

花むすび

Hanamusubi

2020 February

2



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

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
渡邊 詔太さん
- 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 …… 園芸にチャレンジ
白ネギ栽培方法
資材課からのお知らせ
- 8 …… 営農情報
冬の彩り 季節の花き -ハボタン-
- 10 …… 各地の話題
- 14 …… 暮らしのメモ
2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう! 前編
- 16 …… みんなのページ
家族の健康
間もなく花粉症シーズン到来
キッチン防災術
保温できる物で調理する
『年金得とくカード』提携店募集のお知らせ
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 佐々木経済常務



成長を見守り、手塩にかけたぶどうは、秋に大きな実をつけます

イメージ



○これから農業を始めようと思っている方にメッセージをお願いします

自分も農業を始めたばかりですが、その中でも一番思ったのは、今まで「自分の手で一から農産物を育てて、食べられるようにまで成長させていく」ということをしたことがなかったため、それがとても新鮮で楽しいです。農業の魅力だとも感じているので、きつと面白いと思います。

○余暇や休みの過ごし方はバイクが好きで、時間があるときに乗っています。先日は仲間と新潟県まで行き、遠出のツーリングを楽しみました。

【今月の表紙】

今月は剪定作業の現場におじゃまさせていただきました。果樹品目(りんご・もも・ナシ・ぶどう・プラム等)では、冬季に「剪定」という不要な枝を切り、枝の整理をする作業を行っています。もし、剪定をしなければ樹は生長し続け大きくなっていきます。枝が多すぎて、おい茂った状態になると日陰ができてしまい、実が成った時、十分に日の光が当たらず、生育不良の原因となります。「剪定」は、果実の一年の中で重要なはじめの一步。中野市の美味しい果実はここから始まります。

Close Up!!



農と共に

「自分の手で一から農産物を育てて、

食べられるようにまで成長させていく

ことに、農業の魅力を感じます」

科野・越
わたなべ しょうた
渡邊 詔太さん(29)



寒さが一層増してきた1月下旬。ぶどうの剪定作業に励む渡邊 詔太さんを訪ねました。渡邊さんはご家族で、シャインマスカット、巨峰、ロザリオビアンコといった様々な種類のぶどうを栽培されています。

○就農時期、きっかけについて教えてください

就農したのは一昨年の10月なので、今年で2年目となります。それまでは、自動車の整備士をしていました。実家が農家だったので、以前から「いずれは家を継がなくてはいけない」と考えていたこと、そして子供が生まれて、一緒に居られる時間を長く作りたいと思ったことなどがきっかけで農業を始めました。

○農業を始めて良かったこと、大変なことを教えてください

勤めているときは、機械相手の仕事为主でしたが、農業を始めてからは、初め小さかった花や実が次第に成長し、立派なぶどうになっていく過程を間近で見ることができるので、「自然の力ってすごいな」と感動することも多いです。また、働く時

間は自分で管理することができるので、忙しい中でも時間に融通がつけやすいですね。家族との時間も勤めている時に比べてとりやすくなったのも良かった部分だと思っています。

大変なことについては、始めたばかりということもあり、「これ!」と限定することは難しいです。現時点では良かったこと、楽しいことの方が多いですね。

○今後やってみたいことはありますか

まずは、早く仕事を覚えて、自分一人の力でできるようになりたいです。また、新しい品種も積極的に入れていきたいと思っています。例えば皮ごと食べられる赤系ぶどうの「クイーンルージュ」は今話題性も高いので、注目しています。

○栽培に関してこだわりはありますか

シャインマスカットについてはやはり「味」にこだわりたいです。作るからには味の濃い、美味しいものを作りたいですね。

この度の事業推進機構再構築に伴い、下記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。

1

現在の営農センターが「営農資材店・資材集中配送センター」としてリニューアルオープンいたします。

- 1階フロア全面の店舗化により、見やすく選びやすい店舗として生まれ変わります。
- 主に生産資材の小物類を店舗内に集約し陳列します。 ※ 肥料や段ボールなど大型資材は現在の倉庫を継続使用します。
- 配送は大型資材から小物類まで迅速に対応いたします。

2

園芸課と営農支援課を移転いたします。

- 現在の営農センターから平岡事業所(現 北部店フロア)へ移転し、新「営農センター」として生まれ変わります。
- 移動の対象は園芸課(指導・販売)と営農支援課(記帳代行・農地賃貸担当のみ)です。

3

中野事業所購買窓口を移転いたします。

- 中野事業所購買窓口を「中野事業所内資材店」として、令和2年2月17日(月)に、きのこ資材センター内へ移転いたしました。
- これまで中野事業所購買窓口で取り扱っていた生産資材の販売を引き続き行います。

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	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17日(金)※予定 「営農資材店・資材集中配送センター」として リニューアルオープン	生産資材の販売
園 芸 課 営 農 支 援 課 (営農センター内)	平岡事業所(現北部店フロア)へ移転	令和2年3月26日(木)※予定	指導・販売 記帳代行・農地賃貸
中野事業所購買窓口	中野事業所内資材店として、 きのこ資材センター内へ移転	令和2年2月17日(月)に移転いたしました	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
北部店フロアへ移転します
住所：中野市大字金井53-1



中央店改修に伴い、令和2年2月17日(月)に中野事業所購買窓口業務をきのこ資材センター内へ移転いたしました
住所：中野市大字中野167-1
Tel：0269-22-3571
Fax：0269-23-3960

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きますこととなりました。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	営業時間
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		
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	【平 日】 9:00～15:00
新 設	金融サテライト店 (旧ローンセンター)	令和2年3月23日(月) オープン	〈お取り扱いできる業務〉 ・貯金入出金 ・通帳コメント入力 ・当座性通帳の繰越・為替OCR対応 ・紛失、届出変更 ・各種団体の代表者変更手続き(予約制) ・当座性の新規口座開設(窓口来店者のみ対応) ・ローン受付 ・土日ローン相談 〈お取り扱いできない業務〉 ・相続手続き ・資産運用相談 ・年金相談 ・定期性の新規口座開設 ・共済窓口業務全般	【平 日】 ■金融業務 9:00～15:00 ■ローン相談業務 9:00～17:00 【土 日】 ■ローン相談業務 9:00～17:00
北信総合病院内 金 融 窓 口	金融業務を終了	令和2年3月19日(木) 金融窓口業務終了 令和2年3月23日(月)より 信用・共済事業相談窓口 として営業	信用・共済事業相談	【平 日】 10:00～16:00

本 館 1 階 融資課・共済課・ 金融推進課	変更なし		融資業務全般、共済業務全般、自動車事故受付	【平 日】 ■融資業務 9:00～18:00 ■共済業務 9:00～17:10
------------------------------	------	--	-----------------------	---



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
(ジェイエイ・アップル(株)工機センター隣)

①ハウス育苗

アスパラガス2条用ハウス等で温床マットやきのこ使用済み培地を利用して、約60日間育苗します。200穴程度のセルトレイに2～3粒ずつ播種し、灌水後乾燥防止のために発芽するまで「べたがけ資材(新聞紙等)」をかけ、トンネル被覆をして保温します。

育苗後半に草丈15cm以上になったら10～12cmに剪葉すると、苗が太くしっかりとします。(剪葉目安:本葉1.5葉期に1回目、定植5日前に2回目)

②植え付け

畝幅1mの畝に、深さ25cmくらいの植え溝をつくります(4月植えは、やや浅めにするによって地温が確保され、生育不良の心配がありません)。その植え溝に2～3本植えの苗を5cm間隔で植え付けます。

チェーンポットで楽々植え付け 現在、チェーンポット用の簡易移植機による植え付けが広く普及しています。



(簡易移植機「ひっぱりくん」)これで簡単に植え付け!



(「ひっぱりくん」植え付け)「ひっぱりくん」にチェーンポット苗をセット。



(「ひっぱりくん」植え付け先頭固定方法)先頭のポットを割り箸等で固定し、後ろに下がるだけ!

JA中野市でも導入し、植え付け作業の省力化を進めています。

③追肥・土寄せ

活着後から収穫まで、毎月1回程度の間隔で追肥と土寄せを行います(合計5～6回程度)。株元への追肥は、肥料の効き方が偏ってしまうため、肥料は株元ではなく寄せる土壌に行いしっかりと混ざるようにしましょう。

また、土寄せの際には、ネギの緑色の葉の分かれ目の部分に土がかからないようにしましょう。この部分を埋めてしまうと生育不良を起こすことがありますので要注意です。

④収穫

最後の土寄せから3～4週間したら畝の端から土を崩し、ネギの白い部分を傷つけないように掘り上げます。

ご不明な点等がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当技術員までお問い合わせ下さい。
JA中野市 営農センター内 園芸課 TEL:0269-23-3933

～資材課からのお知らせ～

「購買業務一時休止」について

2月末の決算棚卸業務に伴い、下記日程にて商品の受け渡し、返品対応等の購買業務を一時休止させていただきますので、ご案内申し上げます。ご不便をおかけ致しますが、ご理解とご協力のほど何卒宜しくお願い致します。

きのこ資材センター:2月28日(金)午後より休業

各事業所購買窓口・営農センター資材課:2月28日(金)終日休業

※商品の受け渡しや返品対応等はできません。

※商品の注文は、きのこ資材センターまたは営農センター資材課へお願いします。

上記について、ご不明な点がございましたら、各事業所窓口、きのこ資材センター TEL:0120-23-3970、
営農センター資材課 TEL:0120-20-4312 までお問い合わせ下さい。



白ネギの特徴

ネギは大きく分けて**葉鞘部(白根)**を食べる**白ネギ(長ネギ・根深ネギ)**と**葉**を食べる**青ネギ(葉ネギ・万能ネギ)**があります。東日本では白ネギ、西日本では青ネギが馴染み深く、それは東と西の気候に合わせた栽培がそれぞれ発達したためです。

耕土が深く、冬の寒さが厳しい東日本 → **白ネギ** 加熱してお鍋等に

耕土が浅く、温暖な西日本 → **青ネギ** 刻んで薬味に

用途に合わせて品種の選択をしましょう!!

白ネギのおすすめ品種

●ホワイトスター

生育旺盛で、伸びや太りに優れ、肉質が緻密で苦みや辛みが少ない品種です。根張りがよく、作りやすい品種であることから、中野市管内において多く栽培されています。

●ホワイトソード

低温伸長性であり、太りと揃いに優れた秀品率が高い品種です。寒さの中でも葉が傷みにくいことから秋冬どりに適します。

《早春まき作型》

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		■		■				■	■	■	■

栽培のポイント

●新しい種子を使いましょう!

ネギの種子の寿命は約1年と短く、古い種は使わずに毎年新しい種を用意することをおすすめします。

●石灰を十分に施しましょう!

ネギは酸性に弱いため、苦土石灰等でpHを矯正しましょう。畑のpHがわからない場合は土壌分析の実施をおすすめします。

●排水をよくしましょう!

ネギの根は酸素を好み、排水が悪いと湿害を受け生育が劣ります。

●土づくりをしっかりしましょう!

ネギは生育期間が非常に長い作物です。定植前に堆肥等の有機物を施し、肥沃な土づくりを十分に行ってから定植しましょう。

冬の彩り 季節の花き —ハボタン—

～農閑期 周年営農計画 冬の所得品目をご紹介します。～

寒さが増す12月、ハウスの中で出荷の時期をひっそりと待つ品目、「ハボタン」。
みどりの中から雪に包まれたような微かな桃色とクリスマスワインカラーの2色は、
年末年始向けに12月中旬から出荷となります。(写真①)

説明会
3月7日

アブラナ科西ヨーロッパ原産で、冬の花壇にもあるように低温に強い品目です。切り花向けの品種のため出荷前には70～80cmになります。

イベントに定番花材は欠かせません。お正月の定番花材はというと松、キク(スプレーマム)、千両、そしてハボタンが挙げられます。ハボタンの花言葉は、「祝福、利益、慈愛、愛を包む、物事に動じない」と縁起のよい意味が並びます。手元にあるだけで幸せが訪れそうな花材です。

また、花というと「花咲けば春到来」といったイメージを持たれがちですが、花き栽培は春と夏だけではなく！冬まで可能な品目です(ハウス必要、2条ハウス可)。



写真① お正月の定番品目

栽培

ステップ1 育苗(直播)6/下～7月発芽 適温20℃ 高温期のため寒冷紗や日よけを利用し、やや涼しい環境にします。苗の定植は盆前までにおこないましょう。

ステップ2 灌水をして10月までに草丈を伸ばします。後半は、低温になるため伸長しません。

ステップ3 草丈30cm程度になったら2/3程度下葉を取ります(×4回程)。(写真②)



▲写真②
草丈30cm程度
下葉2/3を取り始めます

ポイント1 促成ズッキーニやトルコギョウの後作に無肥料作付けがオススメです。フラワーネット12×12cmのマスに2本定植となります。
粗収益 5,000本×3a×@65=975,000円

ポイント2 密植栽培&葉取り作業により「ほっそり草姿」を目指しましょう。ハボタンは、松やキク、南天など花材とともに花器に入れます。エンピツの太さ(8mm)が理想です。

ポイント3



▲写真③ 12月13日
収穫前の様子
換気をして高温を防止します

後半の高温注意。みどりの色の斑点模様が発生してしまいます。(写真③、④)
収穫は水上げ後、ダンボール出荷となります。(写真⑤)



▲写真④ 高温による色戻り
(みどりの斑点模様部分)



▲写真⑤ 出荷時
中央に花(大切なもの)があるように見えることが花ことばの由来です

秋冬の収入アップにハボタンの栽培はいかがでしょう。

野菜・花き説明会のお知らせ

花き園芸相談 — 忙しくない花き品目もあります —

日時 令和2年 3月7日(土) 午後2時～3時30分
※ 20分程度の説明と相談会を予定

場所 営農センター 2階会議室

休日開催となります。
普段気になることについて、
この機会にご相談ください。

■ 売れる花づくりとは

■ 簡単オススメ花き品目

ナルコラン、クジャクソウ、ハボタン

お仕事をしても土日だけ収穫できる、空いている土地に省力的な品目を考えている方など

■ 個別相談

農薬、防除、土づくり etc

お問い合わせ 園芸課 花き担当技術員 Tel 23-3933

長丘総代研修会

総代研修会が昨年の12月17日、アップルシティーなかのを会場におこなわれました。先に新しく出来た施設の見学会です。洗車場では「デモ車」を使い、洗車機の操作説明を聞き、「軽トラックやS・Sは洗えるのかい？」など質問が出ていました。

次はしゃぼん玉館別館へ、「これからは、家族葬も増えるかな？」「家の中、片付けるの大変だしな」と話しながら、通夜室など、ホテル並の設備が整いコンパクトに出来上がった別館を興味深く見て回りました。研修会では山田総務企画部長から、「総代の役割と総代会について・JA中野市の概要について」などの話しをしていただき、その後親睦会を行い有意義な研修会でした。

【長丘地区通信員／若林孝子】



中野市へ「志賀中野有料道路無料化」を要請

昨年12月、JA中野市は「志賀中野有料道路無料化」に関する要請書を中野市へ提出いたしました。

JA中野市では農産物直売所を志賀中野有料道路の両端で運営しており、アクセスのし易さによる集客アップが、生産者の所得向上に繋がることを期待しています。

また、今回の事業推進機構見直しを実施した中で、新たに主要拠点となった新営農センター、金融サテライト店も同様に志賀中野有料道路付近に設置されることから、利用者の利便性向上を急務と捉え、今回の要請を行いました。



池田市長(右)に要請書を手渡す望月組合長(左)

吉田四農家組合総会

令和2年1月各地区では、農家組合の総会が開催されました。吉田四農家組合(北・南・上手・東吉田)でも18日吉田の研修センターで、事業報告や会計報告、新役員の選出等が行われ令和2年度の活動が始動します。昨年度は理事選や総代選が行われ役員の皆さんは苦勞されました。総会後は、清水常務による講演。暮れに行われた農家組合長を対象としたこれからの組織のあり方や方向性についてのアンケートの結果報告やこの春からの機構の再構築についての説明などがありました。JAにとっても重要な役割を果たしてきた農家組合組織ですが、時代に合った組織改革が求められています。

【平野地区通信員／小林】



正月の「福だるま貯金」賑わう

1月6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が賑わいました。

福だるま貯金は、期間中に定期貯金及び定期積立を契約した方に縁起物の福だるまと、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さんの福だるまが並び、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と今年の干支である「子の貯金箱」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とても嬉しい。今年は良いことがありそうだ」と喜びを語りました。



JA役員から1等の福だるま受け取る組合員

大相撲初場所の観戦と令和初詣

新春のお楽しみとして農協観光が1月14日～15日に企画した「JA中野市・JAアップルふれあい紀行」で、両国国技館で行われている大相撲初場所を観戦、そして令和二年の初詣で靖国神社を参拝しました。

参加者は高丘地区の大相撲ファンの組合員を中心に約80名、バス二台のツアーになりました。

ツアーの目玉は、何と言ってもマス席で迫力ある大相撲の観戦です。テレビ放送では見慣れている大相撲ですが、国技館で生で見る相撲のその迫力は、テレビ観戦では味わうことが出来ない格別なものでした。

更にはひいき力士や人気力士、好成績力士に対する声援が、生観戦の雰囲気を一層盛り上げてくれました。また観戦後の夕食は、高砂部屋の錦島親方と二人の力士を囲んだのちゃんこ鍋に舌鼓を打ちました。ツアー初日は、相撲三昧で満悦の一日でした。二日目は、豊洲市場の見学、靖国神社の参拝そして久々のアメ横散策でした。新春の思い出に残る二日間の旅でした。

【高丘地区通信員／宮澤昇一】

介護予防・健康教室の開催
「元気で長生きが一番」

「元気で長生きをしたい」のは、万人の願いでしょう。JA高丘事業所では1月22日、高丘地区組合員を対象に「介護予防・健康教室」を開催しました。健康教室には20名ほどの組合員が参加し、講師にはデイサービスセンター遊湯・理学療法士の宮尾敏明さんをお迎えしました。講演は、高齢者特有の動作や症状などを例に、解りやすく時には愉快にオヤジギャグを交えての話でした。そして健康で長生きの方々の調査では①快適な睡眠②食事をしっかりとる③体温を上げる等が共通する要素とのことでした。中でも、体温を上げると言う事が少々意外で、ネギやニンニク、生姜もその効果があるようです。JAでは組合員の健康を高めるための一助として、各事業所でも健康に関する教室が開催されています。是非大勢の皆さんにこう言う教室や取り組みに関心を持って、積極的に参加するなど有効に活用して欲しいものです。

【高丘地区通信員／宮澤昇一】



ナシ部会 生産販売反省会

JA中野市ナシ部会は、1月21日、JA本所で「生産販売反省会」を開きました。生産者と卸売会社など関係者約30人が出席し、令和元年度の生産や販売の経過と、課題について確認しました。小池和幸部会長は「今年度は販売が好調であった。今後、ナシがもっと儲かる農業になり、耕作面積が増えるような反省会にしたいので、忌憚のないご意見を頂き、新しいスタートを切りたい」とあいさつしました。

生産では今年度、春の凍霜害、梅雨の低温日照不足に続き、度重なる台風の影響で、スリ、傷など品質低下が見られました。販売単価は和梨、洋梨とも前年比の104、108%と好調でしたが、洋梨の出荷量減少が課題となっており、市場関係者から販売について「現在はチャンスロスが多く、正確な情報による計画販売ができれば売り場確保につながる」と説明がありました。生産者からは、10月からの消費税増税による販売の影響や、消費者の動向を気にする意見など、活発な意見交換により、課題の共通認識ができました。



あいさつをする小池部会長

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21日と22日の2日間、名古屋市の農業関連施設・店舗を研修視察しました。

初日は、中部地区の流通主要拠点である名古屋市中中央卸売市場北部市場の卸売会社「セントライ青果株式会社」を視察。質疑応答の際、部員からは「JAと協力しながら夏場のきこの需要アップを図っているが、バイヤーや消費者の反応はどうか」、「シャインマスカットは現在好調だが、今後の動向はどうか」といったような様々な質問が投げかけられ、活発な意見交換が行われました。

また、名鉄百貨店内の果専門店「弘法屋」を視察した際、部員から「今年クイーンルージュを導入したが、『ほとんどの消費者が皮ごと食べられるかどうか』を求めるようになってきており、赤系を好む消費者もいる」という話を聞き、生産に意欲が湧いた。実際の現場の声を聞くことができてよかった」といった感想が語られました。



「セントライ青果株式会社」を視察



名鉄百貨店「弘法屋」

ぶどう部会 婦人研修会

JA中野市ぶどう部会は、1月22日、ぶどう部会婦人研修会をアップルシティーなかで開き、部員ら約140人が参加しました。はじめに、徳武ぶどう部会長が「農作業を始め、子育てや家事を1年間ありがとうございました。来年度もぶどう部会がますます発展するように今日はゆつくり楽しんで、日ごろの労をねぎらっていただきたい。」とあいさつ。研修会では、フリーパーソナリティ坂橋克明さんが「笑ってすぐだせ元気だせ」と題して講演しました。SBCラジオ「坂ちゃんのすぐだせえぶり」でおなじみの坂橋さんが登場すると、会場から大きな拍手が沸き起こり、講演中も始終笑いがおこっていました。講演会終了後、夕食会を行いたくさんの笑いと、おいしい食事で日頃の疲れを癒し、研修会は終了しました。



講演する坂橋さん



講演会后、坂橋さんを囲んで

大豆で「きな粉」づくり

JA女性部は1月16日、日野小学校の2、3年生と「きな粉」づくりを行いました。きな粉づくりには、小学校の学級園で児童らが女性部指導のもと、種から育てた大豆を使いました。大豆はまずフライパンで根気よく煎ります。煎ると、大豆の香ばしいにおいがし、児童から「いいにおい！」と声がありました。その後冷ましたものを昔ながらの石で出来た「挽きす」で挽き、粗いものを電動ミルミ

キサーにかけ、きな粉にしました。出来上がったきな粉は、豆腐入りの白玉団子にふりかけ試食。若林女性部長から「買ってきたきな粉とは違うでしょう。」と聞かれると児童からは、「全然違う！きな粉の味が濃い！」などと口々に感想が。あがり、若林部長は「今日作ったきな粉はみなさんが種から蒔いた大豆で作ったものです。持ち帰っておうちの方と一緒に味わってみてください。」と話しました。



挽き石うすで大豆を細かくする様子



出来上がったきな粉は白玉団子にまぶして試食

アップルちゃんカシッポ 佳作作品紹介



【うさぎのミルちゃんとおそんだよ】

斎藤 璃空さん 中野小学校2年



【テーブルの上のレモン】

松橋 瑠璃さん 中野平中学校3年

学校へ行くとちゅう
ゆきやなぎがさいていた
小さな白い花がさいてた
春風がふいて
あまいいいにおいがした
ねこのしっぽみたい

【雪やなぎ】

丸山 千優さん 平岡小学校2年

注目のオリンピック新種目

今年、東京で開催されるオリンピック競技大会では、33競技が実施されます。
そのうち初めてオリンピック種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの
4競技についてルールと見どころをご紹介します。

イラスト: 服部新一郎

空手

静と動の格闘技。
無駄のない形の美しさと
攻撃の瞬間的早業



空手とは

琉球王国時代の沖縄を発祥とする全身のあらゆる部分を駆使する武術・格闘技です。空手の競技には大きく分けて、(1)技の正確さや美しさなどを競う「形」と、(2)2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組手」があります。

る形は102種類。予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。



見どころ

形 突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム、バランスなどが見どころです。動きにブレがないか、切れや迫力があるか、形に対する正しい理解と流れの美しさ、表現力なども評価のポイントです。試合中は同じ形を一度しか使えないため、予選から勝ち上がっていくために、どの段階で自分の最も得意とする形を使うかといった作戦・駆け引きも見ものです。

組手 攻撃が決まる瞬間が最大の見どころです。目にも止まらぬ速さで繰り出される突きや蹴りが相手の目的部位に確実に入る、その一瞬です。また、互いの間合いの取り方、攻撃に至るまでの選手同士の駆け引きから目が離せません。

(2)は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技がポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたとき、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者になります。



スケートボードとは

起源は諸説あり、1940年代に米国西海岸で木製の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれています。前後に車輪が付いた板(デッキ)に乗り、ジャンプ、空中動作、回転といったトリック(技)を行います。1980年代から世界に広まり、1990年代後半からは音楽やファッションを伴ったストリートカルチャーとして若者を中心に支持されています。

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション(構造物)を直線的に配したコースで行う「ストリート」と、複雑な形をしたくぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

見どころ

ストリート 利き足が前か後か、手を使うか使わないか。トリック一つ取っても難易度はさまざま。例えば、選手自身が回りながらデッキを回転させ、手を使わずに再び足を戻すといったハイレベルなトリックに注目。見る側の想像を超えたテクニックを成功させるなど意表を突いたところも見どころです。

パーク くぼ地状のコースを底から垂直に近い急な傾斜を一気に駆け上がって、空中へ飛び出すエア・トリックの数々! 難易度が高く独創性あふれるさまざまなトリックが披露されます。そのかっこよさは目が離せません。パフォーマンスの大きさやスピード、また祭典のような雰囲気も大きな魅力です。

見る側の
想像を超える。
ダイナミックで
独創的な
トリックの数々



スケートボード

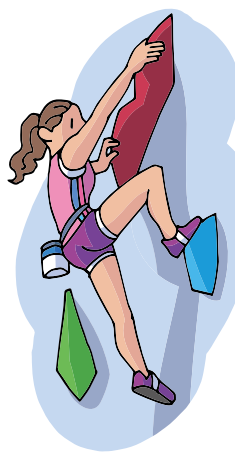
東京2020大会概要



- 正式名称: 第32回オリンピック競技大会
- 開催期間: 2020年7月24日(金)~8月9日(日)
- 競技数: 33競技

水泳、アーチェリー、陸上競技、バドミントン、野球・ソフトボール、バスケットボール、ボクシング、カヌー、自転車競技、馬術、フェンシング、サッカー、ゴルフ、体操、ハンドボール、ホッケー、柔道、空手、近代五種、ボート、ラグビー、セーリング、射撃、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、卓球、テコンドー、テニス、トライアスロン、バレーボール、ウエイトリフティング、レスリング

スポーツクライミング



身体能力と
テクニックと
戦略を同時に
フル回転させる
総合プレー

見どころ

リード 持久力が勝負の鍵を握ります。最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックといかに効率良く動きをコントロールするかなどの戦略性が見どころです。

ボルダリング ボルダリングの壁は、指先しか掛からない小さな物から、両手でも抱え切れない大きさまで、さまざまなホールドで設定されています。次のホールドには左右どちらの足を掛け、手はどこをつかむか。制限時間内に課題をクリアしていく姿に目が離せません。

スピード 2人の瞬発力がぶつかり合う試合が展開されます。あまりの速さに驚きを隠さないでしょう。

自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツがありますが、身体的な可能性を追求する過程で愛好者が増え、競技としてのスポーツクライミングが確立されました。壁にホールド(突起物)を使って設定されたルートや課題を、道具を持たずに自身の体一つで登ります。

東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12m以上の壁をどの高さまで登れるかを競う「リード」、高さ5mの壁に設定された課題(コース)を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、あらかじめホールドの配置が決まっている高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り、速さを競う「スピード」の3種目です。

スポーツクライミングとは

サーフィン

海という大自然を舞台に
ダイナミックな
技を繰り出す



サーフィンとは

古代ポリネシア人によって始められ、ハワイやカルフォルニアで育った海のスポーツです。サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。サーフィンはサーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。

東京2020大会で採用されたのはショートボード。

これは長さ6フィート(約183cm)前後で先端がとがったボードを使います。細かなターンが可能で、ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティーにスピード、パワーなどの要素で採点されます。



見どころ

最大の見どころは、いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか。ライディング全体がダイナミックでスピードがあるかどうかも見逃せないポイントです。とはいえ、競技は自然の海で行われます。風の強さや方向、潮の満干などによって刻々と変わる波にどのタイミングで乗るかが重要です。

そのために、いい波をつかむことが勝敗の分かれ目。1つの波に乗れるのは1人だけ。大会では、公平性を保つためプライオリティー(優先権)ルールが採用されます。競技は男女別に2~5人ずつ、トーナメント方式で行われます。選手は、自分の順位を上げるため得点や逆転に必要なポイント、残り時間などを把握しながら対戦相手との位置関係(ポジション)にも工夫を凝らします。そんな頭脳戦も競技の魅力です。

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

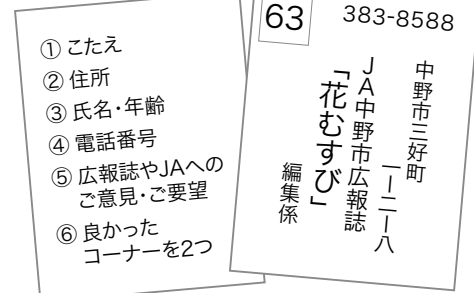


応募の締め切りは2月28日(金)

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)

- 1月号の答え
- 3 … 煙突から煙が上がっている
 - 5 … ポールの位置が違う
 - 6 … 両手を上げている
 - 10 … 犬の尾の長さが違う
 - 12 … レモンがミカンに替わっている



●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。

キッチン防災術

保温できる物で調理する

食文化・料理研究家 坂本佳奈

寒い日は温かい食べ物ホットしますね。冬の寒さが厳しい地域では、保温水筒や保温鍋などを用意しましょう。お湯を温かいまま保存でき簡単な調理もできます。120ml程度の少量から2Lまでのいろいろなサイズがありますが、自分用に一つだけ置いておくとしたら300mlがおすすめ。300ml未満だとお湯の量が少な過ぎて温度を保つことができないので、ある程度容量の大きさが重要です。



保温水筒や保温鍋はメーカーによって保温機能の性能に差がありますが、タオルや新聞紙で包む、保温性の高いアルミニウム箔(はく)を貼ったシートで包むなど、何かで包んでおくとも保温性が高まります。スープやお粥(かゆ)もできます。お粥の場合は、まず米大さじ2杯を保温水筒に入れ、沸騰している熱湯を入れます。いったんふたをして1分待ち、熱湯を捨てます。このとき、米は下に固まっているので水と一緒に流れることはありません。一度お湯を捨て、再び熱湯を注ぎ、お箸などでかき回して1時間強置くと、全粥が1人分できます。保温が足りないときは、別の容器に移して電子レンジにかけるか、小鍋で火にかけて、一煮立ちしたら出来上がり。スープは、キャベツなど火の通りやすい野菜を50g(目安として卵1個分くらいの量)まで入れて、30分程度置き、好みの調味料で味を調えて出来上がり。ニンジンやダイコンもピーラーで薄くして入れると、きちんと煮えます。できたら何も入れない状態でお湯を入れて温めておきます。材料を入れてからも、お湯が少ないと煮えませんので注意してください。

お湯の量が多いと冷めにくいので、保温機能のまったくない普通のお鍋でも使わなくなった毛布や分厚いタオルで包めば保温鍋に変身します。鍋は2L以上の容量があればいいでしょう。お手製保温鍋は冬限定の調理法。気温も湿気も高い夏の時期は置いておくだけで腐りやすく危険です。

家族の健康

間もなく花粉症シーズン到来

健康科学アドバイザー 福田千晶

地域にもよりますが、スギ花粉が多く飛散するのは、バレンタインデーからゴールデンウィークころの期間。春の日差しを楽しめる時期なのに、花粉症でうとうという日々を過ごす人も多いはず。

花粉症で毎年とても不快な思いをする人は、今年もまずは薬で対処するはず。自動車の運転、危険を伴う作業、高い所での作業がある人は、眠くなりやすい抗アレルギー剤の内服は危険です。医師や薬剤師に、仕事やライフスタイルも話して、適した薬を選んでもらいましょう。薬での治療は、症状がひどくなってから始めるより、早めに開始した方が効果的です。特に抗アレルギー薬は、内服し始めてから効果が出るのに1~2週間かかります。地域によりますが、スギ花粉が飛び始めるのが2月中旬ですから、1月末か2月初めころには内服し始めると良いでしょう。そして花粉症シーズンになり、出現する症状に応じて他の内服薬、点眼薬、点鼻薬などを組み合わせることで症状を抑えましょう。

花粉症で大切なことは、なるべく花粉を浴びないこと。屋外での作業や外出時には、衣服はナイロン素材で花粉がツルリと落ちる物を選び、家に入るときは上着や帽子を脱ぎ、室内に花粉を持ち込まない工夫が大切です。これは、花粉症でない人も家族や職場で花粉症の人がいる場合は、協力しましょう。室内ベットの散歩から帰ったときも、体を洗ったり、ぬれタオルで拭くなど、花粉を落として入室することも忘れずに。

例年、花粉症でつらい思いをしている人は、長期にわたり効果が期待できる免疫療法や手術療法も検討してはいかがでしょうか?免疫療法は舌下免疫療法が保険適用になり、3~5年かかりますが毎日、少しずつ花粉エキスを入れることで花粉を異物と感じなくなる方法です。手術療法は耳鼻科を受診して適用になるか相談します。

花粉症の症状が原因での仕事の効率低下や事故を防ぎ、不快感を減らして乗り切りたいですね。



JA中野市『年金得とくカード』提携店募集のお知らせ

JA中野市では当方で年金受給されている皆様方を対象にご契約いただいた提携店・施設を利用していただいた際に、『年金得とくカード』の提示により、割引優待等のサービスを行っております。ただいま、令和2年4月より『年金得とくカード』に新たにご賛同いただける提携店・施設を募集しております。ご賛同いただきました、提携店・施設の紹介を当方で年金受給をされている皆様方にご紹介、またJA中野市広報誌等でもご紹介をさせていただく予定です。ご関心がおありの方は下記連絡先までご一報ください。

この機会に
お店をPRして
みませんか?



『年金得とくカード』提携店・施設 大募集中!!



0269-22-4192

俳句 松井義典 選

剪定の 果樹の息吹を 確かめつ
冬夕焼 背にして 拝む 石仏
老婦人 日向ぼっこに 何語る
風見鶏 冬日写して 幼稚園
野うさぎの 足跡軽し 雪の山
立春の ポインセチアや 玄関に
道迷い ナビに怒られ 柿花火
雪無くも 薬で厚着 林檎の木

短歌 武田良文 選

来年もりんご頼むと 念押しし 馴染の客の 車たち行く
耕運機に 昨日傷めし 牛蛙 骸となりしを 詫びて葬る
プロコリーの 脇芽冬日に めげるなく 太りゆく幾つ 摘むを待ちをり
遠き日の 子の宝なりし 三十の ミニカー引き出しに 今も納まる
冠雪の 遠山並み 今朝晴れて 朝日に輝き 凛然と立つ
ドライブと 高速道ゆく 子の車 燃ゆる黄葉を 左右に眺む
膝痛み 運動教室に通はむと 雪舞ふ朝を 送迎車待つ
当てもなく 乗り放題の 切符で 一日 巡る新潟 時雨に暗む
行く田道 畦にいく処 彼岸花 夕べの風 花びらそよぐ
前山の 樺の大樹 僅かにも 色ずき染むる 朝夕冷えて
庭に置く バケツに今朝は 薄氷 高社は二度目の 雪の被さぬ
明けの空 淡く光りて 傾く月 思はず 拝む 一日の平安
此の年は 自然災害 繰り返し 我が川畑は 水に漬かりぬ
咲きさらぬ 山茶花 褐色に 花縮み 師走 侘しき 庭となりたり

町田 豊子
豊田 富子
高野 園子
神田 み代子
頼所 てる子
中澤 久真乃
小林 かつ子
瀧澤 桂子
千葉 和子
西山 チエ子
山岸 昌夫
小林 民恵
豊田 知子
武田 良文
山口 耕一
芋川 菊水
藤沢 握子
大塚 茂子
吉原 路子
青木 芳子
里山 くるみ
松井 義典

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」宛
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】2月21日

春の決算大展示会

ジェイエー・アップル工機センター

来て！見て！触れて！たしかめて！必ず見つかるあなたの1台！

令和2年 2月21日(金) AM 9:00 ~ PM 5:00
22日(土) AM 9:00 ~ PM 4:30

●人気の安全装置付新車 ●特選未使用車 ●中古車
●最新農業機械 ●話題の電動農機具など

ドーンと100台以上展示販売!!

ご来場特典

アンケートをお答え頂いた方全員に
①アップルセルフ洗車場で使える
洗車プリカ500円分プレゼント
さらに
②自動車・農機具共通エンジンオイル交換半額券プレゼント

ご成約特典

●30万円以上ご成約・ご予約の方に
アップルセルフ洗車場で使える
洗車プリカ5,000円分をプレゼント
●Aコープオリジナルカップラーメン
1箱をプレゼント
※30万円までの方にも、もちろん粗品プレゼント

お楽しみ休憩&キッズコーナー

●ポップコーン ●わたあめ
●お菓子 ●温かい飲み物各種
●社員特製きのこ汁の振舞い
●エアートランポリンふわふわ

全部無料!

お問い合わせはジェイエー・アップル工機センター ☎ 22-4531 まで

JA中野市の概要 (2019年12月末現在)

●組合員数……8,053人 ●貸付金……382億2,235万円
(2019年4月末 8,071人) (年間計画376億9,100万 年間達成率:101.40%)
(正組合員)……4,213人 ●長期共済契約高……164億4,547万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:82.22%)
(准組合員)……3,840人 ●購買品供給高……53億1,005万円
(年間計画61億4,250万 年間達成率:86.44%)
●出資金……26億3,966万円
●貯金……816億3,953万円 ●販売品販売高……214億8,442万円
(年間計画822億7,900万 年間達成率:99.22%) (年間計画304億8,870万 年間達成率:70.46%)

1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)令和2年度役員報酬の答申について
(3)令和2年度農産物振興開発事業について
(4)令和2年度農業総合生産計画の部変更について
(5)令和2年度事業計画について
(6)子会社の令和2年度事業計画について
(7)労働保険事務組合中野市農協事務処理機構の改正について
(8)大口貸出並びに理事に対する貸出条件変更について
(9)債権償却について
(10)固定資産取得について
(11)①中央店から金融店本所への改修について
②営業センター店舗化に伴う棚什器の取得について
(12)理事に対する施設の賃貸借契約について
(13)出資口数の減少について
(14)台風災害対策について
その他
決議事項
(1)監事監査事後処理報告について
(2)令和2年度農業振興開発事業について
(3)令和2年度農産物振興開発事業について
(4)令和2年度事業計画について
(5)ジェイエー・アップル(株)12月末実績報告について
(6)その他
(7)協賛事項
(8)その他
(9)12月末実績検討について
(10)その他
(11)決議事項

1月の理事会(主な内容)

常勤役員のメッセージ

常務理事・経済事業本部長 佐々木 真

令和初の新年を迎え1か月が過ぎ、暦の上では春を迎えました。令和2年は新たな日米貿易協定が元旦に発効、3月には次期食料・農業・農村基本計画が閣議決定、11月には2020年農林業センサスの概数値が発表されるなど、将来の農業ビジョンを描くうえで重要な年となります。

さて、ここ数年、国内外のニュースのなかに「SDGs」(持続可能な開発目標)といった言葉を見かけるようになりました。これは2030年までに実現に向けて取り組む17の国際目標と169の具体的目標のことを言い、2015年の国連サミットにおいて全会一致で採択されました。また、2019、2020年を国連の「家族農業の10年」と決め、国連加盟国に対して家族農業を中心とした農業政策の策定を求めています。家族農業はSDGsが掲げる貧困や飢餓からの脱却、気候変動への対応、陸上資源を守る、持続可能な消費と生産のパターンの確保等の国際目標の実現に向け大きな役割を果たすと言われています。

ここ数年の国際社会の流れのなかで、本年策定される次期食料・農業・農村基本計画では、家族農業の重要性を認識し、家族農業を含め多様な農家の活性化を図ることで持続可能な農業を

目指す方向を政府一丸となって打ち出して欲しいと思います。最後に、当JAにおいては事業推進機構再構築2年目を迎え、昨年度の地区懇談会で説明致しましたとおり、北部店閉店に合わせ平岡事業所内に園芸課と記帳代行業務を移転するとともに現在の営農センターを資材店へと改装致します。

また、中央店の総合金融店舗へのリニューアルに合わせ、現在のきのこ資材センターを改装し中野資材店を併設、合わせて西部店閉店にともない平野資材店をリニューアルオープン致します。(事業推進機構再構築の詳しい内容は花むすび1月号をご覧ください)

ご不便をお掛けする場面がありますが、組合員の皆様のニーズに沿った事業を展開できるよう出向く体制を強化し対応をすめますのでご理解、ご協力をお願い致します。

昨年は春先の低温、梅雨寒からの猛暑、8月の台風10号、9月の17号、そして10月の19号と3個の台風到来と農作物にとって甚大な被害に見舞われました。本年は暖冬でスタートしましたが、災害が少なく実り多い年になることを祈りつつJAに対し組合員の皆様の一層のご理解ご協力をお願い致します。

第7回 アップルシティーなかの

日本酒を楽しむ会

善光寺のお酒 西之門

一度は見たことのあるこのラベル
今回は北信濃を飛び出し、初の長野市の酒蔵
西之門よしのやさん
ぜひこの機会に西之門をいただいてみませんか?



今回の日本酒ラインナップ

今回は西之門とアップルシティーの料理のマリアージュをお楽しみください

西之門よしのや

戦国時代、善光御本尊は戦国大名の手を転々としていた。1598年豊臣秀吉によって、信州善光寺に帰された。京都より御本尊を運んだ大本願第百九世慶上人に付き添った藤井藤右門昌兼は善光寺に定住。1637年2代目、昌長が酒造業を創業。以来、よしのやは善光寺大本願に隣接する西之門町にて、酒・味噌を醸造し、善光寺のお酒として親しまれている。



協賛：西之門よしのや

Date: 2/24 Mon

Time: 18:00~

Place: アップルシティーなかの

Price: 5,000- (税込)

◆問合せ・ご予約◆
アップルシティーなかの

中野市吉田519
TEL: 0269-26-1122
FAX: 0269-23-0120



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

サバのトマト煮

【材料】(2人分)

サバ水煮缶……………1缶(150g)
レンコン……………2枚
(厚さ1cmぐらいに輪切りにし下ゆでした物)
カットトマト缶詰……………1/2缶
ゆでたスナップエンドウ…適宜
オリーブ油……………大さじ1と1/2
ニンニク……………1片
ローリエ……………1枚
白ワイン……………大さじ1
塩、こしょう、しょうゆ……………適宜

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- 2 ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- 3 塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。

レシピ
2

カブと鶏肉のあんかけ

【材料】(2人分)

鶏モモ肉……………150g程度
刻んだカブの葉……………適宜
すりおろしたユズの皮…適宜
カブ(皮をむき半分に切る)…2個分
昆布だし(1)……………3カップ
酒……………1/4カップ
サラダ油……………小さじ1
水溶き片栗粉……………小さじ1と1/2
塩……………適宜

【作り方】

- 1 5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- 3 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- 4 カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
- 5 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。



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。