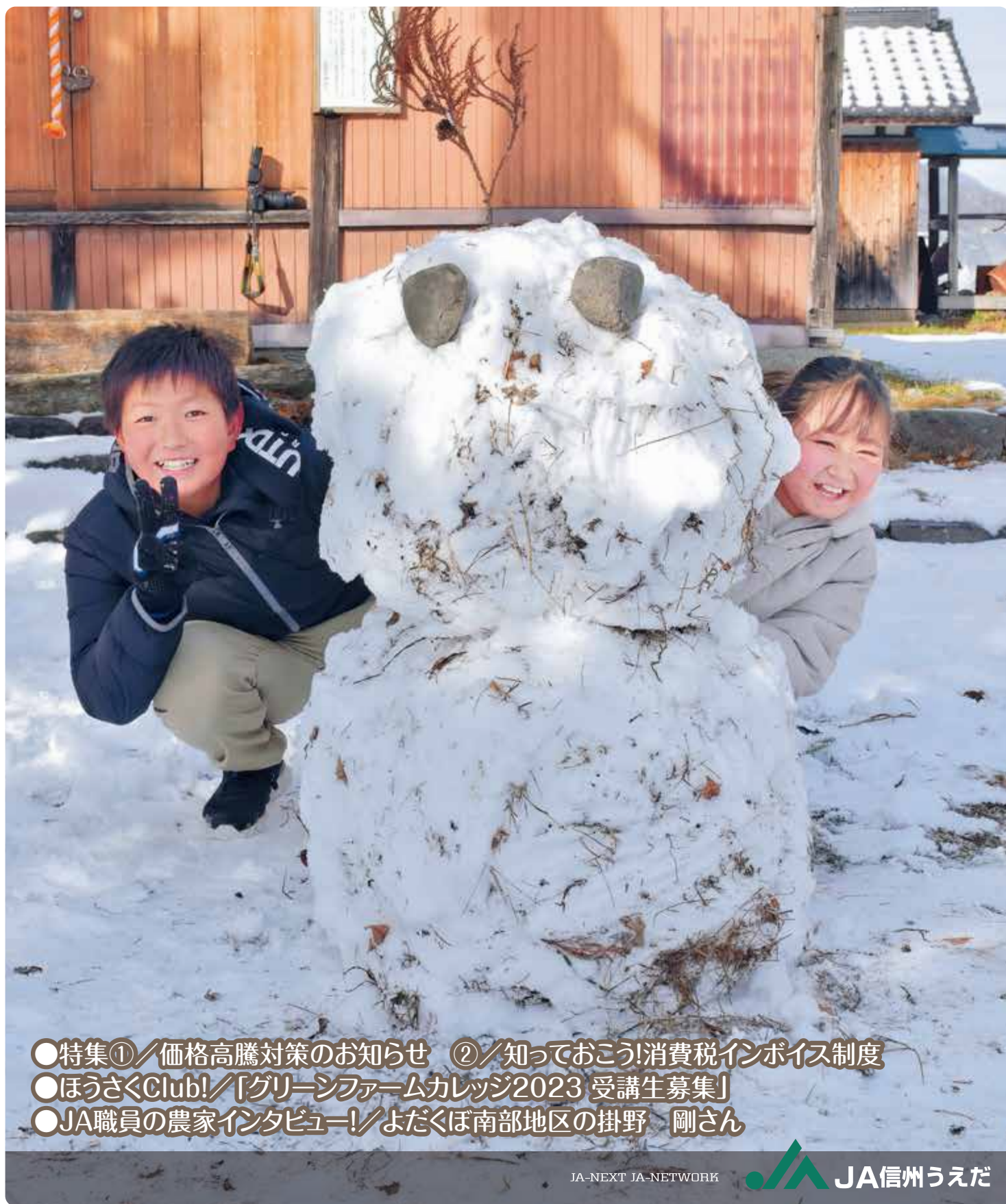


♥ ジャンジャン JAN!JAN!

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

2

Feb.2023
No.340



- 特集①／価格高騰対策のお知らせ ②／知っておこう!消費税インボイス制度
- ほうさくClub!／「グリーンファームカレッジ2023 受講生募集」
- JA職員の農家インタビュー!／よだくぼ南部地区の掛野 剛さん

JA-NEXT JA-NETWORK

JA信州うへだ

♥ ジャンジャン JAN!JAN! 2

February.2023 No.340



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市下塩尻 梅原 直さんと梓さんのお子さんと
はると 悠くん(12歳) あおい 葵ちゃん(9歳)です!

今月のいちおし商品

多彩な味、伝統の味おいしいお菓子はいかが?

お茶請けやおやつなど家庭用に、親しい人への贈り物や手土産にもぴったりなお菓子です!

ひとくちかりんとう 1箱(85g×6袋入)
1,200円(税込)



ピーナッツ味・黒蜜味・白蜜味の3種類が2袋ずつ入っています。一口サイズで食べやすい!甘さ控えめでソフトな味のかりんとうです。

海老揚げ煎 1箱(13枚×4袋入)
1,330円(税込)



甘エビを丸ごと混ぜ込んだ、旨みとコクのある香ばしい揚げ煎餅です。サクサクとした食感が癖になるやみつき味です!

七福せん 1箱(7枚×16袋入)
1,680円(税込)



1袋に一口サイズの煎餅が7種類入っています。さまざまな味が楽しめるので、贈り物にも最適!

各種菓子は、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→



JA信州うへだ
キャラクター
真田のぼるくん



JA信州うへだ

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／信州うへだ農業協同組合 〒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.jian.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。



2 JAトピックス

4 特集① 組合員の皆様へ
価格高騰対策のお知らせ

8 特集② \\\n知っておこう!/
消費税インボイス制度

10 JA職員の
農家
インタビュー!!
よだくぼ南部地区の掛野 剛さん

12 ほうさくClub!
「グリーンファームカレッジ
2023 受講生募集」

健康講座
「冬に増加する転倒にご注意を」

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〔セツブンソウ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔シュンギク〕
レシピ

※今月のJANJAN!トピックス地区版は
お休みします。



当JA管内のA・コープファーマーズ上田店とA・コープコアしおだ店は1月2日、新年の初売りを行いました。来店者は、店内特設コーナーに用意した、金額ごとに種類が違ふ福箱を楽しみながら選んでいました。



当JAは1月4日、管内の上田市、東御市、長和町、青木村へ新年のあいさつ回りを行いました。眞島実組合長をはじめ常勤役員は、縁起物の福だるまを寄贈し、農家が将来にわたり安心して農業を営むための地域農業政策を行政と連携して行っていくことを話し合いました。



当JAは1月4日、JA本所で新年の幕開けを祝う恒例の新年祝賀式を開きました。新年の農業生産をはじめ、JA事業の取り組み方針を確認し、計画達成を祈願しました。併せて令和4年度永年勤続者表彰式を行いました。



ビニールハウスで赤く色付いたイチゴ

お問い合わせ先:
塩田東山観光農園
☎(0268) 39-0210
(午前9時~午後4時)
定休日(火)

同社の和田宏一社長はあいさつで「今年も多くの人にイチゴ狩りを楽しんでもらいたい。地元塩田産イチゴを通じて信州うえだ全体の農業と観光の振興につながるよう皆さんに來場していただきたい」とPRしました。
今年のイチゴ狩りは、新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、5月末日まで完全予約制で行います。



セミナーで説明する柴原講師

参加者は「相続の基礎については、事例を交えた説明で大変わかりやすかった」「相続について知る機会が少ないのでJAでセミナーを開催してもらっているのありがたい」と話し好評でした。
同プレミアムサロン担当者は「コロナ下で募集人数を絞ったが、参加希望者が多く関心の高さがうかがえた」と話しました。
今後、相続税の基礎と生前にできる節税対策や遺言書の作成について、組合員・利用者の個々の状況に合わせた相談を実施していきます。

当JA普及推進部金融推進課プレミアムサロンは12月10日、JA本所大会議室で資産管理セミナーを開催し、組合員・利用者30人が参加しました。
同セミナーは、相続の基礎や節税対策について情報を提供すること、組合員・利用者や次世代とのつながりを深めることが目的。年に1回定期的に開催しています。
この日は、JA全国中央会・JAまちづくり資産管理情報チーム顧問の柴原一税理士を講師に迎え、相続税の基礎・節税対策・関係法令改正事項について説明をしました。

「新春いちご祭り」開く イチゴ狩りシーズン到来

当JAの子会社(有)信州うえだファームは1月6日、同社が運営する上田市富士山の塩田東山観光農園で、「新春いちご祭り」の式典を開き、イチゴ狩りのPRを行いました。例年イチゴ狩りが始まるこの時期に、スタートアップイベントとして行っています。

この日は、県上田農業農村支援センター、上田市、JA合わせて関係者18人が参加しました。参加者は祭事後、全員でイチゴ狩りのビニールハウスに入り、実際に赤く熟したイチゴの生育状況を確認しました。今季は、冬の気温が低く生育が遅れ気味でしたが、昨年に比べ病害の被害は少なく品質の良いイチゴができました。

「資産管理セミナー」開催 相続の基礎と節税対策を学ぶ

＼知っておこう！／ 消費税インボイス制度

令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります

消費税は日々の生活の中で買い物をする際にはほぼ必ず支払っている、なじみの深い税金なのですが、詳しい仕組みとなると知らないことが多いです。また、農業を営む上でも消費税が深くかわってきます。そこで消費税の基本的な仕組みや農業を営む上で考慮しなければならないこと、またインボイス制度について簡単に解説していきます。

1 そもそも消費税って何？

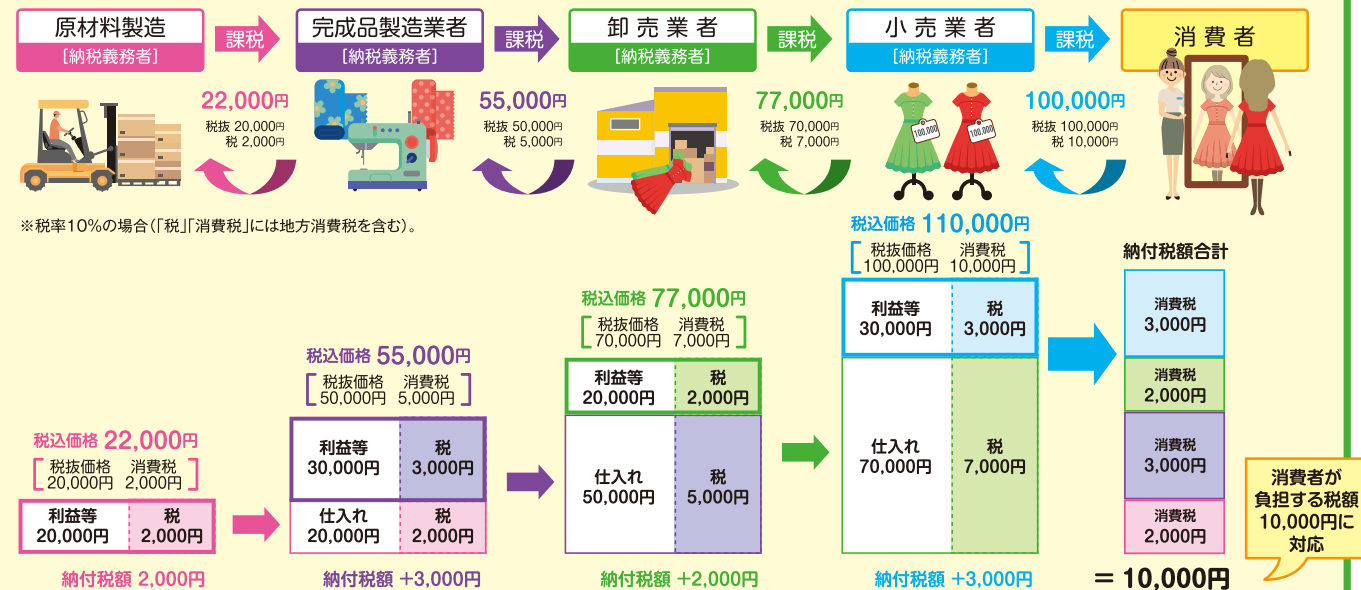
消費税は商品・製品の販売やサービスの提供などの取引に対して広く公平に課される税金のことで、その税金は最終的に商品等を消費し、またはサービスを受ける消費者が負担します。

**例えば10万円の洋服を買ったとき
消費税1万円を加えた11万円をお店で支払います**

税金なのに1万円を、なぜお店に支払っているのでしょうか？

消費税は、最終消費者が税務署に納めるのではなく、消費税1万円を消費者から預かったお店（小売店）が代わりに納付します。

ただし、小売店もこの洋服を卸売業者から仕入れるときに消費税を卸売業者に支払っています。そのため、小売店は預かった消費税から、仕入れるときに支払った消費税を差し引いて納めます。このようなことを卸売業者、完成品製造業者、原材料製造者でそれぞれ行くと、次のような図となり、結果として税務署には最終消費者が負担した消費税1万円と同じ金額が納められることになります。



簡単に言うと、物やサービスを売った人は、売った時に消費税分として預かった金額から、売ったものを作ったり買ったりしたときに支払った消費税分の金額の差額を差し引いて納税します。

この支払った消費税を差し引くことを「仕入税額控除」といい、このように計算して納税することを「本則課税」といいます。

計算方法
$$\text{消費税額} = \text{課税売上に係る消費税額} - \text{課税仕入れ等に係る消費税額（仕入税額）}$$

※消費税額は、税率ごとに区分して計算する必要があります。

仕入税額控除

組合員の皆様へ 価格高騰対策 のお知らせ



JA信州うえだでは、組合員の皆様に対して「JA独自の農業者緊急支援」を実施します。また、「国及び長野県による肥料価格高騰対策事業」を組合員の皆様が最大限活用できるよう伴走支援します。

JA独自の農業者緊急支援について

肥料・燃料・飼料など農業生産資材等の価格高騰により生産者は非常に大きな影響を受けています。JA信州うえだでは、農業生産基盤の維持・強化を図り将来にわたる食料の安定供給に向け、少しでも組合員の皆様の経営負担を軽減するため生産資材等価格高騰対策支援を実施します。

※ 実施内容の詳細については別途お知らせします。

国及び長野県による肥料価格高騰対策事業の伴走支援について

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて取り組む販売農業者の皆様の肥料費を支援する国及び長野県の事業です。

■支援の対象者

化学肥料の使用量を**2割以上低減**に向けて取り組む**販売農業者**



■支援の対象となる肥料

令和4年6月から令和5年5月に購入した肥料（令和4年の秋肥と令和5年の春肥として使用する肥料）が対象です。

なお、肥料とは、原則として「肥料法に基づく肥料」を対象としており、肥料の袋の裏にある「生産業者保証票」や「販売業者保証書」などが付いていれば対象となります。

※フレコンなどで購入された場合には、肥料法に基づく登録・届出がされていれば、購入先から別途書面が発行されますので、そちらをご確認ください。



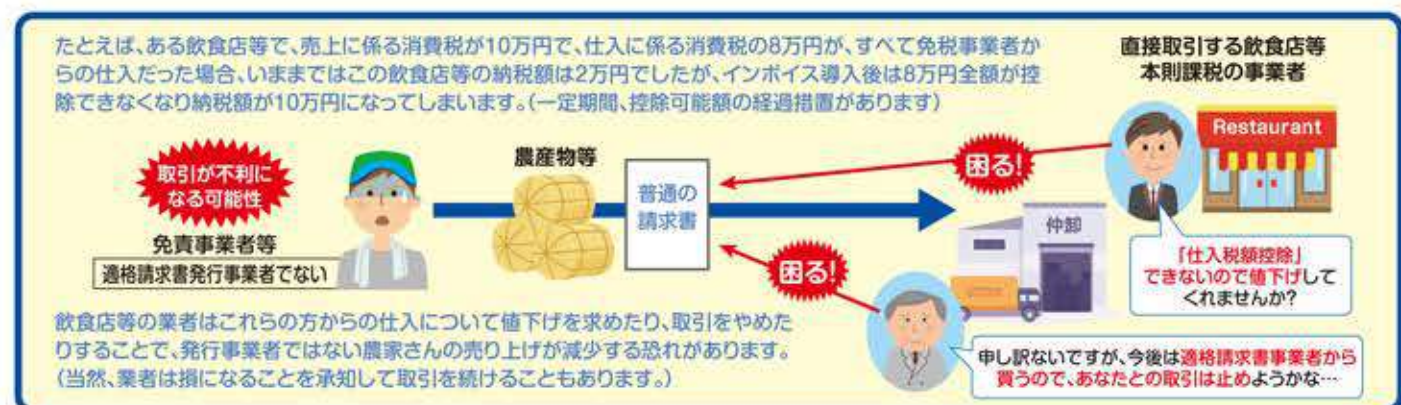
■支援の内容

化学肥料低減の取組を行った上で前年度から増加した肥料費について、その**7割を国が、1～3割を県**が支援金として交付します。

申請方法等の詳しい内容は、JAN!JAN!2月号とあわせて配布する「肥料価格高騰対策のご案内」をご覧ください。

4 インボイス制度導入の影響

いままでは、消費税の課税対象となる取引であれば免税事業者からの仕入れであっても控除の対象となり、課税売上に係る消費税等から差し引いて消費税額を算出することができましたが、**令和5年10月1日からは、インボイスに記載されたものしか仕入税額控除できません(インボイスの保存も必要)**。インボイスは「**適格請求書発行事業者**」しか発行できませんから、それ以外の方から仕入れ等にかかる消費税については控除できなくなります。



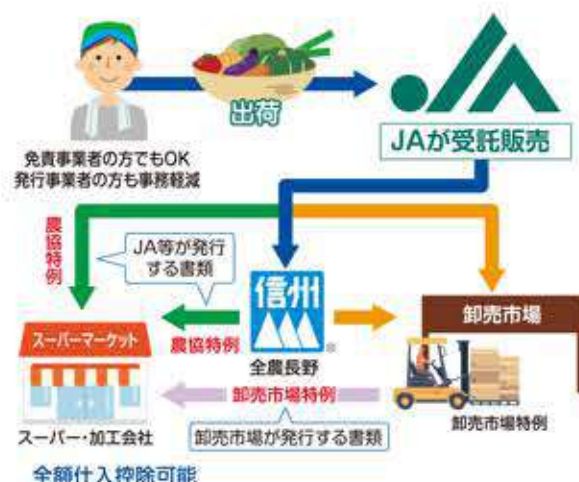
これを回避するには農家自らが「**適格請求書発行事業者**」となる必要がありますが、同時に「**課税事業者**」として消費税の計算・申告が必要となります。

5 卸売市場特例・農協特例とは

卸売市場特例
卸売市場法に規定する「卸売市場」において、同法に規定する卸売業者が卸売をする業務として出荷者から委託を受けて行う生鮮食料品等の販売についての特例

農協特例
組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合の特例

この2つの取引では、スーパーや飲食店等の購入者は、生産者が適格請求書発行事業者であるか否かは関係なく、卸売市場やJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、購入者は免税事業者の方の農産物も安心して購入することができます。また適格請求書発行事業者であっても自身でインボイスを作成・交付する義務が免除されるため、事務軽減が図られます。



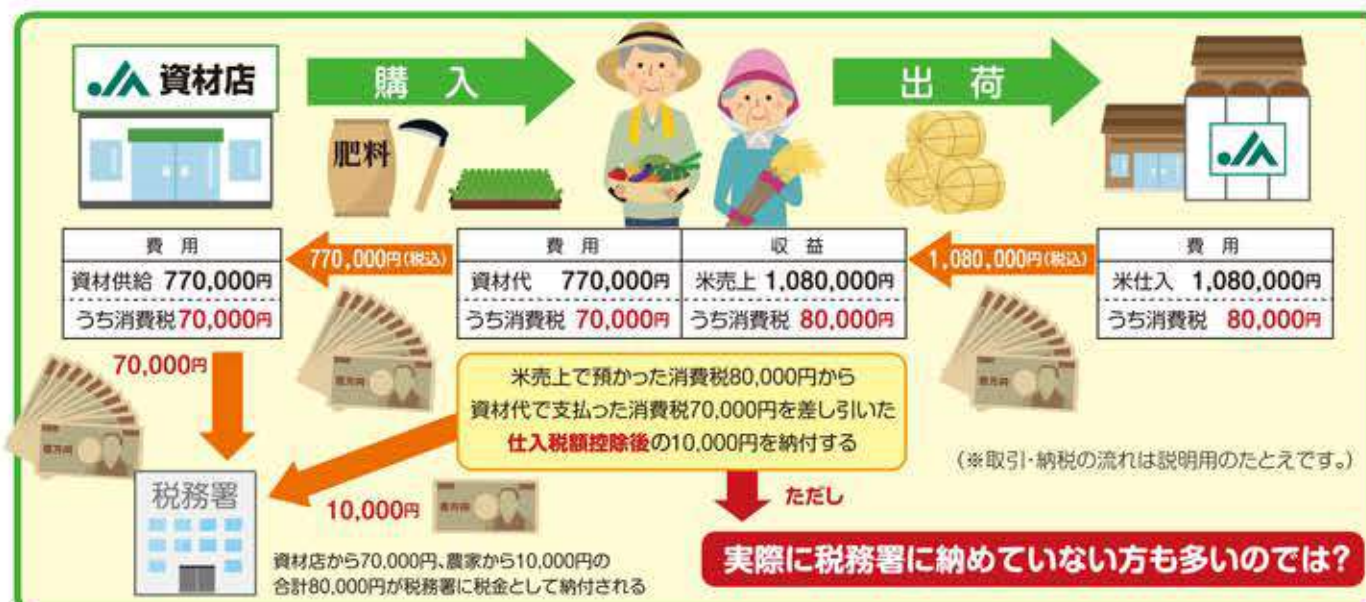
本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。制度の詳しい内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士にお問合せいただくようお願いいたします。



お問い合わせ 営農経済部 営農企画課 ☎23-4084

2 農家と消費税

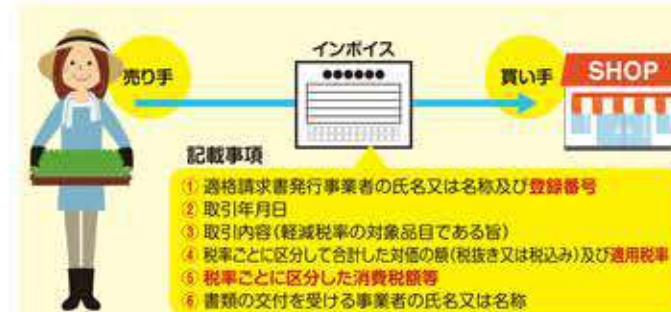
皆さんが生産し、販売された農産物にも当然、消費税がかかっており、農産物を買われた方が負担する消費税を預かっている状態です。一方で、農産物を作るためにかった農薬や肥料、段ボール等の経費の支払いをする際に、消費税を支払っています。そのため、農家の方も農産物売り上げた際に預かった消費税から、支払った消費税を差し引いて納税する必要があります。



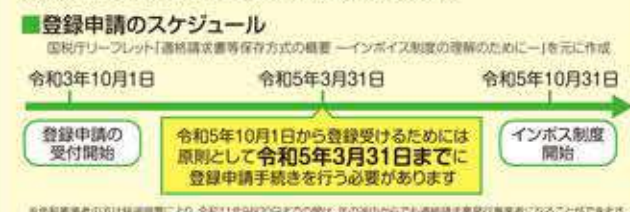
ただ、そもそも消費税を納税していない方や、本則課税で消費税を計算していない方も多いのではないのでしょうか?現在の制度では、**売上高(課税売上高)が1,000万円以下の方は、消費税を税務署に納める必要はありません(この方を免税事業者といいます)**。つまり、免税事業者の方は、申告が免除されているだけで、消費税は受取っており、これが自身の収入になってしまっているという「**益税**」の問題があります。また**課税売上高1,000万円を超える方は消費税を納める必要がありますが、5,000万円以下の方は、受取った消費税のうち、一定の割合が支払った消費税であるとみなして、簡易的に納める税額を計算する「簡易課税」制度の適用が認められています。**(免税事業者の方、簡易課税選択中の方は申請すれば本則課税により納税ができます。)

3 インボイス制度とは?

インボイスとは、売り手から買い手に対して適用税率や消費税額等を正確に伝えるための書類(簡単に言えば請求書や納品書等)のことですが、**一定の事項が記載されている必要があります**。また、インボイスを発行するためには**納税地の所轄税務署に申請し、事業者登録番号の交付を受ける必要があります**。登録を受けた方を「**適格請求書発行事業者**」といいます。これ以外の方は請求書や納品書等をインボイスとして発行することができません。**この制度が令和5年10月1日からスタートします**。



令和5年10月1日のインボイス制度の開始と同時に適格請求書発行事業者となりインボイスの発行ができるようになるためには、令和5年3月31日までの間に申請をする必要があります。



なお、登録申請はあくまで任意です。特に消費税の免税事業者である方は、適格請求書発行事業者として登録されると課税事業者として消費税の申告が必要になりますので、申請の前に慎重な検討が必要です。

掛野さんのエノキタケ施設で 農作業を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

インタビューの後は、レッツ作業体験!
この日は、掛野さんのエノキタケ施設で施設見
学と紙巻き作業を体験させていただきました。

施設見学

【殺菌】



エノキタケを栽培するプラスチック瓶
に5時間かけて高温蒸気を送り、
圧力を加えながら最高約120℃の
高温で殺菌します。これにより雑
菌が繁殖せず、きのこの菌が繁
殖しやすい環境になります。

【接種・培養】



殺菌後はエノキタケの菌糸を植えつけま
す。プラスチック瓶は培養室に運び14.5~
15.5℃、湿度70~75%の環境の中で、2
0日ほどかけて菌糸を培養します。瓶の上
の方から白くなり始め、菌糸がまわって瓶
全体が白くなります。

【菌掻き・芽出し】



培養が終わったら増地表面の菌糸を一旦
掻き取り、菌に刺激を与えて発芽を促す
「菌掻き」を行います。菌掻き後の瓶を室温
14.5~15.5℃、湿度98%の真つ時な生
育室に入れ、瓶の表面が乾かないように
湿度を細かく調整すると、5~7日くらいで
芽が出はじめます。

紙巻き作業



エノキタケが2~3
cm程度伸びたこ
ろで「紙巻き」
作業を行います。
これはエノキタケ
が根に広がらずに
真つ直ぐ育つよう、
また外側が乾か
ないよう、生長を助
ける役割をします

point&memo
一つずつ
手作業だから
慣れるまで
大変だ



point&memo
マゾックテ
ープを使っ
て作業しま
す。下はし
っかり巻い
て上は少し
ゆるく巻く
のがポイント
です!!



左からJA富田県本部管内、武井主任、掛野さん、余地係長

感想



余地係長

「エノキタケの栽培工程を見せていただき、一つ一つ
愛情を込めて丁寧に育てている印象を受けました。
良いエノキタケを作るために、機械による効率化と自
分の目で見て肌で感じ対応していくことを両立して
いることにも感銘を受けました」



武井主任

「エノキタケが育つまでに色々な工程があることを
初めて知って、とても興味深くお話を聞かせていた
だきました。取材中も剛さんを支える奥様とお手伝
いをする子どもさんの姿を見て、ご家族で協力し合
って取り組まれている姿が素敵だなと思いました」

今回のインタビュー職員



JA信州うへだ
総務企画部 総務課
係長 余地 孝志
よだくぼ南部地区
事業部 普及推進課
主任 武井 美由紀

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!

12月下旬にインタビュー 長和町和田 (有)カケノ 掛野 剛さん(38歳)



◆余地..生産している品目と経営規模
について教えてください。
◇エノキタケを年間500トン栽培し
ています。
◆余地..たくさんのエノキタケを栽培
されているんですね。農業を始めたキッ
カケを教えてください。
◇私の家は父の代から続くエノキタケ
農家で、現在は妻、父、母、従業員で一緒
に栽培しています。子どもの頃から熱
心に働く父の姿を見て育ち、学生の時
は手伝いをしていたので農業は身近に
感じていました。またものづくりに興

◆武井..きちんと評価されることは
とても嬉しいですね。栽培する時に大
切にしていることや心掛けてること
はありますか?
◇自分の体感・五感と作業の効率化で
す。各作業工程の部屋では機械で温度
や湿度を管理していますが、部屋の湿
度が高く機械の故障やエラーなどが
発生しやすいので、機械だけに頼らず
に、部屋に入った時の匂いや息苦しさ
などの体感、人間センサー(五感)を使
って判断しています。また一例として
菌掻き作業など機械でできることは
機械化をしたり、建物内部の移動距離

味があつたので社会人になって部品メ
ーカーに就職しました。ある時期、祖
父の看病が重なり両親だけで栽培を
続けることが難しくなってきたため、
私もなんとかして続けたい思いが強
かったため、会社員を辞めて23歳の時
に就農しました。
◆武井..掛野さんにとって農業の魅力
を教えてください。
◇市場や小売業から「掛野さん家のエ
ノキタケ」が欲しいと直接いわれるこ
とが何よりも魅力だと思います。買っ
てくれる方が満足してくれていい物だ
と評価してくれたり、努力した成果が
価格にも反映されることは、本当にモ
チベーションアップに繋がっています。



◇今はキノコ農家の数も減少していて
長和町でも10人に満たないくらいまで
になりました。農業は3K(きつい、汚
い、危険)じゃなくて安定した収入があ
つてやりがいのある職業だと希望をも
つて、農業を目指す人が一歩踏み出せる
ような農家になりたいです。そして農業
の魅力ができる限り発信して、新規就
農者が一人でも増えるように取り組ん
でいきたいです。
余地..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。
◇今後はキノコ農家の数も減少してい
て長和町でも10人に満たないくらいま
でになりました。農業は3K(きつい、汚
い、危険)じゃなくて安定した収入があ
つてやりがいのある職業だと希望をも
つて、農業を目指す人が一歩踏み出せる
ような農家になりたいです。そして農業
の魅力ができる限り発信して、新規就
農者が一人でも増えるように取り組ん
でいきたいです。

農業資材を使いこなそう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
5	4月8日	土	肥料の基礎知識 たくさん使えばたくさん収穫できるわけじゃない。どれをいつ使えばいい？	200円	10:00～ 13:30～	GF中央店 15名ずつ
9	6月10日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い？知識を得て安全に使うって安心、省力	200円	10:00～ 13:30～	GF中央店各15名
10-1	6月20日	火	家庭菜園の病害虫防除対策 野菜を食べるのは人間だけじゃない？野菜も病気に罹る？！相手を知って 策を練る！	200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名 モルティしおだ30名 長久保店15名
10-2	6月24日	土		200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名
15	10月21日	土	連作障害と堆肥の基礎知識 土づくりの基本の堆肥。連作障害との関係は？	200円	10:00～ 13:30～	GF中央店 15名ずつ

寄せ植えを楽しもう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
6	4月15日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えをつくっちゃおう。	200円 +材料費	10:00～ 13:30～	GF中央店 15名ずつ
16	11月18日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能！冬は長く楽しめます	200円 +材料費	10:00～ 13:30～	GF中央店 10名ずつ

食品加工に挑戦しよう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
4	3月25日	土	手作り味噌の仕込み (※申込締切3月11日) 地元産大豆で地産自消。各自煮豆を持ち込んで当日仕込み作業をします	200円 +材料費(麹、大豆)	10:00～ 13:30～	GF中央店 10名ずつ
14	10月7日	土	干し柿の上手な作り方 大好評！市田柿づくりのプロに学びます。	200円	10:00～ 13:30～	GF中央店 15名ずつ

くらしに役立てよう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
8	5月30日	火	いつまでも農作業を楽しむための体作り ケガなく快適に農作業したい！体操で体のメンテナンスをしよう	無料	13:30～ 15:00頃	モルティしおだ30名
11	7月7日	金	円滑な相続の実現のために ～遺言を活用した相続～ 誰かに聞きにくいし知識がないのも不安。ファイナンシャルプランナーに学びます	無料	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名

今やる！楽しい家庭菜園作業

毎月の作業を学ぼう！年8回の開催となります。

- 日 程：初回は3月24日(金) 13:30～15:00頃 以降は毎月1回金曜日(10月まで) 詳細は申込時にお伝えします
- 受講料(税込)：全8回分1,600円
- 定 員：15名

お申し込みについて ☆2月11日(土) 9:00～ 申込受付開始

- 受講したい講習会を選んで申し込むことができます。
- グリーンファーム中央店以外の会場はウェブ会議システムでの受講となります。パソコンを通じて講師に直接質問できます。
- 申込書はグリーンファーム各店にあります。
- 申込書の提出と受講料のお支払いで申込となります。申込書と受講料の受付はグリーンファーム中央店でのみ行います。
- お電話での申し込みはできません。
- 定員になり次第、募集を締め切ります。
- 講習会ごとの注意事項は申込時に説明します。
- 講習会は後日上田ケーブルビジョンの番組で放送します。(一部除く)

お問い合わせ
グリーンファーム中央店
(担当：山口・宮原) TEL：29-8177

全5回コース 野菜栽培年間講習「ほうさくマスターclub」も開催予定!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向けの講習会「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」を全5回に分け開講します。詳細は8月頃にお知らせします。

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!^{くらぶ}



第247回
今月は

グリーンファームカレッジ2023 受講生募集

わかりやすく専門知識が得られると毎年大好評のグリーンファームカレッジ。人気の講習会を継続しつつ新たに企画した講習会もプラス！家庭菜園や農業をしている方もこれからやってみたい方もお気軽に受講できます。

2月11日土曜日 9:00～
グリーンファーム中央店で申込受付開始



グリーンファームカレッジ

- 1.果樹を学ぼう
- 2.お米を学ぼう
- 3.野菜を学ぼう
- 4.農業資
- 5.
- 6.食
- 7.<

果樹を学ぼう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
1	3月14日	火	家庭用果樹の育て方 おうちで果物が収穫出来たら素敵！でも簡単にできる？気を付けることは？	200円	10:00～ 13:30～	午前GF中央店15名 午後GF中央店15名 モルティしおだ30名
17	12月12日	火	果樹の剪定 テキトーに切ったらやっぱリダメ!？剪定の基礎を説明します	200円	10:00～ 13:30～	午前GF中央店15名 午後GF中央店15名 モルティしおだ30名

お米を学ぼう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
2	3月18日	土	いまさら聞けない米作り一年生 手伝いはしてんだけど、いざ自分でやろうとしたら全然わからない！基礎をイチから	200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名

野菜を学ぼう

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
7-1	4月25日	火	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。 こだわりの品種を育てて楽しもう	200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名 モルティしおだ30名 長久保店15名
7-2	4月29日	土		200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名
12-1	7月15日	土	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい？秋作は虫が多い？今年の鍋は自家製野菜で！	200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名
12-2	7月18日	火		200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名 モルティしおだ30名 長久保店15名
13-1	8月15日	火	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名 モルティしおだ30名
13-2	8月19日	土		200円	13:30～ 15:00頃	GF中央店15名

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	2月 4日(土) 2月18日(土) 2月25日(土) 3月 4日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	2月25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

「法定相続情報証明制度」について

相続が発生した時に預貯金や株式、不動産等の相続手続をするには、お亡くなりになられた方の法定相続人のわかる戸籍謄本一式を、金融機関等各種窓口ごとに提出する必要があります。

各種窓口は受付けた戸籍謄本一式からそれぞれに相続人を特定する必要があるため、手続きに時間がかかります。複数ある窓口の手続きにおいて戸籍謄本一式を何度も使い回すと、さらに時間がかかります。

そこで法務局は、相続関係を証明できる戸籍謄本一式等を提出すれば、戸籍謄本一式に代わる「法定相続情報一覧図」(戸籍情報を記載した証明書)を無料で発行することにしました。これが、「法定相続情報証明制度」です。

「法定相続情報証明制度」を利用して法定相続情報一覧図を相続手続の必要がある窓口の数だけ取得すれば(何通でも無料です)、同じ戸籍を何組も取得する必要がなくなります。また金融機関等も独自に戸籍から相続関係を精査する必要がなくなりますので、速やかに預貯金等の相続手続が進むというわけです。

この制度は平成29年5月29日から全国の登記所(法務局)においてスタートしました。まだ利用される方が少ないようですが、無料のうえ便利です。ので利用してみたらどうでしょうか。

■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

12月の定例理事会(令和4年12月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①第3四半期仮決算結果について

④リスク評価書の改定について
- ②令和5年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて

⑤福祉用具貸与事業の移管について
- ③JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について



冬に増加する

転倒にご注意を

日脚は伸びても、まだまだ厳しい寒さが続く2月。寒さで身体が凍え、運動不足で筋力が落ち、厚着をすることで動きにくいところへ、積雪や凍結でバランスを崩すなど、転倒につながる条件が揃っています。農閑期は身体を動かす機会が減り、温かい屋内で過ごすことも多いと思います。屋外だけでなく屋内にも、こたつ布団や絨毯につまづくなど、転倒のリスクが潜んでいますので注意が必要です。

転倒を予防しましょう!

屋外編

- ・両手は空けておき、受け身をとれるようにする
- ・朝晩の寒さが厳しく、暗い時間帯は外出を控える
- ・日陰、坂道、階段など、凍結が心配な場所は通らない
- ・滑りにくい靴をはく

屋内編

- ・畳や床に物を置かず、整理しておく
- ・玄関マットや絨毯など、つまづきやすいものはできるだけ使用しない
- ・玄関のチャイムや電話などが鳴っても慌てず、ゆっくり対応する
- ・階段など滑りやすいところには滑り止めや手すりをつける
- ・ストーブやこたつのコードは短くまとめ、できるだけ通り道には設置しない
- ・すでに段差があるところは、足を上げることを意識する
- ・厚手の靴下は足の感覚が鈍くなるので、歩く時は脱ぐか薄手のものにする
- ・お風呂場や脱衣所は温めておく
- ・就寝時は、手の届くところに懐中電灯など明かりのとれるものを置く

身体の

準備編

- ・足首を回したり、日頃からストレッチをしておく
- ・座りながら足上げや、つま先上げをして、筋力を落とさないようにする
- ・凍結の心配がない日はウォーキングをするなど、体力を維持しておく

転倒予防を意識して、安全に寒い冬を乗り切りましょう!



2023 春の県下一斉

わくわくドエドエ

モーターキャンペーン

キャンペーン期間
1/1(日) ▶ 3/31(金)

出掛けよう！
クルマで外へ

さあ！

オートパル

特別商談会開催！

日時 2月17日(金)、18日(土) 午前9時～午後4時
場所 オートパル中央営業所(上田市住吉22-1 TEL: 23-3730)

●車検実施のお客様の中から抽選で

JA特産物プレゼント

100名様

*当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

今がお買い求めのチャンスです！

期間中JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてお車をお買い上げのお客様の中から抽選で

まごころ商品券プレゼント!!

2万円×20名様 3千円×50名様

*当選者の発表は通知書及び商品の発送をもってかえさせていただきます。

栽培者募集

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、小菊(市場出荷向け)の栽培を始めています。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、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 2月25日(土)午前10時～

場 所 JA信州うえだ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) TEL: 23-4084

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

新茶

A・COOP エーコープ

品質と安心のこだわり

- ★エーコープ銘茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れしやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場で生産しています。
- ★商品は、真空・窒素ガス置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお家で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ★エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ★製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

人気No.1

新茶 シルバー

11,340円(税込)

1kg(167g×6本)

※お届け予定時期:5月上旬頃

芳醇な香りとコク深いまろやかな味わいが特徴です。

限定品

新茶 白翔

11,400円(税込)

500g(167g×3本)

※お届け予定時期:4月下旬頃

お茶のいいさは芽の若さが決め手!一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。

新茶ゴールド 16,200円(税込)

1kg(167g×6本)

※お届け予定時期:5月上旬頃

おいさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのまます。

新茶グリーン 9,180円(税込)

1kg(167g×6本)

※お届け予定時期:5月中旬頃

軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。この時期のみ製造される限定品です。

新茶 匠(棒茶) 7,020円(税込)

1kg(167g×6本)

※お届け予定時期:5月下旬頃

※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

◎お問い合わせ・お申し込みはJA各支所・店または生活サポート部生活課 TEL: 38-3102までどうぞ

タチアカネ蕎麦とは

青木村特産「タチアカネ」蕎麦

JA信州うえだが、地域農業振興ビジョンの重要な柱として生産振興を図っている、青木村特産の「タチアカネ」蕎麦の紹介です!

青木村で唯一産地化された蕎麦の品種です。

名前は、茎が丈夫で倒れにくい特性の「タチ」と赤い実の「アカネ」が由来です。

喉越しの良さとほのかな甘みの味わいが好評で、昼食時の「道の駅あおき・味処こまゆみ」は老若男女で賑わっています。

蕎麦の栄養価には、ビタミンB1による疲労回復効果や、ビタミンEによる抗酸化作用があります。

「タチアカネ」の蕎麦粉は、道の駅あおきで販売し、手打ち蕎麦は村内の蕎麦屋等で味わうことができます。

タチアカネについて詳しく知りたい方はこちら:<https://tachiakane.jp> 【お問い合わせ先】青木村役場 TEL0268(49)0111

15 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2023年 JAN! JAN! 2月号

14 JA NEXT. JA NETWORK. JAN! JAN!
2023年 JAN! JAN! 2月号



お花が「きつかけ」で話した事がない方と「日帰りツアー」に行くまでになりました。次に「どこへ行くのか」と考える楽しみが出来ました。(K.N 75歳)

(編)趣味が合うと話も弾みますね。旅行計画を立てる時が一番楽しいかもしれないです。旅先の食事也很重要ですね！

月桂樹をいただいたので、葉を熱湯にくぐらせ乾燥させローリエを作りました。甘くさわやかな香り!!これから寒くなるので自家製ローリエを煮込料理に入れたいと思います。消臭剤にもなる様なので下駄箱にも。(S.H 64歳 主婦)

(編)自家製ローリエでたくさん手料理が楽しめますね！消化促進と疲労回復の成分も含まれているようです。

一昨年、65才の誕生日で仕事はリタイヤして、さて登山も旅行も好きな時に出来るゾーと意気込んでいたけれど、気が付いてみたら、4つも仕事をかけ持ちの上、家庭菜園も本気で始めたので、ぜんぜん山にも旅にも出かけていません。でも充実しています。(R.T 66歳 非常勤公務員ほか)

(編)お疲れ様です。何でも本気になる事が大事ですね。充実した自分の時間を大切にして頑張ってください！

週に3回フォークダンスを楽しんでいます。この年で踊れることは、とてもありがたい事と思っています。グループの

皆さんにお世話になりながら、感謝しながら一回でも多く踊りたいです。とても楽しいです。(Y.K 81歳 主婦)

(編)無理せず、楽しんで続けてください！自分の時間を気の合う仲間と楽しむのが、きつと健康の秘訣ですね。

鍋が食べたくなる季節になり、たくさん産直売り場に野菜が売っているの毎日楽しみにして買い物に行きます。農家さんは色々高くなり大変なので産直売り場で購入していきたいです。(K.S 50歳 主婦)

(編)寒い時は鍋料理ですね。直売所に並ぶ地元農家が生産した旬の冬野菜は栄養価が高く、価格も手頃ですね！

我が家の歴史の中で初めて野沢菜漬けのない冬を迎えました。母は高齢とは言え、作るのも漬けるのもそれほど苦労とはしません。それよりおいしく漬かった野沢菜漬けを食べる人が居なくなり半分はおやきの具、半分は捨てるという年が続いてきたからです。年中行事が消えてしまったのも歴史。SDGsに貢献と言えば気持ちも楽になります。(K.M 63歳 主婦)

(編)野沢菜漬けは家庭ごとに工夫の味があると思います。食品ロスは避けたいですが、伝統の味は残したいですね。

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

着ぶくれて溜池の土手探鳥会
 嬬やかにしなる茅の穂冬ぬくし
 下校児は道草が好き日短し
 霜とけて水玉光る草の上
 牛刀で冬至南瓜を割る女将
 陽にかざし心浮き立つ初氷
 昨夜の雨青菜艶めき冬に入る
 立冬や芋干つくる妻元氣
 日向ぼこ妻とせし文読み返す
 一つづつ取るしかないや敷風

上田市上塩尻 永井 陶子
 上田市東内 山本 進
 上田市諏訪形 横澤 みね
 上田市御嶽堂 小澤むつよ
 上田市眞田町長 宮崎 拓男
 上田市保野 清水ゆき子
 上田市生田 辰野 昌子
 上田市古安曾 甲田 隆登
 青木村当郷 佐藤 哲夫
 上田市長瀬 山岸 政子

◎選者吟／冬もよしなんだかんだと言ひながら

川柳

橋詰信幸 選

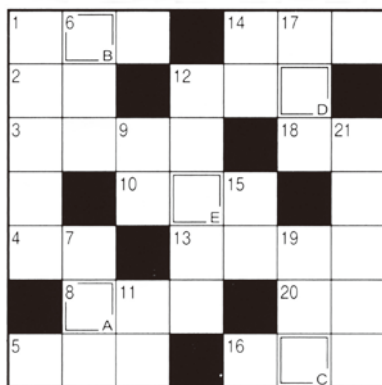
年金日追いかけてくる孫の顔
 老いし父ぼけたりんごは食べられる
 久しぶり出会うことが幸せだ
 今日もまたヨイショの声に励まされ
 値上りをチャンスと捕えダイエット
 妻挑むスマホ頼みの新メニュー
 趣味ひとつ暮らしに弾みつけてくれ
 老いてなお味覚変わらず食進み
 焼けたほほ銀の新米たしかめる
 夢を詰め膨らむ靴新年度
 御祓も祭事もなくて村ねむる
 三猿の教えを杖に歩む老い

青木村当郷 佐藤 哲夫
 上田市御嶽堂 小澤むつよ
 上田市富士山 宮澤 令行
 青木村田沢 北澤 芳子
 上田市上塩尻 太田 穂子
 上田市小牧 窪田 吉治
 上田市上野 清水 篤子
 青木村村松 横山ケサコ
 青木村沓掛 北村 和志
 上田市築地 平野 隆
 上田市 勝見 稔
 東御市和 白石 幸男

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
 豪雪地帯では欠かせない作業です。



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月の誕生石・アメジストは紫色の——です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- しがたならMは——
- こうなった——を知りたいなあ
- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- パレンティンデーに実らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店の——ガイド目当てで売り場を探した
- 昆布と——節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

ヨコのカギ

- ウインタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は——
- 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
- 車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぷらを天——に漬けて食べた

〈応募ハガキ記入方法〉

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
職業・電話番号
- 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
- JA・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
 JA信州うへだ
 編集部
 JAN! JAN!
 上田市大手27-10

12月号出題クイズの答え



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 12月号は97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2月28日。正解者の中から
 抽選で5名様に「エコーブトマト&や
 さいスープ(6袋セット)」をプレゼント!!

今月のパシャリ

(撮影:1月中旬)



撮影場所：東御市滋野乙(東部地区)

道の駅電くるみの里にある、サンセット
 デッキ。ここから見える夕陽は東御市の十
 景にも選ばれています。

立春を迎え暦の上では春ですが、ま
 だまだ寒い日が続いています。寒い季
 節は好きなので、子どものころは雪が
 積もると学校で友人とよく雪遊びをし
 ていました。最近は地域にもよりまし
 が降雪量が減ってきたように感じま
 す。そんな中で、今月号の表紙はナイス
 タイミング！撮影日は雪遊びに最適
 な環境だったので、雪だるまを作りな
 がら撮影をしました。毎月広報誌作り
 にご協力いただいている組合員さん
 に、本当に感謝の気持ちでいっぱい
 です。今後もより良い広報誌作りに取り
 組んでいきますので、引き続きよろし
 くお願いします。

今月の担当(尾芭)



シークワーク
 第1問
 答え
 はつひ
 (初日)



新春



お正月パズル

漢字合わせ札
 第2問
 答え
 新春



お正月迷路
 第3問
 答え
 6番目



答え発表!



プレゼント当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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

シュンギク

シュンギクは春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、名が付きました。主に関西では「キクナ」とも呼ばれています。葉の切れ込みの浅く、肉厚な大葉種、切れ込みが深く、香りが強い中葉種があります。主に流通しているのは中葉種ですが、西日本では大葉種が好まれています。

独特の香り成分は自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあるといわれています。またβ-カロテンも豊富で、皮膚や粘膜を保護し、抗酸化物質として生活習慣病予防に効果を発揮します。

シュンギクを選ぶ時は葉先まで緑が鮮やかで香りが強くみずみずしいものが新鮮です。切り口が新鮮で、茎が太すぎないものが良いでしょう。また、指で簡単に折れるくらい軟らかいものが良いです。

葉の部分は軟らかく、繊維質が少ないため、サラダにするのがおすすめです。茎は、おひたしやみそ汁の具材として使いましょう。



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



シュンギクとしめじの塩麴炒め

R e c i p e

材料4人分

- シュンギク／4株
- しめじ／1袋
- 塩麴／大さじ2
- サラダ油／大さじ1
- コショウ／少々

作り方

- ① シュンギクは3cmくらいの長さに切り、しめじは石づきを取ってほぐします。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、しめじを炒めます。
- ③ しめじがしんなりしたら、春菊と塩麴を加えて炒めます。
- ④ 火が通ったら、コショウで好みの味に調えます。

おかずにもおつまみにも作りおきにもなる1品です！



©よい食P



あなたのくらしに お花を



セツブンソウ

- 学名/Shibateranthis pinnatifida
- 科名/キンポウゲ科 ●原産/日本

節分の頃から咲き始める山野草で、関東より西の落葉樹林に自生します。しかし、開発や盗掘などにより減少しており、準絶滅危惧種に指定されています。保護している所では群生が見られ、妖精が春の訪れを喜んでいるかのようです。

白い星形の花弁に黄色い蜜腺、灰青色のしべ、灰色がかった深い切れ目の入った葉。特徴的な姿がとてもおしゃれで可憐です。本当は白いのはガクで、黄色い部分が花弁なのだそう。冬に芽を伸ばし、冬の終わってから春の初めにかけて花を咲かせ、春の終わりには葉が枯れて球根の状態休眠します。仲間にクリスマスローズがいます。



育て方

見ごろ

2～3月



日本に自生している花なので環境が合えば栽培が可能です。心配ならば鉢植えにして手をかけてやります。手間がかかる分、上手に咲かせられると自慢したくなる花です。水はけと通気性の良い山野草用の土と深めの鉢を使います。

芽が動き始める晩秋から4月の終わりまでは午前中は日の当たる場所に置きます。葉が枯れたら涼しい場所に移します。植え替えは休眠期の夏にやります。

多湿も乾燥も好きではないので、水やりに気を付けます。地上部があるときは毎朝一回、休眠中も軽く湿った状態を維持させます。特に地中で芽が伸びている冬に乾かさないようにします。

地上部がある時期に薄めの液肥を2週間に1回やります。

耐寒性は強い方ですが、芽が地上に出てから霜や寒風に当たると傷んでしまいます。不織布をかぶせたり室内に入れ守ってやりましょう。

球根はほとんど分球しないので種から増やします。花をそのままにしておくと種ができるので4月に取り播きします。鉢底に細かな緩効性肥料をいれた細かめの培養土に播いて5mmほど覆土します。ただし発芽までに1年かかるので、乾かしすぎないように注意が必要です。



牡羊座

(3.21～4.19)

コミュニケーション運が回復。話し合う姿勢は幸運も呼び込みます。頼み事すんなり引き受けてもらえそう

＜幸運を呼ぶ食べ物＞キャベツ



牡牛座

(4.20～5.20)

当てが外れる危険が。人に頼らず自己完結できるプランを組みましょう。下旬は好情報が入りやすい

＜幸運を呼ぶ食べ物＞フキノトウ



双子座

(5.21～6.21)

勢い余ってミスしても許してもらえそう。ポジティブなあなたの周りに味方が集まってきます。目標を伝えて

＜幸運を呼ぶ食べ物＞小松菜



蟹座

(6.22～7.22)

上昇運です。1つ1つ丁寧に進めていきましょう。足りないところは補ってもらえるはず。旅行計画にツキ

＜幸運を呼ぶ食べ物＞ワラビ



獅子座

(7.23～8.22)

注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正な心がけられると良い方向へ。頼まれ事は引き受けて

＜幸運を呼ぶ食べ物＞ユリ根



魚座

(2.19～3.20)

困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ

＜幸運を呼ぶ食べ物＞カリフラワー

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE



水瓶座

(1.20～2.18)

非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに

＜幸運を呼ぶ食べ物＞キウイ



山羊座

(12.22～1.19)

有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです

＜幸運を呼ぶ食べ物＞セリ



射手座

(11.23～12.21)

その場のぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに

＜幸運を呼ぶ食べ物＞カラシナ



蠍座

(10.24～11.22)

部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくと滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に

＜幸運を呼ぶ食べ物＞ダイコン



天秤座

(9.23～10.23)

ゆっくりとこやかに話すのが成功の秘訣(ひけつ)。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます

＜幸運を呼ぶ食べ物＞セロリ