



# 花ま、すび

Hanamusubi MARCH 2018

3

特集

JA中野市 各種イベントのご紹介

チャレンジ花づくり 花作りに興味はありませんか？

暮らしのメモ 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます！



# 農と共に

「人のアドバイスや意見をしっかりと聞き、  
その中で自分のスタイルを  
作っていくことが大事だと思います。」

高丘・栗林

まちだ えいじ

町田 栄二さん(42)



秋には  
真っ赤に色づく  
りんごが実ります



## 本

格的な寒さが身に染みる2月中旬。りんごの剪定作業に勤しむ高丘地区の町田栄二さんを訪ねました。町田さんはご両親、奥様との4人で農業を営み、ふじ・シナスイート・シナノゴールドといった多様なりんごの他、シャインマスカットも栽培されています。

——就農はいつですか、またそのきっかけは

就農は37歳の時。今年で6年目になります。それまでは会社勤めをしていました。きっかけは自分の住んでいる地域でも高齢化が進み、遊休荒廃農地が増えたことで、担い

手不足の問題を深刻に考えたこと。そして逆に土地が余っているのか、畑の規模拡大も可能なことから、そこにビジネスチャンスがあるのではないかと考えたことを理由に自分でも農業を始めてみようと思いました。就農当時はりんごのみを栽培していましたが、2年前にシャインマスカットの栽培も始め、規模拡大を行いました。

——農業の良いところと、大変なところを教えてください

勤めていたところに比べて自由な時間が増えたのは良いことですね。家族と接する時間も多く取れるようになりましたし、気持ちにも余裕が

# 3 月号 目次

## 2 - 農と共に

町田 栄二さん

## 4 - 特集

JA中野市  
各種イベントのご紹介

## 6 - チャレンジ花づくり

花作りに興味はありますか？  
資材課からのお知らせ

## 8 - 営農情報

園芸技術員オススメ品種 その四  
認定農業者になりましょう

## 9 - 農業振興への支援制度について

## 10 - 緑の風

各地の話題

## 12 - 暮らしのメモ

野菜の栄養、  
おいしく無駄なくいただきます！  
今月の1台  
私の食育日記「冷凍保存を上手に活用」

## 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  
低温やけどを防ぐ  
万が一に備えようわが家の防災  
ハザードマップの種類と使い方  
まちがいがさし／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



小林 隼成(じゅんせい)くん(6歳)

(父・栄一さん、母・陽子さん／中野市田上)

スポーツが得意で活発な隼成くん。スイミング教室に通ってからは楽しくて仕方なく、ゴーグルを着けてお風呂に潜ってしまうくらいなんだとか。野球好きなお父さんや中学でソフトボール部に入っているお姉ちゃんと、庭で野球の練習もしていて最近では沢山打てるようになりました。

表紙に共に写っているのは愛犬のジロー。隼成くんが1歳になったばかりの時に小林家の一員となり、ずっと一緒に暮らしてきました。元気いっぱいな隼成くんの笑顔と楽しそうなジローの表情が重なった瞬間をお父さんがカメラでナイスショット！かわいさ溢れる素敵なお写真を今回ご提供いただきました。



できるようになりました。もちろん農繁期は忙しいですが、冬場は作業も少なくなるので苦には感じないですね。  
大変なことは栽培したものを高く売るといふことです。農産物に高値をつけるにはブランド化して付加価値をつける、もしくは良いものを

作ることに力を注ぎ、高品質な果樹を多く栽培することなどが必要であると考えています。どちらも非常に難しいですが、今後もっと栽培技術を高めていきたいです。  
また、今まで主として行ってきたりんご栽培は天候や台風などに影響されやすく、悪い時は半分くらいが商品にならず加工に回ってしまうときもあり、苦労しました。その点ぶどうは8〜9割方商品として出荷できると聞いたので、ぶどうの面積も徐々に増やし、複合栽培をしていこうと考えています。  
—— 今後やってみたいことはありますか  
遊休荒廃農地が増えてきたこと

であいている畑が増えてきているので、そのスペースをもっと活用したいと思います。また、着色管理をしながらいい分、比較的作業量が少なく済む黄色系のりんごの栽培にも着手してみたいですね。  
—— 青年部に入って  
自分の地区以外の青年農業者と話ができる、そこが加入していても良いと感じる部分です。様々な意見に触れられたり、栽培している農産物は違っても、その人の経営について聞いたりすることで非常に勉強になります。色々と挑戦してみたいという気になりますね。また、最近では青年部も盟友数が減ってきてしまっているため、今後は仲間作り

に力を入れていきたいです。  
—— これから農業をやってみたいと思っっている方にメッセージはありますか  
JAや行政、他の生産者など、人のアドバイスや意見をしっかりと聞き、その中で自分のスタイルを作っていくことが大事だと思います。若い時だからこそできることなどもたくさんありますし、もし少しでもやってみたいと思うのであれば、例え1本からでも苗木を植えて、気になる品種・品目に触れてみるというのも良いのではないしょうか。  
—— 休みの過ごし方は  
休みの日は子供と一緒にスキーに



行ったりしています。最近はずっと機会が少なくなってしまうかもしれませんが、以前はよく海釣りに行っていたのでまた始めていきたいですね。休む時は休んでリフレッシュすることで上手くメリハリをつけて仕事をしたいです。

JA中野市は毎年、旬の農産物の販売やPR、地域とのふれ合いなどを目的に年間を通じて様々なイベントを開催し、多くの方にご来場いただいています。今月号では昨年度開催されたイベントの中で、毎年実施されている主な催し物についてご紹介いたします。

5月 春の営農まつり 〈農繁期本番を迎える前に!〉

5月には直売所「信州中野いきいき館」にて肥料や農業資材などがお買い得価格で豊富に取り揃えられる「春の営農まつり」が開催されています。昨年は特売の鶏糞肥料や野菜苗の販売を求め開店前から200人近くの方が列を作り賑わいました。野菜苗を購入した人や来場者を対象とした日曜園芸教室も開催され、野菜づくりをテーマにJA担当技術員が基礎的な栽培方法から応用までを丁寧に説明しました。



毎年好評の野菜苗の販売



日曜園芸教室の様子

6月 さくらんぼ狩りまつり 〈赤い宝石のようなさくらんぼを思う存分!〉

6月には赤く光り輝くさくらんぼを思う存分堪能できる「さくらんぼ狩りまつり」を開催しています。「信州中野いきいき館」でのさくらんぼ販売のほか、管内各所のさくらんぼ狩りのできる園地をお得な割引券付きでご案内しています。昨年は県内外各地から大勢の方が訪れ、さくらんぼ狩りを楽しみました。



いきいき館での販売の様子



毎年大勢の方がさくらんぼ狩りを楽しめます



8月 ももまつり 〈甘くてジューシーなももがお手頃価格で!〉

8月には「信州中野いきいき館」で「もも祭り」を開催しています。甘みが強い「あかつき」やしっかりとした食べ応えが人気の「川中島白桃」が贈答用・家庭用ともに毎年特別価格で販売され、「旅行に合わせて毎年訪れている」という方もいるほどの人気イベントです。



特売の桃を求めて多くの方が来場します



中野市で最盛期を迎えた桃が並びます

9月

## ぶどうまつり 〈大人気のイベントです!〉

9月には信州中野いきいき館で「ぶどうまつり」を開催しています。来場者数最多のイベントで、毎年開場2時間以上前からぶどうを買い求める多くの方が列を作り、昨年は県内外から約3000人が訪れました。管内で栽培されている人気品種「シャインマスカット」「巨峰」「ナガノパープル」「ピオーネ」を始め、約30種類のぶどうが販売されています。



毎年長蛇の列ができ、入場制限がかかるほどです



お店には所狭しとぶどうが並びます

10月

## JAまつり 〈日頃の感謝を地域の皆様へ!〉

10月には2日間にわたり、信州中野いきいき館にて「JA感謝祭」が開催されています。温かいきのこ汁のふるまいや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、毎年訪れた多くの来場者が秋の味覚を味わっています。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企画なども実施されています。



昨年はJA長野県農業応援大使のタレント「末吉くん」も中野市農産物PRのために駆けつけました



人気の温かいきのこ汁ふるまいの様子

11月

## ふじまつり

11月にはりんご特売イベント「ふじまつり」を開催しています。主役の「サンふじ」のほか、シナノゴールド、ラ・フランス、といった旬の果樹販売もあり、多くの方で賑わいます。前日には品質・技術の向上と中野市産りんごのPRを目的に「サンふじコンクール」が開かれ、イベント当日にコンクール受賞品として販売されています。



寒空にもかかわらず大勢の方がりんごを求めて来場されます



サンふじコンクールの様子



◎ ご紹介したイベントについては変更の可能性もございます。2018年度のイベント情報については該当期前にJA中野市営農部(☎0269-22-4195)までお問い合わせいただけますようお願いいたします。

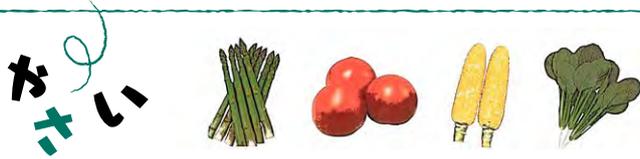
# チャレンジ!

空いている畑の活用で  
我が家の  
収入UPを目指そう!

## 花づくり

### 【 アスター・コギク 】

今月は、人気急上昇中の仏花  
「アスター」と「コギク」について  
紹介します。

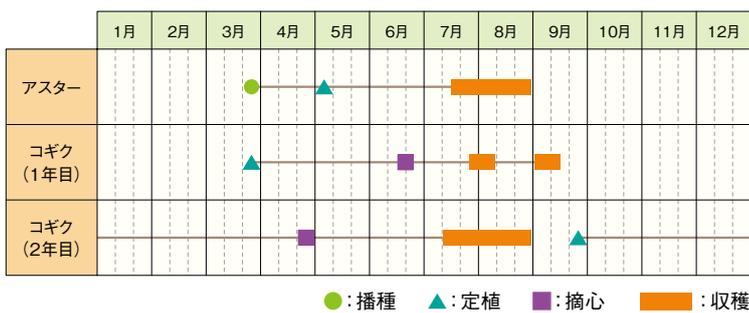


アスター



コギク

#### アスター・コギクの栽培期間



生育期には梅雨時期と重なるため水溜りができるような畑はアスターもコギクもあまり向いていません。どちらも根を浅く張るため湿害などの影響を受けやすいです。もし該当するような畑の場合は、高畝や畑の周りに溝を掘り水がはけるような湿害対策を講じる必要があります。

#### 畑の準備

少量の肥料成分があれば十分に育つ花です。アスターは肥料を多めに与えてしまうと茎がごぼうのように太いものになってしまいます。野菜を作っていた畑の後に植える場合はほとんど肥料はいりません。それくらい吸肥力の強い花なのです。

「チャレンジやさい作り」の連載が始まってこれこれ10年以上の年月が経ちました。  
今まで様々な野菜の技術や知識を掲載してきましたが、今回は一変して花作りにチャレンジしてみたいかがでしょうか。野菜と違って食べて楽しむことはできないものの、色鮮やかな色彩を放ち、ほのかに香る甘い香り、さびしい空間を明るくしてくれたりと生活を豊かにしてくれるマストアイテムです。  
今回はそんな花づくりの中で、始めやすく今からでも間に合う人気急上昇中の仏花「アスター」と「コギク」の紹介をしたいと思います。

花作りに興味はありませんか？

◆ダンボール情勢

原料になる古紙の輸出価格が過去最高値まで上昇しています。その理由は世界最大のダンボール消費国である中国国内でのインターネット販売等の拡大で需要が急増しているためです。

中国は古紙回収率が低いこともあり、原料の多くを輸入に頼る構造になっており、良質な日本の古紙価格の上昇を招いています。

既に、飲料品等の大手メーカーも値上げを容認しているため、4月からの値上げを受けざるをえない情勢になっています。

極力、仕入先と交渉し価格の抑制に努めていきます。ご理解をお願いいたします。

△ 3月中に納品希望の方は部会事務局・営農センター資材課  
(☎0269-22-4312)までお問い合わせ下さい。

(品目・数量によっては対応出来ない場合もあります)

◆副資材(パック、フィルム等)情勢

仕入先からは、直近の合成樹脂価格の値上げに加え、運転手不足や燃料の値上げといった配送コスト上昇を理由に値上げ要求が来ています。

現在、仕入先との交渉のなかで値上げを抑えています。予断を許さない状況です。



ご不明の点がありましたら、各事業所総務経済係または営農センター資材課(☎0269-22-4312)までお問い合わせ下さい。

アスターの育苗の方法

アスターについては、播種から定植までの間に育苗が必要になります。直播の方法もありますが丈夫に生育させるようにするには育苗を行ったほうが良いです。

定植

〔アスター〕

アスターは1ヶ月ほどの育苗期間を終えた後畑に定植します。定植の際に気をつけることはできるだけ苗に傷をつけないようにして定植することです。傷がまったくない株には病原菌は進入できません。したがって農薬の散布回数も減り、枯死する苗も減ることで二石二鳥になります。

〔コギク〕

1年目のコギクは販売された苗を植えても良いですし、ご近所さんからもらった苗でも良いです。できるだけ病気のない苗を選ぶようにしましょう。成長点が青々している苗が健全株だといえるでしょう。

2年目からは1年目に収穫した後の株を掘り上げて株を分けて9月ごろに定植します。この時も収穫前から病気に強く、バランスよく即枝が付くものを選んでおくと来年度にもよりよいコギクが収穫できます。

その後の管理

生育が進み草丈が15センチ程度になったらフラワーネットを張ります。突風が吹いた際に、しっかりと支えてくれるように、きつちりと張ることがポイントとなります。その後も生育ペースにあわせて徐々にフラワーネットも上げていき倒伏防止に努めてください。(写真①)

〔アスター・コギク〕

あまりにも畑が乾燥している場合には適度に灌水も必要になります。どちらの花も水分不足は草丈が伸びない原因になりますし、開花が早まる原因になります。適宜灌水を実施しましょう。

〔コギク〕

コギクは定植後細い茎が多く出てきます。多くは出荷に適さないようなものを



(写真①) 生育にあわせ徐々にフラワーネットを上げる

園芸課から「貸出機械マルチャー」の利用単位(最小)の変更についてお知らせ

平成30年3月から、平うね及び高うねマルチャーの利用単位を最小2時間単位に変更します。

時間設定		利用料(税込)
2時間	8:30~17:00までの2時間単位	1,998円
半日(4時間)	8:30~12:30 または 13:00~17:00	3,996円
1日(8時間)	8:30~17:00	7,992円

◎オペレーター利用される場合は、10a当り6,480円(最低5a)別途かかります。◎燃料(ガソリン)は満タンにしてお返しください。◎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。(☎0269-23-3933)

今回は「チャレンジ花づくり」ということでアスターとコギクを掲載しました。まだまだ世界にはいろいろな花があるのでぜひ家族で花づくりを楽しんでみてはいかがでしょうか。不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課花き担当まで問い合わせ下さい。  
(☎0269-23-3933)

# 園芸技術員オススメ品種 その四

今回は技術員のオススメの野菜品種についてご紹介いたします。

## ズッキーニ「グリーンポート2号」 (カネコ種苗)

少しずつ栽培される方が増えてきたズッキーニ。きゅうりの様な見た目ですが、カボチャの仲間です。中野市管内では主にアブラムシが媒介するウイルス病の被害が多いため、ウイルス病に強いことが重要です。ウイルス病に強い品種のなかでも収量や形が整いやすい品種としてオススメなのが、「グリーンポート2号」です。

### 【ズッキーニ栽培のポイント】

- 寒さには弱いので、露地栽培では5月中旬以降からにしましょう。
- 種から育てる場合は、ポット等で育苗してから定植すると株が安定しやすく折れにくくなります。
- 安定的に収穫するには、人工授粉が必要になります。授粉作業は朝となりますがミツバチ等の訪花昆虫が多い場合は授粉作業をしなくても結実し収穫ができます。
- ズッキーニは授粉してから約3日後には収穫ができるほど果実肥大が良好です。収穫遅れに注意しましょう。



## スイートコーン「おおもの」 (ナント種苗)

夏野菜は色々な品種がありますが、なかでもスイートコーンは子供にも大人気です。そんなスイートコーンのなかでも、糖度は20度前後と非常に甘く、皮つきの重さが500gを超える大きなものも取れる甘くて大きいスイートコーン「おおもの」がオススメです。

### 【「おおもの」栽培のポイント】

- 直播で栽培する場合は、地温が高くなる5月下旬以降がオススメ。(盆頃収穫するには5月25日頃)
- 地温が低いと発芽～初期の生育が緩慢になりやすいため、5月上旬など早く播く場合は緑マルチを使うなど地温を確保しましょう。
- 穂が出るとアワノメイガ等による害虫被害が増えるため、「ダイアジノン粒剤5」等で防除しましょう。

◎栽培に関する詳細につきましては、JA中野市営農センター園芸課(☎0269-23-3933)までご連絡ください。



## 認定農業者になりましょう

◆ **認定農業者制度とは…** 農業者が自らの創意工夫に基づき、経営の改善を進めようとする計画「農業経営改善計画」を作成し、中野市が認定する制度です。

### ①「農業経営改善計画」を作成します。

5年後の目標と計画達成のための取り組み内容を記載します。

計画内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・経営改善の方向</li> <li>・経営規模の目標</li> <li>・生産方式の目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・経営管理の目標</li> <li>・農業従事の態様等の目標</li> </ul>
------	--	--

### ②中野市へ申請し認定を受けます。

【対象者】 農業経営を中野市内で行う方

【認定期間】 5年間(更新を行うことができます)

【認定基準】 「農業経営改善計画」が次の要件を全て満たしている方

- ・中野市の基本構想に照らし適切であること
- ・達成される見込みが確実であること
- ・農用地の効率的かつ総合的に利用に配慮していること

【メリット】

- ・低金利の融資  
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)、農業近代化資金など
- ・経営所得安定対策の交付対象
- ・農業者年金の保険料支援
- ・農地効率利用奨励補助金の増額 など

【お問い合わせ先】

中野市農政課振興係(☎0269-22-2111 内線253)

# 農業振興への支援制度

農業の担い手の皆様方にお役に立てる補助事業を紹介します。

事業	対象者	補助内容
----	-----	------

## ◆ 新規就農者に関する支援事業

農業後継者研修支援事業	農家子弟で、農業大学校等で研修を受ける45歳以下の方	研修開始日から最長2年間、年間48万円
農業後継者育成支援事業	農家子弟又はその配偶者で経営に参画する45歳以下の方	家族経営協定の締結日から最長3年間、年間60万円(配偶者には年間30万円)
新規参入者営農支援事業	市内に居住し、独立して農業経営を開始する45歳以下の方、または認定新規就農者の方 〔市内に農業の経営などを行っている1親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方〕	農地・機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 ▶ 取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶ リース料の1/3以内、上限1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	転入して5年以内で独立して農業経営を新たに開始する45歳以下の方、または認定新規就農者の方 〔市内に農業の経営などを行っている1親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方〕	住居を取得または賃借する場合 ▶ 取得額の1/2以内、上限200万円 ▶ 賃借料の1/2以内、上限3万円、最長3年間
遊休荒廃農地再生支援事業	独立して農業経営を開始し、遊休荒廃農地(20a以上)を再生する45歳以下、または認定新規就農者の方	農地・機械・施設(総額50万円以上)を取得(経費含む)・リースする場合 ▶ 取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶ リース料の1/3以内、上限1万5千円、最長3年間
農業次世代人材投資資金(経営開始型)(旧:青年就農給付金)	独立・自営就農時の年齢が原則45歳未満の認定新規就農者の方	経営開始から最長5年間、年間最大150万円(経営開始1年目150万円、2年目以降前年所得により給付金額が変動します)(夫婦の場合は1.5人分)
農業次世代人材投資資金(準備型)(旧:青年就農給付金)	独立・自営就農予定時の年齢が原則45歳未満の農業大学校等で研修を受ける方	最長2年間、年間150万円
青年等就農資金	認定新規就農者の方	農業経営を開始するために必要な資金について、金融機関から長期、無利子で融資が受けられます
銃猟者支援事業	新規に第一種銃猟免許を取得し、及び銃砲の所持許可を受ける方で、1年以内に狩猟者登録を行い5年以上有害鳥獣捕獲に従事することが見込まれる方	経費の3/4以内、上限6万円

## ◆ 営農に関する支援事業

農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	認定農業者の方	農地や施設・機械の取得などに必要な資金の融資を日本政策金融公庫から受ける場合 ▶ 人・農地プランに位置付けられた中心経営体などが融資を受ける場合、貸付当初5年が無利子(中心経営体以外の方も利子助成を受けられることがあります。)
経営体育成支援事業	人・農地プランに位置付けられた中心経営体の方など	経営の発展・改善を目的とし、農業用機械、施設などを取得、改良するために金融機関からの融資を受ける場合 ▶ 全体経費の3/10以内(融資額などにより異なります)、上限300万円以内
農業生産等新技術確立事業	認定農業者または認定新規就農者の方	新品目、新作業、新技術などの導入を行う場合 ▶ 経費の1/2以内、上限50万円
認定農業者育成支援事業	認定農業者の方	経営ソフトまたはパソコン機械など(経営ソフトと同時)を購入した場合 ▶ 経費の1/2以内、上限3万円 経営ソフトと同時の場合1/10以内、上限5万円
集落営農支援事業	同一集落、地区の3戸以上の農家で構成される団体(集落営農組織)	団体を設立するための農地状況調査、規約の策定などをする場合 ▶ 経費の10/10以内、上限10万円 団体が農業生産に係る機械の購入、施設の建設をする場合 ▶ 経費の1/2以内、上限100万円
強い農業づくり交付金	農業者で構成される団体など	産地競争力の強化のための農畜産業施設整備、再編、食品流通の合理化などを行う場合 ▶ 経費の1/2以内
産地パワーアップ事業	農業者で構成される団体など	コストや販売額の改善を実施するために必要な農業機械のリースや生産資材の導入、施設整備をする場合 ▶ 経費の1/2以内
園芸特産振興事業	農業者で構成される団体など	園芸作物、農産加工などの振興を図る場合 ▶ 経費の1/2以内

## ◆ 農地に関する支援事業

荒廃農地等利活用促進交付金	認定農業者または認定新規就農者の方で、利用権設定により農振農用地を5年以上耕作する方	耕作放棄地の再生作業(草木の除去、整地)、土づくり、作付けなどをする場合(事業費200万円未満) ▶ 5万円/10aほか
遊休荒廃農地対策事業補助金	利用権設定等により農地を3年以上耕作する方	遊休荒廃農地の抜根、耕起、播種などをする場合 ▶ 経費に対し1年目は4万円/10a ▶ 2年目及び3年目は2万円/10a 〔人・農地プラン中心経営体、認定農業者などは増額〕
農地効率利用奨励補助金	利用権設定等により農振農用地を借りる方	農地の借受期間が6年以上の場合 ▶ 1万円/10a 農地の借受期間が3年以上6年未満の場合 ▶ 5千円/10a 〔借入農地が田の場合は上記の半額。認定農業者などは補助金額が増額〕

それぞれの事業の条件などの詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 JA中野市営農支援課 (☎0269-22-4221) 中野市経済部農政課振興係・農政係 (☎0269-22-2111 内線253)

## 吉田四農家組合開催

1月21日、吉田四農家組合の総会と、それに合わせ平野事業所主催の組合員協同活動の一環、江口組合長による講演がアップルシティーなかで行われました。JA中野市の事業推移と現況、JA改革のオモテとウラ、JAの役目についてやJA中野市が取り組み目標とする農業振興・販売方法・生産資材事業・金融商品等々、短い時間の中で「日本の農業は国が言うような産業ではなく文化であり国家防衛の要だと、豊かな国民生活の礎だ」というあつい思いが伝わってきた講演会でした。皆さんも一度は聞いてみてほしいと思います。

【平野地区通信員／小林秀子】



表彰される受賞者

1月25日、JAとサクランボ部会は本所にて平成29年度のサクランボ部会の定期総会を開きました。総会では29年度事業として、観光農園事業の充実と拡大に努めたこと、安定価格販売のための早期売り場づくりと売り込みを強化したことなどが報告され、次年度へ向けての課題も話し合われました。また、主要四品種の荷姿を審査基準とした「サクランボ優秀出荷者」の表彰も行われました。受賞者は次の通りです。(敬称略)

## サクランボ部会の総会で 優秀出荷者を表彰

- 【300g 化粧箱の部】  
下田 貴之 (平岡)
- 【300g ハートの部】  
北原 次男 (高丘)
- 【100g ダイヤの部】  
阿部 敏春 (平岡)
- 【1kg バラ詰の部】  
相馬 賢志 (平岡)
- 【200g パックの部】  
小林 かつ子 (倭)



## 産地パワーアップへ向け 説明会開催

JAでは「シャインマスカット」の産地拡大を目的に昨年引き続き1月29日より3日間、各事業所にて産地拡大を促進する国の補助事業である「平成30年度産地パワーアップ事業」の募集説明会を開催しました。事業内容はぶどう棚の新設や冷蔵保管用の冷蔵庫新設事業への助成などで、シャインマスカットの導入拡大により、3年後に10%以上の販売額増加が見込まれる生産者を対象に取り組んでいきます。

参加者はJA担当職員の説明を熱心に聞き、事業内容に関する質問が活発に出されるなど、関心の高さが伺えました。



熱心に説明を聞く参加者

## Sweetsな出会い2018 開催される

J A青年部や中野市農村女性活動推進委員会で組織された「Sweetsな出会い開催実行委員会」は2月3日、市内の飲食店にて中野市産きのこを用いた料理と今密かなブームとなっている海外ボードゲームを通じて親睦を深める「Sweetsな出会い2018」を開催しました。

この事業は中野市の農業後継者と、同年代の女性との出会いやふれあいの場を提供し、縁結びにつなげることを目的に行われています。9回目の開催となる今回は市内の農業青年が8名、女性は県内外から8名が参加しました。参加者はきのこをふんだんに使った料理をビュッフェ形式で楽しみながら、男女ペア対戦でのゲームを行い、親睦を深めていました。

運営に携わった青年部員からは「ゲームを通じての交流を行ったことで会話が苦手だという参加者も自然に交流を行うことができた様子だった。『時間が短く感じたので、もっと長い時間にして欲しい』といった声も聞こえ、非常に嬉しい」と感想を語っていました。



きのこがふんだんに使用された料理



ゲームを楽しむ参加者たち

## 「学校給食出荷者の会」と市が 地元農産物についての特別授業を行う

2月19日、「学校給食出荷者の会」栗林勝英会長とJ A職員は、市が開催した学校給食を題材とする特別事業の講師として、延徳小学校6年生のクラスで講義を行いました。

栗林会長は同会が学校給食に「一番多く出荷している玉ねぎについて説明。クラス全員に玉ねぎの苗を配りながらわかりやすく講義を行いました。途中、「日本人一人あたり、ひと月に玉ねぎを5キロも食べている計算になる」といった説明に対し、児童の「自分は普段そんなに食べていないのどうしてなのか」という質問に対し、栗林会長は「そう疑問に思う子は多いが実はドレッシングやソース等に加工されて入っている。それ程身近で多量に必要な食材だから輸入品も多いけれど、皆さんには地元中野市で採れた玉ねぎをたくさん食べて欲しい」と話し、児童が感心した様子で頷く場面もありました。

J A職員は農産物の流通についての講義を行い、「都会ではスーパーまで届くの5日ほどかかってしまう。採れた野菜をすぐ食べられるのは実はとても幸せなこと」と農産物が豊富な中野市の魅力について語りました。

授業後は同会が出荷した野菜で作られた給食を児童と食べ、交流を行いました。



地元中野市の農産物が使用された学校給食

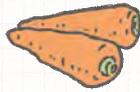


講義をする栗林勝英会長

## 野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！

## ニンジン

## 皮ごと&amp;加熱調理しよう



- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

## 調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がお勧めです。

## キャベツ

## スープで、栄養分を余すところなく



- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次が多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

## 調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲めるスープがお勧め。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。

## 長ネギ

## 油と合わせて加熱すべし



- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

## 調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

## ゴボウ

## 皮むきなし、あく抜きなしで



- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はホウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

## 調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがお勧め。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。

## 私の食育日記

## 「冷凍保存を上手に活用」



岡村麻純

タレント・食生活アドバイザー  
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。  
公式ホームページ：<http://ameblo.jp/masumitokamura/>

まとめ買いや、食材を使い切るために多く利用されるのが冷凍保存です。食へるのは少量でありながら、いろいろな物を食べてほしい離乳食にとっても、冷凍保存は強い味方です。冷凍保存は、味や栄養を保持しやすい保存方法です。しかしながら、冷凍中まったく劣化をしないわけではありません。特に、市販の冷凍食品のように食品に合わせてマイナス30度ほどで急速冷凍している場合と違い、庫内の温度がマイナス18度からマイナス20度の家庭用冷蔵庫での冷凍は、時間のかかる緩慢凍結しかできないため凍結方法の工夫が必要です。

冷凍によって劣化しにくいのは、糖質、タンパク質、ミネラルです。糖質であるでんぷんを多く含む白飯は、マイナス20度以下では老化は少ないことが分かっています。白飯やパンなどに含まれるでんぷんは0度から5度付近が最も老化しやすいため、冷蔵庫やチルド室では老化を促進してしまいます。保存する場合は必ず冷凍庫を選びましょう。

冷凍によって変化しやすいのは脂質とビタミンです。冷凍中、脂質は酸化してしまふことが多く、酸化しやすい食品には多価不飽和脂肪酸を含む魚類などが挙げられます。またビタミンの中でもビタミンCは、マイナス18度以上だと保存中の減少が早いことが分かっています。冷凍保存する場合も長期保存し過ぎないように注意が必要です。

家庭での冷凍での注意点は、まず、家庭での冷凍に適する食

調理法で効果的に!

# 野菜の栄養、おいしく無駄なくいただきます!

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。

実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。

今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます!』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト: 石川ともこ



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん(左)と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に妻ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりとれる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

今日からすぐに生かせる知識が満載!



『その調理、9割の栄養捨ててます!』

監修:東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部  
発行:世界文化社 定価:1,400円+税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

## 驚きの新事実!

# 知らないと損する 栄養の取り方

### 野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

### 野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかり野菜を取ろうと思われるのではないのでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた(ロスしていた)、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

### 効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々も丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

# Spacia

スぺーシア

毎日の運転も、  
家族や仲間とのお出かけも、  
いつも、ワクワクできる  
お気に入りの1台といっしょに。



SUZUKI

今月の  
一台



欲しい情報を、視界の中に。  
フロントガラス投影式の  
ヘッドアップディスプレイ

運転に必要な情報をフロントガラスにカメラで映し出す、フロントガラス投影式のヘッドアップディスプレイ。ドライバーの視線移動や焦点の調節を減らし、安全運転に貢献します。



超音波センサー

バック時にも、  
自動ブレーキが作動。  
後退時ブレーキサポート

リヤバンパーに4つの超音波センサーを内蔵し、車両後方にある障害物を検知、衝突回避をサポートします。

価格 (税込) 133.3万円~

【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

品を選ぶこと。パンやご飯などのでんぷん性の物や、煮豆など味が濃厚で水分の少ない物、スープ、ソース類などが挙げられます。魚や肉は加熱調理してから、野菜はフランシング(加熱処理)してから凍結した方が良いでしょう。凍結するときは、1回の使用量ごとに分けて薄い形に成形し、密閉容器に入れます。凍結方法を工夫し長期保存には注意しながら、上手に活用していきたいです。



## 映画上映で憩いの場を

JA北部店では地域の皆様の憩いの場として「懐かしの名画鑑賞会」を1月30日から4日間、北部店管轄4地区（長丘、平岡、科野、倭）で実施しました。

4地区合計で80人以上が来場。懐かしの名画を見るため、大勢の方がいらっしゃいました。

参加者の一人は「自分が青春を送っていた頃の映画でとても懐かしかった。農作業が落ち着く冬にこうした企画をしてくれてありがたい」と嬉しそうに語っていました。

31日に行われた平岡事業所での上映の様子  
30名を超える参加がありました

## JA中野市ゴルフ協議会が群馬県ゴルフツアーコンペを開催

JA中野市ゴルフ協議会（上原清作会長）は、平成30年2月14日から15日にかけて群馬県ゴルフツアーコンペを開催しました。総勢31名の会員が参加され、2日間とも快晴となり、天候に大いに恵まれたゴルフツアーとなりました。

◎順位とスコアは次の通りです。（敬称略）

- 【優勝】 山岸 保男（平野）
- 【準優勝】 五明 武文（平野）
- 【第3位】 篠原 秀則（平岡）
- 【ベストグロ】 篠原 秀則（平岡）

上位入賞者の皆さん



修了証を授与される塾生

## 「農業経営塾」閉講式行われる

中野市とJAは2月16日、農業経営にビジネス感覚を取り入れたセミナー「信州なかの農業経営塾」の閉講式中野市役所にて行いました。セミナーは優れたビジネス感覚を持つ農業経営者育成を目的に、昨年の8月から今年2月まで計6回開催されました。

最終日となったこの日は「現状または近未来における課題と改善・解決策」というテーマで塾生全員がプレゼンテーションを実施。自農家

で抱えている課題とそれに対する解決策についてセミナーで学んだ知識を活かし、堂々とした様子で発表を行いました。最後に講師のコンサルタント会社「株式会社ビット89」代表の吉田健司氏から塾生全員に修了証が授与され、閉講となりました。参加者の一人は「農業経営も一般の会社と同じように経営のセンスを身につけることが大事だと今までの講義を通じて学ぶことができた」と満足そうに語っていました。

## アップルちゃんカレンダー 佳作作品紹介



【がんばったりレー】  
阿部 ひなの 平岡小学校 1年



【思い出の校舎】  
伊藤 絢乃 中野平中学校 3年

見 え か く れ  
木 々 の 間 に  
虹 の 橋

俳句

丸山 彩圭 高社中学校 3年

## 女性部 りんご・もものせん定講習会

JA女性部生産活動組織果樹グループは1月22日、高社共選所近くの圃場にてりんご・もものせん定講習会を開催しました。

講習会には9名の部員が参加。園芸課の早川技術員は、「せん定は男性がおこなう家が多いが、摘花などの作業を実際に行う女性は作業効率を考えることができるので、講習を参考にしてせん定をおこない良い品を作ってほしい。」と話して講習会を始めました。実際にせん定作業をしながら、参加者に一本ずつ切ったほうが良いかを参加者を選択してもらい、将来の樹の成長を予想しながら説明。せん定作業は、今年の収穫に向けた重要な作業ですが、その木をどのようにしていくのかを考えながらおこなう難しさがあり、参加者からは多くの質問があがりました。



技術員の実技指導を受ける部員ら

## 小学生とみそ作り

JA中野市女性部は、今年度新たな取り組みとしてJA女性部員が講師となり大豆の成長から加工までを学ぶ食農教育授業を行いました。2月9日、1年間の集大成となったみそ作りの授業には小学校の調理室でみそ作りを行いました。大豆は女性部の指導により学校の畑で栽培したもので、日野小学校の1・2年生とその保護者も参加し、ゆでた大豆をビニール袋に入れ、めん棒や手でつぶす作業を一緒に楽しみました。その後、児童らは丸めたみそ玉を「きゃーきゃー」と歓声を上げながら樽に投げ入れ、約32kgのみそを仕込みました。指導にあたった女性部の海谷ひろ江さんは「来年の秋まで待つ完成ですが、出来上がりを待つ時間も楽しいものです。美味しいみそができるといいですね。」と話しました。女性部では来年度も食農教育授業を引き続き実施する予定です。



みそ玉を作る児童たち

万一来備えよう わが家の防災

## ハザードマップの種類と使い方

災害危機管理アドバイザー 和田 隆昌

「ハザードマップ」という言葉をご存じでしょうか。

「ハザード」は英語で「危険」を意味していて、地域における災害時の危険箇所を示すものですが、全国で名称を統一しているわけではないため「防災マップ」などと混同されている方も多いと思います。「ハザードマップ」にはいくつかの種類があり、主な物

に「津波ハザードマップ」「地震ハザードマップ」「火災ハザードマップ」「土砂災害ハザードマップ」などがあります。全ての自治体(市町村など)にこれらが備わっているわけではなく、その地域で最も危惧される災害に対して「津波到達地域」や「危険箇所」など地域にあるリ



スクの大小が地図上に示されています。これに対して「防災マップ」は、地域の避難場所、避難所、消防署などが地図上で明記されているもので、地域の危険度は示されていません。まずはご自分の住む地域の自治体でどんなハザードマップがあるか問い合わせしてみましょう。多くの自治体ではホームページから閲覧・入手可能になっています。

地域のハザードマップを入手したら、まずは自宅周辺にどのような災害リスクがあるのかを確認しましょう。ハザードマップは地域における災害リスクの大小を表しています。自宅から避難場所への避難経路を決める際にも必要です。災害は海・川・山・高低などの自然環境や木造家屋の密集度などに影響されますが、普段から地域に存在するリスクを確認して、準備しておくことこそが被災リスクを減少させることになります。自治体によっては公開していない場合もありますので、全国のハザードマップは、国土交通省ハザードマップポータルサイト※で確認してみましょう。

※ <https://disaportal.gsi.go.jp/>

健康百科

## 低温やけどを防ぐ

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

低温やけどは、湯たんぼや使い捨てカイロなどで、あまり熱くないのにやけどを起こしてしまうことをい



ます。低温やけどを起こしやすい部位は、くるぶし、すねなど、皮膚のすぐ下に骨がある部位です。低温やけどは、皮膚が多少赤みを帯び、小さな水泡ができたりする程度で、外見上の変化もあまりなく、また痛みも少ないために、ただの軽いやけどだと考えられがちですが、実際はやけどの変化が皮膚の奥深いところまで達していることが多く、簡単には治りません。

低温やけどの予防法を説明しましょう。まず湯たんぼですが、タオルでくるむとずれて湯たんぼが直接皮膚に触れることもあるので、厚手の布製の袋を作って、それに入れるようにします。それでも低温やけどを起こす場合もあるので、就寝前に早めに布団に入れて布団を温めておき、就寝時には布団から出すようにするのが最適です。

使い捨てカイロは肌に密着させないで、衣類の上から当てるようにします。電気敷布の上に乗るときは、くるぶしやかかとの下にクッションを入れます。できれば、就寝前に早めにセットしておいて、就寝時に電源を切るか、タイマーで1~2時間で切れるようにします。

電気こたつでは、寝入らないように家族の人も気を付けてください。脳卒中による、まひや糖尿病、認知症などで感覚が低下している人や、暖房器具をよく使うお年寄りや冷え性の人は、より低温やけどの危険がありますので、注意しましょう。

## JA Information

### 年金無料相談会

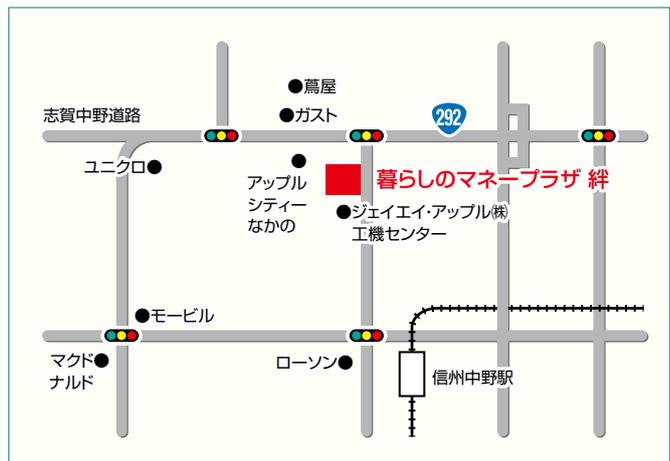
～ 毎月第3火曜日は年金相談の日 ～

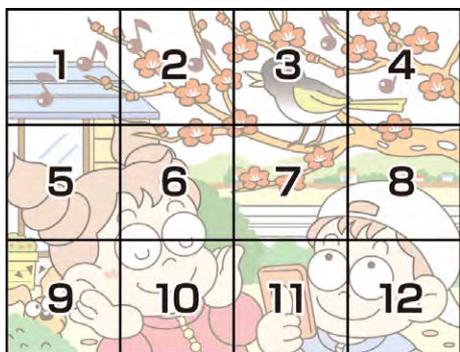
【開催日】3月20日(火)

【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。



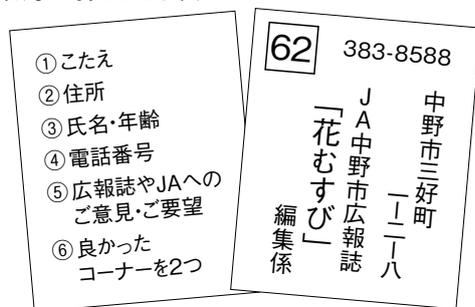


左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

● 2月号の答え

- 1 … サルが1匹いない
- 6 … サルの手が上がっている
- 7 … 吐息が大きい
- 11 … 目の形が違う
- 12 … バナナが1本減っている



・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。

応募の締切は3月20日(火)

俳句 松井義典 選

初年や 歩け歩けで となり村  
冬晴れや 背中に温もり 窓を拭く  
冬の海 いさりびキラキラ 宿の窓  
夜間瀬川 流れに耐えて 猫柳  
雪洞の 照らす 雑の あでやかに  
厳寒波 水仙の波 見えやらざ  
納屋の角 肥料を積みし 春隣  
冬籠り 雪掻くだけの 仕事かな

松井義典  
芋川菊水  
青木芳子  
吉原路子  
山口耕一  
藤沢渥子  
里山くるみ  
湯本イチ子  
武田良文

短歌 武田良文 選

凍みゆるみ 屋根を雪崩れる 音響き 一人寛ぐ 居間をば揺する  
剪定の 適期遅れし 冬のひと日 夫は気ままに 庭の薔薇切る  
庭先の こずゑ高きに 残る 柿寒の さなかを 椋鳥降りたつ  
夕日背に 連れ立ち 下校の 中学生 四辻に 暫し 語り別れる  
夜なべして 選別したる 我が地豆 今日直売に 真っ先売れ切る  
登校の 孫と見渡す 西山の 朝を 冴え冴え 冠雪光る  
訪ひし 老人ホームの 幾人に 何年か先の わが身重ねる  
イエスともノーとも言へぬ 相談に チョコレート 摘まみ 一人茶を飲む  
夕やけは 優しく 吾を 包みくれ 何時しか 心晴れ晴れ和む  
山の湯に ぬくぬく 浸る 遙か先 北信五岳 新雪眩し  
日溜まりに オオイヌノフグリ 咲く道を 仕事始めの 車行き文ふ  
庭木々を 一夜に覆ひし 牡丹雪 被く 雪花に 朝を賑はふ  
夕茜 あはく 残りし 遠山を 下る ライトの 折々光る

武田良文  
小林かつ子  
小林民恵  
町田豊子  
小田豊子  
千葉和子  
吉田幸  
豊田知子  
高野園子  
西山チエ子

俳句・短歌募集中

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。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!

みなさまの作品を応募ください

【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

# JA中野市女性部 生産活動組織 (新規)

## 募集中!



### JA自己改革事業 「やってみよう!」あなたをJAが応援します!

JA中野市女性部では、約75名の部員により活動を行い、品目別(果樹、野菜、花き)に分かれ「生産から販売まで」を目標に、園芸課の技術担当職員による講習会を行っています。女性部の講習会ということもあり、とてもわかりやすく、なんでも聞ける講習会になっています。種や苗がもらえる特典もありますので、この機会にぜひ皆様加入してみませんか?

#### 平成30年度 JA女性部生産活動組織 年間活動予定表 (平成30年3月~平成31年2月)

※予定が変更になる場合がありますので、ご了承ください。受講者には事前にご連絡いたします。

グループ 品目	果樹		花き		野菜
	りんご・もも	ぶどう	ケイトウ・ひまわり		ブロッコリー・レタス・玉ねぎ
3月~5月	◎ 3月27日(火) 春のなんでも講習会 ① 4月10日(火) 接木講習会2018 <small>参加者に穂木を差し上げます</small>	① 5月中旬 美味い! ぶどう作り	① 3月30日(金) 栽培管理など説明会		① 4月上旬 ブロッコリー・レタスの植え付け ② 5月中旬 レタスの収穫
6月~7月	② 6月上旬 美味い! りんご・もも 仕上げ摘果	② 6月中旬 美味い! ぶどう 粒ぬき美演会	② 6月中旬 種まきについて(直播) ③ 7月中旬 ネット張り・防除について <small>参加者にケイトウの種を差し上げます</small>		③ 6月上旬 ブロッコリーの収穫
8月~11月	③ 9月下旬 晩夏のもも品種検討会 ④ 11月中旬 晩秋のりんご品種検討会	③ 10月中旬 秋のぶどう品種検討会	④ 8月上旬 ひまわり目揃会 ⑤ 9月上旬 ケイトウ目揃会		④ 9月上旬 玉ねぎの種まき ⑤ 11月上旬 玉ねぎの苗の植え付け
12月~1月	◎ 12月下旬 果樹防除層なんでも相談会 ⑤ 1月中旬 真冬のりんご・もも選定&剪定	④ 12月中旬 美味い! ぶどう 剪定講習会			
2月	防除層説明会及び全体反省会				



また、JA中野市女性部全体での活動として、「食と農」「くらしと健康」「地球温暖化防止と環境問題」等をテーマに食農教育、アルミ缶回収、健康教室、介護予防など各種講座等を計画しております。



【申込期限】平成30年3月23日(金)

★年度途中での申込みも随時受付しています! どうぞお気軽にお問合せください!

◎お申し込み、お問い合わせは下記へ 企画調整課(女性部事務局)

【会費】年会費 300円(口座振替)

【加入特典】加入者に穂木(りんご・もも)、野菜苗(レタス)、花の種(ケイトウ)を差し上げます。その他にも、女性部全員に調理用トマトの苗や大豆の種子を配布、大豆の加工調理実習も予定あり!

TEL 22-4191 各事業所でも受付しています  
FAX 22-7883

# JAレディースカレッジ 第13期受講生

## 募集中!

### JA自己改革実践! 今の自分よりもっと輝いてみませんか?

JA中野市レディースカレッジでは、いきいきと輝く女性を応援しています。様々なカリキュラムを通して自分を磨き、又自分のやりたいことを発見したり、楽しく学んで新しい仲間づくりをしていきます。平成30年5月から第13期JAレディースカレッジ(女性大学)を開校いたしますので、ぜひご参加ください。



【期間】平成30年5月~平成31年2月まで

【入校料】2,000円 ※講座によって、材料費・参加費のご負担があります。

【対象者】中野市在住の女性(概ね50才くらいまでの方)で JA中野市の口座をお持ちの方または、開設していただける方 ※入校料や材料費・参加費のお支払を口座から振り替えさせていただきます。

【募集定員】30名(定員になり次第、募集を締め切ります)

申込締切  
4/27(金)

入校料2,000円で  
たくさん学べる!

※参加費などが別途かかる講習もあります。

カリキュラム ※講座内容・日程・講師・会場など変更になる場合がありますのでご了承ください。受講生には事前にご連絡します。 ※1 別途参加費がかかります。 ※2 別途材料費がかかります。

	開催日	時間	講義	内容
1	5月中旬	AM	花の寄せ植え	きれいな花の寄せ植えを楽しみましょう。土に触れて、心にも春を感じてみませんか?
2	6月中旬	AM	トレッキング*1	志賀高原の大自然で森林浴でリフレッシュ。初級コースをガイド付きトレッキングで気軽にチャレンジできます。
3	7月上旬	PM	酢の料理教室	大好評! 今年も料理のレパートリーを増やしませんか。A-COOPのお酢を使った料理教室です。
4	8月上旬	1日	課外学習*1	軽井沢でソーセージの手作り体験ができます。体験の後はアウトレットでお買い物も満喫。
5	9月中旬	AM	交流会*1	受講生同士でご飯を食べながら、交流を深めましょう。新しい仲間づくりを応援します。
6	11月上旬	AM	そば打ち*2	信州の郷土食「信州そば」。JA中野市女性部を講師に、そばを手打ちで作ります。
7	12月上旬	AM	羊毛フェルト*2	羊毛フェルトでクリスマスの飾り、ふわふわかわいいオーナメントを作ります。
8	H31年1月	AM	豆腐作り	中野市のお豆腐屋さん「原とうふ園」さんに教わる豆腐作りです。作り立ての美味しさを味わいます。
9	H31年2月	PM	革小物作り*2	使うほどに味わいが出てくるのが魅力の革小物。JA中野市青年部の保科講師が、丁寧に指導し手作りします。

お子様と  
参加もOK!

ヨガ教室を  
H30年6月~10月まで  
毎月第1火曜日に開催!



お子様連れでも  
参加できます!

中野市に住んでいる女性の方なら参加できます! お友達を誘って入校しよう!

主催/JA中野市 企画調整課 ◎お申込み、お問合せは下記へ

TEL 22-4191 FAX 22-7883 各事業所でも受付しています。

## 特殊詐欺被害の未然防止に向けた 当組合の取組みにおける利用制限開始日の変更について

JAバンクでは、警察庁等からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み要請も踏まえ、一部のお客さまを対象に、下記のとおりJA貯金口座でのお取引を制限させていただくことといたしましたのでお知らせいたします。

全国的に特殊詐欺(振り込め詐欺、還付金詐欺など)が多発する中、昨今は犯罪グループが、ATM操作に不慣れな高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化し、被害がますます拡大していくことが懸念されています。今回の取組みは、このような詐欺被害を未然に防止し、お客さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

また、当初予定しておりました利用制限の開始日につきまして、下記日よりの取組みとさせていただきますので重ねてお願い申し上げます。

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>1 対象となるお客さま</b>    | 過去3年以上、JA貯金口座でのお取引がない満70歳以上の個人のお客さま。                                     |
| <b>2 利用制限について</b>     | 上記1.に該当するお客さまは、JAバンクキャッシュカードを利用した1日あたりの「出金+振替(振込含む)合計金額」を0円に制限させていただきます。 |
| <b>3 利用制限の開始日(変更)</b> | 平成30年4月1日(日) → <b>平成30年4月27日(金)</b>                                      |
| <b>4 その他</b>          | 対象となったお客さまで、利用制限を希望されないお客さまはお取引のある店舗窓口までお申し出ください。                        |



◎本件に関する  
お問い合わせ

中野市農業協同組合  
本所金融推進課 (0269) 22-4192

中央店  
(0269) 22-3148

西部店  
(0269) 22-4168

北部店  
(0269) 22-2128

### 2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) 内部統制運用状況有効性評価報告について
- (4) 融資証明書の発行について
- (5) ジェイエイ・アップル(株)1月末実績報告について
- (6) 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) 1月末実績検討について
- (2) 第54回通常総代会提出議案について
- (3) 定款(定款附属書役員選任規程・定款附属書役員選任規程運用要領含む)の変更について
- (4) 理事候補者資格要件要領の設定について
- (5) 経理規程の変更について
- (6) 購買業務規程の変更について
- (7) 労働保険事務組合中野市農業協同組合事務処理規程の一部変更について
- (8) 貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用の供与等の最高限度並びに借入金の最高限度額について
- (9) 平成30年度余裕金運用方針(案)について
- (10) 外部出資(信連回転出資金振替)について
- (11) コンプライアンス実施計画について
- (12) 平成30年度内部監査計画(案)について
- (13) 固定資産の取得について
- (14) 減損損失の計上について
- (15) 大口貸出の承認について
- (16) 大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について
- (17) この技術課事務所 部移転について
- (18) 平野給油所閉店について
- (19) 出資口数の減少について
- (20) その他

※2月20日現在の内容のため、変更の可能性もあります。

### 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

JA事業年度もいよいよ平成30年度事業がスタートいたしました。今年度は第10次長期計画後期中期計画の最終年度、仕上げの年でもあります。残念ながら過去2年間は目標に掲げた生産販売高に達成することができず、組合員の皆様には誠に申し訳なく思っております。特に29年度は前年度

の実績を大きく下回る状況であり、天候のこと、農産物価格低迷のことなど、言い訳をすればきりがありませんが、このような環境を乗り越えなければ農業所得の増大はありません。

こうしたなか、1月の理事会において、さらなる農業振興の増大を目指し、平成30年度の事業量・収支目標を中心とした事業計画を決定いたしました。貯金は年間平均残高で782億6000万円、貸出金は407億8200万円、共済の長期保証新規契約高で200億円、購買事業で63億2000万円、生産販売高は、29年度実績見込みを38億円余上回る307億9800万円といたしました。農業を巡る情勢は少子高齢化を始め、男女共同参画の伸長による共働き世帯の増加が、家庭調理の減少など食生活の変化をもたらす、消費スタイルの多様化とあいまって農産物の需要減少が一層懸念されます。また、世界的な経済状況の中で原油を中心とした資材価格の高騰も懸念されます。このような厳しい状況下ではありますが、JA中野市は農業所得10%増大と組合員が主役のJAづくりを目標とした自己改革を着実に実践し、園芸とキノコを両輪に、生産者手取りの最大化を図るべく農業振興開発事業・園芸特別対策事業をはじめとした地域農業振興策の実施、補助事業を有効に活用したさらなる経営基盤の強化、安全安心で美味い農産物の生産に向けたGAPの導入支援、足腰の強い農業経営確立、そして系統組織と連携した農政運動にも積極的に取り組んでまいります。詳細につきましては事業所ごとの地区懇談会で説明し、5月の総代会で決定いただきますのでまいります。経済事業と金融事業の総合力を発揮し、「地域に根ざした、なくてはならないJA」を目指し役員一丸となって取り組んでまいります。

平成30年度は政府が求める農協改革目標達成の前年に当たります。また、会計監査人監査の実施に向けた内部統制整備の最終年であり、JA総合事業(金融事業の継続の選択最終年)になります。金融事業では最低でも地方銀行並みの内部統制整備が必要となり、併せて販売・購買事業でも一定の内部統制体制の確立と全体的な財務基盤の確立が求められています。政府のJAに対する要求も一層厳しさが増すものと思われませんが、JA中野市が昭和39年合併以来の単独JAとして継続していくためには、そうした体制整備確立に向けた将来の姿を十分に議論し、次期の長期計画を策定することが強く求められます。組合員皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。

# 春の宴会 プラン

平成30年  
3月1日(木)  
～3月31日(土)

謝恩会、卒園・卒業などのお祝いに  
幅広くご利用いただけます



## MENU

- 冷製**
    - 寿司 コーン産産・巻き寿司
    - ハムとポテトのロールサンド
    - タマゴマカロニのサラダ
    - ミニケーキ
  - 温製**
    - ベーコンチーズグラタン
    - ハンバーグデミソースとウインナー串かつ
    - オム焼きそば
- 盛り込み料理

**親子プラン**  
お1人様 (税込)  
**2,400円**

料理(盛り込み) + ソフトドリンク  
フリープラン

2時間  
飲み放題

- 【ソフトドリンク】
- ・カルピスウォーター
  - ・ウーロン茶
  - ・オレンジジュース



※写真イメージになります

# 3月の 歓送迎会プラン

平成30年 3月1日(木)～3月31日(土)



## Aプラン

お一人様 **4,500円**  
料理(8品) + 2時間飲み放題  
料理のみ2,300円(税別)

- お造り マグロ・サリイカ  
手まりと旨寿司  
白魚のやよいし炙  
ハンバーグステーキ  
ホタテと野菜の中巻仕立て  
豚のロース・バルサミクとポテトサラダ  
ライムパテ、ゴマチキン焼き  
本日のフルーツ

## Bプラン

お一人様 **5,000円**  
料理(9品) + 2時間飲み放題  
料理のみ2,800円(税別)

- スズキ・ミニとサリイカのカルパッチョ  
にぎり寿司 海老マヨネーズ、カンパチ  
ハーブとグレープフルーツのサラダ  
レーズンブレッドとカラマツのタルト  
1人1個と生チョコのロゼット、生チョコシュークリーム  
きのこ類の和風煮立て  
B牛のポワレ、サンカラソース  
タリオリー、白きこのポテト、本日のケーキ



## 歓送迎会プラン 飲み放題メニュー

- ・生ビール・日本酒・焼酎・ワイン・梅酒
  - ・ノンアルコールビール・ウーロン茶
- ※生ビールの場合は、Aプラン4,800円(税込)、Bプラン4,800円(税込)  
2時間 飲み放題

さらにプラス200円にて  
(1日1組限定)  
エストラトールド・フーリングハイボールをご用意  
お造り  
お刺身  
お寿司  
お弁当  
お惣菜  
お惣菜  
お惣菜

花一輪に思いを込めて… 感謝の気持ちを込めた贈り物

**カラオケ 5,000円!!** (税込)

お問い合わせ  
ご予約は

**アップルシティ なかの**  
中野市大字吉田519

TEL (0269) 26-1122 (代)  
URL http://www.applecity.co.jp/  
E-mail info@applecity.co.jp

10名様以上  
無料送迎を  
承ります(要予約)

国産米使用

平成30年  
3月1日(木)～4月30日(月)

# 春の宴 スマイルプラン

APPLE CITY NAKANO

ちよつと贅沢で彩り華やか  
食を楽しむ皆様に人気のプランです



【全8品】※個人盛り料理4品含む  
**3,000円** (税込)

- タイと野菜のロール巻き
- 鶏の白ワイン蒸し
- トマトと
- 野菜たっぷり
- 舌平目とホタテの
- サンモンソテー
- キタニラを使った
- フルーツと本日のケーキ

# 4月の 歓送迎会プラン

平成30年 4月1日(日)～4月30日(月)



## Aプラン

お一人様 **4,500円**  
料理(8品) + 2時間飲み放題  
料理のみ2,300円(税別)

- お造り サリイカ・甘エビ  
ミミ鉄火焼(個人盛)  
春野菜とあさりの和風あえ  
豚ホルモンの唐揚げとライスボール  
サラダ 梅肉焼き  
豚肉のかし仕立て  
海鮮塩あんかけ焼きそば  
本日のフルーツ

## Bプラン

お一人様 **5,000円**  
料理(9品) + 2時間飲み放題  
料理のみ2,800円(税別)

- お造り 信州サーモン サワラ ホタルイカ  
にぎり寿司 つぶ貝・あなご  
なぞトロとアボカドのドム仕立て  
トマトとサーサイのサラダ  
カレー風味のスティックパン  
メバルのポワレ 桜の花ソース  
チキンステーキ風 カサレッチャ入り  
きのこの入りホイコーロー  
本日のケーキ



## 歓送迎会プラン 飲み放題メニュー

- ・生ビール・日本酒・焼酎・ワイン・梅酒
  - ・ノンアルコールビール・ウーロン茶
- ※生ビールの場合は、Aプラン4,800円(税込)、Bプラン4,800円(税込)  
2時間 飲み放題

さらにプラス200円にて  
(1日1組限定)  
エストラトールド・フーリングハイボールをご用意  
お造り  
お刺身  
お寿司  
お弁当  
お惣菜  
お惣菜  
お惣菜

花一輪に思いを込めて… 感謝の気持ちを込めた贈り物

**カラオケ 5,000円!!** (税込)

お問い合わせ  
ご予約は

**アップルシティ なかの**  
中野市大字吉田519

TEL (0269) 26-1122 (代)  
URL http://www.applecity.co.jp/  
E-mail info@applecity.co.jp

10名様以上  
無料送迎を  
承ります(要予約)

国産米使用