JAN!JAN!

ジャンジャン

7

July.2017
No.273

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

JA-NEXT JA-NETWORK　JA信州うえだ

JAN!JAN! 7
July.2017 No.273

JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市平井　滝沢 公彦さんと香さんのお子さんで
奏乃(かなの)ちゃん(10歳)　心詞(みこと)ちゃん(7歳)　匠彦(なるひこ)くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

「エーコープ　こめ油」

ただいま人気急上昇中！素材の持ち味が生きるさらりと軽いおいしさのこめ油。私たちの主食「お米」を精米したときにでる米ぬか、米胚芽から抽出・精製された良質な食用油です。揚げ物・炒め物・ドレッシング・お菓子作りなど、どんな料理にもおすすめ！揚げ鍋への付着物も少なく、後片付けも簡単です。あなたもこめ油で快適調理！各地区事業部生活課、お近くのＡ・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
キャラクター
真田のぼるくん

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.iijan.or.jp/

VEGETABLE OIL INK

第23回総代会開く
JA自己改革にまい進

あいさつする坂下組合長

当JAは5月29日、上田市天神のサントミューゼで第23回通常総代会を開きました。総代824人のうち、代理人、書面を含め791人が出席。平成28年度事業報告、29年度事業計画など全6議案を原案通り承認したほか、これまでのJA自己改革の取り組み状況について報告し、継続して行う改革へ支援と協力を呼び掛けました。

第8次中期3カ年計画の2年目となる29年度は、「JA自己改革の成果を示す極めて重要な年」として、目標である「農業所得の増大」と「安心して暮らせる地域づくり」の実現に全力を挙げる方針です。

坂下組合長は「規制改革推進会議の提言はJAの根幹を揺るがす重大な問題」とし、「右往左往することなく、できることはすべてやる覚悟で、自らが進めるJA自己改革にまい進していく」と決意を述べました。また、総代からは「われわれ組合員も農協が必要だとしっかり訴えていくので、組合員のためにさらに改革を進めてもらいたい」との意見がありました。

地域農業をけん引
優秀経営農家7組を表彰

当JAは5月29日に開いた総代会に合わせて、同会場で平成28年度の優秀経営農家表彰式を行いました。

表彰式では、上田農業改良普及センター飯森恵美子所長の審査報告の後、同所長とJA坂下組合長からそれぞれ表彰状が授与されました。

受賞者を代表して、長和町長久保の山崎猛さんは「栄誉ある賞を頂き大変光栄に存じます。これからも地域農業の担い手として農業経営を発展させていくとともに、後継者育成にも全力で取り組みたい」と謝辞を述べました。

受賞者は次の通り。かっこ内は住所・営農類型。（敬称略）

◇一般の部
▽若林信吾・とし子（東御市滋野乙・果樹＋水稲）▽宮坂善一・恵子（上田市古里・水稲）▽堀内英夫（同市真田町傍陽・水稲＋農作業受託）▽山本真司・澄子（同市東内・水稲＋農作業受託＋野菜）▽山崎猛・史子（長和町長久保・水稲＋果樹）▽関明彦・秀子（上田市古安曽・水稲＋小麦＋大豆＋農作業受託）

◇女性の部
▽金井恵子（上田市吉田・花き＋水稲）

坂下組合長から表彰状を受ける受賞者

5月11日、当JA本所で共済車両贈呈式が開かれ、JA共済連からワゴン車3台が贈呈されました。贈呈された車両を活用し、JA共済PRにさらに力を入れていきます。

5月20日、当JA青年部が参画する「かいぶつのたねプロジェクト」が菅平プリンスホテルでイベントを開きました。親子合わせて約50人が参加し、スポーツやバーベキューを楽しみながら、食の大切さを学びました。

6月1日、当JAの福祉相談センターがA・コープコアしおだ店横に開所しました。より一層支援サービスに力を入れるため、今まで2カ所にあった福祉相談センターを統合。利用者第一の支援体制を目指します。

JAN!JAN! 7
CONTENTS

2 JAトピックス
4 JAトピックス〔地区版〕
6 特　集
暑い夏にはビールが最高!
旬の野菜でおいしいおつまみ
作っちゃおう!
8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
林さん家のスターチス編
10 ほうさくClub
カブに挑戦!
12 健康講座
～食後高血糖をご存知ですか?～
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〔センニチコウ〕
今月の星座占い
19 旬をおとどけ〔レタス〕
レシピ

JA TOPICS

JAトピックス〈地区版〉

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田東エリア
JA職員がオーナー
稲倉の棚田で田植え

上田市殿城の稲倉の棚田で5月27日、JA上田東地区事業部の若手職員が田植えを行いました。同事業部は以前から棚田の保全活動に協力していますが、昨年からはオーナーとして参加。農家以外の出身の職員も農業を体験しようと、米作りに挑戦しています。この日は職員11人が参加し、約5アールの水田にコシヒカリの苗を手で植えました。

参加した職員のほとんどが田植えは初体験。「思った以上に大変だった。いい体験ができ、農家の皆さんとの会話のきっかけになりそう」と話し、「秋の稲刈りも体験したい」と意欲満々でした。

コシヒカリの苗を手植えするJA職員

東部エリア
参加率競うチャレンジデー
JA関係者1687人参加

毎年5月の最終水曜日に全国一斉に開かれる、住民参加型スポーツイベント「チャレンジデー」に、5月31日、東御市が参加しました。人口規模がほぼ同じ自治体同士が、一定の時間内に15分以上継続して運動した住民の参加率を競い合うものです。東御市は4回目の参加で、JA東部地区事業部も毎回参加しています。同事業部がJA職員や組合員などに参加を呼び掛け、JA関係者1687人が参加しました。

