# JAN!JAN!







今月のJAN!JAN!CHILD

華凜ちゃん(9歳) 莉夢くん(5歳)です!

## 今月のいちおし商品



# エーコープ 国産小麦の小麦粉使用 むしパンミックス

クス粉です。水を加えるだけで簡単に、しっとりもちもちしたおいしい蒸しパ 家庭で楽しくお菓子作り!各地区事業部生活課、お近くのA・コープ店で好

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



JA-NEXT JA-NETWORK JAN!JAN!





毎年恒例の花市を開きました。 午前中から売り出した会場には、

A支所·店や管内の直売所など

開店を待ちわびた

元に忙しく

字新聞で作る「エコバッグ」の工作を行

当日は「真田のぼるくん」が応援に駆け付け、

夏休みのいい思い出になっ魅力的」「子どもにとってんなに楽しく作れるのは話し、保護者は「無料でこ 見せてあげたい」と笑顔で「作ったカモメを友達にも もは「すごく楽しかった」連れが参加しました。子ど 両日ともに多くの親子

親子連れなど多くの人でにぎわったイベント会場

と、一昨年から大型ショッピング 8月8、9日には、 『に加え、参加者には同誌8月号を進呈。会場下を行いました。「ちゃぐりん」掲載工作の無、アリオ上田店1階「星のコート」特設会場で

市となり、お盆に帰省してきた家族連れなどで大いに币などとも相まって周辺|帯がお祭りムードあふれる花

が売れてしまった会場もありました。

。中には営業時間終了を待たずにほとんどの品

物

受けながら夢中になっていいまなで作る「エコバッグ」の工作を行い、参加者はに好きな模様を描き、輪ゴムと重りを付けて作るに好きな模様を描き、輪ゴムと重りを付けて作るに好きな模様を描き、輪ゴムと重りを付けて作る

7月26日、当JAの眞島専務がA·コープファーマー ズうえだ店で「一日店長」を務めました。専務は、直売 所入り口で来店者に買い物かごを手渡しながらの声 掛けや、店内を巡回し、出荷状況の確認や現場スタッ フとの意見交換を行いました。

JA年輪の会は7月20、21日、サングリーン菅平マ レットゴルフ場で「第22回年輪の会マレットゴルフ大 会」を開きました。各支会の代表者243人が参加し、プ

「JA共済杯第51回全日本リトルリーグ野球選手権

大会」が上田市で開かれ、7月21日の開会式で当JA から各チームに記念品を贈呈しました。試合が行わ れた22、23日には、地元のアイスクリームやリンゴジ

ュースを販売するコーナーを設け、大会を盛り上げま

レーを通じてお互いの親睦を深めました。

## お盆用の花を選ぶ来場者

# で花市盛況

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

レシピ

NTENTS

JAトピックス

JAトピックス〔地区版〕

JA職員。農家訪問記

西村さん家のリンドウ編

~知らないと怖い!緑内障~

ほうさくClub

小松菜に挑戦!

健康講座

各種相談日

くらしのアドバイス 理事会だより

なんでも掲示板

みんなの広場

花ナビ〔菊〕

今月の星座占い

旬をおとどけ[ブロッコリー]

お便り・わが家のペット紹介 文芸の庭・クロスワード

同じ畑には、

五郎」の苗約60

1カ月前に植えたハロウ

農技術員の指導で、食用カボチャ「栗

この日は親子39

人が参加。

A の 営

いました。

います。ジャック・オ・ランタン作りを予定

験とハロウィーン用カボチャを使ったす。10月22日には「栗五郎」の収穫体

・ィン用カボチャが順調に育っていま

# 学校給食用タマネギ出荷 $\bar{\mathbf{0}}$ 0 Ŏ 食分賄う

**東部** 

歌声喫茶とカラオケ楽しむ第4回健康長寿で生きよう会

上田東

ヒマワリで福島復興支援 JA青壮年部が里親

ギが持ち込まれています。出荷期間中、上田市内の小学校16 金曜日の出荷日には、約1 すべて塩田産で賄われます。 校と中学校7校の約1万1 調に進んでいます。今年は6月30日から出荷が始まり、毎週 A塩田営農センター -で、学校給食用タマネギの出荷が順 トン(20㎏ネット×50袋)のタマネ 000食の給食のタマネギは、

ています。価格があらかじめ決まっているので、安定した収 生産者は12人で、給食の需要に合わせて計画的に出荷

で、約4トンの出荷を見込んでいます。 人が得られるのが魅力です。今年はサイズ、形ともに良好



学校給食用のタマネギを出荷する生産者

員、地域組合員などの人が参加しまた。当JA年輪の会の会員や女性部健康長寿で生きよう会」を開きまし東御市田中のラ・ヴエリテで「第4回 た。エレクト たりして楽しい時間を過ごしま で大きな声で歌ったり、カラオケを ンと電子ピア

