

♥ 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!

2

Feb.2018
No.280



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 2

February - 2018 No.280



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市下石 木下 貴法さんとなつみさんのお子さんと
あおい 葵ちゃん(7歳) はる 晴ちゃん(5歳) たいき 泰輝くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ クロワッサン&もちもちミルクパン

大人気のロングライフパンです。賞味期限は製造日より50日とおいしさ長持ち!



エコープ クロワッサン

忙しい朝の食事や軽食にとっても便利!国産米粉使用でソフトタイプのしっとり食感が楽しめます。

トースターで焼くと、サクサクしておいしさアップ!味はプレーン、カスタード、小倉ミルク、コーヒーの4種類でバリエーションも豊富!

エコープクロワッサン、もちもちミルクパンは各地区事業部生活課、訪問日注文で好評取り扱い中!



エコープ もちもちミルクパン

国産米粉使用で、もちもち・しっとりとした食感が楽しめます。500Wレンジで20秒温めるとより一層もちもち感が味わえます。トースターで焼いてもサクサクおいしい!味はミルク、チョコレート、ブルーベリー、りんご、抹茶の5種類。お好きな味をどうぞ。

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



- 2 JAtピックス
- 4 JAtピックス〔地区版〕
- 6 特集
お茶のはなし
- 8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
飯塚さん家のエノキタケ編
- 10 ほうさくClub
種ぶくろの見方
- 12 健康講座
～よく風邪をひきますか～
- 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〔カレンデュラ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔カリフラワー〕
レシピ



昨年12月28日、当JAは特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」が開いた毎年恒例のもちつき大会に参加しました。利用者は「もちつきは懐かしく、昔を思い出しながら楽しんだ。またやりたい」と笑顔で話し、喜んでいました。



当JAは1月4日、新年の幕開けを祝う恒例の「新年祝賀式」を本所で開き、役職員約100人が出席しました。今年の農業生産をはじめJA事業に取り組む方針を出席者全員で確認しました。



当JAの子会社(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園は、1月2日からイチゴ狩りをオープンしています。1月6日には「新春いちご祭り」を開き、来場者はイチゴ狩りを楽しみました。同園でのイチゴ狩りは、5月末まで楽しめます。

肉牛農家相次ぎ栄誉 最高賞の農林水産大臣賞

第57回農林水産祭参加の畜産経営技術発表会と畜産共進会で、当JA管内の肉牛農家が相次いで最高賞の農林水産大臣賞を受賞しました。

「牧舎みねむら」

昨年11月30日、(公社)中央畜産会主催の平成29年度全国優良畜産経営管理技術発表会が東京都港区の機械振興会館で開かれ、東御市新張の「牧舎みねむら」(峯村誠太郎さん・峯村伊世さん)が、最優秀農林水産大臣賞を受賞しました。

繁殖雌牛80頭、肥育牛160頭を飼育する「牧舎みねむら」は、「家族と牛のしあわせを目指して」と題して発表。完全な繁殖肥育一貫経営や繁殖成績の高さ、稲わら確保と循環型農業の実践などが評価されました。



賞状とカップを手にする峯村夫妻

井出守雄さん

昨年12月5日、JA全農長野主催の第70回長野県畜産共進会が大阪市食肉市場(株)で開かれ、上田市武石上本入の井出守雄さんが、黒毛和種去勢理想肥育県内産の部で特別優秀賞1席農林水産大臣賞を受賞しました。

井出さんは、繁殖雌牛16頭、肥育牛50頭を飼育する和牛一貫経営。卓越した肥育技術による肉質の高さが認められました。



賞状を手にする井出守雄さん

金運招福!

毎年恒例の新年賀詞交換会

当JAは1月1日、管内の各支所・店・出張所(別所店は1月4日)で、恒例の「福だるま貯金・新年賀詞交換会」を行いました。

当日は各会場の窓口カウンターに福だるまをずらりと並び、JA役職員が来店者と新年のあいさつを交わしながら、だるまを手渡しました。来店者同士が声を掛け合う姿も多く見られ、各支所・店・出張所は新年の交流の場となっていました。

来店者は「だるまの交換はわが家の恒例行事。新しい年が幕を開けたので今年も去年に負けないうくらい良い年にしたい」と、笑顔で話しました。



福だるまを受け取る来店者(神科店)

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田市吉田の生産者直売施設「いずみの里」の新春初売りが1月5日行われました。数量限定の福袋を求めて開店前から並び買い物客の姿も見られ盛況でした。加工品やJA商品、衣料品などが入った福袋130袋を用意。今年は「ひょうに当たったリンゴ」の福袋もありました。

店内外では焼き鳥、五平餅、おやき、笹ずしなどの販売も行われました。また、千円以上の買い物客には「青山のたまご」1パックがプレゼントされました。初めて訪れたという買い物客は「いろいろな福袋があって迷ってしまった。楽しく買い物ができた」と話しました。



福袋を選ぶ買い物客

西部
エリア福袋が人気
「いずみの里」初売り

フラワーアレンジメントに取り組む参加者

真田
エリア正月彩るフラワーアレンジ
女性部真田支会が教室

JA女性部真田支会は12月27日、JA真田支所で正月飾り用のフラワーアレンジメント教室を開きました。年末恒例の人気の教室で、今回が8回目。22人が参加し、同支会の久保町子支会長を講師に、フラワーアレンジを楽しみました。

参加者は、用意された松やセンリョウなどの花材を使って正月の雰囲気演出。高さや角度などに工夫を凝らし、個性あふれる華やかな作品に仕上げました。完成した作品を見ながら部員同士の会話も弾み、参加者は「家に帰って飾るのが楽しみ」「良いお正月を迎えられそう」と笑顔で話しました。

塩田
エリア中塩田小2年生が豆腐作り
JA女性部員が手ほどき

JA女性部塩田支会は12月4、5、6日の3日間、上田市立中塩田小学校で、2年生の児童と豆腐作りを行いました。使った大豆は、JAの営農技術員の指導を受けて、児童たちが自ら育てたものです。児童は講師の女性部員に教わりながら豆乳を絞ったり、にがりを入れたり、交代しながら全員で作業を行いました。

