



JA-NEXT  
 JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

上田市浦野 大井 正一郎さんと敦子さんのお子さんで  
 けんや けん矢くん(11歳) とうき 康輝くん(7歳)です!

今月のいちおし商品



**エコープ  
 簡単和風だし『旨!だしパック』**

JA全国女性組織協議会と  
 JA全農の共同開発商品!

国産のかつお節、さば節、昆布を原材料として使っており、それ以外の調味料は一切不使用!素材の旨みを楽しめる本格派だしパックです。煮物やみそ汁、お吸い物などさまざまな料理に使えます。また、だしパックの中身も料理に使えます。

ーおいしだしの取り方ー

- ① 水500ccにだしパック1袋を入れ、火にかけます。
- ② 沸騰したら3~5分弱火で煮出します。
- ③ 火を止めてだしパックを取り出します。

旨!だしパックを  
 使った料理レシピは  
 こちらから→



エコープ簡単和風だし『旨!だしパック』は、各地区事業部生活課、お近くのA・コープ店で好評取り扱い中!

JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!



JAN!JAN! 8

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

日本初開催のラグビーW杯を楽しもう!  
初めてのラグビー観戦ガイド

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

塩田梅部会加工班の梅の加工編

10 ほうさくClub!  
「ラッキョウ・エシャレット」に挑戦!

12 健康講座  
こころとからだを健康に  
～自律神経を整える②～

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〔ジニア〕  
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔桃〕  
レシピ



当JAは6月2日、菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」で開かれた「第33回菅平カントリーフェスティバル」に出店し、同高原産のレタスをPRしました。新鮮な朝採れレタスの他、ちぎったレタスをパックに詰めた「レタスバー」も販売。用意した840玉のレタスは大盛況のもと完売しました。



当JA子会社の(株)オートパル信州うへだは6月22日、同社5営業所で恒例の「お客様感謝デー」を開きました。エンジンオイルの格安交換をはじめ、タイヤの空気圧やブレーキ液の量など12項目の無料点検を行い、来場者から好評でした。



当JAとJA共済連長野は6月27日、長野県警察本部、上田警察署と協力して、上田東高等学校で1年生を対象に自転車交通安全教室を開きました。プロのスタントマンが危険な自転車走行による交通事故を再現し、交通ルールの意識向上と安全な自転車の利用を呼び掛けました。



上田市産の食材を使った給食を味わう生徒たち

この取り組みは、今年の1月にも実施。生徒からの反響が大きく、今後とも企画給食として実施されることになりました。当JAは、鎌倉市教育委員会、上田市と協力し、信州うへだブランドの確立や、農産物と食をきつかけに上田市への興味を高め、観光につなげることを目的としながら両市の都市農村交流の活性化を図っていきます。

この取り組みを担当した、JA営農販売部直販課の金井清太郎係長は「鎌倉市は「信州の鎌倉」といわれる塩田地域とのつながりが深いので、今後塩田地域の農産物を積極的に提案していきたい」と話しています。

## 鎌倉市の学校給食に食材提供 市立中学9校で「上田市給食デー」

当JAは、信州うへだブランドの確立と生産者の手取り向上を目指し、交流都市に向けて管内の農産物の魅力を発信しています。6月21日には、「上田市給食デー」として、上田市の姉妹都市である神奈川県鎌倉市の市立中学校全9校で、上田市産の食材を使った給食約3000食が提供されました。

食材は、長野県オリジナル米「風さやか」、プロッコリー、レタス、ブナシメジ、エノキタケの5種類。「風さやか」は主食の白飯に、プロッコリーは鶏肉のガーリック炒めに、レタスとブナシメジ、エノキタケはみそ汁に調理して、生徒たちに提供しました。生徒は「お米も野菜もおいしいね」などと友達と話しながら給食を味わいました。

## 海野町春のフードサミットに出店 地元農産物や加工品をPR

当JAは、6月15日に上田市中央の海野町通り商店街で開かれた「海野町2019春のフードサミット」に出店し、地元農産物や加工品などのPR販売を行いました。



地元の農産物や加工品を買い求める来場者

商店街の活性化や地元食材のPRを目的とした同イベントには、地元飲食店や企業など34ブースが出店。JAブースでは、この日の朝に収穫した新鮮なプロッコリーやズッキーニなどの地元野菜、塩田産大豆を使ったドライ納豆をはじめ、梅肉エキスやりんごジュースなどの加工品を販売しました。また今年も、塩田産大豆「ナカセ」や「うへだみどり」大根を使った地元スイーツ「上田ブラウニー」も同ブースで販売。開発者である同市在住のおうち料理研究家の王鷲美穂さんも参加し、協力してPRを行いました。地元農産物を使ったスイーツや新鮮な野菜は来場者の目を引きつけ、ブースは大盛況でした。

ブースを訪れた来場者は「新鮮な野菜が手に入ってうれしい。農産物を使ったブラウニーも珍しいので、早く帰って食べてみたい」と笑顔で話していました。

JA西部地区事業部は7月6日、上田市小泉の畑で「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」のイベントを開きました。カボチャを育て、10月に「ジャック・オランタン」を作る企画で、今年が3年目。親子6組16人が参加し、JA営農技術員の指導でハロウィーン用カボチャの苗150本を植え付けました。

作業後には、地元産のフロッコリーやアスパラガスなどを春巻きの皮で包んで油で揚げた、おやつ作りにも挑戦しました。今後、8月3日に生育観察会とトマトソース作り、10月20日にはランタン作りとカボチャのグラタン作りを行います。



カボチャの苗を植え付ける参加者

西部エリア

親子でカボチャ植え付け  
ハロウィーンのランタンに



田中さんの説明を熱心に聴く児童

上田市立長小学校の3年生20人は6月25日、地元農産物について学ぶ社会科見学で、カーネーションを栽培する同市真田町本原の田中偉登さんのビニールハウスと、同市殿城のJA農産物流通センターを訪れました。

田中さんのハウスでは、収穫時期を迎えたカーネーションを間近で観察。「品種は何」「水やりはどのくらい」「面積はどのくらい」など、子どもたちの矢継ぎ早の質問に、田中さんは一つ一つ丁寧に答えていました。

JA農産物流通センターでは、職員から仕事内容や、管内で栽培されている農産物の説明を聞きました。

真田エリア

長小3年生「農産物学ぼう」  
花栽培や出荷施設見学



「野倉おやき」の作り方を学ぶ参加者

塩田エリア

郷土食伝えよう  
フレスィズ講座で「野倉おやき」

JA女性部塩田支会は6月28日、モルティしおだで、託児付のフレスィズ講座を開き、20〜40代の女性6人が参加しました。

今回は「郷土食の伝承」をテーマに、上田市野倉に古くから伝わる「野倉おやき」の作り方を学びました。参加者は、おやきの製造販売を手掛ける女性部員を講師に、生地のおね具合やあんのみみ方などを教わりながらカボチャ、野沢菜、切干大根など5種類のおやきを作りました。

1歳の子どもを連れて参加した女性は「子連れでこういったイベントに参加するのは夢のまた夢だった」とうれしそうに話しました。

JA丸子地区事業部は、後継者がいなくなった農地を借り受け、職員で米作りに取り組んでいます。職員が農業知識を身に付け、組合員対応力を強化するプログラムの一環。

6月14日には、上田市生田の約20アールの水田で、職員20人が田植えとあぜ草刈りをしました。今年の新人職員を含む6人が、乗用型田植え機での田植えを初体験。ベテラン職員に操作方法を教してもらいながら、交代で長野県オリジナル品種の「風さやか」を植えました。

今後、稲刈り、はぜ掛け、脱穀作業も職員が行います。収穫した米で、日本酒醸造も計画しています。



田植え機の操作方法を教わる新入職員

丸子エリア

職員が米作り  
乗用型田植え機初体験



東御市産の野菜を買い求める観光客

東部エリア

東御市産農産物  
つつじ祭りでのPR販売

JA東部営農センターは6月23日、「湯の丸高原つつじ祭り」に出店し、レタス、ハクサイ、キャベツ、フロッコリーなどの朝採り野菜を中心に、東御市産農産物のPR販売を行いました。祭り会場は大勢の観光客やトレッキングを楽しむ人たちにぎわい、「昨年もここで買って、すごくおいしかった」と、新鮮な野菜を次々と買い求めていました。

同高原のレンゲツツジの大群落は天然記念物に指定されています。JA東部地区事業部は、レンゲツツジの生育環境を維持しようと、高木類の伐採など、ボランティア組織が行う保全活動にも毎年参加しています。



巴波川の遊覧船に乗る参加者

JA女性部よだくほ南部支会は6月27日、栃木県栃木市の「小江戸 栃木蔵の街へ日帰り親睦旅行」を行い、部員40人が参加しました。

同支会は今年3月の総会で、平成27年の設立以来、初めて役員改選を行い、体制が変わったことを受け、これまでの視察研修旅行を、親睦旅行に切り替えて実施しました。

一行は、同市にある野の花自然園・花之江の郷を散策した後、園内のレストランで地元食材を使ったバイキングを堪能。「蔵の街」では、かつて舟運で栄えた巴波川(うすまがわ)の遊覧船や「まちの駅」エド市場での買い物を楽しみました。

よだくほ南部エリア

女性部が日帰り親睦旅行  
小江戸・栃木蔵の街へ



寄せ植えを楽しむ参加者

上田東部エリア

アンティーク調テーマに  
寄せ植え教室が好評

JA女性部上田支会は6月24日、グリーンファーム中央店で「寄せ植え教室」を開きました。4年目の今年は、「アメリカンアンティーク」をイメージした、くすんだ感じの色を楽しむことをテーマに設定。営農振興部生産資料課の山口まゆみ主任を講師に、鉢の選び方、土づくり、植え付け方、管理方法などを楽しみながら学びました。

寄せ植えには、ニチニチソウ、ペチュニア、アングロニア、ロータスプリムストーン、観賞用のオレガノ、トウガラシ、ケールの7種類を使用。参加者からは「今年もすてきな寄せ植えができた」と好評でした。



# 特集 日本初開催のラグビーW杯を楽しもう!

## 初めてのラグビー観戦ガイド



みなさんは、当JA管内の菅平高原が「ラグビー合宿の聖地」と呼ばれていることを知っていますか。標高が高く心肺機能強化に最適なことや、夏でも涼しく練習しやすい環境のため、そう呼ばれています。当JAの菅平高原レタスの出荷箱には、ラグビーワールドカップ(以下、ラグビーW杯)を応援する言葉が印刷してあり、県内外に産地と大会のPRを行っています。

今秋は4年に一度のラグビーW杯が日本で初開催されます。日本ではあまり知られていないラグビーですが、近年、徐々に注目され始めているスポーツでもあります。そこで今回は、ラグビー観戦初心者のための基礎知識を、日本ラグビーフットボール協会に教えてもらいました。ルールを知って、日本で開催されるラグビーW杯を楽しみましょう!

監修:日本ラグビーフットボール協会 広報部マネージャー 片桐康弘

### 観戦の注目ポイント 「走る」「蹴る」以外にも見どころです

#### モール・ラック



選手が密集するプレーのこと。ボールが地面にあればラック。ボールを持った選手の周りにできる密集がモール。オフサイドの反則が起きやすい。

#### タックル



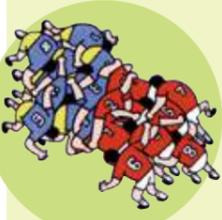
ボールを持っている選手に対してのみ行えます。危険行為は反則ですが、相手をつかむのはOK。ラックやモールの発生時以外はオフサイドの反則はありません。タックルで倒れているままの選手はプレーできません。

#### ラインアウト

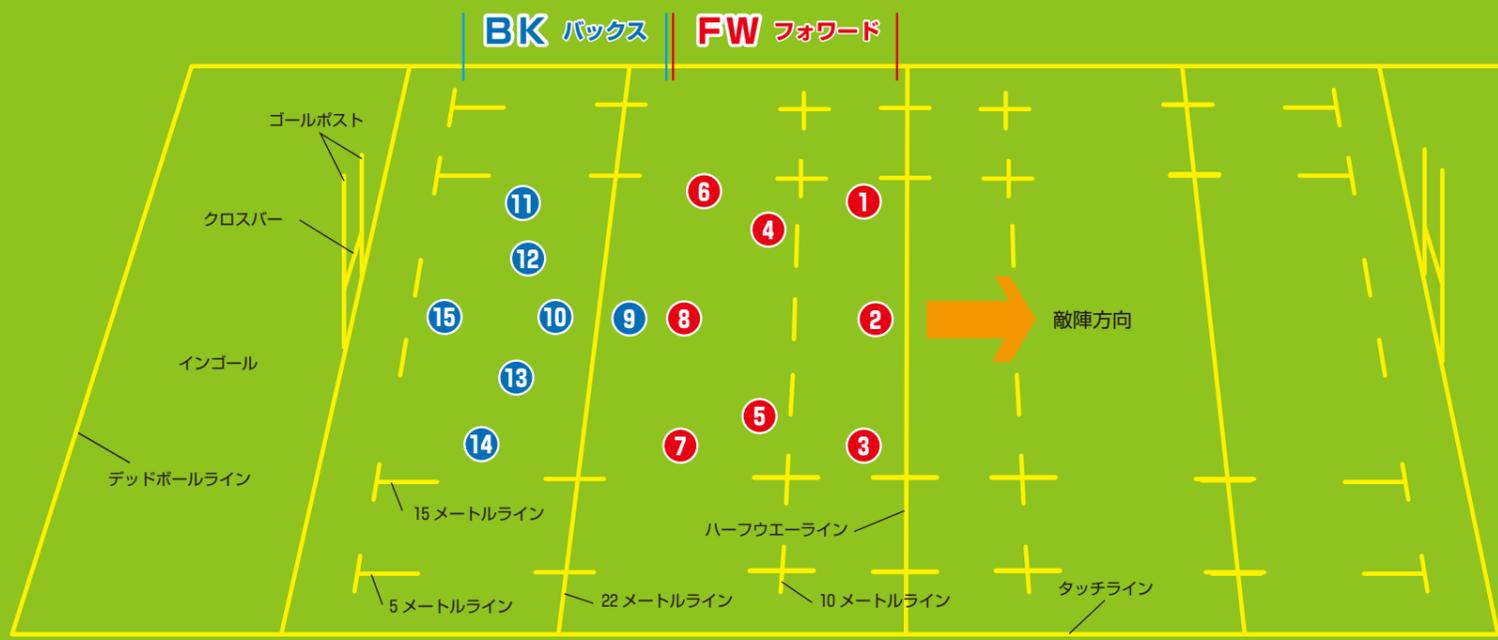


ボールが左右の線(タッチライン)から出た時の再開方法。背番号2番の選手がボールを投げ入れることが多く、支えられてジャンプする選手が受け取ります。ここからトライに進むケースが多いプレーです。

#### スクラム



軽い反則が起きた時の再開方法。両チームのフォワード8人同士が肩を組んで押し合います。真ん中に入れたボールを足でかき出すのは前列中央の2番の選手。それを、5m以上後方に控えるバックスの選手が受け取ります。



### BK バックス

9	スクラムハーフ	9番は正確なパス能力が必要。10番はゲーム全体の司令塔役。
10	スタンドオフ	
12	左センター	強烈なタックルで相手を止めたり、パスやキックでつなぎます。
13	右センター	
11	左ウイング	ボールを持って相手インゴールへと走り切れる俊足の選手です。
14	右ウイング	
15	フルバック	防御の最後の砦。ロングキックを蹴る脚力も必要です。

### FW フォワード

1	左プロップ	スクラムを支える重量級。特に2番は足でボールをかき出す役割があるため器用さも必要。
2	フッカー	
3	右プロップ	
4	左ロック	スクラムを固めて押す他、ジャンプしてボールを取ることもあり、背の高い選手が担当。
5	右ロック	
6	左フランカー	常にボールを追って相手にアタック。8番はスクラム後方に出たボールを持って走ることも。
7	右フランカー	
8	ナンバーエイト	

各選手の役割は? 背番号によって決まっています

### ◎ラグビーW杯2019日本大会は9月20日開幕!

主な試合日程※日本戦と決勝トーナメントのみ

9月20日(金)	日本 対 ロシア	東京スタジアム(東京)
9月28日(土)	日本 対 アイルランド	小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡)
10月5日(土)	日本 対 サモア	豊田スタジアム(愛知)
10月13日(日)	日本 対 スコットランド	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月19日(土)	準々決勝	東京スタジアム(東京)/大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月20日(日)	準々決勝	東京スタジアム(東京)/大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月26日(土)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月27日(日)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
11月1日(金)	3位決定戦	東京スタジアム(東京)
11月2日(土)	決勝戦	横浜国際総合競技場(神奈川)

開幕戦は「日本 対 ロシア」!キックオフ時間は19:45です。世界のトップ選手が日本に集まる同大会は、NHKや日本テレビ、J SPORTSで放送されます。ぜひ観戦してみてください!ラグビーW杯2019日本大会【公式】 <https://www.rugbyworldcup.com/>

### ノーサイドの精神って?

試合終了後は敵味方なく称え合います。ラグビーの試合は前後半各40分。ハーフタイムも含めると2時間近くかかりますが、試合が終了すれば「ノーサイド」。互いに全力を尽くした後はもはや敵味方ではない、という意味です。その精神は観客も同じ。両チームのサポーターが混ざり合って観戦し、良いプレーには共に喜び、終われば相手チームを称えて一緒に飲み交わします。それが、品位を重んじるラグビーならではの文化なのです。

### ラグビーって?

ボールを先頭にした陣取り合戦です。ラグビーとは、両チーム各15人の選手が2つのボールを奪い合い、手足とも自由に使用して敵陣に運んでいくスポーツです。発祥地イギリス(英国)では最初、村同士で町中や野山全体を舞台に戦う激しいものだったそうです。やがてスポーツとしてのルールが整えられました。特徴的なのは、パスの際は必ず後方にボールを投げることで、常に、ボールがある位置までが自陣(オンサイド)、それより先は敵陣(オフサイド)とされ、敵陣側にいる味方選手がプレーに参加すると反則になります。ボールを先頭に自陣を押し進めます。

### 得点の種類

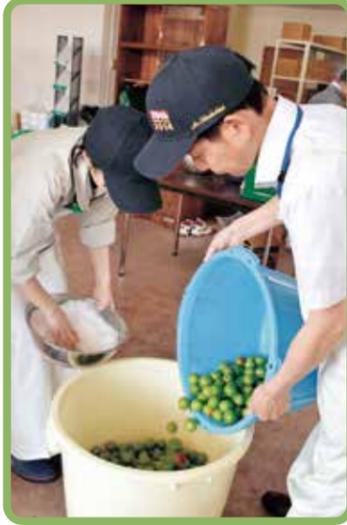
得点には4つの方法があります

1. トライ → 5点  
手に持ったボールを、敵陣のインゴールと呼ぶエリアの地面に付けた場合など。
2. コンバージョンゴール → 2点  
トライを決めた位置の延長戦上からボールを蹴り、ゴールポストのクロスバーを越えた場合。
3. ドロップゴール → 3点  
プレー中にドロップキック(ボールを地面に落として蹴る)でゴールした場合。
4. ペナルティーゴール → 3点  
相手側の反則から得たフリースキック(地面にボールを置いて蹴る)によってゴールした場合。



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。

## いよいよ漬けていきます!



洗った梅と塩を交互に樽へ入れていきます。1つの樽に詰めるのは、梅を20キ口、塩を3キ口。塩がまんべんなくつくように梅を入れる度にかき混ぜます。



塩分控えて、体に優しい梅干しなんです!

重石は漬ける梅の倍以上の重さにします。今回は梅が1樽20キ口なので、40キ口以上の重石を乗せて漬けていきます。

## ここがポイント



加工班では減塩の梅干しにこだわっています。漬ける梅に対して15%の塩を使用することでしょっぱすぎず、梅のうま味を感じられる梅干しになります



## 1週間後



漬けてから1週間後、当JA塩田農産物集出荷所の敷地内に設置したビニールハウス内で天日干しをします。干し上がりは天候によりますが、晴天が続けば2、3日後に天地返しをして、さらに2、3日程度干すと完成です。

手間暇かけた梅干しの味は格別だろうな~



## 加工品はどこで買えるの?



加工班では梅干しの他にも、「梅えきす」「梅どりんく」「梅肉エキス」を販売しています。A・コープアしおだ店内「愛菜館」などの当JA管内直売所等で取り扱っており、売り切れ必至の人気商品!ぜひ一度お買い求めください。

売り切れる前に買いに行こう!



## 体験した2人に感想をききました!



宮沢 勤さん

「加工班の皆さんにご指導いただきながら作業をする中で、工程や言葉の一つひとつに梅に対する愛情や想いを感じることができました。休憩の時間にいただいた梅どりんくは、皆さんの工夫と想いがギュッと詰まって、爽やかでやさしい味わいでした」



片桐 実さん

「初めて梅を漬ける作業を体験しました。梅を丁寧に洗い、樽に梅と塩を入れて混ぜたのですが、入れる塩の加減が分からず、難しかったです。人の手で行うので時間がかかり大変な作業でしたが、おいしい梅漬けができあがるのがとても楽しみです」

## 最後に上原さんにインタビュー

### 農業への思い

「食べる物や飲む物はただ安ければいいというわけではなく、なるべく自国の物や地元の物を選ぶのが1番だと思います。なので、塩田地域の人はもちろんですが、特に都会の人に農業の良さを知ってもらいたいです。今後加工班にも若い人が増え、梅の新しい価値を一緒に見出し、梅の生産や加工を通じて地域を盛り上げていけたらいいなと思います」



# JA職員のおじゃまします!



## 塩田梅部会加工班の梅の加工編



優秀農家の表彰状を手にするJA塩田梅部会加工班の皆さん。6月中旬、梅漬作業をしているJA東塩田店の加工所におじゃましました。左から2番目が班長の上原芳友さん(83)。

## 上田市 塩田梅部会加工班

小梅、豊後(ぶんど)、白加賀(しらかが)、緑宝(りよくほう)を、塩田梅部会10人が栽培。加工班では、「梅エキス」などの加工品開発の他、梅干しの製造販売を手掛けている。

平成3年に塩田梅部会が発足。梅の生産のみを行ってきたが、「青果として出荷できない、規格外の梅が捨てられてしまうのはもったいない」という思いから、平成17年に「加工班」を発足した。試行錯誤を重ね、平成19年には地元企業と協力して「梅えきす」「梅どりんく」などの加工品を開発。塩田地区産の梅を使用した梅干し作りも行っており、当JA東塩田店などで作業している。現在は7人の班員で梅の加工をしており、当JAの平成30年度優秀農家にも選ばれ、集団・グループの部で表彰された。

## 今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ  
塩田支所 中塩田店  
店長 宮沢 勤さん

塩田地区事業部付  
片桐 実さん

## まずはきれいに洗います

梅を漬ける前に水で洗い、汚れを落とします。2つの水槽に水をため、片方で大きめにザッと洗った後、もう片方に移して細かい汚れを落とします。洗った梅からどんどん漬けていくので、スピード勝負の作業です。梅干し用には「白加賀」を使います。



## 洗った梅はザルに移します

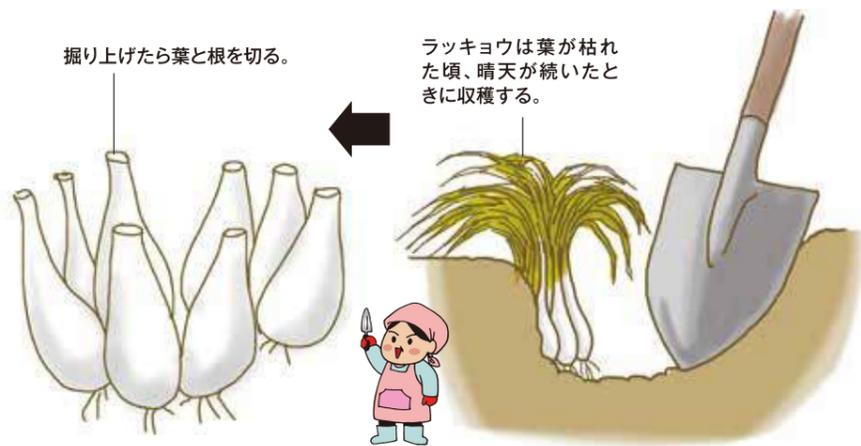


きれいになった♪



二手に分かれて洗おう





振り上げたら葉と根を切る。

ラッキョウは葉が枯れた頃、晴天が続いたときに収穫する。

4月頃のまだ葉が青いうちに収穫すればエシャレットです。6月〜7月に葉が枯れたらラッキョウの収穫です。葉と根を切り取ります。種球として使うなら粒が大きいものをネットに入れて風通しの良い涼しい場所においておきます。

## 収穫

## 栄養



エシャレットは葉が柔らかいときに収穫しましょう。



食物繊維は、豊富といわれるゴボウの3〜4倍も含まれており、野菜の中でトップクラスです。腸の機能向上や、糖尿病に関わる血糖値やコレステロール値の抑制が期待されます。甘酢漬けなどに加工すると水溶性の食物繊維が酢に溶け出してしまうので、エシャレットのよつに生で丸ごと食べるほうがたくさん摂取できます。また、ネギ類独特の香りである硫化アリルには、血行を良くしたり疲労回復を早めて夏バテを解消したりする効果があるといわれています。硫化アリルは空気に触れさせたほうが強い効果が出るので、すりおろしてドレッシングや薬味に使うのがおすすめです。

**料理** エシャレットは生でかじるだけじゃない! 天ぷらにしても焼いてもおいしいんです。

## 焼きエシャレット

- ①フライパンに油を引き、エシャレットを弱火で炒める。
- ②白い部分が透き通ってきたら出来上がり。醤油や味噌だれ、酢味噌をつけて食べましょう。辛さが消え、甘くて美味!ラッキョウのホイル焼きもホクホクで甘くておすすめです。



### おすすめ資材

## 「害虫対策ネット(黒)」

(1.8m×5m) 1,420円(税込)  
(1.8m×10m) 2,450円(税込)

秋冬野菜苗の植え付け直後は、真夏の日差しに負けて失敗がちですが、黒い防虫ネットは遮光効果があるので強い日差しから作物を守ります。もちろん、ヨトウムシなどの害虫からもしっかり守り、防虫ネットと遮光ネット両方の役割を果たします。

○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。



気軽に家庭菜園

# ほうさくClub!

第205回  
今月は



## 「ラッキョウ・エシャレット」に挑戦!

★これがラッキョウ・エシャレット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
			エシャレット	ラッキョウ				定植			
			収穫	収穫							

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
- 堆肥2kg
- BBN552号50g
- 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。



## 畑の準備・定植

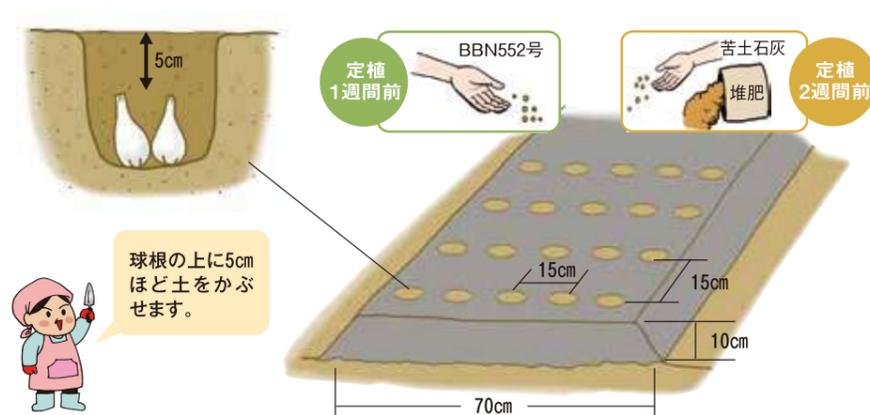
カレーの付け合わせやお茶請けとしての登場が多く脇役イメージのあるラッキョウですが、野菜の中では群を抜いた食物繊維の含有量があることがわかっています。ラッキョウを若採りしたものがエシャレットです。加工することなく生で丸ごと食べられるエシャレットは最近大注目されている機能的野菜です。なお、よく間違われる野菜に「エシャロット」がありますが、小さな分球したタマネギのような西洋野菜で、ラッキョウとは別物です。

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。幅70cm、高さ10cmのうねを作ります。ラッキョウは葉が細くて草が生えやすいので、マルチを張ったほうが除草作業の手間がなくてラクです。タマネギマルチを使うと便利です。株間は15cmで条間は15cmとります。植え穴に、ほらした球根を1〜2球ずつ置き、球根の上に5cmほど土をかぶせます。



## 管理・追肥

芽が出た頃と2月に追肥と土寄せをします。マルチを使う場合、土寄せしなくてもよいですが、球が外に出ってしまった場合や、エシャレットを作りたい場合は土寄せをしましょう。葉が曲がらないように気を付けながら株元に土を寄せます。



球根の上に5cmほど土をかぶせます。

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	8月5日(月) 8月20日(火) 9月10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	法律相談は、休止させていただきます。 ご利用ありがとうございました。			
結婚相談	8月10日(土) 8月24日(土) 9月14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 ※8月12日(月)は休業いたします。 毎週土曜日 ※8月3日(土)・10(土)は休業いたします。 8月24日(土) 8月24日(土) 8月24日(土)・25日(日) 8月17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～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	●8月6日(火)東塩田店 ●8月8日(木)西内店 ●8月22日(木)泉田店 ●8月27日(火)神科店 ●8月29日(木)滋野店 ●9月3日(火)和田店 ●9月10日(火)室賀店 ※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			

令和元年度賦課金についてのお知らせ

今年度の賦課金について、5月27日の第25回通常総代会で下記のとおり決定されました。

賦課金の額 **正組合員 1戸当たり2,000円(昨年度は3,000円)**  
**准組合員 0円(昨年度は1,000円)**

令和元年6月1日を賦課基準日とし、9月2日(月)に貯金口座振替で徴収します。

賦課金の使いみち 「営農指導事業」をはじめ「農家組合・生産部会などの組織活動」「食育・生活文化活動」「保健活動」「農政活動」など、費用の対価を受け取ることが困難な事業・活動に必要な経費の一部は、組合員からの賦課金でまかなわれています。



理事会だより 6月の定例理事会(令和元年6月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第1四半期決算結果について
- ②ディスクロージャー誌について
- ③令和元年度不良債権処理方針について
- ④諸規程の変更について
- ⑤夏期賞与の対応について

Healthy Life

りえこ保健師の

# 健康講座

にじわ 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②～ 7月号に引き続き自律神経のお話です。

♡ 自律神経のバランスが崩れると…

自律神経のバランスが崩れて交感神経と副交感神経のどちらかが強くなりすぎると、全身にその影響が及び、様々な症状となって現れます。

**\*交感神経が強くなりすぎた場合\***

- ◎イライラする
- ◎耳鳴り
- ◎肩こり
- ◎高血圧
- ◎胃痛(食後)
- ◎便秘
- ◎不眠
- ◎緊張性の手足の冷え

**\*副交感神経が強くなりすぎた場合\***

- ◎無気力
- ◎アレルギー
- ◎偏頭痛
- ◎低血圧
- ◎胃痛(食前)
- ◎下痢
- ◎だるい
- ◎循環不良による手足の冷え

♡ 自律神経を整える呼吸法・ストレッチ

自律神経は、呼吸法やストレッチで整えることができます。チャレンジしてみましょう。

**\*ストレッチ\***

呼吸法を意識しながらゆっくりと上体を左右に倒したり、ぐるりと回したりしてみましょう。

**\*自律神経のバランスを整える呼吸法\***  
健康につながる呼吸法のポイント

- 鼻で息を吸う
- 口から息を十分に吐く
- 一定のリズムで吸って吐く
- 静かで落ち着くような場を整える
- 良いエネルギーを取り入れ悪いエネルギーを捨てるイメージで
- 姿勢を正しく
- 腹筋を使って腹を大きく動かす
- 無駄な力を抜く

**実践例**

(秒数は目安。苦しくならない範囲でやる)

吸う

3秒

止める

2秒

吐く

10秒

5分程度続ける

(注)打越メディカルクリニックの打越院長の話をもとに作成

心身ともに健康であるためにも大事な自律神経。動きを上手にコントロールして、暑い夏を乗り切りましょう。

13 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 12

# 「ちゃぐりん」で思い出づくり

夏休み特別企画

## わくわく工作ランド

事前申し込み不要! 参加費無料!

**日時** 8月19日(月)・8月20日(火)  
午前10時～午後4時

**場所** アリオ上田店1階「太陽のコート」特設会場

**内容** 工作・手芸の無料体験など

### 子ども向け工作

「アイスカップのバタバカメ」  
工作参加者に「ちゃぐりん」  
8月号進呈(各日限定50冊)



保護者・一般参加者向け手芸 毛糸と割り箸で作る「ミニモップ」



「家の光」「ちゃぐりん」「地上」の  
年間購読者には来場記念品を進呈します。

### 「ちゃぐりん」とは…

(公社)日本PTA全国協議会推薦  
子どもたちに農業や食べ物、自然のいのちの  
大切さを伝える家の光協会発行の月刊誌です。  
夏休みの自由研究や工作などにも幅広く活  
用できます。

お問い合わせ先 JA信州うえだ  
くらしの相談課 ☎23-4040

## 全5回コース

# 野菜栽培年間講習会 「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識やお花の寄せ植えなど、気軽に楽しめる講習会「グリーンファームカレッジ」。毎年好評の同講習会に加え、今年は新たに野菜栽培のプロを目指す年間講習会「ほうさくマスターclub」(全5回コース)を始めます! 直売所への出荷や家庭菜園のさらなるステップアップを目指す方のための講習となります。畑に出向いて病虫害の相談にも応じます。

**受講料** 全5回分2,000円(組合員は無料)

※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

**募集人数** 30名

※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

**会場** グリーンファーム中央店  
(上田市国分80-6)

**申込方法** 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

**申込期間** 8月26日(月)～9月16日(月)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後受講料のお支払い等の案内をいたします。

お問い合わせ先 JA信州うえだ グリーンファーム中央店 (担当:山口) ☎29-8177

**講習内容・日程** 開催時間は毎回、午後1時30分～4時頃までとなります。

講習名	開催日
①土づくりと菜園計画	令和元年10月25日(金)
②防除日誌と栽培管理の注意点	令和2年1月24日(金)
③春野菜の栽培、病虫害防除	令和2年3月27日(金)
④夏野菜の栽培と春野菜の収穫	令和2年4月24日(金)
⑤秋冬野菜の栽培と夏野菜の管理、病虫害防除	令和2年7月24日(金)

**募集対象** 1.直売所へ出荷したいと考えている方  
2.家庭菜園の基礎知識だけでなく、一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方

締め切り迫る!  
9月9日(月)

# 2020年版 JA信州うえだ オリジナルカレンダー写真募集

JAでは毎年、ご応募いただいた写真を使ってオリジナルカレンダーを作り、組合員全戸に配布しています。今年も暦2ヵ月分1枚につき、メイン写真1点、サブ写真2～3点を組み合わせて制作します。

テーマが変わりました。「農のある風景」から「農や地域の風景」へ

**写真テーマ** 「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

**応募資格** JA信州うえだ管内に在住の方

**写真サイズ** カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由)※専門店ですべてプリントしたものでの応募に限ります。

**応募締切** 9月9日(月)

**応募方法** 応募作品の裏に専用の応募票(ホームページからどうぞ)または必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの支所・店窓口までご持参いただくか、下記あて先まで郵送してください。  
※必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所(どこから撮影したか) ③撮影した風景の地名 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧その他



2019年採用作品 山崎精一さんの「棚田の華」

**採用発表** 広報誌JAN! JAN! 12月号誌面等で発表します。採用者にはメイン採用3万円、サブ採用1万円を、応募者全員に粗品を進呈します。

**注意事項** 応募条件や肖像権、著作権などに関する「応募上の注意」があります。応募の際は下記に問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

応募あて先・お問い合わせ先 〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号  
JA信州うえだ 組合員広報課 ☎25-8080 【ホームページ <https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>】

## 盆花は「JAの花市」で!

地元産の花々種類豊富 **開催日** 8月12日(日)



恒例のお盆花市を、当JA管内の農産物直売所、支所・店など各会場で開催します。盆花は、地元産の花が豊富にそろった「JAの花市」でお買い求めください。

各会場の開催時間など詳しいことは、ご利用の農産物直売所、支所・店にお問い合わせください。

## 菅平高原レタス祭り開催!

当日は、関東大学ラグビーの開幕戦が行われます!

**開催日** 8月31日(土)・9月1日(日)

**時間** 午前10時～午後3時

**場所** 菅平高原スポーツランド「サニパーク菅平」(上田市菅平高原1278-244)

**内容** 菅平高原の朝採りレタス大試食会! トウモロコシ、飲み物などの販売!

※8月31日と9月1日の2日間は、関東大学ラグビーの公式戦8試合が行われます。試合観戦にはチケットが必要です。

※当日は、「サニパーク菅平」には駐車できません。臨時駐車場が設置されますので、現地の案内に従ってください。

お問い合わせ先/JA信州うえだ真田地区事業部 総務課 ☎72-2300



(K・Y 63歳 自営業)

(編)季節感のあるすてきなイラストです。ね！真夏の暑い太陽が照り、セミの鳴き声が聞こえてきそうですね。

今年も鈴虫が孵化しました。まだ2〜3mmのかわいい体に、ひげが揺れています。秋の美しい鳴き声が楽しみです。畑から採りたてのおいしい野菜で、元気に育ててね。(Y・T 77歳 主婦)

(編)鈴虫の美しい鳴き声は秋の風物詩。聞こえても癒されますよね。今年も元気に育ててくださいね。

今年も梅雨らしく雨が降って水不足には困らないのですが、気温が低く野菜や米の成長がちょっと心配になってきました。(T・N 60歳 農業)

(編)昨年とは打って変わって今年は気温が上がっていませんね。作物のためにも気候が安定することを願っています。

ピワを種から植えて何年か経ち、今年ようやくたくさんの実が採れました。生で十分食べて、ピワ酒、シロップ漬けにも挑戦。楽しみます。(S・S 50歳 会社員)

(編)大切に育てたピワ、年月をかけた分実った時の喜びもひとしおですね。ピワ酒などの出来上がりが楽しみです。

7月、プールが始まりました。しかし梅雨で雨がよく降り、プールはできるのですが水がとても冷たく、入る気になりません。(T・T 11歳 小学生)

(編)プールに入るなら晴れた暑い日がいいですね。早く梅雨が終わってプールが楽しめるといいですね！

今年には自然界に蜂類が少ないせいか、カボチャなどが結実してくれません。花粉を人工交配しています。(T・K 86歳 農業)

(編)植物の受粉に貢献する蜂類が少ないのは勝手ですね。人の手でやるのは大変ですが、無理せず頑張ってください。

草との格闘のこの頃ですが、タマネギ

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

水筒を振ってひと口夏の山
どくだみの国へ一撃敵入る
紫陽花の競いで色を見せにけり
雨乞いの赤地藏尊村に
夏帽子リボン結び若くなり
木の枝に田植の泥のシャツキさる
亡き父が笑ふがに咲き白牡丹
逝きて知る師の奥深し夏霞
水無月や未だに二才児の笑窪
セル出せば筆筒の奥の匂いかな

- 上田市芳田 北澤 幸人
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市長瀬 山岸 政子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市中之条 石井紀代子
上田市保野 清水ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市生田 辰野 昌子
上田市築地 勝見 稔
長和町長久保 倉沢寿美子

川柳

名前出ぬただニッソリと御辞儀する
宿坊の宴懐かしむ般若湯
自慢顔お尻もそもそ話題変え
窓全開朝の涼しさ量る癖
ゆるやかにアクセル踏んで今日始む
日帰りの温泉愚痴を出し尽し
地平線目の前にしてまだ燃え
日本語がいつのまにやら化けている
空元陰で済まぬと託している
やぶ入りの日を持ちかねた昭和の日
種袋いい音のする方を買ひ
日に一善励む心に花壇増え

- 上田市住吉 松井 律子
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市下武石 依田 美子
上田市長瀬 山岸 政子
上田村田沢 青木村田沢 上原美代子
上田市芳田 北澤 幸人
上田市古安曾 甲田 瑞枝
上田市殿城 戸兵 和人
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市富士山 大森乃里子
上田市築地 勝見 稔

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ! 夜に行う夏の行事



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。

- ヨコのカギ
1 令和元年は8月8日。暦の上ではもう秋です
2 日焼けした後にできることも
3 彼女の料理の腕前は —— はただし
4 アップの反対語です
6 竹や梅と並んでめでたい植物
9 こすれてすり減ること
10 五輪で3位の選手の首にかけられます
11 辞書で四字 —— の意味を調べた
13 おこわを竹の皮でくるんだ中華
14 握りずしを数えるときに使う言葉
16 フランスの首都。花の都といわれます

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(場合によっては)

6月号出題クイズの答え
ナガグツヨビ
ヤクミヒルネ
ミセコナツ
イシアタマ
シハラツツ
キエムシバ
イキエダマ
(答) アマガエル
応募総数 6月号は46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。(編集部一同)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ信州なめ茸」をプレゼント!!

わが家のペット紹介!



上田市真田町本原 中村美智子さん家の ラックくん (オス 7歳 柴犬)

わが家のペット紹介!最終回
今までたくさんのご応募ありがとうございました。来月号からは新コーナーに変わります。お楽しみに!

が結構収穫できました!兼業ですが、楽しくやっています! (I・Y 64歳 会社経営)

(編)手作業の田植え、お疲れ様でした!次は雑草との戦いですね。熱中症などに気をつけながら頑張ってください! お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません。)



今がおいしい旬の食材をご紹介します!

## 今月の旬の食材

### 桃

桃の原産国は中国で、日本では弥生時代から食べられていたといわれています。“もも”の語源には諸説あり、果実を示す「真実(まみ)」から転じた説、熟した実の色から「燃実(もえみ)」と呼ばれ転じた説、多くの実をつけることから「百(もも)」と呼ばれた説などがあります。

果肉の色で大きく2つに分けられ、白桃系と黄桃系があります。果肉が白い白桃系は果肉が柔らかく、甘い果汁がたっぷりなのが特徴。主に生食として食べられます。一方、果肉が黄色い黄桃系は、果肉が硬めなので主にシロップ漬けなどの加工用として栽培されています。

桃を選ぶ時は、形がふっくらと整っていてみずみずしいもの、皮のうぶ毛がきれいに生えているものを選びましょう。果皮に青みが残っているうちは未熟なので、新聞紙などに包み常温の風通しの良いところで追熟させます。果皮の青みがなくなり、桃特有の甘い香りが出てきたら食べ頃です。未熟なものを冷蔵庫に入れると甘みが出ないので注意。食べる2~3時間前に冷やすのがおすすめです。

## 桃ゼリー~蜂蜜クリームチーズのせ~

### R e c i p e

#### 材料(2個分)

- 桃/1個
- クリームチーズ/100g
- 水/200cc
- ハチミツ/20g
- グラニュー糖/50g
- ドライフルーツ(グリーンレーズン)/適量
- レモン汁/小さじ2

- ☆粉ゼラチン/5g
- ☆水/大さじ1

#### 作り方

- ☆の材料を混ぜ合わせ、ゼラチンをふやかしておきます。
- 桃の皮はむかずに半分に切り、種を取り除きます。
- 鍋に水、グラニュー糖、レモン汁を入れ、中火で熱します。沸騰したら②を、皮を下にして入れ、途中トングでひっくり返しながらかき混ぜます。
- ③を火からおろし、桃を取り出します。鍋に残ったシロップに①を入れ、ゼラチンが溶けるまで混ぜ合わせます。桃は粗熱を取ります。
- ④の桃の皮をむいて1cmの角切りにします。トッピングに使う分の桃を適量皿に移し、ラップをして冷蔵庫で冷やしておきます。
- 器にトッピング用以外の桃を入れ、④のシロップを流し入れてふんわりラップをして冷蔵庫で60分ほど冷やして固めます。
- 常温に戻したクリームチーズとハチミツを混ぜ合わせます。
- ⑥に⑦をのせ、トッピング用に冷やしておいた桃をのせてドライフルーツを飾ります。



桃を皮ごと煮込むことでシロップがピンクに色付きます。



# 花ナビ

HANA \* NAVI



- 学名/Zinnia elegans
- 原産/中央メキシコ ●科名/キク科

百日草という名前のほうが、なじみがあるかもしれませんが。本当に100日間くらいの長い間咲き続けます。メキシコが故郷ですが18世紀にヨーロッパに伝わり19世紀に品種改良されました。日本に入ったのも19世紀の江戸時代後期で、当時は長久草と呼ばれ仏花に使われました。

最近は「ジニア」と呼ばれ、花が大きく背が高くなる従来の品種だけでなく、背が低いものや花が小さくてたくさん咲く品種などがあり、ピンクや白など花の色も増えています。管理が楽で、人気の花です。



日当たりのよい場所を好みます。真夏の直射日光にも負けません。日当たりが悪いと花付きが悪くなります。土が乾いたら根元にたっぷり水やりします。鉢植えは特に乾きやすいので、真夏は朝夕の2回、水やりが必要を確認しましょう。水を切らずと葉がカリカリに枯れてしまいます。しかし、過湿状態になると灰色かび病や根腐れが発生しやすいので、あくまで水やりは土が乾いてからにしましょう。花がたくさん付き、長い間咲くので肥料をやります。植え付けの時に緩効性の肥料を入れ、さらに液肥を2週間に1度くらいやるとよいでしょう。花が古くなると芯の部分が盛り上がってきて、だんだん見栄えが悪くなります。花を切り取るとわきからまた花芽が出てきます。特に小花系のジニアは花を次々に付けるので、花からはこまめに摘みましょう。

 <b>牡羊座</b> (3.21~4.19) レジャー運良好。気の合う仲間たちと出掛ければ、ワクワク楽しい発見あり。実力発揮のチャンスがある予感 <幸運を呼ぶ食べ物> 新ショウガ	 <b>牡牛座</b> (4.20~5.20) 「親しき仲にも礼儀あり」を肝に銘じたい時期。特に家族に口うるさくするのは避けて。開運には部屋の掃除を <幸運を呼ぶ食べ物> キュウリ	 <b>双子座</b> (5.21~6.21) フットワークが軽くなりそう。学ぶ喜びを味わえるときなので、セミナーなどに参加してみてください。ご近所散策も幸運 <幸運を呼ぶ食べ物> 車エビ	 <b>蟹座</b> (6.22~7.22) 物事が遅々として進まず、焦りが生じがち。慌てず、じっくり取り組んで。気分転換には絵画鑑賞がお勧め <幸運を呼ぶ食べ物> 昆布	 <b>獅子座</b> (7.23~8.22) 勢いのある月。やってみたいことに積極的にチャレンジを。自分の考えやプランを伝えると協力してもらえそう <幸運を呼ぶ食べ物> イチジク
--	--	--	---	--

今月の星座占い

## HOROSCOPES

FORTUNE

 <b>魚座</b> (2.19~3.20) 気持ちが揺れ動きやすいよう。大好きな曲を聴くなど、小さな幸せを大切に。鏡の前でほほ笑むのも効果的 <幸運を呼ぶ食べ物> マスカット	 <b>水瓶座</b> (1.20~2.18) 人の影響を受けやすい傾向。周囲を気にせず、マイペースに取り組んで。自然の中に出掛けるとよい気分らしい <幸運を呼ぶ食べ物> トマト	 <b>山羊座</b> (12.22~1.19) 過去の出来事にとらわれがち。深刻にならず、気軽に考えてみて。心身ともにリラックスするには呼吸法がベスト <幸運を呼ぶ食べ物> 梨	 <b>射手座</b> (11.23~12.21) アクティブに動けばチャンスをつかめる兆し。未体験ジャンルでも成功率は大。自分らしさを発揮できるはず <幸運を呼ぶ食べ物> サザエ	 <b>蠍座</b> (10.24~11.22) 自己流に固執せず、視野を広げましょう。柔軟な発想が運気上昇の鍵。ガーデニングや盆栽を始めるのもグッド <幸運を呼ぶ食べ物> イワン	 <b>天秤座</b> (9.23~10.23) 人との交流から良い刺激を受けられます。飲み会など、出会いの機会も大切に。思い切ったイメチェンもラッキー <幸運を呼ぶ食べ物> モロヘイヤ
--	---	---	--	--	---