

JAN!JAN!

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

9

Sep.2026 No.383

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→



JA信州うえだ JAN!JAN! JA-NEXT JA-NETWORK

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

制作/(株)アオヤギ印刷 ■印刷/PO印刷(株)
HP/https://www.ja-shinshuueda.ijian.or.jp/→
見やすく読みやすいようにユニバーサルデザインソフトを採用しています。



健康講座



カラダを整える睡眠のコツ その2

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。



健康な体づくりのために必要な睡眠。自分に適した睡眠時間を見つけることも大切です。

睡眠時間はひとそれぞれ

適切な睡眠時間には個人差があり、また「寝だめ」をしておくことはできません。

寝床に入ってから正味の睡眠時間は、加齢と共に減少します。年代別では10代前半までは約8～12時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間となっています。しかし、必要な睡眠時間は日中の活動量などによっても異なります。

自分に適した睡眠時間としては、日中に強い眠気に悩まされない、もう少し眠っていたいと思う程度で起きられる睡眠時間を目安にしましょう。

また、寝床に入っても眠れない場合は、むしろ積極的に遅寝・早起きをして、翌日の眠気を誘いましょう。

疲労回復や作業効率アップのために

徹夜などによる睡眠不足は、勉強や仕事などの作業能率の低下や思わぬ人為的な事故を招きます。1週間の睡眠不足が続くと、その後3日間十分な睡眠をとっても、作業能率は十分に回復しないとの調査結果もあります。

疲労回復や仕事の能率アップのために、十分な睡眠がとれるよう基本的な生活リズムを整えましょう。

就寝前には、睡眠の質を悪くする寝酒やカフェインの摂取を避けましょう。

夜に十分な睡眠時間が確保できなかった場合は、短時間のお昼寝が有効です。

お昼寝の際は、目覚めの悪さを防ぐためにも30分以内の仮眠にとどめましょう。

先月号でお伝えした、適度な運動、規則正しい食生活、毎日同じ時刻に朝日を浴びることなど、良い睡眠のコツも、毎日の生活にぜひ取り入れてみてください。
質の良い睡眠で、健やかな心身をキープしましょう!





豊洲市場でトップセールス 菅平高原レタスなど高評価

JA信州うえだと上田市は7月27日・28日、東京都中央卸売市場豊洲市場(江東区)で、菅平高原レタスのトップセールスを行いました。

28日の早朝、豊洲市場の特設ブースに菅平高原産のレタス・サニーレタス・グリーンリーフレタスを並べ、当JAの眞島実会長・丸山勝也組合長と上田市の斉藤達也市長が、たくさんの方の仲買人のみなさんへ向けて産地の魅力と菅平高原産レタスのおいしさを直接PRしました。さらに、直送したみずみずしいレタス160個を試食として手渡しました。

またこの2日間は、東京シティ青果株式会社をはじめとした大手卸売会社と社との懇談も行い、市場や産地の情勢について情報交換を実施。各社からは、「今年も高品質のレタスを出荷してほしい」と、大きな信頼と期待を寄せられました。



菅平高原レタスのおいしさをPRする丸山組合長

丸山組合長は、「菅平高原産のレタスは市場から高評価をいただき、若手後継者も意欲を持って生産している。多くの皆さんにこのおいしさを届けられるよう、引き続き協力をいただきたい」と、笑顔で語りました。



「ぜひ味わってください」と声かけしてレタスを手渡し

社協へ食品提供 子どもたちに元気に過ごしてほしい

JA信州うえだは7月中旬、管内4市町村の社会福祉協議会へエコープマーク品「冷やし中華」368袋とパスタ360袋を贈りました。

食品寄贈は、地域貢献活動の環として令和5年から取り組んでいます。学校給食がなくなる長期休暇中、困窮世帯にとっては食費や光熱費の負担の深刻化が懸念されることから、春・夏・年末年始の長期休暇に合わせて、年3回実施。寄贈品は、社会福祉協議会と相談して選定しています。

7月29日には、丸山勝也組合長が上田市社会福祉協議会を訪問し、「相互扶助の協同組合として、一人として取り残さない地域を目指していきたい。食品を活用いただき、子どもたちにおいしく食べてもらいたい」と、あいさつしました。



寄贈品を手渡し丸山組合長(左)

活動への思い新たに 助け合いの会20周年記念大会

JA信州うえだ助け合いの会は7月23日、「20周年記念大会」を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開き、会員や地域住民ら約300人が参加しました。

同会の荻野久子会長は、20年の活動を振り返り協力への感謝を述べるとともに、「皆様と共に、誰もが安心して暮らせる地域について考え、未来へ向けて活動の礎を築く場」として、あいさつしました。また記念講演では、組合立諏訪中央病院名誉院長の鎌田實氏が、「助け合いの会活動に参加し、仲間や地域の多くの人と関わりを持ち続けることが、自身の心身の健康と、安心して暮らせる地域づくりにつながる」と、活動へエールを送りました。



大好評だった鎌田氏の記念講演

お盆に地元産の花と農畜産物を 各地区で花市開催

JA信州うえだは8月11日から13日、お盆を地元産の花や農畜産物で迎えてもらうべく、管内の農産物直売所やJA支所などで恒例の花市を開きました。

各会場では、花コーナーを増設したり特設売り場を設けるなど、花き生産者が栽培した小菊やトルコギキョウ、グラジオラス、アスターなどの花束を豊富に準備。開店と同時に、盆用の切り花や地元産農畜産物を求めるたくさんの来店者にぎわいました。

来店者は、「毎年お盆の花は直売所で買っている。色鮮やかで種類もたくさんあり、ありがたい」と、笑顔で花束を手にしていました。



色とりどりの花束を豊富に準備した花市の会場

ほうさくマスターclubでは場視察 生産者の声を聞き目指す農業のイメージを明確に

JA信州うえだの農業資材店「グリーンファーム中央店」は、令和元年から野菜栽培年間講習会「ほうさくマスターclub」を開いています。今期は昨年11月から7月まで、7人が受講しました。

同講座では、直売所への出荷や家庭菜園のさらなるステップアップを目指す中級者向けの講習会で、年間5回講習を実施。座学だけでなく、現場視察も実施し、先輩生産者の声を聞いて受講者が目指す農業のイメージを明確にする機会をつくっています。次期募集は9月からで、同店スタッフは、「畑が空いていて何か作りたいが何を作ったらいいか悩んでいる方や、直売所で販売してみたいという方は、ぜひ受講していただきたい」と話しました。



「ほうさくマスターclub」受講者募集については7ページをご覧ください

【国消国産推進の取り組み】

直売所の利用をもっとお得に!

JAカードで「国消国産」を応援

10月中は10%割引

JAバンクのクレジットカード「JAカード」は、対象のJA直売所でのご利用で、いつでもご請求時に5%割引!さらに、令和8年10月限定で、10%割引に!

JAカードはその他にもJAグループの特典がいっぱいです。

まだお持ちでない方は、お近くのJA金融窓口でご入会ください。



開催日程

会場名	開催日	開催場所
東部会場	9月19日(土)・20日(日) 9:00～15:00	東御中央公園
上田東会場	9月19日(土) 9:00～15:00	上田東支所
西部会場	9月19日(土) 9:00～15:00	泉田店構内
塩田会場	9月19日(土) 9:00～15:00	A・コープコアしおだ店西側駐車場
菅平会場	10月11日(日) 9:00～15:00	菅平店
真田会場	10月17日(土) 9:00～15:00	新鮮市真田直売所
青木会場	10月24日(土) 9:00～15:00	ジェイエイ青木店
丸子会場	11月7日(土) 9:00～14:00	丸子総合体育館
よだくば南部会場	11月21日(土) 9:00～14:00	古町店

JAフェスティバルで「国消国産」を盛り上げよう!

第32回 JA信州うえだの「おいしい旬」が勢ぞろい

JAフェスティバル

実りの秋、地域みんなで収穫を祝って、地元のおいしい旬をたくさん食べましょう!

☆「協同組合まつり」も開催します!

【日時】9月19日(土)9:00～15:00
【会場】A・コープファーマーズうえだ店前

詳しくはこちら→

「国消国産」をキャンペーンで応援!

長野県A・コープ × 信州産もっと推し

信州産 買って推し! キャンペーン

令和8年9月18日(金)～27日(日)、長野県A・コープ全店で対象の信州産農畜産物を1,000円(税別)以上ご購入いただき、ご応募いただいた方の中から抽選で140名様に、長野県産の米やリンゴ、まごころ商品券等が当たります。

「JA長野県信州産もっと推し党Instagram」→



生産者直売コーナーの商品も対象! このポップが目印



長野県A・コープ × 信州産もっと推し

信州産 買って推し! キャンペーン

合計140名様に当たる!

※抽選会場で抽籤券を提示し、抽籤結果を待つ必要があります。

抽籤券の取得方法

STEP 1 抽籤券の取得

STEP 2 抽籤券の提示

STEP 3 抽籤結果の発表

笑味ちゃん × HELLO KITTY



© みんなのよい食プロジェクト
© 2026 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. L663809

日本で「国消国産」

「地産地消」の積み重ねが

地域で「地産地消」

私たちが地域でできること

「国消国産」は、広報紙「JAN! JAN!」でも度々登場している言葉です。「私たちの『国』で『消』費する食べ物は、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方で、全国のJAグループが提唱しています。

私たちの命を支える「食」は、農家の皆さんが、自然の力を活かしながらたくさんさんの時間と手間をかけ、「おいしいものを届けたい」という思いを込めて作っています。足りなくなったからといって、すぐ作ることはできません。しかし今、日本の食は多くのリスクを抱えています。この状況を変え、次の世代へ安全・安心な「食」と地域の農業をつなげていくには、私たちの行動がいま必要です。

日本の食と農、なによりこの地域の食と農業を守っていくために、私たちがすぐにできること、それは、できるだけ「国産」そして「長野県産」「地元産」の農畜産物を手に取り、食べることに!

「地域で生産した農畜産物をその地域で消費する」のは、「地産地消」の取り組みですね。国消国産よりもずっと身近に感じる方も多いのではないのでしょうか。この「地産地消」の積み重ねが「国消国産」につながっています。この地域で作れない農畜産物、また収穫できない時期には、県内・国内の農家の皆さんが育てた国産農畜産物を選んで食べましょう。

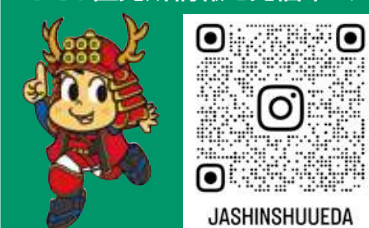
日々の食卓で、農家の皆さんが届ける安全・安心な農畜産物をもっと食べることが、地域の、そして日本の生産者・農業を応援することにつながります。

今日から、直売所の農畜産物をいつもよりもう一品手にとってみませんか。一人ひとりの意識と行動の積み重ねが、地域の生産力を押し上げ、農業を元気にし、未来の食を守る確かな力となります。



今日おすすめの地元産農畜産物はこちらから!

JA信州うえだのInstagramで「今日何が並んでる?」にたえる直売所情報を発信中! ↓



今日からいっしょに!

- 地元産農畜産物を食べる
- 地元の直売所で買う
- スーパーの売り場で「長野県産」「国産」を選ぶ
- 外食でも地元産・県産食材を使っているお店を選ぶ



花ナビ

HANANAVI

あなたのくらしに







ハギ

●学 名 / *Lespedeza thunbergii*
●科 名 / マメ科
●原 産 / 日本

ハギといえば秋の七草を思い出しますね。万葉集にある山上憶良の「萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また 藤袴 朝顔の花」という歌が由来です。つまり、ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ（朝顔はキキョウのことだといわれています）が秋の七草です。

万葉集の植物の歌の中で最も多いのは、ウメでもマツでもサクラでもなくハギで、141首もあります。特にハギは万葉の時代では、女性、妻、恋人に例えているため、恋の歌が多いのも要因だと思われます。寂しさを感じる秋に、しだれながら赤紫の花を楚々と咲かせるハギは、人の心に響き歌を詠みたくなるでしょう。



育て方

見ごろ

7～9月



日本原産ということで、日本の気候に良く合っており、非常に性質が強い植物です。日当たりと水はけが良い場所に植えましょう。

マメ科なので根粒菌を根に住まわせ窒素を補給しており、やせ地でも育ちます。つまり肥料はほとんどやらなくても大丈夫です。大きく育てたい場合は、冬に油粕などの緩効性の肥料を少しやっておきましょう。

水やりは庭植えならほぼやらなくて良いですが、鉢植えや、庭植えでもあまりに暑くて乾燥するようなら水をやりましょう。花が終わったら短く刈り込みます。春に芽吹き、長く伸びて秋に花が咲きます。

生活サポート課からのお知らせ

きこえの不安をなくして、楽しい毎日を
納得の補聴器選びは、JAで!

こんなお悩みありませんか？

- ☐ 「テレビの音量が大きい」といわれる
- ☐ 受付で呼ばれても気がつかないことがある
- ☐ 会議や集会で話が聞き取りにくい
- ☐ お孫さんの声が聞きづらい
- ☐ 聞き返す回数が多く、気まずい

そんな時はJAへお電話ください。

まずは耳のお悩み相談から、きこえのチェック、補聴器体験と、ご自宅でも無料相談ができます。きこえのプロ・フジ医療器の専門スタッフが出張相談にお伺いします。



きこえの相談はお気軽にJAへ!お問い合わせは、生活サポート課 ☎23-4040までどうぞ。

I N F O R M A T I O N B O A R D

な ん で も 掲 示 板

新規お申込み受付中!!

お得で便利な

灯油定期配達



とっても
お得になりました!

定期配達はクレジット
払いが簡単便利!!
ENEOSカード(C・S)・
JA信州うえだカードは
さらにお得!

配達一般価格より

最大 7円/ℓ引き

ホームタンクへお客様のご指定時期に合わせて満タン給油させていただきます。
※定期配達はおお客様の灯油タンクの残量を管理するものではありません。

お問い合わせ先：(株)ジェイエイサービス 燃料配送センター
☎0120-915-331

オートパル信州うえだ

～話題の新車やご希望の中古車が任せください～

車情報!





スズキ ワゴンR/FX 4WD



■4WD ■MT ■車検2年付
 ■修復歴:なし ■2013年7月登録
 ■カラー:ホワイト
 ■走行距離:12,000km(8月5日時点)

車両本体価格 509,850円
 諸経費 81,220円
 リサイクル料金 8,930円

60万円

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



毎月楽しみに拝読しております。頭の体操にクロスワードは欠かせません。夏本番、体調を整えて乗り切りましょう。(S・Y)

(編) いつもご愛読ありがとうございます。頭も体も健康に、元気に暑さを楽しみ越えましょう！

煙に今年も15種類の野菜を作っています。この頃雨が少なく水くれが大変。時には降ってと祈ります。(M・O 73歳)

(編) 一日雨が降るような日があると珍しく感じます。晴天が多い地域ですが、作物が育つために雨は欠かせませんね。

今年も梅仕事をしました。豊後、高松そして小梅、青梅、やや完熟。楽しくもあり少し面倒でもありでしたが後は食するのが楽しみです。(M・O 73歳)

(編) たくさんの品種の梅を仕込んだのですね！手をかけた分、食べるその日まで楽しみがふくらみますね。

朝の1時間毎日歩いています。その間主人は毎日みそ汁を作っています。それです。幸せな朝ご飯の風景が目に見えそうです。(M・H 66歳)

(編) 毎日の習慣を欠かさないお二人なのですね。幸せな朝ご飯の風景が目に見えそうです。

夏はあまり好きではないですが、太陽の下流れ出る汗をふく時は健康で働けるってすばらしいと感じさせてくれます。(H・S 81歳 農業)

(編) 汗をかいて暑い暑いと働けるのも、健康な体があつてこそですね！こまめな休憩を忘れずに。

東京の子供の家に遊びに行ってきた。スーパーに行く野菜が高くてビックリ。買ってきたら、硬くて甘みも少ないことにまたビックリ。改めて自分で作った野菜の美味しさ、有り難みを感じました。(S・K 63歳)

(編) そんなにも違いを感じたのですね！自分で手間暇をかけて育てた新鮮な野菜は、美味しさもひとしおですね。

7月に入って二気に暑くなり、ばててきました。エアコンを入れると、その部屋から出られなくなります。冬のコタツ、夏のエアコンは要注意ですね。(Y・S 73歳)

(編) 快適な場所にいると腰が重くなりがちですね。軽い運動やマッサージなどで体をほぐしてあげてください。

60代最後の1年です。なるべく歩くように心がけています。6千〜8千歩は歩いています。なかなか1万歩にたどり着かず、無理せず頑張ります。(S・K 69歳)

(編) 歩くという気持ちと実行するところが大切ですね。無理のないように、水分や塩分も忘れずとってくださいね。

女性部の交流会でファッションショーに出演しました。着物からの作品です。(S・T 84歳)

(編) 当日取材におじゃましました。皆さんお手製の洋服で登場したファッションショー、とても華やかでした！

白内障の手術をしました。術後1週間もするとよく見えるようになりました。今もJAN! JAN! をめがねなしで読んでいます。(Y・M 86歳)

(編) 手術お疲れ様でした。めがね無し、すごいですね！見たり読んだりすることがさらに楽しくなりそうですね。

今月誕生日で、来月推しのコンサートに初めて行くことができ、嬉しいけどドキドキです。一日一日待ち遠しいです。(T・M 57歳 パート)

(編) お誕生日おめでとございます。当日までのワクワクの日々もコンサートも、最高のプレゼントですね。

お便り、イラスト待ってます！



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

声しかと記憶に残り青葉木菟
井戸水を打つて小さな虹生まる
二羽の鷹激雷去りし古戦場
庭梅の種飛ばしつゝ母待つ児
柿の花一緒に泣いて友帰る
帰省子の朝の散歩は通学路
あの屋根を越えてアカシア花盛り
無心にはなれないままに草を引く
かなりでかいぞ地震に目覚む梅雨最中
よく笑う長き電話や梅雨明け

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

川柳

橋詰信幸 選

九十九髪まだまだいやで白髪染め
真夜中に厨を覗く忍び足
手作りのずくで補う物価高
若者にランチ誘われ三つ揃い
添い寝する母の団扇は止まらない
鏡見て口角上げて今日始動
歳重ね涙腺緩み貰い泣き
ほろ酔いへ銚子本追加する
米価額どうあれ他に能がない
風鈴も暑さに負けて止まってる
老骨に負けん気足して歩く日々
深呼吸すれば許せることばかり

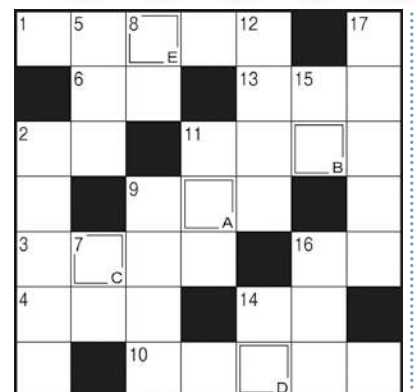
上田市中央北 清水多津江
上田市真田町長 大久保幸吉
上田市塩川 下村 正枝
東御市常田 中村 善彦
青木村夫神 清水 剛
青木村田沢 上原美代子
東御市和 依田 恵子
青木村村松 増田 久義
上田市富士山 大森乃里子
上田市本郷 安藤 民子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
東御市和 白石 幸男

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

「ガチャガチャ」という
鳴き声が名前の由来です



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

- ススキや月見団子を供える行事
- ブドウを使って仕込む酒
- エックスとゼットのあいだ
- カミの反対
- 北海道の市。監獄があったことで有名
- 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- 高橋真梨子のヒット曲『——吐息』
- 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- 落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
- 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- 例えば立て、立てば歩めの——

ヨコのカギ

- 秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
- 天・地・——
- 大酒飲みのこと
- 先手が黒、後手が白を使います
- さつま、里、こんにやくといえ
- でこぼこの進みづらい道のこと
- 音楽にのれる人に備わっているもの
- アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- 形態——はものまねの一種
- サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- ゆっくりつかって疲れを取ります

〈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
J A 信州うえだ
J A N ! J A N !
編集部

〈答〉 ミナミカゼ



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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ スパゲッティ 500g」をプレゼント！

今月の表紙



1歳から10歳まで、とっても仲良しな5人きょうだいです。カニを探してトンボを追いかけて、元気いっぱい！

理事会だより

7月の定例理事会
(令和8年7月29日)において、
次の議案が審議・可決されました。

- 令和8年度仮決算事務処理日程・要領について
- 諸規程の新設・変更について
 - タブレット端末等による投信取引規程
 - 投資信託総合取引規程
 - 非課税上場株式等管理、非課税累積投資および特定非課税累積投資に関する規程
 - 「JAの投信つみたてサービス」取扱規程
 - 「JAバンク投信ネットサービス」利用規程