

# JAN!JAN!

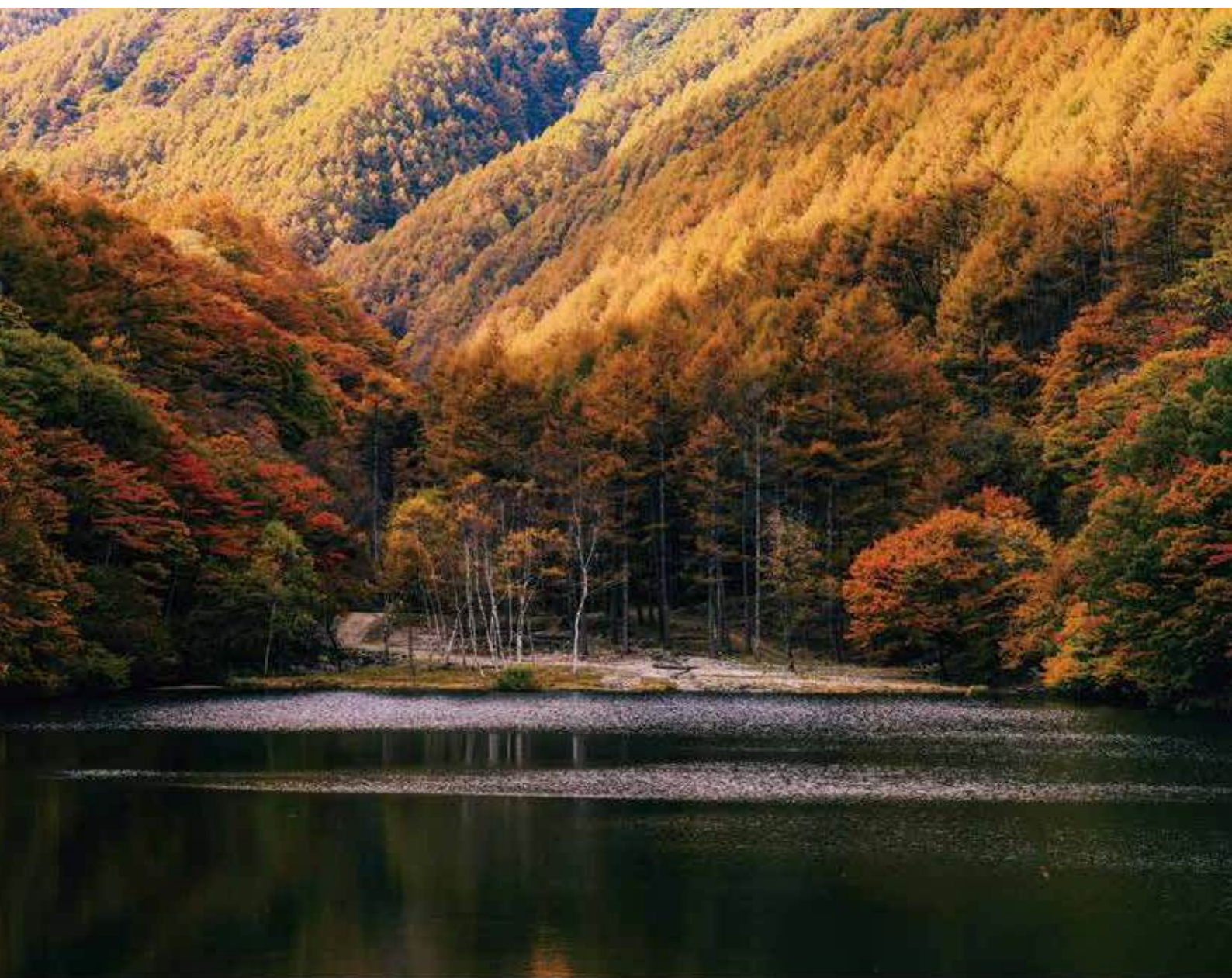
JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!

# 10

Oct.2026 No.384

## 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→



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/→  
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。



## 健康講座



## 1年に1回、“けんしん” ＜健診・検診＞を受けましょう



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  
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。

今年度も半分が過ぎました。健康診断・検診はもうお済みですか?年に1回は、健康状態の確認や病気の早期発見・早期治療につなげる機会をつくりましょう。

### 健康診断(健診)

健康状態を確認し、病気を予防することが目的です。事業者による実施が義務付けられているものが代表例。メタボリックシンドローム予防のための特定健康診査(特定健診)もこの仲間です。多くの健康保険組合で費用補助を行っています。不明な場合は電話やホームページで確認してみましょう。

### 検 診

特定の病気を発見するための検査で、早期発見・早期治療につなげるのが目的です。がん検診がよく知られています。自治体が主体で実施し、年齢や回数等の条件によって無料や安価で受けられることもあるので、積極的に利用しましょう。

## ♡ 鹿教湯病院で人間ドックはいかがですか?



一般的な健康診断よりも検査項目が多く、体を詳しくチェックできるのが特徴です。

●日帰り人間ドック [実施日]月～金曜日

●1泊2日人間ドック [実施日]火・水曜日、木・金曜日 (宿泊先:ことぶき旅館)

☆鹿教湯病院ならではの特典として、ご希望の方に共同浴場「文殊の湯」の利用券をプレゼント。人間ドック終了後に人間ドック受付へお申し付けください!

○人間ドックは予約制です。お問い合わせは下記へどうぞ!

鹿教湯病院健康管理科 人間ドック係 受付時間10:00～16:30 ☎44-2155(直通)  
(鹿教湯病院ホームページでも予約状況の確認ができます)

\*豊殿診療所でも第2・第4金曜日、人間ドックを実施しています!直接お問い合わせください。

豊殿診療所 受付時間10:00～16:00 ☎29-1220(直通)

\*JA信州うえだ組合員とその同居家族の方は、JAからの受診助成があります。お近くのJA各支所へお問い合わせください。

(助成額 日帰りドック:1,000円、一泊二日ドック:2,000円)

\*市町村や健康保険組合、会社等で補助の対象となることもありますので必ずご確認ください。

健康診断・検診は一人ひとりが受けるものですが、その結果を家族で共有して生活習慣を改善すれば、みんなの健康につながります。「健康診断・検診申し込んだ?」「結果どうだった?」、そんなひと言を掛け合って家族ぐるみの健康管理を始めましょう。





## 実情に即した継続的な支援を 長野県議会農政林務委員会へ陳情

JA信州うえだは8月18日、丸山勝也代表理事組合長が長野県上田合同庁舎を訪れ、長野県農政林務委員会へ向けて生産資材・農業機械価格の高騰に対する支援、農畜産物の高温対策、共同利用施設の再編・合理化に向けた施設整備事業の支援延長について陳情しました。今回の陳情は同委員会の現地調査にあわせて行い、丸山組合長のほか青木村の北村政夫村長、信州上小森林組合の石井公彦代表理事組合長も出席し、それぞれの立場から地域の農林業が抱える課題への支援を求めました。



農業の現状と実情に即した支援を要請

JAからは、飼料、燃油、肥料等の資材費の高止まりによる農業経営への打撃の大きさをはじめ、高温による農畜産物の生育や品質への影響について説明。一方で、生産コストの上昇分を販売価格へ十分に転嫁できない状況が続く、生産基盤の弱体化に拍車をかける危機的な状況にあると訴えました。丸山組合長は、「現場の実情に即した継続的な支援と、将来にわたる食料の安定供給に向けた格別の配慮を願いたい」と求めました。

同委員会からは望月義寿委員長をはじめとした委員8人と、地元県議らが出席し、「議会で議論していきたい」「委員会審査の中で十分検討していく」など、関係機関と連携しながら対応を検討していく姿勢を示しました。

## 畜産物の安全・安心、おいしきPR 初の信州畜産フードフェア

9月5日、6日、長和町の長門牧場で「信州畜産フードフェア」が初めて開催され、家族連れなどでにぎわいました。同イベントは長野県馬事畜産振興協議会と（社）長野県畜産会が主催し、JA信州うえだも後援しました。衛生管理の取り組みを認証する「農場HACCP（危害分析重要管理点）認証」の認知向上、県産畜産物の「安全・安心」PRと消費拡大が目的。クイズや認証農場で生産された牛・豚肉、鶏卵などの試食もあり、来場者は「普段から信州産を選んでいますが、今日は格別においしい」とうれしそうに味わっていました。JA信州うえだから菅平産レタスも試食提供しました。

PRを行った生産者は、「安全・安心な畜産物をお届けするよう励んでいるので、地元産の農畜産物をたくさん食べてほしい」と、笑顔で話しました。



生産者から試食を受け取る来場者

## 「菅平ハクサイ」評価向上へ 菅平地区はくさい出荷査定会

JA信州うえだ菅平農事組合は8月28日、ハクサイの出荷最盛期を前に、「菅平地区はくさい出荷査定会」を菅平第一集荷所で開きました。

出荷者32人のほか、当JA役員やJA全農長野、市場関係者も参加し、出荷規格をはじめ、箱詰め時の玉の向きや葉芯の位置などブランド評価を上げるひと手間を確認。卸売会社は、「バイヤーから、『菅平のハクサイがほしい』と指名が来る。安定した品質・出荷を継続してほしい」と期待を込めました。同組合の小林浩志組合長は、「レタスだけでなく、『菅平ハクサイ』のブランド認知・評価を上げていこう」と呼びかけました。



箱詰め時の細かな注意点も共有した査定会

## 高品質露地ブドウが出揃う 目合わせ会を開催

JA信州うえだ東部・ヤマジョウ・川西ぶどう部会は8月28日、露地栽培ブドウの出荷を前に、3会場で行った目合わせ会を開き、生産者178人が集まりました。

会場では、生産者が1人1房ブドウを持ち寄り、糖度や重量を測定。JA営農技術員は「今年も糖度が高く、粒も房も大きく質の高いものが育っている」と話し、カラーチャートや例を見せながら、収穫適期や糖度、着色、粒重、出荷形態等の基準を確認しました。合わせて降雨による裂果や病害への対策と農作業事故防止も呼びかけました。

出荷は10月下旬まで続く見込みです。



出荷基準を確認する生産者

## 10月16日は「国産国産の日」 組合員のみなさんと一緒に運動をPR

JAグループでは、国連が定める「世界食料デー」に合わせて、10月16日を「国産国産の日」としました。「国産国産」は、「私たちの国で消費する食べ物、できるだけこの国で生産する」というJAグループが提唱する考えです。日本の食と農は、いま多くの危機に直面しています。消費者のみなさんが「国産国産」に取り組み、おいしくて安全・安心な旬の地元産・国産農畜産物を楽しむことが、農業の未来を守り、私たちの安全で安心な「食」も守ることにつながります。

JA信州うえだでは、JAフェスティバル各会場でも来場組合員のみなさんへ「国産国産シール」を配布しています。来場者記念品のカゴや目につくところへ貼り付けて、「国産国産」運動と一緒に取り組みましょう。



JAフェスティバルで「国産国産シール」を配布中。目につくところへ貼り付けて、運動をPRしましょう！

# 高寺さんのアスパラガス畑で 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、アスパラガスの収穫と収穫後の管理を体験させていただきました。

point&memo  
棒をアスパラガスの隣に立てて、  
収穫サイズの目安にします。



point&memo  
このアスパラガスは、収穫  
まであと少しかな・・・

見極めが  
ムズかしい！



point&memo  
収穫後の管理で  
は、不要な側枝を  
取り除きます。



慎重に  
慎重に・・・



point&memo  
収穫時は台車を使っ  
て、カゴと一緒に  
運びます。



point&memo  
風通しの良い状  
態にすることで、  
病害を防ぎます。



左から 伊藤担当、高寺さん、押鐘担当、山岸課長

## 感想



伊藤担当

「農家の方々が『雨にも負けず、風にも負けず』命を作ってくれていると感じ、普段私たちが食べている農産物に改めて感謝しなければと考えました。今回行ったアスパラガス畑の手入れ・収穫作業も、食と農で地域に笑顔を作るひとつと感じました」。



押鐘担当

「収穫適期のアスパラガスを見分けるのが難しかったです。普段食べているアスパラガスがどのように育ち、収穫されているのかを知り、生産者の方の思いや工夫にも触れることができました。これからもっと大切に味わって食べたいです」。

## 今回のインタビュー職員

真田地区事業部  
総務課  
伊藤 有沙

真田地区事業部  
総務課  
押鐘 栞

## 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！

国産消費国産  
こくしょうこくさん

9月上旬にインタビュー 上田市真田町本原

高寺 厚さん(48歳)

◆伊藤…生産している品目と経営規模を教えてください。

◇アスパラガスは25アール、ブロッコリーとブルーベリーを20アール、トウモロコシを30アールほど栽培しています。

◆押鐘…農業を始めたきっかけと経歴を教えてください。

◇社会人になって初めの頃はサラリーマンとして会社に勤めていたんですが、12年ほど前から農業を始めまし

た。大きなきっかけがあった訳ではないのですが、両親がキノコを栽培しているのが農業には馴染みがあり、「独立しよう」と思い立って転職しました。最初は小さな農地だったので、栽培できる品目をJAに相談して、取り組んだのが花きの栽培です。その3年後、JAからすすめられたのがきっかけで、アスパラガス栽培を始めました。今では妻や娘と協力して、いろいろな品目を育てています。

◇食べてくれる人の喜びや声が一番うれしいです。「高寺さんが作ったものだから」「高寺さんの作ったものじゃない」と言われて買いに来てくれる人もいて、そんな風に求めてくれる人に、感謝を伝えたいという思いで農業をやっています。

◆伊藤…最後に、今後の農業で目指す姿を教えてください。

◇私の作ったものを買ってくれる、食べてくれる人に、変わらぬおいしいものを届けたいと思っています。「ありがとうございます」の気持ちを持って、「たくさん」「よいも」「おいしい」を大切に、求めてもらえるものをこれからも作っていきます。



インタビューの様子

ほうさくClub!

第  
291回  
今月は

## 「ニンニク」に挑戦!

★これがニンニク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  |     |    |     |     |     |

●施肥基準  
(1㎡あたり・一例)

■苦土石灰100  
■BBN552号8

■堆肥3kg

■BBN552号8

g ■BB追肥N30号50g×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。



## 畑の準備・植付

青いニンニクを見たことはありませんか？丸ごとのままで緑色のものは日焼けによるものですが、白いニンニクをすりおろしや酢漬けにすると青くなることがあります。これが自然のものとは思えないほど綺麗な青緑色なのでびっくりしますが、ニンニクの生理現象です。ニンニクには匂いの元として知られるアリシンなどの硫化物が含まれており、これが鉄と反応すると青緑色に変色するのです。ピンクっぽくなったり緑色になる場合もあります。食欲をそそる色ではないですが、毒ではないのでそのまま使って大丈夫です。カビが出て青い場合は食べずに処分しましょう。



## 追肥・土寄せ

芽が伸び始めた11月頃と春3月下旬に追肥をします。腐りやすくなった土が悪くなるため、4月中旬以降は追肥しません。株元に施し土寄せをしましょう。マルチをしている場合は穴から手を入れ株から離れた場所にばらまきます。



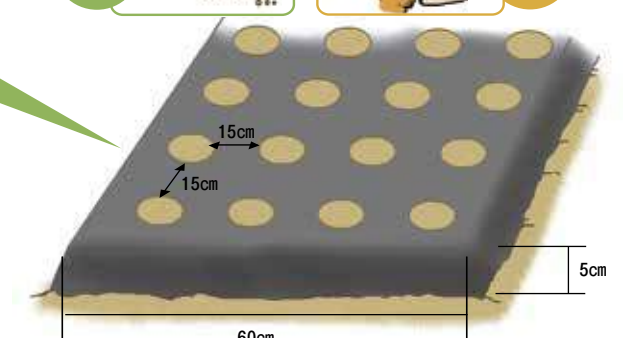
植え穴を掘り、1つの穴に  
1株ずつ植え付ける



BBN552号



苦土石灰



## さび病

- ・葉に紡錘形～楕円形のやや盛り上がった小さな斑点ができます。
- ・病斑は赤橙色で、その周辺は黄色っぽくなります。
- ・病斑の中央が破れて、赤橙色の粉上の孢子が飛散します。
- ・多発すると葉が枯れてきて、ニンニクの部分が太らなくなったり品質が落ちます。
- ・発生しやすい時期は5月から収穫期までの期間。雨が多いと多発します。

病気かも?と思ったら、  
その株を持ってグリーン  
ファーム店へ相談に行こ  
う!



收穫

葉や茎の3分の2くらいが枯れてきたら収穫です。晴れた日に収穫しましょう。根は乾くと固くなり切りにくいので、抜いた日に切ると楽です。

数日間、日陰で乾かしてから、束ねて風通しの良い日陰に吊るすなどして保存します。

収穫にはまだ早いのに葉が枯れてくることがあります。それは水不足や肥料不足の可能性があります。5～6月に雨が少ない場合は、水やりをした方がよいでしょう。肥料不足であっても4月中旬以降の追肥は「メリット」が多いので、適期の追肥を忘れないようにしましょう。



## おすすめ資材

「種ニンニク」青森県産  
ホワイト六片

グリーンファーム店にて好評販売中!  
売切れ次第終了となりますのでお求めはお早めに。

ほうさくClub! に関しての  
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

◎よたくぼ南部店 ☎85-2400

◎しおだ店 ☎39-8118

# 花ナビ

HANA\*NAVI



## コルチカム

- 学名 / *Colchicum spp.*
- 科名 / イヌサフラン科
- 原産 / 地中海沿岸地域

秋に咲く球根の花です。非常に管理が楽で、植えばなしでも毎年咲いてくれます。なんと、土も水もいらずに花を楽しめます。球根の力だけで花が咲くので、リビングなどに球根を飾っておくと勝手に咲きます。コソは大きな球根を用意すること、しっかりお日様が当たること。とても簡単で面白いので、ぜひやってみてください。

別名は「オータムクロッカス」や「イヌサフラン」ですが、クロッカスやサフランとは全く別の植物です。コルチカムは全草が有毒です。

葉がギョウジャニンニクやギボウシによく似ており、誤食して食中毒を起こす事例がよくあります。危険なので、畑ではなく花壇に植えましょう。

見ごろ

9月中旬～10月



## 育て方

日当たりと水はけが良い場所を好みます。土は堆肥や腐葉土を入れたふかふかの土が良いでしょう。8月から、遅くとも10月までに球根の頭が少し隠れる程度の深さに植えます。球根だけ飾って花を咲かせた場合でも、花の後すぐなら植えられます。

秋に花が咲き、冬は地上に何もなく、春に葉が伸び、初夏に葉が枯れ、また秋まで地上に何も無い状態になります。球根が育つために、春に出た葉がしっかり光合成をすることが大事です。初夏に葉が枯れたら取り除いておきましょう。

ほぼ管理をしなくても大丈夫です。もし増えすぎたり根腐れが心配な場合は、葉が枯れた頃に一度球根を掘り起こし、ネットなどに入れて風通しの良い場所で保管しておき、9月に植えなおすとよいでしょう。

## 生活サポート課からのお知らせ

あんみつガラスでおなじみ、あけぼの通商の「あんみつお助け隊」皆様のお宅に訪問し、その場で修理・メンテナンスをいたします。

ちょっとしたお困りごと何でもご相談ください。

- カギの調整、交換
- ドアまわりの調整
- 戸車の調整
- 水回りの部品交換など

1時間以内にできる作業

1人作業の場合

**3,500円**  
(税込3,850円)

※但し、部品等が必要な場合、別途部品代がかかります。



お問い合わせは、生活サポート課 ☎23-4040までお気軽にどうぞ。

## INFORMATION BOARD

な ん で も 掲 示 板

## 家の光

IE no HIKARI

家の光12月号  
購読申込受付中!  
定価900円(税込)

つながりは最強の備え  
みんなの防災  
みんなて防災

申し込みは  
お近くのJAへ

別冊付録 / 1週間元気に過ごせる防災レシピ



防災ウォーキング

家計簿は別売りです!



2017年 家の光  
家計簿 日記付き

定価 **660円**  
(11月1日発売)  
申し込みはお近くのJAへ

お人形に感謝の気持ちを込めて  
...ありがとう

供養料無料

## 人形供養祭

人形は大切にしていた人の  
思いが宿るといわれ  
捨てがたいものです。  
大切にされていたお人形を  
心を込めて供養いたします。



開催日 11月3日(火・祝)

受付時間 当日のみ

午前9時～午前10時30分まで

法要 午前11時から

開催場所 よだくぼせれモニ一虹のホール  
上田市武石沖191-1

※陶器や金属製の人形、ガラスケースや  
電球等の不燃物はお受けできません。



詳しいお問合せは  
(株)ジェイエサービス  
よだくぼせれモニ一虹のホール  
☎ 85-2469

## オートパル信州うえだ

～話題の新車やご希望の中古車お任せください～

## 車情報!



スズキ スペースア / ハイブリッドG 2WD

- 2WD ■CVT ■車検2027年7月
- 修復歴:なし ■2018年7月登録
- カラー:シルキーシルバー
- 走行距離:30,000km

※9月16日現在の情報です。売却済みの際はご容赦ください。

車両本体価格 736,210円  
諸経費 54,480円  
リサイクル料金 9,310円

**80万円** 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

JAフェスティバル楽しみにしています。プレゼント、いつもバケツが多いですがカゴが欲しいです。ご検討を期待します。(H.O 64歳 会社員)

(編) 今年の記念品はカゴです！10月は菅平、真田、青木会場で開催。引換券をご用意の上、会場へゲットしてください。

畑で夏野菜が採れるようになり、食費が減りました。自分たちで育てた野菜の美味しさを体感しています。(M.M 会社員)

(編) 遠慮なく食べられて、おいしくて、節約にもなる。自分で野菜を育てると、良いですね。

草刈りを始める前は暑くてどうしようかなーと思っても、エイヤーとやり終わってみると周りはキレイに片付いていて、とても気持ちが良いものです。(E.F 75歳)

(編) 取りかかる前は腰が重くても、無事に終わるとやって良かったーと思うんです。思い切りが大切ですね。

グリーンファームでミニトマトの苗を買いました。初めて花が咲きトマトになり、赤く色づき、毎日が楽しいです。まだまだ長い間楽しめそうです。(S.N 50歳)

(編) 苗が育ち花や実がなり、成長する姿は達成感もありうれしいですね。たくさん楽しんで味わってください。

息子が作った夏野菜を取りに行くのが仕事ですが、ミニトマトが沢山なっていて、たいへんですが、嬉しい悲鳴をあげています。(S.T 87歳)

(編) 収穫や調理にも、量があると焦ります。エコープマーク品のほめられずで、簡単ピクルスはいかがですか。

後2日で9月です。秋めいて日も短くなりましたね。収穫の秋、豊作の模様で嬉しいです。(T.Y 74歳)

(編) 暑さに気を取られているうちに、あつという間に過ぎた8月でした。いよいよ食欲の秋がやってきましたね！

直売所のインスタがとても良いと農業をしていない知人から好評です。見ては買いに行くそうです。野菜、果物だけでなく加工品、季節のお花なども楽しみにしているとのこと。私もちょっと珍しい物が紹介されるとありがたいなと思っています。(S.Y 58歳 農業)

(編) 今後のSNS発信の参考にさせていただきます。いつもご覧いただき、ありがとうございます。

## 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

唐きびを喰へる鴉追ふ鴉  
会つてすぐ昔ばなしや蟬時雨  
落馬する夢に目覚めし熱帯夜  
鎌が柄へ搾る汗や油照り  
雑草と張り合う覚悟鎌を研ぐ  
野道には野道の風情月見草  
終戦日叔父に供へて飲む酒よ  
思い出を鮎玉のごと夕涼み  
新しき垣板に慣れ秋刀魚焼く  
温かき味噌汁飲んで夜の秋

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

### 川柳

橋詰信幸 選

立秋にせかされ綴る夏手紙  
猛暑日をナスの鉄火でやり過ごす  
友釣りの竿に戯ける秋西  
ありがとう言えずにごめん五十年  
人情はほどほどにして我を通す  
腰掛けて話が長い夕涼み  
欲が減り感謝が増えて形見分け  
猛暑にも耐える野菜に感謝水  
ナフサ不足うまく着こなす白と黒  
老い免許とても返せぬ田舎まち  
老いふたり砂上の城で五十年  
育児書に載らない親の高望み

上田市林之郷 岩瀬 邦子  
東御市常田 中村 善彦  
青木村田沢 上原 忠夫  
東御市弥津 唐澤 宏員  
青木村村松 沓掛 正一  
上田市本郷 安藤 民子  
上田市浦野 横山ケサコ  
上田市諏訪形 大林 正樹  
上田市塩川 下村 正枝  
上田市真田町本原 有賀 晩鐘  
青木村天神 清水 剛  
東御市和 白石 幸男

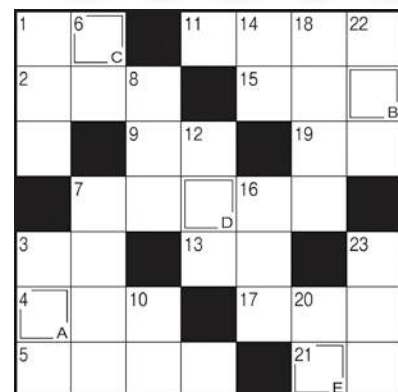
◎選者吟／気休めの言葉を掬いつれ帰る

## 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

自然の中で、心身ともに  
リフレッシュ！



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

- おでんにつける黄色い葉味
- アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
- 仏花によく使われます
- 運動会の競技のひとつ
- 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
- えんぺらがある魚介類
- ダーウィンが提唱した——論
- 夫の配偶者です
- 皮がむきやすい黄色い果物
- 秋桜ともいわれる花
- いざというとき、体を膨らませる魚
- 酒などを買う前に、味や香りを確認
- 『考える人』で知られる彫刻家

### ヨコのカギ

- 食えば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
- ヒトコブだったリフタコブだったリ
- 味噌煮にしてもおいしい魚
- 元のものから分かれ出ること。  
新たな問題が——する
- 橋につけられた柵
- 油絵を描くのを使う布。画布ともいいます
- の上にも三年
- 転居、屋移りともいいます
- 漢字から作られました
- 歯を抜くときにかけるもの
- 付けている人は誰なのかが書いてあります
- 寺院に入るときくぐること
- 彼はクラスで——を抜いて足が速い

## 〈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  
上田市大手2-7-10  
JA信州うえた  
編集部

〈裏〉

〈表〉

応募数 8月号は102通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

### 8月号出題クイズの答え

|   |   |   |    |   |   |   |
|---|---|---|----|---|---|---|
| 1 | リ | ッ | シ  | ユ | ウ | マ |
| 2 | リ | ボ | ン  | キ | ナ | コ |
| 3 | ク | シ | ユ  | ウ | セ | ン |
| 4 | カ | グ | カイ | オ |   |   |
| 5 | エ | レ | キ  | カ | ク | ド |
| 6 | ル | ミ | ジン | ギ | リ |   |

### 〈答〉 コウシエン

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。

## 今月のプレゼント商品



応募の締め切りは10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ 植物性石けん米ぬか」をプレゼント！

## 今月の表紙



『晩秋の澁ヶ沢ダム』(上田市)  
2026年版カレンダー応募作品から

## 理事会だより

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

- 諸規程の変更について  
・共済規程