JAN!JAN!

ジャンジャン

8

Aug.2022
No.334

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

●特集／ポチッとFarm
●ほうさくClub!／「秋作ジャガイモ(バレイショ)」に挑戦!
●JA職員の農家インタビュー!／よだくぼ南部地区の村岡峻さん　今井仁美さん

JA-NEXT JA-NETWORK　JA信州うえだ

JAN!JAN! 8
August.2022 No.334

JA-NEXT
JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD　上田市真田町長　山口 佳春さんと紀代美さんのお子さんで
靖菜(せな)ちゃん(8歳)　慧護(けいご)くん(6歳)です!

今月のいちおし商品

エーコープ　天ぷら粉

原料の米と小麦は国産を使用しています。米粉を使用しているので、カラッとした食感の天ぷらに揚がります。天ぷらのほか、揚げだし豆腐にも応用できます。

天ぷら粉(250g)　150円(税込)

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→

JA信州うえだ
キャラクター
真田のぼるくん

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.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。

レタスの出荷査定会を開く
市場有利販売に向けて情報交換

当JA菅平農事振興組合は6月20日、上田市菅平高原にある菅平第1集荷場で、菅平高原野菜の生産販売に向け、レタスの出荷査定会を開きました。

菅平地区は、主にレタスや白菜などの野菜が盛んに栽培され、JA管内の主力産地となっています。この査定会は、同地区のレタスの品質や出荷規格を統一し、安定供給の維持とレタスの目揃え会も兼ねて毎年行っています。

この日は、生産者やJA関係者を含め約80人が参加し、JA全農長野東信事業所生産販売課の百瀬健太係長から、県下全体の販売情勢や他産地の状況、市場の動向などについて説明があり、取引市場4社から産地への要望や提言も伝えられました。実際に箱詰めされたレタスを見本に、同JA営農指導部菅平高原営農センター駐在の萩原健太技術員が出荷規格を説明し、箱詰めや収穫時期、防除日誌の提出など、出荷作業について再確認の徹底を呼びかけました。

同JA菅平農事振興組合の新井要一組合長は「今年も良い出来となっている。消費者に安心して買ってもらえるよう、出荷基準をしっかり守ってほしい」とあいさつしました。

同地区のレタスの出荷時期は6～10月中旬で、最盛期は、日量1万5000ケースを主に関東、関西方面へと出荷しています。今年のレタスは出来栄えも大変良く、柔らかくてシャキシャキした食感のレタスが各地へと出荷されています。

出荷規格を説明する萩原技術員

大田市場でトップセールス
菅平高原レタスをPR

上田市と当JAは7月5日、東京都中央卸売市場大田市場で、菅平高原レタスのトップセールスを行いました。同市場は、青果部・水産物部・花き部の3部門を有する総合市場で、青果部・花き部では、日本一の取扱規模を誇っています。この大田市場での決定価格は、日本全国の市場の指標となっています。

当日は、市場内の専用ブースに菅平高原レタスを並べ、上田市の土屋陽一市長と市役所職員、JAの眞島実組合長、和田宏一常務理事、北島一博理事、全農長野の職員ら8人が参加しPRしました。

土屋市長はあいさつで「信州上田菅平高原はラグビー合宿の聖地、冷涼な気候と昼夜の気温差が大きいことに加え、生産者が愛情をたっぷり注ぎ、丹精込めて生産している。品質も良く全国に誇れるレタスを味わってもらいたい」と呼びかけました。

眞島組合長は「生産者とJAが一体となって、産地造りに取り組んでいる。皆さんの信頼に応える品質の良い野菜を市場や消費者に届けるので、これからも引き続きご愛顧いただきたい」と力強くアピールしました。

PRする参加者、眞島組合長（左から3番目）、土屋市長（右から2番目）

当JA丸子地区事業部営農課は6月16日、同営農課構内で農業用廃プラスチックの回収を行いました。この日は、地域の農家組合員が次々に廃プラスチックを持ち込み、JA職員が手伝って荷下ろしをしました。今回は総量約4トンを回収しました。

6月20日、上田地産地消推進会議学校給食部会の企画に当JAも参加し、上田市立東塩田小学校5年生32人が、生産者の清水宏之助さんの畑で、タマネギの収穫作業を体験しました。農作物の栽培から給食に提供されるまでの過程を学ぶことが目的です。

当JAは6月21日、上田市教育委員会に、JAバンク食農教育応援事業による補助教材を寄贈しました。JAバンクでは、子どもたちが食・環境と農業への理解を深めるきっかけとなることを目的に補助教材「農業とわたしたちのくらし」を、毎年全国の小学校へ贈呈しています。

JAN!JAN! 8
CONTENTS
2 JAトピックス
4 JAトピックス〔地区版〕
6 特集 ポ・チッとFarm
8 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！
よだくぼ南部地区の村岡峻さん 今井仁美さん
10 ほうさくClub!
「秋作ジャガイモ（バレイショ）」
12 健康講座
「夏の肌トラブル」
13 ローン相談日
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〔サルビア〕
今月の星座占い
19 旬をおとどけ〔プルーン〕
レシピ

JA TOPICS

JAトピックス〈地区版〉

7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

塩田エリア
青壮年部が地元小学生に田植え体験学習

JA青壮年部は6月13日、上田市古安曽の水田で、同市立東塩田小学校5年生と田植え体験学習を行い、小学生36人と先生3人、同青壮年部員8人が参加しました。

この体験学習は、苗の手植え作業から、収穫して食べることまで、子どもたちがすべて自分で行うことで、食と農の大切さを体感してもらい、農業への関心を深めてもらうことが目的です。この日は晴天に恵まれ、子どもたちは素足で田んぼに入ると歓声をあげながら一列に並び、一斉に苗を植えました。

同青壮年部の堀井禎二部長は「自分たちで苦労して植えた苗の成長も定期的に観察してもらい、秋にはおいしいお米を収穫してもらいたい」と話しました。

一列に並び苗を植える子どもたち

東部エリア
女性部東部支会のぞみ 郷土食教室で伝統食文化継承へ

JA女性部東部支会のぞみは6月22日、伝統食文化の継承等、地域の食と農の運動の取り組みを目指して、郷土食教室を開きました。

東御市のふれあいセンターで支会役員と部員の計17人が参加し、うすまきかりんとうを作りました。うすまきかりんとうは長野県北信地域で、お盆の時期に食べられていたお菓子です。

生活活動サポーターを講師に、白色と茶色の2種類の生地を作り、順番に重ねて巻き、適当な大きさにカットして、低温でじっくり揚げました。2時間ほどで、黒糖のいい香りがする素朴で昔ながらのかりんとうが完成しました。

協力してうすまきかりんとうを作る参加者

上田東エリア
「家の光」活用講座開く 牛乳パックで引き出しボックス作製

JA上田東地区事業部は6月17日、JA上田東支所で、『家の光』活用講座を開き、組合員と地域住民3人が参加しました。この講座は『家の光』の良さを知ってもらい、楽しく活用してもらうことで、同誌を普及することが目的で、同地区事業部での開催は初めてとなります。

くらしの活動相談員が講師になり『家の光』5月号に掲載された「牛乳パックで作る引き出しボックス」の作製に挑戦しました。

参加者は「身近にある材料で簡単に、かわいいボックスができた」「楽しく作ることができてよかった」と話し好評でした。

牛乳パックで引き出しボックス作りに挑戦する参加者

西部エリア
営農活性化委員会と園児がハロウィンカボチャの種をまく

JA西部地区営農活性化委員会は5月25日、上田市内の保育園児とハロウィンカボチャの種をまきました。食農教育として、子どもの頃から直に農業に触れてもらい、農業と農産物に関心を持ってもらうことが目的です。

当日は、同委員会役員とJA営農技術員がそれぞれ園に出向き、泉田保育園の園児22人(午前)と浦里保育園の園児31人(午後)が参加しました。

園児たちは、ハロウィンカボチャの種を一粒づつ、自分のポットにまきました。

同活性化委員会の役員は「子どもたちが農業と触れ合える機会を増やしていきたい。地域とのつながりを小さい時から経験し、地域も活性化するよう見守っていきたい」と話しました。

営農技術員から種のまきかたを教わる園児たち

真田エリア
電害乗り越え リンゴの仕上げ摘果講習会を開く

JA果樹部会は6月21日、真田地区の5会場でリンゴの仕上げ摘果講習会を開きました。同部会真田支会員40人が参加し、JA果樹技術員2人が講師を務めました。

同果樹部会では、リンゴの良品生産に向け、年間を通じて講習会を開き、生育状況などの確認と生産者同士の情報交換の場となっています。

この日は、仕上げ摘果について説明し、同支会員のリンゴ畑を借りて、実際に摘果作業をしながら講習を行いました。春先に降雹被害が発生した地区もあり、雹害の程度を見極めながら摘果を行うよう説明がありました。

参加者は「秋には、良い収穫を迎えられるように作業したい」「JAや部会の仲間と一緒にこの災害を乗り越えたい」と話しました。

技術員の説明を聞く参加者

丸子エリア
丸子地区事業部職員が稲作体験で組合員コミュニケーション力を強化

丸子地区事業部は6月3日と10日、食と農を通じて組合員とのコミュニケーション力の強化を図るため、稲作の実地研修を行い、同地区事業部職員15人が参加しました。

上田市生田にある、農業後継者の居なくなった約20アールの水田を借り受け、3日に水田の草刈りと代かきを行い、10日の田植えでは、今年度の新入女性職員1人を含む女性職員4人と男性職員1人の計5人が、ベテラン職員から一対一で乗用田植え機の操作方法を教わり、実際に田植え作業を体験しました。

今年も同地区事業部では、草刈り・稲刈り・脱穀作業を行い、収穫できた長野県オリジナル米「風さやか」を使い、酒造メーカーの(株)信州銘醸に依頼し、酒造りにも挑戦します。

乗用田植え機を操作する女性職員

よたくぼ南部エリア
第1回健康教室開催 湯の丸高原でウオーキングを楽しむ

JA女性部よだくぼ南部支会は6月23日、湯の丸高原で第1回健康教室を開きました。同支会員33人が参加し、ウオーキングをしました。

湯の丸高原でのウオーキングは初めてで、コロナ下で運動不足の解消と部員同士の交流を目的に開催しました。

この日、湯の丸高原では「つつじ祭り」が開催されていて、ちょうど見頃となったレンゲツツジの花を眺めながら、1時間程ウオーキングを楽しみました。

参加者は「高原の空気がとても気持ち良く、仲間と楽しく歩けて良かった」「ツツジがちょうど見頃で、いい時期に来れて良かった」と話しました。

レンゲツツジの花を眺めながらウオーキングを楽しむ参加者

特集

ポチッとFarm

おうちにいながらインターネットで農業資材が注文できるようになりました！
7月14日現在、506人の方が登録済み。この便利さにリピーター続出のネット注文システムです。

ポチッとFarmのメリット

24時間注文できる！

お手持ちのスマートフォンやパソコンから注文できるので、JAの営業時間でなくても大丈夫。思いついたときやスキマ時間にポチッと注文！

クレジットカードも使える！

JAの資材の支払いといえば口座振替が便利です。ポチッとFarmでももちろんご利用になれますが、加えてクレジットカード決済も選択できます。

予約注文もできる！

組合員で登録されている方には予約注文期間だけポチッとFarmにも予約注文書が表示されます。紙で提出する手間が省けるうえ、購買履歴も残って便利！

店頭価格より安い商品もある!?

肥料など、ポチッとFarmでは予約価格で販売中！

受け取り方法、選べます！

ご注文の品がすべて準備できたらメールでお知らせします。ご希望の店舗で受け取ることが可能です。（農薬は店舗受取のみとなります）配達も承ります。5，001円以上のご注文なら配達料が無料！

操作が苦手ならお手伝いもしてくれる！

スマートフォンやパソコンの操作に不安があったらJA営農課またはグリーンファーム店にお越しください。職員が対応します。やり方がわかれば、自分でも簡単にできるようになりますよ。

まずは登録しましょう!

開く

- **QRコード**かJA信州うえだのホームページからポチッとFarmにアクセスします。
- **新規会員登録**を選択します。JA信州うえだの組合員とJA信州うえだ管内にお住いの方が登録できます。
- 「組合員」で登録すると口座引き落としができます（購買の口座振替登録がされている場合）。「組合員以外」を選択するとクレジットカードのみのお支払いとなります。

登録

- 法人の場合は代表者氏名を入力します。
- **氏名、生年月日**を入力します。**組合員は必ず組合員登録の漢字で入力してください。**
- ご自身の**メールアドレス**を入力します。
- メールマガジンの受け取りに関わらず、**@ued.nn-ja.or.jp**と**@am.nttdata.co.jpからのメールが受信できる**ようにしておいてください。
- 利用規約に同意の上、「**確認する**」をクリック。
- 入力内容に間違いがなければ「**会員登録をする**」をクリック。登録したメールアドレスにメールが届くので、メール内のURLにアクセスします。
- **パスワードを8文字以上**で設定します。
- 画面を閉じて、再度QRコードからポチッとFarmにアクセスし、メールアドレスとパスワードを入力してログインします。これでいつでも注文できるようになりました!

注文しましょう

注文

- 欲しい商品の場所から「**カートに入れる**」ボタンを押します。
- 数量や買い忘れなどの確認をしたら「**ご注文手続き**」に進みます。
- 荷渡し方法で「**店舗受取**」または「**配送**」を選びます。店舗受取を選択したらどこで受け取るのかも選んでください。
- **代金支払い方法**を選びます。クレジットカードと口座振替のどちらかです。クレジットカード払いを選んだ場合、カード情報の入力が必要です。
- 注文内容に問題がなければ「**注文する**」を押します。
- 登録したメールアドレスに注文確認メールが届きますので確認してください。**注文完了!**

受け取り

- 後日、メールアドレスに、ご注文の品が準備できたことを知らせる**メールが届きます。このメールを確認してから店舗にお越しください。**店舗でのお支払いはありません。配送の場合は配達予定日もお知らせします。

会員登録時にエラーが発生した場合やご不明な点などありましたら、下記までお問い合わせください。
お問合せ:生産資材課(TEL:29-8021)受付時間:平日9:00～17:00

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！

今回のインタビュアー職員

よだくぼ南部地区
事業部　業務課
片桐　実央

JA信州うえだ
よだくぼ南部地区事業部
普及推進課　リーダー
今井　潤

6月上旬にインタビュー　上田市上武石　㈱美村農園（みむらのうえん）

村岡（むらおか）　峻（たかし）さん(36歳)　今井（いまい）　仁美（ひとみ）さん(36歳)

◆今井（潤）：㈱美村農園を始めた理由を教えてください。

◇**村岡さん**：私と今井は、保育園からの同級生で、私は8年、今井は12年間お互い個人経営で農業をしていました。栽培している品目が一緒で、人手不足が共通の課題だったこともあり、共同経営をするために今年の3月に法人を設立しました。現在は、パートとアルバイトを含めて14人で交代で働いてもらっています。名前の由来は、武石地域から眺望できる美ヶ原高原と、私と今井の字をそれぞれ一字ずつとりました。「従業員に作業しやすい環境作り」を会社のモットーに日々取り組んでいます。

◆今井（潤）：同級生で共同経営するって魅力的ですね。どのような作物をどのくらい栽培していますか？

◇**今井さん**：主にミニトマトを30アール（サンチェリーピュアプラス、甘っこ、その他試験品種）と、カボチャ（栗五郎：30アール）を栽培しています。

◆片桐：美村農園がミニトマト栽培で大切にしている取り組みを教えてください。

◇**村岡さん**：主に2つのことに取り組んでいます。一つは、最初に話した従業員に作業してもらいやすい環境作りです。例えばハウス内はとても暑くなりますから、ファン付の空調服を貸与しています。また収穫作業を効率よくできるように枝を回転させ、実の向きがそろうように誘引しています。このようなちょっとした配慮も大切だと考えています。二つ目は、収量アップです。栽培面積の拡大よりも少ない面積でも収量にこだわりたいので、株に栄養をきらさないように各種追肥を毎日行っています。もちろんその分他の経営者より資材にかかる経費が多いと思いますが、そこは投資として考えチャレンジしています。

◆片桐：ミニトマト栽培に対する思いが伝わってきます。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。

◇**村岡さん・今井さん**：法人としてはまだ一年目なので、地域にいるベテランの方々に助言をいただきながら少しでも早く、経営を安定させたいです。そのためにも引き続き働きやすい環境作りへの取り組みと収量アップへチャレンジしていきたいです。

美村農園さんのハウスで農作業を体験!!

インタビューの後は、レッツ作業体験！

この日は、美村農園さんのハウスでミニトマトの葉かき作業を体験させていただきました。

葉かき作業

4月上旬に定植！

point&memo
このハウスでは、糖度の高い品種を中心に9種類の中玉トマトやミニトマトを栽培しています。市場のニーズに応えて「糖度の高い品種」は広島県、岡山県、香川県などで事業展開するスーパーマーケット「エブリイ」に出荷しています。

point&memo
上部にある黄色いテープは、コナジラミなどの虫が繁殖しないようにするために採用しています。病気が広がる原因や葉が汚れるのを防ぐことが期待できます。

想像以上にとても涼しいですね。快適に作業できそう！

point&memo
ハウスの中は、温度が非常に高くなるので、ファン付の空調服を着て作業します。

受粉の補助を目的にクロマルハナバチを試験的に導入しています。効果は上々とのことです。

たくさんの実が作業できたぞ、植物の成長ってすごいな！

point&memo
実がついている枝から二つ下までの葉を残して、それ以下の葉は切ります。切った葉は作業台車のコンテナに入れておきます。

左からJA営農指導部杉浦営農技術員、片桐担当、今井さん、村岡さん、今井リーダー

感想

今井リーダー

「私も家庭菜園でミニトマトや中玉トマトを育てていますが、植えっぱなしで収穫を楽しんでいました。今回葉かき作業の他に、整枝や摘芯の目的、やり方も教えていただき大変勉強になりました。農業は建築土木や化学、生物学など幅広い知識や技術が必要だと改めて感じ、お二人とも心からかっこいい！と感じました」

片桐担当

「村岡さんと今井さんから話を聞いて、房の高さを収穫しやすい高さにしたり、美ヶ原水系の水を使うなどトマトとそこで働く人に対する愛情が伝わりとても素敵だと感じました。葉かき作業はとても大変で、農家さんの努力のおかげで私たちはおいしくいただけているのだと感謝の気持ちでいっぱいになりました」

ほうさくClub!

第241回 今月は

「秋作ジャガイモ(バレイショ)」に挑戦!

★これがジャガイモ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
						秋作	■	植付	→	収穫	

●施肥基準(1㎡あたり・一例)
■苦土石灰50g ■堆肥2kg
■BB552号80g ■BB追肥N30号 20g×2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。

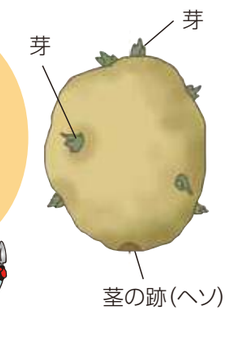
先月ジャガイモの収穫が終わったところかと思いますが、秋にも作ってみませんか。収量は春に比べれば6割程度ですが、冬前に新ジャガを収穫できるので、冬の料理に大活躍のシチューやポトフ、煮物などにとても便利!おススメです。

種イモの用意

春の栽培では大きい種イモは切って植えますが、今回は温度が高い時期に植え付けになるので種イモが腐りやすいです。できるだけ丸ごと植えるようにします。切る場合は切り口に「じゃがいもシリカ」を付けておくと腐りにくくなります。ヘソを下にして縦半分に切ると、芽の数がばらつきにくくなります。

春の植え付けでは発芽を良くするために日光浴させることがありますが、秋作では充分芽が出る条件になっている上、腐りやすいので行いません。種イモを切った場合、切り口を乾かすためにじゃがいもシリカを付けたあと涼しい日陰に数日置けば充分です。

畑の準備・植え付け

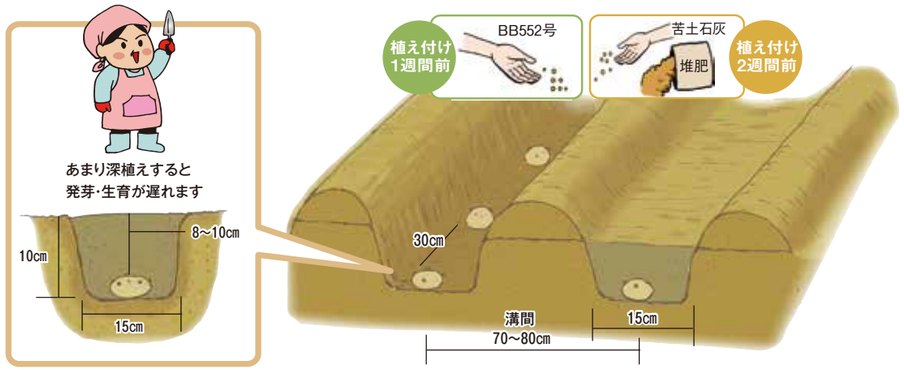


丸ごと植えるときも霧吹きで濡らしてから、軽く「じゃがいもシリカ」をまぶして植えると安心だよ!

植え付ける日は気温が低くなってきた8月25日が目安です。それより早いと腐りやすく、遅いと収量が減ります。

植え付けの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よく耕しておきます。イモの肌が荒れる「そうか病」が発生している畑では酸度矯正すると発病しやすくなるので苦土石灰は避け、「畑のカルシウム」や「サンライム」などのカルシウム肥料に替えます。

春の植え付けと同じように、70~80㎝ごとに幅15㎝、深さ10㎝程度の溝を掘り、30㎝間隔で種イモを置いていきます。種イモを丸ごと使う場合はヘソを下



に、切った場合は切り口を下にします。じゃがいもシリカをふきかけてから土をかぶせます。土は春より厚めの8~10㎝くらいにして暑さを避けます。水はけが悪い畑は畝を立ててから溝を作りましょう。

芽かき・追肥・土寄せ

芽が10㎝程度に伸びたら間引きます。1本だけ残すと大きなイモが少し、たくさん残すと小さなイモがたくさん実りますが、秋作は栽培期間が短くあまり大きくならないので、1~2本残してなるべく大きく育てるのがよいと思います。

芽かき後、株もとに1回目の追肥をやり土寄せします。2回目の追肥はつぼみができたころに畝の肩に施して土寄せをします。地上にイモが出てしまうと緑色になって食べられなくなるので、しっかり土を寄せましょう。

収穫

春作のように地上部が枯れるまで待っていると霜でダメになってしまう可能性があるので、霜が降りる頃に掘り取ります。コンテナ等に入れて日光の入らない凍みない室内に入れて保存します。すぐに食べないようなら、掘り取らずに、畝に厚めに土をかけて凍みを避けても良いでしょう。

食中毒

ジャガイモの芽やその根元、皮、緑色になった部分や未熟なイモ、小さなイモにはソラニンやチャコニンという天然毒素が含まれており、嘔吐、腹痛、下痢、めまい、頭痛、脱力感などを引き起こすことがあります。大量に食べたわけでもないのに食中毒を起こしやすいので、必ず芽の部分を大きめに取り除く、皮を剥く、緑色のイモは料理に使わない、などの方法で対処しましょう。特に、小さなイモや収穫が早すぎたイモは緑色でなくても食中毒を起こすことがあるので注意が必要です。また、収穫が早すぎたイモは暗い場所に置いておいても緑色になることがあります。収穫はできるだけ完熟を目指しますが、秋採りの場合は霜の予想と相談しながらにしましょう。

資材の購入は、グリーンファーム店またはポチッとFarmがおすすめ。登録方法は、6~7ページをチェック!

↑登録はこちらのQRコードから

おすすめ資材

「じゃがいもシリカ」398円(税込)

鹿児島県産ゼオライト100%。種イモが腐りにくくなり、発芽発根を良くします。
どんな植物の播種、定植、挿し芽の時にも使えます。土壌の保肥力の改善にも効果!

○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、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

ローン相談日

Support&Guidance

	場　所	期　日	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・土・日 ※平日にかかる祝日は休業いたします。	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
	東御支所	8月20日(土) 8月27日(土) 9月　3日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	8月27日(土)	午前9時～午後5時	
	各支所	平日	午前9時～午後5時	

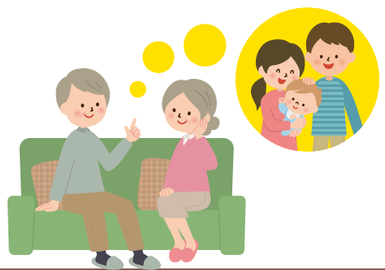
くらしの　アドバイス

生前贈与による相続税対策①

相続税対策を考えるとき、生前贈与で相続税の負担を軽減することができます。

亡くなった後に引き継ぐ財産のいくらかを、あらかじめ生前に渡しておくことで、相続財産を減らして相続税を減らすことが可能です。この場合、贈与した財産に対して贈与税がかかることになります。

しかし、贈与税には一定の金額が非課税となる様々な特例があります。年間110万円まで贈与しても非課税となる暦年贈与をはじめ、住宅取得に関する贈与や、配偶者への居住用資産贈与に対する配偶者控除など条件に当てはまれば、これらの特例を使うことで生前贈与にかけられる税金を抑えることができ、その結果相続税についても抑えることができます。



3回シリーズで生前贈与による相続税対策について紹介します。

■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

6月の定例理事会（令和4年6月27日）において、次の議案が審議・可決されました。

①第1四半期仮決算結果について
②ディスクロージャー誌について
③諸規程の変更について
④事務受委託契約に伴う利益相反取引について
⑤夏期賞与の対応について
⑥不良債権処理方針について
⑦JA長野中央会並びに各連合会役員体制について

夏の肌トラブル

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
丸山（まるやま） 淳子（じゅんこ）保健師が健康に関する知識を紹介します。

肌の露出が増える夏。肌にとっては過酷な季節となります。紫外線による日焼けをはじめ、大量の発汗によるあせも、害虫による虫さされが代表的ですね。今回は皆さんも一度は経験されている、この肌トラブルについて予防と対処法についてお伝えします。

日焼け

紫外線を長時間浴びると、皮膚は軽いやけどをしたような状態になります。はじめは赤くひりひりと痛み、時間が経つと皮膚がむけたりかゆみが生じ、次第に色素が沈着して肌の色が変わります。ひどい場合は水疱ができることもあります。

→予防は紫外線対策です。戸外活動では紫外線の強い時間帯を避けること。帽子・手袋・日傘などを使い、過度な紫外線を避けましょう。

→日焼け直後は冷水や保冷剤などで皮膚を冷やし、ほてりを沈めます。皮膚は水分を失い非常に乾燥していますので、刺激の少ない保湿剤で保湿します。症状が強い場合は皮膚科を受診しましょう。

あせも（汗疹）

大量に汗をかいた時に、汗を排出する管が一時的につまることにより、汗がスムーズに排出されないことで起こり、赤いぶつぶつやかゆみが出たりします。高温多湿やスポーツなどの汗をたくさんかく環境で、通気性が悪い部位に起こり易くなります。

→予防は汗をかいたときにそのままにしないことが大切です。汗をかいたらこまめに拭いて着替えをし、シャワーなどで洗い流します。綿や麻などの通気性の良い衣類を選び、エアコンも上手に使いましょう。

→あせもの部分を清潔に保ち、かゆみなどの症状があれば、炎症を抑える市販薬を活用しましょう。症状が強い場合、また小児の場合は特に、かきすぎることで細菌が感染する場合もありますので、皮膚科に相談しましょう。

虫さされ

蚊・蜂・アブなどの害虫に刺された事による、皮膚の腫れ・かゆみ・発疹です。

→草むらや野山など、虫が生息する場所に近寄らないことが一番の予防になります。山登りや草刈りなどの戸外活動では、できるだけ長袖長ズボンを着用し、肌の露出を控えましょう。また、虫除けスプレーやなどで、害虫との接触を避けましょう。

→虫に刺されたら、触れたりかいたりしないことが重要です。かゆみが強い場合は、刺された箇所を冷やすとかゆみが和らぎます。症状が軽い場合は市販薬を活用しても良いでしょう。蜂に刺された場合は、症状が重くなることがあります。呼吸困難や動悸、意識低下などがあればすぐに医療機関の受診が必要です。

夏の皮膚トラブルを予防して、暑い夏を快適に過ごしましょう。

JAバンクの農業資金で、農機購入をWで応援！

応援① 保証料助成（※1）

農業近代化資金
■取扱期限：令和5年1月31日
■お借入金額：定め無し

JAアグリマイティーローン（※2）
JA農機ハウスローン
■取扱期限：令和5年2月28日
■お借入金額：200万円以上（※3）

お客様の保証料ご負担額
0円

（※1）お借入時に"一括前払い"によりお支払いいただいた保証料が対象になります。

（※2）災害対策資金・災害緊急資金は対象外となります。

（※3）借換の場合はお借入金額に制限はありません。

応援② JAバンク利子補給（※4）

農業近代化資金
■取扱期限：令和4年12月30日
■お借入金額：100万円以上

JA アグリマイティーローン
JA 農機ハウスローン
■取扱期限：令和4年12月30日
■お借入金額：100万円以上

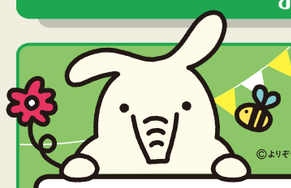
下限利率（当初5年間）
年0.0%

下限利率（長期:当初3年間）（短期:1年間）
年0.2%（※5）

（※4）お借入時の金利に合わせて利子補給率（最大1%）は変動します。

（※5）長野県農業信用基金協会の保証の有無により、補給後の下限利率は異なります。
■農信基保証あり：年0.2%
■農信基保証なし：年0.4%
■農業近代化資金については保証の有無に関わらず下限金利は年0.0%になります。

お問い合わせ先：各地区事業部融資課まで



安心！便利！お得！がいっぱい!!

JA CARD

JAカードは持ってうれしい・使ってうれしい、クレジットカードです。

＼ 2022年9月・10月は ／

JA直売所のご利用が

15%おトク!

JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分※をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！

※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

いつもおトクなJAカード特典！

JA直売所のご利用は請求時**5%割引!**　※一部対象外の店舗がございます。

＋

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元！

対象期間　2022年9月1日(木)～10月31日(月)　還元時期▶2023年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント（4円で1ポイント）を計算します（小数点以下は切り捨て）。
還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。
※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額（1ポイントを4円換算で交換）を記載しています。

※本紙記載の情報は2022年5月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

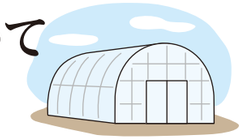
JA信州うえだ管内の対象店舗
・うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所
・道の駅あおき農産物直売所
・農産物直売所マルシェ黒耀

対象店舗につきましては
割引対象店舗　直売所　検索結果　で検索!

ＪＡカードについてはお近くの各支所・金融店舗までお問い合せください。

農業用ビニールなどの飛散防止について

― 台風シーズン前に点検を ―



強風で飛ばされた農業用ビニールが、鉄道の架線や電線に絡まって、列車の運行を妨げたり、停電の原因になったりする事例が発生しています。

鉄道設備や電柱・電線にビニールなどが絡まると、多くの人に多大な迷惑を掛けるばかりでなく、人命に関わる重大な事故につながる恐れがあります。状況によっては、損害賠償を請求されることもあります。

留意事項

① マルチを張る際は、周囲を十分な土で押さえるとともに、必要に応じ中央部に土や石などの重しを載せましょう。
② 圃場（ほじょう）で越冬してきたマルチは、周辺部の土が風などで飛ばされて軽くなり、はがれやすくなっているので、再度土をかけ直しましょう。
③ ハウスビニールはビニペット、マイカー線、パッカーなどの留め具を点検し、しっかり固定しましょう。
④ ビニール被覆やマルチ張りは、風が強いときは避け、複数人で作業に当たりましょう。
⑤ 不要になったビニール、マルチなどは片付けましょう。

架線や電線に絡まったビニールなどに触ると感電の恐れがあり大変危険です。絶対に触らないで、必ず管理者（鉄道会社、電力会社など）に連絡して対応するようお願いします。

栽培者募集 定年農業にピッタリ!

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊（市場出荷向け）の栽培を勧めています。

盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。

栽培面積は最低3アール以上（90坪程度）が必要となります。

定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせて手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。

興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

日　時　8月27日（土）午前10時30分～
場　所　農産物流通センター（上田市殿城80番地）
問い合わせ先　営農指導部（担当:大谷）☎22−0740

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスク着用でご参加ください。

夏野菜が育って来ましたが、雑草はもっと元気で苦慮しています。
（N・H　71歳　農業）

（編）雨が降ると、アッという間に雑草が伸びます。野菜の水やりが楽な分、草退治の手間が増えますね。

最近値上げのニュースをよく聞きますが、生活に大切な食に関しては、工夫をしながら対応していくしか仕方ないですね。それでもわが家の牛乳事情は、減るわけもなく、4日に1回8本もまとめ買いです。農家さん、牛さん、ありがとうの気持ちです。
（M・S　47歳　パート）

（編）節約しても楽しい食事にしたいですね。牛乳は熱中症予防にもなるとのこと、おいしく飲んでください。

ブロッコリーの茎を千切りにしてオリーブ油で炒め、塩、コショウ、カレー粉（料理用）で味付けしたシンプルの一品が、わが家の定番料理です。美味しいですよ。子房に分けたブロッコリーは毎日朝食で食べています。
（E・K　65歳　主婦）

（編）シンプルな定番料理がいいですね。私も、栄養価の高いブロッコリーを食べて、暑い夏を乗り切ります。

主人が家の前の小さな畑を耕して野菜を植える準備をしていたところ、ご近所さんがアドバイスをしてくれました。植え方や肥料のことなど、長年の経験からの的確なアドバイスをいただき、今年は失敗せずに野菜が大きくなるんじゃないかと今から楽しみです！
（A・O　39歳　パート）

（編）経験者ならではの的確なアドバイス、ありがたいです。きっと今年はみごとな野菜ができますよ。

今年初めて千葉の友達から落花生の種が送られてきたのでまいてみました、20日過ぎて芽が出ました、秋が楽しみです。
（Y・T　74歳　主婦）

（編）楽しみですね！私は、知人から自家栽培の落花生をいただいてます。殻の中に豆が4粒入ってます。

通販！クイズの答え、諸々の情報、SNS、支払い、他、この小さなスマホがあれば生きて行かれる。もちろんJANJANのクロスワードクイズの答えも、スマホから。理屈は抜きに便利です。が、最大の難敵は老眼です。
（H・S　61歳　会社員）

（編）スマートフォンは、本当に便利です。高機能になりすぎて操作の知識が追いつかないのが、私の悩みです。

今年からサツマイモ作るのを止めようかなと思っていても苗を束で買っていく方々を見ると、やっぱり作ろうという気になります。また草だらけにしてしまうのは分かっていてもあの収穫の楽しさは特別だもんねえ。
（K・M　62歳　主婦）

（編）自分で育てた野菜の収穫は待ち遠しいです。大きなサツマイモがゴロゴロ採れたらワクワクしますよね。

我が家の畑で採れたニラでギョウザを作りました。大根、かぶ、春菊、ほうれん草、水菜、小松菜もとれ始めました。料理するのが楽しみです。
（S・K　59歳　主婦）

（編）自家栽培の旨味たっぷりの野菜で手作り料理、最高です。まさに「食の安全と安心」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。ハガキにかいて送ってください。（返却はできません）。

編集1コマ 編集後記

梅雨が明けて一気に暑い夏がやってきました。8月に入るとそろそろ来年のカレンダー作りの準備を始めようと思う今日この頃です。毎年、組合員をはじめ地域の方からたくさんの風景写真を応募していただいています。JA信州うえだ管内にこんな素敵な場所があったんだと気づかされることも…。だからこそ今年はどんな素敵な作品が集まるのか毎年楽しみにしているんです。カレンダーに使用する写真応募の締め切りは「9月5日」までですので、たくさんの応募をお待ちしています。初めての方も大歓迎です！詳細は当JAのホームページをチェックしてください。一緒に素敵なカレンダーを作りましょう!!

今月のパシャリ

（撮影:7月中旬）

上田市生田（丸子地区）

信州国際音楽村でパシャリ!あいにくの天気でしたが、ラベンダーの優しい香りを五感で楽しむことができました。

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

溜池にしっぽまだある雨蛙　上田市上塩尻　永井　陶子
麦秋や細目の似合ふ石仏　青木村当郷　佐藤　哲夫
薔薇咲くや薔薇の字見れば思ふ人　長和町長久保　倉沢寿美子
玉葱を抜きごろごろと畑に干す　上田市保野　清水ゆき子
手の爪を染めて伽羅路作りけり　上田市真田町長　宮崎　拓男
接種終え夕焼を背に帰宅せり　上田市諏訪形　横澤　みね
青空や花香流るる薔薇の市　上田市材木町　西沢　睦
農機具屋石楠花並べ売られけり　上田市長瀬　山岸　政子
白つつじ頑固おやじを思ひ出す　上田市古安曽　甲田　隆登
義姉の葬新緑の香に包まれて　長和町長久保　石井　雪枝

◎選者吟／山に桐咲いて暦日つつがなし

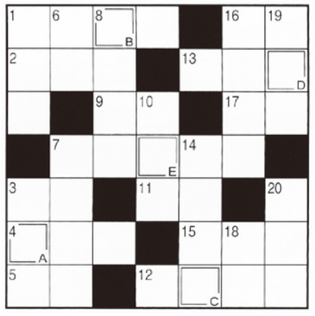
川柳　橋詰信幸　選

帰りざま一気飲みするどろ軍手　東御市祢津　唐澤　宏員
山を褒め水を褒められ冷そうめん　上田市長瀬　山岸　政子
雑草に招かれ動く重い腰　上田市富士山　宮澤　令行
喜寿めざしひねる一句と八千歩　青木村田沢　上原美代子
タフマンも草には勝てず除草剤　上田市林之郷　岩瀬　邦子
嫁ぐ娘へあふれる愛のフォトブック　上田市蒼久保　畔上　綾子
二礼二拍信じ切ってる今日の無事　上田市塩川　下村　正枝
節電を尻目に喘ぐ冷蔵庫　青木村夫神　清水　剛
年金をつぎ込んでする米作り　上田市富士山　大森乃里子
今日生きた証しに綴る日記帳　東御市常田　中村　善彦
五十年喜怒哀楽の夫婦道　東御市和　依田　恵子
さり気ない処世の善意輪を広げ　東御市和　荻原　悦二

◎選者吟／斜に構え程よい距離の老婆心

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　徳島県が発祥の○○○



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　東海道新幹線の愛称の一つ
3　天気予報で使う単位はヘクトパスカル
6　食事の ―― にしっかりと手を洗った
7　ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
8　綿あめの芯棒に使うことも
10　お化け屋敷で ―満点の演出を楽しんだ
14　胸びれを広げて滑空します
16　東北三大祭りの一つ、秋田 ――祭り
18　個体と液体を分ける方法の一つ
19　マンションの賃貸情報にのっています
20　「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

ヨコのカギ

1　夏に咲く黄色い花
2　行きは良い良い ―― は怖い
3　レタスやゴボウは ―― 科の植物です
4　すし屋の符丁でお茶のこと
5　能あるタカは隠してる?
7　北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
9　停留所に止まります
11　漢字などの横に小さな文字で振ります
12　海からそよそよと ―― が吹いてきた
13　英国の通貨単位です
15　魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
16　草を刈るときに使います
17　翼をもっています

〈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

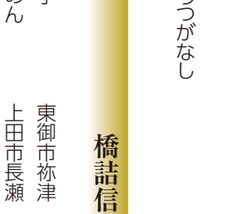
お便りコーナーに掲載させていただく場合があります。

〈裏〉

〒386-8668
上田市大手2-7-10
JA信州うえだ
JAN!JAN!
編集部

〈表〉

6月号出題クイズの答え



〈答〉
ラベンダー

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

応募数　6月号は72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

海藻の力で固めるゼリーです。
簡単においしいゼリーができます。

応募の締め切りは8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープ　ゼリーの素ぶどう3袋セット」をプレゼント!!

旬をおとどけ Oishii Collection

今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

プルーン

プルーンは「西洋すもも」と呼ばれるすももの一種で、果実は基本的に楕円形で果皮が赤紫～青紫色をしています。コーカサス地方が原産地といわれ、古代ローマ時代には食べられていたようです。ヨーロッパに広まったプルーンはフランスで普及し、アメリカ大陸発見後にはアメリカにも広く伝わりました。

日本へは明治時代に伝わりましたが、なかなか定着しませんでした。プルーンは雨に弱く、成熟期に雨が多いと実が裂果したり病気になりやすい性質があるため、栽培が容易ではなかったようです。

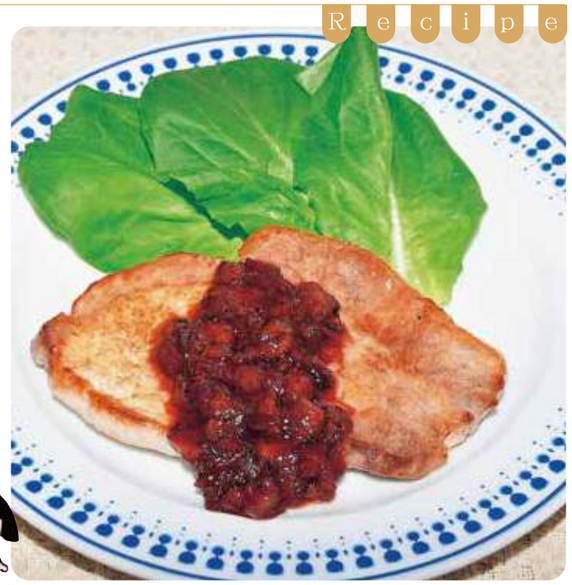
プルーンは品種によって乾果向けのものと生食用があります。プルーンといえば「ドライプルーン」が有名なことから、乾燥させて食べる果物だと思われがちですが、日本で栽培されているプルーンの多くは生食向けです。生食用は完熟するとみずみずしくて濃厚な甘酸っぱさが味わえます。

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

プルーンソースのポークソテー

Recipe



材料（2人分）

- ●プルーン／5個
- ●豚肉（ソテー用）／2枚
- ●塩／少々　●こしょう／少々
- ●小麦粉／適量
- ●オリーブ油／大さじ1
- ★赤ワイン／50cc
- ★水／50cc
- ★醤油／大さじ1
- ★みりん／大さじ1
- ★黒こしょう／適量

作り方

① 豚肉は筋切りをして、塩、こしょうをふり、小麦粉をうすくまぶします。
② プルーンは洗って種を取り除き、粗く刻みます。
③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豚肉を中火で焼きます。カリッとした焼き色がついたら裏返し、両面を焼いて火が通ったらお皿に盛り付けます。
④ フライパンを軽くふいて、プルーンと★を入れます。強火でアルコールを飛ばしたら中火にし、水分が半量になって軽くとろみがつくまで約3分煮詰めます。
⑤ 焼いた豚肉にプルーンソースをかけます。

豚肉とプルーンのほどよい酸味が相性ぴったり！

©よい食P

あなたのくらしにお花を

花ナビ HANA*NAVI

サルビア

●学　名／*Salvia*　●科　名／シソ科
●原　産／南米など

サルビアといえば、やはり赤い花を思うでしょうか。サルビア・スプレンデンスという品種です。学校の花壇で咲いているイメージがありますね。病害虫にも強く育てやすい花です。ガクも赤く美しいので、長い期間鑑賞できます。最近はラベンダーをイメージさせる青いサルビアも定番になっています。

ソーセージに使われる「セージ」というハーブがありますね。もっとも有名なセージはコモンセージだと思いますが、サルビア・オフィシナリスという名も持っています。前述の赤いサルビアもスカーレットセージという別名があります。「○○セージ」という花は「サルビア・××」というほかの名前を持っていることがほとんどです。つまり、サルビア＝セージです（花や葉の雰囲気から、サルビアの仲間ではないのに名前にセージとつく花もありますが）。少しサルビアの見方が変わりませんか？

育て方

開花期 5～11月

病気や害虫に強く、とても育てやすい花です。

一般的な赤いサルビアは寒さに弱く一年草ですが、チェリーセージやコモンセージなどは多年草で冬を越えます。ただし多年草のサルビア、セージは品種によって耐寒性、耐暑性は様々です。

日当たりと水はけのよい場所を好みます。堆肥や腐葉土を入れておきましょう。花の期間が長いので、肥料は月1回緩効性のものをやって肥料切れしないようにします。水やりは土が乾き始めたらやります。乾きすぎると下葉が枯れてしまうので、特に乾きやすい鉢植えでは注意します。

花が終わったら花穂を切り取ります。伸びすぎて草姿が乱れた場合も切り戻すとわき芽が出て仕立て直しができます。

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

牡羊座（3.21～4.19）
活気があります。レジャーは華やかでいつもよりぜいたくなものがお勧め。目的を絞ってお金を使うと好循環が
〈幸運を呼ぶ食べ物〉サヤインゲン

牡牛座（4.20～5.20）
まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運気好転
〈幸運を呼ぶ食べ物〉オクラ

双子座（5.21～6.21）
意見の食い違いは時間がかかっても調整を試みて。見切り発車で行動を起こすと後退することに。整理整頓にツキ
〈幸運を呼ぶ食べ物〉マクワウリ

蟹　座（6.22～7.22）
難しい役回りを任されそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ゴーヤー

獅子座（7.23～8.22）
好調運ですが、とても多忙。やることを整理して効率的に動きましょう。スケジュールには遊ぶ予定も組み込んで
〈幸運を呼ぶ食べ物〉桃

魚　座（2.19～3.20）
1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの実りを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ニンニク

乙女座（8.23～9.22）
恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念に
〈幸運を呼ぶ食べ物〉パプリカ

水瓶座（1.20～2.18）
対人運が活性化。良いことも大変なことも外から飛び込んできそう。返事は慎重に。言葉を選んで話すよう心がけて
〈幸運を呼ぶ食べ物〉梨

山羊座（12.22～1.19）
これまでの頑張りが認められ成果が上がりだします。安定運ですからマイペースで。うれしいニュースも飛び込んできそう
〈幸運を呼ぶ食べ物〉スモモ

射手座（11.23～12.21）
勢いのある好調運ですが下旬からは荒れ模様。用事もレジャーも前倒しで。後半は頼まれ事で忙しくなりそう
〈幸運を呼ぶ食べ物〉トマト

蠍　座（10.24～11.22）
厳しい運気となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理せず体力を温存。次の機会に備えましょう
〈幸運を呼ぶ食べ物〉イチジク

天秤座（9.23～10.23）
少しずつ条件が整ってきます。交渉は粘り強く続けましょう。協力者が現れる予感も。説明書はよく読んで
〈幸運を呼ぶ食べ物〉ツルムラサキ