





















今月のJAN!JAN!CHILD

たいき 大輝くん(12歳) 莉紗ちゃん(9歳)です!

今月のいちおし商品

エーコープ 薬用歯みがき「アパナチュール」 120g 1,518円(税込)



アパナチュール歯みがきの特徴

・コメ胚芽油(湿潤剤)配合
・キシリトール使用(甘味剤)
・マイルドな味なので家族全員で使える

エーコープ薬用歯みがき「アパナチュール」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→

















が委嘱して活動しています。組合員や地域住民から「こんなことをやってみた

ープづくりの推進や多彩な内容の講習会

などで講師を務めていま

·は現在20人で「地域とJAの絆づくり」を目的に、

い」という要望に応え、目的別グル

の活動相談員合わせて23人が参加しました。

生活活動サポ

Ż

生活活動サポ

Ż

全体研修」を開きました。

Aは4月13日、モルティしおだでT

品研修会と題して「

やくら

ク品

TENT

JAトピックス

JAトピックス〔地区版〕

特集梅雨時も危険です! 熱中症にご用心



真田地区の中村俊輔さん 百合絵さん

ほうさくClub! 「害虫の話」

健康講座 「体温測定」 正しくできていますか?

> 各種相談日 くらしのアドバイス 理事会だより

なんでも掲示板

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

花ナビ[バーベナ] 今月の星座占い

旬をおとどけ〔ブロッコリー〕 レシピ

JA信州うえだ共済推進大会



当JAは4月13日、モルティしおだで共済推進大会 を開きました。JA担当役職員とライフアドバイザー (LA)にJA共済連長野が参加し、利便性向上への取 り組みと、共済推進コンプライアンス(法令遵守)態 勢の強化に向けた取り組みを確認しました。



当JAは4月27日、JA農産物流通センターで豊作初 願祭を執り行い、常勤役員と関係職員ら15人が参列し ました。神事では、常勤役員と職員代表者が神前に玉 串をささげ、農作物の豊作と農業繁栄、農作業の安全 を祈願しました。



当JAの介護保険事業の一部が5月よりJA長野厚 生連へ移管になりました。鹿教湯三才山リハビリテー ションセンターが、居宅介護支援事業所「しおだ福祉 相談センター」と通所サービスA「しおだ介護予防セ ンター」として運営します。



ウェブ会議システムで説明を聞く参加者

性やおいしさを守る品質の成り立ちや特徴、安全 会となりました。 質問するなど活発な研修 品知識も学び、積極的に 検査等の説明や新たな商 容や他の商品との違い 「実際に行っている検査 業部の担当者から、商品 参加したサポ

JA信州うえだ女性部総会

云開

年度も学習活動や女性の感性を生か 部員間の絆の強化に向け、スマー 可決しました。21年度は、コロナ禍でも 2022年度の事業計画など3議案を おだで第28回総会を開きました。 新たな形の活動に取り組みました。22 ンやウェブ会議システムを活用するなど 当JA女性部は3月29日、モルティ トフォ

チャンスに変えて、地域と亅 くてはならない女性部を目指し、地域に A女性部の価値を発信していきましょ 久保町子部長はあいさつで「ピンチを Aで、共にな

ウェブ会議システムを使 ついて再確認しました。

いJA全農くらし支援事

でよく使う「エ

講習会など

た実践活動に取り

ク品」の開発方針に

あいさつをする久保部長

ついきま-

しょう]とあ



開会を宣言する若林毅紀副部長

2021年度の毛油 (公) 所で、第11回定期総会を開きました。当JA青年部は3月30日、上田東支 っこ。 計に杉山明さん(真田地区)を選任しま)の島正行さん(よだくぼ南部地区)、会 する仕事だと言われるが、人を相手にす武舎秀一部長は「農家は自然を相手に 可決しました。新役員体制は、副部長に 年度の活動・予算の計画など5議案を 変化を受け止め、良い方に向けて頑張っ青年部らしい活動ができた。これからも 自粛が続いたが、盟友と関係者の協力で る仕事でもあると思う。コロナ禍で活動 した。

りの形に生地を焼き上げて、カット

作れるスイ

ーマに行い

いま

伝統行事の意味を次世代に伝えて

完成させました。

ションをして、

鯉のぼり

のケ

緒に作れたのがうれ

しかった」と話.

参加者は「手軽にできて、子供と

更出

A女性部真田支会

東部 マリア

人気のガーデニング教室開く

上田東

早く慣れて農家の力に

ター講習会開く

しょうま作り体験講習会

A女性部真田支会は4月18~

19 日、 J

A真田地区事業

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

会」を開き、同支会員など合わせて20人が参加 部の長研修センター 講習会は、同支会の年間計画で「郷土料理を作 他2会場で「やしょうま作り体験講習 しました。

の微細米粉で生地を作り、青のりや黒ごまを混ぜて、花びら くらしの活動専門員が講師を務めました。この日は、当JA の要望を取り入れたもので、事前に実習をした役員とJA 松の形を作り完成させました。

参加者は「初めて作ったが簡単にできておい たい」と話し好評でした。 しかった。



やしょうま作りを楽しむ参加者

ちょっと珍し ど20人が参加しました。この教室は 15日、JA東部営農センター で人気を得ています。 で、気軽に寄せ植えを楽し めること 集荷

寄せ植えにしました。り、ラナンキュラスなど5種類の花を作りや苗の植え方、管理方法を教わたり、 この日は、JAグリ ンファ ム中



寄せ植えを楽しむ参加者

ター

は、果樹農家から

員は95人、作業を依頼する農家の登録っています。現在アグリサポーター会依頼を受けて繁忙期の農作業を手伝 参加しました。 アグリサポ

0

人となっています。

講習会は

果樹の作業時期と内容に合わせ、年間 5回開催しています。 同委員会役員は「アグリサポ Ż

業に慣れて農家の力になってもらいたの力は年々重要になっている。早く作 い」と話しまし

作業手順を確認する参加者

A女性部東部支会のぞみは4 ーデニング教室を開き、同部員な い品種から定番品種ま 場 户

参加した部員は「植え方や管理方法

来て楽しかった」と話し好評でした。 を教えてもらい、自分では難しくて寄 せ植えに選ばない花も初めて挑戦出

たイチゴを鯉の鱗に見立ててデコレ ケーキ作り教室を開催し、地域住民4月26~27日、旧秋和店で鯉のぼり くことを目的に、行事にあった親子で 参加者は、親子で協力して鯉のぼ A西部地区事業部普及推進課は の節句で飾る「鯉のぼり」など ーツと絵本の読み聞かせ キを

丸子 春の農機展示会開催農繁期に向けて

はくほ 南部 エリア

大苗セール開催野菜の定植シーズン始まる

西部 でして

鯉のぼりケーキ作り伝統行事を伝える

キ作り

農機展示会」を開催しました。 日、同センタ A基幹農機センタ・ 構内で「令和4年度春の · は 4 月

が来場しました。 心に約60台を展示 春先の農繁期に使う農業機械を中 同センター -は展示会に併せ、来場し し、2日間で約40

イチゴの鱗で完成した鯉のぼりケーキ

向けた農作業事故防止を呼び掛けまた組合員や地域の皆さんに、農繁期に 来場者は「JAの展示会は、複数のメ

話し好評でした。 で分かりやすくてとても良かった」と る、実際に見ながら購入相談できるの カーの農機をその場で比較検討でき

田植え機に試乗する来場者 か、セール限定の珍しい苗も販売しまは、各種野菜苗を豊富に取り揃えたほ 称を同セー

月28日~5月5日、JAグリーンファ 観点から、開催内容を販売に特化 ナウイルス感染防止対策を徹底する 好評を得ている苗市ですが、新型コロ を行いました。従来「大苗祭 ムよだくぼ南部店で「大苗セ ルに改めました。 り」として

Aよだくぼ南部地区事業部は

6

人が参加しました。

端午

ことから、大苗セールを待ち望んでいで、春の農作業の準備も早めに進んだ 今年は、4月上旬から温暖な気候

塩田 農作業事故防止呼びかける 警察署・安全協会と協力

ることも目的とし、メディアの取材もて、農作業中の事故防止を呼びかけ前に、農機具の展示相談・販売に併せ示会」を開きました。農繁期を迎える 行われました。 15日、同センタ A塩田地区農機センタ 構内で「春の農機展展機センターは4月

だ店に訪れた利用者に向けて、農作者や隣接するグリーンファームしお通安全協会、JA職員が協力し、来場この日は、上田警察署と上田市交 活動に取り組んでいきます 業事故防止の啓発チラシやリスト た。農機センター ンドを配布し、注意喚起を行いま -では、継続 して啓発

野菜苗を品定めする来場者



メディアの取材を受ける参加者



会は4月27日、上田東地区のリ

ンゴ園

Aの上田東地区営農活性化委員

、登録1

2年目のアグリサポ

Ż

業安全講習会を開き、関係者25人が一を対象にリンゴの人工授粉と農作

熱中症警戒アラート(暑さ指数) 暑さ指数に適した農作業の例

※暑さに慣れていない人は32

暑さ指数30

軽作業

- ●楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)
- ●手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)
- ●腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチ やペダルの操作)※暑さに慣れていない人は29

中程度の作業

- ●トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫 ●軽量な荷車や手押し車を押したり引いたりする ※暑さに慣れていない人は26

激しい作業

- ●シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく
- ●重い荷物の荷車を押したり引いたりする ※暑さに慣れていない人は22

極めて激しい作業

●激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を 上る、走る ※暑さに慣れていない人は18

www.wbgt.env.go.jp 以下のQRコードを読み 取っていただくと現在 の暑さ指数を確認でき ます。



「環境省」の友 達追加で熱中 症警戒アラート が届きます!

詳細は以下のQRコ ードを読み取ってご 確認ください。





か熱中症になってしまう可能性があります。そこで、 ど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけましょう 高齢者の体調を気遣ったり、予防対策を促したりな 齢者は暑さや喉の渇きを感じにくいため、いつの間に 現在、農作業従事者の高齢化が進んでいますが、高 \$ E

回復に役立ちます。 て失われたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労 クに含まれる糖質が賜の水分補給を促し、発汗によっ また、夏場の作業時には、お茶よりもスポ

効果的な休憩をとりましょう

飲食や食事にも注意しましょう

取る必要があります。

水分補給の仕方にも留意しましょう。

場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を 推奨されています。また、家族で農業に従事している 栽培では20分に1回、5~

10分程度休憩することが

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス

保し、朝食をしっかり食べてから作業をするようにし 避けましょう。また、最低でも7時間は睡眠時間を確 症状を起こしやすくなるので、作業日前夜の深酒は お酒を飲むと、アルコー ルの利尿作用によって脱水

ないので、水分補給は小まめに行うことが大切です。

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収でき



熱中症はジメジメと湿気の多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。 そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、2021年度から運用が始まった 「熱中症警戒アラート」の活用方法などを知っておきましょう。

監修:東京農業大学国際食糧情報学部教授 樫村修生

す。ハウス栽培は熱中症のリスクが高まりま

温になるため、熱中症のリスクが非常に高いといえま 合、外気温が28~30度でも、ハウス内は35度程度の高 ています。特に空調設備のないビニー が、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起き 例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月ごろです ルハウスの場



熱中症の症状は次のように分類されます。

熱中症にはいろいろな症状があります。

軽度(Ⅰ度)…目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、

量の発汗

●重度(Ⅱ度)…意識障害、けいれ 中程度(Ⅱ度)…頭痛 (けんたい)感、虚脱感 吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠 ん、手足の運動障

される場合には即座に救急搬送する必要がありま が、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断 軽度であれば、 害、高体温 しばらく 休憩を取れば回復します

す。そのため、1

人で農作業を行う場合に特に注意が になっています。

ト」が始まっています。2021年度から「熱中症警戒アラ

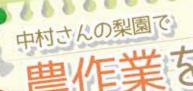
17時と当日5時にアラー が運用を開始したのが「熱中症警戒アラ-指数」の考え方をべ スクの目安として有効とされてきま 総合的に評価した「暑さ指数(WBGT)」が熱中症リ この数値が33以上になることが予測されたら、前日 熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、輻射(ふ しゃ)熱、気流なども影響します。そこで、これらを ースに、昨年度に環境省と気象庁 ト(警報)が発表されること した。この「暑さ ト」です

農作業時に有効な熱中症対策

の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まること 培の場合は、市販の「暑さ指数計」をハウス内に設置す 止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽 もあるからです。 朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がって屋外以上 るなど、数値を確認することが大切です。なぜなら、 暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中 衣服の工夫も重要です。トラクタ や重機などの

で、ぜひ活用しましょう。 ることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラ ます。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れ ける必要があります。これでは熱中症リスクが高まり 使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着 などの熱中症対策品がいろいろ販売されているの

出典:農林水産省HP[日本工業規格Z8504(人間工学-WBGT(湿球黒球温度)指数に基づく作業者の熱ストレスの 評価-暑熱環境)附属書A「WBGT 熱ストレス指数の基準値表」を基に作成]





この日は、中村さんの梨園で授粉作業を 体験させていただきました。





今回は「南水」の接給作業をしました。接粉 作業は4月中に行い、気温が暖かい午前10 日本は4日中に行い、不通り・乗りいて中間10日中へ午後3時を目安に作業します。作業には 梵天(ほんてん)という長い耳かきのような道 具を使います。









れた花粉混合粉が入っています。 花粉増量剤には接給作業時に一 度付けた場所がわかるように赤い 色がついています。梵天の先に花 約混合約を取ります。

のがベストです。





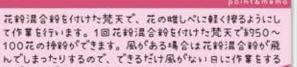




よく見ると すごく小さくて Amphorですね









左から中澤謀長代理、仮輔さん、妻の百合絵さん

「穿に付けないと

「梨の花を初めて間近で見ましたが、こんもりと沢山の花 がついていてとても綺麗で見入ってしまいました。中村さ んとはJAの定例訪問でお会いしますが、とてもおだやか で丁寧な対応をいただいています。圃場ではまた少し遺 った真剣な姿が農業に対する熱い想いを感じられました。 これからもご夫婦でおいしい農産物を作り続けてほしい です。」



「今回、体験させていただいた授粉作業では、中 村さんから実がなったときに枝にあたって傷にな るのを防ぐために、授粉させる場所を考えながら 作業していることを教えていただき、先々の最適 な状態を想定して作業されていて奥が深いと感 じました。とても良い機会になりました。」



4月中旬にインタビュー 上田市真田町本原

が担い手不足という報道を見て、モノり合いました。テレビのニュースで農業 ◇俊輔さん:私と妻は東京の職場で知 す中ね。澤 就農

づくりが好きだったこともあり自分達

一つ一つの作業が全て新鮮で刺激が

作物を栽培 目とのことで 中田中

にするので大変なこともありますが ◇百合絵さん:もちろん自然を相 ね

中村さんにとって農業の魅

年の里親研修を経て 内の農園で働きながら農業を学び、2 かな上田市に魅力を感じ、20 東京からのアクセスも便利で自然豊 たったことはあります しました。 て、それならチャレンジできると思 たいと話し、様々な場所を検討して、 台風や 就農されてから、 しま 人でリンゴを栽培し 移住後は上田市 いることを知っ

のつながりがあるからだと思ってい 労しています。そのような大変な時で な時期にできないこともあり、 ので人手が足り も農業を続けられるのは、地域の方と とです。また毎年面積を増や よって、各年々で生育状況が異なるこ ・地域とのつながりは本当に大 凍霜害、気候の変化などに ず必要な作業を適正 と 大変苦

水)を30ア

ル、その他にプル・

島白桃、あかつき他)を47

ル、梨(南

○百合絵さん:

リンゴ(ふじ、

他)を2

ル、モモ(川

とのくらい

栽培

スパラガス等を合わせて10ア



で東京から移住した私達も地元にとけ 産物を消費者に届けながら県内·県 つながりがあったからです。おかげさま ることができたのは、地域の皆さんとの しめることができま 後輔さん:私達が農業を今まで続け 中澤 いので、これからもお

後の展望や農業に

ます。たぶん、東京での生活では経

て育てた自慢の農産 おにも

色々調べたりする中で就ってみたいと感じたのがき

聞きたい!

JA NEXT. JA NETWORK. JANI JANI 2022年 JAN! JAN! 6月号

中澤課長

代理

ヨトウムシ

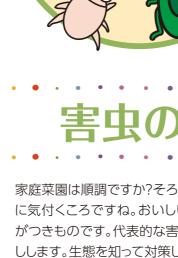
にくくなっています。 類です。ナスやトマトの実に食い込んで 体が大きく大食漢、しかも農薬が効き を老齢幼虫と呼びますが、これが最も 幼虫です。もうすぐサナギになる幼虫 に被害に気が付くのは8月以降の果菜 き、葉だけでなく花や実も食べます。特 特に好き嫌いなくいろんな植物に 色や褐色、緑色の体に模様があります。 茶色っぽい地味なガですが、幼虫は灰 身が緑色で、アブラナ科植物に付きま 主にモンシロチョウの幼虫のことで、全 す。よく間違われますが「アオムシ」は いるのは、何度か脱皮して大きくなった す。ヨトウムシやオオタバコガの成虫は 夜蛾の幼虫で、いわゆるイモムシで 付

おなかを壊して死ぬという構造で

ウの幼虫の体内にこの菌が入ると 用回数制限がありません。ガやチョ 原料になっており、安全性が高く使 自然界に存在する菌の細胞などが バチルスチューリンゲンシスという

今のうちから散布しておきまし きにくいので、食い荒らされる前の す。ただし大きくなった幼虫には効

見することが遅くなりがちです。「夜盗 このころ発見することができれば一網 ウムシは日中も食い荒らしています。 虫だけで、オオタバコガや 虫だから夜だけ活動するんでしょ」と オタバコガは1つずつ産卵するので発 打尽にすることができます。 たころは集団で葉の裏を食べています。 なので、夜に畑に行かないと退治でき よく言われますが、じつは昼に土中で ヨトウムシは卵を塊で産み、孵化 んでいるのはヨトウムシの大きな幼 小さなヨト しかしオ



今月は

家庭菜園は順調ですか?そろそろ害虫の被害 に気付くころですね。おいしい作物には害虫 がつきものです。代表的な害虫についてお話 しします。生態を知って対策しましょう。

すので気付いたときには大発生なので みます。仔は脱皮しながらフ み着いたのです。通常アブラムシはメス つは翅のあるアブラムシが飛んできて住 ローを植物に刺して汁を吸います。排泄 虫になり、仔を産みます。これを繰り返 しかおらず、卵ではなく仔を毎日数匹産 物。アブラムシを食べにきた天敵のナナ す。アブラムシが増えすぎたり植物が弱 からか湧いてきたように見えますが、じ もあります。いつの間にかいるのでどこ ホシテントウなどをアリが追い払うこと 物のべたべたする甘い汁はアリの大好 な細い管型の口をしています。このスト せん。カメムシの仲間で、ストローのよう と思ったらアブラムシがいるかも り、新芽に粒々がたくさんついているな、 葉が巻いていたり、べとべとしていた 10日で成 しれま

> 条件下では年間で30世代も発生すると ってきたりすると翅のあるアブラムシが いうだ 産まれ、新天地を求めて旅立ちます。好 ータもあります。

ません。媒介する害虫を退治することし のです。植物のウイルス病には薬があり 刺すとウイルス病を感染させて-アブラムシが、健全な植物に行って口を ウイルス病に罹っている株の汁を吸った させてしまうという面も見逃せません。 くのも困りますが、ウイルス病をまん延 か対応がないので注意が必要です。 植物が汁を吸われてだんだん弱ってい しまう

薬もあります。 言われています。キラキラのテー アブラムシは本能的に知っているの ラさせると良いでしょう。アブラム 農薬を使いたくない場合はキラキ プの殺虫剤を使うのがラクです。 めに農薬を散布します。 う。もし付いてしまった場合は、早 などを苗の近くに張っておきましょ シの小さくて薄い翅は水に落ちる や油など食品に使われる成分の農 に抵抗があるなら、原料がデンプン たものの近くに行きたがらないと か、水面を連想させるキラキラ・ と張り付いて動けなくなることを 苗を植え付けるときに粒剤タイ 化学農薬

らすぐ対策をしよう 虫はいっぱいいます。見つけた 今回紹介した害虫以外にも害

おすすめ資材

1.030円(税込)

有機JAS規格(オーガニック栽培)で使用可能な食品成分から生まれた殺虫殺菌剤 です。様々な野菜やハーブ、果樹などで使えます。イヤな臭いもなく、野菜や果樹 の収穫前日まで使え、使用回数の制限もありません。

○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!に関しての お問い合わせは、

◎中央店☎29-8177 ○さなだ店☎72-9030 ◎しおだ店☎39-8118

やチョウの幼虫専用の殺虫剤です

オススメはBT剤と呼ばれる、ガ

◎東部店☎62-0665

◎西部店☎22-4091 ◎まるこ店☎42-2977 ◎よだくぼ南部店☎85-2400

A NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2022年 JAN! JAN! 6月号



各種相談目 Support & Guidance

	45 -	i=	-+	1. ==
	期日	場所	時間	お問い合せ先等
ローン相談	○ローン営業センター ※平日にかかる祝日は ○東御支所○丸子支所 ○各支所		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

相続(争族)対策としての 生命共済(保険)の活用①

生命共済(保険)の死亡共済(保険)金は、相続税での取扱いと民法の取り扱いに差があり、この点を確認して活 用することで円満な相続対策、争族対策として有効になります。また、相続税法上でも、死亡共済(保険)金の非課 税枠(相続人1人500万円)があるので節税対策にもなります。2回シリーズで生命共済(保険)の法的な特徴につい て紹介します。

今回は「死亡共済(保険)金は遺産分割協議の対象外 についてご紹介します。

相続が発生した場合には、相続人が1人であれば、すべての財産をその1人で相続します。しかし、複数の相続人 が存在している場合は、この複数の相続人のうちの誰がどの財産を相続するかを決定しなければなりません。こ の話合いを遺産分割協議と呼ばれ、どのように合意したかを明らかにしておき、後でトラブルが発生することのな いように遺産分割協議書を作成します。

この遺産分割協議の中で生命共済(保険)の死亡共済(保険)金は遺産分割協議の対象外として取り扱われま す。生命共済(保険)に加入される際には、契約者は死亡共済(保険)金受取人を指名します。つまり、死亡共済(保 険)金を受け取る人が確定していますので、相続人間で誰が受け取るか相談する必要がありません。このため遺 産分割協議の対象外とされています。

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

4月の定例理事会(令和4年4月25日)において、次の議案が審議・可決されました

- ①第28期事業年度(令和3年度)事業報告、事業報告の 附属明細書及び剰余金処分案の承認について
- ②第10次中期3カ年計画の樹立・実践について
- ③令和4年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設 定について
- ④令和4年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び 徴収方法の決定について
- ⑤令和4年度における理事及び監事の報酬決定について
- ⑥専門委員会のあり方について
- ⑦諸規程の変更について
- ⑧役員退職慰労金の支給について
- 9役員の選任について





体温測定」正しくできています

体温測定、手指消毒、マスクの着用・・・。新型コロナウイルス感染症の蔓延以降、店舗や施設の入り口では、こう した感染対策が一般的となり、皆さんも日々の習慣となっているのではないでしょうか。今回は、感染対策の中で も「体温測定」についてお話したいと思います。正しい体温測定をすることで、感染症の有無の判断材料になるだ けではなく、ご自身の体調管理にも役立ちますのでご参考にしてください。

❤ 体温測定で分かること

体温は一日の中でも変動があります。早朝が最も低く、日中は活動するため次第に上がり、夕方が最も高くな って、夜になると下がり始め、体は寝る準備に入ります。このように、体がもともと持っているリズムの他に、気温 運動、食事、感情の変化、ホルモンバランスなどにも影響を受けて体温は変動します。また、年齢による違いもあ り、子どもの体温は大人よりも高く、高齢の方は低めとなります。本来、発熱は重症度に比例しますが、高齢の方 は体温の調節機能の衰え・免疫反応の低下があり、病状が進んでいても高い熱が出ないことがあります。そのた め、熱が出たときは重症であることもありますので注意が必要です。平熱は、同じ時間に同じ部位で何度か測定 をして、把握しておきましょう。

◆ 体温は測る場所によってちがいます

体の奥深く(中心)の温度が最も高く安定しており、中心から表面に向かって低くなります。より中心の体温を 反映しやすい場所は、温度が高い順に直腸、耳、口、脇の下となりますが、日常的に測定がしやすいのは脇の下と なります。

₩ 脇の下での正しい体温測定の仕方

- ① 食事、入浴、運動後でないことを確認しましょう。
- ② 脇の下に汗をかいている場合は、乾いた布でよく拭き取ります。
- ③ 体温計は下斜め45度から、脇の下の中心のくぼんでいる部分に挿入します。 (衣服の首元から体温計を入れることが多いと思いますが、体温計が脇の下のくぼみにしっかり 挿入・固定できないため、できるだけ衣服の裾から入れ、斜め45度を意識することで上手に挿
- ④ 体温計を入れた腕をそっと反対の手で押さえて固定し、測定音が鳴るのを待ちましょう。

感染症対策に慣れ・疲れを感じていることと思います。 体温測定をはじめ、今一度感染対策を見直して、感染症に負けずに過ごしましょう!

A長野県中央会提供記事 時 (T)

到

来

物価低調ぶりが目立つ。 カが8%に近い上昇を続け である。欧州が5%台、アメリ 幅な上昇だが、生鮮食品やエ ンフレどころかデフレのまま ルギ なぜ日本だけがインフレに いるのと比べると、日本の ナス0・7%。統計上はイ 月比でプラス1・2%と小 の消費者物価指数は前年 は日本である。今年3 の上昇分を除くとマ

にいる。 上昇を消費者に転嫁できずため企業は、原材料価格の ない状況に陥っている、という段を上げたくても上げられぎてしまったため、企業が値ぎてしまったが低物価に慣れす 受け 消費者はなかなか値上げを 問題もある。長引くデフレで、 入れようとしない。その

な

っていないのか。理由は大

信費が下 ている。 年4月から4割ほど下がっ見ると、家計の通信費は昨 体の物価上昇が抑制され いるのだ。 連の価格は上がる一方で、通 下げの影響だ。物価統計 始まった携帯電話料金引 きく二つある。まず、昨年から 食品やエネル がっているために全 ギー 7 関 を き

たのは1997年。山一証券

日本が長期デフレに突入

ものと思われる。

レ時代」の到来だ。

価全体が押し上がる「インフ

食料価格の上昇で物

さ る拍

れて

いる。エネルギ

や原

車がかかることが懸念

な物価上昇にさらな

クライナ紛争の影響で

京都大学大学院人間•環境学研究科准教授 此木 🖳

桂太

に突入 を押し下げるので、 まっている。金利上昇は株価金利引き上げへの準備が始 なってしまう を引き上げざるを得なくないに転換すると、今度は金利 代が続いてきた。しか や拓銀が倒産し、深刻な不況 と、物価上昇が止まらなる。日銀が緩和政策を続け 低迷し、金利も超低金利の すでにアメリカや欧州では した頃だった。物価は からだ。 今の しインフ 株高 時 る

柴山/桂太 1974年東京都生ま れ。京都大学経済学 部、同大学院人間: 環境学研究科博士後 期課程単位取得退 学。滋賀大学講師、

のチャンスが近づいて

の上昇に向けた政

准教授を経て、現在、京都大学大学院人 間・環境学研究科准教授。専門は経済思 想、現代社会論。著書に『静かなる大恐慌』 (集英社新書)など。

で「インフレ時代」に突入して 日本も、欧米にやや遅れた形 を得なくなるだろう。 なくなって、値段を上げざる 統計では、数字は一気に上 材料価格の上昇に耐えきれ るものと思われる。企業も原 5月に発表される次の物価は、もうすぐ消える。そのため つまり 効果 が

だが、日本の農業にとっての時を迎える。 分を国内生産に振り返るこレ時代」が続けば、海外輸入 れば、国内産品が競争できる輸入食料の値段が上がってく とが可能になってくる。食料 スに働くだろう。だが「インフ 家にとって短期的にはマイ 余地が出てくるからだ。エネ や飼料価格の上昇は農 乱高

世界経済はこれから波続かなくなる可能性が

害鳥獣による農林業被害の対策について

長野県全体の有害鳥獣による農林業被害額は、年間7億4千万円(令和2年度)にも上り、経済的な損失に加え農林 業従事者の皆さんの生産意欲の減退にもつながることから、農山村地域の深刻な課題となっています。

上小地域でも増加しているニホンジカの生息数は、県全体で約22万頭(令和元年度末)と言われており、農林業被 害だけでなく、その被害は自然植生にも影響を及ぼしている地域もあります。

上小地域では、市町村ごとに農業関係団体及び猟友会を構成員とする「有害鳥獣駆除対策協議会」を設立して、 「駆除対策」として、ワナ、オリ、銃器による駆除を実施しています。

そのほかに「防除対策」として、山と農地の境界付近に設置する「侵入防止柵」の支援や農地の周囲に設置するフ ェンス、電気柵等の設置補助を実施している市町村もあります。

全国的な問題とも言えますが、有害鳥獣対策は、「駆除対策」の中心を担う猟友会員の高齢化や会員数の減少が 課題となっています。

このことから、上小地域の上田市・東御市・長和町・青木村で は、今後も継続して駆除を推進するために、令和2年度から猟友 会員を市町村が「非常勤職員」として雇用する制度を導入して、 猟友会員の皆さんの身分の安定、補償の充実を図ることで、有 害鳥獣駆除の従事者増につなげる施策を開始しています。

有害鳥獣による農林業被害にお困りのことがありましたら、各 市町村の有害鳥獣対策窓口までご相談下さい。



上田市・・・森林整備課 東御市・・・農林課耕地林務係

長和町・・・産業振興課 青木村•••建設農林課

TEL: 23-5124(直通 TEL: 64-5898(直通) TEL: 75-2084(直通) TEL: 49-0111(代表)



JA共済

当JAは4月8日、松本市のキッセイ文化ホールで開催された「令 和4年度JA共済長野県推進大会」で、組合員・利用者に寄り添っ た共済推進活動の取り組みが評価され、表彰を受けました。眞島 実組合長をはじめライフアドバイザー(LA)の西尾富美枝さん (西部地区事業部)が、4月の定例理事会で報告しました。



新盆フェア』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、(株)ジェイエイサービスでは、昨年に 引き続き「新盆フェア」を中止することとい たしました。

つきましては、新盆を迎えられるご利用者 の皆様には、改めてご案内を申し上げる予 定ですので、よろしくお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東部セレモニー「虰のホール」 TEL: 0268-64-8801 川東セレモニー「虹のホール」 TEL: 0268-27-7373 川西セレモニー「虹のホール」 TEL: 0268-28-0891 よだくぼセレモニー「虹のホール」 TEL: 0268-85-2469 花冷えに芋蒔き厚く土布団 厨事手ぬきに慣れた年の功

父さんは漬物石と恐れられ

上田市長瀬

平 野

隆

山岸

政 子

上田市古里 上田市諏訪形

松 大井 林

3

8 9

12 14

16 17

呼びます

唇に差す物

律子

正 樹

コロナ禍にストレスたまりどなる夫

休刊日なのに新聞探してる なじみ客お茶に漬物あれば良い

青木村田沢

上原

忠夫

橋詰信幸

上田市山田

竹内代志子

一歩ずつ確かめ登る八十路坂

ポカポカの陽気に急ぐ衣更え やんわりと言葉を飾りお断り

東御市和

岩 有賀

幸男

上田市芳田

田市真田町本原

晩鐘

上田市林之郷

柳 岩澤 瀬

乾 邦 子

◎選者吟

/思いやりじんわり染みる潤滑油

生き死にが世にある限り千の風 不都合な事実認める難しさ 棘のある言葉を妻がヒョイと刺す

上田市諏訪形 上田市東内 文芸の庭

と同じです。

矢島渚男

ワードのプレゼントクイズの応募先文芸の庭の投句先は、下記のクロス

俳

関を花いっぱいにしたいです。 る季節になり、この時期最高です。玄 √ジ これからプランタに花の苗を植え Ķ 74 歳 美容師)

り、頼もしい限りです。 年から若手1人が加入することになした共同作業は5年がたちました。今 仲間10人と始めた、休耕地を利用 玄関になると 色とりどりの花を飾って、明る 500 (編)玄関は、その家の顔だと思います いですね。 い素敵な

77 歳 農業)

齢に関係なく同じ目的を持った仲間が いるのは頼もしいです。 (編) 若手が加わり11 人の仲間ですね、

ます。出掛けるまで大さわぎしていま中・高・大と親たちは大変だったと思い 泉プー におわれています。内孫も今年は3人、 え になればとがんばっています。 す(なれるまで)出来るかぎり手だすけ **ジールと農作業です。田畑の草退治いきょうで生活が、医者がよいと温** 後期高れい 者になり、コ よいと見るよう と禍の

Ŕ 81 歳 農業)

にがんばってください。 本当にありがたいです。無理せず元気 がといさんおばあさんの手助けは

もうすぐ1歳。その成長に、眼(*) 昨年、待望の初孫に恵まれ 歳。その成長に、眼の中に付望の初孫に恵まれました。

き物に夢中になることでしょう 田んぼに水が入り、今度は水の中の生アリを観察したりする息子。もうすぐ 暖かくなり、トカゲを捕まえたり 菜を作り続けてください。

Μ̈́ 35 歳

(編)子どもの好奇心は大切だと思

るものすべてが発見ですね。 大好きな若葉の季節になって嬉 人は当たりまえでも、子どもは見

のある世界を楽しんでいます。いです。花々も咲いて、本当に美しい色いです。花々も咲いて、本当に美しい色 76 歳 主婦)

ますね・ 今、自然の彩りは心も身体も癒してく(編)世の中悲しいニュースばかりの; 体も癒してくれ-スばかりの昨

ました。地元の品は安全安心に加えて売所へ足を運ぶと案外安値で購入できすが、玉葱の高値には驚きです。JA直び、ここ最近は何でも値上りの傾向で 安値も魅力です

s s 70 歳 す。 (A・T 3歳 べてもらえる日を楽しみに待っていまています。猫の額の畑の新鮮野菜を食入れても痛くないと、動画ごしに感じ で困りますね、JAの直売所は皆さんの(編)毎日の食卓に欠かせない食材なの ためにがんばってます

かわいいお孫さんのために、おいしい野(編)初孫誕生おめでとうございます!

めたいと思います。 す。健康に気を付けて、マイペースで進と共に農作業の大変さを感じていま、 田植えの時期が近づきましたが歳

ŶÀ 74 歳 農業)

しいお米ができますように。しないように気をつけてください。おい (編)これから暑い季節になります 無理

なったので、以前のような日常に一日でわせたイベント開催も行われるように

を伸ばせました。各地で、コロナ下に合ン飲み会や外出などで、久しぶりに羽

過ごされたでしょうか。私はオンライ10連休でしたね!皆さんはどのように今年のゴールデンウイークは最大で

4月の末に我が家恒例の味噌作り

も違っておいしい(編)きっと、手作り 元産は最高です。 いでしょうね、すべて地りの味噌は一味も二味

(返却はできません)。 集しています。ハガキにかいて送ってください。 集しています。ハガキにかいて送ってください。





田田田田

1人用がシングルなら2人用は

かまぼこの土台にします

賭博師、ばくち打ちのこと

ビールやジャムを詰めます ----- サラダ、----- サンド、

最高学府に通う人々

7タ

作物のテンサイは、―― ダイコンとも

春の庭思ひはあの芽この芽へと餌台に老婆の視線雨の朝

長和町長久保 上田市築地

勝見 山本

進

4

取り忘れ畑に

一本葱坊主

上田市芳田

北澤 幸人

◎選者吟/水白くたぎつ喜び初蛙

お朝事の読経の声や朝桜

川沿ひに楽しみのあり遅桜

上田市保野

清水ゆき子

上田市生田 上田市上塩尻

辰野 永井 宮崎 山岸

昌子 陶子

回覧板仔猫じゃれつく靴の紐 鉄棒に掴まり見上ぐ桜かな 肌理よきは母親ゆづり桜餅 馬頭観音時の流れや春の雪 籾おろし今年限りと決めし夜

ヨコのカギ

- 1 虹の七色の一つ。赤の隣です 役者が立つ所
 - アメリカに行くことを漢字で表すと とげに覆われた海の幸

青木村当郷

哲夫

北海道の畑は有名です!

上田市長瀬

市東田町長

拓男 政子

- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります 10 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは 一 劇で活躍しました
- 13 賞与とも呼ばれます 多くの星が集まってできています 14

られている果物

- 15 おなかの上で貝を割る動物 16 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知
- いろいろな具をトルティーヤで挟んで作り ます

ニュゥガ<u>り</u>かり エス ウラ

ンァパイ 5

ヤザワケンジ

ショックワ

゚゚゚゚゚゚ヮ゙゚゚゚゚゙゚゙゚゚゙゚ゔ゙゚゚゚

2022の百の ---の数字は0です

── マヨネーズ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき) いうのもあります



和風だし旨!だしパック」をプレゼント!!

〈応募ハガキ記入方法〉

並べてできる言葉を当ててください。

二重ワクに入った文字をA→Eに

①クイズの答え ②住所·氏名·年齡 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

JJ

編AA信 編N信 州

上田市大手2-7 · J A N た K 10

題クイズの答え

QRコード 携帯電話でアクセスすれば、こちらからもご応募できます。 ※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。 ○プレゼントの当演連絡・発送など

〈答〉

ます。

ヤエザクラ

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

○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・年輪・職業のみ)など

応募数 4月号は81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)

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは6月30日。正解者の中 から抽選で5名様に「エーコープ 簡単

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2022年 JAN! JAN! 6月号

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

編集後記

ink

Ĥ ・絵手紙を募 67 歳) 載しています。おいしい野菜が収穫でただきました。本誌10~11ページのほただきました。本誌10~11ページのほただきました。本誌10~11ページのほかさくC-ub!では、害虫の話を掲している関き、たくさんの方に来場していると見るでは、当り名でもゴも早く戻って欲しいです。当JAでもゴも早く戻って欲しいです。当JAでもゴ きるように参考にしてみてください (撮影:5月中旬) ひ生育 状況や収穫した野菜の写真も

ください

今月の担当(尾芦)



上田市真田町本原(真田地区)



をおとどけ Oishii



今がおいしい旬の食材をご紹介します!

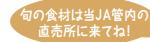
今月の旬の食材

ブロッコリー

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の緑黄色野 菜で、実はキャベツの仲間なのです!地中海沿岸が原 産地で、花を食用とするキャベツの一種がイタリアで 品種改良され現在の姿になったとされています。ま た、「ブロッコリー」という名前はイタリア語で茎や芽を 意味し、和名では、メハナヤサイ(芽花野菜)やミドリハ ナヤサイ(緑花野菜)などと呼ばれています。

私たちが普段食べている森のように茂っている部 分は「花蕾(からい)」と呼ばれ、花のつぼみの集合体で す。収穫せずに栽培を続けると、黄色やクリーム色の 花をたくさんつけます。







←直売所情報はこちら

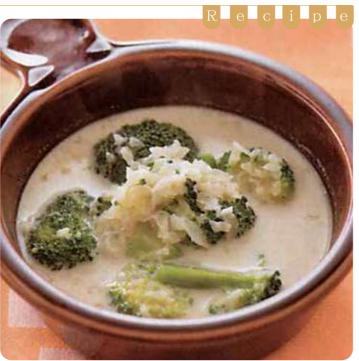
ブロッコリーのミルクスープ

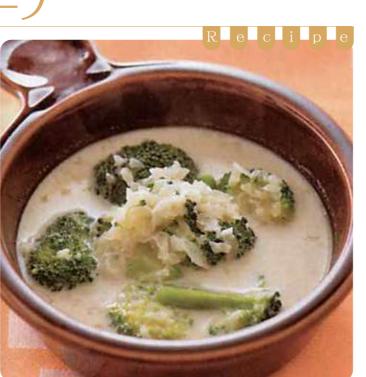
材料(4人分)

- ●ブロッコリー/200g
- ●タマネギ/1/2個
- ●バター/20g
- ★牛乳/1と1/4カップ
- ★水/1カップ
- ★コンソメ(顆粒)/大さじ1

- ① ブロッコリーは小さめの子房に分け、ゆでておきま す。タマネギは粗みじん切りにします。
- ② 小鍋にバターを溶かし、タマネギをしんなりするまで 炒めた後、ブロッコリーを加えてさっと炒めます。
- ③ ②に★を加えて弱火にして軽く混ぜながら味がなじ むまで温めます。

ブロッコリーは火を通し過ぎないのがポイント









HANA*NAVI

世 バーベナ

●学 名/ Verbena ●科 名/クマツヅラ科

●原 産/中央アメリカ熱帯~亜熱帯、ヨーロッパ、アジア

花色も模様も様々、草丈や花の大きさも様々、一年生も 多年生のものもあり、いろんなタイプがあるので選ぶのが 楽しくなります。手まりのように小花が付きます。花の下の 対になった葉からわき芽が伸びて花が咲き、その下のわき 芽がまた2本伸びて花が咲き…と連続していくので、どんど んボリュームが出てくるのもうれしいです。

和名は「美女桜」。サクラソウのような花だから、というこ とですが、魅力的な名前ですね。世界の広い範囲に原種が あり、日本にもクマツヅラがあります。





自生地では多年生ですが、寒さに弱いので冬は消えてしま います。多年生のバーベナもありますが、上小地域の露地で は冬越しは難しいでしょう。しかし、こぼれだねから生えること もよくあるので、次の年もいつの間にか咲いているかもしれ

湿った場所は好まないので、水やりは土が乾いたらたっぷり やります。鉢植えの場合は水切れに注意しましょう。うどんこ病 やハダニが出ることがあるので、たまには葉にも水をかけて やるといいかもしれません。

花の咲いている間は肥料をやります。1週間に一度程度液肥をやると良いでしょう。真夏は花が休むので肥料も控えます。 花がらはこまめに摘みとったほうが株は大きく充実しますが、ほったらかしにしておくと来年勝手に生えてくるかもしれません。

どんどん伸びるので、立性のものは特に、夏あたりに必ず葉を残して半分くらいまで切り戻しておくと秋にまたキレイに咲きやすく なります。切った枝は水に挿しておくと根が出てくるので、増やすことができます。ほふく性のものは茎から根を出しながら広がるので グランドカバーにも使えます。



(3.21~4.19) 良幸運。パワフルなのでエネ ルギーを注ぐ目標を定めるとよ り開運。笑顔を心がけ自分が ら話しかけていって

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 サヤエンドウ



❤️ 魚 座

お金で解決できる問題なら出 ノ惜しみしないのが得策。終わ らせることで新しい道が開けま す。部屋の片づけ吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉キュウリ



状況が好転。良い知らせが届 きそう。旅行など遊びに行く計 画を立てるのがお勧め。思いや りあふれる言動にツキ

〈幸運を呼ぶ食べ物〉パプリカ



係を築けます

(4.20~5.20) 多少の無理なら聞いてもらえ でう。あなたができることは率 先して行うようにするといい関

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ジュンサイ



(5.21~6.21) 好調運。優先順位を決め効 ずに挑戦し続ければ念願もか なう予感です

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ツルムラサキ

今月の星座占い

HOROSCOPES

やった者勝ちなところがあるの

で先んじて動いて。問題が出

てきたら後からフォローしていき

〈幸運を呼ぶ食べ物〉 ミョウガ

FORTUNE

(11.23~12.21)

(12.22~1.19)

表面的には穏やかでもはらわ

たが煮えくり返るようなことか

あるかも。よく観察し冷静に

相手の術中にはまらないで

〈幸運を呼ぶ食べ物〉オクラ



忙しくなりそう。問題が多いで

すが解決に向かう兆しも見え ています。交渉事は慌てずじっ くり進めると吉

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ミツバ

周りの状況に振り回されが

ち。怒りは抑えつつも主張す

べきところは主張して。丁寧な

作業を心がけると好転



が広がります。分からない は人に聞いてみると「目からう ろこ」のアドバイスが

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンニク



問題が表面化しがち。ただ表 に出てきたことで解決に向かう ケースも多々。ポジティブシン キングが開運の鍵

〈幸運を呼ぶ食べ物〉サヤインゲン



(9.23~10.23) 吉凶混合運。判断に迷ったと きは初心に返って。目的を再 認識すれば答えが見えてきま す。即断即決で動いて

〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴーヤー 〈幸運を呼ぶ食べ物〉ソラマメ

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!

JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN! 2022年 JAN! JAN! 6月号