

♥ 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!

6

June.2017
No.272



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 6

June.2017 No.272



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

長和町長久保 三浦 徳彦さんと裕子さんのお子さんと
ゆうと まな
佑斗くん(6歳) 真奈ちゃん(5歳)です!

今月のいちおし商品



「国産小麦粉づくりの冷し中華」



これからの季節におすすめ!人気のエコーブ冷し中華です。麺に使用している小麦粉の原料は100%国産!スープがよく絡む凹凸があるもみ切り打ち麺を使用し、熟成時間を設けたコシの強い食感が特徴です。まろやかな国産黒酢スープとコクのあるごまだれの2種類があります。期間限定商品で各地区事業部生活課、訪問日注文で取り扱っています。ご注文はお早めに!

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

JA信州うへだ

JA-NEXT JA-NETWORK

JAN!JAN!

■発行/信州うへだ農業協同組合 〒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.iijan.or.jp/>



JA信州うへだ
キャラクター
奥田のぼるくん



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集
すっきりきれいに整理整頓
衣替えのコツ、教えちゃいます!

8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
吉池さん家のアスパラガス編

10 ほうさくClub
つるありインゲンに挑戦!

12 健康講座
～足の疲れ・むくみは
ありませんか?～

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〔キキョウ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔キュウリ〕
レシピ



4月21日、当JA助け合いの会は第12回目となる総会を開きました。安心して暮らせる地域づくりを目指し、「一人ひとりに笑顔を届ける活動をしていこう」と決意を固めました。



当JAは、4月1日から23日まで開催された第14回上田城千本桜まつりの「上田城おもてなし物産展」へ出店。雪の中のリンゴやタローファームの豚串などを販売し、多くの観光客が訪れにぎわいました。



4月20日、当JA年輪の会はモルティしおで総会を開きました。各議案について決議したほか、上田警察署による防災対応研修会も行われ、会場には防災グッズなどが展示されました。

さらなる農業振興を目指して 東京農大と連携協定



協定を交わし握手する坂下組合長と高野学長

JA信州うへだと東京農業大学は4月19日、同大世田谷キャンパスで農業振興や地域活性化などを目的とする包括連携協定を締結しました。これまでも同大とは、当JAでの農業体験を通じた実習受け入れや、同大総合研究所研究会へのJA職員参加などの交流実績があり、管内では既に長和町と青木村の2行政が連携協定を締結し、活動しています。調印式には当JA、同大関係者ら14人が参加。坂下組合長と、同大の高野克己学長が協定書に調印し、相互の協力を約束しました。

坂下組合長は「農産物販路拡大に向けたマーケティングや管内農産物育成にかかる成分や土壌などの調査・研究の協力など幅広い支援を期待し、目に見える成果を実現していきたい。また、学生には信州うへだをフィールドに、農業や研究開発の実習、地域行事への参加など幅広い学びの場として利用してほしい」と述べました。

協定では2者が連携し、「農畜産業及び関連産業の活性化」「環境保全・地域づくり」「教育・研究・文化振興」「就職支援」などを行います。



真田REDアップルの生産者ら



発売された「アップルたまごタルト」

真田REDアップルコラボ商品誕生！ 「柳町屋」オープンとともに

当JAのブランド品「真田REDアップル」と「真田REDアップルジュース」を使用したスイーツ「アップルたまごタルト」が新たに誕生しました。真田REDアップルをふんだんに使用し、リンゴの甘みや食感を堪能できる商品となっています。

当JAは、地域の飲食店や販売店で真田REDアップル、真田REDアップルジュースを使用した加工品を開発販売してもらい、地域ブランド化することを目指しており、今回の取り組みはその第一弾となります。

アップルたまごタルトを開発し、販売するのは4月28日に上田市中央の柳町にオープンした「柳町屋」。ブランド商品の販売やタイアップ企画を行い、地域の魅力をPRするためのコラボレーションショップとして、フリーペーパー「うへだNavi」を発行するNPO法人UMFが運営しています。

真田REDアップルを生産しているリンゴ農家は「自分たちのリンゴがこのような形で使用され、多くの人たちに食べてもらえることはとてもうれしい。これからも誇りをもって、地域に知れ渡るようなリンゴを作り続けていきたい」と語りました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

西部
エリア道の駅あおき農産物直売所
広くなつて新店舗オープン

青木村村松の道の駅あおき農産物直売所の新店舗が4月28日、グランドオープンしました。オープン記念式典では、くす玉割りや義民太鼓保存会による勇壮な太鼓演奏が行われ、開店を祝いました。当日は、青木村のキャラクター「アオキノちゃん」と当JAのキャラクター「真田のぼるくん」も登場し、開店を盛り上げました。

新しい農産物直売所は、売り場面積が旧店舗の約2倍。野菜、山菜、キノコ、花、加工品など同村の特産品が並べられ、オープン当日は、村外や県外から訪れた人も多く、10000人を超える来店者でにぎわいました。



開店を祝って行われたくす玉割り

東部
エリア大盛況やさい苗まつり
2日間で4万本

にぎわったやさい苗まつり

JA東部地区事業部は4月29日と5月3日の両日、東部営農センター・グリーンファーム東部店一帯で「やさい苗まつり」を開きました。良質の野菜苗を格安で提供し、地域の農業振興や農産物直売所への出荷につなげようと毎年開いています。

今年は2日間で、昨年より9000本多い4万本の苗を用意。それでも人気の苗は売り切れるほどの大盛況となりました。会場では、農機具と軽トラの展示も行い、10000人を超える来場者でにぎわいました。当日は「早く来ないとほしい苗がなくなってしまう」と、開店前から並んだ人も多く見られました。

東部
エリア稲倉の棚田保全委員会が総会
新たに酒米オーナー制度も

稲倉の棚田保全委員会の定期総会が4月28日、上田市豊殿地域自治センターで開かれました。委員ら約100人が出席。「酒米オーナー制度」「棚田キャンピング」「出会い創出イベント」などの新規事業を盛り込んだ事業計画などを承認しました。

農水省が選ぶ「日本の棚田百選」に認定されている稲倉の棚田は、地元住民や行政、JAなどで構成する保全委員会が、様々なイベントを企画するなどして保全活動をしています。

