

# ♥ 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!

# 11

Nov.2023 No.349

## C O N T E N T S

- ②JATピックス【特別懇談】 ④特集  
⑥知っ得情報!!「国消国産」 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



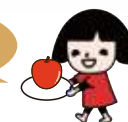
## 今月の旬の食材

## リンゴ



↑直売所情報はこちら

リンゴを使った  
料理を紹介!



リンゴは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。

栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のリンゴは医者を選ばない」といわれてきました。低カロリーで腹もちが良いのも魅力です。食物繊維は皮に多いので、皮ごと食べましょう。

食べごろは、皮の色で見分けます。熟すに従って、皮が赤い品種は、赤くなり、お尻のくぼみの部分も緑から黄になります。

切ると茶色に変色するのは、果肉のポリフェノールが酸化するためです。しばらく食塩水かレモン水に漬けると変色を防げます。

### 保存方法

湿度を高くして、低温で保存します。薄いポリ袋に入れるか、ラップに1つつ包み、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。新聞紙に包んでからポリ袋に入れると、長期保存できます。ただし、あまり冷やしすぎると、香りや甘みが活かないので気をつけましょう。

## リンゴとハウレンソウのカップケーキ

R e c i p e

材料 マフィン型6〜7個分

- リンゴ／1/2個
- 砂糖／大さじ3
- ハウレンソウ／15〜20g
- 卵／1個
- バター／30g
- 牛乳／80cc
- エーコープむしパンミックス／200g

### 作り方

- ① リンゴは皮つきのまま芯を取り除き、5mm角に切ります(飾りとして皮のついた部分を残しておきます)。ハウレンソウは細かく刻みます。
- ② 常温に戻したバターをボウルに入れ、砂糖を加えてよく混ぜたら、溶きほぐした卵、牛乳の順に混ぜ合わせます。
- ③ ②にむしパンミックスを入れてこねないように混ぜ、①のリンゴとハウレンソウを入れて混ぜます。
- ④ カップに③の生地を7分目あたりまで入れ、①で飾りとして残した皮つきのリンゴをのせます。180℃に余熱したオーブンで25分ほど焼きます。

ハウレンソウが苦手なお子さんにもおすすめ!  
簡単おいしいカップケーキです♪



© よい食P





# 部会長との懇談

## 3部会長に現状と課題、JAに期待することをお伺いしました。

果樹部会 部会長

永井 秀樹様



### ①部会の目標・取り組み内容

生産量(基盤)の維持と単価の確保。JAと共に後継者への引継をしている。また、温暖化対策として高温下で着色できるふじ系の「ふじいち」や「宮美」を部会で推進し出荷を開始。獣害対策も組織力を活かすなど積極的な取り組みをしている。

### ②品目別の課題

農地の維持が課題。地域住民に農地を守る啓発活動や新規就農者を仲間とし迎え入れるしつかりとした体制を整える事が課題。温暖化によりリンゴの標高別の品種の選定および高密度栽培におけるきめの細かいチェック体制の確立。

きのこ協議会 会長

長谷 純男様



### ①部会の目標・取り組み内容

「めざせ、品質日本」を目標に品質の高位平準化により、県きこの平均販売価格プラス3円高の販売を目指している。このために、安定供給・重点市場との関係強化・有利販売の強化を行っている。特に重要な事として、異物の混入発生件数を「ゼロ」にすること。部会員の施設全てGAP(農業生産工程管理)巡回を行っている。

