

2018

8月

おひる

 JA碓氷安中 広報誌めぐみ
平成30年8月号 Vol.306

ホームページ <http://www.jausuan.or.jp/> もぜひご覧ください!!



7月5日・6日 ネギ夏季管理講習会を開催

J A 碓氷安中葱部は、7月5日(木)本所、6日(金)に西部支所でネギ夏季管理講習会を開催し、両会場で105人が出席しました。

西部農業事務所普及指導課の宮本雅章主幹より「上州ねぎ・下仁田ネギの栽培の管理について」と題して講習が行われました。

今年は6月29日と例年より早く梅雨が明けたため、中耕、植え溝への土入れでは軟腐病予防が必要と指導がありました。生育状態に応じて生育初期の追肥は7月下旬までに「野菜美人」など有機入化成を使用するなどの管理の徹底が説明されました。また、病害虫対策について原因・対策・予防法・治療剤について具体的に講習が行われました。

8月下旬には秋季管理講習会が予定されています。



▲本所での講習会のようす



7月1日 ナスのパッケージセンターが稼働開始

7月1日(日)ナスパッケージセンターの稼働を開始しました。今年度は昨年より2人増え37人の利用申込があります。パッケージセンターは出荷品質の均一化、生産者の出荷作業業務軽減による栽培規模拡大を目的に運営されています。ナスの販売高は年々増加しており生産者、栽培面積とも増加しています。

稼働は毎日しており10月末まで予定しています。



▲ナスのパッケージ作業の様子



6月21日～23日 女性部ママさん大学開講

J A 碓氷安中女性部は6月21日(木)から23日(土)ママさん大学山陰・太陽ハイライト3日間の旅に20人が参加しました。梅雨の時期ではありましたが、良い天気にも恵まれました。

様々な観光名所を巡りました。最終日は宮島に渡り、部員全員で『もみじ饅頭』作りの体験をし、あん入りとチョコ入りのもみじ饅頭を二つずつ作りました。参加者は出来立てで自分の作った饅頭を食べるのは初めてだったので味わい深く満足そうでした。

また、今年は4年生という事で、7人の皆勤賞の授与式も行いました。来年から1年生です。「また一緒に皆勤賞を取りましょう」と、かけ声もできました。帰りの車中でも、「楽しく行って来られて良かった!」との声が出て、皆さん満足そうな顔でした。(女性部事務局)



▲出雲大社前での参加者の皆さん



6月17日 終活セミナーを開催

6月17日(日) J A アシストホール碓氷安中にて、第5回終活セミナーが開催されました。

J A では、終活を不安・悩み・問題点を整理・準備することで、安心に変えていくこと、そして、今をこれからいきいきと過ごすことにつなげていくことを考えます。

セミナーの一部では原市の中島肇行政書士に「行政書士による終活 相続と遺言の基礎」で1時間ほど話をいただきました。また、2部の「想いを伝えるエンディングノートの活用方法」では(株)ウイズネットの終活カウンセラー猪瀬清美さんにクイズ形式での話をいただきました。参加された50人ほどの方は、熱心に話を聞いていました。



▲講演を熱心に聞く参加者



年○金
友の会
により

年金友の会 平成30年度上半期の行事決定

第51回ゲートボール大会の開催

- ①開催日時 平成30年9月13日(木) 午前8時30分より
- 【予備日】 平成30年9月14日(金)
- ②開催場所 安中市久芳グランド 専用コート
- ③表 彰 上位4チーム
- ④申込締切 **平成30年8月17日(金)**



第24回グラウンド・ゴルフ大会の開催

- ①開催日時 平成30年10月3日(水) 午前8時30分より
- 【予備日】 平成30年10月4日(木)
- ②開催場所 安中市久芳グランド
- ③表 彰 優勝、準優勝、第3位他(入賞12位まで)
- ④申込締切 **平成30年8月24日(金)**
- ⑤その他 上位12名は県大会に出場(但し、3名以上の女性選手を含む)



写真教室の開催

《講義・撮影実習》

- ①開催日時 平成30年10月25日(木) 午前9時より
- ②開催場所 本所会議室および軽井沢方面(予定)
- ③参加費 1,000円/人(教材費・入場料)
- ④申込締切 **平成30年9月14日(金)**



《講習会》

- ①開催日時 平成30年11月1日(木) 午後1時30分より
- ②開催場所 本所会議室

親睦旅行の実施

- ①開催日 平成30年11月6日(火)~7日(水)
- ②旅行先 伊豆下田温泉 下田ビューホテル
- ③個人負担 23,500円(JA助成2,000円を差し引いた金額です)
- ④申込締切 **平成30年9月6日(木)**



○お問い合わせ先

JA碓氷安中

東部支所 **TEL. 382-3501** 西部支所 **TEL. 393-1118**



女性部員の自慢の作品の展示

女性部の腕自慢料理試食会

「家の光」を用いた作品など

第1回

JA碓氷安中
女性部

文化展

2018

開催日

9.12(水)

