

花むすび

Hanamusubi

2020 May

5



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止への
取り組みについて

暮らしのメモ | 旬の野菜で楽しむ 初夏のさっぱり漬物

多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

- 2 …… 農と共に
原沢 功さん
- 4 …… お知らせ
JA中野市 新型コロナウイルス
感染拡大防止への取り組みについて
- 6 …… 園芸にチャレンジ
「ラッカセイ」と「オクラ」栽培に
チャレンジ!
今月の資材情報
- 8 …… きのこと園芸品目 技術員・販売担当者、
資材渉外担当者 携帯電話一覧表
- 10 …… 各地の話題
- 12 …… 金融・共済 新担当のご紹介
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
旬の野菜で楽しむ
初夏のさっぱり漬物
- 16 …… みんなのページ
家族の健康
睡眠不足とアルツハイマー型認知症
私の食育日記
魅惑のバター
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 山田常勤監事

今月のよみどころ

- 園芸にチャレンジ! P6へ
→今月は「ラッカセイ」と「オクラ」について紹介します。
5月の栽培の参考として、是非ご覧ください。
- 暮らしのメモ P14へ
→季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。
野菜のおいしさを凝縮したさっぱり食べやすい漬物で
暑い夏を乗り切りましょう!



【今月の表紙】

今月は桃の花が一面に咲く「川中島白桃」の園地に訪問させていただきました。「川中島白桃」は大玉で着色が良く糖度が高く日持ちする桃で、熟してくると果肉と種が分離し食べやすくなります。まさに食味の良さから「桃の女王」とも呼ばれます。中野市では8月下旬～9月中旬頃まで収穫されます。今から夏の訪れが待ち遠しいですね。



ナガノパープル



新品種クイーンルージュ



シャインマスカット

○今後やってみてみたいことはあり
ますか
皮ごと食べられる赤系の品
種で、期待が高まるクイーン
ルージュを導入したので、取
穫できるようなればシャ
インマスカットの白、ナガノ
パープルの黒、クイーンルー

ジュの赤と、色鮮やかなぶどう
が揃います。贈答用にも喜ば
れるでしょうし、非常に楽し
みです。また、長い目で見たと
きに、今後は自分の体と相談し
ながら省力化を進め、いかに長
く農業を続けられるかという
ことを考えていく必要がある

ので、今話題の「IoT農業」
にも興味を持っています。畑
の地温をリアルタイムで観測

○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
やはり、農業を始めたいと思
うなら早いうち、若いうちに始
めた方がいいと思います。年齢
を重ねるにつれ、職場で重要な
ポジションを任せられ始めたりし
てしまうと、農業に興味があつ
てもなかなか就農に踏み切れな
い場合もあるかと思えます。ま
た、体力を使う仕事でもあるた

○余暇や休みの過ごし方は
今はとにかく経営基盤を固
めることに力を注いでいるの
で、趣味に時間を費やすよりも
まず、「仕事第一!」といった感
じです。ただ、お酒の席でいろ
いろな意見に触れ、交流するの
が好きなので、忙しい中でもそ
ういった場は大事にしていま
す。最近では新型コロナウイルス
による自粛で機会が少なくなつ
てしまいましたが、早く終息し
て欲しいですね。

日野・間山
はらさわ いさお
原沢 功さん(56)



「ぶどうの新品種に
期待を寄せています。」

農と共に



「粗皮削り」の作業風景。木と皮の間は害虫の住処になりやすいため、一本一本丁寧に削っています。こういった地道な作業が美味しいぶどう作りには欠かせません。



心地よい春風が感じられる
ようになった4月中旬。畑で
農作業に励む原沢功さんを訪
ねました。原沢さんは間山地区
の園地でシャインマスカット、
ナガノパープル、クイーンルー
ジュ®(以下、®略)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5年前で、それ
以前は製造関係の仕事に就いて
いました。農業を始めるきっか
けになったのは、初めて食べた
「シャインマスカットの味」です。
元々がぶどう農家で、親の代
は巨峰をメインに栽培していま
した。以前は間山地区でも本格
的にシャインマスカットを栽培
している農家は少なく、自分の
家でも試しに数本栽培していた
程度でしたが、それが初めて取
穫を迎え、試食した際に「これ
はうまい!」と衝撃を受けまし
た。その時から「こんな美味し
いぶどうもあるんだ。きっとこ
れは沢山のの人に好まれる品種に
なるに違いない」とぶどう栽培
に将来性を感じるようになった

心です。会社での立場もあり随
分悩みましたが、最終的に農業
を始めると決まりました。

○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
良かったことは、やはりお客
さんに食べてもらって「うまい!」
と言ってもらえることです。生
産者からするとそれが一番嬉し
くて、「頑張って栽培してよかつ
た」と感じる瞬間ではないでしょ
うか。また、勤めていたころと
比べて自分で時間を管理できる
ようになったため、自分のペー
スで仕事ができるようになった
というのも農業の利点だと思ひ
ます。一方、何かあったときは
全て自分の責任になってしま
うというは大変だと感じる部分
です。会社勤めであれば、失敗
しても組織で問題解決に当たら
れますが、農業は間違いがあつて
も基本的には自分の力で何とか
しなければなりません。また、
天候や自然に影響を受けやすい
のも大変なところででしょうか。
数年前にシャインマスカットの
「黒とう病」が流行った際には、
防除に一苦労しました。

金融渉外・共済担当者による訪問対応について

現在、金融渉外・共済担当者共に、お客様のご意向を確認し、マスク着用、消毒等の対策を講じてから訪問させていただいております。

自動車事故対応について

自動車事故の対応については、ご契約者様から訪問による事故受付を希望される場合に限り、マスク着用、消毒等の必要な対策を講じて対応させていただきます。

共済に関するお問合せ・・・・・・・・・・ ☎ 0269-23-3950 (JA本所 共済課)

その他、現在実施している感染防止策について

① 勤務体制の見直し

長野県からの緊急事態措置等により、人との交わりを低減する取り組みとして、現在**一般事務所における人員を通常より大幅に少なくすること**が求められています。

JAにおいても、**職員の「時差出勤」・「交代勤務」を実施させていただいているため、お問い合わせ等にお時間をいただく場合がございます。**



② 事務所における飛沫飛散防止対策

事務所において、ビニールシートでの仕切りを設置し、飛沫飛散防止に努めています。

また、事務所でも職員はマスクを着用したまま接客をさせていただきます。

③ マスク着用および手洗いの励行と消毒液の設置

右記のポスターをJA各施設に貼り、注意喚起を行っています。ご来店の際は、できる限りマスクを着用いただきますとともに、出入口でのアルコール消毒にご協力下さい。

④ 会議の実施方法について

不要不急のものはなるべく行わず、やむを得ず実施する場合は「三密」を避けて実施いたします。

⑤ 講習会、出荷目合わせ会等

- 人を集めることはできるだけ避け、講習会資料等を配布して対応できるものは、部会役員及びJA担当者で協議し、開催を見合わせます。
- 現物を示しながら徹底することが必要な場合や新規栽培者等を対象にした講習会を行う場合は、風通しの良い屋内か屋外で「三密」を避け、短時間で開催いたします。

**新型コロナウイルスへの
予防対策実施中**

JA中野市では組合員の皆様・職員の安全を確保するために、以下の安全対策を行っております。

マスクの着用
予防対策のためマスクを着用しています

手洗い・消毒
手洗い・アルコール消毒の徹底をしています

三密防止
密閉・密集・密接が重ならないよう金銭・イベント等の自粛をしています

組合員の皆様へ
来店の際は、できる限りマスクを着用いただき、出入口でのアルコール消毒にご協力をお願いいたします




JA中野市

※このページに記載されている情報は4月27日時点のものです。今後の感染者の発生状況や政府の方針等により、変更となる場合がございます。

JA中野市 新型コロナウイルス感染拡大防止への 取り組みについて

当JA近隣においても新型コロナウイルス感染者が発生したことを受け、**組合員及び利用者皆様の健康と安全を最優先に考え**、以下の新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施しております。
ご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

金融店舗の店舗閉鎖及び一部業務縮小について

金融機関はその公共的使命に鑑み、業務を継続し続けるため、下記の通り取扱業務の縮小並びに店舗運営を変更することといたしました。

- ① 閉鎖期間・・・・・・・・・・ 令和2年4月21日(火)～当面の間
- ② 閉鎖店舗・・・・・・・・・・ 『金融サテライト店』(中野市大字吉田902-1)
- ③ 一部業務を縮小する店舗・・・ 『金融店 本所』(中野市三好町1丁目2-3) ☎ 0269-22-3148
※ 縮小業務・・・コメント入力、各種団体の取引(詳しくは窓口にご相談ください)

金融窓口、ATMコーナーに関する感染防止策について

金融窓口において、アクリル板での仕切りを設置し、飛沫飛散防止に努めています。また、職員はマスクを着用したまま接客をさせていただきます。

その他、金融店の待合席数を減少させ、間隔を広く取る措置を実施しています。



▲「JA本所」「アップルシティーなかの」のATMコーナーに消毒液を設置しております。ATM使用時のアルコール消毒にご協力下さい。



金融店本所▶
待合席



オクラ



【作 型】 露地栽培

【栽植密度(1穴2本植えが基本です)】

- 1 条 畝幅50cm、株間20cm
- 2 条 畝幅90cm、条間40cm、株間20cm

オクラは株間を広くとりすぎると、草勢が強くなり莢が太く硬くなりやすくなってしまいます。

【定 植】

10℃以下となる日は低温障害をおこすので、定植時期に注意しましょう。

定植は気温地温ともに高いお昼ごろが理想。水くれ用の水が冷たい場合は汲みおきして水温を上げておきましょう。

- ※悪いのは、夕方定植で水も冷たい場合です。まだ、朝のほうが良いでしょう。
- ※定植後10日間の水くれは昼か朝とし、地温を下げないように心掛けましょう。

【葉かき】

下葉を取り除くことで、風の通りを良くし、病害虫の発生を抑えられます。また、樹勢のコントロールにもなります。

■ 樹勢に応じた葉かき

樹 勢	葉かき(葉の残す量)
弱い	オクラのなっている節から、下4~5枚残す
適度	オクラのなっている節から、下1~2枚残す
強い	オクラのなっている節から、下0枚。 ※収穫と同時に葉もかく

■ 樹勢の見極め

樹 勢	咲いている花より上にある、葉っぱの枚数
弱い	0~1枚
適度	2~3枚
強い	4~5枚

【施 肥(1㎡当り)】

- 堆肥(コーンコブ腐葉やエアープイント).....2kg
- アヅミン苦土石灰(または タイニー).....150g
- ユーキオール8号.....80g(追肥は1回50g程度)

※元肥を多く入れると樹勢が強くなり、花が落ちる場合があるので注意しましょう。
※着果が安定しない場合は、メリット赤の500倍に希釈した液を葉面散布します。

【種まき(5月末~6月初旬)】

種まき前に一昼夜ほど種を水に浸して吸水させます。

育苗する場合 1ポットに3~4粒を深さ1cmほど等間隔でまいて覆土、鎮圧します。

直接畑にまく場合 1穴に3~4粒を深さ1~2cmほどで等間隔でまいて覆土、鎮圧します。

※直接畑にまく場合は早めにマルチを張るなど地温を確保します。そして、晴天が3日以上続く日に播くようにすると発芽が上手くいきます。

寒さに弱いので、
早まき厳禁!

【収 穫】

7月中旬から収穫ができます。通常、オクラは10cm以上になると硬くなってくるため収穫遅れに注意しましょう。

【追 肥】

収穫開始から、樹勢に応じて実施。20日毎に株元へ「ユーキオール8号」等を施用します。

■ 病害虫 主にネキリムシ、アブラムシ、オオタバコガと虫害に気をつけましょう。

対象害虫	農薬名	希釈倍率(使用量)	使用時期
ネキリムシ	ガードベイトA	(3g/1㎡)	は種時~生育初期
	ダイアジノン粒剤5	(6g/1㎡)	収穫30日前まで
アブラムシ	モスピラン顆粒水溶剤	4,000倍	収穫前日まで
	コルト顆粒水和剤	4,000倍	収穫前日まで
オオタバコガ	プレバソンフロアブル	2,000倍	収穫前日まで
	アフアーム乳剤	2,000倍	収穫前日まで

※実際に農薬を使用する際はラベルを良く読み正しく使用しましょう。

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 園芸課
TEL:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

今月の

資 材 情 報

「カイト鷹」について

大人気商品



風で鷹のように舞い上がり、害鳥よけ効果に期待大! 果樹園・畑・水田などで使用可能な防鳥資材

- 寸法: 約 幅180cm × 82cm
- ポール長さ: 約4m(伸縮式)
- 支柱: 約1m

※必ずしも防鳥効果を保証するものではありません

「バッグエプロン」について

果実袋の袋掛作業に便利なエプロン。3段階に長さを変え、他の作業にも便利です。



りんご・なし・桃の袋掛作業に ぶどうの袋掛作業に その他の作業に

お求めは、各事業所または営農資材店・資材集中配送センター
TEL:0120-20-4312 まで

◎特別価格期間 2020年5月15日~2020年6月30日

品 名	特別価格(税込)	通常価格(税込)
カイト鷹	2,680円	3,004円
バッグエプロン	990円	1,047円



園芸にチャレンジ!

「ラッカセイ」と「オクラ」栽培にチャレンジ!

今月は「ラッカセイ」と「オクラ」について紹介します。

ラッカセイ

ラッカセイは、南アメリカ原産で、開花後、花のつけ根の子房柄が土の中にもぐって実がつく様子から「ラッカセイ」と名づけられた不思議な豆です。ビタミンB群や抗酸化作用で知られるビタミンE、血中コレステロールを下げるといわれるオレイン酸などが含まれています。

栽培のポイント

- 生育適温が25~28℃と高いので、播種時期を5月中旬以降にすると栽培しやすいです。地温を上げるためマルチ栽培とします。ただし、子房柄が土の中にもぐれるよう開花したら7~10日以内にマルチをとり除きます。マルチ栽培で多収となりますが、普通栽培(無マルチ栽培)でも構いません。
- ラッカセイはマメ科の野菜なので、根に根粒菌が共生し、空気中から窒素を取り込むので、肥料は少なめにまきます。
- 石灰が不足すると空ざやが出やすいので、必ず石灰を施します。



【作 型】

■ 種まきまたは植え付け ■ 収穫

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
普通栽培					■		■	■		■		
マルチ栽培					■					■		

【品 種】

草姿は這性、半立性、立性があり、熟期は早生~晩生まであります。また、粒の大きさから大、中、小粒種に分けられますが、日本で主に栽培されているものは大粒種です。主な品種にゆで豆用の早生種、「郷の香り」、ゆで豆、煎菜兼用の中生種「ナカテユタカ」、煎菜用の晩生種「千葉半立」があり、いずれも栽培しやすいです。

【施 肥(元肥1㎡当たり)】

- 堆肥(コーンコブ腐葉等).....2kg
- アヅミン苦土石灰.....150g
- 有機オール8号.....50g(追肥は30g)

【栽植密度】

- マルチ栽培 畝幅70cm、株間30cm、条間40cmの2条播き(植え)
- 普通栽培 畝幅60~70cm、株間25~30cmの1条播き(植え)

【追肥、中耕、土寄せ】

花が咲き始めたらマルチを除去し、追肥と子房柄がもぐりやすくなるように中耕し、土寄せをします。ただし、子房柄がもぐり始めたら、誤って切ってしまうように中耕、土寄せは控えます。

【種まき】

種まき前に、一昼夜ほど種を水に浸して吸水させます。育苗する場合は、4月中旬~5月中旬にポットまたはセルトレイへ播き、直播は播き穴に2粒ずつまきます。

【病害虫】

害虫はカメムシ、アブラムシ、病気はそうか病、根腐れ病が発生することがあるので気をつけます。

収穫量の目安 1株当り20~30さや(70~100g)

J Aぶどう部会 定期総会を開催



総会冒頭、あいさつをする徳武英明前部会長

J Aぶどう部会は、3月26日、J A本所で「第54回定期総会」を開催しました。総会では令和元年度の事業報告や収支決算について確認されたほか、次年度への取り組みとして「シャインマスカットの品質安定対策」や「中野市ブランドを意識したぶどう栽培実施」、そして注目品種の「クイーンルージュ」積極的導入と栽培技術確立」等が確認されました。

また、役員改選では新部会長として、田中大士さん(平岡)が選任されました。

J Aりんご・もも部会総会開催

4月2日、J A中野市りんご・もも部会は営農センターにて令和元年度定期総会を開催しました。

総会では令和元年度の事業として、「安全・安心に関する取り組み強化」や、「付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦」などを報告。今年度の生産方針として、りんごでは「生産基盤の若返りとして、百年ぶりの里を構築していくこと」、もも・ネクタリンでは「主力品種の生産基盤維持拡大を目指すこと」等が確認された他、役員改選では部会長に丸山清憲さん(高社地区)が選任されました。

また、総会終了後りんご・ももの年間優秀出荷者表彰も行われました。

◎受賞者は次の通りです。(敬称略)

- | 共選品の部 | 総出荷量の部 |
|---|--|
| 【もも】
最優秀賞 小林直子(南部)
優秀賞 小島均(平岡)
西山清介(南部)
優良賞 望月雅基(南部)
金井正文(南部)
竹内昌弘(南部) | 【もも】
最優秀賞 藤沢一範(平岡)
優秀賞 榑沢益雄(平岡)
優良賞 栗林政弘(平岡) |
| 【ネクタリン】
最優秀賞 竹内昌弘(南部)
優秀賞 阿部敏春(平岡) | 【りんご】
最優秀賞 塩野谷千美(高社)
優秀賞 塩野谷忠彦(高社) |
| 【秋映】
最優秀賞 高橋弘文(平岡) | 【ネクタリン】
最優秀賞 田中勝之助(平岡) |
| 【シナノスイート】
最優秀賞 山田一茂(高社) | 【サンふじ】
最優秀賞 田中武司(平岡) |
| 【シナノゴールド】
最優秀賞 佐藤賢一(高社) | |



表彰された受賞者

J A女性部 介護施設「遊湯」に雑巾寄贈



遊湯の竹内所長に雑巾を手渡す若林前部長(左)と宮島部長(右)

J A女性部は、デイサービスセンター「遊湯」に手縫い雑巾81枚を寄贈しました。

3月31日に贈呈式が行われ、若林孝子前部長と宮島美津子部長が、同センターの竹内所長に手渡しました。竹内所長は「毎年たくさん雑巾をいただき活用させていただいています」と、感謝していました。

同部では、福祉活動の一環として、部員1人1枚運動を展開しており、毎年手縫いした雑巾を同センターに寄贈しています。

J A女性部 各地で栽培講習会開く



4月1日、大勢の部員が参加した野菜講習会



4月2日、部員同士、接木方法を確認する様子

J A女性部は、各地で栽培講習会をスタートしました。

「野菜」グループは、4月1日に七瀬の「いきいき菜園」で約30名が参加し、ネズミ駆除、土壌分析について、J A園芸課の佐藤技術員から指導を受けました。今後は、ニンジンなど季節野菜の植付け方を学ぶ計画です。

また、「果樹」グループは2日に越のリンゴ園で、果樹類の接木講習会を行い、約15名が参加しました。J A園芸課の堀内技術員は「穂木と接木の切り口は、凸凹にならないよう平らに切る」とがコツ」と話し、部員は接木の手順とポイントを熱心に聞いていました。

事業開始から15年 ぶどう大苗養成へ

J AとJ Aぶどう部会は4月10日、今年度の「大苗養成事業」として、金井の園地で1年生苗木の定植作業をしました。定植した苗は今後、防除や管理を定期的に行い、今秋に2年生大苗として部会員や生産者に配布する予定です。

今年度定植した品種は「クイーンルージュ」®、「シャインマスカット」®、「巨峰」®などで、1,030本を植え付けました。

この事業は、生産者が早期に収量を確保できるよう、2年生の大苗に育ててから部会員に配布する取り組み。2005年から始めて、これまでに約12,800本、約64ヘクタール分の苗木を供給してきました。

作業に参加したJ Aの佐々木真常務は「大苗事業開始から15年が経ち、配布した苗木が成木化し、着実に成果が表れている」と強調し、篠原正人副部会長は「今後、事業を継続し、生産基盤の拡充に繋げたい」と話しました。



苗木の定植作業する部会役員ら

新農業資材店舗「営農資材店」 資材集中配送センターがオープン



テープカットの様子

◎営農資材店・資材集中配送センターの営業時間は次の通り。

- 【5月～9月】 午前6時30分～午後7時
- 【10月～4月】 午前8時～午後6時
- 【土日祝祭日】 午前8時30分～午後5時10分
※12月31日～1月3日、2月28日は休業

J Aは4月17日、同市吉田地区にて「営農資材店」のオープンニングセレモニーを行いました。「営農資材店」は、組合員の「目で商品を見渡すことができ、選びやすくなるような店舗にして欲しい」といった声に応え、全面店舗化し、リニューアルオープンしたものです。

セレモニーの冒頭、望月組合長は「リニューアルオープンを機に、職員一同さらに商品知識を高め、今まで以上に組合員に愛される、どこにも負けない農業資材店を目指したい」とあいさつ。その後、経済専門委員長、J A全農長野職員らと共にテープカットを行いました。

皆様の暮らしのサポートをして参ります。1年間よろしくお願ひします。

金融・共済担当が新しくなりました

金融渉外担当

お問い合わせ先：☎ 22-3148

組合員・利用者の皆さまのニーズに合わせた、マネーライフのサポートを行います。



山岸 真奈美
(中野地区)



常田 枝里子
(中野地区)



山本 崇司
(中野・日野地区)



三井 蒼貴
(延徳地区)



村橋 将道
(中野・平野地区)



馬場 実久
(平野地区)



佐々木 友美
(高丘地区)



秋元 海知
(高丘・長丘地区)



赤久保 ゆかり
(平野・平岡地区)



竹前 千尋
(平岡地区)



荻原 そら
(平岡・科野地区)



沼田 拓也
(科野・倭地区)

共済保全担当

お問い合わせ先：☎ 23-3950

短期のJA共済(自動車共済・傷害共済など)で、皆さまの暮らしの安全をお手伝いします。



島田 由和
(中野・日野・延徳地区)



若林 宗男
(平野・高丘・長丘地区)



竹内 和幸
(平岡・科野・倭地区)

JA共済のLA(ライフアドバイザー)

お問い合わせ先：☎ 23-3950

組合員・利用者の皆様によりご満足いただけるように、高度な専門性と十分なサービスを提供します。



永井 雅彦
(中野地区)



大塚 真由美
(中野地区)



阿部 貴
(中野地区)



酒井 満
(日野地区)



谷本 暁則
(延徳地区)



吉池 友子
(延徳地区)



奥津 成一
(平野地区)



船崎 翔矢
(平野地区)



米澤 卓
(高丘地区)



竹前 政志
(高丘地区)



湯本 秀美
(長丘地区)



宇塚 賢人
(平岡地区)



大宮 洋介
(平岡地区)

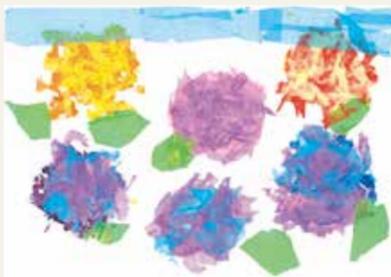
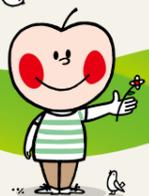


春日 智明
(科野地区)



滝沢 一俊
(倭地区)

アツプルちゃんカシコ 佳作作品紹介



【カラフルあじさい】

丸山 午子さん 日野小学校5年



【おべんとおいしかったよ】

小池 明香里さん 高丘小学校1年

母の日
母に何あげようかな
そうだ
カーネーションあげよう
「カーネーションあげるから
花屋にいくから聞いてくるね」
とおばあちゃんに言って
行ってみた
「二本二百円です」
って聞いて
いったん帰った
三本買うから
六百元をとり

帰ってきた母に
カーネーションをわたした
「ありがとう 一回も花屋に行って
くれたの」
笑顔の母に
ほくほくしくなって
ほくから
ハグ!
これからも
母のうれしそうなお顔が見たいな

【母の笑顔】

山田 デニーさん 中野小学校5年

旬の野菜で楽しむ

初夏のさっぱり漬物



レタスの塩レモン漬け

【作り方】

- 1 レタスは手で縦に裂くように1枚を4～6等分する。
- 2 ジッパー付きの保存袋に1を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- 3 冷蔵庫で30分以上漬ける。

【材料】2～3人分

レタス … 1個 塩 …… 小さじ1
 レモン … 1/2個 砂糖 …… 小さじ2
 昆布 …… 3cm角1枚 オリーブ油 … 小さじ1

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感に残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

パプリカのマリネ

【作り方】

- 1 パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- 2 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- 3 2に1、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



【材料】2～3人分

パプリカ(赤・黄) … 各1個 塩 …… 小さじ1
 米酢 …… 60ml 黒こしょう … 少々
 砂糖 …… 大さじ2 ローリエ …… 1枚

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。



季節野菜のヨーグルトみそ漬け

【作り方】

- 1 ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- 2 ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと1を入れてよく混ぜる。
- 3 カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みの野菜を適当な大きさに切って2に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

【材料】2～3人分

みそ …… 100g
 ヨーグルト …… 200g
 お好みの野菜 … 適量

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深い味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。

野菜のおいしさを凝縮した、さっぱり食べやすい漬物で暑い夏を乗り切りましょう！

監修/野菜ソムリエ上級プロ KAORU イラスト/小林裕美子



トマトの白だし漬け～蜂蜜酢風味～

【作り方】

- 1 トマトはへたを取り、皮をむく。
- 2 ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて1を入れる。
- 3 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

【材料】2～3人分

トマト …… 2個 水 …… 60ml
 ※ミニトマトの場合は 米酢 …… 大さじ1
 10～15個程度 蜂蜜 …… 小さじ1
 白だし …… 60ml オリーブ油 … 小さじ2

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

ナスの塩昆布漬け～青ジソを添えて～

【作り方】

- 1 ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 2 ボウルに1を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。
- 3 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。



【材料】2～3人分

ナス …… 1本 ごま油 …… 大さじ1
 塩昆布 …… 10g 青ジソ …… 1枚
 白すりごま … 大さじ1

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。



キュウリのビール漬け

【作り方】

- 1 ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- 2 キュウリは両端を切って1に入れる。
- 3 冷蔵庫で半日以上漬ける。

【材料】2～3人分

キュウリ … 2～3本 塩 …… 小さじ2
 ビール …… 100ml 砂糖 … 大さじ3

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量を調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

まちがいさがし

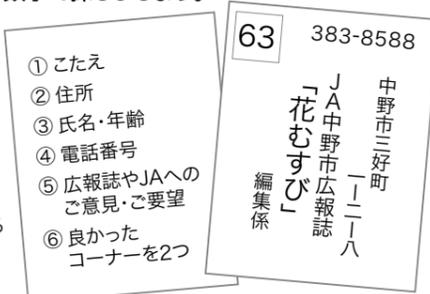
出題・イラスト:酒井栄子



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)

- 4月号の答え
2 ... 枝切りばさみの模様が違う
4 ... 時計が2時から3時に変わっている
7 ... 汗をかいている
9 ... 茂みの量が違う
12 ... 犬のしっぽの向きが違う



●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5月29日(金)

俳句募集中

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】5月20日

俳句 松井義典 選

ふる里へ コロナコロナで 帰れない
りんご園 花摘み始む 復興地
春耕の 後追う鴉 何探す
遠き日の 指切りげんまん 土筆ん坊
柿の花子等首飾りを 楽しみゆり
新緑の 足跡踏んで 山路行く
ランドセル 入学式は 終わったが

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

短歌 武田良文 選

一日降りし 春雪解けて ぬかる畑の 幾羽 若菜啄む
窓開けて 見下ろす 境内 春の雪 咲き初む 木蓮 芽え 芽え 光る
予期せぬ 出会ひ嬉しく 手を取りて 歌会の事など 暫しの 会話
治道を 狭めて 賑はふ 夜祭りに 並ぶ 露店も 人並みの 中
吾が着物 解きて 作りし 鞆下げ 運動センターに 冬の 間通ふ
冬枯れし 庭の 芝生に 青々と 荅持ちたる 蒲公英 萌え立つ
車降り 三十分程の 坂登り 横手山頂に 富士山 望む
雪消えの 庭の 芝生に いち早く 伸びたつ 雑草 青々と して
温き日の 畑に出逢ひし 久々の 友とひととき 会話の 尽きず
退化する 脳細胞に 鞭打ちて 子らに 伝える よき 歌詠まむ
故郷ゆ 父母の 法事の 知らせ来て 遠き 幼日し みじみ 思ふ
春先の 天候不順に 洗濯の 乾くは 明日の ひと日の みとぞ
新型の 感染症に 居場所 無き 休校の子らの 籠る 日続く
五人の 和尚の 読経 声の和し 点す 蠟の 火 暫し 直ぐ 立つ

武田 良文
豊田 知子
山岸 昌夫
頼所 てる子
瀧澤 桂子
中澤 久真乃
小林 民恵
神田 み代子
西山 チエ子
千葉 和子
町田 豊子
高野 園子
豊田 富子

私の食育日記

魅惑のバター

食育インストラクター 岡村麻純

2歳の娘が先日、バターをパンに塗って食べることを知りました。まだ油脂の取り過ぎには注意したい幼児期なので、調理に使うだけだったバター。初めて焼きたてパンにバターを塗って食べたときは2歳児なりの衝撃があったようです。

バターは牛乳に含まれる乳脂肪を凝集して固めた物です。一般的なバターには、重量の1~2%の食塩を添加する有塩バターと、無塩バターがあります。さらにバターを作る工程途中で乳酸菌を添加し発酵させた発酵バターもあります。発酵バターは焼くことで独特のこくと香りを引き出せます。バターも油の一つですが、常温で液体の「油」とは違い、動物性の油脂で、常温で固体の物が多い「脂」に当たります。

牛の脂の牛脂や、豚の脂のラードなどがバターと同じ「脂」です。この飽和脂肪酸を多く含む脂は、酸化しにくいという特徴を持っていますが、多量摂取は病気のリスクを高めることが分かっています。しかし、約80%が乳脂肪分のバターは、脂の中では消化も良く、幼児にも安心です。粘膜を守るビタミンAが豊富で、ビタミンDやカルシウムなど乳製品ならではの栄養も魅力です。

過去には国民生活を表現するのに、「バターか大砲か」という言葉が生まれるほど、人々にとって欠かせない存在のバター。この言葉が生まれた頃、バター不足に困り果てたナポレオン3世がバターの代用品を発明した者に懸賞金を出し開発されたのが、今のマーガリンの起源です。マーガリンはさまざまな油を原料にして製造された加工品で、原料の脂肪酸を変化させてバターそっくりの食べ物として作られています。

歴史を振り返っても分かるように、バターには皆が追い求める魅力があります。そこで、今までよりパンを焼くときに使うバターを控えめに、たまには、トーストしたパンにバターを塗って食べる幸せな時間を、娘にも味わってもらいたいと思います。

岡村 麻純(おかむら ますみ) 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:https://ameblo.jp/masumiokamura/



家族の健康

睡眠不足とアルツハイマー型認知症

健康科学アドバイザー 福田千晶

高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べた物を忘れることがあります。脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40~50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したこと自体を忘れます。「行ったこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家の中で迷いトイレにも行けなくなります。

脳の活動によって生じる老廃物の「アミロイドβ」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経が正常に機能せずアルツハイマー型認知症になります。

脳は昼間に得た情報を睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイドβは、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないとアミロイドβの蓄積は早く進み、認知症にもなりやすいといえます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」(2014年)では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6.5時間、65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイドβを排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいのです。

アルツハイマー型認知症の予防には、摂取カロリーが多過ぎないバランスの良い食生活、適度に体を動かすことが大切です。運動や農作業で体を動かすことが多ければ、夜間には眠りが深くなり脳内でのアミロイドβの蓄積を進ませないことにもなります。認知症と睡眠は深い関係があるのです。



提携店が増えました!

~年金得とくカード 提携店のご紹介~

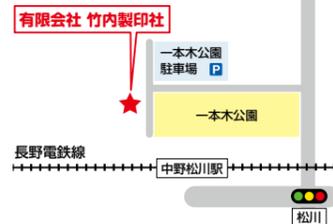
有限会社 竹内製印社

【住所】中野市一本木475-3 【電話】0269-22-5505
【営業時間】9:30~18:30 【定休日】日曜・祝日
【特典】得とくカードをご提示いただいたお客様は1万円以上の実印・銀行印をご注文の場合、5%引き

★おすすめ

昭和16年創業の判子屋さん「竹内製印社」様をご紹介します。象牙製、木製といった馴染みある印鑑のほか、見た目が美しい水晶製・琥珀製、スタイリッシュなチタン製など様々な印鑑を取り揃えています。2代目店主の原山さんは、「印鑑はその人が生涯を通じて使うもの。印影の綺麗さはもちろん、押した方の人柄がにじみ出るような印鑑作りを心掛けています。」と信念を語ります。また、判子のほか、日本文化継承を目的に、伝統工芸「甲州印傳」の革製品も取り扱っています。鹿革にきらびやかな模様を入れた、財布や小物入れ、名刺入れ等、たくさんの種類がございますので、是非足をお運び下さい。

周辺マップ



年金無料相談会

毎月JAが開催している「年金無料相談会」でございますが、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、開催を見合わせております。**ご予約をいただいております皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。
※なお、年金のお受け取りにかかるご相談につきましては、金融渉外担当者、または下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 JA中野市 金融推進課 中野市三好町1-2-8 TEL:22-4192

JA中野市では
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**集会やイベント等の開催を当面の間、原則中止**としております。

ご理解・ご協力の程、
何卒よろしく
お願い申し上げます。



JA中野市の概要(2020年3月末現在)

- 組合員数・・・7,959人 (2019年4月末 8,071人)
(正組合員)・・・4,136人
(准組合員)・・・3,823人
- 出資金・・・25億9,952万円
- 貯金・・・815億3,106万円
(年間計画826億2,700万 年間達成率:98.67%)
- 貸付金・・・356億9,930万円
(年間計画400億9,600万 年間達成率:89.03%)
- 長期共済契約高・・・34億7,542万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:17.37%)
- 購買品供給高・・・4億2,098万円
(年間計画60億4,000万 年間達成率:6.97%)
- 販売品販売高・・・14億3,211万円
(年間計画293億7,560万 年間達成率:4.87%)

JA事業は緊急事態であったり、各生産部会の総会をはじめ会議等は規模を縮小するなどの対応を行っております。また、5月25日に開催する第56回通常総代会については、健康・命を守るため、極力、書面議決にて対応いただき、規模を縮小して行う予定としております。

JA事業は緊急事態であったり、各生産部会の総会をはじめ会議等は規模を縮小するなどの対応を行っております。また、5月25日に開催する第56回通常総代会については、健康・命を守るため、極力、書面議決にて対応いただき、規模を縮小して行う予定としております。

新型コロナウイルスとの長い闘いが予想されております。新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息し、元の活気ある日常生活が戻ることを祈るばかりです。皆様におかれましては、くれぐれもお体ご自愛下さい。

「済ませてね! 忘れず早めに 自動車税」

(令和元年10月から「自動車税」は「自動車税種別割」に名称変更となりました。)
長野県では、毎年4月1日現在長野運輸支局に登録されている自動車(軽自動車を除く)の所有者(割賦販売の場合等は使用者)の方へ5月上旬に自動車税種別割納税通知書をお送りしています。納税通知書が届きましたら、納期限までに納付をしてください。
納付方法について詳しくは、納税通知書に同封のお知らせをご覧ください、インターネットから【長野県税 納付方法】でご検索ください。
※障害者手帳をお持ちの方、令和元年東日本台風(台風第19号)により被災された方は、申請により自動車税の減免を受けられる場合があります。ご不明な点は下記へお問い合わせください。

令和2年度
自動車税種別割の
納期限は
6月1日(月)です!

お問い合わせ先 中野市大字壁田955(北信合同庁舎内) 総合県税事務所北信事務所
電話:0269-23-0204(直通)

4月の理事会(主な内容)

- | 報告事項 | 協議事項 |
|---|---|
| (1) 各専門委員会等の報告 | (1) 3月末実績検討について |
| (2) 新型コロナウイルス感染症への対応について | (2) 整理検討すべき課題について |
| (3) みのり監査法人監査概要報告 | (3) その他 |
| (4) 内部監査報告 | (1) 令和元年度決算(事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び貸借対照表の付属明細書について) |
| (5) 全般統制に関する評価報告 | (2) 会計監査人の監査報告書及び監査人の監査報告書、部門別損益計算書並びに総代会資料について |
| (6) 内部統制の運用状況について | (3) 内部統制基本方針について |
| (7) 理事に対する貸出実行の報告 | (4) 公印管理規程の変更について |
| (8) 令和2年度産地パワーアップ事業支援設備資金の要項制定について | (5) 議決権行使書書面記載の留意事項について |
| (9) 令和2年度園芸振興有利販売支援設備資金の要項制定について | (6) 2月末監事監事後処理報告について |
| (10) 新型コロナウイルスにかかると緊急事態宣言発令を踏まえたBCP対応について | (7) 固定資産取得について |
| (11) 販出手数料体系の見直しについて | (8) 固定資産取得の追認について |
| (12) 固定資産取得の価格交渉結果について | (9) 出資口数の減少について |
| (13) ジェイエイ・アップル株の3月末実績報告について | |
| (14) その他 | |

常勤役員のメッセージ

常勤監事 山田 ひろ美

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、政府から全国に緊急事態宣言が発令され、4月の月例総会報告は、景気について「急速に悪化しており、極めて厳しい状況」との判断を示しました。感染拡大防止をきっかけに日常生活は一変し、テレワークや時差出勤などの働き方改革をはじめ、様々な概念が大きく変わろうとしています。

当JAにおいてもその影響により、各生産部会の総会をはじめ会議等は規模を縮小するなどの対応を行っております。また、5月25日に開催する第56回通常総代会については、健康・命を守るため、極力、書面議決にて対応いただき、規模を縮小して行う予定としております。

JA事業は緊急事態であったり、各生産部会の総会をはじめ会議等は規模を縮小するなどの対応を行っております。また、5月25日に開催する第56回通常総代会については、健康・命を守るため、極力、書面議決にて対応いただき、規模を縮小して行う予定としております。

組合員・地域の皆さまへ

ジェイエイ・アップル株式会社

生花のご案内

本館 生花祭壇

別館 生花祭壇

ジェイエイ・アップル株式会社の生花は
ご葬儀・ご法事のお花はもちろん
お祝いのお花、贈答用の花束なども
ご予算に応じてお作りいたします。
国家認定1級[フラワー装飾技能士]の
資格を持つスタッフが、
皆様にお喜び頂けるよう一つ一つ丁寧に、
真心こめてお作りいたします。
お気軽にご相談ください。

受注 → 作成 → 配達

全て承ります。
必要な時に、用途・ご予算・ご希望に合わせた
お花をお届けいたします。

【配達エリア】中野市、山ノ内町、長野市豊野地区
※その他の地域もご相談ください。

お問い合わせ・お申し込みは
ジェイエイ・アップル株式会社 アップルシティーなかの 長野県中野市吉田519
TEL:0269-26-1122 FAX:0269-23-0120

今月の1台

高速道路で感じるストレスや疲労を軽減。

- マイパイロット
フロントカメラとレーダーを用いた先進技術マイパイロットは、アダプティブクルーズコントロール[ACC]と車線維持支援機能[LKA]の2つの機能で高速道路での運転をアシスト。アクセルペダルから足を離しても車間距離をキープし、ステアリングを制御して車線中央付近を走る手助けをすることで、渋滞走行や長時間の巡航走行で感じていたストレスや疲労を軽減してくれます。
- 前の車との距離を保つ。
アダプティブクルーズコントロール[ACC]
- 車線中央付近を走るようにサポート。
車線維持支援機能[LKA]

ek space

価格(税込) 165.5万円~

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531



ながいともかず
永井智一
茨城県笠間市にある
天晴(旧キッチン晴人)
オーナーシェフ

1 ゆばと温卵の冷やし椀

【材料】(2人分)

ゆば…………… 30g
温卵…………… 2個
シュンギク …… 1/4束
ナメコ…………… 少々
小口切りミョウガ …… 適宜
おろしショウガ …… 少々

—— 合わせだし ——

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

【作り方】

- 1 合わせだしを鍋で沸かす。
- 2 だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。シュンギクはサッとゆでる。
- 3 残りのだしは冷たく冷ましておく。
- 4 お椀(わん)にゆば、温卵、シュンギクを盛り付け、3を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらひ出来上がり。



2 ブリのごまみそしょうが焼き

【材料】(2人分)

ブリ…………… 2切れ(30g)
タマネギ…………… 1/4個
赤・黄パプリカ …… 各1/4個
セリ…………… 適宜
サラダ油…………… 適宜
小麦粉…………… 適宜

—— 合わせだれ ——

みそ…………… 大さじ1
かつおだし …… 大さじ3
みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
いりごま …… 大さじ2
おろしショウガ …… 小さじ2

【作り方】

- 1 タマネギ、パプリカは串形に切る。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはたいたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
- 3 合わせだれをボウルに入れて混ぜ、2に絡める。
- 4 3にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。



アドバイス

アルコールの苦手な人は、煮切って加える。



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。