### ②品目別の課題

後継者不足が一番の課題。きのこ生産は初期投資が掛かり、新規参入が難しい。高齢化が進み会員の減少が進んでいる。また、施設や設備・機器類の更新に多額の費用が掛かる。

### ③JAを通して期待する事

栽培地でのきめ細かい指導。また、大規模農業団地の整備。そして、協同の理念の啓発。部会員皆でやるんだという思いを伝えて欲しい。

営農指導部  
宮下博史リーダー

「生産者に寄り添った、きめ細やかな営農指導体制を構築する。農業団地は、先進地を視察し研究を進めたい。協同の理念を部会員に伝えていきたい」



藤森部長・宮下リーダー

永井部会長

### ③JAを通して期待する事

消費者に対し価格転嫁への理解促進とこの消費拡大。農家への支援拡充をお願いする。

営農指導部  
飯田基之リーダー

「JAグループ全体で、価格転嫁への理解促進活動を行っている。きのこレシポの広報や農家への支援など、行政や関連団体などと連携して行っていきたい」



藤森部長

長谷会長

米穀担い手部会 会長

小林 圭一様



### ①部会の目標・取り組み内容

「米穀担い手農家が生き残る」「持続可能な安定経営への道筋を作る」「ふるさとの田園を守る」を目標に活動。今年、反射板ステッカーを配布し農作業の安全啓発を実施。今後6・7次産業化への講演会を開催予定。経営規模に応じた米穀複合(米・麦・大豆)・野菜・花き等複合経営に取り組む。

### ②品目別の課題

夏場の高温が懸念され収穫適期が短くなっており、品質確保に対する取り組みが課題。また、後継者の育成が急務。独身部会員や会員家族の結婚活動の後押しが必要。スマート農業は、コストが高く個人での導入は難しい。



増井センター長・富岡リーダー

小林部会長

### JAを通して期待する事

後継者育成が課題。結婚活動で家族を形成する場を作るイベントへの参加及び企画ができるようJAと共にいきたい。

米穀センター  
増井充センター長

「後継者の育成取り組むのの一つとして出会いの場を作ること大切。行政や関係団体と連携しイベントの開催を企画していきたい」

## 東京の各市場で 行政と連携しトップセールス

当JAと上田市・東御市・長和町・全農長野は、7月から10月にかけて東京都内各市場でリンゴ、ブドウ、ブロッコリーなどのトップセールスを行いました。各市場では前日に卸売市場との取引懇談会を開催。JAは国産生産資材高騰などに対する再生産可能な価格での販売を求め、消費者に価格転嫁への理解を得る取り組みが重要だと訴えました。



東京青果でブドウをPR



東京シティ青果で秋映を配布

トップセールス当日は、各市場村長がJAと共に農産物をPR。ブロッコリー、シャインマスカット、秋映などのサンプル配布を行いました。

当JAの眞島実組合長は、「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農産物を市場や消費者の皆様に届けるので、引き続きご愛顧頂きたい」とPRしました。



## 燃料の購入

それぞれの納品書等に登録番号が記載してあります。

●LPガス  
【検針通知・請求書】

●配送燃料  
【納品書】

●ガソリンスタンド  
【納品書(領収書)】

赤い枠の所に番号が記載されています。ご確認ください。



## 農畜産物の出荷に係る経費控除

「園芸販売代金精算書」  
「米穀検査票兼概査金明細書」  
「販売代金精算書」  
「農産物検査結果報告兼振替明細書」  
「最終精算通知書」  
「畜産販売代金精算書」  
「畜産物導入代金請求書兼通知書」等に  
登録番号が記載してあります。

## 信用のお取引

手数料受取書、振込依頼書、後納手数料のご案内に登録番号が記載してあります。

赤い枠の所に番号が記載されています。ご確認ください。



## その他のお取引

- JAまごころ宅配・・・月間ご利用日別集計表に登録番号を記載。
- 共済取引・・・消費税が含まれないためインボイスの発行はありません。
- その他・・・登録番号を記載している納品書、請求書がインボイスとなります。



消費税を「本則課税」で申告・納付されている組合員の皆様へ

特集

# JAが発行するインボイスについてのお知らせ

令和5年10月1日から消費税インボイス制度がスタートしました。  
消費税を「本則課税」で申告・納付されている方は、仕入税額控除の適用を受けるためにインボイスの保存が必要となります。  
JAが発行するインボイスは次の通りとなります。  
なお、簡易課税で申告されている方、免税事業者の方についてはインボイスの保存は不要となります。引き続き、これまでの申告で利用した帳票を保管してください。

JA信州うえだの登録番号

**T1100005004150**

## インボイスの関係書類について

### 生産資材の購入

ご購入時の納品書やレシートに登録番号を記載しています。

赤い枠の所に番号が記載されています。ご確認ください。



### ご注意ください

毎月発行される「購買品請求書兼入金書」はインボイスとしてお使いできません。

※「購買品請求書兼入金書」は、インボイスの記載事項は満たしていませんが、法人税や所得税の税法上の保存義務が定められた証憑書類(取引の事実を示す書類)には該当しますので、引き続き、経費明細としては使用可能です。





	場 所	期 日	時 間	お問い合わせ先
ローン相談日	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
	丸子支所	11月18日(土)	午前9時～午後5時	☎0120-738-055
	各支所	平日	午前9時～午後5時	または各支所・店まで

参加無料!

## JAスマホ教室

開催日・会場

11月29日(水) 本原店(上田市真田町本原541-1)  
12月13日(水) モルティしおだ(上田市中野87)  
1月10日(水) 本所(上田市大手2-7-10)

時間・内容

①午前10時～11時30分 入門編:スマホを使いこなそう!【メールやカメラ機能の使い方】  
②午後1時30分～3時 応用編:LINEを使ってみよう!【LINEでのトークや写真の送受信の仕方】

〇①、②とも定員8名(定員になり次第締切)。事前に必ず右記へお申し込みください。

※講師:ドコモショップ上田大屋店スタッフ

※参加は無料ですが、受講中の通信にはご自身の通信料をお使いただけます。

農とくらしの相談課  
TEL23-4040

スマホが  
無い方にも  
体験機を  
ご用意!



くらしの アドバイス

## 11月30日は年金の日



厚生労働省では、国民の皆様が高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日として、毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。そこで今月は年金の日になみ、年金相談会でよく質問される「加給年金」について説明します。

加給年金とは、厚生年金・共済組合に20年以上加入された方が65歳(条件によっては早まる方もいます)から、生計を維持している65歳未満の配偶者や一定の年齢の子がいるときに支給されます。

しかし厚生(共済)年金に20年以上加入した配偶者が、老齢年金を受給する権利(受給権)を得ると加給年金は支給停止になります。年金相談会では、配偶者の老齢年金を受給せずに、加給年金を受給し続けたいという相談をよく受けますが、加給年金の支給は配偶者が年金を受給しているか否かではなく、受給権で判断されます。もし誤って加給年金を受給し続けてしまうと、過払い分として返済を求められることとなります。加給年金はご夫婦の年金加入状況や年齢差、家族構成により内容が異なりますので、周囲から聞いた話を参考にせず、年金相談会等を活用して、ご自身に合わせた正確な情報を得ることが大切です。

令和5年度の加給年金額は下記のとおりです。

対象者	加給年金額	年齢制限
配偶者	397,500円(特別加算含む)	65歳未満であること
1人目・2人目の子	各228,700円	18歳になった年度の3月31日までの子、または20歳未満で国民年金の障害等級1・2級の障害状態にある子が対象。
3人目以降の子	各76,200円	

■年金についてのご相談は、プレミアムサロンまで(☎23-1145)

## 理事会だより

9月の定例理事会(令和5年9月27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
- ②令和5年度上半期決算結果について
- ③諸規程の新設・変更について
- ④長野県農業信用基金協会への増資について
- ⑤令和5年産米の概算金について

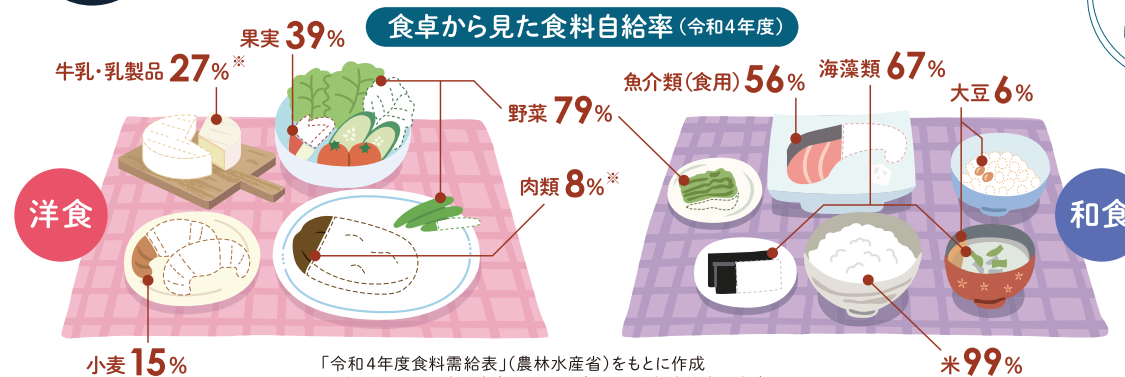
# 知っ得情報!! 概要編 「国消国産」

なぜ今  
国消国産?

私たちが食べているものの約6割※は外国から輸入している

※出典:「令和4年度食料需給表」(農林水産省)

もし輸入が  
止まってしまったら  
どうなっ  
てしまうの  
だろう



国消国産を  
すすめる?

『国消国産』は私たちの食卓を未来へつなぐこと

JAグループが『国消国産』を提起したのは、「私たちの『国』で生『産』した食べものを、この『国』で『消』費する」だけでは、食べものの多くを輸入に頼る危うい状況を変えられないからです。『国消国産』は、

「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方。これを実践することは、食料自給率の向上、ひいては私たちの食卓を未来へつなぐことにもなるんです。

「国消国産」は地産地消やSDGsにもつながっている

各地で、地産地消を  
すすめよう!

その地域で生産された農畜産物を  
その地域で消費しよう

例えば

JA直売所で  
地元の新鮮な  
農畜産物を手にとる

農家の皆さんを応援!!

国消国産の実現!

私たちの『国』で『消』費する食べものは、  
できるだけこの『国』で生『産』する

- 食料自給率が高くなる
- 農畜産物を生産する力が高まる
- 次世代の農業生産者が増える

SDGs  
にも貢献

- 食材を長距離輸送する必要がなく、CO<sub>2</sub>排出量の削減で“つくる責任”に貢献
- 必要以上の食料輸入をしないことで、“飢餓をゼロに”に貢献

日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。



メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中!  
楽しんで学べるコンテンツがたくさん!  
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



次回は「学習編」乃木坂46と一緒に学びましょう



エンジン式



バッテリー動噴



電池式



レバータイプ



●**水抜き**  
長期保管の場合はホースやノズルなどをすべて外し、本体の残った水も払って乾燥させます。特に冬期は必ず行いましょう。また電池やバッテリーは寒い場所に移動しておいたほうが長持ちします。

●**水通し**  
まずタンクの中身はすべて使い切りましょう。タンクに水を入れて、自分の畑の何も植わっていない一角の土の上に空けます。このとき水や水路に流さないように注意してください。再度水を入れて土の上に空けたら、1ℓほど水を入れその水がなくなるまで噴霧します。

## 管理



どれを選べばいいか悩んだら、グリーンファーム店に聞いてね！



第256回  
今月は



## 「噴霧器」

小さな家庭菜園でも噴霧器は必須アイテムの1つです。病害虫防除の薬剤散布、除草剤散布だけでなく、肥料の葉面散布にも使います。今回は相談が多い噴霧器についてお話しします。

# ほうさくClub!



## 噴霧器とは

水に溶いて散布するタイプの農薬を使用するときは、作物の全面に薬液を付けることが大事です。特に病原菌や害虫は葉の裏にいることが多いため、葉の裏に丁寧に薬液をかけることでより効果が出ます。ジョウロなどで上からかけるだけではムラができ満足できる効果が得られず、しかも薬液が大量に必要になり無駄が多くなります。なので、薬液を霧状にして薄く広範囲にまんべんなく濡らすことができる噴霧器を使うのが最適です。

除草剤も同様で、ジョウロだと必要以上に薬液が出てしまい無駄になります。ただし霧状の噴口だと風に舞いやすく、枯らしたくない植物まで枯れてしまったり、すぐに乾いてしまって効果が薄くなることがあります。風の強いときに地面近くで散布するのが基本ですが、飛び散りにくく濡れている時間が長い泡状になる噴口を使ったり、カバーを付けたりするとより良いです。

肥料を即効的に使いたいときに液体肥料を作物に振り掛けるのが葉面散布です。吸収しやすい葉の裏にかけられる噴霧器の使用が適しています。

### ●ガソリン抜き

エンジン式の噴霧機のみならず農業機械全般に言えますが、残ったガソリンをそのままにしておくことは動かなくなる一番の原因です。使い終わったらガソリンがなくなるまで動かしておき、機械からガソリンをきれいに空にしておきます。

なお、病害虫防除用と除草剤用は、別々に噴霧器を用意しておく方が安心です。

### 噴霧器は使用別にわけて用意しよう



除草剤用

病害虫防除用

使用後はしっかり管理することで機械の寿命を長くして、トラブルの発生をおさえるよ



### おすすめ資材

## 「噴霧器SP-10J」15,300円(税込)

軽く動かせるレバーで、ラクに高圧噴霧が可能！付属噴口が3種類もあり、用途別に使い分けできる！きっと満足できる防除ができます。

○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。



蓄圧タイプ



ごく少量しか使わないのであればスプレータイプの容器でよいでしょう。ただし、葉の裏などすみずみまで散布すると意外に握力を使うので疲れます。安価で省エネで利用したい場合は、手動式の噴霧器がおすすめです。タンクを背負い片手でレバーを漕ぎながら散布するタイプと、自転車の空気入れのように空気圧を高めて散布する蓄圧タイプのものがあります。スイッチを入れるだけですぐに使えるのが乾電池式やバッテリー式です。騒音や振動も少なく軽量で、女性にオススメです。最近人気なのはバッテリー式です。何度も充電できるので乾電池より経済的です。充電式よりパワーがありバッテリーの消耗の心配もないのがエンジン式です。高い木にも届くので、広範囲で高い動力を必要とする場所に適します。



## 種類

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  
◎よだくば南部店 ☎85-2400 ◎しおだ店 ☎39-8118



## JA信州うえだの年末商品注文受付中!

その他にも魅力的な商品多数!年末商品はJAで!!



タラバガニ



ズワイガニ

年末商品のお届けは12月下旬となります。

※写真はイメージです

年末商品のご注文・お問い合わせは、JA各支所・店または生活サポート部生活課(TEL:23-4040)まで

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 JAサンバー



■4WD MT  
■車検2025年9月  
■カラー:白  
■2023年9月登録  
■修復歴:なし リ済込  
■保証付き  
(一般保証3年または60,000km)

総支払額

**118万円**

車両本体価格:110.6万円  
諸費用:7.4万円  
走行距離:7km

スバル サンバー【TC限定車】



■4WD CVT  
■車検2025年9月  
■カラー:シルバー  
■2023年9月登録  
■修復歴:なし リ済込  
■保証付き  
(一般保証3年または60,000km)

総支払額

**146万円**

車両本体価格:138.4万円  
諸費用:7.6万円  
走行距離:6km

お問い合わせ先 ※10月31日時点での情報です。

●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

花き栽培  
定年帰農講座  
のお知らせ

花の生育に適した上小地域で、ご退職を機に  
市場向けの花き栽培に取り組んでみませんか?

日時:12月2日(土) 午前10時～正午

場所 JA信州うえだ農産物流通センター(上田市殿城80)

対象 近々退職される方もしくはすでに退職された方で、市場出荷向けの花き栽培農家を目指す方(夫婦での参加も大歓迎です)

内容 ●上田地域の花き栽培について ●「年金+α」の農業経営について  
●主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて  
●定年帰農花き生産者の取組事例紹介

参加費 無 料

申込先 長野県上田地域振興局 上田農業農村支援センター 農業農村振興課 担当:森  
上田市材木町1-2-6 上田合同庁舎内 TEL:25-7126 FAX:27-2136

申込締切日 11月27日(月)



中古農機具お見積りさせてください!

出張査定無料!

「不要になった」または「買い替え」を検討中の農機具を出張相談に伺います!

お問い合わせ先

まずはお電話にてご相談ください。

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

## 【農業経営収入保険加入のお知らせ】令和6年の加入申請期限せまる

農業経営収入保険制度は、自然災害や価格の低下はもちろん、災害で作付不能、病気や怪我など予期せぬ事態や農業者の経営努力だけでは避けられない経営全体の収入減少を補填する制度です。

対象者 各市町村在住で青色申告を行っている農業者

申込期限 令和6年度の申請期限は令和5年12月28日まで

補償内容等 保険期間の販売収入が基準となる収入金額の9割を下回った場合にその差額の9割を補填します。また、保険事故が発生し、保険金の支払いが見込まれる場合で、資金繰りに困ったときは、無利子の「つなぎ融資」をご利用いただけます。

令和6年度契約から、加入者負担額が軽減される新たなタイプが導入されました。現在、令和6年度の加入申し込みを受け付けています。

保険料の一部については国の補助があるほか、さらに掛捨て保険料に対し、市町村から一部補助を受けられます。また、新規加入の野菜生産者は2年間(R6、R7)の野菜価格安定制度との同時利用も可能です。この機会に、農業経営収入保険にご加入ください。

お問い合わせ先:NOSAI長野上小支所 収入保険係 TEL:35-3333





子供の運動会がありました。昨年は学年ごとの開催でしたが、今年は全学年で出来、とても迫力がありました。コロナによる行動制限もなくなり、ようやく日常生活が戻ってきました。

(MK 会社員 37歳)

(編)行動制限のない日常、ありがたさが身にしみます。平和で安全に暮らしている日常が続きますように。

暑い日々が続いていて、9月に入っても屋中は暑い日々です。涼しい季節が来てほしいです。孫たちの合唱クラブの健闘を祈っています。全国大会での活躍を期待しています。

(S-I 64歳)

(編)お孫さんたちが経験したコンクール出場いかがでしたでしょうか？歌は生涯の友になりますね。

最近メルカリにはまり家の中を断捨離しています。でもまだ慣れないので出品するのに時間がかかってしまいましたが、少しずつ家の中が片付けばいいと思っています。

(KK 57歳)

(編)私も捨てるのではなくメルカリに出品したいのですが、敷居が高いような気がして…。挑戦してみます。

やっと朝晩が涼しくなり、過ごしやすいとなりました。芸術の秋、美術館に出掛けゆったりとした時間を過ごしています。

(Y-I パート 51歳)

(編)根がせつかなのか美術館に行ってもせかせかしてしまします。ゆったり過ごせるYさん素敵です。

先日、当選して頂いた茄子漬の素を使って漬物を作ったところ、もともと茄子漬が好きで味にうるさい祖父が気に入って、ほぼ毎日食べています。既に頂いた一袋を使い切った為、農協で購入し今も愛用しています。今年の夏は美味しい茄子漬を食べる事ができて、それをおいちゃんにも気に入ってもらえて良い夏でした。

(AK 学生 18歳)

(編)喜んでもらえてうれしいです。孫が漬物を作ってくれるおじいちゃん、ううやましい。

稲刈りの手伝いの為寄った美家にて、モノクロの表紙が気に入り何気に手を取り、ちゃんと目を通したのは初めてでした。日本人としてお米の大切さを感じた日になりました。

(TH 38歳)

(編)手に取っていただきありがとうございます。

ございます。新米を食べると来年もがんばろうと思う今日この頃です。

野菜作りコーナーを楽しみにしています。自分なりの野菜作りをしてきましたが、自然相手の事、大変むずかしいと思いがちです。今年の秋ナスは、最高にいい物がとれています。ナス大好きですので、もう少し楽しめそうです。

(IA 75歳)

(編)長く収穫出来る素晴らしい畑ですね。愛情込めてお手入れされておられるのでしょ。

50坪程の家庭菜園をやっています。酷暑でしたが、ほうさくCurbのご指導のおかげで十分な収穫ができました！特に、ミニトマトの収穫量とその甘さに家族みんながビックリでした。

(AT 68歳 自営業)

(編)参考になって良かったです。作物を育てる喜びや何歳からでも始められるのが家庭菜園の魅力ですね。

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

浅黄斑待ちをる我と藤袴  
送り出して一人っきりの虫を聞く  
なつかしき稲架打つ音の響く里  
めまぐるし小さき蝶舞う葛の土手  
藁麦咲ける谷間は既に日の陰り  
秋の夜や机の上の案内状  
近道のみやげに貰ふ草風  
車座に昔の話千日草  
夜が更けて四方八方虫時雨  
朝霧の牧場に並ぶ羊ごち

◎選者吟／豊鯉がざせば淡き潮の香

### 川柳

橋詰信幸 選

一粒も一年かかるかみしめて  
夏の汗やと自分の秋の顔  
髪薄き息子に歳を問うてみる  
聞く耳と聞かない耳を使い分け  
孫背負い唄ってあやす赤とんぼ  
団塊の不安をおおるテレシヨップ  
半年の苦勞忘れる黄金の穂  
芋虫で出会った因果潰される  
納屋の中還暦農機いざ出番  
錦秋のチラシが誘う旅心  
二人旅かけがえのない五十年  
A-Iが人の仁智を疎くさせ

◎選者吟／長生きを目指した先の高齢化

※訂正お詫び

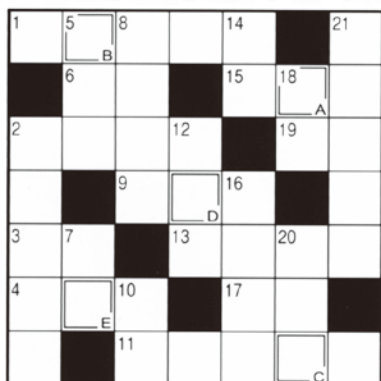
10月号「川柳」畔上綾子さんの作品「早天の慈雨に小躍り人も木も」は、「早天の慈雨に小躍り人も木も」でした。訂正し、お詫び申し上げます。

## 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

初霜が降りた頃から  
準備します



二重ワクに入った文字をA→Eに  
並べてできる言葉当ててください。

### タテのカギ

- 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 大敵、運転中は気を引き締めて
- 白 —— に身を包んだ花嫁さん
- ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ハウスを使わず作物を育てる —— 栽培
- 考えるときにひねるもの
- 応用に移る前にしっかりと
- 1カ月の後ろ3分の1
- ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した
- 東京都中央卸売市場があった場所
- 2人でおそろいの服を着ます

### ヨコのカギ

- 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 屋内のこと。—— 派
- ボンレス ——、—— サンド
- 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- たき火に手をかざして取ります
- 飲んで食べて話して楽しめます
- 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 奇術師が披露するもの
- ベンチよりふかふかしています
- 富士山の山頂を白くします
- 漬物やワインを詰めます

## 〈応募ハガキ記入方法〉

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢  
職業・電話番号
- 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
- JA・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  
JA信州うへだ  
編集部  
JAN! JAN!  
上田市大手27-10

〈裏〉

〈表〉

応募数 9月号は57通のご応募を頂きました。ありがとうございました。心からお礼申し上げます。(編集部一同)

### 9月号出題クイズの答え

ス	ス	キ	イ	ツ	カ
キ	ロ	キ	ン	キ	
ユ	カ	リ	ミ	リ	
一	マ	ギ	ワ	ヨ	
バ	イ	リ	ン	ド	ウ
ナ	マ	ス	リ	シ	
カ	ホ	ゴ	フ	ア	ン

### 〈答〉 アキナス

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

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。

※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



応募の締め切りは11月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ ほめられ酢(300ml)とほめられ黒酢(300ml) [2本セット]」をプレゼント!!

### 今月の表紙

(撮影：9月下旬)



上田東地区のお子さんY・くん(11歳 ⑥)、Y・くん(9歳 ⑤)です。ユニフォームがよく似合っています。

今月の表紙は上田東地区のお子さんをパシャリと色付き前のリンゴ「ふじ」が一面に広がる畑で野球に熱中！兄弟2人を撮りました。少年野球のチームに所属していて、お兄さんはチームのキャプテンでピッチャー、弟さんはショートを守っています。元気で、はきはした気持ちのいいあいつに嬉しい気持ちになりました。改めてあいつの大切さを感じますね。

また今月は、農産物流通センターや直売所などで「収穫感謝祭」を行います。県内外からたくさんの方々が賑わう人気のイベントです。リンゴ「ふじ」をはじめ、旬の農畜産物の即売会がありますので、ぜひお越しください。

今月の担当(尾声)

編集後記





# 花ナビ

HANA NAVI



## 宿根ベゴニア

- 学名/Begonia tuberhybrida
- 科名/シュウカイドウ科
- 原産/アンデス山脈

アンデス山脈の標高1000～4000mの高地に自生する球根性の野生種をもとに交配して作られた園芸種で、様々な姿形のベゴニアがあります。今回紹介するのは人気が高いフォーチュンベゴニアです。

鮮やかな花色はもちろん、花が大きく豪華で長持ちします。秋に植え付ければ冬までに大きく育ち、寒くなっても立派に咲くので、育ててよかったと満足感が得られるのも人気の理由の一つでしょう。八重咲の花が注目されますが、これは雄花。雌花は一重咲きです。一株で2種類の花が咲くのも面白いです。



## 育て方

見ごろ

9～12月



日当たりのよい場所で育てますが、強い直射日光は葉焼けするので避けます。30℃以上の暑さも苦手です。植え付けの時は根鉢を崩さないように注意します。浅植えだと折れやすく、深植えだと腐りやすくなるので、根鉢の高さで植えましょう。過湿を嫌います。土の表面が乾いてからたっぷり水をやります。花は終わると落ちます。かびる前に取り除いてきれいにしましょう。花の咲いている期間は週1回液肥をやります。フォーチュンベゴニアは比較的寒さに強いですが、5℃程度が限界です。霜に当たると枯れるので、室内に入れましょう。それでも寒くなると地上部がなくなって球根だけになるので、凍みさせないようにしながら水やりを控えます。春になって芽が出てきたら水やりを始めて育てます。初夏から花を付けます。しかし冬の間に忘れてしまうことがしばしばなので、一年生の花と割り切った方が気楽です。

## 生活サポート部からのお知らせ

### 北の旬・南の幸 味の競演

まとめて  
お得な

2あわせ便&

新鮮  
素材の

スペシャル便

2カ月に1度、ご自宅までお届けする  
お得な頒布会!



お問い合わせ先：生活サポート部生活課 TEL：23-4040



## 健康講座



## 冬の安全な入浴方法 ～ヒートショック対策～

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。

朝や夜に冷え込むことが多く、冬支度を始める時期になりましたね。暖房機器を設置し始めているご家庭も多いのではないのでしょうか。寒い時期になるとよく耳にするのがヒートショックです。気温の急激な変化により血圧が変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中といった病気を引き起こします。

ヒートショックが起きやすい時期は11～3月までの冬場といわれています。その理由として、寒暖差が家庭の中でも大きくなる為です。暖かいリビングから寒い脱衣所へ行くと血圧が上昇し、暖かい浴槽に入ると血管が広がり血圧が低下します。このような急激な血圧の変動が、ヒートショックを引き起こします。

### ♡ヒートショックの注意が必要な人チェック☑

- ☐ 65歳以上
- ☐ 肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどといわれたことがある
- ☐ 睡眠時無呼吸症候群・動脈硬化・不整脈に悩まされている
- ☐ 浴室や脱衣所に暖房器具が無く、リビングとの温度差が大きい
- ☐ お風呂のお湯は熱い方が好き
- ☐ お酒を飲んだ後に入浴することがある
- ☐ 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ☐ 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

### ♡ヒートショックの予防

#### ①脱衣所や浴室を暖め温度差をなくしましょう

脱衣所に簡易暖房機器などを設置したり、浴室全体を暖めるために、お湯をためる時蓋を開けておくなど工夫をしましょう。

#### ②お風呂の温度は38～40℃とし、出る時はゆっくりと

お風呂の温度が42℃以上の場合、心臓に負担がかかりすぎてしまいますので避けましょう。また、浴槽から出る時にも急激な血圧低下が起こる場合がありますので、ゆっくりと出ましょう。

#### ③入浴前は飲酒を控え、水分補給をしましょう

飲酒後は血圧が低くなり、お風呂で身体を暖めるとさらに血圧は低くなりますので、注意が必要です。また、入浴して汗をかくと、体内の水分が減って血液がドロドロの状態になります。血流が悪いと血栓ができやすくなりますので、入浴前後の水分補給がおすすめです。

#### ④入浴前は家族に声をかけましょう

ヒートショックを起こしてしまっても早期に発見できれば、助けられる可能性は高くなります。なるべく家族に声をかけてから入浴するようにしましょう。1人の場合は公衆浴場などを利用しましょう。

