

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

3

Mar.2020
No.305

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

●特集／ぐっすり眠って健やかに快眠のために知っておきたいこと
●ほうさくCub!／「サトイモ」に挑戦！
●おじやまします！／内海さん家のナンテン編



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

3

March.2020 No.305



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市芳田 田中 智章さんと真有美さんのお子さんで
だいき ひな
大煌くん(7歳) 陽菜ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品



エコープ トマト&やさいスープ

リコピンが豊富に含まれている完熟トマトをはじめ、キャベツ、タマネギなどをフリーズドライ加工し、おいしさをそのまま包み込みました。化学調味料を一切使用せず、素材そのものを味わうやさしいスープです。お湯を注ぐだけですぐできるので、ちょっと小腹がすいた時や昼食の付け合わせなどにピッタリです!

10g×10袋入り 1,080円(税込)

一召し上がり方

1袋あたり160mlの熱湯を注ぎ、よくかき混ぜてからお召し上がりください。

トマト&やさいスープ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
■印刷／(株)アオヤギ印刷 ■HP／<https://www.ja-shinshuueda.ijjan.or.jp/>

■発行人／眞島 実 ■編集／総務企画部組合員広報課
※QRコードからホームページをご覧ください。→



JA信州うへだ
キャラクター
眞田のぼるくん



2 JAtピックス

4 JAtピックス〔地区版〕

6 特集

ぐっすり眠って健やかに
快眠のために知っておきたいこと

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!
内海さん家のナンテン編

10 ほうさくClub!

「サトイモ」に挑戦!

12 健康講座

～災害時の医療・看護・福祉支援～

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〔ヒヤシンス〕

今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ミツバ〕

レシピ



昨年11月29日、JA全農長野主催の第72回長野県畜産共進会が松本市の(株)長野県食肉公社で開かれました。審査の結果、出品頭数32頭の中から上田市下室賀の久保田聖さんが出品した牛が、交雑牛の部で最高位の特別優秀賞に輝きました。



JAグリーンファーム中央店は1月18日、農業や園芸を楽しむための講習会「グリーンファームカレッジ」の2019年度最終回となる「果樹の剪定(せんてい)」講座を開き、21人が参加しました。JA営農販売部営農指導課の職員が基本的な剪定方法を説明。リンゴ園で実演も行い、参加者から好評でした。



1月22日、JA葉洋菜部会はラ・ヴェリテでブロッコリー生産振興大会を開きました。部会員やJA役職員など計52人が出席。2019年度生産販売実績の報告や2020年度の生産振興に向けた情報共有などを行い、より品質の高いブロッコリーを生産していくことを確認しました。

被害リンゴ約61ト販売 飲料メーカーなどの商品に使用

当JAは昨年の台風19号の被害を受け、1月末までに被害リンゴ約61トンを大手飲料メーカーや飲食チェーン店などへ販売。被災農家の所得向上を目指すとともに、販売先と連携して信州うえだ産リンゴをPRしました。



「サイゼリヤ」で提供された↑メニュー

「Lipton TEA STAND」で→提供されたメニュー



←信州うえだ産リンゴや地域を紹介する専用POP

被害リンゴは、ユニバーサルジャパン・カスターマーマーケティング(株)が運営する紅茶専門店「Lipton TEA STAND」で11月28日から冬季限定販売した「Fruit sin Tea アップルコンポート」や、(株)サイゼリヤがチェーン展開するイタリアンワイン&カフェレストラン「サイゼリヤ」で12月18日から季節限定のグランドメニューとして販売している「りんごのワインコンポート」へ使用。その他、当JA管内のワイナリーで醸造するシードルや、製菓店のアップルパイに使用されました。また、商品の説明欄に当JA名を記載したり、店頭で信州うえだ産リンゴのおいしさや地域を紹介する専用POPを設置したりするなど、信州うえだ地域のブランド力強化も図りました。

この企画を進めた営農販売部では、今後もさまざまな企業とのつながりを深め、「信州うえだ産リンゴのブランド価値が高まる販売」を行っていきます。



各メーカーのブースを回って話を聞く生産者

米穀大口生産者研修会 農薬・肥料について学ぶ

JA西部営農センターと塩田営農センターは1月24日、上田市内野のモルティオだて、西部塩田地区の大規模米穀生産者を対象とした「米穀大口生産者研修会」を開きました。

研修会は、農薬や肥料メーカーの担当者を招き、それぞれの農薬や肥料の特徴や効果などを説明してもらい、今後の米穀生産に役立ててもらうことを目的に昨年からの実施。昨年は各メーカーがブースを開いて、来場した人に説明する自由参加形式で実施しましたが、今年は対象を大規模生産者に絞って研修会として開催しました。

この日は、生産者やメーカー担当者、JA全農長野東信事業所、JA営農センターの職員ら約40人が参加。各メーカーからの商品紹介の他、2019年産米の生育経過の確認などを行った後、参加者はブースを回り、興味のある商品について担当者に詳しく聞くなどし、充実した時間を過ごしました。

JA西部営農センターの赤池邦浩センター長は「研修会形式にしたことで、参加者が農薬や肥料により興味を持ってくれたように思う。来年度は規模を拡大し、西部塩田地区だけでなく他の地区も一緒に研修会を行いたい」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
上田
エリア

高密度植わい化栽培講習会 誘引や剪定技術学ぶ

ヤマジウ果樹部会は1月31日、上田市上野のリンゴ園で「高密度植わい化栽培講習会(せんでい)講習会」を開き、生産者22人が参加しました。高密度植わい化栽培は、作業の省力化や品質向上、収量の増加が狙える栽培方法として、県内各地で導入が進んでおり、同部会でも重点課題として導入を推進しています。

講習会は栽培技術の向上と統一を図ることを主眼に、JA上田東営農センターの営農技術員が、樹勢を適正に保つ誘引方法や剪定の仕方を実演。従来の栽培方法とは異なる施肥管理や、台木を食害する野ネズミ対策などについても説明しました。



営農技術員の実演を見つめる参加者

東
東部
エリア

高品質・安定生産へ リンゴ剪定講習会



営農技術員と共に剪定方法を検討する参加者

ヤマジウ果樹部会東部支会は、1月17日と20日、各地区でリンゴの剪定(せんでい)講習会を開き、東御市内の栽培者43人が参加しました。剪定は樹勢を見極めながら、栽培管理がしやすく、どの枝にも十分に日が当たり品質の良い果実が実るように樹形を整える重要な作業。JA東部営農センターの営農技術員が資料を配って説明した後、実演し、参加者と共に枝の間引きや切り返しやり方などを確認しました。

講習会では、自然災害に強い産地づくりに向けて安定した果樹生産を行うため、防びようネットの設置についても呼び掛けました。

西
西部
エリア

いずみの里で節分豆まき 当たり札入り福豆袋人気

上田市吉田の生産者直売所「いずみの里」は2月3日、恒例の「節分豆まき」を行いました。福を求めて集まった大勢の近隣住民や買い物客に、直売所利用組合の役員らが「福は内」の掛け声で、福豆袋を盛大にまきました。景品が当たる番号札の入った福豆袋も多数用意され、来場者は多くの福をつかもうと両手を伸ばしていました。

景品は特賞の「コチヨウランをはじめリンゴやネギなどで、すべて直売所出荷者の寄付によるもの。特賞が当たった買い物客は「今年はいいことが起こりそう。これからも直売所を利用したい」と喜んでいました。



多くの福をつかもうと手を伸ばす来場者

真
田
エリア

女性部が手芸教室 干支の「ねずみ」作る



ぬいぐるみ作りに取り組む参加者

JA女性部真田支会は1月24日、JA真田支所で手芸教室を開きました。部員28人が参加し、今年の干支(えと)の「ねずみ」のぬいぐるみを2個ずつ作りました。女性部員の宮下快子さんが講師を務め、事前に講習を受けた部員数名が参加者に作り方を指導しました。

参加者は布、綿、フェルトなどを材料に、ぬいぐるみ作りに取り組み、5センチほどの「ねずみ」が完成すると、手のひらに載せて出来栄を確かめていました。

出来上がった作品は、2月1日に開かれた保健福祉推進大会会場の手芸作品コーナーにも展示されました。

丸
子
エリア

新規栽培者確保へ 花と野菜の講習会

JA丸子営農センターは1月25日、新規就農希望者と新規栽培者を対象にした花と野菜の栽培講習会を同センターで開き、7人が参加しました。初心者でも作りやすい品目を中心に、花は小菊、コスモス、フウセントウワタ、ユウカリ、野菜はフロッコリー、アスパラガス、ミニトマト、冬至力ボチャの4品目ずつを選定。同センターの営農技術員が品目ごとの特性や栽培方法、収益性などを分かりやすく解説しました。

パイプハウスの設置費用の一部を助成する「農業支援プラン」についても紹介し、新規栽培者には現地指導も行うことを伝えました。



栽培方法や収益性、支援策などを説明した講習会

よ
たく
南
部
エリア

豊作で災害ない年に 古町豊受大神宮で祈願祭



豊作と平安を願った農業振興祈願祭

長和町農業技術者連絡協議会は、1月14日、同町古町の古町豊受大神宮で依田窪地域農業振興祈願祭を行いました。同神宮の例祭「おたや祭り」に合わせて毎年行っているもので、行政やJAの関係者ら30人が出席し、新しい年の五穀豊穡(はうじょう)と地域の安全を祈願しました。

祈願祭では、地元依田窪南部中学校2年生の女子生徒による「浦安の舞」も奉納され、会場は華やかな中にも厳かな雰囲気になりました。昨年は、同地域においても各地で台風被害が発生しており、参列者は「今年は災害のない良い年になるように」と願いを込めていました。

塩
田
エリア

先生はJA女性部員 小学生が豆腐作り体験

JA女性部塩田支会は毎年、上田市立中塩田小学校2年生が行っている体験学習で、豆腐作りの指導をしています。1月中旬、クラスごと3日間に分かれて行った豆腐作りでは、女性部員10人が講師を担当。児童は大豆をミキサーにかけて豆乳を搾ったり、火にかけて豆乳に、にがりを入れたりして豆腐を完成させました。大豆は、JA塩田営農センターの営農技術員の指導を受け、児童が自ら育てたものを使用しました。

児童らは「ちよつと大変だったけど、みんなで一緒にやって楽しかった」「今まで一番おいしい豆腐だった」と笑顔で話しました。



女性部員から豆腐作りの指導を受ける児童



監修:睡眠改善インストラクター 矢部亜由美

特集

ぐっすり眠って健やかに 快眠のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。眠りの質が悪いと体に疲れが残り、日中生き生きと過ごすことができません。そこで今回は、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントをご紹介します。

☆睡眠の悩み☆

健康的な生活を送るために快眠はとても大切。しかし、皆さんは次のような経験をしたことはありませんか？

- ＊布団に入ってもすぐに寝付けない
- ＊夜中に目が覚めると、そのあと眠れなくなる
- ＊朝の目覚めがすっきりしない
- ＊日中に眠くなることが多い

こうした悩みを持つ人は多く、現代人の約半数が十分な睡眠を取れていないといわれています。では、どうしたらこの悩みを解消できるのでしょうか。そのポイントは大きく分けて2つ。「生活スタイル」と「睡眠環境」です。

☆生活スタイル☆

一日の「体温リズム」が大切 入浴で体温を上げる

生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇して夕方から夜にかけて最も高くなります。その差は約1℃で、上がった体温が下がる時に人は眠気を感じる仕組みになっています。

一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食をとり、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。しかし、年齢を重ねると日中の活動量が低下することに加え、夜間の体温が下がりにくくなるため「体温リズム」が狂いやすくなります。そこでおすすめしたいのが「入浴」です。

就寝1～2時間前にぬるめ(40℃以下)のお湯に15～20分ゆったりつかって一度温まり、そこからゆっくり体温を下げていくことでスムーズな入眠が期待できます。41℃以上の熱いお湯が好きな人は夕食前に入浴し、体温が下がるまでの時間を長くするように心掛けましょう。寝る直前に手足が冷えてしまつて気になる場合は、手と足だけでも一度お湯につけて温めると、指先や足先の毛細血管が広がり体温を放熱しやすい状態になって、体の深部温度を下げるができます。



入眠後約3時間の熟睡が重要

人は、眠っている間に深い眠りと浅い

眠りを何度か繰り返します。最も深い眠りは、睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間は熟睡することが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間では十分な休息は取れませんが、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが大切です。ちなみに成人の場合、個人差はあるものの6～7時間前後の睡眠時間が目安です。

おすすめしたい「昼寝」

寝付きが悪くて十分な睡眠が取れなかったり、十分に眠ったのに昼間どうしようもない眠気に襲われることがあります。それは、加齢や過度な疲労などが原因。そんな人におすすめしたいのが「昼寝」です。人間の体は午後2時頃に眠くなるようにできているので、その前に15分程度(高齢者は30分程度の仮眠を取ることで日中の眠気を防止することができます。ただし、眠り過ぎてしまつと夜の寝付きが悪くなつてしまつので、目覚ましをセットしてから昼寝するなど対策しましょう。

☆睡眠環境☆

室内や布団の中の温湿度に注意

快眠のために必要な睡眠環境には、大

きく「室内環境」と「寝床内気候」があります。

「室内環境」で重要なのは温度と湿度です。寝室内の温度は、冬は16～19℃、夏は26～28℃が適温。湿度は季節問わず50%前後が良いでしょう。乾燥する季節は加湿器を使うと◎。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。

また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどでしっかりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠ると良いですよ。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の湿度のことを指します。快適な湿度は33℃前後、湿度は50%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシーツにするなど、寝具の管理も忘れずにおきたいものです。



眠る時はゆったりとした衣服で

眠る時の衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすいものを選びましょう。ジャージなどのスポーツウェアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたたりするのでおすすめできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

楽な姿勢で眠るため

「枕」は高さ・構造・素材で選ぶ

枕は、楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラックスして立った時、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく頭も安定せず、横向きになった時は肩が痛くて眠れません。枕を選ぶ時は、まず首のカーブに合った「高さ」のものを選ぶことが重要です。仰向けに寝た時は少し頭が前に傾くくらいの高さ、横向きになった時には肩幅に合う高さが必要です。これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかさ上げすると良いですよ。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20～30回の寝返りを打つため、仰向けでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要です。



枕の「素材」は人によって好みが変わるので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久年数などを考慮して選ぶことをおすすめします。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くくと、自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいるので、専門家に聞いてみるのも良いかもしれません。



快眠を妨げるNGポイント

■就寝前のスマートフォン

スマートフォン(スマホ)やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

■就寝前の食事

就寝前の食事は睡眠の質を低下させたり、胃がムカつく、胃酸逆流を引き起こすなどの体調不良にもつながります。どうしてもお腹が空いて眠れない時は、ホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておき、就寝前にたくさん食べないように心掛けましょう。

■寝酒

酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中トイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりが2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむ分には問題ありませんが、眠るための酒はNGです。

■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりして気分をリフレッシュすると良いでしょう。



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。

荷造り作業

収穫したナンテンは規格ごとに選別します。ナンテンの規格は、房の長さによって「大」「中」「小」に分けられ、さらにその中で実の落下数や大きさ、大きさのそろいによって「秀」「優」「良」の等級に分けられます。

ナンテンの出荷規格

房の長さ	規格	等級
30センチ以上	大	「秀」「優」「良」
20センチ以上	中	「秀」「優」「良」
10センチ以上	小	「秀」「優」「良」



「中」が房の長さ

1束にまとめます

選別後は1束250gになるよう重さを量り、輪ゴムで一束にまとめます。



重さを量るとき、そのままはかりの上にナンテンを乗せようとしても全部乗り切らないので、空き箱のふたを受け皿にしています。こうすると250g全部乗せられますよ。



これなら簡単に量れる♪



出荷後も実が落ちないように工夫しているんだな～

まとめたナンテンは実が擦れて落ちるのを防ぐために新聞紙で包み、出荷用の段ボールへ5束ずつ詰めます。荷造り後は傍陽地区にあるJAの集荷場へ運び、そこから当JA農産物流通センターへ運ばれ市場へ出荷されます。

ナンテン栽培始めませんか？

当JAでは、農家の冬季所得向上のためナンテンの栽培を推奨しています。ナンテンは病害虫や野生鳥獣害を受けにくく、軽量で栽培管理に伴う労力が少ないのが特徴です。興味のある方は、お近くの営農センターへお気軽にご相談ください。



体験した2人に感想をききました！



神田代理

「ナンテンの出荷規格や等級が思った以上に細かく決まっていたびっくり。実が落ちないように手早く切ったり束ねたり、とても繊細な仕事だと感じました。それでも楽しそうに作業されている内海さんの姿がとてもすてきでした」



金子さん

「今回初めてナンテンの収穫を体験しましたが、少しの振動で実が房から取れてしまうため、細心の注意を払って収穫しなければなりませんでした。荷造り作業も、房の長さと実の状態で判断するので丁寧に扱う必要があると感じました」



最後に内海さんにインタビュー

農業への思い

「ナンテン畑があるこの場所は、自分が生まれ育った大切な場所です。昔は何人か住んでいましたが、今ではほとんど空き家になり、寂しくなっていました。この辺りで畑仕事をしているのは私だけになりましたが、思い出が詰まったこの場所が荒廃しないよう、今後もナンテン栽培を続けて景観を守っていききたいです」



JA職員のおじゃまします！



内海さん家のナンテン編



12月中旬、ナンテンを栽培する内海さんの畑におじゃましました。

上田市真田町傍陽

うつみ しげる
内海 茂さん(69歳)

ナンテンを10アール、シャクヤクを6アール栽培。

当JAに勤務し、営農関係などの仕事に携わる。農家だった父の跡を継いで5年前に就農した。農作業が落ち着く冬の間にできる作物はないかと考えていたところ、当JA営農技術員にナンテンを勧められ、就農と同時に栽培を始めた。収穫作業など外での作業は1人でいい、家で行う荷造り作業は妻とともにやっている。当JA花き部会真田支会に所属している。

今回おじゃましたJA職員



JA信州うえだ
真田地区事業部
信用課 課長代理
神田 清美さん

真田地区事業部付
金子 晃之さん

収穫作業

ナンテンは植えてから3年で収穫できるようになります。収穫時期は12月上旬～12月中旬の間で、実の全体が赤く色づいた頃が収穫の目安。たくさん実がなっていて、実の大きさがそろっている房の枝元を切って収穫します。



立派なナンテン！これを収穫してみよう！



収穫したら房に付いている小枝や葉を全て取り、荷造り作業がしやすいよう、枝元側の切り口をハサミで切って長さを調整します。

ここに注意！

実が落ちてしまっています



ナンテンの実は丁寧に扱わないとすぐに房から落ちてしまいます。実が落ちてしまうと等級が落ちてしまうので、作業は慎重に行います。

ポロポロ落ちちゃう！気をつけなきゃ！



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	3月 3日(火) 3月10日(火) 3月17日(火) 3月24日(火) 4月14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。
結婚相談	3月14日(土) 3月28日(土) 4月11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。	出合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 ○東御支所 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ○川辺店 3月28日(土) 午前9時～午後5時 ○本原店 3月28日(土) 午前9時～午後5時 ○丸子支所 3月28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	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	●3月12日(木)神科店・和田店 ●3月17日(火)泉田店 ●3月19日(木)長店 ●3月24日(火)長瀬店 ●4月 8日(水)田中店 ●4月 9日(木)浦里店 ※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

「つみたてNISA」ってどんな制度?

「つみたてNISA」とは、特に少額からの長期・積立・分散投資を支援するための非課税制度です。日本では投資から得られた利益に対して、通常20.315%の税金(所得税+住民税+復興特別所得税)がかかりますが、「つみたてNISA」ではこれがゼロになります。

近年、金融庁は「国民の安定的な資産形成の促進」をメインテーマの一つとしており、そのために「家計による少額からの積立」による投資を広めようとしています。背景の一つとして、高齢化が進む一方、公的年金に財政的な制約がある中で、特に勤労世代の老後を中心とした資産形成を充実させる重要性が増していることが挙げられます。そこで、将来に備えて資産形成を進めたい人向けの税制優遇制度として、2018年1月にスタートしたのが「つみたてNISA」です。

「つみたてNISA」とは(主な条件)

対象者	日本に住む20歳以上の個人	非課税運用期間	最長20年間
投資可能期間	2018年～2037年	投資限度額	毎年、新規投資で40万円が上限
払い出し	いつでも可	非課税投資総額	最大800万円(40万円×20年間分)
運用益	非課税	※掲載内容は作成時点のものであり変更になる場合がございます。	

■資産運用のご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

1月の定例理事会(令和2年1月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和元年度決算事務処理日程及び決算処理要領について ② 令和2年度事業計画について ③ 諸規程の変更について



健康講座



災害時の医療・看護・福祉支援

日本は、毎年何らかの災害に見舞われる国ですが、特に昨年10月の台風19号では長野県も甚大な被害を受け、自然災害の恐ろしさを大いに実感しました。

そのような災害時に必要とされるのが、医療・看護・福祉支援です。過去に起こった大災害を機に、被災地支援に向かう医療・看護体制が整備されてきました。

♥ 災害派遣医療チーム(DMAT)

医師・看護師・業務調整員らで組織し、災害発生後48時間以内の救急治療が主な業務です。「避けられた災害死が500件はあった」とされた1995年の阪神淡路大震災の教訓をもとに検討され、2005年に厚生労働省が発足させました。

♥ 災害派遣精神医療チーム(DPAT)

精神科医師・看護師・臨床心理士などで組織し、避難所のストレスや喪失感などに苦しむ被災者の精神面のケアを担います。東日本大震災後の2013年に発足しました。

災害派遣医療チーム(DMAT)、災害派遣精神医療チーム(DPAT)ともに厚生労働省が都道府県や政令指定都市ごとの整備を促し、専門的な訓練を受けたスタッフが被災地の要請に応じて派遣されます。

【今後法整備が望まれる災害時福祉支援】

♥ 災害派遣福祉チーム(DWAT/DCAT)

構成メンバーの1例として、社会福祉士・精神保健福祉士・介護福祉士・ホームヘルパー・看護師・保育士などで組織され、避難所などを巡回しながら介護や福祉サービスを行います。高齢者・障害者・妊産婦・乳幼児らの相談にのり、福祉避難所への移送、入浴介助、心のケア等に当たります。東日本大震災後に災害関連死が多発したことをきっかけに、厚生労働省が2012年に都道府県単位での支援組織づくりを求めました。2016年の熊本地震の際には、初めて正式に都道府県による組織が派遣されました。また医療法人等の民間組織で構成されるチームもあります。

災害派遣福祉チームは行政・医療機関と連携し、中長期的な活動を視野に入れて支援を行います。しかし現在では、明確な法的根拠がないため、活動におけるさまざまな課題があります。

台風19号災害では、身近でも「家族に要介護者や乳幼児がいるので、避難することをためらった」という声が聞かれました。災害派遣福祉チームのニーズは非常に高く、法的裏付けのある制度にすべきとの声が災害対策や福祉の専門家からも上がっています。

自然災害の多い日本。過去の災害から学ぶことや、多様化する災害に応じて、私たちが常日頃から対策を行うことが重要であるといえます。



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。



いざという時のために...

お客様の大切な財産を
地震や火災、盗難・紛失などからお守りします。

全自動

JA信州うえだ

貸金庫

貯金通帳や権利証書・遺言状などの重要書類、宝石などの貴重品をJA信州うえだの貸金庫が責任をもって大切に預かります。

秘密保持は万全です

暗証番号、専用鍵を使ったセキュリティシステムにより、大切な財産とプライバシーをお守りします。

バリアフリー設計です

専用ブース内はバリアフリー設計なので車椅子の方でも安心してご利用いただけます。

営業時間内であれば、ご自由に出し入れができます

営業時間内はいつでもご利用でき、その都度窓口へ受付をする必要ありません。

貸金庫専用個室ブースをご用意しております

貸金庫専用個室ブースは、お預け品をご覧になったり、整理したりする時に安心です。



【ご利用時間】平日：午前9時～午後5時

※営業時間内はいつでも開閉自由(土・日・祝日は休み)

【ご利用対象者】年齢満20歳以上で一定要件を満たしている方

【ご契約時にお持ちいただきたいもの】

◎免許証・年金手帳など ◎当組合の通帳(普通貯金) ◎お届け印
※お申し込みの際には、所定の審査がございます。

【設置場所】JA信州うえだ本所(上田市大手二丁目7番10号)

【ご利用料金】

令和2年1月31日現在

タイプ	深さ×幅×奥行	年間利用料金(税込)
小	6cm×26cm×35cm	15,840円
大	12cm×26cm×35cm	23,760円

ご利用料金は、当組合の口座から引き落としとなります。
まずは見学、ご体験ください。

お問い合わせ

JA信州うえだ本所 信用部 ☎25-8000

農協、漁業、森林組合などの農林漁業団体に
お勤めされたことのある方

農林年金の

特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。



私ももらえるかも

でも

農林年金に住所登録がないとご案内をお届けできません

※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口 | 農林年金管理徴集課 **03-6811-0550**

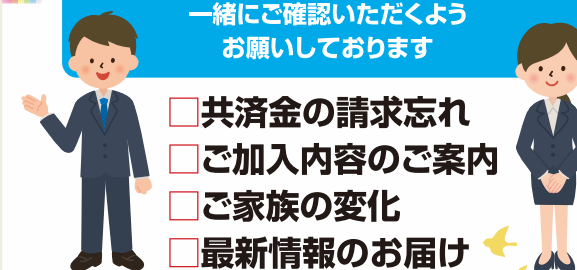


農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <https://www.norin-nenkin.or.jp/>

いつもJA共済をご利用いただき
ありがとうございます。

定期訪問活動実施中!

ご加入時はしっかりと考えて理解していたけど
時間が経つと忘れてしまうことも…
「そんなつもりじゃなかった」
「聞いてないよ…」
なんてことがないように定期的にJA職員と一緒に確認いただくようお願いしております



- ☐ 共済金の請求忘れ
- ☐ ご加入内容のご案内
- ☐ ご家族の変化
- ☐ 最新情報のお届け

これからもずっと身近なJA共済です。



上田地域広域連合消防本部からのお知らせ

野焼きやたき火による火災に注意しましょう 野外焼却は一部例外を除いて市町村条例で禁止されています。

例外で認められる野外での焼却

- ①どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
 - ②稲わら・果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
 - ③たき火や剪定(せんてい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

春は特に注意が必要 重大事故につながるケースも

上田地域で発生する火災の出火原因第1位は、たき火や枯草焼きなど野外焼却によるものです。その中には建物や林野へ延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。空気が乾燥し、風の強い日が多い春は特に注意が必要です。

農業を営むために行う草や枝木などの焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所の迷惑になる場合があります。また、火災と間違えられ消防署に通報されることもあります。野外での焼却は周囲の状況を十分考慮して行いましょう。



野外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- 事前に消防署へ連絡(電話可)をしましょう。
- 乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- 規模に応じた消火の準備を行いましょう。
- なるべく大勢で行い、午前中の風がないうちに済ませましょう。

実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- 枯草焼きは風下から行いましょう。

終わった後の注意

- 再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。

野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ連絡、届出を。また、お問い合わせは各市町村役場担当窓口までお願いします。

お孫さんへの
プレゼントに♪

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

(公社)日本PTA全国協議会 推薦

ちゃぐりん

家の光協会発行

おもしろくて! 楽しくて! ためになる!

食べ物や生き物、地球や環境、そして地域や学校のこと…。身近な情報からタイムリーな話題まで、さまざまな分野について子どもたちの知識欲を刺激し、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いの心、生きる力を育みます!

たいせつなお孫さんにプレゼントしてはいかがでしょう。一緒に読んで共通の話題でおしゃべりするのもステキです。



年3回
別冊付録付き

自由研究の
テーマ探しに
使える!

春・夏・冬休みに合わせて、楽しい企画をお届けします。

定価(税込)普通月号492円 付録月号(1・4・8月号)576円

お申し込みはJA各支所・店へ



ふじりんごをもらったので、家にあった古い絵本「りんごまつり」に「りんごの中に登場した、りんごのフタ」を子どもたちと作ってみました。小玉のりんごだったので、バランスよく、かわいくできました！目と鼻の穴はりんごの種、耳はりんごの皮、足は爪楊枝です。楽しく遊んだ後は、おいしく全部食べました。

(MY 44歳)

（編）りんごの種や皮も使い、かわいくタタさんが見事に表現されていますね。絵本を参考にしたり工作、すばらしいです！

福寿草の花が咲きました。今年は早いです。家庭菜園に夢が膨らみます。ほろろくCubを参考に頑張ります。

まず！今年もたくさん収穫できますように、そして友達におすそ分けできますように。

(K: 78歳)

（編）今年は暖冬の影響で花の開花も早いですね。ほろろくCubを参考に、作物栽培頑張ってください！

娘の依頼で昨年、ピーツを作りました。3回目の収穫はピンポン玉くらいの大きさでしたが、初めてボルシチを作り、サワークリームを添えて食べました。今まで知らなかった味で、おいしくてビックリしました！また今年も作ろうと思います。

(MN 67歳 主婦)

（編）ボルシチといえば、ピーツの色素によるスープの赤色が印象的な料理ですね。今年もレックツッキング！

新型コロナウイルスの影響でマスクがどこへ行っても売切れしています。花粉症なのでこれからはマスクが手放せません。うちにはたまたまマスクのストックがあるので良かったですが、ない人は困っているのではないのでしょうか。コロナウイルスが収まるまではこんな状況が続くのでしょうか。早く収まってほしいものです。

(TT 59歳 公務員)

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

水仙の芽家族のごとし日がつむ
躊躇するやうに飛びなり冬の蠅
エフロンの袖のゴムあと大晦日
着て取る水船のやう霜柱
着てくる長居しており山眺め
親と子の風を見上ぐる河川敷
落慶に襟を正して余寒かな
読み切れぬ本を抱きて三ヶ日
春近し進み癖持つ掛け時計
宿の下駄つかけ出れば鹿の声

◎選者吟／残飯の白きに怯え寒雀

川柳

橋詰信幸 選

白鳥も和平求めて海を越え
愛猫の温もりをもらい春を待つ
思いやり包まれ嬉しおすそ分け
凝り性は度を越す程に煙たがれ
十連休走った並んだ待たされた
フルムーン観光省き湯と食事
いつ飲むか埃冠りしナポレオン
酒好きに地酒集まる年の暮
断捨離のネックとなったあの想い
虫眼鏡辞書とセットで日を送り
欲の虫甘い誘いに手を伸ばし
春耕のドアノックする雨の音

◎選者吟／熱燗が間合いを加減させている

上田市上野 堀田 公男
上田市古安曾 甲田 瑞枝
上田市上野 清水 篤子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市御嶽堂 小澤むつよ
上田市富士山 宮澤 令行
上田市東内 山本 進
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市下武石 依田 美子
東御市和 白石 幸男
上田市富士山 大森乃里子

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

どこからともなく
甘い香りが...



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

- 成長すると鶏になります
- 太陽が東から昇る時分
- 車の方向指示器のこと
- 事故などを現場に居合わせて直接見ること
- 工業 ———— 社会。 ———— 政党
- 地震、雷、火事、 ————
- 真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- 雑巾を用意して年度末の ———— をした
- 版画を刷るときに使います
- 旧暦3月の異称です

ヨコのカギ

- ひな人形に供える角張った食べ物
- 守備の反対語
- サンとゴの間
- 兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- A、B、C……と数えて11番目
- 走ると切れることも
- 京の着倒れ、大阪の ————
- 白井義男は日本人初のボクシング世界 ———— です
- 骨と骨をつなぎます
- 白米を量るときに使う単位の一つ
- 父や母の姉妹です
- して得取れ

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
JAN/JAN/
編集部

〈裏〉

〈表〉

応募総数 1月号は100通のご応募を頂きました。ありがとうございます。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3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーお好み焼粉（500g入り）」をプレゼント!!

今月のパシャリ



撮影場所：長和町和田（よだくぼ南部地区）
地滑りによって一夜のうちにできたとの伝承がある「夜（よ）の池」。水面には薄く氷が張り、暖冬の今年でも「冬」を感じさせてくれました。

（撮影：1月下旬）

今月の担当（原）

「年が明けたと思ったらもう2カ月経っちゃった。早いね」と私が言ったら友人が「今年もあと10カ月しかないのかあ」。なるほど、年末から逆算するとそうなるなあと納得。発想の転換に感心したこの頃でした。さて、今年ももう3月になり、ぼかぼか陽気が心地良い季節がやってきましたね。「春眠を覚えず」なんて言葉があるように、春は寝心地が良く、つい寝過ぎそうになるから油断できません。「寝過ぎた!!遅刻だ!!」とならないように、健康的な睡眠を取りたいもの。そこで今月号の特集は、睡眠について掲載しています。質の良い睡眠で寝起きすっきり!心も体も健康に過ごしましょう。

編集後記
編集1コマ



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ミツバ



ミツバを使った料理を紹介



ミツバは日本原産のセリ科の多年草で、古くから春を告げる野菜として愛されてきました。その名の通り、葉柄の先には3枚の葉が付いています。栽培しているものの他に、各地の山野にも自生しているため、山菜採りなどで収穫することもできます。

市場に出回っているミツバは、「糸ミツバ」「根ミツバ」「切りミツバ」の3種類に大別されます。糸ミツバは、一年中水耕栽培されており、根元まで緑色です。店頭で見かけるミツバのほとんどがこの種類です。根ミツバは、茎の下部が白く風味が強め。根も食べることができます。切りミツバは、光を当てずに栽培したミツバの根元を切ったもので、関東では雑煮などによく使われます。

ミツバにはβ-カロテンが豊富に含まれており、動脈硬化の予防や老化防止などへの効果が期待されます。また、さわやかな香り成分には、食欲を高め、胃もたれを防ぐ作用や、神経の興奮を鎮めてストレスを解消する働きがあるといわれています。

ミツバたっぷり卵とじ

材料(2人分)

- ミツバ/2束
- たまねぎ/1/2個
- ★白だし/大さじ3
- 鶏ささみ/50g
- 酒/大さじ1
- ★顆粒和風だし/小さじ1
- かまぼこ/50g
- 卵/3個
- ★水/100cc

作り方

- ① 鶏ささみを耐熱ボウルに入れ、酒を加えてラップをし、500Wのレンジで2分半～3分加熱します。
- ② ①を冷まし、筋を取って身をほくします。
- ③ ミツバは3cm幅に切り、たまねぎは薄切り、かまぼこは厚さ3mmのいちょう切りにします。
- ④ フライパンに★の材料を入れ、中火で熱して煮立たせます。煮立ってきたらたまねぎ、かまぼこ、②を入れ、5分ほど煮込み、ミツバを加えます。
- ⑤ ミツバがしんなりしてきたら全体を平らにして、溶きほぐした卵を丸く円を描くように流し入れ、ふたをして弱火で2分ほど煮込みます。
- ⑥ 卵が半熟くらいになったら火を止め、器に盛り付けます。

ミツバをたっぷり使った春らしい一品！
ご飯にのせれば玉子丼としてもおいしくいただけます。

Recipe



あなたの*くらしに*花を



花ナビ

HANA*NAVI



ヒヤシンス

- 学名/Hyacinthus orientalis
- 原産/地中海沿岸
- 科名/キジカクシ科

名前の由来はギリシャ神話に登場する美青年ヒュアキントスです。太陽神アポロンと仲良く円盤投げを楽しんでいると、ヒュアキントスを愛していた西風の神ゼフィロスが嫉妬し、風を吹かせて円盤の軌道を狂わせました。円盤はヒュアキントスに当たり、亡くなってしまいました。その流れた血から咲いたのがヒヤシンスです。日本名は「風信子」と書きます。甘い香りが風に運ばれて広がる様子を表したとされています。ギリシャ神話でも日本名でも、ヒヤシンスに風は付き物のようです。



育て方

開花期
2～4月

耐寒性が強く、気軽に楽しめる春の花です。球根の植え付けは秋(9～10月頃)にして、10℃以下の寒さを経験させると花芽を付けます。

日当たりが良く水はけのよい場所を好みます。苦土石灰をまいて深く耕しておきましょう。庭植えの場合は球根2つ分の深さに植え、株間も球根2つ分取ります。鉢植えの場合は球根の頭が地上に出るくらいの深さにし、根が十分張れるようにします。

水栽培の場合は、最初は容器いっぱい水を入れますが、根が伸びるに従って水位を下げていきます。根が出始める頃までは3日に1回、伸びてからは1週間に1回水を替えます。毎回容器をきれいに洗うと腐りにくくなります。芽が出たら日当たりの良い場所に置きますが、暖かすぎると花茎が伸びすぎて花もあつという間に咲ききってしまうので注意しましょう。

花が咲いている期間は緩効性の肥料や液肥をやります。花茎を切らずに、花がらだけをこまめに摘み取りましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

上昇運です。周りの様子を見ながらゆったり進めましょう。いい感じできたら、あなたへの信頼も深まります。
(幸運を呼ぶ食べ物) フキのとう



牡牛座

(4.20～5.20)

良好です。疎遠だった人とも連絡が取れ、うれしいニュースも。近距離の旅行にもツキが。お花見の計画を立てて
(幸運を呼ぶ食べ物) サワラ



双子座

(5.21～6.21)

予定通りに進まずイライラすることが。でも、下旬には解消。連絡の悪さはこまめな確認でカバーしましょう
(幸運を呼ぶ食べ物) 春キャベツ



蟹座

(6.22～7.22)

ハブニング運ですがラッキー要素もいっぱい。予想外のことを楽しむ気持ちが関係につながります。臨機応変に
(幸運を呼ぶ食べ物) カラシナ



獅子座

(7.23～8.22)

春がそこまで来ています。暖かくなってからすることの準備を先取りすると、幸運の呼び水に。新プランにツキ
(幸運を呼ぶ食べ物) レモン



魚座

(2.19～3.20)

活発に動くほどラッキーに運が合います。外出、人と会う予定を優先して。ショッピング運も好調。くじ運あり
(幸運を呼ぶ食べ物) ナバナ

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

お金の問題が持ち上がり煩わしく。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを
(幸運を呼ぶ食べ物) ニシン



山羊座

(12.22～1.19)

滞っていたことが進みだし波に乗れます。リーダーシップを発揮して。仲間外れを作らない気遣いで人気者に
(幸運を呼ぶ食べ物) タケノコ



射手座

(11.23～12.21)

問題解決で頭が痛い。失言には気を付けて。下旬から運勢は急上昇。相手を思いやる気持ちが困難解消へ
(幸運を呼ぶ食べ物) タラの芽



蠍座

(10.24～11.22)

対人運が活発化。待っていた吉報も入りこりできそう。ただ交際費がかかるのが玉にきず。家計簿を付けて
(幸運を呼ぶ食べ物) シラス



天秤座

(9.23～10.23)

あちこちから声が掛かり、交通整理が大変かも。自分の意見をちゃんと伝えて。あいまいにしておくに困ることに
(幸運を呼ぶ食べ物) ルッコラ