

♡ 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!

5

Mar. 2018
 No. 283

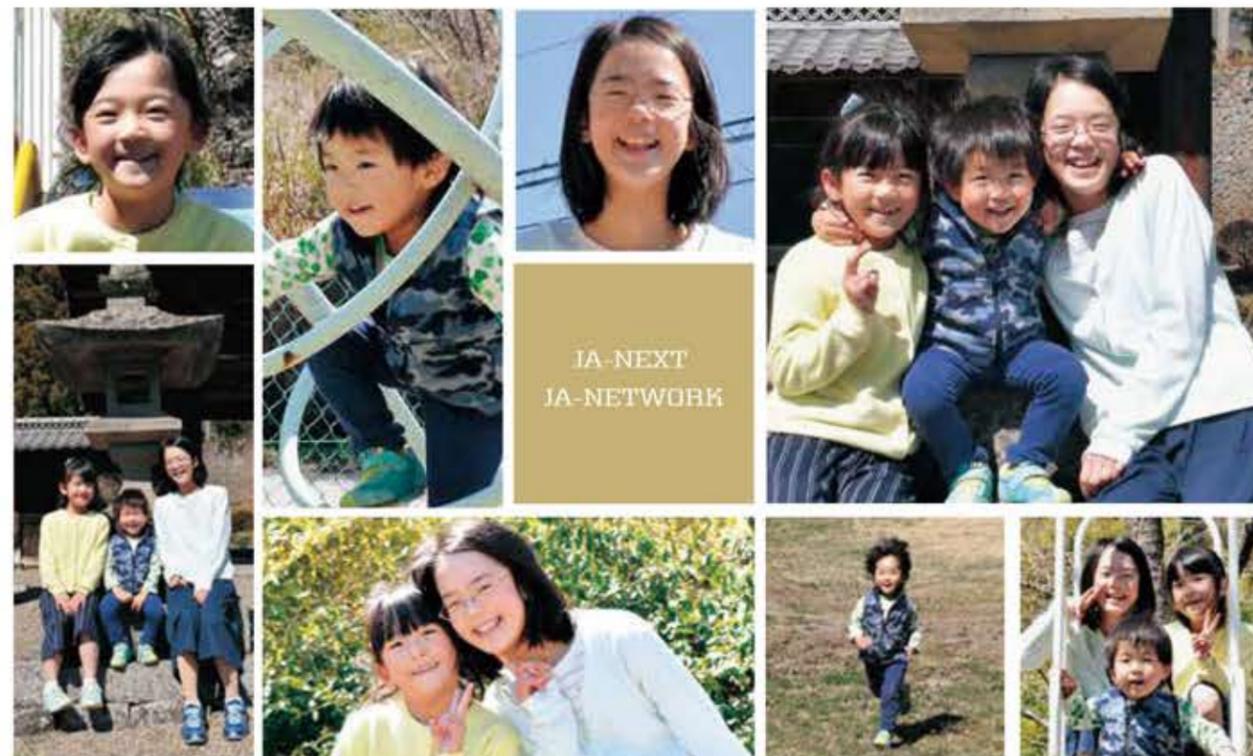


JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン
JAN!JAN! 5

May 2018 No. 283



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上野 塚原 文啓さんと史子さんのお子さんと
あかり りょうた
 朱莉ちゃん(11歳) 帆花ちゃん(8歳) 諒太くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ 乾麺シリーズ



手振りうどん

風味豊かな国産小麦100%使用!ゆで時間は4~5分と早茹で、なめらかなのどごしとシコシコした歯ごたえが楽しめます。



手振りそば

信州小諸工場で製粉から製麺まで一貫製造!挽き立ての全粒そば粉5割配合で、細切りの手打ち風食感が味わえます。



手振りそうめん

厳選した小麦粉を吟味し、そうめん用に配合しました。シャッキリとした歯ごたえと程良いのどごしで、疲れた体にも優しい味わい。

エコープ乾麺シリーズは各地区事業部生活課、訪問日注文で好評取扱い中!

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! 5

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 省エネしながら涼しい夏を!
失敗しない 緑のカーテンのコツ
- 8 平成29年度 組合員懇談会で出た 主な意見・質問に対する回答
ほうさくClub 小玉スイカに挑戦!
- 14 JA職員の農家訪問記 **おじゃまします!**
(有)黒耀ファームの米編
- 16 健康講座 ~肩こりを解消しよう~
- 17 各種相談日 暮らしのアドバイス 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〔バラ〕 今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔新玉ねぎ〕 レシピ



当JAグリーンファーム中央店は3月17日、グリーンファームカレッジ「家庭用果樹の育て方」講座を開きました。今年度1回目となる講座には地域住民25人が参加し、家庭用果樹の植え方や剪(せん)定方法などを学びました。



3月28日、当JA女性部はラ・ヴェリテで第24回定期総会を開き、部員154人が出席しました。平成29年度の事業報告や30年度の事業計画など4議案を可決し、女性の感性とパワーを発揮した活動に取り組んでいくことを確認しました。



4月2日、当JAは本所にて入組式を行いました。新採用職員11人が入組し、新たな職場への意気込みを語りました。坂下組合長は新採用職員一人ひとりに辞令を手渡し、激励しました。

JA信州うえだ×柳町屋の新商品 真田REDアップル「りんご最中」



上田市中央柳町の「柳町屋」うえだNavi「ラボレーションショップ」は当JAのブランドリンゴ「真田REDアップル」との「ラボスイーツ」の新商品「りんご最中(もなか)」を開発し、販売を始めました。柳町屋は昨年4月に「ラボ商品」として「アップルたまごタルト」を発売しており、今回は、もっと気軽に土産やお使い物に利用したいという消費者の声に応えて開発。1個172円(税込)で3月1日から販売を始めました。

「りんご最中」は、同市の老舗「名取製菓(あん)所」がつくる白生あん(果汁100%)の「真田REDアップルジュース」を加えて作ったオリジナルりんごあんを使用。細かく刻んだリンゴの果実も入っており、滑らかな口当たりと、さっぱりとした甘さが楽しめます。最中生地は、上田市の市花である桜を模した淡いピンク色で、あんがぎゅーしり詰まったせいとなく、常温保存可能で、賞味期限は1カ月と長く、長時間の持ち歩きや遠方への発送でもできる商品となっています。

柳町屋の池松勇樹店長は「観光客の人も高く、生産が追い付かなくなりそうなのを売れ行き。想像以上の反響に驚いている。今後は桜の形だけでなく、リンゴの形をした最中の製作も検討

新商品の「りんご最中」
中で、アップルたまごタルトに並ぶ通年商品として売り出していくと話しました。

当JAは、地域の飲食店や商店で「真田REDアップル」のリンゴやジュースを使った加工品を開発、販売してもらい、地域ブランド化を目指しています。今後こうした連携を続け、ブランドの定着を進めていく方針です。

軽井沢駅「駅ナカ」施設で 地元農産物販売 上田地域の魅力発信



農産物や加工品が並ぶ販売ブース

上田市と当JAは3月23～25日、しなの鉄道軽井沢駅の「駅ナカ」施設森の小リスキッズステーション「軽井沢」内の「小リスのマルシェ」に、地元農産物と特産品販売PRブースを出店しました。「小リスのマルシェ」は、しなの鉄道沿線地域の旬の野菜や果実などを販売する施設で、同市とJAは観光客に人気の軽井沢から上田地域の魅力を発信していく目的で出店しました。

春休み期間で多くの家族連れでにぎわったブースでは、リンゴやきのこ、ホウレンソウなどの農産物をはじめ、リンゴジュースやドライフルーツ、塩田産大豆を使ったかりんとうや高野豆腐、丸子産洋梨、ジャムなどの加工品を販売。同市の観光パンフレットを配り、地元の魅力PRしました。農産物を販売した当JA営農

販売部直販課の金井清太郎係長は「軽井沢は県外からも多くの観光客が訪れる。地元農産物や観光などの魅力をどんどん発信して、上田地域に興味を持ってもらいたい。しなの鉄道を利用して、広いJA管内を巡ってほしい」と思いを語りました。

同市とJAは今後、土日曜日や祝日、夏休み期間などに合わせて、継続的にブースを出店する予定です。

JA城下店で3月28日、「ふれあい自由広場」の平成29年度閉講式と30年度開講式が開かれ、受講生や講師ら80人が出席しました。同広場は、組合員などで行く実行委員会が企画し、28年から組合員や地域住民を対象に各種講座を開いています。

29年度は「初心者家庭菜園」「健康づくり」「健康吹き矢」「おいしい水を楽しむ会」「ガーデニング」「ノルディックウォーク」の6講座を開き105人が受講。閉講式では、各講座の受講生代表が修了証を受け取り、お礼の言葉を述べました。30年度は同じ6講座に115人が受講します。



実行委員長から修了証を受け取る受講生

西部エリア
城下店ふれあい自由広場
6講座に115人が受講



休耕地の活用方法について学ぶ参加者

上田市真田町長の農業資材店「グリーンファーム」が好評です。農業や園芸の基礎を学ぶことを目的に開いているもので、1月から7月まで7回の講座を開く予定です。

3月14日に同店で開いた5回目の講座には15人が参加し、「休耕地の活用方法と農業の使用法」を学びました。休耕地の活用方法では、再生法や土壌の酸性度に適した作物の種類などについてJAの営農技術員から話を聞きました。農業の使用法では、殺菌剤や殺虫剤の系統区分ごとの特性や、薬剤抵抗性管理の重要性などについて学びました。

真田エリア
農業の基礎学ぼう
グリーンファームカレッジ



きのこのもぎ取りを体験する園児

当JAとJA全農長野は3月19日、上田市舞田のおひさまクラブ幼稚園で「きのこ教室」を開きました。園児40人が参加し、きのこに関するクイズ大会やもぎ取り体験をしました。この教室は、きのこの消費宣伝を兼ねた園児向け食農教育活動で、JA職員が幼稚園や保育園に出向いて出前講座を行っているものです。

クイズ大会では、きのこ博士に扮した職員が出題し、園児は手を上げて元気良く答えていました。もぎ取り体験用のきのこは、エノキタケとシメジの2種類を地元生産者から園が購入して用意。園児は大人に手伝ってもらって栽培瓶から収穫し土産に家に持ち帰りました。

塩田エリア
園児向けに「きのこ教室」
クイズやもぎ取り体験

JA女性部丸子支会は3月6日、JA丸子支所で第23回定期総会を開き、部員85人が出席しました。事業報告では、支会活動の他、料理や手芸、スコップ三味線などを楽しむ30の目的別グループが、1年間に446回の講習会を開き、延べ2544人が参加したことを報告しました。

今年度は、「組織の確立」、共同購入や地産地消などの「消費運動」「健康管理活動」などに女性の感性とパワーを発揮して取り組んでいくことを出席者全員で確認しました。

この日は、上田警察署の小田原勝前署長を講師に招き、「管内の治安情勢」について話を聞きました。



総会で披露したスコップ三味線グループの演奏

丸子エリア
女性部丸子支会が総会
女性の感性とパワーを発揮

東部くるみ部会は3月22日、東部宮農センターで定期総会を開きました。部会員ら39人が出席。平成30年度の集荷数量目標を12トンとし、栽培技術の向上と推奨品種の拡大に取り組み方針などを確認しました。

東御市は日本一のクルミ産地で、自家用を含め約7800本のクルミが植えられています。このうち部会員72人が栽培するのは953本で、栽培面積は1139アール。29年度は8833キロの出荷がありました。

クルミは近年、健康に良いとされ需要が増えているため、生産量の拡大と、高品質で安心安全なクルミ生産に力を入れていく方針です。



30年度の方針などを確認した定期総会

東部エリア
生産量拡大と品質向上へ
東部くるみ部会が総会



事業方針などを確認した作付け推進会議

中国地方を中心にスーパーや飲食店を展開するエブリイホームイーホームルディングスと当JA、長野県連合青果、よだくほ南部地区の生産者らが連携して取り組む流通改革のプロジェクト「チーム樺(たすき)」は、3月23日、平成30年度の作付け推進会議を開きました。

昨年度は5000万円の目標を上回る約6600万円を出荷。3年目となる今年度は、目標を1億円に倍増し、加工向けキャベツの品質向上や葉野菜の出荷量確保に力を入れることを確認しました。また、「チーム樺出荷組合」を設立することを決め、後日設立総会を開くこととしました。

よだくほ南部エリア
「チーム樺」作付け計画を確認
出荷目標は1億円



飛騨大鍾乳洞で記念撮影する参加者

年輪の会上田東支部は3月13～15日、恒例の春の親睦旅行として「笑いの殿堂」なばランド花月と日本の名湯下呂温泉3日間の旅を行い、26人が参加しました。

1日目は、全国に3万社あるという「お稲荷さん」の総本宮、千本鳥居で有名な京都の伏見稲荷大社を参拝し、大阪市内に宿泊しました。

2日目は、通天閣を見学し、なばランド花月で漫才や新喜劇を楽しんだ後、下呂温泉へ。宿泊先の老舗旅館で温泉と料理を満喫しました。

最終日は、高山陣屋、飛騨高山まつりの森、飛騨大鍾乳洞を見学。安房トネル経由で帰路につきました。

上田東部エリア
年輪の会が親睦旅行
「お笑い」や温泉を満喫

設置方法

ここがポイント!

- ネットの角度は約70度に張る
- ネットの左右両端にロープを通してピンと張り、物干し竿やフェンスに結び付ける
- ネットの内側にコンテナを設置

コンテナの下にはブロックやシステムトレイなどでげたを履かせ、風通しを良くし、虫の侵入を防ぐ

ネット張りは斜めにピンと

ネットは網目が10〜24cmのもので、初心者には18cm程度の角目またはひし目が張りやすく適しています。ネットの上下に支柱を入れて、左右はひもなどでピンと張ることが大切。張りやすい工夫のある市販品を使うてもよいでしょう。ネットは、建物に向かって70度程度の角度になるように、斜めに張ります。コンテナはネットの内側に置きます。網目が絡みやすく葉がネットの上に茂り、キュウリなどの実は下に垂れるので、風による葉や実の痛みを小さくできます。

おすすめの植物

ここがポイント!

- 野菜は病気に強い品種を選ぶ
- 実が小さな品種の方が株が長持ち
- つる伸びが良く、10月頃まで花を咲かせる品種

花

- ミナロバータ
- フウセンカズラ
- 西洋アサガオ

野菜

- ゴーヤー
- キュウリ
- ミニメロン
- ミニカボチャ

大切な追肥と水やり

ウリ科作物の場合、本葉が3〜6枚に育ってきたら親づるを摘み取る摘心を行います。こまめなことで残した本葉のわきから子づるが伸びてよく育ちます。また追肥は、葉をたくさん茂らせたい場合は多めに、花や実をたくさんつけた場合は少なめにしますが、カーテンとしての目的を考えると、早めの花は摘み取り、まず葉をたくさん茂らせてカーテンができてから、肥料を控えて着果させるとよいでしょう。追肥は、植え付け後2週間目から1週間に1回、1株当たり9g(大人の5本指で

軽く2つまみくらい)を株から離れた根先に施すのが目安です。

蒸散量の多い緑のカーテンは水やりが大切。晴れた日には朝夕に、コンテナの下から水が滴るくらいしっかりと水やりします。土の表面に根が張って土が沈んできたら土を足して乾燥を防ぐと、緑のカーテンが長持ちします。

特集 省エネしながら涼しい夏を!

失敗しない 緑のカーテンのコツ

つる性の植物を利用した緑のカーテンは、日よけ効果と冷却効果があり、見た目も涼しげで厳しい夏の暑さ対策として人気があります。しかし「挑戦してみたけれどうまくいかなかった」なんてことも…今回は、緑のカーテンを育てるコツをご紹介します。夏に向けて上手に育てましょう!

必要な道具

ここがポイント! 大きめのコンテナで1株当たりの土の量は多めに。葉を多くするには追肥が大切

- コンテナ (容量30Lまたは50Lの深型)
- 鉢底石
- 野菜用または花用の培養土
- 肥料
- ネット (網目は10〜24cm 角目またはひし目)
- 支柱
- ひもや針金・結束バンド、スコップ、じょうろ

1株当たりの土は多めに

コンテナのサイズは、できるだけ大きめのものを選びます。1株植えなら約30L、2株植えなら約50Lを目安にします。1株当たりの土の量が多いほど水やりの手間が省け、よく茂ります。鉢底石を薄く敷き、培養土をコンテナの縁から2cm程度まで入れます。

土が付いたままの苗が入る大きさの穴を開けて入れ、隙間に土を入れて茎の根元にも土をかぶせます。定植後はたっぷり水やりをします。通気を良くしたり虫の侵入を防ぐため、コンテナは地面に直置きせずブロックなどをかませます。

植えどき

緑のカーテンの寿命は、管理の仕方にもよりますが2カ月程度です。一番茂らせたい時期と成長期間を逆算して準備します。一般的にグリーンファームなどの園芸店の店頭で苗が並ぶのは4月下旬からですが、この時期に苗を植えると季節風や遅霜によって株が疲れてカーテンに育たないことがあります。残暑の厳しい9月にカーテンが機能するためにも、苗は5月末から6月上旬に植え付けてみるのがよいでしょう。

丈夫な品種を選ぶ

野菜でも花でもそうですが、苗を購入する場合は葉の色が濃く、節間(葉の節と節の間)が短いもの、茎が太いものを選びます。また、病気に強く、つる伸びの良い丈夫な品種を選びましょう。例えばキュウリは、品種によってうどんこ病などの病気にかかりやすいものがあります。うどんこ病に強く、実の収穫量も多い品種(例:フリーダム)を選べば、病気で枯れにくく育てやすいです。



れています。「シビカリより丈が短く
転びにくく、収穫期がコシヒカリと比
べて遅いため、組み合わせでの栽培で
作業効率が良くなります。味の特徴
として、冷めても味が落ちないことか
ら弁当業者に人気があり、当J.A.で
は、J.A.全農への出荷のほか県内外の
需要先に販売を行っています。

平成29年度の概算金価格は、コシヒ
カリ1万2480円、風さやか1万
2000円ですので、単収や品質を
確保できれば安定した収入が得られ
ますが、標高が高い地域(概ね600
M以上)では推奨できないこと、共同
乾燥調製施設での品種混入のリスク
などがありますので、地域と農家を
選定して作付けをしている段階です。
大口農家以外に薦めていない訳では
ございませんので、各地区の営農技術
員にお問い合わせください。定着に向
けては、今後の活動が重要になるた
め、品質向上の指導と合わせ宣伝強
化をしながら販路拡大を図ってまい
ります。



大豆は、当J.A.の第8次中期3カ
年計画のなかで生産振興の二つの柱に
なっています。平成29年度には、管内
全体の大豆の調製を二元的に行うこ
とを目指し、新たな乾燥調製施設を
導入しましたので、品質の安定、向上
が期待されます。平成30年産からの
本格運用を控え、いただいたご意見
を踏まえながら生産意欲の向上に結
び付くよう運用面について検討して
まいります。

◇大豆の作柄について、出来
栄え、出荷量、選粒データ等
の評価が、今後、農家にもたら
される仕組みとなれば、農家
の生産意欲向上になると思
う。

担い手不足と遊休荒廃地の増加
は、地域の重要な課題となっております。
当J.A.では、子会社の信州うえだ
ファームが課題解決に向けて活動し
ておりますが、管内全域への対応は困
難な状況です。そこで、「地域の農地
は地域で守る」という考えを基礎と
したものが、「地域営農システム」にな
ります。この考え方は画一的なもので
はなく、地域の実情に応じて柔軟な考
え方がございますが、農地保全の手
法として、集団的な産地形成、品目別
生産グループの組織化、農地集積の
ルール化、草刈隊の編成などが考え
られます。地域における課題に応じ、
行政連携も取り入れながら組合員お
よび地域住民とJ.A.が一体となって検
討し、出来上がる方向性や方法論が
その地域の「地域営農システム」とな
ります。そこで、今後は、より地域に
軸足をおいた農地保全や生産活動の
検討をJ.A.と共にお願いしたいと考
えております。

◇地域営農システムとはどうい
うものか。また、移住定住者へ
の情報提供および遊休荒廃地
等の農地については、行政と
連携を取りながら情報提供と
貸出販売等を行ってほしい。

◇国の支援策は、新規就農者に
比べ農家後継者への支援が劣
っているように感じている。
J.A.信州うえだとして、地元
の後継者に対する支援も考え
てほしい。

農家後継者の問題は、次世代対策
として最大の課題であると認識して
おりますので、重要なご意見とらえ
今後検討を進めてまいります。また、
青壮年組織や部会組織などでもパッ
クアップできる体制を得られるよう
働きかけを行うとともに、営農指導
活動にも反映していきます。



平成29年度 組合員懇談会で出た主な意見・ 質問に対する回答

◇農業支援プラン・各種補助金
の活用について、信州うえだ
の活用状況と実績を教えてください。

農業支援プランは、当地区の主要
作物の苗の購入や複合経営に向けた
取り組みの支援として、J.A.信州う
えだ独自に行っている施策です。平成
29年度は、組合員の皆様から申請を
いただいた7360万円の事業に対
し1264万円の支援を行いました。
また、J.A.バンクや共済連の支援
策を活用し、農機具購入に対する助
成も行いました。要件等についての詳
細は、各地区の営農センターへお問い
合わせください。

◇「風さやか」は、収量が多く倒
伏にも強いため作りやすく海
外でも評判が良いと聞けが、
昨年度の栽培状況と今後の取
組方針、定着してブランド化
していけるのかを聞きたい。
また、大口農家しか作れない
と聞けが、一般の農家にも適し
ているのか教えてほしい。

「風さやか」の10aあたりの収量は、
「シビカリ」より1俵程度多いといわ

◆定年後の就農への働きかけに力を入れられないか。

定年後の就農については、常に宮農センターが窓口となり対応しております。定年帰農者を対象とした講習会などのほか、関係する栽培指導など可能な限りバックアップさせていただきますので、お気軽に各地区の宮農センターへご相談ください。



◆規格外となった農産物も、無駄なく活用する方法を検討してほしい。また、品質向上に向けては、指導体制を強化してほしい。

果樹については、災害果の対面販売や加工向けに特別集荷を実施するなど、体制を強化してまいりました。野菜についても、品目によっては加工用途の集荷を実施する場合があります。また、商品としてそんな色合いのものであれば、直売所での販売を検討いただけますようお願いいたします。

◆トラクターや田植え機の貸出は、J Aでやっていないのか。農業振興策として、農機の貸出等を行えば、農家の売上が向上し、J Aの収益にもなるのではないか。

必要の機械については、季節的に集中するものであることなどからご要望にお応えできていないのが現状です。機械の共同利用、生産組織化などで農機導入経費を抑えるほか、農作業受託者に機械作業を委託するなどし、過大な設備投資を抑えるなどの対策をお願いしております。

◆J A信州うえだカードの年間手数料は、どうしたら無料化できるか教えてもらいたい。

J A信州うえだカードの年会費は、電気料金携帯電話料金をカード支払いに設定していただくと無料になります。また、カードでのお買い物、年間12万円以上になりますと、その年の手数料が無料になります。J A信州うえだカードは、現金還元機能が付いたクレジットカードで、J Aのガソリンスタンドをはじめ、J A信州うえだ管内のグリーンファーム、Aコープ店などでのクレジット機能を利用した決済で、100円のご利用につき1円が還元されます。また、J A各事業のお取引状況によっても、組合員資格、給与・年金振込、定期貯金・ローン残高などに応じた現金還元がありますので、ぜひご利用ください。



◆共済加入のご案内は一生懸命やっているが、請求手続きなどの加入後のアフターフォローもしっかりときめ細かに対応してほしい。

組合員利用者の皆様への訪問活動は、L A(ライフアドバイザー)を中心に実施し、ご加入内容についての説明を通じて共済金の未払い未請求の抑止に努めております。今後も、さまざまなご相談やご要望にきめ細かく対応できるよう、より一層の研修・教育などによるL Aの育成とレベルアップに努め、共済金請求手続きや提案活動を強化してまいります。ご不明な点や些細なことでも、お気軽に各支所・店窓口へご相談ください。

◆個人で、親戚等に農作業の手伝いを頼むのだが、怪我をした時の傷害保険はあるか。

農作業中の事故につきましては、「農作業中傷害共済」をご利用いただけます。保障内容は、本人はもちろん、その親族・雇用した方たちが農作業中の事故で負傷または死亡された場合に、共済金をお支払いします。なお、特約等を付加いただくことで、集落営

農農業法人のオペレーターなどの農従事者を個々に保障することもできます。また、加入年齢につきましては、0歳から99歳まで幅広くご加入いただける内容となっております。ご加入に際しては、保障される範囲や条件等が異なりますので、各支所・店窓口にお問い合わせください。

◆組合員懇談会は、区域運営委員や総代だけが出席する会議ではなく、一般の組合員が、J A経営に関して内容を聞くことができる大事な機会である。ほとんどの人は懇談会の開催を知らないのでもっと広く周知する方法を検討してほしい。また、懇談会の手法がマンネリ化しているのでも、農協に関心をもってもらえる内容での開催方法を考えよう。

組合員懇談会は、個別の通知や訪問日活動での支所だより等でご案内しておりますが、今後、有線放送等も活用し、組合員の皆様が大勢ご参加いただけるよう努力いたします。また、開催方法につきましても、懇談会で説明するJ A事業の内容や意見交

◆Aコープお買い物バスの運行状況と利用状況、運休時の連絡方法について

Aコープお買い物バスは、①各地域と国分のJAN!JAN!タウン間、②各地域とAコープコアしおだ間で無料送迎を実施しております。1回当たりの乗車人数は、コースによって異なりますが、平均6〜18人となっております。運行状況は、運行カレンダーの訪問日配布、運休する場合の対応は、チラシでの告知と店頭出入口への掲示、定期的にご利用いただく方への個別案内等を行っております。(注)運行状況の告知は、コースによって異なりますので、①コースは各事業部、②コースはコアしおだにご確認ください。

- ①国分JAN!JAN!タウン行
・豊殿・神科コース
・城下(御所・中之条・小牧コース 須川・朝日ヶ丘コース)
・長コース
・本原コース
・傍陽(入軽コース 洗馬コース)
②Aコープコアしおだ行
・塩田(東塩田・富士山コース、別所・西塩田コース、野倉コース)
・浦里コース
・室賀コース



今求められている 組合員との話し合い

当J Aは地域に根差した組織として、総合事業を展開しながら地域を支える役割を發揮し、世界に誇れる協同組合の価値を広めていくために、自己改革にまい進しています。これは規制改革推進会議の急進的な農協改革とは一線を画した「J A自己改革」として、「農業所得の増大」、「安心して暮らせる地域づくりへの貢献」に向けた取り組みです。

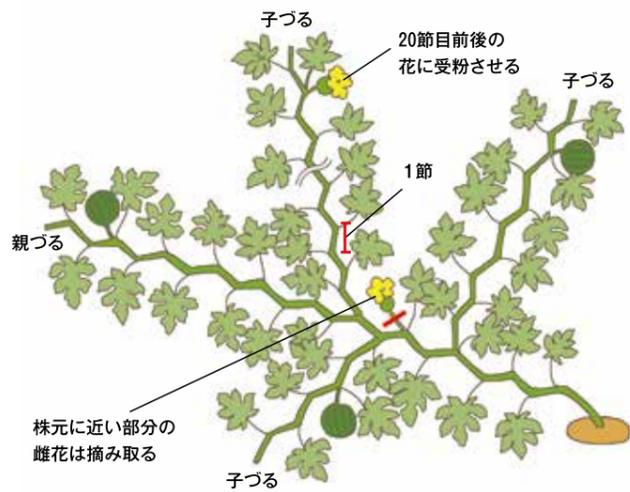
改革にとって最も大事なことは、組合員の声に真摯(しんしん)に耳を傾け、寄せられた意見要望にこころをこ

とです。当然、すぐには改善できないことも多くあります。しかし、計画を立て準備をすすめる、具体的な実践を積み重ねて組合員との信頼関係を築き上げていきたいと考えています。協同組合運動の理解者を増やし、仲間づくりをすすめる、当J Aのキャラクターである「真田のぼるくた」の指とまれの姿をめざして、今後も組合員の皆様との話し合いを重ねていきます。



この指とまれ!

平成29年度組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答「終」



株元に付いた雌花は摘み取ります。子づるの20節(子づるの付け根から葉20枚目)前後に咲く花に受粉させるのが理想です。雌花が咲いた朝の9時頃までに雄花の花粉を雌花につけてやりま

人工授粉、追肥

とがあります。棚を作り、空中栽培することもできます。場所が狭くても栽培できるのでおすすめです。実がこぶし大程度に大きくなったら玉ねぎネットに入れて、棚のネットに縛り付ける(子づるへの負担が少なく安心です)。

収穫は受粉してから約35日後です。見た目では判断しにくいので、ラベルで確認しましょう。見た目での収穫期は、強いて言えば、スイカのついている場所の巻きひげが枯れてきたり、縞がハッキリしてきたり、たたくと濁音がすることですが、わかりにくいので。

収穫

受粉させたらラベルを付け目印の棒も立てておくとう便利



雄花を摘み、花弁をとり去って、雌花の柱頭に転がすように花粉をつける。

必ず受粉させた日をラベルに書いて付けておきましょう。目印の棒も立てておくと、葉っぱの海になってしまってもスイカの場所がわかりやすくなります。実がこぶし大になったころ、株元から50cm〜100cmほど離れたあちこちに追肥をします。

栄養

スイカは90%が水分ですが、残りの10%にβカロテンやビタミンC、カリウムなどを含んでいます。βカロテンが多い赤玉すいかは緑黄色野菜です。βカロテンは抗酸化力を持っているので、動脈硬化の予防や美肌に関係することで知られています。最近注目されている成分はアミノ酸の一種のシトルリンで、特にスイカに多く含まれています。筋肉増強、血流改善、冷え解消、美肌効果などに関与するといわれています。

料理

注目成分シトルリンは、実は皮の白い部分に多く含まれています。捨てないで食べましょう。白いところが多い大玉スイカのレシピです。

スイカの塩麹漬け

1. 赤い部分はおいしくいただく。使うのは食べ終わった後の皮。
2. 緑の部分は厚めに切り落とす。
3. 細く切ってビニール袋に入れ、塩麹を加えてもむ。
4. 1時間〜一晩おいて、出来上がり。



おすすめ資材

潤滑・防錆油「アグリスマイル」(300ml) 1,800円(税込)

食用の植物油脂を使用しているため、人体に無害です。剪定はさみや収穫はさみの潤滑・防錆、野菜結束機や選別機の可動部へ。無味無臭無色なので、収穫物にニオイが移りません。

○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!

第190回
今月は

「小玉スイカ」に挑戦!

★これが小玉スイカのスケジュールだよ。

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			

Calendar

●施肥基準 (1㎡あたり一例) ■堆肥3kg ■苦土石灰150g ■BBN552号50g ■追肥N30号20g×数カ所

⚠ 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。



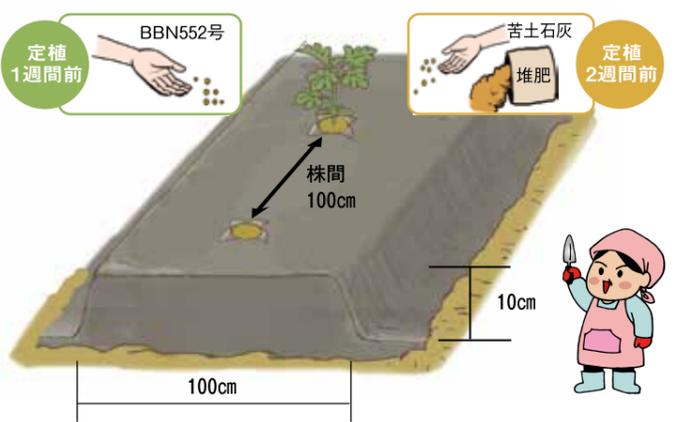
水分たっぷり甘く、しかもその甘さがさっぱりしていて、やはり夏に美味しいスイカ。大玉スイカも家庭菜園で作れますが、もっと手軽に栽培できる小玉スイカを紹介しましょう。カラハリ砂漠が原産で、白くて苦い果実だったと考えられています。紀元前1000年あたりにエジプトやギリシャ、ローマに伝わり、栽培されるようになりました。11世紀には中国へ、16世紀にはヨーロッパ各地へ広まったようです。日本には中国経由で平安時代に入っているようで、鳥獣戯画に縞があるスイカらしき果実が描かれています。西の方から来た瓜で「西瓜」です。世界中に広がった原因はもちろんおいしいからなのですが、注目したいのは「長旅の水分補給源だった」という説です。今でも真夏の水分補給に最適なスイカ。昔から人々の心を潤してきたのです。

畑の準備、定植

定植の2週間前に堆肥と苦土石灰を、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。元肥が多いと実が付きにくくなるので、少なめにします。幅100cm、高さ10cmのうねを作りマルチを張ります。土が乾いているようならマルチを張る前に十分に水をまいておきます。株間は100cmとりまします。植穴に水を入れ水が引いてから、深植えし

摘心

本葉を5〜6枚残して親づるの先端を摘み取ります。元気のよい子づるを3〜4本残して伸ばします。そのほかの子づるは付け根から切り取ります。子づるが伸びてきたら、マルチの上から、あるいはマルチをはいで敷きわらをする絡み付いて伸びやすくなります。黒マルチのままだと熱さで茎葉が傷むこ



ないように注意して苗を植えます。寒さに弱いのでほろくめんとおんや苗下ームをかぶせておくと良いです。



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。

浸漬

種子の発芽を促すために、種もみを水に浸す作業です。種もみを入れたコンテナをクレーンで持ち上げて移動させ、1日ずつ浸ける水槽をずらしながら、6日間浸漬します。



こりや結構深いぞ。

次長 気を付けて!

種子消毒

浸漬した種もみを消毒します。生物殺菌剤「タフブロック」を入れた水槽に1日浸けて消毒します。



タフブロック:種もみにとって無害な菌を付着させることで他の有害な菌の付着を防ぐ生物殺菌剤。

催芽

催芽まで終わった種もみ



浸漬前の種もみ

播種する前にあらかじめほんの少し芽出ししておく作業です。催芽適温(28℃±)の水に1日浸けて芽を出します。

催芽後の種もみの方が水を吸ってふっくらしているね

よく見ると少し芽も出てる!

播種作業

黒耀ファームでは、播種機を使って種まきをします。

写真奥側からトレーを流します。流れてきたトレーには床土(軽量培土)が敷かれます。そこにたっぷり水をしみ込ませ、病害虫防止効果のある殺虫殺菌剤「スタウトダントツ箱粒剤」と「カスミン液剤」がまかれます。この段階で農薬をまくことで、田植え前の苗箱施薬を省略できます。

トレーを並べたパレットはフォークリフトを使って発芽器へ入れます。28℃に保たれた発芽器の中で3日間かけて発芽させ、その後ハウスへ移して育苗します。



そこに、催芽した種もみをまきます。トレー1枚に約140~150gの種もみがまかれます。この上に床土と同様の軽量培土をかぶせ、種もみを覆います。



播種機から出てきたトレーは、16枚ずつ重ねてパレットの上に並べていきます。

結構重いよ~!

体験した2人に感想をききました!



竹内次長

「さまざまな作業を体験しながら、自分の小さい頃は近所のどこの農家もこの時期は苗間作りをしていたことを思い出し、少し懐かしくなりました。今回、作業をする中でなるほどと思うこともあり、良い経験になりました」



荻原さん

「今回の体験では機械を扱うことが多く、農業の機械化が進んでいることを実感しました。それと同時に、機械化が進んでも農家の人たちの経験と目は必要不可欠なものだということを確認しました。ふだんの業務では経験できないことをやらせてもらい、とても勉強になりました」

最後に長谷さんにインタビュー 農業への思い

「私たちは常に『どのようにすればより良い作物を作れるか』『限りある時間をどう効率良く使うか』を追求しながら作業しています。一つ一つの作業工程を丁寧に行い、消費者や委託者のみなさんにおいしい作物を届けることにこだわっています。これから力を合わせて頑張っていきます」

JA職員のおじゃまします!



(有)黒耀ファームの米編



↑長谷 五生さんとファームのみなさん

(有)黒耀ファームは、平成18年に設立された有限会社で、米やそばなどの栽培に加え、長和町全域の田植えや稲刈り、そばの刈り取りの受託事業を行っており、地域農業に貢献している組織です。現在は役員が4人、通年従業員が6人の10人が主要メンバーとして活躍し、時期や作業によってはパートを増員して対応しています。

4月上旬~中旬、(有)黒耀ファームの水田やハウスにおじゃましました。

長和町和田
(有)黒耀ファーム 代表取締役
ながたに いつお
長谷 五生さん(69)

米を3160アール、そばを1160アール栽培。田植えを623アール、稲刈りを577アール、そばの刈り取りを1472アール受託。

今回おじゃましたJA職員



長久保店 荻原 冴織さん

JA信州うへだ よだくほ南部地区 事業部 次長 竹内 博也さん

あぜ塗り作業



まさに地道な作業だね~!



あぜ塗り機を使い、崩れたあぜを直し、田んぼから水が漏れないようにしっかりあぜを固めます。あぜ塗り機以外にも、黒耀ファームは14台の農機を所有しており、作業によって使い分けています。

農機14台! すごい!



浸漬、種子消毒、催芽作業



大きな水槽がズラリ!



黒耀ファームで播種(はしゅ)する種もみは、当JAの依田窪地区水稻育苗施設で浸漬、種子消毒、催芽作業を行います。



作業には、施設内にある7つの水槽を使います。

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	5月8日(火) 5月22日(火) 6月12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) 次回は7月11日(水) に行きます。	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	5月12日(土) 5月26日(土) 6月9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 ○各支所	平日・土・日 午前9時～午後5時 ※5月3日(木)～6日(日)は休業いたします。 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。 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	

春の休日ローン相談会 5月19日(土)・20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
●5月17日(木)和店・別所店 ●5月22日(火)城下店・古町店 ●5月24日(木)塩川店 ●5月29日(火)豊里店
●6月7日(木)塩尻店 ●6月12日(火)祢津店・依田店 ※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 国民年金を納める方に追加で加入できる 付加年金制度をご存知ですか？

●付加年金とは...
国民年金の保険料に追加で付加保険料(月額400円)を上乗せして納めることで、「200円×納付月数」が将来的に受け取れる年金に毎年加算されます。

●納めることができる方
農業、自営業の方などの国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者(年齢条件があります)
※サラリーマンや公務員は加入できません。

●納める付加保険料の金額
月額400円

●お申込み先 市役所および町村役場の窓口

●例えば付加年金を5年間掛けたとします。

・納めた金額	年額400円×5年(60ヶ月) = 24,000円
・受け取れる金額	1年目:200円×5年(60ヶ月) = 12,000円 累計年金額 12,000円
	2年目:200円×5年(60ヶ月) = 12,000円 累計年金額 24,000円
	3年目:200円×5年(60ヶ月) = 12,000円 累計年金額 36,000円

※2年で納めた保険料の元がとれます!
※付加年金は定額のため、物価スライド(増額・減額)はありません。

■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 FAX29-3066まで

理事会だより 3月の定例理事会(平成30年3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 | ⑥第24回通常総代会の招集及び付議すべき事項について |
| ②平成29年度決算結果及び目的積立金の取り崩しについて | ⑦議決権行使書面の取り扱い基準について |
| ③決算書類等(第24期事業年度(平成29年度)事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の監事及び中央会への提出について | ⑧貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度並びに借入金の最高限度について |
| ④諸規程の変更について | ⑨丸子地区事業部塩川店の活用について |
| ⑤コンプライアンス・マニュアルの改訂について | ⑩春季要求の取り扱いについて |

今月から私、西沢がお届け致します♪

Healthy Life

りえこ保健師の健康講座

にしざわ りえこ
JA信州うえだ西沢 理恵子保健師が健康に関する知識を紹介します。

～肩こりを解消しよう～

私たちが日常で自覚している症状の中で多い「肩こり」。年齢とともに骨や筋肉が弱って痛みが変わると、とても辛くなります。痛みを感じる前に予防することが大事です。

なぜ肩こりが起こる?

- 首や肩周辺に過剰な負荷やストレスがかかる
- 首や肩の筋肉が硬くなり、血流が悪くなる
- 新鮮な酸素や栄養分が体の隅々まで届きにくくなる
- 疲労が蓄積する

肩こり

肩こり解消ストレッチ

注 痛みを感じない程度に、自分に合った強さペースで行いましょう。

前後に倒す

左右に倒す

ぐるっと1周させる

原因と予防策は?

- ①同じ姿勢・悪い姿勢
*同じ姿勢を避け、こまめに首や肩の緊張状態をほぐす。猫背や前かがみの姿勢に注意。
- ②眼精疲労
*目の体操や目の周辺のマッサージ・時々目を休ませる・温める。
- ③運動不足
*適度な運動や体操を続けることで全身の血流を改善し、日ごろから肩こりを起こしにくい身体をつくる。冷えにも注意。
- ④ストレス
*スポーツや趣味、入浴などで血行促進と気分転換を図る。

※頸椎疾患や高血圧、心臓などの病気が元で起こる肩こりもあります。肩こりのほかに症状を併せ持つ場合や肩こりが治らない場合は、一度医療機関に相談しましょう。

6/15 Party

JA結婚相談所“出会いのオアシス”主催

出会いを探しているあなたに捧げるチャンス!

アフターファイブの出会いパーティー

日時 6月15日(金) 19:00~21:00(18:30受付開始)

場所 東急REIホテルRestaurant Sakura
(上田市天神4丁目24-1)

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

申込み締め切り 5月31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。
※氏名、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、個別にご通知いたします。



お申込み・お問合せ

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・羽毛田)
Tel.0268-23-4040(平日のみ8:30~17:00)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp

夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

政府が推奨する室内温度(28℃)にない、店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室トイレ・廊下などの消灯、玄関ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月~9月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノージャケット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、ツル性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。

「売れる」のヒントをお届けします!!



●購読のお申し込みは JA へ 購読料 1ヵ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrinews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動



新盆を迎える皆様へ 虹のホール新盆フェア

「虹のホール新盆フェア」では引物・料理・供物など、新盆に必要な商品をすべて展示いたしますので、実物を見ながら商品をお選びいただけます。当日は、各種盆提灯の展示予約会も行います。この機会にぜひご来場ください。



盆棚飾り例

開催日 6月 9日(土) 午前8時30分~午後8時

●会場/東部セレモニー虹のホール(東御市鞍掛39-1) ☎64-8801
よだくぼせレモニー虹のホール(上田市武石沖191-1) ☎85-2469

開催日 6月 17日(日) 午前8時30分~午後8時

●会場/川西セレモニー虹のホール(上田市吉田33-6) ☎28-0891

開催日 6月 23日(土) 午前8時30分~午後8時

●会場/川東セレモニー虹のホール(上田市古里47-2) ☎27-7373

盆提灯 展示予約会 各会場にて同時開催
☆提灯をご予約の方には粗品を進呈いたします

お問い合わせは各虹のホールまたは生活部 ☎23-4040までどうぞ

第19回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか!
作るのはいちいち在来種の大豆「こういらず」です。

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。
大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会にご家族みなで参加ください。

■年会費/1口5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所/上田市前山(西塩田地区)塩田平の田園風景が広がる美しい畑地帯です。

■体験交流会(年会費とは別に昼食代等の実費をいただくことがあります。)

体験	日程	内容
大豆種まき交流会	6月17日(日)	種まき作業 手作り弁当
枝豆収穫交流会	9月23日(日)	枝豆の収穫
りんご収穫体験	11月11日(日)	りんごの収穫体験
大豆・そば収穫交流会	11月25日(日)	大豆・そばの選粒・選別 地元産品料理

(日程は変更になる場合があります)

■申込方法
ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記まで先までお申し込みください。(電話での受付は致しませんのでご了承ください)
①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号 ④年会費口数

■あて先
〒386-1325 上田市中野87番地
JA信州うえだ塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係

■申込締切日
6月1日(金)

■募集組数
35組(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先
JA信州うえだ塩田営農センター内
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 児玉
☎(0268)38-3101
FAX(0268)38-9031



晴天が続く畑の土が乾いてきたので、耕運機で春耕をしました。農作業が始まったなあと感じます。(M.K. 72歳 農業)

(編)春は始まりの季節、いよいよ農作業もスタートですね。良い作物が取れるよう、今年も頑張りますよ！

このところの暖かさに誘われ庭や畑に出ると、あれこれやりたいことが頭に浮かびます。ああ、春っていいですね！(R.S. 62歳 自営業)

(編)今年の春は暖かくて気持ち良いですね。いろいろなことに挑戦して、心地良い季節を満喫しましょう！

フキノトウやナスナなど、皆さんに喜ばれました。今日は山キキを探してきてお団子を作ろうと思います。桜も満開になり目で楽しみ、舌でも楽しみがっばいで良い季節です。(K.I. 68歳 主婦)

(編)きれいな桜を見ながらおいしいお団子を食べる、考えただけでも幸せ！春って良いですね。

初めての育児で、2カ月前の娘の育児に奮闘中です。最近娘を抱っこして近所を散歩しています。娘は外の日差しに目を細め、私は春の香りや、かわいいお花に新鮮な気持ちを感じています。会社で働いている時には、外の天候がわからないほどでしたが、育児という貴重な時に、改めて何気ない日常の幸せを感じる日々です。涙を流す日もありますが、娘と一緒に育児を楽しみたいと思います。(M.D. 36歳 会社員)

(編)子育てにとって育児はとても大切ですね。仕事は一旦忘れて、娘さんとゆっくり育児を楽しんでください。

信州国際音楽村の「水仙祭り」に行ってきました。1月の誕生花といわれている水仙の花言葉の中には「わがまま」なんというものもあります。あたり一面に咲き誇る水仙は「わがまま」でも許せてしまうほどの美しいお花たちでした。(M.K. 55歳 主婦)

(編)美しい水仙の花があたり一面に広がる景色は素晴らしいですね。春はいろいろなお花が楽しめますね。

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

水仙や小さき古墳田みおり
工事場の盛り土に見ゆ名草の芽
春光や洗ひ青葉に水やはらか
雪嶺の並ぶや内裏雛のごと
雛段を飾りて思う親の恩
皺隠すタートルネック春浅し
王将を掴む男の子や春一番
若夫婦けろりと和解花見かな
大股で歩め歩めと春の道
春の雷我の白髪揺らしけり

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市下之郷 堀内 令子
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 清水ゆき子
上田市塩川 中澤 昭治
上田市真田町長 宮崎 哲夫
上田市長瀬 山岸 拓男
上田市諏訪形 横澤 政子
長和町古町 翠川 逸明

川柳

橋詰信幸 選

体操は見栄をはるより胸を張る
古唐箕そはの時だけ顔を出す
ダイエット外食毎にリハウンド
一言が阿修羅の顔に早変わり
還暦の関所を越えて巡る春
気が付けば亡母の年令春彼岸
冬籠りした足腰に喝を入れ
現れた雪形野良へ誘い出す
開けた顔想って詰める毛急便
看板を書き換えました罪務省
ごきげんを伺う様な息をする
ゆるぎない妻の座守る薬指

上田市本郷 安藤 民子
青木村田沢 下形 文幸
上田市富士山 宮澤 令行
上田市芳田 柳澤 乾司
青木村田沢 上原美代子
上田市八木沢 前島 宣子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市上野 清水 篤子
青木村夫神 清水 篤子
上田市上田 山崎 和子
上田市上田 小林 紀子

◎選者吟/会釈して名前浮かばず目が泳ぐ

クイズワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

豆知識とヒント 自然に親しむ...



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 てこには ——— 力点・作用点があります
3 5月5日は ——— の日。国民の祝日です
5 父や母の兄弟です
6 川の流れの急な所
7 別名は虞美人草、ポピー
9 日本庭園だとコイが泳いでいることも
11 刃物で紙に描きます
13 生物や化学を学ぶ教科
15 無地ではない衣服
17 バイオリンや笛のこと
19 鳥よけに張ることもあります
20 唱歌「春の小川」の歌詞に出てくる花
21 レインとも呼ばれる果物

ヨコのカギ

- 1 潮の引いた浜で貝を探します
2 マジシャンが披露するもの
3 ストー夫人の著書「アンクルトムの ———」
4 輪のある惑星として知られています
6 急いで記した文字のこと
8 野球部の監督が選手に ——— を飛ばした
10 動物がよく通る所にできます
12 魚やイカの呼吸器官
14 化粧をするときにのぞきます
16 イースター島の巨大な石像
18 同伴者のこと

〈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

〒386-8668 上田市大手2-7-10 JA信州うえた編集部



〈答〉ネコヤナギ

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



お米由来の甘さが楽しめます!

国産の米と米こうじを使用

応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ米こうじの甘酒(4本セット)」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



上田市前山 吉田将太さん家の はちくん (オス 12歳 ミックス)

自慢のペットを大募集!!

①ペットの名前②ペットの種類③特徴④ペットにまつわるエピソード⑤飼い主さんの名前⑥飼い主さんの住所連絡先を書いてペットの写真と同封し、P.21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。

各地で桜の満開の便りが届き、今年のは暖かな毎日なので、いよいよ農作業家庭菜園)に着手します。とても楽しみみです! (S.S. 72歳)



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

新玉ねぎ

玉ねぎはユリ科ネギ属の野菜で、旨み成分が多く、西洋料理のベースに使われることから「西洋のかつお節」と呼ばれています。玉ねぎは通年販売されていますが、中でも春先に出荷される早取りのものを「新玉ねぎ」と呼びます。

通常の玉ねぎは、保存をよくするため収穫後約1カ月間乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎは乾燥させずにすぐ出荷します。そのため、辛みが少なく、みずみずしさと柔らかさ、甘みがあり、サラダなどの生食に向いています。しかしその分、傷みやすく風味もすぐに落ちてしまうので、早めに消費するようにしましょう。

玉ねぎには硫化アリルが含まれており、ビタミンB1の吸収を助けます。そのため、豚肉や鶏レバー、うなぎ、大豆などビタミンB1が多い食材と一緒に調理すると効果的です。イライラする時や食欲がない時、慢性疲労、筋肉疲労などに効き、体を強くします。



新玉ねぎを使った料理を紹介



新玉ねぎとアボカドのサラダ

Recipe

材料(2人分)

- 新玉ねぎ/1/2個
- アボカド/1個
- かつお節/適量
- ☆めんつゆ(2倍濃縮)/大さじ1.5
- ☆塩昆布/5g
- ☆ごま油/大さじ1

作り方

- ① 新玉ねぎは繊維を断つように薄くスライスし、1~2分水にさらした後水気をよく切ります。
- ② アボカドは縦半分に切り、種を取って皮をむき、一口大の大きさに切ります。
- ③ ボウルに①と②、☆の材料を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 皿に盛り付けかつお節をかけます。



新玉ねぎは繊維を断つように切ることで辛みを抑えます。トマトなどを加えてアレンジしてもおいしい!



- 学名/Rosa
- 原産/北半球の温帯域 ●科名/バラ科

バラの栽培の歴史は人間の文明の歴史と同じといわれるほど、はるか昔から人々に愛されて作られてきた花です。最初は薬用や香料用として栽培されていましたが、徐々に観賞用にも改良が進み、地中海地域で栽培されていたバラに、中国のバラの四季咲き性や、日本のノイバラの房咲き性などが加えられ、上品な姿形はもちろん、豊富な色やバリエーションのある香りの魅力的なバラがたくさん生み出されました。



開花期 5~11月

日当たりのよい場所を好みます。
水やりは鉢植えの場合は土が乾いていたらたっぷりと午前中にやりましょう。花に水がかからないように根元にやります。庭植えのものは雨が降らない日が続いて土が乾いていたら水やりします。
花からは5枚葉の上の部分の枝を切り取ります。木に元気がないようなら花の下で切り取って葉をたくさん残しておきます。
植え付けの時には30cm以上の穴を掘り、掘り上げた土と牛糞や馬糞の堆肥や腐葉土、肥料を混ぜて入れ戻します。苗は接ぎ木した部分を埋めないように気を付けましょう。水をたっぷりやっておきます。
黒星病、うどんこ病、ノイバチ、ケムシ、カミキリムシなど病害虫に襲われることが多いので、農薬で対処しましょう。
肥料は、生育中には液肥を1~2週間に1度やったり、月に1度油粕を施したりします。冬の間に株の周りに数カ所穴を掘り、堆肥を入れておきます。
剪(せん)定は2月に枯れ枝や細すぎる枝を取り除き、全体的に1/2~1/3程度を刈り込みます。



 牡羊座 (3.21~4.19) ゆったりと過ごせる期間です。好きなことに意識を向け、のんびり自分の時間を満喫しましょう。散歩もお勧め (幸運を呼ぶ食べ物) トリガイ	 牡牛座 (4.20~5.20) 積極性が高まる兆し。未経験の分野で前向きにトライすれば、手応えがありそう。体を動かすことにもつき (幸運を呼ぶ食べ物) ゼンマイ	 双子座 (5.21~6.21) 面倒見の良さを発揮することで、対人面に好影響が。持ち前の社交性を生かして。気分転換には音楽鑑賞が最適 (幸運を呼ぶ食べ物) キャベツ	 蟹座 (6.22~7.22) 知的好奇心を刺激されやすい時期。やってみたいことがあれば、じっくり情報収集を。ネット関連の事柄も幸運 (幸運を呼ぶ食べ物) カツオ	 獅子座 (7.23~8.22) 意地を張りやすい傾向大。人の意見やアドバイスの素直に耳を傾けたほうが好結果に。関連には土いじりが有効 (幸運を呼ぶ食べ物) ワカメ
--	--	--	--	---

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

 魚座 (2.19~3.20) コミュニケーション運が活性化。初対面の人も楽しく会話が弾みそう。人脈を広げ自分、チャンスも広がります (幸運を呼ぶ食べ物) アジ	 水瓶座 (1.20~2.18) 親しい人に対して、つい口うるさくなってしまいがち。見守る姿勢を大切に。リラックスするには足湯がベスト (幸運を呼ぶ食べ物) メロン	 山羊座 (12.22~1.19) 楽しいことに没頭。飲み会や旅行などに誘われたら、気軽に参加してみるとラッキー。芸術鑑賞もよい刺激に (幸運を呼ぶ食べ物) コボウ	 射手座 (11.23~12.21) 珍しく神経質になりがち。やたらと後ろ向きな発想をしやすいため、意識してプラス方向にとらえるのが賢明 (幸運を呼ぶ食べ物) ジャガイモ	 乙女座 (8.23~9.22) フットワークが軽くなる月。興味をひかれることに即チャレンジするなど、スピーディーな行動を。スポーツも◎ (幸運を呼ぶ食べ物) コシノク	 天秤座 (9.23~10.23) あれこれ考えすぎてしまいがち。肩の力を抜き、気軽に構えましょう。リフレッシュには森林浴やハイキングへ (幸運を呼ぶ食べ物) モズク
---	---	---	--	---	--