

♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN!**

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

**3**

Mar.2017  
 No.269



JA-NEXT JA-NETWORK



♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN!** **3**

March.2017 No.269



JA-NEXT  
 JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

東御市滋野乙 田村 貴寿さんと佑子さんのお子さんで  
ゆあ ゆず ゆき  
 佑愛ちゃん(6歳) 佑珠ちゃん(5歳) 佑稀ちゃん(3歳)です!

今月のいちおし商品



「真田REDアップルジュース」

信州うえだのブランドリンゴとして昨年誕生した「真田REDアップル」が、ジュースになって登場しました!リンゴのおいしさがそのまま詰まったにごり果汁で、味の良さはもちろん、高級感のあるパッケージでお土産や贈り物にも最適です。食彩館ゆとりの里、マルシェ国分にて好評販売中!

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



JA-NEXT JA-NETWORK JAN!JAN!

■発行 / 信州うえだ農業協同組合 〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-8080 ■発行人 / 坂下 隆行 ■編集 / 総務企画部組合員広報課  
 ■印刷 / (株)アオヤギ印刷 ■HP / <http://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>



JA信州うえだ  
 キャクター  
 真田のぼるくん



C O N T E N T S

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集  
農作業がダサイなんて言わせない!

春はおしゃれをして  
畑へ出かけよう

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

久保田さん家の肉用牛編

10 ほうさくClub  
ジャガイモに挑戦!

12 健康講座  
～健診と検診の違いは?  
年に1回は健診を受けよう～

13 各種相談日  
くらしのアドバイス  
理事会だより

14 なんでも掲示板

16 みんなの広場  
お便り・わが家のペット紹介  
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔ストック〕  
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔小松菜〕  
レシピ



1月24日、当JAは第8次中期3力年計画「地域農業振興ビジョン」発表会を行い、将来農業のあるべき姿に沿った施策を地区ごとに発表しました。当JAは今後も農業所得の増大に向け、地域の特色を活かした農業生産基盤強化に取り組んでいきます。



1月22-23日、当JA女性部は「ふれあいママさんツアー」で伊豆を訪れました。127人が参加し、日本最長の三島大吊り橋や下田水仙祭りなど、2日間の旅を満喫しました。



1月28日、当JAは役職員全体集会を開きました。役職員約700人が集まり、平成29年度の全体方針を共有するとともに、各地区の交流イベントなども行われ、役職員みんなで手を取り合って改革に取り組んでいくことを確認しました。



講演する東国原氏



あいさつする坂下組合長

当JA保健福祉推進委員会は1月28日、JA長野健康保険組合、JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター、一般社団法人家の光協会とともに、東御市文化会館サンテラスホールで「保健福祉推進大会」を開きました。

この日は、組合員をはじめとする地域住民約800人が来場。同センターによる無料の健康相談コーナーを設け、来場者の健康状態をチェックしたほか、健康運動指導士による健康体操を行いました。今回は「家の光フェスティバル」も同時開催し、図書紹介や手芸等の作品展示を行いました。

メイン企画である記念講演では、元宮崎県知事の東国原英夫さんが「今求められる地域の活性化について」というテーマで講演。自身の経験談を中心とした内容に、会場は終始笑顔と笑い声に包まれました。

来場者は「久しぶりにこんなに笑った。とても楽しいひと時だった」「楽しかったので本当に来てよかった」などと、満腹げに感想を話しました。

# 東国原英夫さん講演大盛況！ 笑顔あふれた保健福祉推進大会



# 雪の中にリンゴ1万8000玉 今年は雪十分で増量!

当JA全果樹部会は1月31日、菅平高原観光協会、真田地域自治センターと協力し、サンパーク菅平の駐車場北側に、地元産リンゴ(ふじ、シナノゴールド)を雪中保存しました。今年は降雪量が十分だったことから、昨年より多い約1万8000玉(約330ケース)を保存することができました。

リンゴの雪中保存は、一定の温度と湿度によって新鮮さを保つことができ、掘り出し後には採れたてのようなみずみずしい状態のリンゴを味わうことができますという利点があります。

この日は、同部会の生産者やJA役職員など合わせて約10人が集結。リンゴが入ったコンテナを運んだ後、ビニールシートで覆い、重機を使って雪を被せました。

保存したリンゴは、3月下旬に掘り出し、インターネット通販サイト「JAタウン」や食彩館ゆりの里農産物直売所で発送受付を行うほか、4月に開かれる上田城千本桜まつりなどで販売する予定です。



リンゴが入ったコンテナを運び込む関係者

J A真田地区青壮年部の長本原支部は1月25日、部員8人が参加して、新潟県糸魚川市のデンカ株式会社青海工場を視察しました。同工場は、推定埋蔵量50億トンといわれる裏山の石灰石を利用し、石灰窒素やセメントなどを製造する化学工場です。参加者は、石灰窒素の製造工程を見学し、工場担当者から説明を聞きました。

今回の視察研修は、土づくりをテーマに企画し、肥料や農薬、土壌改良材としても使える石灰窒素について学びました。次回は、より安全安心な農産物生産を進めるため、農薬をテーマに実施する予定です。



工場担当者から説明を聞く参加者

**真田 エリア**  
**J A青壮年部が視察  
石灰窒素製造工場を見学**



慎重に進められた不要農薬の回収作業

J A丸子営農センターは1月20日、「農薬の適正な保管管理及び安全使用の」環として、不要となった農薬の回収を同センター構内で行いました。廃棄物の処理及び清掃に関する法律に基づいて、事前に申し込んだ41軒の農家から769.5kgの農薬を回収しました。

回収した農薬の中には、現在は使用が禁止されているものや、有効期限が切れたものなどがあり、担当者は、農薬の種類を入念に確認しながら回収作業を行いました。

不要農薬の回収は、2年に1回行っており、次回は平成30年度の実施を予定しています。

**丸子 エリア**  
**J Aが不要農薬回収  
適正な管理と使用呼び掛け**



グループワークで意見交換する参加者

上田市殿城の特別養護老人ホームローマンうえだを拠点に活動している「安心」の地域づくりセミナー実行委員会は、第17期セミナーを1月14日に開講しました。3月まで6回コース。セミナーには、豊殿をはじめ上田東地区の住民を中心に約40人が参加。高齢者医療や介護制度、認知症などについて学んでいます。

このセミナーは、同施設の誘致活動にかかわった地域住民が平成13年に自主的に始めたもので、これまでに524人が修了しています。参加者は「学んだことの証しは変わる」と。そういう思いを強く持って参加したいと話しました。

**上田東 エリア**  
**安心の地域づくりセミナー  
ローマンうえだで開講**

長和町古町の「寺下地区子ども獅子舞」の一行18人が、1月1日に行ったJ A古町店の新年賀詞交換会の会場を訪れました。獅子に扮した子どもが、居合わせた来店客とJ A役員の前で、厄除きの舞を披露。だるまの引き換えに訪れた女性は「これで1年間、健康で明るく、幸せに過ごせよう」と喜んでいました。

この獅子舞は、親から子へと4代にわたって伝承されている同地区の伝統行事。毎年、12月に練習を行い、1月1日には、新年会が行われている地区内4カ所の公民館を回ります。子どもたちは、五穀豊穡と無病息災を祈って、獅子舞を奉納します。



J A古町店を訪れた子ども獅子舞

**くまもと 南部 エリア**  
**伝統の子ども獅子舞  
J A古町店で厄除け祈願**

J A東部どう部会「どうみ未来」ドウプロジェクトは1月31日、全体会議と栽培報告会を開きました。

同プロジェクトは平成23年、部有志により「無核どう研究会」として発足、28年から現在の名称に改め、無核ドウの栽培技術の向上やブランドづくりを進めています。

全体会議では、平成28年度の活動報告と29年度の活動方針を確認し、役員改選を行いました。栽培報告会には会員20人の他、部役員やJ A営農技術員など32人が出席。無核ドウの栽培技術や特別販売など、会員自身が取り組んでいる研究事例を発表し合いました。



研究事例を発表し合った栽培報告会

**東部 エリア**  
**無核ドウ研究事例報告  
栽培技術向上目指す**



きねで餅をつく参加者

J A塩田地区事業部は1月13日、認定NPO法人待学園スクオーラ・今人が開いた「職業人講話のイベント」お米の授業inサムガク新春もちつき大会」に参加しました。同事業部で餅つき用具一式を準備。職員が餅を丸め、きな粉やあんこを絡めるなどして体験授業の手助けをしました。

大会には同学園の生徒スタッフ、J A関係者など約50人が参加。塩田産のもち米を使い、きねと臼で餅をつき、つきたてを味わいました。

大会の前には、当J A青年部長の柿高洋一さんが「お米の授業」で講演し、上田市の農産物の魅力を伝えました。

**塩田 エリア**  
**待学園の体験授業に協力  
塩田産もち米で餅つき**



農家の実践事例を学んだ講演会

当J A西部地区女性組織連絡会は1月16日、J A泉田店で学習会を開きました。24人が参加し、農山漁村文化協会関東甲信越支部の齋藤辰徳さんから、「あつち」で集めた暮らしと農作業の知恵」と題した講演を聞きました。

講演では、同協会の月刊誌「現代農業」から、読者の実践事例を川柳として紹介。「サトイモは逆さに植えると土寄せいらす」「タケノコは砂糖まぶして冷蔵庫へ」などの事例が、映像を交えて紹介されました。

参加者は「自分でもやれそうなお話が多くなった」「早速試してみたい」と話しました。

**西部 エリア**  
**暮らしと農作業の知恵を  
実践事例を川柳で紹介**

# 特集 春はおしゃれをして畑へ出かけよう



農園帽

見た目がかわいいだけでなく、機能性も抜群!通気性が良く涼しくて手洗いで、リバーシブルのものも。農作業・日焼け対策・熱中症予防にも活躍します。  
スタイリッシュで利便性が高い男性用。日よけ付きのミリタリー柄やキャップ型など、普段使いもできるデザインです。



長靴・スニーカー

軽くて屈曲性に優れていて、コンパクトに折りたたんで収納できるものも。見た目のデザインはもちろん、軽くて丈夫、土が詰まりづらい靴底、中に土が入りづらいフード付きなど、利便性が高いです。



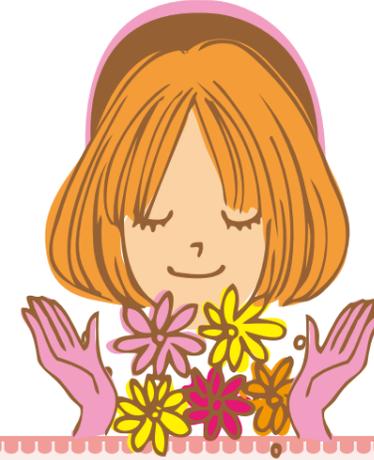
腕・袖カバー

腕全体を覆うロングタイプや手首までのショート丈など用途に応じたラインナップ。簡単に脱着できるもの、かわいいフリル付きの商品もあります。



「農家の声」を大切に、動きやすさや使いやすさはもちろん、農作業がもっと楽しく色鮮やかになるように、素材やデザイン、カラーを工夫した作業着のこと。

おしゃれ作業着



春も近づき、これから農作業が始まりますね。農業が本業のあなたも、趣味として家庭菜園を楽しんでいるあなたも、なんとなく農業に興味があるあなたも、普段よのちよつと足取りが軽くなっちゃおう!「おしゃれ作業着」を一緒に探しましょう!

農作業がダサいなんて言わせない!



※写真はあくまでイメージです。お気に入りのブランドやデザイン、形を店頭で見つけましょう。  
※在庫には限りがありますので、お気に入りの商品をお求めの際は、グリーンファーム店のスタッフにご相談ください。

## 「おしゃれ作業着」で外に出よう!

暖かくなって花苗を植えたい3月です。ウキウキするような素敵な作業着で外に出ましょう。花苗を植えるときは、花壇に堆肥や腐葉土、肥料を入れて準備をしておきましょう。ポットから苗を抜く前に、花の背の高さや花色を考えた配置しましょう。決まったら植える場所に穴をあけ、ポットから丁寧に苗を抜き、植えます。この時あまりにも根が回って根鉢が固くなっているようなら少しほぐしてやります。植え終わったら根元にやさしく水をやります。

**3月に出回るおすすめ苗** アリッサム、イベリス、オステオスペルマム、金魚草、ストック、マーガレット、サフィニア、パンジー、イチゴ、レタス、キャベツ、ブロッコリー、白菜など

「おしゃれ作業着」のお求めは、グリーンファーム中央店(29-8177)、グリーンファームしおだ店(39-8118)まで(ご相談・お問い合わせは、各グリーンファーム店までどうぞ)

## 足カバー

防水、防雪に最適、膝までカバーできるロングタイプ。かかとのゴムのすり上がりも防止します。腕・袖カバーとおそろいの柄にするのがおすすめです。



## ウェア

エプロン、ブラウス、ジャケットなど、普段使いもできそうなおしゃれなデザインが特徴。小物と合わせていろいろなコーディネートを楽しめます。





JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する新企画。

### 子牛へのエサやり



断乳後の子牛に、トウモロコシや麦、大豆粉などを配合したエサを与えます。人間でいえば、離乳食のようなものです。



「高品質な肉=高品質なエサ」なので、嗜好性、カロリーなど全てがバランスよく整った飼料を使っています。長野県の牛肉が全国的に見ても高品質なのは、エサにこだわっているからなんです」



### 成牛に与えるワラ



地元の稲作農家から乾燥ワラを集めます。

生後7~8カ月を過ぎると、筋肉を発達させる効果のあるエサを与えるなど徐々に成牛用にシフトしていきます。



子牛にはワラではなく、乾燥草を与えます。



「次の日が雨予報だと、雨が降る前にできるだけ多くのワラ運びます。深夜まで作業したことも…」



エサを喜んで食べる姿は愛くるしいです~



### 子牛の首に注目!



「子牛の首にネックウォーマーをして寒さ対策をしています。高品質な肉を目指す上で、風邪を引いて体調を壊すことは命取りです」



「成牛用の乾燥ワラは、わが家のこだわりで“はぜかけしたもの”しか使わないので、もらえる農家がとても少ないんです」



たくさん食べて大きくなれよ!



「首には血管が多く、冷やすと風邪を引きやすいんです。冬の寒い時に風邪を引かないように気を付けています」



### ストレスを与えないためにゆったりとした空間を

「通常4頭分のスペースに2頭のみを飼育することで、しっかり座って睡眠をとることができ、ストレスも和らぎます」



体験した2人に感想をききました!



片岡次長

「毎日の管理の様子を間近に見ることができ、貴重な体験をすることができました。長野県産の牛肉の品質はとても良いということを教わったので、今後も県内産の牛肉を買いたいです」



橋詰さん

「エサを欲しがっている姿、エサを食べている姿など、牛のさまざまな表情を見ることができてよかったです」



### 最後に千丈さんにインタビュー

農業への思い

「牛飼いは地域みなさんに支えられてこそ続けていくことができます。“地元にもこんなにおいしい食材があるんだ!”と自分の舌で感じてもらえたらうれしいです」



# JA職員のおじゃまします!

2月上旬、「信州アルプス牛」を育てる久保田さん家の牛舎におじゃましました。

## 久保田さん家の肉用牛編



みえこ 美恵子さん(52歳)

ちたけ 久保田 千丈さん(52歳)

さとし 聖さん(29歳)

### 信州アルプス牛



「和牛」と「乳用種」をかけ合わせてできた“交雑牛”のことをいいます。交配には主に、父親に黒毛和種(和牛)が使われ、母親にはホルスタイン種(乳用種)が使われています。久保田さんの家では、生後2カ月の子牛を肥育し、約26カ月で出荷しています。

### 今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ 西部地区事業部 次長 片岡康二さん

総務課 橋詰真悠さん

### まずは石灰で消毒!



こうていえき 口蹄疫などの感染症を予防するため、牛舎に入る時は踏み込み式の石灰で靴裏を消毒します。

### 生後2~3カ月の子牛へミルクやり



子牛用の粉ミルクを、子牛の体温と同じ約42~43℃のお湯で溶き、バケツに入れて1日2回与えます。

10秒で全部飲みきった!



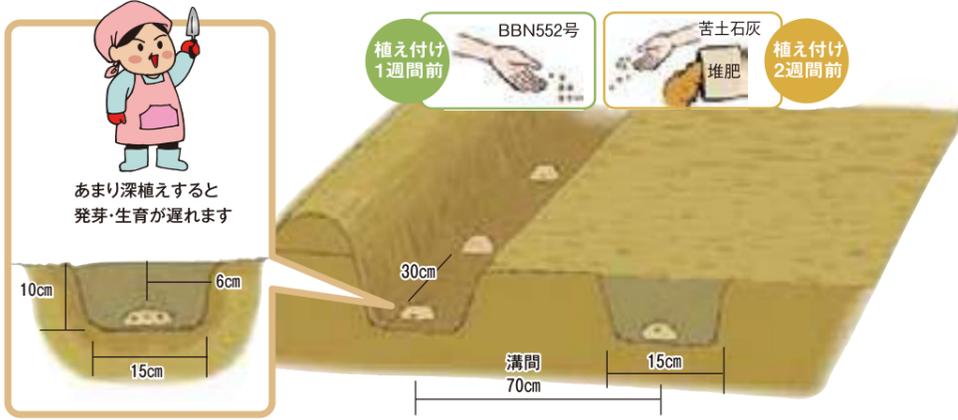
早い! すごい勢い!!





芽が10cm程度に伸びたら間引きします。1本だけ残すと大きなイモが少し、たくさん残すと小さなイモがたくさん実ります。イモが大きくなりすぎると中心が空洞になりやすくなるので、残す

### 芽かき、追肥、土寄せ



ジャガイモにはソラニンなどアルカロイドという有毒物質が含まれています。アルカロイドは、芽の部分や日に当たって緑色になったイモ、収穫時に出てくる小さな芽のイモ、早掘りしすぎてえ

### アルカロイド

イモが大きくなってきたら試し掘りしながら新じゃがを食べられますが、あまり早い段階から収穫すると、青く変色しやすかったり、味がえぐかったりします。葉が黄色く枯れたら収穫します。収穫は真夏の作業になります。掘り上げたイモは暑い日差しに当たっているとすぐに腐り始めるので、できるだけ早く日陰の涼しい場所に移動させましょう。

### 収穫

芽は2〜3本が良いでしょう。秋作の場合は生育期間が短いので、1本だけ残してなるべく大きく育てるようにします。残す芽を手で押さえ、抜く芽を斜め横に引く張るとうまく抜けま

## 料理

### ◎クヌーデル(クネーデル)



ドイツの人気ジャガイモ料理。肉料理に付け合せたりスープに入れたり、トマトソースやデミグラスソースと合わせても美味!

- ① ジャガイモ(中2個)を蒸かしてつぶす。
- ② 小麦粉(40g)、塩こしょうを入れてこね、大きな団子に丸める。
- ③ 弱火でゆでて、浮き上がってきたら出来上がり。

くみがあるイモに多く含まれています。子供には比較的少量でも吐き気、おう吐、下痢、腹痛、脱力感、めまい、呼吸困難などの症状が現れます。調理の際は、芽の部分や緑色になっている部分を取り除く、500円玉以下の大きさのイモは食べない、焦って早掘りしないなどの対応を心がけ、おいしく食べましょう。

### ● オススメ資材 ●

## 「じゃがいもシリカ」

### ◎じゃがいもシリカ 390円(税込)

100%天然高純度珪酸塩白土。切り口に付けたり植え付け時にふりかけて使います。腐りにくくなり、発芽発根をよくします。苗の定植やさし芽にも使えます。



○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。

# ほうさくClub!

第176回  
今月は

## 「ジャガイモ」に挑戦!

★これがジャガイモ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
春作	→				■ 植付								
								■ 収穫					
									秋作	→			
											■ 植付		■ 収穫

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
- BBN552号100g
- 堆肥2kg
- BB追肥N30号 20g×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。



### 種イモの用意

50g以下のイモは切らずにそのまま植えますが、60g以上のイモはヘソ(茎がついていた部分)を下にして縦半分に包丁で切り2つに分けられます。切り口は2〜3日ほど日陰で乾かすか、「じゃがいもシリカ」を付けておきます。



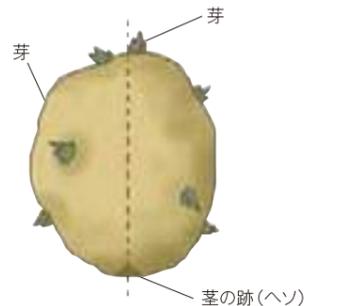
栽培が簡単で保存も利く家庭菜園の常連、ジャガイモ。原産地はアンデス地方ですが、ジャガイモというドイツを思い浮かべる方も多いでしょう。ジャガイモは14世紀にはヨーロッパに入りましたが、食べ方が知られておらず食中毒を起こすことがしばしばあり、普及しませんでした。18世紀の飢饉のとき、ドイツのフリードリッヒ大王が、民衆の前で食べてみせたり、ジャガイモの畑にあって警備をさせて「どんなすごい作物があるのだろう」と思わせ、わざと盗ませたりと策を練ってジャガイモを広めたのです。

### 畑の準備・植え付け

植え付けの2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。イモの肌が荒れる「そとか病」が発生している圃場では酸度矯正すると発病しやすくなるため苦土石灰は避け、「畑のカルシウム」や「サンライム」などのカルシウム肥料に替えます。

70cmごとに幅15cm、深さ10cmの溝を掘り、30cm間隔に切り口を下にして種イモを置きます。丸ごと植える場合はヘソを下にします。上から土を6cm程度かけておきます。水はけが悪い畑はうねを作ってから溝を掘りましょう。

イモ本体や芽が凍ると腐ってしまいます。種イモの購入と植え付けは適期に。



種イモが余ってしまうときは、切らずに丸ごと植えても問題ない。

各種相談目 Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	3月 7日(火) 3月 14日(火) 3月 21日(火) 3月 28日(火) 4月 11日(火)	本所(ハニーウエル)	午前9時～ 午後4時30分	信用部推進課 ☎25-8000 ※予約制 相談内容と希望時間をご連絡ください。
法律相談	3月 8日(水) 次回は5月10日(水)に行います	丸子支所	午前10時30分 ～正午	丸子地区事業部総務課 ☎42-2528 ※諸事情により日時や終了時間が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。
結婚相談	3月 11日(土) 3月 25日(土) 4月 8日(土)	ラ・ヴェリテ	☆予約制 ※事前に右記の事務局に予約してください。	出会のオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター 依田福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎29-8372 依田福祉相談センター☎43-8330
ローン相談	○ローン営業センター ○東御支所、川辺店 ○丸子支所、真田支所 ○塩田支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 第4土曜日 第4土曜日 平 日	午前9時～午後5時 午前9時～午後5時 午前9時～午後4時 午前9時～午後5時 午前8時30分～午後5時	お問い合わせ先 ローン営業センター☎0120-738-055 または各支所・店まで
年金相談	●3月 9日(木)長瀬店 ●3月14日(火)長店 ●3月16日(木)富士山店 ●3月21日(火)和田店 ●4月 11日(火)浦里店・武石支所 ※相談時間 午前9時30分～午後3時			●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時 お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145

～「渡し方」を意識した相続対策～  
遺言作成時の留意点 — 予備的遺言 —

くらしの アドバイス

遺言作成において「私の財産の全てを妻に相続させる」というケースは良く見受けられます。しかし、妻が先に亡くなることも少なくありません。遺言で妻を受取人として指定していたとしても、先に妻が死亡してしまうとその条項は無効になります。

妻が自分より先に死亡した時点で遺言を書き直せば良いと思われるかもしれませんが、その時点で遺言者が認知症などにより書き直せなくなっている場合もあります。したがって、遺言を作成する段階で、万が一、妻が自分より先に死亡したときは誰に相続させるかを書いておくという予備的遺言を備えておくのが良いでしょう。



相続・遺言に関するご相談は、JA信州うえだプレミアムサロン ☎23-1145 平日、土曜午前9時～午後4時

理事会だより

1月の定例理事会(平成29年1月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| ① JA全国監査機構期中監査の処理頓末について      | ⑥ JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について     |
| ② 平成28年度決算事務処理日程及び決算処理要領について | ⑦ 長野県農業共済組合理事候補者の推薦について       |
| ③ 平成29年度経営管理組織機構の変更について      | ⑧ (株)ジェイエーサービスの資本金の減少(減資)について |
| ④ 福祉相談センターの統合について            | ⑨ 理事が代表者となる組員組織との事務受委託契約について  |
| ⑤ 平成29年度事業計画(案)について          | ⑩ 理事と組合の契約について                |



Healthy Life  
えり保健師の  
健康講座

おおか えり  
JA信州うえだ大高恵理保健師が  
健康に関する知識を紹介します。

～健診と検診の違いは?年に1回は健診を受けよう～

年に1回は自分の身体と向き合うことが大切です。今回は健診・検診・人間ドックについて基礎知識をお伝えします。

健診と検診の違い

☆健診… 自身の健康状態を知るための「健康診断」。義務づけられている健診として学校や職場で受ける健診や40～74歳の公的医療保険加入者を対象とする特定健診があります。無料または比較的少額で受けられます。ほかに個人の意思で受ける任意健診(※)があります。

☆検診… 特定の病気を調べるための検査。各種がん検診が代表的で、健診のオプションとしても実施されます。自治体から補助がでる場合もあります。

※任意健診の代表的なものに人間ドックがあります。受たい検査項目を選べ、体の細部までチェックすることができ、病気の早期発見に役立ちますが、自己負担額が大きいです。

目的の違い

☆健診… 自身の健康管理・健康維持のために行う

☆検診… 病気の早期発見・早期治療につなげる

健診・検診の活用法

- ☆年に1回は健診を受け、検査値の経年変化をみましょう。
- ☆生活習慣を振り返る機会とし、その改善に役立てましょう。
- ☆症状を自覚したら健診や検診を待たずに、すぐに受診しましょう。
- ☆健診や検診で異常が見つかったら、医療機関で精密検査を行いましょう。また、異常がなくてもかかりつけ医に結果を報告することが大切です。
- ☆遺伝リスクがあるものは、自費であっても検診を受けましょう。
- ☆がん検診として注目されている「PET検査」は、がんの早期発見にはおすすり。ただし、がんの種類によって得意・不得意があり、保険の適用がないので高額です。
- ☆自分の年齢や健康状態、過去の受診歴などを考慮しながら、健診を受けるか人間ドックを受けるか判断しましょう。



※健診は生活習慣病や病気の芽を摘みます。毎年健診を受け、検診も上手に併用しましょう!



お孫さんへの  
プレゼントに♪

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌 (公社)日本PTA全国協議会 推薦

家の光協会発行

おもしろくて! 楽しくて! ためになる!

# ちゃぐりん

食べ物や生き物、地球や環境、そして地域や学校のこと...。身近な情報からタイムリーな話題まで、さまざまな分野について子どもたちの知識欲を刺激し、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いのこころも育つ雑誌「ちゃぐりん」。

たいせつなお孫さんにプレゼントしてはいかがですか。一緒に読んで共通の話題でおしゃべりするのもステキです。



年3回 別冊付録付き



自由研究の  
テーマ探しに  
使える!

夏休み、お正月、春休みに合わせて、楽しい企画でお届けします。自由研究のテーマにも役立つ「使える付録」です♪

定価(税込)普通月号483円 付録月号(1・4・8月号)565円

お申し込みはJA各支所・店へ

上田地域  
広域連合消防本部  
からのお知らせ

## 野焼きやたき火による火災に注意しましょう

廃棄物の野外焼却(野焼き)は一部例外を除いて禁止されています。

### 例外で認められる野外での焼却

- ① どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
  - ② 稲わら・果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
  - ③ たき火や剪定(せんでい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

### 春は特に注意が必要 重大事故につながるケースも

空気が乾燥し、風の強い日が多い春は、枯草焼きやたき火などが原因で火災が多く発生しています。その中には建物や林野に延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。昨年3月から5月上田地域で発生した26件の火災のうち、8件が「たき火」によるものでした。

### 野外で火をたく際の注意事項

#### 火をたく前の注意

- 事前に消防署へ連絡をしましょう。
- 乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- 規模に応じた消火の準備を行きましょう。
- なるべく大勢で行い、午前中の風がないうちに済ませましょう。

#### 実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- 枯草焼きは風下から行いましょう。

#### 終わった後の注意

- 再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。

農業を営むために行う草や枝木などの焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所の迷惑になる場合があります。また、火災と間違えられ消防署に通報されることもあります。野外での焼却は周囲の状況を十分考慮して行いましょう。



野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ連絡、届出を。また、お問い合わせは各市町村役場担当窓口までお願いします。

グリーンファーム  
カレッジ

## バラ専門家によるバラの栽培方法 ~初級編~

日本を代表するバラの育種企業「京成バラ園」から講師派遣!

- 日時 3月25日(土) 午後1時30分~3時頃まで
- 場所 グリーンファーム中央店(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)
- 受講料 1,000円
- 定員 30名
- 問い合わせ先 グリーンファーム中央店 ☎29-8177(担当:山口・渡辺)

※申し込み方法など、詳しいことはJAN!JAN!前月号(2月号)14ページをご覧ください。



### ・京成バラ園

3万㎡の敷地に1600種1万株のバラが咲き誇る日本屈指のローズガーデンを有する。育種部門では国際的なバラコンクールにおいて数々の品種が賞を受賞し、日本のバラ育種の牽引役として活躍している。

### ・講師紹介/小河紀子(京成バラ園園長)

千葉大学園芸学部園芸別科卒。1998年から2年間、青年海外協力隊としてタイでバラ栽培指導。海外の球根会社勤務を経て、2006年から京成バラ園でローズガーデンの管理、バラの育成に従事。2014年から園長。



栽培者募集  
定年農業にピッタリ!

## 小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。

栽培面積は最低2アール以上(60坪程度)が必要となります。

定年退職後の農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせる手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。



### 小菊栽培講習会

- 日時 3月23日(木)午前10時~
- 場所 農産物流通センター(上田市殿城80番地)
- 問い合わせ先 営農部 園芸販売課 ☎23-4084

残り1区画!!

## JAときわぎ分譲地

区画E 面積199.21㎡ 価格831万円

JA信州うえだ  
不動産情報  
分譲宅地



問い合わせ先 ☎23-1144 土地建物相談所まで

長野県知事免許(5)第4158号 信州うえだ農業協同組合 取引態様(売主) 営業時間:平日8:30~17:00

物件所在地(上田市常磐城五丁目718-12)



立春も過ぎ、待ちに待った春がやって来ます。新年早々、私にとって大変よいことがありました。趣味で描いている油絵が入賞しました。入選はしても中々入賞することができなかったので本当にうれいのです。  
(N・M 74歳 農業)

2月7日、実家の母が89歳の誕生日で、2月6日(日)に実家でお祝いをやります。みんなで、ひ孫2人、孫8人、子ども3人、にぎやかに盛りだくさんです。いつまでもかわいければいいですね。  
(主婦)

「編」にぎやかで楽しいお祝いにあったことでしょうか。大切な日に家族に囲まれてお母さんほっとも幸せですね。

サンテラスホールで行われた東国原さんの講演会、1年分笑いしました。いつも1人ですので、「笑う」ってことも少なくなり、楽しい会でした。やはり、話し方が上手です。これから

も、ぜひ楽しい話をお聞かせしたいと思えました。また、健康運動指導士さんのストレッチ、また一つ自分のストレッチレシビができました。  
(C-1 72歳 主婦)

受験シーズン！わが子の時より、頑張っている孫の受験の方が、何倍も心配しています……  
(N・M 68歳 主婦)

「編」周りの家族も気を抜けないシーズンの到来ですね。あとは頑張って来た本人を信じて言葉を祈りましょう！

71歳を過ぎた私は、以前から毎年の土曜日に掲載されるクロスワードや、ジャンジャンのクロスワード、「ボケ防止」になればと楽しんでます。毎年のものは毎週取って置いて次にチェックしています。赤ペンで問題を解けた時の快感は最高です。今回のプレゼント商品の「チョコレート」がほしくて、編集部さん宛に私の趣味の絵手紙をかきました。(M-1)

文芸の庭

俳句

矢島清男 選

海老蔵の歌舞伎の世界小正月  
池干しの底に冬川現はるる  
百年の母屋の雪み隙間風  
まだ温き焼き玉を踊りぬ  
賽銭を投げて家郷の冬籠り  
何もせぬことに寝れ玉子酒  
美水仙咲く頃卒寿になる私  
蕎麦つ家族の喜怒哀楽み込みて  
凍てつきし日の喜びの凍み豆腐  
子に教えるスケート靴の蝶結び  
◎選者吟／大粒に春の星なり風の上

上田市中之家 石井紀代子  
上田市保野 清水ゆき子  
上田真田町長 宮崎 拓男  
上田市長瀬 山岸 政子  
青木村殿戸 桜田 一郎  
上田市下丸子 三井志げ子  
上田市御所 竹内みさを  
上田市生田 辰野 昌子  
上田市住吉 松井 律子  
長和町古町 藤川 逸明

文芸の庭の投稿先は、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。

川柳

橋詰信幸 選

孫送迎八十路の歳が期待され  
初顔金タムラ抱えて塵比須願  
豊明も静かに聞けばこなもの  
ウソニツボせて聞所をくぐり抜け  
今日の墓は海舟懐しく慰める  
あれこれと聞かれるうちが心地好い  
着ないけどもつたないが先に立ち  
湯に浸かり無に存る時の幸福感  
じじはばは特別法で仲が良い  
年輪が丸く聞かせている会話  
老いてもときめきだけは常に持ち  
初穂に今年の作を依頼する  
◎選者吟／金メダル輝に振らした質の塚

青木村当郷 湯葉美智子  
栗都市常田 中村 善彦  
上田市住吉 松井 律子  
栗都市和 白石 幸男  
上田市富士山 大森乃里子  
上田市殿城 戸兵 和人  
栗都市和 依田 恵子  
上田市秋和 小林 正和  
上田市上田 山崎 和子  
上田市桑地 勝見 稔  
上田市下丸子 三井志げ子  
栗都市和 萩原 悦一

クロスワード

アヤメ科の園芸植物



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。

- 9字のカギ
- 1 役者が観客に見せるもの
  - 3 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
  - 6 ドラマの —— 地を見学しに行った
  - 7 ポラの跡集から作る珍味
  - 8 ヒエやアワ、キビなどのこと
  - 10 自分の目では見ることのできない範囲
  - 14 調味料の総称に作ることも
  - 16 阿弥陀如来が居るとされる所
  - 18 中敷きを入れると履きやすくなることも
  - 19 京都市内の道は —— の目のようだと いわれます
  - 20 知多半島、豊美半島がある県

- ヨコのカギ
- 1 梅の節句に付きもの飲み物
  - 2 水をくんで湯のりに通した器
  - 3 流れ星が機切る所
  - 4 雲の切れ目から —— が飛ぶ
  - 5 米量があっおもしろい物のこと
  - 7 両親と未婚の子どもで構成されます
  - 9 背中とお尻の間
  - 11 離・海・ ——
  - 12 ONとOFFを切り替える装置
  - 13 日蘭の別名です
  - 15 周田が —— の手を差し伸べた
  - 16 12時から23時の終わりで
  - 17 エビネやサギソウもこの仲間

〈応募ハガキ記入方法〉

①クイズの答え  
②住所・氏名・年齢  
電話番号  
③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  
④JA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きます場合があります。

〒386-8668 上田市大手2-7-10  
JA信州うえだ  
編集部 JAN/JAN/

QRコード 携帯電話でアクセスすれば、こちらからも応募できます。

1月号は107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。(編集部一斉)

〈新〉デゾメシキ

当選されたみな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 携帯電話でアクセスすれば、こちらからも応募できます。

※応募した個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。  
○プレゼントの抽選券発行など  
○当選者について1年後の抽選結果の発表、また「お便りコーナー」の掲載(イニシャル・年齢・職業のみ)など

今月のプレゼント商品

手巻きサイズに切りそろえました

パリスで作ったお菓子を

応募の締め切りは3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ手巻きせのり」をプレゼント!!

家のペット紹介!

みなさんの自慢のペットを大募集!!

①ペットの名前②ペットの種類・特徴③ペットにまつわるエピソード④飼い主さんの名前⑤飼い主さんの住所・連絡先⑥JA・広報誌への意見を書いてペットの写真を同封し、P17の応募ハガキ記入方法にある宛先へ郵送してください。  
※応募多数の場合には、編集部にて選定し掲載します。

〒386-8668 上田市大手2-7-10  
JA信州うえだ JANIJANI編集部

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません。)

甘い  
振りた  
赤い  
種こそ

家のペット紹介!

上田市真田町傍陽 堀内勝則さん家の  
銀(フレンチ・ブルドッグ) みかん(パグ)

いつも仲良しで甘えん坊の二匹はいつでも遊んでほしくて家の中を元気に飛び跳ねています。この時期は日当たりのいい窓辺で日向ぼっこをしながら人が来るのを待っています。



JA信州うえだ管内の今がおいしい食材をご紹介します

## 今月の旬の食材

### 小松菜

アブラナ科の1・2年草で、「冬菜」「ウグイス菜」とも呼ばれています。東京の小松川村が原産地でたくさん収穫されていたため、小松菜という名前が一般的になりました。関西では「畑菜」とも呼びます。

茎が太くて張りがあり、葉は緑色で厚みがあり、葉先までピンとしているものを選びましょう。



小松菜を使った料理を紹介するよ



## 小松菜のわさび和え

### R e c i p e

#### 材料(4人分)

- 小松菜/400g
- 練りわさび/小さじ1
- クリームチーズ/50g
- しょう油/小さじ1

#### 作り方

- ① クリームチーズは常温に戻し、練りわさび、しょう油を加えて混ぜ合わせます。
- ② 小松菜は塩を加えた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞り、根元を落として4cm幅に切ります。
- ③ ①に②を加えてざっくり混ぜ合わせます。

わさびはお好みで調整してください♪



あなたのくらしに お花を



# 花ナビ

HANA \* NAVI

## ストック

- 学名/Matthiola incana
- 原産/南ヨーロッパ
- 科名/アブラナ科

花の少ない春先に豪華で香りのよい花を長い期間咲かせてくれます。花色は春らしい優しいものが多いのも人気です。もともとは一重咲きでしたが、最近は八重咲きが主流です。庭やプランターには背が低めで枝分かれするタイプがよく植えられます。背の高さを生かすと立体的でかっこいい花壇や寄せ植えになります。日がよく当たって明るいなら室内でよい香りを楽しめます。

名前はスキーストックと同じ語源で、「茎」や「幹」を意味しています。



## 育て方

開花期

3~5月

日なたを好みます。日当たりが悪いとひょろひょろと伸びたり、花付きや花色が悪くなったりします。

直接霜に当たると傷みます。霜が降りる期間は軒下や明るい室内へ置きましょう。

種をまくなら9月ですが、3月に出来る花苗を植え付けたほうが楽です。植えつけるときに緩効性肥料を入れておきます。花の期間が長いですが、特に追肥は必要ありません。

水やりは土が乾いたらたっぷりやります。過湿に弱く、どちらかといえば乾燥気味に管理したほうがよいです。



 <b>牡羊座</b> (3.21~4.19) リラックスできそう。ヒーリング音楽やアロマなど、癒やし効果のあることを取り入れるのに最適。直感を大切に 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ハッサク	 <b>牡牛座</b> (4.20~5.20) 人脈のネットワークを広げる好機。飲み会はもちろん、オフ会などにも積極的に参加して。情報収集も好結果に 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カラシナ	 <b>双子座</b> (5.21~6.21) 落ち着いて行動したい時期。焦って動くミスは誘発するだけなので、冷静に。開運には精進料理を食べると吉 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 クレソン	 <b>蟹座</b> (6.22~7.22) いろいろなことに興味を抱くはず。意欲的に取り組めば、手応えを得られそう。海外に関する事柄にも幸運あり 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タイ	 <b>獅子座</b> (7.23~8.22) 物事を邪推しやすく、親切にされても何か裏があるような気がしがち。考え過ぎないこと。足湯で気分を変えて 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シイタケ
---	--	---	---	--

今月の星座占い

## HOROSCOPES

FORTUNE

 <b>魚座</b> (2.19~3.20) 性格のプラス面が評価される気配。周囲のサポートもあり、すんなり新たな展開が。再トライの成功確率も高め 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キャベツ	 <b>水瓶座</b> (1.20~2.18) 和やかムード。やるべき作業を片付けたら、その後はプライベートタイムを満喫できます。好きなことに励んで 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ハマグリ	 <b>山羊座</b> (12.22~1.19) 知的好奇心が旺盛に。興味を引かれることがあれば、試してみよう。新しい趣味や習い事を始めるのもお勧め 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 数の子	 <b>射手座</b> (11.23~12.21) 感情的になりやすい期間。他人の行動にこれこれ口を挟むとトラブルの原因に。親しい相手でも過干渉は控えて 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 パセリ	 <b>蟹座</b> (10.24~11.22) クリエーティブな活動を楽しむのに向いています。芸術的な趣味を堪能しては。親しい友人たちとの行楽も幸運 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナバナ	 <b>乙女座</b> (8.23~9.22) 優柔不断になりやすい月。迷ったら、独りで悩まず、信頼できる人に相談を。ただ、重要な決定は延期が正解 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ワカメ	 <b>天秤座</b> (9.23~10.23) ネガティブに物事を捉えてしまいがち。意識してプラス思考を。神社など、神聖な場所に出掛けると開運可能 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ワケギ
---	--	---	---	--	--	---