

♥ ジャンジャン JAN!JAN!

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

5

May.2020
No.307



- 特集／手作りマスクに挑戦しよう!
- ほうさくClub!／「ラッカセイ」に挑戦!
- おじゃまします!／(有)信州うえだファームの野菜育苗編

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN!

May.2020 No.307

5



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市中丸子 中村 忠義さんと直美さんのお子さんと
そうま 空馬くん(5歳) さくま 桜馬くん(4歳)です!

J A からの お知らせ

「お米の定期便」のご案内



※初回配達は6月からとなります。
※商品の配達料(JA信州うえだ管内)はかかりません。
※右記商品は2019年度産の米になります。
※10月以降は順次新米に切り替わり価格改定されるため、右記価格での取り扱いは2020年9月末までとさせていただきます。

当JAは5月から信州うえだ産米の定期購入の注文受付を始めました。これは、ご注文いただいた米をご自宅に定期的にお届けするサービスです。配達希望月(上、下旬も指定可)と米の品種・数量(1袋単位)を選んでご注文いただけます(例:6月上旬に「風さやか」2袋、7月下旬に「コシヒカリ」1袋)。地元産の美味しいお米を食べてみませんか?

- ①コシヒカリ(1袋10kg)4,600円(税込)
厳選された味・香り・粘りと三拍子そろった人気のお米です。
- ②特別栽培米 コシヒカリ(1袋5kg)2,460円(税込)
農家のこだわりから生まれた、環境にやさしく、安全・安心なお米です。
- ③あきたこまち(1袋10kg)4,200円(税込)
自然な香りと味わいのあるお米です。
- ④長野県オリジナル米「風さやか」(1袋8kg)3,450円(税込)
しっかりとしたうま味と甘味!粘り・味・香りなど食味のバランスが良い新しい品種です。

「お米の定期便」の注文・お問い合わせは、各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)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
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／真島 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/> ※QRコードからホームページをご覧になれます。→



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

手作りマスクに挑戦しよう!

8 JA職員の農家訪問記

おじゃまします!

(有)信州うえだファームの野菜育苗編

10 ほうさくClub!

「ラッカセイ」に挑戦!

12 健康講座

5月12日は看護の日

～ナイチンゲールが示してくれたこと～

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〔ツツジ〕

今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔梅〕

レシピ



3月26日、当JA女性部は本所で第26回総会を開きました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7支会の役員ら23人のみが出席し、書面議決での開催としました。事業報告では研修活動の他、台風19号被災地支援としてタオル163kgをJAながのへ送ったことを報告。今年度も女性の感性とパワーを発揮して活動に取り組んでいくことを確認しました。



当JAグリーンファーム中央店は、年間16回行う予定のグリーンファームカレッジの1回目「家庭用果樹の育て方」講座を、3月28日に開きました。組合員や地域住民23人が参加し、家庭用果樹の植え方の注意点や害虫防除の仕方などを真剣に学びました。



4月1日、当JAは本所で新採用職員の入組式を行いました。男性11人、女性5人の計16人が入組し、代表の長谷山明紀さんが新たな職場への意気込みを語りました。眞島組合長は、一人ひとりに辞令を手渡し、激励しました。

「マスクの作り方」窓口で配布し好評 生活指導担当者が試作・研究

当JA生活指導担当者が3月19日、本所で「手作りマスク」の試作・研究を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のための対策が求められる中で、家庭でも手軽に作れるマスクの作り方を組合員や地域住民に提案し広めようと企画しました。



手作りマスクを試作・研究する生活指導担当者



※手作りマスクの作り方は
6、7ページの「特集」を
ご覧ください

各店の窓口では、「これなら私でも作れそう」「孫のために作ってやりたい」などの声が聞かれ、好評です。

当者が考えて持ち寄り、互いに教え合いながら試作。改良点などを話し合いました。採用した作り方は紙に印刷し、見本品と一緒に金融店舗窓口において配布しています。

地元農産物の魅力伝える冊子 上田地産地消推進会議が発行

上田市の農業者や当JA、上田商工会議所、同市農産物マーケティング推進室などがつくる「上田地産地消推進会議」は、同市産農産物の特徴や生産者の声などを紹介する冊子「信州上田なないろ農産物〜風土と人が彩る恵〜」を発行しました。

冊子では、なないろ農産物の代表的な野菜、果樹、穀物などを赤、黄、緑、白、紫、茶、黒の7色に分け、特徴や旬の時期、栽培地域を生産者の声とともに紹介。市内の直売所や地産地消推進店の情報、地域農業を支える生産者、事業者・団体の思いなども掲載し、充実した内容の冊子となっています。

冊子はB5判全30ページ。市内の直売所や公民館をはじめ同市観光会館、上田合同庁舎などに設置されています。



発行された「信州上田なないろ農産物〜風土と人が彩る恵〜」

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

よたくほ
南部
エリアそば打ち段位認定大会
全員合格に喜び

JA古町店と大門店で開いているJAそば打ち教室の受講生でつくる信州長和蕎麦会は3月22日、第2回全麵協同人そば打ち段位認定信州長和大会（初段位・二段位認定大会）を長和町の長門町民センターで開きました。東信地区を中心に県内各地から34人が参加。同教室から参加した17人は全員が合格し、8人が初段、9人が二段に認定されました。

大会は新型コロナウイルス感染防止対策として、受験者と審査員、最小限のスタッフで行われました。2008年に発足した同教室の有段者は五段1人、三段14人、二段28人、初段38人の計81人となりました。



そば打ちの段位取得に挑む参加者

東部
エリア感染予防に役立てて
手作りマスクの手順配布

来店者に手作りマスクの説明をするJA職員

JA東部地区事業部は3月下旬から「手ぬぐいで作る簡単エチケットマスク」の作り方を記載したちらしを各店の金融窓口において配布しています。新型コロナウイルスの感染拡大でマスク不足が続く中、家庭でも手軽に作れるマスクを組合員や地域住民に提案しようと企画。同事業部の生活指導担当者が試作を重ね、手作りの「エチケットマスク」の見本と写真入りの作成手順を作りました。

JA滋野店では、来店者の目を引くように、JAバンクのマスクにもマスクを着けて手作りマスクの見本と一緒に展示。職員がちらしを配りながら感染予防を呼び掛けました。

上田東
エリア農繁期前に農機点検を
出張整備会が好評

JA上田東農機センターは3月4月、春の農繁期を前に管内4カ所出張整備会を開きました。同センターの職員2〜3人が地区の公民館などに向き、農家が持ち込んでくる農機具を点検し、タイヤの空気圧調整やオイル交換、グリスアップなどを行いました。

同センター管内は果樹生産者が多く、スピードスプレーヤー24台をはじめ、高所作業台車、乗用草刈り機、トラクターなど46台の農機具が持ち込まれ、職員は手際よく点検・整備作業を進めました。利用者からは「センターまで持って行かなくても済むので助かっている」と好評です。



スピードスプレーヤーの点検(神科山口公民館で)

西部
エリア野菜作り楽しかったよ
園児がお礼の訪問

お礼に訪れた園児と営農技術員

上田市立泉田保育園の園児22人が3月11日、JA西部営農センターに、野菜作りの指導を受けたお礼と卒園の報告に訪れました。1年間ありがとうございました。感謝の気持ちを伝え、園児手作りの貼り絵のカレンダーを贈りました。

同園は園児の農業体験学習として、西部営農活性化委員会の協力を得て、園内や園近くの畑で野菜作りをしています。同センターの営農技術員が指導役となり、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ、サツマイモ、ダイコンなどの野菜を栽培。園児は「野菜が好きになった」「楽しかった」と元気いっぱいに話しました。

真田
エリアブロッコリー育苗順調
4月定植 6月出荷へ

育苗管理に心を配る真田町長十林寺の久保政美さん

JA真田営農センター管内では、23戸の農家が市場出荷用のブロッコリーを栽培しています。このうち5戸が個人育苗。手間はかかりますが、苗代の経費削減や自分の栽培形態に合わせて苗作りができるメリットがあります。管内の栽培面積約5ヘクタールのうち、約3割が個人育苗によるものです。

2月に種をまいた春作ブロッコリーの育苗は順調で、4月上旬に定植し、6月上旬から収穫が始まります。同センターは新規栽培者が増える中で、作型に合った品種構成を考え、土づくりと病気に強い品種試験などに農家と共に取り組んでいます。

丸子
エリア野菜苗の種まき盛ん
丸子育苗センター

育苗用のセルトレイに種をまく職員

上田市生田のJA丸子育苗センターでは、3月中旬から野菜苗の種まきが始まり活気づいています。ナス、トマト、カボチャなど生産者から予約を受けた苗をはじめ、グリーンファーム店で販売する野菜苗を含め約5500本を育苗します。この他、丸子をはじめ東部、よたくほ南部地区の生産者向けのブロッコリー約23万本を育苗しています。

4月初旬からは契約栽培者向けのジューズ用トマトの種まきが始まり、約6万6000本を育苗する予定です。4月下旬からは特産のリンドウの他、上田市から委託を受けた花壇用の花苗の種まきも始まります。

塩田
エリアトラクター最新技術ぼう
耕起実演と見学会

GPS搭載トラクターの説明を聞く参加者

しおだ米プロ生産者部会は3月19日、上田市小島の水田で耕起作業の実演と衛星利用測位システム(GPS)を搭載したトラクターの試乗見学会を開きました。部会員を中心に関係者ら約30人が参加しました。

耕起実演は、同部会の後継者部「しおだSUNDAIS」の担い手農業者ら6人がトラクターを持ち込み、30アールの水田を1枚ずつ起こしました。

見学会では、GPSガイダンスシステムを搭載し自動で直進する機能を備えたトラクターの実演をしました。トラクター作業機の脱着講習会と農作業事故防止の研修も行い、参加者に注意を呼び掛けました。

特集

手作りマスクに挑戦しよう!

ウイルスや花粉、ハウスダストなどから身を守るために重宝されるマスクですが、世界中で感染が拡大している新型コロナウイルスの影響で品薄が続いています。そこで今回は、ペーパーナプキンを使った手作りマスクの作り方を紹介します。市販のマスクほどの効果は得られませんが、咳やくしゃみなどによる飛沫を減少させることはできます。自分や他人の命を守るために少しでも予防し、感染拡大を防ぎましょう。



ペーパーナプキンで作る手作りマスク

[材料]

- ペーパーナプキン(32cm×32cm)／1枚
- ラッピング用ワイヤータイ／1本
- ゴム(30cm)／2本
- ※ヘアゴムやソフトゴム、1〜4cm幅の輪切りにしたストッキングなどでOK
- 両面テープ(5mm幅または8mm幅のもの)

材料は100円ショップでそろいます

まずは手洗い!
そして、作業する
机の周りなどを
清潔にしてから
作りはじめましょう



1

広げたペーパーナプキンの裏面を上にして置き、中心に3cmに切った両面テープを貼り付けます。両面テープの剥離紙(粘着性物質を保護するシート)をはがし、中心に向かって四隅を折って貼り付けます。

2

①を点線で半分に折り、折り目を付けて戻します。

3

②の上下を5〜8mm幅に2回折ります。

4

③の下側だけ広げて折り目の間にタイを入れ、タイを包むように1回折ります。図のようにタイと同じぐらいの長さにした両面テープを貼り付けて剥離紙をはがし、折り目で折ってくっつけます。(③で作った形に戻るように)

5

④の上下を真ん中の線まで折って図のような状態にします。

6

⑤のタイが入っている方を上にし、点線で折り上げます。

7

⑥の下側を点線で折り下げて図のような形にします。

8

タイが入っている方を上にしたまま⑦を裏返し、中央の青線部分をつまんで点線で折り下げます。

9

一番上のひだの青線部分をつまんで点線で折り下げ、すべてのひだが下を向いている状態にします。

10

⑨を裏返し、左右にゴムが入る部分を作ります。左右を1〜1.5cm幅に2回折り、折り目を付けて戻します。

11

⑩の折り目の間に結んで輪にしたゴムを図のように入れ、包むように1回折ります。

12

図のように両面テープを貼り付けて剥離紙をはがし、点線で折ってくっつけます。





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。

はしり 播種作業

同施設では、ペレット種子(種子を造粒素材で包み、丸粒状に成型してコート加工したもの)は播種機で、それ以外は手作業で種をまきます。

なぜペレット種子は機械でまけるの?



コート加工されていない種子は小さくて形もまばら。それに比べてコート加工してあるペレット種子は大きくて形も均一になるため、機械でまくことが可能なんです。

播種機で種まき



ブロッコリーの種。ペレット種子なので播種機でまくことができます。



土を詰めて



植穴をあけて



覆土して完成!!



種をまいて

手作業で種まき

コート加工されていないものは、手作業でまきます。播種機であけた植穴に、1粒ずつ種をまいていきます。種をまき終わったら播種機で覆土します。



コート加工されていない
キャベツの種。

うう…
手が震える…

地道な作業だ。
慎重に…慎重に…



機械ってすごい!

あんなに大変だった
種まきがこんなにスムーズ!



体験した2人に 感想をききました!



唐澤店長

「時期になるとグリーンファーム店で野菜苗を購入していて、種から育てる手間が省けるのでとてもありがたかったです。今回、播種作業を体験し、種によっては手作業でまくこともあると知って驚きました。播種、水やり、室温管理などの作業に気を遣い、良い苗を市場に届けていただいていることに改めて感謝しました」



青木さん

「種を一つ一つまいて芽を出し、温度や湿度に毎日気を遣ってやっていると、いつも私たちが食べている野菜になるのだと改めて実感しました。機械によって楽になる作業もある一方で手作業でないとできないこともあり、人の手で行う作業の大切さを感じました。貴重な体験ができて良かったです」

最後に花岡さんにインタビュー 農業への思い

「“苗”はいわば野菜の基礎です。苗が良質なものであれば、より良質な野菜が作れると思っています。おいしい野菜を消費者に届けたいという思いは、どの農家さんも持っていると思いますが、私たちはそのおいしい野菜の基となる良質な苗を作るため、親子2人で頑張っていきたいと思っています」



JA職員のおじゃまします!

(有)信州うえだファームの野菜育苗編



東御市和 (有)信州うえだファーム 東部野菜育苗施設
はなおか けいすけ
花岡 佳祐さん(33歳)

実家は兼業農家。父親の正彦さんが東部野菜育苗施設で働いていたこともあり、23歳の時に共に働き始める。佳祐さんが種まき、正彦さんがハウス管理、水やりと仕事を分担して行い、2人で施設の管理、野菜苗の育苗に精を出している。

当JA子会社の(有)信州うえだファームは、水稻、麦、大豆、野菜、果樹の大規模複合経営や耕作放棄地の再生・利用、新規就農者育成などさまざまな取り組みをしている組織です。多くの農産物を生産し、管内直売所や当JAなどに出荷しています。

3月上旬、(有)信州うえだファームが運営する「東部野菜育苗施設」におじゃましました。

東部野菜育苗施設

東部野菜育苗施設では、キャベツ、レタス、サニーレタス、ハクサイ、ブロッコリー、アスパラガス、トマト、ネギ、タマネギなどの野菜苗を、3棟(1棟6アール)のハウスで育苗しています。おもに128穴と200穴のセルトレイを使って育苗しており、出荷はトレイごと。年間約2万5000枚のトレイを当JA管内のグリーンファーム店などに出荷しています。



今回おじゃましたJA職員



東部地区事業部
総務課
青木 百合恵さん

JA信州うえだ
東部地区事業部
和店 店長
唐澤 宏文さん

さまざまな野菜苗たち

ハウスに入ると、色鮮やかな苗がずらり!取材に行った時期には、キャベツ、レタス、サニーレタス、ハクサイ、ブロッコリーの苗が育苗されていました。ハウス内は昼間25~30℃、夜間は12℃と生育適温に保たれています。野菜苗は、種をまいてからおおよそ30~35日間ハウスで育苗して出荷します。



野菜によって
見た目が結構違う!



レタスは特に
葉の形が
特徴的だね

キャベツ



レタス



サニーレタス



ハクサイ



ブロッコリー

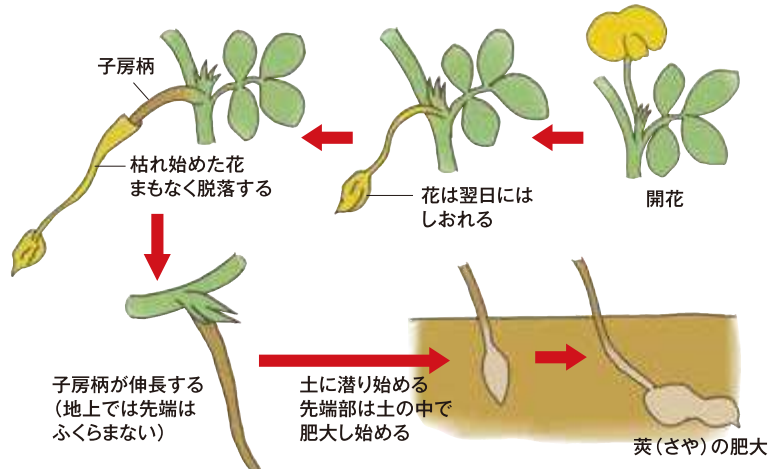


良質な苗とは?



植物が発芽して最初に出てくる葉を「子葉」といいますが、その子葉がしっかりとついていることや、葉が大きく色鮮やかで光合成をしっかりと行っていること、また、トレイから出して根を確認したとき、根の色が白くしっかり張っていて、量が多いものが良い苗といえるでしょう。

ラッカセイの実ができるまで



本葉が4枚程度になったら間引いて1本にします。
花がついたらマルチをはいでうねに追肥し、子房柄が刺さりやすいように周りを軽く耕して土を軟らかくします。マルチをしたままでも、子房柄はマルチを突き破って地面に刺さりますが、収量が減るのでおすすめしません。
7月下旬にも追肥をして、株元に土を寄せておきます。

管理・追肥・土寄せ

試し掘りして見て網目がハッキリとし、ふっくらした実なら収穫の合図



下葉が黄色くなり始めたなら収穫できます。試し掘りをしてみて、殻の表面に網目が出始めていいるくらいが収穫目安です。味が落ちやすいので収穫後できるだけ早く、塩を入れたお湯で40分ほどゆでます。
炒って食べる場合は適期に収穫します。掘り上げた株を逆さにして根を上にし、5日〜1週間ほど畑で乾かします。その後、実を取ってネットに入れ、風通しの良い場所で乾かします。フライパン等で焦げないようにかきまぜながら40分炒って、紙の上に広げて冷ませば「炒り落花生」ができます。

収穫

料理 ジーマーミ豆腐

●作りやすい分量：生ラッカセイ(むき実)／1カップ(約200g)、水／1カップ(200cc)、片栗粉／30g

- ① ラッカセイは一晩水(分量外)に浸しておき、薄皮をむく。
- ② ①と水をミキサーにかけてドロドロにする。布巾で濾(こ)して絞って豆乳を取る。
- ③ 鍋に②と片栗粉を入れ、中火で鍋底が見えるくらいになるまで木べらなどでひたすら練り混ぜる。
- ④ 水でぬらした型に③を入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。

・わさび醤油や黒蜜などで召し上がれ! ・豆乳を絞ったカスはおからとして食べられます。



日本でラッカセイの栽培が始まったのは明治初期ですが、沖縄では「ジーマーミ(地豆)」と呼ばれもっと古くから作られていました。生のラッカセイで作る沖縄料理に挑戦!

オススメ資材

「園芸鋏(ケース付き)」 965円(税込)

プロからアマチュアまで幅広く支持されている(株)近正の本職園芸用はさみ。鋭く強靱な刃でスムーズな切れ味!手の負担を軽減するコイルバネや、手になじむグリップで作業しやすい便利なのはさみです。ケースも付いてお得!

〇お求め・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214回
今月は

「ラッカセイ(落花生)」に挑戦!

★これがラッカセイのスケジュールだよ。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					種まき				収穫		

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰150g ■堆肥1kg ■BBN552号30g ■BB追肥N30号20g×2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

種まきの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。カルシウムが不足すると空っぽの莢(さや)だけの実が入ることがあるので、苦土石灰は忘れずに入れましょう。またマメ科の作物は窒素が多いと、いつまでも実らずに葉ばかりが多くなりがちです。元肥の量にも注意が必要です。
うねは幅60cm、高さ10cmに作ります。株間は40cm取ります。極大粒の品種「おおまさり」の場合は、株間を40〜50cmにしましょう。黒マルチを張っておくと地温が上がるので生育が良くなります。
植穴に種を2つ植えます。種の上に3cm程度土がかかるようにしましょう。水分が足りすぎると種が腐ってしまうので、種を水に浸したり種まきの前後に水をやりをしたりはしません。

花が落ちて生まれる豆と書いて「落花生」。変な名前ですが、栽培するときの名の通りの豆のつき方をするので納得します。花が咲き終わると、花のつけ根あたりから根(このようなもの)が伸びて地面に潜り、地中で豆が実ります。別名に「地豆」「南京豆」などがあります。「地豆」は地中でできるから、「南京豆」は中国から渡来したからという意味ですが、原産は南米アンデス地域です。



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	5月12日(火) 5月26日(火) 6月 9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	新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、結婚相談及び出会いのイベントは当面の間中止とさせていただきます。			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 ○東御支所 ○川辺店 ○丸子支所 ○各支所	平日・土・日 ※5月2日(土)は午前9時～午後5時 ※5月3日(日)～6日(水)は休業いたします。 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。 ※5月17日(日)は営業いたします。 5月16日(土) 午前9時～午後5時 5月23日(土) 午前9時～午後5時 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	●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 ☎23-1145			

くらしの

アドバイス

7月10日から、法務局が自筆証書遺言を保管してくれるようになります

遺言作成の方式の一つに自筆証書遺言(自分の手で書く遺言)があります。

自筆証書遺言は手軽に作成できる反面、自宅で保管されることが多いため、紛失したり、破棄、隠匿、改ざんされるおそれがあります。また、遺言者が亡くなった後、自筆証書遺言を使って預貯金や不動産等の相続手続きをするには、家庭裁判所で検認(相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに、遺言書の偽造・変造を防止するための手続き)をする必要があり、手続きをするのにひと手間かかります。

そこで、7月10日(金)から法務局で自筆証書遺言を保管してくれる制度が始まります。この制度を利用すると、遺言者本人が法務局に行かなければならないものの、法務局が自筆証書遺言を保管してくれるので、今までのような紛失等のリスクはなくなります。また、検認も不要なので、相続手続きをスムーズに進めることができます。

■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

理事会だより

3月の定例理事会(令和2年3月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①資産自己査定結果について

②令和元年度決算結果及び目的積立金の取り崩しについて

③決算書類等(第26期事業年度(令和元年度)事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の会計監査人及び監事への提出について

④第26回通常総代会の招集及び付議すべき事項について

⑤議決権行使書面の取り扱い基準について

⑥貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度について

⑦経営改革基本計画について

⑧金融機関貸出にかかる事前承認について

⑨諸規程の変更について

⑩青木村農業委員会委員候補者の推薦について

⑪内部統制基本方針の変更について

⑫事業継続計画(BCP)の制定について

⑬春季要求の取り扱いについて

健康講座



5月12日は看護の日

～ナイチンゲールが示してくれたこと～

毎年5月12日は「看護の日」と定められています。この日は、「近代看護教育の母」と呼ばれるフローレンス・ナイチンゲール(1820ー1910)の誕生日です。1990年に旧厚生省(現在の厚生労働省)により「看護の日」として制定されました。

♡ ナイチンゲールは、有名な著書「看護覚え書」で次のように述べています

人間は生まれつき「生命力」をもつ
看護はその「生命力」を高めるように環境を調整する営みである

「看護覚え書」が執筆されたのは19世紀中頃のことです。毎日の生活を安全に快適に過ごすための覚え書は、現代に通ずるものであり、セルフケアとして誰もが実践していることでもあります。
そんな覚え書では、看護の知識は「誰もが身につけておくべきもの」として次のように示しています。

空気を清浄に保ち、適切な温度と換気に気を配る。
清浄な空気と水、清潔さ、採光に配慮する。
食事の時間や品質に注意し、食物の選択をする。
陽光(太陽)は健康維持・回復に大切なもの。
からだを清潔に保つことは、開放感や安らぎ、元気を与えられる。
美しいものや色彩を見ることなど、環境の変化がからだにも良い影響を与える。

世界は今、新型コロナウイルスという新たな感染症に翻弄されています。
ナイチンゲールの時代も感染症や戦争とのたたかいであり、栄養状態も悪く、医療体制も整っていませんでした。それでも生命力とセルフケア能力で日々営みを続けてきました。
自身が持っている生命力を最大限に生かすことは、日常生活において食事や睡眠をおろそかにせず、休息をしっかり取るなど、個人個人ができることを実践していくことだと考えます。
風薫る5月。窓を開けて新鮮な空気を吸い、太陽にあたり、美しい新緑を眺めてみませんか?自然と笑顔になれるでしょう。笑顔は感染症に負けない免疫力を高めてくれるはずです。



夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

政府が推奨する設定温度(28℃)にならい、店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室・トイレ・廊下などの消灯、玄関・ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月～9月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノージャケット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、つる性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。

虹のホール『新盆フェア』 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、(株)ジェイエイサービスでは、例年開催してまいりました「新盆フェア」を中止することといたしました。

つきましては、新盆を迎えられるご利用者の皆様には、改めてご案内を申し上げる予定ですので、よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東部セレモニー「虹のホール」

☎0268-64-8801

川東セレモニー「虹のホール」

☎0268-27-7373

川西セレモニー「虹のホール」

☎0268-28-0891

よだくぼセレモニー「虹のホール」

☎0268-85-2469

直売所出荷会員の皆さまへ 安全・安心講習会 今年度最終開催のお知らせ (2020年度 未受講者対象)

講習内容 農業の適正使用、防除日誌の提出方法について

対象者 直売所出荷会員に登録している方で、2020年2月から開催している安全・安心講習会を受講していない方

注意事項 ①JA信州うへだ管内の直売所では、安全・安心講習会への1年に1回の受講を義務付けています。今年度、**未受講の方は必ず出席してください。**
②JA信州うへだ管内の直売所に複数登録している場合、いずれか1カ所に出席すれば結構です。
③各直売所の講習会に出席した場合は、出席の義務はありません。
④農業の誤った使用を防ぐため、実際に作業している方が出席してください。

日時・会場

日	時	会 場	住 所
6月 8日(月)	午後1時30分～	東部営農センター	東御市祢津1049-1
6月 9日(火)	午後1時30分～	JA真田支所	上田市真田町長3893-1
6月10日(水)	午後1時30分～	JA上田東支所	上田市住吉400
6月11日(木)	午後1時30分～	モルティしおだ	上田市中野87
6月12日(金)	午後1時30分～	JA上田西支所	上田市吉田305
6月13日(土)	午前9時30分～	農産物流通センター	上田市殿城80
6月15日(月)	午後1時30分～	JA長瀬店	上田市長瀬2489-5

講習時間は、およそ1時間を予定しています。

お問い合わせ先
JA信州うへだ営農販売部
営農指導課 ☎23-4084

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程を変更する場合があります。



「売れる」のヒントを お届けします!!

●購読のお申し込みは JA へ 購読料 1ヵ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrinews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、JA主催のイベント、会議、講習会、相談会等につきましては、中止・延期、内容変更等をさせていただく場合がありますが、ご了承ください。

第21回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか!
作るのはおいしい在来種の大豆「こうじいらず」です。



西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。

■年会費 / 1口 5,000円(大豆5kg保証)

■日程・内容

日 程	内 容
大豆種まき	6月中・下旬 組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬 枝豆の収穫体験
りんご収穫	11月中・下旬 りんごの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬 「大豆」のお渡し会 農産物の直売も行います

※新型コロナウイルスの感染状況により、内容を変更する場合があります。

■申込方法
ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記あて先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)
①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号 ④年会費口数

■あて先
〒386-1325 上田市中野87
JA信州うへだ塩田営農センター 西塩田大豆オーナー係

■申込締切日
6月5日(金)

■募集組数
35組(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先
JA信州うへだ塩田営農センター内
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 児玉
☎(0268)38-3101 FAX(0268)38-9031

この地に引越して18年。休耕地を借りて主人とはじめた、初めての家庭菜園。今は一人暮らしとなり、私が行っている農作業を見回してみると、「家の光」「JAN!JAN!」の記事から学んだことがほとんどです。失敗しながらの野菜栽培は楽しいですが、時には病害虫や動物にやられ悔しい思いをしたことも。今は子や孫たちに作った作物を送るのが楽しみです。今年も頑張つてジャガイモやタマネギを作ってみようと思っています。

(M.K. 77歳 主婦)

(編)お子さん、お孫さんもおいしい野菜が届くのを楽しみにしていることでしょうか。今年も野菜作り、頑張ってください。

新学期が始まりましたが、新型コロナウイルスの影響でいろいろなことが縮小されたりなくなったりと、暗いイメージが強いです。一日も早く終息し、のびのびと明るく安全・安心な生活が送れる日を待ち望んでいます。

(Y.N. 62歳 保育士)

(編)ニュースなども、最近明るい話題が少なくてですね。早く終息することを願って、日々予防を心掛けましょう。

新型コロナウイルスの影響で、季節の花をあまり楽しめなくて残念な春を過

すごしています。庭のチューリップがいつもより多く咲いているのに、何かもったいないです。

(M.S. 45歳 パート)

(編)なんだか、こういう年に限って花がきれいに咲いている感じがしますね。本当に残念。来年に期待です！

道路沿いに家があり、鉢植えにして花を育てています。停車する車の中から楽しんで見てくださる方もいます。数少ない楽しみの一つなので、栽培の腕を上げたいです。

(M.K. 57歳 自営業)

(編)車の中から楽しんでくれる人もいるなんてすてきですね。これからもきれいな花を咲かせてください。

80歳になりましたが、まだまだ仕事を頑張ろうと思っています。元気でいられるのが何よりです。

(A.S. 80歳 印刷業手伝い)

(編)いくつになっても元気が一番！すばらしいですね！これからも健康第一で、お仕事頑張ってください！

最近、ヨーグルトと甘酒、きなこを混

せて食べるのにハマっています。

(M.F. 29歳 主婦)

(編)うわあーおいしそうですね!! からもだにも良きそう！今度私も作って食べてみたいと思います。

マスクが苦手なので、出かける時は大変です。運転の時は外して、少しでも楽にしています。

(K.T. 58歳 主婦)

(編)すこわかります。私もマスクが苦手です。マスクをしなくてもいい生活が待ち遠しいですね。

新型コロナウイルスに負けないためにも、例年以上に免疫力アップを心掛けています！睡眠・食事・日光浴、大事です。

(K.K. 76歳 農家)

(編)からだの基礎防御力を上げることがとても大切です！日々の規則正しい生活で、免疫力アップ！

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

春の滝光の束の絶え間無く
雪解氷乗れそうな雲降りあり
多喜一忌や容赦なき風眼刺す
悪たれも涙ぐみをり鳥雲に
病める世に幸運ぶ如初黄蝶
亡き夫に嫁して悔いなし桜餅
翅展げさあさ見てよと雉子踊る
をちこちに友の輪生まれ卒業子
廻ること止めぬ水車や春来たる
春寒しふるえて見上ぐ飛行雲

上田市保野 清水ゆき子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市東内 山本 進
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市下之条 大藪 弥生
上田市諏訪形 横澤 みね
長和町古町 翠川 逸明
上田市真田町長 宮崎 拓男
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市古安曾 甲田 隆登

◎選者吟／紅梅が真つ赤赤子の居らぬ村

川柳

橋詰信幸 選

濃い霧が相合傘の味方する
自販機におじぎして取る缶ジュース
除雪機も暇持て余す雪不足
白鳥もウィルス嫌い早帰り
老いた喉ハミングが良し早春詣
異常気象百姓リズムメタ切り
クラスター 奮いのキスも据え置に
デマ飛ばす不逞に怒るワイドショー
高齢者増やせるものは薬のみ
古希まぢか五つ目の夢さがしてる
付いて来たつもの女房前に居る
血圧と体温今日の動き決め

青木村夫神 清水 剛
上田市山田 竹内代志子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市下之郷 堀内 令子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市富士山 宮澤 令行
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市諏訪形 大林 正樹
青木村田沢 上原美代子
上田市中央 滝沢 煙景
東御市和 荻原 悦二

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

ヒント

端午の節句に入り、
無病息災を願います



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

- 知事選の期日前 —— に行ってきた
- 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は ——
- ソウライオンを数えるときに使う言葉
- 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- 往年のヒット曲「——」のハワイ航路
- 武者人形はかぶっていることが多い
- 茶畑で行う収穫作業
- 数え年70歳のお祝いです
- アシカやオットセイより大きな海獣
- 飛行機で物を運ぶこと
- 田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

- 端午の節句に食べる和菓子
- 損の反対語
- あの人、いい人なんだけど、—— 多いんだよなあ
- 邦画ではありません
- シオマネキやガザミはこの仲間
- 馬具の一つ。足を掛けます
- 春の大型 —— をゴールデンウィークといひます
- クラブ ——、救援 ——、—— 写真
- 与党と対立することが多い
- たくと良い香りがします
- アスパラガスは主にこの部分を食べます

〈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27-10
JA信州うえた
編集部
JAN!JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募総数 3月号は102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)

3月号出題クイズの答え

ヒ シ モ チ オ バ
ヨ ク イ ダ オ レ
コ ウ ゲ キ ゴ ソ
ン キ ゴ ウ ジ ヤ
ア カ シ ヤ キ ヨ
ケ ジン タイ



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5月31日。正解者の中から
抽選で5名様に「長野県オリジナル米「風さやか」
(300g)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



撮影場所:上田市諏訪形(西部地区)

おぼれる子どもを救おうとして、千曲川で殉職
された小笠原武夫先生(享年23歳)の崇高な行
為をたたえ、昭和5年に建設されたそうです。

定期人事異動で前任者の武井に代わり、本誌の編集に携わります「尾呂」です。読む側から作る側に立場が変わり、担当するコーナーの作成に悪戦苦闘しながらも、自分が編集に携わったものが皆さんの手元に届くことにワクワクしています。さて、車が必須な今の時代、毎日車で通勤していた道を歩いてみると、思いがけない発見があるものです。それが今月のパシャリ「小笠原武夫先生」です。これは諏訪形の千曲川左岸堤防沿いにあります。車の便利さに感謝しながらも、自分の足で歩いて発見する大切さ・楽しさを実感した日でした。皆さんも再発見した地域の魅力をお便りでぜひ教えてください。今月の担当(尾呂)

編集後記
編集1コマ

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

梅

梅はバラ科サクラ属の落葉高木で、花を觀賞する目的の「花梅」と実の採取を目的とする「実梅」に分けられます。「梅は三毒（水毒、食毒、血毒）を断つ」といわれるほど栄養価が高く、古くから薬などに用いられてきました。そんな梅にはクエン酸やリンゴ酸などが含まれており、食欲増進、疲労回復、便秘・下痢の改善効果などが期待され、夏バテにも有効とされています。

梅の種を割ると「仁」と呼ばれる核がありますが、これを別名「天神様」といいます。学問の神様として知られる菅原道真公（天神様）が梅を好んだことから、彼が死後に信仰の対象になるにつれ、仁も「天神様」と呼ばれるようになりました。「梅は食うとも核（さね）食うな、中に天神寝てござる」ということわざもあり、これには生梅の種には毒があるから食べてはいけないという戒めの意味も込められています。福岡県の太宰府天満宮には、「古来より、天神さまが宿ると言い伝えられております梅の種を粗末にならぬ様に納める所」として「梅の種納め所」が設けられています。

梅を使った料理を紹介



簡単!梅酒ゼリー

材料（4人分）

- 梅酒／100cc
- 水／300cc
- 砂糖／大さじ3
- 梅の実（梅酒に入っているもの）／4個
- ナタデココ／適量

- ★ゼラチン／5g
- ★水／大さじ2

作り方

- ① ★の材料を混ぜ合わせます。
- ② 梅酒、水、砂糖を小鍋に入れて混ぜ合わせ中火で熱し、沸騰する直前で火からおろします。
- ③ ②が熱いうちに①を入れ、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜ合わせます。
- ④ お好みの器にナタデココを入れ、③をそっと注ぎ入れます。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら梅の実を入れ、ふんわりラップをして冷蔵庫で3時間ほど冷やし固めます。

各家庭の自家製梅酒でチャレンジ!砂糖の量は梅酒の甘さをみてお好みで調節してください。
②の工程で沸騰させてアルコールを飛ばせば、お子様でも食べられます。



R e c i p e



あなたのくらしに あなを



花ナビ

H A N A * N A V I



ツツジ

- 学 名／*Rhododendron*
- 原 産／アジア東部
- 科 名／ツツジ科

日本も原産地の一つなので、野にも山にも里にも根づいている身近な花です。

漢字で書くと「躑躅」というおどろおどろしい雰囲気の意味です。躑躅は「行き悩む」という意味もあり、毒性のあるツツジの葉を食べると足がふらついて進めなくなるという様子から当てられているようです。確かに湯ノ丸高原のレンゲツツジは、放牧している牛が食べずに避けるので、美しい群落が出来上がっていますね。

ツツジは旧上田市の市花でした（現在はサクラ）。丈夫で手入れがしやすく美しい花を咲かせるので、合併後も上田市はヨドガワツツジを新小学一年生に記念樹として贈っています。



育て方

開花期
4～5月



少なくとも午前中は日が当たり、腐植質に富んだ水はけの良い場所を好みます。酸性の土の方が良いので、植え付け時にはピートモスや鹿沼土を混ぜると良いでしょう。

根が浅いので乾燥に弱いです。真夏は地植えでも水やりが必要になります。鉢植えの場合は土が乾いたらたっぷりやるようにします。

肥料は開花後の6月、生育旺盛な9月、休眠期の1月に緩効性のものをやります。花芽は夏につくられるので、剪定（せんてい）は花が終わった後なるべく早めに行います。枝先の数cmを軽く刈り込むだけで良いです。重なった枝や枯れ枝は根元から切り取り、風通しを良くしましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

穏やかな運勢ですが、ちょっと物足りなさも。欲しいもののリストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クロダイ



牡牛座

(4.20～5.20)

バツフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで。疲れたときは休んで正解

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワラビ



双子座

(5.21～6.21)

前半は援助運に恵まれ、色々助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ラッキョウ



蟹座

(6.22～7.22)

問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラメ



獅子座

(7.23～8.22)

思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転

〈幸運を呼ぶ食べ物〉葉ショウガ



魚座

(2.19～3.20)

春風に誘われる軽やかな運氣。急な出費への準備は怠りなく。手足のストレッチと目のケアを重点的に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉夏ミカン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りの確認がトラブル回避の決め手。ストレス発散には入浴が◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シソ



山羊座

(12.22～1.19)

好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。

〈幸運を呼ぶ食べ物〉初ガツオ



射手座

(11.23～12.21)

細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キュウリ



蠍座

(10.24～11.22)

大逆転運。ピンチになった時がチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ビワ



天秤座

(9.23～10.23)

経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思いつきそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミョウガ