

花むすび

Hanamusubi

2018 September

9



特集 |

スモモ長果1 (シナノパール) について

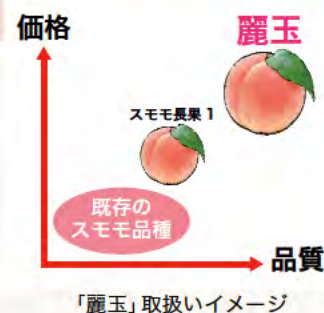
暮らしのメモ | はじめよう!ウォーキングで健康づくり

多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

3. 高級スモモブランド、「麗玉」(れいぎょく)について

長野県ではスモモ長果1(シナノパール)が持つ優れた品種特性や県内生産限定による希少価値を活かすため、一定の基準をクリアした高品質なスモモ長果1をさらに「麗玉」と名付け、ブランド化を図っています。平成28年にはJA中野市及び同プラム部会も名を連ねている「高級すもも『麗玉』振興協議会」が設立され、「高品質・プレミアム」な「高級果実」としての新たなニーズを創出すべく、取り組みが進められています。



～ブランドに向けた各種取り組み～

平成28年度

- ◆試験販売の実施
 - 東京都内百貨店にて試験販売(H28.9.21～22)。200果を完売。
 - 消費者、バイヤーから高評価。
- ◆「高級すもも『麗玉』振興協議会」設立。(H28.12.9)
 - 設立当初の構成員は長野県、全農長野、JA中野市他。会員は随時募集。
 - 品質基準を策定。随時更新することとした。
- ◆「麗玉」ブランド化アドバイザー設置。

平成29年度

- ◆ロゴマークを活用したPR資材を作成。
 - 消費者、実需者向けのPR資材を作成。
- ◆長野県知事による「麗玉」のお披露目会見(H29.9.15)
 - マスコミ向けにロゴマークと果実のお披露目を実施。
- ◆試験販売・市場求評会の実施(H29.9.20～27)
 - 都内百貨店3店舗で1週間の試験販売実施。
 - 東京、大阪、名古屋、銀座NAGANOにて、市場関係者への市場求評会を実施。



市場求評会の様子



銀座NAGANOにて試験販売を実施



「麗玉」ロゴマーク



ロゴマークが使用されたパンフレット(部分抜粋)

- ◆栽培技術講習会の開催(H30.2.22)
 - 品種特性、冬季管理等に関する栽培講習会を開催(中野市圃場)。

4. 今後について

平成30年度は協議会員を対象とした栽培研修会の随時開催や、品種検討会等を行い、生産技術向上に関する取り組みが進められています。また、プロモーション活動として、9月には「麗玉」一般流通初年度としての販売スタートイベントが実施される予定です。そして、21日には、新宿伊勢丹にて副知事によるトップセールスが開催されます。

JA中野市・JA中野市プラム部会では、スモモ長果1の振興に伴い、棚栽培、施設等の普及や苗木の斡旋、栽培指導、協議会への加入、販売、出荷資材の検討など長野県、全農長野とタイアップした事業を進めています。

お問い合わせ先 JA中野市園芸課 ☎ 23-3933

スモモ長果1(シナノパール)について

今月号では、今秋出荷が開始されるスモモ新品種「スモモ長果1(シナノパール)」(商標名:麗玉)について、ご紹介いたします。

1. 来歴

「スモモ長果1」は、「ソルダム」を母親(種子親)とした交雑実生から育成された長野県オリジナルの品種です。平成27年に国へ品種申請登録を行い、現在出願公表中であり、「シナノパール」は、その出願時の名称です。

2. 品種特性

◆生態特性

- 発芽期: 育成地の須坂市では、「ソルダム」、「秋姫」とほぼ同時期です。
- 開花期: 育成地の須坂市では、「ソルダム」、「秋姫」とほぼ同時期です。
- 成熟期: 9月中下旬頃で、満開後成熟に要する日数は、155日程度です。

品 種	発芽期	開花始期	満開期	収穫期	成熟日数
スモモ長果 1	3 月 28 日	4 月 10 日	4 月 17 日	9 月 19 日	155
ソルダム	3 月 28 日	4 月 11 日	4 月 17 日	8 月 2 日	106
秋姫	3 月 26 日	4 月 11 日	4 月 17 日	9 月 15 日	151

「スモモ長果1」(シナノパール)の生態特性(平成26～28年 須坂市果樹試験場)

◆果実特性

- 果実の形: 円形
- 果実の大きさ: 200g程度で極大。スモモの中でも最大の部類に入る。
- 果皮色: 成熟期には果皮色が薄紅色に着色する。
- 果肉: 黄色
- 糖度: 18～20%程度と高い。
- 酸度: pH4.0で酸味も少ない。
- 食味: 果汁が多い。核と果肉の粘離は半粘である。果実が大きく、核が「秋姫」と同等の大きさなので、可食部が多い。



(図1)

スモモ長果1(シナノパール)の外観です(図1)。スモモの中でも最大の大きさを誇ります。食味の良さはもちろん、大きくて食べ応えのあるスモモです。

品種名	収穫日	果実重(g)	糖度(Brix%)	酸度(pH)	硬度(kg/cm ²)	核粘離
スモモ長果 1	9 月 20 日	205	21.6	4.27	1.6	半粘
秋姫	9 月 12 日	133	16.9	4.08	1.9	半粘
ソルダム	7 月 30 日	82	19.2	3.67	2.2	粘
貴陽	8 月 10 日	181	20.0	3.96	1.7	半粘

「スモモ長果1」(シナノパール)の果実特性(平成26～28年 須坂市果樹試験場)

収穫・貯蔵

茎葉が約 8 割程度倒伏した頃が収穫適期となります。収穫は晴天が続いた頃に行い、収穫後は、風通しのよい日陰に吊るして貯蔵します。



つるす場所がないときは茎葉を切除してあみかごに入れ、風通しのよいところに置く

風通しのよいところに5株くらいずつまとめてつるす

全株の約8割が倒伏したころ、天気の良い日を見計らって全部引き抜く

3～4日たち茎葉がおおむね乾いたら貯蔵する

成功のポイント

抜き取りは晴天を見計らって、葉が緑のうちに早めに行う。遅れるほど貯蔵中の故障球が増える。

タマネギ栽培 Q&A

Q マルチをしたほうがいいのか。

A タマネギは寒さに強いので、マルチを使用しなくても栽培は可能です。しかしながら、マルチをすることによって雑草の発生を防止できるため、栽培管理や収穫時の労力を多少なりとも減らすことができます。

Q タマネギの葉にカビのようなものが生えてしまいました。

A ペと病だと思われます。ペと病を防ぐためには、排水不良の畑では高畝栽培にすることや健全な苗を植え付けることが大切です。防除薬剤としては、ダコニール 1000 (1000 倍) やリドミルゴールド MZ (1000 倍) 等の散布をお願いします。

Q タマネギがとう立ちしてしまいました。早めに引き抜くべきでしょうか。

A とう立ちしたタマネギは早めに収穫してしまいましょう。とう立ちしたものは球の内部に花茎の芯ができて硬くなってしまいますが、早めに収穫し、硬い芯の部分を除けば食べることができます。とう立ちしても気を落とさずにおいしく食べてしまいましょう!!

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせください。 TEL:0269-23-3933

JA 自己改革実践事業

「アロン 散布桶 3 型」について

- 広口で肥料散布に便利な目盛付
- ベルトの長さが調節でき、取り外しも可能
- さびず・腐らない万能容器
- 規格：約 43cm × 32cm × 高さ 21cm



「取っテミ」について

- 取っ手付きのテミ
- 水抜き穴付きのコンパクトサイズで、片手で使用できます
- 規格：約 38cm × 44.5cm × 高さ 17cm



今月の

資 材 情 報

◎特別価格の期間

平成30年9月1日～平成30年10月31日

品 名	特別価格
アロン 散布桶 3 型	1,180円
取っテミ	360円

お求めは、各事業所総務経済係
または営農センター
TEL:22-4312 まで



園芸にチャレンジ! [タマネギの栽培方法について]

今月はタマネギの栽培方法について、種まきや収穫方法、よくある質問等をご紹介します。

オススメ品種

七宝甘 70

球は甲高で揃いが良く、土壌で左右されにくい中性の F1 品種です。軟腐病、灰色腐敗病に強く、肥大性良好で 1 球重 350g 前後の多収性品種でもあります。しかし、苗床での生育が旺盛であるため、早まき、太苗の定植により、とう立ちや分球になりやすく、育苗時は注意が必要です。

ネオアース

球は豊円球で揃い、しまりが良好の中晩性品種です。特に皮色が濃く、テリ、ツヤ、肥大性に優れます。貯蔵中の萌芽や尻部の動きが遅いことや貯蔵病害に強いことから、長期貯蔵に最適です。

もみじ 3 号

1 球重 270g 前後、球形に近い甲高球の中晩性の F1 品種です。貯蔵性に優れている品種ですが、早まき、太苗の定植により、とう立ちや分球になりやすいため、注意が必要です。

種まき・育苗

苗床の面積は、本畑 1a に対し約 5㎡を必要とします。元肥は、種まき 10 日前までには施用し、中央をやや高めにして排水を良くします。床へ 9cm 間隔に深さ 1cm 程度の溝をつけ、1 条に 150 粒程度を目安に種をまきます。種まき後は、床面にワラまたは籾殻を厚さ 3cm 程度敷き、高温・乾燥を防いで十分に灌水をします。

発芽後、早めにワラ等を取り除き、徒長を防止します。間引きは本葉 1.5 ～ 2 枚の時に 1 ～ 2 行い、株間 1 ～ 1.2cm とします。育苗日数は 55 ～ 60 日、草丈 20 ～ 25cm、本葉 4 枚前後、1 本重 4 ～ 5g、茎の太さ 4 ～ 5mm が理想といえます。

定植・追肥

深さ 2 ～ 3cm 程度に株間 15cm の間隔で植えつけます。タマネギは定植が遅れると凍み抜けを起こしやすく、早過ぎると寒くなる前に大きくなりすぎ、とう立ちを起こしやすくなりますので注意が必要です。

【育苗床への追肥】

9 月下旬以降生育状況を見ながら施用します。(育苗床 5㎡当たりプレシャス有機 0.4kg)

【本畑への追肥】

2 月下旬、3 月下旬に 2 回に分けて総量 20kg を施用します。(本畑 1a 当たり)

※肥料の遅効きは玉の肥大成熟を遅らせ、貯蔵性を悪くするため、4 月以降の追肥は厳禁です。

病害虫防除

タネバエ類

苗床 ダイアジノン粒剤 5 を 5㎡当たり 15 ～ 25g

ネギアザミウマ

プレオフロアブル 1000 倍、コルト顆粒水和剤 2000 倍、ディアナ SC2500 ～ 5000 倍 (登録はアザミウマ類) を散布します。

軟腐病

排水不良の畑での発生が多く、高畝栽培などで畑の過湿対策を行うことや、密植、窒素過多による茎葉繁茂を避けることが大切です。スターナ水和剤 1000 倍、カスミンボルドー 1000 倍を散布します。

きのこ販売情勢

きのこ販売課

今夏のきのこ販売においては、7月上旬の関西方面大雨被害や7月中旬以降の日本列島で40℃以上になる観測地点も多々あり、猛暑日も連日観測されました。猛暑日が当たり前のような暑さとなり、その暑さによる早魃や高温により、野菜全般に生育不良で不安定な入荷となり、野菜は多品目で高値基調が続きました。

例年なら7月の「海の日」連休明け以降からお盆明けまでの1ヶ月間は、菌茸類販売にとって最も厳しい時期となりますが、野菜の高値傾向が続き、入荷が不安定な野菜よりきのこへと量販店(スーパー)でもチラシが多く入るようになり、引き合いが強まって価格上昇となりました。ですが、例年以上にきのこが売れているわけではありません。減産に加え、「暑さ=きのこ消費伸び悩み」が懸念される事を想定し、火を使わず簡単にできる料理、物日、隔週、週末特売などの提案、長野県産農産物とのコラボ、信州フェアなど企画投入する事で営業強化を図り、宣伝会を積極的に行うことで、きのこの売りを止めない取組みと本年の環境によって相場が維持されています。

特に宣伝会に関して、本年度は生産者参加の宣伝会を昨年より積極的に投入し、6月下旬からえのき茸部会では京浜地区、ぶなしめじ部会では関西、中京、北陸地区、なめこ部会では東海地区で現在も継続して実施しています。量販店の買い物の際、統計では約70%以上の来店客が非計画購入と言われています。つまり、多くの来店客は店内を回遊しながら商品を眺めて購入品目を決めている傾向があるとされているのです。生産者参加の宣伝会は、生産者の方が1人でも多くのお客様(消費者)と接することが目的であり、そのお客様がきのこを食べてくれる習慣をつくる事をアピールする場でもあります。宣伝会



宣伝会の様子

では「サンリオとえのたんのコラボキャンペーン」応募ハガキの配布や、「きのこ浅漬の素」配布を行う店舗もあり、特に暑い夏場に浅漬の素はお客様に高評価で、非常に興味をもっていただいています。きのこの料理への汎用性、健康維持に良い面など、JA中野市をお客様に知ってもらうチャンスを量販店から与えていただいているという気持ちで生産者の方々にも大変な努力をいただいています。今後も毎週末、生産者参加の宣伝会を予定しており7月、8月とは販売環境も変わりますが、お客様との「交流」が「購入」へと繋がる事で、産地と実需者との結びつきを作る絶好の機会でもあるため、引き続き価値のある宣伝会を継続していきます。

盆明け以降の販売については、野菜の不安定な入荷もあり売場は果実からきのこへと変化するのが昨年より早い販売展開になると予想されます。盆明けに京浜から売場拡大のための売り込み、その1週間後には関西へと秋口に向けた売場拡大と売場切替で消費者の意識を変えていく販売を計画しています。盆明けから9月第1週末までは売り場拡張期間であり、減産期からの切替時は一時的に市場出荷が増大するため、需要と調和する出荷量となるまでは「戦略的価格誘導」が必要となります。よって動きを止めず、価格上昇に向かい、9月連休対応などに数量不安を起こさない販売体制を実施していきます。

また本年度は8月28日に「えのき茸部会ぶなしめじ部会合同生産販売対策会議」が開催され、需要期販売対策などを重点市場と確認し、9月以降の販売企画支援を実施していきます。9月～10月を価格形成のための最重要期として定め、売場拡大期が冬の販売に多大な影響を与える事を鑑み、品質、数量、価格を意識した取り組みを進めます。

9月は相場土台作り、10月は売場拡大によって10月15日「きのこの日」前後での需要の再刺激を進めます。今年の10月の野菜入荷状況は、作付けがまだ間に合うため豊作の可能性もあり、暖秋や昨年のような厳しい販売環境も想定したうえで、9月、10月合わせての前売り提案による企画投入、宣伝会を積極的に実施し、売場確保を行いきのこ消費拡大を図り価格形成を行っていきます。



現在実施中のサンリオとえのたんのコラボキャンペーン

まだ間に合います!

遊休荒廃農地を再生した市民農園

『JA 中野市いきいき菜園』入園希望者募集のお知らせ

JA 中野市は、昨今増加傾向にある遊休荒廃農地対策に取り組んでおり、その第一歩として、市民農園を今年4月より開設しています。おかげ様でこの間、多くの市民の皆様

様に農園をご利用頂いております。ですが、まだまだ区画空き状況に余裕がございます。JA では今後もより多くの皆様にご利用していただくため、以下の内容を実施いたします。

- ①今年度(8月1日以降)のお申し込みは、来年度作付けをすることを条件に、利用料金(年額1,500円)を無料にいたします。
- ②菜園の周囲に、防風を兼ねた防獣ネットを敷設。皆様の大切な農産物を守ります。(設置費と管理料として、平成31年度から年額500円のご負担をお願いしたいと考えております。)

9月中旬以降も作付けが間に合う作物も数多くございます。この機会に是非入園をされてみてはいかがでしょうか?

いきいき菜園 9月中旬以降作付け可能な品目

品目	種まき晩限	種まき	植付け
ほうれんそう	9月15日		
長ねぎ	9月15日		
野沢菜	9月15日		
春菊	9月20日		
水菜	9月20日		
チンゲンサイ	9月20日		

品目	種まき晩限	種まき	植付け
小松菜	9月20日		
越冬キャベツ		9/20~10/10	10/20~11/15
にんにく			10/10~20
イチゴ			10/1~20
タマネギ			11/1~10
エンドウ		11/1~20	

菜園の概況

菜園の利用を通じて野菜や花等の農作物を栽培し自然と触れ合い、菜園利用者相互の人的な交流を図り、心の抛り所や生き甲斐を見出したいというニーズに応えています。また、農業・農村に対する理解を深め、地域の活性化と遊休農地の利用増進を図ることにより、JAの地域社

会への貢献に取り組んでいます。JA 中野市では、遊休荒廃農地を借り受け、緑肥作物の栽培やきのこ使用済み培地の有機質を投入。また土壌保水の改善など必要な土壌改良を行い、野菜等の栽培に適する園地に再生いたしました。

- ①菜園は、親しみやすさとJAらしさを表現して『JA 中野市いきいき菜園』と名付けられています。大きめの案内看板を目印にしてください。
- ②所在地は、七瀬地区で国道292号線から東側へ50mほど奥まったところで交通の利便性は良いです。ウッドチップを敷いた駐車スペースを用意しております。
- ③貸し出しをする一区画の面積は、5m×11mの55㎡です。
- ④一区画の利用料は、年額1,500円です。便利な「口座振替」をお願いします。(只今、特別条件で無料募集中!)
- ⑤農作物への散水用の水は、備付けの専用タンクを用意しております。
- ⑥JA技術員による野菜栽培方法の講習会を開催しております。
- ⑦販売や営利を目的としての利用、また永年性植物の栽培はお断りをさせていただきます。
- ⑧区画が埋まり次第募集終了となりますので、あらかじめご了承下さい。

※お問い合わせや利用希望者は、お気軽にお電話ください。追って農園貸出に必要な書類をお送りいたします。

お問い合わせ・
菜園利用の
お申し込み先

中野市三好町1-2-8
JA 中野市 営農支援課(☎22-4221)

いきいき菜園 JA中野市

ただ今、入園希望者募集中!

お問合せ先 営農支援課 Tel 22-4221

この「いきいき菜園」は、JA中野市が、地域・農業活性化政策の一環として整備しております。



平成30年度 ぶどう荷造講習会 in 科野事業所

9月からの露地ぶどう出荷に向けて恒例の荷造講習会を事業所の2階会議室で開催しました。今年は、80名を超える部会員の方が参加され活気にあふれた講習会となりました。

特に、今年から種なし巨峰などの荷造方法が変更されました。「変更点など実際のぶどうを使つての講習会でわかり易かった」などの声が聞かれ技術員も力が入った説明でした。

【科野地区通信員／畔上慶二】



シヨンシヨンまつりで 農産物をPR

J A 青年部は第45回シヨンシヨンまつりに出店し、農産物をPRしました。会場は市内メイン通りにあるフラ公園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つて調理が間に合わないほど大盛況。フリッターは約550食を完売、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女性「美味しくて2回も来てしまった。作り方もそんなに簡単だとは知らなかったので、早速きのこを買つて、家で挑戦してみたい」と話しました。



祭りの屋台で農産物をPRする青年部員ら

やっぱり元気 農村女性のつどい

8月23日米村かたくりホールで「北信州農村女性のつどい」が今年も盛大に開かれました。年々増えてくる男性の参加者にも頼もしさを感じ、私達を理解してくれようとする姿に時代の流れを感じました。今年のテーマは「チャレンジプランにチャレンジしよう」です。そもそもチャレンジプランとは何か？そこらだったか。事例発表の竹内康祐さんの話は毎回聞いても鳥肌が立ちます。（これがまた毎回じょうずになってくる！）

今回初「チャレンジプラン」についての自由討議もなかなかおもしろかったです。

カイト鷹大空に飛ぶよ

畑のあちらこちらに、今年は急に多くのカイト鷹が忙しく空を回っています。迷惑なカラスなどの害鳥駆除に畑などで一役買っています。今年はずらしい所で発見しました。出穂期を迎えた田んぼの上で優雅に舞うカイト鷹を見ました。昔は網か糸だった雀よけも少々様変わり、さぞかし雀もビックリしていることでしょう。このアイデア、頂きかも。

【長丘地区通信員／若林孝子】



▲賑わったフリーマーケット



◀青年部竹内康祐さんの発表

思っていることを言葉にするってむずかしいですネ。自分の立ち位置、これから先のこと、やりたい事など、再認識できたつどいでした。【平野地区通信員／小林】

園芸課技術員現地レポート

～早生種の柱に育て！シナノリップ！～

猛暑日となった8月22日、りんごもも部会の主催で「シナノリップ現地検討会」が開催されました。シナノリップは、長野県果樹試験場が「千秋」に「シナノレッド」を交配して育成した早生品種で、本年2月9日に品種登録が完了しました。収穫時期は8月中下旬で、食味は甘みが強く食べやすい。真夏の高温下でも濃い赤色に着色することが特徴です。同部会では、「つがる」に代わる期間品種と位置付け、平成27年秋から苗木導入



現地検討会の様子



赤く色づくシナノリップ

を開始し、ここまで約600本が定植されました。今回の会場となった岩井地区、池田義人様の園地では平成27年4月に接ぎ木を行い、本年まとまった量が結実しました。検討会では、園芸課新入職員の内担当がシナノリップの品種特性や実際の果実をモデルに収穫適期を説明し、参加者全員で試食を行いました。参加者からは「糖度が高くて食べやすい。早生種のなかでは有望ではないか」との声が挙がっていました。今年は稀に見る猛暑で、つがる等では着色不良に悩んでいます。このシナノリップは濃い赤色に染まり、りんご園でもひと際目立つ存在でした。市内各地で結実が始まり、来年にはまとまった量の出荷が見込めそうです。

科野年金友の会 第45回マレットゴルフ大会

8月20日に柳沢マレットゴルフ場で第45回マレットゴルフ大会が開催されました。当日は30℃を超える猛暑となりましたが、参加者全員楽しくプレーできました。終了後は、アツプルシティーなので表彰式と懇親会を行いこちらも盛り上がりしました。

【科野地区通信員／畔上慶二】

◎結果は次の通りです。(敬称略)

優勝	浦野忠一
準優勝	池田丈一
第3位	堀内文江



長丘虹の会 視察研修会を実施

長丘虹の会は7月、本所から2名参加の計16名で視察研修会を実施しました。車3台に分乗して新しく開通した中部横断自動車道を通り、すがすがしい風がまるで避暑地（標高1300m）のようなJ A 長野八ヶ岳へ。着いてまずは「ハクサイ」でいっぱいになった予冷库等の設備を視察。大型トラクターに付けた運搬車が2〜3台、畑の中を働き回ります。他にも大規模レタス農家の収穫作業を見学。この家では年2回取り、海外からの研修生も多く入っていました。周りの畑にも一面広がるブロッコリー・サニーレタス・ハクサイなどが収穫を待っていました。その光景は圧



巻で、さすが日本一の高原野菜生産地と皆感じました。その後八ヶ岳の組合長さんへ交えての意見交換会をし、大変有意義な視察研修会でした。【長丘地区通信員／若林孝子】

青年部、新規就農者を激励

7月25日、地元で就農した農業者が意欲を持って農業経営に取り組めるよう、新規就農者の激励会がアップルシティーなかので開催されました。当日は中野市、飯山市、山ノ内町管内で昨年就農した53人のうち、22人が参加。地元農業者や関係機関の代表者などが、新しい仲間を温かく歓迎しました。

激励会は新たに就農した農業者が、同じ志を持つ地域の仲間や先輩農業者と交流を深めてもらうことを目的に、北信農業改良普及センターが毎年開催しています。中野市では昨年、31人が就農。果樹、花き、菌茸、野菜、水稲などの栽培に取り組んでいます。先輩農業者として出席したJA中野市青年部の豊田清士委員長は、「農業は受け身でいるのではなく、常に自ら動き、学んでいく姿勢が大事であると感じています。是非私たちの活動に仲間入りしていただき、共に頑張っていきましょう」と激励しました。



新規就農者を激励する豊田委員長

プラムコンクール開催

8月7日、プラム部会は品質・技術の向上と中野市産プラムのPRを目的に第4回プラムコンクールを信州中野いきいき館で開催しました。品種は「貴陽」に限定し、大きさは7玉8玉サイズとしました。

北信農業改良普及センター、部会役員、全農長野、JA職員等が、「糖度」「荷姿」「玉揃」等を基準に厳正に審査。出品数35点の中から最優秀賞、優秀賞、優良賞、最高糖度賞の計7点が選ばれました。

同JAプラム部会の上原正博部会長は、「一番の需要期にこうしてコンクールを開催することで、中野市



審査会の様子

プラムコンクールで表彰された生産者は次の通りです。(敬称略)

▽最優秀賞	上原 祐一
▽優秀賞	武田 陵汰
	塩野谷 幸夫
▽優良賞	出川 明男
	小林 正明
	北原 次男
▽最高糖度賞	梶山 巖



最優秀賞を受賞したプラム

マレットゴルフ大会開催

JA中野市年金友の会は7月24日、ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場で第37回マレットゴルフ大会を開催。当日は111名が参加し、熱戦を繰り広げました。

◆結果は次の通りです。(敬称略)

【男性の部】

優勝	竹内 嘉彦(平野)
準優勝	池田 澄男(平野)
第3位	柴本 富夫(延徳)
バスグロ	竹内 嘉彦(平野)

【女性の部】

優勝	小池 すみ子(平野)
優勝	郷道 栄子(延徳)
第3位	町田 奈津江(中野)
バスグロ	小池 すみ子(平野)
	郷道 栄子(延徳)

男性の部
上位入賞者女性の部
上位入賞者

JA中野市、共済連長野 新人の研修受け入れ

新人の研修受け入れ

JAは7月、共済連長野から研修生1名を受け入れました。今年採用された同共済連の新人職員が、現地研修を通してJAの役割と農業の実態を学ぶことを目的として実施されています。出荷センターや種菌センター、金融店舗、農産物直売所、ガソリンスタンド等、各施設で幅広い業務の研修を行いました。研修生の稲垣樹里さんは「連合会にいますと、JAや農業の実態がわからないので、研修を通して多くのことを学び取っていききたい。今後、自分の業務の中で指針となるよう真剣に研修に臨みたい」と決意を語りました。



ぶどう集出荷センターにて、出荷業務を行う稲垣さん

歩け歩け健康づくり

JA女性部は7月27日、「第43回歩け歩け健康づくり」を開催しました。女性部が主催で毎年行われているこの活動は、無理なく歩いて日頃の運動不足を解消し、温泉やおいしい食事で農作業の疲れを癒すことを目的に毎年行っています。今年は76名が参加し、鹿教湯温泉でポールウォーキングに初挑戦しました。ポールを使うたウォーキングは初めての人も多く、グループごとに講師が丁寧に指導し、使い方を説明。ポールを使用するところができ、足腰の負担が軽減され、腕を使うので全身運動にもなるという話がありました。歩き始めた参加者は「ポールを使うと楽に歩ける」と楽しみなが心地よい汗を流しました。その後、菱野温泉の旅館でおいしい食事と露天風呂を堪能し、仲間とのおしゃべりを愉しみました。

師が丁寧に指導し、使い方を説明。ポールを使用するところができ、足腰の負担が軽減され、腕を使うので全身運動にもなるという話がありました。歩き始めた参加者は「ポールを使うと楽に歩ける」と楽しみなが心地よい汗を流しました。その後、菱野温泉の旅館でおいしい食事と露天風呂を堪能し、仲間とのおしゃべりを愉しみました。



鹿教湯温泉街でポールウォーキング

アップルちゃんカシラ 佳作作品紹介



【せんせいとどんぐりをひろったよ】

町田 夢真さん 倭小学校1年



【思い出花火】

中山 心彩さん 中野小学校4年

暑さが寒さに変わり
虫が宴をする時期
夕やけは寂しく悲しい
でも丸く輝く満月が、
僕らを暖かく見守っている
すると
「生きていて良かった」と心から思い
月と互いに見つめあう

【秋のある日】

金丸 敦樹さん 南宮中学校2年

はじめよう！

ウォーキングで健康づくり



ウオーキング
案内人

小谷 好美 さん

NPO 東京都ウオーキング協会副会長。ウオーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってほしいと、同協会のウオーキング教室の他、企業や団体などでもウオーキング指導で活躍。

取材協力
NPO 東京都ウオーキング協会
<http://www.tokyowalking.org/>

日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちが良いのが強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウオーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く」ウオーキングであることがポイント。正しいウオーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

STEP1 始める前に
キーワードは姿勢と歩幅

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウオーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているか確認してください。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみよう。これらは改善すべき項目です。

- 歩く姿勢チェック ●
- ☐ 首が前に出る
 - ☐ 肩が前に出る
 - ☐ 肩が落ちる
 - ☐ 腕がしっかり振れていない
 - ☐ 爪先が上がらない
 - ☐ かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

ウオーキング4つの基本
① 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウオーキングの前に行うのがおススメです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張り、腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆっくりと両脇に下げ、最後にかかとをそとと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。

② 腕の振り
腕振りには大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことが



ポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしれません。

③ かかと着地
着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



④ 後ろ足の蹴り
後ろ足の蹴りは、③の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

STEP2 続けよう
キーワードは無理せず楽しむ

続けられ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

【記録を付ける】

例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名な墓地巡りなど、テーマを持ってウオーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルート記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分でも良いでしよう。

【毎日やらない】

とかく「ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があつたり、自分を縛らないために、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

【お褒美をあげる】

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲む、など歩いた後のご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シェイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきます。

準備

● シューズ

装備で一番大切なのがウオーキングシューズです。歩く距離や環境（里山なのか舗装道路なのか）など用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分らないところがあれば専門店のスタッフに相談するといでしょう。また、シューズは一生モノではありません。使い方もありますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

● 靴下・ウエア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗など湿気が寄り、まめなど足裏トラブルの原因になります。要は注意。できれば指先だけでも5本指ソックスを使うことをお勧めします。

私の食育日記

暑い時期のお弁当作り

幼稚園のお弁当作りは、暑い時期になるととても気を使います。1歳の娘の離乳食も、作った物を持ち歩いているので、この時期はメニューも含めとても悩みます。

食中毒の危険性のある身近な食品には、おにぎりが挙げられます。おにぎりの食中毒の多くはブドウ球菌によるものです。ブドウ球菌は、37度が最も生育しやすいとされており、保存の際は10度以下の低温保管が適しています。またおにぎりを作る時も直接手で触らずに、ラップなどを使うようにしましょう。

次によく挙げられるのが、卵料理です。厚焼き玉子や、半熟で調理するスクランブルエッグ、親子丼などで、卵のサルモネラ菌が生残り増殖したりすることが原因で起こる食中毒です。これは、まずは新鮮な卵を利用すること。そして保存する際は低温で。加熱後は、使用済みのまな板や包丁は使わずに清潔な状態で扱うのも大切です。食べる直前で再加熱も効果的とされています。

意外と知られていないのが、マカロニサラダやポテトサラダ、白あえなど、加熱品と未加熱の物を混合する料理の食中毒です。これは調理過程や調理後に食中毒の原因となる菌に触れてしまう2次汚染が多くの原因です。新鮮な食材を使用し、手袋や調理器具の使い回しは避けて、低温短時間の保存だけにしましょう。

日本の夏の高温多湿は、食中毒の原因となる菌などにとって好ましい環境です。お弁当作りの際は、できるだけ加熱する料理を中心に選び、手や調理器具の消毒を小まめにし、お弁当箱も、アルコール消毒をして乾かしておくようにしています。また、娘の離乳食に関しては凍らせたまま保冷バッグに入れて持ち歩き、ベビールームなどで食べる

直前に電子レンジで温めるようにしています。暑い時期こそ市販のベビーフードを活用するのもいいですね。



タレント・食育インストラクター 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/masumiokamura/>

膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手に判断せず、専門家に診てもらいましょう。

脳トレにもなる歩き方

ウオーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



応募の締め切りは9月20日(木)

左上のイラストには右のイラストと違う部分があります。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)

●8月号の答え

- 2 ... のれんがめくれている
- 4 ... 箸がある
- 5 ... ウナギの尾びれがない
- 11 ... 犬が両目をつぶっている
- 12 ... 靴下をはいていない

62 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

① ことえ
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

●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。

キッチン防災術

「ぜいたく防災食」の勧め

食文化・料理研究家 坂本佳奈

災害時の避難袋に缶詰やレトルトといった食品を入れている方も多いでしょう。わが家では各自がそれぞれ好きな物を入れています。

私はカレーが好きなので、お土産に買ったりもらったりした、値段の高いカレーを3袋ほど入れています。缶詰を入れるときもあります。レトルトのカレーはたくさんの種類が出ていて、ご当地物などは1食分で500円以上します。賞味期限は長くて1年程度が多いようです。でも、3年、5年と長期保存でなくてもいいの？ 防災グッズでしょう？ と思われるかもしれません。しかし避難袋にこそ、好きな物、好きで食べる物を用意するのです。

配給品が好みの食べ物ばかりとは限りません。手に入れば何でも食べなければいけない状態になることもあります。災害に遭ったとき、普段からは想像もつかないようなストレスの多い状態に置かれます。たとえ被害が少なくても避難するような状態になれば、それだけでもう、日常とは違う世界となってくるのです。

防災グッズとして食べられる食品が販売されていますが、食べたことはありますか。食べてみてどうでしたか。お好きですか。また食べたいでしょうか。気持ちが落ち込んだときに出てきてうれしいでしょうか。食べてうれしく、楽しみになる防災食を用意しましょう。体の栄養だけでなく、心の栄養にもなります。

避難袋の食べ物は1月17日、3月11日といった防災の節目の日に見直します。賞味期限が到来しそうであれば食べてまた新しく入れ替えます。3カ月ほどの短い賞味期限でも、常温で置いておける物なら構いません。入れ替えるときは災害が来なかったことに感謝して食べ、もし役に立つときが来てしまったら、おいしく食べましょう。



健康百科

熱中症の予防

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

「暑い季節には熱中症になりやすいといわれますが、その予防について教えてください」との問い合わせが多くなります。特に気を付けなければいけないのはお年寄りです。お年寄りは、屋外だけでなく、室内にいるときでも熱中症を起こやすく、しかも症状が重くなりがちだからです。

熱中症の症状は、軽い方からいうと、目まい、立ちくらみ、さらに進行すると、吐き気、体がだるい、さらに進むと、ふらふらする、立てない、意識障害などです。必ずしもこの順で起こるわけではありませんが、発症したときに、すでに進行していることがよくあります。暑いときに少しでも体調がおかしいと感じたら、まず熱中症を考えてください。

熱中症を起こしやすい原因としては3つあり、まず体温調節機能の低下です。暑いときには末梢の血管を拡張させて体温を調節するのですが、その働きが低下するからです。

2つ目は、筋肉や血流量の減少により、体全体が慢性的な水分不足の状態になっていることです。

3つ目は、暑さや喉の渇きを感じにくい、暑さへの対処が遅れたり、水分補給が遅れがちになることです。

予防法は、まず室内が高温多湿にならぬように、換気などに注意します。必要があれば、冷房も適宜使用しましょう。また外出時には、通気性や吸収性の良い衣服を着て、全周につばの付いた帽子や日傘で直射日光を遮ります。

喉の渇きを感じなくても、小まめに水分や塩分を補給することが大事です。それにはお茶と梅干し、あるいはスポーツドリンクなどが適しています。

ただし、アルコール飲料やカフェインを含む飲み物には、利尿作用があるので水分補給には向きません。



今月の1台

DAIHATSU

いつもの私で、ラクシコット。 TOCOT

ポイント

死角が少なく、周囲が見渡せるので安心



前方の死角を少なくしたことで、横断歩道を渡る歩行者なども見やすく安心。視界をさえぎらないよう、ドアミラーの取付位置も工夫しました。

カタチが考えられているから、毎日の運転がやさしくなる。



お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

価格(税込) 107.4万円～

俳句 松井義典 選

万物に さやけき風や 空の青
素麺に 父の笑まいや 月命日
爺と猫 いつも一緒に 草むしり
鈴虫や 音に誘われて 志賀の谷
満月や 高社の里を 照らしをり
この猛暑 農家魂 草を引く

短歌 武田良文 選

本陣の 土間の通り抜け 風涼し 暫しを憩ふ 和田の宿場に
桑の実の 熟れて零れし 道を行き 共に摘みたる 亡き友思ふ
畦草の 伸びし中より 聞こえ来る 青田を落つる 水音清し
寺山の 桜は早やも 散り果てて そよぐ若葉の 日差しに光る
村墓地の 無縁仏の 石碑いくつ 桜の木下 刻字おぼろに
勤め上げ 子の帰るくる日 心待ち 気丈に生きむと 夫を励ます
山椒の 房実止まる 揚羽蝶 往きつ戻りて ひと日離れず
梅雨空の 下に咲く薔薇 ばかり過ぎ 散る花びらも 景色の一つ
雨上がり 霧の晴れゆく 宿の窓辺 高原の朝の 日差し明るし
今日も又 猛暑とならむ 朝早く 昨日残りし 庭の草刈る
床に手をつきて やうやく 立ち上がり 踏み出す 一歩に 力を込める
坂道に 一枝伸びし ねむの花 猛暑にめげず 清すがと咲く
水路越え 畦に伸び来し 葛蔓の 萎れしままに 稲に絡まる

吉原 路子
大塚 茂子
里山 くるみ
青木 芳子
山口 耕一
松井 義典

瀧澤 桂子
神田 み代子
豊田 富子
千葉 和子
高野 園子
町田 豊子
西山 チエ子
山岸 昌夫
小林 かつ子
吉田 幸
小林 民恵
頼所 てる子
武田 良文

俳句・短歌募集中

みなさまの作品を応募ください

一人3句3首以内、住所・氏名・電話番号・ペンネーム記入のな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してください。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」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】 毎月15日



JA感謝祭・味覚市



JA中野市より「JA感謝祭(第46回JAまつり)」および
「秋の味覚市」開催のお知らせ



10月6日・7日の両日「信州中野いきいき館」および
「アップルシティなかの」駐車場においてJA感謝祭
および秋の味覚市を同時開催いたします。

当日は、きのこ・ぶどう・りんご等の販売ほか、静岡県
菊川茶の販売、JA青年部・女性部による各種販売やきの
こ汁のふるまいが行われます。



日時 平成30年 10月6日①、7日② AM9:00～PM3:00

場所 信州中野いきいき館およびアップルシティなかの駐車場



2018 イベントコーナー

人気の「射的」や無料で遊べる「フアファ
ハウス」、ご家族揃ってお楽しみいただ
けるイベントを計画いたします。



●射的



●青年部
エリンギの
フリッター販売

●ポップコーン・
わたあめ販売



●フアファハウス



●JA 遠州夢咲（静岡県）
お茶の販売

- 女性部 おでんの販売
- バルーンアート
プレゼント
- 工機センター展示会