

♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN!**

**10**

Oct.2019  
 No.300

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

- 特集/創刊300号記念  
 『年表で見るJA信州うえだのあゆみ』
- ほうさくClub!「タマネギ」に挑戦!
- おじゃまします「松井さん家のフウセントウワタ編」



創刊  
**300**  
 号

JA-NEXT IA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN! 10**

October.2019 No.300



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市長瀬 柳沢 幸彦さんと奈美さんのお子さんと  
 瑠華ちゃん(9歳) 陽琉くん(7歳) 楓華ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ ラ・フランスジュース(ストレート)



今年からの新商品!ラ・フランスをそのまま搾った果汁100%ジュースです。ラ・フランスは国産のものを100%使用。1缶160gで、飲み干すにはちょうど良いサイズ感です。冷やすとより一層おいしくいただけます。シロップとしてアイスなどにかけるのもおすすめです!

160g×20本入り 2,980円(税込)

エコープ ラ・フランスジュース(ストレート)は各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)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信州うえだ

JA-NEXT IA-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.ijjan.or.jp/



JA信州うえだ  
 キャラクター  
 豊田のぶるくん  
 VEGETABLE  
 MILK

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集  
**創刊300号記念**  
年表で見る  
JA信州うえだのあゆみ
- 12 ほうさくClub!  
「タマネギ」に挑戦!
- 14 JA職員の農家訪問記  
**おじゃまします!**  
松井さん家のフウセントウワタ編
- 16 健康講座  
～秋の夜長 大切にしたい睡眠～
- 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・編集1コマ  
文芸の庭・クロスワード
- 22 花ナビ〔キンモクセイ〕  
今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔クルミ〕  
レシピ



当JAは8月31日と9月1日、関東大学ラグビー開幕戦が初開催された菅平高原スポーツランド「サニアパーク菅平」で「第11回菅平高原レタスマつり」を開きました。同高原産のレタスの試食をはじめ、新鮮な農産物やリンゴジュースなどの販売を行い、多くの来場者が、取りたてのレタスを味わいながら買い物を楽しみました。



9月7日、JA東御支所特設会場で東御ワインクラブが主催する「東御ワインフェスタ2019」が開かれました。当JAもブースを出店し、地元産のナガノパープルやシャインマスカットなどを食べやすいようにカップに粒に入れて販売し、イベントを盛り上げました。



当JA東部、上田東、西部、塩田地区事業部は毎年、農業の大切さや協同組合について理解を深めてもらうと、JAフェスティバル行事の一環で、小・中学生を対象とした「書道・図画展」を開いています。9月10日にはモルティしおだで上田東、西部、塩田地区事業部が同展の審査会を実施。審査員は一点一点吟味し、書道627点、図画348点の応募の中から金・銀・銅・入選を選びました。



第1ゲート通過を目指す選手

## 第25回JAフェスティバルゲートボール大会 東部地区「西宮Bチーム」が優勝

当JAは9月11日、上田市下之条の古戦場公園多目的グラウンドで第25回JAフェスティバルゲートボール大会を開きました。30チーム183人が参加して熱戦を繰り広げ、東部地区の西宮Bチームが優勝しました。  
この大会は、JAで年金を受給する年輪の会の会員と地域の組合員が参加して、健康増進と親睦を深めることを目的に、JAフェスティバル行事の一環として毎年行っています。

競技は、5チームずつ6コートに分かれてリーグ戦を行い、勝ち数、得失点差、総合点により総合順位を決め、4位までを表彰しました。  
優勝した西宮Bチームの主将、柳橋勝さんは「日頃からチームワークを大切にしている。チーム二丸となった結果、優勝につながった」と喜びを語りました。

### 入賞チームは次の通り。

- ▽優勝 西宮Bチーム (東部地区)
- ▽準優勝 長瀬チーム (丸子地区)
- ▽3位 田中チーム (東部地区)
- ▽4位 和田チーム (よたくぼ南部地区)

## 「ちゃぐりん」PRイベント 親子で楽しい思い出づくり

当JAは、家の光協会発行の子ども向け雑誌「ちゃぐりん」を若い世代を中心に広く知ってもらおうと、5年前から大型ショッピングセンターを利用した普及PRイベントを、子どもの夏休み期間に合わせ開いています。

8月19日と20日には、JA生活指導担当者が中心となって、アリオ上田1階の特設会場でイベント「わくわく工作ランド」を開きました。「ちゃぐりん」掲載工作の無料体験に加え、参加者には同誌8月号を進呈。会場には「家の光」「ちゃぐりん」の見本誌を展示してPRしました。



夢中で工作を楽しむ子どもたち

今回は、子ども向けには紙カップをカメの甲羅にし、厚紙で頭や足を作って差し込む「アイスカップのバタバタカメ」の工作を、保護者などの大人向けには毛糸を割り箸に縛って作る「ミニモップ」の手芸を行い、参加者はJA職員の指導を受けながら笑顔で楽しみました。  
どちらも大人気で、「両方作ってみたい」と大人向けの手芸に挑戦する子どもも多く見られました。参加した子どもたちは「どっちもかわいくできた」「自分で作れて楽しかった」とうれしそうに話していました。

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て毎月1回開いている「室賀健康広場」が9月4日、JA室賀店で開かれ、地域住民22人が参加しました。今回は「毎月ここで測る血圧の数値と、家で測るときの数値が違う」との参加者の声を受け、当JAの西沢理恵子保健師から「血圧の話」を聞きました。

保健師は手動の血圧計で参加者の血圧を測定。「緊張や興奮で血圧は上がる。一日の中でも血圧は上下している」ことを伝え「血圧は自己管理する時代になった。数値がいつもと違つときは、早めに医療機関を受診してほしい」と呼び掛けました。



保健師による血圧測定や自動血圧計で数値を確認する参加者

**西部エリア**  
室賀健康広場  
「血圧の話」に納得



笑顔で来店者を迎える丸子店の戸堀店長

JA丸子地区事業部は8月15日の年金支給日に合わせ、丸子店、依田店、鹿教湯出張所の3店舗で「ねんきん来店感謝デー」を初めて開きました。JAで年金を受給している利用者と年金受給予定者を対象に、店舗窓口を訪れた人に、JA信州うえだ産のエノキタケ（1袋200グラム）をプレゼントしました。

同事業部は、年金受給者に日頃の感謝の気持ちを伝えようと企画。当日は3店舗で約130人の来店者があり、職員と会話を交わしながらプレゼントを受け取りました。

今後、年金支給月の10月、12月、2月に開く予定です。

**丸子エリア**  
窓口でエノキプレゼント  
初の「ねんきん来店感謝デー」



市場関係者の話を聞く生産者

JA菅平農事振興組合は8月26日、菅平第一集荷所で、菅平野菜生産販売中間反省会とハクサイ出荷査定会を開きました。生産者約50人が参加しました。JA全農長野の担当が今年の販売・流通情勢を報告した他、取引市場11社が産地への要望や期待を伝えました。

出荷査定会では、JA真田富農センターの担当者が、箱詰めされたハクサイを見本に、出荷規格などを説明しました。

あいさつした当JA中山孝常務は、JA信州うえだ産の売り場を確保し、高値販売ができるよう市場関係者らに要請しました。

**真田エリア**  
ハクサイ出荷規格を確認  
菅平で野菜中間反省会

JA鷹山野菜部会とJAよだくぼ南部地区事業部は8月25日、長和町大門の黒耀石体験ミュージアムで開かれた「第15回黒耀石のふるさと祭り」に合わせ、同会場内で「第9回たかやま高原祭」を開きました。

標高約1300mの鷹山地区は長和町一番の高原野菜の産地です。祭りでは、当日の朝収穫したレタスの無料配布と試食を行い、鷹山産野菜をPR。JAブース前には配布開始前から長い行列ができました。

レタスを試食した観光客は「シャキーンヤキしていて、新鮮でとてもおいしかったです。また来年も来たい」と話しました。



大人気のレタスの無料配布

**よだくぼ南部エリア**  
鷹山産レタスPR  
祭りで試食と無料配布

JA東部ぶどう部会は8月27日に滋野選果場で、28日に和第一選果場で、露地ブドウ出荷説明会を開きました。両会場合わせて273人の生産者が参加。会場に展示した荷造り見本や出荷資材を実際に見ながら、出荷規格ごとの品質基準や荷造り方法などを確認しました。

同部会では市場出荷の他、東御市のふるさと納税の返礼品としての出荷も行っています。今年の出荷目標は13万ケース（1ケース4キロ換算）。滋野会場であいさつした唐澤成人副部会長は「今年のブドウは良かったと振り返ることができるようになりたい」と期待を込めました。



滋野選果場に集まったブドウ生産者

**東部エリア**  
品質基準、規格など確認  
東部ぶどう部会が説明会



メモを取りながら熱心に説明を聞く児童

長和町立和田小学校の5年生14人が8月27日、上田市古安曾の塩田カントリーエレベーターを見学に訪れました。同校の社会科学習の一環で「米作りと人々の工夫」について学ぶのが目的。「米や麦などの乾燥、貯蔵、調製、出荷までの流れを知ることや」「農業設備や機械の発展によって、どのように農業が変わったのか学習すること」などを狙いに、施設を見学しました。

JA塩田富農センターの担当者は、カントリーエレベーターの概要について説明し、施設内の主な機械や設備を案内しながら、児童からの質問に答えました。

**塩田エリア**  
塩田カントリーエレベーター  
和田小5年生が見学



材料のダイコンを切る参加者

JA女性部上田支会は8月31日、JA本所の調理室で、フレッシュミズと女性部員を対象にした漬物講習会を開きました。フレッシュミズ3人と小学生1人を含め18人が参加しました。同支会では、毎年フレッシュミズ講座を開いています。今回は伝統食の継承をテーマに、初めて漬物作りに挑戦しました。

講習会では、女性部員で漬物の製造業を営む宮原梅子さんを講師に、砂糖、塩、食酢を使って、ビニール袋で漬ける「ダイコンの酢漬け」を教わりました。参加者は「簡単にできてびっくりした」「2、3日で食べられるのがいい」と喜んでいました。

**上田エリア**  
フレミズと女性部員  
ダイコン漬物講習会

# 特集

# 創刊300号記念

平成6年11月に東部町、上田市、真田町、丸子町、よだくぼ南部、青木村、塩田の7JAが合併して誕生したJA信州うへだは、今年の11月で合併25周年を迎えます。そして、JA信州うへだと組合員をつなぐコミュニケーションツールとして、合併当初から毎月発行している広報誌「JAN!JAN!」も、今月号で創刊300号を迎えました。今回は創刊300号記念特集として、JA信州うへだの歴史とともに、広報誌「JAN!JAN!」の軌跡を振り返ってみましょう!

## 平成8年10月号～平成13年4月号



「生活のページ」では、当JA女性部の活動や手軽に作れる料理の紹介などを掲載。コーナーが変わっても、JAN!JAN!では、組合員の皆さんの生活に役立つ情報を発信し続けています。

## 平成6年11月号～



JAN!JAN!は、JA信州うへだ発足と同時に創刊しました。創刊から現在まで、表紙は地域の元気な子どもたち「ジャンジャンチャイルド」が飾ってくれています。

## 年表で見る JA信州うへだのあゆみ

★平成6年(1994年)  
○11月 JA信州うへだ発足

★平成7年(1995年)  
○3月 野菜協議会まきの協議会果実専門委員会発足  
○4月 菓菜部会アスパラ部会果菜部会発足 女性部発足  
○5月 第一回通常総代会

★平成8年(1996年)  
○1月 よだくぼ南部営農センター竣工  
○3月 結婚相談所開設  
○4月 なめこ部会・畜産部会やまごこめじ部会発足  
○6月 青壮年組織協議会発足  
○6月 年金友の会(現在は年輪の会)連絡協議会発足  
○8月 助け合いの会発足  
○9月 丸子町営農センター竣工  
○9月 福祉相談センター開所  
○10月 よだくぼ南部営農センター低温米倉庫竣工  
○12月 武石支所新築オープン

○3月 野菜協議会まきの協議会果実専門委員会発足  
○4月 菓菜部会アスパラ部会果菜部会発足 女性部発足  
○5月 第一回通常総代会  
○6月 富士山支所新築オープン  
○6月 塩田カントリーエレベーター竣工  
○9月 第一回JAフェスティバル  
○11月 第一回ぶじ祭り(平成12年から収穫感謝祭に名称変更)  
○12月 武石支所新築オープン

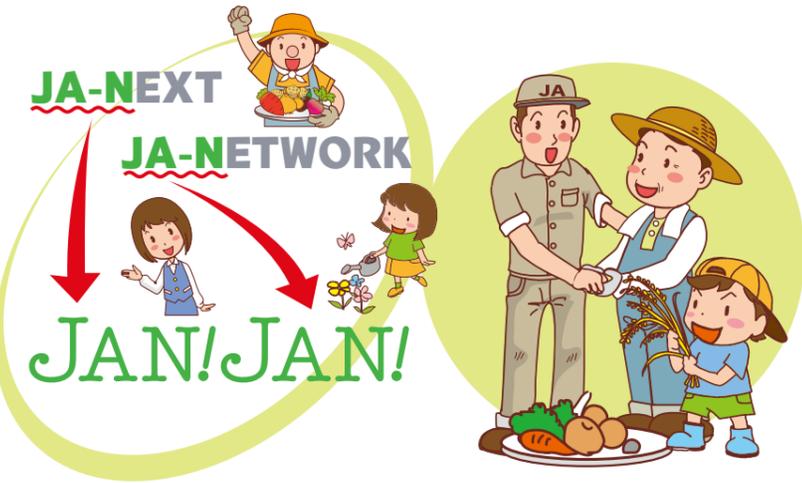
★平成9年(1997年)  
○10月 直販センターオープン  
○4月 えのきたけよだくぼ部会えのきたけ上小部会発足  
○5月 第一回信州うへだフラワーショー  
○11月 ラヴエリテ横にチャペル「リュミエール」オープン  
○12月 大門支所古町支所新築オープン

★平成10年(1998年)  
○1月 上田有線放送とJAN!Sネット接続  
○3月 ヤマシヨウ果樹部会発足  
○4月 塩田デイサービスセンターオープン  
○12月 塩田イチゴ栽培施設竣工

★平成11年(1999年)  
○3月 川西セレモ「虹のホール」オープン  
○4月 川西ぶどう部会川西りんご部会発足 種菌センター竣工  
○6月 JAGグリーンファームしおだ店(管内一写店)オープン  
○6月 川東セレモ「虹のホール」オープン  
○6月 菅平立体予冷庫竣工  
○9月 (株)シエイアサービス設立  
よだくぼ南部農機オートガスターミナル事務所竣工  
○12月 神川支所新築オープン



## 「JAN!JAN!」の由来



皆さんは「JAN!JAN!」という名前の由来を知っていますか? 「JAN!JAN!」は「JA-NEXT、JA-NETWORK」の頭文字をとったもので、「JA-NEXT」には「JAと次代・次世代をつなぐ」という意味が、「JA-NETWORK」には「JAと組合員・地域をつなぐ」という意味が込められています。また、「ジャン!ジャン!」という言葉から元気さや活力も表しています。

## JA信州うへだのオリジナルキャラクター のぼるくん

合併時に誕生したのが当JAのキャラクター「のぼるくん」。上小地域(上田小県郡の略)を「上昇」と書き換え、上昇する、昇るというイメージから名付けました。



「のぼるくん」が鹿角兜・赤備えを着て真田幸村に扮したのが「真田のぼるくん」です。NHK大河ドラマ「真田丸」の放送決定を受け、真田幸村をイメージして作りました。地域の歴史や文化を共に育み、パワーアップした当JAの地域社会における信頼・親しみを表しています。



平成16年4月号～平成23年4月号



管内の各地区をのぼるくんが旅する「JAN! JAN! 的郷土風流紀ぶらり旅」。その地区の「いいところスポット」を巡ったり、組合員さんの温かさに触れたり各地区的良さを再発見できるコーナーでした。

平成13年5月号～



読者の声を受け、紙面の一部をカラーにしました。白黒では伝えきれなかった情報も皆さんに鮮明に伝えることができるようになりました。

両親の背中を追って就農しました!



平成6年12月号と平成15年2月号に家族で出演した

しみず こうへい  
**清水 滉平さん(26歳)**

リンゴ(ふじ、シナノゴールド、シナノスイート、シナノリップ)を1ヘクタール栽培。2019年から当JA青年部副部長を務めている。



(農業をがんばる「TWO SHOT」コーナー)



(創刊100号記念特集)

出演当時は1歳と9歳。写真を見ると自分が小さくて少し恥ずかしいですね。小さい頃から両親に畑へ連れて行ってもらっていたので、自分にとって農業は身近なものでしたし、リンゴ栽培に情熱を注ぐ両親の姿から自然と就農を志すようになりました。2015年に就農して、今は両親や仲間の畑を借りてリンゴを栽培しています。丹精込めて育てたリンゴを収穫する瞬間が一番の楽しみです。25年間続く歴史あるJAN! JAN!、いつか自分も子どもが生まれたら、家族そろって出演したいです。

- 12月 JA信州うえた合併15周年
- ★平成20年(2008年)
- 5月 本原店新築オープン
- 7月 「ホットほっとサービス」(高齢者生活支援事業)スタート
- ★平成19年(2007年)
- 11月 グリーンファームさなだ店オープン
- 4月 グリーンファームよだくほ南部店オープン  
依田福祉相談センター「ヘルパーステーション」開所
- ★平成18年(2006年)
- 3月 (株)オートパル信州うえた発足  
グリーンファーム中央店オープン  
ローン営業センターオープン
- 4月 花き部会発足
- 9月 武石ライスセンター竣工  
JA信州うえたオリジナルカード発行開始(JAでは全国初)
- 12月 長久保支所新築オープン
- ★平成17年(2005年)
- 4月 グリーンファームまるご店オープン
- 11月 JA信州うえた合併10周年
- 10月 うえた食彩館ゆとりの里オープン
- ★平成16年(2004年)
- 3月 (株)シニアエイサーサービス燃料事業営業開始  
宅老所しおじりオープン
- 9月 和田SSカーブスステーションオープン  
自動車板金・塗装工場オープン
- 12月 東部セレモニー「虹のホール」オープン
- ★平成15年(2003年)
- 4月 グリーンファーム東部店オープン
- 9月 搗精工場低温倉庫・もち米ライン竣工
- 12月 農産物神科集荷場竣工
- ★平成14年(2002年)
- 9月 のぼるくんの宅配(JAまごころ宅配)スタート
- 12月 上田東富農センター竣工
- ★平成13年(2001年)
- 9月 第1回総合運営委員会
- 7月 よだくほセレモニー「虹のホール」オープン
- 6月 イチゴ部会発足
- 4月 鹿教湯出張所新事務所および鹿教湯病院内新売店オープン
- 3月 (有)信州うえたファーム設立  
農産物流通センター竣工  
依田窪地区水稲育苗施設竣工
- ★平成12年(2000年)

平成14年3月号～



ちょっと豆知識

「ほうさくClub!」ですっかりおなじみとなった「ほうさくおばちゃん」。実は「庭出育子」という名前で、家庭菜園のエキスパートなんです!また、一緒に登場している男の子は「ほうさくおばちゃん」の初孫の「ほうさくくん」、第37回から第144回の間登場した女性はお嫁さんで「サッチャン」という名前です。

大人気コーナー「ほうさくClub!」の連載が始まりました。このコーナーは当JAの営農担当職員が執筆しており、初心者でも気軽に挑戦できる作物の栽培方法を紹介しています。「ほうさくClub!」を参考に、家庭菜園にチャレンジしてみませんか?

平成8年5月号～平成25年4月号



17年間続いた長寿コーナー「いきいき農業」。管内の農家さん取材し、農業を始めたきっかけや農業に対する思い、今後の抱負などを熱く語っていただきました。

あ那时的ジャンジャンチャイルドは今…



創刊300号  
おめでとうございます!!

平成27年8月号(創刊250号)の表紙に登場した

大久保 勇翔くん(14歳)  
風太くん(10歳)

●**勇翔くん**(当時9歳) / 当時は水泳や剣道を頑張っていました。今は中学校のテニス部に入って毎日練習したり、得意な科学の勉強を頑張っています。飛行機のパイロットになるのが夢なので、これからもたくさん勉強して、カッコいいパイロットになりたいです。

●**風太くん**(当時5歳) / 走るのが得意で、今は友達とサッカーをするのが一番楽しいです。最近ではテレビゲームの卓球にもハマっています。将来はボディーガードになって危険なことから人を守りたいので、筋肉をつけて体を大きくしたいです。

平成28年9月号～



JAN!JAN!が全面カラーになりました。新しいコーナーも加わり、より見やすく、わかりやすい広報誌になりました。

平成17年6月号～平成18年3月号



「KID'Sチャレンジ」は、管内に住む子どもたちが農業の体験を通して、農業の魅力を発見するコーナーです。当JAでは、子どもたちに農業の楽しさを知ってもらうことを大切にしています。今後も次世代に向けて、農業のすばらしさを伝えていきます!

- 11月 JA信州うえだ合併25周年
- 3月 塩川店を改装し、看護小規模多機能型居宅介護「おおぞら」竣工
- ★**令和元年(2019年)**
- 5月 豊里店を改装し、小規模多機能型居宅介護施設「豊殿の家」竣工
- 9月 川西セレクト「虹のホール」別館オープン
- 10月 塩田大豆乾燥調整施設稼働
- ★**平成30年(2018年)**
- 5月 豊里店を改装し、小規模多機能型居宅介護施設「豊殿の家」竣工
- 9月 川西セレクト「虹のホール」別館オープン
- 10月 塩田大豆乾燥調整施設稼働
- ★**平成29年(2017年)**
- 6月 福祉相談センター塩田地区へ移転開所
- 11月 (株)オートバル信州うえだ丸子出張所竣工
- ★**平成28年(2016年)**
- 7月 農畜産物直売所「マルシェ国分」リニューアルオープン
- 9月 宅老所しおじりに認知症カフェ「こころカフェ」開所
- 7月 米穀担い手部会発足
- 5月 (株)オートバル信州うえだ創立10周年
- 7月 女性部よだくぼ南部支会発足
- 9月 農産物流通センターに「フロッピー」出荷用製氷機増設
- 9月 事業拠点再構築(上田東西部真田丸子よだくぼ南部塩田地区)
- 12月 丸子セルフSオープン
- ★**平成27年(2015年)**
- 11月 JA信州うえだ合併20周年
- 11月 オリジナルキャラクター「真田のぼるくん」登場
- ★**平成26年(2014年)**
- 7月 農産物流通センターに果実新選果機導入
- 5月 Aコープコアしおだ店直売所「愛菜館」オープン
- ★**平成25年(2013年)**
- 3月 東部くるみ部会発足
- 9月 第一回上下小地区協同組合まつり
- 11月 長和ライスセンターに色彩選別機導入
- ★**平成24年(2012年)**
- 4月 農林産物直売所「新鮮市真田」オープン
- 6月 菅平第一集荷所整備事業竣工
- ★**平成23年(2011年)**
- 3月 (株)信州うえだファーム創立10周年
- 5月 生産者直売所「いずみの里」オープン
- 7月 Aコープファーマーズうえだ店内農畜産物直売所「マルシェ国分」オープン
- ★**平成22年(2010年)**
- 1月 搗精工場に米粉製粉機導入
- 9月 基幹農機センターオープン
- (株)ジェイエイサービス創立10周年
- ★**平成21年(2009年)**

令和元年9月号～



先月号から始まった新コーナー「編集1コマ～編集後記～」は、担当者が編集を終えての感想や誌面には書けなかった裏話などを書き、より親しみやすい広報誌を目指していきます。ぜひお楽しみに!

俳句の選者さんからメッセージ



平成7年5月号(創刊7号)から俳句の選者を務めている

やしま なぎさお  
**矢島 渚男さん(84歳)**

略歴 / 1935年丸子町生まれ。東京大学卒業。大学在学中、石田波郷氏に師事して作句。波郷氏死後は加藤楸邨氏に師事。俳誌「梟」を主宰。数々の賞を受賞し、2016年には句集「冬青集」で、俳句界で最も権威ある賞とされる蛇笏賞を受賞。現在は読売新聞俳壇選者も務める。

24年間俳句の選者を担当していますが、皆さん熱心に俳句を詠んでいて大変すばらしいです。俳句は素朴・素直であることと継続が大切です。日々の生活に正直に、ふと感じたことを詠んでみましょう。自然と触れ合ったり、四季の変化に目を向けることも上達への近道ですね。これからも俳句を詠む時間を大切にしてください。



JA信州うえだとともに進化し続けてきた広報誌「JAN!JAN!」。読者の皆さんに支えられ、今月号で300号を迎えることができました。ご愛読、本当にありがとうございます。今後も「JAN!JAN!」は、組合員とJAをつなぐ架け橋として進化し続け、さらに愛される広報誌を目指します!

特集 / 創刊300号記念  
年表で見るJA信州うえだのあゆみ





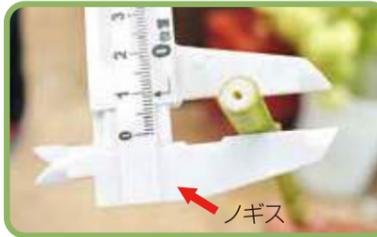
JA職員が農家を訪問し、農畜産物についての知識を教わり、体感する企画。

## 荷造り作業

収穫後は松井さんの自宅近くの作業部屋に移動して、荷造り作業をします。

### 作業手順

フウセントウワタは茎の長さや太さ、実の数などによって規格が変わります。ノギスで茎の太さを測った後、それぞれの規格ごとの長さに切っていきます。



### 出荷規格(等級「秀」の場合)

階級	草丈	風船の数	茎の直径
90	90cm	5個以上	1cm以上
80	80cm	3個以上	1cm以上
70	70cm	2個以上	8mm以上



フウセントウワタを切ると白い液体が出てきますが、これが目に入ると目が腫れてしまいます。とても危険なので、作業中は保護メガネをかけ、絶対に目をこすらないでください!

### ここに注意!



茎の先を一番上の実から10cm上で切ります。作業机には規格に合わせた線が引いてあるので、この線に合わせて切っていきます。



根本側の切り口を規格の長さで切ります。



茎に付いている葉を全て取ります。



まとめたら出荷用の段ボールへ詰めます。詰めたフウセントウワタは当JAの集荷場に運びます。

実が傷つかないように、交差して入れるんだね!



### 体験した2人に感想をききました!



小林課長

「収穫適期の見極めから規格に沿った選別、荷造りに至るまで、きめ細かな作業が求められ、生産者の皆さんの様々な努力があって市場に出荷されることを改めて知りました。作業の効率化、品質アップにつながる独自の工夫もされており、フウセントウワタに対する松井さんの強い思いが伝わってきました」



寺澤さん

「今回の体験で、初めてフウセントウワタを知ることができました。道具の扱い方など、作業のひとつひとつが工夫されていて驚きました。規格の長さに切るときに間違えてしまわないか緊張しましたが、作業の体験ができて楽しかったです」

### 最後に松井さんにインタビュー

### 農業への思い

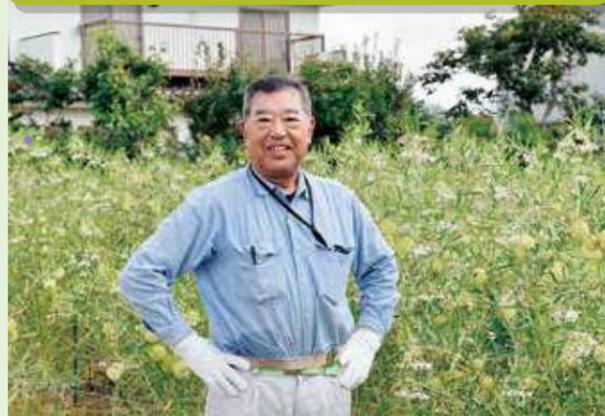
「農業は天候と相談しながら作業でき、四季折々にいろいろな作物を作れるので楽しいです。手先が器用なので、必要な道具は自分で作ったりして改善するのも面白いですね。今年からは妻と一緒に農作業をしているので、育てた野菜や果物をたくさん食べ、夫婦2人で健康に気を付けながら農業を続けていきたいです」



# JA職員のおじゃまします!



## 松井さん家のフウセントウワタ編



8月下旬と9月上旬、フウセントウワタを栽培する松井さんの畑におじゃましました。

上田市吉田 <sup>まつい</sup> 松井 <sup>しげる</sup> 茂さん(69)

小菊を5アール、フウセントウワタを2.5アール、キキョウなどの花き4種類を3アール、オクラ・キュウリなどの野菜類を3アール、リンゴ・梨などの果実類を3アール栽培。

市外の会社に勤務し、定年退職後に就農。2011年に生産者直売所「いすみの里」の会員になり、切り花や果実、野菜などを出荷してきた。5年ほど前に「次の柱を」と考えていた時、当JA営農技術員からフウセントウワタをすすめられ、栽培を始めた。現在は夫婦2人で作業しており、丹精込めてフウセントウワタを栽培している。当JA花き部会西部支会に所属している。

### 今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ 西部地区事業部 総務課 課長 小林 貴浩さん 西部地区事業部付 寺澤 玲奈さん

## 収穫作業

フウセントウワタは、柔らかいトゲのある風船状の実がユニークな観賞用のトウワタ(唐綿)です。収穫は8月中旬から10月まで行います。



トゲは意外と触っても痛くない!



### 収穫スタート!

収穫はハサミを使い、根本から10cmほど上で切ります。実が多く、直径が5cm以上になっているものを選んで収穫していきます。



切った後は荷造り作業がしやすいよう、松井さん手作りの道具を使って長さを整え、茎に付いている大きな葉をハサミや手で取ります。



この道具は棒に出荷規格の目盛りを付けたものです。荷造り作業の時に正確な長さにそろえるので、収穫時は少し余裕を持って切ります。



次の作業のことも考えているんだな~

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	10月 8日(火) 10月23日(水) 11月12日(火)	本所(ハニーウェル)	10月8日は 午前9時30分~正午 10月23日、11月12日は 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。
結婚相談	10月12日(土) 10月26日(土) 11月 9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	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 ※10月12日(土)は休業いたします。 ※10月20日(日)は営業いたします。	
	○川辺店	10月26日(土)	午前9時~午後5時	
	○本原店	10月19日(土)	午前9時~午後5時	
	○丸子支所	平日	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	●10月 8日(火)田中店・神川店 ●10月17日(木)武石支所・中塩田店 ●10月24日(木)丸子店 ●10月29日(火)浦里店 ●11月12日(火)塩川店 ●11月14日(木)城下店 ※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

資産管理・運用のためのお金の色分けと投資信託のメリット

お金の色分けは、資産管理・運用のためにやっておいて損のないものです。

生活費等の毎日必要なお金や、急な出費の際にいつでも引き出せる予備的なお金などの「流動性資金」、住宅購入の頭金や教育費といった将来使い道が決まっている「安定性資金」、当面使う予定のない「余裕資金」の3種類にお金を色分けすると便利です。

また、「安定性資金」と「余裕資金」は長期的な資産運用に適した資金です。貯金より効率のよい資産形成ができる投資信託等で運用することが適しています。

投資信託の三つのメリット

- ①少額から投資が可能であること
  - ②様々な資産に、効率よく分散投資ができること
  - ③運用のプロにまかせられて手間がかからないこと
- ※投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。

■資産管理等のご相談はJA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145



理事会だより

8月の定例理事会(平成30年8月27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



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。

秋の夜長 大切にしたい睡眠

暑くて寝苦しい夏も終わり、睡眠不足も解消できてホッとしている方も多いでしょう。しかし、これからやってくる冬は寒さや活動量の減少が原因で、1年で最も睡眠の質が悪いといわれている季節です。そんな冬に備え、秋はしっかりと睡眠をとるべき大事な時期です。

睡眠の役割

- ①脳の疲労回復と記憶の整理
- ②からだの疲労回復や成長
- ③傷ついた細胞の修復



睡眠不足がもたらす影響

- ①生活習慣病の発症リスクが高まる
- ②肥満
- ③感染症にかかりやすくなる、交通事故が増える など

眠りの効果を高めるには

- ①睡眠時間の確保
  - ・睡眠不足なら休日に2時間ほど長く寝る
  - ・昼食後、15分~30分ほど昼寝をする
- ②睡眠の質を高める
  - ・夕方以降はカフェインを控える
  - ・寝酒はしない
  - ・就寝前はスマホやパソコン操作を控える
- ③寝起きのリズムを整える
  - ・朝、目が覚めたら日光を浴びる
  - ・朝食でたんぱく質と糖質をとる
  - ・夜遅い飲食を控える

睡眠は何時間とれば良いのでしょうか

同じ人間でも年齢によって必要な睡眠時間は変動します。一般的に、10歳までの子どもが8~9時間なのに対し、65歳の人では約6時間と、歳を重ねるにつれて短くなるといわれています。さらに、日中の活動によるからだの疲労度や季節ごとの日照時間にも左右されます。大切なのは何時間寝たかではなく、ぐっすり眠れたと感じること。その時間がご自身にとってのベストな睡眠時間となります。

睡眠はこころとからだの健康を維持するためのメンテナンス時間です。気候が穏やかな秋の夜長、虫の声を子守唄にゆっくりおやすみください。



## 小学生放送コンクール 入賞者作品介绍

こやま ゆあ  
**小山 結愛さん(傍陽小)優秀賞**

県内の有線放送電話事業者などで構成する長野県情報ネットワーク協会主催の「第47回小学生放送コンクール」が開かれ、当JA管内の真田地区有線放送電話から参加した小山結愛さん(傍陽小5年)が、高学年の部の優秀賞に選ばれました。

今年は、県内の小学校36校から6753人の児童が参加。当JA管内からは、10校から949人が参加しました。作文のタイトルは、「ありがとう〇〇」または「〇〇ありがとう」。小学生自身が朗読した作文の録音を、内容や構成、表現力、小学生らしくはきはきと読んでいるかなどについて審査しました。

### 高学年の部

優 秀 賞



こやま ゆあ  
**小山 結愛さん**  
 (傍陽小学校5年)

「ありがとうすず」

ドーナツのようなふわふわしほが大好き。

私の家には今年三歳になった柴犬のすずがいます。すずは私が二年生の時に家に来ました。最初は、とても小さくて育てていけるか心配でした。でも、今ではまるで私のお母さんのようです。朝起きたり、学校から帰ってきたりするとシッポをふつととても喜んでくれます。それに休日、私が起きる時間が少し遅いとお母さんのようにふんふんとくるまで来て私を起こしてくれます。すずは私の面どうをみてくれるだけではなく、兄弟とケンカしたりすると、元気づけてくれます。

去年、私には妹が生まれました。最初はちゃんと面倒をみられるか心配でした。でも、「大丈夫っ!がんばれっ!」とすずが応援してくれて、すずが安心して、とても安心しました。

今、私がすずが一番言いたいことは、「ありがとうすず。これからもよろしく。」です。

## 「りんご三兄弟」産地直送便 受付中!

長野県オリジナル品種の秋映、シナノスイート、シナノゴールドの3つの品種を「りんご三兄弟」と呼んでいます。それぞれの旬に合わせ、産地直送を承っております。



りんご三兄弟  
 左奥「秋映」  
 手前「シナノスイート」  
 右奥「シナノゴールド」

### 秋映

旬は9月下旬～10月上旬。「千秋」と「つがる」を掛け合わせた品種で、皮の色が濃いのが特徴。甘みと酸味は中程度。香りが強く、果汁たっぷりです。

### シナノスイート

旬は10月中旬～10月下旬。「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた品種で、甘みが強く、香りが良く、ジューシーなリンゴです。

### シナノゴールド

旬は10月下旬～11月上旬。「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良い、濃厚な味のリンゴです。

ご注文窓口:うえだ食彩館ゆとりの里

TEL:0268-26-1050  
 FAX:0268-26-1049



その他、ふるさと納税でも注文受付中!

詳細はJA信州うえだホームページをご覧ください。「JA信州うえだ」で検索!

JA組合員の皆さまへ 県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

気軽にできる健康づくりで 健康寿命を伸ばそう!

# 信州まるごと健康チャレンジ 2019

チャレンジ期間:10月1日～12月31日のうち60日間

結果提出締切:2020年1月15日

【コースを選んで60日間実行しよう! 参加者には抽選でステキなプレゼント】

- |               |                  |          |                   |
|---------------|------------------|----------|-------------------|
| ① つづけよう「減塩生活」 | ② いいこといっぱい 早寝早起き | ③ きっぴり寝寝 | ④ お酒は上手に          |
| ⑤ 運動習慣をもつ     | ⑥ バランスの良い食事      | ⑦ あいうべ体操 | ⑧ だれかとおしゃべり       |
|               |                  |          | ⑨ しらんで決めようマイチャレンジ |

参加方法は専用ホームページから ▶ <https://www.iijan.or.jp/kenko/>

主催 信州まるごと健康チャレンジ2019実行委員会/長野県協同組合連絡会

お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380  
 【JA長野中央会 総合企画室】 ☎026-236-2016

\*真正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

報告提出者の中から抽選で500名様に

金芽ロウカット玄米 420g(3合)をプレゼント!!

金芽 長野県産コシヒカリ専用

ロウカット玄米

新技術で、玄米表面の糠(ろ)層を均等にカットした、白米のように手軽にふっくら炊ける新しい玄米です。

各支所・店窓口にパンフレット(参加用ハガキ付)を設置してあります。ご利用ください。

## ひとあし早い...♡ クリスマスパーティー

なかなか出会いがなくて...というあなた! 出会いを求めて参加してみませんか?

参加者募集!



日時 2019年11月23日(祝)  
 17:30～20:30(17:00受付開始)

場所 東急REIホテル Restaurant Sakura  
 (上田市天神4丁目24-1)

会費  
 男性:会員5,000円 一般5,500円  
 女性:会員3,000円 一般3,500円

参加対象  
 男性:28～45歳のJA信州うえだ管内在住者  
 女性:年齢・居住条件なし  
 各10名(定員を超えた場合は抽選になります。)

申込締切 **11月8日(金)**

### お申し込み・お問い合わせ

JA信州うえだ 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

今年が主人がナスの更新予定(せんてい)を思い切りやってくれたので、今、ツヤツヤとした秋ナスが毎日採れ、いろいろな料理を楽しんでいます。(H.M 66歳 主婦)

(編)秋ナス、旨味がギュッと凝縮されていておいしいですよ。頑張り続けてくれたご主人と一緒に楽しんでください。(M.S 45歳 主婦)

「ちゃぐりん」工作わくわくランドに行ってきました。5歳になる娘が行ったのですが、昨年まではほとんど私が作っていたのに、今年は娘自身が作っていて成長を感じました。かわいいカメラができました。来年も楽しみにしています。(M.S 45歳 主婦)

(編)ご来場ありがとうございました。子どもの成長はあつという間で驚かされますね。来年もご参加お待ちしております。(M.S 45歳 主婦)

エアコンを購入しました。今年の夏は暑かったので、エアコンがあつて良かったです。(Y.S 25歳 会社員)

(編)エアコン、買って正解でしたね！昨今の夏の暑さにはエアコンが必須。今後もしつと活躍してくれませうね！

昨年は落花生を作り、初めてして大豊作！「今年も頑張るぞ」と意気込みましたが…。畑にまいた種は全部掘り起こされがっかり。芽出した苗を何度植え替えても引張り出されて散々でした。犯人はカラスでした。私の畑だけ集中攻撃！残ったわずかな苗に望みを託し、育てています。(H.T 67歳 主婦)

(編)鳥害を受けても栽培を諦めない気持ち、とてもすごいです。残った苗が無事に成長してくれるといいですね。

毎年このことながら、夏も終わりに近付くと、秋の虫が急ににぎやかになってきました。真夏は全く聞こえなかった虫の音がたくさん。不思議な現象だなとも思っています。(T.M 77歳)

(編)暑い間は一体どこにいるのでしょうか？私も毎年不思議に思いつつも、季節の変わり目の目安になっています。

いよいよ食欲の秋到来！ブドウも梨もリンゴもいろいろな品種を(楽しんで)しまなくてはいいので忙しいです。今年初めてシナノリップを直売所で見つけて食べてみました。小ぶりですが食べやすく、とてもおいしかったです！昨年大ブドウになったシナノフッチも早くメジャーになるといいなあ。(M.T 38歳 主婦)

(編)リンゴもいろいろな品種が増えましたが、おいしいものがたくさん秋、季節の味で幸せいっぱいですね！

何年前かのアサガオのこぼれた種が成長し、フェンスに何重にも翼が巻き付いて真っ白な花がきれいに咲いています。毎朝「きれいに咲いてくれてありがとう」とアサガオに声を掛けて出勤。今日も頑張ります！(M.S 67歳 看護師)

(編)きれいな花の秘訣はきっと毎朝の声掛けですね。愛情が伝わっているのかも！お仕事、頑張ってください！

今年もリンゴを作ってみました。思っていたよりたくさん採れました。(H.Y 54歳 自営業)

(編)予想以上に収穫できるとうれいすですよ。リンゴは万能なので、いろいろな料理に活用できますね！

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)。

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

昨夜の雨鎌良く切れて夏の朝  
ポタポタと音立てて散る凌霄花  
大花火見場所かえても我に向く  
校庭の蛇口天向く運動会  
影動く見えしが翅黒蜻蛉かな  
村分ける川の濁りや野萱草  
われのほか人の通らぬ青田道  
採りたてといふ筈の土もつき  
あの人もこの人も老い秋の風  
なんとなく力士に似たる茄子の牛

上田市生田 辰野 昌子  
上田市御岳堂 小澤むつよ  
上田市上塩尻 永井 陶子  
上田市真田町長 宮崎 拓男  
上田市保野 清水ゆき子  
上市長瀬 山岸 政子  
上田市古安曾 甲田 隆登  
上田市築地 勝見 稔  
上田市諏訪形 横澤 みね  
上田市下之郷 堀内 令子

◎選者吟/涼風や翼のやうに胸ひろげ

川柳

橋詰信幸 選

おばさんと呼ばれて怒る七十代  
過疎の地へ攻め入る竹とアレチワリ  
もろこしのころあい狸に教えられ  
暑さ負け秘めた話もこぼれだす  
ぬくぬくとシルバー席にいる狸  
夏まつり普段の腰がピンとのび  
嘘話本気で聞くのも思いやり  
子の便り待つ親バカを子は知らず  
指揮棒が大きく揺れて皆が酔い  
外交の握手取引へのコング  
インスタ映え狙う失態軽はずみ  
祭笛ときめき秘めた祖母の詩

上田市芳田 田中 康子  
上田市生田 生田 耕作  
上田市諏訪形 大林 正樹  
上田市八木沢 前島 宣子  
青木村夫神 清水 剛  
上田市下之郷 宮沢 由舜  
東御市鞍掛 花岡あや子  
上田市古安曾 甲田 瑞枝  
上田市諏訪形 大庭 嘉門  
上田市富士山 大森乃里子  
上田市真田町本原 有賀 晚鐘  
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！

白や紫色の花が咲く 北海道が有名



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
- 2 「羅生門」「鼻」は—— 龍之介の作品です
  - 6 建築士が引いたり広げたり
  - 8 サケなどの卵の塩漬け
  - 9 平仮名もアルファベットもこれの一種
  - 10 便箋に引いてある線
  - 11 資源などを再利用すること
  - 15 王様の耳は——の耳
  - 16 ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうろこを持つ魚
  - 18 長崎県の北の端にある島
  - 20 炭酸水のこと。クリーム——
  - 21 だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

- ヨコのカギ
- 1 島根県の観光名所、—— 大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
  - 2 大福餅の中身です
  - 3 10月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
  - 4 絵画や色紙を入れます
  - 5 江戸時代の旅人の履き物。二足の
  - 7 「カラスの足跡」と呼ぶシワができること
  - 10 騎手たちが1着を争います
  - 12 日本で3番目に広い湖
  - 13 釣りで使う疑似餌のこと
  - 14 一本釣りで知られる魚の一つ
  - 17 京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
  - 19 目で見える範囲のこと
  - 20 得の反対語

〈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  
JANIJANI



〈答〉キモダメシ

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、こちらからご応募できます。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープゆであずき」をプレゼント!!



300号という事で、JANIJANIを創刊号から並べてみました！これからもよろしくお祈りします

10月に入り、朝晩涼しくなってきましたね。体調を崩さないよう気を付けましょう。さて、毎月発行している「JANIJANI」ですが、今月号でなんと創刊300号を迎えました！本誌6、11ページの300号記念特集は見ただけでしたか？編集の際、創刊号から綴つてあるファイルを手に取って見たのですが、1人で持てないくらい重く、改めて「JANIJANI」の歴史の深さを感じました。私たち編集担当にとつて、皆さんからの「いつも楽しみにしているよ」という声は何よりの励みです。組合員の皆さんに寄り添った広報誌を目指して、今後も「JANIJANI」は進化し続けていきます！今月の担当 (武井)

編集後記



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### クルミ

日本では縄文時代から食べられていたといわれるクルミは、当JA管内の東御市が生産量全国1位です。ナッツ類の中でも高い栄養価を誇り、スーパーフードとして注目されています。

クルミには、ビタミンやミネラル、タンパク質や食物繊維などの栄養素のほか、抗酸化物質や体に良い脂肪のオメガ3脂肪酸が豊富に含まれているといわれています。特に注目すべきはオメガ3脂肪酸で、これは通常体内では合成できず食物から摂取しなければならないもので、マグロやイワシ、ブリ、サバといった青魚の脂肪分に含まれる海洋由来のDHA、EPAと同じ仲間の脂肪酸です。クルミには、このオメガ3脂肪酸がピーナッツやアーモンドと比べて約7倍も多く含まれているといわれていて、血流改善や心疾患、糖尿病予防、腸内環境の改善などに効果があると期待されています。

クルミは食用のほかにも木材としても利用されており、「ウォールナット」という名称で扱われています。チークやマホガニーと共に世界三大銘木の一つに数えられ、北アメリカやカナダなどで産出されています。

クルミを使った料理を紹介



## 白玉クルミあん

### Recipe

#### 材料(2人分)

- クルミ/100g
- 白玉粉/60g
- 砂糖/大さじ3
- 水/60cc
- しょうゆ/小さじ1
- お湯/50cc

#### 作り方

- ①クルミをすり鉢に入れてすりつぶします。
- ②①にお湯を少しずつ加えて混ぜ、固さを調節します。
- ③②に砂糖としょうゆを加えてよく混ぜ合わせます。
- ④白玉粉に水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶくらいの柔らかさにします。2cmくらいの大きさに丸めて真ん中を軽く指で押してへこませ、熱湯でゆでます。
- ⑤④の白玉が浮いてきたらすぐに氷水に入れて冷まし、ざるにとって水気を切ります。
- ⑥器に⑤を盛り付け、③のをせて刻んだクルミ(分量外)をふりかけます。

クルミあんはお湯の量でお好みの固さに調節してください。バニラアイスを追加でのせてもおいしい！



## キンモクセイ

- 学名/Osmanthus fragrans ver. aurantiacus
- 原産/中国 ●科名/モクセイ科

どこからか香ってきて「秋だなあ」と感じさせてくれる、キンモクセイ。春のジンチョウゲ、夏のクチナシと秋のキンモクセイは三香木と呼ばれ、人気が高い庭木です。

漢字の「金木犀」は「金色の花が咲く、樹皮がサイの皮膚に似ている木」という意味で風情がないですが、学名には香りという意味の言葉が2つも入っています。

楊貴妃が好んだといわれる「桂花陳酒」はキンモクセイのお酒です。作り方は意外と簡単で、白ワインに砂糖とキンモクセイの花を1カ月程度漬けておくと出来上がります。香りは食欲を抑制するといわれています。



### 育て方

開花期  
9~10月

高さ6mくらいまで大きくなります。剪定をしていけばコンパクトな姿で楽しめます。剪定は3月に行うのが良いでしょう。込み合っている枝を付け根から切り落としたり、長い枝は節を少し残して切るなどします。一度にたくさん切るより、毎年少しずつ切るほうが木の負担が少なく花が多く咲きます。

日当たりをととも好みます。半日陰でも生育しますが花付きが悪くなります。

夏場の乾燥と冬の寒さ、汚れた空気が苦手です。冬の寒風が直接当たらないような場所や排気ガスが少ない場所に植え、夏場にはこまめに水やりをするなどして対応します。

肥料は、3月の剪定の際に鶏糞や堆肥を根元にやります。開花前の9月に化成肥料を少しまいても良いでしょう。



#### 牡羊座

(3.21~4.19)

周囲に振り回されやすい時期。やたらと考えず、貴く意志を大切に。気晴らしには美術館巡りが最適  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉エノキタケ



#### 牡牛座

(4.20~5.20)

普段より行動範囲が狭くなりがち。意識して目新しいことに興味を持って。発想力アップにはハーブティーが◎  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ラッカセイ



#### 双子座

(5.21~6.21)

活躍の場が広がります。やってみてみたいことをアピールすると、希望がかないます。投稿や応募にはハプティが◎  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉伊勢エビ



#### 蟹座

(6.22~7.22)

想定外のハプニングが発生しやすい。いたずらに動揺せず、まずは深呼吸で心を静めて。開運には花が効果大  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ごま



#### 獅子座

(7.23~8.22)

新しい習い事や趣味を始める。人脈が広がります。好奇心も旺盛になる予感。流行に注目すると吉  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉エリンギ



#### 魚座

(2.19~3.20)

過去に執着してしまう気配。少しでも楽しいことに目を向けてみて。嫉妬心を抱いたら座禪をすると気分転換に  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉サツマイモ



#### 水瓶座

(1.20~2.18)

向上心が高まりそう。ジャンルを問わず、全てに積極的に関われば、多くを吸収できます。遠出の旅もグッド  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉トウガン



#### 山羊座

(12.22~1.19)

プレッシャーが増す傾向。1人で抱え込まず、信頼できる人に相談を。ティータイムでリフレッシュも大賛成  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユズ



#### 射手座

(11.23~12.21)

対人面が華やぐ兆し。素直に気持ちを言葉にすれば、こじれていた関係さえ修復できるはず。イメチェンも幸運  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチジク



#### 蠍座

(10.24~11.22)

ルーズになりやすい暗示。後回しにすると面倒になるので、早めに済ませる。気力上昇にはフットマッサージを  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉サンマ



#### 天秤座

(9.23~10.23)

独力では難しいことも周囲のサポートを得て、実現可能に。普段より決断力が上がるので、リーダーにも適任  
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ムカゴ

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE