

JAHOOO

8

特集 野菜たっぷりいただきます！ 野菜を取り入れた健康な食生活のススメ

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術
桃のあまざけスムージー
ゴマとしょう油香るズッキーニの浅漬け
- スマイルJA女性会 望月支部
- 家庭菜園便利帖 ニンジン



©みんなのよい食プロジェクト



第21回フォトコンテスト入賞作品 「美しい日本の農風景」 深町 基さん (軽井沢町)



特集

野菜たっぷりいただきます！

野菜を取り入れた健康な食生活のススメ

一日350グラムの野菜を摂取しよう

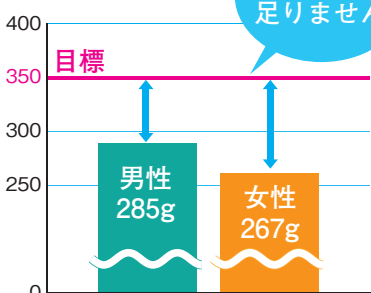
厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から一日に350グラム以上の野菜を食べることを目標にしています。

野菜には食塩の尿中排泄を促す働きがあるカリウム、心筋梗塞などを予防するために大切な食物繊維が含まれ、一日350グラム以上の野菜を摂取していた人はカリウムも食物繊維も目標量以上に摂取できています。

長野県は野菜摂取量で日本一ですが、それでも摂取量は年々減少し、特に若い世代や働き盛り世代の摂取量が不足しています。野菜が健康に良いものとして理解していても日ごろから意識していないと必要な量を摂取することはできません。主食と主菜、副菜をそろえた食事を心掛け、

塩分を取りすぎないように調味料なども工夫し、1食で1皿(約70グラム)以上、一日で5皿分(約350グラム)の野菜を食べることを目指しましょう。

野菜摂取量の平均値 (20~40代)



※県民健康・栄養調査

都道府県別 野菜摂取量

| 男性 | | |
|----|-----|---------|
| 1位 | 長野県 | 352.0 g |
| 2位 | 福島県 | 346.9 g |
| 3位 | 宮城県 | 332.3 g |
| 女性 | | |
| 1位 | 長野県 | 335.3 g |
| 2位 | 福島県 | 314.3 g |
| 3位 | 徳島県 | 309.0 g |

※平成28年国民健康・栄養調査より

野菜の食べ方チェック

あなたが食べる野菜の量は足りている？



- 今日の朝食で野菜を食べた
- 野菜を食べるのが好き
- つけあわせの野菜も全部食べる
- 生野菜だけでなく煮物やおひたしなども食べる
- 外出よりも家庭で作る料理を食べることが多い
- 旬の野菜や緑黄色野菜が分かる
- 野菜メインの料理を5品以上作ることができる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

| | |
|---------------------|---------------------|
| あてはまる項目が 4~6個の場合 | あてはまる項目が 3個未満の場合 |
| 野菜不足かも | 野菜不足！ |

もっと食べなきゃダメ！



8月31日は「野菜の日」。1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「野菜をたくさん食べてほしい」との思いから、「831」の語呂合わせで制定した記念日です。旬の新鮮な野菜を食卓に取り入れ、おいしく食べましょう。

さくさく野菜を食べるコツ



一日**5皿**の
野菜料理を
食べよう！

1皿目

朝は**1杯の具だくさん汁物**

たっぷり50～100gの具を入れよう！

2～4皿目

毎食**1皿野菜のおかず**

1皿は、握りこぶしが入るくらいのお皿が目安！

5皿目

がんばってあと1皿食べよう

塩分に気を付けてうす味で！

さくっと活用！ レン・チン術

- 洗って直接ラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで加熱。おひたしや和え物、サラダ、汁物の具などに活用しましょう。

| | | |
|---------------------------|-------------------|----------------|
| キャベツ ハクサイ 100g(葉2枚) | ブロッコリー 30g(2房) | 青菜 100g(2株) |
| 3分30秒 | 1分30秒 | 3分30秒 |

※加熱時間は500Wでの目安です。野菜の量や機器によって変わります。

まとめて作ればもっと便利！

- 2～3回分の野菜をまとめてゆでる、サラダは2回分作っておくことで、調理時間が短縮できます。
- 煮物(きんぴら、カボチャの煮物、切り干し大根、ひじき煮など)やスープは、1回分の量に分けて冷凍保存しておく便利です。



ほっこり姫かぼちゃの 蒸しグラタン

JA女性会 自家菜園自給率向上運動

ほっこり姫かぼちゃの部 最優秀賞

立科支部 菅原 邦子さんの考案レシピ

●材料(2人分)

- ほっこり姫かぼちゃ……………2個
- 豚ひき肉……………100g
- タマネギ……………1/4個
- 本しめじ……………適量
- シュレッドチーズ(ピザ用) ……適量

【A】調味料

- こめ油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- しょう油……………小さじ2
- トマトケチャップ……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々



●作り方

- ①ほっこり姫かぼちゃの上部約1cmを輪切りにして中の種を取り出す。
- ②タマネギはみじん切り、本しめじは2～3等分に切る。
- ③ボウルに②の材料、豚ひき肉を入れ、【A】の調味料を加えてよく混ぜる。

④くり抜いたかぼちゃの中に③の混ぜた肉を2等分にして詰め、蒸気の上上がった蒸し器に入れて15分蒸す。

⑤蒸し器から取り出し、具材の上にシュレッドチーズをのせ、オーブントースターで3～5分、少し焦げ目がつくくらいに焼いて出来上がり。

資料：佐久地域食育推進連絡会議作成(事務局：佐久保健福祉事務所)「さくさく野菜を食べようキャンペーン」
e-ヘルスネット(厚生労働省)



7月5日に開かれた目ぞろえ会

軽井沢産野菜が出荷本格化 軽井沢事務所野菜部会

軽井沢町で、野菜の出荷が本格化しています。軽井沢野菜集荷所では今年度、キャベツやレタス、サニーレタス、チンゲンサイなどの葉菜類、洋菜類を中心に販売高10億円を目指します。

佐藤康祥部会長は「軽井沢産の安心・安全な野菜を大勢の人に食べてもらいたい。部会員一丸となって、産地を守り、軽井沢ブランドをアピールしていきたい」と話している。

凍霜害の被害状況を確認

J A 長野中央会・伊藤会長等が視察

4月27日の降霜で被害に遭った果樹の状況を確認しようと7月1日、J A 長野中央会の伊藤茂会長らが佐久市湯原の圃場を視察しました。

伊藤会長は「6月17日に県知事へ要請書を手渡した。他にもJ Aから要望があれば、県や国に対してしっかりと対応したい」と話しました。



圃場を視察する伊藤会長ら



各種生産資材を展示した説明会

農薬・資材の情報を提供

小野菜農薬説明会

生産者と情報共有を図り、効率的な病虫害防除、資材などの導入を進めようと、しらかば西部営農センターは7月19日、小野菜農薬説明会を開きました。

生産者が気軽に立ち寄れるように出荷時間帯に合わせ、集荷施設の一角を活用して資材を展示。栽培品目に対し、J A職員やメーカー担当者が栽培状況に適した資材の情報を提供しました。

早生プルーン出荷へ

さく地区収穫説明会

早生プルーンの出荷本格化を前に、さく果樹部会は7月18日、さく農産物総合集荷所で収穫説明会を開きました。

早生種は主に「アーリーリバー」「ツアー」を栽培。説明会では出荷方法や安全・安心対策、防除日誌やチェックリストの記帳などを説明しました。佐藤利彦部会長は「部会で力を合わせてより多く出荷することで、地域の特産品・プルーンのPRにつなげたい」と話しています。



あいさつする佐藤部会長



出荷規格を確認する生産者

販売目標7億7,000万円を目指す

みなみ野菜部会

葉野菜の本格的な出荷シーズンに合わせ、みなみ野菜部会は6月25日、松井予冷库で目ざろえ会を開き、生産者ら約30人が参加しました。同部会では今年度、主要品目のハクサイやレタスなど合わせて販売目標7億7,000万円達成を目指します。

須田章部会長は「品質管理を徹底し、安心・安全な野菜をつくり、八千穂ブランドを盛り上げたい」と話しました。

情報を共有し安定出荷へ

ズッキーニ出荷査定会

ズッキーニの出荷最盛期を前に6月22日、さく総合集荷所とさく北部営農センターで出荷査定会を開きました。生産者やJA関係者など約70人が参加。JA担当者が出荷規格や荷造り方法などについて説明しました。

さく野菜部会果菜専門部の坂下理人専門部長は「査定会でしっかり情報・技術共有し、みんなで工夫しながら安定出荷に努めたい」と話しました。



荷造りを確認する生産者



500万人目の松本市笹部の二山万夫さん（左から2番目）に記念品を贈る浅沼組合長（左）

入館者500万人を達成

あぐりの湯こもろ

当JAが管理運営する「あぐりの湯こもろ」が入館者500万人を達成し、7月17日、記念セレモニーを開きました。

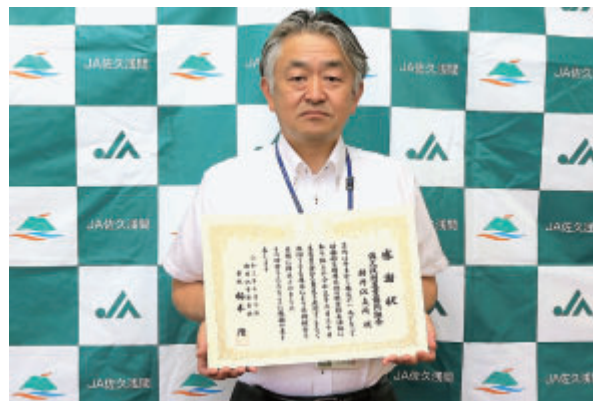
セレモニーでは浅沼組合長や小諸市の小泉俊博市長とともにくす玉を割り、記念品としてJAまごころ商品券や入浴券、旬の農産物や加工品の詰め合わせを贈呈。また、500万人目の前後5人にも記念品を贈り、達成を祝いました。

特殊詐欺を未然に防止

軽井沢支所に感謝状

軽井沢支所は7月7日、特殊詐欺を未然に防いだとして、軽井沢警察署から感謝状を受け取りました。

来所した女性から多額の現金を引き出したいと申し出があり、普段と様子が違ったことから特殊詐欺の可能性があると考え女性を説得し、詐欺が発覚しました。行田支所長は「お客様の大切な財産を守るため、今後も声掛けに努めたい」と話しています。



感謝状を受ける行田支所長



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。



原料の米こうじと米は国産で、アルコール分0%の甘酒です。こうじの粒がなく、お米の甘さが楽しめるすっきりした飲みやすさが特徴です。

「米こうじの甘酒」で作る

桃のあまざけスムージー

●材料（1人分）

- エコープ米こうじの甘酒……1本（125 ml）
- 桃……………1/2 個
- ヨーグルト……………60 ml

●作り方

- ①桃を半分に切って種を取り除き、冷凍庫で凍らせる。
- ②凍らせた桃と甘酒をミキサーにかける。桃が砕けたら、ヨーグルトを加えてさらにミキサーにかける。
- ③グラスに入れ、お好みでミントなどを添えて出来上がり。

ゴマとしょう油香る

ズッキーニの浅漬け

●材料（3～4人分）

- エコープきゅうり漬の素（ごましょうゆ味）……………25 g
- ズッキーニ……………2本（1本 300～350 g）
- 水……………50 ml

●作り方

- ①ズッキーニを半割にして、斜めに約1 cmの厚さに切る。
 - ②①をジッパー付きポリ袋に入れ、エコープきゅうり漬の素（1袋 25 g）と水を加える。
 - ③袋の空気を抜いて閉じ、冷蔵庫で漬け込む。
 - ④半日ほど漬け込んだら出来上がり。
- ※ 洗わずにそのまま食べられます。



顆粒状で調理時に粉舞いがなく、しょう油をベースに生姜とゴマの香りが食欲をそそります。ゴーヤ、キャベツ、セロリなども美味しく漬かります。

エコープマーク品は、JAファーム佐久店、生活宅配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

「エコープ米こうじの甘酒・1箱（125 ml × 30本）」を5人にプレゼント！ 11ページの「クロスワードクイズ」を解いて応募してね。



©みんなのよい食プロジェクト

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
「夏といえば」

夏野菜

御代田町御代田
曾川 恭未さん（33歳）



夏といえば、祭りや昆虫など思い浮かぶ物が多くありました。ですが、私が強く連想したのは食べ物でした。夏野菜には、キュウリやスイカがありますがこの二つには、水分が多く含まれているため水分補給にはもってこいなんですね。母は他にもトマト、ナス、ピーマンなどの野菜を育てており収穫できると分けてくれます。長野では何でもない習慣かもしれませんが、とても嬉しく思っています。

夏バテしないように味わいながらたくさん食べたいと思っています。

流れ星

佐久市勝間
川村 和子さん（66歳）



毎年8月12日から13日にかけてペルセウス座流星群が見られます。36年前のこの日、御巢鷹の尾根にジャンボ機が墜落し520人の方々が命を落としました。夜、まるで亡くなられた人々を弔うかのように流れ星が頭上に降り注いだのです。あたかも神様が流された涙のように。

何年か前にペルセウス座が地平線に顔を出す頃、東の空から西へ天空を横切るように飛ぶ火球を見たことがあります。今年、晴れたら夜空を見上げてみようかな。コロナの終息を願って…

望月支部 食の学習に力を入れています！



会員40人が参加した糀の学習会。新型コロナウイルス感染防止策として、3班に分かれて行いました。



毎回好評の現地営農教室

望月支部は心と体の健康づくりに欠かせない食に関する学習に力を入れています。新型コロナウイルスの感染拡大で活動が制限される中、感染対策を講じて7月19日、糀の学習会を開き、しょう油糀を作りました。糀に含まれる酵素にはダイエットや美肌、便秘解消、疲労回復などの効果が期待されることから大勢の会員に参加いただきました。今後も活動を通じて食や農業の学習に取り組んで参ります。



寄せ植え教室



J A 佐久浅間
農地コーディネーター
中嶋 信幸

ニンジン



中央アジア原産のセリ科の野菜で、β カロテンを多く含む野菜として有名です。免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に良いといわれています。日本には16世紀に中国から東洋系品種（中・長根種）が渡来し、江戸末期から明治初期には欧米から西洋系品種（短根種）が導入されました。昭和初期までは、中・長根種の夏まき栽培が主流でしたが、次第に収穫作業が容易な短根種の栽培が広がり、近年では主に五寸ニンジンが周年栽培されています。

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|-----|------------|----|----|-----------|----|----|-----|-----|
| 春まき | ●—● 種まき | | | ■—■ 収穫 | | | | |
| 夏まき | | | | ●—● | | | ■—■ | |

特徴

生育適温は15～25℃で、冷涼な気候を好みます。発芽適温は15～20℃で、発芽に要する日数は8～10日です。種まき後50～60日（本葉7枚程度）で根長が決まります。

良いニンジン収穫するには、本葉4～6枚頃の土の乾燥を防ぎます。生育の後半に湿りが多いと根の色が悪くなったり、裂根（根割れ）が発生します。また、種まき直前の未熟な堆肥の施用は、岐根（また根）の原因になりやすいため、完熟堆肥を2週間以上前に施します。

品種

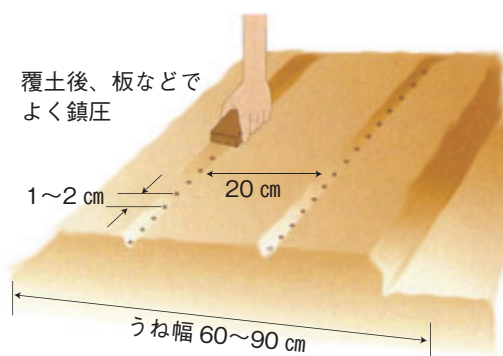
収穫作業が容易な短根種の栽培が一般的で、主に五寸ニンジンが周年栽培されています。ニンジンの種は短命なため、新しい種子を購入します。
短根種：黒田五寸、黒田三寸、向陽2号、金港四寸など
ミニ種：ベビーキャロット、ピッコロなど

畑の準備

元肥は早めに1㎡当たり完熟堆肥3kg、炭苦土100g、化成肥料100gを全面散布し、耕うんしておきます。肥沃過ぎると根が浅くなるので注意します。

深耕

根が深く伸びるため、耕土が深く、排水性、保水性が良い場所を選びます。



種まき

ニンジン栽培で失敗しやすい一番の原因は発芽不良です。順調に発芽すれば栽培の半分は成功です。春まきでは平均気温

が10℃になった頃で、夏まきでは平均気温が18～20℃になる時期より50日遡った頃に種まきします。

①種を一晩水に漬けておくと発芽がそろいます。ペレット種子は、ヒビが入る程度に軽く潰してからまくと吸水しやすくなるので、毎回発芽に失敗する方は一度お試しください。

②畝幅は60～90cmにします。土壌水分が高い場所では、畝を高くします。幅20cmで深さ0.5～1cmのまき溝を2条つくり、1～2cm間隔で種まきします。

③ニンジンの種子は、床が乾いていると発芽が極端に悪いため、降雨後など土が十分に湿っているときか、前日に十分灌水して種をまきます。

④覆土は種子が隠れる程度にし、表面を手のひらで押さえるか、板などで押さえて土と密着させるのがポイントです（好光性種子のため、覆土は厚くかけ過ぎないように注意）。



⑤発芽まで乾燥させないように切りワラやモミ殻を上にかまします。発芽ぞろいまではこめに灌水します（早朝に行い夕方表面が乾く程度にします）。雑草防止と生育促進のため、穴開き黒マルチの利用も有効です。

間引き・除草

間引きを繰り返して徐々に株間を広げていきます。1回目は本葉2〜3枚頃に株間6〜7cmとし、併せて除草します。最初の間引き後は、手で静かに土寄せします。発芽後60日くらいまでは生育がゆっくりなため、草に負けないように丁寧に除草します。

2回目は本葉5〜6枚頃に株間10〜12cm程度に間引きます。この時期は特に乾燥と肥料不足に注意することが大切です。本葉6〜7枚頃になったら最終間引きを行い、少し広く感じるくらいの株間15〜20cmにします。

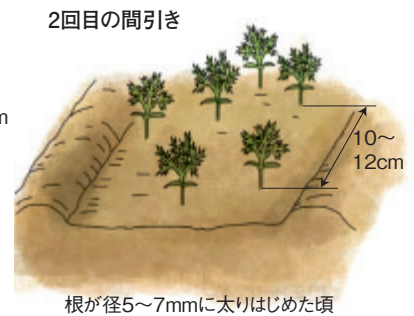
追肥

2回目の間引き終了後、畝間に化成肥料1㎡当たり30〜50gを施し、軽く中耕土寄せします（本葉7枚以降は中耕しない）。また、根の主部の緑変（青首）を防ぐため、株元に土寄せします。

生理障害

裂根（根割れ）

一般的に裂根は、根部の外皮



と内部の生長のアンバランスによって生じます。裂根が発生する要因は、生育期間中の土壌水分と根部の肥大状況によりまです。原因は複雑で具体的な防止対策はありませんが、発生しやすい状況は確認されています。

栽培環境での激変の少ない土づくりに努め、有機質を施して土壌の物理性（保水・排水性）を改善します。生育後半での急激な肥大を避けるため、追肥は早めに行います。

また根

主根の直下に土塊や多量の未熟有機質は、また根を誘発します。また、センチユウが主根を侵すことでも発生します。対策は土づくりと深耕です。堆肥などの有機質の施用は、種まきの1〜2カ月前に行い、よく分解させておきます。土づくりにには緑肥作物の輪作をすると良いでしょう。

青首

根の部分が地上部に出て肩部に光が当たること、葉緑素が生成されて緑色になります。根部の肥大が活発になる最終間引

きの後は、しっかりと土寄せします。



収穫・簡単な貯蔵法

種まきから収穫までの期間は、主に根長によって異なり、短根種（五寸ニンジン）で100〜120日、長根種で約140日、ミニ種は60日くらいで収穫できます。収穫時期を過ぎると、裂根が発生しやすくなります。太いものから順に抜き取りましょう。

貯蔵は秋に掘り取り後、1カ所にまとめて凍みないよう土をしっかりと掛けて埋めておくと、鮮度が保たれ、いつでも取り出して春先まで利用できます。



プルーン (御代田町)

今 年のタマネギはとう立ちも
なく上出来だった。ただ、
やはり大きく成り過ぎた。ジャ
ガイモを手で掘ってみたが、昨
年のように大き過ぎず、小玉も
少ないようだ。今年も採れ過ぎ
てどうするか困る感じ。

S・K (佐久市)



袈ヶけ (佐久市)

毎 日毎日、雨が降ったり止ん
だりでは畑は見る間にスベリ
ヒユでいっぱいになってしまい
ガツカリです。お盆に向けて頑
張ってきた花畑はどうなること
やら。百日草がやつと見事に咲
き始めましたよ。

田舎のばーさん (立科町)

雨 ばかりの毎日で今年は、梅
雨らしい梅雨でした。ご
近所の方から大きく成り過ぎた
ズッキーニをいただきました。
あまりの大きさにカボチャと間
違えたほどです。柔らかかった
のでシマに皮をむき、抜け粕に
漬けてみました。すぐに味がし
み込んでとてもおいしく食べら
れました。大きすぎたズッキー
ニも捨てたもんじゃありません
よ。

かたつむり (東御市)



イルカ (佐久穂町)

昔、春になってコタツを片付
けようとしたら、義父が
「梅雨が明けるまで待つてくれ
や」と言われ、なかなか片付け
られなかった思い出があります。
退職し、家に居るようになった
らやっぱり梅雨時は肌寒くコタ
ツのありがたみが身に沁みます。
7月になってようやくコタツを
片付け、同時に扇風機を出しま
した。

ヌイ・ヌイ (佐久市)

7 月号の遊Youポストの投
稿で私と同じ「投稿とクロ
スワードの応募が楽しみ。そし
て、望月高原ヨーグルトセット
を当ててみせる」と、同じ人が
いるのだと投稿を見て、クスク
スと笑ってしまいました。私も
後に続き当選したいです。

ババざくら (小諸市)

庭 先のジャガイモ、モロッ
コ、トマトは元気に生長し
ていますが、ナスの元気があり
ません。水くれをたくさんして
一生懸命育てたのですが、どう
も連作障害のようです。来年は
土作りをしないといけないです
ね。主人は今まで何年もいい物
が出来るかと自慢していましたが、
今年はショックのようです。

しいちゃん (東御市)

散 歩を始めて早や10年になり
ます。最初は退職後の健康
維持のためと思い、女房を誘っ
て歩きました。さくらさく小径
を歩いていると、四季の移ろい
が実感でき、佐久の自然の豊か
さを再認識できました。でも一
番の収穫は新しい知り合いがた
くさんできたことと、愛らしい
犬たちと友達になれたことです。

信州の山猿 (佐久市)

私の一句

【俳句・川柳ほか】

徳孕の青田のうねり日和かな

K・S (佐久市)

梅雨晴や柵瓜の青輝けり

竹 (東御市)

煙りたる朝の小雨や茄子の花

花木権 (佐久市)

蚊一匹あざとく目蓋刺されけり

キーちゃん (佐久市)

主役あれど脇できわだつ胡瓜かな

K・K (御代田町)

間違えて南蛮かじり舌が泣く

えりにゃん (佐久市)

梅干してほのかに甘く匂ふ朝

すゞめ (佐久市)

柳腰草書の如き盆踊り

鯉太郎 (佐久市)

私の一首

湧き出ずる山の小沢の清水を

汲む手の中に浮ぶ夏雲

爾楽庵 (佐久市)

外灯もなき田舎路の一つ家に

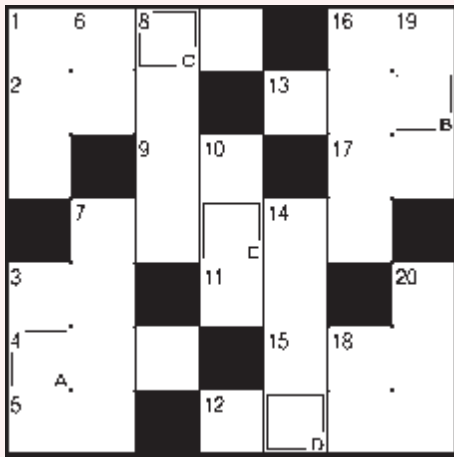
螢火光り心安らぎ

田口一葦 (佐久市)

雨上がる湯川の流れに目をやれば

葦の葉陰に葦切の鳴く

デブジ (佐久市)



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？

答えを下記のとおり先までお送りください。

◆◆ヨコのカギ◆◆

- ①米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ②家具などに使う籐のこと
- ③アルファベットの9番目
- ④フランス語で栗のこと
- ⑤1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨鉄砲に込める物
- ⑪チョコがはさみならグーは
- ⑫ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬釣りに使う透明な糸
- ⑮宗谷、室戸、足摺といえは
- ⑯何もすることがない状態です
- ⑰喜・怒・哀・〇〇

◆◆タテのカギ◆◆

- ①中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③台風に向けて閉めておこうかな
- ⑥すしのしゃりにのせます
- ⑦9月の第3月曜日は〇〇〇〇の日
- ⑧難しくありません
- ⑩町火消しが火事場で振った物
- ⑭草木も眠る〇〇〇〇時
- ⑯夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑱ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑲鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳十五夜に楽しむもの



先月号の答えは
「リッシュウ」
でした。

応募総数 87 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。



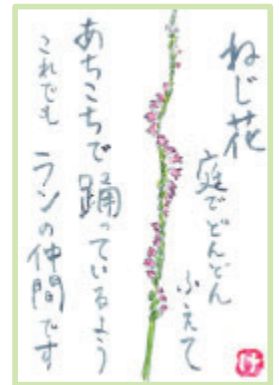
ピー子ちゃんのママ
(佐久市)

大輪のシャクシャクの花の中央にちっちゃかりと3センチくらいのカエルが休んでおり、花ごとゆりかごのように風に揺られておりました！「まあーあんな、親指姫みたいにい見つけたね」と思わず話しかけました。要領のいいカエルにびっくりでした。

ケイトウ (佐久穂町)

今年の梅雨は雨が多く、土石流の被害はひどいものでした。我が家の裏も山があり心配です。梅雨が明ければ厳しい暑さが待っていて大変ですが、年間365日休みの私にとって洗濯、布団干しが大好きなので梅雨明けが待ち遠しいです。

なまけもの (佐久市)



K・ばあば (御代田町)



朝 (佐久市)

米寿を迎えたじじですが、毎日のウォーキング1万歩を目標にして頑張っています。3歳になったひ孫との遊びが一番の楽しみです。精神年齢が同じ程度ということでしょうか。

H・K (立科町)

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「JAHOOクイズ」のプレゼントで欲しいもの
- ④〒・住所・氏名・年齢・電話番号・ペンネーム

63 〒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5名の方に
「エコーブ米こうじの
甘酒 (125ml×30本) 」
1箱を差し上げます。
●商品の紹介は6ページ
に掲載しています

- 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。
- 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24日(火)
(消印有効)

※ハガキは1人1枚を有効とします

配送サービスの「配送料」について

当JA営農センター、資材店舗で販売する商品の配送料につきまして、9月から以下のように設定させていただきますので、ご了承ください。

- 購入額が10,000円未満(税込)の場合
基本料金 1回当たり**550円**
- 購入額が10,000円以上(税込)の場合
基本料金 **「無料」**

徴収方法

ご購入いただいた生産資材の金額と合わせて口座振替にて徴収させていただきます。

詳しくはお近くのJA営農センター、資材店舗へ

アメック不動産情報 一賃貸物件情報(仲介)

【佐久市岩村田】名称「エクセリーナ咲」

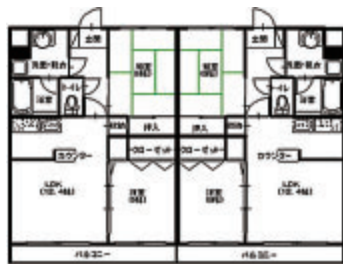
- ・間取り 2LDK (57.62㎡)
- ・敷金 家賃の1カ月分
- ・家賃 67,000円
- ・共益費 3,000円
- ・駐車場 1台目3,000円 2台目2,000円
- ・仲介手数料 賃料の1.1カ月分(更新時0.55カ月分)
- ・構造 鉄筋コンクリート造3階建

周辺状況

- ・上信越自動車道佐久ICまで車で約3分
- ・北陸新幹線佐久平駅まで車で約10分
- ・佐久平浅間小学校通学区 徒歩約30分



外観



間取り

物件に関するお問い合わせ・お申し込み

JA 佐久浅間株式会社アメック

宅地建物取引業者免許/長野県知事(7)第3939号

佐久市猿久保882 JA佐久浅間本所北館1階

TEL 0267-68-1395 FAX 0267-68-7208

HP: <https://www.ja-amecc.co.jp/>

佐久うすだ支所店舗統合について

佐久うすだ支所臼田店と田口店は支所店舗統合を行い、令和3年9月6日(月)に佐久うすだ支所(現臼田店)としてオープンさせていただきます。

※統合に伴い9月3日(金)をもちまして田口店は閉店いたします。

※ATMは引き続きご利用いただけます。

お問い合わせ

佐久うすだ支所臼田店 TEL 0267-82-2111

佐久うすだ支所田口店 TEL 0267-82-2031

JA共済「生きていく」ための充実保障

NEW医療共済「メディフル」

1日入院でも一時金として、治療共済金**30万円**。

※医療共済における治療共済金(一時金)30万円を選択された場合。

※日帰り入院は、入院基本料の支払い有無などにより判断されます。

特定重度疾病共済「そなエール」

初めてがんと診断されたら、一時金として特定重度疾病共済金**300万円**。

※特定重度疾病共済における特定重度疾病共済金(一時金)300万円を選択された場合。

※この共済において対象となる「がん」は、悪性新生物(上皮内新生物)および脳腫瘍です。

※がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

※がん以外にかかる疾病区分および共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。

※特定重度疾病共済金は、各疾病区分(がん、心・血管疾患、脳血管疾患および糖尿病・肝硬変・慢性じん不全・慢性すい炎)につき1回を限度にお支払いします。(最大4回)なお、共済金のお支払いには一定の要件があります。

※この共済には、死亡時における保障はありません。また、特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合には、ご契約は消滅します。

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・店共済窓口またはライフサポーターまで

登録番号: [21160440231]

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う
— 8月は電気使用安全週間 —

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。

これらの点から毎年8月を「電気使用安全月間」とし、感電事故の防止を呼び掛けています。

感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょう。

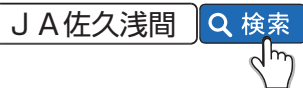
■ (財)中部電気保安協会佐久事業所
TEL 0267-68-5286

JA 佐久浅間 Web・SNSのご案内

ウェブサイトではイベント案内や直売所情報などを掲載しています。

公式SNSアカウントとともにご覧ください。

JA佐久浅間公式 Web サイト
www.ja-sakuasama.iijan.or.jp/



JA佐久浅間公式 SNS アカウント



Youtube おすすめ動画

JAネットローン

インターネットからの仮申込みがオススメ

マイカーローン・教育ローン・リフォームローン・フリーローン・カードローン等の各生活関連ローンで、インターネットからの仮申込みをすると金利を年0.1%軽減いたします。

ネットでいつでも
仮申込み! ▶▶▶



※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA所定の金利軽減条件を満たす必要があります。
※住宅ローンは金利軽減の対象外です。

■ 詳しくはローンセンター TEL 0267-66-3408
またはお近くのJA融資取り扱い窓口へ

資材店営業時間変更のお知らせ

棚卸のため、JAファーム佐久店と各資材店の営業時間を下記の通り変更させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

JAファーム佐久店

令和3年8月31日(火)：臨時休業

■ JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

JA資材店舗

令和3年8月31日(火)

※各店舗で営業時間が異なりますので、事前の案内等でご確認ください

■ 詳しくはお近くのJA資材店舗へ

理事会の効率的な運営を目指しタブレット端末を導入

当JAは会議のペーパーレス化と効率的な運営を目的に、理事会資料の閲覧にタブレット端末の運用を始めました。

導入したタブレット端末は「iPad Pro」30台で、6月の理事会から運用を開始。出席する

理事に貸与する形で活用します。

当JAは同端末を昨年12月に60台、併せて90台を導入。タブレット端末の利用を進め、資料の印刷などにかかるコストの削減とともに、さらなる業務の効率化に取り組みます。



タブレット端末を操作し資料を閲覧する理事



会議のペーパーレス化、効率的な運営に向けて活用するタブレット端末

理事会報告 7月27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令和3年度 第1四半期コンプライアンス・プログラム取組状況の報告について
- ③令和3年度 第1四半期苦情等対応状況の報告について
- ④体制整備基準にかかるモニタリング結果について
- ⑤配送サービスの配送料について
- ⑥内部監査実施状況の報告について

決議事項

- 第1号議案 従たる事務所の変更登記承認について
- 第2号議案 諸規程管理規程の改正について
- 第3号議案 農産物検査業務規程の改正について
- 第4号議案 令和3年度 店・支所運営委員ならびに統括支所運営委員の選任について

- 第5号議案 組合と理事との契約の承認について
 - 第6号議案 FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の改正について
 - 第7号議案 JA長野県 農業開発基金適用申請について
 - 第8号議案 佐久南交流拠点施設指定管理者応募について
- 第1号議案から第8号議案について承認しました。

監事会報告 7月27日開催 / 報告事項

- ①子会社監査役からの諸報告について
- ②常勤監事からの報告について
- ③6月内部監査実施状況報告について
- ④JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について

各種相談会のご案内

年金相談

- 相談日 (9月)
2日(木) 高瀬店 7日(火) 佐久うすだ支所 14日(火) 平賀店
25日(土) 佐久穂支所 28日(火) 軽井沢支所
- 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27日(金) 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20日(金)
- ※開催日、場所等が変更になる場合があります

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・苦情を受付ます

0120-677-882

※時間：9～17時 土日祝日を除く

Menicon
 〈業界初 酵素 を使った分解材〉
稲わら分解促進材
アグリ革命

- ガスわきによる根痛み防止
浮きワラ低減
- 酵素資材のため土壌環境の
影響を受けません
- 散粒機・動力散布機で
撒けます

ラクラク散布
 10aに2kg (1袋)



アグリ革命 メニコン 🔍 検索



有機物腐植化促進材
バイオフミン
 BIOHUMIN

低温下でもワラを強力に
 分解する菌を豊富に含んだ
 “生ワラ腐植化促進材”

- 規格 15kg
- 防散細粒
- 10a当りの散布量
2袋(30kg)



バイオフミン おすすめポイント

- ① ワラの腐植分解が早いので、未熟有機物による
有機酸やガスの発生を減少させます。
- ② 秋処理が基本ですが、春処理でも効果が
期待できます。
- ③ 畑の野菜残渣や緑肥のすき込みでも使用でき、
良質な土づくりに活用できます。

微生物と有機物の連携で
 稲わらの腐熟を促進

わらゴールド

鶏糞主体の有機物に
 稲わらに適した微生物を配合した資材
 稲刈り後の田んぼに
 早めに（すぐでもOK）散布
 土に混ぜることで稲わらの腐熟を促進します。

- わらの浮き対策に
- ガスの発生対策に
- 土づくり作業も楽に



施用量は
 10a当たり30kg (2袋)

ご注文、お問い合わせは
 お近くの営農センター（資材取扱店）
 資材店舗まで



切り取り線

稲ワラの腐熟促進材
 土壌酵素活性化剤

ワラクサーL EX



- アミノ酸
- グルコースオリゴ糖
- キトサン複合鉄
- Bio活性炭

使用量：10a当たり/9.5kg(1袋)
 形 状：粗粉末

ポイント

- ◎ 稲ワラに散布することにより、圃場にいる土着菌の活
力素となり、繁殖を促して活性を高め、稲ワラの腐熟を促
進していきます。
- ◎ 浮ワラ、湧きも軽減します。
- ◎ 刈取り後の稲ワラに直接散布し、浅くすき込んでください
（年内散布・年内すき込みを心がけてください）。

令和3年度 稲わら腐食促進材予約注文書

申込締切日 令和3年9月30日まで
 引取期限 令和3年10月15日まで

| お名前 | 電話番号 | アグリ革命 | わらゴールド | バイオフミン | ワラクサーL | 引取方法 |
|-----|------|--------|--------|--------|--------|------|
| | | 2,405円 | 1,286円 | 1,608円 | 3,430円 | |
| | | 袋 | 袋 | 袋 | 袋 | |

※自己取引の場合は、表示額より55円値引きします。

※購入額が10,000円未満（税込）の場合、送料が550円かかります。

※ご記入いただいた個人情報は、商品の配達のみを使用します。なお、その際の情報管理につきましては適切かつ慎重に行います。

農を拓く

作る人にも食べる人にもやさしい農業を目指す

佐久穂町高野町 大塚潤也さん (31)

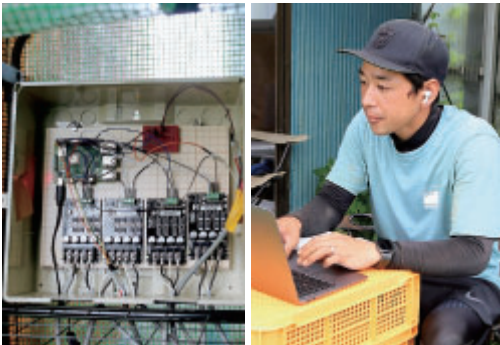
佐久穂町高野町の大塚潤也さんは、IOT（モノのインターネット）を活用し、ミニトマトの栽培に取り組んでいます。

父親のミニトマト栽培を4年間手伝い、平成30年に独立して就農しました。従業員の松岡浩太さんが作成したIOTシステムを導入し、コンピューター制御や遠隔操作でハウスの開閉作業や灌水作業を行い、散在するハウスへの移動時間を減らし作業効率を上げました。42aから栽培を始め、現在は遊休ハウスを有効活用し1.1haまで拡大。年間約40tを出荷しています。

大塚さんは「有機栽培で安心・安全な野菜を届け、IOTによって働く人にもやさしい環境を作り、作る人にも食べる人にもやさしい農業を目指したい」と話しています。



佐久穂町下海瀬



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・活動に取り組めます。



JAグループは持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています