

♥ 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!

8

Aug.2017
No.274



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 8

August. 2017 No. 274



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市新町 黒坂 智さんと真知子さんのお子さんで
ちなつ のぞみ ともき
千夏ちゃん(10歳) 希実ちゃん(7歳) 智輝くん(4歳)です!

今月のいちおし商品



「エコープ あげらく天」

良質な国内産小麦粉を主原料に、コーンパウダーや米粉、でんぷんをバランスよく配合している天ぷら粉です。国内産小麦粉の質の良さに加え、米粉が入っているためカラッと揚げ、時間をおいてもサクサクとした食感が楽しめます! 粉は無駄にならない分包タイプ。100gごとの小袋に分けられているため、粉の新鮮さが失われず使いやすくなっています。水に溶くだけ調理簡単! 各地区事業部生活課、お近くのA・コープ店で好評発売中。

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/<https://www.ja-shinshuueda.ijian.or.jp/>



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



JAN!JAN! 8

CONTENTS

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集
熱中症を知ろう!
～今日からできる熱中症対策～
- 8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
倉島さん家のリンゴ編
- 10 ほうさくClub
ダイコンに挑戦!
- 12 健康講座
～健康寿命をご存じですか?～
- 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〔グズマニア〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔トマト〕
レシピ



6月3日、当JAが協賛している「菅平カントリーフェスティバル」が開かれました。当JAは菅平高原レタスのブースを設け、用意した約1,000玉のレタスを完売しました。



6月7日、当JAは「渉外担当者推進大会」を開きました。県の「優績渉外担当者コンクール」で優秀な成績を収めた担当者への表彰や事業計画の確認などを行い、信用事業に対する意識の向上を図りました。

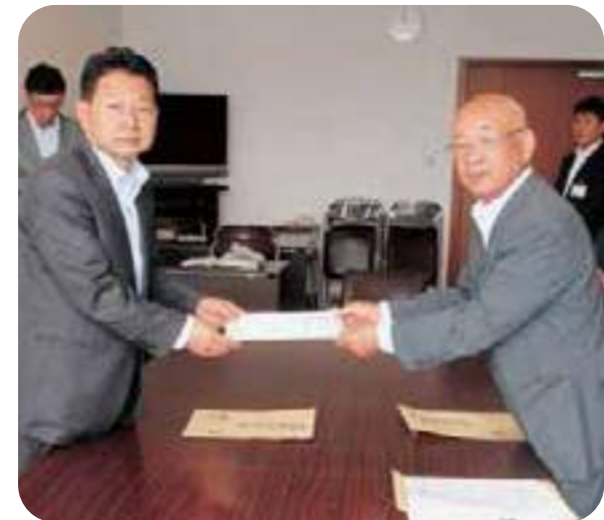


当JA助け合いの会は6月28日に開いた協力会員研修会で、認知症をテーマにした公開講座を行いました。組合立諏訪中央病院の高木宏明副院長が、ギターの弾き語りやユーモアを交えて講演し、参加者は認知症について理解を深めました。

上田市と東御市へ 農産物ひよう被害対策を要請



母袋市長と花岡市長へ要請を手渡す坂下組合長



当JAは、5月31日に発生した降ひょうによる農産物被害に関する要請を、6月22日に上田市、27日に東御市に行いました。坂下組合長をはじめ関係役職員が各市役所を訪れ、母袋創一市長と花岡利夫市長に面会。今後出荷されるひよう害作物の姉妹都市や管内企業団体への販売、学校給食、福祉施設での活用などを提案し、要請書を手渡しました。

坂下組合長は「ひよう害作物をどのように販売していくのが今後の大きな課題であり、現在、生産者と一体となって取り組んでいる。このひよう害で一人の離農者を出すこともなく、荒廃地にならないようにJAとして最大限の支援策を考え、実行していきたい。今後行政の協

力も得てこの難関を突破していきたい」と話しました。

これに対し上田市の母袋市長は「現地視察し想像以上の被害を確認した。今後、消費者のひよう害作物への理解を深め、より良い値段で買ってもらえるような出口対策が必要。今回の要請はそれぞれ検討し、早急に結論を出して取り組んでいきたい」と回答。東御市の花岡市長は「ひよう害果については、市内や友好都市でのイベント等で販売していくなど積極的な取り組みを検討していきたい。直接的な災害支援については、近隣市町村とも調整しながらできる限りの対応をしていきたい」と回答しました。また、両市議会にも同様の要請をしました。

ふるさと寄付金 返礼品で地域ブランド発信

当JAは行政と連携し広く地域ブランドを発信していくために、ふるさと寄付金の返礼品として農産物の提案をしています。

ふるさと寄付金とは、好きな地域（都道府県・市区町村）を選んで寄付ができる仕組みで、寄付をすると税金が控除されたり、寄付をした地域からお礼の品として返礼品がもらえるたりするもの。当JAは平成26年度から東御市へ、27年度から上田市へ返礼品として巨峰やシャインマスカット、菅平の雪の中のリンゴや地元産「風さやか米」などを提案しています。さまざまな返礼品がある中で、平成28年度は、東御市では寄付件数9,901件のうち8,451件、上田市では7,146件のうち3,346件で農産物が選ばれました。

寄付者からは「上田市のリンゴがおいしかったから希望した」（愛知県50代女性）「返礼品でもうった巨峰がおいしかったので、3年連続で東御市へ寄付している」（大阪府70代男性）などの声が聞かれ、ふるさと寄付金を通じて全国各地にファンが拡大しています。



当JAから提案している返礼品の一例

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

真田
エリア長小3年生が地域めぐり
花栽培や出荷施設を見学

熱心にメモを取りながら田中さんの説明を聞く児童

上田市立長小小学校の3年生22人が6月30日、社会見学「真田地域めぐり」の学習の環で、カーネーションの栽培農家とJA農産物流通センターを訪れました。JA真田地区事業部の職員が同行し、見学の案内をしました。

同市本原の田中偉幸さんのビニールハウスでは、ちょうど収穫最盛期を迎えたカーネーションを、田中さんの説明を聞きながら間近で観察。同市殿城のJA農産物流通センターでは、カーネーションをはじめグラジオラスやシヤクヤクなどの花の選別や荷造りの他、ブロッコリーの出荷作業などを見学しました。

東部
エリア滋野小3年生
特産「巨峰」の栽培体験

有賀さんの指導で房切りをする児童

東御市立滋野小学校の3年生は、地域の農業を勉強しようと毎年、同市特産の「巨峰」の栽培体験をしています。6月12日、児童45人が滋野中屋敷の有賀俊光さんのブドウ畑で、房切り作業を体験しました。

作業は2人1組になり、1人が印の付いた物差しを房に当て、もう1人が専用のはさみを使って房を切りました。児童は有賀さんやJAの営農技術員に教わりながら慎重に作業を進めました。10房以上切ったという児童は楽しくてあつこい間だったと、うれしそうに話しました。

栽培体験は、7月中旬に摘粒と袋掛け、9月中旬に収穫を行います。

丸子
エリアお米のお兄さんプロジェクト
鹿教湯温泉で田植え

イベントを盛り上げようとスーツ着用の参加も恒例に

鹿教湯温泉旅館協同組合青年部が主催する「お米のお兄さんプロジェクト」の田植えが6月4日、同温泉近くの水田で開かれました。宿泊客や地元住民、JA職員など25人が参加し、約10アールに酒造好適米「ひとこし」を手で植えました。

このイベントは、地元農産物と観光を結び付け、地域活性化と誘客につなげようと、6年前から開いています。JA丸子地区事業部は企画段階から参画し、プロジェクトの活動を応援しています。

収穫した米は「日本酒」「甘酒」「甘酒ジェラート」に加工され、同温泉の旅館で販売されています。

上田東
エリア笑顔と呼吸の健康法
笑いヨガ楽しむ

笑いヨガを楽しむ参加者

JA上田東地区事業部は6月16日、JA神科店で「笑いヨガ教室」を開きました。笑いヨガは「ヨガの呼吸法」に「笑い」を組み合わせた運動で、年齢や性別、障害にとらわれずにできる今話題の健康法です。同地区では初の取り組みで、8人が参加しました。

この日はDr.Kataria School of Laughter Yogaのラファターヨガリーダー渡部ひで子さんを講師に招き、掛け声に合わせて笑ったり、体を動かしたりして、笑いヨガを楽しみました。参加者は「笑っただけでこんなに汗が出るとは思わなかった。いい運動になった」と笑顔で話しました。

よこほ
南部
エリア初のフレッシュミズ講座
女性部員がおやき作り伝授

女性部員に教わりながらおやきを作る参加者

JA女性部よこほ南部支会は6月23日、長和町の和田コミュニティセンターで「フレッシュミズ講座」を開きました。同支会がこの講座を開くのは初めて。16人が参加し、おやきの作り方を学びました。

10人の女性部員が講師になり、参加者に生地伸ばし方や、具を包むコツなどを手ほどき。野沢菜、ナス、あんこ、煮リンゴの4種類のおやき約150個を作りました。

参加者は「具をきれいに包むのが難しかったが、教わったらきれいにできた」と笑顔で話しました。昼食には子どもたちも交え、自分たちが作ったおやきを味わいました。

西部
エリア冬の収入確保へ
冬至カボチャ栽培講習会

営農技術員から冬至カボチャの説明を聞く参加者

JA西部営農センターは6月24日、JA泉田店で「冬至カボチャ新規栽培講習会」を開きました。11人が参加。JAの営農技術員が、栽培方法や貯蔵時のポイント、出荷手順などを説明しました。

冬至カボチャは、比較的栽培が簡単で、冬季出荷が可能ことから、冬の収入源として有望視されています。7月中旬に種をまき、10月下旬から11月初めに収穫します。

営農技術員は「今回の講習を受け、栽培に興味を持ってもらえたらうれしい。冬でも出荷できる野菜を多くの生産者に知ってもらいたい」と話しました。

塩田
エリア羽毛製品目で見て実感
女性部塩田支会が工場見学

見学前に工場概要の説明を受ける参加者

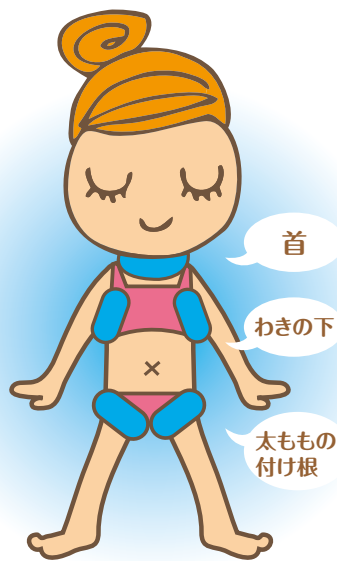
JA女性部塩田支会は6月27日、役員視察研修を行い、羽毛製品を製造する福島県白河市の東洋羽毛工業(株)白河工場を訪れました。同支会は、日ごろ使っている商品についての知識を深め、仲間の部員に広めていくこと、毎年視察研修を行っています。今年は支会役員と支部役員35人が参加しました。

同工場では羽毛の洗浄機や同社独自の縫製技術、入念な検品の様子などを、実際に作業をしている横で見学。参加者は「羽毛の違いや縫製方法など、間近で見ることができとても勉強になる」と、熱心に説明を聞いていました。

ワンポイント!

◎**部屋の中も涼しく**
部屋の窓やドアを2カ所以上開けて風通しを良くし、風が出ていくほつ窓際に扇風機を置き、外に向かって風を送ります。すると、部屋にたまっていた熱気が排出されて、別の窓から涼しい風が吹いてきます。また、すだれなどで日光を遮るのもよいでしょう。室内での熱中症対策に効果的です！

◎**部屋の中も涼しく**



◎**熱を下げるために効果的な冷やす場所**
体表近くに太い静脈がある「首」「わきの下」「太ももの付け根」を冷やすのが最も効果的です。この場所に保冷剤や冷えたペットボトルなどをタオルでくるんで当てて、集中的に冷やしましょう。

◎**食べ物でも熱中症対策！**

熱中症対策に必要な栄養素は水分や塩分のほか、カリウムなどのミネラル類やビタミンB₁、クエン酸だとされています。これらを含んだものをふだんから食べることで、熱中症に強い体をつくりましょう！

ジャガイモ



カリウムの含有量がとても多い野菜の一つがジャガイモです。ジャガイモはビタミンB₁の含有量も豊富で熱中症対策にはピッタリです。

種実類



ぎんなんやアーモンド、栗などの種実類にもカリウムが含まれていますので、間食としてお菓子の代わりに食べるのがおすすめです。

梅干し



梅干しは塩分やミネラルの補給に最適な食べ物といわれています。さらにクエン酸も含んでいるといすばらしい食べ物です！

豚肉



豚肉に含まれているビタミンB₁は牛肉のおよそ10倍！さらにタンパク質も豊富に摂取することができますので、疲労回復や夏バテ防止の効果が期待できます。

最後に…

仕事終わりに一杯の牛乳！



牛乳にはアルブミンというタンパク質成分が含まれています。アルブミンは血管に水分を取り込み、血液を増やし循環させる効果があります。血液が循環すると汗をかきやすくなるため、仕事終わりにコップ一杯分の牛乳を飲むことで、運動して体にたまった熱が汗とともに発散されます。

キュウリやトマトなどの夏野菜



夏野菜には水分が豊富に含まれているものが多く、疲労回復の効果が期待できるビタミンB群や免疫力を向上させる効果が期待できるビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。

スイカ



スイカにはエネルギーに変換しやすい糖分と、水分が豊富に含まれています。仕事場のおやつにぴったりですね。

特集／熱中症を知ろう！

～今日からできる熱中症対策～「終」



特集

熱中症を知ろう！

～今日からできる熱中症対策～

セミたちも元気に鳴きはじめ、本格的な夏がやってきました。暑い夏、注意しなければならないのが何といっても熱中症です。外での農作業中はもちろん、最近では室内で熱中症になる人も増えています。



◎**症状と処置**

	症 状	処 置
軽 症	・手足のしびれ ・立ちくらみ ・気分が悪い ・めまい ・筋肉のこむら返り ・ボーッとする	風通しの良い日陰や涼しいところで体を冷やして休み、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くなければ病院へ行きましょう。
中等症	・頭痛 ・おう吐 ・力が入らない ・吐き気 ・体がだるい	軽症時の処置に加え、衣服を緩め、体を積極的に冷やしましょう。自分で水分・塩分をとれないときはすぐに病院へ搬送しましょう。
重 症	・意識障害 ・体が熱い ・呼びかけへの反応がおかしい ・けいれん ・真っすぐ歩けない	すぐに病院へ搬送しましょう。

◎**熱中症って何？**

熱中症とは、日射病や熱射病の総称で、気温の高い環境にいて、体内の水分量や塩分量のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなくなったりすることが原因で引き起こされるさまざまな体の不調のことです。

◎**簡単にできる熱中症対策！**

その① 白い服を着る

白い色には日光を反射するという特性があるため、強い日差しを受けても熱がたまりにくくなります。



その② 帽子をかぶる

頭を直射日光から守ることはとても大切！外での作業には必須ですね。



その③ 日陰で休む

暑い中にとつといると体温がどんどん上昇してしまいます。日陰で適度に休み、体にたまった熱を逃がしてあげましょう。



その④ 水分・塩分を適度に補給する

汗が出るということは、その分の水分・塩分が常に失われているということです。水分補給は最も重要といえるでしょう。水分補給をするなら普通の水よりもスポーツドリンクがおすすめ！水分と塩分両方を補給できます。自分で熱中症対策用の水を作る場合は、食塩と砂糖を入れると効果的です。



☆手作りミネラルウォーター
・水 1L
・砂糖 大さじ3
・塩 小さじ1/2
・レモン果汁 大さじ2

その⑤ 濡れタオルを持っていく

濡れタオルを首に巻くだけでも体温は低下してきますのでおすすめです！



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。

ここに気を付けて!

これくらい残して切る



果実を切り落とすときは、芽と一緒に切ってしまうと来春花が咲かなくなってしまいます。

果実と果実の間は約20cmが基準、果実へ行き渡る養分のバランスを均等にするのと同時に、果実が大きくなってきたときに互いにぶつかって傷がつくことを防ぎます。



倉島流!ここを工夫しています!



今は上に伸びている枝が… 果実の重みでこのようにしなる!
あえて枝の一番先端の果実を残すようにしています。果実が成長するとその重みで枝がしなり、養分が枝の中ほどにいくので、そこにある芽が来年良い状態になります。



ここに注目!

横から見たときにリンゴの主幹が見えるように枝を切るようにしています。そうすることで農薬が均等に散布されることや、収穫するときに果実が採りやすくなるなどのメリットがあります!

なるほど!どれも理にかなってるね!



ひょう 雹被害について

今年の5月、過去にないほど広域に雹が降り、多くの農家が被害に遭いました。倉島さんのリンゴも幼果が傷ついてしまったり、葉が破れてしまったりと、被害の爪痕がうかがえます。



エクボ傷はこれから果実が成長すると目立たなくなる可能性があります



雹害果として市場に出せるギリギリのライン



ここまで傷ついてしまうと市場に出すのは難しいので摘果します



切ってみると、傷が種まで達しているものも…こうなってしまうと中から腐ってしまいます



葉っぱにも所々雹による傷があります

雹が降ったのが5月末だったため、まだ果実が小さい時期だったのが幸いし、これからの成長で目立たなくなる傷もあります。雹で傷ついたからといって、味が劇的に変わることはありません。後ろ向きにならず『雹害を受けてもこれだけおいしいんだ!』ということをアピールする気持ちで頑張っています!



体験した2人に感想をききました!



西澤次長



香山さん

「数多い実の中から来年の樹勢も考えて摘果をしていることを聞いて、果樹栽培は奥深いと感じました。技術と経験、地道な作業によってできるおいしいリンゴを多くの消費者に味わってみたいですね」

「摘果という作業はとても気が遠くなりそうな作業でしたが、こんなに手間ひまかけているからこそ、おいしいリンゴができるんだなと感じました。貴重な体験ができて良かったです」



最後に倉島さんにインタビュー

農業への思い

「私がリンゴを育てるうえで一番大切にしていることは消費者の『おいしい!』の一声です。その声が聞けるようにと、日々作業に取り組んでいます。今年は雹害で多くの農家が被害を受けましたが、私も含め、みんなで一丸となってあきらめずに最後まで全力で取り組んでいければと思っています。頑張ります!」



JA職員のおじゃまします!

倉島さん家のリンゴ編

6月下旬、リンゴを栽培する倉島さんの畑におじゃましました。



上田市上野
くらしま えいじ

倉島 英寿さん(54)

リンゴ(シナノスイート、シナノゴールド、シナノドルチェ、シナノブッチ、シナノリップ、つがる、秋映、王林、紅玉、ふじ)を150アール栽培。

農業大学を卒業後、当JAに就職し営農関係の仕事に携わる。もともと実家でもリンゴを栽培していたが、結婚して退職してからは麻酔(あさまき)りんご団地でのリンゴ栽培に力を入れ始める。現在は両親、妻と共に4人で栽培に取り組む。当JAヤマジョウ果樹部会の生産部長、クラウンふじの会会長、果樹研究会支部長を務める。

摘果作業



「摘果作業」とはリンゴの質を左右するとても大切な過程の一つです。文字通り果実を摘む作業。リンゴはいくつかの果実がまとまって実ります。その中で成長が良く、傷が少ないものを1つ選び、それ以外を切り落として間引きます。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うえだ
上田東地区事業部
次長 西澤 栄泉さん

総務課
香山 朋美さん

だいたいこれくらい伸びた枝に実ったものを残しますね

ポイント!



摘果する時は、主枝に直接ついている幼果は切り落とし、主枝から少し伸びている枝になった幼果を1つ残します。こうすることで残した幼果に適切な養分がいき、品質を良くします。

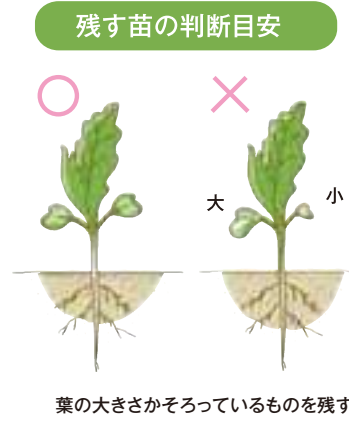


どれを残そうか…うーん、選ぶのが難しい!



収穫

夏採りは種まきから50～60日、秋採りは60～80日が収穫の目安ですが、外葉が開いて垂れるようになってきたら収穫期です。収穫が遅れると「す」が入ってしまうので注意しましょう。葉の付け根を切つてみて、断面に空洞があれば「ダイコン」にも「す」が入っています。



残す苗の判断目安

葉の大きさがそろっているものを残す

間引き・追肥

1回目の間引きは本葉が2～3枚のころに行い、左右の双葉の大きさがそろった苗を2本残します。2回目は本葉が5～6枚のころに1本にします。2回目の時は根が絡んで全部抜けてしまうことがあるので、はさみを使って切りとつてもよいでしょう。

2回目の間引きの後、マルチを少しはいで肩の部分に追肥をして、軽く土寄せして戻しておきます。

栄養

ダイコンの葉はカロテンが豊富な緑黄色野菜です。全体的に見ても根の部分より葉のほうが断然栄養があります。根に含まれる重要なものに「ジアスターゼ」や「オキシターゼ」という酵素があります。でんぷんを分解する酵素なので、



ダイコンの奇形根の発生

土の中に異物(石ころ、未熟堆肥など)がある時、または下層土が硬い場合、幼苗期の害虫、風害などにより、又根・曲がり・寸づまりなどになる。

す入り診断



葉の付け根を切ってみて断面に「す」が入っているなら、根にも「す」が入っている。

料理



昭和ドラマで有名なあの料理。おいしく現代風に!

◎「だいこんめし」

ご賞味あれ!

- ① 大根を薄く切る。大根葉は軽く茹で、細かく刻んで塩もみする。油揚げをきざむ。
- ② といだお米に顆粒だし、しょうゆ、塩を入れて、定量より少なめに水を入れ、その上に大根と油揚げを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったたら水を絞った大根葉を混ぜて出来上がり。
- ④ ニンジンやサクラエビなどを入るとさらにおいしくてキレイ。

消化を助けたり腸の動きを整える作用があります。「大根役者」は人気の出ない、当たらない役者を意味しますが、ダイコンはどんな料理でもお腹に当たらないからという解釈もあるくらい、昔から知られている効果ですね。

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第181回
今月は

「ダイコン」に挑戦!

★これがダイコ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		種まき	→	収穫

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

定植の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。堆肥や肥料の塊があると又根になりますので、丁寧に耕しましょう。うね幅は60cm、高さ10cmにしてマルチを張ります。1条なら株間30cm、2条なら条間45cm、株間30～35cmで植穴を作ります。ビンや缶の底で深さ1cm程度の植穴を作り、1穴に4～5粒まいて土をかぶせて軽く押さえ、たっぷり水をやりましょう。

世界大根を好む国は日本です。品種の多さはそのまま料理の幅も表しています。原産地は諸説ありますが日本ではなく、地中海地方・中央アジアといわれています。ピラミッドの建設時に労働者に配られたという話があるので、紀元前2500年頃にはすでに栽培されていたようです。中国経由で日本に入り、仁徳天皇陵からダイコンの種が発見されたり、古事記には「おほね(おおね)大さな根」という表記でダイコンが登場したりしています。室町時代には一般的にも栽培されススシロと呼ばれて親しまれました。その後日本各地で多様品種が生まれ、直径2cmの二十日大根、長さ120cm以上の森口大根、重さ20kg以上の桜島大根など、現在でも世界有数の種類のダイコンが存在します。



缶コーヒーのスチール缶の底で凹みを付けると簡単。1カ所4～5粒、間隔をあけてまく。

芽が出るまでは乾燥させない



地大根は早まきするとウィルス病にかかりやすくなったり、大きくなりすぎたりすることがあります。種まきが遅れてしまった場合は必ず黒マルチを張り、生育後半ではべたがけやトンネルで温度を確保して生育を後押ししてやります。

栽培者募集 定年農業にピッタリ!

小菊栽培講習会

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、初期投資が花さ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ははじめ、他の品目と組み合わせて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。

日時 8月21日(月)午後2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 営農販売部 営農指導課 ☎23-4084



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	8月 8日(火) 8月 22日(火) 9月 12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	9月 13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	8月 26日(土) 9月 9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	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 ○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

夏の休日ローン相談会 8月19日(土)・20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)、本原店、丸子支所、よだくぼ南部支所、塩田支所

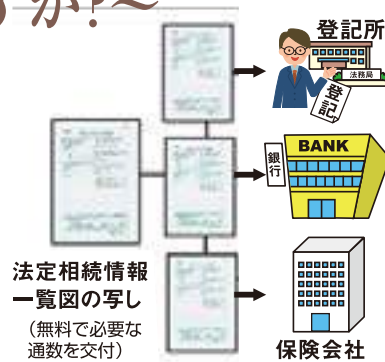
年金相談 ●8月3日(木)東塩田店 ●8月8日(火)長店 ●8月22日(火)田中店・泉田店 ●8月24日(木)本所
●8月29日(火)丸子店・大門店 ●9月7日(木)富士山店 ●9月14日(木)長瀬店※相談時間 午前9時30分～午後3時
●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時 お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145

くらしの アドバイス

～「法定相続情報証明制度」って何ですか?～

本年5月29日より開始した相続手続きに関する新しい制度です。お亡くなりになられた方が、生まれてから亡くなるまでの戸籍関係の書類等を法務局に提出することで、「法定相続情報一覧表」(以下、一覧表)を何通でも無料で取得できます。この一覧表は、不動産の相続登記や農協・銀行などでの相続手続きの際、便利に利用できます。

例えば、金融機関の相続手続きでは、戸籍謄本一式をコピーして、相続人を特定する作業に時間がかかっています。この一覧表には、相続関係が記載されておりますので、スムーズな相続手続きにつながります。



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

6月の定例理事会(平成29年6月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ① 第1四半期仮決算結果について | ⑥ 平成29年度専門委員会構成について |
| ② ディスクロージャー誌について | ⑦ 改正農協法に基づく新たな理事構成への対応について |
| ③ 平成28年度決算監事監査整備改善事項の処理顛末について | ⑧ 平成29年度不良債権処理方針について |
| ④ 諸規程の変更について | ⑨ 夏期賞与の対応について |
| ⑤ 平成29年度理事報酬額の配分について | |



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。

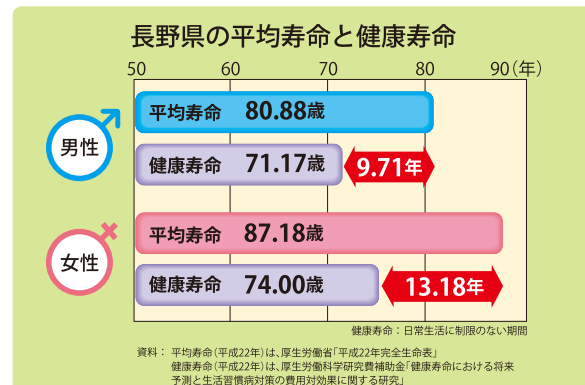
～健康寿命をご存じですか?～

私たちの健康寿命はどれくらいかご存知ですか。現在、平均寿命と健康寿命の差(健康とはいえない期間)が問題になっています。寝たきりの期間を短くし、いつまでもいきいきとした生活を送りたいですね。

健康寿命とは?

『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』と定義されています。つまり、日常的に介護などのお世話にならずに、自立した健康な生活ができる期間をいいます。

長野県の平均寿命と健康寿命の差はどれくらい?



*長生きしても、その寿命の中で寝たきりや介護を必要とする期間が男性は約10年、女性は約13年あります。医療費や介護費の増加にもつながります。

寝たきりの原因となる骨折・脳卒中・認知症を予防することがポイントです!

健康寿命を延ばすには?

①規則正しい、バランスのとれた食事

*3食規則正しく、腹八分目にとりましょう。
塩分は控えめに。

②適度な運動

*まずは今の生活にプラス10分、身体を動かしてみましょう。

③心の健康

*家に閉じこもらず、周りたくさん関わらしましょう。趣味を楽しみましょう。

④禁煙

*タバコは百害あって一利なし。

⑤病気の早期発見と早期治療

*1年に1回は健診を受け、病気の芽を摘みましょう。



締め切り迫る!

9月11日(月)

2018年版 JA信州うえだ オリジナルカレンダー写真募集

JAでは毎年、ご応募いただいた写真を使ってオリジナルカレンダーを作り、組合員全戸に配布しています。今年も暦2ヵ月分1枚につき、メイン写真1点、サブ写真2〜3点を組み合わせて制作します。

写真テーマ 「次世代に伝えたい地域の宝〜農のある四季の風景〜」

応募資格 JA信州うえだ管内に在住の方

写真サイズ カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由)
※専門店でプリントしたものの応募に限りません。

応募締切 9月11日(月)

応募方法 応募作品の裏に専用の応募票(ホームページからどうぞ)または必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの支所・店窓口までご持参いただくか、下記にて先まで郵送してください。
※必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所(どこから撮影したか) ③撮影した風景の地名 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧その他

採用発表 広報誌JAN! JAN! 12月号誌面等で発表します。採用者にはメイン採用3万円、サブ採用1万円を、応募者全員に粗品を進呈します。

注意事項 応募条件や肖像権、著作権などに関する「応募上の注意」があります。応募の際は右記に問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



あて先:問い合わせ先
〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 組合員広報課
☎25-8080
【ホームページ】<https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>

菅平高原レタス祭り開催!

さわやかな風が吹く菅平高原で
ラグビーを観戦しながら、地元の旬を
味わってみませんか。

開催日 8月20日(日)

時間 午前10時〜午後3時

場所 菅平高原サニアパーク
(上田市菅平高原1278-244)

内容 菅平高原の朝採りレタス試食会!
野菜・果物・加工品など、地元特産品販売!

高地トレーニングの聖地、菅平高原に、今年も全国の有力大学が集まりラグビーの練習に励んでいます。当日は大学同士の交流戦も行われ、大迫力の試合が繰り広げられます。選手や観戦の皆さんにも大好評の「菅平高原レタス祭り」にご家族おそろいでお出掛けください。

お問い合わせ先/JA真田地区事業部 総務課 ☎72-2300

「JAの花市」で!

盆花は

地元産の花々種類豊富

開催日 8月12日(土)

恒例のお盆花市を、当JA管内の農産物直売所、支所・店など各所で開催します。盆花は、地元産の花が豊富にそろった「JAの花市」でお買い求めください。

各会場の開催時間など詳しいことは、ご利用の農産物直売所、支所・店にお問い合わせください。

JA結婚相談所“出会いのオアシス”主催

9/14(木)
Party

運命の出会い、すぐそこに……

アフターファイブの 出会いパーティー

開催日時 9月14日(木) 19:00〜21:00(18:30受付開始)

開催場所 CAFE LITTLE MATILDA(カフェ・リトル・マチルダ)
上田市中央2-12-9 海野町通り

対象 JA結婚相談所“出会いのオアシス”会員及び一般の独身男女
●男性/25〜45歳のJA信州うえだ管内在住者
●女性/年齢・居住地条件なし

定員 ●男女各10名
(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

会費 ●男性 会員5,000円 一般5,500円
●女性 会員2,000円 一般2,500円
女性特典 2名以上でのお申し込みは500円引き

申込み締め切り 8月31日(木)



お申込み・お問合せ

電話またはEメールでお申し込みください。
JA信州うえだ 暮らしの相談課
JA結婚相談所“出会いのオアシス”事務局
(担当:齊藤 黒岩)
TEL0268-23-4040(平日のみ8:30〜17:00)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp

介護のことなら

JA信州うえだ福祉相談センターへ お気軽にご相談ください

6月1日、JA信州うえだ福祉相談センターが、A・コープコアしおだ店の隣にオープンしました。専門の相談員が常駐し、介護のことや高齢者の生活支援に関するご相談にお応えします。どうぞお気軽にご相談ください。

居宅介護支援事業 ☎39-7702

介護保険の利用に関する相談やケアプランの作成など、ケアマネージャーがご自宅での介護のサポートをします。

訪問介護事業(ヘルパーステーション) ☎39-7703

ホームヘルパーがご自宅に伺い入浴・排泄・食事等の介助、掃除や調理などの援助を行います。

高齢者生活支援事業(ホットほっとサービス) ☎39-7701

食事作りや掃除、買い物、草取りなど、介護保険適用外の有償生活支援サービスです。

スタッフ募集 私たちと一緒に働いてみませんか?

