

花むすび

Hanamusubi

2019 April

4



特集 |

意識しましょう「農作業安全」

春の野菜栽培

暮らしのメモ | プチグリーンでリラックス

- 2 …… 農と共に
荻原 和彦さん
- 4 …… 特集
意識しましょう「農作業安全」
- 6 …… 園芸にチャレンジ
春の野菜栽培
今月の資材情報
- 8 …… 営農情報
平成31年度農作業標準労賃・
機械作業標準料金
- 9 …… 各地の話題
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 14 …… 暮らしのメモ
プチグリーンでリラックス
- 16 …… みんなのページ
家族の健康
肩凝り
キッチン防災術
油のすすめ
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

今月のよみどころ

- 特集 P4へ
→春を迎え、本格的な農業シーズンが始まります。普段慣れている作業でも危険が伴うことを再認識し、農作業事故の防止と安全作業の徹底に努めましょう。
- 暮らしのメモ P14へ
→プチグリーンで癒し空間を演出しませんか。新生活が始まる人へちょっとしたプレゼントとして渡しても喜ばれそう！お手入れしやすいインテリアにおすすめプチグリーンを紹介します。

Close
Up!!



【今月の表紙】

今回は、中野市の春を告げる野菜の代名詞「アスパラガス」が生産されているビニールハウスにお邪魔しました。春一番のアスパラガスは水々しくて柔らかく、甘みが強いのが特徴です。また、栄養素として含まれる「アスパラギン酸」は新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われています。新生活の疲れも出始めるこの時期、アスパラガスをたくさん食べて、おいしく乗り切りましょう！

【アスパラガスのレシピ紹介】

えのき茸とアスパラのベーコンロールフライ
(右のQRコードからアクセスできます)



ハウスブドウも小さな実が生り始めました

○現在取り組んでいることや、今後やってみたいことはありますか
就農してから4年経ち、少しずつ園地を任せてもらえるようになりました。まずはしっかりとその園地を機能させていきたいと考えています。また、新品種「クイーンルージュ」も導入しました。長野県独自の品種ということで、注目度も高いですし、期待を持っています。

○こだわりはありますか

なんと言っても「美味しい！」と言ってもらえるような味にこだわって栽培しています。ぶどうの産地が多い中で「特に中野市

は美味しいよね」と言ってもらえるよう、しっかりと栽培管理をしていきたいです。

○青年部に入って

青年部に加わったことで、自分と年の近い仲間ができました。ぶどう生産者も多いので、実の肥大のさせ方等の実践的なことまで色々聞けるのがありがたいです。

○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
栽培技術を学んでいくことも必要ですが、まず仲間づくりをして、人と人との繋がりを保つことが大切だと思っています。

自分も元々中野市出身ではないのですが、地域の方に暖かく迎え入れていただき、とても感謝しています。

○余暇や休みの過ごし方は

家族で買い物に出かけたりして一緒に過ごします。また、農業をしていると会社勤めと比べて、子どもと過ごす時間が取りやすいのが良いですね。最近、子どもも少しずつ喋れるようになってきたので、これから楽しみです。



収穫期には大粒のぶどうに成長します

平岡・竹原
おぎ わら かず ひこ
荻原 和彦さん(34)



「農業を通じて新しい仲間がたくさんできました」

農と共に



吹く風が段々と暖かくなってきた3月下旬。平岡地区の若手生産者、荻原和彦さんを訪ねました。荻原さんは「巨峰」「ナガノパール」「シャインマスカット」を始めとするぶどうのほか、「シナノスイート」「サンふじ」といったりんご等、様々な果樹を栽培されています。

○就農はいつですか

就農したのは4年前の2015年です。それまでは製造業の仕



事をしていましたが、結婚を機に妻の実家に入り、農業を始めました。

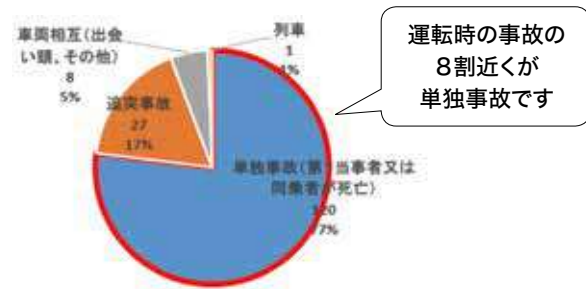
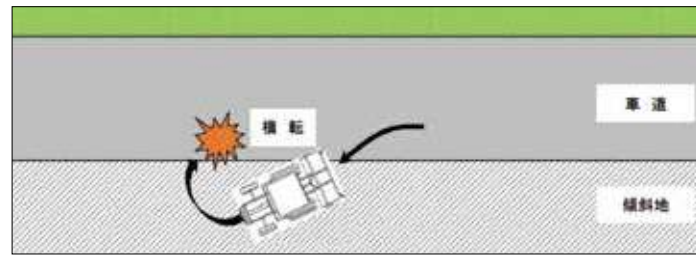
結婚し、将来を思い描く中で、妻実家の畑のことも考えた時、必ず直面する担い手問題や、その時にいざ農業を始めようと思っても、自分が高齢になっていては難しいといったことも感じました。そこで若い今のうちから栽培技術を学び、経験を積んでいきたいと思い、農業の世界に入りました。

○農業を始めて良かったこと、大変だったことを教えて下さい

良かったことは、農業を通じて新しい仲間がたくさんできたことです。全く知識がない中で就農したので、栽培技術や新しい情報など、交流を通じて学ぶことができるので、そうした繋がりは大変ありがたいです。また、大変なことは、製造業では工程がマニュアル化され、それに沿って製品を作れますが、自然相手の農業は気象条件などが絡んでくるため、難しい面があるということです。成功失敗を繰り返して、試行錯誤しながら技術向上に努めていきたいです。

農耕作業用自動車交通死亡事故の事例

トラクターで道路を進行中、何らかの原因により道路外へ逸脱して傾斜地（法面）に乗り上げ、横転し、車両の下敷きになって死亡。（安全キャブ・フレームなし、シートベルト非着用、ヘルメット非着用）



