

♡ 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!

# 12

Dec. 2023 No. 350

## CONTENTS

- ② JATピックス【特別懇談】    ④ JA職員の農家インタビュー!
- ⑥ 知っ得情報!!「国産国産」    ⑦ JA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



Facebook →



JA信州うえだ

Jan!Jan!  
JA-NEXT JA-NETWORK

発行/信州うえだ農業協同組合    印刷/(株)アオキ印刷  
〒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

HP/https://www.ja-shishuueda.ljia.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「UDフォント」を採用しています。



# 旬をおとどけ

Oishii Collection



## 今月の旬の食材

### ダイコン

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたダイコン。日本では皮が白色のダイコンが主流ですが、品種によっては緑や赤、紫、黒などさまざまな色のダイコンがあります。

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふるふきダイコンなど煮物に向いています。

選ぶ時のポイントはヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていないものがよいです。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものがおすすめです。

#### 保存方法

葉から水分が蒸発してしまうので、必ず根と葉を切り離しましょう。根は新聞紙やラップに包んで野菜室に立てて保存。葉はすぐに食べるか、下茹でして冷蔵か冷凍保存します。



↑直売所情報はこちら

ダイコンを使った料理を紹介!



## ダイコンとマイタケの煮物

R e c i p e

材料 4人分

- ダイコン/1/2本(約400g)    ★酒/大さじ1
- マイタケ/1パック(100g)    ★和風顆粒だし/小さじ1
- ゴマ油/大さじ2    ★塩・コショウ/適量
- しょうゆ/大さじ1
- 小ネギ(小口切り)/適量

#### 作り方

- ① ダイコンは厚く皮をむいた後一口大のいちょう切りにし、かぶるくらいの米のとぎ汁で15~20分下茹でします。
- ② マイタケは食べやすい大きさにさきます。
- ③ 鍋にゴマ油を入れて熱し、ダイコンとマイタケを軽く炒めます。
- ④ ③に水3カップと★を入れ、中火で30分煮込みます。
- ⑤ しょうゆを入れてひと煮立ちさせ、器に盛って小ネギを散らします。

ダイコンを下茹ですることでえぐ味が取れて、よりおいしくいただけます♪



©よい食P



# 部会長との懇談

## 2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。



藤森部長(左手前)・船田センター長

久保田部会長

アスパラ部会 部会長  
土屋 一様



### ①部会の目標・取り組み内容

高齢化対策として新規生産者の発掘を行っている。茎枯病等の防除対策として成長した枝葉の整理。長期取り囲場の拡大と栽培者の育成・指導を進め10アール当たり1tの反収を目指し、栽培管理(防除・土づくり・灌水・栽培管理)の再確認を行っている。

### ②品目別の課題

病気に負けない栽培管理と温暖化による早期萌芽による凍霜害対策が課題。特に栽培管理の確立は各営農技術員と連携し、薬剤の選定と防除時期を逃さない管理が必要。

### ③JAを通して期待する事

農家は独自の完成形を目指しているが、他農家との比較ができない。そのため、営農技術員の育成と巡回指導時間の確保を期待する。また、工サ代が高騰し経営を圧迫しているため、包括的な畜産農家支援と持続可能な販売価格の形成をお願いしたい。さらに畜産物の食べ方を広報し、消費拡大をお願いしたい。

要。凍霜害対策は関係各所と情報交換を密に行っていきたい。

### ③JAを通して期待する事

茎枯病等、病気に強い品種への転換の検討。肥料・農薬等価格が高騰しているので経費削減対策を行うて欲しい。春獲りは市場評価が高く高単価で取引されている。長獲り販売単価も以前よりは高値だが、春獲り並みを期待したい。また、消費拡大に向けJAでも料理方法をPRし消費拡大を望む。



藤森部長(左手前)・田守リーダー

土屋部会長(右奥)・田中営農技術員



### 営農経済部 船田武志畜産センター長

「営農技術員の育成は急務と考えている。工サ等の生産コスト増は価格転嫁できないと限界。そのため生産基盤の維持強化を検討し要請していく。さらに、消費拡大する必要があるため地産地消を推進します。」



### 営農指導部 田守竹夫リーダー

「現在茎枯れ病対策として雨除けハウス・灌水施設を提案しているが、資材価格が高騰しているため管内の遊休ハウスを有効利用できるような対策を図っていきたい。アスパラの単価は安定して高値が続いているので、さらなる生産振興を目指す。」

## きのこ生産者大会を開催

当JAきのこ協議会は10月23日、JA本所で「きのこ生産者大会」を開催しました。大会は、冬場の需要期に向けてキノコの有利販売につなげることを目的に開催。生産者の他、東京・神奈川・大阪・京都の市場関係者や県上田地域振興局上田農業農村支援センター、JA全農長野、当JA役職員が参加しました。

市場関係者は、市場情勢や販売動向、今後の販売見通しについて報告しました。生産者は生産状況や品質日本一への取り組みを報告し、有利販売について要望するなど活発な意見交換を行いました。生産者は、需要に対し供給量を超えないことが価格確保には不可

超えないことが価格確保には不可



品質査定会の様子



挨拶する長谷会長

畜産部会 部会長  
久保田 千丈様



### ①部会の目標・取り組み内容

品質の良い生乳・牛肉・優良子牛の生産を目標としている。特に肉牛では共進会の上位入賞に向けて、東日本くみあい飼料やJA等の巡回指導による肥育技術の向上を目指している。

### ②品目別の課題

高齢化・後継者不足による管内畜産農家の減少。新規農家が参入しづらい職種なので現状の農家維持が課題。

欠。「需要期であっても生産量の調整を行う事が価格維持には必要」と確認しました。大会に先立ち、キノコの品質査定会を開催し審査講評を行いました。「御地のキノコは品質が高く、安心して箱を開けられる。六文銭が印刷されたエノキタケにはファンも多い。それだけに安定したハイクオリティな品質を求められている。生産コストに見合う販売価格を目指す」と審査した市場関係者。同会の長谷純男会長は、「産地としての信用・信頼をより高めるため、日本一の品質を目指す。高い志を持ち皆で頑張ってください」と抱負を話しました。

# 祐農グリーンさんの畑で 農作業を 体験!!

## インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は、祐農グリーンさんの畑で出荷作業を体験させていただきました。

### 出荷作業



祐農グリーンさんのハクサイの収穫時期は8～10月。この畑は3割物用に出荷しています。



point&memo  
収穫したてのハクサイを  
おで試食させていただきました。

point&memo  
小林さんから  
規格や詰め方などを  
レクチャー中!



point&memo  
収穫したハクサイは、その場で重さを量りながら規格ごとに  
分けて詰めていきます。(1箱15～20kg)内側の葉を傷つ  
けないよう、段ボールの場合は外葉1～2枚残して、コンテ  
ナの場合は外葉を3枚残してきれいに詰めます。



point&memo  
出荷方法は段ボールとコンテナを利用しています。大きくてかさば  
るハクサイですが今回は詰めやすく、重ねやすいので作業がよ  
くなるコンテナで作業しました。その他にも通気性が良く、雨天時  
でも気にせず荷詰めができるといったメリットもあります。



point&memo  
2人とも  
一生懸命作業中!



point&memo  
小林さんは土作りにも  
こだわっています。父が経営している牧  
場から排出される牛の糞尿を発酵させて堆  
肥を作っています。雑な臭いもなく減農薬  
栽培にもつながっています。



point&memo  
近くに比べて  
臭いも少ない  
堆肥ですね!



point&memo  
コンテナへの箱詰めが終わったらトラクターの  
荷台へ縦に5段積みで載せていきます。



左から武舎担当、小林さん、竹内課長

### 感想



竹内課長

「将来の農業の展望をしっかりと見据えながら日々努力されている小林さんのカッコいい姿勢がとても印象的でした。詰め方や出荷の見分け方など、わかりやすく教えてくれたので安心して作業できました。これからもおいしい野菜を生産してもらいたいです」



武舎担当

「今回簡単な作業を体験してもらいましたが、それだけでもとても大変で、収穫する量を聞いてからはこの作業をそんなにやるのかと驚きを隠せませんでした。体力が必要なお仕事かと思いますが、お身体に気をつけて、おいしい野菜を作り続けていただきたいです」

## 今回のインタビュー職員



JA信州うへだ  
よだくぼ南部地区事業部 普及推進課 課長 竹内 浩三  
よだくぼ南部地区事業部 普及推進課 武舎 力也

# 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!

10月下旬にインタビュー 長和町大門  
こばやし ゆうた  
(有)祐農グリーン 小林 祐太さん(41歳)

◆竹内…生産している品目と経営規模について教えてください。  
◇レタスを2ヘクタール、ハクサイを2ヘクタール、キャベツ・ブロッコリー・花豆を合わせて10アールを栽培しています。  
◆竹内…たくさんさんの面積で栽培しているんですね。小林さんが農業を始めた理由を教えてください。  
◇自分の特技を活かしながら生計を立てられると思ったのがきっかけです。私はもともとスキー選手で、今後のキャリアを考えたときに引き続きスキーに関わりながら仕事ができる職業を探していました。周りのスキー仲間や関係者の意見も参考にしながら



◆武舎…小林さんにとって農業の魅力を教えてください。  
◇成果が目に見えることです。手をかけた分だけいい物が作れるし、自分さばればそれなりのもので作れます。例えばハクサイは霜にあたり寒さから自分を守るために養分のデンプンを糖に変えて甘くなります。その反面、収穫時期を間違えると葉や外葉が力加力加になり、やがてそこから腐って食べられなくなってしまったりもありません。  
だからこそおいしいものが収穫できて消費者の方に食べてもらえることはとても嬉しいです。  
◆武舎…成果が目に見えて実感できるところって達成感も違いますよね。土作りにこだわっているそうですがぜひ聞かせてください。  
◇土作りにこだわることによって土壌が作物を生育させる総合的な能力をあげるために行っています。父が経営して

ら農業をやる決意をして、25歳の時に新規就農し30歳の時に法人を立ち上げました。現在、妻と2人で作業をしていて、収穫時期には母と叔父も手伝ってくれています。春・秋に農業、冬はスキーのインストラクターをしながら充実した日々を過ごしています。



◆竹内…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。  
◇次世代の後継者育成につながるような取り組みをしていきたいです。鷹山地域は農地が空いているので、メガソーラーとして使われる農地を目にするようになりまし。晴天率もよく作物を栽培するのに適している地域を可能な限り農地として残してほしいと思います。鷹山地域に農業者が増え、農の景色がこれからも見られるように頑張っていきたいです。

場所	期日	時間	お問い合わせ先
ローン営業センター	平日・土・日	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
※12月30日(土)～1月3日(水)まで休業いたします。 ※平日にかかる祝日は休業いたします。			
各支所	平日	午前9時～午後5時	

参加無料!

## JAスマホ教室

開催日・会場 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 初級編: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】

○①、②とも定員8名。事前に必ず右記へお申し込みが必要です。(定員になり次第締切)

※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  
TEL:23-4040



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

## 相続対策とは

相続対策という「節税対策」がまず頭に浮かんできます。例えば年間110万円までの生前贈与により「相続税が〇万円減る」ことなどについてはイメージが湧きやすいと思います。では、そもそも相続税がかからない場合では相続対策は必要ないのでしょうか?

近年、家族関係は多様化しておりますので、「争族対策」も必要となってきています。「争族対策」とは、現実に相続が発生したときに、遺産分割などをめぐる争いが遺族間で起きないようにするための対策です。そのためには「遺言の作成」や受取人が指定できる「生命共済の活用」などを利用して「渡し方」を考える必要があります。



■相続についてのご相談は、プレミアムサロンまで(TEL:23-1145)

### 理事会だより

10月の定例理事会(令和5年10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年度上半期経営状況の開示について
- ②令和5年度凍霜害に伴う農家支援対策について

# 知っ得情報!! 学習編 「国消国産」



日本の「食」の実態は?

日本の「食」は、いま、さまざまなリスクに直面している

私たちが生きていくために欠かせない農畜産物。それは、自然の恵みを生かし、時間をかけてつくられるもの。足りないから

といてすぐにつくれるわけはありません。いま、その日本の「食」はさまざまなリスクに直面しています。



食料自給率の低迷

食料の多くを輸入に頼っている

農業生産力の弱体化

生産者の減少と高齢化、農地の減少がすすむ

多発する自然災害

多くの災害が世界と日本の農業にダメージ

世界的な人口増加

世界の人口増加による食料不足

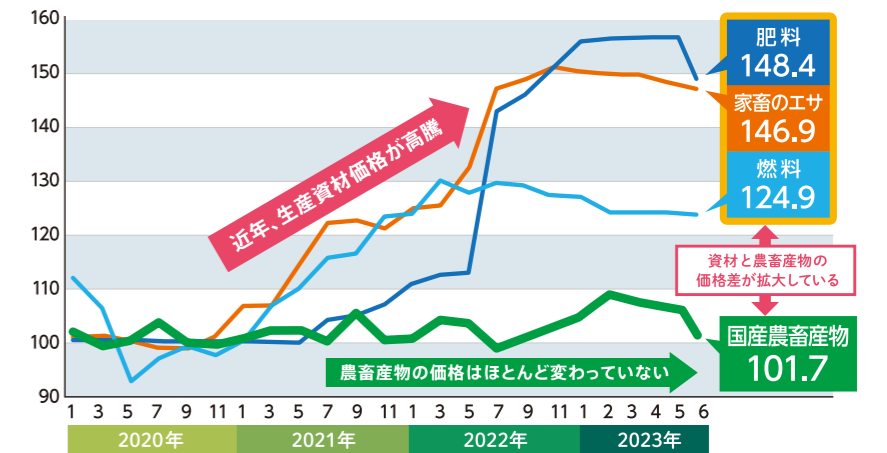
農畜産物を生み出す資材費の高騰

↑ 肥料や家畜のえさ、燃料などの値上がり

いま一番の課題は、農業生産に欠かせない肥料、家畜のえさ、燃料などの高騰です。ロシアによるウクライナ侵攻や円安の影響などにより、約3年前と比べて価格が大きく上昇しています。

一方で、国産農畜産物の価格はほとんど変わっていません。このため、農家の皆さんの経営は大変厳しい状況にあります。

生産資材と農畜産物の価格の推移を比べてみると(2020年を100とした指数)



農作物価格統計調査より全中作成

いま私たちにできること

『国消国産』をすすめよう!!



いま、日本の「食」がこうしたリスクに直面するなか、何ができるのか。その1つのアンサーとしてJAグループが提起しているのが『国消国産』(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)です。

地元食材の宝庫のJA直売所へ行ってみる、スーパーで国産農畜産物を手に取ってみるなどの私たちにできる身近な行動で、農家の皆さんを応援することが、『国消国産』につながっていくんです。

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、大地と地域のみらい。





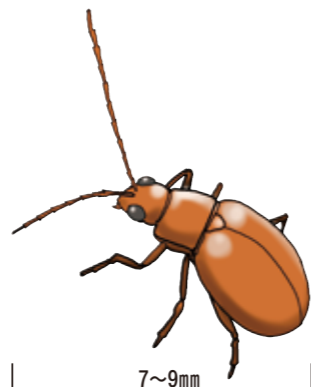
ハイマダラノメイガの幼虫による作業です。「ダイコンシンクイムシ」という別名も持っています。主にアブラナ科を

**A** 回答



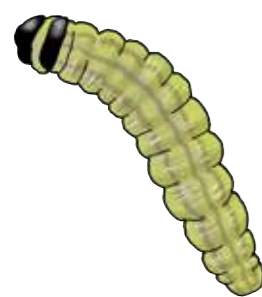
**Q**

ダイコンやハクサイの芯が薄茶色の虫に食われている(9月)



ウリハムシ

今年は春が早くから暖かくなったので、ウリハムシの発生が早く、被害が大きかったように感じます。飛んで逃げたので、殺虫剤がかけにくい害虫です。防虫ネットが使えるなら覆っておくと、被害にあいにくくなります。



最大で15mm

ハイマダラノメイガの幼虫

食害します。新芽が出る中心部を食べしてしまうので、キャベツがやられてしまうと正常な結球が望めなくなり、ダイコンでは生育が止まったり枯死することもあります。枯死は免れても生育が非常に遅れてしまつ、とても厄介な害虫です。  
特に今年は夏が高温少雨でハイマダラノメイガの発生しやすい条件であったこともありますが、あの異常な高温と干ばつの環境下でも種をまいて水をやってお世話してやっとなつてきたのに、栽培者の苦勞を無駄にするような事態になってしまったため、愚痴を含めて相談件数がとても多かったです。  
成虫は体長1cmの小さな地味な蛾です。幼虫は自らが出す糸で葉を綴りながら内部を食べます。そのせいで殺虫剤が掛かりにくいのも困りものですね。植え付け時に殺虫剤を使い、植え付け直後から防虫ネットを使うなどの対応をお願いします。

農業相談にお越しの際は、ぜひお持ちください。

- 病斑や虫食い痕などがわかる部分
- 害虫と思われる虫
- 枯らしたい草
- ご自宅にある農薬のリスト



おススメの薬剤はグリーンファーム店でお問い合わせください。栽培規模や条件に合わせた薬剤をアドバイスします。



※難しいようなら写真でも構いませんが、確認したい部分が写っていないことがよくあります。

おすすめ資材

「クミックス防寒ブーツ」5,940円(税込)

内側のウレタン素材で暖かさをキープ! 足元からの冷えを防ぎます。雨や雪などの侵入を防ぐフード付き! サイズは25cm~28cm(M~3L)を用意しています。色はブラックとグリーンの2色展開!

○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

気軽に家庭菜園

ほうさくClub!



次回に生かそう!みんなが困った「よくある質問」

グリーンファーム中央店には営農相談員がおり、家庭菜園や直売所出荷の方の栽培や防除、施肥、土づくりなど、あらゆる農業の相談に対応できるようにしています。毎日たくさんの方が相談に訪れます。今回はその中から今年よく質問されたことを紹介します。



**A** 回答



ニンニクやネギにオレンジ色の粒々が出ている(5~6月)

さび病です。オレンジ色の粒々はやがてふくらんで裂け、鉄さびのような胞子をばらまきます。ひどくなると葉全体がさび色の粉に覆われて、葉が灰色になって、最悪の場合枯れてしまいます。枯れなくても葉がダメージを受けて光合成能力が下がるので、春に罹るとニンニクが太りにくくなります。  
春と秋に出る病気で、真夏や真冬には発症しないので放っておけば治ると思うかもしれませんが、胞子は次の年に影響してどんどん被害が増えてしまいます。上田地域では春に発症することはないと感じていますが、今年は春の早い段階から温度が上がリ、雨も比較的多かったため、発病の条件がそろってしまつたと思われるかもしれません。  
いずれにしても、一度発症した畑では毎年出やすくなるので、病斑が出る前の4月や9月に予防的に薬剤散布をしておきましょう。発症してしまつたら、すぐに治療的農薬を散布しましょう。

**A** 回答



黄土色の虫がキュウリやカボチャの葉を食っている(5~6月)

ウリハムシです。体長7~9mm。コガネムシを小さくスマートにしたような姿です。葉にコンパスで傷をつけたように円状に食い痕を付けます。キュウリ、カボチャ、スイカ、メロン、ズッキーナなど、ウリ科の作物に付きます。葉を食うだけでなく、ウリ科の株元に卵を産みます。幼虫は根を食べて育ちます。作物の生育が悪いと思ったら、ウリハムシの幼虫のせいで根がボロボロになっていることもあります。夏に成虫になって現れ、冬は別の場所越冬し、翌春にまたウリ科を狙いに來ます。



## 2024年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー掲載写真決定

テーマ「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」

すばらしい写真を多数ご応募いただきありがとうございました。32人から103点の応募があり、審査の結果、次の18人の作品が採用されました。〔 〕内は採用者住所／タイトル。〔敬称略〕

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>1・2月</b></p> <p>関隆夫<br/>〔東御市加沢／初日の出〕</p> <p>小川稔<br/>〔上田市下塩尻／希望の朝〕</p> <p>大岩博子<br/>〔東御市新張／アイスワウン〕</p> <p><b>7・8月</b></p> <p>永井巳代子<br/>〔上田市東内／雨ごい祭り〕</p> <p>眞壁隆樹<br/>〔上田市古安曾／夏休みの空〕</p> <p>金井節子<br/>〔東御市祢津／エンディング〕</p> | <p><b>3・4月</b></p> <p>柳澤とし子<br/>〔長和町大門／花回廊〕</p> <p>樋村守彦<br/>〔上田市殿城／花桃の里〕</p> <p>田中健嗣<br/>〔東御市和／最後の桜〕</p> <p><b>9・10月</b></p> <p>小林武彦<br/>〔上田市秋和／秋たけなわ〕</p> <p>高橋久夫<br/>〔上田市東内／雨乞いのため池〕</p> <p>堀内啓司<br/>〔上田市東内／正月への備え〕</p> | <p><b>5・6月</b></p> <p>坂口満明<br/>〔上田市殿城／田植え祭り〕</p> <p>小坂國建<br/>〔長和町古町／薫風に泳ぐ〕</p> <p>安部勤<br/>〔上田市住吉／グリーンの里〕</p> <p><b>11・12月</b></p> <p>高木一成<br/>〔上田市五加／須川湖の晩秋〕</p> <p>竹内健二<br/>〔上田市芳田／秋色の公園〕</p> <p>山崎哲行<br/>〔上田市真田町傍陽／初雪の朝〕</p> |
|--|---|--|

## 2025年版 JA信州うえだオリジナルカレンダー写真募集

■テーマ／JA信州うえだ管内の「次世代に伝えたい農や地域の風景～郷土の春夏秋冬～」  
2022年以降に撮影したもので、上小地域内の現存している風景を写した作品を募集します。

〔応募締切〕2024年9月6日(金)

広報誌JAN!JAN!12月号誌面等で発表します。なお、カレンダー写真採用者にはメイン採用3万円分・サブ採用1万円分の「JAまごころ商品券」を、応募者全員に粗品を進呈します。

応募の詳細はこちら→

【お問い合わせ先】  
企画広報課 TEL: 25-7800



## JA信州うえだ 保健福祉推進大会

2024年  
1/27(土)

### 家の光フェスティバル 同時開催

当JAは、地域における健康づくりや助け合いなど、保健福祉活動への参画意識を高めるため、「保健福祉推進大会」を開いています。今回は堀ちえみ氏が講演!

参加費  
無料!



記念講演 堀ちえみ氏

#### 注意事項

◎事前に当JAの各支所・店の金融・共済窓口にて申込み、入場券をお受け取り下さい。1回の受付につき、お1人様2枚までとなります。

- 日時／2024年1月27日(土)
- 開場／正午 \*入場には入場券が必要になります。
- 開会／午後1時 ■閉会／午後3時30分頃
- 場所／丸子文化会館 セレスホール(上田市上丸子1488)
- 参加費／無料
- 定員／700名(先着順・定員になり次第締め切らせていただきます)

○申し込み受け付け開始 12月18日(月)から

- 記念講演 堀ちえみ氏「ステージ4舌がんが私に学ばせてくれた人生にとって大切なこと」
- プレミズ活動報告 ○「家の光」読み聞かせ ○健康体操

正午から会場内の健康コーナーで、血圧・体脂肪率・骨密度測定や健康相談を行います。家の光コーナーでは図書の販売や手芸品等の作品展示を行います。

主催 JA信州うえだ/JA信州うえだ保健福祉推進委員会 お問い合わせ先 総務企画部企画広報課 TEL: 25-7800

### 【頻発する災害に備えて園芸施設共済に加入しましょう】

近年、頻発する豪雨や台風等の自然災害により全国で農業用ハウスに甚大な被害が発生しています。災害が「いつ・どこで」起きるかわからない状況下で、農業を継続的に行うために被害の未然防止や被害を受けた場合の補償など日頃の備えが重要です。これからの季節は雪害も心配されますので既にご加入されている方は継続加入をお願いします。ご加入されていない方は是非、加入のご検討をお願いします。なお、園芸施設共済の掛金は必要経費として認められています。令和3年4月にJA信州うえだと長野県農業共済組合との間で「災害に強い施設園芸づくり」に関する協定を締結し、今年も継続しています。これにより、すでに園芸施設共済に加入している方は引き続き、新たに加入される方は次回の更改時より、賦課金が20%割引になります。

お問い合わせ先: NOSAI長野上小支所 TEL: 35-3333

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活! 令和6年度 京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

## みすず学生会館 MISUZU21 学生入居者募集中!!



募集人員 **72名** 女子43名・男子29名 募集対象 令和6年度の新入学生 (大学生・短大生・専門学校生)

お申し込みはお早めに 入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問い合わせください。\*編入や中途による入居希望については別途お問い合わせください。

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料59,000円/月(+共益費8,000円/月)

- ◎主要な駅へアクセス抜群!
- ◎万全のセキュリティーで安心の毎日!
- ◎管理人常駐!
- ◎完全個室の快適なワンルーム!
- ◎浴室・トイレはセパレート
- ◎クローゼット収納あり



入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野 管理部 TEL.026-236-2325  
〔土日・祝は除く〕 https://www.jakyosai-nagano.jp/



## 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!



スズキ ジムニー【クロスアドベンチャーXA】



- 4WD MT
- 車検2年付
- カラー:青
- 2010年7月登録
- 修復歴:なし リ済込
- 車両本体価格:60.9万円
- 諸費用:9.1万円
- 走行距離:50,000km (※11月2日時点)

総支払額 **70万円**

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

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)
- 車両本体価格:138.4万円
- 諸費用:7.6万円
- 走行距離:6km (※11月2日時点)

総支払額 **146万円**



この頃、散歩中にどこからか私の大好きなキンクセイの香りがしてきて幸福な気持ちになりました。

(M.N 主婦 72歳)

秋は本当にフルーツいっぱいですが、ブドウ、ナシ、カキ、リンゴと楽しんでいますが、今夏の猛暑、いつも以上にスイカで水分補給しました。感謝です。

(T.K 主婦 78歳)

「今年はキュウリが上手く作れなかった」という話をしたら、豊作だったお友達から秋頃までたくさんキュウリをいただきました。素人の畑で作る作物に比べて、本当に立派なキュウリに驚きました。長年従事されている方は、やっぱりプロですね。うちの小さな畑で立派な作物が作れるようになるのはいつなのでしょう。笑

(A.O パート 41歳)

策をされていたのでしょつね。

昨年のはたまねぎは失敗してしまっただけで今年はほつさくCube!!で良く勉強して挑戦して立派なたまねぎを作りたいと思います。

(M.T パート 67歳)

エコープの米油がとても良いです。胸やけなく、カリッと揚がり、油持ちも良いです。他の油と比べるとちょっとお値段が良いですが、一度使ったら良さが分かるはず!!

(K.N 主婦)

JAN!JAN!10月号に載っていたブドウ入りサイダー寒天ゼリーがおいしそうでした。レシピをしっかりと保管しておき、来年作ってみたいと思います。

(K.K 会社員 49歳)

おいつくすよー

JAN!JAN!をいつもJAの方が届けてくれていますが、楽しみにしているクロスワードは今回1つの答えがわからず、頭を使い良かったです!

(H.K 自営業 72歳)

脱穀、田起こしが終り、やっと一息つけます。あまり寒くならないうちに妻を誘い、温泉旅行に行きたいと思っています。

(S.Y 農業 70歳)

「コロナ禍で出来なかったイベントが開催されるようになり嬉しい限り!旬の野菜や果物を買ったり、キッチンカーでの食事やデザートも楽しんでいます。

(S.K 60歳)

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

銀杏黄葉知らず祠の在り所 上田市上塩尻 永井 陶子
捨て畑も捨て田も花野となりけり 上田市保野 山口佐世子
病院の休診予定や菊香る 青木村当郷 佐藤 哲夫
公園の木彫りの鳥へ赤とんぼ 上田市保野 清水ゆき子
十二畳半にひとりの夜長かな 上田市古安曾 甲田 隆登
新涼や夜風が馳走わが夕餉 上田市諏訪形 横澤 みね
誕生日美しヶ原に秋の富士 上田市築地 勝見 稔
手拍子の冴えて兎責の甚句かな 上田市長瀬 山岸 政子
厨の灯消して名月褒めにけり 上田市小島 樋口 幸子
げけ防止次の帽子を編んでいる

川柳

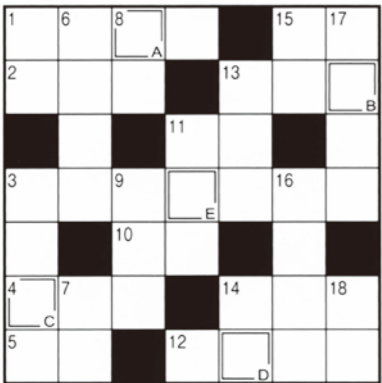
橋詰信幸 選

焼芋の温みを抱いて帰路急ぐ 上田市築地 勝見 稔
朝一の神に願うは今日の無事 上田市富士山 宮澤 令行
丹田に漲る思い吟する詩 上田市東内 山本 進
物価高米粒つ残さぬ 青木村田沢 上原美代子
猛暑すぎはや冬支度陽が恋し 上田市五加 甲田 啓子
左から右へさらりと聞き上手 上田市富士山 大森乃里子
早起きの一杯のお茶甘渋く 東御市滋野 土屋 喜俊
鈍化して零す壊すが茶飯事に 上田市塩川 下村 正枝
亡き夫と朝飲むお茶に梅一つ 青木村田沢 北澤 芳子
根拠無い処理水批判えげつない 上田市真田町本原 有賀 晚鐘
児の仕草うしろに親が透けて見え 東御市和 白石 幸男
乗り越えた幾多の試練今の幸 上田市蒼久保 畔上 綾子

クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

和名「かがりびばな」冬咲きの花。



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 冬眠するものも多い大型の哺乳類
2 謎の多い浮世絵師、東洲斎
3 その月の一番最初の日
7 寒い日に吐くと白く見えることも
8 授業中は慎んでください
9 ワカメの根元に近い部分
11 予報によると来週は寒いらしい
13 建物が立っていない宅地
14 の細かい滑らかな肌
15 年越しに付きものの種類
16 チン!と鳴らすと人が来ます
17 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
18 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

- ヨコのカギ
1 サンタがプレゼントを入れます
2 パパ、ママ、どこ?
3 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
4 大好きな歌手の を見に行った
5 レンコンは根のように見えますが、実はこれ
10 「海のミル蒲」と呼ばれる貝
11 除夜の鐘を突けるところもあります
12 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
13 サハラ、タクラマカンといえば
14 刃物で紙を加工して描きます
15 冬の京都市は 冷えるといわれます

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。

10月号出題クイズの答え
クイズの答え: アキチズコウ、ラウバギフ、ワタリドリ、クリキクバ、ライシユト、ブンシヨカン
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12月31日。正解者の中から抽選で5名様!「信州田舎風即席みそ汁(9.4g×50食入り)をプレゼント!!

今月の表紙



撮影時期 2021年12月K.Tさん
2024年版JA信州うえだオリジナルカレンダー 応募作品から【※2021年以降撮影したものです】

今月号の表紙は、2024オリジナルカレンダー応募作品の中から採用させていただきました。21年12月22日、上田市手塚の舌喰池で撮影した「銀盤の冬の使者」というタイトルで応募いただいた作品です。3,000キロ以上離れた北の大地から飛翔して来た白鳥をとらえた貴重な写真です。今後、季節に合った作品をご紹介します。来年度のカレンダーも募集中。奮ってご参加ください!

# 花ナビ

HANA\*NAVI



## クリサンセマム ノースポール

- 学名 / *Leucanthemum paludosum*
- 科名 / キク科 ●原産 / 北アフリカ

クリサンセマムという花は何種類もあり、色や形も異なります。なので、この花も通常はノースポールと呼ばれます。ノースポール(北極)の名は白い花びらと耐寒性を表しているのかもしれませんが。丈夫で長く花を咲かせる上、比較的安価で手に入るため、人気があります。

冬から春にかけて出回り、素朴で純粋な雰囲気、白い花弁で中心が黄色い花を咲かせます。マーガレットによく似ていますが、花の大きさも葉の形も異なります。葉は深い切れ込みの入ったギザギザした形で、特徴があります。

### 育て方

見ごろ 12~5月

性質が強く、特に世話をしなくても育ちます。

日当たりの良い場所を好みます。耐寒性にはありますが、冬の間は霜や寒風に当たってしまう露地植えだとかなり傷みます。上田地域での冬越しは鉢植えにして霜が当たらない軒下や室内が良いでしょう。

水はけが良い土を好みます。水は土が乾いたらたっぷりやります。

肥料は植え付けの時に緩効性のものを少し入れておけば良いでしょう。栽培中に葉色が淡くなるようなら追肥をやりませう。

花がらはこまめに摘むと次の花が咲きやすくなります。葉が結構茂るので、蒸れると灰色かび病に罹りやすくなります。株が大きくなってきたら切り戻して風通しを良くしましょう。

暖かくなってくるとアブラムシが付きやすくなるので注意しましょう。ただし耐暑性が弱く、暑くなると絶えてしまう一年草です。

## 生活サポート部からのお知らせ

### A・コープのクリスマスケーキと パーティーメニュー予約受付中!!

毎年ご好評いただいているA・コープのクリスマスケーキとパーティーメニュー。今年も長野市や安曇野市・岡谷市などの県内洋菓子店のケーキを取扱いしています。

※県内洋菓子店のケーキは数量限定品のため予定数に達し次第終了となります。あらかじめご了承ください。

申込締切 **12月13日(水)**

商品お渡し日 **12月20日(水)~25日(月)**

お問い合わせ先

生活サポート部生活課(☎23-4040)

A・コープファーマーズうえだ店(☎27-5580)

A・コープコアしおだ店(☎38-3828)



写真はイメージです。



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。

## お酒の飲み方

今年も残りわずかとなりました。皆さんは年末年始いかがお過ごしでしょうか。12月はクリスマスや忘年会、大晦日といったイベントが多く、飲酒の機会も増える方が多いのではないのでしょうか。アルコールは飲みすぎなければ問題はありませんが、日頃から飲酒習慣があり、つい飲みすぎてしまう方は生活習慣病のリスクが高くなりますので注意したいですね。

### お酒の適量

アルコール摂取量の適量は1合未満(約20g)です。週に1~2日の休肝日を設けながら楽しみましょう。

#### 【1合のアルコール目安】

- ビール(5%) 約500ml(約200cal)
- ウイスキー(43度) 約60ml(約140cal)
- 日本酒(15度) 約180ml(約180cal)
- 焼酎(25度) 約100ml(約160cal)
- ワイン(14度) 約180ml(約130cal)

#### 【計算方法】

摂取量(ml)×度数(%) / 100×0.8  
= 純アルコール量(g)

例:ビール500ml(5%)の場合  
500×0.05×0.8=20g



### お酒を上手に楽しむためのポイント!

#### ①空腹時の飲酒は控えましょう

空腹時にお酒を飲むと、吸収率が速くすぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃などを刺激してしまう可能性があります。

#### ②食事と一緒にゆっくりと楽しみましょう

食べながらお酒を飲むと、アルコールがゆっくり吸収されるため、血中濃度の上昇も抑えられます。

#### ③アルコール以外の水分と一緒に楽しみましょう

血中アルコール濃度の急上昇を抑えられる他、アルコールには利尿作用があるため、脱水症を起こしやすくなります。水分をたくさん補給しアルコールを体外に排出しやすくしましょう。

#### ④週に1~2日は休肝日を設けましょう

お酒を飲む曜日などを決めて、週に1~2日は肝臓を休ませましょう。

お酒は飲みすぎると、生活習慣病(がん、糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど)のリスクが上がってしまいます。しかし、適量を意識するだけで、健康的な生活を続けられ、お酒も楽しめます。

