



花ますび

Hanamusubi SEPTEMBER 2015

9

特集

JA中野市応援キャラクター集合

チャレンジ野菜づくり 野菜作りは「土」が基本! 土壌の改良について

暮らしのメモ 食農体験に行ってみよう!



多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

農と共に



農業は自分のペースでできることが魅力。

しみず のぶゆき

高丘・栗林 清水 信行さん(47)



2人で丹精込めて作ったプラム



ももをコンテナへ詰める知穂さん



「あかつき」の収穫に精が出ます

”家族で力を合わせて”

8月中旬、赤く色づき食べ頃を迎えたものの収穫に汗を流す清水さんの園地を訪ねました。

清水さんは奥さんの知穂さんと2人でもも・プラム・ぶどう・りんごを栽培しています。中でも主力で栽培しているももは「あかつき」「白鳳」、そして8月下旬から出荷が始まった「川中島白桃」の3品種を70アールの畑で栽培。7年前から本格的に始めたプラムは、「太陽」「秋姫」という2品種を40アールの畑で栽培しています。今年を着色も良く、品質も良好に仕上がっているそうです。

ももとプラムの出荷が重なる8月から9月は、一年で一番忙しい時期。特に今年は全体的に生育が早く、例年以上に大変だと話します。毎年忙しいこの時期ですが、質の高い農産物が出来たときの喜びを感じながら、家族で力を合わせて乗り越えてきたそうです。

”体への負担を

軽減する農業経営へ”

清水家では昔からもも・りんごを中心に栽培を行ってきました。

2 - 農と共に

清水 信行さん

4 - 特集

JA中野市
応援キャラクター集合

6 - チャレンジ野菜づくり

野菜作りは「土」が基本！
土壌の改良について

8 - 営農情報

冠雪ふじが
アップルパイになって大人気
コギク立毛品評会
渡辺孝一さんが受賞

9 - 販売情報

インショップの取り組みについて

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

食農体験に行ってみよう！

今月の一台
すくすく子育てチャイルドケア「抱きぐせ」

14 - FACE

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

非常食の「ローリングストック」

ベジフル歳時記

9月18日は「かい割れダイコンの日」

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 江口副組合長



篠原 蓮(れん)くん(10歳)

孝生(こうせい)くん(4歳)

(父・篠原 正人さん、母・秀代さん／中野市田麦)

「将来は水泳選手になる！」と元気よく答えてくれた長男の蓮くんは、スイミング教室に通っています。体を動かすことが好きで、学校でも体育が得意なスポーツ少年です。仲良しの友達とは、テレビゲームをして遊ぶそうです。

弟の孝生君はゲームが大好きで、大切にしている妖怪ウォッチのゲームに夢中です。将来の夢は「サッカー選手になりたい！」とお兄ちゃんに負けないうらい大きな声で答えてくれました。素直でとても仲が良い2人に、好きな食べ物とは聞くと「お父さんの作るももどぶどう！お母さんの作るカレー！」と満面の笑みで話してくれました。



ぶどう園地の確認はかせません



巨峰も順調に育っています

自然相手の農業は天候に左右されやすく、暑い中や寒い中での作業もあり体力勝負。それでも、無事に収穫を迎えたり、食べた人から「おいしい」と言ってもらえる事などを励みに頑張ってきました。

しかし、年齢を重ねるにつれ、りんごやももづくりの高所での作業や重いコンテナの積み下ろしなど、体への負担を感じていた信行さん。家族の体を気遣い3年前にりんごの面積を減らし、知穂さんを中心にぶどう栽培を始めました。当初は慣れない作業に苦戦していたのですが、「体への負担は減りました」と話す知穂さん。今では50アールの畑でシャインマスカットと種なし巨峰を作っています。

信行さんは「将来的にはもっとぶどうの面積を大きくして栽培に力を入れていきたい。体への負担を軽減する農業経営をしていく」と今後の展望を話してくれました。

「家族との時間を大切にしたい」そのことが
就農のきっかけ

高校卒業後に須坂市にある果樹試験場で農業を学び、畑の手伝いをしながらサラリーマンをしていた信行さんは、以前から魅力を感じていた飲食業を始めます。しかし、飲食業を始めてからは毎日が忙しく、畑の手伝いや家族との時間もなかなか作れない日々を過ご

していました。「家の畑を守らなければ」、「家族と過ごす時間を増やしたい」そう考えていた信行さんですが「飲食業に比べ農業は自分で時間を組んで、自由な時間が取れる」と思い、息子さんの小学校入学を機に、知穂さんと一緒に本格的に農業に取り組むことを決意しました。

知穂さんは「農業を始めてからは時間を作って、家族で海へ泊まりで遊びに行ったりもしたんですよ」と楽しい思い出を話してくれました。

「農業とは」

信行さんに農業で心がけていることはと聞くと「特に無いけどなあ。しいて言えば真面目に取り組んでいることかな」と少し照れくさそうに話してくれました。

また「農業は自分の時間で仕事の調整ができるところが良さだね」とも語ってくれました。

「楽しみ」

自宅には趣味の熱帯魚の水槽があります。特技は麻雀、とても強いそうです。また、仕事の後の晩酌や友人と飲みに出かけることも楽しみにしているそうです。

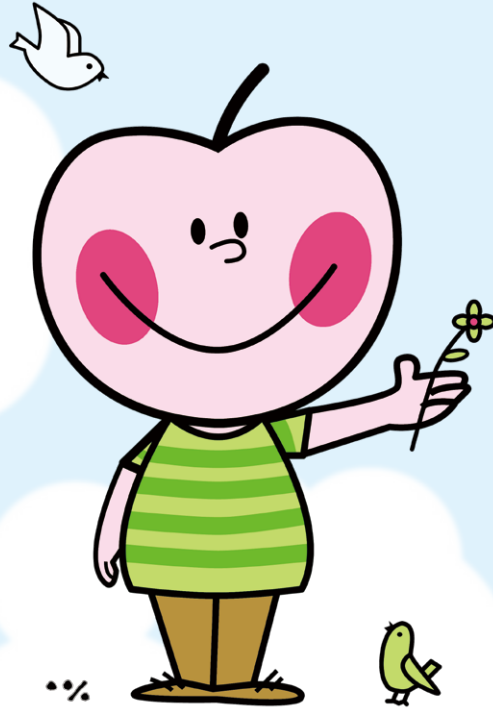
★「アップルちゃん」50周年迎える★

JA中野市を応援する元祖キャラクターの「アップルちゃん」。
 今回はこの「アップルちゃん」が50周年を迎えるのを記念して、
 JA中野市応援キャラクターたちを、なかなか見られない「アップルちゃん」の原画や
 キャラクターグッズと合わせてご紹介します。



〔原画〕

作画は、当時流行漫画家だった
 佃公彦氏とそのやわらかいタッチで描き、
 みんなに愛されるキャラクターとして誕生しました。



アップルちゃん

JA中野市合併の翌年、昭和40年11月1日に
 商標登録されたアップルちゃん。JA中野市を
 50年にわたり応援してくれているキャラクターです。



平成11年に
 アップルちゃんの
 妹分として登場しました。
 ホームページなどで
 応援してくれています。



えのたんグッズ紹介

★信州なかのいきいき館で販売中★

(一部商品はオランジェでも販売しています)



なめたけの素
 (醤油味) 70円

お手ごろ価格。
 自宅で簡単・おいしい
 なめたけが作れます。



キノコに合うカレー
 500円

キノコの相性が抜群!
 おなかいっぱい食べよう!



えのたん
 キノコフレンズ キャンディー
 500円

一粒一粒がキャラクターの顔に
 なっていて食べるのがもったいない。
 それぞれが違う味なのも楽しい。



えのたん・エリンくん
 ストラップ 各500円

とってもかわいいストラップ。
 携帯電話やバックにつけて、
 いつも一緒にいてくれる
 あなたのフレンズにしてみては。



えのたんペット(大) 5000円

これがあれば子供の
 人気ものになれるかも!?

2012年、JA中野市きのこ部協議会の
オリジナルキャラクターとして登場した
えのたんとキノコフレンズ。
新しい仲間も増えてJA中野市を応援します。

えのたんと キノコフレンズ

ここは世界のどこかにある、
キノコづくしの「ノコノキノコ王国」。
元気いっぱい、個性たっぷりの
キノコたちがくらしているよ。



にこちゃん (ぶなしめじ)
しめじっちゃんの孫。やんちゃぼうず。
好奇心旺盛で、「なんで? なんで?」が口ぐせ。
時代劇と刑事ドラマが大好きだよ。

なめこんズ (なめこ)
飛んだり跳ねたり、
元気いっぱいの双子の兄弟。
エリンくんの頭の上が大好き。
将来の夢は宇宙パイロット。



えのき3兄弟 (えのき茸)
マイペースで、あまり人の言うことを
聞いていない。うれしい時は、
体をくねくねさせるよ。
彼らの正体は、まだまだ謎に包まれている。

★非売品グッズ★

いろいろなイベントで配っているので、
たくさん参加して集めよう!

えのたんと キノコフレンズ えんぴつ

えのたんとキノコ
フレンズが描かれた、
カラフルなえんぴつ。

えのたんと キノコフレンズ メモ帳

中にもキャラクターが描かれた、
かわいくて便利なメモ帳。



えのたんと キノコフレンズ うちわ

キャラクターの顔が
うちわになっています。
暑い日にはうちわ!

★只今開発中!★

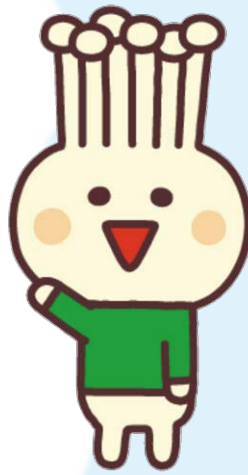
近日発売予定!



えのたんゴルフクラブヘッドカバー
えのたんエプロン



えのたん
パペット (小)



えのたん (えのき茸)
元気で明るく、ちょっぴり
おとぼけな男の子。
自然がとっても大好きで、
花も虫もみんなが友達。
実はキノコ王国の王子様だよ。

のんちゃん (かきの木茸)
えのたんの彼女。
南国出身で陽気な性格。
おっとりなえのたんを支える、
しっかり者でもある。
いつでもどこでも元気いっぱい!



のっきー (えのき茸)
えのたんの妹。
居るだけでまわりが明るくなる。
歌うことが好きでみんなと
バンドをくんでいる。
あやとりも大好き。
のっきーオリジナルの技が
30以上ある。



しめじっちゃん (ぶなしめじ)
何でも知っている物知りじいちゃん。
有名陶芸作家で、あの「スーパーキノコ茶碗」を作った人だよ。
帽子集めが趣味で、現在53個所有 (うち手作り10個)

★えのたんネット★

パソコンや壁紙のほか、
4コマ漫画、ゲームなど、
情報満載です。
< <http://enotan.net/> >



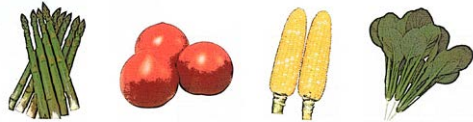
エリンくん (エリンギ)
みんなから頼られる、
お兄さんの存在。
キノコ王国で1番のおしゃれさん
(と本人は思っている)。
心理学が好きで、難しそうな本を
よく読んでいるよ。



ハクレイ子 (ハクレイ茸)
キノコ王国のマドンナ。
ゆらゆらと空を
飛ぶことが出来るよ。
将来の夢はお花屋さん。

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!

【 土壌の改良 】

野菜作りは「土」が基本!
今回は土壌の改良について
ご紹介します!!

土壌を改良しましょう

野菜づくりは、「土」が基本です。生育が悪くなったり、良質なものが出ない原因は土壌が関係しています。最適な状態の土作りを行い、おいしい野菜を作りましょう!

【土作りの4条件】

- ① 通気性が良い
- ② 排水性・保水性のバランスが良い
- ③ 適切なpHと養分
- ④ 病原菌や害虫がいない

以上の4つがおいしい野菜を作る重要な点です。

条件が欠けていると、どのようなトラブルが起こるか、ケースごとの適切な対策をご紹介します。

水はけに関する トラブルについて

水が不足している場合は、土の表面や野菜のしおれ具合ですぐに気付きますが、湿りすぎの場合には根が酸欠となり、徐々にダメージを受け生育不良となります。雨の後や灌水後の土の乾き具合を確認しましょう。(図1)

【改良法】

● 水はけの悪い場合

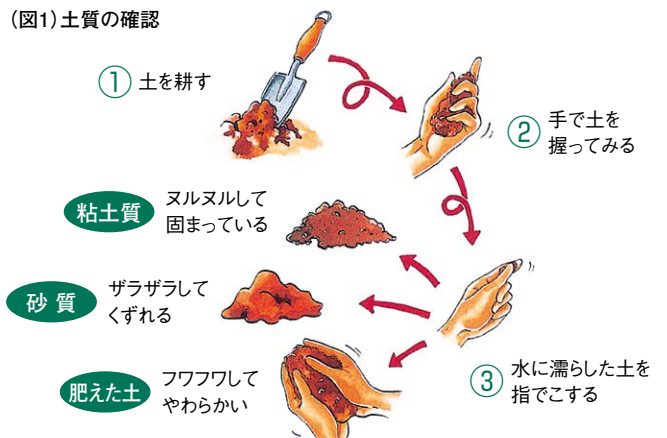
表面15〜20cm程度の作土は簡単に掘れますが、それよりも下の土(下層土)は固く掘れない状態で水はけが悪く、根が伸びることができません。下層土の水はけの改善を行います。(図2)

- ① 畑に溝を掘り、作土を掘り上げる
- ② 溝の中をシヨベルで、力を込めて下層土を少し持ち上げる
- ③ 下層を改良した溝の隣に新たな溝を掘り、②の作業を繰り返す。

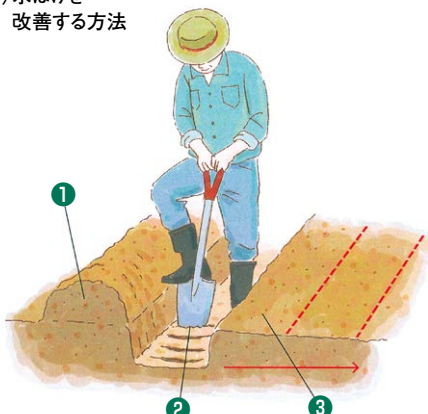
● 乾燥しやすい土壌の場合

砂を多く含んでいると乾燥しやすくなります。保水性を補うパーライトや木炭を施用します。

(図1) 土質の確認



(図2) 水はけを改善する方法



根本的な改善として、緑肥の栽培(ソルゴー等)とそのすき込みが有効です。

■ 詳しい内容につきましては、園芸技術課までお問い合わせください。

生理障害のトラブル

生育していく中で病気とは別に生理障害が発生する場合があります。それは、土中の養分や水分の過不足により発生します。

葉の一部が黄色い、葉脈の間が黄化する、などが起こります。

【改良法】

● チッソの流亡に注意

露地栽培においては、チッソ欠乏が発生しやすくなります。元肥を施しても、大雨や灌水をたっぷりした後はチッソが下層へ流れてしまい、野菜が吸い上げられません。下の葉が黄色い状態はチッソ欠乏が考えられます。

その場合は、化成肥料「野菜一番」を1㎡当たり一握り程度(10g)を追肥しましょう。



コマツナの子ッソ欠乏症

● マグネシウム欠乏のケース

葉脈の間が黄色くなってしまった場合は、マグネシウムの欠乏が考えられます。また、土の中にマグネシウムがあっても、土のpHが高かったり、リン酸が過剰な場合に発症します。

チッソと同様、追肥で「野菜一番」を施用しましょう。



エダマメのマグネシウム欠乏(クロロシス)。

肥料トラブルについて

● 施肥の適正管理

野菜の施肥ではチッソの適正管理が最も重要です。欠乏では、先述のようになりませんが、多すぎても上手く生育できません。マメ類やイモ類の栽培は特に注意が必要です。チッソが多すぎると、葉と茎だけが大きくなってしま

い、肝心のマメやイモのつきが悪くなります。

土壌分析診断を行い、土壌の養分バランスを知り、適正な施肥管理をしましょう。

土壌病害のトラブル

【改良法】

● 土壌病害は連作で多く発生する

野菜の病害には地上部が病原菌に感染して障害を受けるケースと、土中の病原菌が根に感染し、根が障害を受けるケースがあります。

同じ圃場で、前作と同じ科の作物を連作しないことが大切です。

一度発生した圃場は、土壌消毒を行います。冬場では、作物の植え付け1ヵ月前までに石灰窒素を1㎡当たり100g程度を散布し、よく耕します。

● 根こぶ病そうか病を防ぐには

家庭菜園で出やすい土壌病害として、アブラナ科野菜では根こぶ病、ジャガイモではそうか病があります。

根こぶ病は、土壌が酸性になるほど発病しやすく、pH7以上に高めると抑制できます。逆に、そうか病はpHが高い程発病しやすく、抑制するには

pH5以下の酸性にする必要があります。

また、土壌の種類によっても発生が異なります。黒土(黒ぼく土)はそうか病が出にくく、根こぶ病が出やすい土です。リン酸の肥料が多いと土壌病害が出やすくなるので、過剰な肥料の施用は避けましょう。

土壌病害を出さないようにするには、連作を避け、土の健康を維持することが最大の対策となります。



根こぶ病に感染したハクサイの根



そうか病の被害を受けたジャガイモ

園芸販売課

「冠雪ふじ」が アップルパイになって大人気!



冠雪ふじアップルパイをPRするお店の担当者

新長野駅MIDORI2階・信州おみやげ参道”ORAHO”内に「信州くらうど」というお土産ショップがあります。ここでは、県内のさまざまなこだわり品が販売されており、味噌・しょうゆ・ジュース・お菓子類などの土産物が並べられています。

その中で、お菓子部門人気NO.1となっているのが、「冠雪ふじ」を使ったアップルパイです。JA中野市高社りんご・もも部会のこだわり栽培グループが作ったりんごを使用し、甘くて美味しいと評判です。同じく冠雪ふじを使用したりんごジュースも販売されており、完熟した甘みが大人気です。

今年の善光寺御開帳時、長野駅周辺は溢れんばかりの観光客で賑わいました。また来年は各地で御柱祭も開催され、さらに今後開かれるオリンピック効果で海外からの観光客も多くなると予想されます。この機会に「冠雪ふじ」を県内外に広くPRしていきます。



冠雪ふじをPRするポップ



冠雪ふじのジュースを手に(佐藤代表)



平成27年度 コギク立毛品評会 渡辺孝一さんが優良賞(3位)を受賞



受賞した渡辺さんの圃場

7月に開催された北信地区コギク立毛品評会に、JA中野市管内でコギクを栽培している生産者から選ばれた3名が出品しました。この品評会は毎年出荷の最盛期前に開催され、品質の向上を目的とし、圃場全体の管理状態や花芽の仕上がりを審査します。

優良賞を受賞した小沼地区の渡辺さんの圃場は、細い花が無く、除草管理も良く手入れされており、8月上旬の出荷に適する生育状況であることが評価されました。

コギク栽培を始めて8年目の渡辺さんにとって、今回が初めての受賞となり「毎年技術指導を受けながら経験を積んで頑張ってきた。今回結果として現れたことが大変嬉しい」とコメント。

さらに、「今後も徹底した圃場の管理と、皆様に喜ばれる花を作っていきたい」と目標を話してくれました。

現在、JA中野市管内にはインショップが4カ所あり、それぞれ特色ある活動に取り組んでいます。インショップとは量販店内の生産者直売コーナーのことで、市内のベイヤシア・原信・西友・イオンの4店舗に設置しています。店舗ごとに出荷者の会を設立し、それぞれの会ごとに定例会や打ち合わせを行い、会員の生産意欲の向上と良品出荷に努めています。限りある陳列スペースの中で、生産者はおお客様の喜ぶ顔をイメージしながら創意工夫を凝らし、店舗内にある生鮮コーナーの商品に引けを取らない自慢の商品を競うように出荷しています。また、各出荷者の会会長が全てのインショップを巡回し、売り場や陳列されている商品を見ながら店舗担当者との意見交換を通じ、どの店舗へ行っても良質な商品が常に並ぶ売り場作りを目指す取り組みも行っています。

日常のお買い物に行った際には是非、各インショップにお立ち寄り下さい。朝採りの新鮮な農産物が皆様のお越しをお待ちしております。

それでは、各インショップの紹介をいたします。

現在、JA中野市いきがい農業者の会では新規会員を募集中です。活動内容として研修視察や収穫祭などを予定しています。尚、今回紹介したインショップの会に加入するには、原則としていきがい農業者の会への入会が必要となります。



原信出荷者の会（原信中野店）

会員数が多く、品揃えがとにかく豊富。夏から秋の最盛期には売り場を増設します。花は品質面での統一を図り特設コーナーにて販売。秋には豊富な野菜に加え、りんごや和梨などの果物も数多く売り場に並びます。会員は揃いのエプロンを着用し日々出荷を行っています。



ベisia出荷者の会（ベisia中野店）

きのこコーナーが常設されていて品揃えが豊富。これからの季節は種類も増え、より充実した売り場となります。本年度から花の販売も再開。お盆の時期には、盆花の特設コーナーを設けた特卖会を開催し、多くのお客様に大好評でした。店舗売り場に「信州中野」の横断幕を飾り地場コーナーをPRしています。



フレッシュ彩菜会（イオン中野店）

月1回の定例会を行い、会員同士の意思疎通、売り場の充実と品質向上を図っています。店舗内の花売り場に出荷者の会会員の花も並んでいます。秋から冬にかけては野菜（特に根菜類）が多く出荷されます。



西友出荷者の会（西友中野駅前店）

店舗が24時間営業なので、朝・夕の1日2回出荷を行う生産者もあり、常に新鮮な農産物が陳列されています。また、店舗入り口には切花コーナーがあり、多くのお客様にご利用いただいています。

レディーススカレッジ 軽井沢で課外学習

J Aレディーススカレッジは第4回講座となる課外学習を8月6日に開催しました。今回は初めての試みとして、夏休み中の子供たちも参加した、親子での「ソーセージ作り体験」を信州ハム(株)軽井沢工房にて行いました。ドイツ帰りの食肉マイスターを講師に、丁寧な説明を受けた総勢32名はそれぞれグループに分かれ、肉を練る作業からソーセージ作りを始めました。腸に調味肉を詰める作業では細いソーセー

ジになってしまったり、腸がやぶれてしまったりとむずかしい場面もありましたが、参加者は大にぎわいで楽しみながら体験していました。課外学習を終えた受講者は「初めての体験でとても楽しかった！保存料などを使用していないので安心して食べられるし、試食もおおいしかった。今日作ったソーセージのお土産を、早速家族に食べさせたい。」と、とても満足した様子で話してくれました。



親子でソーセージ作り体験中



日野地区盟友と園児たち

青年部が保育園児とそばの種まき作業

青年部南宮支部では、毎年子どもたちに「食と農」を伝える活動を行っています。日野地区として3年目となる今回は、みなみ保育園の園児24名とそばの種まき作業を行いました。

圃場は新野地区にある遊休荒廃農地10アールを借りて青年部が耕起、整備してきたもの。

5人の盟友が講師となり、年長組の園児が力いっぱい種まきをした後、沢山の実がなるように願いを込めて、トラクターで土をかぶせる様子を見守っていました。

今後も園児たちと一緒に10月の収穫に向け圃場管理を行い、取れた実でそばせんべいやクレープを作り交流を深めていく予定です。



おいしい実がとれますように

小学生が 「かかし立て」

高丘小学校5年の児童35人は稲作実習田で鳥避けのために、自分たちで作った8本のかかしを立てる作業を行いました。

当日はあいにくの雨となりましたが、稲の生育状況をJA技術員から聞いたあと、全員裸足になり、ゆっくりとぬかるんだ田んぼへ。

「足がはまるー」「カエルいるぞー」などと大はしゃぎ。かかしを支える杭を打ち込んだ後、児童が思いを込めて作ったかかしが見事田んぼに立ちました。

作業終了後、園主の宮島さんから「今はい除草剤があるから楽になったけど、昔は1年に3回もヒエ(雑草)と戦っていたんだよ」と初めて聞く昔の稲作について、児童は熱心に聞いていました。

今回は9月に稲刈り体験を予定しており、子供たちは今からとても楽しみにしていました。



頑張っがかかしを立てました

第40回 歩け歩け健康づくり

J A 女性部は7月30日、「歩け歩け健康づくり」を開催しました。今年で40回目となるこの活動は、無理なく歩いて日頃の運動不足を解消し、その後温泉やおいしい食事で農作業の疲れを癒すのを目的に毎年行っています。年に一度大勢の部員が参加する行事のため女性部でも大変人気のある活動となっています。今年は白樺湖畔のトレッキングに、部員と一般組合員・J A 関係者ら75名が参加。夏休みでにぎわう湖畔を、景色やおしゃべりを楽しみながら、ゆつくりとしたトレッキングで汗を流しました。中野を出発する際、バスの到着が遅れるというハプニングもありましたが、参加者からは「今年もたくさん歩いて、話して、食べて、とても満足で楽しかった。また来年も参加するのを楽しみに、帰ったら農作業をがんばるわ!」とみなさん笑顔で、短い休日を満喫していました。



参加者一同で白樺湖畔にて



TPP 反対を強く訴える参加者

「食」と「いのち」と「くらし」を守る

「TPP に関する国会決議の実現を求める長野県民集会」が長野市城山公園で開催され、J A 中野市から農政協議会役員と役員の間を合わせて44名が参加しました。

会場には TPP に反対する団体関係者など約1500人が集結。始めに長野県農業会議の望月雄内会長が代表要請を行い、4団体の代表者が国会決議の実現を求めるメッセージをリレー形式で訴えました。最後は J A 長野県青年部協議会の永沢誠一会長の先唱で参加者全員による「団結ガンバロー」で連携を強め、国会決議を実現するために強力な運動を展開して行くことを確認しました。

当日は日差しの強い猛暑日となりましたが、会場の城山公園から SBC トイゴ付近までデモ行進を実施。のぼり旗やプラカードなどで TPP 反対を強く訴えました。

いらっしやいませえー

「いらっしやいませえー」「ありがとうございませう」。大きくて元気のいい声がさわやかに館内に響いています。

その声の主は日和地区の藤澤聡哉君です。藤澤君は信大教育学部附属特別支援学校の高等部2年生。7月5・6日の2日間、オランチェでは職場実習として受け入れていました。

同校では、働く上での技能・知識などを身につけるための経験を、職場実習で積み重ねることにより、働くことへの意欲をさらに高め、自分に適した職種や職場を探る機会にしているそうです。

中野平中学校時代はバレーボール部で大活躍していたと聞いて納得。大きな体と大きな声は、オランチェにぴったりでした。そして、お客様に何か聞かれると一生懸命答えている姿がとても良かったですよ。これからも、あの挨拶でがんばってね!

【平野地区通信員／青木律子】



笑顔で接客する藤澤君

乳しぼり体験・ バター/アイスクリーム作り体験

牛の乳しぼり体験や搾りたての牛乳で
バター作り、アイスクリーム作りなど
牧場ならではの体験がたくさんあります。
ミニ・アスレチックやトラクター遊覧車、
トランポリンに四輪バギーなどのアトラクションもあるほか、
400人収容のパーベキューハウス(大食堂)に
キャンプ場まであるので一日遊べて泊まることも出来ます。

【牛の乳搾り】

料 金 750円(ソフトクリーム付)
団体/650円(30名様から)

※お時間等はお問合わせ下さい。 ※団体の方はご予約下さい。

【バター・アイスクリーム作り】

滝沢牧場の搾りたて牛乳を使ってバターやアイスクリーム作りに挑戦しよう。
作り方を覚えてしまえばお家でも作れるよ!

料 金 1人…各800円(2名様から)
団体/1人…各700円(30名様から)

※バター作りとアイスクリーム作りはそれぞれに料金がかかります。
※ご予約が必要です。 ※雨天でも実施可能です。



営業時間 9:00～18:00 5月から10月まで無休
ご予約・お問い合わせは、お電話にて承ります。

◎ 滝沢牧場

南佐久郡南牧村野辺山23-1

TEL: 0267-98-2222 FAX: 0267-98-3422

ホームページ <http://www.takizawa-bokujo.jp/>



産後、赤ちゃんと一緒に退院して、母子の生活に移ります。
自宅では赤ちゃんの泣きが何かと気になるので、すくすく抱っこして授乳する新ママも多いのではないのでしょうか。さつき母乳を飲ませて静かになったばかりなのに、すくすく泣きだして再び抱っこして飲ませる。この繰り返し。これは「抱きぐせ」なのでしょうか。

新ママにとって赤ちゃんが泣けば心配です。空腹なのか着せ方が悪いのか、不安に駆られます。どのように対処してよいかわからないという質問が生後2～3カ月、この育児相談でも多くなります。

その結果はお母さんの寝不足による疲れと、子育てはこれで良いのか、これからどうなるのか、これからはやめていけるかどうかの心配にまで及んでいくものです。

赤ちゃんの泣きについては、このコラムで折々取り上げています。赤ちゃんは自分に何か起こっても、何をすることもできないので泣くだけです。お母さんはいろいろな相手をしているうちに、どうして泣くのか、少しずつ分かってくるものです。

赤ちゃんが泣くのは赤ちゃんの理由があります。身前に子育ての先輩がいれば、話を聞いてみるとよいでしょう。初めての育児では誰でも経験することだし、経験を積むことで次第に泣きが分かってくるからです。

この時期の泣きには「抱きぐせ」と表現できる場合があります。「抱きぐせ」とは、泣き止むまで抱き続けることです。

すくすく子育て チャイルドケア

社団法人
母子保健推進会議会長

巷野 悟郎



秋のシルバーウィークは子供とおでかけ♪

食農体験に行ってみよう!



夏休みは暑い、忙しい!で、子供をどこにも連れて行けなかった方。

お出かけには秋の気候が一番いいですね。

シルバーウィークに、子供と一緒に家族で出かけてみませんか。

ただ遊びに行くのではなく食農体験も出来て、家族みんなの思い出に残る...

そんなシルバーウィークの過ごし方をご提案します。

手づくりウインナー体験

本場ドイツで修業し「食肉マイスター」の資格をもつ

マイスター監修による手づくりウインナー体験

子供から大人まで楽しみながら体験することができます。

作り立てをその場で試食することができます。

残りはお土産として持ち帰りがあるので、

家に帰ってからもみんなで食べられて大満足間違いなし!

体験時間 1日3回(1回約90分)

時間 ① 9:30~ ② 12:00~ ③ 14:00~

体験コース Aコース:お肉1kg(2~3名)・・・4,500円

Bコース:お肉2kg(4~6名)・・・9,000円

団体:お肉一人約330g(7~30名)・・・1人/1,500円

営業時間 9:30~17:00 水曜定休

ご予約は、お電話・FAX・ホームページのご予約フォームにて承ります。

お名前/ご住所/お電話番号/体験ご希望日/時間帯

/ご希望のコース/参加人数を一週間前までにお伝え下さい。

※先着順のためご希望に添えない場合もあります。



◎ 信州ハム株式会社 軽井沢工房

北佐久郡軽井沢町軽井沢東236

TEL: 0267-41-1186 FAX: 0267-41-1686

ホームページ <http://www.shinshuham.co.jp/atelier>

今月の
一台

TOYOTA

Sienta



楽しさ、サイズ以上!

新しいシエンタの魅力は、
なんと言ってもその新鮮な見た目!
アクティブ感と使いやすさを
両立したエクステリア、
大人っぽい質感のインテリアに
一新したデザインは、
毎日をワクワクさせてくれそうです。

新エンジン、新補強!

ひと言でいうなら、かつてないほど効率のいい
エンジン、アイドリングストップ機能も設定し、
ミニハントップレブル(ガソリン車)の低燃費
を実現しました。

2WD [X・Vパッケージ]
J008モード走行燃費(国土交通省審査値)

20.6km/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、洗滌等)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) 168.9万円~

【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

赤ちゃんはおなかの中では前かがみの姿勢だったから、生ま
れてからも抱っこされる姿勢が好きなのです。しかし、まだ首
が据わる前で体を自由に動かせないから、抱き方には気を使
いながら、お母さんの優しい声掛けをしてあげましょう。
こうしているうちにも、赤ちゃんはお母さんの腕の中で、楽
しいときを過ごしながら、首も据わり、体もしっかりしてい
くのです。そういう時期なのです。

青年部市場流通研修

青年部は8月3日から5日まで、果樹・野菜・花卉類における他産地の栽培技術や生産者の取り組みを学ぶため、宮城・福島県の直売所、農業研究センターなどを視察しました。

宮城県仙台市にあるJA仙台では、大豆で復興を後押ししようという試みから「仙大豆」というオリジナルブランドを作り、今では復興の象徴として消費者、メディアなど多方面から注目を集めています。加工品などの販売も展開する農産物直売所「たなばたけ」を訪れた際は、担当のJA職員から「仙大豆」ができた経過や、6次産業化の取り組みについて説明を受けました。

福島県郡山市の「福島県農業総合センター」では放射能検査の為に最新鋭の検査機器が導入されていて、施設の圃場では放射能の農産物への影響を調べる為、果樹、野菜などが栽培されていました。

研修に参加した小野委員長は「風評被害や生産者の減少など課題もある中で、オリジナルブランドの開発や、徹底した栽培管理に驚いた。同じ農業を振興する仲間として、自分もさらに頑張っていきたいと改めて思った」と話していました。



(上)「仙大豆」について質問をする盟友
(下)農業研究センターで栽培されている野菜



(上)おいしく食べました!
(下)女性部員と、とうもろこしの収穫体験をする児童

JA女性部 小学生と「白いもろこし」で収穫体験

JA女性部生産活動組織では7月22日、子供たちに農業や食について興味を深めうことを目的に、女性部の講習用圃場にて日野小学校の4年生と、とうもろこしやトマト・枝豆の収穫体験と試食を行いました。

この圃場は今年から女性部の講習用として使用していますが、子供たちの食農教育にも役立てたいと部員らで当番を組み合わせながら、毎日手入れしました。とうもろこしは、白色のあまり見慣れない品種で、収穫後に皮をむいて中の白い実を見た児童らは「わぁ!」と驚きの声を上げていました。その他にも、たくさんの種類があるトマトや枝豆を、それぞれ観察しながら収穫体験を楽しんでいました。収穫後には、とうもろこしや枝豆、メロンなどを試食し、児童たちはあっという間に食べてしまい、大喜びの中で体験学習となりました。

JA青年部ゴルフ同好会コンペ開催

第16回JA青年部ゴルフ同好会コンペが、7月31日に斑尾高原カントリークラブで開催されました。当日は青年部盟友、OBなど総勢21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】古屋 健太(平野)

【準優勝】丸山 和広(平岡)



アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【太陽のようにさいたヒマワリ】
高野 雫 科野小学校 3年



【どきどきのかっこ、よいい、ドンッ!】
柴本 大雅 延徳小学校 1年

みんなで力を合わせた組体操
ピラミットの練習は
みんながいたがって声を上げた
なのに本番ピラミットの時
ばくもみんなも重くてくるしいのに
声が聞こえない
みんなとっても成長した
ばくだって成長した
とってもふしぎな気持ちだった
これが科野だまじしいなだっと思った

【ピラミット】
渡邊 雄亮 科野小学校 4年



(左)とうもろこしの皮剥き作業 (右)おいしい焼きとうもろこし

とうもろこしを収穫して販売

JA青年部は遊休農地を有効活用し、農業の素晴らしさと食の大切さを伝える活動を毎年続けています。

今年も春先に定植したとうもろこし6000本が順調に育ち、7月20日に収穫を迎えました。当日は盟友約20名が収穫作業に参加。採れたとうもろこしは皮を剥き茹でてカットした後、市内の学校給食に提供されました。

また、7月25日に開催されたシヨンシヨンまつりでは、焼きとうもろこしとして販売。ブースの前は踊りが始まる前から大勢のお客さんと賑わいました。「甘くて美味しかったです」と、追加で購入されるお客さんもいたりと大好評で、用意した500本は例年よりも早く完売しました。



交流を深めた青壮年部の仲間たち

「青年の日」で交流深める

青年部は長野県青年部協議会全体親睦会「青年の日」にスポーツを通じて、他JAの青年部員らと交流を深めました。

1泊2日で行われた親睦会は、伊那の大芝公園で開催され、マレットゴルフやゴルフで汗を流した後、夜にはバーベキュー大会を行います。スポーツ以外でも親睦を深めました。県内青壮年部員に加え、県外からも交流のあるJA青年部員が参加し、意気投合した盟友らはお互いに今後の展望などを語りあい、懇親会はおおいに盛り上がりしました。

参加した盟友からは「同じ悩みや喜びを仲間として分かち合うことができた。大変楽しく充実した交流会となった」という嬉しい声が聞かれました。

ベジフル歳時記

9月18日は「かい割れダイコンの日」

シニア野菜ソムリエ KAORU

9月18日は「かい割れダイコンの日」です。健康野菜であるかい割れダイコンに親しんでもらおうと1986年に制定されました。9月はこの日を制定した会合が行われた月であり、18日は8を横にして下に1を付けるとかい割れダイコンに見えるということがその由来といわれています。

ピリッとした爽やかな辛味と清涼感のある風味が料理のアクセントとして重宝されているかい割れダイコンは、発芽直後のダイコンの新芽を食用とした物。実は日本オリジナルのsprout(発芽野菜)で、意外にも平安時代から食べられていたようです。当時は貴族が食す高級食材だったようですが、現在は日常の食卓で楽しめる身近な食材になりました。通年手に入り、調理も簡単で使いやすいことも魅力。少量でも存在感が強く、和食や洋食、中華などさまざまな料理を彩ってくれます。

近年注目されているのが、その栄養価の高さ。植物が発芽し成長を始めると、乾燥した種子の状態では存在しなかった成分や微量だった栄養素が合成されます。植物の赤ちゃんともいえるsproutは、その小さな姿にこれから大きく成長するために必要な栄養を豊富に含有し、生きるパワーを秘めている状態なのです。種や成熟した野菜よりも多くのビタミンやミネラル、機能性成分を手軽に摂取できることから、天然のサプリメントとも呼ばれています。加熱によるビタミンの損失を防ぐためには生食が向いていますが、温かい料理に生のままトッピングすると、適度にかさが減ってたっぷり食べられるのでお勧め。炒めたり、煮込んだりするよりもビタミンの損失量も少なく済みます。ラーメンや Pasta などの麺類に、また寒くなる季節はお鍋の仕上げに一面に散らすと野菜不足の解消に。ピザやステーキの上にとっぷり載せると、消化を助けてさっぱりいただけます。



片付け上手の整理術

非常食の「ローリングストック」

ホームオーガナイザー 吉島 智美

9月1日は防災の日。この時期になると防災グッズを見直す人も多いのではないのでしょうか。

いざというとき、グッズ以外にも水や食料の備えが大事です。食料の備蓄は、これまで缶詰や乾パン、非常用に開発された食品が中心だったと思



います。こうした食品は、保存期間が数年と長く便利な半面、油断すると期限切れになりやすいものです。そうした失敗を防ぐため、最近では「ローリングストック法」という方法が注目されています。

これは言葉の通りストック(備蓄)をローリング(回転)させるという意味です。備蓄を定期的に消費し、消費したらその都度使った分を追加するという考え方です。例えば、備蓄の量を一日3食、4日分で合計12食分用意するとします。これを普段から取り出しやすい場所に収めておき、月に1回は必ずその非常食を食べるので。そして、食べた分を新品で追加し常に一定量を保ちます。これを繰り返すことで、1年で12食分、全て新品に入れ替えることができます。1年で入れ替わるなら、特別に保存期間が長い物でなくても非常食として活用できます。例えば、調理法を工夫すれば、乾麺や乾物など食べ慣れた物も立派な非常食です。これだと、新たに備蓄置き場を確保しなくてもよいので、収納に悩むこともありません。月に1回の試食会で自分好みの非常食を見つけるのも楽しいです。

非常時に味にあれこれ言うのはぜいたくと思われるかもしれませんが、心身共に不安なときだからこそ、食べやすく、おいしいと思える物を用意しておくことが大事です。それによって活力と感謝の気持ちが湧くからです。皆さんは、疲れたとき、ショックを受けたとき、どんな物なら食べられますか。防災の気持ちを忘れないためにも、月に1回は非常食の試食会を開いてみてください。

BOOK

家の光図書のご案内

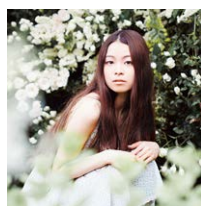


ザクザク切ってあえるだけ
主菜サラダ
市瀬悦子 著
1,200円+税



35歳からの
初めての
妊娠・出産・育児
笠井靖代 著
1,300円+税

CD



片平里菜
誰にだって
シンデレラストーリー
通常盤
発売中
1,200円+税
ポニーキャニオン

OPEN THE
MUSIC
GATE 2015
発売中
5,000円+税
ポニーキャニオン



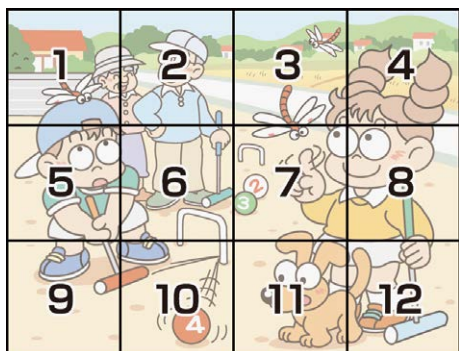
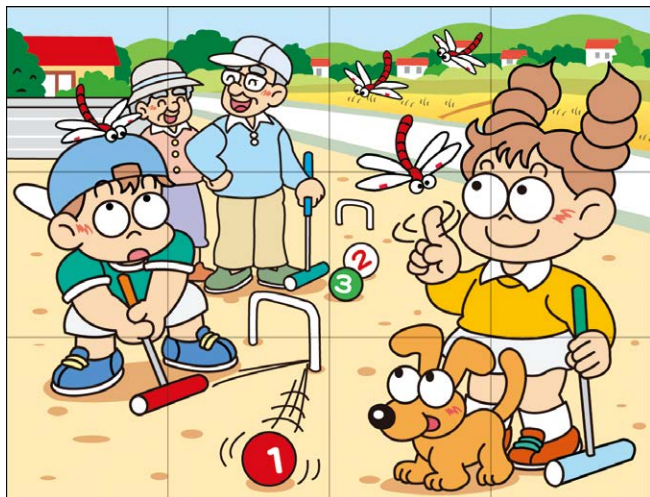
DVD



ワイルド・スピード
SKY MISSION
ブルーレイ+DVDセット
発売中
3,990円+税
発売元:販売元:NBC
ユニバーサル・エンターテイメント

ストロボ・エッジ
DVD通常版
9月16日発売
3,500円+税
発売元:集英社 / 博報堂DY
メディアパートナーズ
販売元:東宝





応募の締切は9月18日(金)

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)

●8月号の答え

- 1 … 灯台がある
- 4 … のぼりが違う
- 5 … 水着のひもが長い
- 7 … 噴き出した水の高さが違う
- 10 … おもちゃの船がない

52 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

11-118

- ① ことえ
- 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

俳句 芋川菊水 選

天高し 平和観音 参詣す
 村一つ 香り埋めて 桃熟れる
 雨上り 家族総出の 墓掃除
 晴天や 近隣集ふ 運動会
 西庭に コスモスの花 咲き誇る
 蛸や 手拭ひ肩に 湯治客
 姨捨の 段々畑 月映ゆる
 病室の 窓より手振る 運動会
 ゆるびたる 鞆の掬びや 郭公鳴く
 風に色 ある如く揺るる 芒原

芋川 菊水
 神田 林
 吉原 路子
 結田 吉男
 渡辺 ふじ
 高梨 美代志
 島田 三郎
 浦田 久枝
 松井 義典
 山口 耕一

短歌 八代悦子 選

校門に 巖めしき顔して 校長立ち 奉安殿に 敬礼うながす
 戦なき 国に暮らせる 幸せをしみじみ思ふ 終戦記念日
 明日からは 難問覚悟の 一週間 今日には 床やに 散髪をする
 地下水の 流るる 堰の水 澄みて 数多のカワニナ 黒く透れり
 山際に 雲一つとどまり 幼き日 母にせがみし 綿菓子に似る
 畦道に 豆粒ほどの 蛙数多 ふまぬ様にと よるめき歩む
 植へ終へし 広き青田に 風たちて 浮き苗ひと 株 畝間に漂ふ
 梅漬けは 瓶も重石 漬け方も 母に見習ひ 今年には 三キロ
 易々と 延命治療を 拒否せしが その時いたれば 迷ひ 迷はむ
 祇園祭 太鼓鳴らして 若殿の 馬は通れど 見る人の なし
 春一番に 晴きし 暑の 育ちよく 痛む腰を かばひつつ 掘る
 たちくらみと 目眩に 苦しむ わが 三年 義姉逝き 兄逝き 寂しさの 増す

八代 悦子
 豊田 富子
 西沢 忠子
 滝沢 桂子
 町田 豊子
 千葉 和子
 豊田 知子
 小林 かつ子
 吉田 幸
 小林 隆
 丸山 芳信
 武田 良文

長野県農業大学校 「実践経営者コース学生募集」

信州農業に
決める。

長野県農業大学校では、企業的農業経営者を育成する総合農学科「実践経営者コース」の学生を募集します。「どういう品目で、どのような農業経営をやりたい」という目標が明確で、就農意欲が高い、様々な経歴を持った者を募集します。

1 募集人員及び修業年限など

学 科	募集人員	修学年数	受験資格	入学試験
総合農学科(実践経営者コース)	10人	2年	高卒等以上	筆記試験(小論文)、人物考査(面接)

2 出願期間、入試日時、場所

出願期間	第1次入学試験(筆記、面接)	第2次入学試験(面接)
平成27年 10月16日～11月4日まで	日時:11月17日 9時15分～ 場所:長野県農業大学校	日時:11月24日 9時15分～ 場所:長野県農業大学校

3 学 費 【授業料】年額118,800円ほかに諸経費(教材、寮費、実習費等)として、1年次85万円程度、2年次90万円程度

4 問い合わせ先

長野県農業大学校農学部事務局 〒381-1211 長野市松代町大室3700
TEL:026-278-5211 FAX:026-261-2121 E-Mail:nogyodai@pref.nagano.lg.jp



8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) 平成26事業年度末基準体制整備モニタリング実施結果の報告
- (3) 内部監査報告
- (4) 融資証明書の発行について
- (5) 平成28年度職員募集要領(後期募集)について
- (6) その他

① 特別経営再建支援先について

協議事項

- (1) 7月末実績検討について
- (2) 大口貸出の承認について
- (3) その他

常勤役員のメッセージ

副組合長 総合企画本部長 江口 栄光

9月に入り、残暑は厳しいものの、朝晩の涼しさを感じられるようになりました。そしていよいよ本格的な収穫の秋を迎えようとしています。天候に左右されやすい園芸品目は夏季の高温乾燥によりやや肥大不足で小玉傾向ですが、生育はほぼ順調なようです。このまま台風などの大きな災害がないことを願っております。

さて、TPPや農協改革が叫ばれている中、JAは本来の役目である農業振興に力を入れていくべきだと言われています。元々JA中野市は合併以来農業振興に積極的に取り組んできました。特に近年は、平成17年から始まった農業研究開発事業と、平成22年からの園芸特別対策事業の二本立てで農業振興に取り組んでおります。

昨年12月に決定した27年度園芸特別対策事業に

ジェイエイ・アップル(株)工機センター

秋の大展示会

9月

11

金

12

土

AM9:00 ~ PM5:00

新車・中古車・試乗車・農業機械・小物商品を100台以上展示即売!!

必ず
見つかる
あなたの
1台!

来て! 見て!
触れて!
たしかめて!



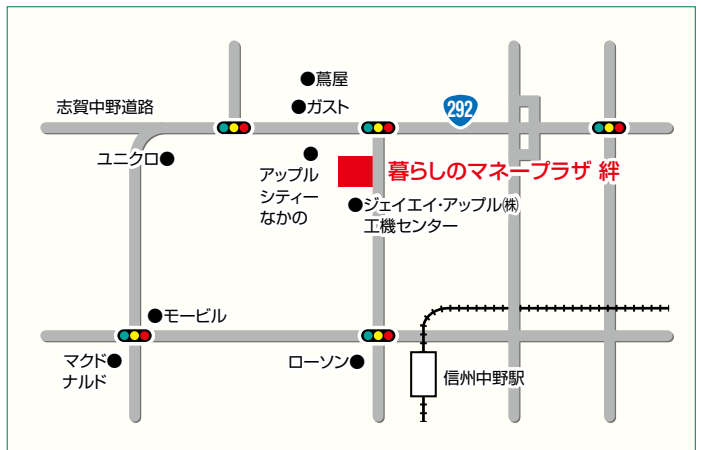
【お問い合わせ】
ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

年金無料相談会

～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

- 【開催日】9月15日(火)
- 【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。



ついでに、

- ① 高品質・安定生産に向けて、施設被覆資材の助成(10%)
- ② もも生産基盤拡大と園地若返りを図るためももの苗木購入に30%の助成
- ③ 野菜・花卉の小規模ハウス・灌水施設・多目的ネット等に20%の助成
- ④ シャクヤク品種展示園と株養成圃場の設置
- ⑤ マーケットリサーチの実施

という内容でした。さらに、生産と販売を早急に強化する必要があります。7月に入り緊急園芸特別対策事業として追加されたものが、

- ① もも・ぶどうの苗木代の助成を50%に上積み
- ② 園芸冷蔵施設建設資金として無利子で融資が追加となりました。これらの特別対策事業を大いに利用していただき、品種更新・生産基盤の強化拡大等を行い所得アップにつなげていただきたいと思います。

この夏、ももについては本年導入されたばかりの非破壊糖度センサー付きの新選果機がその実力を発揮しており、スタートから高値販売が続いております。新選果機導入による確かな手ごたえを感じる場所です。そして、**日本一のもの産地**をめざして生産基盤の拡大・充実を図るべく、もも苗木代の特別助成をおこないます。同じく、**ぶどうも日本一の産地**をめざしてぶどう苗木代の特別助成を行います。

一方、園芸冷蔵施設建設資金については、ぶどうの冷蔵により長期出荷・有利販売を行いたいという生産者の要望が多くありました。特に近年全国的に増加しているシャインマスカットの新たな需要を創出するためにも、長期間安定販売が必要です。とりわけシャインマスカットの優れた貯蔵性、これを生かすことがぶどうの需要拡大につながるものと思います。

そのようなことを踏まえ将来を見据えた中、今必要とされる農業振興策を迅速・果敢に実施していきたいと思っております。組合員皆様のご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。



JA感謝祭 & 秋の味覚市

JA中野市より

「JA感謝祭(第43回JAまつり)」および
「秋の味覚市」開催のお知らせ

10月10日・11日の両日「信州中野いきいき館」および「アップルシティーなかの」駐車場において
JA感謝祭および秋の味覚市を同時開催いたします。

▶ 当日は、きのこ・ぶどう・りんご等の特売ほか、加工品の販売、静岡県菊川のお茶の販売、
JA青年部・女性部による各種販売やきのこ汁のふるまいが行われます。

また、人気の「射的」や無料で遊べる「ファファハウス」「ミニSL」等、

ご家族揃ってお楽しみいただけるイベントを計画しているほか、

資材コーナーや農機具の展示会を開催いたします。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

平成27年

日時

10月10日(土) AM9:00～PM3:00

11日(日) AM9:00～PM3:00

場所

信州中野いきいき館 および アップルシティーなかの駐車場

2015 イベントコーナー

〔青年部〕

● エリンギのフリッター販売

〔きのこ部会協議会〕

● きのこ大なべのふるまい

◀ JA遠州夢咲(静岡県)
お茶の販売



● ファファハウス

● ポップコーン・
わたあめコーナー

◀ 〔女性部〕
おでん・ワッフルの販売



● ミニSL

● バルーンアート
プレゼント



● 射的

● 資材コーナー

● 〔工機センター〕展示会