

♡ 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!

6 Jun.2023 No.344

CONTENTS

- ②JAトピックス ④特集／組合員懇談会
- ⑧JA職員の農家インタビュー! ⑩ほうさくClub!
- ⑫知っ得情報! ⑭なんでも掲示板 ⑯みんなの広場
- ⑱健康講座 ⑲花ナビ、今月のいちおし商品 ⑳旬をおとどけ



旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

ブロッコリー



ブロッコリーは、地中海沿岸原産のケールから発達したもので、イタリアで改良され、ヨーロッパに広がりました。

β-カロテンとビタミンCが豊富で、含有量はキャベツの4倍といわれています。茹でるよりも、炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えることができます。

ブロッコリーを選ぶ時は蕾が、こんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものが良いです。茎は、つやがあり、傷や変色がなく、切り口がみずみずしく、「す」の入っていないものがオススメです。

保存方法

ビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べきましょう。硬めに茹でておけば冷蔵庫で2~3日、冷凍庫で1カ月ほど保存できます。



↑直売所情報はこちら

旬の食材は当JA管内の直売所に来てね!



ブロッコリーとシメジ炒め

R e c i p e

材料4人分

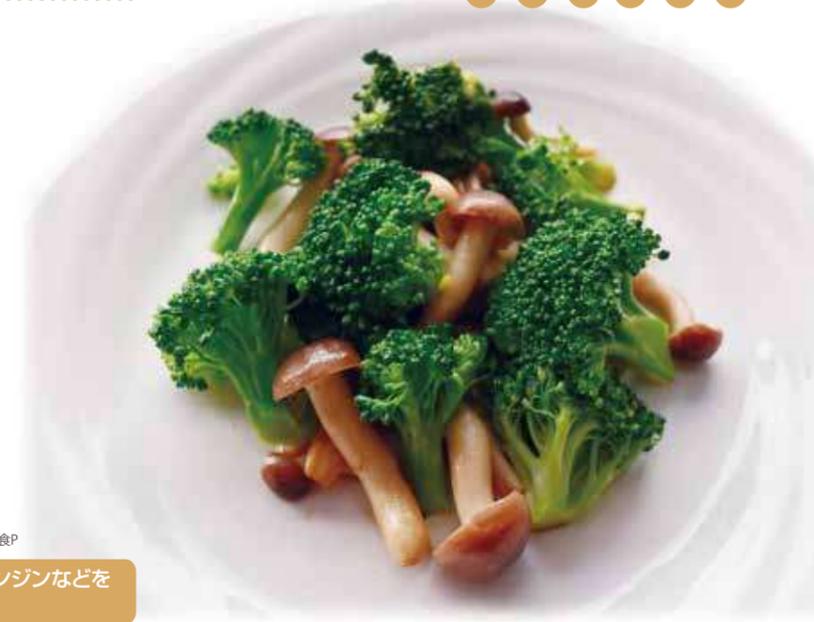
- ブロッコリー／1/2株
- シメジ／120g
- しょうゆ／大さじ1
- コショウ／少々
- サラダ油／適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、固めにゆでておきます。
- ②シメジは、石づきをとってほぐします。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、シメジとブロッコリーを炒め、しょうゆとコショウで味を調えます。



©よい食P



お好みで、輪切りにした鷹の爪や、彩としてニンジンなどを加えてどうぞ。

木製テント寄贈される 農畜産物販売イベントで活用

当JAは4月28日、農林中央金庫と県森林組合連合会から県内産木材を利用した木製テント「CO屋(コヤ)」2基が寄贈されました。農林中央金庫は、農林水産業の協同組合を基盤とする金融機関として森林組合系統や地域の林業関係者と連携して、公共施設への木製品寄贈や子どもたちへの木育活動等、木のぬくもりや森林の大切さを伝える取り組みを通じ、国産材の利用拡大を目指す活動を行っています。



贈呈式の様子



(上)ポッド型テント (下)セイル型

木製テントは、五角形の据え置きタイプ(ポッド型)と帆布を張った持ち運びができるタイプ(セイル型)の2種類が寄贈されました。ポッド型は、うぐいす食彩館ゆりの里、正面入り口左側に設置しお客様の休息スペースとして利用する他、総合事業の各種相談会や店頭販売時の売り場として活用を予定しています。

また、セイル型は県内外で開催される物産展の出店に使用を計画しており、信州うぐいす産の農畜産物の魅力と共に、長野県産木材のぬくもりもあわせPRしていく予定です。

ほうさくマスターClub 現地視察講習会を初めて開催

グリーンファーム中央店では、直売所や市場出荷を目指す方向への栽培講習会「ほうさくマスターClub」を行っています。定員10人で昨年9月に募集、10月から開講しました。同中央店講師が受講者の圃場を巡回したところ、ズッキーニとアスパラガスの栽培に挑戦したい方が多勢いることがわかりました。生産現場へ視察がしたいという要望を受け、現地視察講習会を開催しました。当日は、塩田地区でズッキーニの生産をしている(株)堀井農園の堀井禎二さんとアスパラガス農家の窪田八平さんの圃場で講習を行いました。



ズッキーニの育苗ハウスを視察

ズッキーニを生産している堀井さんからハウス内における種からの育苗や栽培管理の注意点、出荷方法や経営戦略等の講習を受けました。また、アスパラガス農家の窪田さんと当JAの坂口営農技術員から植付方法や年間管理、現在の出荷状況や収支の他、施設経費・補助金などの説明を受けました。

ガーデニング教室 祢津保育園児と交流



見学する園児たち

当JA女性部東部支会のみは4月13日、東部地区営農センター集荷場でガーデニング教室を開きました。支会役員と部員の計26人が参加した他、祢津保育園児23人が見学に訪れ園児たちとの交流も行われました。

グリーンファーム中央店のグリーンアドバイザーが講師となり、土づくりや苗の植え方、管理方法を指導しました。ペチュニアなど3種類を寄せ植えにしました。

参加した部員は「今後、花が増え見ごたえのある寄せ植えになっていくのが楽しみ。植え方と管理方法を教えてもらったので、大事に育てていきたい」と笑顔で話しました。同支会では、見学に来ていた園児に4月21日、花の苗をプレゼントしました。

いずみの里定期総会 新組合長に石井さん

上田市にある「いずみの里利用組合」は4月15日総会を開催しました。

当日は、53人の会員が出席し第1号議案から5号議案まで可決しました。役員改選では、組合長に泉田地区の石井千春さん、副会長に浦里地区の丸田和雄さんを選びました。石井組合長は、「西部地区農業における生産物の拠点として直売所の維持・発展に努めていきたい」とあいさつしました。

いずみの里直売所は、2010年から営業を開始しました。出荷組合の会員は「私たちが会員は、生産者であり、経営者である。私たちが会員は、また、消費者でもある」という理念を持ち活動しています。毎月朝市を開催しているほか、定期的なイベントを開催し毎年売上額を伸ばしています。



総会の様子

良質な米づくり情報共有 塩田の生産者約100人参加



現地講習会の様子

当JA塩田地区営農課は4月22日から2日間、塩田地区の16カ所で水稲講習会を開きました。良質な米づくりの情報共有をするため生産者約100人が参加しました。

水稲育苗が本格化する時期に合わせ育苗の注意点や肥料価格高騰による低コスト化のための有機質資材を活用した事前準備などについて説明しました。

営農技術員は、「今年は気温の乱高下の激しい中で育苗になりそうだが、基本技術を励行し健苗育成に努めてほしい。肥料価格が高騰しているため、従来の施肥にけいふん等の有機質資材を組み合わせて活用することで低コストかつ品質の良い米づくりをしていただきたい」と話しました。

※訂正お詫び

5月号JAトピックス<地区版> よだくば南部エリアの「女性部定期総会の開催日2月16日」は、「3月3日」でした。訂正お詫び申し上げます。

2022年度(令和4年度) 組合員懇談会で出た主な意見・ 質問に対する回答

営農経済部・営農指導部

〈耕作放棄地対策への質問・意見〉

荒廃農地の増加を問題として認識しているが、農業の担い手不足によって、水田の水管理や畔草の管理などができなくなり、今後、ますます増加することを懸念している。農地は、防災や多様な生き物の育成、四季の変わりゆく美しい農村風景など多面的機能の役割も担っており、JAと連携して農地を守っていく必要があると考えている。

〔回答〕農地の保全・管理に関する課題に対しては、行政・農業委員・組合員・JAで共有し、農業振興・生産基盤の強化に取り組む「地域営農システム」による課題解決を提起しています。地域の農地を維持するためには、行政をはじめ、農地の貸し手なども含めた係わりのある方全員が協力して取り組む必要があると考えます。

なお、新規就農者の確保に向けた取り組みに関しては、当JAの子会社である(有)信州うへだファームで取り組んでおります。この取り組みでは、「雇用就業資金」等各種助成事業を活用し、独立就農を目指す農業後継者、新規参入者、学



当JAは2022年2月10日から3月27日まで、「組合員懇談会」を各店や自治会館など34会場で開きました。これは、組合員からJA事業に対する意見や要望等を開き、今後のJA運営に反映させていくことを目的として行っているものです。

以下は、懇談会で出た主な意見・質問とそれに対する回答となります。

卒者及び定年帰農者等を直接雇用し、栽培技術及び経営管理習得のための研修を概ね2年間実施しています。



〈営農技術員・人材育成への質問・意見〉

重点品目を定めて農業振興すること、ロットを大きくした有利販売を目指して欲しいが、そのためには、営農技術員による圃場巡回を強化して取り組んでもらいたい。

〔回答〕経営改革の実践として、令和4年3月1日から新たな営農指導体制の整備・運用を開始しました。今までは、「何でも作れる」産地として、営農技術員は、地区に駐在しておりまして、少量多品目の産地としての特徴を生かしつつも、市

場における有利販売への競争力を確保するため重点品目に絞り込んだブランド力のある産地化の形成を進め、農家所得の増大に結び付けていくために、7地区体制から全域をカバーする体制とし、エリアごとに営農技術員を配置しました。また、営農技術員の指導対象先は、市場出荷をする生産者を基本とし、営農技術員ごとに訪問対象先を定め、積極的な圃場巡回に取り組んでおります。



〈生産資材関連への質問・意見〉

生産資材等価格高騰対策の「みどりの食料システム戦略支援」は、グリーンファーム店で堆肥を購入する際に値引きされるのか、もしくは、後で申請を出して助成されるのか教えてほしい。また、JAで有機肥料の対応は行われているのかも教えてほしい。

〔回答〕「みどりの食料システム戦略支援」は、グリーンファーム店で肥料を購入する際に値引き販売(通常価格の3割引)をしております。詳しくは、JAN! JAN! 4月号に特集記事が掲載されておりますので、ご確認ください。

当JAの有機肥料の対応としては、有機質肥料を活用した稲作の施肥、鶏糞を活用した稲作の施肥体系(化学肥料低減率を30%とした施肥体系)の提案、畜産農家と連携した堆肥の活用に取り組んでおります。



〈生産資材高騰化対策への質問・意見〉

国及び長野県による肥料価格高騰対策事業について、JAで伴走支援を行っているが、申請状況はどのような状況か。また、具体的な内容や手続き、申請方法を教えてもらいたい。

〔回答〕国及び長野県による肥料価格高騰対策事業の本申請は令和5年4月以降に開始されました。具体的な内容や申請方法につきましては、申請意向書をご提出いただいた方に郵送するとともに、当JAホームページにも掲載しております。また、最寄りの地区事業部営農課へお気軽にご相談ください。



〈農業機械関連への質問・意見〉

農業機械の代車は、何を貸し出してもらえるのか。

〔回答〕長期間の修理預かりとなる場合に備えて、バインダー・草刈機・管理機・トラクター等の代車を用意しています。なお、修理用代車は一部の農機センターのみでの対応となり、農機センターによって種類や台数に違いがあります。事前に各農機センターへご相談ください。

名称	電話番号
基幹農機センター	42-2549
東部地区農機センター	62-0602
上田東地区農機センター	26-4870
西部地区農機センター	22-5106
真田地区農機センター	72-3900
よだくぼ南部地区農機センター	85-2837
青木地区農機センター	49-2952
塩田地区農機センター	38-3103

〈販売強化対策への質問・意見〉

長野県の推奨米「風さやか」をブランド米として全国に浸透させ、価格上昇につながる施策をJAと全農が協力して取り組んでもらいたい。

〔回答〕ブランド米としての確立に向けては、長野県の「風さやか」推進協議会「主催による「風さやか食味コンテスト」を開催するとともに、長野県産米の主力品種としての地位を確かなものとするため、栽培技術や品質の向上による販路拡大を視野に入れて取り組んでいます。また、新たな需要の創出では、メディアなどを使った販売PRを実施し、全国への認知度向上、価格上昇につながるよう取り組んでいます。



〔普及推進部〕

〈虹の会についての質問・意見〉

虹の会に加入し、会員特典を受けられるにはどうしたら良いのか教えてください。

〔回答〕虹の会は、「虹のホール」で一般葬を行う場合の割引をはじめ、自動車のエンジンオイル交換タイヤ交換、管理機のレンタルなど様々なJA事業で割引が受けられるお得な商品です。加入は、最寄りの金融店舗において、所定の定期積金または定期貯金をご契約いただくことで、会員証および利用券が発行されます。また、涉外担当者が自宅にお伺いしてのご契約も可能ですので、最寄りの金融店舗までお問い合わせください。貯金商品と組み合わせられます。契約した方には、非常に好評をいただいておりますので、ぜひご契約ください。



〈移動金融車についての質問・意見〉

現在、移動金融車はどのように運用しているのか。

〔回答〕集約した店舗のうち、交通機関等の利用が難しく、最寄りの金融店舗まで距離がある所を中心に運用しています。現在は、菅平区域、西内区域、和田区域の3カ所で運行しています。移動金融車で運行しているサービスは、主に貯金の入金や通帳の記帳・繰越、公共料金のお支払いとなります。また、大規模災害等が発生し、店舗業務が困難になった場合は、被災地域への派遣も想定しています。



〈各種講習会・相談会、指導関係への質問・意見〉

グリーンファームカレッジは、農業に関して初歩から学べるようであるが、この研修会の開催自体を知らない人が多いと感じる。グリーンファームカレッジや各種講習会指導会の開催日時、申込方法などは、若年層や農業を始めようとしている人たちにも情報発信してもらいたい。



〔回答〕「グリーンファームカレッジ」は、家庭菜園の基礎知識などを

〔総務企画部〕

〈組合員懇談会、組合員の意思反映への質問・意見〉

組合員懇談会や各種運営委員会など、組合員の意見を聞く機会が複数回あり、とても良いことだと感じている。意見・要望に対する返答も、しっかりと行って欲しい。

〔回答〕農業協同組合は、組合員のニーズを基に事業を拡大することで発展してまいりましたので、対話活動は、その基本となる重要な取り組みです。今後も、継続して取り組みとともに、意見・要望に対する返答も各地区事業部を中心に実施してまいります。

なお、政府がすすめる農協改革では、規制改革実施計画が定められ、その中で、各JAは自己改革実践サイクルに取り組むこととなりました。この自己改革実践サイクルも、組合員との対話活動を基本としており、今後とも率直なご意見・ご要望をいただきますようお願いいたします。

〈インボイス制度対応への質問・意見〉

インボイス制度について、詳しく教えてもらいたい。また、JAでは説明会等を開催する予定はあるのか。

〔回答〕インボイス制度の説明会は、地区ごとに生産部会の集会等で実施してまいりました。なお、インボイス制度の概要に関しては、JAN! JAN! 2月号に掲載しておりますので、参考にしてください。また、個別の相談にも対応しますので、最寄りの各地区事業部営農課までお問い合わせください。

学が初心者向けの講習会です。また、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」も5回に分けて開催をしています。これらの講習会や指導会に関しては、現在、JA信州うへだホームページやJAN! JAN!、各グリーンファーム店の店頭掲示、地区営農だより等を通じて開催の周知をしています。今後も、地域住民の皆様にも広く周知できるように取り組んでまいります。

〈経営改革関連への質問・意見〉

今回の経営改革では、集約した店舗が空いたままになっているので、活用方法を検討してもらいたい。

〔回答〕平成27年にも金融店舗の集約を実施しましたが、地元住民の主権による講習会・研修会の実施や福祉施設など、地域の組合員・利用者の拠り所となるよう活用されています。令和4年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響から運営委員会等が中止や短時間での開催となったため、店舗の活用に関して話し合いが進まない状況にありました。本年度から、区域運営委員会等での本格的な話し合いを開始してまいりますので、活用に関するご意見・ご要望をお寄せください。



ファーム春風さんのハウスで
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、ファーム春風さんのハウスでアスパラガスの収穫作業を体験させていただきました。



point&memo
ファーム春風は父の好男さん(代表)、従業員の剣さん、宮下さんでやっています。

収穫作業



point&memo
「アスパラ鎌」を使って収穫していきます。その名の通りアスパラ専用の鎌! 収穫に必須のアイテムです!

頑張ってください!
頑張りましょう!



point&memo
アスパラガスに添えるように鎌を置き、鎌の柄の部分に打ってある「鋸(ぎょう)」を目安に長さを測ります。柄の尻から鋸までは約26~28cmで、これが収穫基準になります。



point&memo
アスパラ鎌を使って根元付近から刈り取ります。刈り取ったアスパラガスはかごの中へ優しく入れていきます。



point&memo
最盛期には朝5時から収穫をしています。アスパラガスは収穫時期になるとどんどん伸びてきます。小さいものや曲がったものは早めに刈り取り、次に伸びてくるアスパラガスに備えることが大切です。

色も鮮やかでおいしそう!



左から佐藤担当、春原さん、宮下さん、原担当、JA富山県本部竹内営業技術員

感想



原担当

「今回はアスパラ鎌を使った収穫を体験させていただきました。スパッと気持ち良く切れるかなと思いきや、意外と力のある作業でビックリ! 手早く作業を進めていく春原さんの手際が脱帽です。プロの技を間近で見て、改めて農家さんのすばらしさを実感しました!」



佐藤担当

「私の家は農家ではなく家庭菜園などもやっていないので、収穫体験や春原さんと話すことができるととても良い経験になりました。その中でも次世代へ農業を伝えていく取り組み・姿勢が格好良く印象に残りました。農家さんがいてこそその農協だと思おうので、農家の方へ自分ができるサポートを一生懸命していきたいです!」

今回のインタビュー職員

JA信州うへだ 西部地区事業部 融資課 原 光咲
西部地区事業部 普及推進課 佐藤 和也

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!

4月下旬にインタビュー 上田市仁古田 春原 剣さん(35歳)



◆佐藤…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16ヘクタール、麦を10ヘクタール、大豆を9ヘクタール、アスパラガスを10アールを栽培しています。
◆佐藤…たくさん面積で栽培しているんですね。春原さんが農業を始めた理由を教えてください。
◇父が農業を楽しそうにやっていたのがきっかけです。元々、技術者を志して大学では工学部に進学しました。2010年に卒業し地元製造精密

◆原…春原さんにとって農業の魅力を教えてください。
◇いろいろな楽しみ方ができることです。収穫はもちろん、機械導入による作業効率化が実感できた時もありです。地域の方からの農機修理相談に応えられた時も地域との繋がりを感ずることができて楽しいです。農業の道を選択して良かったと思っています。
◆原…農業を通していろいろな楽しみ方をされている様子が私にも伝わってきます。他にも地域との繋がりを増やす取り組みをしていたら教えてください。
◇農業に触れてもらい、将来の担い手になってもらえたらと地元保育園の農業体験(田植え、稲刈りなど)の受け入れをしています。今年で7年目になりますが、大切な取り組みだと思っています。これからも続けて

会社に就職しましたが、製造ラインに配属され、技術者とは異なる仕事に張り合いが持てずつらい毎日でした。そんな中、父の生き生きとしている姿を見て農業の道も良いなと思える仕事を退職し、11年前に就農しました。
◆原…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。
いきなりたいです。
◇地域貢献を続けていくためにも、父と、今年の3月から入った新しい仲間、宮下君と力を合わせて、ファーム春風を維持できるように堅実に経営していきたいです。農業は健康で幸せな生活をするための必要な業種で、「各地区ごと」に農業を守っていくことが理想だと考えています。そのためにも、農業を志す仲間が一人でも増えてくれるような取り組みを継続し、地域でより頼られる農家になりたいです。



くらしの アドバイス

投資セミナーを開催いたします

当JAでは、2024年のNISA制度改正を前に、著名ファンドマネージャーで各種メディアにて活躍されている 奥野 一成 氏 によるセミナーを開催いたします。

すでに投資をされている方、これから投資を始めたいと考えている方、投資に対して不安を持たれている方、そして投資は必要ないと思っている方、すべての皆様に今聞いていただきたいお話です。

参加は無料ですので、ふるってご参加いただきますようお願いいたします。



おくのかずしげ

● 奥野 一成 氏 紹介

- 農林中金バリューインベストメンツ株式会社(NVIC) 常務取締役兼最高投資責任者(CIO)
- 投資信託おおぶねファンドマネージャー
- 2022年4月から高校家庭科での金融教育必修化にあわせて、金融教育授業教材の開発を監修し、全国の高校を対象に無償で提供
- 著書3冊累計12万部突破
- テレビ東京「モーニングサテライト」等各種TV番組に出演

商号等：信州うえだ農業協同組合
登録金融機関 関東財務局長(登金)第496号

■セミナーに関するお問い合わせ:プレミアムサロン ☎:23-1145

2024年NISA制度改正前に ぜひ聞いておきたい資産運用の話

「人生を豊かにする 長期投資」

- 開催日時：7月28日(金) 13時～16時(終了予定)
- 場 所：JA信州うえだ本所 3階大会議室(上田市大手2-7-10)
- 定 員：50人(先着順)
- 参加申込み：プレミアムサロンおよび各支所・店の金融窓口まで

理事会だより

4月の定例理事会(令和5年4月25日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ①第29期事業年度(令和4年度)事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について | ④令和5年度における理事及び監事の報酬決定について |
| ②令和5年度事業計画並びに総合損益・財務計画の設定について | ⑤貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度について |
| ③令和5年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について | |



介護ハンドブック

介護者メンタルケア協会代表 ●橋中今日子

「外野」の反対意見、どうすればいい?

介護は長期戦です。要介護者の状況は変化するものですし、介護者自身の状況も変わります。在宅介護に限界を感じて施設入居への手続きを進めようとした際、これまで介護に関わってこなかった「外野」である家族や親族から反対されているという相談は、私の元にも多く届いています。

Q. 義母の施設入居に義兄が反対

関東在住のCさん(女性・70代)は、脳血管性認知症の義母(98歳)を20年近く在宅介護してきました。Cさん自身が脊髄圧迫骨折をしたこと、膝の手術を受けたことをきっかけに、夫と相談して義母の施設入居の申請を行いました。Cさんも夫も後期高齢者で、自分たちのどちらかが突然の病に倒れた場合、義母を安全にケアできる保証がないと感じたからです。施設の申し込み手続きはスムーズに進められ



A 介護者の健康と負担軽減を優先しましょう

介護方針に反対する家族・親族の中には「自分が何もしてこなかったという罪悪感を、意見することで解消しようとしているケースがあります。介護に関わってこなかった家族・親族から意見された場合には、「なるほど」と理解に姿勢を示すだけでよいのです。気持ちに余裕があれば「悩んだ上での決断です」と返し、相手の立場に立つて冷静に話し合ったり、自分の考えを伝えたりする必要はありません。介護者が楽になることにつながる意見であれば取り入れればよいですし、負担が増えそうであれば、取り入れる必要はありません。これまで介護を頑張ってきたご自身の決断と、心身の健康を優先してください。

転売ビジネスに関するトラブルが増えています!

トラブル回避の基礎知識

国民生活センター相談情報部 ●上中谷勝子

Q. 「1日30分の作業で高収入」とうたうSNS(会員制交流サイト)の広告をきっかけに20000円のガイドブックを購入したら、後日事業者から電話があった。「仕入れサイトで選んだ商品をフリマサイト※に出品し、買手が付いたら、仕入れサイトから直接商品を発送するので無在庫で転売できる。販売価格と仕入れ価格の差額がもつことになる。稼働にはサポートが必要だ」といわれ、50万円のサポートプランを勧められた。お金がないという



と、消費者金融で借りる方法を教えられた。迷っていると「稼働しないときには返金保証もある」と言われたので借金し、50万円を振り込んだ。しかし、契約後、サポートを受け仕入れサイトで商品を選んでフリマサイトに出品したが、ほとんど売れなかった。そもそも仕入れサイトの在庫のない商品が

多い上、利用しているフリマサイトでは無在庫転売を禁止していることがあった。返金保証を求めたが、厳しい条件が付いており、対象ではないと言われた。話が違っているので返金してほしい。

A. インターネット上の広告などで簡単に高収入が得られると強調し、興味を持った消費者に、電話などで転売ビジネスを進めると同時に高額なサポート契約などを進める手口が見られます。お金がないと断っても返金保証を強調し、借金などを勧められる場合があります。一つも商品が売れなかった場合「など、返金保証には厳しい条件が付けられている場合がほとんどです。

電話勧誘販売にあたる場合にはクーリング・オフできる可能性があります。また、事業者からその説明をされ誤認して契約したなどの場合には、契約の取り消しができる可能性があります。ありますが、相手に応じない場合などは、解決は簡単ではありません。「簡単にもうかる」という話はありませんが、広告などを安易に信用せず、勧められてもきっぱり断りましょう。

※フリマサイト…インターネット上で個人同士が物を売買できるサービス

ローン相談日

Support & Guidance

	場 所	期 日	時 間	お問い合わせ先
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	6月10日(土) 6月24日(土) 7月 8日(土)	午前9時～午後5時	
	各支所	平日	午前9時～午後5時	

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～



スバル JAサンバートラック
(4WD MT) 車検2023年9月

- カラー:シルバー ■2021年登録 ■修復歴:なし
- エアコン/パワステ/パワーウィンドウ/キーレス/ナビ/ETC

車両本体価格: **98**万円(税込)

走行距離: **18,000**km(※5月16日時点)

販売価格は消費税込みです。諸費用・税金別途申し受けます。

お問い合わせ先



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

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



JAでんきはJA組合員のためのお得なサービス!

始まっています/ JAグループだから

簡単! 安心! 安い!

JAでんき

料金シミュレーション好評受付中!



JAでんきとは

組合員のみなさまが日々ご利用されている電気の

料金をお安くするために、JAグループが取り扱う電気メニューです。

切り替え簡単、JA口座をそのままご利用できます。

Step 1

所定の申込書と
検針票等※を準備



※現在のご契約内容がわかるもの

Step 2

JAまたは
JA担当者へ提出



※お客様には現在ご契約中の電力会社への
解約連絡などの切替手続きは発生しません。

Step 3

指定のメールアドレスへ
切替日程等をご案内



※迷惑メールの対策などでドメイン指定を行っている
場合、メールが受信できないことがあります。
[@zec.jp]を受信設定してください。

【お問合せは】

JA信州うえだ ホームエネルギー課 TEL: 38-8327

ZEG 全農エネルギー株式会社

全農 全国農業協同組合連合会

※JAでんきの小売電気事業者は全農エネルギー株式会社です(登録番号A0310)

次回は「JAでんきに切り替えると安くなる理由(仕組み)」をご案内します。



当JAは4月13日、松本市のキッセイ文化ホールで行われた「令和5年度JA共済長野県大会」で、組合員・利用者の暮らしをサポートする共済推進活動の取り組み実績が評価され、表彰を受けました。眞島実組合長をはじめスマイルサポーターが、4月の定例理事会で報告しました。

右からJA共済連長野東北信事業所北山所長・眞島組合長・矢ヶ崎スマイルサポーター



苗から鉢植えでレモンを育て、8年になります。4年目から実が食べられるまでに成長しました。花や小指の先位の実が付いてもほとんど自然落下してしまい、大きく育つのは毎年1〜3ヶです。貴重なレモンは皮ごと余すことなく使い切ります。

(T・I 66歳 主婦)

(編)鉢植えでレモンが収穫できるので、驚きです！鉢物好きなのですが、枯れます…。

直売所でアスパラガスを見つけたので太いのや細いの、いろんな農家さんのアスパラガスをいろいろ買ってみました。どれもこれも新鮮でとても美味しかったです。まだまだ何回も買いに行きたいと思います。(M・T 42歳 主婦)

(編)産地ならはですね、たくさん食べましょーアスパラガスは、県外だと超高級品だすしですよ。

苗を買ってはじめて野菜作りが、種を買ってようやく。ポットに種を蒔き、家の中で我が子のように毎日、芽が出て畑に植付ができるまで大切に育ててみる(今日)の頃じゃ。

(E・Y 68歳 農業)

(編)種まきからの野菜作り、素晴らしいステップアップですね！これから楽しんでいきたいと思います。

夫が68歳で退職しました。家族の為に一生懸命働いてくれた夫に感謝で

す。これからは旅行したり、レストラン巡りをして2人の時間を楽しみたいと思います。(S・K 59歳)

(編)おふたりの時間大切になさって下さい。今の掛け替えのない時間を大切に生きていきたいですね。

いつまで野菜仕事を頼めるかと危ぶみつつ、暖かくなれば、夏の収穫を夢見て、夫に頼んで青菜の畑、夏野菜の畑の準備をしてもらっています。私は町育ちで、水運びと収穫係しか務まりません。(M・S 76歳)

(編)収穫するときの奥様の喜び顔が見たくて、旦那様も頑張るのでしょーね。収穫を楽しみましょう。

じゃがいもの植え付けを今年からマルチ方式にしました。知人の情報で管理が簡単で、掘るのも楽だとのこと。収穫まで楽しみが長くていいです。新しいことをやってみるのは際限ないですね。(Z・O 自営業)

(編)「何事もやってみないと分からない」ですね。私が手伝ったマルチ栽培は、畝が曲がり種イモにかかっているか心配です。

いつも楽しく読ませて頂いております。孫から入園式の画像が届きました。今の時代、スマホがあれば大概のことが出来ますね。それにしても便利ですね。クイズの答えもスマホで直ぐ送れ

ます。まだ持っていない？もったいないですよ。(H・S 62歳 会社員)

(編)可愛いお孫ちゃんとのスマートフォンでのやり取り楽しそうですね。お便りコーナーも半々でいきましょう。

娘が大学進学で春から県外へ行きました。少しさみしいなあと思いましたが、庭に植えた小学校入学祝いに買ったツツジが咲きはじめる、子供の成長を祝っているように感じました。(M・S 48歳 パート)

(編)ツツジの花と小学校入学時の思い出がながる記念樹としても素敵ですね。お嬢さんの帰省が楽しみですね。

農業をしていると汎用機あつかっている時、今迄通りに出来てない時があります。事故にはほんとに気を付けたいと思います。(K・K 69歳)

(編)機械・道具は便利ですが、重大な怪我につながることも…ホント、怖いです。お互い、気を付けましょう。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかけて送ってください。(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

- 回覧板沈丁の香を褒めながら
阿吽像眼の先の桜五分
我が心知るか知らずかすみれ咲き
黄砂降る犬の遠吠え救急車
待ちに待ちし踏味噌のピザ食卓に
山独活の定番料理胡桃和え
風雨来て桜はずでに花筏
庭石の陰に小さく残る雪
花の名がスツと出てこず老いにけり
山笑ふあまたの木々に光させ

◎選者吟/木の芽山さくらちりばめ里祭

川柳

橋詰信幸 選

- 巣立つ子の目力強く背中押す
踏味噌の香りひき上ぐ長野米
親友が風になりにて野良仕事
こつこつと筋力貯金散歩する
マスク顔やと外れて真の友
お試しが解約できず無知に泣く
床を背に父いるだけで様になる
おふくろをふと想い出す春かすみ
ノーマスク花見嬉しい顔合わせ
道標置き去りにしてスマホ地図
意地を捨てプランドも捨て肩軽ろし
すき焼きも時代の流れジビエ肉

◎選者吟/懐に抱いたリベンジ弾けだす

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

水面に生きる甲虫です。



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 招く側がホストなら、招かれる側は
4 タマネギを切ると出ることも
7 建てたばかりの建物のこと
9 数字のゼロを日本語でいうと
10 サープ→ → トス→アタック
13 「海鼠」と書く生き物
14 置き時計はクロック、腕時計は
17 仕事や用事がない空き時間のこと
18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
21 プールの授業のときに着ます
22 領収書に収入 → を貼った

ヨコのカギ

- 1 1年で一番昼が長い日
2 徳川家康が晩年を過ごした 城
3 不動産会社が売買するものの1つ
5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
6 奈良や鎌倉のものが有名
8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
11 相撲取りが踏みます
12 抑揚のないせりふ回しは
13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
16 → コート、 → ブーツ
19 円周率を表す文字
20 ネタとシャリで作ります

〈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。

4月号出題クイズの答え
スミダガク コ
カン キシ
スタジ オキ シ
トヨハク エ
ラマ コウ オ
イルカ コメ
クニユウ ガク
QRコード 携帯電話でアクセスすれば、こちらからご応募できます。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは6月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ らっきょう酢1ℓ」をプレゼント!!

今月の表紙



JAオリジナルカレンダー応募作品より「雨上がりの朝」A・Sさん

今月号の表紙いかがですか? 表紙を飾る内容を見直し、今後はカレンダーに応募頂いた作品や地区の人物、風景などの写真を掲載していきます。これまでもと違いうJAN! JAN!の表紙をお楽しみいただければ幸いです。
今月の表紙ですが、昨年の6月下旬山に架かる虹を撮影していただいたものです。雨上がりの朝、散歩に出かけた時に現れ一度カメラを取りに戻り撮影されたそうです。こちらの作品は、早起きと毎日のウォーキングの賜物なのでしょう。
今月の担当(今井)



花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

イングリッシュラベンダー

●学名/Lavandula
●原産/地中海沿岸 ●科名/シソ科

ウサギの耳のような花がかわいいフレンチラベンダーや、細かな切れ込みのある葉が特徴のレースラベンダーなど、ラベンダーには様々な種類がありますが、香りのよいハーブとしても最も有名なのがイングリッシュラベンダーです。北海道の富良野や、丸子地区の音楽村のラベンダー園の風景が思い浮かびますね。

古代エジプトではミイラづくり、古代ギリシャでは薬、古代ローマでは洗濯やお風呂の香料として使われていたほど、地中海地方では古くから深い歴史がある植物ですが、どうしてイングリッシュラベンダーと呼ぶのでしょうか。イギリスのような冷涼な気候を好む品種だから、という説もありますが、20世紀初期にイギリスのキュー王立植物園の研究員が分類の研究をしている際に、ラベンダーを愛するあまり自国の名前を付けたという話もあるようです。多くの方が自分のものにしたいくなるような魅力的な香りだということは間違いありません。

育て方

見ごろ 5～6月

日当たりと風通しの良い場所を好みます。植え付ける前にもみ殻燻炭を入れて水はけと酸度矯正をしておくことより良いでしょう。

高温多湿に強くありません。花が2分咲き～満開の時に葉を5枚程度付けたところで切り取ると、収穫を兼ねた剪定になります。結果的に草丈の半分くらいに短くしておくことが大事ですが、株に葉を残して切りましょう。梅雨前に行い、風通しを良くして過湿にならないようにします。

肥料は芽が伸びる春に緩効性のものを少し施します。耐寒性は高く、上田地域の露地でも冬越しできますが、元気に育ててしっかり根付かせておきましょう。



今月のいちおし商品

【エーコープ緑茶、烏龍茶】

国産原料を使用!

緑茶は飲みやすさ、スッキリ感を重視し、お茶の旨味を引き出し苦み、渋みを抑えました。烏龍茶は香りとうっきりとした味わいをお楽しみください。ちょうど飲みやすい350mlサイズもあります♪



エーコープ緑茶、烏龍茶は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!



なぎさ保健師の健康講座

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
土屋 渚保健師が健康に関する知識を紹介します。

増えてます!気象病

6月に入ると雨予報の日も多くなり、いよいよ梅雨入りですね。気候や気圧の変化により体調を崩される方も多いのではないのでしょうか。近年、このような体の不調を「気象病」と呼んでいます。頭痛やめまい、疲労感、関節痛、気持ちの落ち込み、吐き気、喘息などさまざまな症状が出るのが特徴です。症状の現れ方は人によって異なり、生活に大きく支障をきたす場合もあります。

原因として、気圧・気温・湿度など気象の変化により、自律神経の乱れが大きく影響していると考えられています。特に、気圧の変化による影響がとても大きいと言われており、中でも気圧が低下するときに症状が出やすいと言われています。(梅雨の時期は梅雨前線を低気圧が横断するため気圧が低下しやすくなります。)

あなたも気象病かも!?気象病になりやすい人チェック

- 天候の変化に敏感である(もうすぐ雨が降る、気圧が変化しそうというのが何となくわかる)
- 雨が降る前に関節痛や眠気・めまいをよく感じる
- 肩(首)こりがあり、猫背で姿勢が悪い
- 春や秋、梅雨時期など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 頭痛もちである
- 暑い季節に屋外に出ると具合が悪くなり、寒い季節には冷えがづらい
- パソコンやスマートフォンを使うことが多い
- 運動やストレッチをする習慣がない
- *チェックが多い人ほど気象病になりやすいとされています

気象病にならないために

①規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えましょう!
生活リズムが崩れると自律神経が乱れうまく機能しなくなります。しっかりと睡眠時間を確保し、朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びましょう。ストレスや疲れも自律神経のバランスを崩す原因になりますので要注意です。

②気分転換をしましょう!
おいしいものを食べる、ゆっくりお風呂につかるなど心と体をリラックスさせましょう。また、ウォーキングやストレッチなどで身体を動かすことも、良い気分転換になりますね。

③バランスの良い食事を心がけましょう!
なるべく欠食は避け、栄養バランスを考えながら3食きちんと摂るようにしましょう。

日常生活を振り返り、予防をしながら梅雨の季節を乗り切りましょう!

