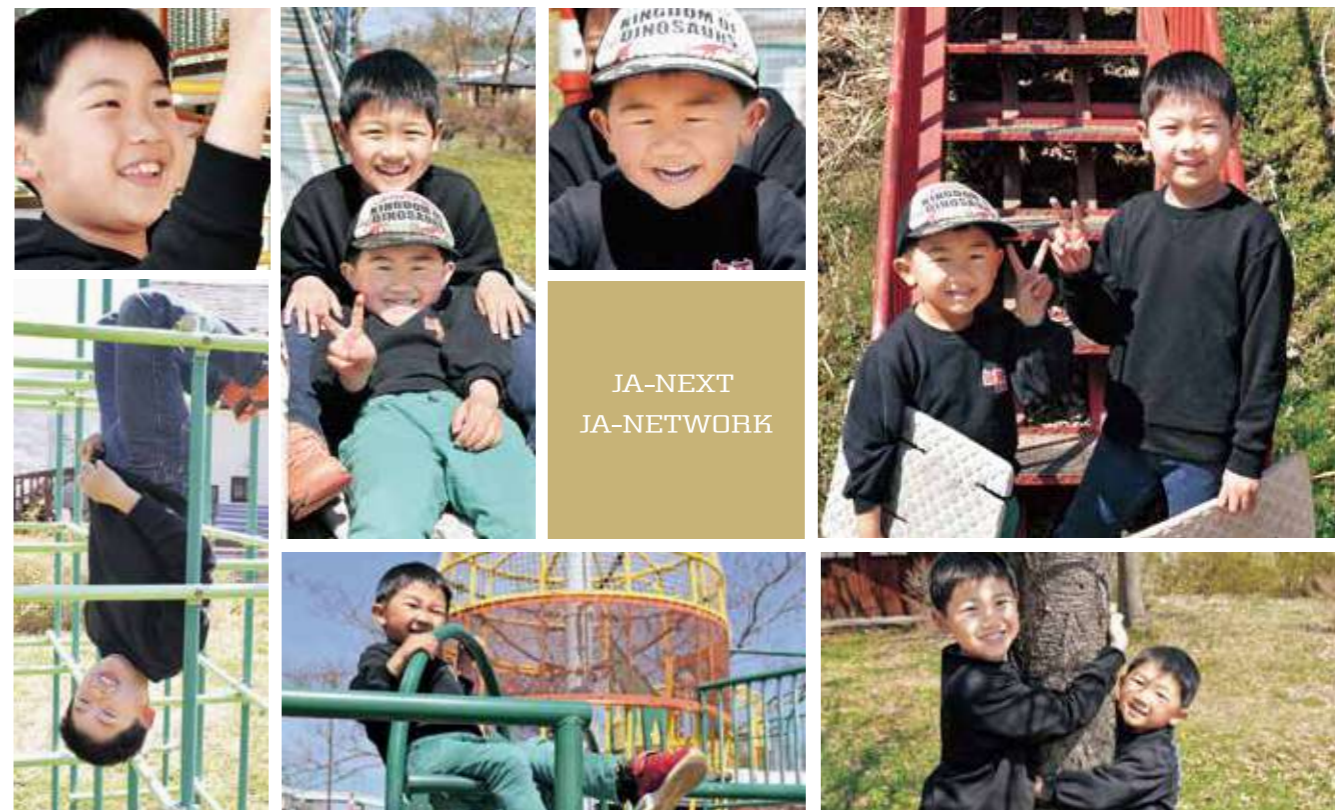




- 特集／知っておこう！ 消費税インボイス制度
- ほうさくClub!／「つるありインゲン」に挑戦!
- JA職員の農家インタビュー!／上田東地区の甲田 晃雅さん



JA-NEXT
 JA-NETWORK

今月のJAN!JAN!CHILD

長和町大門 北川 昇司さんと恵美子さんのお子さんで
 りよつや こっや
 諒弥くん(9歳) 煌也くん(5歳)です!

今月のいちおし商品

JAの仕込みそ

ダンボールのまま置いておくだけで
 手造りの味が楽しめます

注文期間:2023年
5月25日(木)
 まで

一般的にこうじの割合が多いほど口当たりが良く、甘口に感じられます。

エコーブ
 仕込みそ
 桶詰替不要



●10割こうじ
 20kg **8,530円(税込)**

エコーブ
 仕込みそ
 桶詰替不要
 まろやか



●12割こうじ
 10kg **5,130円(税込)**

●10割こうじ
 10kg **4,740円(税込)**

容器に移し替えていただくタイプもあります!詳細は同封のチラシをご覧ください。

仕込みそは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

＼ 知っておこう! /
消費税インボイス制度

8



上田東地区の甲田 晃雅さん

10 ほうさくClub!
「つるありインゲン」に挑戦!

12 健康講座
「未然に防ぐ!『5月病』」

13 暮らしのアドバイス
理事会だより

14 なんでも掲示板
ローン相談日

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〔オダマキ〕
今月の星座占い

19 旬をおとどけ〔新玉ねぎ〕
レシピ



当JAは3月6日、JA農産物流通センター構内で、新たに設置した太陽光発電パネルと蓄電池の稼働に伴う現地説明会を開きました。報道関係者とJA関係者合わせて20人が参加しました。

当JAは2022年3月、上田市と締結している災害時応援協定を改定しました。インターに近く、支援物資の仕分け作業が可能な同センターを大規模災害発生時の緊急輸送活動の拠点として追加しました。



当JA女性部は、3月24日ラ・ヴェリテで第29回総会を開きました。

当日は、各支会から代議員113人が参加し、2022年度事業報告や23年度事業計画、新年度役員選出など4議案を可決しました。久保町子部長は「今年はずいぶん、前進あるのみ。地域を輝かせる女性部とともに作り上げていきましょう」と、あいさつしました。総会にあわせてフードドライブを行い、米や缶詰、お菓子などの食品が集まったほか、総会後にエコープマーク品フェアを開催し、メーカーによる商品説明や展示・販売会を行いました。



決意表明をする林悟史さん(左から1番目)

修了式には、JAと社外の他、県農業農村支援センター、上田市、東御市、青木村の農政関係者が来賓として参加しました。

修了生の一人、林悟史さん(46)は、上田市でワイン用ブドウとブロッコリーを作り、就農します。決意表明で「2年間、多くの出会いがあった。実績を積み上げて地域の人からの信頼を得ながらワインづくりを頑張りたい」と話しました。

同社の和田宏一代表取締役は、「地域とのつながりを大切に諦めず、あせらず、地域農業の担い手として地道に歩んでほしい」と激励しました。

当JAの子会社「信州うえだファーム」は3月23日、2022年度研修生修了式と激励会を当JA本所で開きました。修了生6人全員がJA管内で独立就農します。経営種別は果樹4人野菜2人です。

同社は、新たな担い手を育てる新規就農者育成事業に取り組み、14年目となります。インターなどの新規参入者を含む就農希望者を研修生として受け入れ、雇用しています。

研修期間はおおむね2年間で、研修終了後はJA組合員となり管内市町村の住民となることを条件としています。

地域の担い手に期待 研修生修了式



堆肥を積み込む職員

JAの担当者は、「資源循環型農業の実践を進める上では、SDGsの取組みに繋がる『耕畜連携』の効果として、環境保全にくわえ、美しい田園風景や里山等、古来から守られてきた環境維持の役割を担っています。地域の環境保全の礎を築いていただいている畜産酪農農家及び耕種農家のみならずは、地域に不可欠なのです」と、話しました。

当JAは、生産資材等価格高騰に対する農業者緊急独自支援として3月1日から管内産の堆肥を3割引とする特別割引販売を開始しました。

今回の独自支援は、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の品質と生産力向上を目指しています。この取り組みにより堆肥購入に対する費用を抑えられるほか化学肥料使用(施肥)の低減が期待されています。また、管内産原料で堆肥が作られているため資源循環型農業の拡大も期待されています。

購入者からは、「値上げのニュースばかりだが、堆肥が3割引の価格で買えるのは嬉しい。お得感があるため、去年よりたくさん買った」と話していました。

緊急独自支援 管内産堆肥を3割引で販売

東部エリア
東部ぶどう部会
定期総会開催



定期総会の様子

東部ぶどう部会は、3月9日フウエリテにおいて、令和4年度ぶどう部会定期総会を3年ぶりに開催しました。当日は生産者80人、東御市長・全農・取引市場から5社・JA関係者が集まりました。令和4年度の活動報告や決算、令和5年度の事業計画などの議案を報告承認しました。令和5年度の取扱い目標値と今年も品質の高いぶどう生産に取り組むことが承認されました。また、第14回JA信州うえだぶどう品評審査会受賞者への表彰も行われました。長野県知事賞には、柳沢久利さん他6人の方が受賞されました。

上田エリア
豊里直売所定期総会
農薬と野菜栽培講習会開催



令和4年度豊里直売所定期総会の様子

JA上田東地区事業部は3月29日、JA農産物流通センターで2022年度豊里直売所定期総会を開き、直売所会員27人が出席しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため書面議決で開催していたので3年ぶりの開催でした。総会終了後、農薬の安全使用についての講習会と野菜の作付面積拡大に向けての栽培講習会を行いました。参加者は「新型コロナウイルスの影響で総会が久しぶりに開催でき、会員の方と久しぶりに顔合わせが出来て良かった。農薬を適正に使用して安全安心な農産物を出荷していきたい」と話していました。

西部エリア
小さなことからエコに貢献
みつろうラップづくり



アイロンの熱でみつろうを溶かす参加者

JA女性部上田支会室賀サークルでは、3月8日JA室賀店2階会議室で定期総会后、みつろうラップ作り講習会を行った。この日は、部員13人が参加し家の光9月号掲載のみつろうラップ作りを行いました。このみつろうラップは、繰り返し使えるエコなアイテムとして注目を浴びています。参加者は自分で生地を持参しみつろうをアイロンで溶かし、生地にしみこませていました。参加者からは、「興味はあったが、どういものか分からなかったので、作れてよかった。皆で作るのが嬉しい」と話していました。

真田エリア
女性部真田支会総会
フードドライブも実施



真田支会総会

JA女性部真田支会は3月13日、JA真田支所で第28回総会を開きました。部員67人が出席し2022年度の事業報告・収支報告、23年度の事業・収支計画を協議し、役員改選を行いました。

当日は、会員にフードドライブを呼びかけお米29.5kgや食品類25点が集まり社会福祉協議会へ寄付を行いました。また、畜産農家支援のため「農協牛乳」を一本ずつ会員へ配り消費拡大を呼びかけました。久保町子会長は「コロナ禍で蓄えた想いをエネルギーに変えて、今まで以上に人と人とのつながりづくりを力を入れていきたいと思います」と、力強く呼びかけました。

丸子エリア
女性部丸子支会
定期総会を開催



丸子支会総会

JA女性部丸子支会は3月8日、JA丸子支所で、第28回定期総会を開きました。この日は、女性部員56人が出席し2022年度事業報告や23年度事業計画、新役員選出など5議案を可決しました。22年度は、新型コロナウイルス感染症対策を行った上で積極的に活動を行ってきました。新支会長の中山千賀代さんは、「新型コロナウイルス感染症の拡大により、女性部の活動も制限されてきましたが、昨年度は、活動できる喜びを感じる年でした。工夫を凝らし活動していく中で、部員間のきずなも深まりました。今年度もより一層きずなを大切に女性部役員一丸となって丸子支会を盛り上げていきたい」と、話しました。

よだくぼ南部エリア
女性部よだくぼ南部支会
第8回定期総会を開催



よだくぼ南部支会総会

JA女性部よだくぼ南部支会は2月16日、長和町長門町民センターで定期総会を開きました。当日は、会員70人が参加し、事業報告や事業計画など4議案が議案に上がりました。3年ぶりに部員出席による通常総会となり、女性の感性とパワーを発揮し、地域に根ざした活動に取り組みで行くことを確認しました。荻野久子支会長は「次年度は、よだくぼ南部地区女性部設立10周年に向けてさらに活発な活動を行い、女性のパワーを発揮していきます」と、あいさつしました。総会終了後、エコープマーク品の「あげらく天」を使った簡単磯部揚げの調理法や美味しいお茶の入れ方の実演講習を行いました。参加者からは「注文した新茶が来るのが楽しみ」との声が寄せられました。

塩田エリア
第39回健康増進の
つどい



体操をする参加者

当JA塩田地区事業部と女性部塩田支会は、組合員や地域住民の保健福祉に対する意識の向上と健康増進を目的に健康増進のつどいを3年ぶりに開催しました。今回は、「人生100年時代を元気に楽しむ」と題し、「一財日本農村医学研究所(佐久総合病院)の柳澤和也氏を講師に招きました。講演では、「元気で長生きするためのポイントとして①栄養②身体活動③社会参加が大切であると説明を受けました。また、「今日から実践!」〇〇しながら体操を参加者全員で行い、参加者は「片脚上げやかかと上げは簡単なので、気軽に長くできる」と、笑顔で話していました。

\\ 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

今回はJAへの出荷であっても特例とならない取引、およびJAの直売所での対応がどのようになるのか解説していきます。

1 農協特例とならない取引について

農協特例とはならない取引

市場を介さない取引のうち、**組合員以外**からの出荷がある取引のほか、買い手と売り手が紐づくものや、販売金額が明示されるなど、無条件委託販売、共同計算を満たさない取引は農協特例とならない場合があります。

これらの特例対象とならない取引については、
現在、JAにて調査をおこない、関係者と対応を検討中です。

2 直売所でのインボイスの取り扱いについて

直売所に出荷いただいた農産物については、先にご紹介した卸売市場特例、農協特例の対象とならないため、媒介者交付特例により、インボイスを必要とされるお客様に、JAが代わりにインボイスを発行いたします。この場合、適格請求書発行事業者以外の方についてはインボイスを発行できないため、JAが代わりにインボイスを発行することができません。



インボイスを必要とするお客様は、インボイスを発行できない農産物の購入を避けてしまう可能性はありますが、当JAの直売所でご購入いただくお客様は、インボイスを必要としない一般消費者の方がほとんどであるため、大きな影響はないものと判断しております。

3 組合員加入のおねがい

市場を介さない農産物の販売について、**組合員以外**の方の出荷がある場合は農協特例の適用がされません。現在、組合員資格をお持ちでない方は、組合員加入をぜひご検討ください。(営農規模や住所に応じて正組合員または准組合員として加入いただきます。)

次の場合も組合員とみなされませんのでご注意ください

- ◆出荷者のご家族が組合員でも、出荷者ご本人は組合員ではない場合。
- ◆法人による出荷で、社長は組合員でも、法人は組合員ではない場合。

(※法人による出荷で、法人が組合員であれば、構成員の方の組合員資格は問いません)

4 登録番号調査にご協力ください

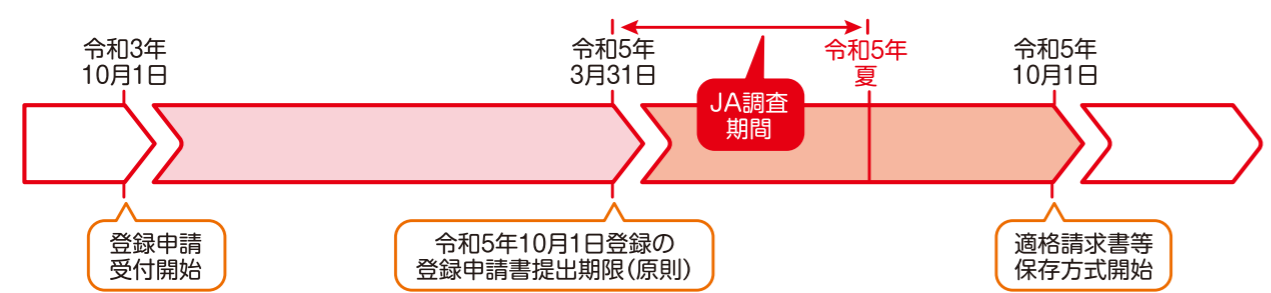
本年10月のインボイス制度導入に向けて、卸売市場特例・農協特例の対象外の取引への対応、および直売所における媒介者交付特例への対応におき、出荷者の皆様の「適格請求書発行事業者登録番号」の登録状況をお伺いする予定です。大変恐縮ですが、**順次JAより調査票をお送りいたしますので**、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。なお、ご回答いただけない場合、媒介者交付特例等への対応ができませんので、調査についてなにとぞご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

登録番号調査の対象: 当JAへの出荷実績のある方

質問内容

- ① 適格請求書発行事業者の登録状況
- ② (登録された方のみ) 登録番号、登録日

登録された方には税務署から送付された通知書の写しのご提出も併せてお願いいたします。



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

甲田さんのリンゴ畑で 農作業を 体験!!

支柱立て作業

作業体験するリンゴ畑は『高密度植わい化栽培』で栽培します。通常と比べて樹の間隔を狭くする栽培方法です。同じ面積でも多くの樹が植えられるので、高い収量が見込め、初期投資も早期に回収することができるのが特徴です。また側枝を下に曲げてひもなどで固定する誘引という作業を行うことで、作業が単純化され作業効率の向上を図ることができます。

たくさんの
メリットがある
ですね。

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、甲田さんのリンゴ畑で支柱立て作業
を体験させていただきました。



パイプの長さは
約3.7mあります。
長いですね!

協力して
頑張ろう!

支柱立ては苗木が倒れないように補助をする役目
があり、今回は約540本の支柱を立てます。

パイプに水が入って破裂・腐食しないように、キャップをハンマーなどでたたいて取り付けていきます。



準備ができたら80センチ間
隔、深さは20センチほどで
立てていきます。



パイプとワイヤーに「Sロック」という部品
を使って固定していきます。高い場所は、
「高所作業車」を使って作業します。まずは
甲田さんに高所作業車の乗り方や捜査
方法なども教わりました。

教わったところで早速チャレンジ!

作業車に
乗る
前は
初めに
乗る
前に
乗る
前に
乗る

作業車に
乗る
前は
初めに
乗る
前に
乗る



左からJA富山県指導部若山富貴技術員、宮下担当、
晃雅さん、晃雅さん、橋詰係長

感想



橋詰係長

「農業は力仕事や天候に左右される大変な仕事ですが、甲田さんご兄弟は常に笑顔で楽しそうに作業されていたのが印象的でした。機械操作の説明なども優しく指導していただきありがとうございました。貴重な体験やお話をたくさん聞けたことはとても良い経験になりました」



宮下担当

「実際に作業車を使って作業をしてみると、思ったよりも高くて少し怖かったのですが貴重な体験ができました。今まで農業系の学校に行ったり、本格的な農業の勉強をされていなかった甲田さんが、22歳という若さで、農業を継ごうと決意したのがすごいと思いました」

今回のインタビュー職員

JA信州うへだ
上田東地区事業部
普及推進課 係長 橋詰 達也
上田東地区事業部
普及推進課 宮下 七海

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!

3月中旬にインタビュー 上田市芳田

甲田 晃雅さん(28歳)

◆橋詰…色々な品目を栽培している
理由を教えてください。

◆宮下…栽培で大切にしている考え
方や取り組みがあったら教えてください。

◆失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。

◆失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。

◆失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。

◆失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。

◆失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。

◇父が果樹栽培を始めたのが、きつ
かけです。父の意思を継ぐため私が
22歳の時に引き継ぎました。栽培で
きる環境は父が整えてくれたのでし
て、そんなに不安はありませんでし
た。知識や技術に関することは地域
の農家の方をはじめ、JA青年部、J
Aの宮下品目リーダーや吉山営農技
術員からいろいろに指導いただきま
した。その後に兄も就農し、現在兄、
母、私の3人で楽しく元気にやってい
ます。

◇失敗を恐れないで挑戦すること
仲間づくりです。私は先輩方から比
べるとまだまだ未熟です。少しでも
早く追いつきたいと思っています。



◇農業系の学校に行ったり、本格的な
農業の勉強をしていなかった私が、今
までたくさんの方にお世話になって現
在の自分があります。今度は、農業を
通じて地域の方に恩返しをするため
に次世代に農業の魅力を伝え、信州う
へだ産のリンゴやブドウをより広めら
れるような活動に力をいれていきたく
いです。

◇父が果樹栽培を始めたのが、きつ
かけです。父の意思を継ぐため私が
22歳の時に引き継ぎました。栽培で
きる環境は父が整えてくれたのでし
て、そんなに不安はありませんでし
た。知識や技術に関することは地域
の農家の方をはじめ、JA青年部、J
Aの宮下品目リーダーや吉山営農技
術員からいろいろに指導いただきま
した。その後に兄も就農し、現在兄、
母、私の3人で楽しく元気にやってい
ます。



マメが小さくしなびていたり、子葉の形の悪いもの、虫食いや病気にかったものを間引いてね。



×



×

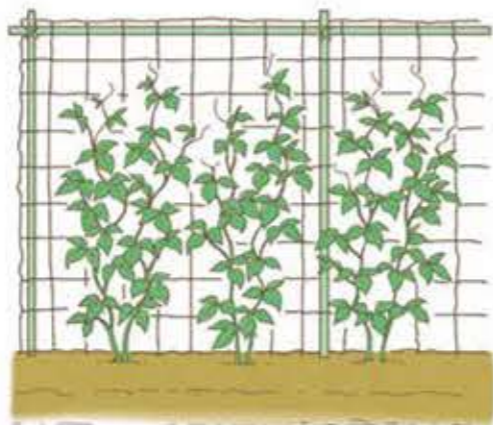
発芽が揃ったら、1本間引いて2本にする



育苗

鳥の被害が心配なら、ポットで育苗してから、苗を畑に植えましょう。3粒播いて、生育の良い2本を残して1本間引きします。子葉が豆の形をしている時は鳥がつつきに来るので、本葉が3枚くらいになったら子葉がしぼんだら植えつけます。

摘芯・追肥



葉が5枚出たところで芯を摘むと脇芽が多く出て収量が増えます。そのころ追肥をします。マルチの穴から中にばらまきます。マルチをしていない場合は土寄せもしておきましょう。2回目の追肥は盛んに収穫をしている頃に行います。

支柱立て

ツルが重くないので、支柱や竹の枝などを立てておくだけでも良いですが、ツルがまとまってしまい収穫しにくいので、きゅつり用のネットを張っておくと勝手に絡んでいき、陽もよく当たります。

収穫

さやの長さが13~15cmになったら収穫です。取り遅れると硬くなってしまつのであまり大きくならないうちに収穫しましょう。ほぼ毎日収穫できるようになります。

種類や時期によりますが、つるあり種なら播種日から2か月くらいで収穫が始まり1か月間ほど収穫ができます。つるなし種は播種後約50日から採れはじめ、収穫期間は2週間ほどです。

播種時期が長いので、種まきを10日~2週間ほどずらして何度かに分けて播くと、最初の株が終わっても継続して収穫することができます。



おすすめ資材

「アグリカラー」5,500円(税込)

軽量・防水・伸縮性に優れた作業ブーツ!丸めて持ち運びができて、土泥がつきにくく折り曲げて高さ調整も可能です。わずらわしい着脱をサポートする「かかとキック」付き!サイズは22.5cm~28cm(SS~3L)を用意しています。色はブラックとネイビーの2色展開!

○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。



- ◎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!に関するお問い合わせは、各グリーンファーム店まで



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!



第250回
今月は

「つるありインゲン」に挑戦!

★これがつるありインゲン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
					種まき			収穫			

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
- 堆肥1kg
- BB552号50g
- BB追肥N30号30g×2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、営業相談員にお問い合わせください。



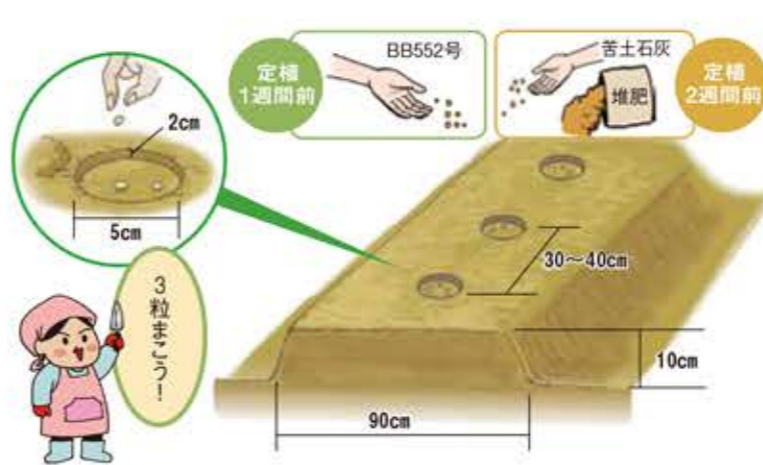
畑の準備・種まき

マメ科は連作を嫌うので、前作がマメ科ではない土地を選びましょう。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よく耕しておきます。マメ科は窒素肥料が多いとツルだけが伸びて実がつかなくなるので、控えるに施肥します。畝は幅90cm、高さは10cmほどにします。土がしっかりと湿っているときにマルチを張ります。雑草対策にもなります。

株間は30~40cm程度とって植穴を作ります。植穴作りは瓶や缶を使うと楽

最近では平さやの品種がすっかりおなじみになりました。モロッコインゲンがその代表でしょう。風味があつておいしいですよ。多少採り遅れても硬くないにくいのもありがたい特徴です。サクサク感のある丸さやの品種もいろいろあります。肉巻きにするときは丸さやの方が見栄えが良いでしょうか。好みで栽培できるのも家庭菜園の楽しみの一つですね。

つるあり種の方が長期間の収穫ができますが、畑が狭い場合や支柱やネットを張りたくない場合は背が低いつるなし種を選びましょう。株間は30cm程度あけます。収穫期間は短いですが、種まきから収穫までが早いです。土がはねて汚れやすいのでマルチを張りましょう。



です。直径5cm、深さ2cmくらいの穴を作り、種はへそを下にして3粒播きます。土をかけて手のひらで押さえておきます。鳥が種を食ってしまうことがあるので、本葉が出て子葉がしぼむまでは不織布をかけておくようにしましょう。そのころ、生育の良い2本を残して1本間引きします。残す株が抜けないよう株もとをしっかり押さえて抜くか、ハサミで切り取りましょう。

発芽が心配なら播種前の晩に濡らしたキッチンペーパーなどに種を挟んでおいてもよいです。土がしっかりと湿っていると、播種後に土と密着させてあげれば発芽しやすいです。

くらしの アドバイス

NISA制度について



「NISA」は2014年1月にスタートした非課税制度です。投資信託等で得た譲渡益や分配金に課税される税金20.315%（所得税15.315%、住民税5%）が一定額・一定期間非課税になる制度で、2018年1月からは「つみたてNISA」もスタートしました。そのNISA制度が2024年1月から、抜本的拡充・恒久化が図られ、新しいNISAと変わります。主な改正点は4つです。

- ① 口座開設期間の恒久化
- ② つみたて投資枠と、成長投資枠の併用が可能
- ③ 年間投資枠の拡大（つみたて投資枠：年間120万円、成長投資枠：年間240万円、合計最大年間360万円まで投資が可能）
- ④ 非課税保有限度額は、全体で1,800万円。（成長投資枠は、1,200万円。また、枠の再利用が可能）

この改正により、ライフイベントに応じた資産形成・資産運用が可能となり、どの世代の方でも利用いただきやすくなります。おトクな税制優遇制度は使わない手はないですね。

【新制度】

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有期間 <small>(注1)</small>	無期限化		無期限化
非課税保有限度額 <small>(総枠)</small> <small>(注2)</small>	1,800万円 <small>※簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)</small>		1,200万円(内数)
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	長期の積立・分散投資に適した 一定の投資信託 〔現行のつみたてNISA対象商品と同様〕		上場株式・投資信託等 <small>(注3)</small> ①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、 高レバレッジ型及び毎月分配型の投資信託等を除外
対象年齢	18歳以上		18歳以上
現行制度との関係	2023年末までに現行の一般NISA及びつみたてNISA制度において投資した商品は、新しい制度の外枠で、現行制度における非課税措置を適用 <small>※現行制度から新しい制度へのロールオーバーは不可</small>		

(注1) 非課税保有期間の無期限化に伴い、現行のつみたてNISAと同様、定期的に利用者の住所等を確認し、制度の適正な運用を担保
(注2) 利用者それぞれの非課税保有限度額については、金融機関から一定のクラウドを利用して提供された情報を国税庁において管理
(注3) 金融機関による「成長投資枠」を使った回転売買への勧誘行為に対し、金融庁が監督指針を改正し、法令に基づき監督及びモニタリングを実施
(注4) 2023年末までにジュニアNISAにおいて投資した商品は、5年間の非課税期間が終了しても、所定の手続きを経ることで、18歳になるまでは非課税措置が受けられることとなっているが、今回、その手続きを省略することとし、利用者の利便性向上を手当て (出所：金融庁HP)

■資産運用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

3月の定例理事会(令和5年3月30日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|---|---------------------|
| ①資産自己査定結果について | ⑤議決権行使書面の取り扱い基準について |
| ②令和4年度決算結果について | ⑥自己改革工程表について |
| ③決算書類等(第29期事業年度【令和4年度】事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書)の会計監査人及び監事への提出について | ⑦諸規程の変更について |
| ④第29回通常総代会の招集及び付議すべき事項について | ⑧内部統制基本方針の変更について |
| | ⑨春季要求の取り扱いについて |
| | ⑩子会社の役付候補者の推薦について |
| | ⑪宅配事業の移管について |



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。

未然に防ぐ!「5月病」

春から初夏にかけてはお天気に恵まれる日が多く、農作業や登山など積極的に戸外活動を楽しめる季節ですね。一方で、4月からの環境の変化によりストレスがピークとなり、心身の体調不良が現れる「5月病」を患う方が多い時期でもあります。

5月病とは正式な医療用語ではありません。進学、就職、人事異動などで環境が大きく変わる時に、環境に適応できない、また適応しようと頑張りすぎることによる心身の不調で、5月の連休を過ぎた頃から症状が出現することが多いことから「5月病」と呼ばれています。症状は様々で、気分が落ち込む、疲れやすい、集中できない、眠れない等です。5月病は必要以上に頑張ろうとして発生する高いストレスが原因ですので、リフレッシュやストレスケアをうまく行えば予防・改善することができます。また、周りの方は積極的に声をかける等気軽にコミュニケーションをとり、和やかな雰囲気づくりをしましょう。

心身のストレスセルフチェック

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 悲しく憂うつな気分が一日中続く。 | <input type="checkbox"/> 疲れやすく何もやる気になれない。 |
| <input type="checkbox"/> これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない。 | <input type="checkbox"/> 自分に価値がないように思える。 |
| <input type="checkbox"/> 食欲が減るあるいは増す。 | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなる、物事が決断できない。 |
| <input type="checkbox"/> 眠れないあるいは寝すぎる。 | <input type="checkbox"/> 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う。 |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽくなる。 | |

チェック項目が5つ以上あてはまり症状が2週間以上続く場合は、専門医(精神科・心療内科等)にご相談ください。

リフレッシュやストレス解消におすすめの方法

- | | |
|---|---|
| <p>★太陽の光を浴びる</p> <p>早寝早起きをして生活リズムを整え、朝は太陽の光を浴びましょう。セロトニンと呼ばれるホルモンが分泌されます。セロトニンは気持ちを安定させたり、幸せを感じやすくするので、不安や怒りなどの感情を抑えて、ストレスを感じにくくしてくれます。</p> | <p>★好きなことに打ち込む</p> <p>仕事・家事・勉強など、考えなければいけないことは少しお休みをして、趣味など好きなことに没頭して、意識的に気分転換をする時間をとりましょう。</p> |
| <p>★睡眠をとってよく休む</p> <p>携帯やパソコンは寝る前2時間は見るのをやめ、睡眠の準備をしましょう。ぬるめのお風呂につかって体を温めることで、疲れがほぐれ自然と眠りやすくなります。</p> | |



農作業時の熱中症に注意しましょう

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。

天気予報と体調をチェック

- ① 急に暑くなる日は要注意です。
- ② 体調不良時は、無理をしないように。

涼しい服装・安全な作業環境

- ① 帽子で日差しを遮り、熱を逃がしやすい服装で。
- ② 作業はできる限り2人以上で。暑いハウスの中は風通し良く。

こまめな水分補給こまめな休憩

- ① 喉が渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ② こまめに涼しい場所で休憩しましょう。



高齢者は要注意!

高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渇きを感じにくくなっています。周囲の人も積極的に声をかけましょう。

オートパル信州うえだ 車情報!

～話題の新車やご希望の中古車お任せください～



ダイハツ ムーブキャンバス ストライプスG 4WD

2022年
11月登録

■カラー:シャイニングホワイトパール×サンドベージュメタリック

車両本体価格: **198万円(税込)** 走行距離: **2km**(※3月31日時点)

販売価格は消費税込み価格です。諸費用・税金別途申し受けます。

■付属品

- ・パノラマモニター対応カメラ
- ・カーペットマット
- ・ワイドバイザー
- ・7インチエントリーメモリーナビ
- ・安心ドラレコプラン(前後)
- ・ETC车载器(スタンダード)
- ・ETCセットアップ

お問い合わせ先

- 東部営業所 62-2431
- 西部営業所 27-4765
- 南部営業所 85-2860
- 中央営業所 23-3730
- 真田営業所 72-3953

営業時間:8:30～17:30 ※土曜日は東部営業所と中央営業所での対応となります。 定休日:日、祝日



第24回 大豆オーナーの募集

あなたも大豆畑のオーナーになってみませんか!
作るのはいい来種の大豆「こうじいらす」です。



西塩田地区営農活性化推進組合では、大豆畑のオーナーを募集しています。

大豆作りなどの農作業体験と楽しい交流会に、ご家族みなまでご参加ください。

■年会費/1口 5,000円(大豆5kg保証)

■畑の場所/上田市前山(西塩田地区)
塩田平の美しい田園風景が広がる畑地帯です。

■日程・内容

作業・交流会	日程	内容
大豆種まき	6月中・下旬	組合スタッフで行います
枝豆収穫	9月中・下旬	枝豆の収穫体験
リンゴ収穫	11月中・下旬	リンゴの収穫体験
大豆のお渡し会	11月下旬	農産物の直売も行います

※新型コロナウイルス感染状況により、内容を変更する場合がございます。

■申込方法

ハガキに「大豆オーナー申し込み」と記入し、次の項目を書いて下記あて先までお申し込みください。(電話での受付はいたしませんのでご了承ください)

①氏名 ②住所・郵便番号 ③電話番号

④年会費口数

■あて先

〒386-1325 上田市中野87
JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田大豆オーナー係

■申込締切日

6月2日(金)

■募集組数

35組
(応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます)

■問い合わせ先

JA信州うえだ塩田地区事業部営農課
西塩田地区営農活性化推進組合
大豆オーナー事業担当 尾和(オワ)
TEL(0268)38-3101
FAX(0268)38-9031

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	5月13日(土) 5月27日(土) 6月10日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	5月20日(土)	午前9時～午後5時	
	各支所	平日	午前9時～午後5時	



現在妊娠中で私の実家、上田市に里帰り中です。いよいよお腹の赤ちゃんに会えるかと思うと毎日ワクワクとソワソワです。出産は我が子と一緒に頑張ります！

(M・M 35歳 主婦)

新しい命の誕生は素晴らしい！春爛漫の中に出産されたのでしょうか、すてきです。

先日、7歳の娘と電車でお出掛けをしました。「外の景色がキレイだね」と話していると、娘が「みんなスマホを見てるね」と。イスに座っている人が端から端まで全員スマホをさわっていました。こんなキレイな景色を見ないなんてもったいないな...と思った出来事でした。(M・K 37歳 主婦)

(編)お嬢さんとお母さんとの会話に心が癒されました。小さい画面だと視野も広がりませんね。

春から娘が大学進学で家を出ます。でも、そこまで心配はありません。と言つのも真外の私の実家で生活するからです。「孫が来る」と喜び父と母の姿があり、一番の親孝行です。(J・O) 桐で会えていませんでした！(M・S 48歳 パート)

(編)Mさんのお父様とお母様の喜ぶ顔が目につかびます。みんな幸せになる。決断でしたね。

肥料代が高騰している折ですが、堆肥を畑に散布して、土壌改良から始めようと思います。3月19日(日)から作業開始の予定です。(K・M 77歳 農業)

(編)グリーンファームなどで堆肥を3割引き価格で販売しております。ふかふか土で野菜おいしく！

毎回、クロスワードを家族でワイワイとチャレンジしています。三人寄れば何とか...で、ひとりだと空欄があっても、皆で考えていると埋め尽くすことができます。楽しく皆でチャレンジしていると、埋めて満足してしまつて言葉を並べるのをわすれてしまい、応募しそびれてしまいが...。(S・M 76歳)

(編)ご家族の仲むつまじい様子が目に浮かびますね。今回のようにスマホで即応募を！

4月に入り当地域ではコロナで3年間途絶えていたお花見会をやることになり、飲み物、やきとり、オードブル等、相当豪華なものが出ますので楽しみです。お花見はそのうちのことです。(M・T 81歳)

(編)3年ぶりのお花見会いかがでしたか？一献傾けながら、つもる話に花が咲いたのではないのでしょうか。

Aコープ新茶おいしいですね。コーヒーよりもお茶が好きな私です。新茶シルバーが私のお気に入りです。(Y・T 74歳 主婦)

(編)ご愛飲いただきありがとうございます。寒い冬を乗り越えたいと栄養を蓄えた新茶、今年も楽しみます。

今年は家で石焼き芋づくりにハマっています。園芸用の小石を買い、鑄物の鍋を使い、七輪の炭で夫が焼いてくれます。焼き芋ひとつだけですが、孫やみんなに喜ばれています。芋や作る時間等工夫するのが楽しみです。(M・S 64歳)

(編)お孫さんから、「じいじの焼き芋おいしく」なんて言われたら目じりが下がってしまいますね。

(K・Y 67歳 自営)

台風三兄弟



(編)毎日アクティブでハチャメチャぶりが台風三兄弟から伝わってきます。兄弟の純粋なまなざしが可愛いですね。

JAの新年度が始まり早ふた月。今年新たに14人の新採用職員が仲間入りしました。一人一人が目標に向かって頑張っていますので、支所や店などで見かけたら温かく見守っていただければ幸いです。

「新」繋がりです。今月号から「車情報」の掲載をはじめました。わが家ではたくさん走った相棒、軽自動車の買い替えを検討し始めました。昔に比べて車の乗り心地や性能、機能や安全装備なども充実した反面、価格も上がったことを苦笑いしながら情報収集中です。毎月おすすめ(新車、中古車)を紹介するのでぜひご検討してみてくださいいかがでしょうか。

今月の担当(尾芦)



今年入った14人の新しい仲間です。

文芸の庭

俳句

農道の一本道を野火走る 頬白のチッチチツとかなすれ声 細く降る軽きリズムや春の雨 紙籬の寄り添い合いて立つてをり 棒持つ子駆け出す田畔水ぬるむ わが妻が鼻歌うたい葱刻む たてた畝崩さず浸みる春の雨 春霖や小鷲足刺す川面かな 春の風狭き庭にも立寄りて さざめ雪降りしきること一夜かな

矢島渚男 選

上田市長瀬 山岸 政子 上田市保野 清水ゆき子 上田市御嶽堂 小澤むつよ 上田市上塩尻 永井 陶子 上田市東内 山本 進 上田市古安曾 甲田 隆登 上田市生田 辰野 昌子 上田市築地 勝見 稔 上田市本郷 森 修一 上田市中野 本木せつ子

川柳

昇り来る満月砕く冬枯木 あれこれと断捨離後の探し物 初節句妻の手急かす吊し雛 向学心孫に敗けじとひねる駄句 真似事のラジオ体操早く起き 胸躍る新種トマトの出来を待つ 手をかけりや応えてくれる農が好き 牛糞の堆肥も確と値上りす 懐メロに一人の青春懐かしむ マスフの瞳涙と嘘を使い分け 鼻歌の小節が一つ増える春 しあわせの尺度ゆるめて丸く生き

橋詰信幸 選

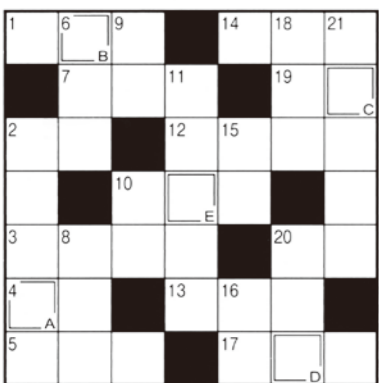
上田市真田町長 大久保幸吉 上田市本郷 安藤 民子 上田市芳田 柳澤 乾司 青木村田沢 上原美代子 上田市真田町本原 有賀 晚鐘 青木村村松 増田 久義 上田市上野 清水 篤子 上田市東内 山本 進 上田市富士山 宮澤 令行 上田市築地 勝見 稔 上田市富士山 大森乃里子 東御市和 白石 幸男

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。

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 ユリに似た花を咲かせます



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 ギョウと降ってサツとやみます 6 変わると寝付けない人も 8 お稲荷さんの ー はキツネです 9 桃太郎のお供をした鳥 10 南の反対側 11 田んぼへ ー から水を引入れた 15 小野妹子が遣わされた国 16 潮干狩りに出かける所 18 12星座占いで5月生まれの人 ー 座か双子座です 20 夜になると家々にともります 21 ー ヤマメコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べるものの1つ 2 竹林が似合う猛獣 3 ー 感のある3D映像 4 母の日に贈るカーネーション、定番の色の1つ 5 大正の1つ前の年号です 7 害獣や害虫を追い払うこと 10 淡水と海水が混じり合ったもの 12 鳴門海峡のものが有名 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所 14 京都三大祭りの1つ、 ー 祭は5月15日に行われます 17 煮切って使うこともある調味料 19 メロンやスイカはこの仲間 20 街を ー もなくうついた

〈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。

3月号出題クイズの答え ヒガンホタル シマスライク モンダイヤ チリリクハ トヨコハマ ミチスウ タグ スギナ ナゴリ

〈答〉イチゴガリ 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。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは5月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ きゅうり漬の素(さっぱり塩味) [15g×5袋]」をプレゼント!!



今がおいしい旬の食材をご紹介します！

今月の旬の食材

新玉ねぎ

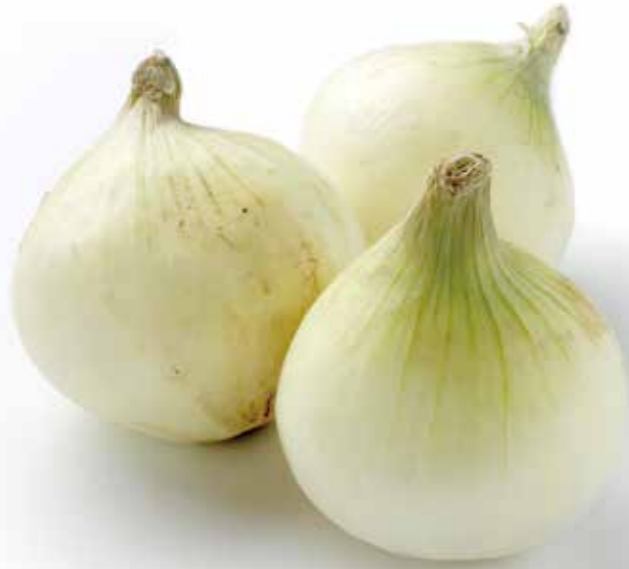
玉ねぎはユリ科ネギ属の野菜で、旨み成分が多く、西洋料理のベースに使われることから「西洋のかつお節」と呼ばれています。玉ねぎは通年販売されていますが、中でも春先に出荷される早取りのものを「新玉ねぎ」と呼びます。

通常の新玉ねぎは、保存をよくするため収穫後約1カ月間乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎは乾燥させずにすぐ出荷します。そのため、辛みが少なく、みずみずしさと柔らかさ、甘みがあり、サラダなどの生食に向いています。しかしその分、傷みやすぐ風味もすぐに落ちてしまうので、早めに消費するようにしましょう。

玉ねぎには硫化アリルが含まれており、ビタミンB1の吸収を助けます。そのため、豚肉や鶏レバー、うなぎ、大豆などビタミンB1が多い食材と一緒に調理すると効果的です。イライラする時や食欲がない時、慢性疲労、筋肉疲労などに効き、体を強くします。

保存方法

ネットに入れて、涼しく風通しのいい場所に吊るして保存するのが最適です。スライスして冷凍しておくのも便利。繊維が壊れて火の通りが早くなるので調理時間を短縮できます。アメ色に炒めてからの冷凍もおすすめです。



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



トマト風味のオニオンスープ

材料4人分

- 新玉ねぎ/300g ●ベーコン/100g ●ミニトマト/80g
- 水/400g ●JAオリジナルトマトジュース(有塩)/200g
- バター(有塩)/25g

- ★コンソメ顆粒/大さじ1 ★砂糖/小さじ1 ★黒コショウ/適量
- ★オリーブオイル/小さじ1.5

○パセリ(乾燥) ○とろけるチーズ/お好みで

作り方

- 1 新玉ねぎとベーコンは薄切りにします。
- 2 ミニトマトのヘタを取り、半分に切ります。
- 3 中火に熱した鍋にバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを炒めます。新玉ねぎがアメ色になるくらいまで炒めたら、鍋に水、トマトジュースを入れます。沸騰したら、弱火で15分程煮詰めます。
- 4 ★とミニトマトを入れ、混ぜ合わせて煮込み、火を止めます。器に盛って、お好みでとろけるチーズ、パセリをかけたら完成です。※無塩のトマトジュースを使用する場合は、塩小さじ1程度入れてください。

スープの中にご飯やパンを入れて、リゾート風・オニオンスープ風にしてもおいしいです。



©よい食P



オダマキ

- 学名/Aquilegia flabellata
- 原産/北半球 ●科名/キンポウゲ科

現在主に見られるのは日本原産のミヤマオダマキとヨーロッパ原産の西洋オダマキの交配種です。特徴ある花の形と気品のある立ち姿に独特の雰囲気があり素敵です。

オダマキという名前の由来は、中心を空洞にして巻く麻の糸玉である「苧環(おだまき)」です。きっと花の後ろに突き出ている距(きょ)と呼ばれる部分が糸巻きの道具に似ているからなのでしょう。

オダマキというと、静御前が詠んだ「しずやしずしのおだまき繰り返し昔を今になすよしもがな」という恋歌が有名です。「静や静、と繰り返し呼んでくれた義経との日々は過去の思い出。苧環に糸を巻くように時間を巻き戻せたらいいの」という意味です。歌と花は直接関係ありませんが、花の姿に静御前の強さと美しさを感じるのは私だけではないでしょう。

育て方

見ごろ 5~8月

日本の気候に合っているの、丈夫に育ちます。日当たりと風通しのよい場所に植えるとよいでしょう。苗を植える際は根鉢を崩さないように注意します。

こまめに花がらを摘むと次々に花が咲きます。冬は根だけになり、また春に芽吹きます。

多年草ですが寿命が短く、数年咲かせると弱ってきます。花の後すぐに種さやがで、種から増やすことができます。種が熟す頃種さやが茶色くなって先が割れるので、逆さにすると、種がとれます。播種期は春と秋。こぼれだねからも勝手に生えてくることもしばしばです。近くのオダマキと交配しやすく、親と同じ花が咲くとは限らないのも種で増やす楽しみです。

牡羊座 (3.21~4.19)
おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます
(幸運を呼ぶ食べ物) ピザ

牡牛座 (4.20~5.20)
多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ
(幸運を呼ぶ食べ物) カブ

双子座 (5.21~6.21)
気持ちがあふれつつも前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます
(幸運を呼ぶ食べ物) クレソン

蟹座 (6.22~7.22)
苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを
(幸運を呼ぶ食べ物) シイタケ

獅子座 (7.23~8.22)
油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに
(幸運を呼ぶ食べ物) ジャガイモ

魚座 (2.19~3.20)
運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます
(幸運を呼ぶ食べ物) アシタバ

水瓶座 (1.20~2.18)
うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感があります
(幸運を呼ぶ食べ物) ニラ

山羊座 (12.22~1.19)
運勢は大きく上昇し、全てのこと整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず
(幸運を呼ぶ食べ物) ルッコラ

射手座 (11.23~12.21)
これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転
(幸運を呼ぶ食べ物) フキ

乙女座 (8.23~9.22)
ようやく日の目を見ることができそう。苦労が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ
(幸運を呼ぶ食べ物) ニンニク

水瓶座 (1.20~2.18)
うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感があります
(幸運を呼ぶ食べ物) ニラ

山羊座 (12.22~1.19)
運勢は大きく上昇し、全てのこと整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず
(幸運を呼ぶ食べ物) ルッコラ

射手座 (11.23~12.21)
これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転
(幸運を呼ぶ食べ物) フキ

蠍座 (10.24~11.22)
あれこれ飛び込んできて右往左往しそう。運気は次第に上昇。短期にせず丁寧に説明を。良好な結果を導きます
(幸運を呼ぶ食べ物) ナガイモ

天秤座 (9.23~10.23)
周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短期にせず丁寧に説明を。良好な結果を導きます
(幸運を呼ぶ食べ物) ウド

今月の星座占い HOROSCOPES FORTUNE