

花むすび

Hanamusubi

2020 June

6



新型コロナウイルス
感染拡大の影響により、
花むすびの誌面を変更して
発行しております。



特集 |

令和元年度 園芸担当技術員
試験研究発表内容について

暮らしのメモ | みんなで楽しく 朝ご飯を食べよう

6月号 目次

- 2 特集
令和元年度 園芸担当技術員 試験研究発表内容について
- 4 園芸にチャレンジ
夏野菜Q&A
- 5 JA中野市農業機械レンタル事業の紹介
- 6 営農情報
今月の資材情報
農家のための労災保険
- 8 各地の話題
- 10 暮らしのメモ
みんなで楽しく朝ご飯を食べよう
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 12 みんなのページ
家族の健康
良い歯を維持したい
私の食育日記
節約
まちがいさがし/短歌・俳句
- 14 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 経済常務理事

広報誌「花むすび」に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、取材活動を制限しております。つきましては当面の間、「花むすび」の誌面を変更して発行いたします。



【今月の表紙】

今月は真っ白な花を咲かせる「キウイフルーツ」の園地にお邪魔しました。どことなく南国のイメージがあるキウイフルーツですが、耐寒性に優れ、日本でも育てやすい果物です。JAのキウイフルーツ研究会には22名の生産者が所属しており、これからの時期は、人口受粉や摘果、肥大促進のための「フルメット処理」等、様々な作業を行っています。こうして丹精込めて栽培されたキウイフルーツは中野市では10月中旬ごろから早生種の収穫開始となり、秋の味覚の1つとして全国に出荷されていきます。

7. 「琥珀の華®」ブランド確立に向けた一歩 堀内 由香

中野市優良系で、「琥珀」色かつ白い粉がしっかり出ている柿を『琥珀の華』として販売している。生産基盤拡大、正品率向上のための機械導入、琥珀の華オリジナル技術体系を確立させるとともに、併せて原産地呼称の認定者を増やし、強固なJA中野市ブランド基盤を構築していく。



8. メタンガス発酵による

きのこ使用済み培地堆肥化現地試験 高橋 一彦

バイオマス発電から排出されるきのこ使用済み培地の施用効果が確認できた。施用量は概ね10a当たり5tが望ましいと考えられる。異臭も少なく有効な有機物と考えられる。

美味しいコメをもっと多収にeco育ち®こだわり米オリジナル肥料の改良について

オリジナル肥料の施肥配合を一部改良し、初期生育から茎数が増加し、穂数が上回り収量増加施用効果を確認できた。食味分析も大きな違いは認められず、整粒75%を超えAランクの品質だった。令和2年度より「新eco米 岩井専用」肥料として商品普及を進めていく。

アスパラガス既存圃場における縦穴暗渠施工による排水改善効果試験

電動オーガ(穴掘り機)・トレンチャーを用いて40~50cmの縦穴暗渠を実施すると排水性が改善され、健全根の発生が多い結果となった。電動オーガは10a当たり8時間の作業時間を要する。部分的に排水不良の箇所を集中的に実施するのに有効と考えられる。

9. 水稲増収に向けた試験2019

~「コメとれ〜」の費用対効果は?~ 佐藤 正隆

種籾に「コメとれ〜」(アオウキクサ発酵堆肥)を希釈した溶液に浸漬し、収穫時に1㎡の刈り取り調査すると22%の増収に繋がった。増収効果が認められた。「コメとれ〜」1袋で粳量30kg処理でき、約150a分の苗で使用できる。

10. 露地きゅうり優良品種選定試験(継続)

「大望1」に代わる品種の精選と実用に向けて 市村 愛梨香

きゅうり品種「VR-50」の収量が最も優れ、側枝の発生・着果性が大望1と同程度で幅広く耐病性を持ち、令和2年度より「VR-50」を推奨品種に追加し推進していく。しかし、「VR-50」は果の揃い・曲がりの発生が多く選果を徹底していくことが重要となる。



11. トルコギキョウ鮮度保持向上対策

~市場着荷状況 調査から~ 荒井 由加

トルコギキョウは花卉がデリケートなため、一般に15℃程度が良いとされるが、輸送調査では市場到着時8℃で荷下ろし後25℃以上まで上昇し、温度変化が大きかった。輸送温度はトルコ以外の品目とトラック混載のためトルコの適温にすることは難しかった。また、鮮度保持剤K-20Cは花・切り口はよい状態であったため、7・8月の高温期は優先的に切り替えを検討していきたい。

12. アスター摘芯による開花調節

~出荷時のピークをずらして所得増だ!~ 久野 将希

アスターの摘芯を7月中旬から1週間おきに実施したが、7月の日照不足により出荷時期の調節結果がでなかった。今後摘心管理の継続と品種間の早晩性を利用して開花時期の調節を行いたい。



JA中野市では、園芸品目の生産振興や技術員の技術習得を目的に毎年一人一人研究を進めています。

令和元年度園芸担当技術員の試験研究発表の内容について、要約したものをご紹介いたします。それぞれの詳細については園芸課まで問い合わせ下さい。(TEL0269-23-3933)

1. クイーンルージュ®の将来性と産地づくり

クイーンルージュは着色・食味良好な長野県オリジナル新品種。「シャインマスカット」、「ナガノパープル」、「クイーンルージュ」の3本柱に位置付け早期産地化を進める。房づくりを徹底して高品質化を目指し生産振興を図る。

小林 哲也



ぶどう棚を利用したソーラーパネル設置に伴う品質調査2019(継続試験)

ソーラーパネルを設置し品質的に大きな差、極端な品質低下はなかった。ソーラーパネル下は生育が前進化し、果実病害が少ない傾向。2020年度も継続調査実施。

2. 冷蔵シャインマスカット「P-プラス」貯蔵試験・調査【3年目 完結編】

清水 達哉

MA包装大袋「P-プラス」使用により、鮮度保持能力と灰色かび病抑制効果が確認できた。使用者の72%の方が有用であると評価したが、一部多湿による灰色かび病の被害があった。今後、冷蔵庫の湿度環境を考慮し、使用条件を明確化していきたい。

3. シャインマスカット早期ジベレリン処理方法の検討【果房比較】2019(継続試験)

佐藤 拓矢

摘粒作業期間の延長という意味合いで早期ジベレリン処理による省力化は可能である。しかし、高品質生産を併せてねらうには、房づくり方法の検討が必要である。

4. シナノリップ花芽着生試験2019(継続試験)

早川 直之

シナノリップは花芽着生に工夫が必要で、主枝候補枝誘引(誘引角度60度)の早期実施と花芽形成に有効な葉面散布は実施したい。

りんご黒星病DMI剤耐性菌発生調査報告

中野市管内に黒星病DMI耐性菌の発生は現状確認されていない。黒星病(野生菌)常発地帯であるため、DMI剤は1剤入れた体系で防除し菌密度を下げていく。

ジョンカラープロ散布試験

葉摘み登録のあるジョンカラープロは、散布後の気温帯と密接な関係があり、最高気温が高い時期の散布が効果を発揮する。摘果効果は確実ではないが葉摘み時間の省力化が図られた。

5. もも 赤レンガ色果実袋被袋試験2019

金井 信明

目立つ果実袋の色なので除袋の見落とし軽減、除袋による着色効率向上には赤レンガ色果実袋が有効である。今後、茶色果実袋から全体の50%目標に切り替えを進めていきたい。

6. 急加速で構築!百年ふじの里 ~品種に勝る技術なし!~

原澤 隼弥

導入7年で計画を上回る生産基盤構築(面積換算25ha)が進んだ。2019年秋季高温、日照不足でも着色進度は最良で、11月初旬に収穫基準をクリアした。今後もJA中野市の基幹品種として生産振興を図っていきたい。

JA 中野市農業機械レンタル事業の紹介

JA 中野市では農業機械レンタルを下記の通り行っています。ぜひご利用下さい。

レンタル機械	貸出台数	利用料(消費税込)		備考
		半日	1日	
チッパー	1台	半日 3,080円	1日 6,160円	果樹小枝、ソルゴー、ワラ等の裁断機
ガスバーナー	2台	半日 1,100円	1日 2,200円	アスパラガス等の病害対策用土壌表面焼却 (ガスボンベ別途)
		オペレーター利用1時間当り1,528円		
平うねマルチャー	1台	2時間 2,035円	1日 8,140円	オペレーター付きの場合10a当り 6,600円上乗せ(最低5a) マルチ被覆(幅95-135cm)
高うねマルチャー	1台	半日 4,070円		
溝掘機	1台	半日 1,100円	1日 2,200円	排水対策用の溝掘機、ネギ等の土寄せ
小型堆肥散布機	1台	半日 2,200円	1日 4,400円	アスパラ2条ハウス内等の畦面散布
キルパー土壌消毒機	1台	半日 3,300円	1日 6,600円	花卉等の土壌病害対策用土壌灌注機
培土かくはん機	1台	半日 1,100円	1日 2,200円	花卉等の育苗培土2種混合機
コギク下葉落としノズル	1台	半日 2,200円	1日 4,400円	コギク専用の下葉落とし用ノズル
野菜播種機	1台	無料(野沢菜、ほうれんそう等の種子条まき用)		JAへの出荷者に限る
土壌灌注機	6台	無料(栄養剤・殺菌剤(立枯、モンバ対策)等の土壌への直接灌注)		
セルフジャッキ	10台	無料(ぶどう棚の修復、りんご等の大枝支えに活用)		
肥料散布機 (ミキシングスプレッド)	2台	半日 1,100円	1日 2,200円	一度に肥料10袋まで混用可能 ※ご予約は資材課まで
		(JAより肥料100袋以上購入者無料)		

※令和元年10月1日より貸出機械の利用料が変更となっています。



1. 引渡し、返却時は必ず担当者に声をかけて所定の用紙に記入してください。
※なお、利用料金の口座振替を希望される場合は、口座振替依頼書の提出をお願いします。(JA 中野市の貯金口座に限りです)
2. 返却時、燃料(ガソリン)は満タンにしてお返しください。
3. 貸出機械の又貸しはしないでください。
4. 返却の際、泥等きれいに落としてお返しください。
5. 貸出中の盗難紛失、事故等による機械の破損修理及び対人対物の損害、その他使用に伴う一切の費用は利用者様の負担とさせていただきます。

時間設定

【半日】 8:30~12:30
または 13:00~17:00
【一日】 8:30~17:00

ご利用される方は、下記までご予約をお願いします。

園芸課 TEL:0269-23-3933
肥料散布機のご予約は資材課 TEL:0120-20-4312
までご連絡ください

園芸にチャレンジ! 夏野菜 Q&A



6月も中旬になり、夏が近づいてきました。今月号はこれから迎える野菜の収穫最盛期に向けて、毎年多く寄せられる質問を紹介します。野菜作りには是非お役立てください!!

ピーマン

- Q 毎年長く収穫できません。秋まで収穫するにはどうすればいいですか。
- A 長期間収穫するコツは
- ①適期に収穫をする
 - ②定期的に追肥を行う(収穫開始から2週間に1回、化成肥料「野菜一番」を1株当たり30g)
 - ③風通しを良くするために整枝作業を行う

トウモロコシ

- Q 1株にいくつ実をつければいいですか。全て残してもいいのでしょうか。
- A 雌穂と呼ばれる実のなる部分は、1株に2~3本出ますが、**美味しい実を作るにはやはり1株に1本**にすることが重要です。かき取った雌穂はヤングコーンとして楽しめます。

キュウリ

- Q キュウリと一緒にネギを植えているのはなぜですか。
- A 「コンパニオンプランツ」でキュウリを害虫・病気から守るためです。ネギ類の根には共生菌が住み着き、キュウリのつる割病を防ぐといわれています。キュウリの定植の際に、ネギも一緒に植穴に植え付けます。(写真①)
- ◎キュウリの栽培終了後、長ネギは移植しましょう。移植後、土寄せを行うことで軟白部分が長くなり、晩秋に収穫できます。



野菜苗全般

- Q 苗選びを失敗してしまったかもしれません。よくいわれる「老化苗」とは何ですか。
- A 「老化苗」とは何らかの生育トラブルがあった苗のことをいいます。例えば…
- ①苗が小さいうちから花を付ける(写真②)
一見よく育っているように見えますが、これは植物が枯れる前に子孫を残そうとするためであるため、長くは持ちません。
 - ②肥料不足で下葉若しくは全体的に黄色くなる(写真③)
ポットに入っている肥料にはもちろん限りがあります。健全なうちに植えましょう。



農薬

- Q 家庭菜園でも使いやすい農薬を教えてください。
- A 以下の表を参考にいただければと思います。 ※農薬を使用する場合は、ラベルをよく読んで使用しましょう。

種類	農薬名	適用病害虫名	適用作物														
			キャベツ	白菜	レタス	ネギ	セルリー	キュウリ	スイカ	メロン	カボチャ	トマト	ミニトマト	ナス	ピーマン	ズッキーニ	
殺菌剤	ジマンダイセン水和剤	べと病、さび病、黒斑病、炭そ病、疫病、褐斑病	○	○		○		○	○	○	○	○					
	ダコニール 1000	べと病、うどんこ病、さび病、灰色かび病、炭そ病	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	トップジン M 水和剤	うどんこ病、灰色かび病、菌核病、つる枯病	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ライメイフロアブル	べと病、さび病、疫病、褐色腐敗病	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ストロビーフロアブル	べと病、うどんこ病、炭そ病、黒斑病		○		○	○	○	○	○	○			○	○	○	○
殺虫剤	アディオシ乳剤	アブラムシ類、コナジラミ類、アオムシ、アザミウマ類、ヨトウムシ	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アフアム乳剤	オオタバコガ、コナガ、アオムシ、アザミウマ類	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アルバリン顆粒水溶剤	アブラムシ類、コナジラミ類、アオムシ、アザミウマ類、コナガ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	コルト顆粒水和剤	コナジラミ類、アブラムシ類、アザミウマ類	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	プレオフロアブル	オオタバコガ、コナガ、ヨトウムシ、アオムシ、アザミウマ類	○	○	○			○		○		○	○	○	○	○	○
	ベストガード水溶剤	アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類				○	○					○	○	○	○	○	○
	アドマイヤー 1% 粒剤	アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オルトラン粒剤	ヨトウムシ、アブラムシ類、アザミウマ類、アオムシ	○	○					○				○	○	○	○	○
	ガードベイト A	ネキリムシ類	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ダイアジノン粒剤 5	コガネムシ類、タネバエ、キスジノミハムシ	○	○	○	○			○	○	○	○		○	○	○	○
スラゴ	ナメクジ類、カタツムリ類															加害される農作物	

◀ 上記についてご不明な点がある際は、左記園芸課までお問合せ下さい。

新入職員の紹介

4月からJA中野市の一員となった新採用職員9人を紹介します。1日も早く仕事に慣れ、組合員の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。

(①配属部署・担当業務 ②趣味 ③今後の抱負)



竹内 梢 (たけうち こずえ)

- ①総務企画課 人事施設、組合員担当
- ②映画・舞台鑑賞
- ③分からないことも多く、まだまだ勉強の毎日ですが、日々の積み重ねを大切に頑張ります。よろしくお願いします。



辞令交付式の様子



藤田 恵 (ふじた めぐみ)

- ①店舗営業課 貯金・為替担当
- ②音楽鑑賞
- ③早く仕事を覚え、組合員の皆様のお役に立てよう一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



永原 峻太郎 (ながはら りょうたろう)

- ①店舗営業課 定期性担当
- ②旅行、野球
- ③まだまだ至らぬ点が多く、未熟ではありますが、組合員の皆様力になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



服部 詩織 (はっとり しおり)

- ①店舗営業課 管理担当
- ②旅行
- ③至らぬ点も多いですが、日々勉強し多くの事を吸収して組合員の皆様のお役に立てよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



藤沢 侑霞 (ふじさわ ゆか)

- ①販売開発室 販売開発係
- ②映画鑑賞、旅行
- ③生産者、地域の皆様の笑顔のために自分も笑顔で一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



山田 庸平 (やまだ ようへい)

- ①園芸課 指導販売係、ぶどう担当
- ②スポーツ、海外サッカー
- ③まだ右も左もわかりませんが、1日も早く自分の仕事を覚え、組合員皆様のお力になれるよう努めます。よろしくお願いします。



畔上 翼 (あざがみ つばさ)

- ①きのこ課(種菌) 指導開発係・原種菌管理担当
- ②スポーツ観戦、釣り
- ③多くを学び、組合員の皆様の役に立てる人材になれるよう努力し、日々励んでいきますので、よろしくお願いします。



内山 拓実 (うちやま たくみ)

- ①園芸課 指導販売係、りんご(果樹全般)担当
- ②音楽鑑賞
- ③未熟な部分も多いですが、早く仕事を覚えたいと頑張りますので、よろしくお願いします。



高橋 衛 (たかはし まもる)

- ①きのこ課(販売) 分荷担当
- ②アウトドア
- ③色々、分からない事が多いですが、日々努力をし、組合員の皆様に信頼され、力になれるよう精進していきますので、よろしくお願いします。

今月の 資材情報

JA自己改革実践事業

ヤケーヌ・ヤケーヌ爽 COOL

日焼けしにくく、息苦しくないと好評！
気化熱作用でひんやり快適

【爽COOL】夏場のマスクは暑くて・・・というお客様に嬉しい！汗や水分を素早く吸収し、発散することで涼しくなる素材を使用した涼しいヤケーヌです。COOL & UVで涼しく日焼け・熱中症対策！！



※着用したまま、飲み物も飲めます。

品名	特別価格(税込)	通常価格(税込)
ヤケーヌ 各色	1,500円	1,650円
ヤケーヌ爽 COOL 各色	1,800円	1,980円

ツールポケット

人気商品

「腰掛け」「ベルト通し」「肩掛け」の3つの方法で装着可能
軽くて柔らかなシリコン素材で、水洗いできるのでお手入れラクラク！！
各種鉋や工具など入れて使用できます



- サイズ:幅108×奥行24×高さ187mm
- カラー:グリーン・ピンク・ブルー・グレーの4色

品名	特別価格(税込)	通常価格(税込)
ツールポケット 各色	1,180円	1,201円

◎特別価格期間 2020年6月17日～2020年7月31日

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

農業に従事される皆様へ！

～あなたと家族と従業員を守る労災保険のご案内～

農家のための労災保険の特別加入をご存じですか

農繁期を迎え、農作業による事故が多発する時期となりました。農作業中の負傷事故や死亡事故は、「うっかりミス」が原因で増えています。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。JA中野市・・・労働保険事務組合では、中小事業主等の労働保険(労災・雇用)及び特定農作業従事者と指定農業機械作業従事者の3種類の取り扱いをしています。

特定農作業従事者	指定農業機械作業従事者	中小事業主等
<ul style="list-style-type: none"> ●動力により駆動される機械を使用する作業(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン等) ●高さ2メートル以上の箇所における作業 	<ul style="list-style-type: none"> ●指定農業機械(動力)を使用する作業のみ(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員(常用・パートタイマー・アルバイト) ●事業主本人、家族従事者等

特長 国が運営している。補償が充実している。 ➡ 1. 休業補償がある 2. 通勤災害補償がある(中小事業主等のみ)

- 中小事業主の皆様、パート・アルバイトの方も加入できます。
 - 従業員を一人でも雇ったら労災保険に加入する義務があります！！
- ※業種ごとに加入が必要です。 ※きのこ栽培と果樹栽培はそれぞれ加入が必要です。



詳しくは JA中野市営農支援課 22-4221 (担当 阿部)までお問合せください。

第56回通常総代会を開催

J Aは5月25日、アップルシティーなかのにて「第56回通常総代会」を開催。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から書面議決を主とした形で実施しました。当日は令和元年度事業報告や、令和2年度の事業計画、収支計画等、全8議案が可決され、今後も農業生産を中心とした総合農協であり続けるため、複合経営による生産性向上とJ A業務改革による農業所得増大に取り組む方針が承認されました。冒頭のあいさつにて、望月組合長は「新型コロナウイルスに伴う緊急事態宣言が解除されたものの、これからの農業を取り巻く環境は『新しい生活様式』により、大きく変わっていくものと思われる。今後は今まで以上に組合員の皆様と意見を交換し、考えを共有しながら、先を見据えた農協経営をしていく必要がある」と決意を示しました。



あいさつをする望月組合長

今年も「美味いぶどう」を！ ぶどうの房切り作業始まる

6月に入り、J A管内のぶどう畑では、「房切り作業」が始まりました。暖冬の影響により、春先には農産物全般で生育が早い状況でしたが、4月から5月にかけて低温が続いたことで作業の開始は平年並みか、やや遅いスタートとなりました。房切り作業は生育の早い巨峰や、ナガノパールといった黒系の品種から始まり、白系のシャインマスカットが終了するまで約2週間ほど続きます。今後はジベレリン処理や、摘粒等、「美味いぶどう」を作るための様々な作業が続く、出荷を迎えるまで生産者の手によって適切に管理されていきます。



房切り作業を行うJ Aぶどう部会の篠原生産指導部長。「今年も美味いぶどうを多くの方に楽しんでほしい」と話します。

新車市場「家電抽選 プレゼントキャンペーン」贈呈式

ジェイエイ・アップル(株)工機センターは5月27日、新車市場「家電抽選プレゼントキャンペーン」の当選者へ贈呈式を行いました。



島田社長(写真右)より特賞を受け取る飯沼さん(写真左)

このキャンペーンは今年の2、3月に全国の「新車市場」加盟店にて、新車契約をされた方々に抽選で様々な人気家電が当たるという内容で実施されたものです。今回工機センターにて特賞の「50V型4Kテレビ」の当選者が出たことから、ジェイエイ・アップル(株)島田代表取締役社長(J A副組合長)による当選品の贈呈が行われました。当選者の飯沼さんは「当たったと聞いた時は驚いたが、後に全国規模のキャンペーンだったと知り、当選確率の低さにびっくり。とても嬉しい」と喜びを語りました。

新車市場は新車購入代、車検代、メンテナンス代、税金等が全て組み込まれた費用を月々定額で支払うことにより、低料金で新車に乗れる新しいマイカーリースプランです。さらに新車が半額で購入できるプラン(軽自動車4WD)もあります。詳しい内容についてはジェイエイ・アップル(株)工機センター(TEL0269-22-4531)までお問い合わせください。

J A女性部 育てる大切さ知って

J A女性部は、2020年度の活動テーマの一つに「地産地消運動を掲げ、地域の食料自給力の向上に取り組んでいます」。

5月7日に、J A管内の育苗ハウスで、3種類のトマト苗と大豆「エンレイ」の種子を部員に配布しました。宮島美津子部長は「新型コロナウイルス感染症予防で、活動の場が限られているが、部員一人一人の行動が、大きな力につながる。自給自足の大切さを知る一つのきっかけにしてほしい」と話していました。

農閑期には、部員が育てた野菜や大豆を使って料理講習会を開催する予定です。同部は、本年度の事業計画として、①食と農②くらしと健康③地球温暖化防止と環境問題を掲げ、食と農の大切さや



トマト苗を受け取るJ A女性部員

J A女性部 今年も始めました アルミ缶回収

J A女性部は5月9、10日の両日、「地球温暖化防止と環境問題」の一環で、アルミ缶回収を行いました。ジェイエイ・アップル(株)の加工センター駐車場に、アルミ缶約640キログラムが持ち込まれ、市内の廃棄物処理業者に販売しました。アルミ缶は地球規模的にも大きな資源で、身近なところで資源の活用ができ、環境安全につながることから、同部は2004年から回収を始めました。全部員100人で年4回実施する計画です。

宮島美津子部長は「女性部活動の活性化と、地域の福祉活動が豊かになるよう貢献したい」と話していました。今後、リサイクル活動をJ A女性部事業の一環として、継続する計画です。



集まったアルミ缶を業者のトラックに積み込む女性部員

農業神社で豊作祈願祭

4月30日、J Aは東山地区にある農業神社にて、豊作祈願祭を行いました。当日はJ Aの理事・役員ら数名が出席。宮司の祝詞の後に玉串の奉納が行われ、参列者を代表して望月組合長が今年の五穀豊穡と無災害、販売計画の達成を祈願しました。

終了後、望月組合長は、「新型コロナウイルスによる経済活動の停滞が続いている。今年度は豊作と農産物価格上昇のほか、一日も早くこの状況が終息し、活発な経済活動が再開されるよう祈りを込めた」と語りました。



豊作を祈願する望月組合長

果樹部会協議会 定期総会書面議決により全議案承認

令和元年度J A果樹部会協議会定期総会は、新型コロナウイルス蔓延の影響から、書面による開催となりました。

議案は、昨年度の消費宣伝事業の報告やJ Aからの各種助成金実績の報告が行われました。また、本年も引き続き部会間連携を強化した宣伝事業を継続することを提案。あわせて果樹産地の更なる発展として、生

産基盤の拡大を行い「供給責任」を果たしていくことも提案されました。本年は役員改選の年であり、先に行われた役員互選会で選出された新役員も提案され、全ての議案は書面議決により無事承認されました。

- ◎新役員は次の通り(敬称略)
- 【協議会長】田中大土(ぶどう部会)
- 【副会長】丸山清憲(りんご・もも部会)
- 【副会長】武田茂蔵(ぶらム部会)



みんなで楽しく 朝ご飯を食べよう

食育インストラクター 岡村 麻純 イラスト ゆき たけし

朝食を毎日しっかりと食べていますか？

忙しい朝、ついつい食事が後回しになり、お菓子を食べて済ませてしまったり、時にはまったく食べなかつたりしていませんか？

人間の体は1日3回の食事をする事でリズムをつくっています。食事の理想は、おなかがいっぱいになったときに食べたい物を食べたい量だけ食べるのではなく、毎日決まった時間に、栄養も量もバランスを取って食べるということです。

その中でも、朝食はとても重要です。人間は太陽の光を浴び、朝食を食べて体の代謝を高め、体温が上がることで目覚めることができます。また、朝食を食べないと他の食事摂取量が増え、太りやすくなるともいわれています。他にも、朝食を食べないと集中力が低下することも分かっています。朝食を食べる子どもと食べない子どもでは、ペーパーテストの成績に差が出るという調査結果もあります。



朝食が大切な理由とは？

なぜそこまで朝食は大切なのでしょう。人間の体をコントロールしているのは脳です。脳は他の臓器とは違い、糖質であるグルコースのみをエネルギーとして利用して機能しています。糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。その後、長時間食事をせず、糖質が不足すると、今度は肝臓が一時的に蓄えている糖分からグルコースを作り出し、脳へ送ります。しかし肝臓が貯蔵できる糖質はわずか半日分ほど。そのため、朝食を食べずに、夕食からの糖質と、肝臓に蓄えられていた糖質を合わせても、脳へエネルギーを供給し続けることができなくなります。その結果、血糖値が低下し、脳の動きが悪くなってしまいます。特に育ち盛りで脳の動きが盛んな子どもたちにとって、朝食から取るエネルギーがいかに重要であるかが分かります。夕食が遅くなってしまった場合は無理せず軽く済ませ、翌朝しっかりと食べることを優先してほしいと思います。

忙しくても家族で食べる習慣を

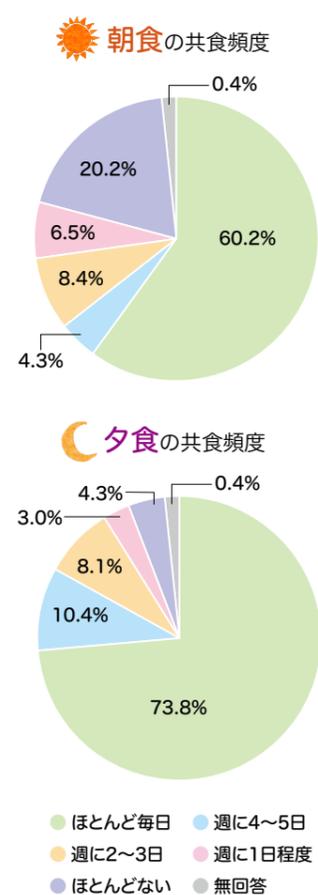
では、家族そろって朝食を食べていますか？ それぞれの生活リズムがあり、気が付いたらいつもバラバラに食べているという方も多いのではないのでしょうか。調査によると、家族と一緒に食事をするのがほとんどないと答えた方は、夕食では4.3%だったのに対し、朝食



では20.2%ととても多くなっています。※1 家族がバラバラに食事をする、独りぼっちで食事をする孤食、それぞれが違う物を食べる個食が増えてしまいます。孤食や個食が増えると、好きな食べ物ばかり取るようになり、栄養の偏りが出てしまいます。また、子どもには食べさせているけれど、親は忙しくて食べないという話も聞きますが、母親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる傾向があることが分かっています。

味に慣れて、好き嫌いも少しずつ減っていきます。そして何より、みんなで食べることで、食事が楽しくなり食べることが好きになります。食事の時間は家族のコミュニケーションの時間です。1日ほんの30分でも食卓を囲むことで、1週間で3時間半、1カ月で15時間もの時間を共に過ごすこととなります。朝、家族で顔

を合わせる時間ができることで、悩みや喜びなど、日々の変化を見逃さずに過ごすきっかけにもなるのではないのでしょうか。それぞれが忙しい毎日ですが、家族が生き生きと生活していくために、そして子どもの成長のために、ぜひ、家族そろっての朝食の時間を大切にしてみてくださいと思います。



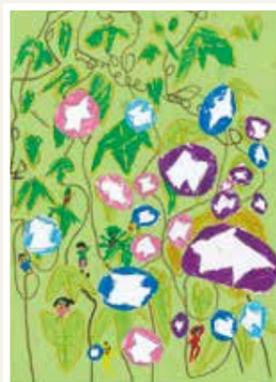
※1 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」参照 (対象は全国20歳以上。回答総数1,587人)



アップルちゃんカシゴ 佳作作品紹介



【ばらまつりたのしかったよ】
湯本 ちゆきさん 中野小学校1年



【ぼくのあさがお】
町田 尚文さん 平岡小学校1年

ひやけたな
まいにちおしごと
おかあさん

【俳句】

高野 来夢さん 平野小学校4年

まちがいさがし

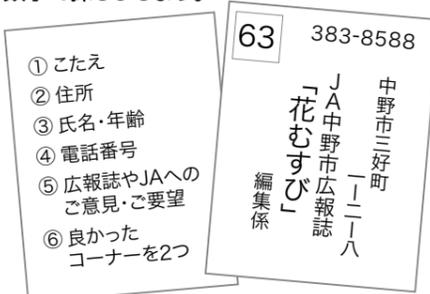
出題・イラスト:酒井栄子



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)

- 5月号の答え
- 4 … メロンの大きさが違う
- 5 … 冠の形が違う
- 8 … 舌を出している
- 10 … スポンにステッチがない
- 11 … メロンが1個少ない



●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】6月22日

選者 松井義典

プラタナス 閉校庭の 若葉かな
衣更え 少し 派手でも 思い切り
蜜蜂の 手を借り 授粉 さくらんぼ
バラソルをつくる 朝の 散歩かな
薫風や 雀並ぶや 電線に
大空を 使い切りたる 鯉のぼり

山口 耕一
藤沢 渥子
芋川 菊水
吉原 路子
青木 芳子
松井 義典

選者 武田良文

東ね捨てし 冬菜の芯は 横に伸び 直ぐ立つ 花芽 僅か色付く
遅霜の 解けたる 畑に 新芽立つ 青菜一畝 緑深めて
盛り上げて 被せし 粗穀 抜きん出で 今朝降る 雨に 葉を広げ行く
抜き足に 池に近寄り 見る 稚魚に 一時畑の 疲れ癒しぬ
東京の 研修派遣 終へし 子に 自宅待機と 役場の連絡
澄む空に 波打つごとと 白鳥の 飛び行くを見つつ 車走らす
明けやらぬ 東の空月と 並ぶ 火木土星の 瞬くを見る
コロナ禍の いつ果てるとも 分からぬに 不足する マスク 手作りをせぬ
街路樹の 櫛の高さに カラスの 巣 外敵避けて 繁み深くに
河川敷の マレットコースに 久々に 打ちたる 玉は みな逸れて 飛ぶ
窓越しに 一片散り行く 梅の花 心侘しく 眺めてをりぬ
東京に 嫁ぎし 娘案つつ コロナ騒ぎの 果てる日祈る
彼岸明け コロナ騒ぎの 治まらず 感染恐れ 炬燵にこもる
明日よりは 介護施設に 泊まる 妻 薬小分けし いくと確かむ

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

私の食育日記

節句

食育インストラクター 岡村麻純

わが家は男女の兄妹なので、ひな祭りとこどもの日はそれぞれ自分だけが主役になれる日として、とても楽しみにしています。こどもの日は端午の節句ともいわれ、江戸時代には幕府が公的な祝日として定めた五節句の一つです。節句とは季節の節目を表すもので、五節句には、端午の節句の他、3月3日の「桃の節句」、1月7日の七草を食べて無病息災を願う「人日」、7月7日の芸事の上達を願う節句とされる「七夕」、9月9日の不老長寿を願う「菊の節句」がありました。



この、季節の節目を表す行事には、その季節らしい食べ物が伝わっています。1月7日は七草粥(ななくさかゆ)を食べますが、春の七草で春の訪れを待ちわびるものです。3月3日の、ピンクと白と緑の菱餅(ひしもち)は、桃と雪解けと新芽を表しているともいわれ、ひなあられと共に春の訪れを表しています。また菱餅の菱形には、ヒシという植物が水面に広がって繁茂することから、繁栄の願いが込められているそうです。5月5日の柏餅(かしわもち)には、新芽が出るまでは葉を落とさない柏の様子から、子孫繁栄が願われ、ちまきには魔よけの意味が込められています。7月7日には、昔は、裁縫の上達を願ってそうめんが食べられていたそうです。そして9月9日の菊の節句は、菊の花の香りの酒を飲みながらお月見をしたそうです。

このように節句は、季節を感じる食べ物に願いを込めてみんなで食べるということでもすてきな伝統です。ひな祭りの日、娘は、「ケーキ屋さんに並んでいるよ。みんなはケーキを食べるのかな?」と気にしていましたが、わが家では、ハマグリ、菱餅、ちらしずし、ひなあられで祝い、一つずつ願いを伝えながら食べることにしています。5月5日のこどもの日には、ちまきを息子と一緒に作り、邪気をはらうとされる5色の糸でちまきを縛ることに挑戦。

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

良い歯を維持したい

健康科学アドバイザー 福田千晶

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防し歯の健康維持に大切なのが3~6カ月に1回の歯科検診と毎日の適切な「歯磨き」。歯を磨く習慣は、その人や家庭によってさまざまです。まず、朝起きてすぐの歯磨き、これは大切です。寝ている間に口腔(こうくう)内の雑菌や夜前までに吸い込んで、寝ている間の呼吸で口の中に出てきたウイルスや細菌が歯の周囲に付着しています。起床後すぐの歯磨きは、スッキリして気持ち良く、歯の健康のためにも良いだけでなく、風邪など感染症の予防にもつながります。

就寝前は丁寧に歯ブラシで歯を磨き、デンタルフロスや歯間ブラシも使用して、歯の間もきれいにします。フッ素入り歯磨き粉を使用するなら、歯にフッ素を残すため軽く1回がいをする程度で十分です。

起床時と就寝前は歯を磨くとして、食後は歯科の専門家の間でも意見はいろいろです。かつては「毎食後、1日3回、1回に3分以上の歯磨き」といわれていました。最近では「食事に含まれる酸で歯の表面が弱くなる食後に歯磨きすると歯を傷つける」という意見もありますが、やはり「食後は虫歯の原因にもなる糖分をすぐに落とすべき」という意見もあります。歯磨きは食後30分くらいで行い、農作業などで屋外にいて歯磨きしにくいときは、水でうがいをし洗い流しましょう。食後すぐに、力を入れての数分間の歯磨きは、歯に傷を付けて虫歯の原因にもなりかねません。

歯ブラシは古くなると歯をきちんと磨けないばかりでなく、歯肉を傷めます。1カ月に1回は新調することも忘れなく。高齢者や糖尿病や腎不全などの病気になる人は虫歯から炎症が広がり命に関わることもあり得るので、虫歯も侮れません。



年金のお受け取りは、お近くのJAで。

おねんぎん キャンペーン

期間中、新たに長野県下JAにて 公的年金のお受け取りを開始された方に、**「選べる2つのプレゼント」**を差し上げます。

長野県産のお花をイメージしてデザインしました。お花の情報や、本キャンペーンについてはこちらから onengin.jp

キャンペーン期間 2020年3月1日(日) ▶ 2021年2月28日(日)

選べる/ 2つのプレゼント

次の2品のうちからおひとつお選びいただけます。

- JAまごころ商品券 3,000円分
- 地元JAオリジナルギフト

対象となる方 期間中、新たに県内JAの口座で年金のお受け取りを開始された方(未支給年金、一時金を除きます)で、かつJA口座への1回の年金振込額が2万円以上の方。当JA所定の様式によるお申し込みが必要となります。また、期間内に1度のみプレゼントお届けの対象となります。

年金を受給される誕生日の3ヶ月前になると日本年金機構から左のような「年金請求書」が同封された封筒が届きます。※封筒はイメージです。

今月の1台

RAIZE

ふだんのスマホアプリを車内でも。大画面で、イロイロできちゃう。



価格(税込) 167.9万円～

スマートフォン連携機能はSmartDeviceLink™とAppleCarPlayの2つの規格に対応。また、基本機能であるオーディオ・ビジュアル機能はTV(フルセグ)やAM/FMチューナー(ワイドFM対応)、Bluetooth®などが充実し、ドライブをよりいっそう楽しい時間に変えてくれます。



使い慣れたスマホアプリをクルマでも。9インチディスプレイオーディオ*

※DVD・CDデッキは搭載されていません。また、ナビゲーションシステムは含まれません。スマートフォン連携により、ナビアプリが利用可能となります。



お問い合わせ先:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

現在ご不用の農業機械

JAが 査定・買取 します!

先ずは無料査定をお申込みください

ジェイエイ・アップル(株)工機センターへお電話でご連絡ください。お問い合わせの際に、「機種」「メーカー」「型式」「稼働時間」等をお伺いします。後日、査定にお伺いいたしますので、併せてお客様のご都合の良い日を教えてください。

ご連絡は下記までJA農機担当者が出張査定にお伺いいたします!

JA中野市の概要(2020年4月末現在)

- 組合員数 7,960人 (2020年2月末 7,961人)
 - (正組合員) 4,135人
 - (准組合員) 3,825人
- 出資金 25億9,952万円
- 貯 金 822億6,603万円 (年間計画826億2,700万 年間達成率:99.56%)
- 貸付金 358億891万円 (年間計画400億9,600万 年間達成率:89.30%)
- 長期共済契約高 54億2,656万円 (年間計画200億0,000万 年間達成率:27.13%)
- 購買品供給高 8億7,315万円 (年間計画60億4,000万 年間達成率:14.46%)
- 販売品販売高 26億3,484万円 (年間計画293億7,560万 年間達成率:8.96%)

- ### 5月の理事会(主な内容)
- 1) 報告事項
 - (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 内部監査報告
 - (3) JAバンク財務モニタリングの実施結果について
 - (4) 員外利用の状況について
 - (5) ジェイエイ・アップル(株)4月末実績報告について
 - (6) その他
 - 2) 協議事項
 - (1) 4月末実績検討について
 - (2) 整理検討すべき課題について
 - (3) その他
 - 3) 決議事項
 - (1) 行政庁提出用業務報告書について
 - (2) 令和元年度経営分析結果について
 - (3) 理事の報酬について
 - (4) 外部出資について
 - (5) 役員賠償責任保険の加入について
 - (6) 固定資産の取得について
 - (7) 出資口数の減少について
 - (8) 中野市農協運輸株の取締役・監査役の派遣について
 - (9) 大口貸出の承認について
 - (10) 大口貸出先に対する今後の対応について

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

昨年12月、中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルスによる肺炎は、本年1月には日本国内でも感染者が発見され、その後、今日に至るまで大きな社会変化をもたらしています。

当JAにおいても組合員の皆様の健康を第一と考え、感染症拡大防止の観点から当初4月に開催を予定していた地区別懇談会は中止し5月25日に開催した第56回通常総代会も書面決議を中心に出席者を大幅に減じて開催致しました。昨年度、大変厳しい決算で終了したこと、組合員の皆様へ丁寧な説明を行いたいと最後まで対応を模索してまいりましたが叶わず、組合員の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。今後もJA中野市は生産販売JAとして、農業振興を基本に総合事業のメリットを最大限発揮し、組合員の皆様の負担に配慮してまいります。

さて、新型コロナウイルスの収束には長期間を要するの見解が出ています。特効薬が開発されるまでの間、withコロナ(コロナウイルスとの共存)の社会が始まっています。人と人との接触を減らすための不要不急の外出自粛やテレワークは、人が街にいないという状況をつくり、飲食なら内食(自炊)中食(惣菜購入)やデリバリーの需要が高まりました。また、マスクや消毒液等の品不足は海外依存の危うさを露呈、G20農業大臣の臨時会合では各国が食料の輸出制限を行わないよう確認する事態にまで至り、食料、生活必需品の国産回帰の声も上がっています。グローバルリズムや格差拡大をもたらした市場原理重視、自由主義経済のリスクが新型コロナ問題で表面化したと考えます。

これまでに正しいと思われていた価値観が、今まさに変わろうとする真ただ中であり、それに合わせて農業を取り巻く環境も変化していきまます。

JA中野市もその波に乗り遅れないよう、アンテナを高くし未来を推測し「議して決せず、決して行わず」にならないよう取り組んで参ります。組合員の皆様のご支援とご協力をお願い致します。

組合員の皆様へ

「はかりの定期検査」を受けましょう

県からの重要なお知らせです。「はかりの定期検査」を受けてください! 青果物を出荷する際に、箱詰めまたはパック詰めするために使用している「はかり」は2年に1回定期検査を受けなければなりません(計量法)。

今年中野市では次の通りこの検査が行われますので、該当するはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

定期検査の日程	区域	月日	時間	場所
長丘、平岡、科野、倭	長丘、平岡、科野、倭	7月13日(月)	10:30~正午まで 13:00~15:00まで	JA中野市科野事業所 中野市大字越 1131
	平野、高丘	7月14日(火)		
中野、日野、延徳	中野、日野、延徳	7月15日(水) 7月16日(木)	10:30~正午まで 13:00~15:30まで	中野市市民会館 中野市三好町 1-3-12
	市内全域	7月17日(金)		

詳しくは中野市 営業推進課(商工労政係)、又は長野県計量検定所(0263-47-4006)までお問い合わせください。

心から「ありがとう」感謝の気持ちを伝えたい ジェイエイ・アップル ペットメモリアル

家族同様に大切に過ごしていたペットちゃん そんな大切な家族を失った喪失感はとても大きく悲しみは計り知れません。ジェイエイ・アップル ペットメモリアルでは大事な家族の一員を「心からありがとう」の気持ちを込めて送り出せるようお別れの時をとっても大切と考え心を込めてお手伝いさせていただきます。

ペット葬火葬車

飼い主様のご自宅のお庭、ガレージまでお伺いします。

無臭 無煙
ダイオキシン発生なし

ペット火葬料金表 指定お骨箱付

ペットの体重	火葬費用(税別) ※お骨箱を含む	ペットの種類(一例) ※体種別による料金体制です
~1kg以下	18,000円	インコ、文鳥、ハムスター、リス、チンチラ、ハリネズミ、モルモット、フェレット、リスザル等
1.1~5kg	20,000円	猫、プリードッグ、パピヨン、マルチーズ、ボメラニアン、チワワ、ヨークー、ウサギ等
5.1~10kg	25,000円	Mダックス、トイプードル、シェルティ、キャバリア、バグ、シーズー、柴犬、Mシュナウザー等
10.1~20kg	30,000円	コーギー、フレンチブル、ビーグル、甲斐犬、紀州犬、ボーダーコリー等

● 20.1kg以上は、他業者への紹介となります。
● 状態によってはお受けできない場合がございますのでご確認ください。

地域・出張料金表

中野市全域・山ノ内町(町部)は無料

上記以外の地域の方は、出張費用のご負担をお願い致します。

当館からの距離	出張費用(税別)
~5km以下	1,500円
5.1~10km	3,000円
10.1~15km	4,500円
15.1~20km	6,000円
以降5km毎	1,500円

● ご予約の時に、火葬場所を当館に指定され、当日、ご来館いただいた場合は、出張費用はかかりません。

大切なペットとの思い出をいつまでも美しく残して頂けるグッズを取り揃えております

メモリアルグッズ

ステージ仏具セット

ピアノブラック ¥9,000 (税別)
H170×W180×D120mm

ベルソー ¥44,400 (税別)
H335×W300×D300mm

クリスタル位牌

大 ¥20,600 (税別)
H175×W90×D45mm

中 ¥16,400 (税別)
H130×W70×D35mm

小 ¥14,400 (税別)
H105×W60×D25mm

いつまでも心に生きる大切な家族への想いを美しいクリスタルに...

ジェイエイ・アップル株式会社 TEL 0269-26-1122 中野市大字吉田519 FAX 0269-23-0120

特典 ジェイエイ・アップルの葬祭会員様及びJA中野市組合員様はお線香とお花をプレゼント



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 アサリとナバナのオイル蒸し

【材料】(2人分)

- アサリ 100g
- ナバナ 1束
- ニンニク 1片
- タカノツメ 1本
- 白髪ネギ 適宜
- オリーブ油 大さじ1/2
- 白ワイン 1/4カップ

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- 2 アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける(約2分)。
- 3 アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩(材量外)で味を調え、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。



2 新ジャガとアスパラのバター煮

【材料】(2人分)

- 新ジャガイモ ゆでた物2個
- アスパラガス ゆでた物5本
- トマト 中1個(4等分)
- 紫芽(むらめ、赤シソの若芽) ... 適宜
- サラダ油 適宜
- かつおだし汁 2カップ
- バター 大さじ1
- 塩・こしょう 適宜
- しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- 1 ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- 2 鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- 3 同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- 4 仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調え器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。



発行/中野市農業協同組合
〒383-8588 長野県中野市三好町1丁目2番8号
TEL 0269-22-4191 FAX 0269-22-7883
URL <https://www.ja-nakanoshi.jijian.or.jp/>

編集/総務企画課 印刷/PO印刷株式会社
広報に関するご意見・お問い合わせはこちらへ
E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp

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。



スマートフォンからも
レシピを紹介しています。
こちらからどうぞ。