



- 特集/旬の野菜で楽しむ 夏のさっぱり漬物
- 2019年度(令和元年度)組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答
- ほうさくClub! / 「トウモロコシ」に挑戦!
- おじゃまします! / 土屋さん家の桃編



JA-NEXT  
 JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

上田市下武石 今井 徹さんと仁美さんのお子さんで  
 さくや とうま みこと  
 朔耶くん(11歳) 冬磨くん(7歳) 弥琴くん(5歳)です!

今月のいちおし商品  
**エコープ 国産小麦粉づくりの冷し中華(乾麺)**



コシの強い食感が特徴の麺には、国産小麦粉を100%使用!凹凸があるもみ切り打ち麺を使用しているので、スープがよく絡みます。味は、まるやかな国産黒酢スープとコクのあるごまだれスープの2種類。これからの季節におすすめの人気商品です!

- ◆冷し中華(国産黒酢スープ付き)  
 (2人前×6袋入り) 1,350円(税込)
- ◆ごまだれ冷し中華(ごまだれスープ付き)  
 (2人前×6袋入り) 1,350円(税込)

エコープ国産小麦粉づくりの冷し中華は、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! 6

C O N T E N T S

- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集  
旬の野菜で楽しむ  
夏のさっぱり漬物
- 8 2019年度(令和元年度)  
組合員懇談会で出た主な意見・  
質問に対する回答
- 12 ほうさくClub!  
「トウモロコシ」に挑戦!
- 14 JA職員の農家訪問記  
**おじやまします!**  
土屋さん家の桃編
- 16 健康講座  
「笑い」で免疫力を高めましょう!
- 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〔アジサイ〕  
今月の星座占い
- 23 旬をおとどけ〔キャベツ〕  
レシピ



当JAグリーンファーム中央店は、グリーンファームカレッジ「春の寄せ植え」講座を4月17～19日に開きました。新型コロナウイルス感染防止対策として密集を防ぐため、売り場での個別指導という形で3日間に分けて行い、組合員や地域住民15人が参加しました。参加者は、寄せ植えの基本や苗の選び方などについて学びました。



JAバンクは、子どもたちに農業と食、環境への理解を深めてもらおうと、補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を制作しています。4月20日には、当JA丸山勝也常務理事から上田市教育委員会の峯村秀則教育長へ教材本を手渡しました。本年度は、当JA管内の小学校32校へ約2000冊が贈られました。



当JAの営農販売部直販課は、裂果(粒が割れてしまうこと)して生食用として販売できないブドウを加工品に活用しようと企画。飯田市の製氷メーカー「宮下製氷冷蔵株式会社」へ原料として供給し、「ナガノパープル生シロップ」(内容量:250g)が完成しました。シロップは、同社のオンラインショップで販売しています。



JA各店に花を飾り、直売所等での購入による支援を呼び掛けています

来店者に花の購入を勧めるJA職員

新型コロナウイルスの感染拡大は、外出の自粛や学校給食の停止による食肉、牛乳、野菜などの消費減少、催事や冠婚葬祭の自粛による花の需要減少など、地元農業にも大きな打撃を与えています。

眞島実組合長は「地元産農産物の消費拡大や経営支援策を全力で進め、地域の農業、生産者の皆さんをしっかりと支えていきたい」と決意を語りました。

当JAは、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け消費が減退している花や食肉、牛乳、野菜などの消費拡大を呼び掛けています。

影響が出始めた3月から、JA子会社役員による牛乳乳製品加工品等の購入支援運動を実施してきました。5月からは、当JA産花きの出荷開始に合わせて、JAグループや県、市町村へも協力を求め、花の展示をはじめ農畜産物の直接販売による消費拡大に取り組んでいます。また、国などが示す農業経営支援の活用も生産者へ提案していく考えです。

畜産共励会入賞者

(敬称略、かつこ内は地区名)

◇肉牛枝肉の部

- ▽最優秀賞=竹内 徳雄(武石)
- ▽金 賞=井出 守雄(武石)
- ▽銀 賞=久保田 千丈(室賀)

◇和牛子牛の部

- ▽最優秀賞=(有)フロマー牧場(塩川)
- ▽金 賞=(有)手塚農園(川辺)

◇肉豚の部

- ▽最優秀賞=(有)タローファーム(上田)

◇酪農生乳の部

- ▽最優秀賞=(有)鷹山ファミリー牧場(大門)
- ▽金 賞=櫻田 律衛(青木)
- ▽銀 賞=杉田 千代治(和)



肉牛枝肉の部で最優秀賞の竹内徳雄さん

当JA畜産部会は4月14日、「第25回JAフェスティバル参加畜産共励会」の入賞者に、表彰状を手渡しました。例年は同部会の定期総会に合わせて表彰式を行っていますが、新型コロナウイルス感染防止のため総会は書面議決とし、表彰状と副賞は当JA畜産センター職員が受賞者一人一人に届ける方法にしました。審査会では、2019年1月から12月までの1年間の出荷成績を基に部門ごとに入賞者を決めました。

地元産農畜産物の消費拡大を後押し  
コロナ対策で展示・販売キャンペーン

畜産共励会で9人を表彰

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田市小泉の泉田水稲育苗センターは、4月21日から水稲種もみの播種(はしめ)作業を始めました。今年「コシヒカリ」「あきたこまち」「風さやか」「もちひかり」「モリモチ」の5品種、4万5000箱を育苗します。

種もみは6日間水に浸した後、28度の温水に「昼夜漬け、鳩胸状態になったところ」で播種します。播種した育苗箱は、3日間28度の室温で管理し、白い芽が出た状態の「出芽苗」にして農家に引き渡されます。

「出芽苗」4万5000箱のうち、1万4千箱は、JAが委託した農家でさらに3週間管理し、「硬化苗」にして個人農家に引き渡されます。



水やりや換気に気を配りながら苗を育てる委託農家

西部  
エリア

**泉田水稲育苗センター  
4万5000箱播種育苗**



育苗箱を伏せ込む新採用職員

当JAの2020年度新採用職員を対象とした農業研修が4月9日、上田市真田町傍陽の水稲育苗田で行われました。この日は今年度の新採用職員16人中、11人が参加。宮農技術員や先輩職員に教わりながら「みる苗」の育苗箱1800枚を伏せ込み、ピールトンネルを掛ける作業に汗を流しました。

農業研修は、食と農への理解を深め、職員同士のコミュニケーションを図ることを目的に毎年行っています。参加した職員は「初めての作業で大変だった。今後さまざまなことを学び、経験して一人前になれるよう努めていきたい」と話しました。

真田  
エリア

**新採用職員が農業研修  
水稲育苗作業体験**



自ら栽培した米で醸造した清酒「夢現」を手にする職員

丸子  
エリア

**職員栽培の「風さやか」使い  
清酒「夢現」が完成**

JA丸子地区事業部は、同事業部の職員が農業体験研修で栽培した県オリジナル米「風さやか」を100%使用した日本酒を、地元蔵元「信州銘醸株式会社」の協力で醸造し、清酒「夢現(ゆめうつつ)」として販売を始めました。

「農業者と消費者を結び付け、地域の農業と関連商工業が共に元気になる取り組みを」と酒造りを企画。3月6日から仕込みを始め、4月23日に完成しました。酒名の「夢現」には、「夢を現実としてかなえる」という意味を含めました。1本720円で1500円、900本を醸造し、5月中旬に完売となりました。同事業部は本年度もこの取り組みを継続し、酒造りをする計画です。

6月13日、長和町古町の道の駅「マルメロの駅ながと」に、新しい直売所「マルシェ黒耀」がオープンします。

広々とした売り場には、地元産の野菜や果物、花、米、加工品、生活食品などが並びます。軽食と弁当惣菜の直営店「黒耀キッチン」も併設。直売所で扱う食材を使った四季折々の味覚を手頃な価格で提供します。

多目的スペース「黒耀ギャラリー」では、教室、フリーマーケット、作品展、クラフト市など参加型のイベントも企画中です。

出荷者組合メンバーを募集しています。申し込み問い合わせは☎(02)75-8735。(担当:羽田)



オープンを待つ直売所「マルシェ黒耀」

中部  
エリア

**長和町に新名所  
「マルシェ黒耀」オープン**



70種類を取りそろえた野菜苗セール

JA東部営農センターは4月29日から5月3日までの5日間、グリーンファーム東部店前で「野菜苗セール」を行いました。例年、ゴールデンウィーク中の2日間、「やさしい苗まつり」と銘打って、同センターの野菜集荷場内で開いてきましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため会場を屋外に移し、来場者の分散を図るため、期間を5日間に延長して行いました。

地域の農業振興や直売所への出荷、家庭菜園の普及につなげようと開いているもので、キュウリ、トマト、ナスなどの夏野菜を中心に、約70種類の野菜苗を販売しました。

東部  
エリア

**種類豊富に野菜苗セール  
コロナ対策で期間延長**



「出芽苗」の引き渡し

上田市中野の塩田水稲育苗センターは、4月18日から5月11日まで水稲種もみの播種(はしめ)作業を行いました。今年約1万7000箱の注文を受け、「コシヒカリ」と「もちひかり」の2種類を播種育苗。JA職員とパート従業員合わせて7、8人が作業に当たりました。播種機で種をまいた育苗箱を出芽室に入れ28度で加温。1cmほどの「出芽苗」にして個人農家や硬化委託農家に引き渡しました。

「出芽苗」は長さ15〜20cmの「硬化苗(完成苗)」にしてから植え付けますが、「硬化苗」にするまでの管理を委託している人もいます。

塩田  
エリア

**塩田水稲育苗センター  
1万7000箱播種育苗**



講師からみその仕込み方を教わる参加者

上田  
エリア

**グリーンファームカレッジ  
地元産大豆でみそ造り**

JAグリーンファーム中央店は4月4日、2020年度2回目の「グリーンファームカレッジ」を開き、「手作りみその仕込み」を行いました。地域住民14人が参加。JA上田東地区事業部の生活指導担当者を講師に、手順やコツを教わりながら地元産の大豆を使ってみそを仕込み、容器に入れて各自持ち帰りました。

今回は新型コロナウイルス感染症防止の観点から午前と午後の部に分けて行い、窓を開けて換気にも配慮しました。参加者からは「とても楽しみにしていた。みそが出来上がるのが待ち遠しい」「分かりやすく教えてもらえてよかったです」と好評でした。

# 旬の野菜で楽しむ 夏のさっぱり漬物

今回は、季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。野菜のおいしさを凝縮したさっぱり食べやすい漬物で、暑い夏を乗り切りましょう！

監修：野菜ソムリエ上級プロ KAORU



## トマトの 白だし漬け はちみつ酢風味

- 【材料】2〜3人分  
●トマト／2個  
※ミニトマトの場合は  
10〜15個程度  
●白だし／60cc  
●水／60cc  
●米酢／大さじ1  
●はちみつ／小さじ1  
●オリーブオイル／小さじ2



### 【作り方】

- ①トマトはへたを取り、皮をむきます。
- ②ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、はちみつを入れてよく混ぜ合わせ、そこに①を入れます。
- ③冷蔵庫で半日以上漬け、食べる時にオリーブオイルをかけます。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、直火に当ててから氷水につけると皮が簡単にむけます。湯むきしても良いでしょう。ミニトマトの場合は皮をむかなくても良く、へたを取り爪楊枝で数カ所穴をあけると味がなじみます。冷やして食べるとうまい。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

## レタスの 塩レモン漬け

- 【材料】2〜3人分  
●レタス／1個  
●レモン／2分の1個  
●昆布／3cm角1枚  
●塩／小さじ1  
●砂糖／小さじ2  
●オリーブオイル  
／小さじ1



### 【作り方】

- ①レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分にします。
- ②ジッパー付きの保存袋に①を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブオイルを加えて軽くもみます。
- ③冷蔵庫で30分以上漬けます。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味が良くなります。30分程度漬ければサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風になります。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感も残り、爽やかな味わいなので暑休めにも最適！レタスがたっぷり食べられるレシピです。ハクサイやキャベツで作ってもおいしそうです。

## ナスの 塩昆布漬け 青じそを添えて

- 【材料】2〜3人分  
●ナス／1本  
●塩昆布／10g  
●白すりごま  
／大さじ1  
●ごま油／大さじ1  
●青じそ／1枚



### 【作り方】

- ①ナスは縦半分になり、斜め薄切りにします。
- ②ボウルに①を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて手でむむように和えます。
- ③味がなじんだら千切りにした青じそを添えます。

パパッと作ってすぐに食べられる簡単な和え物風の漬物。ごま油の香りでお好みの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなどの野菜でも作れます。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯の付け合わせにしたり、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ！

## パプリカの マリネ

- 【材料】2〜3人分  
●パプリカ(赤黄)  
／各1個  
●米酢／60cc  
●砂糖／大さじ2  
●塩／小さじ1  
●黒コショウ／少々  
●ローリエ／1枚



### 【作り方】

- ①パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく切っておきます。
- ②保存容器に米酢、砂糖、塩、黒コショウを入れてよく混ぜ合わせます。
- ③②に①とローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬けます。

パプリカが熱いうちに漬けると、味がなじみやすいです。パプリカから水分が出るので、最初は漬け汁が少なく感じても問題ありません。大きめに切ると歯ごたえが楽しい、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用しても良いでしょう。

## キュウリの ビール漬け

- 【材料】2〜3人分  
●キュウリ／2〜3本  
●ビール／100cc  
●塩／小さじ2  
●砂糖／大さじ3



### 【作り方】

- ①ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ②両端を切ったキュウリを①に入れてまぜます。
- ③冷蔵庫で半日以上漬けます。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な人やお子様でも食べられます。ノンアルコールビールで作ってもOK。発泡酒は苦みが強い傾向があるので、通常のビールがおすすです。漬け汁に鷹の爪やからし、わさびを加えても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘みが苦手な人は砂糖の量を調節を。皮をむいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

## 季節野菜の ヨーグルト みそ漬け

- 【材料】2〜3人分  
●お好みの野菜／適量  
●みそ／100g  
●ヨーグルト／200g



### 【作り方】

- ①ヨーグルトは、半量になるくらいまで水切ります。
- ②ジッパー付きの保存袋、または底が低い保存容器にみそと①を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みの野菜を適当な大きさに切って②に入れ、冷蔵庫で半日以上漬けます。

身近な食材で簡単に作れるみそ漬け。発酵食材のヨーグルトとみその動きで、時間をかけたような深い味わいが楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて年中楽しめましょう！





は、農家所得を守るためにも重要な課題であると捉えています。特に、果樹栽培については2017年度に大規模なひょう害を被ったことから、多目的ネットや雨よけ施設の普及を重点的に行っており、全体の25%に当たる56件の取り組みを実施しました。農業施設等を取得する際は、野菜栽培の施設化と合わせ、当JA独自助成事業である「農業支援フロン」を活用いただいています。

また、品種構成や栽培技術等でリスク分散をすすめており、例えば、リンゴは秋映、シナノリップなど高温でも着色の良い品種への転換が図られています。水稲においても、高温障害の回避策として、晩生品種である「風さやか」の作付けが拡大しています。

## 2019年度(令和元年度) 組合員懇談会で出た主な意見・質問に対する回答

当JAは2020年1月13日から3月23日まで、「組合員懇談会」を各店や自治会館など56会場で開きました。これは、組合員からJA事業に対する意見や要望等を聞き、今後のJA運営に反映させていくことを目的として毎年行っているものです。以下は、懇談会で出た主な意見・質問とそれに対する回答となります。

◆グリーンファームの資材価格は民間店舗と比べて高いか同額であるので、市場調査をして詳しく分析し、スポット的な安値販売等工夫してほしい。JAはプライスリーダーであり、成分比率等も良いものを多く品ぞろえしているため価格引き下げが難しいと以前聞いていたが、良いものを安くするといった努力もしてほしい。農産物価格に転嫁することは難しいため、検討してほしい。

水稲の大口農家には、別途注文書を作成し、農薬の超大型規格(水稲除草剤50kg)の供給を行うなど、大量購入による資材価格引き下げに取り組んでいます。また、「私の肥料」として圃場に適したオリジナル肥料の設定をすることで、施肥量や施肥回数を減らすなど時間や労務なども含めたトータルコスト削減の提案にも努めています。その他、直売所向けF/G袋(鮮度を保つ)出荷用の袋の予約注文の実施など生産部会別、地域別の用途別資材の提案により、農業経営のコスト削減に取り組んでいます。

なお、店舗で扱っている資材に関しましても民間店舗の価格調査を実施

◆農地中間管理事業について、JAの関わりは今後どうなるのか。行政の相談窓口のみとなり、JAで農地相談ができなくなるのか。一般企業の参入など、利潤の追求だけが先行してしまうと中山間地のような使い勝手の悪い場所は借りてもらえなくなるのではないかと。JAを中心に地域の農業を振興・展開するべきであり、JAを介した農地の貸借を継続してもらいたい。

改正農地バンク法が2020年4月1日に施行され、農地利用集積円滑化事業が農地中間管理事業へ統合・一体化されました。そのため、農地利用調整に関して、現在JAが中心に行っている農地の賃貸借事業(農地利用集積円滑化事業)が、2020年4月から長野県開発公社が進める農地中間管理事業へ一体化されます。

農地中間管理事業への一体化後も、円滑化事業の契約は残存するため、スムーズに農地中間管理事業等に移行させるべく、JAが責任をもって管理していきます。

なお、農地相談に関しては、今後も当JAの各営農センターに寄せられることから、営農相談として要望を聞

し、価格の引き下げが可能な商品はあるか。価格の見直しを図っています。



◆スマート農業について、小規模・零細な農業経営でのICT(情報通信技術)、IoT(モノのインターネット)導入は、金銭面での負担から難しいのではないかと考える。具体的にどのような取り組みでいくのかお聞きしたい。

作物モニタリングシステム(圃場の環境や作物の生育状況などを離れた

き取り、農業者の効率的な農業経営や地域農業の発展につなげていきます。



◆温暖化の影響による近年の異常気象により農業に甚大な被害が出ているが、JAとしてこの問題にしっかりと対応できるよう取り組んでもらいたい。特に、2017年には大規模なひょう害が起きているが、施設化等対策はあるのか。また、近年の夏場の高温対策として、果樹や稲などに関する具体策はあるのか。

近年の多発する自然災害に対応するための「災害に強い産地づくり」

場所から確認できるシステムの試験運用や無人トラクターの実演会、米穀担い手部会と長野県が連携したドローンによる薬剤散布実演会を開催するなど、普及に向けた実演や検討を実施しています。また、(信州)うえだファームでも、果実の入ったコンテナを運ぶなど、重い負担を伴う運搬作業出荷作業でパワーアシストスーツによる軽減化の検討を行っています。実践に向けては、インターネット活用による作物モニタリングの営農指導活用、病害虫防除におけるドローンの共同利用など、実効性の高いものから普及に向けて取り組んでいきます。



◆若い担い手農家は新しい視点を持っていて、アイデアを生かせる仕組みをJAで作ってほしい。アイデアをJAが吸い上げ、地域へ発信することで地域を元気にしてほしい。

若い世代の担い手農家や新規就農者に対しては、今後の農業生産を担う主力となっていくと見られており、農業全般に関しての提言をいただければ、営農懇談会の開催や営農技術員等の職員巡回を密に行っています。また、営農部門のみならず、信用、共済等へも「JAと担い手との関係づくりに向けた対話活動」に取り組んでいます。



◆営農販売部に直販課を設け「地域外への販売促進」を打ち出しているが、遠方での販売活動は輸送コストがかなりメ리트はないのではないかと。

直販販売の事例として、友好都市である鎌倉市と連携し、学校給食で「上田市の日」を設けてもらい、米「風さやか」、バナシメジ、エノキタケ、プロツリ、レタス等の農産物を供給しました。この取り組みにより、その後、鎌倉市からのあっせんがあり近隣の食堂へ食材提案をすることができました。また、イベントでの農産物販売を実施した後、会場の近隣スーパーで日常的な販売も行いました。



地域内も含めた直販販売の活動によって、対面方式や付加価値を付けた販売で農家所得向上につなげています。今後も、量をまとめることにより優位性を出せる市場販売と合わせて、有利販売に努めていきます。

◆2020年度(令和2年度)事業計画で「融資等の提案」とあるが、補助金申請の案内等もしてもらいたい。

農業資金の提案では、信用部と営農振興部・営農販売部が連携した農家への提案訪問を実施しています。この訪問活動は、農業所得の増大に向けた金融機能の発揮として、組合員ニーズを把握するとともに、安定経営に向けた幅広い提案型相談ができるよう取り組んでいます。補助金申請等で、信用部の融資担当者では解決できない課題に関しても、営農関連部署と連携してご案内しますので、お気軽にご相談ください。

◆高齢者は、キャッシュレス・ペーパーレス・ネットバンク等の変化に付いて行けない。当面は、窓口業務も大事にしてほしい。

金融機関・保険会社等は、ゼロ金利政策が長期化する中で業務の効率化が求められる中、IT化の流れが加速しています。当JAについても例外ではなく、共済事業では共済掛金のキャッシュレス支払いやペーパーレスで

◆健康福祉関係の相談については、JAにしたら良いか教えてほしい。

JA共済は、1082.9%(2018年度末現在)の比率となっており、監督官庁による業務改善命令等の対象となる比率(200%以下)を大きく上回っています。なお、2019年10月12日に発生した台風19号被害では、当JA管内で758件、6億3882万8000円の共済金をお支払いしました。

介護保険の利用に関する手続きやご家庭での介護方法等のご相談は、福祉相談センターで行っています。車イス電動ベッド等の貸与や介護用品の販売は、福祉用具相談センターで行っています。なお、塩田デイサービスセンターでは通所介護や運動機能の維持向上訓練を行っています。介護保険外の有償サービスとしては、身体介助を含む家事援助や配食サービス「ホットほっとサービス」も行っていきますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせにつきましては、下記までお願いします。

名称	電話番号
福祉相談センター	39-7702
福祉用具相談センター	29-2930
塩田デイサービスセンター	39-1090
ホットほっとサービス	39-7701



◆組合員懇談会や運営委員会等は、小さな会議であるからこそ意見が出て、組合員がJAに結集して何を考えるか考えてくれている。もっと具体的な内容を発信してもらい、実効性のある発言が出るようにしてほしい。また、地域で活躍する農業の有志グループの発表の場がないことも残念である。

第9次中期3カ年計画では、身近なところで意見集約ができる体制整備の取り組みとして、運営委員会等の機能見直し活性化による幅広い意見集約を重点項目として設定しています。そこで昨年度から、意見の出やすい会議への取り組みとして、テーマを決めて少人数で話し合いを行うワークショップ形式の議題を一部取り入れました。また、出席者からの近況報告、地域に根差した活動の発表など、委員の皆様からの意見に対して検討を行う議題を取り入れ、会議内容の見直しに取り組んできました。今後、意見が出やすく実効性のある取り組みにつながられるような会議の見直しに取り組んでいきます。



の契約締結、信用事業ではJAバンクアプリやネットバンクの普及をすすめています。しかし、相談業務など、窓口や渉外活動での対応は必要不可欠であり、IT化できない部分として、より一層の充実強化を図っていく方針です。



◆近年、大規模災害が多発しているが、建物更生共済の共済金支払いは大丈夫か。

共済金等の支払余力をはかる基準として、ソルベンシー・マージン比率があります。この比率は、通常の予測を超えて発生する諸リスク(大規模自然災害など)に対応するため、どのくらいの支払余力を備えているかを判断するための経営指標のひとつです。

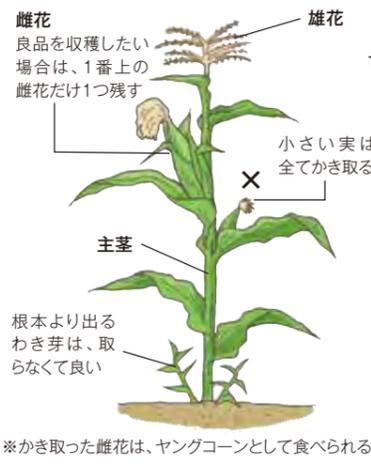
◆資料には、基盤の確立・拡充という言葉が多く出ており、非常に大切なことだと感じている。組合員が減少していることから、積極的な加入促進を実施することで組織基盤を広げてもらいたい。また、JAカードなどを普及する「JAカード」などを普及する「JAカード」組合員の利用取引の拡大にもつなげてもらいたい。

組織基盤の強化は、当JAがこれからは地域の中で組織活動やJA事業を継続していくために不可欠です。当JAでは、協同組合としての理念に共感していただき、ともに地域農業を振興し、安全安心な食と健康で豊かな暮らしを守っていく仲間である「組合員」を増やすため、全役職員による加入促進運動に取り組んでいます。各種会議やイベント等の機会に、「協同組合」「組合員」についての詳しい説明をするともに、人間ドックの受診助成、JAカードのポイント還元などの組合員メリットもPRし、JA活動への参加や事業利用につなげていくとともに、JA運営への理解と参画も進めていきます。



種まき後50日くらいで雄花が出てき

管理



※かき取った雌花は、ヤングコーンとして食べられる

本葉6枚の頃と雄花が出てくる頃に追肥をします。マルチをしているなら穴からばらまきます。マルチがないなら土寄せをします。この時、株元からわき芽が出てきていますが、実を太らせ倒伏予防にもなるのでそのまま残しておきます。

本葉3~4枚で1カ所1本になるように間引く



引き抜くと全部抜けてしまいがちなので、はさみで切り取る

しよつ。マルチをしてなければ土寄せします。

ほうさくClub!

第215回 今月は

「トウモロコシ(スイートコーン)」に挑戦!

★これがトウモロコシ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				

Calendar



- 施肥基準 (1㎡あたり一例)
  - 苦土石灰150g
  - 堆肥2kg
  - BBN552号100g
  - BB追肥N30号20g×2

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。

収穫適期は雌花(絹糸)が出てから20~25日頃、絹糸が茶色くなり先端の粒が黄色くなった頃です。収穫が早すぎるとしなびやすく糖度が十分上がりません。遅れても粒がしなび、糖度も下がります。トウモロコシは「お湯を沸かしてから採れ」といわれるほど、常温では収穫後5~6時間で糖度が下がり始めてその後どんどん減っていきます。採れたてを楽しみましょう。

収穫



ます。この前後1週間にアワノメイガ対策の農薬散布をしましょう。アワノメイガの幼虫は実や茎に食い込むイモムシです。雌花は1株に数本つきますが、一番上の物が大きくなります。下の雌花は小さいうちにかき取ります。ヤングコーンとして食べるのができます。収穫期は鳥や獣に狙われます。糸をうねの周りに張り巡らせたり、タマネギネットのような袋状の網を実にかぶせるなどして対処しましょう。

種類



甘味種

今回紹介した品種。スーパーなどで一般的に販売されており、ゆでたり焼いたりしてそのまま食べる。最近では超甘味種と呼ばれる甘みの強い品種や、生で食べられるものも登場している。

爆裂種

ポップコーン専用の種類。硬く完熟させてから収穫。

硬粒種

飼料や粉にして食用。

軟粒種

粉にして食用。

馬歯種

デントコーンと呼ばれる大型のトウモロコシ。家畜の飼料用、コーンスターチや工業系の原料。

糯種

蒸すともちもち食感。モチトウモロコシ。

有稈種

粒が一つ一つ(イネ科の植物の小穂に見られる鱗状の包葉。いわゆる「籾」)に包まれている。観賞用。



おすすめ資料

「Bloomウェア (ジャケットとパンツのセット)」 34,980円(税込)

透湿性・防水性・防風性を兼ね備えた「ゴアテックスファブリック」を生地に採用した全天候型フィールドウェア。伸縮性も抜群で、動きやすく快適なフィット感。雨や風を防ぎ、汗を逃がす蒸れない素材なので、悪天候時の農作業にもおすすめです。カラーは3色(ロイヤルブルー、フラッシュオレンジ、マゼンタ)、パンツはブラックのみ。機能性とデザイン性の高さを、アウトドアシーンやプロユースの現場でも選ばれています。



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

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。肥料が好きな作物なので、畑に残っている余分な肥料も吸い取ってくれます(クリーニングアップ)。残った肥料を取り除きたい場合は、栽培後に残渣(ごんご)を畑にすき込むことなく、外に出しましょう。うねは幅100cmで高さ10cm、条間70cmで株間は30cmの2条植えにします。乾燥と雑草予防に、マルチを張ってもよいでしょう。

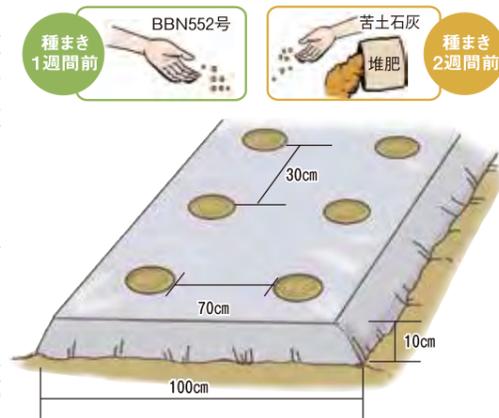
米、小麦と共に世界三大穀物の一つであるトウモロコシ。食用はもちろろん加工食品(コーン油や果糖ブドウ糖液糖)や飼料(工業用(エタノールやバイオ燃料)などに利用されて、世界中で引張りだこの作物です。なのに、起源は不明。分らないことが多い不思議な植物で、通常、植物は種を作つてならぬかの方法でばらまくことをしているのに、トウモロコシは勝手に種が落ちることはありません。雄花が頂点で咲き、茎の中間で雌花がひげを出して花粉を受け取るという特殊な受粉もトウモロコシだけではないのでしょうか。

間引き・追肥・土寄せ

本葉4枚の頃、生育の良い1株だけを残して間引きます。引き抜くと全部抜けてしまいがちなので、はさみで切り取りま



異なる品種を栽培したい場合は、うねを数m~十数m離して作りましょう。別の品種の花粉がかかると、本来作りたかった品種の特性が出ない場合があります。特にポップコーン用の品種など、性質が全く違うものを作る時は注意しましょう。





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。

## 授粉作業

花粉を付けた梵天で、川中島白桃の花を軽く擦るようして授粉します。無事作業完了!!



一つ一つの花に丁寧に付けないと



うーん、花粉足りてるかなあ

1回花粉を付けた梵天で約100花の授粉ができますが、風がある場合は花粉が飛んでしまったりするので、50花ほどの授粉にとどめます。また、花粉は高温に弱いので、人工授粉は午前中に行くと受粉率が高くなります。

気候をみながらその状況に合った作業をするのもプロの技だね!



### 授粉のポイント

枝の中間あたりの花に授粉するのがポイント!先端すぎると実が重くて枝がしなってしまい、枝元すぎると実が大きくなった時に枝が当たって傷が付いてしまいます。

## 花粉の集め方

当JAの農産物神科集荷場では、授粉の作業時期になると採薬機と開薬器を準備します。

### 採薬機とは

摘み取ったつぼみや花から薬(おしべ先端にある花粉をつくる袋状の器官)を取り出すために使う機械です。羽根の付いた回転するドラムがあり、投入口につぼみや花を入れて、薬を取り出していきます。

### 開薬器とは

薬を一定の温度で乾燥させて花粉を取り出すための装置です。



①花粉を採取するために農家が持ち込んだつぼみや花を採薬機に入れます。中のドラムの回転によって、つぼみや花から薬を分離させます。

②採薬機で分離させた薬をふるいにかけて余分な花弁などをきれいに取り除き、トレイに均等に掛けて開薬器へ。温度を25℃に保った開薬器の中に1日置くことで、薬が開いて花粉が出てきます。開薬した薬は、袋に入れて農家へ返却します。

## 体験した2人に感想をききました!



小島 店主

「花粉がない品種は、花粉がある品種から取り出した花粉を、一つ一つの花に人工授粉させるので、丁寧な作業がおいしい桃を作っているんだと実感しました。結実を促進させるために摘蕾、摘花の作業が重要なことも教えていただき、貴重な体験をさせていただきました。当地区のおいしい桃、みなさんにもぜひ食べてもらいたいと思います」



戸田 さん

「授粉作業は、思っていたよりシンプルなものでした。しかし、授粉してから全部の桃がきれいな果実にならないことを知り驚きました。収穫まで天候に恵まれ、きれいでおいしい桃になればいいなと思います。私の出身地である高知県では桃の生産は少ないので、神科のおいしい桃が食べられることを楽しみにしています」

## 最後に土屋さんにインタビュー 農業への思い

「おいしい食べ頃の桃を消費者へ届けることを大切にしています。栽培するときに機械化や省略化ができない部分があり大変ですが、おいしい桃を作るために努力を惜みず、一つ一つの作業工程を丁寧にやることを心掛けています。これからも夫婦で力を合わせて頑張っていきます」



# JA職員のおじゃまします!



## 土屋さん家の桃編



4月下旬、桃を栽培する土屋さんの畑におじゃましました。

上田市住吉

つちや しゅういち  
土屋 修一さん(51歳)  
ひろこ  
弘子さん(53歳)

リンゴ(シナノリップ、つがる、秋映、シナノスイート、シナノゴールド、王林、ふじ)を120アール、桃(長沢白鳳、川中島白桃、なつっこ)を30アール栽培。

先々代から引き継がれている果樹園を継ぐため、勤めていた建築会社を退職し、果樹試験場で1年間勉強して32歳で就農した修一さん。現在は妻の弘子さんと二人三脚でリンゴと桃の栽培に日々情熱を注いでいる。当JAやマジウ果樹部に所属し、副部会長を務める。

## 今回おじゃましたJA職員



JA信州うへだ  
上田東地区事業部  
神科店 店長  
戸田 泉穂さん  
小島 孝之さん

## 土屋さんが栽培する品種

花粉がある品種：長沢白鳳、なつっこ

花粉がない品種：川中島白桃

## 授粉作業

土屋さん家では、1回目:咲き始め、2回目:五分咲き、3回目:七~八分咲きの頃、合計3回授粉を行っています。作業には「梵天(ぼんてん)」という長い耳かきのような道具を使います。



この道具が「梵天」

## どうして授粉作業が必要なの?

桃は、花粉がある品種とない品種があります。花粉がある品種は「自家受粉」(花粉が同じ個体にあるめしべに受粉すること)できますが、花粉がない品種はそれできません。そのため、花粉がある品種から採取した花粉を人工的に授粉させる必要があります。

まずは、梵天に長沢白鳳の花粉を付けます。ビンには花粉がたっぷり!このビンを振ると、花粉がガラスの表面に付きます。その花粉を、フワフワした梵天の先で取りまわす。



よく見るとすごく小さくて細かいなあ!!

一番最初の工程だからしっかり準備しなくちゃ



花粉をたくさん付けて黄色くなった梵天。

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	6月9日(火) 6月23日(火) 7月14日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後3時 ※6月9日(火)は、午前 のみとなります。	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 毎週土曜日 6月20日(土) 6月27日(土)・28日(日) 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	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

資産運用の必要性①

「貯蓄から投資へ」という言葉を耳にしたり、目にしたりする機会が増えていると思います。これは、大切な資産を低金利の貯蓄に眠らせておくのではなく、積極的に動かせる努力が必要になってきたということです。では、なぜ「投資」が求められるのでしょうか。

その理由の一つが、超低金利時代の到来です。昔は、高い金利のおかげで金融機関に「預けておくだけ」で利息が付き、額面が増えていきました。しかし90年代、バブル経済が崩壊したことから、地価や住宅価格の急落により不良債権が拡大し、大手銀行が破綻に追い込まれました。そして、経済は戦後初のマイナス成長を余儀なくされ、低金利時代へ突入。さらに現在のゼロ金利政策の長期化により、「貯蓄」から「投資」への転換が必要といわれるようになったのです。(次号へ続く)

■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

4月の定例理事会(令和2年4月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第26期事業年度(令和元年度)事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について
- ②令和2年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設定について
- ③令和2年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
- ④令和2年度における理事及び監事の報酬決定について



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。

## 「笑い」で免疫力を高めましょう!

新型コロナウイルス感染症が国内でも広がり、油断できない日々が続いています。ワクチンや治療薬がないため「かからないうつつさない」を基本にしたマスクの着用、手洗いをこまめにする等の予防措置に尽きますが、免疫力を上げることも効果的です。

**免疫力とはからだの自己防衛機能**

一般的に、免疫力を高めるには運動・睡眠・ストレスをためないなどの心掛けが重要といわれています。近年、医学の分野では「笑いの効果」に着目した研究が進み、さまざまな病気の予防や改善に役立つことが科学的にも証明されてきています。「笑門には福来たる」「破顔一笑(はがんいっしょう)」など笑いに関することわざはいくつかありますが、「笑い」は健康面でも福を呼びます。

**「笑い」が免疫力を高める!**

笑うと、「NK(ナチュラルキラー)細胞」が活性化されます。このNK細胞は白血球の一種で、がん細胞や細菌・ウイルスに感染した細胞を死滅させる力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、さまざまな病気に対して強いからだづくりができるのです。ほかにも、笑いは自律神経のバランスを整えたり、脳を活性化する効果があります。

**顔の筋肉をほぐしてすてきな笑顔を**

外出自粛や学校の休校、日々のマスク着用など、新型コロナウイルスのせいで眉間にしわが寄ることが多いですね。緊張やストレスで顔の筋肉が凝り固まっていませんか?表情筋を動かして筋肉をほぐしてみましょう。

- ① 顔の筋肉をほぐす**  
表情筋をほぐすことで笑いやすくなります。口をゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっと伸ばしてみましょう。
- ② 大笑いしてみる**  
思い出し笑いでも作り笑いでも良いので、おなかがよじれるほどの大笑いを1分間続けてみましょう。
- ③ お笑い番組や落語を見る・聞く**  
ふだんあまりテレビを見ない人でも、娯楽番組や落語などを見たり聞いたりして、遠慮せず、声を出して大笑いしてみましょう。



## 農作業時の熱中症に注意しましょう。

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。



### 天気予報と体調をチェック

- ① 急に暑くなる日は要注意です。
- ① 体調不良時は、無理をしないように。

### 涼しい服装・安全な作業環境

- ① 帽子で日差しを遮り、熱を逃がしやすい服装で。
- ① 作業はできる限り2人以上で。暑いハウスの中は風通し良く。

### こまめな水分補給こまめな休憩

- ① 喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ① こまめに涼しい場所で休憩しましょう。

### 高齢者は要注意!

高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。周囲の人も積極的に声をかけましょう。

## JA共済から新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症<sup>\*1</sup>の被患により、入院された場合、

**「疾病による入院」として、入院共済金のお支払対象となります。**<sup>\*2</sup>

(医療機関等の事情により、**宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合も、**

所定の証明書をご提出いただくことで**入院共済金のお支払対象**としてお取り扱いします。<sup>\*2</sup>)

また、同感染症の被患により、**万一の場合<sup>\*3</sup>、災害給付特約、災害死亡割増特約等**による

**「災害死亡共済金」「災害後遺障害共済金」等のお支払対象**といたします。<sup>\*2</sup>

なお、新型コロナウイルスにより影響を受けられたご契約者様に対して、

**共済掛金の払込猶予期間の延長等、特別な取り扱いを実施**しております。

詳しくは、JA信州うえだ各支所・店までお問い合わせください。

<sup>\*1</sup>、新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令第11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症をいいます。以下、同じ。  
<sup>\*2</sup>、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。  
<sup>\*3</sup>、「万一の場合」とは、死亡・所定の第1級後遺障害の状態に該当する場合のことです。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

20160800119

## JAフェスティバル中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度開催を予定していましたJAフェスティバル及び関連行事は中止とさせていただきます。楽しみにいただいていた皆様にはたいへん恐縮ですが、何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

## JAは 食材 お菓子を

## ご自宅までお届けします!

新鮮・安全・健康・便利・こだわり

### JAまごころ宅配

JAまごころ宅配はご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。



宅配は週1~2回です

注文いらずで食材が自動的に届く

### おまかせコース

「おまかせコース」は管理栄養士がバランス良くメニューを組み合わせてお届けしています。人気のアレンジメニューはお好みで商品の追加や取り消しができます。

おまかせコースは全4メニュー

チラシから選ぶ**選べるコース**もございます。

明日はもっと健康に...

### クミアイ家庭薬

安心して便利な「配置家庭薬」をぜひご利用ください。

私たちの健康を守っていくためには、日頃から自分で健康管理をすること(セルフケア)と、たとえ体調を崩しても、軽いうちに自分で手当てすること(セルフメディケーション)が大切です。クミアイ家庭薬はそのお手伝いをしています。

クミアイ家庭薬は / **便利で安心、しかも無駄がない!**

配置家庭薬は一番近い薬屋さん

万が一のための救急箱として愛用されています

使ったお薬の分だけお支払い

ご利用がない場合はお代は一切いただきません

### クミアイ家庭薬は私たち配置員がお届けします

家庭薬配置員は所定の身分証明書を着用しています。



#### 渡辺 栄志

滋野・神科・菅平  
傍陽・長瀬・塩川  
依田・丸子  
西塩田・東塩田  
富士山



#### 堀内 弓子

田中・津津・和  
上田・川辺  
泉田・室賀  
浦里



#### 金井 勝彦

神川・豊里  
殿城・塩尻  
城下・青木  
別所・中塩田



#### 吉沢 聖一

長・本原・西内  
東内・長久保  
大門・古町  
武石・和田

JAまごころ宅配ホームページもご覧ください。

まごころ宅配 検索



くらしによるこび創りませんか

### JA信州うえだ

「JAまごころ宅配」「クミアイ家庭薬」に関するお問い合わせ・お申込みはJA信州うえだ生活部生活課 **☎23-4040** またはお近くの支所・店まで

## オートパル信州うえだ お客様感謝デー中止のお知らせ

日頃はオートパル信州うえだをご利用いただきありがとうございます。毎年6月に開催しております「お客様感謝デー」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年は中止とさせていただきます。新車・中古車の購入、車検、点検・整備、板金まで、お車に関することならお気軽にお近くの営業所までお問い合わせください。

- 東部営業所 ☎62-2431 ○中央営業所 ☎23-3730 ○西部営業所 ☎27-4765
- 真田営業所 ☎72-3953 ○南部営業所 ☎85-2860 ○丸子出張所 ☎42-2613



(M.M 73歳 主婦)

「道心花」の花言葉は「静かな心」。花言葉もすばらしい！今の情勢に適応して頑張りたいですね。

学校が休みなので、お菓子作りに励んでいます！

(M.O 18歳 学生)

自分で作ったお菓子って、最高においしいですね。手作りの味、いいですね！楽しんでください！

種をまいた野菜が芽を出してきています。いよいよ畑にGOー！

(E.Y 65歳)

（編）種から芽が出てくるのが、畑仕事だ！という気持ちになりますね。おいしい野菜になりますように！

僕は中学3年生で、今年受験を控えています。しかし、コロナウイルスの関係で学校が休校になりました。ですが、毎日おばあちゃんに英語を教わってもらっている。英語はどんどんできるようになってきました。他の教科も頑張っています。なので安心です。でも、早く学校に行くと友達に会いたいです。

(N.S 15歳 中学生)

（編）休校中もしっかり勉強、すばらしいですね。努力は裏切らない！受験、頑張ってくださいね。応援しています！

新型コロナウイルスの影響で家にいることが多くなり、子どもたちと一緒に菓子を作ったりしています。次は何を作ろうか考え中です。家にいることを楽しめたいいなと過ごしています。

(A.W 37歳 会社員)

（編）家にいることを楽しむスタンス、いいですねーお母さんと一緒に過ごさせて、お子様たちも楽しいと思います。

若い頃は興味などなかったけれど、5、6年前から夏野菜作りにハマっています。大変ですが、各々の野菜が実をつけたい時の感動はすばらしいです。毎年種類を増やして楽しんでいます。

(M.S 65歳 会社員)

（編）頑張っていて、愛情込めて育てたからその感動がそこにはありますね。今年も野菜作り、たくさん楽しんでください。

新緑がきれいな季節になりました。どこへも行けませんが、近くの山を見て癒されています。

(T.A 40歳)

（編）5月に入ってから一気に緑が広がりましたね。自然って本当にすばらしいなと思いつつ、私も癒されています。

コロナ、コロナの毎日ですが、外出ができない分、家の周りの草取りや畑仕事が進みます。夏野菜、たくさん植えまします。収穫が楽しみです。

(N.M 75歳)

（編）大変な世の中ですが、今だからこそ進められる作業もありますね。夏野菜、たくさん収穫できるといいですねー

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。（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

- わが足の長さに置くや芋の種
不意に鳴きそつ切りなり初蛙
片栗の色愛で愛でて客帰る
頑に日本産の種袋
声の無き公園田む桜かな
葉枝や虚空蔵山を背に歩む
ペンペン草歩道割れ目にピンと咲き
御堂前ほれ桜が合わす手に
ぬるむ風蓮の花弁を撫でてゆく
葱の葉に置入れたるゆき日

○選者吟/いつも別れて今宵桜にわかれけり

川柳

橋詰信幸 選

- 無理するな口説和んだ老いの嫩
孫達の手作りチョコに春を見る
うまい酒飲めて極楽父は言い
夫婦でも2メートル離れ蕎麦する
旅の服買つてもコロンで吊しまま
目は塞ぐ障子は声を防がれず
断捨離に目覚め始める過去の顔
幾たびも友の手紙を読み返す
行き違い解けて心は青い空
ペン先で盛り上がりくる詩心
生きている証苦難が押し寄せる
思いやり消えた豊かさ世の変化

○選者吟/無駄事を抑えきれない初夏陽気

クイズワード

誰が解くかな? 家族みんながチャレンジ!
不老長寿の果物とも呼ばれる別名「南蛮柿」



二重ワクに入った文字をA-Dに並べてできる言葉を当ててください。

- クイズのカギ
1 そんなの簡単さ、—— 前だよ
4 6月ごろの長雨のこと
6 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
7 ラブレターです
9 漢字で書く和金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
10 学級 —— の進行で学級会が行われた
12 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
14 —— は210円、往復で420円です
16 ホッキョクグマの別名です
17 黒、赤玉、鹿沼といえは
18 停留所に止まりながら客を選びます
19 宴会によく使われる飲食店

- ヨコのカギ
1 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
2 パンダの顔になる植物
3 相撲取りのリングネーム
4 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
5 那須与一はこの名手
8 出口の反対語
9 湖などの水を取り除いて陸地にすること
11 ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
13 白でひいて粉にした茶
15 入院した友人のお —— に行った
16 「桃太郎」でおいしいさんが刈りに行った物
17 刀の手で持つ部分

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・広報紙へのご意見、日頃の出来事など
お便りコーナーに掲載させていただきます。
〒386-8668 上田市大手2-7-10
JA信州うえだ編集部
JAN!JAN!

4月号出題クイズの答え
ハルカリナ
ウールメカタ
スジゴムネ
ユウカシキ
ジインモリ
ホウキタスキ
ウリキレイシ
(答)
ホテルイカ
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。

今月のプレゼント商品
あっさりゆず漬
応募の締め切りは6月30日。正解者の中から抽選で5名様に「あっさりゆず漬の素(60g)2袋セット」をプレゼント!!

今月のパシャリ
(撮影:4月下旬)
撮影場所:上田市御堂堂(丸子地区)
「上田市和食家物産加工センター」(あさづ)「丸子の花畑」が満開で、とてもきれいでした!
新型コロナウイルスの影響で外出自粛となったゴールデンウィーク。皆さん家の中で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。私もほとんど外出せずに過ごしていましたが、ふと山を見るといつの間にか葉が生い茂り緑色に！え？！ついこの前まで緑の「み」の字もなかったのに!!いやあ、季節が変わるのはあつという間ですね。もう暑い夏がやってきます。今回の特集では、そんな暑い夏にぴったりの「さっぱり漬物」の作り方を紹介しています。夏野菜を使って簡単に作れる漬物ですので、ぜひ挑戦してみてください。今月号の特集では、そんなみに、私のおすすりは「ナスの塩昆布漬け」です!
今月の担当(原)



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### キャベツ

調理用途の広さから人気が高まり、多くの品種が栽培されているキャベツ。おもに春・冬が旬ですが、当JA管内の菅平高原では高地の涼しさを利用した「高原キャベツ」が栽培されていて、夏に旬を迎えます。

キャベツにはビタミンCや食物繊維などが豊富に含まれており、風邪予防や疲労回復、腸内環境の改善などが期待されます。また、通称「キャベジン」と呼ばれるビタミン様物質も豊富に含まれており、胃腸の調子を整える効果があるとされています。

皆さんもご存じの洋菓子「シュークリーム」は、フランス語で「シュー・ア・ラ・クレーム」と呼ばれます。「シュー」はキャベツ、「クレーム」はクリームで「クリーム入りのキャベツ」という意味。シュークリームの生地が、結球したキャベツに似ていることからそう呼ばれるようになったようです。

キャベツを使った料理を紹介



## たっぷりキャベツのコンソメスープ

### R e c i p e

#### 材料(4人分)

- キャベツ/1/4玉
- タマネギ/1/2個
- もやし/50g
- ソーセージ/4本
- オリーブオイル/大さじ1
- 水/800cc
- コンソメ顆粒/大さじ3
- 塩/適量
- コショウ/適量
- パセリ/適量

#### 作り方

- ① キャベツは一口大のざく切りに、タマネギは薄切りにします。
- ② ソーセージは5mm幅の輪切りにします。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ中火で熱し、②とタマネギをさっと炒めます。タマネギが透き通ってきたら水、コンソメ顆粒を加えて混ぜ合わせます。
- ④ ③が沸騰してきたら、もやしとキャベツを加え、ふたをして弱火で10～15分煮込みます。
- ⑤ ④に塩、コショウを加えて味を調えたら、皿に盛り付けて刻んだパセリを散らします。

ソーセージの代わりにベーコンを入れてもおいしい！ヘルシーでやさしい味わいなので、朝食にもピッタリです。



あなたのくらしに お花を



# 花ナビ

HANA\*NAVI



## アジサイ

- 学名/Hydrangea
- 原産/日本 ●科名/アジサイ科

日本原産の低木です。今では「ハイドラングア」とも呼ばれ人気がある花ですが、なぜか歴史的にはあまり注目されることがありませんでした。幕末、シーボルトが愛した日本人女性の名を付けたアジサイをヨーロッパに紹介しているように、昔から魅力的な花であったと思われるのですが。

アジサイの花は土の酸性度で色が変わることが知られています。酸性で青、アルカリ性に寄るに従い紫からピンクになっていきます。ガクアジサイはよく反応しますが、最近出回っている西洋アジサイでは少し色がくすむ程度です。ちなみにリトマス試験紙は酸性でピンク、アルカリ性で青になります。逆ですね。



## 育て方

開花期

6～8月

日当たりのよい場所が良いですが、真夏の直射日光や西日が当たるような場所では葉焼けすることがあります。半日陰や木漏れ日の場所が育ちやすいでしょう。

乾燥に弱いので、鉢植えでも庭植えでも乾くようなら水やりが必要です。耐寒性が強く、冬は葉が落ちて枝だけになりますが、春に芽吹きます。

剪定(せんてい)は花が終わったらすぐに、遅くとも7月末までにはやります。花より2節下で切るのが一般的です。来年の花芽ができるのが夏～秋なので、それ以降に切り戻すと花芽も落としてしまいがちです。剪定しなくても花は咲きますが、木が大きくなって困る場合は剪定をしましょう。



### 牡羊座

(3.21～4.19)

コミュニケーションが活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉梅



### 牡牛座

(4.20～5.20)

楽しい話題が多く心弾みそう。買物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉シシトウ



### 双子座

(5.21～6.21)

主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉大葉(シソ)



### 蟹座

(6.22～7.22)

ほっと一息つける穏やかな運氣。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適

〈幸運を呼ぶ食べ物〉オクラ



### 獅子座

(7.23～8.22)

予定通りに進まなくても慌てないで。スケジュールを調整すれば何とかなります。笑顔が幸運を招く鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イワシ



### 魚座

(2.19～3.20)

あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまえそう。できそうにないことは早めにお断りを

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ドジョウ



### 水瓶座

(1.20～2.18)

パワフルに動き回れる好調運。優先順位を考えて効率よく動きまわろう。見晴らしの良い開けた場所にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ピワ



### 山羊座

(12.22～1.19)

運勢は次第に荒れ模様。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときはパートナーに判断を任せるのが良さそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉エダマメ



### 射手座

(11.23～12.21)

運勢は吉凶混合。丸ごとくまはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トマト



### 蠍座

(10.24～11.22)

上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キス



### 乙女座

(8.23～9.22)

問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを発揮すれば結果は付いてきます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サクランボ



### 天秤座

(9.23～10.23)

梅雨の晴れ間のような爽やかな運氣です。高めの目標を設定して頑張れば、うれしい成果が。説明は丁寧

〈幸運を呼ぶ食べ物〉インゲン

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE