

♡ 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!

3

Mar. 2026 No. 377

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 製作/（株）アオキ印刷 ■印刷/PO印刷（株）
 ■HP/https://www.ja-shinshuueda.ijian.or.jp/→

■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 美 ■編集/総務企画部企画広報課

JA信州うえだ
 Jan!Jan!
 JA-NEXT JA-NETWORK



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。

減塩で健康寿命をのばそう!

塩分(ナトリウム)は、私たちの体にとって欠かせない栄養素ですが、とりすぎると高血圧や心臓病、腎臓病などの原因になります。日本人は昔から塩分を多くとりがちで、年齢を重ねると味覚の変化もあり、気づかないうちに「しょっぱく食べている」ことも。毎日の食事で少し意識するだけでも、健康への効果は大きいです。

♡ どれくらいが適量?

厚生労働省の目標では

- ・成人男性：1日あたり7.5g未満
- ・成人女性：1日あたり6.5g未満

しかし、日本人の平均は10g前後。味噌汁や漬物、加工食品などに多くの塩分が含まれています。

♡ 減塩のコツ～今日からできる工夫～

- ①味付け「あとづけ」から「つけこみ」へ
→食材にしっかり下味やだしを「しみこませる」と、薄味でも満足できます。
- ②だし・香味・酸味を上手に使う
→昆布やかつおだし、レモン、酢、生姜、しそ、柚子などで風味をプラス。
- ③減塩調味料を活用
→しょうゆ、味噌にも減塩タイプがあります。いつものものを少し変えるだけでOK。
- ④汁物は「具たくさん・汁少なめ」
→味噌汁は1日1杯まで、汁を残すのも減塩のポイントです。
- ⑤外食・総菜は「ドレッシング・タレは別添えで」
→かけすぎを防ぎ、必要な分だけ味を調整しましょう。



♡ 減塩の嬉しい効果

- ・血圧が安定する
- ・むくみが軽くなる
- ・味覚が回復して、素材の味を楽しめるようになる。
- ・心臓や腎臓への負担を減らせる

薄味に慣れるまで2～3週間。続けていくうちに、自然と「今までの味が濃かった」と感じるようになります。

減塩は「がまんではなく工夫」です。味を変えるのではなく、楽しみ方を変えることで無理なく続けられます。毎日の一口が、未来の健康を守ります。





尾木直樹氏の講演「尾木ママ流生きるヒント」に共感

保健福祉推進大会・家の光フェスティバル



あいさつする真島組合長

お願います。また、令和8年度より第11次中期3カ年計画の2年次を迎えます。今後3つの戦略を着実に実践し、「食」と「農」を基軸として地域に根ざした運営を進めてまいります」とあいさつしました。

記念講演では、教育評論家の尾木直樹氏「尾木ママ」が、「尾木ママ流生きるヒント」をテーマに記念講演を行いました。自身が学生時代に加入した農業研究サークルの話題や、農業高校生たちの命に対する責任感など豊富な話題に笑い声が溢れました。参加者からは「尾木ママの話にとっても癒され、生きていくヒントをたくさんもらいました。長生きできそう」「先生の本音のつぶやきに共感しました」と、参加者の心に深く響いた講演となりました。



サプライズ入場する尾木直樹氏

鹿教湯病院の健康相談、青年部・女性部の活動発表も大好評

ロビーでは「家の光」手芸作品の展示や、同病院が無料健康相談コーナーを設けて来場者の健康チェックを行いました。

講演前には、女性部上田支会の佐藤暁さんが、「2024年度JA長野県家の光文化活動研究集会」記事活用体験発表で最優秀賞を受賞し、「全国家の光大会都道府県代表体験発表大会」で長野県代表として発表した「タイムと『家の光』」そして絆を披露しました。また、青年部の武倉秀一さんも「2024年度JA長野県青年部リーダー研修交流会」の活動実績発表で最優秀賞を受賞し、関東甲信越地区大会で長野県代表として発表した「青年部×女性部II」を披露し、両部が連携して取り組んだ食農教育活動について語りました。



仲間との活動を発表する佐藤さん



両部の食農教育活動を発表する武倉さん

JA信州うえだ保健福祉推進委員会は1月25日、上田市の丸子文化会館セレスホールで保健福祉推進大会を開催。JA長野健康保険組合、JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院、(一社)家の光協会が共催し、「家の光フェスティバル」も同時に開きました。この大会は、健康増進や保健福祉活動への参加・参画意識を高めることが目的です。組合員や地域住民約700人が参加しました。

真島実組合長はあいさつで「JAグループでは、国産国産運動を推進し、地元農畜産物の消費拡大と食料自給率の向上に取り組んでいます。地産地消の大切さをご理解いただき、皆様のご協力を

食と農で地域に笑顔を

記者懇談会を開催

1月16日、JA信州うえだは本所で記者懇談会を開催し、農政・くらしの活動や農業振興への取組状況を報道関係者に説明しました。真島実組合長は「食と農で地域に笑顔をつくります」という長期ビジョンのもと、農業振興や組織・経営基盤強化に

着実に取り組むことを伝えました。

JAから食料安全保障や国産国産運動の推進、資材価格高騰・物流対策として7千万円の独自支援、農地保全や農業支援プランの進捗を報告。また、社会貢献活動や食農教育活動についても説明しました。記者からはグリーンファームカレッジなどの農業講習会やJA信州うえだ独自のオンラインストア、中古農機具買い取りなどについて質問が寄せられました。



取材をする記者の様子

A・コープファーマーズうえだ店

総決起大会開催

2月5日、株式会社長野県A・コープは、JA信州うえだ本所で、A・コープファーマーズうえだ店舗の社員を集めて、総決起大会を開催しました。社員ら約90人が参加し、リニューアルオープンに向けた決意を固めました。

大会では、株主であるJA信州うえだの丸山勝也代表理事専務理事が「今や、地域になくはならない店舗となりました。これを機に新たな利用者の方をお迎えしましょう」とあいさつしました。同店の庭野浩一店長は「地域の皆さまに愛され、喜ばれる店舗を目指し、全力を尽くします」と意気込みを語りました。

また、各部門からはコンセプトや決意が表明され、農畜産物直売所のマルシェ国分では、陳列台の拡大による品ぞろえの強化や鮮度へのこだわりが発表されました。



愛される店づくりへ向け「がんばろう」を三唱する社員ら

〔組合長メッセージ〕マネロン・金融犯罪対策取り組み強化について

近年、さまざまな金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になっております。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性がますます高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、金融事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、組合員・利用者の方々の大切な財産を金融犯罪から守るために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組んでまいります。

つきましては、このたび、金融事業部門およびコンプライアンス統括部門からマネロン・金融犯罪対策リーダーを選任し、取り組みの定着化・高度化に向けてマネロン・金融犯罪対策を一層強化することいたしました。

私を含め常勤理事は、マネロン・金融犯罪対策が組織内で徹底されるよう指揮のうえ、今後とも組合員・利用者の方々に安心してご利用いただけるよう尽力してまいりますので、引き続きご愛顧いただきますとともに、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

信州うえだ農業協同組合

代表理事組合長 眞島 実



JA信州うえだが オンライン通販サイトを開設しました!

JA信州うえだオンライン通販サイトは、JA信州うえだが発行するインターネットを使ったショッピングサイトです。管内産の自慢の農産物や加工品を、日本全国へ産地直送でお届けします。今後、販売品数を増やしていく予定です。

「JA信州うえだのおいしさを、もっと身近に」
——オンライン、ぜひご活用ください。



昼夜の寒暖差や晴天率の高さが生み出す甘みの詰まったリンゴ、香ばしさとコクが自慢の東部地区産クルミ、果実本来の味わいが楽しめるセミドライフルーツetc。管内の自然と生産者のたゆまぬ努力で育った農産物など、自慢の品をお届けします。



今後、お届けする農産物を少しずつ増やしていく予定です。秋には、各種ブドウやリンゴなどの贈答受付も開始し、地元の味を全国へお届けします。



※ご注文に関する詳細はオンライン通販サイト内の「特定商取引法に関する表記」「利用規約」「プライバシーポリシー」をご覧ください。

<https://ja-ueda.stores.jp/>



耕そう、大地と地域の未来。

米の価格は需要と供給の バランスなどで決まります!

米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる——。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと（農家は国が示す目安を参考にして米を作っています）②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。

図1. 価格の決まり方



図2. 農水省の需要の見通しと実績



「JAが米価をつり上げている」は誤解です

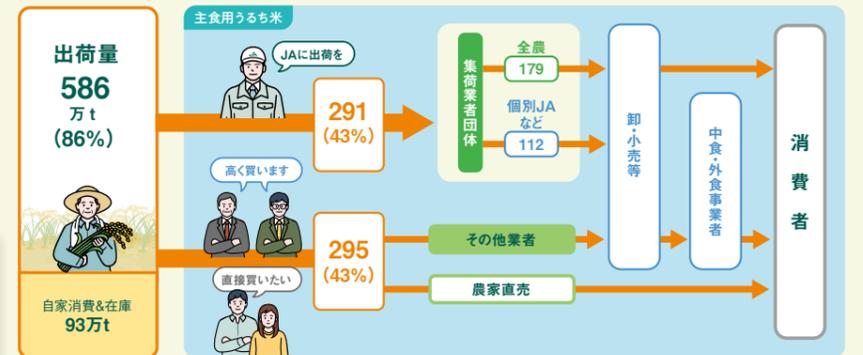


農産物流通に詳しい公益財団法人流通経済研究所のおりかさしゆんすけ 折笠 俊輔さん
NHKクローズアップ現代など、メディア出演多数

近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。そのため、農家は販売先の選択肢が増え、

集荷競争が起っています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理につり上げるようなことはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。

図3. 米の流通経路別流通量の状況 (令和6年度産)



資料: 農水省資料を基に作成。注1: 集荷業者団体には、全集連系を含む。注2: 「卸・小売等」には、加工事業者等を含む。注3: 四捨五入の関係で、計と内訳が一致しない場合がある。



芽が10cm程度に伸びたら間引きします。1本だけ残すと大きなイモが少し、たくさん残すと小さなイモがたくさん実ります。イモが大きくなりすぎると中心が空洞になりやすくなるので、残す芽は2〜3本が良いでしょう。秋作の場合は生育期間が短いので1本だけ残してなるべく大きく育てるようにします。残す芽を手で押さえ、抜く芽を斜め横に引っ張るとうまく抜けやすくなります。

芽かき、追肥、土寄せ

畑の準備・定植

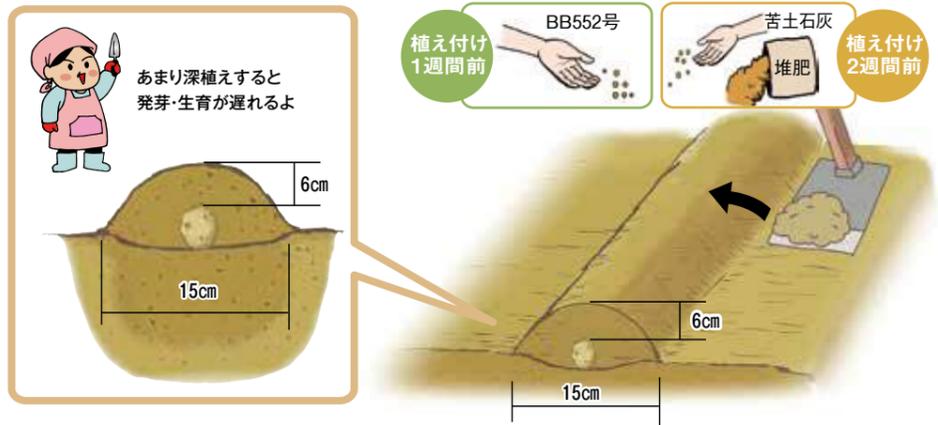
定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。イモの肌が荒れる「そうか病」が発生している圃場では苦土石灰をまくと発病しやすくなるため、「畑のカルシウム」や「サンライム」などのカルシウム肥料を使います。

80cmごとに鍬で筋を作り、切り口を下にして30cm間隔で置きます。丸ごと植える場合はヘソを下にします。上から土を6cm程度かぶせおさえておきます。

水はけが悪い畑は畝を作ってから溝を掘りましょう。

追肥と土寄せ

追肥と土寄せは、芽かき後とつぼみが出てきた頃に行います。地表にイモが出てしまつと緑色になり食べられなくなるので、しっかりと土寄せしましょう。何度か土を寄せていくので、だんだん畝が高くなります。



ほうさくClub!

第284回
今月は



「ジャガイモ」に挑戦!

★これがジャガイモのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
						春作					
					植付			収穫			
							秋作				
							植付			収穫	

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰50g
- 堆肥2kg
- BB552号80g
- BB追肥N30号 20g×2回

文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

種イモの用意

50g以下のイモは切らずにそのまま植えますが、60g以上のイモはヘソ(茎がついていた部分)を通るように縦半分に包丁で2つに分けることもできます。切り口は2〜3日ほど日陰で乾かすか、「じゃがいもシリカ」をつけておきます。「じゃがいもシリカ」は、水質浄化や土

家庭菜園の人気作物のジャガイモ。簡単に栽培ができ、しかも保存が利くので、たくさん作って常備野菜にしたいですね。

ジャガイモ栽培には種イモを買ってきて植えるのが通常です。種イモは、災害が起きにくい場所で、品種が混じらないよう、また病害虫に侵されないよう、種イモ農家が大切に作っています。農林水産省の植物防疫官による検査が3回もあり、作付け前の圃場と種イモ、栽培期間中のイモ、生産されたイモが、3種類の害虫と7種類の病気のチェックを受けます。厳しい検査に合格した種イモのみ販売されるのです。自分で栽培したイモでも芽が出るので栽培しようと思えばできますが、ジャガイモはとてもウィルスや病気に罹りやすいため、まともに生育しないことがしばしばです。やはり種イモは買うことをおすすめします。

収穫

葉が黄色く枯れたら収穫です。下葉が枯れ始めた頃から試し掘りで新じゃがを食べられますが、掘る時期が早すぎると、緑色に変色しやすかつたり味がえくかつたりします。

収穫は真夏の作業です。掘り上げたイモは暑い日差しに当たっているとすぐに腐り始めるので、できるだけ早く日陰の涼しい場所に移動させましょう。

ジャガイモの毒素

ナス科の植物はソラニンなど「グリコアルカロイド」という有毒物質を含みます。グリコアルカロイドは、皮や芽の部分、日に当たって緑色になったイモ、収穫時に出てくる小さな芽、早掘りしすぎてえぐみがあるイモに多く含まれています。子供が摂取した場合、比較的少量でも吐き気、おう吐、下痢、腹痛、脱力感、めまい、呼吸困難などの症状が現れます。調理の際は、皮を剥く、芽や緑色になっている部分を取り除く、500円玉以下の大きさのイモは食べない、焦って早掘りしない、などの対応でおいしく食べましょう。

おすすめ資材

「トレファノサイド粒剤2.5」3kg 1,990円(税込)

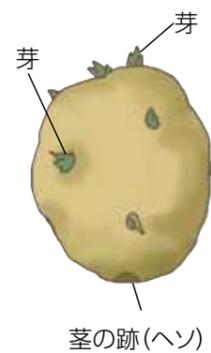
ジャガイモを植えたら土の上に散布するだけ。土寄せまでの期間、草の発生を抑えてくれるので草取りが楽になります。効かせるコツは、草の芽が出る前の雨の後に、ムラなく丁寧に撒くことです。

○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。

※店舗によってはお取り寄せになる場合があります。



丸ごと植えるときも霧吹きで濡らしてから、軽く「じゃがいもシリカ」をまぶして植えると安心だよ。



芽出しをするなら、定植の2〜3週間前から気温10〜20℃の明るい日陰に置きます。凍りも心配ですが、最近では想像以上に春が暖かく直射日光に当たったために高温になり腐ってしまう事態も発生しています。芽出しせずに植えても充分出芽します。



壤改良などに利用するゼオライト(珪酸塩土)の粉で、種イモを腐りにくくし発芽発根を良くしてくれます。どんな植物の播種、定植、挿し芽にも使えるので、ぜひ入手しておきましょう。グリーンファーム店で扱っています。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

フリージア

- 学名/Freesia
- 科名/アヤメ科
- 原産/南アフリカ

卒業や入学、異動や退職。春は花束の需要が増えますね。すらっとした姿、はっきりした色、甘い香りのフリージアは花束の中でも目立つ存在です。花色が豊富で、最近は大輪や八重の品種も見られます。

フリージアの香りは香水でも人気が高いですが、天然香料は採れる精油量が非常に少ないためとても高価なものだそうです。香水もよいですが、本物のフリージアを飾って春の香りを楽しみましょう。20℃以下の涼しい場所で長持ちするので、玄関や廊下などに置くのがおすすめです。特に香りが強いのは一重咲きの白と黄色だと言われていますが、花の色によって香りが違うので、香りでも花色を選ぶのも楽しそうですね。

育て方

見ごろ 3月中旬～5月上旬

10月～11月中旬に球根を植えますが、耐寒温度は3℃なので、上田地域では露地での栽培は厳しいです。鉢植えにし、冬は室内で育てます。

5号鉢なら5～6球植えられます。深めの鉢を用意し、まず鉢底の石を入れ、緩効性の肥料を少し混ぜた水はけのよい培養土を鉢のふちから5cmほど下まで入れます。球根の上に少し土がかぶるようにして3～5cm間隔で植えます。

蕾が付くと背が高くなり倒れやすくなるので、葉が数枚出たら、土を1～2cm程度足し、支柱を立てます。追肥は2週間に1回程度やりましょう。

植え付けたら、水を鉢底から出てくるまでたっぷりやります。以降、土が乾いたらたっぷり水やりをするようにします。特に冬は土があまり乾かないため水やりを忘れて、すっかり乾かしてしまいがちなので気を付けましょう。

発芽したらしっかり日に当てますが、暖かい日中だけ外に出し、凍みや霜に当てないようにします。

咲き終わって萎れた花はその都度摘み取り、全部咲き終わったら花茎を株元から切り取ります。気温が25℃を越える頃になると枯れてくるので、水やりをやめて土をからからに乾かします。1か月後くらいに球根を掘り上げ、涼しい場所に保管し、秋に植え直しましょう。

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月中旬頃



その他「新茶 白翔」「新茶 ゴールド」「新茶 匠(棒茶)」などおいさいいろいろ!

※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!

栽培者募集

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、市場出荷向け“小菊”の栽培を始めています。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。

定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせて手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集しています。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

市場出荷を目指す方



小菊栽培講習会

日時 4月4日(土)
午後1時30分～

場所 JA信州うえだ
農産物流通センター
(上田市殿城80番地)

問い合わせ先 営農部(担当:大谷) ☎ 22-0740

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～



ダイハツ ミライース/GF 4WD



- 4WD ■CVT ■車検2年付
- 修復歴:なし ■2015年6月登録
- カラー:ブラック
- 走行距離:80,000km(2月5日時点)

車両本体価格 314,440円
諸経費 78,240円
リサイクル料金 7,320円

40万円

総支払額

お問い合わせ ●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



今年も蜜たつぶりのりんごを大変美味しくいただいています。農家の皆さんの美味しい果物を作るための努力に頭が下がります。いつもありがとうございます。

(M・T 主婦 44歳)

「編」まさに「食べて応援」感謝の気持ちと心温まるお言葉は、生産者の方の励みになります。

「今年も年男です。健康にすごいです。無理せず、お医者に通いながらでも、これ以上太らないよう体調管理をしようと思います。」

(H・T 農業 72歳)

「編」「一病息災」という言葉もあります。健康で健やかな一年になりますように！」

最近、年配の人が早朝に走ったりウォーキングしている姿を多く見かけるようになりました。健康志向の高まりもあると思います。が、私の知り合いは医者に「歩くように！」と言われて歩いています。

(Y・T 会社員 64歳)

「編」最近、歩かれている方多いですね。無理せず続けることが大切ですね。

新年になり新たな目標を立てました。毎年の事ですが健康第一(ダイエットも含む)で過ごしたいものです。加えて余裕を持つてゆったりと過ごす事。趣味もランニングアップしていきたいと思っています。

(H・N 65歳)

「編」健康な心と体が大切ですね。楽しめる趣味があると人生に彩りや潤いも感じ、健康になれる気がします。

「とれているように、とれていないたばく質。高齢になると難しい問題です。」

(T・M 76歳)

「編」1月号の「健康講座」がたばく質のお話でしたね。ぜひご参考にしてみてくださいね！」

車が欲しいと思っているのですが、なんでも掲示板の車情報を見ることができてよかったです。

(Y・T 学生 18歳)

「編」中古車情報がお役に立てて嬉しいです。お気に入りの一台を見つけにオートパルにお出かけください。

今年も八日堂縁日に行き、絵蘇民を手に入れる為長時間並びました。来年も元気にここに来られるかなと考えてしまいました。

(M・N 農業 73歳)

「編」絵蘇民素敵ですね！地域の素晴らしい伝統文化。私も並んで手に入れたいです。

最近はお餅の値段が高く、購入の際、躊躇してしまいました。でも、雑煮、焼き餅、お汁粉等楽しんじやいました。やっぱりお餅は最高です。

(H・M 主婦 66歳)

「編」お正月にはやっぱりお餅は欠かせませんね。多彩なバリエーションで楽しめるお餅、大好きです！」

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

文芸の庭の投句先は、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

冬日差し土偶の腰のふっくらとぐする嬰抱かせてもらふ初詣
四方の山微動だにせぬ寒さかな
節分やよく転ぶ鬼園長か
チユンチユンと四五羽集ひて初日待つ
幼児のばけつ氷割りに割る
寒満月くつきりとあり夜明前
樹氷林妖精現れそつな寂
爛徳利無情の夢を聴く寒夜
七草の初鎌入れる陽当たりに

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 山口佐世子
上田市長瀬 山岸 政子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市保野 清水ゆき子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市真田町長 大久保幸吉
上田市築地 勝見 稔
上田市住吉 小林 茂

◎選者吟/きさらぎや鯉の小骨絹光り

川柳

橋詰信幸 選

散歩道他人の花壇で春感じ
年またぎ検査がこわい不養生
フレイルを漢方薬に助けられ
取説書の入口塞ぐカタカナ語
又ひとつ夢が広がる歌の詠み
海外の孫の笑顔にいやされる
切れ味の鈍い包丁で手になじみ
農民の苦勞を知らず農語る
貧乏症重体となる物価高
春までは野菜作りの予習する
来世でも変わらぬ場所を福を待つ
穏やかな春風を待つ田畑

上田市築地 清水 幸夫
上田市常盤城 矢嶋 子成
上田市浦野 横山ケサコ
上田市塩川 下村 正枝
上田市真田町長 大久保幸吉
上田市本郷 安藤 民子
上田市富士山 大森乃里子
上田市古安曾 甲田 隆登
青木村田沢 上原美代子
上田市中野 齊藤 巴
上田市築地 勝見 稔
青木村村松 増田 久義

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ! ひな祭りでよく見かけます



二重ワクに入った文字をA→Eに並べてできる言葉を当ててください。

- タテのカギ
2 卒業生代表が壇上で卒業 — を受け取った
6 チューナーで選局して聞きます
8 わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
9 精算するために並びます
10 アルファベットの7番目
11 通知表ともいいます
15 走ること。ウイニング —
16 日本庭園の池に似合う魚
18 熱波師が活躍しているところもあります
20 糖度計の — を読み取った
21 夫婦 — で旅行に行った

- ヨコのカギ
1 お雛様にひな — をお供えた
2 力士が土俵にまくもの
3 オーストリアの首都
4 眉間に寄せるもの
5 スケジュール帳に書き込みます
7 — は小説よりも奇なり
10 — 、雷、火事、親父
12 タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
13 出身校をこういうことも
14 パーが紙ならチョコは
17 ショートケーキの真っ赤な彩り果実
19 鳴門海峡には大きなものが発生
20 神社の参拝時に鳴らすこともあります

〈応募ハガキ記入方法〉

- ①クイズの答え
②住所・氏名・年齢 職業・電話番号
③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
④JA・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。

1月号出題クイズの答え
1 ヲウニ、ムカデ
2 ドクハ、サン
3 アン、ミオクリ
4 ワ、ウ、ガイ、ユ
5 ダ、テ、マ、キ、コ、ウ、タ
6 テン、コ、ブ、タ
7 キ、テ、チ、エ、ア

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



和風のお菓子作りにはいかが? 北海道産の大豆を使用したゆであずき

今月の表紙
おじいちゃんを作るリンゴや果物が大好きな3歳と1歳の仲良し姉妹。家族4世代で撮影に協力してくれました。

理事会だより
理事会だより1月の定例理事会(令和8年1月29日)において、次の議案が審議・可決されました。
①令和7年度決算処理日程及び決算処理要領について
②令和8年度事業計画について
③令和7年度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
④令和7年度貸出金債権譲渡について
⑤職制規程の変更について