

♡ 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!

2

Feb.2026 No.376

## CONTENTS

- ②JAトピックス ④特集 ⑥ほうさくClub!  
⑧なんでも掲示板 ⑨花ナビ、お知らせ  
⑩みんなの広場 ⑫健康講座



Instagram→



Facebook→



UD FONT 見やすく読みやすいにユニバーサルデザインソフトを採用しています。

■発行／信州うえだ農業協同組合  
〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800  
■発行人／眞島 実 ■編集／総務企画部企画広報紙

■制作／(株)アオヤギ印刷 ■印刷／PO印刷(株)  
■HP／<https://www.ja-shinshuueda.ijlan.or.jp/>→



健康講座



たいじょうほうしん

## 带状疱疹ってどんな病気?

带状疱疹は、体の中に潜んでいた「水ぼうそうウイルス(ヘルペスウイルス)」が、再び活動を始めることで起こる病気です。子どものころに水ぼうそうにかかった人は、治ったあともウイルスが神経に潜んでいます。それが、加齢・ストレス・疲労・免疫力の低下などをきっかけに再び動き出すと、神経に沿って皮膚に水ぶくれや痛みが出ます。

### ♡ 主な症状

- ・身体の左右どちらか一方に帯のように赤い発疹や水ぶくれができる。
- ・ピリピリ、ズキズキする痛みが強い。
- ・顔や目のまわり、胸、背中、腰などに多い。
- ・発疹が治っても神経痛(带状疱疹後神経痛)が長く続くことがある。

早く治療を始めるほど、痛みが軽く済み、後遺症を防ぎやすくなります。「虫にさされた?でも痛い…」[片方だけ痛む]などのときは、早めに皮膚科へご相談ください。

### ♡ なりやすい人

- ・50歳以上
- ・疲れやストレスがたまっている人
- ・免疫力が下がる病気や薬の治療をしている人

最近では、若い世代でもストレスや寝不足が続くと発症することがあります。

### ♡ 予防できるワクチンがあります!

带状疱疹は予防接種で防ぐことができます。50歳以上の方に2種類のワクチン(生ワクチン・不活化ワクチン)があり、どちらも発症や重症化を防ぐ効果があります。

## 2025年より带状疱疹ワクチンが定期接種化されました。

\*機会は生涯で1回のみとなりますので、機会を逃さないようにご注意ください。

- ・60~64歳で免疫機能の障害を有する者として厚生労働省令で定める人
- ・65.70.75.80.85.90.95.100歳の人(年度年齢)
- ・101歳以上の人(今年度のみ)

带状疱疹は、早めの気づきと治療、そして予防接種が大切です。「50歳を過ぎたらワクチン」「違和感を感じたら早めの受診」を合言葉に、痛みのない毎日を守りましょう。







## 冬休みも地域に安心を コシヒカリ『恵』を寄付

JA信州うへだは12月中旬、管内の上田市、東御市、長和町、青木村の4市町村の社会福祉協議会に、地元産コシヒカリ「恵」800kgを寄贈しました。この取り組みは、地域貢献活動の一環として2023年から始め、今回で7回目となります。学校の長期休み期間中は学校給食がなくなるため、家庭の食費や光熱費の負担が増し、生活困窮世帯の状況がより深刻化することが懸念されています。こうした背景から、夏や冬の長期休み前に実施しています。

寄付する品目は、社会福祉協議会の担当者と事前に打ち合わせを行い、地域のニーズに合わせて決定しています。担当者によると、例年は夏以降にフードドライブを通じて米が集まりますが、今年度は不足していることから、JAが新米を提供することとなりました。今回寄贈した「恵」は令和7年産の新米で、JA搗精工場で精米したものを届けました。



精米したての米を届ける眞島組会長

12月5日には、眞島実組会長が上田市社会福祉協議会を訪れ、菅津公子会長に直接届けました。眞島組会長は「地元産の新米をお持ちしました。お困りのご家庭に届けたい」と話し、菅津会長も「日々の暮らしに欠かせないお米を、一人親世帯や支援を必要とするご家庭に届けたい」と感謝の言葉を述べました。

## 塩田東山観光農園 イチゴ狩りスタート

JA信州うへだの子会社である(有)信州うへだファームが運営する塩田東山観光農園は、1月2日からイチゴ狩りの営業を始めました。昨年度から新たに「やよいひめ」を導入し、従来の「章姫(あきひめ)」と「紅ほっぺ」合わせて3品種のイチゴを楽しめます。農園では2棟、計35アールのビニールハウスで栽培しており、1月から多くの来園者が訪れています。

初日には家族連れなど24組113人が来園し、暖かいハウスの中でイチゴ狩りを満喫。「一口食べて、「甘くておいしい」と飛び跳ねて喜び子供の姿が見られました。

同ファームの石井隼人係長は「3月から、やよいひめが食べごろになります。食べ比べをぜひ楽しんでほしい」と話しています。

イチゴ狩りは1時間食べ放題の予約制で、練乳付き。予約やお問い合わせは塩田東山観光農園(電話39-0210)または、予約サイト「じゃらん」から。



真っ赤なイチゴを前にどれを食べようかと選ぶ来園者

### 定年後の新たな挑戦！

#### 花き栽培定年帰農講座を開催

上小地域4市町村と当JAなど農業団体で構成する「21上小農業活性化協議会」は、12月20日にJA農産物流通センターで「花き栽培定年帰農講座」を開催し、10人が参加しました。数年以内に退職予定または既に退職した地域住民を対象に、市場出荷を目指す花農家への第一歩を支援するのが目的。冒頭、上田農業農村支援センターの小林佳昭所長は「上田地域は花栽培に適した気候。前向きに研修を受けてほしい」と激励しました。

講座では同センター職員やJA技術員が、地域の花き栽培の現状や流通、主な品目の生産性や作業スケジュールなどを解説。小菊栽培から始めることを勧め、技術習得や会員同士の交流も支援していることを伝えました。花き部会の木村秀信部会長は「講習会や先輩との情報交流を活用し、困ったときは部会・JA・支援センターを頼ってほしい」と語りました。受講者からは「定年後に夫婦で栽培に挑戦したい」との声も聞かれました。



木村部会長から就農について説明を受ける受講者

## Aコープファーマーズうへだ店・マルシェ国分 2/13リニューアルオープン

A・コープファーマーズうへだ店と農畜産物直売所マルシェ国分は、2月13日(金)にリニューアルオープンを予定しています。開店から今年で15年目を迎え、冷凍ケースをはじめとした設備の更新が目的です。

同店はこれまで平成28年7月に直売所売り場の拡大や、令和2年5月にベーカーリーコーナーの再設置をするなど、地域のニーズに応えた店舗づくりを進めてきました。来店者数は年間75万人を超え、地域にとってなくてはならない存在となっています。

今回のリニューアルでは、開店当初から使用してきた冷凍ケースを一新し、より快適で便利な買い物環境を提供します。今後も地域に密着した店舗運営を心掛け、組合員や地域住民に愛される店舗づくりを目指します。



リニューアルするマルシェ国分



新鮮でみずみずしい生鮮食品

## JA長野県農業機械推進 優秀者表彰

11月12日、長野県農協生産資材事業推進協議会農業専門部会は、長野市のホテル犀北館でJA長野県農業機械推進優秀者表彰式を開催しました。

この表彰は、農機担当者のモチベーション向上と推進活動強化を目的に令和6年度から始まり、県下成績上位30人を表彰しています。令和7年度は、JA信州うへだから3人が受賞し、12月定例理事会で報告しました。

○令和7年度農業機械推進活動

優秀賞 倉沢 一晃(上田東農機センター)  
敢闘賞 丸山 悟史(西部農機センター)  
敢闘賞 大石 源人(塩田農機センター)



左から丸山さん、大石さん、眞島組会長、倉沢係長



# JA信州うえだ独自支援

## 生産資材等価格高騰・資源循環型農業の実践に係る農業者支援の実施について

肥料・農薬・飼料など農業生産資材等の価格が高止まりし生産コストは増大していますが、農産物販売価格へ転嫁できていないことから、農業経営を圧迫し大きな影響を与えています。このため、将来にわたる食料の安定供給に向けてJA管内の農業生産基盤の維持・強化および系統結集の強化を図るとともに、生産コスト低減に向けた資源循環型農業の実践や持続的な農業生産体制を構築しグリーン社会の実現につなげるため農業者支援を実施します。

予算は、令和7年度～8年度で約7,000万円を計上します

主な支援内容

① 生産資材等価格高騰支援 〈支援金額3,900万円〉	
① 生産資材等価格高騰支援	JA農産物出荷者に対し、対象期間における生産資材等(※)の購入金額に対して3.0%の助成支援。 (※)肥料、農薬、飼料、出荷資材(出荷段ボールまたは入用)、きのこ培地のみ。 <b>支援対象期間(令和7年3月～令和8年2月)</b> 支援金支払いは令和8年4月頃を予定しています。
② みどりの食料システム戦略の実践支援〈支援金額1,600万円〉	
① 耕畜連携の実現支援〈耕種農家支援〉	JA農産物出荷者に対し、当JAの畜産部会員が製造したバラ堆肥の購入金額に対する助成支援。 <b>支援対象期間(令和7年3月～令和8年2月)</b> 支援金支払いは令和8年5月頃を予定しています。
② 耕畜連携の実現支援〈畜産農家支援〉	当JAの畜産部会員に対し、厩肥の一時保管にかかる助成支援。(堆肥化前支援) <b>支援対象期間(令和7年3月～令和8年2月)</b> 支援金支払いは令和8年5月頃を予定しています。
③ 有機肥料の活用支援	農業者のコスト低減に向けて堆肥を対象とした値引き支援。 <b>支援対象期間(令和8年3月～令和9年2月)</b>
④ 直売所支援	JA関連の直売所に対し、会員数に応じた支援。 支援金支払いは令和8年5月頃を予定しています。
③ その他〈支援金額1,500万円〉	
大口利用者奨励 など	肥料農薬大口利用者奨励要領に基づく支援等。 <b>支援対象期間(令和8年3月～令和9年2月)</b>

お問い合わせ先：営農部営農振興課 ☎ 23-4084

耕そう、大地と地域の未来。

# JAグループは米の安定供給に取り組んでいます

日本国内の多くの地域で、米は年1作が基本です。年1回の米作りで消費者の食卓や弁当、外食などの需要を満たすには、年間を通じて安定的な量・価格・品質で供給することが欠かせません。

もし米が安定供給されなかったら…?

時期によって量が変動しやすい

仕入れ量が不安定で困る

価格が乱高下しやすい

価格が安定しないと困るわ

国産のお米が手に入りにくい

おいしい日本のお米が食べられないなんて嫌!!

安定供給に向けたJAグループの取り組み例

**複数年で契約栽培**

生産者とJAの間での、3～5年などの複数年契約の取り組みを進めています。複数年にわたる安定的な販路を確保することで、農家は安心して生産に取り組むことができます。JAは外食業者や小売店に米を安定的に届けられます。

**収量や品質の安定**

異常気象の中でも収量※1や品質を安定させるため、JAの営農指導により、技術向上を図っています。また、必要な時に必要な量を、そして品質にバラツキのない米を年間を通じて出荷するため、JAが共同乾燥調製施設※2や低温倉庫を運営しています。

**コスト削減や物流改善**

JAグループは、低コストの肥料・農薬の普及や、共同購入コンバイン※3の供給に取り組んでいます。物流でも、鉄道や船舶による輸送に力を入れ、より効率的な輸送に成果をあげています。

JAグループサポーター 林修先生

※1 収穫した農産物の分量。品種や栽培方法、気象条件などが収量に影響します。  
※2 農家が収穫した米を持ち寄り、一括で乾燥や選別、調製を行う施設です。  
※3 JAグループが生産者の需要をとりまとめ一括で購入することで、購入価格の引き下げを実現します。

全農号

JAグループの様々な取り組みが、生産者が安心して農業を続けられ、私たちが日本のお米を食べ続けられることにつながっています。



第283回  
今月は

グリーンファーム  
カレッジ2026  
受講生募集

わかりやすく専門知識が得られると毎年大好評のグリーンファームカレッジ。  
人気の講習会は継続、参加枠拡大！新たな講習会も企画しました。  
家庭菜園や農業をしている方もこれからやってみたい方も、再度受講したい方も、お気軽にお申し込みください。

2月14日(土)9:00～  
グリーンファーム中央店で  
申込受付開始



No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
1	3月10日	火	家庭用果樹の育て方 おうちで果物を作るのが夢!どんなことに気を付けたらいい?	300円	13:30～	GF中央店25名
2	3月14日	土	いまさら聞けない米作り一年生 手伝いはしてたけど、いざ自分でやろうとしたら全然わからない!基礎をイチから	300円	13:30～	GF中央店25名
4	3月21日	土	肥料と石灰の基礎知識 種類がたくさんあります。何が違うの?どれをいつ使うの?	300円	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
5	3月28日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切 3月21日) 地元産大豆で地産自消。各自煮豆を持ち込んで当日仕込み作業をします	300円 +材料費(麹、大豆)	10:00～	GF中央店10名
6	4月4日	土	家庭菜園の獣害対策 年々増える獣の被害!対策の方法は?	300円	13:30～	GF中央店25名
7	4月11日	土	春の寄せ植え 「私が作ったんだよ!」自慢したくなる寄せ植えで春を楽しもう♪	300円 +材料費	10:00～ 13:30～	GF中央店各15名
8	4月21日	火	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、ピーマン、キュウリの栽培方法と品種紹介。自家製は格別!	300円	13:30～	GF中央店25名
9	6月6日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安全に使って安心、省力	300円	13:30～	GF中央店25名

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
10	6月13日	土	鎌、鍬の基礎知識 選ぶ、使う、研ぐ 自分に合った道具はどれ?作業の相棒を長く大切に使いたい!	300円	13:30～	GF中央店25名
11	6月16日	火	家庭菜園の病害虫防除対策 野菜を食べるのは人間だけじゃない?!野菜も病気に罹る?!相手を知って策を練る!	300円	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
12	7月14日	火	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい?秋作は虫が多い?今年の鍋、漬物は自家製野菜で!	300円	13:30～	GF中央店25名
13	8月18日	火	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	300円	13:30～	GF中央店25名
14	9月26日	土	得する農業 農業経営と青色申告 農業をやるとお得?!申告を知って上手く農業しよう	300円	13:30～	GF中央店25名
15	10月10日	土	干し柿の上手な作り方 市田柿づくりのプロに学びます。ならせっぱなしはもったいない!	300円	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
16 ①	10月24日	土	土づくりの基礎知識① 良い作物は良い土から!土壌診断用の土を提出します。12月12日の講習とセットです	300円 +土壌診断費 (1240円)	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
17	11月10日	火	漬物の上手な作り方 自作の野菜で自家製漬物!自給生活を楽しもう	300円	13:30～	GF中央店25名
18 ①	11月21日	土	冬の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能!冬は長く楽しめます	300円 +材料費	10:00～ 13:30～	GF中央店各10名
18 ②	11月22日	日			10:00～ 13:30～	
19	11月28日	土	干し芋、切り干し大根の上手な作り方 人気の干し芋と切り干し大根。おいしく作って家族に喜ばれたい!	300円	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
20	12月8日	火	果樹の剪定 テキトーに枝を切ったらやっぱりダメかも!?基礎がわかれば切れる!	300円	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名
16 ②	12月12日	土	土づくりの基礎知識② 土壌診断結果から自分の畑を知ろう。次の栽培に活かせる!	10/24と セット	10:00～ 13:30～	GF中央店各20名

### No.3 今やる!楽しい家庭菜園作業

毎月の作業を学ぼう!年8回(3～10月まで)の開催となります。

■日程: 初回は3月18日(水)13:30～15:00頃 ※毎月1回第3水曜日 詳細は申込時にお伝えします。

■受講料: 全8回分 2,400円(税込) ■会場: GF中央店 ■定員: 20名

- 受講したい講習会を選んで申し込むことができます。
- 申込書はグリーンファーム各店にあります。
- 申込書の提出と受講料のお支払いで申込完了となります。申込書と受講料の受付はグリーンファーム中央店のみで行います。
- お電話での申込はできません。
- 定員になり次第、募集を締め切ります。
- 講習時間は午前の部が10:00～11:30頃、午後の部は13:30～15:00頃です。
- 講習会ごとの注意事項は申込時に説明します。
- 講習会は後日、上田ケーブルビジョンの番組で放送します。(一部除く)

お問い合わせ先  
グリーンファーム中央店  
(担当:山口・飯嶋) ☎29-8177



あなたのくらしに

花ナビ

HANA NAVI

あなたのくらしに

スィートアリッサム

学名/Lobularia maritima  
科名/アブラナ科  
原産/地中海北岸～西アジア

小さな花をたくさん咲かせながら絨毯のように広がっていきます。白が定番ですが、クリーム色やピンク、紫など、最近は花色が増えてカラフルです。花壇や寄せ植えの前景として優秀で、性質が丈夫で扱いやすく、とても重宝します。こぼれ種からも発芽しやすく、「こんなところで咲いている！」と驚くこともしばしばです。

「アリッサム」と呼ばれやすいですが、じつは「アリッサム」というとてもよく似ている花が他にあります。こちらは多年草で耐寒性が強く、春だけに花を咲かせます。花色は黄色のことが多いです。「スィートアリッサム」は花色に黄色は無く、別名を「ニオイナズナ」と言うように、かすかな甘い香りがあります。

育て方

見ごろ 春～初夏、秋～初冬

日当たりと水はけが良い場所を好みます。一応耐寒性はあるといっても、霜や凍みに当てるとかなり傷みます。また高温多湿に弱いので、夏に枯れやすいです。苗が比較的高価な多年生のタイプは、冬も夏も越えやすいです。

直根性の植物です。苗を植える時は、根鉢を崩さないように注意しましょう。植え付け時に元肥として緩効性の肥料を少し入れておきます。花が咲いている時期は2週間に1度程度、液肥をやります。土が乾いたらたっぷり水をやりましょう。

花が終わったら、わき芽の出ている手前で切り戻します。伸びて見苦しくなったらバサリと1/3くらいに切り戻すと、1か月後にはまたこんもりと花を咲かせます。ただし、暑くなる季節に切り戻しても、新たな茎も間伸びすることがあります。

種まきは、上田地域なら3月か7月が良いでしょう。

生活サポート課からのお知らせ

新茶

おいしいお茶でホッと一息。新茶の豊かな香り・旨み・コクをお届けします。摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

人気No.1

新茶 シルバー 11,340円(税込)  
1kg(167g×6本)  
※お届け予定時期:5月上旬頃

新茶 グリーン 9,660円(税込)  
1kg(167g×6本)  
※お届け予定時期:5月中旬

その他「新茶 白翔」「新茶 ゴールド」「新茶 匠(棒茶)」などおいしいろいろ!

※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、JA各支所・店または総務企画部生活サポート課(☎23-4040)までお気軽にどうぞ!

INFORMATION BOARD

な ん で も 掲 示 板

第40回東信地区 農業機械中古機フェア開催 3月7日(土)

中古農機具を一堂に多数展示

日時 令和8年3月7日(土) 午前8時30分～午前11時

場所 JA信州うえだ農産物流通センター (上田市殿城80)

出品予定機種  
トラクター・管理機・田植機・バインダー・ハーベスターなど。当日のお楽しみ!

農業機械生産遅延・小売価格改定に向けて、早めのご相談をおすすめしています!

お問い合わせは最寄りのJA農機センターまで

主催:長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部会東信支部  
共催:JA信州うえだ・JA長野八ヶ岳・(株)オートパル佐久浅間

オートパル信州うえだ 車情報!

～話題の新車やご希望の中古車が任せください～

スバル サンバートラック/TA 4WD

■4WD ■CVT ■車検2027年9月  
■修復歴:なし ■2025年9月登録  
■カラー:ホワイト  
■走行距離:10km(1月7日時点)

車両本体価格 1,239,440円  
諸経費 53,700円  
リサイクル料金 6,860円

130万円 総支払額

お問い合わせ  
●西部営業所 ☎27-4765 ●東部営業所 ☎62-2431 ●中央営業所 ☎23-3730  
●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





寒くなってきましたが例年よりはあたたかかんじの日も多いようです。今年の雪は多いのでしょうか。子どもたちは楽しみにしているようです。

(A・M 37歳)

(編) 今年のお正月は比較的暖かかったですね。お子様は雪遊びを楽しめましたでしょうか？

小学3年生の孫息子が、給食で提供された「うえだみどり大根」がとても美味しかったと話してくれました。早速、直売所に行って、購入してきました。

(H・M 主婦 65歳)

(編) 上田の農産物を喜んでもらえてうれしいです！旬の味と一緒に楽しめて素敵です。

餅米を持って行くと餅をついてくれるお店があるので、まずは、餅米を注文しました。早く美味しい餅が食べたいです。

(T・T 農業 65歳)

(編) それはうれしいサービスを持つお店ですね！つくたてのお餅の味、いかがだったでしょうか？

寒くなったのでいろんな料理にシウガを入れます。あたたまる気がします。

(M・K 保育士 64歳)

(編) シウガおいしいですね。鍋料理に薬味のシウガを加えるとポカポカしてうまみもアップしますよ。

春夏秋、とても暑かったので、冬が来たらすぐすぐ寒く寒い！光陰矢の如しですが、頑張ります。

(T・A 72歳)

(編) 春から秋までの間が暑かった分、冬がより一層寒く感じますね。寒さに負けず、一緒に頑張りましょう！

暑い暑い猛暑に耐え寒い寒いと冬に耐え、今は春よ来い早く来い！！と桜を待っています。

(M・S 81歳)

(編) 厳しい季節を越え、過ごしやすい春が待ち遠しいですね。桜の開花を心待ちにしましょう。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません)。

## 文芸の庭

文芸の庭の投稿先は、下記のクロスワードのプレゼントクイズの応募先と同じです。

### 俳句

矢島渚男 選

冬座敷の景色夕映えす  
ぽつかりと冬雲ひとつ浅間山  
荒ぶれる雪受け取る黙の海  
吹き溜まる落葉の下や草の生え  
泥拭ひ農具とこのふ年の暮  
冬菊の露を落として供へけり  
冬ともしピアノの楽譜めくる指  
初雪や独鈷山裾白くして  
霜月やうつすら紅さす誕生日  
老一人スマホ頼りの師走かな

上田市住吉 小林 茂  
上田市保野 山口佐世子  
上田市上塩尻 永井 陶子  
長和町長久保 倉沢寿美子  
上田市真田町本原 平林美代志  
上田市真田町長 宮崎 拓男  
上田市保野 清水ゆき子  
上田市小島 安藤 松枝  
上田市中之条 石井紀代子  
青木村当郷 佐藤 哲夫

### 川柳

橋詰信幸 選

イヤな事落葉の中へ封じ込め  
非通知の電話も来ない日曜日  
忘れても度忘れだよと受け流す  
老夫婦足りない部分助け合い  
地区総会世代交代息子出る  
記帳して見逃しそうな利子が付く  
予期不安抱えこまに老を生き  
タラレバを引き連れ上る八十路坂  
アナログの温もりあったあの昭和  
漬けて煮て生でおいしい自家野菜  
和を成すに曖昧模糊という処方  
夢一つ世界を巡る豪華旅

上田市緑が丘 青木しずか  
上田市古安曾 甲田 隆登  
上田市富士山 黒澤 嘉武  
上田市諏訪形 大林 正樹  
東御市和 依田 恵子  
青木村天神 清水 剛  
上田市小島 安藤 松枝  
東御市和 白石 幸男  
上田市真田町本原 有賀 晩鐘  
上田市富士山 大森乃里子  
上田市塩川 下村 正枝  
青木村松 増田 久義

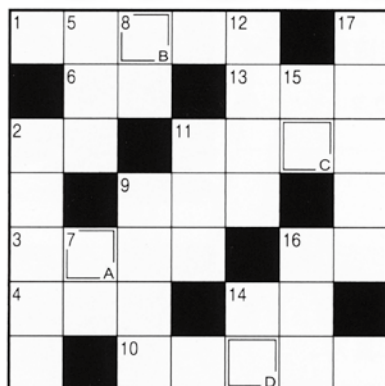
◎選者吟／ため息に溜めたストレス存分に

## クロスワード

誰が解くかな？  
家族みんなでチャレンジ！

豆知識  
& ヒント

この結果を目指して  
頑張ります！



二重ワクに入った文字をA→Dに  
並べてできる言葉を当ててください。

### タテのカギ

- 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- はたきで払うもの
- い草などで編んだ敷物
- 天井や空がある方向
- 長さの単位のひとつ。記号はft
- 眠くなると下がってきます
- 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 鬼は外、—— は内
- 日本刀の手で握る部分
- すべては忘却の —— だ
- チョコレートケーキの —— をスマホで調べた

### ヨコのカギ

- 節分にまるかぶりします
- 働き者のイメージがある昆虫
- 羽根つきに使う道具
- 保育園の —— に手編みの帽子を出品した
- 張り上げたりひそめたり
- 強い風に雪が舞います
- 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 金太郎が担いでいるもの
- ドアをコン、コン
- 魚へんに付と書く魚
- 寒いとこりやすくなる人もいます

## 〈応募ハガキ記入方法〉

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢  
職業・電話番号
- 今月号の興味があった  
コーナーを順番に3つ  
書いて下さい
- JA・広報誌へのご意見、  
日頃の出来事など  
お便りコーナーに掲載させて  
いただく場合があります。

〒386-8668  
JA信州うえだ  
編集部  
上田市大手2-7-10

〈裏〉

〈表〉

応募数 12月号は71通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

12月号出題クイズの答え



### 〈答〉 ボタンナベ

当選された皆さんには当選のご案内をいたします。当選者の発表は、このご案内をもってかえさせていただきます。



### QRコード

スマートフォンでアクセスすれば、こちらからもご応募できます。  
※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。  
○プレゼントの当選連絡・発送など  
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お便りコーナー」への掲載(イニシャル・年齢・職業のみ)など

## 今月のプレゼント商品



応募の締め切りは2月28日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ 上白糖」をプレゼント！

## 今月の表紙

『厳冬の不動滝』長和町



2026年版オリジナルカレンダー応募作品から

## 理事会だより

12月の定例理事会(令和7年12月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第3四半期決算結果について
- ②令和8年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- ③JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について



シークワーク  
第1問  
答え  
ハツヒノデ



ハツヒノデ=6個  
ハツモウデ=4個

新春スペシャル

## お正月パズル

漢字合わせ札  
第2問  
答え  
鏡餅



お正月迷路  
第3問  
答え  
6番目



プレゼント当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。