

♥ 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!

4

Apr. 2017
No. 270



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN!

April 2017 No. 270

4



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

青木村夫神 山浦 和貴さんと千絵さんのお子さんで
みちる じゅな
迪留ちゃん(6歳) 珠奈ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品



「春の野菜苗」

グリーンファーム各店で、地域に適した植え時に、適した品種の苗を販売します。

小さなセル苗でも 1 本からお買い求めできます。大量に必要な場合は前もってご連絡ください。

肥料の使い方や栽培方法などもお気軽にお声かけください。

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

JA信州うえだ

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
キャラクター
真田のぼるくん





2月9・10日、当JA米穀担い手部会は福島県のJA会津よつばを訪れ、大豆乾燥調製施設や直売所を見学しました。部会員は「地元の仲間と知識を共有し今後
に生かしていきたい」と意気込みました。



2月28日、当JAは交通安全活動に貢献したとして上田警察署から坂下組合長が感謝状を受け取りました。当JAは今後も「くらし」と「命」を守る地域づくり活動に取り組んでいきます。



3月、東部ぶどう部会、ヤマジョウぶどう部会、川西ぶどう部会は各会場で定期総会を開きました。「安全・安心」な果実生産を行い、魅力ある産地づくりを目指すことを部会員全員で確認しました。



2月20日、中塩田地区五加で開いた組合員懇談会

71会場で組合員懇談会 組合員主体の農協運営目指す

当JAは1月9日から3月2日まで、各店や自治会館など71会場で組合員懇談会を開きました。昨年度の事業活動報告や自己改革の実践状況、本年度の事業計画案などについて説明し、組合員から意見や要望を求めました。

懇談会では「農業所得の増大」につながる消費者ニーズに応じた営農指導や生産体制の確立に加え、独自販路の強化・拡大について説明し、「地域に信頼され社会に貢献する協同組合の役割発揮」に向けた活動も継続していくことを確認しました。

当JAは今後も、「組合員が主役のJAづくり」の実践をJA自己改革の重点とし、役職員の総力を結集して本年度の事業に取り組んでいきます。

資産管理セミナー 相続税の基礎・税制改正学ぶ

当JAは3月4日、本所で午前と午後の2回に分けて資産管理セミナーを開きました。

JA全中・JAまちづくり情報センター顧問の柴原一税理士が、「知っておきたい最新の税制改正、相続税の基礎と節税対策」と題して、相続税や贈与税、税制改正の内容を分かりやすく解説しました。

相続税の基礎控除は大幅に縮小され、課税対象者も増えてきています。組合員をはじめとする地域住民86人が参加し、身近な相続税対策としての生前贈与や財産把握の必要性、医療費控除などの税制改正点などを学びました。

参加者からは「正しい贈与の手続は」「宅地や農地の評価は」など多くの質問が出され好評でした。

当JAでは今後、セミナー参加者の個別相談にも応じ、地元の税理士や司法書士などの専門家と共に節税対策を提案する活動に取り組んでいきます。



参加者に解説する柴原税理士

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田市立浦里小学校の2年生が1月31日、自ら育てた大豆を使ってみそ造りに挑戦しました。同校からの要請に答え、JAの生活指導担当者が同校に出向き、造り方を指導しました。児童は、前日に煮た大豆を麹(こうじ)と塩を混ぜてある「塩切り米麹」と混ぜ合わせてから、専用の機械でミンチ状につぶして丸め、容器に詰めるまでを体験しました。

この日は、4 kgの大豆から約14 kgのみそができ、各自が家に持ち帰りました。みそは発酵熟成を待つて、9月ごろから食べられます。子どもたちは「みそになるのが楽しみ」と、完成を心待ちにしています。



煮た大豆を機械に入れてつぶす児童

西部
エリア浦里小2年生
みそ造りに挑戦

薬剤の特性や使い方を学んだ講習会

JA真田営農センターは2月24日、同センター会議室で「水稻の健全な苗づくりと雑草防除」の講習会を開きました。米作りの経験が浅い農業者や個人生産者を対象に、技術の向上を図り、おいしい米作りを普及するのが狙いです。

この日は14人が参加し、同センターの営農技術員から、土づくりや種子消毒、育苗管理の方法など健全な苗を作るポイントを聞きました。また、雑草防除では、除草剤の選び方や使い方の他、雑草の発生を抑える代かきの方法を学びました。講習会は、稲の生育に応じて今後も順次開催していく予定です。

真田
エリア米作り技術向上へ
苗作りと雑草防除学ぶ

そば打ちの段位取得に挑む出場者

北信
南部
エリア全員合格に喜び
そば打ち段位認定大会

JA古町店のそば打ち教室のメンバー12人が2月12日、埼玉県神川町で開かれた「素人そば打ち段位認定神川大会」に出場し、見事に全員が段位取得を果たしました。同教室の講師や先輩の指導を受け練習に励んだ努力が実り、2人が2段、10人が初段に認定されました。

技能審査は40分間で、水回し、こね、のし、切りの工程の他、身支度や後片付けなども審査の対象。会場全体が静まり返る緊張感の中で、他県の受験者と共に段位取得に挑戦しました。審査の結果、メンバー全員が合格し、認定証を手に喜びをかみしめていました。

JA丸子営農センターは2月25日、同センターで野菜と花きの栽培講習会を開きました。退職後に農業を始めた人や、新規栽培者を中心に16人が参加しました。今回取り上げた作物は、野菜がブロッコリー、アスパラガス、冬至カボチャの3品目。花きは小菊、フウセントウワタ、ユカリ、ナンテンの4品目。JAの営農技術員が、作物別の特性や栽培方法、経営収支などについて説明しました。

同センターでは「農地はあるが何を作つたらいいかわからない」「子どもから手が離れたので農業を始めてみたい」という人など、新規栽培希望者の相談に随時応じています。



営農技術員からブロッコリー栽培の説明を聞く参加者

丸子
エリアブロッコリーや小菊など
新規栽培者向けに講習会

工事の安全を祈願する坂下組合長

東部
エリア荒廃農地28haを整備
ワイン用ブドウ生産団地に

東御市祢津御堂地区で2月17日、ワイン用ブドウ園を整備する荒廃農用地復旧事業の安全祈願祭と起工式が行われました。地元の推進委員会、行政、JA、施工業者など約60人が出席。園地の面積は約28haで、ワイン用ブドウの生産団地としては国内最大規模となります。

かつて桑畑だった同地区は、養蚕業の衰退とともに荒廃化が進み、その活用が懸案となっていました。今回の事業は、祢津地区活性化委員会現祢津地域づくりの会の提案でスタートし、地元の推進委員会が計画を進めてきました。工事は平成31年度末までに完了する予定です。



クラスごと輪になってきな粉団子を食べる児童

上田市立塩田小学校の2年生は2月24日、大豆栽培を通じた生活学習のまとめとして、同校で収穫感謝祭を開きました。田んぼの持ち主や作り方の指導をしてくれたJA営農技術員を招いて、種まきや収穫、豆腐作りを体験した感想などを人ずつ発表しました。また、クラスごとにダンスを披露したり、収穫した大豆で作ったきな粉をまぶした団子を味わったりして、収穫を祝いました。

同校では、塩田地区の特産である大豆の栽培を通して子どもたちの「食と農」への関心を深めようと、毎年2年生を対象に体験授業を行っており、当JAが協力しています。

塩田
エリア大豆作り体験を発表
中塩田小で収穫感謝祭

営農技術員から剪定の基本を教わる参加者

東部
エリア上田菅平ICリング園
講習会兼ね職員が剪定

JA上田東地区事業部は2月13日、上田菅平インターチェンジの料金所から市街地に向かうループ状の連結道路内側のリング園で、職員を対象に剪定(せんてい)講習会を開きました。全部門の職員が食と農に関する知識と技術を身に付けるプログラムの一環で、職員の組合員対応力を強化することが目的。

講習会には渉外担当者、ライフアドバイザー(LA)、融資担当者など11人が参加。果樹担当の営農技術員から手ほどきを受けながら、約2時間かけて園内の約40本を剪定しました。このリング園は、JAが同料金所から管理を委託されています。

農協改革の内容に対するJAグループの考えと対応

	国が求める農協改革(法改正等の内容)	JAグループの考えと対応
JAの事業運営原則の見直し	○農業所得の増大に最大限配慮すること。 ○高い収益性を実現し、事業成長のための投資や事業利用分量配当に努めること。 ○地域貢献は「農業所得の増大」という目的の範囲内で行うこと。	○農業所得の増大に取り組みつつ、地域貢献にも役割を發揮します。地域の活性化が結果的に農業によい影響を与えると考えます。 ○国の言う「担い手」とは、認定農業者、農業生産法人、参入企業を指しますが、JAは家族農業を含めた多様な農業者のためのJAを目指しています。
理事の構成の見直し	○責任ある経営体制とするため、理事の過半数を、原則として認定農業者や実践的能力者(農産物販売・経営のプロ)とすること。	○法律の定めに従い、今後も責任ある経営体制を構築します。
JA・連合会の組織変更	○JAの選択により、組織の一部を株式会社や生協等に組織変更できる。 ○信用事業は、従来からJAバンク法に定められていた「代理店方式」(*)を積極的に検討すること。 ※JAの信用事業を信連に譲渡し、信連の代理店として金融サービスを提供する方式 ○平成31年9月までに、全国中央会は一般社団法人に、県中央会は連合会に組織変更できる。 ○全農の選択により、JA出資の株式会社に変更できる。 ○厚生連の選択により、医療法人に変更できる。	○組織変更や代理店化による事業の分離は、総合事業の解体につながります。 ○JAの総合事業は国際的にも成功モデルとして評価されており、組合員の営農と生活を支える理想的な仕組みだと考えます。
准組合員の事業利用規制	○准組合員のために、正組合員である農業者へのサービスを疎かにしないこと。 ○平成28年4月から5年間の正組合員、准組合員のJA事業の利用状況やJA自己改革の実施状況により、結論を得る。	○JAの「営農・経済事業」と「信用・共済事業」は相互に支えあっており、准組合員へのサービス提供が正組合員の利益を阻害しているとはいえません。 ○准組合員を地域農業の応援団と考えています。事業や直売所の利用、食農教育活動などへの参加を通じて地域農業への理解を深めてもらうことが、正組合員のメリットにもつながると考えます。 ○利用規制は、現在事業を利用している准組合員や、JAの事業を利用したい地域住民にも影響を及ぼす恐れがあります。 ○国の狙いは、准組合員の利用制限を通じて信用事業・共済事業の譲渡をすすめることといわれています。 ○事業譲渡を受けた農林中金や全共連には株式会社化の圧力や内外グローバル企業からの買収圧力が懸念されます。
監査制度の見直し	○貯金200億円以上のJAは、これまでの中央会監査ではなく、公認会計士による監査を受けなければならない。	○公認会計士法に基づく新たな監査法人を設立し、JA全国監査機構から移行します。 ○JAは今後、上記監査法人か、既存の一般監査法人のいずれの監査を受けるか、選択します。

農協改革で今後心配されること

全農が株式会社化したらどうなるの？

全農が株式会社になると独占禁止法が適用されて、共同販売ができなくなる恐れもあります。そうなると市場で農畜産物が買いたたかれ農業所得が減る可能性もあります。それに共同販売が難しくなると、ロットによる販売や、生産出荷調整が行えず産地主導による価格形成が不可能になるかもしれません。

将来仮に全農が株式会社化すれば株式公開要求が強まるかもしれません。そうなれば、外国籍を含む他企業から買収され、JAや組合員の意思反映がなされないばかりか、組合員の財産をもっていわれることにもつながりかねません。

准組合員の利用規制は今後どうなるの？

改正法施行日から5年間(平成33年3月未まで)の正・准組合員の事業の利用状況並びに改革の実施状況の調査を行い、検討を加えて結論が出されます。

5年後にはどうなるの？

5年後に、准組合員の利用規制を導入するかどうかも含めて決定することになりました。

准組合員の利用が制限されると、信用・共済事業などの収益性が低下し営農・経済事業の財源が減ってしまう恐れや、JAがこれまで果たしてきた地域の生活基盤(インフラ)機能が果たせなくなる恐れがあります。

それに、これからの地域農業振興には、地域農業の理解者・賛同者としての准組合員の力が重要になります。

だから、准組合員の利用規制が導入されないよう取り組むことが必要です。

平成28年4月1日に改正農協法が施行されました。

この改正は、「国が求める農協改革」として、組合員や現場の声を無視し、TPPを推進する政府や日米経済界の意向を強く反映した内容となっています。

JA長野県グループは、国の「農協改革」に必要な対応をしつつ、「JA自己改革」をすすめます。ここでは、農協法改正の背景やJAグループの考えをお伝えします。

来月号では、JA信州うえだが実践する「自己改革」について特集でお伝えします。

「農協改革」(改正農協法)の概要

① JAの事業運営原則

非営利規定を廃止。JAは、農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない。

○農業所得の増大に最大限配慮すること。

○高い収益性を実現し、事業成長のための投資や事業分量配当に努めること。

○地域貢献は「農業所得の増大」という目的の範囲内で行うこと。

② JAの理事構成

(3年間の経過措置あり)

理事の過半数を、認定農業者または農畜産物の販売法人等の経営に對し実践的能力を有するものとする。

③ 准組合員の利用規制のあり方

(平成33年3月未まで)

准組合員のために、正組合員である農業者へのサービスを疎かにしないこと。改正農協法施行日か

ら5年間の正・准組合員の事業の利用状況並びに改革の実施状況の調査を行い、検討を加えて結論を出す。

④ JAの監査(平成31年度から)

JAに対する全中監査の義務付けを廃止し、公認会計士監査を義務付ける。貯金200億円以上のJAは、これまでの中央会監査ではなく、公認会計士による監査を受けなければならない。

⑤ 中央会(平成31年9月未まで)

全国中央会は、一般社団法人に移行することができる。機能は、代表、総合調整などとなる。監査部門は分離し、監査法人として独立会計監査や業務監査(任意)を実施する。

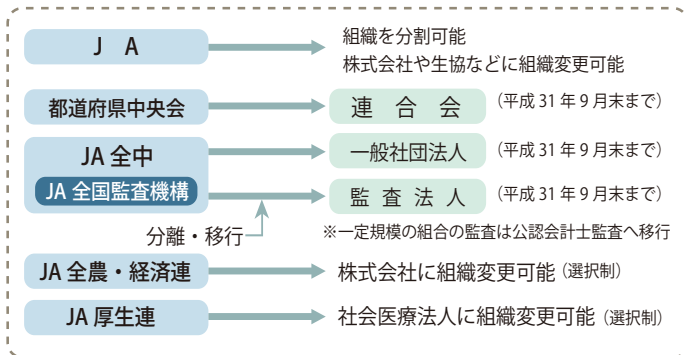
⑥ JA・連合会の組織変更

信用・共済事業を行っていないJA・連合会は、総代会の承認他、

信用・共済事業を行っていないJA・連合会は、総代会の承認他、

信用・共済事業を行っていないJA・連合会は、総代会の承認他、

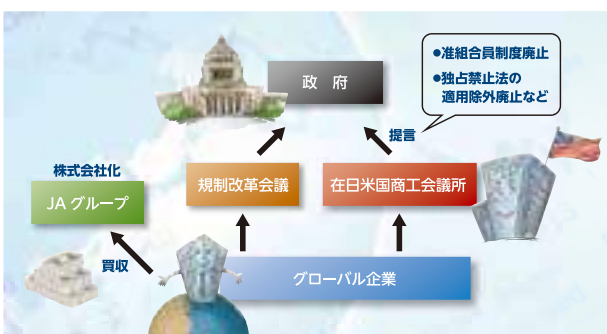
信用・共済事業を行っていないJA・連合会は、総代会の承認他、



所定の手続きを経て、株式会社、生協に転換可能となる。信用事業は、従来からJAバンク法に定められていた「代理店方式」を積極的に検討すること。全農の選択により、JA出資の株式会社に変更できる。

「農協法改正の背景

法改正の背景の一つに日米グローバル企業の存在があります。彼らは規制改革会議や在日米国商工会議所を通じて、JAの准組合員制度や独占禁止法の適用除外制度の廃止などを要求していました。「平等な競争環境のための要求だ」と主張していますが、その最終的な目的は、協同組合であるJAグループの株式会社化といわれています。株式会社化することで、JA・全農・農林中金・全共連を買収し、農業・農村・組合員が培ってきたJAグループの財産を手に入れようとしているのです。



さらに、TPPを推進したい政府やJAを農業専門農協としたい農林水産省の考えが一致し、「JAグループの解体」につながりかねない改正農協法を実現させました。

平成29年度 人事異動報告

JA信州うえだ〈平成29年3月1日付〉 ※掲載は管理職のみ、()内は旧任

本所

監査室

▽監査室長(同室次長、同室監査課長、内部監査課長) **清水達雄**▽同室次長、同室監査課長、内部監査課長(JA改革推進室次長、総務企画部総合企画課長代理、土地建物相談所係) **北沢貞徳**

営農振興部

▽営農振興部長、営農販売部長(営農部長、担い手支援室長) **小林洋二**▽営農振興部次長、同部生産資材課長(営農部次長、担い手支援室次長、同部生産資材課長) **吉池卓司**▽同部営農企画課長(営農部営農企画課長代理) **村田英明**▽同部営農企画課長代理(営農部米穀課長代理、塩田営農センター長代理) **小林正徳**▽同部生産資材課長代理(営農部生産資材課長代理) **新保昭二**▽同部生産資材課長代理(営農部生産資材課係長) **半田幸宣**▽同部農業機械課長、農機センター長(営農部農業機械課長、農機センター長) **西沢利信**

営農販売部

▽営農販売部次長、同部直販課長(総務

平成29年度

経営管理組織機構の変更について

JA信州うえだでは、本年度から農づくり本部を「営農振興部」と「営農販売部」の2部制に変更しました。

これにより、地域農業振興ビジョンに基づいた生産力の維持・拡大に取り組むとともに、営農技術員による指導強化に向けた体制を整備します。

また、市場販売・直接販売に向け、マーケティング調査や専任販売体制を構築し、併せて地域内流通と農商工観学連携による地域ブランドを創設する等、主体性のある販売に取り組めます。

2部体制化

営農振興部



営農企画課、生産資材課、農業機械課で構成。農業振興全般を統括することに加え、地域の農業振興や担い手育成等、一体となって取り組みます。

また、環境変化への対応、地域や組合員の期待に応えるため、農業支援プランの策定や生産コスト削減による「農業所得の増大」に取り組めます。

営農販売部



営農指導課、市場販売課、直販課で構成。営農指導課の新設により指導体制を強化するとともに、販売と生産現場の情報共有化をすすめ、市場ニーズに応じた生産振興に取り組めます。

また、市場販売課・直販課に従来の園芸販売課、地産地消課、米穀課、畜産課の機能を集約し、市場販売・直接販売・地域内流通など販売全体を担います。

信用部

▽信用部次長、同部業務課長(上田東支所神科店長) **深町健二**▽同部審査課長(同部審査課長代理、推進課長代理) **山口康二**

共済部

▽共済部次長、上田東支所営業窓口店長(同部次長、同部普及課長) **竹内秀二**▽同部普及課長(上田西支所川辺店長) **滝沢隆**▽同部普及課長代理(丸子地区事業部共済課調査役) **清水秀樹**▽同部保全課調査役、普及課調査役(同部普及課係長) **横澤淳一**

生活部

▽生活部次長、同部生活課長、宅配センター長(塩田地区事業部生活課長) **森和彦**

健康福祉部

▽健康福祉部福祉課長、福祉相談センター長、福祉用具相談センター長、デイサービスセンター長、宅老所長、ヘルパーステーションセンター長(塩田地区事業部信用課長代理、塩田支所別所店長) **淵田昌志**

総務企画部・JA改革推進室

▽JA改革推進室課長、総務企画部総合企画課長代理（同部総合企画課長代理）
清水洋▽総務企画部次長、JA改革推進室次長、同部総合企画課長、土地建物相談所係（上田東地区事業部次長、同部総務課長、生活課長）**山崎匠人**▽同部次長、同室次長、同部人事教育課長（同部次長、同部人事教育課長）**白鳥範男**▽同部総合企画課長代理、同室課長代理（同部総合企画課係長、同室係長）**小泉晋太郎**▽同部総合企画課長代理、同室課長代理、同部組合員広報課長代理、土地建物相談所係（同部総合企画課長代理、組合員広報課係）**松木宏**▽同部組合員広報課長、上田有線放送センター長（生活部生活課長、宅配センター長）**丸尾信夫**▽同部総務課長（同部組合員広報課長、同室課長代理、同部総合企画課長代理、上田有線放送センター長）**小林貴浩**▽同部人事教育課長代理（監査室監査課係長、内部監査課係）**三輪大元**▽同部付次長 株式会社ジエイエィサービス出向（同部付課長、株式会社ジエイエィサービス出向）**若林章一**

地区事業部・支所・店・出張所・センター

東部地区

▽東部地区事業部長、東御支所長（同事業部次長、総務課長、東御支所東御市役所出張所長）**桜井典夫**▽同事業部次長、総務課長、生活課長（同事業部信用課長、生活課長）**依田達哉**▽同事業部営農課長、東部営農センター（東部営農センター長、同事業部営農課長代理）**唐沢幸司**▽同事業部信用課長（東御支所田中店長）**小林文治**▽同事業部共済課長代理、同支所滋野店長代理（同事業部共済課長代理）**清水英彦**▽同事業部共済課長代理（上田東地区事業部共済課長代理）**伊東由実**▽同事業部共済課長代理（営農部地産地消課長代理）**吉池正樹**▽同支所田中店長、東御市役所出張所長（同事業部共済課長代理）**大坂徳男**▽同支所祢津店長代理（同事業部共済課調査役）**荒井和明**▽同支所和店長代理（同支所和店係長）**唐澤宏文**▽同支所東御市役所出張所調査役（同支所祢津店長代理）**清水正博**

上田東地区

▽上田東地区事業部次長、総務課長、生活課長（同事業部信用課長）**西沢栄泉**▽同事業部営農課長、上田東営農センター（営農部園芸販売課長代理）**香山崇弘**▽同事業部信用課長（真田地区事業部信用課長、融資課長）**松井光喜**▽同事業部総務課長代理、上田東支所神科店長代理、豊里店長、殿城店長（同事業部総務課長代理、同支所神科店長代理）**久保田利幸**▽同支所神科店長（信用部審査課長、同支所上田店長、営業窓口店長）**中村泉**▽同支所営業窓口店長代理、上田店長（同支所営業窓口係長）**北川環樹**



西部地区

▽西部地区事業部次長、総務課長、生活課長（同事業部総務課長、生活課長）**羽毛田博久**▽同事業部次長、融資課長代理、上田西支所川辺店長、城下店長（同事業部次長、融資課長代理、同支所川辺店長代理）**片岡康二**▽同事業部次長、信用課長（信用部次長、同部業務課長）**春原克彦**▽同事業部共済課長代理（同事業部共済課調査役）**西尾富美枝**▽同事業部共済課長代理、同支所泉田店長代理（同事業部共済課長代理）**土屋道宏**▽同事業部共済課長代理（同事業部共済課係長）**高橋淳子**▽同支所泉田店長、室賀店長、浦里店長（同事業部信用課長）**滝沢利明**▽青木支所長代理、同事業部融資課長代理（総務企画部リスク統括課係長）**沓掛浩**

真田地区

▽真田地区事業部融資課長、信用課長（真田支所菅平店長）**大塚昌幸**▽同事業部共済課調査役（同事業部共済課係長）**神田清美**▽同支所菅平店長（同事業部融資課長代理・同支所菅平店駐在）**宮島英雄**

丸子地区

▽丸子地区事業部長、丸子支所長（同事業部次長、総務課長）**小山元寛**▽同事業部信用課長代理（信用部推進課長代理）**下村真也**▽同事業部融資課長、信用課長（同事業部融資課長）**宮下剛直**▽同事業部生活課長（同支所丸子店長）**堀内靖広**▽同事業部総務課長（同事業部信用課長）**井澤宮克**▽同支所丸子店長（同支所丸子店長代理）**戸堀宏樹**▽同支所丸子店長代理、東内店長（共済部普及課長代理）**原憲**▽同支所依田店長代理、長瀬店長、塩川店長（同事業部生活課長、同支所西内店長、鹿教湯出張所長）**清水貞海**▽同支所鹿教湯出張所長、西内店長（同支所依田店長代理）**塩沢亮**

よだくぼ南部地区

▽よだくぼ南部地区事業部長、よだくぼ南部支所長（同事業部次長、総務課長、生活課長）**伊藤浩一**▽同事業部次長、総務課長、生活課長、同支所大門店長、古町店長（総務企画部総務課長）**竹内博也**▽同事業部次長、信用課長、融資課長、同支所長久保店長、長久保店長和町役場派出所

長（同事業部信用課長）**吉見博孝**▽同事業部営農課長、よだくぼ南部営農センター長代理（同支所和田店長）**下城武司**▽同事業部営農課長代理、同営農センター長代理、丸子地区事業部営農課長代理、丸子営農センター長代理（よだくぼ南部地区事業部営農課係長、よだくぼ南部営農センター係長）**本田英明**▽同事業部営農課長代理、同営農センター長代理、種菌センター長（同事業部営農課長代理、同営農センター長代理）**城下正樹**▽同事業部信用課長代理、生活課長代理（同事業部信用課長代理、生活課長代理、同支所古町店長）**下村貞朝**▽武石支所長（同事業部融資課長、同支所長久保店長、長久保店長和町役場派出所長）**竹内明利**▽武石支所長代理、同事業部信用課長代理、融資課長代理、よだくぼ南部支所長久保店長代理（武石支所長代理、同事業部信用課長代理、融資課長代理）**鈴木孝一**

▽よだくぼ南部支所和田店長（武石支所長）**石黒明久**

塩田地区

▽塩田地区事業部次長、営農課長、塩田営農センター長（同事業部営農課長、同営農センター長）**和田宏一**▽同事業部次長、総務課長、生活課長（同事業部総務課長）**中村文則**▽同事業部信用課長代理（同事業部融資課長代理）**関根淳**▽塩田支所中塩田店長、別所店長、西塩田店長（同支所中塩田店長）**保坂陽司**▽同支所東塩田店長代理、富士山店長（同支所東塩田店長代理）**長沢史子**



