

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

11

Nov.2021
No.325

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

○特集／JA信州うえだ 経営改革の実践について
○ほうさくClub!／「堆肥」について
○JA職員の農家インタビュー!／丸子地区の芦田元弘さん



JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

JAN!JAN! 11

♡ ジャンジャン

November.2021 No.325



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市緑が丘 千野 祐樹さんと史さんのお子さんと
はるみ 遥未ちゃん(10歳) みおり 未織ちゃん(7歳)です!

今月のいちおし商品



JA信州うえだの
年末商品注文受付中!

無着色酢だこ(太足) 400g(タッパー入り) 3,390円(税込)

モーリタニア産の「南方たこ」をエコープの食酢で漬けた、当JAオリジナルの酢だこ。無着色です。柔らかい太足は絶品!

注文締切日は**12月8日(水)**



トラバ&ズワイガニセット(冷凍)1箱 11,000円(税込)

ロシア産トラバガニ(1肩 約600g)とカナダ産ズワイガニ(1ハイ 約550g)のセット商品です。味の競演、2大ガニを食べ比べ!ボリューム感たっぷりの身のうま味、濃厚なカニみそが味わえる! 注文締切日は**11月25日(木)**

その他にも、新巻鮭や味付数の子など魅力的な商品多数!年末商品はJAで!!
※年末商品のお届けは12月下旬となります。

※写真はイメージです。

年末商品のご注文・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(☎38-3102)まで

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
農田のぼるくん



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 JA信州うえだ
経営改革の実践について

8



丸子地区の芦田元弘さん

10

ほうさくClub!
「堆肥」について

12

健康講座
冷え対策

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〔エリカ〕
今月の星座占い

19

旬をおとどけ〔キウイフルーツ〕
レシピ



当JA塩田デイサービスセンターは9月13～15日、敬老会を開きました。利用者67人が参加し、職員による余興やゲームを楽しみました。白寿をはじめ、卒寿、米寿、喜寿の節目を迎えた6人には、長寿を祝うメッセージカードと記念品を贈りました。



当JA助け合いの会は9月28日にラ・ヴェリテ、30日にモルティシおだで会員や地域住民を対象に健康維持と地域福祉への意識向上を目的とした公開講座を行いました。69人が参加し、在宅医療・介護の現状について学びました。



当JAとJAぶどう部会協議会は10月2日、上田市のショッピングセンターアリオ上田で「JA信州うえだぶどうフェスタinアリオ上田」を開きました。ぶどう品評会(2ページ記載)で受賞したシャインマスカットをはじめ、5品種のブドウを用意。生産者やJA営農技術員が品種ごとの味の特徴などを説明しながら販売し、好評でした。

JA信州うえだ臨時総代会 改革実践で経営基盤確立を目指す

当JAは9月30日、上田市上丸子の丸子文化会館サウスホールで臨時総代会を開きました。本人出席と書面出席合わせて805人が出席。新たな営農指導体制や事業拠点集約の具体策などを盛り込んだ「経営改革の実践について」を原案通り可決しました。

当JAはこの経営改革を進めるため、集落・区域・地区単位の延べ214会場で組合員懇談会や運営委員会などを開催し、組合員への説明を通じて広く理解を求めてきました。

臨時総代会であいさつする眞島組合長



※「経営改革の実践について」の決定事項の詳細につきましては、本誌6～7ページの特集をご覧ください。

眞島実組合長は「JAを取り巻く環境変化にしっかり対応し、農業所得の増大、農業生産基盤の確立、豊かな地域社会の実現を目指す。経営改革の実践を通じて経営基盤の確立を図り、農業振興や地域社会の活性化に取り組み、組合員への還元につなげていく」と決意を述べました。

シャインマスカット出来競う！ 第13回ぶどう品評会

当JAとJAぶどう部会協議会は10月1日、JA農産物流通センターで「第13回JA信州うえだぶどう(シャインマスカット)品評会」を開きました。品評会は、ブドウの生産振興と品質の向上・統を目指すが目的で、2019年から対象品種をシャインマスカットに絞って実施しています。

審査員はブドウの重さ、色、糖度、粒の数やそのりなどを総合的に判断し、慎重に審査を行いました。今年は77点が出品され、東部地区の関敏夫さんのブドウが最高位の長野県知事賞に選ばれました。



出品されたシャインマスカットを慎重に見定める審査員

入賞者は以下の通り。(敬称略)

賞名	氏名	地区
長野県知事賞	関 敏夫	東部
上田地域振興局長賞	木村 貴志	東部
21上小農業活性化協議会長賞	北村 美保	塩田
上田市長賞	高野 尚一	塩田
東御市長賞	松井 まるめ	東部
長野県農業協同組合中央会長賞	豊岡 親子	上田東
全国農業協同組合連合会長野県本部長賞	清水 修	上田東
JA信州うえだ組合長賞	唐澤 俊一	東部
JA信州うえだぶどう部会協議会長賞	鈴木 秀平	塩田
長野県連合青果賞	佐藤 義幸	東部

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA西部営農センターは9月24日、上田市吉田の同センターで、2021年産米個袋の初検査を行いました。西部地区の生産者から「コシヒカリ」（1袋30キロ）が次々と持ち込まれ、同センターの農産物検査員が水分量や品質を検査しました。今年は稲刈り時期に雨が少なかったため、胴割れ米が少なく1等Aの比率が高くなっています。

同センターの今年の集荷目標は1万6500俵（1俵60キロ）で、米の集荷と検査は11月中旬まで続きます。

当JAは「米10万俵以上集荷運動」に取り組んでおり、各営農センターはJAへの全量出荷を呼び掛けています。



各部門職員の応援を得て行われる米検査

西部
エリア西部営農センター
米初検査1等A高比率

児童の道路横断をサポートするJA職員

真田
エリア児童の道路横断サポート
JA職員が交通安全呼び掛け

JA真田地区事業部の職員は9月27日、小学校付近の横断歩道で、登校する児童の道路横断サポートを行いました。子どもたちの安全を守り、JAに親しみを持ってもらうことを目的に、秋の交通安全運動に合わせて2010年から毎年行っています。

同事業部の職員6人が2人1組で3グループに分かれ、長、本原、傍陽の3小学校付近の横断歩道に旗を持って立ち、子どもたちとあいさつを交わしながら交通安全を呼び掛け、横断をサポートしました。子どもたちは「おはようございます」と元気にあいさつし、職員の指示に従って安全を確認してから横断歩道を渡りました。



ブドウを買い求める来場者

塩田
エリア色とりどりのブドウがずらり
ブドウ即売会で来場者笑顔

JA塩田地区事業部は9月18、19日、A・コープコアおだ店の駐車場でブドウの即売会を行いました。2日間で約300人が訪れ、旬のブドウを買い求めました。

即売会では、人気のシャインマスカットをはじめ、巨峰、ナガノパール、新品種のクイーンルージュを販売。色とりどりの地元産ブドウがずらりと並び、来場者の目を引きつけました。

ブドウを購入した来場者は「色や粒ぞろいの良い立派なブドウがたくさん並んでいて目移りしてしまった。気に入ったのが買えたので、家で食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。

JA基幹農機センターは9月4日、上田市生田の同センターで秋の農機具展示会を開きました。同センターでは季節ごと、年4回展示会を実施し、農家のニーズに応えています。

会場には、トラクターやミニ耕運機、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具を見比べながら、担当者から機種の特徴や使い方を聞いていました。「いろいろな農機具を見比べながら選べるの真好い」と、展示会は好評でした。

また、これからの収穫シーズンに向けて、来場者にチラシを配布して農作業事故防止を呼び掛けました。



担当者に農機の特徴を聞く来場者

丸子
エリア秋の農機具展示会
農作業事故防止呼び掛けも

東御市やJAなどで組織する「巨峰の王国まつり実行委員会」は9月1日～10月17日まで、「2021巨峰の王国まつり『収穫祭』」を行いました。市内直売所などでのブドウ販売や特産品が当たるキャンペーンなどを実施し、好評でした。

期間中、9月16日～10月6日には、収穫祭のPR企画として、SBCラジオの「ラジオカラーレポート」での番組を全7回放送。JA直売センター東部店やブドウ選果場など、ブドウを取り扱う市内各施設から生中継し、ブドウの生育状況や人気の品種、購入できる店舗の紹介などを行い、地元産ブドウの魅力をPRしました。



番組で紹介され、ブドウ購入者でにぎわった直売センター東部店

東部
エリア東御市ブドウ販売企画好評
ラジオカラーで地元産ブドウPRも

ミニトマトを収穫する児童

よこほ
南部
エリア給食用ミニトマト収穫体験
和田小1～3年生が初挑戦

長和町立和田小学校の1～3年生16人は9月15日、長和町和田の石黒徳さんのハウスで学校給食用ミニトマトの収穫体験を行いました。体験を行うのは初めてで、児童にミニトマトの栽培方法などを知ってもらう食育教育の一環です。

この日は、石黒さんとJA営農技術員がミニトマトの収穫方法を指導。児童は、真っ赤に色づいたミニトマトを1つ1つ慎重に収穫しました。中玉トマトも収穫し、その場で試食して取れたてのおいしさを堪能しました。

児童は「初めての収穫作業は楽しかった」「取れたてのトマトは甘酸っぱくておいしかった」と笑顔で話しました。



出荷規格などを確認した説明会

上田
エリア各種リンゴ出荷説明会
出荷規格など確認

JA果樹部会は9月17、24、30日、JA農産物流通センターと農産物神科集荷場でリンゴの出荷説明会を開きました。3日間で、上田東地区の部会員166人が参加。17日に秋映紅玉、24日にシナノスイート、30日にシナノゴールド・主林の出荷規格や荷造り方法、出荷開始日などを確認しました。

JA営農技術員が、リンゴの生育状況や出荷基準などについてサンプルを示して説明。「品種ごと時期を見極めて適期収穫に努めてほしい」と呼び掛けました。

10月下旬には主力品種「ふじ」の説明会を開き、年末までの安定出荷・有利販売を精力的に進めます。

経営改革の実践について

9月30日に行った臨時総代会で「経営改革の実践について」が可決されました。具体的な取り組み内容は以下のとおりです。

【経営改革の具体策】

(1) 新たな営農指導体制の構築…実施日／2022年3月1日

地域農業振興に向けて、二極化する生産者をフルカバーする仕組みの構築および、生産者それぞれのニーズに応える営農指導事業の役割の明確化を実施し、新たな営農指導体制の強化を図ります。

① 品目別（地帯別）栽培に基づく指導体制

今までは「何でも作れる産地」として、営農技術員は各地区に駐在していました。今後は、少量多品目の産地としての特徴を生かしつつも、市場における有利販売への競争力を確保するため、エリアごとに営農技術員を配置します。重点品目に絞って込んだブランド力のある産地の形成を進め、農家所得の増大に結び付けていくために、7地区体制から全域をカバーする体制とします。

② 階層別指導体制

市場出荷者や農業の中心的な担い手などを営農技術員の主な指導対象とし、専門性の向上を図ることで農家所得増大に結び付ける指導を実現します。

自給的農家や、現在は農業に従事していない地域住民には、新たに営農相談員を設置することで対応し、農業相談や農の魅力の発信に取り組み、新たに農業に挑戦し市場出荷を目指す生産者の開拓・育成に努め、地域の農業振興に取り組みます。

(3) 生産資材取り扱い拠点（グリーンファーム店）について…実施日／2022年9月1日

生産資材店舗は、当JA管内を4つのエリアに区分し、各エリアに基幹店舗を置き、拠点効率化を進めます。

生産資材取り扱い拠点の再構築により改善された収益の一部は、予約価格および店舗価格に反映していきます。なお、新たな取り組みとして生産資材のネット販売の仕組みを構築すると共に、農業資材配送センターの強化を図り、利便性の確保に努めていきます。

エリア	維持する店舗	集約する店舗(※1)
〔第1エリア〕 東部	グリーンファーム 東部店	
〔第2エリア〕 上田東・真田	グリーンファーム 中央店	神科生産資材(※2) 上田東営農センター生産資材 グリーンファームさなだ店
〔第3エリア〕 西部・塩田	グリーンファーム しおだ店	グリーンファーム西部店 青木生産資材
〔第4エリア〕 丸子・ よだくぼ南部	グリーンファーム よだくぼ南部店	グリーンファームまるこ店 和田生産資材

※1 集約する店舗については、同エリア内の倉庫機能として利用します。

※2 神科生産資材は、上田東地区事業部の構内に基幹店舗を移転するまでの間、維持します。

【産地強化に向けた対応拠点（管内最大の生産拠点である産地形成への対応）】

拠 点	補 足
〔第2エリア〕 上田東・真田	菅平生産資材 生産資材の取り扱いや農業融資相談などの機能を付加した「菅平営業所（仮称）」としての構内整備を行い、農業振興・農業基盤強化のための拠点としていきます。

JA信州うえだ生産資材受注サイト開設
生産資材がインターネットで注文できるようになりました

●ご自宅や圃場からご自身で注文できます

ご自身のパソコン・スマートフォンなどから簡単な操作で注文できます。

●営農課ご来訪時に設置タブレットを見ながら注文できます

各営農課に設置したタブレット端末で、商品画像を見ながら注文できます。

●営業技術員が圃場巡回時に注文を承ります

営農技術員がタブレット端末を常備し、圃場巡回時でも注文を受け付けます。

●パソコンなどがなくても、農業資材配送コールセンターへ直接電話することで注文できます

※臨時総代会資料は当JAホームページに公開されています。「組合員・利用者の皆さまへ」ページの「令和3年9月 臨時総代会資料」をご覧ください。
<https://www.ja-shinshuueda.iijan.or.jp/info/>



特集／JA信州うえだ 経営改革の実践について

(2) 金融拠点について…実施日／2022年3月1日

事業拠点については、金融店舗を集約し、機能や職員を集中させてサービスの向上を図り、事業および経営の効率化を進めます。

併せて、渉外担当者による戸別訪問対応の強化や、移動金融店舗車を活用した災害発生時の金融ライフラインの確保および、遠隔地への利便性向上に取り組みます。集約した店舗は、取次ぎ・総合相談窓口の機能を持たせ、組合員や利用者の声を聴きながら地域の拠り所として新たに活用します。

地区事業部	維持する店舗(※1)	集約する店舗
東部	◎東御支所(田中店) 東部営農センター内金融窓口 (新設)	滋野店 祢津店 和店
上田東	◎上田東支所(神科店)	神川店 上田東営業窓口(※2)
西部	◎上田西支所(川辺店) 泉田店 ◎青木支所	塩尻店
真田	◎真田支所(長店)	菅平店
丸子	◎丸子支所(丸子店) 依田店	鹿教湯出張所
よだくぼ南部	◎よだくぼ南部支所(長久保店)	武石支所(※3) 和田店
塩田	◎塩田支所(中塩田店)	東塩田店

※1 ◎は総合店舗(為替業務登録店舗)。

※2 上田東営業窓口は、本所業務課に窓口を移設し、JA信州うえだ全域の組合員・利用者の皆様が利用できる機能に変更します。

※3 よだくぼ南部支所は移転を前提とし、移転するまでの間は、武石支所の金融窓口を維持します。

芦田さんの作業場で 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、芦田さんの作業場で葉たばこ(パーレー種)の荷造り・出荷を体験させていただきました。



葉たばこはナス科の植物です。薄いピンク色の花が咲きますが、葉に十分な栄養が行き渡らせるため、7月ごろに花を切り落とします。



一面に広がる収穫前の葉たばこ畑です。葉は最大で約60センチまで大きくなります。

荷造り・出荷作業



乾燥中の葉たばこ

収穫は7月中旬～8月中旬が最盛期。収穫後は20～30日かけて乾燥させ、葉を褐色にしています。



幹に10～12枚の葉がついているので、1枚ずつ取っていきます。

力をいれなくても、取れどんどん落ちていくぞ!



取った葉は、約20kgにして梱包機で梱包します。



その後、涼しい場所に保管して11月ごろにリーフセンターと呼ばれる葉たばこの取扱所へ出荷され、日本たばこ産業株式会社の鑑定員による品質評価が行われます。



完成!



元弘さん(左手前)、柳沢さん(左奥)、妻の純江さん(中央手前)、柳沢係長(中央奥)、JA丸子営業センター管内営業技術員(右)

感想



柳沢係長

「タバコの需要も減少し続け、長年栽培を続けていくことにはいろいろな苦労があったと思います。ご夫婦で協力しながら作業を続けてきたことがよく伝わってきました。珍しい葉たばこの作業を体験させていただき、貴重な経験になりました」



柳沢さん

「栽培している人が少ない葉たばこについてお話を聞くことができ、さまざまなことを学びました。葉が思ったよりも大きく、1枚ずつ取る作業はなかなか大変でしたが、タバコの原料について知る機会がなかったので、貴重な体験になりました」

今回のインタビュー職員



丸子地区事業部 普及推進課 祢津 翔太

JA信州うへだ 丸子地区事業部 依田店 係長 柳沢 康也

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!

9月中旬にインタビュー

上田市生田

あしだ 芦田

もとひろ 元弘さん(76歳)



◆柳沢…葉たばこはどのような作物をどのくらい栽培していますか?
◆葉たばこを11アール、水稻を42アール栽培しています。
◆柳沢…葉たばこは珍しいですね!栽培を始めた理由を教えてください。
◆昔の丸子地域は養蚕業が盛んでしたが、需要の減少で衰退し、代わりに作りはじめたのが葉たばこ。栽培を始めて約50年になります。最盛期には、丸子地域だけで120軒ほどの葉たばこ農家がいまいましたが、現在はJA信州うへだ管内に、丸子地区の私と上田東地区の方を合わせて2軒だけとなりました。

◆柳沢…ただからたきさんの銘柄があるんですね。栽培で工夫していることなどはありますか?
◆葉たばこ栽培は種まきから収穫、乾燥、出荷まで約10カ月かけて行います。その中で、収穫後の乾燥管理が品質の良し悪しに最も影響するので、特に気を遣っています。ゆづり葉の水分をとばしていくのがポイントで、乾燥作業を行うビニールハウスと建物内の風通しを良くしたり、遮光カーテンを使って湿度や温度を一定に保つようになっています。



◆商品のタバコにはたきさんの銘柄がありますが、葉たばこにも種類があるんですか?
◆日本で栽培されている葉たばこの種類は、主に東日本ではパーレー種、西日本では黄色種になります。私が栽培しているのはパーレー種で、葉の厚さが黄色種に比べて薄く、乾燥させると褐色になります。いろいろな香料がなじみやすく、香りを引き立てるのが特徴です。タバコの銘柄がたくさんあるのは葉の種類が多いからではなく、商品ごとの香料レシピに沿って、葉の分量を変えながらブレンドして作っているからなんです。
◆柳沢…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。
◆健康志向の高まりによるタバコの需要減少や生産者の高齢化により、全国的にも栽培農家が減り続けています。私たちもあと何年栽培できるかわからないですが、歴史ある葉たばこ栽培を、元氣な限り妻と力を合わせて続けていきたいです。
◆栽培計画を立てやすいところですね。葉たばこは、その年の天候や生産量などの影響による価格変動が少ない作物なので、ありがたいです。他の作物の栽培とも組み合わせやすく、複合経営しやすいところが良いですね。



なぜか作物がうまく育たなくなった、という方の相談に乗っていると、キノコ農家に廃培地を譲ってもらったから鋤(す)き込んだ「安い鶏ふんを買ったので畑に入れた」という話が出る場合があります。

十分に発酵していない未熟有機物を畑に入れると、土中の微生物がそれらを分解・発酵し始めます。そのうち堆肥にはなるのですが、堆肥になるまでの間に微生物の活発な活動によりガスが発生して、発芽を阻害したり作物の根を傷めたり、窒素肥料や酸素の横取りが起きたり、病気になるやすくなったり草が多く生えたり……と良いことがありません。

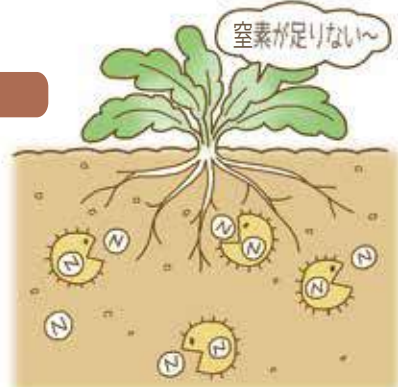
なので、完熟堆肥を使うことをお勧めします。完熟堆肥は、素材の有機物がよく分解・発酵した堆肥のこと。つまり、前述した微生物の活動による現象が起きにくい堆肥です。色が黒く、悪臭がないのが特徴。もし臭いがするようなら、土の上に薄く広げておくと発酵が早く進みます。

完熟堆肥のススメ

未熟堆肥がもたらす害の一例

窒素欠乏

炭素が多い有機物を分解する時、微生物が肥料の窒素を吸収してしまう



有毒なガスによる発芽障害

堆肥が発酵する時に発生するガスによって、発芽が阻害されたりする



※詳しくは、上田市のホームページ
<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/haiki/1836.html>を
 ご覧ください。



生ごみ堆肥を作ろう



- ① 色が黒い
- ② 手でつかむとふかふかして水分がない
- ③ 材料の臭いがしない

完熟堆肥の主な見分け方

おすすめ資材

JA信州うえだオリジナル堆肥

当JA管内には4カ所の堆肥センターがあります(東部、西部、よだくぼ南部、塩田地区)。地元の畜産農家やキノコ農家から排出された牛ふんや豚ふん、廃キノコ培地などから良質の牛ふん堆肥を生産しています。

堆肥は、1m分をご自分の軽トラで受け取ることができます。袋詰めより割安でたくさん買えます。地域全体で循環農業に取り組みましょう。

※各堆肥センターには職員が常駐していませんので、お求めの際はグリーンファーム東部店、西部店、よだくぼ南部店、しおだ店のいずれかにお問い合わせいただき、受取日時などをご相談ください。

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

ほうさくClub!

第232回
 今月は

「堆肥」について

どの作物を栽培する時にも必ず登場する堆肥。土づくりにも、肥料としても非常に重要な役割を果たしています。よくある質問は「春だけ入れればいいのか?」「牛ふん堆肥が良いと聞いた」「鶏ふんは肥料じゃないのか?」という基本的なものです。今回は、堆肥についてお話しします。



堆肥とは

落ち葉や動物のフンなどの有機物を、微生物が発酵させたものを「堆肥」と呼びます。堆肥を入れる目的は大きく3つ。

①物理性の改善

土をふかふかにして通気性や透水性、保水性を良くする。根が張りやすくなり養分や水分を吸収しやすくなる。

②化学性の改善

土の保肥力(肥料をためておく力)を高める。肥料だけでは足りない微量要素を補う。

③生物性の改善

さまざまな生物が生息できる環境になる。多種多様な生物がいることで作物に養分の供給がしやすくなったり、病気になるにくくなったりする。

自然界では、落ち葉や生物の死骸が土に戻っていくことで循環しています。しかし、畑では残渣(ごんご)が土に戻るまで待たなければなりません。山の植物とは比べ物にならない量の収穫を目的に栽培するため、土を作ってやる必要があります。そのため、堆肥を畑に入れるのです。

堆肥の種類

牛ふん堆肥

土をふかふかにする効果と、肥料的な効果の両方を兼ね備える。通常「堆肥」というと、牛ふん堆肥を指すことが多い。

鶏ふん堆肥

肥料として使う。特にリン酸を多く含む。土をふかふかにする効果はない。

バーク堆肥

樹皮が原料なので肥料的な効果はほとんどないが、繊維が多く土をふかふかにするには最適。花の栽培などに使われる。

腐葉土

葉っぱの堆肥。バーク堆肥より分解が早く使い勝手が良い。

生ごみ堆肥

動物性も植物性も混在するので、肥料的効果もふかふか効果もある優秀な堆肥。しかも自宅で作れる。

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	11月20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 11月27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⑤

現在20歳以上の方や、20歳未満でも厚生年金に加入したことのある方は、「年金手帳」をお持ちかと思います。**その年金手帳が2022年4月に廃止され、新たに国民年金保険・厚生年金保険の被保険者となった方には「基礎年金番号通知書」のみが送付される予定です。**※それまでに持っている年金手帳については、従来の役割を果たすものとして利用可能です。

年金手帳で最も重要な情報は「基礎年金番号」です。基礎年金番号は1997年1月1日に始まり、それまで転職等で年金番号を複数持つ方の一元化を図るために交付されました。ところが基礎年金番号への統合が上手くいかず、いわゆる「年金記録問題」が2007年頃から大きな社会問題となりました。その後記録は整備されてきましたが、まだまだ未整備の記録も残り、年金請求時に明らかになることも多くあります。

2015年より導入されたマイナンバー制度によって、社会保障や税制面などが広くマイナンバーで管理されるようになりました。現在、年金についても、マイナンバーがあれば基礎年金番号が分からなくても年金手続きは可能となっています。ただし、国民年金保険料の口座振替申請や海外への転出などの際には、基礎年金番号が必要となる場面もあります。

年金手帳の再発行が可能なのは2022年3月まで。4月以降は申請不可となります。もし、年金手帳を紛失してしまっ
て再び手元に置きたいと考えているならば、それまでに手続きすることをお勧めします。年金手帳の再発行については、国民年金加入中の方は年金事務所へ、厚生年金加入中の方は勤務先へご相談ください。

■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

9月の定例理事会(令和3年9月28日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①資産自己査定結果について

②令和3年度上半期決算結果について
- ③第10次中期3カ年計画策定に向けた体制及びスケジュールについて

④令和3年産米の概算金について



健康講座



冷え対策

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。

「冷えは万病のもと」古くから東洋医学ではこのように考えられてきました。11月になり、寒さが本格的になります。冷え性の方には辛い季節ですね。普段冷えを感じていない方も、実は冷えによる体調不良があるかもしれません。

❖ 冷えて血の巡りが悪くなると、次の症状が心配されます

■からだ

- がんや脳血管疾患などの疾病
- 免疫力の低下
- 胃腸の動きの低下による下痢や便秘
- 頻尿 ○疲れが取れない
- むくみ ○肌荒れ ○生理痛 など

■ところ

- イライラする
- 不安を感じる
- 不眠
- 落ち込む など



上記の症状に心当たりがある方、手足やお腹を触ると冷たい方、体温が35度台の方は、すでに体が冷えているかもしれません。

❖ 予防法 ～からだの内側から温める～

■食事で温める

ショウガやニンニク、ネギ、カボチャ、ニンジン、赤身の魚や肉などの色の濃い食材、コショウ、トウガラシなどはからだを温めるのでお勧めです。飲み物も常温や温かいものを選びましょう。

■基礎代謝を高めて温める

筋肉は熱を産生します。特にお腹や背中、太股や二の腕などの大きな筋肉は効率良く熱をつくります。血液を心臓に送り返すポンプの役割を担うふくらはぎの筋肉をかかと上げなどで使くと、冷えやすい足先の血流改善が期待できます。軽い筋トレや適度な運動で基礎代謝を高めましょう。

■ストレスを軽減して温める

緊張すると交感神経が優位になり血管が収縮し、血の巡りが悪くなります。緊張を感じたら、座って太股の上に、手のひらを上に向けて置き、目を閉じて呼吸(腹式呼吸)だけを意識します。副交感神経が優位になり体がリラック
スし、手足が温まるのを感じられます。また、ストレスを貯めないために、自分の好きなことを楽しんだり、よく眠り
休息をとりましょう。

❖ 予防法 ～からだの外側から温める～

■お風呂で温める

38～40度のぬるめの湯に15～20分ほどつかり、からだを芯から温めましょう。

■服装やグッズで温める

手首・足首・首・お腹など、太い血管が体の表面を通っているところから熱が逃げやすいです。寒い外気にさらさないよう、腹巻・レッグウォーマー・マフラーなどで覆いましょう。お腹や腰回り、太股、お尻などを、湯たんぽやカイロなどで温めるのも効果的です。

からだもこころも温めて、ホットな冬を過ごしましょう。



JA信州うえだ結婚相談所“出会いのオアシス”イベント

貴方の出会いを応援♡
はじめての参加也大歓迎!
当結婚相談所の相談員が
優しくサポートします!

笑顔でつなぐ えんむすび



日時 2021年 11月28日(日) 13:30~16:30
(13:00受付開始)

場所 ラ・ヴェリテ(東御市田中63-4)

会費 会員:1,500円 一般:2,000円

参加対象 男性:28~49歳のJA信州うえだ管内在住者
女性:年齢・居住地条件なし
各10名(定員を超えた場合は抽選となります。)

※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。

お申し込み・お問い合わせ先 ご不明な点はお問い合わせください。

JA信州うえだ 農とくらしの相談課(出会いのオアシス事務局)
TEL:23-4040(平日のみ 8:30~17:00)
E-mail:kurasi01@ued.nn-ja.or.jp

*参加されるご本人からのお申し込みのみ受け付けとなります。
*お申し込み時に名前・住所・電話番号・年齢を確認させていただきます。
*詳細はお申し込み後、個別にご通知いたします。
*お申し込みの際に取得した個人情報は本イベント以外に使用いたしません。

内容 「笑い文字」で
「ありがとう」を伝えよう



専門講師の楽しい講座で、
かわいい「笑い文字」を書きながら交流
しましょう!

「ありがとう」のメッセージカードに気持ちを
のせて思いを伝えてみませんか♡

メールでの
お申し込みは
こちら→



♡申込締切♡

11月19日(金)

収穫感謝フェア「ふじ」即売会・「きのこ」即売会

地元産のリンゴ「ふじ」や「きのこ」など、旬の農畜産物の即売会を行います。

11月20日(土)

日時 2021年11月20日(土)午前9時~午後3時

会場 JA信州うえだ農産物流通センター
(上田市殿城80 TEL:23-4084)

内容

- ・家庭用「ふじ」の販売
- ・贈答用「ふじ」の申し込み受付 ※数に限りがあります。
- ・「きのこ」エノキタケ・ブナシメジ・ナメコの販売
- ・畜産物販売、新米販売など
- ・農業機械展示会

※新型コロナウイルスの感染防止のため、試食など飲食を伴うイベントは行いません。
来場者が集中した場合、会場への入場を制限する場合があります。係員の指示に従ってご入場ください。

※感染状況によっては、開催内容を変更または中止する場合があります。

主催 JA信州うえだ・果樹部会・きのこ協議会・畜産部会



花き栽培定年帰農講座のお知らせ

花の生育に適した上小地域で、退職を機に市場向けの花き栽培に取り組んでみませんか?

日時 2021年12月4日(土) 午前10時~正午

場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80)

対象 近々退職される方もしくはすでに退職された方で、市場出荷向けの花き栽培農家をを目指す方
(夫婦での参加也大歓迎です)

内容 ・上田地域の花き栽培について
・「年金+α」の農業経営について
・主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
・定年帰農花き生産者の取り組み事例紹介

参加費 無 料

申込先 長野県上田地域振興局 上田農業農村支援センター
農業農村振興課 担当:上原(カミハラ)
上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内
TEL:25-7126
FAX:27-2136



人形供養祭 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、昨年に引き続き「人形供養祭」を中止することといたしました。大変申し訳ありませんが、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

株式会社 ジェイエーサービス

JA-LPガスの カタログギフト プレゼントキャンペーン

ガラストップ、ガラスコートトップのガスコンロご購入で、もれなくプレゼント!

2021年 9月▶12月末

ビルトインコンロ

ご成約で



5,000円

相当のカタログギフトプレゼント!

テーブルコンロ

ご成約で



3,000円

相当のカタログギフトプレゼント!

お問い合わせ先/JA信州うえだ ガスセンター TEL:38-8327



秋は果物がたくさん収穫でき、頂き物でももらいます。毎日梨、ブドウ、イチジク、ブルーベリー、柿、リンゴ...どれを食べるかと悩むだけに悩んでいます。糖分に気を付けながら食べたいと思います。

(H.K 65歳 主婦)

(編)秋は果物三昧！遊び放題でつらやましいです！食べ過ぎないように注意しながらたくさん味わいたいですね。

やっと秋の稲刈りが終わり、ホッとしています。かわいい孫に、来年もおいしいお米を届けるために頑張ります。

(Y.O 67歳 農業)

(編)稲刈りお疲れ様でした。おいしいお米、お孫さんもきつと楽しみにしているようにしよう。頑張ってください！

10月3日が誕生日で、スイッチライトをもらいました。やり方をいちゃんに教えて、一緒にやりたいです！

(Y.M 11歳 小学生)

(編)お誕生日おめでとう！すてきなプレゼントをもらいましたね。おじいちゃんと一緒に楽しんでください！

昨年、近所の方からイチジクの苗をいただきました。今年の夏、それはそれは大きな実が7個、秋にまた小ぶりの実が20個ほど収穫できました。購入した苗を何度植えても熟す前に寒さが来てしまい、一度も口にすることができなかったで感謝感謝です。3歳の孫は大喜びで、毎日イチジクの木の下に通っています。

(T.T 70歳 主婦)

(編)それはうれしい出来事でしたね！お孫さんも毎日通うくらい喜んでいてほっこり。近所の方に感謝ですね。

例年通りトマト、キュウリを作りましたが、今年は初めてサツマイモも植えてみました。収穫が楽しみです。

(M.M 83歳)

(編)今年初挑戦で、収穫までドキドキワクワクですね！立派なサツマイモが取れることを願っています。

夫婦共にコロナワクチンを2回接種したら、ずーっとお預けになっていた温泉旅行に行きたいと思っていたのですが、なかなか踏み切れずいます。気楽に出掛けられるようになればいいですね。

(Y.K 59歳 パート)

(編)万が一を考えると二の足を踏んでしまいますよね。本当に、早く気楽に出掛けられるようになるといいですね。

今年はマツタケが豊作ですね。わが家でも、マツタケご飯や茶碗蒸し、お吸い物とぜひたくさんいただきました。ここ何年か不作だったので、余計にうれしかったです。県外の親戚にも送って喜ばれました。

(S.K 58歳)

(編)いろいろなマツタケ料理、とてもおいしそう！豊作の年はうれしいですね。マツタケ最高！

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

林檎割り子らに分数教えけり
曳船の船繋ぎ石に赤蜻蛉
雨の間のわづかな日差し秋の蝶
蛸や後継ぎの居ぬ村の家
虫の音を聞けば草取る手を休め
おのが影歩けば歩く秋日和
小鳥来る雨のち晴れの空広し
待つたよ何年ぶりの鬼ヤンマ
愛情こめ小鮎甘露煮臥す夫に
電車より降りてすぐ遭ふ秋時雨

選者吟／行く秋や青菜を食うて青菜虫

川柳

橋詰信幸 選

特売日されど財布の口を締め
ガラケイもスマホも出来ぬ老い哀れ
マスクとり草刈る友に手をあげる
小銭貯め老後にまわす夫婦仲
寒暖差堪える身体迷う服
若者にすまぬと思う年金日
旅に出る元氣も出ない八十路入り
秋茄子を母のレシピで辛子漬け
美しいバラは見るだけ触らない
菊作り摘心止肥華を待つ
御裁いも祭事もなくて村ねむる
ラインなら直ぐ返事する筆無精

◎選者吟／打ち明けた世事の疎さが笑われる

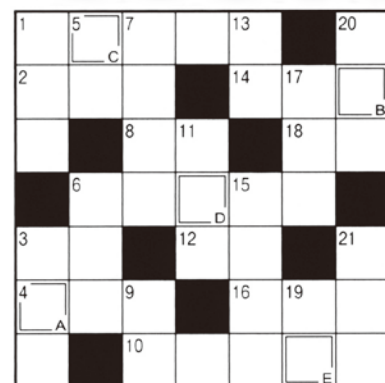
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市下之郷 堀内 令子
東御市津 唐澤 宏員
青木村田沢 上原 忠夫
東御市和 田中 辰夫
上田市富士山 大森乃里子
青木村田沢 増田奈香子
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市路入 畔上 綾子
東御市常田 中村 善彦
上田市築地 勝見 稔
東御市和 白石 幸男

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

冬を彩る美しい花



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

- メダカもタイもサメもこれ
- みそ汁によく入れる海藻といえば
- 水面に糸を垂らして楽しめます
- 紙幣や硬貨を入れます
- 鶴は千年、亀は
- パナナの木は、本当は木ではなくて
- ののだとか
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 林より木が1本多い
- 葉が黄色く色づく街路樹
- がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- だんだん深まって冬に向かいます
- 11月3日は——の日。国民の祝日です
- 画家・ムンクの代表的な作品

ヨコのカギ

- 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- エックスとゼットの間
- はあざなえる縄のごとし
- 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- おでこに手を当てて測ることも
- 搾り汁から黒糖が作られます
- 海の——、山の——をふんだんに使った
- ごちそう
- プレゼントに掛けて結びます
- 東の空が明るくなってくるころ
- さなぎや幼虫から成虫になること

〈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
- 今月号の興味があつた
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 9月号は100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)

9月号出題クイズの答え

イ ネ カ リ ヒ マ
ラ タ ン テ グ ス
ク タ マ ラ ク
ケ ン ト ウ シ
ア イ イ シ ツ
マ ロ ン ミ サ キ
ド ウ ア ツ ガ ミ



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11月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコー炊飯器で赤飯おこわ」をプレゼント!!



上田市鹿教湯温泉(丸子地区)
「鹿教湯二十一番所めぐり」の一つ、五台橋！紅葉スポットにもおすすめです。

当JA管内では、標高400、1300メートルの高低差を生かした多品目の農産物が栽培されています。さまざまな作物が育つ地域だからこそ、取材先の農家さんから栽培に関するいろいろな話を聞くことができ、勉強になります。

皆さんは、葉たばこの花を見たことがありますか？私は、今回の取材時に初めて見たのですが、ピンク色の小さな花がたくさん咲くと知って驚きました。とてもきれいな花でした。本誌8、9ページの「農家インタビュー」にその花が載っていますので、ぜひご覧ください。

今月の担当(尾芦)

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

キウイフルーツ

キウイフルーツは、中国原産のマタタビ科の植物です。果肉が緑色の通称「グリーンキウイ」の他、黄色い果肉の「ゴールドキウイ」、種の周りが赤いグラデーションになる「レインボーレッド」などがあります。元は「チャイニーズグースベリー」と呼ばれていましたが、ニュージーランドで品種改良が進み、それがアメリカに輸入されるようになった際、ニュージーランドのシンボルである鳥「キーウィ」に因んで命名されたといわれています。マタタビに近縁であるため、幼木や若葉は猫の被害を受けることもあるようです。

国内では愛媛、福岡、和歌山県などで栽培が盛んで、秋から冬にかけて旬を迎えます。ビタミンC、E、カリウム、食物繊維などが豊富で、疲労回復やストレス解消、風邪予防、高血圧予防、整腸作用などさまざまな効果が期待できます。

キウイフルーツを使った料理を紹介！



キウイフルーツのレアチーズケーキ

R e c i p e

材料(2人分)

- クリームチーズ／100g
- グラニュー糖／30g
- レモン汁／小さじ2
- 生クリーム／100cc
- ★ 粉ゼラチン／5g
- ★ 水／大さじ1
- ◆ グリーンキウイ／1個
- ◆ ゴールドキウイ／1個

作り方

- ★の材料を混ぜ合わせ、ゼラチンをふやかします。
- ボウルにクリームチーズ、グラニュー糖、レモン汁を入れてよく混ぜ合わせます。
- 小鍋に生クリームを入れて中火で熱し、沸騰直前まで温めます。火からおろして①を加え、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜ合わせます。
- ②に③を3回に分けて加え、都度混ぜ合わせます。
- 器の内側に、3mm幅のいちよう切りにした◆を張り付けるようにして飾り付け、④を静かに流し入れます。
- ⑤にラップをして冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。
- ⑥を冷蔵庫から取り出し、5mm幅の輪切りと5mm角に刻んだ◆を飾り付けます。

キウイフルーツの爽やかな酸味がチーズケーキと相性抜群！



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



エリカ

- 学名／Erica
- 原産／南アフリカ、ヨーロッパ
- 科名／ツツジ科

寒い季節に出回るのをよく目にしますが、700を超える種類があり開花期はさまざまです。草姿も花色もいろいろで、花の形もスズランのようなツボ形やベル形、筒形など、「エリカ」の一言では言い表せないほどたくさんの種類があります。

日本で最も知られているのはジャノメエリカです。細い枝にびっしりとピンクの丸い小花をつけ、とても華やかです。

英語では、エリカは「ヒース」と呼ばれますが「荒野」という意味です。ヨーロッパには、実際に今も広大なエリカの草原があります。何度も映画化された名著「嵐が丘」はこうした土地が舞台です。一面ピンク色に染まる丘を吹き抜ける風。小説のシーンが思い起こされます。



育て方

開花期

主に11～6月
(種類によって異なる)

エリカは耐寒性が強いものが多いですが、霜に当たると傷みます。上田地域では鉢植えにした方が長く楽しめるかもしれません。ただ、細かな根がびっしりと張るので、毎年涼しい時期に植え替えましょう。真夏は直射日光を避けてください。

酸性の土を好むので、ピートモスを混ぜ込んだ土が適しています。根が細かいので乾燥にも過湿にも弱いです。出身地の荒地のように、日当たりや風通し、水はけを良くしてやりましょう。

花が終わったら枝を半分まで切り戻します。花の時期に切れば、ドライフラワーとしても楽しめます。



牡羊座

(3.21～4.19)

過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に
(幸運を呼ぶ食べ物) チンゲンサイ



牡牛座

(4.20～5.20)

忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり
(幸運を呼ぶ食べ物) トマト



双子座

(5.21～6.21)

見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ
(幸運を呼ぶ食べ物) レンコン



蟹座

(6.22～7.22)

困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで
(幸運を呼ぶ食べ物) サツマイモ



獅子座

(7.23～8.22)

今、つまづきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に
(幸運を呼ぶ食べ物) シイタケ



魚座

(2.19～3.20)

運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動く運が働きます。試作品、発明品にツキ
(幸運を呼ぶ食べ物) カブ



水瓶座

(1.20～2.18)

辛口のアドバイスが耳に痛い月。すべてを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ
(幸運を呼ぶ食べ物) シュンギク



山羊座

(12.22～1.19)

人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して
(幸運を呼ぶ食べ物) ネギ



射手座

(11.23～12.21)

心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です
(幸運を呼ぶ食べ物) ハクサイ



蠍座

(10.24～11.22)

「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をやるのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうまく回ります
(幸運を呼ぶ食べ物) ギンナン



天秤座

(9.23～10.23)

高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして◎料理や編み物にツキ
(幸運を呼ぶ食べ物) ヤマトイモ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE