



花ますび

Hanamusubi FEBRUARY 2017

2

特集

平成28年度 園芸品目の病害虫
発生状況と防除対策について

チャレンジ野菜づくり 野菜の原産地を知っていますか?

暮らしのメモ 気象情報を農業や暮らしに生かそう



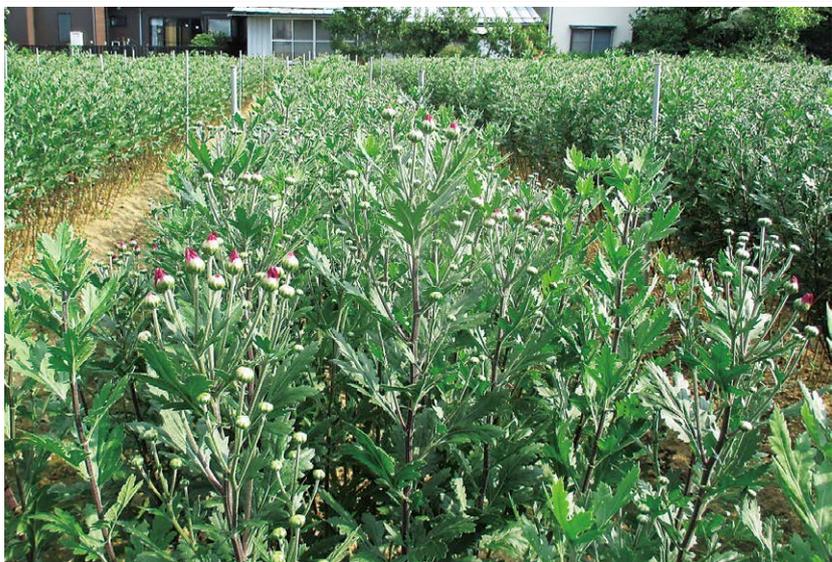
多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

農と共に



「基本に忠実に。それが安全安心な農産物を作ることにつながると思う。」

延徳・三ツ和
わたなべ
渡辺孝二さん(57)



雪

晴れの青空があざやかな1月中旬、えのき茸の出荷作業に精を出す渡辺さんを訪ねました。物腰がやわらかく、優しい笑顔が印象的な渡辺さんは奥様と二人で、冬はえのき茸の栽培、春から秋にかけては約5アールの畑でシヤクヤク・ユギクを主体とした花の栽培で農業を営んでいます。

——いつ就農されましたか、またそのきっかけは

10年程前までは、製造業の会社に勤めていましたが、両親が高齢になってきたことをきっかけに、家を継ぐため就農しました。我が家では両親が昭和40年からえのき茸の栽培、平成元年からはシヤクヤクの栽培を始め現在の経営基盤を作って

2 - 農と共に

渡辺 孝一さん

4 - 特集

平成28年度 園芸品目の病害虫発生状況と防除対策について

6 - チャレンジ野菜づくり

野菜の原産地を知っていますか？

8 - 営農情報

平成29年度
JA中野市 園芸特別対策事業の
取り組みについて
農業者のための労災保険のご案内

10 - 緑の風

各地の話題

12 - 暮らしのメモ

気象情報を農業や暮らしに生かそう
今月の一台/私の食育日記「お米好き」

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

腰痛とストレッチ

万一に備えようわが家の防災
地震発生、そのときに備える

今月のおすすめタイトル
まちがいさがし/短歌・俳句

18 - JAインフォメーション

理事会から

常勤役員のメッセージ 清水金融常務理事

20 - 今月のクッキング

我が家の
元気っ子



小林 祐希(ゆうき)くん(12歳)

翼(つばさ)くん(9歳)

(父・孝徳さん、母・文さん/中野市栗林)

運動が得意な兄の祐希くんは、家でも学校でもムードメーカーの存在。算数が得意な弟の翼くんはマイペースにコツコツがんばる頑張り屋さん。2人ともミニバスチームに入っていて、家でもよくバスケットボールをして遊んでいるそうです。お兄ちゃんは優秀選手賞に選ばれたこともあり、もらったメダルは大切な宝物にしています。

ディズニーが大好きな2人は、一緒に習っているピアノでディズニーの曲を演奏することも得意なんだとか。

取材時はちょうど大雪の後でしたが、とっても元気な2人は寒さもへっちゃらで楽しそうに雪の上で遊んでいる姿を見せてくれました。



くれました。私が就農した後も、もっと収入を増やせないかと考え、JAで栽培管理がしやすいと勧められたコギクの栽培を始めました。あれから毎年JA技術員の指導を受け、基本を忠実に実践しながらより良いものを作りたいと日々二人で頑張っています。

—— 農業をやっているよかったことは

農産物を作っている中で、一番のやりがいは評価されることだと思っています。一昨年開催された「北信地区コギク立毛品評会」では優良賞をいただきました。コギク栽培を始めてから初の受賞だったこともあり、頑張ったことが結果として表れたの

はとても嬉しかったです。

また、えのき茸でも昨年、長野市のビックハットで開催された「第39回信州きのこ祭り・長野県きのこ品評会えのき茸の部」で農林水産大臣賞を受賞しました。大変栄誉のある賞をいただき、身の引き締まる思いですが、自分の作ったえのき茸が評価されたことは本当に嬉しいことです。今後も美味しいえのき茸を作り続けたいと、今まで以上に励みになりました。

—— 大変だと思うことは

農業は常に自然に左右されることが大変です。これは花の栽培・えのき茸の栽培に共通して言えるこ

—— 今後の目標は

とですが、自然相手の仕事なので、気象の変化や想定外の出来事などもあり、毎年同じようにはいきません。就農して10年程経ちますが、安定供給の難しさを感じています。

今の経営を維持していくことです。

現状を維持することは大変だと思いますが、こういう場合はどうしたら良いのかなど、年齢を重ねたからこそその経験を生かした効率のよい仕事の方法を今から見つけていきたいと思っています。年を取っても、少しでも長く農業をやりたいという想いがあるからです。

ほかにも、品質を保つ事を目標にしています。そのために、栽培する面積は少ないけれど、細かなところまで自分の目が届き、管理できる規模が理想です。消費者に安全安心な農産物を届けられるように、今後も自分たちのペースで農業に携わりたいと思っています。

○ 楽しみにしていることは

まとまった休みはなかなか取れませんが、余裕ができたら夫婦で旅行にでも行けたらいいなと思っています。



今月号は、昨年の気候や各園芸品目で特に問題となった病害虫及びその対策を掲載いたします。園地により病害虫発生状況は異なりますが、平成29年度の防除に役立てて頂ければ幸いです。

◆ 平成28年度の気象条件と防除について

昨年は2月中旬からの温暖な気候により、各品目の生育が例年と比べ7日から10日程度早い年でした。また、春先の少雨によりりんご・ぶどうでうどんこ病の発生が多く見られ、さらに6月下旬から7月の多雨によりぶどうで晩腐病の発生が見られました。

梅雨明けからは一変し高温によるハダニ類やシンクイムシ類の発生が確認されました。

昨年は振り返ってみれば春先からの生育の前倒しが問題の1つとして上がります。生育に合わせた適期防除は防除効果を高める1つの手段です。近年は例年に比べ生育が前進する傾向があり適期防除が難しくなっています。

そのような課題も加味し、以下の内容を確認していただき、年間を通した効果的な薬剤散布・病害虫の発生予防に努めましょう。

◆ 平成28年度 特に問題となった病害虫とその対策

ぶどう

うどんこ病、晩腐病、ハダニ類

【うどんこ病】

発生の経過：摘粒時期に各品種で確認されました。5月下旬から6月上旬の少雨好天により発生し、特に風通しの悪い所で発生を確認しました。

対策：新たに効果のある薬剤を防除暦に追加しました。

【晩腐病】

発生の経過：収穫期から黒系ぶどうを中心に発生を確認しました。6月中旬からの長雨時に伝染したと考えられます。

対策：①長い雨が降る前には防除を実施する。②薬液のかかりづらい所にしっかり散布する。③撒きひげなどを切除する。

【ハダニ類】

発生の経過：シャインマスカットで発生。早い園は5月の下旬から見られました。

対策：6月中旬と7月中旬にダニ剤を散布してください。28年度に発生が見られた園は次年度も発生する可能性がありますので注意してください。

りんご

黒星病、うどんこ病、ハダニ類、シンクイムシ類

【黒星病】

発生の経過：初期生育の大幅な進みと4月の多雨が重なり、5月中旬から果実病斑が多発しました。特に北部地帯に発生が多く、次年度の越冬葉も多く残っています。

対策：初期薬剤散布を徹底してください。また、次年度の生育が前進化することが予想されるので、展葉後(4月上旬頃)の予防散布を徹底してください。特に4月から5月は間隔を一定に保ちながら、薬剤散布を進めましょう。

【ハダニ類】

発生の経過：高温により5月中旬から断続的に発生しました。7月上旬に高密度化しましたが、その後の多雨で多発状態には至りませんでした。薬剤散布が遅れた地帯では8月に被害が見られました。

対策：早期予防散布の実施による低密度状態の維持に努めましょう。生育の前進化に伴い、6月からの早期発生が予想されます。よって、6月中下旬から殺ダニ剤散布を行い盛夏期の多発を防止しましょう。次年度のりんご防除暦では、殺ダニ剤のローテーションを変更済みです。加えて、薬剤の通りやすい環境(徒長枝除去ほか)になるよう圃場を整備しましょう。

【うどんこ病】

発生の経過：ここ数年越冬源(芽しぶ)が多く、28年度は5月の高温乾燥により感染が拡大し、発生量は過去最多となりました。もともと罹病し易い「紅玉」「つがる」の他に「ふじ」「スイート」などでの発生も非常に多く、次年度の越冬源も数多く残っていると考えられます。

対策：越冬源(芽しぶ)の除去徹底に努めましょう。芽しぶの発芽は健全芽より7日から10日以上遅れ、白い粉に覆われているため見つけやすいです。4月上旬からの薬剤散布を進め、併せて越冬源の除去も行いましょう。

【シンクイムシ類】

発生の経過：高温により生育サイクルが早まり、7月初旬から9月末まで断続的に発生しました。特に中生種での被害が多く見られました。28年度は発生数が多かったため、越冬虫が多く、次年度の早期多発が心配されます。

対策：薬剤の通りやすい環境(徒長枝除去ほか)になるよう圃場を整備しましょう。また、7月から8月の殺虫剤の散布を一定に保ち(2週間隔)、場合により特別散布をしながら進めましょう。28年度に被害が大きかった地帯は5月中旬から注意して防除を進め、盛夏期に高密度状態にならないようにしましょう。

なし

シンクイムシ類

【シンクイムシ類】

発生の経過：高温により生育サイクルが早まり、7月初旬から収穫期まで断続的に発生しました。特に収穫直前に入り被害が増加。越冬虫が多いため、次年度の早期多発が心配されます。

対策：薬剤の通りやすい環境(徒長枝除去ほか)になるよう圃場を整備しましょう。6月から8月の殺虫剤の散布を一定に保ちましょう。(有袋:14日間隔、無袋:10日間隔)収穫直前は果肉軟化等に併い被害が増加する傾向にあるので、9月の薬剤散布も徹底しましょう。

もも

せん孔細菌病、うどんこ病(毛じ障害)

【せん孔細菌病】

発生の経過:主にまとまった降雨から果実感染が起こります。7月以降の降水量が多く、細かい果実病斑が散見されました。

対策:春型枝病斑の除去、薬剤散布の徹底、早期袋掛け、防風ネットの設置などが挙げられ、特に多発園地では総合的な防除が必要です。

【うどんこ病(毛じ障害)】

発生の経過:感染期は落花期から5月までで、少雨乾燥傾向の年ほど散見されます。桃の「うどんこ病」と、りんごの「うどんこ病」は菌の種類が違い、桃の幼果に発生する「毛じ障害(茶色の斑点)」はりんごの「うどんこ病」の菌が原因で発生します。

対策:落花期から5月に殺菌剤を散布しましょう。

プラム

シンクイムシ類、カイガラムシ類、黒斑病(かいよう病)

【シンクイムシ類】

発生の経過:4月下旬から9月下旬まで発生しました。秋の発生数が例年より多いため、次年度の越冬虫の発生数も多いと予想されます。

対策:効果的薬剤の散布と散布間隔を空けすぎない。特に気温が高い夏場は孵化までの日数が短いので要注意です。防除暦では春先に1剤を追加し、基本の散布間隔を10日としています。

【カイガラムシ類】

発生の経過:発生数が多い園地では幹や枝ほか、果実にも発生しました。年々増加傾向です。

対策:休眠期のマシン油の散布と幼虫発生時期に、効果的な薬剤を散布しましょう。効果的な防除時期が限られているため、時期を外さないで散布することが大切です。また、農薬がしっかり付着するように剪定することも重要です。

【黒斑病(かいよう病)】

発生の経過:果実への病斑発生は6月末以降に確認されましたが、開花期から6月上旬までが主な感染時期です。「菅野中生」と「秋姫」は感染しやすい傾向です。

対策:開花期からの重点防除時期に効果的な薬剤を散布しましょう。特に毎年発生する園地や発生しやすい品種は、開花期から6月上旬までの防除の際に固着性展着剤を使用するとより防除効果が上がります。

アスパラガス

立枯性病害、茎枯病、斑点病、コアオカシミカメ

【立枯性病害】

発生の経過:梅雨期の降雨と高温傾向により、立枯病・株腐病・疫病等の土壌病害が蔓延し、特に水はけの悪い圃場や未熟堆肥が過剰に投与された圃場にて発生が拡大しました。

対策:湿害による影響が大きいため、排水対策として暗きよや明きよの実施・高うね栽培を行いましょ。また、未熟堆肥の過剰すぎ込みや樹勢を弱らせる管理は避けましょ。発生が確認された場合は、発生初期に薬剤による防除を実施ましょ。

【茎枯病】

発生の経過:昨年からの病原菌密度の増大と梅雨期及び秋雨期の降雨により被害は拡大。特に露地作型では、次年度の感染源となる病原菌密度は高いと予想されます。

対策:ハウスでは雨よけ被覆の延長を行い、本年度に多発した圃場では、次年度の春収穫打切後に全刈りの実施や、以降5日以内に効果的薬剤によるローテーション散布(3回)、バーナーによる土壌表面焼却、罹病株の持ち出し、立茎数の制限等耕種防除を含めた防除を徹底してください。

【斑点病】

発生の経過:8月下旬からの低温、降雨、曇天により9月中旬以降急激に発生しました。連日の降雨等により防除間隔が空いたことが発生を助長したと考えられます。

対策:毎年8月下旬頃から発生するため、防除を遅れずに効果のある薬剤を散布ましょ。特に低温で発生が早まり、茎葉が混み合っている圃場では助長するため注意してください。

【コアオカシミカメ】

発生の経過:6月から9月まで若茎への食害痕が発生しました。体長が4~5mmと小さく、体色も緑色で飛び回るため、確認しづらく防除の遅れになりやすいです。

対策:若茎への食害痕は一見葉害の症状に類似しますが、特徴的な病徴であるため、確認されたところで効果のある薬剤を散布ましょ。

きゅうり

ウイルス病(アブラムシ類)、ハダニ類

【ウイルス病(アブラムシ類)】

発生の経過:生育初期(4月上旬から5月下旬)の高温・乾燥傾向でアブラムシ類が早期発生しました。乾燥による樹勢低下・活着不良でアブラムシ類を媒介し、ウイルス病の感染が拡大したと考えられます。

対策:定植時の薬剤使用と散布間隔の短縮により、初期からの感染を防止ましょ。特に5月から6月の殺虫剤の変更により、生育初期から徹底した防除を行いましょ。また、ハサミなどの管理器具の使い分けや消毒も必要です。

病害虫全体の対策:

初期生育からの根張り・樹勢強化、ローテーション散布を徹底ましょ。

【ハダニ類】

発生の経過:5月上旬から6月上旬は少雨傾向で、ハダニ類の発生が増加しました。高密度発生のため、定期防除での駆除が間に合わず、その後の養分生産不足や収穫量の減少に繋がってしまいました。

対策:集中的な対策として、発生初期または低密度時の散布間隔を短縮ましょ。乾燥時、ハウスでは通路かん水で発生抑制を図り、被害葉やハダニ類がつきやすい下葉・下枝の整理を行いましょ。防除暦では、発生し始めの6月下旬から殺ダニ剤を追加しましたので、早期対策を行いましょ。

ズッキーニ

ウイルス病、うどんこ病、スリップス

【ウイルス病】

発生の経過:高温・乾燥傾向に伴うアブラムシ媒介によるウイルス病が早期に発生し、育苗期(個人育苗)または収穫器具からの感染や露地圃場での早期被害拡大が見られました。

対策:育苗ハウスでは、サイド・出入り口等にネットを張り侵入を防ぎ、また初期からのアブラムシ防除の徹底と収穫器具の消毒を行いましょ。樹勢が弱いと病気にかかりやすいため、肥培管理を徹底ましょ。

【うどんこ病】

発生の経過:春は高温・乾燥条件により、抑制は曇天・日照不足により被害が拡大しました。初期防除または摘葉が遅れると蔓延しやすいです。

対策:古い葉の裏面から発生するため、発生状況を確認し、罹病葉は早めの摘葉・早めの薬剤散布を実施ましょ。

【スリップス】

発生の経過:発生量が増えると、果実への吸汁痕の被害が発生し、品質低下となります。スリップスは一見わかりにくいですが、閉じている雌花の中に生息しています。

対策:スリップスは黄色の雌花を好むため、発生状況を確認し、発生量が多い場合は早めに効果のある薬剤で防除ましょ。

なす

半身萎凋病

【半身萎凋病】

発生の経過:排水性の悪い圃場での栽培・高温多湿時・樹勢の衰弱時などに発生が多く見られました。

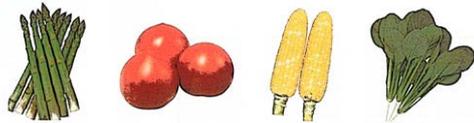
対策:追肥や灌水などで樹勢を維持ましょ。また、土づくりや圃場選定も重要です。罹病株は早急に抜き取りましょ。

チャレンジ!

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう!

やさいづくり

【 野菜の原産地を知っていますか? 】



今回は知ってるようで意外に知らない、
様々な野菜の原産地をご紹介します!

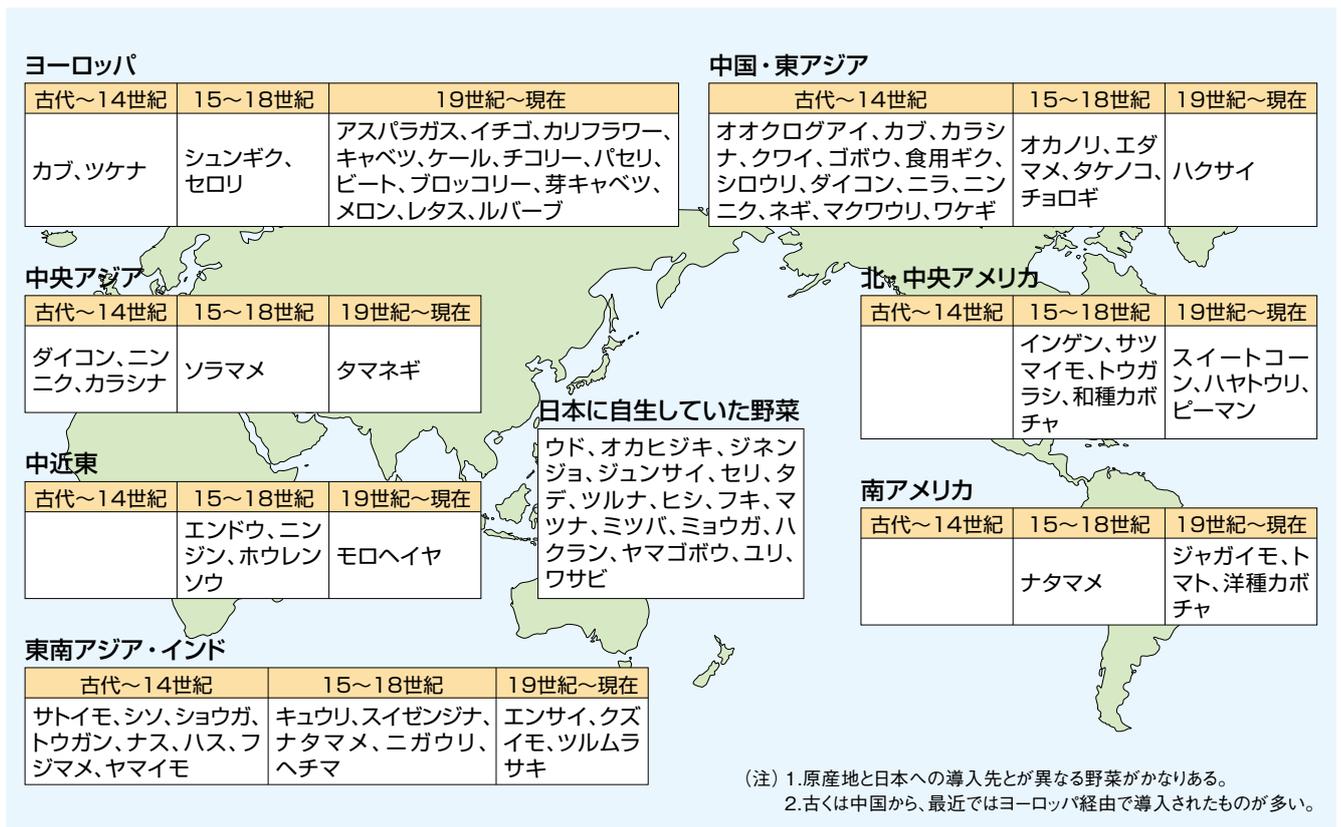
東アジア起源の栽培作物

東アジアでは季節風の影響で晩春から初夏にかけて、また晩夏から初秋にかけてまとまった雨が降ります。したがって、植物は湿り気のある春に発芽し、日が長く気温が上昇する春から夏にかけて茎葉を大きく成長させます。夏至を過ぎ、日が短くなると花芽ができて開花します。そして晩夏から秋にかけて子実が成熟します。東アジアの代表的な作物であるイネやダイズも短日下で結実する作物です。

例 アズキ、ダイズ、ネギ、ゴボウ、シソ、カブ、シロウリ、ニラ、ニンニク、ハクサイなど

作物を栽培するにあたり大切なことは、地域の自然条件に合った作物や品種を選ぶことです。そのうえで、選んだ作物や品種に適した栽培時期を決めます。こうすることで無駄な管理をする必要もなく、生育もスムーズに進みます。現在日本で栽培されている作物は150種類あまりといわれていますが、その中で日本を原産とするものは、ウド・ジネンジョ・セリ・フキ・ミツバ・ミョウガ(中国との説もあり)など20種類程度で、世界中から様々なルートで日本に移入されてきたものがほとんどです。もともと作物の種には原産地の環境に見合った性質が遺伝子情報として組み込まれているため、その性質を無視して栽培しても健全には育ちません。いかに原産地の環境に見合った条件を作り出せるかが、野菜栽培を成功させる秘訣ともいえます。

日本における野菜の実用年代と原産地



— 春まきリーフレタス —

リーフレタスは、玉レタスよりも作りやすく、栄養豊富でサラダなどに人気の野菜です。春まき栽培と夏まき栽培があり、通常は苗作りから始めます。3月中旬から始まる苗作りでは、気温が低い時期なのでトンネルが必要ですが、移植をしない直まき栽培にすると、種まきの時期を遅くすることができ、トンネルが不要になります。春まき栽培は3月下旬の直まきがお勧めです。

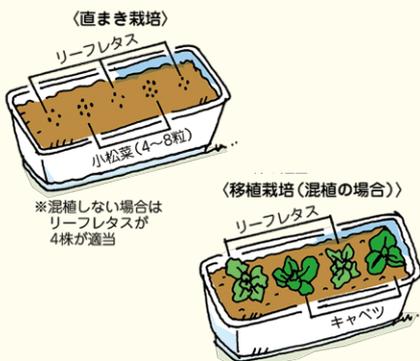
間口60cm、奥行23cm程度の一般的なコンテナでは、株間15cmで4力所に点まきます。種は1力所に4粒まき、種が少し見える程度に土をかぶせて手で鎮圧し、適宜水やりをして、発芽するまで新聞紙などで覆います。本葉が4〜5枚になるまでに、各所1本に間引きます。

育苗する場合は、先ほどのコンテナでは2条に条まきにします。浅いまき溝を作り1cm間隔で種を並べた後は直まきと同様です。発芽したら葉が触れ合う程度に間引きながら、本葉4〜5枚のときに掘り上げて、別のコンテナに株間15cmで1条植えにします。直まきも育苗も、間引いた株は間引き菜としておいしく食べられます。

肥料は、直まきの場合は発芽後に、移植の場合は定植後に、1株当たり2つまみ(約6〜8g)のぼかし肥を与えます。その後の追肥は、20日後に同量を1回だけ行います。

株がコンテナいっぱい大きく広がってきたら収穫できます。株ごと一度に収穫してもよいですが、外葉から1枚ずつ取り取って収穫する方法も、少量ずつ食べるのには便利です。このとき中心から7〜8枚の葉は常に残しておかないと、新葉の発達が緩慢になり生産量が落ちてしまいます。収穫の目安は6月です。

レタスに合う混植はアブラナ科の野菜です。移植栽培のレタスにはキャベツが適します。キャベツはリーフレタスと同時期に種まきをしますが、本葉2〜3枚のところにポリ鉢に鉢上げておき、本葉4〜5枚になったら交互に定植します。直まき栽培では小松菜やルッコラを1株置きに直まきして、間引きながら収穫します。



■ 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。

インド・東南アジア起源の栽培作物

インドから東南アジアにかけては熱帯モンスーン気候やサバンナ気候のところが多く、一年中高温で夏から秋にかけて多くの雨が降ります。この地域原産の代表的な作物であるナス・キュウリ・シウガ・サトイモなどは、高温と比較的水分が多い環境を好みます。熱帯の東南アジアでは古くからバナナ・サトウキビなどとともに、ヤムイモ・サトイモ・コンニャクなどのイモ類も盛んに栽培化されてきました。

例 ナス・キュウリ・サトイモ・シン・シウガ・ヤマイモ・ゴーヤ・ツルムラサキなど

中央アジア起源の栽培作物

中央アジアはインド・西アジア・中国の古代文明の中間に位置し、昔から人や物、文化、作物が往来してきました。中央アジアが起源の作物には代表的なものとして、メロン・ネギ属・

ニンジンなどがあります。これらは雨季と乾季があるステップ気候、あるいは夏に乾燥する地中海性気候に適応した植物から発達した作物です。

例 ネギ・タマネギ・ニンジン・ニラ・ラッキョウ・メロンなど

地中海・西アジア起源の栽培作物

地中海から西アジアにかけては、夏は高温で乾燥し、冬は温暖で雨が多い地中海性気候です。そのため、秋に発芽して生育しながら冬を越し、春に開花、初夏に結実する植物が多くあります。生育途中の低温条件で花芽分化とう立ちするものと、長日高温条件で花芽分化するものがあります。ブロッコリーや菜花のようとう立ちさせて収穫するもの、キャベツやハクサイのようとう立ちさせないもの、ハウレンソウやコマツナ

のように若採りする作物があります。

例 ダイコン・カブ・ニンニク・ソラマメ・エンドウ・ハウレンソウ・モロヘイ・キャベツ・レタス・シュンギク・ブロッコリー・トウガラシ・ピーマン・サツマイモなど

アメリカ大陸起源の栽培作物

新大陸は農耕の歴史が短いにもかかわらず、トウモロコシ・インゲン・ラッカセイ・カボチャ・ジャガイモ・トマト・サツマイモなど重要な栽培植物が生まれました。赤道に近く、標高が高い中央アメリカやアンデス山脈では、強い太陽光線が降り注ぎます。そのため、強い日照を好む作物が多くあります。

例 スイートコーン・インゲン・ラッカセイ・カボチャ・ジャガイモ・トマト・トウガラシ・ピーマンなど

アフリカ大陸起源の栽培作物

アフリカのサバンナ地帯ではきわめて古い時代から、シコクビエなどイネ科の雑穀が利用されてきました。そして、ササゲなど多種類のマメ・油脂植物のゴマ・スイカやヒヨウタンなどのウリ類も栽培化されました。近年ではアフリカ原産のモロヘイやオクラが栽培されるようになりましたが、これらも高温を好みます。

例 スイカ・オクラ・ゴマ・モロヘイなど

紹介した以外にも様々な作物がありますが、それぞれに原産地があり、栽培に適する場所も違います。栽培しようと考えている作物の原産地や特性を知ることが、品質の良い物を作るヒントになります。栽培を始める前に、原産地や特性を確認してはいかがでしょうか。

◆ 平成28年度 JA中野市園芸特別対策事業のまとめ

JA中野市の園芸品目は、平成22年度から「園芸品目ときのこを柱とする持続的かつ高付加価値農業の展開」と「地域農業の活性化」に向け、園芸特別対策事業に取り組んできました。28年度もSMAP21で進めてきたシャインマスカットの需要は国内外で好調な伸びとなり、ぶどうの販売額は近年5年で20億円の増加が見られ、マーケットイン(顧客が求めるもの)の商品を象

徴する結果となりました。また、果実共選所では最新鋭の選果機を導入し2年目となり、「糖度保証」などの高付加価値を付けた陽だまり商品(特秀)の継続供給により、生産者の手取り向上と売場の確保・拡大に大きく貢献することができました。

結果、今年の園芸品目の販売額は63億4000万(計画対比108%)となる見込みです。

◆ 平成29年度 JA中野市園芸特別対策事業の取り組み

平成28年度は、改正農協法が施行され、政府の農協改革などにより農業を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。また、今後農産物の自由化が進めば、マーケットは拡大するものの、農業への悪影響も懸念されます。自由化の影響を最小限に食い止め、地域農業をさらに振興するためには、国からの施策の動向や情報に注視しながら、中野市農業にあった振興策を提案して行きます。

① 攻めの農業として、「安全性」と「美味さ」等を付加した農産物を国内外に向け発信し、これからくる大きな波に飲み込まれない生き残る産地づくり・儲かる産地づくりを進めます。

② 産地においても栽培する品目や品種の多様化に加え生産者の意識も多様化し、意欲ある生産者の努力が報われる販売と、夢のある儲かる農業・儲ける農業に繋げていく必要があります。

③ 持続可能な新たな「農業の振興・創造」に向け、「もの・ひと・かね・かち」を念頭に置いた園芸特別対策事業により、「日本一美味い農産物の供給」と「日本一の生産農協」を目指し挑戦し続けます。JA中野市の将来的な目標である、園芸品目100億円の販売取扱高を目指し、次の平成29年度具体策に取り組みます。

◆ 平成29年度 園芸特別対策の具体策 「美味しいものを 巧く作って 上手く売る」

① りんご・ぶどうの難防除病害対策「黒星病・晩腐病撲滅運動の展開」(新規)

園芸品目の基幹であるりんご・ぶどうの難防除病害の黒星病・晩腐病の防除強化・病害撲滅運動を展開するために、対象農薬の一部助成を行います。

【対象農薬】 りんご ユニックス顆粒水和剤(500g)
ぶどう ベンレート水和剤(500g)
【助成率】 10%以内

② 「もも」の生産基盤拡充拡大に向けた事業(平成27~29年)

① 生産基盤の維持拡大・早期確立に向けた事業(継続)
ももの栽培面積の拡大、早期園地化、凍害対策等を講じ安定した長期出荷体制を早急に確立することを目的に3年間を目標として、苗木購入に対する特別助成を実施します。
【導入面積】 10ha 【導入目標数量】 2,500本
【助成率】 50%以内(園地化概ね5a以上10本以上の場合)

② 高品質・安定出荷に向けた事業(新規)
ももの果実品質安定化と商品ロスを減らすために、もも二重果実袋の購入に対する助成を行います。
【導入面積】 5ha
【助成率】 20%以内

③ 生産基盤強化と安定生産、所得向上に向けた支援対策(継続)

① 高品質・安定生産と長期販売に向けた施設化の推進
凍霜害・低温・降雨による結実不良および病害の発生等による減収防止と長期間の売場確保のため施設化ならびに加温施設の省エネ対策用被覆資材の購入費用に対する助成を行います。

【助成率】 昨年から継続して被覆する施設は20%、新規・再被覆する施設は30%
【事業実施期間】 平成29年度~平成31年度出荷の被覆(期間内1圃場1回)
【受付方法】 予約推進期間内に注文された被覆資材が対象

④ 集荷率の向上対策について(継続)

① 簡易荷造り商品、訳あり商品・下位等級品の集荷などによる集荷率向上対策
りんごの12Kgハーフコンテナを5年計画で10,000個購入(平成28年度~平成32年度)

⑤ 野菜・花卉産地構築支援対策(野菜・花卉経営支援対策事業)(継続)

① 野菜周年出荷用及び花卉生産安定用
小規模ハウスの設置(坪ハウス)
JA直売所での出荷等周年栽培による所得向上にを支援します。
【助成率】 20%以内

② 野菜・花卉の園地整備及び生産基盤改善事業
園地整備、排水対策暗きよ等設置の導入費を助成します。
【助成率】 20%以内

6 JAの施設資金、近代化資金の活用（継続）

- 産地パワーアップなどの園芸品目の生産振興及び生産基盤の強化に向けた、新規棚・ハウスの設置、既存棚改修・補強、多目的ネット、農業機械等に対する費用に低利な資金を融資する。
- 平成29年園芸振興有利販売応援設備資金について
農業生産基盤強化と有利販売、生産安定、所得向上に向けた園芸冷蔵施設建設資金等にかかわる資金融資について
【貸付期間】 7ヶ年以内(内据え置き1年以内) 【貸付利率】 0.00%(無利子)とする
【融資限度】 貸付限度額は300万円を限度とする

7 耕作放棄地再生利用支援対策（継続）

- 国の補助事業「耕作放棄地再生利用緊急対策事業」により園芸の産地基盤を回復させます。
- 「果樹経営支援対策事業」「果樹未収益期間対策事業」等事業を組み合わせ支援に取り組みます。

8 労力支援に関する対策（継続）

- 農作業支援者紹介事業の継続(産業公社との連携)と各種作業での利用を模索します。
- 他産業と連携を取り、時期的余剰労働力を有効に活用できる事業を検討し実施します。

◎この件に関する問い合わせ先・・・JA営農センター 園芸課(☎23-3933)

ぜひ労災保険にご加入を!!

— 農業者のための労災保険のご案内 —

労災保険は、あなたを守る国の制度です。ぜひ加入しましょう。

労災保険は、労働者の業務災害に対する補償を本来の目的としています。農業においても業務の実情・災害の発生状況から、農業者の方の場合には、特定農作業従事者・指定農業機械作業従事者・中小事業主等の3つの制度のいずれかに特別加入することができます。



<p>① 特定農作業従事者</p>	<p>年間農業生産物総販売額300万円以上または経営耕地面積2ha以上の規模の自営農業者(家族従事者等を含む)。土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取、家畜や蚕の飼育で、右の作業に従事している方。</p>	<p>① 動力により駆動する機械を使用する作業 ② 高さが2メートル以上の箇所での作業 ③ サイロ、むろ等の酸欠危険場所での作業 ④ 農薬散布作業 ⑤ 牛・馬・豚に接触し又は、その恐れのある作業</p>
<p>② 指定農業機械作業従事者</p>	<p>自営農業者(家族従事者等を含む)であって、指定農業機械を使用し、土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取の作業を行う方。</p>	<p>指定農業機械とは… ・動力耕うん機、乗用型トラクター ・田植機、動力刈取機、コンバイン ・スピードスプレーヤー、防除機 ・トラック、その他の自走式運搬機 ・動力脱穀機、動力草刈機 など</p>
<p>③ 中小事業主等</p>	<p>常時300人以下の労働者を使用する事業主(事業主が法人の場合はその代表者)および労働者以外でその事業に従事する方(事業主の家族労働者など)。なお1年間に100日以上、労働者を使用することが見込まれる場合には、中小事業主等の特別加入の対象になります。</p>	<p>中小事業主等として特別加入するには、 ① 雇用する労働者について労働保険関係が成立していること。 ② 労働保険の事務処理を労働保険事務組合に委託していること の2つの要件を満たし、労働局長の承認を受けることが必要です。</p>

労災保険への新規加入を希望される方は、この機会にぜひお申し込みください。

新規加入の方

申込用紙を各事業所窓口に
用意いたしますので、
2月24日(金)までに
提出して下さい。

更新・中止の方

年度更新・
中止申込書を
2月24日(金)までに
提出して下さい。

中小事業主等へ加入の方

労働保険年度更新時に
「労働保険料等算定基礎賃金等の報告」を
配布いたしますので、
期限までに提出して下さい。

労働保険に関する内容については、JA中野市営農支援課(☎22-4221)までお問い合わせ下さい。

「介護予防センターゆうゆ開設」体験記

J A女性理事
(宮澤・綿貫)の体験



昨年11月21日、日野事業所1階のフロア半分に開設。私達は白紙の状態の頃より少しかわらせて頂いたので、1カ月たった12月19日に見学させていただきました。

10時開始前から、利用者さん達はもう準備OK。1人1人その日の体調の問診を受け、血圧を測り、準備運動のあとマシン6台に1人ずつ付き、ゆつくりとみんな10回、数をかぞえながらローテーションで回ります。1人1人の体調・体力に合わせて負荷を変えます。皆さんが始める前に2人でマシンを体験させていただきました。

「わー！お腹に効くー！」
「ねえー！これって私達毎日やってらやせられるかも…」と2人でつぶやく。

約1時間かけ、そのあとの30分は椅子に座って出来るストレッチをしつかりと。また、タオルを使って念入りにやります。私達も結構息が上がってしまいました。ご夫婦で来られた利用者さんにお話を聞くと、台所に立つとき今までは肘で支えていたのが、1カ月で足に力がつき、とても楽に立っていました。

職員の方々が楽しくリズムミカルに指導され、利用者さん達も明るい表情でやっていたのがとても印象に残りました。

テレビで脳年齢が若返るには有酸素運動(ウォーキングや筋力トレーニング)が大事だと言っていました。予防って大事なな。

利用者さん達に「またねー」とさよならをして、私達もかるい気持ち(体も)で見送りました。みんな元気になりました。

金井農家組合総会にて、新規就農者激励会が開かれる

昨年12月22日、平岡金井地区

において、農政講座、農家組合総会の議事が滞りなく終了した後、新規就農者の激励会が開かれました。

今回はJ A事業の一貫として、J Aが新しく制定した「組合員協同活動実施要領」に基づき開かれましたが、新規就農者の皆さんも先輩方の温かい拍手に迎えられ就農への励みになると感じました。

今回は3名の新規就農者が紹介され、J Aと農家組合より激励品が手渡されました。この会は毎年あるわけではなく、前回は2年前に歓迎会として行われました。

【平岡地区通信員／佐野幸代】



二年参りはどちらへ？

昨年12月31日、夜12時近くになるとあちこちの家から近所のお宮やお寺へ二年参りに出かける人が出てきます。吉田の日野神社にも二年参りの人が大勢出掛けてきました。予め用意された250本余りの縁起物や護符、お神酒等で本年度祭典宿の氏子総代南の小平高直氏を中心に、北の春原良吉氏、上手の竹内哲良氏の三家が皆さんを迎えてくれました。皆さん何を願われたのでしょうか。御賽銭を入れ熱心に手を合わせていました。皆が健康で今年も平穩無事な一年でありますように。

ところで、神社に参る時は手をはたき、寝ている神様を起こしてから住所と名前を名乗り願いの事を言うんだそうです。とにかく願いの事をたくさん頼まれる神様が誰の願い事かわからなくならないようにとか。言っていましたか？

【平野地区通信員／小林】



大きな福だるま受け取るお客様

正月の「福だるま貯金」賑わう

1月4日、毎年恒例の初貯金と福だるまの抽選会が各事業所で開催されました。事業所の窓口にはたくさんのお福だるまが並べられ、みかんや甘酒の振舞い、子供にはお菓子なども用意されていました。

福だるまは特等から3等まであり、JA役員や事業所職員が新年の挨拶をしながら今年の干支である酉の貯金箱と一緒に手渡していました。高さ50センチほどもある特等を当てたお客様は「特等を当てたのは初めて。今年はいいい年になることを願いたい。」と話し、嬉しそうに受け取っていました。

科野小3年生 りんご栽培体験お疲れ様会

昨年12月26日に科野小3年生主催のもと、りんご栽培体験お疲れ様会が同小学校教室で行われました。私とお手伝い頂いた高野広信さんもご招待を受けました。この体験は、毎年3年生の恒例行事となっており、代々引き継がれているものです。

今年度の3年生は7名で、サンふじの木1本をまるまる子供たちで管理し、春の受粉作業から始まり、夏の摘果、秋の葉摘みと玉回し、そして収穫・荷造り作業を行いました。剪定、消毒、肥料撒き、作業指導などは園主らで行いますが、はしごも使い出来るだけ自分たちの力で挑みました。一部有袋栽培を行い、各自手書きのシールで文字を浮かび上がらせるなど工夫もしました。さらに、りんごの味比べをし、同じりんごでも成る場所や管理方法によって違いがあること、安全面への配慮や自然界の力など、身を持って体験してもらいました。荷造り作業も自分たちで行い、東北の大震災以降から毎年、中野市と姉妹都市の北茨城市へりんごを送り続けているそうです。その各小学校の子供たちから、今年もたくさんお礼の手紙が届いており、心の交流も見られました。いつか、子供たち自身も北茨城市を訪ねて欲しいものです。

お疲れ様会では、担任の先生の指導のもとプロジェクトを使用し、それぞれが作業の説明を分担して行いよくまとめられていました。教えていない管理作業から、販売のことまで自分たちで調べたようで感心させられました。さらに、子供たち、校長先生、担任の先生方と子供たち手作りのアップルパイやかぼちゃパイでお茶会も行い、皆で美味しく頂きお開きとなりました。

【科野地区通信員／畔上慶二】





天気予報活用でリスク回避を

「雨や台風を止めることはできませんが、予報を活用して行動を変えればリスクを回避できます」と森田さん。

大きな台風が来ると分かっていたら、風雨が来る前に家屋やハウスの補強をしたり、水路を確認したりできます。農作物も早めに収穫したり、未熟な物に対してもなんらかの対策を立てることができそうです。

「1991年に青森を襲った台風ではリンゴ農家に甚大な被害が出ましたが、そのときに木に残った果実は「落ちないリンゴ」として受験生の人気を呼びました。今では各リンゴ農家は台風が近づくと早めに収穫しています」

詳細な気象情報は、自分から知ろうとしなければ手に入りません。天気予報を小まめに確認するか、詳しい人に聞くのがいいでしょう。もちろん自分で気象庁が発表している雲の動きや降水量、気温などのデータを見て、住んでいるエリアの天候を判断することもできます。広域の予報は曇りでも小さな雨雲が自宅付近に向かっていけば、局地的な雨が降ると分かります。

昔ながらの観天望気も役立つでしょうか。森田さんは「言い伝えは①自然現象、②動物の行動、③どちらでもないものに分かれます。経験則が生んだ①は比較的当たります。「月にかさ」は上空に薄い雲があるからです。②は当たるものもありますがはっきりと証明はできません。茶柱が立つと晴れといった③はほぼ迷信ですね」とのこと。やはり、確かな天気予報を基に行動を決めるのが良さそうです。

観天望気のいろいろ

① 自然現象

- 夕焼けの翌日は晴れ ○
- 山にかさ雲がかかると雨 ○
- 夜中の雷は大雨 ○



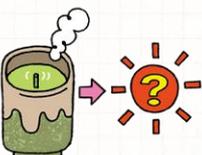
② 動物の行動

- 渡り鳥が早いと雪が多い ○
- 猫が顔を洗うと雨 ×
- ツバメが高く飛ぶと晴れ △



③ どちらでもないもの

- 火事の後には雨 ×
- 茶柱が立つと晴れ ×
- 鍋底が赤くなると天気が変わる ×



気象庁発表の気象情報

<http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>



天気図、各地の天気予報、雲や雨の動きなど、さまざまなデータが見られます。今ではスマートフォンでもきめ細かい情報が入手できます。



気象予報士・株式会社ウェザーマップ代表取締役
森田 正光 (もりたまさみつ)

1950年名古屋生まれ。(財)日本気象協会を経て、1992年フリーのお天気キャスターとなる。同年、気象会社・株式会社ウェザーマップを設立。親しみやすいキャラクターと個性的な気象解説で人気を集め、テレビやラジオ出演の他、全国で講演活動も行っている。

わが息子はとにかくお米が大好き。「何が食べたい?」と聞くと、「ご飯!」飯、おにぎりなど返答はお米です。うどん屋さんで食事をしても「ご飯は?」と言ったら2歳児にしてうんとおにぎりを食べます。日本人としてお米好きは誇らしく思いますが、母としては、もっと野菜を食べた方がいいのでは、お肉をあまり食べていないのではと心配になり、おかずを強く薦めています。

しかし、かつて一汁三菜の食事が一般的だった日本では、1日の摂取カロリーも多くをお米から取っていました。1960年代ごろは摂取エネルギーの半分がお米からでした。これでは少し炭水化物が多くなってしまいましたが、その後、貧しい時代を脱して肉などの欧米風のメニューも食卓に上り始めた1970年代ごろが日本人にとっては最もバランスの取れた食事だったとされています。

このころ、摂取エネルギーのうちの3〜4割をお米から取っていました。その後、お米の摂取量は年々減り、現代のお米からの摂取エネルギーは約2割。パンやパスタなど、小麦粉を使ったメニューが増えたためでもあります。なによりお肉や油物の摂取が大幅に増えたことが理由です。これは食が豊かになってきた証拠ではありますが、過剰摂取は栄養のバランスを崩し、生活習慣病へと結び付いてしまいます。生活習慣病が年々増え続ける様子を見ると、食が豊かになることがイコール健

私の食育日記

「お米好き」

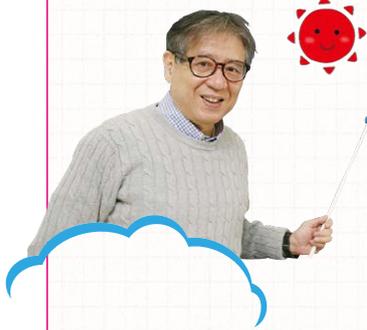


タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大卒業。
大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ: <http://ameblo.jp/masumio/kamura/>



気象情報を農業や暮らしに生かそう

毎年のように異常気象が取りざたされるようになった今、一人ひとりが気象情報を正確に知って行動することが大切です。天気予報はどのように出され、またどう生かすのがいいのでしょうか。テレビでもなじみの気象予報士・森田正光さんに伺いました。



日本は天気の変動が大きい

日本人は国民性として、天候の話好きだといわれます。実際、ちょっとしたあいさつにも「今日はいいお天気で」「よく降りますね」などと天候の話題から始めることがしばしばでしょう。

「これは古代から農耕を主として生活してきた中で、収穫が天候に左右されてきたためであると同時に、天候の変動が大きい国だということも影響しています」と森田さん。

日本海では湿った暖気が発生しやすいし、大陸からは冷たい大陸高気圧がやって来ます。南からは毎年、多数の台風も来ます。山の多い地形も天候を大きく左右します。

予報がなかった時代には、人々は「月にかさが懸かると雨」といった観天望気(天候に関する言い伝え)をもとに、日々の行動を決めていたものです。

日本で天気予報がスタートしたのは1884(明治17)年。当時は、あまりに外れることから、「測候所」と3回唱えれば生水に当たらない、雷に当たらないなどといわれたほどでした。昭和になると測候所も増えて、やや中するようになり、先の大戦ではこのおまじないは禁句に。「弾に当たる」からだそうです。

天気予報は大きく進化している

「今では気象情報は素晴らしく進化しました。われわれは、全国20カ所の気象レーダー、約1300カ所の無人観測施設アメダスと、気象衛星ひまわりを三種の神器と呼んでいます。コンピューター解析の精度も上がり、もはや人間による予想は追い付かない次元に達しています」

天気予報は、気象予報士が天気図を見て予想すると思っている人は多いはず。ところが今は違います。気象庁からは1日に2回、観測データや、スーパーコンピューターで計算した予報結果が発表されます。

コンピューターによる予報は、大きく外れることはあまりありません。

「外れるのは誤差の範囲といっいでしょ。大きな現象としてはかなりの確です。2016年秋の迷走台風も、常に3日ほど前からの予報円の範囲内に入っていました」

気象予報士は気象庁発表の結果を

ベースに、現在の風や雲の様子、観測データなどを見て、時間の経過によるズレを修正したり、細かなエリアごとの予報を出したりしています。

コンピューターの予報は気温12度でも、実際は10度なら、これから上がるのかそのままなのか。雨の予報なら、小雨か雷雨か、冷たい雨か暖かい雨か。テレビやラジオ、インターネットなどでの天気予報では、そうした気象予報士による修正を加えた情報を出しているわけです。

「例えば雨雲が雨粒を作ってから地上に落ちるまで10~15分ほどかかります。だから雨雲の位置を見れば10分後にどこで降るか分かります。気象状況は刻々と変化するので、常に最新のデータを見て切り替えていくわけです」

エキサイティング・コンパクト 新型 SWIFT 誕生

スイフト



低く、ワイドなボディーから放たれる個性と存在感。躍動的なフォルムかつ流れるような曲線美。軽快でスポーティーな走りの性能はデザインにも表れる。ボディーサイズは短く・低く、なのに室内は広く。運転のしやすさと快適性を同時に叶えるパッケージング。エンジンルームを最小化し、運転のしやすいコンパクトなサイズとゆとりのある室内空間を両立しました。

【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

SUZUKI

今月の
一台

乗る人の気持ちまで走らせる、
シンプルで洗練された室内空間



買い物からレジャーまで、広くて積みやすい
ラゲッジスペースにこだわりました。



価格
(税込) 134.3万円~

健康的な食事とは言い難く、あらためて昔の食生活を見直すことも大切に思えてきます。
エネルギー摂取の3~4割をお米から考えると、息子の好みはなかなかバランスの取れた食事内容に見えてきます。飽食時代であることを認識して、大好きなご飯のお供にお魚、野菜、お肉など幅広く好きになってくれるよう献立を工夫していけたらと思います。

JA女性部

女性部ぶどう剪定講習会

JA女性部生産活動組織果樹グループは昨年12月に平岡試験圃場にて剪定講習会を開催しました。

この日も営農技術員が講師となり、試験圃場にある数種類のぶどうの枝を実際に剪定しながら、注意点や樹のバランスなどの見方を確認しました。この講習会は専門用語を控えポイントを絞ってわかりやすく説明をする工夫や、女性の力でも使いやすい剪定ばさみの紹介など、女性向けの技術指導をおこなっているため、受講者からも「女性だけなので、なんでも気兼ねなく質問できる」と評判です。当JA管内でもぶどう生産者数は年々増えており、女性の携わりも多いため、農家支援として次年度もさまざまな講習会を計画しています。



剪定講習の様子



熱心に講習を聞く部員ら

税の講習会

JA中野市は昨年12月、女性部員を対象とした税の講習会を開催しました。「農業と暮らしの中で取り組める節税について」と題し、平成28年度第2回目となるこの講習は、税についての知識を向上する目的でおこなわれています。講師はJA営農支援課の職員が担当し、前回の講習でも要望があがった決算に向けてのポイントや、法人化についてなど農業経営に役立つ内容がわかりやすく説明されました。

JAの精算書の見方や申告する際の注意点では、参加者からも活発に質問がされ熱心さがうかがえました。

決算時期にも開催してほしいとの要望もあり、今後も継続して講習会を開催する予定です。

お正月のお花飾り講習会

昨年12月、JA女性部は「お正月のお花飾り講習会」をJA本所で開催しました。講習会では、今回使用する花材や、アレンジメントの挿し方の注意点などについて説明を聞いた後、部員たちはそれぞれにアレンジメントを楽しみました。お正月らしく南天やピンポン菊にバラをたくさん使った豪華なアレンジメントができあがり、参加者からは「今年もお花飾りの講習会があつてお正月の準備が助かる。とてもいいものができたので、来年もまた女性部で講習会をおこなってほしい」という声が聞かれました。昨年からはじめたこの講習会は、バラ生産者であるJA青年部 保科利徳さんを講師にむかえおこなっています。



講師の指導を受ける女性部員

ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう!

あなたもJA女性部へ加入しませんか?

JA女性部では一緒に活動してくれる仲間を募集しています! 年齢は問いません! 健康から趣味の活動までたくさんのイベントに参加しませんか? 野菜の苗やポイントカードがもらえるなど、特典いっぱい…なのに、年会費はなんと300円! 見学や体験も随時受付しています!

お問い合わせは…

企画調整課 女性部事務局 ☎22-4191 まで





【わにとおともだち】
丸山 星 高丘小学校 1年



【ヤギさんとなかよし】
山岡 優樹奈 中野小学校 2年

朝おきて 時計を見た
あせった
いそいで食べて また時計を見た
あせった
急いで歩いて 学校に着いた
時計を見た
あせった
時計はチクタクうごくだけ
時計におこられたような…
すこしおもしろいような…

【時計】
舘田 うた 科野小学校 3年



芋煮の大鍋をかこんで「いただきます!」

芋煮会で収穫祭

JA女性部生産活動組織野菜グループは、昨年12月に中野事業所の調理室で芋煮会をおこないました。芋煮に使われた里芋やネギは、平成28年度の講習用に植付けたものですが、昨年10月に収穫した際、部員から「収穫祭として芋煮会をやりませんか!」との声があり、初めて芋煮会を開催しました。当日は、朝から集まった部員らがおしゃべりを楽しみながら里芋を剥くなどにぎやかな中、大鍋2つ分の芋煮ができあがりました。芋煮の本場「山形」出身の部員に作り方を教わり、材料もすべて国産を使用するなどこだわりの芋煮は牛肉が入ったとてもシンプルな味付けで、参加した部員は、「家でも作ってみたい!」「おいしいわ!」と口々に言いながらおかわりをしていました。



じゃがいもの皮むき

小学生とコロッケ作り

JA女性部は1月19日に市内日野小学校の調理室で4年生の児童とコロッケ作りをおこないました。JA女性部では地域の子供たちに農業や食について興味を持ち知ってもらうことを目的に、今年度は5回の食農教育授業を畑でおこなっています。一年間の総仕上げ授業となったこの日は、調理から食べるまでを学ぶ6回目。コロッケに使われたじゃがいもは、昨年7月に講習用圃場で収穫し貯蔵していたもので、部員が「子供たちが喜ぶめずらしくておいしい品種にしたい」と選んだ「十勝こがね」と紫色の「シャドークイーン」2品種を使いました。当日は、女性部員がアドバイスしながら児童らと楽しく調理し、大小さまざまたくさんのコロッケが出来上がりました。アツアツのコロッケを試食した児童は「おいしかった!」「玉ねぎを切るところがむずかしかった!」「形をつくるのが楽しかった!」などと話していました。

万一来備えよう わが家の防災

地震発生、そのときに備える

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

2016年は、熊本地震で西日本から九州・沖縄の地震災害の可能性がにわかに注目された年でしたが、同年10月21日には、鳥取で震度6弱の大きな地震が発生しました。幸いなことに死者は発生しませんでした。被害が最小限であったことは、過去の地震発生時よりも耐震性の高い家屋の割合が多かったことによるものと考えられます。

地震被害の最大の対策は「安全な家に住む」ことであり、津波による被害の考えられる沿岸地域を除き、過去の地震による被害のほとんどが「室内」で発生しています。地震災害の個人的なリスクを考えると「耐震性の高い家に住む」ことが最優先すべきことで、次に「家具などによる被害を受けない」ことが被災者にならないためには必要です。

いまさら述べる必要のないこととも思いますが、残念ながら一般市民にはその認識は低く、災害対策は「水や食料の備蓄」だと思いついでいる人がほとんどです。家屋の耐震化にはコストもかかることですが、「生死に関わる」ことですので「非耐震」の家に住んでいる方ならば「家屋の耐震化」は最優先にすべきことなのです。また「家具の固定」は最も効果的に被災リスクを減らせる方法。少なくとも寝室の家具がベッドや布団に倒れないように、本日、今からでも家具の位置の変更や固定具の購入を検討しましょう。災害被害は完全に防ぐことはできませんが、リスクを減らすための「減災」行動は誰もが可能な災害対策です。そして地震が発生した瞬間は頭部に打撃を受けないのが肝心。冷静に周囲を見渡し倒壊物を避ける行動をすること。もし動けるのなら廊下や玄関近くに移動して、避難経路を確保するなどの素早い行動があなたの命を救うことになります。



健康百科

腰痛とストレッチ

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

同じ姿勢を取り続けたり、運動不足で筋肉を動かさずにいると、「腰痛」「肩凝り」「疲労」「頭痛」などが生じます。こうした痛みを予防したり、凝りをほぐすためには、筋肉や関節を伸ばすストレッチが有効です。

ストレッチとは「伸ばす」という意味ですが、筋肉や関節に強い痛みがある場合、最近手術を受けたとか、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害を起こしたことがある場合には、まず主治医に相談してください。

腰痛の場合、どんなストレッチ体操が良いかというと、一つは股関節や腰、背中を伸ばすストレッチで、「足裏で合掌ストレッチ」というのがあります。

これは、床に座って膝を曲げ、体の前で足の裏を合わせるようにし、両手で足先を持ちます。背筋を伸ばしたまま、右膝の方にゆっくりと前屈し、10秒間静止してから元に戻ります。同様に左側でも行います。膝や関節が痛い場合には無理に行いません。

もう一つ、腸腰筋や太ももの裏側の筋肉を伸ばす「膝抱えストレッチ」というのがあります。

おおむけになり、左の膝頭を両手でゆっくりと胸に引き寄せます。10秒間静止してから、ゆっくりと元に戻します。右脚でも同様に行います。



腰痛のある人には、腰の骨と太ももの骨をつなぐ「腸腰筋」が常に緊張状態にあり、背骨の腰の部分反りが過ぎている人がいます。ストレッチで腸腰筋をほぐすと、背骨の反りがやわらぎ、腰痛の改善に効果があります。分からない点は、整形外科を受診し、専門医から指導を受けてください。

BOOK

家の光図書のご案内



症状と原因が写真でわかる
**野菜の病害虫
ハンドブック**
草間祐輔 著
1,500円+税

忙しい朝でもすぐできる
**ごはん同盟の
ほぼごはん弁当**
しらいのりこ 著
1,200円+税



CD



majiko
CLOUD 7
2月15日発売
1,500円+税
ポニーキャニオン

和島あみ
I AM
2月22日発売
2,800円+税
ポニーキャニオン



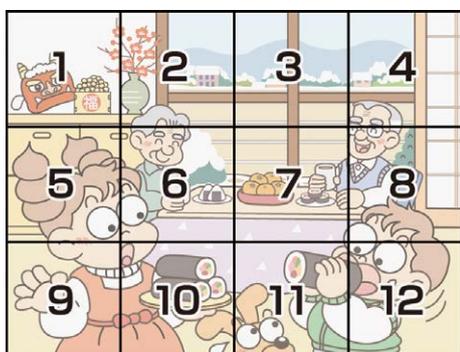
DVD



スター・トレック
BEYOND
ブルーレイ+DVDセット
2月22日発売
3,990円+税
発売・販売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント

白い帽子の女
ブルーレイ+DVDセット
2月8日発売
3,990円+税
発売・販売元:NBCユニバーサル・エンターテイメント



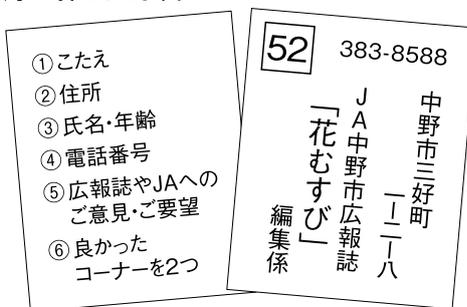


左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

● 1月号の答え

- 1 … まとの形が違う
- 3 … 手が下がっている
- 6 … 手前の人が目をつぶっている
- 10 … 犬の耳が上がっている
- 12 … お守り袋の形が違う



応募の締切は2月20日(月)

・当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

俳句 芋川菊水 選

かんじきを 追ひつ追はれつ 子犬かな
 初雪や せう雪だるま 家の前
 坂登り しがねの波は 福寿草
 信仰の 厳しさ守る 千駄焼
 雨つぶの ぽつりと春を 告げにけり

芋川 菊水
 山口 耕一
 青木 芳子
 松井 義典
 吉原 路子

短歌 武田良文 選

目のかすみルへに頼り 手編みする 心ふさぎし ことの薄れて
 夏植ゑの 友にもらひし キヤベツ苗 初冬の畑に 玉の揃はず
 色残し 庭に散り敷く 楓もみじ 掃く朝寒く 頬被りして
 石段を 登りて外湯めぐる 道たわわなる 柿色付き初めぬ
 年末の 残す日僅かに 農協の 春肥注文書 早やも届きぬ
 秋日差す 軒下大木 蜂の巣に 残る一匹 動きの鈍く
 棚に置く 野紺菊の花 一輪に 心癒され ひと日の暮るる
 料理メモ 見つつタバコ 煮る鍋に 大根音たて 匂ひたちくる
 雪降るを 嘆きるる 我に 纏わりて 降りくるを 待ちし 孫うれしげに
 何処より 舞ひくる 落葉が 庭隅に 吹きより音して 風に渦巻く
 積み上げし 落葉は 濡れて 燃え立たず 時雨れる ひと日 燻ぶるばかり
 玉なさぬ キヤベツを シートに 覆ひゆく タベ時雨に 雪の交じりて

町田 豊子
 高野 園子
 豊田 富子
 小林 かつ子
 西山 千エコ
 山岸 昌夫
 吉田 幸
 千葉 和子
 滝澤 桂子
 小林 民恵
 小林 隆
 武田 良文

俳句募集中

みなさまの渾身の句を、ご応募ください

一人3句以内、住所氏名、電話番号、ペンネーム(記入が無い場合は氏名にて掲載します)を明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXして下さい。毎月選者による厳選の上、掲載させていただきます。掲載された方には粗品をプレゼント!

【応募先】
 〒383-8588
 中野市三好町1-2-8
 JA中野市 広報誌
 「花むすび」編集係
 TEL 0269-22-4191
 FAX 0269-22-7883
 【締切日】 毎月15日

ジェイエイ・アップル(株)工機センター

春の大展示会

話題の新車・中古車・最新農業機械も!
ド〜んと100台以上展示販売!!

2月 24(金) 25(土)



ISEKI RTS20 [20.0PS]



SHOSHIN 3S-CE642HC

[お問い合わせ] ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

JAサンバー



イベント
いっぱい♪
サービス
満点♪

必ず
見つかるの
あなた1台!

来て! 見て!
触れて!
たしかめて!

1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29年度役員報酬の答申について
- (3) 内部監査報告
- (4) 内部統制運用状況有効性評価報告
- (5) 融資証明書の発行について
- (6) 平成29年度長期共済一斉推進について
- (7) 雪害対策について
- (8) 固定資産(ハウスリース)の除却について
- (9) ジェイエイ・アップル(株)12月末実績報告について
- (10) その他/①特別経営再建支援先について

協議事項

- (1) 12月末実績検討について
- (2) 平成28年度総括と平成29年度事業計画(基本方針・実施方針)案について
- (3) 平成29年度事業計画について
- (4) 子会社の平成29年度事業計画について
- (5) 異常例検査の指摘及び回答について
- (6) 施設整備積立金規程の新設及び経理規程の一部変更について
- (7) 固定資産取得について
- (8) 平成29年度農業振興開発事業について
- (9) えのき茸生産施設増設計画について(あさひ生産組合)
- (10) バイオマス発電事業計画について(信州中野エコパワーランド)
- (11) 大口貸出金の承認について
- (12) 出資口数の減少について
- (13) JA中野市「自己改革実践」組合員特別講演会開催について
- (14) その他

常勤役員のメッセージ

常務理事 金融事業本部長 清水 稔

平成28年度も、残すところいよいよ1カ月を切って参りました。昨年は、熊本・鳥取の大地震をはじめ、日本各地で集中豪雨や台風による長雨等、自然災害も多く発生し、農産物の生産・販売にも大きな影響を与えました。幸いにも当JA管内では、天候不順には悩

まされたものの、大きな自然災害は有りませんでした。しかし、本年1月13日から17日の大雪により、園芸施設や樹体に大きな被害が発生してしまいました。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、雪害対策本部を設置し、一刻も早い復旧対策に取り組んで参ります。

例年11月末の期中決算時には、年度末(2月末)の決算見込表を作成し、理事会に付議しております。本年度末の農畜産物の取扱高は、ぶどうを中心に果実関係が好調でありましたが、総取扱高では年度計画を若干下回る見込みとなっております。

金融関係はお陰をもちまして、貯金・貸出金とも年間計画を達成できる見込みとなっております。改めて組合員や利用者皆様のご理解とご協力を深く感謝し、心より御礼を申し上げます。

しかし、金融情勢は日銀のマイナス金利政策により、金融機関は厳しい状況下にあります。当JAも例外ではなく事業収益の減少は避けられず、じわじわと農協経営にもその影を落とし始めています。よってその対策として、第69回JA長野県大会の決議事項でもある「組合員が主役のJAづくりの推進」を「くらしを支える事業」と「くらしの活動」を結び相談機能の強化を基本に、JAファンを獲得しながら、地域に親しまれ、選ばれる金融機関となるよう、その具体策を重点課題として取り組んで参ります。

共済事業については、事業の前倒しとなりますが、平成29年度の3Q訪問による保障点検活動を平成29年2月13日から3月3日まで実施させて頂きます。職員が「ひと・いえ・くるま」の総合保障点検にお伺い致しますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、平成29年4月1日以降、建物更生共済に大きな仕組改訂がありますので、若干ご案内させて頂きます。新しい「むてき」は①加入共済金額を限度に、実際の損害額を保障する方式の導入 ②付属建物・工作物の自動保障 ③最高型30倍保障による掛金の低廉化 ④省令準耐火構造建物掛け金の引き下げ等の仕組改訂が予定されております。詳しい内容につきましては、職員がお伺いした際、または店舗窓口でお気軽にご相談ください。

JA中野市「自己改革実践」組合員特別講演会

今、求められる 地域活性化について

～ブランド力が地域を救う～



（経歴）

- 1957年9月 宮崎県都城（みやこのじょうし）生まれ
- 2007年1月 第52代宮崎県知事に就任
- 2011年1月 宮崎県知事任期満了にて退職
- 2012年12月 第46回衆議院議員総選挙 近畿比例区で当選
- 2013年12月 衆議院議員辞職

宮崎県知事就任後は独自の感性を政治行政に生かし宮崎県を改革。ふるさと納税・道路問題・ムダゼロ会議等に地方代表として選ばれまたテレビ等にも多数出演し、地方からの声を発信し続ける改革派の知事として、地方行政をリードした。平成23年1月20日の1期目の任期満了にて退職。平成24年12月の第46回衆議院議員総選挙に日本維新の会より出馬。近畿比例区で当選を果たし、平成25年12月に辞職。現在は各メディア、全国各地での講演会、勉強会などに出演し、地方分権のあり方、若者の政治参加について訴え続けている。著書に創英社/三省堂より「決断の真実」、アスコムより「人生を劇的に変える 東国原式勉強法」、講談社より田中義剛氏共著「俺たちの新・日本列島改造論」、ソニーマガジンス社より島田 洋七氏との共著「地方という生き方、吾輩より「人生で大切なことはすべてマラソンで学んだ!」、イースト・プレス社より「逆境を笑え」、新著、アントレックス社より「日本改革宣言」など他多数。

講師 **東国原英夫** Hideo Higashikokubaru
[元宮崎県知事/前衆議院議員]

主催：JA中野市 お問い合わせ先：中野市農業協同組合 総務企画部 企画調整課 tel.0269-22-4191

JA中野市「自己改革実践」 組合員特別講演会 整理券のお求めについて

今月号の折込チラシには記載されていませんが、座席に限りがありますので、事前に各事業所にて整理券を受け取り、当日持参の上ご来場下さい。

定員：400名

※整理券が無くなり次第、締め切りとさせていただきます。
※但し、組合員並びにその家族の皆様とさせていただきます。
※座席の指定はございません。

日時：平成 **3月12日** 日 13:30 ~15:00
29年

会場：JA厚生連
北信総合病院
さくらホール



無料駐車場

JA厚生連 北信総合病院 駐車場 JA中野市本所 駐車場

駐車台数に限りがあります。乗り合わせてのご来場をお願いいたします。

年金無料相談会

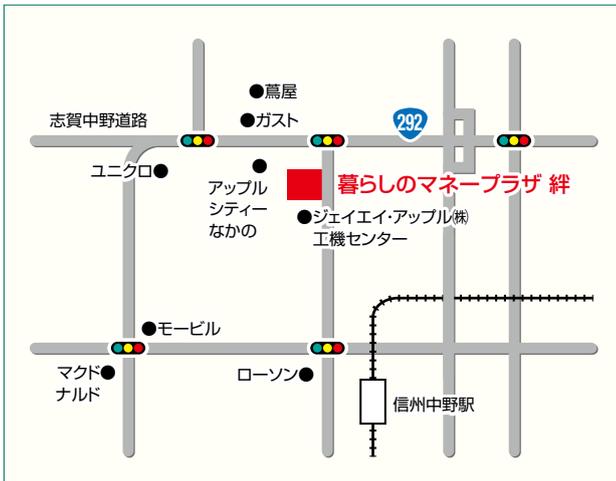
～ 2月は休日年金相談会が開催されます ～

【開催日】2月19日(日)
2月21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。



アップルシティーが
愛をこめて企画します

森口博子

Hiroko Moriguchi

ディナーショー

平成29年

2月26日 日

第1部 受付/12:15～
食事/12:30～
ショー/13:30

第2部 受付/17:45～
食事/18:00～
ショー/19:00

お一人様
15,000円

（税込含資料費・飲み物付（ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶））

完全予約制
※定額以上の金額は切らずさせていただきます

バックバンドミュージシャンによる演奏!! 圧倒的な歌唱力と軽快なトーク。
アップルシティーの料理と共に楽しみください

Hiroko Moriguchi

85年国民的アニメ「機動戦士ガンダム」の主役歌「水の星へ愛をこめて」でデビュー。音楽活動と並行し、バラエティドラマ舞台・ラジオ・CM等幅広く活躍。TVレギュラー12本あり、バラエティ番組(バラドル)と言うジャンルを確立、幅広い層に支持される。NHK「紅白歌合戦」にも出場。近年ではジャズライブにも定期的に挑戦している。聴く人に癒しとエネルギーを与える透明感のあるパワーが響いた歌手。昨年11/18公開のイベント上映「機動戦士ガンダム THE ORIGIN 運命の前夜」の主役歌「宇宙の彼方で」を担当、昨年11/18に発売された。

- お席・テーブルは当館にご一任いただきます
- 一度購入されたチケットのキャンセル・変更はできません
- 10名様以上で無料送迎いたします（要予約）

ご予約・お問い合わせ
アップルシティーなかの
TEL:(0269)26-1122 FAX:23-0120
E-mail:info@applecity.co.jp

※観劇日開始前利用はお断りします
※アップルシティーなかのは、飲食廃棄物処理活動を推進しています。飲食後の運搬はご遠慮ください。
※社会福祉活動の推進に、協力・功利的の発露に希望を寄せていただいております
※お料理には国産米を使用しています



料理研究家 波多野充子



ピーナツの香りが、
甘い野菜の
おいさをアップ♪

温野菜サラダ・ ピーナツソース添え



材料(3人分) 1食当たり約210kcal

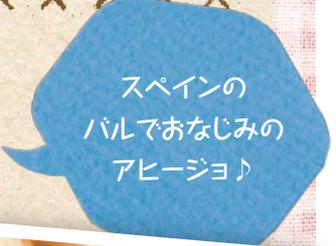
カボチャ……150g	〈ピーナツソース〉
サツマイモ……150g	ピーナツバター……大さじ1.5
ニンジン……60g	蜂蜜……………小さじ1
レンコン……60g	白ワインビネガー……小さじ2
ゴボウ……60g	酢……………小さじ2
	塩……………小さじ1/2
	みそ……………小さじ1/5
	練りからし……………少々
	水……………適量

作り方

- ①カボチャ・サツマイモ・レンコンは一口大に切る。ニンジン・ゴボウは6～7cmの長さに切る。
- ②レンコンとゴボウは水にさらしてあくを抜く。
- ③温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・レンコン・ゴボウを加えて10～15分ほど蒸す(野菜の大きさにより調整)。
- ④ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- ⑤皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。



エビとマッシュルームのアヒージョ



スペインの
バルでおなじみの
アヒージョ♪

材料(2人分) 1食当たり約306kcal

エビ……………8尾	オリーブ油……大さじ4程度
マッシュルーム……6個	塩……………適量
ニンニク……………1片	イタリアンパセリ……2本
唐辛子……………1本	

作り方

- ①エビは殻と尻を取り、背わたはよじなどで取る。
- ②マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③小さめの鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ、弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- ④③にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- ⑤エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。



「今月のクッキング」では皆さまからのオリジナルレシピを募集します。
食材は旬の地元農産物であればなんでもOK。
編集部までご連絡ください。お待ちしております。

携帯電話からも
レシピを紹介して
います。
こちらからどうぞ