



花むすび

Hanamusubi NOVEMBER 2016

11

組合長
メッセージ

JA中野市の発展方向

(北信5JAの合併に絡んで)

チャレンジ野菜づくり 秋野菜で多かった課題 Q&A

暮らしのメモ やって実感 部位別基本体操 2



多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

組合長メッセージ

J A 中野市の発展方向

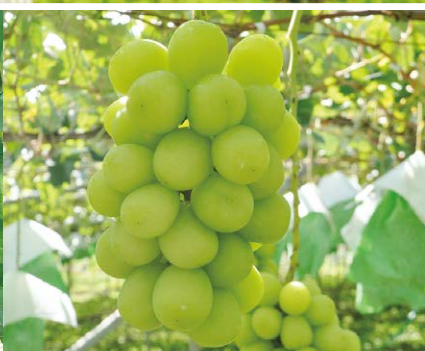
(北信5 J Aの合併に絡んで)

J A 中野市は昭和39年の合併以来52年間、「生産販売農協」として常に挑戦を続けてきました。その施策は全国から注目されるものであり、たとえば、当時のJ Aとしては珍しい商標によるブランド確立に向けた「アップルちゃんマーク」、ぶどうの一元集荷拠点としての全国一のぶどう集出荷センター、種菌センター、液体種菌の効率生産、きのこの機能性ヒト試験の実施によるエビデンス(科学的証拠・根拠)確保など、他のJ Aでは前例のない施策に果敢に挑戦し、その結果県下はもちろん全国でもトップクラスの生産J Aとなりました。今後さらなる発展を遂げるため、農業振興を第一とし様々な事業に迅速果敢に取り組んで参ります。

今、全国的に合併が盛んでありますが、J Aの経営強化のためには合併することが唯一の手段のように位置付けられています。経営強化が目的であれば、合併以外の多様な道を選択するという思考を停止してはなりません。

J Aの役目は「組合員の経営と生活の向上」であります。J A 中野市はこれを実現するためにコンパクトであることを最大の強みとして、合併しなくてもさらに発展するJ A。そして、社会経済情勢の変化に対応できるJ Aとして、常に危機感を持つて取り組んで参ります。さらに主役は組合員の皆様であるという考えのもと、組合員、利用者、地域の皆様と共に考え、共に活動し、皆様の思いを実現すべく協同組合運動を活性化させていただきます。

その手段としてこのほど理事会で制定した「組合員協同活動実施要領」を大いに活用していきたいと思えます。



2- 組合長メッセージ

JA中野市の発展方向

(北信5JAの合併に絡んで)

4- 農と共に

畔上 義男さん

6- チャレンジ野菜づくり

秋野菜で多かった課題Q&A

8- 営農情報

平成28年度

気象経過と病害虫の発生について

9- 販売情報

中野市産うまい農産物を売り込め!!

10- 緑の風

各地の話題

12- 暮らしのメモ

やって実感 部位別基本体操2

今月の一台

私の食育日記「脳のエネルギー 糖質」

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

子どもの誤嚥・誤飲

万一来備えようわが家の防災

冬の台風・爆弾低気圧とは

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

20- 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



藤木 一聡(ひさと)くん(5歳)

若葉(わかば)ちゃん(9歳)

芽生(めい)ちゃん(9歳)

(父・秀樹さん、母・裕子さん／中野市新野)

一聡くんはいつも元気いっぱい、みんなでドッチボールをして遊ぶのを楽しみにしています。秋の運動会では缶ぽっくりが上手にできて、とっても嬉しかったそうです。うちではプラレールで遊ぶことが大好きで、かがやきという新幹線が一番のお気に入り！将来の夢は新幹線の運転手さんになること。宝物は「うちのみんな!!」と元気に答えてくれました。

そんな一聡くんは家族や親戚みんなにかわいがられています。従姉妹のおねえちゃんたちは特に仲良しで、いつも一緒に遊んでいるそうです。

取材時も仲良し3人で楽しそうな笑顔を見せてくれました。



「組合員協同活動実施要領」

(平成28年9月30日理事会決議／施行)

- ・ 組合員・組合員組織の活動意識の向上を図る。
- ・ 意見交換の場の提供
- ・ 協同組合運動の理解促進と積極的な運営参画に資する活動
- ・ JAへの結集力を高める

「組合員離れではなくJAが組合員から離れている」と言われている中、JA役職員が組合員皆様のもとに出向き、共にJAのビジョンを語り、共に強靱なJAづくりに取り組んでいくことが大切であると考えます。そして、「生産販売農協として挑戦し続ける」という合併以来のJA中野市の精神を次世代へ引き継ぎ、JA中野市としてさらに進化・発展し続けていくべきだと思いますので組合員皆様のご協力をお願いいたします。



農 と 共 に

「お客様の
笑顔支えに
野良仕事」

倭・柳沢

あぜがみ

よしお

畔上 義男さん(68)



澄

みきたった青空が秋を感じる季節となつた10月中旬、ぶどうの出荷作業に精を出す畔上さんを訪ねました。

畔上さんは定年後、奥様と一緒に本格的に農業をはじめ、今ではぶどう栽培を中心にりんごやもも、水稲などと合わせて約1ヘクタールの畑で農業を営んでいます。

——ぶどう栽培を始めたきっかけは

定年間に妻や子どもから美味しい「ナイアガラ」や「デラウェア」が食べたいと言われことがきっかけです。就業していた時に休みの日を利用して、4アールの農地を数年掛けて使用



済みの単管を使い、自作の棚を作ることから始め、定年後に本格的にぶどう作りに取り組むことにしました。妻から「シャインマスカット」を作ってみたと言われたこともあり、補助事業を活用し新たに棚を作り栽培面積を拡大しました。今では「シャインマスカット」を筆頭に、「ナガノパール」など皮ごと食べられる品種や、大粒の赤いぶどう「クイーンニーナ」も栽培しています。今年は「バイオレットキング」を定植しました。今から生長が楽しみです。

農業をやっているとよかったことは

夫婦で共に働き作った農作物を、親戚や友人・知人に食べてもらい喜んでいただいたときは、農業をやっていると良かったなと、妻と喜び合えます。時には、「こんな美味しい果物は食べたことがない。孫たちや親戚におすそわけしたらこんな喜んでもらえた。」などと、写真を送ってくださることもあり、幸せを感じています。

今は栽培にも慣れてきましたが、お客様に満足していただける農産物が作れるようになるまで、JAの職員や技術指導員、地域の農業の先輩などに大変お世話になりました。皆さんにとっても感謝しています。

農業に対する思いはありますか

柔道の創始者嘉納治五郎師範は、講道館

柔道の根本精神は、「精力善用、自他共栄※」と教えています。勤めていた頃からずっとこの師範の精神を心の支えとして頑張ってきました。今は農業に従事していますが、これからも嘉納師範の教えを守り、栄養たっぷりの美味しい農産物作りのために農作業に励み、みんなが元気になる私達も老後を充実して過ごせることが願いです。

新たに取組んでいることはありますか

昨年、「環境循環型農業・ひとにやさしい農業の実践」として「冠雪ふじ栽培研究会」へ加入しました。「冠雪ふじ」は土壌分析をしっکاری行い、有機質肥料などで土壌を作り、シルバーマルチを敷かず樹上で完熟した美味しいりんごです。高社山麓の天然の太陽をたくさん浴び、ブランド化したりんごを消費者に届け、有利販売に努めたいと思っています。

これからの農業について考えはありますか

これからの農業は都市と農村、つまり消費者と生産者を結ぶ交流に努めることが大切だと思っています。

少子高齢化の波が一段と強まる今日この頃ですが、我が家では農業体験をしたい都会の方を受け入れ、田植えや果樹作業、野菜作りをしてもらっています。週末に農作業を体験し、新鮮な農産物をお土産として持ち帰って

いただく。信州中野産の美味しい果物や野菜を楽しんでもらうことに努めています。

柳沢地区は都会からの帰農者もおりますので、将来はこの土地へ住んでもらえればと思っています。故郷を愛し、農業者が多く定着してもらえる村作りに役立てられれば幸いですね。

※自分の持つ力を使って、相手をねじ伏せたり威圧したりせず、世の中のために使いたいということ。そして互いに信頼し助け合うことができれば、自分も世の中の人も共に栄えることができるという意味。



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!

【秋野菜で多かった 課題Q&A】

今回は秋野菜の栽培について
相談の多かった質問を紹介します。



今年の秋野菜栽培において、相談の多かった内容についてご紹介します。特に大勢の方が栽培する根菜類の特集です。

【ダイコン】

Q1 ふたまた(また根)になってしまいました。

A1

未熟な有機物を使うことや、前作に緑肥作物(ソルゴーやマリーゴールドなど)を作った跡き込んだ後に十分に腐熟していないと、直根が障害を受けて「ふたまた」になることがあります。堆肥は完熟したものを使い、前作で堆肥を使用した場合は不要です。跡き込んだ作物の葉や茎の形が見えていれば、未熟と考えてよいでしょう。1ヶ月前には耕うんして充分腐らせておきます。

未熟な有機物を使用した場合、また根になりやすいので気をつけましょう。ダイコンは発芽力が強いので、水分が少なくても芽が出ます。



叉根のダイコン

Q2

切ったら、すぐ入っていました。

A2

いちばんの原因はとり遅れです。栽培日数を守って、適期に収穫することを心がけてください。栽培上では、肥料や水がきれていると、きに出やすい傾向があります。葉が小さく生育が悪いようなら、一回追肥を多く行いましょう。根を切る前に、外側の葉を折るとわかることもあります。葉を折ってみて中心部にすぐ入っていると、根にもすぐ入る可能性が高いです。

A3

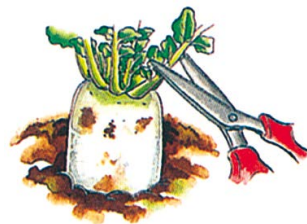
Q3

一度に取れて食べきれません。保存方法を教えてください。

冬季は、株元への土寄せや寒冷紗などのべたがけで凍害を防げば、しばらくは畑で保存できます。また、水はけのよい畑や庭先に室を掘って埋めておくとも長く貯蔵できます。葉を切ったダイコンを斜めに並べて、根全体に



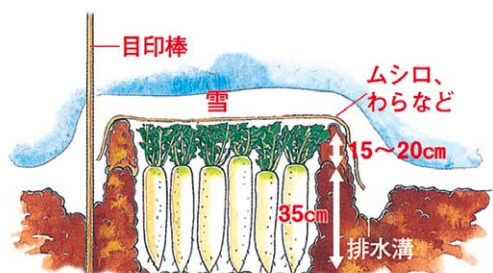
大きなすの入った亀戸ダイコン。適期の収穫を逃すと育ちすぎて繊維がかたくなり、食べてもおいしくない。



春まきの場合には、収穫が遅れると「す入りダイコン」になる恐れがある。す入りダイコンの見分け方は一番外側の葉をつけ根から3cmのところを切り、すぐ入っているか確認。葉にすぐ入っている場合には根にもすぐ入っている。収穫の時期が遅れないように気をつけよう。

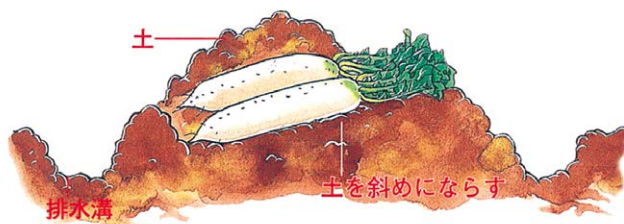
■ 不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当へお問い合わせください。

雪中貯蔵



深さ35cm程度穴を掘り、ダイコンを土つきのまま傷つけないように立てて入れる。葉の長さに合わせて土を寄せ、ムシロやわらをかけて目印棒を立てておく。

土中貯蔵



収穫ときに一度掘り出し、葉を15cm程度になるように切る。別の場所に溝を掘って斜めに並べ葉と根の境目が地上に出ている状態にして土をかぶせておく。

5〜10cmくらい土をかけておきます。上にわらやむしろ、さらに土をかぶせ、温度が下がらないようにします。

A2

生長期に水分量が適正でないと起こる症状で「裂根」といいます。収穫期の多雨や間引きの時期まで

Q2

根が割れました。



発芽したニンジン

いでしょう。(通常は1〜1.5cm)

また、土壌水分が少ないときの種まきはやや深め、2cmくらいの深さにまくとよいでしょう。(通常は1〜1.5cm)

A1

ニンジンの発芽はなかなかの難物です。土壌水分が少ないと発芽率が著しく低下します。乾燥や低温で芽が出にくいのです。

Q1

うまく芽が出ません。

【ニンジン】

A1

タマネギは氷点下にも耐えるほど耐寒性が強いので、葉枯れの原因は寒さではありません。植え付け時に深く植えすぎたのではないのでしょうか。葉鞘部を半分くらい土に埋めることが理想的です。葉鞘部が隠れるほどの

Q1

春になったら苗が枯れてきました。

【タマネギ】



根に割れ目が入った(裂根)ニンジン

に極度な乾燥に遭うと割れてしまします。また、必要以上に肥料をまいた後、栽培をすると割れやすくなるので、気を付けましょう。



タマネギの追肥。タマネギを太らせるための大事な作業なので、忘れずに行おう。

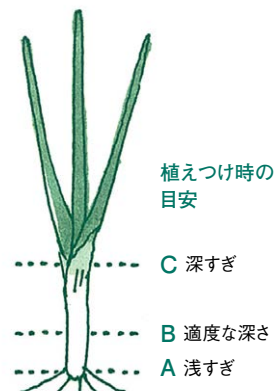
4月の追肥は玉は大きくなるものの、貯蔵力がおちてしまうので注意しましょう！

A2

越冬後、生育が盛んになり始める前、2回行います。1回目…2月下旬(寒さが緩むころ)、2回目…3月下旬(玉が肥大する頃)1回あたり化成肥料1㎡に30gをまきます。「野菜一番」がお勧めです。3月下旬までに済ませることがポイントです。

Q2

追肥のタイミングはいつ頃？

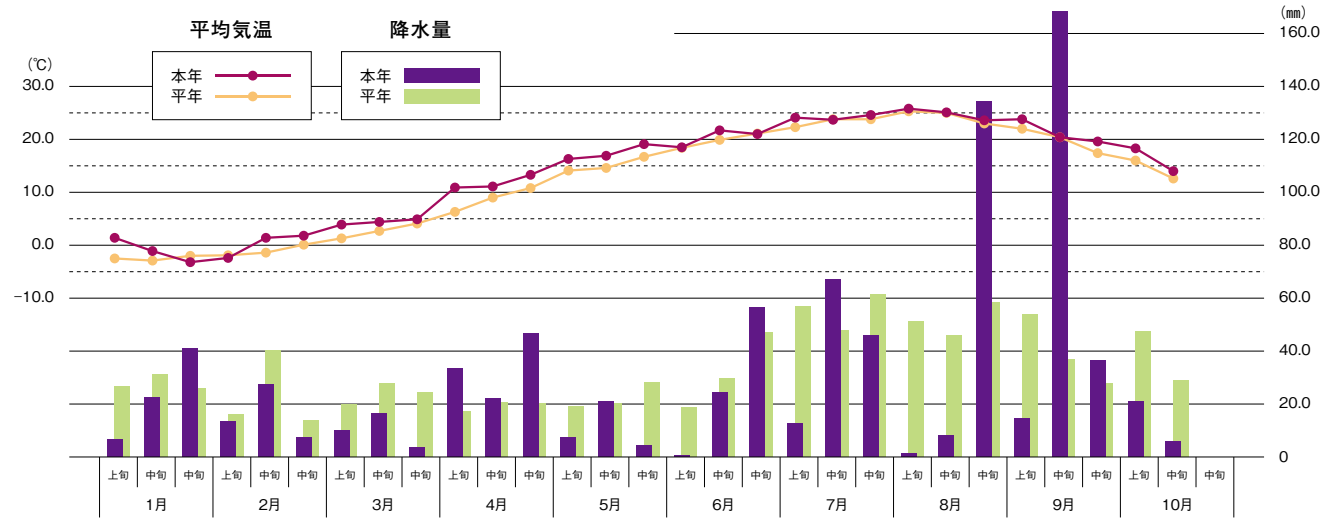


深さに埋めると、越冬時に枯死するか、翌春に生育不良になることがあります。

平成28年度 気象経過と病害虫の発生について

今年も残すところあと2ヵ月となりました。
今月号の営農情報では、次年度に向けて今年の気象経過と病害虫の発生について振り返りたいと思います。

◎ 平成28年度気象グラフ



今年は、春先からの温暖な気候により、作物全般で生育が進んだことが特徴の1つに挙げられます。近年、平年よりも生育が進む年が多いですが、それに伴い「病害虫の発生時期」も進みます。防除の際はその点にも留意する必要があります。

<5月上旬から6月中旬>

平年と比べ比較的雨の少ない年でした。特に5月の乾燥により「うどんこ病」の発生が様々な品目で確認されました。発生密度も高く、来年も発生が心配されることから、防除などでの対策が必要になります。

<6月下旬から7月中旬>

6月下旬は4日間続いた降雨により、ぶどうの「晩腐病」の感染拡大があったと考えられます。病気が伝染する要因の一つに「濡れ時間」というものがあり、作物が雨などによって濡れていた時間が長いと病気の発病が助長されます。

また7月の降水量は多いものの、1日に降った量が多かっただけで、晴

れている日が続いた月でした。そのため、アザミウマ類やハダニ類などの発生が多く見られました。

<8月中旬から9月下旬>

この時期は降水量が多く、雨の日も長く続きました。本年は例年に比べ台風の上陸回数も多く、管内でも影響がみられました。南部地区のりんごの落果やシャインマスカットの裂果などです。台風では風や雨の被害はもちろんのこと、台風後に曇天が続くことで、裂果や病気の伝染、糖度の低下などにも気を付けなければなりません。

以上が今年問題になった気象と病害虫の発生についてです。生育が早まると病害虫の発生時期も早くなります。防除については特報などで随時お知らせしていきます。12月から各地区で防除会議も始まりますので、各品目で問題になった病害虫を確認し、来年度の対策を実施しましょう。

平成28年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会／JA中野市

作業名		単位	金額(円)	付記
水田作業	田植	1時間当り	790	
	一般作業	〃	770	
	動力耕耘作業	耕起	10a当り	8,630
		代掻き	一度掻き	〃 9,830
			荒代	〃 7,200
			植代	〃 7,550
	農機具	田植機	10a当り	8,010
		バインダー	〃	11,000
		ハーベスター	〃	11,250
		自脱コンバイン	〃	20,780
畑作業	動力耕耘作業	10a当り	6,610	
	一般作業	1時間当り	770	アスパラガス、その他

作 業 名			単 位	金額(円)	付 記
果 樹 作 業	剪 定		1時間当り	1,420	
	摘 花 ・ 果		〃	770	
	袋 掛 け		〃	770	
	一 般 作 業		〃	770	
	S S 防 除 作 業		10a当り 成木、1回	4,250	運転者燃料付、 薬剤・補助者別途
	バック ホー	15PS以上	1時間当り	5,780	運転者燃料付、 運搬料別途
		15PS未満	〃	5,160	〃
肥 料 散 布 作 業 (マニアスプレッター)			10a当り	1,140	本機貸出し
				3,330	運転者燃料付
菌 茸 作 業			長野労働局の定めによる		

平成28年10月1日(適用)
※圃場条件、作業条件により作業料金を増減できる。領収書については、必ず発行してください。
消費税は含んでいません。(但し、労賃は消費税が掛かりません)

実りの秋を迎え、中野市産農産物が多く出荷されています。
今秋も各地で総合宣伝会を実施したのでご紹介いたします。

① フレッセイ(群馬県)での 総合品目宣伝販売&トップセールス

9月4日、当JAの最重要取引先である群馬県のスーパーマーケット「フレッセイ」で宣伝会&トップセールスを実施しました。当日は、江口組合長も店頭に立ち中野市をPR。ぶどうを中心とした果実はアップルちゃん応援隊が試食・販売を行い、きのこはなめたけの素を使った「なめたけ」の試食を行いました。

ぶどうでは特にシャインマスカットの人気が高く、お客様に大変喜ばれました。「なめたけ」を試食したお客様からは「簡単」「便利」と大好評で、きのこ購入者には「なめたけの素」をプレゼントしました。



池田市長と江口組合長によるテープカット

② 信州なかのフェアin横浜

9月29日、行政が主体となった「第3回信州なかのフェアin横浜」が開催され、JA中野市も出店しました。3回目の開催ということもあり、開場前から大勢の来場者が並び、JA中野市としてはきのこを中心に試食&販売を行いました。(果実は市内の事業者が出店)

当日の来場者数は2,500名と過去最大で、横浜市内の皆さんに「信州中野ブランド」が定着してきています。

③ JA埼玉中央「加工品祭り」

県外JA間取引先であるJA埼玉中央の都幾川直売所にて初めて「加工品祭り」が開催され、加工品の販売を中心にきのこの試食・販売も実施。加工品では果実ジャムが人気を集めていました。JA埼玉中央は8ヵ所の直売所を展開しており、今後も他の直売所で中野市農産物の店頭宣伝販売に取り組みます。

また、JA中野市では他にオリジナル加工品の「えのたんドレッシング」「エリンギピクルス」「信州産黒あわび茸入りまぜごはんの素」「黒あわび茸なめたけ」等を開発し、JA中野市の直売所「オレンジ」や「信州中野いきいき館」ほか、県外JAのさまざまな直売所で販売しています。



◆ 園芸課で所有している農業貸出機械の一部をご紹介します。

ご利用される方は、営農センター園芸課までご予約をお願いします。(園芸課 ☎23-3933)

レンタル機械	台数	利用料(消費税込)	備考
チップパー(裁断機)	1台	半日 2,700円	ワラカッターの代替機(ガソリン満タン返し)
ガスバーナー	2台	半日 1,080円	ガスボンベ別途(JAアップル燃料課への予約が必要です)
(オペレーター利用の場合1時間当り1,500円)			アスパラガス等の病害対策用土壌表面焼却
セルフジャッキ	10台	無料	ぶどう棚の修復、りんご等大枝支えに活用

貸出時間	
半日	8:00 ~ 12:30
	13:00 ~ 17:30
一日	8:00 ~ 17:30



きのこの品評会開催される

10月8日、きのこ生産技術と品質の向上及び消費拡大を目的に、JA中野市きのこ品評会が開催され、農業改良普及センターとJA全農長野による審査の結果、23点が受賞しました。

JA中野市きのこ品評会受賞者は以下の通りです。(敬称略)



JA中野市きのこ品評会受賞者の皆さん

【中野市長賞】

・えのき茸 (有)マルヨ

・ぶなしめじ 涌井 正弘

・なめこ 和田 慎二

【中野市議会議長賞】

・えのき茸 海野 昌博

・ぶなしめじ 黒崎 千晴

【JA中野市組合長賞】

・えのき茸 池田 雅彦

・ぶなしめじ 山田 宏文

・なめこ 宮沢 里美

【中野市農業委員会長賞】

・えのき茸 芋川 一浩

・ぶなしめじ (有)島田きのこ園

【中野商工会議所会頭賞】

・えのき茸 山口 照代

・ぶなしめじ 清水 純一

【JA中野市きのこ部会協議会長賞】

・えのき茸 (有)ミッツ

・ぶなしめじ 小林 正一

・えのき茸 藤木 茂

・ぶなしめじ 吉澤 正弘

【特別賞】

・エリンギ (有)ケーアイ・オギワラ

・クロアワビタケ 中村 和幸

【重量賞】

・えのき茸 (有)ヤマ和物産

・ぶなしめじ 倉品 慎太郎

・なめこ 番場 康夫

・えのき茸 黒岩 悠介

・ぶなしめじ 浦野 正道

きのこのCMが放送スタート

10月15日「きのこの日」から、きのこの魅力を伝えるテレビCMの放送がスタートしました。

キャッチコピーは「Have a mush day!!」はじめてう！きのこの習慣！」。きのこをライフスタイル化し、生活をハッピーにする食材としてのきのこの美味しさを楽しく元気に伝える内容となっています。

見どころは、パイヤ鈴木さんが手掛けたかわいい振り付けや、数々のCMソングを手掛けるYU PPAさんの楽しいダンスソング、消しゴムはんこアーティスト「とみこはん」のアートワークなど、視聴者をハッピーな気持ちにさせてくれる仕上がりとなっています。

CMはテレビ朝日で首都圏向けに放送するほか、県内各局で12月まで放送される予定です。



CMの1シーン

インターネットの特設サイトでもCMを公開しています。

→ <http://enotancm.com>

品質の良いぶどう揃う

ＪＡ中野市ぶどう部会は９月２１日アップルシティーなかので第２４回ぶどうコンクールを開き、部会員から１３２点が出品されました。

受賞者は次の通りです。（敬称略）

【種なし巨峰の部 51点出品】

・最優秀賞 徳永通典（科野）
・優秀賞 馬場伸一郎（長丘）
・優良賞 竹内宣男（中野）
田尻晃一（平岡）
綿貫和弘（平岡）

・優良賞

栗林徹男（長丘）
丸山和広（平岡）
阿藤次男（長丘）
市川弘（平岡）
阿藤敏幸（長丘）

・敢闘賞

【シャインマスカットの部 35点出品】

・最優秀賞 小根沢達夫（日野）
・優秀賞 田川精一（日野）
市川和良（延徳）
北原次男（高丘）
三井伸浩（平野）
畔上英樹（平野）
樋口裕子（中野）
武田貴之（平岡）
畔上慶一（科野）

・優良賞

・敢闘賞

【ナガノパープルの部 24点出品】

・最優秀賞 市川和仁（平岡）



慎重に審査を行う部会役員

・優秀賞

清水謙二（平岡）
浅沼泉（長丘）
中嶋茂彦（科野）
高見澤誠（高丘）
滝沢君雄（中野）

・敢闘賞

【有核巨峰の部 10点出品】

・最優秀賞 小林智之（中野）
・優秀賞 海野厚（日野）
・優良賞 浅野清（科野）

【ピオーネの部 7点出品】

・最優秀賞 佐野啓明（平岡）
・優秀賞 阿部敏春（平岡）

【我が家自慢の部 5点出品】

・最優秀賞 浅野清（科野）
（品種）クイーンニーナ

・優秀賞 町田弘治（平野）
（品種）天晴

第11回 ＪＡ中野市ぶどうまつり

ＪＡとＪＡぶどう部会は９月２４日、信州中野いきいき館で「ぶどうまつり」を開催しました。今年は１日間の開催となりましたが、県内外から約３０００人が訪れました。店内では人気の「シャインマスカット」「巨峰」、「ナガノパープル」「ピオーネ」など管内で栽培されている約３０種類のぶどうの販売や、高品質なぶどうの競りも行われ、新鮮で旬なぶどうを買い求める大勢の来場者が列を作っていました。

また１１回目となる今回は、多くのお客様にぶどうを購入していただくため、店外でも「シャインマスカット」と「ナガノパープル」が販売されたほか、お買い得な値段でぶどうが購入できるタイムセールも行われ、昨年に続き大盛況のイベントとなりました。



ぶどうを買い求めて行列を作る大勢の来場者



パトロールに出発するJA車両と警察車両

農産物夜間パトロール実施

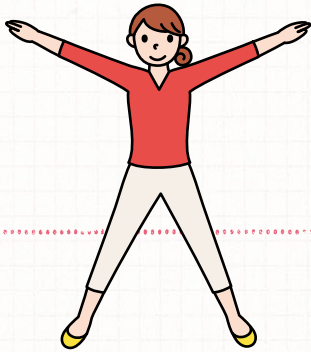
ＪＡぶどう部会とりんごも部会は１０月６日、農産物の盗難を未然に防ぐため中野市の中野警察署と協力し、市内果樹園地等の夜間パトロールを実施しました。

当日は、両部会役員とＪＡ関係者、警察署員がぶどう集出荷センターに集まり、今年の被害状況などを確認。その後、３班に分かれて毎年被害が発生する場所や、今年被害のあった場所を中心にＪＡのパトロール車両と警察車両で巡回しました。

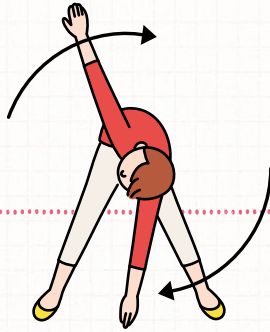
上原ぶどう部会長は両部会を代表して「農産物や農機具等の盗難を未然に防げるよう、今回のパトロール効果を期待している。」とあいさつ。警察署の担当署員は「農機具は鍵のつけっぱなしが盗難につながるので、生産者の方々も日頃から注意してほしい。」と呼びかけました。

腰の体操

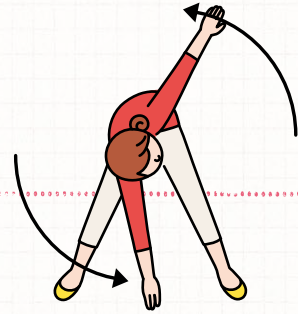
ねじる運動



両足を大きく開いて、
両腕を斜め上に
広げます。



左手が床に付くまで、
上半身をねじります。



右手も同様に行います。
4～5回繰り返します。

回す運動



両足を開き、腰に手を当て
腰を後ろ側にゆっくりと引きます。



左手で腰を押しながら
右脚を曲げて、円を描くように
腰を動かします。



左右4～5回ずつゆっくり行います。
脚の屈伸運動を利用しながら
腰を大きく動かしましょう。

アドバイス

腰の調子が悪いとき行わないでください。腰を回すのは床に腰で大きな円を描くイメージで行ってください。

私の食育日記

「脳のエネルギー糖質」

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/masumikokamura/>



子どもの成長はとにかく早い。2歳の息子も気が付けばいろいろなことを話せるようになりました。子どもを見ていると人間の脳の成長スピードに驚かされます。実際、この乳幼児期は全体の消費エネルギーのうちの半分くらいを脳で消費しているといわれています。20%程度とされる大人と比較してもいかに子どもが脳を活動に使っているかが分かります。そんな脳のために必要なエネルギーが糖質です。

三大栄養素と呼ばれる糖質、脂質、タンパク質の中で、唯一脳の活動エネルギーとなることができるのが糖質です。糖質は、ブドウ糖や果糖など、二つの分子から成る単糖類、砂糖として使われているショ糖などのように、いくつかの単糖類が結び付いてできているオリゴ糖、そしてでんぷんのようにたくさん糖が結び付いている多糖類とに分けられます。ショ糖はブドウ糖と果糖が結び付いたもので、でんぷんはブドウ糖がたくさん結合したものです。

この中で脳のエネルギー源となるのがブドウ糖です。このブドウ糖をしっかり摂取するために活躍するのが、ご飯やパンなどでんぷんを多く含む主食です。その中でも、お米は精白米中の約75%がでんぷんです。お米は脳が活発な子どもにとっても最高の食品なのです。そんなわけで息子にはお米が大好きな子になってほしいと願っています。

ちなみに果物に多く含まれる果糖、こちらはショ糖やでんぷ

やって実感 部位別基本体操2

農作業はもちろん、普段の生活でも腰が重い、足が疲れたと感じることはありませんか？

体操は作業の前に行うことでけがの予防に、作業の後に行えば疲労の回復を早めてくれます。

今回は「脚」と「腰」の体操を紹介します。アドバイスの従って無理なく運動して、効果を実感してください。

日本体育大学
運動方法体操研究室教授
荒木 達雄

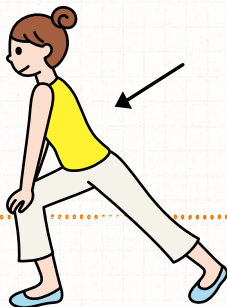


脚の体操

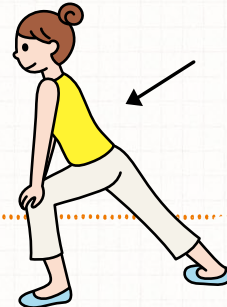
前後屈伸



脚を前後に開いて、
前膝に両手を乗せます。

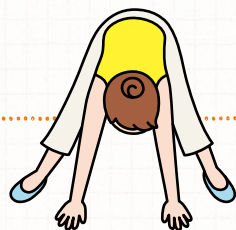


膝をゆっくりと曲げながら
体重を前にかけ、後ろ脚が
伸び切ったところで3〜4秒静止します。

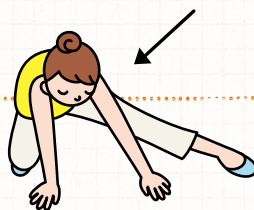


反対の脚も同様に行います。
3〜4回繰り返します。

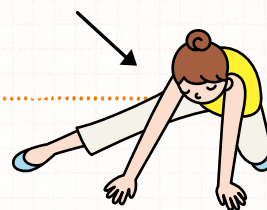
開脚屈伸



両脚を左右に大きく開き、
両手を床に付けます。



両手を床に付けたまま、
片脚をゆっくりと曲げます。
曲がり切ったところで3〜4秒静止します。



反対側の脚も同様に行います。
3〜4回繰り返します。

アドバイス

膝を曲げるスピードに注意しましょう。

速く曲げてしまうと膝を故障する原因になるので、くれぐれも注意しながらゆっくりと曲げてください。

今月の
一台

NISSAN



SERENA
SERENA | Highway STAR

同一車線自動運転技術「プロパイロット」を搭載

高速道路での、単調な“渋滞走行”と長時間の“巡航走行”。セレナのプロパイロットは、この2つのシーンで、ドライバーに代わってアクセル、ブレーキ、ステアリングを自動で制御。高速道路の運転で感じていたあのイライラやストレスが大幅に減るので、家族でのロングドライブが、これまで以上に楽しみになります。

【セレナ X 2WD、セレナ ハイウェイスター 2WD】

JCO8モード走行燃費
(国土交通省審査値)

17.2km/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。

家族がいちばん楽しめる。

ミニバンクラス“**No.1**”の広さ！

室内の長さや幅がミニバンクラスでNO.1※。1列目から3列目まで、どの席に座ってもゆったり。家族がいちばん楽しめて、家族がいちばんくつろげるミニバンです。

※全高1.8以上の1.5〜2.0Lクラス 8人乗りミニバン
(2016年6月現在日産調べ)

ミニバンクラス
No.1※

【室内長】

3,240mm

【室内幅】

1,545mm

価格
(税込) **231.6万円〜**

【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**

んに比べて甘さを強く感じる種類の糖類です。子どもにとって果物が最大のデザートになるのもうなずけます。果糖は冷やした方がより甘味を感じることも分かっています。冷やした果物は子どもにとって十分に甘いものですね。

もちろん、成長していくためには栄養素をバランス良く取ることが一番大切です。白ご飯に汁二菜のおかず。やはり日本食って素晴らしいと感じています。



(上)賑わった青年部のブース前
(右)賑わう会場



信州中野 おごっそフェアに青年部が参加

JA青年部は10月15日と16日、旧中野高校グラウンドで開催された中野市産農産物をはじめとする「食」をテーマに、信州中野の魅力を発信するイベント「信州中野おごっそフェア」に参加しました。

会場では、市内の飲食店による地元食材にこだわった飲食ブースのほか、地元農産物の販売や加工品製造業者からも多くの出店がありました。また、特設ステージでは獅子舞などの地元伝統芸能が披露されました。JA青年部は農産物や加工品、エリンギのフリッターを販売しましたが、青年部のブース前は絶えず行列ができ、両日あわせて100キロを完売しました。

今年初めて開催したイベントでしたが、2日間で1万人を超える来場があり、会場は家族連れなど大勢の客で賑わっていました。



上位入賞者の皆さん

JA中野市ゴルフ協議会 ゴルフコンペ開催

JA中野市ゴルフ協議会は10月14日、第32回ゴルフコンペを斑尾高原カントリー倶楽部で開催しました。当日はさわやかな秋晴れの中、総勢99人で競い合いました。

◆結果は次の通りです。(敬称略)

優勝 = 青木 伸一 (高丘) 準優勝 = 綿貫 忠良 (平岡)
第3位 = 豊田 敏夫 (中野) ベスグロ = 篠原 秀則 (平岡)

JA感謝祭 & 秋の味覚市開催

10月8日と9日、「第44回JA感謝祭&秋の味覚市」が信州中野いきいき館で開催されました。今年は、昨年も好評だった幅2メートルの大鍋を使った「きのこ鍋」の振る舞いや、新鮮野菜が大人気の「いきがい農業者の会」による農産物が販売され、訪れた人は秋の味覚を味わっていました。また、JA青年部のエリンギのから揚げ、女性部によるおでんや加工品の販売、地域への日頃の感謝を込めてJAならではの贈答用農産物などが当たるスタンプラリーもあり、大勢の来場者で賑わっていました。



(上から)大賑わいとなった女性部のブース、好評だったスタンプラリー、幅2メートルもあるきのこ大鍋、青年部によるエリンギのから揚げ



【奥行き感のある風景】
関 美星 中野平中学校 3年



【水蓮】
小林 美帆 南宮中学校 1年

お米がゆれている
風におされて
お米がさわさわ
楽しんでる
地面で虫たちも
さわいでいる
実ったお米を
ザクザク刈った
そうしたら
お米達が
集まったからうれしがってる
成長したお米
つぶのお米になったら
感しやをこめていただきます

【実ったお米】
宮澤 拓末 倭小学校 5年

新ラッピングトラック完成

9月28日、新ラッピングを施した12トントラックの入魂式と完成お披露目会が中野市農協運輸(株)の駐車場で開催されました。

管内で生産される主要な農産物をより多くの消費者にPRすることを目的に、トラック荷台の左右側面にえのき茸・ぶなしめじ・エリンギなどのきのこ類や、中野市のシンボル「高社山」を背景にりんご・ぶどう・アスパラガス・シャクヤクなどの主要な園芸品目が色鮮やかにデザインされ一際目立つラッピングに仕上がりました。また、荷台後面には「アップルちゃん」や「えのたんときノコフレンズ」が中野市産のうまい農産物を全国に向けてアピールするラッピングも施されています。

江口組合長は「信州中野の農産物をPRするとともに、安全運転・無事故・無違反に努めてほしい。」とあいさつしました。



披露された新ラッピングトラック

共済カップ小学生野球大会開催

JAでは、次世代を担う子どもたちと、地域のふれあいを深めることを目的に、JA中野市共済カップ小学生野球大会を開催しています。10回目となる今回は10月15、16日の両日、中野市営運動場など4つの会場で行われ、市内で活躍する11の野球チームが参加しました。

開会式では、前年度優勝チーム「平野オリオンズ」の小林主将が元気いっぱいに選手宣誓。江口組合長は「優勝目指し存分に力を発揮してほしい。怪我のないよう頑張ってください。」と激励しました。また、開会式に招待された「信濃グランセローズ」選手へ全チームから応援メッセージが寄せられた色紙が手渡されました。

16日に市営野球場で行われた決勝戦では、キングアニマルズが9-2で平野オリオンズを制し、優勝を飾りました。

◆大会結果は以下の通りです。

優 勝 = キングアニマルズ 準優勝 = 平野オリオンズ

3 位 = 倭イーグルス、オール平岡



各チームとも白熱した試合が展開されました

万に備えよう わが家の防災

冬の台風・爆弾低気圧とは

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

2016年はこの原稿を書いている8月初め現在で、台風の発生がとてもし少ない年として記録されることになりそうです。8月前半の時点で発生はわずか6個、上陸は0個。ちなみに昨年は8月までに16個発生し、3つ上陸しています。台風の来襲は、これ以降、次第に少なくなります。忘れてならないのが近年その発生が危惧されるようになり、大きな被害をもたらす「爆弾低気圧」の存在です。秋から春にかけて発生する強風、豪雨あるいは豪雪、沿岸では高潮を伴う大型の低気圧です。

爆弾低気圧は、台風のように北西太平洋（赤道より北で東経180度より西の領域）や南シナ海で発生した熱帯低気圧が暖められて発達し、日本に近づくのではなく「24時間で急速に発達する」温帯低気圧を指していて、暖気と寒気がぶつかることによって発生します。

秋から春にかけての日本列島付近はこれらの発生する気象条件が整いやすく、台風と違って被害予測が困難で、強風や豪雨の範囲が列島全体に及ぶ場合もあり、農作物、ビニールハウスなどにも甚大な被害を及ぼします。近年「爆弾低気圧」による被害は多大なものが、昨年10月に発生し、日本海側で急速に発達した爆弾低気圧は風速が秒速30mを超える強風域が広がり、最大瞬間風速は秒速43mに到達。死者1人、負傷者15人、甚大な農作物被害を出しています。2012年4月にも西日本から北日本にかけて影響を及ぼした爆弾低気圧は、死者5人、負傷者350人もの被害が発生しました。気象庁ではこれらを「急速に発達する低気圧」と表現しますが、単なる低気圧と油断せず、事前の屋外作業の制限、早めの屋内避難など台風以上に早めの対応が必要なことを覚えておきましょう。



健康百科

子どもの誤嚥・誤飲

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「誤嚥(ごえん)」と「誤飲(ごいん)」は、言葉の響きは似ているけれども、その内容はまったく違います。

「誤嚥」とは、通常なら食道へ送り込まれるはずの食物や唾液などが、何らかの理由で誤って咽頭、気管に入ってしまう状態をいいます。これが原因で起こる病気に「誤嚥性肺炎」があります。もう一方の「誤飲」は、食物以外の物(特に体に有害な物)を誤ってのみ込んでしまうことです。誤飲に多い物としては、硬貨、待ち針、プラスチックの小物、ピンなど、たばこ(特に吸い殻)、瀬戸物製品、金属類(針、くぎなど)、小型電池、洗剤などがあります。2、3歳までの子どもがいる家庭では、こういった誤飲されやすい物は机上や床上に置かないことが大事です。鋭い縁がない硬貨などは、待っていれば数日のうちに便と一緒に排出されることもあります。食道の途中に引っ掛かっているときは食道の壁に穴が開くことがあるので、早めに取り出さなければなりません。



子どもの傷害予防の第一人者、山中龍宏医師の、食べ物による誤飲誤嚥窒息の予防方法を紹介します。まず3歳になるまでは、乾いた豆類や乾いた豆類が入っているチョコレートは食べさせません。食事中に子どもの肩をたたいたり、大声で呼んだり、びっくりさせたりしない。薄い小片になる食べ物は禁物。生のニンジン、セロリ、リンゴなどは、つぶしてから与える。ソーセージやフランクフルトは小さく切り、ソーセージの外皮は剥ぐか、輪切りにするのではなく、縦に割いてから切ります。プチトマトなど球形の場合には2つないし4つに切ります。家庭での注意事項として、寝た姿勢で食べたり、歩きながら、遊びながらの「ながら食べ」は絶対しないこと。車や電車、飛行機の中では、豆類は食べさせないこと。急停車や揺れが誤飲を招くことがあります。

BOOK

家の光図書のご案内



はじめてでも
おいしく作れる
和のお菓子
和のお菓子大好き!の会編
1,200円+税

基本からよくわかる
おいしい
豆料理手帖
大庭英子 著
1,300円+税



CD



竹達彩奈
Lyrical Concerto
【通常版】
発売中
3,000円+税
ポニーキャニオン

東京佼成
ウインドオーケストラ
アメリカの風
【UHQCD】
発売中
2,500円+税
ポニーキャニオン



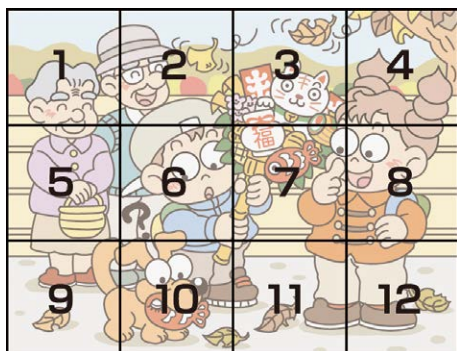
DVD



ジェム&ホログラムス
発売中
3,200円+税
発売・販売元:NBCユニバーサル・エンターテインメント

ダンス・レボリューション
ザ・ニュースタイル
11月18日発売
3,200円+税
発売・販売元:NBCユニバーサル・エンターテインメント





応募の締切は11月21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)

● 10月号の答え

- 2 … 栗(イガ)がない
- 3 … 木の形が違う
- 6 … 手の開き方が違う
- 8 … ペットボトルがない
- 9 … 栗(イガ)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 芋川菊水 選

豊年や 水の底まで 日のあふれ
新そばを 妻と味わふ 老舗かな
まばゆさは いつに変わらぬ 大銀杏
新米の 味噌みしめて 天仰ぐ
茶碗蒸し ほのかに香る 柚子の味
寺参り 行きも帰りも 曼珠沙華
筆塚の 明治のこころ 草紅葉

芋川 菊水
松井 義典
高梨 美代志
青木 芳子
吉原 路子
山口 耕一
神田 林

短歌 武田良文 選

背を丸めズボンの裾をまくりあげる 伯母は小さく 我が母に似る
しだれ咲く 紅あざやかに 秋海堂 水場の裾を被ひて揺るる
吾が前を 振り向き振り向き 歩みゆく 三毛猫一匹 行きすぐる待つ
纏ひつくと 叩き落とせし 蠅一つ 盆を過ぎたる 風にこるがる
台風過ぎ 訪ねし 佐久の 雲厚く 浅間山の雄姿 一日見へずに
「ありがとネ」と 手渡してくれる 店員の 声は透りぬ 魚売り場に
ボランティア仲間の 鑑常子さんの 急逝たへがたし この一日を
戦没者の 慰霊に集ふ 武道館 翼を偲ぶ 夫と拝みぬ
暮れゆくに 漂ひてゐる 雲幾つ 夫の眠れる 墓所の空に
朝冷えに ヒマラヤ 芥子の 花の咲く 山頂公園 妻と巡りぬ
山の端に 昇る 満月 池の面に 木の影映し 光りを返す
刈り終へし 田の一面の 翳り来て 並ぶ刈り 株露のきらめく

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

JA中野市農業簿記記帳代行委託希望者の募集について

JA中野市組合員で**個人経営の方**を対象に平成29年分(平成30年3月申告用)農業簿記記帳代行サービスの委託希望者を募集いたします。定期的に必要な資料を提出するだけで青色申告決算書や貸借対照表、総勘定元帳などを作成できます。

記帳代行とは 組合員に代わりJAが簿記記帳代行を行い、複式簿記により、各種帳簿、青色申告決算書(固定資産台帳含む)を作成します。
※税法上、JAで確定申告書類の作成はできません。

- **募集対象者** 組合員で個人経営の方(法人を除く)
- **お申し込み方法** 営農センター内 営農支援課(080-5147-8232) 担当:西澤・斉藤
または、本所 営農支援課(22-4221)までご連絡ください。お申し込みに係る手続きについてご案内いたします。
- **ご提出いただくもの** 前年度の決算書、決算資料(領収書、精算書、購買品請求書等)、通帳の写しを定期的(2〜3ヶ月毎)にご提出ください。
- **お申し込み期限** 平成28年12月末日まで ※期限を過ぎますと次年度(平成31年申告用)の受付となりますのでご注意ください。
- **利用料金** 基本加入料: 年額30,000円(税別)(帳票印刷代・ファイル代含む)
徴収時期: 平成29年12月(予定)

◎ご不明な点がございましたら、右記までお気軽にお問い合わせください。 営農支援課(営農センター内) ☎080-5147-8232 担当:西澤・斉藤

平成28年分 農業決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署では、青色申告者の決算書(及び白色申告者の収支内訳書)の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。説明会で使用する資料は、当日会場で配布いたします。

対象者	開催日	開催時間	開催会場	対象地区
白色申告者	12月6日(火)	午前10時から 2時間程度	中野市民会館 2階41号会議室 中野市三好町1-3-12	全市町村
青色申告者	12月7日(水)			中野市、山ノ内町
	12月8日(木)		飯山市公民館 2階講堂 飯山市大字飯山1436-1	飯山市、木島平村 野沢温泉村、栄村

※対象地区以外の会場にもご出席いただけます。

ご不明な点につきましては、信濃中野税務署個人課税部門 ☎0269-22-3151(案内に従い2番をお選びください)まで、お問い合わせください。

長野県JAバンク 「農機具等購入応援事業」 申請受付中!

(受付期間: 平成28年10月17日(月)〜平成29年1月31日(火))
詳細は10月の組合員訪問日に配布したご案内をご覧ください。
【お問い合わせ先】JA中野市営農支援課(☎22-4221)

年金無料相談会

〜 毎月第3火曜日は年金相談の日 〜

- 【開催日】11月15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。



10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) 理事に対する貸出実行の報告について
- (3) 役員定数、選出方法の見直しの検討について
- (4) ジェイエー・アップル(株)9月末実績報告について
- (5) その他
 - ①特別経営再建支援先について

協議事項

- (1) 理事会議案決議方法について
- (2) 9月末実績検討について
- (3) 監事監査事後処理報告について
- (4) 地区懇談会の意見集約について
- (5) 出資口数の減少について
- (6) 労組からの秋期要求について
- (7) その他



NOUVEAU

ボジョレーヌーボー解禁!

2016

11/17
解禁

AIR

きのこ料理と楽しむ
ワインパーティー

2016

11/17(木)

要予約

PM.6:30~[受付 PM.6:15]

お一人様 5,000円(税込)

和洋中ビュッフェスタイル・お飲物付

ボジョレーヌーボーと、
県内産ワインを多数ご用意。
ワインと中野産きのこ料理の
マリアージュをお楽しみください。

人気店「りんごの木」による

※数に限りがございます

中野産フルーツを使用した
オリジナルデザート
エノキパウダー入りスイーツも!!

抽選会
開催

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

アサヒスーパードライ
エクストラコールド



一番搾り
とれたてホップ



たかやしろ
ファームワイン



フリージング
ハイボール



- 定員になり次第、締め切らせて頂きます
- お席・テーブルは当館にご一任いただきます
- 10名様以上で無料送迎いたします(要予約)

協賛

- たかやしろファーム&ワイナリー
- JA中野市きのこと部会協議会
- JA中野市果樹部会協議会
- 一般社団法人 日本きのこマイスター協会
- (株)デザートランド りんごの木
- メルシャン株式会社
- 麒麟ビールマーケティング(株)
- アサヒビール(株)

ご予約・お問い合わせ

アップルシティなかの

TEL.(0269)26-1122 FAX.23-0120

E-mail:info@applecity.co.jp

※暴力団関係者の利用はお断りします

※アップルシティなかのは、飲酒運転追放運動を推進しています。飲酒後の運転はご遠慮ください。

※妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・幼児の発育に悪影響を与える恐れがございます

※お料理には国産米を使用しています

おいしい
イタリア料理の
定番前菜♪

料理研究家 波多野充子

トマトとモッツァレラのサラダ



材料(2人分) 1食当たり約360kcal

トマト(中) 1~2個
フレッシュモッツァレラチーズ 125g
バジル 2本
塩 適量
EVオリーブ油 大さじ2
こしょう 適量

作り方

- ①モッツァレラチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- ②トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- ③トマトの上に塩・こしょうをしてからモッツァレラチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりがける。
- ④トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。

材料(3人分) 1食当たり約580kcal

スパゲティ 240g ニンニク 1片
サンマ 2尾 赤唐辛子 1本
シタケ 4個 デイル 3本
マイタケ 100g スダチ 適量
ブラウン EVオリーブ油 大さじ2
マッシュルーム 3個 塩 適量
エノキタケ 150g こしょう 適量
アンチョビ 1片 小麦粉 適量

作り方

- ①シタケは石突きを取り、軸は手で割く。シタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- ②ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、デイルは1cmほどに切る。
- ③サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を薄く付ける。温めたフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがり焼き、取り出す。
- ④たっぷりのお湯に1%の塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑤④のフライパンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てきたら、赤唐辛子とアンチョビを加えてアンチョビをほぐす。
- ⑥キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら④のゆで汁を大さじ4~5杯程度入れかき混ぜる。

サンマとキノコのスパゲティ

秋の味覚を
最高に楽しめる
絶品パスタ♪



- ⑦硬めにゆで上げたスパゲティとデイルを⑥に入れて混ぜ、味を調える。
- ⑧器に⑦を盛り付け、上にサンマをのせスダチを搾る。

「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

