



花ますび

Hanamusubi JULY 2016

7

特集

- ① 新役員のごあいさつ
- ② JA中野市農産物の安全確保の
取り組みについて

チャレンジ野菜づくり 野菜づくりQ&A



農と共に

「お客様から喜ばれる、こだわりの農作物を作り続けることが目標です」

高丘・栗林

石川 秀一さん(40)

いしかわ

ひでかず



早

朝から降り続いた雨も上がり、吹く風がとことなく夏めいてきた6月中旬、りんごの仕上げ摘果に励む石川さんを訪ねました。圃場は信州中野ICからほど近く、周辺にはさまざまな畑が広がっています。秀一さんは果樹栽培を中心に、ご両親と3人で約1ヘクタールを経営しています。主品目のりんごは、「ふじ」「シナフスイ」「シナゴールド」「秋映」「玉林」「紅玉」など計8品種とその他にもを栽培。就農と同時に始めたシャクヤクは現在養成中で、2年後の出荷を目指しています。

——なぜ農業を始めようと思いたか

幼い頃は祖母に連れられて、よくりんご畑で遊んでいました。たまに収穫の手伝いもしたり、当時の記憶が今でもよみがえります。物心ついた

頃にはりんごが大好きになっていて、いつか自分がこの畑を守っていきたくてという特別な想いがありました。就農する前は食品関係の仕事をしていましたが、友人や先輩から「物事を始めるには早いほうが良い」とアドバイスを受けたことや、早く農業を覚えてこの畑を継ぎたいという思いもあり、3年前に会社を辞めて就農しました。りんご栽培を始めた祖父は早くに亡くなり、父は勤め人で手が回らなかったため、祖母と母が畑を守ってくれていました。そのおかげで今、自分がこのりんご畑を継ぐことができている。長年この畑を切り盛りしてくれた祖母と母には本当に感謝しています。

——就農後、変化したことや苦労はありますか

勤めていた時は毎月決まったお金

7 月号 目次

2 - 農と共に

石川 秀一さん

4 - 特集 ①

新役員のごあいさつ

6 - 特集 ②

JA中野市農産物の
安全確保の取り組みについて

8 - チャレンジ野菜づくり

野菜づくりQ&A

10 - 営農情報

平成28年度きこ技術課・販売課、園芸課
職員担当地区携帯一覧

12 - 販売情報

園芸品目・続々と出荷スタート

13 - JAインフォメーション

14 - 緑の風

各地の話題

16 - FACE

新入職員の紹介

アップルちゃんカレンダー一佳作作品紹介

18 - みんなのページ

健康百科

無理なダイエットにご用心

万一に備えようわが家の防災
土砂災害はどこで起きる？

今月のおすすめタイトル

まちがいさがし／短歌・俳句

我が家の
元気っ子



竹内 星奈(せな)ちゃん(9歳)

来叶(らいと)くん(7歳)

夢叶(むと)くん(2歳)

(父・充貴さん、母・ちな美さん／中野市間長瀬)

長女の星奈ちゃんは体を動かすことが大好きで、得意科目は体育！学校ではドッチボールを頑張っています。果物はなんでも好きで、将来は甘い果物を使ったアイス屋さんになりたいそうです。

長男の来叶くんはとってもやんちゃ！外遊びが好きで、学校ではサッカーに夢中です！元気いっぱい好奇心旺盛な来叶くんの夢はカッコいい大工さんになること。宝物はテレビゲームです。

次男の夢叶くんはちょっとお茶目な末っ子。大好きな畑では、いつもどろんこ遊びをしているそうです。将来は消防士が警察官になることを夢見しています。

たまにケンカをすることもありますが、みんな元気が良くとっても仲よし兄弟です。取材時はボールを投げあいっこしながら楽しそうに遊んでいました！



が入ってくるけれど、農業は収穫して販売するまで収入が無いことが大きな違いです。
それと、台風などの自然災害が起きると収入に直接影響が出ることで、自然相手の農業だからこそこの苦

労でもあります。

一人でいろいろな悩んだり迷ったりした時は、就農後に加入したJA青年部高丘支部の仲間に相談します。青年部は情報交換をしたり同じ悩みを共有したり、とても大切な存在です。

—— 農業の魅力はなんですか

作物は生き物なので、愛情をかけた分ちゃんと応えてくれることです。病気をチャックしたり、りんごは摘果作業などをしながら「今年もよろしく、いい果物を作ってね」と木に語りかけることもあります。おいしくて良品質のものになったときは頑張ったよかったです。収穫したものはJAの直売所「オランチェ」にも出荷していて、顔の見える

お客さんから直接「おいしいね」と声をかけられることもあります。食べた人に喜んでもらえることも農業の魅力のひとつです。特に主品目のりんごは味にこだわりがあって、糖度が高いところがオススメです。多くの人に自分の作ったりんごを食べてもらいたいです。

—— 技術や経営について学んでいることはありますか

JAが主催しているりんごの剪定講習会には毎年必ず参加しています。良い剪定ができること、当然収量アップに繋がりますから。ほかにも北信農業普及改良センター主催の農業簿記講座に通っていて、自分で収支の管理がしっかり出来るようになってい

—— 今後の展望は

就農と同時に始めたシャクヤクの栽培に力を入れていきたいと思っています。親戚がシャクヤクなど花卉類を栽培していて、そこへ手伝いに行きシャクヤクに出会いました。現在養成中ですが、根が大きく張るまであと2年かかります。芽かき作業や花を摘む作業はかなり大変ですが、出荷できる時が待ち遠しいです。中野市はシャクヤクの生産量が日本一だけ、意外にも一般の消費者は知らないんですよ。もっとたくさんの人に中野市のシャクヤクを知ってもらうために頑張ります！

華道で落ち着くひととき

知人に勧められ2年前から華道をはじめた秀一さん。納得のいくきれいな作品ができたときは嬉しい気持ちになり、心が落ち着くそうです。自宅玄関にはご自身が育てたシャクヤクを活けることを楽しみにしています。



新体制で理事二十五名が 監事八名が就任



代表理事組合長
江口 栄光
(科野)

このたびの任期満了に伴う役員改選で代表理事組合長に選任いただきました。もとより無知蒙昧の身ではございますが、粉骨碎身の覚悟で取り組む所存でございますので、よろしくお願いいたします。

今、JAを取り巻く環境はPPPやJA改革など大きな転換期にあります。この局面を好機と捉え農業振興を第一とし、さらなる発展を遂げたいと思います。

そのためには「不易流行」の精神で取り組んでいきたいと思えます。これは松尾芭蕉の言葉で、「不易」とはどんなに時代が変化しても、状況が変わっても絶対に変えられない根本的真理です。我々にとっては「協同の精神」であり「農業振興による組合員の経済と生活の向上」です。

一方、「不易流行」の「流行」は社会の変化に応じてどんどん変わるもの、変えなければならぬものです。JAの業務・事業のほとんどは常に改善・改革です。そして常に変わることが「不易」つまり根本的真理を守ることにもなるのです。

「不易流行」のもと、役員が一丸となつてあらゆる課題に迅速果敢に取り組んでまいりますので、組合員の皆様のご支援とご協力をお願いいたしまして就任の挨拶とさせていただきます。



代表理事副組合長
土屋 雅彦
(平岡)

このたびの役員改選で代表理事副組合長に選任いただきました。もとよりその器ではございませんが、組合長を補佐し、総合企画本部長として、JA改革を推進し、組合員のためのJAづくりにより、全力で取り組んでまいりますので皆様方のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、改正農協法が施行され、非営利規程を廃止し、「農業所得の増大に最大限の配慮」を義務付け、また理事は過半数を認定農業者や販売のプロ、法人経営のプロとすることや、監査を公認会計士監査に移行するよう求められています。

もとよりJA中野市は生産JAとして農業振興を中心に事業を進めてきたところですが、この農協法改正を契機にさらなる組合員のための農業振興と事業推進・事業改革を積極的に推し進めてまいります。PPPの行方を含め、厳しい農業情勢ではありますが、農産物は1円でも高く販売し、生産資材は1円でも安く供給できるよう役員一丸となつて進めるべくリーダーシップを発揮してまいります。そしてJAを健全に経営し、組合員地域の皆様から信頼され、愛されるJA運営に努めてまいります。さらなるJAへの結集をお願いし、就任の挨拶とさせていただきます。



常務理事
金融事業本部長
清水 稔
(学識経験)

去る5月27日の理事会において、常務理事・金融事業本部長に選任いただきました。誠にご身の引き締まる思いであり、誠心誠意、組合員やご利用者皆様のお役立ちとなれますよう、全力を尽くして参ります。

さて、わが国農業がおかれている現状は、農業人口の減少と担い手の高齢化、加えてPPPの大筋合意による今後の影響など、農業・農協を取り巻く環境の変化は予断を許さない状態にあります。改正農協法に基づき打ち出された農協改革では、農業所得増大が柱として謳われております。

このような中で、農協の金融事業が果たすべきことは、農業振興を基本とした農業メインバンク機能を最大限に発揮し、地域金融機関としての役割を十分果たすことと考えております。更に現在取り組んでおりますCS（顧客満足度）改善プログラムを定着させ、職員自らが考え行動し、質の高いサービスを提供することで事業基盤の強化と利用者の拡大を図って参りたいと考えておりますので、組合員皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。



常務理事
経済事業本部長
望月 隆
(学識経験)

去る5月27日開催の理事会において、常務理事・経済事業本部長に再選任いただきました。もとより微力ではありますが職務の重要性をさらに深く認識し、責任の全うに全力で取り組んでまいります。

さて、農業・農家・JAを取り巻く環境はPPP問題、英国EU離脱などの世界的な大きなうねりと、日本人口の減少による労働力不足、JA改革など、今まで経験した事のない環境変化が次から次へと起こり、さらに複雑に絡み合っています。農産物価格に直結する消費はアベノミクス効果として富裕層の消費を押し上げたものの、中間層の消費はそれほど伸びておらず、逆に国内はデフレマインドに戻りつつあると言われており目が離せない状況が続いています。

この状況下、中野市農業が将来に渡って力強く発展し続けるためには、他の産地には無い「園芸とこの両輪」の振興・経営の強化を持つて農家所得の増大を目指します。また、「JA事業は組合員にとって有益であり、地域社会に貢献できる事」が基本と考え、その目標に向かって事業展開を進めてまいります。組合員皆様のご支援とご協力をお願いいたしまして就任のご挨拶とさせていただきます。

5月26日、第52回通常総代会において新しい役員が選任され、翌27日の理事会・監事会でJA運営の新体制が決定しました。新役員は平成31年の通常総代会までの3年間、JAの運営に全力を傾注致します。

役員顔ぶれ



経済専門副委員長
総務企画専門委員
長島 政弘
(平野)



経済専門委員長
総務企画専門委員
島田 忠美
(中野)



金融専門副委員長
総務企画専門委員
綿貫 和弘
(平岡)



金融専門委員長
総務企画専門委員
土屋 恒幸
(日野)



総務企画専門副委員長
経済専門委員
松島 栄太郎
(高丘)



総務企画専門委員長
金融専門委員
上原 清作
(科野)



経済専門委員
長島 輝宜
(平野)



金融専門委員
町田 隆夫
(平野)



総務企画専門委員
経済専門委員
佐藤 晴夫
(延徳)



金融専門委員
郷道 和弘
(延徳)



経済専門委員
土屋 金治
(日野)



経済専門委員
小林 豊
(中野)



金融専門委員
桑原 秀樹
(中野)



金融専門委員
小林 辰雄
(倭)



総務企画専門委員
経済専門委員
小林 敏
(倭)



経済専門委員
阿部 和夫
(平岡)



金融専門委員
阿藤 博文
(長丘)



総務企画専門委員
経済専門委員
高橋 幸司
(長丘)



金融専門委員
北村 忠彦
(高丘)



員外監事
長谷川 俊夫
(平岡)



常勤監事
山田 ひろ美
(学識経験)



代表監事代理
永沢 泉
(倭)



代表監事
土屋 博
(中野)

〔監事〕



経済専門委員
綿貫 當子
(平岡)



経済専門委員
宮澤 かず子
(高丘)

〔女性理事〕



篠原 一人
(平岡)



鈴木 一成
(高丘)



湯本 孝雄
(平野)

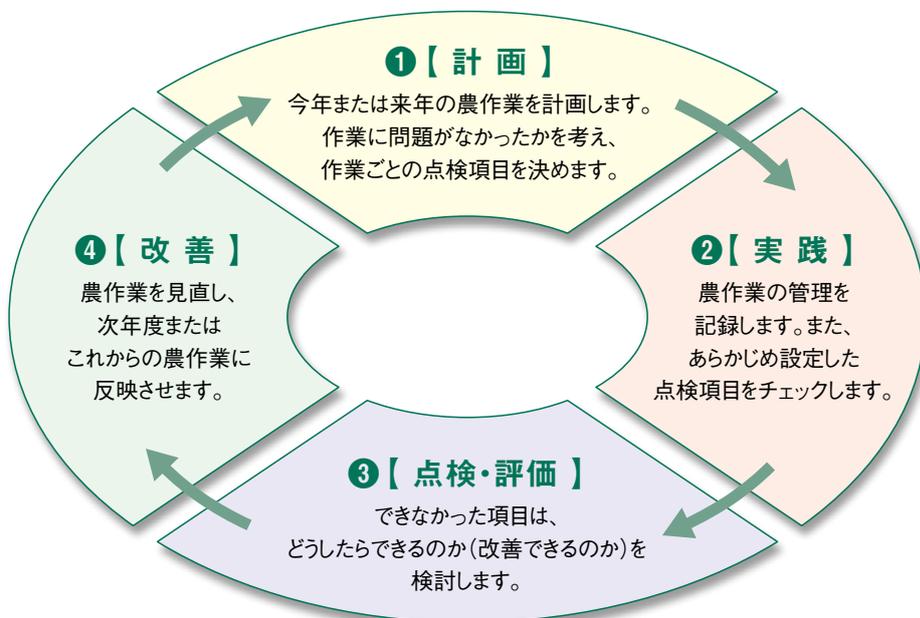


原 栄二
(延徳)

1 GAPの取り組み

GAP (農業生産工程管理) の実践

GAPとは、「食品の安全性確保」「生産者の安全確保」「環境保全」「経営販売管理」を実践し、農業経営を継続していくための取り組みです。



農作業の終了時または開始時に、作業や農薬等の資材の保管・取扱い方法、農場での作業環境などに問題がなかったかを点検し、見直します。
この4つを繰り返し行い、農作業の安全と消費者からの信頼を高めましょう。

GAPは、実践することによって環境の保全、労働安全の確保、農業経営の改善や効率化が期待できます。

環境保全	農薬使用の安全性確保	農作業の安全確保	経営改善・効率化
農薬散布においては、適正な濃度・必要な量を準備することにより残液が農地外に流出することを防止します。また、散布機の洗浄は適切な場所を確保し実施する、肥料は適正な施肥量により成分の流出を軽減する、などにより環境保全が図られます。	農薬散布時の飛散防止対策の実践、農薬散布機の洗浄方法のルール化と実践により、安全性確保につながります。	作業手順のルール化と実施前の確認、農作業機械の作業前点検と操作の確認、圃場危険個所の再確認などの実施により、事故防止につながります。	土壌診断による適正な施肥、農薬使用基準の遵守によるコスト削減など、農作業の「計画・実践・点検・評価・改善」により経営改善と効率化が図られます。

JA中野市の取り組み状況

散布剤の適正な使用や、収穫・荷造り時における異物混入の防止、農業生産活動に伴う廃棄物の適正な処理の実施(法令上の義務)などは法令事項の遵守という面だけでなく、消費者・実需者からの信頼確保や競争力の強化にもつながります。

JA中野市管内からは農薬の不適正使用による事故は発生していませんが、常に取引先から農産物の安全・安心確保、異物混入防止への対応が求められています。

- きのこ生産者の皆様には、食品安全に関する対策及び害菌対策として、JA中野市版「きのこ用GAPマニュアル」に基づき「GAPチェックシート」の記入に取り組んでいただいています。
- 園芸・果樹関係では、部会等を通じ「農薬管理点検項目(GAPシート)」を配布しています。農薬の保管、使用、散布、散布作業の前後に確認していただきたい内容をまとめてあります。



「新安全安心システム」の導入

JA中野市では、栽培記録の管理に「新安全安心システム」を導入しています。このシステムは「OCR(自動読み取り装置)」を活用することにより、チェックの迅速化と精度の向上に努めています。

栽培日誌は、産地並びに生産者自らの農産物の安全性を証明するための大切な資料となります。生産者の皆様におかれましては、必ず出荷前に提出をお願いします。また、機械により読み取りを行いますので記入と取扱は丁寧かつ正確に行ってください。

2 農作業事故に注意!!

長野県内では、今年に入ってからすでに6件の農作業にかかる死亡事故が発生しています。(H28.5長野県営農センター調べ)
農業従事者の高齢化が進み、高齢の方が作業時に事故の被害を受ける事例が増えてきています。
農作業事故を未然に防ぐとともに、万が一の際に備えましょう。



長野県内、最近の事故発生傾向

長野県内で直近5年間に発生した死亡事故の原因は乗用トラクターが34%、歩行型トラクターが25%と、この2つで6割近くを占めています。
乗用トラクターの事故は「路上での連結ロック不使用による転倒・転落」、歩行型トラクターは「後退時に巻き込まれる」・「木やハウスと間に挟まれる」が主な原因です。

そのほかにも長野県は果樹生産が盛んなことから、スピードスプレーヤーの転倒による死亡事故や脚立・はしごからの転倒・転落による受傷も全国平均より多い状況です。

また、年齢的には亡くなられた方の88%が60歳以上でした。

農作業安全・注意するポイント



①トラクター

- ・圃場移動時は作業機を固定し、ブレーキは左右連結にする。
- ・田畑へは転倒防止のため、あぜと直角になるように入り出す。



④草刈り機

- ・あらかじめ作業場所をチェックし、障害物を取り除く。



②耕うん機

- ・後退するときは、背後の障害物に注意する。

⑤作業時の服装

- ・ヘルメット、手袋、安全靴、防じんメガネの着用で危険から身を守る。



③スピードスプレーヤー

- ・散布時の挟まれ事故(急斜面での操作・スピードの出し過ぎ、ブレーキの操作ミス)に注意する。



事故への備え、携帯電話と労災保険

事故は起こさないことが一番ですが、万が一に備えて準備することも必要です。特に「携帯電話の携行(どんなに近くでも・どんなに短時間でも)」と「労災保険への加入」の2つを、ぜひ実行して下さい。

国の制度「労災保険」について

本来、労災保険は雇用労働者(サラリーマン)が加入できる国の制度ですが、農業の場合は特例的に事業主も加入できます。

従業員(期間雇用・パート含む)を5名以上雇っている場合は、従業員の労災保険は必ず加入しなければなりません。従業員が5人未満の場合でも、未加入のまま事故が起きた際は、莫大な補償義務が事業主に発生する恐れがありますので、必ず労災保険に加入しましょう。

労災保険に関する詳しい内容については、
JA中野市営農支援課
(☎0269-22-4221)
までお問い合わせ下さい。

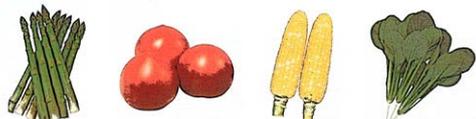
チャレンジ!

野菜づくり

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう!

【野菜づくりQ&A】

今回は、野菜の栽培について
よくある質問を紹介します。



野菜栽培のポイントを抑えて、簡単に育てて美味しい農産物を収穫しましょう! 今回は、ナス・キュウリ・オクラ・タマネギについて、よくある質問を紹介します。

【ナス】

Q1 実の色が薄いのですがどうしてですか。

A1 ナスの命は「茄子紺」ともいわれる黒光りする紫色です。色がきれいに出来ない理由のひとつに紫外線が当たらないことが考えられます。

紫色の色素のアントシアニンは、紫外線を浴びることで発色します。

また、葉が茂りすぎて陰になっていると、光が当たらずに色がぼやけることがあります(ボケナスと呼ばれる)。主枝の古い葉を取って、実に光が当たるように剪定しましょう。



左は適期に収穫した中長ナス。
右はとり遅れのボケナス。

Q2 毎年7月後半になると、収量が減ってきてしまいます。秋まで収穫するにはどうすればよいでしょうか。

A2 収穫最盛期は葉が茂り、光が内部まで当たらず株も疲れて、実つきが悪くなる場合があります。

このような場合は、すべての枝を株元の2分の1から3分の2の高さで剪定し、さらに根を切り肥料を与えます。これを「更新剪定」といいます。更新剪定は、7月末から8月初旬に行いましょう。



① 根元から1/2~2/3の高さで切る。小さな実や花がついていても思い切って切る。



② スコップを主枝を中心とした半径30~40cmの同心円上に深く差し入れて、古い根を切る。



③ 穴の中に、1㎡当たり30gの化成肥料を追肥する。

【キュウリ】

Q1 キュウリがネットから出る高さまで育ちました。上に伸びたつるを切っても実はつきませんか。

A1 キュウリは成長のスピードが速いので、つるはあっという間に伸びます。放置するとネットや支柱からはみ出し、垂れ下がります。

キュウリの親づるがネットからはみ出たら、先端を摘心して高さを抑えます。摘心後も子づるや孫づるが伸び、そこにも実をつけるので引き続き収穫できます。



生育中のキュウリ。親づるが支柱の上まできたら、手の届く範囲で先端を切るとよい。

Q2 実が先細りになったり、曲がったりします。また、曲がったところを切ったら、空洞となっていて、美味しくありません。

手軽に
できる

有機ベランダ栽培

明治大学特任教授 佐倉 朗夫

ニンジン

ニンジンの品種には短根種と長根種がありますが、コンテナ栽培には短根種が適します。短根種の三寸系やミニニンジンは深さが30cmくらいあれば標準的なプランターでもでき、生育期間も短いので、春と夏の2回栽培できます。短根種の四寸系や五寸系は少し大きめのプランターを使い、夏の栽培が適します。

ニンジンは「発芽すれば半分は成功」といわれるほど、発芽させるのが難しい野菜です。発芽を上手にそろえるには適温の時期に種まきをして、発芽までは乾燥させないことがポイントです。

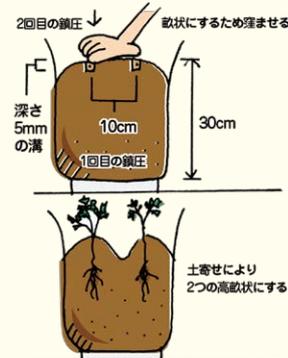
栽培適温は20度前後なので、種まきから発芽までの時期は、春の栽培ではビニールトンネルの保温、夏の栽培ではすだれや寒冷しゃでの遮光による暑さ対策が必要です。

標準的なプランターの場合は2条(条間10cm)に、割り箸などで鎮圧しながら深さ5mm程度の溝を付けます。種が重ならないように溝底に5mm間隔で条にまきます。コーティング種子の場合は、発芽率が良いので1~2cm間隔で大丈夫です。種が隠れる程度に薄く(5mm)土を掛け、上から手で鎮圧をします。プランターの両端を窪ませて畝状にしてから、しっかりと水を掛けます。

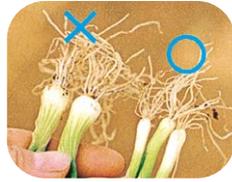
発芽するまでは乾かないように注意し、発芽後、本葉が2枚の頃2cm間隔に間引きをします。左右から土を寄せて畝状に整えます。本葉4枚の頃に株間4~5cmに2回目の間引きを行い、条間を中耕し、肩が露出しないように土寄せを行います。このときに、条間にばかし肥料を一握りまきます。肥料はこれだけで、元肥は入れません。もし、生育後半に葉色が薄くなったら300倍程度の有機液肥を1週に1回施します。最終的な株間は、ミニニンジンでは4cm、五寸ニンジンではさらに1回間引きをして10~15cmにします。

土の表面に亀裂ができ始めると、そろそろ収穫の時期になります。大きい物から順に収穫し、抜いた跡はしっかりと土を寄せておきます。

種まき前後の2回の鎮圧が発芽をそろえるポイント



植えつける苗が太すぎても細すぎても、良いタマネギにはなりません。立派なタマネギを作るには、苗の株元が7~8mm、長さが25~30cmのものがよいです。これ以上太く大きい苗はネギ坊主が多くなります。



悪い苗(左)、よい苗(右)。

A1

タマネギが翌春、見事に丸くなるか、ネギ坊主がでてしまうかの違いは、一般的に植えつけたときの苗の株元の太さにより決まります。

Q1

ネギ坊主がたくさん出て困っています。良い解決方法があれば教えてください。

【タマネギ】

A1

最盛期のオクラのさやは、花が咲いてから1日で1cmほど大きくなり、1週間でも7cmほど伸びます。人差し指くらいの長さ(7~10cm)が食べごろとなります。収穫できないときは、小さくても早めに収穫することをおすすめします。



収穫適期のオクラ。人さし指の長さを目安にするとよい。

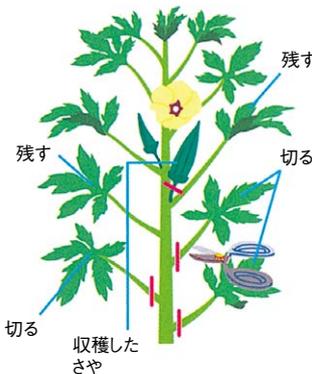
Q1

さやが大きくなりすぎてしまい、食べるのが固くて美味しくありません。取りごろを教えてください。

【オクラ】

A2

30cm程度の狭い間隔で植えた場合には、収穫したさやの付け根にある葉と、そのすぐ下の葉を残し、それより下の葉を切る「摘葉」を行います。管理がしやすく、風通しもよくなり次々と良いさやが実ります。



収穫したさやのつけ根にある葉と、そのすぐ下の葉を残し、それより下の葉をすべてハサミで切り取る。

Q2

実を収穫したら下の葉を取り除いたほうがよいと聞きました。理由を教えてください。

A2

夏場の高温期に出やすい症状です。株が老化してしまい、水分や養分の不足、葉が病害虫などにやられていた、などの原因が考えられます。こうなると実に空洞ができてしまいます。定期的に追肥を行い、乾燥が続くときはたっぷりと水をまきましよう。



水分が不足したり、収穫を長く続けたりして株が老化すると、こうなりやすい。

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。

携帯電話一覧表

見やすいところに貼ってご活用ください。

〔園芸課〕

営農センター

Tel. 0269-23-3933 Fax. 0269-26-0258



上野 広樹 090-5340-0971
園芸課長(全品目総括)



小林 満 080-6932-1282
シャクヤク・花卉



小林 哲也 090-1867-2514
ぶどう(高丘・長丘・平岡)



大塚 昌克 090-1867-2412
ぶどう



山田 達也 090-1867-2509
ぶどう(中野・科野・倭)



田尻 徹 080-5148-1374
りんご・もも・和ナシ



清水 達哉 090-9354-7135
ぶどう(日野・延徳・平野)



南波 亮 080-5143-4439
西洋ナシ



早川 直之 090-1867-2505
りんご・ナシ(全地区)



金子 正 090-4460-7584
プラム・さくらんぼ



金井 信明 090-1867-2510
もも・ネクタリン・サクランボ(全地区)



土屋 匠 080-6930-9849
柿・キウイフルーツ



佐藤 正隆 090-1867-2506
プラム・その他果樹(全地区)



荻原 和義 090-4460-7579
アスパラガス・米・きゅうり・野菜



佐藤 拓矢 080-6935-5233
柿・キウイフルーツ(全地区)



小野 宏暉 0269-26-0184
花販売補助



高橋 一彦 090-1867-2513
野菜・水稲(日野・平野・科野)



小島 卓也 090-1867-2512
野菜・水稲(延徳・高丘・長丘)、花卉(延徳・高丘・長丘)



荒井 由加 080-6937-3058
花卉(中野・日野・平野・平岡・科野)



掛川 梢 080-6932-1294
野菜・水稲(中野・平岡・倭)、花卉(倭)



久野 将希 080-6998-0407
園芸品目補助(全地区)

〔資材課〕

営農センター

Tel. 0269-22-4312

Fax. 0269-26-0258

きのご資材センター

Tel. 0269-23-3970

Fax. 0269-23-3960

全ての事業所に渉外担当が配属されています。
最寄りの事業所にお問い合わせください。

車の運転や会議等により
通話できない場合があります。
ご了承ください。

平成28年度 JA中野市 **きのこ・園芸品目 技術員・販売担当者**

〔きのこ技術課〕

種菌センター

Tel. 0269-26-0370 Fax. 0269-22-4613



篠田 清嗣 090-1868-0476
きのこ技術課長(全品目総括)



土屋 洋介 090-1865-7400
きのこ全品目(培養センター含む)



横田 陽平 090-4461-7361
えのきたけ(あさひ、中部、中部フジ培養G担当)



佐藤 大悟 080-6997-2701
ぶなしめじ全地区、なめこ全地区



栗原 貴史 090-1865-8611
えのきたけ(南部培養G担当、あさひ培養G補助)
その他きのこ全地区



中沢 大地 090-1865-8507
えのきたけ(信州、えんたく培養G担当、中部、
中部フジ培養G補助)、エリンギ全地区



西澤 徹志 090-9357-8648
ぶなしめじ全地区補助、なめこ全地区補助



山口 晃弘 090-1865-8613
えのきたけ(ひらの培養、一貫栽培グループ(全地区))



小根澤 秀人 080-5148-1358
種菌センター



山口 真弥 080-6938-5348
種菌センター



渡邊 雅樹 090-9353-2300
種菌センター



村端 広介 0269-26-0370
種菌センター (種菌センター)



宮崎 幸大 0269-26-0370
種菌センター (種菌センター)

〔きのこ販売課〕

本所

Tel. 0269-22-4195 Fax. 0269-22-7883



出川 秀隆 090-5340-0980
きのこ販売課長(全品目総括)



酒井 和夫 090-7179-5227
集荷販売統括



久松 裕一 090-7195-7129
営業統括・えのき茸事務局、えんたく・信州・中部F担当



小林 正 090-4180-0610
ぶなしめじ・なめこ事務局



小林 宏嗣 090-4820-1433
営業・あさひ・南部・中部担当・その他きのこ



田中 大 080-1236-2771
営業・エリンギ担当ひらの・一貫担当



小林 佳史 080-1334-2219
出荷業務全般



藤木 一也 080-5148-1359
ぶなしめじ・なめこ補助、ひらの・一貫補助



中山 翔太 080-5148-1548
あさひ・信州・えんたく補助



小山 薫 080-5148-1548
南部・中部補助



高相 一人 090-7197-9079
集出荷センター所長

販売情報

園芸品目・続々と出荷スタート

園芸課

園芸品目の出荷がアスパラガスを皮切りにハウスサクランボ、ハウスぶどう、ハウスもも、きゅうり、シャクヤクとスタートしました。

今年も「攻めの販売」で積極的に売り場の確保と価格安定に向けて取り組みを始めています。

「攻め①」として、他産地よりも早い企画提案(出荷時期、数量)と売り場の確保を行っています。2週、3週先の企画提案・予約相対(出荷日、数量、単価)販売はもちろんのこと、品目によつては2ヵ月、3ヵ月先の売り場確保のための商談を行っています。他産地に先駆けて行うことで価格安定を図っていきます。

「攻め②」として、消費宣伝会を積極的に先行産地PRと需要の喚起を行っています。「信州中野」を前面に出した、これまで以上のPR活動を実施し、消費拡大と売り場拡大を図ります。

【サクランボ】

熊本地震の影響で九州方面への出荷が閉ざされ、本島中心の販売となりました。さらに山形県産が前進出荷で平年の3倍以上の市場入荷となり、需給バランスが大きく崩れ、4月の販売は価格低迷となりました。しかし、母の日前からは例年の環境となり価格もほぼ昨年並みに回復しました。

【ぶどう】

一昨年のハウス倒壊で数量減となり昨年は高値基調でしたが、本年は数量も落ち着き平年並みの販売となっています。ハウス期の大きな変化としては、シャインマスカットの輸出の拡大による影響でスタートから高値で推移し、国内での流通は5月下旬時点では市場関係者も先の価格帯が見えない状況でした。

【アスパラガス】

アスパラガスは、2Lの売り先である「みやぎ生協」で例年通り消費宣伝会を実施しました。定着している宣伝会でもあり好評でしたが、残念ながら出荷量が少なく不足感がありました。しかし、品質評価は高く、今後も「みやぎ生協」は重要な取引先です。

【シャクヤク】

首都圏での宣伝会を行いました。以前、稽古花以外は生協等に限られる狭い流通チャネルでしたが、「季節感を出す花」シャクヤクとしての個性をアピールし、近年ではアレンジメントやブライダルなどに向く花として多くの花店で取り扱われるようになりました。

今回のような花店とタイアップした「信州中野シャクヤクフェア」の実施などで販売価格は安定しています。現在は生協を始め、数々の量販店・花専門店での予約相対販売の実施によ

り販売量は大幅に増えています。また、母の日ギフトとして産地パッケージを実施するなど販売方法も多様化してきました。現状200万本弱の生産量ですが、母の日前後の需要と輸出の拡大で数量不足が続いており、まだまだ増産しても安定販売ができる品目です。

販売環境に大きく左右されることなく、予約相対・契約販売などを積極的に取り組むことによる価格安定と手取りアップを重点においた販売戦略を展開していきます。



みやぎ生協で行われたアスパラ宣伝会



サクランボ宣伝会を大阪・大丸で行いました



好評だった首都圏・青山フラワーマーケットでのシャクヤクフェア



やられた！ 農産物の盗難に注意！

毎日の農作業大変お疲れ様です。園芸品目、とりわけ果実類ではブラム「大石早生」が6月19日から出荷が始まりました。またハウスぶどうも本格的に出荷をむかえます。さて、ここにきてサクランボ狩り用のハウスから2回(6/8、6/14)盗難が発生しました。

盗難事故が発生した場合は、

- ① まずは、最寄りの警察又は駐在所へ連絡してください。
- ② それから、JA「園芸課」にもご連絡ください。

盗難を未然に防ぐため

- ① 園地内に容易に侵入されないように「網」「針金・ロープ」「ビニール」を設置する。
⇒ その際、地際部分をひも等で縛ることが重要
- ② 園地の出入口にきれいな段ボール等を敷き、犯人の警戒心を強める。
⇒ 足跡等を残すようにするのが重要
- ③ 園地内を見通せるように障害物をなくす。
⇒ 園地内で容易に身を隠さないようにする



最近の泥棒は大胆です。
昼間堂々と園主になりきって盗みます！
近所の畑で見かけない車を発見したら
声をかけてください。

不明な点は、営農センター内「園芸課」まで
ご連絡ください。



年金無料相談会

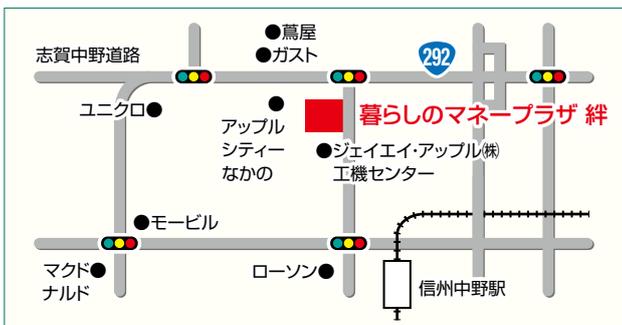
毎月第3火曜日は年金相談の日

【開催日】7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。



- | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------|---|----------------------------|--|------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <p>(12) その他 ①特別経営再建支援先について</p> | <p>(11) 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</p> | <p>(10) 信連当座貯金貸越の同額継続について</p> | <p>(9) 融資証明書の発行について</p> | <p>(8) 平成28年園芸振興有利販売応援設備資金融資要項の制定について</p> | <p>(7) 金融事業競進会審査結果について</p> | <p>(6) 第49回JA中野市建物賃貸借契約の解約申し入れについて</p> | <p>(5) コンプライアンスの実施状況について</p> | <p>(4) 組合員の加入脱退等の報告</p> | <p>(3) モニタリング実施結果報告</p> | <p>(2) 平成27事業年度末基準体制整備</p> | <p>(1) 平成27年度内部統制報告</p> |
|--------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------|---|----------------------------|--|------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|
-
- | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|---------------------------|
| <p>(9) その他</p> | <p>(8) 労組からの夏期要求について</p> | <p>(7) 理事に対する貸出の承認について</p> | <p>(6) 大口貸出金の承認について</p> | <p>(5) 現状と対応について</p> | <p>(4) JA北信州みゆきとの業務提携の現状と対応について</p> | <p>(3) JA志賀高原およびJA北信州みゆきとの業務提携の現状と対応について</p> | <p>(2) 任期満了に伴う総代選挙について</p> | <p>(1) ディスクロージャー誌について</p> |
|----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|--|----------------------------|---------------------------|

6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27年度内部統制報告
- (3) 平成27事業年度末基準体制整備モニタリング実施結果報告
- (4) 組合員の加入脱退等の報告
- (5) コンプライアンスの実施状況について
- (6) 建物賃貸借契約の解約申し入れについて
- (7) 第49回JA中野市金融事業競進会審査結果について
- (8) 平成28年園芸振興有利販売応援設備資金融資要項の制定について
- (9) 融資証明書の発行について
- (10) 信連当座貯金貸越の同額継続について
- (11) 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
- (12) その他 ①特別経営再建支援先について

協議事項

- (1) 5月末実績検討について
- (2) ディスクロージャー誌について
- (3) 任期満了に伴う総代選挙について
- (4) 総合ポイント制度について
- (5) JA志賀高原およびJA北信州みゆきとの業務提携の現状と対応について
- (6) 大口貸出金の承認について
- (7) 理事に対する貸出の承認について
- (8) 労組からの夏期要求について
- (9) その他

監事報告事項

- (1) 第一・四半期監査報告について

DAIHATSU

今月の
一台

はたらく
楽ラク

日本の「はたらく」が、変わりはじめています。
女性やシニアの方が、今までよりも多く社会に出て、
社会をささえる。そんな時代になりつつあります。
だからこそ「はたらく」をもっと「楽ラク」にしたい。
乗り降り楽ラク。積み降ろし楽ラク。
はたらく人を真ん中に考えた商用車で。



Caddie
HIJET

[2WD]
JC08モード走行燃費
(国土交通省審査値) **25.0km/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) **118.8万円**～

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

第11期JAレディーススカレッジ始まる

JAでは今年もJAレディーススカレッジを開校しました。「かんたん家庭菜園」を行いました。レディーススカレッジは市内在住の女性を対象に募集していますが、農家の方ばかりではないため、5月19日の初回講座は、自宅でもかんたんにできる家庭菜園で農作物を育てて食べるということを目的に企画しました。

この日は、園芸課の掛川技術員からプランターでつくるミニトマトとバジルの「コンパニオンプランツ」を習いました。

「コンパニオンプランツ」とは相性の良い野菜と一緒に植えることを言いますが、職員からの説明に「トマトとバジルは一緒に食べてもおいしいからね！」と収穫を楽しみにしている様子でした。このトマトが終わったあとには同じ土で春菊や小松菜、小ネギなどを作って食べる事ができるそうです。

第11期のレディーススカレッジはこの講座から始まり、他にも「ワインぶどう収穫体験」や「酢的料理教室」など様々な講座を全9回行う予定です。



倭地区で野菜作り講習会

5月24日、倭事業所主催の野菜作り講習会が開催されました。会場は「いきが農業者の会」町田高司副会長の園地で、12種類の野菜が栽培されています。

講師は町田さんと園芸課の掛川技術員が務め、町田さんからは栽培されている作物の説明と栽培のポイントや裏話、特にマルチの種類と活用方法をわかりやすく説明していただきました。掛川技術員からは、きゅうり・なす・トマトの仕立て方法や施肥や追肥のポイント、病害

虫防除では薬剤の種類と使用方法について説明がありました。そのほかにも本に書いていないことや、地域の特性に合わせた栽培方法の話もあり、参加者は熱心に聞き入っていました。

講習会の最後には町田さんから「この時期は野菜が少ないのでさまざま野菜作りに挑戦して、ぜひJA直売所に出荷して下さい。生きがい農業をやりますます元気になりますよう」とのあいさつがありました。

【倭地区通信員／池田正三】

農大生が農業実習

東京農工大学の学生は6月、中野市管内の農家で1週間にわたり農業実習を行いました。受け入れは今年で51回目となり、学生たちが農業・農村の実態を知ることや、農業に対する理解を深めてもらうことを目的に行っています。

受け入れ先農家では、ぶどうの房切りや傘掛け、桃の摘果作業などを体験。慣れない作業に苦戦しながらも貴重な体験に目を輝かせ、真剣に取り組んでいました。

参加した学生に話を伺うと「おいしい農産物ができるまで、こんなにも手間暇が掛かることに驚いた。」と話す学生や、「自分の地域を活性化するのが夢。今回の実地研修で学んだことを地元に戻って活かしたい。」と

今後の意気込みを語る学生もいました。

受け入れ先農家の1人、金井地区の田尻さんは「作業の大変さだけでなく楽しさも知ってもらいたい。今回の研修でもっと農業に興味を持ってくれれば嬉しい。」と期待を寄せていました。



加温栽培したぶどうの傘掛け作業にあたる学生

平野小児童がタマネギの収穫を楽しむ

中野市立平野小学校の2年生が6月7日、吉田地区にある栗林勝英さんの園地でタマネギの収穫を体験しました。収穫体験は今年で6年目となり、昨年11月に当時1年生だった児童が栗林さん・JA職員と一緒に苗を植え、収穫までの管理を栗林さんが行ってきました。今年のタマネギはずっしりと重く、大きいもので「キロになるものもありました。」

児童らは栗林さんから収穫方法を教わり、大きく育ったタマネギを丁寧に掘り返し、「いいにおいがする」「難

しかったけど、どんどんやったら楽しくなる」と嬉しそうに話していました。

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

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

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



収穫を楽しむ児童たち

女性部オカリナグループ 「おたまじゃくし」

JA女性部の目的別活動グループとして「おたまじゃくし」が4月から新たに発足しました。「おたまじゃくし」はオカリナを演奏するグループで、発足のきっかけは、昨年開催された県「女性のつどい」の中でおこなわれたコンサートでオカリナの演奏を聞いたことでした。「私たちもやってみよう！」との声が上がりがりさっそく部員を募集したところたくさんのお申込みがあり、現在は24名で活動しています。

みんなオカリナ初心者で持つのも初めてという部員ばかりでしたが、今では3、4曲演奏できるようになりました。女性部は現在の目的別組織になつて今年で20周年を迎え、記念大会を11月に予定しています。その記念大会でオカリナの演奏を発表するため、現在週1回のペースで練習しています。グループ長の小野すみ江さんは「美しい音色をみなさまにお聞かせしたい」と抱負を語りました。



オカリナの演奏練習の様子

サクランボコンクール・ サクランボ狩り祭り開催

JAサクランボ部会は6月17日、品質や荷造り技術の向上と中野市産サクランボのPRを目的に第6回サクランボコンクールを信州中野いきいき館で開催しました。

当日は部会員から「佐藤錦」「紅秀峰」計18点が出品され、最高糖度が26.3%（全品種中）、平均糖度が24.5%（全品種の平均）と高く、品質も良好に仕上がっています。

審査は北信農業改良普及センター、部会員、JA職員が、「糖度」「着色・果形」「荷姿・粒揃」「熟度（光沢）」「軽欠点」の5項目を基準に審査し、最優秀賞2点、優秀賞2点、優良賞2点が選ばれました。

また、翌日には第6回サクランボ狩り祭りが同会場で開催されました。サクランボ狩りの受付前は大勢の人で賑わい、高丘地区にある農園を訪れた家族は「甘くて美味しい。子どもたちも楽しんでいて、いい休日になった。」と旬のサクランボを味わっていました。

表彰された生産者は次の通り。（敬称略）

- | | |
|---------------|---------------|
| ● 紅秀峰 | ● 佐藤錦 |
| 〔最優秀賞〕 松島 由美子 | 〔最優秀賞〕 松島 由美子 |
| 〔優秀賞〕 相馬 賢志 | 〔優秀賞〕 矢野 高 |
| 〔優良賞〕 町田 基吉 | 〔優良賞〕 宮澤 昇一 |



サクランボ狩りを楽しむ客

リオ五輪出場! 競歩の藤澤勇選手へ激励品の贈呈

6月19日、リオデジャネイロオリンピックに出場する藤澤勇選手の激励会が新井公民館でおこなわれ、地元住民や母校の子供たちなど、150人余りの人が応援に集りました。式では中野市長、市議会議長らが激励の言葉を述べ、関係団体や子供たちから激励品と花束の贈呈があり、JAからは江口組合長からサクランボ3kgとリンゴジュース5ケースが藤澤選手に手渡されました。藤澤選手は「勇気をもらった。オリンピックまで2ヵ月を切ったが万全の状態で臨みたい」と話し、質問タイムでは、実際に会場で競歩を実演して会場を沸かせました。最後に藤澤選手の父、藤澤一さんから「父の日ということで、勇! 最高の3ヵ月をありがとう! みなさまの応援が追い風となって順位を上げてくれると思います」とのあいさつがありました。藤澤選手はスイスとアメリカで合宿後、8月の本番に臨むということです。



組合長から激励品を受け取る藤澤選手



(上)賑わう店内 (下)JA青年部・女性部のブース前も大盛況でした

オランチェ20周年記念感謝祭

地元の旬な農産物などを販売するJAの直売所としてオープンした「農産物産館オランチェ」が、今年で20周年を迎えました。

6月11日と12日には日頃の感謝を込めた記念祭が開催され、先着100名に中野市産きのこがプレゼントされました。また、当日に1000円以上買い物したお客様にサクランボ狩りの無料招待券、贈答用サクランボ(1キロ)、きのこセットなどが当たる抽選会も行われました。会場ではこのほかに、JA青年部・女性部による農産物や加工品の販売などもあり、多くの利用客で賑わいました。

新規就農者がTVで紹介されました

6月6日、テレビ信州「ゆうがたGet!」で放送されている「レディー農スタイル」の収録がありました。この企画は、長野県に住む農業女子のキラリ☆ライフスタイルを紹介するというもので、今回紹介されたのは金井地区に住む関理恵さんです。大好きな果物を栽培したいと長野県の新規就農里親制度などを利用し、ご夫婦で中野市へ移住されました。2年間の研修後、今年の春から就農され現在は主にぶどうを栽培、りんごやブルーンの苗も育成中です。番組では、理恵さんが支援制度や里親農家さんのおかげですとやりたかった農業ができる喜びを語り、「JAや自治体・地域の方々は農業や生活のサポートをしてくれる心強い存在となっている」と話していました。「おいしい果物で幸せを届けたい!」と素敵な笑顔で話す理恵さんの様子は6月15日に「ゆうがたGet!」番組内で放送されました。また、KURA 8月号の「農食探訪」に県内で活躍する農業女子として掲載される予定です。



関理恵さん(左)とリポーターの宮代さん(右) 房切りの様子



優勝した南宮ブロックチーム

準優勝した高丘チーム

JA青年部ソフトボール大会

5月20日、照り付ける日差しの中JA青年部ソフトボール大会が開催されました。試合はトーナメント方式で行われ、笑い声と歓声が飛び交う中6チームが力を尽くして戦いました。

優勝は南宮ブロックチーム、準優勝は高丘チームでした。優勝した南宮ブロックチームは、9月に行われる県青年部協議会親睦球技大会に出場します。

アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【とっても大きいひまわり】
寺瀬 智広 高丘小学校 3年



【友だちと牛にゆうパックのふねであそんだ】
阿藤 凜 高丘小学校 2年

この季節が来ると想い出す

一緒に食べたやきそば

人混みの中

君とやったキャッチボール

暑い日射しの中

【夏】

小林 もえ 南宮中学校 2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)



奥津 成一 (おくつ しげかず)

- ① 店舗営業課(中央店)
- ② 中野市 西条
- ③ 海釣り・ゴルフ(練習中)
- ④ 業務や色々なことに対して積極的に取り組み、諸先輩方に追いつけるよう努力していきます。また、組合員皆様から信頼されるような職員を目指してがんばっていきたく思いますのでよろしくお願いします。

堀内 寛信 (ほりうち ひろのぶ)

- ① 店舗営業課(中央店)
- ② 中野市 片塩
- ③ 特技 バイク
趣味 たまに遠出する事
- ④ 信頼される職員を目指し地域の皆様方とJA中野市に貢献出来るようになりたいと思います。まだ未熟ではありますが、今後も自分に今出来る事を精一杯努めてまいりたいと思います。よろしくお願いします。



村橋 将道 (むらはし まさみち)

- ① 店舗営業課
(中央店 北信病院内)
- ② 長野市 大豆島
- ③ ボウリング・テニス
- ④ 4月からJA中野市職員の一員となりました。社会人としてまだまだ至らないところもありますが、JA中野市の組合員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。見かけたら気軽に声をかけて下さい。



久野 将希 (くの まさき)

- ① 園芸課
- ② 中野市 間長瀬
- ③ スポーツ(バスケ・野球)・釣り
- ④ 入組から1ヶ月程経ってしまいました(5月現在)。時間が経つのが早いということは楽しく充実した日々が送れているからと思っています。自分の明るさを精一杯組合員の方や職場の先輩方に振りまいていけたらと思います。



万に備えよう わが家の防災

土砂災害はどこで起きる？

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

前回、地球温暖化による降水量の増加による洪水被害についてお伝えしましたが、降水量の増加によって、もう一つの自然災害が増加傾向にあります。それが「土砂災害」です。一定以上の傾斜のある斜面において起きる土石流や崖崩れ、地滑りなどは、山岳部などで降雨量が増えたと恒常的に起きるものなのですが、近年ではそれらが人の住む地域でも数多く発生し、多くの被災者が発生する大規模な「土砂災害」になってしまっています。

2014年8月には、広島市で死者73人、負傷者39人、家屋の全半壊が200を超える土砂災害被害が発生してしまいました。日本の国土の7割は山岳地、丘陵地が占め、他国よりも降雨量が多く、過去にも多くの被害は発生していましたが、近年少ない土地を有効利用しようと、宅地開発によって住宅地域が山麓まで入り込んでいくような場所が日本全国で見られます。土砂災害の発生件数は30年前には700~800件で推移していましたが、この10年の平均は1000件を超えています。これは降雨量の増加とともに、土砂災害が発生しやすい場所そのものが増えてしまっていることが考えられます。こうした地域では自分の生活するエリアのどこに「土砂災害」の発生する可能性があるか、十分に把握しておく必要があります。

国土交通省は全国約53万カ所の「土砂災害危険箇所」を指定、公開しており、ホームページなどで確認できます。まずは自分の生活圏にそのような場所がないか確認することが重要です。土砂災害は発生前の前兆現象があります。斜面にひび割れができる、水が噴き出す、土のにおいがするといった現象があれば、たとえ避難勧告や避難指示が出る前でも、安全な場所に移動するなどの早めの行動が必要になります。

◎ 国土交通省【土砂災害危険箇所】
http://www.mlit.go.jp/river/sabo/link_dosya_kiken.html



健康百科

無理なダイエットにご用心

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

肥満は体に余分な脂肪が付いた状態をいうのですが、これには、おなかの内臓周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型」と、皮膚のすぐ下に脂肪がたまる「皮下脂肪型」の二つのタイプがあります。



おへそ回り(腹囲)を測ってみて、男性80cm、女性90cm以上あれば内臓脂肪型肥満が疑われます。内臓脂肪型肥満は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、脳梗塞、などの命に関わる病気を起こしやすいので要注意です。

そこで肥満をなくそうと、強くダイエットするという人がいますが、それがあまり極端になってはかえって危険です。すなわち、まず大事な朝食を抜かないことです。昼間に取った食事のエネルギーは、消費の方向に働き、夜はエネルギーを蓄積する方向に働くので、夜遅く食べることは、肥満につながります。

次に早食いする(食事を済ますのが早い)と食べる量も増えます。いつもの倍ほどの時間をかけ、よくかみ、かむ回数(30回以上)を増やしてゆっくり食べれば、食べる量は自然に減らせます。

外食は脂質や塩分も多く、濃い味になりがちで、野菜も不足気味です。丼物やそば類だけのメニューよりも定食を選ぶこと。痩せるためといっても、ご飯などの主食は極端に減らさないこと。炭水化物を減らすと、体は必要なエネルギーをたんぱく質で代用するため、筋肉量が減少するだけでなく、かえって太りやすくなります。

体重はできれば毎日測りましょう。起床時より寝る前の方が1kgくらいは増えますが、翌日には戻るのが普通です。毎日測ると、どんな食事が体重に大きく反映しているかが分かります。

BOOK

家の光図書のご案内



もしものときに役立つ
**わが家の
 防災
 ハンドブック**
 山村武彦 監修
 1,200円+税



**「ガサガサかかと」
 が危ない!**
 足の手入れが健康寿命を延ばす
 高山かおる 著
 1,200円+税

CD



Shout it out
青春のすべて
 発売中
 1,111円+税
 ポニーキャニオン

**Bossa Brasilia
 2016**
 7月20日発売
 2,500円+税
 ポニーキャニオン



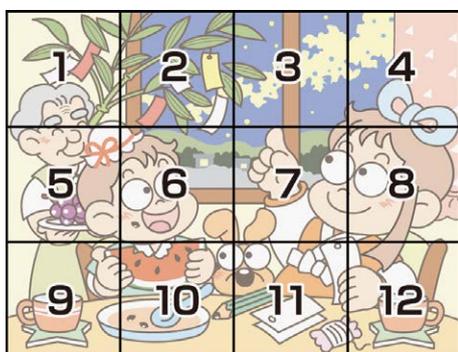
DVD



**HEROES REBORN
 ヒーローズ・リボーン**
 [DVD-BOX]
 7月22日発売
 6,800円+税
 発売・販売元:NBCユニバーサル・
 エンターテインメント

**マネー・ショート
 華麗なる大逆転**
 [ブルーレイ+DVDセット] 発売中
 3,990円+税
 発売・販売元:NBCユニバーサル・
 エンターテインメント





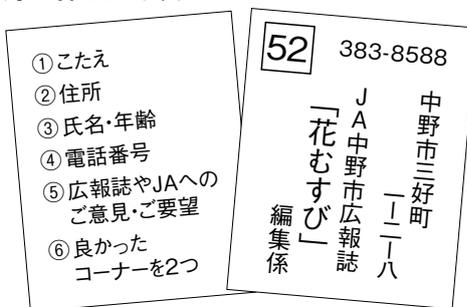
応募の締切は7月20日(水)

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)

●6月号の答え

- 2 … 木の葉が増えている
- 3 … 家の照明が消えている
- 8 … 魚の向きが違う
- 9 … Tシャツの袖にラインがない
- 10 … 犬の視線が違う



- 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

・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。

俳句 芋川菊水 選

万緑や 縦に流るる 千曲川
山口耕一

仕上りし 浴衣かけたる 衣桁かな
吉原 路子

夫偲ぶ 抑留薄らぐ 夏の月
湧田 久枝

虹の空 世界を跨ぎ 平和来る
細田 吉男

海水浴 皆で楽しみ 小麦肌
高梨 美代志

大玉を ポト／＼ 落とし 摘花かな
松井 義典

手枕の 至福の刻を 昼寝覚め
芋川 菊水

短歌 武田良文 選

春雨に 濡るる 辛夷の 勢ひて 萼に 溢れる 花びら 白し
千葉 和子

カッコウの 声を 聴きつつ 励みたる 家庭菜園 日の暮れ 初めぬ
高野 園子

炎天の 草取り 思ひ トラクターの 幅に 畝間 空け 葱を 植えたり
小林 隆

山菜の 旬の 目安と 庭隅の 木下に 植えし こそみ 芽ぐみぬ
山岸 昌夫

降る 雨に 濁りし 池面 揺らしつつ 幾匹の 蛙 互に 鳴きたつ
西山 子エ子

りんごの 咲く この 村里を 一面に 霞みて 一日 降りある 黄砂
豊田 知子

地下タビ 脱ぎ 対ふ 前山の 緑増し 峰に 浮く 雲 消えて 行くなり
豊田 富子

歌会の 友の 賜びし 猫柳 水辺に 挿して 萌芽 待ちをり
町田 豊子

好み言ふ 少女となりし 孫娘 服を選びある さまの 愛しも
小林 かつ子

とし子さんの 人柄 偲び 思ひ出を 祥月 命日 孫子と 語る
小林 民恵

テレビドラマ「真田丸」に 関る 上田城跡 孫ら 導く 娑婆の 二人を
吉田 幸

夕暗む 風に 剪定枝 燃え尽きて 白く 細りし 燐焔 立つ
武田 良文

参加者 大募集!!

JA中野市女性部 歩け歩け健康づくり

志賀高原池めぐり

中野

午前7:30頃
中野市内
各地を出発。



志賀高原

午前8:00 志賀高原池めぐり
美しい池をめぐる遊歩道を散策し
ゆったりと自然を堪能できます。



万座温泉 日進館

志賀草津ルートで
万座温泉 日進館へ
おいしい昼食に乳白色
の温泉をゆっくりお楽し
みください。



中野

午後7:30頃
中野市へ到着。

軽井沢アウトレットショッピングプラザ



お買い物
グルメ、ファッション、キッチン用品と様々な店舗
が並ぶアウトレットでお買い物をお楽しみください。



- 【主催】 JA中野市 女性部
- 【開催日】 7月29日(金) ★雨天決行
- 【歩く時間】 約1時間30分
- 【募集締切】 7月15日(金) ※必着
- 【会費】 8,000円 (女性部員 7,500円)
- 【昼食休憩】 万座温泉 日進館 (入浴タオル・バスタオル付)

※ 当日の行程 ※

中野各地(7:30) ⇒ 志賀高原池めぐり(8:00~10:30) ⇒ 万座温泉 日進館 [11:00(昼食・休憩)] ⇒ 出発[15:00] ⇒ 軽井沢アウトレットショッピングプラザ [16:30] ⇒ 出発[18:00] ⇒ 中野各地[19:30頃]

↑ 大雨等の場合 ↓

中野各地(7:30) ⇒ 志賀高原「総合会館98自然保護センター」資料館の見学 [8:00] ⇒ 万座温泉 日進館[11:00] ⇒ 出発[15:00] ⇒ 軽井沢アウトレットショッピングプラザ[16:30] ⇒ 出発[18:00] ⇒ 中野各地[19:30頃]

※乗り物酔いが心配な方は各自でご用意ください ※小雨時もトレッキングを行いますので、各自レインコート等をご用意ください。

キリトリ

— 歩け歩け参加申込書 —

女性部員 一般 (どちらかに✓)

お名前	電話番号
ご住所	携帯電話
〈会費引落口座〉 名義	□座番号
※当日連絡が 取れる番号	
お届印	

(歩け歩け健康づくり終了後、上記口座より会費の振替処理を行います)

※参加申込は、申込書に記入し該当のグループ長へ提出してください。グループ長 ⇒ 事務局へ
 ※女性部以外の方はJA事業所又は本所企画調整課まで提出してください。
 ご記入いただきました個人情報、バスの配車手配・参加者数の把握・会費の口座振替以外には利用いたしません。また、携帯電話の番号も当日の連絡以外には利用いたしません。