

♥ 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!

**4**  
 Apr. 2019  
 No. 294

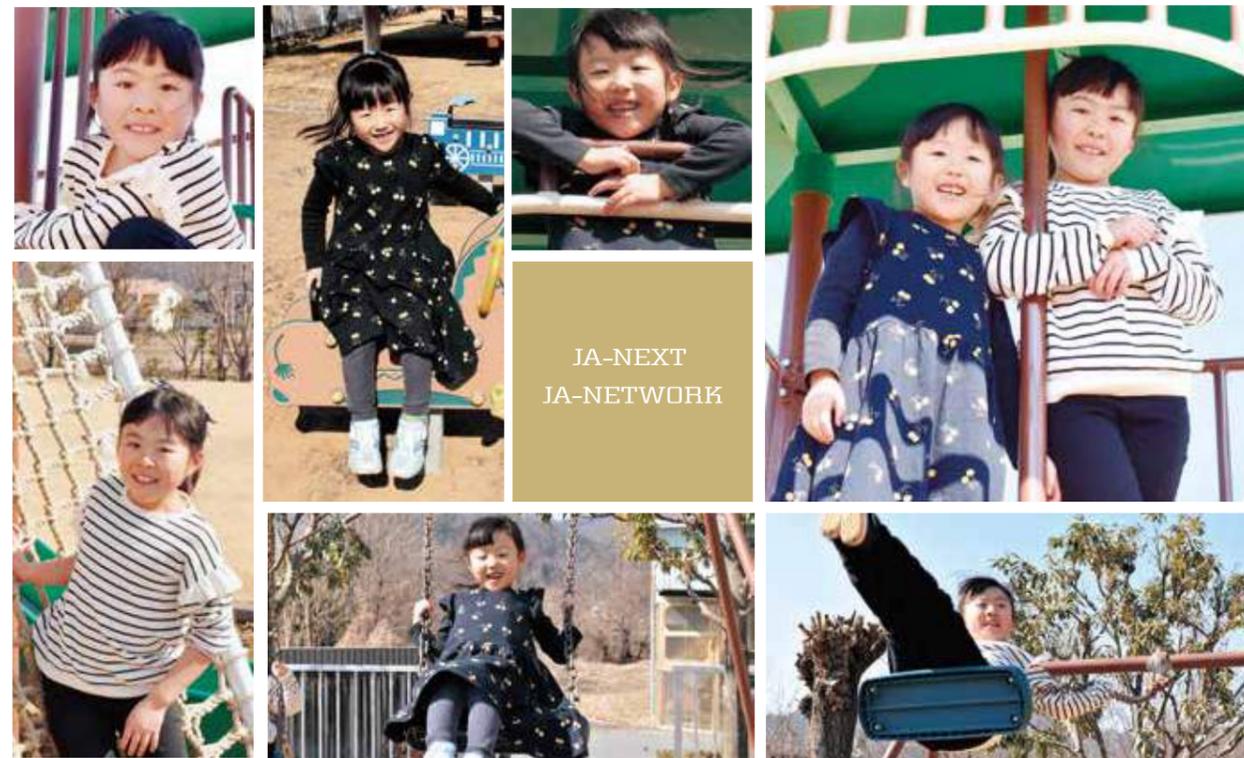


JA-NEXT JA-NETWORK

**JA信州うえだ**

♥ ジャンジャン  
**JAN!JAN!** **4**

April 2019 No. 294



**今月のJAN!JAN!CHILD**

長和町古町 笹沢 新次さんとあかねさんのお子さんで  
 なお ひな  
 菜桜ちゃん(8歳) 陽菜ちゃん(6歳)です!

新パッケージに  
 なって登場!!

今月のいちおし商品

**JA信州うえだオリジナルふじりんごジュース**



当JA管内の農家が丹精込めて栽培したふじりんごをたっぷり使った贅沢な「りんごジュース」。ストレート果汁100%!りんご本来の豊富な甘みと香りを楽しめ、のどごしさやかな一品です。

パッケージは、ふじりんごの赤を基調とした高級感あふれるデザインに一新!自家用はもちろん、お土産やお中元、お歳暮等にもご利用いただけます。ストレート果汁のおいしさをぜひ味わってみてください!

JA信州うえだオリジナルふじりんごジュースは各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)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/>



JAN! JAN! 4

C O N T E N T S

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

心と体を健康に!  
ストレスフリーの  
生活習慣

8 平成31年度  
人事異動報告

12 ほうさくClub  
サツマイモに挑戦!

14 JA職員の農家訪問記  
おじゃまします!  
林さん家のエリンギ編

16 健康講座  
～多忙な季節、带状疱疹にご注意を～

17 各種相談日  
くらしのアドバイス  
理事会だより

18 なんでも掲示板

20 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

22 花ナビ〔ルピナス〕  
今月の星座占い

23 旬をおとどけ〔ニラ〕  
レシピ



当JAは2月16日、JA全中・JAまちづくり資産管理情報顧問の柴原一税理士を講師に招き、JA本所で「資産管理セミナー」を開きました。組合員など69人が参加し、相続法の改正内容をはじめ、近年の税制改正に伴う配偶者控除や住宅ローン控除などについて学びました。



上田市のNPO法人「夢こどもの翼」と当JAは2月17日、同市常磐城の西部公民館で「第15回ENGLISH FUN FUN FUN!×地産地消×大試食会!」を開きました。年長の園児から中学2年生までの13人が参加し、英語と食農について学びました。食農ではJA職員が米の検査について説明。子どもたちは穀刺しを使った抽出検査や米の水分量計測などを実際に体験し、目を輝かせました。



3月、当JAの東部ぶどう部会、企ぶどう部会、川西ぶどう部会は各会場で定期総会を行いました。「安全・安心」な果実生産を行い、魅力ある産地づくりを目指すことを、部会員全員で確認しました。



手作り応援幕を広げ受賞を喜び一同



発表する杉山副部長

2月19、20日、全国農協青年組織協議会が主催する「第65回JA全国青年大会」が東京都港区のメルパルクホールで開かれ、JA青年組織活動実績発表の部で当JA青年部が最優秀賞に当たる千石興太郎賞を受賞し、全国1位に輝きました。同部は昨年10月の県大会、12月の関東申信越ブロック大会を勝ち抜いて全国大会に出場。杉山明副部長が代表として登壇し、「自盟農地」のテーマで発表を行いました。発表では、同部の活動の3本柱である「かいつのたねプロジェクト」「信州太郎ぼーく」「真田REDアップル」について説明し、「我々の活動は青年部単独で行っているわけではない。JAや地域などさまざまな人の協力を得て共に活動している」と力強く語り、協同の精神を持って日本農業の明るい未来に向かって進んでいくことを主張しました。杉山副部長は「今回の受賞は盟友たちの協力があったこそ。我々の日々の活動が全国的に評価され大変喜ばしい。これからも青年部としてJAや地域と協力しながら活動していきたい。農業や地域の発展に貢献していきたい」と喜びを語りました。

JA全国青年大会活動発表  
JA信州うえだ青年部が最優秀賞

子ども農業体験で食農教育を推進  
育てて、作って、食べて「本物体験」



JA生活指導担当者から指導を受け、調理する参加者

上田市農政課と当JA、JA子会社の信州うえだファームは、「子ども農業体験教育ファーム」を平成27年から行い、栽培から調理、食べるまで一貫した体験の機会を提供しています。年8回開き、30年度は6月の田植えから始まり、野菜の植え付けや収穫、料理教室などを開催。2月9日には、上田市富士山の塩田東山観光農園と塩田公民館で30年度最終回を開き、イチゴの収穫と料理教室を行いました。この日は、市内の親子17人が参加。信州うえだファームの召田智久さんから収穫のポイントを聞き、昨年9月の4回目の体験で植え付けたイチゴ「章姫」の、真っ赤に色付いた果実を収穫しました。子どもたちは「すごく甘くておいしい」などと言いつつ口にイチゴを頬張り、収穫を楽しみました。

料理教室では、JA生活指導担当者の指導を受けながら、イチゴ「紅ほっぺ」を使って「いちご大福」と「いちごの牛乳プリン」を作りました。参加した子どもは「いちご大福のあんを包むのが難しかった。家でもまた作りたい」と笑顔で話し、保護者は「子どもが野菜嫌いだっただけが食べられるものが増えたと、料理にも興味を持つようになった。私自身も農業に興味が出てきたので、来年度もぜひ参加したい」と話しました。

JA花き部会は1月17日と2月14日、JA上田西支所でフウセントウワタ苗の仕立て講習会を初めて開きました。近年、出荷時期にすず病の発生が多いため、品質向上と生産量の安定化を目指して開いたもので、延べ25人が参加しました。

JAの営農技術員が、播種(はしゆ)段階での防除の重要性について説明し、防除の徹底を参加者全員で確認しました。フウセントウワタは、とげのある丸い果実がユニークな観賞用の植物。当JAは、全国的にも唯一まとまった数量を生産できる産地です。栽培面積は136アールで、年間約10万本を出荷しています。



営農技術員の話聞く参加者

**西部エリア**  
フウセントウワタ講習会  
品質向上へ防除徹底

JA真田地区事業部営農課は2月6日、JA菅平店でレタスの品種講習会を開き、生産者22人が参加しました。菅平地区では現在20種類を超える品種が栽培されており、生産者は栽培時期や自分の畑に合った品種を選んで作付けています。

講習会では、種苗メーカー2社が、玉レタスとリーフレタスの2品種ずつを紹介し、同地区で行った新品種の栽培試験の結果などを、映像を交えて説明しました。

同地区のレタスの種まきは2月中旬に始まり、雪が消える4月下旬から5月初旬に定植、5月下旬から出荷が始まります。

**真田エリア**  
レタス有望品種選定へ  
菅平で講習会



栽培試験の結果を聞く生産者

JA女性部丸子支会のグループ「稲穂会」は2月7日、JA丸子支所で健康教室を開きました。同会は丸子地区の女性15人がメンバー。毎月1回、料理や手芸、健康づくりなどの教室を開いています。

この日は、10人が参加。健康運動指導士の久田寛子さんを講師に、「ひめトレ」で骨盤ケア」と題し、骨盤のゆがみを正すエクササイズと、スロージョギングを行いました。

「ひめトレ」は、骨盤底筋群に働きかけることで、姿勢の改善やウエストの引き締め効果が期待できるトレーニング法。「お腹周りがすっきりした気がする」と話す参加者もいました。



「ひめトレ」のエクササイズを体験する参加者

**丸子エリア**  
「ひめトレ」で骨盤ケア  
ポッコリお腹も改善!?



会議の前に開いた剪定検討会に参加したメンバー

若手生産者の交流や情報交換の場として、新たな組織を立ち上げようと準備を進めてきた塩田地区の20〜40代の果樹生産者11人は2月6日、今年2回目の企画会議をモルティしおだで開き、新しい会の名称を「しおだサンス」と決めました。

同地区内で活躍する担い手農家グループ「しおだSUNDAIS」にあり、太陽のように輝き、地域や農業の中心的なグループになっていきたいという願いを込めて命名。新しい名称のもと、情報の共有や発信の場として、塩田の農業、地域に貢献していくことなどを目的に活動していくことになりました。

**塩田エリア**  
新組織「しおだサンス」  
若手果樹生産者が立ち上げ



スキー客の長い列ができたきのこ汁の無料配布

JAよだくば南部地区事業部は2月23日、長和町大門鷹山のプランシユたかやまスキーリゾートで「えのき消費拡大キャンペーン」を行いました。リフト乗り場横に特設ブースを設け、地元産のエノキタケを使ったきのこ汁500食と、地元大門の霧下そば粉を使った「そばワッフル」200食を無料で提供しました。

ブースには長い行列ができ、開始1時間ほどで配布を終了しました。静岡県三島市から訪れた家族連れのスキー客は「スキー場で食べるきのこ汁は体が温まって最高。エノキタケがたっぷりとてもおいしかった」と笑顔で話しました。

**くば南部エリア**  
エノキタケ消費拡大へ  
スキー客にきのこ汁配布

東御市立和小学校の2年生55人は2月19日、同校で「大豆の先生お礼の会」を開きました。大豆栽培や豆腐作りの体験学習で世話になった地域の人たちを招き、歌や手作りの料理を振る舞ってました。

児童は、体験した種まきや収穫作業、豆腐作りなどの様子を描いた絵を披露するなどして感想を発表し、お礼の気持ちを伝えました。

同校の2年生は毎年、食農教育の体験学習の一環として、同市農業農村支援センター和地区推進委員会の協力で大豆を栽培。JAの生活活動サポーターと生活指導担当者の指導で、豆腐作りを行っています。



山崎正勝委員長の話聞く児童

**東部エリア**  
和小2年生がお礼の会  
大豆体験学習の指導に感謝



グループに分かれて意見交換する参加者(上野が丘公民館で)

上田市殿城の特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」を拠点に、学びあいを通じて、地域の保健力や福祉力を向上しようと活動している「安心」の地域づくりセミナー実行委員会は、第19期のセミナーを開きました。1月から3月までの6回コースで、豊殿、神科地区の住民を中心に31人が参加し、社会保障制度や認知症などについて学びました。

今期は、「医療や介護制度の変更が及ぼす影響」今後の日本の医療や福祉はどこに向かうのか「認知症の人と地元の人たちの暮らし方」などをテーマに講義を聴き、グループに分かれて話し合いました。

**上田東部エリア**  
安心の地域づくりセミナー  
社会保障制度など学ぶ

# 特集 心と体を健康に!

## ストレスフリーの

# 生活習慣

4月から新生活が始まり、職場や学校、家庭での生活環境が変化したという人は多いのではないのでしょうか。生活環境が変化すると感じやすくなるのがストレスです。ストレスのため過ぎは体調不良にもつながります。ストレスに負けない心と体をつくるために生活習慣を見直し、改善策を考えてみましょう。

## ストレスをためがちな食べ方に注意

食事や食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。

### ◆注意する食べ方◆

- \*朝食・昼食・夕食のいずれかを抜いてしまう「欠食」
- \*いつも同じものを食べ続ける、偏った食事を取る「偏食」
- \*仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」
- \*一度にたくさん飲み食いしてしまう「暴飲暴食」



忙しかったり、面倒だったとしても一日3食は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

### ◎間食について

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため通常の食事を減らし、その結果おなかが空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

## ストレスに負けない食事を

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。



### ◎バランスの良い食事のイメージは「定食」

ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二〜三菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど3食のうちどれか1食でも整えると良いでしょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける、サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付けるなど、単品物の時はそれだけで終わりにせず「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

### ◎ストレスに強くなる栄養素を取る

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を鎮め、精神を安定させる作用があります。また、ストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆(ぼうせい)に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消費されます。

ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給できます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて一石二鳥です。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などと団らんの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

解説: 柴田 真希(管理栄養士)

## 質の良い睡眠を

質の良い睡眠は心身の健康維持において大切です。ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下がちに。厚生労働省が実施した「平成29年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は20.2%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れることです。

### ◆体内リズムが崩れやすい生活習慣の一例◆

- \*夜遅くに食事を取る
- \*朝食を食べない(食べられない)
- \*お風呂に入らずに寝る
- \*夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビを見ている
- \*朝、太陽光を浴びない

まずはしっかり早起きして朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良いものを腹八分目で食べるのがベスト。自分のできるところから改善していきましょう。



### ◎質の良い睡眠のための食事

必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質セロトニンをつくる「トリプトファン」を取るのがお勧めです。また、ビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンがつけられる時にも関与するので併せて取ると良いでしょう。

### ◆トリプトファンが含まれる食物◆

- \*乳製品 \*大豆製品 \*バナナ
- \*ブロッコリーや大根などアブラナ科の野菜
- \*クルミ \*卵など

### ◆ビタミンB6が含まれる食物◆

- \*カツオやマグロ、イワシ、サンマ、アジなどの魚類
- \*ニンニク \*ゴマ \*牛肉、豚肉、鶏肉のレバーなど

### ◎睡眠前の飲料について

酒を飲むと寝付きが良くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には注意しましょう。コーヒーや紅茶、緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティーやホットミルクなどが良いでしょう。

## 適度な運動でリフレッシュ

ずっとデスクワークだったり、家にいたり、作業を長時間やり続けているとストレスもたまりやすくなるもの。適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。

運動をすることで筋肉がつき基礎代謝が上がる他、ストレス解消にもつながります。おなかも空くので食事よりもおいしく食べられますね。

### ◆適度な運動の一例◆

- \*散歩がてら適度なウォーキング
- \*階段の上り下りを意識
- \*家事の動作を活発に
- \*座っているときも背筋を伸ばし正しい姿勢をキープ
- \*朝一番にラジオ体操





新任

氏名

旧任

地区事業部／支所／店／センター

東部地区

東部地区事業部長 東御支所長	依田 達哉	東部地区事業部次長 営農課長
東部地区事業部次長 生活課長	小林 貴文	東御支所和店長
東部地区事業部長 営農課長	西沢 正浩	東部営農センター長 東部地区事業部 営農課長代理
東部地区事業部長 信用課長	小林 正樹	西部地区事業部長 融資課長
東部地区事業部 共同調査役 東御支所滋野店長代理	清水 敏行	東部地区事業部長 共済課係長
東部地区事業部 総務課長代理	井出 昌子	東御支所和店係長

新任

氏名

旧任

上田東地区

東御支所和店長代理	長島 貴也	東部地区事業部 共済課調査役
東御支所和店長	唐澤 宏文	東御支所和店長代理
東御支所和店長	阿部 光喜	上田東地区事業部次長 生活課長
上田東地区事業部長	深町 健二	信用部次長 業務課長
上田東支所長	安藤 有理子	西部地区事業部 総務課長代理 上田西支所泉田店長代理
上田東支所神川店長	小林 文治	東部地区事業部 総務課長代理

新任

氏名

旧任

西部地区

西部地区事業部長 融資課長代理	石井 直樹	塩田地区事業部 融資課長代理
西部地区事業部長	小林 貴浩	総務企画部 総務課長
西部地区事業部次長 共済課長	中沢 元秀	真田地区事業部 共済課長
真田地区事業部営農課長 真田営農センター長代理 営農販売部市場販売課長代理 (真田支所菅平店駐在)	阿部 導彦	営農販売部市場販売課長代理 真田営農センター長代理 (真田支所菅平店駐在)
真田地区事業部 営農課長代理 真田営農センター長代理	堀内 繁樹	真田地区事業部 営農課係長 真田営農センター係長

新任

氏名

旧任

丸子地区

丸子地区事業部長 営農課長 丸子営農センター長代理	掛川 正幸	丸子地区事業部 営農課長代理 丸子営農センター長代理
丸子地区事業部長代理 融資課長	矢島 敏一	丸子地区事業部 融資課係長
丸子地区事業部長 共済課長	大井 博志	丸子地区事業部 共済課長代理
丸子地区事業部 共済課長代理	金井 泉	丸子支所依田店長代理
丸子支所依田店長 長瀬店長、塩川店長	清水 貞海	丸子支所依田店長 長瀬

新任

氏名

旧任

よだくほ南部地区

よだくほ南部地区事業部長 生活課長	石黒 明久	よだくほ南部支所和店長
よだくほ南部地区事業部次長 総務課長 よだくほ南部支所大門店長 古町店長	羽毛田 亘	農産物流通センター長 営農販売部 営農指導課長代理
よだくほ南部地区事業部長 信用課長	鈴木 孝一	よだくほ南部地区事業部 融資課長 よだくほ南部支所長久保店長代理
よだくほ南部地区事業部長 融資課長	樋村 香奈子	よだくほ南部地区事業部 共済課調査役
よだくほ南部支所和店長 長和町役場派出所長	清水 秀樹	共済部普及課長代理
塩田地区事業部長 共済課長	齋藤 美由紀	総務企画部 くらしの相談課長

定年退職者(管理職のみ)平成31年3月31日付

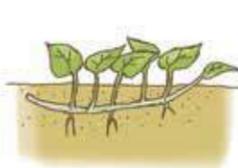
小林 洋一	営農振興部長、営農販売部長
西沢 利信	営農振興部農業機械課長、農機センター長
西川 和弘	米穀センター長
金井 恒芳	畜産センター長
狩野 克明	共済部査定課長
森 和彦	生活部次長、生活課長、宅配センター長
淵田 昌志	健康福祉部福祉課長、福祉相談センター長 福祉用具相談センター長、デイサービスセンター長 宅老所長、ヘルパー・ステーションセンター長
山岸 俊彦	総務企画部リスク統括課長
桜井 典夫	東部地区事業部長、東御支所長
清水 英彦	東部地区事業部共済課長代理、東御支所滋野店長代理
山辺 幸吉	東御支所和店長
清水 正博	東御支所東御市役所出張所長代理
細田 宏一	上田東地区事業部長、上田東支所長
小林 則夫	西部地区事業部生活課長代理
石合 正	丸子地区事業部共済課長
竹内 博也	よだくほ南部地区事業部次長、生活課長、総務課長 よだくほ南部支所大門店長、古町店長
吉見 博孝	よだくほ南部地区事業部次長、信用課長 よだくほ南部支所長久保店長、長和町役場派出所長
下村 貞朝	よだくほ南部地区事業部信託課長代理、融資課長代理、生活課長代理



ポット苗を入手した場合は、大きめのポットやプランターに植え替えて暖かい場所に置き、伸びてきたツルを切り取って植えまします。わき芽が出てくるので伸びたらまた切り取って植えます。1つのポット苗から10〜20本の苗を採ることが出来ます。

植えたら水をやって、根付くまで乾かさなないように気を付けます。風が強いと苗が乾燥して枯れたり、黒マルチに直接あたって干からびることもあるので、不織布や新聞紙を上からかけておくといくぶん良いですよ。根付いて芽が伸びてきたら外します。

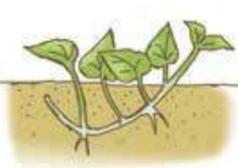
節が多い大苗の時



●水平植え

苗は地面と平に。

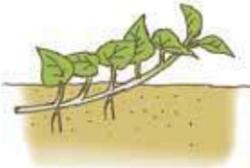
苗が小さい時



●舟底植え

舟底のように苗の両端は、やや上向きに。

苗が短い時やマルチ栽培、早取りしたい時



●斜め植え

霜が降りる前に収穫しましょう。ツルは根元から切り取って片付けておく。収穫しやすいです。スコップやクワでイモを探つてからツルを引っ張るとうまく掘れまします。

収穫してすぐ食べるのとあまり甘くありません。2週間〜数カ月経つと甘くなります。風通しのよい日陰で保存しておきましょう。寒さには弱いので、冬は段ボール箱に入れて毛布を掛けるなどして10℃以下にならないようにします。



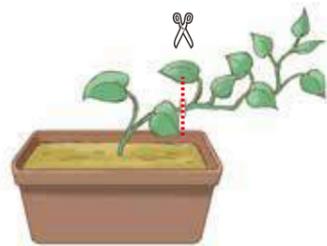
収穫・保存

葉色が淡いようなら少量追肥して土寄せをします。そうでない場合は追肥するほどの心配があるので追肥しません。

ツル返しは行わない方がイモが太りやすいといわれるので、しなくてもよいです。



管理



ツルが伸びて7〜8節になったところで根元に葉を2〜3枚残して切り取る。

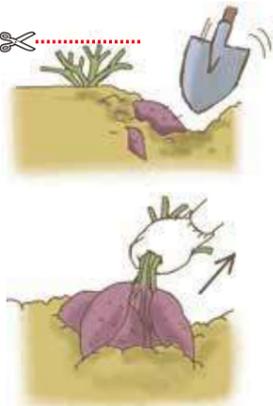
オススメ品種

- 「べにはるか」  
しっとりした食感とすっきりしているのにしっかりした甘さ。
- 「シルクスweet」  
絹のようななめらかな舌触りと上品な甘さ。
- 「ハロウンスweet」  
濃いオレンジ色がβカロテン豊富。甘い。
- 「玉豊」  
干しイモ用の大型の白いサツマイモ。

お米の半分ほどのカロリーと炭水化物の量を持つているサツマイモ。有名なのは食物繊維ですが、じつは含量としてはピーマンと同じで、特に多いわけではないです。ただし、サツマイモは一度に食べる量が多いので、主食の代わりにもなり、食物繊維もたっぷり取れるのです。注目成分は、輪切りにしたときに出てくる白い汁に含まれている「ヤラピン」です。食物繊維が持つ作用に便秘の改善がありますが、ヤラピンは腸に作用し便を柔らかくする効果があり、便秘解消を後押しします。



栄養



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。サツマイモに大きな傷をつくるコガネムシの幼虫対策に、うねにまいて土と混ぜてから植え付けます。キャベツやハクサイ、ブロッコリー、キュウリ、ナス、トマト、ミニトマト、ピーマンなどには、植穴に規定量を入れ土と混ぜてから、苗を植え付けます。

〇お求め・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。



ほうさくClub!

第201回  
今月は

「サツマイモ」に挑戦!

★これがサツマイモのスケジュールだよ。Calendar

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		

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰50g
- 堆肥0.5kg
- BBN552号20g
- BB追肥N30号10g

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。



肥料が多すぎるとツルばかりが伸びてイモが付かない「ツルばかり」になるため、前作がある場合は肥料をやらすにうねだけ作ります。土壌酸性度は酸性気味でも育つので、前作に苦土石灰を施してあれば、今回は入れなくても良いですよ。鶏糞などの有機肥料が多く入っている場合は、肥料を入れなくても育つようになることがあります。



畑の準備

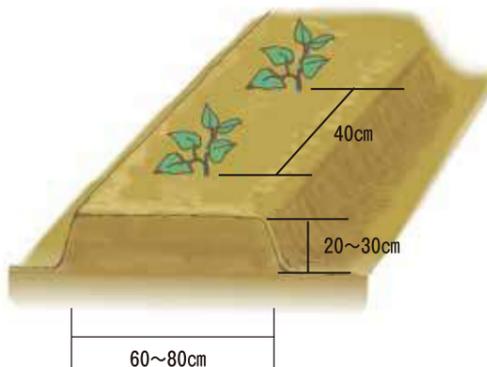
江戸時代、享保の大飢饉(きょうぼう)のさいきんの際に八代将軍徳川吉宗に命ぜられた青木昆陽が、飢饉対策にサツマイモ栽培を広げた話は有名です。茎を挿すだけで根付き、やせた土地を好み、しかも成長が早く保存もきくサツマイモは、全国各地で栽培され、その後も幾度となく飢饉で多くの命を救いました。

原産地はメキシコあたりの砂漠地帯。紀元前800年から1000年あたりに南米アンデス地方で栽培されていました。大航海時代にヨーロッパに持ち込まれましたが、暖かい地域を好む作物のため、植民地で栽培されました。1600年ごろ中国から琉球へ、琉球から鹿児島へ伝わり、鹿児島から関東に入ったため、「甘藷(中国の呼び名)」「唐芋(中国の芋という意味)」「琉球芋(沖縄の芋という意味)」「薩摩芋(鹿児島の芋という意味)」と呼ばれました。



定植

植え付け前夜に、買って来た苗の切り口を水につけて「ん」とさせておきます。苗は40cm間隔に、うねに平行に置いて斜めに植えます。



植え方は、苗の状態などによって様々ありますが、葉が出てきている部分から根が出てイモが付くので、茎をしっかりと土に入れば、葉は土から出すようにします。

## 菌掻き作業

エリンギは植え付けた菌の菌糸がビン全体にまわるように、30~35日間ほど培養専用の部屋で管理します。培養期間が終わったら、ビンの表面の種菌を取り除く「菌掻き」という作業をします。菌掻きをすることで、菌糸が刺激されてエリンギが成長しやすくなります。



培養期間はビンにふたをしているので、ひとつひとつ取っていきます



この部分が回転して、表面の種菌を削ります

機械にセットします



結構重い！体力勝負だ！

セットしたピンを機械に押し込みます。菌掻き作業後は、芽出し専用の部屋へ移動します

## 包装作業

出荷用のトレーは、エリンギが傷つかないように底が深いものを使います。1パックが100g以上になるようにきれいに包装し、市場などに出荷します。



大きいものと小さいもの、組み合わせるときれいに入りますよ！

トレーに詰めたエリンギは専用の機械で袋をかけます。このとき隙間ができてしまうと、空気が入ってエリンギが早く傷んでしまうので、鮮度を保つため、ピタッと袋をかけるのがポイントです。



これが…こうなります！



やり方のレクチャーを受けて…



いざ実践！！

うーん、なかなか難しい！

## 体験した2人に感想をききました！



小山課長

「食卓によく並びエリンギですが、今回初めて栽培の過程を拝見させていただきました。出荷するまでの間、毎日休むことなく衛生・温度・湿度管理など気を使われており、ご夫婦ご家族で協力しながら消費者に美味しいエリンギを提供していることに深く感動しました」



松田さん

「作業は一見すると難しくないように感じましたが、実際は技術を要するものでした。販売においても厳格な基準があり、農家の大変さを感じました。今回林さんご夫婦を訪問して仕事や人柄に接し、エリンギの生産や販売が身近なものになりました」

## 最後に林さんにインタビュー

### 農業への思い

「初めてエリンギを直売所へ出荷した際、手に取ってくれたお客さんの喜ぶ顔は今でも鮮明に覚えています。『林さん家のエリンギはおいしい!』とってくれる人もいて、とても励みになります。作業によっては体力的に厳しいものもありますが、お客さんの喜ぶ顔が見たいので、体力が続く限りエリンギ栽培を続けていきたいです」



# JA職員のおじゃまします！



## 林さん家のエリンギ編



2月下旬、エリンギを栽培する林さんの栽培施設におじゃましました。

はやし ひろし  
青木村田沢 林博さん(69)

エリンギを約12000本、シロシメジを約1100本の保有ビンで通年栽培。米を約11アール栽培。

横浜でタクシーの運転手をしていた林さん。23歳のときに青木村にある母親の実家に入り、青木村農協に就職。仕事をしていく中で「なにか違うことにチャレンジしてみたい」と思い立ち、29歳のときにきのこ栽培をスタートした。最初はエノキタケ栽培から始め、50歳のときにエリンギ栽培を始めた。現在は妻のた衣子さんと2人で作業しており、力作業は近所に住む息子夫婦も協力するなど家族で助け合いながら栽培している。当JA青木エリンギ部会に所属している。

## 今回おじゃましたJA職員



川辺店 主任  
松田 秀美さん

JA信州うえだ  
西部地区事業部  
共済課 課長  
小山 祐一さん

## 施設に入る前に…

きのこ類は衛生管理がとて大切。雑菌が入らないよう、まずは身支度を整えます。



キャップとマスク、ナイロン製の上着を着るよ！

## 施設内を見学させていただきました！



エリンギは米ぬかやおからなどの栄養素を混ぜたおがくすをプラスチックのビンに詰め、種となる菌を植え付けた後、培養・芽出し・生育の3工程を経て収穫されます。それぞれ適正な温度や湿度があり、林さんは5つの部屋に分けて管理しています。



わお！これがエリンギの赤ちゃんですね！

ここは芽出し専用の部屋。エリンギの「芽」が出ています！

各種相談目 Support & Guidance

相談種別	期日	場所	時間	お問い合わせ先等
税務相談	4月9日(火) 4月23日(火) 5月14日(火)	本所(ハニーウエル)	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	5月8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	4月13日(土) 4月27日(土) 5月11日(土)	本所(ハニーウエル)	★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	営業時間	お問い合わせ先
○ローン営業センター	平日・土・日(水曜定休) 午前9時～午後5時 ※5月4日(土)は休業いたします。	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
○東御支所、川辺店	毎週土曜日 午前9時～午後5時 ※5月4日(土)は休業いたします。	
○本原店	4月20日(土) 午前9時～午後5時	
○丸子支所	4月27日(土) 午前9時～午後5時	
○よだくば南部支所 ○各支所	4月20日(土) 午前9時～正午 平日 午前8時30分～午後5時	

年金相談	相談日時	お問い合わせ先
●4月9日(火)中塩田店 ●4月11日(木)田中店・浦里店 ●4月16日(火)神川店・武石支所 ●4月18日(木)丸子店 ●5月9日(木)古町店 ※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

相続法改正 自筆証書遺言の方式緩和

平成30年7月に相続法が大きく改正されました。その中の一つが自筆証書遺言の方式緩和です。法改正前は、自筆証書遺言は全て自書(自らの手で書くこと)しなければなりませんでしたが、法改正後、**平成31年1月13日以降に作成された自筆証書遺言に添付する「財産目録」については自書でなくても良くなりました。**

財産目録の形式については自由で、パソコン等で作成しても良いですし、土地について登記事項証明書を財産目録として添付することや、預貯金について通帳の写しを添付することもできます。ただし、いずれの場合も財産目録の各頁に署名押印する必要がありますので、注意してください。



■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

2月の定例理事会(平成31年2月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 会計監査人候補者の内定報告並びに報酬額の仮決定について
- ② 平成31年度内部監査計画について
- ③ 信用事業運営体制のあり方について
- ④ 平成31年度事業方針及び事業取扱高計画・収支計画について
- ⑤ 子会社の事業計画・収支計画について
- ⑥ 諸規程の変更について
- ⑦ 外部出資(長野県信連への増資)について
- ⑧ 平成31年度余裕金運用方針について
- ⑨ 債権償却について

le



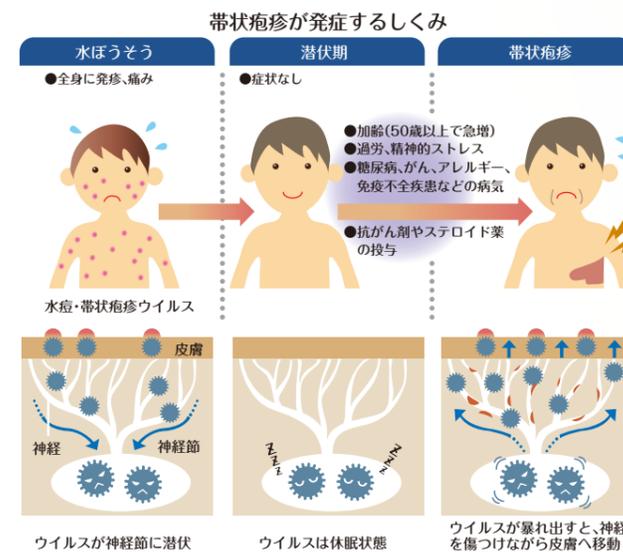
Healthy Life

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。

多忙な季節、帯状疱疹にご注意を

突然、顔や身体の片側に痛みが起きた後、赤い発疹が現れる「帯状疱疹(たいじょうほうしん)」。80歳までに3人に1人がかかるといわれます。原因は、水ぼうそうと同じ「水痘・帯状疱疹ウイルス」です。子どもの頃に水ぼうそうにかかると、治った後も、生き残ったウイルスが脊髄神経節に逃げ込み、30～40年もの長い間潜んでいます。大人になって免疫力が低下したとき、この潜んでいたウイルスが再び暴れだし発症するのが「帯状疱疹」です。



帯状疱疹かな?～症状の見分け方～

- \* ピリピリ・チクチク痛む(頭・顔・胸・背中・腰など)
  - \* 痛みのある場所に、数日後に赤い発疹がでて、帯状に広がる
  - \* 身体の左右どちらかに発症する
- このような症状があれば、早期に(3日以内が望ましい)皮膚科を受診し抗ウイルス薬で治療を。

治療が遅れると…後遺症が残ることに

『帯状疱疹後神経痛』  
…帯状疱疹発症から3カ月以降に現れる痛みで、長ければ10年以上激痛に苦しむ例もあります。帯状疱疹は多忙で休めないときに発症しやすく、受診を先延ばしにする人も少なくありません。後遺症を残さないためにも、早期の診断と治療、休養の確保が重要です。

50歳以上の方はワクチン接種で予防を

帯状疱疹の予防には、水ぼうそうのワクチンが有効です。2016年には50歳以降の成人に対して、帯状疱疹の予防を目的とした接種が可能となりました。ワクチン接種により、加齢で低下した「水痘・帯状疱疹ウイルス」に対する免疫を再び強化して、帯状疱疹の発症や重症化を防ぐことができます。

新年度が始まりました。多忙で緊張する時期であり、ストレスもたまりやすくなります。「帯状疱疹」はこのような状態の時に発症しやすくなります。休日は、ゆっくり・ゆったり休養をとりましょう。



# なくそう! 農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合っ、悲しい事故を無くしましょう。



## 死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

### ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



## 多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

### 果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



## 死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

### 農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

こりゃあ、気をつけなきゃいけないなあ...



## 年に1度は健康診断を!! 今年もJA健康スクリーニングを受けましょう。



- 特定健康診査に対応しています。
- 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による、地域巡回健診です。
- 健康診断後、JA保健師による健康相談や結果報告会などの事後指導があります。

## ただいま申し込み受付中!

お早めにお近くのJA支所・店までどうぞ  
(東御地区の申し込み受け付けは10月からとなります)



## JA信州うえだ2020年度新採用職員募集



- 募集職種** 営農・生活・信用・共済等各事業の事務および営業職
- 募集人員** 若干名
- 採用予定日** 2020年4月1日(水)
- 応募資格** 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方  
①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2020年3月卒業見込みの方  
②上記教育機関の卒業者  
※ただし、①、②とも1994年4月2日以降に生まれた方
- 応募方法** 「マイナビ2020」にてエントリーを行っていたくとも、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。  
※応募者には後日受験票を送付いたします。
- 応募書類** ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書 ③成績証明書  
※応募書類は返却いたしませんのでご了承願います。
- 応募書類提出先** (問い合わせ先)  
〒386-8668長野県上田市大手二丁目7番10号  
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係 (☎0268-25-7800)  
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。
- 応募受付期間および試験日程**  
詳細は後日、当JAホームページおよび「マイナビ2020」に掲載いたします。
- 試験内容** 一次試験：筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)  
二次試験：面接試験(個人面接)
- 試験会場** JA信州うえだ 本所(長野県上田市大手二丁目7番10号)
- その他** ①応募書類の個人情報、採用活動にのみ利用します。  
②受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。  
③証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。

## 春の苗祭り・苗市開催のお知らせ

### 野菜苗は種類豊富なJAで

JA信州うえだでは、下記の日程で苗祭り・苗市を開催します。トマト、ナス、キュウリ、ピーマンをはじめ、夏の果菜類の苗を中心に販売します。品質が良く種類豊富なJAの苗祭り・苗市にお誘い合わせの上ご来場ください。

会場	開催日	時間	住所・連絡先
東部営農センター	4月29日(月) 5月 3日(金)	8:00~12:00	東御市祢津1049-1 ☎62-3322
よだくぼ南部営農センター	4月27日(土)	9:00~15:00	上田市武石沖191-1 ☎85-2480
丸子営農センター	5月11日(土) 5月12日(日)	9:00~17:00	上田市生田3887-3 ☎43-2019
うえだ食彩館 ゆとりの里	5月上旬開催予定 決まり次第ホームページなどお知らせします。		上田市住吉380-24 ☎26-1050



### グリーンファーム店 一斉セール

4月27日(土)~5月6日(月)の間、JAの農業資材専門店グリーンファーム全7店で、一斉セールを開催します。野菜類の苗はもちろん、栽培に必要な各種資材をお買い得価格でご用意いたします。また、グリーンファーム店では当広報誌JAN!JAN!1月号「ほうさくClub!」で紹介した「ちょっとめずらしい作物」の種や苗も、時期に合わせて順次ご用意いたします。

今年も早く花粉飛散が始まり、奮闘中。日々対策に追われています。少しずつ春に近づいていますね。

(M.Y. 55歳 事務員)
(編)春は暖かくなって過ごしやすのですが、花粉症持ちにとっては辛い季節ですね。万全対策で乗り切りましょう！

今年雪が少なくて楽でした。しかし、雪は豊年の貢物(雪が多く降るのは豊年の前兆である)とも言います。作物が豊作だといいますが、少し心配です。

(A.S. 66歳 主婦)
(編)今年の冬は本当に雪が少なくて驚きました。作物に関しては少し心配ですが、豊作になることを願います！

大豆でおいしいおつまみができまして「エコープ」のらっきょう酢を水で薄めて、大豆を浸します。大豆がふやけたら浸した水でゆでます。これだけでおいしい「酢大豆」の出来上がり！おつまみだけでなくお茶請けにもいいですよ。お試しあれ！

(S.S. 66歳 主婦)
(編)らっきょう酢ご利用ありがとうございます！簡単でとてもおいしいレシピですね。早速作ってみます！

田起こし、代かき、田植え！さあ、春だ！

(K.O. 59歳 会社員)
(編)春です！寒い冬が過ぎて暖かくなり、さあ、やるぞー！という気持ちになってきましたね。今年も頑張りますよ！

今年今のところ雪が少なく、山里に暮らしている者にとってありがたいとはいえ、まだ油断はできません。地球も少し変化しているのでしょうか。今年はどうなるのやら…。何はともあれ、痛い腰に手を当てながら頑張らなくては！命をつなぐ作物、今年も感謝を込めて作りたいと思います。(Y.Y. 71歳 農業)

(編)今冬は雪かきの機会が少なく、助かりましたね。春からは農作業本番！身体をいたわりながら頑張ってください。

啓蟄(けいち)の日に畑起こしに行きましたら、鳥が虫を食べていて、まさに言葉通りの日でした。

(S.S. 63歳 主婦)
(編)啓蟄の日、冬籠りの虫が這い出る日。どんびしゃりですね！季節感のある良い場面に遭遇しましたね。

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

- 春の雪ほんぼん時計五つ打つ
いち早く日溜り奪ふ大フグリ
同居する孔雀サボテン冬日差し
窓際の鉢に小さな蜜柑の芽
ヴィバルディ聴きつつ筋トシ春立ちぬ
寒の池江戸期の木桶掘り出せる
フェルメールブルーの空や冬桜
初句会余興で歌ふ童歌
ひとときを無心に見入る春の雪
再会は叶はぬ春浅し
(選者吟)よく晴れて杉に花粉を飛ばす色

川柳

橋詰信幸 選

- インターホン鳴ってスピンマスク着け
恵方巻はおぼりながら福は内
宝くじ発表までの夢無限
大雑把なのに美味しい母の味
曇り空自分の心写し出し
小さすぎ味がわからぬ試食品
ふるりは味噌汁で知る母の味
ほろろびを継ぎ当て歩き五十年
おそろくとうんちく好きな学者肌
春の畑土竜が先に耕起する
愛だけじゃなくても暮らせぬ物価高
口喧嘩熱燗付いて刺が抜け
(選者吟)物知りもネット相手じゃシャツポ脱ぐ

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！
空に向かって咲く 春の花木の代表格



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。

タテのカギ

- 2 お酒にのまれている人
6 先祖の冥福を祈り、追善 —— を行った
8 眼鏡のフレームにはめます
9 両手と両足のこと
10 彼は質問に —— なく答えた
11 首の前部にある出っ張り
15 牧場の周りによく立てられています
16 踏むことでよく育つ穀物
18 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
20 阿寒湖の物は特別天然記念物
21 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ

- 1 春の山菜の一つ。スキナの胞子茎です
2 和 —— 中の料理が味わえるレストラン
3 絵の具を混ぜ合わせる時に使う板
4 開店祝いに胡蝶(こちょう) —— を贈った
5 水が湧き出てくる所
7 奈良県の桜の名所
10 あまり飾り気がありません
12 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
13 火のない所に —— は立たぬ
14 米寿は数え歳88歳のお祝い、 —— は77歳のお祝い
17 「!」は感嘆符、「？」は —— 符
19 はさみを振りつつ横歩き
20 一、十、百、千、 ——

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く場合があります。

2月号出題クイズの答え

マメマキ
カ マ ク ラ ク イ
タ ク ム ロ マ チ
ナ ラ ク ジ ゴ
オ ツ チ ャ ャ
ヒ メ ク リ ジ ン
レイ ツ キ キ リ



応募総数 2月号は95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。(編集部一岡)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ有明海産早摘み焼のり」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



東御市田中 武捨絵里奈さん家のププくん (オス 3カ月 トイプードル)
黒目がちで真ん丸な目とふわふわの巻き毛がチャームポイントのププは、まるでぬいぐるみのよう。人の後ろをちょこちょこことついて歩く姿はとってもかわいいです!私が家に帰ると、ピョンピョンジャンプして短い尻尾を振ってお出迎えしてくれます。まだまだ子犬なので、これからの成長が楽しみ!人懐っこいププに、家族一同いつも癒されています。

ネギ苗の中の草むしりをしたら、思わぬ春の収穫。ナスナがどっさり採れました! さっそくゆでて春を楽しみました。(T.J. 72歳 農業)



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。)



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### ニラ

スタミナ野菜の代名詞といわれているニラには多くの栄養素が含まれ、古くから漢方薬として利用されてきました。独特の強い香りのもとであるアリシンには、代謝を促進する、血行を良くして体を温める、胃腸の動きを助けるなどの効果があります。

ニラには「花ニラ」「黄ニラ」と呼ばれるものもあります。花ニラは花茎とつぼみを食べる品種で、歯触りの良さが特徴的です。黄ニラは普通のニラを日光に当てずに栽培したもので、柔らかく甘みがあります。ちなみに、2月12日は「黄ニラ記念日」とされていて、JA全農おかやまが岡山県特産の黄ニラをPRするために制定しました。2月は黄ニラの最盛期であり需要が高まること、「にっこり(2)いいニラ(12)」の語呂合わせが記念日の由来となっているようです。

#### ◎おいしいニラの選び方

- \*全体的に緑色が鮮やかなもの
- \*葉先までピンとしていて、みずみずしいもの
- \*葉の幅が広めで肉厚なもの

## ニラとしらすの玉子焼き

### Recipe

#### 材料(2人分)

- ニラ/50g ☆水/大さじ2 ☆みりん/大さじ1/2
- しらす/20g ☆顆粒和風だし/小さじ1/2
- 卵/3個 ☆しょうゆ/小さじ1

#### 作り方

- ① ニラは5mm幅に切ります。
- ② ボウルに卵、☆の材料を入れよく混ぜたら、①としらすを加えて混ぜ合わせます。
- ③ 熱した玉子焼き用のフライパンにサラダ油をひき、②を1/3ほど流し入れ、中火で薄く焼きます。
- ④ ③をフライパンの奥から手前に向かって巻いたら、奥に寄せて手前にスペースをつくり、そこに油をさっとひきます。
- ⑤ ④に②の残りの半分を流し入れます。奥に寄せておいた卵の下にはしを入れて持ち上げ、そこにも流し入れるようにします。半熟より少し固まってきたら奥から手前に巻きます。
- ⑥ ⑤を奥に寄せてスペースをつくり、油をさっとひいたら残った②を流し入れ、同じように巻きます。
- ⑦ 玉子焼きの表面に好みで焼き色を付けたら、食べやすい大きさに切って皿に盛り付けます。



しゃきしゃきのニラがおいしい！  
お弁当の彩にもピッタリな一品です。



あなたの\*くらし\*を



# 花ナビ

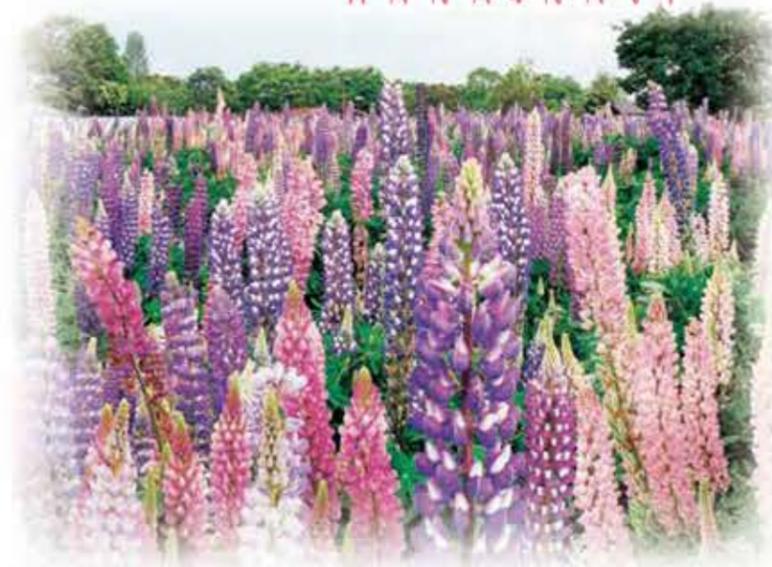
HANA\*NAVI

## ルピナス

- 学名/Lupinus
- 原産/北アメリカ ●科名/マメ科

少し前まで「昇り藤」と呼ばれていたルピナス。確かに藤を逆さにしたような花です。最近では、草丈が20cmくらいの小さくて色もやさしい品種があったり、広い面積に大きい品種でお花畑にしたりと人気が再燃しています。

日本には明治初期に入ってきましたが、鋤(す)き込んで肥料にする緑肥を目的にしたものでした。時期が合う畑があれば、花畑を楽しんだ後、鋤(す)き込んでもいいかもしれませんね。



### 育て方 開花期 4~6月

酸性の土を嫌い水はけのよい土を好むので、苦土石灰などで中和し、腐葉土や赤玉土を入れておきましょう。一年草タイプは9月、多年草タイプは6月に種まきをします。種の殻が固いので、一晩水に浸けておいてから1cmの深さに植えます。移植を嫌うため、ポットにまいて育苗した場合は根鉢を崩さないように植え付けます。マメ科なので連作障害が出やすいです。同じ場所に植えていると生育が悪くなる場合があります。乾燥に強く過湿に弱いです。露地に植えた場合はほとんど水やりをしなくても大丈夫ですが、乾燥しすぎると葉が黒変して落ちてしまうので、日照りの時は注意しましょう。暑さに弱いので多年草タイプでも高冷地でない夏越しは難しいです。一年草だと思っていたほうが気楽です。肥料は特に要りませんが、花の時期に薄めの液肥を月2回ほどやると良いでしょう。花が終わったら花茎の根元で切り取ると、脇から小さめの花芽が出てきてまた咲きます。

 <b>牡羊座</b> (3.21~4.19) 公私共に活躍の場が広がります。やりたいことがあれば、積極的に自己アピールを。にぎやかな場所につきまとい。 (幸運を呼ぶ食べ物) モズク	 <b>牡牛座</b> (4.20~5.20) あれこれ考え過ぎてしまう時期です。聞き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します。 (幸運を呼ぶ食べ物) コゴメ	 <b>双子座</b> (5.21~6.21) 交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や新しい事に力を注ぐのも正解。 (幸運を呼ぶ食べ物) 蜂蜜	 <b>蟹座</b> (6.22~7.22) 環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。気張らず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能。 (幸運を呼ぶ食べ物) アシタバ	 <b>獅子座</b> (7.23~8.22) 持ち前の行動力を発揮できる月。興味をひかれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。 (幸運を呼ぶ食べ物) トリガイ
---	--	---	--	--

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

 <b>魚座</b> (2.19~3.20) 周りへの気配りを発揮することで、遂が上向き兆し。余暇はオペラやミュージカルを見に行くと、良い刺激に。 (幸運を呼ぶ食べ物) ミツバ	 <b>水瓶座</b> (1.20~2.18) コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、耳寄りな情報が。ネット検索にもつきまとい。 (幸運を呼ぶ食べ物) ゼンマイ	 <b>山羊座</b> (12.22~1.19) 思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで。 (幸運を呼ぶ食べ物) ヒジキ	 <b>射手座</b> (11.23~12.21) 努力が認められるなど、うれしい出来事が期待できます。リーダー役に抜擢されやすいので意欲的に引き受けて。 (幸運を呼ぶ食べ物) サヨリ	 <b>蠍座</b> (10.24~11.22) 物事を深刻に受け止めやすい傾向が。意識して良い面を探しましょう。部屋の整理整頓をすると心も穏やかに。 (幸運を呼ぶ食べ物) ニラ	 <b>乙女座</b> (8.23~9.22) 感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉。 (幸運を呼ぶ食べ物) ウド	 <b>天秤座</b> (9.23~10.23) まずまずの運気。ただ、決断力が乏しくなるため、1人で考え込むより、周囲に相談を。音楽鑑賞もラッキー。 (幸運を呼ぶ食べ物) オレンジ
--	--	---	--	---	---	---