

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

9

Sep.2019
No.299

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

- 特集／食品ロスを減らすために私たちができること
- ほうさくClub!「野沢菜」に挑戦!
- おじゃまします「飯嶋さん家のプルーン編」



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

9

September.2019 No.299



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町長 柳沢 芳明さんと久美子さんのお子さんで
りょうた 隙太くん(11歳) とうせい 昂征くん(9歳) みさき 美妃ちゃん(7歳)です!

JAからのお知らせ

塩田東山観光農園ふじりんごオーナー募集

当JA子会社の(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園では、りんごオーナーを募集しています。りんご「ふじ」の木のオーナーになり、その木に実ったりんごをすべて収穫できます。あなたもりんごの木のオーナーになって収穫を楽しみませんか。

■オーナー料金 ※栽培管理は信州うえだファームが行います。

Aコース	1本	25,000円(税込) (最低収量保証50kg)
Bコース	1本	33,000円(税込) (最低収量保証70kg)

募集組数 30組
(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

申込締切日 2019年9月30日(月)

収穫期間 2019年11月10日(日)～24日(日)
※収穫来園日は事前にご連絡ください。

場 所 塩田東山観光農園
(上田市富士山2019)

りんごオーナーに関するお申し込み・お問い合わせは、塩田東山観光農園(☎0268-39-0210)まで

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／眞島 実 ■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
眞田のぼるくん



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

食品ロスを減らすために
私たちができること

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

飯嶋さん家のプルーン編

10 ほうさくClub!
「野沢菜」に挑戦!

12 健康講座
～秋でも注意したい 虫刺され～

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・編集1コマ
文芸の庭・クロスワード

18 花ナビ〔シュウメイギク〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔セロリ〕
レシピ



JA年輪の会は7月18、19日、サングリーン菅平マレットゴルフ場で「第24回年輪の会マレットゴルフ大会」を開きました。各支会の代表者187人が参加し、爽やかな日差しの下元気にプレー。「ナイスプレー」とお互いを称え合い拍手を送る姿も見られ、参加者同士プレーを通じて親睦を深めました。



「JA共済杯第53回全日本リトルリーグ野球選手権大会」が上田市で開かれ、7月19日の開会式で当JA眞島実組合長と丸山勝也常務から各チームに記念品を贈呈しました。眞島組合長は当JAのリンゴジュースを、丸山常務はスポーツドリンクを贈呈し、選手たちの健闘を祈りました。



当JAは8月12日、JA支所・店や管内の直売所などで毎年恒例の花市を開きました。お盆にお供えする花を買い求める来店者で会場は大いににぎわい、営業時間終了を待たずにほとんどの品物が売れてしまった会場もありました。

軽井沢プリンスホテルとタイアップ！ スイーツbuffetで管内産フルーツ使用

当JAと北佐久郡軽井沢町の軽井沢プリンスホテルはタイアップして、8月10～18日の間と、31日、9月1日に、同ホテルウエスト内のbuffetレストラン「ニューヨーク」で「フレンチ&スイーツbuffet」を開催。当JA産のブドウ「シャインマスカット」と桃を使ったスイーツを提供し、来店者に管内産農産物のおいしさや当JAの取り組みなどをPRしました。



提供されたスイーツの一例。左上のタルトが「シャインマスカットのBIGタルト」

buffetでは、「シャインマスカットのBIGタルト」をはじめさまざまなスイーツや軽食を提供。テーブルには当JA産農産物のおいしさや地域を紹介する専用POPを置き、来店者にPRしました。

8月10日には89人が来店し、店内はほぼ満席状態。スイーツは全20種類で、来店者は色鮮やかなスイーツに目を輝かせながら、好きなスイーツを次々と皿に取っていました。中でも同タルトは来店者の目を引き、buffet開始直後から行列が絶えず、開始約30分で1皿分が終了するなど大好評でした。

このタイアップ企画を担当した、当JA営農販売部直販課の赤羽晋平調査役は「農産物の販路拡大のためには産地としての信州うえだを管内外の方々に知ってもらうことが重要。9、10月にもタイアップ企画を予定しており、管内の皆様にもぜひ足を運んでもらい、地元の農産物とおいしい料理を楽しんでもらいたい」と話しています。

産業用ドローン研究のため 米穀担い手部会が実演研修会

当JA米穀担い手部会は8月10日、上田市殿城の大豆畑で、産業用ドローンを使った薬剤散布の実演研修会を初めて開きました。同部会員12人と、JA職員7人が参加しました。

同部会では、近年導入が進む産業用ドローンについて知ることを今年度の重点実施項目に掲げています。そこで、今年から産業用ドローンを導入した、同部会上田東支部長の箱山健治さんの大豆畑を訪れ、実際の作業風景を見ることが、産業用ドローンについて理解を深めようとする研修会を企画しました。



箱山健治さん(左)の説明を聞く参加者

実演では、健治さんの弟の箱山秀幸さんがドローンを操作する「オペレーター」を、健治さんはオペレーターを補助する「ナビゲーター」を担当。広さ約11アールの大豆畑で実施しました。今回は、薬剤に見立てた水を使つての実演となりましたが、参加者は飛び立ったドローンの様子を熱心に観察し、実演後の質疑応答では、健治さんからの説明に真剣な顔で耳を傾けました。

研修会を終え、同部会の宮島隆志部会長は「今回の研修会は同じ部会員が実演等を担当したこともあって参加者も質問しやすく、非常に充実した研修会となった」と話しました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

東部
エリアレンゲツツジ守ろう
湯の丸高原で保存活動

JA東部地区事業部は7月12日と8月19日、湯の丸高原で「レンゲツツジの保存活動」を行いました。2日間で延べ19人の職員が参加し、レンゲツツジへの日当たりをよくするために周りの草を刈り、木を切るなどの作業に汗を流しました。

同高原では長年、牛の放牧事業が行われています。牛は有毒植物であるレンゲツツジを残し、他の草木を食べてくれることからレンゲツツジの群生が守られてきました。しかし、近年は放牧頭数の減少から、生育環境が悪化しつつあります。同事業部は、レンゲツツジを守ろうと2013年から保存活動に取り組んでいます。



カラマツの伐採作業をする参加者

上東
エリア高品質リンゴ生産へ
各地で見直し摘果講習会

リンゴの着果量を点検する参加者

ヤマジヨウ果樹部会は7月下旬、上田東地区13会場で行なわれたリンゴ見直し摘果講習会を開きました。高品質で商品性の高いリンゴの生産を目指し、毎年開いています。

7月23日、上田市上野新屋地区で開いた講習会には、生産者13人が参加。適正着果量や夏季管理の徹底を確認しました。JA営農技術員は「樹上選果は品質を決める重要な作業となるので、じっくりと取り組んでほしい」と呼び掛けました。

今年は梅雨が長引き、日照不足を心配する声も聞かれましたが、参加者は「今年も品質の良いリンゴを作りたい」と張り切っていました。

西部
エリア特殊詐欺防ぎ感謝状
JA泉田店

JA泉田店は、特殊詐欺被害を未然に防いだとして、上田警察署から感謝状が贈られました。7月30日、同署の中山雄一郎署長が同店を訪れ、感謝状を手渡しました。

7月1日、80代の女性が不安そうな様子で来店。窓口の女性職員が声を掛けると「息子からは言うなと言われたが、出張中に置き引きに遭い、会社の金を盗まれてしまった」と息子から電話があった。300万円を下したい」と話しました。

特殊詐欺だと直感した職員は店長に相談。店長が改めて事情を聞いて説得し、警察に通報。詐欺だと判明し、被害を防ぐことができました。



感謝状を手にする滝沢利明店長と職員

真田
エリア東京農大の学生
菅平で農家生活実体験

レタスの出荷作業を体験する学生

東京農業大学食料環境経済学科の学生19人が、上田市菅平高原のレタス農家にホームステイし、農家生活を実体験するフィールド研修を行いました。学生は高柳長直教授のゼミ生で、8月3～8日まで、グループに分かれて6戸の農家で、レタスの出荷作業や農家生活を体験しました。

「地に足の着いたものの考え方」を学び取ることを目的としたこの研修は、単位取得の必須になっています。高柳教授は「毎年、学生たちの学びの場として、多くの農家の皆さんに協力いただいている。本研修を通じて1回り成長する学生たちを見るのが毎年楽しみです」と話しました。

丸子
エリアキッズサマースクール
工作とギョーザ作りに挑戦

JA丸子地区事業部は7月30日、JA塩川店多目的ホールで「キッズサマースクール」を開きました。小学生を中心に34人が参加。工作とギョーザ作りに挑戦しました。

工作は、家の光協会発行の子ども雑誌「ちゃぐりん」に掲載された「うりぼうとイノシシのタッシュ」をケント紙や輪ゴムを使って作りました。

ギョーザは、中国出身の参加者の母親から指導を受けて、子どもたちがあんを皮に包み、JA生活活動サポーターや女性部役員も協力して、スープギョーザと焼きギョーザの2種類を作りました。参加者は「おいしくて、いっぱい食べた」と満足そうでした。



ギョーザの皮に水を付けてあんを包む子どもたち

塩田
エリア夏休み子ども体験教室
乳搾りにどきどき

牛の乳搾りを体験する参加者

JA塩田地区事業部は7月30日、長和町大門の鷹山ファミリー牧場で「夏休み子ども体験教室」を開きました。小学生23人と保護者15人が参加し、牛の乳搾りや、ヤギや馬との触れ合いを体験しました。

同事業部は、小学生の食育と交流を目的に毎年同教室を開いています。これまででは、郷土食作りなどの体験を室内で行ってきましたが、今回は初めて牧場に出向いて開催しました。

搾乳体験では、牛の大きさに驚いて尻込みする子どもの姿も見られましたが、「最初は怖かったけれど、搾ることができて楽しかった」と初めての体験を喜んでいました。

よこほ
南部
エリア女性部おやき作り講習会
新たに3人が仲間に加

JA女性部よこほ南部支会では7月11日、和田コミュニティセンターで、おやき作り講習会を開きました。33人が参加し、同支会の小池靖子さんを講師に、エコープマーク品の「むしパンミックス」を生地に使ったおやき作りを学びました。

参加者は、あんど、野沢菜、切り干し大根の具ごとに3班に分かれ、生地の伸ばし方や具の包み方などを教わりながら、おやき作りに挑戦。出来立てを全員で試食しました。

友人に誘われて初めて参加したという人もいて、この講習会をきっかけに、新たに3人が女性部に加えることになりました。



野沢菜のおやきを作る参加者

食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあります。積極的に生活に取り入れてみましょう。

食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



食材のアレンジに挑戦!

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。加熱して食べられる野菜などは刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダや和え物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジし、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

すぐに食べるものは消費・賞味期限が間近のものを選ぶ

消費・賞味期限が近い商品が店頭に残ってしまうと、店側で廃棄することになってしまいます。もし、すぐに食べるものであれば、新しいものではなく古い順番に商品を取るように意識してみるのも良いでしょう。食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しよう

「消費期限」とは、お弁当やお惣菜など品質の劣化が早い食品に表示されている「食べても安全な期限」のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎても食べることができます。



外食で食べ残さない工夫を

外食でありがちなのが、思ったより料理の量が多くて食べ切れないということ。残してしまった料理は、店側が残飯として廃棄することに…。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量などを確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また、アレルギーなどの関係で食べられないものがある場合は、店側に相談して抜いてもらうなどの対策を取るのも一つの手です。お店によっては残してしまった料理を持ち帰ることもできるので、うまく活用しましょう。

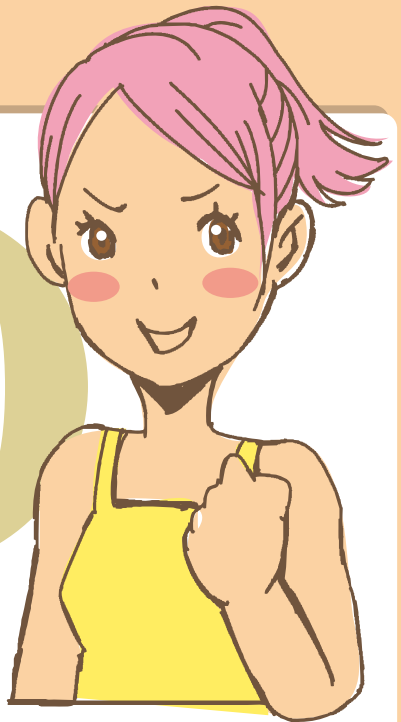


特集



ロス

0



食品ロスを減らすために私たちができること

みなさんは「食品ロス」という言葉をご存知でしょうか。食べ残しや売れ残りなどさまざまな理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品廃棄物等は年間約2800万トン、このうち食品ロスは約643万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

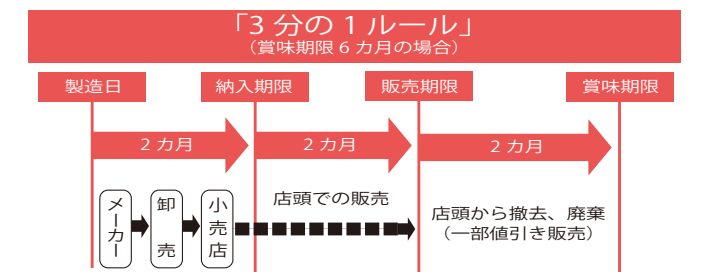
こんなにたくさんの食品が一体どこで廃棄されているのかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。例えば、メーカーや小売店では、期限を超えた食品やバレンタインなどのイベント商品の売れ残り、包装の破損や印刷ミスが発生した商品などが廃棄の対象となっています。

食品ロス対策として、安全に食べられる食品は福祉施設などに無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行

数値・データ等は政府広報オンラインより

われています。また、3分の1ルール（食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商習慣）（下図）の見直しなどもされているところです。

しかし食品ロスは、実は家庭からも多く発生しており、その量は年間約291万トンにも上るのです。



さまざまな場面で発生する食品ロス

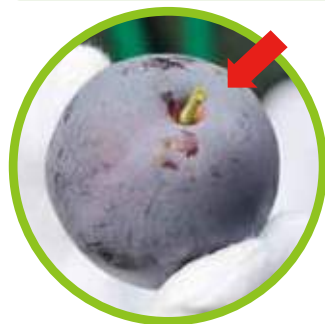
食品メーカー	小売店	レストランなどの飲食店	家庭
- 期限を超えた食品などの返品 - 製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品	- 新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品 - 期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など	- 客が食べ残した料理 - 客に提供できなかった仕込み済みの食材など	- 調理の際に食べられる部分を捨てている - 食べ残し - 冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など
約352万トン			約291万トン

約643万トン



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。

収穫のポイント



収穫の際、ブルーンの果柄(以下:ヘタ)が取れてしまうと等級が落ちてしまいます。ヘタが取れないように気を付けながら作業します。



ブルーンが垂れ下がっている方向と反対にひねると上手に採れるよ!



わかりました!やってみます!



市場出荷用ブルーンの荷造り作業



収穫後は飯嶋さんの自宅に移動し、荷造り作業をします。ブルーンは大玉品種、中玉品種、小玉品種で出荷規格が異なります。1パック420g以上になるようにそれぞれの規格ごとパックに詰め、出荷用の箱に10パックずつ入れて出荷します。今回は小玉品種「ツアー」の荷造り作業を体験します。

最盛期は1日で24箱分作業したこともあるよ!



1人で24箱分ですか!?僕たちも頑張ろう!



出荷規格(ツアーの場合)

1パックの玉数	1玉あたりの重さ
●3L→8・9玉	50g以上
●2L→10・11玉	40~50g未満
●L→12・13玉	30~40g未満
●M→満杯	20~30g未満

詰めたブルーンはJA丸子営農センターへ。その後、JA農産物流通センターへ運ばれ、市場に出荷されます。



体験した2人に感想をききました!



戸堀店長

「夏が収穫期のブルーン。指先と目で一つひとつ熟し具合を見ながらの収穫・パック詰めは繊細で大変気を使う作業でした。猛暑の中、丹精込めて荷造りをする飯嶋さんの姿に、ブルーンに懸ける熱い思いを感じました」



栗原さん

「今回初めてブルーンの収穫・箱詰め作業を体験させていただきました。収穫適期は実の色だけでなく微妙な硬さの違いで見分けるので、手の感覚を頼りに行いました。箱詰め作業も1g単位で出荷の基準が変わるので、とても大変だと感じました」

最後に飯嶋さんにインタビュー

農業への思い

「『買ってくれたお客さんに喜んでもらえるブルーンを作ろう』という気持ちで毎日作業しています。なので、現状に満足せず、今よりもさらにおいしいものを作っていきたいと思っています。また、後継者不足が深刻になってきているので、若い就農者を増やして丸子地域の農業を盛り上げていきたいです」



JA職員のおじゃまします!

飯嶋さん家のブルーン編



7月下旬、ブルーンを栽培する飯嶋さんの畑におじゃましました。

上田市御嶽堂 飯嶋 繁夫さん(73)

米を50アール、ブルーン(アーリーリバー、ツアー、オパール、サンブルー、サマーキュート、オータムキュート、くらしま)を6アール、リンゴを4アール栽培。

小さい頃、リンゴを栽培する母親の手伝いをして農業に慣れ親しんできた飯嶋さん。当時、JA丸子営農センターにいた営農技術員が母親に「ブルーン栽培はおもしろいよ」と話していたことが印象に残り、定年退職後、近所のブルーン栽培者からの勧めもあってブルーン栽培を始めた。現在は1人で作業しており、ブルーン栽培に日々情熱を注いでいる。当JAヤマジョウ果樹部会丸子支会に所属しており、同部会の平成25、28、30年度優良品出荷者に選ばれ、表彰を受けた。

今回おじゃましたJA職員



丸子支所 丸子店
栗原 楓さん

JA信州うえだ
丸子支所 丸子店
店長 戸堀 宏樹さん

収穫作業

作業する前に...

ブルーンの表面についている白い粉は「ブルーム」といい、鮮度を保つために大切なもの。ブルーンに触るときは綿などの柔らかい素材で作られた手袋をはめて、ブルームがなるべく落ちないように注意します。



宝石を扱うときみたい♪



収穫適期は色と硬さで見分ける!

ブルーンは熟す前に皮が黒紫色になってしまうので、いつ熟したか見極めるのがとても難しい果物です。なので、収穫するときは色だけでなく、手で触ってみて適度な柔らかさのものを収穫していきます。

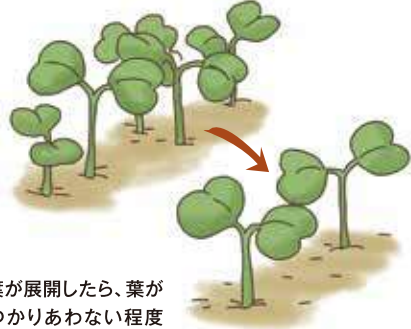
硬さの微妙な違い、見極めるのが難しい!



うちは市場と直売所に出荷しています。市場用は流通期間に追熟すること考えて、触って少し柔らかさを感じるぐらいがベスト。直売所用はすぐに店頭で並ぶので、もう少し柔らかいものの方がいいですね。



本葉5~6枚で株間を10~15cmにし、1本立ちさせる



双葉が展開したら、葉がぶつかりあわない程度に間引く

芽が出そろった頃に葉が重なり合わないよう1回目の間引きをします。本葉が4枚になったら2回目の間引きです。このとき条間やうねの肩に追肥をして土寄せをします。本葉が6枚のころ株間は10~15cmにします。間引き菜もおいしいので味噌汁の具やおひたしなどに利用しましょう。

間引き・追肥

収穫

春の栽培ではあまり大きくせずに柔らかいうちに収穫して、浅漬けや炒め物に使用します。秋の栽培は漬物用に草丈1mほどに育てます。霜に2~3回当たってから収穫すると甘味もうまみも出ておいしくなります。カブの部分も甘くて美味です。野沢菜は収穫せずに冬を越すと春にナバナとして収穫もできます。

栄養

野沢菜はβカロテンもビタミンCも多いので抗酸化力が強く、がんや風邪の予防などが期待できます。しかも、野沢菜漬けには酵母や乳酸菌の力も加わります。最近注目されているのは、長野県人なら当たり前ともいえるお茶と野沢菜漬けの組み合わせ。お茶が持つカテキンの抗酸化、抗菌作用と一緒になることでダブル効果をえられるといわれています。長野県人の長寿の秘訣かも？

おいしく食べて健康長寿！



料理 「天王寺蕪」がルーツの野沢菜。カブも当然おいしいんです!しかも甘い!

野沢菜のカブのクルミあえ

- ①すったクルミに砂糖、みりん、しょうゆを加える。
- ②野沢菜のカブは皮をむき、薄く短冊形に切り軽くゆでる。
- ③水を切った②を①とあえて出来上がり。

野沢菜の柔らかい葉やハウレンソウなどをゆでて加えると、彩りもきれいでさらにおいしい!



オススメ資材

「土にまくだけ害虫退治 オールスター」(600g) 698円(税込)

「アルバリン粒剤」(1kg) 1,080円(税込)

どちらも成分が同じ殺虫剤です。秋野菜にも広い範囲で登録があり、種まきや植え付けの時に手軽に使えます。アブラムシやコナガなどの対策におすすめです。



ほうさくClub!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで

◎中央店 ☎29-8177 ◎東部店 ☎62-0665 ◎西部店 ☎22-4091
◎さなだ店 ☎72-8072 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園



第206回
今月は

ほうさくClub!

「野沢菜」に挑戦!

★これが野沢菜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
			春 種まき	収穫				秋 種まき		収穫	

※春栽培はあまり大きくせず早めに収穫。好みの大きさを期間内に収穫。



●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥2kg ■BBN552号80g ■BB追肥N30号20g×1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・種まき

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よく耕しておきます。うねは幅60cm、高さ10cm程度に作ります。種まきは、条間30cmで深さ5mmの溝を作り条まきします。種の間隔は2cmにします。点まきなら植え穴に3粒ずつまきます。種が隠れる程度に薄く覆土したら軽く押さえ、芽が出るまでは乾かないようにします。

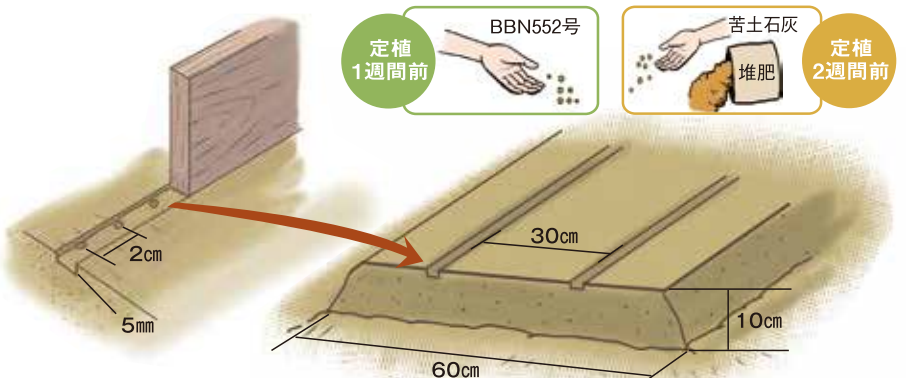
歴史がこんなにはっきりしている野菜は珍しいです。18世紀、野沢温泉村健命寺の和尚さんが京都に遊学した際、「天王寺蕪」の種を持ち帰って来ました。お寺の畑にまいたところ、カブは小さく葉柄が大きく育ち、「天王寺蕪」とは違うカブになりました。今でも寺の畑で原種の採種が行われ「蕪菜」という名で販売されています。野沢温泉村でも「カブナ」と呼ばれていて、漬物も「お菜」や「お葉漬け」と呼びます。「野沢菜」という名はスキー客や湯治客が野沢温泉村の名前から付けたようです。今では全国で栽培され漬けられていますが、葉質が柔らかく食味が良いことだけでなく、成長が早く多収なこと、原種が確保でき大量に採取できることなど、普及しやすい条件がそろっていることも起因しています。

点まき



点まきの場合は、株間を10cmとり深さ5mmくらいの凹みを作って3粒ずつまこう

条まき



うに水やりします。特に暑い時期の栽培では害虫予防に防虫ネットをトンネルにしておくと良いですよ。



各種相談目録

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	9月10日(火) 9月24日(火) 10月 8日(火)	本所(ハニーウェル)	9月10日、24日は 午前9時30分～午後4時30分 10月8日は 午前9時30分～正午	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。
結婚相談	9月14日(土) 9月28日(土) 10月12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 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 ※9月21日(土)は休業いたします。 9月21日(土) 9月21日(土) 9月28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	●9月 3日(火)和田店 ●9月10日(火)室賀店 ●9月19日(木)長店 ●9月26日(木)長瀬店 ●10月 8日(火)田中店・神川店 ※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

新時代のお金との付き合いかた

これからは「人生100年時代」といわれています。100歳まで人生が続くのが当たり前という時代を迎え、国民の自助努力の必要性が生じています。少子高齢化や預貯金の低金利が続き、年金資産の目減りによる老後の心配が高まっています。また、インフレになると物価が上がり、ある金額で買ったものがそれ以上の金額を出さないと買えなくなってしまうため、実質的にはお金の価値が下がることになります。金融庁ではこれらを踏まえ、働く世代に対して以下の3点を行うように推奨しています。

1. 老後まで多くの時間がある今、早い時期から資産形成を行う重要性和有効性を認識する
2. 少額でも資産形成の行動を起こす
3. 信頼できるアドバイザー、長期的に取引できる金融サービスの提供者を選ぶ

将来に備え、資産を増やしていくことは誰にでも必要です。JAでは、みなさまの資産形成のお手伝いをしております。

■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

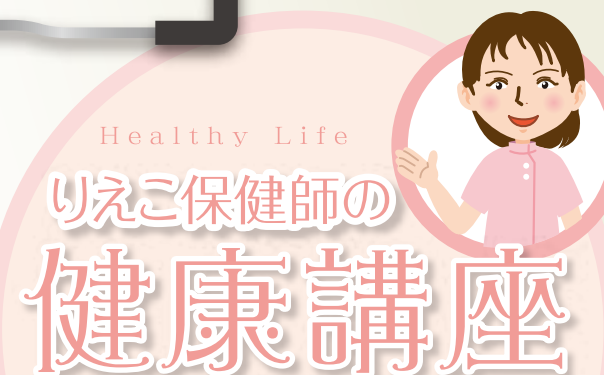
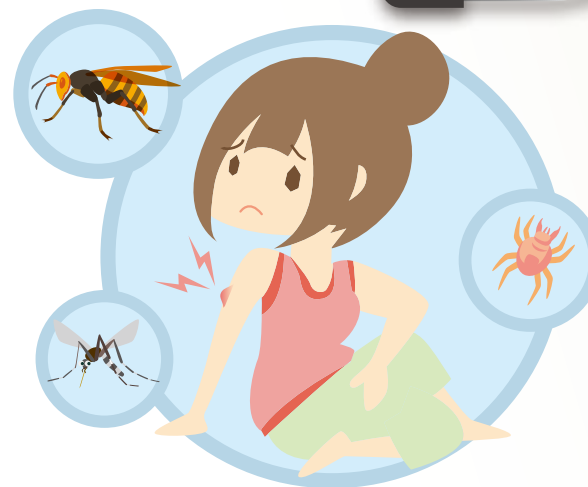
理事会だより

7月の定例理事会(令和元年7月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①諸規程の変更について
- ②令和元年度仮決算事務処理日程・要領について



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。

秋でも注意したい 虫刺され

虫に刺されると痛みやかゆみ、腫れを伴う皮膚の炎症が起きます。多くの虫刺されは、アレルギー性の軽い反応を部分的に起こすものであり、腫れや痛みを生じます。軽いかゆみですむ場合もありますが、深刻なアレルギー反応や感染症につながるものもあるため、注意が必要です。

炎症が起きる原因

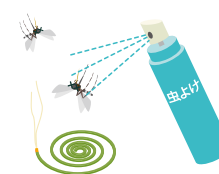
- ①虫が刺した毒性分が皮膚を直接刺激し炎症を引き起こすもの
- ②虫の有毒成分や刺す時に注入される成分によるアレルギー反応によるもの

虫刺されの対処法

- 傷口を圧迫して毒を絞り出す
- 流水で洗浄し患部を冷やす
- 傷口を消毒し清潔を保つ
- 皮膚をかいて傷つけない

虫に刺されないための予防法

- 屋外では長袖・長ズボンを着用し、肌を露出しない
- 蚊取り線香などを有効に使う
- 虫よけ剤はまんべんなく塗る
- 日焼け止めと虫よけ剤を併用する場合は、日焼け止め→虫よけ剤の順番で塗る



命にかかわる虫刺され

全身症状が起きる アナフィラキシーショック

スズメバチなどが持つハチ毒に含まれるたんぱく質により、2度目に刺されると激しいアレルギー反応が起こりやすくなります。
→呼吸困難や血圧低下、意識消失などの症状が起きたら速やかに医療機関にかかり治療を受けましょう。

虫が媒介する感染症

ツツガムシ：ツツガムシ病
マダニ：重症熱性血小板減少症候群(現時点では有効な治療法がなく致死率は6%～30%といわれています)

野山などに出かけた後、数日から数週間して発熱、関節痛、頭痛など全身症状がみられたら医療機関(内科など)を受診し、いつ、どこをかまれたか、どの山へ行ったか(旅行先など)を医師に教えてください。



人を刺したりかんだりする虫は、草むらや暗がりに多く生息しています。涼しくなってきたこの季節、まだまだ虫刺されにご注意ください。

なくそう! 農作業事故

農作業事故原因の1位は、乗用型トラクターの転落・転倒によるものです。米や果樹が収穫期を迎える秋は、コンバインなどの収穫機械や高所作業中の事故が多くなります。お互いに声を掛け合い、地域みんなで農作業事故ゼロを目指しましょう。



こんな事故が起っています!



トラクターによる事故

トラクターが転倒・転落し、投げだされて機械の下敷きになった…など



耕うん機・コンバインによる事故

耕うん機をバックさせていたところ木と機体の間に挟まれた、コンバインの手こぎ作業で手を巻き込まれた…など



高所での作業中の事故

脚立での作業中、設置時のバランスが不安定だったり天板上に上がった際に転落して頭を打った…など



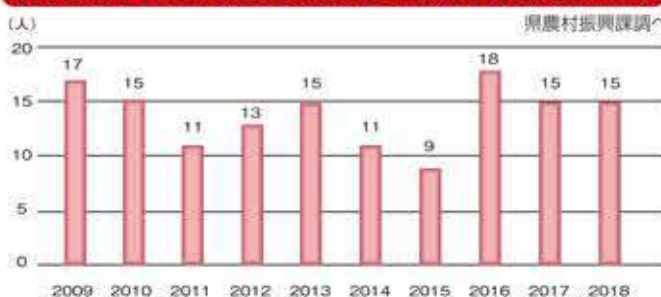
草刈り時の事故

草刈り機の使用時に足を滑らせて足を切る、夏の屋外の作業で熱中症になる、雑草を燃やして火にまかれた…など



作業に出かけるときは…
家族に場所と内容を伝えましょう。

長野県における農作業死亡事故件数(過去10年)



長野県内では、2018年(H30)中に15人が農作業事故により死亡しています。過去最多となった2016年(H28)より3人減っていますが、10年間で139人もの方が農作業事故により亡くなっています。

農業就業者10万人当たり死者が過去最多! 10万人当たり死亡事故発生件数の推移(全国)



2017年(H29)の農業就業者10万人当たりの農作業事故死亡者数は16.7人で、過去最多となりました。死亡者総数は304人と前年より8人減少していますが、農業就業人口が減少しているため、就業人口当たりの死亡者は増加しています。

第25回 JAフェスティバル

統一テーマ 食と農で広がる地域の笑顔

開催期間 令和元年9月21日(土)～11月23日(土)
期間中12会場で開催!!

ご好評にお応えして!今年も開催!

JAフェスティバルスタンプラリー

いちご狩り入園券をもらおう!

JAフェスティバルの会場を巡るスタンプラリーを今年も行います。5地区分のスタンプを集めると、達成賞として塩田東山観光農園の「いちご狩り入園券」1名様分を進呈します。
※詳しくは、9月の組合員定例訪問で配布する「JAフェスティバルスタンプラリー」のチラシ(右)をご覧ください。

※9月21日(土)A・コープファーマーズうえだ店前で「上小地区協同組合まつり」を開催します。
スタンプラリーのスタンプは、上田東会場と共通となります。

◎お問い合わせ先 JA信州うえだ総務企画部 ☎25-8080

みんなで遊びに行こう!



第2回信州上田たろうフェスティバル

太郎祭

長野県「地域発元気づくり支援金」活用事業

上田地域40店舗以上の出展ブースを回り、好きなおかずで新米を食べよう!!

日 時 2019年9月15日(日) 10:00～17:00
入場無料(雨天決行)

会 場 上田城跡公園芝生広場

2500食分新米無料配布!

炊きたての長野県産新米コシヒカリを無料配布! ご飯に合うおかずをGETしよう!
11:00～14:00までの配布となります。
(※2500食程度用意。なくなり次第終了)

My茶わん持参でトートバックGET!!

My茶わん持参の方は、先着300名様にオリジナルトートバックをプレゼント!
会場には使い捨てどんぶりをご用意していますが、My茶わんを持参してプラスチックごみ削減にご協力ください!

当日!! My茶わんコンテスト開催!!

My茶わん持参の方を対象に、イベント中、My茶わんとご飯と笑顔を撮影し、特設インスタページにアップ!
当日はご参加の皆様にもライブでハッシュタグをつけて投稿してもらいます。
イベント開催後、審査員により選ばれた写真を特設ページにて掲載します!

地元ゆかりのアーティストによる LIVEステージも開催!

主催 お問い合わせ
(一社)上田青年会議所
TEL:22-5074
協賛 信州うえだ農業協同組合
上田地産地消推進会議
後援 上田市



◎選者吟／御時世のキャッシュレス化で孫も来ず

雑草は立派な後継ぎ居ていいな
紫陽花ににやう雨つづこれぞ梅雨
草とりでアントウムシをそとよけ
道の駅松茸手にし匂いだけ
ソーラーと野良の仕事は日の出待つ
ノーマン残業ローン払えず止める酒
心地良い疲れをのこして客帰る
かるがると話して見様皆の輪
生ビールうまいのなんの喉通る
先のぼし心の負担重くなり
こんなに児童が先に元気づけれ
長雨に話題ごとく老い二人

川柳

橋詰信幸 選

上田市林之郷	岩瀬 邦子
上田市五加	甲田 啓子
青木村古郷	清川 逸明
上田市富土山	宮澤 令行
上田市中央	滝沢 煙景
青木村当郷	佐藤 哲夫
上田市上野	清水 篤子
上田市芳田	柳澤 乾司
上田市本郷	安藤 民子
上田市東内	山本 進
東御市和	荻原 悦二
東御市和	白石 幸男

◎選者吟／昭和なら九十四年八月来

朝毎に新しき花野草
紫陽花を撫でて過ぎゆく車椅子
桑の実や鳩の濡れあるさんざ雨
青鷺の鳴く鬼灯を鳴らすこと
揚羽蝶ゆらりと雄を嫁しけり
細起すわが上に立つ雲の峰
松葉牡丹庭隅に咲くボール蹴る
見上げて香りとかめ朴の花
夏草や馬頭観音見つけたり
父の日や定時に帰る父の靴

俳句

矢島渚男 選

上田市上塩尻	永井 陶子
青木村当郷	佐藤 哲夫
長和町古郷	清川 逸明
上田市保野	清水 篤子
上田市真田町長	宮崎 拓男
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
上田市東内	山本 進
上田市富士山	室賀 悦子

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。

毎日楽しくマレットゴルフをやっていますが、先日軽い熱中症になってしまいました。3日間くらい頭痛、吐き気、だるさを感じるなど体の調子が悪く、苦勞しました。今後休日をつくり、気を付けていきたいと思っています。とにかく毎日暑いですね！

(N.N. 75歳 主婦)

(編)自分で採ったブルーベリーは格別においしいですね。甘い、すっぱいの、色々な味が楽しめますね！

ブルーベリー狩りに行ってきました。しばらくの間、新鮮な生のブルーベリーが楽しめます。(K.K. 76歳 農業)

(編)暑い中でしたが、ジャガイモ掘りが楽しめたようで良かったです。夏休みの良い思い出になりましたね！

夏休み、子どもたちは芋掘り体験をしました。おじいちゃんが掘り起こしてくれたところから、ジャガイモをたくさん見つけました！掘っても掘っても「まだあるのかな？」と小さい芋までたくさん見つけて、たくさん収穫できました！「掘った芋は持ち帰って食べな！」と言われたので、すべて持ち帰りました。しばらくジャガイモ料理が続いているわが家です！

(A.O. 36歳 パート)



(編)昨今の夏は命に関わるような暑さで油断できませんね。今後も熱中症に注意しながら楽しんでください。

双子キュウリ、初めて採れました。

(M.Y. 71歳)

(編)ビタリくっついて仲良し双子！色のグラデーションや筋など、丁寧に描かれたすてきなイラストですね。

鈴虫の幼虫をもらいました。容器などの必需品を買い、飼育方法なども調べて大変でしたが、秋にきれいな声で鳴いてくれるのを楽しみにしています！

(S.M. 60歳 会社員)

(編)必需品をそろえてからの飼育、大変ですがワクワクしますね！きれいな鳴き声が聞けるといいですね。

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

高価で美しいもの



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

- テレビのリモコンにはたくさん付いています
- なだらかな——が続く丘陵地
- 合唱部が練習するもの
- 耳かきと共に行方不明になりやすそうです
- 今からこれじゃ、——が心配だなあ
- 仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
- 宴会でグラスをみんなで掲げて……
- 相撲の勝敗を記録した——表
- ゴボゴボゴボ
- 価格が高くなること
- 煮物などに使う、アルコールを含む調味料

ヨコのカギ

- 9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
- 高知の名物料理、カツオの——
- 皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- 食器を拭く布です
- いかに守られた実がなります
- 晴れた十五夜にはとても明るい
- 矢を射る道具
- 陽の反対語
- 国や地方自治体に納めます
- 首都はモスクワ。大きな国です
- 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- 傘にも風(たこ)にもあります
- バラの茎にある突起

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信州うえた
編集部
JAN!JAN!

7月号出題クイズの答え

オ	リ	ヒ	メ	ハ	イ
オ	ン	シ	ア	ワ	セ
ブ	リ	キ	ル	イ	ウ
ネ	カ	ベ	サ	カ	ワ
ブ	ン	ツ	ウ	バ	ス
タ	キ	デ	バ	ト	

〈答〉
ブルーベリー
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。
※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
○ご意見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9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコー野菜と食べる塩らーめん(2袋セット)」をプレゼント！



今月のパシャリ (撮影:8月上旬)
真夏のローマン橋とヒマワリ
BGMはカエルの合唱とセミの鳴き声

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。)

庭先のため水をしている容器に、アマガエルがいつの間にか卵を産んでいました。成長を見守りながら、ボウフラを除去……ちょっと大変ですが、今後は楽しみです。

(S.M. 47歳 主婦)

(編)日照不足や猛暑など今年の夏も作物に優しくない気候ですね……。力強く育ててくれることを願っています。

今年は梅雨が長く日照不足が心配され、梅雨明け後は連日猛暑となり、野菜、果実の出来がどうなるのか気を揉む毎日です。

(M.M. 62歳 主婦)

今月の担当 (原)

今月号から始まりました新コーナー！編集担当者のあとかきコーナーです。ここでは、本誌編集に携わる担当者が月替わりで、編集における感想や取材時の裏話などさまざまな語っていききたいと思いますのでよろしくお願ひします。担当者が撮影した写真も掲載するのでお楽しみに！さて、今月号ではこのコーナー以外にも変わったところ3カ所あります。1つ、表紙に出しを追加しました。2つ、ほうさくClubにお問い合せ先を追加しました。3つ、各ページ数の横に発行年と号を追加しました。皆さん、気づきましたか？ぜひ前月号と見比べて確かめてみてください！

編集後記

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

セロリ

独特の香りとシャキッとした歯触りが特徴的なセロリ。ヨーロッパ原産といわれ、「オランダミツバ」とも呼ばれます。また、1590年代、戦国武将の加藤清正が文禄・慶長の役で出兵した際に、朝鮮半島からセロリを持ち帰ったという説があり、そのことから「清正人参」とも呼ばれています。

生産量全国1位は長野県、次いで静岡県です。おもに長野県産のものは夏秋、静岡県産のものは春冬に出回ります。私たちがふだん目にする、茎に厚みがあって薄黄緑色のものは「中間種」と呼ばれるもので、ほかにも茎まで緑色の「緑色種」や茎が白色で細く、ミツバのような見た目の「白色種」などがあります。

セロリの香りのもとの成分には、精神を安定させ、不眠やイライラを解消し、食欲を促す効果があるとされています。また、カリウムも豊富に含まれており、むくみや高血圧予防にも効果が期待されます。

セロリを保存しておく場合は、葉と茎を切り分けたほうが長持ちします。それぞれビニール袋に入れ、野菜室に立てて保存しましょう。

セロリを使った料理を紹介



セロリのしょうゆ漬け

R e c i p e

材料(2人分)

- セロリ／1本
- 塩昆布／10g
- ☆しょうゆ／大さじ2 ☆酢／大さじ2
- ☆砂糖／小さじ1 ☆ごま油／小さじ1

作り方

- ① セロリを葉と茎の部分に切り分けます。葉はざく切り、茎は筋を取り除いて5cm幅のぶつ切りにした後、食べやすい大きさに縦切ります。
- ② ☆の材料を混ぜ合わせます。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れて混ぜ合わせ、ラップをして600Wのレンジで1分半加熱します。
- ④ ③をレンジから取り出して塩昆布を加え、ざっくり混ぜ合わせたら冷蔵庫で30分ほど漬け込みます。

セロリが苦手な子どもでも食べやすい！
かつお節をアクセントでのせても◎。



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



シュウメイギク

- 学名／*Anemone hupehensis var. japonica*
- 原産／中国、台湾 ●科名／キンボウゲ科

優しく楚々とした花がふわふわと風に揺れる様子がすてきです。古くに中国から渡来しましたが、学名に日本が入るくらい日本の気候に合い、野生化しました。京都の貴船地区に野生種が自生しており、これが本来の秋明菊(別名:貴船菊)です。背が高く倒れやすいですが、最近は矮性(わいせい)の品種もあります。名前はキクですがキクの仲間ではなくアネモネの仲間です。



育て方

開花期
8～11月



半日陰を好みます。明るい日陰や一日に数時間日が当たるような場所が適しています。

土が乾いたらたっぷり水をやります。地植えの場合根付いてしまえば多少の乾燥にも耐えるので、雨だけで大丈夫でしょう。鉢植えの場合は乾燥しやすく、葉がカリカリになってしまうので気を付けます。

耐寒性が強く、冬に地上部が枯れても春になると芽吹きます。根が太く長く伸びて増えていき、鉢植えの場合は根詰まりを起こすので毎年植え替えます。地植えの方が、生育が良いため手がかからず楽です。

肥料は、春と花の咲いた後に緩効性のものを少しやると良いでしょう。

草丈が高くなりすぎると、7月に大きな葉だけを切り取っておくと抑えられます。



牡羊座

(3.21～4.19)

すべき作業を黙々とこなすだけで、変化に乏しい日々になりがち。興味をひかれるジャンルに意識を向けてみて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スルメイカ



牡牛座

(4.20～5.20)

旅行や飲み会に出掛けると自分の新たな可能性に気付けるかも。努力の成果が出やすく、がんばってみる価値あり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カツオ



双子座

(5.21～6.21)

一時的感情で行動すると失敗しやすい月。冷静さを大切に。キッチンやお風呂など、水回りの掃除で運気が回復

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スダチ



蟹座

(6.22～7.22)

交友関係が一気に広がる気配。趣味や習い事の集まりには意欲的に参加して。人気店で逸品に遭遇することも

〈幸運を呼ぶ食べ物〉栗



獅子座

(7.23～8.22)

自分のペースでじっくり物事に取り組めそう。中途半端なまま放置していることは、この機会に片付けよう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サトイモ



魚座

(2.19～3.20)

物事を両極端に捉え、失敗する暗示。もう少し気楽に構えること。運命的な出会いに恵まれる可能性があります

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イクラ



水瓶座

(1.20～2.18)

内にもこもりやすい。自分の時間を持ちつつ、人との交流も楽しめれば、意外な発見が。音楽鑑賞でストレス発散を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シメジ



山羊座

(12.22～1.19)

行動範囲がグンと広がる気配。以前から興味を持っていたことを追求してみよう。海外に関する事柄にチャンスが

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



射手座

(11.23～12.21)

不本意な出来事が多くなるかも。でも、イライラせず、出来ることに集中するのが得策。自然の中で気分転換を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉葉トウモロコシ



蠍座

(10.24～11.22)

ちょっとした変化が幸運の呼び水に。生活スタイルを変えたり、新しい趣味を持ってみて。科学的ジャンルも◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉インゲン



天秤座

(9.23～10.23)

やりたいことを強引に推し進めやすい時期。成功の鍵は情報収集と周囲の協力。人の意見には謙虚に耳を傾けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ブドウ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE