



We are the **HAGUKUMI**

今月の写真「JAみどりの風収録。～はるなの果物～」

- フィッシングメールにご注意ください! 5
- 令和8年度JAはぐくみ職員募集のお知らせ 8
- ふれあいジュエリー展2025 8
- 倉渚地区露地ナス栽培見学会のご案内 9
- JA健診実施のお知らせ 10

みんなの
はぐくみ

2025年

No. **340** September



ホームページ

<http://www.ja-hagukumi.or.jp>

**女性協
百ダン撮影会**
体を動かし
健康に

J Aはぐくみ女性組
織協議会は8月1

日、JAはぐくみ本店で「家の光100周年ダンスコンテスト」(通称百ダン)応募用の動画撮影を行いました。女性協の会員とJA職員あわせて約20名が参加し、公式の振付動画を確認しながら30秒程度のダンスに挑戦しました。参加者たちはダンス後「久しぶりに踊った。」「体を動かすのは気持ちいい。」「楽しそうに振り返りました。」家の光協会は「家の光」創刊百周年の記念企画として、ダンスコンテストを実施。各SNSや動画サイトなどに、全国のJA関連組織などから多くのダンス動画が投稿されています。

**久留馬選果場
梨「幸水」
品評会**
力作19点並ぶ

J Aはぐく
み久留馬

総合選果場梨部は8月19日、同選果場内で「第36回幸水品評会」を開催しました。同部の部員が丹精込めて栽培した梨「幸水」19点が出品され、果樹振興協議会や県西部農業事務所職員らによって審査が行われました。主に形状や外観、玉ぞろいなどを入念に審査。結果、岸美和子さんが最高賞の群馬用水理事長賞を受賞しました。入賞者は次の通



▲出品された梨の形状を見比べる審査員

りです。(敬称略)
群馬用水理事長賞

岸 美和子

群馬用水営農推進協議会会長賞

伊藤 政美

群馬用水利水グループ会長賞

高橋 晃子

群馬県農業共済組合理事長賞

高橋 哲

前橋青果賞

吉田 清隆

ぐんま県央青果賞

後閑佑希子

ヒロパックス賞

後閑喜久画

マタイ紙工賞

吉田 大輔

日本モウルド工業賞
伊藤 早紀

県なし品評会
松田さん
2年連続県知事賞
「その他品種の部」
新設

群 馬県園芸協会は
8月20日、県庁民

民ホールで「第44回群馬県なし品評会」を開催しました。県内で生産された梨合計65点が出品されました。品質、外観、形状などを基準に審査が行われ、「幸水の部」に出品された松田健さん(里東果実部)の梨が最高賞の県知事賞に2年連続で選ばれました。また、今品評会より、出品数のさらなる増加を図るため「その他品種の部」を設置。「夏しずく」と「りんか」の2品種が出品されました。県知事賞以外の特別賞は次の通りです。(敬称略)

▼**県議会議長賞**

伊藤 早紀(久留馬選果場梨部)

▼**県農業協同組合中央会**

代表理事会長賞

高橋 晃子(久留馬選果場梨部)

▼**全国農業協同組合連合会**

県本部運営委員会会長賞

廣神 道子(里見梨部)

▼**県農業会議会長賞**

吉田 大輔(久留馬選果場梨部)

▼**県農業共済組合会長賞**

乾 浩彰(里見梨部)

▼**上毛新聞社賞**

岸 美和子(久留馬選果場梨部)

▼**群馬テレビ賞**

伊藤 政美(久留馬選果場梨部)

▼**全国果樹研究連合会長賞**

富岡 光行(里東果実部)

▼**県果実会長賞**

吉田 清隆(久留馬選果場梨部)



▲慎重に梨「幸水」を吟味する審査員

はるなのプラム
「太陽」品評会

永井さん
県知事賞

高

はるなのプラム『太陽』

崎市榛名支所で
は22日、「第22回

品評会」を開催しまし
た。スモモ農家が丹精込

めて栽培した「太陽」24
点が出品。外観や玉ぞろ

い、糖度などを総合的に
審査しました。結果、同

市の永井清一さん（はる
なプラム部）のスモモが

最高賞の県知事賞に選ば
れました。審査員は「連

日の猛暑で高温障害が心
配だったが、入賞した品

はブルームもきれいでど
れも高水準だった。」と

講評しました。

同品評会は、高崎市は
るな果樹振興協議会が主
催し、スモモの品質と生
産力向上、安定した消費

拡大などを目的に毎年開催しています。

県知事賞以外の特別賞は次の通りです。

（敬称略）

高崎市長賞

廣神 重夫（はるなプラム部）

高崎市議会議長賞

廣神 道子（同右）

県西部農業事務所長賞

倉橋 智美（同右）

はぐくみ農協理事長賞

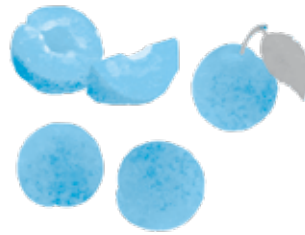
乾 浩彰（同右）

県園芸協会会長賞

西山 洋平（同右）



▲平均糖度16度超え！良質なプラムを丁寧に審査



秋の味覚で不眠症対策



おいしく食べて美しく

栄養士 ●吉田理江

秋になり、不眠に悩まされる人が
増えています。原因は、日照時間の
減少や朝晩の気温差などによって自
律神経が乱れやすくなるためです。

寝付きが悪い、夜中に目が覚める、
朝スッキリ起きられないなどの症状
が続くと、美容にも心身のパフォー
マンスにも影響を及ぼします。そこ
で今回は、秋の不眠対策として、お
薦めの食材を三つご紹介します。

■ サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭
水化物を多く含み、脳内で幸せホル
モンと呼ばれるセロトニンの生成を
サポートします。炭水化物を取るこ
とでセロトニンの材料となるトリプ
トファンというアミノ酸が脳に運ば
れやすくなり、心の安定につながり
ます。夕食やおやつに蒸したサツマ
イモを取り入れると、心も体もリラ
ックスしやすくなるでしょう。

■ サケ

サケはセロトニンの材料であるト
リプトファンを多く含む食品です。
加えて、気分を安定させる神経伝達
物質の働きをサポートするDHAや
EPAといったオメガ3脂肪酸も豊
富に含まれます。焼きざけやホイ
ル焼きを食事に取り入れることで、睡
眠の質をサポートするトリプトファ
ンをしっかりと取れるでしょう。

■ 栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身
をリラックス状態へ導く働きがある
マグネシウムが豊富に含まれてい
るため、不眠の方にはお薦めの食材で
す。また、栗の渋皮に多く含まれる
タンニンには、強い抗酸化作用があ
るため肌の老化予防にも役立ちま
す。おやつにゆで栗を食べたり、夕
食に栗ご飯を取り入れると良いでし
ょう。



旬の食材を上手に取り入れて食事
を楽しむ、秋の夜長にぐっすり眠れ
る体づくりを始めてみませんか。食
事に加えて、ゆるめのお風呂や軽い
ストレッチなどを習慣にすると、よ
りリラックスして質の良い睡眠を促
すことができますよ。

食味分析計 のご案内



JAはぐくみと倉渕の米6次産業研究会は平成30年度から、倉渕産米のブランド化に向けた取り組みを共同で進めています。

同研究会は品質の維持・向上を目的に、**お米のおいさを数値化**できる**食味分析計**を導入。玄米、精米などの**アミロース、タンパク質、水分、脂肪酸度**を測り、**食味値**をスコア化します。

食味分析計は、当JA管内の組合員であればどなたでもご利用いただけます。米の品質向上、ブランド化に向け、ぜひご利用ください。

※お支払いは現金のみをお願いします。

食味分析計 利用案内

測定場所	くらぶち事業所 (高崎市倉渕町三ノ倉303)
対象品目	玄米
受付期間	9月24日(水)~12月5日(金)
測定日	月・水・金曜日(祝祭日は除く)
時間	午前9時30分~11時30分
料金	1回1検体につき1,500円(税込) (研究会員は1,000円(税込))

※1検体測定量として460g以上をお持ちください。

詳しくはくらぶち事業所(☎027-378-3110)までお問い合わせください。

米色彩選別機 のご案内



色彩選別機 利用案内

JA管内産米の品質向上などを目的に導入した**米色彩選別機**を、今年度も稼働します。色彩選別機では、**稲こうじなどの不良米を選別**できます。

当JA管内の方であればどなたでもご利用いただけますので、**米の品質向上、ブランド化**に向け、ぜひご利用ください。

設置場所	くらぶち事業所 (高崎市倉渕町三ノ倉303)
対象品目	玄米
受付期間	9月1日(月)~3月27日(金)
受付方法	原則予約受付
利用日	J Aの営業日内
時間	午前8時30分~11時30分
料金	組合員330円(税込) / 30kg (員外は440円(税込))

※1品目につき150kg(30kg×5袋)以上で受付致します。
※仕上がりについては基本30kg(1袋)とします。
なお、異物などの混入が多い物は料金が異なる場合があります。

サタケ「ピカ選SMART」
FGS-2000S

詳しくはくらぶち事業所(☎027-378-3110)までお問い合わせください。

JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

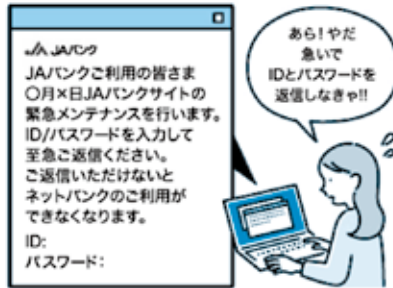
偽メールに気をつけてください



① JAバンクを装ったメールがくる



② IDとパスワードを伺うメールが届く



③ IDとパスワードを返信してしまい知らない人に情報を盗まれてしまう



④ 盗まれたIDとパスワードを悪用されてしまう



ポイント

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

<メールの件名>

※実際に確認されたもの

- ・【JAネットバンク】利用停止のお知らせ
- ・【JAネットバンク】緊急停止のご案内
- ・【JAネットバンク】お客さま情報等の確認について
- ・【農業協同組合】振込（出金）、ATMのご利用（出金）利用停止のお知らせ
- ・【緊急】JAネットバンク お取引を保留した（必ずご確認ください）

不特定多数の方へ複数回送られていることが確認されています。

ポイント

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

<要注意>

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
緊急停止を実施してください。

【JAネットバンク ヘルプデスク】
0120-058-098

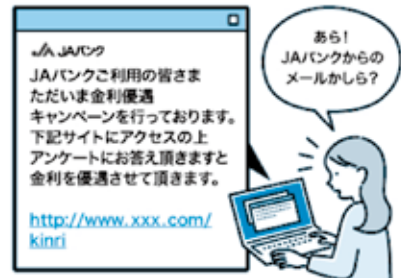
偽サイトに気をつけてください



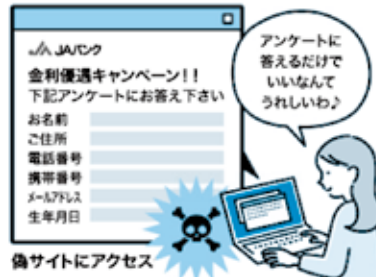
① JAバンクを装ったメールがくる



② 偽サイトにアクセスを促すメールが届く



③ 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう



④ 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される



水稻栽培後期の管理と適期収穫

1. 出穂後の水管理

令和6年は、出穂後の高温により背白粒・基白粒を中心とした白未熟粒が多発し、玄米の品質が大幅に低下しました。出穂後の水管理を適切に行い、白未熟の発生を軽減させましょう。

● 間断灌水による飽水管理

中干し以降の水管理は、間断灌水（Ⅱ飽水管理）を行いましょ（図1）。間断灌水は、水田に水を入れ、田面の所々にある窪みや足跡に水が

溜まっている程度に水が減ったら、また水を入れま。水田によつては水がいつまでも溜まって抜けない場所がありまますが、差し支えありませ。一回に入

れる水の量は、水を入れてから2〜3日程度で大体無くなるくらいが理想です（図2）。

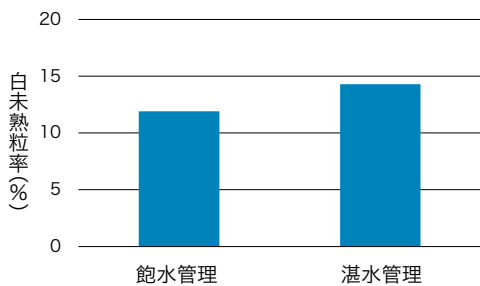


図2 飽水管理による白未熟粒への影響
※出典：兵庫県立農林水産技術センター

● 出穂後における高温強風（フェーン）時の水管理

出穂後一か月間は白未熟粒の一種で

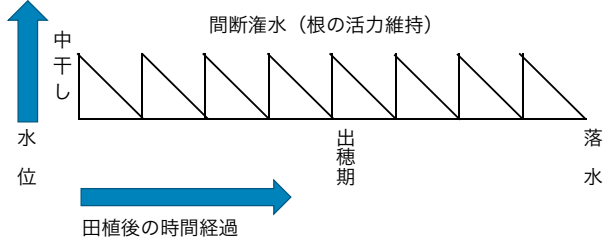


図1 中干し以降の水管理のイメージ

ある乳白粒の発生にも備える必要がありま。台風が去った後の晴天時などのように、高温の強風（フェーン）が予想されるときには、風がやむまで深めに水を張っておきましょ。 ● 落水時期 出穂後一か月たつたら落水しましょ。落水時期が早すぎると、収量・品質を低下させる原因になりま（図3）。

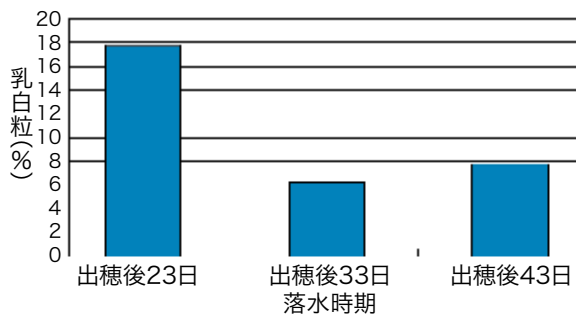


図3 落水時期と乳白粒の発生率

2. 適期収穫による品質確保を

品質確保のためには、適期収穫が重要で。収穫時期が早すぎると、未熟粒（青米など）の発生が多くな

表1 主な品種の収穫適期の目安

品種名	出穂後の積算日平均気温	帯緑色歩合	籾の水分
ひとめぼれ コシヒカリ	950℃	10%	25%以下
あさひの夢	1,000~ 1,100℃	15%	
ゆめまつり	1,000~ 1,150℃	15%	



図4 帯緑色歩合

り、遅すぎると胴割米や着色粒（茶米など）が発生しやすくなりま。収穫適期は、出穂（ほ場における全穂数の4〜5割が出穂した日）後の積算気温や帯緑色歩合（図4）、籾水分などにより総合的に判断しま（表1）。

【例】ひとめぼれの場合

出穂後の積算気温（日平均気温を積算した数値）で950℃に達したら、1株の中で生育中庸な穂をほ場の数か所から採取します。緑色がわずかでも残っている籾の割合（帯緑色籾歩合）が10%程度になついたら、水分計で籾水分を測定し、25%以下であれば収穫適期です。

倒伏した場合は、速やかに排水し、穂発芽などが認められる部分は可能な限り別収穫とし、品質低下を防止します。

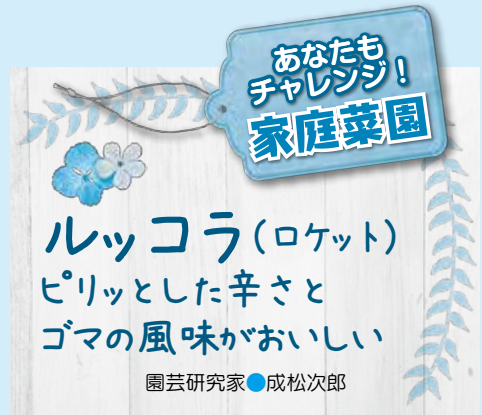
●乾燥・調製

自脱型コンバインによる収穫作業は、籾の損傷軽減や作業能率向上のため、朝露が消えてから開始します。脱穀籾は変質しやすいため、収穫後は速やかに乾燥を行います。籾の仕上がりが水分は14・0〜14・5%が目安です。

なお、架干し（はざがけ）する場合、乾燥中の気候条件によって穂発芽や胴割粒が発生することがあるため、籾水分が14・0〜14・5%に低下したら速やかに脱穀してください。

（西部農業事務所 農畜産課

農畜産係 佐藤 謙一）



ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

【栽培時期】発芽適温は20〜25℃、生育には15〜25℃

が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット（20%）を使った暑さ対策が必要です。春〜秋まきでは30〜40日で収穫できますが、晩秋まきでは収

穫まで60日以上となります。霜には強くないので、不織布でべたがけをして防寒します。

【品種】各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。なお、ルッコラの野生種といわれるセルバチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」（トキタ種苗）もあります。

【畑の準備】種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方メートルあたり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1畝と化成肥料（NPK各成分10%）100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます（図1）。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなりがちです。

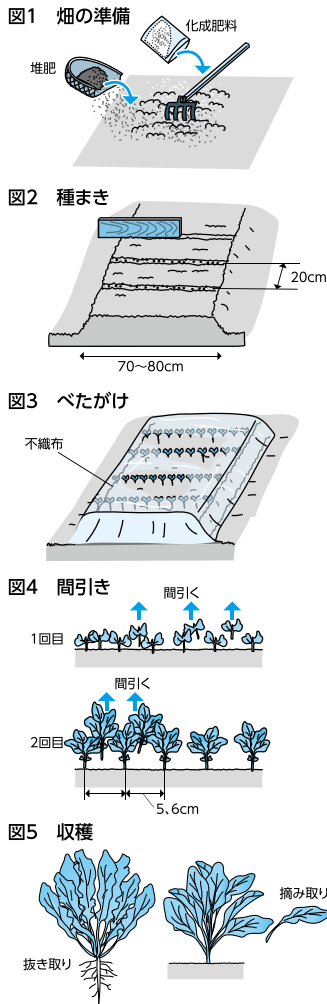
【種まき】幅70〜80cm、高さ5〜10cmのベッドを作ります。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします（図2）。種は小さいので、種が隠れる程度（5、6mm）に薄く覆

土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう（図3）。7〜10日間隔にまき目をずらせば、長い間収穫を楽しめます。なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。

【間引き・灌水】1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目には本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします（図4）。畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

【病害虫の防除】周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

【収穫】葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20〜25cmのときが収穫適期で、株ごと抜き取ります（図5）。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。



令和8年度 JAはぐくみ職員募集のお知らせ

- ① 募集人員 高校・短大・大学を来春卒業見込みの者および卒業した者 若干名
(原則として平成12年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた者)
- ② 受付期間 令和7年9月5日(金)から令和7年10月10日(金)必着まで
- ③ 応募書類 ①履歴書(過去3カ月以内に撮影した写真を添付) ②卒業証明書または卒業見込み証明書
③学校成績証明書 ※本人が事前に電話連絡のうえ、上記書類をJA本店総務企画課へ持参
- ④ 選考方法
 - ◎筆記試験
 - と き 令和7年10月23日(木) 午前10時(午前9時20分受付開始)
 - と ころ JAはぐくみ本店3階会議室(高崎市菊地町556番地1)
 - 試験科目 一般教養、小論文(作文) 各60分
 - ◎面接試験 ※一次(筆記)試験合格者のみ、直接通知します。
 - と き 令和7年10月下旬~11月上旬
- ☎お問い合わせ JAはぐくみ総務企画課(担当:清水・中島) ☎027-344-1331
※詳しくはJAホームページやハローワークでご確認ください。
※応募された方の個人情報は、採用に関するご連絡や選考などの目的のみに使用します。



JEWELRY FAIR 2025

ふれあいジュエリー展

JA組合員の皆様へ

日時 10月10日(金) | 11日(土)
10:00~19:00 | 10:00~17:00

会場 JAはぐくみ 本店 3F 特設会場
高崎市菊地町556-1
※お問い合わせ/JAはぐくみ 経済生活課 TEL.027-344-1570

※オンワードコーポレートデザイン協賛での展示会は、2025年が最後の開催となります。
永年のご愛顧に感謝を込めてお買い得品をご用意しております。ぜひこの機会にお越しくださいませ。

Sustainable elegance
~サステナブルエレガンス~

シンプルでタイムレスなデザインにすることで日常使いから特別なシーンまで、永く愛用していただける一生モノのジュエリーです。ジュエリーは出会った人々の心に寄り添い、身に纏う人に自信と勇気をあたえてくれます。貴女の特別な瞬間をより一層輝かせてくれます様に。

ご来場者特典

1ご来場時間ピッタリ賞 2ジュエリークリニック 3お買上げ記念品

特別提供品

美濃焼 釉十草 ペアボウル

ご来場時、会場にて引換券と交換してお渡しさせていただきます。

※写真はイメージです。

主催:  JAはぐくみ

協賛:  JA全農ぐんま

株式会社 オンワードコーポレートデザイン

無料年金相談会のお知らせ

すでに年金をお受け取りの方も、これからの方も、一度ご確認されませんか？年金の専門家「社会保険労務士」が年金、健康保険、雇用保険など社会保険全般のご相談を承ります。

●開催日程

日時 令和7年10月4日(土)
9:00~11:30

会場 JAはぐくみ 群馬支店
高崎市棟高町435-1

〈お問い合わせは以下の電話番号まで〉

- 本店金融共済部 (☎027-344-1332)
- 群馬支店 (☎027-373-2355)

～お持ちいただくもの～

- ①「ねんきん定期便」「年金請求書」など日本年金機構や共済組合、基金などから届いた書類
 - ②「年金手帳」
 - ③「年金証書」(年金をお受け取り中の方)
 - ④「みとめ印」
- 年金に関する書類はご本人・配偶者様分をご持参ください。

倉淵地区 露地ナス栽培 見学会のご案内



下記の通り「露地ナス栽培見学会」を開催いたします。気軽にご参加ください。

開催日 令和7年 **10月7日** **時間** 14時00分～

集合場所

JAはぐくみ くらぶち事業所 (倉淵町三ノ倉303)
*参加者が集まり次第、ほ場へ移動します。

対象者

倉淵地区での露地ナス栽培とJA出荷に興味のある方

お申し込み方法

以下の電話番号・Eメールで **前日** まで受付けております。
※氏名、住所、電話番号をお教えてください。

☎027-378-3110 (JAはぐくみ くらぶち事業所)

✉ tac3@hagukumi.jagunma.net (TAC下平)

※いただいた個人情報本項に関わる目的にのみ使用いたします。

JA 健診実施のお知らせ

JAでは今年も下記の日程で健康診断を実施します。完全予約制なので、受診を希望される方は事前にお申し込みください。

令和7年 健診日程	会 場	ご予約方法
11月10日(月)	JAはぐくみ 西部営農センター 住所：高崎市上里見町360-1	電話にてお申し込みください 西部営農センター ☎027-374-0256
11月18日(火)	JAはぐくみ みさとホール 住所：高崎市箕郷町矢原406-13	下記窓口にお申し込みください 東部営農センター 住所：高崎市箕郷町矢原401-3

【健診内容】 希望項目だけでもお申し込みできます

一般健診または腹部エコー と 大腸がん検査 には、厚生連の助成制度があります
(健診をお申し込みされた方へ、後日 申請書 を郵送します)

- ◆一般健診(特定健診など) ※高崎市の受診券が使用できません
- ◆心電図検査 ◆眼底検査 ◆腹部エコー検査 ◆大腸がん検査
- ◆前立腺がん検診：50歳以上の男性対象 ◆血圧脈波検査 ◆胃がんリスク(ABC)検診
- ◆腫瘍マーカー(CEA・CA19-9・AFP)検査 ◆頸動脈エコー検査：今年度40～80歳の5歳刻みの方

申込締切 10月10日(金)

お問い合わせ先 ●西部営農センター ☎027-374-0256 ●東部営農センター ☎027-371-2235

「も・し・も」の時は、おまかせ下さい。

JAはぐくみ 葬祭センター ☎0120-64-5940 (事前相談受付中)

はるな葬祭センター(ふれあい倶楽部) TEL 360-8080

病院からのお迎え・ご葬儀の準備・終了までご連絡いただければ、速やかに手配・お手伝いさせていただきます。
ご喪家の立場に立ってご予算に応じて厳粛なご葬儀が行えます。

提携業者 ●JA全農くんま ●株式会社アリエッセ ●櫻井式典有限公司 ●有限会社えぼし葬祭

JA全農くんま アリエッセ 櫻井式典 有限会社えぼし葬祭

みなさんの
お悩みに
手助けに **無料法律相談**

田中善信顧問弁護士をお迎えして
法律全般についてご相談にお答えします。

開催日 10/16(木) 会場 JAはぐくみ本店会議室

※中止の場合はホームページにてお知らせします。

相談は予約制ですので、前日までに各支店窓口へお申し込み下さい。
当日は午後2時からの開始で、申込順に順次ご案内致します。

青果物受付の休日カレンダー

10	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
●	5	6	7	8	9	10	11
●	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

●の日が青果物受付の休日です。

みんなのはぐくみ

●組合員数	7,031人	7月末現在
(うち准組合員)	3,430人)	
●出資金	10億2,152万円	
●貯金総額	518億0,039万円	
●貸出金総額	68億8,893万円	
●長期共済保有額	1,499億6,517万円	
●農産物販売総額	9億8,527万円	
●購買品供給総額	7億1,550万円	