

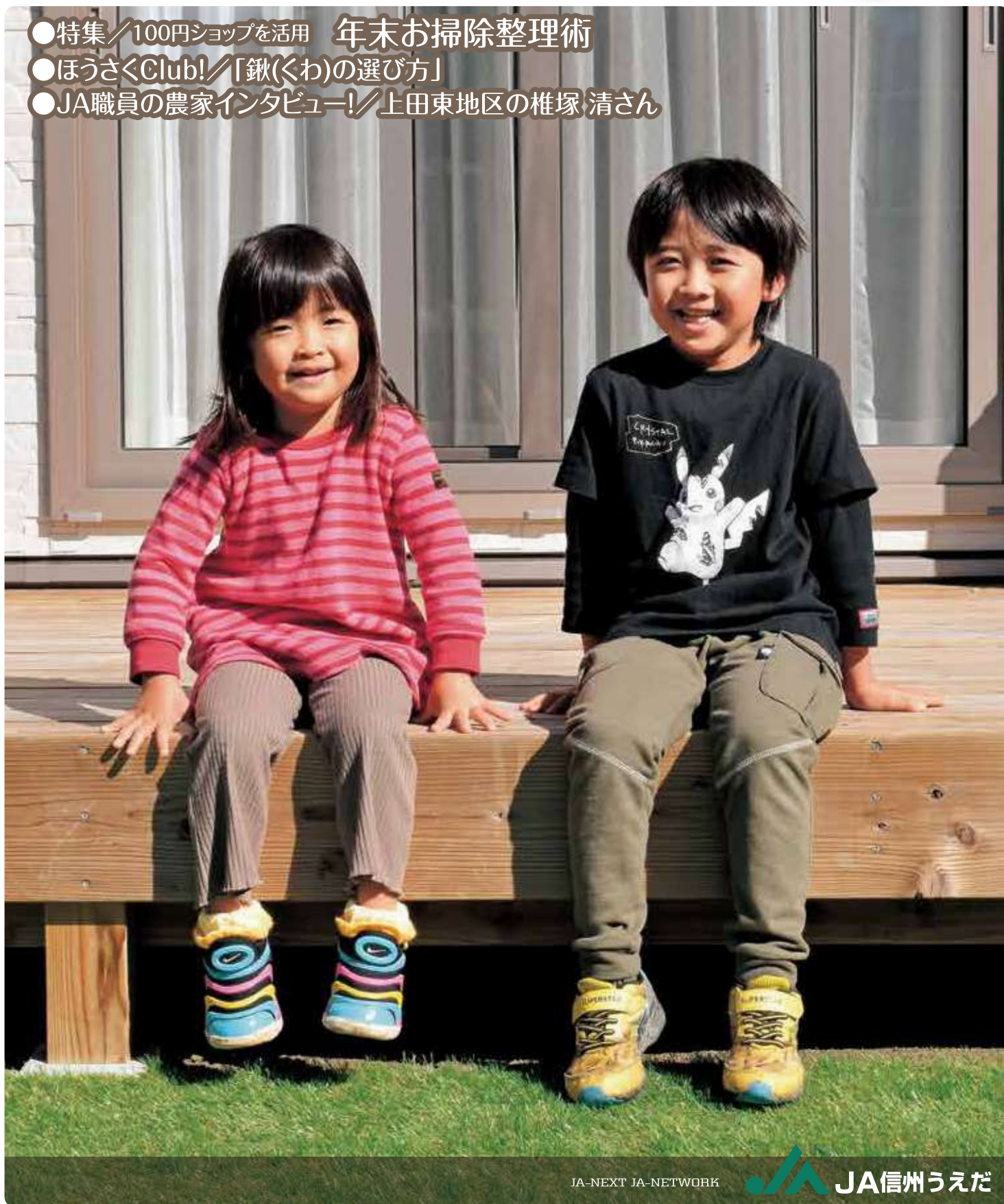
♥ ジャンジャン JAN!JAN!

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

12

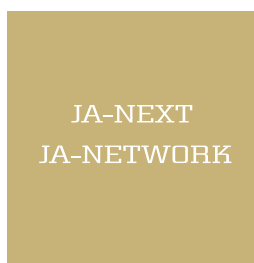
Dec.2020
No.314

- 特集／100円ショップを活用 年末お掃除整理術
- ほうさくClub!／「鍬(くわ)の選び方」
- JA職員の農家インタビュー!／上田東地区の椎塚 清さん



♥ ジャンジャン JAN!JAN! 12

December 2020 No.314



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上丸子 川上 高磁さんといづみさんのお子さんで
えいた 瑛大くん(7歳) まほ 真穂ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品



エコープ 田舎そば

太切りのもみ切り打ちそばです。麺の表面に凹凸があるので、つゆ絡み抜群!しっかりした歯ごたえがあり、ほぐれやすいのも特徴です。

1袋3人前(90g×3束)入り。手軽な年越しそばとしていかがですか?

1箱(270g×6袋入り) 1,500円(税込)

エコープ田舎そばは、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



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.ijjan.or.jp/> ※QRコードからホームページをご覧になれます。→



JAN!JAN! 12

CONTENTS

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集 100円ショップを活用

年末お掃除 整理術

8



上田東地区の椎塚 清さん

10

ほうさくClub!
「鍬(くわ)の選び方」

12

健康講座
乾燥、水分不足による「冬の脱水」に
ご注意を!

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〔セントポーリア〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔野沢菜〕
レシピ



当JA青年部は10月22日、JA長野県青年部協議会が主催する「令和2年度JA青年部リーダー研修交流会」に参加しました。今年度の経過報告の確認、JA青年部活動実績発表長野県大会などがWeb会議で行われました。外部講師により「新たな販路と消費者との関係性」をテーマに講演会が行われ、当JA青年部からも活発な質問や意見が出ました。



当JA助け合いの会は10月28日、(一財)日本農村医学研究所の柳澤和也主任研究員を講師に、「健康長寿に向けた暮らし方」と題した公開講座を開きました。新型コロナウイルス感染防止対策として、Web会議システムを活用し複数会場で行い、会員と地域住民合わせて約50人が参加しました。



当JAが協賛する「かいづつプロジェクト」は10月31日、上田市菅平高原の菅平プリンスホテルで「かいづつのかねフェスティバル」を開きました。市内のこども31人が参加し、速く走るための姿勢づくりやひじの動かし方、家庭でできる運動方法などを学びました。



リンゴを買い求める来場者

当JAとJA果樹部会は10月24日、上田市のショッピングセンターアリオ上田で、「JA信州うえだりんごフェア」を開催しました。地元住民に向けたPRと消費拡大を目的に今年初めて実施しました。

長野県オリジナル品種の「りんご三兄弟」秋映、シナノスイート、シナノゴールドをはじめ、シナノドルチェ、シナノフツ、シナノピッコロ、シナノホッペの7品種のリンゴを用意。生産者やJA営農技術員が品種ごとの味の特徴を説明しながら販売し、多くの買い物が足を止めて買い求めていました。最盛期を過ぎた品種については、事前にスマートフレッシュ処理をして冷蔵保存し、さまざまな品種を知って、食べて、楽しんでもらえるようにしました。

リンゴを購入した来場者は「上田市に住んでいるのに初めて見る品種もあって、全部食べてみたい」「こんなにいろいろなリンゴがそろってうれしい。食べるのが楽しみ」と話しました。

ショッピングセンター内の「東京とんかつあけは」「果汁工房果琳」とのコラボ企画も行い、当JA産リンゴを使ったパンケーキやフレッシュジュースなどのオリジナルメニューが人気を集めました。

ホームページ上で事前に配布した「りんごのめり絵」を持ち込む子どもたちも多く、会場に展示したカラフルな作品が来場者の目を惹きつけていました。



JAオリジナルの箱に入れたシャインマスカット

当JAは、行政と連携して地域ブランドの発信に取り組みんでいます。その環として「ふるさと納税」の返礼品にブドウやリンゴ、スイカ、米などの地元農産物やふじりんごジュースを提供しています。

JA川西ぶどう部会は、上田市のふるさと納税の返礼品として、シャインマスカット1000ケース(1ケース2房約1.2キロ)を9月23日～10月8日にかけて出荷しました。地元農産物の魅力を知ってもらうことが目的で、今年で2年目の取り組み。昨年より500ケース多く、取り組みに賛同した7人の生産者が出荷しました。

シャインマスカットは、JAオリジナルの出荷箱に入れて出荷。箱には管内の農産物や加工品、観光地の写真と、同市観光協会やJAのホームページQRコードを表示して、地域ブランドの発信をより高める工夫を取り入れました。

生産者は「ブドウ一房一房を丁寧に梱包(こんぼう)をした。ふるさと納税を通して、信州うえだ産のブドウのおいしさ、魅力を多くの人に知ってもらいたい。新型コロナウイルスが落ち着いたら、ぜひ上田市に来て地元農産物をたくさん味わってほしい」と話しました。

今年、JAYAMAJOWぶどう部会はナガノパープルを500ケース、JA東部ぶどう部会は、東御市のふるさと納税の返礼品として、巨峰と種なし巨峰を合わせて5299ケース出荷しました。

アリオ上田で初の「りんごフェア」 県オリジナル7品種を販売

ぶどう部会旬のブドウ出荷 ふるさと納税返礼品へ

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

丸子
エリア日本酒「夢現」醸造へ
職員が「風さやか」稲刈り

JA丸子地区事業部は10月20日、オリジナル日本酒「夢現」の原料となる米「風さやか」の稲刈りを、上田市生田の水田で行いました。米は同事業部の職員が農業体験研修の一環で栽培しているもので、稲刈りには12人が参加しました。収穫した米は、地元の蔵元「信州銘醸」に納入し、来春には新酒が完成する予定です。

同事業部は昨年、栽培した県オリジナル品種米「風さやか」を使った酒造りを企画。「信州銘醸」の協力を得て、今年4月、「風さやか」を100%使用した初の日本酒「夢現」が完成しました。今年度は約1000本（720ml）を醸造し販売する予定です。



先輩職員が見守る中、バインダーを操る新入職員

東部
エリアクルミ洗浄機が好評
8トンの出荷見込む

利用者から好評のクルミ洗浄機

JA東部営農センターは、特産のクルミの出荷に向けて、今年も同センター、滋野ぶどう共選所、和第一ぶどう共選所の3カ所にクルミ洗浄機を設置しました。洗浄機の使用料は1回100円で5分間稼働。青い果皮をむいたクルミを入れると、水を掛けながらブラシが回転して表面の汚れを落とします。1回に10〜20キロのクルミを洗うことができます。

同センターの洗浄機は今年10月に更新し、利用者からは「新しい機械はきれいになる」と好評でした。今年は大きな災害もなくクルミの出来は平年並みで、同センターでは約8トンの出荷を見込んでいます。

上田東
エリアさらにお安く
予約肥料の自己取り

JA上田東営農センターは10月9日、同センターで果樹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。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、果樹農家を対象に10月と12月、一般農家には春と秋の2回、自己取りを行っています。

この日は43人が引き取りに訪れ、果樹専用肥料の他、堆肥や鶏ふんなど1820袋を供給しました。同センターは「できるだけ多くの生産者に利用してもらい、コスト削減につなげてほしい」とPRしています。



自己取り肥料の積み込み

西部
エリア川西まちづくり委員会
干し柿を地域の特産品に

干し柿作りの共同作業

上田市の川西まちづくり委員会産業振興部会は、地域内に放置されている渋柿を活用した干し柿作りに2017年から取り組んでいます。JA西部地区事業部は、施設提供や販売面などで協力し、干し柿を地域の特産品に育てる後押しをしています。

10月中旬、JA浦里店と浦里果実集荷場で行った干し柿作りには部会員など15人が参加し、収穫した柿を共同作業でむいて干しました。干し柿は実をもむ作業などを経て12月中旬には完成する予定です。今年は「コロナ禍でイベントなどでの販売が制限されるため、地元の生産者直売所「いずみの里」で販売します。

真田
エリア真田地区感謝フェア
地元産の野菜・果物が人気

JA真田地区事業部は10月24日、新型コロナウイルスの影響で中止となった「JAフェアティバル」の代替企画として「真田地区感謝フェア」を農林産物直売所「新鮮市真田」駐車場と真田農機センターで開きました。

新鮮市真田では、地元農産物のPRや消費拡大を目的に旬の野菜や果物、生活用品などを販売。農機センターでは、各メーカーの農業機械や自動車の展示商談会を行いました。

新鮮市真田の特設売り場には、地元産のゴボウ、ハクサイ、キャベツ、ダイコンの他、リンゴ「シナノスイート」などが並べられ、大勢の買い物客でにぎわいました。



リンゴを買い求める感謝フェアの来場者

くま
南部
エリア農業の魅力感じて
ブロッコリー収穫体験

ブロッコリーの収穫を体験する小学生

上田市立武石小学校の2年生22人と3年生26人は10月19日、同市武石上本入にある竹内利通さんの畑でブロッコリーの収穫体験を行いました。竹内さんの発案によりJAよだくぼ南部地区事業部が企画し、2年生を対象に2017年から始めました。昨年は台風19号災害で武石新橋が崩落し中止に。今年は昨年体験できなかった3年生も一緒に行いました。

児童はJAの営農技術員からブロッコリーの栽培や栄養について話を聞いた後、畑に入って根元から引き抜いて収穫。試食会では、大鍋でゆで上げたブロッコリーを頬張り、お代わりする児童も見られました。

塩田
エリアモルティしおで防火訓練
万一の行動確認

JA塩田地区事業部は10月21日、多目的施設「モルティしおだ」で防火訓練を行いました。定められた役割分担に従って迅速に行動できるよう毎年行っているもので、同施設内で働く職員15人が参加しました。

訓練は同施設の2階調理室から火災が発生したと想定。3階に収納されている斜降式救助袋を使って、3階の窓から地上に滑り降りて非難する降下訓練を行いました。屋外では消火器による消火訓練を行いました。

同事業部の中村文則部長は「訓練を役立て、万の時には利用者を安全に避難誘導できるよう落ち着いて行動してほしい」と呼び掛けました。



救助袋を使って3階から避難する職員

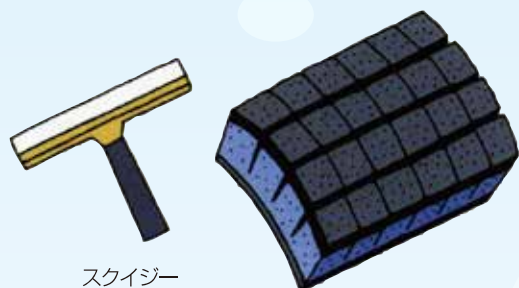
食器用スポンジ とスクイジー

窓周りの清掃は何かと面倒ですが、食器用スポンジとスクイジーがあると簡単にできます。

まずは網戸。一般的なタイプのスポンジで軽くなでつけるだけで、かなりきれいになります。汚れがひどい部分はセスキ炭酸ソーダ溶液を吹き付けてから、なでつけると良いでしょう。

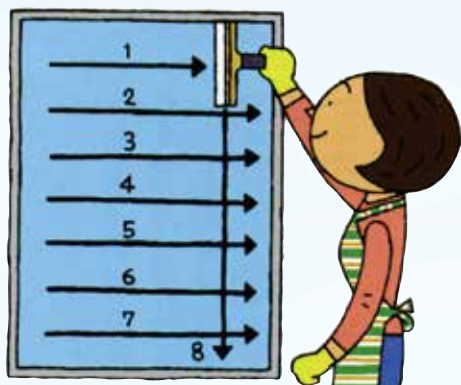
サッシの溝は、最初にブラシや掃除機で砂・ほこりを取り除きます。次に、スポンジの半分の深さまで碁盤の目のように切り込みを入れたもの(イラスト参照)を用意します。そのスポンジに水を含ませ、溝に押し付けるようにして磨けばすっきりします。

最後に窓ガラスですが、水またはぬるま湯をガラスに吹き付け、スクイジーを左から右へと水平にかけ、仕上げに一番右端の部分を垂直にかければ終了です(イラスト参照)。作業自体はとても簡単なものですが、スクイジーをうまく使うには少しコツが必要です。ガラスに対してゴムの刃の当たる面積を小さくすること。1列かけるごとに刃を拭いて水気を取ること。そして、できるだけ一気に素早く済ませること。これで窓の清掃は完璧です。



スクイジー

食器用スポンジ



マイクロ ファイバークロス

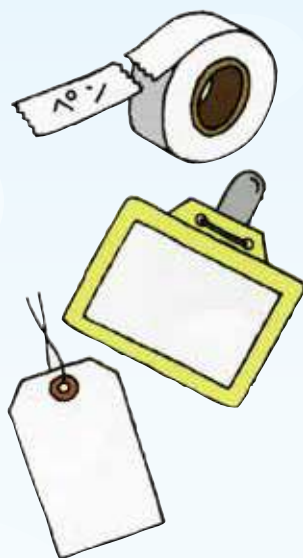
マイクロファイバークロスは、極細の化学繊維を熱で圧着した繊維です。吸水性が高く、軽く拭くだけで小さなちりやほこりをかき取ることができます。洗濯が楽で乾くのも速いため、1枚あると重宝します。



マスキングテープ 荷札 ネームホルダー

収納場所を清掃する時は、中の物をあらかじめ取り出すと思います。この時、せっかくだから整理も同時に行って不用品を処分してしまいましょう。また、掃除後必要なものを中に戻す際、どこに何を収めるか収納する場所を明確に決め、そこにラベルを貼っておくとそれ以降の片付けがとても楽になります。ラベルは、剥がしやすく名称の長短にも対応できるマスキングテープがおすすめです。

籠や布製の箱などマスキングテープを貼りにくい容器には、針金やひもが付いた荷札、安全ピンの付いたネームホルダーが便利です。



年末お掃除 整理 術

今年も残りわずか。年末といえば大掃除!いつもは掃除しないところもきれいにしてみましょう。掃除には、特別な道具や高価なグッズは必要ありません。100円ショップで手に入るもので大丈夫。手軽でお財布にも優しい方法を紹介します。

監修:ホームオーガナイザー、2級建築士 吉島智美



重曹とセスキ炭酸ソーダ



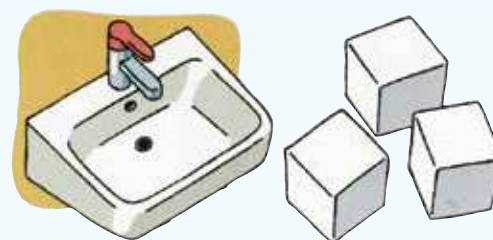
まずは、重曹とセスキ炭酸ソーダです。どちらも弱アルカリ性で、酸性の油污れ落としに適しています。重曹は研磨効果が高く、クレンザーとしてシンクの油污れや鍋の焦げ付きを落とすのに使えます。セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすいため、水500mlに対して小さじ1の割合で混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れておくとさまざまな場所で使えて便利です。

どちらもアルカリ性なので、アルミ製品に使用すると黒く変色させてしまいます。ご注意ください。

メラミンスポンジ

少しの力で汚れを落としてくれる「メラミンスポンジ」。使い方は簡単です。水を含ませ、しっかり絞った状態で汚れをこするだけ。水栓や洗面ボウルなどは、これだけでピカピカになります。

ただし、洗剤と違って研磨作用で汚れを落としていますので、表面がワックスコーティングされたフローリングや、フィルムが貼られている強化ガラスなどは傷付きやすいため注意が必要です。



クエン酸

クエン酸は酸性で、アルカリ性の汚れ(水道水のカルキ、せっけんかすなど)を落とすのに適しています。水200mlに対して小さじ1を混ぜ、汚れに吹き掛けて使用します。汚れが頑固な場合は、吹きかけた後にラップで覆い、しばらくたってから磨くと落ちやすくなります。

塩素系洗剤とは絶対に一緒に使わないでください。有毒ガスが発生して危険です。また、大理石やタイル目地は酸性に弱いので、こちらも使用の際には注意が必要です。



椎塚さんのハウスで 農作業を 体験!!

インタビューの後には、
レッツ農業体験!

この日は椎塚さんのハウスで収穫作業
を体験させていただきました。

収穫作業



point&memo
キュウリハウスの中です。



5mm
確かに
見覚えも
よくキレイ
ですね!

point&memo
椎塚さんは朝5時〜と午後3時〜の2回収
穫を行っています。ハサミをキュウリに当てて
大きさを測り、見覚えが良くなるように実が
55mmほどの所を切って収穫します。



キュウリのトゲは新鮮な証ですが、
触るととても痛い。トゲ
が落ちると、トゲがあったところ
が白くなって見た目が悪くなる
ので、キュウリを持つ時はトゲの
ある部分を避けて、両端を持つ
ようにします。

point&memo
こんな高い
ところにも
なってる!



point&memo
キュウリの葉は大きいので、葉の裏側に実が隠
れてしまっていて取り残してしまうことがあります。収
穫の際は、葉の裏側などの見落としやすいところ
もチェックします。

point&memo
最盛期には1日20ケース(1ケース/5
キロ)のキュウリを収穫します。



左から 上田東地区センター鈴木係長、椎塚さん、柳沢店長代理、滝澤さん

感想



柳沢店長代理

「わが家でもキュウリを育てていますがとくに壊滅して
いるので、この時期にキュウリがあることにまず感動しま
した。とてもおいしいそうなキュウリが実っていて、プロ
は違うなと思いました。椎塚さんの話をお聞きして、さら
にプロの「技術」と「思い」に感動。これから夫婦でお
いしいキュウリを作り続けていきたいです」



滝澤さん

「キュウリは夏野菜というイメージが強かったのです
が、この時期になってもたくさん実っていることに驚
きました。作業の大変さや管理の難しさなどがある
中で、椎塚さんのこだわりや工夫、やりがいを持って
農業をされている姿に感銘を受けました。貴重な体
験をさせていただきありがとうございました」

今回のインタビュー職員

上田東地区事業部付
滝澤 大河

JA信州うだ
上田東地区事業部
神科店 店長代理
柳沢 郁之

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!

10月下旬にインタビュー

上田市殿城 椎塚 清さん(68歳)



◆柳沢・椎塚さんが農業を始めた理
由を教えてください。

◇私は埼玉出身で、当初は建築関係
の仕事をしていました。もともと自然
が好きだったので、農業に興味を持
ち、埼玉県農業大学校で研修をした
後、長野県農業大学校のセミナーに参
加し、自然豊かな上田市に魅力を感じ
て2007年に就農しました。現在は
妻と2人で農業に励んでいます。

◆柳沢・埼玉県から移住されたんで
すね!上田市に住んでみて、どう感じ
ますか?

◇移住した当初は、想像より暑いなど
感じていましたが、今ではすっかり気

候にも慣れました。雨も比較的少な
く、過ごしやすい地域だと思います。
上田市にはたくさん観光名所、温
泉、おいしい農産物があり、自然豊か
な上田市がとても気に入りました。

◆滝澤・そんな上田市で椎塚さんが
栽培している作物はなんですか?

◇ハウス8棟1棟/115㎡でキュ
ウリを栽培しています。

◆滝澤・栽培で工夫していることは
ありますか?

◇おいしいキュウリ作りの基本となる
摘葉作業に力を入れています。キュウ
リの葉は意外と大きいので、葉が重な
つて陰がでやすいです。その葉を摘
んで整理することで、たくさん日光
が全体に当たるようになります。実
にも光が当たるので、色付きが良くな
り、表皮につやのあるきれいな緑色の
キュウリになります。

◆滝澤・なるほど、摘葉作業って大切
なんですね。他にもポイントがあれば
教えてください。

◇あとは、水分と肥料管理ですね。水
分と肥料が不足するとキュウリが曲が
ってしまうので、適度な水やりを心掛
け、追肥の量にも気を付けています。

◆柳沢・椎塚さんにとって、農業の魅
力とは何ですか?

◇手をかければかけるほど良い作物
が育つのが一番の魅力です。夏にな
るとハウス内の温度が35度以上にな
るので、とても暑くて大変ですが、消費
者に「おいしい!」とってもらえるよ
うなキュウリを作るため、日々頑張っ
ています。

◆柳沢・最後に、椎塚さんの農業にか
ける思いを聞かせてください。

◇毎年同じように栽培していても良
いものは育てられませんが、気象条件な
どを考慮しながら、少しずつ栽培方法
を変えています。農業とは作物と向き
合うこと。これからも夫婦で協力して
おいしいキュウリを作っていきたいで
す。





三角ホー

三角形の鉄板の両側が刃になっているので、土を耕すことも除草もできる万能タイプの鍬です。立ったまま作業ができるので体が楽です。簡単なうねを立てたり、うねをならしたり、先端で種のまき溝を作ることでもできます。側面がギザ刃になっているものは、除草に特化しています。



備中鍬

三本鍬、四本鍬があります。硬い土を砕き、やわらかくほぐして土中に空気を入れることができます。突き刺さりやすく、土離れが良いので粘土質の畑に重宝します。ジャガイモなど根菜類の収穫にも使えます。



素材の種類

ステンレス製はさびにくく土離れが良く、鉄に比べて軽いので持ち運びが楽です。逆に、鉄製は重いですが、その分耕すのが楽です。柄が長いと腰を曲げずに済みます。畑が斜面の場合は、短い方が使いやすいです。



窓ホー

半月型の鉄板の中心の穴から草が出ていくので、溜まったり絡まったりにくく、スムーズに作業ができます。草刈りだけでなく草刈りや草抜き、土寄せ、土ならしにもできる万能立鍬です。広範囲の作業が立ったままできるので楽です。



手入れの方法

使ったらきれいに洗って泥を取ってお



選び方のコツ

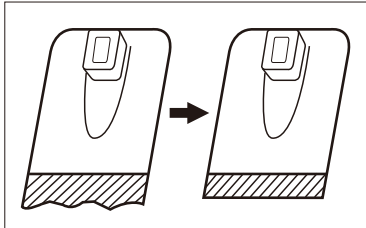
強い粘土質であれば、唐鍬や厚めの三本鍬がおすすです。三角ホーは万能鍬として家庭菜園者や女性に人気があります。ステンレスの平鍬は軽いので女性にも使いやすい、鍬の皿にカーブがついているのでうね作りやマルチ張りの土寄せなどに便利です。

安い鍬は全鋼タイプが多いのですが、これは研ぐことができません。草の切れ味や土の刺さりが悪くなりやすいです。切れ味を重視したり、未永く使いたい場合は鋼付きの鍬がおすすです。鋼が減れば先足しができますし、刃を研げば切れ味も持続します。

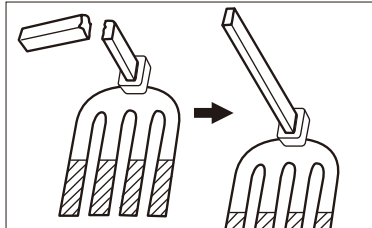
鍬の修理承ります

刃先の付け足しや研ぎ直し、柄の取り替えなど鍬の修理を承ります。お見積りは無料!お気軽に鍬をお持ちください。

修理についてのお問い合わせ・依頼等は、各グリーンファーム店までお気軽にどうぞ。



刃先直し・研ぎ直し



柄の取り替え

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221回
今月は

ほうさくClub!

鍬の選び方

グリーンファーム店にはたくさんの鍬があります。種類も値段もさまざまで、どれを選んだらいいのか悩んでしまいますね。鍬についてお話しします。



上小鍬

上田小泉地域で昔から使われてきた鍬です。上田地域は粘土質の畑が多く、通常の鍬だと曲がりたり刺さりが悪かったりするので、厚めで先端のえぐりも深くなっています。重さがあるので男性向けではありますが、開墾や耕す作業に便利です。



平鍬

畑の土起こし、うね立て、土寄せ、あぜ塗りなど幅広い作業ができます。



種類



まだまだあるよ!



唐鍬

平鍬の厚いものより肉厚で頑丈。重さがあるので開墾や荒れた畑、硬い地盤の土起こし、タケノコ掘りに使います。



信州鍬

長野県東北信全般で使われています。比較的やわらかい土質や家庭菜園には通常の厚さ、粘土質には厚いものが適しています。刃のえぐりは上小鍬より浅めです。

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	12月 1日(火) 12月 8日(火) 12月15日(火) 12月22日(火) 1月12日(火)	本所(ハニーウェル)	午前9時30分～ 午後3時 1月12日(火)は 午前9時30分～正午	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	12月19日(土) (毎月第3土曜日)	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 12月31日(木)～1月3日(日)まで休業いたします。 ○東御支所 毎週土曜日 午前9時～午後5時 12月26日(土)、1月2日(土)は休業いたします。 ○川辺店 12月19日(土) 午前9時～午後5時 ○丸子支所 12月26日(土) 午前9時～午後5時 ○各支所 平日 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	●12月8日(火)依田店 ●12月16日(水)大門店 ●12月17日(木)中塩田店 ●12月23日(水)祢津店 ●1月13日(水)長久保店 ●1月14日(木)殿城店 ※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

世代別資産運用の考え方

資産運用の方法は、個人の年齢やライフステージによって異なります。

若い世代

収入の中で自由に使えるお金の割合が多い時期です。自由なお金から、将来に備えた資産づくりを心掛け、ある程度リスクがあっても中長期的な運用で積極的に値上がり益を狙う投資信託を選択することも可能です。

働き盛りの世代

子どもの教育資金や住宅ローンの返済など、支出が多い時期です。毎月の支出に追われがちですが、子どもの将来や自身の老後の準備も忘れてはいけません。安全性を重視し、資産を効率的に増やす工夫が必要です。

セカンドライフ世代

年金収入と貯蓄で充実したセカンドライフを送るために、資産を安全に管理していく必要があります。毎月の必要資金を把握し、安定的な投資信託での運用を考えてみてはいかがでしょうか。

■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

10月の定例理事会(令和2年10月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

① 令和2年度上半期経営状況の開示について

② 金融機関貸出にかかる事前承認について

健康講座



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。

寒くなりました乾燥、水分不足による「冬の脱水」にご注意を!

脱水というと夏の熱中症のイメージが強いかもしれませんが、冬でも日常生活の中で脱水症を起こしてしまう可能性があります。

冬の日常生活において脱水が生じる原因

★1日に出入りする水分の量は約2500ml (※2)

(※2)活動量が少ない成人男性の場合

体内に入る水分

飲み物／約1200ml

食べ物／約1000ml

体内から失われる水分

不感蒸泄／約900ml

排泄(尿・便)／約1600ml

※外的環境

◎外気が乾燥している

◎暖房で室内も乾燥している

◎現代の住宅構造の影響で湿度が上がらない

「不感蒸泄(※1)」でからだから自然に水分が失われる

(※1)

普段感じることもない、呼吸や皮膚から蒸発する水分の喪失



※内的環境

◎水分を失っている自覚がない

◎喉の渇きを感じにくい

◎からだを冷やしたくないため飲み物の摂取を控える

◎汗をかいている実感がない

冬の脱水予防には、適切な水分補給が大切

※効果的な水分補給のポイント

◎喉が渇く前に水分補給をする(こまめに水分をとる)

→食事中や食間、入浴前後、就寝前や起床後にコップ1杯を目安に、1日1000～1500mlとる。

◎十分量の水分を摂取できるよう、飲みやすい温度の飲み物を選択

→白湯やカフェイン含有量の少ない番茶、麦茶などがおすすめ。

→コーヒー、紅茶、ウーロン茶など利尿作用がある飲み物は飲み過ぎない。

◎食事を適切に摂取する

◎飲酒時は酒と同量の水分をとる

脱水状態時は、ウイルスなどの異物侵入を防ぐ鼻や喉の粘膜の水分量も減るため、感染症にもかかりやすくなります。普段から意識的に水分を補給して、脱水予防・改善を心掛けましょう。



13

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2020年 JAN! JAN! 12月号

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2020年 JAN! JAN! 12月号

12

**JAカード
会員さま
限定!!**

長野県A・コープの店舗で
JAカードをご利用いただくと
通常のJAカードの
ポイントに加えて
+2%還元!

キャンペーン
期間
2021年(令和3年)
3月末日まで

対象店舗でのJAカードご利用金額合計の2%相当分を、「JAカードワイワイプレゼント」または「JAカードゴールドポイントプログラム」のポイントで還元します。
たまったポイントはポイントプログラムのお好きな商品に交換できます。
JA信州うえだ管内では下記の2店舗が対象店舗となります。

- ファーマーズうえだ店 (上田市国分上沖80)
- コアしおだ店 (上田市中野64-1)

さらにJAカードの新規ご入会・ご利用で
最大**10,000円**相当のポイントプレゼント!

JAカードのお申し込み・お問い合わせはお近くのJA金融窓口、職員までお気軽にどうぞ



MISUZU21 みず学生会館

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

**令和3年度
学生入居者募集中**
京王井の頭線・杉並区久我山

募集人員58名 男子23名 / 女子35名 お申し込みはお早めに

- ★万全のセキュリティで安心の毎日! 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★完全個室の快適なワンルーム! エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

募集対象
令和3年度の新入学生
(大学・短大生・専門学校生)

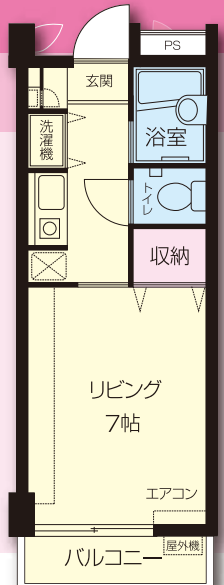
入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問合せください。

編入や中途による入居希望については別途お問合せください

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円で、入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野JA支援部 **TEL.026-219-6255** [土日・祝は除く]
<https://www.jakyosai-nagano.jp/>





2021年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

素晴らしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。38人から130点の応募があり、審査の結果、次の18人の作品が採用されました。()内は採用者住所/タイトル。[敬称略]

1・2月	小川稔 (上田市下塩尻/令和の初日の出)	3・4月	山崎哲行 (上田市真田町傍陽/のどかな春の日)	5・6月	小坂國建 (長和町古町/緑のピラミッド)
	坂口満明 (上田市殿城/八日堂緑日)		小松駿 (上田市前山/陣台の春)		小福田友明 (上田市新町/手植え)
	竹内賢郎 (上田市前山/雲海に浮かぶ独鈷山)		南村正昭 (上田市下之条/梅雪)		齋藤惇 (上田市浦野/初夏の天神岳)
7・8月	小林武彦 (上田市秋和/レタス畑の手入れ)	9・10月	安部勤 (上田市住吉/我が家の秋)	11・12月	柳沢佳昭 (東御市祢津/収穫の日)
	樋村守彦 (上田市殿城/トワイライト)		高橋久夫 (上田市東内/花蕾収穫)		山崎精一 (上田市武石鳥屋/冬田の朝の雪化粧)
	真壁隆樹 (上田市古安曾/夏の朝)		米山茂 (長和町古町/のどか)		柳沢盛一 (上田市真田町傍陽/麦穂蒔きの頃)

2022年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

■テーマ/ JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

2019年以降に撮影したもので、上小地域内の現存している風景を写した作品を募集します。

※2022年JA信州うえだオリジナルカレンダーは、暦2カ月分1枚につきメイン1点、サブ2～3点の写真を組み合わせて制作します。
※応募写真の中から、当JA関連資料に使用させて頂く場合がありますのでご了承ください。なお、使用の際は本人へ連絡いたします。

【応募資格】 上小地域(長野県上田市、東御市の一部(旧東部町エリア)、長和町、青木村)に在住の方

【応募写真サイズ】 カラープリント六つ切りまたは四つ切りの横写真
※専門店で印画紙に焼いたものでの応募に限ります。

【応募締切】 2021年 **9月6日(月)**

【応募方法】 応募作品の裏に専用の応募票が必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの各支所・店窓口まで持参いただくか、下記宛先まで郵送してください。

〒386-8668 上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 組合員広報課

●必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所 ③撮影した風景の場所 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

【発表】
広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー採用者にはメイン採用3万円分・サブ採用1万円分の「JAまごころ商品券」を、応募者全員に粗品を進呈します。

★応募上の注意事項等を定めた要項があります。
下記にお問い合わせいただくか、当JAのホームページ
<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>
をご覧ください。

【お問い合わせ先】
JA信州うえだ組合員広報課 ☎25-7800



2021年版採用作品 山崎哲行さんの「のどかな春の日」

特殊詐欺被害多発!!

「キャッシュカードを預かります」はサギ!

警察官や銀行協会職員、JA職員等が暗証番号等を聞いてキャッシュカードを預かることは絶対にありません。不審な電話があったらまず警察に通報を!



◎ 昨年は親指の先くらいでしたが、今年はとても立派なショウガが取れました！農業って何年経っても変化があって楽しいですね。

(M N 68歳 主婦)

(編) 毎年変化がある農業は、大変ですがやりがいがありますね。立派なショウガの収穫、おめでとございます！

◎ JA信州うえだだくほ南部で、サツマイモ「紅あずま」の苗を25本購入しました。とても素晴らしいサツマイモが実りまして、最近サツマイモ料理を楽しんでいます。おいしいです！

(S U 70歳 主婦)

(編) 紅あずま、甘みがしっかりあっておいしいですね。サツマイモ料理、たくさん楽しんでください！

◎ 辺りの木々が紅葉し、とても美しく色づいています。色とりどりの風景を楽しませてくれます。

(M N 69歳 主婦)

(編) 紅、黄、橙、色々色に色づく木々は美しく、目をさせてくれます。まさに秋の色、季節を感じますね。

◎ 窓口でお客様とお話しする仕事をしています。私との出会いで前向きに過ごせるようになったと、感謝のお手紙をいただきました。大切な宝物になりました。私の方こそ、お客様に感謝です。

(A H 61歳 パート)

(編) 感謝のお手紙、なんと素晴らしい！私も皆さんからのお便りを仕事の励みになっているので、共感しました。

◎ 私の実家の畑で、昨年から野菜作りをしています。今年は、コロナの影響で仕事が少なくなったので、ジャガイモ、長ネギ、ハクサイなどを作りました。二人でやったがいがあり、立派に育ちました。現在住んでいる家の近くの畑も借りて、夏野菜類、ニンジン、水菜などたくさん作り、近所の人におすそ分けしました。

(C O 65歳 主婦)

(編) 二人より一人、作業効率も作物への愛情も2倍ですね。たくさん野菜が取れたようで良かったです！

◎ 今年はコロナの影響でJAフェスティバルが開催されなくて寂しいです。早くコロナが収束し、マスクなしで出掛けることができますように！今は絶賛リッパ

の季節ですね。シナノゴールドを知らなかった。とてもおいしかった。す。シナノスイートもいただいたので、あとは「ふじ」ですね。

(S M 71歳 主婦)

(編) 私もノーマスクで出掛けたいと思うこの頃です。おいしい旬のリンゴ、たくさん味わってくださいね！

◎ 春に農家デビューした主人。夏野菜から始まり、秋には根菜など切れ目なく収穫が続いています。せつかく作ってもらった野菜なので、最後までおいしくいただけるよう、青いトマトのカレーピクルスや南蛮の葉の佃煮など、私は料理を頑張っています。来年もおいしい野菜を期待しています。

(K S 55歳 アルバイト)

(編) ご主人が栽培し、それを料理する、すばらしい連携ですね！食卓もにぎわって、食事もお楽しみになりますね。

◎ 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。)

今年も残りわずか。一年はあっという間ですね。年末といえば大掃除というイメージがありますが、皆さんは大掃除しますか？私は良くて中掃除くらい。「思い切つて家具を動かして隅々まで！」という気持ちになかなかなれず、毎年中途半端な掃除で終わってしまっています。そんな自分を奮い立たせる意味でも、今回の特集は「年末お掃除整理術」です！100円ショップでそろそろグッズでできる掃除方法を紹介しますので、皆さんもぜひ本誌6、7ページを参考にしてみてください！私も今年は水回りタンスの中を重点的に頑張ります！！ 今月の担当(原)



長和町和田(よだくほ南部地区)

文芸の庭

俳句

矢島渚男 選

川へ落つ滝のやうなる葛の花
刈田なる轍の水に空沈む
汲置きの水に写れる鰯雲
紫蘇の実をのせ真つ白なふかしパン
足元の紅葉集めて腰下ろす
初恋の舞台にも似し花野あり
足を止め金木犀に母想う
まんまと足もと照らす仲の秋
一人住む気楽と不安合飲の花
同じ杭並んで止まる群れとんぼ

◎ 選者吟/粧ひを尽せし秋とわかれけり

25年の長きにわたり「文芸の庭」の選者を務めていた矢島渚男先生が、秋の叙情において旭日小経章を受賞されました。おめでとうございます。

川柳

橋詰信幸 選

一日を遊んでくれる友がいる
脳細胞保つてくれる趣味仲間
落語家の如き会話の初炬燵
稲掛けの苦勞忘れる米の味
母さんのひと言大きな傘となり
庭先の金木犀が友を呼び
本音言ひ気持が少し軽くなる
1丁に自粛生活助けられ
おいしいね祖父の新米弾む朝
雑草と暫し休戦農閑期
舞いおちる急かす炬燵や衣更え
使い捨てされぬ気遣い呆けられぬ

◎ 選者吟/時流には遅れとれぬと脳回路

上田市芳田 柳澤 乾司
青木村田沢 上原美代子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市築地 勝見 稔
上田市下武石 依田 美子
上田市上野 清水 篤子
青木村田松 沓掛 正一
上田市踏入 畔上 綾子
上田市生田 生田 耕作
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市殿城 戸兵 和人

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
& 知識

今が旬!
鍋に入ると美味



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

- はたきやモップで取り除きます
- ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- アルファベットの3番目
- 素材の色が生けるように、—— しょうゆを使ってお煮しめを作った
- 時刻を知りたいときに見ます
- 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえば
- 三十一文字(みそひともし)とも呼ばれます
- 大きな石のこと
- 茶室に敷かれている物
- 初心者を表す片仮名言葉
- に交われば赤くなる
- 神社を示す地図記号はこの形
- カメラや双眼鏡にはめられています

ヨコのカギ

- クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- 冬に着る厚手の上着
- 魚偏に喜と書く魚
- 受験生はこの前に座っていることが多そう
- がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 夏がサマーなら冬は
- 1個は9 —— の数字です
- 松任谷由実のヒット曲「—— がサンタクロース」
- 凝りやすい体の部位
- ダイコンを —— にしておでんに入れた
- カタカタと布を縫う機械
- 外(かい)の反対語
- 冬至の日に浴槽に浮かべます

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信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

10月号出題クイズの答え

シ	メ	ジ	ア	オ	イ
ヨ	イ	ツ	ナ	ヒ	キ
セ	ン	タ	ク	レ	ツ
キ	ナ	リ	タ	ア	イ
ビ	ン	ツ	ケ	イ	ス
ク	マ	ノ	ネ	ゴ	ト

〈答〉 ヒメリンゴ

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。
※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



食べ応え抜群で
口当たりまるやかなおいしさ！
応募の締め切りは12月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ農協牛乳キャラメル(200g)2袋セット」をプレゼント!!

〈裏〉 応募総数 10月号は79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)

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

野沢菜

長野県では漬物の定番である野沢菜。その名の通り、野沢温泉村を中心とした信越地方で栽培されてきた野菜です。アブラナ科の植物で「信州菜」とも呼ばれます。野沢菜は、もとは「蕪菜(かぶな)」と呼ばれていましたが、野沢温泉村を訪れたスキー客が蕪菜の漬物に感激して「野沢菜漬け」と愛称を付け、それが全国的に広がって「野沢菜」と呼ばれるようになったそうです。

野沢菜漬けは、広島県の「広島菜漬け」、九州の「高菜漬け」と共に、日本三大漬物の一つとされています。その栄養価は高く、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれており、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病やがん予防などに効果的だとされています。また、発酵食としても優秀で、乳酸菌の力で身体の免疫力を高め、アレルギーや感染症の予防にも効果を発揮するといわれています。野沢菜漬けは1983年に、長野県選択無形民俗文化財「味の文化財」に指定されています。



野沢菜を使った料理紹介！



野沢菜漬け餃子

材料(20個分)

- 野沢菜漬け／100g
- ネギ／30g
- 豚ひき肉／100g
- 白いりごま／大さじ1
- コショウ／少々
- 餃子の皮／20枚
- ごま油／大さじ2

作り方

- ① 野沢菜漬けとネギはみじん切りにします。
- ② ①と豚ひき肉、白いりごま、コショウをボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ②をスプーンで適量すくい、餃子の皮にのせて包みます。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、③を並べて1分ほど焼きます。
- ⑤ ④に焼き色が付いたら熱湯100cc(分量外)を全体に回しかけるように加え、ふたをして5分ほど蒸し焼きにします。
- ⑥ ⑤のふたを取り、水分が飛んだことを確認したら火を止め、皿に盛り付けます。

野沢菜漬けの塩味と食感が良いアクセント！
醤油などを付けなくてもおいしく食べられます。



© よい食P

R e c i p e



あなたのくらしに



花ナビ

H A N A * N A V I



セントポーリア

- 学名／Saintpaulia
- 原産／ケニアやタンザニアの高地
- 科名／イワタバコ科

高度成長期の1970年代、マンションの窓辺を飾ることができるセントポーリアは一大ブームになりました。懐かしく感じる方も多いのではないのでしょうか。蛍光灯の光でも生育でき、年中花が楽しめるので「室内花の女王」と呼ばれています。人間が心地良いと思う環境を好むので管理しやすいです。逆に「植物はしっかり光に当てて毎日水をやらないと」などと思い込んでしまうとうまく育ちません。

19世紀末にドイツのセントポール男爵が自国に持ち込んだことから育種が始まり、100年のうちに数万といわれる多種多様な姿のセントポーリアが誕生しました。



育て方

開花期
年中



原産地は涼しくて湿度がある場所です。気温15～25℃、湿度60%くらい、カーテン越しの光を好むので、人間が過ごしやすいと思う室内がセントポーリアにも適している場所となります。真夏や真冬は窓に近い場所は避けた方が安心です。

基本的には土が乾いたらたっぷり水をやりますが、真夏と真冬は控えめにします。葉に水がかかると斑点が出ることがあるので、水は土にやります。冬は汲み置きして室温と同じ温度になった水をやると良いでしょう。

花柄や枯れ葉はこまめに取り除き、きれいにしておきましょう。そのままにしておくと灰色かび病になりやすくなります。

土は、水はけと水持ちが良いものを好みます。調整済みのピートモスにパーミキュライトやパーライトを混ぜた土が良いとされます。肥料は、春と秋に薄めの液肥を月に2回程度やりましょう。

毎年6月頃に植え替えます。何年か育てていると根元が伸びてきて格好悪くなるので、葉挿しで育てて更新すると良いです。葉柄を付けた葉を適した土に挿しておくと、新しい芽が出てきます。



牡羊座

(3.21～4.19)

パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメイクやリサイクルにもツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉塩数の子



牡牛座

(4.20～5.20)

昔話に花が咲くのは吉兆です。歴史の本を読むのもお勧め。新年への準備は早めにスタート。買い物は品質重視で

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミカン



双子座

(5.21～6.21)

交友関係が活発化。予定がたくさん入って、うれしい悲鳴が聞こえてきそう。買い物はリストを作って計画的に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ



蟹座

(6.22～7.22)

あれもこれもやらなければと気持ちをはやりがち。「やらない」選択肢も大切です。掃除はプロの技を参考に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハツ頭



獅子座

(7.23～8.22)

好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみよう。買い物は後半にツキ。下調べをしっかりと

〈幸運を呼ぶ食べ物〉野沢菜



魚座

(2.19～3.20)

おわびは丁寧には誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開のカギを握っています。年賀状の準備は早めに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチゴ



水瓶座

(1.20～2.18)

友人と遊びに出掛けましょう。たわいのない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ユズ



山羊座

(12.22～1.19)

上昇運です。うまくいかないことは少し時間をおいてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ホタテ



射手座

(11.23～12.21)

好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉王生菜



蠍座

(10.24～11.22)

予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運氣をパワーアップ!

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カリフラワー



天秤座

(9.23～10.23)

気になったらちょっとしたことでも調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもおすすめ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉小松菜

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE