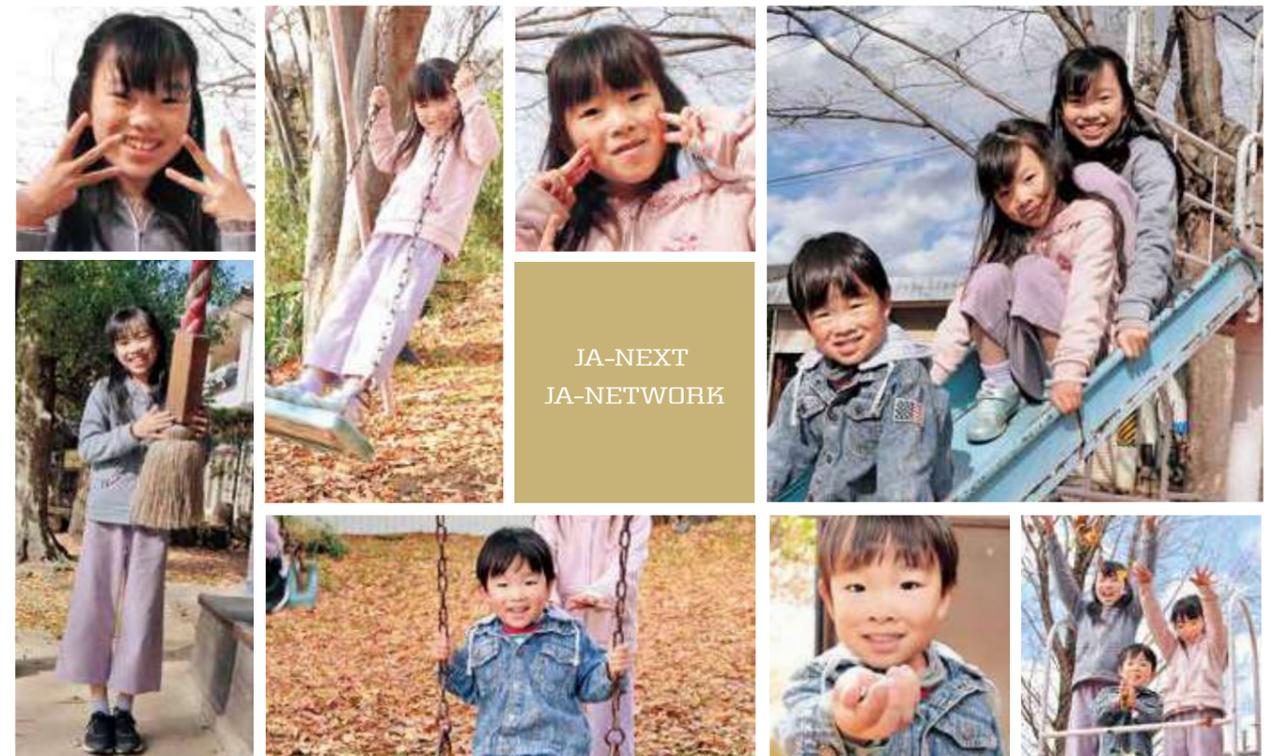


JAN! JAN! is PR magazine of JA network. We report interesting news, topics, interviews, information, etc. Please enjoy yourself!



● 新年のごあいさつ
 ● ほっさくClub!「ちよとめずらしい作物の紹介」
 ● 特集／お正月特別企画「お正月パズル」パズルを解いて豪華プレゼントをゲットしよう!



今月のJAN!JAN!CHILD 上田市古里 茅野 泰彦さんと詞子さんのお子さんと
 まなみ みさと とちや
 愛美ちゃん(10歳) 美里ちゃん(7歳) 友哉くん(3歳)です!

今月のいちおし商品

JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用 注文期間 2023年3月31日(金)まで

置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。

エコープ仕込みそ 桶詰替不要
 ●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。
 20kg **8,530円(税込)**
 10kg **4,740円(税込)**

エコープ仕込みそ 桶詰替不要 まろやか
 ●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。
 10kg **5,130円(税込)**

白みそタイプ **食べ頃 仕込み味噌**
 大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。8割こうじみそです。 **すぐ食べられる完成品**

赤みそタイプ **食べ頃 仕込み味噌**
 10割こうじみそです。1kg×4カップ **各 2,790円(税込) すぐ食べられる完成品**

仕込みそは、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→



新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜りましたこと、役員を代表いたしまして厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、農作物の状況につきましては、春先、一部地域において凍霜害や降雪等による被害が発生しましたが、全般的には大きな災害もなく比較的穏やかな天候に恵まれ、農家の皆様のご努力により、安全・安心な地元農畜産物を消費者の皆様へお届けすることができました。しかし、長引くコロナ禍の影響により、引き続き国内経済は伸び悩み、農業分野でも農畜産物全般にわたり、需要が減退し価格が低迷しました。



眞島 実

信州うえだ農業協同組合
代表理事組合長

福来る

JA SHINSHU UEDA
2023 Happy New Year.



本年は、災害もなく、農業生産が順調に進み、価格も安定した年になることを願っております。

一方、農業・農政を巡る情勢においては、円安、諸外国の輸出規制、ロシア・ウクライナ情勢の影響などにより、燃油・飼料・肥料等の農業資材価格高騰が続きました。この状況は農業所得減少に直結し、その対策は、持続可能な農業の実現に向けた大きな課題でもあります。

JAとしては、国・県・各市町村へ肥料高騰対策事業等の予算確保などの支援要請を行うとともに、当JA独自の支援対策も実施いたします。さらに、農業コスト低減とみどりの食料システム戦略の実現に向け、資源循環型農業、環境調和型農業などの提案にも積極的に取り組んでまいります。

本年もJAグループが一体となり、食料安全保障の強化と持続可能な農業・農村の実現に向けた予算確保等、多様で豊かな農業・農村づくりに向けて取り組んでまいりますので、組合員の皆様には農政活動にもさらなるご協力を賜りますようお願い申し上げます。

農業・JAを取り巻く環境は、少子高齢化による人口減少、農業基盤・JA事業基盤の減退、長期化するマイナス金利政策の影響等により一段と厳しさがまわっております。

この様な環境をふまえて、令和3年9月30日開催の臨時総代会において決定した

きました「経営改革の実践」について、継続して取り組んでまいりました。今後も総合事業展開を堅持し、財務の健全化を図ることはもとより、生み出した財源を将来の農業振興や農業生産基盤の確立と地域の活性化に資するよう、「不断の自己改革」を着実に実践し、組合員・地域から信頼されるJA運営に取り組んでまいります。

また、本年は、第10次中期3カ年計画の2年次となります。初年度の取り組みを総括し、「長期ビジョン」食と農で地域に笑顔をつくります、「次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立」の達成に向け、役員一丸となって取り組んでまいります。

組合員の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。素晴らしい一年となりますよう心からご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

信州うえだ農業協同組合

- | | |
|----------|--------|
| 代表理事組合長 | 眞島 実 |
| 代表理事専務理事 | 丸山 勝也 |
| 常務理事 | 櫻井 典夫 |
| 代表理事 | 和田 宏一 |
| 代表理事代理 | 小林 久晃 |
| 常勤監事 | 高橋 一嘉 |
| | 木村 明夫 |
| | ほか役員一同 |

JAN! JAN! 1
CONTENTS

- 2 新年のごあいさつ
- 4 JATピックス
- 6 JATピックス〔地区版〕
- 8 **特集**
新春スペシャル
お正月パズル
- 10 ほうさくClub!
「ちょっとめずらしい作物の紹介」
- 12 健康講座
「お酒と上手にお付き合い」
- 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〔キンズ〕
今月の星座占い
- 19 旬をおとどけ〔ミズナ〕
レシピ



当JAの子会社、信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で11月12～13日、上田市の姉妹都市・災害時応援協定都市になる神奈川県鎌倉市の市民を対象に募集し登録した、リンゴオーナー75組200人がリンゴ「ふじ」を収穫しました。

オーナー制度の取り組みは18年目で、リンゴの木まるごと1本のオーナーになり、収穫したリンゴを全て持ち帰ることができます。

この日、鎌倉市から訪れたオーナー家族6人は「深夜2時に車で鎌倉を出てきた。子どもたちにリンゴの収穫体験をさせるのがとても楽しみ。収穫したリンゴは知人に配る。食べきれない分はジャムにして楽しむ」と話し赤く色付いたリンゴを嬉しそうに収穫しました。



当JAは11月下旬、一年の収穫に感謝し、地元特産のリンゴなど農畜産物のPRと消費拡大を目的に、管内7会場で収穫感謝祭を開きました。11月26日、メイン会場のJA農産物流通センターでは、味で勝負の「合戦りんご」と称し、リンゴ「ふじ」を販売しました。



天皇杯と表彰状を披露する稲倉の棚田保全委員会のみなさん
久保田代表(左から2番目)、眞島組合長(中央)

当JA管内の「稲倉の棚田保全委員会」はこのほど、農林水産祭で最高の栄誉となる天皇杯を受賞し、11月24日、当JA本所で受賞報告を行いました。当JA上田東地区事業部管内の殿城地区にある稲倉の棚田は、山裾から谷あい広がる大小様々な形状で約30ha(約780枚)の水田から成る棚田です。平成11年の「日本の棚田百選」の認定を契機に棚田の保全活動が始まり、平成15年には持続的な保全活動や地域振興活動の強化のため、周辺の自治会や上田市、JAと連携し「稲倉の棚田保全委員会」が設立されました。同委員会は11月23日、東京都明治神宮会館で開催された「令和4年度(第61回)農林水産祭式典」で、「棚田を地域資源として生かし、地域住民だけでなく地元企業、地域外の住民等の多種多様な関わりのもと、地域の発展に繋げている取組は、全国におけるむらづくりのモデル事業になるもの」として、むらづくり部門で栄えある天皇杯を受賞し、同委員会代表の久保田良和さんが代表して受賞しました。

稲倉の棚田保全委員会が 令和4年度『天皇杯』を受賞

当JA管内の「稲倉の棚田保全委員会」はこのほど、農林水産祭で最高の栄誉となる天皇杯を受賞し、11月24日、当JA本所で受賞報告を行いました。

当JA上田東地区事業部管内の殿城地区にある稲倉の棚田は、山裾から谷あい広がる大小様々な形状で約30ha(約780枚)の水田から成る棚田です。平成11年の「日本の棚田百選」の認定を契機に棚田の保全活動が始まり、平成15年には持続的な保全活動や地域振興活動の強化のため、周辺の自治会や上田市、JAと連携し「稲倉の棚田保全委員会」が設立されました。

令和4年度『農協功労者顕彰』 『優良組合員組織表彰』を受賞

JA長野中央会とJA長野県組合長会は11月16日、長野市のJA長野県ビルで令和4年度3カ年計画実践交流会を開き、JA功労者顕彰と優良組合員組織表彰を行いました。

功労者顕彰で、農協運動に指導的・推進的役割を果たし、その功績が極めて顕著であるとして、当JAの眞島実組合長が緑色功労章を受賞しました。優良組合員組織表彰では、組織活動の内容が高く評価され「JA信州うえだ助け合いの会」が受賞しました。同会は平成7年に発足し、「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活動するボランティア組織です。



表彰を受けるJA信州うえだ助け合いの会の(左から)荻野久子会長と甲田繁美副会長

発足当初は、在宅介護・家事援助サービス活動を中心に活動。平成11年からは、地域の高齢者を対象に、健康維持や地域との絆づくり、生きがいづくりの場としてJA施設や公民館で保健師の健康相談や体操、会員のレクリエーションなどを提供する「よりあい広間」を開催してきました。同会の荻野久子会長は謝辞で、「これからも地域に笑顔と元気があふれるくらしぶりの一端を担っていきたく」と、思いを述べました。

管内の話題や出来事を厳選してお届けします。

西部エリア 保育園児が野菜収穫 さつまい芋で焼き芋体験



さつまい芋掘りを楽しむ園児たち

J A 西部地区営農活性化委員会は11月中旬から下旬、同委員会が管理する圃場で、食農教育と地域交流による農業の活性化を目的に、保育園児による野菜の収穫体験を行いました。上田市の泉田保育園児が白菜、浦里保育園児は、白菜とさつまい芋をそれぞれ収穫しました。
園児たちは、同委員会とJ A 営農技術員からハクサイの採り方やさつまい芋の掘り方を教わり、大きなハクサイやさつまい芋を、みんなで協力しながら一生懸命収穫しました。
11月17日は、浦里保育園の園児が近くの神社で、集めた落ち葉を使い、園庭で焚火をして焼き芋を作り、出来上がった焼き芋を試食した園児は「甘くておいしい。もっと食べたい」と嬉しそうに話しました。

東部エリア 恒例の野沢菜づくり 収穫体験が好評



収穫した野沢菜の計量作業

東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会は、11月下旬から12月上旬の4日間、東御市加沢の圃場で、野沢菜の収穫体験を行いました。
地域住民を対象に毎年行っており、年々参加者が増え、多くの人が野沢菜の収穫を楽しみました。今年は暖冬気味で、霜に十分あたっているか心配されましたが、今年も良い野沢菜ができました。
参加者は「今年も楽しみにして来た」「来年もまたぜひ参加したい」と話し、穏やかな小春日の中収穫作業を楽しみました。

上田東部エリア フラワーボックス教室 開く



フラワーボックスを作る参加者

J A 上田東部地区事業部は11月18日、J A 上田東支所で、フラワーボックス教室を開き、組合員、地域住民7人が参加しました。
フラワーボックスは箱の中に色とりどりに花を詰めて作るフラワーアレンジメントで、前回実施した同教室が好評で、本年も開催となりました。
この日は、同J A 女性部の久保町子部長が講師を務め、フラワーボックスについて、用意した花材の特徴、花の切り方や挿し方などを説明しました。
説明を聞いた参加者は、思い思いに花材を手に取り、カラフルなフラワーボックスを作り上げました。
参加者は「とても楽しくできました。参加してよかった」「同じ花材でもそれぞれ個性があって素敵にできた」と話し好評でした。

真田エリア 「冬を彩る」 寄せ植え教室開く



グリーンアドバイザー(右)から寄せ植えを教わる参加者

J A 女性部真田支会は11月21日、J A 傍陽店で寄せ植え教室を開き、女性部員23人が参加しました。
この教室は「冬を彩る」をテーマに、家で花や緑を楽しむことを目的としています。
この日は、同J A のグリーンアドバイザー2人が講師となり、はじめに土と苗の品種、植え方や管理方法などを説明したあと、参加者は事前に用意した、ポインセチア・チェッカーベリー・ゴシキヒイラギガーデンシクラメン・シルバリーフ・シロタエギク・スイートアリッサム等7種類の花の苗を、思い思いに手に取り、寄せ植えを作りました。

丸子エリア フレッシュミズ講座開く 子育て世代のお母さんが参加

J A 女性部丸子支会は11月16日、J A 丸子支所の調理室でフレッシュミズ講座を開きました。
この講座は、子育て世代の女性と交流し、同じ子育ての悩みや問題を共有することで、ストレスや不安を少しでも解消し、リフレッシュできる機会にすることが目的で、子育て中のお母さん5人が参加しました。
この日の調理メニューは、「五目おこわ」「かぼちゃのポタージュ」「かりんとう」「ドーナツ」の3品で、丸子地区生活活動サポーター3人が講師となり、同女性部副支会長2人が補助を務めました。
参加者は「子どもが喜びそうなレシピを知れて嬉しい。同世代の方と楽しく料理ができて良かった」と話し好評でした。



協力して五目おこわを作る参加者

くまもと南部エリア J A フェスティバルと 収穫感謝祭を開催



来場者に好評だった自家用リンゴ

J A よだくば南部地区事業部は11月26日、J A 古町店構内で、第28回J A フェスティバルと収穫感謝祭「りんご祭り」を併せて開催しました。この日は、旬のリンゴ「ふじ」の即売や地元産の新鮮な農畜産物を販売する他、農機具や軽トラック、ガス器具等の展示PRも行いました。
また、生活用品販売コーナーでは、エコープマーク品やみかんなど、年末年始に必要な品物を販売しました。
今年、最後の開催となったJ A フェスティバルは、組合員・地域住民の大好の皆さんが来場しにぎわいました。

塩田エリア 収穫感謝祭「ふじまつり」で 信州うえだ「合戦りんご」好評

J A 果樹部塩田支会とJ A 塩田地区事業部は11月19日、A・コープコアしおだ店駐車場の特設会場で、令和4年度収穫感謝祭「ふじまつり」を開き、同事業部管内で収穫されたリンゴ「ふじ」を地域のみなさんに販売しました。
今年、自家用リンゴの他に、「合戦りんご」と称して産地直送リンゴを販売し、好評をいただきました。
参加した同支会員は「今年は凍霜害等も少なく、とても良い状態のふじを販売することができた。『合戦りんご』で地域のみなさんに喜んでもらえたことがとても嬉しい」と話しました。



リンゴを買い求める来場者



メロン
ヨーグルとメロン

賛否両論のメロン。賛否両論の理由は、メロンなのにシャリシャリサクサクで酸味があること。さっぱりした甘さと食感がやみつきになり、どんどん食べたくなると好評の反面、メロンらしくないという声もあります。こればかりは一度食べてみるしかない！市場に回ることはほぼないので、作ってみるしかない！

マフワリに近いので栽培はとてモラク。株間60cmに植え、本葉5枚程度残して親づるを摘みしたら子づるを2本伸ばします。1株で6〜8個の収穫ができます。果皮が橙色になり白い溝部分が黄色くなったら収穫期です。

最近サルの出没情報も頻繁になっており、中山間地の畑は特に気になるところです。へびウリは、名前の通り1mくらいの細長いへびのようなウリが、棚からぶら下がります。これが人間もびっくりしますが、サルなどの害獣もとてもびっくりするので畑に寄りかからない効果があるようです！ どのくらいの効果があるかはわからないですが、やってみる価値はあるかも。ただ驚かすだけでなく、食べることもできます。別名が「セイロンウリ」。インドやスリランカ、東南アジアでは食用に栽培されています。くせがなく淡泊な味なので、漬物やサラダ、炒め物、現地のようにカレーにも使えます。

霜の心配がなくなる5月から植え付けられます。サル対策には棚仕立てにしてぶら下げた方が効果があると思われれますが、地這いでも育てられます。棚に届くまでは子づるを摘みながら親づるを伸ばし、棚に届いてから摘み子づるを3〜4本這わせませます。カラスウリの仲間なので白い美しい花を咲かせます。人工授粉すると実が付きます。食用にするには10〜20cm位の若い実が柔らかく食べることが出来ます。それより育った場合は皮を

メロン
ヨーグルとメロン

ウリ
へびウリ



第246回
今月は

ほうさくClub!



ちょっとめずらしい作物の紹介

あけましておめでとうございます。2023年もちょっとめずらしい作物の紹介から始めましょう。気になるものがあつたらぜひ作っててください。きっと家庭菜園がもっとワクワクしますよ!

キュウリ
きゅうりの豊速



節なりなので基本的に親づるの節に成ります。本葉5枚目くらいからの節にも実るくらいの超節なりキュウリ。早くから着果するため、わき芽がほとんど出ず、うるの管理をしなくてもいいのがとにかくラクです。プランターや狭い場所、支柱だけの栽培も可能です。なり疲れしやすく栽培期間は短めですが、早い時期から豊産です。春に植え付けるのはもちろんOKですが、きゅうりの豊産の使い方としては夏植えに面白味があります。一般的なキュウリが病気などで成りにくくなる夏に植えて、秋に採る方法です。定植してから収穫までの期間が短く、寒くなるまでに満足できる収量を上げることが出来ます。

株間はキュウリとしては狭めの40cm程度でも大丈夫です。豊産タイプなので肥料切れを起こさないように、追肥を2週間に一度やりましょう。

ルッコラ
セルバチカ



最近では知名度も上がってすっかり定着したルッコラ。ですが、セルバチカというルッコラをご存じですか？「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる原種で、一般的なルッコラよりもゴマ風味も辛みも強いです。葉の形も一層切れ込みが深く特徴的です。加熱すると風味が飛んでしまうので、サラダに加えたり、料理の最後に散らしたりするとおいしく食べられます。

種まきは春と秋。プランターでも気軽に育てられます。播種後1〜2ヶ月で葉を摘んで収穫できます。日当たり

剥いてワタを取って食べましょう。完熟すると果皮が赤や黄色になります。

ミニトマト
プリティーベル



ドワーフトマト(小人のトマト)と呼ばれる矮性のトマトの一種です。大きなならないのでプランター栽培に最適です。草丈は低くても実の大きさは一般的なミニトマトと同じなので、大きな実がなっているように見えるのも面白いです。なによりも助かるのは芽かきの必要が無いこと。手入れがとてラクです。通常プランター栽培をする場合はできるだけ大きな鉢に植えますが、この品種は7号鉢のような小さな鉢でも大丈夫なの嬉しいポイントです。小さく育てられるので、寒くなってきたら屋内に鉢ごと入れることができます。

の良い場所の方が育ちますが葉が硬くなって食べにくいので、半日陰の場所で栽培したり寒冷紗などで遮光してやると良いでしょう。風味が強い分害虫の被害は比較的少ないようです。肥料は少な目の方がえぐみが少なくなりやすいです。土が乾いたら水をやれば良いですが、乾かしすぎてしまうと辛みが強くなるので注意しましょう。夏はトウ立ちします。



今回紹介した作物の苗は、各グリーンファーム店で取り扱いがあります。苗は4月下旬〜5月上旬に販売予定です。詳しくは各店にお問い合わせください。



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
- ◎よだくほ南部店 ☎85-2400
- ◎しおだ店 ☎39-8118

ローン相談日

Support & Guidance

	場所	期日	時間	お問い合わせ先等
ローン相談	ローン営業センター	平日・土・日 ※1月1日(日)~1月3日(火) まで休業いたします。 ※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	1月14日(土) 1月21日(土) 1月28日(土) 2月4日(土)	午前9時~午後5時	
	丸子支所	1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



青色申告制度について

青色申告は確定申告の種類の一つで、個人事業主の節税につながる特典の付いた申告制度です。

確定申告とは1月1日から12月31日までに得た所得金額を算出し、所得税を確定させて申告したうえで所得税を納付または還付する制度です。

青色申告では1年間に生じた所得金額を計算するために、収入金額や必要経費に関する日々の取引状況を記録した複式簿記の帳簿が必要となります(貸借対照表・損益計算書も作成)。加えて、それらに伴う書類を保存する必要があります。一定の水準を満たす場合には所得から「最大65万円の控除」、「家族への給与を経費扱いにできる」、「純損失の赤字を3年間繰り越せる」、「固定資産を購入した場合30万円未満のものであれば一括で全額経費とすることが可能である」等といった節税メリットがあるのが青色申告です。

現在、白色申告をしている方が「令和5年から青色申告に切り替えたい」という場合は、令和5年3月15日までに「所得税の青色申告承認申請書」を管轄税務署に提出する必要があります。

【申込み・お問い合わせ】

JA信州うえだプレミアムサロン(☎23-1145 FAX 29-3066)

理事会だより

11月の定例理事会(令和4年11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年度第3・四半期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
- ③年末賞与の対応について



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。

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートし、体調はいかがですか?年末年始はイベントが多く、日頃お酒を飲む方はもちろんのこと、普段飲まない方もお付き合いで嗜む機会が多かったのではないのでしょうか。アルコールは身体に入ると腸で吸収され、肝臓で無害なものに分解されます。適量を飲む分には百薬の長と言われるお酒ですが、飲みすぎると食道がんや胃がん、肝硬変、高血圧、認知機能の低下などの病気の危険が高まります。今回は、お酒との上手な付き合い方についてのお話です。

1日に飲んでもいい量は?

1日の適量は1合未満で、週2日は休肝日を設けることが理想です。1合の目安は、日本酒は180ml、ビールは中びん1本(500ml)、ワインはグラス2杯弱(200ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)となります。普段飲んでいる量と比べていかがでしょうか?その他のお酒も、以下の計算式で目安が出ますので、普段ご自身が飲まれている量と適量を確認しておきましょう。

お酒の量(ml)×度数(40度なら0.4)×0.8 = 純アルコール量(g) ※1合=20g

お酒の強い人・弱い人

肝臓でアルコールを分解する酵素が良く働くか、または働かないかで、お酒の強い・弱いが決まります。酵素が良く働くかどうかは体質ですので、ご自身の体質を知って、自分のペースで飲むことが大切になります。

二日酔い予防

飲みすぎないことが一番ですが、他の対策としては空腹でお酒を飲まないこと、水分を摂ることが挙げられます。空腹でお酒を飲むと、胃がただれて痛みやもたれの原因になります。また、胃に少しでも食べ物が入っていると、アルコールの吸収が穏やかになります。軽く食事してから飲み始めましょう。飲みながらこまめに水を摂ることで、飲む量を減らし、胃の中のアルコールを薄める効果も期待できます。また飲んだ後もしっかり水分を摂りましょう。

おつまみ

濃い味のおつまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなものを選びましょう。豆腐や枝豆、刺身などのたんぱく質、野菜スティックやサラダ、海藻など食物繊維もバランスよく摂りましょう。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

お酒を上手に楽しんで、心と体の健康を保ちましょう!



おめでとうございます。

JA共済小・中学生 第66回書道・第56回交通安全ポスターコンクール 長野県審査会 金賞受賞者

令和4年度の書道コンクールには、県内の小・中学校367校から2万2311点、ポスターコンクールには227校から3029点が出品されました。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されました。当JA管内の金賞受賞者は次の通りです。[敬称略] (かっこ内は学校名と学年)

書道コンクール <半紙の部>

小島佳奈(塩田中学校2年)

書道コンクール <条幅の部>

金山奈央(東小学校6年)

交通安全ポスターコンクール

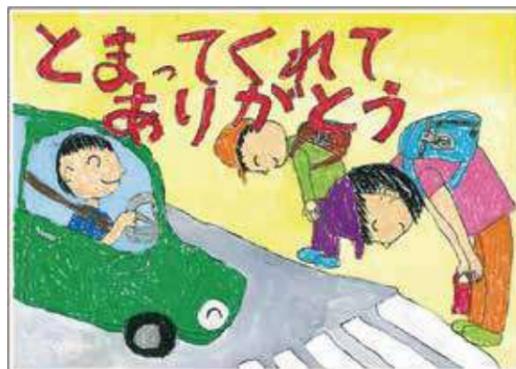
中村七瀬(西小学校2年)
戸兵心瞳(豊殿小学校6年)



小島佳奈
(塩田中学校2年)



金山奈央
(東小学校6年)



中村七瀬
(西小学校2年)



戸兵心瞳
(豊殿小学校6年)

長野県の金賞受賞作品27点は、2月18日(土)~22日(水)まで、アリオ上田に展示されます。

塩田東山観光農園いちご狩り

1月2日(月)
からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で食べ放題。ご家族みなでお楽しみください。



直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、ジャム用など各種取りそろえています。

- 新型コロナウイルス感染予防対策についてお願い
- ◎体調の悪い方、発熱のある方はご来園をお控えください。
 - ◎入場前の検温、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。
 - ◎イチゴを召し上がっているとき以外はマスクの着用をお願いします。
 - ◎一度手に触れたイチゴは収穫しお召し上がりください。
 - ◎食べ放題(1時間以内)の時間制限にご理解とご協力をお願いします。

春のような暖かさのハウスの中に漂うあま〜い香り。鮮やかな緑の葉の下には、真っ赤に熟れた大粒のイチゴがズラリ。思い切り大きな口を開けて、ガブリッと頬張ると、爽やかな甘みが口の中いっぱい広がります。

- 期 間 1月2日(月)~5月末日まで(変動あり)
☆予約制(火曜定休)
- 入園時間 午前10時~午後3時30分まで
(入園受付の最終は午後2時30分まで)
- 入園料 食べ放題(1時間以内) ※3歳未満は無料

期 間	小学生以上	小学生未満
1月2日~2月末日まで	1,700円	1,200円
3月1日~5月8日まで	1,500円	1,000円
5月9日~5月末日まで	1,200円	800円

○ご予約、お問い合わせ
塩田東山観光農園 (上田市富士山2019)
TEL: 39-0210(午前9時~午後4時)

参加無料
どなたでも
ご参加ください

JA信州うえだ助け合いの会 公開講座のお知らせ

JA信州うえだ助け合いの会は毎年、健康や福祉について地域のみなさんとともに学ぶ公開講座を開催しています。今回は「認知症と地域」がテーマ。ぜひご参加ください。

演 題 「認知症とともに生きる」

講 師 認知症本人大使「希望大使」 丹野 智文 氏

日 時 1月30日(月) 13時30分開会

会 場 上田市交流文化芸術センター「サントミュージーゼ」小ホール
(上田市天神三丁目15番15号)

定 員 150名(定員になり次第締め切り)

申込方法 1月12日(木)から受付開始。
参加希望の方は、下記事務局へお申し込みください。

申 込 先 普及推進部農とくらしの相談課
TEL:23-4040(平日8時30分~17時受付)



認知症本人大使 丹野 智文 氏

※当日は、マスクの着用・検温・手指消毒等、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。
※感染状況により、開催内容の変更・中止をさせていただく場合がございます。ご了承ください。



(M・M 76歳)

(編) 情緒的で季節を感じる素敵な絵手紙です。目を閉じて思い浮かべると、それぞれに風景が浮かんできます。

マスクの生活も長くなりましたが、真夏の暑さには参りました。暑がりな私は、やっと、楽になったと喜んでます。早くコロナが終息して、誰でもマスクなしで話ができる日を待ちわびています。(T・S 81歳)

(編) 同感です！でも、この1、2年の間に会った人がマスクを外すと、逆に誰だか分からないことがあります。

晩秋はいろいろな片付け(農作業含む)があるが、ひとつひとつ片付けていくと張り合いが良い、早く片付けて良き新年を迎えたいです。(K・S 77歳 農業)

(編) お疲れさまです。農業は1年がかりの仕事ですから、後片付けは大切ですね。良い新年をお迎えください。

つい一カ月前は暑く大汗をかき日がありましたが今は毎日寒い日が続いております。鍋や温かいうどん類、煮込み等が恋しい季節となりました、ビールより熱燗です。(T・M 80歳)

(編) 寒い日は温かい鍋料理が最高ですね！最近私は、ネギとエノキを入れた湯豆腐で熱燗をいただいています。

大根が豊作です。豚汁にしました！地面に入れておくと、長い期間楽しめます。明日は、おでんです。切干大根も挑戦したいです！(N・S 62歳 主婦)

(編) 今年は野菜が豊作のようです。大根は身体にやさしく食べ方も多彩で、欠かせない万能野菜ですね。

3歳の息子が92歳の曾祖母が育てたさつまいもを大喜びで掘っています。大きい物や長い物など今年は豊作です。味も甘くて美味しいので息子も張り切って掘ってくれて、その姿を曾祖母が目を細めて嬉しそうに見ているのが幸せな一コマだなあと感じています。(K・I 37歳 主婦)

(編) 息子さんと曾祖母さん、何ともほほ笑ましい光景ですね、目に映るようですね。平穏な日常が一番ですね。

JA職員の農家インタビュー年々農地が荒れたり、駐車場になるなどして、野菜作りが減少しています。この欄を読むと若い世代が積極的に農業に取り組んでいる姿があり、とても嬉しく思います。(M・N 72歳 主婦)

(編) 励みになる感想をいただきありがとうございます。私たちも、若手農業者をどんどん応援していきます。

家庭菜園を楽しんでいます。雨の少ない土地で、家から一輪車で水を運ぶのが一番大変な作業です。私は水やりと収穫、料理の係。トマトが豊作でした。大勢の友達に喜んで貰いました。10月いっぱいとしたので水煮瓶詰めしました。洋風料理に活躍してくれることになり。 (M・S 75歳 主婦)

(編) 大変な作業お疲れさまでした。トマトは料理のバリエーションも豊富で、トマトで作るタレは万能ですね。

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

- 秋麗木の葉追ふ子を追ひかける
枯木山砦のような熊の畏
わが妻と競ふがごとく小豆選る
ひこばえの刈田のみどりまぶしけり
山峡の落葉舞いゆき舞いもどり
藪翁老人車にも付きまとは
山茶花は純白をもて地を染めぬ
短日や新聞受けの回覧板
千曲川紅葉映しつ大海へ
コルチカム夜來の風雨やりすこし

◎選者吟／この年も暮れゆくさらばつらいつらいつ

川柳

橋詰信幸 選

- 充実の一日の締めワインあり
年老いて日頃がらばるヘルステア
旅の手が別所の駅のピアノ弾く
クワクション余韻寂しき盃板車
老夫婦メール相手にお愛想
欲が無い言われてみたい誉め言葉
歳しての別れのはがき十一月
農業の収支合わせるたて板
八十路坂ブレーキ踏んでゆっくりと
恋心いっしょに連れてクワソ会
負けず嫌い茶寿をゴールに今日も野良
反省の頁は閉じて顔を上げ

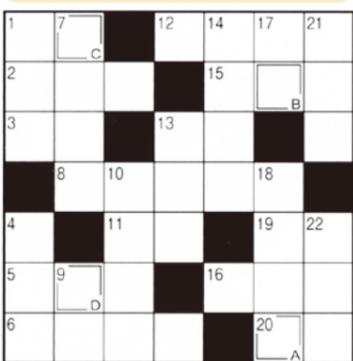
◎選者吟／新年も呆けず生きるかと賀状書く

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 未婚女性のもっとも格の高い第一礼装。

今月のクロスワードはプレゼント対象外です



二重ワクに入った文字をA→Dに並べてできる言葉を当ててください。

タテのカギ

- 1 初詣で、受験を控える子の難関を祈願した
4 2つで1組の茶わん
7 客のためにワインを選びます
9 師匠の下で学びます
10 親から子へ受け継がれます
13 中期・末期
14 年賀状によく書かれる2文字の熟語
17 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
18 登山やキャンプで使う寝袋
21 コンコンと鳴く動物
22 警察は原則として不介入です

ヨコのカギ

- 1 正月に飲む薬酒。お気分がなかなか抜けない
2 髪の毛の渦巻き
3 エッフェル塔がある都市
5 練り物やダイコンを煮込んで作ります
6 自分より後に生まれた人はみんなこれ
8 食事の管理や指導を行います
11 昨年はナスの
12 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
13 毛筆でしたためることも
15 大学入学共通テストは国立大学だけではなく大学も利用しています
16 計画のこと。お得な宿泊
19 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
20 二タカ、三ナスビ

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。

11月号出題クイズの答え
メ イ ジ ア カ シ
モン セ イ エ ン
カ イ バ デ マ
ホ ケ ン サ イ
ウ デ ゴ ル フ
キン ロ ウ エ ダ
ギ ワ ク モ ア イ

今月のプレゼント商品

今回は8-9ページ「お正月クイズ」の答えを書いて応募してね！
JAオリジナル
詰め合わせセット
応募の締め切りは1月31日。正解者の中から抽選で5名様に「JAオリジナル詰め合わせセット」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:11月中旬)
JA農産物流通センターで販売された「味」で勝負の「合戦りんご」です。
編集後記

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

ミズナ

シャキシャキと歯切れがよく、クセのない味わいが特徴のミズナ。京都原産の野菜で「京菜」とも呼ばれます。肉や魚の臭みを消してくれるので鍋物に使うことも多いですが、サラダなどの生食でもおいしく食べられます。生食にする場合は、刻んでから軽く塩もみすると少ししんなりして食感がよくなります。今では一年中出回っているミズナですが、「ミズナが並び始めると冬本番」といわれるように冬季が旬です。

一見栄養がなさそうに見えますが、カロテンやビタミンCなどのビタミン類、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く含まれておりバランスの取れた緑黄色野菜です。葉緑素には、コレステロール低下作用、抗がん作用などの効果があります。

◎おいしいミズナの選び方

- *葉の緑色が鮮やかで先までピンとまっすぐなもの
- *茎に傷などがなく、白くつややかなもの



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

ミズナと彩り野菜の生春巻き

R e c i p e

材料2人分

- ミズナ／1/2束
- ニンジン／1/2本
- ダイコン／1/5本
- 生ハム／4枚
- ライスペーパー(生春巻きの皮)／4枚
- ★スイートチリソース／大さじ2
- ★マヨネーズ／大さじ1

作り方

- ① ミズナは根元を切り落とし、10cmくらいに切ります。ニンジン、ダイコンは同じ長さの千切りにします。
- ② ★を混ぜ合わせておきます。
- ③ 大きめのボウルにぬるま湯を入れて、ライスペーパーを1枚ずつ浸して取り出し、まな板に広げます。
- ④ 広げたライスペーパーの手前の部分に、ミズナ、ニンジン、ダイコン、生ハムをのせて、手前から左右のライスペーパーを折りたたみながら、きつめに巻きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り、混ぜ合わせた★を添えます。

サラダ感覚で食べられます。ソースとの相性も◎



©よい食P



キンズ

- 学名／*Fortunella hindsii*
- 科名／ミカン科 ●原産／中国

冬に西日本に旅すると、車窓からカンキツが実っているのが見えます。長野県人には珍しい風景なので「ミカンがなってる!」と興奮しますよね。逆にミカン産地の方は、秋に長野を訪れると「リンゴがなってる!」と興奮するそうです。果実の美味しさはお互いによく知っていても、栽培できないからお互いに憧れがあるんですね。

このキンズは、そんな憧れを少し叶えられるかもしれません。盆栽に使われる、カンキツの中で最も小さなカンキツです。寒さにも比較的強く、室内に入れることも簡単なので、かわいい黄色い実がなっている様子をじっくりと楽しむことができます。

名前は「金豆」と書き縁起が良いので、お正月に飾るのも素敵です。



育て方

見ごろ

花：初夏 実：秋～冬

ミカン科の中では比較的耐寒性に優れますが、霜や寒風に当たらないように冬は室内で管理します。暖房の風が直接当たるような場所も避けます。

お日様が大好きなので、冬以外は外でたっぷり日に当てましょう。耐暑性は強いので暑さは気にしなくて良いですが、乾燥に弱いので水切れしないように気を付けます。また、雨に当たると病気になるやすくなるので、梅雨時期などは軒下に入れます。

過湿に弱く、ジメジメしていると根腐れます。ミカン畑が斜面に作られているように、水はけのよい土が好みます。培養土に赤玉土を混ぜたものが良いでしょう。

春から新芽が伸びてきます。6月ごろに2～3節残して剪定します。花芽は春に伸びる新芽の脇に付きます。つぼみが付いていればその先を切るイメージで良いでしょう。夏に出る徒長枝は切り取ります。枝にトゲがあるので気を付けましょう。初夏に香りのよい白い花を咲かせます。実は秋から冬にかけてミカン色に変わっていきます。ちなみに果肉はほとんどなく、食用になりません。

肥料は春から秋にかけて、油粕をやります。

アゲハやハモグリガの害に遭うことがあります。常緑樹なので虫食いの跡がずっと残ってしまいます。見つけ次第すぐに対処しましょう。

今月の星座占い

HOROSCOPES

FORTUNE

 牡羊座 (3.21～4.19) 気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ (幸運を呼ぶ食べ物) シュンギク	 牡牛座 (4.20～5.20) 早めのスタートが勢いに乗るコツ。予定は前倒しで進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎ (幸運を呼ぶ食べ物) もやし	 双子座 (5.21～6.21) 礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて。協力者が現れる予感です (幸運を呼ぶ食べ物) ブロッコリー	 蟹座 (6.22～7.22) あれこれ言われてキャパオーバーになりがち。全部やろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます (幸運を呼ぶ食べ物) 芽キャベツ	 獅子座 (7.23～8.22) 運勢は活気づき活躍の場が増えます。フットワーク良く動けるよう軽やかな状態にしておきましょう (幸運を呼ぶ食べ物) カレイ
 魚座 (2.19～3.20) 自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすいよう手を加えてみて (幸運を呼ぶ食べ物) イカ	今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE			 乙女座 (8.23～9.22) 初心に振り返りに、着実に動いていきましょう。大きな実りが期待できます。うれしいニュースを届けてくれる人も (幸運を呼ぶ食べ物) ハクサイ
 水瓶座 (1.20～2.18) 上昇運です。周囲が協力してくれ良い方向に進みます。1人で悩まずに相談を。良い知恵も貸してもらえるはず (幸運を呼ぶ食べ物) レンコン	 山羊座 (12.22～1.19) 勢いのある好調運ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好 (幸運を呼ぶ食べ物) ホウレンソウ	 射手座 (11.23～12.21) ピンチをチャンスに変える力強さがあります。状況は厳しくても諦めないで。反対意見を耳を傾けて逆転へ (幸運を呼ぶ食べ物) ミカン	 蠍座 (10.24～11.22) 情報収集に力を入れて。問題解決に近づきます。いつもの作業にも新たな気付きがありそう。清掃や洗濯にツキ (幸運を呼ぶ食べ物) 野沢菜	 天秤座 (9.23～10.23) 時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少なそう。共同作業が必要なことは丁寧に説明を (幸運を呼ぶ食べ物) 山芋