



○特集/ポチッとFarmご利用Q&A
 ○ほうさくClub!/[チンゲンサイ]に挑戦!
 ○JA職員の農家インタビュー! / 上田東地区の小市 香さん



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

上田市上丸子 コクス ジョバンニさんと縣 知子さんのお子さんで
 じあ るあ
 虹亜ちゃん(5歳) 月亜ちゃん(4歳)です!

J A からののお知らせ

信州上田なないろ農産物 PRフォトコンテスト **実施中!**

上田市の「農」の写真を指定のハッシュタグをつけて投稿することで豪華プレゼントのチャンス!

応募期間 9月1日(木)~10月31日(月)まで

投稿概要 ①農風景部門:上田市内の田畑や農村風景など
 ②グルメ部門:上田地域産の農産物の料理など
 応募方法や写真投稿の仕方など詳細はQRコードを読み取りください。→

景品あり!

問い合わせ 上田地産地消推進会議 ブランド部会(事務局 上田市農産物マーケティング推進室 TEL:21-0053)

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
 真田のぼるくん



- 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 ご利用 Q&A
- 8 JA職員の声
農家 インタビュー!
上田東地区の小市 香さん
- 10 ほうさくClub!
「チンゲンサイに挑戦」
- 12 健康講座
「腸内環境」
- 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〔ホトギス〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ミウガ〕
レシピ



JA女性部は7月14日、防災学習をテーマに「支会三役・事務局合同視察研修」を行い、27人が新潟県「おぢや震災ミュージアムそなえ館」を訪れました。新潟県中越大震災の教訓を伝える同施設で、地震シミュレータにより震度7の揺れを体験したり、避難生活の状況を聞くなど、災害への備えを学びました。



当JAは7月22日本所で、全国農業協同組合中央会と全国農業者農政運動組織連盟の主催による「生産資材高騰対策等基本農政確立緊急全国大会」にオンラインで参加しました。喫緊の課題である生産資材高騰対策の具体化と、食糧安全保障の強化に向け、JAグループの意思結集を図りました。



当JAの農産物直売所等は8月11日から、毎年恒例になっている花市を開きました。うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所では、人気の切り花を買い求める来店者でにぎわいました。切り花は次々となくなり、売場スタッフは忙しく花の補充を行いました。



営農相談員の指導でミニグリーン作りを体験する子どもたち

今年初めて企画したミニグリーン作り体験では、JA営農相談員が講師となり、子どもたちに作り方や自宅での管理方法を教えました。数種類の多肉植物から好きな品種を選んで容器に植え付け、子どもたちは、「かわいくできた。ちゃんとお世話をして元気に育てたい」「お母さんにお土産としてプレゼントする」と話し、大事そうに持ち帰りました。また、「ちやぐりん」掲載工作の材料セットも配布し、大好評でした。

大型ショップピングセンターで「ちやぐりん」とJAをPR

当JAは7月26日、27日の2日間、上田市天神の大型ショップピングセンターアリオ上田の特設会場で、農産物にちなんだゲーム体験や多肉植物のミニグリーン作り体験に挑戦する「アグリチャレンジパーク」を行いました。

このイベントは、(一社)家の光協会発行の子ども向け雑誌「ちやぐりん」と「家の光」を若い世代を中心に幅広くPRすることを目的に、夏休みの思い出づくりにもつなげたいと、子どもも夏休みに合わせて毎年開いています。大型ショップピングセンターを会場にするこ

当JA助け合いの会は、地域の集いの場として年間160会場以上で開催していた「よりあい広間」を、コロナ下で中止していましたが、感染症対策を徹底しての再開を目指し、協力会員の研修を進めています。

あらためて「コロナ下における開催時の心得を学ぶとともに、参加者をはじめ会員にとっても健康づくりにつながる体操レクリエーション等の知識の向上をテーマに、6月27日にラ・ヴェリテで、29日にモルティシおだで、協力会員研修を開催しました。公開講座として地域住民にも参加を募集し、あわせて34人が参加しました。

よりあい広間再開へ！助け合いの会が研修を開催



研修を受ける協力会員と地域住民

同会は、「年をとっても住み慣れたところで安心して暮らしたい」という地域住民の願いを、協同の力で実現しようとする活動するボランティア組織です。同会の荻野久子会長は、「人とつながり、相手への思いやりを忘れず、楽しい100歳人生に向けてがんばりましょ」と、参加者に語りかけました。

同会は、「よりあい広間」の再開に向け、支会ごとに内容を検討し、体操教室をはじめ「モルック」「ポッチャ」といった「ユースポーツ」体験など、健康と笑顔をつくる活動を進めていく計画です。

この教室は、コロナ下で身体を動かす機会が減り、身体の不調に悩んでいる人が増えていることから、身体の歪みなどを調整し、インナーマッスルを鍛えることを目的に募集し、「ピラティスインストラクターから、動作と効果について説明を聞きながら行いました。若い人から高齢の方まで一緒に出来る運動で、ヨガマットなどを使い、ヨガのようなゆとりとした動きでストレッチに近い動きをいくつか教わりました。

参加者は「はじめてやったが、すごく気持ちよかった。身体が楽になった気がする」と話し好評でした。



ピラティスを行う参加者

西部エリア

**身体の不調を改善！
「ピラティス教室」を開催**



七夕まんじゅうを作る参加者と講師

真田エリア

**フレッシュミズ講座開く
「七夕まんじゅう&七夕飾りを作る」**

JA女性部真田支会は7月30日、JA長研修センターでフレッシュミズ講座を開き、行事食をテーマに「七夕まんじゅう&七夕飾りを作る」を行いました。フレッシュミズ世代と子ども、女性部員合わせて15人が参加しました。

この日は、女性部員が講師を務め、まんじゅう生地のごね具合、あんこの包み方、七夕飾りの作り方等を説明しました。1人2個ずつ七夕まんじゅうを蒸しあげました。

空き時間を使って七夕飾りを作ったり、短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付け、同地区事業部長店の正面入り口に飾りました。短冊も用意し、来所者に自由に記入し飾ってもらえるようにしました。



スコープ三味線の演奏を披露する支会員

丸子エリア

**JA女性部丸子支会が
3年ぶりに交流会を開催**

JA女性部丸子支会は7月6日、上田市丸子文化会館大ホールで、第10回JA信州うえだ女性部丸子支会交流会を開催し、同支会員64人が参加しました。

この交流会は、同支会の中々グループと交流し、部員同士の絆を深めることが目的です。この日は、スコップ三味線による活動発表や生活活動サポーターによるエコーマーク商品の説明とレシピ紹介のほか、ドキュメンタリー映画「弁当の口〜めんどくさい」は幸せへの近道」を鑑賞しました。鑑賞後に抽選会を行い、当選者に「弁当の口」の書籍をプレゼントしました。

参加者は「映画では、食の大切さを改めて感じることで、とても感動した。再開できて良かった」と話しました。

東部エリア

**組合員とのつながりを強化
職員が加工トマトの収穫を体験**



協力して加工トマトを収穫する職員

JA東部地区事業部は8月6日、「食と農のコミュニケーションプログラム」の一貫で、同地区事業部の職員27人が参加し、加工トマトの収穫作業を体験しました。

同地区事業部では、地域貢献活動の一環として、2019年から加工トマトの栽培・収穫を行っています。JA女性部員が作るトマトケチャップの材料となる加工トマトの調達も兼ねています。今年は畑の場所を変え、今までの1.5倍の面積に加工トマトを植えました。

この日は職員同士協力して作業を行い、コンテナ10箱分を収穫しました。同地区事業部では、組合員とJAのつながりの強化をめざして、地域貢献活動に取り組んでいます。

上田東部エリア

**JA職員が地域貢献協力で
稲倉の棚田あぜ草刈り行う**



棚田で刈払い機を使って作業をする参加者

JA上田東部地区事業部管内の稲倉の棚田で7月30日、あぜ草刈りが行われました。このあぜ草刈りは、稲倉の棚田保全委員会が主催するもので、保全委員 豊殿まちづくり協議会・豊殿自治会連合会・神川ソフトクラブ・JA職員等約60人が参加しました。

8月6日開催の恒例行事「ししおどし」と、稲の出穂期に向け、圃場整備を行うことが目的です。同地区事業部では、地域貢献活動の一環として、毎年職員が参加しています。参加者は「暑い中で大変な作業だったが、先人から受け継がれてきた棚田の保全に協力できて大変うれしく思う」と話しました。

「ししおどし」とは、稲につく害虫駆除と五穀豊穣を祈願し、竹で作った松明に火をつけ、掛け声とともに棚田内を練り歩く行事です。

よこほろ部エリア

**女性部よこほろ南部支会
身体動かし健康維持**



エクササイズをする参加者

JA女性部よこほろ南部支会は7月13日、長和町の長門町民センターで第2回健康教室を開き、部員37人が参加しました。この健康教室は、健康維持増進と部員同士の親睦を目的に毎年行っています。

当日は脳トレ講座で、認知機能低下予防に向けたポイントの紹介や複数の動作を一度に行う運動をした後、日々の生活の中でできる体操や筋力トレーニング、音楽に合わせたエクササイズなどを行いました。

参加者は「先生のユーモアのある話で大変楽しい、たくさん体を動かして、心も体も軽くなった」と話し好評でした。

荻野久子支会長は「今日はたくさん笑って体を動かして、コロナに負けないように免疫力を高めていきましよう」とあいさつしました。

塩田エリア

**リサイクル手芸教室開き
SDGsを学ぶ**



新聞紙でバッグを作る参加者

JA女性部塩田支会は7月11日、モルティンおだでリサイクル手芸教室を開き、女性部員14人が参加しました。

この手芸教室は、リサイクルを通じてSDGs(持続可能な開発目標)を学ぶことを目的としています。この日はJAくらしの活動相談員が講師を務め、「一社家の光協会発行の「家の光」に掲載された、新聞紙を活用するリサイクル手芸に挑戦し、大・中・小3種類の大きさのバッグを作成しました。

参加者は「自分で作ったバッグなので、ビニール製のバッグには無い愛着が湧いてきた。エコバッグとして大切にしたい」と話しました。

ログインについて



Q パスワードを忘れてしまった。
パスワードを何度も間違えて、ロックがかかってしまった。

A 以下の手順でパスワードを再設定し、当サイトにログイン下さい。

- 1) 当サイト画面上部の「ログイン」をクリック。
- 2) ログイン画面が表示されるので、パスワード入力欄のすぐ下にある、「パスワードを変更される方はここをクリック」という文言部分をクリック。
- 3) パスワード変更用の画面が表示されます。
「メールアドレス」欄に、ご利用予定のメールアドレスを入力して、「メールを送信する」をクリック。
- 4) パスワード設定用の手続きメールが、ご登録のメールアドレス宛に届きます。
有効期限内に、メール文面にあるリンクをクリックして、**パスワードの再設定**をしてください。
- 5) 上記4)で**設定したパスワード**で、**ログイン**をしてください。



支払い・注文利用について

Q どのような支払方法ができますか？

A お支払い方法は、「口座振替」、「クレジットカード」でのお支払いが可能です。
現金でのお支払いはできません。
※口座振替は組合員で、購入の口座振替登録がされている方。口座振替の登録は最寄りの支所、店で手続きして下さい。

Q 注文のキャンセルや変更はできますか？

A 「今すぐ注文」でのご注文については、会員様ご自身での注文のキャンセルや変更手続きはできません。大変お手数ですが、JAまでお問い合わせください。

- WEBでのお問い合わせ：当サイトお問い合わせフォームよりお問い合わせください。
- お電話でのお問い合わせ：生産資材課 29-8021
「予約注文」については、注文受付期間中であれば、「マイページ」の「注文履歴」より変更が可能です。
「予約注文」のキャンセルが必要な場合は、上記のお問い合わせ先までご連絡ください。

Q 当サイトはいつでも利用可能ですか？

A 毎週日曜、午前1～3時の間はシステムメンテナンスのためサービス停止となります。それ以外の時間は随時利用可能です。

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



特集

ポチッと Farm

ご利用

Q & A

?????



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と好評をいただいている「ポチッとFarm」。今回は登録時や、利用方法で問い合わせが多かった内容をQ&Aでまとめました。活用いただき快適な農業ライフをお過ごしください。

会員登録について



Q 新規会員登録をしたけれど、手続きのメールが届きません。

A 会員登録の情報の入力完了後、株式会社NTTデータより、登録確認のメールが送信されます。メールの受信が確認出来ない場合は、以下の内容をお確かめください。

携帯(スマートフォン)のメールアドレスの場合、ドメイン指定受信を行っている場合

docomo、au、SoftBankなどのセキュリティ設定のためユーザー受信拒否と認識されているか、利用者が迷惑メール対策等で、ドメイン指定受信を設定されている場合に、メールが正しく届かないことがあります。以下のドメインを受信できるように設定してください。

@am.nttdata.co.jp

※また、上記とは別に、ご登録頂いたメールアドレスへ「ご注文完了」等のご案内メールを右記メールアドレスから送信いたします。

@ued.nn-ja.or.jp

※こちらのドメインからのメールも受信できるように、併せて設定してください。

※各携帯会社のドメイン指定受信方法については下記QRコードからご確認ください。



←docomo



←au



←softbank

Q 会員登録をしたいのですが、「一致する組合員データが見つかりません」や「重複する組合員データがあり会員登録に失敗しました」と表示されてしまいます。

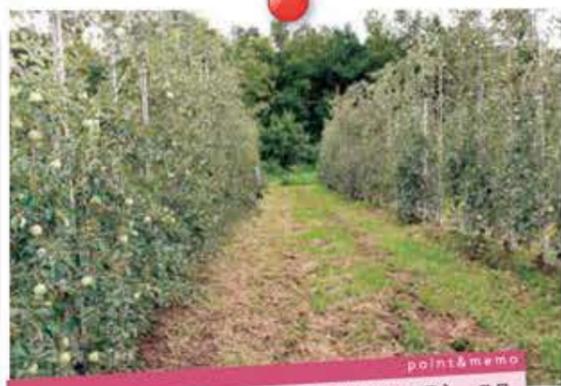
A 会員登録画面で入力いただいた氏名とJAに登録のある氏名が一致していなかったり、組合員コードを複数お持ちの場合に表示されることがあります。お手数をおかけいたしますが、当サイトのお問い合わせフォームからお問い合わせください。担当者よりご連絡差し上げます。

小市さんのリンゴ園で 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、小市さんのリンゴ園で仕上げ摘果作業を体験させていただきました。

リンゴの仕上げ摘果作業



point&memo
摘果作業は5月～6月に1回目の摘果（荒摘果）、7月中旬頃を目安に2回目の摘果（仕上げ摘果）を行います。今回はふじの仕上げ摘果作業を行いました。高い場所では高所作業車やはしごを使って作業します。



point&memo
まずは小市さんのお手本を見せていただきました。結果枝【けっかし】（果実をつける倒枝）へ30cmほど1果がなるようにします。次に下記のような果実を見極めながら落としていきます。

仕上げ摘果で落とす果実

- ①変形果、果面のサビがひどい果実、病害虫の被害を受けている果実
- ②生育が不良な小玉果
- ③着果位置が悪い果実

大きくて品質の良いリンゴの収穫には、仕上げ摘果作業も大事なんだね。



残す果実を見極めるのが難しいです!



果実がなりすぎると、1個の大きさも小さくなってしまいますので、思い切ってとってくださいね。



左からJA富山県指導部吉山富山農業技術員、堀田主任、小市さん、宮澤さん、西澤係長

感想



西澤係長

「作業の目的と手順を教えてくださいましたが、実際にやってみると残す果実を見極めるのが思った以上に難しかったです。秋に収穫できるまでの大変さがわかりました。小市さんと宮澤さんは若くして農業をされています。次世代を担う農業者として今後の活躍を応援しています」



堀田主任

「今回仕上げの摘果作業を体験させていただきました。こうした手間暇をかけた根気のいる作業の積み重ねがあっておいしいリンゴに仕上がっているのだと改めて実感しました。ぜひ多くの人にJA管内のおいしいリンゴを食べてもらいたいと思います」



JA信州うえだ 上田東地区事業部 総務課 係長 西澤 哲也
上田東地区事業部 業務課 主任 堀田 慎一郎



7月中旬にインタビュー 上田市古里 小市 香さん(34歳)

◆西澤…小市さんはどのような作物をどのくらい栽培していますか?
◇小市さん…リンゴ(シナノスイート、シナノゴールド、ふじ、ぐんま名月、シナノホッペ、高徳を90アール、桃(ワッサー、浅間白桃、あかつき、川中島白桃、紅晩夏)を20アール栽培しています。
◆西澤…色々な品種を栽培されているんですね。農業を始めた理由を教えてください。
◇小市さん…祖父が果樹栽培を始めたのが、わが家の農業のスタートです。小さい頃からリンゴと桃に囲まれて育ったので、農業は身近に感じていました。長年畑を守り続けてきた父も高齢となり、こ



◆堀田…頼もしい仲間がいるのはとても心強いですね。就農してから、大変だったことはありますか?
◇小市さん…管理作業がとても大変です。一年として同じ天候がなく、特に最近春先からの異常な高温をはじめ、雹害や短時間の大雨で作業が止まってしまっことが多くなりました。天候に左右され、思ったような品質に育たず、手をかけても収量や品質に影響がでるなど難しいところがありますね。父やJA営農技術員にアドバイスをもらいながら、管理作業の負担軽減ができるように取り組んでいます。
◆堀田…二人にとって農業の魅力とは何か教えてください。
◇小市さん…宮澤さん…やっぱり、購入いただいたお客さんからの「おしいっか」が教えてください。

のまま維持することがだんだん難しくなってきた、この環境がなくなることは寂しい、このまま終わらせたくない、自分がやることで畑の風景を守れるならと思い始めました。それからは父やJA営農技術員の指導の他、講習会などにも積極的に参加をしながら果樹栽培の勉強をして、4年前に親元就農をしました。現在、私と従業員含めて女性4人、男性1人の計5人で一緒に働いています。みなさんとても頼もしく、今回一緒に取材対応をしてくれた宮澤さんは、高校時代の部活(ギターマンドリン)仲間です。頼りになる一人です。



今回一緒に取材対応をしてくれた宮澤 和美(みやざわ かずみ)さん(右)

た!」の一言です。「年々おいしくなっているよ」といつてもらえるので、おいしいものを届けられた自信にもつながります。丹精込めて栽培した作物で誰かに喜んでもらえることは、農業の魅力のひとつだと思います。
◆西澤…最後に、小市さんと宮澤さんの二人から今後の展望や農業にかける思いを聞かせてください。
◇小市さん…今の畑を守りながら高品質で安定的に生産できるように、日々勉強しながら栽培技術を磨いていきたいです。また今の土地や気候にあった作物を育てていくことにもチャレンジしていきたいですね。
◇宮澤さん…体力が必要な作業も多いので大変なところもありますが、愛情込めた作物が成長する姿を見られるのはとてもやりがいがあります。引き続き仲間と楽しくおいしいリンゴと桃を作り続けていきたいです。

ローン相談日

Support & Guidance

	場所	期日	時間	お問い合わせ先等
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	9月 3日(土) 9月10日(土) 9月24日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	9月24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② (財産の把握と生前贈与する財産)



生前贈与は、まずご自身が保有している財産の内、どの財産をどのくらい贈与できるかを考えます。もちろん自分の今後の人生で必要な資産については確保することが必要ですが、自分が使えない資産であれば、生前に贈与することで、相続発生時にはその分が相続財産からマイナスとなり、相続税の負担軽減になります。また、保有し続けることでその資産価値が上がる、また利益を生むことが分かっている場合などは、この財産を贈与することで相続税の軽減はさらに進むことになります。

現在ご自身が保有している財産がどのくらいあり、相続が発生した時に相続税が課税されるかどうかは「相続税試算」をすることにより、おおよそ把握できます。相続税がかかるのであれば、「贈与対策」は有効な「相続税対策」になりますので、まず現段階での「相続税試算」をお勧めします。



今回は非課税枠がある主な贈与方法について説明します。

■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

7月の定例理事会(令和4年7月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和4年度仮決算事務処理日程・要領について
- ②諸規程の変更について

腸内環境

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。

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、9月は夏も終わりに近づきます。気温が下がると食欲がわき、体は脂肪をため込み、寒い冬を乗り越える準備を始めます。肥満予防のため、食べ過ぎや飲みすぎには十分気を付けたい季節ですね。食べ物を消化し、体内に栄養を取り込み、老廃物を排泄する一連の流れを「代謝」と言いますが、その中でも今回は腸内環境に注目したいと思います。

私たちの腸内には様々な細菌が生息しており、その数なんと約1000種100兆個とされています。顕微鏡で腸の中を覗くと、それらはまるで植物が群生しているお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。腸の細菌は善玉菌、悪玉菌、どちらでもない日和見菌に分けられ、これらがバランスを保っています。食事内容、ストレス、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れや、年齢による変化で腸内細菌のバランスは変動します。

あなたの腸内環境は大丈夫!?

腸内環境を知るためには、便を観察してみましょう。良い環境だと、便の色は黄色から褐色で、においは臭くなく、形状は柔らかいバナナ状です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている可能性があります。

腸内細菌のバランスを整えると嬉しいこと

- 便秘や下痢になりにくい!
- 免疫力アップ!
- 太りにくくなる!
- 肌荒れの改善!

腸内細菌のバランスを保つために

- 腸の働きをコントロールする自律神経を整える**
睡眠や休息をしっかりととり、お風呂などでリラックスタイムをとりましょう。ストレスや疲れは自律神経のバランスを崩す原因になりますので要注意です。
- 腸のまわりの筋肉を使う**
運動をすることで腸の動きが活発になります。ウォーキングやストレッチ、スクワットがおすすめです。
- 食事を工夫する**
発酵食品(ヨーグルト・納豆・キムチ・ぬか漬けなど)は善玉菌を活性化させます。また、食物繊維(野菜・きのこ・こんにゃく・玄米・海藻など)やオリゴ糖(きなこ、ごぼう、玉ねぎ、はちみつ、バナナなど)は善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善に役立ちます。

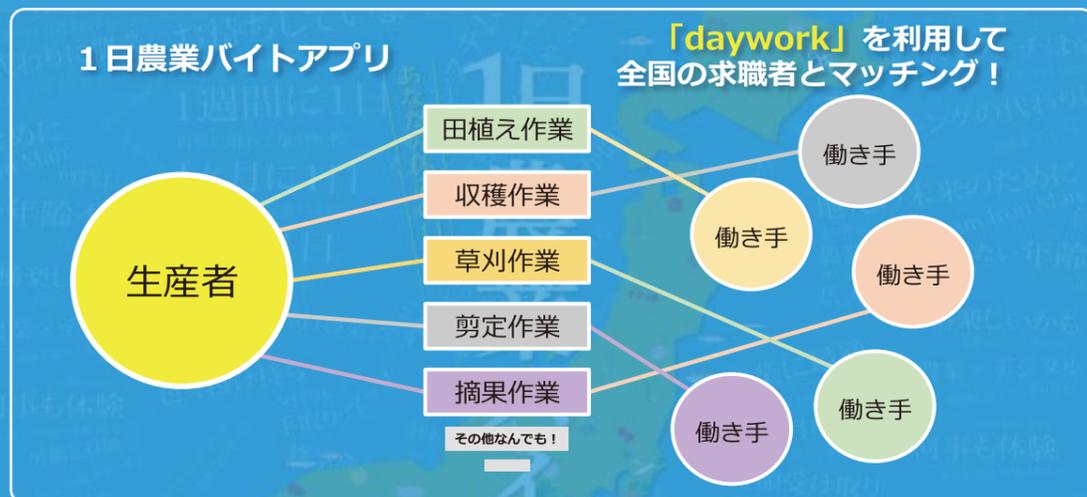
腸内環境を整えて、健康的に過ごしましょう!

マッチングアプリを活用して 農業の働き手を募集できます！

1日農業バイトデワークとは？

1日農業バイトデワークは、農家さんと求職者を1日単位で結びつけるサービスです。これまで農業界は数週間単位で連続した雇用が当たり前でした。しかし、農繁期だけ手伝いに来てくれる方を見つけることは非常に難しいものです。

生産者がデワークサービスを利用すると、その地域に住む方々はもちろん、全国の働き手の方々が自分の休日を利用して手伝ってくれるようになります。本業を持っている方々でさえも、副業として農業を手伝ってくれるようになります。



簡単な軽作業から専門的な作業まで、農作業なら自由に設定できます！

- 求人は1日単位で。(リピーターも多くいます！)
- 給料は日給で手渡し基本。日給は自由に設定できます。
※手渡し以外の設定もできます。
- 求職者とはアプリ内のメッセージでやり取り。
- 労災加入をしていなくても、JAの傷害共済でカバーできます。
※農作業中傷害共済・・・各支所の共済担当にお問い合わせください。

まずはアプリをダウンロード！



iPhone



Android



ダウンロード後、アプリを開いて右下のマイページへ生産者のアカウント作成から登録を進めてください。

この件についてのお問い合わせは営農経済部営農企画課まで(TEL:23-4084)

全5回コース

野菜栽培年間講習会

「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、さらに一歩先の販売を目指す方に向けた年間講習会「ほうさくマスターclub」を開講します。

直売所や市場出荷に興味がある方が対象。

講習内容・日程 開催時間は毎回、午後1時30分～4時頃までとなります。

受講料 全5回分 3,000円
組合員/無料

※土壌診断費は別途料金となります。
※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

募集人数 10名 ※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

会場 グリーンファーム中央店
(上田市国分80-6)

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

申込期間 2022年9月1日(木)～9月25日(日)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等の案内をいたします。

- 募集対象
1. 直売所に出荷したいと考えている方
 2. 家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
 3. 畑が空いていて何かやりたいが、何を作ったらいいか悩んでいる方

講習名	開催日
①土づくりと菜園計画、JAの出荷品目の紹介	2022年10月21日(金)
②防除日誌と栽培管理の注意点、直売所出荷のための心得	2023年 1月20日(金)
③土壌診断の結果説明、春野菜の栽培、病害虫防除	2023年 3月17日(金)
④夏野菜の栽培、春野菜の管理、病害虫防除	2023年 4月14日(金)
⑤秋冬野菜の栽培、夏野菜の管理、病害虫防除	2023年 7月21日(金)

お問い合わせ先 グリーンファーム中央店(担当:山口)TEL:29-8177

気軽にできる健康づくりで コロナ禍を乗り越えよう!

信州まるごと健康チャレンジ2022

参加費 無料
チャレンジ期間:8月1日～11月30日のうち60日間
結果提出締切:2022年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう!結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|---------------|------------------|----------|--------------------|
| 1 つづけよう『減塩生活』 | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| | | | 9 じぶんで決めよう マイチャレンジ |

信州健康チャレンジ倶楽部
ご登録の方に
●役立つ健康情報や応援メールが届きます
●登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
※プレゼントの締切は2022年9月30日(金)

参加方法は専用ホームページから
<https://shinshu-kenkou.com/>

主催 信州まるごと健康チャレンジ2022実行委員会/長野県協同組合連絡会
お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380
【JA長野中央会 総合企画室】 ☎026-236-2016

抽選で500名様にオリジナルタオルプレゼント!!
結果報告者の中から



ジャガイモの収穫時期になりましたが、毎日のように雨が降り畑が乾かないので、作業が伸び伸びになり、困っております。

(M.K. 77歳 農業)

(編)困りますね。私は、昨年ジャガイモを植えて、収穫したらジャガイモの数だけオケラが捕れました!

今年は、ツユ明けが早かったせいですが、暑い日が続きましたが、ここに来て戻りツユ・返りツユと言ってしまうのですが、雨が多くなりジメジメした日が多くなり、閉口しています。

(T.M. 80歳)

(編)ジメジメは気分も滅入りますね。気象庁では、暑さ警戒を優先して早めの梅雨明けにしたそうですね。

今年は、つばめさん、二回も子育てしています。6月5日一回目の巣立ちの後、再び隣にあった巣に卵を産み始めました。7月5日に卵のカラが5個分落ちていました。現在親つばめが一生懸命命を運んでいます。つばめの可愛さ、一月末には巣立つことでしょうか。ちよっぴり淋しくなりませんが、又来年元気で帰って来て下さい...

(K.Y. 91歳 主婦)

(編)ツバメは、稲の害虫を食べてくれる農業には頼もしい助っ人。きっと来年も元気に戻ってきますよ。

孫も成長し畑にデビュー、種まきの植付け、サツマイモの植え付けにお手伝い、収穫からお料理まで笑顔がいつほいつ。

(K.B. 75歳 主婦)

(編)家族で協力して作って食べる、笑顔が一番の調味料かも!お孫さんの成長もまだまだ楽しみですね。

稲の中干しをしようとした途端、連日雨が降ってしまっています。今年はジャガイモが豊作となり、とても嬉しかった反面、他の野菜やお米はなかなか思いどおりにはならず。農業は非常に奥が深いことを実感しています。

(A.A. エンジニア)

(編)農業は自然の影響を直に受け、うまくいかないことも多いです。自然に負けない農業技術が欲しいですね。

今年は、私が夏野菜づくりしてみました。いろいろなアドバイス、ネット、JAN!JAN!など参考にしましたが、思ったより、キュウリ、ナス、トマト、ズッキーニなどたくさん

収穫出来ました。

(M.M. 64歳 主婦)

(編)野菜は手間をかけた分だけ実ってくれると思います。これからたくさん野菜を作ってください。

庭のわずかなスペースに作った畑や花壇に肥料になれば、と生ゴミを埋めてみました。ゴミ出しの頻度が減って、夏場の嫌な匂いもなくなるとても良いです。

(K.N. 44歳 パート)

(編)少しでも、みんなで家庭の生ゴミを肥料にして使えば、環境にやさしく資源節約になりますね。

何年かぶりですが、湯の丸高原のレンゲツツジを見に行きました。リフトで登って、ゆっくり散策して気持ちの良い時間でした。

(K.K. 79歳 農業)

(編)湯の丸高原で、レンゲツツジを眺めながら心身ともにリフレッシュ!健康維持には持っていますね。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。(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

釣人の向きそれぞれや石灼くる 播きもせぬ南瓜のびのび蔓伸ばす 子を守り燕鳥に体当り 金魚玉一匹だけの舞台かな 蟻地獄少しはなれて水を打つ 鉄砲百合友の形見となりけり 一輪の月下美人に酔ふ夕べ 友ありてキヤラプキ屈く今年また ここだけの話にさせる団扇風 玉葱や土壁の軒風を待つ

上田市生田 辰野 昌子 上田市保野 清水ゆき子 上田市上塩尻 永井 陶子 長和町長久保 倉沢寿美子 上田市真田町 宮崎 拓男 上田市長瀬 山岸 政子 上田市東内 山本 進 上田市御獄堂 小澤むつよ 上田市築地 勝見 稔 上田市本郷 森 修一

◎選者吟/高原の風を遊ばせをみなへし

川柳

橋詰信幸 選

青ガエルカエル座りて我眺め 宅配の野菜にまみれ母のメモ この歳で惚れなおすとは驚きよ 暑いなかウリもまがるは腰まがる スク抜けて手抜き覚えた老いの日々 雨ごいの炎の色の忘れられず 暑いのは嫌いと言ってサウナ好き 耕運機カラスの群れを従える 全快に味を噛み切る嬉しさよ 週刊誌拾い読みして合点する 悲しみに寄り添う酒はほろ苦く 美しく老ゆるを夢に趣味磨く

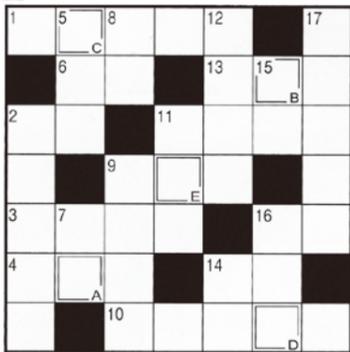
長和町長久保 石井 雪枝 上田市中央 滝沢 煙景 上田市中央 塩入 肇 東御市祿津 唐澤 宏員 東御市和 白石 幸男 上田市御獄堂 小澤むつよ 上田市下之郷 堀内 令子 上田市塩川 下村 正枝 上田市諏訪形 大林 正樹 上田市真田町本原 有賀 晩鐘 青木村村松 増田 久義 上田市築地 勝見 稔

◎選者吟/平穏に馴れた五感がたるみだす

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

主に満月を眺めて 楽しみます。



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 令和4年9月23日は ーの日。国民の祝日です 5 秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が ーを迎える季節です 7 竹や梅と並んでめでたい植物 8 幸水や豊水が広く作られています 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました 節約のために ー 簿を付け始めた 11 楽団の前でタクトを振ります 12 お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます 15 ピンチなんです! 16 長く続けると足がしびれることも ー コーヒー、 ー フットボール 17

ヨコのカギ 1 女郎花と書く秋の七草。同じ ー 科の植物にオトコエシというのがあります 2 頭隠して ー 隠さず 3 すいっちゃんと呼ぶ虫 4 インプレのときに上がります 6 贈答品に付けます 9 風が吹くともうかるかも 10 フェルメールの代表作『真珠の ー の少女』 11 店の中に他の客はいません 13 薬の ー は徐々に表れた 14 紙を燃やすと残ります 16 10を3回掛け合わせると

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!

7月号出題クイズの答え
(表) ウミ ア サ イ チ シ コ ク サ カ ロ ウ シ ト ラ ウ キ ブ ク ロ ア メ キ ヌ セ ツ ボ ミ ギ オ ソ ミ ズ
(裏)
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
炭酸水・牛乳・豆乳などで薄めて飲むのもおすすめです。
今月のパシャリ (撮影:7月中旬)
上田市常磐城(上田東地区)
えっ!キュウリの実から葉っぱが生えている? よく見ると宝船(帆掛け船)ようて緑起がいいかも!

編集後記
9月の時候のあいさつに「残暑の候」がありますが、これは8月下旬〜9月8日頃まで使われるとされています。今年の夏は「二一」現象の発生や地球の大気全体の気温が高くなっていると言われ、残暑も続きそうです。夏バテしやすい時期にもなりますので、体調管理には引き続き注意してください。また、9月になると台風が発生や接近が増えます。9月1日は「防災の日」です。「広く国民が、台風・豪雨地震等の災害についての認識を深めこれに対処する心構えを準備する」という主旨で防災啓発を目的に制定されました。みなさんも、災害に対する家庭での備えを、改めて確認してみてください。
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

ミョウガ

ミョウガは、赤紫色のきれいな色合いをした、特有の香りとおほのかな苦味、そしてシャキシャキ感を持つ香味野菜です。「花みょうが」とも呼ばれ、土の中の茎から顔を出した蕾(開花前の若い花序)を食用します。若い茎を軟白栽培したものは「みょうがたけ」として流通しています。やわらかくて香りがよく、こちらも香味野菜として利用します。

αピネンやアントシアニンが含まれているため、食欲増進や消化促進、活性酸素の働きを抑えて、目の健康維持をサポートする効果などが期待できます。

ミョウガを選ぶ時は、ふっくらとふくらみがあって身が締まり、紅色が鮮やかでツヤがあるものを選びましょう。乾燥すると香りが減ってしまうので、湿らせたキッチンペーパーなどに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ入れます。3~4日を目安に使い切りましょう。長期保存したい場合は、水洗いして水気をよくふき、丸のまままたは刻んだものを保存用袋などに入れて冷凍するのがおすすめです。



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



ミョウガのツナマヨサラダ

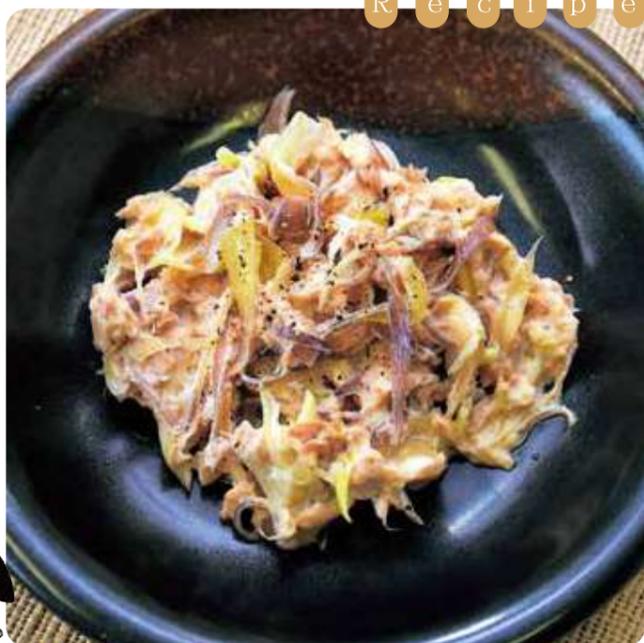
材料(4人分)

- ミョウガ/9個
- ツナ缶(フレーク)/1缶
- マヨネーズ/大さじ3
- 塩/少々
- 黒コショウ/少々

作り方

- ① ミョウガは洗って縦半分になり、斜めに千切りにします。
- ② 切ったミョウガをボウルに入れ、水抜きのため軽く塩をまぶし全体を混ぜます。10分ほどおいたら、ギュッと絞ります。
- ③ 絞ったミョウガと、汁を切ったツナを混ぜ、マヨネーズを入れて和えます。
- ④ 黒コショウでお好みの味に調えます。

ご飯やパンにも合うのでおすすめです!



©よい食P



あなたのくらしに お花を



花ナビ

HANA * NAVI

ホトトギス

- 学名/ *Tricyrtis* ●科名/ユリ科
- 原産/日本、東アジア

「特許許可局」と鳴く鳥で知られるホトトギスと、同じ名前の花です。ホトトギスの胸の模様に花の模様が似ていることから名前が付けました。ホトトギスは夏の渡り鳥で、この花が咲き終わるころに南へ飛び立ちます。

日本原産の多年草で、適度に湿気のある岩場や山の斜面に自生しています。紫色の模様がある星形の花がとても特徴的です。姿は野趣に富み自然な雰囲気のある庭に良く合うので、人気がある山野草です。

育て方

開花期 8~9月

明るい日陰で、湿気がある場所を好みます。土は水はけが良いものが好きで、ずっと湿っていると根腐れしてしまいます。植える場所に小粒の赤玉土や腐葉土を混ぜておきます。

露地植えの場合はほとんど水やりが必要ありませんが、鉢植えでは乾きすぎに注意しましょう。暑くて乾く夏は打ち水をして湿度を上げます。空気が乾燥していると葉先が傷みます。

日本が原産の植物なので、植えた環境が合えば増えやすいです。こぼれ種からも増えますが、園芸種の場合は種から増やすといい花が付かないことがあるので、株分けの方が良いでしょう。鉢植えの場合は根詰まり防止のため、1~2年に一回、株分けを兼ねて植え替えます。

肥料は、たまに油粕を株もとにやるくらいでいいでしょう。種を作りやすいので花がらは摘みましょう。こぼれ種から出てきた芽は、多いようなら摘み取っておくと、混んで風通しが悪くなるのを防げます。



牡羊座 (3.21~4.19) 身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがあります。健康に関する番組も◎ (幸運を呼ぶ食べ物) セロリ	牡牛座 (4.20~5.20) 好調運。遊びに行く話には積極的に参加しましょう。おしゃべりに時間とお金をかけるのもお勧め。芸術鑑賞にツキ (幸運を呼ぶ食べ物) サラダカラシナ	双子座 (5.21~6.21) 何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります (幸運を呼ぶ食べ物) ジャガイモ	蟹座 (6.22~7.22) 交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多い。好情報もキャッチできます。うわさ話は控えて (幸運を呼ぶ食べ物) ルッコラ	獅子座 (7.23~8.22) 高めの安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しむなど、気の置かない人たちと過ごすのがお勧め (幸運を呼ぶ食べ物) サトイモ
---	---	--	---	---

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE

魚座 (2.19~3.20) 不安を感じるなら取りやめを。先読みがさえています。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて (幸運を呼ぶ食べ物) レタス	水瓶座 (1.20~2.18) 目先の利益にとらわれず大局を見て。実力発揮の好機。大胆な作戦も吉と出ます。これまでの経験を生かすとき (幸運を呼ぶ食べ物) カボチャ	山羊座 (12.22~1.19) 努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表示すれば協力者も集まるはず (幸運を呼ぶ食べ物) アマエビ	射手座 (11.23~12.21) 運勢は波乱含み。気を引き締めていきましょう。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です (幸運を呼ぶ食べ物) ミョウガ	蠍座 (10.24~11.22) 心配事は杞憂(きゆう)に終わりそう。会話の機会を多く持つように心がけて。おけいこ事やセミナー参加にツキ (幸運を呼ぶ食べ物) 新ショウガ	乙女座 (8.23~9.22) 運勢には勢いがあり注目度が高め。外野がうるさく感じられることもありますが味方が大多数です。早めの行動が吉 (幸運を呼ぶ食べ物) アサリ	天秤座 (9.23~10.23) あれこれ気になって落ち着きません。上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に戻って選択を (幸運を呼ぶ食べ物) 栗
---	--	---	---	---	---	---