

♡ 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!

2

Feb.2024 No.352

CONTENTS

- ②JAトピックス ④JA職員の農家インタビュー!
- ⑥特集 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



Facebook →



HP / <https://www.ja-shizuokawaseda.lilian.or.jp/>
 ※QRコードからホームページをご覧ください。
 U@FONT 見やすくて読みやすいフォント「U@FONT」を採用しています。

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.0268-257800
 発行人/奥島 美 編集/総務企画部企画広報課

旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

ブナシメジ



ブナシメジの人工栽培は長野県が発祥の地。肉質は弾力性に富み、歯ごたえがよく食感にすぐれています。味にクセがないため和・洋・中を問わず、炒め物、汁物、和え物、揚げ物など幅広い料理で楽しめます。

ブナシメジはきのこ類の中では皮膚や粘膜の健康維持を助けるナイアシンや肝臓の働きを助けるオルニチンを多く含むとともに、他のきのこ同様、低カロリーで食物繊維が豊富です。

選ぶ時のポイントは傘に弾力があり、傘と柄がしっかりしているものがおすすめです。傘や柄に白い綿状のものが付着していることがありますが、これは「気中菌糸(きちゅうきんし)」といい、カビではなくきのこ自身からきのこの菌糸が成長したもので、そのまま加熱調理して食べられます。



↑直売所情報はこちら

ブナシメジを使った料理を紹介!



保存方法

冷蔵庫で保存してください。残った場合はラップフィルムなどで密封後、冷蔵庫で保存できるだけ早めに加熱調理して食べましょう。

ブナシメジと豚肉のバターポン酢炒め

R e c i p e

材料 2人分

- ブナシメジ/180g
- 青ネギ/適量
- サラダ油/小さじ2
- 豚バラ肉/140g
- 塩/ひとつまみ
- コショウ/少々
- バター/10g
- エーコープ味付けぽん酢/大さじ2

作り方

- ① ブナシメジは根元を切り落とし、ほぐします。青ネギは小口切りにします。
- ② フライパンにサラダ油をひき、2cm幅に切った豚バラ肉を炒め、塩・コショウを加えます。豚バラ肉の色が8割ほど変わったらブナシメジを入れてさらに炒めます。
- ③ ②にバターと味付けぽん酢を加えます。
- ④ お皿に盛り付け、青ネギをトッピングします。

さっと炒めるだけで、とっても簡単♪おかずにはもちろん、作り置きやお弁当にもぴったりです。



©よい食P



上田市議会議員と 農業情勢・課題について懇談

当JAは12月15日、上田市議会農業政策議員連盟役員との農政懇談会を本所で開催しました。上田市議会議員6人とJA常勤役員および担当部長ら8人が参加し、農業をめぐる情勢と課題について意見交換しました。
眞島実組合長は「農家経営の安定化に向けた所得確保が図れば、担い手の確保や荒廃地解消など多くの課題が解決できる」とあいさつしました。
議員からは、「グリーン社会実現に向けたJAの取り組みについて質問があり、



あいさつする眞島組合長

JAからは「化学肥料の削減はすぐには出来ないが堆肥等を用い地力を増強する必要がある。また、遊休地問題に対し土地を所有している地主の理解が必要である」と回答。さらにJA施設の跡地利用・農畜産物の適正な価格転嫁の必要性について意見交換をしました。
災害で被害が発生した場合、補償にかかる国の査定は現状復帰が基本で復旧にかかる費用の全額は出ないため、生産農家は継続を諦めしてしまう傾向にあるので災害に強い産地に向けた施設化に対する支援も要望しました。

抽選会に大行列！賑わい再び



福引抽選所に並ぶお客様

当JA東部地区事業部は12月16日、東部ライスセンターで恒例の年末大感謝祭を開きました。会場内ではサケや酢だこ、カズノコ、ミカンの他ナガイモ、ゴボウ、ハクサイなどの野菜や地元産牛肉を販売し、正月用の食材を買い求める人でにぎわいました。
また、自動車や農機具、ガス器具などの展示も行われた他、JA女性部東部支会による「遊休品市」が行われました。この市では、家庭で眠っていた遊休品タオル類や日用雑貨を持ち寄り格安で販売しました。
恒例の福引も開催され、抽選所は大勢のお客様が訪れ長い行列ができました。

ほうさくマスタークラブ開講



講習会の様子

当JAが運営する農業資材店「グリーンファーム中央店」は、栽培講習会「ほうさくマスターClub」の第1回目を開催しました。直売所や市場出荷を目指す人を対象に、年間5回開講します。今回は「エゴクリと菜園計画、JAへの出荷品目の紹介」としてJA全農長野職員が土壌の性質や肥料の役割を説明。また営農技術員が主力品目の栽培や収支について、営農相談員からは、土壌診断やJA農業支援プラン、ポテッとFarm、営農相談員の活動を紹介しました。
参加者からは「丁寧な説明で理解できた」「現場の話が聞けたので、今後農業を始めるのに参考になった」などの声が聞かれました。
今後受講者同士が農業出荷について共感し合える仲間となるような講習会を行う予定です。

冬休みに食料支援、社協を 通して米とリンゴジュースを寄付

当JAは、上田市・東御市・長和町・青木村の社会福祉協議会を通して生活困窮世帯に、管内産の米840kgとリンゴジュース840本を寄付しました。
特に子どもを持つ生活困窮世帯は、学校が冬休みに入り食費や光熱費の負担が増え、さらに困窮が深刻化することが懸念されています。
生産者である組合員との懇談会において、組織として地域貢献に取り組むべきであるとの声が寄せられたことから今回の寄付に至りました。



上田市社会福祉協議会での寄贈の様子

寄付を受け取った上田市社会福祉協議会宮之上孝司会長は「昨今、大変大勢の皆さんから相談を受けています。寄付いただいたお米とリンゴジュースは、12月27日に開催される支えあい年末市で必要な方にお渡します」と、謝意を述べました。
眞島実組合長は「当JAは、地域の皆さんが安心して暮らせる地域社会の実現を目指し事業運営している。昨今の物価高騰は、農家経営を圧迫しており当JAとしても危機感を抱いている。そんな中農家の皆様が大変な努力をして生産されたお米とリンゴジュースを年末に向けてご活用ください」とあいさつしました。

友好都市へ米「風さやか」発送



風さやかのパンフレット入りで発送

当JA営農経済部直販課は12月27日、練馬区産業振興公社に県オリジナル米「風さやか」を発送するため箱詰め作業を行いました。
同公社が会員向けに発刊する「ねりまファミリーパック」であっせん販売情報掲載し、4キロを13セット、8キロを46セットの注文を受けました。
この企画は、上田市と友好都市である東京都練馬区との間で2021年からスタートしました。今年は、加工品やお酒、シナノスイート、シナノゴールド、シャインマスカット等を発送しました。
同課の渡邊隆太調査役は、「当地は年間降水量が少なく日照時間が長い。また、昼夜の寒暖差が大きく味の良い農畜産物が生産されている。今回の風さやかもぜひみなさんに味わってほしい」と話しました。

イチゴ狩りスタート 初摘み楽しむ



イチゴ狩りを楽しむ家族

当JAの子会社(有)信州うえだファームが運営する塩田東山観光農園は、1月2日からイチゴ狩りの営業を始めました。初日は17組70人が訪れ、新春のイチゴ狩りを楽しみました。
同園は「紅ほっぺ」と「章姫」の2品種をハウス2棟35アールで栽培しています。家族で訪れた来場者は「甘くておいしくてびっくり！子ども達も自分で採って喜んで」と笑顔で話していました。
同社員石井隼人主任は「今年は株に栄養がたまり食味の良いイチゴができました。2月下旬までが甘みが強い。ぜひ来園を」と話していました。
なお、申込は予約制で1時間の食べ放題、イチゴ狩りは5月末まで。予約・お問い合わせは塩田東山観光農園 0268-1391-0210

鈴木さんのブドウ畑で 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、鈴木さんのブドウ畑でわら巻き作業を体験させていただきました。

わら巻き作業

point&memo
わらを巻くことで、樹の温度が上がるのを防止する効果と防寒効果があります。鈴木さんは12月末までに終わるように作業しています。

越冬準備作業!!



本格的な冬の到来の前に、収穫が終わったブドウ畑で、冬の寒さ対策作業を行います。今回は寒さからブドウの樹を守るため、幹にわらを巻きます。



根元側から先に巻いて、さらに上部にもう一段巻いていきます。その後、わらをむもでらせん状に巻いて固定します。



point&memo
一つの樹にわら5根元側と上部に合わせて約12束前後のわらを準備します。鈴木さんご夫妻から巻き方を教えてもらっています。



左から酒井係長、若林担当、秀平さん、理奈さん、塩田地区事業部常務課小林課長

2人だけでチャレンジ中



point&memo
わら巻き作業が終わったら、12月中に仮剪定、2月に本剪定を行います。



感想



酒井係長

「初めてわら巻き作業の体験をさせていただきましたが、天候をみながら日々の一つひとつの作業がおいしいブドウ作りに繋がっているんだなあと感じました。取材中も笑顔がとても素敵なお夫婦で、これからもふたり仲良くブドウを作り続けていただきたいです」



若林担当

「入組して一年目ですが、農作物の栽培に関して農家の方と直接話をする機会があまりないため、貴重な体験をさせていただきました。農業をするために都会から上田に移住して、これからもがんばりたいというお話を聞いてそんな農家の方々に応援し、サポートしていきたいと感じました」



塩田地区事業部付
若林 翔太

JA信州うへだ
塩田地区事業部
普及推進課
係長 酒井 規行



知りたい!
聞きたい!
やってみたい!

12月中旬にインタビュー 上田市富士山 鈴木 秀平さん(35歳) 理奈さん(35歳)

◇秀平さん・私は東京都町田市、妻は神奈川県横浜市で一人とも非農家の出身です。ものづくりに興味があつて、東京農業大学ではお互いに醸造科学科を専攻し、酒や味噌、醤油、酢な

◇酒井・ブドウとリンゴおいしいですよね。お二人は「ターニン(都市部から地方へ移住)された」とお聞きしました。上田市で農業を始めたきっかけを教えてください。

◇秀平さん・ブドウ(シャインマスカット)と巨峰を1000アール、リンゴ(ふじ、秋映)を85アール栽培しています。

◇酒井・生産している品目と経営規模について教えてください。



◇秀平さん・減農業栽培を心掛けています。使う量や回数など減らせる所は可能な限りなくすように常に考

◇若林・大変なときに気にかけてくれる環境は、とても助かりますよね。栽培する時に心掛けていることや農業の魅力教えてください。

◇理奈さん・作業効率が悪く2人で雨の日も休まずに作業してとても苦労しました。そんな中、地域の方をはじめ、塩田地区理事の林健三さんやJA営農技術員の方がアドバイスも含めとても気にかけていただいて助かったのを覚えています。今では慣れたのでよかったです。今は安心して

◇若林・就農した当時、ブドウやリンゴ栽培で苦労されたことはありませんか?

◇理奈さん・作業効率が悪く2人で雨の日も休まずに作業してとても苦労しました。そんな中、地域の方をはじめ、塩田地区理事の林健三さんやJA営農技術員の方がアドバイスも含めとても気にかけていただいて助かったのを覚えています。今では慣れたのでよかったです。今は安心して

◇酒井・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。

◇秀平さん・私達二人を農業の担い手という立場で地域の方が温かく迎えてくれたり、本当に感謝しています。また頑張った分だけ見ていてくれるのでその期待にも応えたいと思っています。出荷できないロス分もまだまだあるので、栽培技術向上に励みながら、経営安定を目標に取り組みしていきたいです。



◇秀平さん・私達二人を農業の担い手という立場で地域の方が温かく迎えてくれたり、本当に感謝しています。また頑張った分だけ見ていてくれるのでその期待にも応えたいと思っています。出荷できないロス分もまだまだあるので、栽培技術向上に励みながら、経営安定を目標に取り組みしていきたいです。

◇酒井・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。

購買代金の請求方法変更のご案内

令和6年1月に当JAの購買事業で使用するシステムの切り替えを行いました。それに伴い、生産資材・農業機械・生活用品・燃料・LPガス等の購買事業を口座引落の決済方法により利用する場合に、購買代金の請求の取扱い方法が変更となりました。

- 当JAより発行する請求書の様式が変更になりました。
- 期日までに代金決済されなかった場合に発生する遅延利息の計算方法が変更になりました。組合員・利用者の皆さまには、当JA購買事業を引き続きご利用頂きますようお願い致します。

●請求書の様式変更

当JAより発行する請求書の様式を変更します。

請求明細書

日頃は、JA事業をご利用いただき、ありがとうございます。
今回のご請求金額については、下記のとおりです。
なお、本書到着前にご入金いただいた際は、ご容赦ください。

作成日 2023/10/31
請求予定日 2023/10/31

前払情報	今回請求額	今回入金額	今回ご請求額	遅延利息
①繰上金額	②繰上延滞利息	③今回請求対象額	④うち入金額	⑤遅延利息
		2,969	0	2,967
⑥今回ご請求合計額			⑦+⑧	2,967
			⑧+⑨	2,967

お買上日	品名	税区分	数量	単価	金額	消費税等	ご利用部署	伝票NO.	備考
2023/08/08	08月の8日(検計月日)LPガス料金	内税	1.48		2,969		ホームエネルギー	K087455	2023/08/17
今回お買上合計(税込)					2,969				2,967/円
1/3	振込金額	消費税			2,748	259			

次回以降請求予定額
支払日指定 支払月指定

2751119891

△請求明細書は適格請求書(インボイス)の対象となりませんのでご注意ください。
ただし、所得税法や法人税法で保存義務が定められている証憑書類には該当しますので、引き続き、経費の明細として使用可能です。

●請求書の様式変更

期日までに代金未決済の場合に発生する遅延利息の計算方法を変更します。

- 現行：当JA所定の利率により日割で計算し、日次で遅延利息を加算しご請求していました。
- 変更後：計算方法は現行と同様となりますが、月次(請求明細書の発行日)で遅延利息を加算しご請求します。

	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
	各支所	平日	午前9時～午後5時	または各支所・店まで

くらしのアドバイス

確定申告の基礎知識と注意点



○申告期限注意

確定申告は1年中行えるわけではありません。基本的には、前年の1月1日から12月31日までの集計を2月16日から3月15日までに確定申告書を提出しなければなりません。15日が土日に当たる場合は月曜日が期限となります。

○確定申告の提出が遅れてしまった場合

期限後に申告を行った場合、期限後申告となり、無申告加算税もしくは重加算税が課せられる可能性があります。無申告加算税の場合、納付すべき所得税額に5～20%、重加算税の場合は40%の加算となります。税務署からの通告前に自主的に期限後申告をした場合は5%加算のみとなりますので、もし、確定申告を忘れていた場合は、早めに提出するようにしましょう。

○共済(保険)満期金の支払いがあった場合

確定申告における所得の中でも申告漏れしやすいのが、共済(保険)満期金(以下「共済満期金」という)です。基本的に共済(保険)の契約者と受取人が同一の場合は一時所得となります。一時所得の特別控除は50万円です。受け取った共済満期金から掛金の総支払額を引いた金額が50万円を超えるようであれば、確定申告の対象となります。

例年は、確定申告が必要ない方でも、これに該当すると確定申告が必要となりますので注意しましょう。

以上を注意して
確定申告を
おこなってください



■ご相談は、プレミアムサロンまで(TEL:23-1145)

理事会だより

12月の定例理事会(令和5年12月27日)において、次の議案が審議・可決されました。

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ①第3四半期決算結果について | ④JA信州うえだ役員報酬審議会の委員構成について |
| ②令和6年度経営管理組織機構の変更について | ⑤諸規程の変更について |
| ③令和6年度事業計画樹立指針及びスケジュールについて | ⑥コンプライアンス・マニュアルの改訂について |



気軽に家庭菜園

ほうさくClub!



第259回
今月は
グリーンファーム
カレッジ2024
受講生募集

わかりやすく専門知識が得られると毎年大好評のグリーンファームカレッジ。人気の講習会を継続しつつ新たに企画した講習会もプラス! 家庭菜園や農業をしている方もこれからやってみてみたい方もお気軽に受講してください。

2月10日(土)9:00~
グリーンファーム中央店で
申込受付開始

No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
1	3月12日	火	家庭用果樹の育て方 おうちで果物が収穫できたら素敵!でも気を付けることは?	300円	13:30~ 15:00頃	GF中央店20名
2	3月16日	土	いまさら聞けない米作り一年生 手伝いはしてあげたけど、いざ自分でやろうとしたら全然わからない!基礎をイチから	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ
4	3月23日	土	手作り味噌の仕込み(※申込締切 3月16日) 地元産大豆で地産自消。各自煮豆を持ち込んで当日仕込み作業をします	300円 +材料費(麹、大豆)	10:00~ 13:30~	GF中央店10名ずつ
5	4月6日	土	害獣対策~電気柵~ 年々被害が増えている害獣問題。害獣を知り対策方法を学びます	300円	13:30~ 15:00頃	GF中央店20名
6	4月13日	土	肥料と石灰の基礎知識 種類がたくさんあります。何が違うの?どれをいつ使えばいい?	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ
7	4月20日	土	春の寄せ植え 自慢したくなる自分だけの寄せ植えをつくっちゃおう	300円 +材料費	10:00~ 13:30~	GF中央店15名ずつ
8	4月23日	火	夏野菜を家庭菜園で作ろう トマト、ナス、キュウリなどの栽培方法と品種紹介。育てていっぱい食べよう!	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ 午後刊行しおだ30名、 長久保店15名
9	5月7日	火	ハーブの育て方と使い方 ハーブを育てて使おう。エスビー食品によるハーブソルト作り体験もやります!	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ
10	6月8日	土	除草剤の基礎知識と上手な使い方 除草剤はなんだか怖い?知識を得て安全に使って安心、省力	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ



No.	開催日	曜日	教室名	受講料(税込)	講習時間	会場・定員
11	6月11日	火	家庭菜園の病害虫防除対策 野菜を食べるのは人間だけじゃない?!野菜も病気に罹る?!相手を知って策を練る!	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ 午後刊行しおだ30名、 長久保店15名
12	7月9日	火	農業機械~刈払機と噴霧器~ 身近な機械だけど、使い方を教わったことないかも?選び方やメンテナンスも	300円	13:30~ 15:00頃	GF中央店20名
13	7月16日	火	秋冬野菜の栽培のコツ 夏は発芽しにくい?秋作は虫が多い?今年の鍋は自家製野菜で!	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ 午後刊行しおだ30名、 長久保店15名
14	7月23日	火	体操で体作り~いつまでも農業を楽しむために~ 毎日できる体操ストレッチを鹿教湯病院の健康運動指導士が楽しく紹介!	無料	13:30~ 15:00頃	刊行しおだ30名
15	8月20日	火	タマネギ、ニンニクを作ろう 常備野菜のタマネギとニンニク。品種選びと苗作りから収穫まで	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ 午後刊行しおだ30名
16	9月10日	火	生前贈与の基礎知識~新しい相続時精算課税制度の活用等~ 講師は公認会計士!気になる生前贈与の基本を新しい制度も含めて解説します	無料	13:30~ 15:00頃	GF中央店20名
17	10月12日	土	干し柿の上手な作り方 大好評!市田柿づくりのプロに学びます。初級は午前、中級は午後で開催。中級は本講座を以前に受講した方専用となります	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ
18-1	10月19日	土	土づくりの基礎知識 健康な作物は健康な土から。12月14日の講習とセットです。土壌診断用の土を提出します	300円 +土壌診断費 (1240円~)	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ
19	11月16日	土	お正月、クリスマス用の寄せ植え 鉢植えはもちろん、人気の生花のリースにも挑戦可能!冬は長く楽しめます	300円 +材料費	10:00~ 13:30~	GF中央店12名ずつ
20	12月7日	土	干し芋、切り干し大根の上手な作り方 昔からある保存食だけど、どうやったらうまく作れる?	300円	13:30~ 15:00頃	GF中央店20名
21	12月10日	火	果樹の剪定 テキトーに切ったらやっぱりダメかも!?剪定の基礎を説明します	300円	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ 午後刊行しおだ30名
18-2	12月14日	土	土づくりの基礎知識 土壌診断の結果から土づくりと適正施肥を学ぼう。10月19日の講習とセットです	10月19日と セット	10:00~ 13:30~	GF中央店20名ずつ

No.3 今やる!楽しい家庭菜園作業

毎月の作業を学ぼう!年8回の開催となります。

■日程: 初回は3月20日(水・祝)13:30~15:00頃 ※以降は毎月1回水曜日(10月まで)。詳細は申込時にお伝えします。

■受講料: 全8回分 2,400円(税込) ■会場: GF中央店 ■定員: 20名

- 受講したい講習会を選んで申し込むことができます。
- グリーンファーム中央店以外の会場はウェブ会議システムでの受講となります。パソコンを通じて講師に直接質問ができます。
- 申込書はグリーンファーム各店にあります。
- 申込書の提出と受講料のお支払いで申込となります。申込書と受講料の受付はグリーンファーム中央店でのみ行います。
- お電話での申込はできません。
- 定員になり次第、募集を締め切ります。
- 講習時間は午前の部が10:00~11:30頃、午後の部は13:30~15:00頃です。
- 講習会ごとの注意事項は申込時に説明します。
- 講習会は後日、上田ケーブルビジョンの番組で放送します。(一部除く)

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

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

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

A-COOP エーコープ **新茶**

品質と安心のこだわり

- ★エーコープ銘茶の生産工場は日本最大の茶産地・牧之原大茶園に隣接しており、良質な原料が仕入れしやすい環境にあります。
- ★八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使っています。
- ★農家の茶畑から商品の梱包までの生産履歴システムを確立し、商品の安全性を高めています。
- ★定期的に残留農薬・添加物および発色剤の検査を実施しています。
- ★品質管理の国際規格「ISO9001」を取得している工場で生産しています。
- ★商品は、真空・窒素ガス置換包装で酸化による劣化を防いでいます。皆様のお宅で開封されるまで新鮮さが保たれます。

安全・安心の取組み

- ★エーコープ茶は、安全・安心のため品質管理の徹底を行っております。
- ★製造元のハラダ製茶において、放射性物質の原料ごとの自主検査を実施しております。

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

人気No.1

新茶 シルバー 11,340円(税込)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃

限定品

新茶 白羽 11,400円(税込)
500g(167g×3本)
※お届け予定時期:4月下旬頃

お茶のにおいしさは芽の若さが決め手!一番茶の萌え出たばかりの新芽で作った緑茶です。

おいさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままです。

軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。この時期のみ製造される限定品です。

新茶 ゴールド 16,200円(税込)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月上旬頃

新茶 グリーン 9,180円(税込)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月中旬頃

新茶 匠(棒茶) 7,020円(税込)
1kg(167g×6本)
※お届け予定時期:5月下旬頃

※商品のお渡し時期は天候により遅れることがあります。

◎お問い合わせ・お申し込みはJA各支所・店または生活サポート部生活課TEL23-4040までどうぞ

JA 農業 ことば辞典

「食農教育」ってなに?

「食育」に「農業の知識や体験」をプラスしたものです。

食がもつ幅広い役割の大切さを伝える「食育」。これに、食を支える「農業」の知識や体験を含めたものが「食農教育」です。

JAグループでは、食べる行為そのものの大切さはもちろん、その背景にある動物や植物の「いのち」の大切さ、日本の豊かな自然や四季の尊さ、農業の果たす役割などを伝える取り組みを行っています。地域の農業を知り、実際に体験してみると理解も深まりますね。

言われてみれば、普段の食事で農業との関わりをあまり意識しませんね…。JAに相談して、体験してみようかな。

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>

JA 農業 ことば辞典

「正組合員・准組合員」ってなに?

JAの組合員には、地域に住むさまざまな年齢や職業の人がいます。組合員は、JAのあり方を定める法律「農協法」で、農業を営む人を「正組合員」、農業以外を仕事にしている人を「准組合員」と区別されているんです。

どちらであっても、すべての事業を利用できますよ。正組合員は農業の主人公として、准組合員は食やくらしを通じて農業を応援するパートナーとして、ともに協同活動を行う仲間!なんですね。

JAのイベントや直売所などでは正組合員、准組合員同士の交流もできますね!



この頃、我家の近くに冬鳥のジョウビタキが「チッチーチッチー」と鳴きながらよく姿を見かけます。軒下まで来て逃げません。茶色の羽根をふくらませて、とてもカワイイです。癒されます。(S.Y 主婦 62歳)

(編)私、小鳥のさえずりや羽根を膨らませる様子を見るとリラックスできます。軒先に小鳥が来てくれるお家、すてきですね。

(編)東御市から上田方面に車を走らせていると、山々の間から白い山脈が見えます。澄んだ空気の冬ならではの景色ですね。

暑かったり寒くなったり、脱いだり着たり。部屋のすみに箱を置いて衣類を身近にしています。(M+ 主婦 82歳)

(編)衣類箱があれば脱ぎ着が素早くできますね。冬なのに、汗かいているといわれます。着すぎです私…。

今年も私の大好きな干し柿を550ヶ手むきをして柿すだれにして、真白な粉がふき大成功でした。

それぞれおすそ分けして皆に喜ばれました。来年は、また作れるよう頑張ります。JAの皆様、風邪を引かない様に。(S.M 主婦 81歳)

(編)たくさん作られたのですね。干し柿550個はすごい！乾燥具合で自分好みに作れるのが手作りの良さですね。

今年も野沢菜漬けをしました。この寒さがあるからおいしくなるんですね。早く食べたい!! (M+ 76歳)

(編)今年の野沢菜漬けの味はいいかかっています。自家野菜もいろいろ勉強させてもらっていますが、中々上手に出来ませんが家で食するには上出来です。ジャガイモ、タマネギ、ネギは春まで重宝しています。(I.A 主婦 75歳)

(編)冬に常備野菜があると安心ですね。今年も、楽しく野菜作りが出来るよう私も誌面作りに励みます。

日頃、相続の事を考えない日はありません。どの様にどこへ相続を、又、遺言書の作成、弁護士等勉強になりました。(S.S 主婦 70歳)

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

がさがさと風に打ち合ふ枯柏
着脹れて流星群を庭に待つ
山容を湖に浮かせて山眠る
冬川の石にまとはる藁草履
我が日々を書き込む余白初磨
一瞬の闇静寂す冬煙火
深き霧朝の太陽白く見え
目ん玉にかの日の誇り枯蠅蠅
冬晴れや庭師松切るはさみ音
早や師走なり残照の独站山

矢島渚男 選

上田市保野 清水ゆき子
上田市上塩尻 永井 陶子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市下之郷 堀内 令子
上田市長瀬 山岸 政子
上田市築地 勝見 稔
上田市御嶽堂 小澤むつよ
上田市保野 山口佐世子
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市小島 安藤 松枝

川柳

生きている出ずぞ終活年賀状
老境に入りて川柳味わえる
病み上がり気遣う仲間好きになり
がらがらぼんがり出るなと最後尾
買わなくも日増しに貯まる好き嫌い
生かされて今宵も眠りにつける幸
米野菜味噌も手前の八十路入り
スパーに行く度出るの溜息が
余日まだあるから絵の具溶いてみる
冬眠をなかなかしない腹の虫
路肩でも置かれた場所であく決意
小さな手大きな夢の初詣

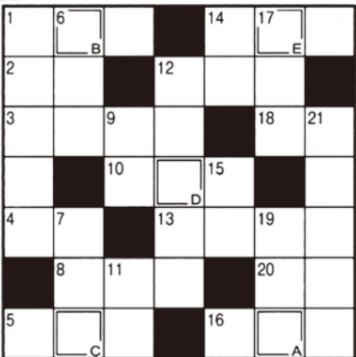
橋詰信幸 選

青木村田沢 上原 忠夫
上田市中央 関口 庸一
東御市常田 中村 善彦
上田市塩川 下村 正枝
東御市滋野 土屋 喜俊
上田市林之郷 岩瀬 邦子
上田市富士山 黒澤 嘉武
上田市諏訪形 大林 正樹
上田市富士山 大森乃里子
東御市和 白石 幸男
上田市蒼久保 畔上 綾子
青木村天神 清水 剛

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 雪につく滑走跡



- タテのカギ
- フキの花茎のこと
 - 銀世界を眺めて楽しめます
 - ガイド——を片手に観光地を巡った
 - 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
 - 日没のことを日の——ともいいます
 - 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
 - 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
 - 漢字には音読みと——読みがあります
 - 平方根を表す記号
 - 魚偏に「弱」と書きます
 - 中国や台湾の旧暦の正月

- ヨコのカギ
- 最低気温が0度より低い日
 - 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
 - 水筒に入れます
 - ヒビーンといもなく動物
 - スマホに入れたり消したりします
 - ベッドが2つある部屋
 - 頬のこと。——ダンス
 - スラロームやモーグルなどの種目があります
 - 人がいっぱいに入っている状態
 - 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
 - 空気が乾燥しているので——器をつけた
 - 節分の豆を——の数だけ食べた
 - 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

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。

〈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。

12月号出題クイズの答え

クソシタソコ
マイゴサバク
タテラド
シチメンチヨウ
ヤカキビエ
ライブキリエ
クキセメント

〈表〉 J A 信 州 う え だ
編 集 部 J A N ! J A N !

〈裏〉 上 田 市 大 手 2 7 1 0
〒386-8668

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2月29日。正解者の中から抽選で5名様に「エコーブ レトルトカレー(1個:200g入り)中辛と辛口[各2個ずつ]をプレゼント!!

今月の表紙



タイトル「踊るリンゴの木」 上田東地区
撮影時期 2022年2月M・H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】

今月号の表紙は雪をまとったリンゴの木。白銀の寒影はしなやかに優しく写りますね。上田市殿城にあるリンゴ園で撮影し「踊るリンゴの木」(シャル・ウィ・ダンス)というタイトルで応募いただいた作品です。もしかしたら、休眠しているリンゴの夢が具現化されている? 楽しい夢が見たい今日この頃です。

今月の担当(今井)

編集後記
12月号、くらしのアドバイスで継続対策を掲載しました。プレミアムサロンでは相続相談もしています。

新春スペシャル お正月パズル 答え発表!

漢字合わせ札 第2問 答え 宝船

お正月迷路 第3問 答え 6番目

シークワーク 第1問 答え たつどし(辰年)

プレゼント当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

花ナビ

HANA*NAVI

あなたのくらしに

ユキワリソウ

- 学名/Hepatica nobilis ver.japonica
- 科名/キンポウゲ科
- 原産/北陸～東北地方の日本海側

高山植物と間違われますが里山に自生しています。雪深い北陸から東北の方にとっては、雪の間から可憐な花を咲かせて春を告げてくれる、嬉しい花であることでしょう。花の色は白、ピンク、赤、紫と野生の花としては多彩です。基本は6枚の花弁とおしべとめしべで構成されますが、変化咲と言われる八重咲や多色咲など咲き方も多様で種類が多く魅力的なので、マニアが多いのもうなずけます。

育て方

見ごろ
2～5月

生息地は豪雪地の里山の雑木林の斜面なので、環境を再現してやるのがコツです。つまり、春から秋にかけて直射日光が当たらず、水はけが良く、冬は寒風が当たらず乾燥しない場所です。常緑の植物なので冬も葉があります。

水は土が乾いたらたっぷりやります。過湿は嫌いなので、水はけがいい山野草の土が便利です。肥料は緩効性のものを花の後に施します。

花が咲き終わったら日陰に置きます。庭植えする場合は落葉樹の下に植えて、木漏れ日が当たる程度にしましょう。夏は遮光ネットや寒冷紗も使いながら、とにかく直射日光に当てないようにします。落葉樹の紅葉が終わる頃になったら日に当てましょう。

暑さに強い植物ですが、夏は風通しのいい涼しい場所に置き乾きすぎないように注意します。寒さにも強いですが、強い凍みや寒風には当てないように、ワラや不織布をかけてやりましょう。冬も乾いていたら水やりをします。雪の下になっているのが一番安心です。

今月のいちおし商品

JA信州うえだオリジナルふじりんごジュース

当JA管内の農家が丹精込めて栽培したリンゴをたっぷり使った贅沢なジュース。ストレート果汁100%で、リンゴ本来の豊潤な甘みと香りが楽しめます。のどごしもスッキリ爽やか!パッケージは目を引く真っ赤なデザインで、自家用はもちろん、お土産や贈答用にもご活用いただけます。当JAオリジナルのりんごジュース、ぜひ味わってみてください!

1箱(190g×30本入り) 3,000円(税込)



JA信州うえだオリジナルふじりんごジュースは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



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。

血圧を測りましょう!

暦の上では春とはいえ、まだまだ厳しい寒さが続いていますね。みなさんは普段、自分の血圧がどのくらいか把握していますか?寒さにより全身の血管が収縮するため、一般的には冬場は夏場より血圧が上昇しやすくなります。高血圧が持続することで動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞の原因になるため注意が必要です。

血圧には医療機関などで測る①「診察室血圧」、自宅で測る②「家庭血圧」があり、それぞれ基準値が若干異なります。以下の表を参考にしてみてください。

分類	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120~129	かつ	<80	115~124	かつ	<75
高値血圧	130~139	かつ/または	80~90	125~134	かつ/または	75~84
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99	135~144	かつ/または	85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109	145~159	かつ/または	90~99
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100

高血圧を防ぐポイント!

①塩分を控えましょう

調味料は減塩タイプのを意識し、かけるよりも少量つけるようにしてみましょう。酢やカレー粉などの香辛料、ネギやハーブなどの香草類を上手に使ってみたり、鰹節や昆布などの出汁の風味を上手に活かす工夫をしてみましょう。また味噌汁は汁に塩分が多いので、具沢山にして汁の割合を減らすと減塩につながります。

②適切な体重を維持しましょう

肥満は高血圧の原因にもなります。注意しましょう。

③お酒の飲みすぎに注意しましょう

アルコールを摂取すると一時的に血圧は下がりますが、アルコールの摂りすぎは血圧上昇の原因になります。アルコールの適量は1合未満とされていますので、週に1~2日の休肝日を設けながら楽しみましょう。

④運動習慣を取り入れましょう

運動は、筋肉に酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がるといわれています。また、運動習慣が難しい方は1日8000歩~1万歩を目安に活動量を確保することを意識しましょう。