ヘルパーと塩田デイサービスセンターのスタッフを募集しています。塩田デイサービスは資格のない方でもOK。勤めながら取得可能です。福祉施設で働きたいと考えている方は、ぜひご応募ください。
お問い合わせ先 福祉課(淵田) ☎39-7701まで

お気軽にお立ち寄りください。
スタッフ一同お待ちしております。



我が家の庭にひとときむ目立つ
真っ赤なミニバラが咲き始めました。
数年前に母の日のプレゼントに息子
が送ってくれた小さな鉢バラ、咲き終
わった後庭に植えました。今は大きな
バラの木となり、家族の目を惹きま
せてくれます。私にとって一番大切な
花です。大切に守っていきます。

(M・N 70歳 主婦)

雑草の勢いがすごいです。草取
りしてもすぐ元に戻ってしまいます。
でも、除草剤はあまり使いたくない
し、日々追いかけています。

(M・S 58歳)

暑い夏はあまり好きではありません
せんが、流れ出る汗を拭くときは健
康で働けるってすばらしいと感じさ
せてくれます。(H・S 72歳 主婦)

(Y・M 55歳 主婦)

暑くなり、昼間は犬と涼しい場
所に移動。エアコンがほしいこのこ
ろです。

(S・K 72歳 主婦)

昨年今のところの日記を見ると、
7月下旬にエアコンを使用していま
す。日記には「扇風機で何とか過ご
していたが、さすがに限界で使した」
と記してありました。でも、今年はさ
らに暑い日が続き、熱中症予防の
ために昨年よりも早くエアコンデ
ビューです。地球はどうなっているの
でしょうか。暮らしにくい時代に
なっていますね。

(S・K 72歳 主婦)

私は年々夏の気温が上がっている
ように感じます。エアコンをつまぐ
使って暑さをしのぎましょう。

(S・K 72歳 主婦)

我が家の庭にひとときむ目立つ
真っ赤なミニバラが咲き始めました。
数年前に母の日のプレゼントに息子
が送ってくれた小さな鉢バラ、咲き終
わった後庭に植えました。今は大きな
バラの木となり、家族の目を惹きま
せてくれます。私にとって一番大切な
花です。大切に守っていきます。

(M・N 70歳 主婦)

雑草の勢いがすごいです。草取
りしてもすぐ元に戻ってしまいます。
でも、除草剤はあまり使いたくない
し、日々追いかけています。

(M・S 58歳)

暑い夏はあまり好きではありません
せんが、流れ出る汗を拭くときは健
康で働けるってすばらしいと感じさ
せてくれます。(H・S 72歳 主婦)

(Y・M 55歳 主婦)

暑くなり、昼間は犬と涼しい場
所に移動。エアコンがほしいこのこ
ろです。

(S・K 72歳 主婦)

昨年今のところの日記を見ると、
7月下旬にエアコンを使用していま
す。日記には「扇風機で何とか過ご
していたが、さすがに限界で使した」
と記してありました。でも、今年はさ
らに暑い日が続き、熱中症予防の
ために昨年よりも早くエアコンデ
ビューです。地球はどうなっているの
でしょうか。暮らしにくい時代に
なっていますね。

(S・K 72歳 主婦)

私は年々夏の気温が上がっている
ように感じます。エアコンをつまぐ
使って暑さをしのぎましょう。

(S・K 72歳 主婦)

クロスワード

誰が解くかな?
お楽しみでチャレンジ!

ヒント
ツマクレナイ、ツマベニ(ハコ)



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。

- ★ 女子のカギ
- 小玉や種なし、四角い物などもある果実
 - 縁も——もない人に助けられた
 - 117に電話をかけると聞けます
 - ロシアの酒の代表格
 - ワインボトルの底に沈んでいることも
 - オランダゼリともいう葉野菜
 - 木などにぽっかりと開いた空間
 - 国語、算数、理科、社会など
 - コンニャクイモの生産量日本一の県
 - 目上の人に勧める席
 - アンデス、プリンスといえ

- ★ 男子のカギ
- もくもくと高く盛り上がる雲
 - 洋風の上履きの一つ
 - 食事作りや掃除、洗濯など
 - 武田信玄から連想される四字熟語
 - 目や鼻や口があります
 - 酔うと赤くなる人も
 - 古い地蔵から恐竜の——が見つかった
 - 和風の宿泊施設です
 - より証書
 - 日本列島をぐるりと取り囲んでいます
 - 歩き過ぎて足の裏にできちゃった

応募ハガキ記入方法

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
職業・電話番号
- 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
- JA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れ
たい場合があります。

6月号当選クイズの答え

ニ	チ	ヨ	ウ	ビ	ヒ
シ	ユ	ク	シ	ラ	
キ	カ	マ	ジ	ヤ	
	テ	キ	ア	ツ	
シ	ソ	エ	マ	ソ	
ツ	ウ	カ	ト	イ	レ
ブ	サ	ラ	ウ	ドン	

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8月31日。正解者の中
から抽選で5名様に「エーコープ白ごま
(白)」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添付し、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信州うた JANIJANI編集部

家のペット紹介!

東御市和 依田恵子さん家の

上: キティちゃん (メス 7歳 茶トラミックス)
下: レオくん (オス 7歳 茶トラミックス)

好奇心旺盛な姉キティと慎重派の弟レオ。カメラを向けると緊張して固まってしまう。いつも仲良しかわいいうちの自慢の家族です!



旬をおとどけ

iii 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

トマト

トマトが日本に上陸したのは江戸時代。「唐柿」「唐ナスビ」などと呼ばれ、当時は観賞用植物として扱われていました。食用になったのは明治時代からとされています。

実は「トマト」という呼び名は世界共通ではなく、イタリアでは「ポモドーロ(黄金のリンゴ)」、フランスでは「ポム・ダムール(愛のリンゴ)」、イギリスでは「ラブ・アップル(愛のリンゴ)」などと呼ばれています。ヨーロッパでは昔から値打ちの高い果物や野菜を「リンゴ」と呼ぶ習慣があり、「とても大切なもの」という意味を含め、このように呼ばれているようです。

トマトは大きさによって大玉トマト、ミディトマト(中玉トマト)、ミニトマト(プチトマト)に分けられます。現在は桃太郎やマイクロトマト、フルーツトマトなどのさまざまな品種が市場に出回っています。

トマトを使った
レシピを紹介



ミニトマトメープルマジック☆

R e c i p e

材料(2人分)

- ミニトマト／60g(約5粒)
- しょうゆ／2、3滴
- クリームチーズ／30g
- シナモンシュガー／2振り
- メープルシロップ／大さじ1

作り方

- ① メープルシロップとしょうゆを混ぜ合わせます。
- ② ミニトマトを洗い、へたを取って横半分に切り、クリームチーズは角切りにして皿に盛りつけます。
- ③ ②に①を回しかけ、シナモンシュガーをふりかけます。

冷やして食べるのがおすすめ。熱中症対策にも!
おやつ感覚で召し上がれ♡



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



グズマニア

- 学名／*Guzmania*
- 原産／熱帯アメリカ
- 科名／パイナップル科

トロピカルムード満点のつややかな葉と鮮やかな花。お部屋が一気に南国の雰囲気になります。じつは花に見えるのは「苞(ほう)」と呼ばれる部分で、花はその中に小さく咲きます。苞(ほう)は3～5カ月もの長い期間鑑賞できます。

パイナップルの仲間ですが、果実は付きません。



育て方

開花期

5～10月

真夏の直射日光に当たると葉が焼けてしまいます。年中明るい日陰に置きます。レースのカーテン越しの窓辺が適しています。

水やりの方法が特殊です。根は自身の体を支える程度で、水や栄養は葉から吸収しています。葉が重なって筒のようになっていますが、ここに水をためてやります。たまったままだと枯れてしまうので、筒の水が入れ替わるくらい水やりをします。多湿を好むので、たまに霧吹きしてやりま

す。冬は鉢を逆さにして水を出し、少しだけ水を入れておきます。

肥料は、苞(ほう)が美しい期間に薄めの液肥を月1回、葉の間の筒に入れてやりま

す。一度花が咲いた株は残念ながら枯れてしまいます。しかし花のあとに子株ができるので、株分けして育ててやるとまた楽しめます。

根は体を支えるだけのものですがあまり丈夫ではありません。根元はたっぷりの水苔でくんでしっかり詰めてやりま

す。鉢底に大きく砕いた発泡スチロールや大きな軽石を入れて水はけを良くしておきます。



牡羊座

(3.21～4.19)

レジャー運が活性化。親しい仲間たちとにぎやかに過ごす。英気を養えそう。人気スポットに足を運ぶのも刺激大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アシタバ



牡牛座

(4.20～5.20)

注意力が散漫気味。慣れている作業でも油断は禁物です。リラックスするには趣味や好きなことに励むとグッド

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アユ



双子座

(5.21～6.21)

コミュニケーション運に恵まれ、誰とでも簡単に会話が弾むはず。興味のある習い事に挑戦するのもお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 梨



蟹座

(6.22～7.22)

ゆったりできる月。やるべきことを済ませたら、のんびり自分の時間を満喫しましょう。グルメを楽しむのも◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 昆布



獅子座

(7.23～8.22)

積極性が高まる時期です。やってみたいことには、どんどんトライして。意欲的に取り組み、うまくいきそう。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミョウガ



魚座

(2.19～3.20)

うわさ話が振り回されやすいよう。実体がなければ聞かないように。気晴らしには読書が有効で、うれしい発見が

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 車エビ



水瓶座

(1.20～2.18)

心理的に不安定になる暗示。大きな決定は避けた方が無難です。ゆったり構え、美しい物事に触れてみましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ニンニク



山羊座

(12.22～1.19)

あれこれマイナス思考になりやすいかも。親切にされたら邪推せず素直にお礼を言うのを忘れずに。笑顔が必須

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 スズキ



射手座

(11.23～12.21)

思い切った攻めの姿勢で動くのがベスト。行動範囲を広げれば、それだけチャンスアップ。海外絡みも幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 イチジク



蠍座

(10.24～11.22)

何かとプレッシャーを感じがち。他人と比較せず「人は人、自分は自分」と割り切って。花を飾るとラッキー

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 モロヘイヤ



天秤座

(9.23～10.23)

知的好奇心が旺盛になるので、気になる講座や講演会などには気軽に参加してみよう。飲み会や旅行にもつきあ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ブドウ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE