

♥ 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!

5

May.2019
No.295



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 5

May.2019 No.295



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市舞田 市川 英明さんと琴香さんのお子さんで
しょう ほの えいしん
祥くん(11歳) 穂乃ちゃん(8歳) 瑛紳くん(7歳)です!

J A か ら の お 知 ら せ



JA信州うえだホームページに「ほうさくClub!」のページを新設しました!

広報誌「JAN!JAN!」から人気コーナー「ほうさくClub!」の記事を抜粋してホームページにアップしました!トップページのスライドまたはバナーから閲覧できます。広報誌「JAN!JAN!」のページもあるので、ぜひアクセスしてみてください!

JA信州うえだ公式HPからアクセス!
<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>
もしくは、

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.iijan.or.jp/>



JA信州うえだ
キャラクター
奥田のぼるくん



2	JAトピックス
4	JAトピックス〔地区版〕
6	特集 あれ? どうしたの? もしかして... 家族が認知症になったら
8	平成30年度 組合員懇談会で出た 主な意見・質問に対する回答
12	ほうさくClub! オクラに挑戦!
14	JA職員の農家訪問記 おじゃまします! 峯村さん家の肉用牛編
16	健康講座 ～5月、この時期に注意したい 熱中症～
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 お便りコーナー・わが家のペット紹介 文芸の庭・クロスワード
22	花ナビ〔シャクヤク〕 今月の星座占い
23	旬をおとどけ〔フキ〕 レシピ



3月19日、当JA全果樹部会はラ・ヴェリテで生産者大会を開きました。部会員やJA役職員など約100人が出席。平成30年度の実績報告や31年度の生産振興策などを説明し、防ひょうネット導入などの施設化を進め、災害に強く安定した品質・数量を確保することなどを出席者全員で確認しました。



当JAグリーンファーム中央店は3月22日、グリーンファームカレッジ「手作り味噌の仕込み」講座を開きました。近年の発酵食ブームでみそ造りが注目を集めていることを受け、初めての開講。地域住民16人が参加し、実際に作業しながらみそ仕込み



4月1日、当JAは本所で新採用職員の入組式を行いました。新採用職員14人の代表が、新たな職場への意気込みを語り、坂下組合長は一人ひとりに辞令を手渡し、激励しました。

JA塩川店をリニューアル 看護小規模多機能型居宅介護『おおぞら』 4月1日から事業スタート



事業開始を祝いテープカットをする関係者

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と当JAは、JA塩川店を「看護小規模多機能型居宅介護『おおぞら』」にリニューアルし、4月1日から事業を開始しました。同施設は事業拠点再構築の一環として検討をすすめ、医療ニーズの高い利用者の状況に応じたサービスを提供し、地域における多様な療養支援を行う施設として完成。主治医や地域協力医との密接な連携のもと、医療行為を含めた多様なサービスを24時間365日提供します。

訪問看護ステーション「やまなみ」も併設されており、利用者や家族の状況に即応して「通い」「泊まり」「訪問（看護・介護）」のサービスを組み合わせることが可能。医療依存度の高い人でも、在宅で暮らせるよう支援を行います。JA塩川店は同じ建物内の同施設横に移設し、既存の多目的ホールは女性部活動を中心に、地域住民が健康教室などで活用できる多目的の会場になっています。

3月21日に行った竣工式で、坂下隆行組合長は「施設内のスロープ状の床は色を変えて傾斜を分かりやすくするなど、利用者のために工夫がされ、きれいな施設になった。隣接する塩川店もうまく活用しながら、地域のニーズに応えられる場としたい」とあいさつしました。

第25回女性部総会 地域に根差した活動を



あいさつをする久保部長

当JA女性部は3月28日、東御市田中のラ・ヴェリテで第25回女性部総会を開きました。部員137人が出席し、平成30年度の事業報告や31年度の事業計画、役員の選出など、4議案を可決しました。

同部では、28年度に「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」を目指す姿とした「私たちの3カ年プラン」を設定。健康で安心して暮らせる地域づくりや次世代へつなぐ命を育む農業を守っていくために、視察研修やフレッシュミズ講座などさまざまな活動をしてきました。当日可決した事業計画では、昨年度に引き続き、女性の感性とパワーを発揮して、地域に根差した活動に取り組みことを出席者全員で確認しました。

役員改選では、部長に久保町子さんを再任し、副部長に山崎修子さんと荻野久子さんを新たに選出しました。

久保部長は「ひとりでも多くの人が楽しみながら活動できる女性部を目指したい。女性部に新しいメンバーが増え、気軽に活動に参加できるように、新役員全員で後押ししたい」と抱負を語りました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

丸子
エリア野菜苗の種まき盛ん
丸子育苗センター

上田市生田の丸子育苗センターでは、3月上旬から野菜苗の種まきがスタートしました。トマト、ミニトマト、ナス、ピーマン、シントウ、キュウリ、ズッキーニ、カボチャ、オクラの9品目18品種、約4万本を育苗します。苗は予約した122戸の農家に配られる他、グリーンファームまるこ店でも販売します。

4月からは契約栽培のジューズ用トマトの種まきが始まりました。当JA管内の生産者など33件分、7万1千本を育苗します。また、上田市からの委託を受け、サルビア、マリーゴールド、百日草、ペチュニアなど、花壇用の花苗9種類、約6万本の育苗もしています。



ミニトマトの種をまいたセルトレイへの水やり

東部
エリア旬の食材使い料理教室
いちご大福作り

いちご大福作りを楽しむ参加者

JA東部地区事業部は、多くの人にJAの生活文化活動に気軽に参加してもらおうと、毎月料理教室を開いています。「家の光活用料理教室」と、旬の食材や話題になっている食材を使う「旬の教室」の2本立てで、3月のテーマは「いちご大福」。

3月15日、東御市鞍掛のふれあいセンターで開いた教室には10人が参加し、講師のJA生活活動サポーターから生地作りや包み方を教わりながら、1人4個の大福を作りました。

「白玉粉」と「もち米」の2種類の生地の食べ比べも行い、参加者からは「軟らかく、あんも甘すぎずちょうど良い」と好評でした。

上田東
エリア親睦旅行を満喫
年輪の会上田東支部

年輪の会上田東支部は3月12～13日、恒例の春の親睦旅行として「春風を感じる東京湾屋形船ナイトクルーズと迎賓館を訪れる東京2日間の旅」を行い、29人が参加しました。

1日目は、迎賓館赤坂離宮を参観。主庭の大噴水、豪華絢爛な本館内の施設や調度品の数々に感銘し、ぜひいたく時間を過ごしました。夜は屋形船で東京湾からの夜景と揚げたてのてんぷらなどの料理を満喫しました。

2日目は、浅草寺参拝と仲見世散策、鉄道博物館などを見学。参加者は「ふだん行くことのない迎賓館や屋形船などを経験し楽しい旅ができた」と笑顔で話しました。



浅草寺境内で記念撮影する参加者

西部
エリア城下店ふれあい自由広場
7講座に158人が受講

実行委員長から修了証を受け取る受講生

JA城下店で3月25日、「ふれあい自由広場」の平成30年度閉講式と31年度開講式が、受講生や講師ら100人が出席し開かれました。同広場は、組合員などをつくる実行委員会が企画し、28年から各種の講座を開いています。

30年度は「初心者家庭菜園」「健康づくり」「健康吹き矢」「おいしい水を楽しむ会」「ガーデニング」「フルディック・ワークショップ」の6講座を開き約120人が受講。閉講式では、各講座の受講生代表が修了証を受け取り、お礼の言葉を述べました。31年度は「やさしい折り紙の会」を新設し、7講座に158人が受講します。

真田
エリアよりあい広間楽しく
体操、歌、手作り昼食も

アコーディオン演奏に合わせて歌う参加者

JA助け合いの会真田支会は3月27日、上田市真田町本原の竹室公民館で「よりあい広間」を開き、地域住民9人が参加しました。「よりあい広間」は、高齢者を対象に、身近な施設でレクリエーションや手芸などをして楽しく過ごす活動です。

この日は、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の指導による体操で体をほぐした後、同支会会員の手作りの昼食を楽しみました。昼食後は、参加者のアコーディオン演奏に合わせて歌を歌うなどして楽しく過ごしました。

同支会は今年度20カ所で「よりあい広間」を開く予定です。

よだくぼ
南部
エリアよだくぼ南部青年部会
地域盛り上げる力に

あいさつする飯島正行新部長

よだくぼ南部青年部会は3月28日、JA古町店で定期総会を開きました。部会員9人が出席し、平成30年度の事業報告や31年度の事業計画など4議案を可決しました。役員改選があり、新しい部長に飯島正行さんを選任しました。

事業報告では、部会員が栽培した農産物を使ったピザを、JAフェスティバルや麺大会で販売した成果などを報告しました。今年度は鷹山地区で開かれる「ウイスキー&ビアキャンプ長和町」や武石の花市などの地域イベントにも積極的に参加し「青年部活動を通して地域を盛り上げていきたい」と意気込んでいます。

塩田
エリア20周年セールにぎわう
グリーンファームしおだ店

レタス、キャベツなどの野菜や花の苗が並んだ売り場

上田市中野の農業資材店、グリーンファームしおだ店は3月29～31日、開店20周年セールを行いました。平成11年4月にオープンした同店は、当JAに7店あるグリーンファームの1号店です。

セールでは肥料や堆肥、農業資材などを特別価格で販売。レタスやキャベツなどの苗や、種ジャガイモを目当てに訪れる人も多く見られました。

31日の日曜日には、JA営農技術員による土作り講習会も行い、来店客に堆肥の役割や使い方を伝えながら、JA塩田堆肥センターで製造している「塩田スーパーコン」を販売しPRしました。

認知症 早期発見の目安

いくつか思い当たることがあれば、専門家に相談しましょう。

※認知症の人と家族の会作成



物忘れがひどい

- ☐ 電話の相手の名前をすぐに忘れてしまう
- ☐ 同じことを何度も言う・聞く・行う
- ☐ しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類など、盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所が分からない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ ささいなことで怒るようになった
- ☐ 周囲への気遣いがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 1人になると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみに構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込み、何をするのもおっくうがる、嫌がる



◎気軽に相談を◎

地域包括支援センター

介護保険法で認められた、全国4000カ所以上にある相談センター。市区町村の役所で連絡先を教えてください。

認知症の人と家族の会

京都府に本部、全国47都道府県に支部があり、介護経験を持つ会員が相談を受け付けています。
TEL.0120-294-456 (平日 10:00~15:00)
ホームページ: <http://www.alzheimer.or.jp/>

特集 あれ? どうしたの? もしかして...

家族が認知症になったら



85歳以上の4人に1人が認知症だといわれています。高齢化社会を迎え、誰もが発症する可能性のある身近な病気です。もし家族の誰かが認知症になったら、どのように向き合えばいいのでしょうか。30年以上も認知症患者のいる家族の悩み相談窓口となってきた「認知症の人と家族の会」にお話を聞きました。

単なる物忘れと認知症は違う

年齢を重ねると誰でも、すぐに人の名前を思い出せなかったり、物をどこに置いたか、しまったかを忘れてしまったりするもの。それは加齢による単なる物忘れで、体験したことの一部を忘れても記憶の帯はつながっていて、ヒントがあれば思い出せるものです。

認知症の場合は、数分前、数日前の出来事を思い出せないとか、言葉がなかなか出てこない、家電製品が上手に使えないなど、体験したこと自体を忘れて、記憶が抜け落ちてしまうのです。

単なる物忘れと認知症はどこが違うのでしょうか。明らかに違うのは、認知症は正常だった脳の働きが徐々に低下する病気だということです。いろいろな病気が原因となって起こるので、症状もさまざまです。病気が進行するにつれ、記憶や判断など脳の機能が低下して、次第に日常生活を送ることができなくなります。

認知症というと、家族の顔が分からない、徘徊(はいかい)する、失禁するなどの重い症状ばかり思い浮かべてしまうかもしれませんが、決して重い症状ばかりが認知症とは限りません。日常生活で本人や家族に困ることが増えてきたら、認知症の可能性も考えましょう。

早期発見・早期治療と家族の協力が大切

家庭では、どこまでが単なる物忘れで、どこからが認知症なのか、なかなか判断が付きにくいものです。本人

や家族が「年のせいだ」と思ってしまうと、日常のささいな変化が認知症のサインだったりすることもある。で、「おかしいな」と思ったらためらわずに早めに医師に相談することが大切です。認知症は、軽度な症状から生活に支障を来す中等度まで約2年で進行するという報告もあります。早く見つけて治療すれば、進行を緩やかにしたり、症状を軽くできる可能性もあるため、その後の日常生活は大きく変わります。

ただ、本人が認知症を認めたくない気持ちが強い場合、受診に反発するケースも多く見られます。そこで本人には言わずに、まずは行政の窓口である市区町村の地域包括支援センター、または病院への窓口としてかかりつけの医師に相談しましょう。そこから「物忘れ外来」「認知症外来」など、認知症の診断を行う専門外来のある医療機関を紹介してもらえます。本人が専門の医療機関に行きたがらない場合は、最初は家族だけで訪ねて相談してみるのもいいでしょう。受診するときは「認知症 早期発見の目安」(認知症の人と家族の会作成。次ページ記載)を基にチェックして、気になることを書き留めておき、普段の本人の様子をしっかりと伝えることが大切です。

認知症と診断されると、家族はつい長い介護生活に不安を覚えますが、診断された本人が一番戸惑い、不安を募らせて自分を責めるのです。家族や周囲の人にとって大切なのは、認知症は病気であることを理解すること。そして、本人の気持ちに寄り添って、安心できる環境づくりを心掛けることです。そのためには介護する人も心に余裕を持ち、自分のことも大切にしましょう。誰か一人に負担がかからないように、家族がそれぞれの立場で役割分担をして正しい共通認識を持ち、協力し合うことが重要です。

◆高齢化の進展による米農家および受託農家の減少が心配である。幼稚園や小学校の食農教育に活用するなど、もっとJAでも対策を講じてほしい。また、委託した水田は、管理不足で雑草などが米に混ざることもあり、米の品質が心配である。継続した貸し借りができるよう、利益が出る対策を要望する。

農業就業人数は、30年前との比較で6割程度減少し、農家の高齢化が問題となっており、担い手不足は地域の重要な課題の一つです。そこで、当JAでは、「地域の農地は地域で守る」という基本的な考え方のもと、地域内の担い手育成や生産グループの組織化、農地集積のルール化など、持続的な農業の確立を目指して「地域営農システム」の構築に向けて取り組んでいきます。例えば、地域内の担い手を地域住民みんなで盛り立てるため、草刈りを行う作業チームを編成して生産活動を支援するというのも一つの方法です。

また、当JAでは、子会社である(有)信州うえだファームにより、新規就農者育成事業を手掛けるとともに、樹園地継承推進事業や耕作放棄地の再



生利用にも取り組んでいます。持続的な農業を目指すためには、それぞれの地域での課題を把握したうえで多面的な活動支援が必要となるため、地域とJAが一体となり、行政とも連携した農地保全や生産活動を検討していきます。

なお、当JAの食農教育の取り組みとしては、地区事業部が主体となって園児や小学生等に対する稲作体験や収穫体験、野菜づくり等を地域色豊かに実施しています。また、青年組織や地域の活性化組織等生産者が率先して取り組む食育活動もあり、JA職員も積極的に参加しています。こうした活動を通じ、農業やJAに対する理解や共感につなげていくことが重要と考えています。



◆営農技術員は、少なくとも果樹・花き・野菜・米など、専門職がいて機動的に動いてもらいたい。JAとしてはどう考えているか。また、経営についても、具体的に指導してもらえる体制づくりを期待する。

担い手ニーズを的確に反映する営農指導を行うためには、園地訪問を主体とした「出向く営農技術員」の実践に向けた業務改善が喫緊の課題であると認識しています。基本に立ち返って営農技術員の役割を整理し、できるだけ圃場へ足を運べるよう改善を図っていきます。また、財務状況から経営指導ができる営農技術員の育成についても、研修会への参加などを通じた資質向上と指導力強化を図り実践していくことを目指しています。

◆非農家で土地を持っていない方が土地を借りて農業をすることは、非常にリスクが高いため、若い人たちが気軽に農業を始められるような営農指導が必要ではないか。規模別の営農指導を確立し、小規模でも栽培提案ができる体制づくりをしてほしい。また、農薬(除草剤)は、何を使ったら良いか判断に困るので、一般の方も含め、おすすめ品の紹介や使い方・農薬容器の処分方法等の講習会をしてほしい。

新規就農者の育成に関しては、当JA子会社の(有)信州うえだファームで取り組んでいます。就農時の初期投資に関しては、行政への要請も含め検討していきます。

小規模農家への営農指導充実に向けては、営農技術員以外の全職員への営農相談資格取得を奨励し、職員全体の営農知識の向上を図りながら対応していきます。

農業や肥料のおすすめ品の紹介や処分方法等に関しては、グリーンファーム等で分かりやすいチラシを作成して配布するなどの工夫をしています。



平成30年度 組合員懇談会で出た主な意見・ 質問に対する回答

◆生産者は、農畜産物の販売額が高いほど張り合いになるが、米の概算金について風さやかほか品種と比較して安いのは食味が悪いためのものか。いまだに、コシヒカリが人気だが、風さやかのJA取組方針とブランド化していけるのかを聞きたい。また、どのような農家が作付けに適しているか教えてほしい。

平成30年度概算金価格は、風さやか1俵当たり12,292円に対し、コシヒカリは12,832円です。市場での知名度や引き合いは、圧倒的に「コシヒカリ」が優位ですので、1俵当たりの概算金の単純比較ではコシヒカリの方が540円高くなっています。そのため、単位面積当たりの収穫量が同等の場合、コシヒカリを作付した方が販売額は高くなりますが、風さやかは穂数が多いことに加え倒伏にも強いいため、単位面積当たり収穫量は、コシヒカリと同等以上が期待できます。また、コシヒカリよりも穂が出る時期が遅く、晩生であるため、「胴割れ米」等の品質劣化が少ないという特徴があります。

風さやかの作付けは、収穫量と良品質を両立し、単位面積当たりの所得

向上を目指す場合や、「コシヒカリ」等の品種の組み合わせによって、作業時期の分散による規模拡大を目指したい生産者に適しているといえます。また、風さやかをおいしいと感じる方は、自家用で作付けすることも良いでしょう。ただし、標高の高い地域(600m以上)での栽培は推奨できないこと、乾燥調製施設の品種混入のリスク回避のため、各営農センターの指導方針をご確認ください。

風さやかのブランド化については、平成30年度から長野県風さやか推進協議会に加入し、親子稲作体験や管内飲食店への推進、イベントでの試食体験などを通じ、行政と一体となったPR活動に取り組んでいます。各都道府県が、独自の品種をブランド化しようという流れがあり、長野県も風さやかを前面に押し出している状況です。



◆長野県経済連が全農長野県本部となり、系統2段階の組織体系となったが、資材費が安くなった実感が持てない。予約購買や自己取りなどを利用しているが、価格の安さが感じられない。また、農家の経営規模が変化しているのに、肥料や農薬なども、農家のニーズに合った形に変えていく必要があるが、肥料の容量を少ない分量にするなどの変更はできないか。

長野県全体で全農を通じて資材を購入することで、大量購入のメリットを生かした価格の優位性が確保できていますが、価格設定に関しては、今後とも系統組織での議論を深めていきます。なお、肥料や農薬に関しては、成分設定により効能や価格が異なるため、ご相談に応じて作物に合った適切な資材を必要最小限で使いいただくなど、結果的に低コストになるように取り組んでいます。

一般的な商品の内容量については、メーカーで量販を目的に商品化していますので、少ない分量にすることは難しい面があります。使用目的により、代替できる規格の商品の提案や、一定規模以上の使用がある場合は、

自動車共済の掛金割引については、20等級の長期優良割引やJA独自の自賠責セプト割引、農業用貨物車割引など様々な独自割引を用意しています。また、事故や故障の際の夜間休日初期対応、現場急行サービスを備え、安心してご利用いただけるサービスの充実にも取り組んでいます。

◆組合員懇談会の参加者が少ないのは、JAへの関心が薄れているためであるので、各地区の部会等で出た話をするなど、工夫をし、JAのPRを行い、若い世代を取り込んでいくようにしてもらいたい。

組合員懇談会の開催周知は、支所だよりや有線放送、個別の通知により広く地域組合員に発信しています。また、開催日についても、休日開催や昼間夜間の2部制にするなど、地域ごとに工夫をしています。若い世代の参加には協同組合活動への理解度の低さ等大きな課題があることを認識しています。

そこで、第9次中期3力年計画には、「運営委員会等の機能見直し・活性化による幅広い意見集約」を重点項目、取組事項として盛り込みました。

リジナル肥料の設定をすることで施肥量や施肥回数を減らすなど、時間や労務なども含めたトータルコスト削減の提案に努めていきます。

◆兼業農家の増加に対応した農機のレンタルと大規模農家への大型農業機械リースを検討してもらいたい。

農機具のレンタルについては、要望が多いものの、費用対効果や特定の時期に使用が集中する等の課題があり、対応できていないのが現状です。機械の共同利用、生産組織化などで農機具導入経費を抑えるほか、農作業受託者に機械作業を委託するなど、過大な設備投資を抑える対策をお願いしています。大型農業機械は、要件や審査はありますが、リース契約による導入が可能ですので、各農機センターにお問い合わせください。

◆セブン銀行、イオン銀行などで普及している電子マネーをJAでも取り扱ってほしいが、キャッシュレス化の取り組みはすすめられているのか。

今後は、組合員の皆さんとの徹底した話し合いによる理解促進・意思反映・運営参画につなげるため、意見の出やすい会議体を目指して取り組みをすすめていきます。



◆第8次中期3力年計画は、具体的な数字で総括を行い、きちんと分析したうえで、地域特性に合致した内容を第9次中期3力年計画に盛り込んでもらいたい。

第9次中期3力年計画の策定では、第8次中期3力年計画の総括か

当JAでは、キャッシュレス化の取り組みとして、現金還元機能がついたJA信州うえだカードの利用をおすすめています。年会費については、電気料金、携帯電話料金をカード支払いに設定いただくか、カードでの買い物年間12万円以上になるとその年の年会費(1,350円)が無料となります。また、JAのガソリンスタンドや当JA管内のグリーンファーム、Aコープ店などのクレジット機能を利用した決済で、原則として1000円の利用につき1円が還元されます。当JAとの取り引き状況によっても、組合員資格、年金振込、貯金取引などに応じた現金還元があります。

キャッシュカードとクレジットカードが一枚になった一体型カードもありますので、お気軽にご相談ください。なお、パソコンやスマートフォンで利用できるインターネットバンキングも便利です。併せてご利用ください。



ら課題整理を行うとともに、昨年度実施した組合員アンケートおよびJA長野県グループから示される方向、考え方を参考に、計画策定をすすめてきました。特に、農業分野では、地域特性を強く盛り込んだ地域農業振興ビジョンを組合員生産者の皆さんとの徹底した話し合いによって実践していくことを盛り込んでいます。農業を取り巻く環境は、依然厳しい情勢が続いていますが、JA改革の着実な実践により、組合員の皆さんの農業所得の向上に向けて取り組んでいきます。

◆Aコープ店へのお買いものバス利用状況とAコープ店の来店状況はどうか。

Aコープお買いものバスは、「国分JAN!JAN!タウン行き」と「Aコープコアしおだ行き」の2コースで運行しています。1回当たりの乗車人数は運行コースによって異なりますが、平均8〜13人となっています。Aコープコアしおだ店へのお買いものバスでは、昨年度、平井寺トンネルの無料化に伴い、新たに西内・荻窪コースの運行を開始しました。Aコープとしては、今まで来店する機会の少なかった方々にも気軽に来店いただき、利用の増加につながっています。

◆事業拠点再構築による店舗の統廃合により、JAの経営状況悪化を心配したが、現在までの状況と影響等を教えてほしい。店舗が少なくなったが、JA職員にはきめ細やかな対応を願いたい。

事業拠点再構築では、平成27年に金融共済窓口17店舗を集約しました。集約した店舗は、取り次ぎの職員を1名配置してサービス低下の軽減を図るとともに、涉外担当者による出向体制により交通弱者などに対応してきました。また、効率化によるコスト軽減の効果により、出資配当も、平成27年度から連続で実施しています。危惧していた組合員利用者の減少については、バロメーターである個人貯金の減少も見られません。今後も、サービスの維持・向上に向け、きめ細やかな対応を継続していきます。

◆自動車共済について、走行距離を掛金に反映する仕組み(割引)を取り入れてほしい。

現在の自動車共済では仕組みがありませんが、今後、ニーズに沿った仕組み改善を要望していきます。現在の



Aコープお買い物バスの運行コース

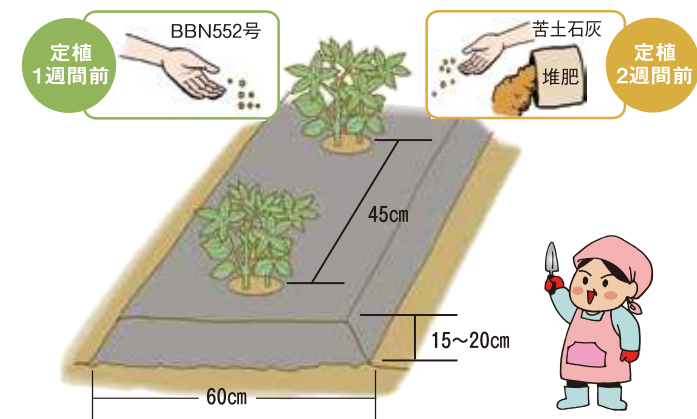
①国分JAN!JAN!タウン行き

- 豊殿・神科コース
- 城下(御所・中之条・小牧コース、須川・朝日ヶ丘コース)
- 長コース
- 本原コース
- 傍陽(入軽コース、洗馬コース)

②Aコープコアしおだ行き

- 塩田(東塩田・富士山コース、別所・西塩田コース、野倉コース)
- 浦里コース
- 室賀コース
- 西内・荻窪コース

平成30年度組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答「終」



畑の準備、定植

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深く耕しておきます。うねは幅60cm、高さは高めに15〜20cmに作ります。株間は45cmとりまします。根鉢は崩さないように注意して植えまします。植えたらたっぷり水をやりまします。黒マルチを張っておくと地温が上がって根付きがよくなります。早く定植しても寒ければ大丈夫ありません。冷たい風にさらされると枯れることもあります。苗ドームやあんどんで囲ってやるとうい

追肥

収穫が始まったら2週間に一度、追肥をします。マルチをしている場合は棒で穴をあけてその中に入れます。土が乾きすぎている場合は液肥をやるとうい



管理

間引きして一本にしてもよいのですが、樹勢が強くなって実が曲がったり、オクラが硬くなるのが早くなったりします。一場所に2〜4本立てると収穫が多少遅れてもやわらかいことが多いのでおすすめです。ただし風通しが悪くなると病害虫の心配があるので、オクラを収穫する際はその下の葉を1〜2枚残して、それより下はすべて切り取るとうい

種類

- ◎角オクラ／五角形が主流だが、八角形のものもある。
- ◎丸オクラ／角がないオクラ。島オクラとも呼ばれる。大きくなくても硬くなりなく。
- ◎赤オクラ／赤色。ゆでると緑色になってしまつので板ずりをしてサラダで食べる。
- ◎白オクラ／淡緑色。ねばりが強く、大きくなっても硬くなりなく。2019年JAN! JAN! 1月号のほうさくクラブでも紹介した。
- ◎花オクラ／本名はトロロアオイ。花を食べるためのオクラ。

収穫

さやが7〜8cmになったらはさみで切って収穫します。収穫が早すぎるとネバネバが少なく、遅すぎると硬くて食べられなくなるので要注意です。

イボ果、曲り果

水不足や水分過多、肥料切れや肥料のやりすぎ、日照不足や低温などで発生する生理障害です。食べられますが、こういうオクラができるときは環境が良くないか、株が老化したサインです。

● オススメ資材 ●

スポンジゴム長靴
「快適くん」3,280円(税込)

スポンジゴム素材でとにかく軽く、朝露もしみない完全防水! 伸び・縮み自在で曲げやすく、しゃがみ作業も楽に行えます。脱ぎ・履きも簡単! 内側の素材は、夏場は汗によるベタつきを抑え、冬場は暖かさをキープします。
※サイズや色によっては、お取り寄せになる場合がございます。

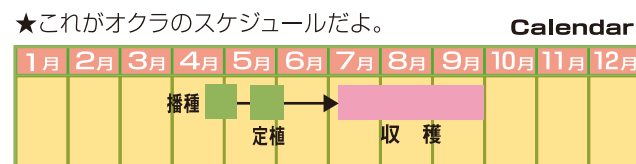
○お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までお気軽にどうぞ。



ほうさくClub!

「オクラ」に挑戦!

★これがオクラのスケジュールだよ。



●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ●
■苦土石灰100g ■堆肥2kg ■BBN552号60g
■BB追肥N30号15g×数回

⚠ 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。

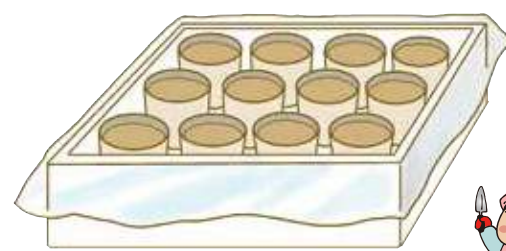


育苗

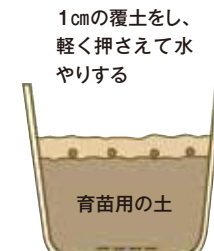
ポットに種をまいて苗を作ります。種は殻が硬くて発芽しにくいので、一晩水につけておきます。9cmポリポットに育苗用の土を入れ、種を3〜4粒まき、1cm程度覆土して水やりをします。ピートルをかけて日なたに置いておくと発芽しやすいです。3〜4本立ったら、本葉が3〜4枚の時に定植します。



体に良いネバネバ野菜として認知されているオクラ。古くから日本にあったかのような雰囲気ですが、日本で一般的に流通したのは1970年代以降のことです。原産は、アフリカ東北部エチオピアあたりまたはインドなどといわれており、熱帯地域の野菜です。日本の生産量も鹿児島や高知、沖縄などが多く、暖かい場所が適しています。当JA管内で栽培する場合は、気温が十分上がった5月中旬以降の植え付けが安心です。



平箱に並べてビニールで覆い、暖かくて日当たりのよい場所に置く



1cmの覆土をし、軽く押さえて水やりする

育苗用の土

9cmポリポット



種皮がかたいので一晩水につける

畑に直接種をまく場合は、うねに黒マルチを張って地温を上げておきます。植穴に3〜4粒まき、1cmほど覆土します。



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。

離乳後は別の牛舎へ

離乳後の牛は育成・肥育の牛舎に移動させます。エサは、トウモロコシや麦などをブレンドした専用のエサとわらを1日2回与えます。専用のエサは成長段階で配合を変え、わらも近所の稲作農家さんがはぜかけをしたわらを買って与えています。



ボウルですくって、エサ入れに入れていきます

早速わらをあげてみます!



肥育段階の牛には細かくカットしたわらを与えます。細かくカットして与えることで胃が刺激されて食欲が増し、たくさんエサを食べて大きく成長します。

うちの牛たちは天日干したわらが大好物で、湿っていたりすると食べてくれないんです。



裁断機で一束4〜5回分ずつカットします

たくさん食べて大きくなるんだぞ〜



エサやりの時間は大切な時間



エサやりの時間は1頭1頭の様子をチェックできるとも大切な時間です。食欲があるかどうかや体に変化はないかなど、小さな変化も見逃さないよう気をつけています!

峯村さんの愛情の深さが牛たちの表情に表れていますね!



体験した2人に感想をききました!



小林次長

「牛と触れ合いながら体験ができたと思いましたが、初めてのエサやり体験にとってもあたふたしてしまいました。作業中、峯村さんが『牛1頭1頭表情があつてとてもかわいいんですよ』と仰っており、表情等で毎日の体調管理もされている姿は、まさに親と子の関係のようでした」



笹沢さん

「今までこんなに間近で牛を見ることがなかったので、初めはドキドキしましたが、とてもつづらな腫でまつ毛も長くかわいかったです。エサやりは初体験でしたが、エサをあげると、どの子ともおいしそうに食べてくれたので感動しました」

最後に峯村さんにインタビュー

農業への思い

「『牛が好き』ということもありますが、安全・安心なものをお届けしたいので妥協はしたくありません。食農教育にも力を入れており、小学校などの職場体験も受け入れて命の大切さも伝えています。地域の方をはじめ、いろいろな方に支えてもらっているのも、いつか『地域になくてはならない牧舎』になればいいなと思っています」



JA職員のおじゃまします!

峯村さん家の肉用牛編



3月下旬、「信州プレミアム牛」を出産から出荷まで一貫飼育している、峯村さんの牛舎におじゃましました。

東御市新張

みねむら せいたろう

峯村 誠太郎さん(38) 妻・伊世さん(36)

黒毛和牛の繁殖牛を90頭、子牛を30頭、育成牛30頭、肥育牛を120頭飼育。

両親が「牧舎みねむら」を創設。平成13年に自らも就農し、平成23年に両親から「牧舎みねむら」の経営を受け継いだ。自分が育てた牛を買い戻し、加工・販売する6次産業にも取り組んでおり、「より安全・安心なものをみなさんに届けたい」という思いから平成28年に「農場HACCP認証」(畜産農場における飼育衛生管理向上の取組認証)を取得した。現在は妻と両親、社員1人と、3人のパート従業員で作業しており、牛1頭1頭にたくさんの愛情を注いでいる。当JA畜産部会に所属している。

今回おじゃましたJA職員



東部地区事業部
総務課
笹沢 美和さん

JA信州うへだ
東部地区事業部
次長 小林 貴文さん

ミルクやり挑戦!

生まれた子牛は3カ月間母牛と一緒に過ごし、母乳を飲んで成長します。子牛の体調が優れないときは別の柵に移し、専用の粉ミルクを約42℃のお湯で溶かしたものを1日2回、その子牛の体調に合わせて与えます。



かわいい〜♪



寒〜い冬を乗り切るために...



子牛は寒さに弱いので、子牛のいる牛舎はわらを積み上げて壁を作り、冬の冷たい風から子牛を守っています!



見て見て!
すごい高さ!

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	5月14日(火) 5月29日(水) 6月11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	5月 8日(水) 次回は7月10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	5月11日(土) 5月25日(土) 6月 8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 ※5月1日(水)～4日(土)は休業いたします。 ※5月5日(日)、6日(月)は営業いたします。 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。 ※東御支所は5月19日(日)営業いたします。	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	5月18日(土) 午前9時～午後5時 5月25日(土) 午前9時～午後5時 平日 午前8時30分～午後5時	
	○本原店		
	○丸子支所		
○各支所			

年金相談	●5月9日(木)古町店 ●5月14日(火)傍陽店 ●5月16日(木)城下店 ●5月21日(火)和店・塩川店 ●5月23日(木)豊里店 ●6月6日(木)塩尻店 ●6月11日(火)中塩田店 ※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
---------	-------------------

くらしの

アドバイス

法務局が自筆証書遺言を保管してくれるようになります

遺言作成の方式の一つに自筆証書遺言(自分の手で書く遺言)があります。

自筆証書遺言は手軽に作成できる反面、自宅で保管されることが多いため、紛失したり、破棄、隠匿、改ざんされるおそれがあります。また、遺言者が亡くなった後、自筆証書遺言を使って預貯金や不動産等の相続手続きをするには、家庭裁判所で検認(相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の偽造・変造を防止するための手続き)をする必要があり、手続きをするのにひと手間かかります。

そこで、2020年7月10日(金)から法務局で自筆証書遺言を保管してくれる制度が始まります。この制度を利用すると、遺言者本人が法務局に行かなければならないものの、法務局が自筆証書遺言を保管してくれるので、今までのような紛失等のリスクはなくなります。また、検認も不要なので、相続手続きをスムーズに進めることができます。

■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 FAX29-3066まで



理事会だより

3月の定例理事会(平成31年3月29日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①資産自己査定結果について
②平成30年度決算結果及び目的積立金の取り崩しについて
③決算書類等(第25期事業年度(平成30年度)事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の監事及び中央会への提出について
④第25回通常総代会の招集及び付議すべき事項について

⑤議決権行使書面の取り扱い基準について
⑥貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度並びに借入金の最高限度について
⑦諸規程の変更について
⑧平成31年度農業支援プラン内容について
⑨春季要求の取り扱いについて



5月、この時期に注意したい

熱中症

熱中症とは「暑さ」によって起きる障害の総称です。2017年の5月には、全国で3401人が熱中症のため救急搬送されています。気候のいい時期なのになぜ、こんなに多くの人が熱中症になるのでしょうか?

5月に熱中症になる原因

①暑さになれていない

急に気温が上がったり、蒸し暑かったりすると、体温調節にかかわる自律神経の働きが追いつかず、熱中症に陥りやすくなります。

②つい油断してしまう

真夏であれば、熱中症にならないように水分補給やエアコンで涼しくするなどの対策をとりますが、5月だと「まだ大丈夫…」と油断してしまうこともあげられます。

③高齢化によるもの

高齢者層が増えていることも一因と考えられます。高齢になると暑さを感じにくい、体温調節が鈍などの理由で熱中症にかかるリスクが高くなります。

5月の熱中症を防ぐ対策

*暑さへの適応力を身に付けましょう

日頃からウォーキング等の運動や入浴などでしっかり汗をかくと、末梢血管の拡張を促し、血液の流れを良くして熱を逃す動きも活発になります。

*真夏と同じ対策を

農作業や運動をする場合は、水分をこまめにとり、涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。

屋内では、室温28℃以上、湿度70%を超えるような日は、カーテンで日を遮ったり、エアコンを使用するようにしましょう。

*日頃から健康管理を

肥満、睡眠不足、二日酔い、風邪、下痢などがあると熱中症に陥りやすくなります。生活習慣を整え、農作業やスポーツ・レジャーなど、対策を講じて安全に楽しく過ごしましょう。



Healthy Life

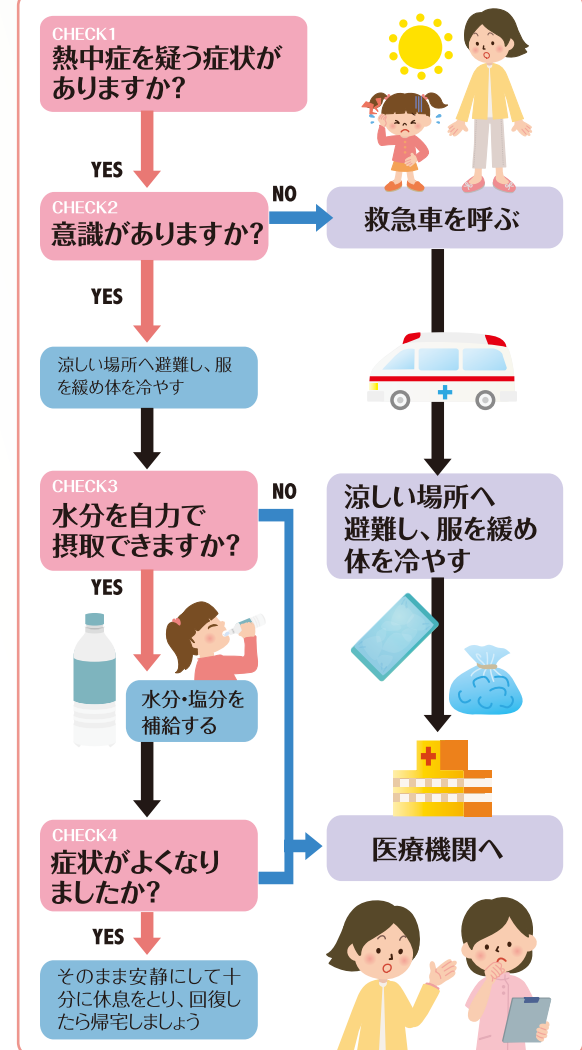
りえこ保健師の

健康講座

にしば 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。

熱中症の応急処置



JA信州うえだ 管内直売所紹介



JA信州うえだ管内にはたくさんの農産物直売所があり、それぞれ特色ある運営がされています。直売所の魅力は何といっても新鮮な農産物！朝どりの野菜や果物を生産者自らが出荷、陳列します。お買い物の際は商品に生産者の名前が書いてありますので、お気に入りの農家さんを見つけるのも楽しみのひとつです。
5月からは季節営業の直売所も続々オープンします。

通年営業の直売所



**うえだ食彩館ゆとりの里
農産物直売所**
上田市住吉380-24

【営業時間】1-2月9:00～17:00 / 3-12月9:00～18:00
【定休日】年末年始 【電話】0268-26-1050



**農畜産物直売所
マルシェ国分
(A・コープファーマーズうえだ店内)**
上田市国分80

【営業時間】月～土曜日9:30～20:30 / 日曜日9:00～20:30
【定休日】年中無休 【電話】0268-27-5580



**農林産物直売所
新鮮市真田**
上田市真田町長6109-1

【営業時間】4月9:00～16:00 / 5-11月8:00～17:00 /
12-3月9:00～15:00
【定休日】年末年始 【電話】0268-72-2030



塩田東山観光農園
上田市富士山2019

【営業時間】直売所9:00～17:00
【定休日】12月31日・1月1日【電話】0268-39-0210



**生産者直売所 愛菜館
(A・コープコアしおだ店内)**
上田市中野64-1

【営業時間】月～土曜日9:30～20:00 / 日曜日9:00～20:00
【定休日】1月1日 【電話】0268-38-3828



直売センター東部店
東御市鞍掛39-2

【営業時間】9:30～17:00
【定休日】水曜日・年末年始 【電話】0268-64-3153

上田市丸農産物直売加工センターあさつゆ
上田市御嶽堂54-1
【営業時間】9:30～18:00
【定休日】1月1日～1月4日
【電話】0268-41-1062

生産者直売所 いずみの里
上田市吉田305
【営業時間】1-2月9:30～17:30 /
3-12月9:00～18:00
【定休日】年末年始 【電話】0268-28-6505

室賀温泉ささらの湯 農産物直売所
上田市上室賀1232-1
【営業時間】10:30～15:00
【定休日】第2・4木曜日
【電話】0268-31-1126

道の駅あおき 農産物直売所
青木村大字村松26-1
【営業時間】9:00～18:00
【定休日】年末年始
【電話】0268-49-0333

季節営業の直売所

直売所名	住 所	電話番号
とよさとふれあいの里農産物直売所	上田市芳田1192-1	35-2825
腰越農産物直売センター	上田市腰越2532-2	43-0831
直売所「おひさま」(平日・午前中のみ営業)	上田市秋和482-6	22-1930
川辺農産物直売所(午前中のみ営業)	上田市上田原677	22-5006(川辺店)
やさい倶楽部直売所(午前中のみ営業)	上田市下室賀2347-7	31-2009(室賀店)
東塩田農産物直売所	上田市下之郷701	39-4010
富士山女性ふれあい農産物夕市(金曜日のみ営業)	上田市富士山3279-1	38-3101(塩田営農センター)

※開店日程などの詳細は各直売所へお問い合わせください。

ECO

夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

政府が推奨する設定温度(28℃)になれば、店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室・トイレ・廊下などの消灯、玄関・ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月～9月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノージャケット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、ツル性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。



新盆を迎える皆様へ 虹のホール新盆フェア

「虹のホール新盆フェア」では引物・供物など、新盆に必要な商品を展示いたしますので、実物を見ながら商品をお選びいただけます。当日は、各種盆提灯の展示予約会も行います。この機会にぜひご来場ください。



盆棚飾り例

開催日**6月 2日(日)**午前8時30分～午後8時

●会場／東部セレモニー虹のホール(東御市鞍掛39-1) ☎64-8801
よだくぼセレモニー虹のホール(上田市武石沖191-1) ☎85-2469

開催日**6月 16日(日)**午前8時30分～午後8時

●会場／川西セレモニー虹のホール(上田市吉田33-6) ☎28-0891

開催日**6月 30日(日)**午前8時30分～午後8時

●会場／川東セレモニー虹のホール(上田市古里47-2) ☎27-7373

盆提灯
展示予約会

各会場にて同時開催
☆提灯をご予約の方には粗品を進呈いたします

お問い合わせは各虹のホールまでどうぞ

第20回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか！
作るのはおいしい在来種の大豆「こうじいらず」です。

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。
大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会にご家族みなで参加ください。

■年会費／1口 5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所／上田市前山(西塩田地区)。塩田平の美しい田園風景が広がる畑地帯です。

■体験交流会(年会費とは別に昼食代等の実費をいただくことがあります。)

体 験	日 程	内 容
大豆種まき 交流会	6月23日(日)	種まき作業 手作り弁当
枝豆収穫 交流会	9月中・下旬	枝豆の収穫
りんご 収穫体験	11月17日(日)	りんごの収穫体験
大豆・野沢菜 収穫交流会	12月1日(日)	大豆の選粒・選別 野沢菜の収穫体験

(日程は変更になる場合があります)

■申込方法
ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記まで先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)

①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号 ④年会費口数

■あて先
〒386-1325 上田市中野87
JA信州うえだ塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係

■申込締切日
6月3日(月)

■募集組数
35組(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先
JA信州うえだ塩田営農センター内
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 児玉
☎ (0268)38-3101
FAX (0268)38-9031



◎選者吟／令和うけ万民の満一軒に

暖かい日が続く、これで一気に春になるのかと思いきや！気温が下がり、雪が降ったりと目まぐるしく毎日が変化している今日この頃。それに負けないように対応していきたいと思えます。

(MK 69歳 主婦)

(編)桜が開花したと思ったら雪が降り、今年は気候の変化が激しいですね。負けないよう頑張りますよ！

(編)自慢はミニトマト作りです。今年もハウスの中で甘いトマトを作りたいです。いつも皆様においしいと喜ばれます。

(EA 80歳 主婦)

(編)母の実家の武石地区に行くと、時間が経たずかた空気が甘い気がします。自然の中で生きることの大切さを感じます。花桃の里に今春も行きます。地区の皆様、シャッターを切りたいです。

(MK 56歳 自営業手伝い)

(編)母の実家の武石地区に行くと、時間が経たずかた空気が甘い気がします。自然の中で生きることの大切さを感じます。花桃の里に今春も行きます。地区の皆様、シャッターを切りたいです。

(MK 56歳 自営業手伝い)

(編)母の実家の武石地区に行くと、時間が経たずかた空気が甘い気がします。自然の中で生きることの大切さを感じます。花桃の里に今春も行きます。地区の皆様、シャッターを切りたいです。

(MK 56歳 自営業手伝い)

川柳

橋詰信幸 選

上田市御嶽堂 小澤むつよ
上田市御嶽堂 上原 忠夫
上田市御嶽堂 安藤 民子
上田市御嶽堂 平野 隆
上田市御嶽堂 甲田 瑞枝
上田市御嶽堂 滝沢 煙景
上田市御嶽堂 戸兵 和人
上田市御嶽堂 清水 篤子
上田市御嶽堂 大森乃里子
上田市御嶽堂 山崎 和子
上田市御嶽堂 依田 美子
上田市御嶽堂 勝見 稔

◎選者吟／上流へ飛んでは流れ春の鴨

路の露ややこ三人の乳母車
ベットの風の車カラカラ春キャベツ
桐葉の母のほひす春つらつ
親指の汚れを隠す雛の宴
公園の木の柵めくし大ぶくり
汲み置きバケツに張るや薄氷
初蝶や俄仕立ての蔓の棚
道連れは頬を撫でゆく春の風
シュミンの花つましき少女かな
渡り鳥北へ去る日のくもり空

俳句

矢島渚男 選

上田市御嶽堂 宮崎 拓男
上田市御嶽堂 永井 陶子
上田市御嶽堂 山本 進
上田市御嶽堂 佐藤 哲夫
上田市御嶽堂 清水ゆき子
上田市御嶽堂 甲田 隆登
上田市御嶽堂 翠川 逸明
上田市御嶽堂 辰野 昌子
上田市御嶽堂 勝見 稔
上田市御嶽堂 小澤むつよ

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。

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

ヒント

派手で大きな花が特徴的
山の女王とも呼ばれる



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。

タテのカギ

- プロではありません
- アグネス・チャンのデビュー曲は「——の花」
- 堀端などでゆらゆらと枝を揺らす木
- ラッコやカワウソはこの仲間
- 3月はマーチ、4月はエイプリル、5月は？
- 歩き過ぎると棒になるかも
- 定年——を迎え、第二の人生をスタートさせた
- 土地を売却する時の値段
- 液体から個体をこし取ること
- 大さじの1/3の容量です
- 晩ご飯のことです
- 農協、取説、メアド、合コンなど
- は金なり

ヨコのカギ

- カキツバタやハナショウブに似た花が咲きます
- 包丁の刃を受け止めます
- 他人には教えないでね
- 歯のある履物
- うどんや牛丼にかける調味料
- ボールを使った曲芸がうまい海獣
- 漢字では無花果と書く果物
- 素人ではありません
- はたきで取り除くもの
- 大地真央や天海祐希は宝塚の——団の元トップスター
- これと食べられる豆もあります

〈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2-7-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

3月号出題クイズの答え

ウグイス ハシ
イチル ハナワ
ン カイトウ
クジ カタイ
ユデダ コツ
ホウシ ビアス
シキ ラーメン

〈答〉

ホワイトデー

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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーパ料理用だしパック」をプレゼント!!

自慢のペットを 大募集!!

①ペットの名前②ペットの種類・特徴③ペットにまつわるエピソード④飼い主さんの名前⑤飼い主さんの住所・連絡先を書いてペットの写真を同封し、P21の応募ハガキ記入方法にある宛先へ郵送してください。
※応募多数の場合には、編集部にて選定し掲載します。

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。)

(編)今までなかったのに、突然花粉症になると辛いですね。マスクをするなどの対策をしてお大事にしてください。

今年は花粉症デビューの年になりました。杉林の黄色の煙のような大量の花に驚いていたら、なんと！鼻水たらたらの毎日で辛いです！

(SK 70歳 主婦)

(編)春は一年の始まりという感じがします。私も大好きです！「令和」も良い時代になればいいですね！

(SN 67歳 看護師)

新元号も決定し、新しい年がスタートしますね。春は胸がワクワクします。大好きな季節です。

わが家のペット紹介!

上田市秋和 中澤良治さん家の
ティくん (オス 6歳 ゴールデン・レトリバー)

ティくんは元気で甘えん坊な男の子!小さい頃、見た目がティンパにそっくりだったのが名前の由来です。今では体重49kgに!骨格ががっしりとして、ゴールデン・レトリバーの中でも大きく立派に成長しました。音に敏感でちょっと怖がり屋さんなどがあり、特に大型トラックが苦手ですが、そんなところも愛しいわが家自慢の家族です。



旬

をおとどけ

shii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

フキ

シャキッとした食感とほろ苦さがおいしいフキ。日本原産のキク科フキ属の多年草で、古くから日本に自生し、平安時代頃から栽培されていたといわれています。春を告げる山菜フキノトウは、フキの葉が開く前に出る花のつぼみです。

自生している野生種は全国の山野や河川の土手などいたるところで見られますが、栽培種として市場に出回っているものの多くは「愛知早生ふき」という品種です。その他にも「水ふき」や「秋田ぶき」などがあり、「水ふき」は香りが良くやわらか、「秋田ぶき」は肉質が硬く、つくだ煮や砂糖漬けに向くといった特徴があります。

◎おいしいフキの選び方

- ＊葉がみずみずしく、黄ばみや黒ずみがないもの
- ＊茎があまりしならないもの
- ＊茎が太すぎないもの

フキを使った料理を紹介



フキときのこのベーコンパスタ

R e c i p e

材料(2人分)

- フキ／1本
- ニンニク／2かけ
- ベーコン／4枚
- 鷹の爪／1本
- シメジ／50g
- オリーブオイル／大さじ2
- スパゲティ／200g
- 塩、粗挽きコショウ／適量

作り方

- 鍋に入る長さに切り分けたフキに塩を少量まぶし、皮や筋が浮き出るまでまな板の上で転がします。
- ①を塩が付いたままの状態ですで沸騰したお湯に入れて3～4分ゆでます。
- ②を冷水につけて冷まし、筋を取って斜め薄切りにします。
- ベーコンは1cm幅に切り、シメジは食べやすい大きさに分けます。ニンニクはスライスし、鷹の爪は種を取り除き、輪切りにします。
- 1.5ℓのお湯に塩10gを加え、スパゲティをゆでます。
- フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れて中火で炒めます。香りが出てきたらベーコン、シメジを加えて軽く炒めます。
- ⑥にフキを加えてサッと炒め合わせ、塩、粗挽きコショウで味を調えたら、⑤のスパゲティとゆで汁お玉1杯分を加えて混ぜ合わせます。



ピリ辛のペペロンチーノ風！ フキとベーコンの相性抜群です



あなたのくらしに お花を



シャクヤク

- 学名／*Paeonia lactiflora*
- 原産／東アジア ●科名／ボタン科

「立てば芍薬、座れば牡丹」と美人の形容で有名なシャクヤク。香りがよく豪華で気品があり、とても人気があります。日本に入ったのは奈良時代といわれ、薬草として使われました。今でも根が生薬として婦人病や冷え症の改善など幅広く用いられています。

ボタンと間違われることが多いですが、ボタンは木なので冬の間も枝があるのに対して、シャクヤクは春に芽を出して冬の前に枯れる宿根草です。

シャクヤクは当JAの花き生産の主要品目です。約70万本の出荷があります。



育て方

開花期
5～11月



株分けして植えます。植え付けは9～10月です。日当たりのよい場所を好みますが、午前中しか当たらないような場所でも育ちます。

水はけがよく、有機質に富んだ場所を好みます。5～10年は植えっぱなしで株を成長させるので、大きめの穴を掘って堆肥や腐葉土を多く入れましょう。

露地植えの場合は水やりするのは干ばつの時くらいで大丈夫でしょう。

肥料は、芽吹く3月、花が咲き終わる6月、来春の花芽を作る9月を目安に施します。冬前に地上部が枯れたら腐葉土をまいておきましょう。

耐寒性が非常に強いので寒さの心配はありません。

一つの茎につぼみが数個付きますが、頂点のつぼみ以外は摘み取ってやると大きな花が咲きます。

自分の花の重みで曲がったり折れてしまうことがあります。切り花として切り取るか、支柱を立てて支えてやりましょう。花が終わったら首のところで切り取っておきます。

植え付けて何年か経つと細い茎ばかり立ってしまいがちです。細くて弱い茎は根元から切り取って整理してやると大きな花が咲きやすくなります。



牡羊座

(3.21～4.19)

落ち着いて行動できる月。やりたいことは、自分のペースでじっくり進めて。センスを磨ける趣味を持つと吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イサキ



牡牛座

(4.20～5.20)

とても活気があり、新しいことを始めるチャンスです。積極的に動いて吉。環境改善に力を注ぐのも幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチゴ



双子座

(5.21～6.21)

人との調和を大切にすることで、誰とでも円満な関係を築ける期間。余暇はお芝居やミュージカル鑑賞がベスト

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キクラゲ



蟹座

(6.22～7.22)

カルチャー志向が高まる時期です。同じ楽しみを持つ仲間たちとにぎやかに過ごすのが最適。遠出の旅も刺激大

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ウニ



獅子座

(7.23～8.22)

できる人と比べて対抗意識を刺激されやすいよう。背伸びをするより、マイペースを貫くのが開運のポイント

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラメ



魚座

(2.19～3.20)

好奇心を刺激され、意欲が高まる気配。気になる習い事があれば、挑戦してみよう。トレンド情報も要チェック

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サザエ



水瓶座

(1.20～2.18)

すぐイライラしやすく、周囲ともめそう。悪いと思ったら、素直に謝って。運氣アップには、アルバム整理が◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レタス



山羊座

(12.22～1.19)

レジャー運が活性化。飲み会などの幹事は積極的に引き受け、楽しむとグッド。クリエイティブな分野にも注目を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タラの芽



射手座

(11.23～12.21)

何かと不安になりやすいよう。暗い顔では、ますますつきを逃すので、笑顔を大切に。花を飾り、心を和ませて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タケノコ



蠍座

(10.24～11.22)

運氣の浮き沈みが激しい暗示。一喜一憂せず、どっしり構えて。美術館に足を運ぶなど、芸術に触れると好転へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ホタルイカ



天秤座

(9.23～10.23)

後ろ向きな発想をしやすいかも。後悔するより、過去の出来事から学ぶ姿勢が大事。気晴らしには神社巡りを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉フキ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE