

♥ 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!

2

Feb.2019
No.292



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 2

February . 2019 No.292



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上丸子 白井 洋之さんと美咲さんのお子さんと
みゆ ひなた みく
美優ちゃん(9歳) 陽向くん(6歳) 美紅ちゃん(3歳)です!

今月のいちおし商品



エコープ 塩こうじパウダー (だし入り)

活きた米こうじの酵素の力で素材の旨味を引き出す万能調味料です。使いやすい粉末タイプで、振り掛けるだけで簡単に調理できます。小袋分包で1回ずつ使いきれて便利!素材を限定せず、野菜をはじめ肉や魚などさまざまな食材に使用できる商品です。昨今ブームの発酵食を手軽に楽しく摂取することができます。

塩こうじパウダー小袋1袋分(12g)を鶏肉1枚(250~300g)に揉み込み、15分程置いたものを弱火のフライパンでじっくり焼き上げれば、柔らかくジューシーなチキンソテーの出来上がりです。ぜひお試しください!

**エコープ塩こうじパウダー(だし入り)は
各地区事業部生活課、お近くのA・コープ店で好評取り扱い中!**

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

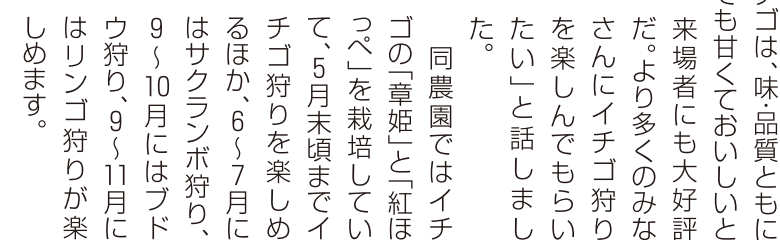
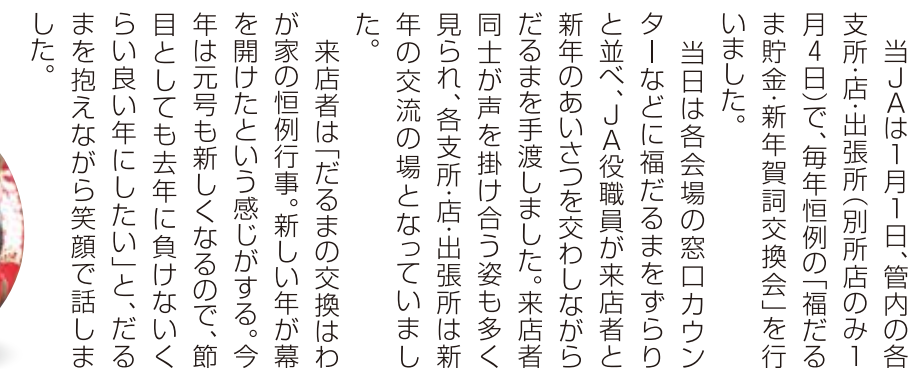
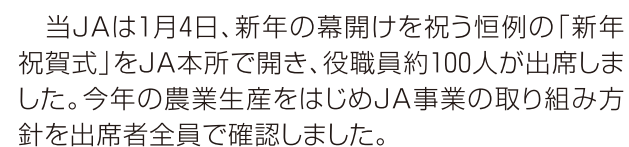
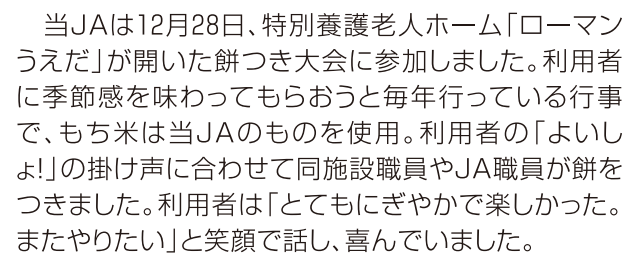
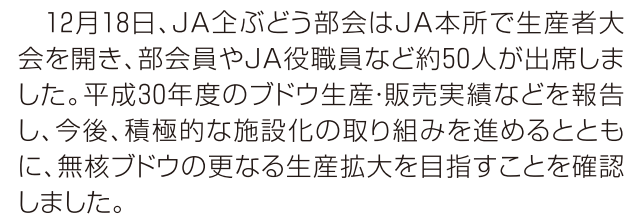
JA-NEXT JA-NETWORK

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.ijian.or.jp/



VEGETABLE
OIL INK



金運招福！
恒例の新年賀詞交換会

当JAは1月1日、管内の各支所・店出張所（別所店のみ1月4日）で、毎年恒例の「福だるま貯金・新年賀詞交換会」を行いました。

当日は各会場の窓口カウンターなどに福だるまをずらりと並べ、ＪＡ役職員が来店者と新年のあいさつを交わしながらだるまを手渡しました。来店者同士が声を掛け合う姿も多く見られ、各支所・店出張所は新年の交流の場となっていました。

来店者は「だるまの交換はわが家の恒例行事。新しい年が幕を開けたという感じがする。今年はや元号も新しくなるので、節目としても去年に負けなくらい良い年にしたい」と、だるまを抱えながら笑顔で話しました。

当ＪＡの子会社（有）信州うえだファームが運営する上田市富士山の塩田東山観光農園は、１月２日からイチゴ狩りをスタートしました。

1月5日には「新春いちご祭り」を開き、同農園直売所でもぎたてイチゴの特価販売を行い、手作りイチゴ大福や豚汁を振る舞いました。農園は多くの来場者でにぎわい、店頭に並んだイチゴは次々と売れていきました。イチゴ狩りを楽しんだ来場者は「甘くておいしい。取りたてのイチゴは格別！」と満足そうに話しました。



同農園の倉島勝園長は「今年のイチゴは、味・品質ともにすばらしい出来に仕上がっている。とても甘くておいしい」と来場者にも大好評だ。より多くのみなさんにイチゴ狩りを楽しんでもらいたい」と話しました。



イチゴ狩りを楽しむ来場者

同農園ではイチゴの「章姫」と「紅ほつべ」を栽培していて、5月末頃までイチゴ狩りを楽しめるほか、6～7月にはサクランボ狩り、9～10月にはブドウ狩り、9～11月にはリンゴ狩りが楽しめます。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

西部
エリア所沢市でリンゴなど販売
上田のおいしさPR

上田産の農産物をPR販売した「とことこ市」

JA西部地区事業部は12月11日、埼玉県所沢市の『採れたて！』農産物直売「とことこ市」に出店し、上田市や武石地域協力隊の関係者らと共にリンゴ「ふじ」と「ふじジュース」、きのこ、干し柿などを販売しました。

両市は昨年7月、「産業交流に関するフレンドシップ協定」を結び、特産品販売や観光などで協力し合っています。これまでも農産物販売などの交流があり、平成29年には、ひょうろ害に遭った「信州うえだ合戦りんご」の販売を通じて関係を深めてきました。当日は、ふるさと納税の返礼品で「信州うえだ合戦りんご」を受け取ったという市民も訪れ、リンゴを買い求めていました。

塩田
エリアこどももお楽しみ会
ケーキやけん玉作りに挑戦

カップケーキ作りを楽しむ子どもたち

JA塩田地区事業部は12月15日、モルティしおだで「こどもお楽しみ会」を開きました。園児から小学6年生の子ども29人が参加。蒸しカップケーキ作りや毛糸と紙コップを使ったけん玉作りなどを行いました。

グループに分かれた子どもたちは、初めは緊張した表情を見せていましたが、次第に打ち解け、「ケーキ作り楽しかったね」「けん玉上手だね、どうやるの」などと楽しそうに話していました。

昼食には、JA女性部塩田支会役員とJA生活活動サポートターが地元産の野菜と米粉を使って作った本格カレーを、皆で味わいました。

真田
エリア新春を華やかに
花アレンジ教室

フラワーアレンジメントに取り組む参加者

JA女性部真田支会は12月27日、正月飾り用のフラワーアレンジメント教室をJA真田支所で開きました。年末恒例の人気の教室で、今回が9回目。女性部員27人が参加しました。同支会の久保町子支会長が講師を務めました。

参加者は松やハボタン、菊などの花材を、花器の中のオアシスにバランスよく生け、新春にふさわしい華やかなアレンジメントを完成させました。高さや角度に工夫を凝らし、個性豊かに仕上がった作品に、皆満足した様子で、「これで良いお正月が迎えられるぞう」家に飾るのが楽しみ」などと笑顔で話しました。

東部
エリア年末大感謝祭にぎわう
古着回収も好評

年末大感謝祭の人気イベント「福引き抽選会」

JA東部地区事業部は12月15日と16日、東御市祢津の東部ライスセンターで、恒例の年末大感謝祭を開き、組合員や地域住民約4000人が来場しにぎわいました。

会場では、新巻鮭や酢だこ、数の子、ミカンなどの年末・正月用品の販売の他、農機具、自動車の展示会、福引き抽選会などを行い、品定めをする買い物客や福引きに歓声を上げる家族連れの姿が見られました。

今年4回目となる同時開催の「古着リサイクル回収」も好評で、300人以上が古着を持ち込みました。古着は回収業者を通じ、海外の衣料が不足している地域に届けられます。

丸子
エリア食と農、JAに親しみを
キッズ冬のお楽しみ会

順番に餅つきをする参加者

JA丸子地区事業部は12月28日、JA塩川店多目的ホールで「キッズ冬のお楽しみ会」を開きました。小学生18人が参加し、臼ときねを使った餅つき大会や、じゃんけん大会、新聞紙とビニール袋でボールを作った遊ぶなどして楽しい時間を過ごしました。昼食には自分たちでついた餅に、あんこ、きなこ、すりごまを付けて食べました。子どもたちは「きねが重くて大変だった」「お餅がおいしくて、お母さんにも食べさせたい」などと話しました。

この会は、子どもたちが食や農への関心を深め、JAに親しみを持ってもらうことを目的に毎年開いています。

東部
エリア包丁の切れ味二変
「研ぎ方講習会」初開催

包丁の研ぎ方を学ぶ参加者

JA上田東地区事業部は12月12日、JA豊里店で「包丁の研ぎ方講習会」を初めて開きました。14人が参加し、自宅から持参した包丁と砥石を使って実技に取り組みました。

講師は、Aコープ店で鮮魚担当を経験したことのある男性職員2人が担当。参加者一人一人を回って、包丁の握り方や砥石に当てる刃の角度などを手ほどきしました。

刃先に指先や爪を当てて、仕上がり具合を確かめる参加者も。ゴボウ、ニンジン、長ネギなどの野菜で切れ味を確認し、試し切りした野菜を使って作った豚汁を食べながら、包丁談義に花を咲かせました。

よくほ
南部
エリア武石地域の農業を考える会
将来見据え初開催

地元農業者によるパネルディスカッション

よだくほ南部地区農業支援センター武石地区推進委員会は12月9日、武石公民館で「武石地域の農業を考える会」を初めて開きました。農業関係者や住民92人が参加しました。

「生きがいのある農業を目指して」と題したパネルディスカッションには、地元農業者の太平将人さん、中嶋和夫さん、柿島勲さん、加藤松子さんの4人が登壇。日本農業新聞の児玉洋子論説委員（長和町出身）が進行役を務め、武石地域の将来や農業に対する思いを話し合いました。

女優でライフコーディネーターの浜美枝さんの「農業ってすばらしい」と題した講演会も行われました。

元号のお話

知ってる!?



「平成」もいよいよ終わりに近づき、新元号の発表が楽しみです!
次の元号への期待が高まるこの頃ですが、みなさんは元号がいつからあって、どのように決められてきたかを
知っていますか?今回は、元号についてのちょっとした知識をご紹介します!

1 元号制度は 中国から伝わった



元号は紀元前115年頃、前漢の武帝が自分の
治世を「建元」と名付けたのが始まりです。日本
へは西暦600年前後に中国のさまざまな文化や
制度と共に伝わってきました。朝鮮半島やベトナムでも取り入れられましたが、今も元号を使うのは日本だけです。

2 元号を使う前は どうしていた?



元号導入以前の日本では、人々は年を言い表す
には干支(えと)を使いました。しかし、干支は60
年、十二支だけだと12年で一巡ります。戌(いぬ年)といつても去年?13年前?と分かりづらく、
これでは公文書などに記すには不便だったため、
元号を取り入れて大変助かったわけです。ただ
し、庶民の間では江戸時代まで干支で年を表すのが一般的でした。

3 日本初の元号は「大化」

日本で最初の元号は、
中大兄皇子が蘇我入鹿を
討った乙巳(いつし)の変の
後、人心を一新するため、
元号を「大化」とし、大化
の改新が進められました。
それ以降、平成まで
247の元号が定められて
います。



4 期間が一番短い 元号は2カ月強!

4

江戸時代まで、元号は災害、遷都(せんと)※1、
戦乱、祥瑞(しょうずい)※2などさまざまな理由
で改元されました。一番短いのは、2カ月14日間
の「暦仁(りやくにん)」、次は3カ月15日間の「天
平感宝」。最も長いのは天皇の即位から崩御(ほう
うぎよ)まで続いた「昭和」の62年13日間です。

※1…都を他の地へ移すこと。
※2…めでたいことのあるしるし。吉兆。

5 使う文字は 中国の古典から



平安時代以降の日本の元号は全て『書経』『易
経』『文選』『後漢書』など中国の古典が出典元。
「平成」は『史記』と『書経』にある文字です。江戸
時代末期までは漢文の専門家である文章博士
(もんじょうはかせ)が候補を出して天皇が承認、
今は学識経験者の案を内閣で検討します。

6 鳥やカメ、 温泉から名付けた元号



古代にはシンプルな元号もたくさんありまし
た。「白雉(はくち)」は白いキジ、「靈龜」は不思議
な模様のカメが献上されたのがきっかけで名付け
られました。「和銅」は秩父で発見された自然銅
で日本初の貨幣・和同開珎造った年だから。ま
た、「養老」は天皇の行幸先で温泉(温泉)が見つ
かったことから名付けられました。

7 2種類の元号を 使った時代



同時に2人の天皇が並立した南北朝時代、元
号も2種類ありました。1331年から1392
年までのことです。南朝が「元弘」の時に北朝は
「正慶(しょうぎょう)」、「弘和」の時は「永徳」と
いう具合。内戦状態の国内で南北朝どちら側に
付いていたかは、使った元号で明らかです。

8 ハレー彗星や 大地震で改元!



平安時代の「天養」が、わずか1年4カ月強で
「久安」になったのは、ハレー彗星が出現したからで
す。江戸時代の「元禄」は大地震や大火事が続い
て「宝永」に。ところが3年後には宝永大噴火※3
が起きてしまいました。

※3…1707年に起きた富士山の大噴火。
2019年2月現在、最も新しい富士山の噴火。

9 なぜ一世一元になった?

元号が一世一元(1人の天皇在位中は1元号)
になったのは明治時代からです。一世一元は中国
の明時代の制度で、これを取り入れた一番の理由
は、天皇の知名度を高め庶民にその存在を定着さ
せることでした。また、以前のように頻繁に変え
てしまうと、外交時に混乱を招く、記録として残
すのに不便などの理由もありました。その時から
庶民にも元号が浸透。同時に導入された太陽暦
(西暦)と両方を使うようになりました。

次の元号
なにかしら...



特集 元号のお話(終わり)



磨いた後は出荷の準備を!

まずは規格ごとに選別

カボチャの規格は重さで決められていて、磨き作業後はそれぞれの規格ごとに選別していきます。



カボチャの規格



2L→1.6kg～2.5kg
L→1.3kg～1.6kg未満
M→1kg～1.3kg未満
S→870g～1kg未満

何キロかな～?



最後は出荷箱に詰めます

規格ごと選別したカボチャを出荷箱に詰めます。カボチャの出荷は1箱10.5～11.3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。



どんどん詰めるよ～



任せてください!



出荷箱に詰める個数

2L→4～6玉
L→7～8玉
M→9～10玉
S→11～13玉

ここに気をつけています!



箱詰め作業では、1箱の重さを正確に、箱からはみ出ないように気をつけています。箱からカボチャがはみ出ていると、上に重ねていったときにカボチャを痛めてしまうので、きれいに収まるように斜めに詰めたりして工夫しています。



これならカボチャが傷つきませんね!



オーバーしちゃった!



実が大きくなると、重さの調節が難しくなってきます!

こっちのカボチャはどうか?



体験した2人に感想をききました!



春原次長

「地域の若い担い手の皆さんが協力して、さまざまな農産物の生産に力を入れていることや、栽培に関する工夫を聞くことができました。農産物を出荷につなげていくことはなかなか大変だと感じました。JA信州うえだの『冬至カボチャ』がブランド化され、大勢の皆さんにおいしく召し上がっていただければいいですね」



滝沢さん

「タオルだけで汚れを落としたり、ツヤを出すのはなかなか難しく、ピカピカに磨き上げる皆さんは『やっぱりすごい』と思いました。毎日何気なく食べている農産物が、農家の皆さんのいろいろな“ひと手間”でよりおいしく食べることができているのだなと改めて感じました」

最後に北澤さんにインタビュー

農業への思い

「消費者に求められるもの、『買ってよかった』と言ってもらえるものを目指して栽培しています。若手農家と力を合わせて栽培したほうが、一人でやるよりやる気が出て、良い刺激にもなります。自分に負けたくないの、今の栽培面積で満足せず、これからも成長し続けていきたいです」



JA職員のおじゃまします!



農家訪問記

北澤さん家の冬至カボチャ編



11月中旬、冬至カボチャを栽培する北澤さんと一緒に、上田市浦野にある当JA集出荷場で冬至カボチャの磨き作業と出荷作業をしました。

上田市上室賀
きたざわ ゆずる

北澤 譲さん(31)

和牛を20頭飼育。米を1150アール、冬至カボチャを35アール、ブロッコリーを10アール、トマトを4アール栽培。

実家が畜産業をしており、24歳で自らも就農した北澤さん。徐々に栽培品目を増やしていく中で、手が空いている時間にできる作物はないかと考え、3年前に当JA営農技術員の勧めで冬至カボチャの栽培を始めた。現在は、地域の若手農家2人と一緒に栽培しており、お互いに切磋琢磨して技術を高め合っている。当JA畜産部会に所属している。

今回おじゃましたJA職員



西部地区事業部
総務課
滝沢 真那美さん

JA信州うえだ
西部地区事業部 次長
春原 克彦さん

磨き作業

冬至カボチャは10月下旬～11月下旬ごろ収穫し、2～3週間ほど乾燥させます。カボチャは収穫したてより、しばらく保存して熟成させる方が甘さも増し、ホクホクのカボチャになります。磨き作業は、乾燥させたカボチャについている土をタオルなどの布を使って丁寧に拭きとり、ツヤを出します。



このくらいツヤが出れば完璧ですね!



わあ! すごくきれい♪



お手本を目指して頑張ろう!

汚れが結構こびりついてる!



皮の黄色い部分はなに?



「これは『グランドマーク』といいます。カボチャは地面にはって成長するので、実が地面に接している部分には日が当たらず、緑色に色づかないことがあるんです。実は

この黄色の部分、実の中の色と同じ色なんですよ」

切らなくても中の色がわかるのはうれしいですね～





3 おすすめの肥料

・BBN552号

ほうさくクラブで元肥として紹介している肥料。N:P:K=15%:15%:12%で含まれている高度化成。少量で効果が出る。早く効く窒素と、流亡しにくくゆっくり効くリン酸が含まれており使いやすい。



・ユウキオール8号

有機肥料が25%含まれている。N:P:K=8%:8%:8%。長野県の土に不足しがちなマグネシウムも入っている。速効性の肥料と、遅効性の有機肥料を混ぜてありバランスが良い。



・追肥N30号

追肥用の肥料。N:P:K=18%:4%:8%。作物の生育中にサッと効くように、すべて速効性で窒素が多め。



・炭酸苦土石灰

酸性の土の中和だけでなく、カルシウムとマグネシウムの補給をする。多少施しすぎてもアルカリ性になりにくいので安心。



・BMマルチサポート

マンガン、ホウ素、ケイ酸、鉄、カルシウム、亜鉛を含んだマグネシウム肥料。微量元素不足の対策や生育の向上が期待できる。



・サンライムプラス

カキ殻が原料のカルシウム肥料に、マグネシウム、ホウ素、マンガン、鉄、亜鉛、銅、モリブデンなどの微量元素が含まれている。酸性土壌の中和もできるので苦土石灰の代わりに入れられる。



4 土壌診断をお勧めします



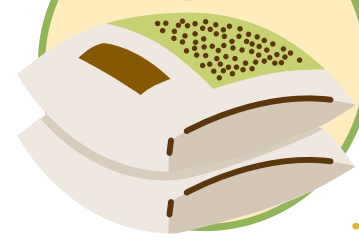
人間の食事バランスが大事なのと同時に、肥料もバランスが大事です。肥料が土中に残りすぎてバランスが崩れると、植物が吸収しにくくなり欠乏症が発生しやすくなります。欠乏症で有名なのはトマトの尻腐れ(果実下部が黒く変色。カルシウム(石灰)不足)や大根の芯腐れ(すが入ったり、変色する。ホウ素不足)、網目状に葉の色が抜ける(マグネシウム(苦土)不足)などがあります。

火山灰土が多い長野県の土はリン酸が効かなくなるからと昔はたくさん入れていましたが、今では過剰となっている畑が多く、特に施さなくてもよいこともあります。土の酸性度が気になって石灰を多く入れていたら、じつはアルカリ性になっていたという話もよくあります。酸度が変わると肥料の効き方にも影響します。

ほうさくクラブでは作物の栽培を掲載する際は毎回施肥量の目安も紹介していますが、肥料の残っていない畑を想定した量です。畑によって肥料の残り方はさまざまなので、本当は肥料の量はすべての畑によって異なるはず。肥料がどれだけ残っているかは「土壌診断」をするとわかります。次の作付けの準備として、冬の間に土の中身を確認してみたいかがでしょうか。土壌診断は890円(税込)から行うことができ、各グリーンファーム店、営農センターで受け付けています。お気軽にお声掛けください。

気軽に家庭菜園

第199回
今月は



ほうさくClub!

肥料について

作物にとっての「ごはん」ともいえる肥料。グリーンファーム店にはたくさんの肥料が並んでいますが、どこを見て選べばいいのでしょうか。肥料について詳しくなりましょう。



1 植物に必要な養分

たくさん必要な養分を「多量要素」といい、ほんのちょっとだけ必要な養分は「微量元素」といいます。人間が三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)のほかにミネラルやビタミン、食物繊維などが必要のように、植物も三要素(窒素、リン酸、カリ)以外にも必要な養分があります。



2 要素の主な作用



	要素	主な作用など
多量要素	窒素 N	タンパク質を構成。葉緑素、酵素、ホルモン、細胞分裂など植物体中で重要な働きをする物質の構成。生育促進。養分吸収。同化作用。
	リン P	光合成。呼吸。糖代謝。エネルギー伝達。核酸、酵素を構成。成長、分げつ、根の伸長、開花、結実の促進。
	カリウム K	光合成。炭水化物の蓄積。タンパク質合成。体内の水分調節。病害虫抵抗性の増大。開花、結実の促進。
	カルシウム Ca	細胞膜の生成と強化。有害物質の体内中和。根の生育。
	マグネシウム Mg	葉緑素の構成。リン酸の体内移動に関与。酵素の構成、活性化。
	硫黄 S	タンパク質、アミノ酸、ビタミンなどの生成。体内の酸化、還元、成長の調整。日本の土壌に豊富に含まれている。
微量元素	鉄 Fe	葉緑素の生成。体内の酸化、還元に関与。
	マンガン Mn	葉緑素の生成。ビタミンCの合成に関与。酸化還元酵素の活性化。
	ホウ素 B	水分、炭水化物、窒素代謝に関与。カルシウムの吸収、転流に関与。細胞膜、維管束の維持に関与。
	亜鉛 Zn	酵素の構成、活性化。ホルモン生成。
	モリブデン Mo	酸化還元酵素の構成。窒素利用に関与。ビタミンCの生成に関与。
	銅 Cu	酸化還元酵素の構成。葉緑素の形成に関与。
	塩素 Cl	光合成に関与。植物体内構成成分の合成に関与。
	ニッケル Ni	酵素の構成、活性化。

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	2月 5日(火) 2月12日(火) 2月19日(火) 2月26日(火) 3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	3月13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に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	2月 9日(土) 2月23日(土) 3月 9日(土)	ラ・ヴェリテ (3月から開催場所が上田市大手 の本所1階に変わります)	★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 2月23日(土) 2月23日(土) 2月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5時 午前9時～午後5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	●2月 7日(木)東塩田店、大門口 ●2月14日(木)長店 ●2月19日(火)滋野店、室賀店 ●2月21日(木)西内店 ●3月 7日(木)富士山店 ●3月12日(火)殿城店、和田店 ※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			

住宅ローン減税の再適用制度について

くらしのアドバイス

住宅ローン減税の再適用制度は2種類あります。

- ①入居後に転勤等を理由に引越しをし、その後再び住宅に戻ってきた場合

再び入居した日の属する年を含めた残りの期間について、住宅ローン控除を受けることができます。
例) 10年間の住宅ローン控除を受けられる方で、当初6年間居住し住宅ローン控除を受けた後、2年間転居。その後(居住年から数えて8年目)戻ってきた場合には、8年目を含む残りの3年間について再び住宅ローン控除を受けることができます。
- ②住宅ローンを借り換えた場合

控除対象期間の残っている住宅ローンについて借り換えた場合でも、下記の3つの条件を満たせば特別措置扱いとして、残り期間、住宅ローン減税の再適用を受けることができます。

 1. 借換後も返済期間が10年以上残っていること
 2. 控除を受ける年の合計所得が3,000万円以下であること
 3. 借換後の住宅ローンが、既存の住宅ローンの返済に充当されたことが確認できること

※その他、住居面積等こまかな規定については税務署にご確認ください。

■住宅ローンに関するご相談は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

12月の定例理事会(平成30年12月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 平成30年度仮決算監査整備改善事項の処理顚末について
- ② 第3四半期仮決算結果について
- ③ 平成31年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて
- ④ JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について
- ⑤ 諸規程の変更について
- ⑥ 平成31年度経営管理組織機構の変更について



健康講座



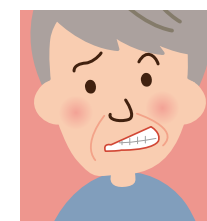
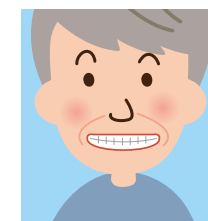
脳卒中「顔・腕・言葉」で「時間」が大事!

～誰にでもできる脳卒中の鑑別「FAST=ファスト」を覚えよう～

生活習慣を改善し、生活習慣病を治療することが脳卒中予防の原則です。しかし、万一脳卒中が起こった場合は、脳卒中の発作をその場で見分けてすぐに受診することが何よりも大切です。そこで今回は、誰にでもできる簡単な鑑別法をご紹介します。顔(Face)、腕(Arm)、言葉(Speech)そして時間(Time)の頭文字を並べた「FAST=ファスト」という言葉をぜひ覚えておいてください。

脳卒中の一般的な症状は、身体の片側に麻痺が起こる・うまく話せない等です。顔、腕、言葉の3つの症状の確認を行いましょう。

【1】顔 Face(フェイス)



イーッとして
歯をみせて
もらう

顔の麻痺が起こると、顔の片側が下がったり、ゆがんだりします。

【2】腕 Arm(アーム)



手のひらを上
に向けて「前へ
ならえ」をして
もらう

腕の麻痺が起こると、片腕がだらりと下がったままになり、両腕を同じように上げることができません。

【3】言葉 Speech(スピーチ)

ろれつが回らない(ら行の発音がしにくい)、思うように話せないといった症状が現れます。



「太郎が花子にりんごをあげた」と
言ってもらう

【4】時間 Time(タイム)

「何時に発症したのか」という情報があると、治療をスムーズに行えます。慌ていても必ず時間を確認しましょう。

FASTは簡単なわりに精度が高く、1つ当てはまるだけで7割以上の確率で脳卒中が見つかるそうです。この段階ですぐに受診できれば(時間=Time)、初期治療の効果も上がります。症状があれば、迷わず救急車を呼びましょう。



摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。



新茶



品質と安心のこだわり

- ★エーコープ茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場での生産しています。
- ★商品は、真空・窒素ガス置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお宅で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ※エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ※製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

お茶の味は芽の若さが決め手！一番茶の摘み出しばかりの新芽で作った緑茶です。

新茶 ゴールド 16,200円(税込)

15,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期
5月上旬頃



おいしさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままです。

新茶 グリーン 8,640円(税込)

8,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期
5月中旬頃



軟らかい芽の部分を含んださわやかな茶です。この時期のみ製造される限定品です。

新茶 匠(棒茶) 6,480円(税込)

6,000円
(本体価格)
1kg
(167g×6本)
※お届け予定時期
5月下旬頃



※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

◎お問い合わせお申し込みはJA各支所・店または生活部生活課☎23-4040までどうぞ

定年就農花き講座 勤めを終えたら花農家になろう

日照量が多く、降水量が少ない環境に恵まれた上小地域は、古くから花の産地として栄えてきました。そんな花の生育に適した地域で、退職を機に花き栽培を始めてみませんか。興味のある方は、下記講座にお気軽にご参加ください。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 日時 2月16日(土) 午前10時～正午 | 講師 JA全農長野、上田農業改良普及センター普及指導員 |
| 場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80番地) | JA信州うえだ営農技術員 |
| 対象者 近々退職される方で、花き栽培に興味のある方。 | 参加費 無料 |
| 市場出荷向けの花き栽培農家として就業意欲のある方。 | 申し込み先 2月12日(火)までに上田地域振興局農政課(担当:林)まで |
| (夫婦での参加も大歓迎) | 上田市材木町1-2-6 |
| 内容 ①長野県における花き栽培について | 上田合同庁舎4階 TEL:25-7126 |
| ②上小地域の花き生産の現状と特徴について | |
| ③主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて | |
| ④定年就農花き生産者の取り組み事例紹介 | |

※申込期限を過ぎても応募状況により受付可能な場合がありますのでご相談ください。



グリーンファームカレッジ開校!

家庭菜園の基礎知識やお花の寄せ植えなど、気軽楽しめる講習会です。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)

グリーンファームカレッジ 年間計画

No	期日	曜日	教室名	受講料	講習時間	定員
1	3月16日	土	家庭用果樹の育て方 おうちで果物を収穫したい!植え方は?管理の基本は?	200円	13:30~15:00頃	30名
2	3月23日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切3月8日) 地元塩田産大豆を使って地産自消。熟成のコンの伝授と仕込み作業をします	200円+材料費 (麹、大豆)	13:30~15:00頃	15名
3	4月13日	土	肥料の話 売り場にいろんな肥料がありますね。どれを選ぶ?いつ使う?	200円	13:30~15:00頃	30名
4	4月20日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えをつくっちゃおう。飛び入り参加歓迎。2回開催	200円+材料費	10:00~と14:00~の2回	定員なし
5	5月4日	土	果菜類を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの夏野菜の栽培方法と品種紹介	200円	13:30~15:00頃	30名
6	6月8日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安全に使って安心、省力	200円	13:30~15:00頃	30名
7	6月22日	土	家庭菜園の病害虫防除対策 農業は最小限にしたい?使うなら効率よく。使いたくないなら...?	200円	13:30~15:00頃	30名
8	7月13日	土	連作障害と堆肥の基礎知識 土づくりの基本の堆肥。連作障害との関係は?	200円	13:30~15:00頃	30名
9	7月27日	土	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい?無加温ハウスで冬栽培するなら?品種選びのポイントも	200円	13:30~15:00頃	30名
10	8月24日	土	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	13:30~15:00頃	30名
11	10月12日	土	干し柿の上手な作り方 大好評につき昨年度に引き続き開講!市田柿づくりのプロに学びます	200円	13:30~15:00頃	30名
12	11月23日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、生花のリースにも挑戦可能!冬は長く楽しめます	200円+材料費	13:30~15:00頃	20名
13	12月7日	土	管理機の相談会 家庭菜園でも耕うんやうね立てに活躍。管理機の上手な使い方、メンテナンスなど	200円	13:30~15:00頃	30名
14	1月18日	土	果樹の剪定(せんてい) どう切ったら実りやすい?コンパクトにできる?剪定の基礎を説明します	200円	13:30~15:00頃	30名

受講を希望される方は、申込書をグリーンファーム中央店に提出してください。(申込書は各グリーンファーム店にあります。)
お電話での申し込みは仮申込とさせていただきます。申込書の提出と受講料の支払いをもって本申込といたします。
定員になり次第、締め切らせていただきます。
※味噌作り講習会は、申込時に大豆と塩切り米麹の注文をいただきます。材料手配のため、参加申し込みの締め切りを3月8日(金)とします。大豆は申込時に、米麹は受講当日に代金をお支払いください。
※寄せ植えの材料費は受講当日にお支払いください。鉢を持ち込まれる場合は、受講当日に別途200円をお支払いいただけます。
※事前連絡はいたしませんので、忘れずにご参加ください。(欠席の場合、受講料の返金はいたしませんのでご了承ください)

お申込み・お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当:山口・渡辺)
☎29-8177

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)の栽培をすすめています。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80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ははじめ、他の品目と組み合わせ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** 2月23日(土)午前10時～正午
場所 JA信州うえだ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



家庭菜園の白菜とキャベツがたくさん収穫でき、友達にも分けてあげられ、うれしいことでした。(H・N 65歳 主婦)

(編)白菜やキャベツは何かと料理に使うことの多い野菜、たくさん取れるとうれしいですね!

JAFフェスティバルでいただいたイチゴ狩り券で、塩田東山観光農園へイチゴ狩りに行ってきました。まだ少し色が薄いかな?と思う実でも十分に甘く、とてもおいしかったです。(M・T 37歳 主婦)

(編)ご来場ありがとうございました。イチゴ狩りを楽しんでいたただようので何よりです。またぜひお越しください。

農作業も一段落し、冬は体を休めるのに調度良いということで、こたつで丸まっています。徐々に日が長くなってきてお天道様に急かされ始めている感じがします。(Y・M 61歳 農業)

(編)寒い冬は暖かいこたつに入り、ゆっくり休みたい時期ですね。お天道様、もう少しお休みを満喫させてください。

妹の保育園へ迎えに行き、歴代の先生に久しぶりに会いました。(R・T 11歳 小学生)

(編)懐かしの先生は元気でしたか?先生もきっと会えてうれしかったと思いますよ。また会えるといいですね!

私の娘(小学1年生)もこま回しがやることができるようになり、今度は羽子板を練習しています。何度も何度もやっていると、母と二人で打ち合っていました。こたつでは父とカルタ取りをしています。今のカルタはなぞなぞカルタです。(K・O 35歳 パート)

(編)伝統的な遊びを受け継いでいくことが大切だと思います。娘さん、お正月遊びマスター目指して頑張ってください!

寒さが二層体にこたえるようになりました。年々年を取ると寒さが身に染みるように!早く春が来ることを願っています。(M・H 65歳 主婦)

(編)11月、12月が例年より暖かかったせいか、より一層寒さが身に染みますね。私も春が待ち遠しいです。

孫が生まれおばあちゃんになりました。今から何をしようか妄想して夢を抱いています。現実はずっと先なの...。(M・K 60歳 主婦)

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

純色の雲の切れ目や寒露
出刃で切る冬至南瓜の光かな
無防備に冬の虹なり花八手
菊盆栽褒めて上がりぬ母の家
星見たく冬のキャンパや音は無く
寄せ鍋に豚肉ばかり残りけり
予防注射越さねばならぬ冬籠り
布団干す空につながら遠浅間
雪はやし師走の初日晴れて曇って
冬田の葱を小束に葉ほつち

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市保野 清水 ゆき子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市芳田 北澤 幸人
上田市古安曾 甲田 隆登
上市長瀬 山岸 政子
上田市生田 辰野 昌子
上田市御嶽堂 小澤 睦子
上田市富士山 室賀 悦子

川柳

橋詰信幸 選

お元氣ねそれなりですと膝さする
終活の前に脳活ありました
休耕にそはの花咲き主役顔
平凡な幸せ願う初日の出
平静を保ち迎える新元号
肥後守ちびた鉛筆まだ削る
好景気忍びも寄らぬ年金日
ナツメロが眠りし五感蠢い立て
ありがと心の溝が解れ出す
万歩計新品の靴追いたる
こたつと見栄捨て挑む老いの趣味
喜びは感謝に変えて神参り

上田市御嶽堂 小澤 睦子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市古安曾 小宮 節子
青木村田沢 依田 恵子
上田市下之郷 堀内 令子
上市長瀬 北村 和志
上市長瀬 山岸 政子
上市長瀬 戸兵 和人
上市長瀬 柳澤 乾子
上市長瀬 小林 紀子
上市長瀬 山本 進
上市長瀬 大庭 嘉門

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

邪気を払い、1年の
無病息災を願います



二重ワクに入った文字をA→Dに
並べてできる言葉を当ててください。

ヨコのカギ

- 雪を積み上げ、中を掘って作る雪室
- マージャンをするとき困みます
- 劇場の舞台や花道の地下にあります
- 1日1枚ずつ剥がすカレンダー
- 起立! ——! 着席!
- パレンティンデー、彼氏や夫へではなく知人や上司へ、感謝の気持ちを込めて贈ります
- 足利尊氏が開いた —— 幕府
- 片時もそばを離れません
- 漢字で書くと浮腫子。稲の害虫です
- 地面につちなどで打ち込みます
- カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ

タテのカギ

- 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたとか
- うわさが広がる際につくことも
- 鉄道のレールの下に並べます
- 人数を数えるときに使う言葉
- パソコンのマウスのボタンをカチッと押すこと
- 子羊の肉のこと
- 3.14159……と続く円周
- 道端のこと。—— 駐車
- 寝不足で目の下にできる人もいます
- 小説家・尾崎紅葉の代表作「—— 夜叉」
- ショートケーキによく似合う赤い果実
- マンションの —— 人さんにあいさつをして出掛け

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

12月号出題クイズの答え

プレゼント
タン ライス
イス シンゴウ
ナ フワク
ワ ツクスベツ
シ タビサル
ロ キリオトシ



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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは2月28日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブせんべい太鼓」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



①ペットの名前②ペットの種類③ペットにまつわるエピソード④飼主さんの名前⑤飼主さんの住所⑥連絡先を書いてペットの写真を同封し、P17の応募ハガキ記入方法にある宛先に郵送してください。
※応募多数の場合は、編集部にて抽選し掲載します。



上田市住吉 齊藤美恵子さん家の
クレアちゃん (メス 1歳4カ月 ゴールデン・レトリバー)

昨年2月に生後4カ月で家に来たクレアは、とっても人懐っこくお客さんが来ると尻尾を振りながら元気に大歓迎!音にも敏感なので、人の気配をすぐに察知します。「お手」や「待て」が得意で、人が来て興奮している時でもきちんとお座りできる賢い子です。元気いっぱいでお転婆なクレア、これからますます育ってね。

(編)お孫さんご誕生おめでとつございませう。子どもの成長はあっという間、目いっぱい可愛がってあげてくださいね。

(K・M 74歳 主婦)

(編)こんなに寒い中、健康のために運動を欠かさないとは素晴らしい!体調に気を付けながら頑張ってください。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。(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

シュンギク

キク科シュンギク属に分類される植物で、春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから「春菊」と呼ばれるようになりました。鍋料理やおひたしのイメージが強いですが、えぐみの原因である「シュウ酸」という成分はホウレンソウの4%ほどしか含まれていないため、新鮮なものは生でもおいしく食べられます。

シュンギクには独特の香りがありますが、それは主にα-ピネンやベリルアルデヒドといった成分によるもので、リラックス効果や食欲増進、胃腸の消化を促す作用などがあります。この香りは、大豆製品や肉類などと相性が良く、コクやうまみが引き立つので合わせて食べるとよりおいしくいただけます。

◎おいしいシュンギクの見分け方

- *葉先まで緑が鮮やかで香りが強くみずみずしいもの
- *切り口が新鮮で茎が太すぎないもの
- *指で簡単に折れるくらいやわらかいもの



シュンギクを使った料理を紹介



春菊とささみのごま和え

Recipe

材料(2人前)

- シュンギク/1束 ●鶏ささみ/100g ☆しよゆ/大さじ1
- 酒/大さじ1 ●白すりごま/大さじ3 ☆砂糖/小さじ2
- ごま油/大さじ1 ☆塩/小さじ1/3

作り方

- ① 鶏ささみを耐熱ボウルに入れ、酒を加えてラップをし、500Wのレンジで2分半～3分加熱します。
- ② ①を冷まし、筋を取って身をほぐします。
- ③ 1ℓのお湯に塩小さじ2(分量外)を加え、シュンギクを20～30秒ゆでます。
- ④ ③をさっと冷水に落して冷まし、ギュッと絞るように水気を切ったら5cm幅に切ります。
- ⑤ ボウルに②と④、☆の調味料を入れてよく揉みまぜます。
- ⑥ 調味料がよく混ざったらごま油と白すりごまを加えて軽く混ぜ合わせます。

シュンギクとささみの相性抜群! ヘルシーでグセになるおいしさ!



あなたの*くらしに*花を



花ナビ

HANA*NAVI



アネモネ

- 学名/Anemone coronaria
- 原産/地中海地域 ●科名/キンポウゲ科

西洋で古くから愛されている花で、ギリシャ神話にいくつもアネモネが登場します。そのうちのひとつのお話。美の女神アフロディーテは美少年アドニスに恋をしました。アフロディーテの恋人である軍神アレスは嫉妬し、イノシシに姿を変え、その牙でアドニスを殺してしまいます。アネモネはその血から生まれたとされています。

つややかで美しい花は、とくに寒い時期に華やかに映り、人気があります。本来は春の花ですが、寒さにも強いので冬にも出回ります。花びらが散っても次々につぼみが上ってくるので長い期間楽しめるのも魅力です。切れ込みが細かく入った特徴的な形の葉は、地際を隠すように付くので寄せ植えにも重宝します。



育て方

開花期 2～5月
球根の植付 10～11月

寒さに強いですが暑さには弱いので、球根の植え付けは涼しくなってからにします。腐葉土や堆肥を混ぜた土に植えましょう。カラカラに乾いた球根は急激に水を吸うと腐りやすいので、涼しい場所でぬらしたキッチンペーパーの上に置いて、根が出てきたら植えると失敗が少ないです。土が凍みると枯れるので、浅植えはせす5～6cmの深さに埋めます。

球根を植えたなら水をやります。庭植えでは水やりの心配はあまりありませんが、鉢植えの場合は土が乾いたらたっぷりやるようにします。

花が咲いているポットを植える場合は、根をいじられるのを嫌うので、根鉢を崩さないように植えます。花びらが散るころ、花茎の根元から切り取ると次の花が咲きやすくなります。

春は月に2回ほど液肥をやります。6月になると葉が黄色くなってきます。球根を掘り上げて風通しの良い場所で乾燥させて、また秋に植えると来春花を楽しめます。



牡羊座

(3.21～4.19)
いつもとちょっと違う行動がスパイスになって、日々の生活が活気づく予感。新しい趣味を持つのもよい刺激に。
(幸運を呼ぶ食べ物) フラビ



牡牛座

(4.20～5.20)
不得意なことをやらねばならず、苦戦するかも。肩の力を抜き、気軽に構えて。助言には謙虚に耳を傾けると◎。
(幸運を呼ぶ食べ物) キャベツ



双子座

(5.21～6.21)
アクティブに動き回れそう。やってみよう!とあれば、意欲的にチャレンジしてみよう。講演会にも注目。
(幸運を呼ぶ食べ物) のり



蟹座

(6.22～7.22)
物事を悪い方向に受け取りやすい傾向あり。意識してプラスに捉えて。気晴らしには神社や仏閣巡りがお勧め。
(幸運を呼ぶ食べ物) アサリ



獅子座

(7.23～8.22)
気分が変わりやすい時期です。気まぐれになり、対人面でもめないう。ご用心。芸術鑑賞をすると開運効果が◎。
(幸運を呼ぶ食べ物) ハッサク



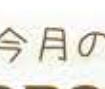
魚座

(2.19～3.20)
いろいろ考え過ぎてしまうもよう。鏡の前で笑顔を作り、気分を向上させよう。リラックスには足湯がベスト。
(幸運を呼ぶ食べ物) イダイコ



水瓶座

(1.20～2.18)
幸運期。未体験ジャンルに飛び込むと、グンと視野を広げられます。注目度が増すので、自己アピールも大成功。
(幸運を呼ぶ食べ物) ユリ根



山羊座

(12.22～1.19)
地道なルーティンワークもきっちりこなせる月。持ち前の忍耐力を発揮できそう。気分転換には静かな音楽を。
(幸運を呼ぶ食べ物) シラウオ



射手座

(11.23～12.21)
人脈を広げられそう。同じ嗜好(しこう)を持つ仲間たちとの交流も刺激大。集まりには気軽に顔を出して。
(幸運を呼ぶ食べ物) レンコン



蠍座

(10.24～11.22)
気力が低下しやすい。面倒なことを先延ばしして、もっと運を落とす結果に。感謝の心を思い出すと運気転々。
(幸運を呼ぶ食べ物) 不知火(デコポン)



天秤座

(9.23～10.23)
自己表現力が高まりそう。うまく長所をアピールでき、周囲から慕われるはず。クリエイティブな活動にもつき。
(幸運を呼ぶ食べ物) フキのとう

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE