

♡ 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!

7

July.2026 No.381

## CONTENTS

- ②JAトピックス ④JAトピックス2
- 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



JA信州うえだ  
キャラクター  
奥田のぼるくん



Instagram →



Facebook →



制作 / (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 / 丸山 勝也 ■編集 / 総務企画部企画広報課

JAN!JAN!  
 JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ



健康講座



## エアコンを上手に使って、 室内熱中症リスクを減らそう

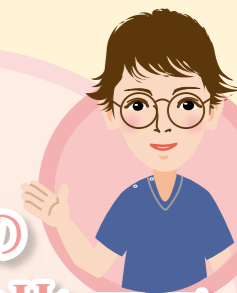
Healthy Life

美和保健師の

## 健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

南波 美和保健師が健康に関する知識を  
紹介します。



「冷房の風が苦手」「電気代が高くなる」といった理由でエアコンの使用をためらう方がいますが、近年の猛暑におけるエアコンは贅沢品ではなく、命を守るための必需品！エアコンを適切に使うことが、室内熱中症を防ぐ最も確実で効果的な方法です。

### 室内も危険!

子どもは身体機能の未熟さ、高齢者は身体機能の低下により、暑さへの対応能力が弱いです。室内で「暑くないから大丈夫」と感じていても、室内環境は危険なレベルに達して、熱中症寸前であることも少なくありません。感覚を過信せず、客観的な指標である「温度」と「湿度」を基準に行動することが、命を守るうえで大切になります。不快指数表の活用も有効です。

### 室温は28℃

重要なのは「室温を28℃」に保つことです。エアコンの「設定温度」はあくまでエアコンが目指す目標温度であり、実際の室温は住宅構造や日当たりなどさまざまな影響を受けます。リモコンの表示に頼らず、室内に温度計を置いて実際の室温を基準に設定温度を調整しましょう。また、暑く感じる時は風量を強くする方が涼しく、省エネです。

### 湿度は50~60%

熱中症予防では、実は湿度管理がとても重要です。人の体は汗が蒸発する際の気化熱を利用して体温を下げていますが、空気中の湿度が高いと体の熱放散が妨げられ、体に熱がこもってしまいます。一般的に、湿度が10%上がると体感温度は2℃上昇するといわれています。湿度を適切に下げることによって、より涼しく快適に感じ、熱中症のリスクを大幅に減らすことができます。

### エアコン活用テクニック

- ①冷房だけじゃない、除湿(ドライ)などエアコン機能を上手に使う
- ②サーキュレーター併用で、冷えすぎと「温度ムラ」を防ぐ
- ③風向きを調整し、輻射熱対策を(※輻射熱:日射を浴びたときに受ける熱や、地面、建物などから出ている熱。)  
日中に熱せられた壁や天井からは「輻射熱」が放出され、室温上昇の原因になります。  
エアコンの風を壁や天井に向けることで、輻射熱を効果的に冷ましましょう。
- ④室外機周りも風通し良く、日陰を作って省エネに



今年も猛暑・酷暑が予想されます。エアコンを上手に使って乗り切りましょう。水分・塩分補給も忘れずに!





「農産物が手に届くまでを想像して食べたい」  
親子農業体験教室

JA信州うえだ青年部と女性部は6月6日、親子農業体験教室「青年部の畑で、みょうとろ」を、東御市で開きました。親子8組24人が参加し、ブロッコリーの収穫と調理の体験を楽しみました。



大きなブロッコリーに笑顔の参加者

農福連携でジャガイモ植え付け  
よだくぼ南部地区事業部

JA信州うえだよだくぼ南部地区事業部は5月14日、長和町の障害者支援施設「山の子学園共同村」と協力してジャガイモの植え付け作業をしました。

施設利用者とJA職員が農作業を通じて交流を深め、農福連携を推進する活動で、今年で5年目。今回は合わせて16人が参加し、鷹山地区の畑約15アールに「男爵薯」の種芋5000株を植えました。利用者は、「足腰に負担のかかる作業だが、見晴らしの良い場所で体を動かすのは気持ちが良い」と話し、参加者同士で会話をしながら和やかな雰囲気作業をしました。



5,000株の種芋を協力して植える参加者

生産部会長ら、上田新市長と面会  
農業振興の連携強化へ対話

5月29日、JA信州うえだの常勤役員・各品目の生産部会長ら10人が上田市役所を訪れて斉藤達也新市長と面会し、管内の農業振興に関する懇談を行いました。

今回の面会は、当JAが重点的に取り組む農政活動の一環として、新市長に生産者の声を届け、地域農業の現状について理解を深めてもらうとともに、地域農業の維持・振興に向けて、行政とJAの継続した連携強化を要請することが目的です。

各部会長はそれぞれの品目の生産状況や抱えている課題、今後の目標などを報告し、「地域の食とそれを支える農業を守るには、消費者の理解とともに行政との協力が不可欠。引き続き理解と支援をお願いしたい」と訴えました。

当JAは、持続可能な地域農業の確立に向けて、消費者への理解醸成、市町村・県国への協力を要請して実施していきます。



JAの定期貯金キャンペーンのお知らせ

★夏の定期貯金特別金利キャンペーン★

ひこぼしのへそくり

お預入期間 **1年**

預入金額 **50万円以上**

適用金利 **年0.85%** (税引後利率年0.677%)

通常金利の2倍!

1年物スーパー定期貯金 店頭表示金利 年0.425% + 上乗せ金利 年0.425%

取扱期間 令和8年6月1日(月) ~ 8月31日(月)

募集金額	50億円 (募集金額に達し次第取扱終了となります)
貯金の種類	スーパー定期貯金 (単利型)
ご利用条件	個人のお客様による新規お預入に限りです。 ※既にJAにお預入れの貯金からの預け替えは対象外です。
ご注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ATM・インターネットバンキングでのお取扱いはできません。</li> <li>● お受け取り利息には、20.315% (国税15.315%・地方税5%) の税金がかかります。</li> <li>● 上乗せ金利は初回受入時のみ適用します。自動継続後の適用金利は、継続日のスーパー定期貯金の店頭表示利率を適用します。</li> <li>● この定期貯金は原則として満期日前に中途解約することはできません。</li> <li>● 万が一中途解約される場合は当JA所定の中途解約利率が適用されます。</li> <li>● ご利用条件は今後の金融情勢その他の事情により変更させていただく場合がございます。</li> </ul>

お問い合わせ、お申し込みはお近くのJA窓口へ。 JA信州うえだ

帰ってきた!

マルシェ **marché**

JA農産物直売所クーポン券付き定期貯金

取扱期間 R8.6.1月 ~ R8.9.30(水)

※募集総額200億円 達成次第取扱終了

通常の店頭表示金利プラス

**500円分** クーポン券

**10万円ごとに進呈**

定期貯金のお預け入れ10万円ごとに、JA農産物直売所および長野県A・コープで使用できる**500円分のクーポン券をプレゼント!!**

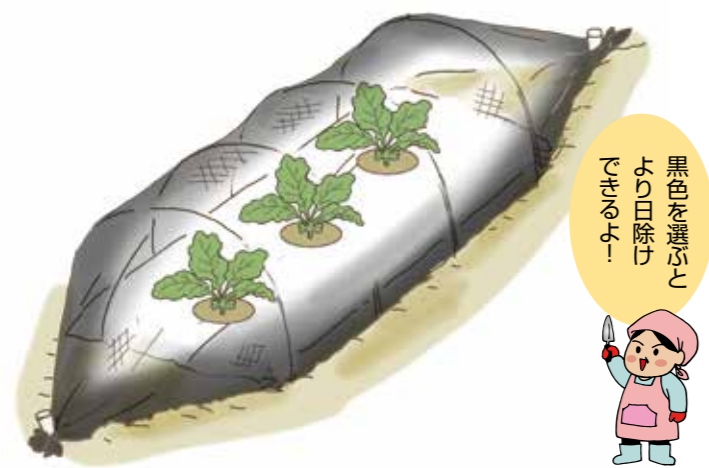
契約金額 10万円以上100万円以下 期間 1年間

条件 既にお預けいただいている定期貯金からの預け替えはできません。また、原則として中途解約はできません。\*JAネットバンク・ATMからの預け入れはできません。

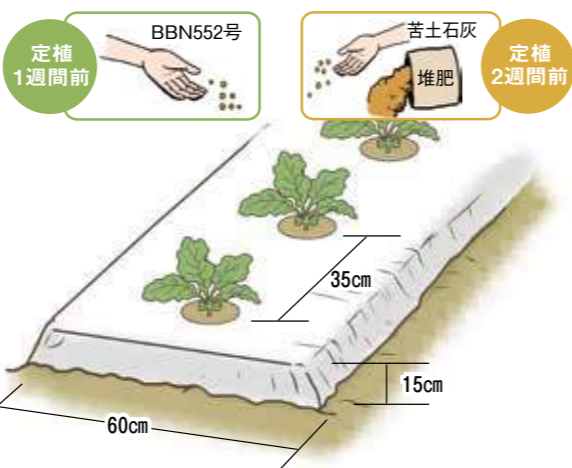
クーポン券が使える店舗はこちら

直売所 A-coop

お問い合わせ、お申し込みはお近くのJA窓口へ。 JA信州うえだ

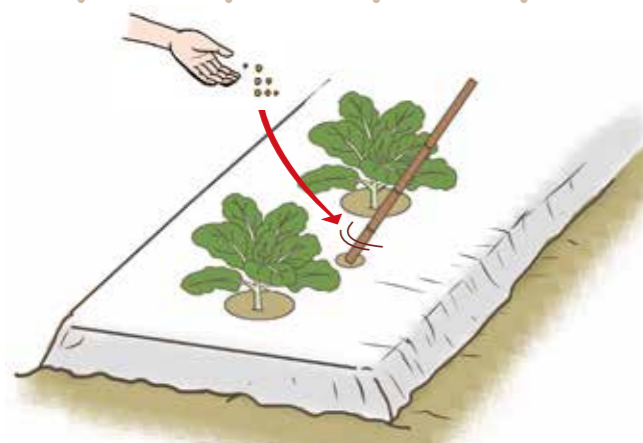


黒色を選びたい  
穴の深さは  
5cm程度



定植  
1週間前

苦土石灰  
堆肥  
定植  
2週間前



植え付けの3週間後とつぼみができた頃の2回、畝の肩に追肥します。マルチをしていなければ土寄せもします。つぼみが重く倒れやすくなるので土寄せできれば安心です。マルチをしてあるなら、株間に穴を開けて追肥します。葉を大きく育てておくといつづつつぼみが収穫できます。最近是非常に暑く乾燥しやすいので、土が乾いていたら水やりをしましょう。



### 追肥・土寄せ



つぼみを包むように  
外葉を束ね、ひもで結ぶ



つぼみが5cmほどになったら、周りの葉で包むように縛ったり、葉を折ってつぼみにかぶせると真っ白なカリフラワーに仕上がります。日に当たったり霜に当たると変色したり傷みやすくなります。白いつぼみがこんもりと丸い形で直径20cmほどになったら収穫です。採りたてがとて甘くておいしいので、採ったらすぐに食べましょう。たくさん収穫できた場合は、固めにゆでてから小房に分け、冷凍しておきます。シチューなどの煮物に使う場合は冷凍したまま調理しましょう。




### 収穫

**おすすめ資材**

**PUMA WORKWEAR**  
アームカバー 1,650円(税込)

触れた瞬間にひんやり心地よいしなやかな生地は激しい動きにもフィット。ひじの内側はメッシュ生地で快適です。もちろんUVカット。サイズはM-LとL-LLの2種類です。

〇お求め・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。



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

気軽に家庭菜園

# ほうさくClub!

第288回  
今月は



## 「カリフラワー」に挑戦!

★これがカリフラワー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
						播種					
						定植					
									収穫		



●施肥基準 (1㎡あたり一例) ■苦土石灰100g ■堆肥2kg BBN552号100g 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。



### 育苗

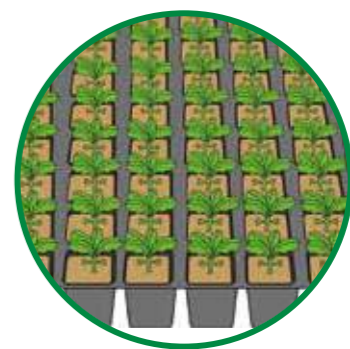
早生品種の種を用意しましょう。というのもカリフラワーもブロッコリーも、ある程度の低温にあわないとつぼみができせん。晩生種は株が大きくなつてからしっかりと寒さにあたってようやく花芽ができるので、上田地域では収穫前に凍みてしまい不向きだからです。セルトレーなら128穴のトレーを使い、1穴に1粒播きます。ポットなら9cmのものに3粒播き、間引きします。土は育苗用培土を使いましょう。

ブロッコリーが突然変異して現れた野菜がカリフラワーだと言われていました。こちらも明治時代に来口し、戦後になって先に人気が出たのは真っ白でおいしいなカリフラワーでした。その後、緑黄色野菜のブロッコリーが市民権を得て、とうとう今年、国の指定野菜の座を得ました。しかし白いカリフラワーが劣っているわけではありません。ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCも、茹でればカリフラワーと同等量です。つまり加熱に強いビタミンCを持つのがカリフラワーです。何より、新鮮なカリフラワーは甘みがあり非常においしいので、採れたてを食べられる家庭菜園で挑戦してほしい野菜です。



### 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撒いてよく耕しておきます。畝は幅60cm、高さ15cmに作り、水分が充分にある状態で白黒マルチを張っておきましょう。株間は35cmで植えます。夏の定植なので、夕方に作業したほうが安心です。植えたら水をたっぷりやります。防虫ネットをトンネルがけしておく有害虫予防になりますが、油断せずに虫がいなかまめに確認したり、定期的に殺虫剤も使って対策しましょう。特につぼみができてからの防除は、虫が隠れやすく防除しにくくなります。強い日差しを避けるなら、黒の防虫ネットや寒紗をかけておきましょう。



好光性種子なので覆土はごく薄くします。水をやったら不織布で覆って乾かさないようにしましょう。本葉が4枚程度になったら定植します。

# 花ナビ

HANA\*NAVI

あなたのくらしに



## ガウラ

- 学名 / *Gaura lindheimeri*
  - 科名 / アカバナ科
  - 原産 / 北アメリカ
- 見ごろ 5~10月

暑いので、涼しい高原に出かけたくくなりますね。上田地域の高原やゲレンデにヤナギランが咲き始める季節です。背丈以上に高く伸びた花茎に、鮮やかなピンクの花が下から上へ咲き進み、爽やかな風に揺れています。こんな素敵な花が身近で見られたらな、とぼんやり考えていたら、ガウラを思い出しました。

ヤナギランほど大きいと庭では扱いにくいですが、ガウラは草丈30cm~1mなので庭植えや寄せ植えとして楽しみやすいです。

ガウラはヤナギランと同じアカバナ科で、別名をハクチョウソウと言います。蝶のようなかわいい花が、伸びた細い花茎に次々に咲き、風に揺れるさまはそっくりです。非常に強い性質で暑さ寒さに負けず、株が大きくなり見ごたえも増します。鑑賞期間がとても長く、約半年咲き続けるのも魅力です。以前は背丈が高く白い花のものだけでしたが、現在は背が低いものや薄ピンクや濃ピンクの花色があります。

## 育て方

特別な手入れは不要です。日当たりと水はけのよい場所を好みます。半日陰でも育ちますが、日光が足りないと花付きが悪くなります。

根張りがよく、乾燥に強いです。水やりは土が乾いたらたっぷりします。鉢植えでは根詰まりしやすいので、2年に一度は植え替えが必要です。

肥料は植え付けの時に土に混ぜておきます。その後はほぼ要りません。

春に摘芯すると長さが抑えられて倒れにくくなり、わき芽が増えて花茎が多くなります。花が終わった花茎は切り取りましょう。大きく茂って蒸れが心配なら、夏に半分ほど切り戻すとよいでしょう。

## 生活サポート課からのお知らせ

### 天ぷらのための黄金コンビ!カラッとサクッと仕上がります!

7月末日ご注文受付分までの大特価!

国内産小麦粉使用!  
薄づきのきれいな衣に!  
エコープあげらく天  
(天ぷら粉)  
1kg(100g×10袋)  
600円(税込)



国産米の米ぬかから  
絞りました!べたつかない!  
エコープこめ油  
(1,500g)  
1,050円(税込)



それぞれ大人気の商品ですが、この2品のコンビを使うと「油っぽさが少なく、胃もたれしにくい」サクサクの絶品天ぷらが手軽に作れます。

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!

## JA共済アプリを登録してもしにも備えましょう!

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリにはあなたを守るポイントがたくさん!

契約情報を確認できる



シーンごとに保障がわかる



もしもの時すぐ連絡できる



災害の時に安心できる



まずはダウンロード

App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう



## JA共済アプリ新規登録キャンペーン

先着30万名様に

1,000円相当の  
デジタルクーポンプレゼント!

抽選で計600名様に

豪華賞品が  
当たる!

キャンペーン期間: 2026年4月1日(水)~2027年3月31日(水)

キャンペーン詳細は  
特設サイトへ!

※応募には所定の条件がございます。※JA共済のご契約者で、JA共済アプリをダウンロードの上、Webページにご登録いただいている方がご応募いただけます。※キャンペーン期間前に、JA共済アプリの利用(JA共済IDでのログイン)がある方は、当キャンペーンにご応募いただけません。

26169990265

## オートパル信州うえだ 車情報!

~話題の新車をご希望の中古車お任せください~



スバル サンボートラック/TA 4WD

- TA 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(6月8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

●真田営業所 ☎72-3953

●中央営業所 ☎23-3730

●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

いよいよ夏野菜を育てる季節になってきました。今年の夏も野菜をたっぷり食べられるように頑張ります。(N・T 61歳)

(編)夏野菜をたっぷり食べられるのは、ご自身で育てる醍醐味ですね。天ぷらや漬物…今から迷ってしまいます。(S・T 77歳 主婦)

肩を痛めて1年、待つて待つてようやく復活！特に野菜作りコーナーはフアイルにして大いに参考に。皆様の短いお便りコーナーも楽しみ。(M・I 85歳)

表紙の子ども達の写真がとてもステキです。未来に羽ばたく宝の子どもたちが初々しく我が様に瑞々しさと喜びを与えてくれます。(M・T 79歳)

忙しい季節がやってきました。草退治に追われて野菜の方に目が届きません。でも、実がなると嬉しい！(編)野菜だけでなく草花もどろんどろん育つよ！になりましたね。作業の時は水分補給を忘れずに！(M・T 79歳)

メロンを育ててみようと思いましたが、周囲に難しいと言われたので、広報に載っている小玉スイカに挑戦してみたいと思います。(K・T 51歳 主婦)

(編)ぜひ、ほうきさく(うさぎ)を参考にチャレンジしてみてください。良いお知らせをお待ちしています。(編)野菜たち、元気に育っているでしょうか？収穫だけでなく、お料理やお食事を楽しむ日も近づいてきましたね！(K・I 84歳)

農協より夏野菜の苗を調達して植えました。これから楽しみます。収穫して、漬物煮物等がおいしそうです。(編)素敵なひとときですね。大切な方と過ごす時間は、おいしくなくても楽しく幸せなものです。(N・M 91歳)

連休中にファンヒーター、コタツ片付けました。部屋が広々し、掃除もすくすくすすき防止にもなり、気持ちもスッキリです。(編)お片付け、お疲れ様でした！これらの季節は、冷房を上手に使うことで快適に過ごしていきたいですね。(C・K 74歳)

初夏が一区にきて、66歳の身には、こたえます。健康体操をして、身体を丈夫にして乗り越えていきます。(K・I 66歳 主婦)

(編)体調管理の難しい季節ですね。適度な運動や十分な休息を心掛けて、暑さを乗り越えていきましょう。(編)汗をかいた後の最高の締めくくりですね！ケガなどに十分注意して、大自然を楽しんでください。(M・Y 46歳 パート)

浅間山の開山祭に行ってきました。下山後の温泉が最高に気持ち良かったです。(S・K 62歳 主婦)

今月誕生日を迎えます。歳をとることを喜び、今日までの日々に感謝しつつ、これからも楽しい日々を送りたいと思います。(編)お誕生日おめでとうございませう！どうぞお体を大切に、健やかで充実した日々をお過ごしください。(S・K 62歳 主婦)

お便り、イラスト待ってまーす！(編)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)。(S・K 62歳 主婦)



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

- 牧開牛の二声駆け出しぬ 青木村当郷 佐藤 哲夫
実生鉄線濃き紫を見せにけり 上田市長瀬 山岸 政子
新緑と張り合ふ気力畑をうつ 上田市住吉 小林 茂
真夜中の寝覚め寂しき沙羅の雨 上田市保野 山口佐世子
点々と刺子のやうに植田かな 上田市保野 清水ゆき子
朝涼の空あさぎ色畑に人 上田市上塩尻 永井 陶子
今も咲き形見となりし藤の花 上田市中之条 石井紀代子
牡丹挿す遺影くつきり浮かびけり 真田町長 宮崎 拓男
手折りきて祭りに添えるごみかな 真田町長 大久保幸吉
筍煮ほくりほくりと歯に優し 長和町長久保 倉沢寿美子

川柳

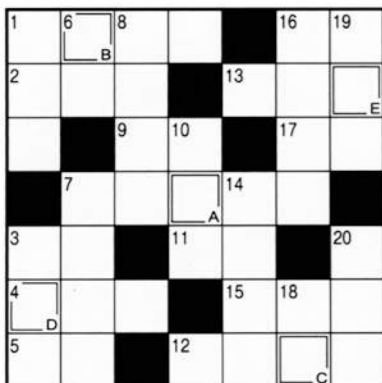
橋詰信幸 選

- 九十路女に生家の子等がバーベキュー 上田市八木沢 前島 宣子
トラクター後に蛙動き出す 東御市祢津 唐澤 宏員
振り返りや冷や汗ばかり我が人生 青木村村松 沓掛 正一
肥料代高くも量は減らせない 上田市諏訪形 大林 正樹
飛び起きて夢で生まれた句をメモる 東御市和 依田 恵子
日脚伸び外の作業が忙しい 上田市諏訪形 佐藤 崇子
水入り蛙歓喜の大合唱 上田市富士山 大森乃里子
子の仕草うしろに親が見え隠れ 東御市常田 白石 幸男
春野菜恵みの雨で万倍日 東御市常田 中村 善彦
日焼けして二皮むけて老い進む 青木村村松 増田 久義
薄墨に心が悼むのし袋 青木村村松 清水 剛
ハードルを下げて落ち着く腹の虫 上田市築地 勝見 稔

◎選者吟／未来派が波長あわせて先を読む

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！ 「春一番」も、この一種！



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

- 1 目玉焼きにもオムレツにも使います
3 鳥を使う伝統漁法
6 梅雨が明けると一番
7 プラスの記号を使う計算
8 コーヒーを入れるプロです
10 タマネギを切ると出ることも
14 島倉千代子のヒット曲「いろいろ」
16 青空を横切る雲
18 ヒグラシ、ツクツクボウシといえば
19 正午までの12時間
20 首がながい動物

ヨコのカギ

- 1 7月7日の行事といえば
2 花火や縁日が楽しめることも
3 土用の日の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
4 盛んに噴煙を上げるものもあります
5 契約書に押すもの
7 和室の床は板張りや
9 これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
11 消防、少年探偵
12 不足、レム、学習
13 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
15 鶏の首周りの肉
16 旧国名のひとつ。現在の熊本県
17 あとは何を天に任せて待つよ

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。

5月号出題クイズの答え



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



応募の締め切りは7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ こめ油(500g)」をプレゼント!

今月の表紙



真田町の元気な4人きょうだい。かけっこやサッカーをして仲良く遊んでいます♪

理事会だより

5月の定例理事会(令和8年5月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和8年度第1四半期決算事務処理日程・要領について
②行政庁へ提出する業務報告書について
③令和8年度役員賠償責任保険の加入について
④総代会緊急決議(案)について