豆乳とおからができたところで、豆乳を味見。おからは米粉を混ぜてだんごにし、きな粉をまぶして試食しました。豆腐が出来上がると児童たちは初めて作って楽しかった「ちゃんとう腐ができてよかった」と満足そうに話しました。



ミキサーで大豆をつぶす工程を見つめる児童

東部
エリア年末大感謝祭にぎわう
正月用品や福引き人気

にぎわった福引き抽選会

JA東部地区事業部は12月16、17日の2日間、東御市祇津の東部ライスセンターで、恒例の年末大感謝祭を開きました。年末・正月用品を求め、組合員や地域住民約4000人が来場しにぎわいました。

会場では、新巻鮭や酢ダコ、数の子、ミカン、越冬野菜などの販売や福引き抽選会が行われ、品定めをする買い物客や、福引きに歓声を上げる家族連れの姿が見られました。

同会場で開いた3年目の「古着リサイクル回収」への関心も高く、持ち込む人が年々増えています。古着は回収業者を通じ、海外の衣類が不足している地域に届けられます。

丸子
エリアキッズ冬のお楽しみ会
臼ときねで餅つき体験

きねを振り上げて交代で餅をつく子どもたち

JA丸子地区事業部は12月28日、JA塩川店多目的ホールで小学生を対象に「キッズ冬のお楽しみ会」を開きました。地域の子どもたちが食や農に関心を持ち、JAを身近に感じてもらいたいと毎年開いています。今回は臼ときねを使った餅つき大会を企画。35人が参加しました。

子どもたちは、交代で餅をつき、適当な大きさにちぎって丸め、あんこ、きな粉、すりごまを絡めて昼食に食べました。餅つきを初めて体験する子どもも多く「難しかったけど楽しかった」「とてもおいしかった。お母さんにも食べさせてあげたい」など、うれしそうに話していました。

上東
エリア稲倉棚田の収穫祭
棚田米味わい豊作祈願

地元の住民や行政、JAが協力して活動する「稲倉の棚田保全委員会」は12月14日、上田市殿城の稲倉の里農村交流館で収穫祭を開きました。委員会関係者約50人が参加し、棚田米の「シヒカリ」「風さやか」の食べ比べや、棚田のもち米を使った餅つきなどを行いました。参加者は棚田米を味わいながら、労をねぎらい豊作を祈願しました。

金澤正明委員長は「今年は天候不順で苦労したが、無事収穫できて安心した。来年は天候に恵まれることを願い、地域、行政、JAの力を合わせて豊かな自然あふれる棚田を発展させていきたい」と話しました。



棚田のもち米で餅をつく参加者

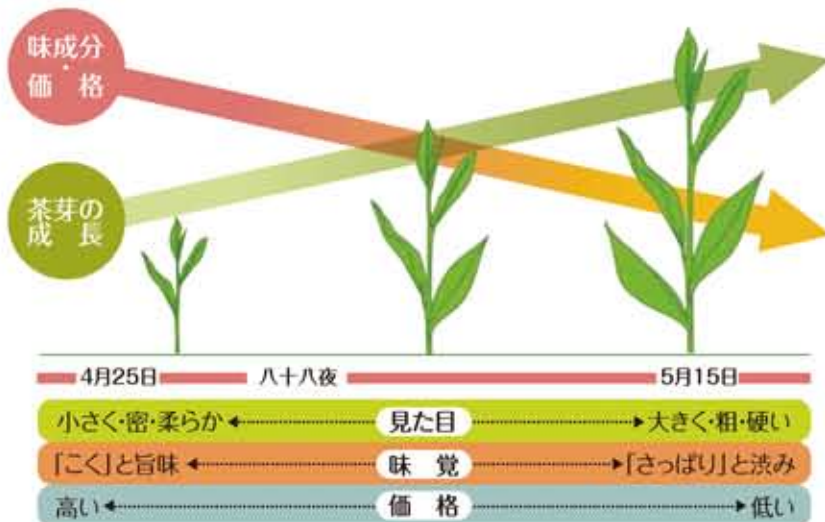
よこほろ
南部
エリア地上文学賞佳作を受賞
黒沢佳さんの「長渇さやか」

長和町長久保の黒沢佳（本名＝黒沢勇人）さんの小説「長渇さやか」が、第65回地上文学賞佳作に選ばれました。同賞は、家の光協会発行の月刊誌「地上」が主催する農業小説分野の文学賞。昨年10月18日、井出孫六、長部日出雄、平岩弓枝の3氏により、応募45作品の中から一次選考を通過した5作品の最終審査が行われ、黒沢さんの作品が、地上文学賞に次ぐ佳作1点に選ばれました。

同作品は、自衛隊を除隊し故郷の信州に戻ってきた青年が、農民楽団を結成し活動する姿や、同級生との友情や恋、農業で生きていく決意を固める心情などが描かれています。



受賞作が掲載された「地上」1月号を手にする黒沢さん



●これからの季節おいしい「新茶」

毎年、冬から春への季節の変化とともにお茶の樹は新しい芽を出します。この新芽を八十八夜前後、4月下旬から5月中旬にかけて摘み採って作ったお茶を「新茶」と呼びます。

新茶には、旨味成分(アミノ酸類)や香気成分(青葉アルボルなど)がたっぷり含まれていて、渋みや苦みの成分(タンニンなど)は控えめです。そのため、この時期にしか楽しめない新茶独特の「新緑のよけ」に爽やかな旨味と香りをもっています。まさに旬のおいしいですね！

エーコープの新茶を飲んで健康長寿を目指そう！

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。



新茶

品質と安心のこだわり

- ★エーコープ茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および着色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場生産しています。
- ★商品は、真空・窒素ガス置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお宅で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ※エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ※製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

お茶の美味しさは芽の若さが決め手！一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。

新茶ゴールド 16,200円(税込)

15,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期: 5月上旬頃

新茶グリーン 8,640円(税込)

8,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期: 5月中旬頃

新茶匠(棒茶) 6,480円(税込)

6,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期: 5月下旬頃

※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

◎お問い合わせお申し込みはJA各支所・店または生活部生活課 ☎23-4040までどうぞ

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

人気No.1



新茶 シルバー
10,800円(税込)
10,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期: 5月上旬頃

芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

限定品



新茶 白羽
11,300円(税込)
10,463円(本体価格)
500g(167g×3本)
※お届け予定時期: 4月下旬頃

おいしさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのまます。

軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。この時期のみ製造される限定品です。

お茶のはなし



～お茶を飲んで健康長寿を目指そう！～

私たちの生活にくつろぎと潤いのひと時を与えてくれるお茶は、その一杯で心を温かくし、人と人とのつながりを豊かにしてくれます。また、お茶は健康長寿の源として国際的にも注目を集めています。今回は、そんなお茶についてご紹介します。

発酵茶：紅茶

濃い橙紅色で香りが高いのが特徴

半発酵茶：烏龍茶

紅茶と緑茶の中間で香りが高い。生産量は減少

不発酵茶：緑茶

ふだん私たちがよく飲む蒸し製緑茶。日本茶の代表

釜炒製

鉄製釜で茶葉を炒(い)って仕上げた丸い形の茶。中国式

蒸し製

新芽を蒸しもみ・乾燥したもの。日本で最も一般的

煎茶

よしずで茶園を覆って栽培した旨味の多い最高級茶

玉露

茶臼で挽いて粉末にした茶。茶道用

抹茶

固くなった新芽や茎が原料の大量茶

番茶

番茶や煎茶を強火で炒(い)り香ばしくした茶

ほうじ茶

番茶や煎茶に高温で炒(い)った米を混ぜた茶

玄米茶

玉露や煎茶を作る工程で振り分けられた茎で作るお茶

①水をいったん沸騰させる

水道水はカルキ臭がするので浄水器を使うか、5分間沸騰させます(沸騰させた湯はポットへ)

②70℃～80℃に湯冷ましする

ポットの湯を茶碗に入れると約60秒で70℃～80℃まで下がります

③湯と茶葉を急須へ入れる



湯:240cc(普通の煎茶碗に7分目程入れて3杯分) 茶葉:7g(小さじ3)

④浸出時間は60秒

お茶を出す間に、急須を揺すらないで静かに置きます

⑤茶碗に注ぐ



3回ほどの回し注(つ)ぎをし、分量は均一に色の濃淡がないようにします。最後の一滴まで絞り切るのがポイント

お茶の種類

私たちが日常飲んでいる緑茶・紅茶・烏龍茶は、種としては同じ茶の樹から作られています。その違いは、茶の葉が持つ酸化酵素をどう処理するかの加工法の違いから生まれます。

お茶と健康

お茶はもとも薬として利用されており、昔から「養生の仙薬」「長寿の妙薬」などとして親しまれていました。そんなお茶には、アミノ酸・カテキン・カフェイン・ビタミンCの「お茶の4大成分」をはじめ、抗ガン・心疾患・白内障予防に効果があるとされるビタミンEやβ-カロチンなどが豊富に含まれており、健康増進や病気の予防の効能が世界的に高く評価されています。

アミノ酸

- 精神のリラックス作用
- 認知症・老化防止

ビタミンC

- コレステロール排出促進
- メラニン色素生成抑制(美容効果)
- 免疫力増強
- 抗ウィルス作用

カテキン

- 口臭予防
- 虫歯予防
- 抗インフルエンザ作用
- 風邪予防
- 発ガン抑制
- 抗腫瘍作用
- 突然変異抑制
- コレステロール上昇抑制
- 血圧上昇抑制
- 血糖値上昇抑制
- 血小板凝集抑制
- 血管壁強化

カフェイン

- 覚醒作用
- 疲労回復
- ストレス解消
- 強心作用
- 消化促進
- 利尿作用



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。

収穫作業

エノキタケの収穫目安



巻紙から1cm～2cmかさが出ている



かさの大きさが8mm～1cm



きれいに
取れて
気持ちいい!

エノキタケの収穫は、まず巻紙を取り、ピンからポコッとエノキタケを取り出します。力を入れずともきれいに収穫できます。



収穫したエノキタケはかさの部分に汚れがつかないようにコンテナに入れ、包装作業部屋へ持っていきます。

包装作業

飯塚さん家の作業部屋はこのように包装機の周りに座って作業できるようになっています



まずは飛び出たかさなどを取り除いたり、量を調節したりしてエノキタケをジャスト210gにします



210gにしたエノキタケは包装機のレーンに乗せます



きれいに完成!



あとは包装機が自動で包装!市場に出回る形に完成します



エノキタケ おすすめの食べ方!



定番の鍋はもちろんですが、家では毎日味噌汁に入れて食べています。そのほかにも、エノキタケをレンジで加熱し、そこにかつお節としょうゆをかけて食べるのがおすすめ!簡単だし、とってもおいしいんです!

体験した2人に 感想をききました!



半田店長

「エノキタケを一株一株大切に扱い、温度・湿度に気をつかいながら生育状況をよく観察するなど、収穫まで本当に気の抜けない仕事だと感じました。エノキタケをピンから取り出した時、収穫の喜びを自分の手で実感できとても感動しました」



羽毛田さん

「エノキタケの成長が早いことにとっても驚きました。一通りの作業を体験し、安全な作物をつくることはもちろん、作業にはスピードと正確さが求められることがわかりました。おいしいエノキタケをつくるための努力を知ることができた貴重な体験でした」

最後に飯塚さんにインタビュー

農業への思い

「エノキタケにとって雑菌は天敵、常に衛生面には細心の注意を払って作業しています。また、温度・湿度管理も大切で、エノキタケが気持ちよく成長できるような空間をつくり、消費者にのびのび育ったおいしいものを届けられるように日々気をつけています。これからも、みんなで力を合わせながら、エノキタケの栽培に取り組んでいきます」



JA職員のおじゃまします!

飯塚さん家のエノキタケ編



飯塚 義隆さん 妻 昭美さん

12月上旬、エノキタケを栽培する飯塚さんの栽培施設におじゃましました

上田市真田町長
(有)飯塚食品
代表取締役

いいづか
飯塚

よしとか
義隆さん(58)

エノキタケを約12万本の保有ピンで通年栽培。

父、人四(ひとし)さんが昭和48年に立ち上げた(有)飯塚食品を引き継ぎ、2代目となった義隆さん。現在は妻、父、母と従業員5人と共にエノキタケを栽培し、飯塚食品を営んでいる。当JAえのきたけ上小部会真田支部、真田地区青壮年部に所属。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ
真田支所
真田地区事業部付 長店 店長
羽毛田 有理さん 半田 久夫さん

衛生管理を大切に!

きのこ類は特に衛生管理に気をを使う作物です。施設に入る前にまずは装備を確認!



ほこりなどを
しっかり取り
払います



服はナイロン
製のツルツル
したもの



髪の毛はキャップの中に!



準備万端!



まきかみ 巻紙作業

エノキタケは接種後約40日経過すると、ピン口から2～3cm程成長します。このまま成長すると横に広がってってしまうので、まっすぐに伸ばすために「巻紙」と呼ばれる専用のものを巻きつけます。巻紙とはいっても紙だけでなく、プラスチック製のものなどさまざまな種類があります。



巻紙をしてから1～2日後



さらに2日後



巻紙を巻いてから約1週間で収穫目安まで成長します。



すごい
スピードだ!!

さらに2日後

②「F1」「〇〇交配」「一代交配」

「F1」「〇〇交配」「一代交配」と表示されたものは、優れた性質のものがそろって収穫できる種です。ただしこの種から育てた株から種を採ってまいても、親と同じものは育ちません。毎回種を買って育てることになります。

「〇〇育成」と表示されたものや、何も表示されていない場合は、固定種や在来種と呼ばれる種です。味や収量が良いものから種を採ることを繰り返したことでそろいを良くした種なので、育てた株から種を採って育てるとほぼ親と同じものが収穫できます。

③商品名に記号がついていることがあります

たとえば
「Y R」 萎黄病抵抗性
「C R」 根こぶ病抵抗性
「Y C R」 萎黄病と根こぶ病抵抗性
「C F」 葉かび病抵抗性
これらは耐病性を求める場合、参考になります。

ハウレンソウの「べと病」に抵抗性がある種はR1～R15の表記があります。べと病には現在わかっているだけで15種類のタイプがあり、どのタイプに抵抗性があるかを示しています。いくつも書かれている方が、抵抗性が強いといえます。数の大きさは関係ありません。

④上田地域は高冷地?中間地?

生育から収穫までの期間が晩秋～早春にかかっている場合は全地域「高冷地」と判断すると良いです。春から秋までは「中間地」で見ます。ただし標高750～800mの土地では「高冷地」で考えた方が良いでしょう。

ただし日当たりや風当たりによっても環境は異なります。あくまで参考にしてください。

⑤生産地が外国のことがあります

日本の種苗会社は外国の土地で日本の種を採取していることが多くあります。理由は

- ・広い採種圃場が確保できる。
- ・日本と気候が異なるため、採種時期を長く確保できたり、採種時期をずらしたりできる。
- ・梅雨がなく、病気になりにくく、高品質の種が採れる。
- ・広いので他作物と交配しにくい。
- ・品目、品種に適した土地を世界中から選ぶことができる。高度な技術が必要なものや少量生産のものなどは国内で採種されます。

⑥種子消毒がしてある場合があります

種子付着病害の伝染防止のためや、種子を海外生産した場合に植物検疫をスムーズにするため、また種まき後の生育初期の各種病害を予防するために消毒してある場合があります。種子消毒も農業ですので、出荷前に提出する防除日誌には必ず記載しておきましょう。

その他

- ・ペレット種子、コート種子…小さかったり細長かったりしてまきににくい種を、珪藻土(けいそうど)などで包んでまきやすくして加工してあるもの。
 - ・ネーキッド種子…種の殻を取って発芽しやすくしたもの。
 - ・ブライミング種子…種が発芽しない程度に少しだけ水を吸わせて発芽しやすくしたもの
- ※いずれも種子の寿命は、無処理の種子に比べ短くなります。

栽培者募集 定年農業にピッタリ! 小菊栽培を始めませんか

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、初期投資が花き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をはじめ、他の品目と組み合わせで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。



小菊栽培講習会

日 時 2月17日(土)午前10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(担当:大谷) TEL:23-4084

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!



第187回
今月は

種ぶくろの見方

種が入っている袋にはたくさんの役立つ情報が書かれています。今回は専門用語の意味を説明します。種袋を解読するとさらに栽培が楽しくなります。



①栽培ポイント

「ソメイシノが咲くころにまいてください」「収穫目安 種まきから約50～60日」などのアドバイスが書かれています。種の特性を知ると上手に育てやすくなります。

③②

品番: 17450

F1春蒔大根



単品
コード

科名	アブラナ科	発芽適温	15～25℃	用途	煮物・漬物・おろしなどに
株間	25～30cm	生育適温	15～25℃	播種方法	1ヶ所 3～5粒

●種まき時期



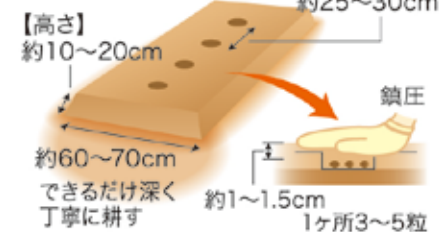
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高冷地												
中間地												
暖地												

種まき 〇 収穫 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇
〇まき時期はおよその目安です。露地栽培は地温12℃以上(ソメイシノが咲く頃)になってからまいてください。低温期からまく場合は、トンネルやマルチを利用して温度を確保します。(とう立ち回避)

収穫目安 種まきから約50～60日。(根長:約35cm～)

●種まき

25～30cm間隔で1ヶ所3～5粒種をまきます。約1～1.5cm土を被せ上から押さえて鎮圧します。



●成長

発芽から本葉5～7枚頃までの間に適時2～3回間引き、最終的に1ヶ所1本にします。

発芽率 85%以上

情報満載のニチノウホームページ!

<http://www.nichinou.co.jp>

有効期限 2018年09月末日

⑤生産地 韓国

容量 3ml

⑥◎チウラム種子粉衣1回

- この種子を食用にしないでください。
- 小児の手の届かない所に保管してください。
- 種子の本質上、販売種子は充分な注意をして採種したのですが、播種後の結果に対する損害補償の責任は、種子代金の範囲内とさせていただきます。※袋の写実は印刷物のため、実際とは多少異なる場合がございます。

日本農産種苗株式会社 長野県箕輪町 TEL:0265-79-8018



価格コード



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	2月 7日(水) 2月 13日(火) 2月 20日(火) 2月 27日(火) 3月 6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	3月 14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	2月 10日(土) 2月 24日(土) 3月 10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 ○丸子支所、本原店 ○塩田支所 ○各支所	平日・土・日(水曜定休) 毎週土曜日 第4土曜日 第3土曜日 平日	午前9時～午後5時 午前9時～午後5時 午前9時～午後4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
年金相談	●2月 1日(木)田中店 ●2月 8日(木)川辺店 ●2月13日(火)丸子店 ●2月22日(木)長店 ●3月 8日(木)泉田店 ※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

考えていますか？

定年退職後の暮らしとお金

金融広報中央委員会が2人以上の世帯を対象として2015年に行った世論調査によると60歳未満の世帯のうち、老後の生活が「心配である」と答えた世帯は86.5%でした。その理由として最も多いのが、「年金や保険が十分でないから」、次いで「十分な金融資産がないから」となっています。

このような不安を抱えないためには、定年退職の4、5年前に老後について一度しっかり考えてみるのが大切です。確かに、50歳代は何かと忙しく、腰を据えて今後の生活設計を考える余裕もなかなかありませんが、定年退職後20年以上にもおよぶ老後を豊かなものにするために、一度見通しを立て、将来のイメージを固めてみることも大切です。ファイナンシャルプランナーの資格をもったJA担当者までお気軽にご相談ください。

■老後資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 FAX29-3066まで

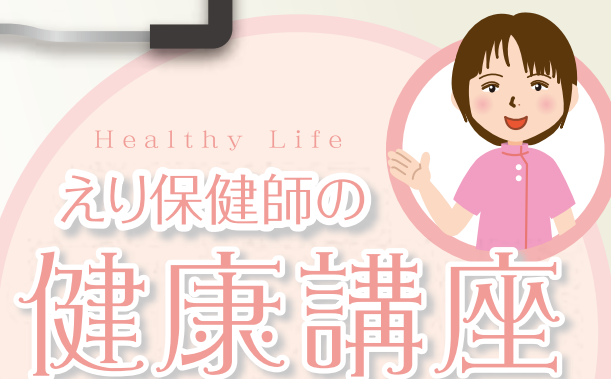
理事会だより

12月の定例理事会(平成29年12月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第3四半期仮決算結果について
- ②平成30年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- ③JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について



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。

～よく風邪をひきますか？～

人は平均して年間3回くらい風邪をひくといわれています。風邪予防には、日ごろから風邪ウイルスに感染しにくい体づくりと、感染を防ぐ意識を持つことが大事です。

風邪とは

鼻やのどがウイルスや細菌に感染することによって起こります。80～90%はウイルスによるものです。主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、痰(たん)、発熱などです。

予防には

- 手洗い、うがいを習慣づける。
- 乾燥したところや人ごみは避ける。マスクを着用する。
- 栄養バランス、消化の良い食事とビタミン補給を心がける。
- 規則正しい生活と十分な睡眠をとる。
- 適度な運動をする。
- 極端な厚着や薄着は避ける。

風邪にかかってしまったら…

①安静

無理をせずゆっくり体を休める

②保温・保湿

室温は20度前後、湿度は50～60%くらいを保ち、適度な加湿で部屋の乾燥を防ぐ

③栄養

消化の良い良質のたんぱく質やビタミンをとり、水分補給を心がける

受診の目安

- 高熱がでる
- 黄色や緑色の鼻汁や痰(たん)がでる
- せきや痰(たん)がひどい、あるいは長く続く
- ぜんそくなどの呼吸器の病気や糖尿病、心臓の病気など基礎疾患を持っている



*風邪は3日～1週間程度で治ることが多いですが、中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎、肺炎などの合併症を引き起こすこともあります。ただの風邪と侮らず、必要なら早めに受診しましょう。



地産地消シンポジウム

横山タカ子先生
講演会
～暮らしかさねて～

第2部

平成 2月24日 土
30年

「おいしい信州ふーど(風土)」の公使である横山タカ子先生(料理研究家)をお招きして、最新作の初エッセイ「四季に寄り添い 暮らしかさねて」を中心に季節料理や食について講演をしていただきます。講演後には、横山先生と塩田の若手農業者グループ「しおだSUNダイズ」のメンバーらによるパネルディスカッションも開催。(著書の販売もあります)

会場 とっこ館(上田市塩田の里交流館) 参加費 500円
長野県上田市手塚 792

時間 13:00～16:00まで 募集人数 100名
※各部の開始時間は下記をご確認ください。

お申込み とっこ館 Tel.0268-39-7250 ※水曜休館

※とっこ館にも駐車場はございますが限りがあります。別所温泉将軍塚前広場(旧相楽園)より随時シャトルバスを運行しますのでご利用ください。



第1部 塩田発
13:00～ ダイズで広がる地域の和
しおだSUNダイズ 活動紹介



【主催】しおだ SUN ダイズ、とっこ館、上田地産地消推進会議 【後援】JA 信州うえだ、長野県、上田市

第2部 横山タカ子先生 講演 新刊「四季に寄り添い
13:30～ 暮らしかさねて」を語る

・「おいしい信州ふーど(風土)」公使
・テレビ・ラジオにレギュラー出演し、身近な食材と郷土食を大切にしたい
おしゃべりな料理を紹介する等活動され、また料理に関する著作多数。
・NHK関東甲信越地域放送文化賞、県知事表彰(産業功労者)受賞

第3部 パネルディスカッション
15:00～

テーマ 産地から食を発信する

パネラー 横山タカ子先生
しおだ SUN ダイズ
内村っ娘の会 他

コーディネーター 長谷川正之さん
(上田市マーケティング推進室 専門員)

上田産ナカセンナリ(大豆)や
ナカセンナリを使用した
加工品の試食販売予定

旅行センターの業務移管のお知らせ

旅行を取り巻く環境の変化に対応し、お客様に、より専門的な情報を提供するため、県内の旅行センター業務を(株)農協観光に移管することとなりました。

これに伴い、現在当JA本所内にある旅行センター業務を農協観光長野支店に移管し、引き続き旅行業務を行なっておりますので今までと変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

新事務所(移転統合先) 事業開始日:平成30年4月2日(月)
所在地:長野市南長野北石堂町1177-3 JA長野県ビル1階
電話番号:026-224-6100 FAX:026-224-6116

個人旅行から団体旅行、日帰り宴会、海外旅行も今まで同様に当JAの支所窓口でも取り継ぎをさせていただきますので遠慮なくお申し付けください。

農協観光長野支店
営業時間 月曜日～金曜日 9:00～17:30
(土・日・祝祭日は定休日となります)

引き続きよろしく
お願い致します



グリーンファームカレッジ開校!

家庭菜園の基礎知識やお花の寄せ植えなど、気軽に楽しめる講習会です。どなたでもお気軽にお申し込みください。

●会場/グリーンファーム中央店 上田市国分80-6(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)

No	日にち	曜日	教室名	受講料	講習時間	定員
1	3月 17日	土	家庭用果樹の育て方 おうちでおいしくだものを作ろう	200円	13:30～15:00頃	30名
2	3月 24日	土	鍬と鎌の基礎知識と上手な使い方 選び方から使い方、手入れの仕方をプロから学ぼう。研ぎ方の実演あり	200円	13:30～15:00頃	30名
3	4月 7日	土	肥料の基礎知識と上手な使い方 肥料にはたくさん種類があります。なにが違うの?どう使うの?	200円	13:30～15:00頃	30名
4	4月 21日	土	春の寄せ植え 基本を学んでオリジナルを作って飾って育てよう!飛び入り参加歓迎。2回開催	200円+材料費	10:00～ 14:00～	定員なし
5	5月 5日	土	果菜類を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの夏野菜の栽培方法	200円	13:30～15:00頃	30名
6	6月 2日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 雨の時期、草が生える!伸びる!増える!効率よく使って省力化	200円	13:30～15:00頃	30名
7	6月 16日	土	家庭菜園の病害虫防除対策 農薬を使う?使わない?効率のよい防除で菜園を楽しもう	200円	13:30～15:00頃	30名
8	7月 14日	土	堆肥の話と、「タケミゴールド」を使った自家製堆肥作り 土づくりの基本の堆肥。堆肥について学びましょう	200円	13:30～15:00頃	30名
9	8月 25日	土	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	13:30～15:00頃	30名
10	10月13日	土	干し柿の上手な作り方 高級干し柿「市田柿」づくりのプロを講師に迎えます。作業体験もしましょう	200円	13:30～15:00頃	30名
11-①	10月20日	土	土づくりの基礎知識 健康な作物は健康な土から。12月15日の講習とセットです。当日土を提出します。	200円+土壌診断費(890円)	13:30～15:00頃	30名
12	11月24日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 生花のリースにも挑戦できます。冬も華やかに	200円+材料費	13:30～15:00頃	20名
13	12月 1日	土	果樹の剪定(せんてい) 自己流になりがちな剪定の基礎をお教えします	200円	13:30～15:00頃	30名
11-②	12月15日	土	土壌診断と土づくり 土壌診断をもとに土づくりと適正施肥の方法を学ぼう。10月20日の講習とセットです。	10月20日受領済	13:30～15:00頃	30名

受講を希望される方は、申込書をグリーンファーム中央店に提出してください。(申込書は各グリーンファーム店にあります。)
お電話での申し込みは仮申し込みとなります。グリーンファーム中央店にご来店いただき、本申し込みをしてください。
定員になり次第、締め切らせていただきます。
受講料は申し込み時に、材料費等は受講当日にお支払いください。
寄せ植え講習会の際、鉢を持ち込まれる場合は、受講当日に別途200円をお支払いいただきます。
・10月20日の「土づくりの基礎知識」と12月15日の「土壌診断と土づくり」はセットです。どちらか一方だけの受講はできません。
事前連絡はいたしませんので、忘れずにご参加ください。(欠席の場合、受講料の返金はいたしませんのでご了承ください。)

お申込み・お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当:山口・渡辺)
☎29-8177

農業者の皆さまにお知らせです!

◆青色申告を始めましょう!

■青色申告を始めるには...

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成30年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

■青色申告とは 自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。

▷青色申告には、「正規の簿記」と「簡易な方式」があります。
▷「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除することが可能です。

◆新たに収入保険制度が創設されました。

■収入保険制度とは 品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組みです。主な内容は、次のとおりです。

▷青色申告を行っている農業者(個人・法人)が対象です。

※5年以上の青色申告実績がある者が基本ですが、青色申告(簡易な方式を含む)の実績が1年分あれば加入できます。

▷当年の収入が基準収入の9割(5年以上の青色申告実績がある場合)を下回った場合に、下回った額の9割(支払率)を補填

※基準収入は、農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均が基本

▷農業者は、保険料・積立金を支払って加入します。(任意加入)

■収入保険制度の相談窓口

★NOSAI長野

●東信地域センター
☎0267-58-2580
●上小支所
☎0268-35-3333





ブドウの剪定が始まりました。今年はお天に恵まれたので気合が入ります。晴れの日には気持ちいいけれど、寒い日は心まで寒くなります。「趣味だと思えば苦にならないさ」と広い畑で一人仕事ながら、時には大声で歌いながらこの冬を楽しんでいます。

(M・W 56歳 主婦)

(編)寒い中での農作業、お疲れ様です。前向きな姿勢から気合が伝わってきます。頑張ってください！

村で山を柵で囲んでもらったので猪や鹿に畑を荒らされなくなりました。本当に良かったです。今年も夏野菜がよくできるように願っています。

(K・Y 農業)

(編)猪や鹿から畑を守る柵は、人に例えるならボディガードですかね。農業の強い味方ですね！

凍てついた野沢菜漬けを北風の裏口のタルから出してきて、温かな朝ごはんと一緒に食す。厳冬の幸福感よ。

(K・K 81歳 農業)

(編)あったか朝ごはんは野沢菜漬け、うーん、おいしそう！思わずおなかの鳴りそうです！

上野の美術館では人気のため入館に2時間待ちました。その後、地元美術館へ行くと、待ち時間がなく近寄って鑑賞しても怒られず、まばらな入場者しかいません。「田舎っていいなあ」と思いつつ、良い作品なものに合ったいいなあと思ったのでした。

(H・F 53歳 会社員)

(編)私も美術館が好きでよく行きますが、人がまばらで静かな美術館が好きですね。田舎っていいなあ。

自然災害が少ないことを願っての年の始まりです。ブドウやリンゴの木へ感謝の気持ちを込めて、剪定の仕事を早めに始めました。

(M・I 68歳 農業)

(編)作物は感謝の気持ちにきつと応えてくれると思います。今年は天候に恵まれ、豊作になると良いですね。

毎日寒いですが！近くに温泉があるので、冬は毎日行っています。

(M・I 70歳 主婦)

(編)近くに温泉とはうらやましいです！冬は空気が澄んで星空がきれいなので、露天風呂で眺めたいですね。

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

小春日や屋根の不具合直し居り
淑気満つかに枝の折れる音
除夜の鐘明日飲む葉整えり
人參の畝へこんもり土と藁
懐に肉鰻抱くや冬銀河
守り人の絶へたる御茶屋の咲けり
小春日やとんでん返し玉手飛車
雪吊りをまねし新居や客招く
八十路坂難好好きな夫と妻
障子張り背から声来る宅配便
◎選者吟／冬晴れやよなくといふ言葉湧き

川柳

橋詰信幸 選

美味しいね小豆で判る田舎もち
誕生日期待の孫が餅背負う
年忘れ羽織った色はピンク色
割り引いて自慢話に耳を貸す
血の巡り遅い頭を撫でて
来る年の無事を折りつ剪定に
無駄口を袋に詰めて年を越す
カードローン追いかけて来る請求書
痛い肩明日は腰かと先をよみ
激論に灰皿の舞う民主主義
青年の奮えてする冬至粥
年金に見合った夢を持って生き
◎選者吟／手抜き癖に障りだす農暦

東御市常田	中村 善彦
青木村田沢	小宮山節子
上田市本郷	安藤 民子
上田市浦野	横山ケサ子
上田市塩川	西澤八十児
東御市滋野	丸山 孔雀
上田市上田	山崎 和子
上田市常田	小泉 廣紀
上田市下武石	依田 美子
上田市諏訪形	大庭 嘉門
上田市下之郷	堀内 令子
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！

豆知識
& ヒント

待ちどおしい初春の味



二重ワクに入った文字をA-Eに
並べてできる言葉当ててください。

タテのカギ

- 友人の結婚をみんなで——した
- 魚の下ごしらえの際に取ることも
- 将棋に似た西洋のゲーム
- 五輪で1位の選手がもらうメダルの色
- 温めた豆乳から引き上げます
- アルバイトの面接を受ける際、書いて持っていくことも
- ドストエフスキーの著書『——と罰』
- 寒い日にはボツと赤くなる人も
- ボルトと組み合わせて使います
- セーフの対義語
- 模試では合格の——が80%だった

ヨコのカギ

- 2018年の——五輪は平昌で行われます
- 力士が踏むもの
- ツルのものは長く、カモのものは平たい
- Rハやフルートはこの仲間
- 医師に処方してもらうものの一つ
- ずいぶん——が飛躍しているなあ
- 銀世界を眺めて楽しむこと
- 日本——が寒波に覆われた
- スマホで明日の天気——を調べた
- 漢字で書くと最中。あんの入った和菓子です
- 桃太郎の場合は犬・猿・キジ
- 鬼の頭に生えています
- バレンタインの本命チョコに込めます

〈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
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
編集部

〈表〉 〈裏〉

応募総数 12月号は98通のご応募頂きました。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)

12月号出題クイズの答え

ト	シ	コ	シ	ハ	タ
リ	ユ	ウ	シ	ナ	イ
オ	カ	コ	タ	カ	
	アイ	コ	ト	バ	
ハ	イ	ア	ナ	オ	
ト	サ	カ	ヨ	ウ	
コ	ツ	フ	イ	ル	ム

〈答〉
トルコイシ

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2月28日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ塩こうじパウダー」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・広報誌への意図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に郵送してください。

※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信州うえだ JAN!JAN!編集部

JAの農家組合で部落の農事部の当番が回ってきて、回覧板の順番を書くのに「苦労しましたが、やっとワープロでできました。年をとっても「さあ、やらなくては」の時は頑張れるものです。今年も頑張ります。

(編)人間いざやうなくてはならない時は、結構できてしまうものですね。ワープロ作業、大変お疲れ様でした。

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。)

(S・K 85歳 農業)

わが家のペット紹介!

上田市中之条 西澤健司さん家の

写真右から

- ホルスくん(オス11歳ビーグル) いちごちゃん(メス3歳キャバリア)
くるみちゃん(メス3歳キャバリア) あみちゃん(メス7歳キャバリア)
ゆきちゃん(オス5歳キャバリア)

ホルスは最年長、あみとゆきちは夫婦で、いちごとくるみはその娘です。5匹それぞれに個性があってとてもかわいいです!散歩に行くのがみんなの楽しみ。かけがえのない家族の一員です。





JA信州うへ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

カリフラワー

カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異で生まれたといわれているアブラナ科アブラナ属の野菜です。独特の歯ごたえがありクセのない味わいなので、付け合わせやスープ、煮込み料理などさまざまな料理で活躍します。

最近ではオレンジ色や紫色などのカリフラワーも市場に出回っていますが、最もメジャーなのは白色のカリフラワー。白いカリフラワーは日光を浴びると黄色っぽく色付いてしまうため、栽培するときは外葉で白い部分(頂花蕾)を覆い、日光が直接当たらないようにしています。

カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないことが特徴で、風邪予防や免疫力向上効果が期待できます。また、低カロリー、低糖質にも関わらずボリュームがあり満腹感を得られることから、ニューヨークを中心として、細かく刻んだカリフラワーを米に置き換えて食べる「カリフラワーライス」がダイエット食として注目されています。

カリフラワーを使った料理を紹介

カリフラワーと鮭のチーズクリーム煮

R e c i p e

材料(2人分)

- カリフラワー/1/2株
- バター/10g
- ★水/150cc
- 生鮭/3切
- 小麦粉/大さじ2
- ★牛乳/150cc
- 玉ねぎ/1/2個
- 塩コショウ/適量
- ★顆粒コンソメ/小さじ2
- パナメジ/50g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りに、パナメジを食べやすい大きさに分け、鮭は塩コショウを振って10分置き、3等分に切ります。カリフラワーは一口サイズに分け、塩を少々入れた湯でさっとゆでます。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鮭を両面に焼き色がつくまで焼き、皿に取り出しておきます。同じフライパンでカリフラワーも炒め、軽く焼き色がついたら皿に取り出しておきます。
- ③ ②のフライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒めます。しんなりしてきたらカリフラワー、パナメジも加えて軽く炒め、弱火にして小麦粉を入れ混ぜ、粉っぽさがなくなるまで馴染ませます。
- ④ ★の材料を入れ、弱火のまま2~3分混ぜながら煮込みます。
- ⑤ ④に鮭を加え軽く混ぜ合わせ、ふたをしてさらに2~3分煮込み、チーズを散らします。
- ⑥ チーズが溶けたら皿に盛りつけパセリを散らします。

チーズはお好みで量を調節してください



あなたの*くらしに*花を



花

ナビ

HANA*NAVI



カレンデュラ

●学名/Calendula officinalis

●原産/南ヨーロッパ ●科名/キク科

昭和初期に太平洋側の暖地で切り花用の栽培が始まり、今も南房総や淡路島で冬から早春の風物詩になっています。花持ちが良く、花の乏しい時期に咲くので仏花としてもおなじみです。和名のキンセンカは金の盃という意味で、花の形に由来します。

ヨーロッパでは花がハーブとして古くから使われています。ハーブティは胃炎や胃潰瘍の緩和、生理痛や更年期障害の緩和に良いとされています。オイルに漬けたものは皮膚や粘膜の修復に良いといわれ、肌荒れや傷、日焼けのケア、シワやたるみの予防と改善、乳幼児のスキンケアに使われます。

花びらは、生のままサラダに散らしたり、てんぷらにして食べることもできます。乾燥させればハーブティやカレンデュラオイルを作ることできます。

「冬知らず」というキンセンカは学名をCalendula arvensisといい、ハーブで使うキンセンカと違うものになります。冬知らずはより寒さに強く小さい花が次々に咲きます。



育て方

開花期

12~5月

非常に丈夫で手がからないので、初心者にもおすすめの花です。日当たりのよい場所に植えます。日陰では花が咲きにくくなります。寒さには比較的強いですが、霜に当たると傷みます。真冬は霜よけをするか、軒下に入れてやります。

夏に枯れてしまう一年草です。種は小さなイモムシが丸まったような形をしています。種まきは秋と春にします。種を取らないなら、花がしおれたら摘み取ってやると次の花が咲きやすくなります。

水は土が乾いたら株もとにたっぷりやります。

肥料は植え付けの時に緩効性のものを入れ込んでおきます。鉢植えの場合は花の時期に1カ月に1回ほど薄めた液肥をやるとよいでしょう。酸性の土を嫌います。庭植えの場合は苦土石灰を入れましょう。

うどんこ病になりやすいです。日当たり、風通し、水はけを良くしておきます。



牡羊座

(3.21~4.19)

人間関係に恵まれそう。特に趣味や習い事などを通じて交流から得られるものが多いはず。SNSにも出会いあり
(幸運を呼ぶ食べ物) 伊予カン



牡牛座

(4.20~5.20)

思う通りにいかないことが多く、ストレスを感じがち。でも笑顔と優しさを忘れなければ運のきっかけに
(幸運を呼ぶ食べ物) ヤリイカ



双子座

(5.21~6.21)

行動力が高まる兆し。以前からやっていたことがさらに進歩を。攻めの気持ちで動けば、手応えを得られるはず
(幸運を呼ぶ食べ物) カラシナ



蟹座

(6.22~7.22)

物事を邪推しやすく、素直になれない気配。ゆっくり息を吐き、気持ちを静めよう。いい香りをかぐのも◎
(幸運を呼ぶ食べ物) 豆腐



獅子座

(7.23~8.22)

あれこれ迷いが生じやすい月。信頼できる人に話を聞いてもらい、一人で悩まないで。芸術鑑賞で気晴らしを
(幸運を呼ぶ食べ物) セリ



魚座

(2.19~3.20)

インスピレーションがさえる時期。ふとしたひらめきを大切に。人間関係は皆の調和を第一に考えよう
(幸運を呼ぶ食べ物) オレンジ



水瓶座

(1.20~2.18)

いつも以上に魅力が輝く月。積極的に自己アピールしていくと好結果に。新しいことへのチャレンジも大賛成!
(幸運を呼ぶ食べ物) セロリ



山羊座

(12.22~1.19)

プライベートの充実を図るのに向いています。やるべき作業を片付けたり、好きなことに打ち込んでみましょう
(幸運を呼ぶ食べ物) ハクサイ



射手座

(11.23~12.21)

興味を持っているジャンルについて情報収集を。耳寄りな話題をキャッチできる可能性大。人脈拡大にもベスト
(幸運を呼ぶ食べ物) タイ



蠍座

(10.24~11.22)

小さいことでイライラするかも。一人の時間を持ち、心を安定させて。手作りの趣味を満喫するのもお勧め
(幸運を呼ぶ食べ物) フキノとう



天秤座

(9.23~10.23)

レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに楽しんで。絵を描くなど、創作的な活動にも幸運がある予感
(幸運を呼ぶ食べ物) ナバナ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE