

♡ 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!

4

Apr. 2024 No.354

CONTENTS

- ②JAトピックス ④2024年度 人事異動 ⑥特集
- ⑧JA職員の農家インタビュー! ⑩ほうさくClub!
- ⑫知っ得情報!! ⑭なんでも掲示板 ⑯みんなの広場
- ⑱健康講座 ⑲花ナビ、お知らせ ⑳旬をおとどけ



旬をおとどけ

Oishii Collection



今月の旬の食材

アスパラガス



アスパラガスが青果として出回るようになったのは1970年代に入ってから。グリーンアスパラガスよりも先に栽培されていたホワイトアスパラガスは、盛り土して日光に当てずに白く育てたもので、ほろ苦く、うま味が濃いのが特徴です。

アスパラガスはカロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるといわれています。

アスパラガスを選ぶ時は穂先が締まっており、緑が鮮やかで、太くまっすぐに伸びているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、硬くなっていないものがよいです。



↑直売所情報はこちら

アスパラガスを使った料理を紹介!



保存方法

鮮度が落ちやすいので、買ったなら、すぐ調理するのがおすすめです。保存するときは、水分蒸発を防ぐため、キッチンペーパーなどで包んで、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

アスパラとタコのピリ辛炒め

R e c i p e

材料 4人分

- アスパラガス/240g
- ゆでダコ/200g
- ニンニク/1片
- 長ネギ/1/2本
- 塩/適量
- サラダ油/大さじ1
- 豆板醤/小さじ1~2

- ★エーコープしょうゆ/小さじ1~2
- ★酒/小さじ1
- ★こしょう/少々

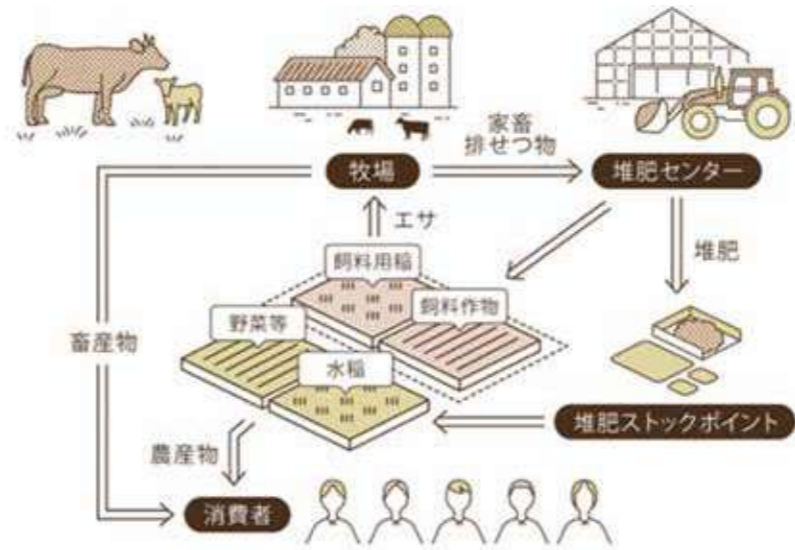
作り方

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、サッと塩茹でして4~5cmの長さに切ります。
- ② タコは7mm幅の薄切り、ニンニクはみじん切り、長ネギは1cm幅の斜め切りにします。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、ニンニクと長ネギを軽く炒め、タコを加えて中火で炒めます。アスパラガスを加えてサッと炒め合わせます。
- ④ ③に豆板醤を加えてよく炒め、★を加えて全体に味を絡めます。



独自支援 管内産堆肥3割引販売を継続

当JAは、生産資材等価格高騰に対する農業者独自支援として、管内産の堆肥を3割引の特別販売を継続実施します。
この独自支援は、管内で生産された堆肥の活用を促進することで、農業生産コストの低減を目指すとともに、農産物の品質と生産力向上を目指しています。この取り組みにより農家は堆肥購入に対する費用が抑えられるほか、化学肥料使用(施肥)の低減が期待されています。また、管内産原料で堆肥が作られているため、資源循環型農業の拡大も期待されています。



耕畜連携 資源循環型農業イメージ

購入者からは「堆肥が3割引なら積極的に使える。今までは堆肥を入れない圃場もあったがたくさん入れられるようになった。良い土づくりをしていきたい」と話していました。
JA担当者は「管内で生産された堆肥の活用を促進することで農業生産コストの低減を目指すとともに、農産物生産と畜産両方の生産力と持続性の向上を目指しています。こうした資源循環型農業の取り組みはSDGsにつながる『耕畜連携』の効果として、環境保全や美しい田園風景、里山など環境の保全につながっています。管内産堆肥を活用した土づくりはいかがでしょうか」と話しました。

ファーム研修生 上田市役所で活動報告

当JA子会社の(有)信州うえたファームで2年間研修した田代深太郎さん(40)は、上田市の地域おこし協力隊員として活動しスマート農業の実証試験などに取り組んでいます。今回、2年間の任期を満了することから、活動報告を上田市役所で行いました。



上田市役所会議室で市長に活動報告を行う田代さん

田代さんは栃木県下野市出身。半導体生産ラインの工業技術者として中学・高校で講師を務めていました。令和4年4月に上田市地域おこし協力隊員に着任。新規就農者増を目指す上田市やJA、上田農業農村支援センターなどが行う2年間の就農研修を受けました。具体的な内容は、ファームから作物の栽培技術の習得・農協出荷・直売所などの販路指導、上田市からは、認定新規就農者になるための手続支援・就農支援制度の紹介・申請サポート、また、上田農業農村支援センターやJAから、営農講習会・就農セミナー・営農計画や資金計画指導をなどを、特にスマート農業の実証試験では、上田市のスマートシティ化推進計画に基づきAやOを利活用した生産性向上と産業振興(農業)を目的に活動を行いました。

田代さんは「就農と定住をゴールとしてロードマップを作成した。今後は、今まで学び出会った縁や知識を礎にして地域に貢献していきたい。当地は夏秋野菜に関しては抜群の気候。キュウリやアスパラガス栽培で産地力向上やスマート農業・環境制御法の実践モデルになりたい」と意気込んでいました。

地元記者との懇談会を開催



記者懇談会の様子

当JAは2月15日、本所大会議室でテレビ局や新聞社、地元メディアの記者を集め役員との懇談会を開催し、農政をめぐる情勢や農家支援などを発表しました。

眞島組合長は「令和6年は当JAが合併して30周年を迎える節目の年であることから『食と農で地域に笑顔をつくります』のビジョン達成に向け、農業所得増大へのさらなる挑戦、不断の自己改革による組織・経営基盤の確立に向けた各取組事項とともに農政活動にも取り組み、地域に根ざした農業協同組合として、食と農を基軸に運営に取り組む」とあいさつしました。

参加した記者からは担い手の現状や課題、栽培重点品目の取り組み経過などさまざまな質問が寄せられました。

若手生産者とフラワーアレンジメントで交流 花き部会女性部

当JA花き部会女性部は、2月初旬農産物流通センター会議室で花き生産者とフラワーアレンジメント講習会を開きました。男女16人が参加。

講師を招き、参加者が生産している金魚草をメインに使ったフラワーアレンジメントを行いました。同部会の土屋徳子部長は「若手生産者が増え、部会員との交流の場作りのために開催した。お互いに親交を深め、情報交換や部会への理解を深めて欲しい」と笑顔で話しました。

また、男性参加者は「難しかったが、出来上がると達成感があり嬉しかった。花は生産しても、活けるのは初めてで戸惑ったが、無事完成できてほっとしている」と楽しそうでした。



初めて体験する男性部員や新婚夫婦での参加も

電話でお金詐欺を防止 青木支所が警察から表彰状授与



感謝状を受け取る片岡支所長

当JA青木支所は2月22日、電話でお金詐欺防止に貢献したとして、上田警察署から表彰を受けました。

1月下旬に来店した組合員が、大変慌てていて落ち着かない様子だったため、片岡康二支所長が話を聞くと、NTT社員を名乗る男性から電話の未納料金を本日中に振り込みをしてくださいとの電話があったとの事でした。片岡支所長は電話料金が高額で着信履歴が個人の携帯電話番号だったことから詐欺の可能性があるため警察に届けるように話して未然に防止することができました。「組合員をはじめ地域住民の大切な資産が悪用されないためにも、今後とも積極的に声掛けと的確な対応をしていきたい」と話しました。

能登半島地震災害支援 募金を日赤に送付

当JAは、令和6年元旦に発生した能登半島地震で、被災された方の生活支援に充てられる募金活動を、1月15日から2月22日までの間行いました。

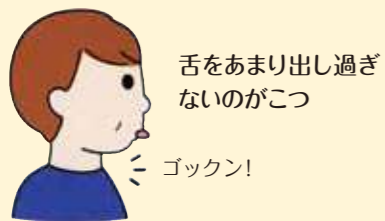
募金箱はJA金融共済窓口や関連施設など計47カ所に設置しており、163,818円の寄付金が集まりました。この募金は日本赤十字社から被災地に届けられ、生活支援に充てられます。当JAでは5月末まで募金を継続いたします。

春休みに向けJAから 食料を社協へ寄付

当JAは、3月中旬に管内2市1町1村の社会福祉協議会へ食料を寄付しました。
安心して暮らせる豊かな地域社会の実現を目指し、年末に続き2回目の取り組みです。

生活困窮世帯は、学校が春休みに入ることから食費や光熱費の負担が増え、困窮の深刻化が懸念されています。また、物価高騰のためすぐに食べられるパンやジュースなどが不足しているとの事でした。
今回提供したのは、エコープメーカー品のもちもちミルクパン1,000個とJAオリジナルりんごジュース840本です。地域に貢献するJAを目指しています。

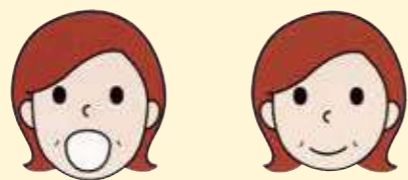
舌出しごっくん体操



舌をあまり出し過ぎないのがコツ

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- ①ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
 - ②しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

おでこ体操



- ①指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
 - ②おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認
喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。
喉仏が上がることを確認します。



- ①喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。
唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。



- ②喉仏を上げたまま、5秒保ちます。
※5秒が難しいときは、できる長さを無理せず行いましょう。



- ③息を一気に吐き出します。
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

咀嚼訓練



- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- ①唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
- ②ガムは1カ所がかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
- ③姿勢を正してかみましょう。

のみ込むパワー(嚥下へんげ機能)を付ける体操
のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

かむパワー(咀嚼くそしゃく機能)を付ける体操
食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになると、おいしく安全に食べられます。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯ごたえのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

参考:日本歯科医師会HP
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操をあります!

- 滑舌(唇・舌の巧緻(こうち)性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操

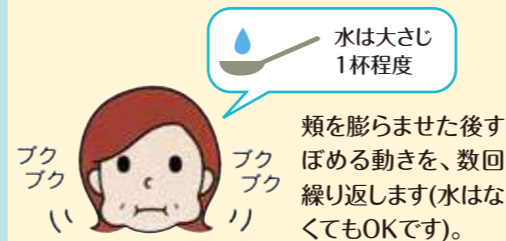


特集 口腔体操で
オーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

(唇と)頬の体操



水は大きじ1杯程度

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

(唇を中心とした)口の体操



- ①「ウー」と言いながら口をすぼめます。
- ②「イー」と言いながら口を横に開きます。

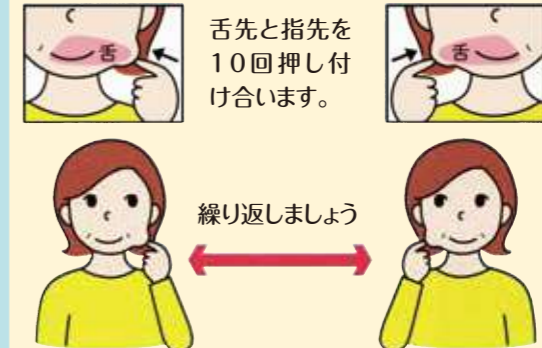
パタカラ体操



①～④を各8回ずつ、2セット発音します。

- ①「パ」…唇をはくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

舌の体操(舌圧訓練)

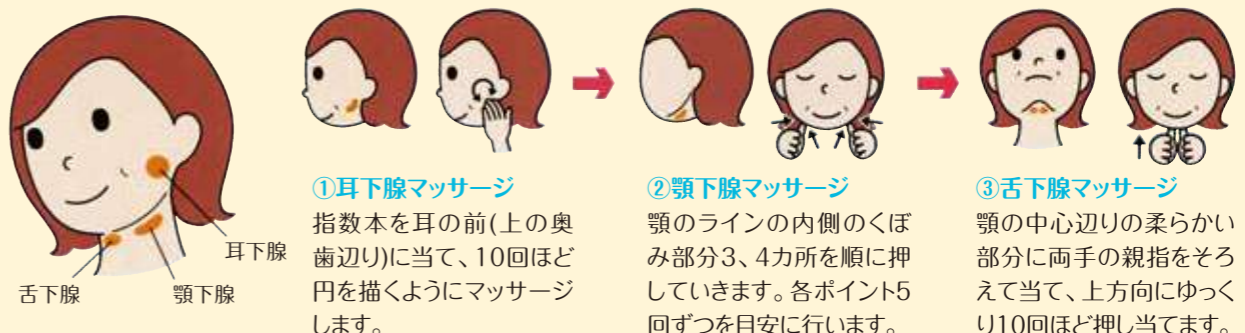


舌先と指先を10回押し付け合います。

繰り返しましょう

- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに対抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押しつけていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ

顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

口・舌の動きをスムーズにする体操
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになります。舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

牧舎みねむらで 牛の給餌を 体験!!

インタビューの後は、 レッツ作業体験!

この日は、牛たちに給餌する作業を体験させていただきました。

給餌作業

大きい牛がたくさん
いて驚きました



point&memo
一頭ごと観察して、体調に変化がないか餌の分量はどうか判断しています。



point&memo
先ずはきれいに掃いて



point&memo
個体に合わせ配合飼料の分量を変えて与えます。



point&memo
わらを3等分に押し切ります。舌を伸ばして来たら危ないので鼻を押さえます。



point&memo
ロール状の稲わらから紐をほどき息いで給餌! 速いと牛連から抗議のモーの声があがります。



point&memo
ミルクを飲ませる角度が重要です。



キッチンカーも
見かけたら
お喜びください!



お楽しみ!
詳しくは
HP・FBで



左から小川主任、伊世さん、誠太郎さん、荒井金融リーダー、松田畜産センター長

感想



小川主任

「一頭一頭管理する難しさや作業が大変な中でも、峯村さんたちの畜産に対する熱意に感銘を受けました。峯村さん夫婦をはじめ、農家の方々に応援し、JA職員としてサポートしていきたいと思っています」



荒井
金融リーダー

「今回、牛に餌をあげる体験をさせていただきました。牛舎の方は牛の健康状態を瞬時に判断して量を決めるそうで、プロの技だなと驚きました。今後も峯村さんご夫婦で仲良く続けていっていただきたいと思います」

今回のインタビュー職員

東御支所営業窓口
主任 小川 優喜

東部地区事業部
普及推進課 金融リーダー
荒井 和明

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!

3月上旬にインタビュー 東御市新張

みねむら せいたろう いよ
峯村 誠太郎さん(43歳) 伊世さん(41歳)

◇誠太郎さん…BSEや口蹄疫など

◇荒井…たくさん飼っていらっしゃるんですけどね。畜産業を始めて苦労したことはありますか?

◇黒毛和牛とジャージー牛がいます。繁殖牛85頭、肥育牛160頭、ジャージー牛7頭を飼育しています。

◇荒井…生産している品目と経営規模を教えてください。



◇伊世さん…買い戻した牛肉や加工品を直売やネット販売で皆さんに届けています。直接食べた感想を頂けるのがうれしいですし繋がりを大切にしています。

◇誠太郎さん…私たちの一番のこだわりは、全頭一貫飼育です。通常は子牛を購入し肥育して出荷しますが、私たちの牧舎では人工授精から分娩、育成、肥育、出荷までを行っています。牛は循環型農業の優等生。この地域は、畜産農家から出た堆肥を耕種農家へ、良質な稲わらを畜産農家へ循環する地域内循環が構築されています。この土地で育てた牛を大切に食べて頂けるようがんばっています。

また、農場HACCPを取得し、牛肉を全農を通じて輸出もしています。

◇小川…峯村さんの畜産におけるこだわりや特徴を教えてください。

◇誠太郎さん…私たちの一番のこだわりは、全頭一貫飼育です。通常は子牛を購入し肥育して出荷しますが、私たちの牧舎では人工授精から分娩、育成、肥育、出荷までを行っています。牛は循環型農業の優等生。この地域は、畜産農家から出た堆肥を耕種農家へ、良質な稲わらを畜産農家へ循環する地域内循環が構築されています。この土地で育てた牛を大切に食べて頂けるようがんばっています。

◇小川…最後に今後の展望をお聞かせください。

◇誠太郎さん…今、地球温暖化が問題となつていきます。牛の排出するメタンは温室効果ガスの一つとされています。牛は私たちが吸収できない草やわらなどの繊維質を微生物の力を借りて分解・発酵して取り込みます。その副産物としてガスが発生します。このガスの発生を抑制する取り組みをして環境に優しい牛肉生産を目指しています。



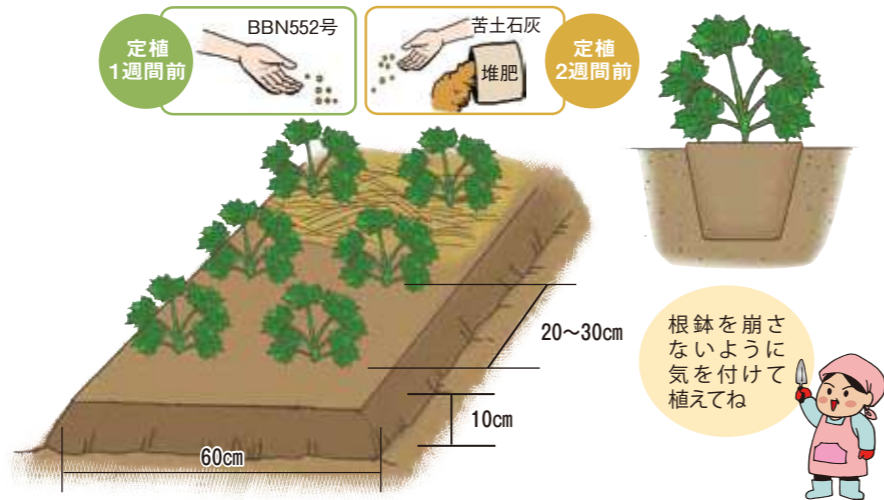
◇小川…最後に今後の展望をお聞かせください。

◇誠太郎さん…今、地球温暖化が問題となつていきます。牛の排出するメタンは温室効果ガスの一つとされています。牛は私たちが吸収できない草やわらなどの繊維質を微生物の力を借りて分解・発酵して取り込みます。その副産物としてガスが発生します。このガスの発生を抑制する取り組みをして環境に優しい牛肉生産を目指しています。



収穫
本葉が15枚程度になったら収穫できます。外葉を2〜3枚、剥き取るようにして収穫します。常に10枚以上葉があるようにしておく、長く収穫が可能です。
パセリは2年草なので、次の年には花が咲いて株が枯れます。越冬の際は霜に当たらないように不織布をかけておきましょう。

収穫



ローズマリー…すっきりとした強い香りは肉や魚の臭い消しや風味づけに使われます。低木でとても根が張るので鉢植えの場合も毎年植え替えます。収穫の時は葉を残して切りましょう。



栽培二ポイント
バジル…食欲を誘う香りのハーブです。JAN! JAN! 月号で紹介したレモンバジルやホーリーバジルなど、おなじみのスイートバジルとは風味の違うバジルも試したいところです。寒さに弱いので、とにかく暖かくなつてから植えます。生長点を摘むとわき芽が出て収量が増えます。

その他のハーブ



シン…和食に欠かせないハーブです。栽培のコツは日なたで育てないこと。半日陰の場所の方が、葉が硬くなりないのでおいしく食べられます。種まきをするときの覆土はごく薄く。芽が出るまでは乾燥に注意しましょう。



ラベンダー…美しい姿と鎮静効果がある豊かな香りが世界中で人気です。収穫を兼ねて花が咲き始めた頃に葉を数枚付けて切り、夏に風通しを良くすることを心がけます。春先にも切り戻し、花芽をたくさんつけましょう。3年育てたら挿し木で更新すると長く楽しめます。

グリーンファームカレッジ
「ハーブの育て方と使い方」

ハーブソルトも作れるよ!



開催日:5月7日(火)
時間:午前10:00~11:30
午後1:30~3:00の2回開催
定員:各回20名

エスピー食品とJA営農相談員がコラボして行うスペシャルな講習会です。ハーブが得意なエスピー食品はハーブの使い方とハーブソルト作り体験を、JA営農相談員は家庭で楽しむハーブの育て方を教えます。定員に達し次第募集を締め切ります。受講申込はグリーンファーム中央店で承ります。ぜひお越しください。

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



ほうさくClub!

第261回
今月は



「パセリ・ハーブ」に挑戦!

★これがパセリ・ハーブのスケジュールだよ。Calendar

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2kg ■BBN552号50g ■BB追肥N30号20g×数回

⚠ 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。



種まき・間引き

主役にはなりにくいですが、独特な香りや風味があり、食卓や生活を豊かな気持ちにさせてくれる植物をハーブと呼びます。思い浮かぶのは何でしょう。バジルやミント、ラベンダーでしょうか。シンやシヨウガもハーブです。一年草だけでなく、多年草も球根も樹木も、いろんなタイプがあります。今回はハーブの代表格であるパセリをメインに、いくつかのハーブの育て方を紹介します。

発芽が少し難しいので、ポットでの育苗がおすすめです。9cmポリポットに育苗用培土を入れ、しっかりと湿らせておきます。1ポットに種は10粒入れ、種が隠れる程度にごく薄く土をかぶせて押さえておきます。次の日にジョウロのハス口を上向きにして、優しく水やりをすると種が流れにくくて安心です。発芽に1〜3週間ほどかかります。水のやりすぎは種が腐るので、発芽までは土が湿っていれば良いです。
本葉2〜3枚の頃、3〜4本に間引きます。本葉4〜5枚になったら2本にし、本葉が6枚程度になったら1本に間引いて定植です。2週間に一度、液肥をやりましょう。

定植・管理

定植の2週間前に苦土石灰と堆肥を、1週間前にBBN552号を撒いてよく耕しておきます。幅60cm、高さ10cmほどの畝を作り、20〜30cm間隔で植えます。根鉢を崩さないように、また浅植えして株元が埋まらないようにしましょう。
2〜3週間に一度追肥をやり、軽く土寄せします。乾燥防止にわらを敷くとよいでしょう。



覆土はごく薄く土をかぶせて押さえよう



間引くときは抜かずにハサミで切ろう。抜くと、残す株の根が傷んでしまうかも



	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

令和6年度の年金額



令和6年度の年金額は前年度に比べて2.7%引上げと発表され、物価や賃金の伸びを反映し、2年連続の増加となりました。一方、前年に続いて年金財源を安定させるために給付を抑える「マクロ経済スライド」が発動されたため、物価上昇3.1%に対し0.4%低い2.7%に留まりました。

年金は支給月の前2カ月分が支給されるので、実際年金額が変わるのは4月ではなく6月の振込分からです。実際の年金額は、下記のとおりです。

令和7年は5年に1回の年金制度改正の年にあたり、本年中に具体的な改正案が示されてきます。賃金も年金も、物価と比例した上昇が成されず家計に不安が募る昨今。来年の改正を注視するとともに、将来への自助努力が欠かせない状況といえます。

	令和5年度	令和6年度
昭和31年4月2日以降生まれの方 老齢基礎年金(満額)	月額66,250円	月額68,000円 (+1,750円)
昭和31年4月1日以前生まれの方 老齢基礎年金(満額)	月額66,050円	月額67,808円 (+1,758円)

■年金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

2月の定例理事会(令和6年2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年度固定資産監査の処理類末について
- ②令和5年度決算方針について
- ③債権償却について
- ④令和6年度内部監査計画について
- ⑤令和6年度事業方針及び事業取扱高計画・収支計画について
- ⑥子会社の事業計画・収支計画について
- ⑦諸規程の変更について
- ⑧固定資産の取得について
- ⑨令和5年度組合員出資金の減資について
- ⑩令和6年度余裕金運用方針について
- ⑪JA信州うえだ訪問介護事業の移管について
- ⑫令和4年産米の本精算について
- ⑬上田市農地利用最適化推進委員候補者の推薦について



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

野菜の食品ロスを減らす工夫

家庭で最も捨てられる食品、野菜。買い方や保存方法の工夫で食品ロスを減らすことができます。

野菜の買い方

- 買い物前に冷蔵庫の野菜をチェックし、買い物メモを作る
- 日持ちしない「ミョウもやし」はできるだけ使った直前に買う
- レタスやキャベツは2分の1個、4分の1個などを買う
- まとめ買いせず、1個単位で必要なだけ買う、など

野菜の保存方法

冷蔵庫の野菜室を紙袋などで区分して「ここ」に何があるか分かりやすくしておきましょう。

野菜の中で特に日持ちしないのはもやしです。もやし生産者協会によ



ば、もやしを保存するのは野菜室より温度の低いチルド室や冷蔵庫がお勧めです。買ってきたら袋に穴を開ける、あるいは電子レンジにかけ、水を張った容器に入れるなど、ひと手間です。

干し野菜もお薦め

キュウリを斜め輪切りにして乾かすに並べ、半干しにして酢やしょうゆ、ごま油のたれにもみ込むと、おいしい一品になります。エノキタケやシイタケ、ダイコンもお勧めです。

漬物にしてみよう

義母に教わった、ダイコンとセロリの漬物をご紹介します。

材料は、ダイコン1本、セロリ5、6本、ニンジン少々、昆布1枚、シウワガ適量、トウガラシ5、6本。調味料は砂糖175g、しょうゆ250ml、酢100ml。

全ての材料を袋に入れ、半日置けば食べられます。裂きイカを入れるとだし代わりに使えます。ナガイモも同じ調味液で漬けられました。いろんな野菜で試してみましょ。



介護ハンドブック

認定調査で普段の状況を伝えること

介護が必要になる原因の1位は認知症です。認知症の症状は、本人の状態や環境によって変わります。認定調査のときだけ、普段と違った振る舞いを見せることもあります。「症状が進行しているのに、介護度が変わらな」という相談は多いです。

母の要介護度が「要支援1」のまま変わらない

関西在住のYさん(女性・40代・会社員)は、実家で1人暮らしをしてる認知症の母親(70代・要支援1)を援助しています。母親は最近、認知症の症状が進んでいます。トイレの失敗が増え、気が付かず、電子レンジの使い方を忘れて冷たい食事を作っているようです。1人で外出し警察に保護されたこともあります。要支援1の状態ではないと感じたYさんは、デイサービスの利用回数を増やすためにケアマネジャーに相談し、要介護度を再認定する「区分変更申請」を行いま



した。しかし、認定調査の結果、介護度は変わらず、Yさんは困ってしまいました。「できていないが不適切な行為」を簡条書きで伝える

Yさんには、再度「区分変更申請を行うこと、そして調査員と主治医に「できていないが不適切な行為」を簡条書きにしたメモを渡すようにアドバイスしました。例えば「1人で着替えはできるが、夏でもセーターを着ている」「1人でトイレに行けるが、衣類が汚れても気が付かない」といった行為です。要介護度は、訪問調査と「主治医意見書」で判定されます。簡条書きのメモを渡すことで、調査や受診の短い時間では判断しにくいことを伝えられます。

母親の現状についてのメモを活用した結果、Yさんの母親は要介護3の認定が下りました。今では週3回のデイサービスと週2回の訪問介護、月2日ほどのショートステイを利用できるようになり、Yさんの負担と不安は大きく減りました。

メモをコピーし、ケアマネジャーや介護サービス事業所のスタッフに渡しておくのもいいですね。より適切なケアにつながるでしょう。

介護者メンタルケア協会代表 ● 橋中今日子

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!

トヨタ ヴィッツ ジュエラ4WD



- 4WD CVT
- 車検24年8月
- 修復歴:なし
- カラー:ホワイトパール
- 2015年8月登録
- 走行距離:103,000km (4月1日時点)
- 車両本体価格/41.5万円
- 諸経費/8.5万円

4月 19日・20日

中央営業所で
中古車市開催!

50万円 総支払額

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

なくそう! 農作業事故

農業に携わる人の多くが、ヒヤリハットの経験があるはず。「これくらいは大丈夫」という油断が大きな事故につながります。農作業が本格化する4月から農作業事故が多発します。家族や仲間と声を掛け合って、悲しい事故を無くしましょう。



死亡事故原因1位は、乗用型トラクターの転落・転倒

ほ場への出入りや傾斜地では特に注意!

- 安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト、ヘルメットを着用しましょう。
- ほ場への進入路は路肩等を整備し、傾斜に対して直角の向きで出入りしましょう。
- 作業が終わったら、ほ場を出る前に必ずブレーキペダルを連結しましょう。



多い巻き込まれ事故・挟まれ事故

果樹園やハウス内でのバックは特に注意!

- 耕運機の後退時は樹木やハウスに挟まれないよう注意しましょう。
- 機械調整・点検・詰まり除去等はエンジンを停止してから行いましょう。
- 服装を整え、機械に巻き込まれないように注意しましょう。



死亡事故の約8割は65歳以上、約4割は80歳以上の高齢者

農作業は焦らず・急がず・慎重に!

- 自らの体力が若いころとは違うことを十分自覚し、余裕を持った作業に心掛けましょう。
- 作業に出掛けるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

動画もぜひチェック!!



YouTubeの
JA共済公式
チャンネルです。

JA信州うえだ2025年度新採用職員募集

1.募集職種

- ①営農事業(指導・販売・農機)・くらしの事業(貯金・共済・生活)の事務および営業職・技術職
- ②(株)ジェイエサービスの葬祭事業・燃料事業の事務および営業職
- ③(株)オートパル信州うえだの自動車事業の営業および自動車整備

2.募集人員

- ①については15名程度
- ②および③については若干名

3.採用予定日

2025年4月1日

4.応募資格

農業協同組合運動を志し、地域の発展に貢献しようとする、次のいずれかに該当する方

- ・学校教育法による短期大学以上の学校、またはこれに準ずる教育機関の在学者であって、2025年3月卒業見込みの方
- ・上記教育機関の卒業生
- ※ただし、1999年4月2日以降に生まれた方

5.応募方法

「マイナビ2025」でエントリーを行っていただき、下記書類を当JA本所に持参または郵送(受付期間内必着)でご提出ください。
※応募者には後日受験票を送付いたします。

6.応募書類

- ・履歴書(写真貼付)・卒業(見込)証明書
- ・成績証明書
- ※応募書類は返却いたしませんのでご了承ください。

7.応募書類提出先 (問い合わせ先)

〒386-8668 長野県上田市大手二丁目7番10号
JA信州うえだ 総務企画部人事教育課 応募書類受付係
(TEL:0268-25-7800)

※封筒の表に朱書きで「応募書類在中」とご記入ください。
※募集職種の中で、葬祭事業・燃料事業および自動車事業につきましては、当JAのグループ会社となりますので、封筒の表に募集職種(例、燃料事業)をあわせてご記入ください。

8.応募受付期間および試験日程

詳細は後日、当JAホームページおよびマイナビ2025に掲載いたします。

9.試験内容

一次試験:筆記試験、小論文、面接試験(集団面接)
二次試験:面接試験(個人面接)

10.試験会場

JA信州うえだ 本所
(長野県上田市大手二丁目7番10号)

11.その他

- ・応募書類の個人情報は、採用活動にのみ利用します。
- ・受験票は、履歴書の「現住所」宛てに発送いたします。現住所以外に発送希望の場合は、その旨を明記してください。
- ・証明書などの書類発行が間に合わない場合はご相談ください。
- ・2025年3月高等学校卒業予定者の募集。詳細につきましては、長野労働局(ハローワーク)の採用選考日程に合わせ、当JAホームページ、ハローワーク、学校を通じてご案内いたします。

JA 農業 ことば辞典



「JAファーマーズマーケット」ってなに?

生産者がとれたての農産物を直接出荷するJAの直売所です。

JAには、全国に約1,700店舗のJAファーマーズマーケット(農産物直売所)があります。

通常、スーパーなどの量販店に並ぶ農産物は出荷場や卸売市場などを経て届けられますが、JAファーマーズマーケットの農産物は生産者が直接出荷するので、とれたて新鮮。地域特有のめずらしい野菜や、生産者が作ったジャムや漬物などの加工品、その地域で生産されたお肉や卵などを売っている店舗もありますよ。

JAファーマーズマーケットに関する情報はこちら <https://life.ja-group.jp/farm/>

普段と違う地域の直売所に行くと
並べてある農畜産物もがらりと変わります。
ぜひ、旅行先でも訪れてみてくださいね!



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



外はまだ雪が残っていますが、野菜作りを始めています。ポットに種をまきました。順調に芽が出てくれてホッとするJAN!です。

(E.Y. 農業 69歳)

2月から農業を始められていらっしゃいます。ハウスや温室があればポットで苗作りができますね。

温暖化が心配。昨年は「リンゴ」の花が早く咲き、その後で霜が降り「霜害」で収穫量が少ないと嘆いていました。「道の駅」に「リンゴ」を買ってゆくと、昨年より高値でした。これ以上温暖化が進むとどうなるのかと心配になります。温暖化にストップをかけた方がいいですね。今年は霜害がなくなるといいですね。今年も霜害がなくなるといいですね。願っています。

(M.U. 70歳)

今年号の農家インタビューは、温暖化問題に取り組まれている畜産農家さんです。真摯に語られる姿に胸が熱くなりました。

農家インタビューでは、非農家出身の都会育ちのお二人が農業目ざして上田へいらして下さった事に感激致しました。目標に向かってがんばっていかれますように！いつもこのコーナーで感心することがあります。にがお絵、お写真の特徴をつかんでとてもお上手に描かれています。拍手です！

(K.H. 主婦 74歳)

プロの農家として、これからさらに成長されていく姿をみんなで応援しましょう。

パソコンの文字入力に慣れるため信毎の記事をパソコンに毎朝入力するのが日課です。今までに読んでいたと思っていた漢字が違って見えたり、読めなかったり。毎日覚える漢字が楽しいです。

(M.N. 主婦 71歳)

指先を使うので良い脳トレになりそうですね。毎日新しい発見に出会えてワクワクです。

マンネリ化した食卓にJAN! J A N !で紹介してくださるレシピは豊かな彩りを添えてくれます。いつも届くのが楽しみです。

(N.N. 主婦 64歳)

料理が好きなのが、文面から伝わってきます。新しいレシピに挑戦するのは楽しみです。

保存しておいたサツマイモの甘みが増して、美味しく料理しています。まだ寒い日が続いていますが、今年は何を植えようか今からワクワクしています。

(N.F. 63歳)

甘いサツマイモ良いですね！何を植えるかによって食卓も変化しますね。

自家用の大根が沢山採れました。

友人からサララップを巻くと長期保存できると聞いて30本ほど試してみました。もうすぐ終わりますが、3月くらいまでは大丈夫のようです。

(K.K. 農業 68歳)

効果はどうでしたか？野菜の保存方法など、お知恵があれば教えてください。

年を重ねるごとに健康は大切だと思ふようになりました。健康講座を楽しみに見えています。

(Y.M. 会社員 56歳)

健康講座楽しみにしていただいてありがとうございます。毎月のアドバースで健康へんりをうけていきます。

1月1日から地震津波と大変な年明けでした。塩田も2月5日に大雪が降りました。子供達は大喜びの雪、校庭からにぎやかに声が聞こえてきます。昨年は猛暑、今年はどうなるか、おだやかに過ごすごことを祈っています。

(Y.T. 主婦 75歳)

J A では能登半島沖地震の募金箱を各窓口に設置し、支援を呼び掛けています。

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

茅屋の雪解凍に虹の色
凍滝とならず逆らふ杵持かな
初午や引き馬の綱手にあまる
さんさんと降る雪肩に郵便夫
春めくや庭の踏み石ケンケンパ
ストーブの煙盛んに保育園
剪定の済みし臘梅咲きほこり
母の通夜震えし父の背春寒
早朝の訃報の知らせ悴みぬ

上田市上塩尻 永井 陶子
青木村当郷 佐藤 哲夫
上田市真田町長 宮崎 拓男
上田市諏訪形 横澤 みね
上田市古安曾 甲田 隆登
上田市保野 山口佐世子
上田市保野 清水ゆき子
上市中之条 石井紀代子
上田市東内 山本 進
上田市生田 辰野 昌子

選者吟／けふの雲生まれ急ぐ梅の谷

川柳

橋詰信幸 選

ブラシ売り入れ歯と聞いて目が泳ぐ
ハウス内一足先の春気分
きのう初夏きょうは真冬で重ね着す
新しい命つぎつぎ春の庭
漬物とコタツの上で農事帳
礼服に日頃の急情指摘され
毛糸玉スリムになって日脚伸び
母の背を追って看護の道めぐる
身支度も食事もスロー八十路坂
眠れぬ夜想い出ばかり走馬灯
争いの雪解けほしい全世界
平凡な歩みを重ねダイヤ婚

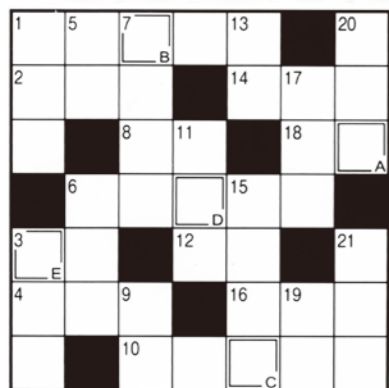
上田市八木沢 前島 宣子
青木村村松 溝呂木聡子
上田市御嶽堂 小澤むつよ
青木村田沢 上原美代子
東御市祇津 唐澤 宏員
上田市富士山 大森乃里子
上田市塩川 下村 正枝
東御市和 依田 恵子
上田市富士山 宮澤 令行
上田市小島 安藤 松枝
上田市真田町本原 有賀 晚鐘
上田市諏訪形 大林 正樹

選者吟／順調にほころびていく思考力

クロスワード

誰が解くかな？ 家族みんなでチャレンジ！

発見者の親友名「フレーゼ」にちなんで名付けされた



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 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
3 眠いときに出ます
5 アマではありません
6 お花見といえばこの花
7 テレビやエアコンの操作に使います
9 お酒は飲みません
11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
13 ストレスがたまることばよくなることも
15 ダブルプレーともいいます
17 湯が冷めないよう ポットに入れた
19 当たりかな、外れかな
20 山梨県の県庁所在地である市
21 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
2 天ぷらやフライに付けられています
3 煮物をつくる時にすくうこともあります
4 水中をふわふわと漂う生き物
6 平面は2次元、立体は
8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
10 入学式で胸に付けるお母さんもいます
12 メジロやヒヨドリが吸うもの
14 関東、裁判所
16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
18 オンの反対語

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!

2月号出題クイズの答え



〈答〉 シュプール

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4月30日。正解者の中から抽選で5名様に「エコープ 桜しば漬の素(15g×5袋)」をプレゼント!!

今月の表紙



撮影時期 2023年4月 S・Y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】

今月号の表紙の写真は、青空と緑の大地に映える白やピンクの花を咲かせた花桃を撮影した美しい写真です。4kmに及ぶ花桃が咲く郷は桃源郷のようです。ぜひお花見に出掛けてみてはいかがでしょうか。
農家インタビューでおじやました牧舎みねむらさんの直売店で、何点か牛肉や加工品を購入しました。二日間かけて解凍し、食した所さっぱりとした肉の香りが口いっぱい広がるとてもおいしくファンになりました。

今月の担当(今井)





花ナビ

HANA*NAVI



ナスチウム

- 学名/Tropaeolum majus
- 科名/ノウゼンハレン科
- 原産/ペルー、コロンビア

今月号のほうさくClub!ではパセリとハーブをとりあげています。花ナビでもハーブとして使える花を紹介しましょう。

蓮を思わせる丸い葉と、鮮やかな黄色やオレンジの花がかわいいナスチウム。最近では赤い花の品種も登場しました。しかしなにより特徴的なのは、花が食べられることでしょう。花、葉、果実、種に辛みと酸味があり、食用にできます。サラダに散らしたり、サンドイッチに挟むのもおいしい食べ方です。

また、コンパニオンプランツとしても良く知られ、アブラムシを避けるといえます。特にアブラナ科やナス科、ウリ科との相性がいいそうです。花も楽しみ、食材としても害虫よけとしても利用できるなんて、家庭菜園の一角に植えたくになりますね。

見ごろ
4月下旬~7月
9~10月

育て方

日当たりのよい場所が好きですが、暑さに強くないので、夏は半日陰になる場所が最適です。つまり、コンパニオンプランツとして野菜苗の間にあって、野菜苗で日陰になる感じが最も良いかもしれません。

土が乾いたらたっぷり水をやります。茎は柔らかくみずみずしいので水が好きなのかと思いがちですが、過湿は嫌いで根腐れしやすいです。

花がらはこまめに摘みましょう。早めに摘めばエディブルフラワーとして楽しめます。葉は若い葉の方が辛みが少なく食べやすいです。

本来つる性で、成長に従い這うように伸びます。暑さに弱く、夏は風通しを良くして乗り切りたいので、梅雨明けごろに半分以上切り戻します。寒くなると枯れます。

生活サポート部からのお知らせ

A-COOP 新茶

おいしいお茶でホッと一息。新茶の豊かな香り・旨み・コクをお届けします。摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。

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

人気No.1

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

その他「新茶 ゴールド」「新茶 白翔」「新茶 匠(棒茶)」などおいしさいろいろ!

※商品のお渡し時期は、天候により遅れることがありますので、ご了承ください。

新茶のご注文は、JA各支所・店または生活サポート部生活課(☎23-4040)までお気軽にどうぞ!



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。

朝食で1日元気に

4月は入学や進学、就職といった環境が変化する場合も多いかと思えます。そんな中、朝は忙しくて朝食を食べられない、なんだか食べる気になれないという方がいますが、朝食は1日の活力を作り出すものです。朝食を食べることで、体温が上がり身体を目覚めさせます。

朝食の効果

- ①集中力がアップする**
朝の脳は、エネルギーが不足している状態です。朝食を摂ることで脳のエネルギーが満たされ、脳が活発化して集中力や記憶力を高めてくれます。
- ②1日の体内リズムが整う**
朝食を食べて1日の体内時計をリセットしましょう。体内時計がずれると心身に強いストレスがかかってよく眠れなかったり、身体に不調があらわれやすくなったりするといわれています。
- ③生活習慣病の予防**
朝ごはんを摂らないと低体温状態のため、代謝が上がリません。そのため体重が増えやすくなるといわれています。また、内臓脂肪をためこんでしまうと糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まってしまいます。お腹まわりが気になってきている方こそ、朝ごはんをしっかり摂ることが大切です。

朝食に摂ると良いもの

- ・ごはんやパンなどの「炭水化物」
- ・牛乳やヨーグルト、チーズ、卵などの良質な「たんぱく質」
- ・野菜やくだものなどの「ビタミン、ミネラル類」



朝食準備の工夫

忙しい朝に効率よく時短で準備する工夫をご紹介します。

- ポイント1: パターンを決めておく**
毎朝のメニューを同じに決めておくとも悩みません。また、飽きてしまったら1品ずつ違うメニューに変更すると良いでしょう。
- ポイント2: 調理を必要としない食材を選びましょう**
冷凍食品や缶詰、そのまま食べられる食材を活用すると手間がかかりません。
- ポイント3: 前日に準備をしておきましょう**
夕食を作る時に翌日の朝食のことを考えて準備しましょう。夕食の残りでも良いですね。

朝食を食べて1日元気に過ごしましょう!

