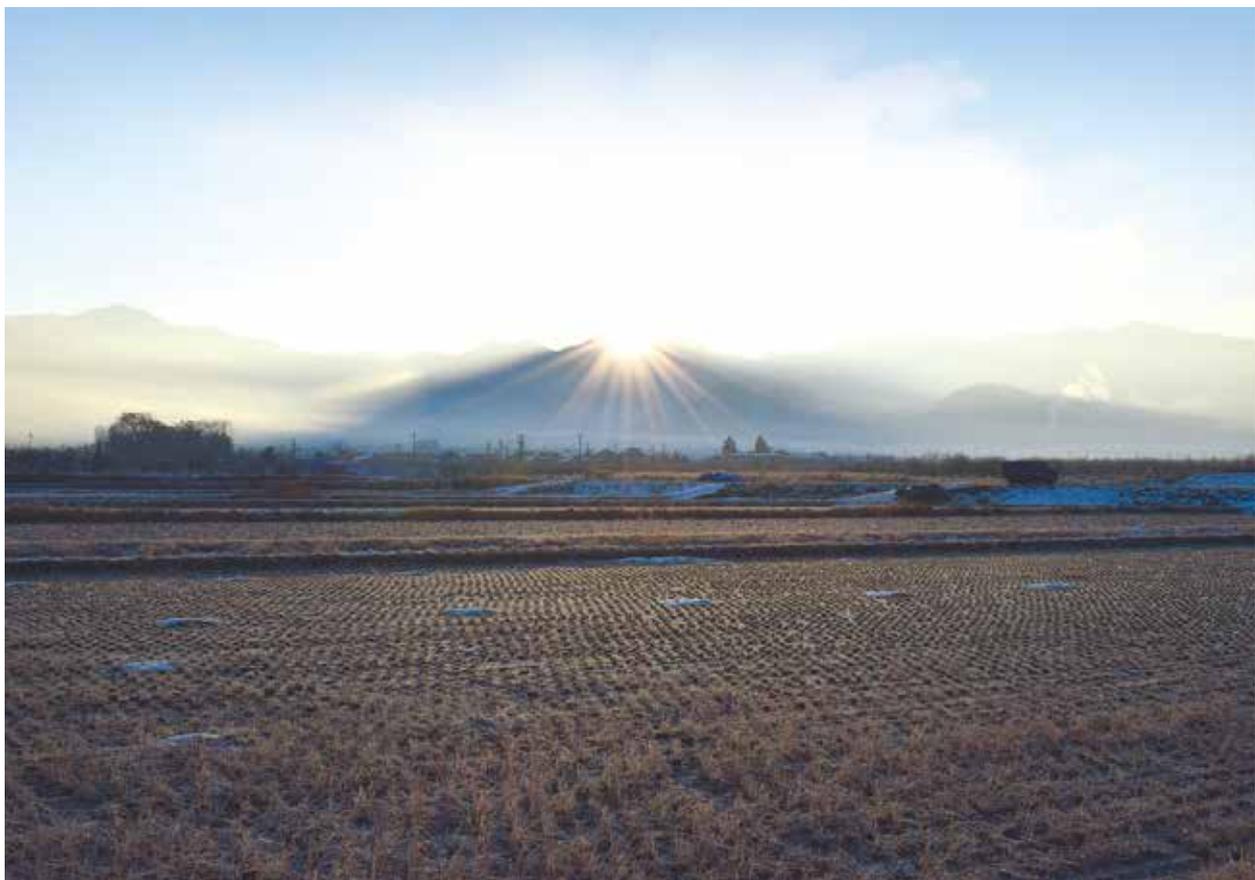


花むすび

Hanamusubi

2020 January

1



JAからのお知らせ | 第11次JA中野市長期構想機構整備に伴う、
各種事業サービス変更について
お知らせ申し上げます

暮らしのメモ | クイズで頭の体操にチャレンジ

年頭のご挨拶



代表理事組合長
望月 隆

あけましておめでとうございます。
組合員の皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、当組合事業運営に対し格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年一年間を振り返ってみますと時代が平成から令和に代わり、大きな区切りのついた記憶・記録に残る年であったと言えるのではないのでしょうか。度重なる台風の襲来は日本各地に大きな被害の爪痕を残しました。特に当地区を含め近隣地域の皆さまにも甚大な被害をもたらされ、被災農園については作付けの春に向かつてまだまだ心配が絶えません。被害にあわれました皆様には心よりお見舞いを申し上げますと共に、一日も早い復旧、復興に向けJAとしても引き続き災害支

援対策に取り組んでまいります。さらに異常気象が常態化する中、気象災害に対して影響されづらい栽培産地体制構築に努めていきます。

一方農業を取り巻く環境に目を向けてみると、今まで経験のしたことのない人口減少社会を迎える中、生産者の高齢化と減少、深刻な人手不足や経営規模の二極化の進展が感じられた年であり、更に国際貿易交渉や規制改革会議による多国籍企業の利益拡大優先、貧富の格差をひろげる自由貿易一辺倒の政策の波にさらされています。このような状況の中、事業実績の維持・伸長と、多様な組合員のニーズにこたえるべく、当JAの自己改革を進め、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向けた総合農協としての確固たる位置づけをさらに明確にまいります。

園芸関係は取引先からの要望に応える事のできる供給産地を形成し、高品質かつ長期間安定栽培販売を基本としたリレー販売、経営指導・反収アップ、生産基盤の強化拡大について補助事業を活用し進めます。

きのこについては品質の向上と安定を

第一に栽培ロスの低減、コスト削減、生産性の向上など経営基盤の強化に取り組めます。さらに機能性アピールをもとにした消費の拡大、業務・加工を中心とし輸出も視野に入れた商品開発を進め、きのこ全体での需要喚起とその創出に努めていきます。

2019年度よりスタート致しました事業推進機構再構築につきましては、2021年を最終年度として取り組んでいます。JA中野市として「園芸ときのこを中心とした農業振興を継続し続ける総合農協」として存続する為の今回の改革です。組合員の皆様にはご不便をお掛け致しますが何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

むすびに、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。と共に新しい年が皆様におかれましても明るく輝かしい年になりますようご祈念いたしまして、年頭にあたってのご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしく お願い申し上げます

- | | |
|------------------------|--------|
| 代表理事副組合長 | 島田忠美 |
| 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 | 佐々木 真 |
| 理事(総務企画専門委員長・経済専門委員) | 小林 豊 |
| 〃(総務企画専門副委員長・金融専門委員) | 長島輝宜 |
| 〃(金融専門委員長・総務企画専門委員) | 永沢 泉 |
| 〃(経済専門委員長・総務企画専門委員) | 郷道 和弘 |
| 〃(経済専門副委員長・総務企画専門委員) | 高橋 幸司 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 土屋 金治 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 小林 千枝 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 佐藤 晴夫 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 小林 秀子 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 春原 良吉 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 松島 栄太郎 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 鈴木 一成 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 篠原 浩一 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 阿部 和夫 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 綿貫 和弘 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 土屋 雅彦 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 江口 栄光 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 永沢 美代子 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 小林 辰雄 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 土屋 博 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 篠原 一人 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 山田 ひろ美 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 宮澤 丈利 |
| 〃(総務企画専門委員長・総務企画専門委員) | 浅沼 豊 |
| 〃(総務企画専門副委員長・総務企画専門委員) | 外職員一同 |

農と共に



今年度も残りわずかですが精一杯取り組み、みんなが参加したくなるような活動を目指して頑張っていきたいと思えます。

〇今年度、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ることも事実です。ですが、その中でも「みんなで取り組む」ということを大事にしていきたいと思ひ、活動を続けてきました。今年度は本部事業として長年行ってきた「コンテナPR文字」を止め、全支部で農業PRを目的とした看板を作る「看板コンクール」に取り組んだり、来年度出場予定となつている長野県青年部協議会主催の「活動実績発表大会」の選出者を決める予選会を行いました。今年度は「コンテナPR文字」を止め、全支部で農業PRを目的とした看板を作る「看板コンクール」に取り組んだり、来年度出場予定となつている長野県青年部協議会主催の「活動実績発表大会」の選出者を決める予選会を行いました。

正直、自分の仕事がある中で活動を行うのは大変という声もあります。ですが、こうした取り組みを通し日々結束を強めてきた結果、去年の台風19号で、盟友が施設に大きな被害を受けてしまった際「同じ青年部の仲間を助けたい!」と農繁期にも関わらず大勢の盟友が復旧作業に駆けつけてくれました。青年部事業を進めていく中で、苦楽を共にした仲間であったからこそ、いざという時にお互いを助け合うことができたのだと思ひます。

〇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117人の代表に立つという、これ以上ない大役を務めることになり、就任当初は大きな不安を感じましたが、多くの方に支えていただき、ここまでやってこれていきました。また、委員長を経験させていただく中で多くの人と出会うことができ、自身の成長にも繋がったと感じています。



長丘・田麦
江本 高幸さん(36)

江本さんは27歳の時に就農し、現在は「桃」「りんご」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。

〇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117人の代表に立つという、これ以上ない大役を務めることになり、就任当初は大きな不安を感じましたが、多くの方に支えていただき、ここまでやってこれていきました。また、委員長を経験させていただく中で多くの人と出会うことができ、自身の成長にも繋がったと感じています。

〇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117人の代表に立つという、これ以上ない大役を務めることになり、就任当初は大きな不安を感じましたが、多くの方に支えていただき、ここまでやってこれていきました。また、委員長を経験させていただく中で多くの人と出会うことができ、自身の成長にも繋がったと感じています。

〇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。

「自ら積極的に外に出て、外部との繋がりを作ろう!」この一言に尽きるかと思ひます。若手農業者である自らが経営の中心となつていくため、活動に参加することが難しい方も多くいらっしゃるかと思ひますが、自分の家だけに閉じこもつて黙々と農業を続けているのでは、新たな発想は生まれにくいはずで、外部との繋がりが増えれば色々な視野が広がり、コミュニケーションの輪が広がれば、自分の経営に活かせるヒントが沢山出てきます。盟友の皆さんが青年部をそういつた交流の場として積極的に活用していただければ委員長としてこれほど嬉しいことはありません。

〇江本さんのモットーをお聞かせください。

「当たり前のこともかもしれないが、日々、農作業をする中で「美味しいものを作る!」ということを信条にしています。一人ひとり自分の作った果物を食べるお客さんの顔を意識しながら、今後も品質の良い農産物を作れるよう努力していきます。」

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江本さん。余暇にはバイク・釣り・スキー等、アウトドアな趣味に興じます。他にも家族との旅行を計画し、子どもたちをテーマパークに連れて行ったりとアクティブに行動されています。

1月号 目次

- 2 組合長年頭のごあいさつ
- 3 農と共に
江本 高幸さん
- 4 JA中野市からのお知らせ
第11次JA中野市長期構想機構整備に伴う、各種事業サービス変更についてお知らせ申し上げます
- 6 いしがい農業者の会のご紹介
今月の資料情報
- 8 営農情報
台風19号災害農地
再生ボランティアプロジェクト
対応について
- 10 各地の話題
令和元年
台風19号対策資金のご案内
- 14 暮らしのメモ
クイズで頭の体操にチャレンジ
- 16 みんなのページ
家族の健康
寒くなると増える腰痛に注意
キッチン防災術
ダイコンのなます
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

営農部より

この度の事業推進機構再構築に伴い、

- ①現在の営農センター1階フロア全面の店舗化
- ②園芸課(指導、販売)と営農支援課(記帳代行・農地賃貸)の移転
- ③中央店改修による中野事業所内資材店の移転

以上3点について変更をさせていただきます。準備期間中、皆様にはご不便をおかけすることもございますが、利用しやすい店舗づくりを心掛け、より一層のサービス向上に努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

購買事業 変更内容一覧

店舗・部署	変更内容	変更日	主な業務内容
営農センター資材店	営農センター1階を全面店舗化(資材課事務所は2階へ移動)	令和2年4月上旬 リニューアルオープン(店舗準備期間:令和元年3月下旬~)	生産資材の販売
園芸課 営農支援課(営農センター)	平岡事業所 (現北部店フロアへ移動)	令和2年3月下旬(北部店閉店後)	指導・販売 記帳代行・農地賃貸
中野事業所内資材店	きのこ資材センター内へ移動	令和2年2月17日(月)	生産資材の販売



営農センター1階は全面店舗化いたします。
(資材課事務所は営農センター2階へ移転します)

住所:中野市大字吉田593-2



園芸課(指導、販売)と営農支援課(記帳代行・農地賃貸)は平岡事業所内へ移転します。

住所:中野市大字金井53-1



中央店改修に伴い、中野事業所内資材店をきのこ資材センター内へ移転します。

住所:中野市大字中野167-1

JA中野市からのお知らせ

第11次JA中野市長期構想機構整備に伴う、
各種事業サービス変更についてお知らせ申し上げます。

金融共済部より

信用・共済事業について、長年にわたり皆様方にご利用いただいております「西部店」・「北部店」の2店舗を令和2年3月19日(木)の営業終了をもちまして閉店させていただくこととなりました。なお、閉店後もATMは引き続き稼働いたします。

令和2年3月23日(月)以降の窓口でのお取引につきましては「金融店本所」(旧中央店)もしくは令和2年3月23日(月)にオープンする「金融サテライト店」(旧ローンセンター)をご利用いただきますようお願いいたします。

今後も、出向く体制の充実を図り、利便性の向上に努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

信用・共済事業 変更内容一覧

店舗・部署	変更内容	変更日	主な業務内容
中央店	「金融店本所」へ名称変更	令和2年3月30日(月)リニューアルオープン(令和2年3月23日(月)~3月27日(金)は中央店のまま営業)	金融業務全般、共済窓口業務全般
西部店	閉店	令和2年3月19日(木)閉店	
北部店	閉店	令和2年3月19日(木)閉店	
金融サテライト店	旧ローンセンターへ新設	令和2年3月23日(月)オープン	貯金窓口業務、ローン業務の取り扱い(土・日のローン相談業務も実施)



中央店は「金融店本所」としてリニューアルオープンします。

住所:中野市三好町1丁目2-3



旧ローンセンターへ「金融サテライト店」が新設されます。

住所:中野市大字吉田902-1
(ジェイエー・アップル(株)工機センター隣)

新規会員募集について

「いきがい農業者の会」並びに「西友出荷者の会」、「学校給食出荷者の会」、「フレッシュ彩菜会」では新規会員を募集しています。組合員の皆様のご参加をお待ちしております。

●構成組織

いきがい農業者の会には4つの出荷者の会があります(図1)。各出荷者の会は市内スーパーに設けられている直売コーナーや学校給食センターへ農産物を出荷・販売しています。

図1 組織図



※フレッシュ彩菜会について

いきがい農業者の会に属してはませんが、JA組合員組織として連携し活動しています。

①西友出荷者の会

- 店舗 西友中野駅前店 ●会員数40名 ●店舗入り口付近に常設の直売コーナーがあります。

②原信地場農産物出荷者の会

- 店舗 原信中野店 ●会員数54名 ●欠員が出た場合のみ新規会員を募集します。
- 店舗入り口付近に常設の直売コーナーがあります。

③ベシア地場農産物出荷者の会

- 店舗 ベシア中野店 ●会員数39名
- 新規会員はベシア中野店の閉店が決定しているため、募集しません。

④学校給食出荷者の会

- 会員数28名 ●中野市内の小中学校・保育園の給食に使用されます。
- 人気品目 キャベツ・大根・白菜・人参など

※①～④の出荷者の会会員は、いきがい農業者の会に所属する必要があります。

⑤フレッシュ彩菜会

- 店舗 イオン中野店 ●会員数31名
- 春から入り口付近へ常設直売コーナーを移動し、売り場を拡大する予定です。

●募集要項

- ①募集対象:JA中野市の組合員又は組合員家族。
- ②年会費:いきがい農業者の会 1,500円 各出荷者の会 1,000円
- ③申込先:JA中野市営農部販売開発室 事務局担当:小山 TEL:0269-24-7180 FAX:0269-22-7883

JA自己改革実践事業

今月の

資 材 情 報



◎特別価格の期間 2020年1月17日～2020年3月16日

品 名	特別価格(税込)
快適くん(モスグリーン・エンジ)	3,200円 (通常価格 3,509円)
クミックスマジック(モスグリーン・エンジ)	2,800円 (通常価格 3,035円)

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

※サイズによっては、お取り寄せになります。

お求めは、各事業所または営農センター TEL:0120-20-4312 まで

いきがい農業者の会

活動紹介と会員募集について

活動紹介

いきがい農業者の会とは、地元で採れた新鮮・安全な農産物を生産・販売し、地産地消を通じて地域の発展に貢献することを目的とした組織です。高齢者や女性、経営委譲した農業者などの活躍できる場所を作りたい、消費者に好まれる地元農産物を供給したい、地元農産物を通じ食の大切さを次世代へ伝えたい、そういった「いきがい」になる活動を行う組織として平成11年に結成されました。

現在、約180名の会員が市内4か所のスーパーと学校給食センターへ出荷しているほか、イベントでの直売会や子供たちへの食農教育にも取り組んでいます。

主な受賞歴

- 平成11年 長野県園芸特産振興展 関東農政局長賞受賞
- 平成14年 第55回JA長野県大会 優良組合員組織表彰・顕彰受賞
- 平成20年 農山漁村いきいきシニア活動表彰 最優秀賞(農林水産大臣賞)受賞



写真1 JA祭開催時の農産物直売の様子



写真2 えびす講農産物直売の様子

年に2回ほど、作った野菜をイベント等にあわせ自分達で販売する活動を行ってきました(写真1,2)。会員は普段体験することのない店頭販売を通じて、販売することの難しさやお客様の喜ぶ様子など実感しています。販売中にこういった品物がよく売れるのかを観察し、スーパーでの販売に活かしている会員も多くいます。また、農産物の品質や栽培方法、荷造りの仕方、販売価格の設定など会員同士での情報交換の機会にもなっています。



写真3 市内保育園児を招待した餅つき交流会の様子

食農教育の一環として、毎年12月に会員が生産しているもち米を使用して、保育園児と餅つきを行っています(写真3)。園児たちは中野市産の農産物を使ったけんちん汁とお餅を食べ、地産地消について学びました。楽しい、おいしいと大満足の様子でした。

令和元年台風19号対策資金のご案内

10月12日の台風19号襲来により、農産物・施設被害に遭われた皆様に対して、心よりお見舞い申し上げます。JA中野市では、被災された農家の経営再建を目的とした資金を下記によりご用意致しました。

- **対象農家**
令和元年10月の台風19号により被害を受けた農業者で、生産等の立て直しを図る為の資金を必要とする者
- **貸付利率**
年0.00%
- **貸付限度額**
貸付限度額は、被害認定額の範囲内で500万円以内(万円単位とする)とし、組合長が認定した金額の範囲内
- **申し込みの方法**
借り入れを希望される方は、融資課にお問い合わせください。
《お問い合わせ先:TEL 26-1184》
- **貸付期間**
7年以内とする(うち据置1年以内)
- **申込期限**
令和2年3月31日(火)まで

セミナー開催のお知らせ

●もっと人を雇いたいけれど、なかなか人手が集まらない...
●これから人を雇いたいけれど、何をして良いかわからない...
●そんな人手不足でお悩みの農家の皆様

農業の働き方改革 雇用促進研修会

働き方改革で農業に人が集まる 魅力ある職場づくりを学ぼう!

日時・場所

東北信地区	中南信地区
令和2年 1月28日(火) 13:30~16:00 JA長野県ビル12階B会議室 長野市北石堂町1177-3 TEL:026-236-3600	令和2年 2月10日(月) 13:30~16:00 安曇野スイス村サンモリッツ 中ホール 安曇野市豊科南穂高3800-1 TEL:0263-72-0650

研修内容

- JA長野県農業労働力支援センターの事業紹介 (農業求人サイト・特定技能外国人受入等)
- 雇用・労務管理の実践事例報告 東北信地区:有限会社ティーエム 会長 津滝 俊幸氏
中南信地区:有限会社トップリバー 代表取締役社長 嶋崎 秀樹氏
- 働き方改革に関する研修 『みんなが生き生き働ける農業へ〜人が集まる職場づくり〜』
講師:社会保険労務士法人リライアンス代表社員 鈴木 泰子氏

その他 入場無料 ※裏面の参加申込書にてお申し込み下さい※定員(各会場100名)に達した場合はお断りさせていただきます

主催 JA長野県農業労働力支援センター / 長野県
お問合せ JA長野中央会 営農支援室 TEL026-236-2019 FAX026-236-2008

参加を希望される方は、
下記①~④を記載し、
E-mail:shinkou@chu.nn-ja.or.jp
へメールをお送り下さい。

- 参加ご希望日
〈東北信地区〉
会場:JA長野県ビル
令和2年1月28日(火)
もしくは
〈中南信地区〉
会場:安曇野スイス村サンモリッツ
令和2年2月10日(月)
- 氏名
- 電話番号
- 個人・法人
個人農家・法人農家 どちらであるかお答えください。
(法人の場合は法人名も記載して下さい。)

お申し込み締切

東北信地区 令和2年1月22日(水)
中南信地区 令和2年2月4日(火)

本件に関わるお問合せ先

JA長野中央会営農支援室
TEL:026-236-2019

※いただきました個人情報は当研修会に関わる目的以外には使用いたしません。

JA中野市 「台風19号災害農地再生ボランティアプロジェクト」 対応について

台風19号で被災した農地には大量の泥や災害漂着物が堆積し、1か月半以上が経過した12月初旬時点でも、復旧の手が追い付いていない状況にありました。そこでJA中野市は「中野市農業再生復興ボランティア実行委員会」の構成団体の一員として、被災農家の再生と復興を目指した「台風19号災害農地再生ボランティアプロジェクト」を実施いたしました。

実施日: 令和元年12月7日(土) 高丘地区(立ヶ花・栗林)
8日(日) 倭地区(柳沢)

復旧作業内容: ①りんご畑、もも畑等の樹幹回りの土泥除去
②農地に流れ着いた漂着物の回収
③樹上の被害果実の取り除き

2日間の参加延べ人数: 400人(JA中野市、JA関連団体、一般ボランティア、区等)

高丘地区復旧作業の様子



高丘地区園地 樹幹回りの土泥除去

樹上のりんごも手作業で落果させます

浸水したりんごの撤去作業

倭地区復旧作業の様子



当日集まった人員を数班に分け、作業を開始します

根腐れ防止のため、樹幹回りの土泥除去作業を実施

400人規模で作業にあたりましたが、堆積した土砂の量が多く、完全復旧には至りませんでした。農地再生と復興を目指し、現在国からの支援を早期に受けられるよう調整を進めています。

ぶどう部会生産販売反省会開催

J Aとぶどう部会は昨年12月3日、アップルシティーなかので令和元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、全農、卸売会社、J A関係者らが出席。大会では年間を通して品質の良いぶどうを最も多く出荷した生産者を表彰する優秀出荷者表彰が行われ、最優秀賞に阿部和夫さん(平岡)が選ばれました。また、昨年9月に行われた「第27回ぶどうコンクール」入賞者の表彰も行われました。



挨拶をする望月組長

検を始めとする様々な取り組みに尽力いただいた。今後も継続して高品質生産していきつつ、部会、生産者J Aが一体となって協力していく必要がある」と決意を語りました。

令和元年度ぶどう優秀出荷者 (敬称略)

【総合部門】

- 最優秀賞 阿部 和夫(平岡)
- 優秀賞 藤沢 正実(平岡)
- 優良賞 栗林 千治(平岡)

【品種部門】

- シャインマスカット「ハウス」
 - 最優秀賞 風間 伸一(科野)
 - 優秀賞 岩下 祐樹(科野)
 - 優良賞 武田 清(平岡)
- シャインマスカット「露地」
 - 最優秀賞 丸山 加代(倭)
 - 優秀賞 篠原 正人(長丘)
 - 優良賞 酒井 康世(日野)
- 種なし巨峰「ハウス」
 - 最優秀賞 佐藤 勝男(科野)
 - 優秀賞 小林 宣雄(科野)
 - 優良賞 春原 匡(平岡)
- 種なし巨峰「露地」
 - 最優秀賞 武田 信友(平岡)
 - 優秀賞 小林 宣雄(科野)
 - 優良賞 小林 清治(科野)



表彰を受ける優秀出荷者

- 有核巨峰「ハウス」
 - 最優秀賞 池田 一則(科野)
- 有核巨峰「露地」
 - 最優秀賞 中村 敬治(中野)
 - 優秀賞 阿部 芳男(平岡)
- ナガノパープル
 - 最優秀賞 清水 謙二(平岡)
 - 優秀賞 岩下 祐樹(科野)
 - 優良賞 土屋栄太郎(中野)
- 種なしピオーネ
 - 最優秀賞 桜井 興一(平岡)
 - 優秀賞 塩野谷和雄(科野)
 - 優良賞 渡辺 賢一(科野)

大苗養成事業を実施

J Aとりんごも部会は昨年12月5日に大苗養成事業で育てた2年生苗木の掘り取り作業を行いました。

大苗養成事業は、J Aが管理委託した苗畑で2年間苗木を養成した後に生産者に配布することで、即生産を行える環境を整えることを目的に行われています。

令和元年度は、百年ふじ、ぐんま名月など850本を養成。当日は朝から部会役員とJ A役職員が育った養成苗を傷まないよう慎重に掘り起こしました。

また、「百年ふじの里構築」を目的に平成25年から養成が行われているご当地品種「百年ふじ」は、令和元年の秋で導入数が5,000本を突破。この7年間で部会ふじの面積の3割が百年ふじに切り替わりました。



苗木は組合員へと配布されました



掘り起こし作業の様子

J A中野市北部店 懐かしの名画鑑賞会 「絶唱」

監督 西河 克己 主演 舟木 一夫 和泉 雅子
1966年9月17日公開 芸術祭参加作品 上映時間 98分

J A中野市北部店では、今年も「懐かしの名画鑑賞会」を下記4会場で開催いたします。いずれの会場も入場料は無料。お気軽にお越し下さい。

- 1月27日(月)午後2時 長丘南部研修センター
- 1月29日(水)午後2時 科野事業所2階会議室
- 1月28日(火)午後2時 倭事業所2階会議室
- 1月30日(木)午後2時 平岡事業所2階会議室

あらすじ

山陰きっての大地主、園田家の一人息子順吉(舟木一夫)は、休暇で帰省した時ふとしたことで知り合った山番の娘小雪(和泉雅子)を深く愛するようになる。これを知った順吉の父は、地主の権力を使って小雪を遠くの町へ追い出してしまう。順吉は小雪の後を追いかけて、そして二人は日本海の荒波と砂丘に挟まれた町で世帯を持つようになる。順吉は勘当され生活は苦しかったが、二人にとって幸福な日々が流れた。そんな中、順吉に召集令状が届き出征する。やがて終戦を迎え順吉は復員するのだが...

【お問い合わせ先】J A中野市北部店 保科 TEL 22-2128

今月の1台



あらゆるシチュエーションに強い!



雪道でも安心のスノーモード(4WD車)

雪道やアイスバーンでタイヤの空転を抑えるモード。滑りやすい路面では過大なエンジントルクを抑制し、発進・加速時にタイヤの空転を抑えることでスムーズな走行を可能にします。さらに、約30km/h以下では、スリップ輪全体にブレーキ制御を併用し、より安定したグリップ走行を実現します。



スノーモードスイッチ

スノーモードOFF
そっとアクセルペダルを踏まないでスリップしそう...

スノーモードON
エンジンの出力を自動で抑え、ブレーキの制御も併用し、安心して発進!



価格(税込) 128万円~

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

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11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。当日は松川保育園の園児30名を招き、餅つきを実施。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「おいしい!」と笑顔を見せました。



餅つきと昼食会の様子



野菜講習会

女性部生産活動組織は昨年12月3日に、七瀬の「いきいき菜園」で6回目の野菜講習会を行いました。前回9月に植え付けた「ロマネスコ」と「白菜」の栽培管理について学び、大きく育った作物の収穫を行いました。今回は1月に土づくり講習会と反省会を行い今年度の活動は終了になります。この組織は、品目別に「生産から販売まで」を目標にそれぞれ講習会を開き、技術指導を受けていますが、来年度からは目的別組織として、それぞれのグループごとに活動していくこととなります。



野菜担当職員の話をする部員

J A長野県 家の光文化活動研究集会

女性部は昨年12月5日、J A長野県ビル「アクティホール」で開かれた「J A長野県家の光文化活動研究集会」に参加しました。研究集会では家の光を使用した文化活動の発表の場として、「記事活用の体験発表」や「手芸作品展」が行われました。今年度はJ A中野市女性部を代表して、平岡地区の市川志津さんが「記事活用の体験発表」を行いました。市川さんは「家の光」を30年以上も愛読されており、発表では家の光と共に歩んできた人生の所々を思い深く語られました。記念講演では、TVでも活躍中の今泉マユ子さんが、「家族を守る災害食」と題し、災害時でもおいしい食事の作り方などを講演しました。



ステージで発表する市川さん



女性部の応援隊

小規模葬

「じゃぼん玉館別館」を視察

女性部は昨年12月18日、アップルシティーなかのグループ長会議を開きました。会議では、これまでの女性部活動の反省点や、次年度の活動内容について検討しました。その後、ジェイエイ・アップル(株)に新しく出来た「じゃぼん玉館別館」と「アップル洗車場」の視察を行いました。「じゃぼん玉館別館」では、自宅の様にくつろげるリビング空間や宿泊設備などを見学し、今後行う予定の終活イベントや、人気のペット葬について説明を聞きました。視察した女性部役員は「コンパクトにつくられているけれど、このくらいのスペースがあれば十分。落ち着く空間になっていて、とても良い施設が出来ている。」と感想を話していました。その後、「セルフ洗車場」の見学と操作方法について、スタッフから説明を受け、「操作がわからず利用できなかったので、早速利用したい」と話しました。



「じゃぼん玉館別館」を視察



「アップル洗車場」を視察

「青年の主張」関東甲信越大会に長野県青年部の仲間が出席

昨年12月5日に埼玉県の埼玉会館にて、関東甲信越地区農協組織協議会幹部研修会が行われました。その中で行われた「青年の主張 関東甲信越大会」では、長野県代表としてJ Aあづみ青壮年部の古田 然さんが発表を行いました。結果は惜しくも全国大会出場を逃しましたが、「天岩戸方式」と題した発表では、日本書紀の天岩戸伝説と同様に「楽しいから一緒に青年部活動やろうよ」と誘うのではなく、まず自分たちが楽しむ。そうすると人は必ず興味を示してくれる」と訴える内容でした。まさにこれからのJ A、そして農家に必要なビジョンを示してくれました。

【長野県青年部協議会副会長／三井透】



応援に駆け付けた盟友

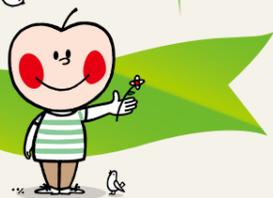
お正月のお花飾り講習会

女性部は昨年12月24日、J A本所で「お正月のお花飾り講習会」を開催しました。お正月を花で飾ると毎年この時期に開いています。保科バラ園を営むJ A中野市青年部 保科利徳さんを講師に、葉ぼたんやバラをたくさん使いお正月らしい豪華なアレンジメントを作りました。今年も23名と大勢の部員が参加し、「毎年、新鮮な花材を用意していただけるので、お正月を過ぎてもお花を長く楽しめて嬉しい。」今年も素敵なアレンジメントが出来上がり、飾るのが楽しみです。」などと話していました。



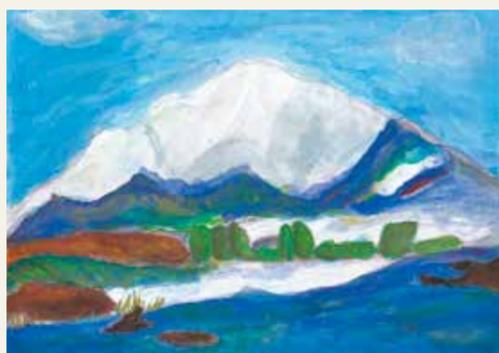
講師からアドバイスを受ける部員

アップルちゃんカシゴ 佳作作品紹介



【ハ〜こうやってとくんだ!】

丸山 紡生さん 平野小学校4年



【冬の高社山】

田中 和輝さん 高社中学校1年

雪だるま
雲の上から
やってきたの

【俳句】

藤沢 美海さん 平岡小学校4年

私の食育日記

体を中から温めよう

本格的に寒い季節がやって来しました。それでも、わが子の幼稚園ではできるだけ薄着が基本。気温が15度になっても半袖で登園することもありますし、真冬でも長袖のインナーは禁止です。特に、秋にはできるだけ半袖で登園させてくださいと言われていました。これは、冷たい空気を素肌で浴びることで、子どもの体が季節の変化を感じて、自らの体を温めようとする力が働き、寒さ暑さへの対応力が身に付いていくそうです。わが子にも、厚着や暖房に頼り過ぎず、自らの力で体を温める強さを身に付けてほしいと思います。

食べ物にも体を中から温める力があります。代表的なのが、冬の旬であるレンコンやゴボウ、ショウガなどの根菜です。根菜は体を冷やす水分が少なく、血行を促進してくれるビタミンや、代謝を高めてくれるミネラルが豊富に含まれる物が多いためです。また、ニンジンに多く含まれるビタミンAは粘膜を正常に働かせる力があり、抵抗力を高めてくれます。これら根菜は、長時間加熱が向いている物が多いので、寒い時期、スープやみそ汁を作るとそれだけでほかほかメニューになります。またみそや塩こうじなどの発酵食品も血行を促進し、体を温めてくれます。さらに、人間は免疫力の約70%が腸にあるとされています。そのため、腸の調子を整えてくれる発酵食品や食物繊維をしっかり取ることが免疫力を高めることにつながるので、風邪をひきやすい冬には意識的に使うようにしています。

免疫力を高めてくれる栄養にビタミンDがあります。これはきのこ類やサケなどに多く含まれますが、食事から摂取できるのはわずか。主に太陽の光を浴びることで、体内で作られます。寒い冬こそ、子どもたちには、中からしっかり体を温めて、外で元気いっぱい走り回り、寒さに負けない体をつくってほしいと思います。



子どもたちには、中からしっかり体を温めて、外で元気いっぱい走り回り、寒さに負けない体をつくってほしいと思います。

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/>

クロスワードパズルに挑戦

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

- 1 元日の寺社が混雑する理由
- 2 霊峰も銀峰もこれです
- 3 バイオリンやピアノより大きな弦楽器
- 4 魚偏に里と書く魚
- 5 破(わ)れ鍋にお似合いです
- 8 一□ニタカミナスビ
- 10 擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
- 12 浅草寺の表参道にある□商店街
- 13 今より前の時点
- 15 てこの□を利用して重い物を動かした
- 17 グーとパーではパーの方が
- 18 英語ではkingと言います

タテのカギ

- 1 「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
- 6 夫の配偶者です
- 7 生まれたばかりの赤ん坊のこと
- 8 ゆっくりつかって「極楽、極楽〜」
- 9 剣や弓矢、大砲などのこと
- 11 首の後ろ側の部分
- 13 □をのんでなりゆきを見守った
- 14 刑事を意味する俗語
- 15 お酒は飲めない体質です
- 16 こたつに似合う果物
- 18 ♂の記号で表すことも
- 19 だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します



出題●ニコリ



クロスワード 解答

問題①…3位(3位を抜いたから) 問題②…4人(客だから。運転手抜き) 問題③…おじいさんとおばあさん 問題④…体→2 海→3 さんすい 近→4 しんによう 問題⑤…5 さん 車→9 さかんきり 問題⑥…3位(3位を抜いたから) 問題⑦…おじいさんとおばあさん 問題⑧…体→2 海→3 さんすい 近→4 しんによう 問題⑨…5 さん 車→9 さかんきり

答え

クイズで頭の体操にチャレンジ

新しい1年が始まりました。お正月も終わったので、頭の体操クイズでスッキリしてみませんか？ 家族や友人みんなでやれば盛り上がること間違いなし！小学生レベルと大人レベルの問題があります。全問正解できるかな？チャレンジしてみよう！

簡単小学生レベル

問題①

かけっこをしています。あなたは3位の人を抜きました。今あなたは何位でしょう？

問題②

バスに8人乗っています。そのうち、3人が降りました。バスの客は何人でしょう？

問題③

日本で初めての野球の試合で、第1球を投げたのはだれでしょう？

問題④

世界の真ん中にいる虫ってどんな虫？

問題⑤

3匹のどうぶつを家来にして鬼退治したももたろうではそんなももたろうがいちばんさいしょに出会ったのは誰でしょう？



ちょっと難しい大人レベル

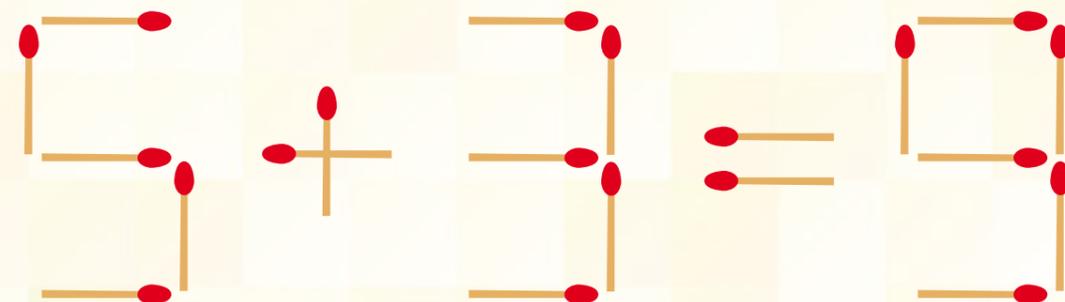
問題⑥

□に入る数字は何でしょう？

体 → 2 海 → 3 近 → 4 話 → 5 草 → □

問題⑦

マッチ棒を2本動かして正しい式にしよう！答えは5つあります。



問題⑧

えんぴつと消しゴムの値段は合わせて110円。えんぴつは消しゴムより100円高い。では、消しゴムの値段は？



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
1 ... 建物の形が違う
4 ... 馬がいる
6 ... ズボンにラインがある
9 ... リンゴがかじられている
11 ... 犬の尾の高さが違う

中野市三好町 383-8588
JA中野市広報誌「花むすび」編集係

応募の締め切りは1月31日(金)

キッチン防災術

ダイコンのなます

食文化・料理研究家 坂本佳奈



台所にある調理器具の中で、一番不潔になりがちな物は何でしょうか。それは、まな板です。料理を始めるときに必ず必要だといわれる物の一つです。

火を通すことを前提としている肉や魚には食中毒菌が付着していることがあります。そのため野菜と肉魚はまな板を分けましょうといわれることがあります。日常生活においても、使用後にきちんと洗剤で洗って、さらに熱湯や塩素で消毒をする方も多いでしょ。

そこで、まな板を使わずに野菜などを切るにはスライサーがおすすめ。薄切りや千切りがまな板なしでできます。たくさんの野菜を千切りにするとき持っていると便利です。また、皮むき器(ピーラー)も、皮が薄くむけるのと同じように、薄切り器になります。皮むき器は自分の手のサイズに合った、使いやすい物を用意しましょう。

これらの器具、普段は洗剤や塩素消毒できますが、洗い流す水が少ないときは塩素消毒は取り扱いが難しいものです。消毒には熱湯に漬けたり、掛けたりするのが手軽です。耐熱のもの、またはステンレス製がおすすめです。プラスチック製だと湯を掛けると変形することがあり、木製は消毒しにくいので、熱湯消毒の方法は、緩やかに沸いているお湯に20分漬けておきます。熱を通す食材を切る場合はそこまでしなくても、熱湯で洗い流すだけで十分です。

わが家では冬になるとダイコンを1本買って、葉はギョーザやふりかけに、根は、まずスライサーで千切りにしてしまいます。大体重さの2%くらいの塩と水大さじ2ぐらゐを混ぜて、全体に塩を混ぜ込み、30分ほど待って水が出てきたら、水を絞り切ります。砂糖30g、酢を200mlくらいを入れて、混ぜ、なますにします。冬は毎日食卓に上る常備菜です。酢が入っているので1週間ほど持ちますし、漬物の代わりにもなります。

家族の健康

寒くなると増える腰痛に注意

健康科学アドバイザー 福田千晶

寒い季節に増える健康問題の一つが腰痛です。屋外での農作業や、年末の大掃除などは腰痛になりやすいので注意が必要です。

腰痛が最も起きやすい状況は、重い物を持ち上げたとき。腰に大きな負担がかかりギクッとくるのです。予防するには日頃からストレッチで柔軟性を養い、筋力強化も行い、持ち上げる重さに負けない体をつくるのが必須です。物を持ち上げるときは、上体だけを前屈して腰のパワーで持ち上げるのではなく、かがんで物をしっかり持ち、足腰の力を総動員して立ち上がりつつ持ち上げると、腰への負担が減らせます。重量挙げの選手の競技の様子を思い浮かべ、見習いましょう。

前かがみの姿勢は、腰に負担がかかります。農作業、物を箱に詰める、掃除機をかけるなどの家事、育児や介護などにも前かがみ動作はいっぱいです。寒い時期は体を冷やさない服装を心掛け、作業の間には腰を伸ばしリラックス、疲れた夜には入浴で心身をほぐしておきます。ストレスもメンタル不調も腰痛の原因になり得るという報告があります。腰痛予防には、気持ちのゆとりも大切です。体重増加も腰痛の誘因になります。年末年始は飲食の機会が増え、太りやすい時期。腰痛予防には体重管理も欠かせません。

腰痛にも、骨粗しょう症など骨に問題がある、腰椎すべり症など骨の並び方に問題がある、腰椎椎間板ヘルニアなど椎間板に問題がある、腰部筋膜炎など筋肉の問題があるなど、いろいろな状態があります。さらに腎臓や子宮など体の内部の病気が原因の腰痛もあります。ですから、激痛を伴う場合、繰り返す腰痛や長引く腰の痛みがあれば、まずは整形外科を受診してレントゲン検査などをして正しい診断を受け、その状況に合った治療や生活上の対策をすることが大切です。腰痛を予防し、冬も快適に過ごしたいですね。



皆様方のご加入・ご参加をお待ちしております! JA中野市「四つ葉会」イベント紹介

JA中野市では、当JAで年金受給されている皆様への「健康」「親睦」「いきがい」「地域貢献」の四つの要素の充実を目指す、四つ葉会を運営し、様々なイベントを開催しています。昨年12月2、4日にはアップルシティーなかの「四つ葉会交流会」を開催しました。同会が行った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った会員にも参加してもらうことを目的に実施しています。両日で約250名の会員が参加し、スペ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。

お問い合わせ先: JA中野市 金融推進課 ☎0269-22-4192



俳句 松井義典 選

再会や 琴の音を聞く 初茶房
恙なく 余生ありたし 福寿草
憂き事は ふつきり新たな 年迎ふ
花札の ルールを習う 小正月
秋深し 音色やさしき オカリナや
声かけし おしるこ鍋や 空っぽに
父逝きし 齢となりて お正月

短歌 武田良文 選

終活をせむと思へど 手付かぬまま 今日には布団の 手入れを為せり
文化祭に飾る歌会の 色紙展 それぞれの筆字 個性豊かに
色艶の 見栄え良き桃 売り尽し 虫の食ひたる 一つが残る
祭壇の 遺影に一札 するときに 癒えぬ目眩に 一瞬ふらつく
久々に 母と語りたる 夢に覚め 朝のひと時 在りし日偲ぶ
紅葉する 宿の中庭に 落ちる滝 野風呂に 肢体 伸ばし眺める
老木の 梅の大樹 苔の生え 枯れし 枝の間 朝日差し込む
顧みる 我が人生に 悔ひ多く 残る余生を 心していきむ
プランターに 咲き盛る菊の 白き花 日ごと色褪せ 今朝はピンクに
箱山の 傾れの紅葉 日々進み 山頂高く 白雲過ぎぬ
せかせかと 焦せりて 動く 歳末の 家内の整理 手間取りてをり
読みさしの 詩集片手に 居眠りし 一時の間に 雨の止みたり
「どっこいしょ」と 立ち居の度に 声を出し 踏み出す 一歩に 力の籠る
泥乾き 白茶けしりんご 見下ろして 水退きし後の 橋渡り行く
小林 かつ子
山岸 昌夫
小林 民恵
頼所 てる子
中沢 久真乃
豊田 知子
西山 チエ子
瀧澤 桂子
豊田 富子
町田 豊子
千葉 和子
高野 園子
神田 み代子

大塚 茂子
芋川 菊水
吉原 路子
山口 耕一
藤沢 渥子
青木 芳子
松井 義典

俳句募集中
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)を明記の上、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」宛
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】1月24日



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 しらすのパラパラチャーハン

【材料】(2人分)

ご飯……………茶わん2膳分
卵……………2個
ゆでて刻んだブロッコリー… 適宜
しらす……………50g
サラダ油……………大さじ1と1/2
顆粒(かりゅう)だし ……小さじ1
水……………大さじ1
塩、こしょう、しょうゆ …… 適宜

【作り方】

- 1 ボウルに卵を割りよく混ぜ、熱いご飯を入れて手早く絡める。
- 2 フライパンにサラダ油を入れよく熱し、1を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- 3 いったん火を止め、塩、こしょう、しらす、ブロッコリーを入れ再び炒め、なじんだところで水、顆粒だし、しょうゆを入れサッと炒めて出来上がり。



ブロッコリーに替えて刻んだダイコンの葉や小ネギなどを加え、チャーハンを楽しんで。

レシピ 2 牛カルビ焼き茶漬け

【材料】(2人分)

牛カルビ……………50g
塩……………少々
ご飯……………茶わん1膳分
昆布茶……………小さじ1/2
刻みのり……………適宜
小ネギ……………適宜
おろしワサビ……………適宜

【作り方】

- 1 だしの材料を鍋に合わせて入れ火にかけ沸かす。だしは注ぎ口の付いた器(急須)に入れる。
- 2 茶わんにご飯を盛り付け、昆布茶を振る。
- 3 フライパンをよく熱し、軽く塩をしたカルビをカリッと焼き上げ2にのせ、1を注ぎ、上におろしワサビ、刻みのり、小ネギをのせて出来上がり。



牛カルビはある程度脂が多いほど、だしに溶け出しうま味が増す。

——— だ し ———
かつおだし……………150ml
薄口しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………少々

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。