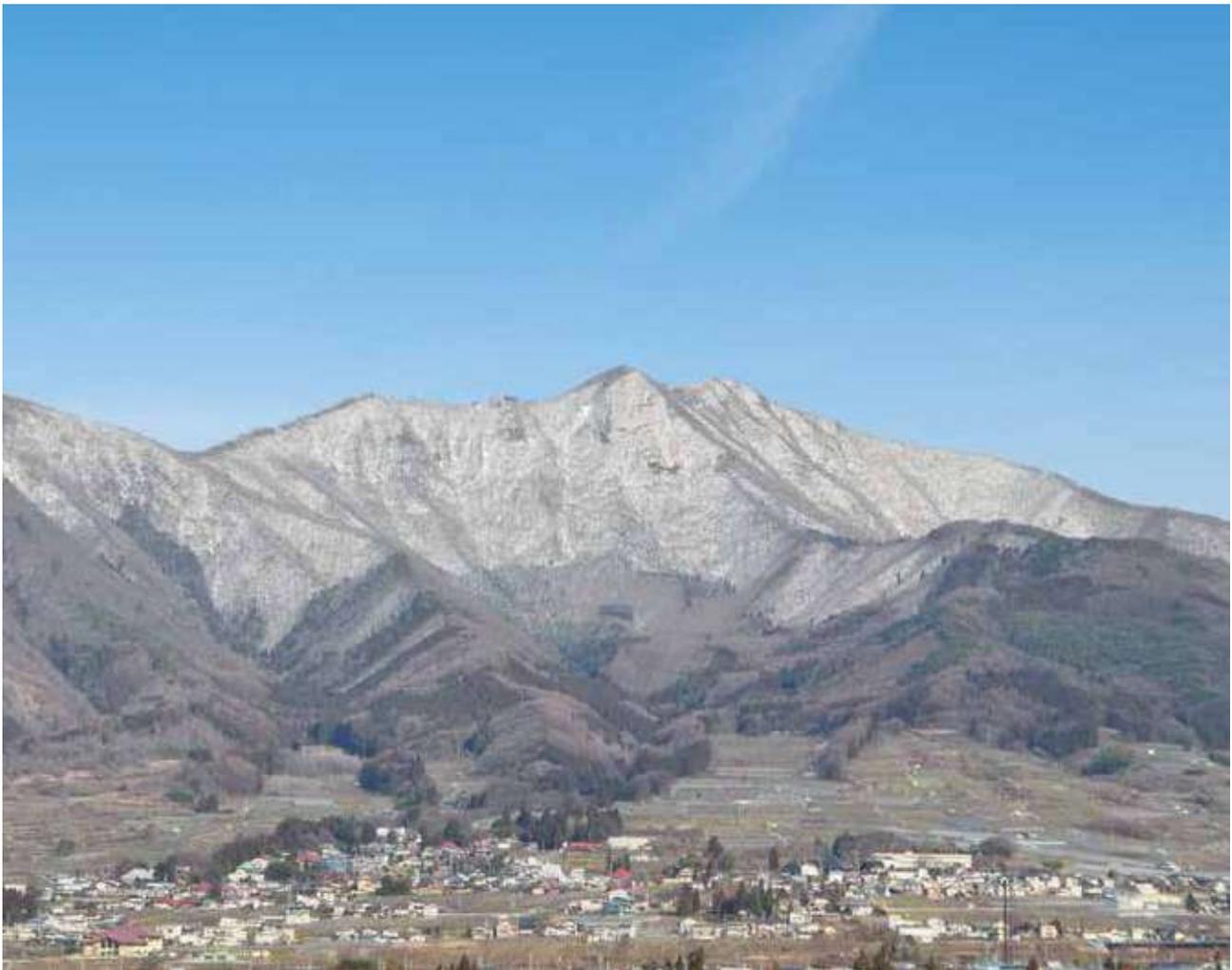


花むすび

Hanamusubi

2019 January

1



特集 |

食品ロスの問題と取り組み
病害虫の特徴と今後の対策

暮らしのメモ | 社会人のための日本語検定

年頭のご挨拶



代表理事組合長
江口 栄光

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましてはつつがなく、新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は当組合の事業運営に対し、格別なるご協力とご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと異常気象に悩まされました一年でした。3月から一気に気温が上昇した春は、ここ10年来最速のステージで作物の生育が進みました。その後異常高温と干ばつ等に悩まされ、そして盆過ぎから9月にかけての長雨によるぶどうの裂果、加えて台風によるりんごなどの落果や品質低下が発生し収量減収入減となりました。被害にあわれました皆様には心よりお見舞い申し上げます。

異常気象が常態化する中、JA中野市としては気象災害に強い産地体制構築に積極的に取り組んで参ります。

また、生産者の安定的な手取り確保のため引き続き、ブランド力向上・需要拡大など

販売力強化に取り組むとともに、「農業振興開発事業」や「産地パワーアップ事業」等の補助事業を積極的に導入して参ります。そして今後も手を緩めることなく、生産基盤強化・地域農業振興に取り組んで参ります。

一方、きこは価格形成を目指した販売対策と需要減退期の消費喚起、業務加工筋への需要拡大に取り組んで参りました。しかし11月以降気温低下が進まず、暖冬傾向のまま年末を迎えてしまいました。野菜の大豊作と輸入野菜の増加も相まってかつてない異常な価格展開となつてしまいました。

この生産者に対して緊急経営支援対策に取り組みと共に、流通関係者と緊急対策をすすめて参りました。今後は生産者手取り向上のために、暖冬や野菜の流通量に左右されない販売戦略を模索し構築する必要があります。

JAを取巻く国内外の情勢につきましては、とうとうTPPIが昨年末に発効されてしまいましたし、日欧EPAが2月1日から発効されます。日米物品貿易協定(TAG)の交渉も間もなく始まるうとしています。これらにより農産物の輸入自由化が一層進むこととなりますが、国内農業に大きな影響がでないよう国内対策等(パワーアップ事業等)をより充実するよう政府に要請して参ります。

農協改革(解体)の一環として本年から会計監査人監査が始まります。総合事業(金融

・共済・営農事業)を続ける限り金融機関並みの内部統制が営農事業にまで求められます。組合員の皆様の経営や生活の向上のため、JAの財務基盤強化のためには総合事業を継続することが必須ですし、そのための体制づくりを着々と進めております。

いよいよ本年は平成最後の年となります。そして5月から新しい年号を迎えます。この節目の今年の干支は「つちのと己亥」です。その意味するところは「草木の成長が整い、種に生命が引き継がれた状態」です。つまり「次のステージへ向けてエネルギーを蓄え、内部の充実を図る年」を意味しております。折しもJA中野市では第11次長期構想前期3か年計画の初年度となります。昨年皆様様に提案した事業推進機構再構築の計画を粛々と進め、3年後にはそれぞれの機構を集中させ、機動的でスリムな組織にします。組合員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。そして新たな元号に変わる本年が次なる発展のためのエネルギーを蓄え、生産販売農協として大きく飛躍してゆく元年としたいと思います。

本年も組合員の皆様の一層のご支援ご協力をお願い申し上げますとともに、新しい年が皆様にとりまして明るく輝かしい年になりますようご祈念いたします。年頭にあたってのご挨拶といたします。

本年もよろしく お願い申し上げます

- | | |
|---------------|--------|
| 代表理事副組合長 | 土屋雅彦 |
| 常務理事・金融事業本部長 | 清水 稔 |
| 常務理事・経済事業本部長 | 望月 隆 |
| 理事(総務企画専門委員長) | 上原 清作 |
| 〃(総務企画専門委員長) | 松島 栄太郎 |
| 〃(金融専門委員長) | 土屋 恒幸 |
| 〃(金融専門副委員長) | 綿貫 和弘 |
| 〃(経済専門委員長) | 島田 忠美 |
| 〃(経済専門副委員長) | 長島 政弘 |
| 〃 | 桑原 秀樹 |
| 〃 | 小林 豊 |
| 〃 | 土屋 金治 |
| 〃 | 郷道 和弘 |
| 〃 | 佐藤 晴夫 |
| 〃 | 町田 隆夫 |
| 〃 | 長島 輝宜 |
| 〃 | 北村 忠彦 |
| 〃 | 高橋 幸司 |
| 〃 | 阿藤 博文 |
| 〃 | 阿部 和夫 |
| 〃 | 小林 敏 |
| 〃 | 小林 辰雄 |
| 〃 | 宮澤 かず子 |
| 〃 | 綿貫 當子 |
| 〃 | 土屋 博 |
| 〃 | 永沢 泉 |
| 〃 | 山田 ひろ美 |
| 〃 | 長谷川 俊夫 |
| 〃 | 原 栄二 |
| 〃 | 湯本 孝雄 |
| 〃 | 鈴木 一成 |
| 〃 | 篠原 一人 |
| 〃 | 外職員一同 |

農と共に



倭・柳沢
豊田 清士さん(38)

豊田さんは32歳の時に就農し、現在は「柿」「りんご」「ぶどう」などの果樹栽培を中心に農業を営んでいます。

昨年の3月にJA青年部委員長に就任し、早9ヶ月。新年を迎えるにあたり、日ごろの活動と今後の青年部にかける熱い思いを語っていただきました。

○JA青年部委員長になつての感想をお聞かせください。

盟友122人の代表に立つという責任感や、仕事と青年部活動がうまく兼ね合いできるかどうか、就任当初は大きな不安を感じました。ですが実際に委員長を務めさせていただくと、会議や交流会といった様々な場に出る機会が増え、多くの経験を

積むことができました。また、今年一年、活動の時間を作るためにメリハリをつけて仕事をする習慣が身に付き、時間の使い方が上手くなりました。そういった部分の変化も含め、本当に多くを学ばせて頂いた一年でした。

○今年度、力を入れて取り組んだ活動を聞かせてください。

盟友数の減少や農家経営スタイルの変化等で、従来通りの青年部活動を行うことは難しくなっています。そこで今年度は役員体制の見直しや、本部事業改善のためのアンケートを実施する等、現状に合わせたより良い活動が行えるように皆で真剣に協議しました。通知手段も紙媒体から電子版に統一し、青年部盟友全体がスピーディに連携できるような取り組みも進めています。

他にも、市外青年部の事例を参考に加工品開発にも挑戦しました。JA中野市青年部以外での交流が現状自分たちが抱えている問題や、新たな活動を始めるためのヒントになることが多いため、県域の青年部組織が企画する交流会・セミナーには積極的に参加し、より良い情報を持ち帰ることに努めました。

○これからの中野市農業を中心的に担う青年部盟友に向けて一言お願いします。

若手農業者である自らが経営の中心となつているため、活動に参加することが難しい盟友も多くいると思います。でも、だからといって自分の家だけにいるというのも良くありません。積極的に外に出て、外部との繋がりが増えれば色々な視野が広がり、新しいコミュニティもでききます。私も委員長を経験する前と後とは、人との繋がりが圧倒的に増え、仲間も増えました。是非盟友の皆さんも青年部をそういった交流の場、コネクション作りの場として積極的に活用していただければ嬉しいです。

○豊田さんのモットーをお聞かせください。

「とりあえずやってみること」が日々のモットーです。農業に限らず、やらないうちから「無理」とか「できない」という風には考えないようにしています。失敗もありますがそれがそれを踏み台に、何故失敗したのか、じゃあ次はどうすれば成功するのか、といったことを検討し、次につなげることでできるため、これをモットーにしています。

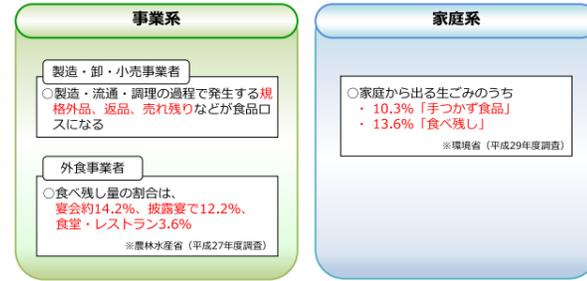
農業や青年部活動に対して熱く思いを語る姿が印象的な豊田さん。余暇にはマラソンやトレイルランを行う等、バイタリティ溢れる趣味をお持ちで、特に今年目標だった100キロマラソンに挑戦し、11時間半かけて完走されたそうです。

1月号 目次

- 1 月号 目次
- 2 組合長年頭のごあいさつ
- 3 農と共に
豊田 清士さん
- 4 特集
食品ロスの問題と取り組み
- 6 園芸にチャレンジ
病害虫の特徴と今後の対策
今月の資材情報
- 8 営農情報
果樹苗木大苗養成事業の取り組み
青色申告を始めましょう!
- 10 各地の話題
- 14 暮らしのメモ
社会人のための日本語検定
私の食育日記 おみそ汁が強い味方
- 16 みんなのページ
健康百科
冬の食中毒
キッチン防災術
鍋でご飯を炊く
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

●日本の食品ロスの内訳

日本の食品ロス646万トンの内、事業系由来は357万トン、家庭系由来は289万トンと約半分が家庭から出ている計算になります。また、事業系由来の中には外食での食べ残しも含まれていることからこうした食品ロス削減には、私たち一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することが大切といえます。

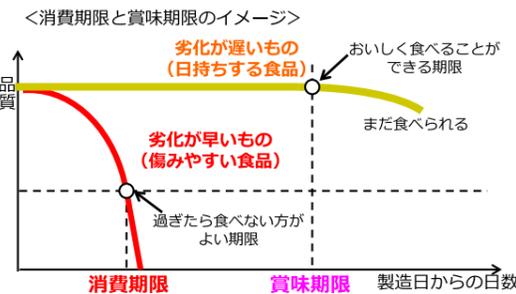


食品ロス削減に向け、私たちができる取り組み

■食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は「おいしく食べることができる期限」です。**賞味期限**は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



■『残さず食べよう! 3010運動』に参加しましょう

『残さず食べよう! 3010運動』とは、松本市が始めた取り組みで、『会食や宴会などでは乾杯後の“30分間”とお開き前の“10分間”は席を立たずに料理を楽しみましょう』という運動です。

新年会や、生産者組織の総会が多くなるこの時期、是非幹事様ともご相談いただき、今日の宴会から食品ロス削減の取組みをしましょう。



声掛けの例

①「最初の30分」声かけのタイミング

30・10運動の実践について、幹事さんから参加者の皆さんにお知らせください。乾杯後はざわついてしまうので、乾杯前にアナウンスいただくことが重要です。

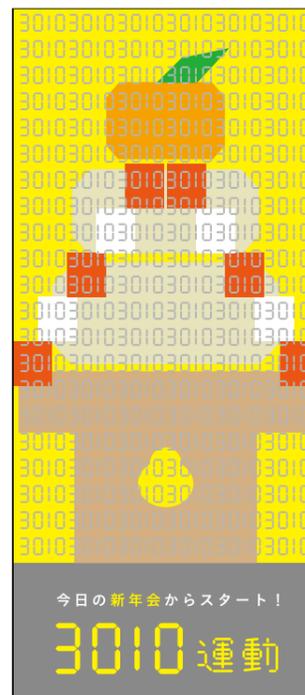
アナウンス例『ここで、ご出席の皆さまに、「残さず食べよう30・10運動」をご案内いたします。30・10運動とは、宴会時における食べ残しを減らす運動です。乾杯の後の30分間とお開き前の10分間は自分の席について料理を楽しみ、「もったいない」を心がけ、食品ロス削減の取り組みにご協力ください。それでは、乾杯のご発声を〜(略)』

②「最後の10分間」中締め前の声かけも忘れずに!

中締めの10分前に、忘れずにもう一度アナウンスしましょう。

アナウンス例『皆さまにお知らせいたします。間もなくお開きの時間となりますので、今一度自分の席に戻り、料理をお楽しみください。』

上記、食品ロスに関するデータは<消費者庁HP:「食品ロス削減関係参考資料」(平成30年10月29日版)>より引用



食品ロスの問題と取り組みについて

食品ロスとは?

「食品ロス」とは、**食べられるのに捨てられてしまう食品**を指します。昨今、この食品ロスの問題が取り沙汰されています。我々個人が真剣に考え、食品廃棄物の発生を減らしていくことが重要です。

食品ロスをめぐる現状

■世界の現状

●世界の人口爆発

世界人口は急速に増加し、2017年時点で約75億人、2050年には約97億人に達すると試算されています。こうした人口爆発に伴う世界の食糧不足は、ますます深刻になります。

●世界の食品ロス

食糧不足が叫ばれているにもかかわらず、世界の食料廃棄量は年間約13億トンと言われています。これは人の消費のために生産された食料のおよそ1/3を廃棄している計算となるほか、食料生産に費やされた膨大な量の資源が無駄に使われ、あるいは捨てられた食料を生産するために発生した温室効果ガスもまた無駄に排出されたことを意味します。



■日本の現状

●食料自給率

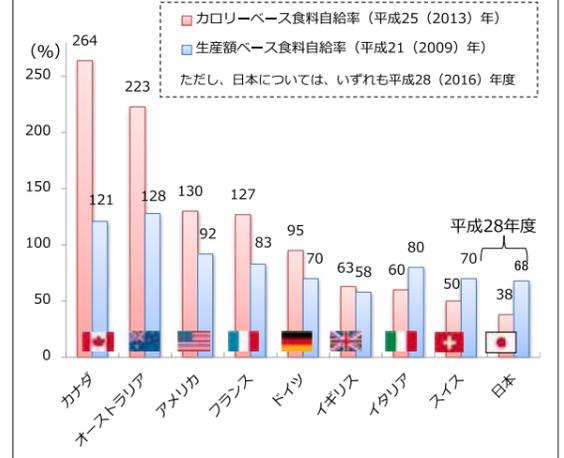
日本は食料を海外からの輸入に大きく依存しています。食料自給率(カロリーベース)は2017年について38%にまで落ち込みました。

●日本の食品ロス

食料自給率が下がる一方、日本では年間2,842万トン(※)の食品廃棄物等が出されています。このうち、食べられるのに捨てられてしまった「食品ロス」は646万トン(※)で、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成26年で年間約320万トン)の約2倍にも相当します。

※1飼料等として有価で取引されるものや、脱水等による減量分を含む
 ※2農林水産省・環境省「平成27年度推計」
 ※3国連世界食糧計画(WorldFoodProgramme:WFP)2015年

○我が国と諸外国の食料自給率



ズッキーニ

アブラムシ類の発生が早く見られたことから、モザイク病が多く見られました。アブラムシ防除を徹底しましょう。

病害虫名(病原菌名)	発生の特徴及び要因	対策
うどんこ病	①葉や葉柄に白色粉状の病斑を生じる。	①防除基準に従い薬剤による防除を行う。 ②蔓延後の防除は困難なので、予防につとめる。
モザイク病 CMV WMV ZYMV	①葉ではモザイクや黄化、濃緑化、奇形が生じ、果実では凹凸や輪紋斑などが生ずる。 ②アブラムシ類が媒介する。	①雑草やウリ科罹病作物の除去など、ほ場周辺の環境を整備する。 ②発病株はすみやかに抜き取る。 ③汁液感染のおそれがあるので、管理作業時に感染しないように注意する。

長野県・全国農業協同組合連合会長野県本部・JA長野県営農センター(2014)『野菜栽培指標』

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:23-3933

ベランダでできるキッチンガーデン

カブ(アブラナ科アブラナ属)

土壌医●藤巻久志

聖護院カブと聖護院ダイコンは、どちらも白く大きな丸形で、とても似ています。聖護院カブはアブラナ属で菜の花の仲間ですから、花は黄色です。聖護院ダイコンはダイコン属に多い白い花を咲かせます。カブの肌はツルツルですが、ダイコンの肌にはひげ根の跡があります。

カブは大カブ、中カブ、小カブがあり、色で白カブ、赤カブ、青カブがあります。日野菜カブや津田カブのように細長いカブもあります。在来種も数多くあります。

ベランダで大カブの聖護院カブを作ると、1つのプランターでは2、3個しか収穫できません。プランター栽培では早生の金町系の小カブが適しています。

カブはシードバーナリゼーション(種子春化)型といって、種が発芽したときから低温に感応して花芽を分化します。その後の高温と長日によってとう立ちは促進されます。1~2月でもプランターにビニールトンネルを掛けて保温すれば栽培できますが、とう立ちの心配の少ない3月下旬から種まきしましょう。

深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、条間10cmに深さ5mm程度の溝を付けて筋まきします。薄く覆土し、表土を軽く押さえ、種が流れないようにジョウロでたっぷり水やりします。

発芽して双葉が開いたら、生育の遅い物、徒長した物を間引きします。順次間引きして、本葉4~5枚までに株間を10cmにします。間引いたものはみそ汁の具などに利用できます。

カブに日が当たると、きれいな白色にならないので、土寄せが増し土をします。追肥は水やりを兼ねて、1000倍の液肥を1週間に1回の割合で施します。

直径4~5cmになった物から収穫していきます。収穫の遅れは、す入りや裂根の原因になります。

カブの花言葉は「慈愛」です。優しい食感を浅漬けやシチューなどにして楽しみください。

ふじまき ひさし
藤巻久志
種苗管理士、土壌医。種苗会社に勤務したキャリアを生かし、土づくりに関して幅広くアドバイスを行う。

JA自己改革実践事業

①肥料・農薬について、年間の購入金額(税抜き)に応じて奨励戻し施策があります。

- 肥料は年間の購入金額(税抜き)が30万円以上
- 農薬は年間の購入金額(税抜き)が30万1円以上が対象となります。
- 「2019年度用 春肥・農薬・果実袋」の予約注文を1月18日(金)までお受けしておりますので、ご注文をお願いします。

②古くなって使用できない剪定鋸の替刃・剪定鋸について、JAにて引取りをいたします。

2月末日までに、各事業所または営農センターへお持込み下さい。

今月の

資材情報

ご不明な点がありましたら、各事業所総務経済係または営農センター TEL:22-4312 までお問い合わせ下さい。



園芸にチャレンジ! [2018年 病害虫の特徴]

病害虫の特徴と今後の対策

あけましておめでとうございます。今月は2018年に特に問題となった“病害虫”の特徴を振り返ります。

2018年は、2月下旬から高温傾向であったことから、農産物の生育が進んだ状態でスタートしました。梅雨明けが平年よりも3週間ほど早くなったり、その後異常なほどの高温が続いたり、非常に長く乾燥状態が続

きました。9月に入り、台風の襲来によって果樹や農業施設を中心に甚大な被害が発生してしまい、低温・日照不足の日々が続きました。前期が高温・干ばつ、後期が低温・日照不足と極端な気象に頭を抱えてしまう1年でした。今月はその影響を受けて特に問題となった病害虫被害を振り返り、今後の対策としましょう。

キュウリ

高温・干ばつの影響により、草勢が低下し、曲がり果や先細り果が多く見られました。また、9月上旬以降の長雨・日照不足により収穫終了が早まってしまいました。

病害虫名(病原菌名)	発生の特徴及び要因	対策
べと病 (写真①べと病を含む様々な病害を併発したキュウリほ場)	①はじめ葉の葉脈に区切られた部分に黄色の病斑を生じ、のちに裏側にネズミ色のカビ(分生子)を生ずる。この病斑はのちに黄白色の大型病斑になる。 ②露地栽培では6~7月頃の気温が20℃前後で多湿の場合発生しやすい。 ③連作した場合や密植、肥料切れなどで多発する。	①古支柱などは消毒して用いる。 ②密植、過繁茂を避け風通しを良くする。 ③敷きわら、ポリマルチなどで雨滴のはね上がりを防ぐ。 ④肥料切れを起こさないように追肥を行う。 ⑤耐病性品種を利用する。
炭疽病 (写真②炭疽病キュウリの葉)	①葉でははじめ小さな黄褐色の円形病斑を生じ、後に同心輪紋となりその部分が裂けやすくなる。 ②茎、果実でははじめ黄色の斑点を生じ、のちに灰褐色のくぼんだ斑紋となる。多湿時には鮮肉色の粘質物(分生子)を生じる。 ③6~9月に発生が多く、多湿の時は特に多発する。窒素過多、過繁茂、排水不良のとき発病が多い。	①雨よけによる防除効果大きい。

長野県・全国農業協同組合連合会長野県本部・JA長野県営農センター(2014)『野菜栽培指標』



写真①べと病を含む様々な病害を併発した 写真②炭疽病キュウリの葉キュウリほ場

8月中旬以降の雨によりべと病、炭疽病等が多発しました。原因としては、生育中盤を迎えていた頃のため、成り疲れによる株の衰弱と高温が重なったことが挙げられます。

ハクサイ

キュウリと同様に9月の台風以降からの長雨により、一部多発したほ場がありました。

病害虫名(病原菌名)	発生の特徴及び要因	対策
べと病	①外葉の葉脈間から退色し、葉裏にカビの白い菌糸を生じ、やがて葉が枯死する。 ②比較的低温多湿条件下で多発する。 ③本菌のアブラナ科野菜に対する寄生性には系統があり、ハクサイを侵す系統はコマツナ、カブ、サントウサイ等を侵すが、ダイコン、キャベツは侵さない。	①高うねにして通風をはかる。 ②耐病性品種を栽培する。 ③多発地では連作を避ける。

長野県・全国農業協同組合連合会長野県本部・JA長野県営農センター(2014)『野菜栽培指標』

青色申告を始めましょう!

・青色申告を行っていない農業者は、収入保険に加入することができません。
 ・青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。青色申告には、税制上のメリットもありますので、早速、取り組んでみましょう。

青色申告を始めるには、まず何をすればいいの?



・新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、3月15日までに、所轄税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。
 ・この申請を行えば、その年分の所得から、青色申告を行うことができます(申告時期は翌年2~3月)。

青色申告承認申請書の様式

青色申告とは

- 「正規の簿記」と「簡易な方式」があります。
- ・正規の簿記は、複式簿記です。
- ・簡易な方式は、白色申告では求められていない現金出納帳等を整備する必要があります。

青色申告の主なメリット

- 青色申告特別控除
 「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除可能です。
- 損失の繰越しと繰戻し
 損失額を翌年以後3年間(法人は9年間)にわたって繰り越して、各年分の所得から控除可能です。
 また、繰越しに代えて、損失額を前年に繰り戻して、前年分の所得税の還付を受けることも可能です。
 ※帳簿を付けることで、自らの経営状況をつかみやすくなるとともに、金融機関からの信用を得やすいといった経営上のメリットも出てきます。

収入保険について

<p>自然災害や鳥獣害などで収量が下がった</p>	<p>市場価格が下がった</p>	<p>災害で作付不能になった</p>	<p>けがや病気で収穫ができない</p>
<p>倉庫が浸水して売り物にならない</p>	<p>取引先が倒産した</p>	<p>盗難や運搬中の事故にあった</p>	<p>輸出したが為替変動で大損した</p>

収入保険は農業収入の減少を広く補償します!

収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に補償する保険です。

ご質問は右記までお問い合わせ下さい

○青色申告について
 JA中野市営農部 営農支援課(営農センター内)
 TEL:080-5147-8232(直通)
 FAX:26-0258

○収入保険について
 JA中野市営農部 営農支援課(本所)
 TEL:22-4221
 FAX:22-7883

JA中野市 果樹苗木大苗養成事業の取り組みについて

JA中野市では平成17年より果樹の生産基盤再構築を目的に大苗養成事業を実施しています。

この事業は「通常、生産者が果樹の新植を行う場合、自身の畑で一年生苗木から育てていかなければならず、収益を得るのに時間がかかる」という課題に対し、「JAが管理委託した苗畑で2年間苗木を養成した後に果樹部会員に配布する」という形式を取ることで、部会員が即生産を行える環境を整え、未収益期間を最小限に抑えることができるというものです。

事業開始から14年目を迎えた昨年12月6日も、JAとりんごもも部会が科野地区の圃場で苗木の掘り取り作業を行い、部会員に配布しました。

今回はりんご早生種の生産基盤構築を図るために「シナノリップ」を、温暖化の影響で着色不良が顕著な「つがる」に代わる早生種の基幹品種と位置づけ、230本の苗木を養成。

また、「百年ふじ」400本、「らくらくふじ」・「ふじ長ふ-12」100本、ももについては凍害防止対策と生産基盤拡大を目的に「^{ほっすだい}弘子台」各品種100本を養成しました。



りんごもも部会員とJA、約40人ほどが掘り取り作業を行いました。



作業の様子



地区ごとに区分け後、各部会員に配布されます

H17~30の大苗導入数

- 中生種(H17~)
 秋映2,024本、シナノスイート1,991本、シナノゴールド1,928本
 → 中生種合計面積換算22ha
- ふじ(らくらく・長ふ-12)
 4,456本(H22~) → 面積換算22ha
- ぐんま名月
 380本(H29~)
- 百年ふじ
 3,419本(H25~) → 面積換算17.1ha
- シナノリップ
 771本(H28~) → 面積換算4ha



シナノリップ



ぐんま名月

生産者ニーズに応じて養成品種も変えられてきた中、ご当地品種の『百年ふじの里構築』を目的に平成25年から百年ふじ苗木の養成を開始して、昨年導入数が3,000本を突破しました。今後も、JA中野市は引き続き中期的な計画で百年ふじ苗木を導入し、生産振興に努めます。



百年ふじ

第7回サンふじコンクール・ふじまつり開催される

J Aりんご・もも部会は昨年11月22日、品質・技術の向上と中野市産りんごのPRを目的に「第7回サンふじコンクール」をアップルシティーなかので開催しました。コンクールでは計65点が出品され、着色や糖度、玉ぞろいなど5項目をもとに、北信農業改良普及センター、J A、りんご・もも部会役員らが厳正に審査し、16点を選出しました。

入賞者は次の通りです。(敬称略)

【最優秀賞】

町田 茂(上小田中)

【優秀賞】

石川 秀一(栗林)

江本 高幸(田麦)

荻原 司(岩井)

【優良賞】

丸山 清憲(柳沢)

牧野 貢(間山)

阿藤 秀雄(大保)

【敢闘賞】

藤澤 章仁(厚貝)

田村 ひろみ(越)

滝沢 一晃(上小田中)

藤澤 一(新井)

伊東 幹夫(越)

【奨励賞】

奥津 一仁(西条)

西山 清介(高遠)

高橋 弘文(田麦)

野川 春代(牛出)

盛況のふじまつり



コンクール審査の様子

いきがい農業者の会、園児らと交流

J A いきがい農業者の会は昨年12月12日、地域の子どもたちに地元産農産物について理解を深めてもらうことを目的に信州中野いきいき館で餅つき交流会を開きました。当日は中野市ひまわり保育園の園児19名を招き、餅つき交流を実施。園児たちは杵を持って「よいしょ!よいしょ!」と声を出しながら餅をつき、みんなで応援し合いつきながら楽しんでいました。その後は会員が栽培した新鮮な野菜が入った

けんちん汁と一緒に餅を味わう昼食会に招待。園児たちは歓声を上げながら「お餅もお汁もおいしい!」と笑顔を見せました。同会は、農業をなるべく使わずに農産物を栽培して地元の消費者に提供するを目的に発足し、活動が続けています。現在の会員は約2000人。地元農産物の良さを知ってもらいたい若手農家、長年農



餅つき交流の様子

科野小学生りんご収穫

今年度の科野小3年生のりんご体験が無事に終了しました。春の人口受粉、夏の摘果作業、秋の葉摘み玉回し、最後に収穫作業とお疲れさまでした。収穫したりんごは、姉妹都市の北茨城市へ荷造り発送し、残りは学校で販売したそうです。りんごも子供も一緒に成長出来たようで、残り少ない科野小生活を満喫して欲しいものです。

【科野地区通信員/畔上慶一】



平岡事業所まつり

昨年11月18日、毎年恒例となっている平岡事業所まつりが行われました。

平岡太鼓クラブ「若鷹」の演奏が地元を響き渡り、地元対抗のりんごの皮むき、マレットカーリング大会は、子供たちの声援もあり感嘆の声に盛り上がりました。

あちこちで人の語らいが見られ、ふるまいの「きのこ汁」、エリンギのフリッターなどもおいしくゆっくり一服してもらえました。

ストレス解消はカーレットで

J A中野市では地域の皆さんの健康を増進するための事業として、「健康教室」を定期的に各地区を巡回して開催しています。

昨年は11月14日、高丘事業所で今ニュースポーツとして注目されている「カーレット」を行いました。カーレットとは、ピョンチャンオリンピックで大いに盛り上がった氷上のスポーツ「カーリング」を、机の上など手軽にどこでも行えるようにしたものです。そして激しい運動はないので、年輩の皆さんから子供まで一緒に楽しめる競技です。

健康教室には、大勢の女性部の皆さんが参加され、中野市スポーツ推進委員を講師に約1時間競技を楽しみました。競技は4チームによる総当たり対抗戦で行われ、会場は試合

【高丘地区通信員/宮澤昇一】



プラム部会生産販売反省会開催

J A中野市と同プラム部会は昨年12月6日、本所にて平成30年度生産販売反省会を開催しました。

当日は部会員や行政、市場、J A関係者ら約60名が出席。平成30年は、「全国的な生産数量増加を見込み、早期企画販売・売り込みを強化して売り場確保に努めたこと」、「県内市場の取引を拡大し、輸送コスト低減・価格維持を図ったこと」等の取り組み経過を踏まえ、反省点と今後の課題について協議されたほか、8月に行われた「第4回プラムコンクール」入賞者の表彰も行われました。

同J Aプラム部会の上原正博部会長は「今年度はプラム新品种の名称が『シナノパール』と正式決定した節目の年。今後は中野市産シナノパールのブランド化を目指し、生産振興を語りました。」と



生産販売反省会の様子



りんご、長芋等の販売、各イベント、最後のビンゴゲームまで賑わいが絶えません。雲間の陽の光がうれしく半日に濃縮した効果に、主催者にもちろんのこと来て頂いた方々にも好評と感じました。来年も趣向を凝らし、たくさんの方々に来て楽しんで頂けたらと思うのでした。

【平岡地区通信員/佐野幸代】



JA遠州夢咲菊川地区フェスティバルに参加

昨年11月18日、静岡県
のJA遠州夢咲菊川地区
フェスティバルにJA青
年部と女性部が参加しま
した。毎年、双方のJAま
つりを通じて農業の担い
手となる青年部、活気ある
女性部の活動について意
見交換することや、JA特
産物の消費拡大を目的と
して交流がおこなわれて
います。

会場はJA・観光協会・行
政などが一体となった「菊
川産業祭2018」とJA
フェスティバルが同時に開
催され、多くの店舗が出店
されました。JA中野市の
ブースでは中野市産きのこ
を使ったきのこ汁を振る舞
い、開店早々から大賑わい
となりました。

青年部と女性部は「りん
ご」や「フ・フランス」ぎの
こセットのほか、加工品
の「俺の味噌」や漬物等を
販売。特に旬の味噌である
りんごを買い求めるお客
が途絶えず、昼ごろにはほ
ぼ完売状態となりました。



年金友の会交流会

JA中野市年金友
の会は昨年12月5日、
13日の両日、アップル
シティーなかの交流
交流会を開催しました。
毎年ゲートボール大
会やマレットゴルフ
大会などのスポーツ
交流イベントや親睦
旅行に参加できなかつ
た会員にも参加して
もらうことを目的に
企画。より多くの方
が集まれるように参
加地区を分け、2日間

開催しています。今年
は両日で約300名
の会員が参加し、スベ
シャルランチバイキ
ングでお昼の食事も
楽しみました。

昼食後には中野市
落語研究会の会長副
会長による落語が2
席行われたほか、JA
女性部のオカリナ演
奏グループ「おたま
じゃくし」による発表
もあり、会場は笑いや
歓声に包まれました。



とうふづくり

女性部は昨年11月28日、市内
「原豆腐園」の原毅さんに講師を依
頼し、中央公民館でとうふづくり
講習会を開催しました。女性部は
今年度、地産地消の目的で大豆裁
培から加工まで行うことを計画
5月に種子を部員に配布し、日野
地区にある女性部の圃場でも大
豆を栽培しました。当日は女性部
員25名が参加、部員らがそれぞれ
作った大豆を持参し、ミキサーで
つぶして豆乳を作り、にがりを加
えて型に入れて固め、1人1丁の
とうふを作りました。講師の原さ
んから、家でも簡単に作れるよう
にと牛乳パックを使った手作りの
型を教わりました。参加した部員
は、「にがりの種類や、にがりの入
れ方などを教わってとても勉強に
なった。牛乳パックの型もすぐ出
来るので、また家でも作ってみた
い。」と話しました。2月には、2
回目の加工調理実習として「みそ
づくり」を計画しています。



大空に羽ばたくカイト鷹

昨年の秋は、りんご畑の上空にカイト鷹
が悠々と羽ばたいている光景が、例年にな
く多く見られました。りんご農家は、収穫
期になったりんごをカラスやムクドリなど
鳥の被害から守るために防鳥テープや糸
をはったり、ビニールの旗を掲げるなど工
夫をしています。被るは、なかなか無く
なりません。そこで古来より姿に威嚇の
ある鳥と言われている鷹、カイト鷹にお手
伝いをお願いと言ったことになったのでし
ょうか。

小生も早速カイト鷹を購入しました。
聞くところによると、「今年はカイト鷹の
売れ行きが好調」とのこと。

収穫直前のりんごが、鳥の一突きで規格
外になってしまうのは生産者にはやり切
れない話で、防鳥対策は切実な願いです。
強い風にちよつと弱く少々世話の妬け
るカイト鷹ですが、今年の活躍も大いに期
待しています。

【高丘地区通信員/宮澤昇二】



JA見直し説明会

昨年11月28日、科野
事業所にて「各店金融
共済事業・事業所購買
事業対応の見直し説明
会」がありました。今後
の運営に関する質問な
どがされ、活発な意見
交換となりました。

【科野地区通信員/
畔上慶二】

北茨城市直売会
昨年12月8・9日両日、北茨城市大
津港「ようそろー」にて、今年もりん
ごときのこの直売会が行われました。
8日4時30分、我々アップル応援
隊は本所を出発(販売課、市役所両職
員は前日よりお仕事)。9時30分頃
到着し、りんご10kg・5kg箱、きのこ
セットなどをシートの上に並べ、準備
開始です。1番乗りのお客さんは、朝
5時30分にきてくださったそうです。
「寒いのにありがとございます」と、
おもわずお礼を言っていました。
その後11時のスタート時点で既に約
100mの行列が出来ていました。
お客さんにスタッフ1人が付いて回
ります。2日目は強い風で、とても寒

い日でした。茨城の方に「いつも、り
んごのこの直売会をする、信州
から冬將軍をつれてくるね」と言わ
れました。以前、多い方は「りんご40
箱・きのこセット50箱」をお歳暮に
するなんて強者もいらっしやいまし
たが、今年はどうだったでしょうか？
何度か参加し、顔馴染みの方もで
き、「おたがい今年も元気だったね」と
喜ばしく思います。この直売会が
これからも好評で長く続くことを願っ
ています。また、毎年北茨城市の職員
さんにもお手伝いいただいております。
ありがとうございました。

【長丘地区通信員/
アップルちゃん応援隊 若林孝子】



【かわいいおさるさんとぼく】
芋川 晴基さん 高丘小学校2年



【勢いつけて跳び越えろ!】
丸山 大翔さん 平野小学校5年

ねこのなき声は
「ミャー」
かと思っていた
んだけど
家にきたねこの声
ちゃんと耳で聞いたら
「ニャー」
だった
ざんねんだった

【ね こ】
宮沢 菜さん 倭小学校2年

私の食育日記

おみそ汁が強い味方

1歳半の娘の大好物はおみそ汁です。まだ味付けは薄めですが、一滴も残すまいと一生懸命飲んでいます。このおみそ汁、親としてはとっても助かる一品です。お野菜だけでなく、お肉にお魚、とにかく何でも具になります。煮ることで溶け出してしまう栄養もおみそ汁なら丸ごと飲んでくれます。そして、何より毎日食卓に出せる、とってもありがたい存在です。

おみそ汁は、鎌倉時代にすり鉢が使われるようになり、粒のみそをすりつぶして水に溶くことができるようになったことから生まれたそうです。鎌倉時代の禅寺で生まれ、ここからお寺の精進料理は発展していきます。その後、一汁三菜の日本食には欠かせない存在となりました。

みそは、主原料である大豆をつぶして、塩とこうじを加えて熟成させて造られます。このとき重要なこうじを、米から造る物を米みそ、麦から造る物を麦みそ、大豆から造る物を豆みそといいます。日本では約8割が米みそですが、愛知県の「八丁みそ」は豆みそです。九州地方では麦みそが一般的で、有名な冷や汁などは麦みそで作られています。

みそを造る過程で、コウジカビの酵素により、大豆のタンパク質はペプチドとアミノ酸に分解され、でんぷんはアルコールや有機酸に分解されます。そのことで、うま味成分や香り成分が生まれ、みそのおいしさができていきます。また、主原料である大豆自身が良質なタンパク質ですが、この発酵される過程で、さらに体に大切な必須アミノ酸や、ビタミンが含まれていきます。他にもミネラルや食物繊維など、おみそは栄養が盛りだくさんです。おみそ汁の塩分が気になるという場合は、塩分の排出を助けるカリウムをたくさん含む具材、ワカメや

ホウレンソウ、ジャガイモ、きのこ類などを加えると良いと思います。大好きなおみそ汁を通して娘が、いろいろな野菜を好きになってくれるよう毎日奮闘中です。



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/>

解答・解説

問一 ア… (3) イ… (2)

アは(3)「詳」を入れて、くわしくは、また、はっきりとは分からないことをいう「不詳」とするのが適切です。イは(2)「祥」を入れて、その人や組織の信用を失墜させかねないようなまずい事件・事故をいう「不祥事」とするのが適切です。(1)を用いた「不肖」は、親や師に似ず出来が悪いことで、自分を謙遜する語としても用いられます。

問二 (2)

「よい」の改まった言い方である、(2)「よろしい」が適切です。(1)を用いた「けっこうです」は、相手の申し出を断る際になどに使う表現で、客の意向を尋ねる際に使うのは不適切です。(3)「だいじょうぶ」は、危険や損失を招く恐れがない、また、よい結果になることが確信できる様子を表す言葉で、このような場面で使うのは本来正しくありません。

問三 ア… (2) イ… (3)

アは、自分には関係がないことだと超然としている様子を表す、(2)「我関せず」が適切です。(1)「我が意を得たり」は、自分の思っていた通りになる様子。(3)「我が事成れり」は、自分のやるべきことは全てやり終えたという意味を表します。イは、何ものにもとらわれず自分の思うがままにふるまう様子を表す、(3)「自由奔放」が適切です。(1)「天真爛漫」は、飾ったり気取ったりせず、ありのままにいる様子で、むしろ肯定的な意味で用いられます。(2)「慇懃無礼」は、表面は丁寧で礼儀正しいように見えても、実は尊大で無礼な様子を表します。

問四 (2)

目上である客の「質問する」という行為について、(1)は「れる」という尊敬の助動詞を、(3)(4)は「お～になる」という尊敬表現の形を、それぞれ適切に用いています。(2)は、「お～する」という謙讓表現の形を用いているので不適切な言い方です。

問五 以前 ⇒ 依然

物事の状態や周辺の状況が元のとおりで、従来と何ら変わらない様子をいう、「依然(として)」が適切な表記です。「以前」は、今よりだいぶ前の時期、また、すでに話題に出ているある時点よりも前の時期のことです。

『日本語検定』って何？

日本語検定は、日本語を使う全ての人のための検定です。日本語の総合的な運用能力を測るため、敬語・文法・語彙・言葉の意味・表記・漢字の6つの領域から出題しています。受検級は1級から7級で、小学生から社会人まで幅広い層が受検しています。2019年度の日程は未定ですが、例年6月と11月に実施しています。

なお、資料請求などのお問い合わせは、下記のフリーダイヤルかホームページからお願いいたします。ご連絡お待ちしております。

●フリーダイヤル 0120-55-2858

●ホームページ <https://www.nihongokentei.jp>



社会人のための日本語検定

出題：特定非営利活動法人 日本語検定委員会

新年あけましておめでとうございます。みなさん、一年の始まりにちょっと脳トレしてみませんか。普段私たちが何気なく使っている日本語ですが、思わぬ勘違いや思い違いも多く見られます。日本語検定は、日本語を正しく使えるようになるための手立てとなります。今回は「日本語検定」の問題をいくつかご紹介しますので、ぜひ家族でチャレンジしてみてください。



公式キャラクター
にほんご

問一 漢字 3級

ア・イの()に入る適切な漢字をそれぞれ【 】から選んでください。

ア… この童謡は、作者不()ながら長い間歌い継がれている。
イ… 一連の不()事を受けて、マスコミを前に社長が謝罪会見を行った。
【 (1) 肖 (2) 祥 (3) 詳 】

問二 敬語 2級

【 】のような場面で、()部分はどのような言い方をすればよいでしょうか。

【レストランで、テーブルに来たウエーターが客に】
こちらのお皿、お下げしても()でしょうか。
(1) けっこう (2) よろしい (3) だいじょうぶ

問三 言葉の意味 3級

次の文のア・イの()に当てはまる適切な言葉を選んでください。

最近の新入社員には、会議で発言を促しても(ア)という態度をとる者や、上役の指示に従わず(イ)にふるまう者も少なくなく、実に困ったものだ。
ア… (1) 我が意を得たり (2) 我関せず (3) 我が事成れり
イ… (1) 天真爛漫 (2) 慇懃無礼(いんぎんぶれい) (3) 自由奔放

問四 敬語 2級

【 】のようなとき()に入る言い方として、明らかに不適切なものを一つ選んでください。

【客からの電話を受けて】
下取りについて()ということですね。担当の者におつなぎします。
(1) 問い合わせされたい (2) お尋ねしたい (3) お聞きになりたい (4) お問い合わせになりたい

問五 表記 3級

次の文にはパソコンで入力した際の漢字の変換ミスが一か所あります。表記の誤っている言葉を正しく書き直してください。

必死の捜索にもかかわらず、冬山で消息を絶った六人の安否は以前として不明だ。

まちがいさがし

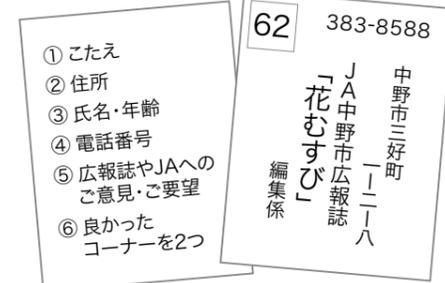
出題・イラスト:酒井栄子



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)

- 12月号の答え
- 3 … お寺の屋根が高い
- 6 … そばが短い
- 8 … 椅子の背もたれが低い
- 9 … 小鉢の形が違う
- 11 … エビの天ぷらが少ない



●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。



応募の締め切りは1月21日(月)

キッチン防災術

鍋でご飯を炊く

食文化・料理研究家 坂本佳奈



母も祖母も、お米さえあれば災害があっても、いつでも安心だと言っていました。常温で保存ができ、炊けば腹持ちが良いお米は防災用品としても欠かせないようです。非常時も、1合(180ml)や半合を時間をかけて炊くよりも、2~3合まとめて鍋で炊いてしまう方が燃料の節約になります。1合は重さで150g、ご飯になると350gぐらいになります。お茶わんに盛って150gぐらいですから、1合はだいたいお茶わん2杯分と少し余り、となります。2合炊くと、お茶わん4杯から5杯のご飯が炊けます。2合の鍋ご飯に必要なのは、容量が2Lぐらいのふた付き鍋、水です。

歌を一つ覚えてください。「始めちよろちよろ、中ぱっぱ、ジュウジュウいたら火を引いて、赤子泣いてもふた取るな、最後に藁を一握り」を、『どんぐりころころ』の曲に乗せて歌います。そしてその通り炊いていくと、あら不思議、ご飯が炊けます。

この歌の意味は、鍋が温まるぐらいまでは弱火、鍋が温まったら強火にして中の水が一筋こぼれるぐらい吹き上がったら、火を弱火にして10分、最後にいったん強火にして30秒。最後に藁を一握りとは、薪でご飯を炊いていた頃、最後に藁をくべて短い時間強火にすることです。そしてそこからふたを開けずに10分くらい蒸らします。

ガス、電気(IH)、薪など、熱源は水を沸騰させることができるならば何でも構いません。使う鍋もできれば底が分厚く熱が均等に伝わる物がいいのですが、ふたがキッチリできれば大丈夫。平時に、ぜひ一度、鍋ご飯を炊いてみてください。意外と簡単です。

もし失敗して芯のあるご飯ができたときは、耐熱容器に移し、水を50mlほど入れて、ラップをして電子レンジにかけます。硬いときは炒めてチャーハンに、柔らかくなってしまったときはお粥か雑炊に炊き直しましょう。

健康百科

冬の食中毒

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

食中毒は夏の病気と思われがちですが、実は冬にも多く発生しています。食中毒を引き起こすウイルスの一つにノロウイルスがあります。これが冬になると活発化するからです。ノロウイルスに感染すると、1~2日して激しい腹痛やおう吐、下痢を起こします。つまり食中毒の症状が出ます。年末から年初にかけては、忘年会や新年会、同窓会などが行われることが多く、ノロウイルス中毒も多く発生します。

ノロウイルスは二枚貝の内臓に蓄積されることが多く、カキ、シジミ、ホタテなどからノロウイルスが検出されています。最も多い中毒としては「生カキ」が挙げられます。カキは冬場がおいしいので食べる方も多いと思います。しかし生カキは避けた方が無難です。

もちろん煮て食べれば問題ありません。ただしカキフライにするときは十分加熱することが必要です。またカキを調理したまな板、包丁、ふきんなどにウイルスが付いていることがありますから、他の食材を調理をする前に熱湯で十分消毒することが必要です。

ノロウイルスは食べ物からだけでなく、ウイルスで汚染された手などを通じて、人から人へと感染が広がります。従って予防の第一は外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には、せっけん流水で手をよく洗うことです。下痢の症状があるときは他の人とタオルなどは共有しないことが大切です。

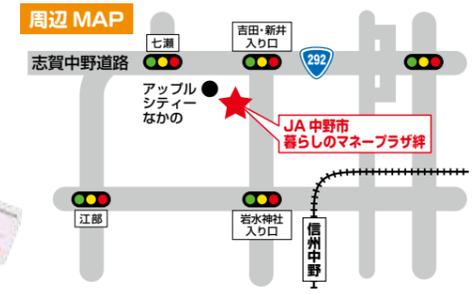
特に抵抗力の弱いお年寄りや乳幼児などがノロウイルスに感染すると、重症化しやすいので十分に注意しましょう。



年金無料相談会

~毎月第3火曜日は年金相談の日~

【開催日】1月15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
 tel:23-2285
 長野県中野市大字吉田902-1



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。

俳句募集集中

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

俳句 松井義典 選

初夕焼消えて金星 光りけり
 老夫婦 亡き堀越しの 寒椿
 晩秋や 煙りたなびく 畑じまい
 冬晴の そぞろ歩きや 海野宿
 冬来しに トロリーバスや 手を振りぬ
 句帳には 未完の一句 去年今年
 新雪の 志賀の輝き 初景色

- 山口耕一
- 大塚茂子
- 里山くるみ
- 吉原路子
- 青木芳子
- 芋川菊水
- 松井義典

短歌 武田良文 選

葉の落ちし 枝を撓めて 実る柿 寄り来る 朝を姦し
 藁屑を 焼く煙低く なびきゆく 川辺の 苧田 早もたづく
 甘柿の 接ぎ木を なして 三年目 葉陰の実 幾つ 紅く色づく
 縁に掛け 祖父母の 思ひ出 話しくるる 若き行員と ひと時和む
 少しづつ 青空広がる 畑道は 園児の列に 暫し賑はふ
 高社山を 超えて故郷へ 掛かる 虹 恙無しかと 思ひを馳せる
 参道を 彩る弥彦の 菊花展 愛でつつ 巡る 花の香し
 午後からは コンバイン来ると 知らせきて 急ぎ目に立つ 稗を抜き行く
 掘りて来し 太き牛蒡は 柔らかく 香も良しと 夫自慢げに
 草枯れし 畑畔ひと 叢立つ 木瓜の 赤々として 花の返り咲く
 雨の止み 月差す庭の 冴え冴えと ナナカマドの実 紅く艶めく
 菊日和 免許返納の 歯痒さに パラ公園へ 自転車漕ぐ
 正月の 料理作らむと 嫁の繰る スマホの レンビ 繰り返し見る
 淡々と 夕日ささくる 藤棚の 莢実ひそかな 音に触れ合ふ

- 武田良文
- 高野園子
- 山岸昌夫
- 小林かつ子
- 吉田幸
- 千葉和子
- 西山チエ子
- 滝澤桂子
- 神田み代子
- 頼所てる子
- 豊田富子
- 小林民恵
- 豊田知子
- 町田豊子

平成 最後の 大展示会

ジェイエイ・アップル工機センター

平成31年 2月16日(土) AM 9:00 ~ PM 5:00
17日(日) AM 9:00 ~ PM 4:00

来て!見て!
触れて!
たしかめて!

新車・中古車・試乗車・
農業機械・小物商品を
多数展示即売

必ず見つかる
あなたの1台!

休憩コーナーでの
サービス

- 飲み物 ● わたあめ
- ポップコーン ● お菓子



その他、温かいきのこ汁のふるまいも行います。是非会場まで足をお運びください。

お問い合わせはジェイエイ・アップル工機センター ☎ 22-4531 まで

12月の理事会 (主な内容)

報告事項

- 各専門委員会等の報告
- 内部監査報告
- 組合員加入脱退等の報告
- 組合員協同活動実施要領による事業実施状況等について
- コンプライアンスの実施状況について
- 理事に対する貸出実行の報告について
- 仕組商品のリスク管理について
- 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
- 固定資産取得の報告
- ジェイエイ・アップル(株)11月末実績報告について
- ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)11月中決算について
- その他

協議事項

- 11月末実績検討について
- 11月中決算及び決算の見直しについて
- 平成31年度事業計画(基本方針・実施方針)案について
- 平成31〜33年度農業総合生産計画について
- 異常例検査 検査結果の指摘事項に対する改善状況報告について
- 機構整備について
- 任期満了に伴う役員改選の全域推薦委員について
- 大口貸出の承認について
- 大口貸出並びに理事に対する貸出の承認について
- 職員給与規程の一部変更について
- 出資口数の減少について
- その他

② 信州ふるさと郷育ネットワーク報告について



平成31年
1/26~2/28
新年

仕出し料理

千歳最後の正月を
美味しい料理で迎えよう

特選オードブル(和・洋) (3人前) 29×29cm
3,000円(税別) 3,240円(税込)

【ふぐたたき、あん肝、ローストホーク、合鴨味噌焼、有頭エビフライ】

特選中華オードブル (3人前) 29×29cm
3,000円(税別) 3,240円(税込)

【エビチリ、唐揚げ、カニ玉、鶏がらシニアチキ、牛肉中華味噌炒め】

特選刺身(中トロ入り) 39×26cm
5,000円(税別) 5,400円(税込)

特選寿司(中トロ入り) 5,000円(税別) 5,400円(税込)

まぐろづくし(中トロ入り) 21×21cm
2,000円(税別) 2,160円(税込)

特選寿司(中トロ入り) 5,000円(税別) 5,400円(税込)

お子様に
大人気

サンドイッチ&デザートセット
1,500円(税別) 1,620円(税込) 28×28cm

ピザ&ミックスフライセット
1,500円(税別) 1,620円(税込) 29×29cm

ウチBOX
500円(税込) スープ付き

ベーグルサンド
おどろか
どらみか

国産米使用

ピニョカッレツ・デミソース
3,000円(税別) 3,240円(税込) 30×22cm

地区の
新年会・会合に

おつまみ5品 (3人前) 28cm
2,000円(税別) 2,160円(税込)

お二人様用パック A 28×20cm
1,000円(税別) 1,080円(税込)

お二人様用パック B 26×20cm
1,000円(税別) 1,080円(税込)

お二人様用パック 26×18cm
1,000円(税別) 1,080円(税込)

お問い合わせ先は
アップルシティーなかの
TEL 0269-26-1122(F) FAX 23-0120
URL <http://www.applecity.co.jp/> E-mail info@applecity.co.jp

●その他、各種料理・オードブルなども豊富に取り揃えております。
ご希望の金額・量及び料理がございましたらお気軽にお問い合わせください。

3日前まで
ご注文をお願いします
無料配達承ります
中野市内・山ノ内町(両部)
〒370-0001 中野市山ノ内町1-1-1
TEL 0269-26-1122 FAX 23-0120

新春
長山洋子
2019
2/10(日)
20,000円

新春
ダイキンの
1月20日(日)
午後5時30分~8時

超お得!!
完全の飲み放題メニュー
5,200円(税込)

大人 3,900円(税込)
小学生 2,100円(税込)
幼児 500円(税込)

HAPPY NEW YEAR
平成31年
1月26日~2月17日

新年会 プラン

新年のスタートは、
会社・職場、ご友人と心温まる
アップルシティーのお料理で

Aプラン
8品+飲み放題付
4,500円(税込)
(料金の2,300円(税別))

- ◆前菜 海老・タコのレモンマリネ ~トマト モッツァレラ生立
- ◆刺身 まぐろ・ナドイカ・炙りサーモン
- ◆寿司 金目鯛・カレイ
- ◆サラダ ローストビーフとハーブ野菜のサラダ
- ◆魚料理 目録のグリル ガーリック風味
- ◆肉料理 鶏肉のチキ カンパニニ風
- ◆デザート カニエッセのクリームパスタ (2種のバスタ)
- ◆デザート/メロン・いちご

Bプラン
9品+飲み放題付
5,000円(税込)
(料金の2,300円(税別))

- ◆前菜 オードブルヴァリエ'個人盛'
- ◆刺身 平目・寒鰯・甘海老'個人盛'
- ◆寿司 海鮮ちらし寿司
- ◆サラダ 生ハムとツナのサラダ
- ◆魚料理 鯛の塩焼焼き~長生半の香辛チキ風
- ◆肉料理 鶏肉の和風炒め~サラダ風
- ◆デザート 生キャラメルケーキ・イチゴ

飲み放題メニュー
●生ビール●日本酒●焼酎
●梅酒●ワイン
●ノンアルコールビール
●ウーロン茶●オレンジジュース

2,000円(税別) 日本酒、焼酎、
アルコールは200円(税別)
2,300円(税別) 日本酒、焼酎、
アルコールは4,800円(税別) 日本酒、
アルコールは2,000円(税別)

お問い合わせ **アップルシティーなかの** 電話 **0269-26-1122** ファックス **0269-23-0120**
ホームページ <http://www.applecity.co.jp> Eメール info@applecity.co.jp
中野市吉田519

花むすび 19

18 花むすび



朝ご飯の献立

根菜とミツバのおかゆ【レシピ1】

切り干し大根とミツバのおひたし【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・永井智一ながい ともかずさんに、元気が湧いてくる
朝ご飯を教えてください。



レシピ1 根菜とミツバのおかゆ

【材料】(4人分)

米…………… 1/2カップ
水… 3と1/2カップ(7倍量)
ごま油…………… 大さじ1/2
ダイコン…………… 1/8本
(短冊に切り下ゆでする)
カブ…………… 1個
(1/8に切り下ゆでする)
ミツバ…………… 1/2束
塩…………… 適宜

【作り方】

- 1 米をとぎ、ざるにあげ20分置いた後、ごま油を絡めておく。
- 2 手鍋に水と①を入れ中火にかけ沸騰したら弱火にしてコトコト炊いていく。
- 3 炊いていく途中で、ダイコンとカブを入れ塩で味を調え、刻んだミツバを散らして出来上がり。



炊き上がりまでの時間の目安は20~30分



レシピ2 切り干し大根とミツバのおひたし

【材料】(4人分)

切り干し大根…………… 30g
ミツバ…………… 1束
かつお節…………… 適宜

だし汁

かつおだし… 1と1/2カップ
薄口しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2

【作り方】

- 1 切り干し大根を水で戻し、固く絞っておく。ミツバは1cm幅に切る。
- 2 だし汁を沸かし、切り干し大根を入れて弱火で10分煮て冷ましておく。
- 3 ポウルに切り干し大根とミツバを入れて混ぜ合わせ、器に盛りだし汁を適量張り、かつお節を散らして出来上がり。



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。