

♥ 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!

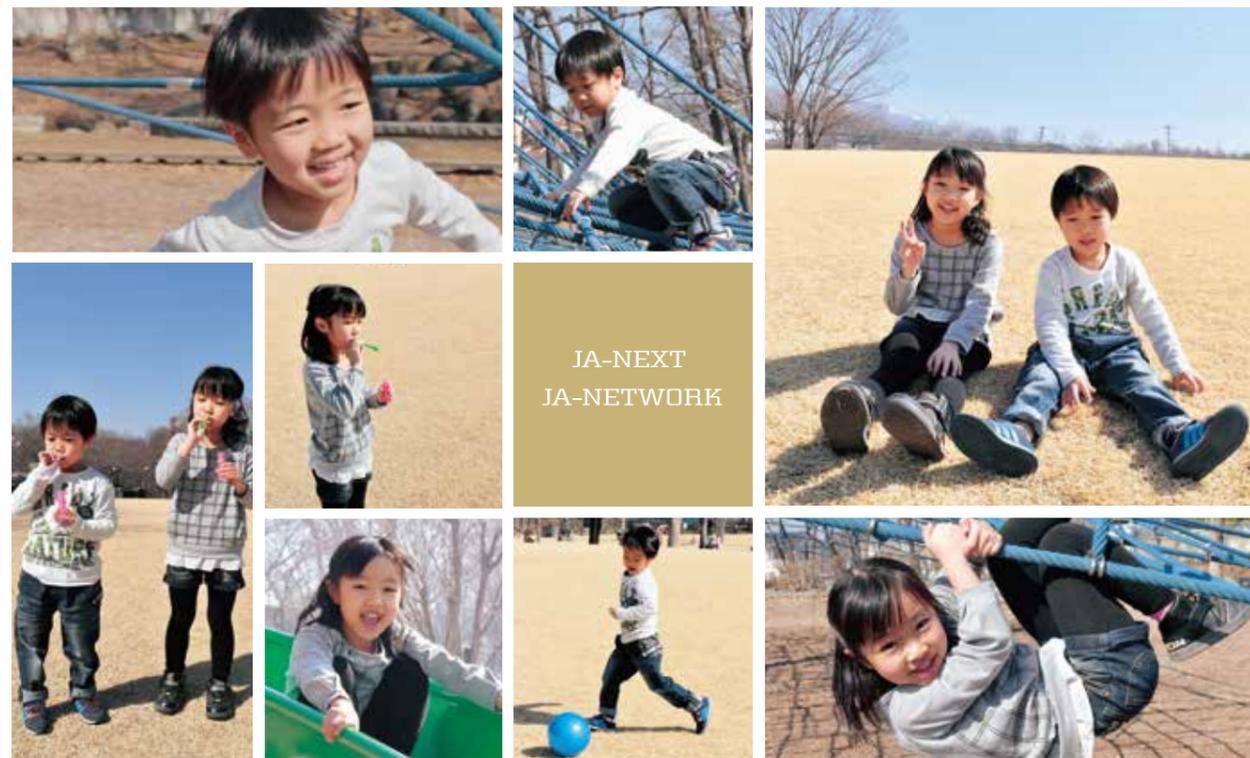
4
 Apr. 2018
 No. 282



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン
JAN! JAN! 4
 April 2018 No. 282



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

東御市田中 荒井 正彦さんとあゆみさんのお子さんと
 れねちゃん(7歳) ^{おうが} 桜雅くん(5歳)です!

今月のいちおし商品

やみつきになる
 深い味わい!

豊かな風味で
 パリッとおいしい!



エーコープ 卓上のり

●焼のり 口溶け・歯触り・歯切れの良い有明海産のりを100%使用し、磯の香りを残しつつ香ばしく焼き上げた一品です!

●味付のり 口溶けの良い有明海産のりを100%使用、後を引く独自の甘辛いタレで味付けしています。辛すぎず、味付けが少し濃い目でクセになる味わいです!

エーコープ卓上のりは各地区事業部生活課、訪問日注文で好評取り扱い中!

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.ijjan.or.jp/>



JAN! JAN! 4

C O N T E N T S

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集
花粉症対策
～目頃の予防を心がけよう～
- 8 平成30年度
人事異動報告
- 12 ほうさくClub
アスパラガスに挑戦!
- 14 JA職員の農家訪問記
おじゃまします!
竹村さん家のレタス編
- 16 健康講座
～たばこの害をご存じですか?～
- 17 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより
- 18 なんでも掲示板
- 20 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
- 22 花ナビ〔ガーベラ〕
今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔サヤエンドウ〕
レシピ



当JAは2月17日、JA全中・JAまちづくり情報センター顧問の柴原一税理士を講師に招き、JA本所で「資産管理セミナー」を開きました。組合員など61人が参加し、相続税や贈与税、遺言書の作成方法などを学びました。



2月27日、当JAは交通安全活動などを通して上小地域の安全安心な街づくりに貢献したとして、上田警察署から坂下組合長が感謝状を受け取りました。当JAは今後も「くらし」と「命」を守る地域づくり活動に取り組んでいきます。



3月1日、当JAの子会社(株)オートパル信州うえだは、今年2月に設置した自動車のコーティングを手掛ける施設「Keeper PRO SHOP(キーパープロショップ)」の営業を開始しました。技術認定店として、コーティング技術一級資格を持つ2人が、車のボディを長期間きれいに保つコーティング作業を手掛けます。



しおだSUNダイズの活動報告をする宮澤会長

横山さんは、著書「四季に寄り添い 暮らしがさなて」の発刊について「政治、経済、仕事はさりげない日常を豊かにするため暮らしがおろそかになっている。暮らしを大切にしたい」と思いを語り、季節料理や食についての講演を行いました。

会場では、塩田産大豆「ナカセンナリ」を使った豆ごはんや「華城下」を使ったみそ汁が試食として出され、参加者は地元の味を楽しみました。

地産地消シンポジウム しおだSUNダイズ活動発表

上田市の地産地消推進会議、塩田地域の担い手農業者5人で作るグループ「しおだSUNダイズ」、塩田の里交流館とこ館は2月24日、上田市手塚の同館で「地産地消シンポジウム」を開き、定員100人に対して地域住民など120人が集まりました。地産地消を広めようと同市と当JAが提案したもので、しおだSUNダイズによる活動発表、郷土料理研究家の横山タカ子さんによる講演などを行いました。

しおだSUNダイズの発表では、宮澤敏弘会長が同グループの活動を紹介し、各イベントでの塩田産大豆の加工品販売や同市の武田味噌醸造(株)と連携したみそ「華城下」の完成報告などを行い、塩田産大豆普及に力を入れていくことを話しました。

宮澤会長は「6次産業化は商品作りだけでなく、横の連携が必要。日本の大豆を作りたい」と語りました。



ダンスを楽しむ参加者



意見交換をする参加者

初の女性総代懇談会 活発に意見交換

当JAは2月24日、東御市田中のラウエリテで女性総代懇談会を初めて開きました。これは、当JA自己改革の取り組みの環で、組合員にJA事業利用特典をより知ってもらうとともに、JAの取り組み活動などに対する組合員目線の率直な意見をもらうことを目的としたものです。

懇談会には、当JAの女性総代と役員約100人が参加。7地区事業部ごとに机を分け、ワークショップ形式で事業運営や活動取り組み、JAカードなどのJA事業利用特典についての説明と意見交換を行いました。参加者からは「事業部ごとの取り組みを知らない人も多い。このような機会は今後必要だ」と思う「もっと地域組合員にJAの魅力を発信していくべき」などの意見が出され、今後の事業に生かせる活発な会となりました。

坂下組合長は「組合員をはじめとする地域住民から『なくてはならないJA』という声が上がってくるよう、今後も前例にとられない改革を実践していきたい」とあいさつしました。

この日は、NPO法人「健康サポートまごの手」による健康増進・介護予防のための講演会も行い、参加者はスカートや髪飾りを着用して、座ったままできるダンス運動などを音楽に合わせて楽しみました。

J A西部地区事業部は2月23日、上田西支所会議室で「若手担い手就農者顔合わせ会」を初めて開きました。就農して6年以内の20〜40代の農業後継者や新規就農者11人が参加し、自己紹介や経営内容などを発表し合いました。J Aからは同事業部の部長、営農課長、営農技術員ら8人が出席。品目ごとの生産計画の他、行政の補助事業や営農活動に必要な費用の一部を助成する当J A独自の「農業支援プラン」の内容などを説明しました。参加者は「地域の同世代の方と情報交換しながら頑張っていきたい」と話しました。



農業支援プランの説明を聞く参加者

西部エリア
初の若手就農者顔合わせ会
就農6年以内の11人参加



フラワーアレンジメントを楽しむ参加者

J A女性部真田支会は2月23日、上田市古里の川東セレニー虹のホールで総役員会を開きました。各支部のグループ長20人が集まり、前年度の反省と次年度の計画などを話し合った他、同ホールがJ A女性部向けに企画している「フラワーアレンジメント講習と会席料理の食事会」を楽しみました。同支会が虹のホールを利用して総役員会を開くのは、昨年に続き2回目。フラワーアレンジメントは、同ホール取引先の市内の生花店から講師を招いて行っています。同ホールでは、要望により食事マナー教室の開催にも応じています。

真田エリア
女性部が虹のホールで会議
フラワーアレンジと食事会



協力してみそを仕込む参加者

J A女性部丸子支会は2月20日、J A塩川店多目的ホールの調理室で、みそ造りを行いました。部員15人が参加し、1人当たり約8〜24kgのみそを、互いに協力し合って自家用に仕込みました。初めて参加する部員もいて、J A生活活動サポーターやベテランの部員に手順やコツを教わりながら作業を進めました。大豆は在来種の「こつじいらす」を使用。参加者は自宅で作って持ち寄った大豆をつぶし、煮汁とJ A取扱商品の「塩切り米麴」を混ぜてみそ玉を作り、容器に入れて持ち帰りました。仕込んだみそは各家庭で熟成させ、11月ごろに完成します。

丸子エリア
協力し合ってみそ造り
女性部丸子支会

地元ならではの農産物や加工品などの研究をしながら、農業振興や遊休農地の活用などに取り組む「大門の恵研究会」(昨年9月発足、会員20人)は2月23日、今年最初の検討会をJ A大門店で開きました。検討会では、J Aの営農技術員が「目新しい野菜」として、色とりどりのニンジンなど各種の野菜を紹介。会員からは、水田を利用した淡水魚の養殖などの事例も発表されました。同会会長の楓山紘一さんは「大門ならではの特産品『大門ブランド』づくりを進めたい」と話し、今年度は「目新しい野菜」の見本市や同店での直売所開設などを計画しています。



検討会であいさつする楓山会長

北信濃エリア
昨年発足の大門の恵研究会
「大門ブランド」づくり始動



軽妙な話芸に魅了された講演会

J A塩田地区事業部とJ A女性部塩田支会は3月2日、上田市中野のモルティおだで「第37回健康増進のつどい」を開きました。組合員や地域住民の保健福祉に対する意識の向上と健康増進を目的に、同支会総会の記念講演を兼ねて開いているもので、約130人が参加しました。今回は「笑いと健康」と題し、落語家の柳家三之助さんの講演と落語を楽しみました。三之助さんは落語の中の笑いについて、独特のしゃべりとしんぷりで分かりやすく紹介。古典落語の「時そば」を演じると、参加者は落語の世界に引き込まれ会場は終始笑いに包まれていました。

塩田エリア
健康増進のつどい
落語家招き講演会

当J Aは2月、滋野ブドウ共選所に3基、和リンゴ集荷所に6基のブドウ用冷蔵庫を設置しました。1基当たりの面積は3坪ほどで、5kgの出荷箱を約400箱貯蔵することが出来ます。個人冷蔵庫を持たない生産者も冷蔵ブドウを出荷できる体制が整い期待を集めています。冷蔵庫の導入により長期販売が可能となり、生産者の手取り向上と労力分散が期待されます。主な対象品種は生産量が増えているナガノパープルとシヤインマスカット。双方のセット販売や、貯蔵性が高いシヤインマスカットは、クリスマスや歳暮需要を狙った販売を予定しています。



和リンゴ集荷所に設置した冷蔵庫

東部エリア
待望のブドウ冷蔵庫を導入
長期販売で手取り向上



グループワークで意見交換する参加者

上田市殿城の特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」を拠点に活動する「安心」の地域づくりセミナー「実行委員会」は、地域住民が医療や介護制度、認知症などについて学ぶセミナーを同施設で開いています。現在、第18期で、1〜3月までの6回コース。豊殿、神科地区の住民を中心に約40人が学んでいます。今期は、国が構築を進めている「地域包括システム」をテーマとして、暮らしへの影響などについて話し合いました。このセミナーは、同施設の誘致活動にかかわった地域住民が自主的に開いた勉強会が始まりで、これまでに約600人が受講しています。

上田東部エリア
「ローマンうえだ」でセミナー
医療、介護、認知症など学ぶ



特集 花粉症対策

～目頃の予防を心がけよう～

冬の寒さとは一変、春らしい暖かい日が続くようになりましたね。農作業や散歩など、外での活動が増えてくるこの時期に厄介なのが花粉です。花粉症の人は外に出るのがおっくうになりますよね。今回は、自分でできる花粉症対策をご紹介します。

＊花粉症のメカニズム

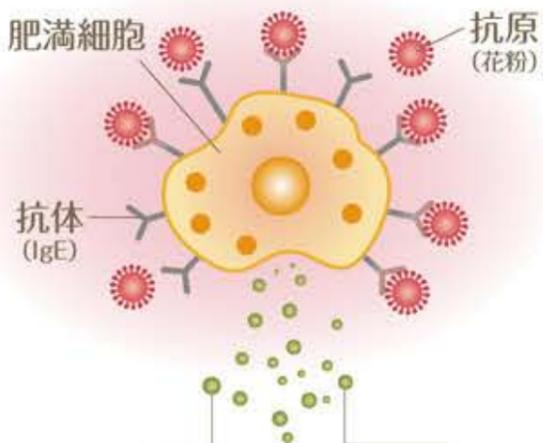
花粉症はどうして発症するの？



花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー反応です。

通常ヒトには、体内にウイルスや細菌などの外敵や異物である「抗原」が入ってきたときに、それを退治する「抗体」という武器をつくり体外に排除しようとする免疫システムが備わっています。アレルギーとは、特定の無害な物質を外敵や異物とみなし、それを排除するために過剰に体が反応する現象のことをいいます。花粉は人体にとって無害であるはずですが、身体を守るための免疫システムが働いてしまい、花粉を抗原とみなして、「IgE」という抗体をつくります。IgEは、白血球の一種である「肥満細胞」と強く結合する性質があり、花粉が体内に入るたびにIgEが増加し、肥満細胞も増加します。

IgEと肥満細胞が結合し、その入花粉が付着することによって、花粉に反応した肥満細胞から化学伝達物質である「ヒスタミン」や「ロイコトリエン」が放出されます。それらの化学物質に目や鼻の粘膜が反応し、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状を引き起こします。



ロイコトリエン 血管を拡張させる
ヒスタミン 知覚神経を刺激する



＊花粉症の症状、風邪との違いは？

花粉症の症状は風邪によく似ていますが、そのため、花粉症だと気付かず症状を悪化させてしまうケースもあります。花粉症と風邪の違いを見極めましょう。

＜花粉症と風邪の違い＞

	花粉症	風邪
期間	少なくとも2週間は続く	通常1週間程度
くしゃみ	立て続けに何回も出る	あまり立て続けには出ない
鼻水	透明でさらさらしている	はじめは透明でも、数日で黄色くネバネバしてくる
鼻づまり	両方の鼻がつまり、鼻で息ができないことがある	比較的症状は軽い
目のかゆみ	目がとてもかゆく、充血し涙が出ることもある	目のかゆみはほとんどない

＊自分でできる花粉症対策

外で、家で、生活で役立てて♪



外出時・帰宅時

- 花粉情報をチェック**
テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。晴れ・曇りの日、風の強い日、最高気温が高い日、湿度が低い日、前日が雨だった日は花粉が舞いやすいので注意が必要です。
- 外出時は完全防備**
マスク、メガネ、帽子、スカーフなどを着用し、目や鼻への花粉の侵入を防ぎましょう。また、花粉の付着しやすいウールなどの衣類は避け、綿やポリエステル素材の衣類を着用するとよいでしょう。
- 帰宅時は玄関で花粉をシャットアウト！**
衣服などについていた花粉は玄関に入る前に外でしっかり払い落としましょう。
- 手洗いうがい・洗顔・着替えを忘れずに**
手洗いうがい・洗顔を行い、体についていた花粉を洗い流しましょう。また、帰宅したら部屋着に着替える習慣をつけましょう。

家で

- ドア・窓を閉める**
花粉の飛散が多いときは、しっかりとドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。
- 掃除はこまめに**
防いでいるつもりでも室内には意外と花粉が侵入しているのです。こまめに掃除を行いましょう。フローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。
- 柔軟剤で洗濯！**
柔軟剤には、静電気防止効果があります。柔軟剤で洗濯することで、繊維の表面が滑りやすくなり、花粉も付着しにくくなります。
- 洗濯物を取り込むときには花粉を払う**
外に干していた洗濯物などは、付着した花粉を払い落とすから取り込みます。室内干しして花粉が付着しないようにするのもひとつの手です。
- 布団は外に干さない、眠る前に枕を拭く**
布団に花粉が付着するのを防ぎます。また、ベッドには室内に入り込んだ花粉が付着している場合があるので、眠っているときに花粉を吸いこまないよう、枕回り1mくらいを水で少し湿らせたタオルなどで拭き取りましょう。

- 空気清浄機を活用**
花粉症だけでなく風邪の予防にも役立ちます。
- 生活習慣**
- しっかり睡眠をとる**
睡眠不足は免疫やホルモンのバランスを崩し、花粉症の症状を悪化させる原因になってしまふことがあります。規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- ストレスはため込みすぎないよ**
ストレスは自律神経を狂わせたり、免疫のバランスを崩すといわれています。免疫バランスが崩れると少量の花粉に対しても体が過剰に反応してしまふ場合があります。日頃から趣味やスポーツなどで適度にストレスを発散することを心がけ、体が疲れていると感じたら無理せず休養を取りましょう。
- 喫煙、飲酒は控えましょう**
タバコの煙は、鼻の粘膜を直接刺激し、鼻づまりを悪化させる原因になります。また、お酒も血管を膨張させ、鼻づまりや目の充血などの症状を悪化させます。健康のためにも喫煙、飲酒はなるべく控えましょう。

＊花粉症予防に効果的な食べ物とは？

花粉症予防には花粉を体内に取り込まないことと同時に、「免疫力を整えること」が大切です。

体の中で最も大きな免疫器官は「腸」なので、腸内環境を整えることは免疫機能の向上につながります。つまり、腸内環境を整える栄養素をもつ食べ物を継続的に摂取することで、花粉症の症状を和らげることができます。

腸内環境を整える栄養素と食べ物

- 乳酸菌**
ヨーグルト、漬物など
- 食物繊維**
海藻類、根菜類など
- 発酵食品**
納豆、麹、チーズなど



毎日食べて免疫力をつけましょう！



平成30年度 人事異動報告

平成30年3月1日付 ※掲載は管理職のみ

東部地区

東部地区事業部次長 倉嶋 慶和	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 倉嶋 慶和	東部地区事業部長 依田 達哉

地区事業部／支所／店／出張所／センター

東部地区事業部 共済課長代理 宮下 信吾	東部地区事業部 共済課長代理 小林 文治	東部地区事業部 共済課調査役 長島 貴也	東部地区事業部 共済課調査役 山崎 上雄	東部地区事業部 共済課長代理 吉池 正樹	東部地区事業部 共済課長代理 小林 直史	東部地区事業部 共済課長代理 高橋 一茂	東部地区事業部 共済課長代理 西沢 正浩
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

東部地区事業部次長 依田 達哉	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 依田 達哉	東部地区事業部長 依田 達哉

東部地区事業部次長 依田 達哉	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 依田 達哉	東部地区事業部長 依田 達哉

東部地区事業部次長 依田 達哉	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 依田 達哉	東部地区事業部長 依田 達哉

東部地区事業部次長 依田 達哉	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 依田 達哉	東部地区事業部長 依田 達哉

東部地区事業部次長 依田 達哉	東部地区事業部次長 依田 達哉
東部地区事業部長 依田 達哉	東部地区事業部長 依田 達哉

JA改革推進室／総務企画部

JA改革推進室次長 白鳥 範男	JA改革推進室次長 白鳥 範男
JA改革推進室長 白鳥 範男	JA改革推進室長 白鳥 範男

JA改革推進室次長 白鳥 範男	JA改革推進室次長 白鳥 範男
JA改革推進室長 白鳥 範男	JA改革推進室長 白鳥 範男

健康福祉部

健康福祉部長 山崎 元雄	健康福祉部長 山崎 元雄
健康福祉部長 山崎 元雄	健康福祉部長 山崎 元雄

新任

氏名

旧任

新任

氏名

旧任

新任

氏名

旧任

上田東地区

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

上田東地区事業部次長 北川 環樹	上田東地区事業部次長 柳沢 郁之	上田東地区事業部次長 滝沢 勉	上田東地区事業部次長 宮沢 直樹	上田東地区事業部次長 小島 孝之	上田東地区事業部次長 古川 光恵	上田東地区事業部次長 唐澤 健一	上田東地区事業部次長 阿部 光喜
---------------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

新任

氏名

旧任

新任

氏名

旧任

新任

氏名

旧任

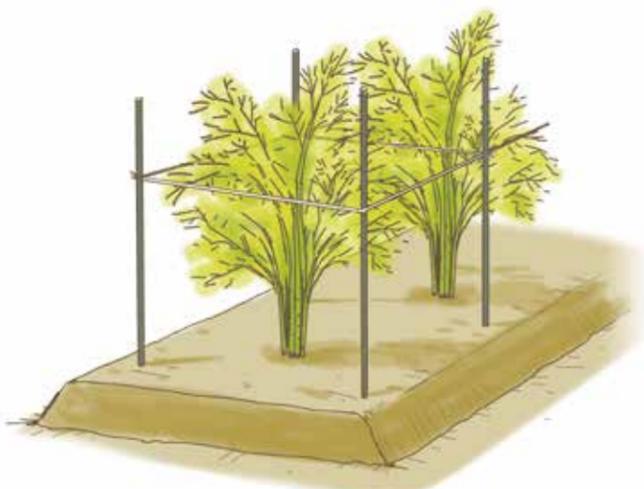
監査室長 池田 明							
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

信用部次長 松井 光喜							
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

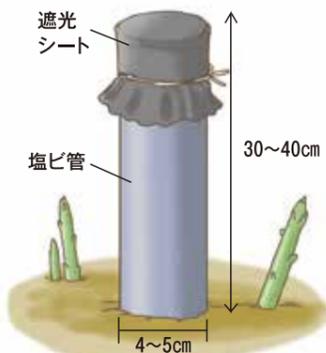


収穫

植え付けた年は収穫できません。翌年から収穫できます。芽が出て長さ25cm程度になったら株もとから切り収穫します。収穫1年目は1週間くらいで収穫を打ち切りまじゅう。2年目は2週間くらい、3年目からは1カ月ほど収穫ができます。



霜で枯れるまで茎を立たせておきます。枯れたら刈り取って畑の外に出します。ワラを取り除いて、堆肥5kgと苦土石灰をうねの上にまいておきます。



うになります。鉛筆ほどの太さのものしか出なくなった時も収穫打ち切りの目安です。要は株がどれだけ養分を蓄えたかが大事なので、様子を見ながら収穫するようにします。

ホワイトアスパラガスを作ることできます。長さ30〜40cm、太さ4〜5cmの塩ビ管に遮光シートを付けたものを、芽が出始めた時に光が入らないようにかぶせます。ホワイトアスパラガスはグリーンとは違った食感で非常に美味です。ゆで汁にもうまみがあるので捨てずにせじスープに使ってください。缶詰のホワイトアスパラとは全く違います。

収穫を打ち切ったら肥料をうねの上にばらまき、ワラを敷いておきます。

収穫をやめて、芽をそのまま伸ばして光合成させます。一株に太い茎を10本立たせればいいので、それ以降出てくる芽は収穫することができません。

料理

ゆで汁に栄養が逃げることがない蒸し煮。短時間に色よく仕上げます。

上手なゆで方(蒸し方)

- 1 根元が固い場合は皮をむいておく。半分に切る。
- 2 フライパンに水大さじ3程度を入れ、根元の方の半分を入れる。
- 3 水が沸騰したら火を止め、穂の方の半分を入れ、塩を振る。
- 4 フライパンにふたをして、中火で約1分加熱してできあがり。



栄養

Bカロテンを多く含む緑黄色野菜です。含有は多いわけではないですが、ビタミンA、B1、B2、C、K、葉酸をバランスよく含んでいます。

特に注目されるのはアスパラギン酸です。アミノ酸の一種で、疲労回復やスタミナ強化、利尿作用による腎臓や肝臓の機能回復にかかわるとされています。

オススメ資材

「ベニカワイドケアスプレー」

648円(税込)(420ml)

野菜や花の苗を植えたら、シュッシュとスプレー! 殺虫殺菌剤と肥料が入っているので、病気や虫から苗を守りつつ、すばやく栄養補給します。これで初心者も簡単に家庭菜園を楽しめます!

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。



ほうさくClub!

気軽に家庭菜園

第189回
今月は

「アスパラガス」に挑戦

★これがアスパラガスのスケジュールだよ。Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			植え付け								
			収穫(春〜夏)								

●施肥基準 (1㎡あたり・一例)
1年目 ■苦土石灰100g ■堆肥10kg ■BBN552号100g
2年目 ■苦土石灰100g ■堆肥5kg ■BBN552号150g

⚠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、定植

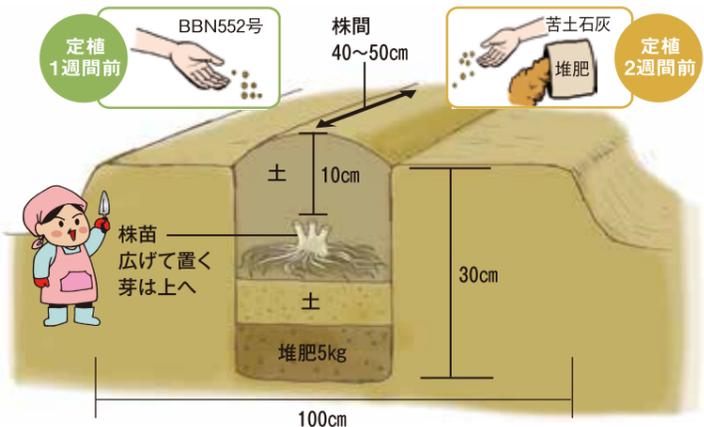
芽を食用にするので鮮度が落ちやすい野菜です。採れたての甘いアスパラガスを食べるには家庭菜園が一番。ポイントは収穫後から晩秋までの管理です。原産は南ヨーロッパ。紀元前2000年から食べられていたといわれています。日本には江戸時代にオランダから伝来しました。大正時代に北海道で冷害対策作物としてアスパラガスの栽培が始まり、高級缶詰にされたホワイトアスパラガスは輸出もされたようです。昭和50年以降流通の発達と同時に、栄養素が多く栽培も簡単なグリーンアスパラガスの栽培が盛んになりました。

一度植えると10年も育てることが出来ます。水はけのよい適当な場所を選んでおきます。定植の2週間前に苦土石灰と堆肥5kgを、1週間前に肥料を入れてできるだけ深くよく耕しておきます。うね幅は100cmとり、深さ30cmの溝を作りまします。残りの堆肥5kgを溝に入れ土を入れてから、芽を上にして苗を置きます。株間は40〜50cmです。苗の上10cmほど土をかぶせます。乾燥と雑草防止にワラを敷いておきましょう。



管理

細かな葉が茂ります。植え付けてから数年経った株では、茎葉の高さは150cmほどにもなります。夏から秋にかけて葉で光合成を行い、養分を根に蓄え、その養分で春にアスパラガスを出すことになるので、茎葉を大事にします。倒れないように株の両側に棒を立ててひもを張りまします。風通しが悪くなり病気が発生しやすいので、殺菌剤で予防しましょう。





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、体感する企画。

播種作業

ステップ 3 ポットホーラーで植え穴をつくる!

ポットホーラーはペーパーポットにぴったり合うようにつくられている植え穴をあける道具。これをズレのないよう慎重にトレーの上に被せ、上から力いっぱい押さえて植え穴をつくります。



結構力がいるよ〜!



深さ1cm程の穴がきれいに出来上がります。

ステップ 4 ポットルで種まき!



この白のが種!

ポットルは種まき専用の道具。上部に種を入れ、ゆっくり傾けながら種を小さな穴へセッティングします。入らなかった穴には手作業で種を入れます。



ストッパーを外し、右手側にある突起をゆっくり押ししてスライドさせ、大きな穴から種を植え穴に落とします。



植え穴から少しずれてしまった種などはピンセットで入れて完成!

ステップ 5 覆土作業



「覆土くん」という道具を使ってローラーのように土を被せていきます。覆土は、種を寒さから守るだけでなく、保水の役割も果たします。

ステップ 6 水やり



竹村さんはトレーの上から水をやるのではなく、下から吸わせるようにしています。時間はかかりますが、土がゆっくり水を吸うことで均等に水が行き渡り、種の発芽率を向上させます。

ステップ 7 発芽器へ入れる



発芽器の中は発芽適温の20℃に保たれています。



この中に水を十分に吸ったトレーを入れ、50時間程すると発芽します。発芽したものは発芽器から出し、生育適温に保たれたハウスの中でゆっくり成長します。この日播種したものは、3月末に定植します。

なるほど!



一通りの流れがわかったね



体験した2人に感想をききました!



「種の一粒子一粒が小さくて細かい作業でした。シーズンになると、植えるまくを同時に進めていくと聞き、しっかりと日時計計算が必要となる、日々気を抜けない仕事であると感じました」



「種まきの作業はとても細かく、芽が出るまでの温度管理なども重要だと知り、勉強になりました。竹村さんは種まきから収穫まですべての作業に気を遣っていて、野菜作りの大変さや一つの作業の大切さを知った貴重な体験でした」

最後に竹村さんにインタビュー 農業への思い

「レタスの栽培はどの作業もとても大切なので、作業一つ一つに気を遣いながら行っています。おいしいレタスは丁寧な仕事から。これからも自然豊かな菅平高原で自慢のレタスを作り、消費者へより良いものを届けるため頑張ります」



JA職員のおじゃま訪問記



おじゃまします!

竹村さん家のレタス編



2月下旬、レタスを栽培する竹村さんのハウスにおじゃましました。

上田市菅平高原 **竹村 和明さん(46)**

レタスを300アール、サニーレタスを150アール、白菜を30アール栽培。

10代の頃は長野市の飲食店で働いていた竹村さん。20歳の時に地元の菅平高原に戻り、父親の跡を継いでレタス栽培を始める。当JA農事振興組合、青壮年部に所属。

今回おじゃましたJA職員



真田支所 菅平店 係 塩沢 綾さん

JA信州うへだ 真田支所 菅平店 店長 宮島 英雄さん

播種作業

レタスの播種作業には大きく分けて7ステップあります。

ステップ 1 トレーにペーパーポットを敷く



これを…



ピヨ〜!



完成!!

ペーパーポットとはその名の通り紙でできたポットです。406個の正方形型の穴が開いていて、1穴につき1粒のレタスの種を入れます。

トレー1枚でレタス406個分、すごい!



ステップ 2 「土詰め機」でトレーに培養土を詰める



まず「土詰め機」に培養土をセット!この培養土1袋でトレー3〜4枚分土を詰められます。



トレーを流すと…



培養土がきれいに入った状態で出てくる!

便利だなあ!



各種相談目 Support & Guidance

相談種別	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
税務相談	4月10日(火) 4月24日(火) 5月8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	5月9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	4月14日(土) 4月28日(土) 5月12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	営業時間	お問い合わせ先
○ローン営業センター	平日・土・日 午前9時～午後5時 ※4月30日(月)と5月3日(木)～6日(日)は休業いたします。	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
○東御支所、川辺店	毎週土曜日 午前9時～午後5時 ※5月5日(土)は休業いたします。	
○本原店	4月21日(土) 午前9時～午後4時	
○丸子支所	4月28日(土) 午前9時～午後4時	
○塩田支所	4月14日(土)・4月21日(土) 午前9時～午後5時	
○各支所	平日 午前8時30分～午後5時	

年金相談	相談日時	お問い合わせ先
●4月12日(木)神川店・武石支所 ●4月17日(火)浦里店 ●4月19日(木)傍陽店 ●5月17日(木)和店・別所店 ※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

ライフイベントに合わせた資産形成について

4月となり新入学や就職、定年退職などライフイベントが盛んな時期となりました。

ライフイベント	かかる費用
○結婚式	352.7万円
○教育費(小学校から大学まですべて公立・国立)	980万円
○教育費(小学校から大学まですべて私立)	2,444万円(私立理系の場合は2,587万円)
○住宅購入(戸建て)	3,743万円

※ゼクシィ結婚トレンド調査2015、挙式、披露宴、披露パーティー総額(全国版)より
※文部科学省「子どもの学習費調査」平成26年度、日本政策金融公庫総合研究所「平成27年度教育費負担の実態調査」より
※住宅金融支援機構「フラット35利用調査」平成26年度より

ライフイベントの出費に備え、今から少しずつ資産形成することが重要です。
JAでは目的に合わせてコツコツと蓄える金融商品として「定期積金」で皆様の資産形成をお手伝いします。

資産形成のご相談はJA信州うえだ本所信用部(☎25-8000)またはプレミアムサロン(☎23-1145)、各金融店舗窓口まで



理事会だより

2月の定例理事会(平成30年2月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| ① 平成30年度内部監査計画について | ⑥ 諸規程の変更について | ⑨ 「お客さま本位の業務運営に関する方針」の決定について |
| ② 平成30年度事業方針について | ⑦ 債権償却・譲渡について | ⑩ 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について |
| ③ 平成30年度事業取組高・収支計画について | ⑧ 外部出資(長野県信連への増資)について | ⑪ (株)ジェイエイサービズの事業展開について |
| ④ 子会社の事業計画・収支計画について | ⑤ 平成30年度余裕金運用方針について | |



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。

～たばこの害をご存じですか?～

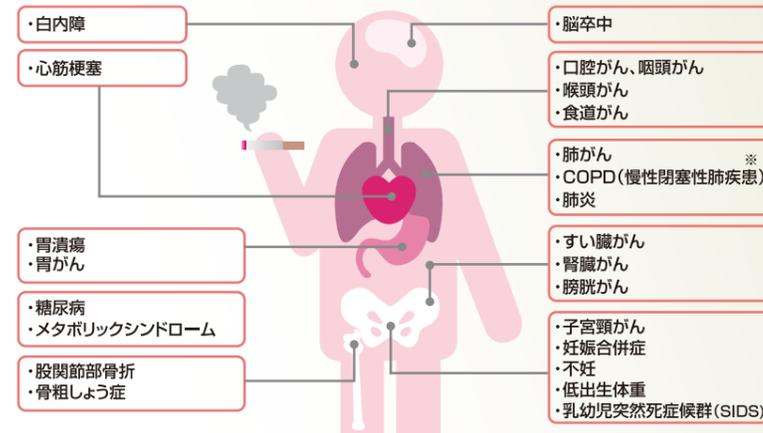
以前に比べ、たばこを吸う人の割合は減少傾向にありますが、未だ、国民の約5人に1人は喫煙者です。たばこは自分の体に与える被害だけではなく、周りの人に与える影響も深刻な問題になっています。

たばこによる害

200種類以上の有害物質を含みますが、中でも特に、依存性のあるニコチン、発がん物質を含むタール、体を酸欠状態にする一酸化炭素などの物質が体に害を与えます。
(加熱式たばこの健康影響については、まだはっきり証明はされていません。)

※慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは、長年にわたる喫煙が原因で肺に炎症が起こり、気管支の先の肺胞を壊すことによって呼吸機能が低下していく病気です。

喫煙でリスクが高まる病気



受動喫煙とその害は?

他人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。煙にはたばこの点火部から出る「副流煙」と、喫煙者が吐き出す「呼出煙」があります。「副流煙」は、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」に比べ、**ニコチン約2.8倍、タール約3.4倍、一酸化炭素は約4.7倍**もの害があります。

*たばこを吸う人は、自分だけでなく大切な人の健康も奪うことを認識しましょう。

禁煙したいと思ったら…

ひとりでは禁煙できるか不安…という方は、保健福祉事務所(保健所)や市役所の相談窓口、お近くの禁煙外来のある医療機関にご相談ください。





まずはワンチェック、ワンアクションで農作業安全

なくそう! 農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。

死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



死亡事故の約8割は65歳以上の高齢者

農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

こりゃあ、気をつけなきゃいけないなあ...



農業資金の保証料を助成します!

対象資金	●JAアグリマイティーローン(農地・農業設備等) ●JA農機ハウスローン(農業機械) ※災害対策資金、災害緊急資金は対象外となります。
実施期間	●平成30年3月1日～平成31年3月29日
貸付金額	●貸付金額が200万円以上の案件が対象となります。
保証料助成率	●最大0.44%(保証料全額負担)
対象となる保証料	●貸付実行時に“一括前払”により長野県農業信用基金協会にお支払いいただいた保証料を対象とします(分割払の場合、助成対象外となります)

詳しくはお近くの支所まで...

JA信州うえだ平成31年度新採用職員募集

1.募集職種 営農・生活・信用・共済等各事業の事務および営業職

2.募集人員 若干名

3.採用予定日 平成31年4月1日

4.応募資格 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方

- ①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、平成31年3月卒業見込みの方
 - ②上記教育機関の卒業者
- ※ただし、①、②とも平成5年4月2日以降に生まれた方

5.応募方法 マイナビ2019にてエントリーを行っていただくとともに、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。

6.応募書類 ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書
③成績証明書
※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

7.応募書類提出先 (問い合わせ先)

〒386-8668長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係 (☎0268-25-7800)
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2019に掲載いたします。

9.試験内容 一次試験：筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験：面接試験(個人面接)

10.試験会場 JA信州うえだ 本所 (長野県上田市大手二丁目7番10号)

11.その他 ①応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
②受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
③証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。

春の苗祭り・苗市開催のお知らせ

野菜苗は種類豊富なJAで

JA信州うえだでは、下記の日程で苗祭り・苗市を開催します。トマト、ナス、キュウリ、ピーマンをはじめ、夏の果菜類の苗を中心に販売します。品質が良く種類豊富なJAの苗祭り・苗市にお誘い合わせの上ご来場ください。

会場	開催日	時間	住所・連絡先
東部営農センター	4月29日(日) 5月 3日(木)	8:00~12:00	東御市祢津1049-1 ☎62-3322
よだくぼ南部営農センター	4月28日(土)	9:00~15:00	上田市武石沖191-1 ☎85-2480
丸子営農センター	5月12日(土) 5月13日(日)	9:00~17:00	上田市生田3887-3 ☎43-2019
うえだ食彩館ゆとりの里	5月上旬開催予定 決まり次第ホームページなどでお知らせします。		上田市住吉380-24 ☎26-1050



グリーンファーム店 一斉セール

4月27日(金)~5月6日(日)の間、JAの農園芸資材専門店グリーンファーム全7店で、一斉セールを開催します。野菜類の苗はもちろん、栽培に必要な各種資材をお買い得価格でご用意いたします。また、グリーンファーム店では当広報誌JANI!JANI!1月号「ほうさくClub!」で紹介した「ちよっとめずらしい作物」の種や苗も、時期に合わせて順次ご用意いたします。

今年の冬は例年になく厳しい寒さの毎日でしたが、先日畑に行ってみました。昨秋まいしたホウレンソウが順調に育っていました。収穫が楽しみです。

(A O 80歳)

子どもが大きくなってもまゆ玉作りを毎年楽しく続けています。実家のある塩田ではしだれ柳にまゆ玉を付けました。嫁ぎ先の和田ではネコヤナギの枝にまゆ玉を付けます。その土地によって違いはありますが、柳は冬でも水を吸い上げるため「家が火事にならないように」との願いも込めて柳の木を使うようです。これから春先、強い風が吹くので、火の取り扱いは気をつけたいものです。

(S T 62歳 主婦)

柳にそのような願いが込められていたとは！初めて知りました。春は火災が多いので、注意したいですね。

年明けから徐々に日が長くなってきた気がして、気持ちが明るくなります。今年は雪が少なく、車での移動が楽な冬でした。

(K T 68歳 主婦)

車を運転する身としては、雪が少ないのは本当に助かります。日も長くなり、春は良い季節です。

主人とほとんど毎日、上田公園へ散歩に行きます。先日、公園にカワセミが来ていてとてもうれしかったです。なんと、上田公園にはトラツグミもいるし、モスもいます。この頃はイカルがたくさんいてかわいかったです。今日はどんな鳥に会えるか楽しみに歩いています。

(K Y 63歳)

春になるとたくさん鳥たちが様々な姿を見せてくれて、散歩が楽しくなります。



(M-T)

味のあまみじいでかかれたフキノトウと文字がベストマッチー春を感じさせるとてもすてきな作品ですね。

畑でナスナを取ってきて、おひたしにして食べました。春の香りがおいしかったです。

(K S 64歳 主婦)

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、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

田の泥の靴に厚々とんと焼命あること御神渡り動くなり 農を継ぐ子無きを嘆く雨水の日 二六朝の大雪忘れられず 焼却炉煙まっすぐ冬日和 春の雪一番ホームの月見蕎麦 目薬をさして眺める冬銀河 実南天食へ尽されし春隣 猫の足跡より溶けし今朝の雪 白き庭隙黄のごと福寿草

川柳

橋詰信幸 選

南北の融和となるか冬五輪片言の孫可愛くて肩重し 青物に駆けずと鎮座きのことち 金婚へ我が家支えた細い腕 挨拶も恵みの雨で声高に 働き者地下足袋買えと八十五 騙されぬ自信は有るよ耳遠い お迎えが来ても断るまだ白寿 立ち位置を少し変えれば合っ話 お茶の間の愚痴がみつ取る子の新芽 照り降りに予定差し繰る朝餉とき 転ぶなよ前向き歩く八十路坂

Table with 2 columns: Location and Name. Locations include 上田市下之郷, 上田市住吉, 上田市上塩尻, etc.

【お詫びと訂正】3月号「川柳」戸兵和人さんの作品の表記に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。 【誤記念日をそと暦に記しておく】 【正】記念日をそと暦に記しとて

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ! ぐんぐんのび〜る!



二重ワクに入った文字をA-Dに並べてできる言葉を当ててください。

- タテのカギ 1 稲の種をまいて育てる場所 4 ミツバやバクチーは...科の植物です 6 進物に付けます 7 煮ても生でもおろしてもおいしい野菜 9 寒冷の反対語 10 この箱の...は何か当ててみて! 12 給与から税金や社会保険料などを引いた残り 14 日本で作った物のこと 16 床の間に飾る物の一つ 17 かまぼこの土台になります 18 ...は身を助ける 19 工事が終わって建築物が出来上がる

- ヨコのカギ 1 春の野に咲く黄色い花 2 タカに似た大きな鳥 3 「考える人」を作った彫刻家 4 試合中のボクサーに指示したり手当をしたり 5 肥料の三要素は窒素、...酸、カリウムです 8 足の速い人のこと。神様の名前です 9 神社や寺で引きます 11 went は goの...です 13 映像が...的に見える3D映画 15 春の山を薄いピンク色に染める花 16 光りが当たると反対側にできます 17 旧国名の一つ。現在の三重県の大部分

我が家のペット紹介!



上田市腰越 川上好夫さん家の マイケルくん (オス 6歳 ミックス)

マイケルはマンチカンとのハーフなので、足が少し短めなのがチャームポイント。お気に入りのおもちゃで遊ぶのが楽しいお年頃です。猫には珍しく人間が好きで、いつも人が集まるところでくつろいでいます。ごはんの時間もしっかり覚えて待っているしっかりもの。我が家自慢の家族です!

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きます。 上田市大手2-7-10 JA信州うえだ 編集部 JAN/JAN!

2月号出題クイズの答え とうきもんか ころりつろ シコレツトウ ユキミセ クチバシアイ フエヨホウ クスリオトモ (答) フキノトウ 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。

今月のプレゼント商品 みかん100%国産 果実が100% 果肉が100% 応募の締め切りは4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープみかん」をプレゼント!

私事です。3月3日に結婚致しました。幸せになりますように、両親には感謝しています。やっと春が来ました。ハッピーです!とても優しい彼にうれしさがあふれます。(K O 34歳 パート)

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)



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

サヤエンドウ

エンドウマメを若取りし、さやごと食べるのが「サヤエンドウ」です。サヤエンドウの代表としてなじみ深い「絹さや」は、栽培している時のさや同士が擦れ合う音が、絹が出る音と似ていることから「絹さや」と呼ばれるようになったといわれています。

緑黄色野菜で栄養価が高く、カロテンやビタミンC、食物繊維などを豊富に含みます。また、豆部分には体の成長や修復に寄与する必須アミノ酸のリジンも含まれており、集中力向上やカルシウム吸収促進の効果があります。

最近では、肉厚で甘みの強い「スナップエンドウ」なども人気があり、絹さやとは一味違ったおいしさを楽しめます。

◎おいしいサヤエンドウの選び方

- ・鮮やかな緑色でツヤと張りがあるもの
- ・豆が小さく目立たないもの
- ・さやの先のひげが白っぽくピンとしているもの



サヤエンドウを使った料理を紹介



サヤエンドウの梅かつおチーズ和え

Recipe

材料(2人分)

- サヤエンドウ/約80g
- 梅干し/中1個(8g~10g)
- かつおぶし/2.5g
- 粉チーズ/小さじ1

作り方

- ① サヤエンドウは筋を取り、塩を少々入れた熱湯で1分程ゆで、ザルにあけて水気を切ってボウルに移します。
- ② 梅干しの種を取り除き細かく刻み、サヤエンドウが温かいうちにボウルに加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に粉チーズを加え混ぜ合わせます。
- ④ ③にかつおぶしを加えて混ぜ、皿に盛り付けます。



簡単調理でおかずやお弁当の一品に!



あなたの*くらしに*あなを



花ナビ

HANANAVI



ガーベラ

- 学名/Gerbera
- 原産/南アフリカ ●科名/キク科

白、黄、橙、桃、紫系の優しい色も鮮やかな色もある幅広い色彩。一重も八重も大きさも様々。明るく陽気なイメージで、花束やアレンジの定番のガーベラ。一輪挿しでもおしゃれに飾れますし、鉢植えや庭植えでは次々に咲いてくれるので人気があります。

さまざまな色があるガーベラはフラワーセラピーにも使われています。お気に入りの色を育てて癒されるのもいいですね。



育て方

開花期 3~5月、9~11月



日当たりのよい場所を好みます。日当たりが悪いと花芽が付きにくくなります。水やりが最も大事なポイントです。常に土が湿っているようだと根腐れを起こします。土が乾いてからたっぷりと水やりするようにします。その際は花に水がかからないようにしましょう。庭植えの場合、水やりはほとんど必要ないでしょう。長雨には注意が必要です。

花からは花茎の根元から取り除きます。枯れた葉や黄色くなった葉も根元から取れるのできれいにしておきます。株元の風通しを良くして蒸れないようにし、日を良く当てましょう。

真夏は半日陰の涼しい場所が良いでしょう。冬は土が凍みる場所では枯死します。室内に取り込めば次の年も芽が出ますが、冬の間も水やりを忘れないようにします。宿根ガーベラは比較的耐寒性が強く-5℃程度なら大丈夫です。

植え付けの時に緩効性の肥料を与えます。窒素肥料をやりすぎると葉だけが増えて花が付きにくくなるので、花が咲いている期間はリン酸が多めの肥料を10日に一度追肥してやります。

水はけのよい土を好みます。根は太くよく張ります。鉢植えの場合は毎年株分けして植えなおします。



牡羊座

(3.21~4.19)

自分に自信が生まれそう。やってみることに思い切ってぶつかると、好結果に。退出のドライブもお勧め
《幸運を呼ぶ食べ物》 ソラマメ



牡牛座

(4.20~5.20)

サービス精神を発揮することで人気運が高まる兆し。困っている人には救いの手を差し伸べて。少額基金も◎
《幸運を呼ぶ食べ物》 キクラゲ



双子座

(5.21~6.21)

知的ジャンルにつき。専門書を読んだり、情報収集に動んだりすると、うれしい発見あり。グループレジャーも吉
《幸運を呼ぶ食べ物》 タケノコ



蟹座

(6.22~7.22)

感情的になりやすい傾向がチラリ。イライラを感じたら、深呼吸を心掛けて。一人の時間を楽しめば、開運に
《幸運を呼ぶ食べ物》 シイタケ



獅子座

(7.23~8.22)

アクティブに動き回る期間。未体験の世界にも果敢に挑んでみて。攻めの姿勢が成功のポイントになります
《幸運を呼ぶ食べ物》 数の子



魚座

(2.19~3.20)

精まれた事や仕事を手早く片付けたい。自分の時間を満喫して。プライベートの充実が運気アップのきっかけに
《幸運を呼ぶ食べ物》 レタス



水瓶座

(1.20~2.18)

人当たりが良くなり、スムーズに人間関係の輪を広げていきます。苦手なタイプとも楽に親しくなれるでしょう
《幸運を呼ぶ食べ物》 シラウオ



山羊座

(12.22~1.19)

やたらとおせっかいを焼いてトラブルを招いてしまいがち。他人のことより、自分がやるべき作業に集中して
《幸運を呼ぶ食べ物》 フキ



射手座

(11.23~12.21)

レジャー運が活性化。旅行や飲み会の企画を立てれば、役得が期待できそう。観劇も良い刺激が受けられる気配
《幸運を呼ぶ食べ物》 パセリ



乙女座

(8.23~9.22)

物事を悪い方に考えやすいよう。意識的にプラス思考を。小まめに鏡の前で笑顔を作ると運気アップの呼び水に
《幸運を呼ぶ食べ物》 イチゴ



水瓶座

(1.20~2.18)

人当たりが良くなり、スムーズに人間関係の輪を広げていきます。苦手なタイプとも楽に親しくなれるでしょう
《幸運を呼ぶ食べ物》 シラウオ



山羊座

(12.22~1.19)

やたらとおせっかいを焼いてトラブルを招いてしまいがち。他人のことより、自分がやるべき作業に集中して
《幸運を呼ぶ食べ物》 フキ



射手座

(11.23~12.21)

レジャー運が活性化。旅行や飲み会の企画を立てれば、役得が期待できそう。観劇も良い刺激が受けられる気配
《幸運を呼ぶ食べ物》 パセリ



乙女座

(8.23~9.22)

物事を悪い方に考えやすいよう。意識的にプラス思考を。小まめに鏡の前で笑顔を作ると運気アップの呼び水に
《幸運を呼ぶ食べ物》 イチゴ



天秤座

(9.23~10.23)

優柔不断になりやすい時期です。迷ったら一人で悩まず、周りを頼りましょう。素直さが運気好転の秘訣(ひけつ)
《幸運を呼ぶ食べ物》 タラの芽

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE