

♥ 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!

6
Jun. 2019
No. 296



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 6
June. 2019 No. 296



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

東御市 船田 純一さんと真紀さんのお子さんと
まゆか 真結花ちゃん(8歳) まなか 真奈花ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品

クミアイ酒粕(漬物用)



昔から変わらぬ安定した品質のクミアイ酒粕。清酒の大量生産により均一した品質の酒粕を安定供給できる製造ラインを確保し、高品質なものに仕上がっています。

規格は3.5kg(ポリ袋入り1袋)と10kg(ダンボール入り1箱)の2種類があります。定番の奈良漬はもちろん、キュウリ、ナス、ダイコン、ニンジン、セロリなどさまざまな野菜をおいしく漬けることができます。ご家庭で、おいしい漬物を作ってみませんか。

クミアイ酒粕は各地区事業部生活課で好評取り扱い中!

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/>



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集
これから暑い夏！
寝苦しい夜を快適に

8 JA職員の農家訪問記
おじゃまします！
武井さん家のブルーベリー編

10 ほうさくClub！
「エダマメ」に挑戦！

12 健康講座
～梅雨どきの健康対策～

13 各種相談日
くらしのアドバイス
理事会だより

14 なんでも掲示板

16 みんなの広場
お便りコーナー・わが家のペット紹介！
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔ニチニチソウ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ソラマメ〕
レシピ



当JAは、4月6日から21日まで上田城跡公園で開催された「第16回上田城千本桜まつり」に出店しました。期間中の毎週土、日曜日に出店し、地元産の農産物をはじめ、りんごジュースなどの加工品を販売してイベントを盛り上げました。



長野県連合青果(株)と当JAは4月16日、上田市秋和の同社本部で、若手職員同士の交流会を初めて行いました。同社若手営業社員とJA若手営農技術員50人が参加。市場とJAのあり方についての講演を聞いた他、7人1組でグループディスカッションを行い、互いに売り場や農地に足を運び、有利販売へつなげることの重要性を参加者全員で確認しました。



当JA本所内の上田東支所営業窓口では今年の3月から毎月8日、来店者を対象に当JA保健師による健康相談を行っています。5月8日には6人の来店者が健康相談を受け、血圧、体脂肪の測定や保健師との面談を通じて健康意識を高めました。

品質維持・生産量拡大目指し 菅平の真空冷却装置を改修

当JAは、レタスを中心とした高原野菜の集荷後の品質維持や生産量拡大などを目指して、上田市菅平高原の菅平第一集荷所にある真空冷却装置を改修し、6月から運転を始めた。

高原野菜の鮮度を長く保つためには、収穫後できるだけ早く野菜の温度を下げるのが大切。既存の真空冷却装置は1時間に22.4～28パレットの処理能力でしたが、改修後はその1.6倍の処理が可能となり、新鮮な高原野菜を効率よく冷却出荷できるようになりました。



装置の稼働ボタンを押す坂下組合長(左)と関係者

既存の真空冷却装置は、1998年に国の「農業経営育成対策事業」で設置。その後集荷量が年々増加し、日量最大1万3000ケースを超えたことを受け、より処理能力が高いものへの改修が急がれていました。

5月14日には同集荷所で竣工式を開き、行政や施工業者、JA関係者など37人が出席しました。坂下隆行組合長は「新鮮な高原野菜を提供するためには、真空冷却装置は必要不可欠。今回設置した冷却装置は最新の機能を搭載しているため、生産者の皆さんに十二分に活用してもらい、より一層の生産量拡大を目指したい」とあいさつしました。

現在、菅平地区の高原野菜生産者は69戸。昨年の作付面積は約177ヘクタールで、同集荷所ではそのうち約100ヘクタール分を荷受けています。

JA畜産部会が定期総会 共励会で8人を表彰

当JA畜産部会は4月11日、JA上田東支所で第24回定期総会を開きました。部会員や関係者ら48人が出席し、2018年度の事業報告や19年度の事業計画など、3議案を可決。19年度の事業計画では、同部会を構成する肉牛、酪農、養豚の3部門がそれぞれ目標を掲げ、信州うえたブランドや地域循環型農業の確立、防疫対策などに取り組むことを申し合わせました。

総会に合わせて、「第24回JAフェスティバル参加畜産共励会」の表彰式を行いました。2月13日に行った審査会では、18年1月から12月までの1年間の出荷成績を基に部門ごとの入賞者を決めました。



肉牛枝肉の部の表彰を受ける部会員

畜産共励会入賞者
(敬称略、かっこ内は地区名)

◇肉牛枝肉の部

▽最優秀賞Ⅱ井出守雄(武石)
▽金賞Ⅱ竹内徳雄(武石)
▽銀賞Ⅱ久保田千丈(室賀)

◇和牛子牛の部

▽最優秀賞Ⅱ北澤譲(室賀)
▽金賞Ⅱ上原幸安(青木)

◇酪農生乳の部

▽最優秀賞Ⅱ(株)長門牧場(大門)
▽金賞Ⅱ(株)永井農場(和)
▽銀賞Ⅱ杉田千代治(和)

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

当JAと菅平高原のレタス生産者などをつくる外国人技能実習生受け入れ事業協議会は4月12日、JA菅平店でミャンマーからの外国人技能実習生の受け入れ式を開きました。今年は37戸の農家が61人の実習生を受け入れます。

式には受け入れ農家も出席し、実習生と対面。実習生は事前に学んだ日本語で自己紹介しながらあいさつしました。4月中は日本語や日本の文化習慣などについて講習を受け、5月から約6カ月間の農業技能実習に臨みます。坂下隆行組合長は「日本での生活に早く慣れ、農業技術を学んでほしい」と激励しました。



受け入れ式で歓迎のあいさつをする坂下組合長

真田
エリア外国人実習生受け入れ
レタス農家などで技能学ぶ

等間隔に並べた種芋の間に肥料をやる児童

上田市立塩川小学校の3年生37人は4月18日、同市藤原田陣場の「ふれあい農園」で、塩川活性化組合の指導のもとジャガイモの植え付け作業を行いました。種芋は「男爵薯」40キロと「キタアカリ」10キロを用意。児童は、大きい種芋は包丁で半分に切り、30センチの竹の枝を使って等間隔に植え付けました。肥料をやったり、くわを使って土をかぶせたりする作業も体験しました。

今後、芽かきや土寄せなどの作業は組合が行い、児童は花が咲く6月ごろ草取りをして、7月の夏休み前には収穫する予定です。約1000キロの収穫を見込んでいます。

丸
エリア塩川小3年生ジャガイモ植え
活性化組合が活動後押し

一列に並んで種芋を植える園児

西部
エリアジャガイモ植え付け体験
上田市泉田保育園児

上田市泉田保育園さくら組の年長園児29人は4月17日、園庭の一角にある畑で、ジャガイモの植え付けを体験しました。初めての取り組みで、西部地区営農活性化委員会の中山正善委員長が事前に畑を耕して準備し、JA西部営農センターの営農技術員が植え方を指導しました。

園児は一人1個ずつ手渡された「メークイン」の種芋を植え溝に並べ、丁寧に土をかぶせた後、「おいしいジャガイモができますように」と声を掛けながら手を合わせました。今後、ジャガイモの成長を観察しながら、7月に収穫する予定です。

JAよだくば南部地区事業部は10連休初日の4月27日、同じ敷地内にあるよだくば南部営農センターとグリーンファーム店一帯で、第9回「大苗祭り」を開きました。トマト、ナス、キュウリなどの定番野菜の他、珍しい品種や果樹、花など約1万2000本の苗を販売しました。

当日は、4月下旬にしては気温が低く客足が心配されましたが、大勢の組合員や地域住民が訪れ、今年植える野菜を考えながら、目当ての苗を買い求めていました。

来場者からは「毎年この苗祭りをスタートとして、野菜作りを始めている」などの声が聞かれました。



目当ての苗を買い求める来場者

よだくば
南部
エリア植え付けシーズン到来
「大苗祭り」にぎわう

ストレッチを楽しむ参加者

塩田
エリアストレッチ教室が人気
120人が参加登録

JA塩田地区事業部が開いている「いきいきストレッチ教室」が人気を呼んでいます。今年で9年目となる教室には、基本から学べる「ゆつくりコース」に56人、筋力トレーニングを加えた「しつかりコース」に64人が参加登録し、それぞれ毎月1回、JA長野厚生連三才山病院の健康運動指導士を講師に、楽しみながらストレッチに汗を流しています。

4月25日に開いた今年度1回目の「ゆつくりコース」には48人が参加しました。今年から初めて参加したという女性は「楽しく体を動かすことができてよかった。1年間頑張つて続けていきたい」と話しました。

種なしブドウの栽培技術向上を目指す東部ぶどう部会「とうみ未来ブドウプロジェクト」は4月18日、JA東部営農センターで栽培検討会全体会議を開きました。会員22人が出席し、今年度の事業計画の内容や研究テーマについて確認しました。

生産面では、ブドウ用冷蔵庫の活用や、新品種「クイーンルージュ」の栽培技術の研究などに取り組みます。販売面では、ふるさと納税の返礼品として、今年度から新たに「シャインマスカット」と「ナガノパール」のセットを追加。さらにクイーンルージュを加えた新規格「皮ごと種なし3点セット」の導入に向けた研究にも取り組む予定です。



農業メーカーの話を聞くプロジェクトメンバー

東部
エリアとうみ未来ブドウPJ
新品種の栽培技術研究へ

アスパラガス栽培の説明を聞く参加者

上田東
エリア直売所JA出荷者増へ
初の野菜栽培講習会

JA上田東地区事業部営農課は4月20日、上田市殿城の農産物流通センターで野菜栽培講習会を開きました。直売所出荷者や新たに出荷を考えている人などを対象に初めて開いたもので、44人が参加しました。

カネコ種苗(株)の技師は、直売所でよく売れている春夏野菜を紹介し、栽培ポイントなどを説明。JAの営農技術員は、新規栽培者向けに作成したアスパラガスとズッキーニの資料を配って説明し、栽培を呼び掛けました。

参加者からは「おいしい野菜の栽培方法を聞くことができた」「土壌づくりが大切なことが分かった」などの声が聞かれました。

特集 これからの暑い夏! 寝苦しい夜を快適に

今年もいよいよ夏がやってきました。昼間はもちろん暑いですが、日によっては夜も気温が下がらない時もありますよね。みなさんも熱帯夜で寝苦しいと感じたことがあると思います。寝苦しい夜を快適に過ごすにはどのような対策をとればよいのでしょうか。

★快適な環境で睡眠を

夏の快適な睡眠のために最適とされる環境は、気温25〜26℃、湿度50〜60%といわれています。対して熱帯夜は、夜になっても気温が下がらず、湿度も高く汗がいつまでもベタベタと残ります。人は深い眠りに入るために体温を下げる必要がありますが、夜の気温や湿度が高いままだと体温を下げるのができず、なかなか寝付けません。暑さのために体力を消耗する夏は、睡眠によって疲れを取るが大切です。寝苦しい夜を快適に過ごす対策をとりましょう。

★寝苦しい夜の対策

対策① 扇風機を有効活用

人の体温は手足の先と頭から熱放散されることで下がっていきます。そのため、扇風機を足元に置き、弱風でその風を送ると体温が下がりやすくなります。ただ、扇風機の風を直接体に当てすぎると、体が冷えて起床に向かって上がるべき体温が上がらなくなってしまうので、首振り機能などを使って同じ場所に長時間風が当たり続けにくい工夫しましょう。

また、暑い夜は部屋に熱気がこもりやすいので、扇風機を複数台使って空気を循環させ、窓から熱気を逃がすのも効果的です。



ポイント

あまりにも暑いと、扇風機の風自体が温風になってしまうことも。そんな時は、扇風機に濡らしたタオルをかけると風が涼しくなります。凍ったペットボトルを扇風機の前に置くのもおすすめです。

対策② 寝間着や寝具を工夫

寝間着としておすすめの素材は「麻」です。麻は独特のゴワゴワとした肌触りのある素材で、慣れないうちは違和感があるかもしれませんが、寝間着の内側にこもりがちな熱や湿度を適度に発散して寝苦しさを軽減してくれます。

「麻」素材のおすすめポイント

- *肌に密着しづらい
- *吸水性が高い
(汗を素早く吸収する)
- *通気性が良い
- *熱伝導率が高い
(熱を発散してくれる)

寝間着のサイズは、大きめのゆったりとしたものを選びましょう。きついと通気性が悪くなります。ふだん着のサイズのワンサイズ上を意識すると◎。

寝具は、接触冷感素材や熱伝導率の高い素材を使った機能性冷感寝具にするのがおすすめです。また、汗をかき多湿環境になると寝苦しくなるので、除湿敷きパッドなどを敷いて汗を吸収できるとよいでしょう。

対策③ 頭を冷やすのも効果的

血管が多く集まっている頭を冷やすのも効果的です。ただ、あまり冷やし過ぎると頭痛のもとになるので注意。冷感素材の枕カバーを使ったり、タオルで包んだ氷枕を添えて冷やすとよいでしょう。冷却シートでおでこを冷やすのも◎。



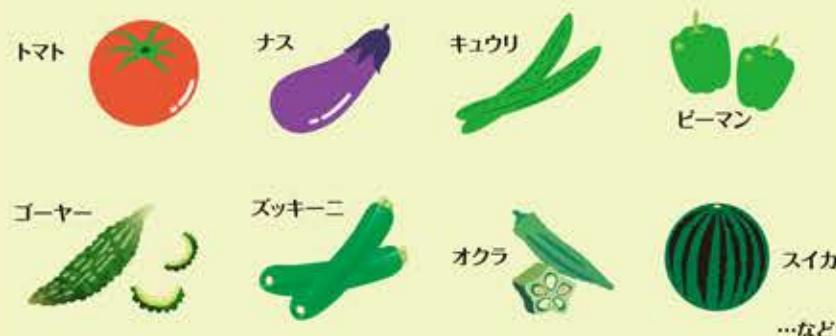
対策④ 家の中の涼しい場所で眠る

家の中の温度は場所によって大きく違います。一戸建てなら上の階ほど暖かく、下の階ほど涼しかったり、マンションでも北向き、南向きなど、部屋や窓の向きで環境が異なります。自分の家の涼しい場所を見つけて、そこで眠ってみるのもおすすめです。ふすまやドアを全開にして、風通しを良くすると暑い夜でも意外と快適に眠れます。

対策⑤ 夏野菜を食べて体温を下げる

夏野菜を食べるのも、体温を下げる一つの方法です。カリウムや水分が多く含まれている夏野菜には、体温を下げる効果があります。

夏野菜の一例



対策⑥ エアコンを上手に使う

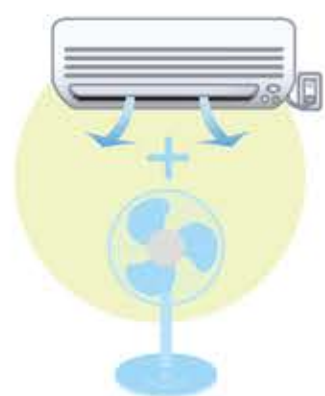
「エアコンは電気代がかかるし、のどや鼻を痛めてしまうから苦手」という人も多いと思います。できれば使いたくないですが、昨今の夏は異常な暑さで、熱中症になる危険性が増えていることも事実です。

エアコンを使う場合は、直接体に風が当たらないようにしましょう。就寝する1時間ほど前を目安に、寝室のエアコンを24〜25℃程度の低めに設定して、先に壁を十分に冷やしておきます。そして28℃前後に設定温度を上げてから寝るようにすると、寝付きもスムーズです。

タイマーを設定する人も多いと思いますが、最近のエアコンで自動運転をしている場合、部屋の温度変化がなければほとんど電力を消費しません。逆に一度室温が上がってから再度運転すると電力消費が多くなってしまいます。寝る時のエアコンはつけたままにすると、途中でエアコンが止まって暑くて目が覚めてしまうのも防ぐことができるのでおすすめです。とはいえ、やっぱりエアコンは苦手だという人は、無理せず自分に合った使い方をしましょう。

ポイント

エアコンの設定温度が高くて暑いと感じる人は、扇風機と併用する方法もあります。扇風機の風を直接体に当てるのではなく、寝室の壁に向かって当てます。そうすると、室内にそよ風のような気流ができ、体感温度が下がります。また、温まってきた壁を冷やす効果もあるので、壁からの放射熱を和らげることもできます。



暑い夜もしっかり対策をして、体力回復のためにも快適な睡眠をとりましょう！





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。

出荷作業

収穫したブルーベリーは武井さんの自宅にある選果場に運び、出荷作業を行います。

これを使って選果します！



小さいものは下へ落ち、その規格のブルーベリーだけが残ります。

ブルーベリーの選果は、カゴの底に規格ごとの大きさの穴が空いた専用の道具を使います。規格が大きいカゴが上になるように重ね、ブルーベリーを入れて上のカゴから1カゴずつ軽く振ると規格ごとの穴にはまっています。

振るだけでは穴に通らないこともあるので、そのときは自分で1粒ずつ穴にはめていきます。一度にたくさん入れてしまうと穴が詰まってしまうので、両手で1杯ずつ入れるのがちょうどいいですよ。



さっそく挑戦！



1粒ずつしっかり穴に通すことが大切なんですね！



規格

(粒の大きさ・直径)

- 4L→19mm以上
- 3L→16～19mm未満
- 2L→14～16mm未満
- L→12～14mm未満
- M→12mm未満

カップに詰めていきます

選果が終わったら、出荷用のカップに詰めていきます。武井さんの家では1つ100g入り用のカップに詰めて出荷しています。



容器の重さを考慮して113gずつ詰めていきます。作業後は、当JA農産物流通センターへ運びます。

傷まないように丁寧に詰めていこう！



体験した2人に感想をききました！



深町次長

「収穫の喜びを体験するとともに、たくさんの実の中から収穫期を迎えた実を1粒1粒収穫し、選果し、パックに詰めていく作業の大変さを実感しました。ハウスの中は温度や水分、土壌の管理がされており、武井さんのブルーベリーに対する愛情と農業に対する熱意が伝わってきました」



安藤さん

「初めてブルーベリーの収穫から出荷作業までを体験しました。ブルーベリーの収穫適期は実の色で見極めると聞きましたが、実際にやってみると熟した実を見極めるのは難しく、それをさらにひとつひとつ手で収穫するのはとても大変な作業だと実感しました」

最後に武井さんにインタビュー

農業への思い

「おいしいものを消費者に届けることはもちろんですが、生産者の仲間づくりも大切にしています。仲間と共にこの地域ならではの魅力が詰まったブルーベリーを生産して、全国の人に知ってもらうことが目標です。そのためにも、これからブルーベリーを栽培していきたい人の“道”を作ってあげられたらと思っています」



JA職員のおじゃまします！



農家訪問記

武井さん家のブルーベリー編



4月中旬、ブルーベリーを栽培する武井さんのハウスにおじゃましました。

上田市上野 ^{たけい} 武井 ^{ひさお} 久夫さん(66)

リンゴを90アール、梨を15アール、ブルーンを10アール、プラムを10アール、ブルーベリーを7アール、サクランボを7アール栽培。

28歳でリンゴ農家として就農した武井さん。施設栽培にも興味を持ち、サクランボのハウス栽培をはじめ、さまざまな果樹のハウス栽培に挑戦してきた。10年前にブルーベリー栽培に興味を持ち、今までの果樹栽培の経験を生かしながら独学でブルーベリーのハウス栽培を始めた。現在は妻と2人の娘たちと作業しており、家族一丸となってブルーベリー栽培に励んでいる。当JA全果樹部に所属しており、同部会の前会長。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うえだ

上田東地区事業部
次長 深町 健三さん

上田東地区事業部付
安藤 由季菜さん

収穫作業スタート！

武井さんの家では、3月中旬から5月中旬までの間毎日収穫しています。1房の中でも1粒ずつ熟すスピードが違うので、ひとつひとつ手で摘み取って収穫します。



ポロッと簡単に取れる！



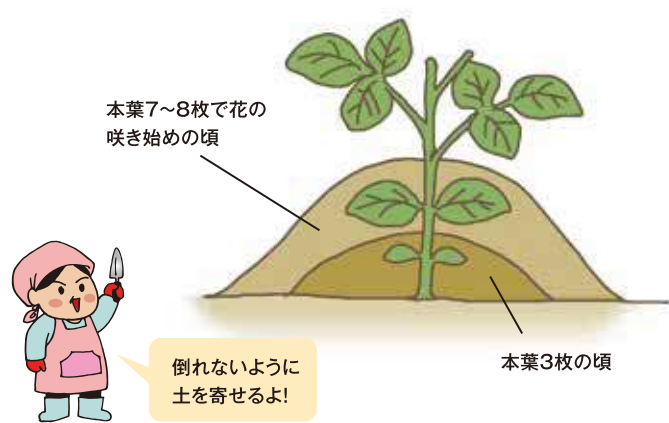
収穫適期の見分け方は？

収穫適期のブルーベリーは鮮やかな青紫色で、皮にハリがあります。実全体がきれいに色づいているのが完熟のサインです。白い粉のように見える「ブルーム」は新鮮な証です！



完熟のブルーベリー！
ツヤツヤとしていて
おいしそうだ！





管理・追肥

本葉が3枚になった時と、花が咲き始めた時に土寄せをして倒れにくくします。マルチをしている場合は土寄せしませんが、倒れそうなら支柱やひもで支えてやりませう。

追肥は、葉の色が黄色っぽくなっているようなら土寄せの時にやりませう。マルチをしている場合は通路にまいて軽く耕しませう。

さやがでかき始める頃からカメムシや、ガの幼虫が付きやすくなります。農薬や防虫ネットで防除しませう。

栄養

ビールのお供に定番のエダマメ。肝臓や胃を守るタンパク質が豊富で、しかもアルコールから肝臓を守るメチオニンやサポニン、ビタミンBーなどを含んでいるので、理にかなったおつまみです。葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンCを含む、栄養価の高い野菜です。

収穫

豆が膨らみすぎると風味が落ちるので、その前に収穫します。根から抜き取って収穫してもよいですが、ちよつと良い大ききのさやだけを切り取ってもよいです。鮮度がどんどん落ちるので、すぐにゆでませう。



料理

自作のエダマメ、おいしく食べたいですね!

エダマメの上手なゆで方

- ①エダマメ250gに対して塩40gを用意する。鍋にお湯を1ℓ沸かす。
- ②さやの両端を少し切り落とす。
- ③塩15gをもみこみ、そのまま残りの塩と一緒に熱湯に入れる。
- ④3分半ゆでて、ざるにあけて冷ます。

もみこんだエダマメや、ゆでたエダマメを水に入れてしまうと水っぽくなってしまいますので注意。



オススメ資材

畑で使える除草剤「グリーンスキットシャワー」

1ℓ 598円(税込) 2ℓ 980円(税込)

多くの作物に登録があり、薄めずにそのまま使えます。作物の周りにまくと、散布液をかけた雑草が枯れます。その後は、すぐに種まきや苗の植え付けができます。

※店舗によっては、お取り寄せになる場合がございます。

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。



気軽に家庭菜園



ほうさくClub!

「エダマメ」に挑戦!

★これがエダマメのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			種まき								
						収穫					



●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥1kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号20g×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

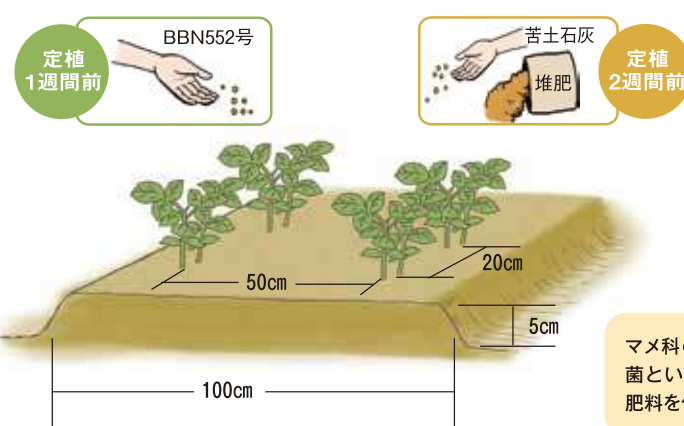
極早生種から晩生種まで栽培の適期が種によって異なります。種袋を確認しませう。

苗を作って定植したほうが鳥害対策になります。9cmポリポットに育苗用の土を入れ、水で土を湿らせてから、深さ2cm程度の穴を3つあけ1粒ずつまきます。覆土して軽く押さえ、暖かい場所に置きます。頻繁に水やりすると種が腐りやすいため、水やりは土が乾いていたらやりませう。

畑に直接種をまく場合や、育苗ポットを外に置く場合は不織布や防虫ネットなどを被せて鳥に注意します。本葉が出たら1本間引きします。本葉が2枚になったら2本立てのまま定植します。

大豆を若採りしたものがエダマメです。大豆は東アジア原産で中国では4000年前から栽培されています。日本でも歴史は古く、縄文時代中期には食べられていたようです。エダマメとして食べたのは奈良時代頃かららしく、江戸時代にはエダマメ売りが町を歩いていました。

「枝豆」という名前は枝付きで売っていたからですが、枝付きのほうが売りやすく味が落ちにくいからだと思います。エダマメは鮮度が命。自分で作れば絶品のエダマメが食べられます!



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。肥料が多すぎると枝葉ばかり茂って実が付かないことがあるので、少なめにします。うねは幅100cm、高さは5cmにします。2条植えで条間50cm、株間は20cmとります。マルチを張っておくと除草効果があります。防虫ネットでトンネルしておくとう害虫が付きにくくなります。

畑の準備、定植

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	6月11日(火) 6月25日(火) 7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	当面の間休止 いたします。			丸子地区事業部総務課 ☎42-2528
結婚相談	6月 8日(土) 6月22日(土) 7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 ○よだくぼ南部支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 6月22日(土) 6月22日(土) 6月22日(土)・23(日) 6月15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9時～正午 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	●6月6日(木)塩尻店 ●6月11日(火)中塩田店 ●6月13日(木)依田店・長久保店 ●7月4日(木)青木支所 ●7月9日(火)祢津店・本所 ●7月11日(木)本原店 ※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

ご存知ですか?「配偶者居住権」

現行法の下では、残された配偶者が亡くなった夫または妻の所有する建物に住み続けるには、住んでいた自宅(土地・建物)の所有権を相続する、または建物を賃借する必要があります。自宅を相続した場合、土地・建物の評価額(＝価値)が高額で、他の相続人との関係で預貯金を相続できなくなってしまうことも考えられ、残された配偶者は住むところはあるが生活資金に困るという事態になりかねません。また、建物を賃借した場合、所有者に賃料を支払うことになり、将来に渡って生活費が多くなることになります。

そこで創設されたのが「配偶者居住権」です。これは、土地建物の所有権を相続しなくても、それまで住んでいた家に生涯、賃料を支払うことなく住み続けることができる権利です。

配偶者居住権は所有権より低い評価額で取得することができ、亡くなった方の作成した遺言の他、遺産分割協議によっても定めることができます。本制度は、2020年4月1日以降の相続について適用されます。

■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

4月の定例理事会(平成31年4月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第25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承認について
- ②令和元年度総合損益・財務計画の設定について
- ③令和元年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
- ④令和元年度における理事及び監事の報酬決定について
- ⑤役員退職慰労金の支給について
- ⑥役員の選任について



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。



梅雨どきの健康対策

6月に入り、そろそろ梅雨の時期です。梅雨の時期はいろいろな体調不良で悩む方も多いと思います。

梅雨の時期に起こりうる体調不良

①自律神経の乱れ

気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが起こり、からだのだるさ・頭痛・冷え・肩こりなどの症状がでます。

②湿気による不調

梅雨の時期は湿度が高くなり、普段よりもからだの水分を排出しにくくなるので、むくみの原因になります。

体調不良を起こさないために、日々の生活の中にしっかりと「梅雨どきの健康対策」を取り入れていきましょう。基本は「食事」「睡眠」「運動」です。

1 食 事

積極的にとりたいもの

からだを温める食材→根菜類(ゴボウ、ニンジン、レンコン)はからだを温めます。ネギ・ショウガ等は血行を促進してからだを温め、発汗作用により、水分を排出してくれます。

ビタミンB群→B1は玄米・全粒粉・豚肉・鮭、B2は魚介類・緑黄色野菜・キノコ類に多く含まれます。糖質や脂質、タンパク質を分解してエネルギーに変換します。

タンパク質→消化吸収力に優れた魚類や手軽にとれる乳製品・卵などに含まれます。免疫力を高めます。

2 睡 眠

梅雨どき特有の寝苦しさは、高湿度が関係しています。

→快眠のために最適とされる環境は「気温26℃以下」「湿度50～60%」。エアコンの除湿機能を上手に利用しましょう。
→寝具は晴れ間をみて、日光に当てて乾燥させましょう。



3 運 動

簡単なストレッチと筋トレで水分を出してむくみ予防

→1日10分程度実施してみましょう。からだの温まった入浴後が最も有効ですが、空いた時間や気が向いた時に、負担にならない範囲で行いましょう。



「食事」「睡眠」「運動」など、ふだんの生活習慣意識が梅雨どきの体調を大きく左右します。生活習慣を整えてみんなで元気に梅雨を乗り越えましょう。



こんにちは。

クミアイ家庭薬です。配置員が薬と健康アドバイスを お届けします。

「クミアイ家庭薬」は、安心で便利な配置薬です。定期的に配置員が訪問し、使用した薬の補充と、代金の精算を行います。当JAを担当している5名の配置員が健康に役立つ情報やアドバイスを薬と一緒にお届けします。

私たちが担当しています 家庭薬配置員は所定の身分証明書を着用しています。



渡辺 栄志

滋野・神科・長瀬
塩川・依田・丸子
西塩田・東塩田
富士山



金井 勝彦

神川・豊里
塩尻・城下
青木・別所
中塩田



小林 賢作

祢津・殿城
長・菅平
本原・傍陽



堀内 弓子

田中・和・上田
川辺・泉田・室賀
浦里



吉沢 聖一

西内・東内
長久保・大門
古町・武石・和田



クミアイ家庭薬は一番近い薬屋さん

お申し込み・お問い合わせは、JA信州うえだ 生活部生活課
☎23-4040またはお近くの支所・店まで

こどもと一緒に畑体験！ 手作りハロウィーン かぼちゃでパーティー

西部地区事業部では「こどもと一緒に畑体験！手作りハロウィーンかぼちゃでパーティー」を開催いたします。今年で3回目を迎える大好評のイベントです。ご家族みんなで参加ください。

会 費
小学生以上 1人1000円

内 容
◎7月 6日(土) かぼちゃの植え付け体験
◎8月 3日(土) 生育調査とトマトソース作り
◎10月20日(日) ハロウィーンかぼちゃの飾り作り
毎回、軽食または昼食作りも行います。

申込方法
JA信州うえだのホームページから申込書をダウンロードしてお申し込みください。(詳細はホームページに記載)

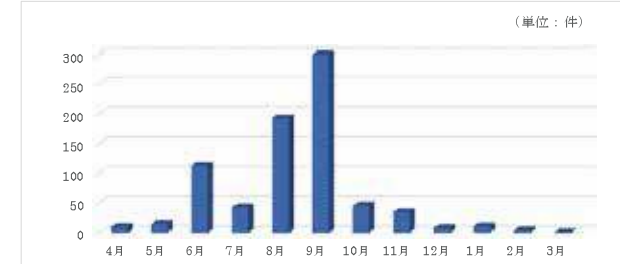
申込締切日 6月20日(木)

お問い合わせ先 JA信州うえだ西部地区事業部 総務課
☎22-4668

豪雨・落雷シーズン到来！ ～大切な財産を守ろう～ ～落雷への備え～

JAの家財保障における共済金のお支払いのうち、**最も支払件数が多い被害は落雷です。**
長野県内の落雷被害による共済金のお支払い件数は、直近2年※1の合計で**796件**※2、そのうち約8割の**666件**が6月～9月発生分となりました。

■家財契約に対する長野県内の落雷被害月別状況表(罹災日まとめ)※2



※1 平成29年度、平成30年度の2年間
※2 2019年4月 JA共済連長野調べ

災害が発生する前に **My家財555** をご準備されてはいかがでしょうか。

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。【登録番号:19160800127】

参加者募集!

運命の出会い すぐそこに…☆

七夕パーティー

申込締切:6月25日

日 時 2019年7月7日(日) 17:30~20:30(17:00受付開始)

場 所 カフェ リトル マチルダ
CAFÉ LITTLE MATILDA
(上田市中央2-12-9 海野町通り)

対 象 JA結婚相談所“出会いのオアシス”登録者(会員)及び一般の独身男女
■男性/28歳~45歳のJA信州うえだ管内在住者
■女性/年齢・居住地条件なし

定 員 男女各10名(定員を超えた場合は抽選となります)

参加料 ●男性 会員5,000円 一般5,500円
●女性 会員3,000円 一般3,500円

**申し込み
お問い合わせ** JA信州うえだ 総務企画部 暮らしの相談課
(出会いのオアシス事務局)
TEL:0268-23-4040(平日のみ 8:30~17:00)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp

*参加されるご本人からのお申し込みのみとなります。
*名前・住所・電話番号・年齢を確認させていただきます。
*詳細はお申し込み後、個別にご通知いたします。
*申し込み時に取得した個人情報は本イベント以外に使用しません。

Produce by 出会いのオアシス

直売所出荷会員の皆さまへ 安全・安心講習会 今年度最終開催のお知らせ (2019年度 未受講者対象)

- 講習内容** 農薬の適正使用、防除日誌の提出方法について
- 対象者** 直売所出荷会員に登録している方で、2019年2月から開催している安全・安心講習会を受講していない方
- 注意事項** ①JA信州うえだ管内の直売所では、安全・安心講習会への1年に1回の受講を義務付けています。今年度、**未受講の方は必ず出席してください。**
②JA信州うえだ管内の直売所に複数登録している場合、いずれか1カ所に出席すれば結構です。
③各直売所の定期総会終了後などに開催した講習会に出席した場合は、出席の義務はありません。
④農薬の誤った使用を防ぐため、実際に作業している方が出席してください。

日時・会場

日 時		会 場	住 所	電話番号
6月10日(月)	午後1時30分～	東部営農センター	東御市祢津1049-1	62-3322
6月11日(火)	午後1時30分～	JA真田支所	上田市真田町長3893-1	72-2300
6月12日(水)	午後1時30分～	JA上田東支所	上田市住吉400	23-2340
6月13日(木)	午後1時30分～	モルティしおだ	上田市中野87	38-4822
6月14日(金)	午後1時30分～	JA上田西支所	上田市吉田305	22-4798
6月14日(金)	午後1時30分～	丸子営農センター	上田市生田3887-3	43-2019
6月15日(土)	午前9時30分～	農産物流通センター	上田市殿城80	23-4084

講習時間は、おおよそ1時間を予定しています。お問い合わせ先 JA信州うえだ営農販売部 営農指導課 ☎23-4084

先日JAで、グリーンキャベツの苗を買って植えました。お手頃な値段なのでいつも利用しています。小さい苗を立派に育て上げるのが楽しみです。

(Y・T 58歳 パート)

(編)いつもご利用ありがとうございます。グリーンキャベツ、今から収穫が楽しみです。グリーンキャベツ、今から収穫が楽しみです。グリーンキャベツ、今から収穫が楽しみです。

梅の花が散り始めたら、チューリップの赤、白、黄の色とりどり、そして水仙が咲き出したら、季節の花々を楽しんでい

(S・S 74歳 主婦)

(編)その時咲いている花々で季節を感じられるのですね。グリーンキャベツ、今から収穫が楽しみです。グリーンキャベツ、今から収穫が楽しみです。

JAのたくあん漬けの素に生の柿を入れて作った「たくあん」が甘くておいしくて、ただ食べるのではなく天ぷらにしてみました。漬け物で食べるのはまた違ったおいしさがあります。お試しあれ!

(Y・H 64歳 農業)

(編)柿の「たくあん」とさらに天ぷらとはアイデアに驚きます。私も早速チャレンジしてみたいと思います。

毎年、マルチ掛けの片付け作業がなかなか大変。土の下のマルチが破れて残った土をはねる作業が重労働だった。今季、マルチ押さえの優れたものを発見。マルチを掛けるのもスムーズ。さて、効果のほどはどうなりますか!

(O・S 63歳)

(編)農作業は重労働なので、作業を楽にするアイテムはありがたいですね。良い効果が出ることを願っています。

毎年春には、庭の椿が満開になります。10本くらいあるのですが、それぞれ赤、白、桃色など花の色が違い、和菓子のようにかわいらしくて、家族の目を惹きつけてくれます。

(T・O 56歳 会社員)

(編)庭を彩る椿、とてもきれいですね。「和菓子」という表現がすごいです。来年も楽しみにしますね!

先日、フキを今年初収穫しました。昨年の日記を見ると、30人に配っていました。今年もみなさんの笑顔に会いに行くのが楽しみです。

(K・I 69歳 主婦)

(編)収穫の喜びや季節の味をみんなで分かち合えるんですね。今年もたくさんの方の笑顔に会いに行きましょ!

(N・F 83歳)

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

鯉鱈風の大きき見せにけり
入学式子の靴父の靴光る
絵手紙に文字と並んで落の臺
初蝶に会いしと記す日記帳
春満月送別会の帰り道
校門を入り生徒や黄水仙
夜桜や姓に似てゐる人に逢ふ
午後三時機械を止める桜餅
越冬の鳥の命や風温む
蒲公英の綿毛旅立つ新天地

上田市長瀬 山岸 政子
上田市築地 勝見 稔
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市御嶽堂 小澤むつ子
上田市保野 清水ゆき子
上田市真田町長 宮崎 拓男
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市芳田 北澤 幸人
上田市東内 山本 進
上田市上小島 安藤 松枝

川柳

橋詰信幸 選

頑張った汗に類する初夏の風
一歩ひき話してみたらうまくゆき
よかつたね勘定で一言いぬ古
息吸って俺の秘密がついにばれ
愛着があつて着古す一張羅
元号に一字有りとして格上がり
医療番組観たつ今日も見
身に付けた教養誰も奪えない
輝きになぜかかなさ付いて来る
旅疲れた土産の酒で生き返り
軽く言う冗談だったが重い罪
幹忘れ小枝をのばす長電話

上田市下之条 宮沢 由晃
上田市上野 清水 篤子
青木村田沢 小宮山節子
上田市殿城 戸兵 和人
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市下之郷 堀内 令子
上田市芳田 北澤 幸人
上田市東内 山本 進
青木村奈良本 堀内 勇作
上田市上田 山崎 和子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
東御市和 白石 幸男

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

知識とヒント

合唱の名人!



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

- 人に相談すると解消すること
- 障子やふすまをはめす
- ガロのヒット曲「——街の喫茶店」
- 改札やホームがあります
- 漢字では「菜葉」や「湖瀬子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- 舞台上で演じられるもの
- 子守歌ともいわれるオーストラリアの動物
- 太陽の光がよくあたる場所
- 遣い——口——足
- 夏至は一年で最も——が短い日
- 日本三景の中で一番北にあるのは
- 平熱よりも少し高め
- 人家の軒先に巣をつくることもあります

ヨコのカギ

- 雨の多い時期に活躍する履き物
- ネギやこま、七味唐辛子など
- ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- 新進——の芸術家
- 吸ったり吐いたりします
- 融通が利かない人
- 父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- 物を非常に細かく砕いた状態
- 未熟なうちに収穫した大豆
- ランチの後にうとうと
- 歯磨きをして予防します
- もしものときのために準備しておく物
- スベアともいいます
- トイレトペーパーの芯やちくわのような形のこと

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きます。

〒386-8668 上田市大手2-7-10
JA信州うえた
編集部 JAN!

4月号出題クイズの答え

ツクシ キジ
ヨシノ カニ
ヨウソ ボク
ツボク マン
パレット ケムリ
ラン ケムリ
イズ ミギモ

〈答〉モクレン

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
○応募状況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6月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ植物性石けん米ぬか(泡立てネット入り)」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



上田市生田 関博子さん家の
チーくん(茶) クーくん(黒)
(オス 5歳 柴犬) (オス 3歳 柴犬)

2匹はとても仲良しで、わが家のかわいいアイドル!人懐っこい性格で、家に人が来ると元気いっぱい尻尾を振ってお出迎えします。チーは穏やかな性格で「おすわり」が得意。クーはわんぱくでいつも楽しそうにじゃれてきます。本当の兄弟のようなチーとクーに、家族全員癒されています。

(編)初めての菊芋、成長がとても楽しみです。立派な菊芋が収穫できるといいですね!

(編)平成最後の〇〇、私もたくさんやりました!新しい「令和」も良い時代になればいいですね!

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



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ソラマメ

ソラマメは、古くから存在している食用豆の一つです。漢字では「空豆」。さやが上に向かって伸びるように付くので「空を向いた豆」が名前の由来で、熟すと下向きになります。また、さやの形が蚕(かいこ)に似ている、蚕が繭(まゆ)を作る時期においしくなるということから、「蚕豆」とも書きます。

ソラマメの主成分は炭水化物とたんぱく質で、昔から体力を養うための重要な野菜として食べられてきました。日本では塩ゆでしてそのまま食べるのが主流ですが、エジプトではすりつぶしてペースト状にしたものを揚げて食べたりします。また、中華料理などに使われる豆板醤(トウバンジャン)の原料もソラマメです。

ソラマメは鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入ったものを選びましょう。さやの緑色が鮮やかで、ハリとツヤがあるものが◎。外から見て豆の形がそろっているものが良いでしょう。

ソラマメを使った料理を紹介



ソラマメの入った豆乳スープ

材料(2人分)

- ソラマメ／4さや
- ベーコン／4枚
- 塩／適量
- キャベツ／50g
- 水／300cc
- コショウ／適量
- タマネギ／1/2個
- 豆乳／100cc
- パセリ／適量
- ニンジン／1/3本
- 顆粒コンソメ／小さじ1
- ニンニク／1かけ
- オリーブオイル／大さじ1

作り方

- ① ソラマメをさやから取り出し、黒い部分(おはぐろ)に切り込みを入れます。
- ② 1ℓのお湯に塩小さじ2(分量外)を加え、①を1分程ゆでます。ゆで上がったらザルにあげて粗熱を取り、薄皮をむきます。
- ③ キャベツは1cmの色紙切り、タマネギは1cmの角切り、ニンジンはいちょう切り、ニンニクとパセリはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ④ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で熱します。香りが出てきたらベーコン、タマネギ、ニンジンを加えてしんなりするまで炒めます。
- ⑤ ④にキャベツを加えて軽く炒め、水、顆粒コンソメを入れて加熱します。ふつと上ったら弱火にし、ふたをして約5分煮込みます。
- ⑥ ⑤に豆乳、ソラマメを加えてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調えます。
- ⑦ 皿に盛り付け、パセリを散らします。



生クリームを少し加えるとコクが出てクリーミーになります。



R e c i p e



あなたのくうしにあなを



花ナビ

H A N A * N A V I



ニチニチソウ

- 学名／*Catharanthus roseus*
- 原産／マダガスカル
- 科名／キョウチクトウ科

涼やかな印象で和の雰囲気にも合うニチニチソウは、江戸時代に渡ってきた比較的歴史の古い花です。原産地はアフリカ南東のマダガスカル島で、現地では年を越して低木になりますが、寒さに弱いので日本では一年草の扱いです。

一つの花の寿命は短く3日くらいでおれませんが、毎日のように新しい花が次々に咲くので、名前が「日日草」です。最近では花が小型のものや風車咲き、フリンジ咲き、八重咲きなどさまざまな種類があります。

全草に毒があるので、絶対に口にしないでください。



育て方

開花期

5～11月



日当たりと風通しのよい場所で、肥料を切らさず、適度に水をやっていれば、霜が降りるまで元気です。特に難しいことがなく簡単に栽培できる花ですが、水やりだけ注意します。過湿に弱く、じめじめしていると根が腐って枯れてしまいます。土が乾いてからたっぷりと水やりしましょう。

苗を植え付けるときは根鉢を崩さないようにします。太い根を切ってしまうと枯れることがあります。

苗が小さいときに摘心をすると、脇芽が多く出て花がたくさんつきます。

花が終わるとポロツと取れますが、葉にくっついていたりして見栄えが悪くなったり、かびたりします。こまめに取り除きましょう。花のあとさやがつくことがあります。そのままにしておくと栄養を取られてしまうので摘み取ります。

連作障害が出るので、プランターなどで同じ土に植えると枯れることがあります。新しい土に植えましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

コミュニケーション運が活性化。初対面でもフランクに話し掛けるとラッキーな結果に。新しい事を始めるのも◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉さんしょう



牡牛座

(4.20～5.20)

のんびり構え過ぎてしまう傾向がチラリ。必要な仕事は後に回さず、早めに済ませて。気晴らしには芸術鑑賞を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉インゲン



双子座

(5.21～6.21)

目新しいことに興味を持つと、素晴らしい展開に。好奇心を刺激されたなら、ぜひ挑戦を。イベント参加も正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クレンソウ



蟹座

(6.22～7.22)

気が緩みやすい月。慣れている作業でも油断は禁物です。また、うわさや誤情報に振り回されないよう、うのみは×

〈幸運を呼ぶ食べ物〉梅



獅子座

(7.23～8.22)

人間関係が広がりをみせる予感。習い事や地域の集まりなどには気軽に顔を出して。グループリーダーも幸運

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ジャガイモ



魚座

(2.19～3.20)

手抜きはトラブルを招くもと。心を込めて挑むのが幸運の呼び水に。部屋の模様替えも運氣アップが期待できます。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ラッキョウ



水瓶座

(1.20～2.18)

イメージが豊かになる時期。お好きな創作活動に励んでみては。プレイスポットに足を運ぶのもグッド

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カツオ



山羊座

(12.22～1.19)

何かと消極的になってしまいう。内にこもりやすく、好機に気付かず、逃しがちです。前向きな発想を大切に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミョウガ



射手座

(11.23～12.21)

いろいろな分野に興味を感じるものの、飽きっぽくなっているよう。手を広げすぎるのは避けて。観劇にはつき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カワハギ



蠍座

(10.24～11.22)

あれこれ思い悩み、暗い顔で過ごしがち。自分の本当の気持ちと正直に向き合ってみて。笑顔キープも忘れずに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ビワ



天秤座

(9.23～10.23)

思い切りがよく、チャンスをゲットしやすい時期。ひらめきを信じて動いて。しっかり目的意識を持つのも大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉パプリカ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE