



- 特集／生産資材等価格高騰に係る農業者緊急支援の実施について
- ほうさくClub!／「ショウガ」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／塩田地区の関 明彦さん



JA-NEXT
 JA-NETWORK



今月のJAN!JAN!CHILD

上田市真田町本原 田中 成さんと扶美子さんのお子さんで
 このは さと さくと ゆあ
 香羽ちゃん(10歳) 桜羽ちゃん(9歳) 咲翔くん(7歳) 結羽ちゃん(6歳)です!

今月のいちおし商品

A-COOP エーコープ 新茶 おいしいお茶でホッと一息。新茶の豊かな香り・旨み・コクをお届けします。摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

<p>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</p>	<p>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</p>
--	---

その他「新茶 ゴールド」「新茶 グリーン」「新茶 匠(棒茶)」などおいしさいろいろ! ※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎38-3102)までお気軽にどうぞ!

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



JAN! JAN! 3

C O N T E N T S

2 JATピックス

4 JATピックス〔地区版〕

6 特集 JA信州うえだ独自支援

生産資材等価格高騰に係る
農業者緊急支援の実施について

8



塩田地区の関 明彦さん

10 ほうさくClub!
「ショウガ」に挑戦!

12 健康講座
「禁煙される方、増えています!」

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〔ジンチョウゲ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔カブ〕
レシピ



上田農林年金受給部会は、令和4年度をもって部会の解散が決まりました。残った部会活動費44,898円をJA助け合いの会に寄付するため、1月16日JA本所で寄付金目録の贈呈式を行いました。

同部会の酒井賢二部会長は「地域の皆さんのための活動に使っていただければ幸いです」と話し、同会の荻野久子会長は「有意義に使わせていただく、これからも地道に活動を続け、地域に貢献できる会にしていきたい」と話しました。



当JA子会社の(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園で2月5日、JA長野県広報委員会が企画提供するテレビ番組の収録が行われました。番組は、SBC信越放送制作の「クイズ!違和感を探せ!」で、若年層や子育て世代に向けて、県産農畜産物の魅力とJAの事業や取り組みを紹介し、番組の中でクイズを出題することで、視聴者が楽しみながら参加できる内容になっています。この日は、イチゴが取材品目で、番組は2月28日に放送されました。

過去放送分はSBC信越放送のホームページからご覧ください→



『認知症とともに生きる』 JA助け合いの会が協力会員研修開く



講演をする丹野氏

当JA助け合いの会は1月30日、上田市交流文化芸術センター「サントミュージゼ」ホールで、協力会員研修を開き、会員や地域住民147人が参加しました。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。会員には、地域で活動を行う協力会員と、年会費を納めることで活動に参加する賛助会員があります。この日は、「認知症と地域をテーマに、認知症本人大使として活動する丹野智文氏を講師に招き、「認知症とともに生きる」と題した講演を企画しました。丹野氏は、認知症と診断されてからの自身の気持ちや経験を話すだけでなく、認知症当事者と会話し本人のやりたいことを実現していく活動を紹介し、「認知症の人何もしない」と決めつけないで、病名で見ずに、その人自身を見てほしい」と語り掛けました。最後に「人生は認知症になっても新しく作ることができ。みんなが安心して認知症になれる地域をみんなできつくりたい」と笑顔で締めくくりました。

参加者は、「たくさんの方に響く言葉があった」、「認知症当事者の思いに耳を傾け、やりたいことを自立してやる方法・工夫がとても重要だと思った」と、口々に感動を言葉にしていました。

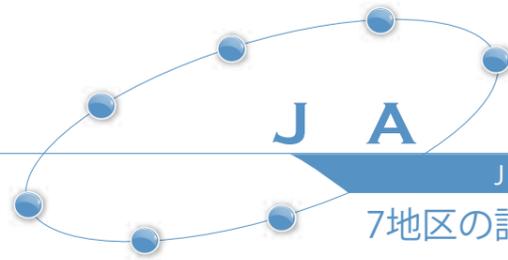
活気ある店舗作りを目指し 商品説明POP作りを学ぶ



POP作りのコツを教わる参加者

当JA管内のグリーンファーム店や資材店舗では、店舗スタッフが常に最新の商品知識を持って接客するように心がけています。JA全農長野とJA営農経済部生産資材課は1月13日、グリーンファーム中央店で店舗スタッフ研修会を開き、グリーンファーム店と資材店舗のスタッフ22人が参加しました。これから新剤として取り扱う水稲農薬の特性や使用方法に加え、店頭販売に欠かせない商品説明POPの作り方を新たに学びました。いずれもスタッフが自信を持って商品説明できるようにすることが目的です。この日は、北興化学工業(株)の中沢勇貴さん、クミアイ化学工業(株)の西尾源悟さん、協友アグリ(株)倉持由衣さんの3人が講師を務めました。各社より自社製品の説明があり、POP制作では、倉持由衣さんのアドバイスを受けながら、実際に段ボールを使って、それぞれ自信作のPOPを完成させました。

参加者は「水持ちの良くない田や特定の雑草が残る場合の対処など、効果的な使い方を教わったので接客で活かしたい」と話し、主催者はPOPはそれぞれ個性的な作品ができた。積極的に商品説明POPを作って、活気のある店舗にして欲しい」と話しました。



7地区の話題や出来事を厳選してお届けします。

上田エリア
**地区事業部営農課が
不要農薬を回収**

JA上田東地区事業部営農課は1月19日、不要農薬の回収を行い、組合員41人が利用しました。不要農薬の回収は、農薬の適正な保管管理及び安全使用の一環として、2年に1回行っており、不要になった農薬や使用期限切れの農薬を回収しています。この日は、同営農課職員が専用の作業着や手袋、マスクを着用し、軽トラック等で持ち込まれた不要農薬を一つ一つ手作業で分別し、回収作業を行いました。不要農薬を持ち込んだ利用者は「親の代からあった農薬で、もう使わなくなったので処分に来た。個人で処分するのは難しいのでありがたい」と話しました。



持ち込まれた不要農薬を分別する職員

東部エリア
**小学生が自分たちで収穫した
大豆で豆腐作りに挑戦！**



豆乳を温める児童

JA東部地区事業部は、食農教育の一環として企画し、東御市農業農村支援センター和地区推進委員会の協力で、小学生の農作業体験を行っています。東御市立和小学校2年生は1月25日、昨年10月の農作業体験で収穫した大豆を使って、同小学校家庭科室で豆腐作りに挑戦しました。児童たちは、同推進委員、JA生活活動サポーター等の指導で作業を進め、おいしそうな豆腐を完成させました。児童は「豆腐を作る人の苦労が分かった」と話しており、「おいしそう、早く食べたい」と話し、歓声をあげました。

西部エリア
**好評！米穀野菜肥料
農薬の相談会開催**

JA西部地区事業部営農課は、1月27日、旧グリーンファーム西部店で、米穀、野菜に関する肥料と農薬の相談会を開催しました。今年は、水稲農家だけでなく、野菜農家にも声をかけ、生産資材の新商品の紹介、自然災害リスクの低減や高騰している資材対策などの相談を受けました。当日は、肥料・農薬・種苗メーカー等25社が参加し、75人の農家が来場しました。来場者は「忙しい時期は技術員とじっくり話をすることができない。こういう機会をつくってもらえると、相談しやすい」と話し、同営農課竹内貴樹営農技術員は、「農家との情報共有は大切。次年度以降は開催回数を増やして実施したい」と話しました。



会場で相談を受ける担当者

真田エリア
**女性部真田支会が干支の
ウサギで可愛い置物作る**



ウサギの置物を作る参加者

JA女性部真田支会は1月17日、JA真田支所で、目的別グループ活動を行い「家の光記事活用グループ」の登録者8人が参加しました。同支会が会員に向け募集する活動の一つで、隔月で「家の光」記事を使った活動を楽しんでいます。この日は、「家の光」12月号「手芸から、フェルトで作る手のひらサイズのウサギの置物を作りました。フェルトに型を写して裁断し、刺しゅう糸でかがって縫い合わせ、手芸綿を詰めて立体的なウサギにし、最後に梅の花や飾りリボンをつけて仕上げました。参加者は「耳のつける位置でウサギの雰囲気が変わって面白い」と話し、出来上がりを楽しみました。

丸子エリア
**女性部稲穂会が活動初め
JA川西セレモニー別館を見学**

JA女性部稲穂会は1月18日、上田市吉田のJA川西セレモニー虹のホールで、新年最初のグループ活動を行い、部員13人が参加しました。この日は、生け花の田中紀夫先生を講師に迎え、新春を彩るフラワーアレンジメントを作成した後、家族葬や小規模葬、通夜会場として利用される同セレモニーの別館を見学しました。同セレモニー別館を見学した参加者は「葬儀はいつか必要になること。最近増えている家族葬や親族葬について、日頃気になっていることを、詳しく聞くことができて良かった」と話し、普段感じている疑問を解決する良い機会になりました。



フラワーアレンジメント作りに挑戦する参加者

南部エリア
**女性部支会役員が
冬の防災学習を行う**



防災クッキングの出来具合を確認する参加者

JA女性部よだくば南部支会は1月20日、JA長久保店で役員を対象に防災学習を行い、9人が参加しました。支会員からの要望を受け、冬の防災についてより実践的な指導を行うためです。国土交通省のホームページに掲載されている「雪道の備え」を参考に、車への備えを学び、掲載されている備品以外に役立つようなものについて、意見を出し情報交換しました。調理実習では、ポリ袋を使った防災クッキングを行い、スूपパスタ、切り干し大根の塩昆布和え等に挑戦しました。参加者は「車への備えは考えていなかった。防災セットを見直して、車への防災セットも用意したい」と感想を話しました。

塩田エリア
**女性部塩田支会が人気の
焼肉のたれ作りに挑戦！**



完成したたれを保存瓶に詰める参加者

JA女性部塩田支会は1月20日、JAモルティおだで、焼肉のたれ作り講習会を開き、同支会エルダーの会会員9人が参加しました。エルダーの会は、毎月1回、同会員の要望に応じて、さまざま講習会を行っている目的別組織グループの一つで、活動を通じて仲間との交流を図っています。この日は、すべて国産の材料を使用し、協力し合って人気の焼肉のたれを完成させました。出来あがったたれは保存瓶に詰めて各自持ち返りました。1カ月ほど寝かせると味が落ち着き、焼肉だけでなく、野菜炒めやギョーザのタレ、唐揚げの下味など、いろいろな料理に応用できるのも人気の理由です。



特集 JA信州うえだ独自支援

生産資材等価格高騰に係る 農業者緊急支援の実施について



肥料・燃料・飼料など農業生産資材等の価格高騰により農業者は非常に大きな影響を受けています。このため、生産コストが増大しているものの農産物販売価格へ転嫁できない農業者に対し、少しでも組合員の経営負担を軽減するため、生産資材等価格高騰における独自支援を実施します。

予算は、令和4年度から令和5年度までの2カ年で1億円を計上します!

主な支援内容

1 生産資材等価格高騰緊急支援 < 支援金額6,100万円 >

- 生産コストが増大しているものの農産物販売価格へ転嫁できない農業者に対し、農業経営の安定化に向けて、JA農産物販売金額(畜産・酪農は飼料の供給金額)に対して一定の支援を実施します。
- 地域農業の振興に向けて、JA直営以外のJAが関与する直売所に対する支援も行います。

支援対象期間は、令和4年4月～令和5年3月までの間

支援金支払いは、令和5年4月末頃を予定します。

2 みどりの食料システム戦略支援 < 支援金額 1,000万円 >

- 国が進める「みどりの食料システム戦略」に沿って、農業者の生産コスト軽減のため、化学肥料の低減に向けた取組の支援として、JA信州うえだからの堆肥購入時に一定の値引を実施します。

支援対象期間は、令和5年3月～令和6年2月まで

3 その他 < 支援金額2,900万円 >

- 肥料及び農業における大口利用者に対して奨励金を実施します。
- 施設園芸用燃油に対する価格支援(値引き)を実施します。
- 国及び県が実施する「肥料価格高騰対策事業」において、組合員が最大限活用し、農業経営の継続に向けて十分な支援が受けられるよう伴走支援を行います。
- 化学肥料低減に向けた取組を推進するとともに、事業へ参加する組合員を取りまとめ、JAで一括して国及び県へ申請を行います。

支援対象期間は、令和4年3月～令和6年2月まで

お問い合わせ先: 営農経済部 営農企画課 TEL23-4084



コラム

農業の国内生産体制を目指すべき

自由貿易時代の終わり

京都大学大学院人間・環境学研究科准教授

柴山 桂太

米国の政策転換が加速している。バイデン政権は、半導体や電気自動車の国内生産に多額の補助金を出すことに決め、今年から支給が始まった。

これはトランプ時代よりも踏み込んだ保護主義政策である。トランプは関税にこだわった。特に中国製品に高関税を課すことで、米国企業のさらなる中国への進出に歯止めをかけようとした。バイデンは、トランプ関税を引き継ぎつつ、大型の補助金を追加することで、生産の国内回帰をさらに推し進めようとしている。

今、問題になっているのは、この補助金政策が中国だけでなく欧州の反発を招いているという点だ。バイデンの政策では、米国に工場を持つ企業に補助金を出すと、企業は生産する欧州企業は拠点を欧州から米国に移そうと計画している。それに欧州諸国、特にフランスが激しく反発しているのだ。

を抑え込み、国内に雇用をもたらす政策を世論は支持している。今後、米国内に対抗するには、他の国も独自の関税政策や補助金政策を打ち出していくしかない。

つい一〇年前まで、自由貿易が国際的な合意だった。貿易制限を撤廃し、企業の自由な投資活動を認める。自国の産業を優遇する補助金政策は禁止する、というのが国際社会の進むべき道だと考えられていた。その合意は、今や風前の灯火である。自由貿易の時代は終わり、政府が重要産業を保護・育成する時代が到来している。今後は、国家の補助金合戦が加速していくだろう。

日本は、この一〇年間、TPPや日欧EPAなど、大型の貿易協定を結

ぶことに精力を注いできたが、今や世界の潮流はすっかり変わってしまった。農業市場を開放し、外国企業を続々と受け入れていく日本は、この新しい時代にほとんど対応できていない。遅きに失した感はあるが、日本も政策転換を図るべきだ。補助金政策等を駆使して、農業から工業まで、生産の重要部分を国内で生産できる体制を目指すべきである。



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、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。

関さんの施設で 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、関さんの施設で大豆の手選別作業を
体験させていただきました。

選別作業



量が多いので自己所有の選別機の他に、JA塩田
地区事業部の選別機も利用させてもらっていて、
助かっています。



作業効率と品質の
確保には併用が
大事なんです!

白い布に大豆を広げて、割れている
もの、病気で色がついてしまった
もの、虫害で斑点がついたものや
欠けているものなどを手作業で取
り除いていきます。



明彦さんと雄太郎さんに選別のポイントを教えてもらっています。



種
類の
ある
作業
だけ
ど
頑
強
り
ま
す!



選別して取り除いた大豆です



た
く
さ
ん
取
り
除
け
ま
し
た!



選別が終わったら
トレーに戻します。



みそ豆
(こうじいらす)



左から 大豆、くらかけ豆、黒豆



左から石井課長、田原担当、息子の雄太郎さん、明彦さん、
妻の考子さん、JA営農指導部岡田営農技術員

感想



石井課長

「豆の選別は、たくさんの粒から大豆を取り除く細い
作業でした。関さんが「機械にかけたものよりも、
人の手で選別した方が良い商品になる」と話されて
いて、よいものを提供したいという気持ちが伝わって
きました。これからも後継者の雄太郎さんと一緒に塩田
地区の農業を盛り上げていきたいです」



田原担当

「今回話を聞いてみて、農業に対してとても真摯に
向き合っている方だと思いました。スマート
農業のお話もあり、時代に合わせた農業の在り方
についても考えさせられるものがありました。大豆
は、日々の食卓に欠かせないものであり、農家さん
への感謝を改めて感じました」



JA信州うすだ 塩田地区事業部 融資課 課長 石井 直樹
塩田地区事業部 業務課 田原 亜美



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!

1月中旬にインタビュー 上田市古安曾 関 明彦さん(68歳)



◆石井…生産している品目と経営規模
について教えてください。

◆稲作を1500アール、麦を800
アール、豆を(大豆、青豆、黒豆、くらか
け豆、みそ豆)合わせて800アールを
栽培しています。

◆石井…色々な作物を栽培されている
んですね。代々続いていると聞きました
が、どれくらいですか?

◆私の家は代々続く専業農家で、私で
10代目になります。県農業大学校卒業
後、20歳で就農しました。当時は朝鮮
人参や稲作を中心に栽培していました

◆田原…栽培する時に大切にしている
ことや心掛けていることはありますか?

◆心掛けていることは、「仕事は丁寧
に!」、大切にしていることは「安全・安
心なものをお届けしたい」です。仕事を丁
寧に行うには、私達もしっかり休息・ス
トレス発散することが必要と考えて
いるので、日曜日を定休日にしていま
す。車が趣味の一つなので、クラシッ
クカーを運転しながらストレス発散を
しています。安全・安心をお届けのため
の一つの手法として肥料や農薬の使用量
を減らすようにもしています。麦や豆
をブロックローテーションで行って
いて、肥料の使用量については効果があ
りました。今後も検証を続けながらよ
り安全安心なものを届けたいです。

◆田原…仕事をなさるうえで、休息やス
トレス発散は大切ですね。今後の展
望や農業にかける思いを聞かせてくだ
さい。

◆農業もロボット技術や情報通信技
術を活用して超省力作業の実現や高
品質生産の取りくみが必要な時代に

◆田原…栽培する時に大切にしている
ことや心掛けていることはありますか?

◆心掛けていることは、「仕事は丁寧
に!」、大切にしていることは「安全・安
心なものをお届けしたい」です。仕事を丁
寧に行うには、私達もしっかり休息・ス
トレス発散することが必要と考えて
いるので、日曜日を定休日にしていま
す。車が趣味の一つなので、クラシッ
クカーを運転しながらストレス発散を
しています。安全・安心をお届けのため
の一つの手法として肥料や農薬の使用量
を減らすようにもしています。麦や豆
をブロックローテーションで行って
いて、肥料の使用量については効果があ
りました。今後も検証を続けながらよ
り安全安心なものを届けたいです。

◆田原…仕事をなさるうえで、休息やス
トレス発散は大切ですね。今後の展
望や農業にかける思いを聞かせてくだ
さい。

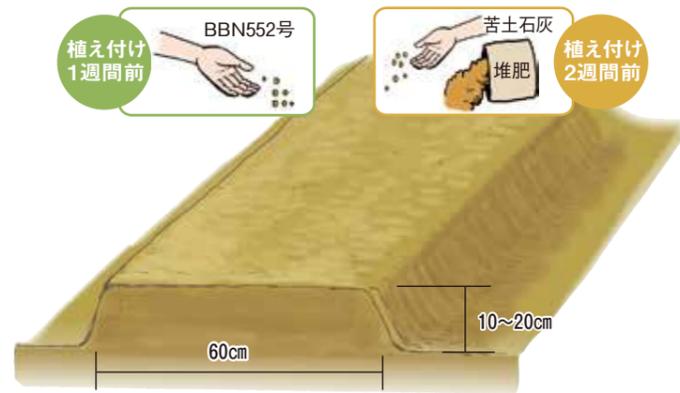
◆農業もロボット技術や情報通信技
術を活用して超省力作業の実現や高
品質生産の取りくみが必要な時代に



◆息子には愛知県から戻って就農し、4年
目になります。前職の工業系ノウハウも
生かし、試行錯誤しながらでいいので、
農業経営者として早く私を超えるよう
に頑張してほしいです。

石井…最後に、今後11代目になる息子
さんにエールをお願いします。

◆息子には愛知県から戻って就農し、4年
目になります。前職の工業系ノウハウも
生かし、試行錯誤しながらでいいので、
農業経営者として早く私を超えるよう
に頑張してほしいです。



畑の準備・植え付け

ショウガは乾燥に弱いので、強い直射日光が当たり続ける場所より、半日だけ日が当たるような畑が適しています。一方、過湿にも弱いので水はけは良くしておきましょう。

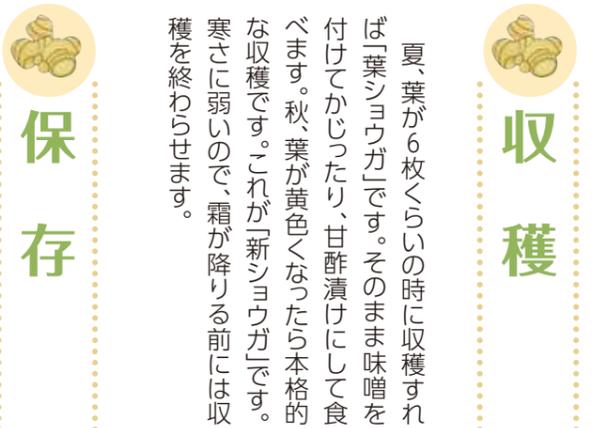
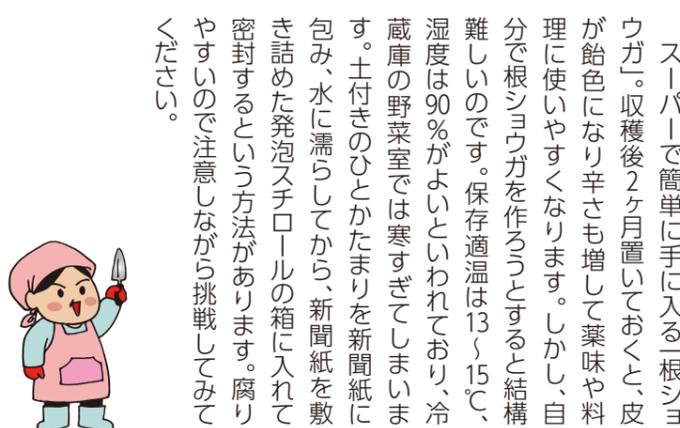
定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前に化成肥料を撒いて深くよく耕しておきます。畝は幅60cm、高さ10~20cmの高畝にします。

芽が出た種ショウガを植え付けます。株の上に5cmほど土をかぶせて手で押さえます。



追肥・管理

本葉が2~3枚出たら1回目の追肥と土寄せをします。乾燥予防に、ワラをたっぷりしきましましょう。1か月後に2回目の追肥と土寄せをし、3回目は8月中旬までに行います。



保存

収穫

スーパーで簡単に手に入る「根ショウガ」。収穫後2ヶ月置いておくと、皮が艶色になり辛さも増して薬味や料理に使いやすいくなります。しかし、自分で根ショウガを作ると結構難しいです。保存適温は13~15℃、湿度は90%がよいといわれており、冷蔵庫の野菜室では寒すぎてしまいます。土付きの心とかたまりを新聞紙に包み、水に濡らしてから、新聞紙を敷き詰めた発泡スチロールの箱に入れて密封するという方法があります。腐りやすいので注意しながら挑戦してみてください。

夏、葉が6枚くらいの時に収穫すれば「葉ショウガ」です。そのまま味噌を付けてかじったり、甘酢漬けにして食べます。秋、葉が黄色くなったら本格的な収穫です。これが「新ショウガ」です。寒さに弱いので、霜が降りる前には収穫を終わらせます。

おすすめ資材

「ネキリベイト」610円(税込)

ショウガにも使えるネキリムシの殺虫剤。3月に植え付けが始まるキャベツ、レタス、ブロッコリーなどにも使用可能です。生育初期に株もとにパラパラ撒くだけで、土の中のネキリムシを誘い出し、食べさせて退治します。

○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



ほうさくClub!



第248回
今月は

「ショウガ」に挑戦!

★これがショウガ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
				植付			収穫	葉ショウガ			
								収穫	根ショウガ		

- 施肥基準 (1㎡あたり一例)
- 苦土石灰100g
- 堆肥3kg
- BB552号50g
- BB追肥N30号20g×3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。

ショウガは薬味や臭み消しとして有能なので、台所の常備野菜の一つですね。発汗や血行促進、免疫力の向上に関わる作用などたくさん効果をもつといわれ、年中摂取したい野菜です。

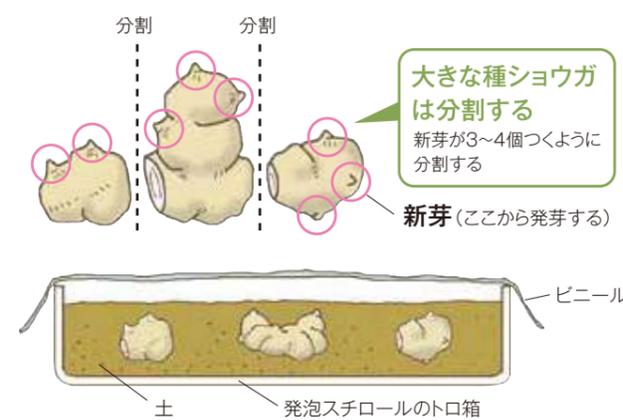
原産地はわかっていますませんが熱帯アジアだという説が強いです。寒さが苦手、暖かい時期に栽培します。体を温めたい冬に食べたいですが、収穫後そのまま保存しておくのは難しいので、保存食に加工しましょう。おすすめの方法を2つ紹介します。

1つめは甘酢漬けです。新ショウガを薄切りし、エコープ「うっきょう酢」に漬けるだけ! 2~3日でキレイなピンク色になりおいしく食べられます。

2つめはジンジャーシロップと佃煮です。まず新ショウガを千切りにします。ショウガ全量と同量程度の砂糖をまぶし、水が上がったら30分ほど煮て、こしたらジンジャーシロップのできあがりです。ここでレモン汁を少し加えるとピンク色のシロップになります。残りのショウガに醤油と酒を加えて煎り煮をし、水分がなくなったらゴマと鰹節を混ぜたら佃煮の完成です。ジンジャーシロップは炭酸で割ればジンジャーエール、お湯で割ると生姜湯です。佃煮はご飯がすすく進みます! おにぎりの具にしても最高です。



種類と芽出し



ショウガには小ショウガと大ショウガがあります。小ショウガは辛みが強く薬味に最適です。大ショウガは辛さがマイルドで使いやすい、一般的なショウガです。

直接畑に植えても、温度が上がらなると芽が出ず、草に負けてしまうことがあるので、先に芽出ししておくことがよく安心です。種ショウガを50g前後に分割して切り口を乾かしておきます。トロ箱などに置いて土を入れ、暖かいところに置いておくことで早く芽を出すことができます。

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

所有者不明土地の解消に向けた民法の見直し



所有者不明土地の解消に向けて民法が一部改正されます。原則として、相続開始(被相続人の死亡)時から10年を経過した後にする遺産分割は、具体的相続分ではなく、法定相続分または指定相続分(遺言)で画一的に行うという改正が令和5年4月1日より施行されます。

この改正の主旨は、相続発生後に遺産分割を行わないまま放置すると、その遺産は共有状態となり、長時間経つと次の相続が起こり、その遺産に対する共有者が増えるため、遺産の管理・処分が困難になります。また遺産分割の際に考慮すべき個別の事情なども、時間の経過による具体的な証拠等が失われて、ますます分割が困難になることが懸念されます。

施行から5年間の猶予期間はありますが、施行日前に開始された相続にも適用されます。

また、令和6年4月1日からは不動産の相続登記の義務化も行われますので、相続後は速やかに遺産分割を行い不動産の相続登記されることをお勧めします。

■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

1月の定例理事会(令和5年1月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和4年度決算事務処理日程及び決算処理要領について
- ②令和5年度事業計画について
- ③生産資材等価格高騰に係る農業者緊急支援の実施について
- ④令和4年度貸出金債権譲渡について
- ⑤「お客さま本位の業務運営に関する方針」の変更について
- ⑥コインランドリー事業に伴う固定資産取得について



禁煙される方、
増えています!



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。

たばこの身体への悪影響は皆さんもご存じのとおり、肺がんや胃がんをはじめ、身体のような部位のがんのリスクを上昇させます。怖いのがんだけではなく、血管を硬くする動脈硬化、脂質異常、またうつや認知症になるリスクも潜んでいます。たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、ご自身の意思だけでは禁煙が難しいとされています。

最近は加熱式たばこも主流となりましたが、従来の紙たばここと比べて煙や臭いは少ないものの、見えない煙の中には有害物質が含まれていることが分かっています。加熱式たばこの長期的な健康被害については明らかになっていませんが、煙が少ない分、自宅や子供の前で吸うなど、以前より受動喫煙(他の方の煙を吸うこと)のリスクが高くなっていることが考えられます。

そんな中、人間ドックの受診者さんからは「禁煙しました」と報告いただくことが増えています。なぜ、どんな方法で、また禁煙後の生活の変化などを伺ったので、禁煙をご検討されている方はぜひ参考にしてみてください。

なぜ禁煙されたのですか?

- ・コロナ禍で飲み会がないため今のうちに
- ・令和になる日に合わせて
- ・子どもや孫が生まれたため
- ・増税で金額が高くなったため
- ・定年を機会に
- ・入院や健康診断で指摘を受けたため

ご自身で上手にきっかけを作って
らっしゃる方が多いです。
金額については切実なところですが…

どのように禁煙されたのですか?

- ・禁煙外来を利用した
- ・吸いたくなったら気持ちを紛らわせた
(水を飲む、歯を磨く、深呼吸をする、
趣味に没頭する)

禁煙外来を利用される方が多いで
すが、ご自身で工夫をして禁煙に
挑戦される方もいらっしゃいます。

禁煙後の生活の変化を教えてください

- ・喫煙所を探す手間がなくなった。
(以前は喫煙所を探していつもそわそわしていた)
- ・時間が増えた
- ・食事がおいしくなった
- ・家族が喜んでいる
- ・お金の余裕ができた

圧倒的に、生活の質が
良くなったというお声が多
いです!

たばこを卒業して、健康に新しい生活を始めましょう!

新虹の会〔大樹〕

JA定期積金 または JA定期貯金

+

虹の会 会員証特典・大樹利用券特典

新 虹の会〔大樹〕定期積金… 積立期間5年(60回)

毎月の掛け金 1口 5,000円

積立金額 300,000円

利 息 加算されます。

※商品内容
●契約期間/5,000円×5年(60回) ●種類/JA施設利用特典付定期積金
●金利/店頭表示金利 ●対象者/個人
●特典/1契約につき、虹の会会員証・大樹チケットを各1枚ずつ交付します。
●有効期間/虹の会会員証は利用するまで、大樹チケットは5年間(契約日から満期日まで)

※口座振替のお取扱いに限ります。
※満期後は自由にお使いになれます。
※何口でもご加入できます。
※定期積金ですとお利息(給付補てん備金)がつかます。

新 虹の会〔大樹〕定期貯金は… 預入期間5年

預入金額 1口 300,000円

※商品内容
●預入期間/5年 ●種類/JA施設利用特典付定期貯金
●金利/店頭表示金利 ●対象者/個人
●特典/1契約につき、虹の会会員証・大樹チケットを各1枚ずつ交付します。
●有効期間/虹の会会員証は利用するまで、大樹チケットは5年間(契約日から5年)

※満期後は自由にお使いになれます。
※何口でもご加入できます。
※定期貯金ですとお利息がつかます。

詳しくは JA 信州うえだ各支所・店窓口へ

本 所	TEL.25-8000	真 田 支 所	TEL.72-2300
東 御 支 所	TEL.62-0113	丸 子 支 所	TEL.42-2528
上 田 東 支 所	TEL.23-2340	よ だ く ぼ 南 部 支 所	TEL.68-3141
上 田 西 支 所	TEL.22-5006	塩 田 支 所	TEL.38-2502
青 木 支 所	TEL.49-3122		

虹の会 会員証特典

有効期限▶下記①②③④のいずれかの特典をご利用になるまで有効です。

①「虹のホール」で、一般葬を行う場合

- コースの表示価格の **10%割引** 又は、**虹の会生花祭壇**の選択
- ご遺体の搬送無料(県内)
- 湯灌の割引

② ご自宅・ご寺院などで一般葬を行う場合

- 基本コース表示価格の **10%割引**
- ご遺体の搬送無料(県内)

③ 法要時の特典

「虹のホール」で法要を行う場合

会場費 + 供花
(一万円相当)
無料

④ 仏壇購入時・墓石建立時の割引

大樹利用券特典

その他にも特典あります。
詳しくは左記支所へお問い合わせください。
定期積金・定期貯金の契約期間内、当JA施設の割引サービスを受けられる利用券を発行します。

上田地域広域連合消防本部からのお知らせ たき火や枯草焼きによる火災に注意しましょう。

屋外焼却 は法令により原則として禁止されています。

上田地域では、たき火や枯草焼きなど屋外焼却が原因となる火災が多く発生し、建物や山林に延焼したり、死傷者が出ることもあります。

屋外焼却は、過去5年間で建物火災18件、山火事5件の原因となり、3人の方が亡くなっています。どうしても屋外焼却が必要な場合は、最小限に留め、必ずお近くの消防署に届出してから実施してください。空気が乾燥し、風が強い日が多い春先は、特に注意が必要です。

例外で認められる野外での焼却

- ① どんど焼きなど、風習習慣や宗教上の行事を行うために必要な焼却
 - ② 稲わらや剪定(せんてい)枝など、農業、林業、漁業を営む上でやむを得ないものとして行われる焼却
 - ③ たき火や庭木の枝など、日常生活の中で通常行われる軽微な焼却
- ※「軽微な焼却」とは、少量で煙の量や臭いなどが近所の迷惑にならない程度の焼却です。

屋外で火をたく際の注意事項

火をたく前の注意

- 事前に最寄りの消防署へ届出をしましょう。(電話でも可)
- 乾燥や強風の注意報、火災気象通報が発表されているときや、風が強い、空気が乾いていると感じたときは、燃やすのをやめましょう。
- 火を完全に消しても、まだ余裕があるだけの消火の準備をしましょう。
- 午前中の風がないうちに、できるだけ多人数で行いましょう。

実施中の注意

- 完全に火が消えるまでは、絶対にその場を離れないようにしましょう。
- 火の粉が飛ばないように、少しずつ燃やしましょう。
- 燃やす場所の周囲に水をまき、風下から行いましょう。

終わったあとの注意

- 焼却した場所の火が完全に消えていることを確認しましょう。
- 周囲に火や煙が無いことを確認しましょう。



農業を営むため行う焼却であっても、煙や臭いが近所迷惑になったり、交通を妨げるような燃やし方は許されることはありません。

また、火災と間違えられることもあります。周囲の状況を十分に考慮して、人に迷惑をかけないように行いましょう。

屋外焼却についてのお問い合わせは、市町村の担当窓口までお願いします。

お詫びと訂正

※JAN!JAN!2月号5ページ掲載の「知っておこう!」消費税インボイス制度「1そもそも消費税って何?」の原材料製造⇒消費者の図の中で、小売り業者⇒消費者の矢印の下の金額が100,000円とありますが、正しくは110,000円です。お詫びして訂正いたします。

※JAN!JAN!2月号6ページ掲載の「知っておこう!」消費税インボイス制度「3インボイス制度とは?」の登録申請スケジュールの図の中で、インボイス制度開始が「令和5年10月31日」とありますが、正しくは「令和5年10月1日」です。お詫びして訂正いたします。



年末年始と息子夫婦達が帰省しました。コロナ終息とはいきませんが、行動制限が少しゆるくなり、孫たち(4才の男の子と8か月の男の子)元気はうらやましいです。新幹線を見るのが好きで上田城の台から6本通過するのを、小踊りして、手をたたき喜んでいました。寒空の中。(S.N 58歳 主婦)

(編)新幹線6本通過は長時間です。また「子」もは風の「子」です。お孫さんの喜び姿が目映るようです。

昨年地域のお役(自治会長)で忙しく、野菜作りも満足いく物になりませんでした。今年は母ちゃんにも愛情野菜にも愛情注いで、頑張ってみよう。新年気持を新たにしています。(M.K 68歳 農業)

(編)大役お疲れさまです。愛情をたくさん注いで、納得いく野菜作りと夫婦田畑を続けてください。

コロナ禍でふと止まってしまったウエストを夏までにはお気に入りスカートを着よう。ダイエツト頑張ると宣言します。(S.N 63歳 主婦)

(編)ダイエツト宣言を確認しました！私も4月の人間ドックに向けて減量しなうとまっしぐらがんばります！

JAN!JAN!の明るい紙面に元気をいただきました。地元フレッシュな野菜果物で、もっともっと元気になりたいです。(M.Y 54歳 会社員)

(編)嬉しいお便りありがとうございます。地元の新鮮で安心な農産物をたくさん食べれば元気ハツツです！

寒くなるとおおいくなるものがあるんですね。ほうれん草、甘くてめちゃうやおいしいですね。今の時期しか味わえないものですね!!(Y.M 51歳 会社員)

(編)確かに冬のホウレンソウは甘みがありますね！鉄分も豊富で健康維持にたくさん食べたいですね。

いつも楽しく拝見し、皆様の便りにうなづきながら自分と同じ人かと思いついて一人笑いをして楽しんでます。この年になると、自分も、もう少し若かったらなーと思いついて少しばかりの野菜や花等庭で作っています。早く暖かくなる日を今は待つばかりです。(M.M 83歳)

(編)共感いただけ良かったです。もうすぐ、暖かくなったら楽しい野菜作りや花々が待っていますね。

我が家の4匹の猫ちゃんたちは、主人のひざの上がお気に入りです。すでに先客猫が乗っている時は足元で順番待ち。そのうち待ちくたびれると「そろそろ降りて」と言わんばかりにテールの上からひざ上の猫をやさしくチヨンチヨンとたたかようなくささします。そんな猫ちゃんたちにほっこり癒される毎日です。(K.K 60歳 パート)

(編)猫ちゃんたち可愛いですね。私には10歳になる黒猫がいます。もう大切な家族の一員です！

冬期間、コタツに当たって、テレビを見ながら午前午後、甘い物を食べながらお茶を飲んでいる毎日です。そのせいか太り気味です。春からの農作業がスムーズに行くようにと、健康のため、毎日ウォーキングを1時間(5000歩)しています。(K.S 77歳)

(編)日本の冬はコタツが一番ですね！もうすぐ春です。準備は大切ですね、無理せず続けてください。

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

- 冬晴れやチチと番の黄鶴 清水ゆき子
霜柱ふみしめ朝の深呼吸 甲田 隆登
寒波立ちつごとく鳥の群 上田市生田 辰野 昌子
振り向いた長元坊の目の力 上田市上塩尻 永井 陶子
初雪やあら雪なり地ハネる 上田市御嶽堂 小澤むつよ
冬の蜂洗濯物にしのびをり 上田市下之郷 堀内 令子
腹一杯息を吸込む初山河 上田市東内 山本 進
眠る山静かにさせぬ鳥の群 上田市長瀬 山岸 政子
防獣のネットの中の冬田かな 長和町長久保 倉沢寿美子
おたや祭今年も山車に見惚れたり 長和町長久保 石井 雪枝

川柳

橋詰信幸 選

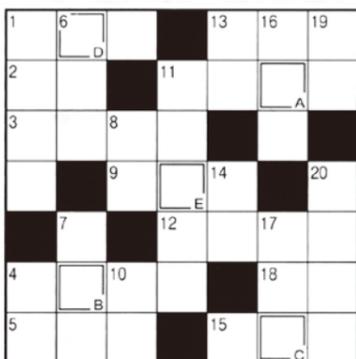
- 持ちましよう言われて嬉し口出 上田市上野 清水 篤子
物価高財布厳寒食は増す 上田市五加 上沢 文代
朝一番お茶飲みながらスケジュール 東御市滋野 土屋 喜俊
陽光を背に浴び孫と春を待つ 上田市蒼久保 畔上 綾子
日力で本命チョコを引き寄せる 青木村天神 清水 剛
卒業式親子の涙むく糸 上田市緑が丘 しずか
神仏に清き初水合掌す 長和町長久保 石井 雪枝
巣ごもりも羽ばたく明日の充電期 東御市和 白石 幸男
先人に学んで今の自分ある 上田市上塩尻 太田 穂子
耳栓を外せば世間万華鏡 上田市築地 勝見 稔
われ先に弾ける冬芽田打ち急ぐ 上田市富士山 黒澤 嘉武
春の雨固いつばみをノックする 上田市富士山 大森乃里子

◎選者吟/雑念の攻めが目論見かき乱す

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 採れたての赤い実を食べ放題です



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

- 1 ひな人形に供える餅
4 入試のときはケアレス ——に気を付けて
6 ぐっと辛抱すること
7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
10 石が細かく砕けたもの
11 雪解けで川の ——が増えた
13 つくのはうそ、吹くのは
14 中華がゆなどにのせる赤い実
16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
19 出かけていて誰もいません
20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

ヨコのカギ

- 1 暑さ寒さも ——まで
2 佐渡、淡路、隠岐といえは
3 多くの受験生が解くもの
4 数学ではxやyで表すことが多い
5 ツクシはこの植物の胞子茎です
9 飛行機が飛び立つこと
11 薄く切ったもの。 ——チーズ
12 山下公園や中華街があります
13 卒業式で『 ——の光』を歌った
15 イルカのヒット曲『 ——雪』
18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

〈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!

1月号出題クイズの答え



〈答〉プリンデ



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



応募の締め切りは3月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーパ もちもちパン ミックス600g(150g×4)」をプレゼント!!



撮影場所：上田市真田町本原(真田地区) 表紙の写真と比べてご覧ください。

今月のパシャリ (撮影:1月下旬)
今月の担当(柳沢)
広報誌JAN!JAN!のお便りコーナーには毎月多くの「ご意見」ご感想をいただき、ありがとうございます。編集担当者として、とても励みになります。JAN!JAN!は平成6年11月の創刊号から今月号で341号を数え、表紙を飾っていただいた地域の未来を担う子どもたちも、600名を優に超えて出演していただきました。これは組合員の皆さまのご理解と多大なるご協力により続けられたことと深く感謝いたします。今月号は、JAN!JAN!NICHILDでは稀となる4人きょうだいで出演していただきました。今月のパシャリもあわせてご覧ください。

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

カブ

カブは日本書紀にも記録があるほど歴史のある野菜で、全国各地に個性的な在来種が生まれました。主に東日本にはヨーロッパ経由で伝わった洋種系が、西日本には突然変異で生まれ、発達したと考えられる和種系が多く存在します。

根は生でも、みずみずしくておいしいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、違った楽しみがあります。また、1時間ほど干すだけでも甘みと旨みが凝縮されます。

カリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できるといわれていて、胃もたれや胸やけの解消によいです。

カブを選ぶ時は根にツヤとハリがあり、ヒゲ根の少ないもの。球型品種は、きれいな丸のものを選びましょう。葉は、緑が鮮やかでみずみずしいものがよいです。

葉は、アクも少なく使いやすいので、浅漬けや煮びたし、炒めものなどにしていただきます。

保存方法

葉をつけておくと根の水分が奪われるので、切り落として別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、カブはそのままポリ袋に入れて、野菜室で保存しましょう。葉はさつと茹でた後、水分を十分に絞ってから冷凍しておく、彩りとして使えて便利です。



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

まるごと!カブのミルクスープ

材料2人分

- カブ/2個
- 牛乳/200ml
- タマネギ/1/2個
- 水/150ml
- ニンジン/1/2個
- オリーブオイル/大さじ1
- ニンニク/1/2片
- ★和風顆粒だし/小さじ2
- ★味噌/小さじ2
- ★塩コショウ/少々

作り方

- ①カブは茎を2~3cmくらい残して切り落とし、茎の付け根のまわりの皮だけむいてきれいに洗い、カブの中心くらいの深さまで縦に十字に切り込みを入れます。
- ②タマネギとニンニクはみじん切りにし、ニンジンはいちよう切りにします。
- ③小さめの鍋にオリーブオイルを入れて熱し、ニンニクとタマネギを炒め、さらにニンジンも加えて炒めます。
- ④ある程度具材に火が通ったら、水、★、①のカブを入れて蓋をし、弱火で10~15分煮ます。
- ⑤カブに火が通ったら牛乳を加えて、沸騰しない程度の弱火で5分煮ます。

まるごと使った栄養満点のスープです。身体も温まります♪



©よい食P



花ナビ

HANA*NAVI

ジンチョウゲ

- 学名/Daphne odora
- 原産/中国中部~ヒマラヤ地域
- 科名/ジンチョウゲ科

ジンチョウゲがどこからか香ってくると、春がもうすぐそこまで来たのだと嬉しくなりますね。夏のクチナシ、秋のキンモクセイと並ぶ三大香木の一つです。三大香木のうちで最も遠くまで香らせることができ、千里香とも呼ばれるそうです。漢字表記では「沈丁花」。香木の沈香のような芳香と、香辛料の丁子のような花の形を表しています。日本では室町時代から栽培されていたようで、古くから愛されてきました。小さな花がかんざしのように固まって咲く姿もかわいらしいです。

甘さの中に酸味を感じる上品な香りは、精油として取ることが難しいため直接香水にはできません。春の初めのこの時期、自然の香りを堪能したいですね。

育て方

見ごろ

3~4月

移植を嫌うので、鉢植えより庭に植えた方がよいです。水はけも水持ちも良い土が好みなので、堆肥や腐葉土を混ぜ込みましょう。西日が避けられる半日陰が適しています。耐寒性がさほど強くないので、建物の近くなど寒風が直接当たらないような場所がよいでしょう。

庭植えの場合は特に水やりをしなくてもよいですが、根が深く張らないので、特に新芽が伸びる春と真夏は乾きすぎないようにします。

肥料は花後の4月下旬と9月に緩効性のものをやります。冬は腐葉土を敷いてやると寒さから根を守りつつ花が咲くための応援もできるかと思います。

剪定しなくても勝手にまとまってくれます。もし剪定するならば花の後に新芽を切る程度にします。ちなみにジンチョウゲは植物全体に毒を持っています。樹液に触ったり目や口に入らないように注意してください。

樹木の寿命としては短い方で、20年~30年くらいで急に枯れることがあるようです。挿し木で増やすことができます。4月か7月に枝を取って、鹿沼土に挿します。3ヶ月ほどしたらポットに植えなおして苗に仕立てます。

牡羊座
(3.21~4.19)
上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
(幸運を呼ぶ食べ物) クレソン

牡牛座
(4.20~5.20)
後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
(幸運を呼ぶ食べ物) タマネギ

双子座
(5.21~6.21)
周囲から頼られそう。手助けしなるとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事
(幸運を呼ぶ食べ物) シイタケ

蟹座
(6.22~7.22)
状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に
(幸運を呼ぶ食べ物) ニラ

獅子座
(7.23~8.22)
転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように
(幸運を呼ぶ食べ物) アシタバ

魚座
(2.19~3.20)
注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
(幸運を呼ぶ食べ物) パセリ

水瓶座
(1.20~2.18)
2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
(幸運を呼ぶ食べ物) ワケギ

山羊座
(12.22~1.19)
春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
(幸運を呼ぶ食べ物) カブ

射手座
(11.23~12.21)
山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
(幸運を呼ぶ食べ物) ウド

蠍座
(10.24~11.22)
追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けをもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ
(幸運を呼ぶ食べ物) シュンギク

天秤座
(9.23~10.23)
やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみのお機も増加。上手にスケジュールを組んで
(幸運を呼ぶ食べ物) ミツバ

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE