

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

6

Jun.2021
No.320

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



●特集／おうちで楽しく工作 ストーンアートに挑戦！
●ほうさくCUBER／『キュウリ』に挑戦！
●JA職員の農家インタビュー！／塩田地区の坂上周男さん・亜子さん

♡ ジャンジャン

JAN!JAN! 6

Jun. 2021 No. 320



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町傍陽 両角 貴博さんと奈津美さんのお子さんと
ちひろ みこと
千尋ちゃん(12歳) 美琴ちゃん(9歳)です!

今月のいちおし商品

エーコープ 国産小麦の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、国産小麦を100%使用! 凹凸があるもみ切り打ち麵を使用しているので、スープがよく絡みます。味は、まろ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)
(3人前×4袋入り) 1,300円(税込)



◆ごまだれ冷し中華(ごまだれスープ付き)
(3人前×4袋入り) 1,300円(税込)



大人気の冷し中華!
1袋2人前から3人前になりました!

エーコープ冷し中華は、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
真田のぼるくん



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いただけます。→

■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.iijan.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。



- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 特集 おうちで楽しく工作
ストーンアートに挑戦!
- 8 JA職員の農家インタビュー!
塩田地区の坂上周男さん・亜子さん
- 10 ほうさくClub!
「キュウリ」に挑戦!
- 12 健康講座
梅雨の体調不良を吹き飛ばそう!
- 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〔クチナシ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ゴーヤー〕
レシピ



当JAは4月9日、松本市のキッセイ文化ホールで行われた「令和3年度JA共済長野県推進大会」で、組合員・利用者のくらしをサポートする共済推進活動の取り組み実績が評価され、表彰を受けました。眞島実組合長をはじめライフアドバイザー(LA)とスマイルサポーターの5人が、4月の定例理事会で報告しました。



当JA年輪の会は4月23日、JA本所で定期総会を開きました。新型コロナウイルス感染防止のため規模を縮小し、同会役員やJA役職員ら27人が出席。2020年度活動報告や21年度活動計画など4議案を可決しました。出席者は、地域の仲間づくりに貢献する活動を行い、幅広い世代との触れ合いの場を通して地域と深い関わりを築いていくことを確認しました。



当JA営農販売部直販課は、加工用リンゴの有利販売を促進し農家所得の向上につなげるため、洋菓子などを販売する㈱シャトレーゼ(本社：山梨県)に信州うえだ産のリンゴ「サンふじ」を提供しました。リンゴは、同社が販売する「YATSUDOKI プレミアムアップルパイ」の材料の一部に使用され、好評を得ています。アップルパイは「シャトレーゼ上田国分店」で購入できます。

JA女性部、青年部定期総会開く

当JA女性部は4月7日、モルティシおだで第27回総会を開きました。新型コロナウイルス感染防止のため規模を縮小し、各支会新旧役員ら27人のみが出席し、書面議決での開催としました。2020年度事業報告や21年度事業計画など4議案を可決。役員改選では、部長に久保町子さん(真田地区)、副部長に小宮山克子さん(青木地区)と荻野久子さん(よだくば南部地区)を選びました。久保部長は「コロナ禍でもできることを部員全員で考え、部員の絆と笑顔大切に活動していきたい」と話しました。



あいさつする久保部長

当JA青年部は4月19日、JA本所で第10回定期総会を開きました。新型コロナウイルス感染防止のためウェブ会議形式で行い、委任状出席を含め27人が出席。2020年度活動報告や21年度活動計画など4議案を可決しました。役員改選では、部長に武舎秀二さん(東部地区)、副部長に若林毅紀さん(東部地区)と甲田晃雅さん(上田東地区)を選びました。武舎部長は「これまで築いてきた盟友同士の絆の力を発揮し、柔軟な考えで活動を盛り上げていきたい」とあいさつしました。



あいさつする武舎部長

畜産共励会入賞者

(敬称略、かっこ内は地区名)

◇肉牛枝肉の部

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

◇和牛子牛の部

- ▽最優秀賞=上原 幸安(青木)
- ▽金 賞=北澤 譲(室賀)

◇酪農生乳の部

- ▽最優秀賞=(有)鷹山ファミリー牧場(大門)
- ▽金 賞=(株)長門牧場(大門)
- ▽銀 賞=(株)永井農場(和)



酪農生乳の部で最優秀賞を受賞した(有)鷹山ファミリー牧場

当JA畜産部会は4月28日、「令和2年度畜産共励会」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昨年に引き続き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ました。審査会では、2020年1月から12月までの1年間の出荷実績を基に部門ごとの入賞者を決めました。

畜産共励会で8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。

JA塩尻店は4月20日、同店でかしわ餅作り教室を開きました。伝統食を通し、昔から伝わる伝統行事は「なぜやるのか」を学んで次世代に伝えていくことが目的の「子どもたちに伝えたい伝統行事シリーズ」の一環で、子連れ世代から70代までの地域住民6人が参加しました。

JA生活活動サポーターの指導のもと、参加者はこねて蒸した餅にあんこを挟んでカシワの葉を巻き、1人3個ずつかしわ餅を作りました。端午の節句にかしわ餅を食べる歴史なども学び、知識を深めました。

参加者は「とてもおいしく作れた。伝統行事について学べてよかった」とうれしそうに話していました。



蒸し上がった餅を取り出す参加者

西部
エリア

伝統行事を食から学ぼう
JA塩尻店でかしわ餅作り



育苗箱の伏せ込み作業をする新採用職員

4月19日、上田市真田町傍陽の水稻育苗ハウスで、当JAの2021年度新採用職員を対象とした農業研修が行われました。新採用職員4人が参加。営農技術員や先輩職員に教わりながら、水稻バラ苗の育苗箱3200枚を伏せ込む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。作業を終えた新採用職員は「初めての体験で大変だったが、良い経験になった。JA職員として一人前になるため、農業のことをもっと学んで自分の力にしていきたい」と話しました。

真田
エリア

JA新採用職員が農業研修
水稻育苗箱伏せ込み体験



実演会で機械の使用感を語る林さん(右)と話を聞く参加者

JA果樹部会塩田支会と川西ぶどう部会は4月21日、上田市富士山の林寛繁さんのリンゴ園で、当JA管内初導入のロボット芝刈機の実演会を開きました。果樹生産者やJA営農技術員など35人が参加し、農機具メーカー担当者から芝刈機の性能や実用性などを学びました。

芝刈機は林さんが購入したもので、機種は「オートモア450X」。傾斜のある園地やブドウ棚下でも活用でき、全自動運転で24時間稼働できるのが特徴です。今年3月に1台導入し、約1カ月間運用してからの実演会でした。

林さんは「圃場がきれいに保たれている。労働力軽減につながっている」と使用感を語りました。

塩田
エリア

ロボット芝刈機初導入で労働力軽減
塩田地区で実演会

JA基幹農機センターは4月9日、上田市生田の同センターで春の農機具展示会を開きました。本格的な農作業シーズンを前に地元農家など32人が来場し、農機具を選びました。

会場には、トラクターや田植え機などの大型農機から家庭菜園向けのミニ耕運機、草刈り機、チェーンソーなど、各メーカーの製品を多数展示。来場者は、ずらりと並んだ農機を見比べながら、担当者から機種の特徴や使い方を聞いていました。

また、農作業が本格化する4月から農作業事故が多く発生していることから、来場者にチラシを配って農作業安全を呼び掛けました。



各メーカーの農機を見比べて選べると人気の展示会

丸子
エリア

春の農機具展示会
各メーカー製品ずらり

JA女性部東部支会のぞみは4月15日、JA東部営農センターでガーデニング教室を開きました。季節の寄せ植えが学べると毎年人気の教室で、部員31人が参加。グリーンアドバイザーの資格を持つ当JA営農振興部生産資材課の山口まゆみ係長を講師に、春の寄せ植えを楽しみながら学びました。

今年は、「オステオスペルマム・ダブルファン・アルメリア」「ユカリ・グニー」「バコパ」の4種類の植物を用意。参加者は、植物の特性を考えながら鉢にバランス良く植え付け、出来上がった寄せ植えを満足そうに持ち帰りました。



寄せ植えを楽しむ参加者

東部
エリア

毎年人気のガーデニング教室
春の寄せ植え楽しむ



目当ての苗を買い求める来場者

JAよだくば南部地区事業部は4月28日から5月5日までの8日間、グリーンファームよだくば南部店前で「大苗セール」を行いました。新型コロナウィルス感染防止対策として来場者の分散を図るため、規模を縮小し期間を延長して行いました。

期間中は、キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラなどの夏野菜を中心に、約150種類の野菜苗を販売しました。来場者は、今年植える野菜を考えながら、目当ての苗を買い求めていました。

来場者からは「苗の種類が豊富でたくさん選べて楽しい」「毎年ここで苗を買って野菜作りをスタートしている」などの声が聞かれました。

よだくば
南部
エリア

植え付けシーズン到来
種類豊富な大苗セール



クラインガルテン交流棟の除幕式(4月9日の竣工式で)

4月1日、上田市殿城に市内初の滞在型市民農園「信州上田クラインガルテン」が開園しました。都市部住民の農村地域への関心を高めることや移住促進、農地保全などを目的としたもので、利用者は畑付きの宿泊棟で寝泊まりしながら家庭菜園などを楽しめます。地域住民と情報交換ができる「交流棟」も設置され、抜群の眺望の中、心豊かな田舎暮らしを満喫できます。

現在、東京都と埼玉県との合わせて9世帯が滞在を始めています。JA上田東地区事業部はこの9組に対し、農業により一層興味を持ってもらおうと、野菜の植え方などの栽培講習会を行っています。

上田東
エリア

上田市内初の滞在型市民農園
信州上田クラインガルテン開園



4
どんどん塗っていきます。都度、ドライヤーで乾かします。



3
ドライヤーを使って絵の具を乾燥させます。自然乾燥でも良いですが、時間がかかります。

ドライヤーならすぐ乾くよ！
指で軽く擦って、絵の具が取れなかったらOK！

こんなものも作ったよ！

宝石



石を塗るだけでも
宝石みたいできれい！

ハート



ピンクに塗った
ハートに「LOVE」♡

6月



文字を書くだけでも
おしゃれ♪

カエル



6月といえば
カエル！

海



石をキャンバスに
絵を描くのも◎！

アート



石全体を使って表現♪
インテリアとしてもGOOD！

5
イチゴの完成！

一つとして同じ形や色がない自然界の石。それを使ったストーンアートの表現の仕方は無限大です。ご家族でぜひ、楽しんでみてください！！



特集 おうちで楽しく工作 ストーンアート に挑戦！

日頃、健康のためにとお散歩などを楽しんでいる人も、雨が降るとなかなか外に出られず、おうちで過ごすことが多くなりますよね。梅雨の時期は、おうちで工作を楽しんでみませんか。手先を動かすことで認知症予防にも！今回は、お子様の自由研究にも使える「ストーンアート」をご紹介します。工作に必要な画材は100円ショップで手に入るのでお手軽。自分だけのすてきな作品を作っちゃいましょう！



ストーンアートとは

読んで字のごとく、石にアクリル絵の具などで色を塗ったり絵を描いたりして作り上げるものです。自然界で採取した石の色や形からイメージを膨らませ、作品を仕上げるのがとても楽しいですよ！

3

汚れを落とした石は日当たりの良い場所などに置き、しっかりと乾燥させましょう。

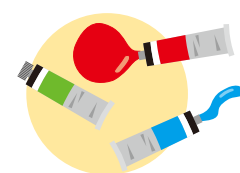
2

石についた汚れを流水できれいに落とします。スポンジなどを使うと良いでしょう。

1

まずは石を集めましょう。大きさは自由！好きなものを選びましょう。

作る前の下準備



アクリル絵の具



筆(平筆・太筆・細筆など)



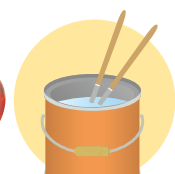
石



必要に応じて鉛筆や油性ペンなど



ドライヤー



水入れ



パレット

用意するもの

2

イメージが固まったらアクリル絵の具で色を付けていきます。アクリル絵の具は乾燥させれば重ね塗りできるので、失敗しても大丈夫！心配なら、鉛筆などで石に下描きしても良いですよ。



1

石の形や色から何を作ろうかをイメージします。



この形は…よし！
あれを作ろう！

作り方

坂上さんのリンゴ園で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は坂上さんのリンゴ園でリンゴの
摘花作業を体験させていただきました。

リンゴの摘花作業



坂上さんは高密植栽培を取り入れています。これは、通常に比べて木と木の間隔を狭くする栽培方法です。同じ面積でも多くの木が植えられるので、収量が上がるのが特徴です。また、枝を下に曲げてひもなどで固定する誘引という作業を行うことで、リンゴの実一つ一つに日光が当たりやすくなり着色や玉ぞろいも良くなります。



花はたくさんあるのに、スピードも要求されます。大変な作業!

リンゴは1カ所に複数個の花をつけます。摘花作業では、花芽形成を促したり果実を肥大させたりするため、中心部分の花だけを残して周囲の花を摘み取ります。



本道さん、高いところまで登って作業しています。



中心の花を残して摘花作業が終了



高い場所にある花の摘花は、「高所作業車」を使います。足元にある操作ペダルを足で操作し、作業台を上下左右に動かします。



左から竹内課長、亜子さん、周男さん、本道さん、JA塩田営業センター北沢営業技術員

感想



竹内課長

「地域の方の支えがあるからこそ農業を続けられる」と語っていた坂上さんご夫婦の姿が印象的でした。摘花は初めて挑戦しましたが、花の数が多く集中力を要する作業で、大変でしたが良い経験になりました。これからも健康に気を付けながら、おいしいリンゴやブドウを生産してもらいたいです」



本道さん

「リンゴの摘花作業を体験させていただきました。初めてで大変でしたが、農家さんの仕事の一部を経験できる良い機会になりました。毎年の気候変化を考慮し、花の状態を見て摘花時期を判断しているという話を聞き、改めて農家さんのすごさを実感しました」

今回のインタビュー職員

JA信州うへだ
塩田地区事業部
普及推進課 課長
竹内 浩二

塩田地区事業部
総務課
本道 愛

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!

4月下旬にインタビュー 上田市富士山

坂上 周男さん(45歳) 亜子さん(45歳)



◇亜子さん…私は埼玉県、夫は静岡県出身で、大学で知り合いました。2

◇竹内…就農して7年目とのことですが、夫婦で農業を始めた理由を教えてください。

◇周男さん…全てが成木園ではありませんが、リンゴ(ふじ、秋映、シナノゴールドなど)を154アールとブドウ(シャインマスカット、ナガノパール、無核巨峰など)を85アール栽培しています。

◇竹内…坂上さんはどのような作物をどのくらい栽培していますか?

人とも自然が好きで、大学では林学を専攻し、卒業してからはそれぞれ農業・環境の仕事を経験しました。「いつか山に囲まれた暮らしがしたい」という夢を実現するために就農を決意。自然豊かで交通アクセスも良い上田市に魅力を感じ、エターンしました。移住後は、(有)信州うへだファームで2年間果樹栽培を学び、その後まるよ農園で2年の里親研修を経て、2015年に「坂の上の果樹園」を始めました。

◇本道…夢を実現するために果樹園をスタートとてもすてきです。園名の由来は何ですか?また、果樹園を始めて今まで大変だったことはありますか?

◇周男さん…園名は、私たちの苗字と果樹園が標高500mの坂の上にあることから付けました。果物の生育には良好な環境で、壮観な塩田平が一望できる魅力的な場所です。果樹園を始め大変だったことは、栽培を始めた当初の生育不良です。リンゴは台風による果実の落果や生理障害、ブドウは着色不良や裂果などで、なかなか納得のいくものが出荷できず大変苦労しました。そのような中、私たちが新規就農できたのも、里親をはじめとする地域の方とのつながりがあったからです。普段は2人で作業していますが、繁忙期には仕事を通じて知り合ったパートさんが手伝いに来てくれて、地域



◇周男さん…私たちはたくさんの方々に支えられて、農業を続けることができます。今度は私たちが恩返しをする番。次世代農業者の育成に貢献できるような農家になりたいと思っています。

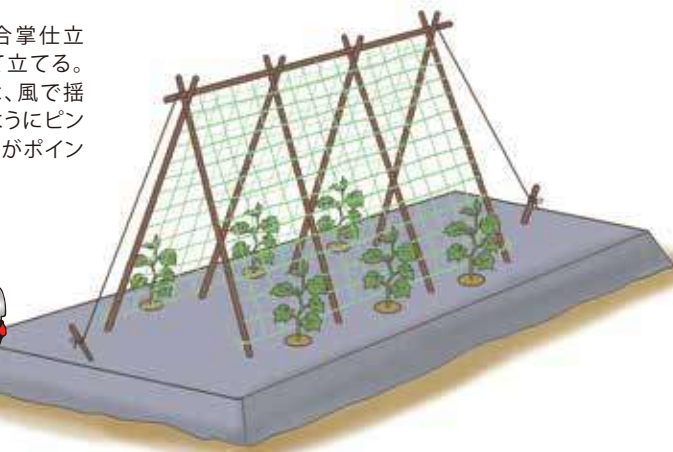
◇竹内…最後に、今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。

◇周男さん…土壌の生態系をできる限り壊さないようにしたいので、農薬の使用回数を減らし、化学肥料は使わずに有機質肥料などを使用しています。手はかかりますが、丁寧に育てた果物の味は格別です。このおいしさが詰まった果物を多くの人に味わってほしいので、直送販売にも取り組んでいます。

◇本道…坂上さんが栽培で工夫していることや、こだわりはありますか?

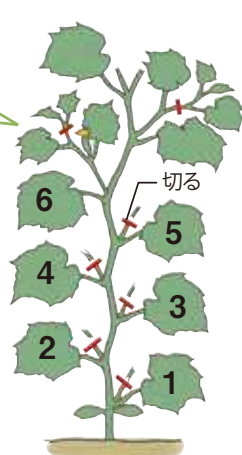
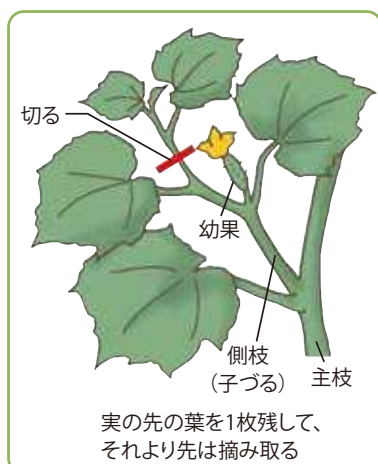
つるの整枝は、5月に苗を植えた場合と同じく、本葉5枚(5節)の脇から出る芽や花をすべて取り除きます。6節目からは子づるを伸ばし、実の先の葉を1枚残してそれより先は摘み取りまじょう。孫づるが出たら、やはり葉を1枚残して先を摘み取ります。

支柱を合掌仕立てにして立てる。ネットは、風で揺れないようにピンと張るのがポイント。



大きくなってきたら、ネットを張ってつるを絡ませていきまじょう。

管理



が、繁茂しすぎて風通しが悪くなり、病気になりやすくなるので注意が必要です。おすすめは、キュウリを1本収穫したら株元の葉を1枚摘む方法です。葉が重なってきたら、収穫した場所の葉を2枚ほど摘んでいくとよいでしょう。

日差しが強くなると、うねが熱くなります。キュウリの根は浅いので、梅雨入りごろからマルチの上に敷きわらをして温度が上がり過ぎないようにしまじょう。

初収穫のころから追肥を始めます。うねの肩の部分に2週間に1回の割合でやりまじょう。マルチを剥ぐのが大変なら、園芸支柱などで株間のマルチに穴をあけ、その穴に肥料を入れるとラクです。



なり疲れを防ぐため、特に株が小さいうちは早めの収穫を心掛けまじょう。あつという間に大きくなるので、取り残しがないようにします。

収穫



マルチに穴をあけ、その穴に肥料を入れる

おすすめ資材

グリーンスキットシャワー (2ℓ) 998円(税込)

さまざまな野菜や果樹、樹木の周りにそのまま使える除草剤! 素早い効き目で雑草を枯らしめます。液剤が土に落ちると速やかに自然物に分解されるので、散布後に種まきや植え付けをしても大丈夫。畑のうね間に使えるのがとても便利!

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



「キュウリ」に挑戦!

★これがキュウリ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
					種まき			収穫			

※6月に種をまく場合のスケジュールです。

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BBN552号100g ■BB追肥N30号20g×数回

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。



畑の準備

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耕します。幅120cm、高さ15cm程度のうねを作ります。うねが十分湿っている時にマルチを掛けまします。土が乾いているようなら、種まきの前日に植穴にたっぷり水をやり、湿らせておきまじょう。

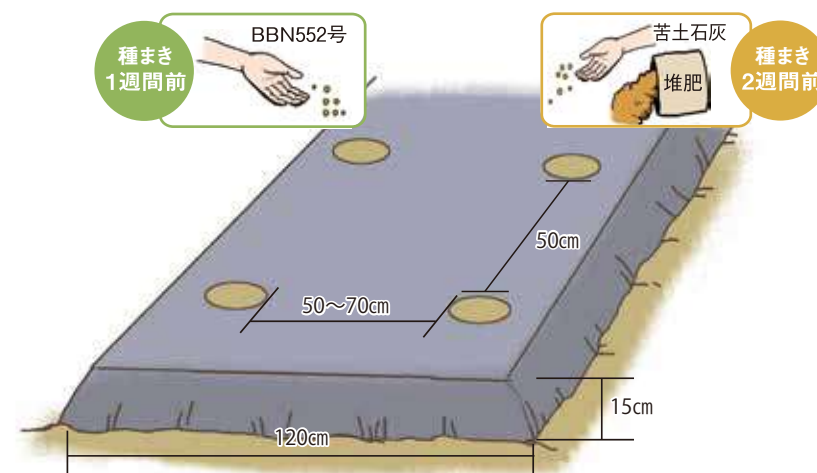


日本の夏の食卓には欠かせないキュウリ。畑でかじるキュウリは、水分補給にもってつけです。むくみをとったり体を冷やすことでも知られています。なんと! 香りが最高です! 香りといえば、日本では「青っぽい爽やかな香り」としてキュウリの香水が好まれています。夏のポディーションなどにも使われ、清涼感を演出しているそうです。やっぱり夏はキュウリですね。

5月上旬ごろに苗を植えることが多いと思いますが、病気や、なり疲れで意外と早く収穫が終わってしまいがちです。時期をずらして栽培すると、簡単に真夏に収穫できます。気温が上がっているので種を畑にまいて育てられます。

種まき・間引き

株間は50cm、条間は50〜70cm取りまします。マルチに穴をあけ、種を2〜3粒ずつまきます。覆土は5mm〜1cmの厚さにし、手のひらで軽く押さえます。その後優しく水やりをしまじょう。防虫ネットを掛けておくと、ウリハムシなどの被害が抑えられるので安心です。本葉が出てきたら1本に間引きまします。



各種相談目

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
結婚相談	6月19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 ☎23-4040
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 ○丸子支所 ○各支所	平日・土・日 毎週土曜日 6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	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

広がる「SDGs」への取り組み

最近、スーツの襟元にドーナツ型の17色のカラフルなバッジを付けている人を多く見かけませんか?あのバッジは「SDGs(エスディー・ジーズ)」を示しているものです。

SDGsとは、「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のこと。社会・環境問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から2015年9月に国連で採択された世界共通の目標です。「誰一人取り残さない」という基本理念のもと、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されています。

【SDGsの17の目標】

1. 貧困をなくそう	2. 飢餓をゼロに	3. すべての人に健康と福祉を
4. 質の高い教育をみんなに	5. ジェンダー平等を実現しよう	6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8. 働きがいも経済成長も	9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
10. 人や国の不平等をなくそう	11. 住み続けられるまちづくりを	12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を	14. 海の豊かさを守ろう	15. 陸の豊かさを守ろう
16. 平和と公正をすべての人に	17. パートナリーシップで目標を達成しよう	

各国の政府や企業は、この目標実現に向けて自主的に取り組んでいます。当JAも農業振興や健康・福祉活動、女性部活動、協同組合間連携などさまざまな分野においてSDGsの目標達成に貢献する活動を行っています。年々関心が高まっているSDGs、皆さんも日々の生活の中で意識してみてはいかがでしょうか。

理事会だより

4月の定例理事会(令和3年4月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①土地建物相談所の業務終了と事業計画の見直しについて

②第27期事業年度(令和2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

③令和3年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設定について

④令和3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

⑤令和3年度における理事及び監事の報酬決定について

⑥諸規程の変更について

⑦JA信州うえだ「不断の自己改革」について

⑧上田市農地利用最適化推進委員の候補者の推薦について

健康講座



Healthy Life

じゅんこ保健師の

健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
まるやま じゅんこ
丸山 淳子保健師が健康に関する知識を
紹介します。

梅雨の体調不良を吹き飛ばそう!

じめじめと湿気が多い日が続く梅雨の時期がやってきました。この季節に、毎身体調不良を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

人間は体の約60%が水分でできているといわれています。梅雨のような湿気が多い季節は、余分な水分を汗や尿で排泄できずにため込んでしまうことで体の水分バランスが崩れ、体調不良を招くことがあります。また、気圧の変化や気温差などにより自律神経のバランスが乱れることも、体調不良を引き起こす原因となります。

♡ 以下のような症状がないか、チェックしてみましょう。

- ☐体がだるい・重い

☐食欲がない

☐軟便・下痢

☐体がむくむ

♡ 症状別の対策

■体がだるい・重い

梅雨は低気圧が続くため、副交感神経が優位になりやすいです。副交感神経が優位になると、日中でも体がお休みモードになってしまい、だるさや眠気を感じてしまいます。朝、太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて体が活動モードへと切り替わるので、日光浴がおすすめです。

■食欲がない、軟便・下痢

湿度が高いと体内の消化吸収と水分の代謝がうまくできなくなり、消化不良を起こしやすくなります。味の濃いものや脂肪分が多いものは胃腸に負担をかけてしまうので控え、温かいものを摂取するようにしましょう。

■体がむくむ

湿度が高いと体内に水分が溜まってしまい、むくみやすくなります。むくみを解消するには、カリウムが含まれている食べ物を取りましょう。カリウムは野菜や果物に多く含まれており、体に含まれている余分な塩分(ナトリウム)を尿や汗と一緒に体の外に出してくれる効果があります(カリウムの食事制限が出ている方は、医師の指示に従ってください)。また、湯船に浸かって発汗を促し、ストレッチやマッサージをして血流を良くするのも良いですね。

じめじめとした湿気に負けず、元気に梅雨を乗り切りましょう!



JAはお薬をご自宅までお届けします!

明日はもっと健康に...

クミアイ家庭薬

安心で便利な「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・津和野・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

「クミアイ家庭薬」に関するお問合わせ・お申込みは
JA信州うえだ生活サポート部生活課 ☎38-3102 またはお近くの支所・店まで

「運動機能向上教室」利用のご案内

JAの「運動機能向上教室」は、加齢に伴う転倒予防や膝痛・腰痛などを軽減するため、身体の運動機能を維持・向上させることが目的です。皆さんが健康で安心して暮らせるよう、介護予防運動指導員が無理なく楽しんでいただける運動や体操、レクリエーションなどを準備してお待ちしております。

- 日時** 毎週月曜日 午前9時～11時
- 利用料金** 1回 1,100円(税込)
- 会場** JA信州うえだ塩田デイサービスセンター(上田市中野339-2)
- 持ち物** 運動しやすい服装、手ぬぐい、マスク、飲み物(必要な方)
- 内容** 「血圧測定などの健康チェック」「ストレッチ、筋力トレーニング等」

※ご希望の方は、無料でご自宅から塩田デイサービスセンターまで送迎いたします。
(送迎できない地区もありますので、事前にお問い合わせください。)
※見学、無料体験(事前予約制)も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して行います。
※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合がございます。

【お問い合わせ・見学のご予約】
JA信州うえだ塩田デイサービスセンター
☎0268-39-1090(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)【担当:松澤・召田】



令和3年度

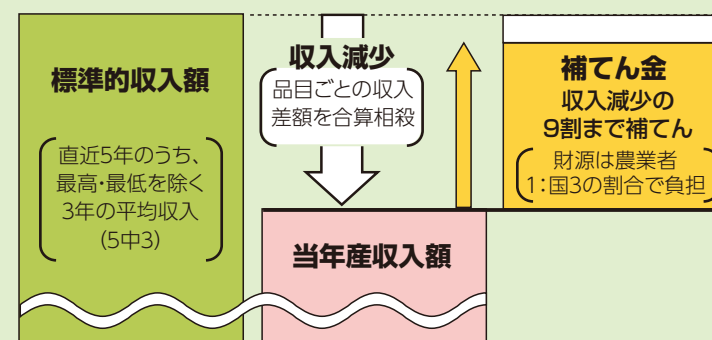
主食用米を生産・販売する担い手農業者の皆様へ

ナラシ対策に加入しましょう!

収入減少による農業経営への影響を緩和し、安定的な農業経営ができるよう、農業者拠出に基づくセーフティネットとして、収入影響緩和対策(ナラシ対策)への加入をお勧めします(加入申請期限:6月30日)。

ナラシ対策とは

◎農業者ごとに、米、麦、大豆等の**当年産の販売収入の合計(当年産収入額)**が、**過去の平均収入(標準的収入額)**を下回った場合に、**その差額の9割を補てん**します。



- 【対象農業者】**
認定農業者、集落営農、認定新規就農者
(いずれも規模要件はありません)
- 【対象品目】**
主食用米、麦(小麦、大麦、はだか麦)、
大豆、てん菜、でん粉原料用ばれいしょ



お問い合わせ: 関東農政局長野県拠点 ☎026-234-5575

NEW 医療共済

メディフル

JAの医療共済が生まれ変わりました!

時代の変化に応じて生まれた、新しい医療保障のカたちです。

Point 1 **日帰り入院からまとまった一時金を受け取れます**

日額型の場合
1日目 2日目 3日目
お受け取りのイメージ
(共済金30万円、4日間の場合)
1日目 30万円 30万円 30万円 30万円

NEW 一時金型(メディフル)の場合
1日目からお受け取り
日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り!
入院前から退院後まで、さまざまな費用にお使いいただけます。

お受け取りのイメージ
1日目 30日目 60日目 90日目
入院日数が1, 30, 60, 90日の各日数に達するごとに、治療共済金30万円をお支払いします(合計120万円)。

Point 2 **新型コロナウイルス感染症で、入院または宿泊施設、自宅療養でも一時金を受け取れます**

新型コロナウイルス感染症のお取扱い
新型コロナウイルス感染症^{※1}の疑いにより、入院された場合、「医療」による入院として、入院共済金のお支払い対象となります。^{※2}医療機関等での療養により、宿泊施設や自宅療養での療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書を提出いただくことで入院共済金のお支払い対象としてお取扱いします。^{※3}

Point 3 **一生生涯保障や先進医療保障などライフプランにあわせて自由に設計できます**

資料請求キャンペーン実施中!
資料請求はコチラ
https://www.ja-net.or.jp/medifull/

JA共済



今年もまた、夏野菜を植える季節となりました。先日、JAへ苗を買いに行ってきた。キュウリ、ナス、トマトなどを購入。今年はミニトマトをたくさん植えた。私は真っ赤に熟したトマトが大好きなので、主人と一緒に頑張ってます！

(S.Y 75歳 主婦)

(編)自分たちで育てた野菜は、おいしいかもひとしおですね。ミニトマト、真っ赤にのびて育ちますように！

わが家の家庭菜園が始まりました。作業中、夫と話が弾み「家庭菜園は健康に良く、節約になり、食卓が潤う。良いこと尽くめだね」と。今年も楽しみながら頑張ります。

(S.K 57歳 主婦)

(編)まさしく、良いこと尽くめ。家庭菜園が、今年も始まりましたね。楽しく育てて食卓を潤しましょう！

母の日、娘から「今年は気分が明るくなるように」と「エウレア」というピンク系のおいしそうな名前のカーネーションが届きました。そんな名前に誘われて、シフォンケーキを焼いてきれいな花を愛でながらいただきました。

(C.S 64歳 主婦)

(編)甘いものが食べたくなるおいしいそんな名前ですね！気分が明るくなる、すてきな母の日のプレゼントでしたね。

コロナ禍でお出掛けができないので、家の庭で七輪を使って調理したり、スポーツをしたりして過ごしています。それはそれでなかなか楽しいですね。子どもたちからは「早く庭にテントを！」と言われるのが楽しみです。

(M.M 主婦)

(編)テントも用意できれば、気分はまさにキャンプですね！家の庭で色々なことができるのは楽しそうですね！

孫の卒業式に出席しました。「大地にしっかりと根を張り、自分の花を咲かせてください」との祝辞。孫にも、自分だけのオンラインを目標して頑張ってもらいたいと思います。私も数十年前、担任に「君たちよ、遅くとも良い。大地にしっかりと足を踏ん張って歩いて行ってくれ」と言われたのを今でも覚えています。それぞれの思いを胸に、春風と共に一歩を踏み出した孫でした。

(M.S 69歳 看護師)

(編)お孫さん、卒業おめでとうですね！います。とても良い祝辞でしたね。ぜひ、自分だけの花を咲かせてください。

文芸の庭

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。

俳句

矢島渚男 選

このうと点ける「服春の雲
北上川もかくや千曲の柳の芽
ほろ苦き露味嗜好む人ばかり
春寒やひとりぼちの美術館
春深む狸の足の泥塗れ
無造作に留守の玄関敷置き
真直ぐに手をあげ渡る新入児
一本のさくら目立って山のぼる
農道に長々とある青大将
早口の気象予報士黄砂告ぐ

上田市眞田町長 宮崎 拓男
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 清水ゆき子
長和町古町 翠川 逸明
上田市生田 辰野 昌子
上田市東内 山本 進
上田市富士山 室賀 悦子
青木村当郷 佐藤 哲夫
長和町長久保 倉沢寿美子

川柳

橋詰信幸 選

ランドセルはなびらものせ門くぐる
啓蟄の大地にしろす蟻先陣
三密で椅子赤じろし膝かなし
聞けば皆病持ちの同級生
憲兵の耳より怖い週刊誌
妻の愚痴聞いているフリで空返事
バーコード夫の頭もそろそろか
老いて尚太き子の杖親心
手加減をせがむ接待高く付く
生き上手周りの空気すべに読む
八十路過ぎじつと我が道ふりかえる
我が寿命夕日に伸びた影期待

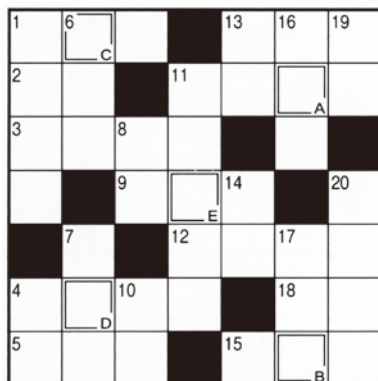
上田市山田 竹内代志子
上田市中之条 真島くに子
上田市材木町 西澤 睦
上田市富士山 大森乃里子
上田市下之郷 堀内 令子
東御市和 依田 恵子
長和町長久保 石井 雪枝
上田市東内 山本 進
上田市眞田町本原 有賀 晚鐘
東御市和 白石 幸男
上田市下武石 依田 美子
上田市富士山 宮澤 令行

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
&
ヒント

アメンボなどの昆虫が
いることもあります



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
1 新しい —— が衆議院を通過した
4 南の島に生えていそうな木
6 傘や長靴、レインコートなどのこと
8 船が進む方向を定める装置
10 火を通していません
11 酔った人がふらふらと歩く様子
13 奈良公園にたくさんいます
14 アサガオが伸ばして巻き付ける物
16 月がなくて真っ暗。 —— にカラス、 —— のちょうちん
17 古池や —— 飛び込む水の音(芭蕉)
19 6月の第3日曜日は —— の日です
20 ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ
1 お尻が光る水辺の虫
2 手相占い恋愛 —— を見てもらった
3 「森のバター」の異名がある果実
4 桃やブドウの収穫量が日本一である県
5 ギリシャ文字の18番目の文字。Σ、σと書きます
9 独り立ちしています
11 こっちを通ると早く着くよ！
12 石灰は土壌を —— 性に傾けます
13 オルカと呼ばれる生き物
15 傘の先からポタポタ落ちます
18 口の大きな爬虫(はちゅう)類

〈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!

〈裏〉 〈表〉

応募総数 4月号は68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)

4月号出題クイズの答え



〈答〉 レンゲソウ

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



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「エコープゼリーの素コーヒー(2袋セット)」をプレゼント!!



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)畑で山菜が採れるなんて、いいですね！ゆでたり天ぷらにしたり、季節の味をたっぷり満喫できますね！

わが家の畑で「コトミ」コシヤブラ、フキなどが収穫できて、ありがたいです。

(K.I 71歳 主婦)

(編)作業お疲れさまでした。仲間が集まったの農業は楽しそうですね！無事ジャガイモが収穫できますように。

仲間10人と農作業を行っています。今年の初仕事はジャガイモの植え付けでした。8人が参加して、コロナ対策をしながら作業を行いました。

(M.K 76歳 農業)

今月のパシャリ (撮影:5月上旬)



「日本の道100選」にも選ばれている海野宿。歴史的町並みが好きで、よく足を運びます。

仕事中、ふとカレンダーを見ると「水無月」の文字。そういえば6月って水無月とも言いますよね。梅雨なのに水がないってどういふこと？と思いついてみると、水無月の「無」は「ない」という意味ではなく、連体助詞「の」の意味合いです。使われているそう。つまり、水無月は「水の月」ということになりましたね。なるほど！と納得。文字を書く仕事をしていると言葉の意味を考えることが多くなるのですが、日本語って本当に奥深い！日々勉強しながら本誌を編集するの頃です。言葉には歴史が詰まっています。ふと疑問に思った言葉の意味を調べてみると結構面白いですよ。皆さんもぜひ！

今月の担当(原)

編集後記

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

ゴーヤー

古くから沖縄で食べられてきたゴーヤー。最近では全国にも普及し、夏を代表する野菜の一つとなっています。「ゴーヤー」や「ゴーヤ」という呼び方がメジャーですが、他にも「ニガウリ」や「ツルレイシ」などと呼ばれることもあります。苦みが特徴的ですが、苦手な人は調理過程で塩揉みして、サッと熱湯をかけることで和らげることができます。最近では、苦みの少ない白いゴーヤーも出てきています。

ビタミンCやカリウムなどが豊富で、特にビタミンCはトマトの約5倍、レモン1個分以上の含有量といわれており、疲労回復効果などが期待できます。また、独特の苦み成分には胃液分泌を促して食欲を増進させる効果があり、夏バテ解消に良いとされています。

5月8日は「ゴーヤーの日」と制定されています。これは「ゴー(5)ヤー(8)」の語呂合わせと、この時期からゴーヤーの生産量が増えることに因んだものだそうです。この数字を逆にした8月5日は「裏ゴーヤーの日」とされており、5月8日から8月5日にかけて、沖縄県ではゴーヤーに関するキャンペーンなどを実施することもあるようです。

ゴーヤーを使った料理を紹介！



ゴーヤーと豚肉のピリ辛味噌炒め

R e c i p e

材料(2人分)

- ゴーヤー／1本
- ショウガ／1かけ
- ★みそ／大さじ1
- タマネギ／1/2個
- 塩／小さじ1
- ★酒／大さじ2
- 豚バラ肉(薄切り)／100g
- ごま油／小さじ2
- ★しょうゆ／小さじ1
- ニンニク／1かけ
- ★みりん／小さじ1
- ★豆板醤／小さじ2

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切ってワタと種を取り除き、5mm幅に切ります。
- ②①に塩を振りかけて軽く揉み込み、10分ほどおいてから流水で洗い、水気を切ります。
- ③タマネギは薄切りに、豚バラ肉は一口大に切ります。
- ④ニンニクとショウガはみじん切りにします。
- ⑤フライパンにごま油と④を入れて中火で熱し、香りが立ってきたらタマネギを加えて炒めます。
- ⑥タマネギがしんなりしてきたら豚バラ肉を加えて炒め、肉の色が変わってきたら②を加えて2～3分炒めます。
- ⑦⑥に★の調味料を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら皿に盛り付けます。

ゴーヤーの苦みとピリ辛味噌の相性抜群！ 食欲をそそる一品！



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



クチナシ

- 学名 / *Gardenia jasminoides*
- 原産 / 台湾、中国や日本の温帯
- 科名 / アカネ科

ジンチョウゲ、キンモクセイと共に三香木に数えられるクチナシ。甘く強い香りは風に乗って遠くまで届くので、散歩中に気付いてうれしくなることも。真っ白で上品な美しい花は数日で終わってしまいますが、次々に咲きます。

羽根突きの羽根のような形で橙色の実は、熟しても裂開しません。このことから「口無」と名が付いたといわれています。実は、漢方薬や染料として古くから使われており、例えば栗さんとの黄色はクチナシで色を付けています。また、将棋盤や碁盤の脚の形はクチナシの実をかたどったもので、「第三者は対局に口出し無用」という意味が込められているようです。古くからさまざまな形で日本人と関わってきた植物だと分かりますね。



育て方

開花期

6～7月

日当たりの良い場所で、有機質が多い場所を好みます。植え付け時は腐葉土をたっぷり混ぜ込みましょう。乾き過ぎない方がよいですが、ずっと湿っていると根腐れするので注意が必要です。耐寒性は高いわけではないので、強い霜や寒風が吹きつけるような場所は避けましょう。

オオスカシバの幼虫には注意が必要です。木を丸裸にしてしまうほど葉を暴食するので、見つけたらすぐに対処しましょう。ちなみに、果樹につくスカシバは木の中に入り込む害虫で、名前は似ていますが種類が違います。

剪定(せんてい)はしなくても形は整いやすいですが、するなら花が咲き終わった後すぐに切ります。花が終わった後に伸びた枝に来年の花芽ができるので、結実を待ってから剪定だと来年の花を少なくしてしまうので注意しましょう。ちなみに果実は一重咲きのクチナシだけに実ります。



牡羊座

(3.21～4.19)

おおむね順調です。心配事があるなら一人で抱え込まず相談を。良い知恵を出してもらえそう。買い物は後半が吉。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サヤインゲン



牡牛座

(4.20～5.20)

初夏を感じられる散歩コースで気分も運氣もアップ。いつもより少しだけ行動範囲を広げて。新製品にツキあり。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ゴーヤー



双子座

(5.21～6.21)

やる気が新しい扉を開きます。興味があることはそのままにせず調べてみましょう。新しい品種へのチャレンジが吉。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 パプリカ



蟹座

(6.22～7.22)

上昇運。滞っていたことも動きだし一息つけます。下旬からは自分のやりたいことを優先してOK。音楽鑑賞にツキ。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ツルムラサキ



獅子座

(7.23～8.22)

気持ちがいそぐときは深呼吸を。慌てなければ実力を発揮できます。習い事や友人とのおしゃべりの時間を大切に。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 梅



魚座

(2.19～3.20)

厳しい状況は次第に改善の兆しを見せてきます。手間と時間のかかる方法が結果的には最善、最短の予感です。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オクラ



水瓶座

(1.20～2.18)

大きな運の後押しがあり前進のとき。問題はあっても歩みを止めないで。知恵を出し合えば解決へと向かいます。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ジュンサイ



山羊座

(12.22～1.19)

予定変更が多そう。イラッとしても顔に出さないように。臨機応変に動いて乗り切りましょう。遅刻には注意を。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 トウモロコシ



射手座

(11.23～12.21)

交友関係が活発化。判断に迷ったときは今までにやったことのない選択肢を優先すると吉。うれしい贈り物の予感。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 トウガラシ



蠍座

(10.24～11.22)

懐かしい人、懐かしい場所と縁が繋がります。頼まれ事は引き受けてみて。あなたからのお願いも◎。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キュウリ



乙女座

(8.23～9.22)

目標は高めに。自分を甘やかさない姿勢が高評価につながります。後半は味方が増えそう。地元のお店にツキ。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ナス



天秤座

(9.23～10.23)

実力発揮の好機。スケジュールを調整し、できるだけたくさんの人と連絡を取って。新しい話は丁寧に検討を。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 キャベツ



天琴座

(4.20～5.20)

大きな運の後押しがあり前進のとき。問題はあっても歩みを止めないで。知恵を出し合えば解決へと向かいます。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ジュンサイ



双子座

(5.21～6.21)

やる気が新しい扉を開きます。興味があることはそのままにせず調べてみましょう。新しい品種へのチャレンジが吉。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 パプリカ



牡牛座

(4.20～5.20)

初夏を感じられる散歩コースで気分も運氣もアップ。いつもより少しだけ行動範囲を広げて。新製品にツキあり。
〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ゴーヤー