

♥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!

9 Sep. 2023 No.347

C O N T E N T S

- ②JAトピックス ④特集 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、生活サポート部からのお知らせ
- ⑯旬をおとどけ



旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

パプリカ



100g以上の大型の肉厚ピーマンをパプリカと呼び、色は、赤や黄、オレンジなどカラフルです。紫や黒、茶、白といっためずらしい色もあります。

ピーマンのような青臭さや苦みがなく、甘くて、食感がジューシーなので、煮込み料理の他、サラダなどの生食にも向いています。オーブントースターなどで皮がまっ黒になるまで加熱し、皮をむいて食べると、一層、甘みが増します。

ピーマンと比べると、ビタミンCは約2倍、カロテンは約7倍あるとされています。カロテンは、ガン予防に効果があるといわれており、マリネや油炒めなど、油を使った調理をすると、吸収率が高まります。色鮮やかなので、彩りにもなります。

パプリカを選ぶ時は肉厚で弾力があり、つややかで表面がみずみずしいものがおすすめです。

保存方法

水分をきっちり取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫内で保存します。乾燥に弱いので包装せずに放置すると、2日ほどで軟らかくなってしまいますので、注意しましょう。



↑直売所情報はこちら

パプリカを使った料理を紹介!



パプリカの肉詰めチーズ焼き

Recipe

材料2人分

- パプリカ(赤・黄) / 各1個 ★パン粉 / 1/4カップ
- 合いびき肉 / 200g ★牛乳 / 大さじ2
- タマネギ / 1/2個 ★卵 / 1個
- 溶けるチーズ / 適量 ★塩 / 小さじ1/3
- 小麦粉 / 適量 ★コショウ / 少々
- サラダ油 / 大さじ1 ■中濃ソース / 大さじ2
- パセリ(乾燥) / 適量 ■トマトケチャップ / 大さじ2

作り方

- ①パプリカはヘタを落とし、種とわたを取り除きます。
- ②ボウルに合いびき肉とみじん切りにしたタマネギ、★を加えて粘りが出るまでよく混ぜます。
- ③パプリカの内側に小麦粉を薄くまぶし、②をすき間なく詰めて2cm厚さの輪切りにします。
- ④フライパンを中火で熱し、油を入れて③を焼きます。両面焼き色がついたら弱火にし、ふたをして3分程焼きます。火が通ったら溶けるチーズをお好みの量をのせ、上にパセリをふり、さらに1分程焼いたら火を止め余熱でチーズを溶かします。
- ⑤器に盛り、■を合わせたソースをかけます。

パプリカの甘みと合いびき肉が相性抜群!苦みもないのでお子さんも食べやすい一品です。



©よい食P



東京で長和町産野菜 トップセールス

当JAは、長和町とJA全農長野とともに、淀橋市場(東京都新宿区)で7月14日ブロッコリーのトップセールスを実施しました。
JAでは、販路拡大やイメージアップなどを目的に、行政トップと連携したセールスを積極的に取り組んでいます。

13日には、東京新宿へジフルとの市場取引懇談会を開き14日には、同町で生産されたエノキタケ、アスパラガス、ミニトマトをPRしたほか、ブロッコリーのサンプル配布を行いました。併せて、旧中山道の和田宿・長久保宿の史跡など観光スポットの紹介を行いました。

長和町の羽田健一郎町長は「昼夜の寒暖差が大きい高原で栽培されたみずみずしくて甘みのあるブロッコリーを味わってもらいたい」と呼びかけました。
同JA眞島実組合長は「生産者とJAが一体となって産地づくりに取り組んでいる。信頼にこたえる品質の良い野菜を市場や生産者に届けるので、引き続きご愛顧いただきたい」とPRしました。



淀橋市場であいさつする羽田町長(左から3番目)



長和町産の農産物をPRする眞島組合長ら

長野県や上田市に農業災害 総合対策事業を緊急要請

令和5年7月10日午後2時20分から5分間、真田地区の菅平高原で発生した降雹によりレタスやサニーレタス、グリーンリーフ、ブロッコリーなどに被害が発生しました。雹の大きさは約2cm、大松を除く菅平全域で発生し、被害額は約1億2千万円。66軒の出荷者の皆さんが罹災されました。

被害を受けたレタス等は、結球中期以降は廃棄し、比較的小さな状態のレタスには殺菌剤による病気の予防に当たりました。

当JAは7月13日、被害金額が多額であることから長野県や上田市に対し農業災害総合対策事業を緊急に要請しました。現在、県や市は対応を協議し罹災された農業者に対する支援を検討しています。

当JAの支援についてのお問い合わせは、

営農経済部営農企画課TEL:2314084まで。



罹災後植え直した苗(8月上旬)

JAと農業者との懇談会開催



認定農業者との懇談会(武石地域)

当JAは6月下旬、上田市武石地域の認定農業者との懇談会を開催しました。

懇談会は認定農業者の方から要望されたもので、地域の課題等をJAと共有するために行いました。
JAからは眞島実組合長ほか役員7人が参加しました。

意見交換では、従来の栽培品目だけでなく、地域の特性を生かした作物の生産について「地域の農業者皆で話しあう必要がある」との意見が出た他、新規就農者や後継者問題など地域農業の課題について意見が出ました。JAは地域農業の課題解決に向けた意見や要望に対して、考え方や方向性を答えました。

また、和田地域でも7月下旬農業振興懇談会を開催しました。

武石店詐欺防止で表彰

当JA武石店は7月特殊詐欺防止に貢献したとし、上田警察署から表彰を受けました。

5月下旬、女性組合員が落ち着かない様子で現金での高額出金に来店。不審に思った窓口担当者と店長が話を伺った所、「あなたの通帳が特殊詐欺団体に悪用されている可能性があるのでは、直ちに通帳にある全額を下ろして、こちらが指示する電話に連絡をください」と言われたことが判明しました。詐欺の可能性があると説得した後、警察に連絡して特殊詐欺を未然に防止することができました。



武石店の職員



上田警察署の島田署長から表彰を受ける下城次長と武重さん

中塩田小学校2年生 大豆の種まき学習



夏空の下種まきを行う児童ら

上田市立中塩田小学校2年生は、地域の特産品大豆「ナカセンナリ」の種まき学習を行いました。当JA塩田地区事業部営農課が協力し、岡田実営農技術員が種まき作業の手順などを指導しました。

参加した児童らは「大豆の種を始めてさわった。ツルツルしていて小さかった」と話しました。

岡田技術員は「頑張って種まきをしてもらった。秋には美味しい大豆ができます。成長する過程も覗いてください」と語りました。

今後、草取り・収穫・豆腐作りまで体験学習を行う予定です。

上田西高頑張り甲子園 地元農畜産物贈り激励

当JAは8月1日、夏の甲子園に出場を決めた上田西高校硬式野球部に地元産農畜産物を贈呈しました。当JA眞島実組合長らが訪問し、猛暑の中、農家が汗水流し育てた農畜産物を食べて、暑い甲子園で活躍して欲しい」とエールを送りました。

当JA管内産の「コシヒカリ」「恵」300キロ、農協牛乳1ℓを120本、JAオリジナルリングジュース120本を贈呈。

受け取った野球部の室賀公貴主将は「毎日牛乳1ℓ、米は夕飯時3合食べている」と話し、「地元の食材を食べて力に変え、今度は力を与えられるように一つでも多く勝ちたい」と話しました。



地元農畜産物で応援!!

手軽に始められる 「脳寿命」を延ばす食生活



よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

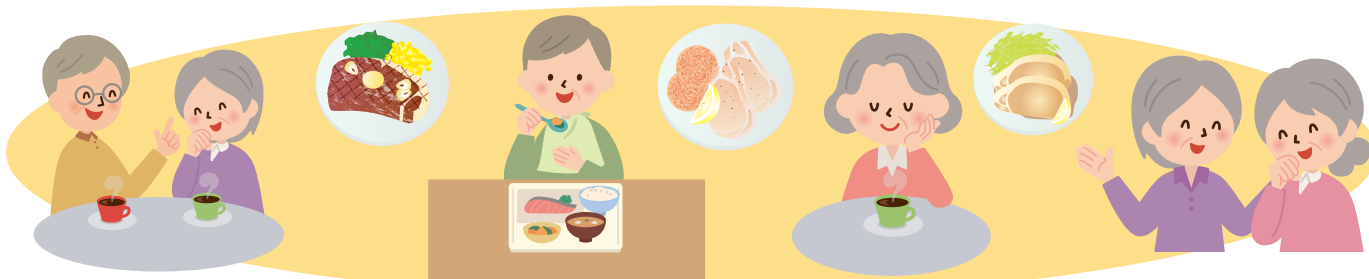
準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいというご意見は多く、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

**かめばかむほど、
脳は若返ります！**

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳一人の名前を覚える力が22歳」顔を覚える力が32歳「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって、振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

**脳の機能のピークは
人によって違う**



**野菜だけ&粗食は
脳を萎縮させる**

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせて、バランス良く取るようにしましょう。

**「プチゼいたく」で
脳を活性化**

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

**動物性タンパク質が
脳の衰えを防ぐ**

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパージャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

特集 脳寿命を延ばす 健康生活

STOP 老人脳

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康に気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

西 剛志(にし たけゆき)先生/●脳科学者(工学博士) ●分子生物学者 ●T&Rセルフイメージデザイン代表取締役



もしかしたら あなたも…? 老人脳の5タイプ

①「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

**これで
予防!** 「新しい体験」を
毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大切です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

②「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

**これで
予防!** 毎日違う道を
歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということがわかりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

③「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

**これで
予防!** 利き手では
ない方の手で
作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

④「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

**これで
予防!** ダンスや
お手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

⑤「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

**これで
予防!** 聞こえにくく
なったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

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
	丸子支所	9月16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

生前贈与加算の見直し



相続税対策のひとつとして、自分が亡くなる前に、例えば妻や子供に贈与を行う事で相続財産を減らす方法があります。これを生前贈与といいます。贈与税は暦年で基礎控除110万円を控除できるため、その範囲内であれば贈与税はかかりません。

しかし、相続開始前3年以内の贈与財産については贈与時の価格が相続税の課税対象資産として加算されます。これが生前贈与加算です。

例えば、毎年配偶者に100万円の贈与をしていた場合、基礎控除の範囲以内のため贈与税はかかりません。しかし、相続開始前3年間に贈与した300万円は相続税の課税対象となります。

生前贈与の加算期間が7年に延長

改正により生前贈与の加算期間が現行の3年から7年に延長されます。先の例で見れば700万円が相続税の課税対象になってしまいます。

但し、この改正は2024年1月1日以降、受け取った贈与から段階的に延長されていきます。【表1】参照したがって、相続税節税対策として生前贈与を活用する場合は、できるだけ早期に開始することが大切です。

延長期間の贈与には100万円が控除!

今回の改正により延長された期間(4年間)に受けた贈与については贈与された財産の価格の合計額から、総額100万円を控除した残額を相続税の課税価格に加算することになります。なお、この控除額は年間ではなく延長期間全体の控除となる点に注意が必要です。

今回は相続時精算課税制度の見直しについて説明します。

相続発生時期	生前贈与加算対象期間
2026年12月まで	3年
2027年1月以降12月まで	最長4年
2028年1月以降12月まで	最長5年
2029年1月以降12月まで	最長6年
2030年1月以降12月まで	最長7年
2031年1月以降	7年

■贈与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

7月の定例理事会(令和5年7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年度仮決算事務処理日程・要領について

お米をおいしく楽しもう

お米からはごみが出ない



「お米からはごみは出ません!」いつも私が消費者に訴えていることです。ごみが出ないということは、資源を無駄にしないということ、いかに日本人が古くからお米と共に歩んできたかの証しなのです。

例えばぬか。日本人のソウルフードでもあるぬか漬けに欠かせません。しかしそれ以外の使用方法もありません。米油はぬかから抽出されます。食用だけでなくインク・化粧品・せっけんなどにも活用されているのです。最近ではエステ業界でも活用されています。酵素風呂といって砂風呂のような蒸し風呂ですが、これはぬかと木くずを混ぜて発酵させているのです。

産地では稲刈り時にわらともみ殻が排出されます。これらは稲刈り後に

田んぼにまけばそのまま土に返ります。しかし、それ以外にもわらはカツオのたたき、園芸で使う敷きわら、神社で使うしめ縄、大相撲の土俵で使う俵などに使われます。

もみ殻は柔らかい物を運ぶ際に木箱や段ボールに詰めて緩衝材として使われますし、最近ではもみ殻燻くんと炭といった燃料が作られています。

収穫されたもみがすべて玄米として出荷されるわけではありません。お米は農産物なので、穂に実ったもみの大きさや品質はばらばらです。その中の規格外なお米は米菓やお酒の原料などになるのです。

精米店で精米すると、ぬか以外の物も出てきます。精米過程で割れてしまったお米や黒い斑点が付いたお米などはスメの餌として販売しています。

いかがでしたでしょうか? お米からはごみが出る余地がほとんどありません。お米との付き合いが古いからこそ、日本人はお米を100%活用できる方法を自然と編み出しているのです。

唯一出るとしたら食べ残しくらいです。この食べ残しがなければお米はごみゼロをほぼ達成できるのです。

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄



お天気カレンダー

温帯低気圧と熱帯低気圧

「台風が温帯低気圧に変わりましたや、台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現。どちらのパターンもあります。

温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達したエネルギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気により発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になった後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まって、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガ

ソリンに切り替えてまた走り出すようなもので、ハイブリットな低気圧です。このような場合は、台風ではなく、暴風や大雨に警戒が必要です。



気象予報士・防災士 檜山靖洋(ひやますひろ)

1973年横浜市生まれ。明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。2005年からNHKの気象キャスターに。朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

気象予報士 ● 檜山靖洋



収穫



根元からハサミで切り取ってもOK!

本葉が7〜10枚になったら収穫です。株元からハサミで切り取るか抜き取ります。乱暴に抜くと土がほかの株の間に落ちてしまうので、振りながらゆっくり抜くようにしてください。

じつは本葉が2〜3枚の頃に収穫に大切な本葉9枚程度までの葉の形成が終了しています。つまり、この時点での生育が収穫までの栽培の良し悪しを決めてしまっているのです。

もし葉の色が淡くて生育が悪いようなら、ハイポネックスなどの液肥で追肥してやりましょう。

過湿状態では蒸れて病気になりやすくなるので、基本的に水やりは本葉が3〜4枚くらいこの時までで終わらせ、あとは乾燥気味に育てます。ただしあまりにも乾かしてしまつたら、もちろん適宜水をやってください。

ほうさくClub!

第254回
今月は



「コマツナ」に挑戦!

★これがコマツナのスケジュールだよ。

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3kg ■BB552号100g

⚠ 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。

全5回コース

農産物栽培年間講習会 「ほうさくマスターclub」受講者募集!

家庭菜園の基礎知識などを学ぶ初心者向け講習会「グリーンファームカレッジ」に加え、今年も、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」を開講します。

直売所や市場出荷に興味がある方が対象です。

受講料 全5回分 3,000円 組合員/無料 ※土壌診断費は別途料金となります。 ※組合員と同居の家族も組合員とみなします。

講習内容・日程 開催時間は毎回、午後1時30分〜4時頃までとなります。

講習名	開催日
①土づくりと菜園計画、JAの出荷品目の紹介	2023年11月17日(金)
②防除日誌と栽培管理の注意点、直売所出荷のための心得	2024年 1月26日(金)
③土壌診断の結果説明、春野菜の栽培、病虫害防除	2024年 3月22日(金)
④夏野菜の栽培、春野菜の管理、病虫害防除	2024年 4月19日(金)
⑤秋冬野菜の栽培、夏野菜の管理、病虫害防除	2024年 7月26日(金)

募集人数 10名 ※全5回の講習会に出席できる方が対象となります。

会場 グリーンファーム中央店 (上田市国分80-6)

申込方法 各地区グリーンファーム店で申し込みを受け付けております。店内に申込書がございますので必要事項をご記入の上ご提出ください。

申込期間 2023年9月1日(金)〜9月25日(月)

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。当選された方には電話でご連絡いたします。その後、受講料のお支払い等の案内をいたします。

募集対象

1. 直売所および市場に出荷をしたいと考えている方
2. 家庭菜園の基礎知識だけでなく一歩踏み込んだ詳しい内容を学びたい方
3. 畑が空いていて何かやりたいが、何をしたらいいか悩んでいる方

お問い合わせ先 グリーンファーム中央店(担当:山口、中山) TEL:29-8177

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80cm、高さは5cmに作ります。種まきは条間15cmで深さ1cmのとき溝を作り、1cm間隔で種をまきます。マルチをするなら5列の穴あきのものを使い、1穴に数粒播きます。土を被せたら手のひらや板でしっかり押さえます。その上から乾燥予防のために不織布をべた掛けし、その上から水をやり、芽が出るまでは乾かさないように注意しましょう。

一度にたくさん播くより、播種日をずらすと、長い期間収穫をすることができます。

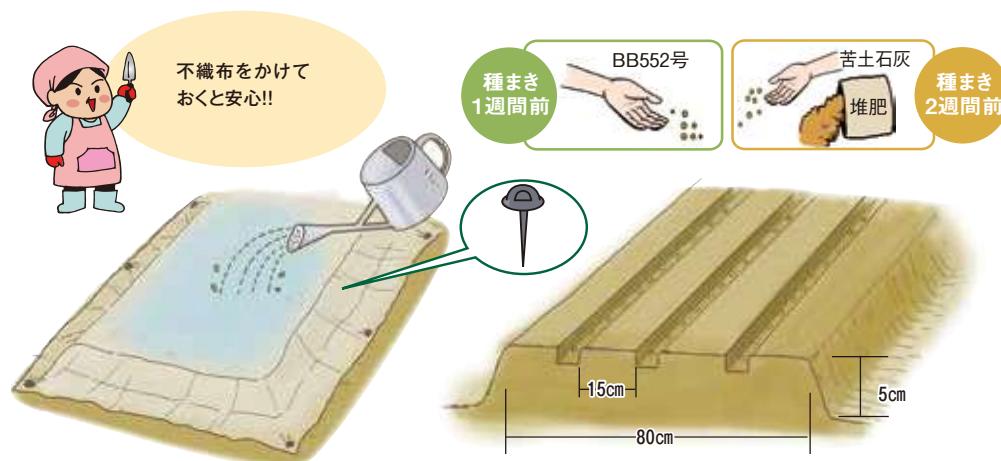
ホウレンソウとコマツナ、区別つきますか? 意外とよくわかっていない方が多いように感じます。

ホウレンソウはアカザ科の作物で、シウ酸があるため下茹でしてから食べますが、コマツナはアブラナ科で、アークが特にならないのでそのまま調理できます。どちらも緑黄色野菜ですが、栄養価は全体的にはホウレンソウの方が多めです。しかしカルシウムや鉄はコマツナに軍配が上がります。コマツナは手軽に使用して栄養豊富な優秀野菜です。

管理・間引き

発芽したら不織布を外します。本葉が1枚出たら、双葉がきれいなハート形の株を残すようにしながら株間2cmになるように間引きします。

本葉が2〜3枚になったら株間を4〜5cmにして葉が触れ合わないよう



コインランドリー

♡ ジャンジャン

Jan!Jan!

9月8日(金) OPEN

上田市福田43-9

お問合せ先: (株) ジェイエイサービス TEL: 25-7070



第29回 JAフェスティバル



開催期間 9月23日(土)~11月23日(木)

期間中8会場で開催!!

会場名	開催日	開催場所
東部会場	9月23日(土)、24日(日)	東御中央公園一帯
上田東会場	9月23日(土)	上田東支所
上田西会場	9月23日(土)	泉田店一帯
塩田会場	9月23日(土)	A・コープコアしおだ店西側駐車場一帯
真田会場	10月21日(土)	農林産物直売所「新鮮市真田」
丸子会場	10月21日(土)	丸子文化会館セレスホール
青木会場	10月21日(土)	ジェイエイ青木店
よだくぼ南部会場	11月23日(木)	古町店一帯

※9月23日(土) A・コープファーマーズうえだ店前で「上小地区協同組合まつり」を開催します。

お問い合わせ先: 総務企画部 企画広報課 TEL: 25-7800

オートパル信州うえだ

~話題の新車やご希望の中古車お任せください~

車情報!



スバル サンバーバン 【赤帽】



- 4WD AT
- 車検整備付
- カラー:白
- 2019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/スマートアシスト

車両本体価格 **95万円** (税込) 走行距離 58,000km (※8月2日時点)

ダイハツ アトレーワゴン 【福祉車両】



- 4WD AT
- 車検2024年8月
- カラー:白
- 2017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

車両本体価格 **115万円** (税込) 走行距離 42,000km (※8月2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

あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと健康チャレンジ2023

チャレンジ期間: 8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切: 2023年12月15日

(コースを選んで60日間実行しよう! 結果報告者には抽選でステキなプレゼント)

- 1 つづけよう「減塩生活」
- 2 いいこといっぱい 早寝早起き
- 3 きっぱり禁煙
- 4 お酒は上手に
- 5 運動習慣をもつ
- 6 バランスの良い食事
- 7 あいうべ体操
- 8 だれかとおしゃべり
- 9 しぼんで決めようマイチャレンジ

信州健康チャレンジ(倶楽部) 参加費 無料

参加方法は専用ホームページから
<https://shinshu-kenkou.com/>

主催 長野県協同組合連絡会/信州まるごと健康チャレンジ2023実行委員会
お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380
【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

抽選で500名様 オリジナルタオル
結果報告者の中からプレゼント!!

各支所・店窓口にはパンフレット(参加用の応募ハガキ付)が置いてありますのでご利用ください。



毎日暑くて、体がしんどいです。夏バテ予防に甘酒がいいと聞き、毎日飲んでいますが、甘酒で「米」の「じ」からできたものと「酒粕」からできたもの2種類あるんですね。酒粕の甘酒は苦手で、米「じ」の甘酒は優しい味がしてハマりました。(M.K 会社員 37才)

(編)甘酒の種類があるとは知りませんでした！飲む点滴とか体に良いとは知っていましたが飲み比べてみます。

庭先菜園をやっています。25日くらいですが、トマト・ナス・キュウリ・エダマメ・ズッキーニなど作っています。今は毎朝収穫出来てうれしいです。カボチャは、ほつちゃんカボチャを木に綱を張って空中栽培です。今、7個できています。(A.O 85才)

(編)庭先菜園いいですね。朝起きてすぐの様子を見に行けるのがうらやましい！空中カボチャ楽しそうですね。

今年、夫の水くれ、授粉作業のおかげで最高のズッキーニが出来ました。子どもたちや、友人にお裾分けして、喜んでもらっています。(K.Y 自営業 67才)

(編)旦那様ががんばりましたね。お裾分けして喜んでもらえるのがホントうれしいですね。

今年初のジャガイモほりをしました。ほりたてをふかして塩バターで食べ

るのが最高においしいです。(S.N 主婦 63才)

(編)同感です！はふはふしながら、ジャガイモをほおぼり、キンキンに冷えたビールで流し込む！最高です！

鹿除けの網をはってあるのですが今年も又、カボチャ、ナス等みんな食べられてせつかくの苦勞も水の泡。何か良い方法はないでしょうか。ありませんよね。鹿の嫌いな野菜が一番でしょうか。(K.Y 90才)

(編)切ない！タヌキ・シカ・イノシシなど畑を荒らす獣は困りますね。全部食べなぐつてもいい...

久々に朝顔の緑のカーテンを作りました。ずいぶん高い所までのびてくれます。毎日水をくれないながら花芽を確かめています。本日に部屋が涼しくなります。(K.N パート 43才)

(編)今年の夏は、暑い！みどりのカーテン大正解でした。遮光・遮熱・蒸散効果で快適ですね。

先日近所のおじさんが熱中症になったと聞きました。これから暑く暑い日が続きます。朝早くから畑に出て日中は涼んで気を付けて過ごしたいです。朝早くとも夜も早く寝て休むつもりですが、早寝早起き。(S.Y パート 64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

- 嬰兒の小さな欠伸遠蛙
農民一揆義民の墓や大夕立
つとつと走る影ありかがみつちよ
七タヤオカリナ響く児童館
麦秋や黄色い田んぼに爆々子ら
しめやかに紫陽花の増す寺法話
放水の野菜畑や夏の朝
代掻きの真つ只中や鬼ヤンマ
立葵暮さに負けずじつと立つ
梅漬ける元氣な妻の声ひびく

◎選者吟／涼風や翼のやうに腕ひろげ

川柳

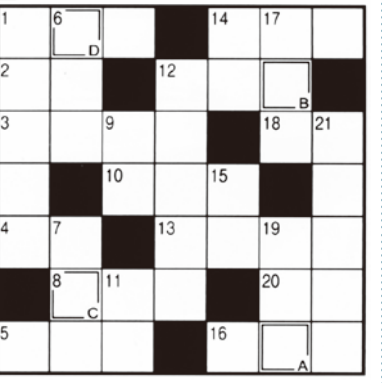
橋詰信幸 選

- 春秋がだんだん消えて四季変わる
ゆうすげの一夜の花に想い寄せ
塩分を減らすと味はボケてくる
心地良き母のひざ上耳そうじ
有人のスタンド捜す旅の帰路
雨上がり食べたい程の草の艶
耳澄まし巨木の鼓動掌に感ず
猛る風マイナ不信の波止まず
立ち休み増えて畑で老いを知る
ゆつくりと生きたい喜寿に時は急ぐ
かけ引きも忖度もなし稚児の紅
義理人情あつて時々釘を差す

◎選者吟／折れ線の振れに気を揉む暮らし向き

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！
秋になるとお嫁さんが食べさせてもらえない



- タテのカギ
1 ポンペを担いで ——ダイビングを楽しんだ
6 アンダー ——の左腕投手
7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
9 陶磁器はこの中で焼き上げられます
11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
14 陽(よう)の反対語
15 汁物をよそう食器の1つ
17 十五夜に楽しむもの
19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
21 父と母のこと

〈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
〈裏〉 〈表〉

7月号出題クイズの答え
(答) ヒヤケドメ
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 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
あげらく天(天ぷら粉)
良質な国産小麦粉を主原料に米粉などをバランスよく配合した天ぷら粉
食材がカラッと揚がり、時間をあいてもサクサクの食感！
応募の締め切りは9月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ あげらく天1kg(100g×10 分包タイプ)」をプレゼント!!

今月の表紙
表紙の羊(サフォーク・コリデールなど)を飼育している東部地区の農家さんT・Sさん(40歳)です。ブロッコリー(2.5ヘクタール)も栽培しています！
今月の担当(尾芦)

編集後記
今月の表紙、何かいつもと違う？と思った方もいたのではないのでしょうか。実はモノクロの表紙なんです。今回協力していただいた農家さんのホームページは、シンプルモノクロをコンセプトに運営されていたので採用しました。モノクロになると地域の風景や動植物もカラーとはまた違った雰囲気になりますね！皆さんはカラーとモノクロの表紙どちらが好きですか？良かったらお便りで教えてください。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに



フジバカマ

- 学名/Eupatorium japonicum
- 科名/キク科 ●原産/東アジア

秋の七草の1つとして、万葉の時代から日本人に愛されてきた花ですが、現在の日本では環境の変化により準絶滅危惧種となっており、自生しているものはごくわずかです。流通しているものはフジバカマの雑種であることが多いです。本来は地下茎で旺盛に増え、群生する植物です。

薄紫色の小花がまとまっており、つぼみの時は赤紫色、開花すると糸のような細い花びらがふわふわとして淡い色になります。葉が生乾きの時に桜餅のような香りがします。昔の貴族は葉を匂い袋に入れて楽しんだそうです。

アサギマダラという蝶は2,000kmも旅をすることでよく知られていますが、この蝶のオスが好むのがフジバカマの花です。性フェロモンの分泌のためにフジバカマの蜜に含まれる成分が必要といわれています。遠距離を飛ぶ蝶の応援のために植栽する蝶愛好家もいます。



育て方

見ごろ

8~9月

河原の湿った場所などが群生地であったことを考えると、日当たりが良く乾きすぎない場所を好みます。乾燥に弱く、萎れてしまうと立ち直れないこともあります。鉢植えの場合、冬以外は毎日水やりが必要です。また、地下茎がたくさん出るので、鉢植えは根詰まりを起こして弱りやすいです。露地植えの場合であまり増やしたくないなら板などで囲って根の範囲を区切っておくと良いでしょう。

肥料は少な目に施します。もし葉の色が淡いようなら追肥します。肥料が多すぎると体だけ大きくなり花が付きにくくなります。もし草丈が大きくなりすぎようなら初夏に半分くらいの丈に切り戻します。

生活サポート部からのお知らせ

太陽光発電のお困りごとを解決します!

このようなお悩みはありませんか?

最近、発電量が落ちてきた気がする...



設置してからずっとそのままだけど大丈夫かな...



FITがそろそろ終わるけどどうすればいいの?



お問い合わせ・ご相談はお気軽にどうぞ

生活サポート部生活課
TEL:23-4040

農協・JA全農取業者



上田営業所
TEL:25-2620



健康講座



秋から始めるウォーキング

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。

暑い日も少なくなり、秋晴れの気持ちの良い季節を迎えましたね。夏バテで落ちてしまった体力の回復、あるいは食欲の秋によるカロリーオーバーを挽回するためにも、運動に適した季節です。これから運動を始めようとしても、運動習慣のない人にとってはなかなか難しいことですが、実は誰もが毎日行っている運動習慣があります。それは「ウォーキング(歩くこと)」です。少し早足で歩いてみたり、大股で歩いてみたりすると、負荷がかかってより効果的です。

♡ウォーキングの効果

①脂肪燃焼効果

ウォーキングは誰でも簡単にできる有酸素運動です。内臓脂肪や皮下脂肪を燃焼させる効果があります。主に下半身の筋肉を動かしますが、腕を振るなどの動きも意識できれば、全身を使う運動になりますので、お腹や背中への引き締め効果も期待できます。

②生活習慣病予防・改善効果

有酸素運動で血管を広げて血圧を下げる効果(高血圧の予防)や、中性脂肪を減らし血液内の余分なコレステロールを運ぶHDL(善玉)コレステロールを増やす効果(脂質異常の予防)、また、インスリンの効きが良くなる効果(血糖値の改善)、などの生活習慣病予防の改善が期待できます。

③心身のリフレッシュ効果

苦しくないと感じる程度にウォーキングをすることで「セロトニン」という幸福感や気持ちをリラックスさせる作用のある神経伝達物質が分泌され気持ちをリフレッシュさせてくれます。

♡歩き方のポイント

①正しい姿勢を意識しましょう

背筋を伸ばし、視線をまっすぐに10mくらい先を見ながら歩いてみましょう。その際に、おなかを引き締めながら歩くと、より効果的です。

②水分補給も忘れずに!

ウォーキングを行う前後に水分補給を行いましょ。日差しが強い日には、のどの渇きを感じる前の水分補給も大切です。

③無理をしなくて適度に行いましょう

早く効果を出そうと無理をしてしまうと、身体に負担がかかり逆効果になってしまうことがあります。自分自身で気持ちが良いと感じる程度の速度や時間、頻度を心がけましょう。

特別な準備の必要もなく、すぐ始められるのがウォーキングの良いところですね。ぜひチャレンジしてみましょう!