

♥ 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!

4

Apr.2022
No.330



●JA長野県グループ特別企画／映画「ペルセポネーの泪」公開記念 特別対談
●2022年度(令和4年度)人事異動報告
●ほうさくCUBO!／セルリー(セロリ)に挑戦!
●JA職員の農家インタビュー!／上田東地区の永井 秀樹さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 4

April.2022 No.330



JA-NEXT
JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市八木沢 柳沢 大輔さんと友里恵さんのお子さんで
りいな ひまり ありさ
里衣菜ちゃん(8歳) 陽愛里ちゃん(6歳) 明里咲ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品



JA信州うへだオリジナル トマトジュース

ストレート野菜汁100%! 完熟トマトを使用した有塩タイプのトマトジュースです。トマトそのもののおいしさをたっぷり味わえます。そのまま飲むだけでなく、パスタなどの料理にも使えて便利!

1箱(190g×30本入り) 2,100円(税込)

JA信州うへだオリジナルトマトジュースは、JA各支所・店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
農田のぼるくん



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いただけます。→

■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/総務企画部企画広報課 ■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	JA長野県グループ特別企画 映画「ベルセボネーの泪」公開記念 特別対談
8	経営管理組織機構の変更について 2022年度（令和4年度） 人事異動報告
12	ほうさくClub! 「セルリー（セロリ）」に挑戦!
14	JA職員インタビュー! 知りたい! 聞きたい! やってみたい! 上田東地区の永井 秀樹さん
16	健康講座 深呼吸でリラックス
17	各種相談日 くらしのアドバイス 理事会だより
18	なんでも掲示板
20	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
22	花ナビ〔ハクモクレン〕 今月の星座占い
23	旬をおとどけ〔チンゲンサイ〕



当JAは2月14日、「2022年度エーコープ新茶供給推進大会」を開きました。新型コロナウイルス感染防止対策としてWeb会議システムを活用し、JA本所と各会場をつないで実施。JA役職員、JA全農長野、ハラダ製茶(株)の関係者38人が出席しました。60年以上愛されているエーコープ新茶を多くの組合員や地域住民に愛用してもらい、身近なJAづくりを進めることを確認しました。



当JA子会社の(株)オートパル信州うえだは2月18、19日、中央営業所と東部営業所の2会場で「新春商談会」を開きました。農作業の繁忙期前の農家や新社会人など約40組が訪れ、同社職員に相談しながら軽トラックや軽自動車などの購入を検討していました。



当JAと上田市は2月28日、東京都の(一社)練馬区産業振興公社の会員へ長野県オリジナル米「風さやか」のあっせん販売を行いました。上田市と練馬区は友好都市・災害時応援協定都市として長年に渡り交流しています。今回は4キロ、8キロ、12キロの3種類合わせて112袋の米を販売し、地元農産物と上田地域のPRを行いました。

魅力ある産地づくりへ 農業振興ビジョンと営農システムを確認

当JAは、持続的な地域農業を実現し、地域に欠かせないJAを目指すため、地域農業振興ビジョンや地域営農システムの取り組みを進めています。これは、新たな営農指導体制により重点品目に絞り込んだ農業振興に組み、魅力ある産地づくりをエリアごとに進めていくこと。農業と農村風景を維持するため、農地保全や圃場ほじこの



地域農業振興ビジョンなどを話し合った会議

団地化・施設化を地域と一体となつて進めることを目的としているものです。

これに伴い、2月2日にはJA本所で「地域農業振興ビジョン・地域営農システム推進会議」を開きました。常勤役員と地区事業部長、営農関係職員ら30人が出席し、産地づくりによるブランド力の向上と生産拡大や農村振興につなげていくことを出席者全員で確認しました。

JA農づくり本部長の中山孝常務理事は「農家組合や生産部会、自給的農家・消費者と一体となつて地域をつくっていくことが非常に重要。各地区事業部は、地域政策・暮らしづくりを含め地域づくりの総合的な役割を担っている。一人ひとりが常に関連性を意識し、連携を図り、それぞれの職務を果たしていきたい」と話しました。

災害時支援体制を強化 JAと上田市が災害時応援協定を改定

当JAは3月1日、上田市と締結している災害時応援協定の内容改定を行いました。同市が実施する災害予防や応急活動のために、JAが保有する施設の使用協力ができるよう協定内容を見直しました。

現在、上田市の地域防災計画に位置付けられている物資輸送拠点は、市内に①上田城跡公園 ②丸子総合体育館 ③真田中央公民館 ④武石体育館の4カ所あります。そこに、JAの川東農産物集出荷場など物流機能を有する施設の使用協力が追加できれば、大規模災害時の救援物資運搬や仕分け作業のより一層の効率化が期待できます。今回の協力改定は、同市災害対応策



協定書を手にする眞島組合長(中央)と土屋陽一市長(中央右)

の緊急輸送活動の強化につなげることを目的に行いました。また、JAは市主催の防災訓練への参加を通じて、組合員や地域住民への防災知識の普及啓発にも協力します。

眞島実組合長は「JA川東農産物集出荷場には、太陽光発電パネルと蓄電池を設置する予定。停電時も電源が確保できるようになる。災害発生時には組合員や地域住民の一時的な避難所としても役立てて欲しい」と話しました。

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

JA女性部真田支会は2月2日、JA真田地区事業部で2021年度総役員会議を開きました。役員ら23人が参加し、21年度活動内容と22年度活動計画について反省と確認を行いました。

さまざまな意見が出される中、21年度行った集まらずにできる活動「仲間の笑顔プロジェクト」は好評で、22年度も継続することが決定しました。これはコロナ禍で活動を自粛する中でも支会の絆を深めたいと行うもので、各部署にミニマワリ栽培セットを配布し、生育状況の共有から交流を図るというものです。

会議では組織運営などについても決定し、充実したものとなりました。



活発な意見交換がされた会議

真田
エリア意見交換活発に
JA女性部真田支会総役員会議

農家のトラックに肥料を積み込むJA職員

JA丸子宮農センターは2月4、5日、同センターで予約注文を受けた水稻用や野菜用の春肥の「自己取り」を行いました。自己取りは、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。今年度は314件の予約があり、約7割の農家が自己取りを選択。2日間で213人が引き取りに訪れました。

同センターでは、兼業農家も利用しやすいよう2日間のうちの1日を土曜日に設定。注文を受けた肥料の積み込みも、JA職員が行うため「車に乗ったままでも受け取れる。価格も安くて助かる」と好評です。

丸子
エリアコスト減へ好評
肥料を自己取り

2月22日、当JAの移動金融店舗車が本格運行を前にした試運転で、和田経済前へ出向きました。駐車場に約2時間停車し、金融サービスの提供を行いました。

同車は、地域に出向く金融窓口として昨年導入。車内には窓口カウンターと待合スペースが設置され、現金の入出金や通帳記帳、公共料金の支払いなどに対応しています。

この日は利用者が金融相談にも訪れ、「機能が充実していて良い。これからも使いたいし、友人にも勧めたい」と話しました。

同車は毎週火曜日午前10時～正午まで和田経済前に停車し、サービス提供を行います。



和田経済前に訪れた移動金融店舗車

南部
エリア地域に出向きサービス提供
移動金融店舗車試運転

新規栽培者向けに開いた講習会

JA塩田宮農センターは2月25日、野菜の市場出荷に興味のある人向けに、モルティイおだで新規栽培者講習会を開き、9人の希望者が参加しました。

JA宮農技術員が、塩田地区で主に栽培されている品目を紹介。その中でもアスパラガスとズッキーニをメインに、特性や栽培・出荷方法などを説明しました。

講習後には参加者に対し、興味を持った品目などを記入するアンケートを実施しました。同センターは今後、アンケート結果に応じて参加者個人に合った品目を提案し、市場出荷に向けて栽培をサポートしていきます。

塩田
エリア野菜の市場出荷はじめませんか
新規栽培者講習会

協力してみそを仕込む参加者

JA東部宮農センターは2月22、24日の2日間、同センターでブロックリー栽培講習会を開きました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、短時間・少人数で4回に分けて行い、45人の生産者が参加しました。

JA宮農技術員が、ブロックリーの栽培管理について説明。参加者はメモを取りながら真剣に話を聞き、栽培のポイントや出荷基準、病害虫対策などを確認しました。「説明が分かりやすかった。今年も良質なブロックリーを作りたい」と、講習会は好評でした。

同センターでは今年度、6万250ケース（1ケース約20個）の出荷目標を掲げています。



栽培管理方法などを確認した講習会

東部
エリアブロックリー栽培講習会
栽培管理方法など確認

剪定状態を確認するJA宮農技術員(中央)と参加者

JAヤマジョウぶどう部会は2月7～10日、上田東地区のブドウ生産者を対象に「ブドウ剪定(せんてい)園地点検」を行いました。JA宮農技術員と同部会の点検員が生産者78人の園地を回り、各園の剪定状態の確認や枝の整え作業を行いました。

点検は12班に分かれて行い、各班生産者5～7人が宮農技術員らと一緒に園地を巡回。生産者は、自分の園地だけでなく他の園地の状態も確認し、目標とする樹木の形など剪定について学びました。

生産者は「他の園地を見て多くを学べた。生産者同士で課題の共有や情報交換もできたので、今後のブドウ栽培に生かしたい」と話しました。

上田
エリアJAヤマジョウぶどう部会
ブドウ剪定園地点検

特別対談

橋本 マナミさん

JA長野県グループ
JA長野県青年部協議会長
JA長野県女性協議会長
久保 町子坂橋 克明
フリーパーソナリティ
「聞き手」

長野県の農業が舞台になった映画「ベルセボネーの泪」その公開を記念して、出演の橋本マナミさんが、2021年11月に長野県を訪れました。会場は瞬間にして華やかな雰囲気。特別協賛をしたJA長野県青年部協議会とJA長野県女性協議会から、それぞれ会長の帯刀さんと久保さんが加わって、SBCでもおなじみの坂橋パーソナリティとともに根掘り葉掘り橋本さんに話を伺いました。（肩書きは当時）

坂橋：長野県へようこそお越しくださいました。長野県印象はどうですか？

橋本：長野県はこれまで口で何度か来たことがあります。上田市ではお城に行かせていただきましたし、今回は千曲市で、空き時間にはいろんな温泉に入らせて

長野の「おやき」が大好きで、お取り寄せしています。橋本



橋本マナミ（はしもと まなみ）

いただきました。あと、おいしいものをいろいろいただいて。「おやき」は大好きで、東京でも取り寄せているんですよ。

坂橋：おやきで好きな具ってありますか？

橋本：私は「なす」と「かぼちゃ」が好きですね。

久保：野菜も入れるんですよ。これ、私が漬けてきたんです。召し上がってみてください。

橋本：すごい！（味見）おいしいです！ちようどういいですよ、味付けも。ごはんが欲しい。

久保：冬の間ずっと漬けてあるこれを、春先に細かく切ってお砂糖としょうゆで煮て、おやきの中に入れるんです。

坂橋：橋本さんは山形県出身ですが、山形県の漬物ってどんなものがありますか？

橋本：山形県は「青葉漬け」。野菜に近い、こういう緑の葉っぱの漬物です。あと「おみ漬け」。細かく切ったニンジンとか大根と一緒に混ぜて、納豆と一緒に食べたり。山形県の名物です。

坂橋：やっぱりそれぞれの「お国」の味ってあるわけですね。みんな自分のところの一番おいしいと思ってる。

橋本：はい、思ってます。

坂橋：でも長野県人ってセールス下手っていうか、おいしいものをいっぱい作っているんですけど、あんまり宣伝が上手じゃないっていうイメージがありますが、どうですか？

橋本：山形県も一緒ですね。似ている。秘めるっていうか、あまり知られてなくてほしいところがあります。でも長野県は、おやきとかリンゴとかおそばとか、全国的に有名なものが多い気がします。

坂橋：それだけおいしいかはぜひこれ食べてください。

帯刀：僕が作った「シナノゴールド」です。食べてみてください。

橋本：（味見）おいしいです！！みずみずしくて、リンゴは大好きで毎朝食べています。

坂橋：ご自身でも野菜を作るに聞きますか？

橋本：東京で1.5畳くらいのレンタル畑で、レタス、キャベツ、大根、パクチー、ルッコラ、小松菜、イチゴ、スナップエンドウかな。全部育てています。

帯刀：僕よりもプロですね。今度作り方教えてください。

坂橋：やっぱりご自身で作るようになると、農産物への関心って変わりますよね？

橋本：変わります。山形の畑で、採れたてのトマトを食べたとき、すごくおいしくて、子どもが産まれてから、同じ経験をさせて

帯刀洋亮（おひなた ようすけ）
JAあづみ青壮年部所属、JA長野県青年部協議会副会長を経て22年4月まで同協議会会長

あげたいと思って始めたんです。育っていく過程を見るのも楽しいし、農業とかも自分で考えて使えるので安心、安全が目に見えるし、気持ちいい。本当にやってよかったなって思います。週1回行かなくちゃいけないから大変ですけど、汗だくになってスコップで掘ってます。鉄も持ってます。

成果が天候に左右されるのが、農業の難しいところ。橋本

坂橋：農業と俳優さんのお仕事で、共通する部分ってありますか？

橋本：農業は毎日ちゃんとお手入れが必要で、大変な仕事です。俳優業も台本をもらったら、コソコソと役を作り上げていくっていう部分では一緒かな。

あと、農業は気温とか環境で変化するじゃないですか。俳優も相手があって成立するものなので、自分がこうしたいと思っても、相手が違う出方をしたら、それでもたせりフの言い方が変わったりとか。そういうところも似ていると思います。

帯刀：我々がいくら技術を学んで時間をかけて働いても、天候に左右されてしまう。自然災害が起きてしまったら、そこが農業の一番難しいところですね。

坂橋：今年はリンゴが特にそうでしたね。

帯刀：花の咲く時期っていうのがすごく大事で、花粉がつく前後の時期に低温になったりすると良いリンゴはできなくなっちゃう。21年はいくぶん量が全然少ない

映画「弁当の日」でわかる
食育の大切さ 久保

坂橋：お子さんと一緒に料理する機会もありますか？

橋本：いま1歳4カ月なので、まだ全然です。でも私が作った野菜は自分で調理して食べさせています。口から入れるもので体ができあがる大事な時期だから、やっぱりよかったと思います。

久保：県女性協は毎年10月に「女性のつどい」を開いています。そこで昨年は「弁当の日」という映画を上映しました。

学校で、5年生と6年生が月1回、自分で自分のお弁当を作っていくというドキュメンタリーで、親は一切手を出さない。それまで親が作るのが当たり前だったお弁当を、自分一人だけで作ると、親はもちろん、農産物とかすべてに対して感謝の気持ちが出てきたそうです。先生が最初その提案をしたときは保護者からすごく批判されたけれど、最終的には感謝されたんですって。とても楽しい映画でした。

自分で作るようになってから、子ども



坂橋克明（さかはしかつあき）

久保町子（くぼ まちこ）
JA信州うえだ女性部長、18年4月からJA長野県女性協議会長、21年4月からJA全国女性組織協議会理事

私たちは米粒一つも残さずきれいにお弁当を食べるようになったそうです。

橋本：確かにそれ、いい試みですね。親としては本当に作れるのかってちょっと不安でしょうけど、男の子にもぜひやってほしいですね。男性も料理するようになってきてますね。

坂橋：子育てと食事。この関係って非常に大事だと思うんですけど、これから先、特に意識していくと思うことはありますか？

橋本：食育ですね。野菜も自分で作ってます。調味料も自分で作ってます。おみそとか塩こうじ、しょうゆこうじ、梅干しなど、自分で作ると安心、安全が目に見えますし、食べるときの楽しさが変わりますね。

農業のイメージを変えていく。それは我々の役目。橋本

坂橋：農業では、後継者が不足している、若い人に頑張ってもらいたいという話がありますよね？

帯刀：本当に今一番深刻な問題です。若い人が増えてきてはいますが、やっぱり後継者がいない農家がほとんどです。その人たち

が辞めたら、その畑は荒廃してしまふから、そうならないために誰か別の人たちにやることになる。若い人たちにもこれから関心を持ってもらって、農業をやりたいという人がどんどん増えてほしいと思います。そこはJA青年部の役目かなと思います。農業に対する昔からのイメージがあるから、そこは変えていかなきゃいけない。

久保：また今は若い女性の皆さんもすごく農業を頑張ってくれてます。きついなだけ思わずに楽しみながらやってもえれば、農業は続くと思います。

坂橋：若い農業の担い手の皆さんに、こういった農業をしていてもらいたいという期待はありますか？

橋本：もうほんとに、頑張ってください。おいしいものを作ってます。子どもらが自分でお弁当を作ったりして、作物を作る人を身近に感じることで、自分もやってみたいと思う後継者が一人でも増えるといいですね。私も畑をやっているんですけど、本当に大変な仕事です。

人間は食べなければ生きていきませんが、いいものを取れば体も調子が良くなったり、肌がきれいになったりとか、全部現れてくると思うんです。精神が豊かになったりとか。だからそういうものを作ってください。皆さんにはすごく感謝します。

坂橋：最後に長野県の皆さんにメッセージをいただけますか？

橋本：長野県は人も温かいし、食べ物もすごくおいしいし、ちょっとホッとする部分があるから山形県に通じる部分があつて、また家族と一緒にゆつくり来たいなと思ってます。

坂橋：今日はありがとうございました。JAの皆さんから橋本さんに、プレゼントです。

帯刀：りんごをカベリングしたものです。

橋本：私の顔もあるんですね！ありがとうございます。

橋本さんにプレゼントされた
帯刀会長
栽培のりんご

コロナ禍で低迷する農産物需要の喚起を狙い、JA長野県、JA長野県青年部協議会、JA長野県女性協議会、JA共済では、長野県産農産物を映画出演者に贈呈しました。



JA共済の
地域貢献活動

新任	氏名	旧任
普及推進部	下村 真也	丸子地区事業部普及推進課長代理
普及推進部金融推進課長代理	原 憲	金融共済部保全課長代理 普及推進部共済普及課長代理
普及推進部共済普及課長代理	小澤 健志	普及推進部共済普及課係長
普及推進部農くらしの相談課長	唐澤久美子	普及推進部農くらしの相談課長 総務企画部組合員広報課長代理
生活サポート部	丸尾 信夫	総務企画部次長 総務課長 上田有線放送センター長
生活サポート部部長	山辺 秀明	生活サポート部福祉課長代理 福祉相談センター長 福祉用具相談センター長 デイサービスセンター長 ヘルパーステーションセンター長
生活サポート部福祉課長代理 福祉相談センター長 福祉用具相談センター長 デイサービスセンター長 ヘルパーステーションセンター長	北川 環樹	生活サポート部ヘルパー課長代理 ガスセンター長代理
生活サポート部ヘルパー課長代理 ガスセンター長代理	清水 一洋	総務企画部次長 総務財務課長 人事教育課長代理
総務企画部	清水 一洋	総務企画部次長 総務財務課長 人事教育課長代理

新任	氏名	旧任
総務企画部次長 企画広報課長兼経営改革担当課長	小島 孝之	上田東支所神科店長
総務企画部企画広報課長代理 総務課長代理	柳沢 真司	総務企画部組合員広報課長 総務課長代理
総務企画部企画広報課長	松木 宏	総務企画部総合企画課長 土地建物相談所長
総務企画部総務課長 上田有線放送センター長	唐沢 大輔	営農販売部直販課長
総務企画部総務課長代理 企画広報課長代理	成沢 歩	総務企画部総合企画課長代理
総務企画部人事教育課長	渡辺 賢次	金融共済部保全課長
管理部次長 審査課長	松井 光喜	金融共済部次長 融資課長
東部地区事業部長 東御支所長	小林 貴文	東部地区事業部次長 生活課長 総務課長
東部地区事業部次長 総務課長 東御支所田中店長 東御支所東御市役所出張所長	大坂 徳男	東部地区事業部次長 東御支所田中店長 東御支所東御市役所出張所長
東部地区事業部営農課長	西沢 正浩	東部地区事業部営農課長 東部営農センター長
東部地区事業部	東部地区事業部	東部地区事業部

新任	氏名	旧任
東部地区事業部営農課長代理	町田 健	営農販売部生産資材課係長
東部地区事業部融資課長 総務課長代理	小林 正樹	東部地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理
東部地区事業部業務課長 東御支所田中店長代理 東御支所東御市役所出張所長代理	井出 昌子	東部地区事業部総務課長代理
東部地区事業部普及推進課長	吉池 正樹	東部地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	大塚 千春	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	長島 貴也	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	清水 敏行	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	唐澤 宏文	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	荒井 和明	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	小林 文治	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	大塚 昌幸	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	上田東地区事業部次長 総務課長 業務課長代理	東部地区事業部普及推進課長代理
東部地区事業部普及推進課長代理	上田東地区事業部次長 総務課長 業務課長代理	東部地区事業部普及推進課長代理

経営管理組織機構の変更について 2022年(令和4年)3月1日から

経営改革の実践として、地域農業の発展と総合的サービスによる組合員・利用者への利便性向上を目指し次の通り変更しました。

2022年度(令和4年度)人事異動報告

3月1日付 ※掲載は管理職のみ

- 農づくり本部** ●営農振興部と営農販売部を統合し営農経済部としました。 ●営農指導部を新設しました。
- JAづくり本部** ●総務企画部の総合企画課と組合員広報課を統合し企画広報課としました。 ●経理財務課を新設しました。
- 地区事業部** ●営農センターを営農課に統合しました。 ●業務課を新設しました。 ●金融共済課を融資課とし、生活課を総務課に統合しました。 ●菅平店と周辺施設を含め菅平高原営農センターに改称しました。 ●東御支所営業窓口を新設しました。 ●各支所の店を集約し再編しました。

新任	氏名	旧任
営農経済部	村田 英明	営農振興部次長 営農企画課長
営農経済部次長 生産資材課長	半田 幸宣	営農振興部生産資材課長
営農経済部次長 営農企画課長	小松 俊明	真田営農センター長 真田地区事業部営農課長代理
営農経済部次長 市場販売課長 直販課長 農産物流通センター長代理	唐沢 幸司	営農販売部次長 市場販売課長 直販課長代理 農産物流通センター長代理
営農経済部農業機械課長 農機センター長	中山 昌士	丸子地区事業部営農課長 丸子営農センター長代理
畜産センター長 営農指導部畜産リーダー	松田 武志	畜産センター長
営農指導部長	和田 宏一	営農振興部長
営農指導部米穀リーダー 営農指導部市場販売課長代理	富岡 広紀	塩田地区事業部営農課長 塩田営農センター長
営農指導部花弁リーダー 営農経済部市場販売課長代理	大谷 真理	営農販売部営農指導課長代理

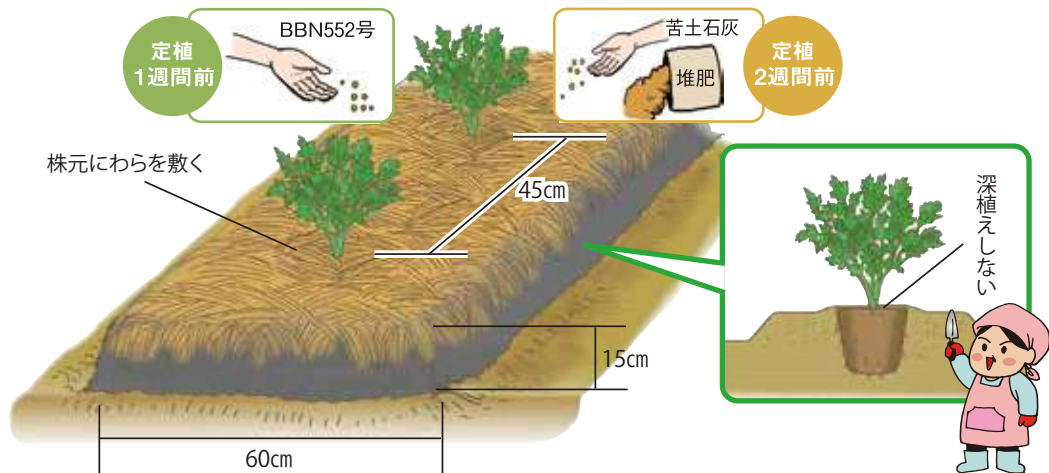
新任	氏名	旧任
営農指導部野菜リーダー 米穀サブリーダー	深井 大亮	営農販売部営農指導課長代理
営農指導部のリーダー 種園センター長	田守 竹夫	営農販売部営農指導課長代理 種園センター長代理
営農指導部果実リーダー	飯田 基之	営農販売部営農指導課長代理
営農指導部果実リーダー	宮下 博史	営農販売部営農指導課係長
営農指導部のサブリーダー 種園センター長代理	上野 武彦	上田東地区事業部営農課長代理 上田東営農センター長代理
営農指導部米穀サブリーダー 東部地区事業部営農課駐在	柳沢 智昭	東部地区事業部営農課長代理 東部営農センター長代理
金融共済部長 真田地区事業部融資課長	細田 宏一	金融共済部長
金融共済部融資課長	西沢 浩平	管理部審査課長
金融共済部業務課長 資金運用課長代理	工藤 万左子	金融共済部業務課長 金融共済部資金運用課長
金融共済部資金運用課長 業務課長代理 上田東支所上田店長	宮沢 直樹	上田東支所営業窓口店長 上田東支所上田店長 金融共済部資金運用課長代理
金融共済部保全課長	横澤 淳一	普及推進部共済普及課長

新任	氏名	旧任
丸子地区事業部普及推進課長代理	香山 崇弘	上田東地区事業部宮農課長 上田東宮農センター長
上田東地区事業部宮農課長代理	小林 丈二	宮農振興部生産資材課長代理
上田東地区事業部普及推進課長	宮坂 享	上田東地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理
上田東地区事業部業務課長 上田東支所神科店長・ 豊里店長・殿城店長	柳沢 郁之	上田東支所神科店長代理 上田東地区事業部総務課長代理 上田東支所豊里店長・ 殿城店長
上田東地区事業部普及推進課長	滝沢 勉	上田東地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理
上田東地区事業部普及推進課長代理	安藤有理子	上田東支所神川店長
上田東地区事業部普及推進課長	松井 まみ	上田東地区事業部普及推進課係長
西部地区事業部		
西部地区事業部長 上田西支所長	滝沢 利明	西部地区事業部次長 生活課長 総務課長
西部地区事業部宮農課長	高橋 一茂	西部地区事業部宮農課長 西部宮農センター長
西部地区事業部宮農課長代理	清水 俊明	西部地区事業部宮農課長代理 西部宮農センター長代理
西部地区事業部融資課長	春原圭一郎	真田地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理
丸子地区事業部		
丸子地区事業部普及推進課長代理	中川 清高	上田東地区事業部普及推進課調査役
丸子地区事業部総務課長 丸子支所西内店長・東内店長	井澤 宮克	丸子支所丸子店長・ 東内店長
丸子支所依田店長 丸子地区事業部業務課長代理 丸子支所長瀬店長・塩川店長	戸堀 宏樹	丸子支所依田店長・ 長瀬店長・塩川店長
よだくば南部地区事業部		
丸子地区事業部普及推進課長	下城 武司	よだくば南部地区事業部宮農課長 よだくば南部支所大門店長・ 古町店長
よだくば南部地区事業部宮農課長	羽毛田 亘	よだくば南部宮農センター長
よだくば南部地区事業部融資課長代理 丸子地区事業部融資課長代理	矢島 敏一	丸子地区事業部金融共済課長代理
よだくば南部地区事業部業務課長代理 よだくば南部支所長久保店長代理 長和町役場派出所長	清水 達雄	よだくば南部地区事業部総務課長代理 よだくば南部支所長久保店長代理 和田店長代理
よだくば南部地区事業部普及推進課長	笹沢 一晃	よだくば南部地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理 よだくば南部支所長久保店長・ 長和町役場派出所長
よだくば南部地区事業部普及推進課長代理	樋村香奈子	よだくば南部支所和田店長
よだくば南部地区事業部業務課長 よだくば南部地区事業部総務課長 よだくば南部支所長久保店長・ 大門店長・古町店長	沖島 美穂	よだくば南部地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理

新任	氏名	旧任
西部地区事業部普及推進課長	小林 貴浩	上田西支所泉田店長・ 室賀店長・浦里店長 西部地区事業部金融共済課長代理
西部地区事業部普及推進課長代理	高橋 淳子	上田西支所塩尻店長
西部地区事業部普及推進課長代理	沓掛 浩	青木支所長代理 西部地区事業部金融共済課長代理
西部地区事業部総務課長 業務課長 上田西支所泉田店長・ 室賀店長・浦里店長	佐藤 文啓	西部地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理
西部地区事業部総務課長代理 上田西支所塩尻店長 上田西支所城下店長	滝沢 隆	青木支所調査役
上田西支所川辺店長 西部地区事業部業務課長代理 上田西支所城下店長	小山 祐一	上田西支所川辺店長・ 城下店長
青木支所長代理	吉池 英之	西部地区事業部普及推進課長代理
真田地区事業部		
真田地区事業部次長 総務課長・業務課長 真田支所本原店長・ 傍陽店長	中村 泉	上田東地区事業部次長 生活課長 総務課長
真田地区事業部宮農課長	山岸 浩一	真田宮農センター長代理
真田地区事業部宮農課長代理 真田支所長店長	神田 清美	真田支所長店長 真田地区事業部総務課長代理
真田地区事業部普及推進課長	合葉 晃	真田地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理

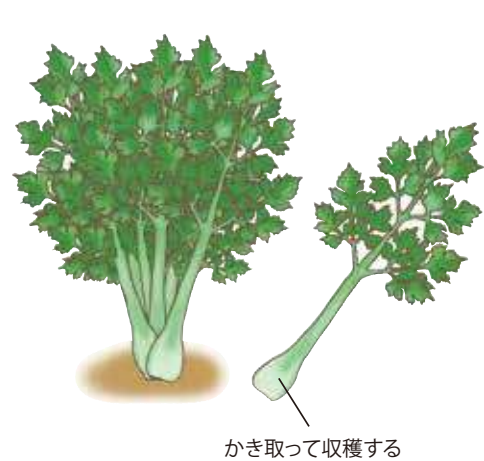
新任	氏名	旧任
真田地区事業部普及推進課長代理	坂口 恵美	真田地区事業部普及推進課係長
真田地区事業部普及推進課長代理	中澤 富子	真田地区事業部総務課係長
真田支所菅平店長 真田地区事業部融資課長代理 業務課長代理 菅平高原宮農センター長代理 菅平高原宮農センター長	宮島 英雄	真田支所菅平店長
真田支所菅平店長 真田地区事業部融資課長代理 業務課長代理 菅平高原宮農センター長代理 菅平高原宮農センター長	一之瀬伸弘	真田地区事業部宮農課長 真田宮農センター長代理 真田支所菅平店長駐在
丸子地区事業部長 丸子支所長	清水 貞海	丸子地区事業部次長 生活課長 総務課長
丸子地区事業部宮農課長 丸子地区事業部宮農課長代理 よだくば南部地区事業部 融資課長代理	掛川 正幸	丸子宮農センター長 丸子地区事業部宮農課長代理
丸子地区事業部融資課長 丸子支所丸子店長	山口 康二	総務企画部人事教育課長
丸子地区事業部業務課長 丸子支所丸子店長	山崎 勇士	丸子地区事業部金融共済課係長
丸子地区事業部普及推進課長 丸子支所丸子店長	宮下 剛直	丸子地区事業部金融共済課長 普及推進課長代理
丸子地区事業部普及推進課長 丸子支所所依田店長・ 長瀬店長・塩川店長	清水 秀樹	丸子地区事業部普及推進課長 金融共済課長代理
丸子地区事業部普及推進課長代理 丸子支所所依田店長・ 長瀬店長・塩川店長	大井 博志	丸子支所所依田店長・ 長瀬店長・塩川店長

新任	氏名	旧任
丸子地区事業部普及推進課長代理	石黒 明久	よだくば南部地区事業部次長・生活課長・ 武石支所長
丸子地区事業部普及推進課長代理	土屋 雄一	生活サポート部次長・ホームエネルギー課長・ ガスセンター長
丸子地区事業部長・丸子支所長	小山 元寛	
丸子地区事業部長・上田西支所長	羽田博久	
丸子地区事業部長・東御支所長	依田 達哉	
丸子地区事業部長・福祉課長	石川 昭隆	
丸子地区事業部長・生活サポート部長・福祉課長	藤森 浩明	宮農販売部長・宮農指導課長・種園センター長
定年退職者(管理職のみ) 2022年(令和4年)3月31日付		



さ15cm程度のうねを作ります。うねをしつかり湿らせてからマルチを張ります。夏の栽培なので白マルチや銀マルチにするか、株元にわらを敷いて黒い部分を隠しましょう。

株間は45cmにして、根鉢を崩さないように深植えしないように気をつけながら定植します。



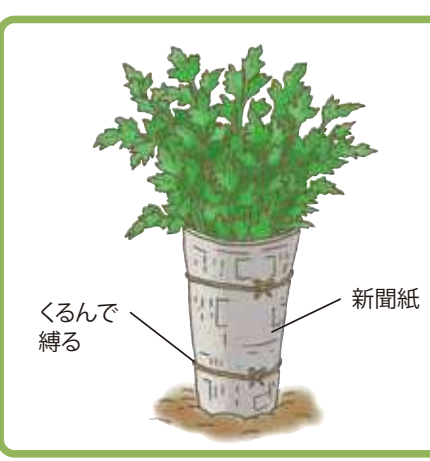
定植後1カ月半〜2カ月で収穫です。1株抜き取って収穫しても良いですが、外側から食べる分だけの茎を切り取ることができます。その場合は、常に葉を10枚以上残しておきましょう。

収穫

防虫ネットをかけておく。アブラムシなどがつきにくくなります。暑さよけに黒の寒冷紗や遮光ネットも使うと良いでしょう。雨が無いようなら水やりをします。

追肥は定植後3週間おきにやります。株間に穴をあけて施します。黄色くなった葉やわき芽はかき取りましょう。

管理



セルリーを白く柔らかくするには、収穫の30〜40日前に新聞紙で葉柄をくるんで縛ると良いです。

ワンポイント 軟白セルリーの作り方

おすすめ資材

「有機由来のカキガラ石灰」10kg 798円(税込)

広島湾のカキ殻を原料とした粒状肥料。作物に必要なミネラル(微量元素)を含みます。施肥後すぐに種まき、植え付けができます。

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。
※店舗によってはお取り寄せになる場合がございます。



ほうさくClub! についてのお問い合わせは、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 ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
◎しおだ店 ☎39-8118



「セルリー」に挑戦!



★これがセルリー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				定植		収穫		

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 - 苦土石灰 100g
 - BBN552号 100g
 - 堆肥 4kg
 - BB追肥 N30号 30g×2〜3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。

育苗

育苗期間が非常に長く、種まきから定植まで2〜3カ月かかります。発芽適温は15〜20度。それより寒くても暑くても発芽率が悪くなるので、春が種まきの時期になります。しかし、生育中の温度が25度以上だと育ちにくくなるので、春の段階で苗が入手できれば栽培は楽になります。

6cmポットに育苗用の土を入れ充分に湿らせておきます。5粒程度まき、ごく薄く土をかけ、手のひらで押さえます。発芽まで10日くらいかかるので、乾かないように注意しましょう。不織布や濡れた新聞紙を被せておくのも良いですが、発芽したらすぐに取り除きます。

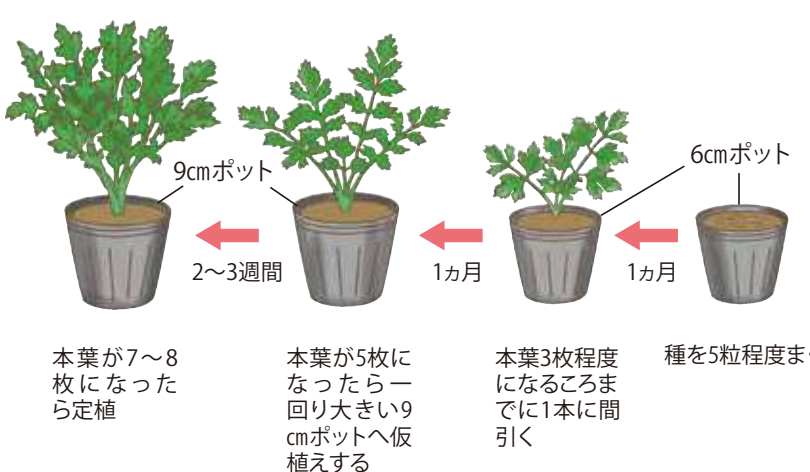
1カ月ほどして本葉が3枚程度になるころまでに1本に間引きします。さらにも

好き嫌いがある野菜の代名詞にもなっているセルリー。独特で爽やかな香りの向こうに感じる甘みが魅力的です。特に採れたてのセルリーはとってもみずみずしくて最高!生をかじるのはもちろん、煮込み料理も炒め物も漬け物にも大活躍です。

JA長野県は「セルリー」の名で扱っています。「セルリー」の方が一般的な気がしますが、明治時代に松本市で栽培が始まった当初から、生産現場ではセルリーと呼んでいます。生産量は長野県が日本一。それも、原産がほとんどを占めます。

畑の準備・定植

セルリーは肥料食いといわれます。肥料も必要ですが、たっぷり堆肥を入れて土を作っておきましょう。定植の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



う1カ月して本葉が5枚になったら、一回り大きい9cmポットに肥料入りの土を入れて仮植します。2〜3週間して本葉が7〜8枚になったら定植です。

本葉が7〜8枚になったら定植

本葉が5枚になったら一回り大きい9cmポットへ仮植する

本葉3枚程度になるころまでに1本に間引き

種を5粒程度まき

永井さんのリンゴ園で 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、永井さんのリンゴ園で剪定(せんてい)作業を体験させていただきました。

リンゴの剪定作業

『剪定作業の3原則』

- ①どの枝にも十分日光が当たること
- ②作業効率と安全性向上のため、枝を整えること
- ③どの枝にも容易に防除薬液がかかること



まずは永井さんのお手本を見せていただきました。1本の樹から25〜30個のリンゴを収穫できるように、枝の柔らかさや伸びる方向を見極めながらどの枝を残すか決めていきます。

剪定作業は12〜4月中旬に行います。今回は、ふじの剪定作業を行いました。



剪定する際、高い場所は「高所作業車」、中間の高さは「脚立」を使い分けて、効率良く作業します。残す枝を決めたら太い枝はのこぎり、細い枝は剪定用のはさみを使って切ります。



永井さんは、高密植わい化栽培へ切り替えるための改植を順次行っています。これは通常と比べて樹と樹の間隔を狭くする栽培方法です。同じ面積でも多くの樹が植えられるので、高い収量が見込め、初期投資も早期に回収することができるのが特徴です。



左からJA富田指導部山崎富田技術員、宮沢課長、永井さん、武倉担当

感想



宮沢課長

「作業時、永井さんが樹の将来像をイメージしながら剪定する枝を見極めていて、プロの真髄を感じました。その中で言っていた「剪定に正解はないんだよ」という言葉が印象的で、作業の奥深さを感じました。これからおいしいリンゴを作り続けていただきたいと思います」



武倉担当

「現在に至るまでの経過や、作業の効率化・安全性への取り組みなどのお話を聞かせていただき、農業への真摯な姿勢に感心しました。また、作業する中で永井さんと営農技術員の強い信頼関係を感じました。貴重な体験をさせていただき、大変勉強になりました」

今回のインタビュー職員



上田東地区事業部
普及推進課
武倉 力也

JA信州うへだ
金融共済部
資金運用課 課長
宮沢 直樹

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!

2月上旬にインタビュー

上田市中央北 永井 秀樹さん(57歳)



◆宮沢:随分と広大なリンゴ園ですね。庄巻です!永井さんはここでどんな品種を栽培されているんですか?

◇ふじを140アール、秋映を40アール、シナノスイートを30アール、シナノゴールドを20アール、シナノリップを5アール、つがるを10アール、その他40アール栽培しています。

◆宮沢:たくさんさんのリンゴを栽培しているんですね。永井さんが農業を始めた理由を教えてください。

◇私の家は、祖父の代から続くリンゴの専業農家で私が3代目になります。会社として一番大きく経営して

いた時は、上田市と小諸市で約3.5ヘクタール栽培していたのでとても忙しかったですが、充実した毎日だったことを覚えていますが、家族との時間をもう少し大切にしたいと考え、会社を4年前に閉めて現在の栽培面積に落ち着きました。

と考えています。そのために、悩んでいること・困っていることがあったら個人の問題と捉えずに部会全員で共有し、一緒に解決する環境づくりをより充実させて部会が盛り上がるように取り組んでいきたいです。これが、多くの後継者を育成することに繋がれば良いなと考えています。

◆武倉:リンゴ栽培で大切にしている考え方や取り組みがあったら教えてください。

◇失敗を恐れず挑戦する心構え。それと、環境づくりと仲間づくりです。私もリンゴ栽培を始めた当時は分からないことが多く、たくさんさんの失敗を経験しました。ですが、祖父や父、部会の仲間がいたことで乗り越えることができ、自信を持ってリンゴ栽培ができるようになりました。

◆武倉:現在、JA果樹部会の副部長をされていますが、今後どんなことに力を入れていきたいですか?

◇農業全般の課題の一つですが、リンゴ農家でも高齢化が進み、次世代の人材を早急に育成することが必要だ

◇今まで、たくさんの方にお世話になって現在の自分があります。今度は恩返しをするために、次世代に農業の魅力を伝え、信州うへだ産リンゴのおいしさをより広められるような活動に力を入れていきたいです。



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	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
	※平日にかかる祝日は休業いたします。			
	○東御支所	4月12日(土) 16日(土) 23日(土)	午前9時～午後5時	
	○丸子支所	4月23日(土)	午前9時～午後5時	
	○各支所	平日	午前9時～午後5時	

くらしの アドバイス

白筆証書遺言書保管制度②

今回は白筆証書遺言書保管制度について、遺言書の保管申請手続きをご紹介します。

同制度では、まず自分で作成した白筆証書遺言を法務局に保管申請します。保管申請できる法務局は、以下のいずれかになります。

- ①遺言者の住所地
- ②遺言者の本籍地
- ③遺言者の所有する不動産の所在地

白筆証書遺言の他、申請書などの必要書類を準備したうえで、確認を受けて申請します。法務局の専門官は申請書類の書き方などは指導しますが、遺言内容に関してのアドバイスなどはしません。遺言書の内容については、事前に司法書士などの専門家に依頼して作成した方が安心です。

なお、申請は必ず遺言者本人が手続きすることが必要となります。保管の申請手続きには、印紙代として3,900円の費用が発生します。

※次回は、保管されている遺言書の閲覧等やそれに付随する通知についてをご紹介します。

■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

2月の定例理事会(令和4年2月24日)において、次の議案が審議・可決されました

- | | |
|------------------------------|---------------------|
| ①令和3年度決算方針について | ⑤子会社の事業計画・収支計画について |
| ②債権償却について | ⑥諸規程等の変更について |
| ③令和4年度内部監査計画について | ⑦令和3年度組合員出資金の減資について |
| ④令和4年度事業方針及び事業取扱高計画・収支計画について | ⑧令和4年度余裕金運用方針について |
| | ⑨令和2年産米の本精算について |

健康講座



深呼吸でリラックス

4月は人事異動や進学・就職などで新生活が始まる方が多く、緊張や不安、慣れない環境からストレスが強くなる時期でもあります。ストレスを軽減するため、自分で簡単にできるセルフケア「深呼吸」についてご紹介します。

♡ 呼吸について

普段意識することの少ない呼吸ですが、緊張すると呼吸は浅く早くなり、心臓の鼓動も早くなります。逆に呼吸を整えることで、緊張がほぐれてストレスが軽減し、気分を落ち着かせることができます。

呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸がありますが、リラックスするのにおすすめなのは「腹式呼吸」です。日常生活でいうと、腹式呼吸になっているのは寝ている時です。意識をしなくても自然とリラックスモードになっていますので、ご家族が寝ている時のお腹の動きを観察してみてください。

♡ 腹式呼吸のやり方

やり方は簡単です!

- ① 椅子に腰掛けている場合は背筋を伸ばして軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、力を抜いてお腹に手を当てましょう。
- ② 鼻から息を吸い込み、お腹が膨らむのを感じましょう。口から息を吐く時に、お腹を徐々にへこませ、ぺったんこになるまで吐き切ります。そう意識して呼吸すると、腹式呼吸の出来上がりです。
- ③ 何も考えずに呼吸だけを意識して、これを5～10分くらい繰り返しましょう。

ポイント

さらに深い腹式呼吸にするポイントは、吐く時に「ゆっくり時間を掛けること」「最後までしっかり吐き切ること」です。お腹がぺったんこになるまでしっかり吐き切ることで、次に吸う時にたくさん息を吸い込むことができます。また、口をすぼめて吐くと、時間を掛けて最後までしっかり息が吐き切れます。

他にも温かい飲み物を飲んだり、ストレッチなどの軽い運動をすることで気持ちが落ち着きます。気分転換にもなりますので、緊張や不安を感じたら試してみてください。深呼吸で緊張をほぐし、ゆったりとした気持ちで新生活を楽しみましょう!

なくそう!

農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。

死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。

多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。

死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若い頃とは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業を心掛けましょう。
- 作業に出掛ける時は、家族に場所と内容を伝えましょう。



組合員・地域の皆さまへ

「クミアイ家庭薬からのご案内」

ご利用中の皆様へお知らせ

日頃は、クミアイ家庭薬をご利用いただき、誠にありがとうございます。
さて、全農長野県本部では2022年4月1日に、家庭薬事業をクミアイ家庭薬製造元である協同薬品工業(株)に事業移管することになりました。
ただし、4月1日以降もクミアイ家庭薬の配置員が順次巡回し、薬箱の点検や補充を行います。配置先の皆様は「クミアイ家庭薬」を引き続きご利用いただけますので、一層のご愛顧をお願いいたします。
なお、従来通りJA口座からの代金振替をご希望の皆様については、改めて口座振替依頼書のご提出が必要となります。4月1日以降の巡回時に、各配置員から、その他詳細も含めて説明させていただきますので、よろしくお願いいたします。

「クミアイ家庭薬」に関するお問い合わせ・お申し込み先

JA全農長野県本部 生活部生活課(長野県クミアイ家庭薬協議会)
TEL: 026-236-2256 午前9時～午後5時(土日祝日除く)

今後とも、「クミアイ家庭薬」をお引き立ていただきますよう、お願いいたします。



JA信州うえだ2023年度新採用職員募集

- 1.募集職種** 営農・信用・共済・生活等各事業の事務および営業職
- 2.募集人員** 若干名
- 3.採用予定日** 2023年4月1日
- 4.応募資格** 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方
①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2023年3月卒業見込みの方
②上記教育機関の卒業者
※ただし、①、②とも1997年4月2日以降に生まれた方
- 5.応募方法** 「マイナビ2023」にてエントリーを行っていたくとも、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。
- 6.応募書類** ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書 ③成績証明書
※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。
- 7.応募書類提出先** (問い合わせ先)
〒386-8668 長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係
(TEL: 0268-25-7800)
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2023に掲載いたします。

9.試験内容

一次試験: 筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験: 面接試験(個人面接)

10.試験会場

JA信州うえだ 本所
(長野県上田市大手二丁目7番10号)

11.その他

- ① 応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
- ② 受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
- ③ 証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。
- ④ 本年度より、2023年3月高等学校卒業予定者の募集を行います。詳細につきましては、長野労働局(ハローワーク)の採用選考日程に合わせ、当JAホームページ、ハローワーク、学校を通じてご案内いたします。

農業者年金で生活の安定を考えませんか? ¥

老後生活への備えは十分ですか?

節税対策しながら年金積立!

老後の備えは 国民年金 + 農業者年金

ポイント1

払った保険料は **全額社会保険料控除の対象!**
積立てる保険料は、社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

ポイント2

運用益は非課税!

積立方式・確定拠出型の年金です。運用益は非課税で年金の原資として積み上がります。

ポイント3

農業経営の状況に応じて保険料を増額し、節税額をアップ!

農業経営にゆとりが出たときは、保険料の毎月の保険料額を増額したり、翌年1年分をあらかじめ一括して納付する「前納納付」で当年中に納付する保険料額を増やして、節税額をアップすることもできます。



農業者年金の内容やご相談については、

最寄りのJAが農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

農業者年金基金

▶相談員TEL: 03-3502-3199

▶企画調整室TEL: 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>

◎選者吟／追いつがる健康寿命たぐり寄せ

焼き芋をスーパーで買う令和の世
出しもせず先に目をやる当り欄
恵方巻今年も食べて願掛け
コロナ禍で読書の秋も一年中
足跡でがに股直す雪の道
爛酒を気弱な我の一気飲み
ディスプレイ充分取れて畑仕事
老人よ大志を抱け墨書する
なんとなく茹で汁捨てる罪悪感
仲裁のジューク抜群危機回避
口下手がいつも居心地悪くする
目も鼻も春が来たぞと騒ぎ出す

川柳

橋詰信幸 選

青木村田沢 上原美代子
東御市滋野 土屋 喜俊
上田市真田町本原 有賀 晩鐘
上田市本郷 安藤 民子
上田市林之郷 岩瀬 邦子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市中央 滝沢 煙景
上田市蒼久保 畔上 綾子
上田市東内 山本 進
上田市塩川 下村 正枝
上田市築地 勝見 稔
東御市和 白石 幸男

◎選者吟／さざ波に小舟となりし桜かな

トルコ石のやわらかき青春の空
身構へて一気に払ふ軒氷柱
救急車過ぎ去る闇や残る雪
お喋りなオカメインコと春一日
寒晴れや道祖神の火あかあかと
雛を出し一年振りの風に合わす
冬さるる又も人の名忘れけり
群雀飛び立ち枝に雪煙
子ら去りて温もり残る春炬燵
剪定済み抜けた枝間の空の青

俳句

矢島渚男 選

上田市上塩尻 永井 陶子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市長瀬 山岸 政子
上田市東内 山本 進
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市築地 勝見 稔
上市中之条 石井紀代子
上田市生田 辰野 昌子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市芳田 北澤 幸人

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。

(編)春になると自然と活気が湧いてきますね！ぽかぽか陽気の中、お散歩するのも気持ち良さそうですね！

朝はまだ寒いですが、日中はすっかり春ですね。雑草も生えてきて、やっとな体を動かします。やっぱり、体を動かすって気持ちが良いですね。
(M.N 69歳 主婦)

(編)フクジュソウにオオイヌノフグリ、黄と青が鮮やかできれいですね。春を感じるとすてきな花の写真です！



(K.H 77歳)

学生生活が修了し、いよいよ社会人となります。4月からは祖母の家で暮らすため、畑仕事や田んぼを手伝います。全く畑を手伝ったことがないため、学ぶことが多い、上手に育つか不安ですが、精一杯頑張りたいと思います！
(A.A 22歳 大学生)

(編)ご卒業おめでとうございます！初めての農作業、きつと上手になりますよ。頑張ってくださいね！

フキノトウの天ぷら最高ですね。これからタラの芽、コゴミ、ワラビ、コシアブラと山菜が出てきてワクワクします。
(N.S 60歳)

(編)フキノトウの天ぷらおいしいですよ！これからは山菜の季節で本当にワクワク！いっぱい食べましょう！

荒れた農地を整備して、畑にしてから20年以上経ちました。今は30種類以上の野菜を育て、楽しんでいきます。有機肥料を中心に、防虫ネットを使い消毒はしません。旬の野菜を安心して食べられるのが最大のメリットです。
(A.O 84歳)

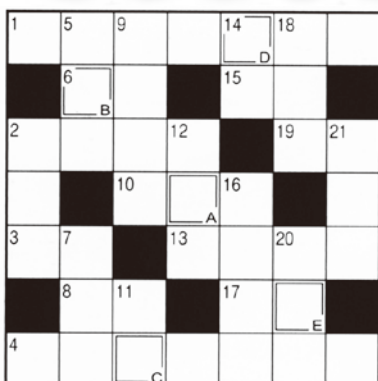
(編)30種類以上とは！たくさんさんの野菜

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

ああ、春だなと感じます



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

- 2 ナットやボルトを締めます
- 5 そりが彼の彼たる —— だ
- 7 自動車の、地面に触れる部分
- 9 調味料控えめで作りました
花見のときに広げること
- 12 —— を求めて猫カフェに行った
- 14 カイコの餌になる植物
- 16 結婚が決まり、—— の顔合わせを行った
- 18 お酒を飲んでいない状態
- 20 元素記号はH。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- 1 新1年生を迎える行事です
- 2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は —— 映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する —— 半島
- 4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- 6 大がし、中がMなら、小は ——
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は —— の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したものの
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンパスに走らせま

〈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2-7-10
JA信州うえだ
編集部
JAN! JAN!

〈裏〉

〈表〉

応募総数 2月号は104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)

2月号出題クイズの答え



〈答〉 キサラギ

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4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブらっきょう」をプレゼント!!

今月のパシャリ

(撮影:3月上旬)



撮影場所:上田市武石上本入(よだくぼ南部地区)
野生のキジを激写!美しいですね。この5年間で写真の腕前も上がった気がします!

春は出会いと別れの季節。職場や学校の環境が変わり、皆さん新生活にドキドキとしているのではないのでしょうか。私もこの度の人事異動で、広報担当を離れることとなりました。5年間編集に携わり続けたJAN! JAN!ともお別れ。寂しくなります。取材や写真撮影など今まで経験のない新鮮な仕事をやってきて、多くを学べたこの5年間は私にとつてかけがえのないものでした。本当に良い経験をさせてもらったと思っています。新しい部署でも明るく元気に、精一杯頑張りたいと思います!皆さん今までありがとうございました。これからもJAN! JAN!をよろしくお願いします!

今月の担当(原)

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

チンゲンサイ

中国野菜の中でも日本で身近なものの一つとなっているチンゲンサイ。ハクサイの仲間で、シャキシャキとした食感とほのかな甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。アクやクセが少ないので、下ゆでなしで手軽に使えます。

抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に効果のあるβ-カロテンの他、ビタミンCやミネラル類も多く含まれているため、免疫力向上や風邪予防の効果も期待できます。

チンゲンサイを選ぶ時は、葉が淡い緑色のもの、葉先までピンとハリがあり肉厚でみずみずしくツヤのあるもの。茎は短くて、付け根の部分がふっくらと丸く厚いものを選びましょう。



簡単!チンゲンサイのおひたし

R e c i p e

材料(2人分)

- チンゲンサイ／2株
- ちくわ／2本
- しらす／40g
- かつお節／適量
- ★しょうゆ／大さじ1
- ★みりん／大さじ1
- ★顆粒和風だし／少さじ2

作り方

- ① チンゲンサイは根元を切り落とし、3cm幅に切ります。
- ② ちくわは縦半分に切ってから、斜め薄切りにします。
- ③ ①を耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wのレンジで3分加熱します。
- ④ ③の水気を切り②としらす、★の調味料を加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫に10分程置きます。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、かつお節をのせます。

シャキシャキ食感のチンゲンサイがおいしい♪お弁当にも◎!



© よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

H A N A * N A V I



ハクモクレン

●学名／*Magnolia heptapeta*

●原産／中国 ●科名／モクレン科

春の青い空によく映え、香りとともに季節を告げているようでうれしくなります。

似ている花がコブシです。「北国の春」の歌では待ち望んでいた春を効果的に表現しているため、春の白い花木といえばコブシだと思っている方は多いのですが、それはハクモクレンかもしれません。

コブシもハクモクレンも同じモクレン科で、樹皮や葉などがそっくりなので見分けが難しいのですが、じつは花が全然違います。ハクモクレンは大型で肉厚の花びらが9枚。完全に開かずチューリップのように上向きに花が咲きます。コブシは花びらが6枚でいろんな方向に開きます。あそこに咲いているのはハクモクレンでしょうか、コブシでしょうか。お散歩に出掛けて見てみませんか。



育て方

開花期

3～4月

根が粗く細根が少ないため、大きく育った木を植えるのは難しいです。苗を植えて育てましょう。

日当たりと水はけが良い場所を好みます。堆肥を入れておきましょう。肥料は5月と1月に油粕をやります。

剪定は花が終わった後がやりやすいでしょう。枯れ枝や真上に勢いよく伸びる枝は切ります。モクレンは大きくなって5mくらいですが、ハクモクレンは15mまで伸びます。大きくなり過ぎた場合は、主枝を切ることも考えましょう。



牡羊座

(3.21～4.19)

活力に満ち溢れ、前進の時です。すばらしいアイデアにも恵まれます。計画を更にクオリティアップさせて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ウリイ



牡牛座

(4.20～5.20)

上昇運です。思い通りにいかないことは解消の兆し。丁寧な作業を心掛け、長期戦で取り組み。金運も回復へ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴーヤー



双子座

(5.21～6.21)

勢いのある良好運。頼み事は良い返事をもらえそう。ただ後半は謙虚さも必要。強く出過ぎず協調性を発揮して

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラマメ



蟹座

(6.22～7.22)

注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受けると株が上がります。スキル磨きもお勧め

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サザエ



獅子座

(7.23～8.22)

大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。難題も無理と決め付けず「なんとかならないか?」と考えてみましょう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉新タマネギ



魚座

(2.19～3.20)

周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず

〈幸運を呼ぶ食べ物〉セロリ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

波に乗っていきそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましょう。丁寧な連絡と準備で乗り切って

〈幸運を呼ぶ食べ物〉タケノコ



山羊座

(12.22～1.19)

やる事が山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそう

〈幸運を呼ぶ食べ物〉アンタバ



射手座

(11.23～12.21)

楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。大切な連絡は早めに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉トマト



蠍座

(10.24～11.22)

頭の中で考えているだけだと抜け落ちが出そう。簡単なことでもメモを活用して。予定を立てるとスムーズに

〈幸運を呼ぶ食べ物〉山ウド



天秤座

(9.23～10.23)

スタートダッシュで勝負をかけるのが成功の鍵。一気に押してこぼれたものは諦めて。優先順位が肝心です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉クレソン