

♡ 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!

7

Jul.2023 No.345

CONTENTS

- ②JAトピックス1 ④特集 ⑥JAトピックス2 ⑦JAからのお知らせ
- ⑧ほうさくClub! ⑩なんでも掲示板 ⑫みんなの広場
- ⑭健康講座 ⑮花ナビ、今月のいちおし商品 ⑯旬をおとどけ



HP / <https://www.ja-shinshuueda.lilian.or.jp/>
※QRコードからホームページをご覧いただけます。→
UD FONT 見やすくて読みやすいに「ユニバーサルフォント」を採用しています。

発行/信州うえだ農業協同組合 印刷/(株)フォータキ印刷
〒386-8668 上田市大手2-7-10 TEL.0268-25-7800
発行人/奥島 美 編集/総務企画部企画広報課

JA信州うえだ

Jan!Jan!
JA-NEXT JA-NETWORK

旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

ブルーベリー



国内では1980年頃から本格的な栽培が始まり、アントシアニンが注目されたことで栽培、消費ともに増えているブルーベリー。アントシアニンが豊富で、眼精疲労や視野を広くする効果が期待できます。また食物繊維も多く含まれており、便秘の解消にも役立ちます。

新鮮な粒の表面には、ブルームと呼ばれる白い粉がついています。これは、雨や朝露などの水分をはじいて、果実の病気を防いだり、果実から水分が蒸発するのを防ぎ、新鮮さを保つ働きがあります。ブルームがたくさん付いていても安心して食べられます。

生で食べる他にも、ジャムやジュースにするのもおすすめです。

保存方法

密閉容器に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れると、2〜3日間保存できます。食べ切れない場合は、ジャムなどにしてできるだけ早く加工するか、冷凍保存しましょう。



↑直売所情報はこちら

ブルーベリーを使った料理を紹介するよ!



ブルーベリーのフルーツサンド

Recipe

材料4人分

- 食パン(8枚切り)/8枚
- ブルーベリー/130g
- クリームチーズ/100g
- エコープ砂糖/大さじ2
- 生クリーム/200cc
- 『ブルーベリーソース』
- ★ブルーベリー/100g
- ★エコープ砂糖/15g
- ★レモン汁/小さじ1

作り方

- ① 耐熱ボウルに★を入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分ほど加熱し、熱いうちによく混ぜて少しとろみがつくまで冷めます。
- ② ボウルに、室温で柔らかくしておいたクリームチーズと砂糖を入れよく混ぜます。生クリームを少しずつ加えながらツノが立つまでしっかりと泡立て、ラップをして冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ 食パン1枚に、冷やした②のクリームを塗って①のソースをのせ、その上に水気をとったブルーベリーをまんべんなく並べます。もう1枚の食パンに②のクリームを塗り、ブルーベリーの上に重ねて2枚一緒にラップで包み、軽くおもしをして冷蔵庫で休ませます。
- ④ 10分ほどで取り出し、ラップごと包丁で切ります。

他にもお好みのフルーツをサンドして楽しみください!



©よい食P

更なる経営改革に向け 第29回通常総代会を開催

当JAは5月26日、第29回通常総代会を上田市の丸子文化会館セレスホールで開催しました。書面出席を含む497人が出席。2022年度事業報告、2023年度事業計画、定款変更など5議案を原案通り可決しました。また「持続可能な農業の確立に向けた緊急決議」を全員の賛同で承認しました。

2023年度は、第10次中期3カ年計画の2年目を迎える。「農業所得増大へのさらなる挑戦」として、農業振興ビジョンに沿った農業振興や重点品目の提案、



総代会であいさつをする眞島組合長

また「不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」として、組合員との対話活動の強化、組合員加入促進などに取り組めます。

眞島実代表理事組合長はあいさつで「地域に根ざした農業協同組合として、持続可能な農業生産基盤の確立、地域の活性化、持続可能なJA経営の確立に向け、役員一丸となってまい進する」と決意を述べました。

併せて優秀農家表彰式を行いました。詳細は6ページをご覧ください。

大田市場などでトップセールス 管内産農産物PR

当JAとJA全農長野は5月8日から2日間「東京都中央卸売市場大田市場」などで、「野菜・果実のトップセールス」を行いました。

JAの眞島実組合長と和田宏一常務理事、JA全農長野の職員7人が参加して各市場関係者と青果物販売推進会議を4社と開催し、今年の農作物の生育状況や市場での販売動向など活発な意見交換を行いました。

眞島組合長は、「当JAは、野菜や果物など様々な青果を取り扱っていて、生産者とJAが一体となり持続可能な産地づくりを進めている。今後も各社と情報共有を行い、消費者の皆さんや市場の信頼に応えていきたいので、引き続きご愛顧頂きたい」とPRしました。

市場担当者からは「信州うえた産は品質が高く安心して消費者にお届けできる。引き続き全力で販売をしていく」とお話をいただきました。



東京荏原青果(株)との意見交換会



東京多摩青果(株)との意見交換会

JAN! JAN! 活用 じゃがいも植え体験

4月29日、上田市農業委員会が主催する「子ども野菜作り体験会」で当JAの組合員向け広報誌「JAN! JAN!」が紹介されました。体験会は、子どもたちに野菜作り体験を楽しんでもらうことで、農業に対する理解を深めてもらい、将来の農業活動へつなげることが目的。同市農業委員会の女性委員4人と眞田地区農業委員、上田市地域おこし協力隊員などが中心となり昨年開催しています。



種芋を植える参加家族

植え付けの前に、同市眞田の郷農村交流館で学習会を行い、野菜作りの基礎を学びました。企画した女性農業委員からジャガイモとトマト作りが掲載された本誌ほっさくClub!の内容について説明がありました。遊休荒地を整備し、おがくずと竹炭を入れた有機肥料の畑で長さ30cmの棒を目安に種イモを植え付けました。

参加者は、「子どもたちが植えたジャガイモが今後どのように大きくなっていくのか楽しみにしています」と話しました。

7月末にはジャガイモの収穫体験と試食会を予定しています。

「国消国産」地元イベントで 菅平産レタスをPR

当JAと菅平農事振興組合は6月4日、上田市菅平高原で開かれた「第34回菅平カントリーフェスティバル」(菅平観光協会主催)に出店し、同高原産のレタスをPRし国消国産を呼び掛けました。

新鮮な朝採りレタスを1玉100円で販売した他、その場で味わってもらおうと、ちぎって山盛りに詰めたレタスを1パック200円で販売しました。レタスを食べた来場者は「新鮮でおいしい」「ボリュームがあって驚いた」などと話していました。

午前10時から販売を開始し、午後1時30分には用意した500玉が完売しました。菅平高原営農センターの宮島英雄センター長は「レタスの生育は良く、味も良好。本日がレタスの初出荷。県内外からの来場者に菅平産のレタスをPRできた」と手ごたえを感じていました。



多くの人が訪れた菅平カントリーフェスティバル



完売した朝採りレタス

特集 **歯** を失う最大の原因！

歯周病について知りたい

歯を失う原因の1位は「歯周病」。痛みなどの症状がないために気付かずに、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。

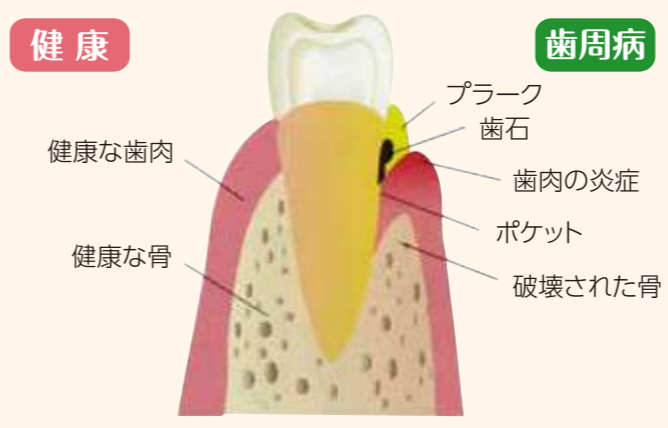


Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です。

歯周病とは、口の中の細菌(歯周病原因菌)が作り出す酸によって、歯を支える骨(歯槽骨)が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまふこと。その初期段階が、歯周病原因菌が作り出す酸によって歯茎(歯肉)が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿(うみ)が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起るの？

A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです。

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク(歯垢)「こう」といい、付着した汚れ(食品に含まれる糖など)を原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の隙間(歯周ポケット)に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」です。

Q 歯周病って治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています。

歯周病は予防はできても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。

軽度の歯周病なら「基本治療」(次ページ参照)で進行を阻止することができます。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作直す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。

Q 予防や、再発防止のメニュー

A まず、自分の歯の現状をきちんと把握することが重要です。

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付かずにくくなっている場合が少なくありません。「リンゴをかじって出血したら歯周病」とか「思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイント」に確実に当たる「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回くらい磨く」という心掛けをください。

磨く場所は？

歯周病の始まる場所
+
プラークの残る場所
+
ブラシの毛先が当たりにくい場所

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯肉の境目
- ③ 歯ブラシの頭が届きにくい場所

※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

歯周病の「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング
プラークや歯石を専用の器具で取り除く

+
患者さんが行うセルフケア
ブラッシング

今すぐできる 10 のセルフチェック!

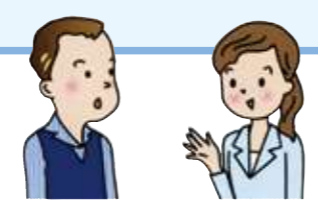
- 全体**
- 口臭を指摘された・自分で気になる
 - 朝起きたら口の中がネバネバする
 - 歯磨きの後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水にが混じることがある
- 歯肉の症状**
- 歯肉が赤く腫れてきた
 - 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
 - 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯の症状**
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
 - 歯が浮いたような気がする
 - 歯並びが変わった気がする
 - 歯が揺れている気がする

判定

チェックが1〜3個の場合
歯周病の可能性があるので、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4個以上の場合
中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合
チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

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	7月 8日(土) 7月22日(土) 8月 5日(土)	午前9時～午後5時	
	丸子支所	7月15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 「将来にむけた資産形成について」

人生の三大支出をご存じでしょうか。一般的には「教育資金・住宅資金・老後資金」といわれています。教育資金、住宅資金については現役世代での支出となることが多いため、借入などの対応も可能ですが、老後資金についてはそのような対応ができません。人生100年時代といわれる中、平均寿命が年々伸びることにより大きな資金が必要となるので早めの準備が肝心です。

では老後、年金収入の他にいくら位あれば生活が可能なのでしょうか。これは夫婦二人世帯なのか、次世代と同居をしているのか、単身世帯なのか、また年金がいくら支給になるのかにもよりますが、仮に年金の他に20年間毎月3万円から5万円必要だとすると**3～5万円×12ヵ月×20年=720～1,200万円**準備しておかなければなりません。

例えとして1,000万円準備するために必要な期間と金額、利回りを示したのが下の表です。JAでは定期貯金や個人年金共済、つみたてNISA、iDeCoとお客様のご意向にあわせた商品のご提案を行っております。将来に向けたライフプランを是非ご検討ください。

◎1,000万円貯めるためには…

利回り	積立期間10年	積立元本総額	積立期間20年	積立元本総額	積立期間30年	積立元本総額
0%	月84,000円	1,008万円	月42,000円	1,008万円	月28,000円	1,008万円
1%	月80,000円	960万円	月38,000円	912万円	月24,000円	864万円
3%	月72,000円	864万円	月31,000円	744万円	月18,000円	648万円
5%	月65,000円	780万円	月25,000円	600万円	月13,000円	468万円
7%	月59,000円	708万円	月20,000円	480万円	月9,000円	324万円

■資産形成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

5月の定例理事会(令和5年5月26日)において、次の議案が審議・可決されました。

- ①令和5年度第1 四半期仮決算事務処理日程・要領について
- ②行政庁に提出する業務報告書について
- ③令和5年度役員賠償責任保険の加入について
- ④総代会緊急決議(案)について



農林年金退職者連盟JA信州うえだよだくぼ南部部会は、令和5年4月の役員会で解散を決定し、部会活動費の残金32,751円を地域づくりへの貢献のため「JA助け合いの会」へ寄付しました。5月9日JA長久保店で贈呈式を行い同部会羽田晃副部会長が同会荻野久子会長へ目録を手渡しました。



当JA営農経済部農機センターと上田警察署、上田交通安全協会は5月12日、上田市の資材店舗「グリーンファーム中央店」で農作業事故防止の呼びかけを行いました。農作業中の死亡事故は国内で年間約300件発生していて、一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にもなっています。



当JA上田東地区事業部は地域貢献活動の一環として、5月13日に稲倉の棚田保全委員会が行う水田2ヘクタールのあぜ草刈りに参加しました。職員からは、「大変な作業だったが、先人から受け継がれてきた棚田の保全に協力できうれしかった」と話しました。



当JA西内活性化組合と上田市農業支援センターは5月11日、JA西内店会議室でエゴマ栽培講習会を開きました。丸子地区のエゴマ栽培希望者22人が参加しました。エゴマの種まきから栽培管理、収穫後の調整方法まで資料を使って説明しました。

令和4年度 JA信州うえだ優秀農家表彰 受賞者一覧

当JAは、第29回通常総代会に併せて令和4年度優秀農家の表彰式を行いました。農業経営や地域農業の振興に顕著な功績を上げている農業者や団体を管内から選出し、取り組みを広く紹介することで、地域農業の振興につなげることを目的に行っています。

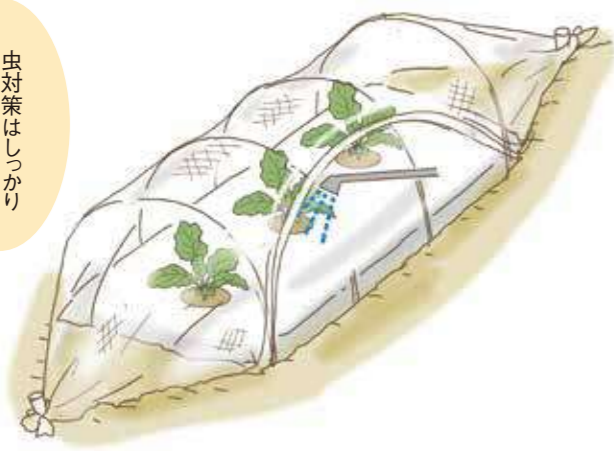


〈敬称略〉

地区	受賞者	部類	営農類型	地区	受賞者	部類	営農類型
東部	有限会社小田切牧場 代表 小田切 隆治	特別賞	肉牛+野菜	丸子	鈴木 泰夫 鈴木 千恵子	一般	水稲育苗管理受託+水稲+野菜
				よだくぼ南部	高橋 弘 高橋 いさ子	一般	花き
上田東	小林 良一	一般	果樹	西部	若林 忠利 若林 真奈美	一般	水稲+野菜+農作業受託
真田	堀内 三千雄 堀内 よし子	一般	花き+野菜+農作業受託	塩田	工藤 忠男 工藤 悦子	一般	果樹



虫対策はしっかりやっておこう!



と防虫ネットをかぶせておくのにも限界がきます。ネットをしていてもいなくても、殺虫剤を効果的に使って害虫発生を防ぎましょう。おすすめはエスマルクDFやゼンターリ顆粒水和剤、チューンアップ顆粒水和剤のようなBT水和剤と呼ばれる殺虫剤です。有機栽培でも使える農薬で、使用回数制限が無いので使いやすいです。効果は将来チョウヤガになる幼虫のみに限定されますが、アオムシやオオタバコガ、ヨトウムシの退治ができます。早い段階から散布しておくことで大発生を回避することができます。

収穫



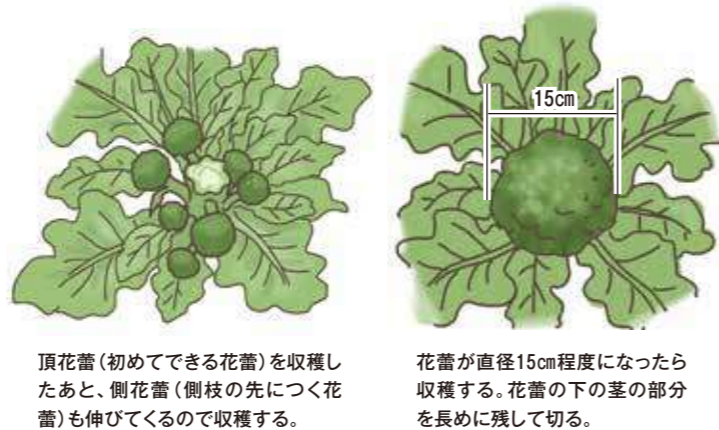
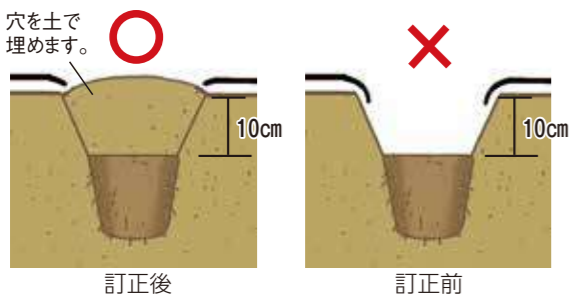
つぼみが直径15cm程度になり、蕾の間に隙間ができる前に収穫します。その後、残った葉の付け根から小さなブロッコリーができるので、それも収穫できます。その場合は、最初の収穫後に追肥しておきましょう。

茎ブロッコリーも同様に、頂点の蕾を収穫した後、次々にわき芽が伸びてきてたくさん収穫できるようになります。



[JAN!JAN!6月号のイラストについて]

11ページに掲載している「畑の準備・植え付け」のイラストを訂正いたします。



頂花蕾(初めてできる花蕾)を収穫したあと、側花蕾(側枝の先につく花蕾)も伸びてくるので収穫する。

花蕾が直径15cm程度になったら収穫する。花蕾の下の茎の部分を長めに残して切る。

おすすめ資材

「チューンアップ顆粒水和剤」 1,630円(税込)

チョウヤガの幼虫である害虫(アオムシ、オオタバコガ、ヨトウムシなど)に効果! 有機栽培でも使用可能。ミツバチなど有用昆虫や人畜、魚、鳥にも安全性が高く安心。野菜類なら何回でも収穫前日まで使うことができます。

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。



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

ほうさくClub!

第252回
今月は



「ブロッコリー」に挑戦!

★これがブロッコリー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
			定植		収穫						
							定植	収穫			

- 施肥基準 (1㎡あたり・一例)
- 苦土石灰100g
- 堆肥2kg
- 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があります。不明な点は、営農相談員にお問い合わせください。



畑の準備・定植

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耕しておきます。畝は幅70~80cm、高さは10cmに作ります。マルチをしておくと乾燥予防になりますが、夏の定植に黒マルチだと熱くなりすぎるので、きわらや白黒マルチが良いでしょう。株間は45cmあけます。

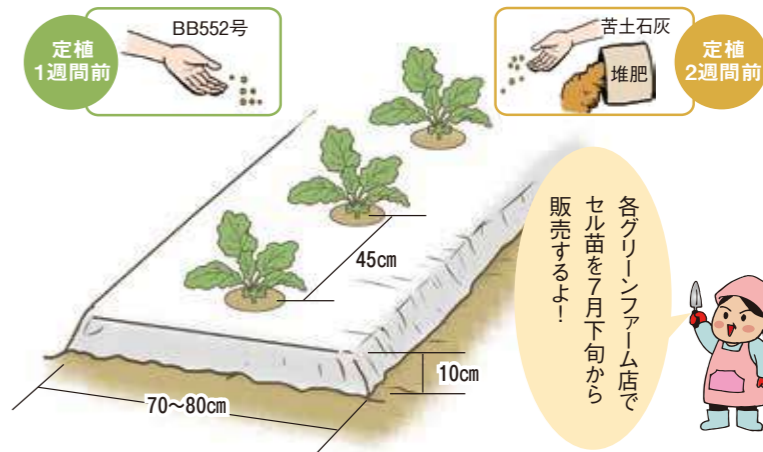
栄養豊富な最強野菜と言ってもいいブロッコリー。ビタミンCはいちごの2.3倍、レモンの2.8倍も含まれています。皮膚や粘膜の保護に関わるビタミンB2やβ-カロテン、血液凝固に関係するビタミンK、赤血球生産に関する葉酸、便秘やコレステロール濃度の低下に関わる食物繊維など、魅力的な栄養素を多く含んでいます。

食用にしている部分はつぼみなので、鮮度が落ちるのが比較的早いですが、家庭菜園なら採りたてを食べることが出来ます。当JAでは標高差を活かした栽培で長期市場出荷をしています。直売所にも長期間ブロッコリーが出回るので積極的に食べましょう。茎の部分も甘みがありおいしいので、早めに丸ごと食べたいですね。茎を食べる場合は繊維が硬いので皮を厚く剥いてください。

長い茎ごと食べるスティックセニールも同じように栽培します。

管理・追肥

植え付け後3週間の頃とつぼみができたら、株の間に追肥をします。マルチをしていない場合は土寄せもします。アブラナ科なのでもともと虫が付きやすい作物ですが、花蕾の間に虫が入り込んで被害が分かりにくいのが、一番注意したいところです。ある程度育ってくる



各グリーンファーム店でセル苗を7月下旬から販売するよ!



植え付け時に粒状の殺虫剤を使用し、防虫ネットをトンネルがけしておきます。

再 動 24th JA農機&資材フェスタ2023

4年ぶりの開催!! ~進化を続ける農業機械~

7月14日(金)
AM9:00~PM4:00
7月15日(土)
AM9:00~PM3:00

開催場所 **エムウェーブ** (長野市オリンピック記念アリーナ)
〒381-0025 長野県長野市北長池195

農作業をより快適に
スマート農機で一步先の農業をご提案!!
直進アシスト機・ドローン・ラジコン・草刈機他、
営農支援システムなど、多数出展予定です。

農業機械コーナー
出展メーカー 30社以上!
最新機械・省力化機械の展示・ご紹介。

生産資材コーナー
施肥・防除等に関する様々な
ご相談を承ります。

入場無料

ご来場者にもれなく記念品をプレゼント!
当日購入特典もございます。

●主 催 長野県農協生産資材事業推進協議会 ●後 援 長野県・JA全農長野

なくそう 農作業事故 刈払機(草刈機)

刈払機を使う農家の9割が、ヒヤリ・ハットを体験

- 1 飛散した石が目に入りそうになった
- 2 回転中の刃が障害物に当たって大きく跳ね返った(キックバック)
- 3 刈払機の音で気付かないうちに、人が近づいていた

実際にこんな事故が起きています

- 1 欠けたチップソーのチップが目に入り右目を失明した
- 2 斜面での作業で滑って転んで刈刃で足を切った
- 3 エンジンを止めずに絡まった草を取り除こうとして指を切り裂いた
- 4 落ちていた針金が絡まって回転し、すねを負傷した

事故防止のため次のことを守りましょう

- 作業前**
- 1 取扱説明書・安全のしおりを読む
 - 2 刈刃が正しく取り付けられているか確認する
 - 3 飛散防護カバーは指定の位置に正しく取り付ける
 - 4 石や空き缶、ゴミなどの障害物はあらかじめ拾っておく
- 作業中**
- 1 傾斜地や滑りやすい場所では、足元に注意する
 - 2 作業する際は、まわりに人がいないか十分確認する
 - 3 点検するときや絡まった草を取り除くときはエンジンを止める
 - 4 長時間作業するときは、小まめに休憩する

服装関連

長袖、長ズボンを着用し、
保護具を身につける。
特に防護メガネは必ず
着用する



熱中症にも注意しましょう!

オートパル信州うへだ

~話題の新車やご希望の中古車お任せください~

車情報!

JAサンバー

すぐ納車できます!!



標準装備
■4WD-MT-AT・
シルバー・ホワイト
■4枚リーフスプリング
■LED大型荷台作業灯

車両本体価格
113.85
万円~
諸費用・税金別途申し受けます。

JAサンバー「長野県限定車」

すぐ納車できます!!



JAサンバー標準装備の
ほかに下記の装備が追加!
■キーレスアクセス
■プッシュエンジン
スイッチ

車両本体価格
134.75
万円~
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

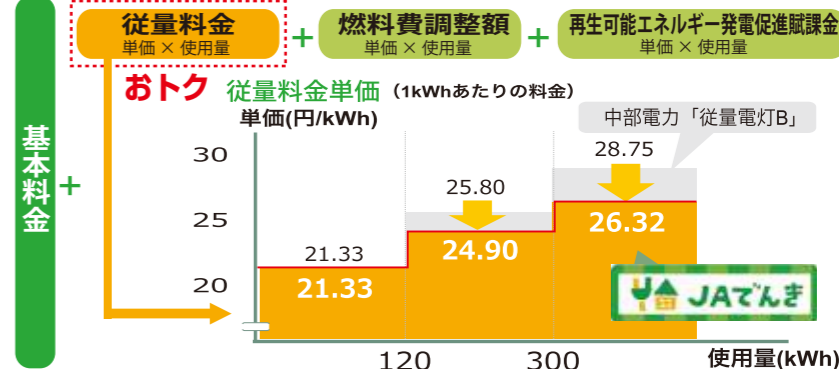
JAでんき おトクの仕組み!

JAでんきに切り替えると電気料金が「おトク」になる仕組みをご紹介します!

【その1】
従量料金がおトク!

従量料金を安価に設定していますので、おトクに電気をお使い頂けます。

※基本料金・燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金は中部電力「従量電灯B」と同じ単価です。
※料金単価は2023年4月1日時点の単価を適用しています。
※上記は中部電力「従量電灯B」と対比した場合です。料金プランにより料金体系は異なる場合があります。

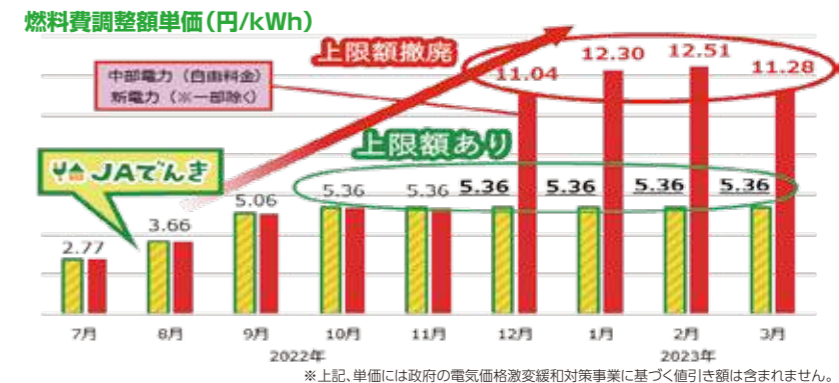


【その2】
燃料費調整額がおトク!

燃料費調整額の上限を設定していますので、燃料費が高騰したときでも安心しておトクに電気をお使い頂けます。

CHECK 燃料費調整額とは?

●燃料費調整額は火力発電に用いる燃料代を電気料金に転嫁するもので中部電力が決定しています。これまでは、お客様に転嫁できる上限額が決まっていたが、中部電力は2022年12月検針分より自由料金※1の燃料費調整額の上限額を撤廃しました。また、携帯キャリアや石油元売り等の新電力においても上限額の撤廃が相次いでおり、中部電力の規制料金※2よりも高い燃料費調整額が適用されています。
(※1)自由料金・ポイントプラン・おとくプラン・とくとくプラン・スマートライフプラン・モバイルプラン・タイムプラン等 (※2)規制料金:従量電灯A/B/C・低圧電力等



【お問合せは】 ホームエネルギー課 TEL: 38-8327

※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)

夏休み特別企画 『ちゃぐりん』で思い出づくり

アグリチャレンジパーク 参加費無料!

日時 7月25日(火)、26日(水) 午前10時~午後4時

場所 アリオ上田店1階「太陽のコート」特設会場

- 内容
- ・子ども雑誌『ちゃぐりん』掲載の工作体験
 - ・お箸で大豆運びゲーム
 - ・「これな〜んだ」ゲーム
 - ・家庭菜園相談コーナー



「ちゃぐりん」とは……
(公社)日本PTA全国協議会推薦。子どもたちに「いのち・自然・食べ物・農業の大切さ」を、児童文学や楽しいマンガなどを通して伝える家の光協会発行の月刊誌です。夏休みの自由研究や工作、料理などにも大活躍!

★「ちゃぐりん」『家の光』『地上』の年間購読者には来場記念品を進呈
★小学生の工作参加者に「ちゃぐりん」8月号進呈(各日限定50冊)

〇お問い合わせ先 農とくらの相談課 TEL:23-4040 ※感染状況によって感染防止対策にご協力をお願いします。



新緑が美しく、いもの芽も出揃い、夏野菜の植えつけも始まり、忙しくも一年で一番良い季節です。

(編)野菜や木々に新芽が出てくるとワクワクしますね。何より温かいのが嬉しいですね。

私が嫁に来て五十年近く、庭にあって牡丹。冬の間に枯れたのか?と思う程細い枝だけだったのに、何としっかりと蕾(つぼみ)をつけてくれました。又、優しいピンクの花が楽しめます。

(A.S 主婦 70才)

今年も国分寺公園のカバンの藤が昨年のように咲かなくて残念でした。2回も見に行つたのですが、スカスカでそのまま終わってしまったみたいで...

(T.K 主婦 77才)

娘が小学校にあがり、毎日楽しく行つていて安心...。私は後2ヶ月もすれば仕事復帰!子供3人、毎日あつとい

う聞だけれど、笑って過ごせたらそれでけで幸せ

(編)職場復帰された頃でしたら、幸せなご家庭の様子が垣間見えて嬉しいですね。

庭が狭いので花は好きですが、植えるスペースがなくて淋しいところです。ささやかですが植木鉢に可愛い花を植えて楽しんでます。今年はこの花も早咲きであつたという間につぼみから開花、そして気がつけば散つてしまひ何だかはかなげですね。のんびりと花をみたい毎日です。

(S.K 主婦 78才)

へブンリーブルーの朝顔の種をまいて、芽が出てきました。ここ数年育てていますが、今年も主人が小さなカーテンの様に組んでくれます。色が好きで楽しんでいます。

(M.M 65才)

昨年、ごほうを初めて作りました。斜めに傾斜をつけて、掘りやすい形式

で、今年もやります。今週種まき予定です。たくさん作つてお裾分けして喜んでもらうのも楽しいですね。

(編)掘りやすい育て方あるんですね。つくづく、知は力ですね...。勉強します。

直売所に行くと色々な野菜や果物が並び季節になりお買い物が楽しい毎日です。色々な生産者さんの物を買って食べ比べるのも楽しいです。どれもとても美味しいです。

(M.T 主婦 42才)

農家インタビューで子供の同級生が取材されてました。小学校、中学と同じクラスで成長を見守ってきた息子さんなので、立派な姿に感動しました。これからも頑張つて欲しいです。

(S.K 主婦 59才)

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

野遊びや風はらみたる園児服
人柱伝説の沼田水引く
帽子とり緑陰の風楽しめり
木漏れ日を見てゐて飽きず五月来る
山独活の風味讚えつ夕餉かな
草引く手互いの齢気にしつづ
二季草の呼び名もありて藤の花
一片の雲なき空や柿若葉
杖つきて残花の堤歩むなり
朝の庭髪に触れたる蜘蛛の糸

◎選者吟/桐の花はるかなれども確かなり

川柳

橋詰信幸 選

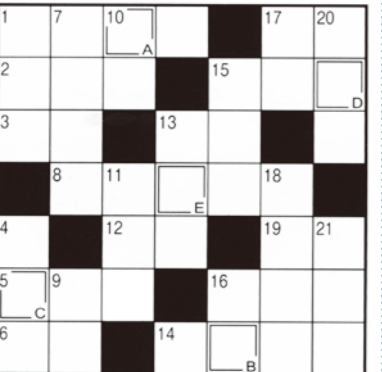
便利なQRコードの電車賃
がんばれと空から届く父母の声
今日も又仲間の料理花が咲く
美味いなあその一言に作り甲斐
ウォーキング徘徊準備かたずねられ
追いやられ愚痴の煙吐く愛煙家
失敗を繰り返した手職を付け
震災は断りなしの無礼者
極めると決めたと途へ励む趣味
掃除して心も洗う正義感
鎌一本かゆい所に手が届き
老農の3K乗り越え誇らかに

◎選者吟/ひと皮がむけた冗談まる味帯び

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 未来の肌のために たっぷり。



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 河島英五のヒット曲「酒と泪(なみだ)と〜と女」
4 長針、短針、秒針が付いているもの
7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
9 騎手が騎乗時に持つもの
10 手首と肩の間にある関節
11 本に挟みます
13 まだ夜が明けきらない頃のこと
15 種から芽が出ること
16 虫よけのために寝床の周りにつるします
17 定規を当てて引くことも
18 高校球児たちが地方大会で〜を繰り広げています
20 トップ・〜・ボトム
21 駅の券売機で買います

- ヨコのカギ
1 セツ伝説のヒロイン
2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
3 手のひらや足の裏の反対側
5 蚊取り線香から立ち上るもの
6 ~~~~を聞いて十を知る
8 ルーベともいいます
12 兄弟姉妹の息子のこと
13 チョウが花を巡って吸うもの
14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
15 ~~~~タオル、~~~スープ、ゴッド
16 一時的に建てるもののこと。~~~住宅
17 アブラ、クマ、ミンモンといえは
19 地球の衛星です

〈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!

〈答〉アマリス
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
風味豊かな色良いなす漬が手軽で簡単にできあがり!!
300gの小袋1袋でなす漬300g(400g)約3個分が漬けられます。
なす漬の素 (乾燥漬) 240g(30g×8袋)
応募の締め切りは7月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ なす漬の素(30g×8袋)」をプレゼント!!

今月の表紙
今月の表紙(撮影:5月下旬)
夏の暑い時期がやってきました。私が夏で連想するのはやっぱり「お祭り」です。7月に入ると各地で本格的に始まってきましたね。露店巡りが楽しみのも一つなので、今年もたくさん満喫したいです。外出する機会が多くなると特に気を付けたいのが「熱中症」。本誌14ページには、熱中症についてなごき保健師がわかりやすく紹介していますので、ぜひご参考にしてみてください。
今月の表紙は、上田市下之郷の「生島足船神社」で撮影しました。鯉に餌をあげたり、敷地内の遊具で楽しく遊ぶ2人が印象的でした。撮影にご協力いただいたご家族の皆さん、本当にありがとうございました。
今月の担当(尾音)

花ナビ

HANA*NAVI



ポーチユラカ

- 学名 / Portulaca
- 原産 / 南北アメリカ
- 科名 / スペリヒユ科

肉厚な葉なので乾燥に強く、真夏の暑さにも負けずに鮮やかな元気な花を咲かせながら這うように広がっていきます。お日様が大好きで、陽が当たっている時によく咲きます。花は一日しか持ちませんが、次々に咲きます。

別名はハナスペリヒユ。雑草のスペリヒユの仲間、やはり性質は強健で、特に手入れをしなくても育つ花です。花はそっくりだけど葉が細いマツバボタンも同じ仲間です。最近は白やピンクの斑入りの葉のものもあり、おしゃれな寄せ植えにも使われるようになりました。花壇の縁やハンギングにして垂れ下がらせたり、気軽に楽しめる花です。

育て方 見ごろ 5~10月

暑さと乾燥に非常に強く、真夏に育てやすい花です。逆を言えば寒さと過湿に弱いので、じめじめしている場所には向きません。日当たりが良く、水はけが良い場所を好みます。

肥料はほとんど必要ないでしょう。気になるようならたまに液肥をやる程度で良いです。

茎が伸びたら適宜切り戻してわき芽を増やすとボリュームが出ます。性質が強いので、いつ切っても大丈夫です。切った芽は挿し芽をしておくと根が出て増やすことができます。

花の後種ができます。蓋つきのお皿みたいな形の小さな果実を作り、中に細かな種が入っています。これを取って春に播けばまた発芽しますが、こぼれ種からも生えてくることよくあります。

今月のいちおし商品

エコープ 国産小麦の小麦粉づくりの冷し中華〔乾麺〕

「国産愛用」
注文期間
7月31日(月)まで

コシの強い食感が特徴の麺には、国産小麦を100%使用! 凹凸があるもみ切り打ち麵を使用しているため、スープがよく絡みます。味は、まろやかな国産黒酢スープとコクのあるごまだれスープの2種類。夏野菜をたくさん入れてどうぞ!!



◆冷し中華(国産黒酢スープ付き)
(3人前×4袋入り) 1,320円(税込)



◆ごまだれ冷し中華(ごまだれスープ付き)
(3人前×4袋入り) 1,320円(税込)



エコープ冷し中華は、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!



Healthy Life 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
つちやなぎさ
土屋 渚保健師が健康に関する知識を
紹介します。

熱中症にご注意を!

梅雨が明けると急激に気温が上昇し、いよいよ夏本番ですね。近年は猛暑日が続く、熱中症になる方が多く報告されています。主な原因として、気温や湿度の高い環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく機能しなくなってしまうことが原因です。子どもから高齢者まで誰にでも起こりうるものですので、しっかり体調管理を行い、この夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症のサイン～脱水になっていませんか?～

軽度

- 皮膚のかさつきや唇・口の中が乾燥している。
- 手の甲の皮膚をつまんだとき元に戻るのに時間がかかる。
- 爪を押した後すぐにピンク色に戻らない。
- ぼーっとしている、うとうとと傾眠気味になる。
- 手足が冷たく、めまいやふらつきなどの症状がある。
- ◎お茶や水で水分補給をするだけで改善が見込めます。

中等度

- 頭痛や吐き気、下痢などの症状がある。
- 血圧が下がる。
- トイレに行く回数が少なくなる。
- ◎経口補水液を摂取しましょう。下痢や嘔吐の症状がある場合は、身体から出てしまった分と同じくらいの経口補水液を飲みましょう。

高度

- 意識がもうろうとする(話しかけても反応がない)。
- ◎命の危険もあるため病院を受診しましょう。点滴などの処置が必要になります。



熱中症対策として

①こまめな水分補給をする習慣を身につけましょう!

人は一日に必要な水分量が、約2.5リットルと言われており(そのうちの半分は食事などから摂取できています)、残りの半分は水分補給をする必要があります。一日の中でこまめに摂取しましょう。なるべく、緑茶やウーロン茶などのカフェイン(利尿作用があります)が含まれていないものではなく、水や麦茶などがおすすめです。大量に汗をかいた後は、水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液なども良いでしょう。

②部屋の湿度・温度を調整しましょう!

暑い日はエアコンを使用して室内の温度を適温(25~28℃)に保ちましょう。特に注意が必要なのは就寝中です。気が付かないうちに熱中症になってしまっている場合があります。エアコン嫌いや節電のためにエアコンの使用を避ける方もいますが、命に関わる危険もあるため積極的に使用して室内環境を整えましょう。