定年退職者（管理職のみ）

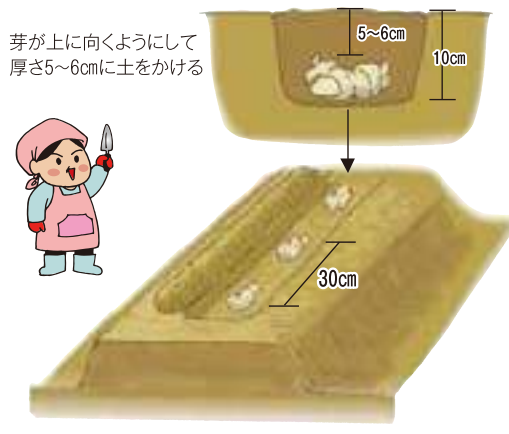
※平成29年3月31日付

▽三輪守（監査室長）▽翠川茂（東部地区事業部長、東御支所長）▽田村伸之（丸子地区事業部長、丸子支所長）▽竹内靖明（よだくぼ南部地区事業部長、よだくぼ南部支所長）▽花見重光（西部地区事業部次長、上田西支所泉田店長）▽寺坂博一（営農部米穀課長）▽松崎秀男（営農部付課長・有限会社信州うえだファーム派遣）▽竹下孝（健康福祉部福祉課長、福祉相談センター長、デイサービスセンター長、宅老所長、ヘルパーステーションセンター長）▽羽田稔（よだくぼ南部地区事業部営農課長、よだくぼ南部営農センター長代理、種菌センター長）▽坂口健児（東部地区事業部共済課長代理）▽吉池勝英（青木支所長代理、西部地区事業部融資課長代理）

平成29年度人事異動報告／終

新芽が伸びてきたら1回目の追肥をし、土寄せしておきます。その後、2週間おきに2回追肥、土寄せします。敷きわらやみ殻をたっぷり使ってマルチしておきます。乾燥に弱いので必ずやりま

追肥・乾燥防止



寒さに弱いので、植え付け時期をあわせないようにしましう。うねは乾いているより適度に湿っている方がよく育ちます。うねに深さ10cmほどの溝を掘ります。種ショウガをうねに対して縦向きに、芽を上にして、30cm間隔に置いていき、土を厚さ5cm程度かけます。

植え付け

収穫

栄養

注目すべきは、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンという3つの辛み成分です。殺菌効果や免疫力を高めることが知られています。特にショウガオールは加熱調理したショウガや乾燥させたショウガに多く含まれ、体を温める作用があります。体をポカポカさせたい場合は乾燥させたショウガを使うと、より一層効果があります。



料理

◎ショウガシロップ&ショウガの佃煮



ショウガの佃煮

大量消費かつ激ウマ!しかも一石二鳥!新生姜で作るとシロップはきれいなピンク色になります。シロップは炭酸やお湯で割って、佃煮はご飯のお供に大活躍です。

- 1 ショウガ(200g)を皮ごと千切りにする。
- 2 砂糖(200g)と水(400ml)を入れてあくを取りながら弱火で30分煮る。
- 3 冷ましてからざるでこし、レモン汁を加える。シロップの出来上がり。
- 4 こした残りのショウガに醤油と酒を入れて炒り煮する。
- 5 水気が飛んだら鰹節やゴマを加える。佃煮の出来上がり。



ショウガシロップ

● オススメ資材 ● 「ラクラク支柱ヘルパー」

◎「ラクラク支柱ヘルパー」 820円(税込)

園芸支柱の抜き差しがラクにできます。
1本で8、11、16、20mmの4サイズに対応!



○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。



長い支柱もラクに差し込める

支柱をラクに引き抜ける



気楽に家庭菜園

ほうさくClub!

第177回
今月は



「ショウガ」に挑戦!

★これがショウガ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
			植付		収穫	一筆ショウガ	収穫	葉ショウガ	収穫	根ショウガ	

収穫

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥3kg ■BBN552号100g ■BB追肥N30号20g×3回

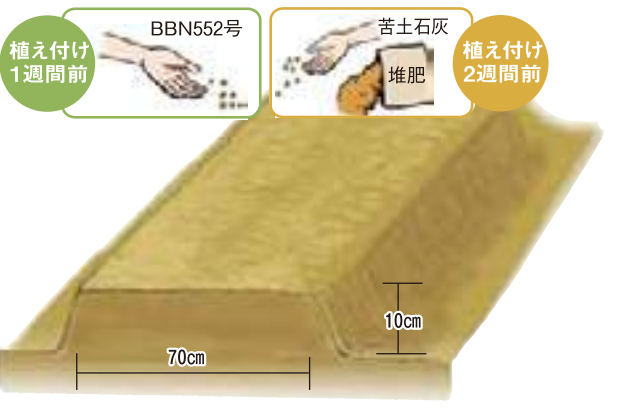
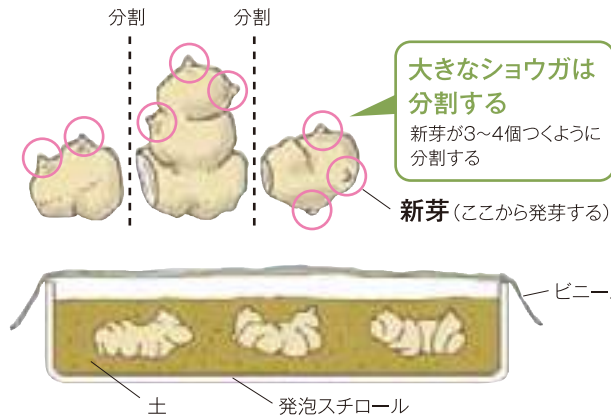
⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



畑の準備

乾燥に弱いので、半日陰になるような場所が適しています。
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。うねは幅70cm、高さは10cmほどにします。
大きな種ショウガは、芽を3つくらいつけて60日前後で切り分け、切り口は乾かしておきます。
土を入れた容器に仮植えし、暖かい場所に置いておくと芽が出て、植え付けからの生育が早まります。

原産地は南アジアとされていますが、3世紀には日本に入っていたようで、古事記にも「はじかみ」の名前で登場します。臭み消しとして薬味に使われることも多く、頻りに食卓に上ります。体を温め血液の循環を良くしたり、消化吸収を助けるとして漢方としても古くから多く使われています。
大ショウガ、中ショウガ、小ショウガがあります。通常の根ショウガは大ショウガであることが多く、中ショウガは新生姜の漬物、小ショウガは葉ショウガや筆ショウガとして主に利用されます。家庭菜園では様々に楽しめる小ショウガがおすすめです。





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。

石づきを少し残してカットします。



切り過ぎるとバラける!



株を割って105gにします。

一回で105gにするのが難しい!



ブナシメジの規格は100gですが、石づき部分を含め105gにして出荷しています。



105gにしたものをパックへ入れます。



ここがコツ!

株を割った断面がラベルで隠れる側になるようパックへ入れ、きれいな部分が見えるようにします。店頭に並んだ時、見た目は大切です。



これもブナシメジ!?



大きくなったものはバター炒めに、小さいものはまぜごはんがおすすめです。



ひかる 妹の光さん

ブナシメジのおいしい食べ方

「おいしく食べるコツは焼くより炒めること。ブナシメジは油やバター、チーズとの相性◎!焼くと水分が飛んでしまうため、炒めるのがいいんですよ」

簡単おすすめレシピ
しおラーメンにブナシメジ

「市販の塩ラーメンにブナシメジを入れるだけ。簡単にできておいしい!ブナシメジに塩は相性抜群なんです」



体験した2人に感想をききました!



細田部長

「一株ごと違う表情をしているブナシメジを見た目よくパックに詰める時が一番緊張しました。ブナシメジの収穫作業と出荷作業を体験し、安心安全への気配りを感じました」



島田さん

「ピンを使ってブナシメジを栽培していることに驚きました。今回の体験を通して消費者の目線で考えることの大切さを学びました」



最後に草露さんにインタビュー

農業への思い

「ブナシメジを栽培することは、1年間ブナシメジと向き合うことです。その中で『良いものを、良い状態で、市場へ届ける』ことを常に考えています。地域のみなさん、また都会のみなさんにも信州上田のおいしいキノコを食べてもらえたらうれしいです」

JA職員の農家訪問記



おじゃまします!

草露さん家のブナシメジ編



上田市殿城 草露 眞理さん(50歳)

ブナシメジを約15万本の保有ピンで通年出荷。この他、ミニトマトやキュウリなど直売所出荷用の野菜を約10アール、大薯約10アールを栽培。

20歳から父隆夫さんと共に家族でブナシメジの栽培を始める。栽培を始めて30年、現在は眞理さんを主として妹の光さん、隆夫さん、従業員と共に直売所への出荷に取り組む。当JAぶなしめじ部会の部会長を務める。

キノコは施設栽培されているため、管内の直売所やA・コープ店などで1年中手に入れることができます。

中でも、長野県が全国で初めて人工栽培に成功したことで有名なのがブナシメジ。

3月上旬、ブナシメジを栽培する草露さんの栽培施設を訪れました。

ブナシメジ



ブナシメジはキノコの中でも収穫までの期間が約4カ月と長い品種です。培養室で90日、発生室で約3週間の期間を経て収穫になります。最適な湿度は90%。暗い所で育つブナシメジは蛍光灯の光で成長を抑制し、長さを調節します。

今回おじゃましたJA職員



総務課
島田末紀さん

JA信州うへだ
上田東地区事業部
部長 細田宏一さん

施設に入る前に..

ブナシメジにとって雑菌は命取り! 収穫・包装施設に入る前には衛生服に着替え、ほこりや髪の毛が入らないようにし、帽子をかぶります。さらに靴も履き替えることにより、雑菌が施設内に入らないようにします。



収穫目安



ピンを使って栽培されるブナシメジ。出荷の目安は、かさかさがそろっていることに加え、大きさが1円玉以上、500円玉以下であること。



ブナシメジを栽培用のピンから出します。

各種相談日

Support & Guidance

期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談 4月11日(火) 4月25日(火) 5月9日(火)	本所(ハニーウェル)	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 5月10日(水)	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 4月8日(土) 4月22日(土) 5月13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 ●4月11日(火)浦里店・武石支所 ●4月13日(木)和店・塩川店 ●4月20日(木)中塩田店 ●5月11日(木)神川店 ※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～

くらしの アドバイス

作成のポイント

遺言作成時の留意点 ー自筆証書遺言ー

- ◆全文を遺言者が自書します。「私は字がヘタだから」と他人に書いてもらうことや、ワープロやパソコン使用は無効となります。
- ◆必ず日付(年月日)を記入します。平成〇〇年〇月吉日という表現では作成した日付が不明のため無効となります。
- ◆氏名を自署し、印鑑を押印します。(なるべく実印)
- ◆訂正・加除等の方法が法律で決まっています。間違えた場合は書き直しをおすすめします。
- ◆相続発生後、家庭裁判所の検認が必要です。

費用があまりかからず、紙・封筒・ボールペン印鑑のみで作成できますが、遺言書の紛失、改ざんの恐れがありますので、留意が必要です。遺言内容の不備、効力などでトラブルになるケースがありますので手書きの遺言は、書いたら専門家にチェックしてもらうことをおすすめします



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

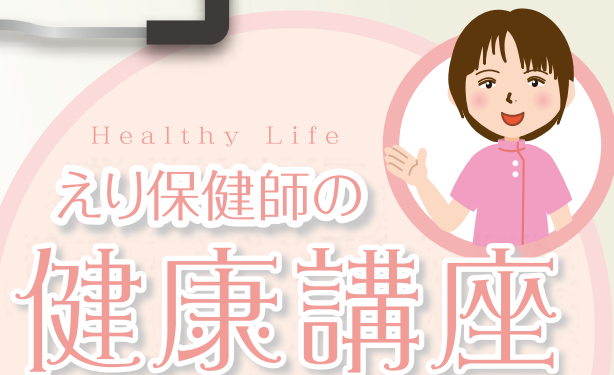
理事会だより

2月の定例理事会(平成29年2月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| ① 平成29年度内部監査計画について | ⑤ 外部出資について |
| ② 平成29年度事業取扱高・収支計画について | (長野県信連への回転出資金返還に伴う増資について) |
| ③ 諸規程の変更について | ⑥ 平成29年度余裕金運用方針について |
| ④ 第8次中期3カ年計画における自己改革行動の可視化について | ⑦ 金融機関貸出にかかる事前承認について |
| | ⑧ 債権償却について |



健康講座



Healthy Life
えり保健師の
健康講座

おおたか 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。



～「こころ」と「からだ」のバランスは取れていますか～

いよいよ新年度です。みなさんは「こころ」も「からだ」もお元気ですか?ご自身の心の声を聴き、心と身体のバランスをうまく保ち、いきいきと過ごしたいですね。

♡ ストレスのサイン

- ☆からだ… 肩こり・疲労・頭痛・腰痛・肌荒れ・脱毛・不眠・下痢や便秘
- ☆こころ… 不安・落ち込み・イライラ・怒り・集中力低下・不定愁訴
- ☆行動… 生活の乱れ・過食・飲酒・ギャンブル・散財・暴力・遅刻や欠勤 など



♡ ストレスが招く病気

☆うつ病・神経症(こころに症状が表れる) ☆心身症(からだに症状が表れる) など

♡ ストレスを感じたら

- ① ストレスの原因を整理する
- ② その問題を解決する方法をいくつか考える
- ③ 実行しやすい方法を試してみる
- ④ うまくいかなければ、別の方法を実行してみる

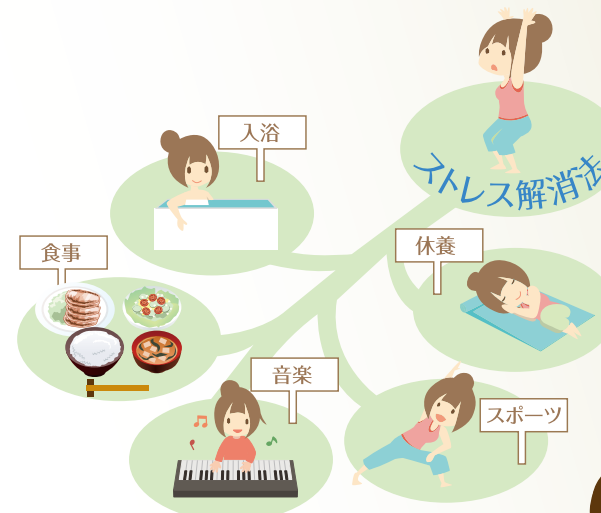
♡ ストレスをためないコツ

- ☆良質の睡眠・休養
- ☆バランスの取れた食事
- ☆適度な運動習慣
- ☆気分転換

自分なりのストレス解消法を身につける

『笑い』にはストレス解消効果あり!

- 自律神経のバランスを整えて心の緊張をほぐす働きがある
- ストレスホルモンを減少させる効果がある



こころの病気かなと思ったら…

ひとりで悩まずに、まずは誰かに話を聞いてもらうことが大切です。電話相談を利用したり、心療内科・精神科・精神保健福祉センターなどに相談したりすることをおすすめします。





一人一人の安全意識と周囲からの「声かけ」から始まる農作業の事故防止

なくそう! 農作業事故

農作業中の事故で亡くなる方は、全国で年間約350人、**県内では昨年18件の死亡事故が発生し、過去10年間で最多となりました。**農作業が本格化する4月から農作業事故が多く発生しています。互いに声を掛け合い、地域みんなで農作業事故ゼロを目指しましょう。

死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



死亡事故の約8割は65歳以上の高齢者

農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

こりゃあ、気をつけなきゃいけないなあ...



福祉相談センター・ヘルパーステーション移転統合のお知らせ

日頃は、当JAの福祉事業をご利用いただき誠にありがとうございます。
この度、福祉相談センター及びヘルパーステーションを下記の通り移転統合することとなりました。新事務所においては、双方の事業を引き継ぎ、これまで通り介護保険事業を行うとともに、新たに高齢者生活支援事業を加えサービスの向上を目指してまいります。引き続き安心してご利用いただきますようお願い申し上げます。

移転する事務所

- ① 老人保健施設いずみの内の福祉相談センター・ヘルパーステーション(上田市小泉72-1)
- ② JA依田店隣の依田福祉相談センター・ヘルパーステーション(上田市生田3882)

新事務所(移転統合先) 事業開始日 平成29年6月1日(木)

名 称 JA信州うえだ福祉相談センター・ヘルパーステーション

住 所 上田市中野64-1(A・コープコアしおだ店隣り)

事業内容 居宅介護支援事業 [ケアマネージャー ☎39-7702]
訪問介護事業 [ヘルパーステーション ☎39-7703]
[連絡先] 高齢者生活支援事業 [ホットもっとサービス ☎39-7701]

引き続き安心してご利用くださいませ



JA信州うえだ平成30年度新採用職員募集



1.募集職種 営農・生活・信用・共済等各事業の事務および営業職

2.募集人員 若干名

3.採用予定日 平成30年4月1日

4.応募資格 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方

- ①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、平成30年3月卒業見込みの方
 - ②上記教育機関の卒業者
- ※ただし、①、②とも平成4年4月2日以降に生まれた方

5.応募方法 マイナビ2018にてエントリーを行っていただくとともに、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。

6.応募書類 ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書
③成績証明書

※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

7.応募書類提出先 (問い合わせ先)

〒386-8668長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係 (☎0268-25-7800)
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2018に掲載いたします。

9.試験内容 一次試験：筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験：面接試験(個人面接)

10.試験会場 JA信州うえだ 本所(長野県上田市大手二丁目7番10号)

- 11.その他 ①応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
②受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
③証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。

春の苗祭り・苗市開催のお知らせ

野菜苗は種類豊富なJAで

JA信州うえだでは、下記の日程で苗祭り・苗市を開催します。トマト、ナス、キュウリ、ピーマンをはじめ、夏の果菜類の苗を中心に販売します。品質が良く種類豊富なJAの苗祭り・苗市にお誘い合わせの上ご来場ください。

会 場	開催日	住所・連絡先
東部営農センター	4月29日(土)	東御市祢津1049-1 ☎62-3322
よだくぼ南部営農センター	4月29日(土) 5月 3日(水)	上田市武石沖191-1 ☎85-2480
うえだ食彩館ゆとりの里	5月上旬開催予定 決まり次第ホームページなどでお知らせします。	上田市住吉380-24 ☎26-1050



グリーンファーム店一斉セール

4月28日～5月5日の間、JAの農園芸資材専門店グリーンファーム全7店で、一斉セールを開催します。野菜類の苗はもちろん、栽培に必要な各種資材をお買い得価格でご用意いたします。
また、グリーンファーム店では当広報誌JAN!JAN!1月号「ほうさくClub!」で紹介した「ちよっとめずらしい作物」の種や苗も、時期に合わせ順次でご用意いたします。

煙のフキノトウがたくさん探れました。友人、知人に配って喜ばれ、心に春が訪れました。

(S-I 67歳 農家)

(編) 煙は春の訪れを身近に感じますよね。フキノトウをもらった人の心にも春の訪れが訪れたことですね。

3月なのに4月中旬くらいの気温の日が続いて、もう桜が咲いてもいいくらいの日が何日もありました。早く花見をしたい気分になりました。でも、まだ桜はつぼみにもなっていないので、植物は正直だと思いました。

(T-T 56歳 公務員)

(編) 桜が咲くまで待てると、お花見が待ち遠しくなりますね。今年もきれいな桜が咲くのを期待しています。

今年度も張り切ってJAのクラブに参加したいです。現在参加しているのはノルディックウォーキング、料理、ストレッチ教室などです。年齢的にも健康第一ですので、足腰が弱らないように自己管理をし、体調とも相談しながら、できるだけ日々充実して歳を重ねたいと思います。でも正直、連続で2〜3日出かけると疲れが出てきます。気持ち50歳ですが、体力はやはり正直に衰えていますね。

(S-K 72歳 主婦)

(編) たくさんのことに挑戦している姿、スゴいです。これから体調に気を付けて頑張ってください。

外においた鉢から力強く赤い芽が出ていました。何を植えたのか忘れてしまい、生長するのが楽しみです。何か分かったら報告します。

(A-I 83歳 主婦)

(編) 何が芽つたかからドキドキしますね。生長したらぜひ教えてくださいね。楽しみに待っています。

川柳

横詰信幸 選

教室の牛乳瓶にヒヤシンス
下町め一揆軍あし人の墓
あさくちは小さな未来日向ぼ
泣淵の車抱き込み山脈る
さりげなく笑みて粉らす春の風邪
味噌作り結ひの行き来の絆かな
声かけて家族の道徳を遠く
わたがかり解くる介護や暮立ちぬ
路の躰手とり味噌をひき立てる
散歩大冒険ついで帰りのり
○選者時／紅梅が真つ赤赤子の居らぬ村

俳句

矢島清男 選

文芸の庭

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。

クロスワード

誰が読めるかな？
お楽しみでチャレンジ！

最近カラフルになりました。



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文字のカギ

- 紀元。礼。――
- 手紙のこと。お。――をありがとう
- 花などで作られたハワイの首飾り
- 漢字などに付ける振り仮名
- 食材を切るときに置きます
- ――に決める。慎重に考えたい
- 「おやつは冷蔵庫の中」「洗濯物入れておいて」のようなメモ
- とげのある美しい花
- 雄雌には枝分かれした物が生えます
- パジャマやタイム。ミントなど
- 酔っぱらってあちらこちらへフラフラ、こちらへヨロヨロ

10文字のカギ

- 青く光るイカ。富山湾の名物です
- 横もれ山山となります
- 鮮やかな赤のこと
- 徳川家康は――大將軍に任ぜられました
- スベアともいいます
- 長年掛けた保険が――を迎えた
- 七福神が集ってまず
- 焼きたてやたこ焼きに掛けます
- 美空ひばりのヒット曲「東京――」
- カウンターのある洋風酒場
- 川を渡るために架けます

応募ハガキ記入方法

- ①クイズの答え
- ②住所・氏名・年齢
職業・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・広域誌へのご意見、
日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させて
いただく場合があります。

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



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。

ユキダルマ

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。

※当選した個人情報は、以下の目的で利用させていただきます。
①プレゼントの抽選発表など
②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」への掲載（イニシャル・年齢・職業のみ）など

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブらっくよう館」をプレゼント！

わが家のペット紹介！

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③特徴④ペットにまつわるエピソード⑤飼い主さんの名前⑥飼い主さんの住所・連絡先⑦JA・広域誌への意見を書いてペットの写真（同封し、P21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 JANI JANI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）

（編）クロッカスの鮮やかさが際立つステキな作品ですね。これから春本番になっていくのが楽しみです。



(T-S 79歳)

わが家のペット紹介！

上田市前山 小松 秀夫さん家の

小春ちゃん（メス8才） 小雪ちゃん（メス5才）

小春は4年前から、小雪は3年前から家族になりました。外で運動するのが好きな2頭は、2か月に1度の爪切りがお気に入りです。私も2頭と共に過ごす時間に幸せを感じています。



栗毛の小春ちゃん



青毛の小雪ちゃん



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

アスパラガス

シャキシャキとした食感がおいしい「アスパラガス」。
アスパラガスの語源は、「激しく裂ける」「たくさん分かれる」というギリシャ語で、「新芽」という意味を持っています。

〈調理のポイント〉

①カット

根の部分3〜4cmは表面が非常に硬いので、皮をむくか切り落とします。

穂先部分から下にあるガク(はかま)は食べると口に残るので、皮むき器で鉛筆を削るようにむいてから調理しましょう。このひと手間で、口当たりよく食べることができます。

②ゆでる

塩ゆでするときはおいしさや栄養分が逃げるので、フライパンなど底の広い鍋で長いままゆでるのがおすすめです。

ゆでるときは束にして、一度に湯につけるのではなく火の入りにくい下の部分を先につけ(30秒くらい)、そのあと穂先まで湯につけ1分ほどゆでます。その後、色止めのため水で冷やします。

選び方

- ①太くまっすぐ伸び、穂先がしまっているもの
- ②緑色が鮮やかで、全体にハリがあるもの
- ③切り口は丸くて白くみずみずしいもの



アスパラガスのベーコンパイロール

R e c i p e

材料(2人分)

- アスパラガス／4本
- スライスベーコン／4枚
- 冷凍パイシート／1枚
- 黒コショウ／少々
- たまごの黄身／1個

作り方

- ① アスパラは根元を切り落とし、皮の筋のかたいところはピーラーでむいておきます。冷凍のパイシートを解凍し、縦に4等分します。切ったパイシートにベーコンを重ね黒コショウをふり、アスパラにくるくると巻きつけます。
- ② たまごの黄身を①の表面に塗ります。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、約3cm〜5cm間隔で4本並べます。約230度に予熱したオーブンへ入れ、12〜15分程度焼きます。

お好みでマスタードやタバスコなどを加えてもおいしいです



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



シバザクラ

- 学名／*Phlox subulata*
- 原産／北アメリカ
- 科名／ハナシノブ科



芝のように広がり桜のような花を咲かせることから「シバザクラ」。春の公園や花壇に広がって一面に咲く様子は、まさに花の絨毯。踏圧に弱いので、芝の代わりに使うことはできませんが、水はけがよく日のよく当たる場所を好み乾燥にも強いので、ロックガーデンやのり面を覆うのに重宝です。



育て方

開花期
4〜5月

日なたを好みます。日当たりが悪いと花付きが悪くなります。寒さや暑さ、乾燥に強く強健です。蒸れに弱いので湿っている場所には適しません。

苗を植えるのは3〜4月が良いです。株間は20〜30cm開けます。腐葉土や堆肥、肥料を入れておきます。植えた苗の上から目土を入れ、茎の下半分が隠れるくらいに埋めます。植えて数年経った株も、茎が浮いてしまうので目土を入れましょう。

多年草ですが、だんだん株元の花付きが悪くなってきます。6月ごろに株分けをして植え直すと、いつまでもきれいな状態を楽しめます。



牡羊座

(3.21〜4.19)

自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ウド



牡牛座

(4.20〜5.20)

誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して。半身浴や足湯にツキ
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カブ



双子座

(5.21〜6.21)

好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 もずく



蟹座

(6.22〜7.22)

不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることでフレッシュできます。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミツバ



獅子座

(7.23〜8.22)

プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。クリエイティブな活動もお勧め
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タマネギ



魚座

(2.19〜3.20)

リラックス気分で過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ゼンマイ



水瓶座

(1.20〜2.18)

人気運が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行く刺激に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 コゴミ



山羊座

(12.22〜1.19)

気持ちばかりが大きくなってしまいかも。頼まれ事を安請け合いないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アシタバ



射手座

(11.23〜12.21)

楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 イチゴ



蠍座

(10.24〜11.22)

周囲のマイナス部分に目が行く暗示。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持ちが大事
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ニラ



乙女座

(8.23〜9.22)

持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすいよう。新しいことに取り組むなら、正確な情報収集を
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ポンカン



天秤座

(9.23〜10.23)

ささいなことで落ち込んだり、傷ついたりしやすく、勢いをキープできない期間。あれこれ考え過ぎない方が吉
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 しらす



今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE



23