今回は「懐かしの歌声喫茶とカラ



復興を支援する取り組みです。

シンボル」として福島で咲かせること 送られてきたヒマワリの種を「復興の

によって、雇用・教育・観光につなげて

参加者のピアノ伴奏で声を合わせて歌う参加者

ヒマワリの種をまく青壮年部員とJA職員

A東部地区事業部は7 月 Ė

い」と話-

しました。

地で大きな花として咲けばうれし長は「無事に育ち、採取できた種が現

地で大きな花として咲けばうれ

から購入-

したヒマワリの種を、

ルの畑にまきました。

永井秀樹部

員14人が参加。同プロジェクト事務局

種まきには、青壮年部員やJA職

た。また次回も期待している」と話し 歌うのが気持ちよく、とても楽しかっ 鑑賞しました。参加者は「声を出して サンブルや草笛とマンドリン演奏も オケだよ!」と銘打って、参加者全員 /ノのアン



胸骨圧迫による心肺蘇生を行う職員

職員対象に救命講習会 AEDの使用法学ぶ

加多

スコップ三味線や寸劇披露 女性部丸子支会が交流会

真田

**暗西** マレエ

カボチャの生育学び工作も 親子で楽しく食農体験

静な対応ができるように」と企画。19 ED)の使用法を学び「緊急時にも冷 ら心肺蘇生法やAEDの取り扱いに消防署救急救命士の大林恭也さんか人が参加し、上田地域広域連合真田 ついて指導を受けました。 に設置した自動体外式除細動器(A 救命講習会を開きま JA真田支所会議室で職員を対象に A真田地区事業部は7 た。今年3 / 月 18 日

カボチャの苗を植える参加者

拍手喝采を浴びた特殊詐欺防止の寸劇

使ってみることができてよかった」と だ。参加した職員は「実際にAED 骨圧迫による心肺蘇生法を実際に体 参加者は訓練用の し、AEDの使用手順を学びま 人形を使って胸

話しました。



した食農体験企画で、7月8日、上田始めました。小学生と保護者を対象に

市小泉の畑でカボチャの植え付けを

緒に畑体験-

・手作りに

ハロウィンかぼち

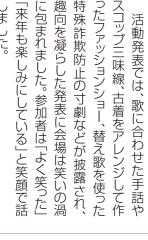
ーティ

」と題したイベント

を

JA西部地区事業部は「子どもと|

趣向を凝らした発表に会場は笑いの渦 特殊詐欺防止の寸劇などが披露され、 ったファッションショ スコップ三味線、古着をア 発表などが行われました。 VD鑑賞や笑いヨガ、各グル いています。部員やJA役職員ら表・報告と交流を目的に毎年7月に開 に包まれました。参加者は「よく笑った」 活動発表では、歌に合わせた手話や 20人が参加し、JA自己改革のD した。同支会部員の1 、替え歌を使った 年間の活動発 レンジして作 ープの活動





童話の森とゲレンデを歩く

ライから公認指導員の小林厚史さん 部員33人が参加。長野エー 月14日、信濃町の黒姫高原でノルディ けて歩きま を講師に招き、青空と草木の緑に囲ま れた約5㎞のコースを2時間ほどか JA女性部よだくぼ南部支会は キング教室を開きました。 ープサプ

温泉に入って汗を流 のコース。後半は、広々とした草原の どを潤す 施設「ホテルアスティくろひめ」では 昼食会場となったJA共済宿泊保 ながらウォ-前半は、童話の森や御鹿池を巡る森 レンデコースで、参加者は景色を見 参加者もいまし キングを楽しみました。 し、生ビ



ゲレンデコースを歩く参加者



田市国分の畑で「福島ひまわり里親

A上田青壮年部は7月16日!

ブロジェクト」に送るヒマワリの種を

採取するための種まきをしま

した。

このプロジェクトは、全国の里親から

尾は大切なコミュニケーション手段の一つで

さんの感情が現れます。猫の世界でも尻 げ、尻尾を見ましょう。特に尻尾にはたく

伸ばします)

します。猫の気持ちを読み取るには耳、ひ

猫は表情よりも、

しぐさで気持ちを表

のは目ではなくひげと鼻を使って確認しはドがつくほどの近眼のため、近すぎるも

●ひげが前を向いている→興味·警戒(猫

ます。特に警戒中は鼻より前方にひげを

病院へ)

みられるので、様子がおかしいようならきになります。また、体が不調のときにも

態。けんかに負けたり、叱られたりしたと哀愁・不調 (人間でいう) しょんぼり |状

んぼり」状

哀愁・不調(人間で

●尻尾が力なくダランと下がっている

います)不明確であるため、情報を拾おうとして不明確であるため、情報を拾おうとして

●あちこちに耳を向ける→興味・不安(何

●耳を前に向けて立てる→興味/警戒

9月20~26日は動物愛護週間として知られています。ペットを飼っている人は日常的に動物 たちとコミュニケーションをとって生活していますよね。動物は言葉を発しませんが、行動や しぐさで気持ちを伝えてくれます。今回はペットとして代表的な犬・猫の気持ちが、身体のどこ に現れやすいのかをご紹介。ペットの気持ちを知ってさらに絆を深めましょう!

# のがポイント!のがポイント!を見るではなく、それらの「組み合わせ」を見るのの動きを見ましょう。どれか一つを見るのの動きを理解するには目、耳、口元、尻尾のがポイント!

\*目を見る

6

# ●じっと見つめる→要求・愛情/ (口元をゆるめ、舌を出. しているときは 敵意

を求めるときは物欲しそうな目をしますなど攻撃的な行動をします。また、何か愛情表現。敵意があるときは牙をむき出

●目をそらす→服従・困惑・緊張(人間と ●目を細める→リラックス・喜び

をスッとそらします。また、「あなたとは争一緒で緊張したり、困惑したりすると目

dog // 恐怖(伏せて ●上目遣いをする

ち着きがないなどの場合は不安や恐怖をている状態です。尻尾が下がっている、落遣いで飼い主を見る場合は、リラックスし 感じています) 地面に顎をつけたまま

# \*耳を見る

尾を大きく振っている場合は興奮や喜び を表します)

とき、緊張しているときに耳を立てます)るときや、目の前の何かに集中している

# ●あちこちに耳を向ける→不安・警戒

ラックス・うれしい(まるで笑っているか●口角を上げる、下の犬歯が見える→リ のような表情になります)

参(牙をむき出す

など、表情によっては攻

●尻尾を後ろ足の間にしまう→服従•降

●舌が出ている→リラックス(とてもリ

**い/不安**(リラックスしているときだけで**●口を軽く開ける→リラックス・うれ** ラックスしているときだけで

う気はありませんよ」という服従の意味 がある場合もあります) なく、不安な状態にあるときも、口元に力 とがあります。目や尻尾を見て判断しま が入らずに口が軽く開いた状態になるこ

リラックス/不安・ 盲

(目元が優しく口元が緩み、尻

自信をもって威嚇す

らば「あなたが大好き」のサイン) がら飼い主さんの顔を舐めようとするな いる状態です。尻尾を振りな

●耳を前に向けて立てる→緊張・集中・威

●耳を後ろに寝かせる→興奮・喜び

めよう

# □元を見る

\*

●口を固く閉じる→不安・ストレス・緊

# \*尻尾を見る

●尻尾を下げる→警戒・不安(尻尾を下げ て判断します) らの感情であるかは、耳や目、口なども見 ●尻尾を上げる→うれしい/警戒(どち

す。攻撃するつもりがあるかは表情で判るとかみつくという意味も含まれていま 断します)

張•警戒(水平 撃するというメッセージでもあります) ●尻尾が水平の位置にある→興味/緊 いる尻尾に力が入っ

ているときは、緊張や警戒を表します)

らかく大きく振っている場合は喜びやEい・喜び/威嚇(力が抜け、付け根からを)の尾を高い位置で振る→興奮・うれ いる場合は不安や恐怖を感じています)位置で同じように先端を小刻みに振って 情などを見て判断しましょう。また、低に振っている場合は強い威嚇行動です。 奮を表しますが、力が入り、先端を小刻み こいる場合は喜びや興が抜け、付け根から柔 表

どでたくさんの感情を表現してくれにも多種多様なしぐさや行動、鳴き声 からペットをよく観察し、その子自身の感す。動物にも個体差はありますので、普段 情表現を見つけてみてください! 今回ご紹介したのはほんの一例です。 まな他

猫

cat 編

# ◎わが家のペット紹介!コー

を向いているようであれば、かなりご機嫌角度になります。この時尻尾もピンッと上しい(ひげが、時計の針でいう10時10分の

行動。相当怒っています)

(猫が尻尾を激しく振るときは強い威嚇●左右に激しく尻尾を振る→興奮・威嚇

●ひげが上を向いている→うれしい・楽

\*ひげを見る

背中や尻尾の毛を逆立てます) 驚き・威嚇(さらに気分が攻撃的になると

●尻尾をへの字型にもち上げる→警戒・

がしたときなどに見られます)

●耳を後ろに寝かせる→怒り・恐怖・不安

がっています)の威嚇行為でもあり、相手の出方をうか意味をもちます。また、敵に対しては軽度

のサイン)

**●顔いっぱいにひげを広げる→警戒**(自

緊張·恐怖

●尻尾がボワッと大きく膨らむ

→威嚇•

を集めるために広げます)



か?ペットの思い出エピソードや「こんなを「JAN!JAN!」に載せてみません など大募集 ところがかわいい」「こんな特技がある」 大切な家族の一員であるあなたのペット

詳しくは本誌16ページをご覧ください 特集/

●丸まって休んでいる時に尻尾の先だ リラックス

●丸まって尻尾をゆっくり左右に振る

●尻尾を後ろ足の間にしまう→不安・恐怖

●尻尾の先を小さく左右に振る→不安

ようであれば、それは最大の愛情表現で**び・うれしい**(同時に体を擦り付けてくる

のはめんどくさい。とりあえず尻尾で返(自分を呼ぶ声は聞こえているが起きる

事しておこうという状態)

\*尻尾を見る

どによく見られます)

●耳を横に寝かせる→リラックス(甘え

ときや、くつろいで眠っているときな

\*耳を見る

**び・うれしい**(同時に体を擦り付けてくる**●尻尾が垂直にピンッと立っている→喜** 

●垂直に立った尻尾の先が前を向いてい

JA NEXT. JA NETWORK.

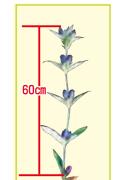
JA NEXT. JA NETWORK



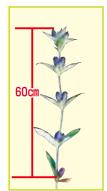
# ☆リンドウの収穫基準☆

収穫基準は花の数によって3段階に分けられます。

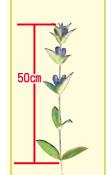
花は先端の方から数えます。



花が5つ以上ついて いるものは約70cmの 草丈で手折ります。



花が4つのものは 約60cmの草丈で 手折ります。



花が3つのものは 約50cmの草丈で 手折ります。



収穫の時は 正確に草丈を 測る必要はな く、だいたい の長さで手折 ります。正確 に長さをそろ えるのは選別 作業の時です





リンドウの収穫基 準となる花は、同じ箇 所に2つ以上ついて いてはじめて「1つ」 とカウントします。つ まり、1つだけついて いてもそれは基準と してはカウントされま せん。

このリンドウの場 合、一番下の花はカウ ントされないので全 体の花の数は4つと いうことになります。

収穫したリンドウは自宅へ持ち帰り、規格ごとに選別します。



まずは切り口から約15cm~20cm までの葉を取ります。葉を取りな がら花も数え、規格ごとに振り分



このように花が伸びすぎて「枝 と呼ばれる状態になってしまった ものは葉と一緒に取り除きます。



次に専用の板を使ってリンドウの草丈を測り 規格ごとに切りそろえます。写真左側の板に花 の先端をつけ、数字のところでそれぞれの規格 ごとの長さに切りそろえます。リンドウは10本1 束で出荷されるので、茎を切るときも10本まと めてから切り落とします。





選別されたリン ドウは当JAの集荷 場へ、そこから農 産物流通センター に運ばれ最終チェ ックを経て市場へ 出荷されます。





# 体験した2人に 戯棋をききました



「ハウスの中はとても暑く、あら ためて農作業の大変さを認識 しました。丹精込めて栽培され たリンドウを収穫する喜びを、 堀内店長 作業を通じて体験することがで きました」



「初めてリンドウの収穫・選別を体 験しました。草丈や花の数などで 選別し、まとめる作業は繊細で難 しかったです。手作業で丁寧に作 業することが、より良いリンドウ作 りにつながっていると感じました」

# 最後に西村さんにインタビュー

農業への思い

「リンドウはとても繊細で、育てるのが難しい植物です。肥料の微調整をしたり、 毎日ハウスへ出向いては変化がないかチェックしたりと大変ですが、手のかかる 子ほど愛おしいという言葉があるように、私も愛情を込めてリンドウを育ててい ます。これからも消費者に『きれい』と言ってもらえるような花を目指し日々頑張 っていきたいと思います!」

# JA職員の人人農家訪問記

# 西村さん家のリンドウ編



## 上田市御嶽堂

にしむら いさむ

リンドウ(品種:丸子の空)を3アー ル、フウセントウワタを約5アール

もともと父親がリンドウを栽培し ており、その頃から仕事の合間に 作業を手伝うなど栽培に携わって いた。10年前に退職してから本格 的にリンドウ栽培を始める。現在は 妻と共にリンドウやフウセントウワ タを栽培。当JA花き部会リンドウ 専門部に所属している。

# 作業する前に・・・

## リンドウ栽培には 長ぐつが必需品!!

もともと水田だったところ を利用しているので、水持 ちが良い!そのため長ぐつ がないと大変なことに…

構ぬかるんでます



# 今回おじゃましたJA職員







リンドウは品種にもよりますが 草丈が長く、グンと伸びていま す。収穫するときは根元からでは なく、基準で決められている長さ のところでポキッと手折るように して収穫します。



こんなことにも



ハウスにはできるだけ虫、特にハチが入らないように気をつけ ています。ハチがリンドウの受粉を促してしまうと、きれいに色 づいていた花が茶色く色あせてしまうためです。



ンターでも栽培 い小松菜はプ 過応力が高く、育て

根元からハサミで 切り取ってもOK!











根が抜ききらないうちから軽くゆ

いに抜けます。

春まで置いておくと花芽ができてナバ

にくくなります。ゆっくりひっぱりながら、 土が落ちると葉の間に入ってしまって洗 穫です。この時植わっている小松菜の上に

草丈が20㎝程度になったら抜き取って収

# 簡単でおいしくて栄養もばっちり!ご飯 でも焼きそばでもラーメンでも美味。

で、なんと牛乳より多くカルシウムを含ん

カルシウムは野菜ではトップクラスの量

るといわれています。

# 「豚肉小松菜丼」

① 豚肉と小松菜を食べやすい大きさに切る。

●Point.2 スマホ対応

全長約50cm長さの調節もできて便利

756円(稅込)

- ② ①の豚肉から炒める。

# ● オススメ資材 ●

一枚でも、重ねても、腕カバーとしても使えるロング手袋

# **Gloves**

- ●Point.1 色々な使い方ができる 1枚で使用
- 手にフィットするタイプだから指先を使う細かな作業に最適!
- 軍手やゴム手袋の下に重ねて使用
- ・特殊繊維使用で湿気を吸収&放出し、サラサラ快適。 ゴム手袋等のニオイも手につきにくい!
- 腕カバーのかわりに使用
- ・ロングタイプで腕カバーにもなり、UV対策に最適!
- 手袋タイプだからすき間から汚れも入らず便利!
- ○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。





引き・追肥

本葉が4~5枚のころに、株間が5.配なら防虫ネットでトンネルを作ります 6㎝くらいになるように間引い 間を2㎝開けるように間引きます。 発芽がそろったら不織布を取り除き、 虫が

あることからガン予防などに関係 β-カロテンは粘膜を形 の 4 倍ほど

成することから美肌効果や抗酸化作 含まれています。 立派な緑黄色野菜で、β-カロテンは の5倍以上、ブロッコリ

# ご賞味あれ!

やすい小松菜で骨や歯を健康に保ちま でいます。牛乳が苦手な方も料理に使い

- ③ 水、顆粒だし、しょうゆ、塩を入れて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、ごま油で香りづけ。





★これが小松菜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
	П		種まき								
			収穫								

るならし

列に5穴開いているものを使っ

力所に数粒まきます。穴の深さは

■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。

江戸川区の

入ったすま



# の 準備•種 **ま**

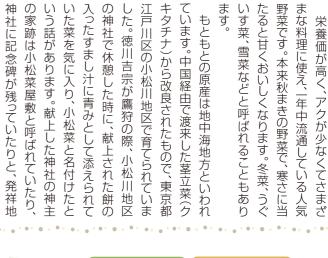
**き** 

しての誇りが感じられます。

おきます。 種まきは条間15㎝で条まき、マルチを張 週間前に化成肥料をま 定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、 。うねは幅80㎝、高さ5㎝程度に いてよく耕

押さえて、その上から水をやさしくたっぷ燥防止のために不織布をかけて端を土で生をかぶせたら軽く押さえ、防虫と乾



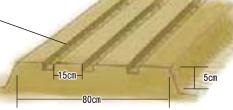




小松菜は発芽率が良いの で、1粒ずつていねいに タネをまくのがコツ。間引 く時にもラクですよ。



たると甘くおい



JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

# 各種相談目 Support & Guidance

	期日	場所	時間	お問い合せ先等							
税務相談	9月12日(火) 9月26日(火) 10月10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) 次回は11月8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							
結婚相談	9月 9日(土) 9月23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	<ul><li>○ローン営業センター</li><li>○東御支所、川辺店</li><li>○丸子支所、本原店</li><li>○塩田支所</li><li>○各支所</li></ul>	平日·土·日 午前9時 毎週土曜日 午前9時 第4土曜日 午前9時 第4土曜日 午前9時 平日 午前8時	お問い合わせ先 ローン営業センター <b>晒</b> 0120-738-055 または各支所・店まで								

●9月 7日(木)富士山店 ●9月14日(木)長瀬店 ●9月21日(木)殿城店 ●9月26日(火)室賀店

●9月28日(木)和店 ●10月12日(木)中塩田店 ※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

# ~相続に関する ちょっとした疑問…~ 遺産相続、どうやって進めるのですか?





- ① 相続手続きにおいて最優先されるのが遺言書です。遺言書があれば、遺言で指定された相続人または受遺者が遺産 を受け継ぐことになります。
- ② 遺言書がない場合は、遺産分割協議、つまり、相続人間での話し合いが必要となります。どの遺産を誰が相続するのか を決めて相続人全員の実印を押印した遺産分割協議書を作成し、手続きを進めます。
- ③ 遺産分割協議がまとまらない場合には、家庭裁判所に遺産分割調停を申し立てることになります。家庭裁判所の調停 委員会(裁判官1名と調停委員2名で構成)が、相続人それぞれの言い分を聞いた上で、法律の枠組みにかなった適切 な解決ができるように助言を行いながら、合意を目指して話合いを進めます。

なお、話合いがまとまらず調停が不成立になった場合には自動的に審判手続が開始され、裁判官が各相続人の主張 や証拠に基づいて遺産分割を決定(審判)することになります。

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

- ① 平成29年度仮決算事務処理日程・要領について
- ②「体制整備モニタリング」への対応について
- ③ 理事と組合の契約について
- ④ 長野県JA共済地域・農業活性化に向けた農機具等貸付事業にかかるJA取組方針について





# ~知らないと怖い!緑内障~

眼に不安を感じたことはありませんか?目の病気はたくさんありますが、今回は健診で見つかることが多い緑内障に ついてお話しします。

# 🤛 緑内障とは

日から入ってきた情報を脳に伝達する視神経という器官 に障害が起こり、視野(見える範囲)が狭くなる病気です。 放置すると失明に至ることもあります。いろいろな種類が ありますが、日本人に多いのは正常眼圧緑内障です。

# 🤛 緑内障の症状

- ☆見えない場所が出現する
- ☆見える範囲(視野)が狭くなる
- ☆視力低下•失明
- ☆急激に眼圧が上昇すると、眼痛、充血、 目のかすみ、頭痛、吐き気など
- ※片方の目が障害をカバーするため、初期・中期は症状に 気づかないことが多く、自覚症状がでるときには、かなり 進行している可能性があります。

# ❤ 緑内障の検査

緑内障の検査は基本的には生涯に渡って定期的に続 けていく必要があります

☆視力検査 ☆眼圧検査 ☆視野検査

☆画像検査 など

一度喪失した視野や視力を治療によって取り戻すこ とはできません。進行をゆっくりにするための治療が基 本となります

☆点眼薬を中心とする薬物療法 ☆レーザー治療 ☆手術療法 など



## 【緑内障による視野の狭まりの例】









※緑内障は早期発見・早期治療が重要です。緑内障の有病率が増加する40歳以降は 自覚症状がなくても毎年定期検診を受け、異常があれば早めに治療を開始しましょう

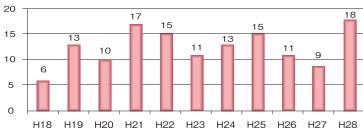




# 9月は「秋の農作業安全運動月間」です

り、過去10年間で最多となりました。米や果樹が収穫期を迎える秋は、コ ンバインなどの収穫機械や高所での作業中の事故が多く発生しています。 お互いに声をかけ合い、地域みんなで農作業事故ゼロを目指しましょう。

## 長野県における農作業死亡事故の発生件数の推移



声をかけあい 助けあい

作業事故のへ!





# こんな事故が起こっています!



トラクターが転倒・転落し、投げ だされて機械の下敷きになった









作業に出かけるときは… 家族に場所と内容を伝えましょう

-人ひとりの安全意識と

仲間との「声かけ」 が農作業事故を防ぎます。

2017年全国農作業安全確認運動ポスター

# 第23回

統一テーマ「"食と農" 感謝の祭典 JA祭」

平成29年9月16日◆~11月25日◆ 期間中13会場で開催!!

ご好評にお応えして!今年も開催!

# JAフェスティバルスタンプラリー

# いちご狩り入園券をもらおう!

JAフェスティバルの会場を巡るスタンプラリーを今年も行います。5地区分のス タンプを集めると、達成賞として塩田東山観光農園の「いちご狩り入園券」1名様

※詳しいことは、9月の組合員定例訪問で配布する「JAフェスティバルスタンプラ リー」のチラシ(右)をご覧ください。

※9月16日(土)A・コープファーマーズうえだ店前で「上小地区協同組合まつり」を開催します。 スタンプラリーのスタンプは、上田東会場と共通となります。

○お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部 ☎25-8080







地元のニュースも載ってます!通信員(JA広報担当者)が記事を書いています。

日本贈業新聞

JA信州うえだ



# 地域と農業 暮らし支える 新鮮情報お届けします。





購読のお申し込みはJAへ 購読料 1カ月 2,623円(税込) 開読料 1カ月 2,623円(税込) 開読料 1カ月 2,623円(税込) は同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

旦家瓜と手作り味噌は名コンビ あちこちで草と戦う音響き 野良仕事予定半ばで日が暮れる 用なくば仕舞い忘れのはえ叩き

上田市殿城

戸兵

型人

上田市芳田

中清水

夢

上原

上田市富士山

大森乃里子

上田市長瀬

政子

東門の元気を貰い<br />
護にでる

○選者吟/原点を見つめなおして洒落気分

奇り添えば呆けた同志も味な日々

上田市中央

他愛ない自慢話に場が和む 嘘ついてまでも綴う世間体 冗談で誉めた言葉が命取り

> 上田市真田町本原 青木村田沢

學 忠夫 幸博 もワクワクします

るで宝物を探しているようで私もとて

(編)ジャガイモを担っている時って、ま

うの後、 ワクラれ まったものもありましたが、握りこぶ し以上の大きい芋が出てくるとワク しくなります。 85歳)

気持ち良さは最高ですね! しました。やった後を振り返った時の 今日は草取りとネギの土寄せを

67 主婦)

分にご復美があるといいですね。 ちが良いですよねー層い中頭器つた自

日心がけましょう。

前の水分補給はとても大切ですね。毎

羅)表汗をかきやすいこの季節、寝る

ŝ

私も見てみたいです 察できたのは、貴重な経載でしたね (層) 脅戒心の弦 いスズメの子言でを 主婦)

> に食べられてしまい作らなくなりまかったです。でも、家で作ると鳥などかったです。でも、家で作ると鳥など のは知っていますね。ショック・・・ した。鳥だってなんだって、おいしい

ŝ 67

もうと思いました。 ました。寝る前にはしっかりお水を飲 きとめまいがして熱中症だ!と思い 夜中にトイレに起きたら喉の湯

63 主婦)

す。夏バテ知らずの元気の元かも? ながら毎日10個くらいは必ず食べま 収穫係の私は、ミニトマトを採り 主婦)

(場)トマ 果的な野菜です。まさしく元気の元に トは水分も多く

花を見せてくれています。 す。ついこの間までは、毎朝花の数を4 多すぎて数えきれないくらいの美しい 歳の息子と数えていましたが、今では たアサガオの花がたくさん咲いていま 家の庭に昨年こぼれた種から育っ Ŷĸ 38 歳 主婦)

(編) 息子さんも毎朝アサガオを見る

のが楽しみでしょう。数を数える良い 観響にもなったかなり

べられたようで良かったです ね。何はともあれ、おい

(編) 農業は鳥獣との戦いでもあります

しいスイカが食

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

①ベットの名前②ベットの種類・特徴③ベットにまつわるエピ ソード①飼い主さんの名前②飼い主さんの住所・連絡先®JA・ 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都逃してください。 来応募多数の場合には、編集形にて選定し掲載します。

**7386-8668** 上田市大手2-7-10 JA信州うえだ JANIJANI編集部

# 上田市生田 斎藤ふみ子さん家の

# ジジくん (オス 9歳 ミックス)

ジジは保護された猫で、160gの子猫の時、我が家へ来ました。家族の会 話の中心はいつもジジ。人間の心の浮き沈みや体質がわかるかのように、 家族みんなに寄り添ってくれます。昼間は90歳の私とお留守番。胸元の ハート形の模様がチャームポイントの、我が家自慢の家族です!



ジャガイモを掘りました。降ひょ 土寄せをせず青くなってし

(質)仕事をやり遂げた達成感って気持

が子に口移しで餌を与える姿がとて ウォッチングして楽しみました。親鳥 巣立ちまで毎日庭に餌をまいて もかわいらしく感動しました! 我が家にスズメが巣をつくり、

文芸の庭

ワードのブレゼントクイズの応募先文芸の庭の投句先は、下記のクロス と同じです。

矢島渚

向こう岸合歓の桃色揺れており

(1)

権からいただく至福かな

上田市長瀬

上田市上塩炭

上田市下之報

粗塩を好み漬け込む豊後梅

○選者吟/かたつむり海から生まれきし形

雲厚く田水匂ひし半夏生 炎天やのたうつごときブルド 菩提寺の蓮の鉢に小魚住む

上田市生田 長和町古町

辰野

阜 逸明

翠川

上田市御嶽堂

小澤心つよ

由市場川 由市保野

中澤

昭治

清水ゆき子

上田市富士山

堂

由市真田町長

宮崎 室質

拓男

政

胚先に毬藻の如きほうき草 番輪ぼちゃりと入りし青田かな

棘あるを思ひ起こせし初茄子 土寄せて大豆が育つ夏旺ん

# 罗里 艺 誰が弱くかな?

父残す巨大なくるみで町興し

老々の犬扇風機ババ団扇

無農薬虫が安全食い散らす

東御市滋野上田市常田

小泉 弘

廣紀

由市八木沢

橋詰信

# 23

- エジプトを流れる大河 3 品物をしまっておく建物
- ピカソ、ゴッホ、ルノアールといえば 山伏が吹き鳴らす物
- えびす様が持っている道具 手の指を握り込んで作ります 10
- 14 立ち上がって膝の 運動をした
- 水を入れて植物への水やりに使います 16
- 18 面取りをして落とす物 19 首の長い動物
- 20 芋がらともいう食材

- 蜂暦9月の異称
- 船が停泊するときに下ろします 青く晴れ渡るもの
- 4 口に水を含んでガラガラガラ
- 出会った瞬間に落ちることも リスが餌を詰め込むところ
- 漢字で書くと雑魚。取るに足らないもののこと
- 量より重視されることもあります 角度を測るときに使います
- 13 一番近い所。 の駅まで徒歩3分だ
- 15 目で見える範囲のこと 外れの花が咲いた
- を天に任せて勝負した

# (応募ハガキ記入方法)

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。

①ケイズの答え ②性斯·氏名·年齡 篇第·教廷委号 ①今月毎の興味があった コーナーを順番に3つ 書いて下さい **①JA-広報禁へのご意見** 

JAM! JAM! JAN! JAN! 日頃の出来事など お使りコーナーに掲載させ ていただく場合があります。

上田市大手2-7-10

**7386-8668** 

カブトムシ 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 ツヤ もってかえさせて JU いただきます。 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。

QRJ-K ※事業、北個人情報は、以下の何めで使用させていただけます。 コーナード・の機能(イニシャル 伊藤 資産のお)など

7月号は砂道のご形算を頂きました。ありがとうございました。むからおも申し上げます。(職業部一覧)



近日の何か切りは9月30日。正明者の中 から抽選で5名様に「エーコープしょうが選」

# をおとどけ Oishii



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

# ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の緑黄色野 菜で、実はキャベツの仲間なのです!地中海沿岸が原 産地で、花を食用とするキャベツの一種がイタリアで 品種改良され現在の姿になったとされています。ま た、「ブロッコリー」という名前はイタリア語で茎や芽 を意味し、和名では、メハナヤサイ(芽花野菜)やミド リハナヤサイ(緑花野菜)などと呼ばれています。

私たちが普段食べている森のように茂っている部 分は「花蕾(からい)」と呼ばれ、花のつぼみの集合体 です。収穫せずに栽培を続けると、黄色やクリーム色 の花をたくさんつけます。

ブロッコリーを

# 1株まるっと簡単調理!ブロッコリーの生ハム巻き

●レモン果汁/大さじ1

●粗挽きコショウ/少々

## 材料(2人分)

- ●ブロッコリー/1株
- ●塩/小さじ1 ●生八厶/10枚~15枚
- ちくわ/3本
- ●マヨネーズ/適量

- ① ブロッコリーを茎と花蕾に切り分け、花蕾は一口サイズに、 茎は下から1cm程度と固い皮の部分を切り落とし、円柱状 にしてから縦4等分にします。
- ② 沸騰した鍋に塩を入れ①を2~3分ゆで、ざるに上げて水気 を切ります。
- ③ ちくわに生ハムを巻き付け2~3cmの長さに切り、穴にマヨ ネーズとブロッコリーの花蕾を詰めます。
- ④ ブロッコリーの茎に生ハムを巻き付け、③と一緒に皿に盛り
- ⑤ レモン果汁を回しかけ、粗挽きコショウをふりかけます。

## お弁当のおかずにも最適!











HANA\*NAV

## ●学 名/Chrysanthemum ●原 産/中国 ●科 名/キク科

日本の国花は桜と菊。日本人と菊は深い関係にあります。原産は中国で、奈良~平 安時代に渡来しました。当時中国でも高貴な花とされ、不老長寿の薬としても考えられ ていました。貴族が珍重し、特に後鳥羽天皇が気に入り、紋にして多くの持ち物につけ たそうです。代々慣習で用いられ、明治時代に十六弁八重表菊紋が天皇の紋章として 定められました。江戸時代になると庶民にも親しまれ、園芸ブームも手伝って非常にた くさんの品種が生まれました。江戸~明治時代にヨーロッパにも紹介され大人気を博 し、それがマムと呼ばれる西洋菊に発展しました。

9月9日は重陽の節句、別名菊の節句です。昔は最も重要な節句で、不老長寿を願う 行事が行われました。今年は菊の花びらを散らしたお酒やお風呂で、健康を祈ってみま







さまざまな菊がありますが基本的な育て方を紹介します。

日当たりを好みます。性質としては日が短くなってくると花芽ができます。水やりは 土が乾いたらたっぷりやりましょう。

土は水はけと保肥力、有機質のあるものがよいです。赤玉土や腐葉土、堆肥を入れ ましょう。生育期間中の肥料は切らさないようにし、緩効性肥料を月に1回施します。

耐寒性のある多年草なので、霜の降りる頃に短く切り戻すと来春また芽吹きます が、年々花が小さくなったり病気にかかりやすくなったりします。挿し芽や株分けで増 やしながら育てたほうが毎年花を楽しめます。

1本からたくさん咲かせたい場合は摘芯を数回繰り返します。葉が6枚程度に育っ たら摘芯、わき芽が出て葉が5枚になったらそれぞれの芯を止めます。最後の摘芯は 開花2カ月前には終わらせます。

病害虫に弱いので、こまめに様子を見て殺菌剤や殺虫剤を効果的に使いましょう。











(3.21~4.19) あれこれ考え過ぎてしまう傾向 があります。悪いことを心配す るより、プラス思考をした方が

(2.19~3.20)

開運のきっかけに 〈幸運を呼ぶ食べ物〉イクラ

小さなミスにクヨクヨしやすい

よう。気持ちを大きく持って。迷

ったら信頼できる人に相談に



(4.20~5.20) 楽しいことに縁がありそう。遊 びや飲み会などに誘われたら

気軽にOKして出掛けてみて は。旅行もラッキー 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 インゲン



(5.21~6.21) ささいなことでイライラしやすい 時期です。笑顔を心掛けて。

趣味などで1人の時間を楽し

今月の星座占い

**HOROSCOPES** 

FORTUNE

(11.23~12.21)

むと良い気分転換に 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オクラ



人との交流から幸運が。人間 関係を広げるべく行動してみ

付き合ったことのないタイ

プとも親しくなれそう 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 スダチ



(7.23~8.22)

落ち着いた気分で過ごせる期 間。プライベートの充実に励む と、手応えを感じられるはず。習 い事も好結果に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 マツタケ



(8.23~9.22) 行動力が高まる兆し。過去に

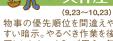
ば、リベンジできる可能性が 大。攻めの姿勢で動いて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カボチャ



物事の優先順位を間違えや すい暗示。やるべき作業を後回しにしないよう、ご用心。気 晴らしには足湯がベスト

(10.24~11.22)





(1.20~2.18)

物事を邪推するなど、うがった 見方になりがち。周囲と不協 和音を奏でやすいので注意。 素直さを大切に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カボス



大胆な発想が幸運を引き寄せ るポイント。未体験ジャンルで も意欲的にぶつかってみて。 前向きにアクションを 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナス

には謙虚に耳を傾けて。開運 には和風の物が効果的

自分の意見や考えに固執しや

すくなる傾向が。周囲の言葉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スルメイカ

ちょっとした変化でつきを呼び

とを意識してみて。部屋の模

込める気配。いつもとは違う