

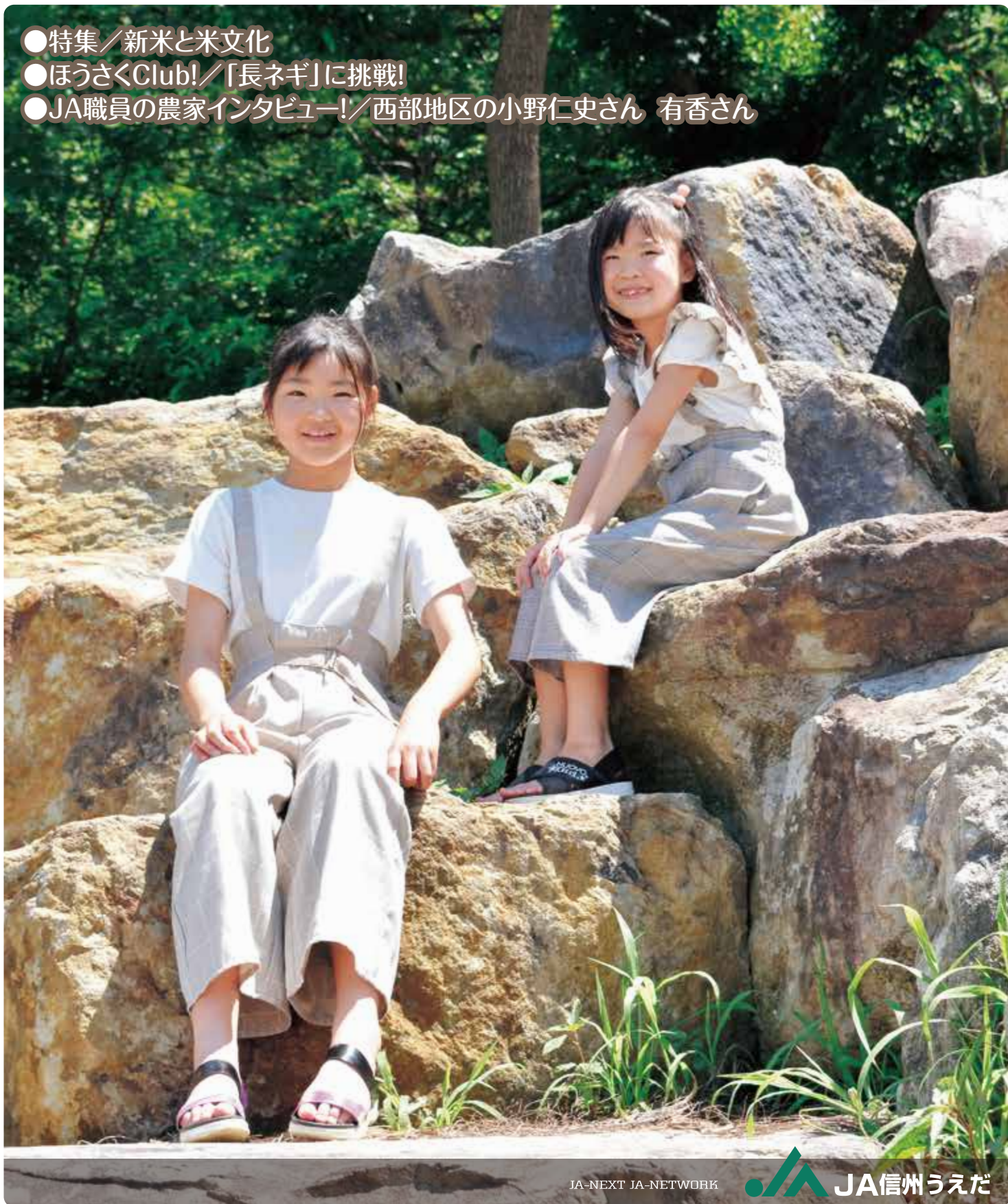
♥ ジャンジャン JAN!JAN!

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

9

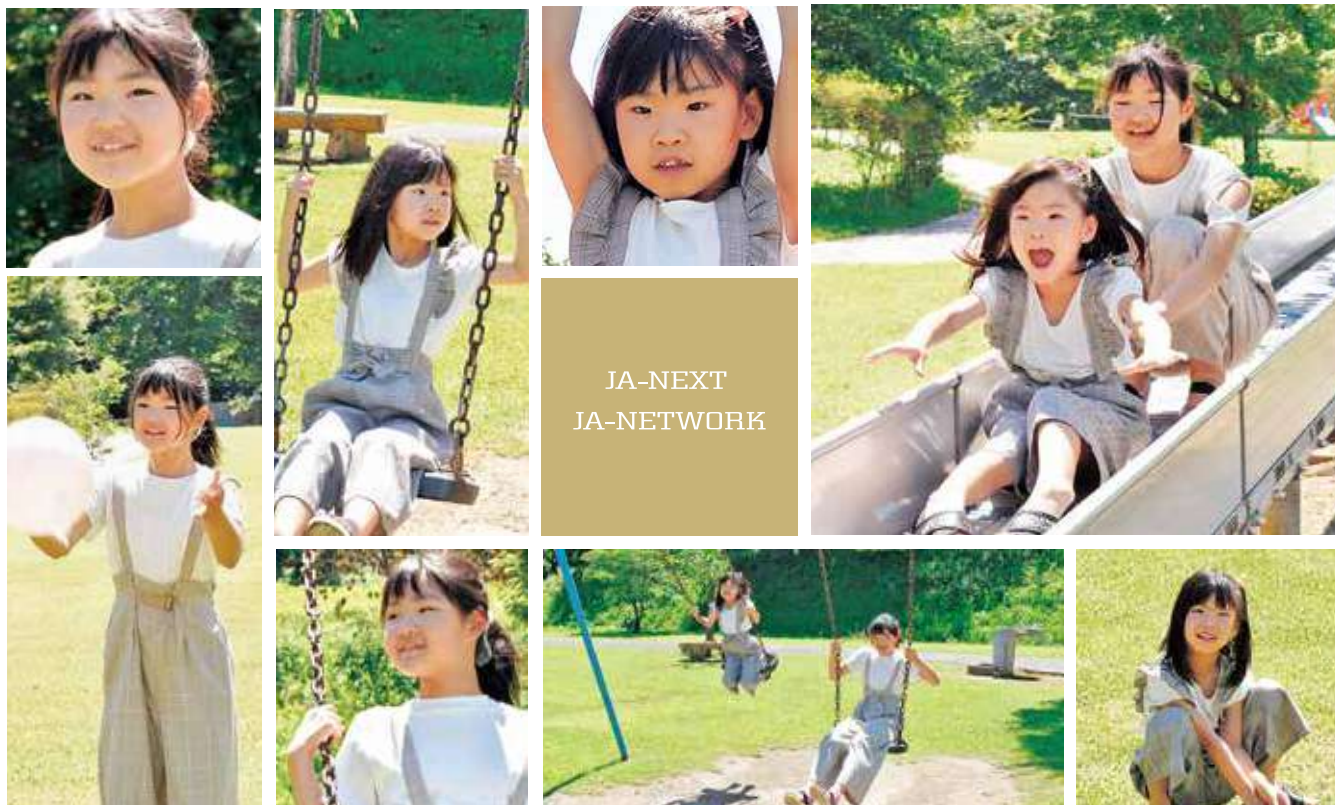
Sep.2021
No.323

- 特集／新米と米文化
- ほうさくClub!／「長ネギ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／西部地区の小野仁史さん 有香さん



♥ ジャンジャン JAN!JAN! 9

September 2021 No.323



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市富士山 棚木 芳則さんと結衣さんのお子さんと
りりん まりん
莉凜ちゃん(11歳) 茉凜ちゃん(7歳)です!

今月のいちおし商品

JAの食べ頃仕込み味噌

国産大豆・
国産米を使用

すぐに召し上がれる、風味豊かな味噌です。



食べ頃 仕込み味噌 【赤みそ】

大豆と米が10:
10の10割こうじ
味噌です。

(1kg×4個入) 2,790円(税込)



食べ頃 仕込み味噌 【白みそ】

大豆と米が10:8
の8割こうじ味
噌。平釜仕立て
のにがり塩を使
用しています。

(1kg×4個入) 2,790円(税込)



食べ頃 仕込み味噌 【減塩】

食べ頃仕込み味噌の風味をそのままに、塩分を
20%カットした減塩タイプの赤みそです。

(750g×6個入) 3,440円(税込)

食べ頃仕込み味噌は、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。



2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6

特集
新米と米文化

8



西部地区の小野仁史さん 有香さん

10

ほうさくClub!
「長ネギ」に挑戦!

12

健康講座
旬の果物を楽しむ

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〔ダイアンサス〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔サヤインゲン〕
レシピ



当JA果樹部会と21上小農業活性化協議会は7月7日、上田市の果樹生産者坂下浩さんのリンゴ園で、リンゴ「シナノリップ」の栽培管理検討会を開きました。部会員ら38人が参加。管理方法や病害虫対策などについて確認し、栽培についての情報交換を行いました。



7月23、24日、「文部科学大臣杯JA共済トーナメント第55回全日本リトルリーグ野球選手権大会」が上田市で開かれました。24日の閉会式では、当JA普及推進部の前島直也次長が、上位3チームに副賞の地元産リンゴや米を贈呈し、選手たちの健闘を称えました。



当JA青年部は7月29日、JA長野県青年部協議会が主催する「JA長野県青年部協議会設立70周年記念式典」に参加しました。「地方農業の未来や農業の魅力発信」をテーマにした討論会などをWeb会議で行いました。当JA青年部でJA全青協会長の柿島洋一さんによる「JA青年組織活動の活性化」をテーマにした記念講演会も行いました。



現場に到着した警察官に犯人の特徴などを伝えるJA職員



案内係りのJA職員を脅す犯人役

7月16日、当JAは上田警察署と協力し、JA本所で移動金融店舗車の防犯模擬訓練を行いました。同車両は、災害発生時の金融ライフライン確保や中山間地域での金融サービス提供などを目的に、地域貢献事業の一環として今年4月に導入したものです。来月3月の本格稼働に向けて、安全安心な金融サービスを提供するため、実践的な防犯訓練を行い対処方法などを確認しました。

訓練では警察官が犯人役を演じ、車両の外に立つ案内係を刃物で脅して車内の現金を奪って逃走するという流れを実践。逃走する犯人をJA職員2人が追いかけて、車両に設置してある防犯カメラボールを投げつけ、その間にもう1人の職員が通報し、到着した警察官に犯人の特徴などを伝えるまでを行いました。

JA職員は「緊迫感がある訓練内容で、良い経験になった。緊急時に冷静に対処できるように心掛けたい」と話しました。

眞島実組合長は「今回の訓練での経験を生かし、組合員利用者に安心して利用いただけるよう良質なサービスを提供していきたい」と話しました。

しみながらJAや農業、SDGsについて学ぶイベント。『ちやぐりん』から出題する「〇×まるばつクイズ」をはじめ、「農産物の重さ当てゲーム」「おはしで大豆運びゲーム」「SDGsのカードゲーム」の4つのゲームを用意し、訪れた親子連れや中高生を楽しませました。

子どもたちは「どのゲームも楽しかった」と笑顔。親子で参加した母親は「コロナ禍で子どもが楽しめるイベントが少ない中、一緒に参加でき子どもが喜ぶ顔が見られてよかった」と話しました。

研修としてゲームスタンプを務めたJA新入職員は「JA職員として地域の皆さんとふれあうイベントに初めて携わり、喜んでもらえてとてもうれしかった。これからもJAが地域を笑顔にできるよう頑張りたい」と熱意を込めて語りました。



野菜の重さ当てゲームを楽しむ子どもたち

当JAは、家の光協会発行の子ども向け雑誌『ちやぐりん』を若い世代を中心に広く知ってもらおうと、7年前から大型ショッピングセンターを利用した普及PRイベントを、子どもの夏休み期間に合わせて開いています。

7月27・28日には、JA生活指導担当者が中心となってアリオ上田1階の特設会場で、特別企画「知ってみよう・アグリチャレンジ」を行いました。これはゲームを楽しむだけでなく、アグリチャレンジを通じて、アリオ上田1階の特設会場で、特別企画「知ってみよう・アグリチャレンジ」を行いました。

上田警察署と協力
移動金融店舗車の防犯模擬訓練

アリオ上田でアグリチャレンジ開催
ゲーム楽しみ農業やSDGs学ぶ

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田
エリア豊殿小3年生
カボチャの植え付け作業体験

上田市立豊殿小学校の3年生は7月15日、食育学習の一環で、同市芳田の圃場でハロウィーン用力カボチャの植え付け作業を体験しました。

児童32人が参加し、JA上田東地区青壮年部員とJA営農技術員から作業方法を教えてもらいながら、1人3本のカボチャ苗を植えました。児童は、苗が倒れないように土を手で押さえてしっかりと固めるなど、真剣に作業に取り組みました。作業を終えた児童は「大きく育ってくれるかなあ」と苗の成長を楽しみにしていました。

植え付けたカボチャの収穫作業は、10月に行う予定です。



カボチャの苗を真剣に植える児童

東部
エリアレンゲツツジ守ろう
湯の丸高原で保存活動

作業に汗を流す職員

JA東部地区事業部は7月16日、湯の丸高原でレンゲツツジの保存活動を行いました。同事業部の職員が、レンゲツツジへの日当たりをよくするために周りの草を刈り、木を切るなどの作業に汗を流しました。

同高原のレンゲツツジの大部分は、国の特別天然記念物に指定されています。同高原では、放牧牛の「有毒植物であるレンゲツツジを残し、他の草木を食べる生体」を生かして、レンゲツツジの群生の保存を図ってきました。しかし、近年は放牧頭数が減少し、レンゲツツジの生育環境が悪化しつつあるため、同事業部は2013年から保存活動に取り組んでいます。

西部
エリア小菊出荷査定会
選花基準など確認

JA花き部会は7月12日、JA泉田店で小菊の出荷査定会を開きました。西部と塩田地区の生産者11人が参加。JA営農技術員が、出荷された小菊を見本に採花のタイミングや出荷規格、等級ごとの選花基準や荷造り方法などを説明しました。

小菊は盆用として安定した需要が見込まれる有望な品目のため、当JAでは栽培を勧めています。西部地区では今年、新規生産者が1人増えて計7人が出荷しており、約6万本の出荷を見込んでいます。



選花基準などを確認した査定会

真田
エリア講習会でおやき作り
ナスとカボチャ包んでおいしく

おやきの生地にも具材を包む参加者

JA真田地区事業部は7月29、30日、同事業部で「季節のおやき講習会」を開きました。JAに集う機会を増やし、地域に人の輪を広げることを目的に取り組み「JA生活文化活動」の一環で、2日合わせて地域住民9人が参加しました。

参加者はJA生活活動サポーターとJA生活指導担当者の指導のもと、ナスとカボチャあんを包んだ2種類の「おやき」作り挑戦。こねた生地にも具材を丁寧に包んで表面を焼いた後、蒸し器で蒸しておいしいおやきを完成させました。

参加者は「おやきを作ってみたかったので講習会で学べてよかった」とうれしそうに話しました。

丸子
エリア予約肥料の自己取りお得
コスト減へ好評

JA丸子営農センターは7月16日、同センターで秋の予約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で、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2月、7月、11月の年3回、予約肥料の自己取りを行っています。

30件の予約があり、当日は追肥や秋野菜用の肥料などを予約した農家が次々と引き取りに訪れ、同センターの職員が農家のトラックに手際よく肥料を積み込みました。近年、鹿やイノシシなどの獣害が多発していることから、電気柵の推進と農業施設倉庫の案内も併せて行いました。



農家のトラックに肥料を積み込むJA職員

よくほ
南部
エリア今年もフレミズカレッジ
みんなで楽しくボンボン作り

ボンボン作りに取り組む参加者

JA女性部よくほ南部支会は7月13日、長門町民センターで今年度1回目のフレミズカレッジを開きました。20〜40代の地域の女性6人が参加し、エアプランツのボンボン作りに挑戦しました。

これは、手芸糸をふわふわの円形に整えたボンボンに、空気中の水分を吸収し、土がなくても育つエアプランツを挿して作る作品です。参加者はJA生活指導担当者の指導のもと、制作キットを活用してピンクや白、黄色のかわいらしい作品を完成させました。参加者は「かわいいボンボンができた。家に飾ってエアプランツを育てるのが楽しみ」と笑顔で話しました。

塩田
エリア別所温泉つるし飾りの会
つるし飾りで地域活性化目指す

上田市別所温泉をつるし飾りで活性化させようと活動する「別所温泉つるし飾りの会」が作る、華やかなつるし飾りが人気です。

2010年に地元有志で発足した同会は、上田地域のつるし飾り文化を研究し、古来より伝わるつるし飾りをJA別所店などで制作しています。同地域に伝わるつるし飾りは、表面のみに綿を入れてふくらとした平面型に仕上げ、柳や竹に吊るして飾るのが特徴です。

同会が制作した作品は、別所温泉内の旅館や施設他、JA中塩田店などに展示され、訪れた人の目を惹きつけています。



つるし飾りを作る会員(JA別所店で)

特集 新米と米文化

日本の食文化にとって、米はなくてはならない主食。これから収穫の秋を迎え、おいしい新米が食べられるのはワクワクしますね！米は太古の昔から人々の生活に浸透していました。今回は、そんな米文化についてご紹介します。

監修…食文化史研究家 永山久夫

実りの秋に感謝。新米の季節です

「新米」と聞いただけで、日本人の血が騒ぎます。何しろ、明治の初めには日本人の80%以上は農民だったのです。みんなで力を合わせ、豊作を祈りながら汗を流してきました。

昨日こそ早苗とりしかいつのまに

稲葉そよぎて秋風ぞ吹く

「古今和歌集」の詠み人知らずの作品。「田植えをしたのは、つい昨日のことのように思えるのに、いつの間にか、稲の葉をそよそよと吹き鳴らす秋風の季節になってしまった」という意味です。

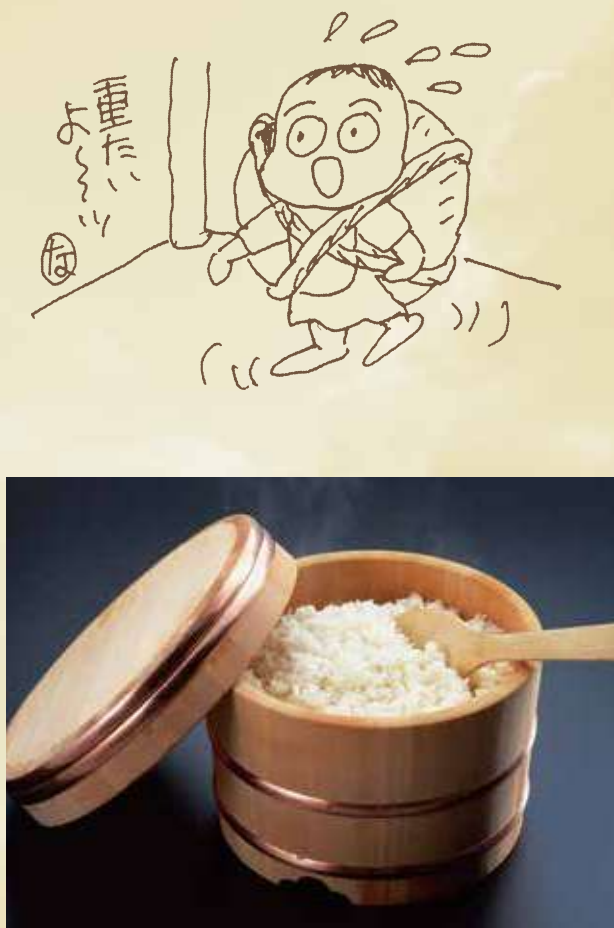
季節の移りゆく早さに驚くと同時に、「立派に育ってくれてありがとう」と

米は元気と笑顔の源

日本人の人生は、米で始まります。

生まれた赤ちゃんが母乳を離れて、初めて口にするのがお粥。1年目の誕生日には、お祝いとして「一升餅」が用いられることもあります。「一升餅には」「一生元気に過ごせるように」「一生食べ物に困らないように」などという願いが込められており、呼び方も「一升餅」「誕生餅」「一歳餅」とさまざまです。この一升餅を「背負餅（しよもち、せおもち）」と呼び、1歳の子どもに風呂敷や餅袋などで背負わせ、子どもが背負い立てない姿を将来への夢や希望の願いを込めて見守る行事もあります。

米は日本人の主食です。「みずみずしい水田がある限り、日々の生活は何の心配もない」と、昔の人々は考えていました。秋になって1年分の米が取れば、1年分の安心が得られる。米は、人々の元気と笑顔の源だったのです。



いう稲に対しての愛情がにじみ出ています。1年間の苦勞が、実りの秋にずっしりと重たい稲穂になって報いられたことに対する、心からの感謝が表現されているのです。

毎年11月23日には、神社などで五穀の収穫を祝う「新嘗祭（にいなめさい）」が行われます。天皇がその年に収穫された新米などを天地の神々に供えて感謝の奉告を行い、これらの供え物を神からの賜りものとして自らも食する儀式です。新嘗祭の歴史は古く、「日本書紀」にもその記録が記されています。米は、太古の昔から日本人の生活を支えるかけがえのないものだったのです。



新米とみそ

日本中の村々でも毎年豊作祝いが行われ、東北地方の農村では次のような祝いの唄が歌われていました。

米がとれたらよオ
米のおまんま食えるよオ
富士の山ほどよオ
生みそ添えてね



雪のように白い大盛りのご飯に生みそを添えて好きなだけ食べるのは、秋一番の幸せであり、ごちそうでした。新米ご飯は、そのくらい魅力があったのです。

生みそにはアミノ酸化されたタンパク質が豊富に含まれている上に、酵母や麹菌、生きた酵素がたっぷりですから、消化をスムーズにするのにも役立ちました。炭水化物中心のご飯に不足しがちなタンパク質を補給する上でも、大豆を原料とするみそは重要なパートナーだったのです。

今でも、米とみその組み合わせはよく見かけますね。例えば「焼きみそおにぎり」。おにぎりは持ち歩けるので、農作業のお供にも最適です。汗水流して疲れ切った身体に、エネルギーの詰まったおにぎりは格別の味。みその塩味も染み渡り、至福の時です。

私たちのご先祖様がつなげてきた米文化、大切にしたいですね。

日本の主食「米」をおいしくたくさん食べて、元気に残暑を乗り切りましょう！



小野さんの畑で 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、小野さんの畑でトマト(品種:
ロッソナポリタン)の収穫を体験させてい
ただきました。

収穫作業



point&memo
この畑ではロッソナポリタン、ツリアンルージュ、サンマルツァーノリゼレバという品種のトマトを栽培しています。

試食させていただいた
おいしいトマトも
たくさんです。



point&memo
実全体が満遍なく色づいていたら
収穫適期です。日が当たっている
部分と日陰になっている部分では
色の見え方が違うので、気を付け
ながら収穫していきます。

point&memo
このぐらいの
色が収穫の
目安です。



point&memo
日焼けしてしまったトマト。
このような状態の実がない
か、収穫する時に1つ1つし
っかり確認します。

point&memo
1個ずつ
しっかり確認。
慣れるまで
大変だ。



point&memo
小野さんは3品種のトマト合わせて1日あたり約60キ
ロ収穫します。品種ごとに分け、1箱4キロずつ入れ
て、当JA西部営業センターに出荷します。



point&memo
おいしいそう
な
ロッソナポリ
タンが
取れました!



左からJA西部営業センター管内農業技術員、百瀬さん、
有香さん、仁史さん、吉池課長代理

感想



吉池課長代理

「小野さんご夫婦の農業に挑戦する姿やこだわりに感
銘を受けました。試食させていただいたロッソナポリ
タンも本当においしかったです。夫婦で笑い合いなが
ら取材を受ける姿から、仲の良さがすごく伝わってき
ました。これからも2人仲良くおいしい作物を作ってい
ただきたいと思います」



百瀬さん

「とても仲の良いご夫婦で、楽しくお話を聞くことが
できました。ロッソナポリタンは糖度が高く、そのまま食
べても甘くておいしかったです。収穫体験をさせてい
ただきましたが、収穫かごに入ったトマトはまるで宝石
のようでした。この美しくおいしいトマトを、たくさん
の人に食べてもらいたいと思いました」

今回のインタビュー職員



JA信州うへだ
西部地区事業部付 普及推進課 課長代理
百瀬 悠電
吉池 英之

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!

7月下旬にインタビュー 上田市秋和
小野 仁史さん(43歳)有香さん(38歳)



◆吉池…トマトがたわわに実っていま
すね!

◆有香さん…ここでは3品種のイタ
リアントマトをアールほど栽培して
います。今回収穫を体験していただく
「ロッソナポリタン」という品種は、実
が楕円形なのが特徴。高糖度で生食に
も向いていて、オリブオイルなどと
相性抜群なんです!

◆百瀬…とてもおいしそう!トマト
の他には何を栽培しているんですか?

◆仁史さん…アスパラガスは40ア
ール、ブロッコリーは40アール、水稲を40
アール、その他野菜類を60アールほ
ど。春から秋まで収穫できるように、
さまざまな作物を栽培しています。

◆吉池…就農して4年目のことで
すが、夫婦で農業を始めた理由を教え
てください。

◆有香さん…夫は千曲市、私は大阪府
出身で、東京でお互いシステムエンジニ
アとして働いていた時に出会いまし
た。結婚してから、サフリーマンとは全
く違うことをしたいねと話合い、
前々から興味があった農業に着目。夫
の出身地でもある自然豊かな長野県
に魅力を感じ、6年前にこちらに來ま
した。長野県農業大学校と信州うへ
だファームで野菜栽培を学び、
2018年に新規就農したんです。

◆吉池…就農してから今まで大変たっ
たことはありませんか?

◆有香さん…当初は、カボチャやズッ
キーなども栽培しようと思っていま
したが、この辺りは風が強く計画通り
の栽培が出来ずに苦労しました。気持
ちを切り替えて、その土地に合う作物
を試行錯誤しながら栽培していく中
で、現在の作物に落ち着きましたね。

◆百瀬…栽培する時に工夫しているこ
となどはありますか?

◆仁史さん…露地栽培がメインなの
で、苗に日光がしっかりと当たるよう
に、方角などを意識して植えています。ま
た、猛暑が続くこの時期は特に水管理
を大切にしています。より良い栽培管
理は野菜のストレスを軽減し、おいし
いものが育つと考えています。

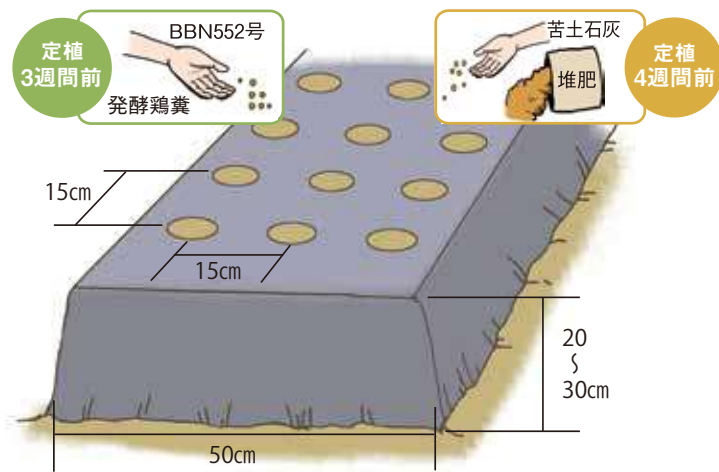
◆百瀬…おいしい野菜を育てたい!と
いう思いが伝わってきます。小野さん
にとって農業の魅力とは何ですか?

◆仁史さん…気候や土地によって作物
の味が変わるのは育てがいがある面
白いですね。作付計画を立てて毎日観
察し、丹精込めて作ったものがお客さん
から「おいしかった」と評価されるのは、
何よりの喜びです。あとは、外で開放的
な気分を感じながら家族でのびのびと
作業できるのも、とても気に入っていま
す。農業は、私たち夫婦にぴったりなの
かもしれませんね。

◆吉池…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。

◆仁史さん…多くの人に、うちの自慢
の農産物を味わってほしいなと日々頑
張っています。消費者の「おいしい」の
声は、農家にとって宝物。これからも、「お
いしい」と言ってもらえる農産物を夫婦
二人三脚で作っていききたいです。

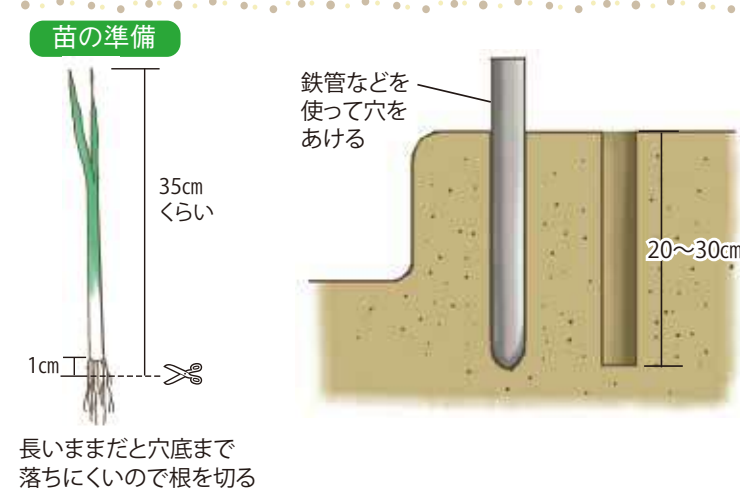




畑の準備・定植

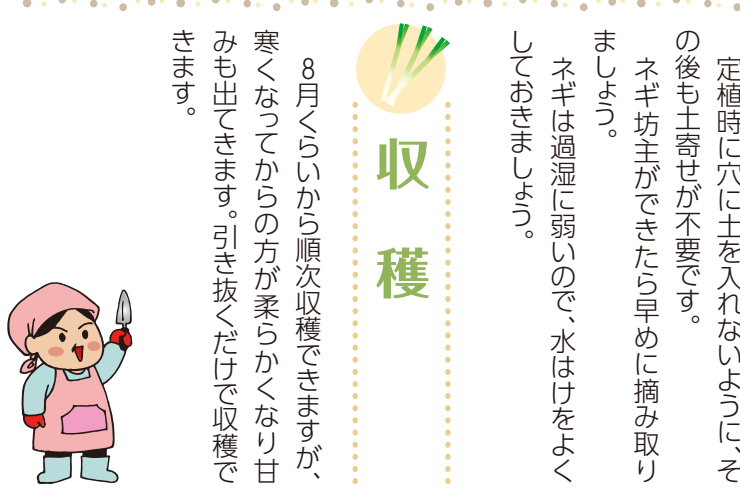
春になったら畑の準備をします。うねをある程度固めたので、水分が十分にある時に早めに用意します。

定植の4週間前までに苦土石灰と堆肥を、3週間前までに化成肥料と発酵鶏糞をまいて耕します。追肥をしないので、緩効性肥料として発酵鶏糞を入れておきましょう。幅50cm、高さ20〜30cmくらいの高うねを作り、マルチをしておきます。条間15cm、株間15cmで植えるので玉ねぎマルチが便利です。



太さ3cmくらいの鉄管などで深さ20〜30cmの植え穴をあけます。その穴にネギ苗をポトンと落として、定植終了です。植穴に土はかぶせません。穴からネギ苗の先が5cmほど出ている状態が理想です。穴の深さが葉鞘(白い部分)の長さになります。

コツは、ネギ苗の根を1cm残す程度に短く切っておくこと。長いままだと穴底まで落ちにくいですが、そして、穴を崩さないようにあけること。葉の分かれ目(生長点)に土がかかると苗が腐ってしまいます。うねを早めに準備しておき、適度に湿っていると崩れにくく、しかも根付きやすくなります。



定植時に穴に土を入れないように、その後も土寄せが不要です。

ネギ坊主ができたから早めに摘み取りましょう。

ネギは過湿に弱いので、水はけをよくしておきましょう。

おすすめ資材

「はかりマーゼ」 188円(税込)

農業や除草剤の調合にとっても便利!

立体的な目盛りで5ml、10mlが簡単に計れて、そのままかき混ぜられます。

※通常価格は213円(税込)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



「長ネギ」に挑戦!

★これが長ネギ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)

育苗圃場 ■苦土石灰150g ■堆肥2kg ■BBN552号50g
■BB追肥N30号15g

定植圃場 ■苦土石灰120g ■堆肥3kg ■BBN552号100g
■発酵鶏糞200g

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。

お寺の階段や橋の柱に擬宝珠(ぎぼし)という飾りがあります。これは、お地藏さんが手に乗せている宝珠を模したものともいわれますが、仏教と関係のない神社や橋にも使われていることから、「ネギ坊主」から「ギボシ」となったという説もあります。ネギ独特のニオイが魔除けになると信じられていたため、その力にあやかって使われるようになったというわけです。日本では、1300年前の平城京のものとされる擬宝珠が見つかっています。ネギは、日本に古くからなじみの深い野菜なのです。

長ネギの一般的な栽培方法は、溝を掘り苗を立て掛けて植え、葉鞘(白い部分)を伸ばすために土寄せしていくものですが、今回紹介するのは須坂市の農家さんが考案した「穴底植え」です。深い穴を作っそこに苗を落とすだけという楽々な方法です。

育苗

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。土に水分が充分にある時に、幅60cm、高さ5〜10cmのうねを作り、園芸支柱などで10cm間隔にまき溝をつけます。1cm間隔で種をまき、土を5mm程度かぶせて鍬の背などで押さえます。その上に切りわらやもみ殻を掛けておくと乾燥しにくくなります。本葉が出るまでは乾かさないうちに水やりしましょう。

発芽したら間引きします。本葉が3〜4枚くらいになるまでには、株間を3cmほどにしておきます。種まき後1カ月ほど経ったら追肥をします。苗が小さく細いので草に負けやすいです。草取りはこまめにやりましょう。

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	9月18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 ※9月25日(土)は休業いたします。 9月25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③

今回は、繰上げ受給の減額率緩和についてご案内します。

年金の支給開始年齢について、厚生年金は65歳までの間で段階的に支給が始まり、老齢基礎年金は65歳から支給が始まるのが原則です。しかし、希望すれば60歳から受給を開始することができます。これを「繰上げ請求」といいます。

繰上げ請求をすると、早く年金が受給できる代わりに年金額が減額されます。現行では、1カ月繰り上げごとに0.5%減額されるため、60歳まで最大5年間繰り上げた場合は30%減となります。これが、**2022年4月以降に60歳になる方(1962年4月2日以降生まれの方)を対象に、減額幅が1カ月0.4%に引き下げられます。**※1962年4月1日以降生まれの方には現行制度が適用されます。これにより、65歳で受給する方に受給総額が追い付かれる時期が延びることになります。

		現 行			2022年4月以降
請求時の年齢	減額率	65歳で受給する方に受給総額が追い付かれる時期	減額率	65歳で受給する方に受給総額が追い付かれる時期	
60歳	30%	76歳8カ月	24%	80歳10カ月	
61歳	24%	77歳8カ月	19.2%	81歳10カ月	
62歳	18%	78歳8カ月	14.4%	82歳10カ月	
63歳	12%	79歳8カ月	9.6%	83歳10カ月	
64歳	6%	80歳8カ月	4.8%	84歳10カ月	

※減額率=0.5%(2022年4月以降は0.4%)×繰上げ請求月から65歳になる月の前月までの月数
繰上げ請求のメリット・デメリットをしっかりと把握し、自分に合った選択をしたいですね。
その他改正点につきましては次号に続きます。

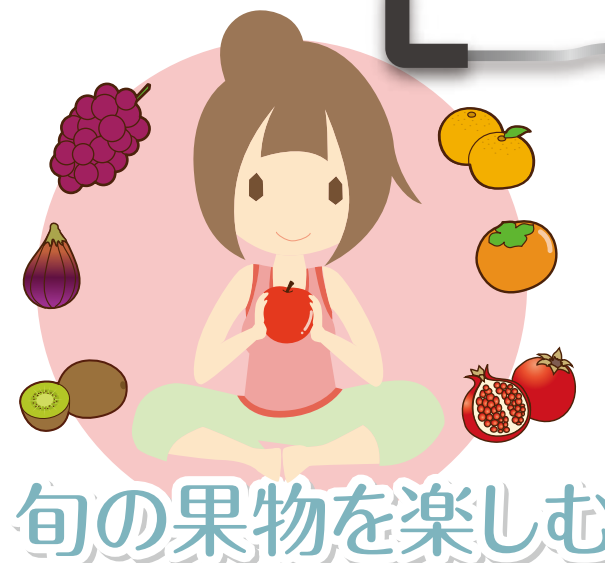
■年金についてのご相談は、JA信州うえだプレミアムサロンまで ☎23-1145

理事会だより

7月の定例理事会(令和3年7月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

①令和3年度仮決算事務処理日程・要領について

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。

旬の果物を楽しむ

夏の暑さが和らぎ、食欲の秋の到来ですね。気温が下がることで食欲がわくとともに、新米やキノコ、果物など旬の食材が私たちを誘惑します。本格的な秋に向けて、口当たりが良くてつい食べ過ぎてしまいがちな果物の適量と、食べ方について確認しておきましょう。

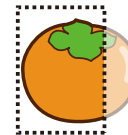
🍷 果物を食べるなら朝がおすすめ!

果物はビタミンやミネラル、食物繊維をとるにはとても良い食材ですが、近頃の品種改良で糖分が高いものも多いため食べ過ぎには注意が必要です。食べるタイミングは朝食時が理想的で、吸収された糖分は一日の活動エネルギーとして使われます。反対に夕食後は、寝る準備に入る体に過度なエネルギーを与えてしまい、余った糖分は脂肪として蓄えられてしまいます。

ポイント 同じ果物でも、ジュースやフルーツ缶詰、ドライフルーツなどは、加工の過程で糖分が添加されているものが多いため、できるだけ生のものを食べることをおすすめします。

🍷 果物の適量 体の大きさなど個人差もありますが、果物の一日の適量は概ね200gとなります。今回は、血糖値の心配な方でも安心して食べられる100～200g(80kcal)でご紹介します。基礎疾患や食事制限のある方は、適量について主治医の先生に確認してみましょう。

主な果物ごとの適量をチェック! *** 1日の適量の目安 ***



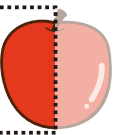
柿

2/3個(150g)



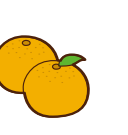
ブドウ

小3/4房(135g)



リンゴ

1/2個(150g)



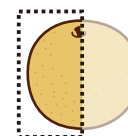
ミカン

小2個(180g)



桃

中1個(200g)



梨

1/2個(190g)



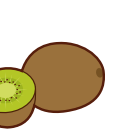
イチジク

2個(140g)



ザクロ

1と1/2個(可食部160g)



キウイ

1と1/2個(150g)

おいしく健康に、旬の果物を楽しみましょう!

13

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2021年 JAN! JAN! 9月号

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2021年 JAN! JAN! 9月号

12

参加無料
どなたでもご参加ください

JA信州うえだ助け合いの会 公開講座のお知らせ

同内容で2回開催します。ご都合のよい日にご参加ください。

日時・会場 ①9月28日(火) 午後1時30分開会

ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)

②9月30日(木) 午後1時30分開会

モルティしおだ(上田市中野87)

講師 組合立諏訪中央病院副院長 高木 宏明 先生

演題 「家で暮らす・家で死ぬ～在宅医療の現場から～」

定員 各会場60名(定員になり次第締め切り)

申込方法 9月13日(月)から受付開始。
参加希望の方は、下記事務局へお申し込みください。

※当日は、マスクの着用・検温・手指消毒等、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。
※感染状況により、開催内容の変更・中止をさせていただく場合がございます。ご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ先 普及推進部農とくらしの相談課 TEL:23-4040(平日8:30～17:00受付)



JA-SSより EneKeyのご案内

EneKey(エネキー)は、ENEOSのセルフガソリンスタンドで利用できる、キーホルダー型の新しい決済ツールです。給油機にエネキーをかざすだけで簡単にお支払いができるようになります。



6つの特徴

1 お手持ちのクレジットカードで発行可能!
お申し込みはたったの3分

4 紛失・盗難補償付き!
入会と同時に自動加入

2 お支払い簡単&スピーディー
EneKeyをリーダーにタッチするだけ※1

5 入会金・年会費無料!
一切かかりません

3 携帯もラクラク!
車のキーに付けられるキーホルダータイプ

6 Tポイントが貯まる! ※一般携帯カードの場合
EneKeyでの給油で自動で貯まる※2

※1 EneKeyは、ガソリン・灯油・オイルなどのお支払いにご利用いただけます。ただし、1回につき15,000円未満、1日あたり4回を限度にご利用いただけます。
※2 Tカード番号の紐付けはお近くのEneKey取り扱いサービスステーションまで。ただしENEOSカード、シナジーカード、特別提携カードなどでEneKeyを発行した場合はTカード番号の紐付けはできません。

お問い合わせ先 (株)ジェイエサービス本社(TEL:25-7070)またはJA-SS(ガソリンスタンド)の各営業所まで

全5回コース

野菜栽培年間講習会 「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、さらに一歩先の販売を目指す方に向けた年間講習会「ほうさくマスターclub」を開講します。

直売所や市場出荷に興味がある方が対象です。

受講料 全5回分
3,000円(組合員は無料)

※土壌診断費は別途料金となります。
※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

募集人数 10名
※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

会場 グリーンファーム中央店
(上田市国分80-6)

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

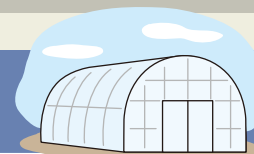
申込期間 2021年9月1日(水)～9月26日(日)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等の案内をいたします。

募集対象 1. 直売所に出荷したいと考えている方
2. 家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
3. 畑が空いていて何かやりたいが、何をしたらいいか悩んでいる方

お問い合わせ先 グリーンファーム中央店(担当:山口)TEL:29-8177

農業用ビニールなどの飛散防止について



強風で飛ばされた農業用ビニールが、鉄道の架線や電線に絡まって、列車の運行を妨げたり、停電の原因になったりする事例が発生しています。

鉄道設備や電柱・電線にビニールなどが絡まると、多くの人に多大な迷惑を掛けるばかりでなく、人命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。状況によっては、損害賠償を請求されることもあります。

留意事項

- ① マルチを張る際は、周囲を十分な土で押さえるとともに、必要に応じ中央部に土や石などの重しを乗せましょう。
- ② 圃場(ほじょう)で越冬してきたマルチは、周辺部の土が風などで飛ばされて軽くなり、はがれやすくなっているため、再度土をかけ直しましょう。
- ③ ハウスビニールはビニペット、マイカー線、バックカーなどの留め具を点検し、しっかり固定しましょう。
- ④ ビニール被覆やマルチ張りは、風が強いときは避け、複数人で作業に当たましょう。
- ⑤ 不要になったビニール、マルチなどは片付けましょう。

架線や電線に絡まったビニールなどに触ると感電の恐れがあり大変危険です。絶対に触らないで、必ず管理者(鉄道会社、電力会社など)に連絡して対応するようお願いいたします。





夏になると庭の花がたくさん咲くので、写真を撮りたいと思い、少しずつ撮りました。その写真を一枚のリストにしようかなと思っています。「わが家の花」と題して、出来上がったら玄関に飾っておこうかなと思います。

(R.A 69歳 新聞配達パート)

(編)お庭の花の写真集というわけですねー！とても素敵です！玄関を華やかに彩ってくれそうですね。

今年はずっと水がなくて、初めての転ばし作業です。長靴だと足を取られてしまうので、裸足での作業。意外と足が気持ちいいですよー！

(M.T 74歳 主婦)

(編)水に素足を浸しての作業、いいですねー！水に足を浸すと、暑さで火照った体が少しでも冷えてすごいですね。

こちらに嫁いで53年。今年初めてわが家にてツバメの子育てが行われました。かわいい3羽のヒナが巣立ちました。近くの電線に止まって、何やらピチクとお話していました。とてもうれしかったですね。

(T.S 83歳 農業)

(編)ツバメのヒナの巣立ち、感動ですね。これからも元気に育って、来年また来てくれるといいですね。

夏野菜が豊作な中、畑の隅でコロコロと育つスイカたち。収穫が楽しみです！

(S.M 74歳 主婦)

(編)畑でコロコロとスイカが育つ様子は、まさに「夏」という感じがしますね。ぜひぜひお楽しみください。

連日のうだるような暑さの中で、ビールがおいしいこと！グビッと二杯、生きがいを感じています。

(T.M 79歳)

(編)暑い日に飲むキンキンに冷えたビール、最高ですよー！いつもの倍、おいしく感じますね。至福の時です。

梅雨も明け、梅漬けの梅を三日三晩干し、いい塩梅に梅干しができました。煮沸消毒したガラス瓶に入れて、さらにハチミツで漬けて完了。これがわが家の梅干しです。

(C.K 69歳)

(編)ハチミツ漬の梅干し、おいしそうですねー！手間暇かけて作った梅干し、食べるのが楽しみです。

年をとるとともに、健康の話が話題になります。コロナ禍で人の集まるところには出掛けられないので、食事に気を遣い、バランス良く考えています。野菜もなるべく家で作ったものを孫に食べさせています。

(C.O 66歳 主婦)

(編)健康への気遣い、大切ですよ。食事は毎日とるもの。これからもバランス良くおいしく食べたいですね。

梅雨が明けて好天が続く、庭も畑も草だらけで大変です。でも、きれいに刈った庭でバーベキューをしたら、苦勞仕事も楽しくなりました。目標を持っていい仕事をしたいですね。

(Y.O 69歳)

(編)楽しいことが待っていると思うと、やる気が全然違います。何事も、目標を持って行うことは大切ですね。

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

夏椿一輪浮かべ手水鉢
校庭のチャイムかすかに夏木立
出勤前あぜ草刈りの一仕事
美しきままに落ちけり夏椿
昼顔の咲きてにぎはふ無人駅
スタッカートと思ふ点滴梅雨長し
抜き捨てし草生き残る雲の峰
宇治銘茶客に一服夏座敷
冷奴酒に半丁あれば足る
農事用トラック置場蟬時雨

上田市上塩尻 永井 陶子
上田市生田 辰野 昌子
上田市御獄堂 小澤 むつよ
上田市保野 清水 ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
長和町長久保 倉沢 寿美子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市眞田町長 宮崎 拓男
上田市富士山 室賀 悦子

川柳

橋詰信幸 選

仏壇にあげた初瓜喉が鳴る
孫に聞く辞書より早いスマホ見る
太るのは幸せ太りと諦める
親業もこれで卒業娘が嫁ぐ
青春を貫く極意夢を追う
辛くても何時もチャンスの風が吹く
夕立に機先制され手酌酒
汗びっしょりかいてスッキリ夏ゴルフ
山間地守る老人胸痛む
夢多き多感を送り出す敷居
篤農の技を盗んでくる散歩
断捨離にストップかける古日記

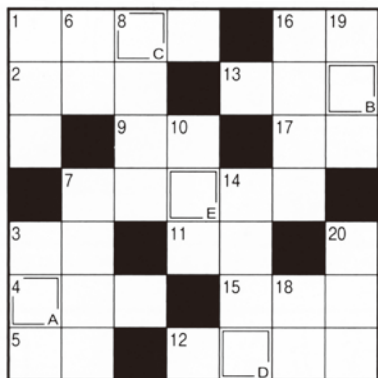
東御市祢津 唐澤 宏員
青木村田沢 小宮山 節子
上田市古里 松井 律子
上田市踏入 畔上 綾子
青木村田沢 上原美代子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市東内 山本 進
上田市眞田町本原 有賀 晚鐘
上田市殿城 戸兵 和人
上田市築地 勝見 稔
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男

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

今が旬！
甘い芳香が特徴的



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

- 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- 台風に備えて閉めておこうかな
- すしのしゃりにのせます
- 9月の第3月曜日は ——— の日。
国民の祝日です
- 難しくありません
- 町火消が火事場で振った物
- 草木も眠る ——— 時
- 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ハウスみかんの生産量が日本一の県
- 鼻からあごまでを覆うように着けます
- 十五夜に楽しむもの

ヨコのカギ

- 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- 家具などに使う籐(とう)のこと
- アルファベットの9番目
- フランス語で栗のこと
- 1位が金、2位が銀なら3位は
- 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- 鉄砲に込める物
- チョコがはさみならグーは
- ボール紙のことをこう呼ぶことも
- 釣りに使う透明な糸
- 宗谷、室戸、足摺といえは
- 何もすることがない状態です
- 喜・怒・哀・——

〈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 7月号は80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)

7月号出題クイズの答え

カ サ ヨ ウ カ イ
ス イ カ ミ ト
ミ イ タ ザ コ
ゲ ネ コ メ イ シ
コ ダ マ ツ ザ チ
ウ イン ク ル ス



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9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ純正ごま油(300g)」をプレゼント!!

今月のパシャリ

(撮影:8月上旬)



東御市鞍掛(東部地区)
東御中央公園内にある「くじら噴水」。暑い日は水遊びが気持ち良さそう!!

9月に入り、「食欲の秋」と呼ばれる季節がやってきました。ブドウやリンゴなど、これから旬を迎える農産物を思うと食欲がかき立てられますね。地元産のおいしい農産物を手に入れるなら、やっぱり直売所!家庭菜園などをしてる人は、直売所で買った農産物を直売所に出荷してみたいなと思うこと、ありませんか?当JAでは、そんな直売所出荷を目指したい人向けの講習会「ほっすくマスタークラブ(クラブ)」を開いています。本誌14ページに詳細が載っていますので、興味のある人はぜひお申し込みください。

今月の担当(尾芦)

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

サヤインゲン

インゲンマメを若取りして、さやごと食べるのがサヤインゲンです。原産は中南米。諸説ありますが、江戸時代ごろ、中国の隠元禅師(いんげんぜんじ)によって日本に伝えられたことから、「インゲンマメ」という名が付いたといわれています。

サヤインゲンを選ぶ時は、全体が細く真っすぐでハリがあり、先端部分がピンとしているものが良いでしょう。豆の形がさやに出ているものは、育ち過ぎていて硬いものが多いので注意しましょう。

ゆでる前に塩をまぶして板ずりすると、ゆで上がりが色鮮やかになるのでおすすめです。

サヤインゲンを使った料理を紹介！



サヤインゲンが入ったコールスローサラダ

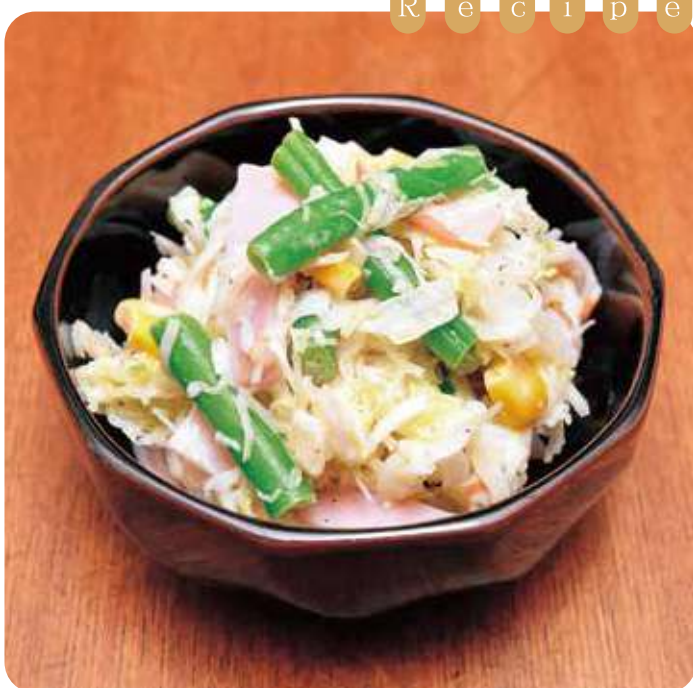
材料(2人分)

- サヤインゲン／100g
- キャベツ／150g
- ハム／4枚
- トウモロコシ(ゆで・粒)／30g
- マヨネーズ／大さじ2
- 酢／小さじ1
- コショウ／適量

作り方

- ① サヤインゲンはヘタを取り、塩(分量外)を少々まぶしてまな板の上で軽く板ずりします。
- ② ①を沸騰したお湯で2～3分ゆでます。ゆで上がった後氷水に浸して冷やし、水気を切って3等分に切ります。
- ③ キャベツは千切りにし、塩(分量外)を小さじ1/2ほど振りかけて10分置きます。
- ④ ハムは短冊切りにします。
- ⑤ ②、水分を絞った③、④、トウモロコシをボウルに入れ、マヨネーズと酢を加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑥ コショウで味を調え、皿に盛り付けます。

サヤインゲンとキャベツをたっぷりとれる一品です。シャキシャキ食感がおいしい♪



R e c i p e



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



ダイアンサス

●学名／*Dianthus*

●原産／ヨーロッパ、北アメリカ、アジア、南アフリカ

●科名／ナデシコ科

秋の七草の一つ、ナデシコはダイアンサスの一種です。清楚かつ芯が強い日本女性を表す言葉“大和撫子”は、日本に自生するカワラナデシコの姿になぞらえています。細かな切れ込みが入った可憐な花と、すらりとした風流な立ち姿が特徴の、とても丈夫な花です。

ダイアンサスの自生地は世界各地にあり、中国のセキチフ、ヨーロッパのタツタナデシコ、北アメリカのヒゲナデシコが有名です。ダイアンサスはナデシコ科のうち、カーネーションを除くものを指すため非常に多くの種類があり、年中さまざまなダイアンサスを見ることができます。



育て方

開花期

4～10月



日当たりが良く、水はけの良い土を好みます。ジメジメしていると根腐れや灰色カビ病になりやすくなるので注意が必要です。土が乾いたらたっぷり水をやりましょう。

花がらはこまめに取り除きます。ねじったり下方向に倒したりすると簡単に取れます。

とても旺盛に根が張ります。鉢植えで、水をやってもしおれやすいようなら根詰まりの可能性が高いです。春か秋に、一回り大きな鉢に植え替えるか、ほぐしながら少し根を切ったり、芽を3つくらいつけた状態で株分けして植え直しましょう。

花が咲いている期間は、月1回の置き肥か、週1回の液肥をやります。

暑さにも寒さにも強いですが、品種によりですが、春咲いた株は短く切り戻しておく、夏の蒸れ予防にもなり、秋に再度咲きやすくなります。多少は霜に当たっても大丈夫ですが、当てない方が元気に冬を越せるでしょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

スムーズに進まずイライラしがち。解決の糸口はコミュニケーションにあります。相手の話に耳を傾けて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ブドウ



牡牛座

(4.20～5.20)

好調です。駄目もとでやってみるくらいの気持ちで幸運を引き寄せます。問題は創意工夫で乗り切ってニコリ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ジャガイモ



双子座

(5.21～6.21)

壁に当たりながら進むことになりそうですが後半は上昇!困ったときは相談を。助けてくれる人が現れます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サラダカラン



蟹座

(6.22～7.22)

友人との会話でいいことを思い付きそう。SNSでのやりとりも◎。趣味の時間を多めにとってリフレッシュ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ルッコラ



獅子座

(7.23～8.22)

買い物を楽しむ月です。下調べを入念に。お気に入りの逸品が手に入りそう。連絡役を買って出るとツキがアップ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



魚座

(2.19～3.20)

怖がり過ぎてチャンスを見逃さないように。失敗も今後の糧になります。年長者があなたを導いてくれそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ



水瓶座

(1.20～2.18)

じっくり進めれば下旬に大きな実りを得られます。苦しいときこそブレずに前進を。耳の痛い意見こそ重要です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セロリ



山羊座

(12.22～1.19)

好調なスタートですが後半は下り坂。優先事項を割り出し前倒しで進めると好結果に。後半は方向性を維持して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レタス



射手座

(11.23～12.21)

有言実行でいきましょう。目的をはっきりさせると効率がアップします。時には周囲を巻き込むのもありです

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アサリ



蠍座

(10.24～11.22)

人気運に恵まれ良好です。自分から人の輪の中に入っていきます。リモートの活用も吉と出ます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチジク



天秤座

(9.23～10.23)

注目度がアップ。気持ちを強く持ち堂々と対応すると良い方向へ。おしゃべりを楽しむのもよい時期です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レンコン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE