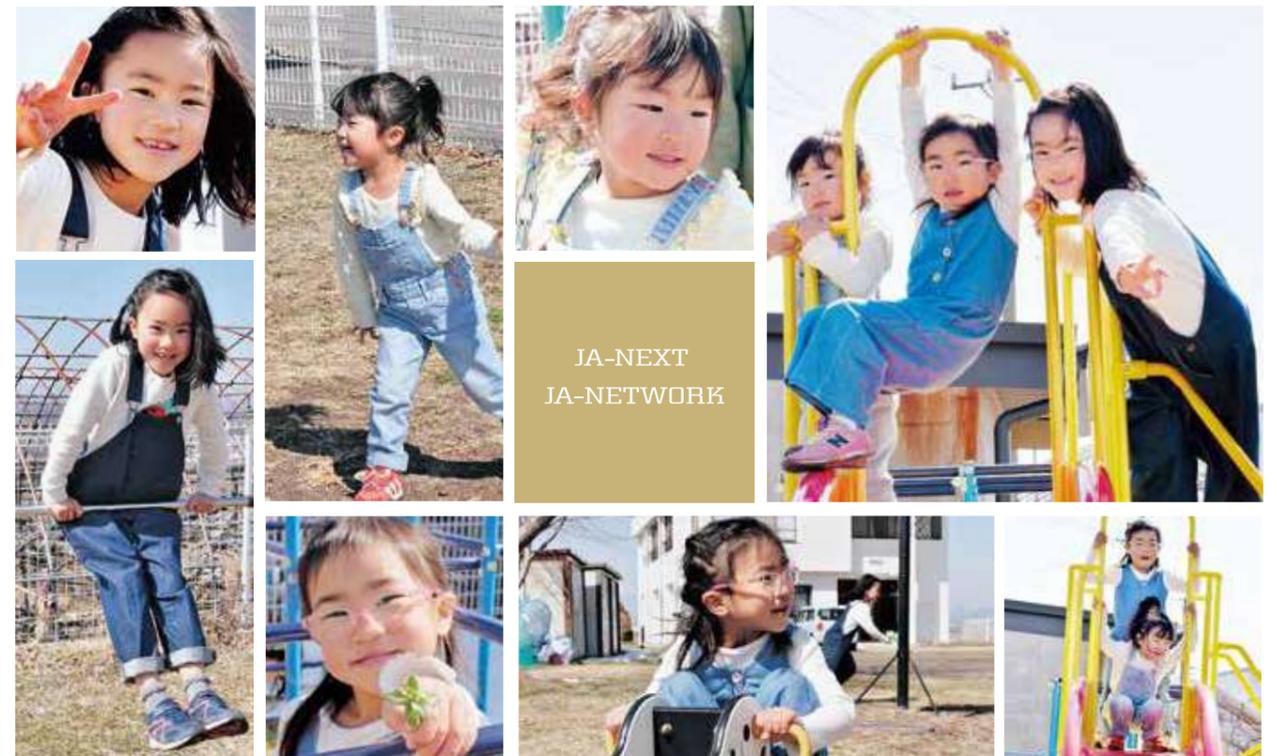




●特集/栄養の宝庫 豆腐の魅力 再発見
 ●ほうさくClub! / 「ナス」に挑戦!
 ●JA職員の農家インタビュー! / 西部地区の和泉 潤一さん



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD 東御市滋野乙 若林 賢司さんと望さんのお子さんではる 晴ちゃん(7歳) よう 陽ちゃん(5歳) あさ 旭ちゃん(3歳)です!

今月のいちおし商品

エコープ 国産小麦の小麦粉づくりの冷し中華〔乾麺〕

大人気の冷し中華!
 1袋2人前から3人前になりました!

コシの強い食感が特徴の麺には、国産小麦を100%使用! 凹凸があるもみ切り打ち麵を使用しているため、スープがよく絡みます。味は、まろやかな国産黒酢スープとコクのあるごまだれスープの2種類。これからの季節におすすめの人気商品です!



◆冷し中華(国産黒酢スープ付き)
 (3人前×4袋入り) **1,340円(税込)**

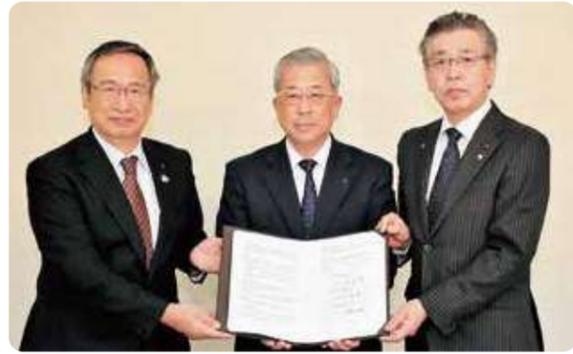
◆ごまだれ冷し中華(ごまだれスープ付き)
 (3人前×4袋入り) **1,340円(税込)**

エコープ冷し中華は、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!

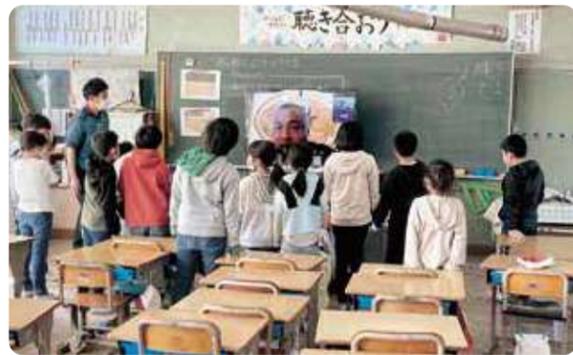
JA信州うへだの公式 Facebookページもチェック!
 当JAの取り組みや直売所情報などを随時更新中! 「いいね!」して情報をチェック! Facebookページはコチラ→



- 2 JAトピックス
- 4 JAトピックス〔地区版〕
- 6 **特集 栄養の宝庫**
豆腐の魅力
再発見
- 8 **JA職員**
農家
インタビュー!
知りたい! 聞きたい! やってみたい!
- 10 西部地区の和泉 潤一さん
ほうさくClub!
「ナス」
- 12 健康講座
春の「けんしん」のすすめ
- 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〔ゼラニウム〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔アスパラガス〕
レシピ



当JAは3月3日、JA本所で、介護保険事業譲渡契約締結式を行いました。組合員・地域住民に充実したサービスを継続して提供していくために、JAが運営してきた介護保険事業の一部(居宅介護支援事業と介護予防・日常生活支援総合事業の通所サービスA)をJA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンターへ移管します。



当JAの生産者グループ「しおだSUNダイズ」は3月11・14日、上田市立川辺小学校2年生とわら納豆を作りました。「同校児童が、自ら育て収穫した大豆を使いわら納豆を作ることで、発酵食文化に触れ、食と農について考えるきっかけになって欲しい」との思いで、JAや行政関係者などが協力して行いました。



当JAは4月1日、入組式を行いました。新採用職員6人が入組し、代表の正橋かほるさんが、JA職員としての意気込みを述べました。眞島組合長は、一人ひとりに辞令を手渡し、激励しました。



北村村長(左)から表彰を受ける眞島組合長

この日は、同村の北村政夫村長をはじめ関係者約80人が出席し、コロナウイルス感染症対策で約1時間の短時間開催となりました。式典では、65周年を記念して発売するタチアカネそばを活用した発泡酒「ゴールデンエールSOBAYO(ソバヨ)」のお披露目もありました。代表して表彰を受けた眞島組合長は「新生青木村が65周年を迎えられたことは誠に喜ばしいこと。地域に根ざしたJAとして、『日本一住みやすい村』と評される青木村の益々の発展を願い、これからも同村と協力して農業と地域の活性化に取り組んで行く」と話しました。



決意表明をする修了生

上田市と東御市でワインブドウ栽培で就農する修了生の平井祐一朗さん(55)は「3年間研修を受けて、農業は奥が深く面白く感じた。ワインブドウを栽培し、世界に認められるワインを作りたい。人生で悔いのない農業をしていく」と力強く決意表明しました。同社の中山孝代表取締役は「理想の農業の実現に向かって頑張っている。地域を支える農業者として、地域農業の発展のために、共に取り組んでいこう」と激励しました。

新生青木村65周年記念式典開催 JAが青木村から産業功労表彰を受賞

当JAは3月26日、青木村が同村文化会館で開催した「新生青木村六十五周年記念式典」で青木村栽培タチアカネ蕎麦の生産普及促進に尽力しブランド力を高めたとして産業功労表彰を受けました。

同村は、昭和32年に旧浦里村当郷区と合併し、新生青木村となつて65年の節目を迎え、希望に満ちた青木村創生に向け記念式典を開催しました。

力強く決意表明 信州うえだファームで3人が独立就農

当JAの子会社(信州うえだファーム)は3月24日、JA本所で2021年度研修生修了式と激励会を行いました。来賓の長野県、上田市、東御市の農政関係者を含め24人が出席しました。修了生は3人で、全員が当JA管内で独立就農します。(果樹栽培が2人、野菜栽培が1人)同社は、就農希望者を研修生として受け入れ雇用します。研修期間は約2年間で、その間に認定農業者の資格を取得します。研修期間(ほじょう)は、同社が借り受け施設改修や果樹の改植などを進め、整備した農地を提供。研修後はその圃場を修了生が引継ぎ、就農します。

JA真田地区事業部は3月22日、同事業部会議室で、「JA健康寿命100歳プロジェクト真田バージョン」による、健康づくりや地域の人たちがつながるための場所にするこを目的に、手芸教室を開催しました。

この日は、JAが取り扱っている、手作り手芸キット専門店「さくらほりきり」の「スマホハウスマン」を手作りしました。庭付き一軒家のかわいいスマホスタンドは、和紙や洋紙を貼って作るもので、約2時間半ほどで完成しました。

参加者は「とてもかわいくできた、部屋が明るくなりそう」と嬉しそうに話しました。



スマホスタンド作りを楽しむ参加者

真田
エリア

健康寿命100歳プロジェクト
「手芸教室」を楽しもう



杜氏から醸造工程を学ぶ職員

JA丸子地区事業部の若手職員2人は3月28日、上田市長瀬の信州銘醸株式会社との協力で、はじめて日本酒の醸造工程を学びました。

同事業部は職員自ら稲作実習に取り組み、農業を実際に体験することで組合員への対応力向上を目指しています。

職員が栽培・収穫した長野県オリジナル米「風さやか」を同社に依頼して、清酒「夢現(ゆめうつつ)」を醸造しています。同社の杜氏から、今年で3年目となる日本酒の醸造工程の説明を受け見識を深めました。

同事業部は、今年も職員が協力して稲作実習に取り組み、来年の酒造りの準備を進めます。

丸子
エリア

JA若手職員が
日本酒醸造を学ぶ



新しくオープンした営業窓口

東部
エリア

金融拠点を整備して
東御支所営業窓口を新設

JA東部地区事業部は3月1日、金融拠点整備により、滋野店、祢津店、和店の金融窓口をJA東御支所田中店に集約しました。併せて、組合員の利便性向上のために、JA東部営農センター内に「東御支所営業窓口」を新しくオープンしました。

同営業窓口では、店長と信用担当者、共済担当者が現金の入出金や振込の他に共済の相談業務などの窓口対応を行っています。

オープン初日には、多くの組合員や地域の皆さんが来店し、窓口サービスを利用しました。

利用者は「グリーンファームに来たついでに、記帳もできたのでとても便利だった」と話し好評でした。

JA女性部よだくば南部支会は3月23日、長和町和田の和田「コミュニティセンター」で、第5回フレミスカレッジを開き、手作りでみそ仕込みを行いました。支会員と地域住民9人が受講しました。

この日は、地元産の大豆「こっじいらず」を使い、事前に自宅で煮た大豆を各自持ち寄り、JA取扱品の「塩切米麹」と混ぜ、専用の機械で潰しながら、みそ玉を作って容器に詰めました。

受講生は「はじめての体験でとても楽しかった。意外に簡単にできたので来年もぜひやりたい」と話しました。



みそ玉を容器に詰める参加者

よだくば
南部
エリア

地元産大豆でみそ造り
第5回フレミスカレッジ開く

JA助け合いの会上田支会は3月22日、JA本所で協力会員7人が参加し、「ユースポーツ」モルック」を体験しました。

このスポーツは、外国フィンランドのカレリア地方の伝統的なゲームから生まれたユースポーツで、運動が苦手な人や、体力に自信のない人でも気軽に楽しめるスポーツとされています。モルックと呼ばれる棒を投げ、並べてある木製のピンにあてて得点を競います。

参加者は「得点を50点ちよつどにするために、頭も使いながら夢中になって身体を動かさせた」などと話し好評でした。



モルックを体験する協力会員

上田
エリア

気軽に健康維持
「モルック」を体験



積極的な意見が交わされた総会

JA女性部塩田支会は3月8日、JAモルティイおだで、第27回通常総会を開きました。令和3年度の事業報告・活動報告・収支報告を行い、令和4年度の事業・収支計画を協議しました。

女性部は、女性の社会的・経済的地位の向上を図り、女性の協同活動によって、ゆとりとふれ合い・助け合いのある住みよい地域社会を作ろうとする女性の集まりです。

出席した支会員からは「コロナ禍でも感染対策をしながら、料理教室やカルチャー体験教室などの活動を通して、会員同士の貴重な交流ができた」など積極的な意見が出され有意義な総会となりました。

塩田
エリア

JA女性部塩田支会
第27回通常総会開催



営農技術員の説明を聞く参加者

JA西部地区事業部営農課は3月11日、JA泉田店でアスパラガス栽培講習会を開きました。品質向上を目的に毎年行っているもので、生産者10人が参加しました。

アスパラガスの栽培管理について、参加者は熱心にメモを取りながら、栽培のポイントなどを確認しました。

JA営農技術員は「アスパラガスは栽培しやすい品目なので生産者や収穫量を増やし、ブランド力の向上につながる取り組みを活発に行いたい」と話しました。

JAではアスパラガス、ブロッコリー、キュウリ、ミニトマトを野菜の栽培重点品目としています。

西部
エリア

アスパラガス栽培講習会開く
栽培重点品目の普及拡大



主食からデザートまで!
毎日の食卓に家族で楽しめる
豆腐レシピを紹介!



冷凍豆腐の唐揚げ



材料 作りやすい量

- 木綿豆腐(冷凍)…1丁(350g)
 - 片栗粉…30g~
 - 揚げ油…適量
- A
- しょうゆ…大さじ1と1/2
 - ショウガ(すりおろす)…1片
 - ニンニク(すりおろす)…1片

作り方

- ① 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
- ② ①の木綿豆腐を冷水で解凍する(またはパックのままゆでて解凍する)。
- ③ ②を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る(包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい)。
- ④ ③の木綿豆腐にAをしっかりと押しながら味を含ませ、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。

豆腐のチョコレートプディング

材料 4人分

- 絹ごし豆腐…150g
 - カカオマス…10g
 - マロンクリームまたは生クリーム(市販)…適量
 - チョコレートソース(市販)…適量
 - マカダミアナッツ…4粒
- A
- 豆乳…120ml
 - メイプルシロップ…70ml
 - 寒天…小さじ1/2(1g)
 - 塩…1つまみ
- B
- ココア…大さじ2
 - ラム酒…大さじ1/2
 - 練りごま…大さじ1/2
 - バニラエッセンス…少々

作り方

- ① 絹ごし豆腐をざるにあげて水を切る。カカオマスはボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
- ② 鍋にAを入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら1分ほど弱火で加熱し、寒天をしっかり溶かす。
- ③ フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れてしっかり攪拌(かくはん)させ、Bを加え、さらに攪拌させて滑らかにする。①のカカオマスと②を入れてさらに攪拌し、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③にマロンクリーム・チョコレートソース・マカダミアナッツをのせる。



特集 栄養の宝庫

豆腐の魅力再発見



食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは?豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。

監修 一般社団法人日本豆腐マイスター協会認定座学講師 則竹菜々

豆腐は栄養豊富

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。

糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

家族みんなの健康維持に

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取することができます。健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少ないとされ、お子さまや高齢者の方にもお薦めです。

そして、なんといってもエネルギーや脂質が少なくヘルシー!美肌効果や骨粗しょう症に關与するイソフラボンの吸収力がアップするといわれているので、女性には特にうれしい効果が期待できます。

タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、エネルギーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

豆腐には私たちの生活に根付いた日本の伝統食

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らが伝えたといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐符一種」が供物として記されており、この「唐符」が現在の豆腐を指すものといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に広がったといわれています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編が出るほど人気食材となりました。



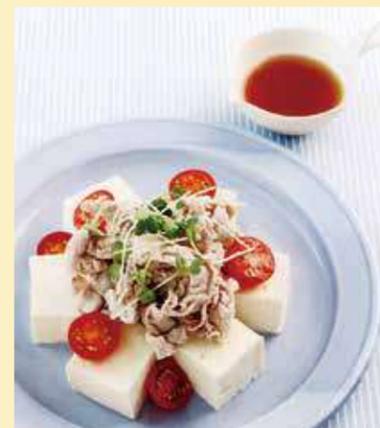
木綿豆腐のしゃぶしゃぶ

材料 2~3人分

- 木綿豆腐…2/3丁(230g目安)
 - 豚薄切り肉…150g
 - ミニトマト…4個
 - カイワレダイコン…適量
 - ポン酢…大さじ2
- ※お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

作り方

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ② お皿に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマト・カイワレダイコンをのせる。
- ③ ポン酢を掛けていただく。



和泉さんの牛舎で 子牛の世話を 体験!!

インタビューの後は、
レッツ作業体験!

この日は、和泉さんの牛舎で子牛にミルクを飲ませる作業を体験させていただきました。

乳牛の種類

日本では主にホルスタイン種とジャージー種が飼育されています。

感染症の予防



point&memo
感染症を防ぐため、牛舎の出入口では全員が必ず踏込消毒槽で長靴の靴裏を消毒します。消毒液は汚れたり古くなると消毒効果が低下するのでこまめに交換します。

【ホルスタイン種の特徴】



体が大きく、乳房が発達し乳量が多いので、最も多く飼われています。日本で飼育されている約9割がホルスタイン種です。性格は温和でやさしく、寒さに強いのが特徴。

【ジャージー種の特徴】



淡い褐色で乳牛の中では小型です。ホルスタイン種に比べて乳量は少ないですが、乳脂肪分が高いのでコクがあるのが特徴。

子牛へミルクを飲ませる作業



point&memo
この子牛は(ジャージー種)で今年の3月11日に生まれました。



point&memo
かわいいですね。たくさん飲んで大きくなってほしいです。



point&memo
乳は1日2回、朝と夕方与え、1回で3リットル飲みます。子牛が飲みやすいように乳ボトルを垂直にあげます。

point&memo
約3分ほどで飲み干すんですよ！

左から佐藤課長、和泉さん、従業員の中山さん、上村担当、JA富山県指導部竹内富貴技術員

感想

佐藤課長
「初めて間近で乳牛を見ましたが、大きな瞳で人の動きをよく見ている姿がとても印象的でした。和泉さんは愛情をこめて牛を飼育することはもちろん、常に搾乳量アップや経費を抑えるさまざまな工夫をされていることを聞き、乳牛飼育の面白さと奥深さを教えていただきました」

上村担当
「和泉さんが1番気をつけていることは、衛生面の管理だと話されていて、おいしい牛乳が飲めるのは酪農家さんの想いが詰まっているからだと思っていました。子牛へミルクを飲ませる貴重な体験もさせていただき、ありがとうございました」

今回のインタビュー職員



JA信州うえだ 西部地区事業部 総務課 課長 佐藤 文啓
西部地区事業部 普及推進課 上村 拓磨

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!

3月下旬にインタビュー
上田市上室賀 和泉 潤一さん(64歳)



◆佐藤..牛舎にたくさんさんの乳牛がいま
すね。どのくらい飼育しているんです
か?
◇ホルスタイン種15頭、ジャージー種
3頭を飼育しています。その他に複合
経営で、水稲を11.9ヘクタール、牧草
を2ヘクタール栽培しています。
◆佐藤..和泉さんが酪農を始めた理
由を教えてください。
◇昔の上室賀地区は酪農家が多く、さ
んじて、父が始めたのがきっかけです。
私が2代目で、飼育を始めて約44年にな
ります。現在は、酪農家の高齢化や
後継者不足などで、西部地区管内では
私を含めて3軒だけになりました。

◇循環型農業に取り組めることです。
乳牛から排出された糞尿は発酵させ
◆上村..和泉さんにとって酪農や農業
の魅力とは何ですか?
◇衛生管理の徹底と搾乳量アップにつ
ながる環境作りです。良質で安全な生
乳を提供するためには、乳牛にストレ
スをできるだけかけないように心がけ
ています。一頭ずつ健康管理には細心
の注意を払い、エサやりの時間などに
は食欲があるかどうか、体調に変化は
ないかなど、小さな変化も見逃さない
ように気をつけています。

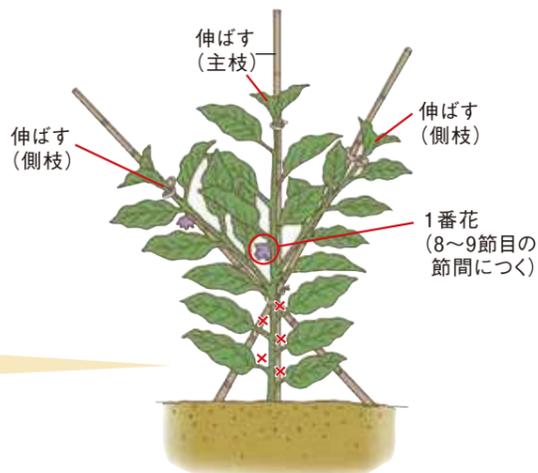
◆上村..乳牛にも種類があるんです
ね、ホルスタイン種とジャージー種の
違いを教えてください。
◇ホルスタイン種は、皆さんもよく見
たことがあると思いますが、白黒模様
の乳牛になります。乳生産量が多く、
うちの牛舎でも1日で約280リット
ルの生乳を搾乳しています。ジャージ
ー種は、乳脂肪分が高いのが特徴です
ね、主にチーズやバターなどの加工乳
製品に使われることが多いと思いま
す。
◆上村..それぞれに特徴があるのが興
味深いです。酪農をやっていて大切に
している取り組みがあったら教えてください。
◇衛生管理の徹底と搾乳量アップにつ
ながる環境作りです。良質で安全な生
乳を提供するためには、乳牛にストレ
スをできるだけかけないように心がけ
ています。一頭ずつ健康管理には細心
の注意を払い、エサやりの時間などに
は食欲があるかどうか、体調に変化は
ないかなど、小さな変化も見逃さない
ように気をつけています。



堆肥になり、それを採草地にまきます。
そこで育てた牧草を再度乳牛の飼料と
して還元できるので、環境にも優しく飼
料などのコストを抑えられることが取
り組んでいて面白いし、やりがいがあり
ます。
◆佐藤..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。
◇牛乳や乳製品は、カルシウム、タンパ
ク質、炭水化物、ビタミンなど私たちの
体に欠かせない栄養素がバランスよく
含まれているので、皆さんに飲食して
もらえる機会が増えてくれると嬉しいで
すし、酪農家としても助かります。そ
のためにも消費者に安全安心で良質な
生乳を安定して供給できるように、これ
からも従業員と一緒に頑張っていきた
いです。



3本仕立ては、1番花のすぐ下の2本のわき芽と、主枝の計3本だけを伸ばし、それより下のわき芽は全部摘み取る。



3本仕立てが一般的です。一番花の下から出るわき芽を2本伸ばしていきま。それより下のわき芽は早めに摘み取ります。2本のわき芽に添えるように支柱を立てます。

整枝

追肥は株間に棒などで穴をあけてそこから追肥するところよ。



雨が少なければ水やりをしましょう。水がないと実が育ちません。

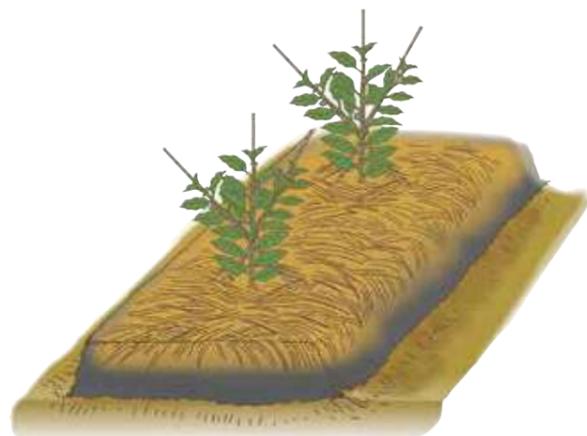
一番花がついたころに1回目の追肥をします。株間に穴をあけ、肥料を入れて土をかぶせる方法が楽です。そのあと2~3週間おきに追肥をしましょう。

追肥・管理

収穫

中長ナスは12cm程度で収穫です。収穫が遅れるとやがなくなり皮がたかくなってしまう上、株が疲れて実付きが悪くなるので気を付けましょう。

秋に多く収穫したければ、各枝の葉を2枚残して切り戻す「更新剪定」をしますが、収穫が波に乗ってきた7月下旬にやらなければなりません。抵抗があるなら、苗を5月下旬~6月にも植えると、最初の株がなり疲れたところに収穫が始まります。



おすすめ資材

「菌の黒汁」 500ml 2,080円(税込)

500倍~1000倍に薄めて株もとに水やり代わりに1~2週間に一度やります。有用微生物が増えて生長が良くなります。使用期限がなく、無臭なもの使用しやすく◎。連作障害が気になるナスやトマト栽培におすすめです。

◎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。※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
- ◎よだくぼ南部店 ☎85-2400
- ◎しおだ店 ☎39-8118



第238回
今月は



ほうさくClub!

「ナス」に挑戦!

★これがナス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
						植付		収穫			

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
 - 苦土石灰100g
 - 堆肥3kg
 - BB552号80g
 - BB追肥N30号20g×3回

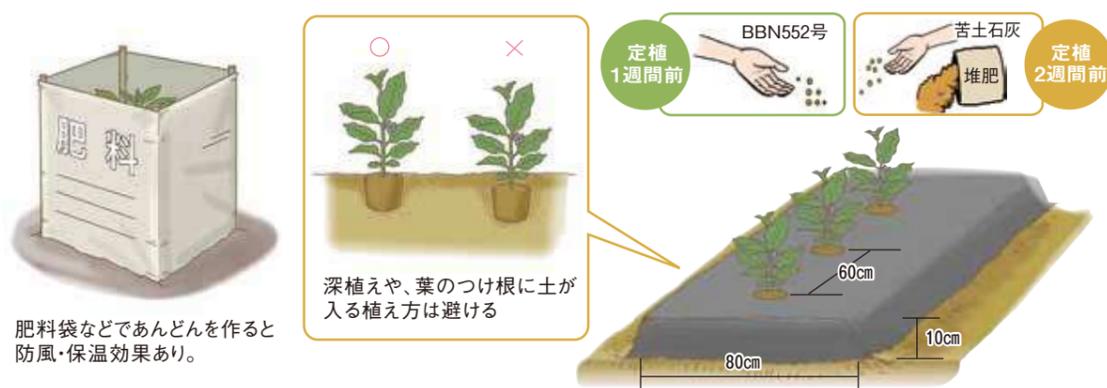
⚠ 文中の肥料等は一例です。地区によっては違う種類で対応している場合もあります。不明な点は、営農技術員にお問い合わせください。



畑の準備・定植

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撒いてよく耕しておきます。うねは幅80cm、高さは10cmほどにし、マルチを張っておきます。植え穴に水をたっぷり入れ、水が引いたらポットから苗を取り出して植えま。深さは苗の土と同じ高さにし、深植えはしないようにします。特に接木苗の場合は接いである部分を埋めないようにしましょう。株間は60cmとります。植えたら仮支柱を立てて縛り、倒れないようにします。苗ドームをかぶせたり

原産地は諸説ありますが、インド東部とされています。1000年前には中国で栽培していたようです。日本では奈良時代にすでに作られており、平安時代の「延喜式」という書物にナスの栽培の仕方が書かれているそうです。ことわざ「鷹「富士三すずび」にもナスが登場します。家康公ゆかりの駿河より江戸に運ばれる初茄子。誰よりも早く縁起物を食べて自慢したい江戸っ子の心をくすくすさせて、ナスは特に初物として人気がありました。農家はどしたら早採りできるのか農業技術の研究をし、江戸近郊の村では旧暦の3月に出荷したという記録があるそうです。ビニールハウスが無い時代、どうやってそんな早くに出荷できたんでしょうね。気になります。



肥料袋などであんどんを作ると防風・保温効果あり。

深植えや、葉のつけ根に土が入る植え方は避ける

す。肥料袋などであんどんを作ると防風と保温の効果があるのでおすすめです。

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	5月14日(土)	午前9時～午後5時	
		5月21日(土)		
		5月28日(土)		
○丸子支所	5月28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

自筆証書遺言書保管制度③

今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ご紹介します。

相続人等は、全国どこの法務局でも遺言書を閲覧したり、遺言書の保管事実証明や遺言書情報証明を交付してもらうことができます。閲覧や交付の請求時には、請求申請書の提出と、相続人であることが分かる書類(法定相続情報一覧図または被相続人の戸籍など)が必要になります。

相続人の誰かがこれらの請求をすると、「関係遺言書保管通知」がその他相続人全員に対して送付されます。これは、遺言書保管所に保管されている遺言書の存在を全ての関係相続人に対し知らせるものです。また、「死亡時通知」というものもあり、これは戸籍担当部局と連携して遺言書保管官が遺言者の死亡の事実を確認した場合に、あらかじめ遺言者が指定した1人に対して、遺言書が保管されている旨を知らせるものです。※この通知は、遺言者が希望する場合に限り実施します。

つまり、遺言者が遺言書を遺言書保管所に保管していることを一切誰にも伝えないまま亡くなった場合でも、まず「死亡時通知」を受領した方にその事実が伝わり、その方が遺言書の閲覧等を行うことにより、「関係遺言書保管通知」によってその他全ての関係相続人等にも遺言書が保管されていることが通知されるという仕組みです。

これにより、必ず遺言書の存在が明らかになり、遺言書が見つからないという事態を避けることができます。

■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

3月の定例理事会(令和4年3月29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 | ⑦貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度について |
| ②令和3年度決算結果について | ⑧諸規程の新設・変更について |
| ③決算書類等(第28期事業年度【令和3年度】事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の会計監査人及び監事への提出について | ⑨内部統制基本方針の変更について |
| ④第28回通常総代会の招集及び付議すべき事項について | ⑩リスク評価書について |
| ⑤議決権行使書面の取り扱い基準について | ⑪春季要求の取り扱いについて |
| ⑥自己改革工程表について | ⑫子会社の役付候補者の推薦について |



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。

春の「けんしん」のすすめ

上田市は全国でも晴天率が高く、5月も良いお天気に恵まれます。農作業も本格的に忙しくなる時季ですね。春は、昼夜の寒暖差が少なく血圧も比較的安定しており、冬の間に蓄積した体重を見直す時期としても、健診を受けていただくのには適した季節です。忙しさなどからつい後回しにしてしまいがちですが、年に1度は健診を受けて、生活習慣を見直し、健康な身体で農繁期を乗り切りましょう。

いろいろな「けんしん」 ～健診と検診の違い～

健診	ご自身の健康状態を確認し、病気を予防する、いわゆる健康診断 ●職場の健康診断など
検診	特定の病気を発見するために行う検査 ●胃がん検診・乳がん検診などの各種がん検診や、結核検診など

さまざまな種類と目的がある「健診」と「検診」は、健康維持や病気の予防・早期発見ができることが大きなメリットです。特に人間ドックは、健診と検診の要素をバランスよく取り入れているので、けんしんを検討される際はおすすめです。

年に1度の「けんしん」を忘れないための工夫

- お誕生日月に予定をする
- ご家族やご友人など、年に1度の行事として一緒に予定をする
- 受診後、次回の予約をする

鹿教湯三才山リハビリテーションセンターより ～人間ドックのご案内～

ホームページから予約状況の確認ができます。ご予約はお電話にてお早め!

- JA組合員様は2200円(税込)の補助が出ます。
(お近くの各支所・店で証明書の発行が必要になります)
- 「ロコモチェック」や「アレルギー検査」など新しいオプションが加わりました!
- 新型コロナウイルス感染対策を実施してお待ちしております。

お申し込み、お問い合わせ先

健康管理科 TEL: 0268-44-2155(直通) 受付時間: 平日9:00～16:00



農作業時の熱中症に注意しましょう。

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。
お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。

天気予報と体調をチェック

- ① 急に暑くなる日は要注意です。
- ② 体調不良時は、無理をしないように。

涼しい服装・安全な作業環境

- ① 帽子で日差しを遮り、熱を逃がしやすい服装で。
- ② 作業はできる限り2人以上で。暑いハウスの中は風通し良く。

こまめな水分補給こまめな休憩

- ① 喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ② こまめに涼しい場所で休憩しましょう。



高齢者は要注意!

高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。
周囲の人も積極的に声をかけましょう。



「売れる」のヒントをお届けします!!

- 購読のお申し込みは JA へ
購読料 1か月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<http://www.agrinews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

第23回 大豆オーナーの募集



あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか!
作るの美味しい在来種の大豆「こうじいらず」です。

西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。
大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会に、ご家族みなでご参加ください。

- 年会費/1口 5,000円(大豆5kg保証)
- 畑の場所/上田市前山(西塩田地区)。
塩田平の美しい田園風景が広がる畑地帯です。

■日程・内容

作業・交流会	日程	内容
大豆種まき	6月中・下旬	組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬	枝豆の収穫体験
リンゴ収穫	11月中・下旬	リンゴの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬	農産物の直売も行います

※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。

■申込方法

ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記まで先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)

- ①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号
- ④年会費口数

■あて先

〒386-1325 上田市中野87
JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田大豆オーナー係

■申込締切日

6月3日(金)

■募集組数

35組
(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先

JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 尾和(オワ)
TEL(0268)38-3101
FAX(0268)38-9031



夏の節電・省エネ対策

今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

地球温暖化の防止、夏の電力不足の解消、経費の節減などを目的に、当JAでは、今年も夏の節電・省エネ対策に取り組みます。

取り組み期間中は、ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

○対策1 冷房

店舗、事務所、会議室の冷房時の室温は28℃を目安に設定します。

○対策2 照明

使っていない会議室・トイレ・廊下などの消灯、玄関・ロビー・店舗・事務所などの間引き点灯を実施します。

○対策3 クールビズ

室温28℃でも快適に過ごせるよう5月～9月までを目安に、クールビズを実施します。期間中は、ノージャケット、ノーネクタイなどの軽装で業務に当たります。

○対策4 グリーンカーテン

店舗や事務所の外側に、つる性の植物をネットにはわせて窓を覆う緑のカーテンを作り、室内温度の上昇を抑えます。



(K・H 77)

(編) 5月は端午の節句、若き頃、仲間と千曲川(太鼓岩)に泳がせた鯉のぼりのこと。勇壮です!

仕事で、自分のミスで体の一部を痛めてしまいました。手術後、買い物カゴを持つのが一苦労でしたが、レジ

を済ませた後店員さんが手伝ってくれました。人の親切が身にしみてありがたかったです。おかげ様でやっと元気になってきました。(Y・S 48 パート)

昨年、きく芋が沢山収穫できて天ぷら、きんぴら、煮物、酢で漬けたものと色々に使っていますが、レンジでチンして漬けてポテトサラダのようにして食べるのも美味しかったです。味付けはマヨネーズと塩、こしょう。(E・K 65 主婦)

(編) きく芋のポテトサラダは、はじめて聞きました、手軽にできそうなので今度試してみたいです。

先日公園を散歩中、木の枝につぼみを見つけました。「ワアー」春が来た!心わくわく家に帰り庭を見ると「ウォー」草を発見!ごめんね同じ植物なのに。(M・U 62 主婦)

(編) 確かに同じ植物、複雑な心境ですよね。私は草取りで運動不足を解消しようと思っています。

3月中旬になりとても暖かい日が続いています。ふきのとうが始め、ふきみそ等をつくって楽しんでいます。(M・T 79 主婦)

主人が長年勤めた会社を定年退職しました。本当に長い間お疲れ様でした。これからは(ほう)さくc(う)を参考に、家庭菜園の品数を増やして健康な食生活を心がけたいと思います。(M・T 主婦)

(編) 家族のために頑張られたご主人と、ゆとりある時間の中で野菜づくりを楽しんでください。

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

土にまだ固き心あり春茜
梅開花錢袋大字にて
マーガリンすつと伸びるや春の朝
雨含みぞわつく雑木の芽時
枝の雪さらさら落とす群雀
公魚のバケツ一杯売られをり
啓蟄や虫探す孫五才なり
春の雪まるくとけおり土竜塚
福寿草むさぼるごとく日差し浴び
路地の隅スノードロップ俯けり

上田市長瀬 山岸 政子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市生田 辰野 昌子
上田市保野 清水ゆき子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市古里 松井 律子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市東内 山本 進

◎選者吟/草青み山羊頼ひげも食べたつこ

川柳

橋詰信幸 選

今朝も又自我を曲げない米寿夫
自家産が終り小盛りになるキャベツ
春つらら満艦飾の大家族
ホワイトデー名のみばかり知らん顔
隣国に攻め入らるとはおそろしあ
春雪に華やぐ梅花気も漫ろ
つづくまらようにたんぽぽ土手に咲く
春を待つコタツの中で農事帳
押し寄せる値上げ下がるは米価のみ
握手して同床異夢の招待者
生き方を素に変え歩幅軽くする
ひたすらに道を極める美しそ

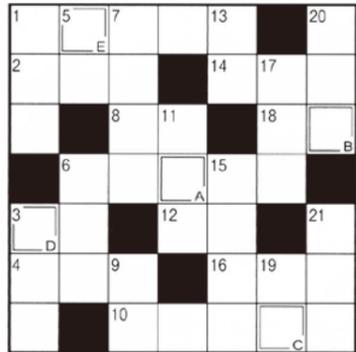
青木村当郷 鴻巣美智子
上田市塩川 下村 正枝
青木村天神 清水 剛
長和町長久保 石井 雪枝
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市富士山 宮澤 令行
上田市御嶽堂 小澤むつよ
東御市祿津 唐澤 宏員
上田市富士山 大森乃里子
上田市東内 山本 進
東御市和 白石 幸男
上田市蒼久保 畔上 綾子

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

結婚記念日の一つ!



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
1 ハナショウブとカキツバタは — をつけるのが難しい
3 擬餌鉤(ぎじばり)の一種です
5 米国の通貨単位
6 — の前の小事
7 — の余地もないほど混み合った会場
9 商品を並べて売る場所
11 料理長をフランス語でいうと
13 あごや鼻の下に生えます
15 高校の最寄りの駅までの — 定期券を買った
17 ジェラシー、焼きもちともいいます
19 プリンセス・ミチコという品種がある花
20 カキツバタに似た花が咲きます
21 燃料ガスや酸素などを詰めます

- ヨコのカギ
1 5月4日は —。国民の祝日です
2 3拍子の曲に合わせて踊ります
3 野球のグラウンドに四つあります
4 調理中の料理から一口分を取って...
6 食事制限などで体重を減らすこと
8 ちらしやにざりがあります
10 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
12 届いた手紙の — を切った
14 バスやタクシーから降りること
16 屋外で写生するとき機代わりになる道具
18 マニキュアを塗るところ

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。

3月号出題クイズの答え
ヒナマツリ ツリ
イスクサツ
マンカイ クギ
ネラン プヨ
キシカラ トウ
ネツ トイン
コサンド ガサ
QRコード 携帯電話でアクセスすれば、こちらから応募できます。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「JA信州うたオリジナルトマトジュース6本セット」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:4月上旬)



上田城跡公園で満開の夜桜を撮影! 千本桜まつりも延長になり賑わっていました。

最近、時間がたつのが一際早く感じるようになりまして。新年になり、豆まきをしたと思つたらすぐにひな祭り、この編集「コマ」を書いている今は、上田城跡公園の桜が満開です。一説によると「あつ」という間に過ぎ去ってしまったと感じるのは、大人になるにしたがつて新しい経験をする機会が失われ、日々の生活に新鮮味がなくなるからだ」とも言われています。これからは新鮮味のあるJAN!JAN!をみなさんにお届けするために、年齢に関係なく新しい経験をする機会を増やして行くことと思います。
今月の担当(柳沢)





今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

アスパラガス

シャキシャキとした食感がおいしい「アスパラガス」。アスパラガスの語源は、「激しく裂ける」「たくさん分かれる」というギリシャ語で、「新芽」という意味を持っています。

〈調理のポイント〉

①**カット**／根の部分3～4cmは表面が非常に硬いので、皮をむくか切り落とします。穂先部分から下にあるガク(はかま)は食べると口に残るので、皮むき器で鉛筆を削るようむいてから調理しましょう。このひと手間で、口当たりよく食べることができます。

②**ゆでる**／塩ゆでするときはおいしさや栄養分が逃げるので、フライパンなど底の広い鍋で長いままゆでるのがおすすめです。ゆでるときは束にして、一度に湯につけるのではなく火の入りにくい下の部分を先につけ(30秒くらい)、そのあと穂先まで湯につけ1分ほどゆでます。その後、色止めのため水で冷やします。

選び方

- ①太くまっすぐ伸び、穂先がしまっているもの
- ②緑色が鮮やかで、全体にハリがあるもの
- ③切り口は丸くて白くみずみずしいもの



旬の食材は当JA管内の直売所に来てね！



←直売所情報はこちら

アスパラガスとジャガイモのバター煮

Recipe

材料(2人分)

- アスパラガス／ゆでた物5本
- ジャガイモ／ゆでた物2個
- トマト／中1個(4等分)
- 紫芽(むらめ、赤シンの若芽)／適量
- サラダ油／適量
- かつおだし汁／2カップ
- バター／大さじ1
- ★塩／適量
- ★コショウ／適量
- ★しょうゆ／小さじ1/2

作り方

- ①ゆでたジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げにします。
- ②鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げしたジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮ます。
- ③同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れて、3分ほど煮ます。
- ④仕上げに★の調味料を加えて味を調えます。
- ⑤④を皿に盛り付け、紫芽を散らします。

アスパラガスとジャガイモの食感が絶妙♪



ゼラニウム

- 学名／Pelargonium Zonal Group
- 原産／南アフリカ ケープ地方 ●科名／フクロソウ科

匂いもあるので印象に残りやすく知名度抜群のゼラニウム。花色が豊富で開花期が長く、丈夫に育つので人気があります。

来日したのは江戸時代末期で、当時は葉に模様が入ったものが珍重されました。大正末期から明治時代に本格的に改良され多くの珍しい葉をもつ品種が作られました。現在保存されているのはその一部だそうです。今もみじやアイビーに似た葉の形のものがあります。

最近人気があるのはセンチッドゼラニウム。香りがする種類で、バラ、ミント、アップル、オレンジ、パイン、レモン、ジンジャー、シナモンなど様々あります。意外なほどその名の通りの香りがするので楽しめます。食用やハーブバス、スキンケア、蚊よけになるものもあります。ただかわいいただけでなくいろいろに使えるのも嬉しい花です。

育て方

開花期 4～11月

性質が強いので管理は楽です。日当たりの良い場所に置きましょう。

耐寒性は強くないので冬は室内に入れます。真夏には強い日差しで葉が白く焼けることがあります。明るい日陰に移動させましょう。花がらや枯れた葉は取り除きます。ハサミを使わなくても節のところで横に倒すと簡単に取れます。

成長につれて木質化してきます。株もとに葉が出なくなりひょろひょろした姿になりがちです。たまに切り戻しをするとよいでしょう。必ず葉を残してその先で切ります。茎だけにしてしまうと枯れてしまうので注意しましょう。切りとった方は乾いた赤玉土などに挿しておくと比較的簡単に根が出るのでたくさん増やすことができます。

元気が無ければ根詰まりかもしれません。鉢植えの場合は根鉢をほぐして植え替えます。同じ鉢に植える場合は根鉢をほぐして古い根を取り除いてやりませす。大きく育てたいなら2回り大きな鉢を選びます。

 牡羊座 (3.21～4.19) 喜びが増える月です。来る者は拒まず受け入れていきましょう。買い物を楽しめます。贈り物をするのも吉 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 新ゴボウ	 牡牛座 (4.20～5.20) 新しいことに幸運が宿ります。ちょっとした思い付きも試してみると思わぬ成果がありそう。友人と連絡を取って 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ジャガイモ	 双子座 (5.21～6.21) 前半は頭の痛い問題が多いものの下旬には解決の兆し。焦らずできるだけ余裕をもって動けるよう計画を立てて 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ワラビ	 蟹座 (6.22～7.22) ちょっとした触れ合いで心が温かくなります。友人や家族との連絡を密に。ただ焼きもちの焼き過ぎには注意 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 オカヒジキ	 獅子座 (7.23～8.22) 周囲からの期待が大きく気が重くなります。友人や家族との大きな成果につながります。称賛の声も 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 アスパラガス
--	--	---	---	---

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE

 魚座 (2.19～3.20) 友人のおしゃべりが楽しい良好運。ただだまされやすい要素もあるので詐欺電話には気を付けて。疑うことも大事 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サントウサイ	 水瓶座 (1.20～2.18) やるべきことが山積み。無理なことは引き受けず、お断りするのも大事。優先順位を見極めて。下旬からは上昇運 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 シヤコ	 山羊座 (12.22～1.19) 大きな成果が期待できる好調運です。かなり忙しくなりそうです。効率よく動くよう心掛けて。音楽鑑賞にツキ 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ブキ	 射手座 (11.23～12.21) 状況が変化しやすくなっています。うそをつくつもりはなくても結果としてできないこともあるので注意。慎重に 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ×ロン	 蠍座 (10.24～11.22) 味方の多いときです。1人で抱え込まずに相談を。良い知恵を貸してもらえます。特に年下の人の話はよく聞いて 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ピワ	 天秤座 (9.23～10.23) 上昇運。最初はスローペースで徐々にスピードアップしていくのがよい動き方。予定は詰め込まず余裕を持たせて 〈幸運を呼ぶ食べ物〉 春キャベツ
--	--	---	--	--	---