

JAN!JAN!

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

8

August.2026 No.382

C O N T E N T S

- ②JAトピックス ④農家インタビュー
- 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ユニバーサルデザインフォン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／丸山 勝也 ■編集／総務企画部企画広報課

JAN!JAN!
JA-NEXT JA-NETWORK



健康講座



カラダを整える睡眠のコツ その1

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
なんば みわ
南波 美和保健師が健康に関する知識を
紹介します。



暑さでお疲れがたまっていますか?健康な体づくりによい睡眠は欠かせません。今月・来月は、睡眠について2回シリーズでご紹介します。

♡ 睡眠のメカニズム

人は浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」を交互に繰り返しながら眠っています。睡眠中は、子どもの成長や体の修復にかかわる成長ホルモン、体内時計を正常に保つメラトニン、ストレスに負けない状態をつくるコルチゾール、免疫にかかわるサイトカインなど、体にとって大切な物質が分泌されています。

♡ 朝の光で体内時計を正常に

人には「体内時計」のシステムが備わっています。細胞内にある「時計遺伝子」が、通常は24.2時間くらいの周期で時計機能を担うたんぱく質をつくり出すことで、リズムが刻まれています。24時間からズレた体内時計は毎日リセットさせる必要があり、その働きを担っているのが光です。

光の情報は体内時計に直接伝わります。早朝に強い光を浴びると夜眠くなるのが早まります。逆に夜に強力な光を浴びると体内時計が日中と誤解し、眠くなるのが遅くなります。毎日同じ時刻に朝日を浴びて体内時計をリセットさせることが大切です。

♡ 良い睡眠のためには

- ①適度な運動をする
日中にしっかり体を動かし、寝る前はストレッチ程度がおすすめ
- ②規則正しい食生活をする
朝食はしっかり摂り、夕食は軽く
- ③就寝前の入浴でリラックス
30分～1時間前に40℃程度のぬるめの湯に浸かり、体を温める
- ④寝室は暗くし、エアコンなどを使用して温度や湿度を快適に保つ
- ⑤眠くなってから寝床に入り、起きる時間は一定にして、朝日を浴びる



ぐっすり眠って、心身ともに健やかな一日を始めましょう。





国会議員らが農産物の集荷施設を視察 生産者との意見交換も実施

JA信州うえだは7月11日、地元選出の国会議員らによる農産物集荷施設の視察と生産者との意見交換を実施しました。

今回の視察は、3月に行った農政懇談会での議員からの要望を受けて開催したもの。この日は、長野県選出の宮下一郎衆議院議員、井出庸生衆議院議員、羽田次郎参議院議員らが参加し、上田市菅平高原の菅平第一集荷所と上田市殿城の農産物流通センターを視察しました。

施設の視察後は、野菜生産者やJA役職員が参加して、意見交換も行いました。生産者からは、農業の厳しい現状や、若手農業者の産地発展へ向けた熱い思いを伝えました。議員からは、「貴重な意見を聞かせていただいた。現場の生産者のみなさんの意見をふまえた政策を進め、農業の成長産業化の実現に力を尽くしていく」と、力強く話しました。



施設説明を真剣に聞く議員ら



短時間ながら生産者と意見を交換

上田市斉藤市長が農業現場視察 菅平高原の野菜集荷所

6月23日、上田市の斉藤達也市長が上田市菅平高原の菅平第一集荷所を訪れ、現地視察を行いました。レタスを積んだ大型トラクターが続々と出荷に来る様子や、真空冷却機・大型予冷庫などを視察し、生産者との意見交換もしました。

JA職員が施設の解説をしたほか、JA役員や菅平農事組合の小林浩志組合長らも参加し、生産や出荷、流通面での状況などを説明しました。小林組合長ら生産者は、「菅平地区は若手後継者が多く、強い産地にしていきたいという意欲が熱い。さらに次の世代も農業を継承しようと思えるような環境にしていきたい」と、思いを伝えました。



熱心に説明に耳を傾ける斉藤市長

高品質出荷で産地化へ

ブロッコリー査定会を実施

JA信州うえだとJA葉野菜部会は6月、ブロッコリーの高品質栽培と適期出荷を目指し、管内3か所で出荷査定会を開きました。

当JAはブロッコリーを重点振興作物として産地形成を進めています。2026年度の出荷計画は、10万ケース（1ケース5kg）。関東を中心に全国へ出荷しています。

査定会では、JA担当者が出荷規格の説明をはじめ、夏場の防除の徹底や干ばつ対策についても確認し、「病害虫防除をしっかり行い、高品質のものをたくさん出荷して」と呼びかけました。

夏場の出荷は8月まで続き、その後、秋作が10月まで出回る見込みです。



真剣に説明を聞く参加者

信州うえだ産ナカセンナリ

関東圏で居酒屋メニューに

JA信州うえだは、関東圏で飲食店を運営する（株）サンドライブ（千葉県）と提携し、同社店舗への食材供給を通じて当JA産農畜産物の魅力を発信しています。

5月21日には、当JA産大豆「ナカセンナリ」とその加工品を使ったメニューを開発する「ナカセンナリグランプリ」を開催しました。同社スタッフが考えた17品のレシピから最優秀賞など数点が選ばれ、同社の居酒屋「彦西」などで提供されています。

同社スタッフは「信州うえだには魅力ある食材が多くある」と話しており、当JAでは今後も連携を深め、生産者の所得向上を目指していきます。



出品メニューの審査の様子

県代表として活動を発表

女性部東部支会的小林和代さん

JA信州うえだ女性部東部支会の小林和代支会長は、7月9日に新潟県で開催された「JA関東甲信越地区女性組織リーダー研修会」で長野県代表として活動を発表し、優秀賞を受賞しました。

小林さんは、6月にJA長野県女性協議会リーダー研修会で活動体験発表を行い、最優秀賞を受賞して、県代表となりました。

「フッハッハー女性部の魅力、私が体現します」と題して、自身の体験を紹介しながら仲間と協力してさまざまな活動ができる女性部の魅力を発表。「思いが同じなら、力を合わせて何でもできる」と、会場へ向けて笑顔で訴えました。



長野県代表として発表する小林さん

水出さんのハウスで 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、スターチスの収穫作業を体験させていただきました。

point&memo
お店に並ぶ時の状態を考えて、咲き具合を見て収穫します。

point&memo
きれいな薄紫色！

point&memo
1株から何本も花が咲くスターチス

point&memo
切る茎を間違えないように



point&memo
収穫できたら、不要な葉を除いていきます。

point&memo
長さを決めるために、枝の数を数えます。



point&memo
出荷の規格に合わせて、長さを切り揃えます。



左から 大塚営農技術員、小林担当、水出さん、橋詰主任

感想



橋詰主任

「スターチスは、蕾の様子で収穫する時期を判断するのがとても難しかったです。収穫してから長さや枝の数を確認して一本一本選花していく作業は、想像以上に根気のいる仕事だと思いました。選花されて出来た花束はとてもきれいでした。」



小林担当

「初めての経験だったので、収穫するべき状態のものを選ぶのが難しかったです。刈り取ったものを束ねると一気に華やかになって、本当にきれいでした。収穫を体験できて、お店に並ぶお花を見るのが楽しになりました。」

今回のインタビュー職員

西部地区事業部
業務課
小林 真夏

西部地区事業部
総務課
主任 橋詰 真悠

JA職員の 農家 インタビュー！

知りたい！
聞きたい！
やってみよう！

国消国産
こくしょうこくさん

6月上旬にインタビュー 上田市浦野

みずいで まさひこ

水出 正彦さん(48歳)



◆橋詰…生産している品目と経営規模を教えてください。

◇スターチスを3アール、600株ほど栽培しています。花きでは他に、シヤクヤクを3アール、ソリダコを5アール、フウセントウワタとコスモスを9アールほど栽培しています。それからリンゴと米を育てていて、1年を通していろいろな作物を生産しています。

◆小林…たくさん品目を育てているので、農業を始めたきっかけはありますか？

◇もともと実家のリンゴ栽培の手伝

いをしていましたが、25歳の頃に本格的に農業の道へ進むことを決めました。その後、母の知人からやってみたいかと声を掛けてもらったことが花き栽培のきっかけです。ちょうどJAN!JAN!で花き生産者の募集記事を目にしたことも、背中を押す要因になりました。

◆橋詰…今までの栽培で大変だったことはありましたか？

◇花き栽培を始めたばかりの頃は、うまく要領がつかめなくて、とにかく時間がかってしまうことが大変でした。収穫や規格の仕分け、束にする作業、何をするにも時間が足りず苦戦しました。JAの営農技術員の指導を受けながら、作業のコツや効率の良い方法を教わって、自分なりに改良を重ねて今ではだいぶ時間を短縮できるようになっています。

◆小林…農業の楽しさや、やりがい

◇やっぱり、手間暇をかけて大事に育てた花が大きくなくて、きれいに咲い

た姿を見るのはうれしいです。リンゴや米も、食べた人がおいしいと言ってくれる声ややりがいになっています。たまには休もうと思っても、この花が落ち着いたから今日はあの花を…と、毎日なにかしらの畑へ出向いてしまいますね。

◆最後に、これからの目標を教えてください。

◇生産量を増やしていきたいと思っています。さまざまな品目に挑戦する中で、時期を上手に調整することで多くの品目を栽培できることが分かって、面積を拡大することができそうです。今後は今ある畑で、1坪から収穫できる花の本数を増やしていきたいです。



インタビューの様子

本葉が1〜2枚出たら間引いて1本にし、本葉が4枚のころ定植します。

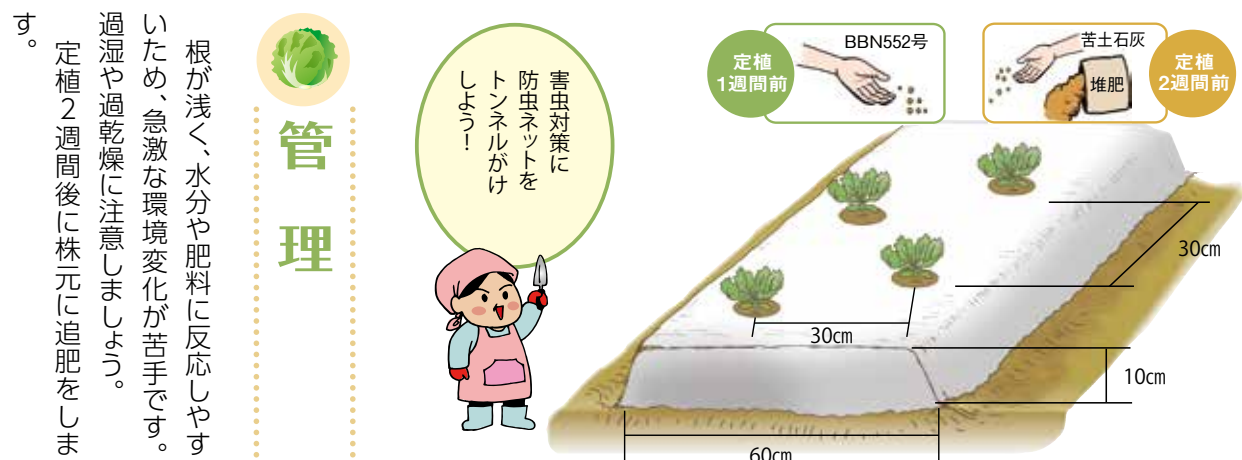
畑の準備・定植

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、高さは10cmほどにし、白黒マルチを張ります。

条間30cm、株間30cmの千鳥植えにします。深植えしないよう、双葉が土に隠れないように植えます。たっぷり水をやりましょう。定植後は乾燥予防のために不織布をかけておきます。

害虫が多い季節です。植える前にラベルを確認して粒状の殺虫剤を使ったり、防虫ネットをトンネルがけするなど、対策をしましょう。

※農薬を使う際は必ずラベルを確認し、ヘッドレタスは「レタス類」「レタス」「野菜類」とラベルに記載があるものを使います。同様にリーフレタス、サニーレタス、サンチュ、サラダナ、コスレタスなどは「レタス類」「非結球レタス」「野菜類」の記載、ステムレタスは「くきちしゃ」「野菜類」の記載があるものを、用量用法を守って使いましょう。



管理

収穫



レタスの頭を手のひらで軽く押さえてみて、弾力があり球がやや硬く締まったところ(8分結球ぐらい)、球の下方から切り取ります。切り口から出る乳液は、水を浸した布などでふき取りましょう。

結球するヘッドレタスは、玉が締まって、頭部や側部に弾力を感じられるようになったら収穫です。根元に刃物を入れて切り取ります。

リーフレタスの場合は、葉が20cmほどの長さになったら収穫ですが、刈り取らなくても外側の葉からかき取って使うこともできます。サンチュは葉を適宜かき取って収穫します。

ステムレタスは茎が伸びてくると葉をかきたくありませんが、茎が硬くなってしまうので収穫までそのままにしておきます。茎が30cm以上になったら株元から切り取ります。

おすすめ資材

害虫対策ネット 1,800円〜

黒い防虫ネット。遮光率約40%。作物や植物を害虫から守るだけでなく、真夏の強い日差しを遮ります。



防虫ネット コナガ、アオムシ、ヨトウムシなどから作物を守ります。

サンサンネット 1,300円〜

白い防虫ネット。遮光率約10%。1年を通して使用できますが、夏場など日除けをしたいときは黒い寒冷紗の併用がおすすめ。



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

ほうさくClub!

第289回
今月は

「レタス」に挑戦!

★これがレタス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	播種	定植			収穫						
					秋作	播種	定植	収穫			

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
■苦土石灰150g ■堆肥3kg
■BBN552号80g ■BB追肥N30号20g×1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

レタスは大きく4種類に分けることができます。まず、「ヘッドレタス」。結球するレタスで、いわゆる玉レタスです。「リーフレタス」はサニーレタスでおなじみの結球しないタイプ。「立ちレタス」と呼ばれるのは半結球のコスレタスなどで、シーザーサラダや炒め物に使われるシャキシャキ食感のレタスです。そして、主に茎を食べる「ステムレタス」。中華料理に使われますが、実はマクワゲもステムレタスです。

どのレタスもほぼ同じ方法で栽培できます。採れたてレタスをおうちで楽しみましょう。

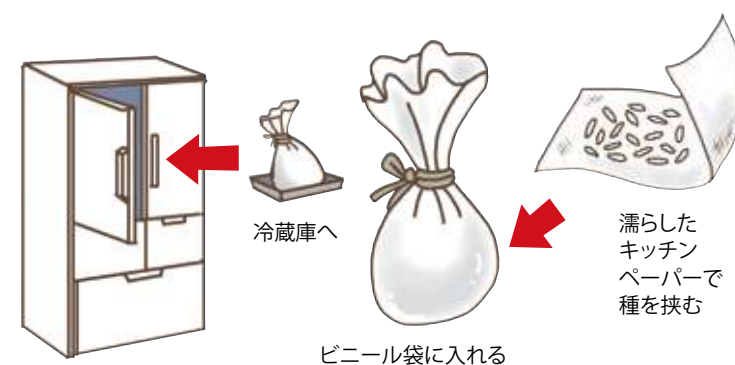
JA信州うへだ管内には夏レタスの産地がいくつかありますが、いずれも高地です。平地で暑い時期に収穫しようとしても、奇形になったり、トウが立ったりする可能性が高くなります。適期の栽培をお勧めします。

発芽適温は15〜20℃です。夏の育苗では30℃を超えると休眠してしまい芽が出なくなるので、濡らしたキッチンペーパーに種を挟み、乾かないようにビニール袋に入れ、冷蔵庫に2〜3日置いて、根が出たら播種します。

セルトレイを使うと育苗管理がしやすいです。育苗用の培養土を入れ、土を

ならしたら植穴を浅く作り、種を1粒播きます。好光性種子のため、覆土はごく薄くして、軽く抑えましょう。水やりはジョウロで勢いよくやると種が流れてしまうので、水を張った容器にトレイを置いて下から吸わせるか、種をまく前に水をやっておき、しっかり土を湿らせま。涼しい軒下に置き、新聞紙をかけましょう。芽が出たら新聞紙を外して、黒の防虫ネットや寒冷紗をかけて日除けをします。

好条件下ならば2日ほどで発芽します。生育適温も15〜20℃です。高温下ではトウが立ちやすくなります。



ビニール袋に入れる

冷蔵庫へ

濡らしたキッチンペーパーで種を挟む

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

サルスベリ

- 学名 / Lagerstroemia indica
- 科名 / ミソハギ科
- 原産 / 中国南部

ツルツルの幹は、木登り上手なサルでも滑ってしまう、という由来で名付けられた「サルスベリ」。一度聞いたら忘れられない名前ですね。実際に触ってみるとスベスベでひんやりとしていて、ずっと撫でていたくなります。花も人気です。フリルのある花びらの花がこんもりフワフワとたくさん付き、華やかです。暑さに負けずに夏から秋まで咲き続けます。サルスベリの別名「百日紅(ヒャクジツコウ)」は長く咲くことから付いた名です。

大きな木に育つのが一般的ですが、最近では矮性の品種が出ています。気軽に楽しめるようになりました。

育て方

日当たりと水はけの良い場所を好みます。一般的な品種を植える場合は、大きくなることを考えて植える場所を決めましょう。苗の植え付けは春が適しています。定植場所に緩効性の肥料や油粕など有機質の肥料を入れておきましょう。

植えてから1年経っていない株や、鉢植えの場合は、土が乾いたらたっぷり水をやりま。しっかり根付いた露地植えの株なら特に水やりはいりませんが、最近は夏が暑すぎるうえに干ばつになることもあるので、気にかけて水やりをしましょう。夏の水不足はその後の生育や花付きに影響します。

剪定は冬にします。春に伸びた枝を、少し切り戻すとたくさん咲きます。ぱっさり切ると大きな花房をつける枝ができます。混みあった枝は切り落としてすっきりさせておきましょう。

見ごろ

7~10月

INFORMATION BOARD

な ん で も 掲 示 板

JA共済 優績組合 表彰式で 全国表彰

JA信州うえだが「新契約優績表彰総合優績の部」で表彰

長野県 JAバンク 推進大会で表彰

R7年度優績渉外担当者コンクールで優秀賞受賞 島田未紀(上田東地区事業部) [写真左]

JA組合員の皆さまへ 県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたと一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと健康チャレンジ 2026

参加費 無 料

チャレンジ期間: 8月1日~11日30日のうち60日間
結果提出締切: 2026年12月15日

長野県協同組合連絡会 / 信州まるごと健康チャレンジ2026実行委員会

詳しくはコチラから→

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~

ホンダ フィット/E:HEVホーム 2WD

- 2WD ■CVT ■車検2年付
- 修復歴:なし ■2021年3月登録
- カラー:ルナシルバー
- 走行距離:35,000km(7月7日時点)

車両本体価格 1,373,710円
諸経費 117,340円
リサイクル料金 8,950円

150万円

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

09 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2026年 JAN! JAN! 8月号

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2026年 JAN! JAN! 8月号 08



田んぼの畦草や土手草をビーバーで刈るのが大好きです。振り向いた後ろがキレイになっているととても気持ちいいので。(K・Y 70歳 自営業)

移住して3年、野菜作りも慣れてきました。都会から来る小学生の孫に収穫体験をさせてあげたくて、色んな野菜を頑張って育てています。(Y・H 64歳 主婦)

（編）前向きに取り組まれている、すごいです！作業時は暑さに注意して、こまめな休憩を心掛けてください。(Y・H 64歳 主婦)

ボランティア活動で草刈りがありました。1時間ほどの作業でしたが、健康講座で紹介された暑熱順化になりました。(M・M 68歳)

（編）ボランティア活動、お疲れ様でした。農作業だけでなく、お出かけの際にも水分補給をしてください。(M・M 68歳)

お子さんの素敵な笑顔もかわいらしいですが、田んぼを頑張る男性の後ろに虹がかかっている風景も癒されました！(M・Y 51歳 主婦)

（編）虹を見つけるとうれしい気持ちになりますね。JAN! JAN!の表紙で季節の移ろいをお楽しみください！

先日今年初のスイカを食べました。甘く水分たっぷりでおいしかったです。夏の間、水分補給でお世話になりました。(T・M 80歳 主婦)

（編）直売所にも大きなスイカが並んでいますね！フルーツポンチや、ミキサーにかけてジュースにしても。(T・M 80歳 主婦)

家庭菜園にもほうさくCubで参考になり有難いです。マリゴールドは前に咲いていたのですが、利点を思い出しました植えようと思っています。(H・K 68歳 主婦)

（編）今月号では、ほうさくCubはレタス、花ナビはサルズベリを紹介しています。ご覧になってみてください。(H・K 68歳 主婦)

家のまわりの田んぼの田植えが終わり、朝も夜もカエルの大合唱が始まりました。(Y・Y 69歳 主婦)

（編）夏を感じる瞬間ですね。私はあの大合唱を聞くと、どれほどの数のカエルが鳴いているのか...と考えてしまいます。(Y・Y 69歳 主婦)

農業には縁のない人生でしたが、JAN! JAN!を読んで何か作れるかと思ひ始めています。(M・S 76歳)

（編）そんな風に感じていただけ、とてもうれしいです。苗や資材、困りごとの際には、ぜひグリーンファーム店へ！

お便りコーナーのお返事を見ましたが、とても暖かくて人柄が伝わってきます。(M・U 83歳)

（編）ありがとうございます。私も皆さんからいただくお便りを楽しく拝見して、支えにしています。(M・U 83歳)

（編）小松菜の煮浸し、とてもおいしそうです！チンゲン菜はスープや煮込み料理に向いているそうですね。(K・T 23歳 公務員)

初めて応募します。ハガキを探すと、50円、52円、今は85円なんです。料金不足のハガキ、どう使いましょう。(K・S 77歳 主婦)

（編）応募は、不足分の切手を貼る、未使用の年賀ハガキの活用など皆さん様々です。毎月のご応募お待ちしております。(K・S 77歳 主婦)

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)。(M・U 83歳)

お便り、イラスト待つてまーす！



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

もてなしはこの万緑や友の家
豹紋蝶の毛虫はモダン赤と黒
マヨネーズ乗せてトマトを供へけり
独鈷山うつす水田水鏡
一升釜の旬飯をおすそわけ
百才まで歩くう会や梅雨晴間
新緑の万波に溺る小舟かな
峡の村田植え全てが終りけり
眺望の端まで白きそばの花
真つ白な紫陽花活けて今日始まる

長和町長久保 倉沢寿美子
上田市保野 清水ゆき子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市小島 安藤 松枝
上田市保野 山口佐世子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市住吉 小林 茂
上田市長瀬 山岸 政子
上田市築地 勝見 稔
上田市蒼久保 西澤なお子

川柳

橋詰信幸 選

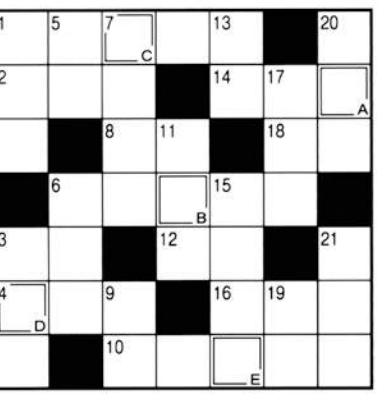
コンポスト楽で便利ですぐれ物
二期作で村を潤す蕎麦作り
いがりが減っておしゃな甲子園
梅雨明けに汗泥の母想い出す
三等分初採りなすを朝の膳
タンスからピンクを出して若返る
春の雨しつかり湿ると農休み
久々に化粧念入りまだいける
最近の私の椅子は妻の次
今はもう荒れた田畑に主はなし
夕立にもう一杯の縄のれん
角とれた笑顔温いと他人が寄る

上田市中野 斉藤 巴
青木村田沢 上原美代子
上田市富士山 大森乃里子
東御市祇津 唐澤 宏員
上田市塩川 下村 正枝
上田市本郷 安藤 民子
真田町長 大久保幸吉
上田市緑が丘 青木しずか
青木村村松 増田 久義
東御市滋野 土屋 喜俊
青木村夫神 清水 剛
上田市築地 勝見 稔

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
夏の風物詩、テレビに
釘付けになります



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

- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでグログロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます
- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——、阿波——

ヨコのカギ

- 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 髪に結わせるもの
- タンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの

〈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れ
ていただく場合があります。

6月号出題クイズの答え

1 ア マ ヤ ド リ 2 シ
3 ト ク 4 カ 5 ツ
6 デ 7 ジ 8 ハ 9 ゲ シ
10 キ 11 ヨ シ 12 ミ ユ
13 ケ 14 リ ヨ コ ウ
15 ガ 16 コ 17 ウ タ
18 リ 19 シ 20 ガ エ ル

〈答〉
シンジャガ
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8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ 丸細うどん」をプレゼント！

今月の表紙

『夕方の向日葵』(上田市)
2026年版カレンダー応募作品から

理事会だより

6月の定例理事会(令和8年6月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- 第1四半期決算結果について
- ディスクロージャー誌について
- 諸規程の変更について
・職制規程 ・農産物検査業務規程 ・与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則 ・総合運営委員会規程
- コンプライアンス・マニュアルの改訂について
- 夏期賞与の対応について
- 令和8年度不良債権処理方針について