



○特集／酢で夏バテ対策！
 ○ほろろさくCub!／「カボチャ」に挑戦！
 ○JA職員の農家インタビュー！／東部地区の若林賢司さん



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市腰越 長張 裕樹さんと彩香さんのお子さんで
 ひより 陽愛ちゃん(8歳) れいほ 怜愛ちゃん(6歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ さば缶

DHA・EPAたっぷり!

国産の鯖を使った缶詰め。賞味期限は製造から3年で、常温で保存できます。鯖には悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす「DHA」や「EPA」などの高度不飽和脂肪酸が豊富に含まれているといわれています。動脈硬化やがん、高血圧などの生活習慣病、認知症などを予防する効果が期待できます。おいしく食べて健康促進!

◆ さば水煮



鯖を天日塩で丁寧に煮込んだ一品です。

◆ さばみそ煮



鯖を信州みそで丁寧に煮込んだ一品です。

各 1箱24缶(1缶190g)入り 4,560円(税込)

エコープさば缶は、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



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6



8



東部地区の若林賢司さん

10

ほうさくClub!
「カボチャ」に挑戦!

12

健康講座
朝食のすすめ

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〔ハイビスカス〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔スイカ〕
レシピ



JAバンクは、子どもたちに食と農業、環境への理解を深めてもらおうと、補助教材本「農業とわたしたちの暮らし」を製作しています。5月20日には、当JA真島組合長から上田市教育委員会の峯村秀則教育長へ教材本を手渡しました。本年度は、当JA管内の小学校32校に2,189冊が贈られました。



上田市農政課と当JA、(有)信州うえだファームが毎年行う、こども農業体験「教育ファーム」が今年も始まりました。今年は、5月から2月まで全7回の予定で、市内居住の小学校高学年の親子7組が参加しています。5月22日には稲倉の棚田で田植えを行い、参加者は苗の手植え作業や水田でのかけっこなどを楽しみました。



当JAは長和町と連携し、農家所得向上に向けた直売所出荷者支援や(有)信州うえだファームの研修生を就農させる新規就農者支援などに取り組んでいます。今年6月に開店1周年を迎えた農産物直売所マルシェ黒耀への出荷者からは、「地元で直売所ができて出荷する楽しみが増えた。農業のやりがいにつながっている」などの声が聞かれ、地域農業に活気がみなぎっています。



総代会であいさつする真島組合長

また、JA自己改革の取り組み状況を報告し、継続して行う改革に対して支援と協力を呼び掛けました。第9次中期3カ年計画の最終年度となる今年度は、計画の総仕上げとJA自己改革の完遂に向け、「農業所得の増大」「地域の活性化」「経営基盤の確立」に全力で取り組む方針です。あいさつした真島組合長は「環境変化に対応し、将来にわたって農業振興や地域社会の活性化に取り組める」なくてはならない、地域に必要とされるJA信州うえだ」を目指す。組合員に経営改革の方向性を説明し理解をいただきながら、役員「丸」となって早期に経営改革を進めていく」と決意を述べました。

3カ年計画総仕上げへ 第27回通常総代会

当JAは5月26日、上田市天神の交流文化芸術センター「サントミュージゼ」で第27回通常総代会を開きました。総代819人のうち、本人出席28人、書面出席784人、計812人が出席。2020年度事業報告、21年度事業計画など全7議案を原案通り可決した他、「不断の自己改革」への取り組み宣言に関わる特別決議を採択しました。

地域農業をけん引 優秀農家7組を表彰

当JAは、5月26日に開いた総代会に合わせて、2019年度優秀農家の表彰式を行いました。農業経営または地域の農業振興に、顕著な成果を上げている農業者や農業法人・団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の発展と振興につなげることが目的です。

本来同表彰式は昨年の総代会に合わせて行う予定でしたが、コロナ禍で総代会の開催規模を縮小したため、本年度に延期しました。表彰式では、審査委員長を務めた県上田農業農村支援センターの堀澄人所長の審査報告の後、同所長とJA真島組合長がそれぞれ表彰状を授与しました。

受賞者は次の通り。

かっこ内は住所・営農類型。(敬称略)

- ◇一般の部
 - ▽小川高史・佳代(東御市滋野乙・果樹)
 - ▽田中偉譽・和子(上田市真田町本原・花き+水稻)
 - ▽丸山秀樹・淳子(長和町古町・野菜)
- ◇集団・グループの部
 - ▽稲倉の棚田保全委員会=代表 金沢正明/委員長 久保田良和(上田市殿城・棚田の保全+水稻)
 - ▽荻窪活性化の会=代表 柳田平和/中村晃(同市東内・ソバ)
 - ▽小泉水土里会=会長 岡野忠(同市小泉・農業支援)
 - ▽上田市大豆採種組合=組合長 馬場秀明(同市大手・種子大豆)



真島組合長から表彰を受ける受賞者

JA女性部上田支会「室賀サークル」は5月13日、JA室賀店で部員を対象とした「スマホ教室」を初めて開きました。6人が参加し、JA生活指導担当者の指導のもと、メッセージアプリ「LINE(ライン)」のインストール方法から使い方を学びました。参加者は担当者の指示に従い、実際に自分のスマートフォンを操作してアプリをインストール。メッセージの送信方法やグループの作り方などの基礎を学びました。参加者は「自分ではやり方が分からなかったため、学ぶ機会をつくってもらいありがたかった」と話し、早速メッセージを交換していました。



JA生活指導担当者の指導でアプリの使い方を学ぶ参加者

西部
エリア

初の「スマホ教室」好評
LINEの使い方を学ぶ



山口講師の指導で寄せ植えを学ぶ参加者

JA女性部真田支会は5月19日、傍陽果樹花き集荷場でガーデニング教室を開きました。コロナ禍でも家の中で花や緑が楽しめるようにと企画。部員26人が参加し、JA営農振興部生産資料課の山口まゆみ係長ら3人を講師に、花の寄せ植えを楽しみながら学びました。

この日は、「ペンステモン・エレクトリックブルー」「オレガノ・セントビュティー」など5種類の植物を用意。参加者は、植え方や管理方法などを学んだ後、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笑顔で持ち帰りました。

真田
エリア

おうちで花や緑を楽しもう
ガーデニング教室で寄せ植え



発言する児童も多く活発だった食農教室

JA青年部とJAよだくほ南部地区事業部は5月25、26日、武石小学校で食農教室と田植え体験を行いました。25日の食農教室は5年生25人を対象に実施。JA青年部に所属し、全国農協青年組織協議会の会長を務める柿島洋一さんが「お米師匠」として登場し、ユーモアあふれる話で食べ物大切さを伝え、「おいしい」とは何かを児童と一緒に考えました。

26日の田植え体験は同校近くの水田で行い、2年生と5年生の児童51人が参加。JA職員らの指導で手植えを体験したり、柿島さんによる田植え機の実演を見学したりして、農業の魅力を学びました。

北
南部
エリア

JA青年部柿島さんが授業
武石小で食農教室と田植え体験

西内活性化組合は5月13日、JA西内店でエゴマの栽培講習会を開きました。生産者17人が参加し、JA丸子営農センターの営農技術員から、エゴマの栽培管理や収穫後の乾燥、保存の注意点などを学びました。講習終了後、参加者にはエゴマの種子が配られました。

西内地区では遊休荒廃地対策の作物として、高冷地でも栽培でき、病害虫にも強く獣害も受けにくいエゴマに着目。2007年から栽培に取り組んでいます。エゴマは「生搾り・えごま油(1本140ml)」として商品化し、グリーンファームまるごと店などで販売しています。



エゴマの栽培管理などを学んだ講習会

丸子
エリア

遊休荒廃地対策でエゴマ栽培
講習会で栽培管理などを学ぶ

ブドウの栽培技術向上と生産拡大のための調査研究などを行う、JA東部ぶどう部会とうみ未来ブドウプロジェクト」は5月19日、滋野ぶどう共選所で情報交換会を開きました。会員15人やJA果樹担当者などが出席し、ブドウの生育状況や昨年度の生育課題と対策、今年度の活動内容などを確認しました。

10年目を迎えた同プロジェクトは、会員28人で活動しています。メンバーは一人一研究にも取り組み、そこで得られた成果や栽培技術を部会へフィードバックすることで、東御市産ブドウの品質向上とブランド化を目指しています。



ブドウの生育状況などを確認した情報交換会

東部
エリア

とうみ未来ブドウプロジェクト
情報交換会で生育状況などを確認



無人田植え機の性能を説明する担当者

上田市の「しおだ米プロ生産者部会」は5月13日、上田市小島の水田で無人田植え機の見学会を行いました。部会では、農業の省力化につながる最新技術を学ぶことを目的に、先端技術を活用した農業機械の見学会を定期的に実施しています。

この日は、部会員やJA職員など約30人が参加。農機メーカーの担当者から無人田植え機の性能や使い方などを学びました。1枚30アールの水田2枚で行った実演では、無人機が速く正確な田植えを披露し、参加者を驚かせました。

参加者は「苗を真つすぐスムーズに植えられる無人機の技術の高さに驚いた」と話していました。

上田
エリア

無人田植え機見学会
農業省力化に向けて最新技術学ぶ



コシヒカリの苗を手植えるオーナーとJA職員

上田市殿城の稲倉の棚田で5月22～31日、棚田オーナーの田植えが行われました。23日には、JA上田東地区事業部の職員9人が参加。オーナーの水田に2～3人ずつ応援に入り、「コシヒカリ」の苗の手植えを行いました。同事業部は以前から、棚田の草刈りなどの保全活動に協力しており、2016年からはオーナーとなつて、農業経験のない若手職員を中心に米作りに挑戦しています。

職員は「小学生の頃以来の田植えで、良い体験ができた。オーナーさんと話が弾み、楽しく作業できた」と話しました。

オーナー制度は06年に始まり、今年度は60組を受け入れています。

上田
エリア

稲倉の棚田オーナー田植え
JA若手職員が手植えに挑戦

お酢ドリンク

酢大さじ1、はちみつ大さじ1、牛乳120ccをよく混ぜ合わせる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は、酢を半量でどうぞ。



スティック野菜の甘酢漬け

酢150cc、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられます。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもおいしいです。



納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵などを足せば栄養価もアップ!



夏バテ対策や健康増進には、一日に最低大さじ1杯分(15cc)の酢をとりたいもの。ただし、そのまま飲むのでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのが良いでしょう。例えば、こんなお手軽レシピはいかがですか？

夏

バテ対策

簡単レシピ

特集

酢で夏バテ対策!

高温多湿の夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多くとりがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに…。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう!

夏こそ毎日の料理に「酢」を!

暑い時は、ビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなるとともに、食欲が落ちて、体をつくるたんぱく質も不足しがちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養をとることが大切です。

そこで活躍するのが酢!暑さでバテている時に喉を通りにくい肉料理や油ものも、酢をかければさっぱりした味わい、うま味も増して、ぐんと食べやすくなるはず。酢が体に良い理由は、それだけではありません。酢の酸味と香りを生み出している酢酸には、さまざまな健康効果が確認されています。



監修:東京農業大学名誉教授 小泉幸道

酢で、暑い夏を乗り切りましょう!

効果 6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は、食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けた季節。強酸性の酢には、強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯を酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば、雑菌の繁殖を防げます。

効果 5

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間と継続すると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果 4

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に動いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内でつくられるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中に溢れることに。必要以上のインスリンをつくり出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果 3

血圧の上昇を抑える

酢酸には、血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯分の酢をとると、10週間で血圧低下の効果が。酢をとるのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

効果 2

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは、食品に含まれる糖からつくられるのですが、糖と一緒に酢をとると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップします。疲れた時に甘酸っぱいものを食べるとおいしく感じるのも、そのためです。

効果 1

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働きかけ、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増すうえ、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

酢

のさまざまな健康効果

若林さんのブドウ園で 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は若林さんのブドウ園で、ナガノパープルの袋掛け作業を体験させていただきました。

ブドウの袋掛け作業

袋掛けをする5つの理由

1. 害虫による食害などから守るため
2. 雨水などによって感染する病気(べと病や黒とう病など)から守るため
3. プルーム(※1)が落ちるのを防ぐため
4. 強い日差しからブドウの房を守るため
5. 着色を促すため

※1 果実から分泌される白い粉のような天然物質。病気を予防し、鮮度を保つはたらきがあります。



作業時には万能エプロンを付けて、果実袋をセットします。



ハウス栽培は露地栽培に比べて、収穫時期を早め、雨風から果実の劣化を防いだり鳥・虫などからの食害を防ぐ効果が高いなどのメリットがあります。



これは慣れるまで大変な作業だ

1房ずつ丁寧に作業、おいしく実ってね!



左から小沼さん、若林さん、清水調査役、JA東部営農センター小木営農技術員



袋を留める位置が房の肩に近過ぎると、日差しと熱で粒が萎れたり日焼けしたりしてしまいます。針金で留めたら最終確認として袋を上から引っ張り、房が袋の中心にくるようにします。

point&memo
露地栽培を含めて、今シーズンは約40,000枚の袋掛け作業を行います。

みんなで協力して、1日1,000枚ほど袋掛けていきます。

感想



清水調査役

「若林さんのブドウ栽培に対する情熱が伝わってきました。ハウスの中は蒸し暑く、1房ずつ丁寧に袋掛けをするのは、地道で体力もいる作業で大変でした。お忙しい中、丁寧に作業を教えてくださいありがとうございました。貴重な体験をさせていただきました」



小沼主任

「袋掛け作業を体験させていただきました。いつもはおいしく食べるばかりですが…ブドウ栽培の中では一番簡単な作業とのことでしたが、果実が成長した時の事を考えて気を付ける事が色々あり、大変な作業だなと感じました。私が袋掛けしたナガノパープル、おいしく育ってくればいいなあ」

今回のインタビュー職員



東部地区事業部 滋野店 主任 小沼 友里

JA信州うえだ 東部地区事業部 普及推進課 調査役 清水 敏行

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!

5月下旬にインタビュー 東御市滋野乙

若林 賢司さん(33歳)

◆清水…大きなハウスの中に一面のブドウ棚、圧巻ですね!どのくらい栽培しているんですか?

◇うちでは、ハウスと露地でブドウ(シャインマスカット、ナガノパープル、巨峰、クイーンニーナなどを172アール栽培しています。

◆清水…就農して8年目のことですが、農業を始めた理由を教えてください。

◇私の家は、祖父の代から続くブドウの専業農家で、自分もいつかは農業を継ぎたいと考えていました。そのため、大学では農業に関連が深い環境分野を学び、卒業後はJA全農青果セン



◆小沼…ブドウ栽培に対するこだわりが伝わってきます。若林さんは、今年からどうみ未来ブドウプロジェクトの会長に就任されたとお聞きしました。どのような活動をしているのか教えてください。

◇ブドウの販売規格の研究、栽培技術向上と生産拡大のための調査研究などを行う「どうみ未来ブドウプロジェクト」は、JA信州うえだ東部ぶどう部会の有志で構成されていて、私も13年から加入しています。現在会員28人で活動していて、東御市のブドウの知名度向上やブランド化に向けた取り組みに力を入れています。例として、ふるさと納税へブドウを提供したり、直売所などに贈答用ブドウを出荷したりしています。また生産者同士で研究成果、栽培技術などの情報共有が図れる栽培研修を行い、ブドウの品質向上にも取り組んでいます。これからも仲間と一緒に、東御市産ブドウの魅力発信していきたいです。



◆清水…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。

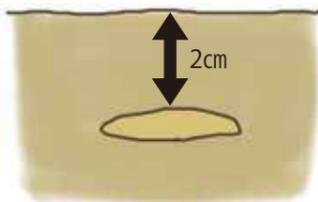
◇より良いブドウを作ろうと毎日試行錯誤しながら取り組んでいます。失敗もありますが、チャレンジすることはとても楽しい面白いです。これからも安全・安心をモットーに妻と両親、パートナーの方全員で力を合わせてブドウ作りを続けていきたいです。地域の活性化に貢献できるような農家になれたらと思っています。

◆清水…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。

◇より良いブドウを作ろうと毎日試行錯誤しながら取り組んでいます。失敗もありますが、チャレンジすることはとても楽しい面白いです。これからも安全・安心をモットーに妻と両親、パートナーの方全員で力を合わせてブドウ作りを続けていきたいです。地域の活性化に貢献できるような農家になれたらと思っています。



タネの平たい面を土に対し水平にまく(横平まき)



種まき
株間は60cm取ります。マルチの穴に種を1粒ずつまきます。モス・ピラン粒剤をまき穴に混ぜておくと、しばらくの間アブラムシから守ってくれるので便利です。覆土は育苗用の土が適しています。種の上に2cmの厚さに土をかぶせ、手のひらで軽く押さえまじょう。その後、優しく水やりをします。害虫が多くなる季節に発芽するので、作物が小さいうちは防虫ネットを掛けておくと安心です。株元にわらやもみ殻を敷いて乾燥しないようしておきましょう。

種まき



花粉を雌花の柱頭に転がすようにつける

雌花は、花のつけ根に小さい実がついている

管理
猛暑や日照りが続くようなら水やりをしましょう。子づるをすべて摘み取り、親づるだけで育てます。つるが伸びていく先に敷きわらをしまじょう。確実に受粉させたい場合は人工授粉をしましょう。朝9時ごろまでに、雄花を花柄ごと摘み取り、花びらを取り除いて雌しべに花粉をつけてやりまじょう。実をつけるごとにうねの肩に追肥をします。1株当たり2つ実をならせるくらいが良品の収穫となります。日差しが強い時期に実るので、日焼けしないように実にかぶせまじょう。

管理



こんな風に縦横にヒビが入ったら収穫の合図だよ



収穫
雌花の開花から約50日後、ヘタの部分に縦方向だけでなく横方向にもヒビが入り、コルク化したら収穫です。ハサミで切り取り、風通しの良い涼しい日陰で切り口をしっかりと乾かします。1カ月ほど寝かせるとデンプンが糖に変わるので、取れたてよりも甘みが増しておいしくなります。つまり、冬至のあたりに食べごろになるといふことです。

おすすめ資材

カボチャ「栗五郎」(12粒入り) 415円(税込)

通常価格462円(税込)のところ、415円(税込)でお得♪「栗五郎」は冬至カボチャに最適な品種!着果性と肥大力が安定していて、栽培しやすいのが魅力です。果皮は濃緑色、果肉は濃黄色。ホクホクで美味です!

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。

当JA管内グリーンファーム店・生産資材店では、種を通常価格より1割引で販売中!



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
- ◎さなだ店 ☎72-8072
- ◎しおだ店 ☎39-8118
- ◎東部店 ☎62-0665
- ◎まるこ店 ☎42-2977
- ◎西部店 ☎22-4091
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400

ほうさくClub!



「カボチャ」に挑戦!

★これがカボチャ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

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰80g
- 堆肥3kg
- BBN552号100g
- BB追肥N30号15g×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。



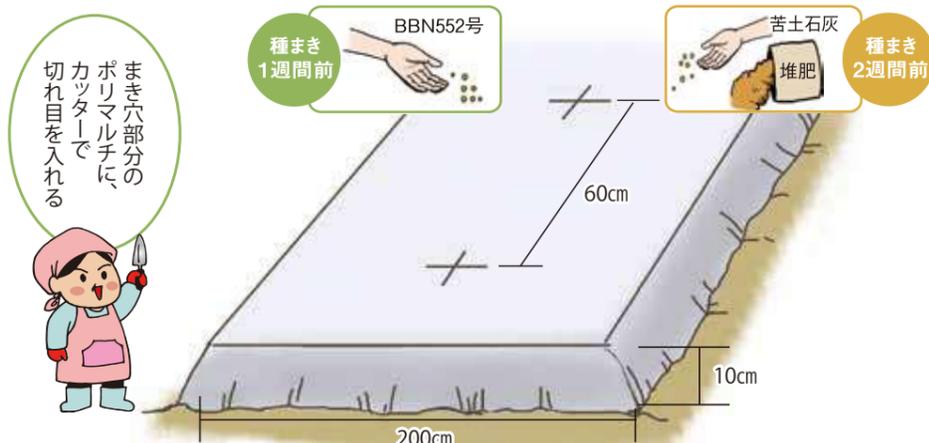
畑の準備

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200cm、高さ10cm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す。真夏の栽培なのでマル

おいしいカボチャを作れるようにがんばろう!



冬至においしいカボチャを食べるために、今から種をまきませんか?じつは、当JAの出荷品目として「冬至カボチャ」があり、現在管内で60件ほどの農家さんが栽培に取り組んでいるんです。冬至のころになると夏に収穫したものは味が落ちるので、季節が逆のメキシコやニュージーランドで日本向けに栽培したカボチャを輸入していました。最近では抑制栽培の国産カボチャも売りに並んでいます。冬至は、次の日から昼間の時間が長くなっていくため、太陽が生まれ変わる縁起の良い日なのだとか。「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるという話も加わって、「なんきん(カボチャ)」を食べる習慣が生まれたそうです。これから訪れる厳しい冬を「栄養のあるものを食べて乗り切ろう」という気持ちもあるのでしょね。



まき穴部分のポリマルチに、カッターで切れ目を入れる

手は白が良いです。黒マルチを使うなら、黒色が見えなくなるくらいわらを掛けておきましょう。土が乾いているようなら種まきの前日にまき穴にたっぷり水をやり、湿らせておきます。種は「栗五郎(くりごろう)」という品種が適しています。

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 7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 ※7月22日(木)~23日(金)は休業いたします。 毎週土曜日 ※7月24日(土)は休業いたします。 7月24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

2022年度から年金制度が大きく変わります①

多くの人が、より長く多様な形で働く社会へと変化する現代。長期化する高齢期の経済基盤の充実を図るため、短時間労働者に対する被用者保険(厚生年金)の適用拡大、在職中の年金受給の在り方の見直し、受給開始時期の選択肢の拡大、確定拠出年金の加入可能要件の見直し等の措置が講じられています。今回は、その中でも相談が多い「在職中の年金受給の変更点」についてご案内します。

現在、在職中の老齢厚生年金について、年金額の改定は「65歳時」「資格喪失時(退職時)」または「70歳到達時」となっていますが、**2022年4月以降は65歳以上の在職老齢年金についてのみ、毎年10月に改定が行われることになりました。**

年金額改定時期	現行	2022年4月以降
65歳未満	①資格喪失時(退職時)	同左
65歳以上	①資格喪失時(退職時・70歳到達時)	①資格喪失時(退職時・70歳到達時) ②在職者は毎年10月(追加)

基準日(9月1日)において在職中の65歳以上の老齢厚生年金受給者について、直近1年間の保険料の納付額をもとに年金額が計算し直され、10月分から改定された年金が支払われます。

※その他改正点の説明は次号に続きます。

■年金についてのご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

5月の定例理事会(令和3年5月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和2年度決算監事監査整備改善事項の処理願末について
- ②令和3年度第1四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ③行政庁に提出する業務報告書について
- ④諸規程の変更について
- ⑤令和2年度長野県信連出資配当金の普通出資金及び後配出資金の振り替えについて
- ⑥不良債権処理方針について
- ⑦令和3年度役員賠償責任保険の加入について
- ⑧FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の改正について



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。



朝食のすすめ

一日の始まりにとる食事。忙しい朝は、ゆっくり食事をする時間がないかもしれません。しかし、朝食を食べないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか？
朝食は一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。朝食をとるメリットはたくさんありますので、ご紹介します。

♡ 朝食をとるメリット

- ★集中力が高まり、仕事や勉強の効率がUP↑↑↑
空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギーが欠乏している状態です。朝食をとることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化して集中力が高まり、仕事や勉強の効率が上がります。
- ★胃腸が目覚め、消化管の動きが活発に!
朝日を浴びると同様に、一日のスタートを身体に知らせる朝食は、体内リズムのズレを修正することができます。また、朝食をとることで腸が刺激され、排便が促されるため便秘の予防にもつながります。
- ★肥満になりにくい
食事を抜き、空腹の時間が必要以上に長くなると身体は「飢餓状態」と捉えてしまい、次に入ってきた食事の栄養や脂肪分を必死に蓄えようとするため、痩せにくい身体をつくってしまいます。朝食を食べることによって基礎代謝が上がるといわれており、基礎代謝が上がれば痩せやすい身体になるのです。

♡ 朝食をとる習慣を身に付けよう

寝坊しがちで時間がない方は、好みのメニューを用意すると朝が楽しみになり少し早起きできるかもしれません。また、すでにカットされた果物やすぐに口に入れられるミニトマトなども、時間のない朝に良いですね。おにぎりも、脳を働かせるブドウ糖がとれるのでおすすめです。
朝、お腹が空かない方は前日の夜の食事を見直してみましょう。夜遅くに食事をとっていたり、お腹いっぱい食べているなんてことはありませんか？夕食は早めの時間に、さっぱりとしたメニューを腹八分目で済ませましょう。
手軽にとれるバナナやヨーグルト、牛乳1杯からでも構いません。朝食をとる習慣を身に付けましょう。

梅雨が明け、夏本番となります。しっかり朝食をとって、活力ある一日を過ごしましょう。

第8回 100歳弁当コンテスト大募集!

地場農産物を使用して5色のバランスのとれた健康寿命100歳弁当をつくりましょう!

JA長野県グループでは、「介護を必要とせず、健康で過ごせる期間を伸ばすこと」を実現するために、「JA長野県健康寿命創造運動」に取り組んでいます。本年度も食事分野の取り組みの1つとして、第8回「JA長野県健康寿命100歳弁当」コンテストを開催します。

<お弁当のテーマ>

「昼食用の日常的な弁当」で

以下の5点を満たすお弁当です。

- ①五色の食材を使用する ※五色(白・黄・緑・赤・黒)
- ②使用する食材はA・コープまたは直売所など身近で購入できる物とする
- ③旬のもの、地場の食材を使用する
- ④主食はご飯とする
- ⑤弁当スタイルに盛り付ける(弁当箱の大きさ・形状は問いません)

<応募資格>

- ◎JA組合員、JA組合員家族
- ◎JA助けあい組織、JA女性組織、加工グループ、直売グループなどのJA組合員組織・グループ
- ◎JA役職員 ※プロ・アマは問いません

<審査結果について>

審査会を9月上旬に開催し、
最優秀賞 1作品(副賞30,000円)
優秀賞 2作品(副賞10,000円)
 審査員特別賞を選定(予定)
 入賞者、入賞組織には、JAを通じ文書連絡し、表彰状・副賞を授与します。

<応募方法>

- ① 応募様式(専用エクセルフォーマットにて)…下記QRコードへアクセスまたはホームページより、専用フォーマットをダウンロードし必要事項をご入力ください。

JA長野県 いいJAん!信州 検索

注:手書き用紙による提出の受付はできません。

- ② お弁当を撮影した写真データ(2MB以下)をご用意ください。

- お弁当の中身がわかるよう、画面いっぱい鮮明な写真を!!
- 写真写りは大事なポイントになります。



以上2点のデータを下記応募メールアドレスに送付ください。

<募集締め切り日> **2021年8月20日(金)**

<作品送付先・お問い合わせ先>

〒380-0826 長野市南長野北石堂町1177-3
 JA長野中央会総合企画室(担当:金田)
 TEL: 026-236-2016

E-mail: kurashi@chu.nn-ja.or.jp

■主催 JA長野中央会 ■後援 JA長野厚生連・JA長野健保



栽培者募集 定年農業にピッタリ!

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を勧めています。盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせで手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

日時 7月31日(土)午前10時30分～
場所 農産物流通センター(上田市殿城80番地)
問い合わせ先 JA営農販売部 営農指導課(担当:大谷) ☎:23-4084

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用でご参加ください。



JAフェスティバル中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今年度開催を予定していましたJAフェスティバル及び関連行事は中止とさせていただきます。楽しみにしていただいていた皆様にはたいへん恐縮ですが、何卒ご理解をいただきますようお願いいたします。

『ちゃぐりん』で思い出づくり

知ってみよう!やってみよう!アグリチャレンジ

事前申し込み不要! 参加費無料!

日時 7月27日(火)、28日(水) 午前10時～午後4時

場所 アリオ上田店1階「太陽のコート」特設会場

内容 農業や食べ物に関するクイズやゲーム
 [農産物の重さ当てゲーム、お箸で大豆運びゲーム、SDGsカードゲーム、JAや農業に関する〇×クイズなど]

★参加してくれた小学生のご家庭に
 『ちゃぐりん』8月号プレゼント(各日限定50冊)

『家の光』『ちゃぐりん』『地上』の年間購読者には
 来場記念品を進呈します。

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用・手指消毒・検温等の対策にご協力をお願いします。感染状況によっては、イベント内容を変更または中止する場合があります。



『ちゃぐりん』とは……

(公社)日本PTA全国協議会推薦。子どもたちに「いのち・自然・食べ物・農業の大切さ」を、児童文学や楽しいマンガなどを通して伝える家の光協会発行の月刊誌です。夏休みの自由研究や工作、料理などにも大活躍!

お問い合わせ先
農とくらしの相談課 ☎23-4040

農業機械ご成約 キャンペーン

期間中、JA農業機械センターで1台100万円(税込)以上の農機をご成約いただいた方に、抽選で「信州プレミアム牛肉」や「信州アルプス牛」をプレゼント!抽選に外れた方にも、もちろん粗品をプレゼントします。

抽選で
100名様に
当たる!

信州の牛肉プレゼント

「信州プレミアム牛肉」
 ①肩ロースすき焼き用1kg
 ②ロースステーキ400g & すき焼き用200gセット

「信州アルプス牛」
 ③ロースステーキ500g & すき焼き用500gセット

- 応募対象期間** 2021年6月1日(火)～8月31日(火)ご成約分まで
 ※1台あたり100万円(税込)以上の農業機械ご成約が応募条件です。
- 応募締切** 2021年9月10日(金)受付分まで
- 応募資格** 応募期間中に、JA農業機械センターにて1台あたり100万円(税込)以上の農業機械をご成約いただいた方
- 応募方法** ご成約時にJAにてお渡しする「専用応募用紙」にご希望の景品・必要事項を記入し、JA農業機械担当者にお渡しください。
- 当選発表** 厳選なる抽選の上、景品の発送(冷凍便)をもって発表にかえさせていただきます。抽選に外れた方にも、もちろん粗品を進呈いたします。(景品発送は2021年11月頃を予定)
 ※当キャンペーン応募に関する個人情報については、抽選および景品発送のみに使用します。なお、景品の発送手配のため長野県農協直販株式会社に提供します。

お問い合わせ先 **JA信州うえだ 農業機械課 ☎42-2549**



今年も3、4月が暖かかったので、先日、小梅がたくさん収穫できました。友人にも差し上げて、すごく喜んでいただきました。毎年、梅を漬けるのが楽しみです。

(S.S 76歳 主婦)

私の家も今年は梅が豊作で、なんだか親近感が湧きます。今年もおいしい梅漬けができると思いますね！

(S.S 70歳)

初挑戦の稲作、上手く育つかドキドキしますね！無事、おいしいお米が収穫できるように願っています！

(K.T 68歳 会社員)

数年前から、わが家の庭にカエルが1匹住み着いています。近くに川や田んぼがないのにどこから来たのか？今年も発見！先日、妻が水鉢にカエルのたぬのプールのを作っていました。

(編)住み心地が良かったのかな？すっかり居着いてかわいいですね！水鉢のプール、使ってくれるといいですね。

中学の同級会を予定しています。「みんながワクチン接種できたら集まるうね」とグループラインで話し合っています。ちなみに、卒業して今年で50年です。

(K.Y 65歳 自営業)

50年来の友情、すてきですね！無事ワクチン接種も終わり、皆さんで集まれると良いですね。

昨年までは義父がやっていた庭の小さな畑を、今年は主人が耕して作物を植えて育てています。最初からやるのは初めてのことにキュウリ、トマト、ピーマン、青じそ、バジル…いろんな夏野菜を育てています！どんな結果になるか、収穫を楽しみにしています。

(A.O 38歳 パート)

たくさんの夏野菜、実れば畑がにぎやかになりますね！良好に育っています！収穫できますように！

やっと手植えが終わわり、再び草刈りを完了。ほっと息。

(N.T 79歳 農業)

農作業を頑張った後は達成感に包まれますね。手植えと草刈り作業、大変お疲れさまでした。

息子がウシガエルのオタマジャクシを捕まえました。初めて見ましたが、オタマジャクシなのにあんなに大きくてビックリしました(500円玉横1列に4枚分くらい)。

(M.Y 38歳 パート)

すごく大きいですよね！私も初めて見た時は驚いたものです。息子さん、大物捕獲おめでとう！

家庭菜園を勉強しながら、毎年毎年楽しんでいきます。大変なこともありますが、手を掛ければ掛けただけ実ってくる気がしています。

(K.M 71歳 農業)

手間暇かけた分、収穫の喜びはひとしお！大変なこともある農業ですが、楽しんでできるのが一番ですね。

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



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。

俳句

矢島渚男 選

山寺の鐘樓囲む昔我の花 実生牡丹始めて色を見せにけり 燕の子真日き口の立並び うねりつつ光る千曲川に夏きざす 葦揺らしとび移り行く行々子 学校のチャイムかすかや春の川 プランコの乗捨てられし夕茜 鉄の錆八十八夜に落とすけり 独唱のウグイス野山こだませり 通学の児童の肩に落花かな

上田市上塩尻 永井 陶子 上田市長瀬 山岸 政子 上田市諏訪形 横澤 みね 上田市真田町長 宮崎 拓男 上田市保野 清水ゆき子 長和町長久保 倉沢寿美子 上田市築地 勝見 稔 上田市芳田 北澤 幸人 長和町長久保 石井 雪枝 上田市古安曾 甲田 隆登

川柳

橋詰信幸 選

春風に踊子草がリズムとる 連休明け諭吉を連れて孫帰る 山菜で英気やしなう老いの春 この先は一本の杖が同伴者 老妻も楽しみな時季土いじり 八十路坂スマホ楽しみ若返る 良き味に煮物仕上り笑みのわく 台風爪痕かくし千曲川 地産地消虫二匹を我慢する 私には何も言わない歌枕 スパイが効いてる妻に言葉なし 禍はその口先の裏に住み

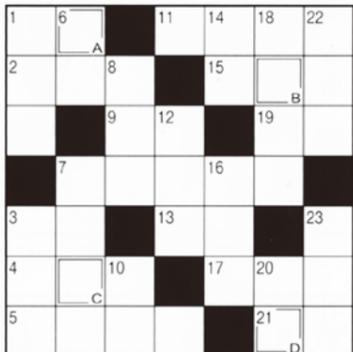
青木村田沢 小宮山節子 上田市芳田 北澤 幸人 上田市真田町本原 有賀 晩鐘 上田市下之郷 堀内 令子 上田市諏訪形 大庭 嘉門 東御市常田 中村 善彦 上田市御獄堂 小澤むつよ 上田市中之条 真島くに子 上田市塩川 下村 正枝 青木村村松 北村 和志 上田市殿城 戸兵 和人 上田市築地 勝見 稔

◎選者吟/底積みの想い出掘り日記にある

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

身に付ける物 夏は特にコレ



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 1 仙人が食べているというもの 3 学校を出て家まで帰ること 6 年齢を数えるときに使う言葉 7 ラジオから1970 — の曲が流れてきた この虫が作る繭から絹が取れます 10 下から5桁目です 12 もの — だ、まずやってみよう 14 サーフィンやヨットを楽しめる場所 16 「やれ打つな蠅(はえ)が手をすり足をする」は小林 — の句です 18 日本髪に挿す飾り 20 ゆでたそうめんの水を切るときに使います 22 親同士が兄弟姉妹です 23 将棋に似た西洋のゲーム

- ヨコのカギ 1 雨や日光を避けるために差します 2 緑に黒のしまがある果実 3 増(ぞう)の反対語 4 ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します 5 片目をパチンとつぶります 7 キャッツアイとも呼ばれる宝石 9 木材を薄く加工した物 11 一目小僧とか小豆洗いとか。 — 変化 量より重視されることもあります 13 爽やかな香りのするハーブ。ペパー — 17 つぼ焼きにするとおいしい貝 19 漢字で書くと雑魚。取るに足りないものこと 21 みんな出掛けている状態

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く場合があります。

5月号出題クイズの答え

クイズの答え: コイノボリ、ウワギカバン、ラヘタイド、ハンモック、ヒレチウ、パツハノコリ、リハナコトバ

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7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープむぎ茶(2セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ



「日本の棚田百選」にも選ばれている稲倉の棚田。今年もおいしいお米が育ちますように!

7月に入り、本格的な暑さが続く季節となりました。暑さが続く夏バテや熱中症などが心配ですね。キュウリやトマトなどの夏野菜を食べて、体力が落ちないように心掛けたいです。今月のパシャリでは稲倉の棚田を撮影しましたが、その時ふと、以前農家さんに聞いたお米の話の思い出しました。おいしいお米の基準のついでに「粒ぞろい」があるとのこと。「人がおいしさを感じるために大切な食感」。お米の大きさがそろっていることは良い食感につながるんだよ」と笑顔で話してくれました。毎日食べているお米ですが、「粒ぞろい」もおいしさに関係しているとはびっくり！教えていただいた農家さんに感謝です。

編集後記



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

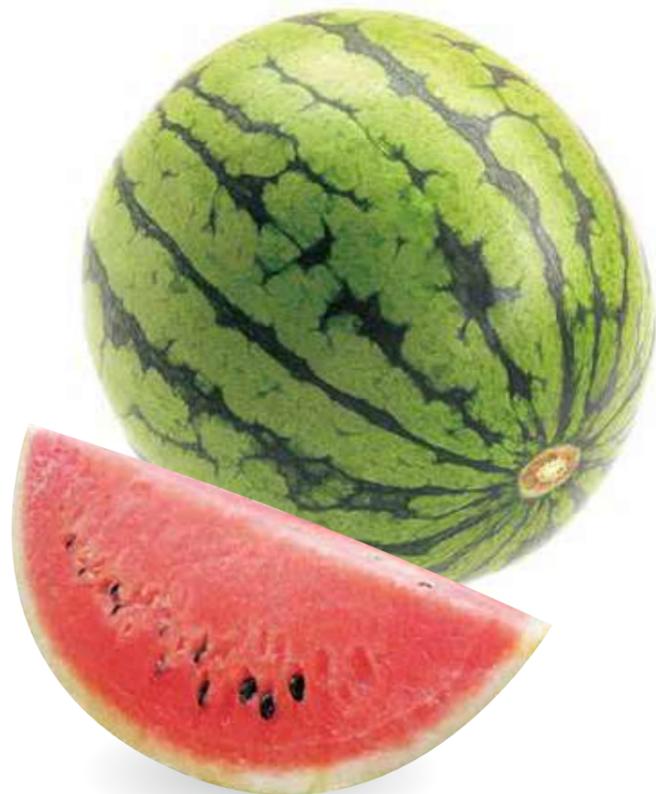
今月の旬の食材

スイカ

夏の風物詩であるスイカ。果肉の90%以上が水分なので、真夏の水分補給にはもってこいの作物です。原産国はアフリカで、4000年前のエジプトではすでに栽培されていたという古い歴史を持ちます。

ウリ科のつる性植物で、果実のサイズや形、模様、果肉の色などが多様でさまざまな品種があります。果肉の色で代表的なのは赤色ですが、黄色やオレンジ色のものもあります。皮も食べることができ、果肉を食べ終えた後の皮は、外側の堅い薄皮を除いて漬物や煮物、汁物などに使えます。生のままだとキュウリ、煮るとトウガンのような食感になります。

当JA管内塩田地区では、かつての特産品「塩田のスイカ」を復活させようと、2018年からスイカ栽培に力を入れています。栽培したスイカは「しおだSUNスイカ」と銘打ち、地元直売所などで販売しています。



スイカを使った料理を紹介！



超簡単!スイカシャーベット

R e c i p e

材料 (2人分)

- スイカ/300g
- チョコチップ/適量
- はちみつ/10g
- レモン汁/小さじ1

作り方

- ① スイカの種を取り除きながら、果肉をスプーンなどでくって密閉容器に入れます。果汁も一緒に入れましょう。
- ② ①の果肉をほぐして細かくし、チョコチップとはちみつ、レモン汁を加えてよく混ぜ合わせます。
- ③ 密閉容器のふたを閉め、冷凍庫で2~3時間冷やして固めます。
- ④ ③を冷凍庫から取り出し、器に盛り付けます。



暑い夏のおやつやデザートにぴったり♪
はちみつはスイカの甘さをみて量を調節しましょう。



©よい食P



花ナビ

HANA * NABI

ハイビスカス

- 学名/Hibiscus
- 原産/ハワイ諸島、モーリシャス島
- 科名/アオイ科

外出しにくい状況が続いています。せめて気持ちだけでも南国に行ってみませんか。

南国の花といえばハイビスカスが思い浮かびますね。青い海の浜辺に佇む、美しい女性の髪で揺れているイメージ。夏にぴったりの魅力的な花です。鉢植えなら、上田地域でも栽培できます。

育て方

開花期
6~9月

鉢植えにし、直射日光が十分に当たる場所に置きます。30度以上の暑い日が続いたら、風通しの良い明るい日陰に移してやりましょう。意外なようですが、暑過ぎるのは苦手です。

暖かくなってくると旺盛に生育します。根がよく張るので、根詰まりや水切れを起こして葉や花芽を落としてしまうことがあるため、注意しましょう。5月に植え替えをします。株を大きくしたいなら、一回り大きい鉢を用意して新しい土を入れます。同じ鉢を使うなら、根についた土を3分の1くらい取り除き、傷んだ根を切って新しい土に植えます。

水やりは土が乾いたらたっぷり。花が盛んに咲くころは、一日に2回やることもあります。水切れを怖がって受け皿に水を溜めてしまうと、今度は根腐れするので注意しましょう。

花は一日で終わることがほとんどです。次々に咲かせるために、花がついていた部分をこまめに摘み取りましょう。花の咲いている期間は、週に1回液肥をやります。

10月ごろ、枝を2分の1~3分の1くらい切り戻して室内に入れます。切り戻すことで来年の花芽を増やすことができます。日がよく当たる場所で、10度以下にならない環境に置くのが良いでしょう。



 慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートで心掛けると良い流れをつくれます。おしゃべりして運氣もアップ! (幸運を呼ぶ食べ物) 露地トマト	 用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報を入手できそう (幸運を呼ぶ食べ物) ソルムラサキ	 いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ (幸運を呼ぶ食べ物) ジュンサイ	 勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり (幸運を呼ぶ食べ物) ゴーヤー	 びっくりするほど忙しくなる可能性があります。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます (幸運を呼ぶ食べ物) サヤインゲン
--	--	--	---	---

 好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう (幸運を呼ぶ食べ物) エダマメ	 運勢はまずまずですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに。うわさ話には加わらないように。状況が好転 (幸運を呼ぶ食べ物) オクラ
---	--

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

 計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたに微笑みます。周囲の力を借りるのも◎ (幸運を呼ぶ食べ物) ハスカップ	 大事な話から始めましょう。計画も残りが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ (幸運を呼ぶ食べ物) ホタテ	 上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず (幸運を呼ぶ食べ物) ブルーベリー	 苦勞が報われます。やるべきことははっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて (幸運を呼ぶ食べ物) トウガン	 注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます (幸運を呼ぶ食べ物) スモモ
--	--	--	--	---