

♥ 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!

8

August.2018
No.286



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 8

August.2018 No.286



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上丸子 坂井 信治さんと多恵さんのお子さんで

ゆいか 結香ちゃん(9歳) そうすけ 聡介くん(5歳)です!

今月のいちおし商品



エコープ 米こうじの甘酒

砂糖不使用、アルコール分0%。原材料のお米は国産です。
お米と米こうじで作った甘酒なのでクセがなく、すっきりとした飲み口です。甘酒は飲む点滴といわれるほど、ブドウ糖とアミノ酸が豊富に含まれている健康的な飲み物です。体調を崩し気味の人、食欲不振の人にもおすすめです。熱中症予防にも効果的!
温めても、冷やしても、凍らせてもおいしい!甘酒を飲んで、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

エコープ米こうじの甘酒は各地区事業部生活課、お近くのA・コープ店で好評発売中!

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/



JA信州うへだ
キャラクター
奥田のぼるくん



2	JATピックス
4	JATピックス〔地区版〕
6	特 集 新制度 「収入保険」を知ろう!
8	J A 職員の農家訪問記 おじゃまします! 石黒さん家のミニトマト編
10	ほうさくClub キャベツに挑戦!
12	健康講座 ～日焼け対策をしましょう～
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〔アスター〕 今月の星座占い
19	旬をおとどけ〔ズッキーニ〕 レシピ



6月3日、上田市菅平高原のサニアパーク菅平で開かれた「菅平カントリーフェスティバル」で、当JAは菅平高原レタスのブースを設け、新鮮な朝採りレタスなどを販売しました。ちぎったレタスをパックに詰めた「レタスバー」も好評で、用意した660玉のレタスは、大盛況のもと完売しました。



当JA管内のレタス生産者らでつくる菅平農事振興組合は6月11日、レタスの出荷査定会を開きました。生産者とJA、市場関係者ら約70人が出席し、出荷規格や衛生管理などを確認しました。出荷は10月上旬まで続く予定で、今年は120万ケース(1ケース10kg)を見込んでいます。



当JA子会社の(株)オートパル信州うえだは6月23日、同社の5営業所でお客様へ日頃の感謝の気持ちを込めて「お客様感謝デー」を開きました。エンジンオイルの格安交換をはじめ、タイヤの空気圧やブレーキ液の量など12項目の無料点検を行い、受付の丁寧な対応も含めて来場者に好評でした。

キャンペーン案内でエノキタケ配布 地元農産物のおいしさを同時PR

当JAは6月1日から9月28日まで、他行から当JAへ住宅ローンを借り換えした場合の試算を無料で行う「住宅ローン借換え試算キャンペーン」を実施しています。6月21日と26日には、各地区渉外担当者が顧客宅を訪問。借り換えのメリットやキャンペーン内容を案内するとともに、地元産エノキタケ1袋(100g)と農産物直売所の案内チラシを一緒に配布し、農産物のおいしさと直売所の魅力を伝える取り組みを行いました。

これは当JA独自の取り組みで、同キャンペーン周知による顧客満足度の向上と、直売所利用促進やエノキタケの消費拡大による農家支援などを目的としています。

取り組みは顧客から好評で、実際に借り換え試算につながったケースもありました。また、渉外担当者からは「エノキタケと直売所チラシを一緒に配ることで、顧客との会話が広がりました。200袋用意したエノキタケは、2日間ですべて配布しました。」



キャンペーンの案内をしながらエノキタケを手渡す渉外担当者

当JA信用部の前島直也次長は「キャンペーンを通じて、若い世代へ直売所や農産物の魅力を伝えられる。JAバンクの利用を通じて信州うえだの農産物のおいしさと力強さを感じてほしい。ぜひ直売所へ立ち寄り、新鮮な農産物を手に取ってほしい」と話しました。

農産物を配布する顧客訪問に関しては、キャンペーン期間中の定期的な実施を検討しています。

入賞者は以下の通り。(敬称略)

賞 名	品 目	品 種	氏 名	地 区
長野県知事賞	スターチス	サムライブルー	柿 嘉 勲	よだくぼ南部
上田地域振興局長賞	トルコギキョウ	ボヤージュホワイトN	小林 敏幸	塩田
21上小農業活性化協議会長賞	グラジオラス	紅園	西 沢 五夫	上田東
上田市長賞	SPカーネーション	フェミニール	坂口 賢一	真田
中央会長野支所長賞	スターチス	グレイスピンク	坂下 ケサ子	西部
JA全農長野東信事業所長賞	シャクヤク	夕映	川上 俊三	真田
市場賞 (株)大田花き	グラジオラス	夕映	赤 羽 誠	上田東
市場賞 京都生花(株)	リンドウ	青嵐丸	田村 重俊	丸子
市場賞 (株)なにわ花いちば	スターチス	ジュエリーイエロー	西川 和夫	西部
市場賞 西日本花き(株)	グラジオラス	桃山	町屋 睦雄	上田東
市場賞 (株)JF兵庫県生花梅田生花市場	スターチス	ブライダルクイーン	横山 正敏	東部
JA信州うえだ組合長賞	リンドウ	青嵐丸	竹花 俊彦	丸子
JA信州うえだ花き部会長賞	スターチス	グレイスピンク	高 橋 弘	よだくぼ南部
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	房すぐり	—————	船田 時男	東部
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	スターチス	リズムラベンダー	田中 節夫	東部
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	スターチス	オーキッドピンク	柳 沢 正人	よだくぼ南部
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	宿根スターチス	デュモサ	横山 萬秀	丸子
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	スターチス	ブルーハワイ	山寺 とも子	塩田
信州うえだフラワーショー運営委員長賞	ソリダコ	—————	林 良 一	塩田



審査を行う関係者

生産者自慢の花々の競演 JA信州うえだフラワーショー

当JAは第24回フラワーショーを上田東支所で開きました。6月20日に審査を行い、同日夕方から21日まで一般観覧として会場に展示しました。

出品された182点の中から最高位の長野県知事賞によだくぼ南部地区の柿嘉勲さんのスターチス「サムライブルー」が入賞しました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

塩田
エリア東塩田小5年生が田植え
JA青壮年部が指導

上田市立東塩田小学校の5年生46人は6月13日、総合的な学習の時間で田植えを体験しました。JA塩田青壮年部の協力を得て行っているもので、28年間続いています。青壮年部員7人とJA営農技術員が田植えのやり方を指導。児童は、はだして田んぼに入り、約5アールの水田に、もち米「もちひかり」の苗を、1時間ほどかけて植え付けました。校長先生や教頭先生も駆け付け活動を見守りました。塩沢好太郎青壮年部長は「田んぼに親しみを持ってもらい、将来、田んぼを守ってくれる人がいればうれしい」と期待を寄せていました。



一列に並んで田植えする児童

東部
エリア品質統一へ出荷査定会
東部野菜の評価向上を目指す

「品質の統一」を申し合わせた出荷査定会

JA葉野菜部会東部支部は6月8日、東部営農センターで出荷査定会を開きました。JAの営農技術員がブロッコリー、ハクサイ、キャベツ、レタスなどの出荷規格や収穫時の注意点などを現物を示して説明し、品質の統一を呼び掛けました。査定会には部会員86人中、70人が参加。「丸となつて東部野菜の評価向上に努める」ことを申し合わせました。

80人の栽培者がいるブロッコリーは、6月中下旬が出荷のピーク。多いときには1日に約900ケース（1ケース5キロ換算）が出荷されます。出荷は11月まで続き、今年は約5万ケースを見込んでいます。

上田東
エリア豊里店改修の複合施設内
ふれあいサロンオープン

JA豊里店を改修して5月に完成した複合施設内に7月1日、地域交流施設「ふれあいサロンhinatabooco（ひなたぼっこ）とよさこ」がオープンしました。子どもからお年寄りまで気軽に立ち寄れる交流の場として、お茶や「コーヒー」の他、パンやおにぎりなどの軽食も提供します。趣味の教室やイベント、各種相談会なども開く予定です。



ふれあいサロンで開いた地元バンドのミニコンサート

西部
エリア夏の味いかが
冷し中華と水出し新茶PR

川辺店で来店客に試食を勧めるJA職員

JA泉田店と川辺店は、6月15日の年金受給日に合わせて「エコー」の「冷し中華」と「エコー」の「新茶」のPRを来店客に行いました。

新茶は夏にお勧めの水出しで試飲してもらい、お茶本来の甘みと「ク」を味わってもらいました。試飲した人は「冷茶がこんなにおいしいとは思わなかった」と驚いていました。

国産小麦が原料の冷し中華は夏の定番人気商品。「黒酢味」と「ごまだれ」の2種類を食べ比べてもらいました。試食した人からは「初めて食べた。乾めんなの、まるで生めんのようにおいしい」「たれがおいしい」と大変好評でした。

真田
エリア追肥や中干し適期に
水稲現地指導会で呼び掛け

JA真田営農センターは6月23日、本原、傍陽、長の3地区で水稲現地指導会を開きました。生産者60人が参加し、同センターの営農技術員から今後の水管理や後期除草剤の散布方法、追肥のタイミング、病害虫対策などの説明を聞きました。

今年は比較的好天に恵まれ、5月20日より前に田植えした水田は生育が進んでいる一方、20日以降に植えた水田は夜温が低かったことから生育が遅れているのが現状。長地区を担当した相場直係長は「適度に水量を調節しながら、中干しなど適切な時期を見極めて行つてほしい」と呼び掛けました。



資料を見ながら説明を聞く参加者

丸子
エリアJA女性部丸子支会
手話や寸劇発表で交流

よりあい広間の様子を再現した助け合いの会の寸劇

JA女性部丸子支会は7月3日、丸子文化会館で第8回支会交流会を開きました。部員やJA役職員約120人が参加。各グループが1年間の活動の成果を発表するなどして交流を深めました。両角澄子支会長は「地元の食材を使った料理やグループの発表を十分に楽しんでほしい」とあいさつしました。

活動発表では「歌に合わせた手話」や「フコップ三味線」、着物をリメイクした洋服の「ファッションショー」、「助け合いの会の寸劇」などが披露され盛大な拍手が送られました。昼食には生活活動サポーター手作りの「五目おこわ」を味わいました。

よたぐほ
南部
エリアおいしい野菜ありがとう
「せんぜい畑の会」給食で交流

上田市武石の野菜供給組合「せんぜい畑の会」が6月28日、武石小学校の交流給食会に招かれ、児童と一緒に給食を食べながら交流しました。同会は、「子どもや孫たちに安全でおいしい地元の野菜を食べさせたい」という地元農家の有志が平成13年に結成。現在16人の会員が給食用の野菜を栽培し、地元の小中学校や保育園に供給しています。

給食会に出席した会員は「私たちの野菜を使っておいしい給食を提供している栄養教諭と調理員の皆さんに感謝します」と話し、児童からは「おいしい野菜をありがとう」と感謝の言葉がありました。



「せんぜい畑の会」の会員と一緒に給食を食べる児童



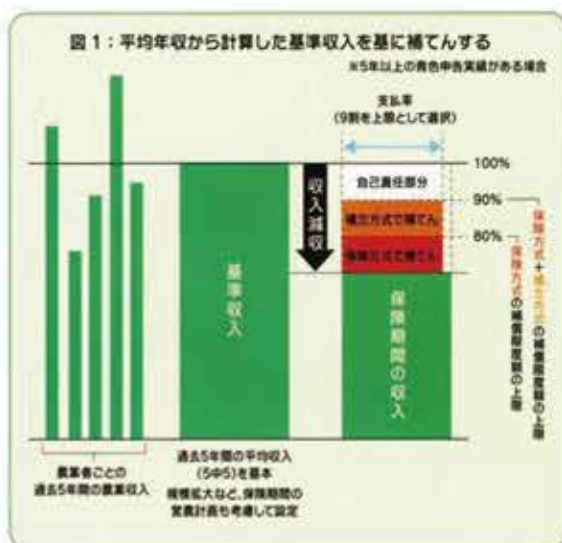
新制度 「収入保険」を 知ろう!

2018年10月から加入申し込みが始まる「収入保険」をご存知ですか？
農林水産省が所管する農業経営収入保険事業によって実施される農業
経営者のための新しい保険制度です。青色申告をしている農業者を対象
に、さまざまな理由で農業収入が減少したときに平均収入の8割以上を補
てんします。営農形態によっては既存の農業共済制度より有利な場合も
あります。ぜひ加入を検討してみましょう!

Q. 毎年の掛金はいくらかかる?

A. どのようなプランを選ぶかによって変動

掛金は「掛捨ての保険料(保険方式)」と「掛捨てとな
らない積立金(積立方式)」を組み合わせて支払います。
また、このほかに事務費も支払います。保険料と事務費
には50%、積立金には75%の国庫補助が行われ、国庫補
助後の保険料率は1%程度となります。例えば、基準収
入1000万円の農業者が保険方式80%と積立方式10
%で加入した場合、「保険料7.8万円(保険料率1:
0.8%) + 積立金22.5万円 + 事務費2.2万円 = 32.5
万円」となります。また、自動車保険と同様に保険金の
受け取りがない場合は保険料率が段階的に下がって
いきます。(掛金が減少していく)
図1は、保険期間の収入が基準収入の9割(補償限
度)を下回った場合に、下回った額の9割(支払率)を補
てんする場合です。



収入保険の全体スケジュール (個人の場合のイメージ)



補てんにはまず積立金を
充て、それでも不足すれば
保険金を充当。図2は、基
準収入1000万円の農
業者の例です。万が一、実質
収入が0円になっても
800万円以上が確保で
きます。
収入保険は1年ごとに
契約更新していく仕組みで
す。

個人農家の場合、毎年11月末までに申請し、12月末ま
でに掛金を納めます。保険期間は翌年1～12月です。
(法人の場合は事業年度の開始月に合わせる) 翌々年3
月の青色申告で該当となる減収が確認されたら、保険
金等の請求支払いを行います。

Q. 補償される額はどうか決まる?

A. 青色申告で減収が確認されたら
その額に応じて決まる

収入に対する補償なので、気象条件や自然災害がも
たらす収量減はもちろん、豊作による価格低下もOK。

Q. どのようなときに保険が下りるの?

A. 経営努力だけでは避けられない
減収のほとんどが対象

果樹共済や野菜価格安定制度の対象外だったブルー
ベリー、アボカド、ルッコラ、ズッキーニなども含まれま
す。餅、仕上げ茶、梅干し、畳表、干しシイタケ、干し柿な
ど、自家製農産物に簡易な加工を施した物の販売収入
もOK。ただし山菜、山採りきのこなど「農産物でない
もの」はX。マルキンなどの対象である肉用牛、肉用子
牛、肉豚、鶏卵も対象外です。

Q. 対象になる農産物は?

A. 米、野菜、果樹、お茶、きのこ、
蜂蜜など全ての農産物収入が対象

現行の農業共済制度は品目を特定し、自然災害や病
害虫、火災などによる収量減少を対象としています。が、
収入保険の場合は「農家ごとの農産物による平均収入」
に対して補償。減収があった年も、補てんによって平均
収入額の8割以上が確保できます。国庫補助により掛
金率は1%程度。リスクを恐れず販路拡大や品目多角
化に果敢にチャレンジできそうですね。

Q. 収入保険って何?

A. 農業経営による
収入全体を補償する保険

図2: 基準収入1000万円の農家が
補償限度9割、支払率9割で加入した場合
(保険料7.8万円、積立金22.5万円で保険金
額は720万円、積立て部分が90万円になり、
最大で810万円まで補償)

収入減少の 割合 (保険期間の 収入)	補てん金 の合計	保険方式 (保険金)	積立方式 (積立金)	補てん金 を含めた 収入 (基準収入)
20% (800万円)	90万円	0万円	90万円	890万円 (89%)
30% (700万円)	180万円	90万円	90万円	860万円 (86%)
50% (500万円)	360万円	270万円	90万円	860万円 (86%)
100% (0万円)	810万円	720万円	90万円	810万円 (81%)

収入保険では、過去5年間の農業収入の平均を「基準
収入」とします。そのため、収入を正確に把握する必要
があり、原則として5年間継続して青色申告をしてい
る必要がありますが、申請時に1年分の申告があれば
加入することが可能です。兼業農家も農業収入部分に
ついての申告をしていれば大丈夫。確定申告は毎年3月
15日が期限。これまで青色申告をしていなかった個人が
収入保険に加入するには、まずは来年3月に税務署へ
申告書を提出できるよう準備するとよいでしょう。

Q. 加入できるのはどんな農家?

A. 農業経営で青色申告をしている
個人農家・法人が加入対象



けがや病気、災害で作付けできない、収穫物保管中の事
故、販売先の倒産といった場合も補償されるので安心で
す。

収入保険についてのご相談は

★NOSAI長野
●東信地域センター ☎0267-58-2580
●上小支所 ☎0268-35-3333
または
★全国農業共済組合連合会
☎03-6265-4800
ホームページ:
<http://nosai-zenkokuren.or.jp/>



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。

誘引作業

石黒さん家では結べる位置まで成長したら斜めに誘引して、面積的・作業的に効率が良いよう工夫しています。



さっそくやってみよう!



誘引作業では麻のバインダーひもを使います。バインダーひもは土に還るので、後片付けがとても楽です。



バインダーひもを支柱へ二重に巻き付け、かたく縛ります。

ポイント

花を傷めてしまうと、実がなくなってしまう。花に被らないよう、伸びる方向を考えながら誘引します。



花を傷つけないように、丁寧に!

ひもを8の字にして、茎をゆるめに縛ります。このとき、きつく縛ると茎がくびれてしまい、逆にゆるすぎても茎が暴れてしまいます。程よいゆるさで縛るようにします。



できた!

石黒さんのちょっと豆知識

ミニトマトの茎の仕立て方には、主枝のみを育てる1本仕立てや、主枝とわき芽を育てる2本仕立てなどがあります。うちでは2本仕立てで栽培しているのですが、実は主枝とわき芽で同じ高さの場所に花が咲くんです!誘引するときに花を1カ所にまとめられるので、収穫もしやすいですよ。



ミニトマトの上手な育て方

ミニトマト栽培は土がとても大切です。最初に肥料をやりすぎると、茎が太くなって、実がなりづらくなってしまうので、追肥で少しずつ調節するようにします。それから、水をあげすぎでしまうと実が割れてしまうので、土が乾いたら水やりをします。温度を25℃前後に保つと、色付きが良いミニトマトができます。

実がなりはじめてるね! 大きくなるのが楽しみだ



体験した2人に感想をききました!



吉見次長

「ご夫婦でミニトマトの栽培規模を拡大しながら現在2万本を栽培しているとのこと、本数の多さに驚かされました。各所に研究と工夫をされており、ミニトマト栽培にたくさんの知恵と努力を注ぎ、全力で農業している姿に感銘を受けました」



小林さん

「わき芽かきや誘引作業を体験しましたが、ミニトマトの花や茎を傷つけないようにするのが大変でした。2万本ものミニトマトを栽培・管理している石黒さんの作業スピードはさすがに速くて驚かされました。すでに実がなりだしていて、これから収穫の時期を迎え、石黒さんが丹精込めて育てた真っ赤で甘いミニトマトが出荷されるのが楽しみになりました!」



最後に石黒 徳一さんにインタビュー 農業への思い

「うちは31棟ものハウスでミニトマトを栽培しているので、とてもではありませんが夫婦だけでは手が回りません。パートのみなさんにはとても助けてもらっています。いつも明るく和気あいあいと作業に取り組んでくれる姿は励みになります。これからもすばらしいメンバーで作った、低農薬で安全・安心、おいしいミニトマトを多くの消費者に届けていきたいです」



JA職員のおじゃまします!



石黒さん家のミニトマト編



妻:由紀江さん

徳一さん

7月上旬、ミニトマトを栽培している石黒さんの畑におじゃましました。

長和町和田
いしくろ

のりかす

石黒 徳一さん(58)

ミニトマトを40アール(ハウスで31棟)、ブロッコリーを6アール、カボチャを26アール、米を40アール栽培。

父親が平成6年頃からミニトマト栽培を始め、平成19年に徳一さんが引き継ぐ。父親の代ではハウス1~2棟で栽培していたが、徳一さんが引き継いでから16棟に増棟。和田の会社へ勤めながら、パートの人たちの力も借りて栽培に取り組んできた。その後も徐々にハウスを増やし、3年前に会社を辞めて農業一筋に。現在は、妻の由紀江さん、パートのみなさんと一緒にミニトマト栽培に精を出している。当JA果菜部会よだくぼ南部支部に所属。

今回おじゃましたJA職員



信用課
小林 菜穂さん

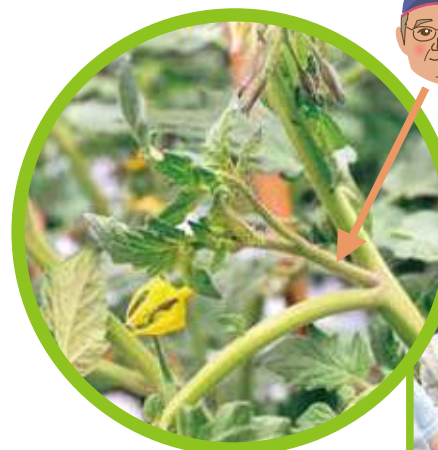
JA信州うえだ
よだくぼ南部地区事業部
次長 吉見 博孝さん

わき芽かき作業

わき芽は基本的に手で摘みますが、大きくなってしまったらハサミで切ります。できるだけ5cm以内の小さいうちに摘む作業を、石黒さん家では毎日行っています。



これがわき芽だね



どれがわき芽なのか、見分けるのが難しいなあ



主枝を切らないように気を付けよう!



ポイント

ミニトマトは病害虫に弱く、とてもデリケートです。わき芽を切ったところを早く乾かさないと、切ったところから病気に感染してしまうことがあります。うちでは晴れた日の朝、涼しい時間に切って、暑くなる日中でよく乾かすようにしています。

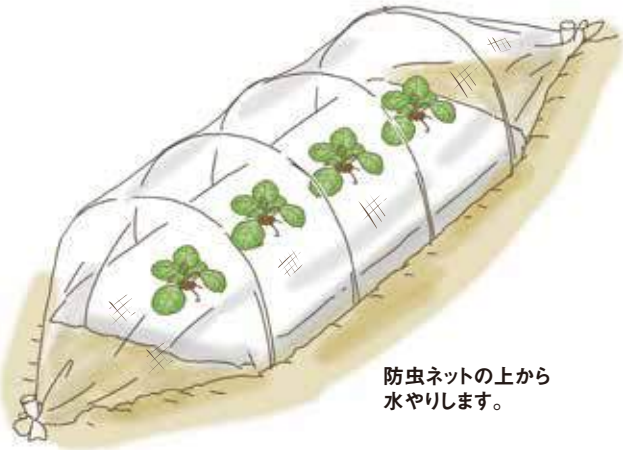


追肥・土寄せ

定植2〜3週間後と、葉が巻き始めたころに追肥します。うねの肩や株間に施します。マルチをしていない場合は除草を兼ねて土寄せします。



害虫を発見したらすぐにつぶしたり殺虫剤を散布したりしましょう。小さいうちに対処するのがポイント。病害虫の防除方法についてはグリーンファーム店や営農技術員に相談しましょう。



防虫ネットの上から水やりします。

栄養

ビタミンCやK、葉酸を多く含んでいます。すが、注目したいのはビタミンUです。別名キャベジンと呼ばれる成分で、胃腸薬の名前としてよく知られています。胃酸の分泌を抑え粘膜のたれを防ぎ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防や修復をするといわれます。ビタミンUは熱に弱いので、できるだけ生の状態で食べるほうが良いです。



手で押さえて倒すようにし、株元へ包丁を入れて切る。

収穫

巻いている葉が少し反り返り、葉に光沢が出てきて、押してみても固く締まっているら収穫です。収穫が遅れるとキャベツが割れてしまうので注意しましょう。

第193回
今月は

「キャベツに挑戦」

★これがキャベツ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
			定植	→	収穫	定植	→	収穫			
						(高原地域を除く)					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥1kg ■BBN552号100g ■BB追肥N30号30g×2回

⚠ 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

数千年前から地中海地方で食用にされてきましたが、当時の姿はケールのようなものでした。ブロッコリーやカリフラワー、芽キャベツやコールラビもすべて祖先はこのケールです。葉が巻いた姿になったのは2千年前です。日本に入ってきたのは江戸時代ですが、観賞用のハボタシとして独特な進化をします。日本で食べられるようになったのは、明治時代にカツレツの添え物としての千切りキャベツが発端で、洋食が広がりと同時に全国に普及したといわれています。

定植の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。幅60cmのうねを作ります。夏の定植は乾燥しやすい時期なので、うね高は低めに5〜10cmにします。マルチを使うなら地温を上げすぎないシルバーか白黒マルチがよいでしょう。黒マルチを使う場合はワラをマルチの上からかけておきます。株間は30〜40cm開けます。

苗は買うのが便利です。当JAの各グリーンファーム店で安価なセル苗を販売しているので利用すると良いでしょう。小さい苗ですがきちんと育ちます。深植えや浅植えしないように注意しましょう。苗がしっかりと根付くまでは乾燥させないよう

料理

超簡単なのにとまらないやめられないサラダ! やみつきになること間違いなし。

「やみつきキャベツ」

- ①キャベツを適当な大きさに切る。
 - ②大きなビニール袋に①とごま油、鶏がらスープの素か塩昆布を入れて揉んでできあがり。
- ※冷やすともっとおいしい。キュウリやシソ、すりおろしニンニクを入れても美味。



● オススメ資材 ●

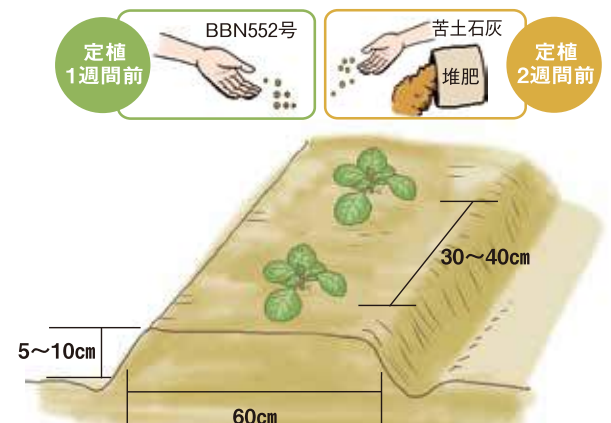
ダントツ粒剤 (1kg) 1,220円(税込)
(3kg) 3,400円(税込)

田植え前に稲の苗に使うことでおなじみのダントツ粒剤。虫が多い夏に植える野菜にも効果を発揮してくれます。キャベツやハクサイ、ブロッコリーの定植時、レタスの育苗期後半、ダイコンや小松菜、水菜、チンゲンサイの種まき時に、植穴やまき溝の土に混ぜるだけなので簡単。※使用可能な作物・量・時期・方法など、農薬のラベルを確認して正しく使いましょう。○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。



防除

虫の多い時期なのでアオムシ、コナガ、ヨトウムシなどの害虫に注意し、しっかりと防除しましょう。定植時に植穴処理できる殺虫剤を使っておくと安心です。さらに防虫ネットでトンネルを作って覆っておきます。ネット内に害虫が入ってしまうと、天敵が入りにくいため、かえって被害が大きくなります。たまたにネットの内側を確認しましょう。



うごめめに水やりをしましょう。防虫ネットをかけておくと乾燥予防にも役立ちます。育苗する場合は定植の1カ月前ほど前に種をまきます。

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	8月 7日(火) 8月28日(火) 9月11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	9月12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	8月 25日(土) 9月 8日(土)	ラ・ヴェリテ	★予約制 ※事前に右記の事務局 に予約してください。	出会いのオアシス事務局 総務企画部くらしの相談課 ☎23-4040
介護相談	毎週(月)～(金) (祝日は除く)	福祉相談センター	午前8時30分 ～午後4時	福祉相談センター ☎39-7702
ローン相談	○ローン営業センター 平日・土・日 午前9時～午後5時 ※8月11日(土)・12日(日)は休業いたします。 ○東御支所、川辺店…… 毎週土曜日 午前9時～午後5時 8月11日(土)は休業いたします。 ○各支所…………… 平日 午前8時30分～午後5時			お問い合わせ先 ローン営業センター ☎0120-738-055 または各支所・店まで
夏の休日ローン相談会 8月18日(土)・19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	●8月 7日(火)滋野店 ●8月 9日(木)長店 ●8月21日(火)泉田店・和田店 ●8月23日(木)殿城店 ●8月28日(火)西内店 ●9月 6日(木)長久保店・富士山店 ●9月11日(火)川辺店 ※相談時間:午前9時30分～午後3時 ●プレミアムサロン ※平日、第4土曜日 午前9時～午後5時 お問い合わせ先 プレミアムサロン ☎23-1145			

くらしの アドバイス

住宅の特定リフォーム工事に対する所得税の特別控除

ローンを利用して平成33年12月31日までの間に、一定の要件の下、「省エネ改修工事」「バリアフリー改修工事」「三世代同居改修工事」の特定改修工事を行って居住した場合、年末のローン残高のうち対象改修工事相当部分の2%とそれ以外の改修工事相当部分の1%について、最長5年間の所得控除を受けられます。(※その年分の所得金額が3,000万円を超えている場合は対象外で住宅ローン減税との選択制です。)

控除期間	年末のローン残高		控除率	年間最大控除額	最大控除額(5年間)
5年間	1,000万円	対象改修工事(250万円)	2%	125,000円	625,000円
		それ以外の改修工事	1%		

また、現金で工事した場合においても、一定の要件の下、あらかじめ定められた標準的な工事費用の10%相当額が所得税から控除されます。

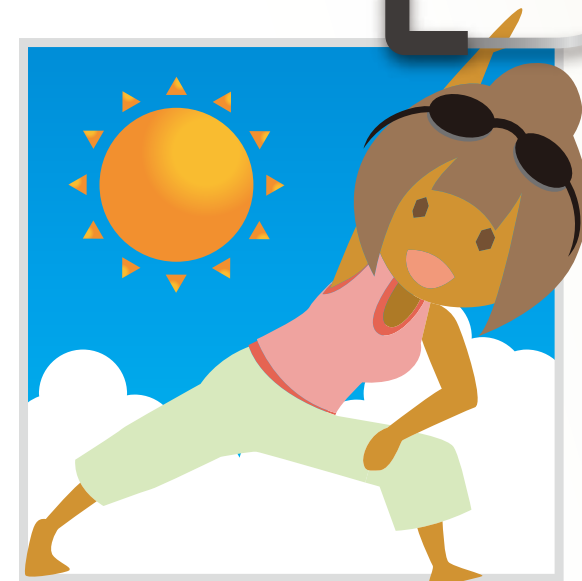
■住宅ローンのご相談はお早めにJAへ! お問い合わせは、JA信州うえだローン営業センターまで ☎ 0120-738-055

理事会だより

6月の定例理事会(平成30年6月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 第1四半期仮決算結果について
 ② ディスクロージャー誌について
 ③ 平成30年度理事報酬額の配分について
 ④ 平成30年度専門委員会構成について
 ⑤ 理事構成に関する整備方針及び役員選任内規の改定について

⑥ 諸規程の変更について
 ⑦ 外部出資について
 ⑧ 平成30年度不良債権処理方針について
 ⑨ 平成30年度貸出金債権譲渡について
 ⑩ 夏期賞与の対応について



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。

「日焼け対策をしましょう」

日焼けとは、紫外線を浴びることによる皮膚反応(軽いやけど)のことです。この季節、農作業も本格的になります。また、夏のレジャーも楽しみです。日常生活も含め「日焼け」は避けることはできませんが、対策を講じて紫外線の影響を軽減するための工夫をしましょう。

紫外線対策のポイント

 紫外線防止のアイテムを活用する

外出時は帽子や日傘、紫外線カット効果のあるサングラスを上手に活用しましょう。

 日焼け止めをしっかりと塗る

顔や手などの素肌には日焼け止めが有効です。1日に何度か塗りなおすなど日焼け止めを効果的に使って肌を紫外線から守りましょう。

 紫外線を受けにくい服装を選ぶ

肌を覆いやすい長袖や襟のついた服、アームカバーの着用、ポリエステル×綿素材、黒の衣類は紫外線カットに有効です。

 紫外線を長時間浴びないようにする

外出の際はなるべく日陰を歩いたり、農作業やレジャーにおいても適宜日陰で休息をとり、紫外線を続けて長時間浴びない工夫をしましょう。

太陽がでていなくても紫外線は降り注いでいます。曇りの日でも油断せず紫外線対策を心がけましょう。



なくそう 農作業事故 刈払機(草刈機)

雑草が生い茂る季節。刈払機を使う機会も多くなります。畑の草刈りやあぜ草刈などに大活躍の刈払機も、使い方を誤ると重大な事故につながります。

刈払機を使う農家の9割が、ヒヤリ・ハットを体験

- ① 飛散した石が目に入りそうになった
- ② 回転中の刃が障害物に当たって大きく跳ね返った(キックバック)
- ③ 刈払機の音で気づかないうちに、人が近づいていた

実際にこんな事故が起きています

- ① 欠けたチップソーのチップが目に入り右目を失明した
- ② 斜面での作業で滑って転んで刈刃で足を切った
- ③ エンジンを止めずに絡まった草を取り除こうとして指を切り裂いた
- ④ 落ちていた針金が絡まって回転し、すねを負傷した



事故防止のため次のことを守りましょう

作業前

- ① 取扱説明書・安全のしおりを読む
- ② 刈刃が正しく取り付けられているか確認する
- ③ 飛散防護カバーは指定の位置に正しく取り付ける
- ④ 石や空き缶、ゴミなどの障害物はあらかじめ拾っておく

作業中

- ① 傾斜地や滑りやすい場所では、足元に注意する
- ② 作業する際は、まわりに人がいないか十分確認する
- ③ 点検するときや絡まった草を取り除くときはエンジンを止める
- ④ 長時間作業するときは、こまめに休憩する



服装関連

長袖、長ズボンを着用し、保護具を身につける

注

特に防護メガネは必ず着用する



盆花は「JAの花市」で!

開催日

8月12日(日)

恒例のお盆花市を、当JA管内の農産物直売所、支所・店など各会場で開催します。盆花は、地元産の花が豊富にそろった「JAの花市」でお買い求めください。

各会場の開催時間など詳しいことは、ご利用の農産物直売所、支所・店にお問い合わせください。

地元産の花々 種類豊富



締め切り迫る!
9月10日(月)

2019年版 JA信州うえだ オリジナルカレンダー写真募集

JAでは毎年、ご応募いただいた写真を使ってオリジナルカレンダーを作り、組合員全戸に配布しています。今年も暦2ヵ月分1枚につき、メイン写真1点、サブ写真2〜3点を組み合わせて制作します。

写真テーマ 「次世代に伝えたい地域の宝～農のある四季の風景～」

応募資格 JA信州うえだ管内に在住の方

写真サイズ カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由)※専門店でプリントしたものの応募に限りません。

応募締切 9月10日(月)

応募方法 応募作品の裏に専用の応募票(ホームページからどうぞ)または必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの支所・店窓口までご持参いただくか、下記あて先まで郵送してください。
※必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所(どこから撮影したか) ③撮影した風景の地名 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧その他

採用発表 広報誌JAN! JAN! 12月号誌面等で発表します。採用者にはメイン採用3万円、サブ採用1万円を、応募者全員に粗品を進呈します。

注意事項

応募条件や肖像権、著作権などに関する「応募上の注意」があります。応募の際は下記に問い合わせいただくかホームページをご覧ください。



2018年採用作品 古平喜一さんの「1列に並んで」

あて先・問い合わせ先 〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号

JA信州うえだ 組合員広報課 ☎25-8080 【ホームページ <https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>】

菅平高原レタス祭り開催!

さわやかな風が吹く菅平高原でラグビーを観戦しながら、地元の旬を味わってみませんか。

開催日 8月19日(日)

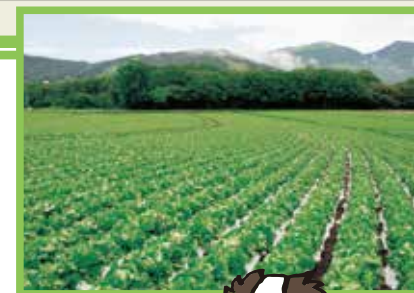
時間 午前10時～午後3時

場所 菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」(上田市菅平高原1278-244)

内容 菅平高原の朝採りレタス大試食会! 野菜・果物・加工品など、地元特産品販売!

高地トレーニングの聖地、菅平高原に、今年も全国の有力大学が集まりラグビーの練習に励んでいます。当日は大学同士の交流戦も行われ、大迫力の試合が繰り広げられます。選手や観戦の皆さんにも大好評の「菅平高原レタス祭り」にご家族おそろいでお出掛けください。

お問い合わせ先/JA信州うえだ真田地区事業部 総務課 ☎72-2300



✉ 今年はずいぶん暑い日が続いたせい、例年より2週間も早く小梅が取れたので、主人に漬けてもらいました。先日、味を見たところ大変おいしく漬かっており、主人共々大喜びです。県外のお友達にも送ってあげようと今から楽しみにしています。

(S.S. 73歳 主婦)

✉ (編) 今年はずいぶん暑い日が続いたせい、例年より2週間も早く小梅が取れたので、主人に漬けてもらいました。先日、味を見たところ大変おいしく漬かっており、主人共々大喜びです。県外のお友達にも送ってあげようと今から楽しみにしています。

✉ 少しばかりの畑でジャガイモ、タマネギ、長ネギ、そして夏野菜を作っています。今年はめずらしくタマネギが大きく育ち「すいー」と思っていたら、今年はこの家も大きかったみたいです。

(N.M. 73歳)

✉ (編) やはり気候のせいでしょうか、今年は作物がよく育ちますね。夏野菜もたくさん収穫できると思いますね！

✉ 暑すぎる1週間、雨すぎる1週間、まじりました。脱帽です。今年は気候が激しすぎる。何が狂ったのか。(A.W. 78歳)

✉ (編) 30度超えの猛暑に突然の豪雨、最近の気候は体にも堪えませんが、熱中症などに気を付け乗り切ります！

✉ 夫と一緒に家庭菜園をやっています。やっと夏野菜がぼつぼつ取れ始めています。これから楽しみです。

(R.M. 67歳)

✉ (編) 大事に育てたからこそ、収穫するのが楽しみです！暑い中ですが、体調に気を付けて作業してください。

✉ グリーンファームカレッジに参加しています。農薬・肥料・除草剤についてよくわからなかったのですが、勉強してみるものです。参考になりました。

(M.T. 71歳)

✉ (編) 参考になったようで良かったです！これからもいろいろな講座を行うので、ぜひ参加してみてくださいね。

✉ 今年も西洋アサガオでグリーンカーテンに挑戦しています。暑くなる時期が早まると思い、5月上旬に種をまき、今ちょうど良い高さまで茂りました。これから花が咲くかと思うと楽しみです。

(H.T. 41歳 主婦)

✉ (編) 気候の読みと種まき時期、バッチリでした！開花したらさぞきれいでしょ。とても楽しみです！

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

朝の重機郭公の声消しにけり
藻の隙間目だけのような目高稚魚
遠浅間空が代田に降りている
もぎたてをがらごろ洗ふ実梅かな
あなうれし時の記念日時計算
赤壁の家残る郷鉄線花
父の日三回言ふて暮れにけり
ニンニクの根この髭根太々と
万緑の山被さりて村静か
じゃが芋に二度の土寄せ太らせる

◎選者吟／芋の葉の露の遊びをしてゐたり

上田市塩川 中澤 昭治
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 清水 ゆき子
上田市下之郷 堀内 令子
長和町古町 翠川 逸明
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市古里 秋山 洲美子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市富士山 室賀 悦子

川柳

橋詰信幸 選

飼っているごくく蛇の水替ミスる
弁当を終えて売り子は店の顔
還暦の関所を越えて夏の陣
腹見ても内の白黒分らない
サンテラス邦楽の音に癒される
橋までは行列で行く師の別れ
田の蟋蟀に託して除草の葉撒く
世辞を言つつもりがいつかほめ殺し
油断した付けが回った胴回り
Aーと握手をしたい老い知能
恥じらいも見せて手拍子腰も伸び
余白まで愚痴書く今日の日記帳

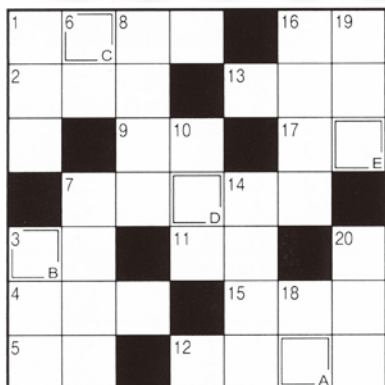
◎選者吟／歩留りがめれたためた落ちてきた海馬

上田市長瀬 山岸 政子
上田市中央 滝沢 煙景
青木村田沢 上原美代子
上田市富士山 宮澤 令行
東御市常田 中村 善彦
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市富士山 大森乃里子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市八木沢 前島 宣子
上田市築地 勝見 稔
東御市和 白石 幸男

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識 & ヒント
やっぱり夏はコレがないと…



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

- 水着の痕がついたり皮がめくれたり
- 学校の教室に並べます
- 酒などを量る四角い容器
- ミノ、ハツ、センマイといえ
- 全生徒中の男子生徒の —— を計算で求めた
- お盆休みに帰る人もいます
- プールで習うことのひとつ
- ビーチ —— を広げて日陰をつくった
- 一般的に縄より太め
- バットを持って一人でもできる練習
- 釣りに使う透明な糸

ヨコのカギ

- 夏らしい黄色い花
- 爪を削って整えるときに使います
- アサガオやヘチマが伸ばす物
- 天気予報では雲のマークで表されることが多い天候
- コンパスだときれいに描けます
- サッカーの主審が吹きます
- 舌で感じます
- ウミウシも実はこの仲間
- プラスの反対
- UAEとも呼ばれる —— 首長国連邦
- 卵を英語でいうと
- 定期券を入れた —— ケース
- あの2人はどうも —— が合わないようだなあ

〈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
- 今月号の興味が合った
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27-10
JA信州うえだ
編集部

〈裏〉

〈表〉

応募総数 6月号は34通のご応募を頂きました。ありがとうございます。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

6月号出題クイズの答え



〈答〉 トケイソウ

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。



QRコード 携帯電話でアクセスすれば、
こちらからもご応募できます。
※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8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープほめられ酢」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!!

長和町長久保 五十嵐夢彩さん家の
エックスくん (オス 10カ月 ミニチュアピンシャー)

ミニチュア・ピンシャーは筋肉質な体と小ぶりの顔を持ち、ドーベルマンを小型にしたような姿です。冷静沈着でありながら活発な性格で、運動神経が良いのが特徴です。エックスは生後2カ月から我が家の一員になりました。遊ぶのが大好きでよくじゃれてきます。とてもかわいい姿に癒され、家族みんなエックスが大好きです!

✉ ブルーベリーの木が1本あります。毎日少しずつ取れるので、夫と半分ずつに。来年はもっと植えてジャムを作りたいと思います。

(K.I. 68歳 主婦)

✉ (編) 自家製ブルーベリージャム、おいしいですね。来年はぜひチャレンジしてみてください！



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)。

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

ズッキーニ

ズッキーニの見た目はキュウリのようなですが、実はカボチャの仲間です。「ズッキーニ」とはイタリア語で「小さなカボチャ」という意味。カボチャとの違いは、完熟した実を食べるのではなく、未熟果を収穫して食べることです。食感はナスのようで、ほのかな甘みがあり淡泊な味わいです。皮も柔らかいので、皮ごと食べることができます。

体の免疫力を強化する働きをもつカロテンが豊富に含まれており、低カロリーです。カロテンは油と一緒に摂取すると吸収力が高まるので、オリーブ油などの相性は抜群です！

おいしいズッキーニの選び方

- ＊皮にハリとツヤがあるもの
- ＊大きすぎず、太さが均一のもの
- ＊ヘタの切り口がみずみずしく、皮が硬くなっていないもの

ズッキーニを使った料理を紹介

ズッキーニの明太子クリームチーズ和え

R e c i p e

材料（2人分）

- ズッキーニ／1/2本
- 明太子／40g
- クリームチーズ／20g
- オリーブオイル／大さじ1
- 塩／小さじ1/4
- 黒こしょう／少々
- パセリ／少々

作り方

- ① クリームチーズは常温に戻しておきます。ズッキーニを3mm幅のいちょう切りにし、塩を振りかけ5分ほどおきます。
- ② 明太子をスプーンでほぐします。①のズッキーニを水でさっと洗い流しキッチンペーパーで水分を拭き取ります。
- ③ ボウルにズッキーニ、明太子、クリームチーズ、オリーブオイルを入れてよく混ぜます。
- ④ 皿に盛り、黒こしょう、パセリを振りかけます。

明太子とクリームチーズの相性抜群！
食感も良く、やみつきになるおいしさです。



あなたのくらしに お花を



アスター

- 学名／*Callistephus chinensis*
- 原産／中国北部 ●科名／キク科

お盆の花市で必ず見るアスター。開花期が夏で、しかも長持ちしてくれるので、供花にピッタリです。色は紫、紅、ピンク、白、黄色などで、花の大きさも3～15cmとさまざま。形も一重、八重、ポンポン咲きと、バリエーションが豊かです。草丈の短いものもあり、最近では洋風のアレンジや寄せ植えにも使用されている人気者です。



育て方

開花期
7～8月

日当たりのよい場所で栽培します。日陰ではヒョロヒョロになりがちでうまく育ちません。

水はけのよい土を好みます。酸性の土を嫌うので、苦土石灰で中和します。堆肥や腐葉土も入れてよく起こしておきます。連作に敏感なので、アスターを植え付けたことがある場所は避けた方が無難です。肥料は緩効性のものを元肥で入れておきますが、入れすぎないように注意しましょう。

春、桜が咲いた頃種をまきます。芽が出るまでは乾かさないようにします。根が浅く倒れやすいので、支柱やネットを使って補助すると安心です。アブラムシやハムシ、ハモグリバエなどが発生しやすいので、農薬で対処します。蒸れると下葉が枯れるので、風通しも良くして病気にならないようにしましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

前向きな気持ちになります。やってみようと思いがち。切っ掛けを待ち、遠方への外出も楽しめるはず。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サトイモ



牡牛座

(4.20～5.20)

うっかりミスを連発しやすいかも。常に確認作業を怠らないで。気分のリフレッシュにはバイクがおすすめ。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アワビ



双子座

(5.21～6.21)

知的な好奇心が高まる月です。読書を楽しむことで、新しい発見がある予感。得意な分野に打ち込むのも好結果に。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カボチャ



蟹座

(6.22～7.22)

やたらと人を当てにせず「自分のことは自分でやる」姿勢が幸運の鍵に。玄関の掃除が開運を招きそう。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 コーヤ



獅子座

(7.23～8.22)

自分に自信が生まれる気配。興味があることに、どんどんぶつかってみて。過去の失敗を乗り越えるチャンスも。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キクラゲ



魚座

(2.19～3.20)

心理的に動揺しやすい。何をやるにも、行動前には深呼吸で心を落ち着かせよう。野菜料理を食べるのも吉。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 レタス



水瓶座

(1.20～2.18)

優柔不断になり、周りに迷惑を掛けがち。信頼できる相談相手を見つけよう。運気アップには花を飾って。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オクラ



山羊座

(12.22～1.19)

あれこれ考え過ぎて、かえって状況を悪化させやすい。開き直りの気持ちが重要。ヒーリング音楽を聴いて。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カボス



射手座

(11.23～12.21)

行動範囲を広げると、刺激的な出会いがあるでしょう。新しいスポットに足を運んでみて。ネット情報に注目。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カワハギ



蠍座

(10.24～11.22)

自分の考えや価値観にこだわり、停滞を招く暗示。柔軟性を発揮して、耳に痛い意見ほど現状打破に役立ちます。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナス



天秤座

(9.23～10.23)

人脈のネットワークを広げていく好機。食事や飲みに誘われたら、気軽に顔を出して。新しい趣味を持つのも◎。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 桃

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE