

♥ 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!

6

June.2026 No.380

CONTENTS

- ② 組合員懇談会
- ③ なんでも掲示板1
- ④ 農家インタビュー
- ⑤ 花ナビ、お知らせ
- ⑥ JATピックス
- ⑦ ほうさくClub!
- ⑧ なんでも掲示板2
- ⑨ みんなの広場
- ⑩ 健康講座



Instagram →



Facebook →



JA信州うただ JAN!JAN! JA-NEXT JA-NETWORK

発行/信州うただ農業協同組合 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0266-25-7800
発行人/奥島 実 編集/総務企画部企画広報課

制作/株式会社印刷 ■印刷/PO印刷(株)
HP/https://www.ja-shinshuueda.ijian.or.jp/ →
UD FONT 奥島実/総務企画部企画広報課に「UD FONT」のフォントを採用しています。

♥ 健康講座



『暑熱順化』で熱中症を予防しよう

今月から、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ご紹介します。



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。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に慣れて(=暑熱順化)、暑さに強くなります。

♥ 暑熱順化による体の変化

人は汗をかくこと(発汗)による“気化熱”や、心拍数の上昇・皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす“熱放散”で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされるのです。

暑熱順化がすすむと

- ・発汗量や皮膚血流量が増加して、気化熱や熱放散がしやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい
- など熱中症になりにくい状態になります。

♥ 暑熱順化に有効な対策は

実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで軽く汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化には個人差もありますが、数日~2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

暑熱順化をうながす活動

- 屋外** ○ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど
- 屋内** ○ストレッチ・筋トレなど ○入浴

入浴はシャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴しましょう。湯温が高めの場合には入浴時間は短め、湯温が低めの場合には少し長めにすることがおすすめです。



☆十分な水分や適度な塩分補給を忘れずに！室内でも温度に注意しましょう。

6月の暑い日は、まだ体が暑さに慣れていないので水分補給と休憩を心がけましょう。また、せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆や夏休み明けなどは要注意。帰省や行楽で疲れているときも、睡眠と休養をとって熱中症を予防しましょう。



令和7年度 組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答

特集



当JAは2026年2月1日～3月5日まで、「組合員懇談会」を各店や公民館など34会場で開催しました。この懇談会は、組合員からJA事業に対する意見や要望等を聞き、今後のJA運営に反映させていくことを目的として毎年行っているものです。今回は、懇談会で出された主な意見・質問とその回答を報告します。

米穀関係の意見・質問

合理的な価格形成については、市場と消費者との間で行われる取引の適正化が重要です。特に持続可能な農畜産物の供給に要する費用等については、管内の中山間地域等の特性に応じたコストも考慮した価格形成の実現に向け、国に対する要請を強化してまいります。

今後の米価格について、生産者・消費者・卸業者・流通業者のそれぞれが良くなるようJAの立場からも関わってまいります。

(回答)

令和7年の米の流通量と価格は、高温障害等による精米歩留まりの低下や、インバウンド需要を含む需要環境の変化、在庫不足感の影響により、取引価格が大きく変動しました。生産者・消費者・卸業者・流通業者が、流通量や価格を客観的に判断できる仕組みの構築に向け、市場動向の正確な情報開示を国に求めるとともに、米の安定出荷を確保するための集荷体制を強化してまいります。

鳥獣害対策関係の意見・質問

今後、さらに鳥獣害の拡大が懸念されるため、JAとしても対策を強化していただきたい。

(回答)

令和8年度・9年度も、JA農業支援プランを通じて、園地の鳥獣害を防ぐ防鳥ネット・防獣ネットの設置および電気柵の設置を支援します。詳しくは各地区事業部営農課にご相談ください。

生産資材関係の意見・質問

自己改革工程表の中で、令和9年度末目標で肥料・農薬の予約購買比率60%とあるが、予約比率を高め、資材単価を下げたいという声がか。

(回答)

JAでは、年間を通して必要となる肥料・農薬の数量を事前に把握し、大口のロットで発注することにより、一般価格よりも低廉な価格で販売することを目的とした予約購買を推進しています。今後、さらに農業経営に対するコスト低減がすすめられるよう、予約購買の利用拡大をすすめてまいります。

各種講習会・相談会・指導相談関係の意見・質問

(回答)

気候変動により不安定な気象条件が増える中、リンゴ栽培は大きな転換点を迎えている。新規就農者も増え、将来への希望も感じるが、時代に即した新たな品種・品目の検討や部会運営も視野に入れていく必要があるため、今後も情報提供や指導をお願いしたい。

(回答)

異常気象に伴う生育障害や日焼けなどによる収量・品質の低下が甚大化している中、長野県農業試験場が実施する新品種の開発へ



農業資材インターネット購入サービス「ポチッとFarm」



営農部関連



農政懇談会の様子

農政活動関連の意見・質問

生産資材価格の高騰を農畜産物価格へ転嫁できる仕組みづくりとして、農畜産物の適正な価格形成が実現できるよう応援しているため、ぜひがんばっていただきたい。

(回答)

本年、4月1日に全面施行された食料システム法に基づく農畜産物の



現地検討会の様子

の期待と要望を一層深めるとともに、高温対策に効果がある資材の情報提供を求めてまいります。あわせて、昨年管内で試験を実施している高温対策資材(バイオステイミラント)の効果検証をすすめる、普及に向けた取り組みを推進してまいります。

デジタル化・DX対策関係の意見・質問

農畜産物の通販サイトは、とても良いアイデアである。サイトを立ち上げただけにならないよう、しっかりと運営していただき、農畜産物の販売拡大をお願いしたい。



JA信州うえだ運営のオンライン通販サイト
昨年、リンゴの販売からスタートし、現在は米を取扱中



【回答】

昨年から本格稼働を開始し、開始企画では、「リンゴ「ぶじ」と「くのみ」を紹介して多くのサイト利用者にご注文をいただきました。

総務企画部関連



JAグループのプライベートブランド「エコープマーク」

生活購買関係の意見・質問

エコープマーク商品は、厳しい独自の品質基準を設け、食品添加物の使用を抑えるのみならず、環境にも配慮した商品づくりを行っているとのこと。とても良い商品であるため、その良さを多くの人に知ってもらえるようPRをしていただきたい。

【回答】

エコープマーク商品は安全・安

短期間の企画ではありましたが、多くのみなさんにJA信州うえだの農産物をPRできたことは大きな成果です。今後も引き続き、重点品目を中心とした出品企画を実施し、JA信州うえだの知名度向上と市場流通における有利販売の実現に取り組んでまいります。

農業関連施設関係の意見・質問

ライスセンターをはじめとする共同利用施設は、建設から相当な年数が経過し、著しく老朽化しているため、運営体制の見直しや稼働効率の高い施設への再編に向け、早急に何らかの対策を講じなければなりません。令和7年より、5年間の「農業構造転換集中対策期間」が始まっているため、国からの補助金が無くなってしまう前に対応いただきたい。

【回答】

共同利用施設の多くは、老朽化がすすんでおり、改築が必要な状況にあります。施設の利用状況は、生産者の減少に伴い稼働率が

心な国産原料を優先的に使用し、添加物の摂取低減などに配慮した、JAグループが品質保証するプライベートブランドです。

これまで、女性部組織の共同購入をはじめ、管内のA・コープ店等で積極的にPRしてきました。今後は広報誌・SNSを利用した発信に努めるとともに、各地区で開催されるJAフェスティバル等でも、機会があるごとに商品のPRに取り組めます。

総務・管理関係の意見・質問

女性部として組合員加入促進に取り組んでいるが、若い世代の方から組合員加入メ리트は何かと聞かれることがある。若い世代に受け入れられる組合員加入メリットを検討していただきたい。

【回答】

組合員加入促進は、JAが地域社会において必要とされ続け、将来にわたって存続・発展していくための土台づくりであり、今後も力を入れて取り組まなければならないことです。これからの地域

低下している状況であり、改築費用の財源確保が困難な状況にあります。国が推進する農業構造転換集中対策期間においては、老朽化した共同利用施設の再編・集約化に対する補助金が活用できるよう設定されています。施設を利用する生産者のみなさんとの協議を踏まえ、施設の環境整備をすすめてまいります。

金融共済部関連

信用事業・共済事業関係の意見・質問

自賠責共済の更新について、通帳・印鑑・現契約書を持参のうえ、支所に行かなければならず、不便である。

【回答】

自賠責共済の更新手続きは、国土交通省の監督下、契約手続きの正確性と共済証書の即時交付を徹底するため、原則として窓口での対面手続き・収納をお願いしております。ご都合によりご来店が困難な場合は、個別に相談を承りますので、お近くの窓口へお気軽

の次世代を担うみなさんからご意見アイデアをいただき、加入したい」と感じていただけるメリットを検討してまいります。



親子農業体験教室の様子

組合員懇談会に大勢のご参加、ありがとうございました。みなさんからいただいた貴重なご意見・ご提案は、当該部署で検討・改善を図っていきます。

JA信州うえだはこれからも、「組合員・地域に必要とされるJA」を目指していきます。



にご連絡ください。今後ともサービスの向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

移動金融車の運行を今後も継続していただきたい。

【回答】

日頃から移動金融車によるサービスをご利用いただき、誠にありがとうございます。移動金融車は、店舗まで足を運ぶことなく金融サービスを利用できる窓口です。引き続き、組合員・利用者のみなさんにご利用いただけるよう、運行を継続してまいります。



移動金融車

中東情勢緊迫化にともなう生産資材価格の状況について

中東情勢の緊迫化にともなう農業への影響は、原油価格の高止まりを背景に、燃料や各種資材分野においてコストおよび調達条件の変化など、段階的に表面化しつつあります。

JA全農をはじめとしたJAグループは、生産者への安定供給を最優先に掲げつつ、取引先における原材料費やエネルギーコスト、物流費の上昇分等を総合的に勘案するとともに、今後原料価格が軟化した場合の価格見直しも含めて交渉を進めています。また、資材燃料価格や取引条件の動向を引き続き注視し、影響の早期把握に努め、情勢変化に応じた対応を図っていく考えです。

JAは、組合員の生産した農畜産物を確実に消費者に届けること、また営農とくらしを支える物資を安定的に供給し続けることを基本的な使命として、営農事業の確実な維持に取り組んでまいります。

【支援施策】

- 農業生産用燃料支援対策（灯油、A重油、軽油）
- 長野県JAバンク支援対策「JAアグリマイティローン（災害緊急資金）」

JA共済長野県大会で4つの受賞



右から、春原克彦金融共済部長、櫻井典夫常務、丸山勝也専務、中川明香莉スマイルサポーター(よだくぼ南部)、眞島実組合長

当JAは、4月9日松本市のキッセイ文化ホールで行われた「令和8年度JA共済長野県推進大会」で、組合員・利用者の暮らしをサポートする共済推進活動の取り組み実績が評価され、「基盤強化最優績組合表彰」「スマイルサポーター表彰」などあわせて4つの表彰を受けました。

参加無料 どなたでもご参加ください

JA信州うえだ助け合いの会 20周年記念大会

「年をとっても住み慣れたところで安心して暮らしたい」。そんな思いを実現しようと活動してきたJA信州うえだ助け合いの会は、20周年を迎えました。これまでの感謝とこれからの活動充実へ向けて、記念大会を開催します。

講師 諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實氏

演題 「いつまでも健康で、安心して暮らせる地域づくりへ」(仮題)

日時 令和8年7月23日(木)
開場 午後1時00分 開会 午後1時30分

会場 上田市交流文化芸術センター「サントミューゼ」小ホール(上田市天神三丁目15番15号)

定員 300名(定員になり次第締め切り)

申込開始日・方法

①助け合いの会会員の方 6月23日(火)受付開始

「助け合いの会だより」同封の「引換券」を、JA各支所・店の金融・共済窓口で「入場券」に引き換えてください。

②助け合いの会会員以外の方 6月25日(木)受付開始

JA各支所・店のJA金融・共済窓口で「入場券」を受け取ってください。



お問い合わせ先/JA信州うえだ 生活サポート課(助け合いの会事務局) ☎23-4040(平日8:30~17:00受付)

JA農機&資材フェスタ2026 ~次世代農業機械を見て・触れて・体験する2日間~

7月17日(金)・18日(土) 開催場所 エムウェーブ 長野市オリンピック記念アリーナ
9:00~16:00 9:00~14:30

どなたでも入場無料!!

中古農機 掘り出し物販売

農業機械の展示

最新スマート農機 操作体験・実演

肥料、農薬の商品紹介

ご来場プレゼントあり!(数量限定)

ご成約プレゼントあり!当日20万円以上ご成約の方



●主催: 長野県農協生産資材事業推進協議会
●後援: 長野県・JA全農長野
●お問い合わせ: お近くのJA各農機センター



ズラリと良品揃い、大盛況 グリーンファーム店で「やさしい苗祭り」



大勢の来場者でにぎわうやさしい苗祭りの会場

JAグリーンファーム各店は5月2日から6日までの5日間、恒例の「やさしい苗祭り」を開きました。トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、スイカなど、ズラリと並んだ苗の中から、自当てる苗を買い求める来店者で連日にぎわいました。

管内4つのグリーンファーム店では毎年、野菜苗の植え付けシーズンの大型連休に合わせて、統一セールを開催。定番の苗はもちろん、気象の変化や栽培者の指向にも応えられるよう、地域にあった新しい品種などおすすめの苗も積極的に取り揃えています。

来店者は、「ほしい苗をリストアップして来たけれど、気になる新しい品種の苗を見つけたら栽培にチャレンジした」と、笑顔で喜んでいました。

また、グリーンファーム中央店・しおだ店には、家庭菜園や直売所出荷物の栽培などの相談に応じる「営農相談員」を配置しています。資材と相談機能を揃えて、地域の営農を支援しています。

直売所利用組合が総会を開催 安全安心講習会も実施



喜ばれる直売所づくりを確認した総会

直売所出荷者でつくる「マルチエ國分・愛菜館直売所利用組合」は4月15日、上田市交流文化芸術センター「サントミューゼ」小ホールで総会を開き、会員やJA役員など約120人が参加して令和7年度事業報告や8年度計画を確認しました。

若林久芳運営委員長はあいさつで、「引き続き出荷物の品質向上に努めるとともに、午後や夕方の時間帯の出荷にもぜひ取り組んでいただきたい」と呼びかけました。

総会の後には、「安全・安心講習会」を実施し、防除日誌の記帳や農薬の適正使用などを確認しました。

地域農業の次世代継承へ 食農教育補助教材を小学校へ寄贈



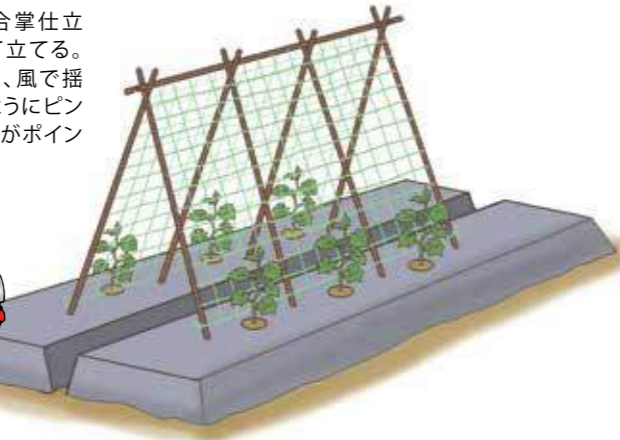
補助教材を手にする櫻井常務(左)酒井教育長(右)

JA信州うえだは4月17日、櫻井典夫常務理事が上田市教育委員会を訪問し、小学生のための食農教育用補助教材を酒井秀樹教育長へ贈呈しました。この補助教材は、子どもの食と農業への理解促進のために、JAバンク食農教育応援事業として平成20年から制作し、全国の小学校へ贈呈しています。当JA管内では今年度、小学校31校へ、1,840部を寄贈しました。櫻井常務は、「子どもたちが、食を支える農業の大切さを学びきっかけになってほしい。地域農業の次世代への継承につながるよう活用していただきたい」と、あいさつしました。



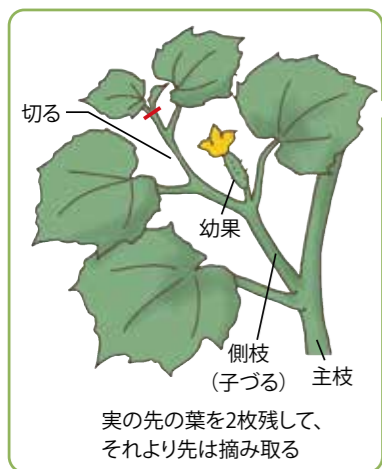
ツルの整枝は、5月に苗を植えた場合と同じく、本葉5枚(5節)のわきから出る芽や花をすべて取り除きます。6節目から子づるを伸ばし、実の先の葉を2枚残して先を摘みます。孫づるが出たら、やはり葉を2枚残して摘みます。15節以降は放っておいてもよいですが、繁茂しすぎて風通しが悪くなり病気になるので、注意が必要です。おす

支柱を合掌仕立てにして立てる。ネットは、風で揺れないようにピンと張るのがポイント。

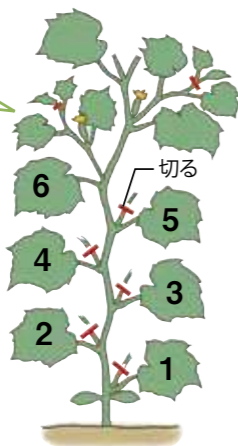


大きくなってきたら、ネットを張ってツルを絡ませていきましよう。

管理



実の先の葉を2枚残して、それより先は摘み取る



すめは、キュウリを1本収穫したら株元の葉を1枚摘む方法です。葉が重なってきたら、収穫した場所の葉を2枚摘んでいくとよいでしょう。
季節が進むと畝が熱くなります。キュウリの根は浅いので、黒マルチを使っているなら、梅雨入りごろからマルチの上に乗き藁をして黒い部分を覆い、温度が上がりにくいようにしましよう。
初収穫のころから追肥を始めます。畝の肩の部分に2週間に1回の割合で施しましょう。マルチを剥ぐのが大変なら、園芸支柱などで株間に穴をあけ、その穴に肥料を入れるとラクです。
近年の夏は、マルチをしてあっても畝がカラカラに乾いてしまっほ、暑いので、水やりを心掛けましよう。



なり疲れを防ぐため、特に株が小さいうちは早めの収穫を心がけましよう。あつという間に大きくなるので、取り残しがないようにしましよう。

収穫



マルチに穴をあけ、その穴に肥料を入れる

おすすめ資材

「ベニカXネクストスプレー」1000ml 1,480円(税込)

ベニカ史上最高傑作! 5種類の成分を配合し、いいところを実現した殺虫殺菌剤です! キュウリ栽培で悩まされるウリハムシにも効果あり。

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

〇中央店 ☎29-8177 〇東部店 ☎62-0665
〇よだくぼ南部店 ☎85-2400 〇しおだ店 ☎39-8118



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第287回
今月は



「キュウリ」に挑戦!

★これがキュウリ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
					種まき			収穫			

※6月に種をまく場合のスケジュールです。

- 施肥基準 (1㎡あたり一例)
 - 苦土石灰100g
 - 堆肥3kg
 - BBN552号100g
 - BB追肥N30号20g×数回

⚠ 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。



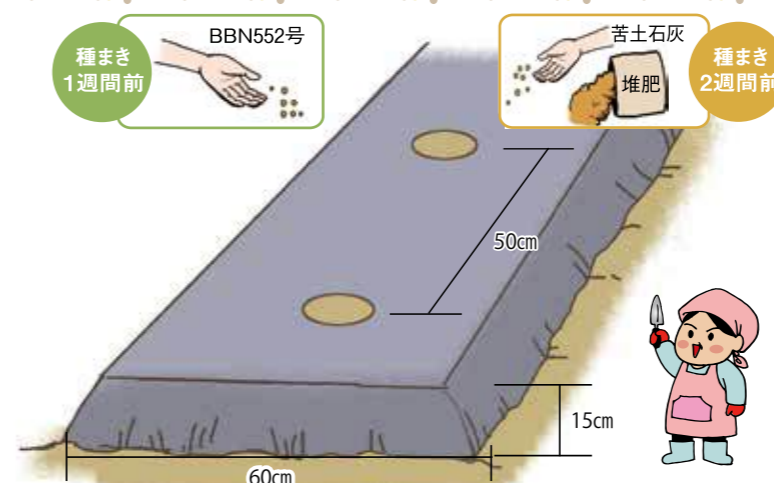
畑の準備

種まきの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耕します。幅60cm、高さ15cm程度の畝を作りま。支柱を合掌仕立てにするなら、畝を平行に2列作ります。畝が十分湿っているときにマルチをかけます。すでに地温が上がっている季節なので、白マルチがよいでしょう。土が乾いているよう

みずみずしく、シャキッとした歯ごたえのキュウリは、やはり夏に食べたい野菜です。いっぱい食べたいからと苗を何本か植えると、採れ過ぎて困ることも。そんな時は冷凍という手もあります。洗って水気を取ったキュウリを一本ずつラップに包み、保存袋に入れます。使うときは、芯が凍っている程度まで流水で半解凍します。冷やさないなら、きれいに切れ、絞ればすでに塩もみしたような状態になり、使いやすいのも利点。3週間ほど冷凍できます。
5月上旬ごろに苗を植えることが多いと思いますが、病気やなり疲れで意外に早く収穫が終わってしまいがちです。時期をずらして栽培すると簡単に真夏に収穫できます。
6月は気温が上がっているので、種を直に畑に播いて育てられます。その際、今回は播種からお話しします。

播種・間引き

なら播種の前日に植穴にたっぷり水をやり、湿らせておきます。



株間は50cm空けます。マルチに穴をあけ、種を2〜3粒ずつ播きます。覆土は5mm〜1cmの厚さにし、手のひらで軽く押さえます。その後、優しく水やりをしましよう。防虫ネットをかけておくとうりハムシ等の被害が抑えられるので安心です。
本葉が出てきたら1本に間引きます。

関澤さんのほ場で 農作業を 体験!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は、ブロッコリー苗の植え付けと水稲育苗の管理を体験させていただきました。



point&memo
より丈夫に育てるため、
根張りを助ける液肥に
浸します。



point&memo
正確で効率的に作業を進めて
くれる苗移植機。使う前の手
入れは欠かせません。



point&memo
苗の植え付けを体験します。移
植機に苗をセットすると、どん
どん苗が植えられていきます。



point&memo
今年初めて作付け
する山間部の畑。ゴ
ロゴロとした土質の
ため、手作業で土を
かけて植え付けを仕
上げます。



point&memo
水稲育苗では温度管
理が大切。温度変化
から苗を守る太陽シ
ートは、繰り返し使え
るように丁寧に剥が
します。



point&memo
ビニールハウスの
空気を優しく巻き上
げて、ハウス内の
温度を調整しま
す。



左から 唐澤課長、水出担当、関澤さん、佐藤技術員

感想



唐澤課長

「育苗では温度管理の大切さ、ブロッコリー栽培では農作物を動物から守る電気柵の工夫を教えてくださいました。関澤さんの「前向きな人柄」が育てる農作物はもちろん、これから地域農業にも浸透していくと確信しました。」



水出担当

「育苗では、苗を子どものように育てるという言葉に誠実さを感じました。ブロッコリーの定植では広大な土地で作業する大変さが分かりました。絶対に美味しいブロッコリーができると思うので、早く食べたいです!」

今回のインタビュー職員



上田東地区事業部
普及推進課
課長 唐澤 健一

上田東地区事業部
普及推進課
水出 八尋

JA職員 の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

国産国産
こくしょうこくさん

4月下旬にインタビュー 上田市芳田

関澤 光さん(43歳)

◇前職の業務内容が切り替わるタイミングで、脱サラして農業を始めました。県の新規就農里親制度を利用して、知人が勤める上田市内の農業法人で2年間の研修を修了しました。40歳のときに新規就農して、今年で

◆唐澤・農業を始めたきっかけと経歴を教えてください。

◇ブロッコリー100アール、水稲30アールを栽培しています。また、水稲育苗は、地域に育苗農家の方がいなくなってしまうことがきっかけで始めました。現在は年間約1000枚の苗を育苗しています。

◆水出・生産している品目と経営規模を教えてください。



就農3年目になります。

◆唐澤・今までの栽培で大変だったことはありましたか?

◇この春初めて植え付ける畑に、最初に植えたブロッコリーの苗が、晩のうちに全てシカに食べられてしまいました。鳥獣が「ここは食べ物がある場所だ」と覚えてしまわないように、電気柵を設置して対策を講じました。その後、あらためて苗を植え付けて栽培にリベンジしています。

また、近年の猛暑で育苗ハウス内の温度管理が難しくなっています。苗は子どものように手をかけて育てていますが、甘やかすすぎて厳しくしすぎて良い苗はできません。適度な温度管理を心掛けながら、試行錯誤を続けています。

例年発生する様々な異常気象に対応する必要があるので、先輩方に相談したり、ネットで対策法を調べたりして情報を取り入れています。

◆水出・農業の楽しさや、やりがいを教えてください。

◇お客さんの喜ぶ顔が一番うれしいですね。自分の苗からお米を育ててくれた農家さんが「おいしいお米ができたよ」と声をかけてくれたり、ブロッコリーをお裾分けした方が「おいしかったよ」と笑顔になってくれたりすることが、やりがいになっています。農業を教えてくださいました師匠の飼って

いるワンちゃんも私のブロッコリーが好物なようで、人にも動物にも美味しいと好評をいただいています。

◆最後に、これからの目標を教えてください。

◇地域の農業を若い力で盛り上げていきたいです。地域の高齢化とともに増える耕作放棄地を、同世代の仲間を増やして守っていきたくと思っています。

今は補助金を支えにしている部分が大きいですが、今後補助金に頼らない生産体制を確立していけるよう踏ん張っています。

失敗してしまうこともあります。が、「やるしかない」とポジティブな気持ちで農業を楽しんでいきたいです。



インタビューの様子

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

マリーゴールド

●学名/Tagetes ●科名/キク科
●原産/メキシコ、中央アメリカ

花壇の花として定番中の定番。黄色や橙色の鮮やかな花が次々に咲き、暑さに強く特に手入れもいらず、非常に頼もしい花です。よく見る小さめの花はフレンチマリーゴールド。大きくて花びらが多くこんもり咲くのはアフリカンマリーゴールド。一重の花で葉が細かなメキシカンマリーゴールドもあります。

「害虫対策にマリーゴールドが効くと聞いたんだけど」という相談をよく受けます。マリーゴールドの根から分泌される成分にネグサレセンチュウやネコブセンチュウが触れると退治できるというものです。利用のコツとしては、専用の品種を使うこと、マリーゴールドを3か月以上栽培すること、その後緑肥として鋤き込むことが挙げられるでしょう。とはいえ、一般的なマリーゴールドを作物の近くに植えるだけでも効果が無いとは言えないので、気軽に取り組んでみてはいかがでしょうか。

育て方

見ごろ
4~12月

日当たりと水はけのよい場所を好みます。植え付けの際に堆肥や腐葉土を入れておけば、特に肥料も要りません。肥料が多すぎると葉ばかり茂って花が咲きにくくなるので控えめでよいでしょう。

露地植えなら特に水やりもいりませんが、土が乾いているようなら水やりをします。暑さには強いですが、最近の夏は暑さも乾燥も激しいので、様子を見て管理しましょう。

花からは取り除いた方が見栄えが良く、灰色かび病の発生も抑えられます。

真夏は花が付かないこともあります。伸びすぎて草姿が崩れた場合は、一度思い切って切り戻せばまたこんもりとして花付きが良くなります。

生活サポート課からのお知らせ

7月末日まで!

初夏の大人気商品 エコープ 国産小麦の小麦粉づくりの「冷し中華」・「ごまだれ冷し中華」

麺は、国産小麦の小麦粉を100%使用したしなやかな細切り中華麺です。

プリッとした食感となめらかなのど越しは、涼味満点の食べ応え!

「国産黒酢の中華だれ」と「風味豊かなごまだれ」からお好みでお選びください。

各1ケース:3人前×4袋入(スープ付)
各1ケース 1,480円(税込)



お問い合わせは、JA信州うえだ 生活サポート課 ☎23-4040まで!

【お詫びとお知らせ】6/13お客様感謝デーの中止について

オートパル信州うえだでは、今般の中東情勢等の影響により、6月13日(土)に開催を予定していましたが「お客様感謝デー」を中止させていただきます。ご来店をご予定いただいた皆様に深くお詫び申し上げます。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



○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

プロの農家が「今」知りたい情報 毎月発行「信州のそ菜」「信州の果実」

ネットでは探せない技術や知識が盛りだくさん

デジタル版で持ち歩いて読める

栽培技術から、販売、流通、最新のトレンドまで農業に役立つ農業専門誌が長野県農政部や農業試験場、農業農村支援センターなどの農業の専門家による詳しい解説で、収量と売上アップの指南書です!

購読料 長野県のJA組合員料金(正組合員および准組合員)

信州のそ菜	信州の果実	両誌(信州のそ菜・信州の果実)
4,400円 (年額・税込)	4,400円 (年額・税込)	8,800円 (年額・税込)

※アプリのダウンロードは不要です

信州 JA全農長野 光と風と水のハーモニー 生産振興部生産振興課 園芸情報誌電子版担当
☎ zz_nn_kajitsu_sosai@zennoh.or.jp ☎026-219-3811(受付時間/平日 9:00~17:00) 詳しくはサイトをチェック!

大切な家をシロアリから守るには

シロアリバスターズ Powered by ASANTE

JA取扱業者のアサンテにお任せください!

研修を受けた自社スタッフが対応します。お気軽にご相談ください。

お問い合わせは、JA信州うえだ総務企画部 生活サポート課 ☎23-4040まで!

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
よだくほセレモニー「虹のホール」	☎ 85-2469

野菜の植付けが楽しい季節になりました。植えて育てて...来年こそは!の繰り返しですが、そこがいindyです。 (H・S 65歳 会社員)

(編)失敗もあってこそこの楽しみですね。きつとこの分、上手にできた時のうれしさも美味しさも倍増です!

先日キャベツとレタスを植えました。翌日は雨も降り元気に育っています。今年も美味しい野菜を食べたいです。 (S・Y 80歳 主婦)

(編)野菜づくりを楽しむ季節がやってきましたね。畑仕事、暑さに気を付けてがんばってください。

今年も各地の桜が見事でした。リンゴの花も咲きだして、秋においしいリンゴが食べられるのが待ち遠しいです! (M・T 45歳 主婦)

(編)花より団子、花からリンゴですね! 春にも秋にも楽しませてくれる果物たち、今年も楽しみます。

今年も上田城のしだれ桜の前で子ども達3人の写真が撮れました。上田から離れても、この時期は里帰りしてくれます。 (M・S 51歳 パート)

(編)恒例行事を大切にしてくる優しいお子さんたちですね。毎年の写真を見

くらべるのも楽しそうです。

今年も自治会主催のお花見が行われました。花吹雪のなか青空のもと、大いに飲食し、談笑し、ゆっくり楽しんできました。 (T・M 84歳)

(編)楽しい風景が目に浮かぶようです。顔を合わせてお話する時間、これからも大切にしたいですね。

文芸の庭、いつも楽しみに、皆様の作品に納得しています。お便りコーナー、皆様がんばってくださると思います。 (Y・S 74歳 主婦)

(編)新しい取り組みをしている方がたくさんいますね。私もみなさんのお便りが励みになっています。

慣れたと思ったら異動で寂しくなり、また新たな職についてたりと大変ですが、JAさんも異動の時期で大変でしょうが、頑張ってください。 (H・O 63歳)

(編)慣れない環境や新しい挑戦はワクワク、ドキドキです。無理をせず、健康第一に過ごしていきましょうね。

ずっと憧れていた車をお願い切ったことになりました。大切に安全に乗ろうと思います。 (R・H 58歳 会社員)

(編)憧れに手が届く感動はひとしおですね。慣れ親しんだ道のりもお出かけ分で運転できそうです。

妊娠中期、体調が安定せず、それでもお腹の子は元気に動いてくれるので嬉しく過ごす今日この頃。脱水に気を付けて過ごしたいです。 (T・T 31歳)

(編)天気が変わりやすく体調管理の難しい時期ですね。お体を大切に過ごしてくださいね。

孫が子どもでももう大会に参加し、家で練習していた押しが上手にでき孫の成長を感じた1日でした。 (Y・S 76歳 調理師)

(編)練習の成果を発揮できたお孫さん、ご立派です!本人もご家族も嬉しい1日になりましたね。

疲れからか夫が横になったところ、すぐに孫娘が毛布を持ってきてくれました。優しい心遣いに胸がジーンとしたばあばでした。 (H・M 66歳)

(編)とても素敵なお孫さん!H・Mさんの優しさで、世代を超えて受け継がれているのでしょね。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。(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

母の手を解かぬ幼子入園す
初蝶やしばしやすもふ畑の畔
平仮名の名前大きく入学児
晩春の空広々と朝焼けけり
裏庭に亡妻の気配紅椿
長靴を脱ぎ捨て畦の青き踏む
うららかなやゆつくり落し砂時計
野良にやりや我を迎えるいぬぶぐり
桜咲く栄転知らず文届く
豆腐屋の庭の噴井やもう夏田

真田町長 宮崎 拓男
上田市住吉 小林 茂
上田市保野 清水ゆき子
上田市小島 安藤 松枝
上田市築地 勝見 稔
上田市保野 山口佐世子
上市中之条 石井紀代子
真田町長 大久保幸吉
上市長瀬 山岸 政子
上市上塩尻 永井 陶子

◎選者吟/春蘭や若葉のいろを花として

川柳

橋詰信幸 選

花見する口から顔が弾みだす
選挙戦終わればしほむ物価高
選手よりチアリーダーに視線向く
バスデー元気でいられぼくする
清貧の昭和を語る割烹着
セルフレジお客同士で助け合い
暖かな陽気がせかす農作業
八十の学び三歩進んで二歩下がる
知恵絞り値上げラッシュに立ち向かう
老い仲間続いた競技二十年
はなしに花咲いてにぎわう福祉ぶろ
夏バテの前に春バテ注意報

上田市中野 斉藤 巴
上田市古安曾 甲田 隆登
青木村村松 沓掛 正一
上田市本郷 安藤 民子
青木村夫神 清水 剛
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市塩川 下村 正枝
青木村村松 増田 久義
東御市常田 中村 善彦
真田町本原 有賀 晚鐘
上田市富士山 大森乃里子

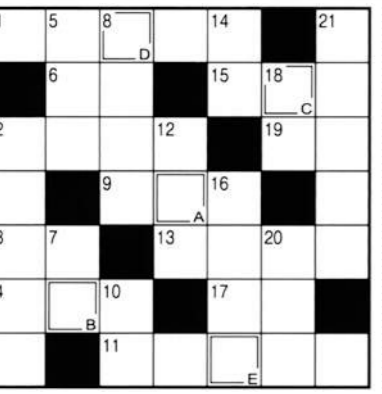
かわごと食べるのがオススメです

- ココのカギ
1 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
2 赤外線やX線もこれの一種
3 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
4 簡単には意見を曲げません
6 損の反対語
9 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
11 アメリカ原産の大きなカエル
13 自宅を離れて観光などをします
15 ウメやブルーベリーの食べる部分
17 合唱部が練習するもの
19 一年で一番昼が長い日

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

- タテのカギ
2 完成しました!
5 成長した羊の肉です
7 ペンは——より強し
8 彼は大舞台で面目——を果した
10 手のひらや足の裏の反対側
12 旬よりも時期が早いもの
14 この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
16 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
18 ウィップや付け毛ではありません
20 クイズを出されて考えるもの
21 中学校で教育——をおこなう大学生

クロスワード



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。

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きます場合があります。
〒386-8668 上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
編集部 JAN!

4月号出題クイズの答え
ア ブ ラ ナ ナ エ
サイク サイフ
リ セリ クダ
カイキ ヨウ
キ ミ シ ミ レ
ハ ナ ミ キ ブ ン
ツ リ ヤ リ ナ ゲ
(答) ハナフキ
当選されたみな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
南蛮漬けやピクルスにも!
Eコープの大人気商品!
応募の締め切りは6月30日。正解者の中から抽選で5名様に「らっきょう酢 500ml」をプレゼント!

今月の表紙
上田市
『田園の作業と光景』 上田市
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
4月の定例理事会(令和8年4月30日)において、次の議案が審議・可決されました。
①第32期事業年度(令和7年度)事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について
②令和8年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設定について
③令和8年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
④令和8年度における理事及び監事の報酬決定について
⑤貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度並びに借入金の最高限度について