

花むすび

Hanamusubi

2018 December

12



特集 |

自転車保険のご案内

野菜の土づくり

暮らしのメモ | 忙しくても か〜んたん!
手作りクリスマスケーキ

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

- 2 農と共に
金井 哲哉さん
- 4 特集
自転車保険のご案内
- 6 園芸にチャレンジ
野菜の土づくり
今月の資材情報
- 8 販売情報
きのご販売情勢
- 9 各地の話題
- 12 2019年アップルちゃんカレンダー
入選・佳作作品決定!
- 14 暮らしのメモ
忙しくても か〜んたん!
手作りクリスマスケーキ
私の食育日記 とろみつけ
- 16 みんなのページ
健康百科
五十肩の3段階の経過と注意点
キッチン防災術
刃物に慣れる
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
望月 経済常務理事

今月のよみどころ

- 自転車保険のご案内について P4へ
→自転車事故の高額賠償事例とそれに備えた保障をご案内いたします。
- 2019年アップルちゃんカレンダー入選・佳作作品決定! P12へ
→来年のアップルちゃんカレンダーに掲載される絵画をご紹介します。



[今月の表紙]

今月はJA中野市柿研究会が昨年からオリジナル干し柿ブランドとして出荷している「琥珀の華」の作成現場にお邪魔しました。「琥珀の華」は市田柿の枝変わりを使用して作られており、市田柿に比べて糖度が高く風味が良いことと、種が入らないことが特徴です。商品名は、一面に干される柿を見た方から「まるで琥珀色の壁みたい」と言われたことをヒントに命名。希少性や高級感があるようにパッケージデザインも工夫し、付加価値を高めて県外のスーパーに全量出荷をしています。現在は苗木を育成する養成事業を実施し、収量増加に取り組んでいます。「琥珀の華」の今後に期待されます。



す。今後も品質の良いものを作ろうと励みになります。

大変なところはやはり自然相手の仕事なので、自分が思った通りに行かないということです。しかも去年も今年も台風が直撃してしまいました。農業を始める前からわかってはいたことですが、実際に被害を受けると非常に辛いです。

○現在取り組んでいることはありますか

まだ2年目なので、とにかく色々なことを勉強するようにしています。特に冬場は剪定を学ぶために「剪定クラブ」に入っています。1か月くらい中野市中の園地を回るので大変ですが、とても勉強になりますし、

クラブで同じ果樹農家の知り合いもできるので、とても心強いです。

○今後やってみたいことはありますか

今は父親を目指し、同じことを自分もできるようにするのが目標ですが、「せっかく農業を始めたからには将来を見据え、自分自身で考えながら色々試していった方がいい」とも言われているので、今栽培をしているりんご・桃・梨以外の果樹も作れたらいいと考えています。様々な果樹を作り、なるべく切れ間なく効率的な経営をしていきたいです。

○生産者や地域の人の関わりについて

先ほどの剪定クラブのほか、JA

の青年部にも入っていて、わからないことなどを聞いてアドバイスをもらっています。また、自分の年で農業をやっている人は珍しいらしく、農作業をしている時や地区の行事に参加したとき等色々声をかけてもらい、気にかけていただいているので、とてもありがたいです。

○余暇の過ごし方は

同じ生産者同士の繋がりでフットサルチームに入っています。思い切りスポーツをやって体を動かし、リフレッシュしています。



高丘・草間
かないてつや
金井 哲哉さん(24)



農と共に

就農2年目。

とにかく色々なことを

勉強していききたいと思っています。



朝夕の冷え込みが一段と秋を感じさせる季節となった11月中旬、りんごの収穫作業をしている金井さんを訪ねました。

金井さんは主に両親と3人で農業を営んでおり、「ふじ」「シナノゴールド」「秋映」「シナノホッペ」等のりんごのほか、「川中島白桃」「あかつき」「なつっこ」「白根白桃」といった桃、梨の「南水」など、たくさんの果樹を栽培されています。

○就農はいつですか

去年から農業を始めましたので、まだ就農2年目です。それまでは県外の農業専門学校へ通っていました。基本的な知識や栽培技術を

学ぶほか、インターンシップで野菜農家さんや米農家さんのお宅へ体験学習に行ったり、大きな観光農園で研修をしたりと、様々な経験をすることができました。ですが、就農して実際の現場に出てみると、栽培の技術以外に経営についてもしっかりと考えていかなければならないのだと実感しました。

○農業を始めて良かったこと、大変だったことを教えてください

遠い県外から自分が作ったりんごを買いに来てくれるお客さんがいて、その上「おいしかったよ」と言葉をかけていただけるのがとても嬉しいですし、やりがいを感じま

突然の自転車事故…。JA自転車倶楽部がしっかりサポートします！



日本国内・国外を問わず補償

自転車事故による相手方への賠償など、日常生活における賠償責任を幅広く補償します。
また、交通事故等によるケガの補償も付いています。

賠償責任の補償

日常生活個人賠償責任保険金

プラス

交通事故等によるケガの補償

死亡保険金

後遺障害保険金

入院保険金

手術保険金



日常生活個人賠償責任保険金は示談交渉サービス付き

日本国内においてご家族※が加害者となる賠償事故の場合には、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

※ご家族とは、被保険者ご本人、その配偶者、ご本人またはその配偶者の「同居のご親族」および「別居の未婚のお子さま」をいいます。



保険金の種類		被保険者 (保険の補償を受けられる方)	保険金をお支払いする場合	保険金額
「ごめんなさい」ではすまないとき				
日常生活 個人賠償責任保険金 (示談交渉サービス付)	※1 被保険者ご本人		被保険者が次の偶然的事故により、他人にケガをさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負担することによって損害を被った場合に保険金をお支払いします。 ○被保険者ご本人の居住の用に供される住宅の所有・使用・管理に起因する偶然的事故 ○被保険者の日常生活に起因する偶然的事故	1億円
	配偶者			
	その他のご親族			
交通事故等※2により、おケガをされたり、お亡くなりになったとき				
ケガ (傷害)	死亡保険金	被保険者ご本人	被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に死亡された場合に保険金をお支払いします。	500万円
	後遺障害保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に身体に後遺障害が生じた場合に保険金をお支払いします。	後遺障害の程度に応じて 20万円～500万円
	入院保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、事故の日からその日を含めて180日以内に入院された場合に保険金をお支払いします。	入院1日につき 5,000円
	手術保険金		被保険者が交通事故等※2によりケガをされ、その治療のため事故の日からその日を含めて180日以内に病院または診療所において手術を受けられた場合に保険金をお支払いします。	①入院中に受けた手術の場合 5万円 ②上記①以外の手術の場合 2.5万円

※1 「その他のご親族」とは、被保険者ご本人またはその配偶者の「同居のご親族」および「別居の未婚のお子さま」をいいます。「ご親族」とは、ご本人またはその配偶者の 6 親等内の血族および 3 親等内の姻族をいいます。「未婚」とは、これまでに婚姻歴がないことをいいます。なお、被保険者が責任無能力者である場合は、その方の親権者・監督義務者等も被保険者に含まれます。ただし、責任無能力者の方の事故に限ります。

※2 交通事故等とは以下のものをいいます。
●運行中の乗物（自動車、自転車、電車、バス、航空機、船舶など）との衝突、接触などの事故 ●運行中の乗物に乗っている間の急激かつ偶然な外来の事故 ●乗客として駅などの乗降場の改札口に入ってから出るまでの乗降場における急激かつ偶然な外来の事故 ●道路通行中の、作業機械としてのみ使用されている工作用自動車との衝突、接触などの事故 ●乗物の火災による事故

年間保険料

4,800円

■お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年間4,800円です。
■被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。
■ご契約は、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。
■日常生活個人賠償責任保険金の補償内容と同様の保険契約(異なる保険種類の特約や共済等を含みます。)が他にある場合、補償が重複することがあります。ご加入に際しては、補償内容の差異や保険金額、ご加入の可否をご確認ください。

■掲載は概要を説明したものです。補償内容は、JA自転車倶楽部パンフレット(PE110700)とあわせてご覧ください。なお、ご不明な点につきましては、取扱代理店または共栄火災営業店にお問い合わせください。

お問い合わせは

中野市農業協同組合

中 央 店 TEL 22-3148

西 部 店 TEL 22-4168

北 部 店 TEL 22-2128

(引)受保険会社

JAグループ

共栄火災海上保険株式会社

本社／〒105-8604 東京都港区新橋1-18-6 ホームページ <http://www.kyoeikasai.co.jp/>

PE110800('17.05改)D B1724300K0211-20170502

高額賠償事例が
増えています！

自転車保険のご案内

近年、自転車事故で高額な賠償金を請求されるケースが増えてきています。
今月は高額賠償事例と、それに備える自転車保険をご紹介します。

自転車もクルマの一種! 自転車事故を起こした場合の責任は…

「たかが自転車。クルマと違って事故を起こしたからといって、大したことにはならない。」そんな軽はずみな気持ちで、死傷者を出す重大な事故につながります。道路交通法上、自転車は車両の一種(軽車両)です。法律違反をして事故を起こすと、自転車利用者は「刑事上の責任」が問われます。また相手にケガを負わせた場合、「民事上の責任」も発生するほか、相手方を見舞い、誠実に謝罪する「道義的な責任」など、被害者に対してさまざまな責任を負うことになります。

自分が加害者になったとき 自転車事故の高額賠償事例

事故の相手方が歩行者の場合だけでなく、自転車運転者であった場合でも状況によっては自分が加害者となり得ます。被害の度合いによっては一生をかけて償っていくことになるケースも発生しており、自転車事故とはいえ、その責任はあまりにも大きいのです。下記では、これまで裁判所が出された自転車での加害事故例をご紹介します。

事例① 賠償額 **9,521万円** 神戸地方裁判所、平成 25 年 7 月 4 日判決

事故は平成20年9月22日午後6時50分ごろ、神戸市北区の住宅街の坂道で発生しました。当時11歳だった少年は帰宅途中、ライトを点灯しマウンテンバイクで坂を下っていましたが、知人と散歩していた62歳の女性に気づかず、正面衝突。女性は突き飛ばされる形で転倒し、頭を強打。女性は一命を取り留めたものの意識は戻らず、4年以上が過ぎた今も寝たきりの状態が続いています。

事例② 賠償額 **9,266万円** 東京地方裁判所、平成 20 年 6 月 5 日判決

当時、男子高校生が昼間の時間帯に、自転車横断帯のかかなり手前の歩道から車道を斜めに横断。対向車線を自転車で直進していた24才の男性会社員に衝突し、男性会社員には言語機能の喪失などの重大な障害が残りました。

事例③ 賠償額 **6,779万円** 東京地方裁判所、平成 15 年 9 月 30 日判決

男性がタ方の時間帯にペットボトルを片手に持ってスピードを落とさずに下り坂を走行して交差点に進入。横断歩道を横断中だった38才の女性と衝突し、女性は脳挫傷などで3日後に死亡しました。

事例④ 賠償額 **5,438万円** 東京地方裁判所、平成 19 年 4 月 11 日判決

男性が昼間の時間帯、信号無視をして速いスピードで交差点に進入。青信号で横断歩道を横断中だった55才の女性と衝突し、女性は頭蓋内損傷などで11日後に死亡しました。

事例⑤ 賠償額 **4,746万円** 東京地方裁判所、平成 26 年 1 月 28 日判決

男性が昼間の時間帯、信号無視をして赤信号で交差点を直進。青信号で横断歩道を歩行中だった75才の女性に衝突し、女性は脳挫傷などで5日後に死亡しました。

特に**事例①**については、判決が裁判所から出たとき、高額な賠償額であること以外に、子供が起こした事故について**母親に出された支払い命令**であることが大きく報じられ話題になりました。これは、子供が自転車事故を起こすと親が責任を負う場合があるということを示した賠償例でもあります。

自転車事故に備える!

こうした自転車事故に備えるため、**「JA自転車倶楽部」**をオススメします。JA自転車倶楽部は日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを補償する**JA組合員とそのご家族専用**の傷害保険です。次ページで、詳しい内容をご紹介します。

園芸にチャレンジ! [野菜の土づくり]

今回は野菜の土づくりについてご紹介します。

土づくりの必要性

土づくりは、家の建築に例えると「土台づくり」にあたる非常に大切な作業です。野菜を育てる中で土づくりをしつかり行うことは、基本中の基本。

しかし、日頃の忙しさからできていない畑も多く、生育不良や病気に悩まされている方が多く見受けられます。

良品質な野菜を作るためには土づくりは必要不可欠。手間を掛ければ掛けただけの成果が得られるので、是非みなさんもチャレンジしてみてください。

理想の畑(つち)とは

水分や肥料を保持しておける「保水性」と「保肥力」があること。

土の中に水や肥料、空気が入り込めるような土であること。

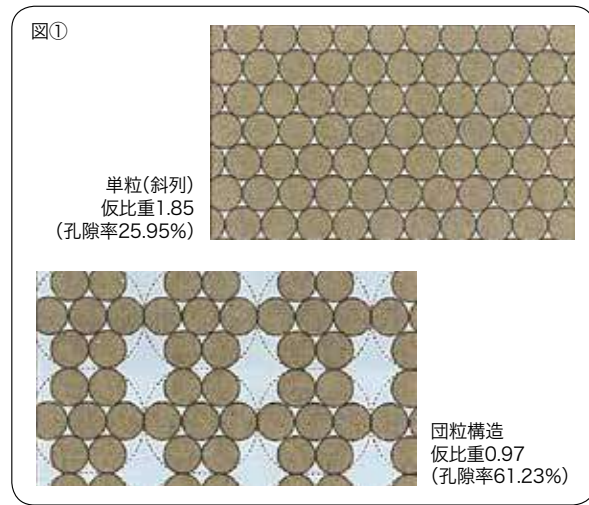
水はけが良く「排水性」があること。

この3つの要素が充実している畑(土づくり)を目指しましょう。

堆肥の効力

理想の畑(つち)にするために、**堆肥**を与えることが大切です。堆肥には土を**団粒構造**にする力があります。

粘土と砂だけでは空気や水、肥料などが入り込みにくいといわれますが、堆肥を投入することにより、堆肥の腐植物質や微生物が分泌する粘液質などが「のり」の役割を果たし、土の粒子が固まった団子状の構造を作ります。このことにより土の中に隙間が空き、空気や水、肥料などが通りやすくなります(図①)。



また、堆肥はミミズや微生物の増加に繋がります。それはミミズや微生物が堆肥の腐植を餌にして繁殖するからです。これら



堆肥は高品質生産と持続的農業のカナメ

しかし、堆肥を投入する際には注意が必要です。発酵前のものを投入してしまうと作物が焼けるなど、生育に悪い影響を与えることとなります。完全に完熟(3か月以上堆積)した堆肥を投入するよう心がけましょう。

また、堆肥の投入し過ぎにも注意が必要です。投入の目安は、10aあたり3〜4tです。

土壌分析の実施

自分の畑の状態を知るためにも土壌分析は必要不可欠。

JAは土壌分析の受付を行っています。お申込みいただければJAの担当者が土壌を採取し、分析結果に基づき処方箋を書かせていただき、アドバイスいたします(写真③)。土壌分析料金については、JAからの助成もあります。



土壌分析を実施し、良品質な野菜作りを心がけましょう。

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当までお問い合わせください。

TEL: 2333933

作土を充実させる



袋詰め堆肥「エアープイント」。
散布の目安は10aあたり30〜50袋。

野菜を栽培する時に必要な柔らかい土の層を「作土」と呼び、地上から30cm程度の作土があることが理想です。作土が浅いと根がよく張らなくなり、地上部の環境に影響されやすくなってしまう。こうなると草勢が長続きせず、早く枯れてしまう原因になります。

改善策として、2〜3年に1度、大型耕運機等で硬い土の層を耕運するなど、より良い作土を保つよう心がけましょう。

畑の排水性を確認

野菜の多くは湿害に弱く、排水性が悪いとうまく育たない傾向にあります。



畑の周囲に溝を作り、排水をよくする方法。

資 材 情 報

JA自己改革実践事業

冬場の準備はお済ですか?

「ビニールハウスキーパー 伸縮式」について

- ビニールハウスの雪落としに最適
- 先端にゴムがついているのでビニールを傷めにくい

「雪落とし 伸縮式」について

- 屋根の雪落としに便利

規格(共通)

先端(オレンジ色)約15cm×50cm
柄 約2.4m〜4.5mに伸縮可能



◎特別価格の期間

2018年12月1日〜2019年1月31日

品 名	特別価格
ビニールハウスキーパー 伸縮式	6,200円
雪落とし 伸縮式	5,500円
塩化カルシウム 2kg	360円
塩化カルシウム 25kg	1,680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

きのこ販売情勢について

きのこ販売課

●日経ホールでイベントセミナー開催

9月21日に東京日経ホールで丸の内キャリア塾スペシャルセミナー「はじめよう!きのこ習慣きのこで体の中からキレイになろう!」を開催しました。当日は約500名の参加者が来場し、第一部では江口文陽氏(東京農業大学 教授)からはきのこにどのような効果・効能があるかといった話を中心に講演。第二部では宮澤紀子氏(女子栄養大学 専任講師)・木田マリ氏(料理家・フードコーディネーター)・杉浦太陽氏(中野市『食の大使』)が参加した形でのトークセッションを実施し、きのこを食べることで「生活習慣病の予防」や「NK細胞増加による免疫力向上」、「えのき氷によるキノコキトサンの効果」などを中心に話題が展開

され、効果効能・料理に対しての知識が語られました。ご来場いただいたお客様は、ひらたけ・黒あわび茸など普段なかなか見かけられないきのこを中心に購入されており、中でも黒あわび茸は珍しいこともあり早めの完売を達成。試食では、きのこを浅漬けで食べる馴染みがないため「珍しい・美味しい」といった意見が出るなど有意義なイベントとなりました(この様子は10月13日の日経プラス1全国版で全面にて紹介されています)。

また、11月15日には連携事業として大手町JAビルにて70名の女性参加者によるきのこの機能性と調理についてのイベントを行いました。

●経堂駅で「えのたんイベント」



えのたんイベントの様子

11月3日、4日両日では東京農業大学収穫祭と併せた農大博物館での直売と最寄駅である小田急経堂駅での「えのたんイベント」を実施。経堂駅でのイベントにはシナモロールも登場し、多くの家族連れで賑わいました(2日間で約1,000名が来場)。本年は併設するスーパーの小田急OXにてえのたんシリーズキノコと、ぶどうの中野市フェアも行われ、イベント帰りの方達がえのたんキノコを目当てにお買い物をされていきました。経堂でのイベントは5年目を迎え、大人気のシナモロールに負けないくらい、えのたんの認知度も高く「来年も来てください」との声をいただくことができました。



小田急OXでの店頭販売

●えのたんファンの集い

11月10日に「えのたんファンの集い」が実施され、「アルピコバス貸切えのたん号」に乗った多くのえのたんファンの皆様が中野市にお見えになりました。一緒に写真撮影やふれあいを楽しむことができ、キノコフレンズの輪が広がりました。



ファンの皆様をえのたん達がお出迎えしました。

●生産者動員の店頭消費宣伝会

7月から11月にかけて、生産者が大型消費地に出向き店頭消費宣伝会を継続的に開催しました(合計40回開催)。東京のOKストアでは『きのこの浅漬け』の試食、関西のマックスバリュではぶなしめじのもぎ取り販売をし、9月14日には東京大田市場にて、JA長野八ヶ岳との合同トップセールスを実施しました。



JA長野八ヶ岳との合同トップセールス



OKストアでの店頭販売

●重点取引先各社へ宣伝販売&トップセールス

10月13日に首都圏を中心に約130店舗を展開する『いなげや』また、11月17日には埼玉を中心に約80店舗を展開する『マミーマート』で宣伝会&トップセールスを実施しました。いなげやでは当日はピン付きのこを使ったもぎ取り販売を行い、お客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出来ました。また、マミーマートではきのこの販売・きのこ鍋の試食と中野市農産物産直市を開催。多くのお客様に来店頂き、役職員で中野市産農産物PRを行いました。

小学生が玉ねぎの植え付け



玉ねぎの植え方を聞く児童ら



児童らに植え方を教える栗林さん

JAと学校給食の会は11月12日、平野小学校の1年生90名と吉田地区の園地で、玉ねぎの苗の植え付け体験を行いました。学校給食の会では、食と農業の大切さを知ってもらおうと毎年小学生を園地へ招待し、玉ねぎの定植と収穫体験を行っています。学校給食の会の栗林勝英さんが、「これからみなさんが植える玉ねぎの苗は、年を越して春頃からどんどん大きくなります。来年の6月には大きな玉ねぎが出来るので、その頃にまた取りに来てもらいま

す。」と玉ねぎの成長について説明し、児童らに苗の植え方を教えました。児童らは苗を手を持ち一列に並び、栗林さんに植え方を教わりながら丁寧に植え付けました。栗林さんは「みんながいつも給食で食べている玉ねぎは、こうやってできています。畑の横を通りかかったら、大きくなったかなと見てみて下さい。」と話しました。児童らは、大きな声で「ありがとございしました。」とお礼を言い、「また来るねー」と手を振りながらにぎやかに園地を後にしました。

市へりんごの苗木を贈呈



植え付けの様子

11月12日、JAは今年2月に開庁した同市新庁舎の竣工を記念し、「中野市の木」に制定されているりんごの苗木を贈呈しました。品種は中野市で生まれた「秋映」を選定。江口栄光組合長(写真右)は「新庁舎竣工記念に、この地で生まれた秋映の苗木を贈呈できることを非常に嬉しく思う」と喜びを語った後、池田茂中野市長(写真左)、JAのマスコットキャラクター「アップルちゃん」と共に苗木の植え付けを行いました。植え付け場所は中野市庁舎の南側。お近くをお通りの際は是非ご覧ください。



量確保されています。検討会では、品種特性や試食検討を実施。参加者からは「食べやすい」、「葉摘みが不要な省力型品種は魅力的」との声が挙がっていました。11月りんごの代表格はサンふじですが、また違った魅力のあるぐんま名月は、ふじと並んで晩秋を彩る存在になりうる品種と言えます。



「園芸課技術員現地レポート」食味良好!ぐんま名月現地検討会

11月5日、JAりんごでも部会の主催で「ぐんま名月現地検討会」が開催されました。ぐんま名月は、群馬県農業総合試験場が「あかぎ」に「ふじ」を交配して育成した晩生品種です。収穫時期は中野市平年で11月上旬。外観は黄色で成熟期に赤色が差し、甘みが強く、果肉がなめらかな食味です。すでに中野市内でも栽培が進んでいますが、食味の良さから近年市場評価も上がっています。同部会では、主力のふじを補完する品種と位置付け、この春から苗木導入を始め、冬までに約300本が定植される予定です。今回の会場となった間山地区望月澄雄様園では5年前にJM2台付き苗木を導入し、現在では一定の収穫

長丘ふれあい祭おこなわれる

恒例の長丘事業所のふれあい祭が、好天の中11月4日に盛大に行われました。開会式の後ちびっこマラソンでは、低学年、高学年に分かれてスタート。表彰式では成績順に学年ごとに、金・銀・銅のメダルを掛けてもらって嬉しそうでした。

青年部は3回に分けて餅つきをし、(子供も手伝って)あんどきなこを付け祭の護符として来た皆さんに振るまいます。毎年たいへん好評です。



年金友の会のカラオケ、農家組合対抗のマレットカーリング大会、総代のきのこ汁の振るまい、女性部のおでん、JAアップルのお菓子、市場の越冬野菜の販売等があり、消防車、救急車の展示には、子供だけでなく、大人も多く見学していました。青年部が進行するビンゴのゲーム大会は一番人気で盛り上がり、子供から老人まで皆で楽しい1日をすごしました。

【長丘地区通信員／若林孝子】

久々のJA高丘事業所祭り

JA高丘事業所は、10月27日、農産物産館オランチェと共催により、事業所祭りをオランチェ前広場で開催しました。

事業所祭りは、平成22年に実施以後これまで7年間中断していました。また平成25年には事業所の金融業務の縮小があり、地域の皆さんは事業所の活気や賑わいに寂しさを感じていました。

地域の皆さんとのふれあいを大切に、以前の活気や賑わいを取り戻そうと組合員の強い要望や事業所関係者の努力により、久々の高丘事業所祭

り開催となりました。

当日は朝方やぐずついた天気でしたが、開始時刻には晴れ上がりお祭り日和の1日となりました。女性部の「おこわ販売」、青年部の「農産物直売」、農家組合長会の「綿アメのサービス」、更には実行委員会による「りんご皮むき長さ競争」等々で祭りを盛り上げていました。

祭りは土曜日ということもあり地域の皆さんやオランチェの買い物客で大いに賑わった1日でした。



いきいき館出荷者の会、

農産物直売所研修視察を実施

10月23日、信州中野いきいき館出荷者の会(山田宣男会長)は新潟県にて研修視察を実施しました。

当日は約30名が参加し、農産物直売所と鮮魚直売所が一体となったJAえちご上越「あるん畑」や、園芸用品のアウトレット店

などを視察しました。直売

所の野菜コーナーは、お客さんが商品を選びやすいように整理と工夫がされている様子が見て取れ、非常に勉強になった研修視察でした。

【撮影・コメント／

倭地区、町田高司さん】



平岡年金友の会、秋の保養会を開催

10月21・22日、平岡年金友の会(町田正晴会長)は秋の保養会を開催し、総勢35名が参加しました。1日目は蒲鉾工場、千里浜なぎさウェイ、千枚田を見学し、輪島温泉で高級海鮮料理をいただきながらカラオケで大いに盛り上がり、また2日目は朝市を見学した後、輪島工房長屋で「マイ箸作り沈金塗り」に挑戦。箸に模様を彫り、その上に沈金を塗るという工程で、世界に1つの自作のオリジナル箸作りを体験することができました。参加者の1人は「オリジナルの箸を持ち帰ることができ、一生の思い出になった」と喜びを語りました。



好天の中、千枚田をバックに撮りました。

新ソバスタンバイOK

減反政策で、水田から替ったソバ畑でのコンバインの収穫が始まりました。8月に種をまいて、9月の台風にも負けずに、かわいい花を咲かせたソバがいよいよ収穫の時期になりました。大型コンバインで刈り取り、乾燥に回って新ソバの出来上がりです。

ちなみに間山温泉ポンポコの湯の食堂でも中野産のソバが使われていますので皆さん機会がありましたら是非食べてみて下さいませ。



市産業公社の方に聞きましたら、平成29年では県産で21,400tの収穫量があり、内中野市では4tだったそうです。皆さん不耕作農地が有りましたらソバ作りはいかがですか。

【長丘地区通信員／若林孝子】

秋の文化のいつとき

各地区の皆さんの交流や連帯感を深めるための取り組みについて、昨年の11月号花むすびで栗林公民館の「そば打ち」を紹介しましたが、今回は草間公民館の取り組みをご紹介します。

草間公民館は10月28日、第46回目となる草間区民文化祭を公会堂で開催しました。

室内では区民より募集した写真、陶芸、絵画などの展示会が行っていました。広場では焼きそば、焼き鳥やおでんそして飲み物が来場者に振舞われました。

午前中は文化祭と並行して、草間区が主催する敬老祝賀会

が開催されました。敬老祝賀会は数年前までは高丘地区全体で行っていましたが、現在は文化祭と一緒に10月末の休日に行っています。

午後は恒例の演芸大会です。豊田ふるさと太鼓の皆さんの演奏、来入児の歌と踊り、落語、草間の獅子・二舞い(子供達と一緒に)、そしてビンゴで演芸大会終了。そして最後は慰労を兼ねて懇親会です。

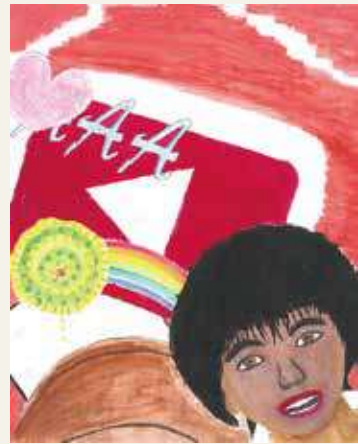
これと言って特別な事をする訳ではないのですが、文化祭や敬老会を通じて地区の皆さんが秋の1日を楽しんでいます。

【高丘地区通信員／宮澤昇二】





【ルアーから広がる夜の海の世界】
平野 渉さん 平岡小学校5年



【In my world!!】
丸山 裕土さん 高社中学校3年

うさぎっていいな
だって毛がモフモフで
目がクリクリ
うさぎってすごい
だって耳もよくて、はなもい
だから、うさぎっていいな

【うさぎっていいな】
村上 愛奈さん 延徳小学校3年



男性の部
上位入賞者



女性の部
上位入賞者

マレットゴルフ大会開催

JA 中野市年金友の会は 10 月 25 日、ふるさとの森文化公園マレットゴルフ場で第 38 回マレットゴルフ大会を開催。135 名が参加しました。

●結果は次の通りです。(敬称略)

◆男性の部

【優勝】小林 訓次(平野)
【準優勝】町田 辰則(中野)
【第3位】浦野 忠一(科野)
【ベスグロ】小林 訓次(平野)

◆女性の部

【優勝】田尻 文子(平岡)
【準優勝】田尻 千鶴子(中野)
【第3位】山本 孝子(中野)
【ベスグロ】田尻 文子(平岡)

◆団体戦

【優勝】中野地区 【準優勝】平野地区 【第3位】平岡地区



上位入賞者の皆さん

JA 中野市ゴルフ協議会 ゴルフコンペ開催

JA 中野市ゴルフ協議会は 11 月 9 日、第 34 回ゴルフコンペを斑尾高原カントリー倶楽部で開催しました。当日は総勢 93 人が競い合いました。

●結果は次の通りです。(敬称略)

【優勝】山口 幸雄(中野)
【準優勝】篠原 秀則(平岡)
【第3位】山岸 保男(平野)
【ベスグロ】篠原 秀則(平岡)

絵画の部【入選作品】

表紙



【家の神棚】
荻原 はなさん 南宮中学校 2年

1月



【楽しい冬休み】
春原 美鈴さん 高丘小学校 4年

5月



【おいしそうなぶどうにふくらがけ】
瀧澤 頼人さん 平岡小学校 3年

9月



【おじいちゃんからのくりもの】
中澤 琉乃さん 中野小学校 5年

第45回 2019 年 アップルちゃんカレンダー 入選・佳作作品決定！

2019 年版のアップルちゃんカレンダーの絵画・詩が決定しました。尚、佳作作品は本誌にて 1 月号より毎月紹介していきます。絵画の入選作品は JA 中野市公式ホームページにも掲載しております。
URL : <http://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/>

2月



【おにをさかさまにのんだ ととさん】
永井 遥音さん 日野小学校 1年

3月



【あつあひるがいつぱいうごいてる】
竹内 勇貴さん 平野小学校 2年

4月



【春のチューリップ】
山本 果歩さん 高社中学校 2年

6月



【青に浮く気球】
藤澤 唯那さん 中野平中学校 2年

7月



【おおきなあさがお】
小林 柚稀さん 延徳小学校 1年

8月



【クワガタつかまえた！】
池田 旺亮さん 科野小学校 4年

10月



【いっぱいはいれ！】
原澤 千愛さん 長丘小学校 1年

11月



【もみじの森で音楽会】
山岸 玲華さん 倭小学校 3年

12月



【おいしいおなべを食べたよ】
小栗 なおさん 高丘小学校 4年

絵画の部【佳作】

池上 沙亜羅 中野小学校 5年
小根澤 幸歩 中野小学校 1年
仲 條 恒 日野小学校 5年
阿 藤 結 性 日野小学校 2年
柴 本 詩 延徳小学校 6年
畔 上 菜 延徳小学校 2年
丸谷 高太郎 平野小学校 5年
丸山 大翔 平野小学校 5年
丸山 玲美 平野小学校 3年
芋川 晴基 高丘小学校 2年
渋谷 咲紀 長丘小学校 5年
藤 澤 響 平岡小学校 5年

(敬称略)

藤 沢 美海 平岡小学校 3年
高 橋 玲加 科野小学校 1年
町 田 晴 倭小学校 2年
町 田 蘭 倭小学校 1年
湯 本 愛未 南宮中学校 2年
清 原 愛琴 南宮中学校 2年
笠 原 菜希 南宮中学校 1年
上 原 紗彩 南宮中学校 1年
樋 口 菜帆 中野平中学校 2年
岩 本 昂 中野平中学校 1年
倉 田 莉瑚 高社中学校 2年
養 田 綾乃 高社中学校 2年

詩の部【入選】

齋 藤 權 平岡小学校 4年
澄 川 莉沙 倭小学校 2年
山 本 恵叶 倭小学校 4年
池 田 翔 日野小学校 4年
藤 沢 優太郎 高社中学校 1年
高 橋 楠々希 長丘小学校 3年
田 尻 なつみ 平岡小学校 5年
樋 口 樹里 延徳小学校 3年
堀 米 梨花 高丘小学校 5年
山 浦 琳花 平野小学校 4年
村 上 璃奈 南宮中学校 1年
吉 浦 幸輝 科野小学校 5年

詩の部【佳作】

宮 沢 葉 倭小学校 2年
斎 藤 桃 日野小学校 4年
松 島 夏芽 高丘小学校 3年
村 石 美由紀 南宮中学校 1年
古 越 つばさ 長丘小学校 1年
仲 條 航平 延徳小学校 3年
阿 部 久弥 平野小学校 4年
下 田 仁 平岡小学校 4年
滝 澤 日 高丘小学校 4年
池 田 稀咲 科野小学校 5年
浅 野 史華 高社中学校 2年
樋 口 紋芽 高丘小学校 5年

私の食育日記

とろみつけ

娘も1歳半となり、いろいろな物が食べられるようになりました。でもまだ歯は前歯だけ。そのせいか、繊維の多い物、形の残りやすい物はうまくかみ切れないようです。そんなとき、少しだけとろみをつけてあげると食べやすくなります。

とろみをつけるときに、代表的なのが片栗粉です。片栗粉は、もともとはカタクリという草の根茎から作られていたそうですが、いまはジャガイモから作られています。このとろみは、でんぷんに水を加えて加熱していくと粘度が上がり、のり状になっていく性質を利用しています。

片栗粉以外にも、でんぷんの粘性を利用して調理に使われている物がたくさんあります。トウモロコンから作られるコーンスターチや餅米のでんぷんで作られる白玉粉。他にも、ワラビの根茎のでんぷんを利用して作られるわらび餅、キャッサバという芋のでんぷんから作られるタピオカなどもあります。この中で、片栗粉はとろみがつき始める温度が低く、すぐに粘度が上昇するため、一番身近に利用されています。

コーンスターチは片栗粉よりはとろみはつきにくいですが、片栗粉は温度が下がると粘度が減少してしまうのに対して、コーンスターチは冷やしてから粘度が上昇します。そのため、カスタードクリームなど、冷やして食べる物のとろみつけに向いています。

普段の調理の場合は、でんぷん粉がなくてもとろみをつけることができます。例えば、小麦粉。カレーやミートソースを作るとき、炒める際に小麦粉を入れてとろみをつけます。また、生のジャガイモやレンコンをすりつぶして入れ、加熱すると、とろみがつきます。他にも、モロヘイヤやオクラなど、ねばねば野菜を刻んで加えてとろみをつけてもまた違った味わいになります。

いろいろな味を体験してほしいこの時期。とろみつけも、いろいろな食材を使って毎食変化を付けてみたいと思います。



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/>



クリスマスの定番 ブッシュドノエル

〈材料〉

市販のロールケーキ（カット済みもOK）……………1本
市販のチョコ生クリーム（ホイップ済）220 ml……………1袋
飾り用イチゴ……………適量
デコレーション用の飾り



POINT

ロールケーキの表面に少し押し付けるようにしぼると、線がキレイに出ます！



- 1、ロールケーキを上に乗せる切り株用に1切れ別にしておき、残りを皿に乗せる
- 2、生クリームをロールケーキの表面に直線になるように絞り出す（木の幹のように）
- 3、上に切り株用のロールケーキを乗せて、側面に縦方向にクリームをしぼる
- 4、いちごや飾りを乗せて、できあがり



忙しくても 簡単！ 手作りクリスマスケーキ

とっても忙しい12月、でもクリスマスにはケーキがあると嬉しいですね。忙しい人でも、すぐにできるクリスマスケーキをご紹介します。市販品を使って時短に仕上げましょう。デコレーションだけでも十分手作り。ご家族やお友達と一緒に楽しく作れば、素敵なクリスマスの思い出になりますよ。



簡単なのに豪華！ スノードームケーキ

〈材料〉

市販のスポンジケーキ……………1つ
市販の生クリーム（ホイップ済）250 ml……………3袋
いちご・キウイフルーツ・黄桃（缶詰）……………適量
デコレーション用の飾り・アラザン など



- 1、スポンジを横半分にスライスし、2枚ともボウルに合わせてカットする
- 2、ボウルにラップを敷き、スポンジを敷く
- 3、生クリームをボウルの半分まで入れさいの目に切ったいちご・キウイ・黄桃を入れ埋める。さらに、生クリームを入れる
- 4、生クリームをさらに入れ、もう一つのスポンジでふたをしてギュッと押さえつける
- 5、ラップをして冷蔵庫で30分ほど冷やす
- 6、冷蔵庫から出したら、ラップをはずし皿にひっくり返す
- 7、生クリームを表面に塗ってデコレーションして、アラザンやクリスマスピックなどで飾り付けする



POINT

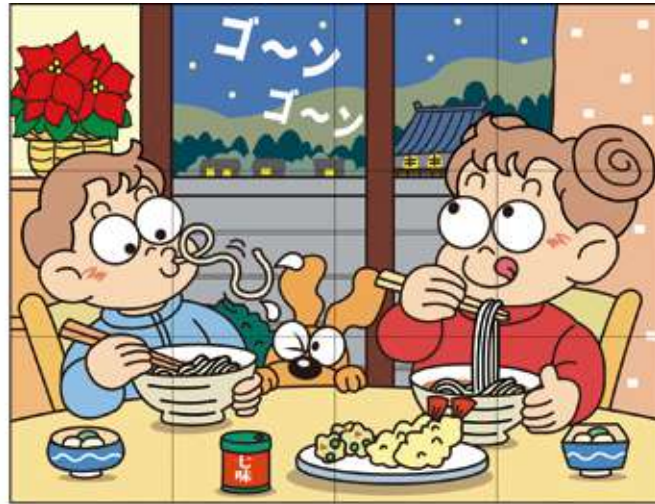
生クリームをうずまき状にしぼった後、パレットナイフで下から上に丁寧に伸ばすとキレイに仕上がります！

断面もフルーツいっぱい素敵に仕上がりました



まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

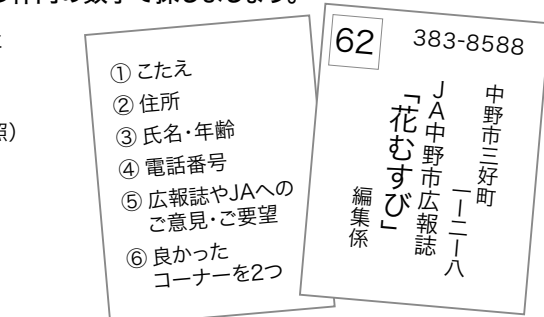


応募の締め切りは12月20日(木)

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)

- 11月号の答え
- … 落ち葉が違う
 - … 鳥の数が少ない
 - … 犬の耳が上っている
 - … ワッペンの文字が違う
 - … おたまの持ち手が長い



●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

刃物に慣れる

食文化・料理研究家 坂本佳奈

本格的な冬が近づき、リンゴがおいしい季節となりました。果物の皮をむいて食べ、刃物の扱いに慣れるため、リンゴの皮むきゲームはいかがでしょう。皮をむく速さを競うのはとても危ないので、どれだけ長くむけるか、どれだけきれいに皮がむけるかを競います。



刃物を持たない手でリンゴを持ち、親指以外の4本で反時計回りに回転させます。それと同時に刃物を持つ手は小指と薬指、中指で柄を握ります。むく方向の皮の上に親指を置き、親指を切らないように皮の下の方へと刃物を動かします。皮を長くむくには、なるべく細く、切れないように一定の幅で、一定の薄さでむく必要があります。意外と集中力と忍耐力が試される作業です。

日常的に料理を作る人だけしか刃物を扱えないというのは、いざというとき困ります。大人も子どもも刃物が扱えると安心です。リンゴに限らず、梨や柿などの果物の皮むきゲームで手先は器用になりますし、何より毎日おいしく練習できます。切った後はもちろん食べましょう。食べ物を扱うので刃物は包丁が一番のお薦めですが、防災グッズとして折りたたみナイフなどでも構いません。肥後守タイプからアーミーナイフまでさまざまな小さなかawaii刃物が出ています。よく切れる物を選びます。切れない刃物は余計な力が入り、大きなけがをしてしまいます。子どもが扱うときも、切れない方が危険なのです。危険だからと遠ざけていては、いつまでたっても危険なままです。

たくさん皮をむいて、生で食べるには多過ぎるときは、砂糖を振り掛けて煮て、煮リンゴにしてみましょう。リンゴは6つに切って種を取り、さらに1cmの厚さに切ります。リンゴ1個に砂糖大さじ1を振り掛けて、フライパンで炒めます。リンゴがしんなりして、少し焦げて茶色になったら出来上がり。耐熱容器に入れて電子レンジでもできます。ジャムの代わりにもなります。

健康百科

五十肩の3段階の経過と注意点

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

「普段から何となく右肩がどこちないと思っていましたが、ある晩急に痛みを感じ、その後痛みが取れません。医師に診てもらったら『五十肩』と言われましたが、どうすれば治るでしょうか」(52歳男性)。そんなお悩みを聞きました。

五十肩は、特にきっかけがないのに肩が徐々に痛みだし、肩が動かしくくなる病気です。40代、50代での発症が最も多いので、この名が付いています。

肩関節は、全身の関節の中で最も大きく動く関節です。そのため、肩関節の周囲の組織には大きな負担がかかります。長年の負担が原因で、40～50代頃になって肩関節の周囲の組織に炎症が起こるのが、五十肩です。医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれています。

五十肩は「急性期」「慢性期」「回復期」の3段階の経過をたどります。

五十肩のなり始めの痛みの強い時期を急性期といいます。動かした瞬間に最も痛み、寝ているときなど安静時にも痛みます。ただし、腕や肩を動かすことはできます。期間は約1～2カ月間です。

急性期には肩を無理に動かしたりせずに、安静を心掛けることが第一です。特別な治療をしなくても、多くはやがて治ります。しかし、痛みが特に強い場合や、電車などでつり革をつかめなかったり、衣服の着脱が困難になるなど、日常生活に支障を来している場合は、整形外科を受診しましょう。

慢性期に入ると、痛みは減るものの肩関節を覆っている関節包が縮んで硬くなり、関節が動かしくくなります。そこで少しずつ肩を動かしていき、無理のない範囲で関節の動く範囲を広げていきます。およそ5～6カ月間です。回復期に入ると、痛みはほとんどなくなります。しかし、肩関節の硬い状態は続くので、回復期には積極的に肩を動かすことを続けましょう。



工機センターからのお知らせ

新車市場 中野に誕生!! 新車市場 SHINSHAICHIBA

新車市場は 全部コミコミ 月々定額・低額で新車に乗れる 全く新しいマイカーリースプランです

ナンバーワン・セット

車検 諸費用 税金 メンテナンス

すべてコミコミ



月々定額だから 急な出費の心配なし!!



1 頭金0円! 今すぐ誰でも新車に乗れます。下取金があれはもっと安く! 女性に大人気!

2 7年間の基本費用が コミコミのプランです。車検・税金・諸費用全部含まれているので安心です。車検代 車検代 月々1.08万円~

3 リース満了後は選べる4通り 1 新しい車に乗り換える 2 そのまま同じ車に乗る 3 車を買い取る 4 車を返却する

現金やクレジットカードで車を購入してもその他に毎年の自動車税やメンテナンス代がかかります。ナンバーワン・セットはこれらも月々払いに含めて、お支払いを定額にしました。しかも残存価格を差し引いて支払うので月々支払いも定額です。

お問い合わせ先:ジェイエイアップル工機センター ☎22-4531

俳句募集

晩秋の 空行く友の 飛行雲
台風が 過ぎて 惨禍の 老農夫
七福神 手合わす友や 秋澄めり
葛紅葉 句碑を縁取り 灯しけり
友帰る 灯ともし頃の 時雨かな
たかやしろ 三回降れば 里に雪
初霜や 暑し寒しで 歳重ね

先月号の俳句作品に一部誤りがありました。左記の通り訂正し、お詫び申し上げます。

大塚茂子様の作品

(誤) 石たたき ↓ (正) 石たたき

俳句募集

みなさまの作品をご応募ください

一人3句以内、住所・氏名・電話番号・ペンネーム(記入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

短歌

夜通しの 鳥追ひ脅しは 迷惑と 知らされし夜を 庭に確かむ
酷暑にも 耐へきしりんご 一夜吹く 嵐に脆くも 無残な落果
雨の止み 色づき深むりんご園 瑞みづ光る 朝の日差しに
清すがと 玄関を飾る 紫式部 夫の手折りて 活けしは嬉し
君の愛でし 形見の桔梗 鮮やかに 秋立つ畑に 競ひ咲きをり
童話館の 土産にせむと ちひろ絵の 少女優しき 飾り贖ふ
湯浴みして 友らと過ごす 山の宿 冷たき蕎麦に 火照り鎮める
朝の空 波打つさまに 雲動き カードイガン 羽織り 庭に下り立つ
雨毎に 涼しさ増して 清すがと 移りゆく庭は 秋の気配に
久々に 雨降る中を スーパーに 夫と出で来て 新さんま買ふ
この峡の 日差し早くも 片陰り 咲く花なべて 陽に向き傾ぐ
台風の 雨に嵩ます 千曲川 逆巻く音の 一夜響もす
独り居の 吾を励ます 芋煮会 コップの 数字は 後の楽しみ
刈り時の めかる稲田を 嘆く朝 労働る如に 日差し洩れ来る

青木 芳子
芋川 菊水
里山 くるみ
大塚 茂子
吉原 路子
山口 耕一
松井 義典
武田 良文
山岸 昌夫
豊田 知子
後藤 恵子
西山 チエ子
小林 民恵
頼所 てる子
小川 かつ子
神田 み代子
千葉 和子
高野 園子
吉田 幸
町田 豊子
豊田 富子



朝ご飯の献立

アサリだしハクサイロール [レシピ1]

ハクサイナムル [レシピ2]

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」の
オーナーシェフ・永井智一さん^{なが い ともかず}に、元気が湧いてくる
朝ご飯を教えてください。



レシピ
1

アサリだしハクサイロール

【材料】(4人分)

ハクサイの葉(下ゆでした物)
..... 大8枚

A 豚ひき肉 100g
タマネギみじん切り
..... 1/2個分
おろしショウガ小さじ1
塩・こしょう 適宜

アサリ 1パック
塩・こしょう 適宜
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
水 5カップ
トマト 大1個

【作り方】

- 1 Aを全てボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ合わせ、4つに分け団子状に丸める。ゆでたハクサイの葉を交互に並べて肉団子を置き手前から巻いていき、つまようじで留め、ハクサイロールを作る。
- 2 鍋に水、砂抜きしたアサリを入れ火にかけ、沸騰したらアサリを取り出しむき身にする。
- 3 2のアサリだしにしょうゆ・みりん・ハクサイロールを入れ中火で15分煮込み、塩・こしょうで味を調べ、火から下ろす(1時間ほどなじませる)。
- 4 3を器に盛り付け、むき身にしたアサリと、熱湯に入れ皮をむきつぶしたトマトをあしらひ、ハーブ(材料外)とバケット(材料外)を添える。



レシピ
2

ハクサイナムル

【材料】(4人分)

ハクサイの葉 4枚
塩昆布 大さじ2
塩・こしょう 適宜
ごま油 適宜

【作り方】

- 1 ハクサイの葉は細切りにしてボウルに入れ、塩昆布と一緒にのみ込みなじませる。
- 2 ごま油、塩・こしょうで味を調べ出来上がり。



みなさまからのオリジナルレシピを募集しています。

食材は旬の地元農産物であれば何でも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。