

JA-NEXT  
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市国分 竹内 竜生さんと沙織さんのお子さんで  
 いぶき ふうた  
 維吹くん(9歳) 風太くん(6歳)です!

J A からの お知らせ

JAまごころ宅配会員募集中!

JAまごころ宅配は、毎日の生活に必要な食料品・日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。「買い物に行くのが大変」「忙しいけれど食事はきちんととりたい」「簡単に調理できる食材がほしい」という方におすすめ!

まずは1週間分の無料体験おためしセットをおすすめします。

お申し込みは電話一本で簡単!

JA信州うへだ生活部(☎23-4040)または宅配センター(☎0120-393-274)までお気軽にご連絡ください。

おまかせコース

生鮮品を組み合わせてお届け!  
 毎回注文する手間がいりません。  
 用途に合わせて右記のお届け形態を選べます。

選べるコース

毎週決められた曜日にチラシと注文書をお届け!チラシで注文した商品が届きます。

選べるアレンジメニュー

肉や魚の素材や味付け品など幅広くお届け。

素材メニュー

ご家庭で味付けしたい方に、肉や魚など素材を中心に届け。

いきいき便利メニュー

そのまま食べられるものや温めるだけなど、調理に手間をかけない食品を中心に届け。

詳しくは、JAまごころ宅配のHPへアクセス!

<http://www.nn.zennoh.or.jp/service/jatakuhai/>

JAまごころ宅配 検索



JAN! JAN! 7

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 JA信州うえだ  
新役員体制

10 特集  
夏の野菜・果物で  
絵手紙をかこう!

12 ほうさくClub!  
「プロッコリー」に挑戦!

14 JA職員の農家訪問記  
おじゃまします!  
青柳さん家のシャクヤク編

16 健康講座  
～自律神経を整える①～

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〔タチアオイ〕  
今月の星座占い

23 旬をおとどけ〔ピーマン〕  
レシピ



JAバンクは、子どもたちが食と農業、環境への理解を深めるきっかけとなることを願い、補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を制作しています。5月7日には当JA真島専務理事から上田市教育委員会の峯村秀則教育長へ教材本を手渡し、管内小学校と特別支援学校32校の5年生約2000人に贈られました。



当JAは5月15日から月末まで、農作業事故防止を目指して広報車による呼び掛け運動を行いました。管内各地区を回り、農作業中の組合員や地域住民に対し、農業機械の始業点検や安全な運転操作を心掛けることを呼び掛け、農作業安全への意識づくりを促しました。



当JA青年部が参画する「かいぶつプロジェクト」は5月26日、上田市菅平高原の菅平プリンスホテルで「かいぶつのたねフェスティバル」を開きました。親子合わせて159人が参加。1日で足が速くなる教室や保護者向け食農教室を開いた他、昼食にはJA青年部が豚の丸焼きを振る舞い、イベントを盛り上げました。



総代会であいさつする坂下組合長

第9次中期3カ年計画の初年度となる元年度は、「農業生産基盤の強化による産地の維持」「総合事業とJAのつながりの強化」「総合事業を支えるJA経営基盤の確立」を基本目標に、組合員の負託に応えるJAづくりに全力で取り組む方針です。あいさつした坂下隆行組合長は「JA信州うえだが必要とされる組織として存続していくためには、激変する内外環境に対応するための改革を継続して断行していく必要がある。新たに策定した3カ年計画をもとに、前例のないことにも積極的に取り組み、JA自己改革を進めていく」と決意を述べました。

任期満了による役員改選があり、5月28日、JA本所で開いた理事会、監事会で新役員の執行体制を決めました。（関連記事6～9ページ）

# JA自己改革を継続 第25回通常総代会

当JAは5月27日、上田市天神のサントミューゼで第25回通常総代会を開きました。総代827人のうち本人出席506人、書面出席297人、計803人が出席。平成30年度事業報告、第9次中期3カ年計画、令和元年度事業計画、役員選任など全11議案を原案どおり可決した他、「日米貿易交渉とJA自己改革に関する特別決議」を採択しました。

また、JA自己改革の取り組み状況を報告し、政府が定めた「農協改革集中推進期間」の期限が5月末に迫る中、今後も自立的な改革を継続していくことへ支援と協力を呼び掛けました。

# 地域農業発展に尽力 優秀農家8組を表彰

当JAは5月27日に開いた総代会に合わせ、平成30年度優秀農家の表彰式を行いました。農業経営または地域農業の振興に、顕著な成果を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の発展と振興につなげることが目的。



坂下組合長から表彰を受ける受賞者

受賞者を代表して、上田市築地の中山正善さん(74)は「栄誉ある賞を頂き大変光栄に存じます。これからも地域農業の担い手として農業を継続、発展させていくとともに、後継者育成に全力で取り組みたい」と謝辞を述べました。

受賞者は次の通り。

- ◇ 一般の部
  - ▽柳澤多久夫弘美(東御市祢津野菜)
  - ▽江田一美・由美子(上田市上野野菜)
  - ▽村本孝七重(同市菅平高原野菜)
  - ▽青柳東亜一宇美子(同市長瀬水稲+花き)
  - ▽松代典之かよ子(同市下武石野菜+花き+水稲+農作業受託)
  - ▽中山正善光子(同市築地水稲+野菜+農作業受託)
- ◇ 集団・グループの部
  - ▽塩田梅部会加工班II班長上原芳友(同市塩田地区・農産加工販売)
- ◇ 特別賞の部
  - ▽飯塚芳幸悦子(同市保野栗樹)

真田地区のJA女性部の有志と果樹生産者などをつくる「さなだ農産加工組合」は5月21日、JA真田支所で乾燥農産物の使い方講習会を開きました。昨年、新たに食品乾燥機を導入し、商品化に取り組む同組合が、乾燥農産物への関心を高め、直売所への出荷に結び付けようと初めて企画。14人が参加しました。

講習会では上田市真田町本原の料理研究家、下平みさ子さんが、ドライ加工したキクイモ、トマト、ブナシメジ、エノキタケ、リンゴ、イチゴを使った5種類の料理を紹介。参加者は試食しながら乾燥野菜の使い方や調理方法などを学びました。



乾燥農産物を使った料理について意見交換する参加者

真田エリア

乾燥農産物に関心を農産加工組合が講習会



育てたい野菜の苗を選ぶ児童

上田市立丸子北小学校の2年生55人は5月14日、JAグリーンファームまるこ店で、野菜苗の買い物を体験しました。児童は、さまざまな種類の野菜苗が並び売り場を見て回り、自分が育てたい野菜を1人1本ずつ選び、レジに並んで購入しました。ミニトマトやキュウリを選ぶ児童が多く見られました。

この体験は、2年生の生活科授業の一環で、同店を利用するのは昨年に続いて2回目。同行した先生は「自分で選ぶという体験が重要。開店前から対応してもらえてありがたい」と話しました。苗は学校で鉢に植え、児童が育てます。

丸子エリア

丸子北小2年生買い物体験自分で野菜苗選ぶ



一列に並んで田植えをする職員

上田市殿城の稲倉の棚田で5月25日、JA上田東地区事業部の職員が田植えをしました。11人が参加し、約80坪の水田にコシヒカリの苗を手で植えました。同事業部は以前から棚田の保全活動に協力していますが、平成28年からはオーナーとなり、農業経験がない若手職員を中心に米作りに挑戦しています。

職員は「棚田は景色が良く、すがすがしい気持ちで田植えができた」「いい体験ができ、農家の皆さんとの会話のきっかけになりました」と話しました。

オーナー制度は平成18年に始まり、今年は酒米オーナー21組を含め58組を受け入れています。

上田東エリア

稲倉の棚田で田植えJA職員が米作りに挑戦

JA女性部よたくぼ南部支会は託児付きの「フレミズカレッジ」を新たに開校し、5月30日、長門町民センターで開校式と第1回講座を開きました。全8回の講座に、第1期生12人が学びます。開校式で荻野久子支会長は「仲間づくりや趣味の発見など、育児や家事から離れた自分の時間を有効に使うってほしい」とあいさつしました。

第1回の講座では、ガラス瓶の中にドライフラワーなどを入れ、専用のオイルを注ぎ入れて作るハーバリウムに挑戦。参加者は「花を選ぶのがとても楽しかった。久しぶりにわくわくした」と話しました。



ハーバリウムの作り方を学ぶ受講生

よたくぼ南部エリア

フレミズカレッジ託児付きで新たに開校

年輪の会東御支部和支会とJA和店職員の親睦マレットゴルフ大会が5月11日、サングリーン菅平マレットゴルフ場で開かれました。46人が参加し、五月晴れの下、プレーを通じて親睦を深めました。

この大会は、JA職員と会員の親睦を目的に15年前に始めました。会員と職員と一緒にプレーを楽しみ、バーベキューを囲んで懇親するスタイルは、当初から変わりません。

大会の成績は次の通り。(敬称略)  
男性の部▽優勝▽唐沢和夫▽準優勝▽中村隆夫▽第3位▽清水守  
女性の部▽優勝▽清水喜代子▽準優勝▽飯島みつ代▽第3位▽松井はるみ



プレーを楽しむ参加者

東部エリア

今年も盛大に親睦マレットゴルフ大会



商品研修で説明を聞く出席者

JA女性部塩田支会は5月14日、モルティおだで正副支部長会議を開きました。本年度の本部役員や正副支部長の改選を受け、顔合わせを兼ねて開催したもので、同支会の本部役員7人と正副支部長33人が出席。支部長の役割を確認し、年間の活動計画や当面する活動について話し合いました。

高梨美智子支会長は「活動がますます活発になり、部員も増えるよう、みんなで力を合わせて盛り上げていきたい」と抱負を話しました。

会議終了後、全農クミックス(株)の長靴やサポーターなど、共同購入品の商品研修を行いました。

塩田エリア

女性部正副支部長顔合わせ活動計画など確認



頭と体を使って「じゃんけん体操」をする参加者

昨年10月からJA室賀店で開いている健康広場が、介護予防を目的とした上田市の地域リハビリテーション活動支援事業と連携し、今年度から新たな取り組みを始めました。

開催は毎月1回。健康運動指導士を講師に、体操などの他、運動機能のチェックを行い、4カ月ごとに変化を測定します。希望者には、前回の内容をビデオで復習したり、軽い運動などをしたりするJA独自プログラム「自主トレ」も行います。

5月8日の第1回目に参加した女性は「近所の人に誘われて参加した。歩いて来られるので、みんなと一緒に頑張りたい」と話しました。

西部エリア

室賀健康広場地域リハ支援事業と連携

# JA信州うえだ理事

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



代表理事組合長(よだくぼ南部)  
**眞島 実**

## メッセージ

代表理事組合長 **眞島 実**

去る5月28日の臨時理事会において、代表理事組合長に選任いただきました。食と農を基軸に、地域に根ざした農業協同組合としての役割を発揮し、農家経営の発展、持続可能な地域農業の確立と、組合員をはじめ地域の皆様が安心して暮らせる地域社会の実現に向けて、全役員一丸となって取り組み、組合員の皆様の負託にお応えできるJA運営に邁進する所存でございます。

さて、現在の農業JAを取り巻く環境は、少子高齢化による農業JA基盤の減退、国際貿易交渉の加速化、マイナス金利政策の長期化など厳しさを増しています。その中で、まず成すべきことは、「食と農で地域に笑顔をつくり出す」を長期ビジョンとし、サブテーマ「新時代へ向けた改革の実行」を掲げた第9次中期3年計画の着実な実践と考えてまいります。

この長期ビジョンの実現に向け、3つのテーマを設定いたしました。

「農業生産基盤の強化による産地の維持」では、農業所得の増

大を目指し、農業生産基盤の強化に係る農地の確保と有効利用に向けた地域農業振興ビジョンと地域営農システムの構築実践、ニーズに応えられる販売力の強化、総合的な農業経営「スト」の削減対策、新たな農業支援プランの設定などを進めてまいります。

「組合員とJAのつながりの強化」では、地域のくらしづくり、組合員組織づくりのため、組合員の皆様の声を集約できる体制整備や、総合事業を生かした相談窓口機能を担う職員の育成、JAファンから組合員への加入促進などに取り組んでまいります。

「総合事業を支えるJA経営基盤の確立」では、組合員の皆様と話し合いながら、事業基盤の強化を図るとともに、事業改革による効率化と、県域組織との連携や一体的な事業運営等により収支改善を進め、農業、組織、事業経営のバランスをとった取り組みを実践してまいります。

地域から信頼され、「なくてはならないJA信州うえだ」を目指して、組合員の皆様と一体となり、全役職員が組合員の皆様の立場に立ち、事業運営、自己改革に全力で取り組んでまいります。格別なるご支援・ご協力を心よりお願い申し上げます。



常務理事(学識経験)  
〈くらしづくり本部長〉  
**丸山 勝也**



常務理事(学識経験)  
〈農づくり本部長〉  
**中山 孝**



代表理事専務理事(上田東)  
〈JAづくり本部長〉  
**川上 満男**



# 新役員体制

当JAは、5月27日に開催した第25回通常総代会において役員の改選を行い、理事32人、監事7人を選任しました。28日には臨時理事会・臨時監事会を開き、新役員の執行体制を決定。選任された役員は7～9ページの通りです。

なお、任期は3年となります。

※各理事は、今期担当する専門委員会(農づくり・くらしづくり・JAづくり)別に紹介します。



# JAづくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(西部)  
石井 千春



理事(上田東)  
上原 正名



理事(副委員長)(真田)  
町田 寿男



理事(委員長)(東部)  
長岡 政直



理事(塩田)  
吉田 智明



理事(よだくぼ南部)  
橋詰 真由美



理事(丸子)  
清水 香子



理事(丸子)  
鷹野 忠司



理事(西部)  
横澤 永裕

# JA信州うえだ監事

〔敬称略・かっこ内は選出ブロック・区分〕



常勤監事(学識経験)  
木村 明夫



代表監事代理(川西)  
小林 久晃



代表監事(依田窪)  
櫻井 直道



監事(員外)  
清水 俊郎



監事(川西)  
宮澤 宏一



監事(川東)  
柳沢 文人



監事(川東)  
太田 幸彦

# 農づくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(上田東)  
柳澤 明德



理事(東部)  
堀 すみ江



理事(副委員長)(西部)  
中島 久典



理事(委員長)(よだくぼ南部)  
掛野 正継



理事(塩田)  
林 健三



理事(塩田)  
和田 昭子



理事(丸子)  
澤山 文雄



理事(真田)  
北島 一博



理事(西部)  
清水 博一

# くらしづくり委員会

〔敬称略・かっこ内は選出地区・区分〕



理事(西部)  
山田 保子



理事(西部)  
西澤 健司



理事(上田東)  
小林 とし子



理事(副委員長)(東部)  
齊藤 敏彦



理事(委員長)(丸子)  
清水 廣一



理事(学識経験)  
細田 宏一



理事(塩田)  
中沢 文隆



理事(よだくぼ南部)  
樋村 博



理事(丸子)  
池内 茂



理事(真田)  
若林 永子





花蕾が直径15cm程度になったら、つぼみの間に隙間ができる前に収穫します。その後、残った葉の付け根から小さなブロッコリーができるので、それも収穫できます。

## 収穫

つぼみが密集して森のようになっている部分を「花蕾」と呼ぶよ



マルチをしていない場合は、株元に十分土寄せする。

植え付け後3週間の頃と花蕾(からい)ができた頃、株の間に追肥をします。株が倒れないように支柱を立てて支えてやりましょう。マルチをしていない場合は土寄せをして支えます。

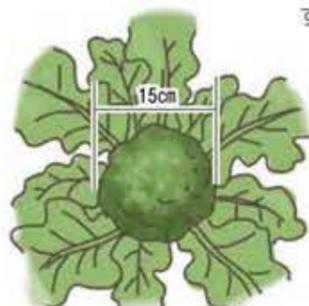
## 管理・追肥

さまざまなビタミンや葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んだ、栄養の宝庫。がんや肥満の予防、老化抑制、整腸作用、抗アレルギー作用などたくさん効用も期待されています。年中食卓に取り入れたい野菜です。当JAで

## 栄養



頂花蕾(初めてできる花蕾)を収穫したあと、側花蕾(側枝の先につく花蕾)も伸びてくるので収穫する。



花蕾が直径15cm程度になったら収穫する。花蕾の下の茎の部分も長めに残して切る。

その場合は、最初の収穫の後に追肥しておきましょう。スティックセニョールも同様に、最初の花蕾を収穫した後、次々にわき芽が伸びてきてたくさん収穫できるようになります。

## 料理

茎にも栄養がたっぷり! 捨てずにもう一品!



### ブロッコリーの芯のザーサイ風

- ブロッコリーをゆでる時に芯も一緒にゆでる。外側の皮が固ければ、根本側から厚めにむく。
- 芯をザーサイくらいの厚さの輪切りにし、ごま油を入れたフライパンで炒める。
- 酒、しょうゆ、中華スープの素、砂糖を、味を調節しながら入れて、味をなじませて出来上がり。  
※唐辛子を入れてピリ辛にしてもおいしい。



は標高差を生かした長期栽培をしています。家庭菜園や直売所で新鮮なブロッコリーを手に入れて積極的に食べましょう。

## オススメ資材

### 「白黒マルチ」

(長さ:50m 幅:95cm 厚さ:0.025mm)

1,280円(税込)

三層構造の地温抑制マルチです。

表面が白色で太陽光を反射するので、地温が上がり過ぎるのを防ぐ効果があり夏の栽培におすすめです。また、裏面は黒色で光を遮断するので、防草効果もあります。

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。



第204回  
今月は

# ほうさくClub!

## 「ブロッコリー」に挑戦!

★これがブロッコリー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
			種まき	定植			収穫				
						種まき	定植		収穫		



●施肥基準 (1㎡あたり一例) ■苦土石灰100g ■堆肥1kg ■BBN552号80g ■BB追肥N30号30g×数回

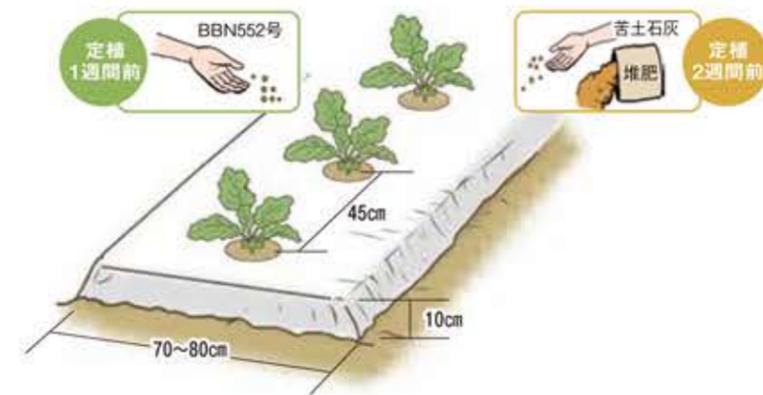
⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。

## 育苗

セルトレイでの育苗ができます。育苗用培土を入れ、水をやってから軽く穴をあけ、種をまき、薄く土をかぶせて軽く押さえます。夏の育苗は乾きやすいので芽が出るまでは新聞紙を被せておき、水やりはこまめにします。セルトレイの下にパイプや木材などを置いて風通しを良くしておく、根がよく生育します。葉が3〜4枚の頃に定植します。ポットで育苗する場合は広めの穴に3粒種をまきます。定植前までに間引いて1本にします。葉が4〜5枚で定植です。夏の育苗は日差しが強いため、寒冷紗(かんれいしゃ)の日陰を利用しましょう。

ブロッコリーやキャベツ、カリフラワーなどの原種はケールのようなものだったといわれており、地中海沿岸が原産地です。日本には明治時代に導入されたものの定着せず、食生活の洋風化が進んだ昭和40年代によく注目をされるようになりましたが、当時は日持ちのするカリフラワーの方が多く栽培されました。鮮度保持技術が向上した今では、栄養価の高いブロッコリーがカリフラワーのおよそ7倍多く栽培され、すっかりおなじみの野菜になっています。長い茎ごと食べるスティックセニョールも同じように作れます。

## 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70〜80cm、高さは10cmに作ります。マルチをしておくと乾燥予防になりますが、黒マルチだと熱くなりすぎるので、敷きわらや白黒マルチが良いでしょう。株間は45cm取りです。植え付け時に粒状の殺虫剤を使用し、防虫ネットをトンネルがけておきます。



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。

## 収穫した後は？



収穫したシャクヤクは選花がしやすいように、根元から3分の1の葉を取ります。作業後は青柳さんの自宅にある作業部屋に運び、つぼみが傷まないよう丁寧に束ね、翌朝当JA農産物流通センターに運ばれます。



選花作業は農産物流通センターですんだね〜

## 来年もきれいな花が咲くように…

きれいで大きいシャクヤクを栽培するためには、土寄せや雑草対策など日々の管理が大切です。また、残ったつぼみはそのままにせずに早めに切り取り、来年の開花期へ向けて株の体力を温存させます。



豪華なシャクヤクは日々の管理のたまものですね♪



この他にも、開花期の終わりに栄養を与えて株の体力回復を促す「お礼肥え」も大切な作業です。きれいに咲いてくれた感謝の気持ちを込めて作業していますよ。

## 体験した2人に感想をききました！



清水店長

「毎日早朝から作業し、丹精を込めて栽培したシャクヤクが収穫される喜びと、その大変さを体感することができました。流通にかかる時間を考え、最適な収穫時期を見極めるのが難しいとかがい、高い品質のものを届けたいという青柳さんの気持ちを感じました」



出浦さん

「丸くて可愛いつぼみでしたが、茎は太くがっしりしていて生命力を感じました。また、当日はとても暑かったのですが、その中でも元気に育つシャクヤクの姿から、青柳さんの情熱と日々の努力を感じました」

## 最後に青柳さんにインタビュー 農業への思い

「『良いものを栽培し、市場に送る』というのが私のモットーです。シャクヤクは管理作業など大変なことが多いですが、その分やりがいもあります。畑一面きれいに咲いている花を見るのは至福の時間ですし、何よりとても癒されます。花作りは楽しいので、今後も体力が続く限りシャクヤク栽培をしていきたいです」

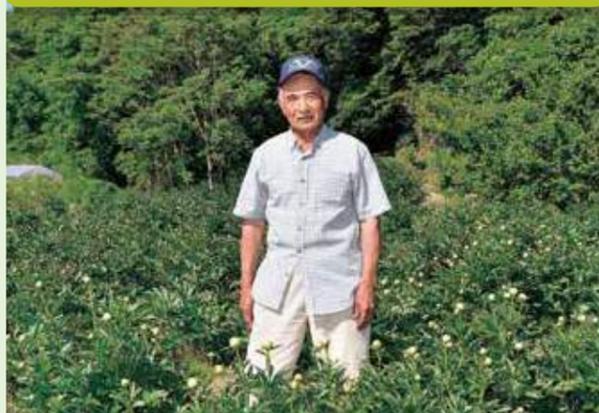


# JA職員のおじゃま訪問記



# おじゃまします！

## 青柳さん家のシャクヤク編



5月下旬、シャクヤクを栽培する青柳さんの畑におじゃましました。

あおやぎ とあいち  
上田市長瀬 青柳 東亜一さん(76)

米を15アール、シャクヤクを5アール、コスモスを5アール、トルコギキョウを3アール、センダイハギを2アール、宿根スターチス(デュモサ)を1アール栽培。

小さい頃から花が好きで、会社に勤めながら花き栽培をしていた青柳さん。始めはテッポウユリから栽培をスタートし、カスミソウ、スターチス、リンドウなど数多くの花を育ててきた。退職後から本格的に就農し、10年前に当JA営農技術員から勤められてシャクヤクの栽培を始めた。現在は夫婦二人三脚でシャクヤク栽培に精を出している。当JA花き部会丸子支会に所属しており、平成26年から2年間部会長を務めた。

## 今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ  
丸子支所 依田 店長 清水 貞海さん  
丸子地区事業部付 出浦 真緒さん

## 収穫作業スタート！

当JA管内では10種類以上のシャクヤクが栽培されており、青柳さんの家では「夕映」と「滝の粧(よそおい)」の2種類をハウスと露地で栽培しています。ハウスは5月上旬頃から、露地は5月中旬から収穫が始まります。収穫期間は1〜2週間で、消費者の手元できれいに咲くようにつぼみの状態で収穫します。



ハサミで根元を切って収穫するよ！

## 収穫のポイント

収穫の際はがくとつぼみの大きさに注目します。がくがしっかり開いていて、つぼみの大きさが収穫適期になったものを切ります。



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	7月 9日(火) 7月23日(火) 8月 5日(月)	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	7月13日(土) 7月27日(土) 8月10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	相談内容	期日	時間	お問い合わせ先
○ローン営業センター	平日、土・日曜日	午前9時～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
○東御支所	毎週土曜日	午前9時～午後5時		
○川辺店	7月27日(土)	午前9時～午後5時		
○本原店	7月20日(土)	午前9時～午後5時		
○丸子支所	7月27日(土)	午前9時～午後5時		
○各支所	平日	午前8時30分～午後5時		

年金相談	相談内容	期日	時間	お問い合わせ先
●7月 4日(木)青木支所 ●7月 9日(火)柵津店・本所 ●7月11日(木)本原店 ●7月18日(木)東内店 ●7月23日(火)川辺店 ●7月 25日(木)大門店 ●8月 6日(火)東塩田店 ●8月 8日(木)西内店 ※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

二世帯住宅の税制特例



近年、「子育てへの協力」や「将来の介護を見据えて」といった理由で二世帯住宅の需要が増えています。親の家を二世帯住宅にして親子が同居すると、親(家の所有者)が亡くなった時に、敷地の相続税評価額が8割も減額される「小規模宅地等の特例」が適用されます。

この特例により相続税の大きな節税効果が見込めます。従来は、完全分離型二世帯住宅は親の居住部分にのみでしたが、現在は子世帯の居住部分にも特例が適用できるようになりました。

なお、二世帯住宅を2戸に分けて、それぞれ所有権を登記する区分登記の場合は、この特例は適用されませんのでご注意ください。

■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 FAX29-3066まで

理事会だより

5月の定例理事会(令和元年5月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①平成30年度決算監事監査整備改善事項の処理願末について
- ②令和元年度第1四半期決算事務処理日程・要領について
- ③行政庁に提出する業務報告書について
- ④第25回通常総代会「特別決議」について
- ⑤平成30年度長野県信連出資配当金の後配出資金への振り替えについて



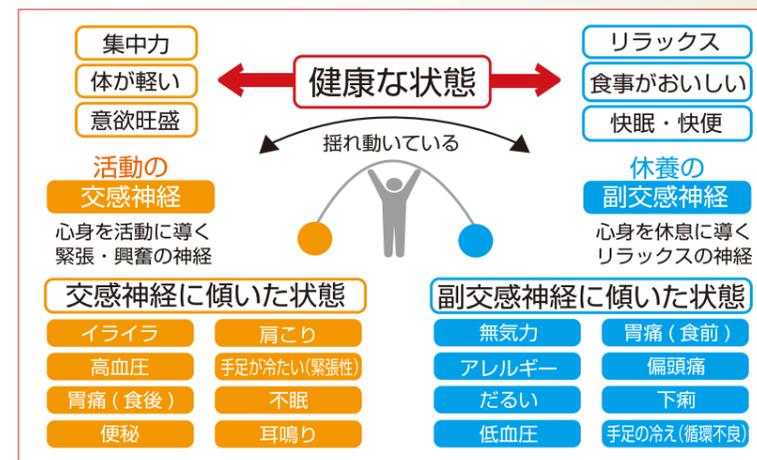
Healthy Life  
りえこ保健師の  
**健康講座**  
にしざわ りえこ  
JA信州うえだ西沢 理恵子保健師が  
健康に関する知識を紹介します。

こころとからだを健康に  
～自律神経を整える①～

自律神経とは、自分の意思でコントロールできない血流や臓器の働きをつかさどる神経です。緊張や興奮した時に働く交感神経と、リラックスすると働く副交感神経があり、両者がアクセルとブレーキの役割となりバランスをとることで、健康を維持しています。

現代人の多くは、ストレス過剰で交感神経が優位になりがちです。また、これからの季節は外気温とエアコンの効いた室温との差で、自律神経の働きが乱れがちになります。

自律神経の働き



自律神経を整え、  
機能を高める方法

- 朝食をとる** 朝食をとらないことは自律神経にとって大打撃。体内時計にスイッチが入らないため、からだが活動モードに入れません。
- お風呂に入る** 入浴はてっとり早く自律神経を整えるのに効果的です。39℃～41℃で15分入浴するのがおすすめ。ペットボトルに入れた常温の水で水分補給するとよいでしょう。副交感神経が優位になり、睡眠の質も高めます。
- 腸内環境を整える** 腸内環境が乱れているとどんなに食事で栄養を摂取しても健康になれません。食物繊維を1日あたり20～25g必ずとるように心がけましょう。(食物繊維の多い食品:穀物、イモ、豆、野菜、果物、キノコ、海藻など)
- 適度にからだを動かす** 血流が良くなり全身の細胞が活性化します。からだを伸ばすストレッチが効果的です。

交感神経のレベルは生涯を通じてあまり変化しないのに対して、副交感神経は男女ともに加齢に伴い低下します。自律神経を整えることは、脳にもからだにも良い変化があるといわれています。

※自律神経のお話、次号にも続きます。

### JA ecoガス器具 キャンペーン!

(2019年12月27日(金)まで)

**ガス器具買い替えのご提案**

**最新ガスコンロで、快適お料理生活**

ガラスの天板だから さっとひとふき、フツツきれい

より安全に! 「消し忘れ消火機能」付もし、消し忘れて大丈夫! 焦げ付き消火機能・調理油過熱防止機能により便利に!

さらにプラス!! より快適になったレンジフード!

もちろん 吸引カアップ なのにお手入れ簡単! コンロの点火に合わせてスイッチオン!

「ガラストップコンロ+レンジフード」の セット交換がお買い得!!

知ってましたか? ガス給湯器「エコジョー」ってこんなにすごい!

- 1 熱を無駄なく活用、ガス代13%カット!
- 2 燃料切れの心配なし!
- 3 灯油ボイラのような臭い・音もなし!

※日本製との比較(メーカー公表値) このキャンペーン期間中に、ぜひ買い替えをご検討ください!

洗濯物の悩み... ガスの衣類乾燥機 **乾太くん** で解決できます!

- 1 あっという間の乾燥時間  
電気式 162分  
ガス式 **52分\***  
履も濡らず、朝の急な乾燥も可能です!
- 2 生乾き臭を大幅カット!  
天日干しでも消せない臭いを除去!  
※生乾き臭の原因となるメラニン色素の減少率99%
- 3 ガスならではの経済性!  
1回たったの **63円\***

※定形外郵便送料を標準モードで軽減した価格です。(メーカー調べ)

ふっくら具合にこれだけの差!

天日干し 高さ約18cm  
全自動洗濯乾燥機 高さ約19cm  
乾太くん 高さ約21.5cm

コインランドリーでもガスの乾燥機が使われています

お問い合わせ先 JA信州うえだガスセンター ☎38-8327

●購読のお申し込みは JAへ 購読料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

## 日本農業新聞

http://www.agrinews.co.jp

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

担い手に役立つ  
営農技術や流通盛りだくさん

### 通常総代会資料 「協同のあゆみ」の配布について

当JAの通常総代会資料は、これまで組合員を対象に製本配布していましたが、今年度から当JA公式ホームページで公開し、ホームページ上での閲覧とさせていただきます。

なお、第25回通常総代会資料をご要望の方は、お近くのJA各支所・店窓口へお声掛けください。皆様のご理解をお願いいたします。

JA信州うえだ公式ホームページ  
https://www.ja-shinshueda.iijan.or.jp/

JA信州うえだ 検索

## 第6回 100歳弁当コンテスト大募集!

地場農産物を使用して5色のバランスのとれた健康寿命100歳べんとうをつくりましょう!

JA長野県グループでは、「介護を必要とせず、健康で過ごせる期間を伸ばすこと」を実現するために、「JA長野県健康寿命創造運動」に取り組んでいます。本年度も食事分野の取り組みの1つとして、第6回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテストを開催します。

### <お弁当のテーマ>

#### 「昼食用の日常的な弁当」

以下の4点を満たすお弁当です。

- ①五色の食材を使用する ※五色(白・黄・緑・赤・黒)
- ②旬のもの、地場の食材を使用する
- ③主食はご飯とする
- ④弁当スタイルに盛り付ける (弁当箱の大きさ・形状は問いません)

※高級食材の使用、イベント用の豪華弁当は該当外

### <応募資格>

- ◎JA組合員、JA組合員家族
- ◎JA、JA助けあい組織、JA女性組織、加工グループ、直売グループなどのJA組合員組織・グループ
- ◎JA役職員
- ◎組合員個人、組織単位いずれかでご応募ください。
- ◎プロ・アマは問いません

### <応募方法>

以下の2点でご応募ください。

- ①応募用紙 (JA各支所・店にあります)
- ◎JA名、個人名・組織名(個人・組織いずれかでご応募ください)、弁当名、弁当の対象者、アピールポイント、使用食材・量、作り方をご記載ください。

◎使用食材は、五色(白・黄・緑・赤・黒)の明記をお願いします。

◎お弁当を撮影した写真データ(2L版写真でもOK)(弁当の中身がわかるよう、可能な限り画面いっぱい撮影してください)

### <審査結果について>

審査会を9月上旬に開催し、**最優秀賞1作品**(副賞30,000円)  
**優秀賞2作品**(副賞10,000円)  
審査員特別賞を選定します。

審査結果は、JAを通じ文書連絡を行い、表彰状・副賞を授与します。

### <募集締め切り日>

令和元年8月19日(月)必着

### <送付先・お問い合わせ先>

〒380-0826  
長野市南長野北石堂町1177-3  
JA長野中央会  
総合企画室(担当:福島)  
TEL 026-236-2016



(写真データ送付先)  
E-mail [fukushima@chu.nn-ja.or.jp](mailto:fukushima@chu.nn-ja.or.jp)  
主 催 JA長野中央会  
後 援 JA長野厚生連・JA長野健保

## 栽培者募集 定年農業にピッタリ! 小菊栽培を始めませんか



JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低2アール以上(60坪程度)が必要となります。定年退職後の農業に取り組みたい方ははじめ、他の品目と組み合わせる手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

### 小菊栽培講習会

日 時 7月20日(土)午前10時～  
場 所 農産物流通センター(上田市殿城80番地)  
問い合わせ先 営農販売部 営農指導課(担当:大谷) ☎23-4084



私は、ナス、キュウリ、オクラ、トマト、トウモロコシなどの野菜の苗は、自分で芽出してから定植して成長を楽しみにしています。6月頭頃には早速キュウリが5〜6本取れ、食べてみましたが甘みが強くて家中で喜んで食べました。

(S・T 73歳 農業)

我が家の家の庭のシャクナゲ、今年はいっぱい花が咲いて見事でした。花は人の心を癒す最高のものですね。

(72歳 農業)

夏がすっかり涼しかったりで身体がつかないかなあと、最初は水に沈まなように3本串を打ってコップの水に浸る

(編)空がどんよりしているとなぜか気も減りますよね...不思議だ。気温の変化や雨に負けず頑張りましょう!

食べたアボカドの種、まいたら芽が出ないかなと思、最初は水に沈まなように3本串を打ってコップの水に浸る

食べたアボカドの種、まいたら芽が出ないかなと思、最初は水に沈まなように3本串を打ってコップの水に浸る

水田に水が入ると、いたるところにザリガニの穴が...。漏水防止に穴を埋めるのですが、キリがありません。本当に困ったものです。

(Y・M 62歳 農業)

今年の4月からプール通いを始めました。歩いたり、クローリングを習ったりと充実した日々を送っています。

(H・K 67歳)

花の種を3種類(マリーゴールド、アサガオ、千鳥草)まきました。発芽が悪いものもありましたが、うまくいったものはこの先の成長が楽しみです。

(H・N 74歳 農業)

今年の4月からプール通いを始めました。歩いたり、クローリングを習ったりと充実した日々を送っています。

(H・K 62歳 主婦)

今年の4月からプール通いを始めました。歩いたり、クローリングを習ったりと充実した日々を送っています。

(H・K 62歳 主婦)

文芸の庭

文芸の庭の投句先は、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

- クロバーの四つ葉を見せし下校の子
孫帰る瓶入りの蛸料しかと抱き
万緑の中にあるらし獣道
初雷に聞き耳を立てて風呂の中
葉脈も味わい尽くし桜餅
ぎしぎしと竿を揺らせり鯉職
おほでまり千の乳房の重みかな
桜の夜産後の牛の立ち上がる
たんぼばや旧びし家の道ふさぎ
山藤や雑木林の華やぎぬ

川柳

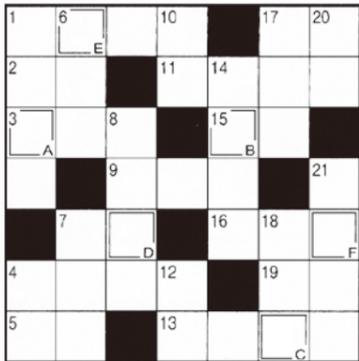
橋詰信幸 選

- 日がたてば令和さわぎもひと休み
ねぎ坊主一見みるとさまになる
再雇用安い年金うらみつつ
絵手紙に一言添えた花フエスタ
早ばやと植えた野菜に霜被害
孫たちの背の下に居る婆の顔
我が家での一は美食は猫のため
頼られるうちが華と引き受ける
子育ての苦労は孫の顔で消え
寺の庭猫のみ許可の太鼓橋
用件を云わずにハラをほめそやす
口下手の話邪魔する口達者

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

長野県が生産量日本一 ジャムもおいしい!



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。

- タテのカギ
1 大丈夫だから、——に乗ったつもりで待ってね
4 ブーブーと鳴きます
6 高校の公民の教科の一つ
7 新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
8 お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
10 彼は同じ釜の——を食った仲だ
12 肩と手首の間
14 酸と混ぜると中和反応が起きます
17 米国の50番目の州。南の島です
18 焼き肉店のメニューで肝臓のこと
20 由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
21 一番良いものはベスト、一番悪い物は——

- ヨコのカギ
1 七夕に彦星と会います
2 オフの反対語
3 スズでメッキした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
4 手紙のやり取りで交流すること
5 ナイアガラ川にあるものが有名
7 時計を掛けたり絵を飾ったり
9 京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
11 高倉健主演の映画「——の黄色いハンカチ」
13 百貨店ともいいます
15 ——は友を呼ぶ
16 何人かでバトンをつなく競走
17 息を吸うと膨らむ臓器
19 観光、夜行、2階建てといえは

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きます場合があります。

5月号出題クイズの答え
ア ヤ B メ C ホ D コ E リ
マ ナ イ タ F サ ヤ
ギ イ チ ジ ク
ヒ ア シ カ コ
ナ イ シ ヨ ユ
ゲ タ ク ロ ウ ト
シ チ ミ カ ゲ キ
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



そのまま搾った ストレートタイプ
ラフランスは国産100%!!
応募の締め切りは7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ ラフランスジュース(ストレート)3本セット」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!
上田市古里 成沢光雄さん家の
メッシくん (オス 7歳 トイプードル)
先日、やっとサツマイモを植えまし
た。今年はじっくり雨が降り、やったね!
と、一人で満足感を味わっていました。
(編)とても健康的でいいですね。これか
らの季節は暑くなるので、なおピタリ!
頑張ってください!



メッシは甘えん坊でちょっぴりヤキモチ焼き。家の人が知らない人と楽しそうに話していると、自分もかまってほしくてピョンピョン跳ねてアピールします。一番好きなことは散歩で、一日に何度行っても全然飽きません!元氣いっぱい甘えてくるメッシはとてもかわいく、わが家の自慢の家族です。



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### ピーマン

ピーマンはトウガラシの仲間。甘みがあり、楕円形のもの「ピーマン」と呼びます。フランス語でトウガラシを示す「piment」（ピマン）という言葉が、日本語における「ピーマン」の由来とされています。

ふだん私たちが食べている緑色のものは、未熟なうちに収穫したもの。完熟したものは赤や黄に色付き、カラーピーマンと呼ばれます。完熟すると甘みが強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。大型で肉厚、形がふっくらとしたベル型のはパプリカと呼ばれます。

栄養価が高く、特にビタミンCやβ-カロテンが多く含まれ、老化防止や免疫力アップ、がん予防などの効果が期待できます。

ピーマンには独特の苦みと青臭さがあり苦手意識を持つ子どもも多いですが、近年では子ども向けに苦みの少ない品種も開発されています。また、切り方でも味わいが変わり、繊維を断ち切る横切りより、縦切りにした方が苦みや青臭さを和らげることができます。

ピーマンを使った料理を紹介



## ピーマンと春雨の甘辛炒め

### 材料（2人分）

- ピーマン／4個
- ごま油／大さじ1
- ☆しょうゆ／大さじ2
- 緑豆春雨／40g
- 白いりごま／適量
- ☆酒／大さじ1
- 豚ひき肉／80g
- ☆みりん／大さじ1
- 鷹の爪／1本
- ☆砂糖／小さじ1

### 作り方

- ピーマンを縦半分に切り、種とワタを取って千切りにします。鷹の爪は種を取って輪切りにします。
- 緑豆春雨を熱湯で約2分ゆで、水気を切って食べやすい長さに切ります。
- フライパンにごま油を中火で熱して鷹の爪、豚ひき肉を加えて炒めます。火が通ったらピーマンを加えて2分程炒め合わせます。
- ③に②を加えてサッと炒めたら、☆の材料を加えて全体に味がなじむまで炒め合わせます。
- 皿に盛り付け、白いりごまをお好みでふりかけます。

緑豆春雨はコシが強く弾力があり、火を通して煮崩れしにくいのでおすすめです。豚ひき肉は、他のひき肉でも代用できます。



## R e c i p e



あなたのくらしに お花を



# 花ナビ

H A N A \* N A V I



## 夕チアオイ

- 学名 / *Althaea rosea*
- 原産 / 西アジア ●科名 / アオイ科

高く立ち上がり、長い花穂の下部からハイビスカスのような大きな花を次々咲き上げていく存在感のある姿は、大きな庭や路地ばたでよく見かけます。ちょうど咲き始めが梅雨入り頃で、咲き終わるのが梅雨明けと重なることが多いため、梅雨の目安にもなる花です。

最近は高さが70cm程度の低い品種もあるので、場所をとることなく、豪華な花を寄せ植えや花壇で楽しめます。手がかからず丈夫で、耐寒性も耐暑性も強いので気軽に育てられるのも魅力。春に種をまき次の年の初夏に咲く2年草が主ですが、一年草や多年草の性質のものもあり、こぼれ種で増えていて毎年勝手に咲いていることもよくあります。

花の色は白、ピンク、赤、オレンジ、黄色、紫、黒、複色（一色ではなく複数の色が含まれている色）と豊富。一重も八重もあります。



## 育て方

開花期

6～8月

日当たりと風通しのよい場所を好みます。鉢植えも可能ですが、大きい品種は庭に植えたほうが魅力を発揮できます。

庭に直に種をまきます。ポットで育苗ができますが、定植時は根鉢を崩さないように注意しましょう。

肥料は緩効性のものを種まきや定植の時に軽く施します。多すぎると背が高くなりすぎて倒れやすくなるので注意。場合によっては支柱で補強してやります。

ハマキムシ（ワタノメイガ）が発生しやすいので、殺虫剤を使って駆除しましょう。



### 牡羊座

(3.21～4.19)

自己主張が強くなる暗示。特に家族など、親しい人に強引さが出やすいので、反省を。気分転換には散歩が有効

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 桃



### 牡牛座

(4.20～5.20)

知的好奇心が旺盛になる時期。人気ジャンルほど耳寄りな情報をキャッチしやすいかも。日帰り旅行もお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 スズキ



### 双子座

(5.21～6.21)

感受性が豊かになっています。オペラやお芝居などの舞台作品を楽しんでみては。美術館をめぐるのもよい刺激に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 エダマメ



### 蟹座

(6.22～7.22)

自己アピールに最適。やってみたらかかったことにチャレンジを。外出するとラッキーハブニングに出会える予感も

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ズッキーニ



### 獅子座

(7.23～8.22)

何かと迷いが生じやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる相手に相談を。リフレッシュするには足湯が正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アワビ



### 魚座

(2.19～3.20)

オープンな態度が幸運の呼び水に。みんなに笑顔で話しかけて。レジャー運良好なので、仲間との外出も大賛成

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 大葉

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



### 水瓶座

(1.20～2.18)

平凡な日々で物足りなさを感じがち。でも、刺激を求め、行き当たりばったりで動くこと失敗する気配。計画的に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 青トウガラシ



### 山羊座

(12.22～1.19)

極端な考え方をし、トラブルメーカーになりやすいもよう。すぐ行動に移さず、まずは周囲の助言に耳を傾けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オクラ



### 射手座

(11.23～12.21)

対人運が不安定。苦手意識を抱いている相手と意見がぶつかりがち。また、過去を蒸し返しても収穫はなさそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アンズ



### 蠍座

(10.24～11.22)

伸びやかなムード。活躍の場が広がらそうなので、積極的にアクションを起こしてみよう。国際交流イベントにつき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナス



### 天秤座

(9.23～10.23)

注意力が散漫になりやすい月。慣れている作業でも確認は必須です。また、独断で動くこと問題を呼ぶ可能性あり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シジミ