

♥ 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!

7

July.2018
No.285



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 7

July.2018 No.285



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町本原 古市 秀信さんと千春さんのお子さんと
のあ 乃愛ちゃん(9歳) みり 望莉ちゃん(7歳) あきまさ 凧真くん(3歳)です!

JAからのお知らせ

JA信州うへだ特選日帰り企画

大相撲長野場所日帰り観戦の旅

出発日 平成30年 8月5日(日) 旅行代金 13,800円

日付	当日のスケジュール
8/5 (日)	10:00~15:00 各地(朝)==(高速道路)==★長野ホワイトリング・大相撲長野場所観戦 ※当日のプログラムをご覧ください。 ==(高速道路)==各地(夕刻) ※各スケジュールは予定です。天候や道路状況により変更になる場合があります

※掲載のツアーはこの広告でのお申し込みを受け付けておりません。資料(パンフレット)を当社下記店舗までご請求ください。

お問い合わせ・パンフレットの請求は
(株)農協観光長野支店 受付時間:月~金 9:00~17:30(土・日・祝日休み) TEL:026-224-6100 FAX:026-224-6116

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/>



JAN!JAN! 7

CONTENTS

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

今年の夏はかゆくない!
蚊から身を守ろう!

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!
植原さん家の直売所出荷野菜編

10 ほうさくClub

ミズナに挑戦!

12 健康講座

～「副鼻腔炎」について～

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〔ひまわり〕

今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ブルーベリー〕

レシピ



当JAは5月14、15と28、29日、農作業事故「ゼロ」を目指して広報車による呼び掛け運動を行いました。管内各地区を回り、農作業中の組合員や地域住民に対し、農業機械の始業点検や安全な運転操作を心掛けることを呼び掛け、農作業安全への意識づくりを促しました。



JAバンクは、子どもたちが食と農業、環境への理解を深めるきっかけとなることを願い、補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を製作しています。5月16日には当JA眞島専務理事から上田市教育委員会 峯村秀則教育長へ教材本を贈りました。教材本は管内30小学校の5年生約2000人に贈呈されました。



当JAとJA共済連長野は5月23日、長野県警察本部、上田警察署と協力して丸子修学館高等学校で全校生徒を対象に自転車交通安全教室を開きました。危険な自転車走行によって起こる交通事故現場をプロのスタントマンが再現し、交通ルールの意識向上と正しい自転車の利用を呼び掛けました。



総代会であいさつする坂下組合長

第8次中期3カ年計画の最終年度となる30年度は、計画の総仕上げとJA自己改革の完遂に向け「農業所得の増大」と「安心してくらせる地域づくり」への貢献に全力で取り組む方針です。あいさつした坂下組合長は冒頭、昨年5月の大規模な降ひょう被害について触れ、ひょう害果を「信州うえた合戦りんご」と命名し、組合員と役職員が丸となつて販売促進に取り組んだ成果を報告し、今年の無事を祈りました。

JA自己改革については「改革を最終的に評価するのは、政府でも規制改革推進会議でもなく組合員の皆さんだ。JAがなくてはならない団体であると言っているだけのような努力していく」と決意を述べました。

当JAは5月25日、上田市天神のサントミューゼで第24回通常総代会を開きました。総代820人のうち、代理人、書面を含め783人が出席。平成29年度事業報告、30年度事業計画など全7議案を原案通りに可決したほか、「国際貿易交渉対策とJA自己改革完遂に関わる特別決議を満場致で採択しました。

JA自己改革の取り組み状況を報告し、政府が定めた「農協改革集中推進期間」の期限が来年5月に迫る中、JAグループとして自律的な改革を継続することへ支援と協力を呼び掛けました。

計画総仕上げへ 第24回通常総代会



坂下組合長から表彰状を受ける特別賞の峯村夫妻

当JAは5月25日に開いた総代会に合わせて、同会場で平成29年度の優秀農家の表彰式を行いました。表彰式では、県上田農業改良普及センター 豊田幸和所長の審査報告の後、同所長とJA坂下組合長からそれぞれ表彰状が授与されました。

受賞者を代表して、上田市住吉の宮原友則さん(79)は「栄誉ある賞を頂き大変光栄に存じます。これからも農業を継続、発展させていくとともに、後継者育成に全力で取り組みたい」と謝辞を述べました。

地域農業をけん引 優秀農家7組を表彰

受賞者は次の通り。
かつこ内は住所宮農類型。
(敬称略)

◆特別賞の部

▽「牧舎みねむら」峯村誠太郎 伊世(東御市新張・畜産)

◆一般の部

▽宮原友則・敏子(上田市住吉東樹)

▽関邦行・百合子(同市真田町傍陽 野菜・花き・水稲)

▽中村正明・順子(同市東内花き・水稲)

▽長谷純男・正子(長和町和田きのこ・農作業受託)

▽西沢明・比呂子(青木村当郷 水稲・小麦・ソバ)

▽保科達夫・ちづ子(上田市新町果樹)

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田
エリッ北小「畑クラブ」
「バケツ稲」に初挑戦

上田市立北小学校のクラブ活動で「畑クラブ」に所属する4～6年生の児童14人が、JA上田東営農センターの和田慎太郎営農技術員の指導で、初めてバケツ稲作りに挑戦しています。5月16日、土を入れたバケツに肥料と水を入れてかき混ぜ、長野県オリジナル品種の米「風さやか」の苗を3本ずつ、3力所に植え付けました。バケツは学校に置いて、児童たちが観察しながら管理します。

「畑クラブ」では、学校内の畑でトマト、ナス、キャベツなどの野菜の他、ラッカセイ、スイカ、メロンなども栽培しています。児童たちは「自分で作ったものを早く食べたい」と、収穫を楽しみにしています。



バケツに苗を植え付ける児童

東部
エリッ種なしブドウ生産拡大へ
現地で初心者講習会

ブドウハウスの中で開いた講習会

種なしブドウの栽培技術向上と生産拡大を目指す東部どう部会」とうみ未来ブドウプロジェクト」は5月10日、東御市祢津の小川高史さんのブドウハウスで今年1回目の「無核ブドウ初心者講習会」を開きました。今年初めて種なしブドウの栽培に取り組む生産者5人が参加し、種ありブドウとの違いや管理のポイントなどを学びました。

JAの営農技術員が、種をなくし果粒を大きくするために行うジベレリン処理の方法や房作りのポイントなどを、実演を交えて説明。参加者は「不安もあるが、家族と協力して頑張っていきたい」と話しました。

西部
エリッラオス視察団
JAの農業施設を視察

青木村を訪れていたラオス人民主共和国シエンクワン県の視察団が5月11日、当JAの農業施設を視察しました。視察団は同村地域自然エネルギー研究協議会が招いた同県農林省部長のウイエンカムセンターラさんら3人。北村政夫村長も同行し、JA西部地区事業部の赤池邦浩次長の案内で、JAの農業資材店舗や水稻育苗センター、ライスセンターなどを視察しました。

一行は、機械化された設備や大型コンバインなどを興味深く見学し、生産資材店舗では、堆肥や肥料の種類の多さに驚きながら、成分や使い道について熱心に質問していました。



堆肥「スーパーコン」について質問する視察団

真田
エリッ東京真田町の会総会で
女性部「ふるさとの味どうぞ」

人気を呼んだ農産物の販売

旧真田町出身の東京在住者でつくる「東京真田町の会」の第31回定期総会が5月20日、東京都千代田区のアルカディア市ヶ谷で開かれ、JA女性部真田支会の役員が、会場内で地元産の野菜や山菜などを販売しました。この取り組みは「ふるさとの新鮮な味を届けたい」と、女性部の発案で昨年からはじめたものです。

総会には会員や来賓など約50人が出席。会場内に並べられたアスパラガス、レタス、ワケギ、花豆などを次々と買い求めていました。会員は「なかなか帰ることはできないが、ふるさとの野菜を買い手ができてうれしい」と喜んでいました。

丸子
エリッ荒廃地対策でエゴマ栽培
「生絞り・えごま油」が好評

JA丸子営農センターと西内活性化組合は5月10日、JA西内店でエゴマ栽培講習会を開きました。初めて栽培する3人を含め15人が参加。藤森浩明同センター長が、種まきから収穫までの管理方法、乾燥・保存の注意点などを説明しました。

エゴマはシソ科の植物で、健康効果が期待できるγリノレン酸を豊富に含んでいます。病害虫に強く、高冷地にも適し、鹿の食害も受けにくいことから、中山間地の荒廃地対策作物として注目されています。

昨年栽培したエゴマは「生絞り・えごま油」として商品化され、グリーンファームまるこ店で販売しています。



エゴマの栽培方法を学んだ講習会

よた
南部
エリッフレミズ講座
親子で野菜作りチャレンジ

プランターに苗を植える参加者

JA女性部よたくほ南部支会では5月18日、よたくほ南部営農センターで今年1回目となるフレッシュミズ講座「プランターで野菜作り」にチャレンジを開きました。子育て世代の母親12人とその子ども6人が参加。同センターの営農技術員が講師を、女性部員5人が補助役を務め、1つのプランターにはミニトマトを、もう1つにはパプリカ、オクラ、ピーマン、ナスの中から好きな苗を選んで植え付けました。

参加者は「親子で一緒に作業ができて楽しかった」「初めて野菜を植えた。実がなるのが楽しみ」と笑顔で話しました。



GPS付の最新鋭田植え機の実演会

塩田
エリッ最新鋭田植え機に熱い視線
GPS搭載で自動直進

しおだ米プロ生産者部会では5月9日、衛星利用測位システム（GPS）を搭載した田植え機の実演会を、上田市小島の（有）小林農園の水田で開きました。部会員やJA、県上田農業改良普及センター、メーカー関係者ら25人が参加しました。

実演した田植え機は、GPSで得た位置情報により、自動操作で真っすぐに苗を植えることができる最新鋭の機種。ハンドルを握らなくても直進するため、作業しながら苗を補充することも可能です。参加者は「これなら水量が多くても真っ直ぐに植えられるので精神的にも楽になる」と熱い視線を注いでいました。

 今年の夏はかゆくない！
 蚊から身を守ろう

だんだんと暑い日が続くようになり、いよいよ夏本番!夏といえば、夏祭りやバーベキューなど屋外のレジャーへ出かけたり、農作業も忙しい季節になりますが、この時期とても厄介なのが「蚊」ですね。そこで、今回は蚊の習性や刺されないための方法、刺されてしまった後のケアについてご紹介します。

どうして蚊は血を吸うの？

蚊はふだん、主に花の蜜や樹液などの糖分をエネルギー源としています。しかしメスの蚊は産卵時期になると、卵の発育のために高タンパクな栄養を求めて人間の血を吸いに近づいてきます。血を十分に吸うと、消化して卵を作るまでの3日ほどは血を吸わず、その後3〜5日で卵を産み、次の産卵に向けてまた血を吸い始めます。

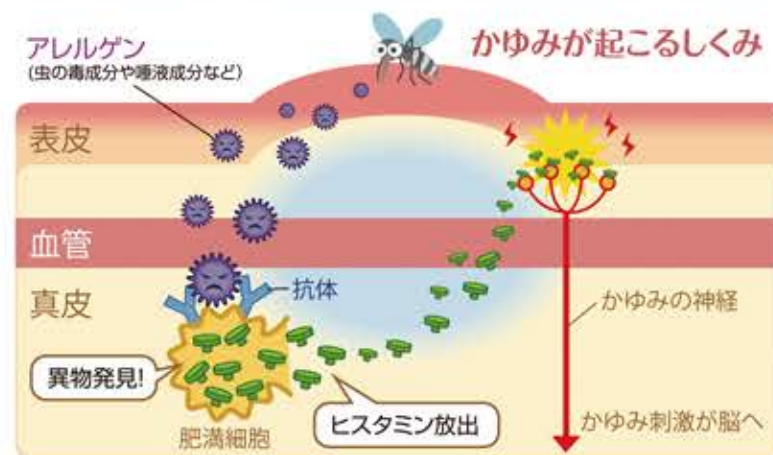
どろろかくなるの

蚊に刺されてかゆくなるのは、一種のアレルギー反応です。蚊は皮膚を刺すときに、麻酔効果や血が固まらないようにする成分を含んだ唾液を体内へ流し込みます。この唾液が抗原（アレルゲン）となって体の中の抗体と反応して、ヒスタミンなどのかゆみの原因物質が分泌されることが蚊に刺されるとかゆくなる原因です。

どんな人が刺されやすいの？

蚊は汗や呼吸などで発生する二酸化炭素や汗に含まれる乳酸を敏感に察知して集まってくる。そのため、運動をして体温が上がった時や、汗をかいたまましていると蚊に刺されやすくなります。また、子どもは大人と比べて体温が高く代謝もいいので、蚊に狙われやすいです。

かゆみが起こるしくみ



お酒を飲んでいるとき

お酒を飲むと肝臓でアルコールを分解する際に、アセトアルデヒド、酢酸、水と二酸化炭素の順に分解され、最後には尿と汗として排出されます。つまり、ふだんの呼吸よりもお酒を飲んだ時の方が二酸化炭素を多く吐き出すので、蚊に刺されやすくなります。

妊娠中の女性

妊娠中は体温が上がっているため、比較的蚊に狙われやすいです。さらに、呼吸の際に吐き出す二酸化炭素の量も増えるため、より狙われやすくなります。

足の裏の菌が活発な人

人間の皮膚には常在菌という菌がいて、足の裏は特に汗をかきやすく、あかや角質が多いので常在菌が繁殖しやすい環境です。蚊はこの常在菌の臭いを好み、常在菌の種類が多い人に近づいてきます。

黒っぽい服を着ている人

蚊の色覚は白黒の2色しかなく、濃い色はより黒く見え、薄い色は白く見えます。蚊は明るい色より暗い色を好むため、黒っぽい服を着ていると蚊が集まって来やすくなります。

なるべくかかない

かきむしってしまうと皮膚が傷つきそこから雑菌が入って炎症がひどくなってしまう。特に、小さい子どもはつい手が伸びてかいてしまうことが多いです。虫刺され用のパッチやばんそうこうなどで保護しましょう。

かゆみや腫れがひどければ病院へ

我慢できないほどのかゆみや赤く腫れ上がってしまった場合は、病院で処方してもらった薬を使ったほうが早く治ります。我慢せず、早めに病院を受診しましょう。

蚊に負けないで、
夏を楽しみましょう！

特集／今年の夏はかゆくない！
蚊から身を守ろう！〔終わり〕

水たまりを作らない

蚊は園芸用の植木鉢の受け皿や、置き
つばなしにしている空き瓶、ジョウロ、バケ
ツ、側溝などのちよつとした水たまりに
も卵を産みます。こまめに水を捨てた
り、水がたまらないようにしましよつ。

汗をこまめに拭く

蚊は汗に含まれる乳酸に反応して集まってきます。こまめに汗を拭きとりましょう。この時ハンカチなどで拭くよりも、市販の汗拭きシートで拭いた方が汗の臭いを抑えられるのでより効果的です。

足の裏を清潔にする

足の裏の常在菌を減らせば、蚊に狙われる割合も減ります。丁寧に足の裏を洗ったり、アルコール消毒をしましょう。こまめに靴下を履き替えるのも効果的です。

虫除けスプレーを使う

虫刺され対策として虫除けスプレーを使っている人は多いと思いますが、ただ肌に吹きかけるだけでは虫刺され対策にはなりません。肌が湿るくらいまで吹きかけ、ムラができないように手のひらでしっかり伸ばしましょう。

長袖・長ズボンを着る

肌の露出を抑えれば、蚊に刺される可能性はぐっと低くなります。蚊は草むらやぶ、水がたまりやすい場所を好むので、農作業や庭の手入れの際は長袖長ズボンを着て蚊が寄ってきてても刺されないようにしましょう。

明るい色の服を着る

蚊は黒っぽい服を好むので、蚊が多い場所へ行く時は白や黄色などの明るい色の服を着るようにしましょう。



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。

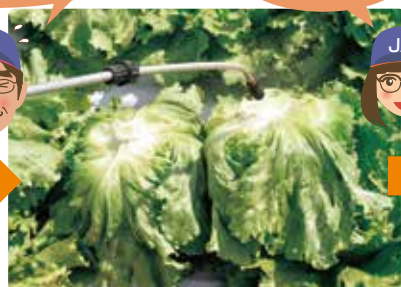
ここで注目!

ベロツ、これは想像以上に苦いぞ!?

きれいに洗ったかな…



レタスを収穫すると、切り口から白い分泌液が出てきます。これは「乳(ちち)」と呼ばれているもので、レタスが新鮮な証。強い苦味と渋味があります。切り口からはしばらく出続けるので、収穫したら2〜3分は切り口を上にして分泌液が出なくなるまでレタスを置いておきます。



分泌液は時間が経ち過ぎると赤っぽく変色してしまうので、切り口から出なくなったら蓄圧式噴霧器で水を吹きかけてきれいに洗い流します。切り口がきれいになっても葉に分泌液がついているとそこが変色してしまうので、葉まで丁寧に流します。



分泌液を洗い流したら、コンテナに入れて当JA東部営農センターまで運びます。コンテナにレタスを入れるときは、外葉を内側に丸めて切り口を上にして入れます。榎原さんは自宅で包装作業などを行うことが多いですが、急ぎの出荷時は東部営農センターで作業することもあります。

包装作業



うちではよりレタスの鮮度を保つため規格袋で包装して出荷しています。これにより、その日の夕方くらいまで鮮度を保つことができ、より多くの消費者に新鮮なものを届けることができます。また、店頭と並んでいる間もレタス自体に人の手が直接触れることがなくなるので、安全・安心面での工夫でもあります。



包装作業には清潔なタオルやビニール(肥料袋などをきれいに洗浄したものなど)、レタスを入れる規格袋、セロハンテープを使います。



レタスをビニールで優しく包み、セロハンテープで口を止めます。最後にラベルを貼ります。出荷方法は、当JAから店舗へ配達するか、榎原さんが直接店舗へ持っていくます。



下までしっかりレタスが入ったことを確認し、ビニールをスッと引き抜きます。



形を整えてから規格袋の口をしっかりセロハンテープで止めます。最後にラベルを貼ります。出荷方法は、当JAから店舗へ配達するか、榎原さんが直接店舗へ持っていくます。

体験した2人に感想をききました!



小林課長

「同じ環境で育てられたレタスでも玉の巻き方や外葉の広がりや、その違いを見極めて収穫する榎原さんの“スゴ技”に驚かされました。また、直売所に出荷するレタスの包装では、レタスを劣化させずに見栄えも良くする工夫がなされており勉強になりました。これからも直売所へ足を運び、農家の方たちの努力と工夫のこもった農産物を購入したいと思います」



塩入さん

「今回の体験では、レタスの収穫をやらせてもらいました。一つひとつ手で触って中身がしっかり詰まってい、ある程度硬さのあるものを収穫しました。収穫適期のレタスを見極めるのは難しく、榎原さんの長年の経験と知識の深さを学ぶことができました。とても貴重な体験になりました!」

最後に榎原龍太郎さんにインタビュー 農業への思い

「直売所に生産物を出荷していると、消費者の反応をストレートにもらうことができるので、まさに『顔の見える農業』だと実感しています。自分の農産物のファンが増えることはとてもうれしいことですし、とてもやりがいを感じています。これからも販売チャンネルを日々追求し、消費者の声に応えられるような良い農産物を生産していきたいと思っています」



JA職員のおじゃまします!

榎原さん家の直売所出荷野菜編



6月上旬、さまざまな野菜を少量多品種栽培し、直売所へ出荷している榎原さんの畑におじゃましました。

東御市新張
ならはら

りゅうたろう

榎原 龍太郎さん(54)

野菜(レタス、サニーレタス、リーフレタス、白菜、キャベツ、トマト、トウモロコシ、枝豆、ニンジンなど)170アール、水稻180アール栽培。

東京の大学を卒業後、帰省して実家の農業を継ぐ。はじめは市場出荷しかしていなかったが、継いでから3〜4年目に当JA直売会に入会し、西友上田東店への出荷を皮切りに直売所出荷を始める。現在は妻と息子、娘の4人で農作業を行っており、デリシアやベイシア東御店、マルシェ国分など8店舗へ野菜などを出荷している。当JA葉野菜部会、直売会に所属。

今回おじゃましたJA職員



東部地区事業部付
塩入みちるさん

JA信州うだ
東部地区事業部
生活課(総務課)課長
小林 文治さん

収穫作業

レタスは地際の株元を包丁で切って収穫します。広がっている外葉は見た目を整えるためにある程度取り除き、切り口は包丁で整えます。



収穫目安



大切なのは感触です。触ってみて少し硬いくらいのものが収穫適期で、葉がぎっしり詰まっていておいしいです。柔らかいものは内側がスカスカでまだ成長しきっていませんし、逆に硬いと成長し過ぎです。この違いは微妙で見極めるのが難しいですが、毎日やっていると感覚で分かるようになりますよ。



お!うまい!うまい



職人の技ですね!



A cartoon illustration of a young boy and a young girl. The boy, on the left, is wearing a green baseball cap, a yellow long-sleeved shirt, blue pants, and yellow rubber boots. He is holding a large bunch of green onions with both hands and has a wide, happy smile. The girl, on the right, is wearing a pink headscarf, a light blue long-sleeved shirt, a pink apron, blue pants, and pink rubber boots. She is also holding a large bunch of green onions in a small woven basket and is smiling. The background is plain white.

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						

 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。

ミズナは数少ない日本原産の野菜です。かつての日本の中心地京都には、全国から野菜の種が集まり、さまざまなもの栽培されてきました。昔から京都で栽培されていた野菜を「京野菜」と呼んでいます。ミズナもその一つです。関東では「キョウナ」と呼ばれていました。ミズナの変異種で、葉に切れ込みがなくヘラのようなものは「フツナ」と呼ばれています。

名前の由来は、うね間に水を引き入れて作っていたからという説があります。確かに乾燥に弱い性質ですが、湿地を好むわけではありません。

本来は秋に種をまき4kgほどになるまで大きく成長させてから冬に収穫し、漬物や鍋料理に利用していましたが、平成12年あたりから小株で収穫したミズナがサラダに使われ始め、現在は日本中で栽培されるようになりました。

畑の準備、種まき

種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を1週間前に化成肥料をまいてよく耕しておきます。うねは幅80cm、高さ10cm程度に作ります。

種まきは条間20～30cmで深さ1cmの溝を作り条まきします。種の間隔は1cmにします。マルチを張るなら1列に5穴開いているものを使って、1力所に数粒まきます。穴の深さは1cmほどです。

料理

食欲のない時も時間のない時も、
味方はおにぎり!

「ミズナのおにぎり」

1. ミズナをさっとゆでてよく水を絞り、細かく刻む。
2. 多めに塩を入れて、すりごまも入れる。
3. ごはんに混ぜ込んでおにぎりにする。



鮭や梅を混ぜても
おいしいよ!

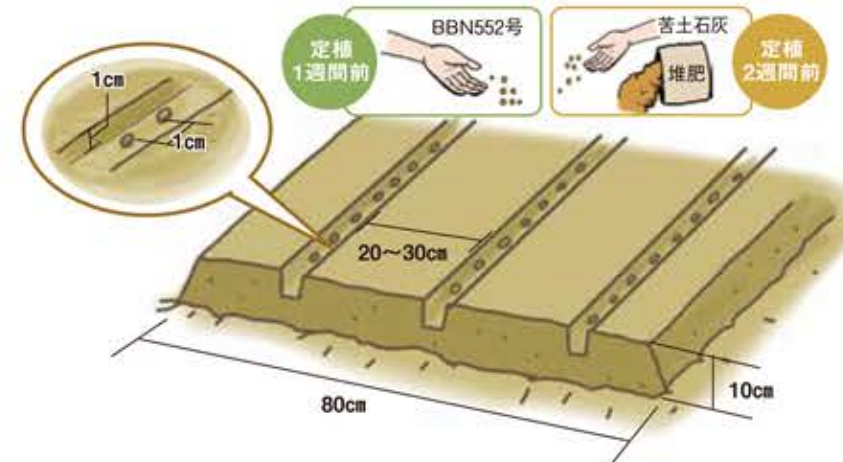


● オススメ資材 ●

ベニカベジフルスプレー(1000ml)
718円(税込)

幅広い害虫に優れた効果!野菜や果樹の登録範囲が広い!
速効性と持続性を実現。葉の中や葉裏の害虫まで退治します。

○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。



覆土したら軽く押さえ、暖かい時期の種まきなら防虫ネットでトンネルを、涼しい時期なら不織布をべたがけして端を土で押さえて、その上から水をやさしくたづぶりやります。

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	7月10日(火) 7月23日(月) 8月 7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) 次回は9月12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	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。	出合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 ※7月16日(月)は休業いたします。 毎週土曜日 7月21日(土) 7月28日(土) 7月14日(土)・21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	●7月12日(木)本所 ●7月19日(木)東内店 ●7月24日(火)室賀店・大門店 ●7月26日(木)東塩田店 ●8月 7日(火)滋野店 ●8月 9日(木)長店 ※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

意外と知らない

注文住宅と消費税の関係 「注文住宅の経過措置」

消費税率は、平成31年10月1日に10%への引き上げが予定されています。消費税の額は、2,000万円の住宅を新築する場合、8%なら160万円ですが、10%になれば200万円となり、40万円の負担増となります。そこで、来年の増税前にマイホームを取得したいと考える人が増えていますが、住宅は、契約から引き渡しまで長期間を要しますので、増税までに間に合うか心配する方もいらっしゃると思います。実は、注文住宅(建売住宅等は対象外)について、平成31年3月31日までに契約したものは、完成が平成31年10月1日以降になっても、税率8%を適用するという特例措置が設けられています。

住宅新築は、建設会社との打ち合わせや住宅ローンの手続きなど、契約までに日数がかかります。
住宅ローンをお考えの方は、お早めにJAへご相談ください。

■ローンについてのご相談は、JA信州うえだローン営業センターまで ☎0120-738-055



理事会だより

5月の定例理事会(平成30年5月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 平成29年度決算監事監査整備改善事項の処理顚末について

② 信用事業方法書の変更について

③ 平成30年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について

④ 行政庁に提出する業務報告書について

⑤ 第24回通常総代会「特別決議」について

⑥ 平成29年度長野県信連出資配当金の後配出資金への振り替えについて



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。

「副鼻腔炎」について

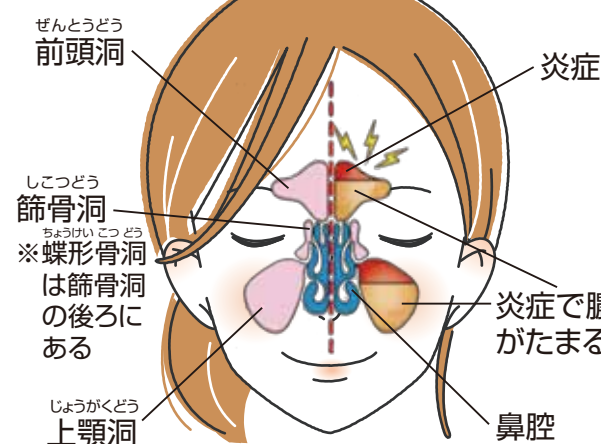
今年の春は、気候が不安定で風邪をひいた方が多かったようです。また、例年より花粉の飛散が多く花粉症の方にはつらいシーズンであったと思います。
風邪や花粉症による急性炎症の後、ほかの症状が治まったのに鼻水や鼻づまりなどの鼻の不調だけが続くなら、副鼻腔炎が疑われます。

副鼻腔は、骨で囲まれた左右4個の空洞(前頭洞、篩骨洞、蝶形骨洞、上顎洞)からなります。

こんな症状があれば副鼻腔炎かもしれません

正常

副鼻腔炎



この空洞に細菌やウイルス感染による炎症が起きて、鼻水や鼻づまりの症状が出るのが副鼻腔炎です。悪化すると、空洞に膿がたまります。(いわゆる蓄膿症の状態)

症状によっては治りにくく手術が必要な場合もありますので、「ただの鼻水・鼻づまりだから…」と侮らず早めに診断を受け、適切な治療を受けましょう。

*粘性の鼻水や鼻づまり

*せきやたんが出る

こうした症状が1カ月以上続く場合は、耳鼻咽喉科を受診して検査を受け、原因(細菌感染、アレルギーなど)を特定し、適切な治療を受けることが大切です。軽症のうちなら通常は抗生物質の服用や吸入療法などで改善されます。症状の程度により異なりますが、治るまでに3カ月程度かかりますので、医師の指示にしたがってきちんと治療を続けるようにしましょう。途中で治療を中断したり症状を放っておくと、副鼻腔に膿がたまり圧迫されるため、鼻の症状以外にも下記のような不調が現れ、生活の質の低下をまねくことになります。

*目のまわりや顔の痛み

*頭痛・歯の痛み

*においがわかりにくい

*身体がだるい



JA「あんみつお助け隊」が 皆様のお宅にお伺いし、その場で修理・メンテナンスをいたします。

1時間以内でできる作業3,000円(消費税抜き)で承ります。

特長

①その場で修理とアドバイス

初回のご訪問時に、その場で直せるものはその場で修理し、併せて今後の対策やアドバイスをいたします。

②1時間以内の作業料は3,000円に対応

お見積もりをご提示した上で作業方法を説明し、お客様の了承後に作業を行っていきます。(提出した見積もり内容が1時間以内で終わらない場合、追加の料金はいただきません)
※作業において、部品等が必要な場合は、別途部品代がかかります。

修理・メンテナンスの一例

建具・サッシ

- 障子／網戸のがたつき調整
- 戸車の調節・交換

キッチン

- 排水口の詰まり
- 吊戸棚のがたつき

室内

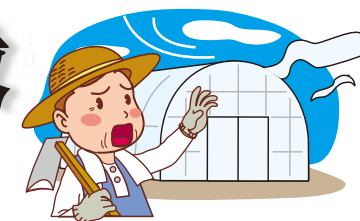
- 照明灯の交換
- クロスのはがれ修繕

お風呂・トイレ

- 換気扇・水栓・給湯の作動確認
- 便座のがたつき

ちょっとしたお困りごとなど何でもご相談ください。お問い合わせは、各地区事業部生活課まで

農業用ビニール等の飛散防止について



今年5月、強風で飛ばされた農業用ビニールが、北陸新幹線(長野駅～上田駅間)の架線に付着し、列車が大幅に遅延する事象が発生しました。

鉄道設備や送電線にビニール等が絡まると、多くの人に多大な迷惑をかけるばかりでなく、人命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。状況によっては、損害賠償を請求されることもあります。

つきましては、下記の事項に留意し、飛散防止対策を徹底するようお願いいたします。

留意事項

- ① マルチを展開する際は、周囲を十分な土で押さえるとともに、必要に応じ中央部に土や石などの重しをのせる。
- ② ほ場で越冬してきたマルチは、周辺部の土が風食等で飛ばされて軽くなり、はがれやすくなっているため、再度土をかけ直す。
- ③ ハウスビニールはビニベツ、マイカー線、バックカー等の留め具を点検し、しっかり固定する。
- ④ ビニール被覆、マルチ展開作業は、風が強いときは避け、複数で作業にあたる。

万一、架線や送電線にビニール等が絡まった場合、感電の恐れがあり大変危険です。絶対に触らないで、必ず管理者(鉄道会社、電力会社等)に連絡して対応するようにお願いします。



「ちゃぐりん」で思い出づくり わくわく工作ランド

日時 平成30年7月31日(火)・8月1日(水)
両日とも午前10時～午後4時まで

場所 アリオ上田店1階「太陽のコート」特設会場

内容 工作・手芸の無料体験など

子ども向け工作

「びよん びよん おばけ」
工作参加者に「ちゃぐりん」
8月号進呈(限定100冊)

保護者・

一般参加者向け手芸

毛糸と割り箸で作る
「ミニモップ」



夏休み特別企画

「家の光」「ちゃぐりん」「地上」の
年間購読者には来場記念品を進呈します。

「ちゃぐりん」とは……

(公社)日本PTA全国協議会推薦
子どもたちに農業や食べ物、自然のいのちの
大切さを伝える家の光協会発行の雑誌です。
夏休みの自由研究や工作などにも幅広く活用
できます。

参加者全員に粗品進呈

お問い合わせ先 JA信州うえだ 暮らしの相談課 ☎23-4040

栽培者募集 定年農業にピッタリ! 小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。

盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。

栽培面積は最低2アール以上(60坪程度)が必要となります。

定年退職後の農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせで手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。

興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

日時 7月21日(土)午前10時～

場所 農産物流通センター(上田市殿城80番地)

問い合わせ先 営農販売部 営農指導課(担当:大谷) TEL:23-4084



今年が季節が例年より早い気がしますが、昨年より2週間ほど早くカボチャの苗を植えました。栄養の整った土の苗はびっくりするほど生き生きとした緑色に育っていました。やっぱり土は大切ですね。いくつ実が収穫できるのか今から楽しみです。
(S・O 67歳 自営業)

母の日に、お嫁さんたちからプレゼントが届きました。毎年、いろいろ考えて贈ってくれて申し訳ない気持ちです。お嫁さんたちへの感謝の気持ちでいっぱいです。
(K・Y 62歳 自営業)

(編)心がこもった贈り物はとてもうれしいですね。感謝の気持ちをもって大切にしたいですね。

我が家の庭、今花盛り。バラ、レースフラワー、千鳥草、ガゼリア、ミニダリア、二輪草、ユリ、アルストメリアなど100種類くらいあります。
(M・M 73歳 主婦)

(編)100種類とは驚きました。いろいろな花が咲き誇るきれいな庭、ぜひ見てみたいです。

先日仕事の合間に、長野市の水野美術館で行われていた上村松園展を見に行きました。やさしい淡い色使いやしなやかな曲線美、気品にあふれた作品に魅了されました。楽しい一日でした。
(K・S 75歳 農業)

(編)美術館では素晴らしい作品たちとじっくり向き合えるので私も好きです。とても良い一日になりましたね。

女性部に加入して数年が経ちました。現在はノルディックウォーキング教室に入り、月一度のウォークを楽しんでいます。自然相手なので、天候によっては外へ行かない時もありますが、建物内の階段やフロアーを歩いています。健康寿命を延ばすうえでも足腰を鍛え、家族の者にお世話をかけないようにとアウトドアな活動を日々心掛けています。仲間とおしゃべりも楽しいですよ。
(S・K 73歳 主婦)

(編)足腰を丈夫に保つのはとても大切ですね。これからも仲間と楽しみながら健康寿命を延ばしてください！

一人暮らしで超ミニ菜園にキュウリ苗を数株植えています。昨年はひょう害で収穫ゼロでした。今年は何とか無事収穫できるよう祈るばかりです。
(H・Y 74歳)

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

喉ならし水のうまさに春惜しむ
丸き穂伸びて動きてわつ毛虫
母の日や母に会ふため妻帰る
鶯や大きくヨガの木の手ポーズ
鉄鎖の別所線路や春工事
茶を入れて寡黙同志の春炬燵
紫外線怖がる帽子五月晴れ
干す服に花びらひこつてあり
郭公に呼びおこされる山住ひ
春眠やねむれぬ夜の五七五

◎選者吟／雲越えて行かむとおもふ夏は来ぬ

川柳

橋詰信幸 選

長雨は思いにふける最高日
青田原小な光りついで消え
孫土産涙で茶飲む嬉しくて
雨風を凌ぐ我が家の心地良さ
時間割り自分で決める農の良さ
軽鴨の親子育てる米作り
想い出を断捨離できずまた仕舞う
排除するその一言が地図変える
ひとり旅心洗って又一步
飲み仲間去りてグラスがひとりぼち
冗談を曲げて聞かれて作る満
鎌研げど錆び付く脳が指咎め

◎選者吟／機械化が末代物の鉄いっつ

上田市本郷	安藤 民子
上田市緑が丘	丸山 文子
上田市八木沢	前島 宣子
上田市下武石	依田 美子
上田市上野	清水 篤子
上田市芳田	柳澤 乾子
東御市和	依田 恵子
青木村村松	増田 久義
上田市住吉	松井 律子
上田市上田	山崎 和子
東御市和	白石 幸男
上田市東内	山本 進

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

知識とヒント

いろんな料理に合う
夏らしい野菜の一つ



二重ワクに入った文字をA～Fに
並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 酒を飲むための小さな器
- 整形 ———— で膝の関節を診てもらった
- 料理をのせませ
- 今度来た新人は仕事の ———— が早いね
- ラストスパートです
- 本能寺の変を起こした ———— 光秀
- 乱れたものをきちんと直すこと
- 親から子へ受け継がれます
- こういうことはここじゃあ日常 ———— だよ
- 虫をよけるため布団の周りにつります
- アウトの反対語
- サッシと呼ばれることも

ヨコのカギ

- 七夕の飾りに使う植物
- 歌うことを楽しみに行きます
- シイタケ、シメジ、エリンギなど
- お酒が飲めません
- ピカッ、ゴロゴロゴロ
- 音を遮断したいときにはめま
- 社会の ———— として地域に貢献する
- カタツムリが似合いそうな花
- 鎌倉の明月院は ———— 寺と呼ばれます
- 輪島市や加賀市や金沢市はこの県の市
- 鎖国中にも貿易が行われた場所
- 書類や伝票につきます
- 俳優が演じたり入り込んだり

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

5月号出題クイズの答え

シ	オ	ヒ	ガ	リ	ス
テ	ジ	ナ	カ	ガ	ミ
ン	ゲ	キ	ツ	レ	
ハ	シ	リ	ガ	キ	
コ	ヤ	エ	ラ	ラ	
ド	セ	イ	モ	アイ	
モ	ケ	モ	ノ	ミ	チ

《答》

ミドリノヒ

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7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーゼリーの素(青りんご味2袋セット)」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!

自慢のペットを
大募集!!



上田市国分 中村昌子さん家の
斗夢くん (黒毛)
(オス 5歳 フェレット)
心愛ちゃん (白毛)
(メス 5歳 フェレット)

2匹はとても仲良しで人懐っこい我が家のアイドル!お散歩に出かけるとたちまちみんなの人気者です。柔らかい体とかわいい足を使って器用に段差を登ったり狭い隙間に入ったりと家の中を大冒険!お風呂が大好きで、ちょこちょこと歩く姿がかわいい我が家の自慢の家族です。

父の畑をたまにお手伝いしています。自分でもいろいろな作業をした野菜は特別おいしいです。今は新玉ねぎを毎日いただいています。
(T・O 55歳 会社員)

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。)

(編)昨年は大変でした。今年は何事もなく農産物のびのびとおいしく育つことを私も願っています。

(編)自分で作業すると一層おいしいですね。これからもお父さんと一緒にたくさん野菜を作ってください!

旬をおとどけ Oishii Collection



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

ブルーベリー

ブルーベリーには大きく分けて、寒冷地向きの「ハイブッシュ」、暖地向きの「ラビットアイ」、荒地に自生する「ローブッシュ」の3種類があります。日本ではハイブッシュとラビットアイが主流でローブッシュはほとんど栽培されていません。ハイブッシュは成熟するとともに緑色から濃紺色になりますが、ラビットアイは「うさぎの目」という名前通り成熟する前の果実が赤色になります。

新鮮な粒の表面には「ブルーム」と呼ばれる白い粉がついています。これには、雨や朝露などの水分をはじいて果実の病気を防いだり、果実から水分が蒸発するのを防いで新鮮さを保つ働きがあります。食べる直前まで洗い流さないようにしましょう。もちろん、ブルームがついたままでもおいしく食べられます。

ブルーベリーにはアントシアニンやビタミンEが豊富に含まれているため、眼精疲労や細胞の老化防止、がん予防に良いとされています。また、食物繊維も多く含まれており、便秘の解消にも役立ちます。

ブルーベリーを使った料理を紹介



ゴロッとたっぷりブルーベリーのチーズケーキ

R e c i p e

材料(18cmタルト型1台分)

- ブルーベリー／100g
- クリームチーズ／200g
- ビスケット／8枚
- バター／20g
- ☆薄力粉／大さじ2
- ☆砂糖／大さじ4
- ☆卵／1個
- ☆レモン汁／大さじ1

作り方

- ① クリームチーズは常温に戻しておきます。ビスケットをビニールに入れて上から叩いて細かく砕いたら、溶かしたバターを入れてよく混ぜ合わせます。
- ② クリームチーズと☆の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ タルトの型にバター(分量外)を塗り、①を入れ、満遍なく指で底に押し付けます。
- ④ 半量の②を③に流し入れ、半量のブルーベリーをのせます。
- ⑤ 残りの②を流し入れ、残りのブルーベリーをのせます。
- ⑥ 170℃のオーブンで40分焼きます。

オーブンによって癖があるので、焼き時間は目安にしてください。焦げてしまいそうならアルミホイルを被せて焼いてください。



あなたのくらしに お花を



ヒマワリ

- 学名／*Helianthus annuus*
- 原産／北アメリカ ●科名／キク科

愛される大きな元気な花は、世界中で「太陽」を意味する名前と呼ばれています。

タンパク質と脂肪を含み保存が効く種が、紀元前より食糧として利用されてきました。大航海時代にヨーロッパへ渡り、西ヨーロッパでは主に観賞用、東ヨーロッパからロシアでは食用が主流になっていきます。

1970年の名作映画「ひまわり」は、戦争に翻弄された若い夫婦の悲哀と、無数の戦死者が埋まっているという地平線まで続く広大なヒマワリ畑が、圧倒的な力で反戦を訴えてきます。撮影地のウクライナは現在世界一ヒマワリを栽培し採油しています。



育て方

開花期
6～9月

大きな花が咲く大輪種、枝分かれしてたくさん咲く分枝性種、花壇や切り花に使われる矮性種があります。楽しみ方によって種を選びます。

種をまくのは5月。1cmほど土をかぶせ、乾燥させないようにします。直根性なので苗を植える場合は土を崩さないように注意して植えます。

日あたりがよく、水はけのよい場所を好みます。土が乾いたらたっぷり水やりします。

種まきや植え付けの時に腐葉土や堆肥を入れて肥料をやっておけば、あまり肥料切れになることがなく育ちますが、葉の色があせてきたり下葉が黄色くなったら液肥をやしましょう。

種を取るなら咲いた後もそのまま残しておきます。葉が枯れて種が固くなったら花首を切ってよく乾燥させ、種を取り出します。



牡羊座

(3.21～4.19)

お調子者になりやすい気配。できもしないことを安請け合いないよう、ご用心。運氣アップには部屋の掃除を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アユ



牡牛座

(4.20～5.20)

周りからは受けがよく、気づけば人気者に。飲み会などに誘われたら、気軽にOKして大いに楽しみましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉インゲン



双子座

(5.21～6.21)

趣味や楽しみを持つなど、ライフスタイルの充実に意識を向けるとうれしい変化が。図書館での情報収集も刺激大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチジク



蟹座

(6.22～7.22)

自己アピールに向いています。やってみようというところから積極的に動くグッド。新しいことを始めるのも吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ラッキョウ



獅子座

(7.23～8.22)

面倒見の良さを発揮すれば、円滑な人間関係が築けそう。快く身近な人をフォローして。気分転換には温泉が◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ウナギ



乙女座

(8.23～9.22)

知的好奇心がムクムク湧いてくる予感。知りたいことがあるならトコトコ調べて。カルチャーセンターにもツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉モロヘイヤ



魚座

(2.19～3.20)

創造性が豊かになる月。クリエイティブな分野に関心を持ってみて。ギャラリーや美術館巡りをするのも幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉パプリカ



水瓶座

(1.20～2.18)

物事をマイナス方向に受け止めがち。悪い面ではなく、長所に意識を向けて。リラックスには、ハーブティーを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カマス



山羊座

(12.22～1.19)

いろいろと迷いが生じやすい時期です。1人では悩まず、信頼できる相手に相談を。地に足の着いた行動が大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉昆布



射手座

(11.23～12.21)

あれもこれも……と手を広げるものの、どれも中途半端になりやすい時期。持久力を身につける必要がありそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉梅干し



蠍座

(10.24～11.22)

ポジティブな気持ちになり、すべての事柄に対して前向きになれるはず。やりたいことはほとんど試すのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ショウガ



天秤座

(9.23～10.23)

プレッシャーに弱くなる傾向が大。深刻になりすぎないこと。自然豊かなスポットに出掛け、リフレッシュして

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キュウリ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE