

♥ 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!

10

Oct. 2017
No. 276



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 10

October 2017 No. 276



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市蒼久保 村上 雪岳さんと三代子さんのお子さんで
すい けいすい ゆうこう こうひ
翠ちゃん(6歳) 慧翠くん(6歳) 夕孔くん(4歳) 孔日くん(4歳)です!

J A からのお知らせ



広報誌「JAN!JAN!」がホームページでも
閲覧できるようになりました!

JA信州うへだ公式HPからアクセス!
【<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>】

もしくは、

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.iijan.or.jp/>



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



2	JATピックス
4	JATピックス〔地区版〕
6	特集 もしもの時の備え大丈夫？ 農業者のための リスクマネジメント
8	JA職員の農家訪問記 おじゃまします！ 清水さん家のブドウ編
10	ほうさくClub エンドウに挑戦！
12	健康講座 ～脂肪の話～
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〔ケイトウ〕 今月の星座占い
19	旬をおとどけ〔カボチャ〕 レシピ



当JAは8月20日、「第9回菅平高原レタス祭り・IN・サニアパーク」を開き、朝取りレタスの試食会をはじめ、新鮮な農産物やリンゴジュースの販売、長野県産農協牛乳の試飲などを行いました。



9月13日、当JAは「第23回JAフェスティバルゲートボール大会」を開き、37チーム221人が参加しました。結果、荻窪チームが優勝、東上田Cチームが準優勝、横道チームが3位、神川チームが4位となりました。



前代表理事組合長の芳坂榮一さんが今年に入り3つの賞を受賞したことを受け、このほどJA本所で祝賀式を開きました。受賞した賞は「平成29年度長野県知事賞(産業功労賞)」「平成28年度農業協同組合特別功労表彰(紅綬)」「第39回農協人文化賞(信用事業部門)」です。



愛知県内の物産展でのひょう害果販売



友好姉妹都市へ販売協力を要請する行政とJA関係者

当JAは今年5月31日の降ひょう被害を受け、被害に遭った農産物をできる限り生産者手取りにつなげようと、全役職員一丸となつて販売拡大に取り組んでいます。6月にはレタスの職員販売協力を実施したほか、JA全農長野を通じて、市場に向け販売協力を要請しました。

リンゴなどの果実については上田市、東御市各行政に市長市議会要請訪問を行い、栽培管理、災害に強い生産基盤強化、ひょう害果の販売拡大に向けた支援などを要請。その後行政と連携し、販路拡大に向けて営業を行い、20力以上の友好姉妹都市と友好JAに販売協力の依頼に赴きました。

現在、学校給食等への利用や各種イベントへの出店取り組みなどの話を進めており、イベントでのひょう害農産物販売PRを約50力所で計画しています。

また、ふるさと寄付金の返礼品にもひょう害農産物の提案を行い、順調に注文数を伸ばしているほか、市場への販路拡大についても東京、大阪を中心に量販店などに営業を行い、販路の確保を進めています。



農産物を販売したJAブース



多くの来場者でにぎわう会場

9月2日、東御市田中の当JA東御支所特設会場で東御ワインクラブが主催する「東御ワインフェスタ2017」が開かれました。当JAは、県内外から多くの人が集まるこのイベントを、地元農産物PRの良い機会として捉え、イベントを盛り上げるために販売ブースを出店しました。

この日は、地域住民や観光客など約2,000人が来場。貸出式のワイングラスを片手に、グラス1杯単位で販売しているさまざまなワインを飲みながら、サイドメニューのハムやソーセージ、パンやお菓子、農産物などの購入を楽しみました。JAブースでは、シャインマスカット、巨峰、ミニトマトを3種類セットとして楽しめるように、カップに粒を入れて販売し、大盛況のうちに完売しました。来場者は「おいしいワインがたくさんあって毎年来るのが楽しみ」「ワインだけでなく、農産物なども購入できるのが魅力的」などと楽しげに話しました。

JA東御地区事業部依田達哉次長は「来場した皆さんに、おいしいワインと地元農産物を楽しんでもらえたとうれしい。これからもこのようなイベントを通じて、東御市の味を多くの人に知ってもらいたい」と話しました。

J A と 行 政 が 連 携 ひょう害農産物販売に全力

東御ワインフェスタ2017 JA出店で地元農産物PR

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。



トウモロコシを販売する児童

真田
エリア小学生がトウモロコシ販売
自ら育てて自ら販売

当JA農林産物直売所「新鮮市真田」で8月28日、上田市立菅平小中学校の小学生が、学校近くの畑で育てたトウモロコシを販売しました。

当日の朝、全校児童52人で収穫、選別を行い、5年生の児童8人が、呼び込み係、袋詰め係、販売係を分担。1本100円で販売し、用意した6000本を40分ほどで完売しました。

販売係を担当した児童は「朝の収穫は大変だったが、たくさんの人に買ってもらってよかった」と笑顔で話しました。同校は総合的な学習の時間で、1年生から6年生までの全児童が、トウモロコシの栽培・販売活動に取り組んでいます。



公民館の窓拭きをするJA役職員

丸子
エリア役職員と女性部が清掃活動
12カ所の公民館で窓拭き

JA丸子地区事業部は9月9日の土曜日、管内12カ所の公民館の清掃活動を行いました。役職員とJA女性部の役員67人が参加し、JA助け合いの会が開く「よりあい広間」で利用している公民館の窓拭きなどを行いました。

この活動はJAが取り組む「地域づくり運動」の一環で、毎年、管内の道路や公民館の清掃などを行っています。参加者は「感謝の気持ちを込めて拭きました。きれいになって気持ちがいい」と話しました。

同事業部は、今後も組合員や地域の人の声を聞いて、地域に役立つ活動を続けていくこととしています。



ポリ袋を使ってカレーライスを作る参加者

上田東
エリア夏休み「キッズくらぶ」
災害時エコクッキング体験

JA上田東地区事業部は8月3日、JA神科店で小学生とその保護者を対象に「キッズくらぶ」を開きました。JAを身近に感じてもらうことを目的に、子どもたちの夏休みに合わせて毎年開いています。

今年は親子合わせて10人が参加。上田地域広域連合消防本部予防課の峰村計広さんから「もしもに備えて防火・防災について学ぼう」と題した講演を聞きました。

JA生活活動サポーターからは、「災害時でもできるポリ袋を使ったエコクッキング」の指導を受け、カレーライスとデザート「トリニフ」作りを体験しました。

東部
エリア若手農業者が交流
同世代で仲間づくり

交流会で乾杯する参加者

JA東部営農センターは8月10日、東御市祇津の東部ライスセンターで「若手農業者交流会」を開きました。東部地区の20〜30歳の農業者12人が参加しました。交流会は仲間づくりと情報交換の場として昨年から始め、年2回開いています。

この日は参加者やJA職員が、農業に対する不安や課題、JAへの要望などについて活発に意見交換。バーベキューを楽しみながら談笑し、交流を深めました。

初めて参加した若手農業者は「貴重な経験だった。ここでできたつながりを生かし、みんなで課題を乗り越えていきたい」と話しました。

西部
エリア米穀生産者が情報交換
除草対策などを検討

JA西部営農センターは9月8日、西部地区米穀生産者情報交換会を泉田ライスセンターで開きました。農作業受託組織のメンバーなど大規模生産者を中心に18人が出席。主に水田の除草について情報交換し、次年度の対策に生かすことを目的に昨年から開いています。

会では、今年の状況や問題点などについて情報交換し、農薬メーカー5社の担当者が、除草剤の選び方や使い方について説明。JAからは「コスト低減のため、土壌診断に基づいた「私の肥料」の利用を提案しました。参加者は「大変参考になった。来年につなげていきたい」と話しました。



JA営農技術員の説明を聞く生産者

よたぐほ
南部
エリアコイン精米機を増設
待ち時間なく便利に

新しい精米機の前であいさつする真島専務理事

JAよたぐほ南部地区事業部は、長久保コイン精米所に精米機1台を増設し、8月10日、竣工式を行いました。式には長久保区域正副運営委員長や地元自治会長らが出席し、安全祈願をして稼働を祝いました。

同精米所は、地元はもとより和田地区や大門地区の利用者も多く、当JA管内トップの利用率を誇っています。これまで精米機が1台だったため、休日などには順番待ちをする人で混み合い、組合員から増設を望む声が上がっていました。

新たに設置した精米機は、無洗米や1分づきもできる最新機種。年末年始を除き24時間営業しています。

塩田
エリアJA塩田青壮年部
夏の家族交流会開く

JA塩田青壮年部は8月19日、上田市古安曾の塩田農産物集出荷所で、夏の家族交流会を開きました。交流会は、部員同士やその家族の親睦を目的に、夏と冬の年2回開いています。夏は、毎年盆過ぎに開いており、今回は約20人が参加。子ども連れで参加した部員も多くいました。

参加者は、集出荷所内の特設会場で焼き肉パーティーをして交流を深めました。子どもたちは、暗くなるのを待って花火をして楽しんでいました。参加者は「家族ぐるみで交流できる場を作ってもらってありがたい」「違う品目を栽培する人と話ができてよかった」と話しました。



焼き肉パーティーで交流する参加者

R

◎農業に潜むさまざまなリスク

備えが必要と考えられるリスクにチェックを入れてみましょう！

農業を営む上で発生するリスク



① 農作業中のけが

- 草刈りの作業中に、刈払機に触れ、負傷した。
- 農業機械を操作中に指を挟み切断した。など



② 自動車事故

- トラクターが横転し、損壊するとともに、自身も負傷した。
- トラクターを圃場に置いていたところ、盗難に遭った。
- 出荷途中に対人・対物事故を起こし、相手方から賠償金を請求された。など



③ 農業用施設の損壊

- 火災により農業用施設が全焼した。
- 集中豪雨により近くの河川が氾濫し、農業用施設が水没した。など



④ 第三者への賠償

【農作業・農業用施設】

- 散布していた農薬が隣接農地に飛散し、出荷できなくなった。
- 農作業中、自分のコンテナが倒れ、他人がけがをしてしまった。



【出荷した農産物】

- 出荷した農産物が原因で食中毒が発生した。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをした。

【借用した農機具など】

- 農作業中に、借用農機具の操作方法を誤って農機具を損壊させてしまった。
- 他人から借用した農機具を納屋に保管中、火災で焼失した。など



⑤ 出荷した農産物の回収

- 出荷した農産物から基準値以上の残留農薬が検出され、行政庁の命令により、全て回収することになった。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをしたため、行政庁の命令により、全て回収した。など



日常に潜むリスク



⑥ ご自身が万一の場合

- ご自身が万一の際に、遺族の生活資金が不足した。
- ご自身が万一の際に、金融機関への借入金の返済が困難となった。など



⑦ 現金盗難

- 空き巣に入られ、金庫の現金が盗難に遭った。など



チェックを入れたら、表と照らし合わせてリスクを整理してみましょう！

特集

JAN!
JAN! JAN! special program
JAN!

RISK!



もしもの時の備え大丈夫？

農業者のための リスクマネジメント

R

リスクを知ろう

収穫の秋ともいえるこの季節、日々農作業に励んでいる人も多いでしょう。農業にはさまざまな危険、すなわちリスクが潜んでいます。何かが起こる前にリスクを理解し、もしものために備えておくことも大切です。

自然災害、病害虫、価格変動など農業特有のリスクはよく知られているところ。しかし、それ以外にもさまざまなリスクが潜んでいます。

例えば現在、国の方針で進められている農家の大規模化や法人化、そしてこれに伴う6次産業化などにより、従業員の雇用や出荷した農産物加工品の回収など新たなリスクも増え、多様化しています。日本の農業を取り巻く環境は大きな転換期を迎えているといえるでしょう。

こうしたリスクを回避し、その影響を最小限に抑えるため、発生し得るリスクをしっかりと確認し対策を講じることがとても重要です。小さなトラブルでも、対応が甘かったばかりに結果として経営上の重大な損失を招いたり、農作業の労働力不足につながったりする恐れもあります。

R

リスクを整理しよう

農業を取り巻くリスクについては、事故の「発生頻度」と「損害の大きさ」で整理してみましょう。

リスクが農業に与える影響を考慮して対策を立てることが大切です。事故の発生が多いリスクは優先的に事故を削減する対策を検討しましょう。事故の発生が少なく、損害が大きいリスクは保障（共済や保険）を上手に活用したいですね。



なお、表の見方は次を参照してください。

■業務の見直し…作業方法や手順の見直し、作業施設の安全対策など、業務の見直しにより事故の削減を目指しましょう。

■リスクの軽減・回避…高収益が見込める業務であっても、経営が圧迫されるリスクは排除し、安定的な経営を目指しましょう。

■未然防止…計画的な資金対策や作業従事者への注意喚起により未然防止に努めましょう。

■リスクへの備え…経営への多大な影響が想定される大規模事故については、共済保険を活用し、安定的な経営を目指しましょう。

実際にチェックしてみよう





☆ここで注目!☆



あれ?このブドウは果実袋がついていないよ?



袋を外したばかりはまだ緑がかった感じ

クイーンニーナなどの果実が赤く色付く品種のブドウは、より効率良く色付けするために、あえて早めに果実袋を外し太陽光に当てます。そうすることで、きれいな赤色になります。



太陽光に当てることで、おおよそ10日前後できれいに赤く色付きます

☆清流流!ここを工夫!☆



うちでは、ブドウの大きさごとに果実袋に印をつけてわかりやすくしています。赤い印がついているものは比較的小房なブドウで、パックなどで販売するもの、無地のものは贈答出荷用などの上質なブドウです。印があることにより、収穫の時に選別する手間が省け、作業効率が上がります。



なるほど!



出荷作業

今回は無核巨峰(パック出荷用)の出荷作業を体験させていただきました!



まずはブドウ1房の重さを量ります。ブドウは重さで規格が分かれます。



パックに入れたブドウの軸を肩から4cmの長さに切ります。



無核巨峰の出荷基準(パック出荷の場合)

- 2L…1パック1房 350g~399g
- L…1パック1房 320g~349g
- 360g…1パック1房+調整房(5粒以上) 360g

ラベルをきれいに貼り、出荷用の箱に10房ずつ入れて当JAの選果場へ。そこで最終チェックを経て市場に出荷されます。



ポイント

ブドウを出荷するうえで特に気を使うのは見た目です。“色”“形”この2つはとても大切。見た目が良いと、ブドウのおいしさがダイレクトに伝わりますよね。パックに詰めるときや箱に詰めるときは、ブドウ1房の中で特に色や形が良い面を上に向けて詰めるよう工夫しています。

体験した2人に感想をききました!



依田次長



「清水さんのブドウは品評会でも受賞するほどで、丹精込めて栽培された立派なブドウに感動しました。今年は降りようもありましたが、苦難を乗り越え実った果実を丁寧に荷造りする気配り、心配りを感じました」



富山さん

「今回作業を体験させていただいた中で、大きさや重さによる丁寧な選別など繊細な作業が行われていることを知りました。木に実っているととてもきれいなブドウを間近で見ることができて良かったです!」

最後に清水さんにインタビュー

農業への思い

「ブドウを栽培するうえで最も大切なことは、1分1秒でも長く畑にいます。ブドウの木と会話するように向き合い、手間暇かけて育てることが良質なブドウを生み出し、それを消費者の手へ届けることにつながると思います。これからも熱意をもって“いかに良いブドウを作るか”に挑戦していきたいです」



JA職員のおじゃまします!

清水さん家のブドウ編



9月上旬、ブドウを栽培する清水さんの畑におじゃましました。

東御市和
しみす

清水 仁さん(69)

有核巨峰を30アール、無核巨峰を3アール、シャインマスカットを20アール、ナガノパープルを10アール、クイーンニーナを3アール、ピオーネを6.5アール栽培。

土木関係の会社に57歳まで勤めた後、退職しブドウ栽培を始める。栽培し始めた時は巨峰が主流だったため、ブドウ栽培は巨峰からスタート。時代の流れとともにナガノパープルやシャインマスカットなどの栽培も始めた。現在は妻と共に丹精込めてブドウを栽培する。当JA東部ぶどう部会に所属。

収穫作業

清水さんの畑では6品目のブドウが栽培されています。今回はそれぞれの畑を回らせていただき、いろいろなブドウの収穫を体験させていただきました!



この袋は何ですか?



収穫前のブドウには病気や鳥虫害、雨風から果実を守るため、また農薬が直接かからないようにするために果実袋が掛けてあります。また、上についている傘はブドウの肩が強い太陽光で痛むのを防ぐ役割があります。



ちなみにこの部分をブドウの“肩”(かた)と呼びます。

今回おじゃましたJA職員



東部地区
事業部付
畠山 優花さん

JA信州うへだ
東部地区事業部 次長
依田 達哉さん



今回の体験では、傘と果実袋を外してから収穫しましたが、通常は果実袋を掛けたままハサミで軸を切って収穫します。軸は、ブドウの肩から約15~20cmのところを切ります。



出荷作業の時に軸を規定の長さにするので、収穫の時は大体の目安で切ります。

たわわに実っておいそうだ!



冬越し・間引き

寒さ対策が必要です。うねの北側に霜よけの笹竹を立ててやったり、不織布などをかけたり、株の周りに株が隠れるくらいたっぷりともみ殻やわらを敷いたりします。ビニールをかけると暖かくなりすぎて成長してしまい、逆に耐寒性を下げてしまいます。

間引きは3月ごろ成長し始めてから行います。1カ所2本にします。同時に追肥をします。マルチをしている場合は穴から内側にはらまきます。マルチをしていない場合はうねの肩に施し、土寄せも行います。

霜よけの笹竹

風よけの盛り土

笹竹を立てるか、防虫ネットをトンネル掛けして、不織布や寒冷紗で覆う

支柱立て

暖かくなると急激に丈が伸び、つるが出てきます。支柱を立て、キュウリネットやわらを下げて巻き付けます。つるなし種は支柱が要りませんが、草丈が高くなるものもあるので、その場合は用意します。

わら束

ひも

20cm

わら束

もみ殻

寒さが厳しくなってきたら、防寒にもみ殻を株が隠れる程度に掛けてやります。わら束がある場合は、うねにそって面側から束のまま添えてやるとよいでしょう。

収穫

サヤエンドウは実が入り始めたころの状態で収穫します。スナッPEndウは実が膨らんで円筒形になったころ、グリーンピースは実がパンパンになってサヤにしわがよがり始めたころが収穫期です。

料理

取れたてグリーンピースは絶品の美味さ! レイ14世みたいに食べ過ぎちゃいかも。

◎「まめごはん」

- ① サヤからグリーンピースをはすす。米をとぐ。
- ② 通常の量の水を入れ、塩と酒とグリーンピースを入れて炊く。

※作りやすい量…米3合、グリーンピース150〜200g、塩小さじ1、酒大さじ2

オススメ資材

「ダイアジノン粒剤 5」3kg入 1,560円(税込)

ネキリムシは野菜や草花、雑草の地際の茎を食べる害虫で、春から秋まで活動します。農薬は使い方や使用できる作物が決まっています。詳しくはグリーンファーム店、営農技術員にご相談ください。

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。

「エンドウ」に挑戦!

第183回 今月は

★これがエンドウのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			→ 収穫					秋作 種まき			
春作	種まき (品種によって異なる)			→ 収穫							

● 施肥基準 (1㎡あたり・一例) ● 苦土石灰150g ● 堆肥2kg ● 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

耐寒性の強い作物ですが、最も寒さに強いのは本葉が約3枚(草丈5〜10cm)のころです。早まきや遅まきでは寒さに負けてしまいがちなので種をまく時期に気を付けます。

マメの中で最も連作を嫌う作物です。少なくとも3年以上エンドウを作付していない場所で育てましょう。

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深く耕しておきます。うねは幅80cm、高さ15cmに作りマルチを張ります。酸性土壌を嫌います。

エンドウは食べ方によって品種が異なり、軟らかなサヤを食する「サヤエンドウ」、サヤと実を一緒に食べる「スナッPEndウ」、青いうちの実を食べる「グリーンピース」、完熟した硬い実をみつまめや甘納豆にする「エンドウマメ」があります。なお、「豆苗」はエンドウの若芽です。

中近東原産とされ、ヨーロッパで1万年前の遺跡から発見されており、古くから保存のきくマメが食用とされてきたエンドウ。15世紀頃にグリーンピースが現れました。17世紀終わりのフランス国王ルイ14世の好物で、食べ過ぎておなかを壊したという話があるそうです。19世紀にメンデルによって行われた遺伝子学の基礎となる実験は、エンドウの栽培によるものであることは非常に有名です。

ます。苦土石灰は必ず入れましょう。過湿に弱く根が深くまで張るので、できるだけ高うねにします。

深さ2cm程度の穴をあけ、種を1カ所に3〜4粒、等間隔にまきます。種の3倍くらいの土をかぶせ、軽く押さえます。株間は15cmあけましょう。鳥よけや虫よけ、乾燥防止のために不織布をかけておきます。種が急激に水を吸うと発芽不良になるので、種まき直後の水やりはしません。うねを作った時に湿らせておくことが重要です。

ポットで育苗して定植することでもできます。

うねを作った時に適度に湿らせておくのがポイント! 種まき直後は水やりをしないようにしましょう。

タネを1カ所に3〜4粒等

種まき1週間前

BBN552号

苦土石灰 堆肥

種まき2週間前

15cm

15cm

80cm

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	10月10日(火) 10月24日(火) 11月14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	11月 8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	10月28日(土) 11月11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
-------	--	---

秋の休日ローン相談会 10月21日(土)・22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	●10月12日(木)中塩田店 ●10月17日(火)浦里店・武石支所 ●10月19日(木)西内店 ●10月24日(火)神川店 ●10月26日(木)祢津店・傍陽店 ●11月 9日(木)別所店 ●11月14日(火)塩川店 ※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

～相続税とは?～

相続税とは、お亡くなりになった方(被相続人)の遺産を取得した相続人等にかかる税金です。相続税には基礎控除額があり、これを超える遺産がある場合に相続税が課税されます。なお、遺産とは、非課税財産、葬式費用及び債務を控除し、相続開始前3年以内の贈与財産を加えたものになります。

基礎控除額:3,000万円+(600万円×法定相続人の数)

(例)法定相続人が配偶者と子供3人の場合、5,400万円が基礎控除額となります。

3,000万円+(600万円×4人)=5,400万円

参考:平成27年の相続税対象者は、8%ほど
国税庁の公表によりますと、平成27年にお亡くなりになった方(約129万人)のうち、相続税が課税された方は8%(約10万3,000人)でした。

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

8月の定例理事会(平成29年8月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 諸規程類の制定及び変更について ② 観光事業の業務移管について

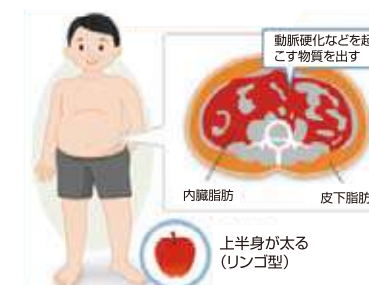


～脂肪のはなし～

『脂肪』と聞いて何をイメージしますか?何となく、太っている人には多いイメージでしょうか?体脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があります。脂肪が多い人は過食と運動不足を解消して基礎代謝量を増やし、燃焼しやすい身体づくりを目指しましょう。

♡ 脂肪の種類と特徴

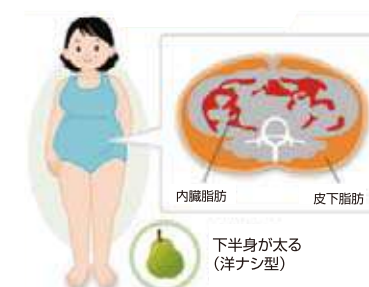
内 臓 脂 肪 型 肥 満



【内臓脂肪】

- ・付きやすく、落ちやすい
- ・内臓の周りにつく(外見からはわからない)
- ・過剰な蓄積は、生活習慣病の原因になる
- ・男性につきやすい

皮 下 脂 肪 型 肥 満



【皮下脂肪】

- ・付きにくく、落ちにくい
- ・皮膚の下につく(つまめる)
- ・食事制限だけでは減らせない
- ・女性につきやすい

♡ 脂肪を落とすには?

内臓脂肪を落とすには?

- ・有酸素運動(ウォーキングやジョギング、水中運動、エアロバイクなど)
- ・規則正しい食生活
- ・油、糖質、アルコール、カロリーを抑え、食物繊維が多く含まれる食品を摂取する



皮下脂肪を落とすには?

- ・有酸素運動と筋トレなどの無酸素運動を組み合わせる(脂肪が燃焼しやすい)
- ・マッサージで血行促進
- ・食生活の見直し(バランスを整え、カロリー一過多に注意する)



※どちらも食事・運動療法の併用が基本になります。運動は細切れでもよいのでコツコツ続けましょう。やせていても体脂肪が多い隠れ肥満もあります。ダイエットとリバウンドを繰り返す女性に多いので注意しましょう。



小学生放送コンクール 入賞者作品紹介

管内有線放送施設が最優秀賞独占 荻原育さん(塩川小)2年連続

県内の有線放送電話事業者などで構成する長野県情報ネットワーク協会主催の「第45回小学生放送コンクール」が開かれ、低学年の部で城下小学校3年の市川聡子さん(JA信州うえだ有線放送センター)、高学年の部で塩川小学校4年の荻原育さん(丸子有線放送農協)が最優秀賞に選ばれました。荻原育さんは、昨年の低学年の部に続き2年連続の最優秀賞に輝きました。

また、丸子中央小学校3年の金井瑛美さん(丸子有線放送農協)が優良賞に選ばれました。今年は、県内48校から9207人の児童が参加し、当JA管内からは、13校から1477人が参加しました。

今年のテーマは、低学年が「わたし(ぼく)が市長(町長・村長)になったら」、高学年が「わたし(ぼく)がやってみたい農業」。上位入賞した3人の放送作文を紹介します。

最優秀賞 高学年の部



荻原育さん
(塩川小学校4年)

「わたしがやってみたい農業」

わたしのうちは、おべんとう屋さんです。休みの日には、わたしもおとしよりにおべんとうを配るのを手伝っています。

お店では、毎日ごはんが出ます。だからわたしはそのごはんを家ちくのえさにしたり、畑のひ料にすることで少しでも食べ物やムダにしないような仕組みにしたいです。ごはんのひ料で育った野菜やお米がまたお店でおいしいおべんとうになる。このようにみんながながっている農業をやってみたいです。朝とれたおいしい野菜をつかっておいしいおべんとうをつくる。農業をしている人とそれを調理する人が助け合っている、そういう農業をやりたいと思います。

おべんとうの中には農業がたくさんつまっています。おじいさんおばあさんにおべんとうをとどけて、「いつもおいしいよ。」と言ってもらいたいです。

最優秀賞 低学年の部



市川聡子さん
(城下小学校3年)

「わたしが市長になったら」

わたしが市長になったら、学校の中に、かわいい動物園を作りたいです。なぜかという、わたしは動物が大すきだからです。

わたしの学校では、うさぎのクロちゃんを飼っています。今はわしかないので、ほかのうさぎや鳥などをいっしょにかうと、クロちゃんもお友だちができて、きつこうれいと思います。

それに、動物たちがいると、全校のみんなにとっても、いろいろ楽しいと思います。馬がいれば、馬にのつてきょうそうをしたり、九かん鳥やオウムがいれば、いろいろお話をすることもできます。かわいい動物がたくさんいると、さわたりだつこをしたり、とてもやさしい気持ちになります。

学校に動物園ができれば、きつとみんなが動物をすきになって、学校に来るのも、今よりも、もっと楽しくなると思います。

優良賞 低学年の部



金井瑛美さん
(丸子中央小学校3年)

「わたしが市長になったら」

わたしが市長になったら、市を平和にしたいと思います。市を平和にすればみんながなかよくすごせると思っています。

そのために、まず市をみんなでおそうじをする日を作るのがいいと思います。おそうじをしないいたら市がきたなくなり、体にも心にもよくありません。みんながごみひろいをしたり、草とりをしたら、きれいな市だとなんで思うことができます。

次にみんなであいさつをしたらいいと思います。あいさつをすれば、みんなが気持ちよくなるからです。上田市でもあいさつ週間をやつたらいいと思います。ほかにも市みんなでゲームをやつたらいいと思います。小さい子どもから、お年より、しょうがいのある方まで、だれでもできるゲームをやれば、みんながさんかできてなかなかなるからです。

今よりも、もっとたくさんの人となかなかなる、上田市にしたいと思っています。



JA 長野厚生連
鹿教湯三才山リハビリテーションセンター



世界糖尿病デーin鹿教湯

11月14日は、世界で初めてインスリンを発見したフレデリック・バンティング医師の誕生日にあたり、国連はこの日を「世界糖尿病デー」と決めました。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターでも世界糖尿病デーに合わせ下記の通りイベントを開催いたします。多くの皆さまのご参加お待ちしております。

入場
無料

日時：2017年11月11日(土)13時30分～16時00分
場所：鹿教湯病院 かけゆ講堂(南棟1階)

●13:30～15:00 糖尿病に関わる6つのお話

●15:15～15:45 健康づくりに効果的なエクササイズ

*講演と並行して歯周病簡易検査、血糖測定、健康チェック、お薬や食事についての相談を行います。
(お薬手帳・糖尿病連携手帳をお持ちの方はご持参ください)

来場してくださった方には、うれしいプレゼントあり(先着50名)

お問い合わせ:JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院健康管理科 0268-44-2155 (担当 渡辺・西沢)



JAマイカーローン キャンペーン



平成29年
9月1日(金)～
平成30年
5月31日(木)

ご融資金額

10万円以上1,000万円以内

ご融資期間

6ヶ月以上10年以内

※別途、年0.8%～1.6%の保証料がかかります(JAとのお取引状況により、0.5%～0.7%の保証料が適用される場合があります)。保証料は審査により決めさせていただきます。※お申込時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。最軽減金利の適用には適用条件を満たす必要があります。また、金利は金融情勢により変更になる場合があります。※お借入期間中に、適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、最軽減金利の適用を中止させていただきます。※ご融資金利はJA所定の基準金利(パーソナルプライムレート)を基準として、年2回見直しを行います。

最軽減金利適用条件等、詳しくはJA各支所へお問い合わせください。

JA信州うえだ

息子が学校で「ハウセンカ」を育てました。薄いピンクのきれいな花が咲きました！花が咲いていても名前が分からないことも多いですが、息子のおかげでハウセンカを育てた母でした。
(A.O 34歳 主婦)

(編)花の名前がなかなか分からないものです。でも、これで「ハウセンカ」はバッチリですね！

シルバーで草刈り作業に従事しています。先日、草刈り機の調子が悪くなってJAの農機センターでみてもらいました。体の疲れが取れない時は、農機具もへばってしまふものですね。お互いいたわって仕事をしようと思いました。
(H.T 63歳 農業)

(編)農繁期の忙しさは、体にも機械にもこたえますね。人間も機械も、適度に休んで仕事しましょう。

先日、知人からブドウをいただきました。みずみずしくとても甘味があり、孫と一緒においしくいただきました。孫は「房ペロリと食べてしまいました」
(C.S 82歳)

(編)まさに旬の味ですね。私もブドウ大好きなので、お便り読んでいたら食べたくなってきちゃいました！

少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。我が家のツバメも南の方に旅立ったようです。来年の春も里帰りしてね。
(M.S 59歳 准看護師)

(編)無事に巣立つて良かったと思う反面、少し寂しくもありますね。里帰りを楽しみに待ちましょう。

盛夏にめげず大活躍してくれた主人の作った夏野菜も使命を終え、先日キュウリ、ミニトマト、ピーマンが畑から姿を消し寂しくなりました。秋の気配とともに毎年感じることですが、頑張ってくれた主人にも、楽しませてくれた野菜にも大感謝です。
(S.S 72歳 主婦)

(編)ご主人と作物への感謝の気持ち、すてきです。その野菜たちはきつと、とてもおいしいのでしょね。

今年はサボりがちですが、太郎山へ登っています。今年はまだ18回、登る時はいつも朝5時から。懐中電灯が必要になってきました。
(R.K 71歳)

(編)18回も登ったとは恐れ入りました。健康な証拠ですね。けがに気をつけながら登山を楽しんでください！

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。

俳句

矢島渚男 選

行く夏の思い出あまた置みけり
羽黒蜻蛉蝶の如くに羽を開ち
刈る土手の唇顔うに遊ぶ
梨剥くと指紋の模様顔なる
庭中に菊目立てて盆支度
歩道橋直下に鯉や夏の川
床すれの痛みに目覚む今朝の秋
待望の雨もむしむし蒸し暑し
梅干して香り漂ふ夜となりぬ
添い寝するおばあちゃんの手紫蘇香る
◎選者 吟/峰 二雲を挟めり檀の実

長和町古町 竜野由喜子
上田市保野 清水ゆき子
上田市生田 辰野 昌子
長和町古町 翠川 逸明
上田市東内 山本 進
上田市塩川 中澤 昭治
上田市御所 竹内みさお
上田市古里 秋山洲美子
上田市中之条 石井紀代子
上田市上塩尻 永井 陶子

川柳

橋詰信幸 選

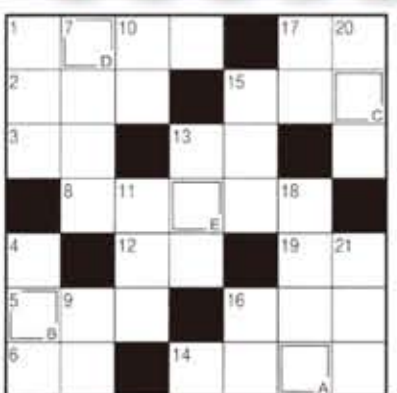
来客に頑張り過ぎたおもてなし
草刈り機騒音あは青畳
農繁期明日も頼むと脚摩る
お手本は隣の畑イターン
好景気しつくりこない年金日
買つて来てまだあったんだ自己嫌悪
勿体無い加齢に負ける無為無策
人情の浮世で老いを癒される
三世代食卓仕切る母が居る
思いやりでここに尽きるか夫婦坂
害害に耐えて明日の夢を持つ
アングルを変えれば見える人の良さ
◎選者 吟/呆け加減加速度ついて意地まげる

長和町古町 小野 進
上田市本郷 安藤 民子
上田市東内 山本 進
上田市富士山 大森乃里子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市下武石 依田 美子
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市築地 勝見 稔
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市上田 山崎 和子
東御市和 荻原 悦二
東御市和 白石 幸男

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

収穫を喜び、豊作を願う
日本古来の祝い事。



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

- くるくるとカールした髪
- ふすまや障子はの上を動きます
- 電車の中にぶら下げられています
- くらを置いて乗ります
- 自分の娘の夫のこと
- に無勢だ、勝てないあ
- せき止めに良いといわれるバラ科の果物
- 車を止めて —— ブレーキを引いた
- スズシロはダイコン、スズナは
- 黄色い貴金属。元素記号はAu
- 競技などを途中で棄権すること
- 眠るときに着る物
- 猫に —— =豚に真珠

ヨコのカギ

- 唱歌「虫のこえ」で最初に出てくる虫
- 江戸 —— はガラスをカットして作られる工芸品です
- よく内科と対比されます
- マタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- リビングともいいます
- 季節によって住む場所を変える鳥
- 箸を数えるときに使う言葉
- 舟をこぐ道具
- こしあんとは ——、どちらが大好き？
- 秋に美味しい魚の代表格
- 牛などに食べさせる牧草のこと
- 白と一緒に働きます
- 吸盤がたくさんある海の生き物

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

ニ	ユ	ウ	ド	ウ	グ	モ
カ	オ	カ	ロ	ン	マ	メ
ス	リ	ツ	バ	マ	メ	
イ	カ	セ	キ	ロ	ン	
カ	ジ	リ	ヨ	カ	ン	
ホ	オ	ウ	ミ	ン		
フ	ウ	リ	ン	カ	ザ	ン

〈答〉 ハウセンカ

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



和風だしをきかせた
スパイシーなカレースープ！
麺には国産小麦を使用。
応募の締め切りは10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープカレーうどん」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信州うへだ JAN!JAN!編集部

先日、秋野菜のセル苗をグリーンファームで買いました。白菜100本、ブロッコリー20本、キャベツ20本、レタス20本。どんなに良い野菜が育ってくれるか楽しみです。
(H.I 70歳 主婦)

わが家のペット紹介!

上田市古里 窪田優美さん家の
笑ちゃん(右)(メス 8歳 フレンチブルドッグ)
幸くん(左)(オス 4歳 フレンチブルドッグ)



笑は、三度のご飯より私のことが大好きな甘えん坊。幸は、昨年命の危機に晒されましたが、元気に回復しました。普段はお互い自由に過ごす2匹ですが、力を合わせてソファに巣穴を掘ったり、家中に歯形をつけて回ったり...そのたびショックは受けますが、いたずらも含め、何事にも全力な2匹は、大切な愛くるしい家族です!



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

カボチャ

カボチャは、16世紀にカンボジアからポルトガル船に乗って日本にやってきました。「カボチャ」という名称は「カンボジア」が訛って生まれたとされています。カボチャを大きく分けると、「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」の3種類があります。

- 日本カボチャ**…その名の通り日本で一番初めに栽培された種です。味は淡白で粘りがあり、煮崩れしにくいのが特徴で、煮物や蒸し物に向いています。
- 西洋カボチャ**…糖質が多く甘いので「栗カボチャ」とも呼ばれています。果肉は濃い黄色でホクホクとした食感が特徴。スーパーなどで見かけるカボチャは、9割がこの西洋カボチャで、現在の主流です。
- ペポカボチャ**…色や形の面白さを生かした観賞用が主ですが、私たちがいつも食べているズッキーニも、実はペポカボチャの仲間です。ハロウィーンでよく使われている、皮がオレンジ色のカボチャもこの種に分類されます。

コトコト煮込んでほっこりおいしい カボチャとチキンのグラタン

カボチャを使ったレシピを紹介



R e c i p e

材料(2人分)

- カボチャ／1/4個
- 鶏肉(胸肉orもも肉)／1枚(約300g)
- 玉ねぎ／1/2個
- 小麦粉／大さじ2
- とろけるチーズ／適量
- ★牛乳／600cc
- ★顆粒コンソメ／大さじ1
- ★塩コショウ／少々

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、カボチャと鶏肉は小さめの一口大に切ります。鶏肉は軽く塩コショウで下味を付けましょう。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色を付け取り出しておきます。鍋をさっと拭き、バターを入れカボチャと玉ねぎを炒めます。
- ③ バターが馴染んだら小麦粉を入れ混ぜ合わせ、粉気がなくなったら鶏肉と★の材料を入れ、ふたはせずに弱火で約15分煮込みます。様子を見ながら時々混ぜましょう。
- ④ カボチャが皮まで柔らかくなったら器に盛り、チーズをのせてオーブンで焼き色が付くまで焼きます。

ボリュームアップしたい時はマカロニを入れても美味!ハロウィーンにもぴったり☆



あなたのくらしに お花を



C e l o s i a



ケイトウ

- 学 名／*Celosia*
- 原 産／インド、熱帯アジア
- 科 名／ヒコ科

ベルベットのような美しい質感と鶏のトサカのような形の特徴的な花が有名です。名前は「鶏の頭」という意味ですが、外国でも受ける印象は同じらしく、各国で鶏の頭を意味した名前がついているそうです。

最近はトサカのような花より、炎のような姿のウモウケイトウや野趣を感じる細長いノゲイトウが人気で、とても小さいサイズのもの、黄色やピンクのもの、葉も赤いものなど多種類が出回っています。セロシヤとも呼ばれています。

鮮やかな花が長い期間楽しめるのも魅力ですが、じつは花に見える部分は茎が変化したもので、花はそれに隠れるように小さくびっしり付いています。枯れてから紙の上で花をたたくと種が取れます。



育て方

開 花 期

7～10月



種から育てるなら霜が降りなくなった頃からにします。移植を嫌うので、苗で購入した場合は根鉢を崩さないように気を付けて植えます。

日当たりのよい場所を好みます。十分に日に当たらないと色があせてきます。

蒸れに弱いので風通しを良くします。乾燥にも過湿にも弱いので、地植えの方が管理しやすいかもしれませんが、花に水がかかると傷んでしまうので水やりは根元に。肥料は大して必要ありませんが、花が咲いている時期は月に1～2回液肥をやります。

日が短くなってから花が咲きます。耐寒性が弱いので、霜が降りるころに枯れてしまいます。こぼれた種が次の春に出てくることがあります。



牡羊座

(3.21～4.19)

それなりに勢いはあるものの、小さな失敗で落ち込みやすいよう。開き直りの気持ちも大切。まめに気分転換を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サトイモ



牡牛座

(4.20～5.20)

神経質になりやすい月。重箱の隅をつつくような発想はやめて、どしり構えましょう。クラシック音楽につき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉エノキタケ



双子座

(5.21～6.21)

イベントや祭りなど、にぎやかな行事を満喫するのに最適です。文化祭やコンサートにも気軽に足を運ぶと幸運が

〈幸運を呼ぶ食べ物〉栗



蟹 座

(6.22～7.22)

何かと感情的になりやすい時期。特に身近な人とのつまずきや口論をしがちなので、悪いと思ったら、すぐ謝って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サンマ



獅子座

(7.23～8.22)

性格の良い面がアピールされ、円満な人間関係が築けそう。初対面の相手にも気さくに話しかけて。旅行も吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉小豆



魚 座

(2.19～3.20)

やたらと不安になり、心配しやすいでしょう。マイナス方向に考えず、いい面を探ること。開運には花を飾って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ



水瓶座

(1.20～2.18)

とても前向きになれる。攻めの姿勢をモットーに思う通り行動することで、順調に物事が進展するでしょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シメジ



山羊座

(12.22～1.19)

責任ある立場を任されるなど、重圧を感じやすいかも。肩の力を抜いた方が好結果に。気晴らしには散歩が有効

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ボラ



射手座

(11.23～12.21)

知的好奇心を刺激され、いろいろとやってみたくなるはず。カルチャーセンターなどに足を運んでみるのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユズ



蠍 座

(10.24～11.22)

縁の下での力持ち的な役割を任されることが多い時期。とはいえ、サービス精神を発揮すれば確実に信頼アップへ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ごま



天秤座

(9.23～10.23)

自己アピールに最適です。温めていたプランがあるなら、オープンにすると◎。素晴らしい協力者が現れる予感

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サツマイモ