

JAN!JAN!

♡ ジャンジャン

3

Mar.2022
No.329

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



○特集／経営改革 JA信州うえだの挑戦
○ほうさくClub!／「ピーツ」に挑戦!
○JA職員の農家インタビュー!／東部地区の関 隆太さん

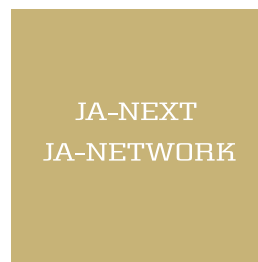
JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うえだ

♡ ジャンジャン

JAN!JAN! 3

March. 2022 No. 329



JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

長和町古町 滝沢 潤さんと麻衣子さんのお子さんで
みのかける 穂くん(12歳) 翔くん(9歳)です!

今月のいちおし商品



一番茶の新芽を使用した「旨み、コク、まろやかさ」が抜群の新茶です。

新茶 シルバー
10,800円(税込)
10,000円(本体価格)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃



人気No.1

芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

新茶 白翔
11,300円(税込)
10,463円(本体価格)
500g(167g×3本)
※お届け予定時期:4月下旬頃



数量限定品

その他「新茶 ゴールド」「新茶 グリーン」「新茶 匠(棒茶)」などおもしろい!

※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎38-3102)までお気軽にどうぞ!

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／総務企画部企画広報課 ■印刷／(株)アオヤギ印刷 ■HP／https://www.ja-shinshuueda.jan.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 経営改革
JA信州うえだの挑戦
- 8 JA職員
の農家
インタビュー!
東部地区の関 隆太さん
- 10 ほうさくClub!
「ビーツ」
- 12 健康講座
花粉症のメカニズムと対策
- 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〔ローダンセマム〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ニラ〕
レシピ



JA全国女性組織協議会の理事で当JA女性部長の久保町子さんが1月13日、同会の企画で「長野県の郷土料理」を紹介する動画を撮影しました。当JA本所と東京都のクッキング会場をリモートで繋ぎ、リンゴや野沢菜のおやきとそばがきの作り方を紹介しました。JA長野県女性協議会のFacebookで紹介しています。



当JAは1月17日、新型コロナウイルス感染拡大の影響からウェブ会議システムで各地区と本所の会場を繋ぎ「第2回総合運営委員会」を開きました。区域運営委員長や生産部会の代表者とJA役職員が出席し、2022年度からJAが取り組む「第10次中期3カ年計画」の策定について意見交換を行いました。



A・コープファーマーズうえだ店は2月12日、地産地消をテーマとした「冬の信州農畜産物フェスタ」を開き、信州産牛肉を販売しました。売り場には上田市産の信州アルプス牛などが部位ごとずらりと並び、多くの買い物客でにぎわいました。

JA青年部が牛乳消費拡大をPR 牛乳たっぷり!もち入りシチューを味わう

当JA青年部は1月4日、上田市殿城のJA上田東宮農センター構内で「もちつき大会」を開き、つきたての餅を入れた「牛乳たっぷり!もち入りシチュー」を作って、部員とその家族やJA職員に振る舞いました。

小中学校の冬休みと小売店の休業が重なるこの時期は、牛乳の消費量が最も減少します。今回の取り組みは、牛乳消費拡大運動の一助とすることを目的に行いました。

10人が参加し、釜で蒸かした15キロのもち米を、持ち寄った臼ときねを使って力を合わせてつき上げました。つき上がった餅はシチューに入れた他、きなこ餅などにして参加者全員で味わいました。

参加した部員は「牛乳がたっぷり入ったシチューは味もまろやかで好評だった。牛乳消費拡大運動をより多くの人に知ってもらえたらうれしい」と話しました。



牛乳消費拡大運動をPRする青年部員とJA職員



牛乳を入れてシチューを作る青年部員

塩田東山観光農園 イチゴ狩りスタート!

当JAの子会社、(有)信州うえだファームが運営する上田市富士山の塩田東山観光農園は、1月2日からイチゴ狩りをスタートしています。同園では、「紅ほっぺ」と「章姫」の2種類を栽培していて、初日には8組40人がイチゴ狩りを楽しみました。親子で訪れた来場者は「真つ赤でおいしいイチゴを堪能できてうれしい。子どももとても喜んで」と満足げに話し、イチゴを頬張っていました。

また、1月8日には「新春いちご祭り」の式典を開き、JAや行政関係者ら16人が参加し、イチゴの生育状況を確かめました。

同社の中山孝代表取締役は「前年より定植本数を増やしたので、より多くの人にイチゴ狩りを楽しんでもらいたい」と話しました。

今期のイチゴ狩りは新型コロナウイルス感染症対策のため完全予約制で、入園時間に1時間の制限時間を設けています。予約は、5月末日まで受け付ける予定です。(予約先…塩田東山観光農園 ☎ 39102110)



新春のイチゴ狩りを楽しむ来場者

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田
エリア女性栽培者向けの勉強会
リンゴの整枝・剪定学ぶ

JA果樹部会上田支会は1月26日、上田市住吉の土屋修一さんのリンゴ園で「果樹女性栽培者整枝剪定セミナー」勉強会を開きました。女性のリンゴ栽培者10人が参加し、整枝・剪定のポイントを学びました。

JA営農技術員が、枝の性質やそれに合わせた作業手順などを説明した後、実際に作業を実演。参加者は営農技術員が枝を切る様子に熱心に見つめ、ハサミやノコギリの使い方、枝の切り方を学びました。積極的に質問する参加者も多く、勉強会は充実したものとなりました。

2018年から取り組んでいる同勉強会は、栽培技術向上の他、女性栽培者同士の交流も目的としています。



整枝・剪定方法を学ぶ参加者

東部
エリア果樹用農薬・誘引資材等配達
予約注文してお得に

予約注文商品の仕分けをする店員

JAグリーンファーム東部店は毎年冬季に、果樹用農薬や誘引紐など生産資材の予約注文を承っています。1月中旬～下旬には2022年分の予約注文品の仕分けを行い、果樹農家7件に配達しました。

予約注文には、店舗価格より安い、同店職員が注文品を直接家に届けるなどのメリットがあります。毎年注文する農家からは「配達してくれてありがたい」などの声が寄せられています。好評です。

同店職員は「少しでも農家の皆さんのためになっているならうれしい。予約注文はお得なので、ぜひ多くの人に利用してもらいたい」と話しています。

西部
エリア室賀健康教室
ストレッチで筋力トレーニング

上田市の地域リハビリテーション活動支援事業と連携して毎月1回開いている「室賀健康広場」が1月5日、JA室賀店で開かれました。地域住民の健康維持・増進を目的としたもので、2019年から開催しています。

この日は地域住民9人が参加し、健康運動指導士の宇治春菜先生を講師に筋力を鍛えるストレッチを行いました。参加者はマットの上で足を開いて前屈したり、椅子に座って体を伸ばしたりしてストレッチを楽しみました。「無理のないストレッチで楽しくできた」「自宅でもやってみよう」と、参加者からは好評でした。



ストレッチする参加者

真田
エリアアスパラガス・ブロッコリー
新規栽培希望者へ説明会

栽培方法などを学んだ説明会

JA真田営農センターは1月22日、新規栽培希望者を対象とした「アスパラガス・ブロッコリー栽培説明会」を同センターで開きました。希望者4人が参加し、栽培方法などを学びました。

JA営農技術員が作物ごと、栽培の要点や収穫方法、病害虫対策、出荷基準、収益性などを説明。参加者は、配布された資料と照らし合わせながら真剣に耳を傾けました。「家に帰ったら再度資料を確認しようと思う」と、参加者は意欲的でした。

同センターは「参加者が実際に栽培に踏み切ることができるようフォローしていきたい」としています。

丸子
エリア高品質・安定生産へ
リンゴ剪定講習会

JA果樹部会丸子支会は1月21日、上田市生田の園地でリンゴの剪定（せんでい）講習会を開き、生産者6人が参加しました。

剪定は樹勢を見極めながら、栽培管理がしやすく、どの枝にも十分に日が当たり品質の良い果実が実るように樹形を整える重要な作業です。JA営農技術員が資料を配って剪定のやり方を説明した後、実際に枝を切つて実演。参加者と共に、枝の間引きや切り返しのやり方などを確認しました。

営農技術員は「防除など栽培作業がしやすいよう、枝の配置に注意して剪定を行ってほしい」と呼び掛けました。



営農技術員の実演を見つめる参加者

よこほ
南部
エリア災害対策を学ぼう
防災学習会で意識高める

防災クッキングに挑戦する参加者

JA女性部よこほ南部支会は1月20日、和田コミュニティセンターで防災学習会を開きました。支会役員10人が参加し、災害対策について学び、防災クッキングに挑戦しました。

JA生活指導担当者が、食品の家庭備蓄や災害時のトイレ対策について説明。いざという時、応急手当てや荷物の固定などに使える防災グッズも作りました。

防災クッキングでは、ポリ袋を使った料理を実践。参加者は3班に分かれ、ご飯や麻婆高野豆腐など4品を完成させました。「日頃から災害対策を考えた」と、参加者の防災意識が高まりました。

塩田
エリア地元しながら旅行気分
京都カルチャー体験教室初開催

JA女性部塩田支会は1月12日、コロナ禍でも仲間と旅行気分を味わおうと、モルティシおだで「京都のカルチャー体験教室」を初めて開きました。部員15人が参加し、ウェブ会議システムを活用した生八つ橋作りに挑戦しました。

京都の「八つ橋庵」としゅうのやかたの講師と繋いでオンライン上で指導を受けながら、つぶあん、抹茶、焼き菓の3種類の生八つ橋を作りしました。参加者は上新粉と白玉粉、砂糖を混ぜ合わせた生地をせいろで蒸し、あんを包んできれいな生八つ橋を完成させました。「上田にしながら京都気分を味わえた」と、参加者は満足そうに生八つ橋を持ち帰りました。



生八つ橋作りに挑戦する参加者

挑戦②

組合員・利用者への総合サービス向上

金融拠点の整備イメージ

- ・総合店舗を各地区事業部1店舗に集約します。
- ・総合店舗全店に効率化機器を導入し、事務効率向上を図ることで窓口対応力を強化します。
- ・渉外担当者による個別対応を確立します。

2022年3月1日時点

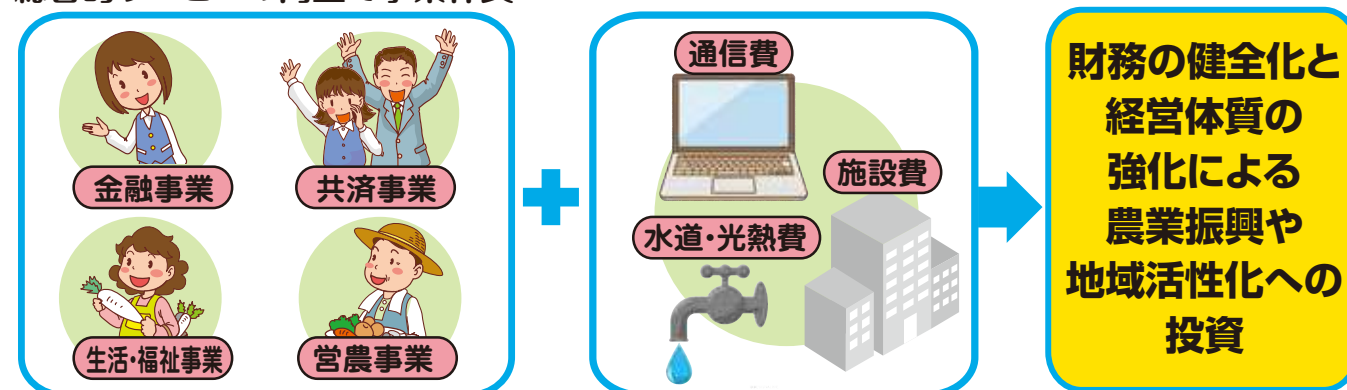


挑戦③

将来にわたる経営の安定確保

総合的サービスの向上で事業伸長

固定的な経費を圧縮



特集

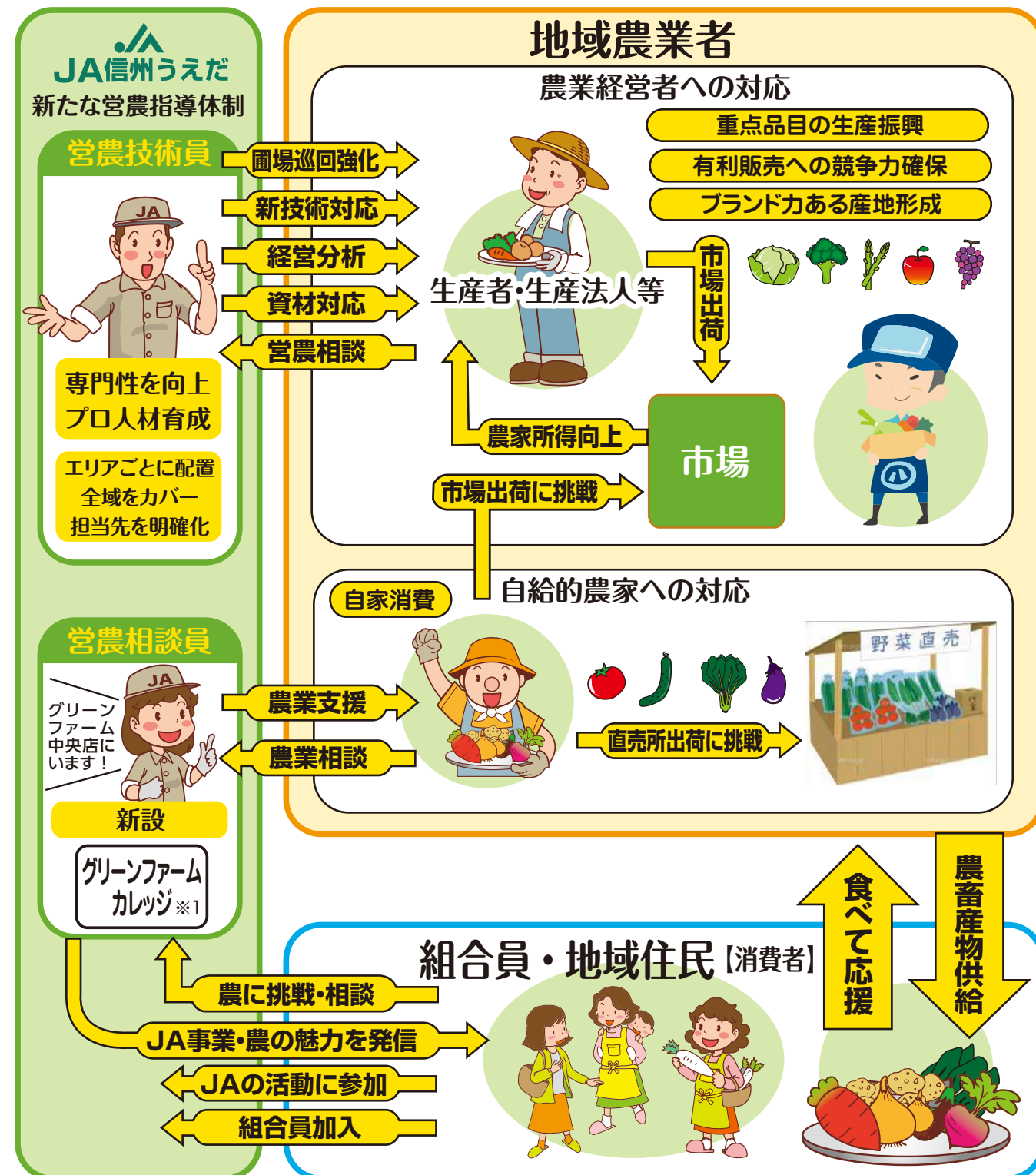
経営改革 JA信州うえだの挑戦

JA信州うえだは経営改革の実践により「近くにある利便性から機能・サービス向上による利便性へ」を掲げ、3つの改革に取り組んでいます。地域農業の発展に貢献し、組合員・利用者が安心して暮らせる豊かな地域社会を築くことを目指し、役職員一丸となって取り組んでまいりますので組合員の皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

【3つの挑戦】

挑戦①

新たな営農指導体制の構築による地域農業振興【イメージ図】



※1 家庭菜園のポイントや園芸の楽しみ方などを題材とした農業初心者向けの講習会

関さんのブドウ畑で 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、関さんのブドウ畑で剪定作業を
体験させていただきました。

ブドウの剪定作業

剪定作業をする3つの理由

1 樹の健康を 保つため

point&memo
枝葉が伸び放題になり密集して通気
性が悪くならないよう管理し、病気に
なることを防ぎます。

2 収穫量や品質を 上げるため

point&memo
余分な枝を落とし、必要な枝に栄養
がしっかり行き届くようにします。

3 管理しやすい大きさで 栽培するため

point&memo
作業効率を良くします。

point&memo
剪定する枝は、手指のサイズで確認
しながら、太さに応じて芽の数を調
節しハサミを使って切ります。

point&memo
初めての経験なので
どこを切るか迷います

point&memo
処理を
しっかり行う
のも大事な
作業!

point&memo
切り口を保護するため、適合
剤(ゆごうざい)「トップジンM
ペースト」を塗ります。

point&memo
切った枝は病気になる枝なども含まれて
いるため、焼却してしっかり処理をします。



point&memo
昨年導入した、簡易的な雨よけになるトンネルメッシュ。防雨
効果や病害軽減、作業効率化のための工夫です。



point&memo
左から生島主任、隆太さん、石谷主任、
隆太さんの父・一夫さん、JA東部営農センター管内営農技術員

感想



生島主任

「今回の作業体験で、おいしいブドウにするために
は寒い時期から地道に作業することが大切だと感
じました。昨年初めて市場に出たクイーンルージュ
も栽培されていて、関さんのクイーンルージュはと
ても品質が良いと聞きましたので、ぜひ味わってみ
たいと思いました」



石谷主任

「剪定を覚えてもらうのは初めてで、枝を切るのに握力か
必要で大変な作業でした。新品種の栽培に取り組む半面、
『巨峰は東御市の名産だからこれからも残していきたい』
とお話されていたことが印象的でした。このような考え方
の生産者さんのおかげで、私たちはいろいろな種類のブ
ドウを楽しむことができているのだなと感じました」

今回のインタビュー職員

東部地区事業部
総務課 主任
石谷 いずみ

JA信州うへだ
東部地区事業部
金融経済課 主任
生島 健一

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!

2月上旬にインタビュー
東御市加沢 関 隆太さん(24歳)



◆生島…24歳とはお若いですね!就
農して4年目のことですが、関さ
んが農業を始めた理由を教えてください。

就農しました。

◆生島…おじいさんやお父さんの影
響が大きいですね。それにしても
一面に広がるブドウ畑が圧巻です。
どのくらい栽培しているんですか?

◆うちでは露地で有核巨峰、無核巨
峰、シャインマスカット、クイーンル
ージュを50アール栽培しています。

◆石谷…就農した当初、大変だった
ことはありますか?

◆父から作業についてたくさんこの
とを教えてもらいましたが、その中
でも房切り作業が大変でした。最初
に作業した時は経験不足で房の長さ
の予測ができず、調節にとても苦労
しました。そんな時、JAの営農技術
員の方にも丁寧に教えてもらったの
でとても助かりました。改めて「経験
値」って大切だと実感しています。

◆石谷…何かをする時の経験値の大
切さはすごく共感します。農業をす
る上で大切にしていることはありま
すか?

◆基本的な作業をしっかりと行うこと
です。海上自衛隊で教わった三原則
「安全、確実、迅速」を農業にも生かし

て、毎日一つ一つの作業を丁寧にこな
しています。これをルーティン化でき
ているので気持ちに余裕が生まれ、そ
の分、作業効率化などさらに先のこと
に頭を回すことができているんです。

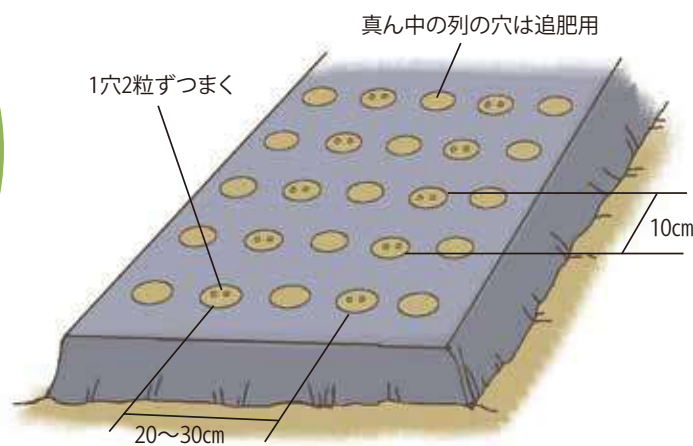
◆生島…最後に、今後の展望や農業に
かける思いを聞かせてください。
◆東御市の名産である巨峰のおいし
さを伝え続けながら、クイーンル
ージュなどの新しい品種にもどん
どんチャレンジしていきたいです。祖父や
父も品評会で賞を取っているんです。自
分も早く追いついておいしいブドウを
作れるようになりたいですね。農地が
荒廃しないように地域の方と協力し
て問題解決に携われるようになり
たいです。



管理

真っ赤な軸の芽が出てきます。1粒の種からいくつもの芽が出ることがありますが、引くとき全部抜けてしまうことがあるのでハサミなどで切り取り、本葉が出るころまでに1粒1本に間引きしましょう。

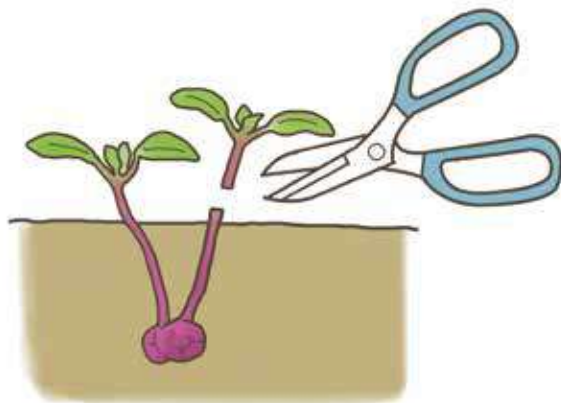
タマネギ用マルチが便利！
1列飛ばしで2列に植えよう。
飛び越えた条間の1列は、追肥する穴として活用！



収穫

種まきから1カ月半〜2カ月ごろ、株の直径が5cm程度で収穫です。収穫が遅れると、スが入ったり繊維が多くなってしまうので注意しましょう。

発芽がそろい、本葉が見え始めたら間引きを行う。多胚種子なので、1個の種から複数本の芽が出ることがある。そこで、ハサミなどを使い1個の種に1本の芽を残し、根元から切り取る



しておきましょう。マルチをしていない場合はこの時に土寄せもします。

食べ方

有名なボルシチはロシア料理ですが、ヨーロッパやオーストラリアでも一般的な野菜です。特にくせもなく、加熱すると柔らかくなりさまざまな料理に使えます。ポタージュやポテトサラダ、酢漬けなどがオススメです。ただし、主張してくるのが色。全てがビーツ色に染まるので、それは念頭に置いておきましょう。

生で食べる時は、皮を厚めに剥いてスライスします。ゆでる時は丸ごと。切ってしまうと切り口から色素が出てしまいます。酢やレモン汁を加えてゆでると、きれいな色が保てます。塩は退色させるので最後に入れましょう。30分くらいゆでて、流水で皮が剥けるくらいになったら完全に火が通っています。最も簡単なのは、焼き芋のように丸ごとアルミホイルに包んでトースターで焼くこと。つるんと皮が剥けて、甘くてホクホク！葉も汁の具にしたりして食べられます。



おすすめ資材

「野菜セル苗」

出荷農家さんも使っているJAのセル苗。葉野菜の苗が、地域に合った時期に安く手に入ります。3月から各グリーンファーム店で販売します。

※店舗によって販売開始時期、販売する苗の種類は異なります。詳しくは、各店へお問い合わせください。

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 ☎72-9030 ◎まるこ店 ☎42-2977 ◎よだくば南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!

第236回
今月は

「ビーツ」に挑戦!

★これがビーツ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
		春	種まき			収穫					
						秋	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20g

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があります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



【縦切り】



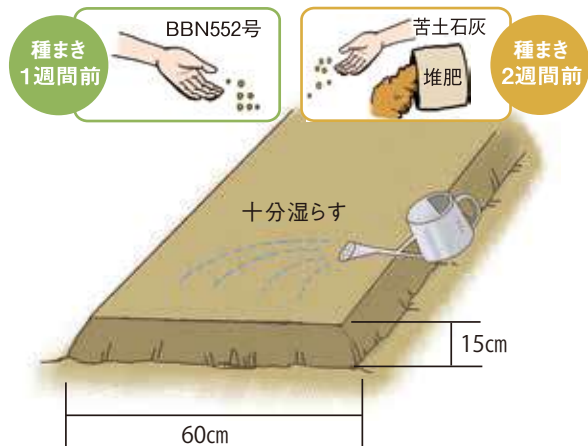
【横切り】

和名は「火焰菜」。縦に切った時の模様が炎のようだから。確かに、真っ赤な濃模様が現れるので「ウズマキダイコン」とも呼ばれます。2022年1月号「ほうさくClub!」で紹介した品種「ゴルゴ」は、特につるまきがはっきりしているので、家族が驚くこと間違いなしです。サトウダイコンの仲間だけあって、野菜の中ではトップクラスの糖分を含有します。味は、例えるなら日本ほうれん草の株元の赤い所。そういえば、ビーツもホウレンソウも同じヒユ科です。特徴的な赤色はベタインという色素で、強い抗酸化力を持っています。豊富な葉酸は造血作用や動脈硬化予防に、カリウムは余分なナトリウムを排出する作用があるので、血圧調節効果が期待できます。



畑の準備・種まき

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。土に十分な水分がある時に幅60cm、高さ15cm程度のうねを作ります。



土が乾いていると発芽しにくいので、しっかり湿らせよう！



マルチをした方が乾燥予防と防草になります。条間20〜30cm、株間10cmに2粒ずつ点まします。タマネギ用マルチの2列を使うと便利です。土を被せたら、手のひらで押さえておきましょう。

各種相談目

Support & Guidance

	期 日	場 所	時 間	お問い合わせ先等
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 平日・土・日 ※平日にかかる祝日は休業いたします。			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
	○東御支所	毎週土曜日	午前9時～午後5時	
	○丸子支所	3月26日(土)	午前9時～午後5時	
	○各支所	平日	午前9時～午後5時	

「JA信州うえだ結婚相談所」閉所のお知らせ

結婚相談を行ってきました「JA信州うえだ結婚相談所・出会いのオアシス」は、2021年度をもって事業を終了いたしました。これまでご利用・ご協力をいただいた皆様、誠にありがとうございました。

お問い合わせ先：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

くらしの アドバイス

自筆証書遺言書保管制度①

2020年7月からスタートした自筆証書遺言書保管制度は、自筆証書遺言を法務局で保管してしてくれるという制度です。21年3月末までに、全国で1万6721件の保管申請があったことが法務省から発表されています。今後、さらに利用者が増加するのではないかと予想されているこの制度について、今回はご紹介します。

自筆証書遺言は、公正証書遺言などの他遺言書より費用がかからず誰でも手軽に作成できるメリットがあります。しかし、日付を明確に書いていないなどの方式の不備で遺言が無効になってしまったり、偽造・変造の恐れがあるなどのデメリットがありました。

同制度を利用すると、このデメリットが解消できます。まず、法務局への申請の際に遺言の外形的な確認を受けることができます。また、遺言書は法務局に保管されますから、偽造・変造の心配もありません。さらに、相続人に遺言書が発見されない事態も解消され、家庭裁判所による検認手続きの必要もありません。

※今回は、遺言書の保管申請手続きについてご紹介します。

■相続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

1月の定例理事会(令和4年1月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和3年度決算処理日程及び決算処理要領について

⑤諸規程の変更について
- ②第10次中期3カ年計画について

⑥総代選挙管理者等について
- ③令和4年度事業計画について

⑦令和3年度債権譲渡について
- ④結婚相談所の事業終了について

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。

花粉症のメカニズムと対策

寒さが緩み、少しずつ春の訪れを感じる3月ですが、暖かい空気に乗って花粉シーズンが到来します。花粉と言っても、この時期に多いのはスギやヒノキの花粉で、季節によって飛散する花粉の種類は異なります。花粉症のメカニズムを知って、正しく対策しましょう。

花粉症のメカニズム

花粉症は、医療用語では「季節性アレルギー性鼻炎」といいます。私たちの体は敵(ウイルスや細菌など)が入り込めないよう、さまざまな防御機能が働いており、アレルギーはその防御反応が強く出た状態です。花粉が鼻や目の粘膜に付着して敵が侵入したと感知されると、体は「抗体」という敵を倒すための武器をつくり出します。次に花粉が侵入してきた時に、その抗体を動かして花粉を体の外に追い出そうとするのです。この抗体の働きが強くなると、アレルギー反応となり強い症状が出ます。くしゃみや鼻水・鼻づまり、目の充血やかゆみなどが花粉症による主な症状ですが、頭痛や皮膚のかゆみ、集中力の低下などを感じる方もいます。

対策

①とにかく花粉を体に侵入させないことが大切です!

上着は凹凸の少ないものを着用し、家に入る前に花粉をはらい落しましょう。帽子、マスク、メガネの着用なども有効な対策になります。肌に直接付いた花粉は、洗顔・手洗い、うがいなどで落としましょう。洗濯物は家の中で干し、日頃から空気清浄機を活用しましょう。事前に翌日の天気や花粉の飛散量などの情報を収集することも、花粉対策として有効です。

②生活習慣を見直しましょう!

花粉症を患う方が増えている背景には、生活習慣の変化も原因として挙げられています。暴飲暴食は避け、お酒や菓子類は控え目にして体に負担を掛けないようにしましょう。食事は和食中心で、体に優しいお茶や野菜をたくさんとり、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。また、適度な運動や早寝早起きなどで生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることも大切です。

③早めに治療しましょう!

症状が一度出始めると鼻や目の粘膜がどんどん敏感になり、悪化してしまいます。症状がひどくなる前に、早めの治療をしましょう。

しっかりと対策をして、花粉症に負けずに過ごしましょう。



お孫さんへの
プレゼントに♪

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌

(公社)日本PTA全国協議会 推薦

小学生におすすめ!フリガナ付だから1年生から読めます!!

家の光協会発行

ちやぐりん

おもしろくて! 楽しくて! ためになる!

いっしょに料理が
できる! 工作が
できる!

「ちやぐりん」が
届くのが
毎月待ち遠しい!



おじいちゃんとおばあちゃんが
プレゼントしてくれたい!

大人が読んで
おもしろい!
共通の話題で
おしゃべりしよう!



学習ばかりの堅い雑誌でも、マンガ中心の娯楽雑誌でもありません。食べ物や生き物、農業や環境、地域や学校のこと、話題は満載! 勉強と遊びの両方をカバーする良質な児童文学や楽しいマンガを織り交ぜて、読書好きな子、思いやりある感情豊かな子を育むことをめざしています。たいせつなお孫さんにプレゼントしてはいかがでしょうか。

年3回
別冊
付録付き

定価(税込)

●普通月号492円

●付録月号(1・4・8月号)576円

お申し込み・お問い合わせ先: お近くのJA各店または農とくらしの相談課 TEL: 23-4040

上田地域広域連合消防本部からのお知らせ

野焼きやたき火による火災に注意しましょう

野外焼却は一部例外を除いて法令により禁止されています。

春は特に注意が必要

重大事故につながるケースも

上田地域では、たき火や枯草焼きなど野外焼却が原因となる火災が多く発生しています。その中には建物や山林へ延焼した火災や、死傷者が出た火災もあります。空気が乾燥し、風の強い日が多い春は特に注意が必要です。

例外で認められる野外での焼却

- ① どんど焼きなど風俗習慣上、または宗教上の行事を行うために必要な焼却
 - ② 稲わら・果樹の伐採した枝の焼却、土手焼きなど、農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
 - ③ たき火や剪定(せんてい)した庭木の焼却など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の少量の焼却です

農業を営むために行う草や枝木などの焼却であっても、煙や臭いが発生し、近所の迷惑になる場合があります。また、火災と間違えられ消防署に通報されることもあります。野外での焼却は周囲の状況を十分考慮して行いましょう。

野外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- 事前に最寄りの消防署へ連絡をしましょう。
- 乾燥注意報、強風注意報、火災気象通報が発表されているときは控えましょう。
- 規模に応じた消火の準備を行いましょう。
- なるべく大勢で行い、午前中の風がないうちに済ませましょう。

実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、その場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように少しずつ燃やしましょう。
- 枯草焼きは風下から行いましょう。

終わった後の注意

- 再び燃え出さないように完全に火が消えたことを確認しましょう。



野外で火をたく場合は、お近くの消防署へ連絡、届出を。また、お問い合わせは各市町村役場担当窓口までお願いします。

おうち時間の充実に!

家の光を
活用しよう!!

料理も手芸も健康づくりも!
すぐ役立つ記事が満載!!

★年間購読なら普通月号1冊分おトク!
年間購読料(税込)8,782円

お申し込み・お問い合わせ先:
お近くのJA各店または
農とくらしの相談課 TEL: 23-4040

家の光

家の光 YouTube



野菜新規栽培講習会のお知らせ

日時 2022年4月2日(土) 9:00~12:00

場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80番地)

対象者 ・栽培した野菜を市場出荷し、農業で収入を得たい方
・複合経営で野菜栽培を行いたい方

内容 ・野菜栽培について(アスパラガス、キュウリ、ブロッコリー、ズッキーニ)
・農業者に対する支援について(上田市から)

申込締切 2022年3月31日(木)

その他 ・講習会終了後、詳しい内容については個別面談も実施する予定ですので、ぜひご参加下さい。
・農地を持っていない方でもご参加いただけます。
・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。
・感染状況によっては、開催内容を変更または中止する場合がありますので、ご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ先

JA信州うえだ 営農指導部 (担当:深井) TEL: 23-4084



凍った土の中からフキノトウが10個ほど取れました。早速「ふきみそ」にして、仏さんにあげてからおいしくいただきました。

(K 71歳 主婦)

(編)フキノトウが出始めると春が来たなあと感じますね。ふきみそ、きつと仏様も喜んでいただいたと思います。

今年は寒さが厳しく、なかなか身体を動かすことがありません。せめて、天気の良い日に散歩をしています。やはり暖かい方が心身ともに良いようです。

(A S 69歳 主婦)

(編)寒くても頑張つて身体を動かそうとする姿勢、すばらしいです！暖かくなる日が待ち遠しいですね。

まだまだ寒いですが、少しずつ日が延びてきましたね！外で遊ぶ子どもたちがなかなか家に入ってくれません。親は風邪を引かないか心配ですが、子どもは元気いっぱいです！

(M O 35歳 パート)

(編)寒くないの？と大人は疑問に思っています。子どもは風の子！とはよく言ったものですね。

冬は庭仕事もないので、図書館で本を借りて読書三昧の毎日を送っています。作家はすごいなと、いつも感じながら読んでいます。

(R K 76歳 主婦)

(編)冬の読書良いですね！本を読む多くの言葉に触れ、意味を理解することは頭の体操にもなりそうです。

心と身体の健康に気を遣う年齢になり、数年前から小まめに身体を動かすことを日課としています。畑作業では落花生が上手にできるようになりました。ジムでの筋力維持、認知症防止のナンプレなども楽しいですね。

(Y O 69歳)

(編)小まめな運動に畑作業、ジム通いにナンプレまで、すごいですね！心身の健康維持、頑張ってください！

今シーズンは雪が降り、冬らしい冬ですね。雪が降る度、大人は雪かきに。仕事に遅れないか心配しながら雪かきしますが、子どもは雪だるまを作って喜んでます。

(M S 47歳 主婦)

(編)子どもたちが雪で遊ぶ姿を見るとほっこりしますが、やはり雪かきは億劫…大人は大変なんですね。

うちはいつも、トマトは中玉と小玉を20本くらい挿し芽で増やします。ピーマンはいつもジャンボピーマンです。料理しやすい苦味も少ないので、小さい孫にも人気です。

(C i 74歳 主婦)

(編)苦味が少ないジャンボピーマンは私も大好きです！トマトもピーマンもたくさん収穫できると良いですね。

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

初鏡妻横顔を写しをり
雪深き山の武勇伝熊の鍋
小さき子の乗つて崩れぬ霜柱
物置に下駄スケートと真田細
炬燵まで陽射しの届く針仕事
わが妻に寄り添ひ見るや冬の月
初場所の力士気を入れ回し打つ
老いた歯をいとい越後の雑煮食む
水仙の芽に雀舞ひ下りにけり
土の音シャーベットめき地虫出づ

上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市中条 石井紀代子
上田市保野 清水ゆき子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市御嶽堂 小澤むつよ
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市生田 辰野 昌子
長和町長久保 倉沢寿美子

川柳

橋詰信幸 選

雪の朝ほつき雪つき一刀流
福笑いゲーム楽しむケアの友
年毎にMからしにしに
添え書きの自筆嬉しい年賀状
通話中コロナ邪魔する長電話
人並に暮らせて祈る他者の幸
ごつあんの体質のこる権力者
筆なくも指先ライン年賀状
日一日感染ゼロを心待ち
山姥が巫女の姿で神楽殿
冗談を使い分けする腹と口
心根に解けぬ氷を抱えている

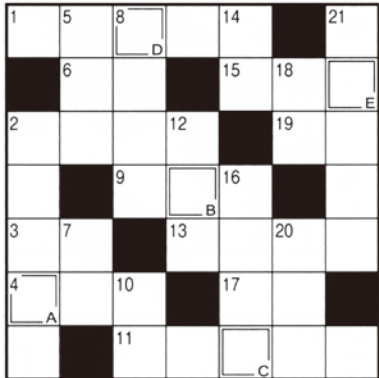
上田市山田 竹内代志子
上田市御嶽堂 小澤むつよ
青木村田沢 上原 忠夫
上田市上野 清水 篤子
上田市本郷 安藤 民子
上田市塩川 下村 正枝
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
東御市常田 中村 善彦
上田市富士山 大森乃里子
上田市諏訪形 大庭 嘉門
東御市和 白石 幸男
青木村村松 増田 久義

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

いろいろと忙しい～！



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

- 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
- 大豆にはタンパク ― が豊富に含まれます
- まつ毛に塗る化粧品
- 坂本龍馬の出身藩
- エチルアルコールの ― 点は13度です
- 地球表面のおよそ3割
- 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 競馬場ではラチともいいます
- ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 母校から巣立ちます。―式、―アルバム

ヨコのカギ

- 桃の節句に行う行事
- 東京のソメイヨシノは3月末ごろ ― になることが多いです
- 唱歌「春の小川」でスミレやレンゲが咲いている場所
- イチゴ畑に防鳥 ― を張った
- 腰を掛ける家具
- アラジンがこすると精霊が出てきました
- 木枯し紋次郎がかぶっています
- 甘いものよりお酒が好きです
- 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 忍者が指を組んで結ぶもの
- 金づちで打ちます

〈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 1月号は115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)

1月号出題クイズの答え

セ	イ	ジ	ン	タ	カ
キ	ガ	エ	ナ	イ	フ
ユ	ソ	カ	ラ	イ	ク
カ	ズ	シ	モ	セ	
ク	シ	ロ	ウ	カ	イ
ド	ロ	コ	ト	ワ	ザ

〈答〉 フクワライ

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3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ農協牛乳キャラメル(2袋セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:2月上旬)



上田市手塚(塩田地区)
塩田平のため池群の一つ「舌喰池」。農林水産省の「ため池百選」に選定されています。

3月は陽気も徐々に暖かくなり、作物によっては種まきなどが始まって農作業が本格化してくる頃でしょうか。農作業といえば、2月上旬の取材先でブドウの剪定作業を体験させてもらいました。その様子は本誌8・9ページの農家インタビュー！に掲載されているので、ぜひご覧になっていただきたいのですが、剪定って難しいですね！「枝がたくさんある！どの枝を切ればいいんだ？」とあたふたしてしまいました。手際よく作業する農家さんは本当にすごいなと、改めて尊敬の念でいっぱいでした。このように、取材先で新しいことに触れられるのも編集者の特権だなと思いました。

今月の担当(尾花)

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

ニラ

スタミナ野菜の代名詞といわれているニラには多くの栄養素が含まれ、古くから漢方薬として利用されてきました。独特の強い香りのもとであるアリシンには、代謝を促進する、血行を良くして体を温める、胃腸の働きを助けるなどの効果があります。

ニラには「花ニラ」「黄ニラ」と呼ばれるものもあります。花ニラは花茎とつぼみを食べる品種で、歯触りの良さが特徴的です。黄ニラは普通のニラを日光に当てずに栽培したもので、柔らかく甘みがあります。

ニラを選ぶ時は、全体的に色が鮮やかなもの、葉先までピンとしていてみずみずしいもの、葉の幅が広めで肉厚なものがおすすです。

ニラを使った料理を紹介！



ニラたっぷりスタミナ焼きそば

Recipe

材料(2人分)

- ニラ／200g
- オイスターソース／大さじ2
- もやし／100g
- しょうゆ／大さじ2
- 豚バラ肉／100g
- 酢／大さじ2
- 中華麺(蒸し)／2玉
- 塩／少々
- ごま油／大さじ1
- コショウ／少々
- 卵黄／2個

作り方

- ① ニラは長さ5cmに、豚バラ肉は一口大に切ります。
- ② 耐熱ボウルに中華麺を入れてラップをし、600Wのレンジで2分加熱します。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ肉を入れてサッと炒め、そこに②、ニラ、もやしを加えて、ニラともやしが生んじりするまで炒めます。
- ④ ③に★の調味料を加えて、全体に味がなじむまで炒めます。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、てっぺんを少しへこませて卵黄をのせます。

ニラたっぷりでスタミナアップ！
そのままでも美味、卵黄と和えても美味！味わいが変わって二度おいしい一品♪



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA*NAVI



ローダンセマム

●学名／*Rhodanthemum*

●原産／北アフリカ、スペイン ●科名／キク科

ふんわりとした葉からスッと伸びて揺れるマーガレットのようなピンクや白の小ぶりの花。春のイメージにぴったりの優しい姿で、寄せ植えでも人気です。開花期が長く、夏の前まで次々に咲きます。花のない季節もシルバーリーフが目を楽しませてくれます。

原産はモロッコやアルジェリアのアトラス山脈で、岩場に自生しているものが多いそうです。なので、耐寒性が強く多湿に弱いという性質を持ちます。



育て方

開花期

3～6月

地植えでも鉢植えでもいいですが、日当たりと風通しの良い場所、水はけの良い土を好みます。

水は土が乾いたらたっぷりやります。高温多湿が苦手なので、梅雨ごろには半分くらいに短く切り戻して風通しを良くしておきます。長雨に直接当たらないよう、鉢植えの場合は軒下に移動させましょう。

肥料は春と秋に、緩効性のものをやるか薄めの液肥を2週間に1回程度やります。

花に水をかけない方が長持ちします。花がらは花茎の付け根から摘み取りましょう。

多年草です。寒さには強く、マイナス10度程度までは耐えるといわれていますが、霜に当たると弱ります。暑さにはそれほど強くないので、夏は明るい日陰に置いてやると良いでしょう。ただしあまり高価な花ではないので、一年草扱いにした方が気楽だと思います。



牡羊座

(3.21～4.19)

心の中で迷っていることの仕分けを。延期、保留というくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミツバ



牡牛座

(4.20～5.20)

上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチゴ



双子座

(5.21～6.21)

切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉春キャベツ



蟹座

(6.22～7.22)

渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サントウサイ



獅子座

(7.23～8.22)

忙しくも楽しい月です。ハブニング要素が強くと頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが幸運のコツ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ツクシ



乙女座

(8.23～9.22)

多忙な時期なので優先順位をつけて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しいなら助けを求めましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サワラ



魚座

(2.19～3.20)

太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ワカサギ



水瓶座

(1.20～2.18)

周囲の目を集めやすいとき。見られているを意識して行動するとチャンスが増。かっこいいやり方を工夫して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ルッコラ



山羊座

(12.22～1.19)

交流が活発化。うれしい話も聞けそう。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めよう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉イカナゴ



射手座

(11.23～12.21)

やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断り。下旬は運氣回復

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ハマグリ



蠍座

(10.24～11.22)

気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初はダメでも修正しつつ進めれば成功へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉カラシナ



天秤座

(9.23～10.23)

上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サヤエンドウ