

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

10

Oct.2021
No.324

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

●特集／ウオーキングで健康づくり
●ほろろくC-Club／「イチゴ」に挑戦！
●JA職員の農家インタビュー／真田地区の塩入敬志さん



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♡ ジャンジャン

JAN!JAN! 10

October.2021 No.324



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

東御市祢津 齊藤 貴幸さんと香奈さんのお子さんで

あゆ ゆいと ゆづき
愛結ちゃん(11歳) 結人くん(8歳) 結月くん(5歳)です!

今月のいちおし商品

「お待たせしました!国産小麦になりました!!」

ロングライフパン

おいしさ長持ち! 賞味期限は製造日より50日

国産小麦の小麦粉使用
農協牛乳使用

エコープ
もちもちミルクパン

エコープ
全粒粉入り
クロワッサン

エコープ
国産小豆使用の粒あん入り
ミルクあんぱん

各1ケース(10個入り)1,200円(税込)

ロングライフパンは、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信州うへだの公式
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信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



JA信州うへだ

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／信州うへだ農業協同組合 〒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.ijian.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
ウオキングで
健康づくり

8

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!!

10 真田地区の塩入敬志さん

ほうさくClub!
「イチゴ」に挑戦!

12

健康講座
秋の夜長を有意義に

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〔キンギョソウ〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔カボチャ〕
レシピ



当JA菅平農事振興組合は8月30日、菅平野菜生産販売中間反省会とハクサイ出荷査定会を開きました。生産者とJAの関係者45人が出席し、ハクサイの出荷規格や荷造り時の注意事項などを確認しました。出荷は11月上旬まで続く予定で、今年は20万ケース(1ケース15kg)を見込んでいます。



農畜産物直売所「マルシェ国分」では、11周年特別企画として「こどもイラストコンテスト」を実施しました。「すきなやさい・くだもの」をテーマに7月10日～8月1日まで作品を募集し、110点が集まりました。9月2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、9月上旬ごろまで店内に展示され、来店者の目を楽しませました。



塩田東山観光農園では、毎年フルーツ狩りを開いています。リンゴ(9月～11月)やシャインマスカット(10月)の収穫体験などの他、販売も行っています。フルーツ狩りの詳細、お申し込みについては同園(Tel: 39-0210)までお問い合わせください。

第42回「信州和牛枝肉共励会」 竹内徳雄さん最優秀賞受賞



最優秀賞に輝いた竹内さん

8月3日、JA全農長野とJA長野県信州肉牛生産販売協議会が主催する「第42回信州和牛(県内産)枝肉共励会」が大田市食肉市場(例)で開かれ、当JA管内武石地区の畜産農家、竹内徳雄さんの和牛枝肉が最優秀賞を受賞しました。

共励会は、県内産肉牛の銘柄向上と県内・地域内での一貫生産体制の確立を図り、同県の肉牛振興に寄与することを目的とするもの。この日出品されたのは、同県で生産・肥育された黒毛和牛33頭で、竹内さんの枝肉は、品質や肥育技術などが総合的に評価され、肉にだけサシ(霜降り)が入っているかの、脂肪交雑を評価する基準(BMS)は最上級の12と評価されました。

芽させたもので、根から芽まですべて食べられます。ミネラル類の他、ストレス軽減やリラックス効果で注目されているアミノ酸の二種「GABA(ギャバ)」が豊富に含まれるのが特徴です。「発芽したばかり」ということから、親しみやすさを込めてこの名が付けられました。

7月下旬には、青木村役場が同村の特産品をPRするため工場見学を企画し、当JAの関係者など6人が施設を訪ねました。水に水素を多く含ませるファインバブル技術を利用した水耕栽培や、生育を促すためにLEDライトを使って光量を調整する設備などを見学しました。

あい・友の平林農園長は「施設では最新技術を駆使し、無農薬・無肥料で栽培に取り組んでいる。多くの人に赤ちゃんにんにくを知ってもらえるよう、生産量も増やしていきたい。今まで取り組んできた事業を通して、農業を次世代に継承できるような試みにも挑戦できればと思う」と話しました。

「赤ちゃんにんにく」は、当JA管内の直売所「道の駅あおき」・「マルシェ国分」の他、東京都のアンテナショップ「銀座NAGANO」で販売され、好評を得ています。



直売所などで販売されている「赤ちゃんにんにく」

青木村特産の「赤ちゃんにんにく」 生産施設を見学



施設を見学する関係者

青木村当郷に「ニンニク生産工場」「ドームハウス」を構えるNPO法人「あい・友」は、「赤ちゃんにんにく」などを生産し、青木村と連携して6次産業化に取り組んでいます。「赤ちゃんにんにく」は、同村をはじめ上田市の生産者や自社農園で栽培したニンニクの鱗片(りんぺん)を発

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

西部
エリアJA塩尻店でおやき作り教室
食を通して伝統行事学ぶ

JA塩尻店は8月5日、同店でおやき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「環」で、地域に住む家族2組、合計6人が参加しました。

秋和地区に在住するおやき作りの有識者を講師に、ナスみそとあんこの2種類のおやきを作りました。参加者は、こねた生地に具材を丁寧に包んで表面を焼いた後、蒸し器で蒸して1家族10個のおやきを完成させ、持ち帰りました。お盆におやきを作る理由なども学び、知識を深めました。



おやきの生地のコね方を学ぶ参加者

東部
エリアケチャップ用トマト収穫
JA職員が力合わせて作業

収穫したトマトをコンテナで運ぶJA職員

JA東部地区事業部は2019年から、JA女性部が作るトマトケチャップの原料となるトマトの栽培に取り組んでいます。これは、職員が農業知識を身に付け組合員対応力を強化することを目的とした、食と農を通じたコミュニケーション強化プログラムの「環」で、職員の栽培体験を兼ねて行っているものです。

8月7日と9月4日には、JA東部営農センター付近の圃場で、ケチャップ用トマトの収穫作業を行いました。同事業部の女性職員を中心に約20人が参加し、真っ赤に色づいたトマトを、力を合わせて収穫しました。

上田東
エリア露地ブドウ出荷説明会
規格や荷造り方法確認

JAヤマジョウぶどう部会は8月20日、JA上田東地区事業部と中吉田公民館、大日本公民館の3会場で露地ブドウの出荷説明会を開きました。上田東地区の部会員99人が参加し、巨峰、ナガノパール、シャインマスカット、ピオーネ、ワインルージュの出荷規格や荷造り方法などを確認しました。

JA営農技術員が、各品種ごとの出荷規格や荷造り方法の他、生育状況や出荷開始日などを説明。「収穫適期を過ぎると過熟や脱粒になりやすいので、品種ごと時期を見極めて収穫してほしい」と呼び掛けました。ブドウの出荷は、8月末から10月末ごろまで続く予定です。



出荷規格などを確認した説明会

真田
エリアヒマワリ咲き笑顔広がる
仲間の笑顔プロジェクト好評

女性部活動のPRでJA真田地区事業部前に飾られたミニヒマワリ

JA女性部真田支会は、コロナ禍で活動を自粛する中でも共通の話題で気持ちを明るくしたいと、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。「笑顔を咲かせて気持ちを明るく」をテーマに、2月にミニヒマワリ栽培セットを部員258人に配布しました。

部員らはプランターや庭先などでヒマワリを栽培。7月ごろから次々と花を咲かせました。「近所の人や友人にも種を分けた」という部員もいて、地域に笑顔の輪が広がりました。

「ヒマワリを見るとみんなであつているなと感じ元気になる」と活動は好評。同支会は、来年度の活動実施も検討しています。

丸子
エリア盆花販売会
品ぞろえ増やし好評

盆花を買い求める来場者(同事業部前で)

JA丸子地区事業部は8月12日、同事業部前とJA依田店前で盆花の販売会を行いました。地域住民を中心に次々と客が訪れ、お盆に向けて盆花を買い求めました。

昨年度は午前中で商品が完売してしまったことを受け、今年は昨年より100束多い、400束の盆花を用意し、品ぞろえを増やしました。来場者は、小菊やガマの穂などが特徴的な、色とりどりの盆花を真剣に吟味していました。午前9時から販売を行い、午後2時には完売しました。

盆花を購入した来場者は「ご先祖様を迎えるのに、すてきな盆花が手に入ってきた」と喜んでいました。

よくほ
南部
エリア鷹山でジャガイモ掘り
農福連携で障害者支援施設と協力

ジャガイモを収穫する参加者

JAよくほ南部地区事業部は8月27、30日、長和町大門鷹山の標高1300mの畑でジャガイモ掘りを行いました。今年は、地域貢献事業の一環として、農福連携を目的に地元の障害者支援施設「山の子ども園共同村」と協力。同施設利用者の活躍の場を広げようと実施しました。

JA職員2人と同施設利用者10人が参加し、力を合わせてジャガイモを掘り出しました。長雨の影響で収量は例年より少なめでしたが、大きく立派なジャガイモが取れました。

参加した利用者は「コンテナいっぱいには収穫できてよかった」と喜びを語りました。

塩田
エリア無料送迎バス好評
交通手段なくとも買い物楽しんで

利用者から好評の無料送迎バス

当JA管内のA・コープコアしおだ店は、交通手段のない人でも買い物などを楽しめるように、同店までの無料送迎バスを運行しています。

バスは、土日祝日を除き平日は毎日運行。塩田地区全域と丸子地区の西内地域、西部地区の室賀、浦里地域を巡回しています(曜日指定地区あり)。バスは同店前に約45分間停車し、利用者はその間に同店で買い物を楽しむ他、付近にあるグリーンファームしおだ店やJA中塩田店にも足を運んでいます。

利用者からは「自宅付近の公民館などから乗車でき、ありがたい」「こまめに買い物に行けて良い」などの声が聞かれ、好評です。

ウォーキングで健康づくり



日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりに効果的なのは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より、気持ちが明るくなります。一番のお勧めが、手軽にできるウォーキング。思い立った時に始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漠然と歩く」のではなく「運動として意識して歩く」のがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

監修：NPO東京都ウォーキング協会副会長、ウォーキングアドバイザー 小谷好美

準備



シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境（里山なのか舗装道路なのかなど）を考え、用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはケガのもとです。分らないところがあれば専門店のスタッフに相談するとよいでしょう。使い方にもよりますが、シューズは1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

靴下・ウェア

靴下もウェアも、身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウェアは、登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでしわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば5本指ソックスを使うことをお勧めします。

ウォーキングは姿勢と歩幅を意識

いくら長い時間歩いても、スピードを上げても、間違った姿勢ではケガなどの原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、正しい姿勢を身に付けることから始まります。

ウォーキング4つの基本

①姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。
まず、両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張ります。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイントです。そのまま両腕を上げて、頭上で指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。そして、両腕をゆつくりと両脇に下げ、最後にかかとをそとと地面に下ろします。この姿勢が、歩く時の基本姿勢です。



勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのもよいでしょう。

【毎日やらない】

とかく「ねばならない」に陥りがち。「毎日やらなければならぬ」なんて思わずに、1週間のうち5日歩いて2日は休む、雨の日は歩かないなど適度に休みを取って無理なく歩きましょう。

【ご褒美をあげる】

記録を達成したからおいしいものを食べようなど、歩いた後のご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は、自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちが前向きになり、シェイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきます。



特集／ウォーキングで健康づくり(終わり)

②腕の振り

腕振りは大切です。肘はゆったり伸ばし、指先まで軽く意識して振ります。この時、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振ると、やりやすいかもしれません。



③かかと着地

着地はかかとから。この時、爪先がしっかり上がっていることを意識しましょう。膝を伸ばした状態ではかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら足の真上に体重を乗せます。この時、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首をしっかりと固定することも意識しましょう。



④後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、③とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま後ろに蹴ります。蹴る時は、蹴り上げるのではなく足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると、運動効果もアップします。

ワンポイント one point



◎膝を痛めない歩き方

歩く時に膝が曲がっていると、膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は専門家に診てもらいましょう。

◎水分補給は大切

水分補給はとても大切です。喉の渇きを感じる前にこまめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は一口二口程度でOK。ただの水より、吸収率の良いミネラル成分を含むスポーツ飲料などがよいでしょう。

無理せず楽しむことが大切

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎアンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けることが肝心です。

【記録を付ける】

例えば地球一周分を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお

塩入さんのハウスで 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、塩入さんのハウスでトルコギキョウ(品種:ポヤージュホワイト)の収穫を体験させていただきました。

収穫作業



このハウスではポヤージュホワイト、グラナスブルー、セレブグレイプという品種のトルコギキョウを栽培しています。

ポヤージュ
ホワイト



どれも
きれいで
かわいい!



グラナス
ブルー



セレブ
グレイプ

トルコギキョウは、夏〜秋にかけて収穫します。トルコギキョウ1本に花が3つ以上ついているのが収穫の目安です。夏は盆花用などとして出荷されますが、3つ咲くのを待っていると出荷が遅れてしまうので、2つ以上が収穫基準になっています。根元付近を切って収穫します。



切り口から約20cmまでの葉を取り除きます。その後、1枝に花1つと開花可能なつぼみ1個が残るようにしてつぼみの整理をしながら花を整えます。

草丈や枝の本数など規格ごとに選別し、当JA農産物流通センターに出荷します。



収穫基準にもなる花の数。しっかりと確認します!



左から塩入さん、宮島さん、坂口係長、JA 鳥田富農センター小松センター長

感想



坂口係長

「ハウス内に入ると大輪のトルコギキョウが咲いていてとてもきれいでした。数年先を見据えながら栽培していると聞き、花栽培への探求心と情熱を感じました。これからもきれいなトルコギキョウを栽培していただきたいです」



宮島さん

「トルコギキョウの華やかさがとても印象的でした。カナダでの移住経験を生かしてビニールハウスなどを自分で建ててしまう塩入さんは、すごいと思いました。良質な花を作りたいという姿勢に、農業に対する熱い思いを感じました」

今回のインタビュー職員



JA信州うへだ
鳥田地区事業部
長店 宮島 貴和子
普及推進課 係長 坂口 恵美

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!

8月中旬にインタビュー

上田市菅平高原 塩入 敬志さん(47歳)



◆宮島「ハウス内に花がいっぱい! ヒラヒラと華やかな花びらがきれいですが、これは何という花ですか?」

◆「これはトルコギキョウです。リンドウ科の植物で、花の色も多く、白、紫、赤、黄、ピンク、緑、青などさまざまです。単色だけでなく、白地に紫やピンクの縁取りがあるものもあります。うちでは18品種を8アール栽培しています。」

◆宮島「たくさん栽培していますね! 就農して4年目のことですが、農業を始めた理由を教えてください。」

◆「海外に行きたいという夢を叶えるために、24歳の時からカナダに20年間移住し、ログハウスを建てる仕事などをしていました。その頃から、ものづくりが好きでしたね。日本に戻ってきたから、ものづくりという特技を生かすことにしました。」

かせる仕事を探していました。そんな時に出会ったのが農業。作物をつくる、というところに魅力を感じ、2018年に新規就農しました。トルコギキョウの他に、経営のリスク分散を図るためにプロッコリーも50アール栽培しています。

◆坂口「就農してから今まで大変だったことはありますか?」

◆「当初は農業のことをはじめ、農業のことがほとんどわからない初心者からのスタートでした。そのため、自分で勉強することはもちろんですが、地元の花農家の方やJAの営農技術員の方に聞いて、いろいろなことを教えてもらいながら徐々に栽培面積を増やしていきました。栽培する中で多くの失敗をしましたが、決してくじけませんでした。海外の移住生活でのさまざまな経験やチャレンジが、強い精神力を育てたのかなと思っています。」

◆坂口「失敗してもくじけず頑張る、すてきですね。花の栽培で工夫していることなどはありますか?」

◆「トルコギキョウは気温変化や水分量に敏感な花なので、常に天候や水分管理に気を配りながら栽培しています。つぼみをたくさんつける花なので、つぼみの整理もこまめに行います。地道な作業ですが、丁寧な仕事が品質の維持にも繋がると考えています。また前職の経験を生かして、水を汲み上げるポンプなどの電力確保のため、自力で太陽光発電設備を取り付け

たり、ビニールハウスを建てたりと、自分でできることは自らやっています。」

◆「探究心やチャレンジ精神が生き立てられることですね。今年は連作障害のことも考えながら取り組んでいるので、試験栽培の結果をしっかりと分析して納得のいく栽培方法を追求していくつもりです。試行錯誤を重ね、次の年へと生かしていく。農業のそんなところが気に入っています。」

◆坂口「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。」

◆「栽培面積を増やししながら、さまざまな品種の取り扱いにもチャレンジしていきたいです。花へ精一杯の愛情を注ぎながら、消費者に喜んでもらえる花づくりを目指しています。」



ミツバチなどが受粉してくれますが、きちんと受粉できないと奇形果になりやすくなります。花が咲いたら絵筆や綿棒で花の中心をクルクルと撫でてやる方法で、人工授粉するとよいでしょう。実がつき始めたら泥の跳ね返りを防ぐために、広くわらを敷いておきましょう。赤くなったものから順次収穫します。鳥やナメクジに食われることがあるので注意しましょう。

収穫

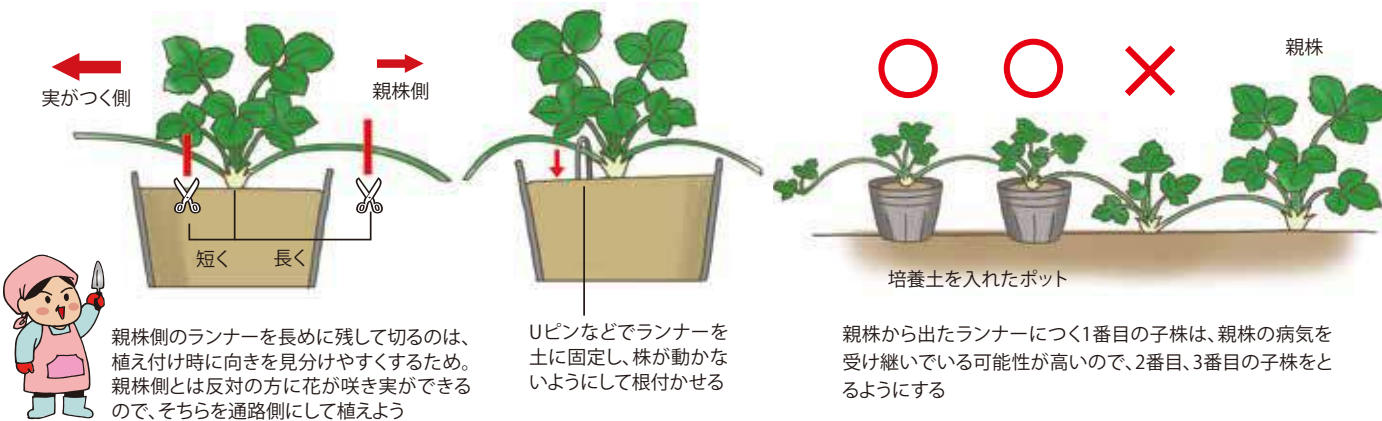
4月くらいになるとランナーが出る場合がありますが、実に養分を集中させたいので早めに摘み取ります。

寒さには強いですが霜に当たると葉が枯れます。枯れた葉は春までに引き取っておきましょう。特に、暖かくなってくる3月以降の霜は生育に影響するので、このころから不織布をべた掛けしたり、ビニールでトンネルを作ったりするとよいでしょう。

追肥・管理

収穫後に伸びてくるランナーの先につく子株を、来年の苗にすることが出来ます。1番目にできる子株は大きすぎてよさそうに見えますが、実がつきにくいなど都合なことが多いといわれているので、2番目、3番目の子株を苗に使うのがよいでしょう。

苗取り



おすすめ資材

「苗ドーム角型」288円(税込)

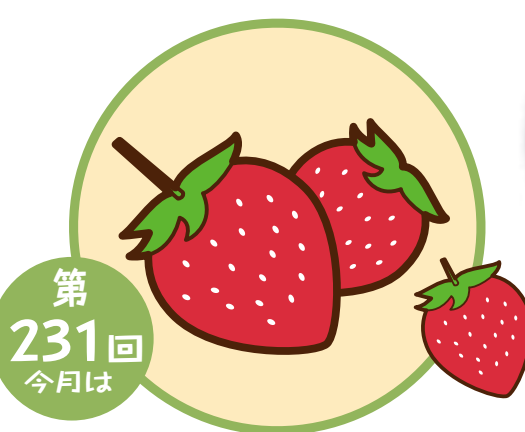
苗にかぶせるだけで防霜、防鳥、保温が完了!ドームが簡単に外れないように押さえる針金脚付きです。イチゴなら2株入ります。小松菜やホウレンソウなど、ちょっとした葉物野菜栽培や春先の育苗にも使えます。
※通常価格は300円(税込)です。

○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



ほうさくClub!



「イチゴ」に挑戦!

★これがイチゴ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	苗取り							

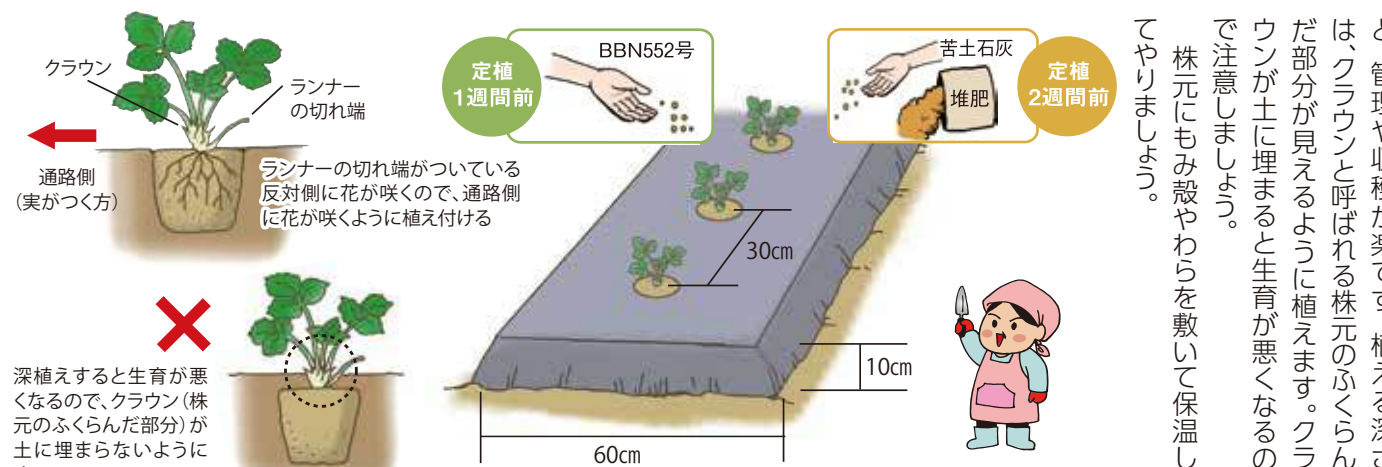
※3~4月も定植可。植えた年の5月に収穫できる。

●施肥基準 (1㎡あたり・一例) ■苦土石灰100g ■堆肥3kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号20g×2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。

小諸市の御牧ヶ原に「いちご平」という地名があります。今では見ることができませんが、この場所にはたくさんのお家の原種のイチゴが自生していたそうです。小粒で酸味が強く、加工用にピッタリでした。明治時代に農家たちが所得向上を目指し、このイチゴを栽培してジャムに加工。地域の産業となりました。このことから小諸市は「イチゴ栽培発祥の地」「ジャム製造発祥の地」を公表しています。実際、日本ジャム工業組合が制定する「ジャムの日」は、御牧のイチゴジャムを明治天皇に献上した4月20日です。今ではジャム工場はなくなってしまいましたが、昭和14年に長野県農業試験場がこのイチゴから「御牧ヶ原1号」「御牧ヶ原2号」を作成。国内各地の試験場で品種改良の親株になりました。現在、「こもろ布引いちご園」で御牧ヶ原1号の栽培が復活しているそうです。

畑の準備・定植



と、管理や収穫が楽です。植える深さは、クラウンと呼ばれる株元のふくらんだ部分が見えるように植えます。クラウンが土に埋まると生育が悪くなるので注意しましょう。

株元にもみ殻やわらを敷いて保温しやりましょう。

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	10月16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 10月23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

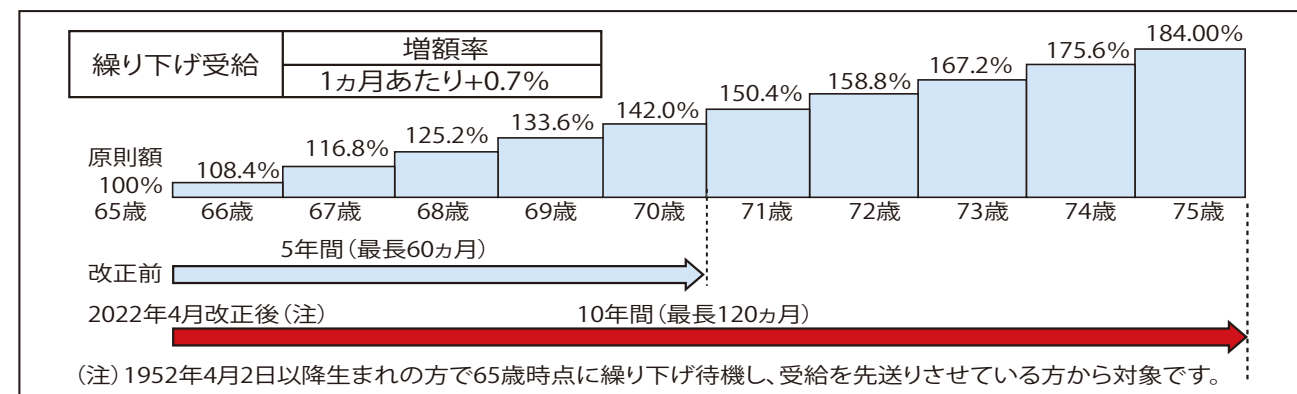
2022年度から年金制度が大きく変わります④

今回は、繰り下げ受給の変更点について説明します。

繰り下げ受給とは、原則65歳から受給する年金を66歳以降に先送りすることです。そうすることで、増額した年金を一生受給することができます。現行制度では、繰り下げられるのは最長で70歳までとされていますが、**2022年4月以降は75歳までとなります。**

繰り下げは65歳時にその意思表示を行い、66歳到達で繰り下げが成立し年金額が8.4%増額します。その後は1カ月ごと0.7%ずつ増額します。現行最長の70歳では42%増しの年金額となりますが、新制度により75歳まで繰り下げを行うと最大増額率は84%となります。

また、繰り下げは取り消しが可能です。65歳時に繰り下げ申請をしたものの、やはり年金を受給したくなった場合は、65歳時に遡って本来額の受給を開始することもできます。



■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

8月の定例理事会(令和3年8月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①子会社事業改革具体案について

②臨時総代会の開催について

③臨時総代会の招集及び付議すべき事項について
- ④臨時総代会における議決権行使書面の取り扱い基準について

⑤諸規程の変更について



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。

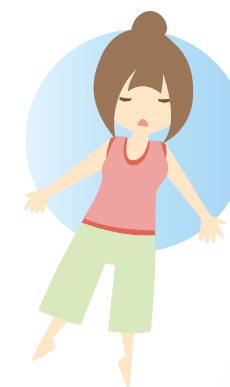
秋の夜長を有意義に

すっかり日も短くなり、紅葉も楽しい季節ですね。読書の秋、食欲の秋、皆さんはどんな秋をお過ごしですか?過ごしやすい気候なので、さまざまな活動にチャレンジしたくなりますが、この季節は睡眠をとって休息するのにも最適な時季です。

睡眠は大切

人には「日光を浴びると覚醒し、夜になると眠くなる」というリズムがあります。これには人間に備わっている体内時計や、体温・脈拍数・血圧などを低下させ睡眠に誘う“メラトニン”というホルモンが関係しています。メラトニンは、強い光を浴びると分泌量が減り、反対に暗所にいると分泌量が増えるため、人は夜になると眠くなるというわけです。秋は気温が安定し、夜の時間が長くなるため、自然と睡眠時間が長くなります。

睡眠には心身の疲労回復のみならず、ホルモンバランスを整える、細胞の修復や免疫力を向上させる、記憶の整理・定着、ストレス解消などさまざまな効果があります。良質な睡眠をとることで、体調が整い活発に活動できます。



良質な睡眠をとるヒント

①ぬるめのお風呂につかる

体温は明け方に最も低くなり、日中には上昇、夕方にかけてピークを迎え、また下降しますが、人間は体温が下がりはじめると眠くなります。このリズムを利用し、40度程度のぬるま湯に入浴し、熱が冷めてくる30分～1時間後に床に入ること入眠しやすくなります。

②昼夜のメリハリをつける

朝、太陽の光を浴びて体を目覚めさせましょう。昼間は適度に活動して少し疲れることで、自然な眠気に誘われます。お昼寝は30分以内としましょう。また、できるだけ毎日同じ時間に起き、同じ時間に床に入ること睡眠のリズムをつくりましょう。

③寝る2時間前にはテレビや携帯電話、パソコンなどの使用をやめる

スマホ、パソコン、タブレットなどから発せられる光によって、脳が「昼間だ」と錯覚し、メラトニンの分泌量が抑制されます。すると脳が覚醒し、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。

④部屋を暗く静かにし、温度や湿度を整えて快適な環境をつくる

快適な睡眠環境を整えることは、良質な睡眠のためにとても大切なことです。



現代社会は電気が普及し、夜中でも明るい部屋で過ごすことができます。秋の夜長に読書で夜更かしも良いですが、人間本来の本能的なリズムに従って良い睡眠をとり、体調を整えてみてはいかがでしょうか。

生産資材がインターネット注文できるようになりました!

当JAは、「生産資材受注サイト」(仮称)を開設しました。

特 徴

- ① お手元のスマートフォンやパソコンから24時間いつでも注文できます。
- ② お支払いはクレジットか口座を選べます。
- ③ 従来の予約注文も可能です。(現在準備中)
- ④ 操作が苦手な方にはJA営農技術員が入力を代行します。
- ⑤ 店舗よりお得な価格の商品もご用意しています。
- ⑥ 配達も承っております。(農薬は除く)

まずはお気軽にご登録ください

右記のURLまたはQRコードからアクセスし、画面の案内に沿って「生産資材受注サイト(仮称)」の会員登録をお済ませください。会員登録後ログインするとご利用いただけます。会員登録時にエラーが発生した場合やご不明な点がありましたら、グリーンファーム店または下記までお問い合わせください。



【サイトURL】

<https://shinshuueda-shizai.nd-agri.jp/unauthorized>



お問い合わせは生産資材課(TEL: 29-8021)
または総合企画課(TEL: 25-7800)まで 受付時間: 平日9:00~17:00

信州うえだ産「りんご三兄弟」注文受付中!

今年は霜(しも)の被害を受け、サビ果(果皮がザラザラしている状態)が多く出ています。しかし、農家の皆さんが手間暇かけ、愛情を注いだリンゴは、外見上の痛みはあれど、味に遜色はありません。ぜひこの機会に「りんご三兄弟」をご賞味ください。

※今年度は自家用のみの受付となります。ご了承ください。

秋 映

旬は9月下旬~10月上旬。「千秋」と「つがる」を掛け合わせた品種で、皮の色が濃いのが特徴。甘みと酸味は中程度。香りが強く、果汁たっぷりです。

シナノスイート

旬は10月中旬~10月下旬。「ふじ」と「つがる」を掛け合わせた品種で、甘みが強く、香りが良く、ジューシーなリンゴです。

シナノゴールド

旬は10月下旬~11月上旬。「ゴールデンデリシャス」と「千秋」を掛け合わせた品種で、果汁が多く、甘みと酸味のバランスが良い、濃厚な味のリンゴです。



りんご三兄弟
左奥「秋映」
手前「シナノスイート」
右奥「シナノゴールド」

ご注文窓口:うえだ食彩館ゆとりの里

TEL:26-1050

FAX:26-1049

その他、ふるさと納税でも注文受付中!

詳細はJA信州うえだホームページをご覧ください。JA信州うえだで検索



2021年産JA信州うえだのお米



恵
めぐみ
(コシヒカリ)



厳選された味・香り・粘りと三拍子そろった人気のお米です。

香
かおり
(あきたこまち)



自然な香りと味わいのあるお米です。

風さやか
(長野県オリジナル品種)



しっかりとしたうま味と甘味・バランスのとれた新しい味です。

新米のご注文・お問い合わせは、各地区事業部生活課または生活サポート部生活課(TEL: 38-3102)まで

農作業の安全のために

安全標識を確認しましょう。

ほとんどの農業機械には、下の写真のような安全標識が貼ってあります。注意事項を守らなかった場合のリスクの程度によって、異なる標識が貼られます。

⚠ 危 険

死亡または重傷を負う危険性が極めて高い状況



燃料タンク付近の標識
給油口に火を近づけると火災になるおそれがあります。給油中はエンジンを停止してください。

⚠ 警 告

死亡または重傷を負う可能性がある危険状況



自脱型コンバインの手こぎ部分付近の標識
定置脱こくをする時は、チェーン等に十分注意して作業してください。服のそでや手が巻き込まれてケガをするおそれがあります。

⚠ 注 意

軽傷または中程度の傷害を負う可能性がある危険状況



もみすり機のベルトカバー付近の標識
運転中又は回転中にカバーを開けると回転物に触れ、ケガをすることがあります。カバーを開けないでください。

13年前に植えた栗の木が、毎年たくさんのお栗を実らせてくれます。先日拾ったたくさんのお栗で、栗ご飯を作ることが楽しみです。

(Y 63歳)

(編) 栗は、秋の味覚を代表する作物の一つですね。自分の家で取れた栗で作る栗ご飯、とてもおいしそうですね！

両親は90歳の現役農家。夏の飯前仕事は4時起き。食事時間1時間を除き、夜の7時まで働いています。とにかく畑に行くのが最大の楽しみで、野菜や果物の成長を見守るのが生きがいなんだそうです。若い者に負けない気力、なかなか真似できません。本当にすごいなと思います。

(K M 主婦)

(編) 90歳になっても現役で働いているなんてかっこいいですねーぜひ、その元気を見習いたいと思います！

今年は表窓の前に棚を作って、日除け用にアサガオを植えました。見事に成長して大輪の花、そしてすがすがしい緑の葉をつけました。目と心が安らぎました。

(M N 70歳 主婦)

(編) 風にそよぐ緑葉と大輪のアサガオ、風情がありますね。想像するだけでも爽やかで、心安らぐ光景です。

八十路に入った老夫婦の2人暮らしで、早寝早起きを心掛けています。が、若いころの夜更かし癖が尾を引いて、イレギュラーな日々を送りがち反省しています。

(A W 81歳)

(編) 癖って、簡単には直らないから困りますよね。でも、逆に考えれば夜更かしでさるほど元気だということですよね！

今年は凌霄花(ノウゼンカズラ)の花がたくさん咲きました。昨年までは花芽がみんな虫に食われてしまい、ほとんど咲かなかったのでうれしいです。

(C M 72歳)

(編) それはうれしい出来事でしたね。華やかな花がたくさん咲いている様子は、さぞ美しかったことでしょう。

今年は、9月7日に富士山の初冠雪が観測されましたね。1年は早いもので、もう秋です。コロナの収束を毎日祈りながら、日々過ごしているの頃です。

(M M 76歳 主婦)

(編) 今年もあと3カ月ほど……1年はあつという間ですね。未だコロナ禍、早く収束することを私も願っています。

ミョウガがたくさん取れたので、ミョウガ味噌を作りました。母が入院していた時に、父が取ってくるミョウガをどうにかおいしく食べられるようにと、調べて作るようになったのがきっかけです。食欲がない時でもご飯が進む一品です。自宅でミョウガが取れるからこそぜひたくすよね。

(S K 27歳 福祉従事者)

(編) ミョウガ味噌、絶対おいしいーご飯と相性抜群でしょうね。おいしく食べようと工夫する姿勢、すごいです！

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。)



朝顔の咲いた色見て種を選ぶひ孫生まる報告の友声は青木村となり猫我が家の陰で涼み居る野菜畑ソーラーパネルが鎮座して特売日財布の紐がゆるみだす初冠高原プール架け橋に隆盛の往時をしのぶ傍陽駅コナツつ晴らしてくれる本の旅諦めぬ精神学が五輪からべちやるなど標語見つけてハットする生きる事苦勞と楽の繰返し

◎選者吟／やと来た夏日暑いと八つ当たり

上田市本郷	安藤 民子
上田市御嶽堂	小澤 かつよ
青木村沓掛	平野 隆
上田市富士山	宮澤 令行
上田市諏訪形	大林 正樹
上田市上野	堀田 公男
東御市和	田中 辰夫
上田市真田町本原	有賀 晩鐘
青木村田沢	上原美代子
上田市上野	清水 篤子
上田市諏訪形	大庭 嘉門
上田市芳田	北澤 幸人

川柳

橋詰信幸 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。

俳句

矢島渚男 選

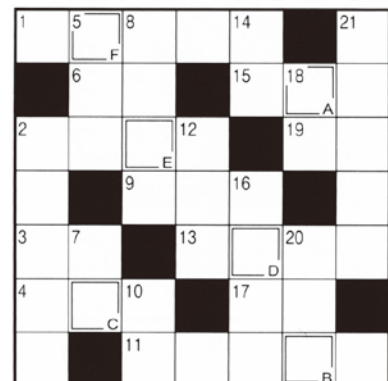
上田市真田町長	宮崎 拓男
上田市上塩尻	永井 陶子
上田市古安曾	甲田 隆登
上田市芳田	北澤 幸人
上田市長瀬	山岸 政子
上田市保野	清水 ゆき子
上田市諏訪形	横澤 みね
長和町長久保	倉沢 寿美子
上田市下之郷	堀内 令子
上田市生田	辰野 昌子

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

盛り上がる行事
青春の1ページ



二重ワクに入った文字をA→Fに並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 押入れの上に作られた物入れ
- 青物 —— へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きものの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の —— を込めて花束を贈った
- つらいことが続くとこぼれなくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある —— は爪を隠す
- サツマイモには食物 —— が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

ヨコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽根の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル ——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが —— されています
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

〈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

〈裏〉

〈表〉

応募総数 8月号は52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)

8月号出題クイズの答え

ネ	ツ	タ	イ	ヤ	オ
ッ	テ	マ	フ	シ	
ヨ	ミ	カ	キ	カ	ヤ
ウ	エ	リ	ア	オ	ベ
コ	ア	ミ	オ	ク	リ
ウ	カ	イ	モ	ウ	
ロ	カ	イ	リ	ユ	

〈答〉
リッシュウ
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10月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブカレー中辛(5パックセット)」をプレゼント!!



下室賀の田園にてパンヤリ。穂がしなる稲に、美しい純白のシラサギが映えます。

あんなに暑かった夏が嘘のように、気付けばすっかり秋になりましたね。そこかしこから聞こえる秋虫たちの声が、季節の移ろいを感じさせてくれます。この時期になると、わが家の庭先では毎年必ず「オオロギ」の大合唱が始まります。それを聞くと「ああ、秋だなあ」と風情を感じますね。皆さんにはそういった季節を感じる出来事、何かがありますか？涼しくて散歩に最適なこの季節、ウオーキングがてら季節を感じるものを探してみるのも楽しいかもかもしれませんね。本誌6〜7ページには、ウオーキングについての特集を掲載していますので、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

カボチャ

カボチャは、日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの3種類に分けられ、現在の主流はホクホクして甘みの強い西洋カボチャです。栄養価が高く、特にβ-カロテンやビタミンC、Eなどが多く含まれており、風邪やがん、老化予防、生活習慣病抑制、血行促進などの効果が期待されます。

ー3種類のカボチャの特徴ー

日本カボチャ： 淡泊な味で粘りがあり、煮崩れしにくいのが特徴。煮物や蒸し物に向いています。

西洋カボチャ： 糖質が多く甘いので、「栗カボチャ」とも呼ばれています。果肉は濃い黄色でホクホクとした食感が特徴。

ペポカボチャ： 色や形の面白さを生かした観賞用が主で、ハロウィーンでよく使われる皮がオレンジ色のカボチャもこの種に分類されます。私たちが食べているズッキーニも、じつはペポカボチャの仲間です。

カボチャを使った料理を紹介！



カボチャチップス～大学芋風～

R e c i p e

材料 (2人分)

- カボチャ／400g
- 砂糖／大さじ2
- サラダ油／適量
- ★みりん／大さじ2
- ★しょうゆ／大さじ1
- ★塩／ひとつまみ
- ★黒いりごま／大さじ1

作り方

- ① カボチャは種とワタを取り、厚さ1～2mmにスライスします。
- ② フライパンにサラダ油を注いで160度に熱し、①を入れて10分ほどじっくり揚げます。
- ③ 揚げたカボチャをバットに取り出し、油を切ります。
- ④ 別のフライパンに★の材料を入れてひと煮立ちさせ、③を入れて絡めるように和えます。
- ⑤ 全体に味がなじんだら、皿に盛り付けます。

パリッとホクホクな食感がおいしい！
おやつやおつまみなどにピッタリの一品です。



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



キンギョソウ

- 学名／*Antirrhinum majus*
- 原産／地中海沿岸 ●科名／オオバコ科

主に咲くのは春ですが、非常に性質が強くほとんど年中ずっと咲きます。草丈も花色もバリエーションがあり、とても人気があります。

ヒラヒラ付きのぷっくりした花が花茎にたくさん咲き、まるで金魚の群れのように。イギリスでは、花をドラゴンの口に例えて「スナップドラゴン」と呼びます。かつてイギリスの子どもは、花を横から軽くつまんで口をパクパクさせるようにして遊んでいたそうです。

ところで、キンギョソウの種さやを見たことがありますか？びっくりするほどドクロにそっくりなんです。そっくり過ぎてちょっと怖いんです。華やかで香りも良いという表の顔の裏に、ダークな一面も感じる。それもこの花の魅力の一つなのかもしれません。ドクロといえばハロウィーンにぴったりですね。トリックオアトリート！ハロウィーンにキンギョソウはいかがですか？



育て方

開花期

主に4～6月
(ほぼ周年開花)

非常に強健なので特に何もなくても大丈夫ですが、多湿で日が当たらなくなる梅雨に弱ることがあります。そのくらい、日当たりと水はけがよい場所を好みます。乾燥に強いので、水は土が乾いてからたっぷりやればよいでしょう。

特に肥料はいりません。やりすぎるとヒョロヒョロと伸びやすくなるので、やるなら花の咲いている期間に控えめに。

暑さにも寒さにも強いですが、霜に直接当たると傷むので注意しましょう。ドクロのような種さやを見なければ花の後はそのままにしておきますが、花からはこまめに取った方がきれいですし、病気になりにくくなります。

草姿が乱れたら半分くらいに切り戻しましょう。また新芽が出て花が咲きます。



キンギョソウの種さや



牡羊座

(3.21～4.19)

対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んできます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ジャガイモ



牡牛座

(4.20～5.20)

整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉リンゴ



双子座

(5.21～6.21)

新しいことを始めるなら教職者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉マツタケ



蟹座

(6.22～7.22)

より過ごしやすい環境を目指す運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族団らん時間も大切に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ギンナン



獅子座

(7.23～8.22)

人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カボチャ



乙女座

(8.23～9.22)

迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に

〈幸運を呼ぶ食べ物〉チンゲンサイ



魚座

(2.19～3.20)

前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです

〈幸運を呼ぶ食べ物〉栗



水瓶座

(1.20～2.18)

好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到にもれなく進めましょう。うれしい結果が待っています

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カラシナ



山羊座

(12.22～1.19)

努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要があります。下旬以降は好転の兆し

〈幸運を呼ぶ食べ物〉柿



射手座

(11.23～12.21)

交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからのお願いも聞いてもらえるはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉エビイモ



蠍座

(10.24～11.22)

予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画鑑賞がお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉レンコン



天秤座

(9.23～10.23)

運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンジン

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE