

♥ ジャンジャン

Jan!Jan!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

1

Jan.2026 No.375

CONTENTS

- ②新年のごあいさつ
- ④JAトピックス
- ⑥特集
- ⑧ほうさくClub!
- ⑩なんでも掲示板1
- ⑫なんでも掲示板2
- ⑬花ナビ
- ⑭みんなの広場
- ⑯健康講座



JA信州うえだ
キャラクター
麻由のぼるくん



JA-NEXT JA-NETWORK

Instagram→



Facebook→



UD

FONT

■制作／(株)アオヤギ印刷 ■HP／<https://www.ja-shinshuueda.iijen.or.jp/>→
■印刷／PO印刷(株)
見やぐる読み書きにこだわったデザインフォントを採用しています。

JA信州うえだ
JA-NEXT JA-NETWORK
Jan!Jan!

健 康 講 座



たんぱく質、きちんととれていますか？

「最近、体が疲れやすい」「筋肉が落ちてきた気がする」そんなとき、もしかしたらたんぱく質不足かもしれません。たんぱく質は、筋肉・骨・皮膚・髪・血液など、体の材料になる大切な栄養素です。健康的に生きるために欠かせません。

1日にどのくらい必要？

日本人の食事摂取基準では目安として

- ・成人男性：約60g
- ・成人女性：約50g が推奨されています。
例：卵1個→6g、牛乳コップ1杯→7g、鶏むね肉100g→20g程度です。



上手なたんぱく質のとり方

1.いろいろな食品からとる

たんぱく質には「動物性」と「植物性」があります。

- ・動物性：肉、魚、卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ
- ・植物性：大豆製品(豆腐、納豆、豆乳)、穀物

バランスよく組み合わせることで、効率よく栄養を吸収できます。



2.毎食に分けてとる

- ・揚げ物より、蒸す・焼く・ゆでるで脂質を控えめに
- ・サラダやスープに豆腐やささ身、ツナをちょい足し
- ・おやつにヨーグルトやチーズを取り入れる



高齢者やダイエット中の方は特に意識を

年齢と共に筋肉は減りやすくなります。高齢の方はフレイル(虚弱)予防のためにも、積極的にたんぱく質をとることが大切です。また、ダイエット中でも「たんぱく質をしっかりと筋肉を守る」ことが、リバウンドを防ぐポイントです。



たんぱく質は、体の土台をつくる大事な栄養素。「いろいろな食品から」「毎食少しづつ」「調理法を工夫して」とることが、健康への近道です。

Healthy Life
なぎさ保健師の
健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
つちや なぎさ
土屋 渚保健師が健康に関する知識を
紹介します。



新年のごあいさつ

信州うえだ農業協同組合
代表理事組合長



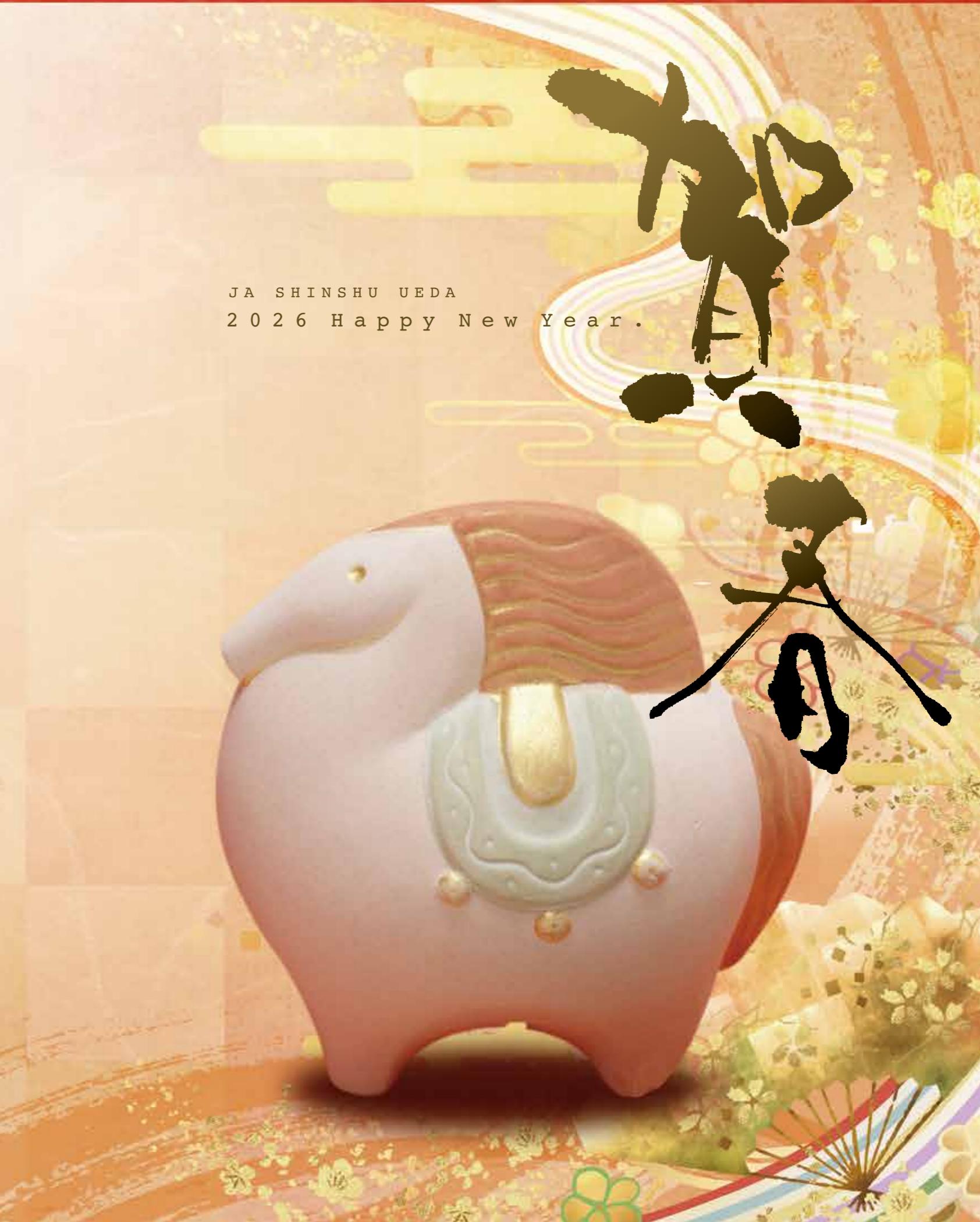
眞島 実

あけましておめでとうございます。
組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜りましたこと、役職員を代表いたしまして厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、農作物の状況は春先から大きな自然災害もなく順調に生育しましたが、7月に一部地域で降雹があり野菜・果樹に被害が発生しただけでなく、気候変動の影響により、夏場の高温・猛暑に見舞われました。そのため、栽培管理が大変難しい状況でしたが、生産者の皆様のご努力により安全・安心な地元農畜産物を地域の皆様にお届けすることができました。今後も、気候変動への対策には、栽培技術・管理・品種等の検討に生産者・JA・行政一体となって取り組んで参ります。

農業情勢は、肥料・飼料・燃料などの生産資材価格の高止まり、人件費・流通コスト

JA SHINSHU UEDA
2026 Happy New Year.



トの高騰が、農家経営を圧迫し、農家所得が減少する厳しい状況にあります。JAとしては、昨年度に引き続き国・県・各市町村へ支援要請を行うとともに、農業者の営農継続と持続可能な地域農業の確立に向け、生産コストの低減対策と当JA独自の支援対策を実施して参ります。

また、米生産においては、JAは需要に見合った適正生産に取り組み、生産者米価の確保と、消費者の皆様への安全・安心で良質な米の安定供給に取り組んで参ります。一方、農政では、改正食料・農業・農村基本法に基づき、昨年4月に基本計画が閣議決定され、6月には農畜産物価格の適正化における食料システム法が成立して本年4月に完全施行予定となりました。また、令和7年から5年間が、農業構造転換集中対策期間に位置付けられており、令和9年には水田農業政策の見直しも計画されています。JAとしては、食料安全保障の確立、食料自給率の向上、農家の皆様が安心して農業経営を継続できる適正な農畜産物価格の実現を目指しますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

消費者の皆様に向けては、「国民の皆様が必要とする食料はできるだけ国内で生産する」という国消国産運動を継続し、農業への理解促進と国産農畜産物の「食べて応援」を推進して参ります。

信州うえだ農業協同組合

代表理事組合長
代表理事専務理事
常務理事
常務監事
代表監事代理
常勤監事

ほか役職員一同
眞島 実
丸山 勝也
桜井 典夫
吉池 卓司
高橋 一嘉
湯本 豊
峯村 高弘
ほか役職員一同
JA NEXT・JA NETWORK・JAN! JAN!



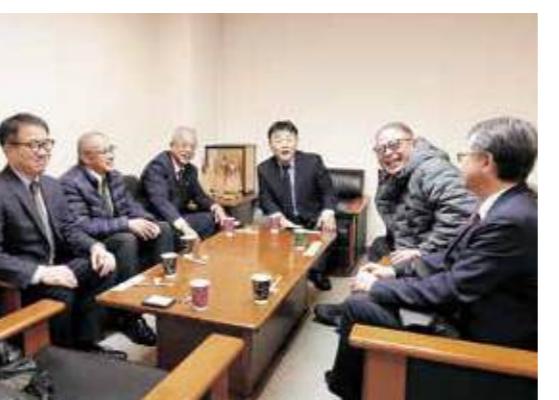
キノコと花きの トップセールス展開

JA信州うえだの真島実組合長と長和町の羽田健一郎町長は11月21日、22日、大阪府堺市の卸売市場・大阪南部合同青果株式会社を訪れ、JA信州うえだ産キノコ「エノキタケ」のトップセールスを行いました。21日は、同社と市場情勢や产地情報について意見交換を行い、「JA信州うえだ産のキノコは安定供給と品質の均一さが特徴で、安心して販売できる」と高い評価を受けました。翌2日早朝には、市場内特設ブースでJA信州うえだ産のエノキタケを並べ、真島組合長と羽田町長が、仲買人へ向けて地域の魅力とキノコのおいしさを直接PRしました。

また、真島組合長は大阪府大阪市の株式会社なにわ花いちばにも訪れ、信州うえだ産の「花き」のトップセールスも行いました。同社からは、「夏場の暑さにより栽培面でたいへん苦労されていると聞いています。ピンチをチャンスと捉え、栽培技術の向上に努めさせていただきたい」と、期待を寄せられました。



キノコのトップセールスの様子



花き市場関係者との懇談

盛況！収穫感謝祭 ふじりんご祭り

JA信州うえだは11月22日、管内の6会場で収穫感謝祭を開催しました。各会場では、生産者やJA職員がりんご「ふじ」をはじめとする農畜産物を販売し、大勢の来場者が賑わいました。メイン会場の上田市にあるJA農産物流通センターでは、りんごの販売をはじめ、特秀から自家用までのふじの発送受付が大盛況。また、キノコ・牛肉・新米の販売、農機具展示などのほか、キノコ汁・新米おにぎりの無料配布や、巨大カボチャの重さ当てクイズも行いました。さらに、JA共済アンバサダーの恵理さんが来場し、豪華景品が当たるじょんけん大会などのイベントを盛り上げました。

果樹部会の永井秀樹部会長は、「今年のりんごは糖度のりが良く、近年の中ではトップクラスの出来です。お客様には、完熟のおいしさを味わっていただきたい」と笑顔であります。



笑顔でPRする丸山専務理事(左)と永井部会長(右)



自家用りんごを買い求める来場者



リンゴ狩りを楽しむ親子



「国消国産」をPRする真島組合長

同園では現在いちご狩りを開催中で、季節の味覚を楽しむことができます。

塩田東山観光農園では、11月8日、上田市の姉妹都市である神奈川県鎌倉市民を対象に募集したりんごオーナーが、収穫を行いました。このオーナー制度は今年で21年目。家族や友人、同僚とともに訪れたオーナーたちは、自分の樹になつたりんごを協力してもぎ取りました。子どもたちは「りんごの収穫、楽しい！」と夢中になり、採れたてのりんごをその場で味わった家族は「言葉にならないおいしさ」と笑顔。初年度から続いているご夫婦は「農家の方との交流もあり、毎年上田市を訪れています！」と話していました。この日は55組・270名が「ふじ」の収穫を楽しみ、園内はにぎやかな雰囲気になりました。

毎年楽しみ！ オーナーたちがりんご収穫

JA信州うえだ 上田駅で国消国産をPR

JA信州うえだは11月18日、JR上田駅前で「国消国産」の街頭宣伝活動を実施しました。当日は真島実組合長と役職員7名が、駅利用者に笑顔ちゃんとポケットティッシュや乃木坂46の国消国産チラシを配布し、PR活動を行いました。

真島組合長は「持続可能な農業を実現するため、多くの地域住民の皆さんに国消国産の意義を理解し、応援していただきたい」と呼びかけました。

J A信州うえだでは、JA各店舗や施設でポスターのぼりを掲示したり、イベント等で国消国産パネルを展示するなど、PRと意識向上に努めています。

国消国産

こくしょう
こくさん

国産食材をあいしく食べよう！

『国消国産』とは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方。これからもおいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が絶えることのないようになります。

乃木坂46は、国産の食材を「あいしく笑顔でいただくこと」で、農家の皆さんを応援します。

乃木坂46

メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！ぜひアクセスしてください！

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。



漢字合わせ札

四角の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、二字の漢字を作つてみましょう。



お正月迷路



第3問



問 題

「ふりだし」から「あがり」まで、すべてのものを拾いながら通り抜けましょう。同じところは2度通ることはできません。さて、馬は何番目に通るでしょう？

※「ふりだし」は数えません。



パズルの答えはJAN!JAN!2月号に掲載します。

お正月パズル

お正月に家族みんなでパズルに挑戦！
気持ちを新たに幸先の良い一年のスタートを
切りましょう！

お正月特別企画

パズルを解いて豪華プレゼントをゲットしよう！
3問すべて正解した応募者の中から抽選で5名様に「JAおすすめ品
の詰め合わせセット」をプレゼント！
※応募方法は15ページをご覧ください。

福袋

出題:ニコリ

第1問

お正月シークワーズ

問 題 「ハツヒノデ」と「ハツモウデ」は、どちらが多いでしょう？

盤面に隠された言葉を見つけ出すパズルです。探すべき言葉は、タテ、ヨコ、斜め45度で、一直線に読めるように入っています。途中で文字を飛び越えたり、折れ曲がって読んだりしてはいけません。同じ文字を何度も使うこともあります。

例題では「はつゆめ」だけを探しますが、左の問題では「ハツヒノデ」「ハツモウデ」2種類の言葉を、それぞれいくつあるか探してください。どちらの言葉の方がたくさん入っているでしょうか？

例 題

はつゆめは
めつめめは
はゆゆつ
つつめゆ
はつははめ

はつゆめは
めつめめは
はゆゆつ
つつめゆ
はつははめ

例題の答え:6個

ハハツハツモウデ
ツヒデツデツハノ
モツデノヒツハヒ
ウハヒモヒハハツ
デツノノウツツハ
ハモデハモヒハツ
ツウツウノノツノ
モデデモウデハハ



3月からの販売予定!



おすすめ資材

コードレス電動剪定鋏 スゴセン EP-720 / 44,800円(税込)



日常的に剪定作業をする方向けの電動バサミ。使いやすさと切れ味はもちろん、修理対応やスペアパーツが準備できるので、使い捨てではなく長く使えます。

ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

中玉スイカ
ふちつと

最近、スイカ界隈が熱いです！面白い品種が次々と現れています。今回紹介する「ふちつと」は、中玉スイカという新たなジャンルかつナノシードと表現される極小の種のスイカです。たまたま人気急上昇の小玉スイカ「ピノガール」は通常のスイカの種の1/4の大きさで、種を食べるヒカリヒカリした感覚が楽しいですが、「ふちつと」の種は1/8の大きさ。例えるなら「ママ」の「ウイの種」。種はほぼ気にならず、噛んでもぷちっとした食感が心地よいです。しかもシャリ感がある果肉で食味が良いことも、そして小玉では物足りないけど大玉では食べきれないという方に最適な中玉サイズ(約5kg)ということも魅力的です。

5月に苗を販売します。小玉スイカと同様に栽培します。

ミニトマト
ミラクルリッチ

10年前にJAN! JAN! で紹介して以来、リピーター続出、毎年大人気のミニトマト「シュガープラム」。その仲間にオレンジ色で丸い形の「ミラクルリッチ」があります。「シュガープラム」のように、誰が作っても高糖度！オレンジ色なのはリコピンを多く含むためです。抗酸化作用があるリコピンが、通常のミニトマトより多いのも良いですね。ぜひ完熟で収穫して甘さを体感してください。

「シュガープラム」同様、苗が強くありません。早く根付くよう、土づくりを丁寧に行い水管理にも注意します。

5月に苗を販売します。通常のミニトマトと同様に栽培します。

植物活力剤
リキダス顆粒

コリン、フルボ酸、アミノ酸を独自配合。植物が本来持っている力を引き出し、元気な生育を応援してくれる植物活力剤です。今年度グリーンファームでは液状の「リキダス」をお勧めしました。適宜水で薄めて株元に与えて使います。植え付けの際に根付きをよくしたり、猛暑で弱っている作物の栽培の補助として特に重宝し、高評価をいただいています。

その「リキダス」に粒タイプが登場します！植え付け時や弱っている作物の株元にパラパラとまいて軽く土と混ぜるだけ。効果は3~4週間持続。水やりのたびにミネラルや有効成分が溶けだし、活力を与えます。暑さや寒さの対策、植え替えや挿し芽をする時などにも使えます。



第
282回
今月は



ちょっとめずらしい作物の紹介

あけましておめでとうございます。今年も「ちょっとめずらしい作物の紹介」から始めましょう。家庭菜園で作った作物で家族がニコニコしてくれたら、がんばった甲斐がありますよね！ワクワクしながら今年の菜園計画を立てましょう。



サツマイモは収穫したらしばらく寝かないと甘くないのですが、「あまはづき」はその常識を覆す品種です。なんと収穫直後から甘い！しかも8月の早掘りが可能！名前は、「葉月(8月)に収穫ができ、しかも甘い」とが由来です。収量は「べにはるか」と並みとされ、悪くありません。果肉は濃い黄色で、ねつとりとした食感です。芋掘りをして嬉しいですね。サツマイモネコブセンチは、つる割病、黒斑病に抵抗性があり安心です。ただし貯蔵性は低く日持ちはせず、じっくり寝かせて熟成させた「べにはるか」や「安納芋」などの方が高糖度になるので、あくまでも「あまはづき」は早い時期においてよく食べるための品種です。皮が薄いので、掘るときに保存しておく時も丁寧に扱いましょう。



「スーパーキュウリつよつしー」も予防接種をしてある苗です。しかもキュウリが罹りやすいべと病、うどんこ病、褐斑病、炭そ病、ズツキニ黄斑モザイクウイルスに耐病性があります。全く農薬を使わなくても大丈夫というわけではないのでやはり防除は必要ですが、病気やウイルス病になりにくいくつともあります。5月に苗を販売します。通常のキュウリと同様に栽培します。

サツマイモ
あまはづきキュウリ
スーパーキュウリつよつしー

今年度もウイルス病が流行りました。ウイルス病はアブラムシやアザミなどの害虫が媒介し、罹ってしまふと抜き取るほか方法がない恐ろしい病気です。デルモンテのトマト苗などを販売。はデルモンテのトマト苗などを販売。好評を得ています。

たくさんのご応募ありがとうございました。
JA共済小・中学生
第68回書道・第58回交通安全ポスターコンクール

令和7年度の書道コンクールには、県内の小・中学校から18,138点、
ポスターコンクールには472点が出品されました。

当JA管内から2名の方が金賞を受賞されました。また、銀賞5点・銅賞7点・
グリーン賞12点・学校賞1校・入選249点と、多数の作品が受賞・入選しました。

おめでとう
ございます



金賞 田中 桃
(上田市立第三中学校2年)

金賞 両澤 歩美
(上田市立南小学校2年)



書道・ポスターの入賞・入選者作品は、こちらのQRコードからご覧いただけます。

「JAスマホ教室を開催します」 参加無料!

初めてスマートフォンを持った方、もっとスマートフォンを使いこなしたい方、お気軽にご参加ください！

開催日・会場 2月17日(火) 本所(上田市大手2-7-10)

時間・内容

- ①午前10時～12時 LINE編：LINEを使ってみよう！
- ②午後 1時30分～3時30分 応用編：セキュリティ&防災について
- 各回定員8名。必ず事前に下記へお申し込みが必要です。(定員になり次第締切)

申込方法 1月19日(月)から電話受付開始

申し込み・お問い合わせ先／総務企画部生活サポート課
☎23-4040(平日8:30～17:00)



※講師：auショップ上田秋和店スタッフ
※参加は無料ですが、受講中の通信にはご自身の通信料をお使いいただきます。

JA信州うえだで
一緒に働きませんか！

あなたの力で一緒に地域の農・食・生活を盛り上げよう！



坂口達哉
営農技術指導担当

高橋希美
金融窓口担当

遠藤楓斗
農畜産物販売担当

「野菜の技術員をしています。日々、農家さんと顔を合わせ相談にのっています。農家さんに頼られたときにやりがいを感じます。」

「金融の窓口を担当しています。丁寧な接客を心がけています。窓口にこられたお客様に顔を覚えていただいたときは嬉しいです。」

「農産物のECサイト立ち上げに奮闘しています。農家さんが作った生産物が多くの方に届けられるよう頑張っています。」

お問い合わせ先 総務企画部人事教育課 ☎25-7800(平日8:30～17:00) マイナビ2027→



A・コープファーマーズうえだ店・農畜産物直売所「マルシェ国分」
改装工事にともなう店舗休業のお知らせ

みなさまにいっそう喜ばれる店づくりをめざして、リニューアルします。
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

○休業期間：令和8年1月15日(木)～2月12日(木)

※1月14日(水)は、午後6時閉店となります。

○リニューアルオープン日：令和8年2月13日(金)午前9時開店予定

お問い合わせ先
A・コープファーマーズうえだ店

☎27-5580

花ナビ

HANA*NAVI



見ごろ
3~5月:

庭植えなら特に何もしなくても育つくらい、丈夫です。鉢植えの場合は水切れに注意し、数年に一度植え替えます。

日当たりの良い乾きすぎない場所に植えます。あらかじめ腐葉土や堆肥を入れておきましょう。肥料は1~2月までに油粕を置く程度で十分です。

花の後の5月頃に、樹形を整えるように剪定します。

挿し木で増やせます。10月に、10cmくらいに切り出した枝を小粒の赤玉土に挿しておくと、根が出てきます。

今月のいちおし商品

JAの仕込みそ 国産大豆・国産米使用

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。



エーコープ仕込みそ 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **9,500円** (税込)

10kg **5,300円** (税込)

エーコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **5,700円** (税込)

注文期間 2026年3月25日(水)まで

食べ頃 仕込み味噌

●国産大豆・国産米100%使用し、仕込みました。

赤こうじ10割

白こうじ8割



1kg×4カップ
すぐ食べられる完成品 各 **3,000円** (税込)

仕込みそは、JA各支所・店または総務企画部生活サポート課(☎23-4040)で好評取り扱い中!

ボケ

●学名/ *Chaenomeles speciosa*

●科名/ バラ科 ●原産/ 中国

早春の枝ものとして、お正月に活けられる花です。柔らかな雰囲気の赤や白の花がおめでたい気分を盛り上げてくれます。お正月に流通するのは調整して生産したもので、通常は春に開花します。平安時代より前に中国から渡来しています。ブームになった大正時代や昭和40年代に様々な品種が生まれました。庭木、盆栽、切り花に大活躍。トゲがあるので生垣にも使われます。

気になる「ボケ」という名前、漢字表記では瓜に似た実がなるから「木瓜」です。中国でも木瓜と書きます。モッコウやモケ、ボックワなどと呼んでいたのが変化してボケになったようですが、インパクトが強い名前の説明としてはあまり納得できないですね。

カリンに似ている良い香りの硬い実を付けます。熟した黄色い実ははちみつ漬けやジャムにできます。カリンとともに漢方薬として知られています。

オートパル信州うえだ 車情報!



スバル XV/1.6i-Lアイサイト 4WD



■4WD ■CVT ■車検2年付 ■修復歴:なし
■2022年10月登録 ■カラー:ホワイトパール
■走行距離:7,000km(12月1日時点)

車両本体価格 1,997,270円
諸経費 113,240円
リサイクル料金 9,490円

212万円

ダイハツ ハイゼットトラック/ジャンボ 4WD



■4WD ■MT ■車検2026年4月 ■修復歴:なし
■2016年4月登録 ■カラー:ホワイト
■走行距離:67,100km(12月1日時点)

車両本体価格 639,880円
諸経費 53,900円
リサイクル料金 6,220円

70万円

お問い合わせ先

●東部営業所 62-2431 ●中央営業所 23-3730
●西部営業所 27-4765 ●真田営業所 72-3953 ●南部営業所 85-2860

虹のホール



安心しておまかせください。

24時間365日対応・年中無休

東部セレモニー「虹のホール」 ☎: 64-8801

川東セレモニー「虹のホール」 ☎: 27-7373

川西セレモニー「虹のホール」 ☎: 28-0891

よだくぼセレモニー「虹のホール」 ☎: 85-2469