今年の対戦相手は、出場12回目の島根県雲南市。結果は、東御市の参加率が61・5％となり、62・2％の雲南市に惜しくも敗れました。

ラ・ヴエリテ駐車場で体操するJA職員

西部エリア
女性部青木支会で料理講習
「おにぎらず」が好評

JA女性部青木支会は5月12日、JA青木支所で料理講習会を開き、「おにぎらず」と「うぐいす餅」を作りました。部員18人が参加。新たに加入した部員も5人参加し、料理をしながら交流を深めました。

「おにぎらず」は、のりの上に敷いたご飯の上に具材を載せ、さらにご飯を載せて包んで作る、握らないおにぎり。初めて「おにぎらず」を作ったという部員は「簡単にできるので、いろいろな具を入れて作ってみたい」と話しました。

「うぐいす餅」は、電子レンジで作った皮であんを包み、うぐいすきな粉を振りかけて仕上げました。

うぐいす餅を作る参加者

真田エリア
よりあい広間楽しく
体操や防災学ぶ

JA助け合いの会真田支会は5月19日、上田市真田町長の横尾区公民館で「よりあい広間」を開き、地域住民27人が参加しました。「よりあい広間」は、65歳以上の高齢者を対象に、身近な施設でお茶を飲みながらレクリエーションや手芸などをして楽しく過ごす活動です。

この日は、当JAの保健師が減塩や座ったままできる上半身体操、脳トレを指導。上田警察署警備課の田中政明課長が寸劇を交えた地震対策の話や防災グッズの紹介、オレオレ詐欺防止、高齢者の交通安全について講習しました。昼には同支会の会員が作った料理が振る舞われました。

座ったままできる上半身体操をする参加者

丸子エリア
女性部が健康教室
ノルディックウォーク楽しむ

JA女性部丸子支会は、健康づくりと仲間づくりを目的に年1回「ノルディック健康教室」を開いています。今年は部員25人が参加し、5月23日、群馬県上野村でノルディックウォーキングを楽しみました。準備体操の後、自然豊かな約3キロのコースを、部員同士楽しく話しながら1時間半ほどかけて歩き、心地よい汗を流しました。

ウォーキングの後は、昼食会で親睦を深め、温泉や観光、直売所での買い物などを楽しみ、充実した1日を過ごしました。参加者は「無理なく楽しんで歩け、食事もおしゃべりも最高でした」と話しました。

清流沿いのコースをウォーキングする参加者

よだくぼ南部エリア
長門牧場祭で地元産野菜PR
「えのき汁」に長い列

標高1400mの信州白樺高原に広大な牧草地が広がる長門牧場で5月27、28の両日、「長門牧場祭」が開かれました。JAよだくぼ南部地区事業部は、昨年からこの祭りに参加し、県内外から訪れる観光客に地元農産物のPR販売を行っています。

27日にはエノキタケ、レタス、アスパラガスなどの試食販売を行い、「えのき汁」の振る舞いには長い列ができました。当JAのキャラクター「真田のぼるくん」も応援に駆け付け、子ども連れの家族と記念撮影をするなど大人気でした。

10月には秋の牧場祭が開かれます。

子どもたちに大人気の「真田のぼるくん」

塩田エリア
塩田のズッキーニ生産者
農産物流通センターを見学

塩田野菜部会ズッキーニ専門部の部員6人が6月5日、上田市殿城の農産物流通センターを訪れ、等級格付けの基準や収穫・荷造りの注意点などを学び、施設を見学しました。参加者は同センターの担当者から検査の方法や基準を中心に話を聞き、「等級落ちの原因」についてなど、熱心に質問していました。

当JA管内で生産されるズッキーニは、同センターにすべて集められ、1箱ごと検査して等級を確定し、県外市場を中心に出荷されています。塩田地区のズッキーニ生産者は12人、栽培面積は約2haで、昨年は1万4000ケースが出荷されました。

ズッキーニの検査基準について話を聞く生産者

特集 暑い夏にはビールが最高!

旬の野菜でおいしいおつまみ作っちゃおう!

だんだん日差しが強くなり、ジリジリとした暑さを肌で感じる季節になりましたね。仕事が終わればじっとりと汗をかき、体はへとへと…そんな時は冷えたおいしいビールをグイッと飲みたくなりませんか?おつまみがあれば最高ですよね!今回はおいしいビールの飲み方と、旬の野菜を使った簡単おつまみをご紹介!

おいしいビールの飲み方

☆適度に冷やす

ビールの適温は6℃~8℃ですが、夏場はやや低めの4℃~6℃に冷やすのもおすすめです。冷やしすぎるとビールの風味を損なってしまうので要注意。飲む3~4時間前に冷蔵庫へ入れるとよいでしょう。

☆グラスにも一工夫!

グラスはきれいに洗い自然乾燥させたものを使いましょう。繊維クズや油分を防ぐためにふきんなどで拭くのはNG!また、グラスも冷蔵庫で冷やしておくと飲む直前まで適温が保てます。

☆注ぎ方のコツ

①泡づくり
テーブルにグラスを置き、少し高めの位置からグラスの中心にビールを注ぎ、グラスの1/3程度泡ができたら一旦止めます。

②注ぐ
グラスを斜めに持ち、缶の注ぎ口をグラスの縁に密着させ泡の下をくぐらせるようにビールを注ぎます。

③泡を持ち上げる
グラスにビールをうたわらせながら徐々にグラスの角度を起こし、泡を持ち上げるようにして注ぎます。

④仕上げ
8分目まで注いだらグラスをテーブルに置き、グラスの2~3割が泡になるように調節して出来上がり!

☆ビールを飲むときは…

泡を消さないように飲みましょう。泡はビールの中から炭酸ガスが逃げ出そうとするのをおさえ、空気にふれて味が落ちるのを防ぐ役割をしています。飲むときは泡を上唇でおさえて、中の液体を飲むようにし泡を維持するのがビールをおいしく飲むコツです!

旬の野菜を使った簡単おつまみ

ピーマン編 【レンチンピーマン中華風】

※レンチン=レンジでチンの略。

材料(2人分)
- ●ピーマン/4~5個
- ★ツナ缶/1/2缶
- ★オイスターソース/小さじ1
- ★ゴマ油/小さじ1
- ★砂糖/小さじ1/2
- ★塩/少々
- ★コショウ/少々

作り方
① ピーマンは半分に切って種とヘタを取り除き、細切りにします。
② 大きめの耐熱容器か耐熱皿に①と★の材料を入れ、ラップをして600Wのレンジで4分加熱します。
③ 加熱後よく混ぜ合わせ出来上がり!

※温かいままでも、冷やして食べてもおいしいです。

ナス編 【おしゃれナス焼きイタリアン】

材料(2人分)
- ●ナス/1~2個
- ●アンチョビ/適量
- ●ピザ用チーズ(とろける系)/適量
- ●オリーブオイル/大さじ1

作り方
① ナスを1cm程度の厚みに輪切りにします。
② 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で軽くこげ目がつくまで①を焼きます。
③ ②を裏返して上面にアンチョビを少々のせ、その上にチーズをのせます。
④ チーズがとろけたら出来上がり!

※火が強すぎるとこげてしまうので要注意です。

トマト編 【トマトとカツオのポン酢和え】

材料(2人分)
- ●カツオ/200g ●トマト/1個
- ●大葉/3枚 ●ミョウガ/1個
- ●ポン酢/大さじ1
- ●おろしショウガ/5g
- ●おろしニンニク/5g
- ★塩/ひとつまみ
- ★オリーブオイル 少々

作り方
① カツオ、トマトを一口大に切り、大葉は千切り、ミョウガは粗めのみじん切りにします。
② カツオとミョウガはポン酢、おろしショウガ、おろしニンニクと軽く混ぜ合わせ、トマトは大葉と和えます。
③ 皿に②を盛り付け、★の材料をかけたら出来上がり!

※オリーブオイルはゴマ油を代用してもOK!

ズッキーニ編 【ズッキーニのサラミピザ風】

材料(2人分)
- ●ズッキーニ/1本
- ●サラミ/10枚
- ●ニンニク/1かけ
- ●オリーブオイル/大さじ1
- ●ピザソース/大さじ1
- ●ピザ用チーズ(とろける系)/ 適量

作り方
① ズッキーニを厚さ5mm程度の輪切りにします。
② フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、香りが出るまで弱火で熱します。
③ ②にズッキーニとサラミを入れ中火で焼き色がつくまで炒めます。
④ ピザソースとチーズをからめ、皿に盛り付けたら出来上がり!

※熱々のうちに食べるとおいしいです!

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。

JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

林さん家のスターチス編

5月下旬、スターチスを栽培する林さんのハウスにおじゃましました。

上田市前山

林(はやし)　良一(りょういち)さん(69)

スターチスを約15アール、グラジオラスを約9アール、ストックを約6アール、風船とうわたを約1.5アール、ソリダコを約1.5アール栽培。

もとは薬用ニンジンを栽培していたが、約30年前からカーネーションやトルコギキョウなどの花の栽培を始める。時代の流れとともにスターチスが出始めた頃から栽培を始め、現在はスターチスをメインに栽培している。当JA花き部会に所属、スターチス専門部長を務める。

出荷作業

収穫してきたスターチスは作業台で規格ごとに仕分けます。作業台に書いてある数字を基準に上部の板をスライドさせ、草丈を測ります。

ポイント! 「スターチスの花の部分のことを『ブラシ』と呼びます。規格それぞれに有効ブラシ数が決まっていて、草丈75cmのものだとブラシが8個以上ついていることが基準になります。ブラシの大きさはおおむね4cm以上が目安です」

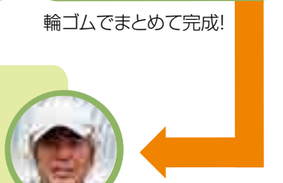
作業手順

草丈半分くらいから葉を取ります

花の先端を板に合わせます

作業台のふちに合わせて茎を切ります

輪ゴムでまとめて完成!



規格ごとに異なりますが、草丈75cmのものは1束10本でまとめます

←まとめたスターチスは出荷用段ボールへ

新聞を敷いて...

スターチスを入れて...

その上に新聞をかけ...

さらにスターチスを入れてふたを閉じます

ポイント! 段ボールの中でスターチスが動いてしまわないように茎の切り口を段ボールにつけるようにして交互に入れます

こんなにたくさんの色がある!

たくさん色があってきれい!

スターチスは紫やピンク、白や黄色など色のバリエーションが豊富な花です。このハウスの中では紫やピンク系統のスターチスが栽培されています。

スターチス豆知識

実はスターチスの花のように見えるカサカサした部分は「がく」といって花ではありません。花はこっちの白いかわいらしいほう。花が枯れても「がく」が色鮮やかに残るため、スターチスは長く楽しめる花として知られています。

スターチスを花瓶に活けておく場合は、水を少なめに入れた方が長持ちしますよ

体験した2人に感想をききました!

宮沢次長

「ハウスでの作業から始まり、厳しい選別基準・階級区分など、採花から出荷するまでの大変さを知ることができました。丹精込めて育てているからこそ、きれいで癒やされる花になると改めて感じました」

樋口さん

「すべての作業が花の状態を良く見てからになるので、とても難しかったです。すてきなスターチス畑の中で、様々な作業をさせていただき良い経験になりました」

最後に林さんにインタビュー　農業への思い

「スターチスを栽培するにあたって常に目指していることは『これは良い花だな』と消費者に言ってもらえるような花づくりです。特に花の色にこだわっていて、良い花色が出せるように日々研究しています。雨が少ないこの地域はスターチスにとって最適な場所ともいえるので、自然の力も借りながらこれからも色鮮やかなスターチスを栽培していきたいです!」

収穫作業

スターチスは満開になったものから収穫していきます。花茎を振った時に「カサカサ」と音がすれば収穫適期です。

今回おじゃましたJA職員

中塩田店　樋口 あや美さん

JA信州うえだ　塩田地区事業部　次長　宮沢　猛さん

◎スターチスの収穫、ココを見分ける!

- 花が先のほうまできれいに咲いたもの
- 茎の色が鮮やかなグリーンのもの
- 茎がしなやかで堅いもの

こんな感じだよ!

×

○

見分けるのがなかなか難しい!

スターチスは1株からたくさんの茎が伸びています。収穫するときは花の頭を軽く揺らして、どの茎の花なのかを確認してから、その茎の根元をはさみで切り収穫します。

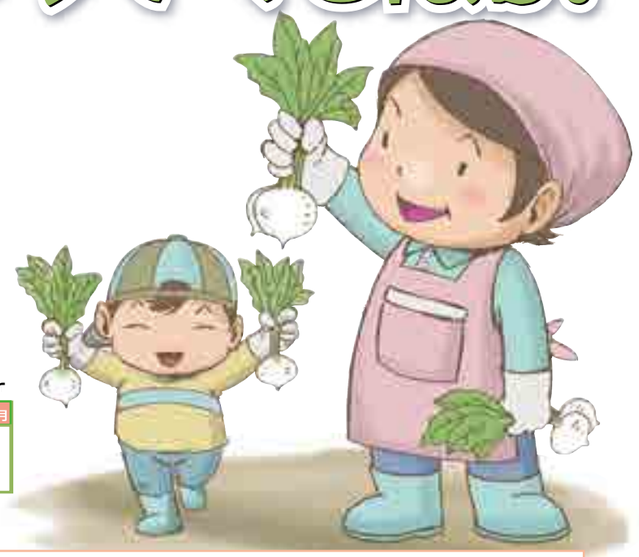
こんなにたくさん採れました!

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!（くらぶ）

第180回 今月は

「カブ」に挑戦!



★これがカブ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			

（※品種によっては7月から種まきできる）

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰100g　■堆肥2kg　BBN552号100g
■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。

私たちの間で食べられてきた最も古い野菜ともいわれるカブ。温暖な地域では世界中で作られている野菜です。原産はアフガニスタンで、紀元前にはすでに地中海地方で栽培がされており、日本にも弥生時代に伝わっているといわれています。持統天皇が栽培を奨励したと日本書紀に記載があり、日本人には非常になじみの深い野菜です。現在でも全国に様々な色や形、大きさのカブが残っています。長野県では木曽郡に伝わる紫色の開田カブが有名で、すんき漬けに使われています。

「ものすけ」というカブはピンク色で甘く、ちょっと切込みを入れれば手で皮がむけて、そのまま生でも食べられる品種です。小カブから中カブまでの大きさで収穫できます。

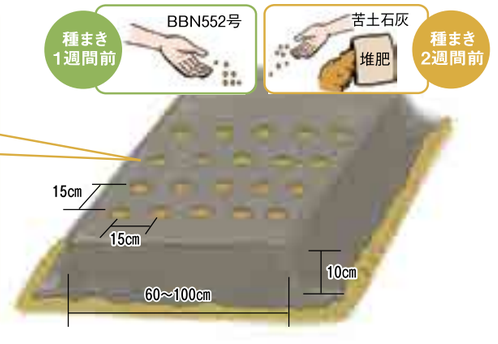
畑の準備・種まき

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す。うねは幅60～100㎝、高さは10㎝ほどにします。土が乾きすぎたり湿りすぎたりするとカブが裂けやすくなるので、マルチを張っておくと良いでしょう。マルチは小カブの場合株間15㎝、条間15㎝の穴が開いているものが便利です。中カブは株間20～30㎝、大カブは株間30～40㎝程度開けておきます。

1㎝ほどの穴を作り、3粒くらいずつまきます。土をかぶせたら軽く手で押さえます。種が流れないように静かに水をやります。

防虫ネットでトンネルを作りかぶせてしまえば、イモムシなどを予防できます。カブの草丈は30㎝くらいなので収穫までネットをしておきます。

マルチの各穴に指で深さ1㎝のまき穴をあけ、3粒ずつ種をまく。

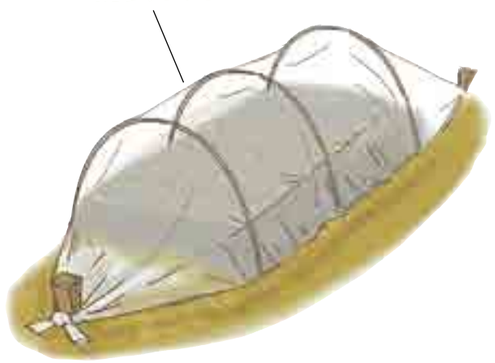


間引き・追肥

本葉が2～3枚のころ、生育の良いものを残して間引きます。マルチをしていない場合は追肥をして土寄せします。マルチをしている場合はマルチの穴から追肥をばらまいておきます。

害虫の侵入を防ぐため、すそ部分に土をかぶせてすき間をつくらないようにしよう。

防虫ネット



収穫

種まき後、小カブは30～40日（直径5㎝）、中カブは40～60日（直径10㎝前後）、大カブは60～80日（直径15㎝以上）したら収穫です。取り遅れると玉が割れたり「す」が入りやすくなるので注意します。

マルチをしている場合はマルチの穴から追肥を

栄養

根よりも葉のほうが断然栄養があります。カブの葉はβカロテンが多く含まれている緑黄色野菜です。βカロテンは肌や粘膜を強くしたり、抗酸化力があることでガンや老化の予防に役立つといわれています。油と摂取すると吸収しやすくなります。

料理

Recipe

油と一緒にβカロテンをしっかりとろう。ごはんが止まらなくなるおいしさです。大根の葉や野沢菜でもできます。

◎「カブの葉のふりかけ」

ご賞味あれ!

① カブの葉をみじん切りにする。
② ゴマ油で①を炒める。
③ ②にしょうゆ、砂糖、酒、だしのもと、ゴマ、かつお節を入れて、水気がなくなるまで炒めたら出来上がり。
④ じゃこを入れるとさらに美味!

● オススメ資材 ●「来ん砂～る」

「来ん砂～る」
●1,550円(税込)(500g)
●7,020円(税込)(3kg)

激辛唐辛子エキスで迷惑動物の嗅覚や味覚を強烈に刺激、侵入を防ぎます。
土壌改良剤として優秀な天然ゼオライトを使用。畑にまいても安心で簡単。

○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。

各種相談日 Support & Guidance

	期　日	場　所	時　間	お問い合せ先等
税務相談	7月11日(火) 7月25日(火) 8月　8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) 次回は9月13(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	7月　8日(土) 7月 22日(土) 8月 26日(土)	ラ・ヴエリテ	☆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	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	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
	○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	

年金相談

●7月　6日(木)西塩田店　●7月11日(火)本原店　●7月13日(木)東内店　●7月18日(火)神科店
●7月25日(火)滋野店　●7月27日(木)川辺店・和田店　●8月　3日(木)東塩田店　●8月　8日(火)長店
※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

～相続に関する ちょっとした疑問～

くらしの アドバイス

相続手続きには、期限があるものとないものがあります。

3カ月以内にしなくてはならないもの

「相続放棄」…亡くなった方の資産より負債が上回る場合など、遺産を相続することで不利益を受ける場合には、家庭裁判所で相続放棄の手続きをすることで、相続人ではなくなります。

4カ月以内にしなくてはならないもの

「準確定申告」…確定申告が必要な方が亡くなった場合には、その年の1月1日から死亡日までの期間の所得を税務署へ申告し納税する必要があります。

10カ月以内にしなくてはならないもの

「相続税申告」…遺産の額が〔3,000万円+600万円×法定相続人の数〕を上回る場合に、相続・遺贈（遺言による贈与）によって遺産を承継した方は、税務署へ相続税申告と納税をする必要があります。

1年以内にしなくてはならないもの

「遺留分減殺請求」…遺留分（民法により保障されている相続分の一定割合）を無視した遺言などで、相続分が減少してしまった場合には、相続人は請求により遺留分に相当する分を取り戻すことができます。

この他の預貯金・有価証券・不動産などの名義書き換えの手続きにおいては、特に期限はありません。

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

5月の定例理事会（平成29年5月29日）において、次の議案が審議・可決されました。

① 平成29年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について
② 行政庁に提出する業務報告書について
③ 平成28年度長野県信連出資配当金の後配出資金への振り替えについて
④ 諸規程の改廃について
⑤ 金融機関貸出にかかる事前承認について
⑥ 大豆選粒施設導入について

Healthy Life

えり保健師の 健康講座

おおたか えり
JA信州うえだ大髙恵理保健師が健康に関する知識を紹介します。

～食後高血糖をご存知ですか?～

糖尿病の兆しの時期には、空腹時血糖が正常範囲でも食後の血糖が高くなる、食後高血糖になる傾向にあります。ご自身の食後血糖を知り、糖尿病予防に役立てましょう。

食後高血糖とは

私たちが食事をすると、ブドウ糖はインスリン（血糖を下げるホルモン）の働きによって肝臓や筋肉などに取り込まれ、エネルギーとして利用されます。食後は一時的に血糖値が上がりますが、時間とともに下がります。食後高血糖は、食後2時間経っても血糖値が140mg/dℓ以下に下がらずに高い値が続く状態をいいます。

食後高血糖はどんな検査でわかる?

○血液検査で空腹時の血糖だけではなく、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）や食後1～2時間の血糖を調べる。
○尿検査で食後1～2時間の尿糖を調べる。
○75g経口ブドウ糖負荷試験（OGTT）を行う。

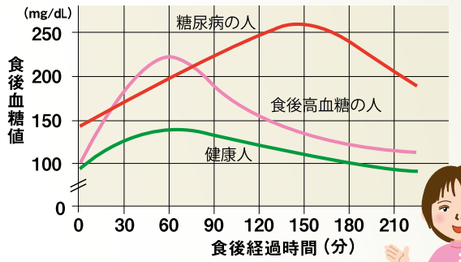
食後高血糖はこんな危険が!

健診で空腹時血糖が正常 ⇒ 食後高血糖に気づかない ⇒ 糖尿病の心配はないとの思い込み ⇒ 知らないうちに糖尿病を発症 ⇒ 動脈硬化が進む ⇒ 脳卒中や心筋梗塞、糖尿病合併症、認知症のリスクが高まる

食後高血糖を改善するためのポイント

①食事はゆっくりよくかんで腹八分目に
②毎食、主食・主菜・副菜を取りそろえよう
③三食規則正しく食べよう
④食事はまず野菜からはしをつけよう
⑤甘味飲料や間食は控えよう
⑥脂肪の多い料理は少なめにしよう
⑦運動習慣をつくろう。まずは食後に少しでも歩こう（食後1時間くらいから）
⑧肥満を解消しよう

食後の血糖値上昇パターン



☆食後高血糖は糖尿病初期の危険サイン!（かくれ糖尿病）
食後高血糖を見逃さないことが、糖尿病の早期発見・早期治療のために重要です。

夏休み特別企画
「ちゃぐりん」で思い出づくり
わくわく工作ランド

日　時　平成29年8月8日(火)·9日(水)
両日とも午前10時～午後4時まで

場　所　アリオ上田店1階「星のコート」特設会場

内　容　工作·手芸の無料体験など

子ども向け工作
「はばたくカモメ」
工作参加者に「ちゃぐりん」8月号進呈(限定100冊)

保護者・一般参加者向け手芸
英字新聞で作る「エコバッグ」

参加者全員に粗品進呈

「家の光」「ちゃぐりん」「地上」の年間購読者には来場記念品を進呈します。

「ちゃぐりん」とは……
(公社)日本PTA全国協議会推薦
子どもたちに農業や食べ物、自然·いのちの大切さを伝える家の光協会発行の雑誌です。夏休みの自由研究や工作などにも幅広く活用できます。

お問い合わせ先　JA信州うえだ　くらしの相談課☎23-4040

第4回 JA長野県健康寿命100歳弁当コンテスト

地場農産物を使用して5色のバランスのとれた健康寿命100歳べんとうをつくりましょう!

JA長野県グループでは、「介護を必要とせず、健康で過ごせる期間を伸ばすこと」を実現するために、「JA長野県健康寿命創造運動」に取り組んでいます。本年度も食事分野の取り組みの1つとして、第4回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテストを開催します。

＜お弁当のテーマ＞
「昼食用の日常的な弁当」
以下の4点を満たすお弁当です。
①五色の食材を使用する　※五色(白·黄·緑·赤·黒)
②旬のもの、地場の食材を使用する
③主食はご飯とする
④弁当スタイルに盛り付ける
(弁当箱の大きさ·形状は問いません)
※高級食材の使用、イベント用の豪華弁当は該当外

＜応募方法＞
以下の2点でご応募ください。
①応募用紙　(JA各支所·店にあります)
◎JA名、個人名·組織名(個人·組織いずれかでご応募ください)、弁当名、弁当の対象者、アピールポイント、使用食材·量、作り方をご記載ください。(JA組合員家族も応募できます)
◎使用食材は、五色(白·黄·緑·赤·黒)の明記をお願いします。
②お弁当を撮影した写真データ(2L版写真でもOK)
(弁当の中身がわかるよう、背景が写り込まないように可能な限り画面いっぱいに撮影してください)

＜審査結果·表彰式について＞
100歳弁当審査会を9月上旬に開催し、
最優秀賞1作品(副賞30,000円)
優秀賞2作品(副賞10,000円)
·審査員特別賞を選定します。

審査結果は、JAを通じ文書連絡を行い、入賞者·入賞組織に対し表彰式を開催し表彰状·副賞を授与します

＜募集締め切り日＞
平成29年8月18日(金)必着

＜作品送付先·お問い合わせ先＞
〒380-0826
長野市南長野北石堂町1177-3
JA長野中央会 くらしのセンター
くらしの活動推進課
TEL　026-236-2042

第3回　最優秀賞受賞作品
JA塩尻市総務部女子会
「夏だ元気にガールズ弁当」

(写真データ送付先)
E-MAIL　**fukushi@chu.nn-ja.or.jp**
主　催　JA長野中央会

長野県JAバンク
一緒にお出かけ!
夏のキャンペーン
Summer Campaign 2017
8.31 Thuまで

Present
1～3のちょリスグッズがひとつもらえる!

NO.1 東急ハンズとコラボ ちょリス クーラーバッグ

or

NO.2 ロフトとコラボ ちょリス フロストポーチ

or

NO.3 ちょリス タンブラー

キャンペーン期間中、定期貯金(期間1年、20万円以上)の新規お預け入れ、定期積金(期間1年以上、満期額30万円以上)の新規ご契約、または、各種ローンの新規ご契約の方に、上記3つのうちいずれかひとつ(※)プレゼントします。さらに定期積金を口座振替でご契約の方は店頭表示金利にプラス0.1%の金利といたします。詳しくは、お近くのJA窓口へ。
※景品はなくなりしだい終了とさせていただきますので、ご了承ください。

「売れる」のヒントをお届けします!!

●購読のお申し込みは JA へ　購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.agrinews.co.jp

協同の輪を広げ　自己改革を進めよう　JAグループ情報共有運動

畑への種まきや苗の定植などが一段落した後、畑の周りにちょっとした草花をと考えていたら、たまたま花オクラの種が手に入りました。20㎝にもなるという大きな花を想像しながら、種まきをしてみたいと思います。
（S・S　61歳）

（編）どんな感じに育つか想像しながらの農作業ってとてもわくわくしますよね。成長が楽しみです。

わが家に来ているツバメの雛がかえったようです。卵の殻が落ちていました。蛇やカラス、猫などに襲われないよう見守りたいです。
（M・S　58歳　准看護師）

（編）何事もなく元気に育つとよいですね。巣立つまで大切に見守ってあげてください。

畑に貢ぎ物が届きます。片方だけのサンダルが2個、次の日は3個。ラッカセイの種を食べたお礼かしら。お気持ちはいただいて、許してあげましょう。
（M・N　62歳　主婦）

（編）おや？おてんばな動物の仕業ですかね。お返しを持ってくるとは驚きです。しかし、サンダルはどこから…

春、鉢植えのバラに花芽が3つ、毎日楽しみに見守り、この頃3つが相次いで開花しました。真っ赤なバラです。よく見ると小さなつぼみがさらに2つ、いとおしいです。
（Y・F　68歳　主婦）

（編）大切に育てているからこそ、いとおしさも倍ですね。あと2つのつぼみが開花するのを楽しみにしています。

暑い日が続くので、早朝と夕方に畑仕事をしています。
（Y・K　75歳）

（編）涼しい時間帯を選んで仕事をするのは熱中症にならないためにも大切なことですよね。頑張ってください！

先日、成田にウォーキングに行ってきました。とても暑かったですが飛行機の離発着などを見ることができ、とても楽しかったです！
（68歳　主婦）

（編）上田にない光景とウォーキング、両方楽しめたようで良かったです。遠出したかいがありましたね！

以前味噌の作り方が載っておりましたので、毎年枝豆は10本しか植えませんでしたが、今年は初めて味噌を作ろうと110本植えてみました。
（E・W　主婦）

（編）大豆を育てるところからの味噌造り、すてきです！おいしい手作り味噌ができるといいですね。

また雑草との根比べが始まりました。雑草を取り除いてきれいになった、自分の後ろを見るのが好きです。
（K・Y　61歳　自営）

（編）抜いては生え、また抜く…長い戦いの始まりですね。体に気を遣いながら根負けせず頑張りましょう！

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

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　JAN!JAN!編集部

わが家のペット紹介！

上田市上田原　清水法子（ちかこ）さん家の

母：べりーちゃん（メス　5歳　ウェルシュ・コーギー・ペンブローク）
子：メイちゃん（メス　2カ月　ウェルシュ・コーギー・ペンブローク）

わが家に来て5年目の「べりー」は、5月にママになり、ただ今子育て真っ最中。子犬の「メイ」は、おてんば娘。日々大きくなりいろんな事に興味津々！動くぬいぐるみのようで、毎日癒やされています。

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

赤子抱くようにレタスを初採りす　上田市真田町長　宮﨑　拓男
のどけしや予定なき日の昼休み　上田市塩川　中澤　昭治
花見客ジャズ流しては踊りけり　上田市中之条　石井紀代子
森泳ぐ風のリズムや大暑くる　上田市築地　勝見　稔
のどけしや愛犬のせた乳母車　上田市諏訪形　横澤　みね
連山の裾野繋がり花の雲　上田市生田　辰野　昌子
生クリームに少し埋もれ春苺　上田市保野　清水ゆき子
アスパラの律義に並ぶ放棄畑　上田市上塩尻　永井　陶子
ダンプ洗ふポニーテールや梅雨晴間　青木村当郷　佐藤　哲夫
種うづめ藁をのせ待つ初夏の雨　上田市富士山　室賀　悦子
◎選者吟／赤ちゃんも沿道に出て花水木

川柳　橋詰信幸　選

連休の初めも終わりも草を引く　上田市御嶽堂　小澤むつよ
終活は先ずは写真に次衣類　東御市常田　中村　善彦
横の畑作付盗む里の技　上田市上田　山﨑さち子
聞き流し時には救う和の秘訣　上田市上小島　安藤　松枝
許可願い忖度希望明記する　上田市中央　滝沢　煙景
実る秋客を夢見て摘果する　東御市滋野乙　丸山　孔雀
手作りの根菜跳ねるおでん鍋　青木村奈良本　堀内　方子
始まると話は尽きない篤農家　上田市芳田　中村　幸博
年金でダイヤモンドは光り過ぎ　上田市真田町本原　佐藤　君子
揉め事も逃げるが勝ちと後ずさり　上田市古安曽　関　敏夫
組織人忖度憶えベテランに　上田市東内　山本　進
粗食耐え元気に老いの二重奏　上田市常田　小泉　廣紀
◎選者吟／穏やかに百まで生きるつぼを押す

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　子どもに大人気♪

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　晩ご飯のこと
6　チョコレートの原料にになる植物
7　ビー玉を押し込んでから飲みます
9　コンコンとノックする物
11　鉛筆を削って出します
12　泳げない人の強い味方
14　ハチドリやチョウが吸います
15　電話では ―― が明かない。会って話そう
17　今日が終わるとやって来ます
19　野球の打者が振ります
21　頭文字のこと。佐藤さんならS

ヨコのカギ

1　夕涼みや花火大会に似合う着物
2　サナギからチョウに ―― した
3　物事を行うにちょうどい良い頃合い
4　馬の背に置きます
5　絵柄の美しい ―― 切手を買った
8　わらなどを編んで作る敷物
10　ナタネやゴマなどを搾ると取れます
12　原本からコピーした物のこと
13　キツツキが木に穴を開けるときに使う物
14　世話人に頼む、昔ながらの婚活
16　―― キープ。ペット ――
18　東南アジアの国。首都はバンコク
20　革靴や家具を磨いて出すことも

〈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。
〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN!JAN!
編集部
〈表〉

5月号出題クイズの答え

〈答〉マーガレット

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、こちらからもご応募できます。

※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

応募総数　5月号は49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）

今月のプレゼント商品

応募の締め切りは7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープ芋けんぴ」をプレゼント!!

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

レタス

レタスはサラダなどに多用されており、私たちの生活に欠かせない野菜の一つです。

レタスの原産地は日本ではなく、ヨーロッパや中近東の地域だといわれています。そのためか、レタスの名称はラテン語で言う「乳」に由来しています。レタスをちぎった時に出る液体が乳白色であることから、そのような名前が付いたとされています。

調理のポイント

・レタスは鉄の包丁で切ると切り口が茶色く変色してしまうのでできるだけ手でちぎって使いましょう。
・レタスはカルシウムを多く含みます。油と共に食べることでカロテンやビタミンEの吸収率がアップするので、加熱調理もおすすめです。しんなりしてかさが減ることで、食物繊維もたっぷりとれます。

レタスを使ったレシピを紹介

レタス1玉ペロッといけちゃうおいしさ！レタス餅

Recipe

材料（2人分）

●レタス／1/4個
●片栗粉／大さじ2
●しょうゆ／大さじ1
●みりん／大さじ1

作り方

① しょうゆとみりんをまぜてタレを作ります。
② レタスをちぎってギュッと握り、片栗粉とまぜ合わせます。
③ フライパンに油をしき、②を薄く広げて弱火で片面2分ずつ焼きます。
④ ①を回しかけます。

レタスを焼くときに、上からフライ返しなどで軽く押さえるときれいに焼き色が付きます

あなたのくらしにお花を

花ナビ HANA*NAVI

センニチコウ

●学　名／*Gomphrena globosa*
●原　産／熱帯アメリカ、北アメリカ南部
●科　名／ヒユ科

千日間花を咲かせるという意味がある「千日紅」を名に持つ花です。実際に花持ちがよく、ドライフラワーにしても色あせないので非常に長い期間楽しむことができます。真夏の日差しや乾燥にも強く、丈夫なので夏の花壇に重宝します。

鮮やかな花に見えるカサカサしているものは苞(ほう)で、実際の花は苞(ほう)の中に小さく咲きます。草丈は15～80cmで、品種により差があります。花色は赤紫、ピンク、白があり、赤橙色のものはキバナセンニチコウと呼ばれる別種類の花ですが、管理の仕方はセンニチコウと同じです。

育て方

開花期 7～11月

日当たりのよい場所を好み、日陰だと花つきが悪くなります。水やりは土が乾いたらたっぷりやるのが良いですが、過湿に弱いのでやりすぎには注意しましょう。

花の時期が長いので肥料切れしないようにしましょう。植え付けるときに緩効性の肥料を入れておきます。月に2回ほど薄めの液肥をやるのも良いでしょう。

色あせた花は茎ごと切り取りましょう。切り戻すとわき芽が出てまた花が咲きます。ドライフラワーにする場合は、きれいな花の状態の時に茎ごと長めに切り取り、直射日光の当たらない風通しの良い場所に、逆さにしてつるしましょう。

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

牡羊座（3,21～4,19）
さいなことでイライラしやすそう。一人の時間を大切にして気分のリフレッシュを。深呼吸も開運の鍵に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉オクラ

牡牛座（4,20～5,20）
周囲のサポートに恵まれ、順調に過ごせそう。初対面の相手にも笑顔で話し掛けると良縁を引き寄せられるはず
〈幸運を呼ぶ食べ物〉エダマメ

双子座（5,21～6,21）
強引に物事を進めず、じっくりと腰を据えて取り組むのに向く期間。リラックスするには紅茶に凝ると効果あり
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ピーマン

蟹　座（6,22～7,22）
新しいことをスタートさせるのに最適。意欲的にチャレンジしてみて。過去に駄目だった挑戦にもリベンジ可能
〈幸運を呼ぶ食べ物〉トウガン

獅子座（7,23～8,22）
地道な作業に力を注げば、少しずつ物事が動き出す予感。何事にもじっくり取り組んで。気分転換には音楽が吉
〈幸運を呼ぶ食べ物〉カンパチ

魚　座（2,19～3,20）
楽しいことに縁がある月。友人たちとレジャーに出掛ければ、にぎやかで発見の多いひとときに。観劇もお勧め
〈幸運を呼ぶ食べ物〉シソ

乙女座（8,23～9,22）
対人運良好。人と知り合える場所には積極的に足を運んで。趣味の集まりやオフ会に参加すると新鮮な出会いが
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アンズ

水瓶座（1,20～2,18）
珍しく神経質になりがち。難しく考え過ぎず、気楽に構えて。気持ちを上向かせるにはウォーキングが正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉桃

山羊座（12,22～1,19）
気分の浮き沈みが激しくなる期間。コロコロ意見を変えて、周囲を困らせないよう、ご用心。開運には深呼吸を
〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ

射手座（11,23～12,21）
暗い発想をしやすい暗示。意識的にプラス思考を。香り系ヒーリンググッズを試してみると効果を実感できます
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アワビ

蠍　座（10,24～11,22）
アクティブに動き回れそう。迷ったときは、とにかく動いてみるのがベスト。大胆な発想が運気上昇の呼び水
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナス

天秤座（9,23～10,23）
思うようにならないことが多く、イライラが募りやすい時期。笑顔と謙虚さが開運の鍵に。盆栽の手入れもグッド
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アジ