

# ♥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!

# 11

Nov.2017  
No.277

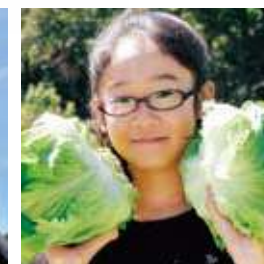


JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

# ♥ジャンジャン JAN!JAN! 11

November.2017 No.277



## 今月のJAN!JAN!CHILD

上田市菅平高原 今井 謙一さんとかおりさんのお子さんと  
ひめ 陽萌ちゃん(11歳) あやめ 絢弥萌ちゃん(8歳)です!

## J A からの お知らせ

### ビジネスクラスで行くゆとりの旅 クアラルンプール・世界遺産マラッカ5日間



JA信州うえだ旅行センター・農協観光ではビジネスクラスでいくマレーシア5日間の旅を企画しました。成田空港近くのホテルに前泊をし、往復はマレーシア航空のビジネスクラスをご利用いただくゆとりある旅を、添乗員同行でご案内します!



- ◆旅行実施日:平成30年2月4日(日)~8日(木) 5日間(16名様限定)
- ◆ご旅行代金:おひとり様 258,000円(洋室2名様1室利用)
- ※詳しいチラシをご準備しております! お問い合わせは下記旅行センターまで!

JA 信州うえだ旅行センター TEL:0268-25-2874

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

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/https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/





2 JAtピックス

4 JAtピックス〔地区版〕

6 特集  
脳トレで  
認知症予防  
レッツ  
チャレンジ!

8 JA職員の農家訪問記  
おじゃまします!  
長谷川さん家のトルコギキョウ編

10 ほうさくClub  
鎌(かま)の選び方

12 健康講座  
～肺炎と風邪は違います～

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〔ビデンス〕  
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔長芋〕  
レシピ



9月16日、当JAはJAN!JAN!タウンで「第6回上小協同組合まつり」を開きました。きのこ汁やリンゴなどの試食のほか、青年部が豚串や焼きトウモロコシを販売するなどして、会場を盛り上げました。



上田西会場で行われたトウモロコシの無料配布

当JAは、9月23日に上田市が実施した「合同交通指導」に参加し、市道秋和・上堀線で市職員らとともに交通指導を行いました。交通指導では、通行車両に交通安全チラシと、ひょう害リンゴとエノキタケが入った袋を手渡し、交通安全啓発と地元農産物のPRを行いました。



9月26日、当JA職員による平成29年度産米10万俵以上集荷推進大会を開きました。10万俵集荷を達成し、米農家の所得向上と米の主食復権を目指すことを出席者全員で確認しました。

## 笑顔でにぎわうイベント! 第23回JAフェスティバル



第26回巨峰の王国まつりと同時開催の東部会場

当JAは、9月16日から11月25日まで、第23回JAフェスティバルを各地で行っています。  
JAフェスティバルは、地域で農畜産物の収穫を祝うとともに、組合員・地域住民とJAの交流の場として毎年開催している当JA最大のイベント。「食と農 感謝の祭典 JA祭」をテーマとした今年は、豊かな地域の魅力を再発見してもらおうと、会場を巡るスタンブラリーを実施するなど、感謝の意と未来への思いを込めたさまざまなイベントを企画しています。

今年もJAの各生産者部会、直売所生産者などによる農畜産物販売や、女性部、青壮年部による焼きそばや焼きトウモロコシの販売が行われるなど、会場ごとにイベント満載です。  
11月下旬まで行っていますので、ぜひお出掛けください。

入賞者は以下の通り。(敬称略)

| 賞 名                  | 品 目       | 品 種      | 氏 名    | 地 区    |
|----------------------|-----------|----------|--------|--------|
| 長野県知事賞               | トルコギキョウ   | ラビアージュ   | 宮崎 智樹  | 真 田    |
| 上田地域振興局長賞            | グラジオラス    | ソフィー     | 柿 島 勲  | よだくぼ南部 |
| 21上小農業活性化協議会長賞       | トルコギキョウ   | ミンク      | 北 島 実  | 真 田    |
| 上田市長賞                | グラジオラス    | 桃山       | 山 岸 善武 | 上田東    |
| 中央会長野支所長賞            | 風船とうわた    | フィンカルバ   | 水 出 正彦 | 西 部    |
| JA全農長野東信事業所長賞        | トルコギキョウ   | ハビネスホワイト | 山寺とも子  | 塩 田    |
| 市場賞 (株)大田花き          | クジャクソウ    | ダークブルー   | 若 林 公子 | 西 部    |
| 市場賞 京都生花(株)          | トルコギキョウ   | パステルブルー  | 金 井 定男 | 真 田    |
| 市場賞 (株)なにわ花いちば       | グラジオラス    | マグマ      | 山 岸 謹一 | 上田東    |
| 市場賞 西日本花き(株)         | グラジオラス    | 桃山       | 関 啓三   | 上田東    |
| 市場賞 (株)JF兵庫県生花梅田生花市場 | SPカーネーション | トーケン     | 田 中 偉登 | 真 田    |
| JA信州うえだ組合長賞          | 風船とうわた    | フィンカルバ   | 上 原 新平 | 西 部    |
| JA信州うえだ花き部会長賞        | ワレモコウ     | ——       | 清水袈裟彦  | 塩 田    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | コスモス      | レッドベルサイユ | 中 村 正明 | 丸 子    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | 風船とうわた    | フィンカルバ   | 藤 原 花子 | 丸 子    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | コスモス      | ピコティ     | 横 山 正敏 | 東 部    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | SPカーネーション | タイム      | 山 口 三男 | 真 田    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | コギク       | 花船       | 青 木 直人 | 丸 子    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | ヒメヒゴダイ    | ——       | 船 田 時男 | 東 部    |
| 信州うえだフラワーショー運営委員会長賞  | フジバカマ     | ——       | 山 岸 安夫 | 上田東    |

当JAは第23回JA信州うえだフラワーショーを上田東支所で開きました。9月15日に審査を行い、9月16日にはJAフェスティバルに合わせて会場に展示しました。  
出品された188点の中から最高位の長野県知事賞に真田地区の宮崎智樹さんのトルコギキョウが入賞しました。



審査を行う関係者

## 生産者が育てた花々の競演 第23回JA信州うえだフラワーショー



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JA助け合いの会  
浦野で「よりあい広間」

地震発生時の対処法を学ぶ参加者

JA助け合いの会上田支会は10月7日、浦野社会福祉協議会からの依頼を受け浦野公民館で「よりあい広間」を開きました。同地区の高齢者20人が参加。助け合いの会の会員の指導による「石けんのデコパージュ作りや、会員手作りの昼食などを楽しみ、参加者は充実した時間を過ごしました。

上田警察署の小田原勝署長と田中政明警備課長からは、防災や振り込め詐欺、交通安全などの話を聞き、地震対処法を題材にした同署員の寸劇もありました。また、「JA宅老所しおじり」の看護師による血圧測定も行われました。

真田  
エリア小学生の横断をサポート  
職員が交通安全呼び掛け

道路横断をサポートするJA職員とキャラクター

JA真田地区事業部は9月25～28日の3日間、職員延べ50人が交代で小学校近くの交差点や横断歩道に立ち、児童の横断をサポートしました。子どもたちを交通事故から守ろうと秋の交通安全運動に合わせて、平成22年から毎年行っています。

長小、傍陽小、本原小近くの横断歩道では、横断旗を持ったJA職員が、登校してきた児童とあいさつを交わしながら横断をサポート。当JAのキャラクター「真田のぼるくん」と、JA共済連長野のキャラクター「ソッコン君」と「ソブちゃん」も応援に駆け付け、握手やハイタッチをして子どもたちを喜ばせました。

丸子  
エリア音とにこい懐かしむ  
石油発動機運転会

丸子総合体育館で開いた第23回JAフエスティバル丸子会場で10月7日、昔懐かしい石油発動機の運転会が開かれました。JA西内区域運営委員長の永井貞男さんが、所有する発動機7台を展示して実演。会場には「ドッ、ドッ、ドッ、ドッ」という独特のエンジン音が響き渡りました。来場者は「この音とにおいが懐かしいなあ」と、当時を思い起こしながら説明を聞いていました。

石油発動機は、丸子地域では主に脱穀機の動力源として活躍。永井さんは10年前から収集を始め、大正15年頃に製造された発動機など現在18台を所有しています。



石油発動機の実演をする永井さん

東部  
エリア羽田空港で農産物PR  
ひょう害果など販売

来場者に試食を呼び掛ける職員

JA東部営農センターは9月30日、羽田空港で開かれた「国際都市おたふエスティバルin『空の国』羽田」に参加し、農産物のPR販売を行いました。東御市と友好都市の東京都大田区が平成27年から行っているイベントで、同センターは昨年から参加しています。

当日は、同センターの職員が来場者に試食を呼び掛けながら、ひょう害果のリンゴと梨の他、シャインマスカットや種なし巨峰、野菜、きのこなどを販売。試食した来場者は「どの果実も甘みが強くおいしい」と話し、ひょう害に対し多くの来場者から励ましの言葉が掛けられました。

よこほ  
南部  
エリア年輪の会が大相撲観戦  
御嶽海の取組に大歓声

大いに沸いた御嶽海と豪栄道の取組

年輪の会よこほ南部支部は9月20日、初めて大相撲観戦ツアーを行い、会員57人が参加しました。バス2台に分乗し、9月場所が行われている両国国技館へ。途中、築地に立ち寄り、有名なし店で昼食を楽しんだ後、国技館に到着しました。

当日は十二日目の取組。3横綱など人気力士の多くが休場でしたが、関脇御嶽海と大関豪栄道の取組では、他の観戦者と緒になつて応援し、会場を大いに盛り上げました。御嶽海は惜しくも負けてしまいましたが、参加者は「御嶽海の応援ができてよかった。また来たいな」と満足そうに話しました。

上田東  
エリア稲倉の棚田で稲刈り  
JA若手職員が挑戦

はぜ掛けを行う職員

上田市殿城の稲倉の棚田で9月23日、JA上田東地区事業部の職員が稲刈りを行いました。若手職員を中心に11人が参加。約5アールの田んぼで、5月に自らが植えたコシヒカリを鎌と機械で刈り取り、はぜ掛けを行いました。この取り組みは、職員が農業知識を身に付け、組合員対応力を強化するプログラムの環。同事業部は昨年からは棚田のオーナーとなって米作りに挑戦しています。

稲刈りが初めてという職員がほとんどで、「わらで束ねるのが難しかった」「いい経験ができ農家の大変さが分かった」などと話しました。

塩田  
エリア塩田産大豆ブランド化へ  
料理教室で魅力発信

塩田産ナカセンナリを使って大豆料理を学ぶ参加者

塩田産大豆の主力品種「ナカセンナリ」のブランド化を目指す若手農家グループ「しおだSUN(サン)ダイズ」は9月10日、塩田の里交流館「とつこ館」で、「ナカセンナリで秋を楽しむ料理教室」を開きました。

同館との共催で、上田市内で料理教室「Ohisama」を主宰する王鷲美穂さんを講師に、4回シリーズで開く大豆料理教室の2回目。主婦を中心に30人が参加しました。

今回は「ナカセンナリ大豆の中華おこわ」「ナカセンナリとさつまいもの三角シナモンパイ」などを作って試食。参加者は「大豆の使い方の幅が広がった」と喜んでいました。



逆さ時計

いま、何時？



5

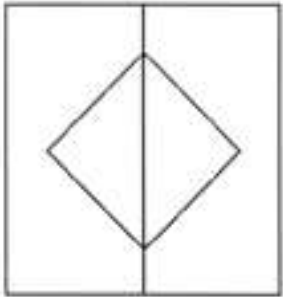
逆さになった時計です。何時何分でしょう。

答え

時

分

一筆書き



答え

6

左の図形を一筆書きしてみましょう。

ルール1

一度書き始めたら図形を書き終えるまで途切れさせてはいけません。

ルール2

同じ線上は通ることができない。※交差するのはOK

組み立て漢字

7

四角の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、一文字の漢字を作ってみましょう。

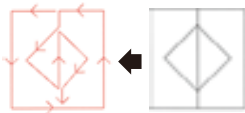
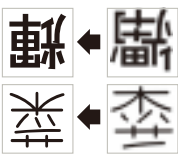


答え



答え

答え合わせ



※解答は一通り読んでから挑戦してください。

答 (7時2分)

- 答 (1) 菜 (おおか) (くしま)
- 答 (2) 燐 (アノイ) (タノコ)
- 答 (3) 燐 (アノイ) (タノコ)
- 答 (4) 燐 (アノイ) (タノコ)

どうでした？  
問6・7は難問だね！



特集

# 脳トレで認知症予防

みなさんご存知の認知症。現在、「こうすれば認知症にならない」という明確な方法はありませんが、普段から意識して予防することは大切です。今回は、認知症予防に効果的な脳トレーニングをいくつか紹介します。みなさんもレッツチャレンジ！

レッツ  
チャレンジ！



バラバラ文字

1

バラバラになっている文字を組み合わせて単語を作ってみましょう。※単語はそれぞれ2つできます



※テーマ／都道府県

答え

答え

2



※テーマ／野菜

答え

答え

並び替え

3

ひらがなを並び替えて単語を作ってみましょう。

① じょくもまうと

答え

② うんんだけこしん

答え

4

カタカナを並び替えて単語を作ってみましょう。※2つの単語ができます

① ジオトイラケ

答え

答え

② マアセナタカ

答え

答え





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。

## これが大切!「つぼみの整理」

トルコギキョウはつぼみをたくさんつける花です。そのため「つぼみの整理」が必要になります。収穫する時には、小さいつぼみや不要な枝を手でちぎったり、ハサミで切ったりして省きます。細かく省く作業は出荷作業でやるので、収穫時はざっくりと省きます。

Before



つぼみがいっぱい!

After



すっきりして  
見栄えもグッド!



トルコギキョウは茎が何本かに分枝し、それぞれにつぼみをつけ花を咲かせます。つぼみの整理をする時は、基本的に一枝に花1つと開花可能なつぼみ1個が残るようにします



## トルコギキョウの 出荷規格

トルコギキョウは、草丈や枝の本数などで規格ごと選別されます。

草丈 枝数  
80cm…4本以上  
70cm…3本以上  
60cm…3本以上  
50cm…2本以上  
40cm…2本以上

なるほど!



## 出荷作業

収穫したトルコギキョウは、出荷作業部屋で規格ごとに仕分けします。

### 作業手順



切り口から約20cmまでの葉を取り除きます。



つぼみの整理をして、花をきれいに整えます。



基準となる花



専用の作業棒を使い、棒の先に切り口を合わせるようにして草丈を測ります。

同じ規格の花を、先端をそろえて10本1束にして輪ゴムでまとめます。この時、10本の中で長さの基準となる花を1本決めておきます。



基準の花に合わせて、ハサミで切り口を整えます。



草丈をそろえたものは水につけておき、後でフラワーキャップをかけます。花は出荷日の朝に規格ごとの箱に詰めます。

きれいにそろってる  
すてき♪



## 体験した2人に 感想をききました!



宮原部長

「トルコギキョウの収穫・出荷作業を体験し、収穫した花を規格ごと選別するなどの作業は、地道ですが経験が大切だと感じました。長谷川さんの花への愛情と、消費者に喜んでほしいという思いが伝わってきた、貴重な体験でした」



西川さん

「私の実家でもトルコギキョウを栽培しているので、今回の体験は良い刺激になりました。つぼみの整理作業では、たくさんあるつぼみを取ってしまうので、少しもったいないなと感じますが、消費者の手元に美しい花を届ける大切な過程だと改めて学ばせてもらいました」

## 最後に長谷川さんにインタビュー 農業への思い

「トルコギキョウは気温変化や水分量に敏感な花なので、その年の気候によって出来が左右されます。そのため、常に天候や水分管理に気を配りながら栽培しています。農業はまさに気候との戦いですね。これからも花へ精一杯の愛情を注ぎながら、消費者に喜んでもらえる花づくりを目指していきます!」



# JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

## 長谷川さん家のトルコギキョウ編

上田市小泉

はせがわ

よしあき

長谷川 義明さん(58)

トルコギキョウを8アール、ネギ・カボチャ・ホウレンソウ・ジャガイモなどの野菜類を15アール、米を約85アール栽培。

ハケ岳の農業大学校を卒業後、20歳から専業農家の実家で農業を始める。現在は農事組合法人で働きながら、父と妻と共に日々農業に励む。当JA花き部会トルコギキョウ専門部に所属。



9月下旬、トルコギキョウを栽培する長谷川さんのハウスにおじゃましました。

## 今回おじゃましたJA職員

JA信州うへだ  
西部地区事業部  
部長 宮原 次正さん

信用課  
西川 みゆきさん

## 色とりどりの花トルコギキョウ



とっても  
きれい!



トルコギキョウは、白やピンク、紫や緑など種類によってさまざまな色が楽しめる花です。長谷川さん家では、白とパステルピンク2種類のトルコギキョウを栽培しています。



がんばり  
ます!

## 収穫作業



なんだか  
緊張するね



トルコギキョウは、夏と秋の2回収穫します。今回は秋の収穫。収穫するときはハサミを使い、根元付近を切って収穫します。

トルコギキョウ1本に花が3つ以上ついているのが収穫の目安です。ちなみに夏は盆花用に出荷するのですが、3つ咲くのを待っていると出荷が遅れてしまうので、2つ以上が収穫基準になっています





秋は鎌も大活躍！  
しつかりメンテナンス  
しよう！



**刈払鎌**  
柄が長く、面積が広く生い茂った草を刈るのに便利です。障害物が多く刈払機が使いにくい場所や斜面、あぜ周りの除草に便利です。

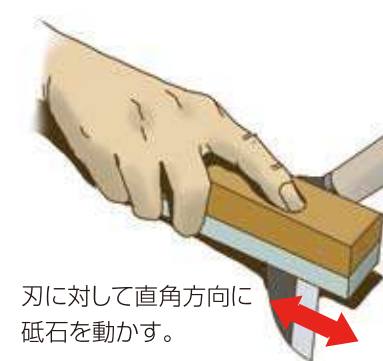
普段使った後は、洗って泥汚れを落とし乾いた布でしっかり拭きます。椿油やミネラル油を塗って布や新聞紙に包んでおくことさらに良いです。よく拭かずにビニールのケースなどを付けてしまうとすぐに錆びてしまうので注意しましょう。

研ぐ場合はまず砥石を水につけてしっかり湿らせます。細長い砥石を刃に対して直角方向に動かします。角度は鋭角（16〜18度）に研ぎます。返り刃（バリ）はさつと砥石でとりますが、草が引かかりやすくなるのでそのままでも差し支えありません。

**手入れの仕方**

通常、鎌は鉄に鋼を付けて焼き入れて研いで作られます。この方法だとすべて焼き入れができるため鉄の柔軟性と鋼の強さがうまく交わって丈夫になり、何度も研ぐことができます。ステンレスだとも研ぐことができます。ステンレスだと軽くてさびにくい特徴を持ちます。全鋼と呼ばれる鎌は金属部分がすべて鋼でできているので作るのが簡単で安く販売されます。しかし焼き入れをしないと硬くなりすぎて割れてしまうため、刃になる部分しか焼き入れできません。刃が丸くなったり何度も研いだりすると焼き入れた部分がなくなってしまうため、頻繁に使うのには向いていません。

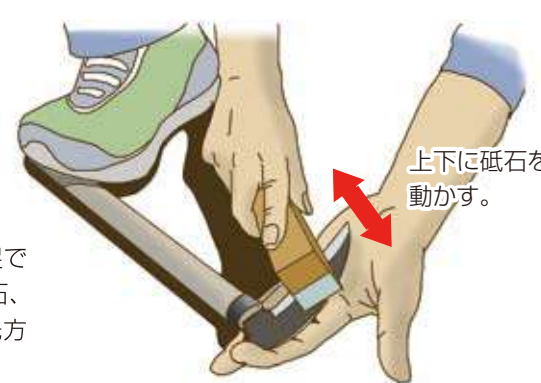
**素材の種類**



刃に対して直角方向に砥石を動かす。



畑などの屋外での作業は右足で柄部を踏み押さえ、右手に砥石、鎌の刃裏に左手を添えて刃先方向に向かって研ぐ。



上下に砥石を動かす。

● オススメ資材 ●

**ガーデンポップアップバッグDX  
1,220円円(税込)**

落ち葉やゴミ拾いにとても便利!スプリング式なので中身が空でも自立します。使わないときはコンパクトに収納可能!サイズは直径55cm×高さ65cm、容量約150ℓです。

○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

ほうさくClub!



第184回  
今月は

**鎌の選び方**

グリーンファーム店にはたくさんの鎌があります。種類もお値段もさまざま、どれを選んだらいいのか悩んでしまいますね。鎌についてお話しします。



**小鎌**

刃が小さいのが特徴。刃の先だけを使った細かい作業や、草の根元からスバッと刈ることに適しています。地面がぬれていても草取りしやすいです。



**種類**

草刈鎌(刃鎌)  
軟らかい草には薄鎌、草が硬くなってきたら中厚鎌、雑木の小枝を刈るなら厚鎌を使います。薄鎌は刃が鋭角で軽い力でもよく切れるようになっていますが、硬い物を切ると刃こぼれしやすいので注意。厚鎌は刃が負けないように刃渡りが短めで刃が鈍角で重く作られています。三日月鎌は刃が弓なりになっていて、信州鎌は刃が直線に近い形になっています。



**鋸鎌**

引っかけやすいギザギザの刃なので、稲などの硬い茎や縄を切りやすい鎌です。柄と刃の角度が広く、のぎりのように引いて切ります。



カット鎌



ねじり鎌

**ねじり鎌・カット鎌**  
地面に接地して草取りをするときに使います。土ごと小さな草を根ごとぎはぎ取るような除草ができます。地面が乾いているときのほうが作業しやすいです。ねじり鎌は置いた時に柄が地面にべったり着かないので持ちやすいです。



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  | 11月14日(火)<br>11月28日(火)<br>12月から3月までは<br>毎週火曜日に行います。                                                                                                                                        | 本所(ハニーウェル) | 午前9時～<br>午後4時30分                 | 信用部推進課 ☎25-8000<br>※予約制<br>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)<br>次回は1月10日(水)<br>に行います。                                                                                                                                                         | 丸子支所       | 午前10時30分<br>～正午                  | 丸子地区事業部総務課 ☎42-2528<br>※諸事情により日時や終了時間が変更になる場<br>合があります。事前にお問い合わせください。 |
| 結婚相談  | 11月11日(土)<br>11月25日(土)<br>12月 9日(土)                                                                                                                                                        | ラ・ヴェリテ     | ☆予約制<br>※事前に右記の事務局<br>に予約してください。 | 出会のオアシス事務局<br>総務企画部くらしの相談課<br>☎23-4040                                |
| 介護相談  | 毎週(月)～(金)<br>(祝日は除く)                                                                                                                                                                       | 福祉相談センター   | 午前8時30分<br>～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<br>○東御支所、川辺店 毎週土曜日 午前9時～午後5時<br>○丸子支所、本原店 第4土曜日 午前9時～午後4時<br>○塩田支所 第4土曜日 午前9時～午後5時<br>○各支所 平日 午前8時30分～午後5時                                                     |            |                                  | お問い合わせ先<br>ローン営業センター ☎0120-738-055<br>または各支所・店まで                      |
| 年金相談  | ●11月 9日(木)別所店 ●11月14日(火)塩川店 ●11月16日(木)菅平店 ●11月21日(火)城下店<br>●11月28日(火)神科店・古町店 ●12月 7日(木)西塩田店 ●12月12日(火)依田店<br>※相談時間：午前9時30分～午後3時<br>●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

～公的年金の支給漏れについて～

本年9月、厚生労働省は、公務員ら約10万6千人に対して約598億円の年金の支給漏れがあったと公表しました。

厚生年金・共済年金では、妻(または夫)が65歳未満の場合、一定の条件を満たせば、扶養する夫(または妻)に「加給年金」が加算されます。加給年金は、妻(または夫)が65歳になると支給停止になりますが、世帯の年金収入が減少しないように、妻(または夫)の年金に「振替加算」が付きます。

今回、この振替加算がシステムの不備や事務処理ミス等により支給されていなかったことが判明したようです。未払いの対象者には、日本年金機構から通知が送付され、本年11月に加算されるべき時期までさかのぼって支給される予定です。

年金についてのご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145 平日、土曜午前9時～午後4時

理事会だより

9月の定例理事会(平成29年9月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①資産自己査定結果について

②平成29年度上半期仮決算結果について

③役員体制等諮問委員会の設置について
- ④諸規程の変更について

⑤自動車損害体制の再構築について

健康講座

Healthy Life

えり保健師の

健康講座

おおたか えり

JA信州うえだ大高恵理保健師が健康に関する知識を紹介します。

かぜ

～肺炎と風邪は違います～

風邪だと思っていたら肺炎だった、という経験はありませんか?ここ最近の日本人の死因の第3位は肺炎です。肺炎について正しい知識を持ち、予防に役立てましょう。

肺炎とは

細菌やウイルスなどの病原体が、酸素と二酸化炭素のガス交換を行う肺胞に感染して炎症を起こすことで発症します。様々な種類がありますが、肺炎は風邪をこじらせたものではありません。

予防には?

☆免疫力を高めるために、普段からバランスの良い食事、規則正しい生活、適度な運動や休養、うがい、手洗い、禁煙などを意識しましょう。

☆高齢者は肺炎球菌やインフルエンザの予防接種を受けましょう。

☆口腔内を清潔にしましょう。

☆持病はしっかり治療しましょう。

☆誤嚥(食事や唾液が誤って気管に入ってしまうこと)に注意しましょう。

肺炎と風邪の症状の違い

|    | 症 状                                     | 熱        | 期 間        |
|----|-----------------------------------------|----------|------------|
| 風邪 | 鼻水・くしゃみ・咳・のどの痛み                         | 38℃くらいまで | 数日から1週間くらい |
| 肺炎 | 熱・悪寒・息切れ・胸に鋭い痛み・全身のだるさ・長びく咳、黄色や緑色を帯びたたん | 38℃以上の高熱 | 長く続く       |

\*抵抗力が弱い高齢者や幼児などは重症化しやすいので注意が必要です!

※苦しくて息が浅くなる、呼吸が速い、ぐったりする、食欲がないなどは気づきにくい肺炎の症状です。こうした症状が3～4日続いたら肺炎を疑って早めに医療機関を受診しましょう。



## 第9回ぶどう品評会

塩田地区の安藤里枝さん県知事賞

JA信州うえだと同ぶどう部会協議会は、第9回ぶどう品評会を開きました。有核「巨峰」27点、無核「巨峰」30点、「ピオーネ」7点、「ナガノパープル」12点、「シャインマスカット」10点の計86点が出品され、無核「巨峰」を出品した塩田地区の安藤里枝さんが最高位の長野県知事賞に輝きました。

9月15日に上田市の農産物流通センターで審査を行い、16日に東部地区のJAフェスティバルが開かれている東御中央公園第2体育館に展示しました。入賞者は次の通りです。

## 第9回JA信州うえだぶどう品評会入賞者（敬称略）

| 賞 名                 | 品 種       | 氏 名    | 地 区 | 賞 名               | 品 種     | 氏 名   | 地 区 |
|---------------------|-----------|--------|-----|-------------------|---------|-------|-----|
| 長野県知事賞              | 無核巨峰      | 安藤 里枝  | 塩 田 | JA信州うえだぶどう部会協議会長賞 | ナガノパープル | 戸田 昇  | 東 部 |
| 上田地域振興局長賞           | 有核巨峰      | 若瀬 匡   | 塩 田 |                   | ピオーネ    | 関 敏夫  | 東 部 |
|                     | ナガノパープル   | 清水 仁   | 東 部 |                   | ナガノパープル | 箱山 敏明 | 上田東 |
| 21上小農業活性化協議会長賞      | ピオーネ      | 中村 悠基  | 上田東 | JA信州うえだ東部ぶどう部会長賞  | 有核巨峰    | 若林 英雄 | 東 部 |
|                     | シャインマスカット | 佐藤 義幸  | 東 部 |                   | 無核巨峰    | 松井 孝  | 東 部 |
| 長野県農業協同組合中央会長賞      | シャインマスカット | 関田 峻   | 塩 田 |                   | 無核巨峰    | 有賀 敏重 | 東 部 |
| 全国農業協同組合連合会長野県本部会長賞 | 無核巨峰      | 小林 博   | 東 部 | JA信州うえだ全ぶどう部会長賞   | 有核巨峰    | 大川 重雄 | 上田東 |
|                     | 有核巨峰      | 五十嵐 政孝 | 東 部 |                   | 無核巨峰    | 須崎 千秋 | 上田東 |
| JA信州うえだ組合長賞         | 有核巨峰      | 内田 良平  | 西 部 | JA信州うえだ川西ぶどう部会長賞  | ナガノパープル | 依田 健二 | 塩 田 |
|                     | 無核巨峰      | 高野 正   | 上田東 |                   |         |       |     |



平成29年  
11月18日・19日

収穫感謝祭 ふじ祭り  
きのこ祭り

今年は降ひょう被害の影響により、贈答用リンゴの受け付けはございません。  
ひょうに当たったリンゴの応援販売を行いますので、皆様ご来場ください。

日 時 平成29年11月18日(土)・19日(日)

午前9時～午後3時

主会場 農産物流通センター  
(上田市殿城80 TEL.23-4084)

- ・ひょうに当たった「ふじ」の試食・即売会
- ・きのこ品評会・試食・即売会
- ・畜産物・米消費拡大コーナー(新米・畜産物の試食・販売)
- ・農業機械展示会
- ・上田市の交流都市(沼津市など)の特産品販売

主 催 JA信州うえだ・全果樹部会・きのこ部会・畜産部会

## 同時開催会場

- ・A・コープファーマーズうえだ店・マルシェ国分
- ・うえだ食彩館ゆとりの里 農産物直売所
- ・A・コープコアおだ店

## 各地区会場

- ・東部会場 直売センター東部店 18日(土)
- ・西部会場 生産者直売所いづみの里 18日(土)
- ・丸子会場 丸子営農センター 11月11日(土)午前中のみ
- ・長久保会場 長門老人福祉センター前駐車場 11月25日(土)

※本年は各会場とも「贈答用リンゴ」の受け付けはございません。



## イベント

- アンケートにお答えいただいたご来場者に粗品進呈
- 葬儀・法要ご相談コーナー
- 「虹の会」ご案内コーナー
- 喫茶コーナー



開催日 平成29年12月10日(日)  
受付時間 当日のみ  
午前9時～午前10時30分まで  
法 要 午前11時から  
開催場所 東部セレモニー虹のホール  
東御市鞍掛39番地1

お人形に感謝の気持ちを込めて…ありがとう

## 人形供養祭

組合員様・地域の皆様へ

供養料無料

人形は大切にしていた人の  
思いが宿るといわれ  
何となく捨てがたいものです。  
大切にされていく人形を  
心を込めて供養いたします。

※お問い合わせ先 東部セレモニー虹のホール TEL64-8801

※陶器や金属製の人形、または、ガラスケースや電球等の不燃物はお受けできません。

ワインチャペルで素敵な出会いを…

JA結婚相談所“出会いのオアシス”主催

## クリスマス★パーティー

日 時 12月14日(木) 19:00～21:00(18:30受付開始)

場 所 東御ワインチャペル 東御市中63-4  
(JA信州うえだラ・ヴェリテ敷地内)

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 28～45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

申込締め切り 11月30日(木)

- ・参加されるご本人からのお申し込みのみとなります。
- ・名前・住所・電話番号・年齢を確認させていただきます。
- ・詳細はお申し込み後、個別に通知いたします。

【お申し込み・お問い合わせ】  
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)  
TEL.0268-23-4040(平日のみ8:30～17:00)  
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp

C h r i s t m a s p a r t y





春、緑のジュータンだった田んぼが、秋には黄金のジバンクとなり、今、刈取りも終わって空が一層高く感じて寂しくもあります。

(K・Y 66歳)

(編)田んぼを見ていると、季節の流れがよくわかりますね。また来年、緑のジュータンが待ち遠しいですね。

私の育った家は8月1日、7日、14日とおやきを作っていました。小麦が丁度取れたので、できたこととしゅうが、私も続けて「ナス」「あずきのあん」でエコープの蒸しパンミックスに卵を入れて作りますが、おいしくできます。

(N・S 77歳)

(編)おやきは好物です！伝統的な食べ物なので、これからも作り続けていきたいですね。

神社の秋祭りも過ぎ、赤飯を炊いておいしくいただきました。今回はお月見です。団子を作ってススキを飾り、食べます。食べることが大好き！食欲の秋ですね、何を食べてもおいしいです。

(T・T 79歳)

(編)秋はおいしいものが目白押し、季節のイベントも盛り上がりましますね。秋の味覚を食べ尽くしましょう！

マツタケご飯料理が食べたくなり、山に登りましたが、一本もありませんでした。ご馳走は来年に持ち越しです。

(T・M 75歳)

(編)それは残念でしたね。でも、来年への楽しみが一つ増えましたね。来年はマツタケ三昧です！

だいぶ寒さが身に染みてきました。10月6日、ストーブを出しました。昨年は10月15日にしました。今年は早くから灯油を使うので、出費が多くなり大変です！

(Y・Y 80歳 主婦)

(編)10月に入り、一気に肌寒くなりましたね。出費は痛いですが、健康のためにもストーブは必須ですね。

先日、うちの畑で巨大なサツマイモが4つも取れました。一番大きいので重さ3.8kg、胴回り56cmにもなります。写真は普通のサツマイモと大きさを比べてみました。長年農業をやっていますが、こんなに大きなサツマイモが取れたのは初めてで驚きです。

(K・N 72歳 農業)

## 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

見なれたる筆の便りや秋の昼  
草紅葉無住の寺を包みおり  
田圃から湧き立つやうに稲雀  
野の道を吾と二緒に秋の風  
浮き島のわたすげゆらす秋の風  
秋桜生けたる此の編みし籠  
防災の日陣頭に女性群  
あわや山動かし如き蟬しぐれ  
トンネルを抜ければ萩の大合唱  
夜の秋折り皺残るもの羽織る

◎選者吟／露虫よ一寸の身を草の上

## 川柳

橋詰信幸 選

割れ鍋に綴じ蓋をして珊瑚婚  
ほろ酔いで鼻唄うたうお燗番  
汗ボタリ目薬よりも染みて効く  
出掛けを決めかねている空模様  
雨続き稲穂腰痛更にまし  
心安い人が近所に居る強み  
長話する人出合い目を伏せる  
連れ添ったいつもの服に別れる  
飽食がもつたないを死語とさせ  
老若を巻き込み地区の支えあい  
笑顔こそさわやか心吹きこぼれ  
袋から雷害の実が泣いている

◎選者吟／外出を膝はなかなか許可しない

青木村田沢 上原美代子  
上田市真田町本原 有賀 晩鐘  
上田市山田 竹内代志子  
上田市御嶽堂 小澤むつ子  
上田市殿城 戸兵 和人  
青木村松 増田 久義  
上田市東内 山本 進  
上田市上田 山崎 和子  
東御市和 白石 幸男  
青木村当郷 鴻巣美知子  
上田市下武石 依田 美子  
東御市滋野 丸山 孔雀

## 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 晩秋から初冬にかけて、  
暖かく穏やかな気候



二重ワクに入った文字をA-Fに  
並べてできる言葉を当ててください。

## タテのカギ

- きのこの軸の一番下の部分
- 数え年70歳の祝い
- 三人寄れば文殊(もんじゅ)の――
- 雄ライオンの顔の周りに生えます
- 東の空が白んできます
- 怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- 自宅へと帰る道のこと
- たたいたりもんだりしてほぐすことも
- 五輪では3位までに入るともらえます
- 美術館の中を――に從って進んだ
- 坂本龍馬の出身藩
- 古びたぐにに生じることも
- あることに熟練した人のこと

## ヨコのカギ

- ギンナンがなる木
- 分け合うこと。ルーム
- 東を向いたときに左手にある方向
- 平均より体格がコンパクト
- 目玉焼きの目玉になります
- ――に簡単な問題を解いた
- 自転車を使って行う公営競技
- 生まれ育った土地のこと
- 運命の赤い糸が結ばれているかも
- 後醍醐天皇は鎌倉幕府の――をくろみました
- 海外旅行で睡眠不足になる一因
- 漢数字の大字だと、1は「壹」、3は「参」、――は「陸」

## 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

〈表〉

〈表〉

応募総数 9月号は39通のご応募を頂きました。ありがとうございます。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

## 9月号出題クイズの答え

ナ ガ ツ キ ジ キ  
イ カ リ モ ヨ リ  
ル ザ コ ウ ン  
ホ オ フ ク ロ  
ソ ラ シ ツ ス  
ウ ガ イ シ カ イ  
コ イ ブ ン ド キ

〈答〉  
ブドウガリ

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11月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ手作りつくだ煮」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

(編)すごく大きなサツマイモですね！これは記念としてしばらく飾っておくのもいいかもしれませんね。  
お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書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!

上田市真田町長 町田寿男さん家の

ノアくん (オス 12歳 トイプードル)

ノアはとっても元気な男の子、毎日朝夕の散歩を欠かしません。今回はハロウィーンをイメージした格好で撮りました。喧嘩の仲裁に入ったり、3歳の孫といつも一緒に行動したりと、とても優しい性格でみんなに愛されている我が家のアイドルです!





# 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

### 長芋

すってトロトロ、切ったらシャキシャキ、火を通すとホクホク。1本でいろいろな食感が楽しめる長芋。主成分はデンプンなので、本来は加熱が必要ですが、デンプンを分解する酵素が含まれているので生でもおいしく食べられます。強力な消化酵素が含まれており、一緒に食べた食物の消化を助けてくれるので、便秘改善にはもってこいの食材です。栄養バランスもバツグンなので、滋養強壮、疲労回復とまさに天然のサプリメントといえますね!

長芋が手や口につくとかゆくなりますが、それは長芋に含まれるシュウ酸カルシウムが原因です。シュウ酸カルシウムは、針状の小さな結晶なので、この結晶が皮膚に刺さるとかゆみの原因になります。熱や酸に弱いので、長芋を調理する前に酢水につけるとかゆみが抑えられます。

長芋を使った料理を紹介



## 長芋と鶏肉の煮物

R e c i p e

### 材料 (2人分)

- 長芋／200～250g
- 鶏もも肉／1枚(約300g)
- 細ネギ／適量
- サラダ油／大さじ1
- ☆水／150cc
- ☆しょうゆ／大さじ1
- ☆砂糖／小さじ2
- ☆顆粒和風だし／小さじ1

### 作り方

- ① 長芋は皮をむいて食べやすい大きさに、鶏もも肉は一口サイズに切ります。
- ② 鍋にサラダ油をしき、鶏肉を両面に薄く焼き色がつくまで焼き、長芋を入れて軽く炒めます。
- ③ ②に☆を加え、煮立たせます。煮立ったらふたをして中火で約10分煮込みます。
- ④ 器に盛り付け、刻んだ細ネギをのせます。

体が温まる優しい味です。



あなたのくらしに お花を



# 花ナビ

H A N A \* N A V I



## ビデンス

- 学名／*Bidens*
- 原産／メキシコ周辺
- 科名／キク科

寒くなって花が少なくなってきた季節にも、かわいらしい黄色の花をたくさん咲かせてくれるので重宝します。別名をウインターコスモスといいますが、コスモスではありません。

品種によっては5月から咲くものや、ハチミツのような香りがあるものなどがあります。日本に自生しているセンダングサの仲間、非常に丈夫で生育が旺盛です。夏の暑さにも強く花期が長い多年草で、最近注目されている花です。



## 育て方

開花期  
7～12月



日当たりのよい場所を好みます。半日陰でも育ちますが、日向のほうが花つきがいいです。耐寒性がありますが、強い霜には弱いので寒い日は軒下や室内に入れたほうがよいでしょう。

水はけのよい土に植えます。生育旺盛のため、鉢植えにしていると根詰まりを起こします。年に1度植え替えましょう。水やりは鉢の土が乾いたらたっぷり。地植えの場合は、よほど雨の降らない時には水やりします。

花がらはこまめに摘み取りましょう。茎を伸ばしながら次々に花が咲きます。大きくなりすぎた場合は切り戻します。

肥料は植え付けの時に緩効性の肥料を混ぜ込んでおきます。花の時期は薄めの液肥を月に2回やります。



### 牡羊座

(3.21～4.19)

素直になれず、つまらない意地を張りがち。言い過ぎた場合、すぐに謝って。水音を聴くとリラックスできそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 エリンギ



### 牡牛座

(4.20～5.20)

優柔不断になりやすい傾向が。迷ったときは信頼できる人に助言を求めてみて。気力上昇にはアートに触れると◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ギンナン



### 双子座

(5.21～6.21)

神経質になり、周囲の悪い部分ばかり目に付く暗示。文句は控え、見守る気持ちを大切に。薬草茶がラッキー

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サンショウ



### 蟹座

(6.22～7.22)

積極性が高まり、リーダー役を任される機会が増えるかも。意欲的に引き受けて。面倒見の良さを発揮すると吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ゴボウ



### 獅子座

(7.23～8.22)

他人に干渉してもめやすい月。親切のつもりで、おせっかいを焼かないよう。ご用心。開運には趣味を満喫して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シシヤモ



### 魚座

(2.19～3.20)

アクティブに活動できる好調期。守りより、攻めの姿勢でガンガン動いてみて。思い切った行動にチャンスあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 柿



### 水瓶座

(1.20～2.18)

できる人と比べ、何かと落ち込みやすいかもしれません。「人は人」と割り切って。柔軟な発想が幸運の鍵に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ハクサイ



### 山羊座

(12.22～1.19)

1人でのより、気の合う仲間たちと行動した方がつきに恵まれそう。旅行や飲み会の誘いには気軽に応じて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ニンジン



### 射手座

(11.23～12.21)

優しさをアピールすれば自然と人気運が向上く気配。持ち前の面倒見の良さを前面に出して。掃除もお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 フグ



### 蠍座

(10.24～11.22)

未体験ジャンルに挑戦するのに向いています。知らない世界でも果敢にぶつかってみて。リベンジも成功しそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カリン



### 天秤座

(9.23～10.23)

興味のあることに意識を向けると、うれしい発見があるかも。気になっていた趣味や習い事を始めるのも大賛成

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シイタケ

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE