



花むすび

Hanamusubi AUGUST 2017

8

特集

JA中野市【(株)アルビスファーム信州なかの】の 農福連携事業をサポート

チャレンジ野菜づくり 秋野菜について

暮らしのメモ 大豆ってすごい!!



農と共に



「就農に不安はありました。でも今となつては正解だったと思うし後悔ありません。」

科野・越
荻原 智史さん(27)



日 差しが照りつける7月中旬。忙しそうに摘粒作業に集中する荻原智史さんを尋ねました。荻原さんはご両親と一緒に農業を営んでいて、「シャインマスカット」「種なし巨峰」「種なしピオーネ」「ナガノパール」「クイーンニーナ」といった多様な品種のブドウを約230アールの園地で栽培しています。

——就農はいつですか、またそのきっかけは

就農したのは2015年4月からのので、今年で3年目になりますね。それまでは食品関係の営業職をしていました。就農のきっかけは、もともと自営業に興味があったことが影響しています。一から自分の力で物事を成し遂げて、頑張った分成果が返ってくるような仕事に憧れがあったんです。妻の実家がブドウ栽培をしていたので婿に入り、思い切って農業に挑戦してみよう考え、就農しました。

——就農してから始めた新しい取り組みなどありますか

ブドウの栽培面積を30アールほど増やしました。あとは品種の切り換え方ですね。今まで苗からの植え付けしかしていなかったのですが、接ぎ



木をしながらの切り換えを行うようにしました。もともと自分の実家は農家ではなく、何もわからずに農業の世界に飛び込んだので、そういった取り組みも周りから色々アドバイスをいただきながら挑戦していますね。

——農業をやつてよかったことは

今は家族と過ごす時間がとれることが農業をやっているよかったと感じる部分ですね。普通に会社勤めをしていたら夜も遅く、転勤もあるので、なかなかそういった時間をとることは難しかったと思います。娘もまだ小さいので、お昼は一緒にご飯を

2 — 農と共に

荻原 智史さん

4 — 特集

JA中野市
【株アルビスファーム信州なかの】の
農福連携事業をサポート

6 — チャレンジ野菜づくり

秋野菜について / 今月の資材情報

8 — 営農情報

「営農の現場から」
管内の桃の状況について

10 — 緑の風

各地の話題

12 — 暮らしのメモ

大豆ってすごい!!

今月の1台
私の食育日記「メーブルシロップ」

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
エコノミークラス症候群
万一に備えようわが家の防災
水と食料はどのように用意すべきか
年金得とくカード 提携店のご紹介
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 土屋副組合長

我が家の
元気っ子



池田 蓮(れん)くん(11歳)
翔(しょう)くん(8歳)
穂乃花(ほのか)ちゃん(6歳)
(父・大光さん、母・恵理子さん／中野市新野)

しっかり者のお兄さん蓮くん、活発な次男の翔くん、天真爛漫な妹の穂乃花ちゃん。

3人ともピアノが得意! 音楽もスポーツも大好きな、文武両道3きょうだい。地区の活動では「新野太鼓」という太鼓も習いました。冬は時間があればお父さんお母さんと一緒にスキーとスノーボードに出かけています。最近は遊びながら体幹を鍛えられるようにと、お父さんからトランポリンをプレゼントしてもらったとか。トランポリンの上でびよんぴょん楽しそうに遊ぶ3人から、たくさん元気をもらいました。



1歳半の結陽(ゆうひ)ちゃん

食べて、夜も一緒にお風呂に入って共に過ごせるのは嬉しいですね。

—— 今まで一番苦労したことは何ですか

あえて言うなら最初は決まった休日が無いことが大変に思えました。今までの仕事は土曜日曜休みでしたが、今は「二年で一体何日休めてるだろう」というくらい決まった休みは取れないですね。農業は自然とのやり取りなので、天候の具合によっては作業の工程も変わってくるし、予定も立てづらいいのは間違いないです。ただ、「明日休もう!」と思っても結局は農作業したくなる気持ちも出てくるので、今となってはそれほど苦労ではないですね。

—— 今後やってみたいことはありますか

今は露地栽培が主なので、作業が一時期に集中してしまっているんです。なのでこれから先は作業性を考えて、今ある畑それぞれで栽培時期をずらすようにしていきたいです。そうすれば限られた作業人員でもやっていけるので、色々見直してみたいですね。

—— これから農業をやりたいと思っているひとにメッセージはありますか

やりたいと思ったことは何でもやってみたらいいと思います。人生は一回しかないし、農業をやりたいと思ったなら悩むよりもまずやってみて、

思い切り楽しんでしまえばいい。そういつた「何とかなるさ精神」みたいなものも大事だと思います。

—— 最後に荻原さんにとって農業とはなんですか

もう自分のなかでは生活の一部、というより「全て」になってしまいましたね。特別なものではなくなりました。最初始める前は「農業を始める」と言ったら周りとはどんな顔をされるだろう」「どのタイミングで、家族に仕事を辞めて農業をやるって切り出せばいいのかな」と不安に思えた時期もありました。でも今となっては正解だったと思うし、後悔もありませんね。

—— 休みの過ごし方は

決まった休日は無いのですが、それでも休みを作り、旅行にも出かけました。雨が降って急に作業が休みになったりする時もたまにあるので、その時々で妻と相談しながら何をするか決めています。あと、冬はスキークのインストラクターをやったり、科野地区の小学生が所属するジュニアクロスカントリークラブのコーチをしたりしています。



スキージャンプの長野県強化選手だった経験を活かして、子どもたちにスキーを教えています。



◆ 取り組みの概要

中野市では基幹産業である農業分野での障がい者の就労を促進し、自立を支援することを目的とした「農福連携事業」として、障がい者総合支援法に基づく「就労継続支援A型事業所」（注）の誘致を進めてきました。3月に北陸地域で食品小売業の事業展開をしているアルビス株式会社が市内では初となる就労継続支援A型事業所を目指し、「株式会社アルビスファーム信州なかの」を設立。9月の事業開始に向けて準備が進められています。

JA中野市ではアルビスファーム信州なかのから相談を受け、栽培する農産物の品目や品種の選定、栽培スケジュールの策定、農業サポーターとの調整を行いました。また、採れた生産物の一部は直売所を通じた販売を計画しており、中野市と共にアルビスファーム信州なかのの農福連携事業をサポートしていきます。

（注）通常の事業所に就労することが困難な障がいのある方に対して、雇用契約に基づく生産活動の機会の提供、知識および能力の向上のために必要な訓練などの支援を行う事業所。

◆ 設立からの流れ

3月

・アルビス株式会社が子会社として、「株式会社アルビスファーム信州なかの」設立。

5月

・アルビス株式会社役員がJA中野市へ来訪 事業計画や取り組み内容を協議。

6月

- ・農業サポーターの皆様と対面。栽培品目と栽培面積を決定（初年度の今年はズッキーニ30aと玉ねぎ200aを栽培）
- ・遊休農地の利用拡大と今後の事業計画について多岐に渡り協議。
- ・来年度の栽培面積と品目の拡充を検討。

7月

・七瀬の農場にてズッキーニの定植を実施。



◆ 7月19日 アルビスファーム信州なかの初事業 ズッキーニの定植

7月19日に七瀬地区の農場にて、アルビスファーム信州なかのとしての初事業となるズッキーニの定植が行われました。当日は親会社であるアルビス株式会社、中野市役所、JA中野市総勢約50名ほどが参加。アルビスファーム信州なかの椎名昭夫社長は「今回の定植作業は私どもの初仕事といっても過言ではない。中野市役所様、JA中野市様のおかげで本日を迎えることができました。」とお礼の言葉を述べられました。挨拶のあと、参加者は2つの農場（計約30a）にそれぞれ分かれ作業を行いました。当日は炎天下での作業となりましたが、アルビスファームの記念すべき初定植に皆真剣な面持ちで作業を行い、約1,800本のズッキーニを短時間で植え終わることができました。



【 定植前にあいさつを行う椎名昭夫社長 】



【 JAの技術員から植え付け方法について説明を受ける参加者 】



【 約1,800本のズッキーニが植えられました 】

◆ 今後の流れ

8月

・ズッキーニの受粉、収穫作業及び管理作業

・玉ねぎの施肥・播種前準備

9月

・アルビスファーム信州なかの中野事業所開所、農作業開始

・ズッキーニの受粉、収穫作業及び管理作業

10月以降

冬にかけて

・ズッキーニの受粉、収穫作業及び管理作業

・玉ねぎの植付け前準備

・玉ねぎ苗の植付け

・玉ねぎ管理作業

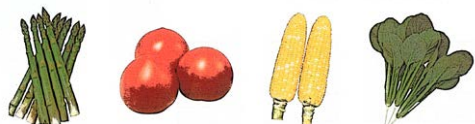


チャレンジ！ やさいづくり

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう！

【 秋野菜について 】

今回はこれから栽培を始める
ホウレンソウと、春に植えたラッカセイの
栽培管理のポイントを紹介します。



ホウレンソウ

【特徴】

耐寒性が強く、0℃以下でも生育を
続けますが、高温には弱く、20℃以上
になると生育が衰える作物です。

また、酸性土壌にも弱く、pH5.2
以下だとあまり育ちません。

【栽培のポイント】

●畑の準備

畑全体に完熟堆肥(10a当たり1.0
～1.5t)と石灰をまき、準備します。
特に酸性土壌には必ず石灰を施して矯
正することが大切です。

●種まき

種を1.5～2cm間隔にまき、1cmくら
いの厚さで覆土をします。まき溝の底面
を平らに、また、覆土の厚さを均一にする
ことで、比較的発芽や生育をそろえるこ
とができます。

●間引き・追肥

生育の悪いものや混んでいる部分を
間引いていきます。最終株間を5～6cm
くらいを目安にします。間隔を広く取
ることによって、根の張りが良くなり葉

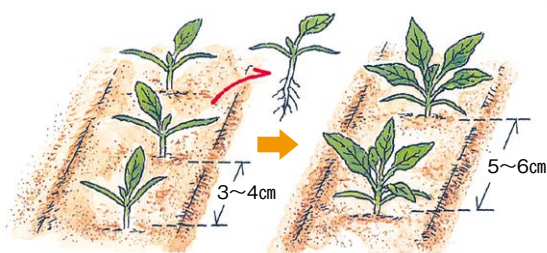
《畑の準備》



●収穫

間引きが終わり、草丈5～6cmの頃と
12～13cmの頃に2回ほど、畝間に化成肥
料「野菜一番」を約1mの間隔で30g(片
手二握り程度)を施します。
草丈20～25cmになり、株が太ってきた
ら収穫の目安です。草丈30cm以上にな
ると、アクや硝酸含量が少なくなるため、
最もホウレンソウの味を楽しむことがで
きます。

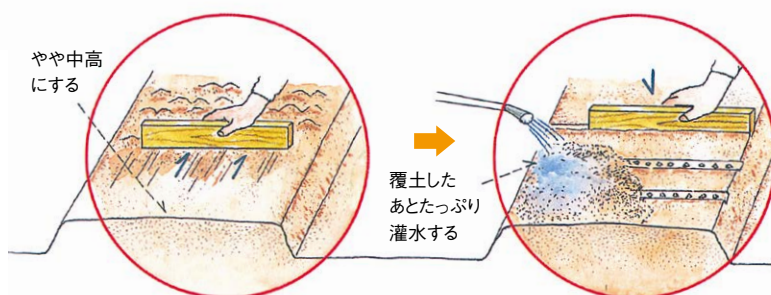
《間引き》



〈第1回間引き〉
本葉1枚のころ
3～4cm間隔に

〈第2回間引き〉
草丈が7～8cmに伸びたとき、
5～6cm間隔に

《種まき》



幅80～90cm、
高さ5cm程度

板切れで15cm間隔に、幅2cm、深さ1cmくら
いのまき溝をつけ1.5cm～2cm間隔に種
をまき、1cmの厚さに覆土する

ラッカセイ

【特徴】

発芽最低温度12℃、生育最適温度が30℃以上の高温適応作物です。畑の地力を高め、連作障害を防ぐことができないというメリットから輪作作物として取り入れられています。

【栽培のポイント】

● 追肥・土寄せ・中耕

花が咲き始めたらマルチを除去し、追肥と子房柄がもぐりやすくなるように中耕し、土寄せをします。

ただし、子房柄がもぐり始めたら、誤って切ってしまうないように中耕・土寄せは控えます。

● 収穫

株の根元をしっかりと持ち、株ごとゆつくりと上に引き抜きます。堀り上げたらすぐに莢をもうで水洗いをし、1週間ほど広げて天日干しをします。

■ 不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課技術員までお問い合わせ下さい。(☎0269-2313933)

収穫



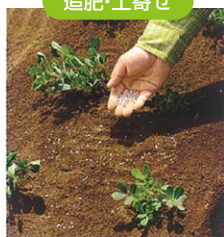
試しに少し掘ってみてさやの大半が大きく、網目模様がくっきりしていたら株ごと手で引き抜く。

中耕



子房柄が土の中にもぐりやすいように株の周囲を中耕する。

追肥・土寄せ



月1回、株の周囲に1㎡当たり化成肥料を30g追肥する。



株の根元に土を寄せる。



収穫直後のラッカセイ

JA自己改革実践事業

今月の資材情報



◆「鎌」各種

草刈り・稲刈り・野菜などの収穫に!!

品名	特別価格
① 葛城山 鋸鎌	330円
② 葛城山 小鎌	330円
③ 葛城山 うす鎌	330円
④ 葛城山 ねじり鎌	330円
ツールポケット 各色	1,180円



◆ ツールポケット

「腰掛け」「ベルト通し」「肩掛け」の3つの方法で装着できます。軽くて柔らかなシリコン素材で水洗いできるので、お手入れラクラク!! 各種鋏や工具など入れて使用できます。

◎サイズ：幅108×奥行24×高さ187mm

◎カラー：グリーン・ピンク・ブルー・グレーの4色



肩掛けで
使いやすく!

特別価格の期間：8月1日～9月30日

お求めは、各事業所総務経済係または営農センター(☎0269-22-4312)まで

営農の現場から

今月は管内の桃の状況について、お知らせします。



◆ 今年の作柄について

- ◎ **生育** 平年並み～平年より遅れ気味。
- ◎ **生産量** 1月14～17日の豪雪により枝折れ被害発生。10～15%程度の減収が見込まれる。
- ◎ **結実状況** 川中島白桃など花粉の無い品種は着果量が不足しているが、その他は概ね良好。
- ◎ **果実肥大状況** 昨年比90%、平年比100%、極早生品種は小玉。早生種以降の肥大は順調（7月25日時点）。
- ◎ **品質** 強風の日が多く、サビやスレが目立つ。核ワレの原因となる双胚果が多い傾向。
極早生種の平均糖度は11%。
早生種以降は糖度が上昇し、糖度13%以上の陽だまり桃が増える。
- ◎ **病虫害発生状況** 縮葉病、うどんこ病、せん孔細菌病などが散見される。

◆ ここ数年の販売情勢について

新選果機を導入して今年で3年目となりました。糖度センサーを活用した糖度13%以上保証の桃「陽だまり」の需要が高まっており、市場からの要請量に生産が間に合っていない状況です。「陽だまり」ブランドが確立されつつあるといえます。

また、今年はお盆前に山梨・長野・福島から揃って出荷がされ、市場には潤沢に桃があるといわれています。他の夏果実も同様です。そのため、既存のお客様（量販店）との値決め販売や、プライベート品の産地パッケージ品を拡大することで価格の維持に努めます。

近年桃は比較的安定した販売となっています。そこには「陽だまり」を核とした「信州中野」ブランドの確立により、他の産地よりも先に売り場を確保できることが要因です。残念ながら全てのお客様の要請に応えられていないことも現実です。まだまだ間に合いますので、どんどん桃の苗木を植えて基盤の維持・拡大をしましょう！



秘味黄金桃

◆ 極早生桃初出荷

7月17日、極早生(ごくわせ)桃の「たまき」「日川白鳳」「赤宝」の出荷が始まりました。天候不順などの影響が心配されつつも出荷時期は、ほぼ平年並みとなりました。

出荷作業は20人ほどの作業員によって行われ、最初にキズや形を目視で確認。その後、ベルトコンベヤーに乗せられた桃は最新の糖度センサー付き選果機に通され、糖度を測定されました。基準に満たないものはその時点で取り除かれることで良質な桃のみが出荷されるようになります。

選果された桃は東京・名古屋・大阪・神戸といった各地へ出荷され、早ければ出荷した次の日に店頭に並びます。全国の消費者に向けて今年も糖度基準をクリアした高品質の桃を提供しています。



◆ 市外産地の取組み

7月25日、りんご・もも部会で山梨県のもも視察研修会を開催しました。

低樹高・早期多収を目的とした桃の仕立てを視察。当JAも低樹高のモデル樹を設置し、今秋、単管パイプ等の資材助成を行ないながら導入予定です。



◆ 海外の輸入業者による講演会について

7月7日、香港の輸入業者、劉氏による講演会が平岡事業所で開催されました。

講演会では、

- 日本産の農産物は味・品質・包装ともに高い評価を受けており、取扱い数量は年々伸びていること。
- 輸送コストは掛かるが、多少高くても日本産を食べたいお客さんは多いこと。
- 今後も品質の高い農産物と新しい出荷形態を開発し、フレッシュな商品が期待されていること。
- 中でも「中野市産」はぶどうを中心に、もも(白桃・黄金桃)も評価が高く、品質・味共に信頼されていること。

といった内容が語られ、日本産の農産物が海外において高い評価を受けており、今後も需要の伸びが期待されることが伺えました。



◆ 桃目揃え会を実施

JA中野市りんご・もも部会は7月14日、極早生桃とスイートネクタリンの出荷目揃え会を南部共選所、平岡共選所それぞれで開き、出荷規格を確認しました。集まった生産者は、規格外の見本を手に取り、注意点を確認しました。



◆ 信州中野いきいき館ももまつりについて

今年は8月11日(金)、26-27日(土日)の2回にわたり信州中野いきいき館で「ももまつり」を開催します。当日はギフトとして人気の「陽だまりもも」や「家庭用もも」を特別価格でご提供しますので、ぜひ来店ください。

長丘保育園児達が ぶどうの袋かけ体験

J Aとぶどう部会は7月24日、同部会が所有する東山品種検討圃場に長丘保育園の年長・年中組園児を招いて「種なし巨峰」「シャインマスカット」の袋かけ体験を行いました。この取り組みは、地元園児にぶどうの袋かけを通して地元の農業への理解を深めてもらうことを目的に行われています。事前に園児らには使用するぶどうの袋に巨峰などのイラストや、鳥や虫が怖がるものをテーマに絵を描いてもらい、「無事に育つように」との願いを込めました。秋には自分たちが袋をかけたぶどうの収穫を体験する予定です。

同部会の上原真二部会長は「ぶどうが好きなのは手を挙げてください。たくさんいますね。今日はみなさんが大好きで、甘くて美味しいぶどうに育つように、袋をかけてもらいます。」とあいさつ。作業の前には、部会役員らが手で描いたハクビシンやバイ菌などのイラストを掲げ、袋掛けはこれらの被害からぶどうを守るために必要と、わかりやすく説明しました。その後、園児らはJ Aのぶどう技術員から袋かけの方法



袋かけの理由を説明するぶどう部会員



袋をかける園児ら

を教わり、イラストが描かれた袋を片手に、同部会役員らに手伝ってもらいながら初めての袋かけ体験を楽しみました。園児は満面の笑みを浮かべながら「楽しかった。またぶどうの袋を取りにきたい」と話していました。

作業を終えた園児らの「どうしてぶどうはいろんな色があるの?」という問いかけに、「ぶどうには色んな種類があるからです。みんなが住んでいる中野市にも30種類以上のぶどうがあります。種類によって色がついたりつかなくなったりするんですよ」と部会役員が答えると、驚きの声が上がりました。

園児らは秋の収穫を楽しみにしながら、部会役員らに見送られて圃場を後にしました。



圃地の状態を確認する生産者

ぶどう部会 園地点検を実施

J A中野市ぶどう部会は28年度の日本農業賞大賞受賞を受け、さらに高品質なぶどうの生産を目指すため、管内各地でシャインマスカットの園地点検を行いました。

点検はぶどう部会指導部を中心にJ A技術員、普及センターと共に行われました。それぞれグループに別れ、房数や粒数などを確認。着果の状態を、部会員同士が

互いの圃地を周り、観察、意見交換をしました。点検後の会議の場では、今年も高品質なぶどうを栽培するためにJ Aと生産者が一体となって情報を共有しました。

今年のぶどう全般の作柄としては、春から梅雨にかけての少雨が影響し、昨年より生育は遅れ気味。やや小粒傾向でしたが、7月以降のまとまった降雨と、生産者の努力により、順調な生育を見せています。

シンシヨンまつりで 農産物をPR

J A青年部と女性部は第44回シンシヨンまつりで農産物などを販売・PRしました。会場は市内メイン通りにあるラパーク内に作られたおまつり広場で、青年部は大きな鍋で揚げたエリンギのフリッターを販売。女性部はおでんやワッフル、女性部ジャムなどの加工品を販売しました。

ブースの前は開店から途切れることなく大勢のお客様が並び、踊りの休憩時間は特に混み合い調理が間に合わないほど大盛況。青年部のフリッターは約500食を完売。女性部のおでんとワッフルも子どもたちや家族連れのお客様に大人気でした。

青年部員からフリッターの作り方の説明を聞いた子供連れの女性は「そんなに簡単に作れるとは思わなかった。おかずにしてもおつまみにしても美味しいので、早速家でも作ってみたい」と話し、女性部のおでんを食べた年配の女性客は「暑い時もやっぱり熱いおでんがおいしい」と笑顔を見せていました。



農産物をPRする青年部員と女性部員ら

「生産者の立場にたつて」 職員が農作業研修

J A入組2年目の職員15名の農作業研修が7月中旬2日間、管内の果樹農家で実施されました。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。

受け入れ農家の1人、土屋忠男さんの園地では、中央店金融係の山崎葵さんと相馬真美さんが桃の袋かけ作業を行いました。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。

山崎さんは「最初は袋のかけ方がわからずとても苦労しました。袋にも一枚一枚お金がかかっている、かけ方を間違えるとすぐに雨で取れて無駄になってしまふことを知り、細かな注意が必要と実感しました。」と語り、相馬さんは「手早く効率的に作業をする農家の方たちのプロ意識を感じました。今回の実習で改めて農業の大変さがわかり、勉強になりました。」と話しました。

今回研修を受けた15名は今秋、き



桃の袋かけ体験をする職員ら

の栽培を営む農家でも実地研修を受ける予定で、二度の研修を通してより生産者の立場にたつて考え、行動ができる職員を目指します。

「えのきの浅漬けでサッパリとした夏を」 職員による消費宣伝



消費宣伝会の様子。長野市内スーパーにて

J Aでは7月から土・日曜日、市内外のスーパーにて中野市産きのこの消費宣伝会を実施しています。この取り組みは、夏場の消費拡大とスーパーの売り場確保を目的に毎年行っており、店頭では若手職員がきのこの料理の試食を提供しています。今年は、「きのこ浅漬けの素」を用いた「えのきの浅漬け」をレシピとともにPRしています。

試食客の一人は「えのきの浅漬けは初めて食べた。あつさりしていてとて

も美味しい。家でも簡単に作れそう」と感心した様子でした。

実際に店頭で消費宣伝を行った今年入組の経理課大澤玲奈さんは「普段内勤業務に携わっていると、こうしてお客様と直接関わる機会が少なくとても新鮮です。自分自身もえのきの浅漬けを今回の消費宣伝会で初めて知ったので、一人でも多くの人にPRして、美味しさを知って欲しいです」と意気込みを語りました。

今年度の消費宣伝会は9月初旬頃まで実施され、40人程の若手職員がPRする予定です。

花育 市内小学校へ トルコギキョウ贈呈

J A中野市と同J A花き協議会は、管内で生産されている花をもつと知ってもらおうと、市内の小中学校、高校へトルコギキョウの生花を贈呈しました。7月4日に、中野小学校で行われた贈呈式では、きれいに咲いた「パステル・ブルー」、「ボンボヤー・ジュ・グリーン」、「セレブ・ラブリ・ピンク」などの品種と中野市で生産されている花のポスターを同小学校の児童会長、花づくり委員長へ手渡しました。

2人はそれぞれお礼を述べたあと、「活けるときは何に気をつければいいですか」「いつ頃満開になりますか」と花き協議会役員らに質問。同協議会小林巧会長は「水を定期的に替えてあげて清潔にすれば長持ちします。また、トルコギキョウは中野市では毎年7月20日頃に満開を迎えますよ。」と丁寧に回答しました。他にも「トルコギキョウは小学生でも作れますか」「どこに行けば買えますか」といった質問が次々にされ、児童たちは興味深々の様子でした。

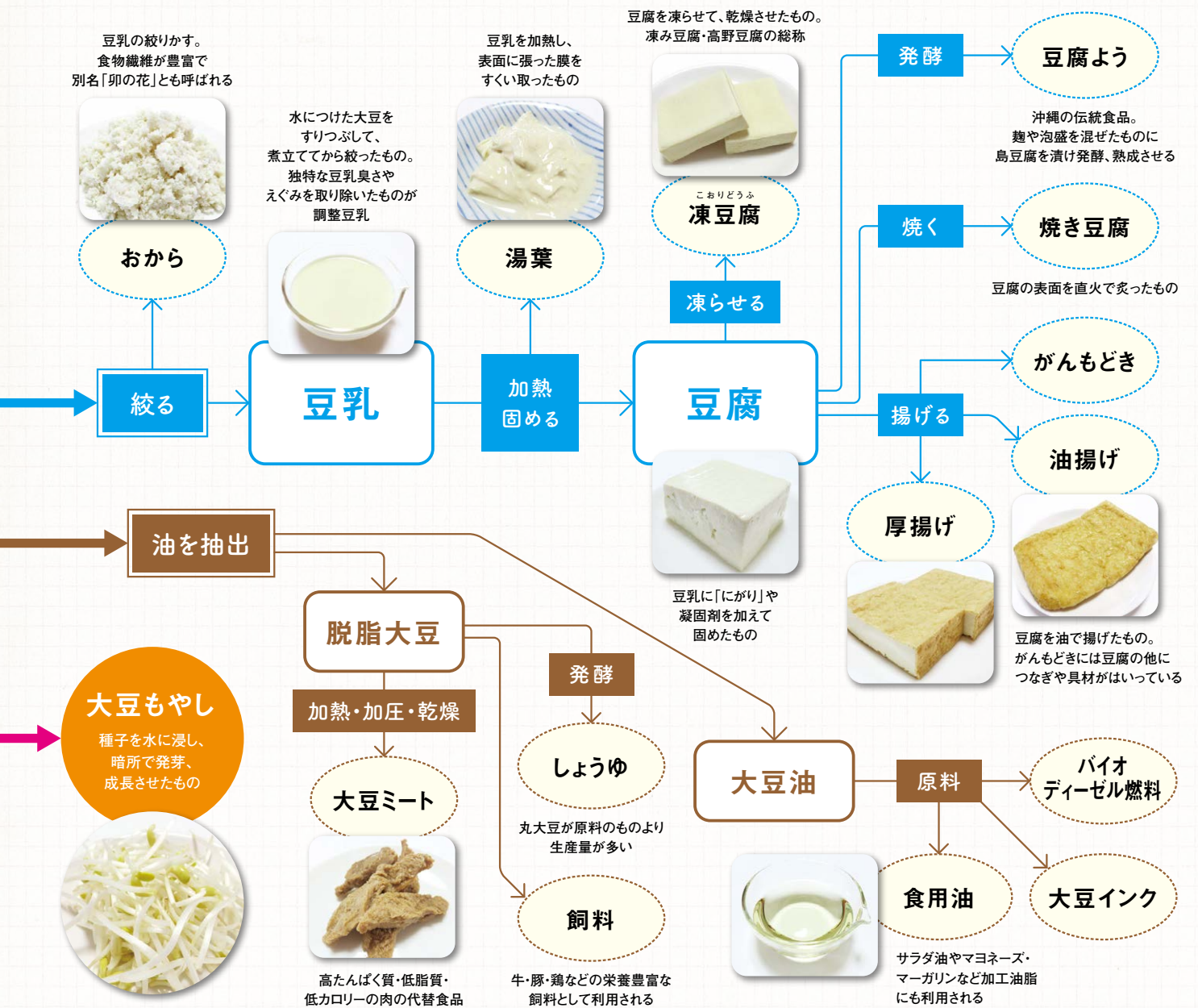
贈呈式のあと小林会長は、「お花を見て、『きれいだな』と思える環境、感情を育ててもらえれば」と期待を語りました。トルコギキョウは昇降口に飾られ、下校の際には多くの児童の目を引きました。



小林会長(右)からトルコギキョウを受け取る児童代表



飾られたトルコギキョウを見る児童ら



わが家では調味料の一つにメープルシロップを活用しています。メープルシロップとはカエデの樹液を煮詰めて作られる物で、まさに天然の甘味料です。天然といっても甘味は強いので、大人のようにパンケーキにたっぷり掛けて食べるのは子どもには甘過ぎますが、砂糖のように料理の甘味付けとしては栄養価も高くお勧めです。

できるだけ素材そのものの味を味わってほしいので薄味が良いと思いますが、幼児食の頃からはいろいろな本物の味を体験し、味のバラエティを増やしていくことも大切です。そこで、甘味を付けるときも、砂糖だけでなく、蜂蜜やメープルシロップを使っています。メープルシロップは、蜂蜜のように1歳以降でないと食べられない理由とされる菌もなく、アレルギーも起こしにくいので、砂糖の代わりに使うにはとても便利です。また、メープルシロップは砂糖や蜂蜜に比べてカロリーは低く、ミネラルが多く含まれています。特に不足しがちなカルシウムや体内のバランスを調整するカルシウムが多く含まれています。

そんなメープルシロップも甘い甘味料、使い過ぎには注意が必要です。子どもは甘い物が大好きです。ですが、甘い物ばかり食べていると甘い物が癖になり、本来の野菜の甘味やその他の味が感じにくくなったり、甘くないと食べなくなったりしてしまう可能性があります。あくまで調味料として味付けの

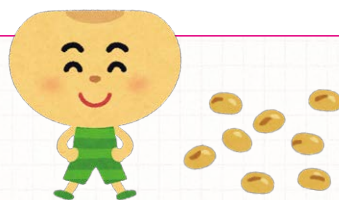
私の食育日記

「メープルシロップ」



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

大豆ってすごい!!



みなさんもよく知っている「大豆」。大豆は昔から日本人になじみの深い食品ですが、そのまま食べるだけではなく、加工法によってさまざまな味、健康効果を持つ食品になっています。家にある食べ物やお店にある食べ物を調べて、大豆が原料になっているものを集めてみましょう。写真を撮って一覧にしてみたり、加工品を実際に作ってみるなど自由研究の題材にいいですね。他にも、お米や小麦など身近にある食品に注目して、どんな原料でできているのか、どここの産地か、などいろいろ調べてみるとおもしろいですよ。



枝豆

大豆を
未成熟のうちに
収穫したもの

大豆

黄色の大豆が主だが、
「青」「黒」「赤」「白」「茶」
などもある



きな粉



煎って皮をむき、
ひいて粉にしたもの

ひく

煎り大豆

フライパンなどで煎ったもの、
節分の豆まきなどに使われる

煎る

水煮大豆・
蒸し大豆・
ドライパック

蒸す・煮る

発酵

納豆



納豆菌を加え発酵させたもの。
乾燥させ粘りや臭いを抑えた
「乾燥納豆」もある

テンペ



テンペ菌で発酵させた
インドネシアの伝統食品

みそ



煮た大豆をすりつぶし、
麹と塩を混ぜて熟成させた
日本の伝統食品

しょうゆ



蒸した大豆と煎った小麦に種麹を
加えて造った麹に塩を混ぜて
諸味にしたものをねかせてできる

今月の
一台

HONDA

FIT



先進の安全運転支援システム

Honda SENSINGがもたらす、より高い安心と快適。

Hondaは、「Safety for Everyone」の安全思想のもと「事故に遭わない社会」の実現を目指し、リアルワールドでの実態に基づく開発を行っています。「事故に遭わない社会」の達成に向けてHondaは早期から独自研究を進めるとともに、実用化に努めてきました。2002年には、カメラを用いた「LKAS(車線維持支援システム)」を、2003年には世界で初めてミリ波レーダーを用いた「追突軽減ブレーキ(CMBS)」を実用化。そして、蓄積してきたこれらの技術をさらに進化させ、高機能化。先進の安全運転支援システムが「Honda SENSING」です。



単眼カメラ



ミリ波レーダー

Honda SENSING

対象の位置や速度の測定に強いミリ波レーダーと、
対象の形や大きさの識別に強い単眼カメラを融合した
高精度な検知機能で、安心・快適な運転を支えます。

価格 142.8万円～
(税込)

【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

クセントに使う程度が良いと思います。煮物やあえ物にほんの少しメープルシロップを加えるところがある甘さになり、子どもも大好きです。
幼児期の食事には、栄養を取るといふことの他に、味覚を鍛えるという役割もあります。
同じ甘さでも、いろいろな甘さを食べることで味覚の幅は広がっていきます。好きだからと同じ味ばかりに頼らず、ぜひいろいろな味を体験してみしてほしいと思います。

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18人を3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今後の抱負）



黒崎 真菜

(くろさき まな)

- ① 園芸課
- ② 中野市 新保
- ③ 至らないところが多々あり、ご迷惑をお掛けすることばかりですが、一日一日を大切に、信頼される職員を目指していきます。



宮崎 幸大

(みやざき こうだい)

- ① きのご技術課
- ② 山ノ内町 湯河原
- ③ 種菌の安定供給に向けて、業務や研究開発で先輩方や同期に負けないよう、努力していきたいと思っています。よろしくお願いします。

樋口 航希

(ひぐち こうき)

- ① きのご技術課
- ② 中野市 新保
- ③ 一日も早く仕事を覚え、組合員皆様のお役に立てるよう、努力していきますので、よろしくお願いします。



松澤 直希

(まつざわ なおき)

- ① きのご販売課
- ② 飯山市 静間
- ③ 飯山市出身ですが、中野市民の方より、中野の農業に詳しい職員になるのが目標です。よろしくお願いします。



野村 和成

(のむら かずなり)

- ① 資材課
- ② 中野市 吉田
- ③ まだまだわからないことだらけですが、地元の農業の発展に少しでも貢献できればと思います。どうぞよろしくお願いします。



荻原 竜矢

(おぎわら りゅうや)

- ① 平野事業所（総務経済渉外係）
- ② 中野市 越
- ③ 信頼される職員を目指し、組合員の皆様、JA中野市に貢献できるようになりたいと思います。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

年金友の会 ゲートボール大会開催

第37回JA中野市年金友の会ゲートボール大会が、7月3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64人が参加しました。最後は七瀬チーム、高丘チーム共に3勝と勝利数が並び、得失点差により順位を決定するなど、白熱した試合が展開されました。

◎結果は次の通りです。(敬称略)

【優勝】七瀬チーム 3勝 得失点差20点

【準優勝】高丘チーム 3勝 得失点差16点

【第3位】金井チーム 2勝1敗 得失点差17点



【優勝】七瀬チーム



【準優勝】高丘チーム



【第3位】金井チーム



【水の中にもぐれたよ】
阿部 壮甫 平岡小学校 1年



【ひまわりのたねがいっぱいあるよ】
永沢 菜緒 平岡小学校 3年

ひまわりは
太陽のあるほうにむく
次の日が来ると
ひまわりはまた
太陽のあるほうにむく
夜はだまっぺーっとまっぺー
ひまわりはどうして
月のほうをむかないのかな

【ひまわり】
高橋 翔輝 長丘小学校 3年



交流を深めた青壮年部の仲間たち

青年部が「青年の日」で交流深める

青年部は7月14日、長野県青年部協議会全体親睦会「青年の日」に参加し、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、懇親会は大いに盛り上がりました。

参加した盟友からは「他の地域の青年部と関われる貴重な機会。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。



会話を楽しみながら料理を作る部員ら

女性部お酢で料理講習会

女性部は7月5日、エーコープのお酢を使った料理講習会を開催しました。毎年行われているこの講習会は、暑い季節にうれしいさっぱりした料理がたくさん学べると大好評で、今回も女性部員21名が参加しました。製造元である岡山県の大興産業から招いた講師が酢の殺菌防腐や減塩などの効果を説明した後、これからの季節にたくさん採れるナスやキュウリ、ミョウガなど夏野菜を利用した「ナスの棒ずし」や「ゆで豚の梅しそマリネ」など合計5品を作り、試食。参加した部員は「簡単にできるメニューが多いので助かる。早速家でも作ります。」と話していました。

万に備えよう わが家の防災

水と食料はどのように用意すべきか

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

人は平穏な日々が続くと「いざ」ときの備えを忘れてしまいます。何度も津波の被害を受けた東北地方でさえ、自分に都合の良い「しばらくは大丈夫」という考えに陥ってしまい「いつか、そのうち」と備えることを怠ってしまいます。

熊本地震は100年間地震の被害のなかった地域で発生した地震であったために、備蓄のない多くの住民は困窮しました。日本は世界でもまれに見るインフラの整った国です。蛇口をひねればそのまま飲むことができ、停電することもごくまれなこの国では、当たり前のように安全な水や食料が供給されています。これは先進国の中でもごく一部の国に限られたことです。

ただし、ひとたび広域災害が発生するとその常識は通用しません。特に水の不足は健康被害につながります。3日間飲むことができれば生死に関わります。近年、各地で豪雨被害が連続して発生していますが、上流の取水地域で発生すれば広範囲に断水する可能性があります。下水道が被害を受ければ上水道も断水することは意外に知られていません。

さて水の準備の仕方ですが、人は1日に飲用、調理や炊事、洗濯、トイレなどに約3Lの水が必要です。飲用以外にも生活水を用意しておきましょう。水道水をペットボトルやポリタンクに詰め、定期的に交換することが肝要です。よく「3日間の水と食料」といわれますが、大規模災害に備えるためには1週間分の備蓄を推奨します。食料は特別な保存食である必要はなく、缶詰やレトルト食品を多めに購入し、古い食材から使用して、減ってきたら買い足すようにしましょう。その際、非常時に不足しがちな、野菜や果物の缶詰を追加しておけば、健康被害への対策になります。



健康百科

エコノミークラス症候群

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

エコノミークラス症候群とは、航空機による旅行の際、エコノミーのような狭い座席に長時間座っているときに多く起こることから、この名前が付いています。

ただしこれはエコノミークラスに限らず、ファーストクラスでも起きますし、じっと座ったままの状態が続く新幹線、長距離バスなどの利用客にも起こることがあります。



原因は、窮屈な場所に長時間座っていると、脚の静脈に血の塊（血栓）ができ、立ち上がったときに、その血栓が肺に流れてきて血管に詰まり、肺塞栓（そくせん）症を起こす恐れがあるからです。症状としては、突然呼吸困難や胸の痛みが起こり、意識がなくなります。死亡する危険性が高い病気です。

その理由の一つは、狭い座席に長時間座っていると、下半身の静脈の流れが悪くなること。もう一つは、体が脱水症状になるので、血液が粘っこくなることが挙げられます。

大地震のときなど、避難所で座ったままの被災者に対し、保健師さんたちが、盛んに体操や脚のマッサージをやっている場面がありますが、これはエコノミークラス症候群をできるだけ防ごうということで、実施されているわけです。飛行機では、窓際の席に座ってしまうとトイレに立ちにくく、できるだけ水分の摂取を控えて、トイレに行く回数を少なくしようとしている旅行者をよく見かけますが、これはエコノミークラス症候群を起こしやすくなり、はなはだ危険です。

従って、時々水分を摂取することが大事ですが、注意したいのは、水分を補給するつもりでビールやコーヒーを大量に飲まないこと。ビールやコーヒーは利尿作用があり、かえって脱水に拍車がかかります。

下肢の血流の循環の悪化を防ぐには、時々下肢を動かす（トイレに頻繁に行くのが一番良い）こととマッサージが有効です。長時間旅行のときは靴を脱いで、時々足を動かすことを心掛けてください。

～ 年金得とくカード 提携店のご紹介 ～



一楽食堂

中野市西1-2-10 ☎0269-22-3554



特典

60歳以上の個人で、
お会計時に得とくカードを提示された方は50円引き
(60歳以上の個人で団体のお客様は除きます)

おすすめ

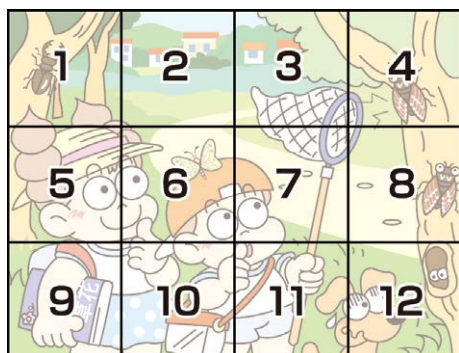
来年で創業70年を迎える老舗の中華料理屋さん。一番人気のメニューは、カリッと揚げた自家製麺に野菜がたっぷり入った「揚げそば」(870円)。大盛が特長のお店ですが、お客様の好みに合わせて小盛(50円引)も可能です。色んな麺類を注文して、大勢で取り分けて食事を楽しまれる方も多くいらっしゃいます。小さなお子さん連れには便利な小上がりもあるので、お孫さんも連れて、ご家族みなでお越し下さい。

【営業時間】 ☎ 11:30～14:30 / ☎ 17:30～20:00

【定休日】 月・木曜日 (☎のみ休業)

【MAP】





応募の締切は8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)

● 7月号の答え

- 1 … 看板の絵が違う
- 3 … 旗の向きが変わっている
- 6 … 文字(アルファベット)が違う
- 11 … アシカの尾が小さい
- 12 … 輪投げの輪が掛かっている

① ことえ	62	383-8588
② 住所	中野市三好町 一丁八	
③ 氏名・年齢	JA中野市広報誌	
④ 電話番号	「花むすび」	
⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望	編集係	
⑥ 良かったコーナーを2つ		

・当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

俳句 芋川菊水 選

短歌 武田良文 選

俳句・短歌募集

みなさまの作品をご応募ください

一人3句・3首以内 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。掲載のうえ、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

七月号に誤りが
ありました。
訂正しておわびします。

正↓ 青空に 太鼓祭りの 豊田かな
誤↓ 青空に 大根祭りの 豊田かな
正↓ 回廊の 白壁に映ゆ 濃紫陽花
誤↓ 回廊の 白壁に映ゆ 濃紫花
大塚 茂子
山口 耕一

〔投稿作品〕
藤寝椅子 母の影見る 日暮かな
大塚 茂子

盆りんご 夫婦で挽ぐや 気合いかけ
喧嘩を 離れ里山 蟬しぐれ
古代蓮 音聞く前に 咲き揃ふ
幹つかみ 微風に揺るる 蟬のから
遠足に 挨拶返し 袋掛け
からだより 匂ひの 抜けし 炎天下
芋川 菊水
松井 義典
吉原 路子
青木 芳子
高橋 たけ
山口 耕一

庭先の 卯の花白きに 幼子是指さし幾度 我を呼びたり
朗読会を 君の仕切りしは 二月尽 バラ咲く今日 遺影拝む
強張りし 吾が手を握り 君の言ふ お仕事されてる 元気な手だと
湿りなき 畑に蒔きし 枝豆の 漸く芽生え 其処此処 青し
川岸の 柳の繁み かすか揺れ 今日 降らぬか 朝より 暑き
日差し来て 畑に影をなす 我が姿 屈みて 歩む 姿勢を正す
雨上がり 前山の 緑 鮮やかに 北信五岳は 未だ霧の中
風薫る 五月の 朝の マレットに 力を込めて 打つ玉 其れる
あけどきの 西空低く 満月の 常より 小さく にぶき 橙色
残りたる トマト 幾本 惜しむ 夫 畑隅に 植ゑ 雨除け 掛ける
鉢植ゑの トマトは 多に 実の 付きて 水くれ 欠かさず 色づくを 待つ
降り続く 雨に 蔓薔薇 低く 垂れ 門を 塞ぎて 小花 咲き 満つ
武田 良文
西沢 忠子
西山 チエ子
豊田 富子
小林 かつ子
頓所 てる子
小林 民恵
豊田 知子
吉田 幸
町田 豊子
高野 園子
千葉 和子

ジェイエイ・アップル(株)工機センター 夏の大会

8月25日(金)・26日(土)の2日間

両日とも午前9時～午後5時開催

必ず
見つかる
あなたの
1台!

話題の新車・中古車も! 最新の農業機械も!
ドーンと100台以上展示販売!



お客様感謝イベントも 同時開催!



■ 休憩コーナー

- ・各種冷たいお飲み物
- ・ポップコーン
- ・わたあめ
- ・お菓子

■ 大きな 風船キャラクター ハウスで遊ぼう!

(※保護者同伴でお楽しみ下さい)

開催時間内
遊び放題!

■ ご来場のお客様全員にチャンス! アンケートをお答え頂いた方全員に 【くじ引き抽選会】に チャレンジ!



JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆 ローン不動産センター

☆OPEN 5周年記念キャンペーン☆

【期間】平成29年 7月1日(土)～平成29年 12月29日(金)

JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆 ローン不動産センターにて
「OPEN 5周年記念キャンペーン」を開催中です!



住宅ローン

固定変動選択型【10年固定】
(保証料一括前払型)で、どなた様も

年1.10%

※保証料分割型は上記金利に+0.2%上乘せとなります。
※ご利用には当JAへの出資等、一定の条件がございます。

カーローン



変動金利
最軽減金利で、

年1.00%

※別途、年1.0～1.6%の保証料が必要となります。
※軽減項目については下記までお問い合わせ下さい。

教育ローン



変動金利
どなた様も、

年1.25%

※別途、年0.36～1.0%の
保証料が必要となります。

期間中、お得な商品をご用意しております! ご来店お待ちしております!

詳細は...

JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆
ローン不動産センター
〒383-0015 中野市大字吉田902-1

TEL. 0269-23-2285 FAX. 0269-26-1189

営業時間 月～金曜日/AM9:00～PM6:00 土・日曜日/AM9:00～PM5:00
(土日を除く祝日はお休みさせていただきます。)

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15日(火)

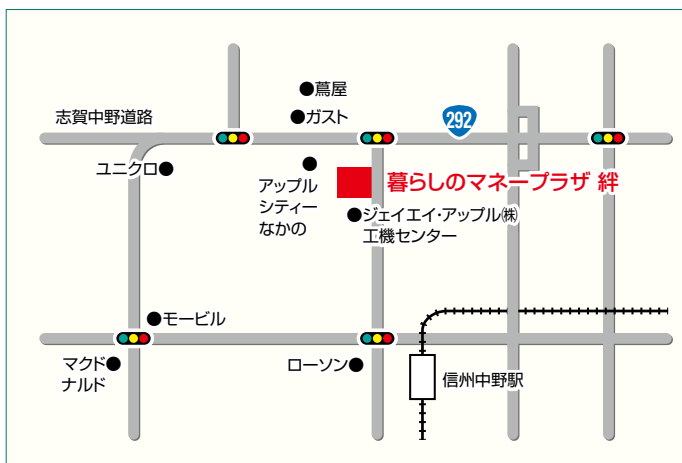
8月20日(日)

【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) 内部監査報告
- (3) 理事に対する貸出実行の報告について
- (4) 融資証明書の発行について
- (5) ジェイエイ・アップル(株) 6月末実績報告について
- (6) その他

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) 役員定数、選出見直しの検討について
- (4) 職制規程の変更について
- (5) 大口貸出の承認について
- (6) 大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について
- (7) 理事に対する貸出の承認について
- (8) 地区懇談会の日程及び経費について
- (9) 出資口数の減少について
- (10) 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

副組合長 総合企画本部長

土屋 雅彦

政府の進める農協改革は、全国中央会の一般社団法人化やJAの監査については公認会計士監査とすること、全農については解体あるいは第2全農設立などをちらつかせ、「農業競争力強化プログラム」に盛り込まれた購買・販売事業の改革の実現を、2014年6月から5年間とした「農協改革集中推進期間」である2年以内に成果を出すよう進捗状況をフォローアップすることなど、強気の姿勢で予定通り進捗が図られてきています。

そのような中、規制改革推進会議はJAの信用事業の農林中央金庫への譲渡について、各JAに手数料水準など示すよう具体的な対応を求めています。同会議の農業ワーキンググループは昨年11月に信用事業を営むJAを、3年を目途に半減すべきとする意見を公表しています。いよいよ政府の進める農協改革は本丸に迫ってきました。すなわち、総合事業の解体であり農協組織の解体であります。もともと、米国商工会議所や大資本が農村地域の資源に目をつけ、我が物にしようとする農協解体を画策する力が働いていると見て過言ではありません。農業所得増大が御旗となつて独り歩きし、政府はこれからどんな状況であつても農協組織の解体へ向け、総合指針に基づく監督強化を図ってくると思われます。

こうした中、農林中央金庫は2019年5月までに、各JAは信用事業の方向性を判断するようスケジュールを示してきました。信用

事業については公認会計士監査へ移行する中で、少なくともJAが信用金庫や信用組合と同等のリスク管理体制を整える必要性が指摘されています。加えて現状のマイナス金利が継続すれば厳しい経営状況が懸念されています。また、共済事業についても少子高齢化が進む中で付加収入の減少が懸念されています。すなわち農協の健全経営について厳しさが指摘されています。

こうしたことを踏まえ、全国のJAでは総合事業の継続に向け、1県1JA構想や大型合併の検討が始まってきています。わが長野県JAにおいても同様に研究を進める方向が提示されつつあります。ただし、合併して大きくなったからといって信用事業や共済事業が続けられるという保証はありません。合併となれば既存の生産JAとしての基盤が損なわれかねません。もともとが農協解体が目標なんですから。そこで、JA中野市にあつては過日の総代会でも要望が出されていますが、さらなる農業振興を中心とした組合員皆様の結果により、より一層強固な経営基盤の確立と内部統制の強化を図り、総合事業を堅持してコンパクトでも組合員と共に歩む生産JAをしっかりと継続していかねばならないと考えています。

JAは代理店ではなく、主体的に信用事業を行う総合JAであることが農業者の利益に繋がることは明確です。それには多少の痛みも伴うかもしれませんが。昭和39年の合併以来時代と共に組織や仕組みを見直しながら進んできたJAであります。今回の農協改革という大きな流れの中で、組合員の皆様と共に話し合い、大きな流れに飲み込まれないようにしてまいる所存であります。一層のご理解とご協力、JAへの結果をお願いいたします。

「キッチン晴人」
オーナーシェフ
永井智一季節ごとに
あしらう野菜を変えて
サラダ風にしても
楽しいです

焼きなす茶そば



材料(4人分)

ナス	2本	茶そば	200g
梅干し	4個	市販の麺つゆ	適宜
ミニトマト	2個	わさび	適宜
ミツバ	1把	堅焼きせんべい	1枚

作り方

- ①ナスは縦に皮目に6〜8本の包丁を入れ、焼き網で転がしながら強火で軟らかくなるまで焼き、氷水に素早く落とし熱いうちに皮をむく。
- ②梅干しは種を取り包丁でたたき、ミニトマトは半分に切り、ミツバはさっとゆで、ざく切りにする。
- ③大きめの鍋に湯(材料外)を沸かし、茶そばをゆで、ゆで上がった後素早く水洗いしてざるにあげる。
- ④器に茶そばを盛り付け、2分の1に切った焼きなす、梅肉、ミツバ、ミニトマト、わさび、砕いた堅焼きせんべいをあしらひ、麺つゆ(好みの濃さで)を張る。

塩の分量は
ザーサイの
塩気によって加減すると
いいあんばいにな
ります

ナスとザーサイの塩炒め

材料(4人分)

ナス	6本	〔 合わせ調味料 〕	
ザーサイ	1瓶	しょうゆ	小さじ1と1/2
ミニトマト	4個	ごま油	小さじ1と1/2
ニンジン	適宜	料理酒	大さじ1
インゲン	8本	砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2	輪切り	
塩	少々	トウガラシ	ひとつまみ

作り方

- ①ナスは天地を切り落とし、ピーラーで皮をむき、縦に細切りにして、薄い塩水(材料外)に漬けてあくを抜く。
- ②ザーサイは細切り、ミニトマトは半分に切り、インゲンはゆでて3分の1に切る。ニンジンは千切り。
- ③フライパンを十分に熱しサラダ油を入れ、水気を切ったナスを強火で炒める。
- ④②を入れ、塩少々、合わせ調味料を入れさっと炒める。
- ⑤器に盛り出来上がり。

「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