









今月のJAN!JAN!CHILD

千桜ちゃん(10歳) 実咲ちゃん(7歳)です!

## 今」月」の」い」ち」お」し」商」品



# 無着色酢だこ(太足)400g(タッパー入り) 2,890円(税込)

モーリタニア産の「南方たこ」をエーコープの食酢で漬けた、当JAオリジナル の無着色の無頭酢だこです。柔らかい太足は絶品! 注文締切日は12月8日(火)

# タラバ&ズワイガニセット(冷凍) 1箱 **11**,000円(税込)

ロシア産タラバガニ(1肩 約800g)とカナダ産ズワイガニ(1ハイ 約600g) のセット商品です。味の競演、2大ガニを食べ比べ!ボリューム感たっぷりの身 のうま味、濃厚なカニみそが味わえる! 注文締切日は11月26日(木)

その他にも、新巻鮭や味付数の子など魅力的な商品多数!年末商品はJAで!! ※年末商品のお届けは12月下旬となります。

年末商品のご注文・お問い合わせは、各地区事業部生活課または生活部(☎23-4040)まて

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→













ら品評会の対象をシャインマスカットに絞って実施.

スカット)品評会」を開きました。ブドウの生産振興と品質の向上・統|を目指すことが目的で、昨年か当JAとJAぶどう部会協議会は10月2日、JA神科店で「第12回JA信州うえだぶどう(シャイン

しています。今年は生産者が出品しやすい環境をつ

山山

評会

くるため、出品規格を4房詰めから2房詰めに変更しました。

審査員はブドウの重さ、色、糖度、粒の数やそろいなどを総合的に判断し、慎重に審査を行いました。

NTENTS

JAトピックス

JAトピックス〔地区版〕

特集

感染症対策



東部地区の飯嶋明生さん

ほうさくClub! 「土壌診断をしよう」

> 健康講座 糖尿病合併症について

各種相談日 くらしのアドバイス 理事会だより

なんでも掲示板

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

花ナビ〔ルクリア〕 今月の星座占い

旬をおとどけ[ホウレンソウ] レシピ



当JAの塩田デイサービスセンターは、9月17~19日に 「敬老会」を開きました。利用者59人が参加し、職員による 余興やゲームなどを楽しみました。百寿をはじめ、卒寿、 米寿、傘寿の節目を迎えた12人には、長寿を祝うメッセー ジカードと記念品を贈りました。



当JA安全衛生委員会は9月18日、「衛生講話」を開き、 JAや子会社の職員が参加しました。産業医の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の医師を 講師に、新型コロナウイルスの正しい知識と職場健診や 人間ドックの有用性、結果の見方などについて学びまし



10月1日、当JAは本所で2021年度新採用職員内定式を 開きました。9人が出席し、川上満男専務が内定者一人一 人に内定書を授与しました。内定式終了後の研修会では、 当JAの概要について説明を受けた後、「ブランド戦略」を テーマにグループワークを行い、JA事業についての理解 を深めました。



も行い、親子連れなど多くの来場者でにぎ

わいました。シャインマスカットとクイ

「ガラポン大会」などのステージイベントズが当たる「クイズ&じゃんけん大会」や 求めていました。ブドウやオリジナ 味の特徴などを説明しながら販売し、 評会で 受賞した「シャインマスカット くの買い物客が足を止めてブドウを買 ¬スタinアリオ上田」を開きました。品 リオ上田で「JA信州うえだぶどうフ -ンニーナ」を生産者が品種ごとの ープル」「巨峰」「ピオ <u>\_\_\_\_\_\_\_</u> 多

3日には、上田市のショッピングセンタ

べるのが楽しみ。クイ マスカットが大好きな ので家に帰ってから食



内の女性は、「シャイン 2.1ーナを購入

旬のブドウを買い求める来場者(塩田会場)

の影響で来場者に試員は「コロナウイルス バルの代替企画を行いてもJAフェスティ ってくれてうれ 食してもらえなかっ と話しました。 ドウを多くの人が買 地元産のおいしいブ たのは残念だったが 今後、他の地区につ

売

産物PRや消費拡大を目的に、管内4地区でブドウの直売を行いま 当JAは、新型コロナウイ ル」の代替企画として、地元住民に向け ルスの影響で中止 した当JA最大の

21日に開催。ブド 16日、東部地区(東部ライスセンター 上田東地区(うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所)は9月10 노 구 ~20日、西部地区(生産者直売所「いずみの里」)は20 ナ」などを用意しました。 -プル」「巨峰」「シャ -)と塩田地区(A·コ·

ブドウの直売や贈答受付の他、旬の野菜や花、肉などの農畜産物 、ブドウは早々に完売する品種もあり大好評で インマスカッ ープコア

おだ店)は19

、自動車や農機具の展示・販売を行った地元売する品種もあり大好評でした。エー 気にあふれました。 区もあり、会場は活 塩田地区のJA職

準備を進めています。

のうちの希望者にプレゼン

しようと

と。同担当者は、4月26日から9月24日

「家活」とは『家の光』の記事活用のこ

までの平日の1

00日間

料理記事を

融店舗や直売所に置いてる 参考に毎日新しいレシピを作

・提案を続けてきました。

同事業部は、雑誌『家の光』年間購読者

の 1

00品に達し、このほどレシピをま

「家活・1

・日1品メニュー

提案」が目標

とめて「家活メニュー

集」を作りました。

当者が4月下旬から取り組んできた

「毎日の食事作りが大変」という声に応

JA西部地区事業部の生活指導担

コロナ禍の中、

、休校やステイホ

 $\mathcal{O}$ 

# 草木染め 女性部よだく IC ぼ南部支会

**東部** 

**新型コロナ終息願い** 

上田東エリア

適期収穫呼び掛け 「シナノゴールド」出荷説明会

めま. よう」を参考に、草木染めに挑戦し、タマネギの皮、小豆、栗 参加し、雑誌『家の光』20 いがで作った3種類の染料で、シルクの白いハンカチを染 JA女性部よだくぼ南部支会は9月16日、和田コミュニ センタ で、染め物講座を初めて開きま. 9年12月号の特集「農で染め 19

りま-し、アイロンを掛けて完成した染め物は、タマネギの皮はオムで止めたりした後、染料に浸して染色。水洗いの後、乾か模様を付けるため、四隅を縛ったり、数カ所を絞って輪ゴ レンジ色、小豆は淡いピンク色、栗のいがは薄茶色に仕上が



染め上がったハンカチを広げる参加者

の房を抱え、右手には、はさみを持っ峰の収穫の瞬間」。左手に大きな巨峰 となるこのアマビエ像のテーマは「巨 の目を楽しませています。市内21体目 の終息を願う「アマビエ」のサン (砂の彫刻)が完成し、訪れる

川の土砂を利用。高さ約70センチの笑で同市北御牧庁舎脇に堆積した鹿曲 顔のアマビエ像が出迎えます しました。 イストの堀田光彦さんに制作を依頼市地域おこし協力隊でサンドアーテ 材料の砂は、 昨 年の台風19号災害

JA東部地区事業部が、同

営農技術員の説明を聞く参加者

完成したアマビエ像と制作者の堀田さん

況や品質基準などについてサンプ

や品質基準などについてサンプルJA営農技術員がリンゴの生育状

規格、精算方法などを確認しま 加し、品種ごとの集荷開始日や 明会を開きました。部会員35.

を示

して説明。標高や樹種別に収穫

Ŋ

ます。

10月下

旬には主力品種「ふじ」

せ、各地区で出荷説明会を開

同部会は品種ごとの収穫期に合わ

適期収穫を呼び掛けました。 開始日の目安を示した資料を配

の説明会を開き、年末までの安定出

荷を目指します

# 関前に9月17日、新型コロナウイルス東御市田中の「ラ・ヴェリテ」正面玄

る人ア

# 真田 職員が道路横断サポ児童の安全登校へ

西部

0 0

品達成しメニュー集

家活

山叫提案

しみを持ってもらうことを目的に、秋のた。子どもたちの安全を守り、JAに親児童の道路横断サポートを行いまし 交通安全運動に合わせて20 日、小学校付近の横断歩道で、登校する JA真田地区事業部の職員は9 0 年か 户 24

横断をサポ を交わしながら交通安全を呼び掛け 旗を持って立ち、子どもたちとあいさつ 、傍陽の3小学校付近の横断歩道に しました。

104品のレシピが掲載されている「家活メニュー集」

コロナに向けない!



ら毎年行っています。 職員は3グル ープに分かれ、長、本

今年はこの活動と合わせて、新型コロ

ナウイルスの感染防止に役立ててもら おうと、管内の小中学校5校にマスク 枚を贈りま.



# **丸子** ドローンの薬剤散布実演

塩田

タ



ドローンを使った薬剤散布の実演

開きました。防除作業の労力軽減と飛行機)を使った薬剤散布の実演会を ルに薬剤を撒布しました。産者の圃場(ほじょう)約っ 時間短縮が目的。2日間で7 ャ生産者の畑で、ドローン(小型無人と16日、上田市生田と東内のカボチJA丸子営農センターは9月1日 A丸子営農センタ-, ひ ア 人の生

と感想を話しました。 驚いた」「他の品目にも使ってみたい ほどで、参加者は「短時間で終わって リの担当者がドローンを操縦. ンショップトビウオ」の運営会社ヒカ た。撒布時間は10ア 実演会では、同市中丸子の「ドロ ルから薬剤を散布 ル当たり5 し、上空 しま 分



各部門職員の応援を得て行われる米検査

# JA塩田営農センタ 塩田営農セント 全量1 等

量や品質を検査し、全量が1 は管内生産者から「コシヒカリ 産米個袋の初検査を行 れ、同センター 上田市中野の低温倉庫で、2020年 9袋(1袋31キロ)が持ち込ま の農産物検査員が水分 いました。同日 は9月16日 等に格付

り扱いを合わせて2万5000俵袋と塩田カントリーエレベーターの けされました。 旬まで続きます。 俵のキロ)で、米の集荷と検査は12月 同センタ ーの今年の集荷目標は、個  $\bigcirc$ 取

取り組んでおり、各営農センタ への全量出荷を呼び掛けています。 当JAは「米10万俵以上集荷運動」に

亩市

住吉の農産物神科

ルド」と「王林」の出荷説

人が参

·出荷

集荷場でリ

樹部会は10

# 感染症対策

# マスクの着用

マスクは咳エチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用するこ とが重要です。マスクの着用は**飛沫によって他人に感染させないために有効です。**他人からの飛沫(くしゃみなどの飛び 散り)を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限りあまり期待できないので、過信しすぎないようにしてください。

\*マスクの表面にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触って しまった場合には石けんでよく手を洗いましょう。

- \*不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合は、その前後に携帯用 アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- \*マスクを捨てる際は掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れ て口を縛ってからゴミ袋に捨てましょう。捨てた後は石けんで手をよく洗いましょう。

# 手指・身の回りの消毒

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所 を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について推奨されているのは、消毒用エタノールと次亜塩素酸ナトリウムです。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消毒などに適しています。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂 白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水なども有効です。次亜塩 素酸ナトリウムはアルカリ性なので、手荒れを起こす可能性があります。取り扱いには気を付けましょう。

## 【手指用消毒薬の選び方】

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以 下、可能なら80%前後がおすすめです。脱脂作用があ るので、使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気 になる人は、グリセリンなどの湿潤剤が添加されたア ルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリーム でスキンケアするなどの方法があります。

## 【身の回りの消毒】

## ——塩素系漂白剤——

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消 毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品 (塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって 濃度が異なるので商品パッケージやホームページの説 明を確認してから作りましょう。

----熱水-----

80℃以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

## 【手指の消毒方法】



消毒薬3ml(小さじ1弱)を手 のひらに取ります。市販の手 指用消毒薬の場合、ポンプを 下までしっかり押し切ること で十分な量を使用できるよ うになっています(1回使用量 の目安は、擦り込みに15秒以 上かかる量です)。



両手の指先、爪との間にも 消毒液を擦り込みます。





左右の指を挟みながら擦り込 みます。



手のひらを合わせてよく擦 り込みます。



親指をねじり合わせて擦り込



手の甲にそれぞれ擦り込ん でください。



手首まで擦り込みます。最後 に全体が乾燥したことを確 認してください。

# 知っておきたい

監修:医学博士・健康科学アドバイザー 福田千晶 、東京都感染症情報センター

世界的な新型コロナウイルス感染拡大により、人々の暮らしが大きく変わりま した。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症 に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

# 知っておきたい感染症の基礎知識

気感染」があり

ダニによる感染症などがあるので注意が必要です。肉からの感染症、汚染された水からの感染症、家畜やその験がある破傷風など土からの感染症、家畜やその人以外から感染する場合は、農作業でも感染の 病原体に触れることで感染 接触感染 する感染様式です。

や生危

咳やくしゃみで飛び散った 飛沫に含まれる病原体を吸 い込むことで感染します。 新型コロナウイルスやイン

フルエンザなどはこれで広 がることが多いです。

いて特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。から人に広がる「水平感染」がありますが、予防につに子どもに感染する「垂直感染」と感染源になる人 水平感染には「接触感染」「飛沫(ひまつ)感染」行します。 新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く 人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時ます。 、世の中に広く流

空気中を漂っている病原体 を吸い込むことで感染しま す。結核や麻疹(はしか)な どがこれに当たります。空 気感染は飛沫感染より多く の人に広まりやすい傾向が あります。

免疫力を高めよう

予防接

# 感染症を予防するために



くなります。t 疫機能が低下 えておくことが大切です ために、日頃の生活習慣を整 入り込んでもそれに打ち勝つ 疲労、睡眠不足、栄養不足 成とが低下して感染しやすいしてなどがあると体の免がり 間里になると体の免がられると体の免がられる。 す。体内に病原体が

しょう。発症を予防し、万一CGなど、予防接種を受け

破傷風、麻疹、風疹、結核のB

ンフルエンザ、

肺炎球菌

症しても重症化を防止するの



どが大切です。食品に付着しうに、手洗いや手指の消毒な病原体が体内に入らないよ 消毒、十分な加熱調理なども るために、調理器具の洗浄や た食中毒の病原体を死滅させ しま しなよ

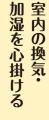
意識.



えが大事です。空気が乾燥し予防するには、空気の入れ替特に空気感染する感染症を 40~60%を維持するように加体もいるので、室内の湿度は いると長く生き延びる病原

湿を心掛けま.





病原体を付け

ない





d incorporate his moral and a factor has been a moral and a factor and the contract of the con

鉄矢さん

「リンゴ農園の訪問が初めてだったのでとても新鮮で

した。リンゴ栽培では、摘花や摘果の作業や、鳥獣被害

等を考慮すると、収穫時に食べられる実は結実したう

ちの50分の1程度と教えていただき驚きました。また

高所作業車の操作も体験させてもらい、大変貴重な

経験をさせていただきました」

「リンゴを眺める飯嶋さんの優しいまなざしがとても

印象的でした。品質の高いリンゴを作るために、適切

な時期に、適切な作業をすることを何より大切にし

ているという言葉に心を打たれました。その一言に、

消費者へおいしいりんごを届けたいという飯嶋さん

井出課長代理 の熱い思いが込められていると感じました」

東部地区事業部付 鉄矢 真広 課長代理

聞きたい!

9月下旬にインタビュー

# 飯嶋明生さん(42歳)

≪ぎたいと思っていたので、長野県農村に就職しましたが、いつかは農業を対に就職しましたが、いつかは農業を対に就職しましたが、いつかは農業は頃から作業を手伝っていたので農業は頃から作業を手伝っていたので農業は 栽培されているんですか?
本件出:家族で力を合わせてリンゴ ら、おい 業大学校などで2年間研修を 妻、私の4人で作 4年に就農しま す。しいリンゴを作るように頑張 トの方に手伝ってもら 繁忙期には

を教出 てください。

で、収量が多くなるのが特徴です。まじ面積でも多くの木が植えられるのの間隔を狭くする栽培方法です。、同の間隔を狭くする栽培方法です。、同 ◆鉄矢:高密植栽培や高所作 た、枝を下 る誘引という作業を行うことで、 コの実一つ一つに日光が当たりやすく 高密植栽培や高所作 に曲げてひもなどで固定す 、農業のでは業事の

◇リンゴは工業製品のように、 個 の他45ア を20ア 例をあげると秋映を20ア ◇品種は約30種類栽培しています。 -ル、ふじを・ ル、シナノゴー ル、シナ

◆鉄矢・ U 農業で工夫-などはあり ることや

ます

ネットの張り替えなど多様に使うこ届かない場所の摘果や葉摘み、収穫や 化、省力化をするために高所作 場所の摘果や葉摘み、います。高所作業車は 栽培を取り入れ、作業の効率 収穫や 業車を

導入

とができるので、なくてはならない機 高密植栽培? どのよう なものなんで 僕は初めて

◆鉄矢

ります。大変ですが、お客さんが「おい業で行う部分も多くあり手間がかか味や見た目を良くするためには手作味や見た目を良くするためには手作味が見た目を良くするためには手作いますが、 の面白さや、やりがいを伝える機会をってきているので、次世代ヘリンゴ農家ていきたいです。またリンゴ農家が減 努力を惜しまずおい しい」と言ってくれるので、これからも ノゴを作っ

興味深いですね。栽培していても、楽のができるのでやりがいがあります。のができるのでやりがいがあります。のができるのでやりがいがあります。

ける思い を聞かせてくださ 最後に飯嶋さ んの 農業にか



# 処方箋の見方

## **OCEC**

保肥力、つまり肥料を捕まえておける力 のことです。目標値は15以上。数値が低い場 合は、堆肥やゼオライトなどを投入します。

## Hq

酸性度。7が中性で、より小さい数字が酸 性、大きい数字がアルカリ性を示します。一 般的に畑作物は6.0~6.5が適しています。日 本の土は酸性になりがちです。酸性の場合 は石灰肥料を入れて中和しますが、多くま き過ぎるとアルカリ性に傾くこともありま す。アルカリ性の土では肥料が効きにくくな り、欠乏症が出やすくなります。

## **OEC**

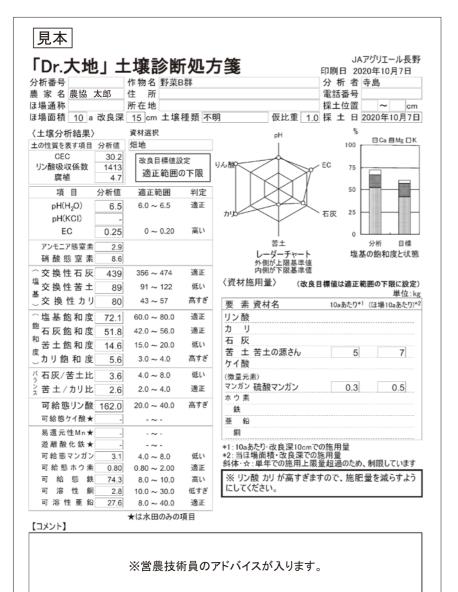
窒素肥料がどれだけ土中に残っているか の目安にします。

## ●石灰/苦土比、苦土/カリ比

カルシウム(石灰)、苦土(マグネシウム)、 カリウム(カリ)は土中に含まれているバラ ンスが大事です。この3つの肥料はお互いに 吸収を抑制してしまう性質があるためです。

## ●可給熊リン酸

作物が吸収できる形のリン酸の量を表し ます。日本の土はリン酸が効きにくいとさ れ、多く投入されてきました。しかし近年で は、入れ過ぎて過剰になっている畑をよく見 かけます。リン酸過剰は、収量低下やアブラ ナ科の根こぶ病など土壌病害を発生しやす くします。



# 分析項目ごとの 土壌診断

- ○畑地Aセット/908円
- ○畑地Bセット/2,980円 ○畑地Cセット/1,620円
- ○水田Aセット/1,555円



グリーンファーム各店に提出いただい てから約3週間で結果をお渡しします。

<b>畑地用</b> 分析項目	Aセット 基本セット	Bセット 基本+微量要素	Cセット 基本+窒素・腐植
pН	0	0	0
CEC	0	0	0
交換性石灰	0	0	0
交換性苦土	0	0	0
交換性カリ	0	0	0
可給態リン酸	0	0	0
リン酸吸収係数	0	0	0
EC	0	0	0
腐植		0	0
アンモニア態窒素		0	0
硝酸態窒素		0	0
可給態鉄		0	
可給態マンガン		0	
可給態ホウ素		0	
可給態亜鉛		0	
可給態銅		0	
石口粉	0	16	11

<b>水田用</b> 分析項目	Aセット
pН	
CEC	0
交換性石灰	0
交換性苦土	0
交換性カリ	0
可給態リン酸	0
リン酸吸収係数	0
可給態ケイ酸	0
遊離酸化鉄	0
易還元性マンガン	0
項目数	10

○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

◎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 ◎よだくぼ南部店☎85-2400

◎西部店☎22-4091

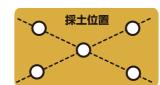




冬は土壌診断に最適な季節です。なぜなら、 作物が植わっていないから土が採取しやすく、 来年の準備をする時だからです。土の中身は目 に見えないので、定期的に土壌診断を行い肥料 のバランスを知ると、栽培がしやすくなります。

> ので、平均 混ぜて日陰で乾か を採取するのがコツです。 査に使う土はほ 5 力所から土を取ります。 カ所から土を取ります。検収穫が終わった後の畑の き、深さ15㎝ のワラやごみなどは取り 値になるように土 くらい んの少 採 ふる 所分を まで縦 しな 表

ブロッコリーの茎や大根の肌にかさぶたができる



対角線採土法 (畑、水田、ハウス)

各店へ提出して

を抑えることができます。健全に育ちやすくな い肥料だけを補えばい

ホウ素欠乏(pHが高い)

るので、農薬を減らすこともできるかもしれま

います 残っているのにさらに肥料を施すと、だ. 培では青々とした状 ます。さらに、ホウ 状態などで、肥料の効き方や残量に変化があ 質なのか、土壌が酸性なの ◎適正な施肥量がわかる 土の中の肥料のバランスが崩れてい と肥料が残るような施肥設定をします。肥料が レンソウなどの葉物野菜の 態で収穫す またその作物の生育 か中性なの いので、肥料代 るために、わざ きます。 か 前

にしてもらうために、 ◎肥料がどれだけ残っているかがわかる ほうさくクラブでは、 皆さんの畑が砂質なのか粘土 いつも施肥基準を載せて 肥料 を入れる際の参考

# 0 Ħ 的

過剰症、

症状例	直接の原因・(影の要因)	
白菜の中肋(白い部分)に黒い点がある【ゴマ症】	窒素過剰といわれている	
トマトの実に黒い筋が現れる【すじぐされ症】	窒素過剰、カリ欠乏	
トマトやピーマンのお尻が黒くなる【尻腐症】	カルシウム不足(カリ・マグネシウム過剰)	
白菜やキャベツの内の葉の先が茶色になる【芯腐症】	カルシウム欠乏(窒素過剰、ホウ素欠乏)	
葉の縁が伸びずに葉が縮れたり、カップのように丸くなる	カルシウム欠乏(pHが高い、ホウ素欠乏)	
葉脈の間の部分だけが黄色くなって網目のように 見える	マグネシウム欠乏(カリ・カルシウム過剰)	

ともあります。 過ぎる肥料が他の肥料の吸収を妨げるこ いる場合は、肥料のバランスが崩れてい 育ちませ 肥料は、多過ぎても少 ん。バランスがとても大事で、 左記のような症状が出て な過ぎてもよく

る時です。

欠乏症 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2020年 JAN! JAN! 11月号



# 各種相談目 Support & Guidance

	期日	場所	時 間	お問い合せ先等
税務相談	11月10日(火) 11月24日(火) 12月から3月までは 毎週火曜日に行います。	本所(ハニーウェル)	11月10日(火) 午前9時30分~正午 11月24日(火) 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	11月21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

○ローン営業センター 平日・土・日

○東御支所 毎週土曜日

○川辺店 ○丸子支所

○各支所

11月7日(土)

午前9時~午後5時 11月28日(土)

午前9時~午後5時 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 お問い合わせ先

ローン営業センター 60120-738-055

または各支所・店まで

●11月11日(水)和店 ●11月12日(木)神川店 ●11月17日(火)塩尻店 ●11月19日(木)菅平店

※相談時間:午前9時30分~午後3時

●11月26日(木)東内店 ●12月8日(火)依田店

●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 ☎23-1145

# くらしのアドバイス

# 投資信託のメリット②「長期投資



万円、複利では約265万円になります。単利と複利では年数が長いほど差が広がっていきます。 また、運用できる期間が長いとリスク(プラス・マイナス含む利益の振れ幅)を小さくする効果があ り、無理な運用をする必要がなくなります。資産を分散しながら、安全運転でゆっくりと無理のない運 用で資産を育てていきましょう。(分散投資については先月号を参照)

例えば100万円を年利5%で運用したとします。すると20年後には、単利で運用した場合には200



|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

- ① 資産自己査定結果について
- ② 令和2年度上半期仮決算結果について
- ③ 役員体制等諮問委員会の設置について ④ 土地建物相談所の事務所移転について
- ⑤ 令和2年度9月貸出金債権譲渡について
- ⑥利益相反取引について
- ⑦ 令和2年産米の概算金について





糖尿病合併症は血管の病気といえます。高血糖の状態が何年も続くと、血管が傷ついて糖尿病合併症が起き てしまいます。また、進行するまで症状が出ないこともあり、気付かないうちに病状が進み、生活の質を下げたり 命にかかわる重い状態となることもあります。

# 糖尿病の合併症「しめじ」と「えのき」

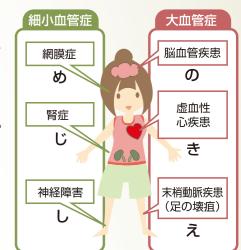
糖尿病合併症は、大きく2つに分類されます。

## ※細小血管症 ⇒ 神経障害、網膜症(眼)、腎症

「しんけい」「め」「じんぞう」の頭文字を取って「しめじ」と呼ばれます。 「しめじ」は、失明や人工透析治療が必要な慢性腎不全に至ります。

## \*大血管症 ⇒ 末梢動脈疾患(足の壊疽)、 脳血管疾患、虚血性心疾患

「えそ」「のう」「きょけつ」の頭文字を取って「えのき」と呼ばれます。 「えのき」は脳梗塞や心筋梗塞、壊疽による足の切断等に至ります。



# 糖尿病合併症を起こさない、悪くしないためには

- ・血糖値を目標値にコントロールする
- ・血圧、コレステロールの値を望ましい範囲にコントロールする
- •体重を望ましい範囲にコントロールする
- •禁煙
- ・糖尿病の治療を中断しない

血糖値、血圧、コレステロール値、体重などは年齢や活動量等を考慮したコントロールが必要。 主治医としっかり相談しましょう。

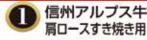
# ◎糖尿病合併症予防は初期消火が大切

健康診断等で高血糖を指摘されたら、そのまま放置せず必ず医療機関を受診しましょう。 初期であれば、運動や食事療法で改善する可能性が十分にあります。「しめじ」「えのき」は、 初期消火で予防しましょう。





キャンペーン期間中に対象のガスコンロをご購入いただいた、<u>お客様に!</u> 以下のギフトよりお好きなものをプレゼントいたします!















対象メーカー!

Rinnai

※こめ油:750ml×5本

Paloma

**NORITZ** 

キャンペーン対象期間 12月31日(木)まで

対象商品例

ビルトイン コンロ



テーブル コンロ



お問い合わせ先/JA信州うえだガスセンター **238-8327** 



# 担い手に役立つ 営農技術や流通 盛りだくさん

購読のお申し込みはJAへ 購読料 1カ月 2,623円(税込)



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

# 

地元産のリンゴ「ふじ |や「きのこ |など、旬の農畜産物の即売会を行います。

日 日 11月21日 (土)午前9時~午後3時 11月22日(日)午前9時~正午

会場 JA信州うえだ農産物流通センター (上田市殿城80 Tel.23-4084)

## 内容

- ・家庭用[ふじ]の販売
- ・贈答用「ふじ」の申し込み受付 農産物流通センターにおける贈答用「ふじ」の申し込みは、11月18日(水)
- ・ [きのこ] エノキタケ・ブナシメジ・ナメコの販売
- ・畜産物販売、新米販売など
- · 農業機械展示会
- ※新型コロナウイルスの感染防止のため、試食など飲食を伴うイベントは行いません。 来場者が集中した場合、会場への入場を制限する場合があります。係員の指示に従っ てご入場ください。

主催 JA信州うえだ・果樹部会・きのこ協議会・畜産部会

# 11<sub>月</sub>21<sub>日⊕</sub>.22<sub>日</sub>



# 第12回JA信州うえだぶどう(シャインマスカット) 品評会入賞者名簿

(#4		ጠራን	
(如)	小小	略)	

賞 名	氏	名	地区
長野県知事賞	讃岐	隆弘	東部
上田地域振興局長賞	小山	肇治	東部
21上小農業活性化協議会長賞	若林	勲	東部
上田市長賞	松久	宏明	よだくぼ南部
東御市長賞	清水	正臣	東部
長野県農業協同組合中央会長賞	清水	修	上田東
全国農業協同組合連合会長野県本部長賞	田中	保	東部
JA信州うえだ組合長賞	林	浩司	塩田
JA信州うえだぶどう部会協議会長賞	竹鼻	伸広	上田東
長野県連合青果賞	小川	三巨	東部

\*本文は、2ページ「JAトピックス」をご覧ください。



長野県知事賞のシャインマスカット



# 相談所

下記の通り移転することとなり ましたのでお知らせいたします。 (移転日 11月1日)

# [ 移転前 ]

上田市住吉22番地1 電話23-1144

上田市大手2丁目7番10号 JA信州うえだ本所2階 電話23-1144



時移り呑気な老後太る腹

独り居の隙間を狙う甘い声鼻歌で作った料理喉旨い

東御市和

吕

政 幸男

上田市長瀬

上田市本郷 上田市上室賀

安藤 西澤

民子

田田田

留男

物忘れ自慢話にする余裕

◎選者吟/日替りを今日は何の日気づかわし

スマホから横文字絵文字隠語めき果物の旨さが拒むダイエット

上田市富士山

小宮澤

紀子行

上田市林之郷

岩瀬 有賀

邦 晩 子 鐘

由市真田町本原

誉められた嬉しすぎても眠れない 山奥で重宝がられ何でも屋

叉芸の庭

ワードのプレゼントクイズの応募先文芸の庭の投句先は、下記のクロス

と同じです。

友人や姉、妹などに送り、とっても喜ばれ 多く、本当においしいですね。都会に住む はじめ、大粒で皮まで食べられるものが 信州のブドウ。シャインマスカットを

86歳)

たなあ」と毎年喜んでいます ブドウを食べて、「信州に生まれて良かっ (編)私もブドウ大好物です おいしい

けれど、こたつを出しました。やはり暖か いと気持ちも落ち着きます。 く、朝夕は寒いくらいになりました。早い 暑かった夏が嘘のように今は涼し

Â 68歳 主婦)

ましたね。私もこたつ、出しました。スト ーブも使用してぼかぼかです (編)朝夕の冷え込みが本格的になってき

不熟でがっかりです。農業は天候次第、難 年の長雨のせいか木ばかりほけて、実は け」と教わってその頃まいたのですが、今 いた大豆。「カッコウが鳴いたら豆をま しいですね。でも、トマトはいつまでも元 「おいしい枝豆の種子だよ」といただ

77歳)

ん実がなると良いですね。しいですよね。次に植える時は、たくさ (編)天候に左右される農業は本当に難

切って花壇を作り、花をたくさん植えま 見ても何もなくて寂しかったので、思い が多いとストレスが溜まりますね。庭を た。お花さん、ありがとう。 した。朝夕の水くれで心がほっとしまし コロナで仕事をやめ、家にいること

Ŕ 73 歳 主婦)

解消! 彩られると、心もほっこりしますね。 編) 花のお世話をすることでストレス たくさんの花でお庭が鮮やかに

ってくる孫たちと買い物に行くのに、今 どを購入し、都会に住む息子、孫たちに 年は寂しいものです。来年を楽しみにし にJAフェスティバルがあり、都会から帰 宅配便で送りました。例年ならこの時期 バーブル、シャインマスカット、リンゴな うえだ食彩館ゆとりの里で、ナガノ

Ŕ 64 歳 公務員)

息を願っています。 念です…。来年は開催した ③です…。来年は開催したい!コロナ終編)私たちも開催できなくてとても残

> リ、ナスは下漬けし、福神漬けを作ろうと の食卓をにぎわせてくれました。キュウ ナスなど今年もたくさん収穫でき、毎日

のを心待ちにしていることでしょう。お しく頂いてください。

受けています。農家さんの農業に対す

る思いやこだわりなどを伺

感銘を

る中で、農家の皆さんから農業に対す 携わって8カ月が経ちました。取材す

る姿勢などをわかりやすく伝えられる

ように意識しながら、編集に励んでい

がらなくなるのですが、今年は調子が良 分、家でエクササイズやダンスを毎日20 いです。コロナで出かけることが減った か。今の生活も、悪いことばかりではない 分くらいするようになったからでしょう いつも秋になると、肩が痛く腕が上

活も悪いことだけではないです (編)家で運動、すばらし

(撮影:10月中旬)

上田市住吉(上田東地区)

募集しています。ハガキにかいて送ってくだお便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を

\*月のパシャリ

思います。子ども、孫たちも喜んでくれま キュウリ、トマト、ピーマン、オクラ、

(編)手作り福神漬け、皆さん出来上がる (S.H 80 歳 農業)

3月から

編集に

ます

2ページには、品評会やアリオ

どう品評会」の入賞者が載っています。 入賞された皆さん、おめでとうござい

ます。さて、今月は本誌14ページに「ぶ

が載っていますので、

ぜひご覧くださ

·月の担当(尾芦)

上田で行われたぶどうフェスタの内容

Ω S 46歳 11

ー適度な運動で健康体、確かに今の生 い心掛けです

さい。(返却はできません)。

# 1

二重ワクに入った文字をA→Fに 並べてできる言葉を当ててください。

確実な共助我が村無尽掛け親切と気配り届くせまい村

◎選者吟/深む秋からだを巡りゆく水も

わかさぎの投網解禁もやの湖 句の批評してくれし友逝きて秋 借物競争校長を借る運動会

上田市東内 上田市長瀬 上田市真田町長

山山宮崎本岸崎

政 進 子

声のなき愛犬小屋に盆の月 身に沁むや米寿の祝ひ受けてより 少年のバイクで来たる秋彼岸 朝の玻璃標本のごと青蛙

落蝉を大樹の穴に戻しやる

青木村当郷

佐藤

哲夫

拓男

上田市中之条 上田市諏訪形 上田市下之郷

石井紀代子

穂孕みてややなまぐさき青田かな

上田市生田

辰野

堀内

令子 昌子

横澤

みね

山市古安曽 由市保野

甲田

清水ゆきこ

いと向き変へてやんまの一直線

俳

句

矢島渚男

黄金虫我が家の窓は通り過ぎ

上田市諏訪形

大 増 田

久義

進

嘉門

上田市東内

由市上野

橋詰信幸

便利さが横着者を作りだし

- さらさらと落ち続ける時計もあります 新婚家庭には満ちあふれていそう。 ― 太りし
- ちゃう人もいるかな 朱肉がセットされたケースに入れることも
- 8 「Rの付かない月(5~8月)に食べるな」と言わ れる貝
- 9 京都の町家は ―― が狭いうなぎの寝床 グラウンドをならす道具です
- 1.1 12 文系とよく対比されます 13
  - この商品は ―― パフォーマンスがいいね 鍛えて日本刀などを作ります
- 髪を刈り込むときに使います 旅行のこと。 ―― シューズ

゚ガ

カン

アルバム

1 サツマイモで作る洋風の焼き菓子 2 東がトン、北がベイなら南は

布団や枕などのこと

4 「万葉集」にはたくさん収められています 5 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとして

よく飼われている小鳥です

板を用いることが多い練り製品 10 箒(ほうき)と一緒に働きます

14 おうし座のプレアデス星団の和名。「枕草 子』にも出てきます

16 いかつい ――構えをした刑事 18 天下の回り物です

## 15 17 19

# 20 こたつで丸くなりたいニャ



# (応募ハガキ記入方法)

①クイズの答え ②住所·氏名·年齡 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。

JA信州うえだ ARN/JAN/

〒386-8668

上田市大手2-7-10



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。 QRJ-K

〈答〉

メイゲツ

当選された皆さ

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。

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 Oご意見については今後の本誌の編集企画の参考、また「お使り コーナー」への掲載(イニシャル/年齢/職業のみ)など

コスモス

カケ

シロワイン

□ 京総数 9月号は85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。(編集部一門)

応募の締め切りは11月30日。正解者の中か ら抽選で5名様に「エーコーブごまあえの 素(50g)2袋セット」をプレゼント!!

2020年 JAN! JAN! 11月号

JA NEXT. JA NETWORK: JANI JANI 2020年 JAN! JAN! 11月号

編集後記

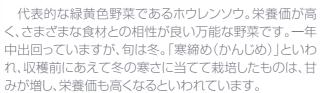
# をおとどけ Oishii Collection



今がおいしい旬の食材をご紹介します!

# 今月の旬の食材

# ホウレソソウ



ホウレンソウには、β-カロテンやビタミンC、ビタミン K、ビタミンE、鉄分などが豊富に含まれており、疲労回復 や貧血、風邪、がん予防などに効果的だとされています。 また、整腸効果もあり便秘解消につながることから、ヨー ロッパでは「胃腸のほうき」とも呼ばれているそうです。

シュウ酸などのアクがあるため、調理時は下ゆでするの が基本ですが、最近はアクが少なく生食できるサラダホウ レンソウなどもあり、人気を集めています。



# ゴロゴロベーコンとホウレンソウのバターしょうゆ炒め

## 材料(2人分)

- ●ホウレンソウ/200g
- ●ベーコン(ブロック)/100g ●バター/20g
- ●コーン/50g
- ●ニンニク/1かけ
- ●しょうゆ/大さじ1

## 

- ① 沸騰したお湯に塩(分量外)を少量加え、ホウレンソウを1分ほ どゆでます。ゆで上がったホウレンソウを取り出し、冷水にさら
- ② 水気を切った①を3cm幅に切ります。
- ③ 二ン二クはみじん切りに、ベーコンは一口大に切ります。
- ④ フライパンにバターとニンニクを入れて中火で熱し、香りが出 てきたらベーコンを加えて炒めます。
- ⑤ ④に焼き色が付いてきたら②とコーン、しょうゆを加えてさっ と炒めます。
- ⑥ 全体に味がなじんだら皿に盛り付けます。

ホウレンソウとベーコンの相性抜群! お好みで黒コショウを振りかけてもおいしいです。











HANA\*NA

●学 名/Luculia

**ルクリア** 

●原 産/インドアッサム地方~中国雲南省 ●科 名/アカネ科

「アッサムニオイザクラ」の名でも流通します。桜を思わせるピンク 色の花は、甘く上品なとても良い香りを漂わせます。花の少ない冬に、 1カ月ほどの長い期間楽しませてくれる人気の鉢花です。贈り物にも

故郷は霧がまく、夏は涼しく冬は暖かい高原なので、気候が異なる 日本で管理するにはコツが必要です。花を楽しんだら終わり、と割り切 ってもよいかもしれません。





花が終わったら花ガラを摘み取りましょう。次の花が咲きやすくなり ます。

乾燥に強い性質ですが、花芽が育つ10月~開花中は水切れすると花 が咲かなくなってしまうので注意が必要です。夏は軽くしおれるくらい になってから、水を少しやるくらいの水管理をします。水やりが難しい ので、雨に任せるようなことは避けます。つまり、庭植えには向いてい ません。

秋から春までは日当たりの良い暖かい場所に置きます。夏は涼しい 半日陰に移動させましょう。

6月に株元から1~2節残して切り戻すと、コンパクトなまま維持でき ます。

春と秋に緩効性の肥料を適宜やります。

9月ごろから、夜はしっかり暗くしてやると花芽が付きます。部屋の明 かりも影響してしまうので注意しましょう。



(3.21~4.19) 気になることは少し様子を見 。結論を急がないのが幸せ

の秘訣(ひけつ)。金運は下旬から上昇。お誘いの予感も 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ユズ



視野の広がりが新たな展開を もたらします。思い付きは試し みる価値あり。海外からの 情報を小まめにチェック

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 エビイモ



# 水瓶座

頑固な態度が人間関係をこじ らせる原因に。話をよく聞けば 解決のきっかけがつかめます。 発想の転換が大事

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニシン



の物がハッピー

(4.20~5.20) 身辺がにぎやかに。頼まれ事 が手に余りそうなら一緒にや てくれる人を探しましょう。ペフ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 カボチャ

(12,22~1,19)

やりたかったことへと道が開け

ださい。リーダー役を頼まれた

ます。やる気をアピールして

〈幸運を呼ぶ食べ物〉柿

ら引き受けて◎



部屋の中を整理整頓すると頭 の中もすっきり。迷ったら掃除 をするのがお勧めです。野菜 とっぷりの食事で開運

今月の星座占い

**HOROSCOPES** 

FORTUNE

(11.23~12.21)

あちこち引っ張り出されて忙し くなりそう。ただ、人の輪の中に

はラッキーなご縁が。音楽鑑

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ズワイガニ

賞はいい気分転換に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ホウレンソウ



## (6.22~7.22)

明るい兆しが見えています。遊 びに行く計画を練りましょう。 人生を楽しむ気持ちが幸せの 呼び水に。映画鑑賞吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ



(7.23~8.22)

強く出過ぎると問題発生の暗 姿勢を見せて。驚くほどスムー ズに進展して、びっくり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ジネンジョ

(10.24~11.22)

計画を実行する好機到来。あ

なたの求めに応じて力を貸し

てくれる人も集まります。道具

や服の新調がお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ネギ



(8.23~9.22) ラッキーな情報が飛び込んで きそう。友人と共有すればより

ハッピーに。おけいこ事や検 定試験の勉強にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スプラウト



(9.23~10.23)

楽しめる機会の多い良幸運の ただ、ちょっぴり口が軽くなりや すいのが玉にきず。お酒はほ どほど。帰宅は早めに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サトイモ

