

花まゐすび

Hanamusubi OCTOBER 2016

10

特集

営農の現場から 2

チャレンジ野菜づくり 減農薬・自然防除

暮らしのメモ ハロウィンのかawaiiアクセサリー★

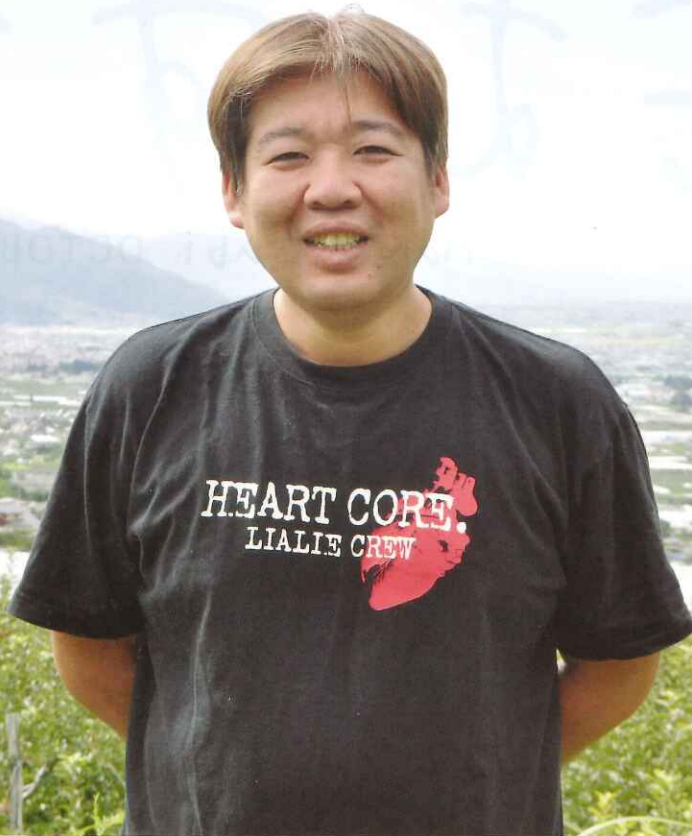


多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

農と共に

「自分の農業人生は始まったばかり。
一生懸命頑張っていきたい。」



科野・深沢
かさま

風間 孝行さん(36)
たかゆき



秋

風が心地よい季節となった9月中旬、黙々とぶどうの出荷作業に打ち込む姿がそこにありました。風間さんはお父さんと一緒に1.2ヘクタールの畑で、りんごは「ふじ」、ぶどうは「有核巨峰」と「シャインマスカット」を栽培。高社山の中腹に位置し、中野市が一望できる場所で農業を営んでいます。

—— 農業はいつから始めましたか

今でもそうですが、18歳の頃からずっとJAの共選所で働きながら時間があるときに家の農業の手伝いをしていました。今年の春から、父親と一緒に畑を切り盛りしていますが、冬

にはえのき茸集出荷センターでも働いています。今はぶどう栽培を中心に勉強中ですが、来年から本格的に農業を始めようと思っています。

—— 就農を決めたきっかけは

共選所で仕事をしていたことや、家でも昔から農業をやっていたことから、農業という仕事を身近に感じていました。就農への思いをずっと持っていて、父親から「そろそろ家の農業をやってくれないか」と言われたことが一番のきっかけです。まだ農業について学び始めたばかりなのですが、先のことまで考えられない状態ですが、とにかくやってみよう!という気持ちで前向きに取り組んでいます。



- 2 — 農と共に
風間 孝行さん
- 4 — 特集
営農の現場から2
- 6 — チャレンジ野菜づくり
減農薬・自然防除
- 8 — 営農情報
10月以降の病虫害防除について
- 9 — 販売情報
県外へ向けた消費宣伝について
- 10 — 緑の風
各地の話
- 12 — 暮らしのメモ
**ハロウィンの
かわいいアクセサリー★**
今月の一台／私の食育日記「麺類」
- 14 — FACE
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 16 — みんなのページ
健康百科
乾き目の原因とケア
万一に備えようわが家の防災
災害時に備える備蓄用品
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 **望月経済常務理事**
- 20 — 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



荒井 美波(みなみ)ちゃん(5歳)
咲幸(さゆき)ちゃん(2歳)
(父・健悟さん、母・綾さん／中野市東山)

美波ちゃんはやさしくてなんでも一生懸命な頑張りがやさんで、シール貼りやハンコを押したり、お父さんの作るバラの出荷作業をお手伝いしてくれるそうです。

宝物は「キラキラのサンダル」で、将来はそのサンダルを履いてお姫様になること、お父さんと同じバラを作ること、くつ屋さんになることと、たくさんの夢を持っています。

妹の咲幸ちゃんはいつも面白いことをしてその場を和ませくれます。得意なことはパズルとお姉ちゃんの真似をすること。宝物はお人形の「メルちゃん」です。最近はお姉ちゃんと一緒にお姫様ごっこをして遊ぶことが楽しみで、咲幸ちゃんも将来の夢はお姫様になることです。

とっても仲良しな美波ちゃんと咲幸ちゃんは家族みんなのアイドル!やさしい笑顔と元気な2人を見て、こちらも癒されました。



——何か特に気をつけていることはありますか

ぶどうは、裂果したのを見つけて絶対にそういうものを出荷しない

ようにすることと、JAの出荷規格をきちんと守ることです。美味しくて高品質な農産物を消費者に食べてもらいたいという思いや、ぶどう集出荷センター働いていたときに、そういうぶどうがあると検査が大変だったので…。農産物はきれいに同じものができるわけではありませんが、出荷規格さえ守ればJAに相談したり、おまかせできます!

——大変だと思ふことはありますか
1つの作業が終わっても、また別の作業があつてそれが収穫まで続くことに大変さを感じます。1日の時間の流れが変化しましたし、まだまだわからないことも多いので慣れない日々が続いています。でも家の仕事で

もあるので、少し気は楽ですね。

——心がけていることやこだわりはありますか
まだわからないことだらけですが、JAの講習会にはなるべく参加したり、周りの農家や先輩に相談して、良い農産物を作ろうと頑張っています。それと父親もずっとやって

いることですが、どの品種、どの畑でも雑草の処理はかせません。きれいにしないと良いものできませんし、足元がきれいだと作業効率も良いです。忙しいとなかなか難しいですが、いつもきれいな畑にすることを基本に心がけています。

——これから考えていることは

農業は始めたばかりなので、とりあえず早く仕事を覚えたいです。防除の方法や何をどの時期にやるのか、またその見極め方など覚えることはたくさんありますが、近所の方や共選所の方々、JAの技術員など、まわりにサポートしてくれる人がたくさんいるので安心です。来年から本格的に農業だけをやるとなれば、そう簡単にはやめられない。長くやっていくためにも早く仕事を覚えて、これからのことを考えていかなければと決意しています。

——休日や余暇の過ごし方は

忙しい時期は難しいですが、月に1回は長野にあるライブハウスへ行きます。10代の頃から音楽が好きで、地



元バンドのライブを見たり、自分でもバンドを組んで演奏しています。バンドではベースを担当していますが、1人のときでもアコースティックギターで弾き語りをしています。ライブハウスでしか知り合えない人もいて、たくさんの人から元気をもらえますし、ストレスが発散できて仕事も頑張れます。

◆ りんご・もも部会指導部現地レポート

～ 期待のもも極晩生種「さくら」現地検討会 ～

残暑厳しい9月2日、JAりんご・もも部会指導部主催のもも極晩生種「さくら白桃」の現地検討会が田麦地区で開催されました。「さくら」の検討会は今回が初めての開催で、導入に関心を寄せる多くの生産者が集いました。

検討品種「さくら」は山梨県で民間育成された品種で、中野市では9月上中旬に収穫できます。JAりんご・もも部会としても数年前から検討・調査を進め、現在は試験品種として導入しています。検討会では、JA金井技術員が品種特性等を説明し、園主の高橋和幸さんが過去の経験から得た栽培のポイントを話してくれました。また、「さくら」と同時期に収穫できる、「玉うさぎ」・

「幸茜」・「黄貴妃」の試食検討も行いました。「さくら」を試食した参加者からは「甘みが強くて食べごたえがある。大玉で生産性も高いのではないか。」との声が上がっていました。

JAりんご・もも部会の阿藤秀雄指導部長は「さくらの育てやすさ、生長の具合等や収穫期を把握し、販売面も含めて普及していけるかどうか検討していきたい。」と話していました。近年は極晩生種のももは品種が増えているため、選択肢が広がりの品種を導入するか迷うところですが、部会とJAが協力して中野市の風土に合った品種の選択・導入を進めていきたいと思います。

園芸課 早川 直之



疫病症状



拍動灌水システム



低濃度メタノール土壌還元消毒



拍動灌水導入園場

◆ ぶどう棚新仕立て方法を高丘ぶどう部会が視察

9月16日、JA高丘ぶどう部会は栽培技術の向上を目的に、市内優良園地などを視察しました。視察先のひとつ、平岡地区にある武田さんの考案した「改良H型マンソン仕立て」のぶどう棚は、マンソン仕立てのぶどう棚に山形支管を使い、1本のぶどうの木でマンソン仕立ての棚を連結させた方法です。通路を広く確保できるため草刈り・防除がしやすいことや、ぶどうの房が肩より下にできるため疲れにくく作業の省力化が図れます。また、特徴的な仕立て方法により従来よりも樹冠面積を狭く設定することができるため、早期成園化・収量アップが見込めるかと想定しています。

武田さんは「この仕立て方法は現在特許申請中ですが、部会の発展に貢献できればと思い、部会員には無償で技術を公開していきます。導入に関心がある方は技術員に相談してほしい。」と話していました。

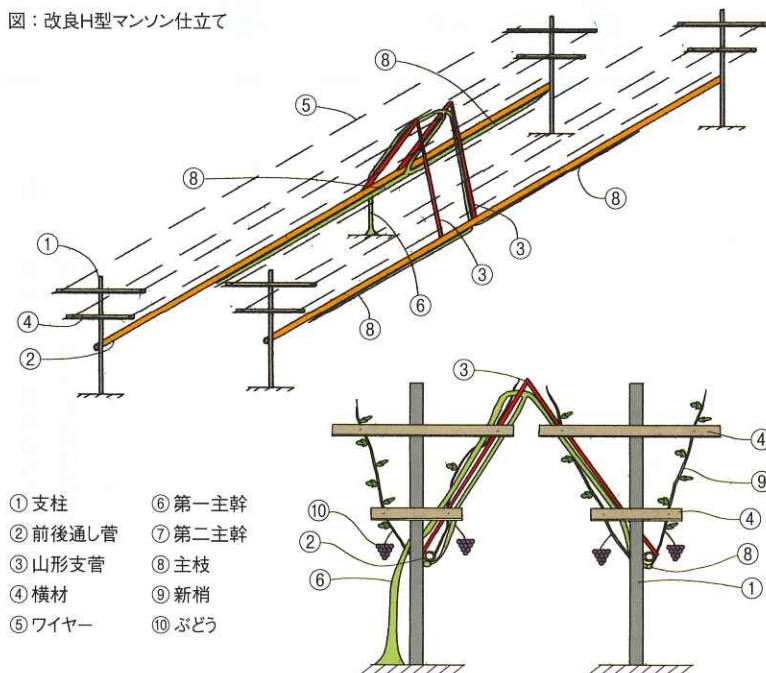
JA高丘ぶどう部会の涌田晴央部会長は、「今回視察したぶどう棚の仕立て方法は、管理がしやすく作業性も良いと感じた。今後も部会として、ぶどう栽培に関する新技術をさらに研究し、導入を検討していきたい。」と力強く語っていました。

園芸課 小林 哲也



視察の様子

図：改良H型マンソン仕立て



◆ アスパラガス研修視察

アスパラガスは春の代表的な美味しい野菜です。中野市管内でもアスパラガス栽培者は現在200名を超えており、全国的にも産地として知られています。しかし、近年アスパラガスにおける病気が広がっており、出荷量が減少傾向にあります。そこでアスパラガス栽培の病害虫防除や増収栽培技術の習得と、他産地の技術者との情報交換を行うため福島県と山形県の先進的な園場の視察に行きました。

福島県JA会津よつば管内では、アスパラガスにおける疫病の発生が問題となっていました。疫病は一度発症すると防除が困難な土壤病害で、病徴は不萌芽や萌芽不良を引き起こし、地下部の株が腐敗します。また萌芽した若茎にも発生し、地際部を中心に水浸状に腐敗して折れ曲がり、倒伏して枯死します。酷くなると圃場全体に広がり、全滅してしまう恐れがあります。圃場に残存する罹病残渣中の卵胞子や越冬したアスパラガスの感染株が伝染源となり、多湿条件で被害が拡大するといわれています。JA会津よつばでは疫病対策として、低濃度エタノールを利用した土壤還元作用による土壤消毒の試験を実施していました。低濃度エタノールを利用した土壤還元法とは、①エタノールが餌となり土壤微生物が活性化する②土壤中の酸素が消費され還元状態になる③土壤中の生物相が変化する④病原菌やセンチュウの

密度が低下するという農薬を使用しない土壤消毒方法です。エタノールの代わりに米ぬかを使用する方法もありますが、エタノールは地中深くまで浸透するので、広範囲での土壤消毒が期待されています。今のところ処理区での生育は良好なので、今後も情報を収集し効果を確認していきます。

山形県JA置賜管内では、アスパラガス栽培における拍動灌水システムを導入していました。拍動灌水とは、ソーラーパネルとポンプを使い、1.5m以上の高さの高低差を利用し、送水するシステムです。水量の調整が必要で安定するまでに2ヵ月ほどかかってしまうことや、近くに水源がないと導入が困難になるという課題もありますが、日照量に応じて灌水量が調整される画期的なシステムで、これにより夏芽が30%増量した試験結果もあり導入圃場が増加し、現在では約7.5ヘクタールの圃場で導入しています。中野市管内でも収量を上げるため特に夏場の灌水が重要で、このシステムを導入することで作業の省力化が見込めると感じました。今後、導入を検討していきたいと思います。

今回視察した他県の病害対策事例や最新技術を、これからの中野市管内のアスパラガス振興に繋げていきます。

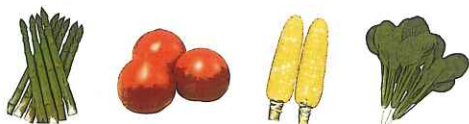
園芸課 小島 卓也

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！

【減農薬・自然防除】

今回は減農薬・自然防除について
ご紹介します。



家庭菜園ではなるべく農薬は使いたくないものです。そのためには作物を健康に育てることが大切で、健康に育てれば病気や害虫は寄りづらくなります。そこで今回は農薬の使用が少なくて済む上手な使い方、農薬だけに頼らない防除方法をご紹介します。

病気を防ぐ心得

作物が持つ本来の生命力を活かして、病原菌やウイルスを寄せ付けないことが基本となります。次のことを心がけましょう。

- ① 苗は基本的に自根苗よりも、接ぎ木苗を選ぶ。(接ぎ木苗は収量アップや土壌病害に強い傾向にあります)
- ② 連作を避け、作物に適した時期に栽培する。栽培したい時期に合った品種選びも大切です。
- ③ 有機質肥料(完熟堆肥)を入れながら、有用微生物やミミズの多い有機質に富んだ圃場づくりをしていきましょう。
- ④ 窒素のやり過ぎなど、作物を軟弱にする肥料のやり過ぎには注意しましょう。土壌を分析して適格な肥料の量を確認することも大切です。

(JA中野市でも土壌分析を受付中です。詳しい内容や申込みについてはJA中野市営農センター園芸課

担当まで 0269-23-6963

- ⑤ 畝間や株間を広くとり、密植を避けて風通しや日当たりをよくしましょう。



健康な作物が
病菌やウイルスを
はねつける

害虫を防ぐ心得

チッソ過剰はアブラムシやダニなど汁を吸う害虫を呼びますが、健全に育っても害虫は寄ってきます。

- ① 播種や定植後1カ月は特に注意が必要です。寒冷紗によるトンネル被覆(写真①)やコンパニオンプランツの混植(写真②)、緑肥作物(写真③)を利用しましょう。
- ② こまめに圃場を回り、卵や幼虫段階で早めに捕殺しましょう。

写真③ 緑肥作物の植栽



緑肥作物(ソルゴーなど)を植えてセンチウ対策や害虫の防壁に。

写真② コンパニオンプランツの混植



ナスの根こぶセンチウ予防にマリーゴールドを混植する。

写真① 寒冷紗の使用



ハクサイ・ブロッコリーの防虫のためにベタがけを被覆する。

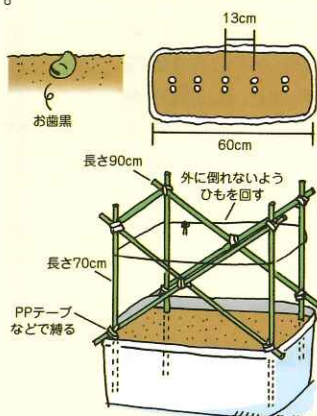
— ソラマメ —

ソラマメは取りたてを塩ゆでするのが究極の調理法。大きく茂るため場所を取りますが、キッチンと直結のベランダ栽培で最高のぜいたくを味わいましょう。根の酸素要求量が多いので、深さ30cm前後の深型の根菜用のコンテナがおすすめです。奥行きが22～24cm、間口が60cm程度のコンテナであれば、1条植えで5株栽培できます。連作を嫌うので培土には新しい土、少なくとも3～4年はマメ科を栽培していない土を使います。

収穫は初夏ですが、種まきは10月です。温暖地では10月下旬、寒冷地はそれよりも早い10月上旬が目安ですが、時期は地域の適期に従います。間口60cmのコンテナでは、株間は13cmが適当で1カ所に2粒まきます。2粒の種は間隔を空け、種子が大きい分酸素を多く必要とするので浅まきにします。お歯黒と呼ばれる黒い部分を斜め下にして、種の尻部が地上に少し出るくらいに差し込みます。浅まきのため種が乾きやすいので十分に水やりをします。水流で種が露出ないように注意し、土が流れたら足します。本葉1枚の頃にばかし肥20gを施し、その後は3週間置きに1月末までの間、同量を追肥します。

実付きを良くするには、草丈を大きく伸ばし多くの葉を付けることが大切です。早い時期から支柱を立て成長に備えます。支柱はコンテナの四隅に立て、それぞれを連結し、テープなどを使いしっかりと固定します。草丈が大きくなってきたら、茎葉がコンテナの外側に倒れないように、麻ひもなどをぐるりと回し支えます。なお、春先はアブラムシが急激に増殖しますが、発生しやすい枝の先端部をあらかじめ切り取っておくと被害を抑えることができます。

収穫は開花から35～40日くらいが目安です。さやが大きく膨らみ、さやに産毛がなくなり光沢を帯びてきます。さやの背筋が黒褐色になり、空を向いていたさやが水平に下がってきたら収穫します。



■ 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。

病害虫が発生した場合の薬剤散布

① 的確な状況判断を元に、効果的なタイミングで農薬を散布しましょう。(降雨後や、干ばつが続いている時など)

② 天気の安定した日で、風のない午前中(朝9時位まで)か、夕方に散布しましょう。

③ 葉の表よりも、裏に病原菌や害虫は多い傾向にあるので、葉の裏にもよくかかるように散布しましょう。



葉の裏にも
しっかり散布

その他工夫と裏技

① 石灰を使用

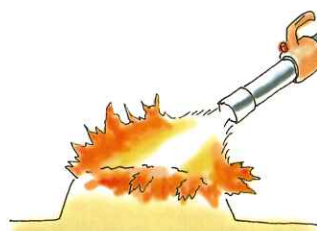
石灰には様々な役割があります。土壌PHの矯正や根張り促進、また細胞壁を丈夫にし病原菌にも強くなると言われています。他にも様々なストレスに対する抵抗力が強まることも分かっています。また、石灰窒素を散布して1ヵ月後に耕運すると、害虫の発生や雑草が少なくなるとも言われています。

② 土壌を焼く

作物の収穫後の根や株を撤去した後、土壌の表面をガスバーナーで焼いて、土壌殺菌する方法があります。

③ 木酢・竹酢液を散布

木酢・竹酢液は木炭や竹炭を焼くときに出る煙を冷やして得られます。農薬とは違い、直接病原菌や害虫を殺す力は弱いものの、酢酸を中心に200種以上の成分を含み、土



す。雑草の種子も絶えるので、翌年の草取りも楽になります。(ガスバーナーはJA中野市営農センターにて貸出中です。)

◎ 木酢液の使い方

品目	病害虫名	使用法
トマト	ネコブセンチュウ	100～200倍液の株元灌注
キュウリ	うどんこ病、べと病	ニンニク入り木酢液200倍の葉面散布
ナス	ダニ	ドクダミ入り木酢液
キャベツ	べと病、コナガ	農薬+木酢液200～300倍液を10～15日間隔で散布

の有機微生物を増やし、茎や葉にかけると作物が丈夫に育つようになります。

10月以降の病害虫防除について

園芸課

今年は、高温少雨集中豪雨等気象変動が激しい生育期間でした。これから収穫を迎える作物は、成熟前の病害虫を抑制させるとともに収穫を終了した作物は次年度の養分蓄積に向けて病害虫の発生を予防しましょう。

◆気象推移

		8/上	8/中	8/下	8月	9月	10月
平均気温	本年	25.8℃	25.1℃	23.6℃	24.8℃	21.7℃	→ ↑
	平年	25.3℃	25.0℃	23.0℃	24.4℃	19.9℃	13.3℃
降水量	本年	1.5mm	8.0mm	134.5mm	144.0mm	181.5mm	→
	平年	51.2mm	45.8mm	58.3mm	155.3mm	118.3mm	107.6mm
日照時間	本年	84.8h	61.4h	65.0h	211.2h	103.8h	→ ↓
	平年	75.7h	68.0h	55.8h	199.5h	169.8h	170.4h

8月の降雨は多いように見えますが、8月24、25日に56mmと集中豪雨で観測しました。

予想される
向こう2カ月の天候

平均気温が高い確率は50%です。降水量は平年並または多い確率ともに40%です。
10月：平年と同様に晴れの日が多く、気温は平年並または高い確率ともに40%です。
11月：平年と同様に曇りや雨の日が多い。気温は平年並または高い確率ともに40%です。

【りんご】

- 例年、成熟期の高温・降雨等により、炭そ病・すす点・すす斑病の発生が多くなってきます。特別散布①「ストライド顆粒水和剤」、②「ベフラン液剤25」の散布を徹底しましょう。
- シンクイムシ・カメムシの発生が多い傾向です。発生している園は特別散布②に「アルバリン顆粒水溶剤」2,000倍を散布しましょう。



【ぶどう】

- ぶどう全般で早熟傾向です。収穫期が遅くなる園地は健全葉を確保させるため、成熟後半にボルドー散布を実施して下さい。
- 晩腐病の発生が多い傾向です。被害果は園地外へ持ち出し、埋没か焼却をして下さい。また収穫終了後のボルドー散布を実施し、越冬させないように薬剤散布を実施しましょう。また、2番なりにも病気が発生しています。2番なりもきれいに持ち出して下さい。
- スリップスの被害が多い傾向です。薬剤散布を徹底するとともに、秋冬期の除草管理を徹底して下さい。



【もも・プラム】

- せん孔細菌病が多い傾向です。降雨・強風でせん孔細菌病が感染・拡大していきます。せん孔細菌病の枝病斑が確認している樹は病斑の枝を切除し、園地外へ持ち出して下さい。収穫終了後のボルドー散布により病原菌の越冬量を少なくさせる効果が期待されます。せん孔細菌病発生園はボルドー散布を2回以上、必ず行って下さい。



せん孔細菌病 果実病斑



せん孔細菌病 春型枝病斑

【アスパラガス】

- 気温が高く、降雨が続くと茎枯病や斑点病が感染・拡大していきます。収穫終了後、養分蓄積期に早期黄変させると次年度の生産量に悪影響が出ます。健全葉を確保し、養分を蓄積させるためにICボルドーの散布を実施しましょう。また、葉面散布剤「P・Kゴー」3,000倍の散布を実施することにより、養分の蓄積促進に繋がります。

◆最後に

例年10月以降も暖かい日があり、病害虫が遅くまで発生・感染するようになりました。収穫直前まで病害虫の発生状況を調査し、果実の品質と商品性を落とさないように注意して下さい。

県外へ向けた消費宣伝について

園芸課

秋の農産物も中盤を迎えています
が、今年は全国的に豊作基調で生育
は極端に進み、ピークが読みにくく、
買う側も売る側も戸惑う夏の販売環
境となりました。そんな中、果実類を
中心にきのこを含めJA中野市フェ
アなど全国各地で試食宣伝会を開催
してきました。

今後、軽トラック市、梨まつり、ふ
じまつりなどの宣伝会とメディアを活
用した宣伝による需要と消費の喚
起。また、信州中野の産地PRを強化
して売れる時に売れる商品として売
れる消費地へ供給し、売り場を確保・
拡大して有利販売に努めます。今後
とも生産者の皆さんには品質管理の
徹底と適期収穫かつ計画的な出荷を
願います。



もも消費宣伝会
ベルク(埼玉) 8/27~28



ぶどうフェア
サミット(横浜) 9/13



園芸課長が
アップルちゃんを
着て販売!
お客様の反応も
上々です。

JA中野市フェア
クックマート ユーアイ店(愛知) 9/3~4

トラックスール
遠鉄ストア(静岡) 9/17

今後の予定

◎下記以外にも、十日町を中心にりんごの直売会を開催する予定です。

開催日	内容	開催地	販売品目
10/1~2	JA中野市フェア	仙台イオン	総合品目
10/8~9	JAまつり・秋の味覚市	信州中野 いきいき館	長印中野・秋映
10/8~9	JA中野市フェア(トップセールス)	いなげや	総合品目
10/8~9	ピオーネ、シャインマスカット祭	遠鉄ストア	ぶどう
10/8~9	ぶどう量り売り	コープこうべ	ぶどう
10/8~9	梨まつり	関東②店舗	南水
10/15~16	梨まつり	コープこうべ 2店舗	南水
10/9	軽トラック朝市	フレッセイ(南大類店)	果実、野菜、きのこ
10/15~16	梨まつり	オランチェ・いきいき館	南水・ラフランス
10/22~23	JA中野市フェア	コープこうべ	果実、きのこ、野菜
10/23	淀橋市場まつり	新宿ベジフル市場内	ぶどう・ナシ
10/30	軽トラック朝市	フレッセイ(新前橋店)	ぶどう、りんご
11/6	フレッセイ朝市	フレッセイ	りんご中心
11/19	ふじまつり	信州中野 いきいき館	りんご・こだわり米
11/20	フレッセイ朝市	フレッセイ	りんご中心(麒麟の缶酎ハイ)
11/27	フレッセイ朝市	フレッセイ	りんご中心

露地ぶどう生産者大会開催

JAぶどう部会は8月26日、アップルシティーなかので平成28年度露地ぶどう生産者大会を開催しました。大会には部会員や市場、JA関係者など約150人が出席。今年度の露地ぶどうの販売方針や出荷計画、市場情勢、今後の生産振興などについて話し合いました。

販売方針では、消費宣伝会の実施と消費拡大に取り組み、1人でも多くのリピーターを増やすことなどを確認しました。

品質は食味重視で食べてみて美味しいものを出荷するよう徹底。生産振興を図っているシャインマスカットについては品質・生産の安定と、施設を有効利用した長期出荷ができる産地を目指していくことを全員で確認しました。

上原部長は「今後もぶどうの産地として良品で安定した生産ができるよう、部会とJAが一体となって取り組み、いっしょに頑張ろう」と力強く語っていました。



挨拶する上原部長

りんご中生種「すわっこ」検討会開催

JAりんご・もも部会は9月7日、9月に収穫できる新たな品種として、りんご中生種「すわっこ」の導入検討会を田麦地区の園地で開催

し、圃場で採れたりんごの試食や栽培上の課題・利点などを確認しました。

参加者した部会員は「蜜も入っていて甘みもあり、平坦地でこれだけ着色が進む点が良い。これから導入を考えていきたい。」などと話し、導入に前向きな意見が聞かれました。

「すわっこ」は長野県下諏訪町で生ま

れた品種で、酸味が少なく甘みが強いりんごです。部会では、生産量が安定していることや、高温下・平坦地でも着色が早く作業の省力化が図られることなどから、年々進む温暖化で着色が進まない品種への更新対象として数年前から導入検討を行っています。

JAと部会では、今後も生産振興や生産者手取り向上につなげるため、地域に合った優良品種・新品種の導入を積極的に進めていく方針です。

女性部着色管理講習会

女性部生産活動組織りんごももグループは9月8日、葉つみや着色管理の講習会を行いました。はじめに今年の傾向について「果樹全般が10日ほど早い生育になっている」と技術員から説明があり、着色管理は反射シートの種類や使用時期など、「それぞれの特徴を考えて使用することが大事」と伝え、着色の仕組みを考えて条件を揃える必要があることなど、丁寧な指導がありました。受講者も技術を会得しようと、葉つみの仕方など園地で実際に、熱心に質問をしていました。

今後は、来年1月中旬に剪定講習、2月に反省会をおこなう予定になっています。



技術員に積極的に質問する参加者

プラムコンクール開催

J A プラム部会は8月26日、品質・技術の向上と中野市産プラムのPRを目的に第2回プラムコンクールを信州中野いきいき館で開催しました。今年のプラム「太陽」は、春先の温暖な気候から成熟が例年より10日ほど早く進んだため着色が良く、プラムが乗った良質なものが多く揃いました。出品の品種は「太陽」とし、大きさは5玉サイズ。審査には北信農業改良普及センター・部会役員・J A 職員があたり、「荷姿・重量」「着色・プラム」「果形・玉揃い」「軽欠点」「総合」の5項目を基準に厳

選に審査。最優秀賞1点、優秀賞1点、優良賞1点が選ばれました。翌日はももプラまつりが同会場で開催され、大勢のお客様で賑わいました。店頭にはコンクールに出品されたプラムのほか、贈答用や家庭用のもも「川中島白桃」「黄金桃」「幸茜」などが販売されました。

プラムコンクールで表彰された生産者は次の通り。

▽最優秀賞Ⅱ 出川 明男
▽優秀賞Ⅱ 武田 陵汰
▽優良賞Ⅱ 塩野谷 幸夫



(上)審査の様子 (下)最優秀賞のプラム

信州中野いきいき館 4周年記念祭

地元の農産物などを販売するJ A の直売所としてオープンした「信州中野いきいき館」が今年で4周年を迎え、9月10日と11日、日頃の感謝を込めた記念祭が開催されました。「秋の味覚さきどり市」をテーマに「ぶどう」「りんご」「なし」「きのこ」「秋野菜」など新鮮な農産物が店頭に並び、多くの買い物客で賑わいました。

また、「えのたんおすすすめなめたけの素」を使ったなめたけの試食が行われ、えのき茸・ぶなしめじ・エリンギが入ったカレー味とペ



(上)賑わう店内 (下)なめたけを試食する買い物客

「新規就農相談会」 in 新宿

農業従事者の高齢化がすすむなかで、今後の地域農業振興をさらに図る上でも、新規就農者数を伸ばすことは必須の課題です。

そこで、9月18日に東京都新宿区の「ベルサール西新宿」で開催された長野県農業担い手育成基金主催による「長野県市町村・J A 合同就農相談会」に、当J A も市農政化と北信農業改良普及セン

ターとの協力をいただき、初めて参加しました。

当日は、県下の20市町村・8J A (内、6J A は市町村と合同) が参加し情報提供を行い、中野市ブースには7名の相談者が訪れました。

相談に訪れた方は、年齢も20代から60代と幅広く、具体的に目的意識をもった方や農業に興味があ

ペロンチーノ味のなめたけを提供しました。試食したお客様は「新鮮なきのこと味付けがよく合っ

り取りあえず相談に見えた方など様々でした。栽培品目の希望ではぶどうが大半でした。また、現在の職業から農業へ転向するに当たり収入や技術面での不安を抱かれています。

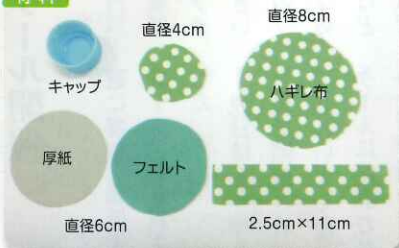
今回、中野市のブースに訪れた方に対しては、行政機関と連携しアプローチを図り、就農に結びつくよう取り組みを行います。また今後も、積極的に同様な就農相談会へ参加し、新規就農者の増加に努めていきます。



ミツミツハット



材料



- ・フェルト
- ・ハギレ布
- ・ペットボトルのキャップ
- ・厚紙
- ・両面テープ
- ・リボン
- ・飾り用のボタンやファーなど
- ・手芸用ボンド
- ・安全ピンやヘアピンなど

1



ペットボトルキャップの周りにぐるっと1周両面テープを貼り、キャップの開いている部分を上にして4cm円のハギレを貼りつける。

2



長方形の布裏に両面テープを貼り、上部5mm程折りキャップ側面に貼り付ける。

3



厚紙に8cm円のハギレを貼り付け切れ込みを入れ安全ピンを通したフェルトを裏側に貼りつける。

4



③に②をボンドで貼り、リボンや小さいボタンなどを飾りつける。



黒ねことジャックオーランタンとおばけ



できたマスコットをモールにくっつけてお菓子のラッピングにしてもかわいい♪



材料

- ・ポンポンボール
- ・フェルト
- ・モール
- ・飾り用のラインストーン
- ・手芸用ボンド
- ・安全ピンやヘアピンなど

1



フェルトを切って顔のパーツにする。

2



ボンドで貼り付ける。

3



ヘタの部分は、ぼんぼんの毛を割って穴をつくり埋め込むようにしてつけ安全ピンをボンドでくっつける。

4



おばけや黒猫も同様にしてパーツをつける。黒猫のひげはテグス、しっぽはモール。くっつけるモールの部分の毛を切っておくとつけやすい。

子どもたちが大好きなのが麺類です。毎日3回も食事の支度をする母親にとっても麺類は助かる存在です。麺類といってもさまざまな種類があります。まず、多くの子どもが最初に口にするのはうどんです。

うどんは小麦粉に食塩水を加えてこね、生地を線状に細長く成形したものです。他にも、うどんより細い冷や麦、さらに細く、油を塗って引き延ばしたそうめんがあります。また、ラーメンの中華麺は小麦粉にアルカリ性の食塩水であるかん水を混ぜたものです。かん水を使うことで弾力が強くなりこしが増すとされています。

スパゲティもこれらと同じ小麦粉から作られています。スパゲティは小麦粉の中でもデュラム小麦を粗くひいたデュラムセモリナを使用したものです。これは他の小麦粉と比べて伸展性のあるグルテン形成をしないため、スパゲティならではの弾力のある麺となります。このように同じ小麦粉と水分からできている麺類でも、使われる小麦粉や水の種類で違った味わいになります。他にもそば粉を使ったそばや、米粉を使ったビーフン、でんぱんを使った春雨などがあります。

こうやって見ていくと息子の大好きなうどんが最もシンプルな材料です。そのためうどんは、家でも簡単に作ることができます。小麦粉に食塩と水を入れてこね、まとまってきたらビニール袋に入れて、足で踏みながらよくこねる。耳たぐくらい

私の食育日記

「麺類」

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年間食料科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。

公式ブログ: <http://ameblo.jp/masumiokamura/>



ハロウィンの かわいいアクセサリ★

日本でも浸透してきたハロウィン!

仮装はちょっと恥ずかしい人も、かわいいプチアクセサリをつけてみてはいかがですか?

100円ショップの材料や家にある材料ですぐできるので、たくさん作っておしゃれに部屋を飾ってもいいですね。

切って貼ってくっつけるだけ。とっても簡単なのでお子さんやお孫さんと一緒に楽しく手作りしてみてください。



魔女のとんがり帽子



材料



- ・フェルト
- ・厚紙
- ・わた
- ・飾り用のリボンやファーなど
- ・手芸用ボンド
- ・ヘアピンなど



「三角部分」を円すいに丸めてつなぎ目をボンドで張り合わせる。中に綿をつめ直径10cmの円に切った厚紙を中に入れふたをし、写真のように糸で縫ってしぼる。



「つば」に①をボンドではり合わせ、「つば」の裏から縫いとめる。



リボンやファーをボンドで付け飾り付ける。



「ピン付」にヘアピンを縫いとめ③の裏に張り付ける。

デザイン × ベンリ = あたらしい

デザインだけでなく、ベンリさでも、長く愛着の持てるクルマを。その想いを形にしました。たくさんのできることであるんな夢を描ける「ムーヴ キャンバス」です。



canbus
100VE

[2WD]

JCO8モード走行燃費
(国土交通省審査値)

28.6km/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。

【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

DAIHATSU

今月の
一台

〈置きラクレイアウト〉



このスタイルで両側スライドドア

×



荷物に positioning、置きラフボックス

||

積んで乗り込むが、スムーズ!

価格 118.8万円~
(税込)

になったら生地を寝かせて、後は打ち粉をして延ばして切つてゆでる。私も小さい頃、うどん作りをしました。が、踏む作業が楽しくて大好きだったのを覚えてます。わが家では、麺つゆも、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、昆布で簡単に手作りしています。自分で作り自分で食べるというのは立派な食育。うどん作りで、楽しみながらおうちで食育の授業というのもいいですね。



白熱した試合が展開されました

JA県青協親睦球技大会に 南宮ブロックが出場

9月2日、JA長野県青年部協議会主催の親睦球技大会が松本市あずさ運動公園で開催され、JA中野市からは市の大会で優勝した南宮・延徳支部共同の南宮ブロックチームが「ソフトボールの部」に出場しました。

大会はスポーツを通じ盟友同士の仲間づくりを進め、今後のJA青年部活動の活性化に役立ててもらう事を目的に行っているもので、今年で46回目となる伝統ある大会です。

当日は県内から8チーム、約120名が参加し熱戦を繰り広げました。初戦はJAグリーン長野青壮年部と対戦し見事に勝利。2戦目(準決勝)のJAみなみ信州青年部との試合では惜しくも敗れてしまいましたが、攻守にわたり大健闘となる試合内容でした。

南宮ブロックの倉品支部長は「合同チームとしては数年ぶりの出場となったが、一致団結して楽しい試合ができた。県下の盟友とも交流でき、親睦が深まった。」と話していました。

栗和田グループ「手ぬぐいすっぽりん」づくり

8月31日、女性部の栗和田グループは栗和田コミュニティセンターにて手芸講習会をおこないました。今回作成したのは「手ぬぐいすっぽりん」で、他の地区の女性部員が料理講習会の時につけていたのを見て「それいいね!」と思い教わったそうです。作り方は昔の「家の光」に掲載されていて、ちょこっと縫うだけの簡単アイデアです。100円ショップのかわいい手ぬぐいを使って、作り方に載っていない縫い方など工夫しながら作りました。栗和田グループではぶどうの生産者が多く、ちょっと一息つくお盆明けの夜間にグループで集まり、手仕事などの講習会を開いています。



出来上がった「手ぬぐいすっぽりん」を試着

JA青年部が婚活事業に協力

JA青年部や中野市農村女性活動推進委員会で組織された「Sweetsな出会い開催実行委員会」は8月27日と28日、市内のぶどう園や信濃町野尻湖などで農業や自然の中でのアクティビティを体験しながら親睦を深める、「Sweetsな出会い2016」を開催しました。

この事業は中野市の農業後継者と若い女性に出会いやふれあう場を提供し、縁結びにつなげることを目的に行われています。8回目の開催となる今回は市内の農業青年が8名、女性は市内外のほかにも県外からも6名が参加しました。

野尻湖では「カヤック」や、大きなサーフボードの上でパドルを使い水上を進むスポーツ「SUP(スタンドアップパドル)」体験。夜の交流会では地元食材をたくさん使ったバーベキューで盛り上がり、参加した農業青年が作ったぶどうやプラムなどがデザートとして振る舞われました。また、市内のぶどう園では「ナガノパープル」や「シャインマスカット」などの収穫を体験。初めてぶどう狩りをしたという女性参加者もあり、男性がぶどうの採り方を丁寧に教えている姿も見られました。2日間にわたり開催された出会いでは、農業や自然のある暮らしをPRし、男女の親睦も深めることができました。



(上)カヤックやSUPを体験する参加者 (下)ぶどう狩りを体験する参加者



【とれたて野菜】

山田 理恵 南宮中学校 2年



【おばあちゃんのなす】

竹内 真輝 南宮中学校 1年

トリックオアトリート!!
子ども達がそう言うって
家を回っている
おかしをもらった子は
うれしそう
先の子がもらってしまつて
もらえなかった子は
くやしそう
だから他の家へ行く
その日みんなはゆめど
おばけと会っているよ
来年は
みんないっぱい
おかしをもらえるといいね
あともう一つ おばけに会えるといいね

【ハロウィーン】

新井 啓太 倭小学校 4年

女性部 加工用トマトで料理教室

JA女性部は9月7日、加工用トマト「シシリアンルージュ」を使った料理教室を開催しました。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、食料自給率を高めるため、毎年春に加工用トマト「シシリアンルージュ」の苗を部員に配布しています。昨年に続き今回も、女性部の加工グループ「手づくり工房M&K」が考案したレシピで料理講習がおこなわれました。当日は、参加した24名の部員それぞれが育てたシシリアンルージュを持ち寄って、パスタソースを作りました。他にも女性部の圃場でつくったじゃがいもを使ってビシソワーズスープを作りパスタと合わせて試食をしました。忙しい日々でも家族に「野菜がたくさん食べられて、栄養のあるおいしいもの作ってあげたい」という気持ちが込められたメニューでした。



にぎやかな講習会の様子

「食と酒」のイベントで農産物をPR

JA青年部は9月18日、東山地区にある志賀泉酒造で開催された「食と酒」をPRするイベント「信州SOUL2016」に参加しました。

会場では地元中野市産の日本酒やワインの試飲・販売や、地元食材にこだわったフードコートなどが集まり、あいにくの雨にもかかわらず家族連れなど大勢の客で賑わっていました。

JA青年部は「エリンギのフリッター」や「えのき茸」などの中野市産農産物を販売・PRしました。当日用意した農産物はすべて完売。フリッターも大好評で「日本酒やビールに合う。ぜひうちでもやってみたい。」と話す方もいました。



賑わった青年部のブース前

万に備えよう わが家の防災

災害時に備える備蓄用品

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

日本に住んでいる人ならば、どの地域に住んでいても、地震や台風など自然災害の被害から逃れることはできません。まして現在は「地震多発」の時代であることは疑う余地はなく、自助としての災害対策・備蓄が誰しも必要になります。大規模災害が発生すると電気・水道・ガスなどのインフラが停止します。そのため、災害発生後の生活に備えて、各家庭では、水や食料、生活用品などを備蓄しておくことが求められます。最低でも3日分、理想的には1週間分の備蓄があれば二次的な健康被害を防ぐことができるでしょう。

人は食料がなくても1週間程度は生命を維持できるとされていますが、まったく水がない状態では、1日でも体が動かなくなります。ですから、まずは水の備蓄が優先されます。

成人は1日3Lの水が必要で、3日分では大人1人当たり、2L入りのペットボトル5本程度の備蓄が必要です。また、食料の備蓄に関しては、災害時には調理に手間がかからない缶詰やレトルトの食品が重宝されますが、乾麺（パスタやそばなど）も保存が利き、調理も簡単なので備蓄の食料としてはお勧めできます。

集合住宅などの上層階の住民は、エレベーターが使えなくなったときに備えた備蓄を考えないとなりません。電気が止まってしまうと同時に水道も止まり、トイレが使用できなくなります。非常用トイレの備蓄は欠かせません。もちろん、どこの自治体も住民のために水や食料は備蓄していますし、数日以内に他県から援助は来ると思いますが、熊本地震では道路被害や不測の事態によって被災者への物資の支援は大幅に遅れていました。過酷な環境になる避難所で、長蛇の列に並ばないで済むよう、日頃から十分な備蓄しておくようにしましょう。



健康百科

乾き目の原因とケア

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「乾き目」というのは、「ドライアイ」ともいいますし、また「疲れ目」といってもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進（こうしん）したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性的な病気をいいます。



ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。

涙には、「目の表面の乾燥を防ぐ」「酸素や栄養を目の組織に供給する」「ほこりや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあります。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろな症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少します。人口涙液などを点眼する方法も必要になります。エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」くらい、パソコン作業では「12秒に1回」くらいに減少するといわれています。

BOOK

家の光図書のご案内



まとめて作って
温めるだけ
つくりおきスープ
市瀬悦子 著
1,300円＋税

はじめての
エアプランツ
育て方・飾り方

鹿島善晴 著
松田行弘スタイリング監修
1,500円＋税



CD



上白石萌音
chouchou
発売中
1,667円＋税
ポニーキャニオン

酒井麻生代
Silver Painting
発売中

2,778円＋税
ポニーキャニオン



DVD

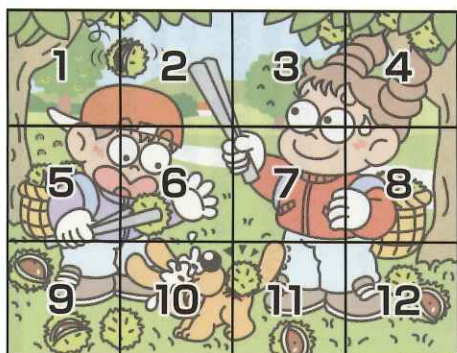


マネーモンスター
【初回生産限定】DVD
10月12日発売
3,800円＋税
発売元・販売元：
ソニー・ピクチャーズ
エンタテインメント

オオカミ少女と黒王子
【初回仕様】
DVD プレミアム・エディション(2枚組)
発売中

4,990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10月24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)

●9月号の答え

- 1 … トンボの向きが違う
- 2 … ほうきの柄の長さが違う
- 7 … プレゼントの箱の形が違う
- 9 … 犬の閉じていた目が開いている
- 12 … コスモスのつぼみが開いている

- 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

・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 茅川菊水 選

富社山 紅葉色濃く 染まりけり
笹舟に夕日をのせて 秋の風
リハビリの 一歩一歩に 虫の声
秋空を 飛行機雲の 分けにけり
台風の 行方気になる 果樹農家
虫の音に つられ夜更けの 縁に出ぬ
秋祭り 昔を思ふ 八木節か
秋祭り 素人芝居の 若衆かな
台風の 爪痕癒えぬ 地域あり

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

短歌 武田良文 選

パーマを止め カットされし 髪型の 鏡の吾をいぶかり眺む
初恋の 君の嫁ぐと 知りし日に 心鎮めに 登りしかの山
平地から 嫁して背負子に 負ひし坂 今は軽トラ 牽々登る
亡き夫と アスパラ作りし 畑均し 其工場の 整地始まる
わだかまり 捨てむと立ちたる 谷浜の 海の青さに しばし佇む
母の留守を 孫ら三人 分担決め 老いたる 吾の夕餉手伝ふ
盆最中 桃の除袋に 追はれし 減反の 今年 早々終る
西日差す 窓を覆ひて 咲くムクゲ 君偲びつつ 見上げていたり
真夏日の 土手を覆ひし 萩の花 北信五岳 道に連なりて 咲く
さあちゃんの 優しリードに 日ごと 遊ぶ 隣と我が家の 五人の孫等
子に嫁ぐ 乙女の横顔 かい間見つ 賑やふ明日の 我が家を想ふ
起伏なし 裾野広々 ぶだう畑 朝をあちこち 噴霧の上がる

武田 良文
小林 隆
豊田 富子
吉田 幸
西山 チエコ
町田 豊子
小林 民恵
千葉 和子
小林 かつ子
豊田 知子
山岸 昌夫
高野 園子

体が喜ぶひじきと
トウモロコシ入りの
ご飯です♪

ヘルシーライスの サラダ菜巻き



料理研究家 波多野充子

材料(3人分) 1食当たり約278kcal

ひじき(生) ……100g	サラダ菜 ……1/2個
トウモロコシ ……1本	ミニトマト ……2~3個
梅干し ……1個	酢 ……大さじ1.5
ミョウガ ……1本	蜂蜜 ……小さじ1
ショウガ ……1片	ごま油 ……小さじ1/4
大葉 ……3枚	塩 ……小さじ1/2
ご飯 ……2膳分	こしょう ……適量

作り方

- ① ひじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
 - ② ミョウガ・ショウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
 - ③ ボウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから①②を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
 - ④ サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
 - ⑤ サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。
- ※生ひじきがないときは、乾燥ひじきに戻して使う。

材料(3人分) 1食当たり約197kcal

ナス ……2本	〔調味水〕
エビ ……10尾	ケチャップ ……大さじ1
ピーマン ……2個	中華スープのもと ……小さじ1
トマト ……1個	みりん ……大さじ2
ニンニク ……1片	塩 ……小さじ1/4
ショウガ ……少々	こしょう ……少々
細ネギ ……1本	かたくり粉 ……小さじ2
ごま油 ……大さじ2	水 ……1/3カップ
豆板醤 ……小さじ	

作り方

- ① エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- ② ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・ショウガ・ニンニクはみじん切り。
- ③ 調味水を混ぜ合わせる。
- ④ 温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・ショウガ・ネギのみじん切り・豆板醤を炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥ とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。

ナスとエビの チリソース

エビと旬の野菜の
ピリ辛炒めは、
ご飯が進む
一皿です♪



「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

