JAN!JAN!















今月のJAN!JAN!CHILD

J A からの お 知 ら せ



親子で楽しめる餅つき大会や、スポーツ選手・農家による「夢を叶えるトーク ィョー」などお楽しみ要素が盛りだくさん!!参加親子絶賛募集中! |催日:平成30年1月13日(土) | 所:上野が丘公民館(上田市住吉378-1)

(詳しい内容と参加申し込みについてはこちらから)

かいぶつのたね

もしくは【http://www.kaibutsu-no-tane.com/】



JA-NEXT JA-NETWORK JAN!JAN!





当JAは、10月8日に県営上田野球場を主会場に開 かれた「第31回上田古戦場ハーフマラソン」で、競技

を終えた参加者や観戦者に「ひょう害リンゴ」を振る 舞い、地元農産物のPRを行いました。「みずみずし

当JAは10月12日、本所で、職員を対象に自動体外

10月28日に静岡県吉田町で「第25回JAハイナン

農協祭」が行われ、当JAは会場で、ひょう害リンゴ(シ

ナノスイート) やラ・フランス、きのこセットなどを販売 しました。多くの来場者が訪れ、用意した農産物は大

好評のもと完売しました。

式除細動器(AED)の取り扱い講習会を開きました。 2回に分けて行われた講習に職員40人が参加し、万が 一の際、迅速にAEDを使えるようにと緊急救命の意

識を高めました。

いリンゴはおいしい」と好評でした。

JA青年部、 優良組合員組織表彰·顕彰 信州うえだファ

商品契約者などにひょう害リンゴを無償で配布する取り組み 農家支援や販路拡大に向け JA金融窓口でひょう害リンゴ無償配 当JA金融店舗窓口では10月上旬から12月下旬まで、金融

で、ひょう害リンゴの販路拡大や窓口でのコミュニケーションとれは、ひょう被害を受けた農家の支援に向けた取り組み を行っています。

ものを手渡し、来店 契約の感謝とともにリンゴのおいしさを 期間中は、窓口担当者が金融商品契約者などに、透明なビ ル袋に2玉のリンゴとひょう害果の紹介チラシを入れ

機会の増加による顧客満足度向上などを目的としています。

第70回JA長野県大会で行われた授賞式

彰」という栄誉ある賞を受賞

A青年部は、食農教育活動や地元農

良組合員表彰」を、当JA子会社

信州う

ムが「平成29年度優良組合員顕

県大会」で、当JA青年部が「平成29年度優

ルで行われた「第70回JA長野1、長野市のJA長野県ビルアク

玉。品種ごとに配布期間が異なり、12月上旬からは「サンふ ルド」「サンふじ」の4品種で、総配布予定数は約600今回用意したリンゴは、「秋映」「シナノスイート」「シナノ

0

ニシナノゴ

通じて、 話して には、金融窓口の利用直也推進課長は「来店: を感じてほ. い、管内直売所もぜひ た、当JA信用部の います。 前

リンゴは用意したもの

い。は早めにご来店くださなります。興味のある人なります。興味のある人

ひょう害リンゴを手渡す窓口担当者

表彰を受ける大久保青年部長(右)と杉山副青年部長(左)

用していただきたい」と 産物に興味をもってもら 産物のおいしさと力強さ この取り組みを企画 信州うえだの農 しい。また、農 を 者 島

の変化や地域ニーズに応じた農業振興と稲・麦・大豆、野菜、果樹など)を基本に、環境有信州うえだファームは、農業経営(水 活力を与え、新たな担い手を育成し、夢のな活動を展開。青年部の活動が地域農業にと共に農産物などのPRを行うなど、多彩 は遊休農地活用功績者表彰(長野県知事 などに取り組んでいます。平成28年2 品目、新技術普及のための栽培実証など) 育成、樹園地継承推進、農業経営実証(新 (農作業受託などの農業支援)、新規就農者 開。耕作放棄地再生·利用、地域農業補充 活性化に取り組み、多岐にわたる事業を展 ある未来の農業を作り出す源になっていま また県内外の民間イベントへ参加 げ、加工品のシリーズ化を進めて 店と連携したオリジナルブランドを立ち上 畜産物の商品開発・販売の他、地域の飲食 います。 伝えます じ」が配布されます。 今回用意.

JAトピックス

JAトピックス〔地区版〕

JAN!JAN! 12

TENTS

年の瀬・お正月

JA職員。農家訪問記

坂下さん家のリンゴ編

ほうさくClub

健康講座

~体重を落としたいあなたへ~

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

お便り・わが家のペット紹介 文芸の庭・クロスワード

花ナビ[サザンカ] 今月の星座占い

旬をおとどけ〔白菜〕 レシピ

廃プラ回収のその後

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

描いて中身をくり抜き、中にろうそく種類以上の顔型を基に、カボチャに顔を

などの光源を入れて完成させました。

子どもは「ランタンを作るのは初めて

ら好きな形のものを選び、親子力を合 46人が参加。用意されたカボチャの中か ク・オ・ランタン」作りを行いました。親子

わせてランタン作りに挑戦

しま.

て、とても楽しかった」。保護者は「この で、顔を描いたり、種をくり抜いたり

ような企画があれば、ぜひまた参加

武石小2年生が農業体験 ロッコリ を収穫

クルミ出荷講習会開く

エリア

国道144号線しなの木通り JA職員が清掃活動

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

んから提案があり、今回、JAよだくぼ南部地区事業部が協中で農業に触れ、魅力を感じる機会をつくりたい」と竹内さ 食会では、その場でゆでたものや、竹内さんからの差し 上本入の竹内利通さんの畑で、ブロッコリ上田市立武石小学校の2年生15人が10 と、学校給食用に約44株のブロッコリーを収穫しま いました。JAの運営委員会で「子どもたちが豊かな自然の 子どもたちは、 して初めて実施しました。 JAの営農技術員の指導で ッコリーの収穫体験を行人が10月12日、同市武石

のブロッコリ のてんぷらを大喜びで頬張っていました。 をし入れした。試



根元から抜いてブロッコリーを収穫する児童

を開き、生産者14人が参加しま 日、同センター A東部営農センタ

話しました。

環境整備ができて充実感がある」と

した職員

います

者からの引き合いが多く、ふるさとて需要が増え、贈答用や食品加工業クルミは健康や美容に良いとされ ついて徹底しました。また、今後の肥 (農業生産工程管理)点検表の提出に しました

培管理などを説明. 出荷することや、防除日誌、GAP どについて説明。 営農技術員が出荷基準や選別方法な 分に乾燥させて

への出荷を呼び掛けています を見込んでおり、同センターではJA ています。今年の収穫量は平年並み 納税の返礼品としても人気が高まっ

東部 マレエ 出荷基準やGAP提出徹底

取りなどを行いま. 200mの間のごみ拾.

Mで、街路樹と

同事業部は、地域貢献活動の一環とし の道路に接する商店や事業所が年3 吉北交差点の間の約1 は「大変だけれど、自分の手で地域の て毎回参加しています。参加 回清掃を行い してシナノキが植えられています。こ しなの木通りは、住吉交差点から住 、景観を守って



歩道の草取りを行う職員



ーでクルミ出荷講習会1農センターは10月16



真田 手始めにスイーツ作り幅広く参加できる活動を

丸子

職員が農業体験研修

後継者不在の水田借り受け

据画 マレエ

親子でランタン作りハロウィーン用カボチャ使い

ちゃプ JA生活指導担当者の指導で「かぼ い世代が参加しやす 題した料理教室を開きま で「かぼちゃスイ して初めて企画。女性5人が参加し. 上田市真田町長の真田研修センタ キ」の2品を作りました。 A真田地区事業部は10月27日、 リン」と「パンプキンロー ツを作ろう い活動」を目指 した。「幅広 ルケ

ランタン作りに挑戦する親子

好評でよ ていきたい」と、内容を変えて年に数めに、若い世代にも参加を呼び掛け好評でした。同事業部は「今回を手始にもちょうどいい」などの声が聞かれにもちょうどいい」などの声が聞かれ 回開く予定です めに、若い世代にも参加を呼び にもちょうどい 参加者からは「ちょっとした時間に



ハロウィ

ーン用力ボチャを使った「ジャッ

A青木支所で小学生と保護者を対象に

A西部地区事業部は10月22日

20 ア 刈り取り、はぜ掛けを行いま た「コシヒカリ」を、2台のバインダーで 職員の農業体験研修に取り組んで なくなった水田を借り受け、 JA丸子地区事業部は、 ルの水田で、6月に自らが植え 11日、職員30人が依田地区の約業体験研修に取り組んでいま 後継者が 今年度から

さんの大変さが分かった」と話 職員は「良い体験ができた。農家のみな 環。稲刈りが初めてという職員が多く、 コミューケ め、JAが進めている「食と農を通じた 身に付け、組合員対応力を強化するた この取り組みは、職員が農業知識を ーション強化プログラー <u>ム</u>の



種苗会社の農場を視察

っていたことが聞けていい勉強になっ を見学しました。参加者は「疑問に思 担当者から話を聞き、展示圃場(ほじ タマネギ、冬至カボチャについて農場 塩田地区で栽培が盛んなズッキ と技術の向上を目的に企画. た。今後に生かしたい」と話し ょう)では栽培されている多くの作物 種農場を視察しまし JA塩田野菜部会は10月19日、群 人が参加しました。同農場では、 勢崎市のカネコ種苗くにさだ 。生産意 部会 ま 欲

稲刈りとはぜ掛けを行う職員

学を兼ねて買 所「産直ゆうあい ミ「産直ゆうあい館」に立ち寄り、その後、JA前橋市の農産物直 う物を楽-しみま-見売



ズッキーニの展示圃場で担当者の説明を聞く参加者



A上田東地区事業部の職員が10

の木通り」の清掃活動を行いました。

月14日、国道

44号線の通称「しな

24人が参加

し、朝6時30分から、

いや草刈り、

草 約 水こそ長寿に欠

てしまいます。組織が乾燥して体が硬化する

につれて体内の水分は50%前後にまで低下

の半分以上は水ですので。ところが、年を取る

不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体

美人になり、良縁に恵まれると伝えられてき

によって、年を取らないといわれ、女性だったら

特に若水でたてたお茶を飲むと、水の霊力

集年の瀬・お正月

末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。私たちの暮ら しの中で習わしとなっている料理の縁起や作法をもう一度見つめ直してみましょう。

新年を迎えるために家族そ

1年間の苦労を癒やし、

す。「年越し」は「除夜」とも

ろっていただきます

歴史を感じさせる行事の祝い料理です。 その二大食材が用いられている雑煮は、 であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。 れます。サトイモは縄文時代からの食材

ごせますようにと、年神様に です。新しく始まる1年間 年迎えの行事はとても重要 に、「年越しそば」を食べま と、併せてお願いします。 スもうまくいきますように す。新しい年の仕事やビジネ お祈りする行事だからで を、病気などせず、達者に過 まず、お正月を迎える前

願いながら食べるのが習わし と、福禄寿(ふくろくじゅ)を も運がよくなりますように 「運そば」とも呼び、新年

びますようにと、祈りながら や身代、貯金が長く長く伸 そばは細く長いので、寿命



日本人にとって、年越し、 越しそばで

す しっかり食べて、1年間の疲 大みそかには、日本そばを

ン、昆布などに、魚介類と餅を一つ鍋に入

おいたサトイモやダイコン、ゴボウ、ニンジ

大みそかの夜に年神様にお供えして

て、1年間の健康長寿が約束されます。 れには、年神様から頂戴することによっ れ、混ぜ煮して食べます。材料のそれぞ

してサトイモを入れる地域が多く見ら 雑煮には餅が欠かせませんが、具材と

れを洗い流しましょう



雜煮



寿命を延ばす

目されているのは、血管を丈近、スーパーフードとして注 く、疲労回復にも役立ちま ているため。ビタミンBも多 るルチンという成分が含まれ 夫にして細胞を酸化から守 たぐります。このそばが、最





せち料理と三つ肴で若返り

康力を年神様からいただく料理という意味 のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場 し、四季それぞれの気候の変化に負けない健 合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示 年神様と共にいただく山盛りにした山海

のを中心に彩りよく詰めます。 んなどで、いってみればオードブルに当たるも 一の重は口取りといって、かまぼこやきんと

寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供

一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長

え、お正月料理にも用います。

み」です

年を迎えることができて、こんなおめでたいこ うございます」とあいさつ。お互いに無事に新 を取りました。だから「明けまして、おめでと

昔は数え年。元日を迎えると誰もが一つ年

とはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水(わかみず)く

が込められています。

多い料理が用いられます。 血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の 酸)やEPA(エイコサベンタエン酸)など、脳や といった料理が中心。DHA(ドコサヘキサエン 二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物

系が多いです。 ウなど腸内環境を整える上で、重要な根葉 三の重は煮しめ系で、八ツ頭、レンコン、ゴボ

の物が中心。ダイコンやニンジンの紅白なます、 維などがたっぷり取れる料理に仕上げてあり 並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物繊 それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを 与(四)の重は体調を整える効果の高い酢

が習わしで、その中の一つが祝い肴(ざかな)。 お正月には、縁起の良い料理をいただくの

長寿を目指しまし 康に良い水を飲んで ルウォーターなど、健 かせません。ミネラ

> 類は関東と関西とでは次のように違います。 理の代わりになるほど重要です。祝い肴の種 関東…黒豆、数の子、ごまめ 「三つ肴」とも呼び、この三種だけで、おせち料

豆=「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」 と願いながら食べます。

Ė

関西…黒豆、数の子、ゴボウ

・数の子=ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボ まれています。 ル。若返りのビタミンEがたつぶり含

ごまめ=カタクチイワシの幼魚で「田作り」と 庫です もいい、カルシウムとタンパク質の宝

・ゴボウ=土中深く根を張るところから、一家 の安泰と家族の無事を願って食べま す。整腸効果があり、不老長寿に









月の三が日に

食べるのが

「雑煮」



教えて! リンゴの収穫の仕方 リンゴの収穫にはいくつかのポイントがあります。

ポイント3

果実をひねる方向も大切!



リンゴにはひね りやすい方向が あります。大体は手前にひね るとプチッと気持ちよく採れ ます。慣れてくると、枝を見れ ば方向を判断できるようにな りますよ

力を入れなくても簡単に取れますね!

ポイント4 果実周りの枝に気をつけて!



リンゴは枝などに当たるとすぐ に傷がついてしまいます。収穫 するときは果実に枝が当たら ないように細心の注意を払い

なるほど!

収穫したらコンテナへ!

収穫したリンゴはコンテナに移します。

コンテナには約18kg(リンゴ約50玉)が

入ります。コンテナに移すときは、ヘタを

上向きにし、3列に並べます。大玉を真ん

中、小玉を端にすることできれいに並べる

コンテナに移したリンゴはJAの農産物

流通センターへ運ばれ、そこで選果されて



ここに注意! 🐔

収穫したリンゴをかごに 入れるときはヘタを上に向 けて入れるようにします。 バラバラに入れるとヘタが 果実に当たって傷をつくっ てしまいます。



おいしいリンゴの見分け方とは?



リンゴは大きさ、形、色付きなどでおいしさを判断するのは もちろんですが、品種によっては重さでも判断できます。今回 収穫したシナノスイートは、重い方が、実が締まっていておい しいですよ!

今年5月の降ひょうにより、多くの農 産物が被害に遭いました。リンゴも、ひ ょうが当たったところがかさぶたのよう に盛り上がるなどの見た目の影響があ ります。ただ、味に変化はないことから、 傷が小さいもの(写真左)は「ひょう害 果」として、傷が大きいもの(写真右)は 加工用のリンゴとして出荷します。



体験した2人に 越想をききました!



北川店長

[]年かけて大切に育てられたリ ンゴを傷つけないように収穫する 作業は、緊張して思わず手が震え ました。今年は、ひょう害に台風と 天候が荒れた年でしたが、それに も負けずおいしく育ったリンゴを みて、とても感動しました」



ことができます。

市場へ出回ります。

「リンゴ収穫までの作業工程は知って いましたが、今回の体験で、リンゴを 一つ収穫するのにもヘタの向きによ って取りやすい方向があるなど、今ま 宮原さん で知らなかったことを学ぶことがで き、大変勉強になりました」

最後に坂下さんにインタビュー 農業への思い

「リンゴは品種によって適応する気候や土地が異なりますので、気候に気をつ けながら、その品種にあった土地で栽培することを心がけています。私にとって 農業とは、"受け継いできたもの"であり、地域一体となって取り組むものです。 これからも地域を守りながら農業に励み、おいしいリンゴをみなさんにお届け したいと思います!」

JA職員の入人農家訪問記

坂下さん家のリンゴ編



上田市上田

さかした ひろし

リンゴ(ふじ、シナノスイート、シナノゴー ルド、その他20品種)を500アール栽培。

農大を卒業後、23歳から実家で農業を 始める。現在は父、母と共に日々農業に 励む。畑が広大なため、時期によってはパ 一トなどを増員して作業に取り組んでい る。当JA青年部、ヤマジョウ果樹部会、果 樹研究会に所属。

今回おじゃましたJA職員

坂下さん家のリンゴ畑は上田市内に5カ所あります。今回 は真田地区にある畑でシナノスイートの収穫作業を体験しま した。

リンゴの収穫目安

リンゴは基本的に「地色(じいろ)」が抜けたら収穫時です。 「地色」とは、文字通りリンゴの地の色で、幼果の時の緑色の ことをいいます。この緑色が抜けてきたら熟度が増してきた 証拠なので、収穫の目安になります。

教えて! リンゴの収穫の什方 リンゴの収穫にはいくつかのポイントがあります。



と果柄(以下:ヘタ)が 取れてしまいます。 ヘタが取れてしまう と等級が下がってし まうので気をつけて

ポイント2 リンゴのお尻を持ち上げる 感じで収穫!



リンゴのヘタが取れないよう に、お尻を上に持ち上げるイメ ージで果実をひねって収穫し ます。ひねるといっても回すの はNG!枝が当たって果実が傷 ついてしまったり、ヘタが取れ てしまう可能性があります

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK. 08

再生する方法です。たとえば製鉄所で使廃プラを化学的に分解して化学原料に

ケミカルリサイクル

う還元剤などに使われます。

されたかどうかを確認すること。

〔マニフェストの流れ〕

● オススメ資材 ●

いつ、どこで、だれが、どの排出業者の

最終処理まで、産業廃棄物が適切に処理 収集運搬(積替保管含む)から中間処理、

熱エネルギーとして利用する方法で

いう産業廃棄物の処理の流れを書面で 業廃棄物を、どのように処分したか、

スチック製品に利用する方法です。たと えばコンテナや建設資材などに再生され

> 責任があります。 え、処理が無事に完了

その証拠となるのがマ

したか確認を行

フェストです。

マニフェストの役割

廃プラをプラスチック原料としてプラ

・マテリアルリサイクル

に分けられます。

廃プラのリサイクル方法は大きく3つ

で義務付けられています。産業廃棄物を

る場合は、マニフェストを使うことが法律 のことです。産業廃棄物の処理を委託す の排出者(処理委託者)が発行する伝票 呼ばれるもの。マニフェストとは、廃棄物

処理する際には、その廃棄物がどのよう

なものかを排出者(委託者)が十

-分に把握

し、収集運搬業者や処分業者に正しく伝

ます。

サ

イクルの

いろいろ

す。きちんと分別することはとても大事

起こしがちです。

そこで活躍するのが「マニフェスト」と

理による環境汚染など社会問題を引

2回付

マニフェスト

4送付

処分終了

産業廃棄物は、不法投棄や不適切な処

どうやって

唯認するの?

见分業者

5送付

最終処分終了

(最終処分業者)

と、機械の故障にもつながってしまいま ンの破砕機に異なる資材が入ってしまう

くなってしまいます。さらに、ポリエチ が混じっていると、全部リサイクルできな

リサイクルできるものとできないもの

どうし

て分別

料として使われたり、発電や暖房に使わイクルに該当します。セメント工場で燃す。私たちの排出した廃プラはこのリサ

ければい

けないの?

たりします。











当JAでは農業で出た廃プラスチック(以 下「廃プラ」)を、毎年管内13カ所で、延べ 26回回収しています。その総重量は200ト ンを超えます。回収した廃プラはどう処理さ れるのでしょう?今回は廃プラのその後に迫 ってみましょう。

クルに貢献しているようですね。

にしているコンクリ

トは、意外とリサイ

す。私たちがふだん当たり前のように目



処理場

え残りもセメントの原料として使われま はセメント工場で燃料として使われ、 農ポリフィルム、酢酸ビニール、PO系フ ィルム、黒畔シー ポリエチレン類(マルチフィルム) ト、反射シ・ ト、肥料袋)



どうなっているの? 回収から処分の流れは 回収した廃プラは、輸送トラックに積

れがあるため、破砕

から埋め立てられます。 ム、その他フィルム、きのこ栽培ビン、育苗 ると有害なダイオキシンが発生する恐 レイ、コンテナ類、塩ビパイプ)は焼却 して容量を減らし

なければなりません。処理場では細かく み込んで、その日のうちに処理場に運ば

お願いしますご理解とご協力を

工場が廃プラを受け入れる時間は決まっており、回収した日に持 間に間に合わなくなる可能性があります。なので、回収は午前中に 終了するように求められています。今年度は経過期間で15時まで の回収になっている地域もありますが、今後は12時までの持ち 込みにしていく必要があります。

①交付 控え マニフェスト 排出事業者

3送付 運搬終了

処分終了 廃棄物の流れ 🗕 マニフェストの流れ

控え

収集•運搬業者

「ビニール手袋 サーモ発泡」

サーモ発泡」324円(税込)

厚めタイプなのに軽い!やわらかい内面発泡層 が手の温もりをキープ



○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。

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK. INAL !NAL

塩化ビニー

ル(農ビ・塩ビフィル



各種相談日 Support & Guidance

	期日	場所	時間	お問い合せ先等
税務相談	12月 5日(火) 12月 12日(火) 12月 19日(火) 12月 26日(火) 1月 9日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分~ 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	1月 10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	12月 9日(土) 1月 13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 ○東御支所、川辺店 毎週土曜日 午前9時~午後5時 ※30日は除く ○丸子支所、本原店 第4土曜日 午前9時~午後4時 第3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 			お問い合わせ先 ローン営業センター 6面0120-738-055 または各支所・店まで

年金相

- ●12月 7日(木)西塩田店 ●12月12日(火)依田店 ●12月14日(木)塩尻店
- ●12月19日(火)本原店
 ●12月21日(木)滋野店·神科店
 ●1月11日(木)青木支所

※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 ブレミアムサロン ☎23-1145

くらしの アドバイス

老後資金に葬儀費用は必要?

(財)日本消費者協会が実施した調査によると(報告書2017年1月より)、葬儀にまつわる費用の全国平均は約195万円 でした。その内訳は、葬儀社への支払額(火葬料含)、通夜・告別式の飲食接待費、お布施など宗教者への心づけとなっていま す。しかし、これはあくまで平均額であり、葬儀のスタイルや会葬者の人数などによって変わってきます。

葬儀については、多くの人が不慣れで、しかも準備等をその場で判断しなくてはならないことが多くあ ります。そこで葬儀費用については、事前に見積りをとっておくことをお勧めします。誰しも発生する人生 最後のライフイベント費用を見積もることで目安がわかり、家族も安心するでしょう。さらに、葬儀費用専 用の預金口座を作り、その口座の存在と行ってほしい葬儀のスタイルを複数の身内に伝えておくといい でしょう。



老後資金についてのご相談はJA信州うえだブレミアムサロンまで ☎23-1145 平日、土曜午前9時

10月の定例理事会(平成29年10月30日)において、次の議案が器議・可決されました。

①平成29年度上半期経営状況の開示について





体重を減らすには、活動量を増やし、摂取エネルギーを減らす必要があります。



脂肪組織1kgはエネルギー 約7000Kcal分に相当します

※7000Kcallはかつ丼約7杯分、 牛丼なら約10杯分です

例)2カ月で1kg減らすには…

2カ月を60日として、

7000Kcal(脂肪組織1kg分)÷60日=約117(Kcal) 1日117Kcal控えるか消費することにより2カ月で1kg減らせ ることになります



120Kcalはどれくらい?(おおよその目安)

【飲料】

*ビール…280ml

*普通牛乳…180ml

*ごはん…茶碗半分(70gくらい)

*食パン…8枚切り1枚

*ゆでうどん…120g(3/5玉くらい)

*オレンジジュース…280ml

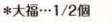


*ポテトチップス・揚げせんべい…20g

【運動・活動】体重60kgとして

*ショートケーキ…1/3個

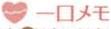




*ジョギング…16分

*犬の散歩…38分 *草むしり…25分







- 体重1kg=腹囲1cm=7000Kcalと覚えよう
- ・運動は筋肉量の維持や精神面の安定、生活習慣病予防などの効果がある
- ・食べすぎた分のエネルギーを運動で消費するのはとても大変と心得る
- ・メタボ解消には、体重の5%を3~6カ月かけてゆっくりと落とす気持ちで!

食べることと動くことはセットで考え、筋肉ではなく脂肪を落としましょう~







JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

■テーマ/「次世代に伝えたい地域の宝~農のある四季の風景~」

素晴らしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。45人から160点の応募があり、審査の結果、次の 18人の作品が採用されました。()内は撮影者住所・作品名。(敬称略)

(上田市下塩尻・ポピーが咲く頃)

(上田市真田町本原・朝日に照らされて)

西澤昭夫 (上田市下室賀・厳冬の候)

真壁隆樹

具壁隆樹 (上田市古安曽・初景色 水鳥たちも春を待つ)

田中健嗣 (東御市和・雪景色)

> 西澤ミエ子 (上田市岡・真夏のブドウ畑)

津山勝美

(上田市漆戸・麦秋) 目黒鉄也 (上田市住吉・夏祭り)

小坂國建 (長和町古町・作付けを待つ畑)

若林宏光

小松駿

(上田市岡・花盛り)

松山十九生

(上田市前山・豊作の願い)

(上田市上室賀・ソバの収穫)

小川稔

古平喜一 (上田市岡・1列に並んで)

高木一成

(上田市五加・高原に育つ)

西沢千則 (上田市腰越・花桃の春)

小福田友明

(上田市新町・煙が春を呼ぶ)

柳沢佳昭

(東御市祢津・初冠雪の白菜畑)

柳沢保夫

(上田市国分・野沢菜採り)

8

JA信州うえだオリジナルカレンダー写真

■テーマ/JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい地域の宝~農のある四季の風景~」 ~当JA管内に存在する、農業の営みのある風景は地域の宝です。"後世にもずっと残していきたい"と感じる ような、春夏秋冬の農風景を募集します~

※2019年JA信州うえだオリジナルカレンダーは、暦2カ月分1枚に つきメイン1点、サブ2~3点の写真を組み合わせて制作します。

※応募写真の中から、当JA関連資料に使用させていただく場合があ りますのでご了承ください。なお、使用の際は本人へ連絡致します。

【応募資格】上小地域〔長野県上田市、東御市の一部(旧東部町エリ ア)、長和町、青木村)に在住の方

【応募写真サイズ】カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由) ※専門店で印画紙に焼いたものでの応募に限ります。

【応募締切】2018年(平成30年)9月10日(月)

【応募方法】応募作品の裏に専用の応募票か必要事項を記入したメモ を貼り付け、お近くの各支所・店窓口まで持参いただくか、下記宛先ま

〒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

●必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所 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

広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー採用 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。



2018年採用作品 小坂國建さんの「作付けを待つ畑」

★応募上の注意事項等を定めた要項があります。 下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/ をご覧ください。

【お問い合わせ先】

JA信州うえだ組合員広報課 ☎25-8080



JAの福だるま貯金 福を呼ぶ だるま貯金受付中!

※年内受付分は引き換え券を差し上げます。 福だるま・賀詞交換日 平成30年1月1日(月)☆別所店は1月4日(木)

○詳しくは、各支所・店までお気軽にどうぞ!

JA信州うえだ 保健福祉推進大会

家の光フェスティバル同時開催

当JAは、地域における健康づくりや助け合いなど、保健福祉活動への参画意識 を高めるため、毎年「保健福祉推進大会」を開いています。今年は島田洋七氏が講 演!「家の光フェスティバル |も同時開催します。

☆内容

記念講演 島田洋七氏 「笑顔でいきんしゃい!」

正午から会場内の健康コーナーで、血 F·体脂肪·骨密度測定や健康相談を行

います。家の光コーナーでは、図書の 販売や手芸等作品展示を行います。

■日時/平成30年1月27日(土)

開場/正午

※入場には入場券 が必要になります。

開会/午後1時

閉会/午後3時15分頃

■場所/東御市文化会館 サンテラスホール(東御市常田505-1)

■定員/700名(先着順・定員になり次第締め切らせていただきます) ◎事前に当JAの各支所・店窓口にて申し込み、入場券をお受け取りください。 1回の受付でお一人様2枚までとなります。

記念講演 島田洋七氏

●申し込み開始 12月18日(月)から

主催 JA信州うえだ / JA信州うえだ保健福祉推進委員会 お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040



21 みすゞ学生会館 平成30年度 「京王井の頭線・杉並区久我山」 お申し込みはお早めに

募集人員 67名 [男子22名・女子45名]

★万全のセキュリティーで安心の毎日! 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群! ★完全個室の快適なワンルーム!エアコン·収納·ネット接続·洗浄式トイレ完備!

★平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております★ 賃料は月額、室料59.000円および共益費8.000円です



JA共済連長野普及部

新 提 <u>小田急線</u> ★京王井の頭線久我山駅より徒歩8分(東京都杉並区久我山1丁目5-10)

平成30年度の新入学生 (大学・短大生・専門学校生) *入居には所定の条件があります。

詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連 長野普及部までお問合せください。

またはJA共済連長野普及部まで **TEL_026=236=2350** [±日・祝は除く]

● **人** JA共済

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JAN! JAN!

収納

リビング

フ帖

バルコニー屋外機

お裾分け帰りに愚痴を連れ帰り

由市上田 由市芳田

和子 乾司 篤子 哲夫

政子

人生は苦楽とともに歌が有る

農協祭ポニーに乗る子番まつ子

良い人と褒められリズム狂い出し

上田市築地 上田市長瀬

亩市常田

廣紀

田罗月

痛いとこ衝かれ気持ちを新たにす

お吸物薄き松茸二片あり

青木村当郷

3

6

7

8

16

田市本郷

由市中央

誰が解くかな?

二人組みはコンビ、三人組みは

「おはよう」とか「さようなら」とか

14 サンタクロースが乗ったそりを引きます

コロンブスはインドを目指して ―― を

— に交われば赤くなる

親同士がいとこです

10 カカオ豆から作る飲み物

ブーケともいいます

18 太陽が沈むとやってきます

20 人の言葉をまねるのがうまい鳥。

続けました

19 進化の反対語

上田市上野

人だかりJAフェスの五平もち

ーの値引きで決まる今日の膳

楽しみを一つ抱いて今日を生き 聞き上手話し上手で座が和み 点と線びったり合って謎が解け 持ち味を引き出す愛の隠し味

座を合わせ

東御市鞍掛

一由市諏訪形

大庭 小泉 勝見 岸 山崎 柳澤 清水 佐藤 安藤

上田市富士山

大森乃里子 花岡あや子 と同じです。

ワードのプ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

新藁の安堵の匂ひ深く吸ふ縄文の血を受け継ぎて蝗とり

句

夜長の灯声飛んで来る運動場

「天涯の花」読み更ける灯の親し

上田市諏訪形 上田市生田

横澤 辰野 中澤

みね

昌子

昭治

ヨコのカギ

3 物を燃やすと残るもの

13 少年剣士たちが振る物

月曜と水曜の間

17 狩にも使われる鳥

庭に掘りたがる犬もいます

4 鶏の頭の赤い冠

9 現在よりも前です

7 「山!」「川!」

一田市長瀬

山岸

政子

木槿咲く壊れ.

しままの小屋の鍵

上田市塩川 一田市保野

由市上塩尻

永井

陶子

2月の誕生石といったら

大みそかには ―― そばを食べる人も多い 2 英語ではドラゴン。想像上の生き物です

5 何度も練習して、ようやく --- をつかんだ

12 デジタルカメラには装填(そうてん)しません

16 お子様ランチに立てられていることも

清水ゆき子

矢島渚男

の本領発揮です

いよいよ冬本番。こたつとストーブ

うで良かったです。

においては助かります。 り、サツマイモもいただいたりと、 のシーズンはリンゴも出回ってい 友人・知人におすそ分けしました。こ いまいちです。(甘柿)例年のように 作でしたが、今年はまあまあ取れ ではなくて、息子と夫です。昨年は不 した。でも、陽気と雨のせいか甘味は 柿取りしました。といっても私 ま

ŝ 73歳 主婦)

いですね。この季節はおいしいものを(編)収穫の秋には、男手が一層頼もし

たくさん楽しみま

私の幸せの一つです。 でやりました。こんな小さなことも 稲刈りを親子三代(家族フ

た。その小さ

(K·Y

61歳

自営)

のは大変なことですね。

OKです。 な幸せを、これからも大切にしてくだ たつ、スト (編) 稲刈りお疲れ様で 急に寒さが増してきました。こ ブを用意して冬の準備

(編)これからますます冷え込んでき Ŷ 75歳 農業)

> やはり気候のこともあり、野菜誌よ 菜は一層大切で、味も違います。 なるようです。一生懸命育てられた野 り近所の方々のアドバイスが参考に 「農は人まね」と云われていますが、 片手に家庭菜園を頑張っています。 夫は、退職以来ずっと野菜誌を

H·K 80歳 主婦)

味わって食べたいですね。 た野菜、とてもおい 綱)旦那さんの愛情がたつぶり注が

晴れた日が続きうれしいです。 ÂM 50歳)

すぎて嘆く年もあり、自然と付き合う 編)雨が少ないと嘆く年もあれば、多

大変でした。やっと脱穀、籾摺りも終っ一今年の米作りは、台風の被害で Ŧ

でしたね。無事に籾掴りまで終わったよ わり、ホッとしています。 編)今年はひょう害に台風と大変な年 77歳

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

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

当にかわいくて癒されている今日この頃です。

JA信州うえだ JAN!JAN!編集部

います。 ちにご縁ができそうでワクワクして山や室賀の郷に行きました。あちこ 6 「里山を歩く会」の仲間で、太郎

(編)仲間でお出かけす

69

í S

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を ですよね。たくさんのご縁を見つけて るのって楽 主婦)

〈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クイズの答え ②住所·氏名·年齡 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 お使りコーナーに掲載させ ていただく場合があります。

〈裏〉

JAK

10

ンマ 〒386-8668 出願クイズの答え + 上田市大手2-7-' アンいただきます。

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。 ○プレゼントのお裏連絡・発送など ○ご教見については今後の本誌の編集企画の世界。また「お使り コーナー1への掲載(イニシャル作業)算業のみ)など

今月のプレゼシト商品



チョコ」をプレゼント!!

〈答〉 キネ

アキマツリ 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

うそ寒し国と国とのせめぎ合い

上田市下之郷 上田市御嶽堂

堀内

令子

小澤むつよ

と雨のありて大根生きづけり

荒れ庭にからたち実る空家かな 裁ち鋏母に重なる夜長かな

◎選者吟/寸胴な山の影落つ畑終ひ

111

柳

橋詰信幸

錦秋の故郷を恋う子の便り

由市材木町

由市中之条

石井紀代子

「探察総数」10月号は82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。(編集部一問)

香ばしいア

応募の締め切りは12月31日。正解者の中 から抽選で5名様に「エーコープアーモンド

ピアノ ボーちゃん おうち 箱山仁美さん家の 上田市芳田 ボーちゃん (オス 2歳 セキセイインコ) 2年前の娘の誕生日をきっかけに我が家にやってきたボーちゃん。当時は羽 も生えそろっていない雛でお世話が大変でした。そんなボーちゃんも人間で いうと、もう立派な大人。元気で好奇心旺盛、人懐っこくておしゃべりが大好き です!おとなしいなあと思ってそっと見てみると目をつむって寝ていたりと、本

JA NEXT, JA NETWORK INALINAL

INAL INAL

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

白菜

白菜は低カロリーで糖質も少なく、まさに「ヘルシー」と いう言葉がぴったりの野菜です。外側よりも内側のほうが 甘く、中心部の葉にはうまみ成分であるグルタミン酸も多 く含まれています。

栄養素はバランスよく含まれていますが、代表的な成分 は美容や風邪予防に効果的なビタミンCです。また、白菜 に含まれているカリウムは摂取した塩分を体外に排出する 働きがあるので、高血圧の人にもおすすめの野菜です。

おいしい白菜の見分け方

緑の外葉がついたままの、葉がシャキッとしたものを選 びましょう。ずっしりと重く、巻きがしっかりして弾力があり、 中の葉が白いものより黄色っぽいものがおすすめです。

白菜は切ってからも成長を続け、徐々に断面が膨らんで きます。半割りや1/4サイズで売られているものの場合 は、できるだけ断面が平らなものが新鮮です。断面が黒ず んでいるのはNG!

白菜のたまごあんかけ



材料(2人分)

●白菜/1/4個 ☆水/100cc

●卵/2個 ●塩コショウ/少々 ☆鶏ガラスープの素/大さじ1 ☆オイスターソース/小さじ3

☆酢/小さじ2

☆しょうゆ/小さじ1

▲水/大さじ1

▲片栗粉/大さじ1 ☆砂糖/小さじ1

- ① 白菜を細切りにしてフライパンで炒めます。しんなりしてきたら塩 コショウを加え、皿に盛りつけておきます。
- ② フライパンをさっと拭き、卵を半熟のスクランブルエッグにします。 できたら①の上に盛りつけます。
- ③ フライパンをさっとすすいで☆の材料を入れ沸騰させ、沸騰した ら一旦火を止めておきます。そこに▲で作った水溶き片栗粉を入 れて混ぜ合わせます。
- ④ ③を弱火で一煮立ちさせ、透明感が出たら②の上にかけます。

お好みでネギや桜海老を乗せても美味 白飯との相性抜群です!









HANA*NAV

サザンカ

●学 名/Camellia sasangua

●原 産/日本、東アジア ●科 名/ツバキ科

寒い季節に負けずに品のある美しい花を咲かせるサザンカ。古くから愛さ れ、茶花としても人気があります。童謡「たきび」の一節「サザンカサザンカ咲

いた道」を聞くと、色のない季節の中に明るい花色を感じますね。ツバキとは 違い、散るときは花びらがばらばらに落ちます。 お茶の木と同じ仲間のツバキ科です。中国語でツバキ科の植物を山茶と言 うことから「山茶花(サンサカ)」と呼ばれていたのが、いつの間にかひっくり

返って「サザンカ」になりました。 もともと日本に自生していた植物で、学名にもそれが表れています。丈夫 で育てやすく、庭木や生け垣によく使われます。





日当たりのよい場所を好みます。半日陰でも生育しますが花付きが悪くな ります。寒さには強いですが、風が吹き付ける場所は避けます。

苗の植え付けは春か初秋。水はけのよい土を好むので、定植時は穴を大き く掘り腐葉土やバーク堆肥、油かすと土を混ぜ込んで植え付けます。鉢植え の場合は赤玉土も入れるとよいでしょう。

枝が込み合って害虫や病気が発生しやすくなるので、風通しを良くするた めにも剪定したほうがよいでしょう。春に芽吹いて伸びた枝の先に花が咲くの で、剪定は花が咲き終わった後に行い、夏以降は避けます。

チャドクガという毛虫がつきやすいので注意です。毛虫に触ると毛が抜け て刺さり、かぶれます。抜けた毛が目や洗濯物に付いて被害が出るなどやっ かいな虫なので、見つけたらすぐに対処します。放っておくと葉が食われて丸 坊主になりかねません。



(3,21~4,19) 行動力が高まり、アクティブに 動き回れそう。やりたいことに は積極的に挑戦を。ネットでの

情報収集も幸運 〈幸運を呼ぶ食べ物〉水菜

魚 座

何かとプレッシャーを感じる気

配。深呼吸で気持ちを落ち着

けましょう。また、人の意見には

〈幸運を呼ぶ食べ物〉野沢菜

知的好奇心を刺激される予

感。体験教室や説明会に顔を

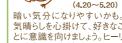
出してみると手応えあり。趣味

の集まりにも積極参加を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ヒラメ

(1.20~2.18)

謙虚に耳を傾けて



ンググッズも有効 〈幸運を呼ぶ食べ物〉クワイ

 $(12.22 \sim 1.19)$

インスピレーションがさえている

ので、ピンときたことはやってみ

るのが正解。人間関係は協調

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タラコ



(5.21~6.21) ささいなことで、つまずきやすい 時期。小さなミスにクヨクヨせ ず、スパッと切り替えて。ギャラ

今月の星座占い

HOROSCOPES

自分に自信が持てそう。意見

やアイディアがあるなら意欲

的に主張して。過去に駄目だ

たことにも新たな変化が

〈幸運を呼ぶ食べ物〉長ネギ

FORTUNE

(11.23~12.21)

リー巡りにツキ -----〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミカン



情緒不安定になりがち。身近

な人たちに迷惑をかけがちな ので、気を付けて。玄関に花を 飾るとリラックス可能

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キンメダイ



ジャー運が活性化。気の合

う仲間たちとにぎやかに過こ せそう。遠出のドライブやイヘ ントへの参加も好結果に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 小松菜



(8.23~9.22)

すい傾向あり。笑顔を忘れる に。ストレス解消には、1人の 時間を満喫して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 レンコン



(10.24~11.22)

ゆったり過ごせる期間です。趣 味や習い事に力を注ぐと、新 たな発見があるはず。プライへ ートを充実させて

(幸運を呼ぶ食べ物) ダイコン



フットワークが軽くなり、チャレ ジ精神が旺盛になる月。行 動範囲を広げていけばうれし い驚きに出会えそう 〈幸運を呼ぶ食べ物〉サバ

JA NEXT. JA NETWORK. INAL!NAL