

♡ 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!

1

Jan.2024 No.351

## CONTENTS

- ②新年のごあいさつ ④JAトピックス ⑥特集1 ⑧特集2
- ⑩ほうさくClub! ⑫知っとく情報!! ⑭なんでも掲示板
- ⑯みんなの広場 ⑰健康講座 ⑱花ナビ、今月のいちおし商品
- ⑳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)フォトキ印刷  
〒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-shinshuueda.ljlan.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 泉やぶくぬぎの顔文字に「い」ユニークな「カ」デザインフォントを採用しています。



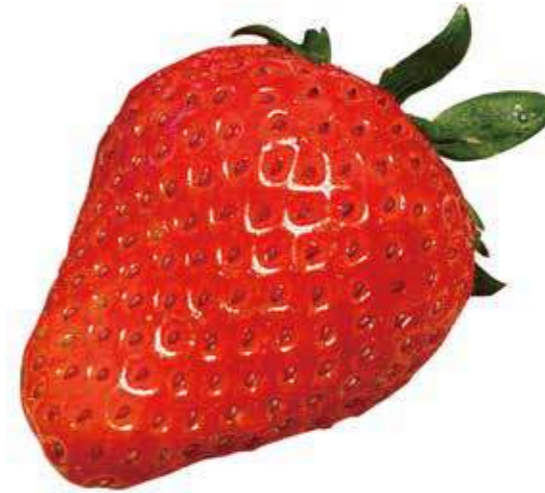
# 旬をおとどけ

Oishii Collection



## 今月の旬の食材

### イチゴ



愛らしい見た目と、そのまま食べられる手軽さ、酸味と甘みのバランスが魅力的なイチゴ。ビタミンCが豊富で、約7粒で1日の必要量が摂取できるといわれています。ビタミンCは、風邪予防のほか、美肌づくりに効果が期待できます。また水溶性食物繊維の一種であるペクチンに富み、腸内環境を改善して便秘の解消につながります。

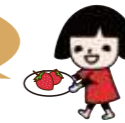
洗う時は、ヘタをつけたままで。取ってから洗うと、水っぽくなり、ビタミンCが流れ出てしまいます。そのまま食べるのはもちろん、スライスしてサラダにしたり、つぶしてドレッシングにして楽しみましょう。

選ぶ時のポイントはヘタの近くまで色鮮やかでハリがあり、傷のないもの。ヘタの緑色が濃く、乾いていないものをおすすめです。

#### 保存方法

果実がやわらかく傷つきやすいため、できるだけ早く食べましょう。保存する際は、洗わずにラップをして野菜室で。冷凍保存も可能です。洗ってヘタと水気を取ってから冷凍しましょう。

イチゴを使った料理を紹介!



↑直売所情報はこちら

## イチゴチーズ大福

R e c i p e

材料 1個分

- イチゴ/1個
- あんこ/20g
- クリームチーズ/15g
- ライスペーパー(22cm)/1枚

#### 作り方

- ① 大きめのお皿に約40℃のぬるま湯を張り、ライスペーパーの両面にぬるま湯をつけて、お皿やまな板の上に置きます。
- ② ある程度柔らかくなったライスペーパーの上に、縦半分に切ったイチゴ、あんこ、クリームチーズをのせます。
- ③ 具材を包むように、ライスペーパーを巻いて完成です。

時間が経つとライスペーパーが固くなってしまいます。完成したら早めに食べてください!



©よい食P





# 新年のごあいさつ

信州うえだ農業協同組合  
代表理事組合長



眞島 実

新年、明けましておめでとうございます。組合員の皆様には、健やかに新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、JA運営に深いご理解とご協力を賜りましたこと、役員を代表いたしまして厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、農作物の状況につきましては、3月に暖かい日が続いたことで生育が早まり、4月以降は数回にわたる凍霜害や降雪、豪雨等による被害が発生し、夏場は高温、猛暑に見舞われるなど農作物全般に大きな影響を受けました。農家の皆様方には、農作業等大変ご苦労が絶えない厳しい年でありましたが、皆様のご努力により、安全・安心な地元農畜産物を地域の消費者へお届けすることができました。

一方、農業・農政をめぐる情勢については、一昨年に引き続き円安、諸外国の輸出規制、口

シア・ウクライナ・中東情勢の影響などにより、物流の停滞、生産資材価格高騰などが発生したことで、農業・農家経営を圧迫し、農業所得が減少する厳しい状況が続きました。

JAとしては、昨年度に引き続き生産資材価格が高止まりしている状況にありますので、国・県・各市町村へ生産資材価格高騰対策の予算確保などの支援要請を行いました。また、農業者の営農継続と安定した農業経営に資するため、当JA独自の支援対策も実施いたします。さらに、農作業の省力化や農業生産コスト低減に向けては、独自肥料の開発・提案等に取り組むとともに、グリーン社会の実現に向けては、資源循環型農業・環境調和型農業への取り組みが重要でありますので、畜産・酪農家と連携した堆肥の安定供給体制の構築に取り組んでまいります。

政府がすすめる食料安全保障の強化を目的とした「食料・農業・農村基本法」の見直しに対しては、JAグループが一体となり、再生産に配慮した適正な農畜産物の価格形成の実現と国民理解の醸成、国産産物など食料自給率及び食料自給力の向上を図るための食料安全保障の強化、農業の持続的な発展と農村の振興等に向け取り組んでまいりますので、組合員の皆様には、農政活動にもさらなるご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

農業・JA経営を取り巻く環境は、少子高齢化による人口減少、農業基盤、JA事業基盤の減退、円安・日米金利差などによる金融経済情勢の不透明感などにより一段と厳しさが

が増しております。

この様な環境を踏まえ、自己改革工程表の重点目標や第10次中期3カ年計画のKPI（重要業績評価指標）の達成に向けた不断の自己改革の実践により、財務の健全化を図ることはもとより、生み出した財源を将来の農業振興や農業生産基盤の確立と地域の活性化に資するよう取り組んでまいります。

今後も組合員・地域の皆様から信頼され続けるJA運営に取り組んで参りますので、事業・経営改革にも、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、本年は、第10次中期3カ年計画の最終年度となります。長期ビジョン「食と農で地域に笑顔をつくります」「次代につなげる農業・組織・経営基盤の確立」の達成に向け役員一丸となつて取り組んで参る所存です。組合員の皆様のご理解ご協力を賜りますよう重ねてお願い申し上げます。皆様にとりまして、素晴らしい一年となりますよう心からご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

## 信州うえだ農業協同組合

- 代表理事組合長 眞島 実
- 代表理事専務理事 丸山 勝也
- 常務理事 櫻井 典夫
- 常務理事 和田 宏一
- 代表監事代理 小林 久晃
- 代表監事 高橋 一嘉
- 常勤監事 木村 明夫
- ほか役員職員一同



JA SHINSHU UEDA  
2024 Happy New Year.



# 令和6年度 農業関係施策・ 予算等に関する要望書を提出

当JAは、10月から11月にかけて管内4市町村の上田市、東御市、長和町、青木村に出向き、令和6年度の農業関係施策・予算等に関する要望を行い、各市町村長・議会議員に要望書を提出しました。

気候変動による食糧生産の不安定化や世界的な人口増加など、食料安全保障の強化が課題となっています。生産現場においては、担い手不足、高齢化による生産基盤の弱体化が進むとともに、生産資材価格が高止まりし、農家経営を圧迫するなか、生産者が将来にわたって安心して多様な農業を営める環境が必要となっています。このため、再生産可能な農畜産物価格形成の実現に向けた消費者への理解醸成と消費拡大対策の強化とともに、生産資材高騰対策への継続・拡充を要望しました。



東御市の花岡利夫市長(左)に要望書を手渡す眞島組合長

また、国が進めるみどりの食料システム戦略の実践として、資源循環型農業の取り組みである耕畜連携への支援対策や、遊休農地・未利用地の未然防止に向けた地域ぐるみの活動に対する支援、新規就農者育成及び樹園地継承にかかる取組支援を要望しました。

また、近年頻発する自然災害に対し「改良復旧」などにより災害に強い産地づくりと被災者負担軽減に向けた支援、深刻化する有害鳥獣被害対策として防鳥・防獣ネットや電気柵設置に対する支援、農作物の盗難発生への未然防止対策などへの支援を要望しました。

# 資材展示会でメーカーと 最新情報交換

JA信州うえだ菅平高原宮農センターは12月13日、生産資材展示会を同センターで初めて開催しました。

展示会には、上田農業農村支援センター・JA全農長野や農業・肥料・種苗各メーカーと卸売業者16社が参加し、生産者との情報交換を行いました。

参加したメーカーは、「生産農家の方から直接お話を伺えるのは貴重で、ちょっとした情報が製品開発のヒントになります。生産コストが増す中、我々もトータルコストを下げるご提案をしています」と、生産農家との情報交換に意欲を示しました。

生産者は「メーカーの方と直接話ができるのはとても有意義だった。得られた情報は今後の検討材料として持ち帰ります」と話しました。



生産資材展示会の様子



薄型マルチの紹介

# 若手生産者と意見交換交流会 近況や経営方針で情報交換



ラヴェリテロビーでの意見交換・交流会の様子

当JA東部地区事業部営農課と東御市は12月8日、若手生産者との意見交換・交流会を東御市のラヴェリテで開催しました。

今回は8月に続き2回目の開催。新たに東御市も加わり今年度の農業状況について説明し、10年後の農業生産維持拡大について意見交換がされました。東部地区の若手生産者や信州うえだファームで学ぶ研修生19人、JA職員10人、東御市2人が参加しました。

JAの竹内勇斗営農技術員は、「参加者からは様々な部署のJA・市職員との交流はいろいろ相談ができて良かったとの声があった。女性の参加者が多く、元気に活躍できる環境は大切。今後も継続して開催していきたい」と話しました。

# 地域住民と「新米を味わう会」開催

農事組合法人秋和営農組合と直売所おひさまは、地域住民を対象に「新米を味わう会」をJA旧秋和店構内で初めて開催しました。

お米や米粉、地元産野菜の販売の他、炊き立ての新米と地元産野菜を使った豚汁を来場者にふるまいました。

主催者の秋和営農組合佐藤祥一代代表理事は、「昔から秋和の米はおいしいといわれている。今日は多くの方に味わってもらえて良かった。今回は秋和地区で活動しているおひさまの皆様が協力してもらった。今はまだ点での活動だが連携を強化し面での活動をしていきたい」と話しました。

参加者からは、「秋和のお米のおいしさと秋和営農組合の活動を初めて知った。消費者として営農組合の活動を応援・協力していきたい」と話していました。



新米を味わう参加者

# 収穫感謝祭を管内6会場で開催



流通センター会場の様子

JA信州うえだは11月下旬、管内6会場で収穫感謝祭を開きました。メイン会場となるJA農産物流通センターでは、ふじの産地直送の申込みを受け付けました。また、同センターでは即売りんご、きのこ、牛肉、新米など新鮮な農畜産物も販売し、国産消費産をPRしました。その他にも、農業機械や軽トラの展示販売も行いました。

この日は県内外から大勢の人が訪れ、午前8時の開場時にはりんごを買いたい人で長い列が出来ていました。静岡県から来た常連客は「前日に上田に泊まった。毎年、信州うえだのりんごを楽しみにしている」と話していました。

眞島組合長は「春先の降雪、夏場の高温が発生したが、農家の皆様のご努力により収穫感謝祭が開催できました。おいしい農畜産物を味わって欲しい」と話していました。



収穫方法を教わる参加者

当JA青年部と女性部は、11月12日子育て世代を対象にした「親子収穫体験教室」を初めて開催しました。20代〜40代の親子10組33人が参加。農業の楽しさを知ってもらう事で農への興味や理解醸成につなげることを目的に、上田市の麻時リンゴ園でリンゴ「サンふじ」の収穫とケーキ作り体験を行いました。

# 親子でサンふじの収穫体験と ケーキ作り教室開催

青年部員から栽培の面白さや収穫方法、品種の違いなどを教えてもらい、参加者は自分の手で収穫。また、フライパンを使ったリンゴケーキ作りも体験しました。参加者は、「収穫してその場で食べられるのは贅沢。ぜひまた参加したい」と大喜びでした。企画した両部長は「良と農を身近に学ぶ良い機会になったと思う。これからも青年部と女性部で協力していきたい」と意気込みを語りました。

※訂正。12月号3ページ特別懇談の写真キャプション表記で船田センター長と表記しましたが正しくは船田センター長でした。



# 日本の「食」と「農」を、もっと知ろう。



## 世界の食料不足が進む中で。

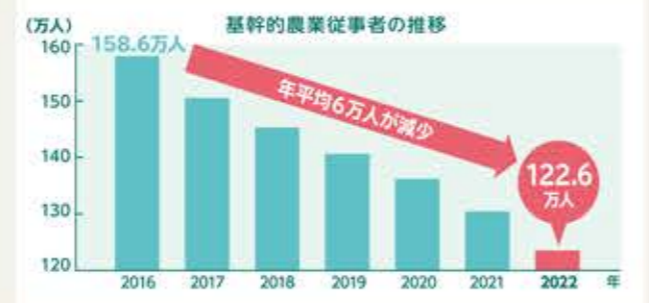
世界の人口は増え続け、2050年には97億人になると予想されています。自然災害の増加や、国際紛争が原因で食料の価格が世界的に高騰。世界的に自国民の食料を確保する国が増えていきます。もう食料を海外からいつでも輸入できるという時代ではなくなっているのです。



出典:農林水産省「知ってる?日本の食料事情 2022-食料自給率・食料自給力と食料安全保障」

## 農業従事者数や農地面積は年々減少。

食料自給率は38%まで低迷しているのが現状です。また、農業従事者は、毎年約6万人のペースで減少。さらに、平均年齢は68.4歳(2022年)と高齢化が進んでいます。農地も、ピーク時から約176万ヘクタール、四国と同じくらいの面積が減っています。



出典:農林水産省「農業センサス」(農業構造動態調査)

## 農業の恩恵は食だけではない。

農業は、食料を生産するだけでなく、災害から国土を守る、農村や地域の文化と景観の持続、生物多様性など、「多面的機能」によって、私たちに多くの恩恵をもたらしています。



農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo\_kinou/img/zentai02.jpg)の図を加工して作成

## 農業の持続が「和食」文化を守る。

ユネスコ無形文化遺産として世界に誇る「和食」。そこには農業・農村が育む農畜産物の存在が欠かせません。食文化を次代につなぐためにも地域農業の持続が重要です。



## 国産を食べる、SDGsに貢献する。

国産の農畜産物を食べることは、輸送によるCO<sub>2</sub>の排出を抑え、環境への負荷を減らすことにも貢献します。地元産を食べる地産地消、国産を食べる「国産国産」を進めましょう。

日本の食料自給率はわずか38%(カロリーベース)。いざという時、国民が食料に困らないために、JAグループは、「国産国産」を提唱しています。



## 適正価格のための法律がある国も。

農業先進国のフランスでは、生産資材や流通コストを農畜産物の価格に適正に転嫁するための法律が制定され、農業を守り、発展させ、未来へつなぐ仕組みが作られています。日本でも、持続可能な農業に向けた「食料・農業・農村基本法」の見直しの議論が進められています。

## 農業の持続に挑戦する生産者。

生産者は今、苦境にありながらも、JAグループと一体となって、付加価値の高い農畜産物の生産や、ドローン・ITの活用による生産コストを抑えた先進的な農業などを進めています。消費者に国産の農畜産物を安定的に供給するために挑戦を続けています。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

# 特集1



# 子どもたちの未来のために今、日本の「食」を選ぼう。

## 激変する世界情勢。様々なものが値上がりする中で、農畜産物の値段はあまり上がっていない!?

日本が誇る安全・安心でおいしい農畜産物。実はこれまで、他の食料品と比べて値上がりしていません。毎日食べるものはなるべく安くという消費者の思いに、生産者はこれまで必死に耐えてきました。食卓を囲む笑顔を絶やさぬよう、日本の生産者は様々な努力を続けています。しかし、それも限界となる時がきています。

## 生産資材の高騰で、苦境に立つ生産者。

農業生産に欠かせない肥料、家畜のえさ、燃料などは、かつてない値上がりが続いています。生産資材の高騰と上がらない価格の板挟みで、このままでは農業を続けたくても続けられないという生産者の悲鳴が聞こえてきます。



## 農畜産物の適正な価格をみんなで考え、生産者を応援。

生産資材の高騰などで、今、生産者は苦境に立たされています。農業は土を耕し、苗を植え、育てて、収穫するという、時間と手間がかかる仕事。いったん衰退してしまえば、回復が難しいのです。今、国産の農畜産物の適正な価格をみんなで考えることが必要ではないでしょうか。

## 国産の農畜産物を選び、食べる。それは、子どもたちの未来を選ぶこと。

子どもたちの未来に日本の「食」をつなげることは、「国産の農畜産物を選び、食べる」という身近な行動に、その答えがあります。それはまた、私たちの世代の責任ともいえるでしょう。日本の農業が持続可能であるために、適正な価格で国産農畜産物を選び、食べて、日本の農業を応援していきましょう。







第2問

## 漢字合わせ札

四角の中にバラバラになった漢字があります。組み合わせて、二字の漢字を作ってみましょう。



## お正月迷路

第3問



問題

「ふりだし」から「あがり」まで、すべてのものを拾いながら通り抜けましょう。同じところは2度通ることはできません。さて、

**辰は何番目に通るでしょう？**

※「ふりだし」は数えません。



パズルの答えはJAN!JAN!2月号に掲載します。

特集2

新年謹賀

新春スシヤル

# お正月パズル



お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。気持ちを新たに幸先の良い一年のスタートを切りましょう！



お正月特別企画

パズルを解いて豪華プレゼントをゲットしよう！

3問すべて正解の応募者の中から抽選で5名様に「JAオリジナル詰め合わせセット」をプレゼント！

※応募方法は17ページをご覧ください。

出題:ニコリ

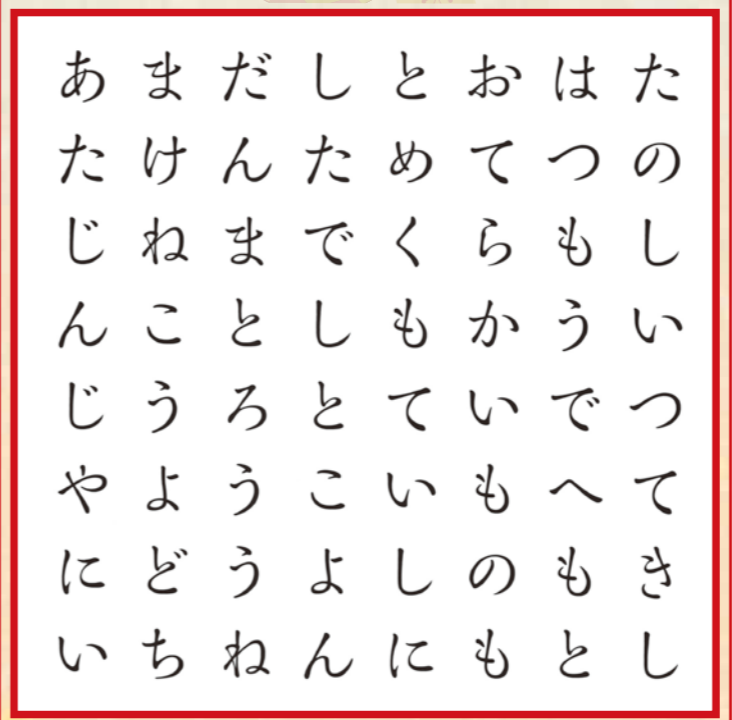


第1問

## お正月のごあいさつのシークワーズ

問題

リストにある言葉を、左の盤面から探しましょう。



どの言葉も縦・横・斜めの8方向のいずれか一直線上に読みます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きい文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何でしょう？

リスト

しんねん あけまして おめでとう  
 ことしも いちねん よろしく とともに  
 きもの きて おてらか じんじゃに  
 はつもうでへ いこうよ もらった  
 おとしま たためて かいものも  
 しよう たのしい としで いいよね





**ズッキーニ**  
**グリーンポート2号**

すっかり市民権を得たズッキーニ。家庭菜園でも気軽に作れますが、よく相談されるのが、葉が縮れたりモザイク柄に色が変わったり、実が奇形になるのが主な症状のウイルス病です。しかしウイルス病に対処できる薬剤がないので、罹ってしまうとお手上げです。株を抜き取るしかありません。

そこでウイルス病に耐性のあるグリーンポート2号を紹介します。ズッキーニ黄斑モザイクウイルスとスライモザイクウイルスに抵抗性を持っているので安心です。雌花が付きやすく、葉の裏のトゲが少なく作業しやすいのも利点です。ズッキーニは交配しないと実が大きくならないので、1株よりも数株育てて人工授粉しましょう。



**バジル**  
**レモンバジル**  
**ホーリーバジル**

トマトとモッツァレラチーズとバジル。これさえ合わせておけば間違いなくおいしいのは、よく知られたところ。しかし、いつも使っているのは「スイートバジル」という一品種であり、他にも品種があるんです！レモンバジルはレモン風味のフレッシュな香りが持ち味。サラダやハーブウォーターにもってこいです。ホーリーバジルはスパイシー。炒め物やハーブティーに向きます。

栽培はいたって簡単。ほとんどほったらかしでも育ちますが、たまに先端を摘んで切り戻しをしないと、わき芽が伸びて収量が増えます。使いたいときに摘んで収穫できます。やはり摘みたてが最も香るので、家庭菜園にあると嬉しいですね。

今回紹介した作物の種や苗は、各グリーンファーム店で取り扱いがあります。4月下旬～5月上旬に販売予定です。詳しくは各店にお問い合わせください。



**枝豆**  
**神風香**

大粒でしっかりした食感。香りがよく茶豆風味。そして強い甘み。もう我慢できないですよ！ビール用意しちやいますよね？大きくて香りも味も良い品種だと晩生種が多いため収穫期は秋になってしまうこともしばしばですが、神風香はなんと極早生種。5月上旬に播種すれば7月下旬に収穫ができます。真夏のビールに間に合います！

小葉で草勢がおとなしく、主茎が短くてコンパクトな特性があるので、いつもの枝豆栽培より肥料は多めで栽培しましょう。分枝が少ないため、密植気味の15～20cm間隔で播種すると収量を確保できます。

## 掘り出し物市開催中!

グリーンファーム中央店では2月末まで「掘り出し物市」を開催しています。農業・園芸・生活用品など、あんなものやこんなものが激安価格で販売! 数量限定の早い者勝ち!ぜひグリーンファーム中央店にお越しください!



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258回  
今月は



## ちょっとめずらしい作物の紹介

明けましておめでとうございます。1月にちょっとめずらしい作物の紹介を始めて、なんと10回目!今年もおススメの作物を紹介します。作ってみたら、より一層家庭菜園を楽しめるかも!今から家庭菜園計画しませんか?

### 小玉スイカ 甘小丸スイカ

ソフトボールより少し大きいサイズのスイカが1株で10～20個も実る!?種も小さくて口に入っても気になりませ



そんな薄皮ぶよぶよなトマトに新サイスが登場!25～60gの小さめの中玉トマトです。プチぶよより大きいので食べ応えがあります。赤ちゃんのほっぺのように柔らかいので、流通中につぶれやすく販売に向きません。自分で作るしかない!?

### 中玉トマト ぷるるんミディ

皮が薄くてぶよぶよのミニトマトプチぶよは以前この紙面で紹介し、大人気となりました。ツヤツヤの超薄皮は弾力性に富み、栽培中に実が割れません。口に入れるとまるでサクランボのようなグミのような食感で、皮の存在を忘れるほど。特に子どもやお年寄りに人気があります。



ソフトボール

ん。半分に切ってスプーンですくって食べるか、リングのように皮を剥いて丸ごと食べる、なんていう新しい食べ方ができますね。

上手なスイカの栽培には整枝が必要ですが、なんと放任でOK!ただし収穫期を見極めるのは難しいので、受粉後30～35日に収穫できるよう人工授粉した日を記録しておくとういでしょう。棚を作って空中栽培も可能です。



	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 ☎0120-738-055 または各支所・店まで
	各支所	平日	午前9時～午後5時	

くらしのアドバイス



～エンディングノートのすすめ～

「エンディングノート」とは、自分の終末期や死後に、残された家族が様々な判断や手続きを進める上で必要な情報を記すためのノートです。存命中や死後の家族の負担を減らすことを目的としているもので、遺言書のような法的効果はありません。

形式や内容は自由ですが、一般的には次のような内容です。

- ・氏名、住所、本籍、生年月日、マイナンバー等の基本情報
- ・終末期医療への対応
- ・葬儀の希望
- ・友人、知人の連絡先
- ・資産  
(不動産、預貯金、保険、共済、年金、オンライン口座等)
- ・負債(借入金等)

この他に、家系図や自分史、家族へのメッセージなども記録しておけば、家族にとって大切な一冊になるのではないのでしょうか。書店で販売されているものを利用するのも、自分でオリジナルのものを作るのもいいでしょう。



■相続・遺言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

11月の定例理事会(令和5年11月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- |                              |              |
|------------------------------|--------------|
| ①令和5年度仮決算監査整備改善事項の処理顛末について   | ④諸規程の変更について  |
| ②長野県厚生連への融資について              | ⑤年末賞与の対応について |
| ③令和5年度第3・四半期仮決算事務処理日程・要領について |              |

家族でおいしく楽しもう

知っ得情報!!

冬のあったかミルク鍋



牛乳は冬が旬!

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめるミルク鍋レシピをご紹介します。

心も体もぽっかぽか♪

たっぷりキャベツと鶏肉のレモンミルク鍋

- 材料(2人分)
- 鶏モモ肉/300g
  - ウインナー/6本
  - キャベツ/1/4個
  - ニンジン/1/2本
  - レモン/1/2個
  - 牛乳/300ml
  - Ⓐ
  - ◎水/400ml
  - ◎コンソメ(顆粒)/小さじ2
  - ◎塩/小さじ1
  - ◎粗びき黒こしょう/少々

作り方

- ① 下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンはいちょう切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。
- ② 鍋にⒶを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7～8分煮る。
- ③ 牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2～3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。

POINT

お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど(材料外)を添えると味の変化を楽しめます。



家族全員で楽しめる!

豆腐ともやしのまるやかミルクたんたん鍋

- 材料(2人分)
- 豚ひき肉/150g
  - 木綿豆腐/1丁(300g)
  - もやし/1袋
  - ニラ/30g
  - ごま油/小さじ2
  - 甜麺醬/小さじ2
  - しょうゆ/小さじ2
  - 水/100ml
  - Ⓐ
  - ◎豆板醬/適量
  - ◎ニンニク/1片
  - ◎ショウガ/1片
  - ◎長ネギ(白い部分)/1/2本
  - 牛乳/300ml
  - 鶏がらスープの素(顆粒)/大さじ1/2
  - みそ/10g
  - 塩/小さじ1/8
  - すりごま(白)/大さじ1

作り方

- ① 下準備をする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。もやしは洗ってひげ根を取る。ニラは4cmの長さに切る。Ⓐのニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- ② 肉みそを作る。フライパンにごま油を弱火で熱し、Ⓐを入れて香りが立つまで炒める。端に寄せて中火にし、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら、炒めたⒶと合わせて甜麺醬、しょうゆを加え、全体がなじむまで炒める。
- ③ 深さのある鍋か土鍋に、水、鶏がらスープの素(顆粒)を入れて沸騰させ、もやしを入れてふたをし、1分30秒ほど蒸す。
- ④ ふたを取り、牛乳、塩、すりごま(白)を加え、味噌を少しづつ溶かしながら入れる。木綿豆腐、ニラを彩りよく並べて中火にかけ、豆腐が温まり牛乳が沸騰する直前を目安に火を止める。
- ⑤ 鍋の空いている所に②に肉みそをのせる。





2024 春の県下一斉

主催:長野県農協生活事業推進協議会 自動車専門部会・JA全農長野

オートバブル

# わくわくドポイント モーターキャンペーン

キャンペーン期間 1/1月 ▶ 3/31日

軽トラから高級車まで

ゴリタン だって **二刀流**

車検実施のお客様の中から抽選で

## JA特産物 プレゼント

100名様 \*当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

今がお買い求めのチャンスです!

期間中JAオートバブルまたはJA自動車整備工場にてお車をお買い上げのお客様の中から抽選で

旅行券 2万円×20名様

まごころ商品券 3千円×50名様

プレゼント!!

\*当選者の発表は通知書及び商品の発送をもって代えさせていただきます。

キャンペーン期間中にオートバブル信州うえだでは、「特別商談会」も開催します。

■日時 2月16日(金)~17日(土) 午前9時~午後4時

■場所 中央営業所(上田市住吉22-1) TEL:23-3730

## 塩田東山観光農園いちご狩り

1月2日(火)からスタート

直売所と隣接したイチゴハウス内で「紅ほっぺ」と「章姫」の2種類が食べ放題。ご家族みなでお楽しみください。

春のような暖かさのハウスの中に漂うあま〜い香り。鮮やかな緑の葉の下には、真っ赤に熟れた大粒のイチゴがズラリ。思い切り大きな口を開けて、ガブリッとほおぼると、さわやかな甘みが口の中いっぱい広がります。

■期間 1月2日(火)~5月末日まで(変動あり)  
☆予約制(定休日:火曜日)

■入園時間 午前10時~午後4時まで  
(入園受付の最終は午後3時まで)

■入園料 食べ放題(1時間以内)※3歳未満は無料

期間	小学生以上	小学生未満
1月2日~5月10日まで	2,100円	1,600円
5月11日~5月末日まで	1,600円	1,100円

直売所では贈答用(化粧箱入り)から家庭向け、ジャム用など各種取りそろえています。

○ご予約、お問い合わせ  
塩田東山観光農園〔上田市富士山2019〕  
TEL:39-0210(午前9時~午後4時)

新春イチゴフェア開催

●1月12日(金)~14日(日)

電話予約限定!!入園料が表示金額から200円割引♪ぜひこの機会にいちご狩りをお楽しみください。

※200円割引は1日80名の限定です。

↑JAでんきはJA組合員のためのお得なサービス!

## JAでんき 4つのポイント!

- 1 JA担当者が伺うので **簡単!**
- 2 JAグループなので **安心!**
- 3 規制料金より **おトク!**
- 4 解約 **手数料なし!**

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!

【お問い合わせ】 \ お申込み・料金シミュレーション好評受付中! /

ホームエネルギー課 TEL:38-8327

ZEG 全農エネルギー株式会社

全農 全国農業協同組合連合会

\*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)

## おめでとうございます。

### JA共済小・中学生 第67回書道・第57回交通安全ポスターコンクール 長野県審査会 金賞受賞者


令和5年度の書道コンクールには、県内の小・中学校366校から1万9557点、ポスターコンクールには221校から3186点が出品されました。金賞作品は、県代表として全国コンクールに出品されました。当JA管内の金賞受賞者は次の通りです。[敬称略]

(かっこ内は学校名と学年)

交通安全ポスターコンクール

金賞/榎村真歩(丸子中央小学校6年)

長野県の金賞受賞作品27点は、2月1日(木)~5日(月)まで、アリオ上田に展示されます。







夕暮れが早くなり社会人一年生の娘にとつては車での帰宅も心配になります。特に山道を走りますので、先日同乗しながら危険箇所のチェックをしてきました。「ライトはアップでないと動物が出てくるよ」の通り、ライトで飛び出しを止めたタヌキが2匹。毎日こんな不安で帰宅するなんて想像もつきませんでした。(K.M 主婦 64歳)

(編)動物の飛び出しは本当に恐怖ですね。夜間の山道は、道の両側に光る目がないかと警戒しています。

今年はいつもの年より菊の花がいつぱい咲いたので、近所にも分けてあげました。長持ちするので喜ばれています。りんごとほつれん草のカップケーキは、早速作りましたが好評でした。(K.U 85歳)

(編)菊の花も色々な色があつて楽しめますよね。カップケーキレシピ、反響が多くありうれしく思います。

今年も今ところ標やかな日が続き暖冬が予想されています。幸い足腰が丈夫で毎日のようにマレットゴルフをして老後に備えています。(M.T 79歳)

(編)楽しんでマレットゴルフをされている様子が目に浮かびます。上達するコツがあればぜひ教えてください。

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

虫食いに花の刺繍を冬帽子  
唐松の落葉メガネに留まれり  
独り旅汀の落葉踏み遊ぶ  
マフラーの助手は妻なり測量士  
わが肩にぼつんと落つる木の実かな  
雷鳴もポストへ入る投句かな  
冬銀河日ごとに小さくなる私  
大往生儀姉百二才石路の花  
銀杏散る並木の道は滑りやすし  
障子張り方寸ならぬ傘寿かな

上田市上塩尻 永井 陶子  
上田市保野 清水ゆき子  
上田市東内 山本 進  
上田市真田町長 宮崎 拓男  
上田市古安曾 甲田 隆登  
上田市築地 勝見 稔  
上田市保野 山口佐世子  
上田市長瀬 山岸 政子  
上田市御嶽堂 小澤むつよ  
上田市生田 辰野 昌子

◎選者吟/浅間山雪の肌着でおはしけり

川柳

橋詰信幸 選

熊注意と急に札立つ柿たわわ  
弟を歌や踊りであやす孫  
自分ほめストレス飛んで虹がたつ  
久し振り八十路の頬に紅をさし  
戦況に続くニュースが明るすぎ  
迎年の眩き綴る五年日誌  
いい数字出るまで計る血圧計  
苦にならず寒い暮らしては我家系  
晩秋の夏日予報に脱ぐタイツ  
八十路まで幾坂越えてふたり旅  
宗教も政治も平和捉えかね  
姑となる喜び添える手が温い

青木村当郷 佐藤 哲夫  
上田市諏訪形 大林 正樹  
上田市緑が丘 青木しずか  
青木村田沢 北澤 芳子  
上田市塩川 下村 正枝  
上田市八木沢 前島 宣子  
上田市富士山 大森乃里子  
青木村田沢 上原 忠夫  
上田市真田町本原 有賀 晩鐘  
上田市古安曾 甲田 瑞枝  
青木村村松 沓掛 正一  
上田市築地 勝見 稔

◎選者吟/鬱憤がパツと散つてく捌り所

今年は大根がたくさん収穫できました。漬物もいいですが、保存出来る切り干し大根にしてみました。初めて作りましたが、割とよくできました。(M.M 65歳)

(編)手作りの切り干し大根、良いですね。旨味も凝縮されて色々な料理に大活躍。おいしくねー!

JAの直売所に行くのが楽しみの一つです。ブドウ、梨、リンゴ等新鮮で安く美味しい果物を買って幸せです。農家の皆さん、来年もよろしく願います。(S.K 60歳)

(編)直売所のご利用ありがとうございます。これからは、直売所で買って食べて地元を生産者を応援してください。

俳句や川柳をして短歌、詠める方が羨ましいです。挑戦してみたい気持ちだけはありますが...。(M-I 73歳)

(編)まずは一句作ってみましょう。そして葉書にかいて応募ください。選者に選ばれば、楽しさ倍増です。

JAさんの2024年版カレンダー。父の写真が当選しました!!来年も応募するようなので、よろしく願います(笑)(Y.H 39歳)

(編)素敵な写真を応募いただきありがとうございます。お孫さんやお子さんが撮影した作品もちらほらあります。

久しぶりに9月に農協まつりに行きました。バケツ、牛乳をもらい、焼きそばを買いました。おまつり気分を満喫出来ました。(S.M 81歳)

(編)ご来場ありがとうございます。今年は、一気に行事が戻った感じがします。これからもおまつり、楽しんでください。

クロスワードを解いていて冬支度というキーワードが出てきていよいよ自宅回りも屋内も冬に向けた準備をしなくちゃ!と実感。枯葉・枯れ草、植物、地域猫、ヒーターなどなどさせて大忙しです。(N.M 59歳 自営業)

(編)冬支度をはじめたら、あつという間にお正月ですね。暖かくお過ごしください。

お便りコーナーでは、イラスト・絵手紙を募集しています。ハガキにかいて送ってください。(返却はできません)。

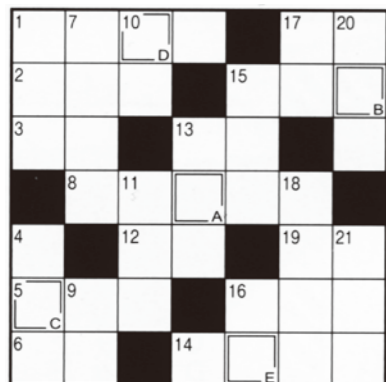


クロスワード

誰が解くかな? 家族みんなでチャレンジ!

豆知識 & ヒント 元旦に生中継されます。

今月のクロスワードはプレゼント対象外です



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 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
4 キウイやポンカンが生産量が日本一の県
7 エッセーともいいます
9 かつお節や昆布で取ります
10 ガラガラとうがいをして洗うもの
11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
13 大股の人は広めです
15 カメやカッパの背に付いています
16 ーや硯(すずり)を用意して書き初めをした
17 カラオケで楽しむもの
18 ーの計は元旦にあり
20 旧暦1月の異称
21 見張ること。ーカメラ

ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
2 旅行前にーブックを買った
3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
5 北を向いたとき西になる方向
6 丁寧ないうとご飯です
8 横綱を先導して土俵に上がります
12 セイウチの口からよつきり
13 農地ー、道路交通ー
14 DNAが含まれる体の設計図。ー操作
15 猫が中で丸くなっているかも
16 不要物を可燃、ー、資源ごみに分別した
17 彼女はーを言わず彼を外に連れ出した
19 エレベーターの表記では「B」

〈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!

11月号出題クイズの答え

Table with 2 columns: Question numbers and answers. Answers include フユジタク, インド, ハム, ザク, カ, etc.



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

今回は8-9ページ「お正月クイズ」の答えを書いて応募してね!



応募の締め切りは1月31日。正解者の中から抽選で5名様に「JAオリジナル詰め合わせセット」をプレゼント!!

今月の表紙

(撮影:11月下旬)



上田西地区のお子さんH・Sくん(7歳) S・Sちゃん(4歳)です!2人とも鉄棒が上手でした!

今月の担当(尾芦)





# 花ナビ

HANA\*NAVI

あなたのくらしに お花を



## ロウバイ

- 学名/Chimonanthus praecox
- 科名/ロウバイ科 ●原産/中国

寒い季節にかわいらしい香りのよい花が咲くので、お正月の生け花や茶花にも重宝します。原産地の中国では、ウメ・ツバキ・スイセンとともに雪中四友と呼ばれる、雪の中で咲く花として尊ばれています。確かに雪をかぶりながら咲く姿は趣があります。ただし寒さの厳しい上田地域ではお正月に咲かせるのは難しいかもしれません。

透明感を持った人工的な花が特徴的ですが、名前の由来も「蠟細工みたいな梅に似た花」という説が有力なようです。じつはウメの仲間ではなく、果実は有毒です。花全体が黄色いロウバイをよく見かけますが、ソシンロウバイという種類です。

見ごろ

12～2月



## 育て方

苗木を植えるのが一般的です。日当たりが良く寒風が強く当たらないところを選びます。十分に日が当たらないと、花が付きにくくなります。土には腐葉土や堆肥を入れて水はけを良くして植え付けましょう。調子が悪くなる一番の原因は、水はけの悪さだといっても過言ではありません。株が大きくなるので、鉢植えより露地の方が良いでしょう。

肥料は油粕など緩効性のものを、暖くなった4～5月と寒肥として12月に施します。

剪定はしなくてもまとまってきますが、枯れ枝や徒長枝が気になるようなら、花の後の新芽が出る前に切ります。接木の場合は台木から芽が出ることがあります。これは芽が出ているところから切り取りましょう。

### 今月のいちおし商品

注文期間

2024年3月29日(金)まで

## JAの仕込み味噌 国産大豆・国産米使用

### 置いておくだけで味噌になります

大豆・麹・塩で仕込んだ半製品です。ダンボールのまま置いておくだけで、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。



#### エコープ仕込み味噌 桶詰替不要

●原料割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

20kg **8,660円(税込)**

10kg **4,830円(税込)**

#### エコープ仕込み味噌 桶詰替不要 まろやか

●原料割合は、大豆とお米が10:12の12割こうじみそです。

10kg **5,220円(税込)**

#### 白みそタイプ 食べ頃 仕込み味噌

大豆の皮をむき、色・つや・味にこだわりました。8割こうじみそです。 **すぐ食べられる完成品**

#### 赤みそタイプ 食べ頃 仕込み味噌

10割こうじみそです。

1kg×4カップ

各 **2,790円(税込)** **すぐ食べられる完成品**



仕込みみそは、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!

## 健康講座



## 冬の乾燥

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いたします。

明けましておめでとうございます。冬の寒さが一層厳しい時季ですね。この時季は暖房を使用したり、湿度が下がるため乾燥しやすくなります。皆さんは乾燥対策をされていますでしょうか?乾燥は自身の体調にも変化が表れやすく、空気が乾燥していても気づきにくいことがあります。

### 乾燥によるリスク

#### ①風邪をひきやすくなります

空気が乾燥していると、肌や粘膜を覆っているバリア機能が低下して、細菌やウイルスなどが体内に侵入しやすくなります。

#### ②肌トラブルの原因になります

部屋の空気が乾燥すると、肌の水分が失われやすくなり乾燥状態になります。また、肌を保護しているバリア機能が低下して肌トラブルが生じやすくなり、肌荒れ、かゆみ、赤み、炎症、ニキビ、吹き出物の発生につながります。

#### ③火災のリスクが高まります

空気が乾燥する時季には、暖房器具の使用頻度も高いため火災が多くなります。乾燥した空気では炎が燃え広がりがやすいため室内環境は注意が必要です。

### 乾燥対策

#### ①加湿器を使用する

加湿器を使用して湿度を保ちましょう。その際には、部屋の広さに合ったサイズの加湿器を使いましょう。

#### ②室内に洗濯物を干す

加湿器がない場合に有効です。洗濯物や濡れたタオルなどを室内に干すことで、少しずつ水分が蒸発し、空気中の水分量が増えて室内の湿度が上がります。最近では、部屋干しの臭いを防ぐ洗剤や柔軟剤も多く出ているので、ぜひ利用してみてください。

#### ③観葉植物を飾る

植物は葉から水分を空气中に蒸散させる働きを備えているため、室内に置くと、周囲の乾燥対策に役立つといわれています。

#### ④床や窓を水拭きする

床を水拭きすると、床の表面に残った水分により、室内の湿度を多少ですが上げることができます。掃除のついでにできる加湿の一つの手として使いましょう。

