

♥ 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!

10

Oct. 2018
No. 288



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 10

October 2018 No. 288



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市別所温泉 黒坂 努さんと友子さんのお子さんと
みつき そうすけ
心月ちゃん(5歳) 草介くん(3歳)です!

今月のいちおし商品



エーコープ ほめられ酢

JA全農とJA女性組織フレッシュミズが初めて共同開発した商品です。

国産原料を最優先に使用。お酢特有のツンとくる酸味を抑えているため、お酢が苦手な子どもでも安心して食べられます。風味はさわやかで、和洋中さまざまな料理に合います。「かけるだけ・つけるだけ・まぜるだけ」の万能調味料! 1本300mlで、食卓に置ける、冷蔵庫に入れやすい、手軽に持てるサイズを意識した容器です。

エーコープほめられ酢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
奥田のほるくん

VEGETABLE
OIL INK

2 JATピックス

4 JATピックス〔地区版〕

6 特集 脳をイキイキ元気に!

今から始める
指先体操

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

富川さん家のキャベツ編

10 ほうさくClub
ソラマメに挑戦!

12 健康講座
～糖尿病:正しい理解で予防・治療～

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〔コスモス〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔落花生〕
レシピ



当JA女性部は8月10日、東御市田中のラ・ヴェリテで「女性部リーダー研修」を開きました。各地区のグループ長や支部長などを務めている女性部員85人が参加。上田地域振興局の職員を講師に招き、種子法廃止の概要や長野県の情勢について学び、理解を深めました。



当JAは8月19日、菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」で第10回菅平レタスマつりを開き、同高原産の朝取りレタスの試食会をはじめ、新鮮な農産物やリンゴジュースなどの販売を行いました。販売ブースには多くの来場者が訪れ、新鮮なレタスに舌鼓を打ちながら買い物を楽しみました。



9月1日、JA東御支所特設会場で東御ワインクラブが主催する「東御ワインフェスタ2018」が開かれました。当JAもブースを出店し、地元産のナガノパープルやシャインマスカットなどを食べやすいようにカップに粒で入れて販売し、イベントを盛り上げました。



緊張の第一打、第1ゲート通過を目指す

入賞チームは次の通り。
▽優勝Ⅱあすなるチーム(西部地区)
▽準優勝Ⅱ上本郷Aチーム(塩田地区)
▽3位Ⅱ武石チーム(よだくぼ南部地区)
▽4位Ⅱ長久保チーム(よだくぼ南部地区)

優勝したあすなるチームの主将船渡敏明さんは「みんなで助け合ってゲームをつくっていくのがゲートボールの魅力。声を掛け合いながらチーム丸となって一生懸命頑張った結果、優勝につながった」と、喜びを語りました。

競技は全8コートを使用し、第1から第7コートは5チーム、第8コートは4チームに分かれてリーグ戦を行い、勝ち数、得失点差、総得点により総合順位を決め、4位までを表彰しました。

競技は全8コートを使用し、第1から第7コートは5チーム、第8コートは4チームに分かれてリーグ戦を行い、勝ち数、得失点差、総得点により総合順位を決め、4位までを表彰しました。



完成した川西セレモニー虹のホール別館

当JAの組合長で同社の坂下隆行代表取締役は「今回、別館を増やしたことで親族葬などの葬儀に対応するなど、より一層利用者のニーズに応えられるような態勢となった。利用者が満足できるような施設運営を目指し、地域に貢献していく」と話しました。

当JAの子会社(株)ジェイエイサービスが運営する上田市吉田の川西セレモニー虹のホールの別館が完成し、9月1日から事業を始めました。

同施設は、近年需要が高まっている親族葬などの葬儀や、ホールで通夜を行う利用者が増えていることに対応するために別館として建設。鉄骨造平屋建て360平方メートルで、通夜室と霊安室のほか、浴室と寝室を備えています。約40人収容の会食室は法事などにも利用できます。

葬儀多様化に対応
虹のホール別館完成

第24回JAフェスティバルゲートボール大会
西部地区あすなるチームが優勝

当JAは9月12日、上田市下之条の古戦場公園多目的グラウンドで第24回JAフェスティバルゲートボール大会を開きました。39チーム225人が参加して熱戦を繰り広げ、西部地区のあすなるチームが優勝しました。

この大会は、JAで年金を受給する年輪の会の会員と地域の組合員が参加して、健康増進と親睦を深めることを目的に、JAフェスティバル行事の二環として毎年行っています。

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「ブドウ長果11」視察
新品種に関心高まる

JA東部ぶどう部会は8月21日、須坂市の県果樹試験場を訪れ視察研修を行いました。今回は、昨年同試験場が開発を発表した、皮ごと食べられる大粒の赤色系の新品種「ブドウ長果11」の研修が主目的。栽培現場を実際に見られるとあって、例年より多い74人が参加しました。

「長果11」の圃場（ほじょう）では、赤く色付いた果実を目の当たりにしながら、担当者の話に熱心に耳を傾けました。食味、糖度、着色、栽培上の特性などについて説明を受け、参加者からは「満開後、何日で収穫できるか」「裂果性はどうか」など多くの質問がありました。



「ブドウ長果11」の圃場で説明を聞く参加者

上田東
エリア元支所長山宮君夫さん講師に
神川店で野菜栽培講習会

秋野菜の作り方を説明する山宮さん

神川地区農家組合長会、神川あぐりの会、JA神川店は8月9日、家庭菜園アドバイザーの山宮君夫さんを招いて野菜の栽培講習会を開きました。山宮さんは、旧上田市農協に長年勤務し、昭和58から59年の2年間、神川支所長を務めました。講習会はその縁もあり実現したもので、組合員やあぐりの会の会員ら29人が参加しました。

山宮さんは一人に手作りの資料を配り、秋野菜を中心に種まきや管理の方法について、ユーモアを交えて分かりやすく解説。「野菜は人の足音を聞いて育つ、家庭菜園に終わりはなし」と締めくくりました。

西部
エリア親子でカボチャ植え付け
楽しみなハロウィン

JA西部地区事業部は8月3日、上田市吉田の畑で「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―」を開きました。小学生とその保護者25人が参加し、カボチャの植え付けを体験しました。

食農教育の環として昨年から開いているもので、親子で楽しみながら食と農に関心を持つってもらうことが目的。参加者はJA西部営農センターの営農技術員の指導で、事前にマルチを張っておいた畑にカボチャの苗300本を植え付けました。

10月21日には、ハロウィンイベントとして、ジャック・オランタンづくりを予定しています。



カボチャの植え付けを体験する参加者

真田
エリア待望の食品乾燥機導入
さまざまな野菜や果実で試み

食品乾燥機の使い方の説明を聞く組合員

真田地区の「さなだ農産加工組合」は干し野菜やドライフルーツを作る食品乾燥機を導入し利用を始めた。乾燥機は空き店舗となっていた旧Aコープ傍売店内に設置。8月28日に組合員を集めて利用説明会を開き、乾燥機の使い方や使用上のルールなどを確認しました。

同組合は真田地域の特産品の研究活動と加工品の開発などを目的に今年2月に設立。先進地を視察するなどして準備を進めてきました。会員は7人で、現在会員を募集しています。当面は乾燥機を使ってさまざまな野菜や果物などの乾燥を試み、将来的には商品化を目指す考えです。

丸子
エリア女性部とJA役員が懇談
意見交換し互いに理解

JA女性部丸子支会とは8月7日、JA丸子支所でJA役員との懇談会を開きました。女性部の活動やJA事業について互いに理解を深めようと昨年初めて開き、今回が2回目。丸子地区のJA理事、JA女性部員、JA職員ら16人が参加しました。

懇談会では女性部の現状や今後の活動などについて発表し意見交換しました。女性部の両角澄子支会長は「女性部が行っている交流会や料理、手芸、健康教室、フレッシュミズ講座などの活動状況を知ってもらいアピールする良い機会になった。これからも毎年開いていきたい」と話しました。



互いに理解を深めた懇談会

よたくほ
南部
エリア親子で楽しく体験
大きなジャガイモに歓声

親子でジャガイモ掘りを楽しむ参加者

JAよたくほ南部地区事業部は8月26日、長和町大門鷹山の標高1300mの畑で「第5回親子じゃがいも掘り体験inたかやま」を開きました。今年はこれまで最高の30家族111人が参加しました。

親子は力を合わせて芋を掘り、大きな芋を手にとり歓声を上げる子どもたちの姿が畑のあちこちで見られました。収穫後は、子どもを対象に、掘り出した芋の重さを競う「デカじゃがコンテスト」も行いました。

保護者からは「子どもの楽しそうな姿を見ることができてよかった」「今晩料理するのが楽しみ」などの声が聞かれました。

塩田
エリアしおだ米プロ生産者部会
「特別栽培米」刈り取り前巡回

しおだ米プロ生産者部会は8月30日、特別栽培米の刈り取り前巡回を行いました。適期刈り取りによる高品質米の生産と栽培技術の研さんを目的に毎年行っているもので、部会員10人と営農技術員、カントリーエレベーター担当者が参加しました。

参加者は全員で、各生産者の圃場（ほじょう）を巡回し、刈り取り時期を予測しました。今年は猛暑の影響で、例年より1週間から10日ほど生育が進んでいます。小林好雄部会長は「巡回を行う中で刈り取り時期の目合わせができた。適期に刈り取り、高品質米の生産につなげていきたい」と話しました。



特別栽培米の圃場で刈り取り時期を検討する参加者

特集

脳をイキイキ元気に！

今から始める 指先体操



健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。手先や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう！

指先体操で脳を活性化！

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代社会では、手作業など手や指先を使う機会が減ってきています。高齢でも驚くほど元気な人も記憶力もはっきりしている人は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して脳と指先を使うようにしたいですね。まずは自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。意外と引かかる項目があるかもしれません。しかし、心配ご無用！大切なのはこれからです。1日5分「指先体操」を取り入れてみましょう！

✓ 手指の動きでわかる若さチェック！

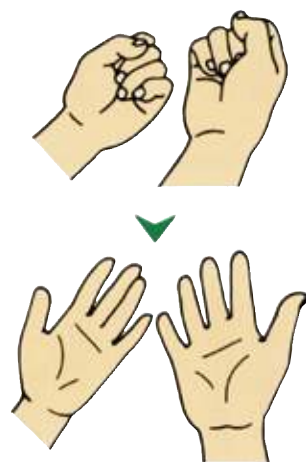
血行 「指先押さえ」



親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パツと放します。

赤みがすぐに戻ってきましたか？

集中力 「親指グーパー体操」



親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。

親指の出し入れがスムーズにできますか？

記憶力 「指のすれ違い体操」



両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士を繰り返します。そして1〜2日前のことテーマを決めて記憶をたどります。

例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

記憶がスムーズにふみがえって、滞りなく言えますか？

1 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



1

指の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の間隙が当たるようにします。

2

肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。



指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやってみます。

2 指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。



1

親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第1関節も柔らかくします。

2

親指の腹と人さし指の腹を合わせます。①と②の動きを繰り返します。親指と人さし指の次は、親指と中指など指を変えながらやってみましょう。



普段使う機会があまり多くない薬指や小指を動かせる体操です。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して動かしてみましょう。

3 指反らし体操

指の柔軟性と、左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。



1

指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。

2

両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までびつたり合わせます。①と②を繰り返します。



動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

4 グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



1

両腕を伸ばして片手はグーパー、もう一方の手はグーパーにします。

2

腕を胸に近づけたときにグーパーとグーパーを入れ替えます。①と②の動きを繰り返します。



グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ペーシのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きを取り入れるのもよいでしょう。



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。

富川さん家のキャベツについて

今回おじゃました畑で栽培されているキャベツは、「青琳^{せいりん}」という品種です。この品種は比較的暑さに強い品種なので、夏場の栽培に適しています。



私の家では、キャベツを種からポットで育てています。お店の苗は値段が高いので、自分で一から育ててコストを抑えています。

種から育てているんですね!すごいな～



収穫したら箱に詰めます!

収穫後は、M～3Lの規格別に箱詰めします。このとき、キャベツを少し斜めに詰めていくと箱にきれいに収まります。



隙間なく、きれいに収まってる!



よいしょ! よいしょ!



箱に詰めた後は、トラックに積んで当JA農産物流通センターへ運びます。



みんなで協力して…



できたー!!



キャベツの規格

3L 1玉2～2.5キロ前後
1箱4～5玉

2L 1玉1.6キロ前後
1箱6玉

L 1玉1.2キロ前後
1箱8玉

M 1玉1キロ前後
1箱10玉

キャベツの出荷は1箱10キロと決まっています。規格によって箱に詰める個数が違います。

体験した2人に感想をききました!



山岸店長

「今回、富川さんのキャベツ畑で収穫体験をさせていただきました。膝をついて、わが子のように丁寧に収穫し、きれいに箱詰めされているのがとても印象的でした。今後、畑の規模も増やす予定だとお聞きしましたので、私も全力で応援していきたいです」



宮島さん

「初めてキャベツの収穫体験をさせていただきました。葉物収穫用の包丁で収穫する際、包丁の横ではなく、刃先の部分を使うのが難しかったです。また、株元が硬くきれいに切るのも大変でした。今回このような体験をさせていただき、とても良い経験になりました」

最後に富川さんにインタビュー

農業への思い

「キャベツ栽培は大変なことが多いですが、その分やりがいもあり、とても楽しいです。私の家を見て、『自分もキャベツ栽培をしてみようかな』と思ってくれる人が増えてくれたらうれしいです。畑の面積も10ヘクタールまで増やす予定で、これからもおいしいキャベツをたくさん生産したいです」



JA職員のおじゃまします!

富川さん家のキャベツ編



8月下旬、キャベツを栽培する富川さんの畑におじゃましました。

上田市 眞田町本原 富川 泰広さん(51)

キャベツを500アール栽培。

埼玉県出身で、群馬県の嬬恋村にある業務野菜の卸売会社に勤めていた富川さん。働いている中で、キャベツの入荷が不足し、取引先に卸せないということがあった。これをきっかけに「足りない分は自分で栽培しよう」と思い、キャベツ栽培を始めた。埼玉県と嬬恋村、どちらに行くにも便利な上田市での栽培を決め、現在は妻と娘、アルバイト2人の計5人で作業している。

今回おじゃましたJA職員



眞田地区事業部付 宮島 貴和子さん

JA信州うへだ 眞田支所 長店

店長 山岸 浩一さん

収穫体験スタート!

富川さん家のキャベツの収穫時期は6月末頃～11月中旬で、毎朝収穫しています。キャベツの株元はとても硬いので、葉物収穫用の包丁を使って収穫します。

ここまで刃がついてます



先まで刃がついているんだね!



キャベツの収穫方法は?

キャベツの収穫方法は、まず片手でキャベツをつかみ少し傾け、株元へ包丁を入れて切ります。このとき、外葉を3枚ほど残すと見た目がきれいになります。切り口が曲がってしまったら、包丁で整えます。



ホントだ! きれいな形ですね!

ここに気をつけています!

収穫後、切り口に土がついてしまうとカビてしまったり、痛みやすくなってしまいます。茎が上になるように置いて、切り口が土で汚れないように気をつけます。



よーし! やってみよう!



草丈が20cmになったころと、花が咲くころに追肥をします。マルチをしていない場合は土寄せもしておきます。

強い霜が降りなくなったらトンネルをはずし、つねの周囲に支柱を立て、防虫ネットを張って囲みます。防虫と株の支えの両方を兼ねます。

追肥・管理

マルチの上にも厚くもみ殻やわら束を敷くと防寒になります。

ソラマメは寒さを経験しないと花が付かないので、あえて畑で冬を越させますが、上田地域の寒さは強いので、何も対策しないと凍みて枯れてしまいがちです。越冬するときに本葉が5枚以上に育っていると耐寒性が弱くなるので、種まきの時期を早めたりして育ちすぎないようにします。もし寒さが心配であれば春先に種まきして3〜4月に定植しましょう。

定植後すぐに、害虫予防に防虫ネットをトンネルがけしておくことと防寒も兼ねるのでおすすめです。寒さが強い時はその上から不織布や寒冷紗をかけます。寒冷紗をかけっぱなしにすると日照不足になるので注意しましょう。ビニールは温度が上がりにすぎて成長しすぎるので耐寒性を下げてください。

マルチの上にも厚くもみ殻やわら束を敷くと防寒になります。

冬越し

草丈40〜50cmになったころ、太い枝を6〜7本残して、根元から細い枝を切り取ります。草丈70cm以上になったら枝先を摘み取り、花や葉を充実させます。

収穫



草丈40〜50cmになったころ、太い枝を6〜7本残して、根元から細い枝を切り取ります。草丈70cm以上になったら枝先を摘み取り、花や葉を充実させます。



料理

「ゆでソラマメ」

- ①さやから豆を取り出し、おはぐろの反対側に包丁で切れこみを入れます。
 - ②沸騰したお湯に塩、酒を入れて、ソラマメを入れます。
 - ③2分ゆでたら豆をざるに取り、そのまま冷まして出来上がり。皮をつまむとつるんとむけます。
- ※作りやすい塩加減…水1ℓ、塩大さじ2、酒100ml



収穫のサインです。おはぐろが黒っぽくなつていれば完璧です。保存はさやごとの方が良いですが、ごんごん味が落ちていくのですぐに食べましょう。

平成30年度 不要農薬回収日のお知らせ

日にち	場 所	時 間	申込書提出締切日
11月 9日(金)	菅平資材倉庫前	9:00~15:00	10月 5日(金)
12月12日(水)	グリーンファームさなだ店	9:00~12:00	10月31日(水)
1月 17日(木)	東部営農センター	9:00~12:00	12月 7日(金)
1月 18日(金)	丸子営農センター	9:30~15:00	12月 7日(金)
1月 21日(月)	よだくぼ南部営農センター	9:00~12:00	11月30日(金)
1月 22日(火)	グリーンファーム西部店資材庫	10:00~15:00	12月 7日(金)
1月 22日(火)	青木営農センター事務所前	9:00~12:00	12月 7日(金)
1月 23日(水)	流通センター北側	9:30~12:00	11月30日(金)
2月 6日(水)	グリーンファームしおだ店前	10:00~14:00	12月14日(金)

希望される方は、締切日までに、申込用紙をお近くの営農センターまたは各支所・店へ提出してください。申込用紙は、後日、組合員各戸に配布します。

詳しくは、お近くの営農センターまでお問い合わせください。

お詫びと訂正 9月号11ページに掲載した不織布の「ピカイチα」(1.5m×20m)の金額に誤りがありました。508円(税込)とあるのは、正しくは918円(税込)でした。訂正し、お詫び申し上げます。

気軽に家庭菜園

第195回
今月は



ほうさくClub!

「ソラマメに挑戦」

★これがソラマメ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
				収穫					種まき		
			種まき			収穫					

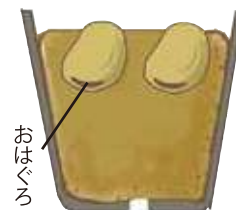
●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥3kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号20g×1〜2回

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。



種まき

直まきでもできますが、ポットを使って育苗すると管理しやすいです。水をやりすぎると腐りやすいので、土が乾いたらたっぷりやるようにします。鳥や害虫から守るため防虫ネットをかけておく安心です。本葉が2〜3枚程度になったら間引きせずに定植します。



ヒスイ色が美しいソラマメは、採れたてを食べるとおいしさに感動します。鮮度がとても落ちやすいので、家庭菜園でぜひ味わってみたい野菜の一つです。

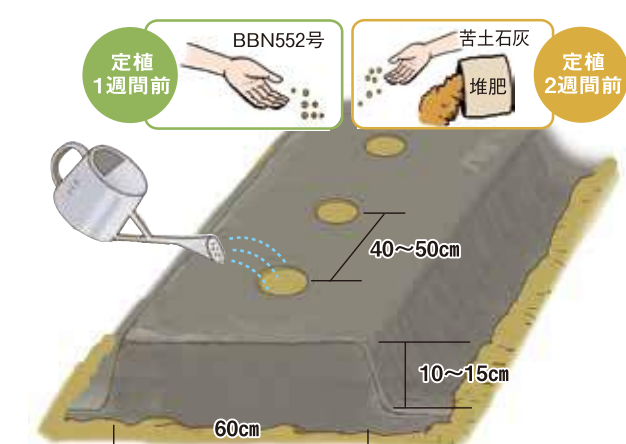
信州ではほとんど栽培されていますが、人類とソラマメは非常に古くから付き合いがあり、紀元前5千年のスイスの遺跡から種が出土しています。原産地は地中海周辺地域といわれており、地中海地域では現在もよく食べられています。中国では四川料理に欠かせない豆板醤の原料として古くから使われています。日本には奈良時代に伝播しており、現在は鹿児島県と千葉県で盛んに生産されています。

本誌1月号(2018年1月発行)のほうさくClubで紹介したサラダソラマメは採れたてのとき生でも食べられる品種です。試してみたいかがでしょうか。



畑の準備・定植

連作に敏感なのでマメを栽培した場所は4年くらい作付けを控えます。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。酸性の土を嫌うので苦土石灰は必ず入れます。窒素が多すぎると草丈が伸びすぎる上に実が付きにくくなるので、肥料を少なめにします。



うね幅60cm、高さ10〜15cmのうねを作り、マルチを張ります。株間40〜50cmで植え付けます。ポットから苗を出すときは根鉢を崩さないように注意します。植え付けたらたっぷり水をやっておきます。

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	10月 9日(火) 10月23日(火) 11月13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	11月14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	10月27日(土) 11月10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 ○東御支所・川辺店 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ○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

秋の休日ローン相談会

10月20日(土)・21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	●10月 4日(木)神川店 ●10月11日(木)中塩田店 ●10月16日(火)浦里店 ●10月18日(木)田中店・丸子店 ●10月23日(火)菅平店 ●11月8日(木)西塩田店 ●11月13日(火)城下店・武石支所 ※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

～遺言のすすめ～

遺言とは、遺言をする人の死後の法律関係(どの遺産を誰に受け継いでもらうのか等)を定めるための最終意思の表示です。遺言書を作成するか否かはその方の自由ですが、遺言書を作成すると下記のようなメリットがあります。

①遺産分割協議(相続人の話し合いによる遺産分け)がいりません

②法定相続分(民法で定められている相続割合)にとらわれずに遺産を分けることができます

※争い为了避免のため、遺留分(民法上相続人に保障された最低限度の相続割合)の配慮は必要です。

③相続人以外の人にも遺産を分けることができます

こんな方には遺言書作成をおすすめします。

◎夫婦の間に子どもがいない。 ◎自分の事業の後継者がいる。 ◎先妻の子どもと後妻がいる。

◎相続人がいない。◎相続人の中に行方不明者または意思表示ができない方がいる。

◎甥、姪、孫に財産を譲りたい。

■相続・遺言に関するご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145 平日、土曜9:00～16:00

理事会だより

8月の定例理事会(平成30年8月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

①諸規程の変更について

②金融機関貸出にかかる事前承認について

健康講座



糖尿病

「正しい理解で予防・治療」

厚生労働省の国民健康・栄養調査で、糖尿病が強く疑われる患者が2016年に初めて推計1千万人に上ったと報じられました。

糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われずに、血糖値が高くなっている状態のことです。放置すると全身にさまざまな影響(眼・腎臓・神経の合併症)がでてきます。

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。

●1型糖尿病：インスリンを作る膵臓の細胞が何らかの原因でこわれ、インスリンが作られなくなる。子どもや若年者に多くみられる。

●2型糖尿病：インスリン分泌の減少・働きが悪くなり起こる。肥満の人や中高年にみられる。

その他、ほかの病気が原因の糖尿病、妊娠糖尿病などもあります。

※糖尿病患者の約90%が2型糖尿病とされています。一般的に語られる糖尿病とは、2型糖尿病をさします。

糖尿病は一度発症すると治りませんが、継続的な治療をすれば健康な人と同様な生活ができます。大切なのは早期発見、早期治療です。定期的な健康診断を受け、万一、糖尿病と診断されたら医師の指示に従って根気よく向き合しましょう。

健康に自信があっても、糖尿病のリスクが高まる中高年以上の人は、日頃から健康管理を意識して予防に努めましょう。

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターからお知らせ

世界糖尿病デーin鹿教湯

入場無料

11月14日は、世界で初めてインスリンを発見したフレデリック・バンティング医師の誕生日にあたり、国連はこの日を「世界糖尿病デー」と決めました。世界糖尿病デーに合わせ、今年も鹿教湯病院では下記の通りイベントを開催します。糖尿病について各専門スタッフからのお話や健康づくりに役立つ運動などを行います。お気軽にお出かけください。

日時：2018年11月10日(土)13時30分～16時00分

来場して下さった方にはうれしいプレゼントあり!(先着50名様)

お問い合わせ:JA長野厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院健康管理科 0268-44-2155 (担当 渡辺・西沢)

13

JA NEXT. JA NETWORK.
JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK.
JAN! JAN! 12

小学生放送コンクール 入賞者作品紹介

今井心琴さん(菅平小3年)最優秀賞

県内の有線放送電話事業者などで構成する長野県情報ネットワーク協会主催の「第46回小学生放送コンクール」が開かれ、当JA管内の有線放送施設から参加した4人が入賞しました。低学年の部の最優秀賞は今井心琴さん(菅平小3年・真田地区有線放送電話)、優秀賞は大井康輝君(浦里小1年・川西有線放送農協)、優良賞は飯島ひらりさん(塩川小2年・丸子有線放送農協)が選ばれました。高学年の部の優秀賞には堀内麻央さん(傍陽小6年・真田地区有線放送電話)が選ばれました。

今年は、県内の小学校39校から7361人の児童が参加。当JA管内からは、11校から1027人が参加しました。作文のタイトルは、低学年・高学年とも「わたし(ぼく)ががんばりたいこと」。小学生自身が読んだ作文の録音を、内容や構成、小学生らしくはきはきと読んでいるかなどについて審査しました。入賞した4人の作文を今月号と来月号で紹介しします。

「わたしががんばりたいこと」
私は、デザインをするのが好きなので、デザイナーになるのがゆめです。そのために、がんばっていることが二つあります。
一つ目は、だれかが私のデザインした服を着たとき、どう思うかをよく考えることです。いくら私がかわいいと思っても、おきやくさんが着たいと思わないと意味がないからです。
二つ目は、私がデザインした服のイラストをお母さんに見せてアドバイスをもらうことです。そうすると、自分では気づかなかった新しい発見があります。いつか、私が作った服をだれかが着てくれたら、とってもうれしい気持ちになるのががんばっています。また、家族のみんなにも私の作った服を着てもらいたいです。これからはデザイナーになるゆめをかなえるためにがんばっていきたくです。お母さんは、ケーキ屋さんになるゆめがありました。だから、お母さんの分もがんばって、自分のゆめをかなえたいです。がんばります。

最優秀賞



今井心琴さん
(菅平小学校3年)

低学年の部

「ぼくががんばりたいこと」
ぼくががんばりたいことは、けんだまです。なぜかという、けんだまといかいで、1いをとりたいからです。
けんだまは、4さいからはじめました。けんだまをしようとしているおにちゃんをみて、かつこいなあとおもったからです。
おにちゃん、大ざら、中ざら、小ざらけんひこうきなど、いろいろなわざができてとてもすごいです。
ぼくもがんばっておにちゃんよりじょうずになりたいです。
この5月に、ぼくもはじめてむずかしい「けん」ができるようになりました。小さなあなにけんさをさすのは、とてもたいへんです。がたまをまわしたり、てをびたつととめると、わざがせいこうします。
こうやって、あたらしいわざができるようになると、とてもうれしいし、たのしいです。
つぎはひこうきができるようにもつとつくくんしたいです。
そしておにちゃんとけんだまといかいでたかいたいです。

優秀賞



大井康輝君
(浦里小学校1年)

低学年の部

「わたしががんばりたいこと」
わたしは、そろばんきょうしつでかけざん九九をおぼえています。もうすこしで9きゅうにはいるところ。1から9までたしてひくべんきょうがあり、それを、よる、ママときょうしつしています。でも、ママがさきにおわつてしまいます。くやしいし、ママたいになりたので、5分もたたないうちにできるようにしたいです。じぶんできれれば、けいさんだつてかんたんだし、先生みたいになりたいからがんばりたいです。
ひきさんががてなので力をしぼって、1(イチ)、1、1、1、1、1、1、1、1、0(ゼロ)、1から1、2、3とひいていくのをなれるまで、ずっとれんしゅうをや、じょうずにならしていきたくです。それと、あたらしいもんだいもすぐとけるようになりたいです。もしも、ともだちがわからないもんだいでこまっているとき、てつだってあげられるように、そこまががんばりたいです。

優良賞



飯島ひらりさん
(塩川小学校2年)

低学年の部

「りんご三兄弟」産地直送便 受付中!

長野県オリジナル品種の秋映、シナノスイート、シナノゴールドの3つの品種を「りんご三兄弟」と呼んでいます。現在、シナノスイート、シナノゴールドの産地直送を承っております。(秋映は取り扱いを終了しました)

シナノスイート

旬は10月中旬～10月下旬。「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた品種で、甘みが強く、香りが良く、ジューシーなリンゴです。



収穫を待つ「シナノスイート」

シナノゴールド

旬は10月下旬～11月上旬。「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良い、濃厚な味のリンゴです。



りんご三兄弟
手前「シナノスイート」
右奥「シナノゴールド」
左奥「秋映」

ご注文窓口:うえだ食彩館ゆとりの里

TEL:0268-26-1050 FAX:0268-26-1049



その他、インターネット通販サイト「JAタウン」やふるさと納税でも注文受付中!
詳細はJA信州うえだホームページをご覧ください。「JA信州うえだ」で検索!

キャンペーン期間

2018年 2019年
9月1日(土)～4月30日(火)

ご融資金額

1000万円以内

ご融資期間

16年10カ月以内

- [保証料別途]年0.36%または年1.00%の保証料がかかります。
- ATMで繰り返しご利用可能なカードローン型もございます。
- お申込時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。最軽減金利の適用には当JAの適用条件を満たす必要があります。また、金利は金融情勢により変更になる場合があります。●お借入期間中に、当JAの適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は最軽減金利の適用を中止させていただきます。
- ご返済期間終了までの間において、全額または一部を繰上償還される場合や、ご返済条件を変更される場合には、JA所定の手数料が必要となります。

最軽減金利適用条件等、詳しくはJA各支所へお問い合わせください。

JA信州うえだ JA信州うえだ 検索

JA教育ローン

2018年9月1日(土)～2019年4月30日(火)

我が子にエールを。
輝く未来が拓けますように!
最軽減金利[変動金利]

年1.25%



夫と2人、静かに生活していますが、昨秋より家族が増えました。糸のような小さなメダカ12匹とスズムシです。あれからほぼ1年。メダカは成魚となって、水槽に近づくとエサを求めて集まってくるようになりました。スズムシは7月半ばに孵化して1cmほどになりました。秋の美しい鳴き声を楽しみます。

(Y・T 76歳 主婦)

(編)今頃はきっとスズムシが美しく鳴いていることでしょう。家族が加わり、にぎやかになりましたね！

庭の草取りに草かきを使ったら、手のひらにめがでできてしまいました。庭の管理、なかなか大変です。ほかの皆さんのように庭の管理や野菜作りが上手になりますように、JAN! JAN!の情報を活用しようと思います。

(S・A 60歳 パート)

(編)めがでできるまでの草取り作業、お疲れ様でした。ぜひ本誌を活用し、たくさん野菜を作ってみてください！

今年で86歳になります。元気でナス、キュウリ、カボチャ、ニンジン、オクラ、ミニトマト、柿、梅、大豆、小豆、イチジク、ニンニク、小カブ、ダイコン、タマネギ、ネギ、モロコシ、タラノキ、ジャガイモなどを作っています。売るほどのものは出来ませんが。

(Y・H 85歳)

(編)たくさんさんの農作物で畑がとてもにぎやかですね。これからも元氣いっぱい農業を頑張ってください！



(K・Y 62歳 自営業)

(編)秋の味覚が詰まったすばらしい作品ですね。色鉛筆の質感や繊細な色使いが暖かさを感じさせてくれます。

今までは主人とグラジオラスを作っていました。今はお盆用のアスターを作り、直売所に出荷しています。今年は気候の都合でいつもの半分くらいでした。来年は頑張ろうと思います。

(S・M 81歳 農業)

(編)今年は異例の猛暑で花も人間も大変でした。来年は気候が良く、たくさん出荷できるといいですね！

9月も終わりに近づき、猛暑が多少和らいだと思ったらもう秋の虫の合唱が始まりました。「ああおもしろい虫の声」を楽しんでいます。

(T・M 76歳)

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

鰯雲電線を越え鯨のやう傘すぼむやうに木槿の花落つる
薄れゆく記憶恐ろし原爆忌
炎唇や風も動かぬ村の黙
街に住む子に送りたい青田風
雨ほしや形の悪い夏野菜
青田波右に左に別所線
逝き急ぎし人のたよりか落し文
盆供養花瓶にバツタの赤子つく
童心にかえるそつめん流しかな

長和町古町 翠川 逸明
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市塩川 中澤 昭治
上田市生田 辰野 昌子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市富士山 室賀 悦子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 穂矢野 旬子
上田市上塩尻 永井 陶子

川柳

橋詰信幸 選

ありがと貴方に贈る誉め言葉
親しく寝てほしい子のマナー
通帳の残高気にすクレジット
ミニトマトルビーのごくフリンター
悪知恵が運不運まで手を加え
サンングラスと知らずに声かける
街なかの蝉はパートで早仕舞い
失敗談聞いて話して場が和む
玉の汗風に拭かせて鎌握る
今年より来年こそに希望持つ
今日の無事折って開ける朝の窓
振り向かずやり甲斐のある自信の背

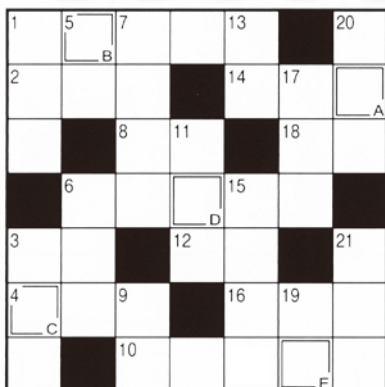
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市五加 青木登紀子
上田市富士山 宮澤 令行
上田市住吉 松井 律子
上田市御獄堂 小澤むつ子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市中央 滝沢 煙景
上田市上野 清水 篤子
上田市富士山 大森乃里子
上田市本郷 安藤 民子
東御市和 白石 幸男
上田市築地 勝見 稔

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

実りの秋到来といえど...



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。

ヨコのカギ

- ギーッチョンと鳴く秋の虫
- 図書館で専門的な仕事をします
- 海に潜って貝などをとる職業
- 目のこと。つばらな
- ゆらゆらとバランスを取る玩具。長い腕を持つ人の形をしています
- 子(ね)と寅(とら)の間
- 警察官や消防士、裁判官はこれ
- 黄門様のお膝元です
- 決まった時間に寝起きする、—— 正しい生活
- 渦巻き模様がつけられた練り物
- 二十世紀、新高などの品種があります

タテのカギ

- 馬に乗る人のこと
- マガモを改良して作られました
- お金を借りると付くこと
- 日本海軍が造った世界最大の戦艦
- 軍配を持って土俵に上がります
- 神社で神事に奉仕する女性
- 泡立ててメレンゲを作ります
- 田畑を耕す道具の一つ
- 首都はハノイ。コメの生産が盛んな国です
- あれば憂いなし
- 野球でランナーが滑り込む所
- カトリックでは神父、プロテスタントなら
- リレーの選手がつかなく物

〈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
- 今月号の興味があつた
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
JAN! JAN!
編集部

〈裏〉

〈表〉

応募総数 8月号は58通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

8月号出題クイズの答え



〈答〉
ナツマツリ

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10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーポ味噌らーめん」(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!!

上田市真田町原 春原まゆみさん家の
あんずちゃん (メス 14歳 ミチアアックス)

お散歩好きで甘えん坊なあんずは今年で14歳を迎えます。犬の年齢でいえばおばあちゃんですが、まだまだとても元氣!特に大好きなのは車に乗ってお出かけすること。私たち家族も、あんずと一緒に出かけするのはとても楽しみです!大好きなあんずと、これからもいろんなところへお出かけしたいですね。

(編)当JA本所のエントランスでもスズムシが元気に鳴いています。秋の虫の声は聴いていて心地良いですね。

(編)毎年楽しんでいただいていたありがとうございます。今年も頑張ってください! 狩り券をゲットしてください! (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

落花生

原産地は南アメリカ大陸。「地豆」「南京豆」「唐人豆」「異人豆」などさまざまな呼び名がありますが、「落花生」と呼ばれることが多いでしょう。落花生の花はしばむとやがて子房柄(しばうへい)という細い管を伸ばし地面に潜り実をつけます。“落”ちた“花”から“生”まれた豆＝“落花生”というのが名前の由来です。ちなみに「ピーナッツ」は落花生の実の部分だけを示す呼び名です。

落花生には血糖値の上昇を抑える効果があり、糖尿病のリスクを減少させてくれます。さらに、血管を広げ血液循環を良くするアルギニンも含まれているため、心臓病予防にも効果的です。また、落花生はその成分の約半分が脂肪ですが、脂肪の内訳としてはオリーブオイルにも含まれているオレイン酸が多くを占めます。オレイン酸は植物性脂肪や植物油に多く含まれている脂肪酸で、悪玉コレステロール値を低下させる働きなどがあり、体に良いとされています。そのほかにも老化予防や美容に効果的なビタミンEやイライラを緩和させるビタミンB1、お腹の調子を整える食物繊維なども豊富で、落花生は体に良い成分の塊ともいえる作物です。

落花生を使った料理を紹介



ピーナッツのもちもち五平餅

R e c i p e

材料(4本分)

- ピーナッツ／8粒
- ピーナッツクリーム／大さじ2
- みそ／大さじ1
- ご飯／300g
- 片栗粉／大さじ2
- 砂糖／大さじ1

作り方

- ① ピーナッツは包丁などで砕いておきます。
- ② 袋にご飯、片栗粉、砂糖を入れてよくもみ込みます。
- ③ ボウルにみそ、ピーナッツクリーム、砂糖小さじ1／2(分量外)を入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ ②を4等分にし、水でぬらした手で縦長に成形し、串を刺します。
- ⑤ ④に③を塗り、オーブントースターで7分ほど焼き、焼き色がついたら取り出します。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、①をのせます。

片栗粉がもちもち食感の決め手!



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA * NAVI



コスモス

- 学名／*Cosmos bipinnatus*
- 原産／メキシコ ●科名／キク科

原産地メキシコの原っぱでは野生のコスモスが果てしなく咲くのだとか。外来種のコスモスは日本の気候にも風情にも合い、日本の秋を代表する花となりました。

「秋桜」と書いてコスモスと読むのは普通ですが、じつは当て字です。さだまさし作詞作曲の「秋桜」で、秋桜をコスモスと読ませ、山口百恵が歌って大ヒットしたことから一般化しました。



育て方

植付 4～7月
開花期 9～11月

見た目の可憐さとは異なり、こぼれ種からも育つ強健な花です。日当たりのよい、乾燥気味の場所を好みます。水は土が乾いたらたっぷりやります。肥料はほとんどいりません。種まきの前に腐葉土と緩効性の肥料を少し入れる程度で十分です。

種まきの時期が早いほど大きく育ち、2mほどになります。大きくしたくない場合は夏にまきます。直根性のため、苗を移植するより直に種をまいたほうがよく育ちます。苗を植える場合は根鉢を崩さないようにします。

混み合っていると風通しが悪くなって病気になるやすくなります。涼しくなったところからつぼみを作り始めます。8月に入るところまでに数回摘心をする、背丈が伸びるのが抑えられ、脇芽が増えて花が多くなります。



牡羊座

(3.21～4.19)

勢いがつき過ぎて空回りするなど、バランスを崩しがち。時々一歩引いて、自分の行動を冷静に見詰め直して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン



牡牛座

(4.20～5.20)

心理的に不安定になりやすいかも。難しく考えず、気楽に構えるのがベストです。気分転換には散歩がお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



双子座

(5.21～6.21)

楽しい出来事に縁があります。お祭りやイベントに参加し、にぎやかに過ごして。新しい才能を発見できることも

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ギンナン



蟹座

(6.22～7.22)

ちょっとしたことでイライラしやすい暗示。人の言葉を悪意に取らないよう、注意して。手作りアイテムにつき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スダチ



獅子座

(7.23～8.22)

コミュニケーション能力が急上昇中。初対面でも笑顔で声を掛け、人脈のネットワークを広げて。オフ会も幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニシン



魚座

(2.19～3.20)

何かと深刻になりやすい月。意識的にプラスだと思える部分を見るようにして。ヒーリング音楽でリラックスを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サンショウ



水瓶座

(1.20～2.18)

思い切って動けば、停滞していることも打破できそう。直観を信じ、やってみるとグッド。楽天的な発想が大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カリン



山羊座

(12.22～1.19)

できる人と比べて、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切り、自分のやり方やペースを大切に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イクラ



射手座

(11.23～12.21)

周りから良い影響を受けやすい時期。分からないことがあったら、一人で悩むより、相談してみるのが正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉柿



蠍座

(10.24～11.22)

強引に物事を進めるのには向かないものの、周囲と協力することで、状況は改善するはず。気晴らしには足湯を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ナメコ



天秤座

(9.23～10.23)

やる気がアップして、いろいろなことにトライしたくなりそう。過去にダメだった事柄にもリベンジできる兆し

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サケ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE