

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

4

Apr.2021
No.318

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

○特集／親子で考えるネットリテラシー講座
○ほっさくC-rob／アスキーEに挑戦！
○JA職員の農家インタビュー！／丸子地区の小宮山耕平さん



♡ ジャンジャン

JAN!JAN! 4

April.2021 No.318



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上田 西村 修一さんとむつ美さんのお子さんで
あすま 飛馬くん(6歳) より 依利ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ もちもちミルクパン

おいしさ長持ち!
賞味期限は製造日より
50日!



国産米粉使用で、もちもち・しっとりとした食感が楽しめます。そのままでもおいしいですが、500Wのレンジで約20秒温めるとより一層もちもち感が味わえます。味は、ミルク、ブルーベリー、チョコレート、りんごの4種類。パリエーションをお楽しみください!

各1ケース(10個入り)
1,200円(税込)

エコープもちもちミルクパンは、各地区事業部生活課または生活サポート部生活課(☎38-3102)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
農田のぼるくん



JA信州うえだ

JA-NEXT JA-NETWORK

JAN!JAN!

※QRコードからホームページをご覧になれます。→

■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/>

UD FONT 見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



JAN! JAN! 4

CONTENTS

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 特集
親子で考える
ネットリテラシー講座8 経営管理機構の変更について
2021年度
(令和3年度) 人事異動報告12 ほうさくClub!
「ズッキーニ」に挑戦!14 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!16 健康講座
新生活のスタート!
緊張のほぐし方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〔スズラン〕
今月の星座占い23 旬をおとどけ〔アスパラガス〕
レシピ

当JAは2月12日、「2021年度エコープ新茶供給推進大会」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、JA本所と複数の会場をつないで実施。JA役職員、JA全農長野、ハラダ製茶(株)の関係者37人が出席し、新茶を取り巻く情勢や消費動向などの研修を行い、21年度供給拡大運動の取り組みについて確認しました。



当JAが協賛する「かいぶつプロジェクト」は2月11、14日に「かいぶつのたねフェスティバル」をオンラインで開きました。11日にサッカー教室、14日に料理教室を行い、上田市内の小学生37人が参加しました。14日の料理教室では、野菜ソムリエ上級プロのNAHOさんがリンゴ、ハクサイを使った料理を分かりやすく子どもたちに教えました。



当JA子会社の(株)オートパル信州うへだは2月19、20日、「新春商談会」を開きました。中央営業所と東部営業所の2会場で行い、自動車の購入を検討する組合員や地域住民が来店しました。

3月10日、東京都千代田区のJAビルでJA全国農協青年組織協議会臨時総会が開かれ、当JA青年部の柿島洋さんが2021年度のJA全国農協青年組織協議会(以下・JA全青協)の会長に選ばれました。任期は1年で、5月20日に開催予定のJA全青協通常総代会終了後に就任します。

柿島さんは、当JA青年部が発足した2011年から部員として活躍し、翌12年に副部長、13年から4年間部長を務め、現在は顧問として同部を支えています。さらに、長野県青年部協議会の会長や関東甲信越地区農協青年組織協議会の委員長、JA全青協の副会長などを歴任し、2月16日の第67回JA全国青年大会で会長に立候補しました。

会長就任に向けて柿島さんは「今年度は『青年組織の強化』『政策提言』『次世代への継承』に力を入れたい。まずは盟友・人人が青年組織活動の意義や情熱を再確認できるよう県域や単組の学習機会を増やし、ポリシーブックの活用に取り組んでいく。加えて地域農業の発展のため、JA運営に積極的に参画し、産地基盤の強化を図っていくことも必要。JA信州うへだ青年部としても今までの活動実績に甘んじることなく、地域農業の担い手として農業・農政課題に取り組み活動の幅を広げていきたい」と語りました。



JA全国青年大会で会長立候補の決意表明をする柿島さん



成約済の田植え機↑

たくさんの中古農機が並んだ会場→



中古農機需要高まる
「中古機フェア」好評

当JA、JA佐久浅間、JA八ヶ岳で構成する県農協生産資材事業推進協議会農業機械専門部会東信支部とJA全農長野は3月6日、上田市殿城の当JA農産物流通センターで「第36回東信地区農業機械中古機フェア」を開きました。

近年、中古農機の需要が増えていることを受け、再販市場を形成し農業機械の有効利用を進めることを目的に毎年開いています。当日は、検温や手指の消毒、飛沫防止シートの設置などで、新型コロナウイルス感染防止対策を徹底。広い会場には、整備済の乗用トラクターや管理機、田植え機、バインダー、ハーベスターなど約1000点の農機が出品されました。

農機の購入希望者150人余りが早朝から来場し、JA職員やメーカー担当者に目当ての機械について質問したり、実際に手で触れたりして選んでいました。会場では、契約された中古農機に次々と成約済の紙が貼られました。

当JA営農振興部農業機械課の深澤祐司課長は「毎年大人気のイベント。昨年はコロナの影響で中止となったが、今年は対策を徹底した上で開催できてよかった。中古農機の需要は増えているので、自宅に使わなくなった農機があれば、ぜひ最寄りの農機センターに相談してほしい」と話しました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA西部地区事業部は2月16、17日、道の駅あおきのふるさと体験館でみそ仕込みを行いました。「家庭で使うみそを手作りしてみたい」と希望する組合員や地域住民8人が参加しました。

参加者は自宅で作った大豆を持ち寄り、JA取扱品の「塩切り米麹」を混ぜてから専用の機械で潰し、みそ玉にして容器に詰める作業を協力して行いました。

参加者は「早く食べてみたい」「完成したらまずは家族にみそ汁を作ってあげたい」と出来上がりを楽しみにしていました。みそは各家庭で熟成させ、10月ごろに完成します。



協力してみそを仕込む参加者

西部
エリア家庭用を手作りで
協力してみそ仕込み

シトラスリボンを作るJA女性部員とJA職員

丸子
エリア日本酒「夢現」と共に届けたい
シトラスリボン作り

JA丸子地区事業部は、職員が栽培した米「風さやか」を原料にしたオリジナル日本酒「夢現」造りに取り組んでいます。2年目の今年は、新型コロナウイルスによる差別をなくす願いを込めた「シトラスリボン」をボトルに掛けて届けることにしました。

リボンは2月9日、JA女性部丸子支会、同事業部職員、JA生活活動サポーターら10人がJA丸子支所で手作りしました。リボンには「差別や偏見のない誰にでも優しい地域への思いが込められています。この取り組みは、日本酒造りと併せて「家の光」6月号に掲載される予定です。

JA女性部よだくば南部支会は3月3日、JA武石支所で定期総会を開きました。コロナ対策で規模を縮小し、代議員のみの出席で実施。部員ら20人が出席し、2020年度の事業報告や21年度の事業計画など4議案を可決しました。役員改選があり、支会長に荻野久子さんを再任しました。

荻野支会長は「コロナに負けず、さまざまな活動に取り組んでいきたい。これからも笑顔を保ちたい」と話しました。21年度は、女性部の感性とパワーを発揮し、SDGsを取り入れた活動に力を入れていきます。



規模を縮小して開いた定期総会

よだくば
南部
エリア女性部よだくば南部支会定期総会
笑顔を保ちたい支会に

新規栽培者向けに開いた講習会

塩田
エリア野菜・花栽培始めませんか
新規栽培者講習会

JA塩田地区事業部は2月26日、野菜・花の営利栽培に興味のある人向けに、モルティシオで新規栽培者講習会を開きました。野菜12人、花7人の栽培希望者が参加しました。

野菜はアスパラガス、ズッキーニをメインに、花は小菊、コスモス、スターチスなど複数品目について、営農技術員が特性や基本的な栽培・出荷方法などを説明しました。講習後には参加者に対し、興味を持った品目などを記入するアンケートを実施しました。同センターは今後、アンケート結果に応じて参加者個人に合った品目を提案し、市場出荷に向けて栽培をサポートしていきます。



栽培セットを受け取るJA女性部真田支会の役員

真田
エリアヒマワリと笑顔咲かせよう
仲間の笑顔プロジェクト

JA女性部真田支会は、コロナ禍で活動を自粛する中でも支会の絆を深めたいと、集まらなくてもできる活動「仲間の笑顔プロジェクト」を企画。「笑顔を開かせて気持ちを明るく」をテーマにミニヒマワリ栽培セットを用意し、2月8日の役員会議で出席者22人に配りました。

セット内容は、ミニヒマワリの種・プランター・土で、用意した258セットを役員が持ち帰り、部員らに届けました。今後、ヒマワリの生育状況を部員同士写真で共有し、交流手段の一つとします。

久保町子支会長は「プロジェクトを通して部員間に笑顔が広まったらうれしい」と期待しています。

JA東部営農センターは2月20日、同センターで野菜新規栽培者講習会を開きました。地域農業の活性化を目的に、定年帰農者など新たに野菜を栽培したいという人を対象に毎年開いているもので、11人の栽培希望者が参加しました。

今年は、東部地区の推進品目であるブロッコリー、アスパラガス、ジュース用トマトの3品目を選び、基本的な栽培方法や収益性などについて、同センターの営農技術員が説明しました。講師を担当した営農技術員は「現地指導などのフォローを徹底し、参加者がしっかりと栽培できるようサポートしていきたい」と話しました。



営農技術員の説明を聞く参加者

東部
エリア栽培者増やし地域農業元気に
野菜新規栽培者講習会

講義を聞く参加者

上田東
エリア安心の地域づくりセミナー
コロナ後見据えて学び合い

上田市殿城の特別養護老人ホーム「ローマンうえだ」を拠点に活動する「安心」の地域づくりセミナー」実行委員会は2月27日、第21期のセミナーを上野が丘公民館で開きました。例年1〜3月中旬に6回開きますが、コロナ禍の今年は規模を縮小し、1回のみの開催となりました。

上田東地区の住民を中心に28人が参加したセミナーでは、「コロナ社会と安心の地域づくり」をテーマに3つの講義を行いました。参加者は、「コロナ後の社会を見据えて地域力の積み上げを継続していくことや住民間の団結を深める重要性などを学び、より良い地域づくりを考えました。」



特集

親子で考える

ネットリテラシー講座



監修：ITジャーナリスト 高橋暁子

4月は新生活が始まる季節。子どもたちも進級や進学があり、そろそろスマートフォンなどが欲しい年代になつてきたのではないだろうか。現代は、インターネットがなくてはならない時代になりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実です。

Q 子どもが「スマートフォン(以下…スマホ)」が欲しい」と言い始めました。何歳からスマホを持たせればいいですか？

A 安易に持たせることは子どもを危険にさらします。

ゲームができたり、LINEなどのSNS(※1)ができたりするため、スマホを欲しがると子どもは少なくありません。

しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺(※2)や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいです。単に周囲が持ち始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断をしましょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

※1 SNS
ソーシャル・ネットワーキング・サービス。人々との社会的なつながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその1つ。

※2 フィッシング詐欺
電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報を盗み取るうとするインターネット特有の詐欺行為。



Q スマホはまだ早い気がしますが、緊急時に子どもと連絡を取れるようにしたいのですが…。

A GPS端末、子ども用携帯電話なども検討しましょう。

スマホは非常に高価です。子どもが落したり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちは防塵(ぼつじん)・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

また高機能過ぎて使いこなせないことも多いものです。ですので、子どもの居場所を確認できれば良いのならGPS端末(※3)、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。



???

※3 GPS端末
子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握できる。現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。

Q タブレットやスマホを使わせるときのルールを教えてください。

A 使い始める前にご家庭ごとに話し合つて決めましょう。

ルールは、子どもが利用する際の規範です。例えば、二日に利用して良い時間の長さ、時間帯、場所、機能、他人の悪口や個人情報を書き込まないなどのしてはいけないことを決めましょう。

ポイントは、利用し始める前にルールを決めること。自由に任せ始めてから制限しようとしても難しいので、注意しましょう。

Q 子どもがYouTube(YouTube)チューブ(YouTube)を見続けて困っています…。

A 1日に見て良い時間を決めましょう。

YouTube(※4)を見続けてしまうという話はとても多く聞きます。YouTubeには多種多様な動画が投稿されていて、つい時間を忘れて見続けてしまう気持ちもよくわかります。まずは、二日に見て良い時間の目安を子どもと話し合つて決めてみては

いかがでしょうか。目安時間を超えそうになったら声を掛けてあげるなどして、いずれは自分でやめられるよう習慣を付けていくのも良いですね。

YouTubeには、視聴時間制限機能があります。日々の視聴時間を確認したり、一定時間ごとに休憩を促すリマインドを表示できます。スマホやSNSなどにも、視聴時間制限機能が搭載されている物が増えているので、うまく活用して長時間の使用を抑えられるように促していきたいですね。

※4 YouTube
動画共有サービスの1つ。ユーザーが自分で撮影した動画をインターネット上にアップロードして、他のユーザーと共有できる。



特集／親子で考えるネットリテラシー講座(おわり)

新任	氏名	旧任
金融共済部審議役	油井 修	信用部審議役
金融共済部次長 融資課長	松井 光喜	信用部次長 融資課長
金融共済部次長 普及推進部次長	牧野 晴夫	共済部次長 査定課長
金融共済部融資課長代理	小菅 政明	信用部融資課係長 推進課係長
金融共済部業務課長 資金運用課長	工藤万左子	信用部業務課長
金融共済部保全課長	渡辺 賢次	共済部保全課長
金融共済部保全課長代理 普及推進部共済普及課 長代理	原 憲	丸子支所丸子店長代理 ・東内店長
普及推進部		
普及推進部長	竹内 秀二	共済部長
普及推進部次長 金融推進課長	前島 直也	信用部次長 推進課長 共済部普及課長代理
普及推進部金融推進課 長代理	唐澤 健一	上田東地区事業部信用 課長代理

新任	氏名	旧任
普及推進部金融推進課 調査役	古川 光恵	信用部推進課調査役
普及推進部共済普及課長	横澤 淳一	共済部普及課長 信用部推進課長代理
普及推進部農とくらし の相談課長 総務企画部組合員広報 課長代理	唐澤久美子	総務企画部くらしの相 談課長 組合員広報課長代理
生活サポート部		
生活サポート部長	石川 昭隆	生活部長
生活サポート部次長 ホームエネルギー課長 ガスセンター長	土屋 雄一	生活部生活課長代理 ガスセンター長
生活サポート部生活課長	金井 章次	生活部生活課長 真田地区事業部生活課 長代理
生活サポート部生活課 長代理 宅配センター長	森 和彦	生活部生活課長代理 宅配センター長
生活サポート部ホーム エネルギー課長代理 ガスセンター長代理	北川 環樹	上田東支所営業窓口店 長・上田店長
生活サポート部福祉課 長代理 福祉相談センター長 福祉用具相談センター長 デイサービスセンター長 ヘルパーステーション センター長	山辺 秀明	健康福祉部福祉課長代理 福祉相談センター長 福祉用具相談センター長 デイサービスセンター長 ヘルパーステーション センター長

新任	氏名	旧任
生活サポート部福祉課 長代理	古川 直美	健康福祉部福祉課係長
総務企画部		
総務企画部次長	春原 克彦	総務企画部次長 総務課長 上田有線放送センター長
総務課長 上田有線放送センター長	丸尾 信夫	総務企画部人事教育課長
総務企画部総合企画課長 土地建物相談所長	松本 宏	総務企画部総合企画課長
総務企画部組合員広報 課長 総務課長代理	柳沢 真司	土地建物相談所長 総務企画部総務課長代理
総務企画部人事教育課長	山口 康二	管理部審査課長
管理部		
管理部審査課長	西沢 浩平	信用部融資課長代理 推進課長代理

経営管理組織機構の変更について 2021年(令和3年)3月1日から

総合JAの経営力の向上を目指し、最小限の経営資源で最大限の事業成果を挙げることのできる体制づくりを目的に次の通り変更しました。

くらしづくり本部

- 信用部、共済部、生活部、健康福祉部の4部を、「金融共済部」「普及推進部」「生活サポート部」の3部に再編します。
- 金融共済部は、金融関係の「融資課」「業務課」「資金運用課(新設)」、共済関係の「保全課」の4課体制とします。「査定課」を廃止し、「保全課」へ統合します。
- 普及推進部は、「金融推進課(新設)」「共済普及課(新設)」「農とくらしの相談課(新設)」の3課体制とします。「農とくらしの相談課」は食や農、くらしに関わる相談・支援・組織活動に取り組みます。
- 生活サポート部は、「生活課」「ホームエネルギー課(新設)」「福祉課」の3課体制とします。「ホームエネルギー課」は、LPガス、太陽光発電システム、蓄電池の取り扱いの他、新事業『JAでんき』の普及など総合的なホームエネルギー事業に取り組みます。

JAづくり本部

- 総務企画部「くらしの相談課」の業務を、くらしづくり本部普及推進部「農とくらしの相談課」へ移管します。

地区事業部

- 「信用課」「融資課」「共済課」を廃止し、「金融共済課(新設)」「普及推進課(新設)」を設置します。

2021年度(令和3年度)人事異動報告

3月1日付
※掲載は管理職のみ

新任	氏名	旧任
営農振興部		
営農振興部農業機械課長	深澤 祐司	農機センター長代理
農機センター長	小林 諭史	農機センター係長
営農販売部		
営農販売部長	藤森 浩明	営農販売部次長 営農指導課長 種園センター長
営農指導課長 種園センター長	唐沢 幸司	営農販売部市場販売課長 直販課長代理
営農販売部次長 市場販売課長 直販課長代理	田守 竹夫	営農販売部営農指導課 係長
営農販売部営農指導課 長代理	飯田 基之	種園センター係長
種園センター長代理	松田 武志	畜産センター長代理
畜産センター長	細田 宏一	信用部長
金融共済部長		



地区事業部／支所／店／センター		新 任	氏 名	旧 任
東 部 地 区				
東部地区事業部次長 東御支所田中店長・東御市役所出張所長	大坂 徳男			
東部地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理	小林 正樹			
東部地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理	吉池 正樹			
東部地区事業部普及推進課長 東御支所田中店長代理	小林 直史			
東部地区事業部普及推進課長代理 東御支所田中店長代理	長島 貴也			
東部地区事業部普及推進課調査役 東御支所滋野店長代理	清水 敏行			
上 田 東 地 区				
上田東地区事業部次長 上田東支所長	吉池 卓司			
上田東地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理	宮坂 享			

新任	氏名	旧任
上田東地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理	滝沢 勉	上田東地区事業部共済課長 信用課長代理
上田東地区事業部普及推進課長代理	山崎 善彦	上田東地区事業部共済課長代理
上田東地区事業部普及推進課長代理	平原 靖夫	上田東地区事業部共済課係長
上田東地区事業部普及推進課長代理	市村 恵美	共済部保全課長代理
上田東地区事業部普及推進課調査役	中川 清高	上田東地区事業部信用課調査役
上田東支所營業窓口店長 上田店長 金融共済部資金運用課長代理	宮沢 直樹	上田東地区事業部融資課長代理
西部地区		
西部地区事業部次長 生活課長 総務課長	滝沢 利明	西部地区事業部信用課長 共済課長代理 上田西支所泉田店長・室賀店長・浦里店長
西部地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理	石井 直樹	西部地区事業部融資課長
西部地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理	佐藤 文啓	西部地区事業部共済課長 信用課長代理
西部地区事業部普及推進課長代理	吉池 英之	西部地区事業部共済課長代理

新任		氏名		旧任	
西部地区事業部普及推進課長代理		大久保裕幸		西部地区事業部・信用課長代理	
上田西支所 泉田店長・室賀店長・浦里店長 西部地区事業部金融共済課長代理		小林 貴浩		西部地区事業部総務課長生活課長	
青木支所長代理 西部地区事業部金融共済課長代理		沓掛 浩		青木支所長代理 西部地区事業部融資課長代理	
真田地区事業部長 真田支所長		中澤 元秀		真田地区事業部次長 共済課長 信用課長代理 真田支所本原店長・傍陽店長	
真田地区事業部次長 生活課長 総務課長 真田支所本原店長・傍陽店長		大塚 昌幸		真田地区事業部次長 生活課長 総務課長	
真田地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理		春原 圭一郎		真田地区事業部融資課長 信用課長 共済課長代理	
真田地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理		合葉 晃		真田地区事業部共済課長代理	
丸子地区		丸子地区		丸子地区	
丸子地区事業部次長 生活課長 総務課長		清水 貞海		丸子地区事業部総務課長	
丸子地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理		宮下 剛直		丸子地区事業部信用課長 融資課長 共済課長代理	

ポイント

防虫ネットを外した後は、アブラムシなどの害虫に対して、より一層注意が必要になります。アブラムシやアザミウマが媒介するウイルス病は、葉や実が奇形になり、治ることはありません。効果がある農薬もなく、発病したら株ごと抜き取るようになってしまいます。病気の株の汁が付いた収穫用の刃物からも移ることがあるので気を付けましょう。



管理

奇形果が出やすくなるので、わき芽が出てきたらき取りましょう。茎は支柱を立てて上に伸ばすこともできますが、重くなるため茎が折れるリスクも高まります。風の向きに逆らわず、自然に寝かせて育てる方が折れる心配は少なくなります。黄色くなった葉は、葉の部分だけ摘み取りましょう。葉柄は残しておいた方が茎が折れにくくなります。株が成長して大きくなったなら防虫ネットを外します。定植後1カ月くらいが目安です。



受粉しないと実が腐ります。本来ミツバチなどが受粉を手伝って実が大きくなるのですが、確実に実らせるには人工授粉が良いでしょう。遅くとも朝9時までに、咲いている雄花を摘み取り花びらを取って、雌花の中心にあるめしべに花粉を軽くこすり付けてやりましょう。

収穫

受粉が成功すれば、5日程度で果実が20cmくらいに育ちます。カッターやハサミで付け根を切り取って収穫しますが、雨の日は切り口から病原菌が入りやすいので注意しましょう。また、実が育っている間にしぼんだ花からは取り除いた方が、実がかびる心配がありません。1株だけでも育てられますが、雌花と雄花が同じ日に咲かないと受粉しにくいので、数株一緒に育てた方がたくさん収穫できます。また、雌花だけで雄花が咲いていないのなら、花ズッキーニとして収穫してその日のうちに食べるのも、家庭菜園ならではの収穫方法です。



おすすめ資材

苗ドーム 小サイズ(直径約30cm、高さ約22cm)5セット入り 815円(税込)

苗の上から被せるだけ!怖い遅霜もこれで安心です。防鳥、保温もできる!固定用の針金も付いていて便利!支柱保持穴があるので、支柱を立てている場合でも被せることができます。

大サイズ(直径約35cm、高さ約24cm)、特大サイズ(直径約40cm、高さ約33cm)もあります。

〇お求め・お問い合わせは、グリーンファーム各店までどうぞ。



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225回
今月は

「ズッキーニ」に挑戦!

★これがズッキーニ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
					定植						
						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20g×2

⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類に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・定植

定植の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耕します。幅90cm、高さ15cm程度のうねを作り、マルチを張ります。水はけがよい畑は、特に高めにうねを作りましょう。株間は80cm取ります。植穴にたっぷり水をやり、水が引いたら根鉢を崩さないように植え付けます。植穴処理できる粒剤を使うと、初期のアブラムシなどの害虫防除に役立ちます。茎が弱いので、風が強い場所では割り箸などで簡単な支柱を立ててやると安心です。防虫ネットとトンネルを作ると、アブラムシ対策と風対策ができるのでおすすめです。

ズッキーニの生産量日本一は長野県。当JAでも出荷品目です。新しい野菜だけでなく身近な野菜ですね。北アメリカやメキシコが原産ですが、16世紀ごろヨーロッパに渡り栽培されてきました。日本には1980年代に入っています。見た目はキュウリのようなですが、カボチャの仲間です。ズッキーニという名前は、イタリア語の「小さいカボチャ」が語源になっています。味に癖がなく、調理によって食感に変化が出るのでさまざまな料理に使えます。特にズッキーニを使った料理で有名なラタトゥイユは、家庭菜園のあらゆる野菜をおいしくたっぷり食べられます。



小宮山さんのハウスで 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は小宮山さんのハウスで定植の準備作業を体験させていただきました。

定植の準備作業



うね立てをしてマルチを張る前のハウスの様子。

トルコギキョウやリンドウってこんなお花です!



トルコギキョウ



リンドウ



協力して
頑張るぞ!

point&memo
小宮山さんが使用しているマルチは、中心に切れ込みが入っています。切れ込みを入れることで、水分調整がしやすくなります。



マルチにも
工夫があつた
ですね



point&memo
白い面を上にしてマルチを張っていき、切れ込みの部分が中心になるように調整してうねに被せ、マルチを押さえるためのピンをハンマーでたたいて固定していきます。



ピンは
均等に
打つて
いく
のが
いい
ですね

point&memo
マルチの青い印を目安に、印7つごとに1つピンを刺し、マルチを均等に押し込んでいきます。その後、目の粗いネットを張ってしっかりと伸ばしながら張ります。その後、目の粗いネットを張って準備完了! ネットは、生育した苗が倒れないようにするためのもので、苗を等間隔で植える基準にもなります。



種苗メーカーから苗を購入して、3月中旬頃から定植します。



大井出張所長(左奥)、三田さん(左手前)、小宮山さん(中央)、丸子宮農センター和田宮農技術員(中央下)、竹内宮農技術員(右)

感想



大井
出張所長

「今回、定植の準備作業を体験させていただきましたが、マルチを張る時の力加減が難しく苦労しました。小宮山さんから、花への愛情と日本の良き文化を絶やすことなく守っていきたいという熱い思いを聞くことが出来ました。日本文化や農業の継承のためにも、花の栽培を続けていただきたいです」



三田さん

「実際に農作業を体験すると、見ているよりもずっと難しいことが分かりました。きれいで強い花を作るために工夫をしながら栽培をしている点にとても驚きました。小宮山さんのお話を聞いて、強い意思を持って農業に取り組んでいることを知り感動しました」

今回のインタビュアー職員

JA信州うだ
丸子地区事業部
鹿教湯出張所長
兼西内店長
大井 博志

丸子地区
事業部
総務課
三田 くるみ

JA職員の 農家 インタビュー~!

知りたい!
聞きたい!
やってみよう!

3月上旬にインタビュー
上田市西内 小宮山 耕平さん(36歳)



◆大井.. 大きいハウスですね! 小宮山さんはここでどのような作物を栽培しているんですか?
◇花です。トルコギキョウを20アール(8品種)、リンドウを25アール(2品種)栽培しています。
◆大井.. 色々な品種を作っているんですね! 栽培を始めた理由を教えてください。
◇祖父がリンドウの栽培を始め、それを引き継ぐ形で父と共に栽培しています。トルコギキョウは、11年前に当時のJA丸子宮農センター長に栽培を勧められたのがきっかけで始めました。お互いに協力して作業しますが、しっかりと管理ができるよう

◆三田.. トルコギキョウって繊細なんですね。そんな繊細な花を育て上げる小宮山さんにとって「花」とはどんな存在ですか?
◇花は「日本の文化」だと思っています。日本人は、生け花、花見、季節など、花を独自の感性で捉えます。海外にはないこの感覚こそがまさに日本の文化。そんな花に関わることはうれしいですね。
◆大井.. 小宮山さんにとって農業の魅力とは何ですか?
◇水分管理ですね。はじめはたっぷり水をやりますが、成長とともに徐々に与える量を減らしていく方法で栽培しています。こうすることで花に適度なストレスがかかり、強く育つといわれています。トルコギキョウは、他の花に比べるとデリケートなので病気になるやすく、手を抜くと枯れてしまったり、小さい花になってしまうと思います。水分量の調整が腕の見せ所です。

◆三田.. 耕平さんがトルコギキョウを担当しているんですね。栽培で工夫していることやこだわりはありますか?
◇何事にも失敗はつきもの。より良い花を栽培しようとする当然失敗もあります。しかし成功と失敗は表裏一体の関係です。失敗を改善し、成功につなげることは花栽培の魅力の一つだと思います。試みが成功し、良質の花ができた時はとてもうれしいです。モチベーションも上がります。



◆大井.. 最後に、今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。
◇花栽培がうまくいかず悩んだこともありました。同業農家の先輩や仲間などとの出会いがあり、あきらめずに頑張ることができました。恩返しをするためにも、花栽培を通して、花の魅力発信していきたいです。花に関する日本の文化の継承にも貢献できる農家を目指します。

各種相談日

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
税務相談	税務相談は、3月30日をもちまして休止させていただきます。ご利用ありがとうございました。			普及推進部金融推進課 ☎25-8000
結婚相談	4月17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。	普及推進部農とくらしの相談課 出会いのオアシス事務局 ☎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 ○東御支所 毎週土曜日 午前9時～午後5時 ※5月1日(土)は休業いたします。 ○丸子支所 4月24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

くらしの

アドバイス

2021年度の年金額について

2021年度の年金額は0.1%引下げと発表されました。引き下げは4年ぶりで、現役世代の実質賃金水準が下がったため、支給額を抑える新ルールが適用されました。

年金は、支給月の前2カ月分が支給されるので、年金額が変わるのは4月ではなく6月の振込分からとなります。例えば、国民年金を満額もらう人の支給額は月65,075円で、20年度より66円減となります。

年金は、物価と賃金の変動率に応じて変化しますが、長らく賃金が上がらない状態が続いているので、21年度からは賃金変動率が物価変動率を下回る場合には、賃金変動率のみに連動することとなりました。また、2004年に導入された「マクロ経済スライド」(少子高齢化が進んでも年金財政が維持できるように、年金給付額の伸びを物価上昇率より抑えるという仕組み)は、物価下落時には適用しないルールなので今回は発動されませんでした。

今後も賃金が上がらず、年金も上がらない状況が続くと、現役世代も年金受給世代も不安が募ります。将来への自助努力が欠かせない今、資産形成はしっかり行っていきたいですね。

■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

2月の定例理事会(令和3年2月24日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ① 令和2年度決算方針について

② 債権償却について

③ 令和3年度内部監査計画について
- ④ 令和3年度事業方針及び事業取扱高計画・収支計画について

⑤ 子会社の事業計画・収支計画について

⑥ 諸規程等の変更について
- ⑦ 令和2年度組合員出資金の減資について

⑧ 令和3年度余裕金運用方針について

⑨ 令和元年産米の本精算について



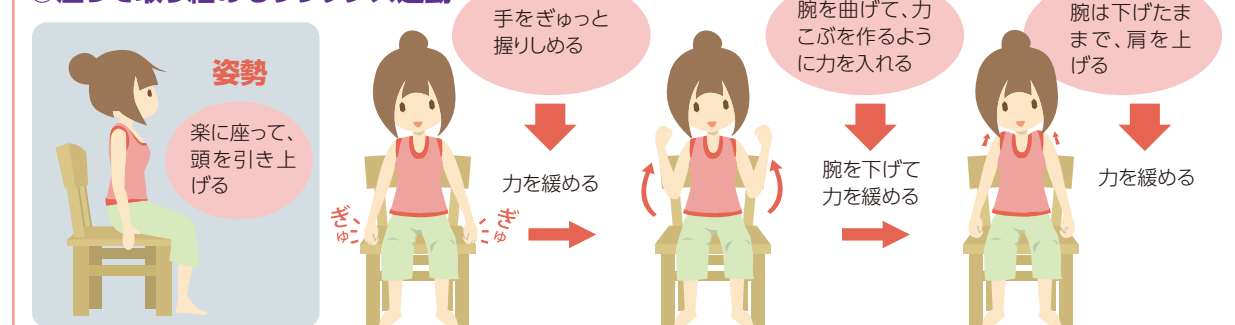
新生活のスタート!緊張のほぐし方

入学や就職、人事異動、引っ越しなどで環境が変化する4月。新型コロナウイルス感染症も依然収束の見込みがなく緊張の日々が続く中、新しい生活に適応しようとして心やからだに過度なストレスが生じやすくなります。

♡ 心身の緊張をほぐそう

環境の変化による緊張で無意識にからだに力が入ってしまう状況は、心理的反応の一つ「筋緊張」です。この「筋緊張」に働きかけることで、心身のストレスを効果的に和らげる運動をご紹介します。

◎座って取り組めるリラックス運動



ポイント

- ◇力の入れ具合と脱力を意識します。7割程度の力をかけて1つの動作を5～10秒程度続けましょう。
- ◇ゆったりと呼吸をしながら、20秒ほどかけて力を抜きます。
- ◇筋肉の部位ごとに「力を入れる→緩める」を繰り返すことで、からだをリラックス状態に導きましょう。
- ◇血流が良くなり、からだがじわっと温かくなる感覚を感じてみましょう。
- ◇回数は決まっていないので、「リラックスできた」と感じるまで行ってみましょう。

★力を緩める感覚は、はじめは分かりにくいかもしれませんが、繰り返すうちに感じ取れるようになります。できるようになると、心身の自律機能が回復し、ストレス反応が起きにくいからだに変わっていくことが実感できるようになっていきます。

さあ、桜が咲きました!顔の筋肉を緩めて笑顔満開!!新生活、頑張りましょう!!

りえこ保健師の健康講座は今回が最終回となります。次回からは鹿教湯三才山リハビリテーションセンター丸山 淳子(まるやま じゅんこ)保健師による健康講座をお届けします。お楽しみに!



なくそう!

農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。



死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。



(株)オートパル信州うえだ社員募集

(株)オートパル信州うえだは、JA信州うえだの子会社です。管内7箇所の営業所を拠点として、新車・中古車販売や車検、点検、一般整備、钣金、自動車共済など幅広い自動車事業を展開しています。

業務内容 自動車整備業務

試用期間 試用期間あり(3カ月)

勤務地 中央営業所(上田市住吉22-1)

勤務時間 8:30~17:30

休日 土・日曜日、祝日

給与 当社規定による

加入保険 社会保険完備

雇用形態 正社員

募集人員 若干名

応募資格 自動車2級整備士以上



お問い合わせ先/(株)オートパル信州うえだ 本社 ☎23-7230 [担当: 茅野]

JA信州うえだ2022年度新採用職員募集

1.募集職種 営農・信用・共済・生活等各事業の事務および営業職

2.募集人員 若干名

3.採用予定日 2022年4月1日(金)

4.応募資格 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方

- ①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2022年3月卒業見込みの方
 - ②上記教育機関の卒業者
- ※ただし、①、②とも1996年4月2日以降に生まれた方

5.応募方法 「マイナビ2022」にてエントリーを行っていたくとも、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。

6.応募書類 ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書
③成績証明書
※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

7.応募書類提出先 (問い合わせ先)
〒386-8668 長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係 (☎0268-25-7800)
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2022に掲載いたします。

9.試験内容 一次試験: 筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験: 面接試験(個人面接)

10.試験会場 JA信州うえだ 本所 (長野県上田市大手二丁目7番10号)

- 11.その他
- ①応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
 - ②受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
 - ③証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。

春の苗市・苗セール開催のお知らせ

野菜苗は種類豊富なJAで

JA信州うえだでは、下記の日程で苗市・苗セールを開催します。トマト、ナス、キュウリ、ピーマンをはじめ、夏の果菜類の苗を中心に販売します。品質が良く種類豊富なJAの苗市・苗セールにお誘い合わせの上ご来場ください。

会場	開催日	時間	住所・連絡先
東部営農センター	5月1日(土)~5月5日(水)	8:00~12:00	東御市祢津1049-1 ☎62-3322
よだくぼ南部営農センター	4月28日(水)~5月5日(水)	9:00~17:00	上田市武石沖191-1 ☎85-2480
丸子営農センター(グリーンファームまるこ店)	5月中旬開催予定 決まり次第ホームページなどお知らせします。		上田市生田3887-3 ☎43-2019
うえだ食彩館ゆとりの里	5月上旬開催予定 決まり次第ホームページなどお知らせします。		上田市住吉380-24 ☎26-1050



グリーンファーム店
一斉セール

4月29日(木)~5月5日(水)の間、JAの農業資材専門店グリーンファーム全7店で、一斉セールを開催します。野菜類の苗はもちろん、栽培に必要な各種資材をお買い得価格でご用意します。また、グリーンファーム店では当広報誌JAN!JAN!1月号で紹介した「ちょっとめずらしい作物」の種や苗も、時期に合わせ順次ご用意いたします。



◎選者吟／地下足袋が気をもみだして急ぎ立てる

悲しいね謝る画面増えこと
初スモ届く勧誘無駄メール
好奇心捨てず老化に背を向ける
初恋を忘れられずにいる微妙
春つらら気軽な服でフルシヨット
来年も着れるかなあと衣更え
花粉症きつい視線に今日も耐え
犬の名も呼んで孫の名やうと出る
老いくの感激メール生きた糧
謝意込めてシトラスリボンつけてみる
コロナ雲街いて卒業新社会
脇役も主役も演じ八十路坂

川柳

橋詰信幸 選

◎選者吟／ほかの鴨帰りに軽鴨夫婦なり

暖かや少し歩幅が広くなり
寒明くる石にも顔があるような
倒木に光凍て付く水飛沫
さざ波の笑むように寄す葦の角
春風は厭の躰のあたたかさ
後ろ手に麦踏む祖母の面影見
天元に光る那智黒春一番
庭ぬける見なれぬ猫や冬ぬくし
餌づけして日向ぼこして鳩を待つ
湧き水も草の葉も春の川

俳句

矢島渚男 選

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。

- | | |
|---------|-------|
| 上田市保野 | 清水ゆき子 |
| 上田市富士山 | 室賀 悦子 |
| 上田市東内 | 山本 進 |
| 上田市上塩尻 | 永井 陶子 |
| 長和町古町 | 翠川 逸明 |
| 上田市下之条 | 大数 弥生 |
| 上田市真田町長 | 宮崎 拓男 |
| 上田市御嶽堂 | 小澤むつよ |
| 上田市諏訪形 | 横澤 みね |
| 上田市芳田 | 北澤 幸人 |

- | | |
|--------|-------|
| 青木村当郷 | 佐藤 哲夫 |
| 上田市東内 | 山本 進 |
| 上田市上野 | 清水 篤子 |
| 青木村田沢 | 上原 忠夫 |
| 上田市芳田 | 柳澤 乾司 |
| 東御市鞍掛 | 花岡あや子 |
| 上田市富士山 | 大森乃里子 |
| 上田市御嶽堂 | 小澤むつよ |
| 東御市常田 | 中村 善彦 |
| 上田市踏入 | 畔上 綾子 |
| 上田市中央 | 滝沢 彰男 |
| 東御市和 | 白石 幸男 |



✉ Aの写真は、昨年わが家で作った長芋です。まるで足が生えているみたいな形になりました。Bの写真は、岩下の旧道の土手に白いタンポポが咲いていたので撮りました。

(編)なんと、長芋に足がーこれは面白い形ですね。白いタンポポ、珍しい！すてきな写真をありがとうございます。

✉ お友達からフキノトウをいただきました。早速ふき味噌を作りました。春が来たんだなあと感じます。

(N.K 64歳 主婦)

✉ 暖かくなってきて、久々に自転車に乗りました。一年以上乗っていないので、まずは汚れを落としたり空気を入れたり…。いつも車で行っているところも意外と距離が近く、もっと自転車を使ったり歩いたりしようかなと思いました。

(H.K 62歳 主婦)

✉ 飼っているヤギのお産が4月にある予定です。日々大きくなるお腹に、今から楽しみです。

(S.M 49歳 主婦)

✉ 豆苗を育てています。大体2回は収穫できます。本日に太陽に向かって伸びるので驚き。寒い日はちよつと成長はお休み気味ですが、すくすく育っています。

(T.K 75歳 主婦)

(編)ふき味噌おいしいですよー山菜は春を告げるもの。採ったりもったりすると、ああ春だなと感じますね。

(編)自転車は良い運動になりそうです。徒歩よりも遠くへ行けるし、健康のためにちよつと良いかもしれませんね！

✉ 今年も、いつもより早めに咲いたスイセン。黄色は私の心を明るくさせてくれます。一輪ずつ数が増していくのが楽しみです。

(E.U 73歳 農業)

(編)黄色は喜びや楽しさなどプラス感情をイメージさせる色ですね。スイセンを眺めて気持ちもハッピーです！

✉ コロナの影響で遠くには行けませんが、自宅の近所を毎日40分ほどウォーキングしています。

(N.M 81歳)

(編)日々の適度な運動は大切です。健康と気分転換のためにも、ぜひ続けていってください。



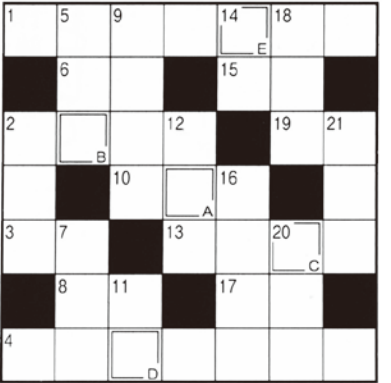
お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキに書いて送ってください。(返却はできません)。

(編)私も豆苗を育てています。豆苗は良く育つし、料理の彩りとして万能に使えるのでいいですよー！

クロスワード

誰が解くかな？
家族みんなでチャレンジ！

豆知識とヒント
ハチミツが美味。
春の季語にもなっています。



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
- お稲荷さんのお使いです
 - 小さな子どもに読み聞かせることも
 - 一を聞いて ーを知る
 - ひいて木を切ります
 - 赤、白、八丁といえば
 - 授業が始まる前に鳴ります
 - 4月1日のエイプリルフールにはついて
 - 金太郎は長じて坂田 ーとなりました
 - にっこりするとへこみます
 - 精製してガソリンを作ります
 - 日光市の景勝地の一つ、ーの滝

- ヨコのカギ
- 東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
 - ランチュウやコメントはこの一種
 - ドライバーで絞めたり外したり
 - 威力があって速い球のこと
 - ムジンのムが表すもの
 - 矢をつがえます
 - スマホの検索 ーを削除した
 - うずら豆は、ー 豆の品種の一つです
 - 靴を数えるときに使う言葉
 - 1000kgは1ーです
 - 漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

〈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きます場合があります。

2月号出題クイズの答え

フ	ユ	ビ	カ	カ	オ
セ	ン	リ	バ	ツ	
ア	ン	レ	シ	ー	ト
シ	カ	エ	シ	ア	イ
マ	メ	ヨ	ナ	カ	
ツ	ラ	ラ	ミ	リ	ン

〈答〉
ユキマツリ

※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

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



応募の締め切りは4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープきゅうり漬けの素(ごましょうゆ味) [150g]」をプレゼント!!



2019年の台風で被災した福寿草群生地。わずかですが力強く福寿草が咲いていました。ミツバチもせっせと花粉集め。頑張れ!

編集後記

これまで本誌を読み進めた皆さん! 文字のフォント(書体)が少し変わっていることに気付きましたか? 本誌に微妙な違いなので分かりづらいと思いますが、実は先月号から「UD(ユニバーサルデザイン)フォント」というものを使用しています。UDとは、使いやすさ・見やすさといった細かい部分に配慮工夫したデザインのことで、より見やすく、読む方にやさしい広報誌を目指して採用しました! 併せて、2・5ページの各トピックス、12・13ページの「ほろくさくCub」は、文字のサイズも少しだけ大きくなっています。気付いた人はかなりすごい! ぜひ、本誌2月号と見比べてみてください。

今月の担当(原)

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

アスパラガス

シャキシャキとした食感がおいしいアスパラガス。ヨーロッパ原産とされ、「新芽」を意味するギリシャ語の「アスパラゴス」が名前の由来といわれています。成長するとキジが隠れることができるほど葉が生い茂ることから、和名では「オランダキジカクシ」といわれています。

日本でアスパラガスの本格的な栽培が始まったのは大正時代からで、欧米への輸出用缶詰に使うホワイトアスパラガスが始まりであったとされています。その後、昭和40～50年頃からグリーンアスパラガスの栽培が盛んになりました。ちなみに、ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガスに品種の違いはなく、栽培過程で日光を遮断するかどうかで区別されます。

アスパラガスを調理する時は、皮の固い部分をピーラーなどでむくと、口当たり良くおいしく仕上がります。ゆでる時は、切らずに1本そのままゆでることで、うま味や栄養分の流出を減らすことができます。

アスパラガスを使った料理を紹介！



アスパラピザトースト

R e c i p e

材料(2人分)

- アスパラガス／2本
- ピザソース／適量
- ミニトマト／4個
- ピザ用チーズ／適量
- ベーコン／2枚
- パセリ／適量
- 食パン(6枚切り)／2枚

作り方

- ①アスパラガスの固い皮をピーラーでむきます。
- ②沸騰したお湯に塩(分量外)を少量加え、①を入れて3分ほどゆでます。
- ③②の水気を取り、2mm幅の斜め薄切りにします。
- ④ミニトマトは半分に、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ⑤食パンにピザソースを満遍なく塗り③を並べ、その上にミニトマト、ベーコンをのせます。
- ⑥⑤にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで5分ほど焼きます。
- ⑦⑥を4等分に切り、皿に盛り付け飾りのパセリを添えます。

アスパラガスのシャキシャキ感たっぷり！
お好みでマスタードやタバスコを付けても◎



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



スズラン

- 学名／*Convallaria*
- 原産／ヨーロッパ、東アジア、西アジア
- 科名／ユリ科

清楚(せいそ)な、春を告げる使者。美しい幅広の葉からチラリと姿を現すたくさんの小さな鈴のような真っ白な花、とてもかわいらしいですね。ただかわいいだけでなく香りも有名で、バラとジャスミンに並ぶ香水の三大フローラルノートの一つとされています。さらに、全草に毒を含むことも侮れない一面。一見小さくて目立たないけれど、魅力の多い花です。

お店で見かけるものは、ほとんどが大型で丈夫、香りが強いヨーロッパ原産のドイツスズランです。日本原産のスズランは山野草として販売されているかもしれません。

フランスには、5月1日に愛する人へスズランを贈る風習があります。もらった人には幸運が訪れるとか。今年はスズランを、大切な人に贈ってみませんか。



育て方

開花期

4～5月

半日陰で水はけの良い場所を好みます。特に夏は、直射日光が当たらない木陰になる場所が良いでしょう。

腐葉土や堆肥をたくさん入れて植え付けます。肥料は、植え付け時に緩効性肥料を少し混ぜ込んでおきましょう。花の後にも緩効性肥料を少しやります。

鉢植えの場合は、土が乾いたらたっぷり水をやります。過湿に弱いですが極端な乾燥も嫌うので、地植えの場合は日照りが続いて乾燥していたら水やりします。冬は地上部がなくなりますが、乾き過ぎないように注意しましょう。

根付けば丈夫なのでほったらかしにしがちですが、だんだん株が混み合って弱ってきます。植えてから4年ほど経過したら、10～11月か3月に株分けすると良いでしょう。株を掘り上げて4～5つ芽を付けるようにして分け、腐葉土や堆肥を混ぜた土に植え直します。



牡羊座

(3.21～4.19)

追い風が吹き、予定をスムーズに進められます。考え過ぎず動きやすい方を選択するのが正解。金運も良好

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タラの芽



牡牛座

(4.20～5.20)

上昇運です。ゆっくりとですが、一つ一つ前進していきます。連絡を小まめに入れると良い気を呼び込めます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アスパラガス



双子座

(5.21～6.21)

活躍が期待できます。やりたいことや興味のあることを周りに伝えて。協力してくれる人が現れるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミツバ



蟹座

(6.22～7.22)

気分の優れないときに無理は禁物。ざりざりまで待った方がうまくいくことも。後半、耳寄りな話が入ってきそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レタス



獅子座

(7.23～8.22)

注目を浴びる月。見られているのを意識して積極的にアピールを。好結果が得られます。買い過ぎには気を付けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラメ



乙女座

(8.23～9.22)

イライラする要素が減り、行動範囲が広がっていきます。「楽しみ」な予定を入れて、生活にめりはりをつけて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ルッコラ

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

運勢は良好。友人との交流が多くのもをもたらしそうです。少し先の計画のための下調べも吉と出ます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワラビ



山羊座

(12.22～1.19)

かみ合っていない状態が解消へ。話し合いは焦らずゆっくりと進めて吉。身近な人が味方になってくれます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タケノコ



射手座

(11.23～12.21)

あれこれ課題が出てくるときですが、正面から取り組みばクリアできます。考えを整理整頓して。部屋の片付けも◎

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ノビル



蠍座

(10.24～11.22)

慎重が必要で。楽観視していると足をすくわれる恐れが。いつもの作業も丁寧に。確認もしっかりと

〈幸運を呼ぶ食べ物〉新タマネギ



天秤座

(9.23～10.23)

忙しくなりそう。行動的なほどツキに恵まれるので、頼まれ事はできるだけ引き受けて。プレゼントあり

〈幸運を呼ぶ食べ物〉フキ