



花ま、すび

Hanamusubi JUNE 2016

6

特集

平成27年度 園芸担当技術員
試験研究発表内容について

チャレンジ野菜づくり 野菜栽培で発生する病害虫と対策

暮らしのメモ おうちにある果物と野菜でスムージー



農と共に

「夫婦で力を合わせて、
のびのびと農業を楽しみたい」

平野・吉田

こばやし

ひでたか

小林 秀高さん(64)



吹

く風が肌に心地よい季節となった5月中旬、桃の摘粒作業に取り組み小林さんを訪ねました。会社を定年退職し、この春から本格的に農業に取り組んでいます。圃場は自宅のすぐ裏に広がり、そこではりんご・もも・シャクヤクなどを栽培。ほかにも田・野菜などと合わせて1.2ヘクタールの畑を奥様と2人で営んでいます。笑顔がとても印象的ですが、農業について話すその目には強い信念が感じられます。

——農業を始めようと思ったきっかけは

子供の頃から農業の手伝いはしていました。大学を出てからは、長野市の設備会社に38年間勤務し、定年で退職しました。もう少し会社に残るといふ選択もありましたが、勤務先が長野だったことや単身赴任に出張なども多くあったので、なかなか地域の行事に参加できなかった。その恩返しに、定年後は地域に貢献しようと思ひ会社を退職しました。それに近ごろは遊休荒廃地が増えていて、放っておくことができなかった。勤めていた頃も畑の防除や田植作業などはやっていたけれど、今まで妻が中心にやっていたので、自分の親や先代が守ってきた農地を今度は自分が守ると決めました。毎日、妻から教

6月号 目次

2 - 農と共に

小林 秀高さん

4 - 特集

平成27年度 園芸担当技術員
試験研究発表内容について

6 - チャレンジ野菜づくり

野菜栽培で発生する病害虫と対策

8 - 営農情報

はかりの定期検査をうけましょう
日曜園芸教室のお知らせ

9 - 販売情報

平成28年度きのご販売方針

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

おうちにある
果物と野菜でスムージー

今月の一台/私の食育日記「幼児期の食事」

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

健康百科

歯の健康と8020運動

万に備えようわが家の防災
大雨・洪水に備える

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

20 - 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



大塚 結月(ゆづぎ)ちゃん(5歳)

寿花(すずか)ちゃん(2歳)

(父・光久さん、母・憲子さん/中野市田麦)

お姉ちゃんの結月ちゃんは家族思いのやさしい子。妹の面倒もよく見てくれるそうです。最近はいろいろな事に興味津々で、数字やひらがなの読み書き、お母さんと一緒に料理のお手伝いもします。歌と踊りが得意で、テレビで流れる音楽や踊りはすぐに覚えてしまうからびっくり!かわいいドレスも持っていて、将来はお姫様になることを夢見ています。

妹の寿花ちゃんは元気いっぱいなお父さん子。よくおうちのお庭を走り回っています!早くなんでも出来るようになりたいくて、いつもお姉ちゃんの真似をしているそうです。特技はお絵描き!大好きなアンパンマンの絵を描いて、お父さんお母さんに見せてくれるそうです。

そんな2人の宝物はふわふわのタオル。一緒にくるまったり、さわったりして大切にしているそうです。笑顔がとっても印象的な仲良し姉妹に、こちら元気ももらいました。

えてもらうことばかりですが、夫婦2人で力を合わせて頑張っていると思います。

——就農してから新たに始めたこと
はありますか

定年と同時に、畑にある古いりんごやももの木を改植することと新たにジャクヤク栽培を始めました。これから農業で生活していくためにしっかりと土台が欲しかったんです。何事も下準備が大切ですから。管理作業はわからないことも多く大変でしたが、木や苗が大きくなり生長期まで、毎日が楽しかったです。そして先日、初めてジャクヤクを出荷しました。しっかりとした良質な花に育てくれたので、とても嬉しかったです。

——農業を始めてよかったことは

自由に時間を調整できることです。お昼寝の時間もちゃんと取れますし、わずらわしい人間関係も無くなり気を使うことが減りました。そしてなにより新鮮な野菜を食べることが出来る。これが農家の醍醐味です。

——栽培へのこだわりは何かありますか

地産地消を目標に安全・安心な農産物を作り、積極的にオランジェやいきいき館などの直売所に出荷しています。栽培においてはなるべく除草剤を使わないことと、農薬を減らすことにしています。それと肥料にはきのこ使用済地などの有機肥料を多く使って栽培しています。

——不安なことはありませんか

一番心配なことは、台風などの大きな自然災害です。農業は自然相手の仕事なので、いつ何時やってくるかわかりませんから。サラリーマン時代は固定給でしたが、農業はそれぞれの収穫時になってやっとまとまった収入になる。そういった面では不安を感じます。

——今後やってみたいことや夢はありますか

ジャクヤク以外の花の栽培に挑戦したいです。花は綺麗だし、夢があるでしょう? 毎日が楽しくて嬉しくて、年をとってもできる農業がしたいと考えています。もうかる農業がしたいという想いもありますが、無理せず

安定した農業経営をすることが理想です。それと、妻といつまでも仲良く過ごすことも夢かなぁ。

——日々楽しみにしていることはありますか

朝昼晩、地区の会議がなければ母と妻と3人の息子と、みんなで一緒にご飯を食べています。家族と過ごすひとときが楽しみです。仕事を頑張れる秘訣です。息子たちは大変両親思いで、妻は母の日に花束を、自分は誕生日にプレゼントをもらいました。それと、自分が定年のときに息子たちが企画してくれた静岡・東京への旅は楽しかったです。東京の両国国技館で好きな相撲を見れたことがとても印象深く、妻のいい思い出になりました。

好きなことは機械いじり

幼い頃から機械に興味があり、長年勤めた仕事の関係で機械いじりが好きだという秀高さん。自宅にある農業機械はほとんど自分で直しているそうです。また、ほかの趣味について伺うと「これから落ち着いて、新しい趣味や老後の余暇を探していくよ」と楽しそうに語ってくれました。



先月号の営農情報に引き続き、平成27年度園芸担当技術員試験研究発表内容について要約したものを紹介します。

和梨南水液体授粉試験 ～ 人工授粉省力化の追求 ～

早川 直之

南水は結実が不安定なため、人工授粉が必須作業である。通常の授粉作業では多くの時間を要するため、作業時間の短縮が求められている。そこで、和梨南水の液体授粉試験を実施した結果、液体受粉は人工授粉にくらべ作業時間が3分の1に短縮(省力化)された。しかし、結実確保が不十分であり、資材コストが高いという問題がある。液体受粉は省力化技術の1つとして、紹介及び試験実施とする程度としたい。



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

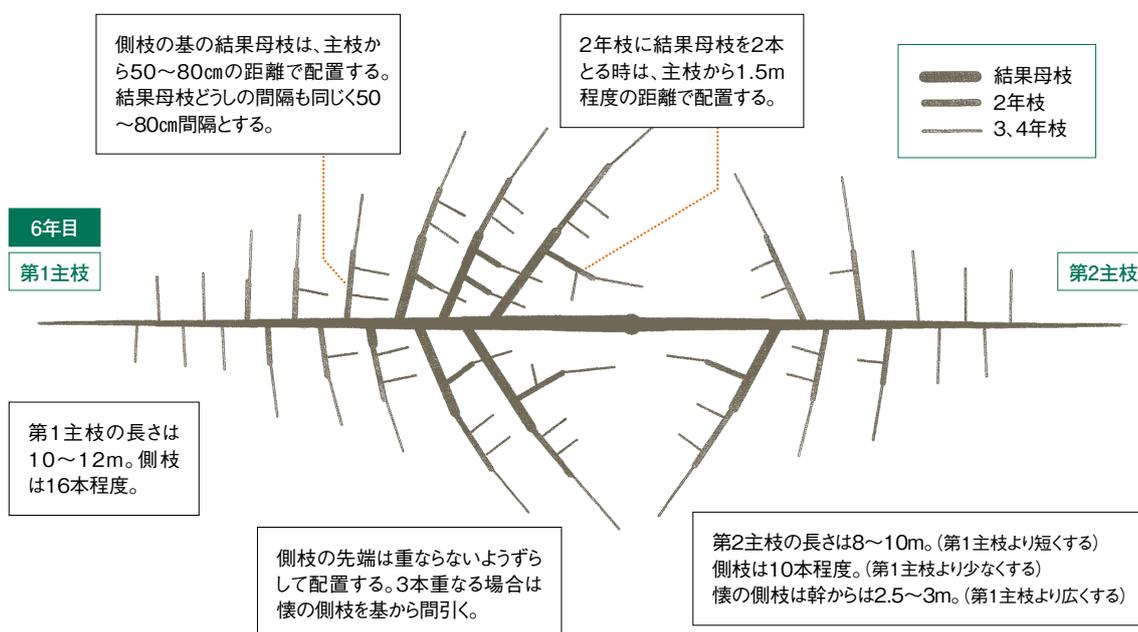
ナガノパープルは裂果が課題です。ジベレリン2回処理を1回処理にした結果、肥大はやや劣るものの、着色・成熟を早め正品(1粒重16g)として出荷でき、裂果抑制効果が現われた。新梢管理との併用により更に粒肥大向上に繋がった。



ぶどう<ロケット式一文字整枝>栽培の 可能性について

山田 達也

シャインマスカットは樹勢が強く、新梢管理・果実品質に課題がある。栽培方法が明確にマニュアル化されているため、取り組みやすいという利点がある。ロケット式一文字整枝は早期成園化(5年程度)が可能で、夏場の新梢管理が省力できる点が魅力的である。また、充実した花穂を利用できることから、良品生産が可能であると考えられる。



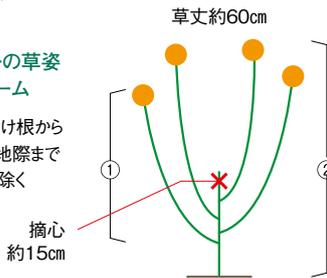
アスターの新しい可能性について ～ミニマムアスターの誕生!～

荒井 由加

7月上旬は新盆需要のため出荷時期として大変魅力がある。新しい作型・商品として栽培方法を検討する。育苗時に1ヶ月間電照した(きのこ施設利用夜間照明)作型は需要期7月上旬に露地出荷可能で、従来の栽培方法に電照をプラスするだけで出荷時期を調節でき、丈が短くボリュームがあるアスターが栽培できた。今後は「ミニマムアスター(仮)」という商品名で需要創出と出荷規格の検討をしていきたい。

ミニマムアスターの草姿 コンパクトボリューム

草丈① 分枝の付け根から
草丈② 先端から地際まで
分枝数 中心花を除く



丸ナス微生物資材試験

— Theキチナーゼ —

小島 卓也

丸ナスの病気や生育不良に対し効果的な方法として微生物資材「キチナーゼ」の効果試験を実施した。草丈が高く、根量が増え、収量は対照区と比較すると115%増となった。別の試験区では土壌病害の抑制効果も確認できた。平成28年度は施肥基準に「キチナーゼ」を採用し、丸ナスの収益向上に繋げていきたい。

長期どりで目指す1億円! 新品種の適合試験(きゅうり)

掛川 梢

現在、多く普及している品種「大望1」に代わり、病害抵抗性が強く収益性の高い品種を模索する。新品種には褐斑病に対して耐性を持つものや、商品性が高く特徴のあるものがあり、生産者の意向に合わせた品種選択も可能と考えられる。しかし、一般的な特性や収量性、耐病性、商品性などを総合的に判断したが今回の試験では「大望1」に優る品種はなかった。今後もきゅうり栽培発展のため、継続して試験を実施していきたい。

ももの台木養成方法

金井 信明

耐凍性が有望視されている野生モモの実生台木を現地導入させるため、接ぎ木に適する太さの台木を養成するための新梢管理試験を実施した。7月中旬と8月中旬の2回、新梢管理を実施することにより7割以上が接ぎ木できる太さまで生長した。今後は播種時期の検討等を行い、耐凍性台木の増産に繋げていきたい。



ハウスサクランボ 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

ハウスサクランボは重油価格の高騰が影響し、生産コストの増加が課題となってきた。ヒートポンプの導入により加温機の稼働コストは削減した。しかし、ハウス全体の電気総使用量が増え、基本料金の値上がりでコスト削減を上回りコスト削減に繋がらなかった。導入したハウスは内部環境の改善から果実品質の向上が見られたが、稼働時間の短さと電気の増設工事、電気基本料金の契約変更等を総合判断するとサクランボでは普及性がないと判断した。ただし、長期間加温する品目では効果が出るのではないと思われる。

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

従来の有機100%の元肥・土づくり資材・追肥の3材を1つにまとめ、省力化・低コスト化を図る目的に肥料を開発した。この肥料を施肥した田では生育初期から草丈の伸びが良く、茎数が前年を上回り、玄米重量で27%の増収となった。食味分析では、8月中旬以降の天候不順で窒素が遅効きしたため食味不良となったが、通常の天候であれば影響は少ないと考えられる。コスト面では18%削減となり、施肥量も最大30kgの散布量削減となった。平成28年度から「eco米 岩井専用」肥料として商品化し、日本一美味しいコメを目指し導入を勧めていきたい。

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格差試験

高橋 一彦

アスパラガスは「スーパーウェルカム」を中心に導入されている。現在ある有望品種の中で、現地の改植圃場での病害に対する品種間差を調査し、地域に適合する品種を確認した。病害では太茎で茎数の少ない「スーパーウェルカム」と「どっとデルチェ」が茎枯れ病の発生を抑えていた。中でも「スーパーウェルカム」は茎枯れ病の発生も少なく、品質・収量性もあり土壌適応性も広いと、茎枯れ病の感染が心配される改植圃場やどの作型にも適する品種だと思われる。

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!

【野菜栽培で発生する 病害虫と対策】



今回は、病害虫の種類や
対策をご紹介します。



● 疫病

カビが原因の病気で、多湿になると発生し、葉の裏などにはねた泥から広がります。



● ウイルス病

アブラムシなどの虫が媒介し、葉に緑色で濃淡のある模様ができて変形したり、酷い場合は枯れてしまったりもします。



● うどんこ病

葉にうどん粉のような白いカビが生え、全体に広がって枯れてしまいます。湿度が低い時や、葉が茂り過ぎて風通しが悪い時、周囲に病気の株がある時などに発生します。



● べと病

葉に淡い黄色の斑点ができ、広がると黄色く角ばった斑紋になります。排水が悪く、多湿条件下で発生しやすくなります。



● 根こぶ病

根に大小様々なこぶができて腐敗します。アブラナ科野菜を連作している時や、排水が悪い場所、土壌が酸性に傾き過ぎている時に発生しやすくなります。



● 青枯病

元気な株が緑色のまま急にしおれ、数日で枯れてしまいます。連作や周囲に病気の株がある、排水の悪い条件下で発生します。

様々な病気

6月になると春に植えた野菜も大きく成長し、それと同時に様々な病気や害虫も発生してきます。そこで今回は、病害虫の種類や対策をご紹介します。

◆ 病気になりにくくするには

- 1 排水・風通し・日当たりをよくする。
- 2 連作をしない。
- 3 抵抗性・耐病性のある品種を選ぶ。
- 4 病気に強い接ぎ木やワクチン苗を利用する。
- 5 マルチなどを利用し泥はねを避ける。
- 6 防虫ネットを利用しアブラムシなどの病気を媒介する害虫を防ぐ。
- 7 病気で切り取った葉や抜いた株は圃場に埋めない。
(土壌に埋めるとその土壌が汚染され、病原菌やウイルスが広がります)
- 8 病気の株を切ったハサミは消毒する。
(病気は汁から感染しますので、病気になった葉や株を切る時に使用したハサミは必ず消毒をするか、別のハサミを使用しましょう)
- 9 農薬散布は葉の裏までしっかりかかるようにする。

— ハツカダイコン —

有機ベランダ栽培で失敗の少ない野菜の代表格はハツカダイコンです。小型で生育期間が短く、病害虫の心配も少ない上、形や色のバリエーションが多く、作るのも食べるのも楽しい野菜です。

外気温が10度を超えたらいつでも種まきができますが、7～8月中旬の盛夏は避けます。ハツカダイコンの色は赤、白、紅白、根形は丸形、卵形、長形とさまざまなので、品種選びも楽しみの一つです。どれを選んでも栽培方法は同じです。

コンテナは深さが15cmほどあれば十分で、列間を10cmとして列状に育てます。標準プランターならば2列が適切です。まずは、地表面に割り箸などを押し付けて深さ5mm程度のまき溝を作ります。まき溝に5cm間隔に種を2～3粒ずつ置きます。種同士は少し離します。次に周りの土を寄せて種の上に薄く掛ける(覆土)、軽く手で押さえ(鎮圧)、水をやります。この後、列の両側に種まきした場所が隠れないよう、枯れ葉や枯れ草をごく薄く敷き、乾燥を防ぎます。

夏は20～30日で収穫ができるので、種まきを2週間くらいの時差で何度か行くと、連続して食べることができます。

種まきから3～4日で発芽するので、子葉が重なって出てきた部分だけ1本にし、1カ所2本にします。間引いた株に引っ張られて残した株が浮き上がるので、株の両側から土を寄せしっかりと立たせます。その後2週間くらいたって隣と葉が重なるようになったら、小さい方の株を間引き1カ所1株だけ残します。

種まき直後は、コンテナは乾燥しにくい場所に置きますが、発芽したら日当たりの良い場所で育てます。乾燥するので3～4日に1回霧吹きなどで地表面をぬらすように灌水(かんすい)します。

害虫の発生が心配なら、種まきと同時に8月ぐらいまで、サンサンネットなどの白色の寒冷しゃをトンネル状に被覆するとよいでしょう。



● アブラムシ

あらゆる野菜について汁を吸って成長を妨げるだけでなく、ウイルス病を媒介します。また、排泄物に病原菌が繁殖して、すす病などの病気を引き起こします。



● アオムシ

モンシロチョウの幼虫で、葉をモリモリと食害します。大きく成長するほど大食漢になるので、早めに見つけて捕殺するか、殺虫剤を散布しましょう。



● ヨトウムシ

ヨトウガの幼虫で、夜に活動することから、夜盗の名があります。葉や茎などを食害します。



● ウリハムシ

ウリ科の植物を食害します。成虫は葉を点々と食べ、幼虫は根を食い荒らします。



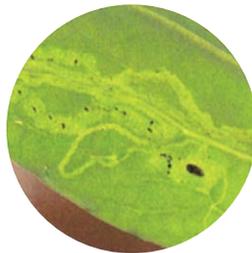
● カメムシ

主に初夏に発生します。特に枝豆の被害が大きく、若いさやの汁を吸って変色させます。



● ハダニ

様々な野菜に寄生して主に葉の裏側で汁を吸い、成長を妨げます。葉の表側はかすれたような状態になります。高温乾燥時に発生しやすくなります。



● ハモグリバエ

幼虫は葉肉の中をトンネル状に食べます。葉の表面に模様が出て絵のように見えるので、エカキムシとも呼ばれています。



◆ 害虫を防ぐには

- 1 排水・風通し・日当たりをよくする。
- 2 防虫ネットを利用し害虫を寄せ付けない。
- 3 除草をしっかり行い、害虫の巣にさせない。
- 4 害虫の発生を予測し、適期防除をする。
- 5 天敵を利用する。(ハウス栽培)

虫にも、農作物に害を及ぼす害虫と、その害虫を食べてくれる益虫がいます。例を上げると、ナナホシテントウ(写真左)の幼虫は、アブラムシが大好物の益虫です。逆に同じテントウの仲間でも、色が薄くて星の数が多いニジュウヤホシテントウ(写真右)は、ナス科の植物の葉や実を食い荒らす害虫です。

はかりの定期検査を受けましょう



はかり(特定計量器)の定期検査

農産物の出荷の際に箱詰め・パック詰め・小分けするために使用されるはかりや、農産物を重量販売する目的で使用されるはかりについては、2年に1回、定期検査を受けることが計量法で義務付けられています。なお、検査を受けないと罰せられることがあります。

本年は、下表の日程により検査が行われますので、対象となるはかりを使用している方は忘れずに検査を受けましょう。

● 検査日程と会場

対象地区	検査日	検査時間	検査場所
長丘、平岡、科野、倭地区	平成28年 7月12日(火)	午前10時30分～正午、 午後1時～午後3時	JA中野市科野事業所
平野、高丘地区	平成28年 7月13日(水)	午前10時30分～正午、 午後1時～午後3時30分	JA中野市平野事業所
中野、日野、延徳地区	平成28年 7月14日(木)	午前10時30分～正午、 午後1時～午後3時30分	中野市市民会館
中野市全域(豊田地域を除く)	平成28年 7月15日(金)	午前10時30分～正午、 午後1時～午後3時30分	中野市市民会館

● お持ち頂くもの

- ① はかり
 - ・おもり、分銅がある場合はご一緒にお持ちください。
 - ・はかりに付着物がある場合はあらかじめ取り除いてください。
 - ・電気式はかりを持ち込む場合は、使用方法を熟知している方がお持ちください。
- ② 検査手数料(はかりの種類により異なります。)

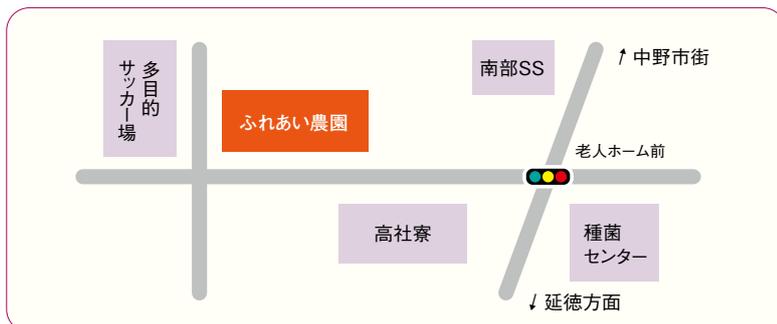


◎お問い合わせ先 ▶▶▶ 中野市役所 営業推進課 商工労政係 ☎ 0269-22-2111(内線272)

平成28年 日曜園芸教室のお知らせ

今回は果菜類の整枝と葉菜類の栽培管理です。
生産量と品質を左右する大切な時期です。しっかりと基本を勉強しましょう。

- 【日時】 6月19日(日) 午前8時～9時30分 ※少雨実行、荒天大雨の場合は中止
- 【場所】 西条ふれあい農園(中野市多目的サッカー場東側)
- 【内容】
- ① 肥料の基礎について
 - ② 果菜類の整枝と葉菜類の栽培管理について
 - ③ 病害虫防除対策について



どなたでも
無料で参加いただけますので、
お気軽にお越しください♪

◎不明な点などありましたら、園芸課野菜担当までお問い合わせください。

平成28年度きのこ販売方針

きのこ販売課

昨年の販売環境はご承知のとおりエルニーニョ現象を起因とした暖冬と、これまで高値であった野菜相場が秋冬に「転じて安値に転じた」ことが原因ですが、こうした「外的要因」に左右されるきのこ相場に如何に対応するかがJAに求められる課題であり、本年需要期では真に「営業」のあり方が問われる年となります。

昨年の反省と経験を踏まえ、本年度きのこ販売課では次の三点の強化を部会と共に実施していきます。

1 流通との関わり改善

きのこシニア率の高さを背景とした既存販売網を最大限に活用した体制を取ります。市場・産地業者を販売先として捉えず、当JAの販売網として共に提案の行える営業体制を構築します。

責任の所在を明確にする意味においてJA主導で方針を出す体制を目指し、全農長野県本部をはじめとした関係機関とは情報・戦略の共有を行い、課題解決に向けた取り組みを行います。

2 特定実需者との繋がり強化とその活用

販売網の完備だけでは価格は作れません。最終販売先(実需者)実績管理を強化します。

重点実需者20社程度と中野市のえのき茸シニア30%を積極的に管理します。圧倒的なシニアを誇る中野市のこの数字は相場形成に影響します。この実績・営業管理を実需者とJAが主体的に管理することで中野市の持つシニアが「価格に変わる」影響力を行使していきます。

この特定実需者の取り扱い増が産地価格へと繋がる取り組みによって、価格は市場ではなく産地が決める体制を構築していきます。

また、最重点市場(パートナー市場)とは上記の戦略を共有し、JAの出荷数量、販売内容の情報に基づいて共に相場形成を行える信頼関係を再構築していきます。

3 消費者へのアプローチ

販売網、実需者の流通への営業強化の最終目的は、「売り場の活性化」にあります。消費者を刺激する事業と実需者対策が同時に行える宣伝事業を実施し、これまでのきのこの機能性や食への情報を改めて消費者へ訴求します。売り場の活性化を図ることで1袋でも多く販売に繋がる宣伝事業を実施していきます。

昨年度の非常に厳しい販売環境下においても、年末の在庫は平年並み以下に抑制

した販売を行いました。結果的には、1月下旬には年末からの継続した販売提案を後押しする形で寒波が到来し、直ぐに相場浮揚策へ移行することが可能な体制となりました。

またゴールデンウィーク前後の野菜販売動向は昨年と全く異なる厳しい状況でしたが、それでも「中野市の在庫が少ない」という事実(情報)で5月上旬のきのこ相場はやや上向きました。

これらは当JA、管内生産者には「相場を動かす」影響力があることを示しています。この影響力をさらに高め、戦略的に活用することで本年度は「価格を作る」販売を実施したいと考えています。

きのこの栽培特性上、「供給」は高い精度で計算できます。しかし需要は変動し、気象・他品目などの外的要因が大きく影響します。その影響によって「同じような生産量」でも価格は変動し、「悪化と好転」の両方に影響します。

先のとおり中野市のきのこ生産者は「今」への影響力は確実にある集団です。需は外的要因で変動すると述べましたが、それならば自らがその外的要因となるべく消費を刺激し、併せて確実な需要ベースである既存顧客へは営業管理によって取り扱いを高めること、この二点を基本にこれまで

以上に、先の基本戦略三点の強化と実施を行います。「今」をどう捉え「どこに需要を求め」「どう需要を変動させるか」の戦略を持った販売を目指します。

特に基本戦略における「三点目、消費者の刺激についてはきのこ部会協議会で過去5年間進めてきた「機能性研究」「食への」を改めて訴求し、分断された情報を繋ぐ手段として、関東・都六県でのテレビCMの実施を検討していきます。時期は最大需要期である10月から12月とし、産地として絶対に価格が必要な時期での販売量確保を、実需者へ促す意味を含めた効果を期待しています。

また平成29年春のえのき水機能性表記が可能となった際の布石として、CMの実施は今後不可欠な消費者へのアプローチ手法と考えています。

「営業」「売り場活性化」「消費者への接近」を意識し、考え、生産者と思いを共有し、販売先へ伝え、関係各位が一体となって行動できれば「今」を変えることは可能だと考えます。そのためにきのこ販売課がやるべきこと、取り組むべき課題を二つくりアしていきます。

既に本年度は始まっていますが、これまでの取り組みを三つの項目に分けそれぞれを更に高めていく事を約束し、本年度の販売方針といたします。

オランチェとハウスサクランボの園地でTV収録

4月15日、SBC信越放送のスペシャル番組「ニッポンと真ん中」の収録で、俳優の照英さんとアナウンサーの中澤佳子さんが農産物産館オランチェとハウスサクランボの園地を訪れました。オランチェではどれも108円の農産物に「安くて新鮮でたくさん入っている！」と驚きの様子で、無料のきのこ汁には「無料!？」とさらに驚く照英さん。中澤さんには自宅用の本気買いで農産物をしっかりPRしていただきました。その後のサクランボハウス内での収録では押鐘サクランボ部会観光部長から説明を受け、はしごに登った照英さんがサクランボ狩りを体験。「まったくつかつかでうまい！糖度が違うー」と感嘆の声をあげていました。中野市の農産物に大満足したお二人の様子は5月11日に放送され、内容や直売所の案内、サクランボ狩りの受付についてもSBCのホームページに掲載されています。

(<http://sbc21.co.jp/blogwp/special/broadcast/2612>)



オランチェで農産物を手取る照英さん(左)と中澤さん(右)



サクランボ狩りを体験



業に参加した盟友

JA青年部じゃがいもを定植

4月22日、JA青年部は遊休荒廃地対策事業の一環として、長丘地区にある圃場でじゃがいもの定植作業を行いました。昨年までは主にとうもろこしを栽培していましたが、『他の農産物も栽培したい』『簡単に加工できて提供できるものはないか』などの意見があり、今年じゃがいもを栽培することになりました。

当日は本部役員、生産部員など合わせて8名が圃場の耕起と畝を

作り、「男爵」の種芋40キロを定植。収穫は7月中旬ごろに約800キロを見込んでおり、直売所などの販売を予定しています。

合わせて8名が圃場の耕起と畝を

青年部は、毎年管内の遊休農地を利用して「じゃがいも」や「とうもろこし」などの他に「大豆」や「米」なども栽培し、圃場へ園児や小学生を招いて収穫などを体験してもらう食育事業や、学校給食へも提供し地産地消に取り組んでいます。

すげー！

地域のつながりはこんな事の積み重ねでできあがっていくものではないでしょうか。4月22日、平野事業所の職員も参加して第49回吉田北農家組合お花見会が吉田の研修センターで行われました。49回ですよ、49年もずっとですよ、すごいと思いませんか？他地区はとくに止めてしまい、また始めたいと思ってもなかなかむずかしいと聞きました。影で支える女性の力があってこそその声も。来年は50周年。先人が続けてきてくれたお花見会。無理せず楽しい形ですと続くといいですね。止めてよかったですかも…と感じる時が来るといいな。アツ、今もそっか。

【平野地区通信員／小林】



女性部 食料自給率向上のためトマト苗配布

女性部は5月6日、加工用トマト「シシリアンルージュ」の苗を部員へ配布しました。女性部では地産地消を活動目標の一つとして掲げており、食料自給率向上のため、毎年「シシリアンルージュ」の苗を部員に配布しています。「シシリアンルージュ」は果肉の程よい柔らかさ、糖度



シシリアンルージュの苗を配布する様子

春の営農まつり 開催される

5月3日、春の営農まつりがアップルシティーなかの駐車場で開催されました。

当日は肥料や農業資材などがお買い得価格で豊富に取り揃えられており、毎年好評の野菜苗の販売には目当ての苗を求め開店前から200人ももの列ができ賑わいました。売れ行きは好調で、午前中にはほとんどの商品が完売しました。

同日、野菜苗を購入した人や来場者などを対象とした日曜園芸教室が信州中野いきいき館内で開催されました。野菜づくりをテーマに、初めて挑戦する方から普段野菜を作っている方まで、誰でも参加できる講習会だけあって大勢の方が見えました。参加者の一人は「手軽に野菜作りが始められる。とてもわかりやすかった」と笑顔で話していました。

青山フラワーマーケット社員らがJA中野市のシャクヤク視察

5月13日、東京都内を中心に全国展開するフラワーショップ「青山フラワーマーケット」のスタッフ・店長らがJA中野市のシャクヤクについて、出荷状況や生育環境など産地の状況を知ることを目的に南部共選所や圃場を視察しました。参加した社員のほとんどが中野市への訪問はもちろん、出荷前のシャクヤクを見るのも初めてだそうです。

最初に南部共選所に出荷されたシャクヤクを見学し、担当職員が出荷の状況などを説明しました。その後、日野地区の川口晴夫さん・延徳地区の黒崎千晴さんのシャクヤクハウスを視察。花き担当技術員から栽培や収穫方法などの説明を受けた後、収穫も体験しました。参加者は摘みだてのシャクヤクの香りに笑顔



圃場・共選所を視察する参加者

見せ、「いつも店舗で販売しているシャクヤクが、これほど手間暇がかかっていることに驚いた。中野市とはどんなところなのか、花を買い求めるお客さんに伝えたい。シャクヤクはうちのメイン品種なので、今後もしっかりと中野市のシャクヤクを販売していきたい」と話していました。



野菜苗の販売に並ぶ客

アスパラのスムージー

アスパラには利尿作用や抗酸化作用があるため、アンチエイジングの効果も期待できます。



レモンの酸味とアスパラの香りがマッチ!

材料 1人分

アスパラ 2本
 グレープフルーツ 1/2個
 レモン 1cm輪切り
 ヨーグルト 80g
 ハチミツ 大さじ1



巨峰とブルーベリーのスムージー

アントシアニンを多く含む巨峰もブルーベリーも皮ごと使って、栄養価たっぷりのおいしいスムージーです。

巨峰の甘さがさわやかで、豆乳が苦手な人でも飲みやすい!

材料 1人分

巨峰 5~6粒
 ブルーベリー(冷凍) 15粒
 にんじん 12g
 豆乳 100ml
 水 1コ



桃のスムージー

桃はカリウムが豊富でむくみが解消したり、食物繊維も多いのでオリゴ糖と合わせてお腹の調子を整えましょう

大根と桃のやさしい甘さが意外に合う!

材料 1人分

桃 60g
 大根 60g
 レモン 1cm輪切り
 水 50ml
 オリゴ糖シロップ 大さじ1



小松菜のグリーンスムージー

グリーンスムージーは、生の野菜・フルーツ・水だけで作ります。甘味料や豆乳・牛乳などを使わないので、胃腸に負担をかけず、すぐに栄養素を吸収することが出来ます。

食欲がない時でもすぐにエネルギーになるので朝食代わりにオススメ!

材料 1人分

小松菜 40g
 オレンジ 1/4コ
 バナナ 1/2本
 にんじん 1/5本
 水 120ml



私の息子は間もなく2歳になります。この時期になると、食べられる物も増え、どこまで大人と同じ食事にするかとても悩むところです。

子どもの乳歯が生えそろうのは3歳前後、生えそろうてもまだ、咀嚼(そしゃく)能力は未熟です。乳歯は永久歯に比べて虫歯になりやすいため、歯に負担になるほどの硬い物は避け、味付けは薄めにし、極端に甘い物は控えて虫歯予防に配慮した、幼児に合わせた食事が必要です。

そしてこのころはまだ、消化吸収機能も未熟です。その上、幼児自身が体調や食欲に合わせて適切な食品を選んで食べる量を調節する、こいつこいつはできません。私の周りでも子どもの食へ過ぎが原因で吐き戻しや、おなかを壊してしまったという話をよく聞きます。このころは、周りの大人が発育に合った食品を選び、食事の量も調節していかなければならないようにです。とはいうものの、わが子も同じ年齢での目安量をはるかに超えた量を食べています。そのことで心配した時期もありましたが、この時期は子どもによって体の大きさも、運動量も大きな差があります。その子に合った食事量を日々の食事の中でつかんでいくことも大切なことです。

2歳ころは好き嫌いや食べむらが出始める時期でもありません。そんなとき、無理に食べさせようとするとより好き嫌いが増えてしまうこともあります。食べないときは短時間で食事を

私の食育日記

「幼児期の食事」

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。
 公式サイト: <http://ameblo.jp/masumiokamura/>



手軽で簡単、すぐできる!

おうちにある果物と野菜でスムージー

スムージーとは、野菜やフルーツを細かく攪拌した飲み物です。

スムージーは皮など素材を丸ごと攪拌するので、ジュースに比べて食物繊維が豊富で、ビタミン類など熱に弱い栄養素も摂取しやすくなっています。

ご自宅にある野菜や果物で早速始めてみてはいかがでしょうか?



スムージーの作り方



1 野菜・果物はよく洗い
一口大に切る

2 切った食材を
全て入れる

3 ミキサーに
かける

スムージーを
作る時のポイント

- ★ 新鮮な野菜や果物で作る
- ★ 皮にも栄養があるので、素材を丸ごと使う(柑橘類やバナナは除く)
- ★ 作ったらできるだけ早く飲む(時間がたつと変色したり分離したりすることがあります)



SUBARU

GT TOURER
LEVORG

今月の
一台

意のままのハンドリングや
リニアな加速が、
クルマとの一体感を高めていく。
革新のGTツアラーが、
あなたの心を走らせる。

乗る人すべての安全を、何よりも大切にすること。
事故のない未来をつくること。
航空機メーカーとしてのDNAを持つSUBARUは、
常に人を中心としたものづくりで、
独自安全技術を磨き上げてきました。

アドバンスドセイフティパッケージ

死角を減らし、より安全なドライブを支援する
先進安全技術(メーカー装着オプション/全車)

- 1 スバルリヤビークルティテクション
- 2 ハイビームアシスト
- 3 サイドビューモニター
- 4 アイサイトアシストモニター

JCO8モード走行燃費 [AWD] 17.6km/L
(国土交通省審査値)

■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 277.5万円~
(税込)

【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

終わらせて、次の食事のときにその分食へることができるよう
にするのがよいからです。その間おなかですいたからとお菓子を
だらだらとあげるのではなく、次の食事の時間を早めるなど、
できるだけ食習慣は乱さない心掛けも必要です。
1歳過ぎからの幼児期は食事の習慣、マナーを学ぶ上でも
とても大切な時期です。忙しい毎日でも、1日1回は家族と一
緒に食事をし、体の成長だけでなく、心の成長も食事から学ん
でいってほしいと思います。



JA青年部 コンテナ文字で農業をPR

JA青年部は、恒例のりんごコンテナを組み合わせたPR文字を今年も南部共選所に製作しました。

農業のイメージアップを図ることを目的に盟友にアイデアを募り、今年はその中から「人と人を結ぶNOGYO」に決定しました。コンテナ約1000個を使用した高さ3メートル、幅35メートルほどになる大きな文字には、農業をより身近に感じてもらいたいという思いと、世界に向けてPRしたいという意味を込めて、農業という文字はあえて英字で表現しています。作品はりんごの収穫が盛んになる11月頃まで飾られる予定です。



(上)完成したPR文字 (下)作業にあたる盟友



農業神社で 豊作祈願祭

4月28日、JAは東山地区にある農業神社にて毎年恒例の豊作祈願祭を行いました。当日は小雨の中、行政やJA全農長野、JA関係者ら約60名が参列。宮司の祝詞の後に玉串の奉納が行われ、今年の五穀豊穡と無災害、販売計画の達成を祈願しました。

(左)豊作を祈願する阿藤組合長

JA青年部 ゴルフ同好会コンペ開催

第17回JA青年部ゴルフ同好会コンペが、5月11日に斑尾高原カントリークラブで開催されました。青年部盟友、OBなど総勢15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】横田 康明(中野)

【準優勝】中沢 忠慶(平野)

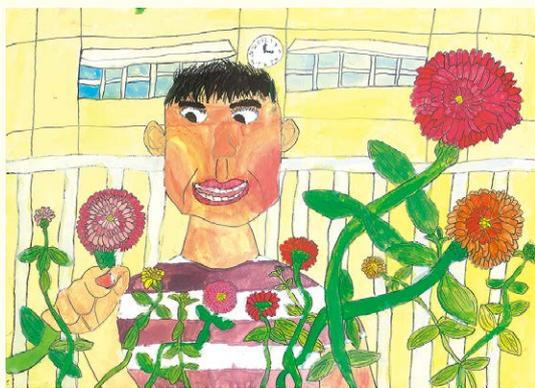
【3位】丸山 和広(平岡)



アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【きれいなあさがおがさいた!】
池田 旺亮 科野小学校 1年



【色さまざまにさいた百日草】
山崎 征剛 平野小学校 4年

やつとせい虫になったと思うと
すぐに人に見つかって
カゴに入れられる
それからほとんどカゴの中
たまにクワガタとケンカするのが
ゆい一つのおもしろいことだ。
しかもたまに大ケガする
おや、カゴの上から
手がおりにきた。
またクワガタとケンカだな

【かぶと虫】
山本 幸紀 高丘小学校 4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17人を4ヶ月にわたって紹介します。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)



相馬 真美 (そうま まみ)

- ① 店舗営業課(中央店)
- ② 中野市 新井
- ③ ショッピング
- ④ 4月から中央店の金融窓口を担当しています。まだまだ不慣れで至らないところもありますが、笑顔と丁寧な対応を心がけて頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。

竹内 峻一 (たけうち しゅんいち)

- ① 店舗営業課(北部店)
- ② 中野市 江部
- ③ 野球
- ④ 店舗営業課北部店の渉外担当になりました。社会人1年目ということで、まだまだわからないことばかりですが、精一杯努力してまいりますのでよろしくお願いします。



小野 宏暉 (おの こうき)

- ① 園芸課
- ② 中野市 安源寺
- ③ ボーリング・プロ野球選手のモノマネ
- ④ 園芸課の南部共選所で花の販売を担当しています。毎日が勉強の日々なので1日1日を大切にしていき、組合員皆様の力になれるようにがんばっていきます。

馬場 実久 (ばば みく)

- ① 資材課
- ② 中野市 大俣
- ③ 読書
- ④ 業務にも多少慣れてきましたが、まだまだ至らない所もあるので、初心を忘れずにいい仕事をし、ミスをしないように心がけます。また必要な資格が取れるように努力していきたいと思っています。



万一来備えよう わが家の防災

大雨・洪水に備える

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

地球温暖化による海水面の温度上昇は日本にさまざまな気候変動を起こしています。中でも顕著なのが豪雨による被害の発生です。気象情報の精度が上がり、治水事業も行われている結果、以前のように数千人もの被災者が出るような洪水被害は出ていませんが、単位時間の降水量は明らかに増加傾向にあり、毎年のように「過去最大の降水量」が各地で観測されています。

これまで、多くの自治体で下水の排水能力は1時間50mmの雨に耐えられるように設計されてきましたが、近年では1時間100mmを超える雨が全国で多発するようになりました。当然ながら設定された排水能力を超える雨が降り続ければ、水はあふれて地域は浸水状態になってしまいます。これを「内水氾濫」といいます。また、集中豪雨の発生により河川などの堤防が決壊、その流入により甚大な被害が発生することを「外水氾濫」といいますが、2015年9月10日、茨城県の鬼怒川流域で大規模な「外水氾濫」による洪水被害が発生しました。

翌日テレビクルーと共に現場に入りましたが、常総市の決壊現場近くはさながら、津波が発生したかのような惨状が広がっていました。堤防から流れ込んだ土砂混じりの水の威力はすさまじく、家を根こそぎ倒し、道路を破壊するほどでした。防災無線の情報が各戸に届いていなかったため、多くの人が浸水地域に取り残されてしまいました。

河川の流域ではこのような被害が常に発生する可能性があります。気象情報だけではなく、国土交通省の「川の防災情報」などウェブサイトアクセスし、上流の降雨情報も入手しておけば、より早期の避難行動につながります。

大きな河川の周辺では自分の住む地域に雨が降ってなくても、洪水被害が発生してしまうということも知っておきましょう。

© 国土交通省【川の防災情報】
<http://www.river.go.jp/>



健康百科

歯の健康と8020運動

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

ここに出てくる8020運動という言葉は、わが国で展開されている歯の健康づくりのための運動のことで、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持しよう」ということを目標としています。



歯が抜けてしまうのは、虫歯と歯周病が主な疾患です。ほとんどの人が毎日歯を磨いていますが、多くの人は虫歯になったことがあり、歯周病の疑いがある人も約8割に上ります。これは歯磨きのやり方が悪く、きちんと磨けていないことを示しています。

虫歯と歯周病を防ぐために、歯に付く汚れである歯垢（しこう）をしっかり取り除くことが必要です。そのためのポイントとしては、歯と歯茎の間に、毛先がしっかり入るくらいの力で磨きます。磨く力が弱過ぎると歯垢がうまく取れません。

歯周病を防ぐためには、歯と歯茎の境目を意識して磨きます。歯と歯茎の境目は、歯垢がたまりやすく、歯周病が起こりやすい場所です。歯の内側も一本一本丁寧に磨きます。最も磨き残しが多いのは歯と歯の間です。タフトブラシや歯間ブラシも使ってみましょう。

どんなに丁寧に歯を磨いても、本当に磨けているかどうかは自分では分かりません。そこで重要になるのが歯科での定期検査です。歯科での定期検査では、虫歯の検査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。積極的に受診してください。歯垢が硬くなったのが歯石で、歯磨きでは除去できないため歯科で取り除く必要があります。

虫歯は1年に1～2回、歯周病は約3カ月置きに定期検査を受けるといいといわれています。

BOOK

家の光図書のご案内



藤井 恵
私の好きな薬味たっぷりレシピ
 藤井 恵 著
 1,200円+税

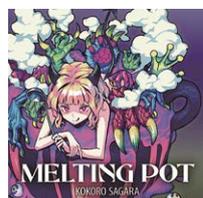


人生後半をもっと楽しむ
フランス仕込みの暮らし術
 吉村 葉子 著
 1,500円+税

CD



Lead
THE SHOWCASE
 6月8日発売
 2,778円+税
 ポニーキャニオン



相良 心
MELTING POT
 6月15日発売
 2,200円+税
 ポニーキャニオン

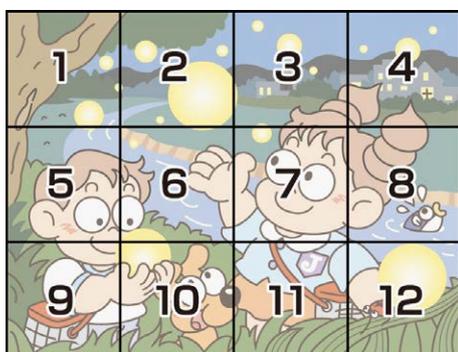
DVD



ザ・ウォーク
 【初回生産限定】(本編DVD)
 6月8日発売
 3,800円+税
 発売元・販売元:
 ソニー・ピクチャーズ
 エンタテインメント



orange
 -オレンジ-
 (DVD通常版) 6月15日発売
 3,800円+税
 発売元・販売元:東宝



応募の締切は6月20日(月)

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)

●5月号の答え

- 1 … こいのぼりが1匹になっている
- 2 … 飾りの尾が大きい
- 7 … みこしを担ぐ右端の子の目が違う
- 8 … 鉢巻きの結び目が小さい
- 10 … うちわの文字が違う

- 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
1-118

俳句 芋川菊水 選

御柱 木遣の響き 大空へ
六地藏 笑みおだやかに 風薫る
手鏡を 延ばして庭の 紅牡丹
雨上がり 空にくつきり 虹の橋
ほととぎす 噂に勝る 声の良さ
蜻蛉生る 翅にかげるふ 水の彩
青嵐 我が水田の 水見かな
推敲の 部厚き眼鏡 青葉光

芋川 菊水
山口 耕一
神田 林
細田 吉男
高梨 美代志
松井 義典
吉原 路子
湧田 久枝

短歌 武田良文 選

強風に 煽られたゆたふ 鶯の二羽 気流に乗るをしばし見守る
春彼岸 杉の落葉に 埋もる墓夫と 時かけ 清め拜む
室内の 体拂終へて 眺む窓 木蓮の花の 白きが眩し
太綱に 引き縄つけて 引く吾も よいさよいさと 掛け声合はす
倉敷の 木陰を 伝ひ妹と 歩む川辺に 柳のそよぐ
西空を 茜に染めて 日の沈み 辺り僅かに 残る温もり
浅緑に 萌えし前山 あちこちに 白くこんもり 山桜咲く
澄む空に 白き月 見ゆる 昼過ぎを 摘花の手 やすめ 飽かず眺めし
ビデオ 見つつ 木遣体験の 会場に 声張り上げて ひと節唄ふ
風雨の つのる下校に ずぶ濡れて 泣かずに 帰りし 一年生の孫
雨戸 揺する 音の大きき 目覚めたり 寒の戻りし 大雪の朝
折々に 防霜ファンの 光りたち 火照る 樹園の 畑道下る

武田 良文
山岸 昌夫
豊田 富子
豊田 知子
町田 豊子
吉田 幸
小林 かつこ
千葉 和子
滝澤 桂子
高野 園子
西山 子エコ
小林 民恵

予約制

初夏の Dinner Viking

ディナーバイキング

大好評! 食べ放題!

2016.6.19 [SUN] 17:30~20:00

ライブキッチン & 屋台コーナー

ズワイガニ・ステーキ・寿司・刺身・ラーメン

他、和・洋・中メニュー
いろいろ!

アジア料理

当館オリジナルなマイルドに仕上げたアジア料理をご用意いたしました。

※写真はイメージです

お一人様料金 (税込)

ウーロン茶・コーヒー付

大人	3,900円
小学生	2,100円
幼児 (3歳~5歳)	500円

フリードリンク付き
5,200円

充実の

フリードリンクメニュー!

- アサヒスーパードライ エクストラコールド (ドライ&ブラック)
※エクストラコールド-2℃の冷たい美味しさをお楽しみください
- スパークリングワインポールスター
- 日本酒・焼酎 (麦・芋)
- ハイボール・サワー (レモン・グレープフルーツ・ぶどう)
- スパークリングワイン&カクテル・ワイン (赤・白)

※カクテルブースもお楽しみください!

お問い合わせ
ご予約は

アップルシティー ながの

中野市大字吉田519

TEL (0269) 26-1122 (代)

国産米
使用して
おります

★10名様以上で無料送迎を承ります(要予約)
★テーブル数に限りがございます。お早めにご予約ください。

アスパラガスの
色と香りも
お楽しみください♪

ペンネアラビアータ・アスパラ風味

料理研究家 波多野充子



材料(2人分) 1食当たり約485kcal

ペンネ……………160g	グリーンアスパラガス……3~4本
トマト水煮缶………1個	ブラックオリーブ……………6粒
ニンニク……………1片	EVオリーブ油……………大さじ2
赤唐辛子……………1本	塩……………適量

作り方

- ①ニンニクは芯を除き粗みじん切り、赤唐辛子は種を除き細切り、グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき3~4等分にする。種なしのブラックオリーブを輪切りにする。
- ②フライパンにトマトを手でつぶしながら入れ、ニンニク、赤唐辛子、EVオリーブ油大さじ1を加え中火で煮る。グツグツし始めたらオリーブを加えて弱火で煮る。甘味が出てきたら、塩少々とグリーンアスパラガスを加え火が通ったらソースは完成。煮詰まり過ぎた場合は、ペンネのゆで汁を加える。
- ③②と同時に、たっぷりのお湯に塩を入れ表記の時間でペンネをゆでる。
- ④ゆで上がったペンネを②に入れて手早くソースとあえ、EVオリーブ油大さじ1を絡めて火を止め、熱々をいただく。



野菜とタイの 紙包み焼き

鍋いらずで
後片付けも
楽ちんな
クイック料理♪

材料(2人分) 1食当たり約276kcal

タイの切り身……2切れ	ケーパー……………小さじ1
アサリ……………6粒	レモン……………1/2個
セロリ……………1/2本	白ワイン……………大さじ4
ピーマン……………2個	EVオリーブ油………大さじ2
エリンギ……………1本	塩・こしょう……………適量
ミニトマト……………6個	

作り方

- ①タイは塩、ワイン少々を振っておく。アサリは砂出し後、よく洗っておく。
- ②セロリは筋を除き、大きめのざく切り。ピーマンは縦4等分。エリンギは薄切り。ミニトマトは半分に切る。
- ③30cm×40cmのオープンペーパーの中央より手前にタイを置き、その上に②の野菜とアサリを載せる。
- ④塩、こしょう、ケーパー、白ワイン大さじ2、EVオリーブ油大さじ1を加える。
- ⑤ペーパーを向こうから手前に折り、2枚を合わせて数度しっかりと折り、左右も折り込みながら密封する。
- ⑥オーブンを220度に温め、⑤を入れ10~12分ほど焼く。
- ⑦器に載せてペーパーを開き、レモンを搾っていただく。



「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

