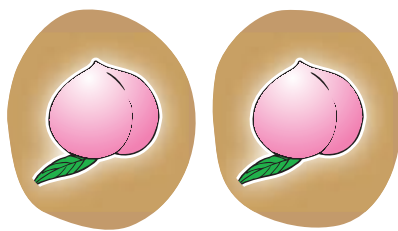


# JAHOO

ジャツホー



# 8

2023(令和5年)

Vol.282



第23回フォトコンテスト入賞作品「出会い」 奥原 静男さん（佐久市）

## 特集 家族を支えるお肉のチカラ

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術  
ニンジンドレッシング  
梅じそつくねの春巻き
- スマイルJA女性会 東・浅間・中込・野沢支部
- 家庭菜園便利帖 レタス



©みんなのよい食プロジェクト



# 家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が〇」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



## 健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新聞記者

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかり食べることを心がけてほしいと思います。

粗食の方が長生きじゃないか？

100歳以上は動物性タンパク質摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取している。

## その「お肉の常識」もう古いかも！

動物性脂肪は生活習慣病の原因？

適量なデータはない  
牛脂と植物油を使った動物実験では良否を議論する適量なデータはあてはまりません。

お肉を食べるとコレステロール値が上昇するの？

影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はほんのわずか。



蓼科山麓から湧き出る豊かな水で育てられた当JAブランドの「信州蓼科牛」。肉質がきめ細やかでやわらかく、甘みがあり好評です。A・コープファーマーズ佐久平店などで購入できます。

## 育ち盛りの子どもに効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

## 若い女性の貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

## うつ病や認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



## 健康のために、全世代でもっとお肉を！



## 必須アミノ酸をバランス良く摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。



## 健康長寿の道はお肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

## 1日に100g前後を目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。



## 新商品を開発

### 軽量水稻肥料の試験圃場生育調査

当JAでは肥料価格高騰や施肥作業の効率化によるコスト削減を図るため、令和6年の作付け向けに新商品の販売を予定しています。今後の生育調査が順調に進めば『令和6年度春肥予約注文書』に掲載します。さくあさま水稻専用こがね20kgを1袋の窒素成分は同じで施用袋数が変わらない「軽量さくあさま水稻専用2号15kg」へ。JA水田土づくり20kgを施用袋数が現行の10a当たり4袋(60kg)から3袋(45kg)と省力できる「軽量JA水田土づくり2号15kg」へ変更になります。



7月7日、生育調査をする担当者



## 低温被害の圃場視察

### JA長野中央会神農会長らが視察

4月の低温で被害を受けた果樹の状況を確認しようと7月4日、JA長野中央会の神農佳人会長らが立科町の圃場を視察しました。4月にJA管内で氷点下を記録する低温に見舞われ、リンゴやもも、プルーンで花の濁変、着果量の不足や品質面での影響が懸念されています。神農会長は「大きな被害を受けていることを自分の目で確認した。今後、しっかりと支援できるように検討していきたい」と話しました。



視察する神農会長ら

## 農作業を安全に 農機転倒角度を体験

当JAと小諸労働基準監督署は6月30日、農作業での労働災害防止体験会を北大井第一予冷庫で開きました。生産者やJA関係者ら約70人が参加。近年、農業における死亡災害事故が増加していることから厚生労働省などが労働災害を防ぐために「全国安全週間」に向けて開いたもの。担当者が事故の事例や刈払機の安全な距離を説明。参加者が転倒角度体験機を使ってトラクターが転倒する角度を体験しました。



転倒角度体験をする武藤千春さん

## JA間連携強化に向けた実践 キックオフ会議

当JAとJA信州うえだ、JA長野八ヶ岳は令和5年1月に設立した「東信3JA営農部門推進協議会」(以下、協議会)で営農事業の3JA連携に向けた協議を進めています。その中で、野菜(ブロッコリー)と花卉の共同利用施設について、長野県信連、農林中央金庫、株式会社農林中央金庫総合研究所を中心とする「共同利用施設のJA間連携強化に向けた実践支援」を受け協議することになり、7月19日に当JA本所でキックオフ会議を開催しました。全国に先駆けた取り組みで7月から半年ほどをかけて支援が行われます。



26人が参加した会議

## 野菜の出荷本格化

### 出荷査定会

当JAでは野菜の出荷が本格化しています。出荷本格化を前に6月23日、みなみ野菜部会、7月3日には軽井沢事務所野菜部会が出荷査定会を開きました。部会員やJA関係者、主要卸売市場の担当者らが参加。JA営農技術員が病虫害防除や荷受け体制、品目ごとの荷造り規格などを説明しました。みなみ野菜部会ではハクサイやブロッコリーを中心に販売高7億円、軽井沢事務所野菜部会はキャベツやレタスを中心に販売高10億円を目指します。



60人が参加した軽井沢事務所野菜部会査定会



43人が参加したみなみ野菜部会査定会

## 中学生が職場体験

### 佐久穂中学校職場体験学習

佐久穂営農センターは7月5日、佐久穂町立佐久穂中学校の職場体験学習を受け入れました。同校では、職場で働く人から直接労働を学ぶ活動を通して勤労観や職業観を育て、自分の興味や関心、適正を確かめ進路選択の心構えをつくることなどを目的に職場体験学習を行っています。2年生の4人が参加し、みなみ花き共選所でカーネーションの選花作業を体験しました。



カーネーションを選花する生徒

## 利用者とのつながりを

### ガーデニング教室

当JA金融部は、日頃の事業利用に感謝を込め、利用者とのつながりを一層深めようと、住宅ローン利用者を対象に年1回、ガーデニング教室を開いています。6月17日、本所で開いた教室には24組48人が参加。ローズマリーやラベンダー、ペンタスなど約20種類以上の花苗から6種類を選び、寄せ植えを楽しみました。金融部では、今後も同様のイベントを企画し、利用者との交流を通じてサービス向上を図る方針です。



寄せ植えを楽しむ参加者

## JAバンクは農業資金で 農業を応援

### 査定会で農業資金をPR

当JA農業専任融資担当者による農業資金のPRを4月から各地で開催された査定会で行いました。参加者は、査定会に続いて行われた農業資金の説明にも熱心に耳を傾けていました。農機や資材等の価格高騰が続いている状況ですが、JAバンクでは「保証料助成」と「JAバンク利子補給」のW(ダブル)で引き続き農業経営をサポートしていきます。



農業資金を説明する担当者



# みんなの広場

共通のテーマで皆さんの声をお届けします

今月のテーマ  
「最近した贅沢」

## ゲームマスターの動画

佐久市望月  
高橋 優翔さん (12歳)



一番贅沢したのは、YouTubeでゲームマスターの動画と、アニメ「キャプテン翼」の動画を見たことです。二番目に贅沢したのは、いとこや友達の家に行って、大人気ゲーム「スプラトゥーン」を何度かプレイとしたことがあるけど、その日にいとこや友達と遊んだ事が二番目の贅沢です。

ぼくの家にはゲームがないので、たくさん楽しんで贅沢しました。三番目に贅沢したのは、アイスを食べながら、テレビでサバイバルなどの番組を見ながら楽しんだ事です。

## NHKのど自慢

佐久市田口  
井出 強さん (36歳)



佐久市で開催された「NHKのど自慢」の予選会に出場できた事が私にとっての贅沢な時間でした。新型コロナウイルスの影響で昨年2月に中止となった背景もあり、ようやく実現した佐久市での開催に心が弾みました。本戦には進めませんでした。624組の応募者から選ばれた200組の中の1組として、大観衆を前に力強く思いを込めて歌いきる事ができとても幸せでした。

幾つになっても夢中になれるものがある事を嬉しく思い、親友と共に貴重な経験が出来た事に感謝しています。I Like The Song

## 地域における仲間づくりをすすめます。

東・浅間・中込・野沢支部



フラワーアレンジメント

会員の皆さんが「ハッピー」になることを目指し、毎月様々な活動を行っております。

春の季節を感じながら理学療法士指導のもと、さくら咲く小径で正しいウォーキング教室や新緑のパラダでセラピーロード散策。クラシック音楽鑑賞会では、ミニパイオルガンの演奏をしていただきました。家の光記事活用として「エコープ米こうじ」を使って自宅で簡単に出来る味噌づくり、初夏のフラワーアレンジメント講習会やJAファームで涼しげな観葉植物の寄せ植え講習会など、活動の機会が増え会員の皆さんの笑顔と情報交換で活気を取り戻しつつあります。これからも、盛りだくさんの魅力ある活動を計画しています。



簡単にできる味噌づくり



ウォーキング教室

女性会に参加したい、もう少し詳しく内容を知りたい方は  
企画総務部ふれあい広報課  
TEL 0267-68-1112・業務携帯 070-4808-7931まで



## えみ 笑味ちゃんの エコープマーク品 活用術

エコープマーク品は「安全で健康を守る」をコンセプトに利用者の意見を反映し、JAの特色を生かしたプライベートブランドです。



ご家庭でプロの味！

## ニンジンドレッシング

### ●材料 (作りやすい分量)

- ・ニンジン……………80g
- ・タマネギ……………30g
- ・セロリ (茎) ……………40g
- ・塩、黒コショウ (粗挽き) ……小さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・酢……………40g
- ④ 薄口しょうゆ……………30g
- ・はちみつ……………小さじ1 (7g)
- ・エコープこめ油……………70g

### ●作り方

- ①ニンジンとタマネギは皮をむく。セロリは目立つ筋を除く。野菜は全てざく切りにし、④と一緒にミキサーにかける。
- ②ボウルに①とエコープこめ油を合わせてよく混ぜ味を調える。
- ③お好きな野菜に添えれば出来上がり。



### エコープこめ油

こめ油は、玄米を削って精白米にするときに出来る「米ぬか」を原料とした植物油で、オレイン酸とリノール酸をバランスよく含んでいます。また、抗酸化作用により体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助けるビタミンEも豊富で、スーパービタミンEと呼ばれる「トコトリエンール」も含まれています。



暑い夏にぴったり

## 梅じそつくねの春巻き

### ●材料 (4人分)

- ・青じそ……………32枚
- ・春巻きの皮……………8枚
- ・エコープこめ油……………適量
- ・鶏ひき肉……………350g
- ・タマネギみじん切り……………1/2個分
- ④ 卵……………1個
- ・おろししょうが……………大さじ1
- ・梅肉……………5個分
- ・塩・コショウ……………少々

### ●作り方

- ①④をボウルで混ぜ合わせる。
- ②春巻きの皮を4つに切る。
- ③①を青じそで包み、春巻きの皮にのせ、ふちをのり (小麦粉+水) で閉じ、170度のエコープこめ油で揚げる。

エコープマーク品は、JAファーム佐久店、くらしのセンターなどでお買い求めいただけます。

### ●商品に関するお問い合わせ

JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300  
くらしのセンター TEL 0267-22-9417



その他にも・・・  
“炊飯にこめ油” お米2合に小さじ1/2入れて炊くだけ!!  
お釜のこびりつきを防いでつやつやでふっくら炊きあがりになります。



©みんなのよい食プロジェクト





営農経済部営農企画米穀課

# レタス



レタスは一般的な玉レタスのほか、結球しないサニーレタスやロメインレタス、サラダ菜まで様々な種類があります。歯切れが良くてみずみずしく、数種類を組み合わせると、見栄えが良いだけでなく食感も良くなります。レタスの和名は「ちしゃ」といいますが、ちしゃは「乳草（ちさ）」からきているといわれています

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
種まき	定植		収穫					

## 特徴

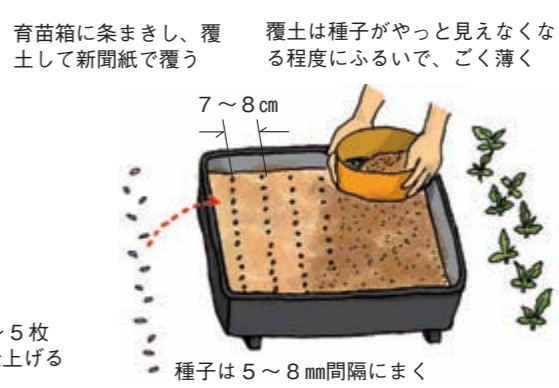
一般的には結球する玉レタスと非結球性のサニーレタス、リーフレタスがあり、半結球性の仲間にはサラダ菜、コスレタス（ロメインレタス）、エンダイブ（チコリ）等があります。生育適温は15〜20℃と冷涼な気候を好み、30℃以上では生育不良になり、高温長日ではとう立ちし、玉レタスの場合は球形にならずに変形することがあります。結球しない分、リーフレタスの方がややくりやすいでしょう。高温期は栽培を避け、6〜7月か、9〜10月に収穫するようにします。

## 苗づくり

栽培本数が少ない場合は購入苗が便利です。発芽適温は18〜20℃で、高温よりも低温の方が発芽しやすい傾向があります。25℃以上になると休眠状態になるため、暑くなる時期は涼しい場所を選んで管理します。

## 種まき

育苗箱に土と完熟堆肥を等量に混ぜた土を入れ、5〜8cm間隔に溝を付けて条まきします。好光性種子のため、覆土は薄くします。種の流出と乾燥を防ぐため、新聞紙を掛けてから十分に灌水します。連結ポット（セルトレイ）や



少ない本数なら鉢利用が便利

## 間引き・仮植

①発芽後は新聞紙を取り、徒長しないように管理します。  
②育苗箱に種をまく場合は、本葉2〜3枚頃に9cmポットに仮植し、本葉4〜5枚になるまで管理して定植します。直射日光を

本葉4〜5枚の苗に仕上げる

種子は5〜8mm間隔にまく

避けるためにしばらく寒冷紗でトンネルをし、活着して生育を始めた後徒長しないように外します。セルトレイは徒長しやすいため、早めに定植します。

## 畑の準備

①酸性に弱いいため、酸度矯正後は有機質を入れて肥切れさせない土をつくります。  
②畝幅45〜50cmで深さ20cmくらいの溝を掘り、元肥に1㎡当たり堆肥2〜3kg、化成肥料100〜120gを入れ、埋め戻して高さ10〜15cmくらいの畝をつくります。  
③肥効や土壌水分の急激な変化を防いで生育をスムーズに進め、雑草の抑制効果があるポリマルチ（季節に応じて黒・シルバーマルチ）を利用します。



## 定植

①定植する前に、苗に十分吸水させます。

## おすすめ商品

### 「レタス」の殺虫剤は

ディアナSC



100ml 店頭価格 3,246円 (税込)

### 【特長】

●幅広い殺虫スペクトラムを示します。チヨウ目害虫はもちろん、アザミウマ目・ハエ目・コナジラミ類に対して効果を発揮します。  
●速やかな食害抑制効果を示すことで、被害の拡大（進展）を抑制します。

### 殺菌剤は

アフェットフロアブル



100ml 店頭価格 1,756円 (税込)  
500ml 店頭価格 8,687円 (税込)

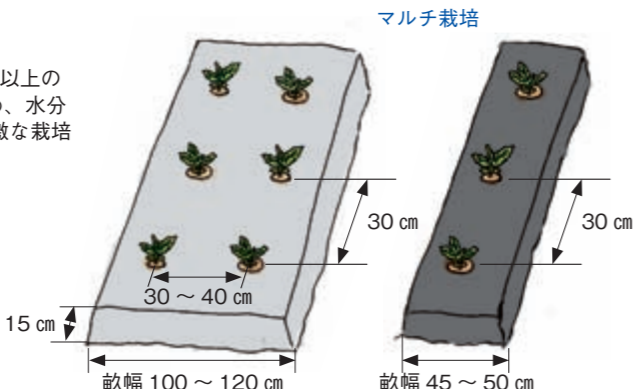
### 【特長】

●多くの作物に登録があり、使用時期も幅広く汎用性の高い殺菌剤です。  
●灰色かび病や菌核病等に前日まで使えます。

商品のご購入・お問い合わせはお近くのJA営農センター（資材取扱店）または資材店舗へ

## 玉レタスの定植

レタスの根は浅根性で80%以上の根が深さ30cm内にあるため、水分や肥料分に反応しやすく急激な栽培環境の変化には注意が必要



湿害に弱いので、排水が悪い所では高畝にする

- ① 1条植えは、株間30cmで定植します。
- ② 根鉢くらいの大きさに植え穴を掘り、灌水後に本葉4〜5枚の苗を根鉢の上部が少し出るくらいに植え、さらに灌水します。
- ③ 2条植えの場合、畝幅100〜120cm、条間30〜40cm、株間30cmで定植します。
- ④ 1条植えは、株間30cmで定植します。

## 追肥

①マルチ栽培では全量元肥とします。無マルチの玉レタスは結球開始の本葉10枚頃、畝の両側に化成肥料を1㎡当たり40〜50gまいて軽く土寄せします。  
②リーフレタスは栽培期間が短いため、元肥のみとします。

## 生育障害

玉レタスは、生育期に高温・乾燥・日長等の外的要因によって結球障害や品質低下が起きます。収穫時期に応じた品種を栽培することや、育苗・定植後の極端な環境変化を起こさないように栽培管理します。

## ●分球

球が複数に分かれて結球：結球期の高温・干ばつの影響

## ●不結球

葉が伸び上がり結球しない：干ばつ、高温・低温による生育不良

## ●風船球

風船形に大玉になるが、内部が充実しない：多肥栽培

## ●腰高球

球形より縦に伸び上がり、縦長球になる：多肥栽培・結球期の高温

## ●タケノコ球

内部葉がよじれながらタケノコ状に結球する：結球前期の過剰生育・外葉の生育不良

## ●タコ足

玉尻の結球葉の中助が突出し、タコの足のような外観になる：外葉の生育不良・気象障害・多肥栽培

## ●ふち腐れ

球葉のふちが腐敗する：カルシウム吸収障害

## ●収獲

玉レタスは押して硬く弾力を感じるくらいになるときが収穫適期です。収穫が遅れると球葉が老化して褐色になってきます。

## ●病害虫防除

### ●害虫

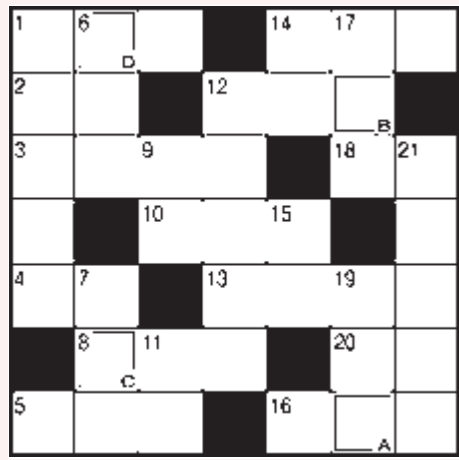
アブラムシ、アオムシ、ナメグリバエ、オオタバコガ等：防虫ネットの利用で被害を防ぐことができます。農薬を使う場合は発生初期に防除します。

### ●病害

軟腐病、灰色かび病、べと病、菌核病等：定植直後は比較的病害の発生は少なく、結球期以後の発病が多くなります。地ぎわ部の過湿は発病を助長するため、マルチの利用や除草によって乾燥を促して環境を整えます。農薬を使う場合は予防散布します。

※登録がある農薬を使い、使用時期・倍率を守りましょう





二重マスの文字を順に並べてできる言葉は何でしょうか？  
答えを下記のあて先までお送りください。

### ◆◆ヨコのカギ◆◆

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3〇〇は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧ 糞に懲りて〇〇〇を吹く
- ⑩ 発車〇〇〇の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫ 奈良や和歌山がある地域
- ⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭ 台風〇〇〇、よく晴れたね
- ⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ ml、mgの「m」
- ⑱ お金を借りると付くことも

### ◆◆タテのカギ◆◆

- ① ボンベを担いで〇〇〇〇〇ダイビングを楽しんだ
- ⑥ アンダー〇〇〇〇の左腕投手
- ⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨ 陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪ 〇〇に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- ⑭ 陽の反対語
- ⑮ 汁物をよそう食器の1つ
- ⑰ 十五夜に楽しむもの
- ⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳ 父と母のこと



先月号の答えは  
『サーフィン』  
でした。  
応募総数 55 通

●「JAHOOクイズ」当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご了承ください。



ピー子ちゃんママ (佐久市)

**キ** ユウリの苗を植えたところ、しよんぼりして、枯れそうになりました。6本全部が病気?!と不安に思いつつ根元を踏みつけたところズボッと没んでしまいました。モグラがキュウリの根のあたりを道に道に道に踏みました。水やりを多めにしたら、キュウリ6本とも元気になりました。ヤレヤレです。畑へ行くたびに踏みつける仕事が増えました。

ハイジ (佐久穂町)

**春** にパセリの苗2株植えました。無農薬なので第一に天ぷら第二にスムージーに入れます。小松菜とバナナ、パセリその他いろいろおいしいスムージー毎日いただいています。今月の家庭菜園「パセリ」では1株から2〜3枚とるようにと私はもっと多くとっていたので参考になりました。

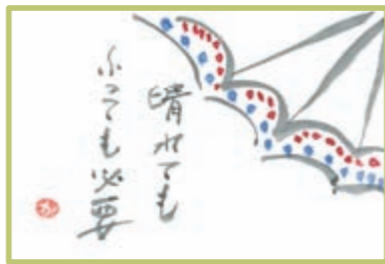
しいちゃん (東御市)

**ジ** ヤガイモの収穫時期になりました。体が大変になってきたので栽培も半分になりました。イモの泥離れがいいように晴天が少し続いた時に掘ろうと思っています。

S・Y (東御市)

**米** 粉パンにはまっています。輸入の小麦ではなく日本人は米です。もつとお米を食べた方がいいと思うんです。かと言ってパンも食べたい...。で米粉パンに!! になりました。まだ試行錯誤しながらですがモチモチ食感のパンが出来上がりますよ。米粉オススメ?

りんごのばあば (小諸市)



カイト (佐久市)

こちらへどうぞ!

## 私の一句一首、クイズの答え お便り、イラスト・写真など

- ① クイズの答え
- ② 身近な情報や出来事 (イラスト・俳句等)
- ③ 美味ちゃんのエコーブマーク品活用術の感想
- ④ 〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

〒385-8585  
佐久市猿久保八八二  
JA佐久浅間  
JAHOO  
「遊YOUポスト」  
係あて

★クイズ正解者の中から  
抽選で10名の方に  
「JA佐久浅間オリジナル  
りんごジュース10本・  
トマトジュース10本の  
セット」を差し上げます。



●おハガキに記載された個人情報、広報誌の編集およびプレゼント発送等を目的とし、それ以外には一切利用いたしません。  
●ハガキは1人1枚を有効とします。  
●お送りいただいたハガキ・イラスト・写真等は返却いたしません。

●締切8月29日(火) (消印有効)  
お願い：黒色のペンで、すべての項目にはっきりとご記入ください。



朝 (佐久市)

**3** 年前の母の日に贈られたクナシの花が今年も咲きはじめました。春先に外に出しておくと陽ざしを浴びてたくさんのおツボミをつけ、ようやく咲いてくれ白い花と甘い香りに幸せ気分がさせてもらっています。

Y・N (立科町)

**ス** イカがとて大きくなって食べられるかと思つて一玉切つてみたらまだ黄色くて食べられなかった。少しとるのが早かつたかなアもう少しがまんしてまてば良かったのに... ねん!

アッコ (佐久市)

**春** の庭の手入れをしたときに誤つてカラーの苗を切つてしまいました。でもあとからぐんぐんのびてきて夏の朝、すつと清々しい白い花を咲かせてくれました。ごめんね。そしてありがとう。

はつちゃん (小諸市)



サザエ (佐久市)

**ジ** ヤガイモの種を春先、大型園芸店で求めてきました。今年は種イモが売れなくて残つて半額になっていてお店で困っていました。今、ジャガイモが育つて新ジャガでホクホクとつてもおいしいです。じゃがバター、ポテトサラダ、肉じゃがなど料理しています。おいしいので家族に好評です。

S・S (立科町)

**10** 数年音沙汰がなかった知人と偶然出会いました。お互い一目で相手がわかり涙うるうるでした。

ズボラなババア (佐久市)



K.ばあば (御代田町)

**庭** の小さな「バラ」が「黄色い花」を咲かせました。とても可愛いです。

光源氏 (佐久市)

**今** 年はラズベリー、ブルーベリーがたくさん実り毎日とつてはジャム作りに忙しい。特にラズベリーはすぐいたむので知人にももらつてもらつた。毎日採るのも疲れてしまうがせつかく赤く熟している姿をみるとかわいくてせつせとつんでいます。

のんのん (立科町)

## 私の一句

【俳句・川柳ほか】

- 夕顔の花の白さはかなさよ F・F (軽井沢町)
- 高き草刈りて墓石の現れり 花木権 (佐久市)
- 初採りのモロッコサラダ大人気 テイ子 (佐久市)
- 晴れた日に食べる新ジャガおいしいな なでしこ (東御市)
- 朝曇り鮮し色の紫蘇葉摘む 竹 (東御市)
- あさなななトマト声かけみどり児よ かほ (佐久市)
- 毎年が人間と自然の知恵比べ 仏の雅 (佐久市)
- 蝉時雨境内照らすモクゲンジ スイート (佐久市)
- 夕暮れて緑にかやりのみ賑わいて 綾 (小諸市)
- 私の一句 垂髪を涼しげに揺る娘さん 亡き娘に似ており振りむいて見ゆ H・S (佐久穂町)
- 棚田堰 清水の早瀬流るるは 千曲川へ急ぐか 滝原の景 デブジ (佐久市)
- 雨もまた天の恵と申せども 爾楽庵 (佐久市)



### 中部電気保安協会からのお知らせ 電気は正しく安全に使いましょ

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。この点から毎年8月を「電気使用安全月間」とし、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に行われています。

感電被害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょ。

■電気のご相談は 中部電気保安協会  
TEL 0267-68-5286

### 理事会報告 7月26日開催

- 主な報告事項
- ①6月末部門別損益計算書について
  - ②コンプライアンス・プログラム取組状況について
  - ③コンプライアンス関連事案対応状況について
  - ④有価証券の購入について
  - ⑤JA長野県農業開発基金適用申請について
  - ⑥営農・経済事業の成長・効率化プログラムについて
  - ⑦営農・経済事業の成長・効率化プログラム（JA間連携）について
  - ⑧内部監査実施状況について

### 監事会報告 7月26日開催 / 会議・報告事項

- ①令和5年度期中決算棚卸監査実施について
- ②子会社監査役からの諸報告について
- ③常勤監事からの諸報告について
- ④6月内部監査実施状況報告について

### 各種相談会のご案内

**年金相談**  
■相談日（9月）  
2日（土）佐久野沢支所 5日（火）佐久岩村田支所  
12日（火）佐久穂支所 21日（木）御代田支所  
■相談役 JA長野信連 社会保険労務士 湯本 久美  
■お申し込み JA金融窓口または金融部金融企画課  
TEL 0267-67-0610

**営農・就農相談**  
■相談日 8月28日（月）午後1時30分～午後5時  
場 所 本所2階201  
■お申し込み 農家経営支援対策チーム  
TEL 0267-68-1114 FAX 0267-68-1928  
お申し込み締め切り 8月21日（月）  
※開催日、場所等が変更になる場合があります

### 自然災害への備えを 手頃な共済掛金で大切なご自宅の 保障と貯蓄



JAの建物更生共済「むてきプラス」なら、火災はもちろん、落雷や豪雨、地震による被害も保障！

※お支払いには一定の条件  
があります

【ご契約例】

共済の対象：住宅物件  
火災共済金額：1500万円/  
満期金額：50万円  
共済期間：30年 木・防火造/共済掛金口座振替扱  
臨時費用共済金支払割合：30%



月払い共済掛金 6,981円

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

■詳しくはお近くのJA支所・店共済窓口へ  
登録番号：[21160440246]

### JA料理講習会と学習会開催

「エコープの酢&JAおすすめつけもの」

- 期 日 令和5年9月8日（金）
- 時 間 午前の部 9時30分～11時30分  
午後の部 13時30分～15時30分
- 場 所 JA佐久岩村田支所2階 多目的室
- 定 員 各回 先着20名
- 参加費 300円

■お問い合わせ 企画総務部ふれあい広報課  
TEL 0267-68-1112 業務携帯 070-4808-7931

### 休日・夜間緊急連絡先

営業時間外の連絡時にご利用ください

■キャッシュカード・貯金通帳・印鑑の紛失

☎ 0120-02-4040

※受付：月曜～金曜 17時～翌朝8時 土日祝日 24時間

■自動車事故（JA自動車共済）

☎ 0120-258-931 ※受付：24時間365日

### 相談・苦情受付ダイヤル

当JA各事業に関する相談・苦情を受付します

☎ 0120-677-882

※時間：9～17時 土日祝日を除く

### 気軽にできる健康づくりで コロナ禍を乗り切ろう！

信州まるごと健康チャレンジ2023

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。多くの県民のみなさまのご参加をお待ちしております。

チャレンジ期間 8月1日～11月30日のうち60日間  
結果提出締切 2023年12月15日  
参加費 無料  
詳細、参加方法はWebでご確認ください。



■お問い合わせ先 長野県生活協同組合連合会  
TEL 026-261-1380

開催期間 6/15～9/4  
特別審査員 乃木坂46

### 夏の特別企画 数量限定 白黒マルチ特別価格注文

毎年大好評の特別価格マルチを今年も販売いたします。どんな商品も値上げ・値上げとなる中、精一杯お得な価格で販売します。数量限定ですので、お早目のご注文をお願い致します。

なお、特別価格販売となりますので、メーカー等のご指定は出来ません。ご理解の程よろしくお願い致します。

白黒マルチ 0.022×135×200 m 27P ¥4,255 (税込)

白黒マルチ 0.022×135×400 m 27P ¥8,455 (税込)

※注意事項 ◎数量限定の販売となる為、予定数量以上のご注文があった場合には、按分でのお渡しとなりますのでご了承ください。  
◎商品のお引き取りは、9月中にお願い致します。

■注文・お問い合わせは、お近くのJA営農センター（資材取扱店）または資材店舗へ

### 収入保険をご紹介します NOSA Iでは、加入申請を受け付けています。

すべての農産物を対象に収入減少を補てんします

農業者自らが生産・販売した農業収入全体を補償する保険です。経営努力では避けられないすべてのリスクに対応し、幅広く保障する事ができます。

<p>市場価格が下がった</p>	<p>けがや病気で収穫ができない</p>	<p>自然災害や病虫害、鳥獣害などで収量が下がった</p>	<p>倉庫が浸水して売り物にならない</p>
------------------	----------------------	-------------------------------	------------------------

※上記の事故要因はほんの一部です

#### ●加入対象者

現行は、加入申請時に青色申告の実績が1年分あれば加入できます。令和6年度からは、加入に必要な青色申告実績の年数を短縮し、加入申請1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績で加入できるよう検討しています。

#### ●補てんの仕組み

保険期間の収入が基準収入の9割（補償限度額の上限）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を上限として補てんします。

#### ●加入申請期限

個人経営体は、令和5年11月末まで。法人経営体は、事前年度開始の1カ月前までに申請してください。

NOSA Iでは、収入保険に関するお問い合わせ窓口を設置しています。

お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ先 NOSA I長野 佐久支所 TEL 0267-58-2580



# 連作のきめては『根友G』の活用で!!



## 根友 G (繊維素分解菌、放線菌、光合成細菌他)

< 20kg 顆粒 (砂状) > 40種以上の有効菌です!

- ◆連作をしていきますと病害の発生が多くなります
- ◎対策は有効菌の利用が不可欠な技術と考えられます

### A. 稲ワラ・株スキコミに 根友Gで有効堆肥化!!

- ◆使用量 10a 当り... 1~2袋 稲刈後、全面散布し耕起してください
- ※微細な粒子のため、風の無い日に散布してください ※散布だけでも効果があります

### B. 野菜残さスキコミに 根友Gで有効堆肥化!!リサイクル

Q: 収穫後の野菜の残さはどのようにされていますか?

キャベツ、ブロッコリー、ネギ等、野菜の外葉、茎、根をそのままスキコミすると

- ⇒ ①病気、虫の「餌」となります。(病害菌の増加)
- ⇒ ②土壌消毒する場合「残さ」があると消毒の効果も低下します。

そこで!! 根友G と残さを一緒にスキコミすると

- 効果** ①有効微生物の繁殖が旺盛になります。
- ②連作障害の軽減により、後作が良くなります。

**使用量** 10a 当り ⇒ 3袋 (残さスキコミ時)

- ◆堆肥作りの発酵菌として: 原料 1t 当り 1袋混合堆積
- ⇒良質堆肥に! ※コンポストにも使用できます!

- ◆野菜・果樹の元肥⇒有効菌の補給に! 3袋/10a 切: 令和5年9月30日

申込書 JA 佐久浅間 御中 ◇荷渡方法: 配達・自己引取 お引取りは 10月中旬に

組合員コード \_\_\_\_\_ お名前 \_\_\_\_\_ 品名 根友 G (20kg) 税込価格 2, 832円 申込数量 \_\_\_\_\_ 袋

- 荷渡方法に○印をお願いいたします。 ※自己引取の場合は、表示額より 55円値引き致します。
- ※ご購入金額が 10,000円未満の場合、別途送料が 550円かかります。
- ※ご記入いただいた個人情報は、当 JA の商品・サービスの提供に伴う業務のみに使用いたします。
- 注文書・お問い合わせは、お近くの JA 営農センター (資材取扱店) または資材店舗までお願い致します。



機能性展着剤

農林水産省登録: 第24222号

# ドライバー



- ✓びたりと付着 ...薬液が付きづらい作物に対して高い親和性。
- ✓スッと広がる ...作物表面に速やかに濡れ広がる。
- ✓すき間に届く ...薬液の届きづらい隙間にも入り込んでいく。
- ✓汚れにくい ...農薬散布による汚れを軽減。
- ✓乾きが早い ...薬液散布後の乾きが早い。
- ✓作物への安全性 ...適用作物に対する高い安全性。

### 【濡れ広がり】

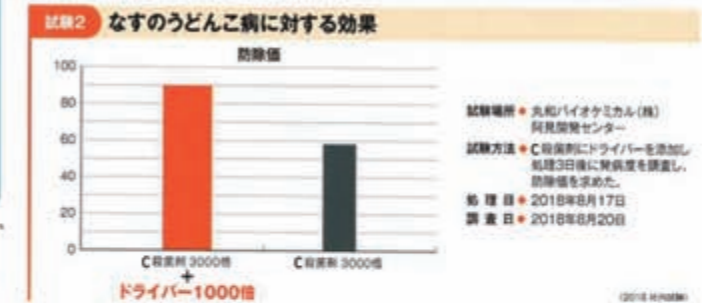
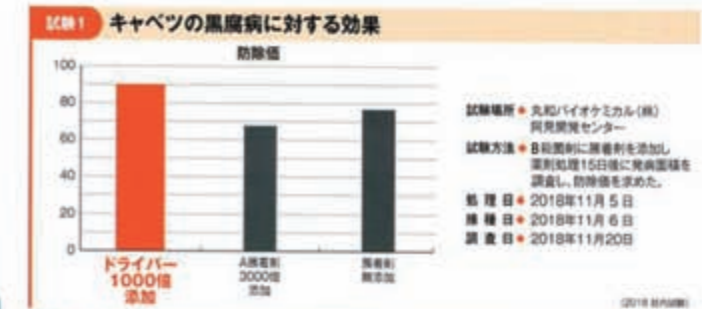


### 【病原菌への取り込み】

蛍光色素+ドライバー(1000倍)



花王株式会社  
マテリアルサイエンス研究所 (2019)



### 【使用方法】 (関連項目のみ抜粋)

適用農薬名	作物名	使用量 (希釈倍率)	使用方法
殺菌剤、殺虫剤	穀類、野菜類、果樹類、茶、花き類・観葉植物	2~10mL/散布液10L (1000倍~5000倍)	添加

●ラベルをよく読んでください ●ラベルの記載以外には使用しないでください ●小児の手の届く所には置かないでください

推奨倍率は2000~3000倍

店頭価格(税込): 500ml: 1,972円、5L: 18,291円

機能性展着剤ドライバー (500ml) 2本ご購入でキュキュット1本プレゼント

期間: ~令和5年8月31日

MBC 丸和バイオケミカル株式会社



おいしいスイートコーンを生産したい

東御市下之城 武井雄紀さん (38)



就農9年目を迎える武井雄紀さんは、水田を中心にブロッコリーやスイートコーンなどを栽培する複合経営に取り組んでいます。

以前は、接客業の仕事をしていましたが、祖父が病気で入院し、農業を引き継ぐのは自分だと思い就農を決定。御牧原の70aの圃場でスイートコーンのバイカラー種「ミルフィーユ」や「イエロコーン」のわくわくコーンを栽培。昨年は800箱（1箱10kg）を出荷しました。

土がやわらかくなるように、秋口に石灰やもみ殻、養豚の堆肥をまぜたオリジナル肥料をつくり、春先に化学肥料をあまり使わないよう心掛けています。

武井さんは「御牧原は寒暖の差が激しくスイートコーンづくりに適している。その気候をいかし、おいしいと言ってもらえるスイートコーンを生産したい」と話しています。



わたしたちJAグループは、

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に賛同し、

その達成に向けて、事業・活動に取り組みます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

