



花ま、すび

Hanamusubi APRIL 2016

4

特集

JA中野市PR事業について

チャレンジ野菜づくり 肥料について

暮らしのメモ いつでもどこでも手軽に体操



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

「こだわりを持ってば
農業はもっと楽しくなる」

日野・新野

小林

健さん(70)



木

々の芽吹きに春を感じる3月中旬、中野市を一望できる圃場で土を耕す小林さんを訪ねました。小林さんは奥様の美子(よしこ)さんと二人でシャクヤク栽培を中心に農業を営んでいます。

「農作業は1人でやると疲れるけど、妻と2人なら疲れも感じないほど楽しいですよ」と話す小林さん。ご夫婦はとてども仲が良く、自宅で過ごす時など2人の時間を大切にしているそうです。

——就農する前はどんなお仕事をされていたのですか

幼い頃より鉄道に興味があり、電

車の乗務員になるのが夢でした。高校卒業後は長野電鉄に入社し、定年を迎えるまで42年間勤務。車掌時代には、特急列車が長野駅を発車し湯田中駅に到着するまで、沿線の名所旧跡・特産物の紹介を車内放送で案内をして観光客に大変喜ばれました。

——農業を始めようと思ったきっかけは

二人とも花が大好きで、家や庭はバラをはじめ数々の花に囲まれています。夫婦共働きだった二人の定年後の夢は「花の栽培」でした。好きな品種・好きな色の花を育てたいというこだわりで決めた花は、豪華で艶

4月号 目次

2 - 農と共に

小林 健さん

4 - 特集

JA中野市PR事業について

6 - チャレンジ野菜づくり

肥料について

8 - 営農情報

新しく農業を始める方におすすめの
園芸品目と新規栽培者説明会・
講習会の開催について

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

いつでもどこでも手軽に体操

今月の1台

私の食育日記「旬のジャガイモ」

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

健康百科

ジェネリック医薬品とは

万に備えようわが家の防災

地球温暖化で変わる日本の気象と災害

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

20 - 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



前嶋 大翔(ひろと)くん(10歳)

穂乃加(ほのか)ちゃん(7歳)

(父・浩明さん、母・三砂子さん/中野市七瀬)

お兄ちゃんの大翔くんは電車の模型とエヴァンゲリオン
のプラモデルが宝物!そして将来は電車の整備士になる
ことを夢見ています。学校では国語が得意で、漢字の読み
書きをほとんど間違えたことがないそうです!最近「理
料の実験も不思議なことや面白いことが多くて好きになっ
てきた」と、目をキラキラ輝かせて話してくれました。

妹の穂乃加ちゃんも学校では国語が得意。特に音読が
上手で、おうちではよくおばあちゃんに本を読んでくれる
そうです。穂乃加ちゃんに将来になりたいものはと聞くと、
「看護師さんになりたい!」と元気いっぱい答えてくれまし
た。

やかなシャクヤクでした。定年になる
5年程前から栽培についての資料を
調べたり、生産者の話を聞きに行き
ました。畑でシャクヤクの管理作業を
している生産者を訪ねた時、「側芽
の整理が一番大変だ。これがなければ
シャクヤクもいんだけど。」と話
しを聞き、「管理作業の簡略化でき
る品種はないものか。今の時代芽か
きをしなくてもよい品種があるはず
だ」と考え、JA技術員に相談した
ところ、「あるにはあるがなかなか手
に入らない」との返事でした。その後、
自分で探してみようと種苗会社や
委託農場を何箇所か訪ねました。す
ると、ある種苗会社から連絡が入り
妻と二人で駆けつけて紹介された花
の名前は「コーラルチャーム」でした。
海外では赤サンゴ色という意味です

が、実際の写真を見せてもらおうと、そ
こには今まで見たこともないオレン
ジ色の花が見事に咲いていました。
「俺、今まで惚れたのはかあちゃんだ
けだけど、今回はコーラルチャームに
惚れた。これに決めた。かあちゃんい
いかい!」と言うと、妻は横で笑いな
がら静かにうなずいてくれました。
他にも管理作業の省ける側芽の出
ない品種を三種類購入し、定年まで
の5年間は準備期間として畑で苗
の養成をしました。今ではハウス、露
地あわせて35アールの畑になり、側
芽整理の管理作業もなく妻と二人
楽しみながらやっています。
自分たちの好きなもの、やりたい
ことを目標にすれば苦労が苦労で
なくなりません。

—— 今後やってみたいことは
数年前、夫婦で北海道へ旅行した
時に見たラベンダーの花が忘れられ
ず、このラベンダー色の花を栽培する
ことが自分の夢のひとつになりました。
花作りの友人からトルコギキョウ
にラベンダー色の品種があることを
聞き、今年から栽培に挑戦します。
70歳からの挑戦です。

—— 農業を始めてよかったことは
忙しい人間関係から開放され、農
作業の合間に一息いれるひと時、こ
んなにゆつたりとした人生もあった
んだと思いにさらされます。土に親し
み自然の中で仕事をすることの良さ
をしみじみ感じています。それと、毎
年地域の小学校や近所の方などに

自分の作った花束をプレゼントしてい
ます。「今年も小林さんちの花が咲
くね」と楽しみにしてくれている人
がいることも、花づくりを続けられ
る秘訣です。
好きな言葉は「ありがとう」。その
気持ちを自分も持ちたいし、人から
言われることで自分の心も豊かにな
ります。

趣味は「我が家の日本庭園」
小林さんは会社勤めのかたわら
庭園管理士の資格を取得。北信五岳
の山々を石で組むなど自宅の庭の構
想は、ご自身で図面を書きました。
昨年ほぼ完成となったこの庭を眺め
ながら、農作業の後のひと時を過ご
す時間は格別だそうです。



◆ FOODEX JAPAN 2016 出展

3月8日から11日にかけて、アジア最大級と言われる、食品展示会「FOODEX JAPAN 2016」にJA中野市が初出展しました。

今回は、中野市管内の9事業者と合同で中野市のブースを設置し、当JAはきのこ生食商品・加工品展示およびきのこ料理等の試食を実施。中野市のブースはメインステージ付近ということもあり、かなり多くの方が来場されました。

展示会には卸業者・飲食業・商社など幅広い業種にわたり、全体で76,532人(主催者発表)が来場し、国内向けの展示会とは違い海外のバイヤーや国内の輸出業者の姿が多く見られました。

また、今回の試食&PR対応にはJA職員だけでなく「きのこ女子大」※の皆さんにも協力をいただきました。提供したきのこ料理等の試食は約3,000食にのぼり、多くの方へ信州中野と中野市産農産物のPRができました。

来場者との商談では、海外バイヤーからきのこの輸出、レストラン関係者などからは「黒あわび」「ひらたけ」など珍しいきのこの取引、加工品では、「えのきドレッシング」や新商品の「エリンギピクルス」などへの商品提案要請など、多くの商談機会が得られました。

また、多くの取引市場関係者や量販店のバイヤーも来場され、既取引以外の商品を紹介し、拡販につなげる商談もできました。

今後は、今回の商談先へ営業を実施し、中野市産農産物の販路拡大を図っていきます。

きのこ女子大とは…

きのこ好きで食やものづくりに関心の高い女子大生を中心に、きのこを楽しむ企画を発信しているプロジェクト。昨年から当JAとコラボし、中野市のきのこのPR活動を行っています。

◆ 信州なかのスイーツ発表会



2月25日、中野市とJA中野市で組織する中野市きのこ・果樹消費拡大実行委員会主催による「中野市産りんご・サンふじ」を使った新作スイーツ発表会が、東京都内のイタリア料理店「アンジェロコート・東京」で開催されました。

新スイーツ開発は、同会場の総料理長アンジェロ・プリミア氏に監修を依頼。スイーツを首都圏における「中野市の看板商品」として活用するとともに、中野市が豊富な農産物の一大産地であるという知名度向上を図ることを目的に行われました。

当日は、今回のプロジェクトの協力団体である一般社団法人緑のまちづくり支援機構とのパートナーシップ協定調印式も実施。開発を手がけた同会場のシェフ・パティシエによる新スイーツの発表会・試食会の後、プロジェクトに参画する多業種のバイヤーや首都圏協力団体関係者など約50人出席による参加者交流会も開催されました。

今回の新作スイーツは中野市をイメージした薔薇を模ったものや、チョコレートで出来たりんご型の器にムースや焼きりんごなどが入ったもの3点を発表。出席者からは「サンふじの甘い香りとほどよい酸味や、種類によってさまざまな食感が楽しめた。高級感のある見た目だけでなく、味も素晴らしい」との声が多く聞かれました。

また、信州なかのHOT「スイーツ」NIGHT!!と題した、首都圏の消費者を対象とした「生産者との交流会」も同日開催され、JA中野市の青年部盟友が地域の生産者の代表として参加。美味しい料理やスイーツを前に会話もはずみ、消費者からは農業や中野市に関する質問が積極的に出されていました。

中野市きのこ・果実消費拡大実行委員会は今回のスイーツ開発をきっかけに、首都圏の消費者を対象とした農業や風土を体験してもらう産地訪問の機会をつくり、今後さらなる中野市のファンづくりを図っていく方針です。



◆ 発表されたスイーツ



・クルスタッド オ ポム(生菓子)

フランス南西部の広い範囲で親しまれているクラシックなお菓子。薄くのばした生地(パートフィロ)の中にキャラメリゼしたりんごやダイヤモンドを絞ったものを包み込み、オープンで焼いたもの。



・ムース オ ポム(生菓子)

赤と黄色のかわいいりんご型のムース。りんごの部分はチョコレートでできています。



・プチローズ・ポム

中野市を代表するバラをイメージし、りんごをバラに見立てた一口サイズのパイ。食事後のプチフェールとして。



調印式の様子
(写真左)
中野市きのこ・果実
消費拡大実行委員会
田川会長、
(写真中央)
一般社団法人
緑のまちづくり支援機構
正田理事長



会場の
アンジェロコート
東京



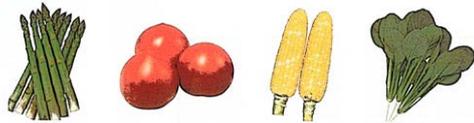
試食・交流会



交流に参加した青年部盟友

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!

【肥料について】

今回は、肥料について
ご紹介します!

図①：植物の必須要素

多量要素		
五要素		
三要素		
チッ素 リン酸 カリ	カルシウム マグネシウム	イオウ
微量元素	鉄、マンガン、ホウ素、 亜鉛、モリブデン、銅、 塩素、ニッケル	

また、「三要素」にカルシウムやマグネシウムを加えたものを「五要素」といい、これにイオウを加えたものを「多量要素」といいます。それ以外の少量で足りる要素は「微量元素」と呼ばれています。(図①)

植物の必須要素

植物の生育には、窒素・リン酸・カリ(N・P・K)の「三要素」が欠かせません。

これ以外にも水素・炭素・酸素・カルシウム・マグネシウムなど様々な必須要素があります。(水素、炭素、酸素は、大気中の二酸化炭素や水から吸収されるので、肥料として与える必要はありません。)

雪が解け、春がやってきました。今年も新鮮で美味しい野菜の栽培が始まりますね。そこで今回は、野菜を栽培するにあたって知っておきたいポイントである「肥料」について触れてみたいと思います。

これらは野菜の生育にも欠かせないものです。理解しておくことで、肥料などの施用方法も変わってきます!

石灰と堆肥

石灰と堆肥を同時散布すると石灰と堆肥が重なって層になり、石灰のアルカリ成分と堆肥の中に含まれる窒素成分が反応して栄養分がガスとなって空气中に逃げてしまいます。これでは肥料の効果が減少してしまうので、石灰と堆肥の散布はできれば週間程度の間隔を空けて行いましょう。どうしても時間が無く同時散布する場合は、クワや耕運機でしっかりと混和してください。

堆肥

堆肥にも窒素・リン酸・カリは多少含まれていますが、基本的に肥料として使用するのではなく土をフカフカにするための土壌改良材として考えてください。

ただし、一回に入れる堆肥の量には注意が必要です。基本的に一回に入れる堆肥の量は、10アールあたり2〜3



トン程度が目安です。また堆肥は素材の有機物がよく分解・発酵して完熟したものをいれるように心掛けましょう!

*JA中野市では散布しやすい袋詰めの良質堆肥も取り扱っていますので活用ください。(エアープイント/18kg、新有機ハツラツ/20kgなど)

元肥と追肥

野菜栽培の場合、種播きや植え付けをしてから収穫までの間に約100gの肥料が必要だとすると、最初に元肥として50g、追肥として50gというように分けて与えるのが一般的です。最初に100g全部を与えてしまうと、

有機栽培の基本は土づくり

無農薬、無化学肥料栽培を有機栽培と考える人が多いと思いますが、それは入り口にすぎません。生物の多様性と物質の循環を基本とし、作物本来の生命力を引き出す栽培です。

有機栽培の基本は土づくりです。有機栽培で一番苦労するのは病虫害対策だと思いますが、実は土づくりを上手に行えば、被害はさほど大きくなりません。畑が自然生態系の営みの一部として機能し、共生や寄生の関係が複雑化することにより、病虫害だけが極端に増えることがなくなるからです。また、生態系の世界は、生物の種類と個体数が圧倒的に多い土壌につくられやすく、そこで作物の根が十分に成長すると地上部も健全に育ち、病虫害にも強くなります。その根の成長のためにも土づくりは重要です。

土づくりは、肥料を与えることではありません。作物の根が育つのに必要な酸素が十分ある状態、作物の生育を助けてくれる微生物が多く集まる環境をつくることです。それによって植物は根を伸ばし、根が伸びることで土を耕します。すると通気性が良くなり微生物も増え、さらに根の成長が促されます。小動物や微生物は有機物を食べ(=分解し)、有機物が分解されてできた栄養分が土に蓄積し土がつくれます。森林の土は耕しもせず、肥料も与えないのに多くの植物が育つのは、このような植物と多様な生物との関係の中で、栄養分が循環しているからです。

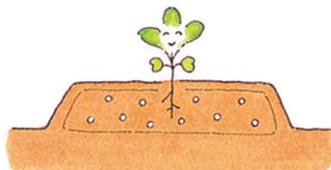
ベランダ菜園ではコンテナ(プランター)を使いますが、幅50~60cm、奥行20~30cm、深さ30cmくらいあればほとんどの野菜が栽培できます。土は赤土(中粒赤玉土での代用可)、腐葉土を3:2で混ぜ、パーライトを10%加えて作ります。ここから5分の1程度を分け、できるだけ細かく砕いて播(は)種用の土にします。残りにばかし肥料を土量1Lに対して1g混ぜたものをコンテナの底に敷き詰めた鉢底石の上に入れ、その上に播種用の細かい土を載せます。これで種まき、植え付けの準備は完了です。



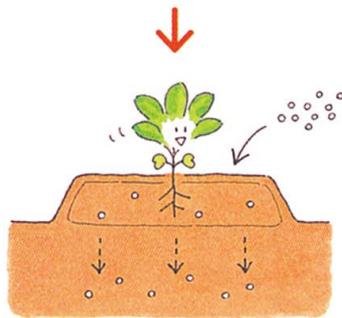
■ 不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当へお問い合わせください。

図②：肥料の与え方

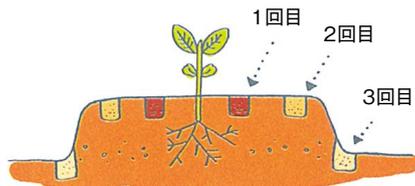
〔元肥50%+追肥50%の場合〕



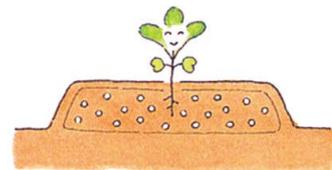
半分量を元肥で。
吸収量が少ない幼苗期はこれで十分。



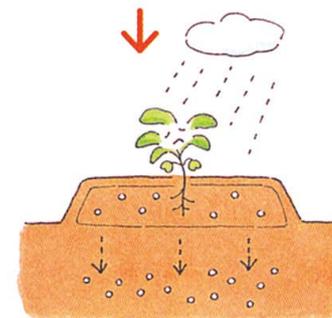
残りを追肥で補給。
タイミングよい追肥ですくすく成長。



〔元肥100%の場合〕



全量を元肥で。
幼苗期は吸収量が少なく、もったいない。



肥料分が雨で流れ、
必要なときに肥料分を吸収できない。

図③：追肥をする場所

株の成長に合わせて、肥料を与える位置を少しずつずらしていく。

雨などで肥料分が流出してしまい、そのほとんどが無駄になってしまいます。植物が小さいうちには必要となる肥料の量はそれほど多くありませんが、生長するにつれて吸収量も増加します。したがって、半分を元肥に、生長段階で残り半分を追肥として与える(一度に半分与える場合と、数回に分けて与える場合あり)方法が効果的といえます。

(図②)

追肥をする場所にも意味があります。追肥をする際、植物が小さいうちは株の根元に、大きくなったら株から少しずつ離れた場所に与えるのが基本です。株が生長するにつれて根も伸びるため、より吸収しやすい根の先端部分に近い位置に与えた方が効果的です。目安としては、草丈が30cmになったら30cm離れた場所に、50cmになったら50cm離れた場所に与えていくようにします。

全面施肥は、畝全体に堆肥や肥料を散布する方法です。栽培期間が短い葉の野菜や、逆に根が深く伸びるため土の中に堆肥や肥料の塊がない方がよいダイコン・ニンジン・ゴボウなどの直根類の栽培に適しています。

溝施肥は、栽培スペースの中央に深さ20cm程度の溝を掘り、溝の中に堆肥と肥料を散布してから、土を埋め戻して畝を立てる方法です。トマト・ナスなどの果菜類、キャベツ・ハクサイ・ブロッコリーなどの栽培期間の長い野菜に向いています。施肥方法は栽培する野菜によって使い分けしましょう。

全面施肥と溝施肥

しよう。(図③)

新しく農業を始める方におすすめの園芸品目と 新規栽培者説明会・講習会の開催について

JAでは年間を通してさまざまな品目の講習会や説明会を実施しています。そこで、これから新しい品目に挑戦したい方や農業を始める方におすすめの品目、各種講習会や説明会の内容をご紹介します。

【ぶどう】

シャインマスカットを筆頭に、消費者だけでなく生産者からも絶大な人気を集めており、管内でも爆発的に栽培人数・面積が増えている非常に人気の高い品目です。しかし、「今までぶどうを栽培したことがない」、「シャインマスカットを栽培したいけれど栽培のしかたが分からない」という声も多く聞かれるため、本年度から「ぶどう新規栽培者説明会」を実施します。

第1回説明会は2月25日に管内の園地とJA営農センターで開催し、ぶどうの剪定方法やシャインマスカットの年間の栽培管理や収益性、利点・欠点、補助事業の内容などを中心にご紹介しました。当日は70名以上の参加があり大盛況となりました。また、4月6日の第2回説明会では苗の植え付け方やぶどう棚の棚締め方法などを行いました。

今後も、ぶどうの生育にあわせて下記の日程で栽培説明会を開催していく予定です。興味のある方はぜひご参加下さい。

〔平成28年度ぶどう新規栽培者説明会の予定〕

内容	時期(日時)	場所
房切り	6月上旬	未定
摘粒	6月下旬	未定
新梢管理	8月上旬	未定

◆ぶどう新規栽培者グループのメンバー募集!

JAではシャインマスカットをはじめとするぶどう新規栽培者グループのメンバーを募集しています。

管理方法や各種情報提供、講習会の日程などをお知らせしていきますので、興味のある方はJA園芸課ぶどう担当までご連絡下さい。

【プラム】

3月下旬から早いもので7月中旬、遅いもので9月中旬にほとんどの栽培管理が終わるため、複合経営の一部として取り組んでいる生産者も多い品目です。特に大玉で糖度が高い県オリジナル新品種の「長果1(シナノパール)」は販売面、生産面で期待ができ、将来性のある品種です。

今後も新規栽培者説明会の開催を予定しています。(詳細後日)

【野菜類】

3月は白ネギ・ズッキーニ・丸ナス・ジュース用トマト等の栽培講習会を実施しました。野菜は品目によって管理方法が違うため「栽培経験がないと作りづらい」という点もありますが、各講習会では生態から防除方法、施肥などの肥培管理を細かく丁寧に説明します。

また、これから野菜栽培を始めるという方に特におすすめの品目は「丸ナス」と「ズッキーニ」です。「丸ナス」は10アール当たり約200万円と面積に対し収益の高い作物として、「ズッキーニ」は短期間に収益の上がる作物として実績を残し注目されています。

また、収穫が主に夏場に集中するため他の作物との複合経営も可能です。果樹と比較しても1年目から高い反収を得ることができ、栽培管理も難しくないことから新規栽培者は年々増えています。

【花き類】

・花き新規栽培講習会を開催しました

(3月8日)

花で経営を考えている方を対象とし、推奨品目(トルコギキョウ・コギク・アスター・シャクヤク・ケイトウ)ごとに年間の栽培管理スケジュールや所要時間などをわかりやすくまとめ、資料をもとに説明しました。

・花き日曜園芸教室を開催しました

(3月20日)

家庭を彩る花づくりと題し、「アスター」「ケイトウ」の栽培と播種方法について説明しました。また花の色相について知識を深めてもらい、花のバランスを考えた寄せ植えの実演も行いました。

◆花きは収穫が1週間と短く、複合経営に最適な品目です。また収益性や作業性が良く、幅広い年齢層におすすめできる品目です。その中でも花き栽培者を中心に注目されているのが「ケイトウ」です。鶏のトサカに似た紅色のモコモコした花が特徴で、暑さに対して非常に強い耐性があり、作りやすく作業の省力化が見込める品目です。

・JA女性部生産活動組織花き講習会を開催しました (3月29日)

当日は圃場準備や播種方法について説明しました。同組織は昨年度から「ケイトウ」栽培に取り組みはじめ、本年度は出荷を目指しています。今後は圃場にて説明会を行います。

栽培講習会や新規栽培説明会は興味のある方ならどなたでも参加できます。多くの方の参加をお待ちしています。

また、終了した講習会の内容を詳しく知りたい方は、JA園芸課までご連絡下さい。今後、組合員皆様を対象とした栽培講習会・説明会の日程を花むすびでお知らせしていきますので、興味のある方はご確認下さい。

凍霜害対策方法

いよいよ果樹類の凍霜害が心配される時期になりました。開花期の凍霜害は、その年の収量にも甚大な影響を及ぼします。今回は凍霜害の発生についてその対策を簡単にご紹介します。

〈凍霜害はいつ起こるのか〉

傾向としては降雨後1〜2日経過し、風のない良く晴れた日の夜間に発生が多く見られます。

放射冷却により温度が下がり、また風がないため冷気が溜まり、樹木が低温にさらされ続ける事により被害が発生します。

〈対策〉

上記の理由から、冷気を溜めない事が大切です。そこで対策として2つの方法をご紹介します。

① 防霜ファンを使用する方法

防霜ファンを使って風をおこし空気を動かすことで、冷気の停滞を防ぐ事が出来ます。

【使用上の注意点】

・使用前に安全に作動するか、異常が無いかを確認してください。

・状況により温度設定を見直してください。

※防霜ファンには効果が出る限界温度があり、気温が-3℃以下になる場合は下記の燃焼方法との併用が必要です。

② 燃焼方法

現在もっとも実施しやすい対策のひとつです。園内各所に燃焼資材を配置し、その燃焼により空気を動かすとともに、放射熱で園内を温める効果があります。

【燃焼方法に使える資材】

◆ デュラフレーム (40〜50個/10a) 燃焼時間3時間

配置場所は園内の中心よりも外側へ、風が強い時はその風上側へ配置してください。使用時は直接地面に置かず、敷石などを使いデュラフレームの下に空間を作るとよく燃焼します。また、点火後はしっかりと燃えているか確認してください。

◆ ペール缶 + キッチンペーパー (50個/10a) 燃焼時間4時間

必要資材：ペール缶1.6ℓ(高さ13.5cm、口径13.5)、キッチンペーパー、灯油:1.5ℓ

キッチンペーパーを半分に切り、ペール缶に切ったキッチンペーパーと灯油1.5ℓを入れ、園内に4.5m間隔で配置して使用します。中身はほぼ燃焼するため、ゴミが残らない事が特徴です。

◎詳しい使用方法や設置方法についてはJA園芸課まで お問い合わせ先 ☎ JA園芸課 ☎ 0269(23)3933

平成28年度 北信州農業道場 受講者を募集します

- 1 内 容** … 品目別コース：りんごコース、果菜類(キュウリ、ナス、ズッキーニ)コース
選択講座：農業簿記検定3級講座、土づくりと施肥講座、病害虫講座、農地制度講座、農業の6次産業化講座、環境保全型農業講座、農業機械講座、農業法人設立講座、先輩農業者実践事例講座
- 2 開催時期** … 平成28年4月から
- 3 開催場所** … 北信合同庁舎会議室または現地
- 4 受講料** … 無料(実費のみ負担いただく場合があります)
- 5 お問い合わせ** … 北信農業改良普及センターへお願いします。



電話：0269-23-0221(直通) FAX：0269-26-0074

申込みは随時受付しております。(受講申込書は、市町村農政担当課、JA営農担当課、普及センターにあります)

新ラッピングトラックで産地PR

3月8日、新ラッピングを施した12トントラックの入魂式と完成お披露目会が中野市農協運輸(株)の駐車場で開催されました。

管内で生産される主要な農産物をより多くの消費者にPRすることを目的に、トラック荷台の左右側面にえのき茸・ぶなしめじ・エリンギなどのきのこ類や、中野市のシンボル「高社山」を背景にりんご・ぶどう・アスパラガス・シャクヤクなどの主要な園芸品目が色鮮やかにデザインされ一際目立つラッピングに仕上がりました。また、荷台後面には「えのたん」とキノコフレンズ」がきのこ生産量日本一をアピールするラッピングも施されてい

ます。

阿藤組合長は「信州中野の動く広告塔として消費地で大いにPRしていただき、安全運転で無事故・無違反に努めていただきたい」とあいさつしました。



披露された新ラッピングトラック



嶋田校長へ教材を手渡す阿藤組合長

小学校へ食農・環境教育の補助教材贈る

管内の小学校の校長を代表して、高丘小学校でJAバンクアグリ・エコサポート基金が発行する食農に関する補助教材「農業とわたしたちのくらし」贈呈式を行いました。阿藤組合長が同小学校の嶋田校長に教材を手渡しました。

平成20年から実施している「JAバンク食農教育応援事業」は、食や農業にかかわる経済の動きや、環境と農業の密接

なかかわりについて学び、地域農業の発展や農業について広く理解してもらうことを目的とし、その一環として小学校5年生の児童を対象とした教材を制作。全国のJAから小学校に進呈しています。教材には「毎日食べている農産物が、国内でどのくらいまかなわれているか」といった身近なテーマや、農業や食、それにかかわる金融や経済のしくみがわかりや

すくまとめられています。嶋田校長は「当校では食農教育について学校の近くで生産者から畑を借り、積極的に取り組んでいます。JAの技術員や青年部員からも指導していただき、日頃からとても感謝しています。今回いただいた教材を通して、さらに食や農業の大切さを児童に伝えたい」と話しました。

すくまとめられています。嶋田校長は「当校では食農教育について学校の近くで生産者から畑を借り、積極的に取り組んでいます。JAの技術員や青年部員からも指導していただき、日頃からとても感謝しています。今回いただいた教材を通して、さらに食や農業の大切さを児童に伝えたい」と話しました。

JA中野市ゴルフ協議会ツアーコンペ開催

JA中野市ゴルフ協議会のツアーゴルフコンペが2月17日から2日間、群馬県で開催されました。

今回は総勢43名が参加し、1日目の高梨子倶楽部、2日目のサンコー72カントリークラブで参加者それぞれがプレーを楽しみました。

小野作治ゴルフ協議会長は「1日目は雪がちづく場面もありましたが、2日間で大いに親睦を深めるこ

とことができました。」と話しました。

順位とスコアは次の通りです。(敬称略)

【総合成績(2日間のトータルスコア)】

- ・優勝 田村佳紀(延徳)
- ・準優勝 田中武茂(平岡)
- ・第3位 小野作治(中野)
- ・トータルベスト
篠原秀則(平岡)



上位入賞者の皆さん

高社山麓冬期果樹研修会開催される

2月23日、JAや長野県果樹試験場などが主催の高社山麓冬期果樹研修会が北部公民館にて開催されました。今回初めて行われたこの研修会には科野・倭地区を中心に約60名の参加がありました。

当日はJA技術員による営農相談会が行われたあと行政や全農長野などによる講演があり、県オリジナル新品種のりんご「長果25(シナノリッブ)」やプラム「長果1(シナノパール)」の特性などについて発表がありました。全農長野の担当者からは県オリジナル品種の販売方法や方針について

説明があり、「生食だけでなく加工なども利用しながら、産地と一体となり『長野県の農産物』という形でPRしていきます。」と話していました。

また、昨年大発生した「ハダニ」などの病害虫や細菌性病害について感染経路やその対策などが報告され、参加者は真剣に講師の話を聞いていました。

質疑応答の時間では普段抱えている農業に関する疑問などが活発に出され、参加者の一人は「参考になることが多く、いい研修会だった。」と、充実した様子でした。

初めて出合いました

見ました、見ました。国道292号線を飯山方面へ走っていました。皆さんは遭遇したことありませんか、えのたんバス。

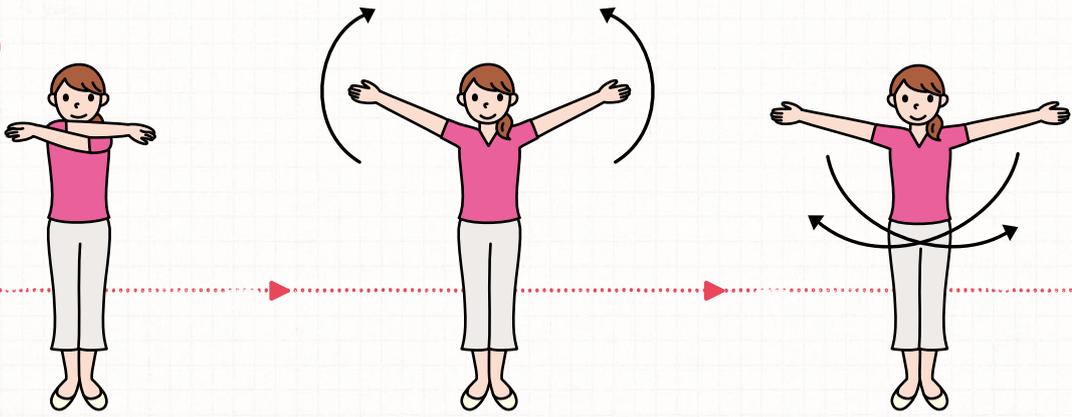
去年の春から走ってるのに見かけたことが一度も無かったんです。日差しも暖かくなった3月初旬、初めて出合いました。黄色のかわいいバス。遠くから走ってきてよくわかる。御開帳の時はあの大勢の観光客の中を走ってたんですって。すごくないですか？車内には園児の描いた、えのたんぬり絵がはつてあるとか。出合ったらぜひ手を振ってくださいとスマホに出てました。【平野地区通信員/小林】



研修の様子

腕の体操

A

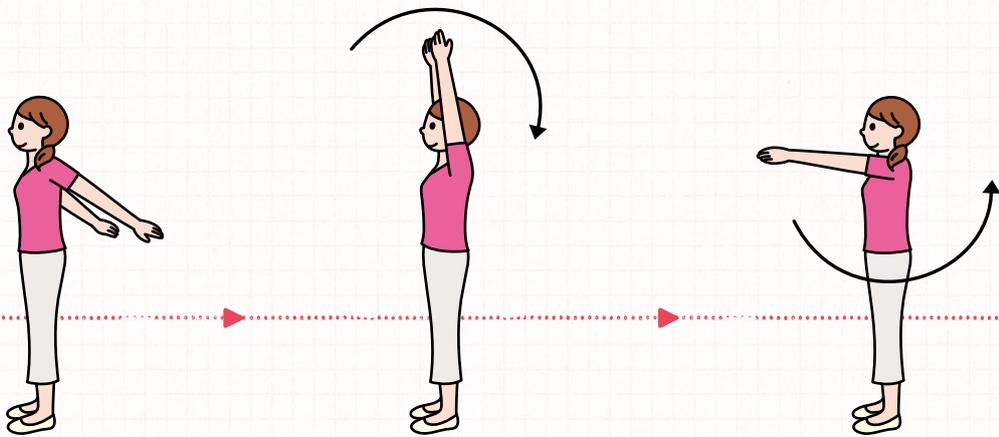


腕を顔の前で交差します。

勢いをつけて外側に回し、元の姿勢に戻します。

今度は内側に回します。

B



両手を後ろに伸ばして上げます。

前に手を振り上げて、後ろに回します。

腕を前に伸ばして、今度は逆に回します。

アドバイス

それぞれ4、5回繰り返してください。Aは、交差する腕は、できるだけ顔に近づけるようにすることで、動作が大きくなります。Bは、上に腕を上げたとき腕が耳に付くようにしましょう。

新ジャガイモとは主に収穫してすぐのジャガイモのことをいいます。日本のジャガイモのほとんどが北海道で生産されており、夏に収穫後、貯蔵されて安定的に一年中出荷されています。しかし、収穫後すぐに出荷する新ジャガイモは、春から夏ごろまでの期間限定です。新ジャガイモは完全に成長する直前で収穫をするため、比較的小粒で、皮が薄く、みずみずしいため、子どもも食べやすいように思います。

ジャガイモにおいて一つだけ注意したいのが、芽に含まれる毒性物質ソラニンです。新ジャガイモも保存を誤ると表面が緑色になってしまふことがあります。このソラニンは含まれます。このソラニンは大量に摂取すると頭痛や吐き気を引き起こす可能性があり、子どもの場合はさらに症状が悪化する危険

私には間もなく2歳になる息子がいます。とにかく食べるのが大好きで、いろいろな野菜を、ただ蒸しただけでもおいしそうに食べてくれます。しかし、なぜかジャガイモだけが苦手なようです。ジャガイモが大好きな私としては少し寂しいです。

そもそもジャガイモはビタミンCがとても豊富な野菜。100g当たりミカンと同じくらい含まれています。さらにジャガイモのビタミンCは、加熱調理しても失われにくいのが特徴で、また加熱野菜が中心の息子にはぜひ食べてほしい野菜でもあります。そんな私が期待しているのが、この時期に出てくる新ジャガイモです。

私の食育日記

「旬のジャガイモ」

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。

大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。

公式Fdn: <http://ameblo.jp/masumiokamura/>



やって実感 部位別基本体操

春本番です。農業も仕事も本格的なスタートとなる方も多いのではないのでしょうか。

でも、張り切り過ぎてお疲れという方はいませんか。

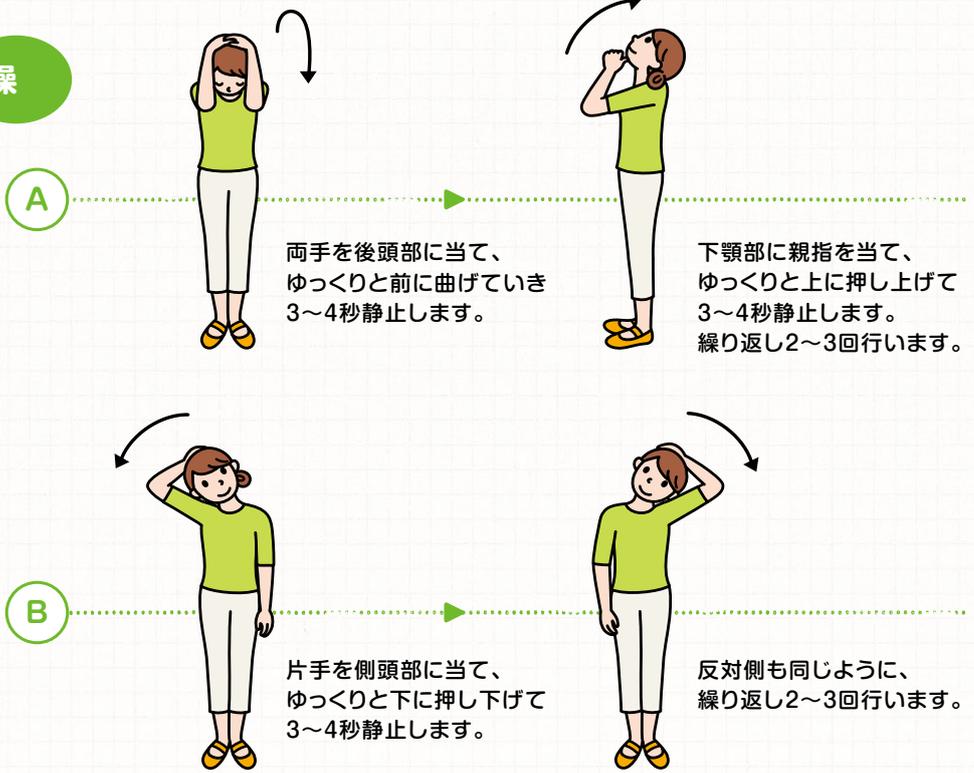
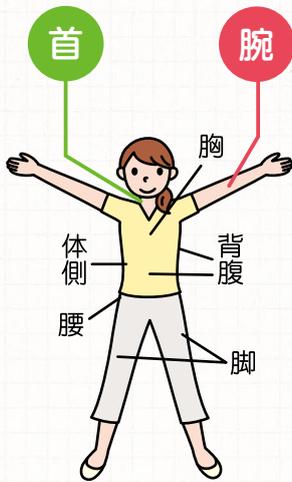
そこで、農作業や仕事、朝晩のちょっと空いた時間に体操をして気分をリフレッシュしましょう。

体は7つの部位に分けられます。今回は首と腕の体操を紹介します。



日本体育大学
運動方法体操研究室教授
荒木 達雄

首の体操



両手を後頭部に当て、
ゆっくりと前に曲げていき
3~4秒静止します。

下顎部に親指を当て、
ゆっくりと上に押し上げて
3~4秒静止します。
繰り返し2~3回行います。

片手を側頭部に当て、
ゆっくりと下に押し下げて
3~4秒静止します。

反対側も同じように、
繰り返し2~3回行います。

アドバイス

首はあまり速く動かさず、どの動きもゆっくりと息を吐きながら行います。

今月の
一台



マツダは進化を止めない。
その想いが生み出した、革新のコンパクトクリーンディーゼル。

搭載するエンジンを、独創の1.5Lクリーンディーゼルのみに特化した。
それは、想像を超える驚きの走りと環境性能の高さ、そして、革新に挑み続けるマツダの志を、
CX-3を楽しむすべてのドライバーに体感していただくための決断です。さらに先進安全技術
「i-ACTIVSENSE(アイ・アクティブセンス)」を搭載し、数々の安全技術がドライバーをサポートします。

JCO8モード走行燃費(国土交通省審査値)
[2WD(FF)AT車]

23.0km/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) **237.6**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

があります。この毒性物質は加熱してもなくならないため、きちんと取り除いて調理する必要があります。
そもそも水分が多いため、新ジャガイモはジャガイモより保
存は利きません。せうかくの収穫したてのジャガイモ、できるだ
け早くおいしくいただきたいです。新鮮な新ジャガイモで、わが
子がジャガイモを大好きになってくれることを願っています。

平成28年4月1日付 職員人事異動 ()内は旧任



■管理職

- 販売開発室長／松本幸志郎(販売営業室長・販売営業係長兼務)
- 科野事業所長(副部長待遇)／山田一彦(當農部副部長・資材課長兼務)
- 監査室 室長代理(課長待遇)／春原 茂(金融推進課長)
- 総務課 課長代理(課長待遇)／松井 勇(きのこ販売課長)
- 経理課長／関川孝一(経理課 課長代理・経理係長兼務(課長待遇))
- 融資審査課 課長代理(課長待遇)／小池秀一(店舗営業課長・中央店店長兼務)
- 金融推進課長／重倉良雄(店舗営業課 北部店店長)
- 店舗営業課長・中央店店長兼務／柴本 得(共済課 課長代理)
- 店舗営業課 北部店店長／保科武史(倭事業所長)
- 園芸課長／上野広樹(園芸販売課長)
- きのこ技術課長／篠田清嗣(きのこ技術課 課長代理・指導開発係長兼務)
- きのこ販売課長／出川秀隆(きのこ販売課 販売係長)
- 資材課長／小林真一(資材課 課長代理)
- 當農支援課長／樋口和幸(當農推進課長)
- 平野事業所長／久保田豪(園芸技術課長)
- 高丘事業所長／柴本雅行(高丘事業所長・総務経済係長兼務)
- 長丘事業所長・総務経済係長兼務／池田敏幸(長丘事業所長)
- 倭事業所長／湯川雅望(平野事業所長)
- 融資審査課 課長代理・審査係長・管理係長兼務／山本満博(融資審査課 審査係長・管理係長兼務)
- 販売開発室 室長代理・販売開発係長兼務／羽片孝之(科野事業所長)
- 園芸課 課長代理・指導販売係長兼務／小林 満(園芸販売課 課長代理・販売係長兼務)
- きのこ技術課 課長代理・指導開発係長兼務／小根澤秀人(きのこ技術課 指導開発係長)

■一般職

- 【総務課】●施設用度係長・庶務係長・組合員係長兼務／荒井秀樹(店舗営業課 金融共済係長/中央店)
- 【融資課】●融資推進企画係／畑ヶ山博幸(店舗営業課 金融共済係/西部店[金融渉外])
- 【金融推進課】●金融推進係長／高田宣俊(店舗営業課 金融共済係長/西部店)
- 【店舗営業課】(中央店)●金融共済係長[共済LA]／大塚真由美(店舗営業課 金融共済係/中央店[金融渉外])●金融共済係[共済LA]／戸田美咲(店舗営業課 金融共済係/北部店[金融渉外])●金融共済係／牧野 稔(融資課 融資推進企画係)
- (西部店)●金融共済係長／酒井孝敏(金融推進課 金融推進係長)
- 金融共済係[共済保全渉外]／石沢洋(店舗営業課 金融共済係/中央店[共済LA])
- 金融共済係[共済LA]／阿藤和久(店舗営業課 金融共済係/北部店[共済LA])
- (北部店)●金融共済係長[共済LA]／出川裕士(店舗営業課 金融共済係/北部店[共済LA])●金融共済係[共済LA]／滝沢一俊(店舗営業課 金融共済係/西部店[共済LA])●金融共済係／川島華実(共済課普及係・保全係・査定係兼務)
- 【共済課】●普及係長[共済LA]／永井雅彦(店舗営業課 金融共済係/中央店[共済LA])●査定係長・保全係長・普及係長兼務／島田由和(共済課 査定係主任・保全係主任・普及係主任兼務)
- 普及係長・保全係長・査定係長兼務／米沢光代(店舗営業課 金融共済係長/北部店)
- 【販売開発室】●販売開発係／黒岩義秀(販売営業室 販売営業係)
- 【園芸課】●指導販売係長／大塚昌克(園芸販売課 販売係長)●指導販売係長／荻原和義(園芸販売課 販売係長)●指導販売係長／田尻 徹(園芸販売課 販売係長)●園芸課付 JA北信畜産酪農センター出向／土屋伸哉(園芸販売課付 JA北信畜産酪農センター出向)●指導販売係長／高橋一彦(園芸技術課 指導開発係長)●指導販売係長／小林哲也(園芸技術課 指導開発係長)●指導販売係長／早川直之(園芸技術課 指導開発係長)●指導販売係／金子 正(園芸販売課 販売係)●指導販売係／南波 亮(園芸販売課 販売係)●指導販売係／土屋 匠(園芸販売課 販売係)●指導販売係／金井信明(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／山田達也(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／荒井由加(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／小島卓也(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／佐藤正隆(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／掛川 梢(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／清水達哉(園芸技術課 指導開発係)●指導販売係／佐藤拓矢(園芸技術課 指導開発係)●指導開発係／横田陽平(販売営業室 販売営業係)
- 【きのこ技術課】●販売係長／小林 正(きのこ販売課 販売係)
- 【當農支援課】●當農支援係長／湯本幸孝(當農推進課 當農推進係長)●當農支援係長／西澤国彦(きのこ販売課 販売係)
- 【日野事業所】●総務経済係長／小林智幸(當農推進課 當農推進係長)
- 【延徳事業所】●総務経済係長／竹内 衛(平岡事業所 総務経済係長)
- 【平野事業所】●総務経済係／各務莉奈(きのこ販売課 販売係)
- 【高丘事業所】●総務経済係長／佐藤健一郎(延徳事業所 総務経済係長)
- 【長丘事業所】●総務経済係主任／小林 聖(高丘事業所 総務経済係主任)
- 【平岡事業所】●総務経済係長／高藤和之(長丘事業所 総務経済係長)
- 【科野事業所】●総務経済係[渉外](係長待遇)／笠原秀和(日野事業所 総務経済係長)

■新採用職員

- 店舗営業課 金融共済係 中央店[共済保全渉外]／奥津成一(正職員登用)
- 店舗営業課 金融共済係 中央店[共済LA]／堀内寛信
- 店舗営業課 金融共済係 中央店／村橋将道
- 店舗営業課 金融共済係 中央店／相馬真美
- 店舗営業課 金融共済係 中央店／山崎 葵
- 店舗営業課 金融共済係 西部店[金融渉外]／小林将徳
- 店舗営業課 金融共済係 西部店[金融渉外]／船崎翔矢
- 店舗営業課 金融共済係 西部店／米澤 卓
- 店舗営業課 金融共済係 北部店[金融渉外]／竹内峻一
- 販売開発室 販売開発係／清水星奈
- 園芸課 指導販売係／小野宏暉
- 園芸課 指導販売係／久野将希
- きのこ技術課 指導開発係／村端広介
- きのこ技術課 指導開発係／西澤徹志
- きのこ販売課 販売係／中山翔太
- きのこ販売課 販売係／小山 薫
- 資材課 資材係・受渡係兼務／馬場実久

■契約職員

- 【経理課】●経理係／根津幸広(新採用)●経理係／岡澤俊子(きのこ販売課 販売係)
- 【融資課】●融資推進企画係・開発係兼務／小出久美子(新採用)
- 【金融推進課】●金融推進係／関美也子(店舗営業課 金融共済係/中央店)
- 【店舗営業課】(中央店)●金融共済係／北山夕子●金融共済係／和里田ゆり子(店舗営業課 金融共済係/西部店)●金融共済係／赤久保ゆかり(経理課 経理係)●金融共済係／藤沢真由美(新採用)●金融共済係／中尾弘子(新採用)
- 【販売開発室】●販売開発係／江澤理恵子(販売営業室 販売営業係)●販売開発係／小野記市(販売営業室 販売営業係)●販売開発係／宮本 寛(販売営業室 販売営業係)●販売開発係／原沢朋美(資材課 資材係・受渡係兼務)
- 【園芸課】●指導販売係／田中由美子(園芸販売課 販売係)●指導販売係／星野真美(園芸販売課 販売係)●指導販売係／池田好美(園芸販売課 販売係)●指導販売係／横田浩美(園芸販売課 販売係)●指導販売係／佐藤 彰(園芸販売課 販売係)●指導販売係／小池信子(園芸販売課 販売係)●指導販売係／高橋和義(園芸販売課 販売係)●指導販売係／山崎 力(園芸販売課 販売係)●指導販売係／金木さおり(園芸販売課 販売係)●指導販売係／荒井美幸(園芸販売課 販売係)●指導販売係／工藤義人(新採用)
- 【きのこ技術課】●指導開発係／宮崎幸大(新採用)
- 【きのこ販売課】●販売係／永井一代(平岡事業所 総務経済係)●販売係／藤木一也(新採用)
- 【資材課】●資材係・受渡係兼務／松村佳知(新採用)
- 【當農支援課】●當農支援係／小林明子(當農推進課 當農推進係)●當農支援係／森 由美(當農推進課 當農推進係)●當農支援係／涌井克夫(當農推進課 當農推進係)
- 【中野事業所】●総務経済係／小島文江(共済課 普及係・保全係・査定係兼務)
- 【高丘事業所】●総務経済係／神田恭子(倭事業所 総務経済係)
- 【平岡事業所】●総務経済係／山田絹子(平野事業所 総務経済係)
- 【倭事業所】●総務経済係／町田洋子(高丘事業所 総務経済係)

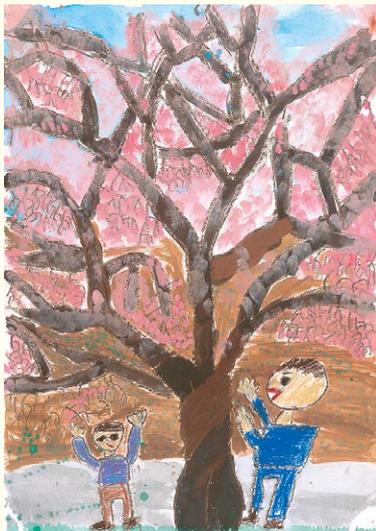
■退職者(3月31日付)

- 山崎 均(科野事業所 総務経済係[渉外])
- 丸山和三(経理課長)
- 市村昌紀(きのこ技術課長)
- 北山夕子(店舗営業課 金融共済係/中央店)
- 春原美咲(店舗営業課 金融共済係/中央店)
- 北村衣絵(店舗営業課 金融共済係/西部店[金融渉外])

■契約職員退職者(3月31日付)

- 奥津成一(店舗営業課 金融共済係/中央店[共済保全渉外])
- 堀内寛信(店舗営業課 金融共済係/西部店[共済保全渉外])
- 小野宏暉(園芸販売課 販売係)
- 池田美也子(店舗営業課 金融共済係/中央店)
- 山本依子(店舗営業課 金融共済係/中央店)
- 宮沢貴之(園芸販売課 販売係)
- 島崎和重(きのこ技術課 指導開発係)
- 町田展秋(きのこ技術課 指導開発係)
- 大崎 博(きのこ技術課 指導開発係)
- 小野沢美夏(販売営業室 販売営業係)
- 片桐厚志(資材課 資材係・受渡係兼務)
- 陸川由美(中野事業所 総務経済係)

アップルちゃんカレンダー
佳作作品紹介



【まん開のさくら】
池野 亨 科野小学校 4年



【きれいにさいてね】
佐藤 良祐 平野小学校 4年

桜舞う日、
あなたに恋をした
授業中、そつとあなたを
見つめるけれど
あなたの見つめる先にはあの子。
いつになったら届くのかな この気持ち。
いつか伝えたい この気持ち。

【桜舞う日、】
磯邊 瑠菜 南宮中学校 2年



総会で挨拶する小野前委員長

JA青年部 委員長に竹内さん

JA青年部は、JA本所で第52回定期総会を開催しました。総会には約90人の盟友が出席し、昨年度の活動及び収支の承認と今年度の活動計画が決定されました。

任期満了に伴う役員改選では、第53代委員長に南宮支部の竹内智昭さんを選任しました。

◎委員長以外の新役員は次の通りです。(敬称略)

▽副委員長＝浅沼一明(会計)、小野雄介(農政文教部長)、長島雄一(生産部長)▽農政文教副部長＝高木純也、塩野谷忠彦▽生産部副部長＝荻原直樹、丸山尚▽顧問＝小野豊一▽監事＝荒井健悟、内藤輝一



(後列左から)
小野農政文教部長、長島生産部長
(前列左から)竹内委員長、浅沼会計



あいさつする土屋前部長

JA女性部 新部長に高橋さん

JA女性部はアップルシティーなので第19回定期総会を開催しました。総会では2015年度活動報告と収支決算、2016年度の事業計画や収支予算などが承認されました。役員改選では新部長に高橋征子さん(長丘)、副部長に小林千枝さん(中野)を選任しました。新年度の事業計画では地域の食料自給率の向上や次世代への食農教育、MY箸・MYバッグ運動などのエコライフ活動に取り組むことが決定されました。



高橋部長(右)と小林副部長(左)

万々に備えよう わが家の防災

地球温暖化で変わる日本の気象と災害

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

地球温暖化、という言葉を知り、世界の平均気温が年々上昇している、ということは誰もが認識していることですが、具体的に自分の生活にどのような影響が表れているのか？ ということには知らない方がほとんどでしょう。日本列島の年間平均気温は100年間に1.16度の割合で上昇していると聞くと、そんなものか、という印象かもしれませんが、1990年代に入ってから高温の年が続出しています。持続的な平均気温の上昇は動植物の生息域、生育適地に明らかに影響を及ぼします。また海水面の温度上昇は空気中の水蒸気量を増やしますので、結果的に台風や低気圧の大型化、地域によっては降雨量の変化にもつながります。それは「シビアウェザー」と呼ばれる、積乱雲の急激な発達などによる強風、竜巻、集中豪雨、洪水、落雷などが頻発する原因となっています。

2006年ころからゲリラ豪雨(局地的豪雨)と呼ばれる予測が困難な集中豪雨が頻発するようになりました。これは都市部の気温上昇という人為的な環境変化の側面もありますが、これ以降、1時間に数百mmを超えるほどの激しい降雨による被害は、日本各地で毎年のように観測されるようになってきました。また昨年8月には積乱雲が広範囲に帯状に並んで長時間停滞する「線状降水帯」が関東・東北に発生。栃木県では積算雨量が600mmを超えて鬼怒川が決壊し広範囲の洪水被害が発生しています。この先、気温上昇に起因する「極端な気象現象」が発生する傾向は大きく変わることはなく、日本に接近する台風も周辺海水温の上昇で大型化し、被害を及ぼす可能性も高くなります。今後も常に気象情報に注意し、事前の準備をして被害を防ぐ必要があるでしょう。



健康百科

ジェネリック医薬品とは

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

新しく開発され、承認を受けて使えるようになった薬を「新薬」といいますが、「ジェネリック医薬品」は、新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性が新薬と同じだと認められています。従って内容はまったく同じといってよいでしょう。



では、どこが違うかというと、まず新薬は開発するのに期間がかり、開発した会社が特許を取ると、20～25年の間、その会社が独占的に製造・販売できるということになっています。この特許が切れた後、開発した会社とは別の会社と同じ有効成分を使って、製造・販売するのがジェネリック医薬品です。

従って、ジェネリック医薬品は、新薬に比べて開発にかかる期間が短くて済むため、費用が安く済むので、薬の価格を安くすることができます。どのくらい安くなるかは薬によって違いますが、一般にジェネリック医薬品の価格は、新薬の約2～6割に設定されています。

慢性の病気があって、1年間も続けて飲まなければならないというときは、この差は相当な額になるので、ジェネリック医薬品は家計にとっても保険財政にとっても大きなプラスになります。

今までの薬をジェネリック医薬品に替えたいという方は、医師が処方箋を出すときに、その旨、伝えるのがよいでしょう。ただ薬によってはジェネリック医薬品が発売されていないものもありますので、その点のはかりつけの医師・薬剤師によく相談してください。

もう一つ、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ薬でも、名前が違いますし、錠剤では、大きさ、色、形状などが違う場合がありますので、間違わぬように注意してください。

BOOK

家の光図書のご案内

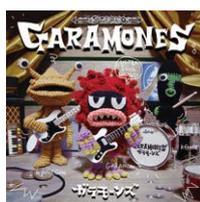


また作ってと喜ばれる
**お弁当の
とおきおかず**
堤人美・ワタナベマキ・
市瀬悦子・野口真紀・つむぎや 著
1,300円+税



一年中美しい
**家庭で楽しむ
芝生づくり12か月**
武井和久 著
1,300円+税

CD



ガラモーンズ
GARAMONES
発売中
2,500+税
ポニーキャニオン

フライングスニーカー
スタートライン



発売中
1,200+税
ポニーキャニオン

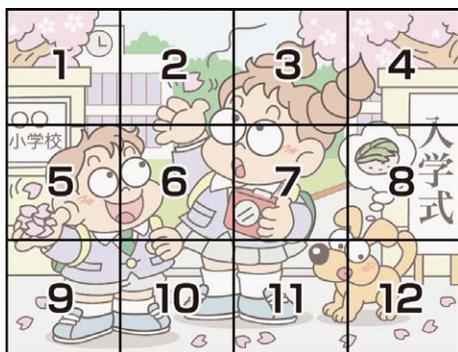
DVD



バクマン。
(DVD 通常盤) 4月20日発売
3,800円+税
発売元:集英社&アミューズ
販売元:東宝

S -最後の警官-
奪還 RECOVERY OF OUR FUTURE
(DVD 通常盤) 発売中
3,800円+税
発売元:TBS・小学館・
TCエンタテインメント
販売元:TCエンタテインメント





応募の締切は4月20日(水)

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)

●3月号の答え

- 4 … 車が止まっている
- 5 … 息が大きい
- 6 … ボトルの中身が減っている
- 8 … アクセサリーの文字がJからAに変わっている
- 10 … つくしが少ない

383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

11118

俳句 茅川菊水 選

春光を皆んな集めて一年生
土筆ん坊畦に角出し威嚇せり
啓誓や児の声弾む三輪車
蓮餅旨さに子等の無口かな
ハウス中苺頬張る子の笑顔
花見酒いつもと同じ場所を取り
御柱 神木 選ぶ 村の山
天と地のまあいにかる春の風

茅川 菊水
山口 耕一
高梨 美代志
涌田 久枝
吉原 路子
松井 義典
細田 吉男
神田 林

短歌 武田良文 選

雪の止み凍てつく夜半の見上ぐ空十三夜の月大き暈被る
ちぎり絵の赤き椿に雪標し友からの賀状額に飾りぬ
良き歌評くださる君の退会に寂しく思ふは吾のみに非ず
籠り居るひと日に腰痛癒え来たり老いには一番寒さ身に沁む
我が家の初めて咲きし蝟梅はどの花よりも庭に輝く
生垣の青木の中に咲くバラの際立ち明るし朱の色一輪
大根のうす切りのやうな昼の月二月の天穹深く澄みたり
枯れ果てし雪の少なき休耕田餌をあさるか小鳥寄り来る
日溜りの枯葉押上げ福寿草春めく風に蕾色づく
君子蘭いく年咲きつぎこの冬に蕾を萌し新芽伸びたつ
八十路超へ小幅すり足となりゆくに杖に頼るか惑ひて歩む
寒中のさなか伸び立ついぬぶぐり葱の畝間に緑盛り上ぐ

武田 良文
丸山 芳信
吉田 幸
小林 かつ子
西山 千エコ
瀧沢 桂子
小田 民恵
千葉 和子
西沢 忠子
町田 豊子
高野 園子
豊田 富子

海と山に抱かれたパノラマ風景 風光明媚な三ヶ根山と 大井川鉄道SLに乗る! 駿河・遠州・東三河 2日間

三ヶ根山からの眺望(イメージ)

大井川鉄道(イメージ)

ご挨拶

平素より組合員・地域の皆様をはじめ関係各位には農協事業に格段のご高配を賜り誠にありがとうございます。
今回で11年目を迎える親睦旅行としまして、1泊2日の「大井川鉄道に乗る! 駿河・遠州・東三河の旅」を計画致しました。日頃の感謝と“ふれあい”“絆”を深める機会にさせていただきますよう大勢の皆様のご参加をお願い申し上げます。

JA中野市 代表理事組合長 阿藤 博文
共済友の会会長 原 好文

日次	行程	宿泊	食事
5/10 (火)	JA中野市管内(6:30)——<高速道>——蒲郡オレンジパーク(昼食)——豊川稲荷(参拝)——浜松 龍潭寺(参拝)——三ヶ根山(16:30)【宿泊】	三ヶ根山 三ヶ根山 グリーンホテル	朝× 昼○ 夕○
5/11 (水)	ホテル(9:00)——焼津さかなセンター(お買物)——島田市 お茶の博物館(見学)——新金谷駅(11:30/11:52)++++<大井川鉄道/SL乗車! 昼食は車内にてお弁当>++++千頭駅(13:09/13:20)——<高速道>——JA中野市管内(19:00~19:30)		朝○ 昼○ 夕×

<利用交通機関の記号例> バス —— 鉄道 +++++



龍潭寺(イメージ)

■ 旅行期日：平成28年 5月10日(火)～5月11日(水)

■ 旅行代金：お一人様 37,800円(税込) (4名以上1室利用)

2名1室利用の場合 お一人様 39,800円

3名1室利用の場合 お一人様 38,800円

- 参加対象：JA中野市共済契約者
- 募集人員：40名(最少催行人員30名)
- 食事条件：朝食1回、昼食2回、夕食1回(※昼食のお弁当1回を含みます)
- 宿泊施設：三ヶ根山 / グリーンホテル三ヶ根
- 募集締切：平成28年4月25日(月) ■ 添乗員：全行程同行いたします
- ◆ 当初、予定をしておりました北海道の旅は、募集定員に至らなかった為、改めて企画を致しました。
- ◆ 後日改めて、集合・解散地(および時刻)をお知らせいたします。
- ◆ 詳しい旅行条件をご説明した書面をお渡し致しますので事前にご確認のうえ、お申込ください。
- ◆ 旅行基準日：平成28年3月17日

< JA事業に関するお問合せ >

中野事業所 … ☎ 22-3571
日野事業所 … ☎ 22-4535
延徳事業所 … ☎ 22-3702
平野事業所 … ☎ 22-3131
高丘事業所 … ☎ 22-4158
長丘事業所 … ☎ 22-4155
平岡事業所 … ☎ 22-4216
科野事業所 … ☎ 22-2745
倭 事業所 … ☎ 26-8611

【お申込・お問合せ】

長野県知事登録旅行業代理業第22号 株式会社農協観光代理業

JAアップル旅行センター

☎ 0269-26-1140

〒383-0015 長野県中市大字吉田 519

総合旅行業務取扱管理者：鈴木義彦

【旅行企画・実施】

観光庁長官登録旅行業第939号 一般社団法人日本旅行業協会正会員
ボンド保証会員 旅行業公正取引協議会会員

株式会社 農協観光 長野支店

〒380-0826 長野市北石堂町 1177-3

電話番号：026-224-6100

総合旅行業務取扱管理者：横山晃一



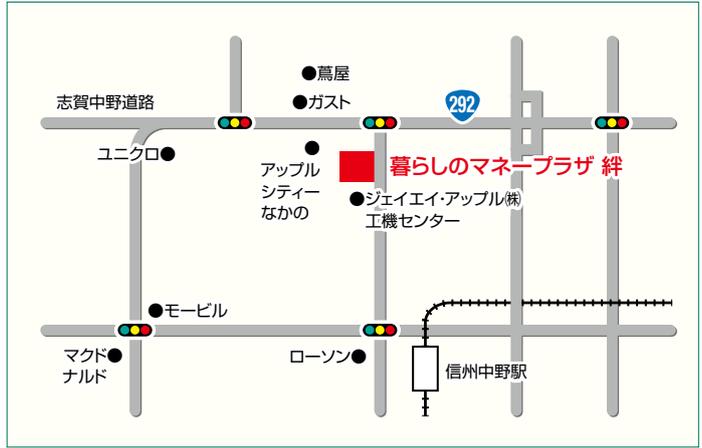
年金無料相談会

～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

- 【開催日】4月19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。



4月の理事会 (主な内容)

報告事項

- 各専門委員会等の報告
- 組合員の加入脱退等の報告について
- コンプライアンスの実施状況について
- 平成28年度監査実施方針について
- 平成27年度内部監査の年間業務活動について
- 内部監査報告
- JAバンク基本方針の変更について
- 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
- ジェイエイ・アップル(株)、中野市農協運輸(株)の平成27年度決算について
- 平成29年度職員募集要領について
- その他 ①特別経営再建支援先について

監事報告事項

- 平成27年度第4・四半期監査報告について

協議事項

- 2月末実績検討について
- 目的積立金の取崩しについて
- 平成27年度決算(事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、附属明細書、部門別損益計算書)について
- 規約の変更について
- 信用事業規程の変更について
- 平成28年度余裕金運用計画額の変更について
- 第52回通常総代会資料について
- 地区懇談会及び総代会に係る経費について
- 理事に対する貸出の承認について
- 農産物検査業務規程の一部改正について
- 労働保険事務組合中野市農業協同組合事務処理規程の一部改正について
- 特定個人情報規程の一部改正について
- 固定資産の取得について
- 労組からの春季要求について
- 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

平成28年度がスタートしひと月が過ぎました。昨年暮れからの暖冬傾向の続きで春先も気温が高く、作物の生育が進み農作業に忙しい日々を送られていることと思います。

先ごろ日本が確実に人口減少社会に突入したと総務省の発表がありました。世界中に類のない少子高齢化社会の始まりであり、それに伴う医療費の膨張はより深刻です。平成26年の医療費は40兆円を超え、さらに介護費や年金等を加えた社会保障費はすでに国家予算を超えています。この課題解決のためにもJAが一役を果たさなければなりません。特に生活習慣病に起因する医療費は13兆円とも言われています。その削減のために脂質・糖質の多い加工品でなく、健全に調理された野菜やきのこを食してもらえよう機能性や調理方法を提案したり、甘すぎるデザートでなく、これを超える美味しい果物を提供し、少しでも生活習慣病の減少に貢献していく必要があります。社会に貢献できる物を生産しなければ利益は得られませんし、社会に貢献できる組織でなければ生き残れません。つまり社会問題の解決と組合員の利益・JAの競争力向上を両立させることが必要です。

平成27年度の決算がまとまりましたのでここに報告いたします。まず生産販売事業ですが、特にきのこに於いては常態化した異常気象に翻弄させられました。秋口までは消費宣伝効果や野菜類の不作により価格が堅調に推移したものの、一転して冬はかつてない異常とも言える暖冬と野菜類の豊作などが原因で価格が低迷しました。鍋需要に頼らない販売

に取り組まなければならないと痛切に感じました。きのこの販売高はぶなしめじの増産により208億8千万円、前年比104%と伸びたものの計画比90%と落ち込みました。

一方、園芸部門では不安定な天候続きの中、組合員の皆様の努力と技術力により大きな被害になることもなく豊作基調で販売高を伸ばしました。特にブドウにおいては15年ぶりに35億円を超えました。園芸品販売高は59億6千万円、前年比109%、計画比111%の伸びとなりました。よって販売高合計は268億5千万円、前年比105%、計画比94%となりました。

購買事業は66億6千万円、前年比106%、計画比109%。農薬の保管上前倒しで進めた結果、年度内供給分2億円を含め4億円ほど増加しました。

信用事業では貯金残高769億8千万円、前年比101%、計画比100%、貸出金393億8千万円、前年比97%、計画比98%となりました。

このようなか、事業総利益23億7千万円、事業利益2億8千万円(前年比117%)、そして当期未処分剰余金は3億2千万円(前年比99.9%)となりました。詳細については地区懇談会、第52回通常総代会にて提案させていただきます。

すでに、28年度事業及び、第10次長期構想後期中期計画の初年度事業が始まっております。組合員の皆様の更なる手取り向上とJAの健全経営をめざして勇往邁進してまいりますので、ご協力のほどお願いいたします。

料理研究家 波多野充子



ヘルシーで
簡単に作れる
ティラミス♪

フルーツティラミス



- 材料** (直径6cmのグラス2個分) 1食当たり約307kcal
- | | |
|---------------------|---------------|
| [クリーム] | イチゴ(中) …… 8個 |
| 豆乳ヨーグルト …… 100g | オレンジ …… 1/2個 |
| マスカルポーネチーズ …… 60g | ビスケット …… 5~6枚 |
| 蜂蜜かメープルシロップ …… 大さじ2 | エスプレッソ |
| ラム酒やリキュールなど …… 小さじ1 | コーヒー …… 50ml |

- 作り方**
- ①ヨーグルトは60~70gになるまで2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて冷蔵庫で)。硬めなヨーグルトの場合は水切りが不要の場合もある。
 - ②クリーム材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで量を調整)。
 - ③ビスケットはコーヒーに浸す。コーヒーは濃いめのインスタントコーヒー(3gに熱湯50ml程度)でも大丈夫。
 - ④オレンジとイチゴ4個は小さく切り、イチゴ4個は上部飾り用に大きめに切る。
 - ⑤容器にビスケット、クリーム、オレンジ、ビスケット、クリーム、イチゴ、ビスケット、クリームの順に入れる。冷蔵庫で冷やし、食べる直前にイチゴとオレンジを飾る。



材料(2個分) 1食当たり約390kcal

- [クリーム]
- | |
|---------------------|
| 豆乳ヨーグルト …… 100g |
| マスカルポーネチーズ …… 60g |
| 蜂蜜かメープルシロップ …… 大さじ2 |
| ラム酒やリキュールなど …… 少々 |
| レモン果汁 …… 少々 |
- イチゴ(中) …… 6~7個
チョコレート …… 10g
クロワッサン …… 2個

- 作り方**
- ①ヨーグルトは60~70gになるまで2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れる)。
 - ②クリーム材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで調整)。
 - ③クロワッサンは2つに開くように切れ目を入れる。
 - ④イチゴは4等分程度に切り、チョコレートは粗く刻む。
 - ⑤クロワッサンにクリームを塗り、イチゴを載せ、クリームとチョコをトッピングする。

フルーツ クロワッサン

朝食にも
おすすめ♪



「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