当JA上田東地区事業部は、毎年草刈りに参加している他、昨年からは棚田のオーナーとなり、職員の農業体験教育の場としています。



新規事業などを決めた定期総会

真田
エリア新採用職員が農業実習
食と農への理解深める

苗箱の伏せ込み作業をする新採用職員

当JAの平成29年度新採用職員を対象とした農業体験実習が4月11～19日まで、上田市真田町傍陽の水稲育苗田で行われました。8人の新採用職員が交代で参加。営農技術員や先輩職員に教わりながら、水稲「みのる苗」の種まきや育苗箱の伏せ込み作業に汗を流しました。

この実習は、農作業体験を通じて食と農への理解を深めるとともに、職員同士のコミュニケーションを図ることを目的に毎年行っています。参加した職員は「初めて体験してみても農作業の大変さが分かった。組合員の立場に立って仕事ができる職員になりたい」と話しました。

丸子
エリア活性化組合が農業体験支援
塩川小3年生ジャガイモ栽培

上田市立塩川小学校の3年生38人は4月17日、塩川地区陣場のふれあい農園で、地元の農家と一緒にジャガイモの植え付けを行いました。身近な自然に親しみ、栽培活動をしたり、地域の人たちと交流したりする農業体験活動として、塩川活性化組合の協力を得て平成26年から行っています。

この日は「男爵薯」40kgと「キタアカリ」10kgの種芋を用意。児童は大きい種芋を包丁で半分に切ったり、畑に植え付けて肥料をやったりする作業を、同組合のメンバーに教わりながら行いました。7月には夏休み前にジャガイモ掘りを行う予定です。



植え付けたジャガイモの間に肥料をやる児童

よたぐほ
南部
エリア恒例の大苗祭りにぎわう
JA営農技術員が栽培相談

12,000本の苗が並べられた大苗祭り

JAよたぐほ南部地区事業部は4月29日、よたぐほ南部営農センターグリーンファームよたぐほ南部店一帯で、恒例の「大苗祭り」を開きました。トマト、ナス、キュウリなどの野菜をはじめ果樹や花など、お目当ての苗を買い求める組合員や地域住民でにぎわいました。

当日は、JA営農技術員が栽培相談に応じ、品種の選定や苗の植え付け方、栽培管理などについての質問に答えていました。

来場者からは「種類が豊富なので、ついつい、たくさん買ってしまった」「分かりますが指導してもらってよかった」などの声が聞かれました。

塩田
エリアJA営農技術員講師に
西前山で夏野菜講習会

西前山福祉協議会は4月13日、同公民館で夏野菜の栽培ポイント講習会を開きました。同協議会の活動の一環として初めて開いたもので、住民25人が参加しました。

当JA塩田営農センターの営農技術員が講師を務め、土作りや肥料の使い方、連作障害対策や作物別の栽培ポイントなどについて分かりやすく解説しました。参加者からは、栽培技術などに関する多くの質問が出されました。営農技術員は「少しでも役に立っただけと思ってもらえればうれしい」と話しました。

同協議会では、7月には秋野菜の栽培講習会を開く予定です。



営農技術員の説明を聞く参加者



すっきりきれいに整理整頓 衣替えのコツ、教えちゃいます！

6月といえば衣替えの季節、すでに夏服を着て出かけている人も見かけようになりました。この時期大変なのが服の整理です。なかなか片付かなくて憂うつな気分になっている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は衣替えのコツをご紹介します。整理整頓してすっきりした気分で夏を迎えましょう！

衣替え3つのポイント

ポイント①
衣替えは晴れた日に！

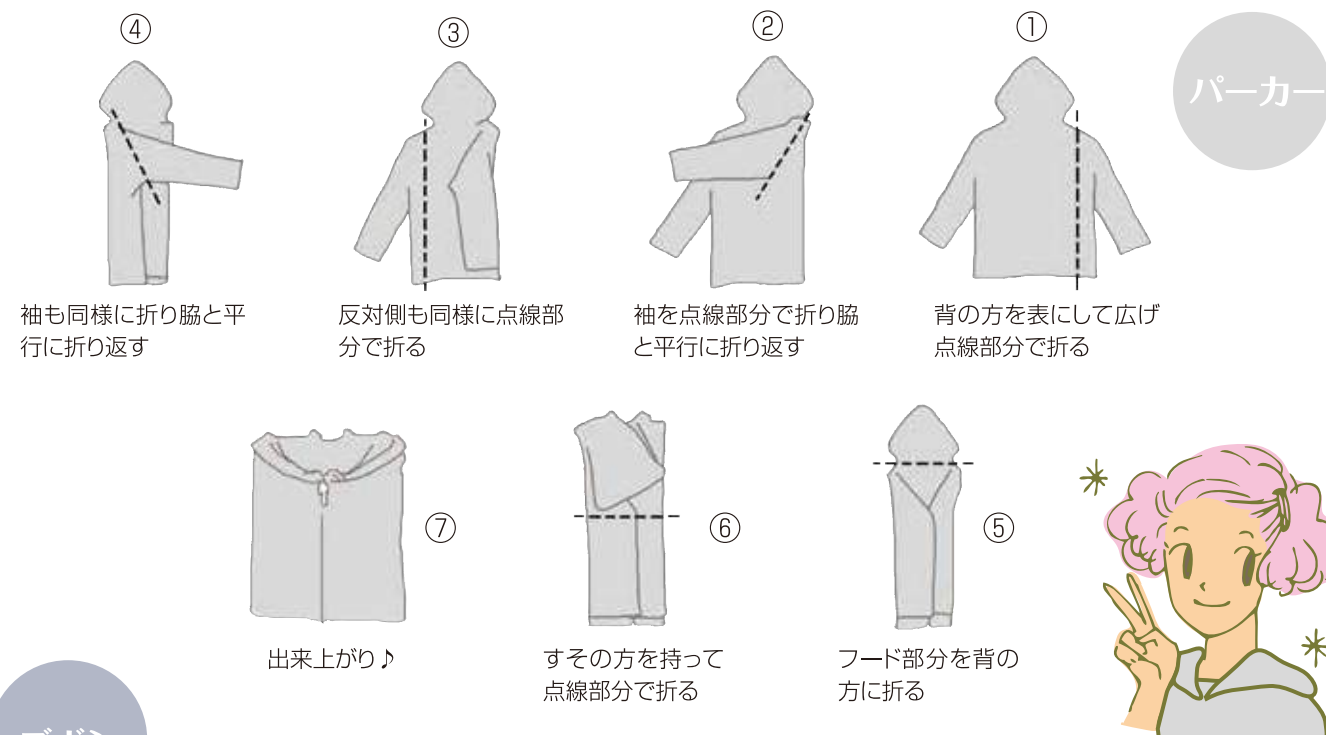
服をしまう時に湿気が入ってしまうと、カビや黄ばみ、虫食いの原因となってしまう。湿気の少ない良く晴れた日に行いましょう。

ポイント②
しっかりと乾燥させてから収納

天気には気をつけていても、服そのものに湿気が残っていては台無しです。収納前に風通しの良い場所ですっきりと乾燥させましょう。また、クリーニングからかえってきた服も、ビニールを外し30分ほど乾燥させてから収納するとよいでしょう。

ポイント③
不要な服は思い切って処分！

衣替えの初めにこれをする。とで収納スペースが広くなり、服をたたむ手間も省けます。服を収納する前に来年以降もその服を着る機会があるかどうかを吟味し、1年通してまったく着なかったものは思い切って捨ててしまいましょう。リサイクルショップなどで買い取ってもらうのもいいですね。



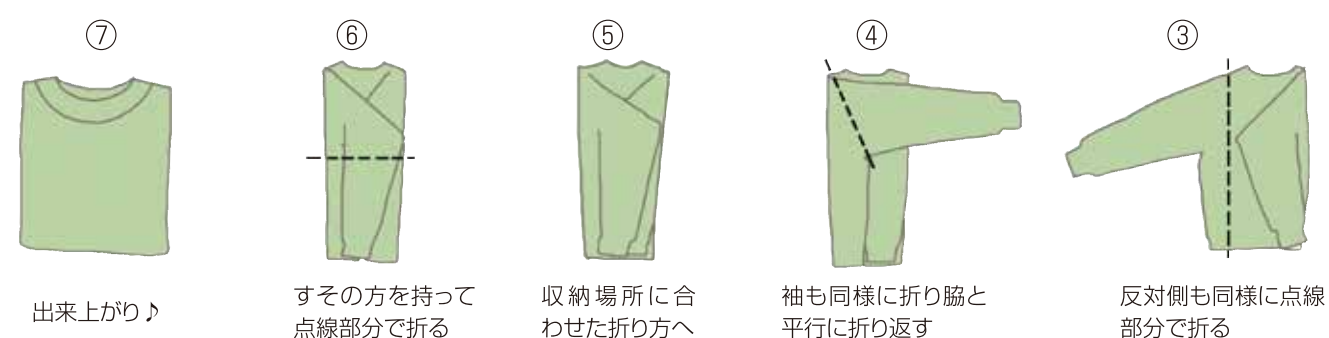
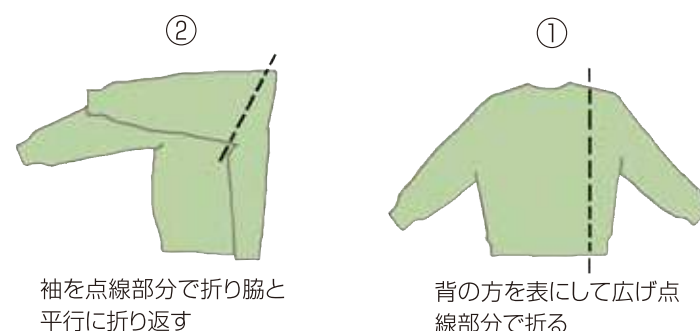
ズボン



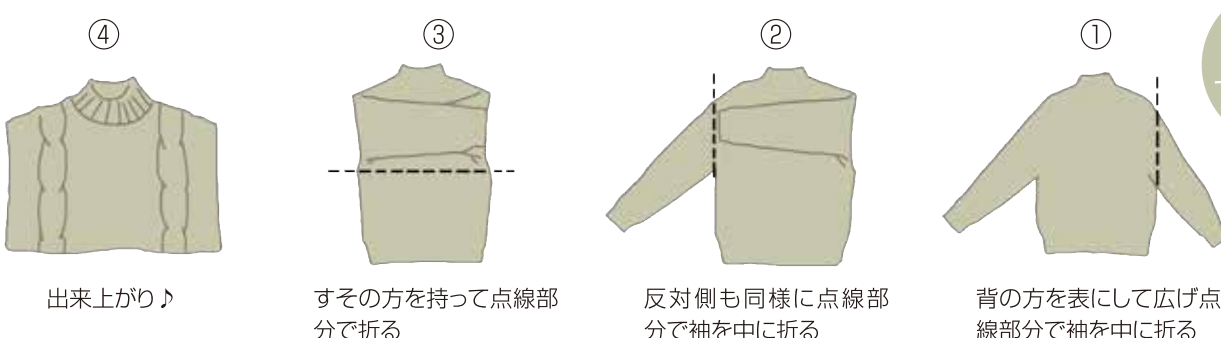
すっきり収納！ 服のたたみ方

- 長袖Tシャツ
- 厚手のセーター
- パーカー
- ズボン

長袖Tシャツ

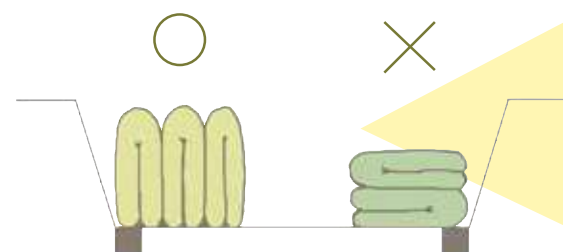


厚手のセーター



収納術

服は立てて入れるべし！



重ねて入れていくと下の服ほど圧がかかり、しわになりやすくなります。立てて収納することで圧を均等にし、服への負担が少なくなる。ほしい服が一目でわかり、出し入れも簡単です。

服を種類別に分ける

収納ケースなどを活用し、Tシャツ類、ズボンなど服の種類別に分けておくと、どこに何をしまったのか分かりやすくて便利です。

防虫剤を忘れずに

防虫剤の成分は上から下に広がるようになっていきます。収納してある衣類の上に置きましょう。またクローゼットなど、下げるタイプの収納では真ん中にかけると効果的です。

湿気に強いものを下の段へ

湿気は下のほうにたまっていく性質があります。クローゼットやタンスに服をしまつときは、下のほうに綿や麻など湿気に強いもの、上のほうにシルクや革製品などの湿気に弱いものを収納しましょう。

6月は梅雨も相まって気分が沈みがちですが、整理整頓をすると気持ちが良いものです。気分をすっきりさせて憂うつな気持ちを吹き飛ばしましょう！





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。

出荷作業



どんどん
選別されてく!



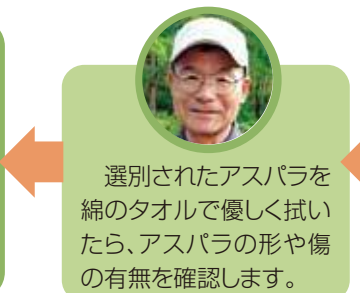
出荷作業で役立つのが「アスパラ自動選別機」!根元の土を洗い、コンベアにアスパラを乗せると26cmの長さに切りそろえられ、規格別に分けられます。



アスパラの断面を見て、きれいな丸い茎をしているか確認!



穂先がまとまり、シュッと尖っているか確認!



選別されたアスパラを綿のタオルで優しく拭いたら、アスパラの形や傷の有無を確認します。



アスパラの出荷基準は1本の重量が12g以上あるもの。それ以下のものは選別機によって省かれます。



アスパラに曲がりや傷がないか確認!

緑も鮮やかで
おいしそう!

一本一本丁寧に選別されたアスパラは、JAや直売所「マルシェ」「あさつゆ」へ出荷されます。

おいしいアスパラガスの見分け方



- 全体的に緑が鮮やか
- 茎が太く長い
- 穂先がまとまっている

アスパラ保存のポイント!



アスパラを保存するときはビニールに入れて冷蔵庫に立てて保存しましょう。寝かせるとアスパラが曲がってしまいます。アスパラは時間とともにどんどん甘みや鮮度が落ちるので、早めに食べるのが一番ですね!

体験した2人に
感想をききました!



小山部長

「収穫時点から綿の手袋をし、選別工程では鮮度が落ちないように冷房が入った部屋で1本1本傷の確認をするなど、消費者に届くまでのプロの気配りを痛感しました」



柳澤さん

「初めてアスパラの収穫から選別まで体験しました。専用の道具を使ったり、アスパラに適した温度の部屋で選別したりと、とても繊細な作業をしたのが印象的でした。一通りやってみて、思ったより体力を使い驚きました」

最後に吉池さんにインタビュー

農業への思い

「私は昔からアスパラを好んで食べていました。そのアスパラを栽培し、地域のみなさんにお届けできることはとてもうれしいことです。これからも一生懸命栽培し、おいしいアスパラを作っていきたいです」



JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

吉池さん家のアスパラガス編

5月上旬、アスパラガスを栽培する吉池さんの畑におじゃましました。



上田市塩川 吉池 竹治さん(70)

アスパラガス(品種:ウェルカム)を12アール栽培。「退職後も何かやりがいのあることをしたい」と思い、12年前からアスパラガスの栽培を始める。朝と夕方の2回アスパラガスを収穫し、JAや直売所へ出荷している。当JAアスパラ部会丸子支部に所属。

今回おじゃましたJA職員

収穫前の装備確認!



1 アスパラが傷つかないように手袋は綿素材のものを



2 かごには新聞を敷いておきます



3 「アスパラ鎌」はその名の通りアスパラ専用の鎌!アスパラ収穫に必須なアイテムです!



JA信州うへだ 丸子地区事業部 部長 小山元寛さん

丸子店 柳澤裕莉子さん

収穫作業



アスパラに添えるように鎌を置き、鎌の柄の部分に打ってある「鉾(びょう)」を目安にアスパラの長さを測ります。柄の尻から鉾(びょう)までは約28cm~30cmで、これが収穫基準になります。

すごい切れ味! スパッと切れる!



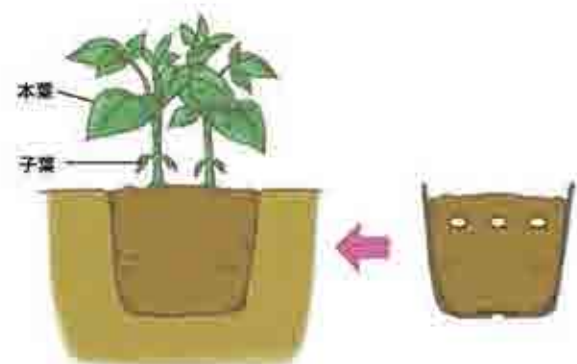
アスパラ鎌を使って根元付近から刈り取ります。



刈り取ったアスパラはかごの中へ優しく入れていきます。



アスパラは収穫時期になるとどんどん伸びてきます。小さいものや曲がったものは早めに刈り取り、次に伸びてくるアスパラに備えることが大切です



子葉がしぼんで、本葉が2〜3枚になったら植え付ける。

3号ポット(直径9cm)に3粒まき、発芽がそろったら2本に間引く。

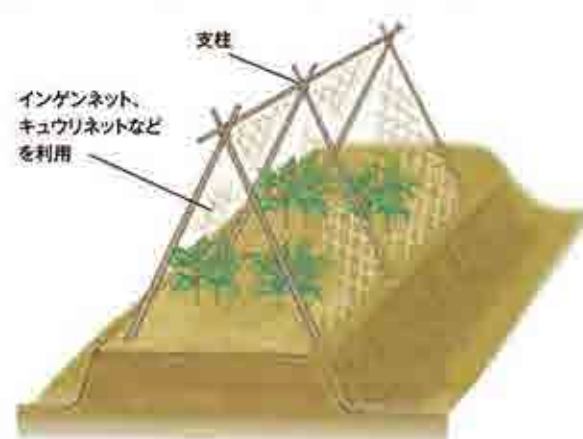
鳥の被害が心配なら、ポットで育苗して、苗を畑に植えましよう。3粒まいて、生育の良い2本を残して1本間引きま。本葉が3枚くらいになって子葉がしぼんだら植え付けま。

育苗

畑が狭い場合や支柱やネットを張りたくない場合は背が低いつるなし種を選ぶと良いま。株間は30cm程度あけま。収穫期間は短いですが、種まきから収穫までは早く、1ヵ月ほどです。土がはねて汚れやすいのでマルチを張りましよう。

葉が5枚出たところで芯を摘むとわき芽が多く出て収穫が増えま。そのころ追肥をして土寄せま。2回目の追肥は盛んに収穫をしている頃に行いま。

摘芯・追肥



支柱立て

ツルが曲らないので、支柱や竹の枝などを立てておくだけでも良いですが、ツルが複雑に絡み合い収穫しにくいので、キュウリ用のネットを張っておくと広がつて絡んでいき、随分よく当たります。

収穫

種類によりまますが、インゲンの長さが13〜15cmになったら収穫です。取り遅れると硬くなってしまうのであまり大きくならないうちに収穫しましよう。ほぼ毎日収穫できるまようになります。種まき時期が長いので、10日〜2週間ほどずらして何度かに分けてまくと、最初の株が終わっても継続して収穫することができま。

生育中に乾燥しすぎるとさやが曲がつてしまふ。



オススメ資材 「草退治Z」

「草退治Z」 1,060円(税込)(900g)
2,040円(税込)(2kg)
3,200円(税込)(3kg)



駐車場や宅地等で使用する除草剤です。
イネ科雑草もしっかり枯らし、約6ヵ月効果が持続!
〇お求め・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。



気軽に家庭菜園

第179回
今月は

「つるありインゲン」に挑戦!

★これがつるありインゲン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
					種まき		収穫				

●施肥基準 (1㎡あたり1kg)
■苦土石灰150g ■堆肥1kg ■BBN552号80g
■BB追肥N30号30g×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。



畑の準備・種まき

マメ科は連作を嫌うので、前作がマメ科ではなかった土地を選ぶとよいま。種まきの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。マメ科は窒素肥料が多いとツルだけが伸びて実がつかなくなるので、控えめに施肥しま。うねは幅150cm、高さは10cmほどにしま。雑草防止にマルチを張っておいてもよいま。株間は30〜40cm程度、条間80cmで2列に植穴を作ります。植穴作りは瓶や缶を使うと楽です。直径5cm、深さ2cmくらいの穴を作り、種はへそを下にして3粒まきま。土をかけて軽く押さえておきま。鳥が種を食べてしまふことがあるので、本葉が出て子葉がしぼむまでは不織布をかけておくま。子葉がしぼんだら、生育の良い2本を残して1本間引きま。残す株が抜けないまよう株元をしっかりと

世界中でよく食べられているマメ科の一つで、品種は数百もあるといわれていま。中央アメリカ原産で、当地では主要作物とされていま。コンブスがヨーロッパに持ち込み、マメ科だけでなく若いサヤごと食べる方法もヨーロッパで流行りま。17世紀に明から招いた隠元禪師が日本に持ってきたという話は有名です。日本で広まったのは明治時代にヨーロッパから品種を導入してからです。

水はけが悪いところだとよく育たないま。



鳥害防止



鳥害を防ぐには、種まき後に不織布などをベタ掛けする。本葉が出始め、子葉がしぼむ頃まで不織布はかけておく。



1カ所に3粒ずつまく

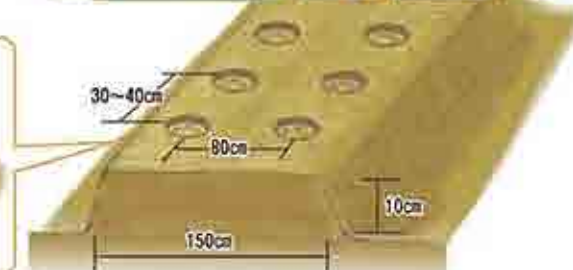


BBN552号



苦土石灰

堆肥



り押さえて抜くか、ハサミで切り取りましよう。

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	6月13日(火) 6月27日(火) 7月11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	7月12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	6月10日(土) 6月24日(土) 7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	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎39-7702
ローン相談	○ローン営業センター 平日・土・日 午前9時～午後5時 ○東御支所、川辺店 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ○丸子支所、真田支所 第4土曜日 午前9時～午後4時 ○塩田支所 第4土曜日 午前9時～午後5時 ○各支所 平日 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	●6月 8日(木) 依田店 ●6月13日(火) 塩尻店 ●6月15日(木) 祢津店 ●6月22日(木) 青木支所 ●6月27日(火) 豊里店 ●6月29日(木) 長久保店 ●7月 6日(木) 西塩田店 ●7月11日(火) 本原店 ※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～

遺言作成の前にはぜひご相談を!

今まで「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」について説明してまいりましたが、ポイントをまとめますと…

	メリット	デメリット
自筆証書遺言	・1人で作成できる。 ・費用がかからない。 ・書いたことを秘密にできる。	・形式不備で無効のおそれあり。 ・偽造、変造、紛失のおそれあり。 ・検認手続きが必要。
公正証書遺言	・検認手続きが不要。 ・形式不備の心配がない。 ・偽造、紛失の心配がない。	・費用がかかる。 ・書類をそろえたり手間がかかる。 ・証人2人の立ち合いが必要。

※検認手続きとは…家庭裁判所において、遺言書の後日の偽造・変造を防止し、保存を確実にするための手続きです。

どの形式の遺言をするにしても、後日のトラブル防止のため、あらかじめ専門家にご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

理事会だより

4月の定例理事会(平成29年4月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 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承認について

④ 平成29年度における理事及び監事の報酬決定について
- ② 平成29年度総合損益・財務計画の設定について

⑤ 平成29年度子会社の事業計画について
- ③ 平成29年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について

⑥ 青木村農業委員会委員候補者の推薦について



～足の疲れ・むくみはありませんか?～

夕方になると足がむくんで靴下の跡がくっきり残る…そんな経験はありませんか? むくみに加え、疲れやだるさ、夜中のこむら返りなどの症状がある方は足の血行が悪くなっているのかもしれません。むくみは出たら対処するのではなく、出ないように予防することが大切です。

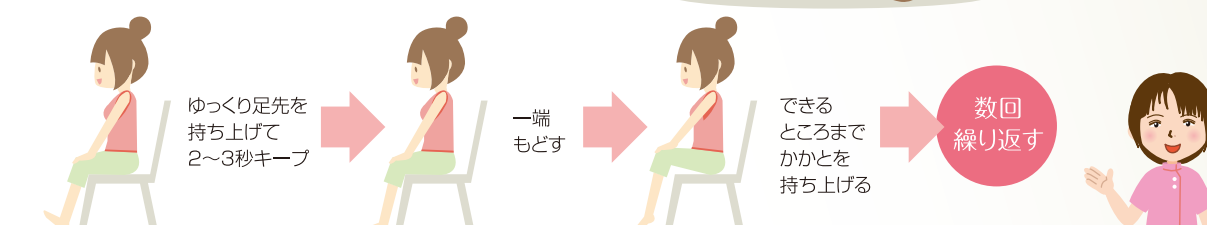
♡ むくみの原因

- *立ちっぱなし・座りっぱなし(同じ姿勢)
- *運動習慣がない
- *冷え
- *塩分のとりすぎ
- *心臓や肝臓、腎臓の病気
- *下肢静脈瘤(かししょうみゃくりゅう)
- *ホルモンの影響 など

♡ むくみの予防法

- *1時間に数回程度ストレッチをする
- *青竹踏みや屈伸運動などで血液循環を良くする
- *1日10～20分程度横になる(昼寝)
- *就寝時は下肢全体を10cmほど高く保つ
- *必要に応じ弾性ストッキングを着用する

足首だけを動かしてむくみ解消ストレッチ



☆むくみ予防のために適度な運動で静脈の流れを良くし、減塩を心がけましょう。日頃からむくみが気になる方は、一度医師に相談されることをお勧めします。

こんにちは。

クミアイ家庭薬です。配置員が薬と健康アドバイスを お届けします。

「クミアイ家庭薬」は、安心で便利な配置薬です。定期的に配置員が訪問し、使用した薬の補充と、代金の精算を行います。当JAを担当している6名の配置員が健康に役立つ情報やアドバイスを薬と一緒にお届けします。

私たちが担当しています

家庭薬配置員は所定の身分証明書を着用しています。



金井勝彦

滋野・神科
丸子・長瀬・塩川
依田・西塩田
東塩田・富士山



本多裕司

西内・東内
長久保・古町
大門・和田
武石・別所



渡辺栄志

神川・豊里
塩尻・城下
青木・中塩田



堀内弓子

田中・和
上田・川辺
泉田・室賀
浦里



小林賢作

殿城・長・菅平
本原・傍陽



鷹野善之

祢津

クミアイ家庭薬は一番近い薬屋さん

お申し込み・お問い合わせは、
生活部生活課 ☎23-4040またはお近くの支所・店まで



第22回 JAフェスティバル参加 畜産共励会入賞者

当JA畜産部会は4月26日、JA本所で開いた定期総会に合わせて「第22回JAフェスティバル参加畜産共励会」の表彰式を行いました。2月24日に行った審査会では、平成28年1月から12月までの1年間の出荷成績をもとに、部門ごとの入賞者を決めました。
入賞者は右の通りです。



表彰を受ける肉牛枝肉の部最優秀賞の井出守雄さん

(敬称略、かっこ内は地区名)

肉牛枝肉の部

最優秀賞 井出守雄(武石)
金 賞 久保田千丈(室賀)
銀 賞 竹内徳雄(武石)

和牛子牛の部

最優秀賞 北沢謙(室賀)
金 賞 (有)フロマージュ牧場(塩川)

酪農生乳の部

最優秀賞 (株)長門牧場(大門)
金 賞 杉田千代治(和)
銀 賞 和泉潤一(室賀)

直売所出荷会員の皆さまへ

安全・安心講習会 今年度最終開催のお知らせ

(平成29年度未受講者対象)

講習内容 農薬の適正使用、防除日誌の提出方法について

対象者 直売所出荷会員に登録されている方で、平成29年度に開催された安全・安心講習会に未参加の方

注 意 ①JA信州うえだ管内の直売所では、安全・安心講習会への1年に1回の参加を義務付けています。
今年度未参加の方は必ず出席をお願いします。
②JA信州うえだ管内の複数の直売所に登録している場合、いずれか1カ所に出席していただければ結構です。
③これまで、各直売所の定期総会終了後などに開催をしました。そちらに参加された方は参加の義務はございません。

日時・会場

日	時	会 場	住 所
6月12日(月)	午後2時	東部営農センター	東御市祢津1049-1
6月13日(火)	午後2時	JA上田東支所 2階会議室	上田市住吉400
6月14日(水)	午後2時	JA真田支所 2階会議室	上田市真田町長3893-1
6月15日(木)	午後2時	モルティしおだ 2階第1会議室	上田市中野87
6月16日(金)	午後2時	よだくぼせしー	上田市武石沖191-1
6月16日(金)	午後6時	農産物流通センター 会議室	上田市殿城80
6月17日(土)	午前10時	農産物流通センター 会議室	上田市殿城80
6月19日(月)	午後2時	JA上田西支所 2階会議室	上田市吉田305



この件に関するお問い合わせ先
JA信州うえだ営農販売部
営農指導課 ☎23-4084

充実!

建物更生共済

建物更生共済

むてぎ

My家財

多発する自然災害に備え、
保障内容がさらに充実しました!

建物更生共済

【充実ポイント】

POINT 1 低廉な共済掛金で大きな保障が
得られるプランが登場!

満期共済金額に対する火災共済金額の
最高倍率が10倍から「30倍」に
引き上げられました!

POINT 2 実損てん補方式が登場!

比例てん補方式 実損てん補方式
評価額と加入額の
割合に応じて
支払金額が決定 評価額と加入額の
割合に関わらず
損害の額を保障*

※加入額が限度となります。
※所定の条件があります。地震等による損害を除きます。

POINT 3 地震等の保障に加え
水災のときの保障が
充実しました!

水災のときに、
臨時費用共済金 特別費用共済金 が
お支払いできるようになりました!

くらしの保障、相談するなら



組合員・利用者の皆さまからの
ご要望にお応えして、
4月1日より
JA共済の保障が
さらに「充実」しました。



充実!

JAのこども共済
学資応援隊

お子さまの将来のために、
ご希望にあわせた幅広いプランを
ご用意しました!

こども共済

【充実ポイント】

POINT 1 学資金の受取り時期が
選べるようになりました!

中学・高校プランを新設。
必要なときにあわせたプランを
選択できるようになりました!

POINT 2 入学準備型プラン
が登場!

多くの資金が必要になる入学時に、
より多くの学資金を受け取れるようになりました!

40% 15% 15% 15% 15%
18歳 19歳 20歳 21歳 22歳
※学資金・満期共済金のお受け取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

POINT 3 契約可能な方の範囲が
広がりました!

75歳までご契約いただけます!
共済契約者のご契約年齢を引き上げ、
多くの方にご加入いただけるようになりました。

健康に不安のある方でもご契約いただけます!
共済掛金払込免除不担保特約のあり・なしを選択できるようになりました。

●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には
（重要事項説明書）（契約概要）（契約条件）および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
●ご契約の申し込みは、お近くのJA支店へお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレスhttp://www.ja-kyosai.or.jp

資料請求はこちら ▶ はじめて共済 ▶ 検索 ▶
http://shiryo.ja-kyosai.or.jp

1716999007



春本番！我が家の家庭菜園の作業も少しずつ進んでいます。次々に咲く庭の花々を見ながらのお茶の時間を楽しんでいます。

(Y・K 74歳 主婦)

(編)庭の花々を見ながらのお茶の時間、心がホッと落ち着きます。家庭菜園も頑張っています。

花のたよりも次々に聞かれて楽しい毎日ですが、これから農作業が忙しくなります。自己管理をし、健康第一で頑張りたいです！

(T・K 73歳 主婦)

(編)健康第一、その通りだと思えます！農作業が忙しい中でも、常に体を気遣って作業したいですね。

先日同年会があり、久しぶりに出席しました。今年は体の調子もよく、ただ、腰と足が少し痛いので心配でした。13名ほど集まりました。皆さんも医者とは仲がいい人が多く、同じかな～と思いつつ楽しいひと時を過ごしてきました。

(M・S 76歳)

(編)久しぶりの同年会、楽しめたようでした。これからも皆さんで集まるといいですね。

庭のネギが元気になって青々としてきました。ものすごい生命力を感じています。

(S・M 79歳 主婦)

(編)植物の生命力って本当にすごいですね。私もいつも驚かされます。おいしく育っていますね！

春はウキウキですね！いろんな事、やってみようと思います。さっそく始めたのがミシンで布遊び！バッグ、ベットのカバー…手作りして楽しい！寒い間放っておいた花壇もガーデニングしてみようと思います。かわいいお花に出会いにお花屋さんに行ってみようかな！

(C・Y 60歳 主婦)

(編)春っていろんな事に挑戦してみたいですね。お花屋さんでかわいくお花、ぜひ見つけてください。

農作業が忙しくなってきましたが、きちんと時間を決めて作業をしています。日が長くなると20、30分長くやっていますが、健康の長続きのためにも決めた時間に切り上げることが大切だと思います。

(S・S 65歳)

(編)忙しい中でも作業し過ぎないように、時間配分をすることは大切ですね。健康な体を維持していきたいですね！

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、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。

俳句

矢島渚男 選

嫁ぐように貰われて行く子猫かな
往診の若き白衣に風光る
二人居て息潜めつつ初音聞く
母の名を刻みし銀や芹の水
曇天へ山焼く煙紛れけり
回覧板塀なき庭の福寿草
春耕やエンジンの音吾を急かす
自転車を目永の水で洗いけり
満開の桜に父母の声を聞く
山桜三十五度の上り坂

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市諏訪形 横澤 みね
長和町古町 竜野由喜子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市保野 清水ゆき子
上田市生田 辰野 昌子
上田市東内 山本 進
上田市下丸子 三井志げ子
上田市御所 竹内みさお
長和町古町 翠川 逸明

川柳

橋詰信幸 選

初音には得てして調子はずれあり
野菜で死亡のメモは日本一
方言は手形とならずいじめられ
泣きに来て笑顔に変わる母の膝
パワーなどないが笑いで明日を呼ぶ
八十路にも父母恋しい時もあり
帰り際ハグする嫁の愛しさよ
花冷えの蕾が雪を抱いている
声掛けは無くも足向く夫婦味
夢託し曾孫へ百本植え
電話切るチャンスくれない接続詞
陽の匂い農衣の誇り天に干す

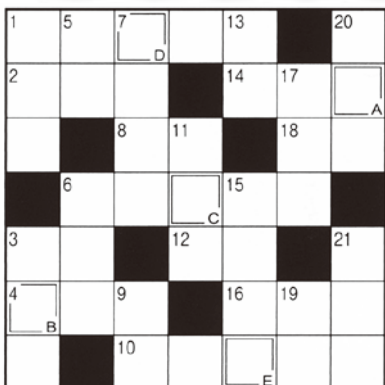
上田市長瀬 山岸 政子
青木村田沢 小宮山節子
上田市御嶽堂 小澤むつよ
上田市築地 勝見 稔
青木村奈良本 増田奈香子
東御市鞍掛 花岡あや子
上田市上小島 安藤 松枝
上田市塩川 西澤八十児
上田市下武石 依田 美子
上田市上室賀 西澤 留男
東御市和 白石 幸男
上田市下丸子 三井志げ子

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識
&
ヒント

カレーのおともにも♪



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。

タテのカギ

- 1 身を立てて故郷へ —— を飾った
- 3 肩や腰が痛むときに貼ることも
- 5 傷や病気が治ること
- 6 「これが生命線、これが運命線……」と見ていきます
- 7 ろくろ首やのっぺらぼうなど
- 9 梅雨ときには差す機会が増えます
- 11 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- 13 釣った魚を入れます
- 15 お酒よりもお菓子が好きな人
- 17 本当にあったこと
- 19 つるべで水をくみ上げます
- 20 1階建ての建物のこと
- 21 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

ヨコのカギ

- 1 6月の第3 —— は父の日です
- 2 収穫物を —— ・優・良に仕分けした
- 3 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- 4 止まらずに行ってしまう
- 6 近付くと雨が降りやすくなります
- 8 草を刈るときに使います
- 10 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- 12 願い事を書いて奉納する板
- 14 ナガス、マッコウ、ミンクといえ
- 16 お手洗い、ご不浄などともいいます
- 18 鬼が出るか —— が出るか

〈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
いただく場合があります。

〒386-8668
JA信州うへだ
編集部
上田市大手2-7-10

〈裏〉

〈表〉

応募総数 4月号は79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。(編集部一同)

4月号出題クイズの答え



〈答〉 ランドセル

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。

※取得した個人情報は、以下の目的で使用させていただきます。
○プレゼントの当選連絡・発送など
○ご意見については今後の本誌の編集企画の参考、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6月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープきゅうり漬の素(さっぱり塩味)」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・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と同封し、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信州うへだ JAN!JAN!編集部

ゴールデンウィークに安曇野の国営アルプスあづみの公園に行ってきました。天気も良く、菜の花も満開でとても眺めがよかったです。久しぶりに出かけてリフレッシュできました。(返却はできません)。

(編)たまにはお仕事を忘れて、ゆっくりお出かけするのもいいですね。リフレッシュできたようで良かったです。

わが家のペット紹介!

上田市大屋 寺島功さん家の

ソラちゃん (メス 7歳 ミニチュアダックス)

何かをくわえて運ぶのが好きなソラは毎朝新聞を運んでくれます!でも、時にはお願いしていないものでくわえてきてしまうことも…そんなところも愛らしい、うちの自慢の家族です!



旬をおとどけ Oishii Collection



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

キュウリ

夏野菜の代表格であるキュウリは、暑い時期に身体を冷やす効果が高いのが特徴です。

ミネラルをバランスよく含み、90%以上が水分なので日射病対策や、夏の水分補給によい野菜です。特にミネラルの中でもカリウムは利尿作用が高く、体内の余分な塩分を調節してむくみを予防します。また、キュウリに含まれるピラジンには、血液をサラサラにする効果があり、脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果も期待できます。

キュウリを使った
レシピを紹介



クセになるおいしさ! きゅうりのから揚げ～梅風味～

R e c i p e

材料(2人分)

- キュウリ／1本
- 梅肉／15g
- みりん／小さじ1
- かつお節／ひとつまみ
- ゴマ油／小さじ1/4
- おろしショウガ／少々
- 小麦粉／大さじ1
- 片栗粉／大さじ1
- 卵／1個

作り方

- ① 梅肉、みりん、かつお節、ゴマ油、おろしショウガを混ぜ、漬けたれをつくります。
- ② キュウリを乱切りにし①と一緒にビニール袋に入れもみ込みます。
- ③ ②に小麦粉と片栗粉をまぶし溶き卵につけ、170度に熱した油で2分半揚げます。

お好みてマヨネーズをかけてもおいしいです!



あなたのくらしに お花を



キキョウ

- 学 名／*Platycodon grandiflorus*
- 原 産／日本、東アジア
- 科 名／キキョウ科

花の姿も色も楚々として、風船のようなつぼみもかわいらしいキキョウ。日本に自生し、秋の七草の一種でなじみが深く、栽培種も豊富ですが、野生種は絶滅危惧種に指定されています。山野で見かけたらそっと見守りましょう。

花の色は紫だけでなくピンクや白もあります。二重の花も存在し、草丈も15～150cmと様々です。根は食用や漢方薬として使われていました。韓国でも身近な花のようでキキョウの根のキムチ(トラジキムチ)があります。



育て方

開花期
6～9月

日当たりのよい場所の方が生育はいいのですが、根もとに真夏の直射日光が当たると根まで乾くことがあり、弱ってしまいます。腐葉土を敷いてやるか、半日陰の場所に置くと安心です。

水はけがよく、弱酸性の土を好みます。鉢植えの場合は土が乾いたらたっぷり水やりします。

初夏に花が咲き終わったら株元から半分程度までばっさり切り戻します。わきから芽が出て、また咲きます。秋に地上部が枯れてしましますが、耐寒性が強いので春にまた芽吹きます。数年育てたら、地上部が枯れてから株分けをして植え直すとまた元気に育ちます。株分けの時は芽を数本付けた状態で切り分けましょう。

種まきもできます。4月ごろポットにまいて育苗し、本葉が8枚程度になったら根鉢は崩さないように気を付けながら植え付けます。次の年に開花します。



牡羊座

(3.21～4.19)

コミュニケーション運が活性化。初対面の人とも会話が弾み、すぐ親しくなれそう。飲み会などには積極参加を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キクラゲ



牡牛座

(4.20～5.20)

趣味や習い事を楽しむと、新たな発見や驚きがあるかも。おいしいお茶や料理を堪能するのにも向いています

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 マダコ



双子座

(5.21～6.21)

自分に自信が生まれます。やってみることに思い切ってトライすれば成功させられるはず。スポーツ観戦も◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カワハギ



蟹 座

(6.22～7.22)

あれこれ気にし過ぎて、やるべき作業を忘れてしまいがち。優先順位を間違えないように。深呼吸で心を静めて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 レタス



獅子座

(7.23～8.22)

知的好奇心を大切にしたい時期。興味を引かれることがあれば、チャレンジしてみよう。読書を満喫するの也正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ラッキョウ



魚 座

(2.19～3.20)

感情的になり、対人関係に悪影響を及ぼしがち。自身の心を振り返る。1人の時間を持つのが運氣好転の鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 インゲン



水瓶座

(1.20～2.18)

開放的な気持ちになり、何事にも前向きに取り組める期間です。親しい友人と遊びに出掛けるのも良い刺激に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アユ



山羊座

(12.22～1.19)

物事を深刻に受け止めやすくなる気配。開き直りの気持ちを忘れずに。リラックスするにはハーブティーが有効

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ビワ



射手座

(11.23～12.21)

勢いがあるときはいいけれど、ささいなことでもつまずきやすい月。失敗を引きずらず、気持ちを切り替えて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 パプリカ



蠍 座

(10.24～11.22)

親切にされても裏があるように感じてしまう暗示。考え過ぎない。いつも笑顔をこころ掛けると運が巡ってきます。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 メロン



天秤座

(9.23～10.23)

発想力が高まる兆し。ひらめいたことをメモしておく。後々役に立ちそう。リーダー役を引き受けるのも大賛成

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ジャガイモ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE