

♥ 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!

6

Jun.2018
No.284



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 6

June.2018 No.284



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市築地 倉澤 重貴さんと奏子さんのお子さんで
たかのぶ まり
尊重くん(10歳) 舞莉ちゃん(7歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ 薬用歯みがき「アパナチュール」



歯と歯ぐきの健康を守る薬用歯みがきです。
利用者の声に応じて、片手でも開けられるワンタッチキャップの容器を採用しました!

アパナチュール歯みがきの特徴

- ・独自成分 薬用ハイドロキシアパタイト(mHAP)配合でむし歯を予防!
- ・発泡剤不使用なので泡が出にくい
- ・コメ胚芽油(湿潤剤)配合
- ・キシリトール使用(甘味剤)
- ・マイルドな味なので家族全員で使える

エコープ薬用歯みがき「アパナチュール」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.ijjan.or.jp/>



2	JATピックス
4	JATピックス〔地区版〕
6	特集 JA信州うえだの自己改革
8	JA職員の農家訪問記 おじゃまします! 堀井さん家のズッキーニ二編
10	ほうさくClub ゴマに挑戦!
12	健康講座 ～「ねじれ腸便秘」に注目～
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〔ガザニア〕 今月の星座占い
19	旬をおとどけ〔パプリカ〕 レシピ



当JAは、4月7日から22日までの16日間開催された第15回上田城千本桜まつりの「上田城おもてなし物産展」へ出店。旬の農産物をはじめ、りんごジュースなどの加工品を販売し、祭りを盛り上げました。



4月20日、JA助け合いの会は第13回目となる定期総会を開きました。安心して暮らせる地域づくりを目指し、「地域住民の拠り所、関わりの場となれるような活動に取り組んでいこう」と決意を固めました。



当JAは4月28・29日、5月3・12・13日に各会場で、4月27日から5月6日まで各地区グリーンファーム店で「苗祭り・苗市」を開きました。トマトやキュウリなど夏の果菜類の苗を中心に販売し、会場は多くの来場者でにぎわいました。

畜産共励会入賞者

(敬称略、かつこ内は地区名)

◇肉牛枝牛の部

▽最優秀賞＝井出守雄(武石)

▽金賞＝久保田千丈(室賀)

▽銀賞＝竹内徳雄(武石)

◇和牛子牛の部

▽最優秀賞＝本田清(青木)

▽金賞＝北澤譲(室賀)

◇酪農生乳の部

▽最優秀賞＝(株)長門牧場(大門)

▽金賞＝杉田千代治(和)

▽銀賞＝櫻田律衛(青木)



表彰を受ける肉牛枝牛の部で最優秀賞の井出さん

JA畜産部会は4月20日、JA本所で定期総会を開きました。部会員や関係者ら42人が出席し、平成29年度事業報告や30年度事業計画など4議案を可決。部会を構成する肉牛、酪農、養豚の3部門が専門部ごとの目標を掲げ、消費者の求める安全安心な畜産物の生産「コスト高に耐え得る経営の確立」に連携して取り組むことを申し合わせました。役員改選では、前年度に引き続き酪農専門部の小林誠さんが部会長に就任しました。併せて、「第23回JAFエスティバル参加畜産共励会」の表彰式を行いました。3月6日に行った審査会では、平成29年1月から12月までの1年間の出荷成績をもとに、部門ごとの入賞者を決めました。



認定書を手にする竹内さんと「特選牛」に認定された枝肉

**竹内徳雄さん黒毛和種
京都食肉市場「特選牛」に認定**
京都食肉市場(株)で3月22日開いた、当JAと(有)小田切牧場の合同枝肉研修会で、上田市武石の竹内徳雄さんが出品した枝肉が、黒毛和種の最高品質を保証する同市場のブランド「京都食肉市場特選牛」に認定されました。



テープカットをする関係者

当JAは事業拠点再構築の一環で、上田市芳田のJA豊里店を福祉施設とふれあいサロン、直売所の複合施設としてリニューアルしました。5月12日の竣工式には、当JAと(福)ジェイエー長野会の関係者ら52人が出席し、神事や記念式典、テープカットなどを行いました。同店の利活用については、JA豊里店施設検討委員会、豊里区域運営委員会などで検討してきました。昨年12月から工事を行い、ジェイエー長野会が運営する特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」や隣接する「ふれあいの里豊里農産物直売所」と連携し、高齢者や地域住民が安心して暮らせる地域づくりの拠点となる施設として完成しました。坂下組合長は「この施設を起点として、高齢化社会に対応した福祉事業のさらなる進化に向け努力し続けていくとともに、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていける環境をつくりたい」とあいさつしました。

**JA豊里店を複合施設へリニューアル
安心して暮らせる地域づくりの拠点へ**

同施設内の福祉施設は、地域密着型の小規模多機能型居宅介護施設「豊殿の家(うち)」。定員はデイサービス12人、ショートステイ6人。「ローマンうえだ」のサテライト施設としてジェイエー長野会が運営します。介護予防体操教室なども行います。
ふれあいサロンは「hinata bocoo(ひなたぼっこ)」とよさと。地域のボランティアや豊殿まちづくり協議会などで「豊殿ふれあいサロン運営委員会」を構成して地域住民で運営し、当JAが事務局を務めます。だれでも立ち寄れる地域コミュニケーションの場として、6月にオープンする予定です。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

東部
エリアJA女性職員講師に
春の寄せ植えを楽しむ

JA女性部東部支会のぞみは4月19日、東部営農センターでガーデニング教室を開きました。45人が参加し、グリーンアドバイザーの資格を持つ当JA生産資材課の山口まゆみ主任を講師に、春の寄せ植えを楽しみながら学びました。今年には「マーガレット・ハービー・ダブルホワイトピンク」「アルメリア」「オレガノ・セントビューティー」「クリーピングタイム」「ディコンドラ」の5種類の植物を用意。参加者は、植物の特性を考えながら直径30センチほどの鉢にバランスよく植え付け、出来上がった寄せ植えを満足そうに持ち帰りました。



寄せ植えを楽しむ参加者

上田東
エリア「ありがたい」と好評
4カ所で農機出張整備会

農家から整備の要望を聞き取る農機センター職員

JA上田東農機センターは3月と4月、春の農繁期を前に管内4カ所で出張整備会を開きました。同センターの職員2〜3人が地区の公民館などに出向き、農家が持ち込んでくる農機具を点検し、タイヤの空気圧調整やオイル、パッキンの交換などを行いました。

同センター管内はリンゴ、ブドウなどの果樹生産者が多く、スピードスプレヤーを中心に、高所作業台車、乗用草刈り機、トラクター、管理機など、4カ所で約50台の農機具を点検・整備しました。利用者からは「農機センターまで持っていくなくても済むのでありがたい」と好評でした。

西部
エリア直売所集客力アップへ
新品種の栽培学ぶ

上田市吉田の生産者直売施設「いずみの里」利用組合は4月13日、JA上田西支所で「野菜新品種栽培講習会」を開きました。新しい品種やめずらしい品目を栽培して直売所に並べ、集客につけようと初めて企画。会員39人が参加しました。

種苗会社みかど協和(株)の研究員が講師を担当。白色のトウモロコシや赤皮白皮のミニポチャ、極早生のブロッコリーなど、同社の直売所推奨品種を紹介し、特徴や栽培ポイントなどを説明しました。映像を使った分かりやすい講習に、参加者はうなずきながらメモを取り、熱心に話を聞いていました。



新品種の特徴や栽培方法を学んだ講習会

真田
エリア楽しい直売所目指す
新鮮市真田総会

事業計画などを決めた定期総会

真田農林産物直売所「新鮮市真田」利用組合は4月25日、上田市真田町長の真田中央公民館で第6回定期総会を開きました。会員82人が出席し、平成29年度事業報告、30年度事業計画など3議案を承認しました。

30年度は、多品目栽培や新品種の栽培に取り組み「品ぞろえ豊富な楽しい直売所」を目指すことを確認。安全・安心な農産物を提供するため、農薬使用基準の厳守や、JAS法に基づく食品表示の徹底などを申し合わせました。

総会後、同会場で安全・安心講習会を開き、農薬の適正な使い方や防除日誌の提出方法などを学びました。

丸子
エリア塩川小3年生ジャガイモ植え
活性化組合が体験支援

上田市立塩川小学校の3年生20人は4月17日、同市藤原田の「ふれあい農園」で、地元の農家の人たちと一緒にジャガイモの植え付け作業を行いました。栽培活動を通じて自然や農業について学び、地域の人たちと交流する農業体験学習として、塩川活性化組合の協力を得て平成26年から行っています。

この日は「男爵薯」と「キタアカリ」の種芋50キロを用意。児童は大きい種芋を包丁で半分に切ったり、畑に植えて肥料をやったりする作業を、同組合のメンバーに教わりながら行いました。7月には夏休み前にジャガイモ掘りを行う予定です。



包丁を使って種芋を半分にする児童

よた東
エリア武石「おさんぽギャラリー」
仮装大賞に盛んな拍手

盛んな拍手が送られた仮装大賞

JA武石支所構内で4月28、29日、武石風土つなぎ隊主催の「おさんぽギャラリー春」が開かれました。地域の活性化と、かつてにぎわった武石銀座を復活させようと始めたイベントで、今回が3回目になります。

2日間開かれた「マルシェ」には、当JAも出店し、野菜苗などを販売して来場者と交流を深めました。29日には特別企画、第1回「集まれ！仮装大賞」が開かれ、11組が参加。当JAよた東南部営農センターの職員も出場し、盛んな拍手が送られました。舞台には「欽ちゃんの仮装大賞」さながらの得点ボードが設置され、雰囲気盛り上げました。

塩田
エリア若手農業者が耕起実演
最新トラクター見学も

しおだ米プロ生産者部会は4月7日、上田市小島の水田で若手農業者による耕起作業の実演と衛星利用測位システム(GPS)を搭載したトラクターの見学会を開きました。同部会メンバーの他、当JA坂下隆行組合長、米穀担い手部会など関係者ら約30人が参加しました。

耕起実演は、同部会の後継者部「しおだSUNDAISZ」の若手農業者4人がトラクターを持ち込み、30アールの水田を1枚ずつ起こしました。

見学会では、GPSガイダンスシステムを搭載し、自動で直進する機能を備えたトラクターの実演をし、参加者が試乗し性能を体感しました。



若手農業者による耕起作業の実演

農をつくる

営農関連事業

地域農業振興ビジョンの実践と地域農業生産基盤の強化について

現在、J A 信州うえだは「農をつくる」、「くらしをつくる」、「J A をつくる」、「共感をつくる」をテーマに掲げ、食と農を柱に、地域に根差した協同組合としての役割発揮に向けた自己改革に取り組んでいます。

そこで、今月はJ A 信州うえだの自己改革の取り組みを紹介します。



▼地域農業の羅針盤である「地域農業振興ビジョン」に基づき、生産者や各部会等との対話を強化し、ビジョンの実現に向けた取り組みをすすめました。

▼J A 独自の農業支援プランを拡充し、パイプハウス設置支援事業を中心に、苗の助成や複合経営の促進にも取り組み、昨年度は130件、1246万円の支援を実施しました。

▼生産資材価格については量販店の動向を踏まえ、価格設定の見直しを図るとともに、農業についても大型規格を推奨し95件の利用がありました。

▼大口農家や担い手農家など、品目や生産規模に応じて重点農家を設定し、技術指導はじめ市場動向を提供

するなど、訪問活動を強化しました。

販売事業

販売力の強化と信州うえだブランドの確立について

▼ひょう害にあったリンゴを「上田合戦リンゴ」として、行政と連携する中で、県内外での販促活動を展開し、農家所得の向上に寄与することができました。

▼野菜ではアスパラガスの施設化や改植事業、また、ブロッコリーについては製氷機の導入に取り組んだ結果、前年実績を上回るロットを確保することができました。

▼米穀では産地ブランドの確立や有利販売を目指し、米10万俵以上集荷推進を実施し、目標数量を上回る実績を確保しました。

(有)信州うえだファーム
耕作放棄地の解消・再生と担い手育成について

▼高密植わい化栽培等の導入による荒廃リンゴ園の復旧・再生に向けた取り組みやワイン用ブドウ園地の新規就農者への受け渡しを行いました。

▼J A 営農振興部・販売部及び関係機関と連携し、担い手育成のため募集から就農まで一貫した支援体制の確立に取り組みました。



くらしをつくる

信用事業

金融サービスの発揮と他部門との連携強化による事業利用拡大について

▼貯金では、J A 農産物直売所クーポン券付定期貯金「マルシェ」により農家所得に寄与しました。キャンペーン商品では、組合員と員外との金利差を設定することで、組合員加入促進に向けた提案活動を実施しました。

▼農家支援の一環で、ひょう害リンゴを金融商品契約者等に粗品として6000個提供したほか、自然災害や野菜価格低迷に対しては新たに災害対策資金を設定しました。

生活事業

営農販売部と連携した地元農産物の販売拡大について

▼組合員の応援をいただきながら、ひょう害果実の定例訪問での取り扱いや、米等の地元農産物の販売を営農販売部と連携して取り組みました。

▼地区事業部との連携による各種展示会、相談会を開催し、生活密着型の提案に取り組みました。

(株)ジェイエイサービス

J A と連携した事業PRと利用者拡大について

▼セミナーでは「虹の会」のPRを通しての葬儀・法事等の利用拡大に取り組むとともに、多様なニーズへの対応強化を図りました。

▼SS事業ではお客様感謝デーの開催や、安全の確保と利便性の向上を目指したサービスステーションの運営に取り組みしました。

(株)オートパル信州うえだ

地域密着型事業運営について

▼J A 信州うえだ並びに近隣J A と連携し、各種キャンペーンや合同展示会を開催しました。

▼利用者への柔軟な対応と営業力強化を目指した拠点整備を実施し、業務の効率化と集中化を図りました。

共済事業

地域・組合員のくらしづくりと利用満足度の向上について

▼ライフアドバイザーを中心とした訪問・提案活動を積極的に展開し、

くらしづくり全般にわたる相談機能の発揮につとめました。

▼「あんしんチェック活動」の実践により、多様な保障ニーズへの対応や組合員・利用者に「プラスワン活動」を展開することで、利用者満足度の向上を目指しました。

福祉事業

高齢者の健康づくりと自立支援について

▼J A 独自の予防介護・運動機能向上教室を開催し121教室で443名の参加者がありました。

生活支援事業

地域の交流促進と高齢者の安心確保について

▼地域や関係機関との連携により、管内156会場で「よりあい広間」を開催し、地域の交流促進、高齢者の健康づくりに取り組みました。

▼介護保険制度改正により、J A の高齢者生活支援事業「ホットほっとサービス」への期待と役割が高まる中で、多様なニーズへの対応とケアワーカーの確保及び利用者の自立支援と高齢者の安心確保に取り組み

ました。

J A をつくる

組織基盤拡大(組合員加入促進)や組織運営への参画について

▼J A 活動への参画や事業PR、各地区でのグループ活動の充実を目指し、組合員加入促進運動を実践しました。

共感をつくる

世代を超えた組合員及び地域住民とのコミュニケーション強化について

▼年間を通じて、地域や組合員と収穫・地域イベントを開催するとともに、日本農業新聞や各種メディアを活用し、食、農、J A への理解促進に向けた情報発信に取り組みました。

特集／J A 信州うえだの自己改革(終)



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。

人工授粉

収穫作業が一通り終わったら、人工授粉を行います。堀井さん家では収穫作業のあと人工授粉をするのが一連の流れです。



雄花と雌花は花の付け根の太さで見分けます。雌花は実になる部分が少しふくらんでいるので違いは分かりやすいです。また、よく見ると花の形も微妙に違い、雌花のほうが雄花より花びらに丸みがあります。

なるほど!



雄花を摘み取り花びらを取り除いておしべをむき出しにし、めしべの柱頭にまんべんなくポンポンと花粉をつけます。雄花1つで雌花4〜5つ分授粉できます。



一つ一つ授粉していくのは大変だね〜



出荷作業

収穫したズッキーニは堀井さんの自宅にある選果場へ運び、出荷作業を行います。

ズッキーニについた汚れなどを清潔なタオルで優しく拭き取り、規格ごと箱詰めしていきます。ズッキーニの規格は1箱に何本入るかで分けられ、箱に入らない大きさのものは規格外となります。



新聞紙を敷いた出荷箱にズッキーニを上下交互に入れます。ズッキーニは尻側が少し太いので、上下交互に入れることできれいに箱詰めできます。1箱の重さが2.4kg以上になるように入れ、隙間は新聞紙を詰めてズッキーニが箱の中で動いて傷つかないようにします。

ズッキーニの規格
1箱あたり
9〜10本→L
11〜13本→M
14本以上→S



きれいに
入った!

箱詰めされたズッキーニは当JA塩田農産物集出荷所へ出荷され、市場へ出回ります。

体験した2人に
感想をききました!



中村部長

「ズッキーニの表面はツツツツときれいですが、とてもデリケートで収穫時に葉がふれてしまうだけで傷がついてしまう繊細なものでした。さまざまな作業を体験させていただき、堀井さん夫妻の「消費者においしくズッキーニを食べてもらいたい」という心配りを感じることができました」



守さん

「ズッキーニの表面はとても繊細で、手の爪が当たただけでも傷がついてしまうということ、とても慎重に作業しました。堀井さんのズッキーニを扱う手つきがとても慎重で、普段から気を使って作業しているのだと感じました。今回の体験では、農業の繊細さを実感することができ、とても勉強になりました」

最後に堀井禎二さんにインタビュー 農業への思い

「塩田地区は雨が少ないため、高温多湿を嫌うズッキーニを育てるには最適の土地だと思います。ただ、雨が少ないことは同時にデメリットでもあり、この土地で育ちにくい野菜も多いです。塩田地区で作れる野菜を確立していくとともに、これからの新規就農者の目標となれるような農業をしていきたいと思っています」



JA職員のおじゃまします!

堀井さん家のズッキーニ二編



5月上旬、ズッキーニを栽培する堀井さんのハウスにおじゃましました。

上田市古安曾
ほりい ていじ

堀井 禎二さん(43) 里子さん(36)

さとこ

ズッキーニを100アール、ダイコンを70アール、タマネギを20アール、冬至かぼちゃを15アール、ホウレンソウや野沢菜、ブロッコリーなど20アール栽培。タマネギやダイコン、ニンジンなどの野菜種子を20アール生産。

京都府出身で、京都の種苗会社に勤務していた堀井さん。同じ会社に勤めていた里子さんと結婚し、平成25年に里子さんの地元である上田市古安曾に定住、新規就農した。はじめの1〜2年はダリアの球根生産をしていたが、当JA職員のアドバイスにより4年前からズッキーニ栽培を始める。当JA果菜部会副部長兼ズッキーニ専門部長、塩田青壮年部に所属。

今回おじゃましたJA職員



収穫作業

ズッキーニはとても成長が早く、この時期のものは気候にもよりますが、受粉してから3〜4日ほどで収穫できる大きさまで育ちます。堀井さんの家では、朝と夕方の2回収穫作業を行っています。

ズッキーニの実はとてもデリケート!

ズッキーニの葉や茎はしっかりしていて、茎には細かいとげがついていますが、それに反して実の表面はとても柔らかく繊細で、すぐに傷がついてしまいます。収穫するときは傷をつけないよう細心の注意を払いながら作業します。

いざ、収穫だ!



ポイント

ズッキーニの実が葉や茎に当たってしまうと傷がついてしまうので、当たらないよう注意して収穫します。



傷つけないようにそっと、優しく...



やったー! 獲れた!

自分の手がズッキーニのとげで傷つかないように、また収穫するとき実を傷つけないよう軍手を着用し、およそ15〜20cmの大きさに育った実を、ハサミを使って収穫します。ヘタは約1cmの長さにそろえ、花がついている場合は取り除きます。



収穫したズッキーニは気泡緩衝材を敷いたかごの中へ。ズッキーニは重ねて入れるのではなく、間に布巾を挟んで入れていきます。そうすることで、選果場まで運ぶ間に衝撃でズッキーニが傷つくのを防ぎます。

これも実が傷つかないようにするための工夫だね!



1〜2週間ほど乾燥させる



下のほうのさやの先端が割れてきたら根本から株ごと切りとる。

下の段のさやが開き始めた収穫です。刈り取って束ね、軒下など雨の当たらない場所に立て掛けて干します。乾くとさやが開いて「ゴマ」が飛び散るのでシートを敷いておくと安心です。1〜2週間ほど干したらシートの上で株を逆さにして振ったりたたいたりして脱穀します。

収穫



特に最近注目されているのが植物性エストロゲンの一種、セサミンです。肝臓で抗酸化力を発揮してくれるので、肝臓の機能である体の代謝や解毒をサポートすると考えられます。悪玉コレステロールが酸化するのを防いだり排出させるなどして生活習慣病になりにくくしたり、イソフラボンのように女性ホルモンを補う働きをすることで更年期障害の軽減や美肌効果の期待もされています。セサミンは「ゴマ」にしか含まれていない成分です。

栄養

油分が50%、たんばく質が20%、残りの30%にビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいます。なんとたんばく質は肉や魚並みの含有量です。「ゴマ油は「コレステロールを下げるリノール酸やオレイン酸を含みます。香りも良いので食欲増進効果もあります。

● オススメ資材 ●

紫外線、熱中症対策に強い味方!!

「涼かちゃん たためるハットワイド」
メッシュブラック
3,672円(税込)

遮光ネットを使ったとても軽い帽子で、驚くほど涼しく作業快適!

- ポイント
- ①光をはね返す
 - ②風通しが良い
 - ③とても軽い

※男性用もあります



顔の日焼けを防ぐマスクです。通常のマスクより断然涼しく息苦しさもありません。

「ドットヤケーヌ」
1,944円(税込)

- ポイント
- ①紫外線カット98%
 - ②着用したまま飲み物も飲める
 - ③素材ポリエステル100%

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。



料理

簡単ゴマドレッシング

ゴマが採れたらゴマ料理にも挑戦したいですね!まずは簡単なドレッシングで、サラダや冷奴をおいしく食べましょう。



- ① ゴマを煎って擦る。
- ② ①にポン酢とゴマ油、刻んだ青じそを入れて出来上がり。
- ③ 青じその代わりにマヨネーズやすりおろしたニンニクを足してもおいしい!

気軽に家庭菜園

第191回
今月は

「ゴマに挑戦」

6000年も昔からアフリカのサバンナ地帯で栽培されていたといわれるゴマ。5000年前にはインドや中国で医療に使われたり不老不死の薬とされたりしたようです。すでにゴマには非常に良いモノが詰まっていると感じていたのですね。栄養成分がたっぷり含まれているとわかっている現在でも、もちろん大注目の作物です。

流通品には国産は非常に少ないですが、特に土を選ばず病害虫にも強いので、栽培は難しくありません。挑戦してみませんか。



★これがゴマのスケジュールだよ。

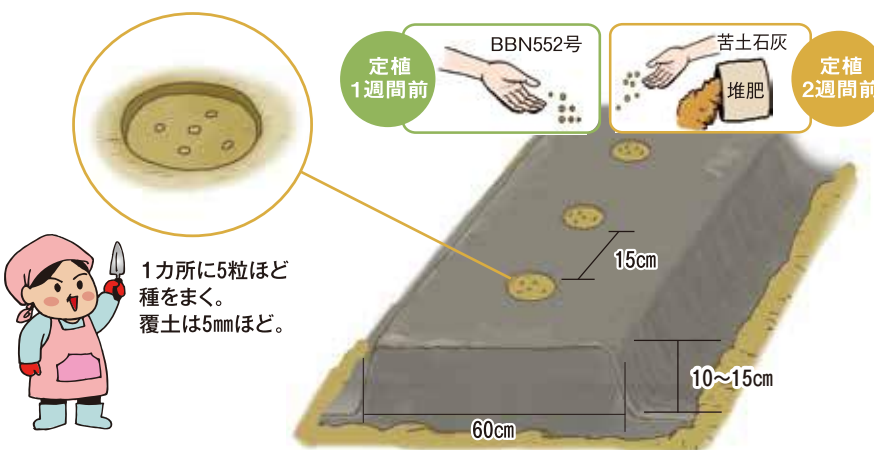
Calendar

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					種まき			収穫			

●施肥基準
(1㎡あたり・一例)

■堆肥2kg ■苦土石灰100g
■BBN552号50g ■BB追肥N30号30g

⚠ 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。

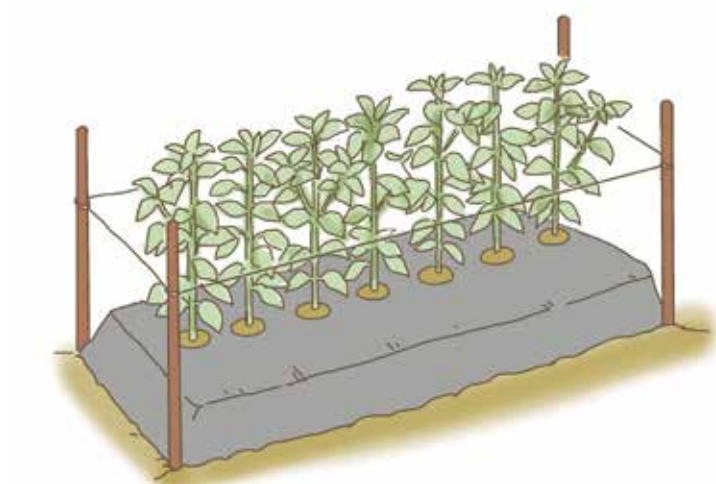


1カ所に5粒ほど種をまく。
覆土は5mmほど。

種まきの2週間前に堆肥と苦土石灰を、1週間前に肥料を入れておくだけで深くよく耕しておきます。幅60cm、高さ10〜15cmのうねを作り、マルチを張り、15cm間隔に穴を開け、種を5粒程度まき、薄く(5mmほど)覆土してしっかりと手で押さえておきます。



畑の準備、種まき



双葉が出たら3本に、本葉が数枚出たら2本に、草丈が15〜20cmになるころに1本にと順次間引いていきます。引き抜くと残したい方の根も浮いてしまうようなら、ハサミで切り取ります。最後の間引きの後、追肥をして軽く土寄せします。生育の初めは特に草に負けないように草取りしましょう。



間引き・追肥・支柱立て

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	6月12日(火) 6月26日(火) 7月10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	7月11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	6月 9日(土) 6月23日(土) 7月14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 ○東御支所、川辺店 ○本原店 ○丸子支所 ○塩田支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 6月23日(土) 6月23日(土) 6月9日(土)・16日(土) 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	●6月7日(木)塩尻店 ●6月12日(火)祢津店・依田店 ●6月14日(木)本原店 ●6月21日(木)西塩田店 ●6月26日(火)青木支所 ●7月12日(木)本所 ※相談時間:午前9時30分～午後3時			
	●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時 お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145			

くらしの アドバイス

<知って得する年金の話>

年金は受け取る年齢を遅らせるとたくさんもらえる!?

～年金繰下げ受給編～

- 年金の繰下げ受給とは

65歳から受け取る年金を66歳〇カ月、67歳〇カ月…と「月単位」で遅らせることです。
- 繰下げ受給できる方

65歳の誕生月の初めころに日本年金機構から郵送される「年金請求書」が届く方
- 繰下げ手続きの仕方

「年金請求書」の繰り下げ希望欄に○をつける。
※繰下げ希望は老齢基礎年金のみ繰下げ、老齢厚生年金のみ繰下げ、両方の年金を繰下げと3つのパターンが選べます。
- 繰下げ受給の年齢と受給額の具体的な増額率は、概ね次のとおりです。

1月受給を遅らせると0.7%の年金額が増額となります。
例えば…67歳0カ月で繰下げ受給した場合の増額率は
65歳から67歳までの24カ月×0.7%=16.8%増額となります。

※繰下げ受給年齢は66歳以降となります。
※繰下げ受給後に死亡した場合は生涯受取額で損となる場合があります。

■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

4月の定例理事会(平成30年4月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 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承認について

② 平成30年度総合損益・財務計画の設定について

③ 平成30年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について

④ 平成30年度における理事及び監事の報酬決定について

⑤ 上田市農地利用最適化推進委員の候補者推薦について

便秘
解消

Healthy Life

りえこ保健師の健康講座

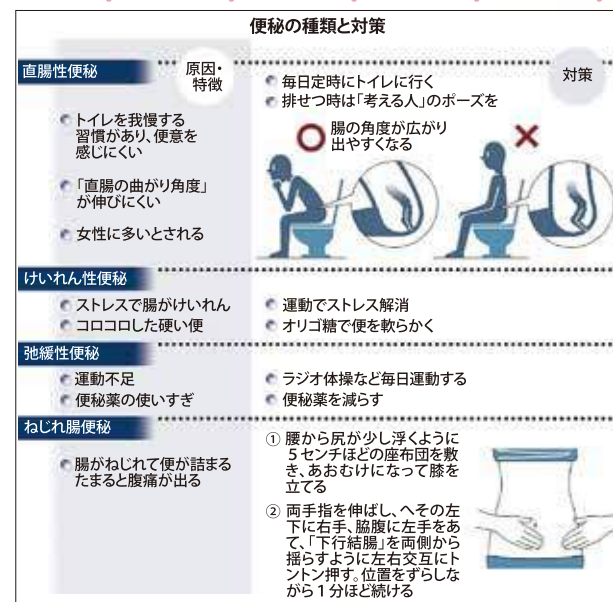
にしざわ りえこ

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。

～「ねじれ腸便秘」に注目～

従来からいわれる便秘には3つのタイプがあります。

「直腸性便秘」「けいれん性便秘」「弛緩(しかん)性便秘」



弛緩性便秘

原因・特徴

- 運動不足
- 便秘薬の使いすぎ

対策

- ラジオ体操など毎日運動する
- 便秘薬を減らす

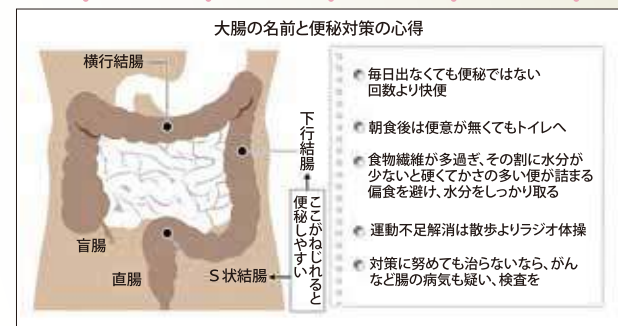
ねじれ腸便秘

原因・特徴

- 腸がねじれて便が詰まるためと腹痛が出る

対策

- 腰から尻が少し浮くように5センチほどの座布団を敷き、あおむけになって膝を立てる
- 両手指を伸ばし、へその左下に右手、臍腹に左手をあて、「下行結腸」を両側から揺らすように左右交互にトントン押す。位置をずらしながら1分ほど続ける



「ねじれ腸便秘」は簡単な対策で、解消が可能です。

- ゆらゆらマッサージ

ねじれていると思われる場所を外からおなかをゆらすイメージでマッサージする。
- 体をねじる運動

ねじる動作が多いラジオ体操がおすすめ。

便秘の原因は、食生活にあることもあります。たとえば…

- 偏食で食物繊維が足りない人

●食物繊維をとりすぎ、その割に水分が少ないため、硬くかさの多い便が詰まる人…など

便秘は、さまざまな原因が重なり起こる場合もありますが、自分の便秘のタイプを知り、対策を探りましょう。また、大腸がんなどの病気が原因のこともあります。便に血液が混じる、細い便が出る、微熱や急激な体重減少があれば、必ず医療機関を受診しましょう。

こんにちは。

クミアイ家庭薬です。配置員が薬と健康アドバイスを お届けします。

「クミアイ家庭薬」は、安心で便利な配置薬です。定期的に配置員が訪問し、使用した薬の補充と、代金の精算を行います。当JAを担当している5名の配置員が健康に役立つ情報やアドバイスを薬と一緒にお届けします。

私たちが担当しています 家庭薬配置員は所定の身分証明書を着用しています。



渡辺 栄志

滋野・神科・長瀬
塩川・依田・丸子
西塩田・東塩田
富士山



金井 勝彦

神川・豊里
塩尻・城下
青木・別所
中塩田



小林 賢作

祢津・殿城
長・菅平
本原・傍陽



堀内 弓子

田中・和上田
川辺・泉田・室賀
浦里



吉沢 聖一

西内・東内
長久保・大門
古町・武石・和田



クミアイ家庭薬は一番近い薬屋さん

お申し込み・お問い合わせは、
生活部生活課 ☎23-4040またはお近くの支所・店まで

直売所出荷会員の皆さまへ

安全・安心講習会 今年度最終開催のお知らせ (平成30年度未受講者対象)



講習内容 農薬の適正使用、防除日誌の提出方法について

対象者 直売所出荷会員に登録している方で、平成30年2月から開催している安全・安心講習会を受講していない方

注意 ①JA信州うえだ管内の直売所では、安全・安心講習会への1年に1回の受講を義務付けています。
未受講の方は必ず出席をお願いします。
②JA信州うえだ管内の直売所に複数登録している場合、いずれか1カ所に出席すれば結構です。
③各直売所の定期総会終了後などに開催した講習会に出席した場合は、出席の義務はありません。

日時・会場

開催日	時間	会場	住所	電話番号
6月11日(月)	午後2時～	東部宮農センター	東御市祢津1049-1	62-3322
6月12日(火)	午後2時～	よだくぼセレモニー	上田市武石沖191-1	85-2469
6月13日(水)	午後2時～	JA真田支所 2階会議室	上田市真田町長3893-1	72-2300
6月14日(木)	午後2時～	モルティしおだ 2階第1会議室	上田市中野87	38-4822
6月15日(金)	午後2時～	JA上田東支所 2階会議室	上田市住吉400	23-2340
6月15日(金)	午後6時～	農産物流通センター会議室	上田市殿城80	23-4084
6月16日(土)	午前10時～	農産物流通センター会議室	上田市殿城80	23-4084
6月18日(月)	午後2時～	JA上田西支所 2階会議室	上田市吉田305	22-4798

この件に関するお問い合わせ先 JA信州うえだ営農販売部 営農指導課 ☎23-4084

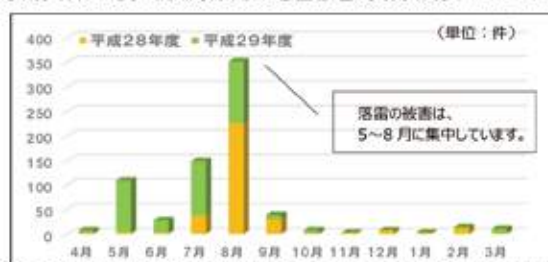
豪雨・落雷シーズン到来！ ～大切な財産を守ろう～

～落雷への備え～

JAの家財保障における共済金のお支払いのうち、**最も支払件数が多い被害は落雷です。**
長野県内の落雷被害によるお支払いは、平成28年度に328件、**平成29年度に404件**※1となりました。

※1 平成30年4月 JA共済連長野調べ

■家財契約に対する長野県内の落雷被害月別状況表(罹災日まとめ)※1



災害が発生する前に **建物更生共済 むてきプラス** をご準備されてはいかがでしょうか。

新たに、「**実損てん補方式**」という支払方式が導入されました！

「**即時費用共済金**」「**特別費用共済金**」をお支払い！
水災のときの保障が充実しました！

同一敷地内の**付属建物・工作物(門・塀、カーポート等)**を自動保障します！

<保障の目的別被害物の例>

建物保障	家財保障
エアコン	テレビ
アンテナ	FAX
ボイラー	インターホン
冷蔵庫	電話機
家庭用太陽光パネル	分電盤
	パソコン
	ゲーム機

建物・家財家具
両方とも保障を
準備するのが、
ポイントです。

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

●お問い合わせは、最寄りのJA共済窓口またはJAのライフアドバイザーまでご相談ください。

【登録番号：18160800129】



こどもと一緒に畑体験！ 手作りハロウィンかぼちゃでパーティー



西部地区事業部では「こどもと一緒に畑体験!手作りハロウィンかぼちゃでパーティー」を開催いたします。昨年度大好評のイベントです。ご家族みなでご参加ください。

会費 小学生以上1人700円

内容 7月7日(土) ハロウィンかぼちゃの植え付け体験
10月21日(日) ハロウィンかぼちゃの飾り作り

申込方法 JA信州うえだのホームページから申込書をダウンロードしてお申し込みください。
詳細はホームページに記載

申込締切日 6月22日(金)

問い合わせ先

JA信州うえだ西部地区事業部
総務課 ☎22-4668



今年はお花の開花が早かったように、庭のツツジの花も早く満開に！果樹の花も開花が早く忙しい毎日ですが、花を楽しんでいます。

(M M 61歳 主婦)

(編) 今年は本当に暖かく、心地の良い気候の中咲き誇るたくさんのお花を楽しんでいますね。

4月にまき込んだモミも大きく青々とし、植えてもらうのを待っています。山々も青々として気持ちの良い季節です。これからまた取り入れまで頑張る仕事をやると思っています。

(K H 75歳)

(編) 山も青々とし、季節はいつの間にか春から夏へ。農作業も忙しくなっていますね。頑張ってください！

ニセアカシアの花が一斉に咲き始めました。例年よりだいぶ早く木の枝いっぱい咲く花に、どこにこんな力があるのかと不思議に感じます。少し待って天ぷらでいただきました。香り良く、行く春を惜しむこの頃です。

(N S 78歳)

(編) ニセアカシアの天ぷら、香りが良くおいしそうですね。私は食べたことがないので、ぜひ挑戦したいです！

太々した長いネギ苗ができたので、専業農家のお宅へ「これ、植えてもいいでしょうか？」と聞きに伺いました。「大丈夫、寝かせて植えるんだよ」と親切に教えていただきました。はりきって植ええました。近所頼りになります。

(M H 75歳)

(編) 近所さんに親切にしてくださるのもうれしですね。植えたネギが立派に育つといいですね！

網かごを植木鉢スタンドの上に置いたものを、庭の端の芝の上に設置してあります。リンゴの皮や余りご飯を入れ、芝にご飯粒をまいておくと「ビヨドリ」がピーピーと催促するように鳴き、飛んできます。「シロハラ」がビヨドリの目を避けてひっそりと来てリンゴの皮をしゃクナゲの枝下に運び、「スズメ」がご飯粒をついばみます。「キジバト」「尾長鳥」と鳥たちがたくさん来ます。5歳の孫がリンゴの皮をかごに入れに行き、小鳥たちを見ながら「お庭は小鳥のレストランだね」と言います。そんな言葉がともうれしく思いました。

(K K 71歳)

(編) お庭でバードウォッチング、癒されますね。たくさん鳥に、お孫さんも喜ぶのではないのでしょうか。

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

入学の子ら緊張の拳かな
落ちそうに落ちぬ雲雀のホバリング
畑焼きし匂ひのままに帰る来る
新調の小鉤脚絆や蛸蛸生る
万緑を浴びる一人の車椅子
かすかなる風に揺れる紫木蓮
川に散る花びら分けて舟の客
植木鉢ひっくりかへし春疾風
葉桜や足湯五人の話し声
二十五センチの岩魚釣りあげ孫の春

◎選者吟／崖に嵌まる弘法堂の若葉かな

川柳

橋詰信幸 選

誉められてウキウキしてる人が好き
幸せは心の持ち方ひとつかな
約束の結んだ小指手応えが
JAのお買い物バス農繁ぐ
調子乗りの一言が味噌を付け
内祝い本から選ぶ味気無さ
隠すことうまい人から採用す
じんわりと本音引き出す聞き上手
飯事で目覚める孫の母性愛
向き合える人が居るから励む趣味
巣立ち行く孫が残したラフレター
シヤカシヤカと豊かな音色種袋

◎選者吟／天命と思えばしこり癒される

上田市浦野 横山ケサコ
上田市上小島 安藤 松枝
上田市真田本原 佐藤 君子
上田市八木沢 前島 宣子
上田市芳田 柳澤 乾司
東御市常田 中村 善彦
上田市下之郷 堀内 令子
東御市和 白石 幸男
上田市真田本原 有賀 晩鐘
上田市築地 勝見 稔
上田市上田 山崎 和子
上田市富士山 大森乃里子

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

知識
& ヒント

チクタク、チクタク。。



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

- 相場や、商品の一番安い価格のこと
- バラや菊の生産量日本一の県
- 砂浜に上陸して卵を産みます
- 笑い話の最後につけるもの
- くしやブラシでとかします
- 贈り物にかけて結びます
- 丸い頭に円筒形の体の木製人形
- 著名人に「書いてください」とねだるもの
- 砕けて石や砂になります
- バイオリンやハーブに張ります
- カレシやカノジョのこと
- サトイモやヒョウタンは 繁栄の縁起物とされます
- 意見がまとまらないまま 発車した

ヨコのカギ

- 株主 —— は6月に多数開かれます
- に挟んだんだけど……Aさん、結婚するんだって?
- ボジの反対語
- HHとかOHとか
- 6月の第3日曜日は —— の日です
- 小麦粉のこと
- 親指の別名です
- の洗いを酢味噌で食べた
- ヒナはひよこ。とさかがあります
- 呼吸で血液中に取り込みます
- 眠っている人が出す騒音の一つ
- 1年で一番夜が短い日
- 国語辞典で引いて調べます

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信州うえた
編集部

4月号出題クイズの答え

ナノハナカゲ
ワシカコケイ
シオミクジ
ロダンサクラ
イダテンク
セコンドイセ
リンリツタイ

〈答〉
タケノコ

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6月30日。正解者の中
から抽選で5名様に「エコーポ系寒天」を
プレゼント!!

わが家のペット紹介!



①ペットの名前の由来は、ペットの種類、特徴、ペットにまつわるエピソード、飼主さんの名前、飼主さんの住所、連絡先を
書いてペットの写真を同封し、P.17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。



ベンくん (写真左)
(オス 4歳 ベンガル)

ミーちゃん (写真右)
(メス 7歳 ベンガル)

ベンガル猫はヒョウ柄模様で、シルクのような
肌触りの毛並みが特徴的な猫ちゃんです。
見た目のワイルドさは裏腹に、温和でとても
甘えん坊さん!いつも抱っこをせがみます。
運動量が多く遊びが大好き!2匹で家中走り
回っています。どんな姿もかわいくて、家族み
んな癒されています。

煙のフキが食べ頃になりました。太い
ところは煮物に、細いフキはキャラフキ
に。季節のものは美味です。近所の方
に、お友達に新鮮なものを差し上げて
喜ばれています。(Y T 76歳 主婦)

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。)



お便り
お待ちして
おります



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

パプリカ

パプリカはナス科トウガラシ属の果菜で、ピーマンの一種です。大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼び、形はふっくらとしたベル型をしています。色は赤や黄、オレンジなどカラフルで、種類によっては紫や白など珍しい色もあります。

ピーマンのような青臭さや苦みがなく、甘くてジューシーなので、サラダなどの生食にも向いています。オーブントースターなどで皮が真っ黒になるまで加熱し、皮をむいて食べると甘みが増します。

一般的なピーマンは成熟する前に収穫しますが、パプリカは熟してから収穫します。そのため、ピーマンと比べるとビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍含まれており、栄養も豊富です。

◎おいしいパプリカの選び方

- ・肉厚で弾力があるもの
- ・色が濃くつややかで、表面がみずみずしいもの

パプリカを使った料理を紹介

ベーコンエッグinパプリカ ～チーズをのせて～

R e c i p e

材料（2人分）

- 赤パプリカ／1個
- ピザ用チーズ／50g
- 卵／2個
- パセリ／少々
- ベーコン／2枚
- オリーブオイル／大さじ1

作り方

- ① パプリカはヘタを取り、厚さ4cm程の輪切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルを弱火で熱しパプリカを置きます。
- ③ ②のパプリカの中にベーコンを敷き、パプリカから溢れないよう注意しながら卵を落とします。チーズを乗せたらフライパンにふたをし、弱火で15分蒸し焼きにします。
- ④ 皿に盛り付けパセリを振りかけます。

パプリカはそれぞれ大きさが違うので、卵1個を入れても溢れない厚さに切りましょう。火が強いと焦げてしまうので注意!



あなたのくらしに



花ナビ

H A N A * N A V I



ガザニア

●学名／*Gazania*

●原産／南アフリカ ●科名／キク科

和名を「クンショウギク」と言いますが、まさに勲章のような、つやつやした大きな花です。夏の暑さにも強く、次々に花を咲かせてくれます。基本的に性質が強く、特に難しい管理が必要ないのも人気の一つです。

花色は鮮やかな黄色、オレンジ、赤っぽいオレンジ、ピンクっぽい黄色、クリーム色、複色のものもあります。花の大きさと相まって元気な印象です。葉は灰緑色や銀色みを帯びたものもあり、裏に細かな毛が生えています。

花は晴れた日中に咲きます。曇りや夜には閉じてしまうものもあります。



育て方

開花期

4～10月

日当たりのよい場所を好みます。日当たりが悪いとつぼみがついていても開きません。花からはこまめに付け根の部分から切り取ると、次の花が咲きやすくなります。

耐寒性はありますが、霜にあたると枯れます。多年草ですが一年草と割り切ったほうがいいでしょう。暑さには強いですが、蒸れには弱いです。枯葉を取り除き、風通しを良くしましょう。乾燥気味を好みます。土が乾いたらたっぷり水をやりましょう。

花が次々に咲くので、置き肥をしておいたり、2週間に一度程度液肥をやりましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

知識欲が旺盛になっている月なので、引かれることがあったら、情報収集を。耳寄りな話題をゲットできるかも
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 エダマメ



牡牛座

(4.20～5.20)

プライベートの充実を意識を向けるとグッド。やるべき作業を早めに片付けて、好きなことや趣味に打ち込んで
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 スズキ



双子座

(5.21～6.21)

行動意欲が増して、さまざまな分野に挑戦したくなりそう。試せるものから、前向きに取り組んでみるのが正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オクラ



蟹座

(6.22～7.22)

サービス精神を発揮すれば、自然と人気運がアップする予感。縁の下の力持的な役割でも快く引き受けてみて
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アンズ



獅子座

(7.23～8.22)

対人運が華やぐ時期です。飲み会や旅行など、レジャーに誘われたら気軽に参加すると楽しく、うれしい結果に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 トマト



魚座

(2.19～3.20)

余計なひと言でもめ事を呼び込みがち。すぐに思ったことを口にするのは避けて。運氣アップには掃除が有効
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 大葉



水瓶座

(1.20～2.18)

レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、より刺激的なひとときに。創作活動にも幸運あり
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シントウ



山羊座

(12.22～1.19)

心理的に不安定になり、あれこれ悩んでしまいそう。深刻になり過ぎないこと。根拠のない噂話にも気を付けて
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 スッキーニ



射手座

(11.23～12.21)

気分のむらが激しくなりやすいよう。気まぐれな言動が過ぎるとトラブルを招いてしまうため、ほどほどにして
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アナゴ



蠍座

(10.24～11.22)

いつまでもささいなことを引きずりやすい期間。暗い顔でさなる運氣ダウンを招かないように。鏡を磨くと開運に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サクラランボ



天秤座

(9.23～10.23)

何事もプラス思考をすることで、思わぬひらめきや発見があるはず。思い切って新しい世界に飛び込むのも◎
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サザエ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE