



花むすび

Hanamusubi MAY 2016

5

特集

地区懇談会 Q&A

チャレンジ野菜づくり 植え合わせで栽培名人!

暮らしのメモ JA中野市で年金受給をされている皆様へ
お得な特典が増えました!!



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

「地域の遊休農地を減らし、
農業で雇用を促進していきたい」

延徳・小沼

おおみや だいち
大宮 大地さん(30)



春

風が心地よい季節となった4月中旬、栽培ハウスで青々と育ったベビリーフの収穫作業に汗を流す姿がそこにありました。栽培する農作物に情熱と自信を持ち、農業という仕事に確かな手ごたえと目標をもって取り組んでいる大宮さん。てきぱきと仕事をこなしながら笑顔で取材に答えてくれました。

—— 農業を始めようと思ったきっかけは

高校卒業後は農業以外の仕事をしていましたが、花や野菜の栽培など家の手伝いで農業には携わっていました。

本格的に始めようと思ったのは24才のときで、地域の遊休農地が増えていく状況はなんとかしなければいけないという思いや、自由な時間が作りやすいことに魅力を感じたことがきっかけでした。

就農してからは家の手伝いが中心でしたが、いつかは独り立ちしたいという思いがありました。今からちょうど2年前に、空いている水耕栽培の施設が見つかったので、施設を借りると同時に一人の農業経営者として独立しました。改めて自分の農業人生が始まったわけです。

—— どうしてベビリーフを栽培しようと思ったか

5月号 目次

2 — 農と共に

大宮 大地さん

4 — 特集

地区懇談会 Q&A

6 — チャレンジ野菜づくり

植え合わせで栽培名人！

8 — 営農情報

園芸担当技術員

試験研究発表内容について

9 — 販売情報

園芸品目販売情報

10 — 緑の風

各地の話題

12 — 暮らしのメモ

JA中野市で
年金受給をされている皆様へ
お得な特典が増えました!!

14 — FACE

金融・共済担当が新しくなりました
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

スポーツと膝の痛み

万一に備えようわが家の防災

突風、強風、竜巻被害の避け方

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 小林常勤監事

20 — 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



松島 碧月(みつき)くん(4歳)

風貴(こうき)くん(1歳)

(父・吉洋さん、母・可奈さん／中野市栗林)

お兄ちゃんの碧月くんは元気が良くてちょっぴりお調子者。取材時は畑や庭を元気に飛びまわったり、花が咲いている所を教えてくれたりしてとっても楽しませてくれました。将来はお父さんといっしょにお祭りで獅子舞を踊るのが夢です。

弟の風貴くんは楽しみにしていた保育園に行き始めました。食欲旺盛でなんでも食べたがるそうですが、大好物は焼きいもとバナナです。碧月くんも風貴くんも外で遊ぶのが大好きで、毎日仲良く走り回っているそうです。

最後はにっこり笑顔でバイバイと手を振ってくれました。



借りた施設で初めに何を栽培しようか悩みましたが、借主の知人から『和風料理に使える野菜がほしい』と言われたこともあり、「小松菜」「わさび菜」「水菜」「赤しそ」の4種類のベビリーフ栽培に着手しました。これがうちの主品目です。

——栽培へのこだわりは何かありますか

水耕栽培は培地にスポンジや石を使用するのが主流ですが、あえて培養土を使って栽培しています。根の働きを活発にしてくれるピートモスという天然の培養土と、良質な液肥で育てたベビリーフは一味違います。JAの直売所にも出荷しているので多くの人に食べてもらいたいですね。

——今まで苦労したことはありますか
作物は天候によって病期や害虫が発生したり、育成速度も変わってくるので同じように作っても同じものにならないで…、なかなか自分の思い通りにいかないですね。農業の難しさは日々痛感していますが、やりがいがありますよ。

——今後やってみたいことはありますか
以前から花の栽培に興味があった

——将来の目標は

栽培規模を拡大して地域の遊休農地を減らし、雇用を促進していくことが目標です。自分が農業で儲けたいという事よりも農業をやったことがない若者でも働ける場所を作れたら…という思いが強いです。目標を実現するために、これからも消費者に喜んでもらえる農産物を作り続けていきたいです。

趣味はアウトドア

休み暇はないけれど自分のペースで楽しみながら仕事をすることや、息抜きも大切だと話す大宮さん。自然やアウトドアを遊びが大好きで、農作業の空いた時間に釣りやバーベキュー、冬はスノーボードも楽しんでいます。



地区懇談会 Q & A



Q

今後TPPの妥結や消費の減退等が懸念される中、輸出の重要性がさらに増してくると思われるが、JA中野市としてきのこと園芸品目について現状の取り組みと今後の展望を聞きたい。

A

昨年、果実は香港を中心に台湾、タイ、シンガポールにブドウとモモ合わせて123トンを出荷しました。シャクヤクについてはニューヨーク、オーストラリア、台湾、香港、シンガポールに出荷しました。数量は全体で3万本と少量ですが、大きな花びらは特徴もあつて間違いなく需要はあります。日本の農産物は安全・安心で品質評価も高く、まだまだ需要が伸びると予想され売場も確保できます。今年度も市場経由を基本とし積極的に輸出を継続拡大していきます。きのこ関係については、JA全農長野を窓口シンガポール、香港、台湾へのき茸を、JA直売では台湾を中心にえのき茸とぶなしめじを出荷しました。

JA中野市では、第52回通常総代会に先立ち、4月18日、19日、20日に地区懇談会を開催しました。組合員の皆様から多数寄せられた貴重なご意見・ご要望の中から主なものについて、JAの回答を掲載します。



A

課になり部署名が園芸課に変わったが、それぞれの経過と理由、今後の方針を教えてください。また、きのこ関係の部署が変わらなかった理由を教えてください。

第10次長期構想後期中期計画達成に向け、経済専門委員会、機構整備委員会、営農部の機構整備について検討を重ねました。販売開発室は、多様な取引を開発し新たな需要を創出する部署として、営農支援課は、業務や補助事業を通じ農業経営を支援する部署として部署名から業務の内容が分かるよう変更しました。園芸課は「価格を取る」を目標に、消費者が求める商品、規格、販売時期等に合った栽培を行う。そのため販売職員と技術員が「同じ目標」「同じ手法」で取り組むよう「課にしました。きのこはその特性から、販売部署はより多くの優良な取引先を確保し「価格を作る」取り組み、技術部署は品質安定とコスト削減の技術開発と経営安定に向けた相談提案機能の強化が求められ、

Q

営農推進課が営農支援課に、販売営業室が販売開発室に、園芸販売課と園芸技術課が一

台湾においては平成27年から韓国産えのき茸の輸入が減少し、シェア増を図りやすい時期を迎えたと判断しています。台湾への需要拡大と宣伝事業の実施を見据え、「中野市ブランド」を海外で確立すること輸出事業の改革を進めていきます。



専門性が高いため現状と同じ体制としました。

Q

技術員の研究発表会を行っている」と聞いたが、研究内容を
知りたいので一般公表できな

いか。

A

研究発表を通じ地域農業の発展のために指導できる技術員の育成を目的に年に1度、園芸きのこ技術員の発表会を行っています。一般公表については関係部会等を通じ検討していきます。また花むすび5月号に公開できる研究内容の一部が掲載されていますのでご覧ください。詳しい内容や他の



研究発表については担当技術員へお問い合わせください。

Q

きのこの各種講習会を適期に開催してほしい。

A

品種切り替え時または季節生産者の開始時期に合わせ、講習会・目揃え会を開催しています。また、時期毎の全体的な対策については、各部会グループ・支部会議での説明や緊急特報を配信し、適期の情報提供に努めています。今後もタイムリーな情報提供に取り組んでいきます。

Q

信州中野いきいき館内に食事処を検討するところがあるが、その内容を聞きたい。

A

信州中野いきいき館内の空きスペースを有効活用できないかと検討を重ねた結果、県内外のお客様から「簡単な食事が出来ないか」という声が多くあり、新たな食事処の提供を検討しています。詳細については今後順次お知らせしていきます。

Q

定年後の就農者に対する営農指導を行なってほしい。また、まだ働いている方にも定年後



の就農について講習会を開催してみたいかどうか。

A

定年後の新規就農者に対する講習会や、先を見据えた畑作りから始まる講習会を積極的に開催していきます。現在も日曜園芸教室や新規就農者・女性を対象とした講習会を開催していますが、開催数が少なかったり内容が不十分な点もありますので、今後は内容についても重点的に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!

【 植え合わせで 栽培名人! 】



「コンパニオンプランツ」を活用して、
家庭菜園の達人になりましょう!

野菜には必要とする栄養や生育にそれぞれ特性があります。その特性に合わせた組み合わせを行うことで、相互によい効果を与えます。この栽培を「コンパニオンプランツ(共栄植物)」といいます。

コンパニオンプランツには、次のような3つの効果があります。

① 病害虫防除

病気や害虫の多くは好みの植物が決まっているため、異なる植物を植えることで病気や害虫の発生を減らしたり、避けたりすることができます。

② 生育促進

植物によって実・葉・根など利用する部分が異なり、必要とする栄養分も違います。植え合わせを行うことで互いに栄養分を融通し合い、生長がよくなる場合があります。

③ 効率利用

草丈の高い植物の株元や植物の日陰など空いた空間で栽培を行うことで収量の増加につながり、効率的に畑が利用できます。

単独の効果だけでなく3つの効果が関連し合っています。

◆ 植え合わせ事例

トマト×ラッカセイ

トマトは肥料が多い畑では、果実がつきにくくなったり、水づぼくなったりします。ラッカセイは根に根粒菌があり、空気中の窒素を栄養として使い、さらにトマトに対して適度に肥料分を供給します。この植え合わせは、肥料を施さず、効率的に栽培ができます。

「栽培の準備」

● 土作り

肥料を多く与えてある畑は、元肥不要です。少ない畑は植え付け1ヶ月前に完熟堆肥を施します。

● 植え付け

4月下旬から5月下旬にトマト・ラッカセイの苗を同時に植え付けます。

トマトの果実が
甘くなる

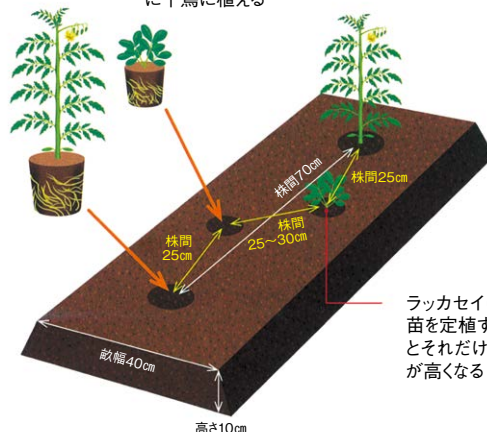
科が違うので、
つきやすい害虫
が異なる

ラッカセイが地表を覆い、
トマトの根を保護する。水分を一定に保ち、トマトの
裂果が減る

菌根菌が、ネットワークをつくる。
菌根菌はリン酸などをよく吸収するほか、植物間で養分のやりとりも行う

根粒菌が空気中の窒素を固定。
一定期間がたつと分解し、養分となる。伸びてきたトマトの根がこれを吸収する

ラッカセイは、日がよく
当たるよう、トマトの間に
千鳥に植える



管理のコツ

- 土が肥沃になるので、追肥は不要。
- ラッカセイの茎が伸びたら、通路の土で土寄せするとよい。

ラッカセイは、播種ではなく、
苗を定植する。早く大きくなると
それだけで生育促進の効果が
高くなる

— オクラ —

オクラは暑さに強く日本の夏には最適です。他の野菜が夏バテする中で青々と生育し、10月上旬まで栄養豊富な実と黄色いきれいな花を楽しませてくれます。さらに、害虫被害を抑制する効果も期待できるので、夏の有機コンテナ栽培の一つはオクラにしましょう。

種まきは5月に入り地温が上がってから行います。購入苗を植えてもよいですが、直根性のために植え傷みすることもあります。オクラの種は皮が堅いので、一晩水に漬けてからまくと発芽が良くなります。

まず、コンテナの土に、缶コーヒー（200ml入り）の空き缶などを使い、深さ1cmの種をまくばみを付けます。間隔は15cmで、コンテナの長さが60cmの場合は4カ所にまくことになります。種は1カ所に4粒まき、周りの土を寄せて種の上に薄く掛け（覆土）、軽く手で押さえ（鎮圧）、水やりをします。この後、種をまいたへこみを除いた全体に枯れ葉や枯れ草をごく薄く敷き、乾燥を防ぎます。

4～5日で発芽するので、本葉が3～4枚になったら2本に間引き、本葉5～6枚で1本立ちにします。間引きははさみを使い地際から切り取ります。

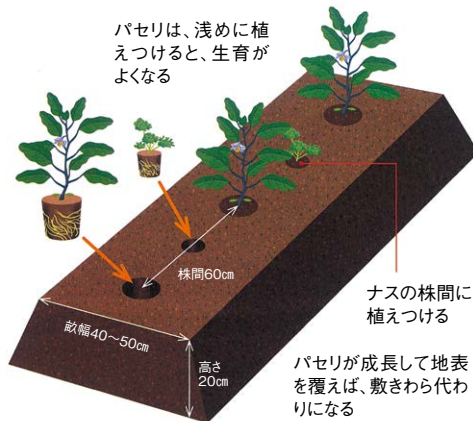
コンテナ栽培では畑で育てるほど草丈は伸びませんが、倒れたり傾いたりしないように長さ1mほどの支柱をそれぞれに立て、支柱同士を横に連結し倒れないようにします。

オクラは肥料を多く必要とし、収穫も長期にわたるため、肥培管理が重要です。追肥は、最終間引きどきと花が咲きだしてから2週間に1回の割合で行います。4株当たりばかし肥料20gをコンテナの縁に沿って株の両側に均等に施します。水やりは生育が旺盛な真夏にはほぼ毎日になります。

枯れ上がった下葉は早めにはさみで切り取り、収穫は果実の長さ8cmを目安に若取りすることで、木への負担が少なくなり実付きが良くなります。



- **「栽培の準備」**
● **土作り**
植え付け1ヶ月前に完熟堆肥・2週間前に野菜一番を施します。
- **植え付け**
4月下旬から5月下旬に同時に植え付けます。

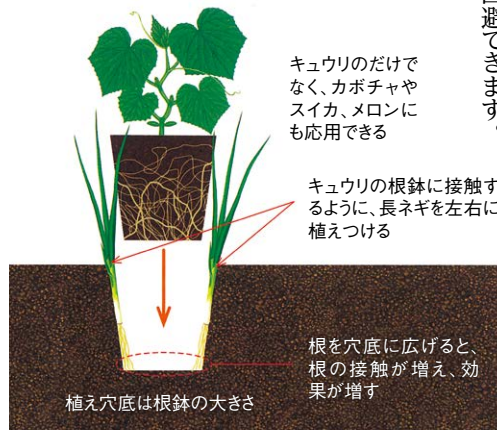


パセリは草丈が低く、畝の上を覆うのでマルチ代わりになります。夏場は日陰を好むため、ナスの日陰でよく生育します。また、パセリの香りは害虫が嫌うため、畑へ寄せつけません。

管理のコツ

- ナスは収穫が終わったら株元で切り、晩秋以降はパセリに日光をよく当てる

- **「栽培の準備」**
● **土作り**
植え付け1ヶ月前に完熟堆肥・2週間前に野菜一番などの化成肥料を施します。
- **植え付け**
4月下旬から5月下旬に同時に植え付けます。

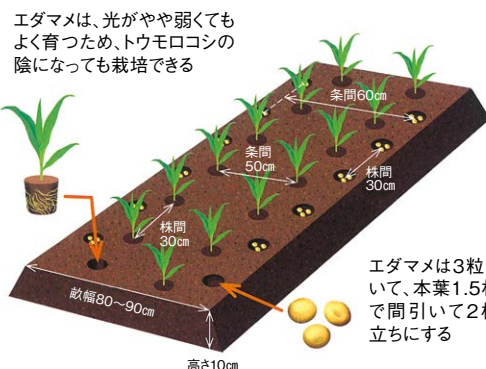


キュウリはつるの割病という、連作障害が起こります。これは土壌中の病原菌により引き起こるものです。長ネギの根にはこの病原菌を退治する拮抗菌が共生しており、植え合わせることで連作障害を回避できます。

管理のコツ

- キュウリの栽培後、長ネギは移植するとよい。土寄せを行い、軟白部を長くして、晩秋に収穫する。

- **「栽培の準備」**
● **土作り**
植え付け1ヶ月前に完熟堆肥・2週間前に野菜一番などの化成肥料を施します。
- **植え付け**
4月下旬から5月下旬、同時にトウモロコシの苗の定植とエダマメの種をまきます。



マメ科の根には根粒菌がいて、空気中の窒素を取り込み、土に栄養を与えます。また、トウモロコシにも窒素やリン酸などを供給し、生育が向上します。

管理のコツ

- 土が肥沃になるので、追肥は不要。
- トウモロコシもエダマメも土寄せを行うとよい。

JA中野市では毎年、園芸・きのこの担当技術員が1人1つの課題を研究し、成果・効果が認められる技術等々を生産現場に普及して活用しています。平成27年度研究内容については3月28日に研究結果報告会を開催しました。今回は、園芸担当技術員の研究の中から当日発表された2点についてご紹介します。

1 冷蔵シャインマスカットの貯蔵方法が品質にもたらす影響について (発表者:清水 達哉)

● 目的

冷蔵シャインマスカットは市場や消費者からの需要があり、単価的にも非常に高値で推移している。その反面27年度は「灰色かび病」の発生が大きな問題となったので、貯蔵方法を検討し、「灰色かび病」の発生抑制を目的とし試験、調査を実施した。

● 試験結果

「灰色かび病」は低温と高湿度の環境下で発生しやすく、鮮度が落ちると出やすい。

シャインマスカットを貯蔵するコンテナは冷蔵庫内の内側よりも外側に配置した方が、病害果が少ない結果となった。冷

蔵庫内の外側は風通しが良く、湿度や温度が籠らなかつたため内側よりも発病が抑えられたと考えられる。また、フレッシュホルダーを使用すると病害果発生率が少ない傾向にあった。ぶどうがホルダーから水を吸水した事で品質(鮮度)が保持され「灰色かび病」の発生が抑制できたと考えられる。

● まとめ【灰色かび病対策には】

- ① フレッシュホルダーを使用し鮮度を保持することが効果的である。
- ② 風通しをよくするためコンテナの配置方法等に注意する必要がある。



2 キウイフルーツ液体授粉省略化試験 (発表者:佐藤 拓矢)

● 目的

キウイフルーツにおける液体授粉は安定した結実確保が可能で、作業時間の短縮も望める。しかし、安定した品質の果実が生産できなければ、キウイフルーツの生産拡大に期待はできない。今回の試験では液体を用いた授粉によって品質に影響があるかを調査した。

● 試験結果

花粉の倍率差による結実率の大きな減少はなく、全試験区において安定した結実率となった。試験区でやや結実率が高い傾向となった要因としては、霧梵天に含まれる糖分により訪花昆虫が寄せられ、授粉作業と訪花昆虫による授粉で、より確実な授粉ができたためだと考えられる。

また、対照区の簡易花粉噴霧器による授粉方法では正常



果率が高いという結果となった。対照区での授粉作業の際、小さい花や形の悪い花、棚上の位置にある花など変形果となる可能性が高い花を整理しながら授粉作業を行ったため変形果率が少なくなったと考えられる。

◎対照区と試験区に分けて、使用資材・希釈倍率を変えて調査した。

【試験結果】

(単位:%)

区 分	使用資材	希釈倍率(倍)	結実率	正常果率	変形果率	変形果内訳		
						筋果	小玉果	扁平果
対照区	簡易花粉噴霧器、石松子	2	91.2	80.4	19.6	3.6	2.6	13.4
試験区 1	自動噴霧機、霧梵天	200	93.1	69.8	30.2	7.0	8.2	18.4
試験区 2	自動噴霧機、霧梵天	266	91.8	70.4	29.6	4.2	6.8	18.6
試験区 3	自動噴霧機、霧梵天	400	90.6	68.6	31.4	3.6	10.6	17.2

※液体増量剤「霧梵天」は株式会社から販売されているものを使用。液体授粉には、自動噴霧機(3Lタイプ、市販品)を使用。

その他の平成27年度園芸担当技術員試験研究内容については以下の表をご覧ください。

- ◆ ナガノパープル ジベレリン1回処理による果実品質について 小林 哲也
- ◆ ぶどう「ロケット式」文字整枝」栽培の可能性について 山田 達也
- ◆ 和梨南水液体授粉試験 ～人工授粉省力化の追求～ 早川 直之
- ◆ ももの台木養成方法 金井 信明
- ◆ ヒートポンプによる省エネルギー対策調査事業(継続)の結果報告 佐藤 正隆
- ◆ 美味しいコメをもっと上手く ECO育ちこだわり米オリジナル肥料の開発について 高橋 一彦
- ◆ アスパラガス改植圃場における茎枯病対策に対する品種間差試験 高橋 一彦
- ◆ アスターの新しい可能性について ～ ミニマム アスターの誕生! ～ 荒井 由加
- ◆ 丸ナス 微生物資材試験 — Theキチナーゼ — 小島 卓也
- ◆ 長期どりを目指す1億円! 新品種の適合試験(きゅうり) 掛川 梢

◎今回ご紹介した2点の詳しい研究内容や他の研究内容については、園芸課各担当までお問い合わせください。

第3回

ぶどう新規栽培者
説明会開催について

【開催日】5月24日(火) 午前11時

【場 所】JAぶどうセンター東側駐車場

【内 容】房切りについて

⇒ お問い合わせはJA園芸課ぶどう担当まで ☎23-3933



伊勢丹(東京)



阪急百貨店(大阪)



八百文(名古屋)

【ハウスサクランボ】

平成28年度の初出荷は3月28日となりました。今年は山形県産の出荷が例年よりも早くスタートし、出荷ピークも中野市の初出荷と重なり序盤から厳しい販売状況となりました。しかし現在は、事前値決めや予約相対を強化することと品質にこだわり、中野市の売り場をしっかりと構築し、試食宣伝会を実施しながら中野市産のサクランボと信州中野の産地PRを行っています。今後も「母の日企画」などを中心に安定販売を行っていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

【アスパラガス】

平成28年度の初出荷は、昨年度より5日早い3月8日となりました。(平年並み)

生産者の高齢化などにより栽培面積は減少傾向ですが、今年度も販売額1億円を計画しています。そのためにも最重点市場、最重要取引先を明確にした安定供給と有利販売を実施していきます。また、ここ数年続いているみやぎ生協での試食宣伝会を今年度もアップルちゃん応援隊とともに5月7日と8日の母の日に実施します。中野市の「うまい」アスパラガスを心待ちにしている消費地へ提供することで産地のPRを図り、売場の確保と生産者の手取り確保・拡大に向けて取り組んでいきますので、ご理解とご協力をお願いします。



JA中野市より さくらんぼ狩りのご案内

受付期間

5月下旬～7月上旬

受付時間

AM9:00～PM3:30

入園料

大人 …… 2,000円
小人(3～5才) 500円

JA中野市がご案内する さくらんぼ園地の特徴は

- ① 品質の良い園地を選んでご案内!
- ② 全て雨除け施設なので雨の日もOK!
- ③ 30分食べ放題!



アクセス MAP



農産物産館 オランジェ

〒383-0053 長野県中野市大字草間1543-5

信州中野ICより 車で1分 TEL 0269-23-5595
FAX 0269-23-5599

農産物の直売所 信州中野いきいき館

〒383-0015 長野県中野市吉田519

信州中野ICより 車で5分 TEL 0269-26-1186
FAX 0269-26-2221

女性部 介護施設でボランティア活動

J A女性部では「デイサービスセンター」「遊湯」でのボランティア活動に毎年取り組んでいます。女性部定期総会で集めた約120枚の雑巾を3月15日に同施設の吉岡所長へ寄贈しました。また、15日から17日の3日間「よしうま作り」も行われました。

施設利用者は女性部員らと「昔はよくやしうまを作ったけど、模様なんてハイカラなもんはなかった」などにぎやかに会話をしながら、こねたりのばしりの作業を一緒に

行いました。できあがりの模様がきれいに仕上がったときは利用者の方々も「わーキレイ！上手にできたわね。」と歓声をあげて喜んでいました。その後、おいしく食べたよしうまのお礼に、利用者のおみなさんから春の歌のプレゼントがありました。

女性部では今後もボランティア活動を継続して行うほか、本年度開催される「J A中野市女性部設立20周年記念大会」にて、同施設に車を寄贈する予定です。



雑巾を手渡す土屋前女性部長(右)と高橋部長(中央)

ぶどう新規栽培者向け講習会開催

4月6日、ぶどう新規栽培者を対象とした講習会を管内の圃場で開催しました。

シャインマスカットを筆頭にぶどうの栽培に意欲を示す生産者は管内でも多く、J Aぶどう部会やJ Aの取り組みにより生産量・販売額は年々増加しています。しかし、「新しくぶどうを栽培したいけれど管理方法がわからない」、「今までやったことがないので不安が大きい」などと相談が多く寄せられたため、本年度は年間を通して新規栽培者向けの講習会を開催しています。

第2回目となる今回は約50名の参加があり、初めに苗木の植え付け方法について穴掘りや施肥などの基礎的な技術から応

用までを栽培初心者でもわかりやすいように説明。その後行われたぶどう棚の修復方法については、ぶどうの主枝を這わせる幹線やゆるんでいる周囲柱などの修復をJ A担当技術員が実演し、「線を締め直すより周囲柱のゆがみを直すことが経費削減につながるポイントです。雪の重みで棚がつぶれてしまうといった冬の被害も減少します」と話しました。

また、参加者からは「帰ってから早速実践していきたい」、「わかりやすい説明で勉強になった」などと声が聞かれました。

J Aでは今後も、ぶどうの生育にあわせて内容の講習会を実施していく予定です。



植え付け方法を説明する担当技術員

J A高丘 年金友の会 総会開催

高丘年金友の会(会長・酒井信行)では、4月13日に黒姫高原のアステイクロひめにて平成27年度の定期総会を開催し、事業・決算報告、予算案等が無事承認されました。

総会で懇親を深め、翌日は新潟県柏崎市内の桜の名所である赤坂山公園にて、日本海を望みながら桜の花びら舞う下での花見の宴を楽しみました。

【高丘地区通信員／金井政幸】



SBCラジオ

「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」で加工品PR

3月22日、J A女性部の加工品グループ「手づくり工房M&K」は「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」に生出演し、同グループで作っている加工品と中野市産農産物のPRを行いました。

内容は、坂ちゃんこと坂橋克明さんと小林万利子アナウンサーに、加工品や農産物を使った料理を「おすすめけ」して紹介するというもの。当日の収録では同グループから代表して宮澤かず子さん、

町田久美子さんの2名が出演し、昨年から販売している「まるごとトマトペースト」を中野市のきのこや鶏肉と一緒に煮込んだ料理や、昨年に1,800本を売り上げたという大ヒット商品「りんごと野菜のペースト」を、中野市産のおいしいアスパラガスにちよいがけして試食してもらいました。どちらの料理も坂ちゃん、小林さんお二人に大好評で、これからの販売に向けたPRができました！



加工品のPRをする宮澤さん(右)と町田さん(中央右)

農作業服贈呈式開催される



贈呈式の様子

3月28日、中野市が製作した農作業服の贈呈式が中野市役所で開催され、青年部の竹内委員長と女性部の高橋部長が代表して出席し市長から作業服を受け取りました。

この作業服は、農作業時や農産物PRイベントなどで着用してもらい、農業者の団結と『信州なかの』ブランドの知名度や農業のイメージ向上を目的として作られたもので、青年部・女性部の両部員や市内の新規就農者らに配布されました。男性用が青色に女性用がオレンジ色に統一され、右胸には中野市の産地PRシンボルマークが印刷されています。



作業服を着用した竹内委員長(左)と高橋部長(右)

青年部の竹内委員長は着心地について「軽くて作業しやすい。農作業時や販売イベントの時などに着用して、『信州なかの』をPRしていきたいと思います」と話し、女性部の高橋部長は「暖かくて明るい色がとても良いです。思ったよりも軽くておどろいた」と話しました。

① お味噌作りしました

昨年、ご近所の方から、自家製味噌をいただき、とても美味しかったので今年はお仲間に入れてもらって、お味噌を仕込んできました。

まず、お米を20キログラム糶屋さんで糶にしていたきました。大豆は20キログラムをお塩といっしょにJ Aの加工所に持って行き、大釜で茹でてすり潰し、米糶、塩と混ぜ合わせ器に入れて終了。大豆を茹でている時、豆いっぱいの匂いがとても美味しそうでした。牛乳を混ぜたらおしゃれなビーンズ(豆)スープになるだろうなと思っていました。

私は初体験でしたが、主人は高校生くらいまでは自宅で作っていたらしく、作った『味噌玉』の周りをちぎって食べたり、茹でた大豆を天日で乾かし、やや半生の状態の豆をおやつ代わりにしていたらしく、懐かしそうでした。

我が家は、子どもたちも食事で必ずお味噌汁を欲しがるので、糶のたっぷり入った美味しい手前味噌が食べられる半年後が、今から楽しみです。来年は大豆も作らなきゃ。

【平野地区通信員／青木律子】



2016/03/22



「年金得とくカード」提携店・施設とサービス内容

(平成 28 年 4 月 1 日 現在)



店舗・施設名	住所	サービス内容
	電話番号	
金太樓	中野市吉田 768-11	得とくカード提示者は 100 円引き (60 歳以上の個人。団体のお客様は除きます)
	0269-23-3465	
中華料理 蘭 蘭	中野市金井 101-1	得とくカード提示者は 50 円引き (60 歳以上の個人。団体のお客様は除きます)
	0269-23-3664	
すしはうす 勢 Sushi dining Sei	中野市吉田 84-6	お持ち帰り用のお寿司 3,000 円以上ご利用していただいた方 500 円引き
	0269-22-7467	
千代多屋	中野市中央 1-5-15	お会計時に得とくカードを提示していただいたお客様に、次回よりご利用 可能なサービス券 (30 円券) を発行します (ご提示していただいた方に限る)
	0269-22-2965	
アートオブヘアー Ks	中野市吉田 44-3	カットされた方で、得とくカードを提示した方に粗品をプレゼント
	0120-25-6725	
一楽食堂	中野市西 1-2-10	60 歳以上の個人で、お会計時に得とくカードを提示された方は 50 円引き (60 歳以上の個人で団体のお客様は除きます)
	0269-22-3554	
食堂 美里	中野市草間 1735	得とくカード提示者は「平日 定食 100 円引き、麺類 50 円引き、 ポイントカードポイント 2 倍」
	0269-26-4649	
和風中華 こやなぎ	中野市草間 1048-4	お会計時に得とくカードを提示していただいたお客様で、1,000 円以上 お支払いのお客様は 100 円引き (団体のお客様についても 100 円引きまでといたします)
	0269-26-6273	
戸隠手打ちそば処 善八	中野市草間 1538-4	注文時に得とくカードをご提示していただいたお客様に、「自家製そば 団子」をサービスいたします
	0269-26-0757	
山どり食堂	中野市江部 1367-1	お会計時に年金得とくカードをご提示していただいたお客様は、山どり 新メニュー みそソースかつ丼を 1,100 円のところ 1,000 円にてご提供 (団体のお客様は除きます)
	0269-23-0888	
くまごろう食堂	中野市草間 1511-6	毎週木曜日に限り、得とくカードをご提示いただいたお客様は 10%引き
	0269-26-2763	
アップルシティーなかの	中野市吉田 519	毎月第3水曜日の「ランチバイキング」を割引価格にてご提供 (大人 1,300 円のところ 1,050 円)
	0269-26-1122	
ホテル アスティ くらひめ	信濃町野尻黒姫山 3884-298	お食事時にお酒又はジュース一本付き (個人で宿泊か休憩コースをお申し込みのお客様に限りです)
	026-255-3181	
アスティ かたおか	塩尻市片丘東山 9215-1401	お食事時にお酒又はジュース一本付き (個人で宿泊か休憩コースをお申し込みのお客様に限りです)
	0263-52-7600	
野尻レイクサイドリゾート (株) 信濃ゴルフ倶楽部	上水内郡信濃町大井高山 2433	5月9日 (月) ~ 11月6日 (日) まで通常料金より平日 2,600 円、 土日祝日 3,000 円引き ※但しビジター様に限る (メンバーは除きます) ※コンペ料金との併用はできません
	026-255-6700	
斑尾高原カントリー 倶楽部	中野市豊津 8156 番地	通常利用料金より平日 1,000 円割引、休日 2,000 円割引 会員 (メンバー) についてはメンバー料金から 500 円割引 ※コンペ等特別料金時は対象外
	0269-38-3766	

※詳しいサービス内容については各店舗、施設へお問い合わせ下さい。

お問い合わせはお近くの JA 金融窓口へ

中央店 22-3148 西部店 22-4168 北部店 22-2128 金融推進課 22-4192



JA中野市で年金受給をされている皆様へ お得な特典が増えました!!



日頃は、大切な年金のお受け取りに
JA中野市をご指定いただき誠にありがとうございます。
当JAで年金を受給されている皆様には、
日頃の感謝の気持ちを込めて
お得な特典を多数ご用意しています。



お得なサービスがいっぱいです



特典1

お誕生月に鉢花を プレゼント

お誕生月に季節のお花を
お届けします
※一部地域を除きます

特典2

特別金利の定期貯金・定期積金

- 定期貯金「結いの恵み」
 - ・ お申し込み時と満期到来時に抽選でギフトカタログが当たります
 - ・ さらに店頭金利に金利上乘せいたします（契約期間1年）
 - 定期積金「スマイルライフ」
 - ・ 店頭金利に金利上乘せいたします
- ※詳しくはお近くの JA 窓口にお問い合わせください

特典3

ジェイエイ・アップルしゃぼん玉館のセレモニー特典

- 特典内容は条件によって異なりますので、詳しくは
ジェイエイ・アップル会館窓口にお問い合わせください TEL 26-1122

2016新サービス

特典4

年金得とくカードサービス

- 事業提携協力店舗でお得なサービスを受けられます
※詳しいサービス内容は右ページをご覧ください



☆JA中野市年金友の会にもご加入いただけます

当JAで年金を受給されている方は、JA中野市年金友の会にもご加入いただけます。
年金友の会ではマレットゴルフ大会やゲートボール大会、親睦旅行、昨年から始まった交流会など、年間を通してさまざまなイベントを開催しております。
年金友の会へ加入を希望される方は、当JA各事業所の年金友の会事務局までお申し出ください。

皆さまの暮らしのサポートをして参ります。1年間よろしくお願いします。

北部店

金融渉外



● 原 康司郎 (平岡地区) ● 竹内 峻一 (平岡地区) ● 小林 淳一 (渉外係長・年金アドバイザー)
● 湯本 秀美 (長丘地区) ● 小林 憲和 (倭地区) ● 田中 美咲 (科野地区)

共済保全渉外



● 宮川 直樹 ● 若林 宗男 ● 出川 あかね

共済LA



● 出川 裕士 (長丘地区) ● 小淵 豊 (平岡地区) ● 竹前 政志 (平岡地区)



● 高見澤 雅志 (科野地区) ● 滝沢 一俊 (倭地区)

ライフアドバイザー

JA共済のLA

組合員・利用者の皆様によりご満足いただけるように、高度な専門性と十分なサービスを提供します。

年金アドバイザー

年金に関するご相談・請求手続きのお手伝いをいたします。

西部店

金融渉外



● 山本 崇司 (高丘地区) ● 酒井 孝敏 (渉外係長・年金アドバイザー)
● 小林 将徳 (平野地区) ● 船崎 翔矢 (平野地区)

共済保全渉外



● 石沢 洋 ● 竹内 和幸

共済LA



● 芳川 啓吾 (平野地区) ● 大宮 洋介 (平野地区) ● 阿藤 和久 (高丘地区)

年金アドバイザー



● 高田 宣俊 (全地区)

北信病院担当



● 黒岩 美智子

● 村橋 将道

アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【みんなでしおひがりにいったよ】

池田 稀咲 科野小学校 2年



【ようかいたまのれがなばった】

平野 雄人 平岡小学校 1年

今日かずきくんと遊んだ。
川の水が少なかつたから
川に入つてカニとドジョウをつかまえた。
カニが五ひきか六ひき、ドジョウが四ひき。
かずきくんが二ひき、ぼくが二ひき。
しつぽがぬるぬるしてつかまえるにくかつた。
カニはおばあちゃんがつかまえた。
手ですくつて、はだしてつかまえた。すごいな。
カニはおなかに赤ちゃんをだいていた。
一ひきはさみがとれてたよ。
けんかしてけがしたのかな。
うちには、もうカニがいる。
カニもドジョウも川ににがしたよ。
自由にしてあげようと思つて。楽しかつた。

【カニとドジョウをつかまえた】

松島 幸輝 長丘小学校 3年

金融・共済担当が新しくなりました

中央店

金融渉外



●伊東 弘記（日野・中野地区） ●横田 朋子（金融係長・年金アドバイザー） ●小林 賢二（渉外係長）
●常田 成幸（延徳地区） ●小林 亜由美（中野地区） ●宇塚 賢人（中野地区）

共済保全渉外



●奥津 成一 ●春日 智明

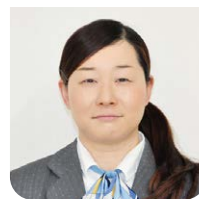
共済LA



●池田 武広（中野地区）



●大塚 真由美（中野地区）



●戸田 美咲（中野地区）



●堀内 寛信（中野地区）



●谷本 暁則（日野地区）



●宮島 進（延徳地区）

金融渉外・渉外係長

組合員・利用者の皆さまのニーズに合わせた、マネーライフのサポートを行います。

共済保全渉外

短期のJA共済（自動車共済・傷害共済など）で、皆さまの暮らしの安全をお手伝いします。

万一来備えよう わが家の防災

突風、強風、竜巻被害の避け方

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

春から夏にかけて、積乱雲の発達による強風・竜巻の被害が発生します。2012年5月6日、茨城県つくば市で発生した竜巻は、2000年以降では最大規模のF3(秒速72～90m)となり、一般的な台風の威力をはるかに超え、家屋を全壊させるほどの破壊力を持つものでした。

このとき、茨城県や栃木県では2000棟を超える損壊となり、死者1人、負傷者52人の人的被害が発生しました。実際に私も発生翌日に現場に入りましたが、竜巻が通った商店街はまるで爆撃でもあったかのような惨状でした。幅500m、長さ17kmにも及ぶ大変な被害ではありましたが、その発生範囲・コースを予測するのは非常に困難です。ただ、その日は、竜巻を発生させる巨大積乱雲が得意やすい不安定な大気状態にあり、午前中から気象庁による竜巻注意報が発令されていました。

被害状況を見てみると、大きな損壊のあった建物は窓ガラスが割れ、室内に入った風が天井を吹き飛ばすという現象が発生していました。もし風の侵入口が頑丈な雨戸などで補強されていれば、家屋の損壊は免れた可能性が高いと考えられます。風速70m毎秒を超えるような風の中では、屋外にあるサンダルや傘までもがガラスを破壊するような凶器になり得ます。竜巻や突風は日本全国どこでも発生する可能性があります。比較的発生しやすい海岸沿い、冷たい風と暖かい空気がぶつかる山脈から連なる関東平野などのような場所では、積乱雲が急激に発達しやすくなります。「大気不安定」な日は、気象情報に常に注意し、急激な天候の変化(黒い雲の接近、冷たい風、雷鳴、ひょうが降るなど)を感じたら、早めの室内避難を行い、雨戸やシャッターを閉めるなどの対策が必要です。



健康百科

スポーツと膝の痛み

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

膝は体重を支える重要な関節であり、立っているとき、歩くときに常に大きな負荷や衝撃が加わる関節です。そのため、膝関節の半月板が傷み、関節軟骨がすり減ることにより生じる変形性関節症という病気が増えています。その大きな原因は加齢と肥満ですが、当然膝が痛みます。



スポーツをやっているときは、急激に強い力が膝に加わることで、痛みも強く、場合によってはけがを起こします。これをスポーツ外傷といいます。

膝でよく起こるのは「ジャンプ」「着地」「急な方向変換」「タックルやブロックなどでの他の選手との衝突」などを原因とするものです。種目別では、「サッカー」「バレーボール」「ラグビー」「バスケットボール」「スキー」「野球」などでよく起きます。若い世代は、激しくプレーするので、けがが多いのですが、最近では、サッカーやバレーボールを楽しむ中高年にも増えています。膝の外傷には、代表的なものに「半月板損傷」と「靱帯(じんたい)損傷」があります。

半月板は大腿骨(だいたいこつ)と脛骨(けいこつ)の間にある軟骨の一種で、膝への衝撃を和らげる役目があります。半月の形をしていて、左右二つあります。膝に強い力がかかると、これが裂けることがあるので、強い痛みが生じます。靱帯は骨と骨をつないでいる強い組織です。スポーツをやるときに、これが傷ついたり断裂すると、激しい痛みが現れます。

スポーツ時に膝を損傷して、痛みがひどい場合には、すぐ整形外科を受診してください。重度の場合は、手術が必要になります。

スポーツ外傷を予防するには、練習にしても、試合にしても、いきなり試合に出たりせず、基礎練習や準備運動を毎回入念に行いましょう。

BOOK

家の光図書のご案内



伝承農法を活かす
野菜の植えつけと
種まきの裏ワザ
木嶋利男 著
1,500円+税



2皿で完結!
和のラクうま定食
富田ただすけ 著
1,300円+税

CD



NHKみんなのうた
55アニバーサリー・
ベスト ～日々～
発売中
2,000円+税
ポニーキャニオン

キチレコバンド
キチレコYeah!
5月25日発売
1,852円+税
ポニーキャニオン



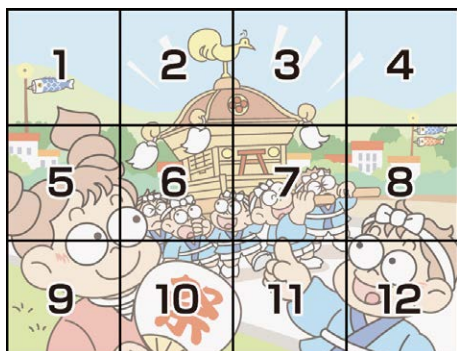
DVD



サンダーバード ARE GO
[DVD コレクターズBOX1]
初回限定生産 5月11日発売
15,200円+税
発売・販売元:
NBCユニバーサル・
エンターテインメント

青い鳥の輪舞
[DVD-SET1] 発売中
15,000円+税
発売・販売元:
NBCユニバーサル・
エンターテインメント





応募の締切は5月20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)

●4月号の答え

- 1 … 時計台の時間が違う
- 3 … 額の花びらがいない
- 5 … 手のひらの花の山が大きい
- 6 … ポケットの形が違う
- 12 … 看板の脚の長さが違う

- 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

車前さつと横切る 初燕
満花の 桜の下を 宮参り
春日和 全身に浴び 野良に出る
てらてらと 光りを返す 柿若葉
五月晴 一日ごとの 暖かさ
苗代や 親父教示の 種を蒔く
連なりし 車の流れ 春の雲
盃の花のひとひら 飲み干せり

山口耕一
松井義典
湧田久枝
吉原路子
高梨美代志
細田吉男
神田林
芋川菊水

短歌 武田良文 選

枝を避け 支柱よけて そろそろと 粗朶積む車 果樹園走る
子の家に 明日は夫と 持ち行くと 困ひを解きて 野菜掘りだす
福島 祖の血流るる 我にして 震災偲ぶ 五年目今日は
家裏の 早き流れの せせらぎに 癒され歩む 春の夕べを
庭先に ささがけ綻ぶ 蠟梅を 包みてひと時 降るばたん雪
春弥生 辞めゆく君は 未練なく 熟達の 技さばさば捨てぬ
亡き夫に見て 賞ひたき 孫結婚式 写真をひめて 式に並びぬ
今日寒く 重ね着するに 動き鈍り 雑巾がけは 膝付き掛けぬ
凍み 緩み 庭の つつじの 固き芽に 春の日差し 明るく注ぐ
寝ては撫で 置きてさする 癒えぬ歯に 肌差す風の 朝医者に行く
あかときを 目覚めて 今日の 平穏を 祈りつつ 吾が 五体確かむ
加温する ボイラーの 音響く道 いくばく 空気 温き思ひに

町田豊子
西山チエ子
高野園子
吉田幸
千葉和子
小林隆
豊田知子
小林民恵
小林かつ子
丸山芳信
山岸昌夫
武田良文

中野市内
山ノ内町(町部)
無償
配達承ります

ご飯大盛りはプラス50円(税込)

販売期間 平成28年4月
～平成29年3月31日(金)

アップルシティの仕出し【国産米使用】 美味しいお弁当

ご注文、配達は5個から承ります。3日前までにご予約ください。(配達時間9時～18時)

☎(0269)26-1122 FAX23-0120

地産地消で
みんな笑顔



①地産地消弁当

600円(税込)

・サーモンの青唐みそ焼き(エノキのせ)
・エノキのかき揚げ、茸の玉子焼き・野菜
菜とキノコの漬物・エビデリ・漬物・ひじ
きサラダ・煮ご飯



②地産地消弁当

600円(税込)

・エノキカツ・エノキのかき揚げ・
エノキシューマイ・茸の玉子焼き
・エリンギチーズ焼き・揚げ茄子
の肉めそかけ・エノキ・スッケー
ー・ことしめじの甘酢和え・漬物・煮
ご飯



③地産地消弁当

600円(税込)

・信州ポークと茸のオスター炒め・パプリカ・鶏肉としめじの胡麻ド
レッシング和え・茸の玉子焼き・漬物・エノキとホーレン草の和え物



④天丼

500円(税込)



⑤ソース かつ丼

500円(税込)



⑥シーフードカレー

500円(税込)



⑦ヒレかつカレー

500円(税込)



⑧豚煮かつ丼

500円(税込)



⑨海鮮中華あんかけ焼きそば

500円(税込)



即席みそ汁
(生みそタイプ)

⑩あさり

⑪とん汁

⑫しじみ

各120円(税込)



⑬鶏唐揚げ弁当

500円(税込)

・鶏の唐揚げ・漬物・ひじきとゴボウの
煮物・エノキ・五五草等・生野菜・ト
マト・まぐろ(ドレッシング付)



⑭ハンバーグ弁当

500円(税込)

・ハンバーグ・ナポリタン・フロッキー
・オレンジ・アイス・信濃ののり・生
野菜・トマト・まぐろ(ドレッシング付)



⑮エビフライ弁当

500円(税込)

・エビフライ・漬物・豆腐のそぼろ包み・
揚げ鶏・レンジ・茄子・トマト・生野菜
・トマト・まぐろ(ドレッシング付)



⑯鯖の味噌煮弁当

500円(税込)

・鯖の味噌煮・とうろろ野菜・漬物・焼き
そば・揚げ鶏・茄子・トマト・生野菜
・トマト・まぐろ(ドレッシング付)



⑰中華弁当

500円(税込)

・豚肉・茄子・きのこのXO醤炒め・とうろろ
野菜・揚げ鶏・香腸・豆腐のひき肉・エビデ
リ・春雨サラダ・五目チャーハン・生野菜

自動車税の納税はお早めに!



平成28年度自動車税の納期限は5月31日(火)です。

長野県では、毎年4月1日現在長野運輸支局に登録されている自動車の所有者(割賦販売の場合等は使用者)の方へ、5月上旬に自動車税納税通知書をお送りしています。

お手元に届きましたら、納期限までに、全国のコンビニエンスストア、最寄りの金融機関、郵便局等又は地方事務所税務課の窓口で納付してください。詳しくは納税通知書をご覧ください。

転居等で納税通知書が届かない方は、お手数ですが、お早目に地方事務所税務課までご連絡をお願いします。

身体等に障がいのある方に対する減免について

身体障害者手帳等をお持ちの方で、一定の要件(障がい等級、使用用途、所有名義)に該当する場合は、自動車税が減免されますので、納期限までに、地方事務所税務課へ申請してください。詳しくは、地方事務所税務課へおたずねください。

県税についてのお問い合わせ先

北信地方事務所税務課

中野市大字壁田955 ☎0269-23-0204(直通)



常勤役員のメッセージ

常勤監事 小林 武

日本はGDP(国内総生産)が2010年に中国に抜かれて世界3位に後退しました。しかし世界の農業生産額の国別ランキングでは世界10位になっています。品目別の生産額では世界トップレベルが多いのです。ネギは2位、ホウレンソウは3位、キャベツ・白菜類は5位、なす・アスパラガス・ニンジン・カブ・生姜は8位、キウイフルーツは9位、インゲン豆・イチゴは10位、きゅうりは11位、きのこ類は12位など、先進国の中ではアメリカに次ぐ2位です。農業国で輸出も多いオーストラリアやフランスなどは10位以内に入っていないの

- 報告事項
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 内部監査報告
 - (3) 内部監査品質評価結果報告書について
 - (4) 固定資産取得報告について
 - (5) 平成28年度の夏季運転資金融資要領及び約定書の制定について
 - (6) 平成28年度の夏季運転資金融資要領及び約定書の制定について
 - (7) 特別経営再建支援先について
 - (8) ② 労組からの春季要求に対する回答について
 - (9) 協議事項
 - (10) 3月末実績検討について
 - (11) 平成27年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、附属明細書、部門別損益計算書等、総代会提出議案等の修正・追加について
 - (12) 役員退職慰労金の支給について
 - (13) 役員の選任について
 - (14) 総代会招集手続き並びに議決権行使書面記載留意事項について
 - (15) 地区懇談会の意見集約について
 - (16) 「体制整備基準(信用事業)における人事ローテーションの適切実施」にかかる対応について
 - (17) 平成27年度経営分析結果について
 - (18) 外部出資(信連後配出資金振替)について
 - (19) 固定資産の取得について
 - (20) 2月末監事監事事後処理報告について
 - (21) 出資口数減少について
 - (22) その他

4月の理事会(主な内容)

平成28年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会／JA中野市

作業名	単位	金額(円)	付記
田 植	1時間当り	790	
一 般 作 業	〃	760	
動力耕耘作業	10a当り	8,630	あぜこし料 圃場1枚当り 300円
耕 起	〃	9,830	
一度 掻き	〃	7,200	
二 度 掻き	〃	7,550	
代 掻き	〃	7,550	
荒 代	〃	7,550	
植 代	〃	7,550	
田 植 機	10a当り	8,010	運転者燃料付、 植付けのみ
バ イ ン ダ ー	〃	11,000	運転者燃料付、 結束ひも付
ハ ー ベ ス タ ー	〃	11,250	運転者燃料付、 ハセカケもの基準
自脱コンバイン	〃	20,780	運転者燃料付
畑 作 業	10a当り	6,610	
一 般 作 業	1時間当り	760	アスパラガス、 その他

作業名	単位	金額(円)	付記
剪 定	1時間当り	1,420	
摘 花 ・ 果	〃	760	
袋 掛 け	〃	760	
一 般 作 業	〃	760	
S S 防 除 作 業	10a当り 成木、1回	4,250	運転者燃料付、 薬剤・補助者別途
バック ホ ー	15PS以上	5,780	運転者燃料付、 運搬料別途
	15PS未満	5,160	〃
肥 料 散 布 作 業 (マニアスプレッター)	10a当り	1,140	本機貸出し
		3,330	運転者燃料付
菌 茸 作 業	長野労働局の定めによる		

平成28年4月1日(適用)

※圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。
消費税は含んでいません。(但し、労賃は消費税が掛かりません)

年金無料相談会

毎月第3火曜日は
年金相談の日

【開催日】5月17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。

【金融からのお知らせ】

この度、市税及び各公金の収納処理が4月25日より下記の通り
変更となりましたので、お知らせ致します。

変更前

引落日の前日までに
入金されないと引き落
としになりませんでした。

変更後

引落日当日の午後7時
までに入金されると自動
で引落としになります。

TOYOTA



PASSO

カイトキ (㊤AITEKI) カワイイ (㊤AWAII) カッコイイ (㊤AKKOOI)
軽じゃない㊤、PASSO登場うれしい㊤をいっぱい詰め込みました。いままでとはちがう、このキブン。
乗れば、きっとカンジルはず。大きく開くフロントドアは乗り降りに便利。小回りが利く設計で
狭い路地や駐車場でも安心です！またエンジン各部の徹底的な見直しにより、
いつもの燃費性能を追及。2WD車はガソリンエンジン登録車NO.1*の低燃費！

【2WD】JC08モード走行燃費(国土交通省審査値)

28.0 km/L

※2016年4月現在。ガソリンエンジン登録車(除くマイルドハイブリッド車・ハイブリッド車・
プラグインハイブリッド車)、トヨタ自動車(後)調べ。他社にも同スペックの車があります。
■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 115万円～
(税込)

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

今月の
一台

です。また、長野県は農産物生産額で全国10位です。レタス・セルリー・トルコギキョウ・カーネーション・えのきたけ・ブナシメジ・エリンギは1位、りんご・ぶどう・白菜は2位、アスパラガス・桃は3位、日本なしは6位です。日本は農業大国であり長野県は農業県なのです。

こんなに農産物が豊かでおいしい国に居ながら、その消費実態はというと、健康のためにも摂取するのが望ましい野菜・果実の1日当たりの目標量は野菜350g、果実では200gと言われている中、実際の摂取量は野菜で290gと目標量より60g少なく、果実は110gで目標量より90g少なく、果実は日本人の野菜・果実の消費量や摂取量は低下し続けています。「野菜・果実の消費行動に関する調査」(JIC総研)では、特に单身女性と20代以下で大きく減少しています。

平成25年12月に「和食…日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。このことを契機に「和食」を次世代に継承し、その価値を国民全体で共有する活動が行われていますが、平成26年3月「和食給食応援団」が結成され、地元農産物等を使用した和食給食を児童と一緒に食べながら和食についての話や大切さを伝える取り組みが全国各地で始まっています。地域に根ざした食育活動で野菜好きな子供が多くなれば良いと思います。

また、毎月31日を「野菜の日」と制定(全国青果物商業協同組合連合会)し野菜の消費拡大に乗り出すとのことです。野菜を積極的に食べて体の調子を整えましょう。

我が国は世界に誇れる長寿国になりましたが、これからは単なる長寿ではなく健康寿命を延ばすことを目標に、1に運動、2に食事(野菜たっぷり)、3に脳の活性農作業を実践しましょう。

アンチョビと
チーズの塩味が
アクセント♪

タケノコと野菜の重ね焼き



材料(4個分) 1食当たり約114kcal

ゆでタケノコ(小さめ) …… 1本	ごま油 …… 大さじ1
ナガイモ …… 6~7cm	しょうゆ …… 大さじ1
長ネギ …… 1本	酒 …… 大さじ1
シイタケ …… 4個	みりん …… 小さじ1
溶けるチーズ …… 15g	水 …… 大さじ1
アンチョビ …… 1片	ピンクペッパー …… 適量

作り方

- ① タケノコの根に近い側は1.5cm厚さに4枚切り、残りは食べやすい大きさに切る。ナガイモは皮をむき1.5cm厚さに4枚切る。長ネギはナガイモと同じ長さに8本切る。シイタケは石突きを取る。
- ② フライパンを温めごま油を熱し、まずタケノコ、ネギ、シイタケの両面を焼き、火が通ったらナガイモも加えてさっと焼く。
- ③ タケノコの上にナガイモ、ネギ2本、シイタケの順に重ねチーズを載せる。
- ④ アンチョビをほぐし、しょうゆ、酒、みりん、水と一緒に合わせておき、③に加えてふたをする(弱火)。
- ⑤ チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みでピンクペッパーを振る(さんしょうや黒こしょう、七味唐辛子などでも代用可能)。

材料(4人分) 1食当たり約365kcal

米 …… 2合	ショウガ …… 1片
キャベツ …… 1/4個 (約200g)	だし汁 …… 酒としょうゆを 含む2カップ
アサリ …… 15個	酒 …… 大さじ1
油揚げ …… 1枚	しょうゆ …… 大さじ1
切り干し大根 …… 12g	塩 …… 小さじ1
梅干し …… 2個	

作り方

- ① 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさっと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える(アサリは最後に載せる)。
- ③ 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- ④ まだキャベツはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していただく。

甘い 春キャベツご飯

キャベツの
存在感で
ボリュームも
アップ♪



「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

