



花むすび

Hanamusubi AUGUST 2016

8

特集

営農の現場から

チャレンジ野菜づくり 野沢菜、たまねぎの栽培

暮らしのメモ 冷やっこのいろいろトッピング & 変わりそうめん



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

「一つ一つ丁寧な仕事を心がけ、
美味しいぶどうを作りたい」

長丘・田麦

おおつか みつひさ

大塚 光久さん(33)



厳

しい暑さと、一斉に鳴きはじめてセミの声が本格的な夏の到来を感じる7月下旬、ぶどう棚で出荷間近の果実を確認する姿がそこにありました。光久さんはご両親と一緒に2ヘクタールの畑で農業を営み、「巨峰」「シャインマスカット」「ナガノパール」などのぶどう栽培を中心に和梨やりんごなども作る果樹農家です。就農して4年目、農業という仕事は毎日楽しいと話す光久さん。美味しくて高品質なぶどうを作ることを目標に日々奮闘しています。

——なぜ農業を始めようと思いましたが

30才になったら家業である農業を継ごうと考えていたことや、同年代の多くの人が就農し、皆楽しそうに農業をしていたことがきっかけでした。以前は水周りの職人として、建築現場などで最終の仕上げ工程を行う仕事をしていましたが、一から物を作る農業という仕事に魅力を感じたこともあり就農を決めました。農業は自分で時間を自由に調整できるのがとても良いところですが、相談できる家族や仲間がいなければ、始めようと決心できなかったと思います。

2 — 農と共に

大塚 光久さん

4 — 特集

営農の現場から

6 — チャレンジ野菜づくり

野沢菜、たまねぎの栽培

8 — 営農情報

果樹の病害虫について ～うどんこ病～
被災地熊本への支援

10 — 緑の風

各地の話題

12 — 暮らしのメモ

冷やっこのいろいろトッピング
& 変わりそうめん

今月の一台／私の食育日記「食の大切さ」

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

更年期障害との付き合い方

万が一に備えようわが家の防災

雷を避ける方法

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 山田常勤監事

20 — 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



塩野谷 心暖(こはる)ちゃん(6歳)

(父・拓さん、母・亮子さん／中野市竹原)

保育園がお休みのときは、いつもお父さんの畑で四葉のクローバーを探したり、花のかんむりを作って楽しんでます。家ではディズニー映画の歌や、保育園で覚えた歌をとっても上手に歌ってくれるそうです。

大切にしているものはカピバラのぬいぐるみと新しい自転車！自転車は早く補助輪が取れるようにとがんばって練習しています！

大好きな食べ物はお父さんの作ったももやぶどう。

将来の夢はケーキ屋さんになること、お父さんお母さんの役に立つことと答えてくれた優しい心暖ちゃんでした。



仕事を頑張るための秘訣は

家族のために頑張っています。モチベーションをあげるには家族を想うこと。でも、家族のために頑張っているけど、頑張った分だけ仕事が忙しくて、家族と過ごす時間が少なくなることも悩みの種ですね。だからなるべく余暇の時間は家族との時間を大切にしていきます。皆で買い物に行ったり、ご飯と一緒に食べる何気ないひとときが息抜きになります。

JA青年部長丘支部に入って

就農と同時に加入した青年部ですが、もともと地元のお祭りや消防団でも部員とのつながりはありました。でも、入ってみて感じたことは、

農業をやっていると感じることは

ぶどう栽培は、自分のうちで作っているものと比べて、他の人が作ったものは品種が同じでも大きさなど全然違うものになることにはとても驚きました。だから、JAの講習会に積極的に参加したり、すごいなと思う人の園地に見学をお願いし、摘粒や枝の管理など、勉強したことはすぐ実践しています。でも、真似だけ

青年部の盟友はお互いに刺激し合い、より良い農産物を作ろうと意識を高めていきます。うちの畑を見にくてくれて「今どんな進み具合なの？」と気にかけてくれたり、皆で頑張っているという環境がありました。いい仲間にも恵まれました。

栽培へのこだわりは何かありますか

中野市のぶどうは味だと言われていて、食べて美味しいと言われるぶどう作りを一番に意識しています。なので、基本に忠実に丁寧な仕事を心がけています。前の仕事で職人だったこともあり、品質を高く収量を上げるためにはどうやったらいいのかなどを考えながら、一つ一つの工程をしっかりやることで、自分が納得できるぶどうに仕上がると思っています。

今後の展望は

今後はぶどうの栽培面積を増やし、農家の先輩方から一人前のぶどう農家として早く認めてもらえるようになりたいです。





◆ 全国モモ研究大会長野県大会

6月16日と17日、第51回全国モモ研究大会が長野県にて開催されました。大会テーマとして「高品質・早期多収・軽労化へのチャレンジ」が掲げられ、JAグリーン長野管内や他県産地におけるモモ栽培の取り組み紹介、凍害対策の台木および資材の研究発表が行われました。

近年、多くの産地で生産者の高齢化に伴う担い手不足、経済不況による価格低迷、土地開発等による栽培面積の減少などが問題となっており、このような状況下で高品質なモモを生産すべく、JAグリーン長野管内では疎植低樹高栽培への取り組みが行われています。大会視察では山梨県「大草流仕立て」をモデルにした「篠ノ井流大草仕立て」、主枝と亜主枝・側枝の単純な構成からなる「斜立主幹形」、山梨県発祥の「大藤仕立て」の3つの園地が紹介されました。いずれの園地も列間・樹間が広く、軽トラや作業車等をスムーズに乗り入れることが可能で、軽トラを樹に横付けできることで、収穫時の運搬の労力を削減できる上、運搬時に発生し易い押しキズの発生も防ぐことができ



【大藤流仕立て】

枝の分岐部が低く枝数も多い。
枝の背面から出た太く立ち上がった枝にも着果させている。

るそうです。また、いずれの仕立て方においても、樹高が5尺の脚立ですべての作業ができる程度に低く抑えられており、作業の省力化・軽労化が図られていました。

研究発表では苗木若木の枯死や胴枯病等の樹体凍害が取り上げられ、発生の事例や発生軽減対策の紹介が行われました。樹体凍害発生の一要因として、樹体内のデンプン含量や糖含量の少ないことが挙げられ、特に生長が盛んな2～5年生の樹では成木に比べ含有量が少ないため対凍性に劣るそうです。幼木期は着果負担を軽くし、多肥を避け過度な剪定をせず、葉の枚数を多くして貯蔵用分を増やすことが大切であるとの見解がありました。また、凍害に強い台木として「ひだ国府紅しだれ」が紹介されました。この「ひだ国府紅しだれ台」は慣行台木のおはつも台に比べ、樹勢はやや弱くなり幹周や樹幅が小さく樹冠の拡大が遅れる傾向があるとのこと。そのため、おはつも台より初期収量は劣るものの、ゆっくりじっくりと年輪を重ねて肥大することが対凍性向上に起因していると考えられています。

JA中野市のモモ栽培においても生産者の高齢化に伴う担い手不足、他品目との複合栽培による作業の重複という状況の中で、適玉で糖度が高く着色もよい高品質なモモを生産するため「チャレンジ」していく必要があります。新しい技術や資材の導入、各種作業の効率化・軽労化・安全確保、「ひだ国府紅しだれ台」導入による樹体凍害対策、定期的な植え替えによる生産性や収量の維持など、生産の中で改変していく点は多岐に及びます。原状回復のみを考慮した作業を行うだけでなく、2年後・3年後と未来を見据えた栽培に努めることが重要であると考えます。

園芸課 佐藤 拓矢

◆ 国際フラワーフォーラム2016 in 松本!!

7月8日と9日、JAシャクヤク部会と花き研究会は松本市で開催された「国際フラワーフォーラム2016」を視察してきました。

現在、花き栽培を取り巻く状況は生産者の高齢化等により生産量の減少が続くとともに、若年層の花離れが顕著となり、長期的な消費の減退が懸念されています。このような中、平成26年度に産業・文化の両面から振興を図る「花きの振興に関する法律」が施行され、全国各地で関係者が連携協力した取り組みが活性化しています。

今回初開催となる「国際フラワーフォーラム2016」

は“信州から発信～花き新需要創出と花き産業の新たな展開”をテーマに掲げ、高品質でオリジナリティーとバラエティーに富む国産花きの魅力や、花の教育・医療・福祉分野などへの幅広い活用を産・学・官の連携により国内外へと発信することで、花きの生産振興と需要拡大に資することを目的としています。

当日はホテルブエナビスタやキッセイ文化ホール、長野県野菜花き試験場をメイン会場に、トルコギキョウの新品種展示会(185品種)や、花きの生産販売・活用に関する様々な講演が行われました。

園芸課 小島 卓也



【篠ノ井流大草仕立て】 樹高が低く作業しやすくなっている。



樹の間隔が広く軽トラを横付けして作業ができる。



【斜立主幹形仕立て】 樹の間隔を広くとり南方向に斜立させてある。



枝の構造が単純で効率的に作業ができる。



花きの栽培管理について展示されたコーナー



展示されたトルコギキョウの新品種

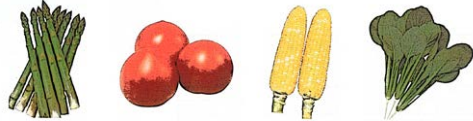
チャレンジ!

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!

【野沢菜、 たまねぎの栽培】

今回は野沢菜とたまねぎの栽培方法や
ポイント等をご紹介します。



..... 野沢菜

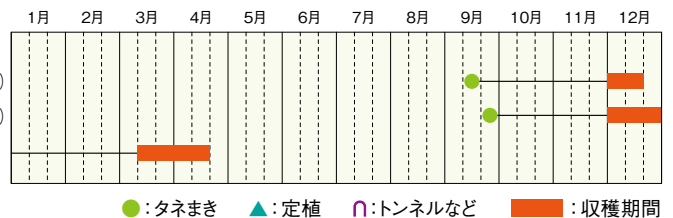
原産地 1756年、野沢温泉村健命寺の住職が京都から持ち帰った和種系の天王寺カブと同系の地域在来カブとの交雑後代説が有力です。

病害虫 アブラナ科特有の病害(根こぶ病・軟腐病)や、コナガ・アオムシ・ヨトウムシなど。

栄養特性 ビタミンA・B2・C・カルシウムなどが豊富に含まれ、食物繊維も多い。

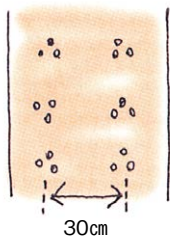
栽培こよみ

露地栽培
(標高500m以上)
(標高500m以下)
(芯摘み菜)



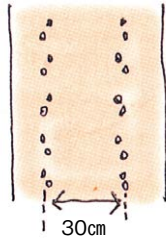
注目の品種 根こぶ病の発生が多いところは抵抗性のある品種「野沢菜信濃」がオススメ

図①: 播種と間引きの仕方



点 播

- ① 板さねなどで、深さ1cmの播種溝をつくる
- ② 2〜3粒を点播する
(種子間距離を0.5〜1cmとる)
- ③ 溝を埋め、軽く板で圧する
- ④ 葉が重ならないように間引く
- ⑤ 本葉4〜6枚時に1本立ちにする



条 播

- ① 板さねなどで、深さ1cmの播種溝をつくる
- ② 条にそって適時散播する
(種子間距離を1〜2cmとる)
- ③ 溝を埋め、軽く板で圧する
- ④ 葉が重ならないように間引く
- ⑤ 本葉4〜6枚時に1本立ちにする

【畑の整え方】

肥料は全面散布し、20cm深さに耕起。2条植えの畦幅は60〜70cmにする。排水不良や滞水不安な場所は高畦にしましょう。

【播種・定植】

直播が適する。1株あたり3〜4粒、覆土深さ5〜10mm程度の点播きか条播き。(図①)

【追肥・管理】

追肥は本葉3〜4枚時の間引き以降に行いましょう。

【栽培ポイント】

① 良い種子を色で見極める

野沢菜の種子には黒いものと赤っぽいものが混合しています。黒い種子は完熟したもので生育が早いですが、赤い種子は生育が遅くなりますので、種子の選別に気をつけましょう。

② 播種は気候を考えて

寒冷な気候を好む大根や野沢菜は、夏の暑い時期に播種すると生育が悪く、病害虫も多く発生します。近年のような残暑が続く年は、涼しくなってから播種しましょう。

③ 西日を避けて日陰をつくって栽培する

暑さを嫌う野沢菜の性格を考え、強い西日が当たるのを防ぐために、畑の西側に作物を植えて日陰をつくり、その場所に野沢菜を栽培してみましょう。



MEMO カブも食卓に!

捨てられることの多い野沢菜のカブですが、千切りや短冊切りしてごま油でぎんぱら風に炒めたり、薄くスライスしたものを浅漬けにしたりしても美味しくいただけます。

—— キャベツの夏まき栽培 ——

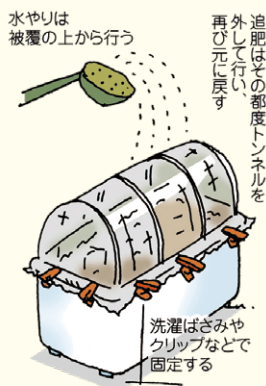
温暖地で8月に植え付けるキャベツの栽培を夏まき栽培といいます。夏まき栽培は、暑さや病害虫の対策が大変で、一見難しそうですが、生育の後半は、冷涼な気候を好むキャベツの生育適温期に入ります。適期に種まきをすれば、厳寒期の前に収穫を終えることができます。

ベランダ栽培では園芸店や農家から苗を購入して始めるのが良いでしょう。コンテナにじかまきする方法もありますが、この場合は7月下旬から8月上旬の間に種まきをしないと間に合いません。品種は小型で生育が早い年内収穫用を選び、初心者にはミニキャベツがおすすめです。

キャベツの成長と結球は、コンテナの大きさと関係するので、球を大きく育てたいときは深さ30cmくらいの深型にしますが、深さ20cm弱の標準型のコンテナでもそれなりの大きさに育ちます。株と株の間は20cmぐらい開けて植え付けるので、縦横が60cm×20cm程度の標準的なコンテナでは1条植えで、1コンテナ当たり3株です。じかまきするときも株間や本数は同様で、1カ所3～4粒を点まきし、間引きを行いながら、本葉4～5枚の時期に1本にします。

追肥はぼかし肥を使い、植え付け後10日目に1回目を行い、その後20日ごとに1回、1株当たり10gを施します。水やりは適宜行いますが、結球が始まったら特に多めにします。これとは別に、ニーム油かすを株の周辺の土面と外葉の葉面に1株当たりひとつまみ(3g)ずつ、バラバラとまきます。ニーム油かすは独特の臭いがあるので、ベランダでの使用は、周辺の状況を考えて十分に注意してください。

防虫対策として、コンテナをサンサンネットか不織布でトンネル状に被覆すると効果があります。虫が裾から入らないように、裾をコンテナの縁に折り返してから固定します。トンネルは11月になったら外して太陽の光を十分に与えます。また、ある程度の寒さに当たった方が甘味も増します。



■ 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。

たまねぎ

原産地 北西インドから中国西域に至る中央アジアと推定されます。

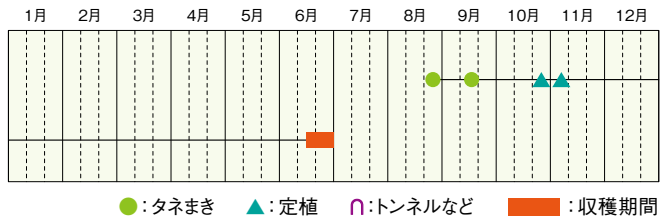
病害虫 ベト病・サビ病、タマネギバエ・ネギアザミウマなど。

栄養特性 カリウム・カルシウム・リン・鉄分などを含んでいます。その他に、生理活性物質を多く含み、薬用効果(血栓予防)などが注目されています。

栽培こよみ

露地栽培
(1年目)

(2年目)

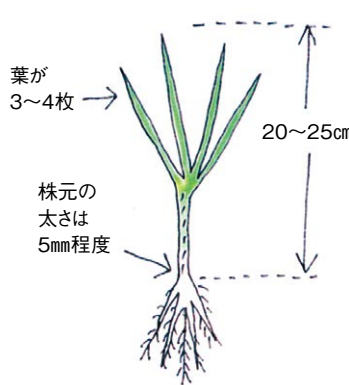


● : タネまき ▲ : 定植 ■ : トンネルなど ■ : 収穫期間

注目の品種

- ・玉太りよく辛味の少ない主力品種「七宝甘70(七宝)」
- ・自家用にはつくりやすく甘味が強いサラダ用の「ラッキー(渡辺採種場)」
- ・早生の赤色タマネギ「鈴平(カネコ)」「東京レッド(武蔵野)」

図②：良い苗



追肥の時期は定植後1ヵ月後と、球の肥大が始まる頃の2回。あとは必要に応じて施肥しましょう。

図③：収穫の仕方



【畑の整え方】

根張りをよくするために少し深めに(約30cm)耕起しましょう。

【播種・定植】

60～70cmの畦幅に1条植え、間引き後の株間は10～15cm程度にしましょう。また、植える苗は20～25cm程で、株元の太さは5mm程度のものが良いです。(図②)

【施肥・追肥】

【収穫・保存のコツ】

① 株の80%程度が倒れたら
収穫の適期です。

収穫は好天日に行い、球根部を持って引き抜きます。(図③)

保存は風通しの良い場所、5～6個ずつ葉を束ねて、日の当たらない軒先や倉庫に吊るしておく、半年ほど保存できます。



今回は、りんごをはじめ、ぶどう、シャクヤク、ズッキーニなどで今年大発生した「うどんこ病」についてご紹介します。うどんこ病の発生要因、生態を理解し、来年度からの対策として参考にして下さい。

1 うどんこ病とは

5月頃から発生し、葉や枝、茎などに「うどん粉」をまぶしたような症状がみられる病気です。今年は5月にりんごの枝や葉で発生が見られ、6月下旬になるとぶどうの粒やシャクヤクの茎と葉でも症状が見られました。今回は、りんごとぶどうの「うどんこ病」の症状についてご紹介します。

・りんご

発芽期から開花期までの2週間ぐらいの期間に被害のある枝から葉に感染します。感染すると白い粉に覆われ、やがて伸長が停止するとともに葉が写真のように奇形化します。うどんこ病にかかっている芽は健全な芽の発芽に比べ10日程度遅れて展葉し、発芽とともに菌糸も生育をはじめ、葉やつぼみを侵し、うどん粉をまぶしたように真白になります。それを放置すると風によって飛散し新梢葉に伝染します。うどんこ病の多発による光合成機能の低下などにより、果実の収量や品質に影響が出てしまいます。



・ぶどう

5月中下旬の初期では、葉に発生し、開花前の花穂が侵されると、^{しこう}支梗や花穂全体が白粉におおわれます。昨年はこの症状が見られました。

幼果に発病した場合、始めはクモの糸がからみついたように薄く菌糸が拡がり、その後白色、粉状の胞子が厚く形成されます。肉眼で病果が認められるようになると、その房の3分の1から2分の1はすでに感染しています。写真はぶどうの粒に出たうどんこ病の病斑です。今年の症状はこちらが多くなっています。

発病果粒は肥大が著しく妨げられ、いわゆる石ブドウとなり成熟しません。

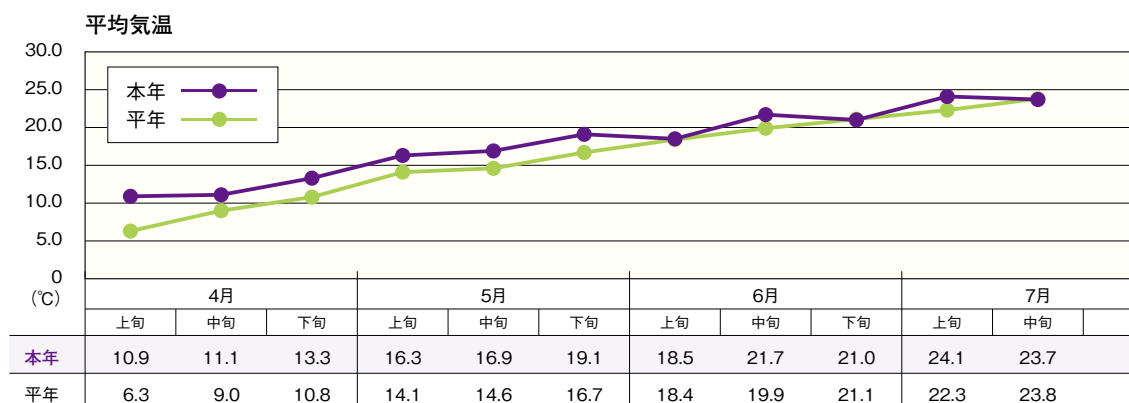
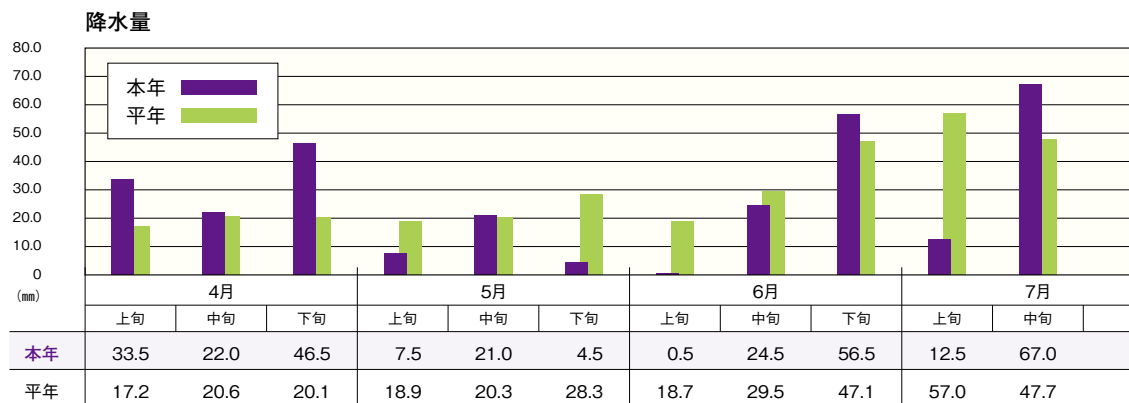


2 うどんこ病が発生しやすい条件

発生時期は春先から初夏にかけて、気温が高めに推移すると発病が多くなります。また、乾燥を好むので、降水量が少ないと被害が多くなります。

主な伝染方法は胞子の「風」による飛散で、今年は下図のように5月～6月上旬まで平年比4割と雨が少なく、平均気温が1℃程度高く、風もあった事で例年より発生しやすい環境にあったと言えます。

〔平成28年度 年間気象経過〕



3 対策

◎ 病原菌を園外に持ち出す

先に書いた通り空気感染をしますので、被害部を園外に持ち出す、または埋めてしまうことが非常に有効です。発生量も多く、園外への持ち出しが難しい場合には、病害部分を切除して、地面に落としておくだけでも効果があります。まずは耕種的防除を実践しましょう。

〔実施例〕 りんご：夏季剪定のときに、先刈りにより被害枝梢や被害芽の剪除をおこなう。(健全な芽に越冬している恐れもあるため、先刈りは被害部+健全部2～3芽で実施するとよい)
第1次発生の花(葉)そうを摘み取る。

ぶどう：袋かけ前までに被害果を摘粒する。

◎ 薬剤散布が効果的

うどんこ病は薬剤による防除効果が高いとされます。適期に散布することで、2次発生を防止するなど効果がありますので是非実施して下さい。

〔実施例〕 りんご：開花直前より薬剤散布を定期的におこなう。第1次発生の花(葉)そう上の病害が新梢葉に伝染するところからが防除適期で、防除時期は展葉初期から落花30日後までです。特に開花直前と落花直後の防除は効果も高く重要です。

ぶどう：落花期～幼果期に防除を実施すると効果的です。

今年は、春先からの高温乾燥や強風により「うどんこ病」などの病害虫が発生しやすい環境でした。来年度以降も発生が懸念されますので、定期防除を実施するとともに、耕種的防除で病気の出にくい園地づくりをしましょう。

※詳しい薬剤等につきましては、今年の発生状況を考慮し、担当技術員が防除暦を編成しますので、農業推進会議や防除会議等でご確認下さい。

被災地熊本への支援

うまいサクラamboを熊本の保育園へ!

JAサくらambo部会は被災した保育園2カ所に取り引市場の熊青西九州青果を通じてサくらambo15箱を贈りました。300人の園児たちは見たことのない国産のサくらamboに目を輝かせ、先生と一緒に大喜びしていたそうです。これを聞いた宮澤サくらambo部会長は「子どもたちが喜んでくれて良かった。中野市のうまいサくらamboを味わってほしい」と笑顔で話していました。



お見舞金の寄贈

JA中野市と果樹部会協議会、きのこ部会協議会は被災地の取引先であるコープ九州、西九州青果、JA鹿本の3カ所へお見舞金を寄贈しました。コープ九州では、果樹部会協議会の佐藤さんと畔上さんより、手渡しにてお見舞金を寄贈してきました。

(写真左) お見舞金を受け取るコープ九州の理事長、(写真中央) 果樹部会協議会の佐藤さん、(写真右) 果樹部会協議会の畔上さん

花き新規栽培者説明会

下記日程にて説明会を開催いたします。

■ 8月23日(火) 午後2時 JA本館第2会議室

シャクヤク、コギク、トルコギキョウの栽培方法をご紹介します。
この品目は需要があり、数量がさらに必要です。
収穫が短期間で複合経営にも向いており、はしごに登らないためシニアの方にもオススメです。どうぞお気軽にお越しください。



きのこ料理コンテスト開催

6月30日、中野地域職業訓練センターで「魚介類や海藻類ときのこを使ったうまい料理」をテーマに今年で第5回目となるきのこ料理コンテストが開催されました。

「餃子の皮でもどキッシュ」、優秀賞に山崎幸枝さんの「エビときのこのみそマヨ炒め」、優良賞に根津亜由美さんの「きのこのはんぺんのたらこマヨネーズ炒め」が選ばれました。

このコンテストはきのこの消費拡大を目的として、オギワラグループの(有)荻原きのこ園、(有)ケーアイ・オギワラ、(株)シンシアの3社がJ A中野市と日本きのこマイスター協会とともに合同で開催。事前の書類選考と予備予選を勝ち抜いた同グループの社員20人が、1品につき2種類以上のきのこを使用した料理を出品しました。

日本きのこマイスター協会認定講師で栄養士の塩入審査委員長は「今年度は海産物を上手に使ったことで、きのこの味が引き立つ料理が多かった。今まで一番レベルが高いと感じた。」と講評しました。また主催者を代表し同グループの荻原道保専務取締役は、「美味しいきのこの食べ方を知らない消費者はまだ多い。きのこの料理をもっと発信し、きのこの消費拡大のために今後もさらに腕を磨いてください。」と話し、参加者を激励しました。



上位入賞者の鈴木美和さん(右から2番目)、根津亜由美さん(右から4番目)と荻原道保専務取締役(右から3番目)、荻原大輔常務取締役(右から1番目)



最優秀賞に選ばれた「餃子の皮でもどキッシュ」

女性部 税について学ぶ

6月27日、J Aは女性部員を対象に「農業と暮らしのなかで取り組める節税について」と題し、税についての知識向上を目的に学習会を開催しました。この研修会は今回初めての試みで、当日は多くの部員が参加しました。

講師はJ A営農支援課の職員が担当し、確定申告について実際に申告時に使用する書類なども使い、初心者でもわかりやすいように丁寧に説明しました。また簡単に取組める節税対策として、ふるさと納税を利用した方法や税額を算出する時のポイントなども紹介しました。

参加した部員は講師の話真剣に聞き、「基礎知識を知ることってこんなに節税できるなんて知らなかった。無駄を無くして節税に取組んで行きたい。」と話していました。



税について学ぶ女性部員

J A プラム部会 10周年迎える

J Aとプラム部会は今年で発足から10周年を迎え、節目となる記念大会を7月20日にアップルシティーなかで行いました。

当日は部会員、行政、J A関係者など約70名が出席し、これまでの取り組みや販売実績について報告があったほか、歴代部会長に感謝状と記念品が贈られました。

上原部会長は「部会の発展と継承には豊富な人材が必要。若手農家にプラムの魅力を伝え、次の時代を担ってほしい。」と話した。また、「結果対策はまだまだで、生産量も不安定である。今後もJ Aと部会員が一丸となり、新たな発想を持って取り組んでいきましょう」と力強く語りました。



挨拶する上原部会長

職員が農業実地研修

J A 中野市に入組し今年で2年目の職員5名が、7月6日と7日に管内の果樹農家で農作業を体験しました。研修を通じて、農業の現状を把握し今後のJ A業務に活かす事が目的です。

竹原地区の武田晃さんの園地では、店舗営業課北部店の原康二郎さんと店舗営業課西部店の山本崇司さんがワインぶどうの除葉作業を行いました。2人は農作業の経験がほとんどなく、慣れない作業に戸惑いながらも熱心に取り組んでい

ました。

2人は「品質の良い農産物を作るため、作業一つに生産者の努力を感じました。今後もJ A職員として、地域農産物の重要性をさらに学びながら業務に励みたい」と意気込みを語っていました。

今回研修を受けた5名は今秋、きのこ栽培を営む農家でも実地研修を体験する予定で、より生産者の立場になって考え行動ができる職員を目指します。



除葉作業を体験する職員

きゅうり現地栽培講習会開催

きゅうり部会は7月14日、倭地区の小林三千年さんの圃場で露地栽培きゅうりの現地講習会を開催しました。今回で2回目となる講習会ではきゅうり育種の専門会社(株)ときわ研究所中部営業所所長の滝沢さんを講師に迎え、部会員約40名が品質の良いきゅうりづくりや長期収穫のポイントを学びました。滝沢さんは「今年は定植後から高温傾向で乾燥状態が続いている

ため、樹勢維持が長期収穫・多収穫のポイントになる。梅雨の曇天で抑えられた樹勢の回復を図るためにも、液肥や追肥をこまめにおこなってほしい。」と話していました。講習に参加した和田部会長は「きゅうりの生育は順調。今年こそ販売目標の1億円に達するようJ Aと部会員が丸となって取り組んでいきたい」と意気込みを語っていました。

トルコギキョウ子どもたちへ贈呈

J Aと花き協議会は管内で生産されている花をもっと知ってもらおうと、市内の小中学校へトルコギキョウの生花を贈呈しました。

7月5日、延徳小学校で贈呈式が行われ、J A花き研究会の役員が出席しました。当日はきれいに咲いた「レイナピンク」、「ロジーナラベンダー」、「冬のマリア」などの5品種と中野市で生産されている花のポスターを用意。花き研究会の小林会長が、同小学校の原校長へ手渡しました。

原校長は「大切に飾らせていただく。校内が明るくなり、子どもたちも喜ぶと思う。」と話し、ポスターと生花は各クラスにわけて目立つところに飾るそうです。小林会長は、「美しいものを見て美しいと思える心を、多くの子どもたちに持つてもらえたら嬉しい。」と話していました。



トルコギキョウの花束を原校長(手前右)へ手渡す小林花き研究会会長(手前左)



変わりそうめん

えのき入り! 肉みそそうめん

材料 (2人分)

そうめん	200g
豚ひき肉	100g
えのき	100g
長ねぎ	適量
きゅうり	1本
ミニトマト	2個
しょうが・にんにく	各1片

調味料

みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ① フライパンに油少々を熱し、長ねぎ、しょうが、にんにくのみじん切りを入れ香りが出たらひき肉と小さく切ったえのきを加え火が通ったら、調味料を加え煮詰める
- ② そうめんをゆで冷水で冷やしよく水気を切る。千切りにしたきゅうりと①の肉みそをのせミニトマトを飾る
- ③ めんつゆをお好みでかけて食べる



ピリ辛キムチそうめん

材料 (2人分)

そうめん	200g
キムチ	50g
きゅうり	1本

たれ

コチュジャン
酢
ごま油
めんつゆ

すべて大さじ2
混ぜ合わせておく

作り方

- ① きゅうりは千切りにし、キムチは小さめに切っておく
- ② そうめんをゆで冷水で冷やしよく水気を切る。ボールにそうめん、たれ、①を入れて混ぜ合わせ器に盛り付ける



食を愛する私は、食べることは生きること、そんなふうに思っています。わが子の小さな体も毎日の食事で少しずつ大きくなっていると思うと、1回の食事も感慨深いものに思えてきます。そんな思いもあって、わが子にも食を大切にする子になってほしいと願っています。

しかし、最も食のえり好みをするといわれ、いやいや期でもある2歳の息子。これが食べたい、これじゃないという主張が激しくなってきました。先日そんな流れから、おかずをお皿ごと投げ飛ばされてしまいました。毎日必死で料理をしている母親にとつて、とても悲しい瞬間です。投げないで!と言っても本人はいたずらの延長なのか笑っています。そのとき、どのようにこの悲しさを伝えればよいのか、とても悩みました。

「このお野菜はね、農家の方が一生懸命……」と話してみても、2歳になった子の息子には知らない単語が多過ぎますし、「お魚にだって命があつてね」という生命の教育もさすがにまだ早い気がします。そこで悩んだ揚げ句、「今投げたお野菜はね、パパが毎日お仕事に行ってくれているおかげで食べられるんだよ。このご飯のためにパパは遊びたいのを我慢してお仕事に行っているんだよ」と言ってみました。パパと遊ぶのが大好きで、最近お仕事に行くというのを理解してきた息子には一番伝わるのではと思ったからです。すると、ひたすら考えているような顔をしていました。そして次の食事のとき、「パパお仕事

私の食育日記

「食の大切さ」

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/>



冷やっこのいろいろ トッピング&変わりそうめん

いつも食べている夏の定番メニュー「冷やっこ」と「そうめん」
普通に食べるのもおいしいけれど、ちょっと飽きてきた・・・
そんな時はかんたんアレンジレシピで家族も喜ぶ! 私も楽チン!
新定番メニューにしませんか。

冷やっこのいろいろトッピング

材料はお好みの量でトッピングしてみてください!

薬味はたっぷりが
おいしい!



ちりめんじゃこと薬味たっぷり冷やっこ

トッピング材料

- ・ちりめんじゃこ
- ・しそ
- ・みょうが
- ・白ゴマ
- ・ごま油/大さじ1程度

作り方

- ① しそとみょうがは粗みじん切りにし、薬味をすべて豆腐のにせる
- ② フライパンでゴマ油をじゅうぶんに熱し①の上からジュッとかける
- ③ しょうゆをかけて、どうぞ



なめ茸冷やっこ

材料

- ・なめ茸
- ・小ネギ(小口切り)
- ・あげ玉
- ・しょうが(すりおろし)

作り方

材料をすべて豆腐のにせるだけ



梅玉冷やっこ

材料

- たまねぎ …… 1/3個
- 梅干し …… 2個
- かいわれ …… 適量
- かつおぶし …… 適量
- めんつゆ …… 適量

作り方

- ① たまねぎはスライスして水にさらして水気をきり、種をはずした梅干しと和える
- ② 豆腐の上に①、かつおぶし、かいわれを順にのせ、めんつゆをかける



TOYOTA

プレミオ
PREMIO

人生を、 祝福する。

正統派セダンとして
変わらぬ魅力を物語る、プレミオ。
その優雅さをいちだんと磨き上げています。
オーナーとなられる方の、
これまでとこれからを祝福するために。

衝突回避パッケージ™Toyota Safety Sense C™

発生割合の高い事故に対応する3つの先進安全機能をパッケージ化しました。同時に、各機能の信頼性を高める高精度な検知センサーを新開発。いま最先端の技術革新の成果を組み入れ、ドライバーの安全運転を多面的にサポートします。

[1.8X、1.5Fにメーカーオプション。その他に標準装備]

[2WD 1.5F]
JC08モード走行燃費
(国土交通省審査値)

19.2km/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) 190.8万円～

【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

今月の
一台

行っちゃったね。「飯食べられるね。いただきます」と言いました。子どもながらに少しは理解してくれたのではと、とてもうれしい気持ちになりました。

食の大切さは、成長とともに食育を通していろいろな角度から学んでいくものです。今は、そのとき息子の心に響く言葉を探して、毎日食べられていることが幸せなこと、感謝すべきことであるというのを少しでも感じてくれればと思います。

青年部市場流通研修

青年部は7月11日と12日、果樹や菌茸類における市場の情勢を知ることや都市型農業の実態を学ぶため、東京都の大田市場と都市部の世田谷にある園地を視察しました。

初日はJA世田谷目黒、世田谷ブドウ研究会の木村ぶどう園を視察しました。住宅地に囲まれた場所に位置する約20アールの圃場で、ぶどうや野菜を栽培し、主に観光農園として経営されていました。また、圃場の隣にはカフェが併設され、農産物の直売も行っていました。このブドウ研究会は都市型農業の目的として、利益だけを求めるのではなく、地域の子もたちが身近なところで自然とふれあう大切さや、地域へ新鮮な農産物を提供することとしているそうです。

翌日に視察した大田市場では、場内の見学後、東京青果(株)との意見交換会を行いました。

研修後、竹内委員長は「都市部でも、食を担う農業が地域貢献へつながっている大切な産業であることを感じた。充実した研修になったと思う。」と話していました。



(上) ぶどう園で真剣に話を聞く盟友
(右) 併設されたカフェ



(上) 女性部 (下) レディースカレッジ

A-COOPのお酢で料理講習会

女性部とレディースカレッジは7月5日、A-COOPのお酢を使った料理講習会をそれぞれ開催しました。

昨年行ったこの料理講習は「定番メニューになる」と大変好評で、今年も大勢の参加者がありました。さっぱりとした酢のメニューは、暑い夏の食欲減退や疲れた体にも良く、酢は食中毒予防にもなるなど、今年も楽しくおいしく学ぶことができました。

青年部が「青年の日」で交流深める

青年部は7月15日、長野県青年部協議会全体親睦会「青年の日」にスポーツを通じて、他JAの青壮年部員らと交流を深めました。

1泊2日で行われた親睦会は伊那の大芝公園で開催され、マレットゴルフやゴルフで汗を流した後、夜にはバーベキュー大会でさらに親睦を深めました。意気投合した盟友らはお互いに今後の展望などを語りあい、懇親会はおおいに盛り上がりしました。

参加した盟友からは「世代を超えて同じ農業者としての悩みや喜びを共感し合えた。充実した楽しい交流会になった。」という声が聞かれました。



交流を深めた青壮年部の仲間たち



【優勝】七瀬チーム



【準優勝】栗林・立ヶ花チーム



【第3位】田麦チーム

年金友の会 ゲートボール大会開催

第36回JA中野市年金友の会ゲートボール大会が、7月1日に市営運動場で開催されました。当日は快晴の中、11チーム総勢66人が参加し、白熱した試合が展開されました。

アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【大きいヘチマ】
堀米 莉彩 延徳小学校 4年



【空までのびたひまわり】
塩崎 実紀 高丘小学校 3年

夏
海に行った
ジャブジャブジャブジャブ
なみの音
いろいろな人の
わらい声が聞こえてくる
わらい声を聞くと
わたしまで
うきうきわくわく
たのしくなる

【新がたの海に行ったよ】
小山 紗生 倭小学校 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ています。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)



山崎 葵 (やまざき あおい)

- ① 店舗営業課
(中央店 北信病院内)
- ② 中野市 松川
- ③ 絵や漫画を描くこと
- ④ 北信総合病院内の金融窓口を担当しています。まだまだ覚えることがたくさんありますが、1日も早く仕事を覚えてお客様に信頼していただき、役に立てる職員になれるように一生懸命頑張ります。

小林 将徳 (こばやし まさのり)

- ① 店舗営業課(西部店)
- ② 中野市 上今井
- ③ 柔道
- ④ 西部店金融渉外係を担当しています。至らない点が多々あり、ご迷惑をお掛けしてしまうこともあるかと思いますが、一生懸命頑張りますのでご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いします。



船崎 翔矢 (ふなざき しょうや)

- ① 店舗営業課(西部店)
- ② 中野市 東吉田 ③ 野球
- ④ 西部店で金融渉外係を担当しています。JA職員として自分の良い部分を伸ばしていき、短所である部分は改善していくように努力していきたいと思っています。これから仕事に慣れ、お客様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

米澤 卓 (よねざわ たく)

- ① 店舗営業課(西部店)
- ② 長野市 穂保
- ③ バドミントン
- ④ 西部店で金融窓口を担当しています。まずは顔と名前を覚えていただけるよう元気に笑顔で頑張っていますので、よろしくお願いします。



万一来備えよう わが家の防災

雷を避ける方法

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

4月14日、熊本県の震度7から始まった熊本地震において、亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災地の一刻も早い復興をお祈り申し上げます。4月16日に現地に入り、子細にこの災害を検証しましたが、あらためて本欄でもご報告差し上げたいと思います。

8月は、海に山に、家族でレジャーに行く方も多い季節ですが、そこで気になるのが天候の急変。遠くからゴロゴロという音が聞こえてきても、まだ遠いはず、と気にせずレジャーを続行する人もいれば、思わず物陰に駆け込む人もいます。でも、果たしてその判断は正しいのでしょうか？

落雷事故は全国で年平均10～20人前後の被害者が発生し、死亡率の大変高い災害です。私は登山をよく行いますが、遠雷が聞こえてきたらすぐに山小屋などに避難するか、急ぎ下山するかして登山は中止します。

ゴルフ場やグラウンド、河川敷、海上および海岸付近など、周囲に遮る物がない場合に人への落雷事故は多く発生しますが、雷が近づいてきた場合の避難場所として、木陰やあずまや、パラソルの下などは絶対に避けましょう。木やあずまやなどに落雷し、周囲数mに電撃が伝わり、近くにいと感電してしまいます。閉ざされた山小屋、車の中では電撃が表面を伝わって地表面に拡散するので内部に入れば安全です。

建物内では柱や壁から1m以上離れていることも必要です。雷の音が少しでも聞こえてきたら、すでに危険地域に入っています。傘を差すことは厳禁。樹木からは枝を含めて4m以上の距離を置くこと。釣りざおやゴルフクラブなどは体から離し、一刻も早く安全な場所に移動しましょう。



© 国土交通省【レーダー・ナウキャスト】(携帯用)
<http://www.jma.go.jp/jp/bosaijoho/m/radnowc/>

健康百科

更年期障害との付き合い方

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

女性は50歳を挟んだ約10年間で更年期といいますが、更年期にはいろいろな症状が出ることがあります。これを更年期障害といいます。



例えば、のぼせ、発汗、頭痛、肩凝り、目まいなどです。人によっては、物忘れ、不眠など、更年期とは結び付きにくい症状を訴える人もいます。

なぜこのような症状が起こるかという、一つは、女性ホルモンの変動・低下ということがあります。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌は思春期に高まり、40歳を過ぎる頃から次第に低下し、更年期の症状が現れてくるのです。

もう一つは更年期になると、女性を取り巻く心理・社会的要因の変化が関係します。例えば、子どもの独立とか、親の介護をしなければならなくなったとか、夫が定年退職し、いつも家に居ることが多くなるとかで、妻は今まで自由に使ってきた時間と空間がなくなってしまう。そういうことで煩わしく感じてしまうのです。

つらいと感じるときは、更年期外来か、更年期の診察を専門とする婦人科を受診されるとよいでしょう。診察では問診が重要です。自覚症状やストレスの有無、人間関係や生活環境の変化などについて調べます。

さらに血液検査を行って女性ホルモンの値を調べます。その結果によって、ホルモン補充療法といって、エストロゲンを補充して症状を緩和します。

ホルモン補充療法は、5年以上継続すると副作用として「乳がん」の発病リスクが高まるといわれていますが、それより短い使用期間ならば問題はありません。

BOOK

家の光図書のご案内



忙しい人でもすぐに作れる
 いつもの材料で
おいしい和えもの
 大原千鶴 著
 1,300円+税

超図解
 いちばんよくわかる
土と肥料入門
 加藤哲郎 監修
 1,500円+税



CD



おかあさんといっしょファミリーコンサート
しりとりにまぐさ
 NHKおかあさんといっしょ
 横山だいすけ・小野あつこ
発売中
 2,500円+税
 ボニーキャニオン

GLAY
DEATHTOPIA
 (CD ONLY)
発売中
 1,400円+税
 ボニーキャニオン



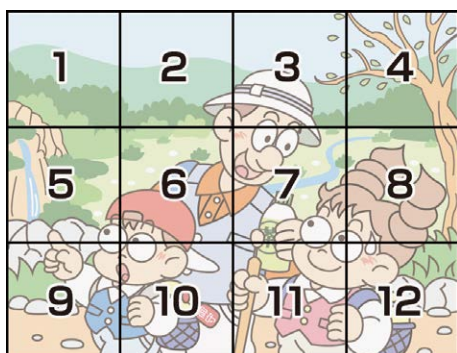
DVD



**セーラー服と機関銃
 -卒業-**
 【初回生産限定】**発売中**
 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

バットマン vs スーパーマン
 ジャスティスの誕生
 【初回仕様】ブルーレイ&DVDセット(2枚組)
発売中
 3,990円+税
 発売・販売元:ワーナー・ブラザーズ・
 ホームエンターテイメント





応募の締切は8月22日(月)

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)

●7月号の答え

- 2 … 星の飾りが短冊に変わっている
- 4 … カーテンが引かれている
- 6 … 頬にスイカの種が付いている
- 9 … カップの模様が違う
- 11 … 机の上の短冊の数が違う

- 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 一丁一八
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

・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

水の面にあひて跳びちる あめんぼう
畦の花 先祖に手向け 盆の花
青空に映ゆるピンクの 木槿かな
溪流の しぶきに光る 岩魚かな
盆踊り 楽しく踊り 筋肉痛
孟蘭盆会 心経唱え 懺悔する
夕陽中 家族揃って 門火焚く

芋川菊水
山口耕一
高梨美代志
湧田久枝
吉原路子
松井義典
神田林

短歌 武田良文 選

久々の雨にモロコシ 勢ひて葉先を伝ひ 露の滴る
待ち待ちし 孫のメールに 心浮き スマートフォン 幾たび開く
日に幾たび 庭に降り立ち 巡りゆく バラの花群 ただに愛しく
足病みて 手入れとどかぬ 庭のつじ 今日 鉢入れ 樹形整ふ
水張田に 夕焼け空の 映る中 一両電車 遠ざかりゆく
梅雨時と モロコシ 枝豆 植えたれど 空梅雨なるか 日照りの続く
老いし 吾 明るく 生きむと 心して いきいき サロンに 友等と集ふ
茎細く 赤色小花 連なりて 庭を華やぎ ツボサンゴ 咲く
草に座し 摘果作業を 一休み 空には 綿雲 ゆっくり 流るる
かつて なき 異常気象の 空梅雨に 乾きし 大畑 土埃 舞ふ
しとしと 降る 雨音 聞きながら 一人の 部屋に 行く 末思ふ
喉元を 過ぎれば 熱さ なのその 軍国亡者 この 頃ぞろぞろ

武田良文
小林 かつ子
丸山 芳信
豊田 知子
小林 民恵
吉田 幸
豊田 富子
山岸 昌夫
西山 チエ子
高野 園子
千葉 和子
町田 豊子

ジェイエイ・アップル(株)工機センター 夏の大展示会

新車・中古車・農業機械・小物商品を
ド〜んと100台以上展示即売!!

8月 **26**金 **27**土

両日とも午前9:00～午後5:00

来て! 見て!
触れて!
たしかめて!



取扱い各メーカー協賛♪
ちょっと早めの
決算セール♪

【お問い合わせ】

ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

年金無料相談会

～ 8月は休日年金相談会が開催されます ～

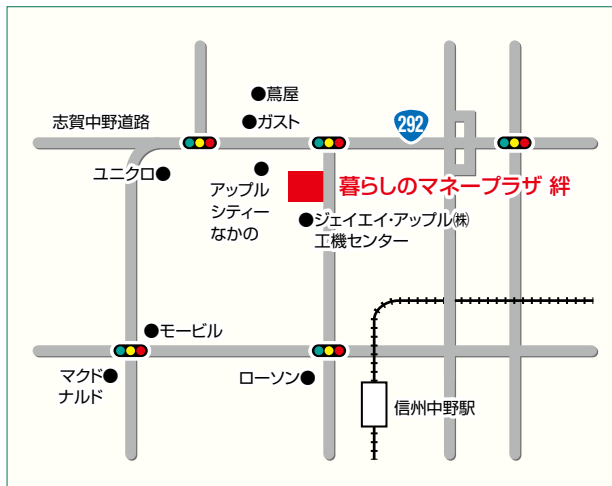
【開催日】 8月16日(火)
8月21日(日)

【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。



7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) 平岡事業所外壁・屋根塗装改修工事建設委員会報告及び見積入札価格交渉結果について
- (3) 平成28年産地パワーアップ事業支援設備資金融資要項の制定について
- (4) 大口貸出先について
- (5) その他

- ① 特別経営再建支援先について
- ② 多目的ホール・組織購買センターの経過と現状について
- ③ 理事会議事録の開示について

協議事項

- (1) 6月末実績検討について
- (2) 監事監査事後処理報告について
- (3) 任期満了に伴う総代選挙の管理者、立会人の指名について
- (4) 地区懇談会の日程及び経費について
- (5) 役員定数・選出方法の見直しの検討について
- (6) 大口貸出金の承認について
- (7) 長野県JAバンク農機具等購入応援事業にかかるJA取組方針について
- (8) その他

- ① 利用配当の配分について

常勤役員のメッセージ

常勤監事 山田 ひろ美

本年4月施行の改正農協法では、理事構成要件の追加(理事の過半数は、認定農業者又は農畜産物の販売・法人の経営等に関し実践的な能力を有するもの)やJA監査制度の見直し等、多岐に亘っており、今後3年間での自己改革の

取り組みが非常に重要となります。その中で特に求められているのは、農業振興に取り組む姿勢であり、農業所得の向上であることは言うまでもありません。また、「組合員・利用者に信頼されるJA経営体質の確立」は永続的な経営課題であり、JA自らが経営改革を推し進める姿勢が求められています。

そのような中、JA監査制度の見直しについて、現段階での情勢をお繋ぎします。改正農協法では農協中央会制度を廃止し、平成31年9月までにJA全中は一般社団法人に、都道府県中央会は農協連合会に移行することになりました。また、他金融機関とのイコールフィッティングを図る観点から、一定規模以上の信用事業を行うJAは会計監査人の設置が義務付けられました。これにより、JAの会計監査は現在のJA全国監査機構の監査から、公認会計士又は監査法人による会計監査人監査へ移行となり、JA全国監査機構は新たな監査法人へ移行を進めていくことになりました。監督官庁も農林水産省から金融庁になります。監査にかかる費用は、これまでの中央会賦課金から監査報酬へと転換し、監査報酬は監査人が決定します。監査人はリスクに応じて必要な監査手続きの内容や量を決めるため、内部統制(組織の業務の適正を確保するための体制を構築していくシステム)が不十分と判断されると監査工数の増加、監査費用の多額化につながるとともに、場合によっては監査法人による監査の引受がでないと判断されることも想定されます。従いまして、会計監査人監査に向け内部統制の整備・強化に取り組むことが必要不可欠となっています。また、平成31年5月の通常総代会には、会計監査人に関する定款の変更と選任の手続きが必要となるため、今後これらに対応すべく手続きを進めてまいります。

農業振興への支援制度

農業の担い手の皆様方にお役に立てる補助事業を紹介します。それぞれの事業の条件などの詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

事業	対象者	補助内容
----	-----	------

◆ 新規就農者に関する支援事業

農業後継者育成支援事業	農家子弟又はその配偶者で 経営に参画する45歳以下の方	家族経営協定の締結日から 最長3年間、年間60万円(配偶者には年間30万円)
農業後継者研修支援事業	農家子弟で農業研究機関等で研修を受ける 45歳以下の方	研修開始日から最長2年間、年間48万円
新規参入者営農支援事業	市内に居住し新たに農業を開始する 45歳以下の方 市内に農業の経営などを行っている 1親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方	農地や農業機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 ▶ 取得額の1/3以内、上限100万円 ▶ リース料の1/3以内、上限1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	市外から転入して5年以内で 新たに農業を開始する45歳以下の方 市内に農業の経営などを行っている 1親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方	住居を取得または賃貸借する場合 ▶ 取得額の1/2以内、上限200万円 ▶ 賃借料の1/2以内、上限3万円、最長3年間
青年就農給付金(経営開始型)	独立・自営就農時の年齢が 原則45歳未満の認定新規就農者の方	経営開始から最長5年間、年間最大150万円 (1年目150万円、2年目以降前年所得が100万円を超えた場合は給付 金額が変動します(夫婦の場合は1.5人分))
青年就農給付金(準備型)	独立・自営就農予定時の年齢が 原則45歳未満の方	最長2年間、年間150万円
青年等就農資金	認定新規就農者の方	農業経営を開始するために必要な資金を長期、無利子で融資が受けられます

◆ 営農に関する支援事業

農業経営基盤強化資金 (スーパーL資金)	人・農地プランに位置づけられた 中心経営体などで認定農業者の方	農地や施設・機械の取得などに必要な資金の融資を受ける場合 ▶ 貸付当初5年が無利子
経営体育成支援事業	人・農地プランに位置づけられた 中心経営体などの方	経営の発展・改善を目的とし、農業用機械などを取得するために金融機関 からの融資を受ける場合 ▶ 経費から融資などの額を除いた自己負担額について助成、 上限は経費の3/10と融資額と300万円を比較して最も低い金額
農業生産等新技术確立事業	認定農業者または認定新規就農者の方	新品目、新作物、新技術などの導入を行う場合 ▶ 経費の1/2以内、上限50万円
認定農業者育成支援事業	認定農業者の方	経営ソフトまたはパソコン機械など(経営ソフトと同時)購入した場合 ▶ 経費の1/2以内、上限3万円 経営ソフトと同時の場合1/10以内、上限5万円
集落営農支援事業	同一集落、地区の3戸以上の農家で 構成される団体(集落営農組織)	組織を設立するための農地状況調査、規約の策定、視察などをする場合 ▶ 経費の10/10以内、上限10万円 組織が農業生産に係る機械の購入、施設の建設をする場合 ▶ 経費の1/2以内、上限100万円
強い農業づくり交付金	農業者で構成される団体など	産地競争力の強化のための農産物施設整備、再編、 食品流通の合理化などを行う場合 ▶ 経費の1/2以内
産地パワーアップ事業	農業者で構成される団体など	コストや販売額の改善を実施するために必要な農業機械のリース導入や 施設の整備をする場合 ▶ 経費の1/2以内
園芸特産振興事業	農業者で構成される団体など	園芸作物、農産加工などの振興を図る場合 ▶ 経費の1/2以内

◆ 農地に関する支援事業

耕作放棄地再生利用 緊急対策交付金	利用権設定により 農振農用地を5年以上耕作する方	耕作放棄地の再生作業(草木の除去、整地)、土づくり、作付けなどをする場合 ▶ 5万円/10aほか
遊休荒廃農地対策事業	利用権設定等により 農地を3年以上耕作する方	遊休荒廃農地の抜根、耕起、播種などをする場合 ▶ 経費に対し1年目は4万円/10a ▶ 2年目及び3年目は2万円/10a 〔人・農地プラン中心経営体、認定農業者、認定就農者、新規就農者は増額〕
農地効率利用奨励金	利用権設定等により 農振農用地を借りる方	農地の借受期間が6年以上の場合 ▶ 1万円/10a 農地の借受期間が3年以上6年未満の場合 ▶ 5千円/10a 〔認定農業者及び認定就農者は、補助金額が2倍。現況の地目が田である場合は2分の1〕

【お問い合わせ先】 JA中野市営農支援課(☎22-4221) 中野市農政課振興係(☎22-2111 内線253)

料理研究家 波多野充子

みんなが大好きな
ふわふわ
オムレツ♪

スパニッシュ オムレツ



材料(3人分) <18cmのフライパン>

1食当たり約267kcal

卵	4個	イタリアンパセリ	2本
ジャガイモ	2個	ニンニク	1片
タマネギ	1/2個	EVオリーブ油	大さじ2
ピーマン	1個	塩	小さじ1/2
ミニトマト	4個	こしょう	適量

作り方

- ① ジャガイモは薄切り。ニンニクは縦2等分。タマネギ・ピーマン・イタリアンパセリは2cmくらい、ミニトマトは4等分する。
- ② フライパンにEVオリーブ油小さじ2とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出たら取り出す。ジャガイモとタマネギを炒め合わせ、水大さじ3(分量外)・塩少々・こしょうを加え、ふたをして3～5分、ジャガイモが軟らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③ ボウルに卵を溶き、残りの塩・こしょうで味付け、②と他の野菜を加える。
- ④ 小さめのフライパンに残りのEVオリーブ油を熱し③を入れて大きくかき混ぜる。半熟になったらふたをして弱火で6～8分、ひっくり返して2～3分焼く。

アジの塩焼き ポン酢浸し

冷まして
ポン酢が
染み込んでからも
おいしい♪

材料(2人分) 1食当たり約105kcal

アジ	2尾	大葉	4枚
ショウガ	少々	ポン酢	適量
ミョウガ	1本	塩	適量

作り方

- ① アジは尾から頭に向かって包丁の背でうろこを取り、セイゴを尾の側からそぎ取る。えらも包丁の先で取る。盛り付け時に裏側となる腹を4cmほど切り、はらわたを取り出してよく洗い、水気を拭き取る。火が通りやすいように、身の厚い部分に切れ込みを入れる。
- ② アジの全体に振り塩をし、冷蔵庫で15～30分ほど置き、出てきた水分を拭き取り、化粧塩少々を振る。尾とひれにはたっぷり塩をまぶす。
- ③ ショウガ・ミョウガ・大葉は千切りにする。
- ④ グリルで裏側となる面を中火で6～7分、ひっくり返して表側となる面を3～4分焼く。
- ⑤ 皿に焼いたアジを入れ、ポン酢と③をたっぷり掛ける。



「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

