

♡ 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!

1
 Jan.2019
 No.291



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン
JAN!JAN! 1

January.2019 No.291



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上塩尻 佐藤 元信さんと知子さんのお子さんと
 こうた まひろ はる
 煌大くん(10歳) 誠大くん(7歳) 遥ちゃん(3歳)です!

J A からの お知らせ

グリーンファームカレッジ 今年も開校!

3月から
 スタート!



グリーンファームカレッジでは、楽しい寄せ植えや家庭菜園に役立つ豊富な知識を習得できます。どなたでもお気軽にお申し込みください。

■会場 グリーンファーム中央店
 上田市国分80-6(JAN!JAN!タウン内ユニクロ隣)

今年は…
 人気野菜の栽培方法、果樹の植え方、季節の寄せ植えなどを予定しています。
 ※詳しくはJAN!JAN!2月号でお知らせします。

お問い合わせ:グリーンファーム中央店(担当:山口) TEL.29-8177

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/



VEGETABLE
 OIL INK

JAN! JAN! 1

C O N T E N T S

2 新年のごあいさつ

4 JATピックス

6 JATピックス〔地区版〕

8

特集
おうちでのんびり…
新春 パズルに挑戦!

10 ほうさくClub
ちょっとめずらしい作物の紹介

12 健康講座
～「基礎代謝」増やして
生活習慣病予防～

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〔ナンテン〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ミズナ〕
レシピ



11月10日、当JA子会社の(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で、リンゴの木オーナー83組(425人)が収穫作業を行いました。木を提供した地元果樹農家と一緒に奈良尾地区と東山地区に分かれたオーナーは、脚立などを使いリンゴを収穫。その場で試食する人もいて「甘くておいしい」と笑顔で収穫を楽しみました。



11月16日、上田菅平インターチェンジで、上田市科第一保育園の園児40人が、交通安全の思いを含めて、地元リンゴ「ふじ」と交通安全チラシを「安全運転をお願いします」と声を掛けながらドライバーに手渡しました。ドライバーたちは「ありがとう」と笑顔で受け取りました。



当JA青年部が企画する「かいぶつのだねプロジェクト」は11月25日、上田市小泉の川西公民館と川西社会体育館で「かいぶつのだねフェスティバル」を開きました。食農教育とスポーツ教室を合わせたイベントで、親子合わせて55人が参加。反復横跳びなどの体力テストに挑戦したり、地元生産者による旬の食材についての話を聞いたりしてイベントを楽しみました。



多くの買い物客でにぎわうJA農産物流通センター

坂下隆行組合長は「生産者、JAが一丸となって信州うえだ産の農産物をPRし、おいしさを伝えたい。昨年はひょう害等の影響で贈答用リンゴを用意することができなかったが、今年は目立った災害もなくお客様の期待に応えられる良質なものができた。存分に買い物を楽しんでほしい」とあいさつしました。当日は県外からの来場者も多く、買い物客は「ここで販売しているリンゴを知人に贈っているがいつも大変喜ばれている。今年も良い買い物できた」「赤く色付いたおいしそうなリンゴをたくさん買った。家で食べるのが楽しみ」と話し、買い物を楽しんでいました。中には、持ちきれないほどのリンゴを購入する来場者もあり、生産者やJA職員などで構成する「輪車隊」が駐車場までの運搬を手伝いました。

各会場が大にぎわい 盛況の収穫感謝祭

当JAは11月、管内8会場で「収穫感謝祭〜ふじ祭り〜」を開きました。各会場では、生産者やJA職員がリンゴ「ふじ」をはじめとする農産物の直売などを行い、大勢の買い物客でにぎわいました。

11月23、24日に行ったメイン会場の上田市殿城のJA農産物流通センターでは、JAYアマジョウ果樹部のリンゴ生産者などが即売に参加。きのこ汁やつくたての餅の無料配布、焼き肉試食などをを行い、地元農産物をPRしました。



にぎわう会場で麺を楽しむ来場者

会場を訪れた家族連れは「地元産の粉で作った麺を食べる機会はなかなかないので、貴重な体験。職員の手打ち麺も驚いた。とてもおいしい」と話し、笑顔で麺を頬張っていました。

この大会では、地元で収穫されたソバや麦を使った手打ち麺のおいしさを感じてもらうことで地産地消をさらに進めようと、同事業部の職員が自ら麺を手打ちし、具材やつゆも独自に調味し仕込んでいます。

当日は手打ちもりそば、しょうゆラーメン、馬肉うどん、焼きそばなどの麺類を販売。同事業部が開いているそば教室に所属している有段者によるそば打ちの実演も行いました。そのほかにも、JA女性部よだくぼ南部支部によるストップ三味線やフラダンス、地元中学校による管楽器演奏などが披露され、会場は家族連れなど大勢の来場者で埋め尽くされるほどにぎわいました。

職員自ら手打ち 第9回よだくぼ南部地区麺大会

当JAよだくぼ南部地区事業部は12月1日、上田市下武石の武石公民館で第9回よだくぼ南部地区麺大会を開きました。

この大会では、地元で収穫されたソバや麦を使った手打ち麺のおいしさを感じてもらうことで地産地消をさらに進めようと、同事業部の職員が自ら麺を手打ちし、具材やつゆも独自に調味し仕込んでいます。

当日は手打ちもりそば、しょうゆラーメン、馬肉うどん、焼きそばなどの麺類を販売。同事業部が開いているそば教室に所属している有段者によるそば打ちの実演も行いました。そのほかにも、JA女性部よだくぼ南部支部によるストップ三味線やフラダンス、地元中学校による管楽器演奏などが披露され、会場は家族連れなど大勢の来場者で埋め尽くされるほどにぎわいました。

菅平高原のレタス生産者らでつくる菅平農事振興組合の女性部は11月20、21日、視察研修旅行を行いました。19人が参加。当JAを通じてレタスを出荷している神奈川県横浜丸中青果株式会社を訪問し、青果物の鮮度を保つために室温を10度に設定している「低温卸売場」などを視察しました。

参加者は、自分たちが出荷した野菜が低温のまま保管・輸送され消費者の手に届くコールドチェーンの仕組みや小売店への発送システムなどについて、実際に施設を見学したり、担当者から説明を聞いたたりして理解を深めました。



市場の担当者から説明を聞く参加者

真田
EIJIA

菅平レタス農家の女性
横浜の青果市場視察



一緒に童謡を歌う丸子混声合唱団と参加者

丸子
EIJIA

JA年輪の会が集い
歌や体操楽しむ

JA年輪の会丸子支部は11月20日、長瀬市民センターで会員の集いを開き98人が参加しました。丸子混声合唱団の歌の披露、JA長野厚生連鹿教湯病院の古田大樹理学療法士と小林祥子作業療法士が健康体操などを行いました。合唱団と参加者が一緒に童謡の「もみじ」「ふるさと」を合唱する場面もあり、会場は大いに盛り上がりました。

同病院医療安全対策室の松本美香師長による「上手なお医者さんのかかり方」の講演もありました。参加者は「ためになる話が聞けてよかった。来年も元気で参加したい」と話しました。

東部
EIJIA

女性部「どくと雷電弁当」
100歳弁当コン入賞を報告

JA長野中央会主催の第5回「JA長野県健康寿命100歳弁当コンテスト」で、JA女性部東部支会のぞみの「どくと雷電弁当」が優秀賞に選ばれ、小林和代支会会長ら6人が11月27日、JA本所役員室に報告に訪れました。

コンテストは「JA長野県健康寿命創造運動」の環。弁当のテーマは「昼食用の日常的な弁当」で「5色（白・黄・緑・赤・黒）の食材を使う」「旬の物や地場の食材を使う」などが条件。「雷電弁当」は、力士雷電の手形を模したジャガイモ、地元産のクルミや花豆を使って工夫を凝らし、彩り豊かに仕上げました。



受賞を喜ぶJA女性部東部支会のぞみの役員と坂下組合長

上田
EIJIA

先生はJA営農技術員
農業の楽しさと厳しさを学ぶ



玄米と白米が炊ける様子を観察する児童

上田市立北小学校の「畑クラブ」の児童が11月21日、今年度最後となる8回目の活動を行いました。4、6年生のクラブ員14人が参加。同クラブの講師を務めるJA上田東営農センターの和田慎太郎営農技術員の指導のもと、土鍋で白米と玄米を炊いて食べ比べ、感想を話し合いました。

子どもたちが初めて挑戦した「バケツ稲」は、収穫を目前にスズメに食べられてしまい、この日は地元の農家から米を手配。楽しみにしていた子どもたちをがっかりさせましたが、自然相手の農業の厳しさを学ぶ機会にもなりました。

よたほ
南部
EIJIA

入大門よりあい広間
特殊詐欺防ぐ寸劇も



寸劇で特殊詐欺の手口を学ぶ参加者

JA助け合いの会よたほ南部支会は11月19日、長和町の入大門センターで「よりあい広間」を開き、地域住民23人が参加しました。「よりあい広間」は、65歳以上を対象に、身近な施設でお茶を飲みながら、おしゃべりやレクリエーションなどをして楽しく過ごす活動です。

この日は、上小防犯協会連合会の女性部が、特殊詐欺を防止する紙芝居や寸劇を披露。詐欺の手口を分かりやすく説明し、「怪しいな」と感じたら周りの人に相談するよう呼び掛けました。

参加者は「初めて聞く手口がたくさんあったので気を付けた」と気を引き締めました。

西部
EIJIA

城下店ふれあい自由広場
青空市場と芋煮会盛況



芋煮会で活動の成果を発表する受講生

JA城下店ふれあい自由広場の受講生が11月23日、同店で青空市場と芋煮会を開きました。2年目となる青空市場では、家庭菜園教室とガーデニング教室の受講生が講座の成果として、栽培した野菜や花苗を販売しました。おいしい水を楽しむ会は、長和町和町の「黒耀の水」で入れた「コーヒー」を販売。青空市場には開始前から列ができ、スタートから30分ほどで完売しました。

芋煮会は今回で3回目。イノシシ肉の入った芋煮鍋を食べながら、各講座の発表会や余興を楽しみました。同広場の受講生は年々増え、6つの講座に約120人が学んでいます。

塩田
EIJIA

大豆オーナー収穫交流会
手作り弁当やそば味わう



「みんなの茶の間」で大豆を選別する参加者

西塩田地区営農活性化推進組合は11月25日、JA西塩田店と同店に隣接する「みんなの茶の間」で大豆オーナーの収穫交流会を開きました。県内外からオーナー21組、39人が参加。6月に自ら種をまいた大豆の選粒作業を体験し、30キロの大豆を一粒ずつ丁寧に手で選別しました。

交流会には同組合の役員、行政、JA関係者らも出席。同組合女性部の手作り弁当や手打ちそばなど、地元産の食材を使った料理を食べながら交流を深めました。

同組合では「来年度は20回目の節目となるので、新しい企画も考えた」と張り切っています。

第3問

お正月の食べ物シークワーズ

難易度★★★★☆



くりきんとんこな
わろうきとこぶし
いかまぼこんまめ
まてずめごれきま
だたけのこきすく
いだいだこらたふ
こかちぐりくづた
んぶりさといもお

問題

リストにある、お正月に関する食べ物を盤面から探しましょう。タテ、ヨコ、ナナメに一直線に隠れています。下から上に読む言葉もありますよ。同じ文字を何回使ってもOK!全部探すと、いくつか使わない文字が残ります。

その文字を上から順に読むと現れる言葉はなんでしょう?

リスト

- ・いくら
- ・くろまめ
- ・たたきごぼう
- ・かまぼこ
- ・おたふくまめ
- ・くわい
- ・たづくり
- ・だいだい
- ・かずのこ
- ・こぶまき
- ・だてまき
- ・れんこん
- ・かちぐり
- ・さといも
- ・とこぶし
- ・くりきんとん
- ・かぶ
- ・だいこん
- ・ぶり
- ・たけのこ

答え

第4問

ナンプレ

難易度★★★★★



ルール ①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。
②タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1~9までの数字が1つずつ入ります。

問題 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

答え

	5	9	4		7	6	8	
	8		2		1		4	
5			9					2
		2				1		
	1				6			9
	4		7		9		3	
	2	1	3		8	4	5	

考え方

同じブロックに1~9の数字が重複しないように並べるパズルです。例題で解き方を覚えましょう。例題の左下にある3×3のブロックには、まだ4が入っていないので、どこかに4が入るはず。2の下以外の空きマスは同じタテ列やヨコ列に、もう4が入っているので、4を入れられません。なので、4を入れられるところは1つだけ。2の下が4になるのです。一通りに決められないところは後回しにするのがコツ。じっくり考えると「このマスにはこの数字しか入らない」というのが分かるので、ヤマ勘は不要ですよ。

例題

	1	4		5			3	
6				9	4	2		
8		1				9		
	5		9			4		
4		7		8			2	
	7		2		6			
	9			1		5		
	2	8	3				4	
5			6		7	1		

答え

9	1	4	2	5	6	8	7	3
6	5	7	8	3	9	4	2	1
8	3	2	1	4	7	5	9	6
2	8	5	6	9	3	1	4	7
4	6	9	7	1	8	3	5	2
3	7	1	5	2	4	6	8	9
7	9	6	4	8	1	2	3	5
1	2	8	3	7	5	9	6	4
5	4	3	9	6	2	7	1	8



6
第4問



第10問



第2問



第1問



新春 おうちでのんびり... 特集

パズルに挑戦!



年の初めに、のんびりパズルを解いてみませんか?みんなで楽しむもよし、一人でじっくり考えるもよし。脳を活性化させる問題がそろっていますよ。さあ、レッツチャレンジ!

第1問

お正月迷路

難易度★★☆☆☆



問題

「ふりだし」から「あがり」まで、すべてのものを拾いながら通り抜けましょう。同じところは2度通ることはできません。さて、

門松は何番目に通るでしょう?

※「ふりだし」は数えません。



答え

第2問

漢字合わせ札

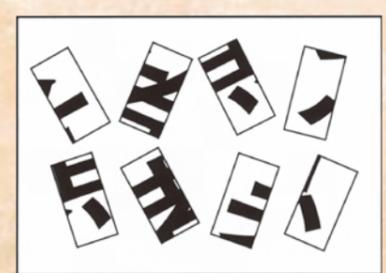
難易度★★★★☆



問題

漢字が書かれた2つの札がそれぞれバラバラになってしまいました。うまく組み合わせると元の漢字を完成させましょう。

完成した2つの漢字を組み合わせると、ある言葉になります。それはなんでしょう?



答え

Answer boxes for the puzzle.



非常に多くの栄養を含んでいるため、奇跡の果物と呼ばれています。抗酸化力に優れたビタミンA、C、E、ミネラルなどあらゆる栄養素を豊富に含んでおり、様々な体の不調に効果があるとされます。特に注目されるのが、肌や粘膜に関わる不飽和脂肪酸のオメガ3、6、9だけでなく、オメガ9が多く含まれていることです。アンチエイジングや糖尿病の予防が期待されています。

植え付けて2年後の9〜10月に収穫ができます。甘みがありますが酸味も渋みもあるため、ほかの果物と一緒にミックスジュースにしたり冷凍させて渋みを弱めたり、ジャムや果実酒などに加工して食べるのがよいでしょう。

暑さにも寒さにも非常に強く、やせた土地でも育ち、砂漠の緑化にも使われている植物です。雄木と雌木があるため、実を付けるためには両方植ええます。大きな樹があるため垣根に植えて防犯にも使われます。

シベリイ
(別名サジー)



ねばねば野菜が注目されてオクラも家庭菜園で人気の野菜です。白オクラは緑色が薄くて美しいだけでなく、そのねばねばが普通のオクラよりも強いのが特徴です。ねばねばの正体はペクチンなどの水溶性の食物繊維です。食物繊維には整腸作用や糖尿病の予防効果が期待できます。粘膜の保護作用もあるため胃炎や胃潰瘍の予防に役立つといわれています。胃腸が弱りがちな夏には特にオススメです。

さらに、普通のオクラは少し採り遅れると固くなって食べられなくなり、白オクラは16cmくらいになっても柔らかいことも魅力です。

オクラは高温を求める作物なので、十分暖かくなってから定植します。慌てず5月中旬頃から植えるのがよいでしょう。

白オクラ



メロンなのにミカンみたいに皮がむける!? さくさくシャリシャリのシャベット食感! しかも甘くて収穫適期が難しい! 1.2〜1.5kg以上の大玉で、ネットがなく真っ黄色。家族の驚く顔が楽しみになるメロンです。

基本的には通常のメロンと同じように栽培します。本葉5枚で親づるの芯を摘み、子づるを4本程度伸ばします。メロンは孫づるに付きやすいので、子づるは葉が15枚の時に芯を摘みます。人工授粉したほうが実が付きやすいので、雌花が咲いた朝に雄花を付けてやるのがよいでしょう。開花後40日で収穫できます。

薄皮しゃべとメロン



Bカロテンが通常のサツマイモの100倍含まれており、果肉がオレンジ色です。Bカロテンは抗酸化作用があるので美肌や免疫力に関わる大事な栄養素です。オレンジ色は加熱するとより層鮮やかになります。なめらかな舌触り、十分な甘さときれいな色で、お菓子にも向いています。焼き芋にする、ほんのりカボチャやニンジン風味がするの面白いです。

通常のサツマイモ苗は切られた形で販売されますが、ハロウィンスイートはつる取り用のポット苗で5月上旬から出回ります。ポットから出して植え付け、つるの先を切って苗として植えます。残った苗からわき芽が出てくるので先を切って植えます。繰り返しいくと新鮮な苗がどんどんできます。

サツマイモ
ハロウィンスイート



ほうさくClub!



ちょっとめずらしい作物の紹介

あけましておめでとございます。毎年大好評の「めずらしい作物の紹介」は1月の恒例となってきました。今年も家庭菜園にワクワクしましょう!



中玉トマト
うす肌トマト

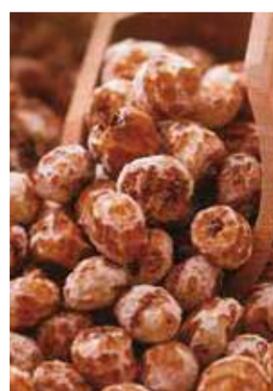
中玉トマトは身も皮もじっくりしているのが一般的ですが、この中玉トマトは皮が薄くて食べやすいのが特徴です。中玉といってもサイズは小さめでミニトマトとの中間くらいなので、お料理のお皿に馴染みやすい野菜になります。

デルモンテの苗はCMV(キウリモザイクウイルス)の予防接種をしているので、ウイルス病になりにくく人気が高い苗です。うす肌トマトの苗ももちろん予防接種されているので安心です。通常のトマトと同様に栽培します。定植は5月上旬からです。



食用カヤツリゲサ
タイガーナッツ

4000年も前から食べられている歴史の古い作物ですが、最近「スーパーフード」と呼ばれ、ニューヨークでも話題だとか。



カリウムやビタミンE、食物繊維などを非常に多く含んでおり、血圧を正常にしたり、急な血糖値の上昇を抑えたり、老化防止や便秘改善などの効果が期待できます。そのまま食べてもかみごたえがあるので満腹中枢を刺激しやすくダイエット効果を期待することもできます。栄養素を多く含むため、通常の食事の補助として1日8粒食べればよいとされています。

カヤツリゲサの仲間なので性質が非常に強く、病害虫の心配がほとんどありません。じつはナッツではなく地中にできる塊茎(芋のようなもの)です。5〜6月に定植後、約100日すると葉が黄色くなってきて、その頃に収穫します。収穫は落花生のように行います。水はけがよく日当たりのよい場所を好みます。肥料は通常の作物の半分程度でよいでしょう。収穫したタイガーナッツは香にまくとまた収穫できます。

そのまま食べても、グラノーラやサラダ、ヨーグルトに入れてもよいです。スペインでよく飲まれているオルチャータはタイガーナッツを水や牛乳で一晩ふやかしてミキサーで混ぜて作ったもので、ほんのり甘くて飲みやすくなります。

各種相談目 Support & Guidance

相談目	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
税務相談	1月 8日(火) 1月15日(火) 1月22日(火) 1月29日(火) 2月 5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	1月 9日(水) 次回は3月13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	1月12日(土) 2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 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 平日	午前9時～午後5時 午前9時～午後5時 (1月26日(土)は休業いたします) 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

新春休日ローン相談会 1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、よだくば南部支所、塩田支所

年金相談
●1月17日(木) 祢津店、本所 ●1月22日(火) 青木支所 ●1月24日(木) 東内店
●2月 7日(木) 東塩田店・大門口 ※相談時間:午前9時30分～午後3時
●プレミアムサロン ※平日 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

参加無料
JAの資産管理セミナーのご案内

「相続法の改正と税制改正」

相続法の改正と有効な相続対策を税理士がわかりやすく解説します。

- 開催日 **平成31年2月16日(土)**
- 開催時間 **午前9時30分～11時30分(終了予定)**
- 開催場所 JA信州うえだ本所(ハニーウェル)3階(上田市大手2-7-10)
- 募集定員 100名 ※定員に達し次第終了とさせていただきます。
- 講師 柴原 一 税理士(JA全中・JAまちづくり資産管理情報顧問税理士)

※駐車場はハニーウェルまたは上田城跡北駐車場をご利用ください。上田城跡北駐車場をご利用の場合は、当日、駐車券をセミナー会場にご持参ください。(駐車料金JA負担)

■お問い合わせ・申し込み／お近くのJA各支所・店窓口 プレミアムサロン ☎23-1145 FAX29-3066まで



理事会だより

11月の定例理事会(平成30年11月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 平成30年度第3・四半期決算事務処理日程・要領について
- ② JA信州うえだ福祉事業のあり方について
- ③ 諸規程の変更について
- ④ 年末賞与の対応について



「基礎代謝」増やして
生活習慣病予防

Healthy Life
りえこ保健師の
健康講座

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。

呼吸、心拍、血液循環、体温調節など、じっとしていても生命維持のために使うエネルギーが基礎代謝です。加齢とともに太りやすくなるのは、基礎代謝の低下が主な原因です。基礎代謝は、1日の総消費エネルギーの60%～70%を占め、基礎代謝量が多ければ、少ない人よりカロリーを燃やす力が大きくなり、太りにくいといえます。基礎代謝量が多いと、血流がスムーズになり動脈硬化が起きにくいといわれます。また、冬は寒さでブルッと寒気が起きます。これは身体が一生懸命体温を上げようとしている証拠であり、基礎代謝のエネルギーがより多く使われていると考えられます。すなわち冬は基礎代謝が上がる季節であり、ダイエットには最適といえます。中年以降は徐々に減っていく基礎代謝ですが、増やす努力をすれば生活習慣病の予防にもつながります。

基礎代謝を上げるには

食事を大切に

- 朝食を抜かない。1日3食
- たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳、大豆製品など)を適切にとる

睡眠時間をしっかりとる

- たんぱく質が合成されたり、体づくりの為の大切な時間です
- 十分な睡眠がとれば、質の良い筋肉がつけられ、基礎代謝も自然と高まります

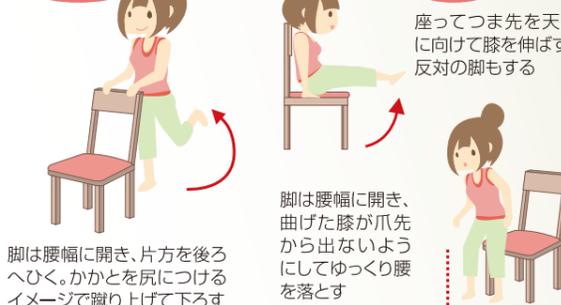


筋力をアップさせよう

- 背中、太ももなど大きな筋肉を鍛える
- お勧め回数は5～10回を1セットとし、1日1～3セット



もも後ろ



もも前

座ってつま先を天井に向けて膝を伸ばす。反対の脚もする

自分の基礎代謝を知るには…
家庭用のデジタル体組成計を利用しましょう。基礎代謝を体脂肪率や筋肉量から割り出してくれます。基礎代謝の数値は、体重とは逆に増えていくことが励みになります。



おめでとうございます。

JA共済小・中学生 第62回書道・第52回交通安全ポスターコンクール 長野県審査会上位入賞者

今回の書道コンクールには県内の小・中学校415校から3万4,810点、ポスターコンクールには同277校から5,366点が出品されました。上位入賞点数は、書道半紙の部が金賞9点、銀賞17点、銅賞25点、書道条幅の部が金賞9点、銀賞9点、銅賞9点、ポスターの部が金賞9点、銀賞15点、銅賞21点でした。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されます。

当JA管内の上位入賞者は次の通りです。[敬称略] (かっこ内は学校名と学年)

書道コンクール <半紙の部>

- 金賞/市村綾郁(西小3年)
- 銀賞/井澤祐喜(浦里小1年)市村康成(西小5年)
石井しなの(第四中1年)村上果那(丸子中2年)
- 銅賞/金山奈央(東小2年)丸山和花(東塩田小3年)
成澤愛(丸子北小4年)岡田晏奈(南小5年)
下村悠夏(丸子中央小6年)宮原愛果(第五中1年)
倉澤陽和(塩田中1年)下村あやな(丸子北中3年)

書道コンクール <条幅の部>

- 金賞/金山奈央(東小2年)市村康成(西小5年)丸山真央
(塩田中1年)村上果那(丸子中2年)
- 銀賞/市村綾郁(西小3年)伏見菜央(丸子中1年)
- 銅賞/木下芽依(丸子中2年)

交通安全ポスターコンクール

- 銀賞/宮島夏音(塩田中3年)
- 銅賞/阿藤颯優(北小5年)

金 賞 作 品



市村綾郁(西小3年)



金山奈央(東小2年)



市村康成(西小5年)



丸山真央(塩田中1年)



村上果那(丸子中2年)

JA信州うえだ 第19回 きのこ品評会入賞者

長谷純男さんのエノキタケが県知事賞

JA信州うえだと同じきのこ協議会は11月22日、上田市殿城の農産物流通センターで第19回きのこ品評会を開きました。エノキタケ24点、ブナシメジ6点、ナメコ4点が出品され、よだくぼ南部地区・和田の長谷純男さんのエノキタケが最高賞の長野県知事賞を受賞しました。

品評会では、「市場で高く売れるきのこ」を主眼に置き、傘や茎のそろい、商品性などを審査し、上位5点の入賞を決めました。出品されたきのこは11月23、24の両日、同センターで開いた収穫感謝祭で展示しました。入賞者は次の通り(敬称略)。



賞 名	氏 名	地 区	品 名
長野県知事賞	長谷 純男	よだくぼ南部地区・和田	エノキタケ200g
21上小農業活性化協議会長賞	堀内 一宏	真田地区・傍陽	エノキタケ100g
長野県上田地域振興局長賞	橋詰 大	よだくぼ南部地区・武石	エノキタケ100g
JA全農長野東信事業所長賞	上原 康弘	上田東地区・殿城	エノキタケ200g
信州うえだ農業協同組合長賞	(有)キノテック	上田東地区・殿城	ナメコ100g

塩田東山観光農園いちご狩り

1月2日(水)
からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で30分間食べ放題。ご家族みなでお楽しみください。

春のような暖かさのハウスの中に漂うあまーい香り。鮮やかな緑の葉の下には、真っ赤に熟れた大粒のイチゴがズラリ。

思い切り大きな口を開けて、ガブリッとほおぼると、さわやかな甘みが口の中いっぱい広がります。

- 期 間 1月~5月末日まで ☆予約制 (火曜定休)
- 入園時間 午前10時~午後4時まで
- 入 園 料 30分間食べ放題(3歳未満は無料)



期 間	小学生以上	小学生未満
1月2日~2月末日まで	1,500円	800円
3月1日~5月8日まで	1,200円	800円
5月9日~5月末日まで	800円	500円

直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、ジャム用など各種取りそろえています。

3月末まで、車いすでの入園も可能です。お気軽にご来園ください。

JAフェスティバルスタンプラリーの「いちご狩り入園券」のご利用期間は、1月5日(土)~5月31日(金)までです。ご来園の際は、事前に予約をお願いいたします。

○ご予約、お問い合わせ 塩田東山観光農園(上田市富士山2019) ☎39-0210

今年ダイコンが豊作の我が家。先日収穫をしていたら、なんと悩ましい姿のダイコンが現れました。掘り取りには苦勞しました。重さは4キロ、見事なダイコンです。(KN 主婦)



(編)これはすごい！確かに悩ましい姿のダイコン！顔でも付いていれば生き物のようで、つい描いてみたくなりますね。

今日、ようやく学校のテストが終わり、未完成の三角シールを編み始めました。もうすぐ冬本番になるので寒くならないうちに完成させたいです。最近はいぶふん入ってきたせいか、学校帰りの夕方は煮物のおいがします。私はカボチャの煮付けが一番好きです。(AS 17歳)

(編)テストお疲れ様でした！私もカボチャの煮付け大好きです！手編みシールで寒い冬も暖かく過ごせますね。

近所の方に分けてもらった野菜を切り漬けにしました。漬けながらつまみ食いしたら、そのおいしいこと！野菜漬けのにおいしさは、調味料や漬け方も大切ですが、野菜菜そのものがおいしいかどうかでも左右されるのだとわかりました。(KS 78歳 主婦)

(編)素材そのものおいしさというのはとても大切ですね。野菜菜の切り漬け、おいしく漬かるというですね。

Aコープ利用しています。店舗が近いので、一品足りなくてもすぐ買いに行くことができます。知人は「店が近いから冷蔵庫にないようだね」と言ってくれます。たまに広告の品に釣られてつい買ってしまってもありますが、近いということは助かりますね。(SK 74歳 主婦)

(編)ご利用ありがとうございます！知人の方、なかなかユーモアありますね！これからぜひご来店ください。

このところ毎日夕方になると黒猫がどこからともなく同時刻に参ります。妻が餌を与えたとこ懐き、買い物などで時間が遅れてもちゃんと待っています。よく懐き、黒猫なので「ヤマちゃん」と呼んでいます。時計がないのによく来るねと感心です。(TT 86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

行列の武者と目の会ふ菊日和
息止めて見る翡翠の一直線
駅を出てすぐ川光る星月夜
葉をつかみすぼと抜くや白大根
味道笠に落葉の道祖神
ミセハヤの花つつましきこ女かな
住む人のなき豪邸の木守柿
来し方を思ひ巡らす長き夜
初雪や伽藍縁とる寺の軒
新米の香りの中に父と母
◎選者吟/半ば許しなかは忘れ年の暮れ

川柳

橋詰信幸 選

豊作でなかなか出来ぬダイエツト
ど忘れはお互いさまのわが夫婦
塩引の鮭が牙剥く年の暮れ
悲しきも自分に代えた思いやり
母ちゃんと呼ばばこたまがかえつてき
寒い朝犬に負けてるお散歩着
店員の煽て握えて財布締め
やがて来る心の整理重い腰
頼られて鼻歌踊る台所
似て非なるおやきに苦心母の味
聞き耳へ訳ありそつな笑い顔
苦い汁飲んで覚えた転び方
◎選者吟/天空に古色はじて夢の色

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

最近うまく出来る子どもがへりました...



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

- 1 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
2 1,2,3や一、二、三など
3 「春の海」や「六段の調(しらべ)」を奏でる楽器
4 小銭入れに入れる物
5 鹿児島県産焼酎の原料の多くはこれ
6 空からちらちらと降ってきます
7 山田太郎さんだったらT-Y
8 怒ると頭に生えるかも
9 車窓を流れていくもの
10 剣道で使う武器
11 ご来光を見るために登る人もいます

タテのカギ

- 1 障子よりは破れにくそうな建具
2 彼は 東西の文学に詳しい
3 素振り中のパットが切るもの
4 テンサイなどから作られる調味料
5 漫談家が巧みな 場で沸かせた
6 カキやタイラギ、トコブシなど
7 11 11 11 11 11 11
8 寒い日には氷が張ることも
9 平成31年の十二支は
10 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
11 農具や収穫物を入れておく建物
12 壁の から風が吹き込んだ
13 旅客機に乗ってためる人もいます

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

11月号出題クイズの答え



(答) パンシュウ
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1月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブトマト&やさいスープ」(4袋セット)をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



上田市腰越 市川睦枝さん家の トリちゃん (オス 10カ月くらい ミックス)

2018年6月に生後3カ月くらいで近所から我が家に来ました。とにかく人懐っこい性格で、人の気配を感じるとすぐ寄ってきます。狭いところも大好き!外に出て家が好きで帰ってきます。家で一緒にいる時間が長い私のことが一番好きなようで、どこへ行くにも、寝るのも一緒に!孫が嫁に行って寂しいけれど、トリちゃんが癒してくれます。これからもずっと育ててね。

(編)黒猫のヤマちゃん、同じ時間に来て待っているなんてとてもかわいいですね!奥さん共々癒されますね。
夏はあんなに暑かったのに最近急に寒くなり、暑い暑いと言っていた時期が懐かしいです。これからは、たくさんや野菜漬けがおいしく食べられる季節になりますね。(MK 76歳 パート)

(編)夏の暑さが嘘のようにいつの間にか冬本番ですね。寒いのは辛いですが、冬の味覚を楽しみながら乗り切りましょう!
お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。(返却はできません。)



JA信州うへ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

ミズナ

シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わいが特徴のミズナ。京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。肉や魚の臭みを消してくれるので鍋物に使うことも多いですが、サラダなどの生食でもおいしく食べられます。生食にする場合は、刻んでから軽く塩もみすると少ししんなりして食感がよくなります。今では一年中出回っているミズナですが、「ミズナが並び始めると冬本番」といわれるように冬季が旬です。

一見栄養がなさそうに見えますが、カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く含まれておりバランスの取れた緑黄色野菜です。葉緑素には、コレステロール低下作用、抗がん作用などの効果があります。

◎おいしいミズナの選び方

- *葉の緑色が鮮やかで先までピンとまっすぐなもの
- *茎に傷などがなく、白くつややかなもの



ミズナを使った料理を紹介



たっぷりミズナとじゃこのチヂミ

Recipe

材料(2人前)

- ミズナ/2株 ●ちりめんじゃこ/70g
- 薄力粉/150g ●水/100cc
- 顆粒和風だし/小さじ1 ●卵/1個
- ピザ用チーズ/50g
- 白すりごま/大さじ1
- ごま油/小さじ1

タレ

- ☆焼肉のたれ/大さじ2
- ☆酢/大さじ2
- ☆白すりごま/大さじ1

作り方

- ① タレの材料を混ぜ合わせ、チヂミのタレを作っておきます。
- ② ミズナは3cm幅に切ります。
- ③ ボウルに卵を入れて溶き、水と顆粒和風だしを加えて混ぜます。薄力粉を加えてよく混ぜ、②とちりめんじゃこ、白すりごま、ピザ用チーズを加えて混ぜます。
- ④ フライパンを中火で熱し、ごま油を引きます。③をスプーンで適量すくってフライパンに平らに伸ばして焼きます。生地の周りに火が通って固まってきたら裏返し、ふたをして4~5分焼きます。

チヂミのタレはいろいろな焼肉のたれで作ってバリエーションを増やすのも良いですね! チーズの代わりにお餅を入れてもおいしいですよ!



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA * NAVI



ナンテン

- 学名/Nandina domestica
- 原産/日本、中国 ●科名/メギ科

お正月の床の間やおせち料理のなかで大活躍のナンテン。「難を転じて福となす」に通じる縁起物です。古くから「火災よけ」「魔よけ」「不浄よけ」として敷地内に植えられてきました。光沢のある常緑の葉と長く楽しめる赤い実が美しく、丈夫なので、庭木としても人気です。

ナンテンののど飴があるように、咳止めの薬草として使われてきました。実際、実に気管を広げる効果がある物質が含まれています。おせちやお赤飯に添えるのも、飾りだけではなく防腐作用の狙いがあります。



育て方

開花期 6月
実の鑑賞期 11~2月

1~3mになる低木です。耐寒性は強いのですが、もともと高い木の下に育つものなので、寒風や乾燥に弱い。オカメナンテンは実が付きませんが紅葉を長く楽しめ、耐寒性もナンテンより強いので上田地域により適しています。性質が丈夫で、実を食べた鳥の糞から発芽していつの間にか庭に生えていることがあります。

日陰でも育ちますが、日当たりの良いほうが明らかに実の数が多いです。花の時期に雨がなくて受粉しにくいとやはり実付きが悪くなります。昔から軒下に植えられていたのは雨の影響を受けないためとも考えられます。

生育は遅いですが、株の近くから新しい芽が伸びてだんだん枝が混み合ってきます。春先に花芽の付いていない幹を株もとから切り取ります。

庭に植えてある場合、肥料や水やりは必要ありません。植え付けの時は腐葉土や堆肥を入れてからにします。



牡羊座

(3.21~4.19)

できる人と比べ、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切って。リフレッシュするには神社散策が吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 タラ



牡牛座

(4.20~5.20)

前向きな気持ちになれる月です。やってみたいことがあるなら、積極的に取り組んでみて。新チャレンジも幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 伊予カン



双子座

(5.21~6.21)

物事を邪推しやすく、不要なラブラルを招く原因に。余計な発言は控えるべき。開運には窓や鏡を磨くと効果大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナバナ



蟹座

(6.22~7.22)

勢いがある反面、不注意になりそう。小さな失敗にクヨクヨせず、さっと切り替えましょう。観劇がよい刺激に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 長ネギ



獅子座

(7.23~8.22)

いつになく神経質になってしまいかも。深刻に受け止めるやめ、気楽に構えること。深呼吸でリラックスを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 おから



魚座

(2.19~3.20)

開放的な気分になれる予感。過去に駄目だった挑戦にリベンジできそう。海外に関する事にも幸運があるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 そば



水瓶座

(1.20~2.18)

何かと迷いが生まれやすい月。1人で悩まず、信頼できる相手に相談してみよう。気晴らしには音楽鑑賞が最適

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サワラ



山羊座

(12.22~1.19)

自分に自信が生まれそう。大胆にリーダーシップを発揮しましょう。また、未体験の世界に飛び込むのも大賛成

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 京菜



射手座

(11.23~12.21)

プライベートの充実を力を入れると、満足感を得られます。興味を持っていた趣味や習い事を始めるのも正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キンメダイ



蠍座

(10.24~11.22)

知的好奇心を大切にしたい時期。気になるジャンルについて情報収集を。話題の映画を見るのもうれしい発見あり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ダイコン



乙女座

(8.23~9.22)

レジャー運が盛り上がる予感。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。新年会などの幹事役は進んで引き受けて吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ワカサギ



天秤座

(9.23~10.23)

思い込みが激しくなる気配。特に伝言ミスをしやすいため、ご用心。また、慣れている作業でも確認を徹底して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ホウレンソウ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

