

♥ 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!

3

Mar.2019
No.293



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 3

March.2019 No.293



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町傍陽 杉山 明さんと那奈さんのお子さんと
ひの 陽乃ちゃん(9歳) さわ 咲和ちゃん(6歳)です!

今月のいちおし商品

JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。
ダンボールのまま置いておくだけで、
秋口には美味しい天然醸造みそが出来上がります。



エコープ仕込みそ 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **7,590円(税込)**

10kg **4,230円(税込)**

エコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **4,630円(税込)**

食べ頃 仕込み味噌

大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。
8割こうじみそです。

食べ頃 仕込み味噌

10割こうじみそです。
1kg×4カップ

各 **2,600円(税込)**



その他多数商品を取りそろえています。各地区生活課または生活部(23-4040)までお問い合わせください。

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.iijan.or.jp/>



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん





1月22日に上田合同庁舎で開かれた「平成30年度上小農村女性のつどい」に、当JA女性部東部支会「のぞみ」の小林和代支会長とJA青年部の杉山明副部長が招かれ、上小地区の女性農業者約100人の前でそれぞれ活動事例の発表を行い、「JA」をアピールしました。参加者は発表を熱心に聞き、感心した様子でした。



当JAは1月26日、東御市文化会館サンテラスホールで役職員全体集会を開きました。役職員約700人が集まり、第9次中期3力年計画の概要などを共有するとともに、JA青年部の発表や各地区の交流イベントなども行い、役職員全員で改革に取り組んでいくことを確認しました。



当JAは、2月3日に上田城跡公園内にある真田神社で行われた「節分追儺(ついな)祭豆まき」の当たりくじの景品に、当JA子会社の(有)信州うえだファーム産イチゴ「紅ほっぺ」50パックを進呈しました。豆まきでは福豆の入った袋がまかれ、当たりくじが入った袋を受け取った人には、真田の赤備えのように真っ赤に色付いた当JAのイチゴが贈られました。

麻木久仁子さんが講演 笑顔あふれた保健福祉推進大会



講演する麻木久仁子さん

当JA保健福祉推進委員会は1月26日、JA長野健康保険組合、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、一般社団法人家の光協会と共に、東御市文化会館サンテラスホールで「保健福祉推進大会」を開きました。

組合員をはじめとする地域住民576人が来場。同センターによる無料の健康相談コーナーを設け、来場者の健康状態をチェックした他、健康運動指導士による健康体操を行いました。また、「家の光フェスティバル」も同時開催し、図書の紹介や手芸の作品展示を行いました。

メイン企画である記念講演では、テレビなどで「メンテーター」として活躍するタレントの麻木久仁子さんが「心豊かな暮らしのかたち」を生きる事とは」というテーマで講演。芸能界での経験などを元にしたユーモアあふれる講演内容に、会場は笑顔と笑い声に包まれました。



長野県アスパラガス品質向上共進会 真田地区の高寺和博さん 県知事賞受賞

1月24日、JA長野中央会や長野県園芸作物生産振興協議会などが主催する「長野県アスパラガス品質向上共進会」が塩尻市の県総合教育センターで開かれ、上田市真田町本原の高寺和博さんが、長野県知事賞を受賞しました。

共進会は、県の野菜生産力を強化するため、生産安定と品質向上を図り、併せて生産者の経営安定に資することを目的に毎年行われています。

高寺さんは、アスパラガス57アールの他、果樹(リンゴ、桃)194アール、水稲46アールを栽培。化学肥料を使用せず堆肥を中心に投与し、環境に配慮した栽培を行っています。今回の共進会では、露地栽培にもかかわらず病害虫の発生がないことや、連作障害を防ぐために毎年活性炭を投与することにより欠株がないこと、力強い草勢を維持する栽培技術の高さなどが評価され、受賞につながりました。

高寺さんは「受賞は大変喜ばしいこと。優良なアスパラガスを作ろうと努力してきたものが評価されてうれしい。これからも良質な作物栽培に取り組みたい」と話し、受賞を喜びました。



賞状を手にする高寺和博さん

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

グリーンファームさなだ店は1月26日、同店で今年3回目のグリーンファームカレッジを開きました。今回は「エダマメ・大豆の育て方」「いまさら聞けない!? 稲作の基礎知識」と題した講座で、組合員や地域住民26人が参加。JA真田営農センターの営農技術員が講師を務めました。講座終了後に行ったアンケートには「基礎知識を学べてよかった」「間違ってたやりに気付けてよかった」などの声が寄せられました。

同カレッジは、農業初心者役に立つ情報を提供しようと平成27年から始めて5年目。今年は6月までに8回の講座を開く予定です。



毎回好評のグリーンファームカレッジ

真田
エリアグリーンファームカレッジ
「今さら聞けない」講座が好評

新規栽培者向けに開いた講習会

「あなたも野菜、花の栽培を始めてみませんか」JA丸子営農センターは2月2日、同センターで退職後に農業を始めた人や新規栽培者を対象にした講習会を開き、13人が参加しました。

毎年この時期に開いており、昨年は、参加者の中から新たに3人の冬至用力ポチャの栽培者が誕生し、出荷まで結び付けることができました。

今年は、「ミニトマト」「ブロッコリー」「冬至用力ポチャ」の野菜3品目と、「小菊」「コスモス」「ナンテン」の花3品目を取り上げ、特性や栽培方法、出荷方法などについて、JA営農技術員が説明しました。

丸子
エリア新規栽培者誕生に期待
野菜・花の栽培講習会

長和町古町の道の駅「マルメロ」の駅ながとに、2020年春にできる新しい農産物直売所のオープンに向け、第1回出荷者説明会が開かれました。

直売所出荷者組織準備委員会が1月21～31日、同町や上田市武石の5会場で延べ7回開き、約150人が出席しました。

説明会では、直売所の概要や出荷者組織、出荷要領などについて説明がありました。同委員会は「この直売所は大規模農家だけでなく、兼業農家、高齢者や女性、自給的農家、新規就農者など多様な農家が参画することによって支えられています。幅広く出荷会員を募集しています。」



長和町大門支所で開かれた出荷者説明会

よたぐほ
南部
エリア来春オープンに向け
直売所出荷者説明会

興味津々で女性部員の説明を聞く児童

塩田
エリア農業や食へ関心持つて
女性部が児童と豆腐作り

JA女性部塩田支会は1月16、17、18日の3日間、上田市立塩田小学校の2年生の児童と豆腐作りをしました。子どもたちに食と農の文化をつなぐ食農教育活動として取り組んでいるもので、原料の大豆も、JA営農技術員の指導を受けて児童が自ら育てたものを使用しました。

児童たちは女性部員から工程ごとの説明を聞いた後、班に分かれ、豆乳を絞ったり、にがりを入れたりする作業を交代して行いました。

出来上がった豆腐は、何もかけずにそのまま試食。児童たちは「いつも食べているお豆腐よりおいしい」と笑顔を輝かせていました。



みそ玉を容器に詰める児童

上田市立浦里小学校の2年生12人は1月31日、同校の調理室で自ら育てた大豆を使って、親子でみそ造りをしました。大豆は学校支援ボランティアの協力で、学校近くの畑で栽培し、昨年11月に収穫しました。

JA西部地区事業部の生活指導担当者がみそ造りを指導。2つのテーブルに分かれ、大豆とこしじを手で混ぜ合わせたり、機械を使ってつぶしたりする一連の作業を、親子で力を合わせて行いました。

つぶした大豆は丸めてみそ玉にし、各自持参した容器に1～2kgずつ詰めて持ち帰りました。みそは9月ごろ食べ頃を迎えます。

西部
エリア浦里小2年生
親子でみそ造り体験

営農技術員の説明を聞く参加者

JA東部営農センターは1月19日、同センターで新規栽培者講習会を開きました。定年帰農者などに新たに野菜や花を栽培したいという人を対象に毎年開いているもので、野菜3人、花3人の栽培希望者が参加しました。

今年はミニトマト、ブロッコリー、アスパラガス、小菊、コスモス、ナンテンの計6品目を推奨品目を選び、基本的な栽培方法や収益性などについて、同センターの営農技術員が説明しました。講師を担当した営農技術員は「参加者がしっかりと栽培できるよう、現地指導などのフォローを徹底したい」と話しました。

東部
エリア定年帰農者など対象に
野菜・花新規栽培者講習会

椅子を使ってストレッチを行う参加者

JA上田東地区事業部は1月11日、上田東支所でストレッチ教室を開きました。冬場の運動不足解消と健康維持を目的に毎年1、2月に開いているもの。今年は期間中に6回の教室を開き、膝痛予防、腰痛予防、歩き方の3つのテーマでストレッチと筋力トレーニングを行いました。

この日は1回目の教室で、組合員や地域住民21人が参加。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の健康運動指導士を講師に、膝痛予防のストレッチを行いました。

参加者は「みんなで集まって運動すると気持ちがよく楽しい」と話しました。教室は夏にも開く予定です。

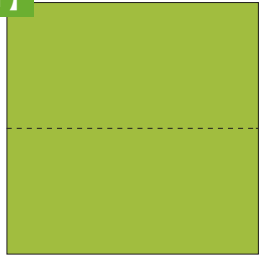
上田東
エリア運動不足解消へ
ストレッチ教室が人気

うぐいす

初めて折り紙に触れる子どもでも楽しめる作品です。紹介するのは左向きのうぐいすの折り方ですが、左右反転して折れば右向きのうぐいすを作れます。

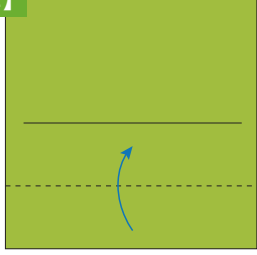


【1】



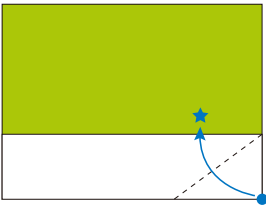
色の付いた面を表にして置き、点線で折って折り目を付けて戻します。

【2】



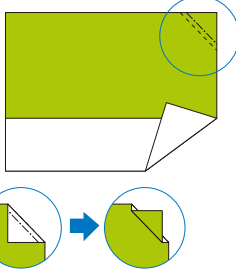
真ん中の折り目に向かって折り紙の半分の点を点線で折ります。

【3】



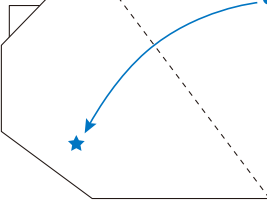
角を★印に合わせるように点線で折ります。

【4】



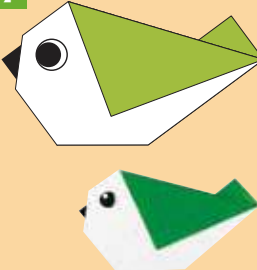
○の部分点を点線で段折ります。

【5】



【4】を裏返し、角を★印に合わせるように点線で折ります。

【6】



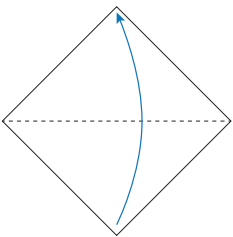
顔を描いたら完成です！

桜の花

立体的な桜の花ができます。花びらに切り込みを入れない場合は桃の花にもなります。折り紙の色や花びらの形次第で他の花も作れるかも！

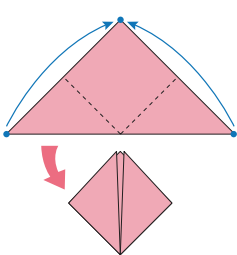
折り紙は1/4サイズのものを使います。

【1】



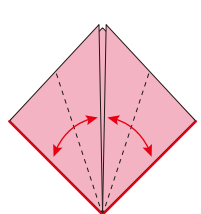
折り紙の白い面を上にして置き、点線で半分に折ります。

【2】



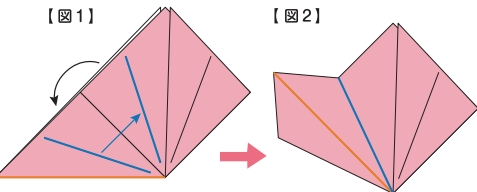
角と角を合わせるように点線で折ります。

【3】



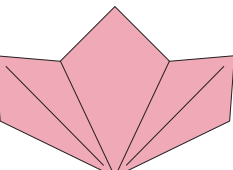
赤線の面を中心に合わせて、点線で折って折り目を付けて戻します。

【4】



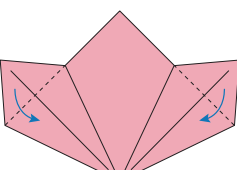
【図1】のような形に開き【3】で付けた折り目に合わせて開いてつぶすように折ります。

【5】



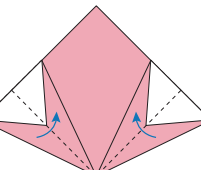
反対側も同様に折ります。

【6】



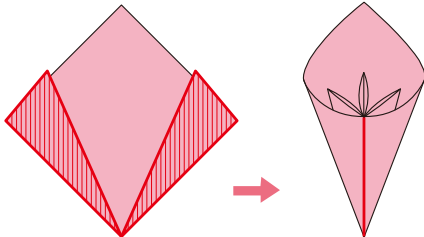
点線で折ります。

【7】



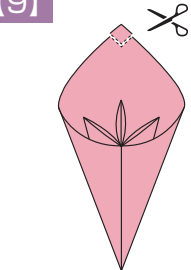
点線で折ります。

【8】



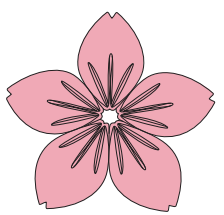
赤線で囲った部分にのりを塗り、貼り合わせます。

【9】



点線の部分をハサミで切り取ります。これで花びら1枚ができました。

【10】



同じものを5つ作り、のりなどで貼り合わせたら完成です！

特集 手先を使って頭をフル回転！

折り紙を楽しく

折り紙は小さな子どもからお年寄りまで、年齢を問わず楽しめる伝統的な遊びです。両手を使う折り紙は、右脳・左脳をバランスよく刺激することができ、集中力も高まるので脳トレーニングとしても採用されています。また、一つひとつの工程をおろそかにせず、各工程を理解して折ることが子どもの思考能力を培うため、知育教育にも適しています。

今回は春ならではの折り紙作品をいくつかご紹介します。簡単に折れるので、ぜひ挑戦してみてください！

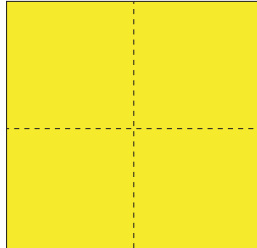
折り方 ----- 谷折り ----- 山折り



蝶-ちょう-

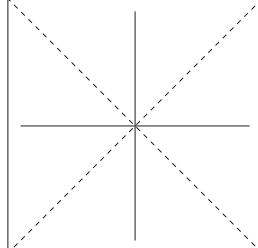
立体的な蝶ができます。春の壁飾りやプレゼントなどの装飾にぴったり！シンプルなヘアピンにボンドなどで固定すれば、かわいい髪飾りにもなります。

【1】



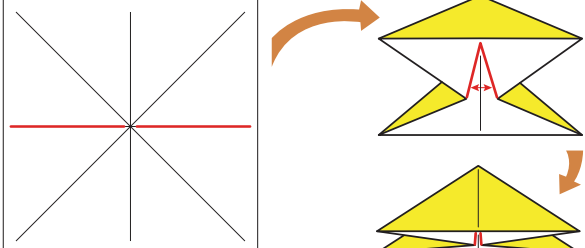
色の付いた面を上にして置き、点線で折って折り目を付けて戻します。

【2】



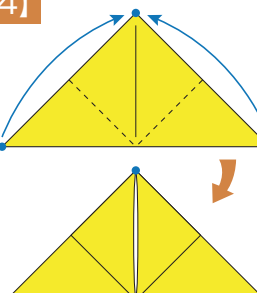
【1】を裏返し、点線で折って折り目を付けて戻します。

【3】



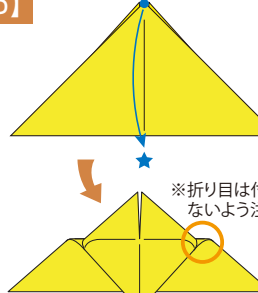
赤線同士をくっつけるようにして三角形になるように折りたたみます。

【4】



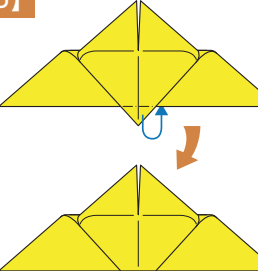
角と角を合わせるように点線で折ります。

【5】



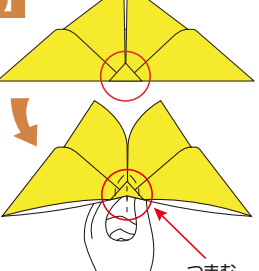
【4】を裏返し、三角形の頂点を★印の位置まで折り下げます。

【6】



はみ出た先端を点線で裏に折り返します。

【7】



【6】を裏返し、○で囲った部分を裏側から指でつまむようにして点線で折ります。

ポイント



写真のようにつまみます。

【8】



蝶の完成です！



収穫体験スタート!

収穫時は「ガク」に注目!

収穫適期を見分けるポイントは、ずばりガクが開いているかどうかです。ガクが閉じているものはまだ十分成長していないので、市場へ輸送している間に花が傷んでしまいます。ガクが開いているのを確認してから収穫します。

ガクをよく見るのが大切なんだね～



まだガクが閉じています。収穫までもう少し…



ガクがしっかり開いてます! レッツ収穫!

ランキュラスの収穫は1～4月の間、毎朝行います。ハサミを使って、根元付近を切って収穫します。収穫後は規格ごと長さを整え、当JA農産物流通センターへ出荷します。



その花はよさそうだよ～



花を傷つけないよう、慎重に…!



ほんとですね! 収穫しましょう!

ランキュラスは切り花にうってつけ!

ランキュラスは涼しい時期に出回るということもあり、花持ちがとて面白い。特に当JA管内は気候が涼しいので、きちんと水切りをすればなんと2カ月ほどは楽しむことができます。



ランキュラスは気温などの変化で、咲いたりつぼんだりを繰り返す花です。それを3～4回繰り返してから収穫すると花持ちがよくなります。買ってくれた人に長く楽しんでほしいので、たくさん工夫して栽培していますよ。



色の種類がいっぱいあるから、飾ったらきっと華やかにになりますね

体験した2人に感想をききました!



竹内支所長



竜野主任

「実は『ランキュラス』という花がどのような花なのかわらず、同行した竜野さんとレクチャーを受けてから体験に臨みました。当日はあたり一面雪景色。ハウス内一面に咲く黄色と白色、桃色の小さい花を見たときは、荻原さんの花に対する愛情とここまでの苦労を垣間見ることができ、感動しました」

「花にしっかり栄養が行き届いた状態で収穫するような見極め方などを教えていただき、消費者に“美しい花を長く楽しんでほしい”という気持ちが伝わりました。球根から時間をかけて丁寧に栽培されていることを知ると、ランキュラスがより一層美しく感じ、荻原さんの愛情を感じました」

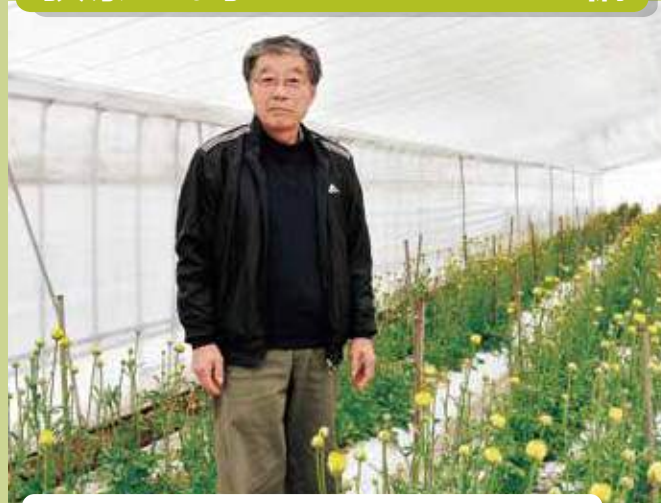
最後に荻原さんにインタビュー 農業への思い

「『消費者に喜ばれ、たくさんの人に買ってもらえる花』を心掛けて栽培しています。花の中でもランキュラスは特に栽培が難しく、1年中作業しなければなりませんがその分やりがいも感じています。米の栽培もあるのでなかなか新しいことに挑戦できませんが、これからも買ってくれる人に喜ばれるものを栽培していきたいです」



JA職員のおじゃまします!

荻原さん家のランキュラス編



1月中旬、ランキュラスを栽培する荻原さんのハウスにおじゃましました。

上田市武石上本入

おぎはら ひろゆき

荻原 宏之さん(71)

米を39アール、グラジオラスを22アール、リンドウを7アール、クジャクソウ3アール、ランキュラスを4アール栽培。

18歳の頃、武石地域で採れたトマトを共選場へ運ぶ仕事をしていた荻原さん。共選場がなくなることになり、「今の仕事を辞めるなら、何か新しいことに挑戦したい」という思いから21歳で花き栽培を始めた。栽培品目もイブニングスターから始め、いろいろな品種にチャレンジしていく中で、当JA営農技術員の勧めでランキュラスの栽培を始めた。当JA花き部会よだこ南部支部に所属している。

今回おじゃましたJA職員



武石支所 主任
竜野 菜穂子さん

JA信州うえだ
武石支所 支所長
竹内 明利さん

ランキュラスってどんな花?

ランキュラスは寒さに比較的強く、ふわっとした薄い花びらが何層にもなっているのが特徴です。赤やオレンジ、紫などさまざまな色があり、荻原さんは黄色、白、ピンクの3種類を栽培しています。



黄色

白色

ピンク



今日は天気がよくないから花の開きがイマイチだけど、晴れている日はもっときれいに咲いていますよ。今度ぜひ見に来てね!

満開のランキュラス畑、見てみたいなあ



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	3月 5日(火) 3月12日(火) 3月19日(火) 3月26日(火) 4月 9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) 次回は5月8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	3月 9日(土) 3月23日(土) 4月13日(土)	本所(ハニーウェル)	★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 ○丸子支所、本原店 ○塩田支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 3月23日(土) 3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	●3月7日(木)富士山店 ●3月12日(火)殿城店・和田店 ●3月14日(木)泉田店 ●3月19日(火)長瀬店 ●4月9日(火)中塩田店 ●4月11日(木)田中店・浦里店 ※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

消費税10%へ引き上げと住宅購入のタイミング

現在8%の消費税が2019年10月には10%へ引き上げられる予定です。高額な住宅購入で2%はとても大きな負担額の増加です。では、これから住宅を購入しようとしている方はどのタイミングでの購入が良いのでしょうか。

既に施行されている増税に対する軽減措置のひとつとして「すまい給付金」があります。

すまい給付金は、2019年10月1日以降に消費税率10%で購入及び引渡し・入居された場合において、消費税率8%で受け取る給付額よりも最大で20万円も多く受け取ることができます。(収入金額により増加割合は異なります)

また、住宅ローン減税の拡充や次世代住宅ポイント制度といった新たな増税負担軽減措置も予定されており、これらの制度等を上手に利用することで増税後の購入であっても負担額を軽減することができます。

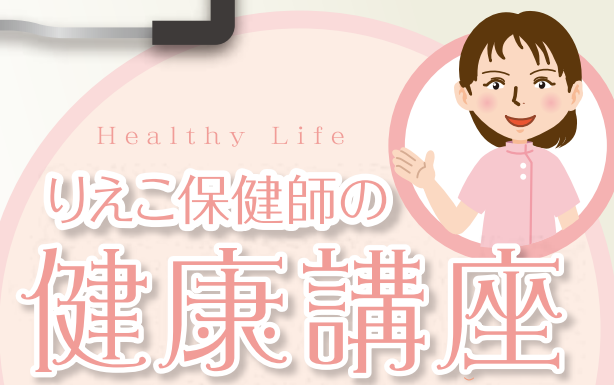
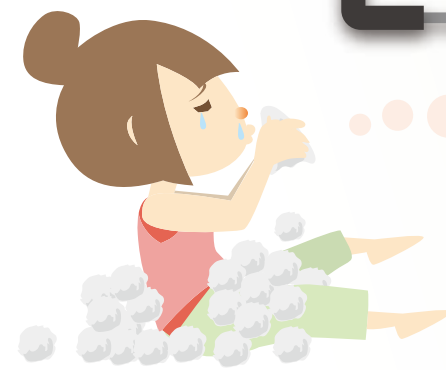
住宅は買い直しが難しい大きな買い物です。じっくりと計画を立ててご自身のライフプランや資金計画の見通しをしっかりと確認した上で購入のタイミングを見極めましょう。

■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

1月の定例理事会(平成31年1月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ① 県常例検査指摘事項に対する改善状況の報告について | ⑥ 諸規程の新設・変更について |
| ② JA全国監査機構期中監査の処理願末について | ⑦ 外部出資について |
| ③ 平成30年度決算事務処理日程及び決算処理要領について | ⑧ 総代選挙管理者等に関する件について |
| ④ 第9次中期3カ年計画について | ⑨ 平成30年度貸出金債権譲渡について |
| ⑤ 平成31年度事業計画について | |



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。

花粉症対策と治療

3月に入りだんだんと暖かくなるのはうれしいことですが、花粉症の人にとってはつらい季節がやってきました。花粉症は症状が出る前から対策や治療をはじめることで、シーズン中の症状をより和らげることができるので、早めの対策が重要です。

日常生活における対策

◎自身に花粉をつけない

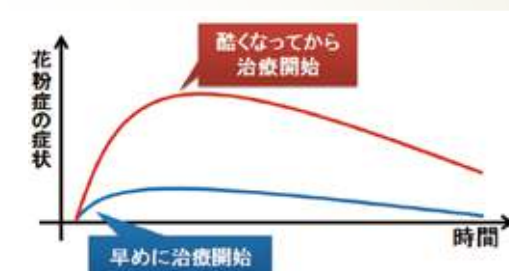
- マスク・眼鏡・帽子を着用する。
- ポリエステル・ナイロン・綿素材の上着を着用する。

◎花粉がついたら落とす

- 帰宅時に衣服や髪をよく払ってから入室し、うがい・手洗い・洗顔をする。
- 窓、戸をなるべく閉めておく。
- 洗濯物の外干しは避け、室内干しや乾燥機を使用する。

治療について 先手必勝がカギ!

花粉が飛びはじめる2週間くらい前から、飛散が終わる時期まで継続してアレルギーを抑える薬(内服薬や点鼻薬など)を使う予防的療法が有効です。予防的療法を行うと、症状がでるのを遅らせたり、症状を軽くするなどの効果がみられます。毎年、花粉症でつらい症状に悩まされている方は早めに受診して医師に相談してください。



*注目の舌下免疫療法

アレルゲン(アレルギーの原因物質)を含む治療薬を舌の下に投与します。治療は3年～5年と長期にわたりますが、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、やわらげることが期待されています。舌下免疫療法は健康保険の適用となります。詳細はお近くの耳鼻咽喉科かアレルギー科にご相談ください。



いつもJA共済をご利用いただきありがとうございます。

定期訪問活動 実施中!

ご加入時はしっかりと考えて理解していたけど時間が経つと忘れてしまうことも…
『そんなつもりじゃなかった』『聞いてないよ…』
なんてことがないように定期的にJA職員と一緒に確認いただくよう
お願いしております

- ☐ 共済金の請求忘れ
- ☐ ご家族の変化
- ☐ ご加入内容のご案内
- ☐ 最新情報のお届け

これからもずっと身近なJA共済です。

JA共済

ご協力の お願い

かつて農協、漁協、 森林組合などの 農林漁業団体にお勤めしたことがある方

(農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など)



住所未登録の方を
探しています

農林年金の制度完了について重要なお知らせを
送付するため、住所未登録者を探しています。
平成8年12月31日までに退職された方の住所が登録されていない可能性があります。

連絡窓口 農林年金住所登録
専用ダイヤル **03-6811-0550**
農林漁業団体職員共済組合 (農林年金)
<http://www.norin-menkin.or.jp/p2018/index.htm>

農村・農業のブランド戦略と 経営についての講演会

本田技研工業(株)をはじめとする企業や団体で多くの実績を上げられている吉村征之氏にブランド戦略や経営についての講演をしていただきます。

日 時 平成31年3月17日(日)午後2時～4時
(開場 午後1時30分)

場 所 丸子文化会館 小ホール
(上田市上丸子1488)

内 容 農村・農業・農産物等のブランディングについて、
異業種で活躍されている方から刺激を受け、今
後の取り組みの参考にさせていただくもの

演題 異業種から学ぶブランド戦略と経営
講師 吉村征之氏
(株)国際社会健全育成学会 取締役社長

講師経歴 本田技研工業(株)ホンダ安全運転普及
本部事務局長、同モーターレクリエーション推進室
長、(株)鈴鹿サーキット取締役、(財)国際交通安全学
会主幹、(財)本田財団主幹、(株)ドリームモータース
クール取締役社長

参加費等 参加費 無料
150名程度(どなたでも聴講ください)
事前申込みは不要

主催 上田市農林部農産物マーケティング推進室
共催 上田地産地消推進会議
問い合わせ先 上田市農林部
農産物マーケティング推進室 21-0053

お孫さんへの
プレゼントに♪

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌 (公社)日本PTA全国協議会 推薦

ちゃぐりん

食べ物や生き物、地球や環境、そして地域や学校のこと…。
身近な情報からタイムリーな話題まで、さまざまな分野につ
いて子どもたちの知識欲を刺激し、いのちのたいせつさを伝え、
思いやりと助け合いのこころも育つ雑誌『ちゃぐりん』。
たいせつなお孫さんにプレゼントしてはいかがでしょう。
一緒に読んで共通の話題でおしゃべりするのもステキです。



年3回
別冊付録付き
自由研究の
テーマ探しに
使える!

夏休み、お正月、春休
みに合わせて、楽しい
企画でお届けします。
自由研究のテーマに
も役立つ「使える付
録」です♪

定価(税込) 普通月号483円 付録月号(1・4・8月号)565円

お申し込みはJA各支所・店へ

上田地域広域連合消防本部からのお知らせ

野焼きやたき火による火災に注意しましょう

野外焼却(野焼き)は一部例外を除いて禁止されています。

例外で認められる野外での焼却

- ① どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
 - ② 稲わら・果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
 - ③ たき火や剪定(せんでい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

春は特に注意が必要 重大事故につながるケースも

上田地域で発生する**火災の出火原因第1位は、たき火や枯草焼きなど野外焼却**によるものです。その中には建物や林野へ延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。空気が乾燥し、風の強い日が多い春は特に注意が必要です。

野外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- 事前に消防署へ連絡(電話可)をしましょう。
- 乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- 規模に応じた消火の準備を行いましょう。
- なるべく大勢で行い、午前中の風が強いうちに済ませましょう。

実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- 枯草焼きは風下から行いましょう。

終わった後の注意

- 再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。

農業を営むために行う草や枝木などの
焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所
の迷惑になる場合があります。また、火災
と間違えられ消防署に通報されることも
あります。野外での焼却は周囲の状況を
十分考慮して行いましょう。



野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ
連絡、届出を。また、お問い合わせは各市
町村役場担当窓口までお願いします。

自宅で作れた大根で漬けたからし漬
けをママ友がほめてくれて、恥ずかし嬉し
いです。(M F 28歳 主婦)

(編)自分が作ったものをほめてもらうと
嬉しいですね。ママ友さんから好評の
からし漬、私も食べてみたいです！

末娘が産後、里帰りしていました。
1カ月半で戻って行ったのですが、しばら
く淋しくて、メソメソしていたババちゃん
なでした。(K Y 62歳 自営業)

(編)かわいい末娘とお孫さん、離れるの
はやっぱ淋しいですね。次に会える日
を楽しみにしましょう！

落ち葉の中から福寿草が顔をのぞか
せていました。健康で野菜作り頑張ら
いぞ。(E U 71歳 農業)

(編)福寿草が咲くと、なんだか春の訪れ
を感じますね。健康に気を付けて、野菜
作り頑張ってください！

昨年初めて作った落花生。私にして
は豊作でビックリビックリ！姉、妹、友達
におす分けしてとても喜ばれました。

今年も作ろうと気持ちだけは前向きで
す。(F T 67歳 主婦)

(編)初めての栽培で豊作とはすばらし
い！今年もたくさん収穫できるという
ですね。頑張らしましょう！

今年の初旅で津軽半島龍飛崎に行っ
てきました。スゴイ風で、まさしく風の
岬でした。階段国道339号も一歩一歩踏
みしめてきました。(A W 79歳)

(編)龍飛崎は風が強いことで有名です
ね。日本唯一の階段国道、上るのは大変で
すがその分景色はすばらしいですね！

7段飾りの雛人形1セットと、内裏
雛だけの1セットを半日かけて飾りまし
た。細かい持道具を間違えずに付けるの
に苦労しました。片付けにまた、半日掛か
ります。(M K 73歳 農業)

(編)私も毎年飾り付けに苦戦していま
す。雛人形もきれいに飾ってもらって、き
っと喜んでいきますよ！

節分が過ぎ、立春となりましたが毎
日が寒いです。我が家はインフルエンザ、
お断りしています。(Y I 76歳 農業)

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

外に干す鍋に布巾に初日かな
羽織裏さらりと見ゆる般若かな
咳き込めば脳味噌白くなることし
マフラーで打ち合いこや下校の子
葱漬みて漬く自転車や頬被り
元朝や揃へしシャツを初おろし
一声も啼かずに去りぬ初鵜
手袋の手に香を残す路のとう
ひとり寝や窓に染み込む寒気かな
初日の出ほつりとして道祖神

◎選者吟／走り根のあらはに春の来たりけり

川柳

橋詰信幸 選

日の出よしふとんはぎとり夫起こす
勿体無い腹に納めて脂肪溜め
登校時かけた一声感謝され
今年こそ老いを止めると破魔矢買い
譲り合い広げあつて狭い道
卒業へ黒板アート祝つて
我先に畑の草はいぬふぐり
農支度父の形見に胸詰まり
言い忘れ置き忘れて後を引く
農耕の血が騒ぎ出す春の雨
売り言葉買ってしまった売り言葉
口下手を上手な風が嘲する
◎選者吟／夢描けばつまらぬ未練袖を引く

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

お返しはちゃんとしましょう！



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。

ヨコのカギ

- ホー、ホケキョ!
- わずかな希望のことを——の望みとも
言います
- 当たりかな、外れかな
- カビが増殖するために飛ばします
- 春・夏・秋・冬と巡ります
- 長湯をして——のように真っ赤になった
- 受験生に問題用紙と——用紙が配られた
- しょうゆ、みそ、塩、豚骨……いろんな味があります
- 開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- 耳たぶに穴を開けて着けます
- 2本で1膳と数えます
- 祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

タテのカギ

- 片目だけパチンとつむります
- 夜空できらめきます
- 不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ホエールはクジラ、ドルフィン
- 師匠に就いて学ぶ立場です
- 丸木を組んで作る舟
- 平和の象徴とされる鳥
- コンビニで免許証の——を取った
- 機嫌がいい時に漏れる「フンフン」
- なめて味わうお菓子
- アイロンをかけてのびします
- 先は闇、慎重に進みたいものです

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27-10
JA信州うえた
編集部

1月号出題クイズの答え

クワイ ス
ウジ ケシキ
マ ユキ ヤマ
サツ マイモ
コト ツノ マ
コウ カシナイ
ン イニシヤル

《答》
コママワシ

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3月31日。正解者の中
から抽選で5名様に「エーコーブオイス
ターソース」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!!
①ペットの名前②ペットの種類③特徴④ペットにまつわるエピソード⑤飼い主さんの名前⑥飼い主さんの住所⑦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
にある宛先へ郵送してください。
※応募多数の場合は、編集部にて選定し掲載します。



上田市秋和 田村佐千男さん家の
ハイジちゃん (メス おおよそ10歳 ミックス)

座った姿だと分かりにくいですが、ハイジの
お腹はぽっちゃりしていてとてもかわいいんで
す。抱き心地も抜群で、チャームポイントの一
つですね。外へ遊びに行くこともありますが、家
が大好きなのかすぐに帰ってきます。かわいい
ハイジに、家族一同いつも癒されています。

(編)今シーズンはインフルエンザが大流
行していますね。私もインフルエンザ、お
断りしています！
夫婦二人で農業を1年でも多く続け
られるように、筋トレ、ストレッチ等を頑
張りしたいと思います。
(R T 81歳)

(編)手軽な運動から始めるのが、健康へ
の第一歩です。ご夫婦お二人でいつまでも
元気に農業を続けてください！
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

カブ

カブはアブラナ科アブラナ属の越年草で、白い球型の小カブが一般的ですが赤や黄、紫色などさまざまな色や形、大きさの品種があります。日本で古くから親しまれてきた野菜の一つで、国内では約80品種が生産されています。

カブは別名「カブラ」や「カブナ」、「スズナ」などと呼ばれ、春の七草のひとつでもあります。煮る、焼く、漬けるなど調理法もさまざまで、それぞれ食感や甘味の変化が楽しめます。葉もアクが少なくおいしく食べられます。

カブを保存する場合は、葉を付けたままにすると根の水分が奪われるので、葉を切り落として別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、根はそのままポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。

◎おいしいカブの選び方

- *根にツヤとハリがあり、ひげ根が少ないもの
- *葉は緑が鮮やかでみずみずしいもの
- *球型品種は、きれいな丸型のもの

カブを使った料理を紹介



カブと鶏ひき肉のさっぱりポン酢煮

R e c i p e

材料(2人前)

- 小カブ／3個 ☆水／250cc
- 鶏ひき肉／150g ☆ポン酢／大さじ3
- サラダ油／大さじ1 ☆酒／大さじ1
- 水溶き片栗粉 ☆顆粒和風だし／小さじ1
- (片栗粉／大さじ1
- 水／20cc

作り方

- ① 小カブは葉を落とし、皮をむいて4等分に切ります。葉は粗みじん切りにします。
- ② 鍋を中火で熱してサラダ油を加え、鶏ひき肉の色が変わるまで炒めます。
- ③ ②に①の小カブの葉を加え炒め合わせます。
- ④ ③に①の小カブと☆の材料を入れ、ふたをして弱めの中火で10分煮込みます。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみを付け、器に盛り付けます。

トロトロに煮込まれたカブがおいしい一品!



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



スイセン

- 学名／*Narcissus*
- 原産／地中海沿岸 ●科名／ヒガンバナ科

寒さが厳しい信州では春を告げる花として人気のスイセン。信州うえだ管内では丸子の信州国際音楽村のスイセン畑が有名ですね。シルクロード経由で室町時代に日本に入ったといわれています。美しい立ち姿と芳香が愛され、古くから華道でも冬や早春を彩る花として使われます。

しかし美しいものには毒があるもので、スイセンは全草が有毒で、皮膚炎や食中毒の原因になります。葉がニラやノビルに、鱗茎がタマネギに似ているので、間違えて食べないよう、畑や台所など食べ物を扱う場所にはスイセンは置かないようにしましょう。



育て方

花期 3～4月 球根の植付 9～11月

球根を植え付けるのは霜が降りる前頃まで。露地に植える場合は球根の2～3倍の深さに植えます。鉢植えの場合は球根の頭が隠れるくらいの深さが良いです。

腐葉土や堆肥を入れた水はけのよい土を好みます。球根を植えた水をやります。露地の場合はほとんど水やりをしなくてよいでしょう。鉢植えの場合は土が乾いたらたっぷりやります。芽が出てなくても一旦植え付けたら根が出てくるので、水やりを忘れないでください。

肥料は緩効性のものを少し混ぜ込んでおきます。芽が出てから葉が枯れるまでの間、たまに液肥をやると、球根が太りやすくなり次の年に咲きやすくなります。

花が咲き終わったら花がらを摘みます。葉は枯れるまでそのままにして、光合成を十分にさせてやります。

夏になると全部枯れて休眠に入ります。ほったらかしでも大丈夫ですが、3年くらいしていると球根が混んできて咲きにくくなるので、掘り起こして分けて、植え直すとよく咲くようになります。



牡羊座

(3.21～4.19)

珍しく優柔不断になりやすい月。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。半身浴や足裏マッサージが幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉オレンジ



牡牛座

(4.20～5.20)

グンと視野を広げられそう。興味のあるセミナーを受けたり、体験教室に参加したりすると、新発見があるかも

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アオヤギ



双子座

(5.21～6.21)

ストレスを感じやすい時期です。背伸びをせず、着実な一歩を重ねていくのが◎。気晴らしには陶芸がお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クレソン



蟹座

(6.22～7.22)

運が味方してくれる好調期。やりたいことがあるなら、あれこれ考えず、思い切って飛び込んで。海外にもつき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワケギ



獅子座

(7.23～8.22)

思い込みが失敗を招く原因になりがち。柔軟な発想を心掛けて。リラックスするには好きな香りの入浴剤が最適

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シタケ



乙女座

(8.23～9.22)

小さなミスを連発しやすいよう。慣れている作業でも確認を忘れずに。周囲のアドバイスには謙虚に耳を傾けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉パセリ



魚座

(2.19～3.20)

自信が芽生える星回り。さまざまな分野に挑戦したくなるので、動いてみて。意見やアイデアの発表も正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワカメ



水瓶座

(1.20～2.18)

何事も急がず、マイペースにやることで、物事がスムーズに運ぶはず。結果より、充実感を優先するとグッド

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シラス



山羊座

(12.22～1.19)

人との交流からうれしい刺激をもらえる予感。普段付き合う機会に少ない相手ほど、斬新な驚きを与えてくれそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カブ



射手座

(11.23～12.21)

感情的になりやすい期間。特に家族など、身近な人に口うるさくしないよう、冷静に。開運には手料理を作って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セリ



蠍座

(10.24～11.22)

前向きな気持ちになります。ためらっていたことにも積極的に取り組み、好変化が。自己アピールも成功の兆し

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ズワイガニ



天秤座

(9.23～10.23)

気持ちが不安定になる気配。身の回りを片付けると気持ちが落ち着くので、試してみて。念入りの掃除も効果大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ダイ