JAN!JAN!（ジャンジャン）

4
Apr.2020
No.306

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

●令和2年度　人事異動報告
●ほうさくClub!／「ピーマン」に挑戦!
●おじゃまします!／井出さん家の肉用牛編

JA-NEXT JA-NETWORK　JA信州うえだ

JAN!JAN!（ジャンジャン） 4
April.2020 No.306

JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市菅平高原　鈴木 幸数さんと瞳さんのお子さんで
颯心（さつみ）ちゃん(8歳)　仁心（にこ）ちゃん(5歳)です!

今月のいちおし商品

←ダブル
シングル→

ワンタッチコアレス（トイレットペーパー）

当JAで取り扱っているトイレットペーパーです。原料は再生紙100%!安全・安心の日本製品です。芯なし・太穴タイプで、シングルとダブルがあります。
芯ありのトイレットペーパー「マーク」もあります。

【芯なし・太穴】
・ワンタッチコアレス（シングル）
（130m巻×6個）×5入　2,841円
・ワンタッチコアレス（ダブル）
（2枚重65m巻×6個）×5入　2,841円

【芯あり】
・マーク（シングル）
65m巻×50個　2,231円
・マーク（ダブル）
2枚重32.5m巻×50個　2,231円

※すべて税込み価格

ワンタッチコアレス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
キャラクター
真田のぼるくん

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.0268-25-7800　■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/
※QRコードからホームページをご覧になれます。→

米「風さやか」ブランド化に追い風
東京農大学生の現地研修調査受け入れ

当JAは2月21日、東京農業大学国際食農科学科食農文化・政策研究室の五條満義ゼミ4人の現地研修調査を受け入れました。上田市住吉のJA掲精（とうせい）工場を案内した他、県オリジナル品種の米「風さやか」について、米生産者でJA米穀担い手部会東部支部の佐藤一也支部長を交えてディスカッションを行いました。

同ゼミは、米政策の変更で、各産地が需要に応じた生産と販売を行うことになった動きに着目。各産地品種銘柄のブランド力強化に向けた取り組みや、実需の動向などを調査しており、県内でブランド化が進んでいる「風さやか」に注目しました。

佐藤さんの話を熱心に聞く学生

ディスカッションでは「風さやか」について、JA職員が管内での栽培導入までの経過や認知度向上のための取り組みなどを説明。佐藤さんは栽培上の特徴やブランド化に向けた今後の課題などを話しました。学生からは、今まで行ったアンケート調査で高価なブランド米よりも日常的に買える価格の家庭用米の需要の方が高かったという報告を受けました。

ディスカッションに参加したJA職員は「学生の柔軟な発想は米を販売する立場から見ても新しい刺激となった。今後もこのような連携を密にして、新たな可能性を見出していきたい」と意気込んでいます。

56会場で組合員懇談会
組合員に必要とされるJA目指す

当JAは1月13日から3月23日まで、各店や自治会館など56会場で組合員懇談会を開きました。昨年度の事業活動報告や本年度の事業計画案について説明し、組合員から意見や要望を求めました。

懇談会は、組合員からJA事業に対する意見や要望を求め、事業計画に反映させることで、次年度の事業計画をより良いものにすることを目的に毎年開いています。

昨年度の事業活動報告では、写真付きの資料を使いながらメインテーマ「食と農で地域に笑顔をつくります」、サブテーマ「新時代へ向けた改革の実行」を長期ビジョンとした第9次中期3カ年計画の実践に向け、役職員一丸となって取り組んできたことを説明しました。

本年度の事業計画では、農業生産基盤の維持と強化、担い手に対する支援対策、生産意欲向上につながる販売体制の構築についてなどを説明しました。

今後も当JAは「組合員や地域住民に必要とされるJA」であり続けるため、役職員の総力を結集して本年度の事業に取り組んでいきます。

2月18日、JA豊里店で開いた組合員懇談会

当JAは2月22日、JA本所で「資産管理セミナー」を開きました。組合員など84人が参加し、相続税の基礎や節税対策をはじめ、2020年からの税制改正に伴う公的年金等控除などについて学びました。

当JAの農畜産物直売所「マルシェ国分」の出荷者でつくる国分直売所利用組合は2月22日、JA農産物流通センターで「栽培講習会～春夏野菜の栽培ポイント～」を開きました。同直売所会員53人が参加し、土壌改良の大切さやトマト、ハクサイなど20品目の春夏野菜の栽培方法などを学び、今年の栽培への意欲を高めました。

NPO法人「夢こどもの翼」と当JAは2月23日、上田市常磐城の西部公民館で「第23回WING SCHOOL NAGANO×上田を食べよう」を開催。小・中学生とその保護者約30人が参加し、英語教室と豚汁作りを行いました。食材は全て同市産で、参加者は4グループに分かれて調理し、昼食には作った豚汁を全員で味わいました。

JAN!JAN! 4
CONTENTS
2 JAトピックス
4 JAトピックス〔地区版〕
6 令和2年度 人事異動報告
8 JA職員の農家訪問記 おじゃまします! 井出さん家の肉用牛編
10 ほうさくClub! 「ピーマン」に挑戦!
12 健康講座 ～新生活　朝食で活力を!!～
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〔ポピー〕 今月の星座占い
19 旬をおとどけ〔タケノコ〕 レシピ

JA TOPICS

JAトピックス〈地区版〉

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
料理教室が好評 “うんまい“おこわ完成

JA東部地区事業部は2月14日、東御市鞍掛のとうみふれあいセンターで「うんまいおこわのふかし方」と題した料理教室を開きました。16人が参加し、JA生活活動サポーターを講師に、炊飯器ではなく、蒸し器を使った二通りの「おこわ」のふかし方を学びました。

参加者は、もち米を火にかけて水を吸わせてから蒸す「五目おこわ」と、少量の酒、砂糖、塩を混ぜた水「しと」を途中で吸わせて蒸し上げる「甘いおこわ(甘納豆入り)」の2種類を作りました。料理教室は毎月開いており「新しいメニューや伝統的な料理も学べて楽しい」と好評です。

おこわのふかし方を学ぶ参加者

上田東エリア
学び合い20年 安心の地域づくりセミナー

上田市殿城の特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」を拠点に活動する「『安心』の地域づくりセミナー」実行委員会は、地域住民が医療や介護制度、認知症などについて学ぶセミナーを毎年開いています。今年で20年目を迎え、1～3月、全6回コースで開いたセミナーには豊殿、神科地区の住民を中心に延べ200人が参加しました。

今回は、同セミナーの歴史を学んだ後、「高齢化社会と社会保障の行方」「認知症になっても希望を持って暮らせる社会」などをテーマに講義を聴き、グループに分かれて地域の課題などを話し合いました。

グループに分かれて意見交換する参加者(上野が丘公民館で)

西部エリア
手作りで安全・安心 共同してみそ仕込み

JA西部地区事業部は2月26日と27日の2回、道の駅あおき内のふるさと体験館でみそ仕込みを行いました。組合員や地域住民を対象に「手作りみそを一緒に造ってみませんか」と募集し、12人が参加しました。

参加者は自宅で煮た大豆を持ち寄り、JA取扱商品の「塩切り米麹」を混ぜてから専用の機械でつぶし、みそ玉を作って容器に仕込む作業を協力して行いました。

初めての参加者は「早く食べてみたい」「みそ汁を子どもと一緒に味わいたい」と出来上がりを楽しみにしていました。みそは各家庭で熟成させ10月ごろに完成します。

共同作業でみそ造りをする参加者

真田エリア
虹のホールで女性部役員会 フラワーアレンジと食事会

JA女性部真田支会は2月7日、上田市古里の川東セレモニー虹のホールで総役員会を開きました。役員とグループ長22人が参加し、1年間の反省と次年度の活動などについて話し合いました。会議後は、虹のホールがJA女性部向けに企画している「フラワーアレンジメント講習と会席料理の食事会」を行い、親睦を深めました。

同支会は2017年から毎年、同ホールで総役員会を開いています。フラワーアレンジと会席料理は、同ホール取引先の生花店と料理店が講師や調理を担当するため「本格的なアレンジと料理が楽しめる」と好評です。

フラワーアレンジメントを楽しむ参加者

丸子エリア
コスト減へ好評 肥料を自己取り

JA丸子営農センターは2月7、8日、同センターで予約注文を受けた水稲用や野菜用の春肥の「自己取り」を行いました。自己取りは、店舗価格より安く設定してある予約価格から、さらに値引き特典があります。今年度は310件の予約があり、約6割の農家が自己取りを選択。2日間で187人が引き取りに訪れました。

同センターでは、兼業農家も利用しやすいよう2日間のうちの1日を土曜日に設定。注文を受けた肥料の積み込みも、JA職員が行うため「車に乗ったままでも受け取れる。価格も安くて助かる」と好評です。

農家のトラックに肥料を積み込むJA職員

よだくぼ南部エリア
フレミズカレッジ 第1期生が卒業

JA女性部よだくぼ南部支会は2月7日、長門町民センターで2019年度「フレミズカレッジ」の最終講座と閉校式を開きました。同カレッジは昨年5月、年間カリキュラムに基づいて受講できる学校形式で新たに開校。全8回の講座に、第1期生12人が学びました。この日の最終講座は、癒し効果のある香りを普段の生活にも取り入れてもらおうと「アロマ講座」を開きました。

閉校式で荻野久子支会長は「フレミズカレッジでの絆を大切に、笑顔を忘れずに過ごしてほしい」とあいさつしました。今年度は「食」に関する講座を中心に開講する予定です。

アロマ講座でハンドマッサージを受ける参加者

塩田エリア
「聞こえ」の疑問解消へ いきいきスクール塩田教室

JA塩田地区事業部は、組合員や地域住民の「安全で豊かな暮らしや健康づくり」を応援しようと「いきいきスクール塩田教室」を開いています。2月21日には、聞こえの不安や疑問の解消を目的に、モルティしおだで「聞こえの健康セミナー(塩田教室)」を開き13人が参加しました。

セミナーでは、当JA取引業者のフジ医療器とGNヒアリングジャパンの講師から、年齢と聴力の関係や、耳のしくみなどについての話を聞いた後、聴力測定や聞こえに関する相談を行いました。参加者は「初めて聞くことも多く勉強になった」と話しました。

「聞こえ」に関する話を聞く参加者

令和2年度 人事異動報告

令和2年3月1日付 ※掲載は管理職のみ

営農振興部／営農販売部

新任	氏名	旧任
営農販売部次長	藤森 浩明	丸子地区事業部次長 丸子営農センター長 営農課長代理
営農販売部 営農指導課長代理	深井 大亮	よだくぼ南部地区事業部 営農課係長 よだくぼ南部営農センター係長
営農振興部 営農企画課長代理	小林 正徳	営農振興部 営農企画課長代理
営農販売部 市場販売課長代理	唐沢 幸司	営農販売部 直販市場販売課長代理

営農販売部

新任	氏名	旧任
営農販売部 直販課長	唐沢 大輔	営農販売部 直販課長代理
営農販売部 総合企画課長代理	松木 宏	総務企画部 総合企画課長代理

信用部

新任	氏名	旧任
営農販売部 直販課長代理	城下 正樹	よだくぼ南部地区事業部 営農課長代理 よだくぼ南部営農センター長代理 種菌センター長
信用部推進課調査役	古川 光恵	上田東地区事業部 信用課調査役
共済部 普及課長代理	横澤 淳一	共済部普及課長代理
共済部 査定課長	牧野 晴夫	共済部普及課長
共済部 普及課長代理	横澤 淳一	共済部普及課長代理
信用部推進課長代理	横澤 淳一	共済部普及課長代理

共済部

新任	氏名	旧任
共済部次長	牧野 晴夫	共済部普及課長
共済部 査定課長	牧野 晴夫	共済部普及課長

生活部

新任	氏名	旧任
生活部 生活課長 真田地区事業部生活課長代理	金井 章次	真田地区事業部生活課長 真田支所本原店長 傍陽店長
総務企画部次長	清水 一洋	総務企画部 くらしの相談課長 総合企画課長代理

総務企画部

新任	氏名	旧任
総務企画部 総合企画課長	松木 宏	総務企画部 総合企画課長代理
総務企画部 総合企画課長代理	成沢 歩	総務企画部付係長
総務企画部 くらしの相談課長代理 組合員広報課長代理	唐澤 久美子	総務企画部 組合員広報課係長 くらしの相談課係長

地区事業部／支所／店／センター

東部地区

新任	氏名	旧任
東部地区事業部 営農課長代理 東部営農センター長代理	柳沢 智昭	東部地区事業部 営農課係長 東部営農センター係長
東部地区事業部 信用課長代理 融資課長代理	宮坂 享	上田東地区事業部 共済課
東部地区事業部 信用課考査役 東御支所田中店長代理	小林 直史	東部地区事業部 信用課考査役
東部地区事業部 共済課長代理	長島 貴也	東部地区事業部 東御支所和店長代理
上田東地区事業部次長 生活課長 総務課長	中村 泉	上田東地区事業部 生活課 総務課

上田東地区

新任	氏名	旧任
よだくぼ南部地区事業部次長 生活課長 総務課長	竹内 明利	武石支所
よだくぼ南部地区事業部 信用課長 融資課長 共済課長代理	笹沢 一晃	総務企画部 総務課長代理
よだくぼ南部地区事業部 生活課長代理	竹内 博也	よだくぼ南部支所長久保店長 よだくぼ南部地区事業部 総務課長代理
よだくぼ南部地区事業部 総務課長代理 よだくぼ南部支所和田店長代理 長久保店長代理	清水 達雄	よだくぼ南部地区事業部 総務課長代理 よだくぼ南部支所長久保店長代理
塩田地区事業部 営農課長代理 塩田営農センター長代理	田中 博	塩田地区事業部 営農課係長 塩田営農センター係長

塩田地区

新任	氏名	旧任
塩田地区事業部 営農課長	鈴木 孝一	武石支所長

定年退職者（管理職のみ）令和2年3月31日付

赤池 邦浩	西部地区事業部次長、営農課長 西部営農センター長
深町 健二	上田東地区事業部次長、生活課長、総務課長

西部地区

新任	氏名	旧任
上田東地区事業部 信用課調査役	中川 清高	農産物流通センター調査役
上田東地区事業部 共済課長代理	滝沢 勉	上田東地区事業部 共済課調査役
上田東地区事業部次長	小島 孝之	上田東地区事業部 融資課長 信用課長
西部地区事業部次長 青木支所長 青木村役場派出所長	片岡 康二	青木支所長 青木村役場派出所長
西部地区事業部 営農課長 西部営農センター長	高橋 一茂	東部地区事業部 営農課長代理 東部営農センター長代理
西部地区事業部 信用課長代理	大久保 裕幸	信用部推進課長代理
西部地区事業部 共済課長代理 信用課長代理	佐藤 文啓	上田西支所川辺店長 城下店長
西部地区事業部 共済課長代理	小山 祐一	西部地区事業部 共済課長
真田地区事業部次長 共済課長代理 信用課長代理 真田支所本原店長 傍陽店長	中沢 元秀	真田地区事業部次長 真田支所 共済課長

真田地区

丸子地区

新任	氏名	旧任
丸子営農センター長 丸子地区事業部 営農課長代理	掛川 正幸	丸子地区事業部 営農課長 丸子営農センター長代理
真田支所長 真田地区事業部 総務課長代理	神田 清美	真田地区事業部 信用課長代理 融資課長代理
真田営農センター長代理	山岸 浩一	真田支所長 真田地区事業部 総務課長代理
真田地区事業部次長 生活課長 総務課長	大塚 昌幸	真田地区事業部次長 総務課長
丸子地区事業部 営農課長 丸子営農センター長代理	中山 昌士	営農販売部 営農指導課長
丸子地区事業部 総務課長	清水 貞海	丸子支所依田店長 長瀬店長 塩川店長
丸子支所長	井澤 宮克	丸子地区事業部 総務課長
丸子支所 丸子店長	戸堀 宏樹	丸子支所丸子店長
丸子支所依田店長 長瀬店長 塩川店長	戸堀 宏樹	丸子支所丸子店長

よだくぼ南部地区

新任	氏名	旧任
よだくぼ南部地区事業部次長 よだくぼ南部支所長 久保店長 大門店長 古町店長 和町役場派出所長	石黒 明久	よだくぼ南部地区事業部次長 生活課長 総務課長 よだくぼ南部支所大門店長 古町店長

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。

JA職員の農家訪問記 おじゃまします!

井出さん家の肉用牛編

1月下旬、肉用牛を飼育する井出さんの牛舎におじゃましました。

上田市武石上本入
井出(いで)　守雄(もりお)さん(74歳)
喜久子(きくこ)さん(65歳)

黒毛和牛の繁殖牛を16頭、子牛を14頭、肥育牛を20頭飼育。

両親が畜産業をしており、自身も動物が好きだったこともあって、中学校卒業と同時に就農し両親とともに畜産業を営む。今までに乳牛や羊、ヤギ、豚、ウサギ、馬など幅広く飼育してきた。2002年までは乳牛を主に飼育していたが徐々に肉用牛の飼育も始め、2011年から繁殖牛に子牛を生ませ、約30カ月育てて出荷する「肉用牛の一貫経営」に切り替えた。作業は妻の喜久子さんとともに行い、牛1頭1頭に日々愛情を注いでいる。当JA畜産部会肉牛専門部に所属している。

感染症の予防

口蹄疫(こうていえき)などの感染症を防ぐため、施設外の人が牛舎に入る時はメッシュ素材の防護服を着用します。また、牛舎の入り口では全員が必ず踏み込み式の石灰で靴裏を消毒します。

今回おじゃましたJA職員

JA信州うえだ
よだくぼ南部地区事業部
共済課　課長
沖島　美穂さん

武石支所
滝澤　卓真さん

繁殖牛へのエサやり

井出さんが行う発酵方法を「ロールベールサイレージ」といいます。1個の重さはなんと約400キロ!

エサやりは1日2回、朝と夕方行います。与えるエサの種類や量は成長段階で異なります。母牛である繁殖牛にはビタミンが豊富な牧草を中心に与え、牧草だけでは足りない栄養を濃厚飼料で補います。与える牧草は井出さんが栽培したもので、冬の間は夏に刈り取った牧草を専用のフィルムで巻いて密封し、発酵させたものを与えます。発酵させることで長期保存が可能になるだけでなく、発酵で生じる乳酸や酢酸は牛にとって貴重な栄養素となります。

肥育牛へのエサやり

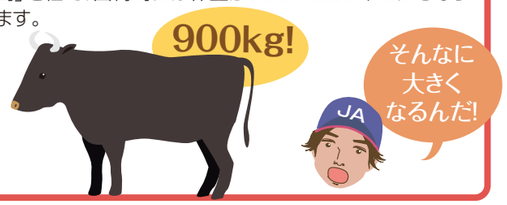
肥育とは、出荷に向けて食肉用に体を大きくすること。エサは濃厚飼料を中心に与えますが、栄養価の高い濃厚飼料だけだと胃もたれを起こしてしまうので、繊維質が多い稲わらを少し与えて胃の調子を整えてあげます。

肥育期間中にビタミンが豊富な牧草を与えると「さし」が入った肉にならないので、ビタミンが少ない稲わらを与えます。稲わらは地域の稲作農家さんなどから、堆肥と交換してもらっています。

与える稲わらを保管する倉庫には、稲わらが天井までぎっしり詰まっています。

ちょっと豆知識 出荷時の体重は何キロ?

生まれたての牛の体重は約30キロ。そこから体を丈夫にするための「育成期間」と体を大きくするための「肥育期間」を経て、出荷時には体重が800～900キロにもなります。



井出さん家のこだわり

井出さんは4月下旬～12月上旬までの間、繁殖母牛を放牧しています。放牧することによって作業の省力化につながるだけでなく、足腰が丈夫になるのでお産の時の負担が減り、ストレスもたまらないので健康で長生きします。

この子は私が最初に育てた繁殖母牛で、今年で17歳。16年生きれば長生きといわれる牛ですがまだまだ元気いっぱいです。今お腹の中に赤ちゃんがいて、3月頃に生まれる予定なんですよ。

体験した2人に感想をききました!

沖島課長

「最初に入った牛舎には母牛がたくさんいて、大きな瞳で私たちを見ている顔はとてもかわいかったです。実際にエサをあげるのは初めてで少し緊張しました。お腹の中に赤ちゃんがいるとのことで、井出さんご夫婦に愛情いっぱいに育てられた母牛から元気な子牛が生まれてくるのを楽しみにしています」

滝澤さん

「今までこんなに間近で牛と接することがなかったのでドキドキしましたが、今回の体験を通して牛一頭一頭の表情の違いや性格の違いを知ることができ、かわいいなと思いました。また、井出さんは牛一頭一頭に名前を付けているとお聞きし、驚いたのと同時に牛たちへの愛情を感じました」

最後に井出さんにインタビュー 農業への思い

「私は地域の人と協力して、牛たちが健康でストレスなく過ごせるような『自然な牛飼い』をしたいと思っています。最近はスーパーに行けば海外から輸入された安い肉がたくさん並んでいますが、やはり消費者の皆さんには国産の安全な肉を食べてもらい、和牛の本当のおいしさを知ってほしいです。そのためにも、JAや関係機関と今後も連携を強めていけたらと思っています」

ほうさくClub!

第213回 今月は

「ピーマン」に挑戦!

★これがピーマン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
				定植							
						収穫					

●施肥基準（1㎡あたり・一例）
■苦土石灰100g ■堆肥3kg
■BBN552号30g ■BB追肥N30号20g×5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。

日本で普及したのは第二次世界大戦後の食糧難の時代。闇市で販売される食糧が大変高かったため、政府が無理に安い価格に統制したのですが、そのせいでより一層食糧が足りない状況を生み出していました。まったく知られていない野菜だったピーマンは規制の対象外だったため、自由に販売ができました。青いまま収穫できるピーマンは他の果菜類より大量に収穫できる利点もあり、瞬く間に日本中に広がることとなりました。

原産地は熱帯アメリカです。15世紀にコロンブスがコショウと間違えてスペインにもたらしました。ピーマンはトウガラシの仲間です。16世紀に辛いトウガラシが日本に入っています。辛いタカノツメや辛くない伏見甘長唐辛子は江戸時代の初期に出来上がったのではないかといわれています。

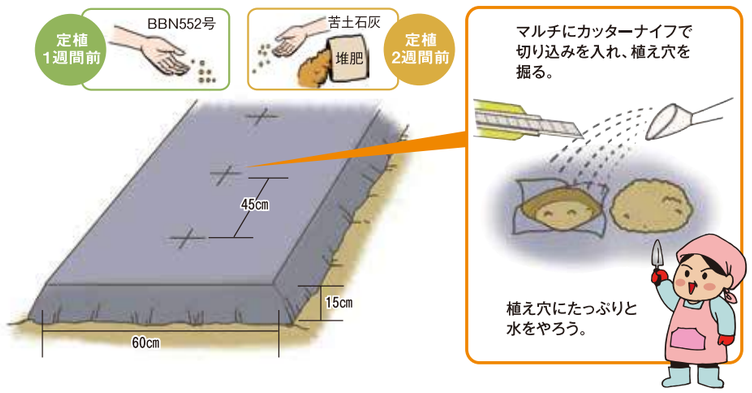
パプリカやトウガラシ類（トウガラシ、シシトウ、甘長など）の栽培も準じます。

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60㎝、高さは15㎝に作り、マルチを敷きます。

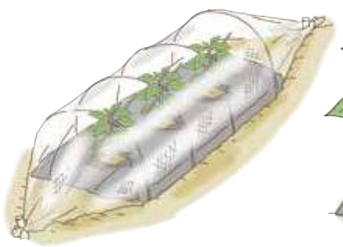
果菜類の中でも寒さを嫌う部類の野菜なので、気温が上がってから植え付けましょう。株間は45㎝取ります。植穴を掘ったら水をたっぷり注ぎ、水が引いたら植えます。前日に植穴に水をやっておくと地温が下がるのを防げるので、より良いでしょう。根鉢を崩さないように、深植えしないように気を付けます。枝が弱いので仮支柱を立てておくと安心です。

今年は暖冬だったため、虫の発生が早いと思われます。防虫ネットをかけておくと、害虫はもちろん、強風や軽い霜の対策にもなるのでおすすめです。



整枝・追肥

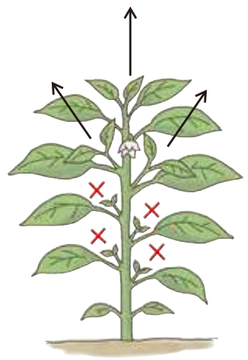
一番花が咲いたら整枝をします。花の下の脇芽を2本残し、それ以外はすべて摘み取り、3本仕立てにします。ほったらかしにしておくと茎葉が混んで風通しが悪くなり、病気になりやすくなります。特にパプリカの場合は一番花を実らせると株の成長が衰え、その後の生育が遅くなるので、早めに脇芽を落としておきましょう。



初期生育を促すためには防虫ネットが便利!

根鉢の外側から斜めに仮支柱を立てて茎を縛り、風などで揺れないようにする。

根鉢の土を崩さないように浅植えにし、土をなじませるために軽く水をやる。



枝が伸びてきたら防虫ネットを外し、株全体の日当たりがよくなるように支柱を3本立てます。特にパプリカなど大きいピーマンの場合は重さで枝が折れやすいので支えるようにしましょう。その頃1回目の追肥をします。マルチの穴から内側にばらまくだけで良いです。

三本仕立ての誘引を上から見た図

2回目の追肥は収穫が始まる頃にやります。株間のマルチに穴をあけて肥料を入れると楽です。その時、混んでいるところの小さい実や、内側に伸びている枝も切り取って間引きをします。

その後2～3週間ごとに追肥をやり、なり疲れしないようにします。マルチをはいでうねの肩部分に施し、土寄せをするのが理想です。

生育中水切れを起こさないようにしましょう。特にシシトウなど辛くならないはずのトウガラシ類がたまに激辛になるのは、土が乾燥しすぎたストレスによるものと思われます。雨のない日が続くようなら水やりをしましょう。

収穫

普通のピーマンは開花から2～3週間で収穫です。シシトウなどのトウガラシ類も2週間です。パプリカは色づかせるため、2カ月くらいかかります。枝が弱いので引っ張ったりせずハサミで切り取って収穫します。パプリカは全部の実に色を付けようと甘さ、色を付けたいものを決めたらあとは青いうちに収穫すると長く楽しめます。

● オススメ資材 ●

「ベニカXガード粒剤」(550g) 1,380円(税込)

家庭園芸農薬初の殺菌効果もある殺虫剤です。苗の定植時や定植後に使うことで、予防的に虫や病気の対策ができます。ピーマン、トマト、ミニトマト、キュウリ、ナスには、なんと収穫前日まで使用可能!

○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。

ほうさくClub!に関してのお問い合わせは、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

各種相談日 Support & Guidance

	期　日	場　所	時　間	お問い合せ先等
税務相談	4月14日(火) 4月28日(火) 5月12日(火)	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。
結婚相談	4月11日(土) 4月25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 ☎25-7800
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 ※5月3日(日)は休業いたします。	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 ※5月2日(土)は休業いたします。	
	○川辺店	4月18日(土)	午前9時～午後5時	
	○丸子支所	4月25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

●4月 8日(水)田中店　●4月 9日(木)浦里店　●4月14日(火)丸子店　●4月16日(木)中塩田店
●4月22日(水)武石支所　●5月12日(火)豊里店　●5月13日(水)和店　●5月14日(木)塩尻店

●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

個人型確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」について

皆さんは個人型確定拠出年金「iDeCo(イデコ)」というものをご存じですか?
これは、加入者がiDeCo専用口座を作り、定期預金･保険･投資信託の中から好きなものを選んで毎月一定の掛け金(5000円～)を積み立て、60歳以降に積み上げた資産を受け取るというものです。大きな特徴としては、掛け金が全額所得控除の対象になること。自分の老後資金を貯めるための積み立てで税金が安くなるお得な制度です。ただし、積み立てた資金は60歳になるまで引き出すことができないので、注意が必要です(※積み立てを停止することは可能)。

iDeCoの主な特徴

･対象者は日本在住の20～60歳　･投資可能期間は原則60歳まで(払い出しは60歳以降)
･掛け金は全額所得控除対象　･「つみたてNISA」との併用ができる
･掛け金上限は職業により異なる(例.公務員:月額1万2000円、自営業:月額6万8000円)

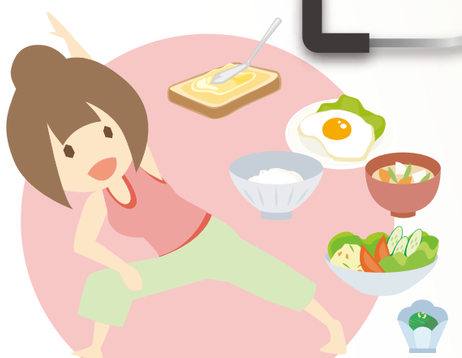
※掲載内容は作成時点のものであり、変更となる場合がございます。

■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

2月の定例理事会(令和2年2月27日)において、次の議案が審議･可決されました。

① 令和元年度決算方針について
② 令和2年2月貸出金債権譲渡について
③ 債権償却について
④ 令和2年度内部監査計画について
⑤ 令和2年度事業方針及び事業取扱高計画･収支計画について
⑥ 子会社の事業計画･収支計画について
⑦ 諸規程の変更について
⑧ 令和元年度組合員出資金の減資について
⑨ 令和2年度余裕金運用方針について
⑩ 外部出資について
⑪ 平成30年産米の本精算及び令和元年産米の概算金について



Healthy Life

りえこ保健師の 健康講座

JA信州うえだ西沢(にしざわ) 理恵子(りえこ)保健師が健康に関する知識を紹介します。

新生活　朝食で活力を!!

一日の始まり、活力の源をつくり出す朝食。朝起きた直後は血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きが低下した状態です。こうした状態を正常に戻し、からだを目覚めさせる役割をするのが朝食です。

朝食の役割

●**一日の食生活リズムをつくる** …… 体内の目覚まし時計の役割。
●**低下した体温を上昇させて、からだを目覚めさせる** …… 睡眠中に下がった体温を上昇させることで、からだや脳の温度を上げ、活性化させる。
●**活動エネルギーを送る** …… 朝食によるエネルギーの供給を欠かすと、だるい、疲れやすいなどの状態になる。
●**脳のエネルギーをつくり出す** …… 脳は寝ている間も活動しているため、朝目覚める頃にはエネルギー不足の状態。朝食を抜くと脳にエネルギーが送られず、集中力が欠けて仕事や勉強の効率が悪くなる。
●**ホルモンや酵素の分泌を促進し、生体リズムを整える** …… 消化液などの分泌が高まり、消化器官が活発になる。食後の排便を促す働きもある。

朝食でとりたいもの

●**主食:ごはん･パン** …… 主成分である糖質(ブドウ糖)は、脳のエネルギー源です。
●**主菜:肉･魚･牛乳･大豆など** …… これらに含まれるたんぱく質は、代謝を上げて体温を上昇させます。
●**副菜:野菜･果物** …… 食物繊維やビタミン、ミネラル類が摂取できます。

朝食抜きは生活習慣病の原因

朝食を抜くと、低体温状態のため代謝が上がりません。その後の食事や間食、飲酒でエネルギーをため込んで太りやすくなります。いわゆる、メタボリックシンドロームの温床となります。
また、高齢者は必要な栄養素やエネルギーをとりにくくなり、フレイル(身体虚弱)に陥りやすくなります。

朝食を抜くということはガス欠のまま、からだや脳を無理に使っている状態です。朝食は一日のスタートライン。しっかり食べて健康的な毎日を過ごしましょう! **朝のいただきますは、信州うえだ産のおいしい農産物で!!**

健康な毎日を過ごすために年に1度の健康診断を受けましょう!

今年もJA健康スクリーニングの申し込みが始まりました。

○特定健康診査･長寿健康診査に対応しています。
○JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院による、地域巡回健診です。
○健康診断後、JA保健師による健康相談や結果報告会などの事後指導があります。

お申し込みは、お近くのJA支所･店までお早めにどうぞ(東部地区の申し込み受け付けは9月からとなります)

JA信州うえだ2021年度新採用職員募集

1.募集職種　営農･信用･共済･生活等各事業の事務および営業職

2.募集人員　若干名

3.採用予定日　2021年4月1日(木)

4.応募資格　農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方

①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2021年3月卒業見込みの方
②上記教育機関の卒業者
※ただし、①、②とも1995年4月2日以降に生まれた方

5.応募方法　「マイナビ2021」にてエントリーを行っていただくとともに、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。

6.応募書類　①履歴書(写真貼付)　②卒業(見込)証明書　③成績証明書
※応募書類は返却いたしませんのでご了承願います。

7.応募書類提出先　(問い合わせ先)
〒386−8668長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ　総務企画部人事教育課　応募書類受付係　(☎0268−25−7800)
※封筒の表に朱書きで『応募書類在中』とご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程
詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2021に掲載いたします。

9.試験内容　一次試験：筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験：面接試験(個人面接)

10.試験会場　JA信州うえだ　本所
(長野県上田市大手二丁目7番10号)

11.その他　①応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
②受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
③証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。

春の苗祭り・苗市開催のお知らせ

野菜苗は種類豊富なJAで

JA信州うえだでは、下記の日程で苗祭り･苗市を開催します。トマト、ナス、キュウリ、ピーマンをはじめ、夏の果菜類の苗を中心に販売します。品質が良く種類豊富なJAの苗祭り･苗市にお誘い合わせの上ご来場ください。

会　場	開催日	時　間	住所･連絡先
東部営農センター	4月29日(水) 5月　3日(日)	8:00～12:00	東御市祢津1049−1 ☎62−3322
よだくぼ南部営農センター	4月29日(水)	9:00～14:00	上田市武石沖191−1 ☎85−2480
丸子営農センター (グリーンファームまるこ店)	5月16日(土) 5月17日(日)	9:00～17:00	上田市生田3887-3 ☎43−2019
うえだ食彩館ゆとりの里	5月上旬開催予定 決まり次第ホームページなどでお知らせします。		上田市住吉380−24 ☎26−1050

グリーンファーム店一斉セール

4月29日(水)～5月6日(水)の間、JAの農業資材専門店グリーンファーム全7店で、一斉セールを開催します。野菜類の苗はもちろん、栽培に必要な各種資材をお買い得価格でご用意します。
また、グリーンファーム店では当広報誌JAN!JAN!1月号「ほうさくClub!」で紹介した「ちょっとめずらしい作物」の種や苗も、時期に合わせ順次ご用意します。

なくそう！農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間で声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。

死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落･転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ･フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。

多い巻き込まれ事故･挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整･点検･詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。

死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

農作業は焦らず･急がず･慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

JA-SS(ガソリンスタンド)からのお知らせ
ガソリンを携行缶で購入される皆様へ

令和2年2月1日に改正消防法が施行され、ガソリンの適正な使用を徹底するため、**ガソリン(混合油含む)を携行缶で購入する場合は「運転免許証等による本人確認」「使用目的の確認」を行うとともに、「販売記録を作成すること」が義務付けられました。**

JA-SSにつきましても運転免許証等の提示、販売注文書への住所･氏名、使用目的等の記入をお願いしています。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

孫とあやとりをしました。教えるとすぐ覚えてくれる孫。私にあやとりの技の引き出しがあまりなく、本を見ながら一緒にやりました。（H・M　66歳　主婦）

（編）お孫さん、すぐに覚えられるなんてすごい！一緒にやることで自分も覚えられて楽しそうですね！

今年も田畑の仕事を始める時期となってきました。今まで米作りを毎年してこれたこと、なんてありがたいことだったかしらと思いました。元気を出して農業に励みたいです。（F・T　70歳）

（編）米作りを毎年できたのも、健康な体あってこそですね。今年も元気いっぱい農作業に励んでください！

最近の新型コロナウイルスの影響で、外出は最小限にしています。仕事の休みは自宅で過ごすことが多く、ついダラダラしてしまいますが、この機会に家の中の片付けを進めています。家の中もスッキリして、よく寝て、よく食べて充実した生活を送りたいなあと思います。そして、一刻も早く終息を願います。（S・K　24歳　看護師）

（編）家の中の片付け、良いですね！休日は家でゴロゴロ過ごしてしまう私も、見習って頑張ってみたいと思います！

例年は年賀状の切手シートが3枚くらいしか当たらないのに、今年はなぜか11枚も当たってしまいました！何か良いことがありそうな予感が!?（A・i　77歳　主婦）

（編）当選おめでとうございます！これはきっと良いことがありますね！宝くじとかも当たっちゃったりするかも!?

毎日ヨーグルトを欠かさず食べています。ルバーブ、栗の甘露煮、ハックルベリーを共に添えていますが、今年は赤いルバーブを栽培して作ってみたいと思います。健康には十分気を付けて過ごしたいです。（K・T　79歳　主婦）

（編）新型コロナウイルスが騒がれる今、体の免疫力はとても大切。ヨーグルト、健康のためにも食べ続けてくださいね。

毎日おこたつで布を裁ち切りミシンで縫って洋服を作って楽しんでいます！ふだんお世話になっている人たちにプレゼントしようと思っています。（C・Y　62歳　主婦）

（編）手作りの洋服のプレゼント、すてきですね！もらった人はとってもうれしいと思います！

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。（返却はできません）。

質問「なぜJAというんですか?」へのお答え

先月号のお便りコーナーに掲載した質問に対して、もう少し詳しくお答えします。JA（ジェイエー）とは、日本の農業協同組合を意味する英語「Japan Agricultural Cooperatives」の「J」と「A」をとった愛称（ニックネーム）です。組合員や地域の人からより親しみを持ってもらおうと、1992年につくられた呼び名です。

皆さんがよく目にするJAマークは、この「J」と「A」を組み合わせたデザインになっています。大きい三角形は「自然」、小さい三角形は「人間」を表し、左端の円は「農業の豊かさ」や「実り」、「人の和」を象徴しています。マークの色は「JAグリーン」と呼ばれる緑色で、「自然環境」と「成長」を象徴しています。全体として、安定感のあるデザインは「ゆるぎない大地」「日本の国土」をイメージするようにつくられています。

今月のパシャリ

（撮影:2月下旬）

撮影場所:上田市下之郷（塩田地区）

生島足島神社でお参り。新しい部署でも頑張ります！

編集1コマ 編集後記

春といえば出会いと別れの季節。私も3月の人事異動で塩田地区事業部へ異動となり、今月号が最後の編集となりました。私はJAN！JAN！の編集に2年間携わり、「JATOPICS」と「おじゃまします！」のコーナーを担当しました。編集を通して、たくさんの組合員さんや地域の皆さんと関わることができて本当に楽しかったです！ありがとうございました！新しい部署でも頑張れるよう、異動先の塩田地区にある生島足島神社へお参りに行きました。おみくじを引いてみると結果は小吉で、「つづつ確実にものにしていくことが肝心」とのこと。急がず焦らず、自分のペースで頑張っていきます！

今月の担当（武井）

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

城攻めの如く迫り上ぐ嶺の雪　上田市東内　山本　進
向き合はず並びて女雛男雛かな　長和町長久保　倉沢寿美子
春一番ポニーテールのストライカー　上田市真田町長　宮崎　拓男
竿の霜カリカリ落としシーツほす　上田市保野　清水ゆき子
おおらかに生きむと記す初日記　上田市古安曽　甲田　隆登
無造作に花瓶に一枝梅二分　上田市芳田　北澤　幸人
幾たびも靴踏み鳴らす霜柱　上田市築地　勝見　稔
榊植ゑる枯れずに生きよ春隣　上田市諏訪形　横澤　みね
豆菰飴塩揃へ味噌仕込み　上田市上塩尻　永井　陶子
なつかしや炭焼小屋の父と兄　上田市下之郷　堀内　令子

◎選者吟／お日さまをあたためてゐる椿かな

川柳　橋詰信幸　選

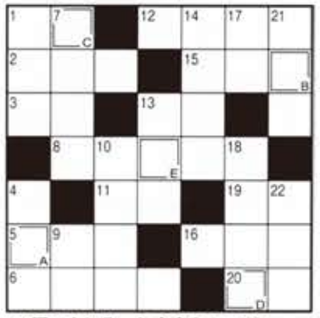
親馬鹿が見栄をはっての段飾り　青木村田沢　小宮山節子
鬼は外叫ぶが絶えぬ特殊詐欺　東御市祢津　半田　宇市
古希過ぎてスマホ教わる孫二歳　上田市芳田　中村　幸博
咲く花の名前が出ない散歩道　上田市諏訪形　大庭　嘉門
故郷が滴たす心の宝物　上田市東内　山本　進
エンディングノートも書いたひなたぼこ　青木村田沢　上原美代子
忘れごと無かった今日の酔いごこち　上田市築地　勝見　稔
協調の足を引っ張る自己主張　上田市真田町本原　有賀　晩鐘
啓蟄を待てず虫出る温暖化　東御市和　荻原　悦一
戦わず勝利の女神ある構え　上田市真田町本原　佐藤　君子
泥の中未来志向の心意気　青木村当郷　鴻巣美智子
今日終えて日記へ明日の夢つなぐ　東御市和　白石　幸男

◎選者吟／鬱憤がぼやきの果てに泣き寝入り

クロスワード

誰が解くかな？家族みんなでチャレンジ！

豆知識＆ヒント　幻想的な青い光がきれいです



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

1　ビニール ―― の中で作物を育てた
4　ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
7　口紅を片仮名言葉でいうと
9　メロンやズッキーニもこの仲間
10　ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
13　視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
14　臭いため嫌われやすい昆虫
17　国語、数学、―― 、社会
18　ウナギの内臓を使って作る汁物
21　菜の花の咲く頃に降る ―― 梅雨
22　土俵の上で戦います

ヨコのカギ

1　冬が終わるとやって来ます
2　羊やアルパカの毛のこと
3　スナップエンドウの下処理の際に取る物
5　掃き掃除をするときに使います
6　欲しかった商品が ―― になっちゃった……残念
8　瞬間 ―― の蛇口から熱湯をくんだ
11　契約書や伝票に押します
12　ハトの形をした笛
13　輪 ―― 、消し ―― 、 ―― 手袋
15　物の重さのこと
16　選挙の立候補者が肩から掛けます
19　木がたくさん生い茂っている所
20　患者を診察する人

〈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。

〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN！JAN！
編集部

〈表〉

2月号出題クイズの答え

ソ	ト	■	コ	ウ	バ	イ
ラ	ン	マ	■	ル	ー	ト
■	カ	チ	ヨ	ウ	■	ヘ
テ	ツ	■	ト	■	モ	ン
ン	■	コ	ウ	コ	ク	■
ノ	レ	ン	■	マ	ギ	ワ
ウ	ツ	プ	セ	■	ヨ	イ

〈答〉
チョコレート

当選された皆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、こちらからもご応募できます。

※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

応募総数　2月号は95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4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「JA信州うえだオリジナルふじりんごジュース（6本セット）」をプレゼント!!

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

タケノコ

タケノコは、竹の地下茎から出る若い芽のことで、読んで字のごとく“竹の子”です。およそ70種類もある中で、一般的に流通しているのは「孟宗竹（もうそうちく）」という食用の種類が多く、スーパーなどでよく見かけます。タケノコの中でもえぐみが少なく、うま味や歯ごたえがあるのが特徴です。食用のタケノコは他にも、「淡竹（はちく）」や「真竹（まだけ）」などがあります。

「タケノコを掘り採る時は、湯を沸かしてから掘れ」といわれるほど、タケノコは切断直後からえぐみが急激に増加します。掘り採ったら極力早いうちにあく抜きなどの下ごしらえをする必要があります。

タケノコ（孟宗竹）をあく抜きする際は、皮付きのまま先端を大きく斜めに切り、皮の部分に深さ2〜3㎝の切れ目を縦に一本入れます。ひとつかみの米ぬかと、赤唐辛子1本をタケノコと一緒に大きな鍋に入れてゆでます。沸騰したら落しぶたをして弱火でじっくりゆでます。根元に串が通るようになったら火を止めましょう。ゆで時間は、40〜50分が目安です。ゆで湯ごと冷ました後、洗って皮をむき、水を張ったタッパーなどに浸しておけば冷蔵庫で一週間ほど保存できます（水は毎日替えましょう）。しかし、風味は徐々に失われていくため、なるべく早めに食べ切るのがおすすめです。

彩り豊かなチンジャオロース

Recipe

材料（2人分）

- ●タケノコ（あく抜済）／150g
- ●ピーマン／1個
- ●赤パプリカ／1/2個
- ●黄パプリカ／1/2個
- ●豚ロース（薄切り）／100g
- ●ごま油／大さじ1
- ★酒／大さじ1
- ★塩／少々
- ★コショウ／少々
- ★片栗粉／小さじ2
- ▲しょうゆ／大さじ1
- ▲砂糖／小さじ1
- ▲酒／小さじ1
- ▲オイスターソース／小さじ2
- ▲鶏がらスープの素／小さじ1/2

作り方

① タケノコは水気を切り、ピーマンと赤・黄パプリカは種を取り除き、それぞれ千切りにします。
② 豚ロースは5㎜幅に切ってボウルに入れ、★の調味料を加えてもみ込みます。
③ ▲の調味料を混ぜ合わせます。
④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を炒めます。
⑤ ④の豚ロースに火が通ってきたら①を加えて炒めます。
⑥ ピーマンと赤・黄パプリカがしんなりしてきたら③を加え、さっと混ぜ合わせます。
⑦ 全体に味がなじんだら皿に盛り付けます。

食卓の彩りに！簡単においしく、ご飯が進む一品です。

花ナビ HANA*NAVI

あなたのくらしにお花を

ポピー

●学　名／*Papaver*
●原　産／ヨーロッパ〜アジア　●科　名／ケシ科

はかないようで丈夫、妖しくて怪しい雰囲気をもったケシ科の花です。ケシから麻薬を作ることができるのはよく知られていますが、現在の日本では麻薬が作れるケシは栽培が禁止されており、流通しているのは花を楽しむポピーだけです。

ケシ科の植物は古くから薬として用いられてきました。学名の語源はラテン語の「粥」で、昔、催眠作用のあるケシの汁を赤ちゃんのお粥に混ぜて食べさせ寝かしつけていたという、驚きの話に由来します。

こしあんのあんぱんの上にはプチプチした食感が楽しいケシの実が付き物。これは麻薬成分が含まれていないケシの種子を乾燥させ、加熱処理して芽が出ないようにされているもので、人体に害はありません。それどころか、カルシウムやマグネシウム、ビタミンB1などを大量に有する非常に優れた食品です。例えばカルシウムは普通の牛乳が100gあたり110mg含むのに対し、ケシの実は1700mgも含んでいるといわれています。知れば知るほど不思議な植物です。

育て方

開花期 3〜6月

日当たりと水はけのよい場所を好みます。丈夫で耐寒性も強いので、手入れは特に必要ありません。肥料は種をまくときや植えるときに緩効性の肥料を少し入れるだけで良いです。

種はとても細かく軽いです。そのままではまきにくいので、砂に混ぜて一緒にまくと良いでしょう。強く水をかけると流れてしまうので、先に土を湿らせておきます。好光性なので、こぼれ種でも発芽して毎年勝手に生えるのもよくある話です。

根が傷付くと復活できない場合があるので、苗を植え付けるときは根鉢を崩さないように気を付けましょう。

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

牡羊座（3,21〜4,19）
好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解決へ。満足のいく結果を得られるでしょう
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アシタバ

牡牛座（4,20〜5,20）
緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きても、慌てず対処すればうまくいくはず
〈幸運を呼ぶ食べ物〉レタス

双子座（5,21〜6,21）
交友関係が活発化し盛り上がります。縁談は自分で進めるのも人に勧めるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アスパラガス

蟹　座（6,22〜7,22）
前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択
〈幸運を呼ぶ食べ物〉新ジャガイモ

獅子座（7,23〜8,22）
運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解
〈幸運を呼ぶ食べ物〉エビ

魚　座（2,19〜3,20）
高めの安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事とは後半ほど◎
〈幸運を呼ぶ食べ物〉トマト

乙女座（8,23〜9,22）
運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ
〈幸運を呼ぶ食べ物〉タケノコ

水瓶座（1,20〜2,18）
パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押すだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大
〈幸運を呼ぶ食べ物〉キヌサヤ

山羊座（12,22〜1,19）
しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゼンマイ

射手座（11,23〜12,21）
活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けると招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉アサリ

蠍　座（10,24〜11,22）
心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラマメ

天秤座（9,23〜10,23）
楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入っていって。うれしい発見があるはず
〈幸運を呼ぶ食べ物〉イカ