



花むすび

Hanamusubi NOVEMBER 2017

11

特集

JA中野市 担い手アンケート調査集計結果に基づく
満足度向上改善策について上期取り組み経過の報告

チャレンジ野菜づくり 野菜の貯蔵法

暮らしのメモ 日本の食文化の原点 お箸のことをもっと知ろう



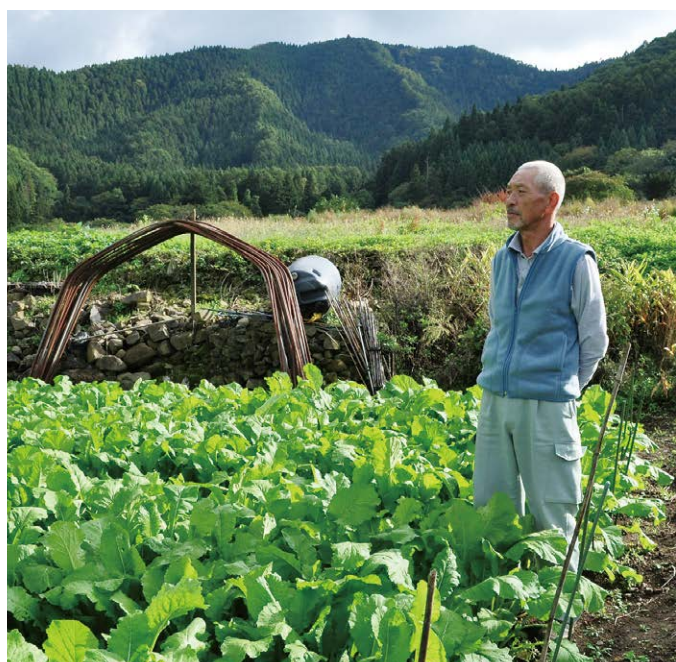
農と共に



「農業はやってみれば面白いもの。
人とのつながりもできます。」

日野・間山

こばやし
小林 正志さん(67)



木

々が色づき始め、秋の深まりを感じる10月中旬。間山地区で野菜の栽培作業に汗を流す小林正志さんを訪ねました。小林さんはアスパラ、ズッキーニ、キウイフルーツといった作物を中心に栽培され、他にも季節に合わせて様々な野菜を作っています。

——就農はいつですか、またそのきっかけは

今までずっと建築資材を販売する会社に勤めていました。2年前に

定年退職し、それをきっかけに本格的に農業をするようになりました。以前から家の畑でアスパラを作っていたので、「定年を迎えたが、今後何をやればいいのだろう」と悩むこともなく、自然と「これからはもっと畑をやってみよう。力を入れてみよう」と思い、今に至ります。

——就農してから始めた新しい取り組みなどありますか

仕事をしていた頃は「将来的には自分が持っている畑だけ維持していければいい」と考えていました。しか

2 — 農と共に

小林 正志さん

4 — 特集

JA中野市 担い手アンケート 調査集計結果に基づく 満足度向上改善策について 上期取り組み経過の報告

6 — チャレンジ野菜づくり

野菜の貯蔵法
今月の資材情報

8 — 営農情報

園芸技術担当お薦めの品種 その一

9 — 販売情報

中野市産農産物を各地へPR!!

10 — 緑の風

各地の話題

12 — 暮らしのメモ

日本の食文化の原点

お箸のことをもっと知ろう

今月の1台
私の食育日記「食品ロス」

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

血管の老化とその予防

万が一に備えようわが家の防災

気象情報の「キーワード」に注目

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



松島 夏芽(なつめ)ちゃん(8歳)

芽衣(めい)ちゃん(1歳)

(父・直樹さん、母・智子さん／中野市栗林)

元気いっぱい芽衣ちゃん、しっかり者のお姉ちゃんの夏芽ちゃん。「あれは何かな？」色々な物に興味が出て走り回る妹を、お姉ちゃんが追いかけて「危ないよ」と抱っこしてくれます。妹ができて夏芽ちゃんもお姉さんらしく、とてもお世話をしてくれるようになったとか。得意なことは、夏芽ちゃんは「絵を描くこと」、芽衣ちゃんは「カーテンに隠れて『いないいないばあ』をすること」だそうです。仲良し姉妹の素敵な笑顔が印象的でした。



し実際に始めてみると、意欲が湧き、面積を広げてみたり、色々な作物を作ってみようという気になりました。最初は人から土地を借りてアスパラの栽培面積を増やし、その次はキウイフルーツの栽培にも取り組み始めました。今はその時期に合った色々な野菜を作り、出荷しています。

—— 農業の良いところと、大変なところはどこですか

自分の性に合っていると感じるこ
とが良いところですよ。というのも、私
は家の中でじっとしているのがあま
り好きではない。だから外で農作業
をしていた方が自分に合っていると
思うんです。定年を迎えた後も畑
仕事のために外に出て、色々作業が
できるというのが良い点だと感じま
すね。

また、大変なところは畑の場所に
よって作物の育ちやすさが違うので、
それを見極めて栽培しなくてはな
らないことですね。この地区は40年
以上前に基盤整備をしています。整
備をした土地は平らで作業はとて

もしやすいのですが、人の手が入って
しまっている分、整備をしていない土
地に比べ作物が育ちにくいように感
じています。土地と作物との相性も
あると思うので、色々試してみたい
ですね。

—— こだわりはありますか

「こだわりすぎないことがこだわ
り」かもしれません。一つの作物に集
中してしまっていると、他がおろそか
になってしまいますので、平等に手
をかけることにしています。

—— 今後やってみたいことはありま すか

来年はネギの栽培を始めてみた
いと考えています。どんな作物でも

雑草対策が重要になってくるわけ
ですが、薬剤に弱い作物もある。せっか
く作っても雑草と一緒に枯れてしま
うこともあり、そこが栽培の難しい
ところですよ。しかし、ネギは比較的
強く、栽培管理がしやすいというこ
とを聞いたため、そこに魅力を感じ
ています。

—— これから農業をやってみたいと 思っている方にメッセージはありま すか

農業はやってみれば面白いものだ
と思います。自分のうちで食べる分
だけ作るのではなくて、直売に出し
たり、出荷したりすれば人とのつな
がりもでき、お互いに栽培についてア
ドバイスもし合えるようになります。

—— 休日の過ごし方は

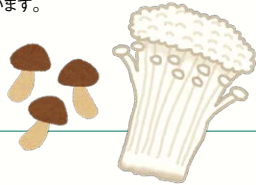
また、できた野菜を人にあげて喜ん
でもらえるのも良いものですよ。
疲れたときはゆっくり過ごして
体を休めるようにしています。他に
も近所の方と謡曲をやって交流を
深めています。



J A中野市

担い手アンケート調査集計結果に基づく 満足度向上改善策について上期取り組み経過の報告

J A中野市では、平成28年12月に営農分野の自己改革である「担い手のニーズを的確に反映した営農指導」に取り組みするためにアンケート調査を実施しました。ご回答いただいた内容をもとに、J Aの満足度向上に向けた具体策を作成し取り組みを進めてまいりました。今回は、上半期に取り組んだ内容について報告します。今後も具体策をもとに、J Aの満足度向上に向けた取り組みを進めてまいります。なお、担い手アンケートにつきましては本年12月に2回目の調査を行う予定です。調査の結果については集計後に報告いたします。

上期取り組み経過	
・きのこに関わる各種研修等に参加し、専門知識の取得に取り組みました。 (海外研修1回、関係機関研修会1回、外部機関研修会3回) ・きのこマイスターベーシックに1名合格しました。その他の資格取得については下期に実施します。 ・各品目別に試験栽培を実施しています。 ・きのこ技術課内ミーティングを月1回(上期6回)開催しました。	
・農業振興開発事業の施設改修等への助成として総額1,375万円を予算計上し対応しています。 ・技術員1人1研究、きのこに係る共同研究(農工研、近大、信大)・連携(東京農業大学)を通じ、低コスト培地開発、新品目・新品種開発、変異早期発見・防止技術開発、業務用きのこ開発を実施しています。	
・市単補助事業(金属探知機導入)1件実施しました。	
・きのこ生産者への対応として、記帳開始、経営相談・検討会12戸を対象に行いました。 ・記帳代行対象者及び対象外の組合員に対し税務、経営等の相談に対応しました。 ・きのこ技術課と連携し組合員の経営実態の見える化を図り、経営改善に向けた取り組みを進めています。 ・青色申告、決算、税務に関する講習会を区主催の産業振興懇談会で実施しました。 ・女性部対象の研修会として、信濃中野税務署員を招き共同学習会を実施しました。 ・税理士による法人成り説明会を開催し、2事業主の法人化を支援しました。 ・なお研修会は下期にも実施予定です。	
・引き続き、期待に応えられるよう能力向上に取り組みます。 ・技術員1名(液体種菌技術開発担当)を増員しました。	
・新規16社の獲得。うち4社は競合産地からの切替え12社は中野市産への一本化が図られました。 ・実需者・エリア限定型メディアタイアップを2ヶ所で実施。また外食2社ともメディアタイアップ型取組みを実施しました。 ・機能性訴求WEB、全国紙意見広告、雑誌、ラジオによるPR活動を実施しました。その結果、下半期ではTV地上波からの取材依頼が複数きています。 ・3月の団体認証に向け取組みを進めています。取引先から認証を要望されている生産者から先行するよう対応しています。 ・部会から更にグループ化された生産者との取引定例会議を実施し、生産者と一緒に営業、試食宣伝会の取組みをすすめました。 - また、こだわり商品開発と専用PB袋対応など実施しました。	
営業専任職員を中心に新規取引先16社を獲得しました。全てが市場外流通ではありませんが、市場流通でも、価格・数量を産地が決定、把握できる取引をすすめます。市場とは固定取引の内容精査と強化を実施しながら適正な市場流通対応を進めています。(⑨と関連)	
上半期8社、9月以降3社、輸出先商社2社の産地懇談会を行いました。実需者、メディア取材など積極的に対応を進めています。(10月メディア取材3社)	
・外食2社に加え、地産地消強化として行政との連携事業によって市内9店舗ときのこ食協力関係を構築しました。 - また、取引実施による外食に強い商社との関係強化が進んでいます。 ・下半期より市場奨励制度を導入します。また実需者との直接契約が拡大したことからインセンティブ契約だけでなく、商品へのポイント付与など消費者還元型報酬制度の提案が実需者から来ています。	
・他店価格調査60〜80品目実施しました。また、新規に2社と取引を開始しました。また広報誌に新商品資材を掲載し、安価で良質な資材の提供を行いました。 ・肥料年間購入額30万円(税抜)以上に対し3%の値引き奨励を実施します。(H29年度より) ・検討中です。	
・3回開催しました。 ・各種講習会、目揃い会等に28回参加し、商品案内等を行いました。 ・肥料農業基礎研修に1名出席しました。	
・訪問営業活動により、下取り機械(10台)及び買い取り機械(17台)の確保を図りました。 ・「アップルニュース」に掲載し、組合員訪問日に配布しました。 ・近隣JAと連携し、中古機械の情報交換(9台)を図りました。	
・「アップルニュース」に掲載し、組合員訪問日に配布しました。	
・シャクヤクフェア、サクランボまつり、ももまつり(年2回)を信州中野いきいき館で開催しました。 ・予約相対取引を拡大しました。※予約相対販売比率(参考前年実績) シャインマスカット盆対応:60%(50%)、もも:30%(25%) 最需要期は、60%、アスター:90%(75%) ・実需者との産地会議を開催しました。陽だまり®商品は拡大を進めましたが、天候不順で発生率は8.4%(26.7%)下がりました。 ・シャインマスカット(10t)、もも(25t)、シャクヤク(28,000本)を中心に輸出を提案しました。	
・香港の輸出業者との産地懇談会を開催して消費地の状況などについて意見交換をしました。(もも)	
・もも:1.2Kg箱・2玉(大・中)などの売れるアイテムを提案しました。 ・ぶどう:中野プレミアム、もも:陽だまり®を提案し高単価で販売しました。	
2 ぶどう具体策の①と同様です。	
2 ぶどう具体策の③と同様です。	
・各種講習会、目揃い会等に28回参加し、生育出荷情報を収集し必要な時期の資材提供に努めました。 ・季節外の事業所在庫資材等は営農センターへ返品し事業所スペース確保に取り組みました。	

項目	満足度向上改善策
----	----------

1 きのこと生産者の満足度向上に向けた具体策 JA中野市では下記の満足度向上改善策を掲げ取り組みをすすめてまいりました。

営農指導	① 営農にかかる技術や知識のレベル	- 関係機関、外部機関主催による各種講習会・研修会、視察(営農指導者会議きのこ専門部研修会、県きのこ生産振興研修会、工業技術会研修会)へ全員参加し、専門知識の習得に取り組みます。 - 営農相談員(4名)、営農技術員(3名)、きのこマイスター(3名)など、各種資格の取得に取り組みます。 - 技術員1人1研究(栽培技術の習得)の実施に取り組みます。 - 課内ミーティング開催、先輩技術員からのアドバイス・指示による生産現場での課題解決策の習得に取り組みます。
	② 技術・新品目の提案	- 農業振興開発事業、技術員1人1研究(技術開発)に取り組みます。 - 関係機関、大学、企業との共同研究及び連携に取り組みます。
	③ 公的補助金の活用に関する提案	行政と連携し、既存の補助金や新たな補助金の情報収集をし、定期的に発信します。
	④ 経営や税務などの相談対応	- 記帳代行による細やかな相談に対応します。 - 経営研修会参加、簿記検定受験による知識習得に取り組みます。 - 税務講習会や税理士による相談会を定期的に開催します。 - また、法人化研修を要望に応じ開催します。
	⑤ 営農技術員の人事体制	①～④をふまえた、能力の向上に取り組みます。 - 人数の増員に取り組みます。
生産販売	⑥ 販売単価	販売単価向上への取り組み - シェア拡大と並行した競合対策強化を進めます。 - 売り場・ターゲットを明確にしたメディア連携宣伝事業を強化します。 - 機能性関係では研究から、訴求とPRを重視する取組を実施します。 - 生産支援ではJGAPへの取組みなど販売に繋がる体制を構築します。 - 培養センター、大手生産者と戦略・戦術を共有する生産計画によって生産者と販売の連携を更に強化します。
	⑦ 市場や全農を通さない、JA独自の直接販売	市場や全農を通さない、JA独自の直接販売強化に向け、3名の営業専任職員を配属し、販売単価向上に繋がる営業強化を実施します。 現状の市場比率[えのき48%、ぶなしめじ52%]を平成30年までに[えのき40%、ぶなしめじ45%]とします。
	⑧ 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達	消費者・実需者ニーズ伝達のため、実需者との関係強化によって、産地研修の開催や部会・生産者との商談・懇談を実施します。
	⑨ 契約取引の提案	契約取引の提案については、市場17社との数量・価格を決めた固定的取引の内容充実を進めます。 - 加工・中食へのきのこ食提案を目的とした契約取引向上を進めます。 - 成果報酬型契約取引の可能性を検討し、実績・価格の上がる販売先との連携強化を実施します。



2 ぶどう生産者の満足度向上に向けた具体策 JA中野市、ジェイエー・アップル㈱では下記の満足度向上改善策を掲げ取り組みをすすめてまいりました。

生産資材	① 生産資材価格	・市況調査、多面仕入れ、ロット数、早期納入、1か所納品等、様々な施策を講じ、仕入れ交渉の強化に取組みます。 ・取引形態の違いによる大口奨励(価格)設定に取組みます。 ・各課、および、部会と連携する中で、アイテム数の絞り込み、材質・成分見直し等を行い、大口ロット数にすることで、有利な仕入れ交渉を進めます。	
	② 職員の専門知識や説明	・月1回の技術員との学習会を開催します。 ・渉外担当職員が技術員の栽培講習会、出荷目揃い会へ参加をし、購買商品の案内・説明等ができるように取り組みます。 ・職員の商品知識向上とスキルアップを図り、提案力の強化と営業情報を提供できる職員教育に努めます。	
	③ 中古機械の確保と供給	確保対策	・訪問営業を強化し、買い替え時に下取り可能な機械の確保と、未使用機械の買取りをすすめます。 ・機関誌掲載や組合員訪問に未使用農機具買取りの広告を入れます。 ・近隣JAと連携し、中古機械の情報交換を図ります。
		供給対策	・機関誌掲載や組合員訪問日に中古機械情報を入れます。

3 きのことぶどう以外の生産者の満足度向上に向けた具体策 JA中野市では下記の満足度向上改善策を掲げ取り組みをすすめてまいりました。

生産販売	① 販売単価	- 農業所得の増大に向けて販売環境の変化に対応した消費宣伝会や予約相対・契約的取引の拡大に取り組みます。 - 実需者との関係強化、陽だまり®商品などのブランド構築・拡大と積極的な輸出への提案、またインターネット販売強化に取り組みます。
	② 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達	消費者ニーズ、実需者ニーズの把握に基づいた販売を進めると同時に生産者との情報共有に取り組みます。
	③ 出荷規格の区分	- 各課、および、部会と連携した売れるアイテム作りと荷姿の見直しを進めます。 - 特選品、秀品、赤秀品などの等階級を区別していきます。
生産資材	④ 生産資材の価格・大口奨励(価格)など柔軟な対応	2 ぶどう具体策の①と同様です。
	⑤ 中古機械の確保と供給	2 ぶどう具体策の③と同様です。
	⑥ 事業所での品揃えや種類	- 業務連絡、会議、出荷目揃い会等への出席で旬の生育状況、出荷情報を収集し、必要な時に必要な資材を事業所に配置確保します。 - 事業所も限られたスペースですので、季節外資材は営農センターへ返品しスペースの確保に取組みます。

チャレンジ！ やさいづくり

空いている畑の活用で
我が家の
収入UPを目指そう！

【 野菜の貯蔵法 】

今回は野菜の貯蔵法について
ご紹介します。



【 おもな貯蔵野菜の貯蔵温度・湿度条件 】

種 類	温度条件	湿度条件	湿度の程度
ハクサイ、キャベツ	0～2℃	75～90%	中湿度
タマネギ、ニンニク	0～2℃	70～75%	低湿度
ダイコン、ニンジン	0～4℃	95～98%	高湿度
サトイモ	8～12℃	85～90%	中湿度
ナガイモ	2～4℃	80～90%	中湿度
ジャガイモ	7～10℃	85～90%	中湿度
カボチャ	10～13℃	70～75%	低湿度
サツマイモ	13～15℃	75～85%	やや中湿度

【 貯蔵するためのポイント 】

- 野菜は新鮮で、傷がなく病害虫に侵されていないものを選びます。
- 過熟、未熟でないものを選びます。
- 晴天の続いた日に傷つけないように丁寧に扱います。
- それぞれの野菜に適した貯蔵温度、湿度で保存します。

野菜は、貯蔵中であつても新陳代謝を続けながら熟しています。温度と湿度をそれぞれの野菜に適した状態にし、収穫したときの新鮮な状態を保たせるのがポイントです。

貯蔵温度は零度くらいのもので多く、温度が高くなるにしたがつて貯蔵期間は短くなります（ただし、カボチャ、サツマイモなどは、やや高い温度管理が必要）。

貯蔵湿度は、多くの野菜は85～90%と、高い湿度の方が鮮度が保たれます（ただし、タマネギ、カボチャ（冬）などは、多湿条件では腐敗しやすくなります）。

貯蔵する方法

丹精込めて育てた野菜の収穫は、家庭菜園の野菜づくりで一番楽しい作業です。たくさん収穫できた貯蔵できる野菜は上手に貯蔵すると野菜の収穫の少ない冬の間に、必要なときに食べることができます。

【 サトイモ 】

貯蔵温度／8～12℃

サトイモは、2ヶ月くらい畑に置いておくことができますが、深めの穴を掘って埋めておくとかなり保存できます。



土中貯蔵

葉を取り除いて、ヒゲ根は残し、子イモや孫イモを外さないでひとかたまりのまま埋めるようにします。

【 ハクサイ 】 【 キャベツ 】

貯蔵温度／0～2℃

室内貯蔵は1ヶ月程度保存が可能です。外葉を何枚つけて貯蔵します。



室内貯蔵

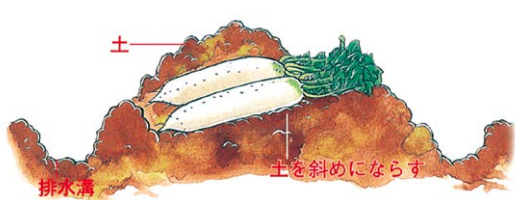
外葉をつけたまま1株ずつ切り口を上にして3、4日乾燥。新聞紙に1個ずつ包み、ダンボールに入れて日や風のあたらない気温の低い場所におきます。

貯蔵のしかた

【ダイコン】【ニンジン】【ゴボウ】【ネギ】

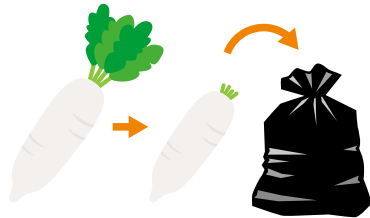
貯蔵温度／0～4℃

ダイコンやニンジン、ゴボウなどの根もの野菜は、長く畑においたままにすると、「す」が入ったり根の部分が割れてしまったりします。ダイコンは、ごく短期の保存であれば、泥つきのまま葉を切り落とし新聞紙に包んでおけば保存できます。水分が抜け、しんなりする前に使い切りましょう。



土中貯蔵 (ダイコン・ニンジン・ゴボウ・ネギ)

収穫ときに一度掘り出し、葉を15cm程度になるように切ります。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きます。



室内貯蔵 (ダイコン)

傷つけないよう、やさしく泥を洗い落とします。葉を根元から切り落として黒いポリ袋へ入れ袋の口をしっかりと縛ります。凍らない程度の冷暗所に立てて置くようにします。

【タマネギ】【ニンニク】

貯蔵温度／0～2℃

タマネギ・ニンニクは比較的貯蔵のきく野菜です。日陰の風通しのよい場所にぶら下げておきます。霜が降りる時期は、吊るしておいたタマネギ、ニンニクを外し、ダンボールなどに入れて春先まで貯蔵します。この場合、保管場所によっては、ダンボール箱にシートか古い毛布などをかけて、寒さで傷むのを防ぎましょう。タマネギは湿度の高い冷蔵庫での保存は避けましょう。

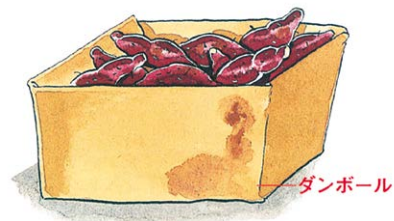


室外貯蔵

タマネギは葉の分を15cmほど残して泥を落とします。タマネギはヒモで束ね、軒下などの風通しがよい日陰に吊るして保存します。ニンニクはネットなどに入れて吊るします。

【ジャガイモ】【サツマイモ】

ジャガイモ貯蔵温度／7～10℃、サツマイモ貯蔵温度／13～15℃



室内貯蔵 (サツマイモ)

寒さに弱く傷みやすいので、できれば屋内の日の当たらない場所に貯蔵します。

室内貯蔵 (ジャガイモ)

サツマイモ同様にダンボールなどに入れます。ジャガイモは芽が出やすいので、日の当たらない冷暗所において芽を絶えず取って長持ちさせます。

JA自己改革実践事業

今月の資材情報



◆ 防寒テムレス

- ・柔らかく温かいボアタイプの裏起毛
- ・透湿性、防水性を兼ね備えたポリウレタンで軽量
- ・スベリ止め効果もあり、寒い冬場の作業時にオススメ!

サイズ	手のひらまわり	中指の長さ
M	約21.5cm	約7.8cm
L	約24.5cm	約7.8cm
LL	約26.5cm	約8.3cm



新しく
取り扱い
始めました

◆ 2kg化粧箱 黒 贈答用DB

- ・「黒」を基調としたデザインの贈答用化粧箱
- ◎サイズ：縦21.5cm×横29cm×深さ12cm

※20枚単位でのご注文をお願いします。

品名	通常価格
2kg化粧箱 黒 贈答用DB (1枚)	187円
品名	特別価格
防寒テムレス M～LL	1,200円

特別価格の期間：11月1日～12月31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

スモモ長果1 (シナノパール)

長野県果樹試験場で開発育成された大玉で甘いすももの新品種「スモモ長果1 (シナノパール)」を紹介します。

平成27年に品種登録された話題の新品種です。実際に手に取って食べてみると今までのすももとは違う驚きの果実です。長野県でも高級ブランドを立ち上げ、生産振興品種として位置付け今一番のお薦めで魅力的な品種です。



果実の特徴

- ① 果実重量は200g程度と大きく、「太陽」は通常100～150gと比べると極大玉品種です。スモモの中でも最大の大きさでギネス級です。
- ② 収穫時期は9月下旬頃で、秋姫より5日程度遅く成熟します。中野市の中で収穫が最も遅い品種です。
- ③ 食味は酸味が少なく、糖度は19～20%です。「秋姫」の糖度18%と比べても甘く、食味の良いスモモです。
- ④ 果実外観は薄紅色で、果肉色は黄色で果汁が多くジューシーなスモモです。
- ⑤ 大きな果実の割りに核が小さく、可食部が多く食べ応えのあるスモモです。
- ⑥ 収量性は「秋姫」と同程度で、2.0t/10a位収穫できます。
- ⑦ 自家不和合性であり、受粉樹として「ハリウッド」や「太陽」を用いると結実を確保できます。

消費者の評価

- ・ 甘く食べやすい食味と大玉であることが高い評価を得ています。
- ・ 従来のすももと異なる食味との感想がありました。

産地の評価

- ・ 裂果はあるが、9月下旬に収穫できる大玉良食味な晩生種の有望品種として位置付けました。

長野県の高品質ブランド(商標)

『麗玉』

「スモモ長果1」の中で “大玉(200g以上)で甘い(糖度18%以上)果実”のみ厳選した特別なすももだけを『麗玉』の商標で販売。

9月下旬までじっくりと丁寧に育て、手間と暇を惜しまず、雨・風・台風の自然災害を乗り越え、非常に厳しい環境下で育てた超希少な高級スモモです。

長野県の中でも中野市はスモモの主産地です。中野市のスモモの品種出荷リレーする中でスモモ長果1は最後を締めくくる王様として、位置付け振興していきます。

さくら (さくら白桃)

9月中旬に収穫できる果実品質が高い「さくら」を紹介します。

山梨県の桜井氏が「川中島白桃」×「千曲」から選抜したものです。大玉で、果肉がシャキシャキと締まっている、甘いものが特徴です。



果実の特徴

- ① 果実重量は350g以上の大玉品種です。(12・13玉中心)
- ② 収穫時期は9月中旬頃です。
- ③ 果肉はやや硬く、糖度15%と高く、食味は良い品種です。
- ④ 果実外観は濃紅色で、果肉色は白色で硬く、収穫後3日程度追熟が必要な品種です。
- ⑤ 花粉を有し、自家結実性で、花芽着生が少なく、あかつき・なつこと比べると着果管理が容易な品種です。
- ⑥ 収量性は「白桃」と同程度で、2.0t/10a位収穫できます。

消費者の評価

- ・ 大玉のももで、甘いので喜ばれる
- ・ シャキシャキとした食感で食べやすい
- ・ 日持ちするももである
- ・ 個人差はありますが、果肉が硬く甘いももを購入される方には大変喜ばれる

産地の評価

- ・ セン孔細菌病に弱いため、栽培適地での導入が必要です。

今年のももは全般的に糖度が低い傾向で、陽だまり率(糖度13%以上の特秀率)は10%程度でしたが、さくらは糖度が高く大変おいしい上、陽だまり率が20%程度(去年は40%超え)と高く、品質が高く揃う品種です。

消費者の求められている大玉で美味しく、高品質なももとして位置付け苗木導入を図り産地拡大をしていきます。

◎左記品種の栽培についての問い合わせは、園芸課果樹担当(☎0269-233-3933)まで問い合わせください。



◆ 信州なかのナイター

9月3日の「信州なかのナイター」にあわせ、正面入り口脇の広場においてぶどうの試食販売を行いました。既にシャインマスカットの認知度は高く、ナガノパープルも試食をされた方はほぼご購入されていました。食べながら野球観戦を希望される方も大勢おり、「種無し&皮ごと」の利便性を改めて感じることができました。また、最大の魅力である中野市産の食味の良さを、しっかりPRすることができました。

◆ 信州なかのフェアin横浜

10月4日、信州なかのをPRするための共通ロゴマークである“信州なかのシンボルマーク”活用者による「信州なかのフェア」が横浜産貿ホールにおいて開催されました。本イベントは、行政と連携した企画で、本年度4回目を数えます。本年は食の大使杉浦太陽さんと江口組合長がテープカットを行い、地元の方から近隣オフィスの方まで、2,000人を超えるお客様が来場しました。中野市産のきのこや果実など旬の味覚を横浜の皆様は大いにPRすることができました。



◆ 最重要取引先各社への総合品目宣伝販売&トップセールス

10月14日、首都圏を中心に約130店舗を展開する「いなげや」で宣伝会&トップセールスを実施しました。当日はピン付きのこを使ったもぎ取り体験を実施し、お子様連れのお客様をはじめ、多くのお客様にご好評をいただき、盛大に開催することができました。

また、シャインマスカットとの相乗効果により、ぶどう全体の売り上げも好調でした。



◆ 県外JA直売所へのイベント参加

JA間交流を行う県外8JAの内、今秋は4JA7店舗で開催される収穫祭、周年祭、JA祭りなど各種イベントに参加します。きのこ・果実の販売に合わせてきのこ汁の振る舞いを行い、JA中野市並びに信州なかのを積極的にPRしていきます。

担い手農業者との懇談会開催

J A 高丘事業所は9月27日、組合員協同活動の一環として、高丘地域の担い手農業者である若者・女性・地域組合員を中心とした懇談会を開催しました。

・先進地視察など見識を高める活動
・生活、健康、文化を高める活動
これらの活動に積極的に支援を行うこととしています。

組合員協同活動とは、J A 中野市が「自己改革」で取り組んでいる一事業で、
・組合員、生産者、利用者、次世代の方の「声を聞き活かす」活動
・協同組合やJ A 事業を学習するための活動
・営農、農業生産、経営に関する活動

懇談会には40名程が参加して、土屋副組合長による「元気のでる儲かる農業について」をテーマとした講演を聴講しました。講演は「今一番売れている物は」「労働時間と収益のバランス」「農業経営者の理念と判断」「何を持って儲かると定義」等々、多岐に渡って濃い内容でした。究極、いかに稼ぎ出すか。やつ



ぱり特効薬は無く、信念、情熱を持って質の高い物を作る事が一番。笑いながら稼ぎ出すか。【高丘地区通信員／宮澤昇一】



荒川ぶどう部会、 荒川りんご・もも部会 合同研修視察を実施

8月末、荒川ぶどう部会と荒川りんご・もも部会は群馬県にて合同研修を行いました。この研修は両部会の親睦を図る目的で1年おきに開催されています。当日はスーパーマーケット「フレッシュ」の全51店舗へ配送を行うフレッシュ前橋物流センターや世界遺産である富岡製糸場を視察しました。

参加者の一人は「全国の産地から農産物が集まってくる様子を間近で見ることができ、とても参考になった。他産地に負けない品質の良いものを作っていきたい」と話しました。

真引川沿いの桜並木

中野市の南部を流れる川に真引（しんびき）川があります。この川には約1.5キロにわたり桜並木が整備され、春には見事な花で訪れる人の目を楽しませています。

また、並木は(公)日本観光振興協会のホームページにも、桜の名所「真引川沿いの桜」として紹介されるなど認知度も年ごとに高まっています。

この環境を守るために各団体による保全活動が進められています。延徳治水会役員等による整備が9月24日に実施されました。

この桜は平成10年頃、地元の大熊区が河川の愛護と保全のため植えたことに始まり、引き続き延徳地区長会が中心に植樹したのも加えて現在では140本程が逞しい成木に育ち、堤防沿いに誇らしげに並んでいます。

早朝からの作業により、生い茂っていた夏草や散乱していた枝木などが綺麗に片付けられ、並木も秋の爽やかな空に映えて見えました。

関係者の努力に応じて来春も桜花爛漫で多くの人を楽しませてくれることでしょう。

【延徳地区通信員／小林啓治】



今春(H29)の桜花風景



9月24日の作業風景

きのこ品評会開催

10月7日、きのこ生産技術および品質の向上と消費拡大を目的に、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、22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)

【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 桑原 正積

【中野市議会議長賞】

- ・えのき茸 海野 升男
- ・ぶなしめじ (有)島田きのこ園

【JA中野市組合長賞】

- ・えのき茸 山口 照代
- ・ぶなしめじ (有)ひのおか
- ・なめこ 阿部 光寿

【中野市農業委員長賞】

- ・えのき茸 (有)ワイ・ケー・ケー
- ・ぶなしめじ 黒崎 千晴

【中野商工会議所会頭賞】

- ・えのき茸 春原 助義
- ・ぶなしめじ (株)ハーツ



JA中野市きのこ品評会受賞者の皆さん

【JA中野市きのこ部会協議会長賞】

- ・えのき茸 池田 雅彦

- ・ぶなしめじ 前嶋 浩明

- ・(有)エイエイオー

- ・(有)マルダ

【特別賞】

- ・エリンギ (株)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 山崎 豊隆

- ・(有)ヤマ和物産

- ・(有)マルシンきのこ

- ・ぶなしめじ 金井 久徳

中野市産きのこで「日本」に良い朝食を

JAは大手ホテルチェーンの「アパホテル」と協力し、同ホテルのレストランで中野市産きのこを用いた朝食の提供を開始しました。「日本」に良い朝食をコンセプトに、きのこの持つ機能性をアピールして消費拡大に繋げるのが狙いです。10月10日から関西、北陸、中国地方の15施設で提供がスタート。「きのこ粥」、「大根おろし」となめこの山葵風味冷製パスタ」など、既に十数種類が提供されました。今後も順次メニューを増やして中野市産のきのこを消費者にPRしていきます。



今、皆さんの地域は元気ですか 栗林公民館へ

近年世の中の動きが何となく慌ただしくそしてせわしくなり、地域社会の様が変わってきているような気がします。皆さんがお住まいの地域、住民の交流や連帯感、以前と比べて希薄になっていませんか。

各地域では、区や公民館が中心になって地域住民の交流を深め、そして連帯感を醸成するため様々な取り組みを行っていることと思います。今日はその一例として、栗林公民館(館長・三田俊夫)の取り組みを紹介します。

栗林公民館は9月30日、浜津ヶ池公園市民センターにある「天悠」さんの教室をお借りし「そば打ち体験」を開催しました。体験には区民20名程が参加し、講師「天悠」(宮本和義)さんの指導のもと、皆さん賑やかに、最後は自分達が打ったそばを肴に、稲刈りなど収穫の忙しさをちよっと忘れて楽しい一時を過ごしました。

栗林公民館では女性講座、区民親睦旅行、どんど焼きなど、年間幾つかの企画を通して地域の交流や連携を深めています。

【高丘地区通信員/宮澤昇一】

＊お箸の使い方のマナー

「箸は人なり」という言葉があります。それくらい箸の使い方は大切であり、社会生活を送る上でも他人から見られています。日本人として品格が問われることもあります。正しい箸使いは、周りの人に不愉快な思いをさせない心遣い、気配りでもあります。

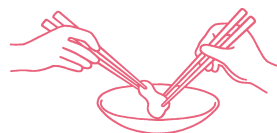
箸の使い方次第で食べ物への感謝の思いが表されます。食事は命をいただく行為でもあります。「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつや所作を含め、最後まで残さず命をいただく、その道具が箸なのです。

＊お箸の禁じ手「嫌い箸」

最後に、お箸の禁じ手「嫌い箸」をご紹介します。無意識にやってしまっていないか、振り返ってみましょう。

お箸の使い方は思っている以上に奥が深いものです。何げない毎日の食事でも、お箸使いを意識することで、日本の食文化の奥深さにも気付くかもしれません。

二人箸



食器の上で二人一緒に
同じ料理を挟むこと

渡し箸



茶碗や皿の縁にお箸を渡して置くこと。
これは「もういりません」という意味になる

涙箸



箸の先から汁物などの汁を
ぼたぼた落とす所作

探り箸



器や鍋の中の料理を
箸でかき回して探る所作

刺し箸



料理に箸を突き刺して
食べる所作

仏箸（ほとけばし）



箸をご飯に突き刺して立てること。
仏式の葬儀のときに
ご飯を死者にささげる形

すかし箸



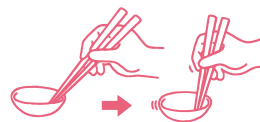
骨付きの魚の片側を食べた後、
裏返さず骨越しに
裏側の身をつついて食べる所作

迷い箸



どの料理を口にしようかと迷い、
料理の上で
箸をあれこれ動かす所作

寄せ箸



お箸で食器を
引き寄せる所作

先日、オーストラリアのシドニーに全てが無料のスーパーがオープンしたというニュースがありました。このスーパーに並ぶのは、大手スーパーなどで賞味期限切れ直前のため廃棄される予定だった商品です。これはまだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスを減らすための取り組みでもあります。

日本も食品ロスのとても多い国です。日本の食品の供給量と摂取量は、2014年の調べでは、1日1人当たり約500kcal分供給量が多くなっています。つまり日本人全員の1食分ほどに当たる食品を1日で廃棄してしまっているのです。世界には食べ物に足りずに苦しんでいる人がたくさんいる中で、これだけの食べ物を無駄にしていると思うと心が痛みます。

この食品廃棄はお店など主に家庭以外から出ているように思われますが、実は日本の食品廃棄の55%が家庭から出ているとされています。その主な原因は「食べ切れない」「賞味期限が切れた」「使い切れずに腐らせてしまった」などが挙げられます。この原因を見ていくと、食品の廃棄を減らすには、計画的な献立作り、そして買入物が重要になってくるのが分かります。家庭での食品の廃棄を減らす工夫を学ぶことも大切な食育です。小さいうちから「一緒に買い物に行き、買った物を無駄なく食べ尽くす練習も親子で楽しみながらできればと思います。」

私の食育日記

「食品ロス」

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

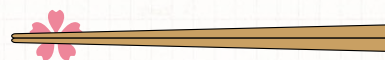
1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。
大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ: <http://ameblo.jp/masumitokamura/>



お箸のことをもっと知ろう

普段、当たり前のように使っているお箸。お箸は日本の食文化の原点です。

11月11日は国際箸の日。この機会にあらためてお箸を見直してみましょう。



取材協力：日本箸文化協会

<http://www.hashi-bunka.jp/>

箸文化に関わる啓発活動、正しい(伝統的な)お箸の持ち方の指導や、箸文化の伝承者育成のための検定制度を設けている。

お箸と日本文化

歴史をさかのぼると、人類は直接手で食べ物を口へ運ぶ「手食」でした。現在でも世界の人口の約4割強が手食文化といわれています。

日本で箸が一般化したのは奈良時代とされています。以来1300年にわたり使われ続けてきた箸は、日本の食文化の原点です。日本人は箸に「挟む・つまむ・運ぶ・切る・裂く・ほぐす・剥がす・くるむ・混ぜ

る・すくう・押さえる・のせる」など多くの機能を持たせ、指先の延長として実に器用に使いこなしてきました。

箸食文化の中でも日本は世界で唯一、箸だけで食事を完結させる国です。その特徴は先の細い箸を使うことにあります。どんな小さな物でもつまめ、細かい作業ができるようにするためです。これは完食文化の証拠でもあります。

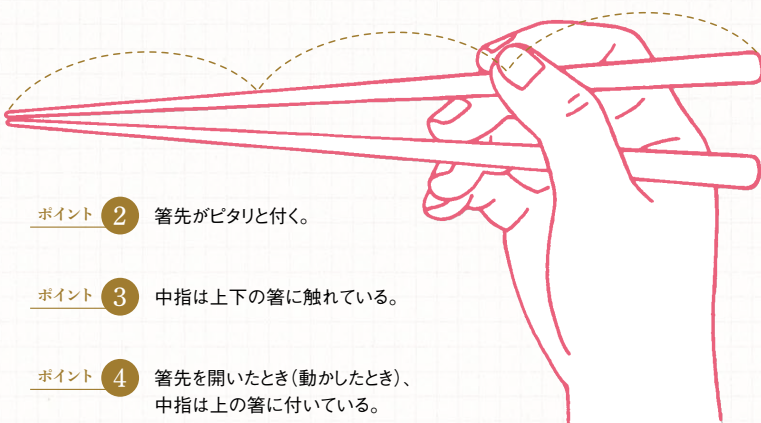
お箸の正しい持ち方

ポイント ① 親指、人差し指、中指の3本で上から約3分の1の部分を持つ。

ポイント ② 箸先がピッタリと付く。

ポイント ③ 中指は上下の箸に触れている。

ポイント ④ 箸先を開いたとき(動かしたとき)、中指は上の箸に付いている。



【閉じた状態】



【開いた状態】

お箸の正しい持ち方と動かし方は、繰り返して練習することが大切です。長年の習慣で身に付いた癖や自己流の持ち方をする人でも、日々の練習で必ず美しい箸使いができるようになります。「もう遅い」などと諦めず、今からでも身に付けましょう。

COROLLA Axio

TOYOTA

今月の一台

ずっと安全を大切にしてきたこのクルマは、全身に安全性能を身につけている。



モビリティ社会の究極の理想である交通事故死傷者ゼロ。トヨタは「統合安全コンセプト」に基づいたさまざまな安全技術で、実現を目指していきます。

カラーラ アクシオは「セーフティ・サポートカー S <ベーシック+>」、「セーフティ・サポートカー」です。



セーフティ・サポートカー S <ベーシック+> (サポカー S <ベーシック+>)、セーフティ・サポートカー (サポカー) は、政府が交通事故防止対策の一環として普及啓発しているものです。自動ブレーキやペダル踏み間違い時加速抑制装置など安全運転を支援する装置を搭載し、高齢者を含むすべてのドライバーの安全をサポートします。

価格 (税込) 152.6万円～

【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

離乳食から始まって子どもの食事をあれこれ悩みながら作っていると、気が付くと、この料理なら食べてくれるから、これは嫌いだから子どもには別の物を与えよう、食事を子どもに食べてもらっているという感覚になってしまっていることがあります。しかしながら、子どもに喜んでほしいのは、十分に食べることでありがたさです。その食への感謝の気持ち、将来の食品ロスを減らすことへとつながっていくと信じています。

新ラッピングトラックで産地PR

JA子会社の中野市農協運輸(株)は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するため、新たなラッピングを施した12トントラックを導入。10月11日に入魂式を行いました。

前車両は平成10年に導入。走行距離数は120万キロにも及び、今回その役目を終えて車両更新となりました。荷台の左右側面にはえのき茸・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。これから首都圏を中心に管内の農産物を運搬し、多くの方に「信州中野」をPRしていきます。



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。

11回目となる今回は10月14、15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。15日に市営野球場で行われた決勝戦では、シルバーウルフが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】シルバーウルフ 【準優勝】平野オリオンズ

【3位】高丘ベッパーズ、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

「もしもツアーズ」中野市へ

10月中旬、フジテレビにて毎週土曜日に放送されている旅行バラエティ番組、「もしもツアーズ」の収録が市内各所にて行われました。「もしもツアーズ」は「明日の日曜日に家族でお出かけ出来る様な、おもしろツアーを提案する」をコンセプトに全国各地を訪問しており、今回は「日本のフルーツ&きのこの街で“秋の味覚”うまのヒミツ大公開ツアー」と題して中野市が紹介されました。

出演者はきのこ工場、シャインマスカット園、りんご園を見学。それぞれの特徴が伝えられる度に歓声が上がり、中野市産農産物の魅力が存分に詰まったツアー内容となりました。



JA感謝祭&秋の味覚市開催

10月7、8日の2日間、信州中野いきいき館にて「第45回JA感謝祭&秋の味覚市」が開催されました。きのこをふんだんに使った「きのこバイキング」の開催や、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などが販売され、訪れた人は秋の味覚を味わっていました。また、新鮮野菜が大人気の「いきがい農業者の会」による農産物の販売や、地域への日頃の感謝を込めてJA中野市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実施。「JA長野県農業応援大使」となったタレント「末吉くん」も中野市産農産物をPRをし、例年を上回る来場者で賑わいをみせました。



【スイミーたちといせえびの大こうしん】
長島 友哉 平野小学校 2年



【始まりの扉】
丸山 陽花 中野平中学校 3年

高社山のふもとで
ススキ発見
ススキを根元で
切つてとばせば
ススキの飛行機
ススキのかみの毛
切ったら
やりになり
とばせばやり投げ
ススキの遊び方発見
もつともつと発見するぞ

【ススキ】
新井 啓太 倭小学校 5年



JA長野県女性のつどい

オカリナの
演奏発表の様子

10月18日JAの枠を越えて女性組織が相互に交流することを目的に、「JA長野県女性のつどい」が長野市のアクティブホールで行われました。当日は「仲間づくり」をテーマに県下16JAの女性組織、約400人が参加しました。「仲間づくり」の発表として8組織から活動紹介、寸劇や踊りなどが披露され、JA中野市女性部からも発足して1年半の「おたまじゃくし」グループが参加し、オカリナによる演奏をおこないました。お昼には健康寿命100歳弁当を食べ、各JA自慢の加工品などを買ひ物し、午後の公演では長野出身の亘哲平さんのものまねショーで大笑い。参加した部員からは「こんなに笑ったのは本当に久しぶり!とても楽しい一日になりました。」との声が寄せられました。



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14日と15日、中野市防災広場で開催された「食」をテーマに、信州中野の魅力を発信するイベント第2回「信州中野おごっそフェア」に参加しました。

農産物や加工品の販売のほか、ぶどうの味比べが行える「ぶどうの品種当てクイズ」に協賛し、来場者に中野市産農産物を存分にPRしました。また当日はステージイベントとして出店者が紅白に分かれて自らの商品をアピールする「中野市グルメ料理対決」も開催されました。食の大使杉浦太陽さん、池田中野市長、江口組合長らが審査員となり、白熱した試合に会場は大いに盛り上がりしました。

万一に備えよう わが家の防災

気象情報の「キーワード」に注目

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

今年は豪雨による洪水・土砂災害が例年になく多い年です。

少し前まで東北・北海道には台風が来ない、北海道には梅雨がない、などという「常識」があったのですが、それを覆すように、東北・北海道を迷走台風が襲い、多雨、集中豪雨などでの被害が見られます。

気象庁の発表においても被害が起きるたびに各地で「観測史上最大」という言葉が聞かれるようになりました。実際に単位時間の最大降水量は全国的に増加傾向にあり、10年前とは明らかに変わってきています。しかし豪雨が発生したときには「積算降水量(24時間、72時間降水量)」の方にも注意が必要です。

河川の決壊や土砂災害の発生はこの「積算降水量」が大きく影響します。また「ゲリラ豪雨」「爆弾低気圧」「線状降水帯」という言葉も最近聞くようになった新しい用語(正式な気象用語ではない)であり、被害の発生しやすい気象条件の際に報道でも使用されます。

暖気と寒気がぶつかったときに起きる「大気的不安定な状態」も、積乱雲が伴うことにより、集中豪雨、強風、竜巻、ひょうなどが発生し、農作物にも大きな被害が発生します。報道でこのような語句を耳にした場合は、すぐに自分の地域に影響があるかどうかを確認しましょう。

気象情報は、新しい気象衛星と情報技術の進歩によって以前よりも格段に正確で、より早い事前の情報を提供できるようになっています。ところが、情報を受ける側が、積極的に情報を取り、素早く行動することがなければ被害を減らすことはできません。気象災害による人的・物的被害を最小限にするには、気象情報をいかに早く入手するか、そして自治体の発表だけに頼らずに、自主的に自らの安全確保のために動くことが求められます。



健康百科

血管の老化とその予防

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

血管の老化というのは、主に動脈硬化のことをいいます。誰でも年を取ると動脈硬化が進んでいきますが、ただ加齢だけでなく、生活習慣や病気が深く関係しています。

動脈硬化が起きた場所では、血管の内膜が傷つきやすくなり、傷が付くと、その傷をふさぐために血栓(血液の塊)ができやすくなります。この血栓が血管に詰まったり、剥がれて血流に乗って別の場所の血管に詰まったりすると、深刻な病気を引き起こします。

例えば、心臓の血管(冠動脈)で詰まれば心筋梗塞を、脳の血管で詰まれば脳梗塞を発症するのです。

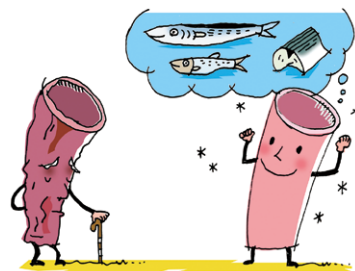
動脈硬化を起こしやすい人は、脂質異常症(血清コレステロールが高い人)、高血圧、糖尿病、内臓脂肪型肥満、喫煙している人などが代表的です。

血管の老化を予防するには、具体的にいうと脂質を取るときに、牛ばら肉や鶏皮、ベーコン、バターなどに多く含まれている飽和脂肪酸、悪玉(LDL)コレステロールの取り過ぎに注意することです。

一方、積極的に取りたい脂質は、魚の脂に含まれている不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は血栓を出来にくくしたり、中性脂肪を減らしたり、血圧を下げる効果があります。

魚の中でも特にサンマやイワシ、サバなどの青背の魚には、血栓を出来にくくする不飽和脂肪酸が多く含まれているといわれています。

その他、大事なこととしては、食べ過ぎによる肥満にも注意が必要です。内臓脂肪型肥満の人は、そうでない人に比べて、脳梗塞を起こす確率は1.6倍、心筋梗塞を起こす確率は2倍に増えたという実例があります。食生活の見直しが重要です。



～ 年金得とくカード 提携店のご紹介 ～

元祖つけめん 丸長

中野市新保56-2 ☎0269-26-7108



特典

得とくカード提示者は、平日のみ麺類50円引き。

(お持ち帰りのお客様は除きます)

(カード提示者本人に限らせていただきます)

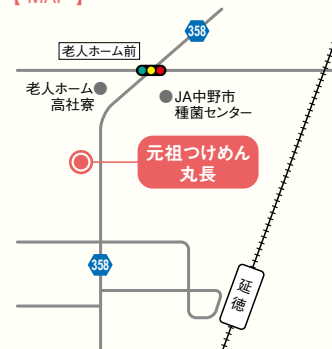
おすすめ

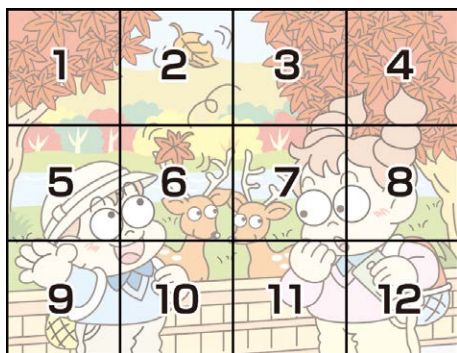
食感を楽しめるよう、太さが絶妙に調整された自家製麺が美味しいつけめん屋さん。一番の人気メニューは「つけめん【並盛り】」(600円)です。様々な種類のトッピングができるほか、【大盛り】【中盛り】【並盛り】とサイズもお好みに合わせて選べます。ボリューム満点なので初めての方は【並盛り】のご注文がオススメ。お持ち帰りも出来ますので、是非お気軽にご来店下さい。

【営業時間】 11:00～14:00

【定休日】 不定休

【MAP】





応募の締切は11月20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 … 木の木数が少ない
- 4 … 川の幅が違う(緑の高さが違う)
- 5 … ドングリの跳ね方(位置)が違う
- 8 … リスの視線が違う
- 11 … きのかがかじられている

- 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

62 383-8588
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

山もみじ 寒さ増すごと 色を増し
なつかしや 遠きあの日の 大銀杏
木犀の 香りまとひて 回覧板
我が庭の 虫のまつりの 始まりぬ
りんどうの 志賀山道や 色濃くて
ばあちゃんの 作りしバググ 文化祭
湯上りの 土手いちめんに 彼岸花
老夫婦 りんご葉摘みに 声かけて
山峡の 里のしづけさ 柿熟るる

茅川菊水
山口耕一
里山くるみ
湯本イチ子
青木芳子
松井義典
大塚茂子
吉原路子
土屋ふみ子

短歌 武田良文 選

生り終へし 胡瓜の根元 覆ふがに ゴーヤ一株 葉むら茂れり
簾の中 動きしきりの 甲虫 客なき直売の 棚に音立つ
西山を 赤きすじ雲 棚引きて 長雨上がりし タベ明るく
祭り笛 太鼓の音の 近づくに 心急ぎ立つ タベの厨
バスに揺られ 青ざめゆくを 意識して 堪え居る吾に 友ら声掛く
家中を 鳴き音の 透る 鈴虫に 子らの歓声 廊下に響く
友の里 豊かな木々に 囲まれて 林を深く 山の瀬ひびく
墓前の 草むらに 咲く 彼岸花 赤とピンクと 澄む空に映ゆ
初めての 娘と旅する 嬉しさに 選ぶブラウス 少し派手目に
鳴き渡る 虫の音に 夜々 思ひ出す 旅せし京都の 鈴虫寺を
亡き夫の 在りし日 浮び 眼涙え 明け方しばし 微睡みてをり
病み臥すか 草のはびこる 君の畑 乾びて一畝 葱坊主立つ

武田良文
小林かつ子
吉田幸
西山チエ子
町田豊子
小林民恵
頓所てる子
豊田知子
瀧沢桂子
豊田富子
千葉和子
高野園子

俳句・短歌募集中

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(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

2018 Hiroshi Miyama Dinner Show



Hiroshi Miyama

高知県出身、「祝い船」などの作曲家・中村典正氏の下で修業。デビュー曲「人恋酒場」で10万枚を突破し、日本レコード協会2010年9月度のゴールドディスクに認定される。魅力である温もりの声と、安定した歌唱力で、懐かしい流行歌の数々を歌ったアルバム「歌い継ぐ！昭和の流行歌」を発売。昭和歌謡の歌唱に定評がありアルバムがシリーズ化し、現在6thアルバム発売中。NHK紅白歌合戦2回出場、演歌界でいま最も注目を集める歌手の一人である。

ご予約・お問い合わせ

アップルシティなかの

〒383-0015 長野県中野市吉田519

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

E-mail:info@applecitiy.co.jp



演歌界で注目の若手歌手 三山ひろしが登場!!
魅力ある歌声をご堪能ください☆

三山ひろし
ディナーショー

心に響く温もりの声 ビタミンボイス

完全予約制

※定員になり次第締め切らせていただきます

平成30年

2月11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

21,000 (税込) 円

[和洋会席料理・飲み物付
(ビール・日本酒・焼酎・ウーロン茶)]

- 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)

※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

お席には限りがございますので、お早めにお問合せください。

年金無料相談会

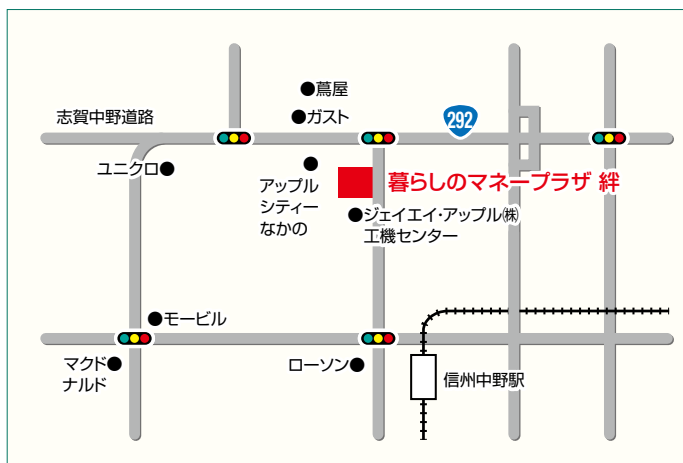
～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

【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。



収入保険制度に関する問い合わせ窓口等のお知らせ

NOSAI長野

長野県農業共済組合では、収入保険制度に関する問い合わせ窓口を設置しています。制度についてご質問がありましたら、北信地域センターまでお問い合わせください。

また、収入保険制度に加入意向のある方を対象にした、青色申告に関する相談予約窓口を下記の日程で開設します。専門的な相談には、後日税務署の職員の方に説明いただきますので、同期間内に予約の申し込みをしてください。

○ 平成29年11月30日(木)～12月2日(土)
午前9時から午後5時まで
(相談日時は後日連絡します)

○ NOSAI長野 北信地域センター
☎(026)219-2893

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) 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) ジェイエイ・アップル(株)8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
- ② 信州ふるさと郷育ネットワーク報告について

協議事項

- (1) 9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) 地区懇談会の意見集約について
- (4) 平成29年度自己改革実践計画書
中間報告について
- (5) 出資口数の減少について
- (6) 固定資産の取得について
(中野市役所新庁舎ATM)
- (7) 固定資産の取得について
(なめこ集出荷センター真空包装機)
- (8) 労組からの秋季要求について
- (9) その他

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

果樹等の収穫終盤を迎え、またキノコについては最
需要期を迎え、組合員の皆様には大変お忙しい毎日
をお送りのことと拝察申し上げます。日頃はJA事

業全般にわたりご理解とご協力、多大なるご利用
をいただき、厚く御礼を申し上げます。

さて、10月11日から3日間各事業所において平成
29年度JA中野市上半期事業の概況について、地
区懇談会を開催し報告をさせていただきました。平
成29年は年明け早々の大雪による果樹の樹体被害
に始まり、春先の低温による生育遅れ、梅雨明け以
降の大雨・日照不足などにより、果樹全般にわたって
品質・生産量ともに低調な中での販売となりました。
園芸関係はブドウを中心に販売単価は健闘したも
の、収量減が影響し計画を大きく下回りました。
また、キノコにおいては生産者の皆様に計画減産を
お願いし価格浮上に努めましたが、残念ながら低調
に推移し農産物販売高では82億3810万、となり、
計画比84.9%、前年比89.9%と大変厳しい結果で
ありました。こうした状況下、JAの上半期決算に
ついても事業利益で1千万余、昨年同期より大きく
減少する結果となりました(前年度1億2千万円
余)。懇談会では上半期のこうした概況を報告する
中、多数の質問・意見・要望が出されました。特に今
後のキノコ販売対策・見直しについて、また昨年統合
した園芸課の成果と今後の方向性についても色々と
ご意見が出されたところであります。下半期に集中
するキノコ販売については危機的状況と認識の下、
JA総力を挙げて販売に取り組んでまいりますの
でご理解いただきたいと存じます。役員定数見直し
については方向性について反対の意見はなかったもの
の、選出の方法などが不明であるとの意見をいただ
きました。今後理事会で詳細を詰め組合員の皆様
に提示してまいります。終わりに、今回出された地
区懇談会での意見要望を整理し今後のJA運営に
しっかりと反映してまいりますので、なお一層のJA
へのご協力をお願い申し上げます。

「キッチン晴人」
オーナーシェフ
永井智一

たれの砂糖は
何回かに分けて入れながら、
甘さを調整すると
良いです

牛ゴボウの甘辛煮

材料(4人分)

新ゴボウ……………3本
牛肉(すき焼き用)……………8枚
水菜……………少々

〔煮込み用たれ〕

しょうゆ……………3/4カップ
みりん……………1カップ
酒……………3/4カップ
砂糖……………150~250g(お好みで)

作り方

- ① 3~4cmほどに切り軟らかくなるまで下ゆでしたゴボウを冷まして、広げた牛肉で巻き、サラダ油(材料外)をひいたフライパンで表面を焼き固め、取り出しておく。
- ② ①のフライパンに煮込み用のたれを入れ、沸騰させて①を入れ煮込む。
- ③ ②の煮汁に程よくとろみがついたら火を止める。
- ④ ささがきゴボウをサラダ油(材料外)で揚げ、下に敷き、③を盛り付け水菜をあしらひ出来上がり。



ゴボウのかき揚げ丼

天ぷら衣は
重たく
しないこと

材料(1人分)

新ゴボウ……………1本
ニンジン……………1/2本
卵……………1個
ゆでたエダマメ……………少々

〔丼たれ〕

かつおだし汁……………1カップ
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ3
砂糖……………大さじ2
天ぷら粉……………適宜
薄力粉……………適宜

作り方

- ① 丼たれを鍋で一煮立ちさせる。
- ② ボウルにささがきにしたゴボウとニンジンを入れ薄力粉をまぶし、水(材料外)で溶いた天ぷら粉(天ぷら衣)を入れさっくりと混ぜる。
- ③ 直径18cmのフライパンにサラダ油(材料外)を多めにひき熱し、②を流し入れ中火で両面を揚げ焼きする。
- ④ ③のフライパンの油を拭き取り、丼たれを適量入れ沸騰させ、かき揚げを入れ、溶き卵でとじてご飯の上にのせ出来上がり。エダマメを散らす。



「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

