

♥ 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!

1

Jan.2018
No.279



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 1

January・2018 No.279



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上丸子 戸堀 洋一さんと玲子さんのお子さんで
つばき かえで あさひ
椿ちゃん(6歳) 楓ちゃん(6歳) 旦陽くん(4歳)です!

J A か ら の お 知 ら せ

(株)オートパル信州うえだ 丸子営業所が移転しました

旧住所:上田市上丸子320-1 ➡ 新住所:上田市東内386-1
TEL:42-2613

農産物直売加工センター「あさつゆ」隣にある当JA丸子セルフSS(ガソリンスタンド)に隣接しています。ぜひご利用ください!

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/



JA信州うえだ
キャラクター
真田のぼるくん
VEGETABLE
OIL INK

新年のごあいさつ

福



春

JA SHINSHU UEDA
2018 Happy New Year

信州うえだ農業協同組合
代表理事組合長

坂下 隆行



明けましておめでとございます。
組合員の皆様には、ご家族お揃いで健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年の農業生産状況は、5月の東部・上田東・真田地区における過去に例のない大規模な降雪、その後の天候不順や10月下旬の台風21号の上陸などにより果樹、野菜、米など全般にわたり自然災害に見舞われ、農家の皆様にとりましては、厳しい一年でありました。迎える本年は、安定した天候の下、誰もが豊作を喜べる年になることを願ってやみません。JAとして、引き続き、「農業所得の増大」と

「地域農業生産基盤の強化」に向け、近年頻発している自然災害に強い農業づくりにも総力を結集して全力で取り組んでいく所存です。

また、規制改革推進会議を中心にするめられている農業・農協改革は、現場実態や関係者の意見を踏まえ、農業所得の増大につながると思えない内容も打ち出されております。一方、国際貿易交渉に目を向けても、TPP11や日EU-EPA交渉など、国民への十分な情報開示のない中ですすめられております。いずれも、国民の「食・くらしのち」に重大な影響を与えかねない内容であり、政府には、国民への十分な説明と農業者とのしつかりとした対話および生産者が将来を見通せる万全な対策を求める運動を、県内の広範な団体と連携し、引き続き展開してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

農業・農政課題はいつの時代も多々ございますが、農業・JAを取り巻く環境変化に右往左往することなく対応していくため、平成28年度から、JA自己改革を強く盛り込んだ第8次中期3カ年計画の実践に取り組んでおります。この改革は、政府からの押しつけによる農業・農協改革ではなく、JA自らが決意を持って行う自己改革です。本年は、この中期3カ年計画の最終年度となりますが、農業協同組合の使命である「農業所得の増大による農業者の

くらしの向上」と「社会に貢献する地域協同組合の役割発揮」に向け、残された課題を着実に実践してまいります。また、次期3カ年計画の樹立に向けた検討も、組合員の皆様との対話活動を通じて策定してまいりますので、地域に根差した協同組合の役割を今まで以上に発揮できる改革の実現に向け、忌憚ないご意見・ご要望をお寄せください。

農業を取り巻く環境が大きく変化するなかではありますが、本年も、組合員の皆様の負託に応え、地域に信頼され地域に誇れるJAづくり、役職員一丸となつて取り組んでまいります。組合員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様にとりましてすばらしい一年となりますよう心からご祈念申し上げます、新年のごあいさついたします。

信州うえだ農業協同組合

代表理事組合長	坂下 隆行
代表理事専務理事	眞島 実
常務理事	中山 孝
常務理事	丸山 勝也
代表監事	竹内 清一郎
代表監事代理	櫻井 直道
常勤監事	峰村 祐司
ほか役職員	同

- 2 新年のごあいさつ
- 4 JAトピックス
- 6 JAトピックス〔地区版〕
- 8 特集
冬の雪かきをもっとラクに!
～腰を痛めにくい雪かきのコツ～
- 10 ほうさくClub
ちょっとめずらしい作物の紹介
- 12 健康講座
～やけどの処置は初めが肝心!～
- 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〔シンビジウム〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔サツマイモ〕
レシピ



11月11日、当JA子会社の(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で、リンゴの木オーナー113組(575人)が収穫を楽しみました。



11月17日、上田菅平インターチェンジで、上田市神科第一保育園の園児32人が、交通安全の思いを込めて、地元リンゴをドライバーに手渡しました。ドライバーたちは「ありがとう」と笑顔でリンゴを受け取りました。



事業拠点再構築により集約されたJA豊里店の今後の利活用について、当JAと(福)ジェイエー長野会は12月7日、同店を地域密着型の小規模多機能施設「豊里店老人福祉施設」として活用するため、建設工事の起工式を行いました。同施設は今春完成予定です。

各会場が大にぎわい! 盛況の収穫感謝祭



多くの買い物客でにぎわうJA農産物流通センター

当JAは11月、管内8会場で行った「収穫感謝祭」ふじ祭り。各会場では、生産者によるリンゴ「ふじ」をはじめとする農産物の直売などを行いました。今年はひょう雪の影響で、贈答用リンゴの受け付けは行いませんでしたが、ひょうに当たったリンゴを「信州うえだ合戦りんご」として即売し、大勢の買い物客でにぎわいました。

11月18、19日に行ったメイン会場のJA農産物流通センターでは、JAヤマジヨウ果樹部会のリンゴ生産者が即売に参加。きのこ汁やつきたてのもちの無料配布、焼き肉試食などを行い、地元農産物をPRしました。

買い物客は「今年は贈答用リンゴがなくて残念だが、信州うえだのリンゴはおいしいので、自家用に買っていく」「ひょう被害を受けて大変な中、今年もおいしいリンゴをありがとう」などと話し、それぞれにリンゴを買い求めていました。



にぎわう会場で麺を楽しむ来場者

当日は手打ち盛りそば、しょうゆラーメン、馬肉うどん、焼きそばなどの麺類を販売。同事業部が開いているそば教室に所属している有段者によるそば打ちの実演も行いました。そのほかにも、JA女性部よだくば南部支会によるスコップ三味線やフラダンス、地元中学校による管楽器演奏などが披露され、会場は家族連れなど大勢の来場者で埋め尽くされるほどににぎわいました。

会場を訪れた家族連れは「地元産の粉でこんなにおいしいそばが食べられるとは思わなかった」「ラーメンの麺が職員の手作りとは驚き」と話し、笑顔で麺を頬張っていました。

職員自ら手打ち 第8回よだくば南部地区麺大会

当JAよだくば南部地区事業部は12月3日、長和町長久保の長門町民センターで第8回よだくば南部地区麺大会を開きました。

この大会では、地元で収穫されたソバや麦を使った手打ち麺のおいしさを感じてもらうことで地産地消をさらに進めようと、同事業部の職員が自ら麺を手打ちし、具材やつゆも独自に調味し仕込んでいます。

当日は手打ち盛りそば、しょうゆラーメン、馬肉うどん、焼きそばなどの麺類を販売。同事業部が開いているそば教室に所属している有段者によるそば打ちの実演も行いました。そのほかにも、JA女性部よだくば南部支会によるスコップ三味線やフラダンス、地元中学校による管楽器演奏などが披露され、会場は家族連れなど大勢の来場者で埋め尽くされるほどににぎわいました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。



廃プラのトラックへの積み込み作業

真田
エリア環境に優しい産地づくりへ
菅平で農業用廃プラ回収

JA真田地区事業部営農課は11月10日、高原レタスの主産地、菅平地区で農業用廃プラスチックの回収を行いました。回収場所のJA菅平店資材倉庫前には、農家が持ち込んだマルチなどが山のように積みまれ、JAの担当者らが運搬業者のトラックに積み込む作業を行いました。

同事業部は「JAで供給した資材は責任をもって回収し、地区の環境整備に努める」方針で、1年間に菅平地区で8回、真田地区で2回の回収を行っており、今回が最終回。今年度は両地区合わせて廃プラ約100トン、農薬瓶約500キロ、缶類約500キロを回収しました。



農協牛乳の試飲を勧めるJA職員

JA丸子地区事業部は、11月23日に開かれた上田市丸子農産物直売加工センターあさつゆの収穫感謝祭に参加しました。農機具や生産資材の展示販売、農協牛乳の試飲販売の他、JA貯金やJAでの年金の受け取りのPRも行いました。また、ひょう害リンゴや「西洋梨6次産業化プロジェクト」の洋梨ジュースとジャムの試食販売を行いました。

この他、オートパール丸子営業所移転記念として、各売り場で2000円以上の買い物をした来場者に「タイヤ交換500円割引券」を進呈。JA女性部丸子支会はスコップ三味線で会場の雰囲気盛り上げました。

丸子
エリアあさつゆ収穫感謝祭に参加
JA商品や事業PR

大勢の来場者でにぎわう青空市場

西部
エリア城下店ふれあい自由広場
青空市場と芋煮会開く

JA城下店ふれあい自由広場の受講生が11月23日、同店で青空市場と芋煮会を開きました。青空市場は初心者家庭菜園教室とガーデニング教室の受講生が、自ら栽培した野菜や花を販売。初めての試みでしたが、開店前から行列ができ、30分ほどで完売するほどの盛況ぶりでした。

芋煮会は2回目で、受講生の交流の場として開いています。参加者はインシシ肉入りの芋煮鍋を食べながら、各講座の成果発表や余興を行い、会場には終始笑顔があふれていました。同広場には「健康吹き矢」「ノルディックウォーク」など6つの講座があり、109人が学んでいます。

東部
エリア健康長寿で生きよう会
過去最多の100人が参加

林家さんぼさんの落語に聞き入る参加者

JA東部地区事業部は11月21日、東御市田中のラヴエリテで「第6回健康長寿で生きよう会」を開きました。JAの年輪の会の会員や女性部員、地域組合員など過去最多の約100人が参加しました。

今回は「笑って歌って健康長寿」林家さんぼの落語と米谷流尺八と歌声を！と題して開催。参加者は落語や尺八演奏、日本舞踊を鑑賞したり、尺八と三味線の演奏に合わせて民謡を歌ったりして楽しい時間を過ごしました。初めて参加したという女性は「こんなに楽しいとは思わなかった。次回もまた参加したい」と話しました。

北部
エリア評判の野沢菜求め400人
武石で恒例の収穫即売会

野沢菜を収穫する参加者

上田市武石上本入の築地原地区で11月25日、恒例の野沢菜収穫即売会が開かれました。武石地区の農業関係団体が協力し、遊休農地解消と地域活性化を目的に平成13年から始めたものです。今年は約20アールに作付けしました。標高約850メートルの高冷地で栽培する野沢菜は「柔らかくておいしい」と評判を呼び、約400人が収穫に訪れました。

参加者は約4キロが束ねられる長さ70cmのひもを一本200円で購入。「この野沢菜はのりがあっておいしい」「つぎょう酢で漬けてみたい」などと話し、持参した包丁を手に野沢菜を収穫しました。

東部
エリアひょう害に負けないで
祭りで「合戦りんご」販売

JA上田東地区事業部は、11月3日に開かれた第34回砥石・米山城まつりに参加し、5月31日の降ひょうで傷ついたリンゴを「信州うえだ合戦りんご」として販売しました。「合戦りんご」は、ひょうで傷ついたリンゴを真田の戦（いくさ）に例え、「合戦で傷つきたがらも生き残ったリンゴ」であることを表現し名付けたものです。

祭り会場周辺にもリンゴ畑が多くあり、大きな被害を受けました。同事業部の細田宏一郎長は「少しでも農家の力になりたい」と思い企画した。味に変わりはないので多くの人に購入してもらいたい」と話しました。



「合戦りんご」の試食販売コーナー

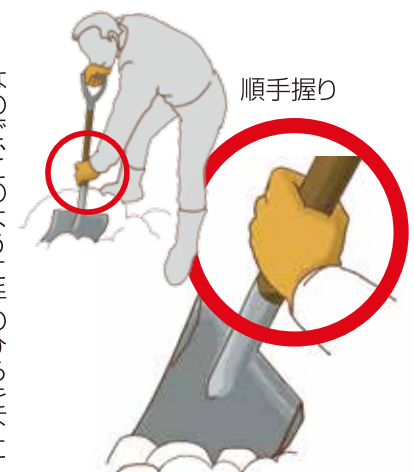
塩田
エリア身近な素材でおやつ作り
オープン料理教室が好評

JA塩田地区事業部は10月から12月まで月1回、モルティしおだで「オープン料理教室」を開き好評でした。JA女性部塩田支会からの要望を受け、同施設にオープンを設置したことから企画。上田市真田地区在住の料理研究家・下平みさ子さんを講師に、身近にある旬の素材を使って作るパンやケーキを中心に、サラダやスープも組み合わせ、毎回4品を作りました。

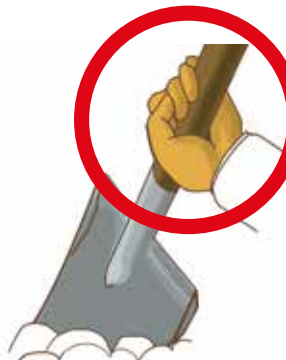
参加者は「パンやケーキを焼くのは難しいと思っていたが、ていねいに教えてもらえてよかった。自分でもやってみようと思った」と笑顔で話していました。



講師の説明を熱心に聞く参加者



順手握り



逆手握り

コッ⑤ スコップの持ち方に注目！
スコップは、利き手で持ち手を握り、反対の手で柄を握ります。

右利きの場合、左手はどのように柄を握っていると思います。いわゆる「逆手」で握っている状態ですね。この状態だと、腕や腰の力を集中的に使ったため、負担が大きいです。

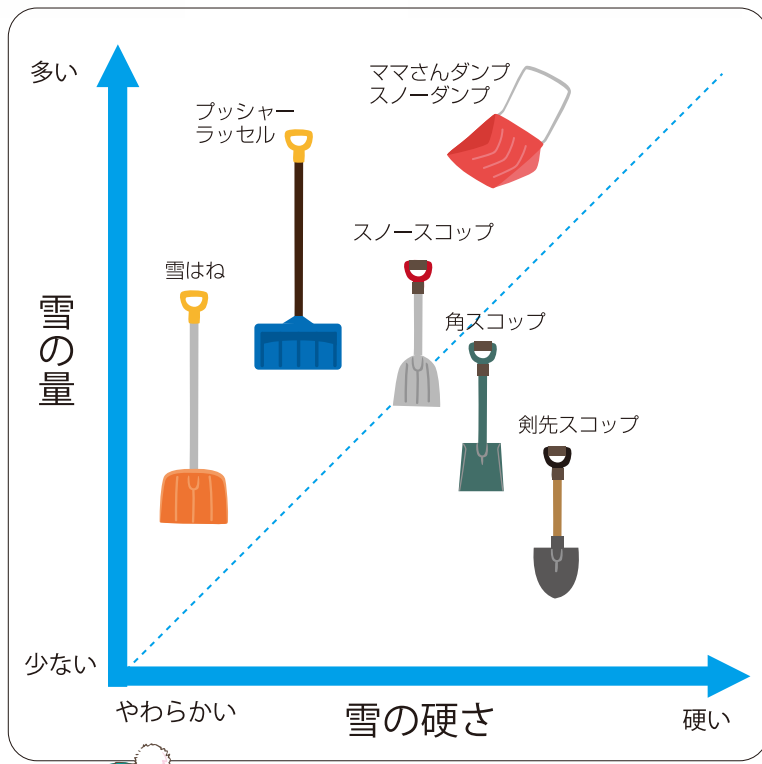
なので、このように手のひらを下にしてい「順手」で握ります。このようにして、全身の力を使って雪かきができるため、体の負担が減り、驚くほど作業が楽になります。

◆プラスチック製雪かきスコップ

図の「雪はね」や「プッシャーラッセル」はこれに該当します。柄が長く、軽くて扱いやすいためメジャーに親しまれています。比較的柔らかい雪を運ぶのに適したスコップです。



雪に合ったスコップを使おう！



雪の量 ↑

雪の硬さ → やわらかい 硬い

ママさんダンプ スノーダンプ

プッシャーラッセル

雪はね

スノースコップ

角スコップ

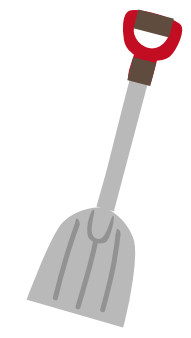
剣先スコップ

体に負担をかけずに雪かきをするには、雪にあったスコップを使うことも大切です。

★雪かきスコップなど各種除雪用品は、グリーンファーム各店で取り扱っています。

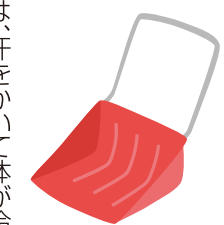
◆スノースコップ

スチールで軽量化を図ったスコップで、角があるのが特徴です。



◆スノーダンプ

高齢者や女性でも使える、あまり力を入れなくても雪を押しつけて除雪することができる優れたもの。大量の雪をかくの便利です。



◆角スコップ・剣先スコップ

固い雪を砕くときに使います。



雪かきをした後は、汗をかいて体が冷えます。冷えは腰痛や体調不良の原因になります。汗や雪で濡れた服は早めに着替え、温かいお風呂に入るなどしてしっかりと体を温めましょう。



特集／冬の雪かきをもっとラクに！腰を痛めにくい雪かきの「コッ」(終)

特集

冬の雪かきをもっとラクに！腰を痛めにくい

雪かきのコツ



寒い冬は暖かい室内でゆつくりのんびり過ごしたいですね。しかし、どうしても外に出てやらなければならない仕事がある「雪かき」です。雪かきって本当に重労働ですね。慣れていなかったり、頻繁に雪かきをして腰を痛める人も多いでしょう。そこで今回は、腰を痛めにくい雪かきの「コッ」をご紹介します！

雪かきはバスケットボールと同じくらいしんどい!?

運動活動等の運動量を示す単位に「METs(メッツ)」(Metabolic equivalents)というものがあります。これは、体格などによって運動量の差が出ないように考慮された運動強度の指数で、安静時(横になつたり座つて楽にしている状態)を「1」とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を表すものです。

雪かきの運動強度は6メッツで、これはバスケットボールに匹敵する大きさです。

始める前にまずは準備運動を！

寒さで体が固くなっているところに、いきなり重い雪を運ぶために力が入ると、腰を痛めたり、血圧や脈拍が急上昇してしまう可能性があります。手足腰のストレッチや屈伸運動などで、体をほぐして温めておきましょう。

メッツ値一覧表

メッツ	日常活動の内容	運動内容
3.0	家財道具の片づけ	ボウリング
4.0	介護作業	卓球
5.0	かなり速歩(平地 速く=107m/分)	野球・ソフトボール
6.0	スコップで雪かき	バスケットボール
7.0		サッカー・スキー
8.0	重い荷物の運搬	サイクリング(約20km/時)

※独立法人 国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ(METs)表」2012年4月11日更新より一部抜粋

雪かきの「コッ」

コッ① 背筋はなるべく伸ばしましょう

スコップを持ってかがむとき、雪を持ち上げるときは背筋をまっすぐにするように意識しましょう。背筋を伸ばすと、腰だけでなく背中や股関節を使って雪を持ち上げることができ、腰への負担が軽減されます。

コッ② 姿勢は低く

相撲の四股のように体の重心を低くし、足の力を使って雪かきをするとう腰への負担が減ります。足を大きく開き、地面を踏みしめ、どっしり構えるようにしましょう。

コッ③ 雪と自分の距離を縮める

重い雪の乗ったスコップが体から離れるほど、腰への負担は大きくなります。なるべく足元の雪をかき、体に近づけて移動させると腰への負担が軽減されます。

コッ④ 体をひねらない

雪を放り投げるときに体をひねると、腰に大きな負担がかかります。雪を投げるときは、投げる方向に体を向けて、正面から雪を投げましょう。



ネギ坊主がとてでもでにくいネギです。通常ネギ坊主ができてしまつて食へることができない6月頃に収穫することが出来ます。固くなりにくいので年中食へることができ、とても便利です。6月に株分けして、病気ににかかっておらず、形質も良く、花芽がついていないものを苗として植え直します。分けつさせて苗を確保しながら栽培を続けていくネギなので、分けつしやすいように土寄せはしないで生育させます。春先3月あたりに初めての追肥と土寄せをし、その後1か月おきに数回追肥と土寄せを行います。



なので、収穫を焦らずにじっくり実が太つてから掘り取りましょう。



通常のソラマメよりも豆は小さめですが、さが20〜30cmと長く、入り数も5〜8粒と多いのが特徴です。栽培した人の特権で、収穫直後は生食が可能です。えぐみがなく甘くサクサクしていて、今までのソラマメの感覚とは違う体験ができます。もちろん加熱して食べたほうが甘みも強く感じられ、より二層おいしいです。さやの上からつまようじで豆の皮に穴をあけるように刺して、電子レンジで30秒ほど加熱するのが最も簡単な加熱方法です。3月に種まきし、4月に定植、7月に収穫です。生育が旺盛で、草丈が高く分枝が多いです。倒れないようにネットや支柱を用意しましょう。ソラマメは酸性土壌と連作を嫌うので注意します。



今回紹介した種苗はグリーンファーム各店で取り扱っています。



日本初のスジとり不要のサヤエンドウです。収穫がしやすく、調理の下ごしらえもいらぬので簡単にたくさん食べられます。耐寒性が強く、10〜11月の種まきなら収穫は4〜5月ですが、土がしまたり寒風が吹きつけるようでは越冬できません。不織布をかけたり、たづなりワラを敷いたりして寒さ対策をしましょう。4〜5月の種まきなら6〜7月が収穫になります。収穫が遅れるとスジが発生しやすくなります。サヤエンドウも連作を嫌います。エンドウを3年以上栽培していないところで育てましょう。



グリーンファームカレッジ 今年も開校!

3月からスタート!

グリーンファームカレッジでは、楽しい寄せ植えや家庭菜園に役立つ豊富な知識を習得できます。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(JANI JANIタウン内ユニクロ隣)

今年は…人気野菜の栽培方法、果樹の植え方、季節の寄せ植えなどを予定しています。お問い合わせ グリーンファーム中央店(担当:山口) TEL29-8177



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第186回
今月は

ちょっとめずらしい作物の紹介

あけましておめでとうございます。1月のほうさくくらぶは毎年恒例となってきた、試してみたい作物を紹介します。1年の計は元旦にあり。わくわくしながら家庭菜園の計画をたてましょう。



青いうちに収穫してもピーマン臭さがなく果肉が厚くておいしいのですが、色付いた果実は驚くほど甘くフルーティで、非常に美味です。ピーマンが苦手なお子さんでもこれは食べられると思います。通常の緑色のピーマンよりローカロレンやピタミシエ、ピタミンCを豊富に含みます。生で食べてもよいですが、加熱するとより二層甘みを感じることが出来ます。育て方はピーマンと同じで、4月下旬から5月に定植します。特別な栽培をしなくても、果重100〜150g、果長20〜25cmの大きな実が次々に実ります。



ミニトマトは、高糖度や薄皮が追及されてたくさん品種が出回っています。その中でこのプレミアムルビーは、酸味と糖度のバランスがよく従来のトマトと



さが通常の落花生の2倍の大きさという、非常に大粒で甘みの強い落花生。おすめの食べ方は何と言っても塩ゆで! 生落花生1kgに水2ℓ、塩60gを目安にして、50分ほどじっくりゆでます。手が止まらなくなるおいしさです。5〜6月に種まき、収穫は9〜10月です。元肥の窒素は少なくしておくと上手な栽培のポイントです。また、子房柄(花が枯れた後、土に潜っていく部分。先端が肥大した落花生になる)が土に入りやすいように、花が咲いたらマルチはいいでおいたほうがよいでしょう。晩生種



は味違う、ワンランク上の食味と評価される品種です。ヘタの際までしっかりと色づく濃赤色の果実は、つややかで食欲をそそります。育てやすさにも定評があり、斑点病、葉かび病、モザイク病、半身萎ちよう病に耐病性を持っていることや、果肉がしっかりとおり裂果が少ないのも、その要因の一つです。育て方はトマトと同じで、4月下旬から5月に定植します。

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	1月 9日(火) 1月 16日(火) 1月 23日(火) 1月 30日(火) 2月 7日(水)	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) 次回は3月14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 ☎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	1月 13日(土) 2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 ○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 ☎0120-738-055 または各支所・店まで
新春休日ローン相談会 1月20日(土)・21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	●1月11日(木)青木支所 ●1月16日(火)東内店 ●1月18日(木)東塩田店 ●1月23日(火)本所 ●1月30日(火)長久保店 ●2月 1日(木)田中店 ●2月 8日(木)川辺店 ※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			

参加無料

JAの資産管理セミナーのご案内

「相続の基礎と節税対策」

相続税の基礎と有効な節税対策を税理士がわかりやすく解説します。

- 開 催 日 **平成30年2月17日(土)**
- 開催時間 **午前9:30～11:30(終了予定)**
- 開催場所 JA信州うえだ本所(ハニーウェル)3階(上田市大手2-7-10)
- 募集定員 100名 ※定員に達し次第終了とさせていただきます。
- 講 師 柴原 一 税理士(JA全中・JAまちづくり情報センター顧問税理士)

※駐車場はハニーウェルまたは上田城跡北駐車場をご利用ください。上田城跡北駐車場をご利用の場合は、当日、駐車券をセミナー会場にご持参ください。(駐車料金JA負担)

■お問い合わせ・申し込み／お近くのJA各支所・店窓口 プレミアムサロン ☎23-1145 FAX29-3066まで

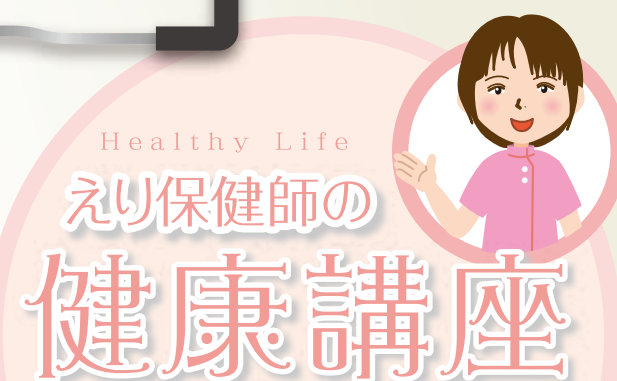


理事会だより

11月の定例理事会(平成29年11月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①平成29年度仮決算監査整備改善事項の処理顚末について
- ②平成29年度第3・四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ③年末賞与の対応について

健康講座



～やけどの処置は初めが肝心!～

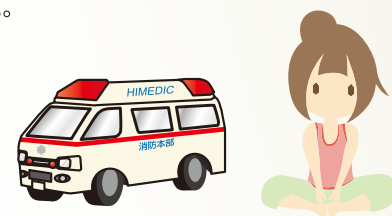
やけどにはその原因によって様々な種類があります。重症かどうかはやけどの面積と深さが問題になります。軽度の症状でも適切な応急処置をしないと重症化してしまう可能性もあります。やけどの応急処置を知り、適切な対応ができるといいですね。

やけどの深さ

- I度**
皮膚が赤くなり、腫れる。ヒリヒリした痛みがあり日焼けもここに含まれる。
数日で治り、跡は残らない。
- 浅達性Ⅱ度**
皮膚が赤くなり、腫れ、水ぶくれがみられる。水ぶくれが破れると痛みが生じる。
適切な処置をすることで、跡を残すことなく約3週間以内に治る。
- 深達性Ⅱ度**
皮膚が赤くなり、水ぶくれ、ただれ、浅い潰瘍(かいよう)などがみられる。
痛みは軽度だが、治るまでに1カ月以上かかり、軽い跡を残す。
- Ⅲ度**
皮膚は白く乾燥し、重症の場合は焦げている。痛みを感じる神経も死んでいるため、痛みは感じない。やけどの跡は盛り上がった、ケロイド状になり、はっきりと残る。
※やけどの深さは早期に判定することは難しいです。重症化しないようにすぐに冷やす、医療機関を受診する、などの対応がポイントです。

応急処置

- 流水または貯めた水の中で5～30分くらい冷やす(衣服の上から、めやすは痛みがなくなるまで)
※氷で直接冷やすと、凍傷の危険があるので注意。
- 水ぶくれは破らない。
- やけどが深い場合(Ⅱ～Ⅲ度)は薬などをつけずに冷やしたまま、形成外科や皮膚科を受診する。
- 広範囲に及ぶ深いやけどや気道熱傷などは命にかかわるので、すぐに救急車を呼ぶ。



※湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。見た目は軽傷に見えますが、深部で炎症を起こしていることが多く、治るまで時間がかかります。低温やけどに気づいたら、医療機関を受診しましょう。



JA共済小・中学生 第61回書道・第51回交通安全ポスターコンクール 長野県審査会上位入賞者

今回の書道コンクールには県内の小中学校434校から37,396点、ポスターコンクールには同281校から5,387点が出品されました。上位入賞は、書道半紙の部が金賞9点、銀賞17点、銅賞25点、書道条幅の部が金賞9点、銀賞9点、銅賞9点、ポスターの部が金賞9点、銀賞15点、銅賞21点でした。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されます。当JA管内の上位入賞者は次の通りです。おめでとうございます。[敬称略]（かっこ内は学校名と学年）

書道コンクール <半紙の部>

金賞／石井しなの(南小6年)
銀賞／市村綾郁(西小2年) 市村康成(西小4年)
宮原愛果(神科小6年) 市村遥菜(第三中1年)
銅賞／下村悠夏(丸子中央小5年) 関夏来(東塩田小5年)
丸山真央(東塩田小6年) 鈴木菜生(第二中1年)
小林愛果(塩田中1年) 大高萌衣(第四中2年)
渡邊愛華(依田窪南部中3年)

書道コンクール <条幅の部>

金賞／市村綾郁(西小2年) 関夏来(東塩田小5年)
小澤美南(丸子中1年)
銀賞／倉澤陽和(東塩田小6年)
銅賞／村越紗貴(東塩田小2年)
北山里桜奈(丸子中央小5年)

交通安全ポスターコンクール

金賞／滝澤彩葉(塩田西小2年)
銀賞／高原咲来(川辺小4年) 阿藤颯助(北小6年)

金 賞 作 品



石井しなの(南小6年)



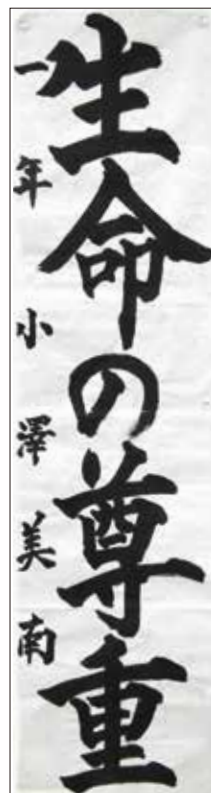
滝澤彩葉(塩田西小2年)



市村綾郁(西小2年)



関夏来(東塩田小5年)



小澤美南(丸子中学校1年)

お詫びと訂正

12月号15ページに掲載したオリジナルカレンダー1・2月の採用者、西澤昭夫様の住所に誤りがありました。上田市下室賀とあるのは、正しくは上田市上室賀でした。訂正し、お詫び申し上げます。

JA信州うえだ 第18回 きのこ品評会入賞者

掛野正継さんが2年連続県知事賞

JA信州うえだと同じきのこ協議会は11月17日、上田市殿城の農産物流通センターで第18回きのこ品評会を開きました。エノキタケ13点、ブナシメジ2点、ナメコ2点が出品され、よだくぼ南部地区・和田の掛野正継さんのエノキタケが2年連続で最高賞の長野県知事賞を受賞しました。

品評会では、「市場で高く売れるきのこ」を主眼に置き、傘や茎のそろい、商品性などを審査し、上位5点の入賞を決めました。出品されたきのこは11月18、19の両日、同センターで開いた収穫感謝祭で展示しました。入賞者は次の通り(敬称略)。



賞 名	氏 名	地 区	品 名
長野県知事賞	掛野 正継	よだくぼ南部地区・和田	エノキタケ200g
長野県上田地域振興局長賞	清水 義信	よだくぼ南部地区・大門	エノキタケ100g
21上小農業活性化協議会長賞	上原 康弘	上田東地区・殿城	エノキタケ200g
JA全農長野東信事業所長賞	長谷 純男	よだくぼ南部地区・和田	エノキタケ200g
信州うえだ農業協同組合長賞	(有)キノテック	上田東地区・殿城	ナメコ100g

家庭菜園の楽しみ方講座 参加者募集!

家庭菜園アドバイザー山宮君夫先生を講師に迎え、家庭菜園の楽しみ方を学んでいきましょう。

【日時・会場】全7回に出席できる方が対象になります

■開催日／4/6(金)、5/4(金)、6/1(金)、7/6(金)、
8/10(金)、9/7(金)、10/5(金)

■時 間／午後2時～4時30分
(受付時間:午後1時30分～1時50分)

■受講料／2,000円(7回分、資料代含む)
初回の4/6(金)に徴収します。

■会 場／真田中央公民館大ホール
(上田市真田町長7199-1)

【講習内容】

○山宮君夫先生による家庭菜園講座

季節にあわせた作業を分かりやすく解説、質問コーナーなど

【申込方法】

■募集期間／平成30年1月22日(月)～1月26日(金)
(ただし、定員になり次第終了)

■募集人数／40名
(継続申込済85名につき追加募集になります)

■申 込 先／JA信州うえだ営農販売部直販課 町田
☎23-4084 FAX23-5242

主催：真田アグリ会

後援：真田図書館サポーターの会、JA信州うえだ

塩田東山観光農園いちご狩り



1月2日(火)からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で30分間
食べ放題。家族みなでお楽しみください。

■期 間 1月～5月末日まで
☆予約制(火曜定休)
■入園時間 午前10時～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
■入 園 料 30分間食べ放題(3歳未満は無料)

期 間	小学生以上	小学生未満
1月2日～2月末日まで	1,500円	800円
3月1日～5月8日まで	1,200円	800円
5月9日～5月末日まで	800円	500円

直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、
ジャム用など各種取りそろえています。

○ご予約、お問い合わせ
塩田東山観光農園(上田市富士山2019)☎39-0210

今年の干し柿は良い時期に柿を
いただき、天候に恵まれておいしく
出来上がりしました。毎年待つてくれ
ている親戚・友達に色、味ともに最高
の品を！

(E-I 67歳 主婦)

(編) 時期や天候にも恵まれ、手をかけ
ておいしく出来上がった干し柿、親戚
や友人もきつと大喜びですね！

今年の秋の取り入れは、雨や台
風などの天候不順で苦労しました。
「はぜ掛け米」にこだわっており大変
でした。

(I-J 79歳 農業)

(編) 悪天候が続く大変な中、作業お疲
れ様でした。来年は天候に恵まれるこ
とを願うばかりです。

漬け物も終わりホッとしていま
す。大掃除して趣味の縫い事、ミシン
を使いながら楽しく冬ごもりしたい
と思います。暖かい春を待ちながら。

(Y-S 70歳 農業)

(編) 農作業も一段落する冬ならではの
楽しみ方ですね。趣味にたっぷり時間
を使って楽しんでください！

農家組合員10人で休耕田を借り
て野菜を作りました。春から夏はジャ
ガイモ、夏から秋は冬至カボチャ(栗
五郎)、ともに収穫時期に雨に降られ
て、好機を逸し、腐ったりして良い値
がつかなかったです。来年再挑戦しま
す。

(M-K 72歳 農業)

(編) 「来年再挑戦する」という前向き
な気持ちがある素晴らしいです。来年は豊
作になると良いですね。

寒くなり、こたつに入るとなかな
か抜けられなくなりました。なので、
こたつに入ってテレビを見たりミカン
を食べたり、晩酌を楽しんでいます。

(T-M 75歳)

(編) こたつはまさにブラックホール、入
ると出られませんか。でも、それこそが
冬の醍醐味というものです！

今年は天候が良くなり、野菜も
不作でした。家の側の畑で野菜を作っ
ているのですが、日光には当たれる
し、気分転換にもなるので二石二鳥で
す。来年は豊作でありますように！

(T-M 公務員)

(編) 日光を浴びておいしい空気を吸
い、気分もスッキリ！農作業は最高の
健康法ですね。

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

自販機のホットコーヒー冬に入る
柿すだれ寺の習いや鐘楼に
時雨来る老犬三三が先に逝く
お日様の曾孫のやうな柿吊す
新嵐に三代集ふ三時の茶
新しき農事日記や冬至る
縁側の客をもてなす蒸かし芋
かすれ目の夫に点眼星月夜
冬青空鐘楼の屋根そそり立つ
亡き父へ先づは供へる鯛大根

◎選者吟／冬木でて冬木にわたる朝日かな

川柳

橋詰信幸 選

何よりも適度の酒と孫が言う
舗装増え作業が減った道普請
七五三乙にすまして始まる
同期会傘寿になつてもちゃんと呼び
こりや駄目だ浅漬け過ぎた一夜漬け
同じ話聞かぬ振りして聞くこと
長寿県「役買った美味な虫
小春日を待つてましたとフル稼働
初耳のように聞いている妻の愚痴
たおやかな野菊のように生きる日々
大役も慣れた頃には年度末
こんな事出来た当時が夢のよう

◎選者吟／万物を躍動させる風清か

上田市上野	堀田 公男
青木村村松	斎掛 正一
上田市住吉	松井 律子
上田市上小島	安藤 松枝
上田市真田町本原	有賀 晩鐘
上田市諏訪形	大庭 嘉門
上田市上野	清水 篤子
東御市和	白石 幸男
青木村田沢	上原美代子
東御市和	依田 恵子
上田市殿城	戸兵 和人

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
中には何が入ってる？
初売りの一番人気。



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

- 1 画数を意識して付ける人もいます
- 3 歯を抜くときにかけます
- 6 乗り物を使わない移動手段
- 8 マグロの身のうち脂の多い部分
- 9 木偏に南と書くと
- 11 読みかけの本に挟む物
- 13 運転席の横にあります。自動車を止めて
おくときに引きます
- 16 手荒れ防止に—— クリームを塗った
- 17 損の反対語
- 18 秒と時の間
- 19 「領収書の宛名は？」「——様をお願いします」
- 21 芸能人のサイン——が飾られた店
- 22 雨交じりの雪のこと

ヨコのカギ

- 1 セリナズナ・ゴギョウ・ハコベラ……といえば
- 2 平成30年は戌戌(つちのえいぬ)です
- 4 通りのこと。メイン——
- 5 白黒写真からは伝わらないもの
- 7 レーズンと呼ばれることも
- 10 米と水を入れてセットします
- 12 男性の方がよく使う一人名
- 14 ベトナムの通貨単位
- 15 襟が緩んだり帯がほどけたり
- 18 竹の幹にできる区切り
- 20 彼女は満面の——を浮かべた

〈応募ハガキ記入方法〉

- ①クイズの答え
- ②住所・氏名・年齢
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

〈裏〉

〈表〉

応募総数 11月号は43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)

イ	チ	ヨ	ウ	シ	サ
シ	エ	ア	コ	ユ	ビ
ヅ	ケ	イ	リ	ン	
キ	タ	エ	ロ	ク	
	テ	ハ	ジ	メ	ロ
コ	ガ	ラ	ダ	ト	ウ
キ	ミ	フ	ル	サ	ト

〈答〉
コハルビヨリ

当選されたみな
さんには当選のこ
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
○当選者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1月31日。正解者の中
から抽選で5名様に「エコープ無添加みそ
赤」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信州うえだ JANI JAN!編集部

冬支度も半ば終わり、大根、野
沢菜も漬けました。疲れましたが、漬
かったものを食べるのが楽しみです。
(E-Y 70歳)

(編) 頑張った分、きつとおいしい漬け物
ができることでしょう。完成するのが
楽しみです。

わが家のペット紹介!

上田市本郷 小林唯人さん家の

マメトラちゃん (メス 3カ月 柴犬)

おてんばな女の子で、我が家のかわいらしい「子ども」のような存
在です。寝言を言う姿を見るとギュッと抱きしめたくります。暖か
くなったら軽トラックと一緒に田んぼに行くのが楽しみです!



旬をおとどけ Oishii Collection



JA信州う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

サツマイモ

焼き芋をはじめ、おかずからお菓子まで様々な調理法で老若男女に親しまれているサツマイモ。ヒルガオ科サツマイモ属の植物で、実はアサガオの仲間です。ですので、サツマイモの花はアサガオによく似た形をしています。

サツマイモの主成分はデンプンであり、デンプンが糖化することで甘みが増していきます。そのデンプンの糖化を促進するのが「アミラーゼ」という甘味成分。アミラーゼは60℃程で最もデンプンの糖化を進めるので、じっくり加熱調理するとより甘くなります。

○おいしいサツマイモの見分け方

色・形：ふっくら丸みがあり、紅の色が鮮やかなもの
皮の表面：傷やデコボコが少なく、皮につやがあるもの

収穫してすぐよりも、2～3週間保存しておいた方が、糖度が増しておいしくなります。

○サツマイモの保存方法

適貯蔵温度は12℃±2℃前後。暑過ぎても寒過ぎても傷んでしまうので、冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで日の当たらない場所で保管しましょう。

サツマイモを使った料理を紹介

餃子の皮でカリカリスweetポテト

材料(9個分)

- サツマイモ／250g ●バター／10g ☆仕上げ
- 砂糖／30g ●生クリーム／40cc ■卵黄／1個
- 餃子の皮／18枚 ■黒いりごま／適量

作り方

- ① サツマイモの皮をむき、1cmのいちよう切りにして10分水にさらします。
- ② ①の水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで6分～10分柔らかくなるまで加熱し、滑らかになるまでしっかりつぶします。
- ③ ②が温かいうちにバター、砂糖を加えて混ぜます。バターがなじんだら、生クリームを少しずつ加えながら混ぜ、スプーンなどですくい餃子の皮に入るサイズに丸めます。
- ④ 餃子の皮に③を乗せ、縁に水をつけてもう1枚の餃子の皮をかぶせて、ひだをつけながら包みます。
- ⑤ ④の上部に卵黄を塗り、黒いりごまを乗せ、トースターで10～15分こんがり焼き色がつくまで焼きます。

生クリームは牛乳でも代用できます。
おやつにピッタリ!



R e c i p e



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



シンビジウム

●学名／*Cymbidium*

●原産／アジア、オセアニア ●科名／ラン科

華やかで見栄えがする上に花の期間が長く、耐寒性がある温室が低くても咲き、手入れも簡単。お正月用やギフトにも人気のランです。

日本に自生している春蘭もシンビジウムの仲間です。現在出回っている大型のシンビジウムは主に東南アジアのランを交配してできた品種です。



育て方

開花期

12～4月



年間通して日当たりのよい場所を好みます。霜が降りなくなったら戸外で日に当ててやりますが、夏の直射日光は葉焼けしてしまうので当てないようにします。

風通しが良い状態にしておきます。

水やりは表面が乾いたらたっぷりやります。真夏は1日に2回しなければならいかもしれません。花芽がついてからは水切れさせないように注意します。受け皿に水がたまりっぱなしにならないようにします。

肥料は年中置き肥で対応します。春から秋の初めまで月に3～4回液肥をやります。植え替えや株分けは4月にします。一回り大きいプラ鉢を用意してバークと軽石が混ざったものに植えます。土は使いません。

シンビジウムは株元が丸く大きく膨らんでいます。バルブと呼ばれる部分で、ここに養分と水分をためて生育します。バルブから新芽がたくさん出ますが、芽は一つだけ残すようにしてあとは全部かきとります。ただし丸みがあってやわらかい芽は花芽なので、摘まないように注意しましょう。

ランとしては耐寒性がありますが、温度は5℃を下回らないようにします。置いてある場所に寒暖差がありすぎると花芽が落ちてしまうことがあります。13～15℃で最も花が長持ちします。満開になってから1カ月程度で切り取ったほうが、来年も咲きやすくなります。



牡羊座

(3.21～4.19)

プレッシャーを感じやすい。初対面の相手ともすんなり打ち解け和えるはず。グループ・プレジャーにもつきがけありそう。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キャベツ



牡牛座

(4.20～5.20)

フットワークの軽さが幸運の呼び水に。保留されていたことが動き始める予感。少し遠出の旅も吉。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シュンギク



双子座

(5.21～6.21)

気力が長続きにくい。月。あれもこれもと手を広げると、全てが中途半端になりがち。開運には寺社参拝へ。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シジミ



蟹座

(6.22～7.22)

気まぐれになり、人を振り回してしまいがち。言動をコロコロ変えないこと。好きな曲でテンションを上げて。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユリ根



獅子座

(7.23～8.22)

物事をネガティブに考えやすい時期。持ち前の明るさを忘れずに。また、うわさ話に興味を持つのも運気低下のもと。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉プリ



魚座

(2.19～3.20)

対人運が活性化します。初対面の相手ともすんなり打ち解け和えるはず。グループ・プレジャーにもつきがけありそう。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉甘エビ



水瓶座

(1.20～2.18)

サービス精神旺盛に行動すれば、徐々にスムーズな流れを引き寄せられる期間。思いやりや周囲との協調が大事。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉こんにゃく



山羊座

(12.22～1.19)

やる気が高まる活動期。自然と長所が表に出そう。アクティブに動くことで、さらなる発展や成長が期待できます。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナガイモ



射手座

(11.23～12.21)

物事を強気で進めるには不向き。しっかりと足元を見つめ、着実な歩みを目指して。精神的な部分の強化に最適。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キウイフルーツ



蠍座

(10.24～11.22)

視野を広げるチャンス。いろいろな分野に興味を持って。新しい趣味や習い事をスタートすると好結果に。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉伊勢エビ



天秤座

(9.23～10.23)

珍しく感情的になりやすいかも。深呼吸で心を静めて。趣味や好きなことを満喫する時間を持つとラッキー。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉のり

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



乙女座

(8.23～9.22)

にぎやかで華やかなことに縁があります。新年会やパーティーといった席には積極的に顔を出して。観劇の刺激大。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レモン