安全対策について

■確実な運転操作とブレーキ連結の確認

- 農耕作業用自動車に関係する交通死亡事故は単独事故が多く、ハンドルやブレーキ操作誤りによって発生しているため、道路状況等に応じた確実な運転操作を心掛ける。
- ブレーキ連結をしていないと急旋回して路外逸脱等につながる恐れがあるため、道路走行時は必ず左右のブレーキを連結する。

■安全装備（安全キャブ・フレーム）の設置とシートベルトの着用

- 農耕作業用自動車の転落や横転時に車体の下敷きになる交通事故の防止には、車体に安全キャブ・フレームの安全装備が効果的であることから、安全キャブ・フレームの装備が整った農耕作業用自動車の使用をする。
- 車体から投げ出されないよう、必ずシートベルトの着用をする。

■車体後部に低速車マークの取り付けや反射材の貼付

- 追突事故の多くは夜間に発生していることから、後続車から見えやすい位置に「低速車マーク」や「反射材」を取り付ける。
- 道路を走行する前に「低速車マーク」や「反射材」が泥で汚れたり、ロータリー部等で隠れていないか確認する。



その他 農作業事故の際の緊急対応

日々の農作業中、万一事故が起きてしまった時は、慌てず次の事柄に心がけましょう。

◆緊急事態を一刻も早く伝える（携帯電話の3原則）

- ①どんなに近くても携帯電話を携帯する。
- ②携帯電話が体から飛び出さない工夫をする。
- ③高齢者こそ、必ず携帯電話の携帯を。



◆農作業事故時の対応、これだけは

●指などを切断した場合

切断した指はラップなどに包んで氷で冷やして医療機関に運ぶ。※直接、氷につけない、洗わない

●耕耘機の刃が足に食い込んだ時

刃は、足につけたままに。
※下手に抜くと、血管を傷つけ大出血の可能性有

●蜂に襲われた時

今まで刺されて大丈夫でも、今回も大丈夫とは限らない。
※蜂の種類が変われば、突然アナフィラキシーショックにも

●毒蛇に咬まれた

咬まれた部位の上部を圧迫し、咬傷から血を出した後、すぐに医療機関へ。
※口内炎などの口の中に傷のある場合は要注意

●刺し傷、切り傷

破傷風の可能性があります。
※「これくらい平気」と勝手な判断は禁物

●熱中症

気温が高い時でなく、**気温が高くなる時が要注意。**

【出典】農林水産省HP:『農耕作業用自動車（農耕作業用の小型・大型特殊自動車）の交通死亡事故発生状況と主な事例等について』（警察庁交通局交通企画課 平成31年3月）、及び『農作業事故 緊急時の対応』

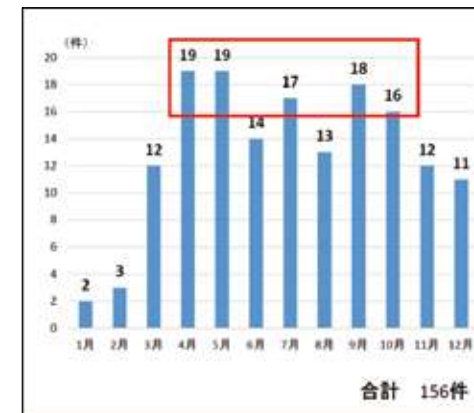
意識しましょう！ 農作業安全

JA長野県グループは、農作業死亡事故ゼロに向けて関係機関と連携し農作業事故防止に取り組んでおり、農繁期である春と秋（5月と9月）を農作業安全運動月間として、農作業事故防止に向けた啓発活動を実施しています。農作業事故に対して理解を深め、家族や仲間同士で互いに声を掛け合うことで、安全に作業を実施しましょう。

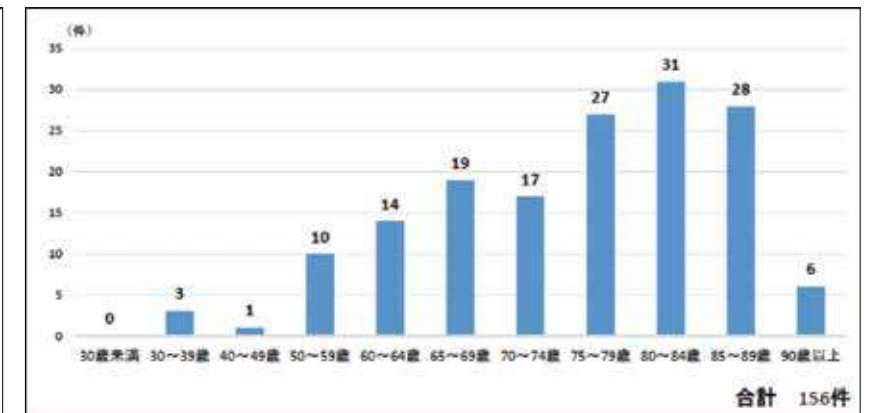
農耕作業用自動車の交通死亡事故が多発しています

警察庁交通局の調査では、平成26年～平成30年の4年間で合計156件の農耕作業用自動車の死亡事故が起きていると発表されています。特に農作業が本格化する4～5月に集中して発生しており、運転者の実に8割以上が65歳以上の高齢者となっています。

月別死亡事故件数（平成26年～平成30年合計）



運転者の年齢層別死亡事故件数（平成26年～平成30年合計）

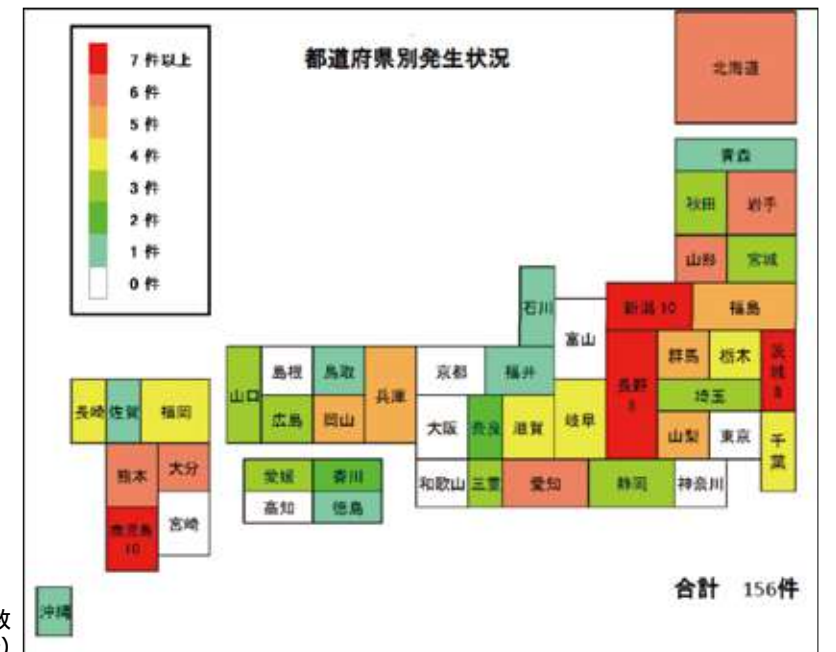


長野県の農耕作業用自動車交通死亡事故発生状況

道府県別で見ると、新潟県（10件）、鹿児島県（10件）、茨城県（8件）、長野県（8件）で多く発生しており、発生率が高い傾向にあるといえます。



都道府県別発生件数（平成26年～平成30年合計）



マルチ栽培～地温調節・雑草抑制効果～

マルチの目的と効果 大きく分けて4つあります。

- ① 地温の調節** 春の時期はまだ寒く、地温を十分に確保することができません。そこで、畝をマルチで覆うことによって地温が上昇し、根付きがよくなります。
- ② 雑草の抑制** マルチの種類によっては、雑草を抑制するため、除草の手間を減らすことができます。
- ③ 土壌の乾燥防止** マルチをすることによって、適度な湿度を保ち、灌水の手間が省くことができます。また、雨で肥料成分が流亡する心配もなくなります。
- ④ 病害予防** 雨が降った際に、作物に土が跳ね返ることがないため、泥はねによる病害を防ぐことができます。

マルチはトンネル資材と併用することによって、より保温効果を高めることができます。また、マルチを張る際には、降雨後や十分に灌水した後にマルチを張るようにします。

※土壌が乾燥しているところにマルチを張ってしまうと、発芽や定植後の活着不良や生育の不揃いにつながってしまいます。

マルチの種類と効果

種 類	効 果	雑 草	害 虫	使用時期
透明マルチ 95cm×200m 1,800円(税込)	光を通すため、保温性に優れます 地温上昇効果が最も高く、夏季は地温が上がりすぎてしまうため、敷きワラ等工夫が必要です。	×	×	早春 秋
黒色マルチ 95cm×200m 1,275円(税込)	幅広く使用できます 夏季の果菜類や葉菜類に使用します。	光を通さないため、 雑草抑制効果は非常に高い です。しかし、マルチ自体が熱くなるため、葉焼けに注意をする必要があります。	×	春から 初夏
シルバーマルチ 95cm×200m 5,530円(税込)	害虫の飛来防止になります 光を反射するため、地温上昇を抑えます。	○	反射光を嫌うアブラムシやアザミウマの飛来防止効果があります。	夏から 秋
グリーンマルチ 95cm×200m 3,800円(税込)	透明マルチに次ぐ地温上昇があります また、多少の雑草抑制効果があります。	△	×	早春から 夏
ストライプマルチ (ムシコンマルチ) 95cm×200m 黒:4,840円(税込) 透明:4,680円(税込)	害虫忌避効果が高いマルチです	○(黒のみ)	反射光を嫌うアブラムシやアザミウマの飛来防止効果があります。	春から 夏
白黒マルチ (白黒Wマルチ) 95cm×200m 2,948円(税込)	地温上昇を抑える効果が最も高いマルチです 白色の表面で光を反射し、黒色の裏面で遮光します。	裏面の黒色が光を通さないため、 雑草抑制効果は非常に高い です。	×	夏から 秋

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

JA自己改革実践事業

「オルトラン粒剤」について

家庭菜園からプロの畑まで、害虫防除の殺虫剤!アブラムシ・アオムシ・コナガの防除にオススメです!

品 名	特別価格
オルトラン粒剤 1kg	800円
オルトラン粒剤 3kg	2,050円
軽イス かる助	500円
近正 摘果鋏 T-501	800円
近正 園芸鋏ケース付	980円

◎特別価格の期間
2019年4月17日～2019年5月16日

「軽イス かる助」について

腰掛けて行う農作業に最適
軽量で腰に結んだまま移動可能な
ゴム紐付き
●寸法:縦19cm×横30cm×高さ20cm
●重量:重さ200g

「近正 摘果鋏 T-501」について

摘果や収穫作業など、
農作業に幅広く使用
できる鋏
●寸法: 全長:170mm
刃長:35mm

お求めは、各事業所窓口または営農センター資材課 (TEL:0120-20-4312)まで

今月の

資 材 情 報



「近正 園芸鋏ケース付」について

野菜や果実の手入れ・
収穫作業に便利
お得な鋏ケース付



園芸にチャレンジ!

〔春の野菜栽培〕

4月は`野菜が寒くて育たない、`霜による被害が多い、といったことから栽培が難しい時期といえます。そこで、近年多種にわたって登場している園芸資材を活用して、上手に栽培しましょう!!

小トンネル栽培～畝をビニール等で覆って作物を栽培～

トンネル用フィルム

使用されるフィルムのほとんどは、農ビと農PO(農ポリ)と呼ばれるプラスチックフィルムです。特殊な配合によって、トンネルの開閉が簡易にできるように加工が施されています。また、汚れや水滴がつくのを防ぎ、種類や製品によって効果は様々です。

主な効果

- 高い保温性

発芽促進やとう立ちの防止など、高い温度を必要とする際に効果的です。ただし、晴天の日はトンネル内の温度が高く、蒸れやすくなるため、換気が必要です。また、霜の降る寒い夜は、フィルムに触れている部分が凍害を起こすため注意が必要です。

ふしよくふ 不織布

(写真:不織布、ねぎ種まき後のべたがけ)

化学繊維を折らずに絡み合わせた薄くて軽い布状資材です。種まき後に畝全体を覆う「べたがけ」のための資材として使用します。



①不織布



②ねぎ種まき後のべたがけ

通気性が良いため、蒸れる心配がありません。また、害虫の侵入だけでなく、種まき後の鳥害も防ぐことができます。ただし、べたがけ後は、芽が出揃ったら速やかにはずします。なかには、タマネギやネギといった芽が細く、不織布を突き破ってしまうものもあるため、そのような野菜では発芽後すぐに、べたがけを取り外します。

☆不織布は水を通すので、不織布の上から灌水が可能です。べたがけをしたら、風で飛ばされないように、端の部分は土に埋めたり、ピンで固定したりすることで作業がしやすくなります。(不織布をはずしたときに株ごと抜けてしまうことがあるため要注意です。)



農作業に起因する火災防止について

例年、3月から5月までの間に大規模な林野火災が発生しています。この時期は、空気が乾燥していることや、気温の高低により急に風が強くなるなど、焼却作業には大きな危険が伴います。火災防止のため、次の点に配慮して作業をすすめてください。

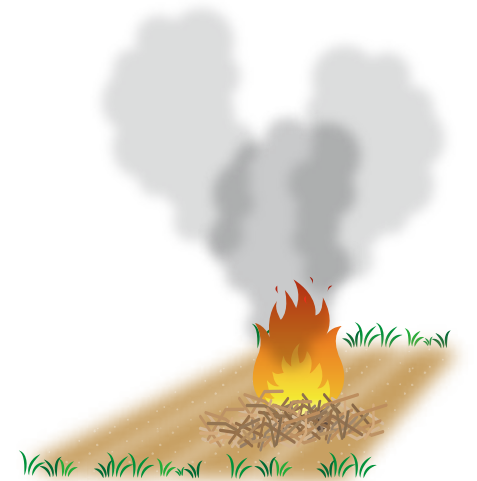
1. 焼却をできる限り回避する

- 畦草や剪定枝等の処分は、焼却によらない処分方法（堆肥化、土壌改良資材や敷きわら等としての活用）を優先する。
- 焼却作業は、他に手段のない場合に限り、かつ、極少量となるように努める。

2. やむを得ず、焼却する場合の注意

一人では絶対に作業を行わず、必ず複数人で行うこととし、以下を徹底する。

- やむを得ず焼却する際には、風のない時を選ぶ。少しの風でも火の粉や火のついた枯草が舞い上がり、延焼につながる恐れがあるので、風が出てきたらすぐに焼却作業を止めること。また、風がない場合でも焼却はできるだけ少量とし、周囲への延焼や、炎が大きくなるように、細心の注意を払うこと。
- 焼却作業の際には、水を入れたバケツ等を用意するとともに、消防へ連絡できる手段を確保しておき、万一の事態に備えること。
- 焼却作業中は、絶対にその場を離れないこと。また、作業終了後には完全消火するとともに残り火がないことを確認すること。



平成 31 年度農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会 JA 中野市 JA ながの豊田支所 平成 31 年 4 月 1 日（適用）

作業名					単位	金額(円)	付記
水田作業	田 植				1時間当り	850	
	一 般 作 業				〃	830	
	動力耕 転作業	耕 起			10a当り	8,830	あぜこし料 圃場1枚当り300円
		代かき	一度掻き		〃	10,030	
			二度掻き	荒 代	〃	7,350	
				植 代	〃	7,710	
	農機具	田 植 機			10a当り	8,060	運転者燃料付、植付けのみ
		バインダー			〃	11,040	〃 、結束ひも付
		ハーベスター			〃	11,290	〃 、ハゼカケもの基準
		自脱コンバイン			〃	20,860	〃
畑作業	動力耕転作業				10a当り	6,760	〃
	一 般 作 業				1時間当り	830	アスパラガス、その他
果樹作業	剪 定				1時間当り	1,510	
	摘 花・摘 果				〃	830	
	袋 掛 け				〃	830	
	一 般 作 業				〃	830	
	SS 防除作業				10a当り 成木、1回	4,270	運転者燃料付、薬剤・補助者別途
	バック ホー	15PS以上			1時間当り	5,910	運転者燃料付、運搬料別途
		15PS未満			〃	5,270	〃
肥料散布作業(マニアスプレッター)					10a当り	1,170	本機貸出し
						3,350	運転者燃料付
菌 茸 作 業					1時間当り	830	

※圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。消費税は含んでいません。(但し、労賃は消費税が掛かりません)

食農教育 ～米粉でパン作り～

JA中野市女性部は2月28日に日野小学校の5年生と小学校の調理室でパン作りをおこないました。JA女性部では以前から農業や食について知ってもらおうと、地域の子供たちに食農教育授業をおこなっていますが、今回は小学校から「5年生が1年間育てた米を使ってパンを作りたい」という提案を受け、女性部員の永沢美代子さんが講師として指導することになりました。米粉でパンを作るには、米粉の性質で出来上がりが変わってしまうため、家で何度も試作を重ね今回の指導にあたったという永沢さんは、おいしそうに試食する子供たちを見てほっとした様子でした。朝から作り始め14時頃、やっとできあがったパンを試食した子供たちからは、「おいしい！お米の味がする！」など大喜びの声が聞かれ、先生からは「なかなか学校ではできない経験をさせてもらいました」と感謝の言葉をいただきました。



パンの作り方を教える永沢さん



できあがったソーセージパン

介護施設に雑巾寄贈

JA女性部は3月15日、デイサービスセンター「遊湯」に雑巾を寄贈しました。女性部では毎年、定期総会に合わせて「部員1名につき1枚」を目標に、寄贈用の雑巾が集められます。今年は5日に開催された女性部定期総会で約130枚の雑巾が集まりました。贈呈式では、「遊湯」の竹内所長から「雑巾はいつも使うものなので本当に毎年助かっています。」とお礼の言葉があり、施設の利用者さんが「一つずつ手づくりしたという折り紙の「かぶと」をお礼にいただきました。」



雑巾を手渡す石川前女性部長(左)と若林部長(右)



お礼の「かぶと」を手にする女性部役員

女性部で歯の健康教室開催

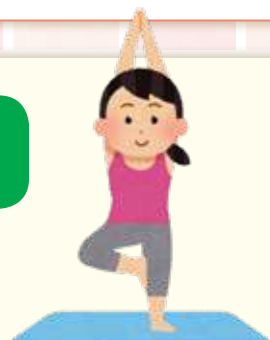
JA女性部は3月27日、本館会議室にて健康教室を開催しました。今回の健康教室では、市の「まなびい塾」という講師派遣講座で「口腔ケアは健康の秘訣」と題した歯周病予防や歯の健康について学びました。歯科衛生士の児島講師は8020運動(80歳で自分の歯を20本残そう)という取り組みや歯周病がすすむとどのようなことになるかなど、さまざまな事例を写真や模型を使って紹介。その後、参加者の口腔内をチェックし、虫歯菌や歯周病菌を実際に画面で確認しました。受講者からは終始驚きの声が聞かれるなど、自覚なくすすんでしまう歯周病の怖さを改めて実感し、今後の歯の健康管理について考えるきっかけになりました。今後も女性部ではJAと協力し地域住民や組合員向けに健康教室をおこない健康寿命創造運動を行っていく予定です。



講師の説明を受ける女性部員

健康教室「ストレッチヨガ体操」を開催します

【開催日】 4月23日(火) 【開催時間】 午前10時～(約1時間半程度)
【会場】 中央公民館 2階 210体育室 【持ち物】 ヨガマット(大型バスタオルでも可)
【問合せ先】 JA中野市 総務企画課 ☎22-4191



J A中野市ゴルフ協議会 ゴルフツアーコンペ開催

J A中野市ゴルフ協議会（秋山伸介会長）は、2月下旬に総勢24名の会員の皆様に参加いただき、ゴルフツアーコンペを開催しました。

ヤマハレディスオーブンが開催される静岡県葛城ゴルフ倶楽部【山名コース】では、名門コース攻略に皆さん大いに奮闘されていました。



信州なかの農業経営塾、 2018年度最終講義行われる

2月末に中野市主催の信州なかの農業経営塾の最終講義、プレゼンテーションが行われました。今年度は一般コースと、2年目の受講生のステップコースに分かれ、カリキュラムを受けてきました。この日のプレゼンテーションは、個々の経営をベースに将来ビジョンについての発表を実施。一般コースでは具体的な事例を取り込んだ内容、ステップアップコースでは、企業理念を盛り込んだより具体的な経営内容についての発表があり、今後の営農に活かせる内容となりました。



最終講義の様子

J A全国青年大会、 開催される

2月末にJ A全国青年大会が東京で開催され、県内青年部盟友と共に参加してきました。その中で行われた「活動実績発表」において、関東甲信越大会を勝ち進み、長野県青年部代表として出場したJ A信州うえだ青年部 杉山 明さんが見事に最優秀賞を獲得しました。「自・盟・農・地」と題した発表は、自らの利益だけではなく盟友の悩み、地域の抱える問題を青年部皆で解決するという内容。今まさにJ Aを取り巻く環境や問題に対しての一つの道筋のような発表であり、大いに刺激を受けることができました。本当におめでとうございました。



【倭地区通信員／三井透】

小学校へ食農・環境教育の 補助教材を贈呈

3月5日、J Aバンクアグリ・エコサポート基金が発行する食農に関する補助教材「農業とわたしたちのくらし」の贈呈式を平岡小学校で行いました。

平成20年から実施しているJ Aバンク食農教育応援事業は、食や農業にかかわる経済の動きや環境と農業の密接なかわり、地域農業の発展などについて広く理解してもらうことを目的とし、その一環として小学校5年生の児童を対象とした教材を制作。全国のJ Aから小学校に進呈しています。

教材は「給食の食材には何が使われているか」といった身近なテーマから始まり、農産物の生産方法と、それに関わる人々の仕事等がわかりやすくまとめられています。

下川校長は「農業が主要産業でもある中野市は農について学ぶ機会が豊富にある。頂いた教材を活用し、さらに知識を深めていくことで、農業に夢を抱く子どもたちを増やしたい」と期待を語りました。



下川校長(写真右)へ教材を手渡す土屋副組合長(写真左)

「きのことフレンズ」を給食の食器へ 寄付金を贈呈

3月13日、J Aおよび同きのこ部会協議会は、市へ学校給食の充実と地産地消の推進を目的とした寄付金の贈呈を行いました。

中野市教育委員会は、平成29年より5ヶ年計画で、学校給食センターの食器更新を予定。中野市の基幹産業であるきのこのキャラクター「きのことフレンズ」を食器にプリントし、地域食材への関心を高め、地産地消及び食育の推進を図る計画が進められています。現在までで合計8500枚の食器がキャラクター仕様となりました。

池田市長は「日頃、食器に触れることで食育と地域に対する愛着を育むことができると思う。頂いた食器を活用し、今後も地域に根ざした子ども達の育成に努めていきたい」と感謝を述べました。寄付金は今後も2カ年継続し、残る食器の更新費用に充てられます。



きのこフレンズがプリントされた食器

ハウスサクラランボ初出荷

J Aは3月25日、ハウスで加温したサクラランボの初出荷を迎え、管内2戸の農家が「佐藤錦」、「高砂」、「香夏錦」合わせて約10キロを出荷しました。検品・出荷作業は同J A職員が行いました。

今年は天候に恵まれ、例年並みに加温が始まり生育も順調に推移し、良質なサクラランボに仕上がりました。

同部会の山口正信部会長は「様々な果樹が栽培される中野市において、ハウスサクラランボはスタート品目。春の訪れと共にうまいサクラランボを沢山の方に食べて欲しい」と挨拶しました。

管内のサクラランボ農家は約70戸。そのうち25戸の農家がハウス栽培に取り組んでいます。

今後、ハウスサクラランボは6月上旬まで、露地ものは6月上旬から7月上旬までの出荷を予定しています。



サクラランボを検品する職員



赤く色づくサクラランボ

私の食育日記

おやつはやっぱり干し芋、干し柿

息子は幼稚園に入ってからさまざまなお菓子デビューをしました。その結果、おやつへの執着が強くなり、夕食をあまり食べなかったり好き嫌いをしたり、心配事が増えました。また、兄が食べていれば妹も同じものを欲しがります。しかし、1歳児にはまだ控えてもらいたい物もちらほら。そこで、家でのおやつ時間は干し芋や干し柿することに決めました。これならば、子どもも喜ぶ上に兄妹そろって楽しめます。

日本の伝統の干し芋、干し柿。干し芋は江戸時代から、干し柿は平安時代からあるといわれ、干し芋はサツマイモを蒸した物を、干し柿は渋柿を干して作られます。では、干すことで栄養は変わるのでしょうか。

干し芋も干し柿も、もともとは水分を多く含む野菜や果物です。その水分を干すことで2〜3割にしています。水分がなくなると、水に溶けやすいビタミンCなどは減少してしましますが、水に溶け出さない脂溶性のビタミンAやビタミンE、カリウム、食物繊維、鉄分などは、干して小さくなることで栄養も凝縮します。干し芋は、抗酸化作用があり生活習慣病や老化を防いでくれるビタミンEが豊富で、食物繊維の100g当たりの含有量は生のサツマイモの2倍近く、鉄分は3倍も多く含まれます。干し柿も、目や皮膚の粘膜を守るとされるビタミンAが生の柿の約3倍、食物繊維は9倍近く多く含まれます。

干すことで甘味も凝縮されるので、おやつにぴったりです。また干した物の魅力の一つにかみ応えがあるという点もあります。現代はかむ力の弱い子どもが増えているといわれますが、おいしいおやつならば一生懸命かんでくれます。よくかんでくれるので、少しの量で満たされてくれるのも魅力です。

干し芋、干し柿の他にも、無添加のドライフルーツにすることもあり、「かめばかむほどおいしい味が出るよ」と子どもたちはうれしそうに食べています。



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/>

多肉植物

ふにふに感がかわいらしく、
流行の寄せ植えがおすすめ

日光 好む **乾燥** 強い **水やり** 土が乾いて2〜3日後

グリーンネックレス

特徴 つぶつぶとした見た目でビーズのような葉が流れ落ちる姿は、ハンギングなど吊り下げで楽しむことができます。



ヤマトヒメ

特徴 エケベリア属。葉が放射状に伸びバラの花のような華やかな印象。

セダム

特徴 セダム属。きれいなグリーンの他にも赤や黄色など様々な色があり、育てやすい品種です。株分けや挿し芽で増やすことができます。



メラコ

特徴 エケベリア属。放射状のダークカラーでつやのある葉が華やかな品種。



植え替えの時などにポロツと取れてしまった葉は「葉差し」で増やしてみませんか。乾いた土の上に、置いておくだけで根が出てきます。ポイントは根が出てくるまで水をあげないことです。

エアープランツ

土がいらないので、メモスタンドやイーゼルに乗せるだけ！
簡単でおすすめ

エアープランツとは、土のない空中で育つ植物です。そのことから『エアー』という呼び名がつけられました。一般的な植物のように、土の中に根を張り成長するのではなく、岩石や他の樹木などに着生し、葉や根から雨や空気のわずかな水分を効率よく吸収し、成長します。

フックシー

特徴 パイナップル科。葉が放射状に伸び本数も多くふわっとした印象。葉は柔らかい。



日光 好む **乾燥** 強い

水やり 霧吹きで週3日ほど。乾燥しすぎると葉先が枯れてきます。大きめの容器に水を貯め、数時間ほど全体を沈ませた後、よく乾かす「ソーキング」という給水方法を月に1回ほど行います。

プチグリーンで リラックス

プチグリーンで癒し空間を演出しませんか。
会社のデスクや自宅の窓際、キッチンやトイレなど、ちょっとしたところにグリーンがあると目にもさわやかで、ほっとしますよね。新生活が始まる人へプレゼントとして渡しても喜ばれそう！お手入れしやすくインテリアにおすすめなプチグリーンを紹介します。



観葉植物

グリーンがきれいで育てやすいので初心者におすすめ

ワイヤープランツ



特徴 タデ科。その名の通りワイヤーのような細い枝に可愛い葉がたくさん茂る観葉植物です。枝が容器から垂れ下がるため、ハンギングなどの吊り下げ鑑賞用として人気です。

日光 好む。直射日光を避け明るい日陰で栽培する。

乾燥 弱い

水やり 土の表面が乾いてきたら水をあげます。他の観葉植物と同じで、葉水を好みます。水不足に敏感で葉が黄色く落葉するので葉の色に注意しましょう。

シンゴニウム



特徴 サトイモ科。熱帯アメリカ原産の観葉植物で様々な葉模様があるので、好みの品種を探してみてもいいかもしれません。

日光 好む。直射日光に弱く、暗さに強いので半日陰で管理。室内グリーンに最適。

乾燥 弱い

水やり 土の表面が乾いてきたら水をあげます。害虫予防にもなるので霧吹きで葉水をあげましょう。

テーブルヤシ



特徴 ヤシ科の小型品種。南国のイメージで光沢のある美しい葉が風に揺れるすずしげな雰囲気です。

日光 好む。暗さにも強いのですが、直射日光や夏の強い日差しは枯れる原因になります。

乾燥 普通

水やり 土の表面が乾いてきたら水をあげます。霧吹きで葉水をあげると葉のツヤがよくなります。

やってみよう！
ハイドロカルチャー

観葉植物には、ハイドロカルチャーがおすすめです。土の代わりにハイドロボール(発泡煉石)を使い、水やりも少なく清潔で簡単に栽培できます。底に穴がない容器で栽培するので、ガラスの器やお気に入りの食器を使って見た目もオシャレに植物を育てられます。

- ① 容器の底に根腐れ防止剤を入れる
 - ② 水洗いしたハイドロボールを容器の1/3ほどまで入れる
 - ③ 植え替える植物の根を洗ってよく土を落とす
 - ④ 容器の中心に植物を入れ、ハイドロボールを入れる
 - ⑤ 容器の1/5〜1/4まで水を注ぐ(液体肥料を使う場合は水に溶かして与える)
- 植え替えた後、明るい日陰で管理します。直射日光のあたる場所で管理するとハイドロボールの劣化が早くなったり、コケが生えたり、葉焼けで葉っぱが黄色く枯れ始めたりするので気をつけましょう。

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4月26日(金)

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)

●3月号の答え

- 2 … ひな人形の冠が違う
- 3 … お姉さんの眉の形が違う
- 8 … 障子が破れている
- 9 … しゃもじの柄が長い
- 11 … ひし餅が減っている

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 一ノ八
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

●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。

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】4月22日

俳句 松井義典 選

惜春の二胡の調べや 旅茶房
春の香や ハウスの中の 息づかい
路のたうの 天ぶら好きな 姥偲ぶ
剪定を了へて日輪 力あり
木蓮の 蕾ほっこり 陽射し浴び
春光を 浴びて子猫の 大あくび
剪定や 白き五岳の 光りかな

松井 義典
吉原 路子
里山 くるみ
芋川 菊水
山口 耕一
青木 芳子
大塚 茂子

短歌 武田良文 選

刈り後の 田の面に続く 足跡に 泥鰌動きて 水の濁りぬ
冬の間の 食材にせむと 囲ひ置く 白菜おおかた 鼠荒せり
亡き姑の 愛でぬし牡丹 枯れ果てて 眼裏浮かぶ花の盛りを
角曲がり 戻りて手を振る 登校の 孫を見送る 雪降る朝を
みどり子は 母に抱かれ 落ち着かず 見慣れぬ吾を 見ては泣き出す
母手縫ひの 羽織を服に 仕立てむと 雪の一日を 籠りて解す
冬囲ふ 大根堀り出し 煮物にと 洗ふ弥生の 水の冷たし
時折に 電話かけ来る 友の居て 留守居の今日は 心待ちをり
靴ひもを 結び直しつつ 坂道に 振り返り見る 冬の夕焼け
薔薇園の 奥に日野原 メモリアルローズ 在りし日の姿偲びて眺む
立春の 街の雪道 起伏なし 足の運びに 心し歩む
紫陽花の 冬芽に淡き 今朝の雪 日差しに 雫 折々光る
門松の 被く霧氷を 手に触り 孫嫁声上ぐ 初めて見ると
産土の 年越し詣でに 鳴る太鼓 響く小部屋に パソコン閉じると

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

キッチン防災術

油のすすめ

食文化・料理研究家 坂本佳奈

キッチンの油はとても優れたものです。炒め物や揚げ物の油として食べるだけでなく、いざというとき、照明にもなります。

食用油は酸化しにくい物がお勧めです。油は長く置くと空気中の酸素と結び付いて酸化し、食べるとおなかを壊してしまいます。台所に常備する油はアレルギーや好みにも配慮して選びます。わが家では、ごま油、オリーブ油で、ごま油は香りも色も付いていない油、香りのあるいり油の2種類です。油を使った料理では、サラダがお勧め。油は苦味を包んで食べやすくしてくれるため、春に出てくる柔らかくて苦味のある葉物野菜にはぴったり。香りの強い野菜もまろやかな香りにしてくれるため、残ってしまったミツバや青ネギ、クレソン、シュンギクなどおいしいサラダになります。以前イタリアのトスカナ地方でホームステイしたとき、毎日とてもシンプルに、オリーブ油と塩のみのサラダが出ました。お好みでレモン汁をチュッと掛けていただきます。よく洗った野菜をたっぷりとボウルに盛っておき、それぞれがお皿に取った後に油を回し掛けて、塩を一振り。良い油があると、それがもうおいしいドレッシングなのです。目安としては片手に乗るぐらいの野菜に、小さじ1杯分の油、塩をつまみです。わが家の娘はオリーブ油が苦手で、ごま油やくるみ油にしています。ただナッツの油は酸化しやすく、冷蔵庫に入れて保存、早めに使います。

照明としてともし場合、ガラスコップなど燃えない容器に油を入れ、灯芯はティッシュペーパーを固くよって芯にします。アルミホイルで灯芯立てを作ります。ここでも油が酸化していると燃やしたときに臭くて困ります。そして裸の火ですから取り扱いには注意します。

保湿剤として肌に塗ることもあります。皮膚に傷や湿疹があると、アレルギーを引き起こす可能性があります。傷があるときは塗ってはいけません。



家族の健康

肩凝り

健康科学アドバイザー 福田千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座っての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまった老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなったりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によっては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながることがあります。ゆっくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。



今月の1台

GEAR Spacia



冒険心を刺激するSUVデザイン。使い勝手のいい大空間とスライドドア。街では便利に快適に、アウトドアでは自由にタフに。

それは、ありそうでなかった“SUVな、軽ハイトワゴン。さあ、山へ。海へ。アクティブな毎日に、こだわりの「ギア」を手に入れよう。

ひと工夫で、アウトドアをもっと楽しく。大開口で開放感たっぷりの荷室開口部に、「バックドアネット」を装着すれば、大自然の空気を味わいながら、より快適に車中泊を楽しめます。※写真真中のバックドアネットは販売会社装着アクセサリ(別売)です。

SUZUKI



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) 161.4万円～

ご予約制

アップルシティーなかの
限定企画

第5回

日本酒を楽しむ会

平成31年4月27日(土) 18:00より

アップルシティーなかの

料金 5,000円(税込)

定員に限りがございます。

お早目のご予約をお願いいたします。



今回のお酒は、飯山市の田中屋酒造店さんの水尾です。
明治初年創業で、野沢温泉村「水尾山」のふもとより湧き出る天然水を使用している水尾と厳選したお料理をお楽しみください

お問い合わせ

アップルシティーなかの

TEL：0269 - 26-1122

- 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）

年金無料相談会

～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】5月21日(火)
6月16日(日) ※6月は休日相談会も開催されます
6月18日(火)

【開催時間】午前10時～午後3時まで

【会場】2019年4月より、会場が下記へ変更となっています

JA中野市 本所(中野市三好町一丁目2番8号)
ご連絡先：JA中野市金融推進課
(TEL:22-4192)

お越しの際は、認印、年金手帳のほか、「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。

JA中野市の概要（2019年2月末現在）

●組合員数	8,006人
（正組合員）	4,222人
（准組合員）	3,784人
●出資金	25億8378万円
●貯金	801億9953万円
●貸出金	385億752万円
●長期共済保有高	3129億1996万円
●購買品供給高	63億7242万円
●販売品販売高	271億3398万円

3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)組合員の加入脱退等の報告について
- (3)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
- (4)コンプライアンスの実施状況について
- (5)全国監査機構期中川監査の結果について
- (6)2019年度監事監査計画について
- (7)平成30年度内部監査の年間業務活動について
- (8)内部監査品質評価結果報告書について
- (9)理事に対する貸出実行の報告について
- (10)仕組商品のリスク管理について
- (11)JAバンク基本方針の変更について
- (12)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
- (13)固定資産取得価格交渉結果について
- (14)小規模葬祭施設「虹のホールしゃばん玉館別館」入札結果報告について
- (15)固定資産取得報告
- (16)ジェイエイ・アップル(株)、中野市農協運輸(株)の平成30年度決算について
- (17)ジェイエイ・アップル(株)2月末実績報告について

(18)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

監事報告事項

- (1)平成30年度第4・四半期監査報告について

協議事項

- (1)2月末実績検討について
- (2)目的積立金の取崩しについて
- (3)平成30年度決算について
- (4)第55回通常総代会資料について
- ①定款の変更について
- ②規約の変更について
- ③監事監査規程の変更について
- ④会計監査人の選任について
- (5)当組合における取引のリスク評価書 特定事業者作成書面の変更について
- (6)地区懇談会及び総代会に係る経費について
- (7)大口貸出の承認について
- (8)固定資産の取得について
- (9)JA組合員組織及びJA事業の協力関連組織について
- (10)理事会での報告・協議決議事項について
- (11)労組からの春季要求について
- (12)その他

常勤役員のメッセージ

4月1日、新元号が発表されました。皆さんの予想はいかがでしたでしょうか。この「令和」を次のように結び付けている記事がありました。令を「秩序」、和を「調和」と解釈し、秩序も調和も、日本が昔から変わらずに重視し、世界からも評価されてきた日本人が誇るべき価値観である、と言うものです。いずれにしても新しい時代の到来を予想させる元号だと思えます。国民の皆様、組合員の皆様と共にさらなるこの国の発展と幸せを願うものです。

さて、JA中野市も今年は大きな節目の年としてスタートをしています。昭和39年4月中野市農業協同組合として合併後55年を経過しました。また第11次JA中野市長期構想も始動しました。そして改正農協法の施行に伴う会計人監査による、より透明性と公平性が求められる監査の実施が始まります。さらには、JA改革で示された「2021年4月(目途)」に改革の取り組み状況を見極めるなどとして「准組合員制度の見直し」を示唆されています。以上のような事からも大切な3年間になる事は間違いありません。

4月・5月は総代会・地区懇談会が開催されます。組合員の皆様から頂いたご意見からどうして忘れられない言葉がいくつかあります。その一つを紹介させて頂きます。「農協は近年組合員離れが進んでいると言うが、私には農協が私達から離れていくように感じられる。」私の心に突き刺さった意味深い意見でした。皆様はいかがでしょう。平成30年度決算がまとまりましたのでご報告させていただきます。生産販売事業について、果実類は春の訪れが早く西南団地物の切り上がりもスムーズであり産地リレーも順調に推移しました。結果、果実関係については総じて単

常務理事・経済事業本部長

望月 隆

価高で終了することができました。一方菌茸関係については最大の需要期において、潤沢な野菜類の入荷に伴う単価安に対応すべく緊急減産等を実施して頂きましたが、残念ながら野菜単価安の波に飲み込まれる状況になってしまいました。数字に目を向けてみますと、JA中野市全農産物取扱高は271億3,398万円。計画対比88.3%、前年対比100.4%となりました。果実では60億円。計画対比103.4%、前年対比116.2%の実績を上げることができました。特にブドウについては47億円を超える実績となりました。一方の菌茸は単価安と減産の影響で204億1,300万円。計画対比84.4%、前年対比96.6%の実績です。

購買事業については、63億7,242万円。計画対比100.8%。前年対比99.2%の実績となりました。菌茸の計画減産の影響が実績の中に現れる結果となりました。

信用事業では貯金残高801億9,953万円。計画対比97.5%。前年対比100.3%。貸出金残高は385億752万円。計画対比97.4%。前年対比93.2%。となりました。

このような中、事業収支差23億4,466万円、前年対比96.60%。事業利益2億2,128万円、前年対比77.09%。当期末処分剰余金は2億5,200万円となりました。詳細につきましては4月10日から始まります地区懇談会並びに5月23日に開催されます第55回通常総代会にて報告させて頂きますので宜しく願います。むすびに、組合員の為の生産販売活動を中心とした総合農協として更に発展する為にJAへのさらなる結果と支援をお願いし、経済担当常務からのメッセージとさせて頂きます。



なが い ともかず

永井智一

茨城県笠間市にある

「キッチン晴人」

オーナーシェフ



レシピ
1

ちぐさ 千草焼き

【材料】(4人分)

マス(サーモンでも可) … 60g×4
長ネギ … 1本
ニンジン(小) … 1/2本
パプリカ … 1個
シメジ … 1パック
西京みそ … 大さじ1と1/2
マヨネーズ … 大さじ1
塩・こしょう … 適宜
サラダ油 … 適宜
※野菜は全て細切り

【作り方】

- 1 マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- 2 1のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ボウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。
- 3 マスに2を載せ180度のオーブンで8～10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ビーツの葉(材料外)など彩りをお好みで添える。

レシピ
2

タケノコと牛肉のトウチ炒め

【材料】(2人分)

牛肩ロースステーキ用 … 100g
ジャガイモ … 1個
タケノコ(下ゆでしたもの) … 小1本
紅芯ダイコン … 1/2個
ワサビナ … 1/2束
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 適宜

【作り方】

- 1 塩、こしょうを振り5mm幅に切った牛肉、食べやすい大きさに切ったタケノコ、薄切りにしたジャガイモを、サラダ油をひいたフライパンに入れ強火で炒める。
- 2 合わせ調味料を入れ、引き続き強火で手早く絡め仕上げる。
- 3 器に焼き目を付けたタケノコの皮(材料外)、ワサビナ、薄切りにした紅芯ダイコンをあしらい、盛り付けて出来上がり。焼き目を付けたタケノコの皮からの香りがアクセントになる。

合わせ調味料

テンメンジャン … 大さじ1 しょうゆ … 小さじ1
トウチジャン … 小さじ2 砂糖 … 小さじ1
料理酒 … 大さじ1 ごま油 … 小さじ1

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。