



花むすび

Hanamusubi AUGUST 2015

8

特集

えのき氷の免疫賦活効果の
臨床試験結果について

チャレンジ野菜づくり きゅうりとトマトにとりつくいや～な害虫と対策

暮らしのメモ 夏におススメ♪ お酢を使ったレシピをご紹介します



農と共に



遊休農地の解消に力を入れていきたい。

たけうち こうすけ
平野・江部 竹内 康祐さん(33)

“農業を始めたきっかけ”

夏本番を迎えた7月、畑でとうもろこしを収穫する竹内さんを訪ねました。

竹内さんは大学を卒業後、上田市にある貿易会社へ就職。そこで営業マンとして活躍していました。仕事にも慣れてきた5年前、実



とうもろこしの収穫作業



大きく実ったとうもろこし

“野菜づくり”

農業をやるのであれば野菜づく

家が兼業農家で農産物を栽培していたことや、これからの農業に魅力と将来性を感じ、会社で培った販売や流通の知識、経験が農業経営に活かせるのではと考え、就農を決意します。



長ネギの圃場点検に精が出ます



青年部の仲間たち

8月号 目次

2 — 農と共に

竹内 康祐さん

4 — 特集

えのき氷の免疫賦活効果の
臨床試験結果について

6 — チャレンジ野菜づくり

きゅうりとトマトにとりつく
いや～な害虫と対策

8 — 営農情報

山形県朝日町視察レポート

9 — 販売情報

果樹の販売情報

10 — 緑の風

各地の話

12 — 暮らしのメモ

夏におススメ♪
お酢を使ったレシピをご紹介します

今月の一台

すくすく子育てチャイルドケア「衣食住」

14 — FACE

新入職員の紹介

アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介

16 — みんなのページ

片付け上手の整理術

網戸のお手入れ

ベジフル歳時記

8月31日は「野菜の日」

今月のおすすめタイトル

まちがいさがし／短歌・俳句

18 — JAインフォメーション

理事会から

常勤役員のメッセージ

常務理事 経済事業本部長 望月 隆



湯出川 充生(みつお)くん(5歳)

平 (たいら)くん(3歳)

史文(ふみのり)くん(7ヶ月)

(父・湯出川 友啓さん、母・恵里子さん／中野市草間)

長男の充生くんは面倒見が良く、弟思いのお兄ちゃん。最近では時計の仕組みと排水口に流れる水の行方に興味津々。雨の日は近くの排水口の調査は欠かせません。宝物は時計のコレクション。年に1回は県内の時計博物館へ行くのが楽しみです。次男の平くんはお兄ちゃんが大好き。好きな事や興味のある事も全部お兄ちゃんと同じだそう。いつも後を追っかけています。三男の史文くんは、みんなから「もんちゃん」と呼ばれ可愛がられています。元気なお兄ちゃんたちと一緒に遊びたくて、「早く大きくなりたいなあ」と思っているようでした。

りがしたいと思っていたそうですが、経験がほとんどなかったため、北信農業改良普及センターの紹介で、上水内郡信濃町にある野菜農家で研修を受けることを決意しました。とうもろこしを中心に大規模な農業経営を2年間勉強し、「おいしい野菜は中野市でもできる」と確信。家の畑の他に遊休農地も借り、実家での本格的な農業をスタートさせます。

「畑はまず土作りから」をモットーに、硬い粘土質の土を有機質肥料など使用して土壌の性質を改善。野菜作りに最適な土地を少しずつ増やしていきました。これで農地の準備は万全。研修の経験を活かし“とうもろこし”作りを

始めます。

「発芽率を上げる事に一番苦労した」と話す竹内さん。甘くて美味しいものをたくさん作るための研究を重ね、3年目となった今年はいよいよ栽培も安定してきました。納品先からの依頼を受けて栽培していますが、出荷量が追いつかないほどリピーターが増え、今では150アールの畑でとうもろこしを作るまでに規模を拡大。このほかに、米、長ネギ、野沢菜も栽培しています。

「農業は大変ですが、自分の作った農産物を食べた人が美味しいと言ってくれた時にやりがいを感じます。また近所の人に助けていたこともあり、地域のつながりは本当に大切です」と笑顔で話してくれました。

“現在取り組んでいること”

主力のとうもろこしづくりでは、マルチを使わない方法で栽培に挑戦しています。以前は草取りの手間を省くためマルチを使用していましたが、結局穴から草が生えてしまい、「それならばマルチ無しでも栽培できるのではないか」と考え実践しています。また、減農薬栽培にも取り組み、さらなる品質の向上を目指して頑張っています。

「使う資材や農薬を減らす事でコストの削減につながり、減農薬栽培した野菜なら販売ルートの拡大にも期待がもてる。マルチを使わない方法は成功しつつあるが、作業の効率をもっと良くしていくことが今後の課題ですね」と農業への情熱は尽きません。

また、今年から青年部平野支部へ加入しました。仲間との情報交換や悩みを相談しあえる場として楽しく活動に参加しています。

今年の地元保育園との食育事業ではとうもろこし作りを行い、竹内さんのアドバイスで美味しいとうもろこしが採れそうです。支部に欠かせない存在として活躍されています。

“竹内さんにとって

農業とは”

「農業は5年後、10年後、今より

“休日の過ごし方”

会社に通っていた頃から、上田市に近い青木村でパラグライダーを楽しんでいました。今でも足を運び、休日をエンジョイしています。

夕飯は家族みんなで食べるのが竹内家の決まりで、父親との晩酌も楽しみのひとつです。

1 目的

エノキタケは、1960年代に長野県においてオガコによる人工栽培が開始されました。1980年代からは、生産施設の規模拡大と専門化が進み、2013年の生産量は133,509t、生産額は324億円にまでなりました。きのこの種類別でも国内で最も生産されており、日本国民に最も利用されているきのことしての地位を占めています。しかしながら、きのこの中でも特にエノキタケの消費は、冬場の鍋物需要が中心であるため、夏季の需要拡大が課題となっています。

このような状況を打破する対策として、健康食品としてのイメージが強いエノキタケを原材料とした食品を開発し提供することで、エノキタケをはじめとするきのこ消費量のさらなる拡大に取り組んできました。

これまで、すでに「えのき氷」の摂食による血清脂質改善、糖尿病予防・改善などのエビデンスが確立され、メディア等により消費の喚起が図られました。そこで、さらに免疫賦活効果を目的とした臨床試験を実施することにより、「えのき氷」は1つの症例だけではない効果があることを医学的・科学的に検証することで、消費者に対し「えのき氷」の機能性の認知度をさらに高めることが可能となります。

このような効果を医療科学的に解析することを目的とし、特にヒト飲食による免疫効果を確認するための研究を東京農業大学 江口 文陽教授を中心に実施しました。試験スケジュールは平成26年7月下旬より被験者のスクリーニングを開始し、摂食期間は12週間、そして、12週間の無摂食期間を含めると約6か月間におよぶ試験期間でした。その後、江口教授により医学的な統計解析が精力的に進められ、えのき氷摂食による免疫賦活効果について良好な結果が得られましたので、試験の最終結果をご報告致します。

2 免疫とは

免疫とは、外からの異物やがん細胞などの『非自己』を排除する自己防衛機能のことです。つまり、免疫は身体を病気から守る働きをしています。

【免疫のしくみ】

細菌やウイルスの侵入があると、通常は免疫機能の代表である白血球とリンパ球が排除します。リンパ球は、白血球と別に存在しているのではなく、白血球の仲間です。

白血球が異物の情報収集、攻撃、排除という全体の機能を担い、リンパ球は主に攻撃を担っていると考えられています。

血液は、赤血球、白血球、血小板でほとんど占められ、白血球は、単球（マクロファージ）、リンパ球（T細胞、B細胞、NK細胞）、顆粒球（好中球、好酸球、好塩基球）に分けられます。

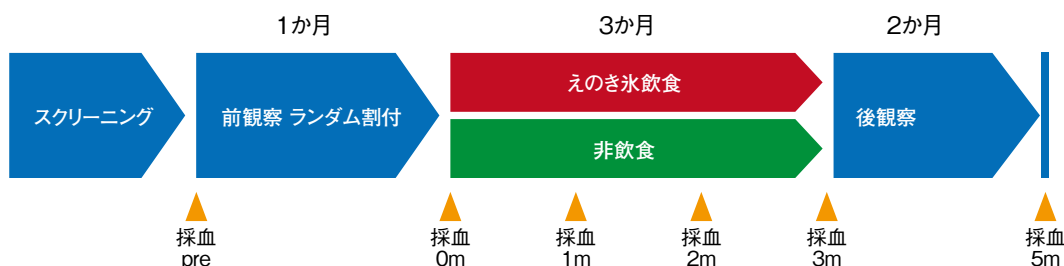
マクロファージは、不必要となった細胞や、体内に侵入してきた細菌などを発見すると直ちに急行し、自分の細胞内に次から次へと取り込んでしまいます（食作用）。そして取り込んだものを、細胞内の強力な消化酵素で分解してしまいます（消化作用）。しかし、がん細胞などの強い細胞には、マクロファージだけでは対応できません。そこで、ウイルスやがんの情報を他の免疫細胞に伝えて助けを求めます。他の免疫細胞は情報を得て抗体を作り、がん細胞に対して攻撃を行い撃退します。

免疫細胞が正常に働いている時は、上記の機能が正常に働いていて、病気を引き起こすことはありません。

3 試験内容（免疫賦活効果の解析）

今回の被験者はボランティアで薬物療法を行っていない方を対象とし、100名から60名に絞り込み試験を実施しました。

試験区は、えのき氷1日3個摂食群（EI3）、えのき氷1日6個摂食群（EI6）、コントロール群（エノキタケ関連食品非摂食群）（Cont.）で、各試験区の被験者数はそれぞれ20名としました。試験スケジュールにおける摂食期間は12週間として、その間に3回の採血を行い免疫賦活効果を観察し、さらに摂食中止から3か月後にも採血を実施し解析しました。また、採血時には臨床データ（体重等の一版健康診断測定項目）も合わせて計測しました。



特集

えのき氷の免疫賦活効果の
臨床試験結果について

きのこ技術課

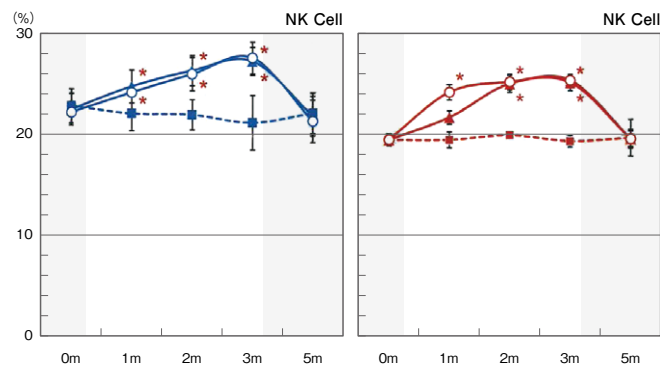


4 結果の概要

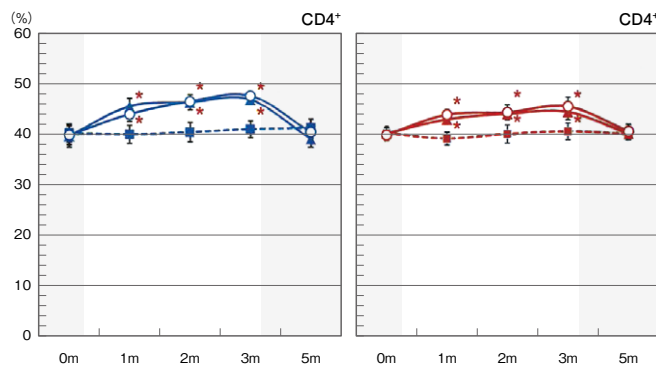
えのき氷を主とした免疫賦活効果についてヒト摂食効果を解析したところ、えのき氷での免疫賦活効果に対する良好な結果が確認されました。

えのき氷の摂食により、免疫細胞の中でも特に腫瘍細胞やウイルス感染細胞の増殖を障害する能力があるナチュラルキラー細胞（NK細胞）が増加するとともに、T細胞の増加も確認されました。しかしながら、B細胞には大きな変動はなく、増加したNK細胞やT細胞も異常に増殖せずに基準値内でその率が高まる免疫の賦活効果が確認されました。このことから、えのき氷の免疫応答反応は正常な免疫状態に調整する効果を持つことが確認されました。

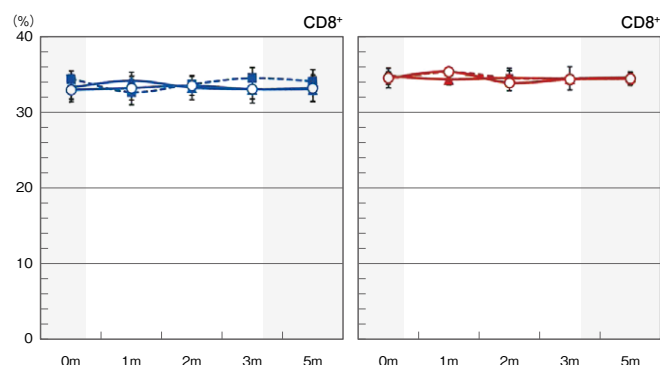
◆ ナチュラルキラー細胞



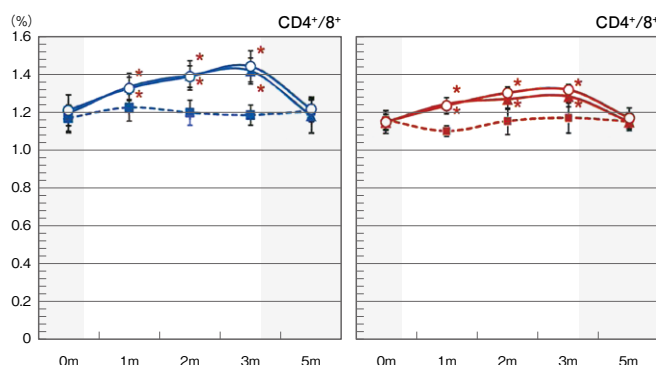
◆ CD4⁺T細胞



◆ CD8⁺T細胞



◆ CD4⁺/CD8⁺比



*: $p < 0.01$ でコントロール（非飲食群）に対し、有意差あり。Tukey-Kramer

* CD4⁺T細胞とは……ヘルパーT細胞と呼ばれ、免疫システムを活性化する

* CD8⁺T細胞とは……キラーT細胞と呼ばれ、ウイルスなどの非自己細胞を破壊する

* B細胞とは……免疫グロブリンを作り外敵である抗原に対抗する

* CD4⁺/CD8⁺比とは……免疫状態を示す数値（基準値:0.6~2.9）

【男性】

○ えのき氷1日6個摂食群
▲ えのき氷1日3個摂食群
■ 非摂食群

【女性】

○ えのき氷1日6個摂食群
▲ えのき氷1日3個摂食群
■ 非摂食群

5 おわりに

高齢社会の到来で、医療費の負担が巨大化する一方、新しい健康問題に対し、国内では、「生活習慣」が病気の発症や進行に深く関わるとし、予防を重視する観点から生活習慣病という概念を導入して国民の生活習慣の改善を進めています。したがって、免疫強化のために「えのき氷」を生活の中で取り入れることは極めて有効であると考えます。

【JA中野市としての今後の取り組み】

これらの結果は今後、一時的なブームで終わることのないよう継続したメディア報道、学会発表等を精力的に進め、きのこ全体の消費喚起につながる取り組みを進めます。

また、機能性食品である「えのき氷」に追い風となる情報があります。食品の新たな機能性表示制度が2015年4月からスタートし、農産物を含む全ての食品で科学的根拠があれば、事業者の責任で機能性を食品に表示できるようになりました。機能性の科学的根拠を示すには、最終製品での臨床試験か、最終製品または機能性成分の機能性を立証した論文が必要です。科学的な根拠を示す臨床試験を実施することは、一般的にはハードルが高くなっていますが、「えのき氷」は血清脂質改善効果や、昨年、学会で発表した糖尿病改善効果等のように臨床試験による科学的根拠が確立されていますので、いくつかある高いハードルの1つは既にクリアしています。この新たな機能性表示を有効に活用することにより「えのき氷」、そしてきのこ全体の販売促進の大きな力になるよう取り組んでいきます。

チャレンジ！ やさいづくり

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう！

【害虫対策】

今回はきゅうりとトマトにとりつく
いや～な害虫と対策をご紹介!!



【きゅうりの害虫】

ウリハムシ

きゅうりの葉を食害する黄色の甲虫で、葉に円形の食害痕を残すのが特徴です。

成虫は長さ8㎞前後の黄色の甲虫で、晴天の日には活発に飛び回るため、ウリバエとも言われています。新しい成虫は7月中旬頃に現れますが、越冬成虫が長く生き残っているため、春から秋まで発生しています。

【対策】

朝夕の活動の鈍い時間帯を狙って防除をしましょう。薬剤は、アルバリン顆粒水溶剤（2000倍）、コテツフロアブル（2000倍）などがオススメです。



被害状況。食害された部分は枯れて抜け落ちるので、多発すると葉は孔だらけになる。



成虫は長さ8mm前後の甲虫で、晴天の日には活発に飛びまわる。

ワタアブラムシ

きゅうりの新芽や新葉の裏面に寄生する小さな虫で、群生して吸汁加害します。新葉は縮れて丸くなり、ツルの伸びが止まります。ツルの先端部では、縮れた葉が団子状に固まるため、花着きが悪くなり、果実の肥大も遅れます。そのほかにウイルス病を媒介して、きゅうりに致命的な被害を与えます。5月から7月頃の発生が一番多く、盛夏はわずかに減少し、9月には再び増加します。

【対策】

防除はスミチオン乳剤（1000倍）、モスピラン顆粒水溶剤（2000倍）などを散布しましょう。



成虫と幼虫。長さ1.5mm前後で体色は黄色、緑色、暗褐色、灰色など変化が多い。



新芽や新葉が寄生を受けると縮れて丸くなり、ツルの先端部では縮葉が団子状にかたまる。

スリップス類

最近非常に増加している害虫で、特に施設栽培で大きな被害が出ています。4月から10月頃に発生が見られ、初期の被害は葉裏の葉脈に沿ってカスリ状に小さな白斑を生じ、銀白色に光ります。被害が進むと葉裏には無数の小斑点が生じ、葉緑部より褐変します。新芽に寄生すると葉は縮れ寄生葉となり、果実は寄生した部分の緑色部分が薄れて褐変し、イボが無くなることもあります。

【対策】

発生初期の防除に重点を置き、アルバリン顆粒水溶剤（2000倍）、モスピラン顆粒水溶剤（2000倍）などを散布する。



被害を受けると、葉の裏面は全面に褐変し、やがて衰弱して枯死・落葉する。



成虫と初期の被害状況。葉裏の葉脈に沿って白斑を生じ、銀白色に光る。



四季の花づくり

水やり、ハダニ対策に留意を

早川 京子

日照りが続けば、花壇の草花は青息吐息でしょう。土の表面が白くなったら、たっぷりと水やりをしましょう。鉢植えは、花壇に比べて土の量が格段に少なく、鉢の周りから熱が押し寄せるので、毎日水やりをしなくてはならないくらいに乾きます。この時期、代表的な草花はアサガオですが、特に大輪種は、夕方涼しくなつてからの冷たい水での水やりは避けまふ。くみ置きの水を午前中に掛けてやりまふ。

乾燥する時期はハダニが増える時期でもあります。ハダニは葉裏に付いて、吸汁しますので、葉が薄くなり、少し透けたように白っぽい筋が見えます。こういう状態が多く見られるようなら、ダニ防除剤を使って退治します。ハダニは湿润状態に弱いので、葉裏に水を掛けてやるのもよいでしょう。

サルビア、ダリア、マリーゴールド、早く咲いたコスモスなどは草丈の半分が3分の1くらいに切り戻して、再び出てくる茎に花芽を付けるようにして、秋の開花を楽しみます。切り戻しの後、肥料を施して、力をつけてやりまふ。

ダリアは茎が中空で、中に雨水などがたまるので腐敗の原因にもなりますので、節のすぐ上で切り戻します。

パンジーは9月にまくのが普通ですが、早くまくと11月から開花が期待できます。鉢などに8月中に種まきをし、覆土しないで、洗面器などに水を張つて鉢を漬けて、下から水を吸わせます。水分の蒸発を防ぎ湿度を保つため、発芽するまで新聞紙を掛けて涼しい場所に置きます。4、5日で発芽するので、新聞紙の覆いは取り除きます。いつでも光を制限していると徒長してしまふ。本葉3枚くらいで3、4 cm間隔に植え広げ、この間隔でも込み合うくらいになったら定植します。

10、11月咲きの菊は、支柱を立てて出蕾(しゅつらい)に備えます。



ハダニ類

非常に小さな害虫で成虫になつてもわずか0.5mmしかなく、肉眼では見えにくい害虫です。葉裏に寄生して汁を吸い、初期の被害は、吸汁された部分が点状に色が抜けます。高温乾燥を好むため、加温したハウスでは4月頃より発生が見られ、露地栽培では梅雨明けの7月から9月に多発します。条件が良いと、10日程で卵から成虫になる為、短期間で急激に増えます。

【対策】

ハダニ類は薬剤に対する抵抗性がつきやすいため、同じ薬剤の連用は避けるようにします。カネマイトフロアブル(10000倍)、コロマイト乳剤(10000倍)を散布しまふ。



ナミハダニの卵と成虫。淡黄緑色の非常に小さな虫で、高温乾燥を好む。



被害を受けると、吸汁された部分は点状に色が抜ける。被害が進むと葉色があせて黄色っぽくなる。

【トマトの害虫】

オオタバコガ

トマトのまだ熟していない青い果実に、直径5mm前後の丸い孔をあけて、内部に食入します。1匹が次々に新しい果実を食害するので、発生量は少なくても大きな被害となります。幼虫は緑色のアオムシ状で、成長すると長さ4cmほどになります。

【対策】

プレオフロアブル(10000倍)、コテツフロアブル(20000倍)などを散布しまふ。ただし果実内に食入した幼虫には薬剤散布をしても効果が無いので、食入被害果は見つけ次第処分してください。



まだ熟していない青い果実に、直径5mm前後の丸い孔をけて食入する。



幼虫は緑色でアオムシ状をしており、成長すると40mmになる。

オンシツコナジラミ

施設栽培においてもとても厄介な害虫の一つです。成虫は小さな白いハエのような虫で、葉裏に群生し、葉が風で揺れたり、人が触れたりすると粉が舞い上がるように四方八方へ飛び回りまふ。成幼虫が葉裏に数百匹も群生して吸汁するので、株の勢力が弱り、果実に大きく影響します。また、尾端から甘露を出すため、スス病が発生して葉や果実が黒く汚れます。

【対策】

薬剤のローテーション散布を心がけまふ(3日から5日置きに、2、3回の防除)。コルト顆粒水和剤(4000倍)、ディアナSC(5000倍)を散布。ピタットトルシーなどの粘着板の使用も効果が期待できます。



スス汚染を受けた果実は薄黒く汚れ、商品価値がなくなる。



成虫は長さ1.5mm、ろう物質で覆われた白色のハエ状の虫。

山形県朝日町視察レポート

ひろがる朝日町のりんご新半わい化

りんご・もも部会 指導部長 高野 広信

JA中野市りんご・もも部会役員は去る6月末に山形県朝日町を視察しました。同町はJR山形駅から車で約40分の山間地帯です。りんご生産の歴史は古く、長野県生産者との交流も多いとのこと。有名なところでは、約20年前長野県で育種されたシナノスイートをいち早く取り入れ、産地化を図り産業の活性化に成功しました。町の担当者に聞いたところ、現在でも朝日町産シナノスイートの統一共選・統一販売体制を維持しているそうです。りんご生産は重要産業の1つであり、町を挙げて生産振興に取り組んでいます。

朝日町では平成22年からりんご産業活性化、及び園地の若返りを目的に、半わい化栽培の普及を始めました。半わい化の普及に際しては、国庫事業(果樹経営支援対策事業他)と町単事業を併用して改植等を進め、現在約10haの生産規模まで拡大しています。

りんご半わい化とは、長野県で生産振興が進んでいる、栽植本数が非常に多い新しい化栽培とは一線を画した栽培方法です。栽培には、半わい化性台木付き苗木を使用し(M26台、JM台他)、樹の大きさで言えば、古くから栽培されているマルバ樹の約7割程度とコンパクトな樹形で作業性がとてもよく、作業の省力化が可能です。最近では長野県内でも半わい化栽培が増えています。

視察当日は曇天模様。現地でも5月から6月の雨が記録的に少ないとのことでした。今年の春は生育が平年より大幅に進んでいたため、中野市と同様に朝日町でもふじの満開は4月末頃だったそうで、満開が早かった分玉肥大は進んでいるように見えました。



現地生産者より説明を受ける部会員



8年生樹「秋陽」

今回は8年生樹までの若木園を中心に視察しましたが、広大な土地に整備された栽培風景は見応え十分です。大きな特徴は、苗木(樹)1本に対して単管パイプ(直径48mm)に下段45度、上段60度に誘引できる鋼管パイプをクランプでとめた専属支柱を設置していることです。主枝候補の誘引を2年目からの早い時期から行い、定植から5年から7年目頃には4本の主枝樹形に仕上げるそうです。早めに主枝を誘引することで、樹のわい化度が増し、最終樹形がコンパクトになるとの見解がありました。植え幅は5m×5mが主流で、マルバ栽培よりやや狭く取っています。尚、土地条件によっては樹勢が強くなるので、植え幅については現在も試行錯誤中とのこと。また、台木種類は、M26が中心で、最近になってJM台付き苗木の導入も増えています。

取り組んでいる生産者は一様に、「作業がしやすい」「早成りする」「雪に強い」等の感触を口にしていました。現地名は『朝日町新半わい化』。重要産業であるりんご生産活性化の切り札として、生産者・町・JAを挙げて半わい化栽培に取り組んでいます。現状の栽培者は30名余ですが、有志を集めて更に増やしていきたいとのこと。

取り組み者の一人は「半わい化栽培は試行錯誤を繰り返しながら成長している。確かな手ごたえもある。元気がなくなってきたりんご産業の希望の星になれば」と意気込みを語ってくれました。今回大変お忙しい中でしたが、現地生産者の方に約4時間近く熱心にご案内頂きました。

長野県内でも作業がしやすい半わい化栽培は拡大の動きも出てきていますが、これからの栽培方法の参考に、『ひろがる朝日町新半わい化栽培』は一見の価値があると感じました。

「果樹の販売情報」

園芸販売課



【ぶどう】

ぶどう部会は本年、設立50周年という節目の年となり、8月28日には記念大会を開催します。半世紀にわたり栽培している巨峰では、今も味で売るスタイルで、生協をはじめ一定の取引があります。しかしここ10年で栽培する品種はかなり変化しました。有核巨峰は種なし巨峰となり、新たにナガノパープル、シャインマスカットがぶどう栽培の一端を担う品種となりました。この品種は種なしで皮ごと食べられるため、若年層からの支持も多く巨峰に比べ幅広い年代に受け入れられています。これは消費を拡大する上での大きなメリットとなっています。

シャインマスカットは、これから数年の間に産地間競争が始まると予想しています。食味重視で消費者に選ばれる産地作りを目指し、部会とともに取り組みを強化します。今年も、美味いぶどうを作って行きましょう。

【もも】

今年は他の産地のどの品目も生育が早く、競合産地は7月下旬に大きな出荷の山が来ました。言い替えると需要のピークとな

るお盆前には競合する産地の出荷がほぼ終了する見込みです。しかし、中野市は8月から出荷の本番を迎えるため、この有利な条件を活かして高値販売を目指します。

併わせて、今年から新しい選果機による新基準での選果・販売を始めました。これまでなかった糖度保証による有利販売を進め、更なる生産者手取り向上に努めます。生産者の皆様からお預かりしたすべての「もも」をより高く販売できるよう取り組みますのでよろしく願います。

【プラム】

今年は生育が早く、昨年より約一週間早い出荷となっています。ももと同様に競合産地の出荷が早く終了し、卸売市場の中野市産に対する期待は高く、価格は昨年に比べ高値で推移しています。作柄が豊作予想であったことから、早い段階で量販店等へ売り込みを掛けてきました。これから、いよいよ主要品種の「太陽」がピークを迎え、9月からは「秋姫」がスタートします。引き続き売り場の確保と企画提案を積極的に行い、単価アップにつなげるよう取り組みます。

花き新規栽培者大募集！

下記日程にて説明会を開催いたします。
お気軽にお越しください。

■ 日時：8月18日(火)

シャクヤク	(露地)	午後2:00～
コギク	(露地)	午後2:45～
トルコギキョウ	(ハウス)	午後3:30～

■ 場所：JA本館第2会議室



管内では複合経営で花き栽培に取り組まれる方も多くいます。
春から夏にかけて所得を増やしましょう!!

最新鋭の糖度センサー付選果機を導入

7月10日、南部・平岡両共選所で新選果機の竣工式が開かれました。当日は行政、部会役員、JA関係者など約40人が出席し、神主の祝詞の後、玉串の奉納が行われ安全を祈願しました。

阿藤組合長は「新選果機の導入にあたり、生産者並びに部会役員や行政の皆様にも多大なるご支援をいただき本日の竣工式を迎えることができました。最新鋭のセンサー付設備を搭載した高性能で作業し易い選果ラインで、糖度補償等、付加価値付けたJA中野市のブランド商品づくりと農家の手取り向上に取り組みます。併せて、JAへの結集をさらに強め「美味しい」農産物づくりに向

けた生産振興を進めて行きます」とあいさつしました。

式典終了後には、新選果機の試運転が行われ、最新の設備に感嘆の声があがっていました。同日に開催された竣工記念祝賀会では、阿藤組合長より施行業者のシブヤ精機(株)へ感謝状と記念品が贈られました。

旧選果機は昭和60年以降長きに渡り利用されてきましたが、平成23年から部会とともに近隣JAなどへ視察を行いながら更新についての研究を進めてきました。そして4月には平成26年度補正予算(強い農業づくり交付金)を活用した共選所再編整備事業に伴う選果機の導入



新選果機の説明を受ける阿藤組合長

工事に着工し、このほど竣工の運びとなりました。



ぶどうの房切りに取り組む東農大の学生

東京農大生 受け入れ50年目

東京農業大学の学生37人は6月、中野市内各地の農家へ1週間にわたり滞在し農作業実習を学びました。東京農大生の受け入れは今年で50年目。節目の年を記念し、大学から受け入れ農家へ感謝状と記念品が贈られました。

受け入れ先農家の1人で、笠原地区池田喜久雄さんの園地では2人の学生がぶどうの房切り作業などを行いました。

た。初めて農業を体験したという学生は「暑くて大変だけど楽しいです。お店でしか見た事がないぶどうが、こうやって出来るとは知らなかった」と驚いていました。池田さんは「学生たちは真面目に作業に取り組んでいる。研修を通して農業への理解をもっと深めてもらいたい」と話していました。

学生たちは慣れない作業で苦戦しながらも、「二つ二つの作業が終わると達成感がある」と熱心に農家の話を聞き、意欲的に作業に取り組んでいました。

平野地区 野菜づくり研修会

6月18日、平野事業所主催の野菜づくり研修会が開かれました。

会場となった吉田の古谷貞男さんの野菜畑には、今年も大勢の方が足を運ばれ関心の高さが伺えました。仕立て方や整枝、側枝の剪定方法、追肥の時期や方法、収穫の時期等次から次へと質問がとびだし、予定時間も大幅に越え、担当の高橋技師もうれしい悲鳴。

研修後、古谷さんの御厚意により茶話会も開かれ、そこでは収穫後の漬物の話に花が咲きました。

農業は使いたくない、じょうずにもつくりたい、おいしいと言ってもらいたい。それにはマルチや敷ワラ、木酢や寒冷紗等いろいろなものをじょうずに使って丈夫な作物をつくりましょう!ということでした。

【平野地区通信員/小林】



あいさつをする横田昭一郎部会長

「絆イベント」でサクラランボ狩りへ招待

J A 中野市では6月に住宅ローン利用者の中から抽選で選ばれた方を対象に管内観光農園でのサクラランボ狩りへ招待しました。「絆イベント」と称した本企画は今回初の取り組みで、サクラランボ狩りを通じ「食」の安全安心のPRと、広く「J Aバンク」に親しんでもらうことが目的です。

当日は171人の大勢の参加者で賑わい、園内のサクラランボは紅秀峰・佐藤錦などどれも絶品で、参加者に感想を尋ねると「とても甘くて美味しいです」と赤く色づいた旬のサクラランボを、時間いっ

ぱい味わっていました。

開始前には、土屋金融事業本部長より「今回暮らしのマネープラザ絆として初めて、サクラランボ狩りを企画しました。J A 中野市は今後も地域に根ざしたJ Aを目指し、独自の取り組みを行っていきます。皆さん今日は楽しんでいてください」とあいさつしました。

開設して3年目となる同J Aの暮らしのマネープラザ「絆」ローン不動産センターでは、今後地域の方々へさまざまなマネープランや暮らしの情報を提供していきます。



サクラランボ狩りを楽しむ参加者

大きなタマネギが採れました



収穫をする園児たち

市内平野小学校の2年生が吉田地区にある栗林勝英さんの園地でタマネギの収穫体験をしました。毎年11月に児童が苗を植え、収穫までの管理を栗林さんが行っています。5年目となる今年のタマネギはずっしりと重く、艶もあり良好に仕上がっていました。

児童らは栗林さんから収穫方法を教わり、大きく育ったタマネギを丁寧に掘り返しながら収穫を行いました。採れたタマネギを手に取り、「見て、でっかいたまねぎ!」「はじめてやったけど面白い」と喜びを味わっていました。栗林さんが「今日収穫したタマネギは、皆さんがいつ

も学校の給食で食べているタマネギですよ」と語りかけると、児童らは驚きの声を上げていました。

収穫を終えた児童らは、最後に大きな声で「ありがとうございました」とお礼の挨拶をし、袋いっぱいに入ったタマネギを持って園地を後にしました。

今回収穫したタマネギは児童が各家庭へ持ち帰るほか、学校の調理実習などでも活用される予定です。

園主の栗林さんは学校給食出荷者の会会長を務め、約40アールの畑で栽培したタマネギを市内の学校給食へ提供しています。

アスパラガス部会 50周年迎える

J Aとアスパラガス部会は今年で発足から50周年を迎え、節目となる記念大会を開催しました。

当日は部会員、行政、J A関係者など約140名が出席。これまでの50年間に渡る取り組み状況や販売実績について報告があったほか、歴代部会長6名に感謝状と記念品が贈られました。

横田昭一郎部会長はあいさつで「アスパラガスは中野市の主要品目として、50周年を迎えることが出来た。今は生産者の減少や病害虫の被害など課題はあるが、雨よけハウスやポット苗など新技術を導入し安定生産に取り組んでいる。今一度、部会員一丸となり産地復活を目指しましょう」と力強く語っていました。

アスパラガス部会 50周年記念



あいさつをする横田昭一郎部会長

五倍酢



便利でお得な濃縮酢。水分の多い料理にそのまま使用できます。減塩梅干し漬けなどに最適!

黒豆ずし



その名の通り、五倍すっぱい酢「五倍酢」を使用したお寿司です。黒豆のご飯は五倍酢を混ぜると酸度が濃いので、よりきれいなピンク色になります。子供と一緒に作ったり、お祝い事にもいいですね

材料 (6~7人分)

米……………2カップ	きゅうり……………1本	〔合わせ酢〕
水……………2.5カップ	卵(厚焼き卵)……2個	砂糖……………大さじ5
黒豆……………0.5カップ	(砂糖、塩、油は適宜)	塩……………小さじ1
巻きずし用のり……4枚	紅しょうが……………少々	五倍酢原液……大さじ1.5~2
たくあん……………30g		

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、分量の水を加えて30分くらいおく。黒豆は、布巾で汚れをふき取り、弱火でひびが入るくらいまで煎って、すぐに炊飯器へ加えてスイッチを入れ、豆ご飯を炊く
- ② たくあん → せん切り
きゅうり → 5mm角、長さはのりに合わせて切る
卵 → 砂糖、塩で味付けし、厚焼き卵を作り、1cm角、長さはのりに合わせて切る
紅しょうが → 水気を切っておく
のり → 中表に合わせてあぶっておく
- ③ 合わせ酢の調味料を準備
ここがポイント!
① 砂糖と塩は、同じ器に入れて混ぜ合わせる。
② 五倍酢を、別の容器へ入れておく。
- ④ ご飯が炊き上がった後、すし桶に移し砂糖と塩を合わせたものをふりかけ、五倍酢をしゃもじにつけながら手早く、切るように混ぜてすし飯を作る
- ⑤ 巻きずしの上にのりを広げ、向こう側を2cm残して、すし飯を平均に広げる。手前2~3cmくらい残して、具を彩りよく並べて巻く(あまり太くないほうが、食べやすい)

きゅうりとみょうがのさっぱりみそ和え

和えもの酢(みそ味)



かけてまぜるだけ! 手軽に和え物ができるので、ドレッシング感覚で使えます。



米酢をベースにみそでおいしく調味した「和えもの酢(みそ味)」。これ1本でお手軽に和えもの・酢のものの味付けが出来ます。

材料 (6~7人分)

きゅうり……………1本	〔みそだれ〕
みょうが……………4本	和えもの酢(みそ味)……大さじ5
鶏ささみ……………2本	しょうが(すりおろし)……小さじ1
コーン缶……………大さじ4	酒……………大さじ1

作り方

- ① きゅうり → 板ずりをし、縦半分に切って斜め薄切り
みょうが → 縦半分に切って、せん切り
鶏ささみ → 沸騰した湯に酒を加え、火が通るまで6~7分ゆで、手で裂く
コーン缶 → 汁気をきる
しょうが → 皮をむき、すりおろす
- ② ボウルにみそだれを合わせ、きゅうり、みょうが、鶏ささみを入れ全体を混ぜ合わせて器に盛り、コーンを散らす

○今回ご紹介した商品は、いきいき館やオランジェ、アップルの生活課で購入することが出来ます。

私たちが地球上で健康的に生活するためには、何より自然の条件とうまく付き合っていくことが大切です。昔の人は長い歴史の中で、これをうまく整理して「衣食住」の三つにまとめています。衣服と食物と住居で、『広辞苑』では「生活のまこと」とあります。

さて、先人の知恵を子育てに当てはめるとき、どのようなことが考えられるでしょうか。

衣——人は恒温動物で、生活環境が暑くても寒くても、常に体温を一定に保つことができますが、暑ければ着る物を少なくするし、寒ければ着込んで、体温を調整しています。ところが育児では「寒いだろう」ということで、厚着の赤ちゃんが多く見られます。しかし赤ちゃんは大人より小さいので、熱しやすく冷めやすいのです。普段は着込み過ぎ注意で、着せるかどうかは「迷ったときは着せない」で、気候に合わせて対応しましょう。

食——人の赤ちゃんは生まれてから自分で何をする事もできません。ただ泣くだけです。それに対してお母さんは赤ちゃんの様子で判断して飲ませたり食べさせたりします。そのときの様子で判断するわけですが、赤ちゃんにとっては、初めての経験です。呼吸しながら飲んだり食べたりは、誰に教えられたことでもありません。初めての行動なので、喉に詰まってしまうことがあります。飲食のときは要注意。これは昔も今も変わりありません。

「衣食住」

社団法人
母子保健推進会議会長
荏野 悟郎



子育てチャイルドケア

すてき
酢適に生活しませんか…

かんたん、安心、 おいしい! エコープのお酢

暑いこの時期こそ、食欲増進のお酢を使った
さっぱりメニューで夏を乗り切りましょう!!
今回は、JA中野市女性部もオススメする
エコープのお酢を使ったレシピをご紹介します。

エコープのお酢は、安心でおいしい 3つの特徴 があります

主原料は国産のお米

日本のお酢は、原料の多くが輸入の小麦や
とうもろこし等ですが、エコープでは残留農薬の無い
国産米を主原料に使っています。

おいしさの秘密は優れたエキス分です

糖分・アミノ酸・ミネラル等のエキスを
バランスよく含むため、
おいしく、まろやかな酢になっています。

体にやさしく

合成保存料・酸化防止剤・うまみ調味料などは使用せず、
自然の味を大切にしています。

ゆで豚の和風マリネ



らっきょう酢



塩漬けなしでおいしく
漬かります。その他にも
酢のものやお寿司など
色々なものに使えます。

甘みのある「らっきょう酢」を使えば、
マリネもかんたんにおいしくできます。
ぶどうのオイルはくせもなくさらさらと
しているので、いろんな料理に使えます。

材 料 (6〜7人分)

豚の薄切り肉	300g	〔 漬 け 液 〕	
玉ねぎ	(中) 1コ	らっきょう酢	大さじ7〜8
にんじん	1/2本	ぶどうのオイル	大さじ3〜4
ピーマン	2コ	(エコープ)	
レモン	1/2コ	しょうゆ	大さじ1〜2

作り方

- ① 豚 肉 → ゆでてザルに上げ、水気をきって1〜2cm幅に切る
玉 ねぎ → 半分に切り、繊維を断ち切るように薄切り
にんじん → せん切り
ピーマン → せん切り
レ モ ン → 薄い輪切り
- ② 調味料を合わせ漬け液を作り、豚肉、玉ねぎ、ピーマンを入れて混ぜ、レモンをのせ軽く圧をする
- ③ 味がなじんだら、出来上がり。1日程度漬けてもおいしいが、レモンは苦味が出るので1〜2時間で取り出すこと

ラパン

Lapin

SUZUKI

今月の
一台

ボックス型でありながらも、
丸みを感じるカタチ。
クルマを選ぶ理由が、
「好き」であってほしい。
そんな想いでつくりました。

環境に配慮しながら、さらに便利で楽しいクルマを実現する。
それが「スズキグリーンテクノロジー」です。
小さなクルマに次世代の新技术をつめこんで、
スズキは、快適なくらしと豊かな未来へ走り続けます。

ENE-CHARGE IDLINGSTOP ECO-COOL TECT

2WD CVT車 [L,S,X]
JC08モード走行燃費
(国土交通省審査値)

35.6 km/L

※燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。)

価格
(税込) **107.8万円〜**

【お問い合わせ】 ジェイエイ・アップル(株) 工機センター TEL. **22-4531**

住——そして赤ちゃんとの生活です。赤ちゃんは何もできないから泣いてばかり。ことに夜中に泣かれると親は疲れてしまっけれど、いつの間にか育って、首はしっかりして、お座りから独り歩きです。だから昔の人は「泣く子は育つ」で満足していました。そして4〜6カ月ごろの夜泣きは、いつの間にか地球の昼と夜のリズムに合わせて、夜は眠るようになっていきます。

このように赤ちゃんは、衣食住に守られて育っていくのです。

きのこ料理コンテスト開催

「きのこのおかず&おやつ」をテーマに6月26日、中野地域職業訓練センターで「第4回オギワラグループ(荻原勉代表)きのこ料理コンテスト」が開催されました。きのこの消費拡大を目的として、JA中野市、日本きのこマイスター協会、オギワラグループの(有)荻原きのこ園、(有)ケーアイ・オギワラ、(株)シンシアの三社合同での共催で、同グループの社員17名が事前の書類選考、予備予選を勝ち抜き、趣向を凝らした料理を出品しました。審査委員には日本きのこマイスター協会、JA関係者他8人と、テレビの取材で来ていたお笑い芸人“こてつ”の北村さんが特別審査員に加わりました。「食味」「食感」「普及性・アイディア性」「見た目」の4項目を基準に審査した結果、最優秀賞に長谷川猛さんの「きのこの肉まき」、優秀賞に上野里美さんの「きのこのツナのイタリアンソテー」、優良賞に鈴木奈津子さんの「3種の干しきのこのパウンドケーキ」が選ばれました。

日本きのこマイスター協会認定講師で栄養士の塩入審査委員長は「今回出品された料理はどれも選りすぐり。順位をつけるのは難しかったが、中でも新しいアイデアが目立った10品を選びました」と話しました。特別審査委員の北村さんは「きのこはいろいろな料理に使えますね。最近ではスイーツ男子という言葉聞きますが、今回出品されたケーキや寒天はとても美味しかったです。きのこのさらなる可能性を感じました!」と力強く語っていました。

主催者の荻原勉代表は「社員の皆さんには業務の傍ら素晴らしい料理を作っていただいた。これからも美味しいきのこを消費者に届けることが出来るよう頑張ってください」と社員に向けエールを送りました。

今回出品された17品のレシピはJAのHPで公開されるほか、優秀作品数点をレシピカードにして、県内外のスーパーなどで試食の際に配布し、販売促進に活用する予定です。

(上) 上位入賞者の長谷川猛さん(右から1番目) 上野里美さん(右から3番目)
鈴木奈津子さん(右から4番目)と荻原勉代表(右から2番目)
(下) 厳選に審査する塩入審査委員長と特別審査委員こてつの北村さん



摘粒作業を体験する職員

職員が農業実地研修

JA中野市に入組今年で2年目の職員7人は、7月6日と7日の2日間、農家で農作業を体験しました。研修を通じ、中野市の基幹産業である農業を体験することで現状を把握し、今後のJA業務に活かす事が目的です。

笠原地区の池田喜久雄さんの園地では、店舗営業課北部店の中島芙美さんときのこ販売課の丸山莉奈さんがぶどうの摘粒作業を行いました。2人は農作業の経験がほとんどなく、慣れない作業に戸惑いながらも、摘粒方法を学び熱心に取り組んでいました。2人は「品質の良い農産物を作るため、作業一つ一つに生産者の努力を感じました。今後もJA職員として、地域農産物の重要性をさらに学びながら業務に励みたい」と意気込みを語っていました。

今回研修を受けた7人は今秋、きのこ栽培を営む農家でも実地研修を受ける予定です。中野市の主要品目であるきのこづくりを体験し、より生産者の立場になって考え行動ができる職員を目指します。

アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【夏祭り楽しいな】

山田 琴葉 平岡小学校 4年



【夏の幸】

土屋 美優 南宮中学校 2年

しが山のでつぺんから見下ろすと
青くそまる大沼池が
ゆらゆらゆらゆらおどってる
周りの緑き木々も
ゆらゆらゆらゆらおどってる
耳をすませば
ざわざわざわ歌ってる
木も池もぼく達も
夏がきてうれしいんだね

【木も池もぼく達も】

竹内 偉乙 平野小学校 5年

新入職員の紹介

4月からJA中野市の一員となった新入職員5人を2ヶ月にわたって紹介しています。1日も早く仕事に慣れ、組合員の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

(①配属部署 ②出身地 ③趣味・特技 ④今後の抱負)



佐藤 拓矢

①園芸技術課
②飯山市天神堂
③剣道、スノーボード、ゲーム
④園芸技術課でキウイフルーツ・ベリー類の指導、立木品目の指導補助を担当しています。一日も早く中野市の土地に慣れ、必要な知識や技術を覚えて、組合員の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

渡邊 雅樹

①きのこ技術課
②飯山市飯山
③バドミントン
④きのこ技術課で種菌製造業務を担当しています。きのこが好きでJA中野市を志望しました。一日も早く必要な技術や知識を学び、JA職員として中野市のきのこ産業に貢献できるよう精一杯頑張ります。



池田 駿介

①平岡事業所総務経済係
②中野市新野
③ランニング、読書、特技は卓球
④入組して早くも4ヶ月が経ちましたが、まだまだ慣れない日々を過ごしています。早く仕事を覚え、わからないことは上司や先輩に相談し、組合員の皆様から信頼されるJA職員になりたいです。



平成27年7月1日付 職員人事異動

()内は旧任

■管理職

- 店舗営業課/中央店 店長代理 金融共済係長兼務/山本祐子
(店舗営業課 課長代理 中央店金融共済係長兼務)
- 店舗営業課/中央店 北信総合病院事務所長〔店長代理待遇〕/黒岩美智子
(店舗営業課 課長代理 中央店金融共済係長兼務)
- 店舗営業課/北部店 店長代理 金融共済係長兼務/海野敬二郎
(総務課付〔課長待遇〕)

■一般職

【共済課】

- 普及係・保全係・査定係兼務/森山未季子(店舗営業課 金融共済係/西部店)
- 【店舗営業課】
- 金融共済係/西部店/竹前千尋(共済課 普及係・保全係・査定係兼務)

ベジフル歳時記

8月31日は「野菜の日」

シニア野菜ソムリエ KAORU

「野菜の日」は、1983年に「831」の語呂合わせから制定された記念日です。残暑が厳しいこの時期は疲労がたまりやすく、夏バテで食欲も低下する傾向が。元気に過ごすためには、バランスの取れた食事が大切。ビタミンやミネラルをはじめ、食物繊維や機能性成分なども豊富に含有する野菜をしっかりと摂取しましょう。

厚生労働省によると、1日350gの野菜を食べることが健康的な食生活の目安とされています。ところが国民健康・栄養調査における1人1日当たりの摂取量を見てみると、どの年代においても目標値を下回っており、中でも20～30代の野菜不足が目立っているのが現状です。

摂取目標量の350gのうち緑黄色野菜を120g、淡色野菜を230g食べることが理想的。緑黄色野菜は抗酸化作用があるカロテンが豊富で、不足しがちな鉄分などを多く含む健康野菜。一方の淡色野菜はビタミンCや食物繊維などが豊富で、癖がないため調理しやすく一度にたくさん食べられる野菜が多いのが特徴です。それぞれに異なる効能が期待でき、食感や味の違いも楽しめます。忙しくて生鮮野菜を購入できないときには、冷凍野菜や干し野菜を常備しておき、お助け食材として活用するのも賢い方法です。

近ごろは一年を通じて手に入る野菜が多くなったとはいえ、やはり本来の旬に当たる物は値段がリーズナブルで、味が良く栄養価も高いのが魅力です。

さまざまな調理法で食べられることも重要なポイント。生食は加熱に弱いビタミン摂取に、焼く・炒めると脂溶性ビタミンの吸収率アップに有効です。煮る・ゆでるとかさが減って量をたっぷり取れる、蒸すと水溶性の栄養素が失われにくく素材そのものの味を堪能できる利点も。調理法のバリエーションを増やすと、飽きずにおいしく食べられます。

日々の食卓に「野菜」を増やす心掛け、その意識が健康への近道です。



片付け上手の整理術

網戸のお手入れ

ホームオーガナイザー 吉島 智美

夏はエアコンに頼りがちですが、過度のエアコン使用は夏バテの原因になります。暑さがさほど厳しくない日は、できるだけ扇風機や自然風を活用することをお勧めします。



もちろん、ただ窓を開けただけでは、風と一緒にハエや蚊、ゴキブリなどが侵入してきます。害虫が病気を媒介することもあり、窓を開けておく際には網戸を使用しましょう。

網戸は窓に比べると掃除や手入れがおそろそかなりになりがちです。見た目には分かりにくいですが、意外に細かい汚れやほこりが付いています。汚れたままですと、風に乗って砂やほこりが室内に入り込みますから、定期的に掃除を兼ねて破れがないかなどをチェックするとよいでしょう。

窓ガラスに比べると、網戸のお手入れはとても簡単です。週に1回程度、化繊のはたきでほこりを払うだけでも、静電気によってほこりを吸着することができます。もう少し本格的にお掃除するなら、網戸の外側に新聞紙などの紙を当て、室内側から掃除機で吸い取るときれいになります。紙を当てないと外の空気を吸っているだけの状態になりますから気を付けてください。

これからの時期は、台風などの強風が吹き荒れますから、さらにひどい汚れやごみが付きやすくなります。そんなときは、スポンジに台所用洗剤か住宅用洗剤を薄めた液を染み込ませ、軽く絞ってから網戸をこすってみてください。強くこすると網がたるんでしまいますから力加減はほどほどに。仕上げは固く絞った水拭きの雑巾で、洗剤をしっかりと拭き取れば終了です。最近は、網戸用の清掃グッズも多く出回っていますが、普段から家にある物でも十分きれいにすることは可能です。すっきりした網戸で、爽やかな風を取り入れてみてください。

BOOK

家の光図書のご案内



母が重い!
しんどう
「母と娘の関係」を
楽にするヒント
下園壮太 著
1,300円＋税

図解
**知識ゼロからの
畜産入門**
八木宏典 監修
1,500円＋税



CD



藤木直人
1989
【通常版】
発売中
2,500円＋税
ポニーキャニオン

おかあさんといっしょ
ファミリーコンサート
じゃがいも星人に
あいたいな
発売中
2,500円＋税
ポニーキャニオン



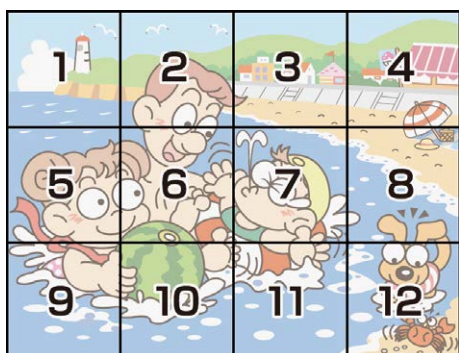
DVD



**6才のボクが、
大人になるまで。**
ブルーレイ＋DVDセット
発売中
3,990円＋税
発売・販売元：NBC
ユニバーサル・エンターテイメント

幕が上がる
DVD通常版
発売中
3,800円＋税
発売元：フジテレビジョン
販売元：東映株式会社
東映ビデオ株式会社





応募の締切は8月20日(木)

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で5名様に
粗品をプレゼントいたします。
Eメール、FAXでの応募も
受け付けています。(裏表紙参照)

●7月号の答え

- 2 … 音符が違う
- 3 … カップがグラスに変わっている
- 5 … 丸首がVネックに変わっている
- 8 … パジャマのズボンが短い
- 11 … ラジオの形が違う

- ① こたえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

52

383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

俳句 芋川菊水 選

燃え尽きし 燐寸のにほひ 夜の秋
隣り畑 ゴロゴロ目立つ 青りんご
桔梗咲く 千曲の里に 茜雲
踊りの輪手がふれあえば 胸が鳴る
天の川 年に一度の出逢いかな
盆が来て 踊れ踊れの 人の波
青田道 母に寄り添ふ 赤い靴
山の友 今日も届け 夏わらび
夏至の日を 使い切ったる 袋掛
朝顔の 咲き継ぐ 紺の 遅速かな

芋川 菊水
松井 義典
涌田 久枝
渡辺 ふじ
島田 三郎
高梨 美代志
古原 路子
細田 吉男
山口 耕一
神田 林

短歌 ハ代悦子 選

楔うち 一時鉄を浸す川 奥山は雨か 濁り流るる
暮れ六つの 鐘風にのり 流れくる 昭和を引きつぐ 山裾の寺
樹林帯を やうやく 抜けしが 視界ゼロ 雲行き怪しく 下山を決める
安らかな 笑顔の孫よ 爺わかれの 代りて抱けば 声あげて泣く
麦藁帽の ムギは 何かと 問ふ孫と 広き麦秋の 畑を見に来ぬ
夏日より 急に冷えこむ この朝の 厨に上がる 湯気のしたしき
去年には 無かりし色の ベチユヤカ 先祖返りか 一本白く
新しき 道路の向こうは 母の里 ニラ咲く 小道は 昔のままなり
百合の球根は 休耕田を利用して 老人会の 殖やししと 聞く
寝込むまい 厄介かけまいと 願へども 叶ふか否かは 神のみぞ知る
この峠 ありてわが足 鍛へ来し 思いつつ 細りし 脛を撫でる
見逝きて はや十日は 過ぎにたり 心の隙間を 埋める術なく

ハ代 悦子
横川 光夫
豊田 知子
町田 豊子
千葉 和子
滝沢 桂子
西山 チエコ
豊田 富子
小林 隆
山岸 正男
丸山 芳信
武田 良文

みんなが集まる楽しい時間に♪お盆にもぴったり！ 夏のオススメ仕出し特集

2015. 6 / 15(月)～8 / 31(月)まで



オードブル (5人用)
3,000円(税別)



刺身盛り合わせ (5人用)
3,000円(税別)



寿司 (5人用)
3,000円(税別)



天ぷら盛合せ (5人用)
2,000円(税別)



焼鳥盛合せ (5人用・タレ)
2,000円(税別)



ツナとコーンサラダ (5人用)
1,000円(税別)

海老チリ (3人用)
1,500円(税別)



おつまみセット (5人用)
2,000円(税別)



タコとキュウリ・茸のキムチ和え (3人用)
2,000円(税別)



ローストビーフサラダ (5人用)
シーザードレッシング付 2,000円(税別)



マーボーナス (3人用)
1,500円(税別)



酢豚 (3人用)
1,500円(税別)

ご予約・お問い合わせ

アップルシティなかの

TEL.(0269)26-1122 FAX. 23-0120

E-mail:info@applecity.co.jp

◆3日前までにご注文ください ◆中野市内・山ノ内(町部)無料配達いたします
※上記以外のお客様は、アップルシティなかのにてお受け取り注文承ります ※国産米使用
●その他、各種料理・オードブルなども豊富に取り揃えております

7月の理事会(主な内容)

報告事項

- (1) 各専門委員会等の報告
- (2) 価格交渉結果の報告
- (3) 固定資産取得の報告
- (4) 平成27年園芸振興有利販売応援設備
資金融資要項の制定について
- (5) その他

協議事項

- (1) 6月末実績検討について
- (2) 監事監査事後処理報告について
- (3) 大口貸出金の承認について
- (4) 地区懇談会の日程及び経費について
- (5) 出資口数の減少について
- (6) その他

常勤役員のメッセージ

常務理事・経済事業本部長 望月 隆

7月23日の大暑から、日本列島は1年で一番暑い時期に入りました。先月発表された1か月予報によると、東日本は8月前半まで猛暑の見込み！特に太平洋側は、晴れの日が多く降水量も少ないとの事。同様に北日本・西日本も平年並みかそれ以上の予想です。6月に発表されたエルニーニョ現象は現在も続いています。今年も太平洋高気圧の日本への張り出しが強いため、これから夏真っ盛りとなりそうです。熱中症には十分に注意して作業に取り組みたいものです。

さて、本年前半は国際情勢にも大きな動きがありました。ギリシャ債務問題はヨーロッパにおける地政学的構図を書き換えるのではないかとまでさやかれ、アジアにおける中国株のバブル状況はまさにリーマンショック、ブラックマンデーを思い起こさせる出来

年金無料相談会

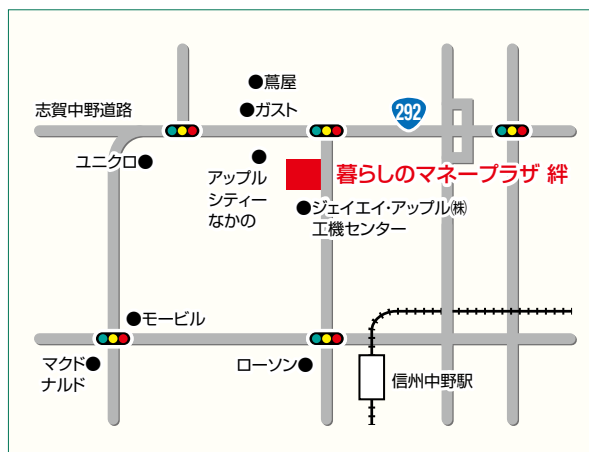
8月は休日年金相談会が
開催されます

【開催日】8月18日(火)
8月23日(日)

【開催時間】午前10時～午後3時まで

【会場】JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆
長野県中野市大字吉田902-1
(☎23-2285)

お越しの際は、認印と「ねんきん定期便」などの
年金に関する書類をお持ちください。
皆様のご来場をお待ちしています。



組合員・地域の皆様へ

アップルシティーなかの シャボン玉館

平成27年 新盆法要ご自宅限定プラン

★大切なお客様をお迎えするために、このプランをおすすめ致します。
★お盆の法要に料理と引出物がセットになったお得なプランです。
★ご希望日にご自宅にお届け致します。

ご自宅まで
お届け致します

セットプラン内容

- 夏の松花堂弁当(お持ち帰り空折付) (2,700円)
- 引出物1品 2,700円
- ① 播州手延素麺
- ② キッコーマン生しょうゆ&バラエティギフト
- ③ 味三昧詰合せ
- ④ 泉州こだわりの長尺ガーゼフェイスタオル
- 引出物用紙袋 (74円)

合計金額 ¥5,474 のところ

セットプラン価格
¥5,000 (税込)



●松花堂弁当 単品 ¥2,700 (税込)

・吸い物
・松花堂弁当(刺身、天ぷら、うなぎ、焼物)
・寿司(マグロ、イカ、生エビ)
・デザート
・弁当サイズ:31×25cm

①



M6786-01 播州手延素麺

内容:900g(50g×18束) 箱サイズ:300×205×25mm

②



M6789-01 キッコーマン生しょうゆ&バラエティギフト

内容:キッコーマン生しょうゆ450ml・有明海産のり(80切)100g・徳島の塩100g・マルトモかつおソフト煎り(6袋入り)・マルトモ純だし(8袋入り)各1
箱サイズ:390×255×70mm

③



M6325-03 味三昧詰合せ

内容:塩漬(あみえび80g・甘栗黒糖80g・しそ若布80g・ししもみ80g・さくらんぼ80g・小豆島のり80g各1) 箱サイズ:350×205×23mm

④



M6719-02 泉州こだわりの長尺ガーゼフェイスタオル

内容:長尺フェイスタオル(縦34×90cm)×4 箱サイズ:290×230×55mm

※数量限定の為、ご注文はお早めをお願い致します。 ※料理内容を変更する場合がございますがご了承下さい。
※料理・引出物の単品追加、別途うけたまわります。

お問合せ・お申込みは・・・アップルシティーなかの ☎:0269(26)1122

年金友の会 ゲートボール大会開催

第35回JA中野市年金友の会
ゲートボール大会が、7月2日に市
営運動場で開催されました。当日
は14チーム総勢82人が参加し、
白熱した試合が展開されました。

◎結果は次の通りです。(敬称略)

【優勝】吉田B

【準優勝】吉田A

【第3位】七瀬



吉田Bチーム



吉田Aチーム



七瀬チーム

果実・きのこの最需要期はこれからになり
ます。明るさが見え始めたこの販売環境を
更に維持拡大するため、様々な手立てを提案
してまいります。
今後地域に貢献し、地域に埋没しないJ
A運営を進めてまいりますので、組合員皆様
の更なるご支援とご協力をお願い致します。

		数量 前年比	単価 前年比
アスパラガス	数量減の単価持合。	81%	100%
きゅうり	前進出荷・面積拡大による。 数量増の単価高。	127%	106%
ジャクヤク	数量前年並みの単価高。	99%	109%
ぶどう	全国的に数量減。	78%	109%
さくらんぼ	高温により一時品質低下。	104%	97%
えのき茸	計画生産による。	97%	106%
ぶなしめじ	規模拡大による生産増。	124%	110%
なめこ	数量前年並みの単価高。	99%	113%

事であり、ともに世界経済の景気後退、しい
ては日本経済の景気後退を憂慮させていま
す。さらにここに来てT P P問題が大詰めを
迎えようとしており、しばらくは国際情勢か
ら目が離せない状況です。一方国内経済に
目を向けてみると、昨年の消費税率アップ以
降「個人消費は消費増税後の落ち込みから
総じて緩やかに持ち直している」と報じてい
ますが、私たちの生産現場では生産経費・流
通経費の上昇などにより、なかなか景気の向
上が感じられません。JAは更に需要の創
出・拡大のためマーケティングとプロダクタ
ウトの両面に注力し、更なる消費の拡大を進
めてまいります。特に本年度は園芸・きのこ
とも「美味いものを巧く作って上手に売る」
をスローガンに、生産者と販売と技術が
一体となり、消費者へ提案してまいります。
3月から6月までの主な品目の前年単価
比・前年数量比を掲載致します。

卵の味は
甘め、塩味、
お好みで♪

ふわふわ卵の和風サンド

材料(1人分)

8枚切り食パン	2枚	バター	適量
卵	2個	からし	適量
キュウリ	1/2本	マヨネーズ	適量
トマト	1/2個	しょうゆ	少々
大葉	4枚	EVオリーブ油	小さじ1/2
かつお節	1g	てんさい糖(なければ砂糖)	小さじ1
焼きのり	1/4枚	塩	小さじ1/3

作り方

- ① かつお節にしょうゆを掛けておく。
- ② キュウリはパンの長さに合わせ、薄切りにし塩少々を掛ける。
トマトは薄切り、大葉はざく切りにする。
- ③ 卵2個を溶きほぐし、塩、てんさい糖を加えかき混ぜる。
- ④ フライパンにEVオリーブ油を入れ熱してから③を一気に加え、半熟状になるまで菜箸でかき混ぜる(空気を入れるように混ぜるとふんわり仕上がる)。パンの大きさに合わせ、四角く整えてから裏返し、火が通ったら火を止める。
- ⑤ トーストしたパンにバターを塗る。
- ⑥ 1枚のパンにかつお節、焼きのり、大葉、トマト、卵焼き、水気を切ったキュウリを重ねる。もう1枚のパンにからしとマヨネーズを塗って重ね、4等分に切る。



豆腐のサラダ

暑い日に
食べたい
サラダ♪

材料(2人分)

豆腐	1丁	〔ドレッシング〕	
アボカド	1/2個	しょうゆ	大さじ1と1/2
レモン汁	少々	酢	小さじ1
キュウリ	1本	ワサビ	少々
トマト	1個	ごま油	小さじ1
タコの足	1本		
オオバ	4枚		
白ゴマ	少々		

作り方

- ① 豆腐は軽く水切り後、食べやすい大きさに切る。
- ② アボカドは縦半分に切り、種を除き、乱切りにし、レモン汁を掛ける。
- ③ キュウリ、トマト、タコは食べやすい大きさに切る。オオバは千切りにする。
- ④ 豆腐の上に②③と白ゴマを載せる。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ、いただく直前に掛ける。



「今月のクッキング」では皆さまからのオリジナルレシピを募集します。
食材は旬の地元農産物であればなんでもOK。
編集部までご連絡ください。お待ちしております。

携帯電話からも
レシピを紹介して
います。
こちらからどうぞ

