

# JAHOOO

8

## 特集 おいしい！ヘルシー！米粉の出番です

- 笑味ちゃんのエコープマーク品活用術  
梅干しと玉ねぎの冷製パスタ  
ウインナーとキャベツのパスタ
- スマイルJA女性会 まごころ市
- 家庭菜園便利帖 ハクサイ



©みんなのよい食プロジェクト



第22回フォトコンテスト入賞作品「語らい」 土屋 芳孝さん（軽井沢町）

# J A 女性会おすすめ 米粉レシピ

## フライパンピザ

### ●材料 (直径 18 cm 2 枚)

米粉……………100g	米油……………大さじ1
片栗粉……………100g	ケチャップ……………お好み
ベーキングパウダー…5g	ピザ用チーズ……………適量
水……………110cc	好みの具材 (家にあるもの)
塩……………小さじ1	玉ねぎ、ピーマン、トマト、
粗糖……………小さじ1	ツナ缶、ハム、ゆで卵など



### ●作り方

- ①米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、粗糖をボウルに入れ混ぜ合わせ、米油と水を入れる。水は様子を見ながら少しずつ入れる。
- ②手でよくこね、耳たぶぐらいの固さが目安。生地を半分に分ける。

- ③フライパンの大きさ位に生地を伸ばし、火にかける前に油を敷いたフライパンに生地をのせ、ケチャップを伸ばし、お好みの具材をトッピングする。
- ④ふたをして中火で約 10 分加熱する。チーズが溶けたら火を止める。



## クレープ

### ●材料 (3 枚分)

米粉……………50g	サラダ油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1	カスタードクリームまたは生クリーム……………適量
卵 (M) ……1個	果物または缶詰……………適量
牛乳……………120cc	

### ●作り方

- ①米粉と砂糖を合わせておく。
- ②卵と牛乳を混ぜ合わせて①に少しずつ加えて混ぜる。最後に油も加え、目の細かいザルでこす。
- ③フライパンを熱し薄く油を敷き、お玉 1 杯分の生地をフライパン全体に丸く薄く流して手早く焼く。ふちの部分に色が付き始めたら裏返し、裏面も焼く。
- ④③を皿に取り、冷ましてから好みのクリームと好みの果物を巻く。

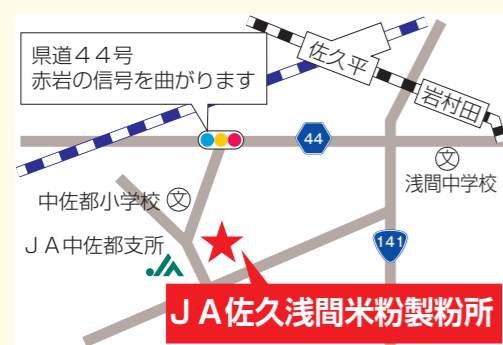


### 微細米粉

うるち米を精米し、上新粉より細かく粉碎したものです。

■価格 1kg 494円 (税込)  
500g 288円 (税込)

■お問い合わせ J A ファーム佐久店  
生活宅配センター



## あなたのお米が米粉になります！

### 米粉製粉の利用方法

場 所 佐久市塚原 (佐久岩村田支所中佐都店)  
精米した白米 (うるち米) のみ  
原 料 1 回当たり 5 kg 以上で持ち込んで下さい。  
利 用 料 1 kg 200 円 (税込)  
(利用料は、持ち込み時に現金でお支払い下さい)

### 利用方法

- ①製粉日 毎週水曜日 (祝日の場合は翌日) 午前 9 時～午後 3 時まで
  - ②原料を入れた袋に、必ず氏名と電話番号をご記入下さい。(個人)
- ※ 自家消費のみ利用可能です。

### J A 佐久浅間米粉製粉所

お問い合わせ先 J A 佐久浅間さく北部営農センター  
TEL 0267-68-4899

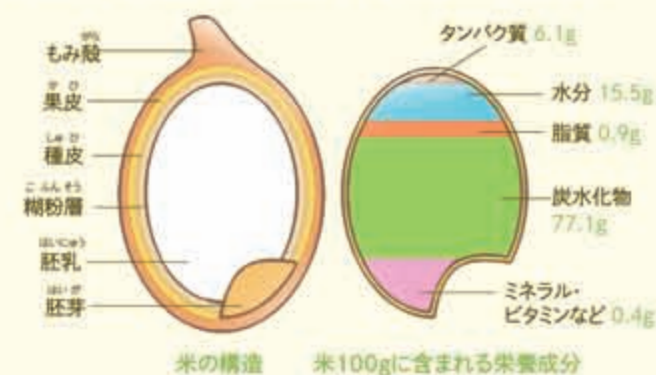
米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりまし。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好 (しこう) 品は、しっとりもちもちとした食感でとってもおいしいです。今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

### 米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にする玄米粉、種皮まで取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん (炭水化物) です。



米粉の主成分はでんぷん (炭水化物) です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米 (米粉) に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、バイオフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

## 2

### 米粉と栄養

お米 (米粉) は 良質なエネルギー源！

かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食 (米粉) にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

## 3

### 米粉のおいしさ

米粉は腸美人になれる 健康的な食料



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例 (監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ)。

カリッと揚げた揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！ オープンを使わないスイーツ！ も簡単でおいしく、ヘルシーにできます。

特に日本人 (お米を食べ慣れてる方) を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる) にとって、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上にんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！ 便秘になりにくい！ その上お肌もしっとり！ 米粉は腸美人になれる健康的な食料ですね。

■資料: J A 広報通信

## 無償提供の苗6万本配布

### トルコギキョウ振興プロジェクト

当JAの花き（トルコギキョウ）振興プロジェクトの一環で、新規栽培者にトルコギキョウの苗6万本を無償提供しました。6月23・24日に、新規栽培者17戸に苗を配布。今年から栽培を始め、1700本の苗を受け取った佐久市の遠藤文彦さんは「トルコギキョウは咲いた姿がきれいなので栽培してみようと思った。苗を無償で提供してもらったのでしっかりと管理し、花を咲かせたい」と話しました。



トルコギキョウの苗を受け取る遠藤さん（左）

## 販売目標7億円目指す

### 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6月24日、松井予冷庫で目ぞろえ会を開き生産者や市場、JA関係者ら約50人が参加しました。同部会では、ハクサイやレタスなど合わせて販売目標7億円の達成を目指します。須田章部会長は「指名される八千穂ブランドを維持していく為に、目ぞろえ会や勉強会を通じてしっかり規格を確認し出荷をしていこう」と呼び掛けました。



出荷規格を確認する生産者

## カーネーション出荷最盛

### カーネーション専門部

当JAでは出荷最盛期を前に6月16日、取引会議を開き、生産者や市場、JA関係者ら約50人が参加しました。今年度470万本の出荷を目指します。6月20日には管内3会場目ぞろえ会を開き出荷選別基準や、日持ち保証販売に向けて「鮮度保持マニュアル」を確認しました。担当者は「収穫適期には、1日2回以上施設を見回り、咲き過ぎにならないように注意してほしい」と呼び掛けました。



出荷基準を確認する目ぞろえ会

## 5周年祭が大盛況

### 道の駅ヘルシーテラス佐久南

当JAが指定管理者として運営する「道の駅ヘルシーテラス佐久南」がオープン5周年を迎え、7月9・10日の2日間、5周年感謝祭を開きました。感謝祭では、1,000円（税込）購入ごとに福引抽選会を実施し、お米やお酒、レストランお食事券などの景品をプレゼントした他、望月高原のむヨーグルトの試飲販売やレジ通過者に先着で農協牛乳の無料配布を行うなどのイベントも展開し大盛況でした。



福引抽選をする利用者

## 軽井沢で野菜の出荷本格化

### 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。出荷本格化を前に7月1日、軽井沢野菜集荷所で査定会を開き、軽井沢事務所野菜部会の部会員をはじめ、主要卸売市場やJA関係者ら約60人が参加。JA担当者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。同集荷所では、キャベツやレタス、ハクサイ、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9億円を目指します。



規格を確認する生産者ら



浅沼組合長から任命書を受け取る担当者

## 農機や収納を同時に紹介

### (株)オートパル佐久浅間コラボ商談会

(株)オートパル佐久浅間は7月2日、農機ミニ展示商談会を(株)カクイチA-SITE佐久平でコラボ開催しました。会場にはトラクターや管理機、刈払い機などを展示。同社員やメーカー担当者が農業機械の性能や操作方法などを説明しました。来場者は「トラクターや車を入れる為のガレージを見に来た。今回の展示会は両方を見る事ができとてもありがたい」と話していました。



農機具の説明を受ける来場者



農業資金を説明する担当者

## JAバンクの農業資金で農業を応援

### 目ぞろえ会で農業資金を案内

当JA農業融資専任担当者による農業資金の説明会を6月24日、松井予冷庫で開きました。参加者は、目ぞろえ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避けられない状況ですが、JAバンクでは「保証料助成」と「JAバンク利子補給」により、引き続き農業を応援していきます。なお、農業資金に関する記事を14ページに掲載しています。

# 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  
「花火」

## 思いでの花火

佐久市田口  
松澤 音華さん (9歳)



小さいころにはじめて花火をみたときに、わたしは「なにこれ」とおもっていて小学生になったら「なにこれすごいおもしろい」とおもいました。なぜおもしろいかというと「なぜとぶのだろう」「なぜこんなにきれいなのだろう」とおもったからです。わたしは、はつめいした人がすごいとおもいました。わたしも、もっと大きくなったらはつめいしてみたいです。

小さいころから花火をみてよかったですとおもいました。ことしも花火がみれたらいいなとおもっています。

## 夏と言えば…

佐久市協和  
小池 慎太郎さん (46歳)



花火。夏という言葉聞いて連想する数ある言葉の内一つではないだろうか？近年地球規模の異常気象で、私の住んでいる佐久市望月でも猛暑になる日があり、榊祭が終わると共に一気に秋の気配が訪れたのは過去の話だ。

子供の頃、榊祭の花火を見ると、夏休みが終わるとい現実を受け入れたくない気持ちと、このまま永遠に夏が続けばいいという気持ちが共存していた。しかし今の自分は、夏の花火も含めて日本の四季を堪能している。

## まごころ市

新鮮な野菜や果物、花を届けたい



オープニングセレモニー

まごころ市は毎年5月下旬から11月下旬まで、佐久病院北病棟入口の横で朝7:30からお昼(品物が終了)まで野菜などの直売をしています。

無農薬・低農薬を基本に、安心・安全・新鮮な野菜や果物、花を販売しています。作付け等の勉強会をしたり、お墓参り用やお盆用の花市などの行事を行っています。

ちょっと座れるスペースで、お客様とコミュニケーションをとることも多く、大変喜ばれています。みなさんのご来店お待ちしております。

## スマイル JA女性会



店頭に並ぶ新鮮な野菜



## 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。



暑い夏にピッタリ

## 梅干しと玉ねぎの冷製パスタ

### ●材料 (2人分)

- ・もちりパスタ……………180g
- ・ブドウのオイル……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ④ 黒こしょう……………適量
- ・薄口しょうゆ……………適量
- ・梅干し……………2個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・青じそ……………4枚



北海道産小麦使用  
**もちりパスタ 太さ 1.8mm**  
生パスタのようなもちもちした食感、風味豊かなロングパスタに仕上げました。ゆで時間目安は9分です。

### ●作り方

- ①梅干しの種を除き、細かく叩きます。
- ②青じそを細千切りにします。
- ③玉ねぎを薄くスライスしてさっと茹で、水で冷やしてしっかりと水気を絞ります。
- ④ボウルに①と③、④を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤もちりパスタは袋の表示より1分程度長く茹で、冷水で冷やして水気を切ります。
- ⑥⑤に④を加えて混ぜ、皿に盛り付けて②を散らします。

## 簡単シンプルパスタ

## ウイナーとキャベツのパスタ

### ●材料 (2人分)

- ・ポークウイナー……………4本
- ・キャベツ……………4枚
- ・もちりパスタ……………180g
- ・赤唐辛子……………適量
- ・にんにく(薄切り)……………1片
- ・パセリのみじん切り……………適量
- ・オリーブ油……………大さじ2
- ④ 塩、こしょう……………適量
- ⑤ 昆布茶(粉末)……………適量

### ●作り方

- ①ウイナーを斜め薄切りにします。
- ②キャベツを一口大に切ります。
- ③鷹の爪は種を取り除き、小口切りにします。
- ④鍋に湯を沸かしもちりパスタを袋の表示より1分程度短く茹で、水気を切ります。
- ⑤フライパンにオリーブオイルと③、にんにくを入れ弱火にかけます。

- ⑥にんにくの香りが立ってきたら①を加えて炒めます。
- ⑦ウイナーに火が通ったら②を加えてサッと炒め、④と茹で汁(お玉半分程度)を加えます。
- ⑧⑦が一煮立ちしたら⑤を加えて味を調えます。
- ⑨皿に⑧を盛り、パセリを散らします。

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  
生活宅配センター TEL 0267-22-9417

すっぱい食材には食欲増進の働きが期待できます。酢、梅干しを使ったメニューで夏をのりきろう！



©みんなのよい食プロジェクト

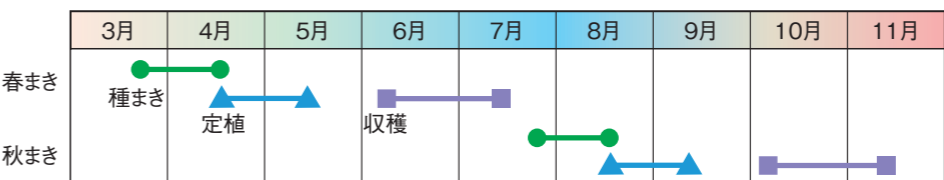


営農経済部営農企画課 中嶋 信幸

# ハクサイ



ハクサイは葉を利用する代表的な野菜です。葉が重なり合って葉球をつくる「結球ハクサイ」「半結球ハクサイ」「非結球ハクサイ」の3タイプがあります。結球ハクサイは、原産地の中国北部を中心にアジアで栽培が広がりました。日本には明治時代に導入され、品種が育成されました。水分が多く栄養価はあまり高くありませんが、漬け物、煮物、炒め物、鍋物などに幅広く利用されています。



## 特徴

冷涼な気候を好み、高温下の栽培では病害や生理障害が発生しやすくなります。特に結球を開始してから平均気温が15℃以上の日が続くと、軟腐病が多発しやすくなります。結球前の平均気温が20〜25℃くらいで、結球開始期頃から15℃以下の気温になると、品質が良い大株になります。秋から冬にかけて味が良くなる野菜の代表で、霜に遭うとさらに美味しくなります。

## 品種

品種による生育期間の差が大きいので、種まきや収穫の時期に合った品種を選ぶことが大切です。最近では葉が黄色い黄芯系が人気です。

## 育苗

植え付けの手間は掛かりますが、水やりなどきめ細かい管理が



できます。夏に種をまくハクサイは、病虫害や台風などの気象災害の被害を受けやすいため、育苗してから植え付けることをお勧めします。

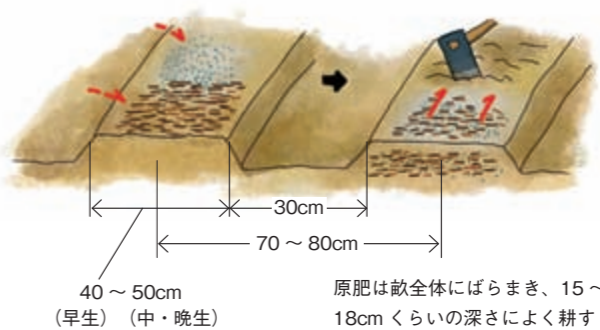
自作の用土は病原菌が混入する危険があるので、市販の育苗培土が安全です。無病用土で育てると、畑で黄化病や根こぶ病に一部感染しても被害が大きくなるまでに結球が進み、減収の程度が軽くなります。ポットの下にはビニールを敷き、土と根が直接触れないようにします。連結ポットやポリポットに種を3〜4粒まき、好光性のため薄めに覆土して軽く押さえて灌水します。本葉1枚の頃に形の悪い物や生育の遅い物を抜いて2〜3本にし、本葉4〜5枚頃まで育てます。

## 畑の準備・定植

アブラナ科に属しているため、

以前にキャベツ・野沢菜・チンゲンサイなど、同じ科の栽培を行った圃場を避けて輪作を行います。

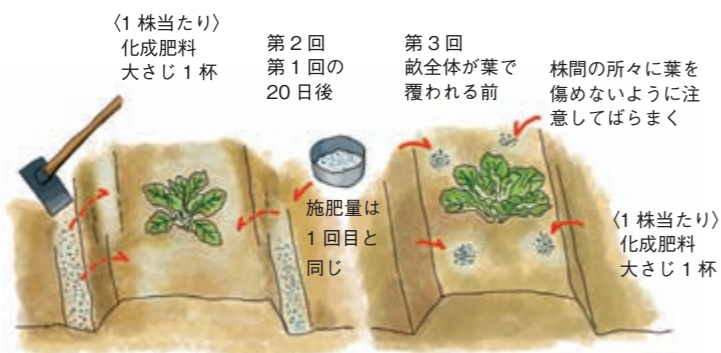
①排水が良い畑で酸度矯正後、元肥1㎡当たり堆肥2kg、化成肥料100gを全面散布し、よく土と混ぜて床幅40〜50cm、通路30cmで70〜80cmの畝をつくりまします。



②種まき後約1カ月、本葉3〜4枚の苗を株間40cmで植えます。

③植え付け前の植え穴と植え付け後に十分灌水します。

**ポリマルチ栽培**  
夏まき栽培でも効果は大きく、乾燥防止や土を軟らかく保つ効果があります。地温の抑制と雑草防除も兼ねて白黒ダブルマルチやシ



ルバーストライプマルチを使用します。

マルチ張りの注意点は水分の変動が少なくなるため、土壌が適湿のときを見計らって張ることが大切です。マルチ張りの労力や費用は掛かりますが、アブラムシや病気予防にも効果があります。

**追肥・土寄せ**

①本葉7〜8枚頃、化成肥料を1㎡当たり30g株間に追肥し、土寄せをして株がぐらつかないようにします。

## 直まき栽培

生育そのものは直まきの方が早い。

①ピンなどの底で浅い穴をつくり、灌水後に水が引いたら3〜5粒を点まきし、覆土後に手やクワで軽く押さえます。

②間引き：本葉1〜2枚の頃に2本に、本葉5〜6枚の頃に1本にします。

## 病害虫対策

害虫の発生が多い場合は、農薬を上手に使用して防除します。防虫ネットの利用も効果的です。

●アブラムシ、コナガ、アオムシ、ネキリムシ防除に「ダントツ粒剤」を1株当たり1〜2gを定植時に植え穴処理します（使用回数1回）。ネキリムシは被害株の根元を静かに掘り、発見したら捕殺します。

●病害では、軟腐病・べと病・黒斑細菌病の発生予防のため、圃場の排水対策と環境整備を行います。

●高温・多湿条件で軟腐病が、低温・多湿条件で黒斑細菌病が発生しやすくなります。どちらも発生してからの防除では手遅れになる細菌性の病気のため、結

## おすすめ商品

害虫には **ダントツ粒剤**

1kg 店頭価格 1,073円 (税込)  
3kg 店頭価格 2,886円 (税込)

●優れた浸透移行性で、定植時の植穴処理または生育期の株元処理で高い防除効果を発揮し、その効果は長期間持続します。

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

## 結球について

●株の大きさ：結球開始は外葉18〜20枚の頃、外葉の大きさが球の大きさが決まるので、適期の追肥である程度大株に育てます。

●温度：10℃以下では結球しないため、結球までの適温期（15〜20℃、佐久地方では10月上旬

頃）に一定の枚数まで生長していること。

## 収穫

種まき後70〜90日くらいの生育日数と葉球の締まり具合から判断し、固く結球したものを順次収穫します（10月下旬頃）。軽い霜に2〜3回あてた後、外葉で結球を包んで、ワラやビニールひもで縛っておくと、遅くまで畑におくことができます。

佐久地方では寒気が強く畑で越冬できないため、収穫後4〜5日陰干しした後に1個ずつ新聞紙に包み、温度変化が少ない、1〜2℃の冷暗所に立てて保存すれば春まで保存できます。

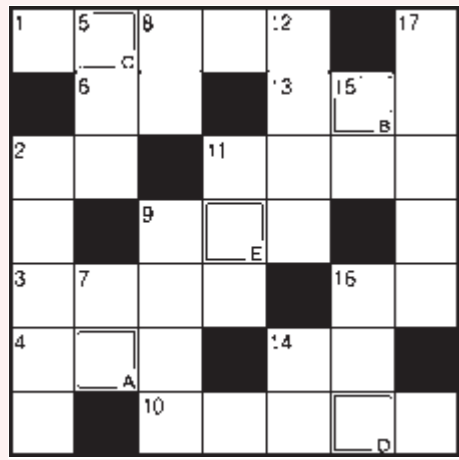
## おすすめ商品



10g×5袋 店頭価格 200円 (税込)  
30g×14袋 店頭価格 756円 (税込)

●いろいろな野菜を刻んで混ぜるだけでかんたんに出来るおいしい浅漬けの素です。





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女郎花と書く秋の七草。同じ〇〇〇〇科の植物にオトコエシというのがあります
- ②頭隠して〇〇隠さず
- ③すいっちゃんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作『真珠の〇〇〇〇の少女』
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬葉の〇〇〇は徐々に表れた
- ⑭紙を燃やすと残ります
- ⑯10を3回掛け合わせると

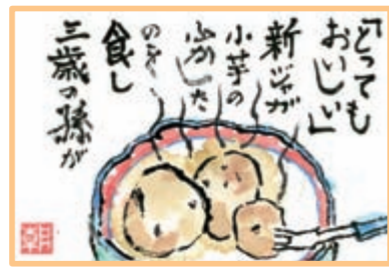
### ◆◆タテのカギ◆◆

- ②令和4年9月23日は〇〇〇〇の日。国民の祝日です
- ⑤秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が〇〇〇を迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪節約のために〇〇〇簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
- ⑮ピンチなんです！
- ⑯長く続けると足がしびれることも
- ⑰〇〇〇〇〇〇コーヒー、〇〇〇〇〇フットボール



先月号の答えは「アワオドリ」でした。  
応募総数 69 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。



朝 (佐久市)

**今** 年も梅ジュースを作りました。いつも砂糖でシワシワになる梅を欲張りな私は梅肉もエキスも：と調べてみたら：あるものですね。両方良いところ取りの漬け方が!! 美味しくいただいています!

風鈴 (東御市)

**自** 家製野菜がとれるようになります。うちの食卓は野菜ばかり(しかも切つて並べただけのやつ)になりました。まずい! タンパク質とらないと!! 夏バテしないように肉食べるように気をつけてます。

ゆきわりそう (佐久市)

**杏** をもらいました。それで思い出したこと。小学生の頃、友達の家にも杏の木があり学校帰りにいつも落ちていた杏を拾って食べていました。落ちる位なので完熟でそのおいしさが忘れられません。生の杏を口にした時、ふいに蘇った50年前の出来事です。

内堀 (御代田町)

**庭** にひまわりが3本大きな花を咲かせています。互いに競争し合い3メートル程になりました。みごとです。ひまわりは夏の花ですね。気持ちいいです。

Y・K (佐久市)



サザエ (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)
- ③2ページ特集「米粥の出番です」の感想
- 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  
「即席味噌汁 信州田舎風  
みそ汁 (9.4g×50食入)」  
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(月)(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。



ピー子ちゃん  
(佐久市)

**タ** マネギが高値です! お姑さんさんがタマネギを作ってくれていたのも助かります。ありがとうございます!!

R・T (佐久穂町)

**家** 庭菜園のキュウリ・トマト・ナス・ピーマンが収穫できるようにになりました。この物価高の時勢、野菜だけでもたっぶり食べられるのでありがたいです。天候不順なのが心配です。他に買う野菜や果物の値段が高騰しませんように。

ぼん子 (小諸市)

**最** 近、何故だかミョウガにはまってしまいました。天ぷらにしたり、みそ汁の具にしたり、混ぜご飯にしたり。今のところ飽きずに毎日のように食べてます。自分がいつも食べているものだから、家族も自然とミョウガが好きになってくるようです。個人的にはサラダとして生で食べるのが一番好きです。

JAM (佐久市)



K.ばあば (御代田町)

**ジ** ャットホー4月号でJAオリジナル肥料「望ちゃん」が掲載されていたので、さつそくJAの生産資材課に問い合わせました。生産資材の高騰に対応した肥料で特に管内の畜産農家での牛ふん堆肥を使ったこの事で地産地消も含めとても良い事だと思えました。他にも管内で発生する野菜残渣や食品残渣も含めた肥料化を進め農家が安心して安価に使える肥料(堆肥)の開発をお願いします。

カメラくん (小諸市)

**庭** に小さな池があります。先代はかつて飲み水に使用していたという近くの山からの湧き水がとぎれることなく流れ落ちていきます。池の上には紅葉の枝が下がり日陰を作りここは絶好の避暑地です。どんなに暑くてもここは涼しい。ゆつくり安らげる場所でもあります。

ハナちゃんのばあば (佐久市)

**ド** ーム型の菊をつくっています。今年で4年目になります。きっかけは、ドーム型の黄色い小菊を頂いた事です。翌年頂いた菊から新しい目が出て、1本ずつバラバラにして植えました。秋には見事なドーム型の菊ができます。最近では近所の奥さんから白や茶色を頂いて3種類になりました。ざっと40株程あります。小さな1本の芽が大きな花を咲かせる事に魅力を感じています。

ごま子 (東御市)



ブルーン (御代田町)

**今** 年は梅雨が短かったのか庭先のキュウリの発育がとていいです。今頃になると「うどんこ病」になって葉が枯れてしまいうりの生育が悪いのが今年はずいぶん。今の所たくさんなり、しょうゆ漬、塩漬、冷凍したり忙しいです。

しいちゃん (東御市)

## 私の一句

【俳句・川柳ほか】

- 榊祭叫びて火落とし心意気 K・S・ひとり (佐久市)
- 夏の朝黍の土寄せさくさくと 竹 (東御市)
- 若竹のごとく健やか我が孫よ かほ (佐久市)
- 南瓜蔓どこまで伸びる留守二日 キーちゃん (佐久市)
- 朝取りの胡瓜育ちし速さかな 花木権 (佐久市)
- 傘の道楽しく歩く成田山 アイス (佐久市)
- 郭公の声に急かされ大豆蒔き 鯉太郎 (佐久市)
- 遠雷のおお遠くなり鉄かつぎ 百目紅 (小諸市)
- 追分の浅間背にして観光列車は 涼風切つて颯爽とゆく デブジ (佐久市)
- 若穂出て野田に吹く風爽やかに 檜うごくとく 鷺畔に舞い 爾楽庵 (佐久市)
- 落雷で数戸が停電明りなく 隣家の明かり羨ましき夜 H・S (佐久穂町)
- 亡祖母が愛しんだ花おいらん草 タツベさん (軽井沢町)
- 雨に打たれて盆前に咲く

### 中部電気保安協会からのお知らせ

#### 感電事故の防止に漏電遮断器を!

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中します。汗をかき、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。このようなことから、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に毎年8月を「電気使用安全月間」とし、感電事故の防止を呼びかけています。

感電事故を防止するには

- 不良電気設備をなくす
- 電気を正しく使用する
- 漏電遮断機を取り付ける

■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令和4年度 第1四半期 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体制整備モニタリング最終結果について
- ⑤内部監査実施状況について
- ⑥損益分岐点分析について

決議事項  
第1号議案 令和4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2号議案 JA長野県 農業開発基金適用申請について  
第1号議案から第2号議案について承認しました。

### 監事会報告 7月26日開催 / 会議・報告事項

- ①令和4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
- ⑤JA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)  
1日(木) 高瀬店 3日(土) 野沢店 6日(火) 佐久うすだ支所  
15日(木) 佐久穂支所 29日(木) 御代田支所
- 相談役 JA長野野連 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29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22日(月)
- ※開催日、場所等が変更になる場合があります

### 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2022

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 2022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

### 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」(3階部分)

- ・間取り 2LDK (57.62㎡)
- ・家賃 67,000円 ・敷金 家賃の1カ月分
- ・共益費 3,000円
- ・駐車料 1台目3,000円 2台目2,000円
- ・仲介手数料 賃料の1カ月分(税別)  
[更新時0.5カ月分(税別)]
- ・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/>

### 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

### “信州ブレイブウォリアーズ in 佐久 バスケットクリニック”開催

プロバスケットボールチーム「信州ブレイブウォリアーズ」が佐久市でバスケットボール教室を開催します。当JAも協賛企業として、農産物を販売します。

- 日時 令和4年8月28日(日)
- 場所 佐久市総合体育館
- 内容 農産物・望月高原のむヨーグルト販売など



■詳しくは、信州ブレイブウォリアーズホームページへ <https://www.b-warriors.net>

### 令和4年7月 降雹被害の災害緊急資金を創設

令和4年7月降雹の被害に対応する資金について「JAアグリマイティローン(災害緊急資金)」が適用となりました。被害に遭われた農業者の皆さまの一刻も早い再建に向けて、金融面でのサポートに取り組みます。

- 資金名 災害緊急資金
- 対象者 令和4年7月降雹被害を受けた農業者
- 貸付金額 500万円以内
- 資金用途 被害を受けた農業者で生産等の立て直しを図るための資金
- 貸付期間 最長5年以内(据置2年以内)
- 担保・保証 無担保での取り扱い可(県農業信用基金協会保証付き)

■お問い合わせ お近くのJA融資取り扱い窓口へ

### JA共済をご利用いただいているみなさまへ

安全! 便利! 役立つ! JA共済アプリのご案内  
災害時の交通事故の事故連絡やレッカーロードサービスの手配が簡単に行えます。

大規模災害・自動車事故(故障)に備えて、JA共済アプリをご登録ください。

万一の際や請求時にこそ、私たちJA共済の使命が果たせると思っています。

ちょっとした不安や心配も安心に変えられるよう「JA共済アプリ」は、JA共済ならではの“安心のかたち”です。

JA共済アプリのご利用は「Webマイページ」の登録から始めてください。

- ※JA共済アプリのみのご利用も可能です。
- ※アプリのご利用時の通信料はご利用者さまのご負担となります。
- ※本アプリはスマートフォンの機種・設定によってはご利用いただけない場合があります。



■詳しくは、お近くのJA支所・支店の共済窓口へ  
【22160440183】

### 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 臨時休業

令和4年8月30日(火)午後1:00～31日(水)

■JAファーム佐久店 TEL 0267-66-3300

#### JA資材店舗

令和4年8月31日(水)

※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

### (株)オートパル佐久浅間 8月お盆営業のお知らせ

当社では、8月お盆中の営業を以下の通りとさせていただきます。ご不便をお掛け致しますが、何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

#### ■営業日程(8月) 営業…○ 休業…×

事業所	営業日	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(水)	17(水)
自動車センター		○	×	×	×	×	×	×	○
ホームエネルギーセンター		○	当番対応	○	当番対応	当番対応	○	○	○
農機センター		○	×	各センターにお問い合わせください	×	×	×	各センターにお問い合わせください	○

◆ガス緊急連絡先 TEL 0267-78-3990



# 白黒マルチ特別価格注文書

毎年恒例の特別価格マルチを販売いたします。  
 今年は**規格と数量を限定**し、とてもお得な**特別価格**にて販売いたします。  
 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	0.022×135×200m	27P	¥3,560
白黒マルチ	0.022×135×400m	27P	¥7,120

- ※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。



## 白黒マルチ特別価格注文書

申込締切日 令和4年8月31日まで

お名前	電話番号	商品名	200m	400m	引取方法	引落月
		白黒マルチ 0.022×135 27P	本	本	自己取 配達	10月決済

- ※自己引取の場合は、表示額より55円値引き致します。
- ※購入額が10,000円未満の場合、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

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

# JAバンクは農機購入を Wダブルで応援します!



## 応援①

### 保証料助成 ※1

農業近代化資金  
 ■取扱期限：令和5年1月31日  
 ■お借入金額：定め無し

JAアグリマイティーローン ※2  
 JA農機ハウスローン  
 ■取扱期限：令和5年2月28日  
 ■お借入金額：200万円以上 ※3

お客様の  
保証料ご負担額

0円

- ※1 お借入時に「一括前払い」によりお支払いいただいた保証料が対象になります。
- ※2 災害対策資金・災害緊急資金は対象外となります。
- ※3 借換の場合はお借入金額に制限はありません。

## 応援②

### JAバンク 利子補給 ※4

農業近代化資金  
 ■取扱期限：令和4年12月30日  
 ■お借入金額：100万円以上

JAアグリマイティーローン  
 JA農機ハウスローン  
 ■取扱期限：令和4年12月30日  
 ■お借入金額：100万円以上

下限利率  
 (長期：当初3年間)  
 (短期：1年間)

年0.0%

下限利率  
 (当初5年間)

年0.2%

- ※4 お借入時の金利に合わせて利子補給率(最大1%)は変動します。
- ※5 長野県農業信用基金協会の保証の有無により、補給後の下限利率は異なります。  
 ■農信基保証あり：年0.2%  
 ■農信基保証なし：年0.4%  
 ■農業近代化資金については保証の有無に関わらず下限金利は年0.0%になります。

借換も  
応援!

## 他社でのお借入れ 見直してみませんか?

### 借換の例

- 残高1,000万円、残り期間5年の農機具ローン・クレジットをJAバンクで借り換えたら...

総支払利息が大きく変わることも!  
 返済計画書をご用意の上、ご相談ください。



◎よりそう

	ローン金利が3%の場合	ローン金利が2%の場合	JAアグリマイティーローンの場合
			利子補給後 当初3年間0.2%
	利息	利息	利息
返済日①	300千円	200千円	20千円
返済日②	240千円	160千円	16千円
返済日③	180千円	120千円	12千円
返済日④	120千円	80千円	33千円
返済日⑤	60千円	40千円	17千円
総支払利息	900千円	600千円	98千円

JAアグリマイティーローンの金利はR4.7.4時点のものです。  
 ※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、助成/利子補給を受けられない場合がございます。詳しくは、お近くのJA金融窓口までお問い合わせください。



# 農を拓く

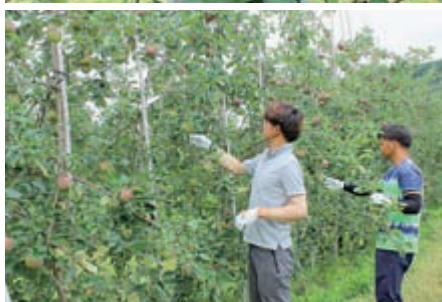
## 旧白田町の農業を継承していきたい

佐久市田口 友野宏一さん (35)

佐久市田口の友野宏一さんはレタス類を中心にズッキーニや加工トマト、リンゴなどを栽培する複合経営に取り組んでいます。

以前は、県内で製造関係の仕事をしていましたが、旧白田町の農家が減少していることを耳にし就農を決意。10aから始めた畑も徐々に手応えを感じ3.5haに拡大。地元の農家から引き継いだリンゴ畑では就農以前からの「ふじ」「シナノスイート」に加えて、就農1年目に定植した「シナノリップ」を会社員時代の後輩2人と弟も一緒に栽培をしています。

友野さんは「何の知識もなく農業の道へ踏み込んだ。リンゴは、樹勢を保つ事や着果量などの管理が難しい。先輩方が築き上げたこの地域の農産物を栽培し、旧白田町の農業を継承していきたい」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

