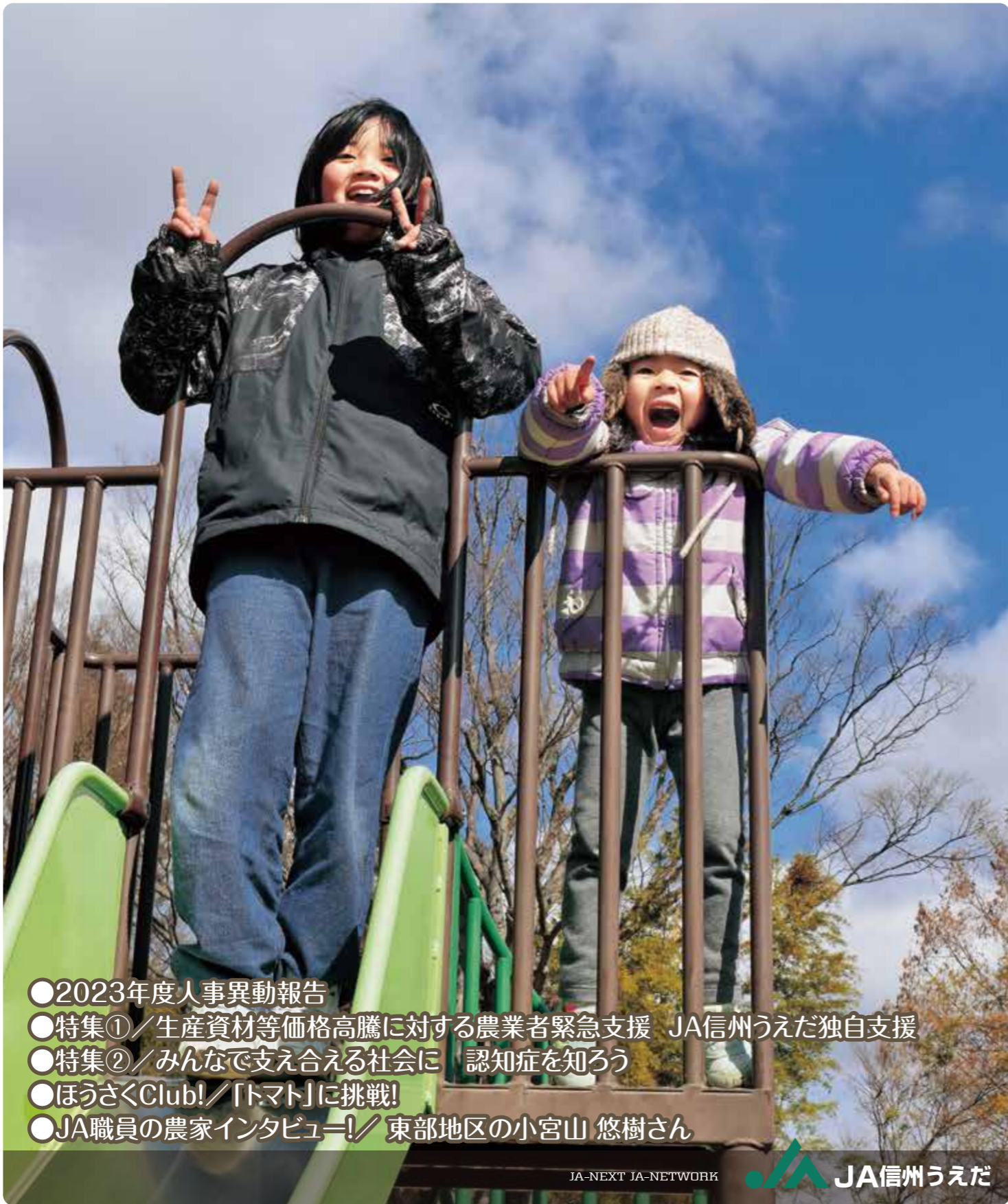


♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN!**

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

**4**  
 Apr. 2023  
 No. 342



- 2023年度人事異動報告
- 特集① / 生産資材等価格高騰に対する農業者緊急支援 JA信州うえだ独自支援
- 特集② / みんなで支え合える社会に 認知症を知ろう
- ほうさくClub! / 「トマト」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー! / 東部地区の小宮山 悠樹さん

JA-NEXT JA-NETWORK **JA信州うえだ**

♡ ジャンジャン  
**JAN!JAN!** 4  
 April. 2023 No. 342



JA-NEXT  
 JA-NETWORK

**今月のJAN!JAN!CHILD**

上田市腰越 清水 将さんと仁美さんのお子さんで  
 まこと ちあき  
 真琴ちゃん(10歳) 千晶ちゃん(4歳)です!

今月のいちおし商品

**エーコープ もちもちミルクパン**

おいしさ長持ち!  
 賞味期限は製造日より  
**50日!**



国産米粉使用で、もちもち・しっとりとした食感が楽しめます。そのままでもおいしいですが、500Wのレンジで約20秒温めるとより一層もちもち感が味わえます。味は、ミルク、ブルーベリー、チョコレート、みかんの4種類。バリエーションをお楽しみください!

各1ケース(10個入り)  
**1,280円(税込)**

エーコープもちもちミルクパンは、JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎23-4040)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  
 農田のぼるくん



**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。



JAN!JAN! 4

C O N T E N T S

2 JAトピックス

4 JAトピックス〔地区版〕

6 2023年度(令和5年度)

人事異動報告

8 特集<sup>1</sup>

生産資材等価格高騰に対する農業者緊急支援  
JA信州うえだ独自支援  
管内産堆肥を特別割引販売

10 特集<sup>2</sup>

みんなで支え合える社会に  
認知症を知ろう

12 ほうさくClub!

「トマト」に挑戦!

14



東部地区の小宮山 悠樹さん

16 健康講座

「びっくり!ギックリ腰」

17

ローン相談日  
くらしのアドバイス  
理事会だより

18

なんでも掲示板

20

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

22

花ナビ〔イベリス〕  
今月の星座占い

23

旬をおとどけ〔アスパラガス〕  
レシピ



当JA営農経済部生産資材課は、2月14日グリーンファーム中央店で令和5年度の「グリーンファームカレッジ」の申し込み受付を始めました。気軽に楽しくできる家庭菜園の普及を目的に開校され、専門知識に長けたJA職員や業者の担当者が講師を務め、わかりやすいと地域住民から注目を集める人気の講座です。今回も開店前から20人ほどの列ができ、初日には70人の申し込みがありました。



JA共済連長野と当JAは2月16日に鹿教湯三才山リハビリテーションセンターに医療器具を贈呈しました。この取り組みは、JA共済連と連携し地域貢献活動の一環として、交通事故被害者の救命や社会復帰を支援することが目的です。この日は、運動中の心臓や肺のデータをモニタリングすることで効果的にリハビリが行える機器をそれぞれ一台贈呈しました。眞島実組合長は、「地域に密着した病院として住民の健康を支えてもらっている。交通事故被害者の早期社会復帰に向け有効にご活用いただきたい」と話しました。



あいさつをする眞島実組合長と地元選出国会議員3人

高騰は生産者の農業経営を圧迫している、国内資材を活用し輸入に依存しない体制構築も急務と考える。皆さんの意見やアイデアを国会の場に届け、国としての対策をしっかりと考えていく」と話しました。JA眞島実組合長は「生産資材等の価格高騰が、引き続き懸念される厳しい農業情勢のなか、JA独自支援として総額1億円の対策事業を計上した。国、県が行う対策事業への申請も組合員が十分な支援を受けられるよう伴走支援を行い系統結集を高める。また、みどりの食料システム戦略に沿った生産コスト低減対策を提案し、資源循環型農業への取り組みを行う。JA管内の農業情勢、課題等についてしっかりと意見交換を行い、今後の農業生産と持続可能な地域農業の確立に活かしていく」とあきらまなかった。



懇談会の様子

専門部会役員からは「農家の高齢化が進み、後継者不足から耕作放棄地も増えている。所得補償・価格保障制度の拡充について、更に政策を進めて欲しい」と等の意見があり、出席した国会議員は「コロナ禍やロシアのウクライナ侵攻による影響は、食料の安全保障や農業のあり方自体が問われる大きな事態だ」と思う。燃料・飼料・生産資材の

当JAは2月20日、上田市中野のマルチしおだで、地元選出国会議員との農政懇談会を開催し、JA管内の農業課題について意見交換を行いました。与党の井出庸生衆院議員、野党の神津健衆院議員、羽田次郎参院議員にJA長野中央会、JA専門部会、JA役職員合わせて80人が出席しました。

持続可能な地域農業の確立に向け  
農政懇談会で意見交換を行う

JA長野中央会営農農政部長の中塚徹部長より、2022年農政対策と23年農政対策の見通しについて情勢報告があり、JA丸山勝也専務が、数ある農政課題の中から①生産資材高騰対策の継続、②再生産可能な販売価格の実現、③地域課題の鳥獣害対策や新規就農者支援等について課題提起を行いました。

JA西部地区事業部普及推進課は2月16日、JA本所で手芸教室を開き、組合員・地域住民7人が参加しました。この教室は、JAが地域に向けて発信する文化活動の一環で、毎月、料理や手芸教室を行っています。

この日は、生活活動サポーターの中島定子さんを講師に、「家の光」1月号に掲載された「ネコのボンボンストラップ」を手本に制作を進めました。

参加者は「家の光を見て、可愛いからすぐに参加を申し込んだ。孫の分も作れて良かった」「丁寧に教えてもらい、楽しんで作ることができた」と話し好評でした。主催者は「これから料理や手芸教室の募集を行い、『家の光』の活用を広めていきたい」と話しました。



手芸を楽しむ参加者

**西部  
EJIA**  
教育文化活動で手芸教室開く  
「ネコのボンボンストラップ」作り

JA女性部丸子支会は2月20日、上田市塩川の塩川多目的ホールで、毎年2月の恒例行事になっている、みそ作り教室を開き、部員8人が参加しました。

この日は、生活活動サポーター2人を補助に迎え、部員は茹でた地元産大豆と煮汁を持ち寄り、講師から仕込みのポイントや注意点の説明を受けながら、協力して作業を進めました。茹で豆と塩切米麹を混ぜ合わせ、専用の機械ですり潰し、みそ玉を作って仕込みを行いました。

今回仕込んだみそは、10月下旬に食べごろをむかえます。

参加者は「仕込むポイントなどを教えてもらってよかった。自分で作ったみそを食べるのが今から楽しみ」と話しました。



協力して仕込み作業をする参加者

**丸子  
EJIA**  
女性部丸子支会が  
恒例みそ作り教室開く

**真田  
EJIA**  
菅平地区で  
病害・品種講習会開く

JA菅平高原管農センターは2月6日、同センターで2023年シーズンの病害対策と新品種商品について講習会を開き、野菜農家22人が参加しました。

この日は、長野県野菜花き試験場佐久支場の石山佳幸研究員が、2017年に県内で発生が確認された「レタスコルキールト病」について説明し、タイキ種苗(株)開発部の新井真琴技術員は「レタス類の新品種商品」について説明を行いました。

主催者は「これからも定期的に開催し、野菜農家の皆さんがより良い栽培に取り組めるよう、新しい情報の提供に努めたい」と話しました。



講習を受ける参加者

**東部  
EJIA**  
女性部東部支会  
のぞみ総会を開催

JA女性部東部支会のぞみは、令和5年3月2日ラ・ヴエリテで定期総会を開きました。

当日は会員44人が参加し、事業報告と予算案の承認などが議案にあげられました。また、総会后、記念講演として東御市在住の広沢里枝子さんの「いのち響かせて・越後ごぜ唄と私」と題し、講演と越後ごぜ唄の演奏が披露されました。三味線を奏でながらの力強い唄声に一同圧倒され、感動したと大変好評でした。

部員からは、「非常に良い公演だった。広沢さんの優しく明るい話し方とは違うパワフルな唄声にびっくりした」「初めてごぜ唄を聴いたが力強い唄声にとても感動した」との声が寄せられました。広沢さんは盲導犬ジャスマンと一緒に講演会や越後ごぜ唄の演奏など幅広く活動しています。



総会を開催する東部支会のぞみ

**東部  
EJIA**  
女性部東部支会  
のぞみ総会を開催

JA女性部よだくほ南部支会は2月16日、長和町和田の和田コミュニティセンターで、フレミズカレッジを受講している会員を対象に、地元産大豆を使ったみそ作り教室を開きました。

フレミズカレッジは地域の子育て世代を対象に1年間開催され、今回は3回目。昨年、みそ作りが好評であったため今年度も計画しました。受講生7人が参加し、地元産大豆「こうじいらす」やJA取り扱いの「塩切米麹」を使用してみそ作りを行いました。

参加者は「初めての体験でも楽しかった。早くこどもに食べさせてあげたい」「今回は機械で大豆を潰したので簡単に驚いた」と楽しそうに話していました。



すり潰した大豆のみそ玉にする参加者

**よだくほ  
南部  
EJIA**  
地元産大豆で  
手作りみそ教室開催

**塩田  
EJIA**  
女性部塩田支会あかね  
支部が料理教室開く

JA女性部塩田支会あかね支部は2月17日、JAモルティおだで、料理教室を開き、同支会員8人が参加しました。同支部は、隔月で1回、活動を行い地域の仲間との交流を図っています。

この日は、生活活動サポーターとくらしの活動相談員が講師を務め、「家の光」に掲載された料理レシピを活用し、普段家庭では作らないような料理に挑戦しました。

参加者は「健康に良い料理や子どもと一緒に楽しんで作れる料理を教わった、さうそく家で孫と一緒に作ってみたい」と話し好評でした。



料理に挑戦する参加者

**上田  
東部  
EJIA**  
JA神川店で手芸教室開く  
「家の光」活用講座楽しむ

JA上田東地区事業部は2月24日、JA神川店で手芸教室を開き組合員・地域住民が参加しました。この手芸教室は、神川店の利活用と月刊誌「家の光」に掲載された記事の活用を目的としています。

この日は、生活活動サポーターを講師に、令和4年12月号に掲載された「ウサギの飾り」を作りました。

講師の説明を聞きながら、それぞれに特徴のあるかわいいウサギの飾りを作り上げ、出来上がりを楽しみました。

参加者は「かわいいウサギが作れた、家でも作って飾りたい。楽しく参加できてよかった」と話し好評でした。



手芸を楽しむ参加者

2023年度(令和5年度) 3月1日付 ※掲載は管理職のみ

# 人事異動報告

新任	氏名	旧任
東部地区事業部長 上田東支所長 上田東支所長代理	清水 祐司	東部地区事業部普及推進課係長
東部地区事業部普及推進課調査役 東御支所営業窓口店長 東部地区事業部業務課長代理 祢津店長	荒井 和明	東部地区事業部普及推進課長代理 祢津店長
<b>上田東地区事業部</b>		
上田東地区事業部長 上田東支所長	小島 孝之	総務企画部次長 総務企画部総務課長代理
上田東地区事業部次長 上田東地区事業部総務課長 上田東地区事業部業務課長代理 神科店長・豊里店長・殿城店長	大塚 昌幸	上田東地区事業部次長 上田東地区事業部総務課長 上田東地区事業部業務課長代理
上田東地区事業部融資課長	竹内 政規	ローン営業センター長
上田東地区事業部業務課長 神川店長	安藤有理子	上田東地区事業部普及推進課長 神川店長
上田東地区事業部普及推進課長	清水 秀樹	丸子地区事業部普及推進課長
<b>真田地区事業部</b>		
真田地区事業部営業課長代理 真田支所長店長	神田 清美	真田地区事業部業務課長代理 真田支所長店長
真田地区事業部普及推進課係長 真田支所長代理	香山 春奈	真田地区事業部普及推進課係長
真田地区事業部営業課長代理 真田支所長代理	深井 大亮	営業指導部野菜リーダー (真田地区事業部営業課駐在)
真田地区事業部営業課長代理 真田支所長代理	真田 清美	真田地区事業部業務課長代理 真田支所長店長

新任	氏名	旧任
丸子地区事業部普及推進課長	原 憲	普及推進部共済普及課長
<b>丸子地区事業部</b>		
普及推進部共済普及課長 丸平高原営業センター長 丸平店長 真田地区事業部業務課長代理 丸平高原営業センター長代理	宮島 英雄	普及推進部共済普及課長 丸平店長 真田地区事業部業務課長代理 丸平高原営業センター長代理
<b>よだくば南部地区事業部</b>		
よだくば南部地区事業部次長 よだくば南部地区事業部総務課長 よだくば南部地区事業部業務課長 よだくば南部地区事業部業務課長 長久保店長・大門店長・古町店長	沖島 美穂	よだくば南部地区事業部総務課長 よだくば南部地区事業部業務課長 よだくば南部地区事業部業務課長 長久保店長・大門店長・古町店長
よだくば南部地区事業部融資課長 業務課係	矢島 敏一	よだくば南部地区事業部融資課長代理 丸子地区事業部融資課長代理
よだくば南部地区事業部普及推進課長	竹内 浩一	塩田地区事業部普及推進課長
よだくば南部地区事業部普及推進課係長 よだくば南部地区事業部融資課長代理 よだくば南部地区事業部融資課長代理 和和田店長	小林絵莉香	よだくば南部地区事業部普及推進課係長 よだくば南部地区事業部融資課長代理 よだくば南部地区事業部融資課長代理 和和田店長
よだくば南部地区事業部総務課長代理 よだくば南部地区事業部業務課係 和和田店長	石黒 明久	よだくば南部地区事業部総務課長代理 よだくば南部地区事業部業務課係 和和田店長
<b>塩田地区事業部</b>		
塩田地区事業部長 塩田支所長	前島 直也	普及推進部次長 普及推進部金融推進課長

新任	氏名	旧任
塩田地区事業部業務課長 東塩田店長・富士山店長	長沢 史子	塩田地区事業部普及推進課長代理 東塩田店長・富士山店長
塩田地区事業部普及推進課長	滝沢 勉	上田東地区事業部普及推進課長
<b>定年退職者(管理職のみ) 2023年(令和5年)3月31日付</b>		
普及推進部長 管理部長・総務企画部審査課係	丸尾 信夫	生活サポート部長
東部地区事業部長・東御支所長	小林 貴文	東部地区事業部長・東御支所長
管理部長・総務企画部審査課係	白鳥 範男	管理部長・総務企画部審査課係
管理部長・総務企画部審査課係	中村 文則	塩田地区事業部長・塩田支所長
管理部長・審査課係	松井 光喜	管理部長・審査課係
西部地区事業部次長・青木支所長 青木支所青木村役場派出所長	片岡 康二	西部地区事業部次長・青木支所長 青木支所青木村役場派出所長
塩田地区事業部次長 塩田地区事業部業務課長	宮沢 勤	塩田地区事業部次長 塩田地区事業部業務課長
上田東地区事業部業務課長 神科店長・豊里店長・殿城店長	柳沢 郁之	上田東地区事業部業務課長 神科店長・豊里店長・殿城店長
営業課長 農機センター長	深澤 祐司	営業課長 農機センター長

新任	氏名	旧任
営業経済部営業企画課 産業政策担当課長	一之瀬伸弘	普及推進部次長 普及推進部金融推進課長
営業経済部生産資材課長代理 (よだくば南部地区事業部営業課駐在)	清水 俊明	西部地区事業部営業課長代理
営業経済部市場販売課長代理 営業指導部係長	川上 拓也	営業指導部係長 営業経済部市場販売課係長
営業経済部直販課長代理	金井 清太郎	営業経済部直販課係長
<b>営業指導部</b>		
営業指導部経営管理リーダー 営業指導部野菜リーダー 営業指導部米穀サプリーダー	田守 竹夫	営業指導部経営管理リーダー 営業指導部米穀サプリーダー
<b>金融共済部</b>		
金融共済部業務課長代理	阿部 光喜	普及推進部金融推進課長代理 プレミアムサロン所長代理兼務
普及推進部長 生活サポート部長	春原 克彦	総務企画部長
普及推進部次長 金融共済部次長 普及推進部共済普及課長	牧野 晴夫	金融共済部次長 普及推進部次長

新任	氏名	旧任
普及推進部次長 普及推進部金融推進課長	宮坂 享	上田東地区事業部融資課長
ローン営業センター長	中山 大輔	ローン営業センター係長
<b>総務企画部</b>		
総務企画部部長 管理部長	吉池 卓司	上田東地区事業部長 上田東支所長
総務企画部企画広報課長代理	今井 潤	よだくば南部地区事業部普及推進課長
<b>管理部</b>		
管理部リスク統括課長 管理部審査課長代理	柳沢 真司	総務企画部企画広報担当課長 総務企画部総務課長代理
<b>東部地区事業部</b>		
東部地区事業部長 東御支所長 滋野店長・和店長	小林 文治	東御支所営業窓口店長
東部地区事業部次長 東部地区事業部融資課長 東部地区事業部総務課長代理	小林 正樹	東部地区事業部融資課長 東部地区事業部総務課長代理
東部地区事業部融資課長代理	竹内 康雄	東部地区事業部融資課長
東部地区事業部普及推進課長	清水 敏行	東部地区事業部普及推進課長代理



家庭菜園・直売所出荷を応援します!!

# 営農相談員におたずねください!

JA信州うえだでは、家庭菜園を楽しむ方をはじめ自給農家の方や直売所出荷者に向けた営農相談体制の充実と、地域に向けた「食と農」の情報発信力の強化、農を通じた新たなコミュニティの場づくり等を目指し、現在4名の営農相談員が、グリーンファーム中央店を拠点に活動しています。

## 私たちがお答えします!



なかやま まさし  
中山 昌士



やまぐち まゆみ  
山口 まゆみ



みやはら みき  
宮原 美紀



いじま けいこ  
飯嶋 圭子

葉に斑点! 病気? 害虫かも?  
葉を持ってグリーンファームへGO!

誰かはグリーンファーム中央店に  
常駐しています!

栽培・防除・肥料・管理・直売所出荷の  
荷造りなどお気軽にご相談ください

●直売所出荷や家庭菜園の相談に対応するほか、農の魅力を発信するためのグリーンファームカレンダー等も開催しています。

●中央店以外のグリーンファーム店からでもタブレット端末を活用し、営農相談員から直接相談を受けられます。

[中央店以外のグリーンファーム店] [グリーンファーム中央店]



お気軽にグリーンファーム中央店へどうぞ TEL: 29-8177



## 特集<sup>1</sup> 生産資材等価格高騰に対する農業者緊急支援

# JA信州うえだ独自支援

## 管内産堆肥を特別割引販売

現在の生産資材等の価格高騰に対し、管内農家のみなさんの経営を支援するため、JA信州うえだ独自支援として、管内産堆肥を3割引の特別割引で販売します。

今回の独自支援策は、管内で生産された堆肥の活用を促進することで農業生産コストの低減を目指すとともに、農産物生産と畜産両方の生産力と持続性の向上を目指します。こうした耕畜連携の取り組みは、循環型農業の確立・化学肥料使用の低減といった、国が目指す「みどりの食料システム戦略」の目標実現にもつながります。



### 農業生産コスト低減

緊急支援として管内産堆肥を特別割引価格で販売し、農業生産コスト低減につながります

### 循環型農業の確立

管内産堆肥は、当JA管内の畜産農家から出る牛ふんを活用しており、施用は資源循環型農業構築につながります

### 化学肥料使用の低減

土づくりに堆肥を活用することは、輸入原料や化石燃料を原料とした化学肥料使用低減につながります

### 農作物生産と畜産業、双方にいい効果

管内産堆肥の使用は、農作物生産と畜産業、双方の生産力と持続性の向上につながります

## 特別割引販売する管内産堆肥

### 上田スーパーコン

3割引

■40ℓ  
■510円↓  
357円(税込)

取り扱い店舗

中央店・上田東営農課・いずみの里



### 塩田スーパーコン

3割引

■40ℓ  
■520円↓  
364円(税込)

取り扱い店舗

しおだ店・よだくぼ南部店・ジェイエイ青木店



### パワーアップ有機

3割引

■40ℓ  
■570円↓  
399円(税込)

取り扱い店舗

東部店・上田東営農課・うえだ食彩館ゆとりの里



※店舗により取り扱う堆肥が異なります。

期間:令和5年3月~令和6年2月

お近くのグリーンファーム各店または営農資材販売店、管内直売所でご購入ください。

- |                    |             |            |
|--------------------|-------------|------------|
| ●グリーンファーム東部店       | 東御市祢津1049-1 | TEL62-0665 |
| ●グリーンファーム中央店       | 上田市国分80-6   | TEL29-8177 |
| ●グリーンファームよだくぼ南部店   | 上田市武石沖191-1 | TEL85-2400 |
| ●グリーンファームしおだ店      | 上田市中野89     | TEL39-8118 |
| ●上田東営農課資材店舗        | 上田市住吉378-3  | TEL23-2343 |
| ●うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所 | 上田市住吉380-24 | TEL26-1050 |
| ●生産者直売施設「いずみの里」    | 上田市吉田305    | TEL28-6505 |
| ●ジェイエイ青木店          | 青木村大字田沢92-5 | TEL49-3121 |



簡単で便利!

## ポチッとFarm

## 利用者拡大中!

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。この便利さに多くの組合員の皆様にご利用いただいている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!
- 予約注文もできる!
- 店頭価格より安い商品もある!?
- 受け取り方法、選べます!

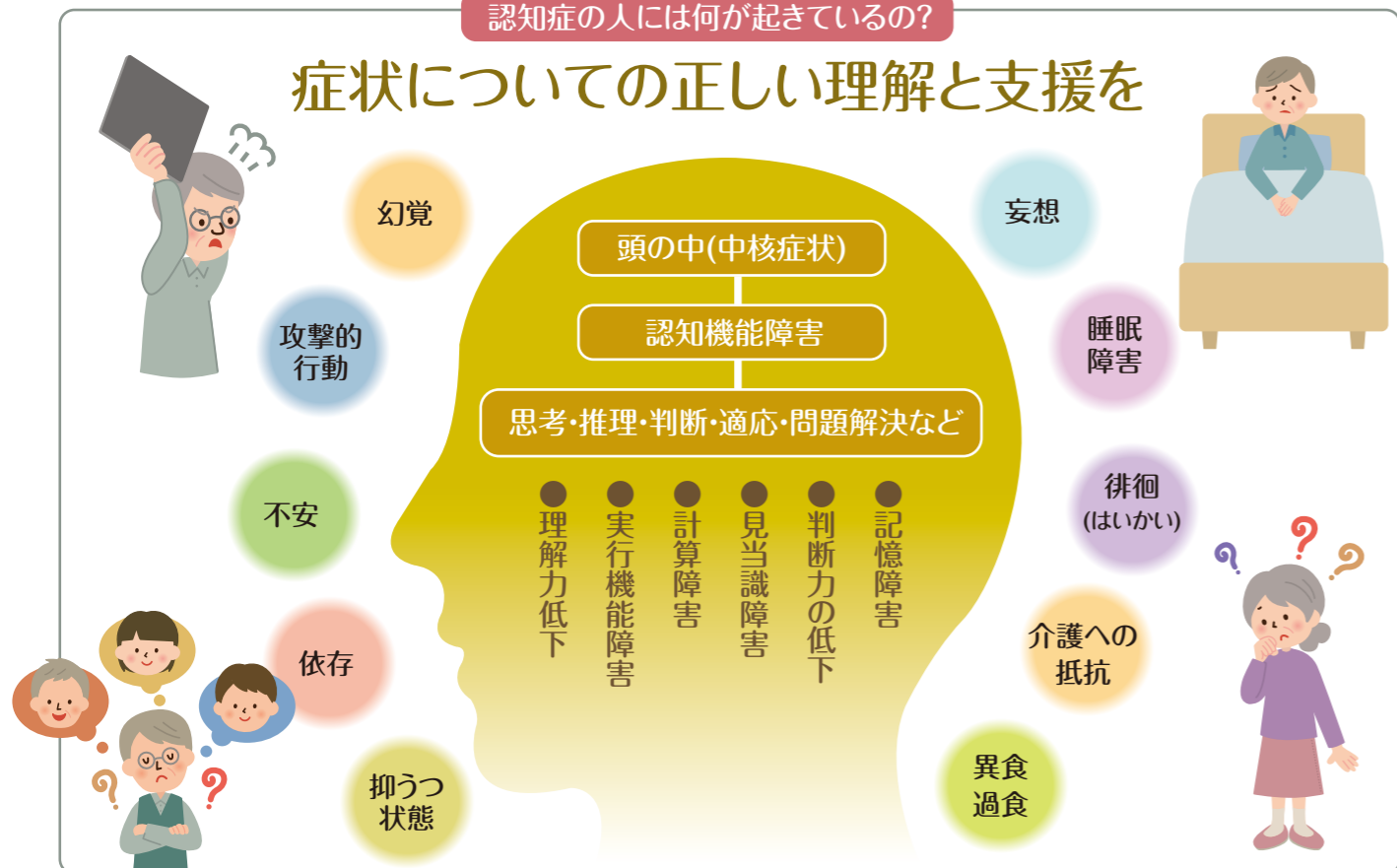
- クレジットカードも使える!
- 操作が苦手ならお手伝いもしてくれる!



まずは登録しましょう!



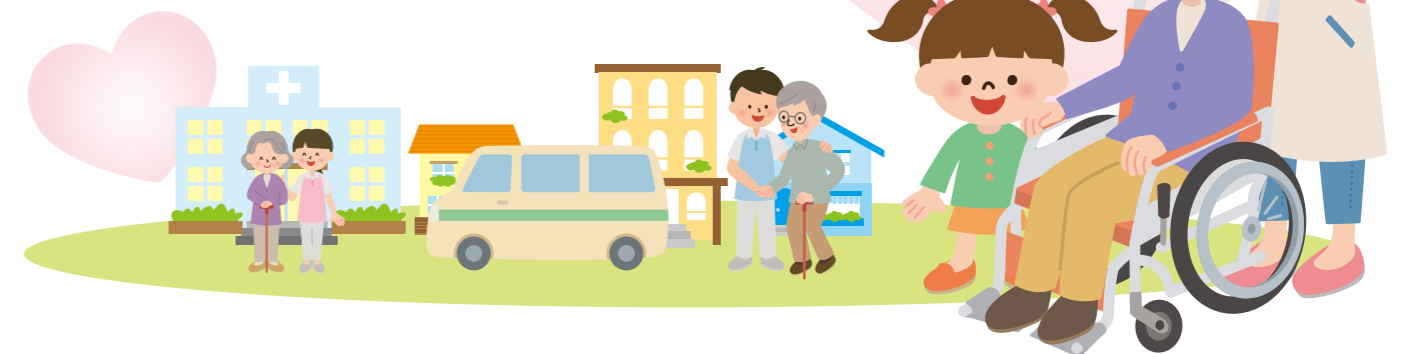
## 症状についての正しい理解と支援を



## 特集<sup>2</sup> みんなで支え合える社会に

# 認知症を知ろう

認知症になったら1人ではもう何もできなくなる？それは間違いです。早期診断と地域の支えにより尊厳のある生活を守れます。まずは認知症について、誰もがきちんと知ることが大切なのです。



### 1 認知症とは？

原因になる病気はいろいろ  
 決して他人ごとではありません

よくいわれるように「物忘れが始まったら認知症」なのでしょうか？

いいえ、認知症は誰でもかかる可能性がある脳の機能障害であり、融通の利かない人や怠けた生活をする人がなりやすいといわれるのもまったくの誤解です。

認知症とは、認知機能の低下によって生活に支障が続いている状態をいいます。加齢による物忘れでは、例えば目の前の知人の名を思い出せなくても、ヒントをもらえば分かります。しかし認知症では、その部分の記憶が抜け落ち、誰なのか分からないままになるのが大きな違いです。

原因になる病気は様々ありますが、認知症の約60%が脳にタンパク質のごみのような物質がたまって神経細胞のネットワークを壊していくアルツハイマー病で、記憶障害や見当識障害、不安・うつなどが出やすくなります。また、約20%を占める脳血管障害は脳梗塞や脳出血で起こり、意欲が落ちて複雑な作業がしづらくなります。レビー小体型は約10%で、幻視や寝ぼけ、うつ症状などが出

きます。

その他、前頭側頭葉変性症(ピック病)、脳腫瘍、アルコール中毒なども認知症につながる病気です。

### 2 実はとても多い認知症

85歳以上の4人に1人  
 症状を遅らせることはできます

認知症の症状を持つ人は非常に多く、85歳以上では4人に1人※といわれています。またその半数以上が自宅で暮らしています。夫婦2人暮らしや1人で生活する人も多くいます。長寿になったこと、そして物忘れ外来などで診断を受ける人が増えたこともこの数字の多さの要因であり、今後ますます増加していくと思われ

れます。

高齢者ではない人(65歳未満)が発症する若年性認知症も少なくありません。

認知症は脳血管障害の場合を除き、いきなり発症することはありません。約60%を占めるアルツハイマー病も10年以上をかけて徐々に進行し、あるときから本人や周囲が「おや、おかしいな？」と気付くのです。

脳機能を元に戻す方法は、残念ながらまだありません。しかし進行を遅らせる

### 4 認知症の人への対応は？

本人の思いに寄り添って  
 急がせない自然な手助けを

今は認知症の人たちを地域の中で見守りながら、できるだけ普段通りに生活してもらうことが推奨されています。身近な場で認知症と思われる人が困っていたら、さりげなく自然に支援しましょう。認知症の人は何もわからなくなっているわけではありません。分からないことに気づかり、不安や苦しみ、悲しみを抱えているのです。

急がせない、驚かさない、自尊心を傷つけないが鉄則。後ろから声をかけたり、上から見下ろしたりせず、目線を合わせて穏やかに話し、ゆっくりと対応しましょう。その人の話が現実とかけ離れていても、否定するとますます動揺を呼び起こすことがあります。話の内容に寄り添い、何をすべきか推測していきます。認知症なのかと聞くなどの対応は相手を苦しめるので、避けるべきです。



もちろん、自分自身で変だなと感じたら、早めの受診を。

### 3 認知症を予防するには？

健康な食生活やストレス、  
 人との交流も大切です

薬は数種類あります。周囲からのケアや生活習慣病改善が症状の進行を遅らせる作用が大きいことも確認されています。

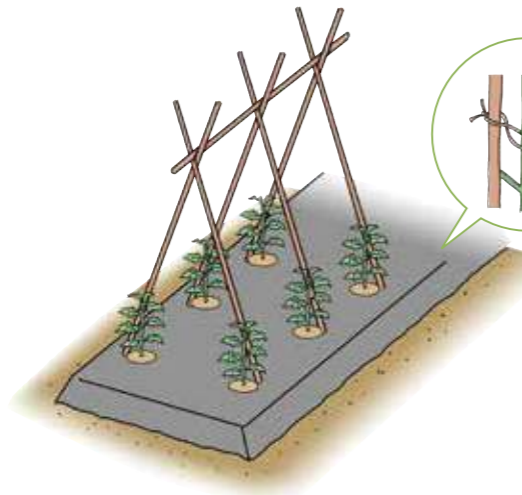
認知症を完全に防ぐ方法は今のところありません。しかし生活習慣病を防ぐ食生活や適度な運動、好きな趣味の継続などは間接的な効果があります。また、人との交流も大切です。コロナ禍で人との接触が減ったことでストレスが増し、世界中で認知症の発症が増加したといわれています。

カギは早めの診断です。「自分は認知症になんかならない」と思っている人ほど診断が遅れ、症状も進んでしまいます。そうした人は家族などによる受診の勧めも拒否しがち。認知症という言葉を出さずに心療内科や物忘れ外来などのクリニックと一緒にいき、時間をかけて理解してもらうのも一手かもしれません。



本葉のわきから出てくる芽を摘み取ります。小さいうちに見つけ次第取るようにします。わき芽の成長はとも早くて樹勢が強く、放っておくと枝ばかりになり、実が付きにくくなります。

### わき芽かき



きつくなりすぎないように縛ってね。



支柱は合掌式にすると倒れにくいです。ひもを8の字にしてきつくなりすぎないように縛って誘引します。苗の小さなうちは仮支柱をしておきます。

# ほうさくClub!

第249回  
今月は

## 「トマト」に挑戦!

★これがトマト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				



- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰150g
- 堆肥3kg
- BB552号60g
- BB追肥N30号30g×数回

⚠ 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、営農相談員にお問い合わせください。

最初の実がピンポン玉大になったら1回目の追肥をします。株間に穴をあけ、追肥を入れて土をかぶせます。2回目以降は木の様子を見ながら行います。茎が根元よりも上部のほうが太くなっていたり、濃い緑色の葉で内側に反り返っているようだと肥料が強すぎるので追肥しません。

梅雨明け頃からは暑くなるので、マルチの上から敷き藁をして黒い部分を隠してやるとういでしょう。剥ぎ取っても良いですが、雑草が生えやすくなり、土が乾燥しやすくなるのが心配です。

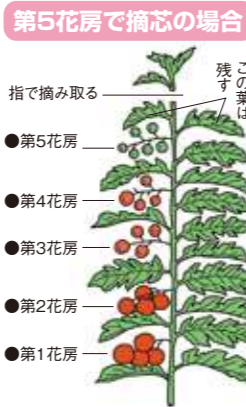
露地栽培の場合、根付いたら水やりはしなくなりませんが、最近の夏は猛暑の上雨が不足します。土が乾いていたら涼しい時間に水をやりましょう。下部の茎がゴツゴツしていたら、新たに根を出そうとしているサインです。過乾燥や過湿で根が傷んでいるかもしれません。水やりを見直しましょう。

### 追肥、敷き藁、水やり



実が十分に赤くなったら収穫です。手で軽く上に曲げながら持ち上げると簡単に取れます。

### 収穫



大玉トマトは暑さに強くないので5〜6段目の花房で収穫は終わりにします。その上の葉2枚を残して芯を摘みます。すべての花に着果させると木が疲れてしまうので、1つの花房には実は4〜5玉着くようにし、花房の先を摘み取ると大きく丸い実が育ちます。

ミニトマトや中玉トマトは秋になっても実をつけるので摘みしなくてもよいです。

### 摘芯、摘果



### 畑の準備

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よく耕しておきます。元肥が多すぎると実が付きにくくなるので注意します。畝は幅90cm、高さは高めに15cmに作ります。畝が十分に湿っている時に黒マルチを張り地温を上げておきます。条間45cm、株間45cmの2条植えにします。

大玉トマトの栽培方法  
中玉トマト、ミニトマトも  
準じます。



加工品も含め、日本人のトマトの年間消費量は10kg。世界では地中海地方の国がダントツで消費量が多く、なんとトルコやエジプトでは90kg以上です。あまりトマトのイメージがないですが、ほとんど毎日料理にトマトが入っているのかもしれない。ちなみにイタリアは27kgです。(国際連合食糧農業機関(FAO)2013年)

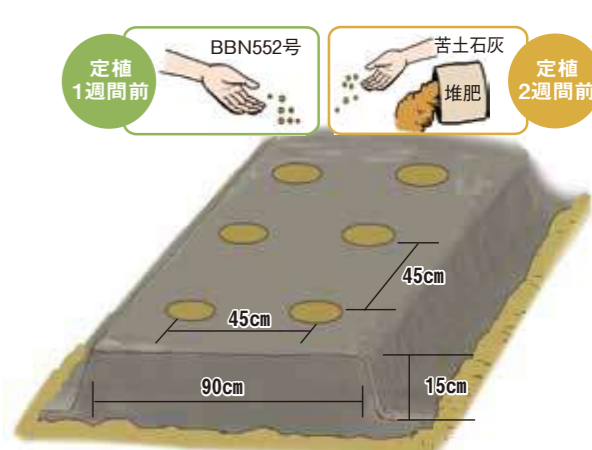
家計調査の結果では、トマトは最もお金を出して買う野菜のトップです。今では年中食べる事ができますが、やはり採れたての旬のトマトは最高ですよね。大玉トマトは少しコツが要りますが、ミニトマトは初心者でも安心して栽培できます。

### 定植

大玉トマトの場合、苗に花が付いていると安心です。花が付いていない苗を植えると肥料を吸って植物だけが育ち、実付きが遅くなる場合があります。大きめのポットに移し替えて花芽が付くまで育苗してやると、より丁寧です。

根鉢は崩さずに、ポットの苗の深さまで植えます。接ぎ木苗は接いだ部分に土がかからないようにします。伸びすぎた苗の場合はマルチの穴を大きくして寝かせて植えても良いです。茎から根が出て安定した苗になります。

「苗ドーム」や肥料袋などで作る「あんどん」をかけてやると、遅霜や強風から保護できます。



### おすすめ資材

## デルモンテの野菜苗

トマトケチャップやトマトジュースで知られるデルモンテからトマト苗を入荷！キュウリモザイクウイルスの予防接種をしてあるので病気に強く安心です。グリーンファーム各店で4月下旬から販売します。

さらに、5月2日(火)午後2時~4時まで、グリーンファーム中央店にデルモンテのスタッフが来店！品種特性や育て方など分かりやすく説明してくれます。

〇お求め・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  
◎よだくぼ南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118

# 小宮山さんのネギ畑で 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、皮むき・出荷作業を体験させていただきました。



収穫したネギはこのハウス  
の中で保管します。

この畑にあるネギは、春だし用のネギです。昨年の6月に定植し、冬越しをして4月中旬～出荷しています。

苗は小宮山さんが育てていて、年間18～19万本の苗を定植しています。

すごい本数!

## 皮むき



1本ずつ手で皮をむいて、一般的に見慣れた白ねぎの状態でいきます。皮をむいたら緑色部分の先端をはさみで切ります。

皮をむきすぎてもいけないから、見極めが大事ですね。

## 調整・荷造り



出荷基準の350g前後になるように大ききや太さなどを分けて、透明なビニール袋に入れていきます。



完成!



左から小山係長、小宮山さん、羽毛田主任

point&memo  
小宮山さんは、1日120～130袋EJA直売所やスーパーマーケットに出荷しています。

## 感想



羽毛田主任

「単純な作業に見えても、外側の皮が残らないように皮をむいたり、ビニール袋に張り付いてうまく袋に入れられないなど、初めて知ることが多くて勉強になりました。目標を持って、地域の期待を背負いながら農業に取り組まれている小宮山さんのさらなるご活躍を応援しています!」



小山係長

「自分でもネギを栽培していますが、小宮山さんの話を聞いてネギ栽培の難しさや奥深さを感じました。スーパーなどできれいな形で販売されていますが、ビニールへ入れる作業は意外と難しく慣れないと早くできないことも今回の体験でわかりました。東御市のネギがたくさん消費されるように私も協力していきたいと思っております!」

## 今回のインタビュー職員

JAを全身で表現してみました!



JA信州うへだ 東御市常田  
東部地区事業部 普及推進課 主任 羽毛田 有理  
東部地区事業部 普及推進課 係長 小山 満広

# 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!

## 2月下旬にインタビュー 東御市常田 小宮山 悠樹さん(40歳)

◆小山「生産している品目と経営規模について教えてください。」  
◇ネギ(ホワイトスター)をメインに30アール、他にナス、カボチャ(そうめんカボチャ、バターナッツ)を栽培しています。  
◆小山「野菜を栽培されているんですね。小宮山さんが農業を始めたきっかけを教えてください。」  
◇2008年に起こったリーマン・ショックによる世界的な大不況で、勤めていた会社が倒産してしまい、何をするか悩んだ結果「農業」をやってみようと思った。



◆小山「現在、JA東部直売会の会長をされていますが、今後どんなことに力を入れていきたいですか?」  
◇私は2017年から会長をしていますが、食農教育の一環で東御市の保育園、小・中学校、また姉妹都市の東京都大田区に学校給食でネギやナスを提供しています。小さい頃からの食農教育は非常に大切なことなので、引き続き力を入れて取り組んでいきたいです。  
◆小山「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「儲かる農業」を確立するための活動や地域貢献活動をしていきたいです。それを通じて、一人でも多くの新規就農者が増えてくれたら嬉しいですね。





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	4月 8日(土) 4月22日(土) 5月13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

令和5年度の年金額改定について

令和5年度の年金額はこれまでにない「2種類の増額率」を使い分けて改定されます。具体的な年金額と増減率は下記の通りです。

	令和4年度	令和5年度	増減率
新規裁定者(67歳以下) 老齢基礎年金(満額)	年額777,800円	年額795,000円 月額66,250円 (+1,434円/月)	+2.2%
既裁定者(68歳以上) 老齢基礎年金(満額)	月額64,816円	年額792,600円 月額66,050円 (+1,234円/月)	+1.9%

年金額は、法律上の年金額(780,900円)に、賃金による変動率(賃金スライド)または物価による変動率(物価スライド)を掛け、さらに現役世代の負担軽減のために用いるマクロ経済スライド調整率を掛けて計算します。

「物価スライド」とは消費者物価指数に基づく物価変動率で、「賃金スライド」とは厚生年金の標準報酬の平均額に基づく名目手取り賃金変動率のことをいい、長期間にわたって「同等の価値」の年金を受け取れるように物価や給料の変わり具合を年金額に反映し、年金の「お金としての価値」を維持しています。

尚、年金は前2カ月分を支給するため、実際は6月振込分から年金額が変わります。

■年金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

2月の定例理事会(令和5年2月24日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和4年度決算方針について
- ②債権償却について
- ③令和5年度内部監査計画について
- ④令和5年度事業方針及び事業取扱高計画・収支計画について
- ⑤子会社の事業計画・収支計画について
- ⑥諸規程等の変更について
- ⑦信用事業の機器類更新(固定資産取得)について
- ⑧令和4年度組合員出資金の減資について
- ⑨令和5年度余裕金運用方針について
- ⑩令和3年産米の本精算について



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。

びっくり!ギックリ腰

新年度、引っ越しや家の中の整理などで、重い荷物を持つ機会はありませんでしたか? 重いものを持つことに限らず、無理な体制をとったり、くしゃみをしただけで、急激な腰の痛みで襲われる「ギックリ腰」が発生します。多くの皆さんが一度は経験されているのではないのでしょうか。

ギックリ腰とは

医学的には「急性腰痛」と言います。原因は、筋肉の炎症、背骨の周りの軟骨や椎間板のトラブルなどが考えられますが、ほとんどの場合原因を特定することは難しいとされています。起こしやすい姿勢としては、前かがみや前かがみで物を持ったとき、急に腰をひねったとき、くしゃみなど急に姿勢を変えたときなどです。発症直後は強い痛みで襲われますが、2～3日で和らぎ、1週間するとだいぶ痛みが軽くなります。

ギックリ腰になってしまったら

- ①痛みの強い時は、横向きに寝るなど楽な姿勢をとり安静にしましょう。また、冷やすことも効果的です。
- ②強い痛みが和らいだら、無理のない範囲で動きましょう。治りが早くなり、慢性化も防げます。しかし、強い痛みが続いたり、足に痛みやしびれがある、排尿障害(頻尿、残尿など)を伴っている場合は他の疾患も考えられますので、整形外科を受診しましょう。
- ③コルセットは痛みが強い時のみ使用します。痛みがなくても使用していると、腰の筋肉が衰えてしまいます。

ギックリ腰の予防

①無理な姿勢をとらない

腰に負担がかかる前かがみの姿勢を避けましょう。荷物を持ち上げる時は前かがみにならず、ひざを曲げて腰を下ろしてから持ちましょう。

②肥満を防ぐ

肥満があると体重が重い分、腰に負担がかかって腰痛が起こりやすくなります。

③適度な運動を行う

長時間同じ体制でいることは避け、腰痛体操やストレッチなどで身体を動かしましょう。

④冷えに注意する

身体が冷えると、身体は血流を内臓に集めるため、筋肉に回る血流が低下します。そのような状態で急に腰を動かそうとしてもすぐに伸びず、痛みが出てしまいます。精神的なストレスもまた血流を悪くしますので、普段から上手に解消しましょう。

腰は身体の要です。ギックリ腰を上手に予防して、春の活動を楽しみましょう!

## グリーンファームカレッジ まだ間に合う! おすすめ講座!!

日にち	曜日	教室名	受講料	講習時間	会場
4月25日	火	夏野菜を家庭菜園で作ろう	200円	13:30~ 15:00頃	モルティしおだ(Web)、長久保店(Web)
5月30日	火	いつまでも農作業を楽しむための体作り(体操)	無料		モルティしおだ
6月20日	火	家庭菜園の病害虫防除対策	200円		モルティしおだ(Web)、長久保店(Web)
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~	無料		GF中央店
7月18日	火	秋冬野菜の栽培のコツ	200円		モルティしおだ(Web)、長久保店(Web)
8月15日	火	タマネギ、ニンニクを作ろう	200円		モルティしおだ(Web)
12月12日	火	果樹の剪定	200円		モルティしおだ(Web)

お申し込みはお早めに。グリーンファーム中央店にて、申込書の提出と受講料のお支払いを  
もって申し込みとなります。

最新の申込状況はホームページまたは、グリーンファーム中央店(TEL:29-8177)まで



## なくそう!

# 農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。



### 死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

#### ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



### 多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

#### 果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



### 死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

#### 農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

こりゃあ、気をつけなきゃいけないなあ...



## JA信州うえだ2024年度新採用職員募集

- 1.募集職種** 営農・信用・共済・生活等各事業の事務および営業職
- 2.募集人員** 15人程度
- 3.採用予定日** 2024年4月1日
- 4.応募資格** 農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方  
①学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2024年3月卒業見込みの方  
②上記教育機関の卒業者  
※ただし、①、②とも1998年4月2日以降に生まれた方
- 5.応募方法** 「マイナビ2024」にてエントリーを行っていたかとともに、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。  
※応募者には後日受験票を送付いたします。
- 6.応募書類** ①履歴書(写真貼付) ②卒業(見込)証明書 ③成績証明書  
※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。
- 7.応募書類提出先** (問い合わせ先)  
〒386-8668 長野県上田市大手二丁目7番10号  
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係  
(TEL:0268-25-7800)  
※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。

### 8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2024に掲載いたします。

- 9.試験内容** 一次試験：筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)  
二次試験：面接試験(個人面接)

- 10.試験会場** JA信州うえだ 本所  
(長野県上田市大手二丁目7番10号)

### 11.その他

- ① 応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
- ② 受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
- ③ 証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。
- ④ **2024年3月高等学校卒業予定者の募集。** 詳細につきましては、長野労働局(ハローワーク)の採用選考日程に合わせ、当JAホームページ、ハローワーク、学校を通じてご案内いたします。

年金の受け取り 長野県JAバンクで一緒に。

知得!



ねんきんスタート

キャンペーン

2023 2024  
対象期間 3月1日(水)~2月29日(木)

お問い合わせ先 JA各支所・店まで

期間中、新たにJAで公的年金のお受け取りを開始されたお客様に、「選べるプレゼント」を差し上げます。

次の2品から、おひとつお選びください

JAまごころ商品券 3,000円分

地元JA オリジナルギフト

長野県JAバンク  
ご夫婦、親子、お友達にご近所さんに、長野県JAバンクで一緒に。

晴れた日に犬の散歩に出かけると遠くの山が見えるのですが、アルプスがとてきれいに見えます。家からは晴れた日しか見えないので真っ白に雪化粧したアルプスを見た日はなんだか良いことがあるような気がしています。日々の中で小さいことでも良いことや素敵な事を見つけたらいいものも生活も楽しくなる気がします。

(MS 65歳 主婦)

春先の山間に白く見える北アルプスは感動します。いつも気持ちを前向きに切り替えることが大切ですね。

もうじき62回目の春が来ます。趣味の家庭菜園も、今から何を植えようかと楽しみですが草取りの始まりかと思うと少し憂鬱かなあ(笑)

(HS 61歳 会社員)

低温で晴天の日が続いたので切り干し大根をせっせと作っています。数年前に「大根突」という道具を買って使ってみましたが大根の方が楽だとわかりました。細いの太いのと切り分け、料理に合わせて使い分けています。

(T-I 66歳 主婦)

切り干し大根、手作りでできるのでね！立派な大根が収穫できたら、よく研いだ包丁で料理してみます。

農家の方からじゃがいもを沢山いただきました。掘りたての新じゃがいも

いいけど、芽をだそうと頑張っている今、甘み、うま味が増して、最高においしかったです。

(ET 80歳 主婦)

煮物料理に熟成したじゃがいもを使うとおいしいですね。今年は、大物の収穫目指します。

今日は大雪警報が出て1日中雪が降り雪かきをしていても、はいてもはいても、雪々と大変でした。立春過ぎのせいか陽が出ると溶けるのが早く感じます。

(HK 71歳 自営業)

お日様が雪かきの最大のお手伝いだと思います。つつい、お日様に甘えたくなってしまう私です。

電気代が高くなり、オール電化なのでつかないようになっています。なかなか無理ですね。私も仕事はしていません。おむだづかいをしないようにして、今2月いっぱいQRをつかえるので、少しも安くかえるように考えています。春も早くこいこい早くあたたかくなりますように。

(YS 70歳)

暖房費や電気代今年の冬は掛かりましたね。私も必死で上田市のチケットQRの使い方を覚えました。

(MT 42歳 主婦)

いちごが美味しい季節になったのでビタミン補給にたくさん食べています。いろいろな品種がありますがどれもとても美味しいです。これから暖かくなつていろいろな野菜や果物が直売所に並ぶのが楽しみです。

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

着ぶくれて待合室は静かなり
パーマ屋の大地球儀鳥帰る
犬ふぐり干場の下の足跡に
うす氷下に緋鯉の影動く
戦ある地球に春よ早く来い
捨てても着もできぬ半纏母手縫い
達者なる卒寿米寿や初茶会
年ごとに豆まきの声細くなり
ニフせんべい焼いて近くの友を呼ぶ
猛吹雪あ然と眺め老一人

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市長瀬 山岸 政子
上田市生田 辰野 昌子
上田市御獄堂 小澤むつよ
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
上田市古安曾 甲田 隆登
青木村田沢 北澤 芳子
上田市小島 安藤 松枝

選者吟/きんぎや暗きこころに海(こい)

川柳

橋詰信幸 選

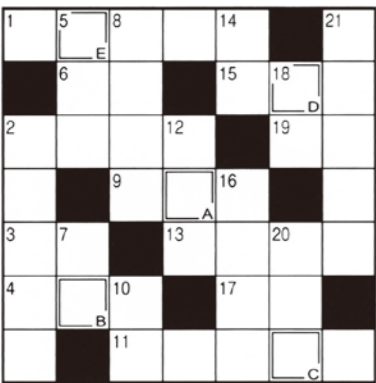
柳の芽コートを脱いで映える銀
布団干し陽射しの中で夢の夜
雲行きに左右されてる日曜日
寒中に差し込む朝日靴温し
黙々と家事に勤しむ婿養子
始まりは持病の話日向ぼこ
我慢した妻の好物買うみかん
仏壇の中の夫は聞き上手
脱マスク天の岩戸に黄金の陽
春風につぼみ膨らむ入学日
大根が鍋はまだかと首伸ばす
人生の生き方学ば回り道

上田市八木沢 前島 宣子
上田市本郷 安藤 民子
青木村当郷 鴻巣美智子
青木村常田 中村 善彦
青木村田沢 上原 忠夫
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
青木村田沢 北澤 芳子
上田市古安曾 甲田 咲子
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市塩川 下村 正枝
東御市和 白石 幸男

クイズワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

豆知識とヒント 風物として和歌などに歌われています



二重クワに入った文字を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 野球のBSOのS
5 敵ではありません
7 正しい答えに付けるマーク
8 遠くて近きは — の仲
10 シオマネキもこの仲間です
12 得意なもの。漢字で書くと十八番
14 体温計を挟みます
16 空弁(そらべん)が売られている所
18 田畑を耕す道具の1つ
20 ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
21 選抜高等学校野球大会の会場です

- ヨコのカギ
1 唱歌『花』に歌われている川
2 写真などを撮影するための施設
3 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
4 クジラより小さめです
6 4月なのに冷えるなあ、 — の戻りかな
9 書類の何も書かれていない部分
11 新1年生の皆さん、ご — おめでとう!
13 爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は — 動物
15 1、3、5、7、9.....
17 日本人の主食です
19 船を着けます

〈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。

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

〈裏〉 〈表〉

応募数 2月号は95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)

2月号出題クイズの答え
ス キ ー コ フ ィ ン
イ セ カ イ ロ
シ ル フ ン ア リ
ヨ ケ シ キ ツ
ウ チ ヨ フ カ シ
ユ マ ク ツ ユ
ホ ウ キ イ オ ン
〈答〉 ユキオロシ
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
国産完熟トマトのうま味と酸味がお楽しみ!
パスタソースやスープのベースにも◎
応募の締め切りは4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブこだわりのドレッシングトマト」をプレゼント!!

今月のパシャリ (撮影:3月上旬)
梅の花が満期でした。
撮影場所: 上田城跡公園(上田東地区)

毎月広報誌JAN! JAN! JAN! を読んでいただきありがとうございます。4月号から担当になりました今井です。十数年ぶりに広報担当になりました。また、締め切りとの闘いが始まり戦々恐々しています。
さて、昨年はコロナの影響もあり自宅や畑などの草刈りに精を出して取り組みました。草刈り動画を観て実践したり、新しい部品を試したりと楽しんでいました。そんな中、2ストオイルにグレードがある事など新たな発見をした年でした。
これから、雑草との戦いが始まりですね。草刈り機へのグリスアップやエアフィルター清掃など準備を進めたい今日この頃です。 今月の担当(今井)



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

## 今月の旬の食材

### アスパラガス

アスパラガスが青果として出回るようになったのは1970年代に入ってから。グリーンアスパラガスよりも先に栽培されていたホワイトアスパラガスは、盛り土して日光に当てずに白く育てたもので、ほろ苦く、うま味が濃いのが特徴です。

アスパラガスはカロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるといわれています。

アスパラガスを選ぶ時は穂先が締まっており、緑が鮮やかで、太くまっすぐに伸びているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、硬くなっていないものがよいです。

#### 保存方法

鮮度が落ちやすいので、買った後、すぐ調理するのがおすすめ。保存するときは、水分の蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。



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

## アスパラガスとベーコンのチーズトースト

R e c i p e

#### 材料2人分

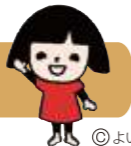
- アスパラガス／2本
- オリーブオイル／小さじ2
- ベーコン(スライス)／2枚
- マーガリン／適量
- 食パン(好みの厚さ)／2枚
- 塩コショウ／少々
- ピザ用チーズ／適量

#### 作り方

- ① アスパラガスは斜めに薄切りにします。フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、切ったアスパラガスと塩コショウを加えて2分ほど炒めます。
- ② ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③ 食パンにマーガリンを適量ぬり、炒めたアスパラガスとベーコンを並べ、その上にチーズをお好みの量のせます。
- ④ トースターでチーズがとけるまで約2分焼きます。



アスパラガスのシャキシャキ感とチーズの相性抜群！食欲をそそる一品です！



©よい食P



あなたのくらしに お花を



# 花ナビ

HANA\*NAVI

## イベリス

- 学名 / Iberis
- 原産 / 南ヨーロッパ、北アフリカ、西アジア
- 科名 / アブラナ科

多く出回っているのはイベリス・センペルビレンスと呼ばれる多年草です。マット状に広がり花付きが良く、白い花がびっしりと株を覆ってこんもりと咲くので、とても豪華です。耐寒性もあり、秋に売られている苗は冬に花を楽しむこともできます。一年生のイベリスは、花色がピンクや紫のもの、香りがあるもの、高さがあるものなどバリエーションがあり、別の魅力があります。

### 育て方

見ごろ

4~6月

名前の由来はスペインやポルトガルがあるイベリア半島。自生地を表しています。温暖な地中海を中心とした地域が原産地であるように、日当たりと乾燥気味を好む植物です。水はけのよい場所に植えましょう。

草丈が低く足元を隠してくれるので寄せ植えによく使われます。そのまま鉢植えでも良いですが、庭に植えると広がりながら育つので見栄えが良くなります。腰高の花壇やロックガーデンに良く合います。

多年草のイベリスは花苗が多く出回るので、買って植えるのが一般的です。一年草は種を播いて苗を作り、花壇に植えて冬越しさせます。耐寒性があまりないので気を付けましょう。根鉢を崩さないように丁寧に植えます。

肥料は春と秋に少しやってあげれば良いでしょう。控えめの方が花付きが良いです。花が終わったら軽く切り戻して風通しを良くしておきます。一年草は花の後に枯れます。

**牡羊座**  
(3.21~4.19)  
パワフルに過ごせます。志を高く持ち妥協しない姿勢で運が開けます。遊び心を忘れず楽しみながら進めて  
(幸運を呼ぶ食べ物) アスパラガス

**牡牛座**  
(4.20~5.20)  
不安な状況も次第に解消へ。あまり思い悩まず「何とかなると」と、ドンと構えて。朗報がもたらされ好転します  
(幸運を呼ぶ食べ物) キクラゲ

**双子座**  
(5.21~6.21)  
人との交流が現状を大きく変えていきます。今まで関わってこなかったことにも耳を傾けて。うれしいお誘いも  
(幸運を呼ぶ食べ物) タラの芽

**蟹座**  
(6.22~7.22)  
せいては事を仕損じます。力をためてチャンス待ちしましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず  
(幸運を呼ぶ食べ物) レタス

**獅子座**  
(7.23~8.22)  
大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組みれば好結果に  
(幸運を呼ぶ食べ物) コゴミ

**魚座**  
(2.19~3.20)  
困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせよう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉  
(幸運を呼ぶ食べ物) グリーンピース

**水瓶座**  
(1.20~2.18)  
交友関係が活発化。うわさ話は控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎  
(幸運を呼ぶ食べ物) タケノコ

**山羊座**  
(12.22~1.19)  
頑張っているのうまくいかずいら立つことが。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します  
(幸運を呼ぶ食べ物) センマイ

**射手座**  
(11.23~12.21)  
運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで  
(幸運を呼ぶ食べ物) さんしょう

**乙女座**  
(8.23~9.22)  
外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって  
(幸運を呼ぶ食べ物) サヤエンドウ

**水瓶座**  
(1.20~2.18)  
交友関係が活発化。うわさ話は控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎  
(幸運を呼ぶ食べ物) タケノコ

**山羊座**  
(12.22~1.19)  
頑張っているのうまくいかずいら立つことが。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します  
(幸運を呼ぶ食べ物) センマイ

**射手座**  
(11.23~12.21)  
運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで  
(幸運を呼ぶ食べ物) さんしょう

**蠍座**  
(10.24~11.22)  
周到な準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です  
(幸運を呼ぶ食べ物) ノビル

**天秤座**  
(9.23~10.23)  
吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も  
(幸運を呼ぶ食べ物) ソラマメ

## 今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE