

♥ 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!

5

May.2017
No.271



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 5

May.2017 No.271



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町長 大久保 昌則さんと真理子さんのお子さんと
はる 隼琉くん(9歳) ゆな 結菜ちゃん(8歳) りょう 涼羽ちゃん(5歳)です!

今月のいちおし商品



「エコープらっきょう酢」

料理のお供にこれ一本!らっきょうだけでなく、梅、しょうが、みょうが、カブ、大根、ピクルスなど手間いらずでおいしく漬かります。酸味の中にも甘みがあるのが特徴です。漬物以外にも、ドレッシングに使うなど、アレンジできる万能酢です。各地区事業部生活課、お近くのエコープ店で好評販売中!

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 J A ト ピ ッ ク ス
- 4 J A ト ピ ッ ク ス〔地区版〕
- 6 特 集
J A 信 州 う え だ の 自 己 改 革
- 8 平成28年度
組 合 員 懇 談 会 で 出 た
主 な 意 見 ・ 質 問 に 対 す る
回 答 に つ い て
- 12 ほ う さ く C l u b
ナ ス に 挑 戦 !
- 14 J A 職 員 の 農 家 訪 問 記
おじゃまします!
(有)信州うえだファームのイチゴ編
- 16 健康講座
～あなたの頭痛はどのタイプ?
頭痛とうまく付き合おう～
- 17 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより
- 18 なんでも掲示板
- 20 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
- 22 花ナビ〔マーガレット〕
今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔サクランボ〕
レシピ



3月13日、当JAは上田警察署と協力して役職員向けに「有事発生時における危機管理研修会」を開きました。自然災害発生時にいち早く対応できるよう、職員は真剣に話を聞いていました。



4月3日、当JAは本所にて入組式を行いました。新採用職員10人が入組し、新たな職場への意気込みを語りました。坂下組合長は新採用職員一人一人に辞令を手渡し、激励しました。



4月5日、当JA米穀担い手部会は第3回目となる総会を開きました。同部会設立後初の役員改選も行い、部会員が一致団結し、さらに活動を活発にしていることと決意を新たにしました。

仲間とともに実現する活動を！

J A 女性部総会 新部長に真田支会の久保町子さん



多くの部員が参加したJA女性部総会

当JA女性部は3月28日、東御市田中のラヴエリテで第23回通常総会を開きました。部員141人が出席し、平成28年度の事業報告、平成29年度の事業計画など4議案を可決しました。

今回は、2年に1度の役員改選にあたり、各支会の役員を選出し、その中から新部長に真田支会の久保町子さん、新副部長に丸子支会の両角澄子さんと、塩田支会の池田けさ子さんが選ばれました。



あいさつする久保新部長と選出された新役員

今年度は、「健康で心豊かな暮らしを実現するための運動」「農業・農村の良さを見直し自然を守る運動」「地域に根ざした助け合い運動」の3つの運動を継続し、「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」と申し合わせました。



小河講師の説明を真剣に聞く参加者

今回の講習の中で「バラについて定期的な講習をしてもらいたい」との声が多く寄せられたため、同店では来年度以降もバラの講習会を企画していきます。

終わらないほど熱気ある講習会になりました。

グリーンファームカレッジ
バラ専門家が栽培法伝授

当JAが運営する農業用資材店「グリーンファーム中央店」では、家庭菜園のポイントや園芸の楽しみ方を題材とした「グリーンファームカレッジ」を開校しています。

3月25日には「バラ専門家によるバラの栽培方法」初級編講習会を開きました。これは、年間を通じて同店にバラについての質問が多く寄せられていることから企画されたものです。

当日は地域住民44人が参加。京成バラ園園長の小河紀子氏が講師を担当し、難しいバラの栽培方法を、ホワイトボードに図を描いたり、鉢植えや剪定（せんてい）を実践したりするなど、具体的な内容で講習しました。分かりやすく活気ある講習に、参加者からは多くの質問が出され、予定された時間では終わらないほど熱気ある講習会になりました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA城下店で3月22日、昨年7月に開講した「ふれあい自由広場」の閉講式と今年度の開講式が開かれました。

同広場は、組合員などをつくる実行委員会が企画し、組合員や地域住民を対象に家庭菜園や健康づくりなどを学ぶ講座を開いています。

2年目の今年度は、「ノルディックウォーク」「ガーデニング教室」を新たに開講。「健康吹き矢教室」など6つの講座に、昨年の約2倍の109人の受講生が集まりました。

実行委員長の宮下省二さんは「新しいことにもチャレンジしてさらに魅力ある活動にしていきたい」と抱負を述べました。



受講生約100人が参加し盛大に開かれた開講式

西部
エリア城下店「ふれあい自由広場」
6つの講座に109人参加

童謡唱歌教室で歌う参加者

真田
エリア湯ったり保養で健康増進
体操や手芸など自由に参加

JA真田地区事業部は3月8日から11日まで、信濃町のJA共済の宿アステイくるひめで、恒例の「湯ったり保養」を行いました。高齢者の健康増進活動の一環として、毎年行っており、22人が参加しました。

参加者は、3泊4日の日程の中で、健康測定や健康体操、手芸や童謡唱歌教室などのプログラムに自由に参加。ゆつくりと温泉に浸かってリフレッシュするなど、思い思いに楽しい時間を過ごしました。

参加者からは「楽しかった。来年もまた元気で来たい」との声が上がっていました。



地区内外から24人が参加した料理教室

塩田
エリア料理人招き大豆料理実演
ナカセンナリの魅力伝える

塩田産大豆の主力品種「ナカセンナリ」のブランド化を目指す若手農家グループ「しおだSUN(サンダイズ)」は3月16日、塩田の里とこ館で、「しおだSUNダイズを美味しく食べる料理教室」を開きました。佐久市で農家レストランを営む料理人の北沢正和さんを招き、料理の実演や試食などを行い、塩田産「ナカセンナリ」の魅力を伝えました。

参加者は「こんなおいしい料理が作れることを知り、塩田の大豆に魅力を感じた」と話しました。グループ会長の宮澤敏弘さんは「大豆をはじめ塩田産農産物をもっと広めていきたい」と意気込んでいます。

本格的な農作業シーズンを前に、上田市生田のJA基幹農機センターで4月7日、8日、春の農機具展示会が開かれました。

会場には、トラクターや田植え機などの大型農機から家庭菜園向けのミニ耕運機、防除機、草刈り機、チェンソーなど、各メーカーの製品が多数展示されました。来場者は、ずらりと並んだ各メーカーの農機を見比べながら、担当者から機種の特徴や使い方を聞いていました。

また、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ることから、来場者にチラシを配って農作業安全を呼び掛けました。



各メーカーの機種を見比べて選べると人気の展示会

丸子
エリア各メーカー新製品ずらり
春の農機具展示会

東部くるみ部会は3月21日、東部営農センターで平成28年度定期総会を開きました。部会員38人が出席し、ブランド化に向けて、栽培技術の向上や推奨品種の生産拡大を目指す生産販売方針などを確認しました。

同部会の部会員数は現在69人で、約11haの面積に960本のクルミを栽培しています。部会員数、栽培本数は年々増えている一方、凍霜害や病害虫の発生による品質低下と集荷量の減少が課題となっています。

総会後には「クルミ黒斑細菌病の発生と対策」の講演を聞き、良品生産に向け意欲的に意見交換しました。



クルミ黒斑細菌病の対策について話を聞く参加者

東部
エリア東部くるみ部会が総会
ブランド化に向け生産拡大

作品を手にする小池さんと、表紙の写真を撮影したJA担当者

上田
エリア本誌表紙題材に木彫
県高齢者作品展で県知事賞

当JA広報誌JAN! JAN!の表紙の写真と題材にした木彫が、2016信州ねりんピック長野県高齢者作品展彫刻の部で、県知事賞を受賞し話題になっています。

この作品を彫ったのは長久保の小池隆吉さん。本誌昨年6月号の表紙に、手をつないでいるお祭り姿の姉妹の写真を見つけ「これだ!」と思い、夢中で彫り上げたとのこと。

木彫が趣味の小池さんは、同作品展が始まった2013年から毎年出品し入賞。今回、表紙のモデルとなった家族からの了解を得て出品したところ、4年目にして見事に最高賞の県知事賞に輝きました。



熊野那智大社で記念撮影する参加者

上田
エリア年輪の会が親睦旅行
2泊3日で和歌山紀行

年輪の会上田東支部は3月7日から、恒例の春の親睦旅行として「南紀勝浦・南紀白浜 和歌山紀行3日間の旅」を実施し、会員32人が参加しました。

1日目は勝浦・ホテル浦島に宿泊し、名物の大洞窟露天風呂やマグロの解体ショーを堪能しました。

2日目は、世界遺産の那智の滝や熊野那智大社を見学。紀州梅工場や白浜海岸の景勝地、千畳敷と三段壁に立ち寄り、絶景を楽しみました。

3日目は「安珍清姫伝説」の舞台として知られる道成寺で、ユーモアを交えた説話を聞くなどして、3日間の旅を満喫しました。

J A信州うえだの自己改革

改革は自らの手で

平成27年農業の成長産業化を図るという国の狙いに基つき農協法の改正が行われ、平成28年4月から施行されています。

J A長野県グループは国が推し進める「農協改革」とは「線を画した」J A自己改革」として「農業所得の増大」、「安心して暮らせる地域社会づくりへの貢献」に取り組んでいます。

J A信州うえだも「食と農をおこし、一人ひとりの笑顔が生まれる地域をみんなで実現します」のビジョンの実現に向けて、第8次中期3カ年計画《農をつくる》《くらしをつくる》《J Aをつくる》《共感をつくる》の着実な実践により、自己改革を加速していきます。

【農をつくる】

●地域農業振興ビジョンを実践し、ビジョンに基づいた農業生産の拡大と農畜産物販売額増大に取り組みます

★取り組み事例

◎地域農業振興ビジョンについて、営農センターで

◎J A農産物直売所クーポン付定期貯金「マルシエ」をPRし、直売所を通じた農家所得の向上に取り組みました。

◎「ひといえるま」の総合保障を確立するため、エリア内全戸訪問によるJ A共済保障点検運動を強化しました。

●組合員や地域の人々の健康づくりと高齢者の安心を支えます

★取り組み事例

◎手すり付けや段差解消等のリフォームを提案すること、住みやすい住環境の整備に取り組みました。

◎介護相談や福祉用具の提案を実施するとともに、宅老所おじりに「にっこりカフェ」をオープンしました。

◎組合員の健康づくりを目的に保健福祉推進大会を開催し、767名の参加者がありました。

【J Aをつくる】

●次世代につなぐ組織拡大と協同・参画が広がる組織づくりをします

とに地域性、生産者の年齢別販売状況等の視点で検討をすすめ、部会員等の意見も集約をする中、最終調整を行いました。

◎パイプハウス設置支援事業を大口対応とともに、雹害等の防止ネット、リンゴの新わい化栽培促進のための新たな農業支援プランを設定し、150件、1,280万円の支援を行いました。

◎中心的地担い手への出向く体制に向けた訪問計画を立て、大口農家を中心とした訪問巡回を実施しました。

●総合的な農業経営コストの削減に取り組めます

★取り組み事例

◎営平地区を重点に労働力コストの削減に向けて「私の肥料」を、水稻大口生産者に対しては大型除草剤(50kg)をそれぞれ提案し、生産現場に対応した資材の提供に取り組みました。

◎園芸用品を中心に、競合先価格調査(700アイテム)を行い、競合店に負けない価格(490アイテム)を設定しました。

★取り組み事例

◎地域農業を応援する仲間づくりをめざして、新たな会員制度を通じたネットワークサービスのシステムの開発をすすめました。

◎J Aフェスティバル、いきいきスクールをはじめ、地区事業部が主体となり各種イベントを開催し、次世代交流をすすめました。

●信頼され続けるJ Aの経営力と職員の現場対応力を培います

★取り組み事例

◎J A事業の総合的な利用を促進するため、「農づくり本部」、「くらしづくり本部」、「J Aづくり本部」の3事業部に組織変更を行いました。

◎J A自己改革を着実に進めるため、第8次中期3カ年計画の進捗管理を強化しました。

【共感をつくる】

●食・農業・地域とそれを支えるJ Aへの理解を醸成します

★取り組み事例

●農を通じた豊かな地域づくりに取り組みます

★取り組み事例

◎殿城地区中山間地域総合整備事業を活用し、約90ヘクタールの農地整備を行いました。

◎東御市祢津御堂地区で平成30年に向けて27ヘクタールの集積を行い、生産者6名(担い手)による醸造用ワインブドウ栽培の団地化に取り組ましました。

【くらしをつくる】

●協同を担う人づくりとつながりのある安心してくらしらせる地域社会をつくりまします

★取り組み事例

◎J A女性部とJ A理事女性総代との懇談会を開催し、組織のネットワークを充実するとともに、郷土食を後世に伝えるための次世代対策にも取り組みました。

◎区域総合運営委員会、組合員懇談会を通じて、これまでの取り組みや農業・J Aを取り巻く環境について発信しました。

◎タイムリーな情報発信と内容の充実に向けて、ホームページをリニューアルしました。

◎「真田丸イヤー」を契機に地域活性化、地元農畜産物のPRにつながるイベントへ積極的に協賛参加しました。

●食と農をおこし、「いのち」と「くらし」を守る県民運動に取り組めます

★取り組み事例

◎TPP情勢や国がすすめる農協改革の論議を踏まえ、J A長野県大会で「TPPとJ A批判から地域の農業とくらしを守る」特別決議を行いました。

◎地域の農業振興・生産拡大に関わる要請を行いました。

◎地域一体となったイベントの参加、協賛をはじめ、農商工観学の連携に積極的に取り組みました。



増加しています。中山間の荒廃地対策として、鳥獣被害に強い作物の指導を行っておりですが、全ての農地を保全できる状況にはございません。こうした中、JA信州うえだファームでは遊休農地を借り受け、継続的に農作物の作付けを行うことで、土地を再生利用しております。また、集落営農組織から法人化した組合の中では協同の精神で助け合いながら耕作すること、荒廃地を出さない取り組みも行われています。今後も地域JA行政が一体となり成功事例も取り入れる等、荒廃農地の発生防止と解消につとめてまいります。



平成28年度 組合員懇談会で出た主な意見・ 質問に対する回答について

◆生産資材コストの問題について、ジェネリック農薬や資材、肥料等の4月からの規制緩和状況を聞かせてほしい。

ジェネリック農薬の銘柄は60種類程度ありますが、不純成分の安全性が確認できなければ認められないため、国内での取り扱い拡大は不透明な状況です。肥料については、国内で20,000銘柄あり、同じ作物で分類しても数が多いため、JA全農を通して集約する必要ががあります。また、パイプハウス等の資材では、安価な物もありますので、系統外で調達するなど、あらゆる面からコスト削減に取り組んでまいります。JAでの取り扱いには、安全性はもとより、収穫まで考えて信頼できるものであることを確認するなど、慎重に検討してまいります。

◆農機具については、高齢者の事故が増えており、売るだけでなく、適正で安全な使い方の指導まで踏み込んでもらいたい。

農機具の納品および試運転時には、農作業事故を防ぐため、取扱指導の強化をしております。また、街宣カーによる注意喚起の運動も、農業の繁忙期に合わせ、農作業事故防止運動として実施しております。しかし、ご指摘のとおり、農作業事故は年々増加している状況にあります。

◆昨今の農業振興方策は、大規模農家中心であり、農業の大規模化によるメリットはあるが、零細農家が厳しくならないよう取り組んでほしい。

大規模農家だけでなく、新規就農者や直売所出荷者をはじめ家庭菜園農家も含めた多様な担い手が農業を継続することで、地域農業生産基盤の維持拡大ができるよう、担い手別の支援に取り組んでまいります。そこで、小規模でも農業を続けていけるよう支援が必要であると考えておりますが、小規模農家は後継者不足の課題があり、集落営農などの組織化をすすめる必要があります。また、多面的機能支払交付金などを活用し、地域農地を保全していくことも必要であります。が、現状一部の地域にとどまっております。水士里会などの組織化促進もはかていく必要があります。

◆営農指導事業は、農協事業の柱であり、JA自己改革の鍵を握っている。今まで以上に農家へ出向き栽培技術等を学び、普及指導できる営農技術員を増やしてほしい。

中期3カ年計画でも、出向く指導専門体制の確立に向けた巡回指導を目標として盛り込んでおり、平成28年度は、地域の担い手農家や新規就農者などに対し、

ので、農機具を使用する方のレベルに合わせた指導を強化するとともに、職員教育の充実にも、今まで以上に取り組んでまいります。



◆6次産業化について、規格外の農産物は、女性部などで加工し、加工品を直売所等で販売して農家収入の増収をはかるなど、取り組んでもらいたい。また、研修会や講習会を開催し、直売所の目玉になるように取り組んでもらいたい。

◆組合員の高齢化により後継者不足等の問題があるので、現地指導等、集落ごとの細かな相談会を実施してほしい。

農業者の高齢化と後継者不足の問題は、集落営農組織等でも同様であり、今後、集約できない農地を中心に遊休荒廃地化が進行する懸念があります。対策としては、多様な担い手が農業を継続できるように支援していくことが重要であると考えておりますので、そのための指導相談会・講習会に、今まで以上に取り組んでまいります。

◆遊休農地は、耕作できる状況であれば借り手を探せるが、荒廃化が進み賃貸が難しい状況になりつつあるため、早急に対策を検討願いたい。

中山間地域では、農地の受託者を探すことが困難な状況にあり、遊休荒廃地が

女性部では、農産物の加工に取り組む、管内各地区の直売所を中心に販売を行ってきました。研修講習、商品開発にも力を入れており、例えば、女性部真田支会では、乾燥野菜の勉強会を実施し、上田市の施設を利用してドライ野菜をパウダー状にして付加価値を上げる研究をしてきました。今後は、ドライ野菜の普及により、子どもの野菜不足を含め、主婦層に目を向けた取り組みを徐々に進めることを検討しています。6次産業化による農家手取りの向上をはかるため、今後、農産物加工による付加価値商品の研究開発に取り組んでまいります。



◇農畜産物は、観光地の旅館、食堂や学校給食などで実際に食べてもらうことが良いPRになるので、もっと販売に力を入れてほしい。

JA信州うえだでは、平成29年度から自己改革の一環として、営農販売部を設置しました。その部内に直販課を新設するとともに、専属の販売推進員を配置し、市場販売だけではなく、お客様からのニーズに対しさらに柔軟に対応できる直接販売体制を確立しました。今後、信州うえだ産農畜産物の素晴らしさを、まずは、地元から知っていただけるように発信してまいります。すでに、学校給食では全量信州うえだ産のお米をご利用いただいておりますが、さらに多くの地元産農畜産物をご利用いただけるよう、関係機関と連携して取り組んでまいります。



◇平成30年以降の稲作については、減反政策の転換で国が関与なくなり、JAや生産者が自主的に生産調整をするとの事だが、農家の意欲が減退しないような新たな取り組みや国への要請をしてほしい。

平成30年以降の稲作については、国から生産数量目標の配分を行わなくなり、米の販売状況や売れ残りの情報提供はされます。また、転作（減反）の概念はなくならない事が示されており、今後は、水田再生協議会で配分数量を決めて行きますが、今まで通りの減反を継続しないと米価の維持はかかることは困難となります。そこで、減反を確実にすめながら助成金を活用し、野菜等の栽培を行う複合栽培を奨励しています。育苗ハウスを利用したミニトマト栽培など、今後も様々な提案をしてまいります。

◇JA信州うえだカードの現金還元の内容を教えてください。

JA信州うえだカードは、現金還元の機能が付いたクレジットカードです。クレジット機能を使用したJA店舗での購買品購入では、JA信州うえだ管内のJAガソリンスタンド、グリーンファーム、A・コープなど35店舗が対象となり、

な仕組みでスタートできるよう検討をすすめていきます。



◇次世代・地域を見据え、JAメリットを生かした組合員の加入促進とあるが、メリットについて教えてください。

既存メリットとしては、下記の内容になっております。第8次中期3カ年計画では、組合員にご加入いただいた方が優位性を実感できるメリットの創出に取り組むことが盛り込まれております。今後も「組合員になってよかった」と感じただけの付加価値の高い内容の検討をすすめていきます。

100円のご利用につき1円を還元します。また、組合員資格、給与年金振込、貯金・ローン残高などを対象として、資格の種類や残高などにより決められた額を還元します。なお、平成28年度は、総額2,010万円を現金還元しました。JAとのお取引が増えると、メリットも大きくなるお得なカードですので、ぜひご利用ください。



◇JAでは、福祉相談や用具レンタル等を実施しているが、知らない組合員も多くおり、高齢化社会が加速するなか、定例訪問等でもっとPRをしてはどうか。

福祉用具相談センターでは、車イス・電動ベッド等の貸与および介護用品の販売

を行っております。

また、介護保険事業として、福祉相談センターでは、介護保険の利用に関する手続きやご家庭での介護方法等のご相談とともに、ご自宅にお伺いしての訪問介護を実施、塩田デイサービスセンター、宅老所しおじりでは、通所介護や運動機能の維持向上訓練を行っております。

高齢者生活支援事業は、介護保険外の有償サービスとして、身体介助を含む家事援助および配食サービスを行っております。

組合員の皆様へのPR方法として、広報誌JAN! JAN!への連載や定例訪問日でのチラシ配布などを行ってまいります。

◇JA職員は、もっと頻繁に訪問活動をしてもらいたい。購買品の販売後、担当者が「調子はどうですか」等の声掛けをしながら訪問すれば、信頼関係が生まれる。

平成27年9月の事業拠点再構築では、定例訪問担当者として、JA担当者が提案を含めた「御用聞き」の姿勢で、組合員の皆様のくらしに寄り添う訪問活動をするという方針を打ち出しました。その方針を実践するため、定例訪問担当者は、組合員の皆様への「毎月次のふれあい

◇A・コープお買い物バスの運行状況を教えてください。

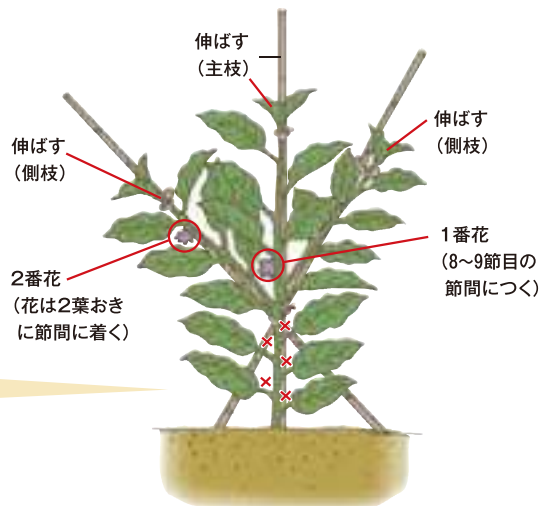
A・コープお買い物バスは、各地域と上田市国分のJAN! JAN!タウン間で無料送迎を実施しております。定期運行は、豊里・殿城コース、須川・朝日ヶ丘コース、御所中之条コース、本原コース、傍陽コースの合計5コースで行っています。1回当たりの乗車人数は、コースによって異なりますが、平均7〜16人となっております。近所に生活用品を購入できる施設が無い区域もあり、利用者からは、大変助かっているとの声をいただいております。今後も、組合員利用者の利便性向上と交通弱者対策も兼ね、定期運行を継続してまいりますので、ご利用ください。



平成28年度組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答 「終」



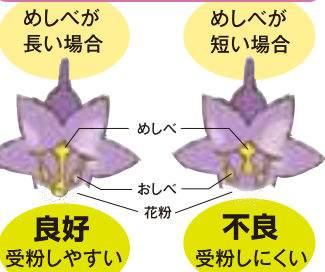
3本仕立ては、1番花のすぐ下の2本のわき芽と、主枝の計3本だけを伸ばし、それより下のわき芽は全部摘み取る。



整枝

3本仕立てが一般的です。一番花の下から出るわき芽を2本伸ばしていきま。それより下のわき芽は早めに摘み取ります。2本のわき芽に添えるように支柱を立てます。

花で分かる健康診断



おしべよりめしべが短くなると、栄養不足なので早めに追肥をすること。



うね肩に追肥し、軽く土と混ぜて戻しておく。

追肥

一番花がついたころに1回目の追肥をします。マルチをはいて、うねの肩の部分に施し、軽く土と混ぜて戻しておきます。そのあと2〜3週間おきに追肥をしますが、通路部分にまいて、軽く土を起しておきましょう。

料理



◎丸ナスの胡椒醤油 & みりん味噌

- ① 輪切りにした丸ナスを油を敷いたフライパンで両面焼く。
- ② 醤油にコショウを振る。
- ③ 味噌にみりんを混ぜる。
- ④ ①に②または③を付けながら食べる。

収穫

中長ナスは12cm程度、長ナスは25cm程度で収穫です。収穫が遅れるとやがなくなり皮がたくなってしまいう上、株が疲れて実付きが悪くなるので気を付けましょう。

● オススメ資材 ●

「菌の黒汁」

◎「菌の黒汁」 2,040円(税込)(500ml)
718円(税込)(100ml)

連作障害を改善したい方へ。土の中の有用微生物を増やして植物の生長を促進します。

○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!

気軽に家庭菜園

第178回
今月は

「ナス」に挑戦!

★これがナス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				

●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・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。うねは幅80cm、高さは10cmほどにし、マルチを張っておきます。植え穴に水をたっぷり入れ、水が引いたらポットから苗を取り出して植えま。深さは苗の土と同じ高さにし、深植えはしないようにします。特に接木苗の場合は接いである部分を埋めないようにしましょう。株間は60cmとります。植えたら仮支柱を立てて縛り、倒れないようにします。苗ドームをかぶせ

奈良時代にはすでに粕漬けにして食べられていたようで、非常に日本人になじみの深いナス。原産はインドといわれていますが、諸説あるようです。日本中にご当地のナスがあり、九州地方では「大長ナス」が人気です。加熱すると果肉がとろけるほど柔らかくて美味です。「長ナス」は東北地方に多く漬物用としても優秀です。一般的な「千両2号」のようなナスは、本来「中長ナス」というもので関東地方が中心の品種です。信越地方はしつかりした食感の「丸ナス」が主流です。ジューシーな「水ナス」は関西地方出身です。品種を意識しながらお料理を楽しむのもいいですね。



たり肥料袋などであんどんを作ったりと防風と保温の効果があるのでおすすめです。



ランナー取り



ランナーって
何ですか？



ランナーとは木の根元からひと際長く伸びたツル状の茎です。

1日に7cm近く成長するので、早めに切り取ることでイチゴの実の生長を促します。



栽培に欠かせないミツバチ！



うわ！いっぱいいる！

イチゴの授粉を人の手でやろうとすると、形が悪くなってしまったり、うまく実らなかったり…そこで活躍するのが「ミツバチ」たち！ミツバチが花粉を運んでくれることによって良質なイチゴができるわけです！



出荷作業



イチゴをS/M/L/2L/3Lに分けてパック詰めします。粒の大きさではなく1粒当たりの重さで分けます。パックに詰めたイチゴはラップを張り、規格ごとの箱に詰めて直売所や、多く収穫できる時期は管内の市場へも出荷します。

イチゴ狩りで役立つ！ おいしいイチゴの見分け方

真っ赤に色付いたイチゴがおいしいと思いがちですが、実は色以外にも見分けるコツがあるんです！

- 1.イチゴにつやがあるか
- 2.イチゴの木の丈が約30cm以上あるか
- 3.イチゴが実っている場所が根元から近い

イチゴ狩りですぐ使える豆知識ですね！



体験した2人に感想をききました！



小林部長

「イチゴは、蜂による授粉でないと良い形にならず、人工授粉では難しい事を知りました。収穫に至るまでやその後も非常に手のかかるデリケートな作業が数多くあり、イチゴづくりの奥深さを知ることができました。」



山本さん

「真っ赤なイチゴを見て、とてもワクワクしました。今回、収穫からパック詰めまでひと通りの作業を体験させていただいて、食への関心が強まるとともに、消費者や生産者など様々な目線で考えることができました。」

最後に上原さんと土屋さんにインタビュー 農業への思い

上原さん「イチゴは繊細で、その年の気候などによって毎年栽培方法が違います。常に初心を忘れずにいられるイチゴに、これからも誠実に向き合っていきたいです」

土屋さん「まだ仕事を始めて1カ月。これから覚えることは山のようにあると思います。早く仕事を覚えて良質なイチゴを作れるように頑張ります！」



JA職員の農家訪問記 おじゃまします！



(有)信州うえだファームのイチゴ編



上田市富士山 (有)信州うえだファーム 塩田東山観光農園

上原 良雄さん(65) 土屋 早奈子さん(32)

上原さんは10年以上(有)信州うえだファームが栽培しているイチゴの管理をしています。今年3月から勤務している土屋さんは、上原さんと共にイチゴを管理しながら、イチゴについて学んでいます。2人はまさに師弟関係！現在は2人を含め約15人の職員でイチゴを栽培・出荷しています。

JA信州うえだ子会社の(有)信州うえだファームは、水稲、麦、大豆、野菜、果樹の大規模複合経営や耕作放棄地の再生・利用、新規就農者育成など様々な取り組みをしている組織です。多くの農産物を生産し管内直売所やJAに出荷しています。3月下旬、(有)信州うえだファームが運営する「塩田東山観光農園」を訪れました。

塩田東山観光農園



塩田東山観光農園では、イチゴを栽培しています。イチゴは草花と紅ほっぺの2種類を連棟ハウス5棟70アールで栽培し、管内直売所やJAに出荷しています。1月～5月はイチゴ狩りが人気ですが、他にサクランボ、ブドウ、リンゴ狩りなど観光農業にも力を入れています。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うえだ
塩田地区事業部
部長 小林 伸亮さん

東塩田店
山本 佳奈さん

出荷用イチゴの収穫作業

茎が残らず
きれいに採れる！

ハウスの中にすわりと並んだイチゴ。実を優しくつまんで手前にひっくり返すようにポキッと収穫します。



カワイイ！



収穫したイチゴは重ならないように黄色い収穫用トレーへ入れていきます。トレーの中にはイチゴが傷つかないように衝撃吸収材が敷いてあります。

収穫のポイント！

収穫するイチゴを選ぶときは真っ赤に完熟したものでなく、少し若いものを選びます。そうすることで店頭で並ぶ頃にはきれいに色付いているというわけです。

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	5月 9日(火) 5月 23日(火) 6月 13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) 次回は、7月12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	5月 13日(土) 5月 27日(土) 6月 10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。	出会いのオアシス事務局 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 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 平 日	午前9時～午後5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
春の休日ローン相談会 5月20日(土)21日(日)午前9時～午後5時まで下記の会場で開催します。 ローン営業センター、東御支所、西部ローンセンター(川辺店)、真田支所、丸子支所、よだくほ南部支所、塩田支所				
年金相談	●5月11日(木)神川店 ●5月16日(火)城下店 ●5月18日(木)別所店 ●5月23日(火)傍陽店 ●5月25日(木)古町店 ●6月 8日(木)依田店 ●6月13日(火)塩尻店 ※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～

遺言作成時の留意点 公正証書遺言

作成のポイント

- ◆本人が口述し、公証人がその内容を筆記します。
- ◆証人2人が必要です。(子・嫁・妻等は証人になれません)
- ◆裁判所での検認手続きは必要ありません。
- ◆公証人の手数料がかかります。

公正証書遺言とは、公証役場で公証人に作成してもらう遺言のことです。公証人は、遺言書の内容についてアドバイスをするなど、作成の手助けもしてくれます。また、公正証書遺言の原本は、公証人によって保管されますので、紛失や偽造される心配はありません。専門家が作成するため、自筆証書遺言に比べると確実性がある遺言なのでおすすめです。

作成には専門家に相談することをお勧めします

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

くらしの アドバイス



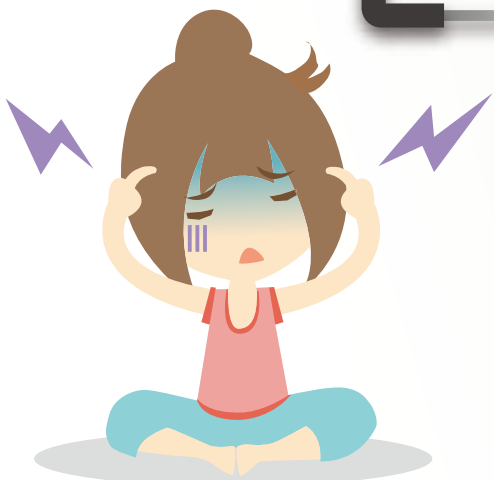
理事会だより

3月の定例理事会(平成29年3月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 県常例検査(事後確認)の指摘事項に対する改善状況報告について
- ② 資産自己査定結果について
- ③ 平成28年度決算結果及び目的積立金及び繰越剰余金の取り崩しについて
- ④ 決算書類等(第23期事業年度(平成28年度)事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の監事及び中央会への提出について
- ⑤ 諸規程の変更について
- ⑥ 全国農業協同組合連合会が行う農業経営事業に関する同意について
- ⑦ 第23回通常総代会の招集及び付議すべき事項について
- ⑧ 議決権行使書面の取り扱い基準について
- ⑨ 貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度について
- ⑩ 東京農業大学との包括連携協定締結について
- ⑪ 上田商工会議所への加入について
- ⑫ 春季要求の取り扱いについて



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。



～あなたの頭痛はどのタイプ?頭痛とうまく付き合おう～

頭痛で悩んでいませんか?頭痛といっても様々な種類があります。自分の頭痛のタイプを知り、自分に合った適切な対処ができるといいですね。



頭痛の種類

二日酔いや風邪などに伴う頭痛や脳の病気による頭痛もありますが、ほとんどの人は片頭痛や緊張型頭痛、群発頭痛などの慢性頭痛といわれています。



慢性頭痛の症状と対処法

種 類	特徴・症状	対処法
片頭痛	・ 女性に多い。発作的に起こり、吐き気を伴うこともある ・ 多くは頭の片側にズキンズキンと脈打つような強い痛みが起こる ・ 光や音、臭いに敏感になる	①動く痛みが悪化するので、光や音を避けた部屋で安静にする ②必要によって鎮痛剤を内服する。痛む部分を冷やす
緊張型頭痛	・ 頭痛の中で一番多い。無理な姿勢や過度の緊張、ストレスの影響が大きい ・ 持続して頭の両側、全体、後頭部が痛む(鈍痛) ・ 肩こりやふわふわしためまいを伴うこともある	①ストレッチやマッサージで筋肉の緊張をほぐす、温める ②正しい姿勢を保つ
群発頭痛	・ 男性に多い。飲酒やたばこ、気圧の変化などが誘因となる ・ ある期間、決まった時間に集中して起こる(群発期) ・ 片目の奥にえぐられるような激痛を感じ、じっとしていられない ・ 眼の充血や涙、鼻水を伴うこともある	①群発期を予想して予防薬を内服する ②アルコールや喫煙などを避け、適度に体を動かす ③受診し、適切な治療を受ける



*頭痛が頻回にある方は、自分の頭痛の種類や誘因を知るために一度受診しましょう。



17

JA NEXT. JA NETWORK.
JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK.
JAN! JAN!

16

JA信州うえだ 管内直売所紹介



JA信州うえだ管内にはたくさんの農産物直売所があり、それぞれ特徴を持った運営がされています。直売所の魅力は何といっても新鮮な農産物！朝どりの野菜や果物を生産者自らが出荷、陳列します。お買い物の際は商品に農家さんの名前が書いてありますので、お気に入りの農家さんを見つけるのも楽しみのひとつです。

5月からは季節営業の直売所も続々オープンします。是非ご利用ください！

通年営業の直売所

直売所名	住 所	電話番号
直売センター東部店	東御市鞍掛39-2	64-3153
うえだ食彩館ゆとりの里	上田市住吉380-24	26-1050
農畜産物直売所マルシェ国分(A・コープファーマーズうえだ店内)	上田市国分80	27-5580
生産者直売所「愛菜館」(A・コープコアしおだ店内)	上田市中野64-1	38-3828
農林産物直売所「新鮮市真田」	上田市真田町長6109-1	72-2030
農産物直売加工センター「あさつゆ」	上田市御嶽堂54-1	41-1062
生産者直売所「いずみの里」	上田市吉田305	28-6505
室賀温泉ささらの湯農産物直売所	上田市上室賀1232-1	31-1126
道の駅あおき農産物直売所	青木村大字村松26-1	49-0333
塩田東山観光農園	上田市富士山2019	39-0210

季節営業の直売所

直売所名	住 所	電話番号
とのしろ農産物直売所	上田市殿城771	22-4002(殿城店)
とよさとふれあいの里農産物直売所	上田市芳田1192-1	35-2825
上田農産物直売所	上田市大手2-1-1	22-1750
腰越農産物直売センター	上田市腰越2532-2	43-0831
塩尻農産物直売所	上田市上塩尻252	27-3177(塩尻店)
川辺農産物直売所	上田市上田原677	22-5006(川辺店)
やさい倶楽部直売所	上田市下室賀2347-7	31-2009(室賀店)
別所農産物直売所	上田市別所温泉1747-3	38-0616
東塩田農産物直売所	上田市下之郷701	39-4010
富士山女性ふれあい農産物夕市	上田市富士山3279-1	38-3101(塩田営農センター)

※開店日程などの詳細は各直売所へお問い合わせください。

夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組めます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組めます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

政府が推奨する設定温度(28℃)になれば、店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室・トイレ・廊下などの消灯、玄関・ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月～10月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノーゼット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、ツル性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。

新盆を迎える皆様へ 虹のホール新盆フェア



「虹のホール新盆フェア」では引物・料理・供物など、新盆に必要な商品をすべて展示いたしますので、実物を見ながら商品をお選びいただけます。当日は、各種盆提灯の展示予約会も行います。この機会にぜひご来場ください。

開催日 6月10日(土) 午前8時30分～午後8時

●会場／東部セレモニー虹のホール(東御市鞍掛39-1) ☎64-8801
よだくぼセレモニー虹のホール(上田市武石沖191-1) ☎85-2469

開催日 6月18日(日) 午前8時30分～午後8時

●会場／川西セレモニー虹のホール(上田市吉田33-6) ☎28-0891

開催日 6月24日(土) 午前8時30分～午後8時

●会場／川東セレモニー虹のホール(上田市古里47-2) ☎27-7373

盆提灯
展示予約会

各会場にて同時開催
☆提灯をご予約の方には粗品を進呈いたします

お問い合わせは各虹のホールまたは生活部 ☎23-4040までどうぞ



盆棚飾り例

第18回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか！
作るのはおいしい「こうじいらす」です。

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。
大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会にご家族みんなで参加ください。

■年会費／1口5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所／上田市前山(西塩田地区)塩田平の田園風景が広がる美しい畑地帯です。

■体験交流会(年会費とは別に昼食代等の実費をいただくことがあります)

体 験	日 程	内 容
大豆種まき 交流会	6月18日(日)	種まき作業 手作り弁当
草取り 交流会	7月9日(日)	畑の草取り・中耕
枝豆収穫 交流会	9月24日(日)	枝豆の収穫
りんご 収穫交流会	11月12日(日)	りんごの収穫体験
大豆・そば 収穫交流会	11月26日(日)	大豆の選粒・選別 地元産品料理

(日程は変更になる場合があります)

■申込方法
ハガキに次の項目を記入して下記あて先までお申し込みください。(電話での受付は致しませんのでご了承ください)
①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号 ④年会費口数

■あて先
〒386-1325 上田市中野87番地
JA信州うえだ塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係

■申込締切日
6月1日(木)

■募集組数
35組(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先
JA信州うえだ塩田営農センター内
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー
事業担当 児玉
☎ (0268)38-3101
FAX (0268)38-9031



散歩をしていると季節の移り変わりを肌で感じることが出来ます。梅が咲き、土手にはタンポポやナズナが春を待ちわびたように咲いているのが目に飛び込んで来ます。心なしか足取りも軽やかになります。

(N.N. 57歳 主婦)

「春は春、秋は秋、冬は冬、夏は夏、四季折々の風景は、散歩をするたびに心に残ります。散歩は、心と体を鍛えるのに最適な運動です。」

川柳

横詰信幸 選

春の草勢いよさに一目惚れ
誘われて日本文化にふれた席
惚け防止趣味に生きよと子のメール
国会も開議大土産で欲しいや
もの忘れ一人でも同じ事忘れ
厳冬を超えた五穀豊稔育て
公人と私人で悩む永田町
春一番吹いて機織機ツイサイン
春の風物かゆ腹を追い立てる
することの無くて朝からめかり時
しあわせの汗を流しに出る田んぼ
腹立ちを大根おろしになだめられ
◎選者吟/服薬が能くならへ世話を焼く

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。

上田市本郷	安藤 民子
上田市常田	中村 善彦
上田市上小島	安藤 松枝
上田市東内	山本 進
上田市長瀬	山岸 政子
上田市上野	清水 篤子
上田市当麻	佐藤 哲夫
上田市殿城	戸兵 和人
上田市上田	山崎 和子
上田市下之郷	堀内 令子
上田市市和	白石 幸男
上田市富士山	大森乃里子

上田市古里	秋山美子
上田市東内	山本 進
上田市保野	清水ゆき子
上田市長瀬	山岸 政子
上田市当麻	佐藤 哲夫
上田市中条	石井紀代子
上田市上塩尻	永井 陶子
上田市塩川	中澤 昭治
上田市真田町	宮崎 拓男
上田市上小島	安藤 松枝

クロスワード

誰が解くかな？
お楽しみクイズ！

長期間楽しめる園芸花



二重ワクに入った文字をA-Fに並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 1 井戸などでくみ上げて使います
- 4 土を高く盛り上げたもの
- 6 人がたくさん住んでいます
- 7 車に乗って出掛けます
- 9 孫悟空の乗り物です
- 11 中国の——(に由来することわざは多い)
- 12 まき割りや枝打ちに使う刃物
- 15 東南アジアの国。首都はクアラルンプール
- 18 人を怒らせることを「——に陥れる」ともいいます
- 20 インドから伝わる心身調整法
- 21 太陽や星がよく見える天候
- 22 台所ですることの一つ

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べます
- 2 映画の撮影時にカチンと鳴ります
- 3 人事——で所属部署が変わった
- 4 ニつで1組のものを数えるときに使う言葉
- 5 初詣に——飾りとこいのぼりを用意した
- 6 野郎の走者のこと
- 10 家を留守にする際は忘れずに
- 13 枝打ち合うも——の線
- 14 チョウの仲間。カラス、アオスジといえは
- 16 ボルトやナットを回す工具
- 17 ずしめの将丁で茶のこと
- 19 布地を縫製した物

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・広域連合への意見、
日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載され
たい場合があります。

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



3月の特選クイズの答え

〈答〉 クロツカス

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(インターネット・新聞・雑誌など)



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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは5月31日。正解の中から抽選で5名様に「エコー中野のり」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・広域連合への意見を書いてペットの写真(同時、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 JAN!JAN!編集部

わが家のペット紹介!

上田市本郷 宮島良広さん家の

ちいくん (オス 2才 ミックス)

おとし我が家に来てきた「ちい」はとても元気な男の子です! 毎朝必ず起こしに来てくれます。「お手」「おすわり」「ハイタッチ」ができます。紙を丸めたボールでサッカー遊びをするのが大好きなやんちゃ盛りのネコちゃんです!

わが家のペット紹介!

上田市本郷 宮島良広さん家の

ちいくん (オス 2才 ミックス)

おとし我が家に来てきた「ちい」はとても元気な男の子です! 毎朝必ず起こしに来てくれます。「お手」「おすわり」「ハイタッチ」ができます。紙を丸めたボールでサッカー遊びをするのが大好きなやんちゃ盛りのネコちゃんです!

わが家のペット紹介!

上田市本郷 宮島良広さん家の

ちいくん (オス 2才 ミックス)

おとし我が家に来てきた「ちい」はとても元気な男の子です! 毎朝必ず起こしに来てくれます。「お手」「おすわり」「ハイタッチ」ができます。紙を丸めたボールでサッカー遊びをするのが大好きなやんちゃ盛りのネコちゃんです!





JA信州うへ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

サクランボ

名前の由来は「桜の子=坊」で「さくらのぼう」が訛り「さくらんぼう」というようになったとされています。桜が付ける桃という意味から「桜桃(おうとう)」とも呼ばれています。

サクランボはブドウ糖をはじめ、ビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄分などを少しずつではありますがバランスよく含んでいます。中でも鉄分が多く、貧血予防に効果があります。

おいしいサクランボの選び方

サクランボは追熟しないので、青みの残っているものよりはしっかりと赤く色付き、鮮やかでつやのあるものを選びます。枝(軸)は緑が鮮やかなものがよいでしょう。

サクランボを使った
レシピを紹介

赤い宝石～サクランボ^{あめ}飴～

R e c i p e

材料(2人分)

- サクランボ／1パック
- 水／75cc
- 砂糖／150g
- 食紅／耳かき2杯分

作り方

- ① サクランボを洗いきれよく乾かしておきます。
- ② 小鍋に砂糖、水、食紅を入れて、食紅が溶けるまで混ぜます。
- ③ ②を中火で約5分～7分煮詰めます。だんだん泡が大粒になり、煮えてきます。焦げないよう鍋から目を離さず、時々鍋を回すようにしましょう。
- ④ ③を箸などでちゃんと触り、水につけてみてそれが固まればOK。火を弱め、鍋を傾けながらサクランボを③に浸し、クッキングシートの上に置きます。(固まるまで少し固定します)

液体状の飴はとても熱いので、やけどに注意しましょう。
飴は常温でも固まりますが、冷蔵庫で冷やすとより固まりやすくなります。



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



マーガレット

- 学名／*Argyranthemum frutescens*
- 原産／アフリカ(カナリア諸島)
- 科名／キク科

「好き、嫌い、好き…」恋占いの花です。スペイン領カナリア諸島原産で、フランスで改良されました。名は真珠を意味しており、西洋の王族の女性の名にもよく登場します。実際に真珠のように自己を主張しすぎることなく周りとよく調和し、万人に愛される花です。日本には明治時代に「在来白」という品種が入って以来、人気があります。最近では白や黄色の一重だけではなく、濃いピンク色や八重咲きのものも出回っています。



育て方

開花期

5～7月 10～11月



日当たりのよい場所を好みます。和名を「モクシュンギク」というように、根もとが木化する低木ですが、寒さに弱く庭植えで越冬することは難しいです。鉢に植えて冬は室内に取り込むか、一年草と割り切って楽しみましょう。

真夏は暑さを避けて半日陰の場所に移動させます。根がよく張るので鉢植えの場合は毎年植え替えます。水はけのよい土を好みますので、培養土に小粒の赤玉土を混ぜたものがよいでしょう。水は土が乾いたらたっぷりやりま。花に水がかからないようにしましょう。

花からはこまめに摘み取ると、より一層の花が咲きやすくなります。
肥料は2週間に1度液肥をやります。



牡羊座

(3.21～4.19)

人を当てにせず、自分のことは自力で励んだ方が手応えあり。新しい趣味を持つと、柔軟性が高まりそう
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アジ



牡牛座

(4.20～5.20)

新しいことにチャレンジする好機。思い切って行動を起こせば、スムーズに理想的な展開に。自分磨きもグッド
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 夏ミカン



双子座

(5.21～6.21)

社交性を発揮でき、人気が高まる兆し。ただ、注意力が散漫気味なので、慣れた作業ほど凡ミスに気を付けて
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タラの芽



蟹座

(6.22～7.22)

すんなり人脈を広げていける気配。初対面の相手でも気さくに話しかけてみて。講演会などへの参加も好刺激に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ソラマメ



獅子座

(7.23～8.22)

プレッシャーを感じやすいよう。できる人と比較せず、「自分は自分」と聞き直して。気晴らしには散歩が正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 メバル



魚座

(2.19～3.20)

いろいろなことに興味を感じる星回り。無料体験教室などに参加して。ただ、手を広げ過ぎると永続性に難あり
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タケノコ



水瓶座

(1.20～2.18)

言葉が足りず、身近な人ともめてしまうかも。悪いと思ったら、素直に反省し、すぐに謝って。優しさも必須
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ニンニク



山羊座

(12.22～1.19)

レジャー運が盛り上がりつつあります。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。クリエイティブな楽しみもラッキー
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カツオ



射手座

(11.23～12.21)

心理的に不安定になる暗示。マイナス思考せず、意識的に良い方向に考えましょう。読書をするのが良いヒント
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ウニ



蠍座

(10.24～11.22)

何かと迷いが生まれやすい期間。信頼できる人に相談して、知恵を貸してもらって。開運には芸術鑑賞がお勧め
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ルッコラ



天秤座

(9.23～10.23)

物事を邪推しやすい時期です。信じる気持ちを大切に。気分転換するには森林浴やトレーニングでリラックスを
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 フキ

今月の星座占い
HOROSCOPES
FORTUNE