

♡ 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!

8 Aug. 2023 No. 346

CONTENTS

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー! ⑥知っ得情報!!
- 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



旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

キュウリ



「黄瓜」が語源とされ、大きく完熟すると黄色くなるウリを未熟なうちに収穫したもの。みずみずしく、さわやかな風味で、体を内側から冷やしてくれます。

成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムには利尿作用があるので、むくみの改善が期待できます。ぬか漬けにすると、ビタミンB1が増加し、乳酸菌の働きも加わるので、疲労回復の助けにも。

現在の主流は、イボがなく、表面にブルームという白い粉が出ないキュウリですが、イボの多い昔ながらの品種も再び見直されています。

選ぶ時のポイントは太さが均一で、切り口がみずみずしいもの。持ってみて、ずしりと重みがあり、色つやのよいものがよいです。イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらい尖っているものが新鮮です。

サラダや酢の物、漬物など生で食べることも多いですが、炒めると、また違った風味が楽しめます。



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

保存方法

乾燥と低温が苦手なので、早めに食べるのが基本ですが、保存する場合は、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。

キュウリのパリパリ漬け

Recipe

材料4人分

- キュウリ/700~750g(細目6~7本位) ★しょうゆ/100cc
- ショウガ/1片(親指大位)15g ★みりん/50cc
- 鷹の爪/お好みで ★酢/大さじ1
- ★砂糖/小さじ1

作り方

- ①キュウリはきれいに洗っておきます。ショウガは千切りにします。
- ②キュウリが入るサイズの鍋に湯を沸かし、キュウリを入れて6分茹でます。
- ③キュウリをザルに上げ、8mm~1cm厚さの輪切りにします。
- ④切ったキュウリを2つに分け、それぞれポリ袋に入れて押し揉んだりします。だんだん柔らかくなって水気が出てきます。(はじめから無理やり力はいれないこと。)
- ⑤袋の口を開けて絞りながら水分を捨てていきます。全体のかさが半分位になります。
- ⑥★にショウガ、鷹の爪を入れて一度煮立たせておきます。絞ったキュウリを全て入れたらもう一度火をつけ、全体が熱くなるまで火を入れます。そのまま冷めるまで置きますが、味が偏らないよう時々混ぜます。
- ⑦保存袋に入れて空気を抜き、冷蔵保存。2週間位で食べきりましょう。

茹でてもパリパリとした食感が残ります。



女性部・青年部役員との懇談会

当JAは5〜6月にかけて、本所で女性部・青年部役員と常勤理事との懇談会を開きました。2日間に分け女性部役員7人・青年部役員8人とJA常勤理事及び職員が参加しました。

懇談会は組合員との対話活動の一環で、対面での開催は3年ぶり。眞島実組合長が「今後のJA運営に活かしていきたいので、率直な意見をお願いしたい」とあいさつし、地域農業と暮らしに関わる将来を見据えた取り組みに関して意見を交換しました。

意見交換では、新規就農者や担い手育成の取り組みの他、組合員加入運動など、JA事業全般に関わるさまざまな意見・要望が出されました。JA役職員が、質問や要望に対して、考え方や方向性を回答しました。

女性部役員からは、「職員とのコミュニケーションが大切。農業や暮らし、組合員加入について職員からの情報提供や説明が欲しい。部員と共にJAを応援していきたい」との声が寄せられました。



女性部役員との懇談(5月1日)



青年部役員との懇談(6月12日)

JA全女協会長に

当JA女性部部長の久保町子さん就任

5月25日、東京都千代田区のJAヒルでJA全国女性組織協議会(以下、JA全女協)の通常総会・互選会が開かれ、新会長に当JA女性部部長の久保町子さんが選出されました。任期は2年です。

久保さんは、2017年から当JA女性部部長、18年からJA長野県女性協議会会長、21年からはJA関東甲信越地区女性組織連絡協議会会長も務めています。

JA全女協は、JA(農協)をよりどころに全国各地で設立されたJA女性組織の全国組織として、1951年に結成されました。現在、JA女性組織は全国に約570組織あり、食や農に携わりながら地域で活動するメンバー約42万人が構成されています。

会長就任にあたり久保さんは、「JAに寄り添い、地域・仲間との絆を深めながら、食と農を守り支える活動はもちろん、JA・女性部・地域を元気にしていきたい活動を展開していきたい。若い世代にも参加してもらい、女性部だからできること、身近なことから取り組んでいきます」と、抱負を語りました。



JA全女協会長に就任した久保町子さん



※久保さんのインタビューは、「家の光」9月号で、2つの企画あわせて4ページで紹介される予定です。

滋野小3年生 種なし巨峰の房切り体験



房切り作業をする児童とアドバイスをする若林さん

東御市立滋野小学校3年生39人は6月7日、同市内のブドウ畑で「種なし巨峰」の房切り作業を体験しました。

当JA東部ぶどう部会とJA東部地区事業部営農課が協力して取り組む食農教育の体験学習。今年、ブドウ農家の若林賢司さんの圃場で行いました。

小木曾めぐみ営農技術員からパネルを使って生育過程を学習した後2人1組になり房切り体験を行いました。児童は、一切った房が上から落ちて来た「作業が楽しくて、ずっとやっていた」と話しました。

農業所得向上へ セミドライ加工施設稼働

当JAは、農産物をセミドライに加工する施設の稼働式を7月6日、上田市浦里果実集出荷場で行いました。

この施設は、廃棄される規格外野菜や果物を加工販売することで、農業所得の向上を目的に作られました。収穫した農産物を加圧乾燥させ半乾燥状態にすることで、素材の味を濃縮すると共に、保存性を確保し長期販売を可能にしました。

今後は、西部地区営農活性化委員会がリンゴや野菜などを加工し、販売ルートで当JA直販課に依頼していく予定です。

この施設は、JA組合員であれば利用可能です。お問い合わせは西部地区事業部営農課2214799。



乾燥機の説明を受ける組合長ら



ブドウ ミントマト
中央前
左手前
右手前

ヒルトン東京総支配人ら 田植え体験



裸足で手植を行う参加者

東京都新宿区のホテル「ヒルトン東京」の総支配人ら30人は6月13日、丸子地区で田植え体験を行いました。2017年から始まった取り組みで、田植え体験をきっかけに同ホテルは管内で栽培された「風さやか」を当JAから仕入れ、和食レストランで提供しています。

参加者は田んぼに裸足で入り、地元農家の指導をうけ、等間隔になるように手で苗を丁寧に植えていきました。

参加者からは、「田植えは初めてで、楽しい。自分の植えた苗の場所がわかるので、稲刈りが楽しみ」と話しました。

JA信州うえだ・真田地区 事業部 表彰される

当JAは、令和4年度におけるJA共済生命総合共済の部で全国表彰を受けました。

また、当JA真田地区事業部は、JAバンク優待店舗コンクールにおいてBグループ農業部門で第一位を獲得し長野県表彰を受けました。



表彰状を受け取る眞島組合長(左)



表彰状を受け取る真田地区事業部 中澤部長(左)

新村さんの畑で 農作業を 体験!!

インタビューの後には、 レッツ作業体験!

この日は、新村さんの畑でレタスの収穫体験をさせていただきました。

収穫作業



「押切刃」を使って収穫。株に向かって押して切断します。切りすぎ注意!



株を切り離したら、余分な部分を丁寧に2度切りします。



ピンク色にならない様に株を水で洗浄します。



外葉2枚残して余分な葉を取り除きます。



内側から手を回し入れる。丁寧に箱詰め作業!



左から萩原官農技術員、新村さん、神原さん、傳田さん

感想



傳田係長

「私の家でも野菜を出荷しています。切る、洗う、箱に詰めるといった基本的な流れは同じでしたが各農家さんで作業方法には違いがあり参考になりました。大自然の中、新村さんが1つ1つ丁寧に収穫し手早く箱詰めしている姿から自然の大切さ、農業の大切さ、有難さを改めて感じました」



神原担当

「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、収穫体験や新村さんと話すことができとてもよ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つので、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 真田支所 菅平店 係長 傳田 啓子
真田地区事業部付 神原 大暉

JA職員の 農家 インタビュー!

知りたい!
聞きたい!
やってみよう!

7月10日に発生した降雹により被害にあわれた組合員の皆様へ、心より御見舞い申し上げます。

6月下旬にインタビュー 上田市菅平高原 新村 栄司さん(51歳)



◆神原…生産している品目と経営規模を教えてください。
◇レタス4ヘクタール、リーフレタス0.4ヘクタール、ハクサイ1ヘクタール、エンパワ1ヘクタールを栽培しています。
◆神原…広い面積で栽培されているんですね。何歳から農業をはじめられたのですか。
◇私は、25歳の時に実家の農業を継ごうと就農しました。今年で、27年目になります。30歳頃から経営を引き

継ぎ栽培面積も拡大してきました。
◆神原…新村さんにとって農業の魅力やこだわりを教えてください。
◇日本の食を支えていると自負しています。「食は命」、食べなければ私たちは生きていけません。
新鮮でおいしいレタス作りにはやはり土づくりですね。収穫が終わった畑に堆肥を入れていますが、豚・牛・鶏の畜糞の入った堆肥をダンプカー40台分を入れていきます。春先には、土壌診断を行い適切な成分を配合した混合肥を入れています。また、朝採れレタスとして出荷するため早朝から収穫をしています。
◆傳田…誇りをもってレタスを生産されている様子が伝わってきます。菅平農事振興組合長をされていますが今後の展望を教えてください。
◇4月・5月と各市場に行ってきたが、菅平産のレタスは高評価をいただいています。
1・2年でのこの信頼は得られたものではありません。菅平でレタスを生産していた先輩達が品質を維持してくれていたからです。長雨・気温などの天候不良で野菜の調子がおかしくなることがあります。集荷所に持



つていくと品質のチェックが入りますが、産地として高品質なレタスを供給するには必要な事です。大変ですが、みんなで協力していきたい。また、この取り組みを進め、若い人たちがレタス栽培に挑戦していけるようになっていきたいと思います。
◆傳田…最後にレタスのおいしい食べ方を教えてください。
◇生食はもちろん、火を通して美味しく食べられます。レタスチャーハンやみそ汁、豚しゃぶをするときにレタスを使うと美味しいですよ。

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	8月 5日(土) 8月 19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
生前贈与加算及び相続時精算課税制度の見直しについて

相続税と贈与税の関係性

相続税は亡くなった方から無償で受け取った財産に課税される税金です。一方、贈与税は、生きてい

る方から無償で受け取った財産に課税される税金です。課税対象が同じ額であれば、相続税より贈与税の税率のほうが高くなります。贈与税率のほうが低いと、生前に贈与することで、相続税を払う人がいなくなってしまうからです。

この2つの税は同じ「相続税法」に規定されています。したがって相続税と贈与税は表裏一体であるといえます。

2023年の税制改正では、相続税と贈与税の一体化に向けて、生前贈与加算における加算期間等の見直し及び、相続時精算課税制度の基礎控除が創設されました。これらの改正内容について2回シリーズでご紹介します。

今回は生前贈与加算の見直しについて説明します。

■税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

6月の定例理事会(令和5年6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年度決算監事監査整備改善事項の処理顛末について
- ②第1四半期仮決算結果について
- ③ディスクロージャー誌について
- ④令和5年度理事報酬額の配分について
- ⑤令和5年度専門委員会構成について
- ⑥諸規程の変更について
- ⑦夏期賞与の対応について
- ⑧不良債権処理方針について



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

配偶者の両親を誰が介護するか、正解はない

介護問題では、家族の価値観の違いがトラブルのもとになることもあります。不仲ではなかったけれど、介護問題に直面し、初めて考え方の違いを知る方も少なくありません。

Q.夫婦間の価値観の違いが浮き彫りに

関西出身で東京在住のBさん(男性・50代)は、実家の父親(80代)が脳梗塞で倒れ、寝たきり状態になりました。Bさんは入院している父を家に連れて帰ってあげたい、両親を支えたいと考え、妻に「関西に異動願いを出して両親をサポートしたい」と伝えました。しかし、妻の返答は「私は東京に残る。困ったときにはもちろん手伝うけれど、義両親の介護だけのために、自分の生活や、築いてきた人間関係を犠牲にしたくない」というものでした。「妻は当然関西に付いてきてくれる、一緒に介護してくれる」と考えていたB



A.お互いの価値観を共有し尊重を

家族や夫婦の関係は、それぞれの家庭によって異なります。お互いの両親の介護にどこまで立ち入るか、正しい答えはありません。上手に協力体制が取れている夫婦に共通しているのは「自分を犠牲にしない」と線引きし、自分の気持ちを伝える機会をつくることです。1回の話し合いで、どこまで協力するかを決めるのは困難です。まずは、お互いの考えを知り、人生で何を大切にしたいのかを率直に話す、聞く機会を持つことから始めましょう。

さんはがくせんとしました。

Bさんから相談を受けた私は、これからの介護問題に向き合う上で、夫婦の意見の擦り合わせの第一歩となる良い機会になると思いました。これまで延べ2000件以上の介護相談に対応してきましたが、配偶者が我慢しながら介護に協力した場合、家族関係を破綻させるようなトラブルに発展するケースがとて多いためです。「介護したくない」「協力できない」というと、冷たい人だと思われるのではないかと、非難されるのではないかと不安から本音を言えない人もいます。

年齢とともに変化する好き嫌い

9歳の息子は近頃好き嫌いが減り、苦手だった生野菜も、少し辛い物なども食べるが増えました。喜びもつかの間、今度は何でも食べていた6歳の娘が、好き嫌いが多くなりました。このように好き嫌いは、個人差だけでなく、年齢によっても変化するようです。



好き嫌いの始まりは生後間もなく、いつとも生まれてすぐは甘いと苦いを感じ、本能で苦い物を吐き出します。その後、生後6カ月にかけて味覚が敏感になり、離乳食を始める時期となります。味覚を感じる味蕾(みらい)は、乳児期が一番多く、年を重ねるごとに減少し、30代では約3分の1になります。大人にとっては味気ない離乳食の薄味も、乳児にとっては十分なことと分かります。敏感な味覚ゆえ、同じホウレンソウでも食べる日と嫌がる

日があるなど、むらが出ます。この頃は好き嫌いよりも、いろいろな食材に出会う経験が最も大切です。

その後幼児期になると、食の好みができる、好きな物ばかりを大量に食べたがる傾向が出てきます。しかし、まだ自分の体に必要な量を判断できず、食べ過ぎておなかを壊してしまうこともあるので注意が必要です。この頃、大人より味蕾の多い子どもたちが、苦い、渋いなどを敏感に感じて好き嫌いが増えるのは当然です。一方で、幼児期は体だけでなく、心の成長も大きい時期です。食べたい物のだけ食べればよいことに慣れてしまうと、その意識が続いてしまいます。この時期にこそ、食への感謝の気持ちと嫌いでも食べてみるという思いを大切にしたいです。そうすれば、小学生、中学年の頃から食べられる物が増えていきます。大切なのは、好き嫌いが増える時期にさまざまな味に挑戦し、他の物と同じような栄養が取れるようにすること、今の好き嫌いは一生ものではないことを忘れずに、時々食卓に出し続けることだと思います。皆さんにも小さい頃は嫌いだっただのに今は好き、そんな食材があるのではないのでしょうか。



私の食育日記

食育インストラクター ● 岡村麻純



わき芽が結球し始めたら、古い葉を下から順次切りとりましょう! (摘葉)



葉っぱを切らないと巻きにくなるよ



植え付け後30日間隔で追肥をし、マルチをしていなければ土寄せします。草丈が高くなってきたら支柱を立ててやると安心です。
わき芽が結球し始めたら、上の葉を10枚程度残して葉を取ります。葉は葉柄の根元から切り取り、わき芽に光が当たるようにしてやります。

管理・追肥



1つずついねいに切りとってね!!



下の方から順に大きくなるので、硬く結球したものからハサミなどで切り取って収穫します。

収穫

料理「焼き芽キャベツ」

β-カロテンは油と一緒に摂取率アップ。甘みとほろ苦さに病みつき!

- 芽キャベツは付け根の固い部分を除き、付け根に切れ込みを入れて、縦半分に切っておく。
- オリーブオイルに①を入れて中火で炒める。
- 芽キャベツにしっかり焼き色がついたらひっくり返して、酒を入れて蓋をし3分ほど蒸し焼きにする。
- ハーブソルトと黒コショウを振ったら出来上がり。



おすすめ資材

「ベニカナチュラルスプレー」 1,080円(税込)

野菜類として登録があるので、芽キャベツのような使える農薬が少ない野菜でも安心な殺虫殺菌剤。アブラムシやハダニ、アオムシやヨトウムシ、うどんこ病に、回数制限なしで使用可能!天然由来成分で虫を予防&退治、病気を予防&治療。

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

ほうさくClub!

第253回
今月は

「芽キャベツ」に挑戦!

★これが芽キャベツ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		

●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。



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60~70cm、高さは10cmに作ります。株間は50cmあけます。植穴にたっぷり水をやり、水が引いたら苗を植え付けます。乾燥予防のため敷きわらをしましょう。
防虫ネットをトンネルがけしておきます。アオムシ、ヨトウムシ、コナガなどの害虫を防ぐことができます。

小さいので「未熟なキャベツ」だと思われているとしたら大間違いです。未熟どころか、キャベツに比べてビタミンCが4倍、食物繊維は3倍、β-カロテンは14倍も含む、優秀な野菜なのです。かわいらしい見た目ですが硬いので、丸ごと使う場合は10分くらい茹でる必要があります。食べ方のおすすめは焼き料理や煮込み料理です。煮汁ごと食べられるシチューやポトフ、鍋料理なら栄養も逃がさずことなく摂れますね。冬においしい料理によく合います。
実り方が特徴的で、茎にびっしりと付きます。初めて見るとびっくりするかもしれませんが、それも含めて面白い野菜です。



病害虫の防除方法については営農相談員に相談しましょう!



定植 1週間前
BB552号

定植 2週間前
苦土石灰 堆肥

各グリーンファームでポット苗を8月下旬から販売するよ!



JAでんき キャンペーン の案内!

JAでんきへの切替えは、お早めがオススメ!切替えて頂いた方へのおトクなキャンペーンをご紹介します!

最大 3,000円 (税込) おトク JAでんきへの新規お申込みで3ヶ月間 毎月1,000円(税込)おトク!

*キャンペーン期間内に新規お申込みいただいた方が対象です。*電気料金の割引は3ヶ月間で、各月1,000円(税込)を割引きます。(1,000円(税込)割引×3ヶ月間=3,000円(税込))

料金シミュレーションをお申込みの方に粗品をプレゼント!
検針票などのご契約内容が分かる書類をお持ち下さい。

【お問合せ】 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)

親子料理教室 参加者募集

親子で楽しく、クッキング!

JAグループのこども雑誌「ちゃぐりん」を使って、お子さんと一緒に楽しくお料理しませんか?

日時・会場 ①9月2日(土)10時~12時 上田市西部公民館(上田市常磐城5-4-34)
②9月2日(土)13時30分~15時30分 上田市城南公民館(上田市中之条460)

内容 ①②ともに「コーンバターじょうゆごはん」「キャベツとタマネギのスープ」「シュワシュワフルーツ白玉」

参加費 大人1人/500円 ☆お子さんは無料 **定員** ①8組 ②12組 ※最低開催人数 3組

お申し込み方法 8月25日(金)までに下記へお電話でお申し込みください。(①②とも定員に達し次第締め切ります)
お申し込み・お問い合わせ先 農とくらしの相談課 TEL:23-4040(平日8時30分~17時)

安心!便利!お得!がいっぱい!!

JAカードは持ってうれしい・使ってうれしい、クレジットカードです。

2023年9月・10月は / JA直売所のご利用が **15% おトク!**

いつもおトクなJAカード特典!
JA直売所のご利用は請求時 **5%割引!** ※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン
JA直売所のご利用金額の **10%相当** をポイント還元!
対象期間 2023年9月1日(金)~10月31日(火) **還元時期** 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。
※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。
※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JA信州うえだ管内の **対象店舗** ・うえだ食彩館ゆとりの里農産物直売所
・道の駅あおき農産物直売所
・農産物直売所マルシェ黒耀

対象店舗につきましては **JA直売所5%割引** で検索!

JAカードについてはお近くの各支所・金融店舗までお問い合わせください。

栽培者募集 定年農業にピッタリ!

市場出荷向け

小菊栽培を始めませんか

JA信州うえだでは、盆用の量販用小菊(市場出荷向け)の栽培を始めています。盆用の小菊は、今後も安定した需要が見込まれる有望な品目です。露地で栽培可能で、初期投資が花き栽培の中では比較的少ないのが魅力です。栽培面積は最低3アール以上(90坪程度)が必要となります。定年退職後に農業に取り組みたい方をはじめ、他の品目と組み合わせて手取りを増やしたい方など、広く栽培者を募集いたします。興味がある方は、下記講習会にご参加ください。

小菊栽培講習会

日時 8月26日(土)午前10時~
場所 農産物流通センター(上田市殿城80番地)
問い合わせ先 営農指導部(担当:大谷) TEL: 22-0740

人形供養祭

お人形に感謝の気持ちを込めて...ありがとう 供養料無料

人形は大切にしていた人の思いが宿るといわれ、何となく捨てがたいものです。大切にされてきたお人形を心を込めて供養いたします。

開催日 10月9日(月)祝日 **イベント**
受付時間 当日のみ 午前9時~午前10時30分まで ●アンケートにお答えいただいたご来場者に粗品進呈
法要 午前11時から ●葬儀・法要ご相談コーナー
開催場所 東部セレモニー虹のホール 東御市鞍掛39番地1 ●「虹の会」ご案内コーナー ●喫茶コーナー

● 詳しいお問合せは ●
株式会社ジェイエサービス
東部セレモニー虹のホール
TEL: 64-8801
※陶器や金属製の人形、または、ガラスケースや電球等の不燃物はお受けできません。

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~

スズキ キャリイ [農繁スペシャル]

■4WD MT
■車検2024年8月
■カラー:白
■2020年登録
■修復歴:なし
エアコン/パワステ/パワーウインドウ/キーレス/自動ブレーキ

車両本体価格 **85** 税込万円
走行距離 30,000km(※7月4日時点)

スズキ キャリイ [KC]

■4WD MT
■車検なし
■カラー:緑
■2017年登録
■修復歴:なし
エアコン/パワステ/パワーウインドウ/キーレス

車両本体価格 **84** 税込万円
走行距離 42,000km(※7月4日時点)

お問い合わせ先 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。

●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



私の家の犬は16才、長い間一緒に暮らしました。老犬と老女毎日お互いに思いやり散歩しています。トボトボ歩きますが私には大切な時間です。(R.H 主婦・農業 76才)

(編)ワンちゃんと散歩の時間を大切に過ごしている様子が目に浮かびます。これから「健康に！」(K.O 70才)

田植えも、息子、孫(高2)、夫と私4人で終える事が出来ました。夫婦二人では出来ないで、みんなの力で！これからは、夏野菜の収穫を楽しみにしていますよ。梅雨が明けるとまた草とりがありますね。(T.S 88才)

野菜の苗を一緒に買いに行きたいと言つので高齢の父を連れて行く。あれも欲しいこれも欲しいと言われ。結局、予定以上の本数を植えるはめに...。中でも何十年も作つていなかった丸ナスはおやぎが食べたいと言いつつ3本も買いました。毎日成長が楽しみですよ。(K.M 主婦 63才)

(編)お気持ちわかります！頼まれると弱いですよね。丸ナスおやぎ喜んでくれますよ。(T.N 主婦 69才)

キュウリ、ナス、トマト...。もつとぐ夏野菜の収穫が始まります。おいしいたでしようか。(A.K 89才)

野菜を沢山食べて暑い夏を乗り切りたいと思います！(T.S 88才)

(編)夏野菜の最盛期!!たくさん召し上がってますか?夏野菜を食べて、クールダウンしましょう。(A.K 89才)

「ネギ苗不足しているよ」直売所からの連絡に自宅用にと育てた苗を生まされて始めて出荷しました。並べる先から手が伸び買われていきます。「松本一本ネギの苗」どこにあるぞ!と、誰かに呼びかけている声もします。私にとっては初めての出荷でしたが、嬉しい経験でした。あのネギ苗、今頃大きく育っているのか気になる今日この頃です。(T.N 主婦 69才)

(編)素晴らしい体験をされましたね。喜んでくれる方を見られるのが直売所の素敵なところですね。(A.K 89才)

家庭菜園をしていましたが高齢になりやめました。しかし、興味がありJAN!JAN!が楽しみで読んでいます。(H.M 会社員 63才)

(編)葛藤や決断の末おやめになられたのでしよう。JAN!JAN!で慰められるようがんばります。(A.K 89才)

JAN!JAN!の表紙がすつきりとしていいですね。もちろん今までのお子さんの写真も素敵でしたよ。先日の助け合いの会に参加させていただきま

した。健康運動指導士のストレッチも運動不足の私にはよかったです。後半のモルックというものに初めて参加してみました。夢中になって楽しみました。地元自治会内でもぜひゲームとして取り入れたらいいなと思います。一生懸命やりましたが、正直おもしろかったです。珍しいゲームに出会いました。(S.K 主婦 78才)

(編)催事や行事が復活し人が集える事は、幸せな事だと感じます。モルック流行ると思います。(A.K 89才)

ラベンダー近所の方から頂いて、さし木をしたら芽が出ました。来年初植したいです。香りが大好きです。(J.N 主婦 69才)

(編)香りのある生活いいですね。昔、ラベンダーステックの作り方、くらしの活動相談員に教わったな。(A.K 89才)

お花の苗を見るときいついつ買つてしま、庭に所狭しと可愛い花が咲きはじめています！花の種を取り、皆さんに差し上げ喜んで頂き又咲いたら話が弾みそつでワクワクします。(H.M 会社員 63才)

(編)共通の話題になって楽しそうですね。ね、土のある生活は、日々の暮らしが豊かになりますね。(A.K 89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)。(A.K 89才)

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

米寿まで生くる便り来麦の秋
石鉢に番の金魚駐在所
聞いてやるだけの励まし梅雨の空
笑ひヨガ胸の奥まで新樹の香
神木の榎大樹に夏の風
塩漬けの小梅きしきし蓮の中
もぎ残す実梅黄色く落ちにけり
夏の風試合開始の合図音
葉の滴囀し鳴きする雨蛙
リハビリの杖つく友の春の音

青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市長瀬 山岸 政子
上田市保野 山口佐世子
上田市上塩尻 永井 陶子
上田市保野 清水ゆき子
長和町長久保 倉沢寿美子
上田市生田 辰野 昌子
上田市本郷 森 修一
上田市諏訪形 横沢 みね

◎選者吟/タづつや子燕声を習ひそめ

川柳

橋詰信幸 選

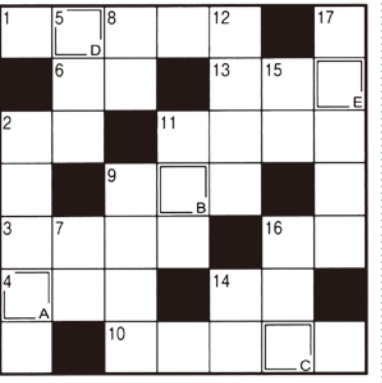
いつのまに地域の猫になつられる
葱坊主たまには頭垂れてみる
空の父使い古した鎌を研ぐ
道端の家庭菜園みな師匠
顔会えば一声かける村の良さ
格安とチラシを信じハガキ出す
医師よりも病状を聞く見舞客
顔相が良いが手相に現われぬ
老体を無理して壊す意地っ張り
うまいこと他人の空似芸で生き
少子化より結婚してと親心
両の手で話し上手と聞き上手

上田市五加 甲田 啓子
上田市真田町長 大久保幸吉
東御市祢津 唐澤 宏員
上田市富士山 大森乃里子
上田市上野 清水 篤子
上田市諏訪形 大林 正樹
東御市和 白石 幸男
上田市浦野 横山ケサコ
上田市富士山 宮澤 令行
上田市芳田 柳澤 乾司
上田市蒼久保 畔上 綾子
上田市築地 勝見 稔

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 雪の上をすべるスノーボード 波の上は?



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 パラシュートともいいます 5 法やルールなどに背くこと 7 イタリアの1つ前の通貨単位 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります 9 日暮れ頃にザーッと降ります 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京 —— です 12 植物に水やりをするときに使う道具 14 陰(いん)の反対語 15 毎度、バカバカしいお笑いを —— 16 紙幣や貨幣を入れます 17 カレンダーに「FRI」と書かれていることも

- ヨコのカギ 1 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火 2 エビネもカトリアもこの花の仲間 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK 4 どのドレッシングで食べようかな 6 骨きりをする細長い魚 9 イタリアの現在の通貨単位 10 山の頂上と麓の間 11 一緒に暮らしています 13 突破して決勝に進みます 14 夕空に輝く —— の明星 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

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きます

6月号出題クイズの答え (表) JAN!JAN! (裏) JAN!JAN! QRコード スマートフォンでアクセスすれば、こちらからも応募できます。

今月のプレゼント商品



応募の締め切りは8月31日。正解者の中から抽選で5名様に「エーコープ むしパンミックス(200g×4袋)」をプレゼント!!

今月の表紙



今月の表紙(撮影:7月下旬) 美ヶ原高原の物見石山付近より(武石地区) 浅間山方面を撮影

今月号の表紙の写真は、梅雨の合間を縫って美ヶ原高原へ撮影に行ってきました。気温30度の世界から高原のさわやかな風が頬をなで、少し涼し過ぎる別世界でした。撮影のために訪れたからか、年齢を重ねたせいなのかわかりませんが、抜けるような空と緑の丘陵、コントラストのはっきりとした牛たちの風景が何かグッときました。今週のパシヤリは、物見石山付近の路上から、浅間山方面に向けて撮影したものです。雄大なふるさとの風景を表紙にと思いましたが、部署内で検討したら圧倒的に牛が人気でした。今月の担当(今井)



花ナビ

HANA*NAVI



マンデビラ

- 学名/Mandevilla
- 科名/キョウチクトウ科
- 原産/中央アメリカ～アルゼンチン

ツヤのある葉と、はっきりした色で目立つわりにすっきりした印象の花は、上品でトロピカルな雰囲気も素敵です。たくさんの花が咲いてゴージャス。リゾートな気分させてくれますね。つる性なので緑のカーテンとしても人気がありますが、あんどん仕立てにすると室内に入れられるので冬越しも可能です。

一つの花は花もちが良く1週間ほど咲いています。現在ではコンパクトなタイプの品種もあり、いろんな場面で使われるようになりました。

育て方

見ごろ 5～10月

日当たりが良い場所を好みます。十分に陽が当たらないと花が咲かなくなります。

庭植えの場合は水はけのよい場所に植えます。根付くまではしっかり水をやりますが、その後は乾燥が続くとときどきの水やりで大丈夫です。鉢植えの場合は乾きやすいので、土が乾いたらたっぷりやります。過湿に弱いので、水のやりすぎに注意しましょう。

耐寒性は弱いので、露地では冬に枯れます。8℃以下になると弱ってしまうので、10月になったら30cmくらいにバッサリと切り戻し、明るい室内に入れビニール袋をかぶせるなどで保温してやると冬を越すことができます。

春を迎えたら根鉢を半分ほどに落として植えなおしてやります。生育中も株が大きく育つと根詰まりを起こして花が咲かなくなることがあるので、その際は一回り大きい鉢に植えなおします。

今月のいちおし商品

【星野物産(株)ブランド商品】

賞味期限を長持ちさせるための保存料は使用せず、製法、衛生的な工場、アルコールの蒸散剤で長持ちをさせています。おいしさが長続きし安心して食べられます♪買い置きに便利!!
※アルコール蒸散剤を同封しています。開封時にアルコール臭や若干の苦みを感じられる場合は、開封後数分おいてからお召し上がりください。



◆5種のフルーツデニッシュ
1ケース(10個入) 1,280円(税込)



◆東京ミルクパン イチゴ味
1ケース(12個入) 1,480円(税込)



◆東京ミルクパン コーヒー味
1ケース(12個入) 1,480円(税込)

※星野物産は乾麺、ロングライフパンなどエコーブマーク品を製造している会社です。

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!



野菜をたくさん食べましょう!

Healthy Life なぎさ保健師の健康講座

鹿教湯三オ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。

まだまだ暑い日が続きますね。この時期はご家庭で野菜を作られている方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病予防の観点から、1日の野菜摂取量は350g以上が理想とされています。近年、日本人の食生活の変化により、ファーストフードやインスタント食品、コンビニ弁当など手軽に食べられるものが増え、野菜不足になりがちです。野菜不足が原因で肌荒れや免疫力の低下、疲れやすくなったりと身体の不調が現れる原因にもなりますので、野菜を意識して食べるようにしましょう。

♡野菜摂取のメリット

①血圧を下げる

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを助けてくれるため、高血圧の予防にもなります。

②コレステロールの上昇を抑える

野菜には食物繊維が多く含まれており、腸内環境を良好に保つだけでなく、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。

③血糖値の急激な上昇を防ぐ

野菜に含まれる食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を防ぎます。食事の最初に野菜を食べることで、さらに効果が見込めます。(ベジファーストとも言われていますね!)

♡おすすめの野菜～夏編～

太陽の光をたくさん浴びて成長した夏野菜は、色鮮やかでみずみずしいのが特徴です。旬と言われる野菜は栄養価が高く、特にビタミン類とミネラルを多く含んでいます。1日で摂るべき野菜の量のうち、120g程度は緑黄色野菜で摂るのが望ましいといわれています。緑黄色野菜とは、緑色や黄色、赤色など色鮮やかな野菜で、夏野菜で言うと、トマト・ピーマン・オクラ・ニラなどです。



♡野菜をたくさん摂取するコツ!

電子レンジで加熱したり、茹でるなど熱を加えることで、かさが減り小さくなって食べやすくなります。例えばスープや味噌汁などの汁物や、野菜をメインとした料理を作ることでも、食べる野菜の量を増やすことができ、無理なく野菜をたくさん食べられます。(栄養素の中には加熱に弱いものもあるので、生野菜と併せて摂取しましょう。)

野菜を購入しても食べきれなかったり、無駄になってしまうという方は、手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。

生活習慣病予防に効果のある野菜を毎日食べて、健康的な身体を作りましょう。

