

花むすび

Hanamusubi

2019 February

2



特集 |

遺伝子組み換え農作物をめぐる
国内外の動向について

家庭菜園の計画を立てましょう!

暮らしのメモ | もうすぐ確定申告!

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
岩下 光伸さん
- 4 …… 特集
遺伝子組み換え農作物をめぐる
国内外の動向について
- 6 …… 園芸にチャレンジ
家庭菜園の計画を立てましょう!
今月の資材情報
- 8 …… 営農情報
山沿いに植える 有効活用花き品目
国の農業労災保険に加入してい
ますか?
- 9 …… 各地の話題
- 14 …… 暮らしのメモ
もうすぐ確定申告!
- 16 …… みんなのページ
健康百科
手荒れを防ぐには
キッチン防災術
おいしく食べよう焼き麴
年金得とくカード 提携店のご紹介
まちがいさがし/短歌・俳句
- 18 …… JAインフォメーション
理事会から
常勤役員のメッセージ
土屋 副組合長

今月のよみどころ

- 営農情報 P8へ
→ 害獣による被害を受けにくい有効活用花き品目をご紹介します。
- 暮らしのメモ P14へ
→ 確定申告について、最近ではe-Taxなど自宅パソコンやスマートフォンを使って簡単に申告できるようになっています。事前準備のポイントを押さえましょう。



ナニタベルはこちら
からアクセスできます

【今月の表紙】

寒さも本番となり、風邪も流行する季節となりました。実はそんな冬にぴったりののが「きのこ鍋」です。温かくて美味しいのはもちろんのこと、きのこには様々な健康に良い効果があるんです。

免疫効果アップ

きのこに含まれる栄養素には免疫機能を高める効果があり、風邪をひいたりインフルエンザなどの感染症にかかりにくくしてくれると言われてます。温かいお鍋にすれば、体温も上昇し、さらに効果的です。

美容の強い味方

どうしても運動不足になりがちなこの季節。低カロリーである上に、余分な脂肪を体の外へ排出してくれるきのこはダイエットにも有効です。また、食物繊維も豊富に含まれていることから腸を刺激し、便秘解消も期待できます。美容に一役も二役も買う、とても嬉しい食材です。

お鍋のレシピをご紹介します

美味しいお鍋のレシピはきのこをプラスして毎日の献立をゆたかにする応援サイト「ナニタベル」でも紹介しています。きのこを楽しく美味しく食べて、この冬を乗り切りましょう!



秋には色とりどりの果物が収穫されます

目の当たりにすると「よくこんな品種を開発できたな」と驚いたり、新たな発見をすることがあります。そういった感動が多いのも農業の魅力の一つです。

一方、大変なことについては、皆さん同じだとは思いますが、農業は天候等の気象条件に左右されてしまう仕事であるということです。キュウリはまだ2シーズンしか栽培していませんが、高温、渇水、長雨等にとっても苦労しました。また農薬と肥料を使わずに育てている他の野菜は余計に気象の影響を受けてしまうというのが難しいと感じるところです。

○現在取り組んでいることやこだわりはありますか

自分が抱えている農地はしっかりと機能させることを目指しています。今までは子育ても同時にしていたため、仕事との両立が大変でした。ですが子どもも段々と大きくなってきたので、今年度あたりから本格的に農業に力を入れることができるようになり、自分でもようやく農家らしくなってきたように感じます。現状、眠ってしまっている畑や、活かされていないぶどう棚もあるため、今後はしっかりと活用できるようにしていきたいですし、品質についても良いものが栽培できるようにこだわっていききたいですね。

○これから農業をやってみたいと思っている方にメッセージはありますか

当たり前のことかもしれませんが、生活をしていく以上、収益を確保していくことは大切だと思っています。安定した経営ができるよう最初から地盤作りを考慮していくことも大事です。

○ご家族との過ごし方は

子どもも大きくなったので、休みの時はテーマパークや水族館へ出かけたりしています。また、子どものことで最近嬉しかったのはお風呂上りに自分で頭をふけるようになったこと。成長を感じられるのが嬉しいです。



長丘・田麦
いわした みつのぶ
岩下 光伸さん(38)



農と共に

自分で工夫を仕掛け、

それがイメージ通りになった時に

農業の楽しさを感じます。



採れたての土付き人参を見せていただきました

雪晴れの青空が鮮やかな1月中旬。人参の収穫作業に励む岩下光伸さんを訪ねました。岩下さんは「サンふじ」「秋映」等のりんご、「シャインマスカット」「ナガノパール」といったぶどうのほか、人参、キュウリといった野菜など、様々な農産物を栽培されています。

○就農はいつですか

就農は32歳の時で、今年で7年目になります。就農のきっかけはいくつかありますが、以前福祉施設で働いていた際に野菜を育てる機会があり、そこで農産物の栽培

に興味を持ったこと。そして、後に果樹農家で働き、栽培技術やノウハウを学ぶ中で「自分でやってみたい」という思いが強くなったことなどがきっかけで、農業の世界に入りました。

○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

自分で工夫を仕掛け、それがイメージ通りになった時に農業の楽しさを感じます。また、キュウリ以外の野菜は農薬と肥料を使わずに栽培を行っているのですが、実際に病気に強く、育てやすい品種を

③作付けプランを作る

上手な「輪作」のポイントとして、3つ挙げられます。

- 菜園を4区間に分ける
- 連作の苦手な野菜をまとめる
- 毎年場所をずらしていく

以上の点を参考にローテーション栽培を行うことで、連作障害の起こりやすいナス科やマメ科の連作を避けることができます。標準的な菜園の作付けプランを「図②」を参考にして、作ってみましょう。



図②：20㎡の菜園を想定した作付けプラン例



ナス科 … トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科 … キュウリ、カボチャなど
ユリ科 … タマネギ、ネギなど
マメ科 … インゲンマメ、エダマメなど

セリ科 … ニンジンなど
アブラナ科 … キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類 … サツマイモ、ジャガイモなど
小型葉物類 … ホウレンソウ、コマツナなど

お知らせ

新規栽培者大募集！

■野菜推奨品目栽培説明会のお知らせ

各品目の収益性、栽培上のポイント、平成31年度の各種助成事業(苗代、資材等)について説明いたします。

①開催日時 平成31年2月20日(水) 午前9時～11時

②開催場所 JA中野市営農センター 2階会議室

- ③品目 AM9:00～ ●ズッキーニ(短期間に収益の上がる品目)
●露地きゅうり(収益性の高い品目)
AM10:30～ ●白ねぎ(収穫時期の幅が広い品目)
●ジュース用トマト(経費のかからない品目)



JA自己改革実践事業



資材情報

品名	特別価格
快適くん(モスグリーン・エンジ)	3,000円
クミックスマジック(モスグリーン・エンジ)	2,800円

サイズ	「快適くん」	「クミックスマジック」	共通(cm)
3L	27.5～28.0	M	24.5～25.0
LL	26.5～27.0	S	23.5～24.0
L	25.5～26.0	SS	22.5～23.0

※サイズによっては、お取り寄せになります。

◎特別価格の期間

平成31年2月1日～平成31年3月31日

お求めは、各事業所総務経済係または営農センターTEL:22-4312まで



園芸にチャレンジ! [家庭菜園の計画を立てましょう!]

自分で育てた野菜は格段と美味しいはず。
より美味しい野菜を作るために、今から家庭菜園の計画を立てましょう!

①野菜の選び方

選び方チェックポイント

- 利用・調理に適しているか
 - 気候や栽培時期にあっているか
 - 病害虫に強く作りやすいか
- 目標を定め、無理のない計画を立てましょう。

②輪作を心掛けよう!

「輪作」とは、同じ畑に同じ科の野菜を一定の期間を空けて周期的に栽培することを言います。毎年、同じ畑に同じ科の野菜を栽培する「連作」を続けると「連作障害」が起こり、野菜の生育が悪くなります。野菜の種類によって性質が異なるため、上手な「輪作」を行いましょう。(図①)

図①：野菜によってあけるべき期間が異なる

出にくい	連作障害が出にくい				
	1年あける				
	2年あける				
	3～4年あける				
	4～5年あける				

表①：野菜の種類

果菜類	ウリ科	キュウリ、カボチャ、スイカ、メロン、ゴーヤー
	ナス科	トマト、ピーマン、ナス、トウガラシ
	アオイ科	オクラ
	バラ科	イチゴ
	イネ科	スイートコーン
	マメ科	インゲン、エダマメ、エンドウ、ソラマメ
葉茎菜類	アブラナ科	キャベツ、ミズナ、カリフラワー、ブロッコリー、ハクサイ、コマツナ
	キク科	レタス、シュンギク、リーフレタス
	セリ科	セルリー、パセリ
	アカザ科	ホウレンソウ
	ユリ科	アスパラガス、ネギ、ニラ
根菜類	アブラナ科	ダイコン、カブ
	ナス科	ジャガイモ
	キク科	ゴボウ
	セリ科	ニンジン
	サトイモ科	サトイモ
	ヒルガオ科	サツマイモ
	ヤマノイモ科	ヤマイモ

コマツナ、ホウレンソウは寒さに強く、3月から栽培が可能です。連作障害に気を付け、早速家庭菜園の計画に組み込んでみましょう!

連作障害の出やすい野菜は、あけるべき期間が長くなります。どれぐらいあけるべきか、野菜ごとにチェックしましょう。

野菜は果菜類・葉茎菜類・根菜類の大きく3つに分けられ、種類ごとに栽培方法や収穫時期など似ている点が多くあります。

地力の維持や病害虫の発生を避けるため、同じ科目の仲間を知ること、「輪作作付け」の計画が立てやすくなります。(表①)



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

国の農業労災保険に加入していますか？

～あなたと家族を守る労災保険のご案内～



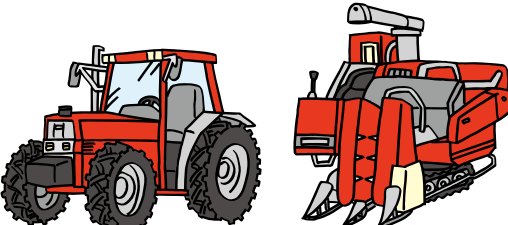
農作業中の負傷事故や死亡事故は、農業従事者の高齢化に伴い、うっかりミスによる事故が増えており、全体的に増加傾向にあります。特に年齢別では65歳以上の事故が全体の約8割を占めています。機種別では乗用型・歩行型トラクターを使用した事故が約4割で、その原因別では転落や転倒、挟まれが大半を占めています。また、農業機械を使用しない脚立からの転落などの事故も後を絶ちません。

このように、農作業中の事故は身近に潜んでおり、いつ何

時発生するかわかりません。備えあれば憂いなしといいますが、万が一に備えて国の保険である労災保険に加入しましょう。

国の保険制度のため、療養・休業給付から遺族給付まで手厚い補償があります。農業においても業務の実情・災害の発生状況から他産業労働者に準じて農業者保護されることがふさわしいことから、一定の要件のもとに特別加入という形で任意加入できます。

加入できる保険は、下記の3つの内容のいずれかです。

種 類	加入資格	補償対象作業
① 特定農作業従事者	年間農業生産物総販売額が 300万円以上 または、経営耕地面積 2ha以上 の規模で右記の作業を行う 自営農業者 (家族従事者等を含む)の方	土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取、家畜の飼育作業で次に掲げるもの ①動力により駆動される機械を使用する作業 ②高さ2メートル以上の箇所における作業 ③サイロ、むろ等酸素欠乏危険場所における作業 ④農薬の散布作業 ⑤牛・馬・豚に接触し又は、その恐れのある作業及び上記作業に密接不可分に付随する準備・後始末作業
② 指定農業機械作業従事者	自営農業者 (家族従事者等を含む)であって、右記の 指定農業機械 を使用する方	土地の耕作・開墾、植物の栽培・採取の作業であって、 指定農業機械を使用する作業 及びこれに直接付帯する行為。 ◆指定農業機械とは… 動力耕うん機、乗用型トラクター、動力溝掘機、田植機、動力刈取機、コンバイン、スピードスプレヤー、防除機、トラック、その他の自走式運搬機、動力揚水機、動力摘栽機、動力剪定機、動力草刈機、動力カッター、動力脱穀機、単軌条運搬機、チェーンソー、コンベヤー、無人ヘリコプターなど
③ 中小事業主等	①年間100日以上労働者を雇用することが見込まれる 事業主 (事業主が法人その他の団体であるときは、その代表者) ②労働者以外で①の事業主の事業に従事する方(事業主の家族従事者や、事業主が法人その他の団体であるときは、代表者以外の役員等)	特別加入申請書の「業務の内容」欄に記載された業務及びこれに直接付帯する行為 

注:①、②、③は、重複して加入することはできませんので、どれか1つを選択して加入することになります。

労災保険への新規加入を希望される方は、各事業所総務経済係に申込み用紙があります。

申込み用紙に記入いただき、**3月8日(金)までに**最寄りの事業所総務経済係に提出して下さい。

労災保険に関する内容やご不明な点は、JA中野市営農支援課(☎22-4221)までお問い合わせ下さい。

山沿いに植える 有効活用花き品目

花きは害獣による食害を受けにくいいため、空いている圃場に定植してみませんか？
省力品目をご紹介します。

山沿い圃作付け注意ポイント

- ①食害しにくい品目(今回ご紹介のもの等)を定植しましょう。
- ②堆肥は、入れないようにしてください。ミミズが増加し、イノシシの掘り起こし被害も増加します。
- ③獣道付近から離れた場所を選びましょう。慣れた道を歩き移動するため動線上の作物は荒らされる場合があります。
- ④作付け圃と山林の境は、雑草を刈り取り見通しのよい状態にすると圃場への害獣の侵入をやや軽減するきっかけとなります。

【ナルコラン】スズランに似た葉物です。



ナルコラン 改植年の根は、生葉出荷もできます。

半日陰がよいため木陰になる場所は好ましいです。葉物(グリーン)として出荷します。収穫期に幅があり労力配分に余裕が持てます。

秋定植(9～11/上)-2年目株養成-3年目切葉出荷7～8月上旬
定植9000芽/10a、所得目安50万円

【ヒペリカム(紅葉)】丸葉の秋の葉物



ヒペリカム メイプルワйнаリー 成株立ち本数は、45本程度。

従来の品種は、黄色の花が咲いた後に赤い実がつく実物で、7月下旬～盆前の出荷となりますが、紅葉9月出荷向けの品種は葉が赤く色づきます。さび病防除のため定期的に防除をおこないます。

定植850株/10a、所得目安40万円

主だった害獣の生態

【イノシシ】(偶蹄類)

生態

イノシシは警戒心が強く、心配のない場所では日中に活動しており、夜行性は人間の活動を警戒しての二次的な特徴のようです。山からの出入り口は同じ経路を使用しやすく、鼻の力で70kgを持ち上げることができます。蹄では、スリット状の場所は歩きにくい。また、有機質の堆肥の投入により餌となるミミズが増加すると農作物被害に遭うことがあります。

食性

植物食を主とした雑食性であり、季節的変化が見られ、春～夏期にたけのこや山野草、秋期にはどんぐり、冬期には根・塊茎など地中の食物を多く利用します。



4本の特徴的なひづめを持つ

お知らせ

○花き生産振興説明会

2月20日(水)午後2時 場所:本館第2階会議室
内容:ジャクヤク、アスター、ヒペリカム(紅葉)、トルコギキョウ

○日曜園芸教室(花き)開催

3月10日(日)午前10時 場所:営農センター2階会議室
内容:土作り、コンパニオンプランツ、ミント

上記に関するお問い合わせ 園芸課 ☎23-3933

正月の「福だるま貯金」賑わう

1月4日、JAは毎年恒例の初貯金と福だるまの抽選会を全事業所で開催。開店と同時に多くの組合員の皆様で賑わいました。

福だるま貯金は、期間中に定期貯金及び定期積金を契約した方に縁起物の福だるま、干支の貯金箱をプレゼントしています。

事業所の窓口にはたくさん福だるまが並べられ、みかんや甘酒の振舞い、子供にはお菓子なども用意され、引換券を手にした組合員の皆様を出迎えました。用意された福だるまは1等から3等まで。JA役員や事業所職員らが新年の挨拶をしながら福だるま、今年の干支である「亥の貯金箱」を手渡していました。1等の福だるまを当てた方は「大きなだるまが当たって驚いた。とても嬉しい」と喜びを語りました。



JA役員から1等の福だるまを受け取る組合員

信州なかの農業経営塾で
先端経営体視察を実施

1月11日に信州なかの農業経営塾の先端経営体視察がありました。まず、八ヶ岳南麓ファームさんでは、自然栽培での事業展開、おもに年間を通して体験型農業ビジネスと有機栽培作物の6次化での商品展開を学びました。昼食は八ヶ岳南麓ファームさんの有機野菜を使用したフレンチのコース料理をいただき、地域での地産地消への取り組みを紹介していただきました。もう一つの視察先、南アルプスフィールドトリップさんでは、先駆けて行われていたグリーンツーリズムからのNPO設立までの講義を受けさせていただきました。地域で問題“をどう周りを巻き込んで解決していくか、これは中野市においても必要を取り組みであり、大変勉強になりました。

【倭地区通信員／三井透】

りんご桃部会
整枝・剪定講習会を実施

1月18日、新野の池田さん宅園地でりんご桃部会の整枝・剪定講習会が開かれました。この日は、新規就農者や女性栽培者が限定でした。ベテランさん達からみたら「今さら」なんて事もあったかもしれませんが、1年生の木から成木になるまで園芸課金井技術員の説明に1時間半寒い中でしたがわかりやすく教えてもらいました。どの枝がじゃまか、どの枝が光をさえぎっているか、どの枝を切ると効率よく作業ができるか、枝を切る目的はみんな一緒なのに、いざ目的の木の前にいくとみんな迷ってしまう。どうしてなんだろうネエ。でも困ったら声かけしてくださいと激励を受け解散しました。うちの園地にも来て、と頼んでいた生産者の方もいらっしやいました。みんな、がんばろう！

【平野地区通信員／小林】



サクランボ部会 総会開催される

1月23日、JAとサクランボ部会は本所にて平成30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30年度事業として、安定価格販売のための早期売り場作りと売り込みの強化、契約的販売の維持による価格安定に努めたこと、結実安定対策としてアメリカ産輸入花粉の試験導入に取り組んだ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。同部会の山口正信部会長は冒頭の挨拶で「平成30年度は気象変動が激しい年であり、大変な年であった。次年度は平穏な年であることを祈ると共に、部会員の皆様に協力をいただきながら中野市のさくらんぼの生産を維持していきたい」と期待を語りました。



あいさつをする山口部会長

ストレッチヨガで健康づくり

JA中野市女性部は1月25日、中央公民館でストレッチヨガ健康教室を開催しました。大雪だったこの日、講師の黒岩あずさ先生は「寒さで冷えたり、たくさん雪かきをして肩が凝ったりしていると思います。よく体を温めてからゆつくりと動かしていきますよ。」と参加者に声をかけました。まずは、足の指を1本ずつ開いたり、自分の手で末端から丁寧にマッサージして血流を良くして温め、ストレッチで体をよく伸ばしました。その後、ヨガのポーズをいくつか行い、約1時間半をかけてゆつくりと体を動かしました。参加者からは「冷たかった足先も温まり、体が伸びてとても気持ちよかったです。」といった声が聞かれました。次回は2月26日に行う予定です。女性部活動に、ご興味のある方は企画調整課までお問い合わせ下さい。



「英雄のポーズ」を行う参加者

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、今年で2年目となる「懐かしの名画鑑賞会」を1月28日から4日間、北部店管轄4地区（長丘、平岡、科野、倭）で実施。懐かしの名画を見るため、多くの方が来場しました。

参加者の1人は「今年も参加させてもらった。農閑期にこうした企画をしてもらえるのはありがたい」と嬉しそうに語っていました。



長丘地区での上映会の様子

お正月のお花飾り講習会

昨年12月28日にJA中野市女性部は毎年恒例となった「お正月のお花飾り講習会」をJA本所で開催しました。今回もJA中野市青年部 保利利徳さんを講師にむかえて、お正月用の豪華なアレンジメントを習いました。この講習会は大変人気ですが、今年は最多の29名の部員が参加。参加者から次から次へと講師へ声がかかり、アドバイスをお願いする姿が見られました。大賑わいの中講習会は1時間程で終了し、部員らはそれぞれに作ったアレンジメントを抱えて「よいお年を」と言い合い、年内最後の活動は終了しました。



講師のアドバイスを受ける部員

そば打ち講習会

女性部は昨年12月21日、市内の「純手打ちそば処 天悠」でそば打ち講習会を開催しました。今まで女性部内の小規模グループでそば打ち講習会が行っていましたが、ほかのグループの女性部員らからぜひやってみたい！と声があがり、今年度は女性部全体の活動として、地域の食文化を伝承していくという目的で「とつふ」や「そば」、「みそ」の講習会をおこなうことになりました。当日は女性部員16名が参加し2人1組で1鉢5人前ずつのそば打ちを体験しました。水まわしのポイントやこね方、切り方などを3名の講師から教わり、1時間ほどで出来上がりました。打ったそばはそれぞれ家に持ち帰りましたが、そばの茹で方がとても大事だと講師から説明があり、参加した部員らは、熱心に聞いていました。



講師に伸ばし方を教わる部員ら

女性部説明会

JA中野市は1月17日、来年度から始まる「事業推進機構再構築」について、女性部員に向けた説明会をJA本所で開催しました。江口組合長と海谷総務企画部長が、今後、事業組織・機構の見直しを3力年に亘りおこなっていく必要性があり、どのような体制になっていくかなどの説明を行いました。この日参加した部員は23名と関心も高く、役員の説明後にはたくさん部員から質問が出されました。金融店舗を1か所に集約する計画や、資材店舗の集約など、部員がよく利用する事業に対する質問が多く出されましたが、質問が出なくなるまでJA役員から丁寧な説明がありました。



総務企画部長からの説明を聞く部員ら

石川女性部長は、「活発な意見交換の場になり、部員の不安も軽減されよかった。」と感想を述べ、江口組合長は、「もっと女性の声をJA運営に反映するために、ぜひ女性総代を増やしてほしい」と女性部員へ呼びかけました。

青年部市場流通研修

JA青年部は、栽培技術や流通を学ぶため、1月10日と11日の2日間、神奈川県・東京都のJA関連施設と卸売市場を研修視察しました。

初日は、JAグループ経済事業の技術的側面を支える神奈川県「JA全農 営農・技術センター」にて、残留農薬の検査風景や、最新の営農技術についての取り組みを視察。また、同施設に隣接されている「JA全農 青果センター」では入荷から店舗に配送するまで温度管理が一元化されたコールドチェーンの仕組みを見学しました。参加者の中には、青果類を生産する盟友

も多く、施設の具体的な温度管理や常時保管できる量、実際にどういった店舗に輸送されているか等、専門的な質問も出されました。

また、2日目には昨年移転した東京都の卸売市場「豊洲市場」を視察。築地市場の約1.7倍(510,000㎡)にもなる巨大な面積の中に4つの施設があり、その中でも国内外の様々な青果物を扱う「青果棟」には見学者コースが存在。観光も見据えた近代的な市場らしく野菜や果物がそれぞれわかりやすく色分けされており、青年部員らは興味深げに見学をしていました。



JA全農 営農・技術センター



豊洲市場



青果棟 見学者コース



佳作作品紹介



【たべられたごっこしてるの】

小根澤 幸歩さん 中野小学校1年



【まっ赤なザリガニがいた】

町田 晴さん 倭小学校2年

きれいな花がさく
いろんな花がさく
木にいっぱいいたさくら
ちいさいいぬのふぐり
きれいな黄色のたんぽぽ
わたのたんぽぽ
虫もそろそろ出てくるよ
春はあったかい
花も虫も春は気持ちいいな

【春のうた】

斎藤 桃さん 日野小学校4年

もうすぐ確定申告！

毎年行う確定申告ですが、最近はe-Taxなど自宅でパソコンやスマートフォンを使って簡単に申告できるようになっています。便利な申告方法ですが、事前に準備が必要なのであわてないように申告前に準備しておきましょう。

e-Taxならこんないいこと

e-Taxとは、インターネットで国税に関する申告や納税、申請・届出などの手続きができるシステムのことです。

●自宅からネットで申告

税務署に行かなくても、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、自宅からネットで提出(送信)できます。

●添付書類の提出省略

源泉徴収票等は、その記載内容(勤務先などの名称、支払金額等)を入力して送信することにより、提出又は提示を省略することができます(法定申告期限から5年間、税務署から書類の提出又は提示を求められることがあります。)。なお、マイナンバーに関する本人確認書類についても、e-Taxで送信すれば提示又は写しの提出が不要です。

●還付がスピーディー

自宅や税理士事務所からe-Taxで提出された還付申告は3週間程度で処理しています(e-Taxで1月・2月に申告した場合は、2～3週間程度で処理しています。)。※書類不備や別送書類の提出が遅れた場合には、上記期間内に還付できないことがあります。

●24時間受付

確定申告期間中は、24時間e-Taxでの提出(送信)が可能です。

【e-Taxの利用可能時間】

平成31年1月4日(金)から3月15日(金)までは、24時間e-Taxの利用が可能です(メンテナンス時間を除く)。

※メンテナンス時間は、月曜日午前0時から8時30分を予定しております。
※平成31年3月15日(金)の24時を過ぎて受信した平成30年分の所得税及び復興特別所得税確定申告書・贈与税申告書のデータは、申告期限後に提出されたものになりますのでご注意ください。
※送信した申告書等のデータは、即時通知及び受信通知に表示される「受付日時」に到達したものとみなします。

e-Taxで申告書を送信する場合、「マイナンバーカード方式」と「ID・パスワード方式」の選択ができるようになりました。※スマートフォンやタブレット端末をお使いの方でe-Taxによる送信をされる方は、ID・パスワード方式をご利用ください。※事前にご用意いただくものやパソコンの利用環境などがそれぞれ的方式で異なりますので、ご注意ください。※両方式とも、申告書を送信するには、マイナンバーの入力が必要です。

マイナンバーカード方式 パソコンの場合

マイナンバーカードとICカードリーダライタを利用してe-Taxを行う方法です。

メリット1

e-Taxにログインする際に、マイナンバーカードを利用することで、e-Taxの利用者識別番号と暗証番号の入力が不要になります。

メリット2

e-Taxを利用する際の事前準備として必要であった電子証明書の登録が不要になります。

●必要なもの

マイナンバーカード・ICカードリーダライタ
(ICカードリーダライタの代わりに、マイナンバーカード対応のスマートフォンもご利用できます。)

事前準備

STEP1

お使いのパソコンの利用環境の確認

確定申告書等作成コーナーで作成した申告書などのデータをe-Taxで送信するには、お使いのパソコンの利用環境が、推奨環境を満たす必要があります。(詳しくは国税庁のHP参照)

STEP2

マイナンバーカードの準備

マイナンバーカードをお手元にご準備ください。

●ご利用に当たっては、マイナンバーカードを取得した際に市区町村の窓口等で設定した以下のパスワードが必要です。

利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
署名用電子証明書のパスワード(英数字6文字以上16文字以下)
券面事項入力補助用のパスワード(数字4桁)

これまでe-Taxをご利用されたことのある方は、利用者識別番号と暗証番号も必要です。

STEP3

ICカードリーダライタの準備

ICカードリーダライタをお手元にご準備いただき、パソコンに接続してください。以前からICカードリーダライタをお持ちの方ご注意ください。お持ちのICカードリーダライタが、マイナンバーカードに対応しているかどうか再度ご確認ください。ドライバのバージョンアップなどを行う必要が生じる場合があります。

STEP4

事前準備セットアップ

ご利用の環境に応じて国税庁のHPから「事前準備セットアップファイル」をダウンロードし、セットアップを行います。

※以前にセットアップを行った場合でも、毎年セットアップを行う必要があります。

ID・パスワード方式

パソコンやスマートフォン、タブレット端末の場合はこちら的方式です

税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行された、「ID・パスワード方式の届出完了通知」に記載されたe-Tax用のID・パスワードを利用して、「確定申告書等作成コーナー」からe-Taxを行う方法です。

メリット1

マイナンバーカード及びICカードリーダライタは不要です。

●必要なもの

税務署で発行されたID・パスワード方式の届出完了通知

事前準備

STEP1

「ID・パスワード方式の届出完了通知」の受領

ID・パスワード方式を利用するには、税務署で職員と対面による本人確認を行った後に発行された、「ID・パスワード方式の届出完了通知」が必要です。お持ちでない方で、発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

なお、平成30年1月以降、確定申告会場などで既に「ID・パスワード方式の届出完了通知」を受け取られた方は、既にID・パスワード方式に対応したIDをお持ちですので、お手元の申告書等の控えをご確認ください。

STEP2

お持ちのパソコンまたはスマートフォン等の利用環境の確認

確定申告書等作成コーナーで作成した申告書などのデータをe-Taxで送信するには、お使いのパソコンまたはスマートフォン等の利用環境が、推奨環境を満たす必要があります。(詳しくは国税庁のHP参照)

e-Taxを利用するための事前準備は終わりです。

国税庁のHPより「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成してください。

e-Taxに関するご質問は、e-Tax・作成コーナーヘルプデスク(0570-01-5901)へお問い合わせください。

出典: 国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.htm>)
「e-Taxならこんないいこと」「e-Tax 事前準備のご案内」を加工して作成

確定申告に関する相談や申告書の提出は…

会場

信濃中野税務署(中野市中央1丁目5番20号)
※駐車場のスペースが少なく混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。

電話番号

0269-22-3151(自動音声でご案内しますので、ご用件の番号をお選びください)

●所得税、消費税及び贈与税の確定申告に関するご相談やお問合せ ☐ → 「0」を選択
●申告書の送付 ☐ → 「1」を選択
●上記以外の国税に関するご相談や質問 ☐ → 「2」を選択
●税務署からのお尋ねや納付に関するご相談 ☐ → 「3」を選択
●面接での相談の事前予約 ☐ → 「3」を選択
●消費税の軽減税率制度に関する一般的なご相談や質問 ☐ → 「3」を選択

開設期間

平成31年2月18日(月)から平成31年3月15日(金)まで
※土、日を除きます。

受付時間

相談受付: 午前8時30分から午後4時まで(提出は、午後5時まで)
相談開始: 午前9時から
※申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。
相談内容が複雑な場合は、午後3時頃までにお越しください。
相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。
※会場が混雑している場合は、受付を早めに締め切ることがあります。



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2月20日(水)

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)

●1月号の答え

- 4 … 髪飾りの形が違う
- 5 … 犬の目線が違う
- 7 … 箸が長い
- 10 … 「祝い」の飾りがある
- 12 … 杯の数が減っている

●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。

- ① こたえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

62 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

キッチン防災術

おいしく食べよう焼き麩

食文化・料理研究家 坂本佳奈

乾物は常温で保存できる優れたもの。とはいえ、調理するには少しハードルが高いという声が聞かれます。以前、切り干し大根は漬物に、だしのもとに、みそ汁の具に、もちろん野菜としても食べられて大活躍すると紹介しました。野菜の乾物がちょっと日なたくさいなと思うときは熱湯でサッと洗うと臭いが多少取れます。



さて、タンパク質を取るための乾物は、焼き麩がおすすめの1つです。みそ汁やお鍋に少し入れるぐらいで余ってしまうことも多いとか。もし、開封後に残ってしまいそうならキャラメル砂糖掛けにして食べてしまいましょう。材料は焼き麩 30g、砂糖 20g、水大さじ1、差し水大さじ2程度、追加砂糖 40g、バター 10g。焼き麩が 20g しかない、バターが足りないといったときがあるかもしれません。これは目安の量で、全ての量が多少前後しても問題ありません。

作り方は簡単。まずフライパンに砂糖と水大さじ1を入れ火にかけ、茶色くなってきたら差し水をします。そして追加の砂糖、バターを加えて溶かし、とろみが出てきたら火を止めて焼き麩を入れてよく混ぜます。そのまま冷えたら出来上がり。冷えるとパリッとします。車麩など大きい麩の場合は食べやすい大きさに割ります。しけてしまった麩でも問題ありません。

その他、いり豆や、ナッツ類、乾燥しているときにすでに小さく切ってある高野豆腐や、カリカリに焼いた油揚げでもできます。もちろん揚げた芋や、残ってしまったパン、普通にポップコーンに絡めても美味。また、古くなって味がボケてしまったリンゴや梨にもよく合います。バターの代わりにサラダオイル少々や、ナッツオイルでもいいでしょう。栄養たっぷりなので、朝ご飯やおやつにどうぞ。濃いお茶やコーヒーにもよく合います。最後までおいしく食べ切って、また新しい物を買って足しておきましょう。

健康百科

手荒れを防ぐには

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

毎年冬になると、手荒れがひどくなります。こうしたところに、炊事や洗濯などの手を使う仕事が増えると、余計に手荒れがひどくなります。それを防ぐには、どうしたら良いでしょうか。

寒くなると湿度も下がり、空気が乾燥してきます。そのため皮膚も乾燥し、皮膚の一番外側にある角層が障害されやすく、それが手荒れを起こしやすくなります。

まず皮膚に対する刺激をできるだけ避けることです。まず食器洗いや洗濯などの水仕事をするときは、洗剤などの刺激物に直接触れないようにします。

症状の現れ方は、まず手がカサカサして乾燥します。その後、赤味が出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使う仕事ができないほどの痛みが出てきます。

冬場にお湯などで食器洗いをすると、皮膚の表面を覆っている皮脂が流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。そのため、水仕事の際は、ゴム手袋を着けて行うようにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木綿の手袋の上にゴム手袋をすることをお勧めします。

手荒れの予防には、手を使った後は、きちんとケアをすることが大事です。水でぬれた手をそのままにしておくと、手が乾くときに角層の水分も蒸発してしまうため、皮膚が余計に乾燥してしまいます。

水仕事後のぬれた手は、きちんと水分を拭き取るようにしてください。また、その後すぐ、保湿剤を塗っておくようにしましょう。

主な保湿剤には、油性のワセリンや尿素入りのクリーム、乳液などがあります。よく手荒れを起こす人は、日頃から予防のために水仕事の後や入浴後などに、小まめに塗っておくと良いでしょう。



～年金得とくカード 提携店のご紹介～ 鈴木書店

【住所】中野市中野1612 【電話】0269-22-5125
【特典】得とくカードをご提示いただいたお客様は店頭特価より5%引き(但し、本関係は除く)

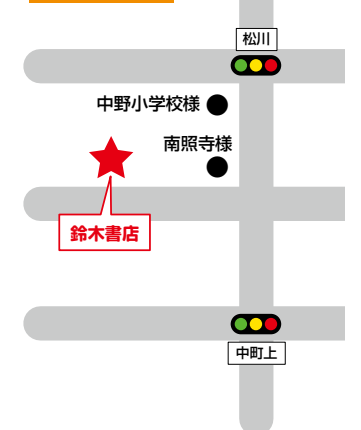
【営業時間】9:00～18:30 【定休日】第2・第4日曜日

★おすすめ

ボールペン1本から事務用文房具まで、豊富な種類と数を取り揃えております。取り寄せも可能ですので、お気軽にお問合せ下さい。年中特価セールを実施の上、得とくカードをご提示のお客様には、店頭特価価格よりもさらに5%割引となります。皆様のご来店をお待ちしております。



周辺 MAP



俳句募集集中

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

俳句 松井義典 選

ひとり居の淋しさ強さ雪が舞う
「よいしょ」のかけ声ひとつ年の暮れ
残しある母の解きたる毛糸編む
寒朝の東の間に星一つ
母の背にだんごベタベタものづくり
寒い朝ダイヤのように光る雪
除雪車の音に怯える床の中

吉原 路子
里山 くるみ
大塚 茂子
山口 耕一
青木 芳子
清水 典子
松井 義典

短歌 武田良文 選

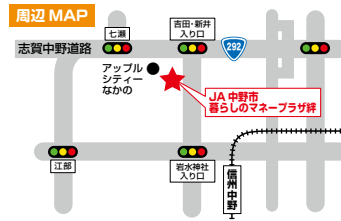
冬野菜 トランクルームに 積み込めし 笑顔の客を 夫と見送る
庭隅の 小菊一叢 刈りし手に 枯れて尚その 香り残しぬ
公園の 樺の木立 葉を落とし 高社風に 梢の揺らぐ
夜なべして 地豆の屑を 拾ひ分け 縁に広げる 今日秋日和
若妻会 五十八年 集ひ重ね 今日山の湯に 一日を語る
黄葉する ホテルの庭を 賞で合ひて 今日ランチに 嬬の集ふ
台風 事無く過ぎし 雨の夜を 思ふがままに 独り居眠る
三河湾の 宿より友と 眺めたる 海に煌めく 日の出忘れず
八十九 更に上目指し 歩こうと 気を引き締めて 初日 拝む
朝日差す 庭に洗濯物 干しをれば 棕鳥いく羽門の木移る
四方の山 被さし雪の 薄化粧 朝吹く風は 肢体に沁みる
何時の間にか 八十路超したる 此の年の 健康長壽 ひたすら願ふ
淡雪に 濡れて艶めく 紅き林檎 朝行く道の 木下に見上ぐ

武田 良文
吉田 幸
小林 民恵
小林 かつ子
豊田 知子
頓所 てる子
千葉 和子
滝澤 桂子
豊田 富子
西山 チエ子
山岸 昌夫
神田 み代子
町田 豊子

年金無料相談会 ～2月は休日年金相談が開催されます～

【開催日】2月17日(日) 2月19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。



- 報告事項**
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 平成31年度役員報酬の答申について
 - (3) 内部監査報告
 - (4) 理事に対する貸出実行の報告について
 - (5) 仕組商品のリスク管理について
 - (6) 年金友の会の今後のあり方について
 - (7) ジェイエイ・アップル(株)12月末実績報告について
 - (8) その他
 - (9) 特別経営再建支援先について
 - (10) 信州ふるさと郷育ネットワーク報告について
 - (11) 協賛事項
 - (12) 12月末実績検討について
 - (13) 全国監査機構期中監査での改善状況報告について

1月の理事会(主な内容)

- (1) 機構整備について(職制規程等含む)
- (2) 新たなJA長野中央会への継続加入について
- (3) 平成31年度農業振興開発事業について
- (4) 園芸特別対策事業について
- (5) 第11次JA中野市長期構想、前期3ヶ年計画について
- (6) 子会社の平成31年度事業計画について
- (7) 信用事業運営体制のあり方について
- (8) 内部監査規程の改正について
- (9) 共済規程の一部変更について
- (10) 大口貸出の承認について
- (11) 出資口数の減少について
- (12) その他

今月の1台

FORESTER SUBARU

ドライバーの顔を認識し、安全運転を見守る先進機能。

ドライバーモニタリングシステム
(標準装備 Advance)

ドライバーが車に乗り込むと、インパネセンターパイプに内蔵されたカメラがドライバーの顔を認識。安全運転を支援するだけでなく、おてもなしも提供する先進機能です。

警告機能
走行中、一定時間以上目を閉じていたり、顔の向きを前方から大きく外したりすると、ドライバーに眠気や不注意があるとシステムが判断した場合、警報音や警告表示で注意を喚起。クルマがドライバーを常に見守り、安全運転をサポートします。

価格(税込) 280.8万円～

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

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

平成30年度も今月末で終了し、第10次長期構想の前期・後期の6事業年度が完結いたします。この第10次長期構想期間では合併50年の節目を迎え、ネット社会の急速な発展と経験したことのない人口減少・高齢化社会の現実に直面しながらも販売額は270億円を超え、貯金残高800億、貸出金400億超と農業生産基盤の拡大とともに事業量も増加した6年間でした。一方、政府主導のもと農協解体推進法とも思える改正農協法が平成28年4月に施行され、JA運営に大きな変革を迫るとともに、長引く金融緩和と政策は総合JAの経営体力を弱体化する事態となっています。この危機的状況を打開し、今後も安定的にJA中野市の総合事業を継続していくため、本年度は第11次長期構想前期3ヶ年計画の策定に取り組んできました。

過日開催いたしました地区別説明会等でも説明申し上げましたが、事業推進機構の再構築を行い、スリムで機動的な組織運営を目指し、購買事業、金融共済事業を中心に可能な限り事業集約を実行させていただきま。この見直しにより、購買事業では渉外活動の強化とスピードリーな配送対応、金融事業ではIT化の促進、資産運用相談の充実等、組合員の皆様のニーズに合致した取引形態の構築に取り組み、人件費等の管理費用の削減も合わせて進めていく計画です。

JAの基幹事業である営農指導事業は、組合員あたりの配置人員数が県下トップの体制で取り組んでおりますが、さらに後継技術員の育成強化をすすめる、機構の見直しで技術と販売が情報の共有を行いながら、マーケティングに基づく生産振興と有利販売に努めてまいります。加えて農業所得増大に向け経営指導の強化と、効率的かつ効果的に業務執行を行える体制整備を実施いたします。

第11次長期構想では、経営理念に「農業づくり」、「くらしづくり」、「JAづくり」を掲げ、事業活動の実践を通じて、協同の力による豊かな地域づくりをめざします。

長期農業振興計画では「園芸ときのこ」を両輪とした農業振興と農業経営基盤の維持拡大に取り組む、「多様な担い手の育成と経営支援強化に取り組む」、「JAと地域・消費地との連携強化を進める」の3点を柱として、生産販売事業の強みを最大限発揮できる生産JAとして「JA中野市のままであり続ける」取り組みを強化し、販売額300億円目標達成に向けて役員・職員・丸となって邁進してまいります。これらの総合的な事業改革と取り組みにより、今後も金融共済事業を分離することなく、経済事業とともに総合事業を継続していきたいと思っております。改正農協法等による厳しいJAへの要求に対処し、今後も安定した事業運営を継続していくために第11次長期構想前期3ヶ年計画を理事会において鋭意検討を進めてまいります。詳細については、4月の地区懇談会、本年5月23日に開催される第55回通常総代会にて報告・承認をいただくこととなります。組合員の皆様には「層」の理解とご協力をお願い申し上げます。

アップルシティーなかの 第4回 限定企画 先着30名様

平成31年2月18日(月)
18:30より
アップルシティーなかの
料金 5,000円(税込)

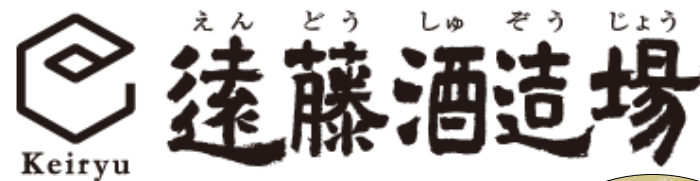
※食べ放題・飲み放題ではございませんのでご了承ください

日本酒を楽しむ会

セレクトした日本酒と
厳選した料理を
お楽しみ下さい

今回は

遠藤酒造場さんです



元治元年(1864年)創業で
約155年続く
蔵の町須坂の蔵元です。

限定酒も
ご用意してます



ワイングラスでおいしい日本酒アワード最高金賞受賞の雫(シヅカ)
鮮烈な印象と余韻を特徴としたインターナショナルに愛される
日本酒をお楽しみ下さい

お問い合わせ
アップルシティーなかの
TEL:0269-26-1122
長野県中野市吉田519

- 暴力団関係者の利用をお断りします。
- アップルシティーなかのは、飲酒運転追放運動を推進しています。飲酒後の運転はご遠慮下さい。
- 未成年のご予約はお受け出来ません。
- 10名様以上で無料送迎承ります(要予約)



朝ご飯の献立
カブとシュンギク、リンゴのサラダ【レシピ1】
若鶏のゆずごしょう焼きみぞれあん掛け【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・
なが い ちろかず
永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えていただきます。



レシピ1 カブとシュンギク、リンゴのサラダ

【材料】(1人分)

カブ…………… 1個
リンゴ…………… 1/2個
シュンギク…………… 1本
ベーコンブロック…………… 100g
バルサミコ酢…………… 小さじ2
パルメザンチーズ…………… 適宜
クルミ…………… 適宜

ドレッシング

米酢…………… 大さじ2
サラダ油…………… 大さじ4
オリーブ油…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
すりおろしたマネギ…………… 1/4個分
マヨネーズ…………… 小さじ2

【作り方】

- 1 ドレッシングの材料を合わせミキサーにかけておく。
- 2 カブは半月切り、リンゴは一口大に、シュンギクは葉をちぎり(飾り用に半分ほど残す)ボウルに入れ、出来上がったドレッシング大さじ3であえる。
- 3 2を器に盛り付け、炒めたベーコン、残しておいたシュンギクをのせ、バルサミコ酢とパルメザンチーズ、クルミを掛けて出来上がり。
お好みでペビーリーフ(材料外)を散らす。



レシピ2 若鶏のゆずごしょう焼きみぞれあん掛け

【材料】(1人分)

鶏もも肉…………… 80g
酒…………… 小さじ2
塩…………… 少々
ゆずごしょう…………… 小さじ1と1/2
サラダ油…………… 適宜

あん掛け

かつおだし…………… 大さじ3
みりん…………… 小さじ1
薄口しょうゆ…………… 小さじ1
ナメコ…………… 1/4パック
水溶き片栗粉…………… 小さじ2
カブ(すりおろす)…………… 1/2個
カブの葉(小口に切った物)…………… 適宜

【作り方】

- 1 一口大に切った鶏もも肉に酒と塩、ゆずごしょうを入れ、もみ込んで1時間ほど置く。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、弱火で鶏肉を焼き上げる。
- 3 あん掛けの材料を合わせ、ナメコを入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に鶏肉を盛り付け、あんを掛け、すりおろしたカブ、小口切りの葉をあしらひ出来上がり。



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。