開催場所：JA碓氷安中本所2階会議室

開催時間：AM10:00～PM3:00



JAキャッシュカードによる出金および

振替(振込含む)にかかる利用制限について

<特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み>

碓氷安中農業協同組合

現在、全国的に振り込み詐欺・還付金詐欺の被害が多発しております。特に、キャッシュカード取引に不慣れた高齢者をATMに誘導して、多額の貯金を引き出させる、または振り込ませる被害が急増しております。

当組合では、群馬県警察からの振り込み詐欺被害の未然防止に向けた取組要請に基づき、お客さまのJAキャッシュカード取引を制限させていただくことといたしました。

ご不便をおかけいたしますが、お客さまの大切な貯金をお守りするための取組みについて、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

<対象となるお客さま>

70歳以上のお客さまで、過去3年以上JA貯金口座でのお取引がない個人のお客さま

①利用制限の内容

上記に該当するお客さまは、JAキャッシュカードによる1日あたりの「出金および振替(振込含む)合計金額」を、0円に制限させていただきます。

②利用制限の開始日

平成30年7月27日(金)
午後8時以降

なお、対象となるお客さまで、利用制限の解除等を希望される場合は、当組合の取引店窓口までお申し出ください。

自動車・農機・LPG 大展示会



展示会特別価格にてご提供! この機会にぜひご来場ください!!

開催日時 平成30年9月8日(土) 午前9:00~午後4:00 9日(日) 午前9:00~午後3:00

開催場所 JAグリーン駐車場

自動車

普通自動車・軽自動車
エコカー・軽トラックなど

農機具

トラクター・コンバイン
管理機・噴霧器・刈払機など

LPG

ガスコンロなど

※展示品は都合により変更になる場合がございます。

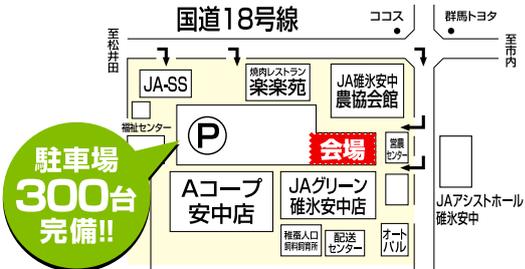


JA碓氷安中
オートパル碓氷安中

●お問い合わせ・ご相談などお気軽にどうぞ

TEL 382-0361

定休日:土曜・日曜・祝祭日・年末年始



軽油専用ポリ缶への切替について

平成30年10月1日より灯油ポリ缶への軽油販売は
お断りさせていただきます。

平成30年7月1日より三ヶ月間切替期間を設けさせていただきます。

軽油専用ポリ缶への切替をお願いします!

消防法では、危険物の容器については基準が定められています。

※消防法十六条(昭和二十三年七月二十四日法律第八十六号)

※危険物の規制に関する規則

(昭和三十四年九月二十九日総理府令第五十五号)

軽油缶については、消防法に定められた危険物容器の規格で落下試験・機密試験・内圧試験・積み重ね試験に合格し試験確認済証が貼られた容器もしくは、消防法適合シールが貼られた容器にしか軽油を入れ運搬する事が出来ません。尚、消防法では水専用ポリエチレン容器や灯油専用ポリエチレン容器に軽油を入れ運搬することは消防法違反になります。

※灯油専用ポリ容器・水専用ポリ容器やオイル缶等消防法適合シールが貼られていない容器へ軽油を入れることは消防法違反になります。



消防法を遵守し、
無事故ゼロ運動のため



こちらのマークが付いた容器をお使いください。



問い合わせ先: JA-SS 本所給油所

☎027-382-0356

Let's challenge!

ウメの収穫後管理

収穫後から落葉までの期間は、来年の花芽を形成して養分を蓄える重要な時期です。翌年以降の生産を見据えて、収穫後も適切な管理を行いましょう。

1. 夏季せん定

ウメのせん定作業は、生産安定と作業性に大きな影響を及ぼします。特に、収穫後の夏季せん定は、ウメの栽培管理で重要な作業です。

◇夏季せん定の目的

・花芽の着生促進

花芽の着生を促進するには、光が重要です。ウメは光の要求量が高く、樹冠内部の日当たりをよくすることで結果枝の充実が図られ、花芽の形成・充実が促進されます。枝が混み合った状態では、樹冠内部の日当たりが悪くなります。枝の枯れ込みや不完全花（雌しべがない花）の発生が多くなり、収量が安定しません。

・防除環境の改善

せん定によって枝の密度が減ること、農薬が樹全体へかかるようになり、防除効果が高まります。

◇夏季せん定の方法

・せん定する枝

せん定する枝は腕の太さまでを限度とし、上部・内部の不要な枝を間引きます（図1）。日当たりを悪くしている枝や樹形を乱す原因となる枝、重なり枝、交差枝を間引きましょう。晴天時に、樹冠下への木漏れ日が均一に入る程度が目安です。

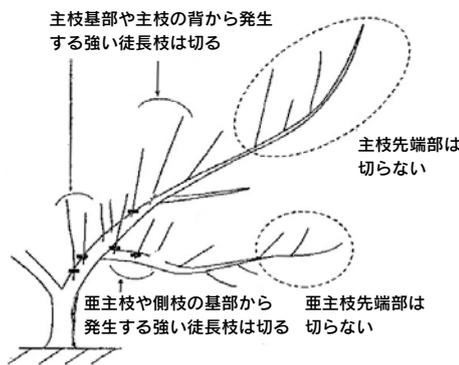


図1 夏季せん定で切除する枝

・注意点

樹勢の弱い樹や若樹は、夏季せん定を行わないようにします。切りすぎは

日焼けの原因となるので、すべての徒長枝を落とさず、日焼け防止や更新枝として利用しましょう。

・縮間伐の実施

密植状況がよくわかるこの時期に縮間伐を行い、風通しや作業環境の改善を図りましょう。最低でも、樹間が1m以上になるようにします。

2. 施肥

礼肥は樹勢回復と花芽分の促進のため、7〜8月に行います。

第1表 うめの施肥基準（群馬県果樹栽培指針） 10a当たりの成分量(kg)

樹齢	要素	施肥時期と施肥量			年間施用量
		5月	7月	9月	
成木 8~10年	N	3	5	10	18
	P	—	—	15	15
	K	3	5	10	18
成木 10年以上	N	3	6	11	20
	P	—	—	16	16
	K	3	6	11	20

9月に行います。施肥基準を参考に施用しますが、特に礼肥は樹勢の弱い樹では、早めに施します。また、施肥効果が出やすいように除草を行います。

3. 芽接ぎ

芽接ぎは、形成層の活動が旺盛な8月下旬〜9月上旬が適期です。穂木は日当たりの良い充実した中長果枝を採取し、枝の真ん中部分の充実した芽を用います。

台木に切り込みを入れ、穂木は葉柄を残して葉を取り除き、木質部をわずかに残して一芽ずつ削りとり、接芽と台木の形成層を合わせます。芽と葉柄を出して接木用テープ等でしっかりと固定しましょう（図2）。

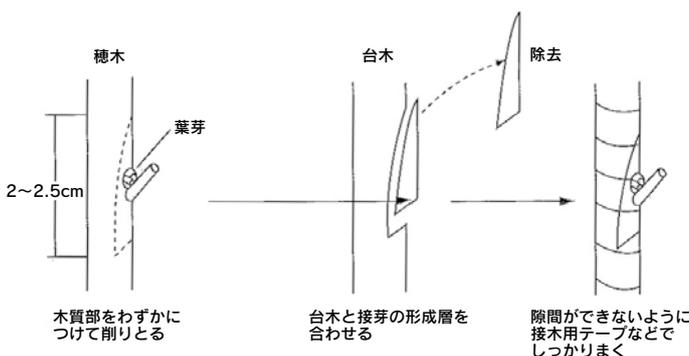


図2 芽接ぎの方法

4. 病害防除

かいよう病、環紋葉枯病等の発生が見られる園では、防除暦を確認し、秋期防除を実施しましょう。

5. 改植

結実不安定な老木樹など、生産性の低い樹が見受けられるようであれば、受粉樹の導入、改植を検討しましょう。
(西部農業事務所 普及指導課)

園芸指導係 堀口 啓介



おいしく食べて 今日もスタート 今月の朝ごはん



茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ

永井 智一(ながいともかず)



シャキシャキレタスのスペアリブ茶漬け

材料 (1人分)

スペアリブ …………… 1本
レタス …………… 1/8個
ダイコン ……………
皮をむいた1cm厚の輪切りを2個
ダイコンの葉 …………… 適量
焼きおにぎり …………… 1個
合わせだし
水 …………… 3カップ
コチュジャン …………… 小さじ2
塩 …………… 小さじ 1/2
料理酒 …………… 大さじ1
ネギの青い部分 …………… 1本
シヨウガ …………… 1片

作り方

- (1)スペアリブは塩(材料外)をして常温で1時間置き、熱湯でさっと湯がく。輪切りのダイコンは面取りしておく。
- (2)圧力鍋に(1)と合わせだしの材料を全て入れ、沸騰してから中火で10分煮る。
- (3)ダイコンの葉は材料外のごま油、酒、砂糖、しょうゆで炒め、きんぴらにする。
- (4)深めの器に焼きおにぎり、スペアリブ、ダイコン、レタスを盛り付け、青ネギとシヨウガを取り除いた(2)のだし汁を張り、ダイコンの葉のきんぴらを添え出来上がり。



point /

前日、夕食用に作ったダイコンとスペアリブの煮物と残ったご飯を焼きおにぎりにすると、合わせだしを作るだけでよく、まろやかな辛味のだしで食が進みます。コチュジャンの量は好みで。

平成31年度播種 水稻育苗センター及び 粃種子お申し込み方法について

前年度播種分より、個人情報等の取り扱いを遵守するため、注文書の回覧を中止し、前年度ご注文頂いた組合員に郵送にてご注文書を発送いたします。ご注文書に必要事項をご記入後、同封します封筒に入れて返信をお願い致します。

なお、今年度ご利用またはご注文がなく、新たにご利用・ご注文をされる組合員においては、水稻育苗のお申し込みについては営農経済課営農センターまで、粃種子のお申込についてはJAグリーンまでお申し込みをお願い致します。

申込期限を平成30年9月28日(金)とさせていただきます。ご協力をお願い致します。

水稻育苗のお問い合わせ・お申込先 営農センター **TEL.027-382-1136**

粃種子のお問い合わせ・お申込先 JAグリーン碓氷安中店 **TEL.027-381-2085**

ネギ秋期管理講習会のお知らせ

今期3回目の講習会です。仕上げの管理講習会となります。生産者、出荷者のご出席をお願い致します。

なお、本所または西部支所とも同内容の講習となりますので、ご都合のよい会場にご出席ください。

開催日

平成30年 **8月30日** 木

開催日

平成30年 **8月31日** 金

開催場所及び時間

本所3階ホール 午後1時30分より

開催場所及び時間

西部支所2階会議室 午後1時30分より

講習内容

①肥培管理・土寄せについて ②病害虫防除について ③その他

■ お問い合わせ先 ■ 営農経済課(営農センター) ☎382-1136

JA自己改革の実践『高崎駅ナカ・マルシェ』で夏野菜販売促進活動を行う

JA自己改革実践の一環として、7月21日(土) JR高崎駅中央連絡通路で農産物の販売促進活動を行いました。

夏野菜のナス、トロまる、にがうりの販売を行い、多くのお客様から好評を得ました。

トロまるを中心に、管内で生産された野菜の積極的なPR活動ができました。



▲高崎駅での販売促進活動

JAグリーン 臨時休業のお知らせ

JAグリーンでは、仮決算棚卸しのため**臨時休業**いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



休業期間

平成30年8月31日(金)

■お問い合わせ先
JAグリーン碓氷安中店
☎027-381-2085

カントリーエレベーター 利用説明会のお知らせ

開催日 平成30年
9月13日 (木)

開催場所及び時間

本所2階会議室 午後1時30分より
営農経済課会議室 午後6時30分より

講習内容

- ①本年度の生育状況について
- ②稲の刈り取り適期について
- ③米の流通状況について
- ④米の取り扱い及びカントリー利用について
- ⑤栽培履歴記帳について
- ⑥その他

■ お問い合わせ先 ■ 営農経済課(営農センター) ☎382-1136

暑い時期のお弁当作り

●食育インストラクター 岡村麻純●

私の食育日記

おいしくて形の良いダイコン作りのポイント

●板木技術士事務所 板木利隆●

幼稚園のお弁当作りは、暑い時期になるとても気を使います。1歳の娘の離乳食も、作った物を持ち歩いてるので、この時期はメニューも言めとても悩みます。

食中毒の危険性のある身近な食品には、おにぎりが挙げられます。おにぎりの食中毒の多くはブドウ球菌によるものです。ブドウ球菌

は、37度が最も生育しやすいとされており、保存の際は10度以下の低温保管が適しています。またおにぎりを作るときも直接手で触らずに、ラップなどを使うようにしましょう。

次によく挙げられるのが、卵料理です。厚焼き玉子や、半熟で調理するスクランブルエッグ、親子丼などで、卵のサルモネラ菌が生残りたり増殖したりすることが原因で起こる食中毒です。これは、まずは新鮮な卵を利用すること。そして保存する際は低温で。加熱後は、使用済みのまな板や包丁は使わずに清潔な状態で扱うのも大切です。食べる直前での再加

熱も効果的とされています。

意外と知られていないのが、マカロニサラダやポテトサラダ、白あえなど、加熱品と未加熱の物を混合する料理の食中毒です。これは調理過程や調理後に食中毒の原因となる菌に触れてしまう2次汚染が多く原因です。新鮮な食材を使用し、手袋や調理器具の使い回しは避けて、低温短時間の保存だけにしましょう。

日本の夏の高温多湿は、食中毒の原因となる菌などにとって好ましい環境です。お弁当作りの際は、できるだけ加熱する料理を中心に選び、手や調理器具の消毒を小まめにし、お弁当箱も、アルコール



ダイコンは、強大な根を速いスピードで地中に形成するので、根形や品質が土壌や肥料栄養の影響を受けやすい性質を持っています。

そのためには、次のポイントを押さえて育てることが大切です。

(1) 畑の準備と元肥の施し方

少なくとも種まきの20日以上前に畑全面に石灰をまき、石ころや木切れなどを取り除きながら30cm以上の深さによく耕します。吸肥力は強い方なので、前

作に堆肥が施してあれば、特に堆肥を与える必要はありません。

痩せ地で有機物不足が心配なら、完熟堆肥と有機配合肥料をよく混ぜ合わせ、事前に醗酵させた物を、株と株の間に当たる所に施し、根の伸びを妨げないようにします。

(2) まきどきを守る

早まきし過ぎると病害虫の被害を受けやすく、遅過ぎると根の肥大不足になります。関東南部以西の温暖な平たん地のまきどきは8月中旬〜9月中旬です。品種による違いもあるので、種子を求めるときに適期を確かめ、適期範囲のやや遅めにまき、管理を入念にして成長を促進するよう心掛けましょう。

(3) 間引きと追肥、入念な土寄せ

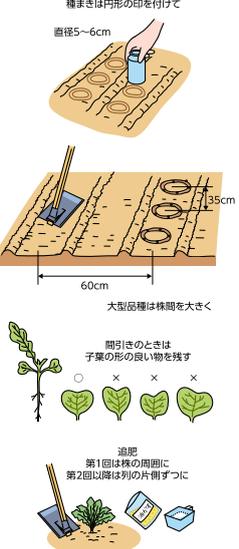
種子は1力所5〜6粒を、瓶などで円

状に付けた溝にまきます。発芽して本葉1枚の頃から8〜9枚の頃にかけて3回ほど間引き1本立てにします。間引く際には、子葉がハート形で素直に開いている株を残すようにします。異常に育ちの早い株や、形が非対称の株は、岐根や短形になる場合があるので残さないよう注意しましょう。

間引いたら株の周りに土を寄せ、風で振り回されないように保護し立ち上げさせます。追肥は第2回の間引き時から半月ごとに3回ほど与え、土を掛けて畝を作ります。肥料は化成肥料と油かすに加え、米ぬかを混ぜると食味が良くなります。

(4) 害虫の予防、駆除を怠りなく

アブラナ科野菜の常として各種の害虫(シンクイムシ、コナガ、アブラムシ、



ハスモンヨトウなど)の被害が出やすいので、早めに発見、適応農薬を散布して防ぎます。

農薬に頼らない防除法としてはソルゴ1を何列か置きに作り障壁にすることで、防虫ネットやべた掛け資材の被覆などがあります。被覆は種まき後3週間以内ぐらいにしないと生育に支障を来すので、除覆する時期に注意してください。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



「ぜいたく防災食」の勧め

●食文化・料理研究家 坂本佳奈●

災害時の避難袋に缶詰やレトルトといった食品を入れておく方も多いでしょう。わが家では各自がそれぞれ好きな物を入れていきます。

私はカレーが好きなので、お土産に買ったものも買った、値段の高いカレーを3袋ほど入れていきます。缶詰を入れるときもありません。レトルトのカレーはたくさん種類が出ていて、ご当地物などは1食分で500円以上し

ます。賞味期限は長くても1年程度が多いようです。でも、3年、5年と長期保存でなくてもいいの？ 防災グッズでしよう？ と思われるかもしれませんが、しかし避難袋にこそ、好きな物、好きで食べる物を用意するのは。

配給品が好みの食べ物ばかりとは限りません。手に入れば何でも食べなければいけない状態になることもあります。災害に遭ったとき、普段からは想像もつかないようなストレスの多い状態に置かれます。たとえ被害が少なくても避難するような状態になれば、それだけでも、日常とは違う世界となってしまうのです。

防災グッズとして食べられる食品が販売されていますが、食べたことはありま

すか。食べてみてどうでしたか。お好きですか。また食べたいたでしょうか。気持ち落ち込んだときに出てきてうれいでしょうか。食べてうれしく、楽しみになる防災食を用意しましょう。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。

避難袋の食べ物は1月17日、3月11日といった防災の節目の日に見直します。賞味期限が到来しそうであれば食べてまた新しく入れ替えます。3カ月ほどの短い賞味期限でも、常温で置いておける物なら構いません。入れ替えるときは災害が来なかったことに感謝して食べ、もし役に立つときが来てしまったら、おいしく食べましょう。



健康百科

Healthy all sorts of subject

熱中症の予防

●佐久総合病院名誉院長 松島松翠●

「暑い季節には熱中症になりやすい」といわれますが、その予防について教えてくださいます。の問い合わせが多くなります。

特に気を付けなければいけないのはお年寄りです。お年寄りは、屋外だけでなく、室内にいるときでも熱中症を起こしやすい、しかも症状が重くなりがちだからです。

熱中症の症状は、軽

い方からいうと、目まい、立ちくらみ、さらに進行すると、吐き気、体がだるい、さらに進むと、ふらふらする、立てない、意識障害などです。必ずしもこの順で起こるわけではありませんが、発症したときに、すでに進行していることがよくあります。暑いときに少しでも体調がおかしいと感じたら、まず熱中症を考慮してください。

熱中症を起こしやすい原因としては三つあり、まず体温調節機能の低下です。暑いときには末梢（まっしゅう）の血管を拡張させて体温を調節するのですが、その働きが低下するからです。

二つ目は、筋肉や血流量の減少により、

体全体が慢性的な水分不足の状態になっていることです。

三つ目は、暑さや喉の渇きを感じにくいため、暑さへの対処が遅れたり、水分補給が遅れがちになることです。

予防法は、まず室内が高湿多湿にならぬように、換気などに注意します。必要があれば、冷房も適宜使用しましょう。また外出時には、通気性や吸水性の良い衣服を着て、全周にわたる帽子や日傘で直射日光を遮ります。

喉の渇きを感じなくても、小まめに水分や塩分を補給することが大事です。それにはお茶と梅干し、あるいはスポーツドリンクなどが適しています。



ただし、アルコール飲料やカフェインを含む飲み物には、利尿作用があるので水分補給には向きません。

第5回

JA終活

セミナーのご案内

最新の葬儀事情や健康・介護・相続・お墓の選び方・お葬式についてなどを専門家が勉強会形式でアドバイスを行ない、人生の後半戦を楽しく過ごすための準備をお手伝いします。

今回は、回を重ねるごとに参加者が増えてきたため、8月と9月に別会場で行うことになりました。予約制となっていますので、参加される方は、お早めのご予約をお願いします。

日時 **8/28** 火

時間: 9:30~11:30

1部: 「介護保険のしくみ 介護も準備が必要です」
2部: 「想いを伝えるエンディングノート」

場所

JA碓氷安中
西部支所2階会議室
(松井田高校東側)

参加費無料

要予約 定員数に限りがあるため事前の予約をお願い致します。

日時 **9/16** 日

時間: 9:30~11:30

1部: 「認知症の理解と心構えについて」
2部: 「想いを伝えるエンディングノート」

場所

JAアシストホール
碓氷安中 法宴室
(JA本所東側)

お問い合わせ
お申込み



JAアシストホール 碓氷安中

〒379-0133 群馬県安中市原市544番地 TEL 027-382-0983



0120-7-09830

http://www.jagunma.net/usuan/asist_sisetu.html

健康ひとくちメモ 知っておきたい検査値「Hb A1c」

糖尿病に関する検査で大事なものは「血糖値」ですが、最近の健診では「Hb A1c—ヘモグロビン・エーワンシー」も同時に測定します。これは血中の赤血球ヘモグロビンとブドウ糖が結合したものです。

「血糖値」と「Hb A1c」を測定することによって糖代謝の状態を判定し、空腹時血糖126mg/dl以上、Hb A1c6.5%以上を糖尿病と診断しますが、血糖値はその日の食事によって大きく変わります。「Hb A1c」は空腹時でなくても測れ、その値は過去1~2か月の血糖値の平均を反映するので重要です。

Hb A1c値はヘモグロビン中の量を%で示したもので

- 4.3%~5.8%未満=正常値
- 5.8%~6.5%未満=境界型糖尿病
(糖尿病予備群)
- 6.5%以上=糖尿病

6.5%未満であっても高めの人は将来糖尿病を発症する恐れがあり、親族に糖尿病のいる人、肥満者、高血圧、脂質異常のある人などは特に注意が必要です。

7.0%以上が続くと手足のしびれ(糖尿病性神経症)、視力の低下(糖尿病性網膜症)や糖尿病性腎症などの合併症が進行します。

糖尿病の人で高値が続くならコントロールがよくないので、食事や運動など生活習慣を見直し、それでも改善しなければ、飲み薬からインシュリン注射にするなど治療方針の変更が必要になるかもしれません。

40歳以上の5人に1人は糖尿病あるいはその予備群といわれます。

糖尿病は無症状に進行し、重大な合併症に繋がりにかぬないので、メタボ健診で早期発見し、対策をとる必要があります。



JA群馬厚生連 医長 湯浅和男



▲ 横川東住民センター

日 時	地 区	場 所
14日(金)	原 市	1区住民センター
	磯 部	磯部公民館
	碓 東	岩野谷公民館
15日(土)		
16日(日)		
17日(月)		
18日(火)	安 中	上野尻公会堂・第3週
	原 市	6区集会所
	磯 部	上磯部公会堂
	臼 井	横川東住民センター
19日(水)	東横野	鰻橋住民センター
	碓 東	大谷上組公会堂
	松井田	J A 西部支所
	細 野	11区多目的集会所
20日(木)	安 中	安中公民館
	秋 間	秋間公民館
	後 閑	第3自治会集会所
	西横野	大王寺公会堂
21日(金)	安 中	中宿公民館
	磯 部	温泉会館
	碓 東	板鼻公民館
	細 野	ふるさとセンター
22日(土)		
23日(日)		
24日(月)		
25日(火)	碓 東	長坂公民館
	後 閑	後閑公民館(上後閑)
	細 野	土塩住民センター
26日(水)	原 市	杉名公民館
	原 市	7区公会堂
	原 市	築瀬公会堂
27日(木)	安 中	下野尻公会堂
	磯 部	大竹住民センター
28日(金)	安 中	安中市文化センター
	安 中	米山公民館
	原 市	原市公民館1F
	原 市	原市公民館2F
29日(土)		
30日(日)		

同時開催 介護予防教室

随時 参加者募集中!!

お問い合わせ先：JA碓氷安中福祉センター TEL.380-1102

さわやかぴんしゃん

9月のクラブ日程表

Day Service

日 時	地 区	場 所
9月1日(土)		
2日(日)		
3日(月)	安 中	小俣公会堂
	碓 東	水境6区公会堂
	松井田	勤労者会館
4日(火)	安 中	上野尻公会堂・第1週
	原 市	嶺公会堂
	臼 井	小竹公民館
	九十九	下高梨子公民館
5日(水)	後 閑	後閑公民館
	坂 本	坂本公民館
6日(木)	安 中	小間公民館
	安 中	高別当公会堂
	東横野	東横野公民館
	西横野	西横野定住センター
7日(金)	九十九	九十九生涯学習センター
	九十九	下増田集会所
8日(土)		
9日(日)		
10日(月)	東横野	下宿住民センター
	秋 間	八幡公会堂
	後 閑	下後閑西集会所
	細 野	上増田八西住民センター
11日(火)	秋 間	秋間公民館(3区)
	松井田	ゆうあい館
	臼 井	平住民センター
	臼 井	梨の木公民館
12日(水)	安 中	古屋公会堂
	磯 部	宮本公民館
	碓 東	東野殿公会堂
	坂 本	入牧生きがいセンター
13日(木)	東横野	前小峰公会堂
	東横野	中野谷久保公会堂
	西横野	八城西住民センター
	西横野	行田公会堂



▲ 小間公民館



KOHOSHI MEGUMI

読者の声

DOKUSHANO KOE



脳トしに毎日夫があきれるほどパズル等に挑戦しています。これからもクロスワードパズル楽しみにしています。

松井田 H.Aさん
 今年は6月頃から真夏のような暑さ。年々暑さが厳しくなっている気がする。毎日に会うたびに暑いねの一言。何回言った所で仕方ない事なのを言ってしまう。その時

「読者の声」の絵を見るのが楽しみです。

後 閑 A.Sさん
 私の好きなページは「読者の声」です。絵手紙も季節を感じ楽しみ。私もそのうち応募しようかと思っています。

細 野 T.Hさん
 ♪作品のご応募お待ちしています。

クイズが当たって又嬉しさが倍増しました。本当に有難うございました。又一生懸命やろうと思いません。「読者の声」にもお祝いのお電話がきますので本当に楽しみです。

九十九 K.Kさん
 「読者の声」の絵を見るのが楽しみです。

JAさんが「めぐみ」を持って来てくれた。さっそくクロスワードに目が行き鉛筆を取った。パズルを考えている時だけ暑さを忘れた一時でした。

坂 本 K.Mさん
 ♪何かに夢中になつている時は暑さも忘れられますよね。

7月に平成では最悪の被害をもたらした西日本豪雨がありました。被災された方々のお見舞い申し上げます。災害はいつどこで・どのように起きるか予想も出来ません。少しでも身の危険を感じたら避難することを念頭にしたいと思います。

九十九 K.Mさん
 毎日夕方になると畑へ野菜を取りに出掛けます。1時間ほど草取りで汗を流していますが、汗を流した後の畑で食べるミニトマトやキュウリの味は格別で疲れを忘れさせてくれます。

磯 部 T.Tさん
 この夏はともかく暑い。畑にたわわに実ったトマト。「こんなにたくさんト

マト!!トマト料理どんながある?」妻に聞かれ???

原市 N.Sさん
 ♪今年は本当に暑いですね!この暑さはいつまで続くのでしょうか。

観音堂の 碑を拭く
 (安中 鬼形 瑞枝さん)
 ゆであがり すぐに食卓
 サヤインゲン (磯 部 萩原 長夫さん)
 店先で 親子そろって
 かき氷 (秋 間 宗像 孝幸さん)
 畑隅の サヤインゲンが
 夕餉に出 (松井田 神津 定司さん)
 ひぐらしが 鳴いても畑
 がんばって (細 野 中島 正子さん)

作品のご紹介



秋 間 多胡 陽子さん



九十九 木村 栄一さん



松井田 神津 定司さん



秋 間 多胡 陽子さん



秋 間 多胡 陽子さん

俳句の会

春 夏 秋 冬

俳句はいく

誰れ一人会はぬ山路のけらつき 敷地 陽子

十葉の花一面に留守まもる 高橋 弘子

玉ねぎを吊し焔のひとり住む 田村美佐江

梅雨晴間トロッコ列車風きつて 筒居 みち

物忘れ憂ふ事なく梅雨ごもる 中川 幸子

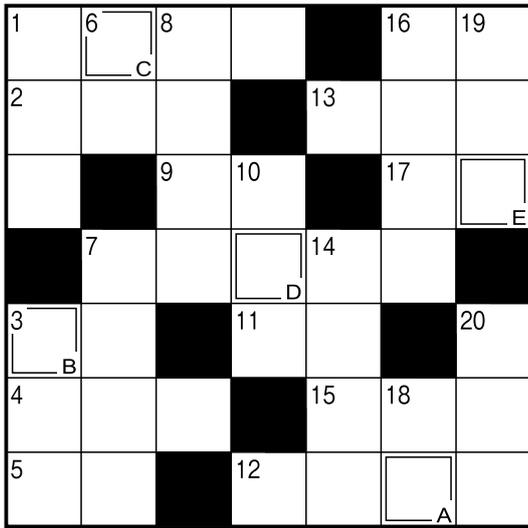
手のギブス取れりハビリや栗の花 鍋岡 輝子

十葉を上鍋で煎じ振る舞へり 西島八よ子

雨の午後露の煮物を下きりに 野口 輝雄

一本の熟れし杏に鳥騒ぐ 半田 あい

大名竹たかな伸びて梅雨に入る 儘田 豊子



お楽しみプレゼント！ クロスワード パズル

二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↑ タテのカギ ↓

- ① 水着の痕がついたり皮がめくれたり
- ③ 学校の教室に並べます
- ⑥ 酒などを量る四角い容器
- ⑦ ミノ、ハツ、センマイといえは
- ⑧ 全生徒中の男子生徒の——を計算で求めた
- ⑩ お盆休みに帰る人もいます
- ⑭ プールで習うことの——
- ⑯ ビーチ——を広げて日陰をつくった
- ⑱ 一般的に縄より太め
- ⑲ バットを持って1人でもできる練習
- ⑳ 釣りに使う透明な糸

→ ヨコのカギ ←

- ① 夏らしい黄色い花
- ② 爪を削って整えるときに使います
- ③ アサガオやヘチマが伸ばす物
- ④ 天気予報では雲のマークで表されることが多い天候
- ⑤ コンパスだときれいに描けます
- ⑦ サッカーの主審が吹きます
- ⑨ 舌で感じます
- ⑪ ウミウシも実はこの仲間
- ⑫ プラスの反対
- ⑬ U A Eとも呼ばれる——首長国連邦
- ⑮ 卵を英語でいうと
- ⑯ 定期券を入れた——ケース
- ⑰ あの2人はどうも——が合わないようだなあ

エコープ商品券
(1,000円分)が当たる!!
● クイズの正解者の中から ●
● 抽選で13名様 ● 締切8/25 (当消印有効)

応募方法
郵便ハガキに①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦JA事業についてまたは広報誌に対するご意見等をお書きの上、〒379-0133 安中市原市634 JA碓氷安中総務課宛にお送りください。
イラストやお便りも募集しています。皆さまの身近にある楽しい話題や情報をお待ちしています。官製ハガキでお申し込みください。

※個人情報の取扱いについて：『めぐみ』に投稿・応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの発送やお返事、誌面での紹介に使用させていただきます。今後のサービスの向上のために利用させていただきますのでご了承ください。また、これらの個人情報は前記の目的以外には使用せず、ご本人より事前に同意をいただいた場合以外には一切開示いたしません。

7月号クイズの答え&プレゼント当選者

東部支所			西部支所		
鬼形 瑞枝さん (安中)	春原 力さん (松井田)		嶋田 孝章さん (原市)	阪本 一男さん (臼井)	
萩原 長夫さん (磯部)	中澤 和恵さん (坂本)		大塚 利子さん (東横野)	金井 正代さん (坂本)	
三ツ井美佐子さん (碓東)	金井 義則さん (西横野)		宗像 孝幸さん (秋間)	宇佐美さくのさん (九十九)	
	上原 正枝さん (細野)				

〈応募数:38通〉 〈サインゲン〉

A B C D E F
サ ヤ イ ン ゲ ン



今月の我が町の風景



夏ごぼう

撮影場所：安中市東横野
撮影日：7月24日

今月は夏ごぼうを紹介しします。昔は夏の時期と言えば、中野谷・間仁田の各集荷場に目量で大型のトラック一台を越す出荷量を誇り、碓氷安中の夏を代表する品目の一つでした。現在では、ごぼうを作る生産者も減り、各集荷場も使われなくなりました。しかし、少ないながらも頑張つて作られる生産者の方もいらつしやいます。また、ごぼうには様々な栄養価があります。ごぼうは食物繊維の代名詞とも言われるほど含有量が多く、ごぼうの食物繊維は腸内環境を整え肌荒れや便秘の予防に大きな効果が期待できます。ごぼうに含まれる不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があると言われています。また、ミネラルも豊富に含んでいると言われています。今夜のおかずの一品にいかがでしょうか。

理事会だより

平成30年7月30日(月)
午後1時30分から本所で開かれました。

協議事項

- ①平成30年6月末事業実績について
 - ②信用事業方法書の一部変更について
 - ③LA推進活動における組合長杯の実施について
- 原案通り承認されました。



発行／碓氷安中農業協同組合 〒379-0037群馬県安中市原市634
編集／総務課 ●印刷／株式会社ジェイエーエー・リテック

TEL 027(382)1131(代) FAX 027(382)1137
●JA碓氷安中広報誌めぐみ毎月10日発行



お世話になります。 いらっしやいませ

東部支所の専任共済渉外[LA]です。



JA共済「ひと』『いえ』『くるま』の紹介と、皆様からの共済事業へのご要望に対し俊敏に対応できるよう、日々、外務活動を行っております。

ご用向きの際は、お気軽に東部支所まで連絡ください。



写真：前列左より紋谷恭平、前澤恵子専任共済渉外係長、半田千鶴子、齊藤丈浩、小坂橋勝美支所長、後列左より、中村憲専任共済渉外係長兼推進リーダー、伊藤大二郎、金井佑輔、中島俊雄専任共済渉外係長、白石隆支所長代理兼共済統括係