

JAN!JAN!

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

8

Aug.2021
No.322

- 特集／ともに地域を笑顔にする、かけがえのない仲間たち
- ほうさくClub!／「サヤエンドウ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／上田東地区の中澤賢治さん



JAN!JAN! 8

August 2021 No.322



今月のJAN!JAN!CHILD

長和町和田 掛野 剛さんと舞子さんのお子さんで
れいな 紗奈ちゃん(9歳) さや 紗矢ちゃん(7歳) しゅうこ 柊吾くん(4歳)です!

JAまごころ宅配 会員募集中!

JAまごころ宅配は、毎日の生活に必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする便利な宅配サービスです。
「買い物に行くのが大変」「忙しいけれど食事はきちんととりたい」「簡単に調理できる食材がほしい」という方におすすめ!

お申し込みは電話一本で簡単!
宅配センター(☎0120-393-274または☎64-0306)までお気軽にご連絡ください。

おまかせコース

生鮮品を中心に、管理栄養士が組み合わせた食材を決まった曜日にお届け!毎回注文する手間がかかりません。

選べるコース

毎週決まった曜日にチラシと注文書をお届け!チラシで注文した商品が届きます。

まずは無料お試しセットから!

「いきなり始めるのは不安」という方は、1週間分の食材が試せる「無料お試しセット」はいかがでしょう?JAまごころ宅配を気軽に体験してみましょう♪

詳しくは、JAまごころ宅配のHPへアクセス!

<http://www.nn.zennoh.or.jp/service/jatakuhai/>

JAまごころ宅配

検索



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.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 JAtピックス

4 JAtピックス〔地区版〕

6

特集

ともに地域を笑顔にする、
かけがえのない仲間たち

8



上田東地区の中澤賢治さん

10

ほうさくClub!
「サヤエンドウ」に挑戦!

12

健康講座
夏の紫外線との付き合い方

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〔ペントス〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔ブロッコリー〕
レシピ



当JA塩田デイサービスセンターは6月7～12日、利用者が参加する「ミニ運動会」を開きました。コロナ対策を徹底して行った運動会では、座ったままできる玉入れや輪投げなど5種目を行い、利用者は職員と一緒に競技を楽しみました。



当JA管内のレタス生産者らでつくる菅平農事振興組合は6月18日、レタスの出荷査定会を開きました。生産者とJAの関係者約70人が出席し、出荷規格や防除日誌の重要性などを確認しました。出荷は10月上旬まで続く予定で、今年は120万ケース(1ケース10kg)を見込んでいます。



当JA生産者直売所「愛菜館」では、8周年特別企画として「こどもイラストコンテスト」を実施。「すきなやさい・くだもの」をテーマに5月22日～6月20日の1カ月間作品を募集し、108点が集まりました。7月8日には審査会を行い、10点の作品を選びました。応募作品は、8月中旬ごろまで店内に展示しています。

地元産花きをPR 上田市役所新本庁舎に展示

当JAは6月28日～7月2日まで、上田市役所新本庁舎1階エントランスに、管内産の花きを展示しました。

管内で栽培されている花きの多彩な品目を広く知ってもらい、消費拡大につなげるのが目的です。期間中は、季節の花としてトルコギキョウやスターチス、スプレーカーネーション、グラジオラス、リンドウなど計50本以上の花を花瓶に生けて展示し、来庁者の目を惹きました。



展示した花きと藤森部長(左)

当JA管内販売部長の藤森浩明氏は「思いやり」「希望」という花言葉があるトルコギキョウなどを飾り、「コロナ禍でも希望を持って過ごしてほしいという願いを込めた。花を見て、明るい気持ちになってもいい。地元産の花を多くの人に知ってもらえればうれしい」と話しました。

当JA管内の花きは、「つえだ食彩館ゆりの里」や「マルシェ国分」などの直売所で購入できます。

信州プレミアム牛肉販路拡大へ 管内畜産農家がPR動画作成の舞台に

5月中旬、信州プレミアム牛肉を生産・出荷する東御市和の(有)小田切牧場で、同牛肉の販路拡大に向けたPR動画の撮影が行われました。

撮影はJA全農長野の協力のもと、同牛肉などの食肉を卸販売・小売販売している京都市の(株)フレイバー・プラザの後藤雄一専務取締役が行いました。同社は、長年同牛肉を取り扱っており、現在、米国の富裕層に向けての輸出拡大に取り組んでいます。その第1歩として、対米向けの通販サイトの立ち上げを企画。サイト内に掲載するPR動画として、今回の撮影を行いました。

当日は、牛の飼育現場や生産者へのインタビューなどを撮影。完成した動画は、同牛肉の魅力を知ってもらえる内容となっています。同社の後藤専務は「長野県は標高差や寒暖差など地形の長所を生かした飼育方法で、和牛の肉質が良く京都市場からも好評。今回撮影した動画は、そんな良質な牛肉の魅力が十分伝わる内容となっているので、ぜひ多くの人に見てもらいたい」と話しました。撮影された動画は、動画共有サイト「YouTube」でも配信されています。



↑小田切牧場で動画を撮影する後藤専務

↓管内でも好評の信州プレミアム牛肉のサーロインステーキ



同牛肉は、食味・香り・食感に優れた長野県産トップブランドの牛肉。当JA管内では小田切牧場に続き、東部地区の峯村誠太郎さんやよだくぼ南部地区の竹内徳雄さんも対米輸出用牛肉の生産に取り組んでいます。同牛肉は管内でも販売されており、好評を得ています。

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JA職員が米作り
乗用型田植え機で田植え体験

JA丸子地区事業部は、後継者がいなくなった農地を借り受け、職員で米作りに取り組んでいます。職員が農業知識を身に付け、組合員対応力を強化するプログラムの一環です。

6月11日には、上田市生田の約20アールの水田で、職員12人が田植えを行いました。今年の新人職員を含む6人が、乗用型田植え機での田植えを体験。ベテラン職員に操作方法を教えてもらいながら、交代で長野県オリジナル品種の「風さやか」を植えました。

今後、稲刈り、はぜ掛け、脱穀作業も職員が行います。収穫した米で、日本酒醸造も計画しています。



田植え機の操作方法を教わる職員

東部
エリア滋野小3年生
「巨峰」栽培体験で房切りに挑戦

友達と協力して房切りをする児童

東御市立滋野小学校の3年生は、地域の農業を勉強しようと毎年、同市特産の「巨峰」の栽培体験を行っています。6月9日、児童34人が同市滋野の有賀賢二さんのブドウ畑で、房切り作業を体験しました。

作業は2人1組で行い、1人が印の付いた物差しを房に当て、もう1人が専用のはさみを使って房を切りました。有賀さんやJAの営農技術員に教わりながら、慎重に作業を進めた児童は「いっぱい切れたよ！」「楽しくてあつという間だった」とうれしそうに話しました。

栽培体験は、7月に摘粒と袋掛け、9月に収穫を行います。

上田東
エリア中干しや穂肥適期に
水稲現地指導会で呼び掛け

JA上田東営農センターは6月25、26日、上田東地区の20カ所の水稲現地指導会を開き、生産者約100人が参加しました。

同地区では、米の品質向上と収量増を目的に、毎年6月に現地指導会を開いています。当日は同センターの営農技術員が、生育状況に応じた水管理や中干しのタイミング、穂肥の時期と量、病害虫対策などについて説明。「特に中干しや穂肥は適期をしっかりと見極めて行ってほしい。分からないことがあれば、JAに相談してほしい」と呼び掛けました。

参加者は「現地を見ながらの指導で分かりやすい」と話していました。



営農技術員の説明を聞く参加者

西部
エリア健康教室で運動不足解消
肩こり予防ストレッチ好評

肩こり予防の体操をする参加者

JA西部地区事業部は6月15日、JA泉田店で健康教室を開きました。日頃の運動不足解消と健康維持のためのストレッチ教室を行い、地域住民9人が参加しました。

今回のテーマは「肩こり予防―首・肩のエクササイズ」。鹿教湯三才山リハビリテーションセンターの健康運動指導士を講師に、椅子に座ったままできる運動やマットを使つてのストレッチ、筋力トレーニングなどを行い、心身ともにリフレッシュしました。

参加者は「みんなと楽しく運動できてよかった」「家でもできる内容なので、ぜひやりたい」と話し、好評でした。

真田
エリア初夏の昔平でウォーキング
高原の自然や空気が満喫

爽やかな風の中、ウォーキングを楽しむ参加者

JA女性部真田支会が6月30日、健康教室を開き、菅平高原の「野口みずきクロカンコース」でウォーキングを楽しみました。部員24人が参加し、体力に応じて1キロ、2キロ、4キロのコースを歩きました。

標高1600～1700メートルの準高地にある同コースは、アテネ五輪女子マラソン金メダリストの野口みずき選手が練習に使っていたことで有名です。参加者は、初夏の高原の爽やかな風の中、野口選手の走った勾配のあるコースを、高原植物などを楽しみながら歩きました。

参加者は「高原の自然や空気を味わいながら良い運動ができた」と話していました。

よくほ
南部
エリア防災意識を高く持とう
初の防災学習会

災害対策などを学んだ学習会

JA女性部よくほ南部支会と丸子支会が6月24日、武石公民館で防災学習会を初めて開きました。防災意識を高めるために企画したもので、両支会合わせて41人が参加。県危機管理本部危機管理防災課の太田英雄防災指導員を講師に、災害対策などについて学びました。

太田講師は、これまでの災害から学ぶ対策や災害発生時に取るべき行動、備蓄や防災用品の重要性などを分かりやすく説明しました。参加者が持参したハザードマップを参考に、地元危険区域などの確認も行いました。参加者は「いざという時のためにしっかりと備えたい」と、意識を高めました。

塩田
エリア手芸作品展示で来店者笑顔に
店頭展示品を随時募集中！

展示された作品を見て楽しむ来店者

JA塩田地区事業部は、JA女性部塩田支会員が作った手芸作品の店頭展示を行っています。コロナ禍で窮屈な生活が続く中、来店時に作品を見て少しでも心を和らげてもらいたいと初企画。来月2月まで行う予定です。

現在、支会員を対象に展示品を募集しています。募集する作品は手作り、持ち歩ける大きさのもの。1カ月間店頭で展示されます。同事業部の生活指導担当者は「女性部と協力して地域を少しでも元気にしたい。多くの作品が集まり、来店者が笑顔になればうれしい」と話しています。

展示希望者は、同事業部へ直接作品を持ち込んでください。



特集

ともに地域を笑顔にする、かけがえのない仲間たち



JA信州うえだ女性部

わくわくがいっぱい!仲間がいるから、学べる!楽しめる!

部長紹介

この指と〜まれ!

JA信州うえだ女性部 部長 久保町子さん(62)

(JA長野県女性組織協議会会長、JA関東甲信越女性組織協議会会長、JA全国女性組織協議会理事)

「私たち女性部は、何よりお互いの“笑顔”と“絆”を大切にしています。部員の声で生まれるさまざまな活動を通して、将来にわたって安心で豊かな、明るい地域づくりも目指しています。仲間と何かをしたい!楽しみたい!学びたい!という皆さん、『この指とまれ!』。一緒にわくわくしましょう!」



活動紹介

JA信州うえだ女性部は現在、JA管内に地域ごと7つの支会があり、会員は約1400名。JAを拠り所として、食や農、豊かなくらしづくりに関心のある女性が集まって活動しています。「やりたいと思ったことを仲間とともに実現する」のがモットーなので、活動内容はいろいろ!

部員がやりたい、いろいろなことを実現!



料理教室



手芸教室



寄せ植え教室



フラワーアレンジ教室



フードドライブ活動



学習・研修活動



ウォーキング教室

健康づくりも楽しみながら!

体操教室



部員募集 地域で一緒に楽しむ仲間を募集中!

農家の方も、農家でない方も参加できます。支会ごと年会費があります。興味のある方は、事務局：JA普及推進部農とくらしの相談課(☎23-4040)までお気軽にお問い合わせください。

JA信州うえだ青年部

仲間がいるから農業も盛り上がる!

部長紹介

個性派ですが団結力はピカイチ!

JA信州うえだ青年部 部長 武舎秀一さん(36)

「私たち青年部は、一言で言うなら個性派ぞろい。みんなそれぞれに目指す農業の形や志しがあり、育てている作物の数だけ思いがあります。そんな個性派な青年部ですが、同じ地域で活動する盟友としての団結力はピカイチ!若い農業者に青年部の魅力を伝えるため、仲間と力を合わせて活動しています。私たちと一緒に、地域農業を盛り上げていきましょう!」



活動紹介

JA信州うえだ青年部は現在、部員40人で活動しており、それぞれが400~1300メートルの標高差を生かして多種多様な農業を営んでいます。「地域農業を盛り上げたい!」「若い世代に農業の魅力を知ってもらいたい!」そんな思いで活動する青年部。日々の農作業に精を出すことはもちろん、子どもたちに向けた食農教育や地元農畜産物のPRなどの活動も行っています。

絆の力で農業の魅力を発信!



食農教育と運動教室を合わせた「かいづつたねフェスティバル」を年4回実施



「食べ物や農業の多様性」をテーマに小学校へ出張授業



国産農産物の魅力や食の大切さを伝えるためのPR動画を作成(朝採れたての新鮮なアスパラガスを食べる動画を撮影!)



2019年に行われたJA全国青年大会「青年組織活動実績発表」で最優秀賞を受賞!

部員募集 地域農業を盛り上げる仲間を募集中!

興味のある方は、事務局：JA営農振興部営農企画課(☎23-4084)までお気軽にお問い合わせ下さい。

中澤さんのハウスで 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、中澤さんのハウスでソリダコの収穫を体験させていただきました。

収穫作業



ハウス内一面に広がるソリダコ。ソリダコは約1~1.5mに成長します。上部で枝分かれして小さな黄色の花をたくさんつけます。

フラワールーメンメントの黄色の花がきれいです。



ソリダコの収穫作業は、年2回行います。収穫する時は、花切りばさみを使って根元から切り、長さを80cmにそろえます。



収穫したソリダコを傷がつかないようにネットの上に置いて、切り口から約20cmまでの葉を摘み取り、10本にまとめます。

この部分の葉を摘み取ります。

茎の太さは規格に沿っているか(5mm以上)、曲がりがないかなどを確認します。



曲がりがあると等級が下がってしまうので、収穫時はしっかり見極めます。



曲がりがないか見極めて収穫。大変な作業だ。



1箱に100本ずつ入れて、当JA農産物流通センターに出荷します。



左からJA上田東地区センター山浦営業技術員、中澤さん、西澤さん、中村次長

感想



中村次長

「60歳まで会社勤め、定年退職後から本格的に就農され、現在も変わらず花き栽培に精を出す中澤さんには頭が下がります。取材に伺った時は、シャクヤクの収穫を終えてソリダコの収穫を行う時期でした。夏にはトルコギキョウの収穫を行うとのこと、暑いハウス内で作業が続けられる体力にも脱帽です。花に対する愛情と、農業に対する熱意が伝わってきました」



西澤さん

「収穫適期かどうかを瞬時に見極めることができる中澤さんの姿は、まさにプロだなと感じました。その年の気候状況などによって、必ずしも安定した収入が得られるわけではない環境下で、「ダメな時はダメ。稼げるときに稼げばいい」と割り切れるところが、農業を営むことへの覚悟が感じられ、カッコイイと思いました」

今回のインタビュー職員



上田東地区事業部付
西澤 七海

JA信州うへだ
上田東地区事業部
次長 中村 泉

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!

6月上旬にインタビュー

上田市芳田 中澤 賢治さん(74歳)



◆西澤…ハウスいっぱい花が!これは何の花ですか?

◇これはソリダコという花です。黄色い小さな花をたくさん咲かせるキク科の植物です。うちでは1アールほど栽培しています。

◆西澤…ソリダコ!こんな形の花なんです!他に何を育てていますか?

◇他にはシャクヤクを5アール、トルコギキョウを3アール栽培しています。

◆中村…中澤さんが花き栽培を始めた理由を教えてください。

◇私が花き栽培を始めたのは、今から14年前です。以前は運送業界で働いていて、その時に色々な品種の花を運んでいました。花は身近で、見ていると気持ちよくなっていく感じがする存在でした。仕事の取引先の方に栽培を勧められて、自分でもきれいな花を栽培してみようと思い、退職後に栽培をはじめました。

◆中村…もともと花は身近なものだったんですね。栽培する時に工夫していることやこだわりポイントなどはありますか?

◇病害虫対策とハウス内の温度・湿度管理ですね。根や葉を食ってしまうコガネムシやヨトウムシ対策の一つとして、ハウス内に網を張ってできる限り虫の侵入を防ぐようにしています。ただ、網を張ることで風通しが悪くなってしまうので、ハウス内の温度が高くなり過ぎないように、外気温に応じてこまめな換気を心掛けています。

◆西澤…栽培に対するこだわりが伝わってきます。中澤さんにとって農業の魅力とは何ですか?

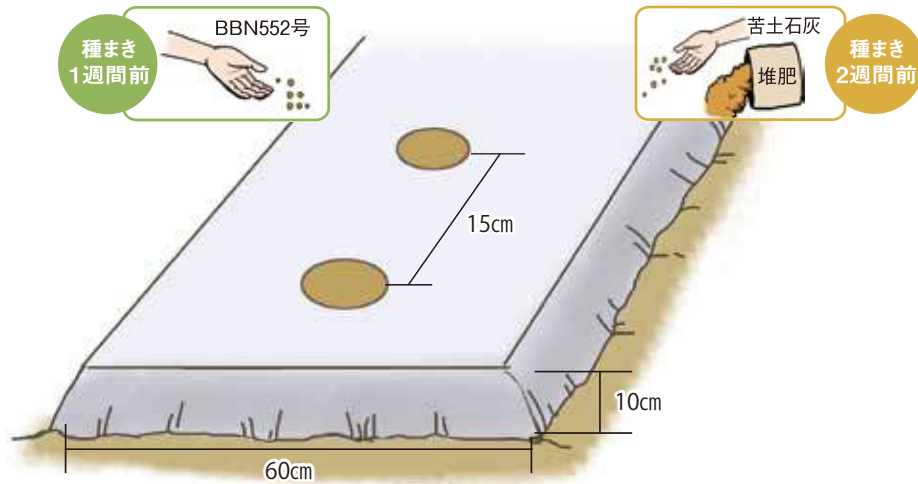
◇花にはたくさんの品種があり、それぞれに良さがあります。今回収穫を体験してもらったソリダコは、単体でもきれいです。他の花と比べるとその花の色を引き立てくれるんですよ。また、良質な花を栽培するには、失敗はつきもの。改善方法を見つけて成功



◆中村…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。

◇花き農家も高齢化が進んでいて、生産者が減少しています。次世代へ花き栽培の魅力や農業の楽しさを伝えるためにも頑張っていきたいです。今、コロナ禍で皆さんストレスを抱えていると思います。花を飾ることで心が元気になる、ストレスが緩和される方も大勢いると思います。ぜひ、ご自宅などに飾ってみてください。

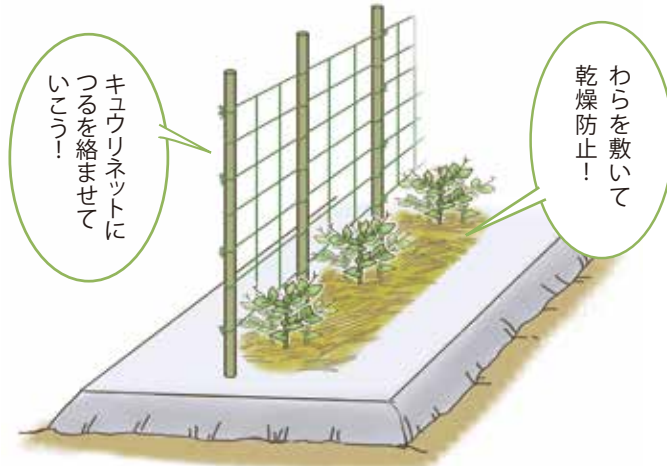
株間を15cm取ります。間引かず、そのまま根鉢を崩さないように植えましよう。たっぷり水をやり、株元にわらを敷いて乾燥から守ります。キュウリネットなどを設置して絡ませていきましよう。つるなし品種の場合でも、草丈が伸びやすいのでキュウリネットが便利です。



雨が降らない日が続くようなら、水やりをします。追肥は様子を見ながら行いますが、花が付き始めたころからやると良いでしょう。元気がない時は、だいたい水不足か肥料不足が原因です。



管理



新鮮なサヤエンドウを味わおう!



ビタミンCが豊富で、イチゴと同じくらいの含有量があります。しかし、ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質があるので、たっぷりのお湯でゆで過ぎると多くが失われてしまいがちです。そこで、蒸しゆでがおすすめ!美味しくおいしくゆでられます。

- ①鍋の底が隠れるくらいの少量の水を入れ、火にかけます。
- ②沸騰したら、ひとつまみの塩とスジを取ったサヤエンドウを入れ、しっかり蓋をします。
- ③中火で1分半蒸しゆでにします。
- ④ザルにとって冷まします。



料理の彩りにサヤエンドウを使う時は、最後に加えて余熱で調理すると栄養が損なわれにくく、色もきれいです。



ゆで方

網さやは豆の膨らみがちよつとわかる程度のころ、スナップエンドウはさやがぶつくりしたら収穫です。大きくなり過ぎると硬くなり、食味が落ちてしまうので注意。霜が降りるまでが収穫時期となります。



収穫

おすすめ資材

「アースガーデンT」(1ℓ) 998円(税込)

サヤエンドウやサヤインゲン、エダマメのさやに食い入る虫に効果あり! トマト、ナス、キュウリ、レタス、ブロッコリー、ダイコンなどにも使えるので、家庭菜園で大活躍です!

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。



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229回
今月は

「サヤエンドウ」に挑戦!

★これがサヤエンドウ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150g ■堆肥2kg ■BBN552号80g ■BB追肥N30号10g×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。



種まき

つるあり品種の方が長期間の収穫、つるなし品種の方は早めの時期からの収穫ができます。どちらが自分の希望に近いか選んでおきましょう。

8月は暑いので、土がとても乾きやすいです。直まきよりポット育苗の方が水管理しやすいのでおすすめです。ポットに土を入れよく湿らせておきます。種を2〜3粒、間隔をあけてまき、1〜2cm程度覆土して手のひらで上から軽く押さえます。鳥害予防のため、防虫ネットなどをかぶせておく目安です。本葉が3〜4枚出て根が回り、ポットから取り出せるようになったら畑に植え付けましょう。



10月に種をまいて冬越しさせ、春に収穫するのが一般的なサヤエンドウの栽培方法です。しかし、寒さの厳しい上田地域では冬越しに失敗しがち。しかも、暑くなるころには収穫が終わってしまったため、収量に満足できなかったという方も多でしょう。

でも、採れたての網さややスナップエンドウはおいしいですよ。もっと収穫したかったな...という方に朗報です。今から種をまきましょう! 10月から霜が降りるまで収穫できます。

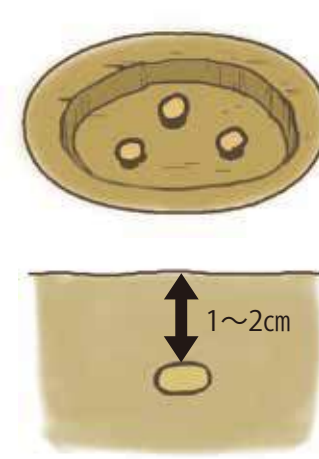


畑の準備・定植

エンドウは特に連作を嫌うので、3〜4年作付けしていない場所で栽培するのが良いでしょう。

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60cm、高さ10cm程度のうねを作ります。エンドウの根は浅いので乾燥に弱いので、うねが十分湿っている時に白マルチを掛けておきましょう。黒マルチを使う場合は熱くなり過ぎてしまうので、黒色が見えなくなるくらいわらを敷きましょう。

深さ2cmほどの穴をあけ、種を2〜3粒ずつ、等間隔になるようにまく。土をかぶせ、軽く手のひらで押さえる。



各種相談目 Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先
結婚相談	8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。	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 ※平日にかかる祝日は休業いたします。 毎週土曜日 ※8月7日(土)、14日(土)は休業いたします。 8月28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②

前月号に引き続き、年金制度の改正点についてご案内します。

2022年4月以降、「65歳未満の在職老齢年金の支給停止基準額の見直し」が行われます。現在は、賃金と年金月額の合計が28万円を超えると年金が一部、もしくは全額支給停止となっていますが、停止基準となる金額が28万円から47万円に引き上げられます。

60歳以降働き続けることが当たり前となりつつある中、年金が減額されたり支給停止となったりすることが、シニア期の働く意欲を減退させるという批判が少なくありませんでした。実際、年金を受給するために、就労形態や就労時間を見直す方もいらっしゃいましたが、今回の改正により65歳まで意欲的に働くことができるようになります。

年金額改定時期	現 行	2022年4月以降
65歳未満	賃金と年金月額の合計が 28万円 を超えると一部または全額支給停止	賃金と年金月額の合計が 47万円 を超えると一部または全額支給停止
65歳以上	賃金と年金月額の合計が 47万円 を超えると一部または全額支給停止	同左

※その他改正点につきましては次号に続きます。

■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

6月の定例理事会(令和3年6月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ①第1四半期仮決算結果について | ④ 令和3年度専門委員会構成について |
| ②ディスクロージャー誌について | ⑤ 経営改革について |
| ③令和3年度理事報酬額の配分について | ⑥ 夏期賞与の対応について |

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。

夏の紫外線との付き合い方

7～8月は、年間を通して最も紫外線が多い季節になります。紫外線対策は女性の美容のためと思われがちですが、紫外線による病気の予防のため、男性も対策は必要です。紫外線の良い面と悪い面を知り、上手に付き合うことが大切です。

♡ 紫外線の良い面

紫外線を浴びると、私たちの体内ではビタミンDが合成されます。ビタミンDは、腸からのカルシウムの吸収を高める作用を持ち、骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。他には、病原菌を殺す作用もあるので、施設でのスリッパの殺菌や給食施設などでの室内殺菌用に利用されています。

♡ 紫外線の悪影響

メラニンの増加やコラーゲンの破壊により、シミ・ソバカス、しわやたるみなど肌の老化を引き起こす原因となります。長年浴び続けていると、良性・悪性腫瘍、白内障や翼状片の原因にもなります。

♡ 紫外線の影響が強いと考えられる場合の効果的な対策

①紫外線の強い時間帯を避ける

各地域で太陽が最も高くなる時(正午前後)に、紫外線も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて活動しましょう。

②日傘を使う・帽子をかぶる

帽子の着用で眼への紫外線の影響は20%程度減少します。特に、幅の広いつばのある帽子はより効果的です。

③衣服で覆う

袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。プールや海など、肌を露出する時間が長い場合には、ラッシュガードを使用しましょう。

適切な紫外線量には個人差があります。紫外線を過度に避けるのではなく、季節や時刻を考えながら上手に対策して、夏の戸外活動を楽しみましょう。

※紫外線についてもっと詳しく知りたい方は、気象庁のホームページ(<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>)をご参照ください。

④紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用する

眼への紫外線の影響を最大で90%カットすることができます。紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。

⑤日焼け止めを上手に使う

衣類などで覆うことのできないところには、日焼け止めを使うのが効果的です。

中古車市

ご来場の皆さまに粗品進呈!さらに、当日ご成約(新車・中古車)いただいたお客様にはご成約特典(プレゼント)あり♪

日時 8月20日(金)、21日(土) 午前9時～午後4時

場所 (株)オートパル信州うえだ 中央営業所
(上田市住吉22-1)

お問い合わせ先 (株)オートパル信州うえだ 中央営業所 ☎23-3730



JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

気軽にできる健康づくりで **健康寿命を伸ばそう!**

信州まるごと健康チャレンジ2021

チャレンジ期間:8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切:2021年12月15日



《コースを選んで60日間実行しよう!参加者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|-------------------|-----------------|----------|-------------|
| 1 つづけよう『減塩生活』 | 2 いいこといっぱい早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| 9 じぶんで決めようマイチャレンジ | | | |

信州健康チャレンジ倶楽部
●役立つ健康情報や応援メールが届きます
●登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
※プレゼントの締切は令和3年9月30日(木)

参加方法は専用ホームページから▼
<https://shinshu-kenkou.com/>

主催 信州まるごと健康チャレンジ2021実行委員会/長野県協同組合連絡会
お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】☎026-261-1380
【JA長野中央会 総合企画室】☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

各支所・店窓口にはパンフレット(参加用の応募ハガキ付)が置いてありますのでご利用ください。

抽選で5名様は **血圧計**
抽選で400名様は **オリジナルタオル**
報告ハガキ提出者の中から **プレゼント!!**

締め切り迫る!
9月6日(月)

2022年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

JAでは毎年、ご応募いただいた写真を使ってオリジナルカレンダーを作り、組合員全戸に配布しています。今年も暦2カ月分1枚につき、メイン写真1点、サブ写真2~3点を組み合わせて制作します。

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

応募資格 JA信州うえだ管内に在住の方

写真サイズ カラープリント六つ切りまたは四つ切り(縦横自由)※専門店でプリントしたものでの応募に限りします。

応募締切 9月6日(月)

応募方法 応募作品の裏に専用の応募票(ホームページからどうぞ)または必要事項を記入したメモを貼り付け、お近くの支所・店窓口までご持参いただくか、下記あて先まで郵送してください。
※必要事項 ①作品のタイトル ②撮影を行った場所(どこから撮影したか) ③撮影した風景の地名 ④撮影年月日 ⑤氏名 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧その他



2021年版採用作品 小坂國建さんの「緑のピラミッド」

採用発表 広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。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。

注意事項 応募条件や肖像権、著作権などに関する「応募上の注意」があります。応募の際は下記に問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

応募あて先・お問い合わせ先 〒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 ☎25-7800

【ホームページ <https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/>】

応募票はこちら→



盆花は「JAの花市」で!

恒例のお盆花市を、当JA管内の農産物直売所、支所・店など各会場で開催します。盆花は、地元産の花が豊富にそろった「JAの花市」でお買い求めください。

開催日
8月12日(木)

開催日・時間は会場により異なります。新型コロナウイルス感染防止の観点から、中止となる会場や例年と開催内容が異なる会場があります。詳しくは、ご利用の農産物直売所、支所・店にお問い合わせください。





友人に桑の実の収穫に誘われまし
た。大きな桑の木からバサバサと落ちる
実。それでジャムを作ると、それはそれ
は旨い！幼い頃を思い出して、ヨーグルト
にかけて大切に食べています。

(F.N 74歳)

(編)桑の実おいしいですね！私も小
学生の頃、通学路にあった桑の実をよく
食べていたことを思い出しました。

梅雨の晴れ間をみてタマネギを収
穫しました。今までできたことのないタ
マネギで、こんなに大きなものは売って
もないしビックリしています。皮もむ
きやすく味も甘くて、生でも煮ても焼
いてもおいしくです！

(N.S 81歳)

(編)とても大きなタマネギだったんで
すね。どんな調理方法でもおいしく食べ
られるのはうれしいですね！

娘が小学校に入学しました。授業
でアサガオを育てているので、家でもア
サガオを植えました。どちらが元気に
育つか楽しみです。

(M.S 46歳 主婦)

(編)アサガオ育成、私もやった記憶があ
ります。懐かしい！娘さんの家ものも、

両方元気に育つと良いですね！

梅雨空の中、夏野菜の収穫が毎日
楽しみです。ナス、トマト、ピーマン、
キュウリ、シシの葉と、わが家のおかず
をにぎわしています。カボチャの収穫
が待ち遠しいです！

(A.T 63歳 主婦)

(編)じめじめ気が減入る梅雨も、夏野
菜の収穫で気分が明るくなりますね！
カボチャの収穫も楽しみです。

新しい日傘を買ったので、梅雨明け
に使うのが楽しみです。でも、あまり暑
いのも憂鬱(ゆううつ)です…。

(M.K 46歳 会社員)

(編)衣服と一緒に、日傘もファッションの
一つ。お出掛けが一層楽しくなります
ね！おしゃれに紫外線対策！

庭に沙羅(夏椿)の木があり、白い
花が次々と咲いてとても涼しげです。
庭木は散った後の片付けが大変ですが、
生活に潤いを与えてくれます。松やイ
チの緑も、目のために良いと思うこと
頻です。

(A.S 69歳 主婦)

(編)庭木は大変なことも多いですが、家

にいる時いつでも見られて良いですね。
時期で咲く花々は季節を感じさせます。

家の周囲をきれいに草取りしたの
に、毎日雨ばかり。あつという間に草原
になってしまいました。しばらくは目を
つむり、晴れたらまた一本残らず草を
抜くぞー！と意気込んでいます。

(M.N 68歳 主婦)

(編)雑草の成長スピードがすごさまじい
ですよ…。梅雨が明けたら、気合い入
れて全部抜いてやりましょう！

敷地内で畑を作っています。近所に
住む孫たちに届けるのを楽しみに収穫
しています。笑顔が「何より」です。

(T.I 66歳 児童クラブ指導員)

(編)お孫さんたちの喜び姿を想像する
と、収穫も一段と楽しくなりますね。笑
顔が何より、その通りですね！

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

一葉草雑木林の雨上がり
後ろには父あるやうな夏木立
薔薇を褒む瞬時優しき君となり
ワイパーのやうに触角団子虫
豪奢なるドイツアヤマ茶に黄色
パレットに緑足したる青田かな
小上がりの男三人の麦茶かな
遥かなる浅間嶺映す代田かな
置き場所の今年も同じ扇風機
花は葉に今日一日を大切に

上田市上塩尻 永井 陶子
長和町長久保 倉沢寿美子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市保野 清水ゆき子
上田市東内 山本 進
上田市生田 辰野 昌子
上田市貴田町長 宮崎 拓男
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市長瀬 山岸 政子
上田市諏訪形 横澤 みね

◎選者吟／ほととぎす山の木に実の入るころ

川柳

橋詰信幸 選

蛙連合合唱会が出勤簿
月一度集うサロンの花が咲く
子は無いが母の目うれしいプレゼント
成し遂げて心も軽く縄暖簾
お帰りの声が待つてる国界
あいにくと云って昼寝の梅雨の農
我が村の山菜ねらう県外車
断捨離に夫婦の思い出いません
一品の好物夕餉楽しくす
長生きの秘訣は今日の年金日
食欲に夢追っている老いの意気
やんわりと包むひと言論される

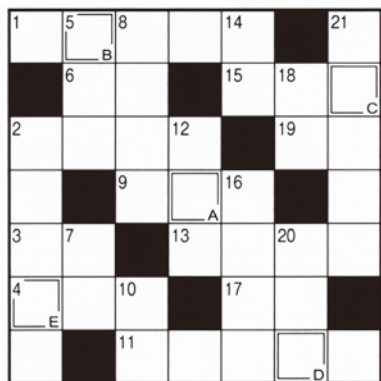
上田市本郷 安藤 民子
上田市踏入 畔上 綾子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市築地 勝見 稔
青木村田沢 上原美代子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
東御市鞍掛 花岡あや子
上田市上野 清水 篤子
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男
上田市東内 山本 進

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

全国高校野球選手権大会が
始まる時期。——の候



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

- 2 鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
- 5 川や池の土手のこと
- 7 信号機で「止まれ」を示す色
- 8 家屋を壊して新しく造り直すこと
- 10 墨も料理に利用する魚介
- 12 大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
- 14 令和3年の——の日は8月8日。国民の祝日です
- 16 ねぶた祭りで見られる県
- 18 「五七五七七」などの形式で作られます
- 20 飛行機で人や荷物を運ぶこと
- 21 井戸端会議中に楽しむもの

ヨコのカギ

- 1 最低気温が25度以上の夜のこと
- 2 寺小屋では字の——やそろばんを教えました
- 3 地球の中心部にあります
- 4 長良川で有名な伝統漁法
- 6 親戚の——を頼って仕事に就いた
- 9 高速道路のサービス——で一休みした
- 11 親潮は千島——とも呼ばれます
- 13 帰る客を玄関まで——に行った
- 15 力士が腰に締めます
- 17 割、分、厘の次
- 19 虫が入ってこないように布団の周りにつります

〈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。

〒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 6月号は99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)

6月号出題クイズの答え



〈答〉 ミズタマリ

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8月31日。正解者の中
から抽選で5名様に「エコーパック簡単和風
だし旨!だしバック」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:7月上旬)



塩田の「あじさい小道」。色とりどりのアジサイと、雨上がりの森林の湿り気を帯びた香りを満喫。あの香り、好きなんですよ〜。

小学生がプールではしゃぐ声を聞きながら、汗ダラダラな真夏。私も泳ぎたいなと、少しうらやましくなるこの頃です。一昔前はこんなに暑くなかったよな〜と思う、気象庁のホームページで20年前の上田市の気温を調べたところ、8月の平均気温24度、最高気温29.6度…えー!? 涼しい!! 当時と比べたら今は30度超えが当たり前。そりゃあ熱中症にもなりますよね…。農作業の際は対策を万全にしましょう。夏は暑さ以外に、紫外線にも気を付けたいものですね。本誌12ページの健康講座では、紫外線との付き合い方を紹介していますので、ぜひご参考に！

今月の担当(原)

編集後記
編集1コマ



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、地中海沿岸が原産地です。花を食用とするキャベツの一種がイタリアで品種改良され、現在の姿になったとされています。「ブロッコリー」という名前はイタリア語で茎や芽を意味し、和名では、メハナヤサイ(芽花野菜)やミドリハナヤサイ(緑花野菜)などと呼ばれています。

栄養素が豊富で、ビタミンやミネラルをバランス良く含んでいます。特にビタミンCの含有量は野菜類の中でもトップクラスといわれており、風邪予防や美肌効果などが期待できます。

結婚式では新婦によるブーケスが行われることがありますが、最近では新郎による「ブロッコリース」なんてものもあるようです。これは、新郎が幸せの象徴などの意味を持つブロッコリーを独身男性たちに向かって投げるもの。キャッチできた人が次の花婿となり、幸せを掴むのだそうですよ。

ブロッコリーを使った料理を紹介！



ブロッコリーの生春巻き

R e c i p e

材料(2人分)

- ブロッコリー／1株
- むきエビ／8尾
- アボカド／1個
- ライスペーパー／4枚
- ★しょうゆ／大さじ2
- ★マヨネーズ／小さじ2
- ★おろしわさび／小さじ1
- ★レモン汁／小さじ1
- ★ごま油／小さじ1

作り方

- ブロッコリーはライスペーパーに挟みやすい大きさに切り分けます。茎は硬い皮の部分を切り落としましょう。
- 沸騰したお湯に塩(分量外)を入れ①を2～3分ゆで、ざるに上げて水気を切ります。
- むきエビは塩(分量外)を振り掛け軽く揉み洗いで1～2分ゆで、ざるに上げて水気を切ります。
- アボカドは縦半分に切り、種を取って皮をむき、5mm幅に切ります。
- ライスペーパーをぬるま湯にサッとくぐらせて湿らせ、その上に②、③、④をのせて巻きます。
- ⑤を皿に盛り付け、★の材料を混ぜ合わせて作ったつけダレを添えます。

ブロッコリーとエビ、アボカドの相性抜群！ライスペーパーはくっつきやすいので、乾いたまな板の上などで手早く巻きましょう。



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



ペンタス

●学名／*Pentas lanceolate*

●原産／熱帯アフリカ、マダガスカル ●科名／アカネ科

名前の由来は数字の「5」。花びらが5弁あることからきているようです。小さな花が数十個まとまった塊で咲くので、存在感があります。

花びらの先は尖っていて形が整っており、まさに星型。花言葉は星にちなんだものが多く、「願い事」「希望が叶う」などがあります。各国の呼び名も星にまつわるものが多いです。夏の夜の天の川のよう、星はペンタスが星団を見せてくれます。

夏の暑さにも強く、花が終わってもわき芽から次々と咲くので、長い間楽しむことができます。



育て方

開花期

5～10月

性質が強く、管理方法が楽なのもうれしい花です。

日当たりの良い場所を好みますが、真夏の直射日光では葉焼けすることがあるので注意しましょう。水やりは土が乾いたらたっぷりと。生育が旺盛で根が多くなるため、鉢植えの場合、真夏は特に水が枯れやすくなり、1日に数回水やりが必要になることもあります。

花がらは摘み取りましょう。花下の葉の脇から花芽が出てきて咲きます。だんだんと草丈が伸びてくるので、ある程度になったら切り戻しましょう。

花の時期は追肥をします。月に2回くらい液肥などをやると良いでしょう。花つきが悪くなる真夏は、追肥もお休みします。

多年草ですが寒さに弱いため、一年草と考えたほうが気楽です。

暖かい季節ならいつでも挿し芽で増やすことができます。3～4節で切り取り、葉を半分に切って赤玉土などに挿し、根が出るまで乾かさないようにするだけです。



牡羊座

(3.21～4.19)

丁寧に積み重ねてきたことが花開きます。運勢は好調。いつもより積極的に行動するのが幸運を招く鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スルメイカ



牡牛座

(4.20～5.20)

ピンチを助けてくれる人が現れて、事なきを得ます。「まずい」と思ったときは早めに相談しましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キュウリ



双子座

(5.21～6.21)

表面的にはうまくいっていても針のむしろといったことがあるかも。人の話は最後まで聞いてきちんと対応を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉桃



蟹座

(6.22～7.22)

計画、予定にあまりこだわらず臨機応変に。楽しむことは身近にあります。買い物はリストを作って出掛けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ピーマン



獅子座

(7.23～8.22)

注目されることが多く大活躍の月。それだけに忙しく大変ですが全力投球で頑張れば周囲からの応援も。充実のとき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ショウガ



魚座

(2.19～3.20)

飛び込みでいろいろ頼られそう。効率のいいやり方を提案すると喜ばれます。グループ内ではサポートに徹して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉スイカ



水瓶座

(1.20～2.18)

大きな動きのあるとき。慌てそうになったら深呼吸を。落ち着いて対処すればピンチがチャンスに変わります

〈幸運を呼ぶ食べ物〉岩ガキ



山羊座

(12.22～1.19)

あまりやきもちをせずに様子を見ていましょう。自然と良い流れが生まれてきます。計画の準備は入念に。買い物は吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉デラウェア



射手座

(11.23～12.21)

良い結果が出る一方で、問題も持ち上がりそう。忙しく動き回ってはいればなんとかなります。前向きに捉えて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マクワウリ



蠍座

(10.24～11.22)

困難な状況がありますが、それを乗り越えるきっかけも得られるとき。問題に向き合って。運勢は下旬から回復へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アオジソ



天秤座

(9.23～10.23)

心配のし過ぎは禁物です。運勢は良好。始めてみれば意外になんとかできることが多いです。協力者を募りましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ズイキ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE