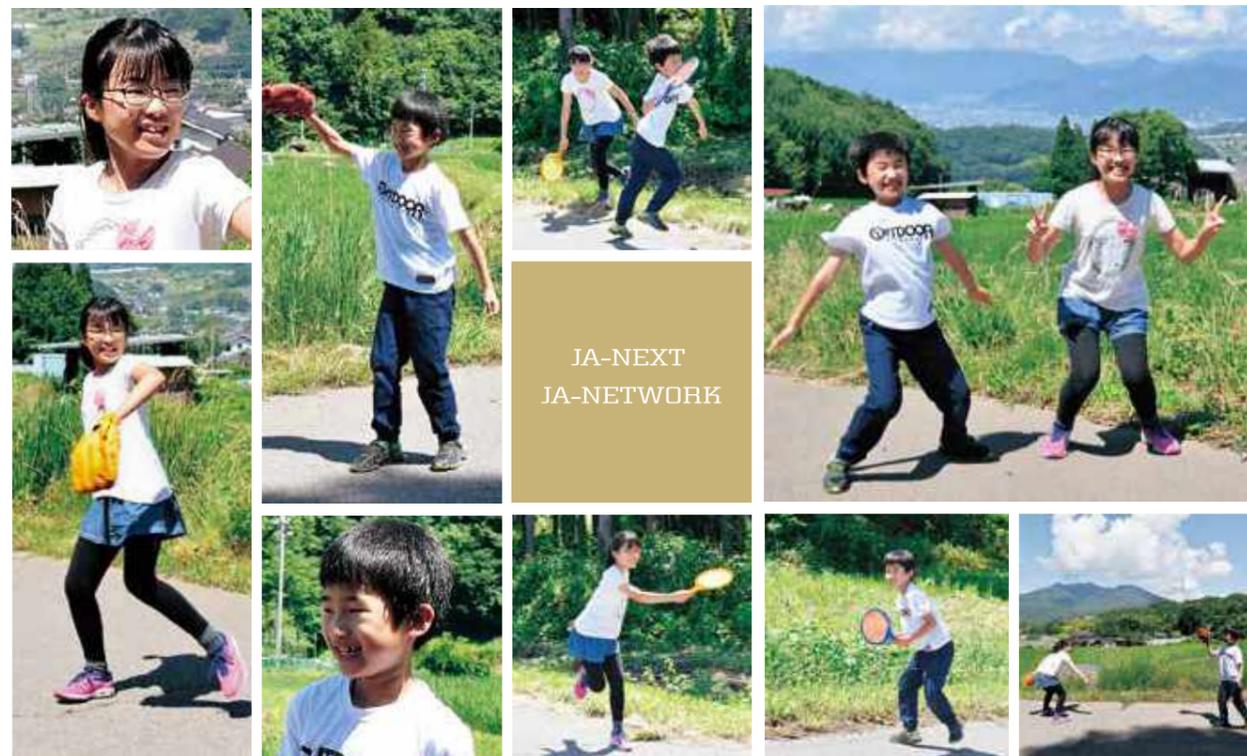




- 特集/心も体も超元気!笑うだけ健康法 大人の笑トレ
- ほうさくClub!「ミンヨク」に挑戦!
- 新企画 JA職員の農家インタビュー!よだくぼ南部地区の丸山秀樹さん



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市殿城 関 昌徳さんと理恵さんのお子さんと
 さやね たけのり
 紗弥音ちゃん(10歳) 剛徳くん(8歳)です!

今月のいちおし商品

JA信州うえだオリジナルふじりんごジュース



当JA管内の農家が丹精込めて栽培したリンゴをたっぷり使った
 贅沢なジュース。ストレート果汁100%で、リンゴ本来の豊潤な
 甘みと香りが楽しめます。のどごしもスッキリさわやか!目を引く
 真っ赤なパッケージは高級感あるデザインで、自家用はもちろん、
 お土産や贈答用にもご活用いただけます。当JAオリジナルの
 りんごジュース、ぜひ味わってみてください!

1箱(190g×30本入り) 2,950円(税込)

JA信州うえだオリジナルふじりんごジュースは、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!

JA信州うえだの公式
 Facebookページもチェック!

当JAの取り組みや直売所情報などを随時更新中!
 「いいね!」して情報をチェック! Facebookページはコチラ→



JA信州うえだ
 キャラクター
 真田のぼるくん



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集

心も体も超元気!笑うだけ健康法

大人の笑トレ

8



よだくほ南部地区の丸山秀樹さん

10 ほうさくClub!
「ニンニク」に挑戦!

12 健康講座
その症状、「秋バテ」かもしれません

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〔オシロイバナ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔ブドウ〕
レシピ



7月3日、JA共済連から共済の普及広報活動のためのミニバン車1台が贈呈され、当JA本所で共済車両贈呈式が開かれました。贈呈された車両を活用し、JA共済PRIにさらに力を入れていきます。



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「刈払機と噴霧器の使い方とメンテナンス」講座を7月11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、密集を防ぐため午前と午後に分けて行い、組合員や地域住民28人が参加しました。



当JAの農畜産物直売所「マルシェ国分」は7月11日から26日まで「こどもイラストコンテスト」を開きました。周年祭が新型コロナウイルスの影響で中止になり、今年は「10周年特別企画」という形で同コンテストを行いました。「すきなやさいくだもの」をテーマにイラストを募集し、8月7日まで店内に展示しました。



軽井沢プリンスホテルの従業員に商品を手渡すJA職員(左)

今回販売したのは肩ロース、バラなど焼肉用の牛肉2種類。商品を受け取った従業員は「早速、家で食べてみたい。また機会があれば買いたい」と話しました。
同ホテルとJAは昨年度、信州うへだ、地域のブランド化を進めるためのタイアップ企画に取り組みました。同ホテルのbuffetに農産物を提供し、ホテルスタッフと生産者との交流や圃場(ほじょう)の見学会なども行い、信頼と理解を深めてきました。今年度は、新型コロナウイルスの影響で昨年のような取り組みができないうち、こうしたホテルとの関係が「産地応援」につながりました。
JA営農販売部直販課の赤羽晋平調査役は「今後も地域貢献のためのタイアップをしていきたい」と意気込んでいます。



武捨講師からフードライブについて話を聞く女性部役員

SDGs(エスディーズ)は、JAくらしの相談課の担当者が、同女性部の2020年度の事業計画の実施項目と関連付けて、SDGsと協同組合、JA女性部活動との関係性について説明しました。
研修会後、久保町子部長は「今日聞いた話を生かして、私たちのできることから第一歩を踏み出そう」と呼び掛け、9月に行うリーダー研修に合わせ、家庭で余っている食品を持ち寄り、同女性部初のフードドライブ活動に取り組みむことを決めました。

軽井沢のホテル従業員へ販売 和牛肉のおいしさ伝える

当JAは、新型コロナウイルスの影響で消費が減っている花や肉、牛乳、野菜などの消費拡大と農家支援を目的に「信州うへだ産農畜産物販売キャンペーン」に取り組んでいます。7月7日と14日には、同キャンペーンに賛同した軽井沢町の軽井沢プリンスホテルの従業員へ、地元産和牛肉約70パック(1パック350グラム)を届けました。JA産和牛肉のおいしさ感謝を伝えながら従業員に手渡しました。

女性部支会三役研修会 初のフードドライブ活動実施へ

当JA女性部は7月14日、JA本所で「支会三役事務局合同研修会」を開きました。新型コロナウイルス感染防止の観点から、例年この時期に行っている視察研修を学習会形式に変えて行い、7支会の三役と事務局職員28人が参加しました。

研修会は、同女性部が「私たちの3カ年プラン」に掲げる「フードドライブ」と「国連の持続可能な開発目標(SDGs)」をテーマに行いました。上田地域でフードドライブ活動(家庭などで余っている食品を持ち寄り、食料が必要な人や施設などに寄付する活動)に取り組む、社会福祉法人上田明照会地域福祉応援室「上田ともいき処」の武捨幸雄代表を講師に招き、活動の目的や内容、地域で果たしている役割などについて話を聞きました。

JA女性部真田支会は7月20日、健康教室を開き、参加者8人がJA真田支所から山家神社までのウォーキングを楽しみました。健康教室は部員の健康増進と仲間づくりを目的に毎年開いています。今年も新型コロナウイルス感染症防止のため、この日まで開催を自粛していました。

参加者は、事前の体温チェックやマスクを着用するなどの感染予防をしながら、往復約3キロのコースを1時間ほどかけて歩きました。神社では、感染症の終息を全員で祈願しました。参加者は「久しぶりに活動ができてよかった。気持ちよく歩くことができた」と笑顔で話しました。



ウォーキングを楽しむ参加者

真田
健康教室でウォーキング



農家のトラックに肥料を積み込むJA職員

JA丸子宮農センターは7月17日、同センターで秋の予約肥料の自己取りを行いました。自己取りは、予約注文した肥料を注文者自身が引き取りに行く制度で、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。同センターでは、2月と7月の年2回、予約肥料の自己取りを行っています。

この日は、追肥や秋野菜用の肥料などを予約した農家が次々と引き取りに訪れ、同センターの職員が農家のトラックに手際よく肥料を積み込みました。農家からは「配達より価格が安く、職員が車に積んでくれるので助かる」と好評です。

丸子
肥料自己取りがお得
コスト減へ好評

JAよだくほ南部地区事業部では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月から自粛していた生活活動グループの活動が徐々に再開されています。料理や手芸など28グループ中、まず手始めに手芸関係の8グループが、感染防止対策を徹底しながら活動を再開しました。

8月3日には、「さくら」グループが手芸教室を再開。5人が参加し、JA生活活動サポーターの黒澤和子さんを講師に、バッグやポーチ、着物のリメイクなど、思い思いの手芸に取り組みました。参加者は「久しぶりにみんなに会えてうれしい」と仲間との再会を喜んでいました。



手芸を楽しむ参加者(下武石の七ヶ公民館で)

よだくほ南部
感染防止対策徹底し
グループ活動再開



丹精込めて育てたスイカを収穫する生産者

JA塩田宮農センターと生産者がタッグを組んで栽培に取り組んでいる「しおだSUNスイカ」の収穫、出荷が7月下旬から始まりました。「塩田の特産だったスイカをもう一度食べたい」という地元の人々の声をきっかけに、2018年から始まった産地復活の取り組み。今年も新たに4人が加わり、7人が栽培に取り組んでいます。

今年も長雨の影響が心配されましたが甘いスイカに仕上がりに、新規栽培者も含め7人全員が出荷にこぎつけることができました。約500玉を、市場や地元直売所へ出荷した他、上田市のふるさと納税の返礼品にも選ばれています。

塩田
塩田のスイカ産地復活へ
長雨乗り越え上々の出来



シナノリップの管理方法を学ぶ参加者

21上小農業活性化協議会とJA果樹部会は7月16日、県上田農業農村支援センターの職員を講師に、上田市上田の坂下浩さんのリンゴ園で、同部会の推奨品種「シナノリップ」の栽培管理講習会を開きました。部会員38人と当JAの営農技術員8人が参加しました。

シナノリップは、2018年にデビューした県オリジナル品種の夏リンゴ。8月中下旬に収穫期を迎え、真っ赤に色づき、食味がいいのが特徴です。清水裕部会長は「今日の講習会を今後の栽培に生かし、さらにおいしいリンゴを消費者に届けたい」と話しました。

上田
おいしいリンゴ消費者へ
シナノリップ栽培管理学ぶ

JA東部地区事業部は7月17日、湯ノ丸高原でレンゲツツジの保存活動を行いました。同事業部の職員が、レンゲツツジへの日当たりをよくするために周りの草を刈り、木を切るなどの作業に汗を流しました。

同高原のレンゲツツジの大群落は国の特別天然記念物に指定されています。同高原では、放牧牛が有毒植物であるレンゲツツジを残し、他の草木を食べることから、レンゲツツジの群生の保存に貢献してきました。しかし、近年は放牧頭数が減少し、レンゲツツジの生育環境が悪化しつつあるため、同事業部は2013年から保存活動に取り組んでいます。



カラマツの伐採作業をする職員

東部
湯の丸高原で保存活動
レンゲツツジ守ろう



商品サンプルを受け取る来店客(ジェイエイ青木店で)

JA西部地区事業部は、エコーマーク品のおいしさや魅力を多くの人に知ってもらおうと、7月13日から8月31日まで、生産者直売所「いずみの里」と「ジェイエイ青木店」でキャンペーンを行いました。同事業部の生活指導担当者が、週替わりで時期に合わせたマーク品を選定。実際に使って良さを実感してもらうため、来店客に商品サンプルを配ってPRしました。

7月は「きゅうり漬の素」と「ほめられ酢」、8月は天ぷら粉「あげらく天」などの商品を取り上げました。11月には秋冬商品を中心にキャンペーンの第二弾を予定しています。

西部
エコーマーク品
キャンペーンで魅力伝える



動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ、下に押すようにハハ。これを30秒×2回繰り返します。

ホホハハ体操 ～「笑い」で有酸素運動～

笑うことで横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出さずだけでゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなかを動かせば効果は同じです。

「ヒ」の字笑い ～「笑い」で膝痛予防～

歩く速度が老化を表すといわれています。でも、無理に頑張るって歩くと膝を痛めてしまうことも。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



椅子に座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手で椅子を持ってもOK。

昆布笑い ～「笑い」でストレッチ～

笑うと体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで脇腹だけでなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。細んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げて行ってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



ライオン笑い ～「笑い」で表情筋を動かす～

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。むしろ表情筋をよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく誤嚥(食物などが誤って喉頭と気管に入ってしまう症状)を起こしやすくなります。ライオン笑いは顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔機能もアップするすばらしい笑いです。

動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い ～「笑い」でストレス解消～

怒りやいら立ちを感じるとストレスホルモンが急上昇し、血圧や血糖値が上がったりします。でも、言いたいことを言ってしまうと人間関係が崩れます。そこで言葉の代わりに「ハッハッハ」と声を出し、ストレスをぶつけてみるのです。そうすると脳が笑っていると錯覚し、体が笑った時の状態になります。怒りやいら立ちはいつの間にか消え去り、スッキリするはず。

※スマートフォンでQRコードを読み込むと、高田佳子著「笑いヨガで健康になる」(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

さあ、あなたもやってみよう!

笑トレ5選



特集

心も体も超元気!笑うだけ健康法

大人の笑トレ

講師:日本笑いヨガ協会代表 高田佳子

笑いで免疫力アップ!というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング=「笑トレ」で、病気を疲れを吹き飛ばしましょう!



笑いと健康

人は楽しいと笑いますね。これは「楽しい」から「笑う」。でも、「笑う」から「楽しく」なることもあります。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに脳が楽しいことをしていると錯覚するのです。

私は、笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと全身の血液循環が良くなり、酸素も全身に届きます。

日常生活の中の自然な笑いは、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。しかし心身の健康には、10〜15分の笑いの継続が必要であるといわれています。また、効果を高めるには、横隔膜をしっかりと動かし、声を出して笑うことが良いとされています。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

1

手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返します。



2

深呼吸

背中を丸めて両手で大きな籠を抱えるようにして息を吸い、胸を広げて上を向いてフーッと息を全部吐きます。



3

元気ポーズ

「いいぞ、いいぞ」と言いながら手をたたき、「イエーイ!」と両手を伸ばします。



基本動作で準備体操

まずは準備体操として①〜③の基本動作を順番に行ってください。それぞれの「笑トレ」の最後には①と③を行きましょう。

丸山さんの畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ農業体験!

この日は丸山さんの畑で収穫作業と出荷作業を体験させていただきました。

point&memo
一面に広がるブロッコリー畑です。

これが全て
ブロッコリー!
(驚き)



ブロッコリーは花蕾(からい)の直径が12~14cmになると収穫の目安。長さが約14cmになるように包丁で切ります。包丁で花蕾を傷つけないように、外側に向かって外葉を切り落とします。



収穫作業

point&memo
茎の根元から切って収穫!



大1種1株、見極めが
大切なんです!

point&memo
ブロッコリーは不順な天候が続くと開花が始まって黄色く変色したり、たまった水で腐ってしまったりすることがあります。1日収穫が遅れるだけでも出荷できなくなってしまうこともあるそうです。

出荷作業

point&memo
収穫したブロッコリー

すごい量の
ブロッコリー!



point&memo
傷ついたり変色したりしているものを取り除き、1コンテナに約30株詰めます。今回は2トントラック7台と軽トラック7台分、合わせて168個のコンテナをJAよだくぼ南部営業センターへ運びました。



point&memo
営業センターへ運ばれたブロッコリーは、その後農産物流通センターへ、出荷までの間、約8℃に保たれている冷蔵庫で保管します。



感想



榑村店長

「今回丸山さんを取材させていただき、想像を超える広さのブロッコリー畑と収穫量に驚きました。あたり一面のブロッコリーの中から、収穫できる規格のもの一つ一つ早見極め収穫していく姿は圧巻でした。ふだん何気なく店頭で手に取っていますが、農家の方々の努力があってこそおいしく食べられるのだと改めて実感しました」



榑沢さん

「長門牧場に近い牧草地でブロッコリーを栽培していて、先が見えないほどの広さの畑でとても驚きました。標高が高く寒暖差のある場所だからこそ、どこにも負けない「うま味」のあるブロッコリーが育つと笑顔で話してくれた丸山さんが印象的でした。丸山さんの野菜を求めて直売所に足を運ぶ方もいるとのこと、自分も今度行ってみようかなと思いました」

今回のインタビュー職員



JA信州よだくぼ
よだくぼ南部地区事業部 和田店 店長 榑村 香奈子
よだくぼ南部地区 事業部付 榑沢 舜

JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

7月下旬にインタビュー 長和町古町 丸山 秀樹さん(64歳)



◆榑村…いつから農業に携わっていますか?また、農家になった経緯なども教えてください。

◇34年前からです。私の家は、祖父の時代からダイコン栽培をメインとした農家でした。子どもの頃から父の手伝いをしてきたため、農業は身近な存在でしたね。もともと部品メーカーで働いていましたが、父から受け継ぐ形で就農しました。現在は外国人実習生、アルバイトを含む10人で頑張っています。

◆榑村…今はどんな作物を育てていますか?

◇ブロッコリー…今はどんな作物を育てていますか?

◆榑村…丸山さんにとって、農業の魅力とは何ですか?

◇作物を育てにくい土地でも、特性を理解し適した環境をつくることで、お

◆榑村…たくさん栽培しているんですね。その中でも特に力を入れている作物は何ですか?理由もあれば教えてください。

◇ブロッコリーですね。約10年前にダイコンからブロッコリーに力を入れるようになりました。低地は700m、高地は1300mの標高差を生かして、4月から10月まで比較的長い期間栽培できるのが魅力です。

◆榑村…農業で何か工夫していることやこだわりのポイントなどはありますか?

◇もともと牧草地で使われていた土壌のため、土づくりを意識しています。おいしい作物を作るための基本である「土づくり」は重要だと考えています。栽培を始めて5年ほどは失敗の連続でしたが、肥料の量やまき方などノウハウを蓄積して徐々に良い土づくりができるようになりました。また、広大な土地でもあるため、作業効率やコストも意識しています。



◆榑村…最後に丸山さんの農業にかける思いを聞かせてください。

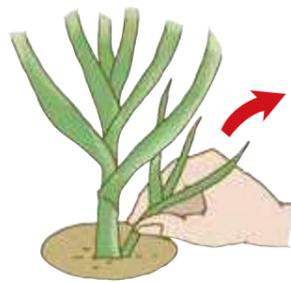
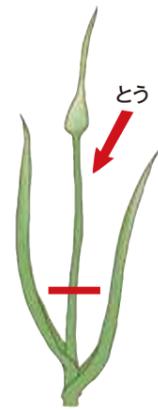
◇農業は3K(きつい、汚い、危険)というイメージがあるかもしれませんが、しかし、時代の変化と共に農業が担う役割が見直され、重要性が増していると感じます。次世代へ農業の重要性や楽しさを伝えるためにも頑張っていきたいですね。ブロッコリーはさまざまなビタミンや葉酸、カリウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んだ栄養素の宝庫です。新鮮なブロッコリーをぜひ食べてみてください。

◆榑村…最後に丸山さんの農業にかける思いを聞かせてください。

◇おいしい作物ができるのが魅力です。地域の方やお客様が「おいしい」と言ってくれるので、うれしいです。とてもやりがいを感じます。また、農業は体力が基本。身体を動かして規則正しい生活をしているので、健康にも良い気がします。



とうが立ち始めたら、
早めに摘み取ろう



株元からわき芽が出たら摘み取る

葉数が2〜3枚の時に株元からわき芽が出る場合があります。大きな残す方を押さえて、小さいわき芽を摘み取ります。4〜5月にとう(花)を付ける茎が立ちますが、これも摘み取ります。わき芽もつぼみも放っておくと、栄養がとられて球が太らなくなるので必ず取りましょ。摘み取った芽は「葉ニンニク」として、「とう」は「ニンニクの芽」として食べられます。

わき芽、つぼみ摘み

収穫

葉や茎の3分の2くらいが枯れてきたら収穫です。晴れた日に行いましょう。収穫が遅れると、ニンニクが土の中で割れることがあるので注意が必要です。根は乾くと固くて切りにくくなるので、抜いた日に切ると楽です。数日間日陰で乾かし、束ねて風通しの良い日陰に吊るすなどして保存します。収穫にはまだ早いのに葉が枯れてくる場合は、水不足や肥料不足の可能性があります。5〜6月に雨が少なければ、水やりをした方がいいかもしれません。肥料不足であっても4月中旬以降の追肥は控えた方がメリットが多いので、適期の追肥を忘れないようにしましょ。

保存している間にニンニクが腐ったりスルスルになることがあります。病気や害虫、乾燥のし過ぎなどが考えられます。収穫後に農薬を使うことはできないので、収穫前に殺菌剤や殺虫剤を使用しておくと良いでしょう。また、最近の夏は暑過ぎるため、いつものように乾燥させていると乾き過ぎることがあります。涼しい場所を選ぶなどして対策しましょ。

全5回コース 野菜栽培年間講習会 「ほうさくマスターclub」受講者募集!



家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、さらに一歩先の栽培を目指す方に向けた年間講習会「ほうさくマスターclub」を開講します。「収穫した作物を販売したい!」など、家庭菜園のさらなるステップアップを求める方が対象。畑に向いての栽培相談にも応じます。

受講料 全5回分 3,000円(組合員は無料) **講習内容・日程** 開催時間は毎回、午後1時30分〜4時頃までとなります。

※土壌診断費は別途料金となります。
※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

募集人数 15名 ※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

会場 グリーンファーム中央店 (上田市国分80-6)

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

申込期間 令和2年9月1日(火)〜9月30日(水)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等の案内をいたします。

お問い合わせ先 JA信州うえだ グリーンファーム中央店 (担当:山口) ☎29-8177

講習名	開催日
①土づくりと菜園計画	令和2年10月30日(金)
②防除日誌と栽培管理の注意点、直売所出荷のための心得	令和3年 1月22日(金)
③土壌診断の結果説明、春野菜の栽培、病虫害防除	令和3年 3月19日(金)
④夏野菜の栽培、春野菜の管理、病虫害防除	令和3年 4月23日(金)
⑤秋冬野菜の栽培、夏野菜の管理、病虫害防除	令和3年 7月23日(金)

募集対象

- 1.直売所に出荷したいと考えている方
- 2.家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
- 3.畑が空いていて何かやりたいが、何を作ったらいいか悩んでいる方

第218回
今月は

「ニンニク」に挑戦!

★これがニンニク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
							植え付け				
						収穫					

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BBN552号80g ■BB追肥N30号50g×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。



ニンニクは、4世紀に中国経由で日本に入ったとされます。古くから「ヒル」と呼ばれ、滋養強壮効果が知られていました。古事記に、日本武尊が現在の長野県阿智村の神坂峠を通った際、悪神が白鹿に化け立ち方はだかだったので噛んでいた蒜を投げつけて倒したという話があります。この峠のある土地は「蒜噛み」のちに「屋神」と呼ばれていま

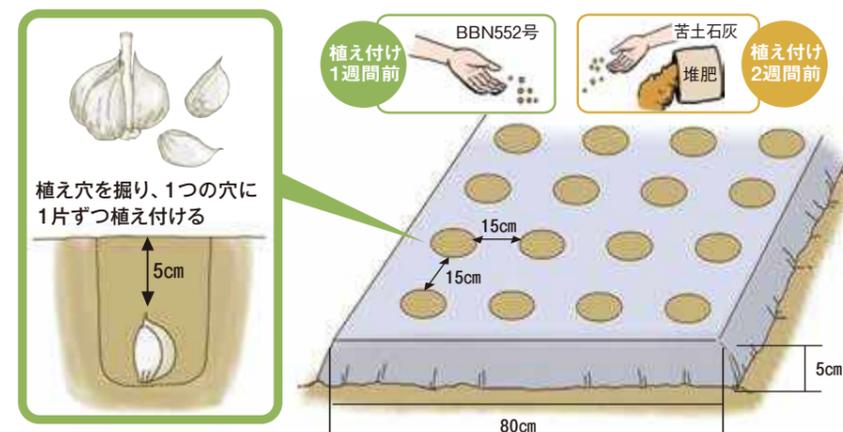
ジャンボにんにく(無臭ニンニク)と呼ばれるものはリーキ(西洋ネギ)の一種で、ニンニクとは違う野菜になります。同じように栽培、調理が可能です。

畑の準備・植え付け

植え付けの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よく耕しておきます。酸性土壌を嫌うので苦土石灰は必ず施用しましょ。うねは幅80cm、高さは5cmほどにします。条間15cm、株間15cm間隔で植え穴を掘り、種用のニンニクを1片ずつにばらし、1カ所に1片ずつ植えつけます。株間15cmのタマネギ用マルチを張っておくと、雑草や乾燥防止になり便利です。球根の頭(とがっている方)を上にして5cmほど覆土します。

追肥・土寄せ

芽が伸び始めた11月ごろと3月下旬に追肥をします。株元に施し土寄せをします。マルチをしている場合は、穴から手を入れ株から離れた場所にはばらまきましょ。腐りやすくなったり味が悪くなるため、4月中旬以降は追肥しません。



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	9月 8日(火) 9月23日(水)	本所(ハニーウエル)	午前9時30分～ 午後3時	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	9月19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。	出会のオアシス事務局 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 ※9月19日(土)は休業いたします。 9月19日(土) 9月26日(土) 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	●9月 8日(火)神科店 ●9月 9日(水)田中店 ●9月16日(水)和田店 ●9月17日(木)長店 ●9月24日(木)泉田店 ●10月 8日(木)丸子店 ※相談時間:午前9時30分～午後3時 ※各店での相談は、新型コロナウイルスの感染状況により、中止させていただく場合があります。			
	●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

投資信託は身近な商品です

投資信託というと、「知識がないのでよく分からない」「損をするものだ」という声を耳にします。

投資をする商品でも、「株」は日本の上場企業だけでも3,000社ほどある会社から一つの企業を選択し、会社毎に決められた一定基準以上の株数の購入が必要なため、大きな資金を用意しなければなりません。一方「投資信託」は10,000円から購入が可能で、その資金の運用は、プロである「運用会社」が行います。多くの人から集めた資金を大きくまとめて運用するため、運用効果も大きくなります。また、プロが運用するので、株の難しい知識を覚えたり、株価・為替などの値動きを逐一確認したりする必要がないのが特徴です。すなわち投資信託は、少額から始められる身近な投資方法であるといえます。



■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

7月の定例理事会(令和2年7月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和2年度仮決算事務処理日程・要領について



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。



その症状、「秋バテ」 かもしれません

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の流行を受けて家で過ごす、いわゆるステイホームする人も多かったのではないのでしょうか。エアコンが効いた部屋で長時間過ごし、冷たい食べ物や飲み物を摂取しながら暑さをしのいでいた人も少なくないはず。
このような真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、秋口になっても倦怠感(けんたいかん)や食欲不振が続くケースが多くなってきています。この状態を「秋バテ」と呼んでいます。

♡ 秋バテを予防するためのポイント

① 軽い運動
ストレッチや散歩など軽い運動で良いので、身体を動かすようにしましょう。身体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行を良くして胃腸のはたらきを改善したりする効果が期待できます。



④ めるめの湯で入浴
38～40℃のぬるめのお湯に浸かり、冷房などで冷えた身体を温めて自律神経のバランスを整えましょう。また、入浴は眠気を誘うことができるので、質の良い睡眠をとるためにも効果的です。



② バランスの良い食事
1日3食、バランスの良い食事をするように意識しましょう。特に、老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物をとるようにしましょう。



⑤ 冷え対策
冷房の使い過ぎや夜間の気温低下など、身体が冷えてしまう場面は多々あります。暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。



③ 温かい食事
温かい飲み物やショウガなど、身体の内側から温まる食品をとるようにしましょう。



日々の生活に一工夫して、元気に残暑を乗り切りましょう。

きちんと使って!

きちんと処分!

不要農薬回収のお知らせ!

こんな農薬はありませんか



- 有効期限が切れている農薬
- 使わなくなって処分に困っている農薬
- 登録が失効して使えなくなった農薬
- ラベルがはがれて使い方が分からない農薬

JAでは「農薬の適正な保管管理及び安全使用」の一環として、不要農薬の回収(有料)を行います。不要農薬は産業廃棄物になり、法令に従った処分が必要です。この機会に使い残しの農薬を点検し、適正に処分しましょう。

申し込みは
営農センターへ

令和2年11月～令和3年2月にかけて、各営農センターで回収します。希望される方は、申し込み用紙をお近くの営農センターまたは各支所・店へ提出してください。申し込み用紙は、後日、組合員各戸に配布します。

不要農薬の回収は2年に1回です。農薬を河川や水路に流すことは絶対にやめましょう。

詳しくは、お近くの営農センターまでお問い合わせください。



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。多くの県民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 2020

参加費 無料
チャレンジ期間:9月1日～11月30日のうち60日間
結果提出締切:2020年12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 さっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に | チャレンジコース |
| 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 | じぶ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://shinshu-kenkou.com/>



主催 信州まるごと健康チャレンジ2020実行委員会/長野県協同組合連合会

お問合せ先 【長野県生活協同連合会】☎026-261-1380

【JA長野中央会 総合企画室】☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発表をもってかえさせていただきます。

報告ハガキ提出者の中から

抽選で200名様に

「ロングピロピロ」をプレゼント!!



吹くだけトレーニング

各支所・店窓口にはパンフレット(参加用の応募ハガキ付)を置いてありますのでご利用ください。

地域を支えるJA組合員の経営継続を支援します。 経営継続補助金のご案内(2次募集)

新型コロナウイルスの影響を克服するため
農業者が経営計画に基づいて取り組む事業継続を支援します。

[2次受付開始] : 令和2年9月中旬(1次募集交付決定後)

[2次受付締切] : 令和2年10月中旬

※本補助金は、公募期間が非常に短いため、事業の活用をご検討の方におかれましては、速やかにご相談いただきますようお願いいたします。

経営計画の作成や取組をJA(支援機関)がサポートします!

(※:確定申告を行っている農業者が支援機関の伴走支援を受けながら取り組むことが補助の要件です)

詳細につきましては、経営継続補助金事務局HPの「公募要領」、Q&A等、およびJA信州うえだHP「経営継続補助金のご案内」をご覧ください。

2次募集へ向けた相談については随時対応しておりますので、個別の案件についてのご相談は、お近くのJA営農センターまでお問い合わせください。

- | | | |
|-------------------|------------------|----------------------|
| 東部営農センター ☎62-3322 | 真田営農センター☎72-9030 | 西部営農センター☎22-4799 |
| 上田東営農センター☎22-0740 | 丸子営農センター☎43-2019 | よだくほ南部営農センター☎85-2480 |
| 塩田営農センター ☎38-3101 | | |

農作業の安全のために 安全標識を確認しましょう

ほとんどの農業機械には、下の写真のような安全標識が貼ってあります。注意事項を守らなかった場合の程度によって、異なる標識が貼られます。

⚠️ 危険

死亡または重傷を負う危険性が極めて高い状況



燃料タンク付近の標識
「給油口に火を近づけると火災になるおそれがあります。給油中はエンジンを停止してください。」

⚠️ 警告

死亡または重傷を負う可能性がある危険状況



自脱型コンバインの手こぎ部分付近の標識
「定置脱こくをするときは、チェーン等に十分注意して作業してください。服のそでや手が巻き込まれてケガをするおそれがあります。」

⚠️ 注意

軽傷または中程度の傷害を負う可能性がある危険状況



もみすり機のベルトカバー付近の標識
「運転中又は回転中にカバーをあげると回転物に触れ、ケガをすることがあります。カバーをあげないでください。」

人形供養祭 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、例年開催しておりました「人形供養祭」は中止することといたしました。大変申し訳ありませんが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。
株式会社 ジェイエサービス

わが家の家庭菜園でキュウリ、ミニトマト、ピーマンが収穫できるようになり、毎日食卓をにぎわしています。やはり、買った野菜とは味が違いますね。一生涯懸命に草を取ったりしている主人に感謝しながら、毎日いただいています。

(S.S. 75歳 主婦)

夏野菜が勢ぞろい！毎日食べられるなんてすてきですね。一生涯懸命育てたからこそ、おいしさも格別ですね！

わが家では子どもたちと一緒にトマト、ナス、ピーマン、パプリカ、スイカ、小松菜のプランター栽培を楽しんでいます。野菜の花を覚え、散歩していると「あれはナス」「トマトがあるよ」と教えてくれるようになりました。早く収穫したくて、ちょっと青いトマトやまだ小さいピーマンも食卓に上がっています。

(N.M. 36歳 公務員)

お子様たちと一緒に野菜栽培、楽しんでくださいね。野菜の名前や特徴も覚えられて、良い経験になりますね。

長い長い梅雨がようやく明けたのはうれしいのですが、これからは猛暑との闘い：暑さが苦手な私にとっては辛い季節になりました。体調管理に気を付けて乗り切ろうと思います。

(C.K. 68歳 主婦)

私も暑さは大の苦手…今年はずも着用しているので余計に暑いですね。お互い頑張りましょう！

6月に膝の手術を受け、3週間の入院となりました。8月に入り、何とか元気に歩けるようになって畑へ行ったり、ものすごい草、草!!草取りをしてジャガイモを掘ったところ、なんと立派なお芋がコロコロと現れました。感激です！肉じゃがに、ポテトサラダにと食卓をにぎわしています。

(Y.T. 78歳 主婦)

退院おめでとございます！畑の草取りお疲れ様でした。立派なジャガイモは自然からの退院祝いですね。

家の北側と東側が田んぼで、良い風が入ってきます。稲の緑が日増しに濃くなり、伸びるたくましさを感じしていますが、日照不足などといわれたりしていますが、今年も豊作になるよう願っています。

(N.N. 77歳)

暑い季節は特に、家の風通しの良さは重要。水場が近くにあると、良い風が入ってきて最高ですね！

長い梅雨が明けた途端、真夏日、猛暑日が続く、コロナに加えて熱中症の心配も増えてしまいました。今年はいつも

のお盆とも様子が変わるのでしよう。何はともあれ、笑顔で健康に過ごしたいと思います。

(Y.N. 62歳 保育士)

ようやく梅雨明けだと喜んでいたらこの暑さ、本当に参りますね。健康第一で元気に過ごしましょう！

生で食べられるカボチャ「コリンキ」を栽培しました。サラダに入れて食べてみたところ、コリンキしておいしかったです。しかし、取り残してしまったものを煮物にしたらベチャツとした感じがいまいちでした。やっぱり生食ですね。仕方がないので煮物の水気を切って、コロケにして食べました。最近暑いので、毎日手作りのシソジュースを飲んで乗り切っています。

(S.S. 68歳)

生食できるカボチャ、興味あります！コリンキ食感おいしそうですね！私も今度食べてみようと思います。

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



文芸の庭

俳句

羽閉ちし羽黒蜻蛉の采めく
石塊に蹴跳ね返る大暑かな
霰の刺まだやわらかく浅緑
植曲る田もひと色や青田風
毛虫這ふ幹から枝の先にまで
一周忌夫の墓前に落し文
絶え間なし金木犀の夏落葉
日焼け顔鮮に腰掛け農談義
岩塩をさごと一ふり西瓜食ふ
白つめ草咲く中にあり四つ葉かな

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。

矢島渚男 選

上田市保野 清水ゆき子
上田市生田 辰野 昌子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市長瀬 山岸 政子
長和町古町 翠川 逸明
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市山田 竹内代志子
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市御獄堂 小澤むつよ

川柳

マスクして「コロナ」伝える参り
失敗談そんなのあるよと励まされ
自粛中電話が繋ぐいい絆
コロナ菌居心地良いか歌舞伎町
形式で夏越しの被「コロナ」除け
紅恋し鏡の中のマスクいう
マスクして顔を隠せば皆美人
三密を尻目に妻と野良仕事
隠しごと持った時から腰が浮き
半ボケも世間との糸切らず生く
波風を孫が鎮める三世代
ときめきの火種絶やさぬ趣味を抱く

橋詰信幸 選

上田市諏訪形 大林 正樹
上田市長瀬 山岸 政子
上田市真田町本原 佐藤 君子
東御市常田 中村 善彦
上田市踏入 畔上 綾子
上田市上田 小林 紀子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
上田市殿城 戸兵 和人
上田市中央 滝沢 煙景
上田市御獄堂 小澤むつよ
東御市和 白石 幸男
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！
旧暦8月15日、今年は10月1日の空に注目。



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。

タテのカギ

2 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
5 ー 半島は青森県北西部に位置します
7 ギターやバイオリンに張ります
8 袋に「おてもと」と書かれているものもあります
10 ホークはタカ、イーグルは
12 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
14 算数の文章問題を解くために立てることも
16 ギンナンは殻を割り、ー をむいて使います
18 猫は出したり引っ込めたりできます
20 人体 ー を使って内臓の位置を学んだ
21 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

ヨコのカギ

1 唱歌「虫のこえ」ではガチャガチャと鳴いています
2 写真を並べて入れたり、貼ったり
3 きつねうどんのメインの具
4 厳しさの度合いを緩めること。規制 ー
6 すしに添えるショウガの酢漬け
9 涼しくなると不快 ー も下がります
11 ぶどう酒の一つ。ブドウの皮の皮を取り除いて造ります
13 秋桜とも呼ばれる花
15 郵便物に料金分を貼り付けます
17 イチカバチかの ー に出た
19 うどんやそば、ビーフンなどのこと

〈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きます場合があります。

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

7月号出題クイズの答え

ア	サ	ガ	オ	ダイ
ウ	ラン	タ	テ	グ
ト	シ	カン	サ	
	コ	ウ	ラ	ボ
		ナ	シ	ユ
		ス	ギ	カイ
		ト	ミ	ト
				サン

〈答〉サングラス
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、こちらからも応募できます。

今月のプレゼント商品



産地の締め切りは9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「食べ頃仕込み味噌(減塩)(750g)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



別所温泉にある「新車塚」。妖怪を使って民を苦しめていた鬼女を討った余吾新車平雄茂の墓と伝えられています。

7月1日から始まった「レジ袋の有料化」ですが、2カ月が経過してもまだまだ慣れません。皆さんはどうでしょうか？私はエコバッグを持つていくのを忘れてしまつことがよくあります。そのため買物をするたびに有料レジ袋を購入することに…忘れないようにしないといけないと思うこの頃です。様々な大きさや素材、色のエコバッグがあるので、好みのものを見つけたら、今月号から新企画「JA職員の農家インタビュー」が始まりました。農家さんへのインタビューの他、作業体験についても載っていますので、ぜひ8〜9ページをご覧ください。

今月の担当(尾苧)

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

ブドウ



品種も多く世界中で親しまれているブドウですが、生で食べることが多いのは実は日本ならではの、海外ではワインの原料などとして栽培されるのが主です。当JA管内でもブドウの栽培は盛んで、「巨峰」や「ナガノパープル」、「シャインマスカット」など多くの品種が栽培されています。特に近年では、皮ごと食べられて種のない品種が人気で生産量も増えています。

ブドウは穂軸に近い方(房の上側)ほど甘みが増すので、下の方から順に食べるのがおすすめです。また、皮に白い粉のようなものがついていることがありますが、これは「ブルーム」と呼ばれるもので果実から自然に分泌される天然物質。果実の病気や水分蒸発などを防ぐ役割を担っているもので、新鮮なブドウである証しです。

常温だと足がはやいブドウですが、皮ごと冷凍することである程度保存がききます。小粒のブドウは房ごとラップに包んで、大粒のブドウは1粒ずつにばらして粒が重ならないよう保存袋に入れて冷凍すると良いでしょう。冷凍ブドウはシャーベットのように、暑い日にはピッタリのデザートです。



シャインマスカットの簡単プチタルト

Recipe

材料(12個分)

- シャインマスカット/1房
- 市販のタルト生地(直径5cm)/12個
- クリームチーズ/200g
- 生クリーム/100cc
- ヨーグルト(無糖)/30g
- グラニュー糖/10g
- ハチミツ/20g
- ブルーベリー/適量

作り方

- ① 常温に戻したクリームチーズとヨーグルト、ハチミツをよく混ぜ合わせます。
- ② タルト生地にシャインマスカット1粒を半分に切ったものを入れ、その上に①を流し入れて冷蔵庫で30分ほど冷やします。
- ③ 大小2つのボウルを用意し、大に氷水、小に生クリームとグラニュー糖を入れます。大のボウルに小のボウルを浸けて冷やしながら角が立つまで生クリームを泡立て、絞りに入れます。
- ④ ②の上にシャインマスカット、ブルーベリー、③をお好みで飾り付けます。



他のブドウを使っても作れます。飾り付けのアレンジ無限大! ちょっとおしゃれなデザートにいかが?



© よい食P



オシロイバナ

- 学名/Mirabilis jalapa
- 原産/南アメリカ ●科名/オシロイバナ科

幼い頃、種をつぶしてお化粧ごっこをして遊んだ記憶がある人も多いでしょう。ほぼ雑草化して身近に感じるオシロイバナですが、生理的に特殊で個性的な植物です。

まず、花が日中ではなく夕方4時ごろに咲きます。そのため、英語ではオシロイバナを「Four o'clock」(4時)と呼びます。受粉を助けるのは夜活動するスズメガ。花は次の日の午前中にしおれますが、夏の間次々と咲きます。

オシロイバナは、1つの株で花の色が違うことがあります。1つの花でも花桃の咲き分けのように、違う色が入ることもあります。この不思議な様子から、英名で「Marvel of Peru」(ペルーの奇跡)という別名があるそうです。



特に手をかけることなく、日当たりの良い場所であれば、乾燥していても痩せている土地でも丈夫に育ちます。

庭植えであれば、よほど日照り続きでない限り水やりをしなくてもよいでしょう。鉢植えの場合は、土が乾いたらたっぷり水をやります。肥料も庭植えの場合は特に必要ありません。鉢植えなら緩効性の肥料を花が咲く前にやっておけば良いでしょう。

種は5月ごろまきます。こぼれ種から勝手に育つこともよくあります。通常は一年草として考えますが、暖地では球根のような根が越冬して、次年さらに大きく育ちます。

全草に毒があるので、遊んでも食べることをないように注意しましょう。

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE

牡羊座 (3.21~4.19) 気がせいせいしてもいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます <幸運を呼ぶ食べ物> カボチャ	牡牛座 (4.20~5.20) 好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて。明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎ <幸運を呼ぶ食べ物> エノキタケ	双子座 (5.21~6.21) 厳しい指摘を受けて驚くことがあるかもしれませんが、でもそれは今後に向けての重要課題。前向きに受け止めて <幸運を呼ぶ食べ物> サツマイモ	蟹座 (6.22~7.22) 友人との交流から得るものが多いとき。金運も好調でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ <幸運を呼ぶ食べ物> シタケ	獅子座 (7.23~8.22) 人気運に恵まれてハッピーモード。面倒見の良さがさらに光ります。いろいろな場所に顔をだせば今後の糧に <幸運を呼ぶ食べ物> ブドウ
魚座 (2.19~3.20) 抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め <幸運を呼ぶ食べ物> シメジ	今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE			乙女座 (8.23~9.22) 運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的 <幸運を呼ぶ食べ物> カレイ
水瓶座 (1.20~2.18) 上昇運に乗ってうれしいハイキングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報も入ってくる予感 <幸運を呼ぶ食べ物> リンゴ	山羊座 (12.22~1.19) 飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます <幸運を呼ぶ食べ物> サンマ	射手座 (11.23~12.21) あなたの意見が通りそう。ただ強気な態度が波紋を呼ぶことも。周囲へは気配りを。衝動買いには気を付けて <幸運を呼ぶ食べ物> サケ	蠍座 (10.24~11.22) 身近な人にこそ思いやりある態度で接して。愛情は相手にアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず <幸運を呼ぶ食べ物> ジャガイモ	天秤座 (9.23~10.23) 上昇運です。大事なことは後半に持っていかないと成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず <幸運を呼ぶ食べ物> ワタリガニ