

# 花むすび

Hanamusubi

2020 August

8



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 | JA中野市産ぶどうの紹介と  
高品質生産への取り組み

暮らしのメモ |

心も体も超元気! 笑うだけ健康法  
大人の笑トレ



2 ..... 特集  
JA中野市産ぶどうの紹介と  
高品質生産への取り組み

4 ..... 園芸にチャレンジ  
害虫の種類と防除方法について

6 ..... 営農情報  
園芸品目販売情勢  
園芸特別対策気象災害資金について

8 ..... 各地の話題

10 ..... 暮らしのメモ  
心も体も超元気! 笑うだけ健康法  
大人の笑トレ  
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  
脱水症を予防しましょう  
私の食育日記  
好き嫌いの対処法  
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  
清水金融常務

今月のよみどころ

- 園芸品目販売情勢 P6へ  
→園芸品目は前半戦を終了し、秋本番を迎えます。数ある園芸品目の中から4品目に絞り、販売情勢をお伝えします。
- 暮らしのメモ P10へ  
→笑いには、驚くほどの健康効果があるとされています。今月は笑う力を鍛える笑いトレーニング=「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。



【今月の表紙】

今月は最盛期を迎えたアスターの園地にお邪魔しました。分枝した茎にたくさんのかわいらしい花を咲かせ、1本でも十分楽しめるアスターですが、主にお盆の花として栽培されており、中野市では56名の生産者がいます。表紙のアスターは「松本クリアスカールレット」という人気の品種で、生産量も約7割ほどの主力品種です。今年は長雨による湿害を最小限に抑えられるよう、生産者が一丸となって防除を徹底し、無事出荷を迎えることができました。

高品質なぶどう生産のために

●病害虫防除と土づくり～●

JA中野市のぶどうは最低限の農薬散布で、皮はぎ・枝整理・清耕・除草を実施し農薬に頼らない栽培に心がけています。安心安全なぶどう作りのため、栽培日誌の記帳・提出により、生産者の散布・管理記録の点検指導を行っています。また、JA中野市の主要品目である、きのこを栽培する際に排出されるコーンコブ使用済培地(トウモロコシの芯を粉碎したもの)を有効に利用し、堆肥化・土壌改良剤として園地に有機物の補給をしています。その他、各ぶどう園地の土壌分析を実施し、中野市の土壌にあったオリジナル肥料の施用により過剰施肥を防ぎ、環境にやさしい肥培管理に心がけています。

●講習会を開催●

JA中野市では様々な講習会を開催し、生産者への技術指導を行っています。作業時期に応じた講習会とは別に、基本を重視した「新規栽培者講習会」や、より徹底した管理が必要となる「ハウス栽培者講習会」「冷蔵ぶどう栽培者講習会」、新品種導入者に向けた「クイーンルージュ栽培者講習会」など、生産者のニーズに合わせ、多岐に渡り実施しています。



▲講習会の様子

●出荷基準と品質検査●



▲出荷最盛期のぶどうセンター

JA中野市は消費者に「信用・信頼・満足される産地」を目指し、出荷最低基準として、糖度18%以上・酸度1.0%以下に合格したものを出荷しています。ぶどうセンターでは生産者ごとに持ち込みされたぶどうを、1箱づつ果色・粒の大きさ・房型・ブルーム等を100点満点で評価し、各方面へ出荷しています。

ぶどう生産を通じた食育も

JA中野市ぶどう部会は事業の一環として、管内の子どもたちに向けた食育にも力を入れています。毎年7月には地元農業への理解を深めてもらうことを目的に、管内の園児が自らイラストを描いた袋を使用する「ぶどうの袋かけ体験」を実施しています。今年度は「ひまわり保育園」の園児が対象となっていました。コロナ禍の影響により中止となったことを受け、7月27日、同園にてぶどう技術員による「ぶどう袋預かり式」と「ぶどう質問コーナー」を実施しました。質問コーナーでは「どんな色のぶどうがあるの?」「なんでぶどうは甘いの?」等、様々な質問が飛び出しました。



▲質問コーナーの様子



▲たくさんのイラストの描かれた袋をいただきました

# JA中野市産ぶどうの紹介と高品質生産への取り組み

実りの秋が近づき、9月上旬にはいよいよ露地ぶどうの出荷が始まります。今月はJA中野市管内で栽培されているぶどうと、高品質な生産に向けた取り組みについてご紹介いたします。

## ぶどう栽培に適した中野市

中野市の年間平均降水量は1,189mmと少なく、平均気温11.4℃、降雪量30～150cmと、果樹栽培に適した気候です。昼夜の寒暖差が大きいことで、濃厚な味が生み出されます。JA中野市ぶどう部会員数は509名と多くの方が所属しており、専業農家の割合が多いのも特徴です。また、若手の新規就農者も増えています。管内のぶどう栽培全面積は340ha、内ハウスが85ha(ハウス率25%)とハウス比率が高く、早期に出荷できることに加え、冷蔵庫の導入により、冬季の需要にも応えられます。そのため、出荷時期は5月から1月までと、およそ9ヶ月間ぶどうを供給できる産地です。令和元年度の出荷量は83万4千ケース、販売額は50億円に達しました。

※年間降水量等の気象条件は、長丘気象ロボット観測による過去10年間の平均です。

品種名	R2 出荷量 (ケース：4kg換算)	R2 販売金額 (千円)
シャインマスカット	413,085	3,143,518
種なし巨峰	246,224	1,095,691
巨峰	53,682	221,612
ナガノパープル	43,000	339,453
種なしピオーネ	28,233	115,903
ロザリオピアンコ	4,157	16,213
その他	46,522	108,122
合計	834,906	5,040,516

## JAが取り扱っているぶどう (出荷量の多いものを抜粋)



### ① シャインマスカット

種なしで皮ごと食べることができ、甘味の強さは随一。マスカットの香りがあり、高級感あふれるぶどうです。JAぶどう部会では早期に産地化に取り組んだことが評価され、平成28年度には「第46回日本農業賞集団の部大賞」、翌29年度には「農林水産祭内閣総理大臣賞」を受賞しました。



### ② 巨峰

たっぷりの果汁と強い甘味が特徴です。新しい品種が次々に発表されるぶどうの中でも根強い人気を誇り、ぶどうの王様とも呼ばれます。昨今の消費者ニーズに合わせ、種なしでの生産にも力を入れています。



### ③ ナガノパープル

長野県で育成された、種なし且つ皮ごと食べられるぶどうです。糖度は高く、あっさりとした食味が特徴です。昨年、高血圧抑制に効果がある成分が含まれていることが認められ、その健康機能も注目され始めています。

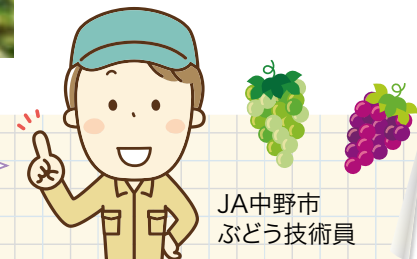


### ④ ピオーネ

大粒黒色種なしぶどうの代表品種。「巨峰」と姿が似ていますが、粒が一回り大きいのが特徴で、食べ応えは抜群です。良く熟した果皮は真っ黒で果汁が多く、甘味の強い味わいで人気があります。

## 美味いぶどうの見分け方

色の濃さは美味しいぶどうのサインです。シャインマスカットは、より黄色がかったものを、黒系のぶどうは、より黒っぽいものを選びましょう!





## 害虫対策

家庭菜園の場合、農薬を使うことに抵抗がある方もいるかと思われます。そこで、農薬を使わなくてもすむように工夫をしましょう。

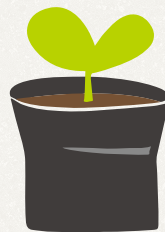
### 良い土づくり

農薬や化学肥料を使用している土は、小動物や虫、微生物が少ないです。そのため、テナトウムシをはじめとした「益虫」もいなくなってしまう。土壌微生物を増加させるためにも、土づくりは畑に堆肥をすきこむことからスタートしましょう。



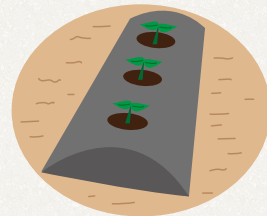
### 健全で丈夫な苗

「苗半作」という言葉から、野菜作りは苗がいかに丈夫なものであるかが重要です。特に害虫が多い季節は、ポットで育苗することをおすすめします。



### 雑草防除

雑草を放置してしまうと、害虫たちの温床となってしまいます。マルチやワラ、刈草を活用しましょう。



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

JA自己改革実践事業

今月の

資  
材  
情  
報

## 営農資材店 サマーキャンペーン

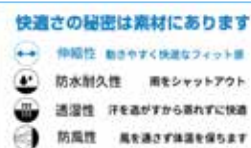
### ゴアテックス『Bloom』

(ジャケットとパンツのセット)

透湿性・防水性・防風性等、農作業に適したさまざまな機能を装備! 営農資材店サマーキャンペーンとして、今回大特価でご提供します!



- サイズ展開: S / M / L / LL / 3L
- カラー: ロイヤルブルー / フラッシュオレンジ / マゼンタ  
※パンツはブラックのみ



### 刃物クリーナー

刃物に付着した樹液(ヤニ、シブ)汚れにすばやく浸透し、強力な洗浄力を発揮します! 数量限定、特価にてご提供します!



- アルカリ電解質100%  
界面活性剤、アルコール、リン、酸0%で人や環境にやさしい。
- 優れた除菌効果  
※すべての菌を除菌できるわけではありません。

◎特別価格期間 2020年8月17日~2020年9月30日

※今回は資材店へご来店の方のみの限定販売となります。

品名	特別価格(税込)	通常価格(税込)
ゴアテックス『Bloom』	28,800円	39,390円
刃物クリーナー	918円	1,028円

お問い合わせは、  
営農資材店・資材集中配送センター  
TEL:0120-20-4312 まで



# 園芸にチャレンジ!

## 害虫の種類と防除方法について

今月は、畑でよく見かけることの多い害虫たちを紹介します。

### アブラムシ類

3~10月



よく畑で見かける害虫の代表ともいえる虫です。野菜の葉や茎につき、吸汁します。ときには、ウイルスを運んできてしまう厄介な虫です。



アブラムシが原因で発現したモザイク病

### アザミウマ類(スリップス)

4~10月



姿は小さく見えにくいですが、キュウリやズッキーニの花の中によくいます。加害されるとかすり状の白斑ができます。ネギが白くなるのもこの虫が原因なことが多いです。

### カブラヤガ(ネキリムシ)

4~11月



キャベツやブロッコリー、カブ、ダイコンなどのアブラナ科、その他ジャガイモやネギにも食害します。若い苗の根をかみ切ってしまうため非常にやっかいです。

### ウワバ

5~11月



シャクトリ状に歩く幼虫が特徴です。(ヨトウムシ類とは異なり、腹脚が2対であるため見分けることができます。)幼虫はキャベツやブロッコリー等のアブラナ科野菜やレタスやゴボウ等のキク科野菜等、様々な作物を加害します。外葉を加害することが多く、オオタバコガほど結球部への食害は少ないため、被害が大きくなることはあまりありません。

### タバコガ・オオタバコガ

6~10月



キュウリやナス、トマトなど果実や葉にもぐって食害します。幼虫は緑色や茶褐色など様々ですが、体の黒い点とそこから生えている毛で見分けることができます。

オオタバコガ

### それって蛾?蝶?チョウ目害虫って?

シャクトリムシ状に歩いている

▶ 若齢ヨトウムシやウワバの仲間の可能性が高いです。ウワバの場合、腹脚が2対のため見分けることができます。

卵をたくさん産みつけている

▶ ヨトウムシ類の可能性が高いです。(ヨトウガ・シロイチモジヨトウ・ハスモンヨトウ)アオムシやオオタバコガ、ウワバの類は卵を1つずつ産み付けます。

### スズメガ

6~10月



成虫はとてもかわいらしくマニア人気も高いスズメガですが、幼虫はサトイモやサツマイモといったイモ類につくことが多いです。幼虫は大きく5~10cmになり、「尾角」と呼ばれる突起を持っています。非常に食欲旺盛で、葉を食べ尽くしてしまうこともあります。

### コガネムシ類



幼虫は土中でサツマイモなどの表面を食害します。(同じコガネムシ科のドウガネブイブイも同様)成虫は野菜などを食べつつ飛んで移動します。また、同じようなコガネムシ科でハナムグリ亜科のハナムグリやカナブン(ハナムグリ)は花の蜜や花粉、樹液を餌とするため、野菜等の被害はあまりなく駆除する必要はありません。

マメコガネ



# 園芸品目販売情勢

園芸品目は前半戦を終了し、いよいよ秋本番を迎えます。今回は、数ある園芸品目の中から4品目に絞り販売情勢をお伝えします。

## ぶどう

お盆の販売については各市場からの注文が昨年よりも多く、引き合いの強い販売でした。シャインマスカットは全国的な生産量の増加に伴い、生食用のほかにジュースやパフェなど様々なところで活用されるようになり、年々需要が増している状況です。ナガノパープルもフルーツサンドなど食味を活かした需要が増えつつあります。JA中野市としては「食味」を重要視した販売に取り組み、評価をいただいております。本年からは小房でもお金が取れるようシャインマスカットは「階級別精算」を導入し、「1房化粧箱」の規格も新設しました。ハウスから冷蔵に向けて、高品質なぶどうをしっかりと消費地に届け、相対取引率を高めながら信頼される産地の構築と好調な販売を目指します。ナガノパープルもシャインマスカットとのセット販売など行い、より消費者へ認知されてきています。種なし巨峰は温暖化により全国的に栽培が難しくなる中、近年需要が高まっております。中野市は「黒い巨峰」を作れる産地としての期待も大きくなっております。露地の販売については、種なし巨峰からシャインマスカットへのリレーを実施して、JA中野市の売り場を形成して有利販売に努めていきます。



## プラム

露地プラムは6月末の大石早生から出荷がスタートしました。本年は4月の低温・凍霜害被害の影響で管内のプラム全体数量は昨年より少ないですが、中野市の美味しいプラムをもっと送って欲しいとの各市場からの要請量は大変強い状況が続いています。この要請量の強さは生産者皆様のご努力により「食味重視」の生産にこだわってきた結果です。今後も「味の中野市」にこだわり、美味しいプラムを届けていく事が消費者のリピーターとなり、産地間競争の中で選ばれる産地につながっていきます。今後も各市場・各産地の動向を注視しながら、生産者手取りUPに努めて販売致します。



## きゅうり

本年度も下級品の価格上昇による生産者の収入増加を目的に、無選別販売を始め多くの企画を提案し、消費者のニーズに合わせた販売をしています。年々生産者(現在53名)が増える中、部会目標の販売額1億円に向け、定期的な目合わせ会を開催して品質向上及び選果基準の徹底を行うと共に取引先との信頼を確保していきます。今後も部会とJAが一体となり、品質の良いきゅうりの生産と生産者手取り向上に向け有利販売に取り組んでいきます。



## 花

4月上旬から6月中旬までシャクヤクの出荷をしました。本年は新型コロナウイルスにより緊急事態宣言が発令され、4月中の販売は非常に苦戦しましたが、量販店を軸に売り場の確保を行うことで例年並みの販売で終わることができました。また今年度からネット販売を行政と連携して取り組みました。改めて全国には中野市のシャクヤクを求めているお客様がいることを生産者とともに実感することができました。お盆にはアスター、コギク等が出荷となり、各市場から例年以上に注文が入りました。お盆商戦を生産者、行政と連携し手取りUPに努めて販売致します。



# 令和2年園芸特別対策気象災害資金のご案内

今春の凍霜害・低温被害により、農産物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、農産物被害による損失並び当面の運転資金について、下記により資金をご用意しました。

### 対象者

令和2年4月の凍霜害・低温被害により被害を受け、本資金を必要とする組合員

### 貸付利率

年0.00%

### 融資限度

一組合員に対する貸付限度額は農作物の被害額の範囲内とし、500万円を限度とする。

### 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

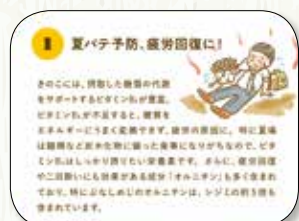
5年以内(このうち1年以内の据置可)

### 申込期間

令和2年12月30日(水)まで

# ながのきのこ新聞できのこPR

現在、JAではきのこのPRを目的とした「ながのきのこ新聞」を年2回発行しています。きのこの食・健康効果などのお役立つ情報はもちろん、生産者や産地のこだわりまで、さまざまなきのこ情報をおこころしくお届けいたします。



▼こちらからもアクセスできます



<https://nakano-kinoko.com/>

ながのきのこ新聞ホームページ▶



ながのきのこ新聞は、JAの直売所に設置されているほか、左記のホームページでも公開していますので、是非一度ご覧ください。



### もも生産者大会開催される

JARIんごもも部会は7月8日、アップルシティーなかのにて、もも生産者大会を開催しました。当日は部会員をはじめ、市場関係者、北信農業農村支援センター、JA役職員らが参加。丸山清憲部会長は冒頭、「コロナ禍により、家庭内での農産物消費量は増加し、消費者の意識も変化しました。新しい時代になっても、有利販売に繋げていけるよう、皆で力を合わせましょう」と部会員に呼びかけました。その後は、ももの生育状況や市場情勢、10%手取り拡大に向けた販売方針等が示され、参加者全員で確認しました。大会後半では、肥料メーカーのコーエー株式会社の「オルガミND」散布による、もも高品質化と糖度アップ」と題した講演会が開かれ、参加した部会員は真剣に聞き入っていました。



大会冒頭、部会員の前にあいさつをする丸山部会長

### 「多くのことを学び取りたい」 JA全農長野の新人職員、 中野市で研修

JAは7月6〜17日の間、JA全農長野から研修生3名を受け入れました。今年採用された新入職員が現地研修を通じ、JAの役割と農業の実態を学ぶことを目的として実施されています。農家実習を始め、共選所や種園センター、ガソリンスタンド等、各施設で幅広い業務の研修を行いました。研修生の1人、小林和博さんは「連合会にいらると、JAや農業の実態がわからないので、今回の研修を通じて、組合員の方とコミュニケーションを取りながら多くのことを学んでいきたい」と決意を語りました。



北部セルフスタンドにて研修を行う小林和博さん

### 生産者の立場にたつて JA職員が農作業実地研修

7月14、15日の2日間、JAに入組し今年で2年目となる職員7名が、管内の5軒の果樹農家で農作業実地研修を行いました。研修を通じて、農業の現状を把握し今後のJA業務に活かす事が目的です。受け入れ農家の1人、池田喜久雄さんの園地では、JA営農部の職員がぶどうの袋かけ作業を体験。職員は慣れない作業に戸惑いながらも熱心に取り組んでいました。園主の池田さんは「農作業をする中で、自然の厳しさや農家の大変さを学びとってもらい、それが今後の仕事に少しでも役に立てば嬉しい」と語りました。今回研修を受けた7名は今秋、きこの栽培を営む農家でも実地研修を体験する予定です。JAの基幹産業である「園芸」と「きこの」双方の研修を行うことで、より生産者とともに考え、行動ができる職員を目指します。



ぶどうの袋かけ体験をするJA職員ら

### 新ラッピングトラックで産地PR

中野市農協運輸(株)は管内で生産される主要な農産物をより多くの消費者にPRするため、新ラッピングを施した9台目の「冷凍機付き12tウイング車」を購入。7月15日に入魂式を行いました。

前車両は平成16年に購入され、走行距離数は200万キロに及び、今回その役目を終えて車両更新となりました。荷台の左右側面にはえのき茸・ぶなしめじ・エリンギなどのきのこ類や、中野市のシンボル「高社山」を背景にりんご・ぶどう・アスパラガス・シャクヤクなどの主要な園芸品目が色鮮やかにデザインされ一際目立つラッピングに仕上がりました。入魂式の際、望月組合長はドライバーへ「JAのトラックは組合員の皆様、丹精込めて育てた農産物を運ぶ大きな使命を持つ。くれぐれも安全運転に努めて欲しい」と激励しました。新ラッピングトラックはこれから首都圏を中心に管内の農産物を輸送し、多くの消費者に「信州中野」をPRしていきます。



新ラッピングトラックの安全運転を祈願しました。

### JA女性部「花」グループ 彩り豊かな花「キンセンカ」を学ぶ

JA女性部の「花」グループは7月22日、七瀬の「いきいき菜園」で栽培講習会を行いました。この日は部員8名が参加し、10月から12月にかけて黄色やオレンジ色の花を咲かせる「キンセンカ」の定植方法と、定植後の管理についてJAの久野技術員から指導を受けました。久野技術員は「長雨の影響で、病害虫が多発する傾向がある。防除の徹底を図ることが大切」と話し、参加者からは、多くの質問が出され関心の高さがうかがえました。原美恵子グループ長は「仲間との繋がりを大切にしながら、さらに活動の場を広げていきたい」と話していました。



「キンセンカ」の定植方法を学ぶ部員

### JARIんごもも部会、 園地点検を実施

JARIんごもも部会は高品質なももの生産に向け、管内各地で「園地点検」を実施しています。7月22日には平岡共選所管内の部会員のほか、技術員ら計30名が集まり、黄金桃の点検を行いました。当日、生産者は少数の班に分かれ、互いの園地を巡回。生育状況や、防除を含めた今後の栽培管理について情報を共有しました。

平岡地区の江本高幸代表は「互いの畑を比較することは、地区全体の栽培技術向上に役立つ。生産者同士が意識を高め合うことで、中野市のももをさらに高品質なものにしていきたい」と栽培にかける意気込みを語りました。



園地点検の様子



心も体も超元気！笑うだけ健康法

# 大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑トレ「トレーニング」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。  
私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。  
日常生活の中での自然な笑いは、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかりと動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

## 基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。

1

### 手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。

2

### 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。

3

### 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イェーイ！と両手を伸ばす。



さあ、あなたもやってみよう！

## 笑トレ3選

スマートフォンで動画を撮り込んでください。高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

### 昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



### 「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張る歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってOK。

### ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなっていくのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

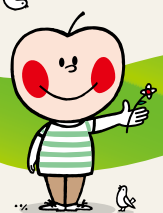


動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

## アップルちゃんカシラ 佳作作品紹介



【旬のとうもろこし】

小林 結佳さん 南宮中学校2年



【ひまわり】

樋口 葉帆さん 中野平中学校3年

ホタルはね  
夜にかがやく  
すてきだな

【俳句】

西山 椰々さん 日野小学校3年



まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

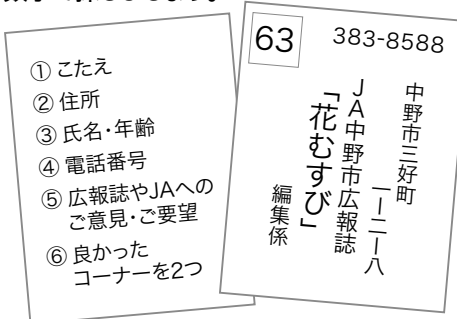


応募の締め切りは8月31日(月)

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)

- 7月号の答え
- 2 … 風鈴の形が違う
- 7 … 箱が一つ減っている
- 9 … 桃がかじられている
- 10 … ストロウがない
- 12 … 鼻の上のアイスの量が違う



●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。

私の食育日記

好き嫌いの対処法

食育インストラクター 岡村麻純

6歳になる息子は、好き嫌いが増えてきました。実は幼児食から卒業して大人と同じ食事ができるようになるこの時期は、好き嫌いが出やすい時期です。

子どもの好き嫌いの理由はさまざまです。子どもは大人より苦味を感じやすく、歯も弱いので硬い物が苦手です。また、この年頃は、好きな物への執着が強くなり、好きなお菓子、好きなメニューばかりを食べたがることも原因の一つです。そのため、子どもが嫌いと言って食べない物の中には、実は、食わず嫌いなだけの物が多くあります。



そこでわが家では、必ず一口は食べるというお約束があります。無理に食べさせることで食事を嫌いにはなってほしくない。でも食べずに嫌いとは判断しないでほしい。そこで、一口食べてそれでも食べられなさそうなら、食べなくてよいというルールです。その一口を食べさせるのも最初は大変でしたが、今は苦手な物でも一口食べれば好きなメニューをお代わりできるというモチベーションから、頑張ってもらっています。また、嫌がっていたのに、一口食べた後、「思ったよりおいしかった」と言って完食してくれることも増えてきました。

もう一つ意識していることが、一緒にお料理をすることです。自分で作った物というだけで、一口は食べてみようかなという気持ちになってくれます。とはいっても、子どもたちと食事を作ると倍の時間がかかるので、毎日は大変。時間がないときは、みそ汁にみそを入れるだけ、一つの野菜を切るだけにしています。途中ちょっとみその味比べとためてみたり、野菜を塩もみしただけで食べてみたりと味見を加えると、お手伝いを楽しんでくれます。

実際に一緒に調理してみると、お兄ちゃんはきょうめんに時間をかけて同じ形に野菜を切り、妹はとにかくいろいろな物を次から次へと切りたがるといふ、性格も見えてきて親も楽しめます。

家族の健康

脱水症を予防しましょう

健康科学アドバイザー 福田千晶

人間の体の60~70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞栓(はいそくせん)になります。命に関わる場合もありますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぱいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。

風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



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】毎月20日

俳句 松井義典 選

祖師堂へ 続く百礎 蟻の道  
全身に 疲れの走る 炎暑かな  
クローバト 四つ葉見つけて 幸祈る  
迎え盆 従に流れる 千曲川  
迎え盆 亡母の好きな 寿司作り  
孫一人 増えてにぎやか 迎え盆

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

短歌 武田良文 選

植多終えし 早苗を揺らし いく処 波紋広げて 水馬泳ぐ  
異臭持つ マリーゴールド幾本 虫除けと 植多し 菜園 黄花草やぐ  
川風の 茨かに渡る 付け場小屋 捕りし 小魚 唐揚げにする  
コンビニに 逢ひたる友と 立ち話 新型コロナに 話題広げて  
田に水の 張られし夜より 吾が庭は 夜ごと 騒騒と 蛙の合唱  
電線に 一声高き 郭公の 初音清かに 初夏を 告げ鳴く  
義姉見舞ふ 故郷の 登る 峡の道 外出自粛に 通る人の 無く  
洪水の 泥砂除かれ 水田の 根付きし 早苗に そよ風渡る  
笠雲に 峰のかくれし 高社山 遙かなる日の 登山を 思ふ  
月々の 詠草つくりは 君の 奉仕 中野歌会に 長く 続きぬ  
骨密度 歳より 若いと 医師の 言ふ されど 弱りて 足腰痛む  
雨の日は テレビに 炬燵は 点けば なし 転寝する 間も 止むことなし  
草丈の 伸びし スギナの 下辺這ふ は こそ 多に 小花を つけぬ  
日の 当たり 早き 高社の 南麓を 剪定 枝燃すか 白煙 広ぐる

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

今月の1台

TAFT

「タフトとあたらしいこと始めよう」

レジャーで遊べる。日常で使える。  
行動半径を大きく広げてくれるタフト、登場。

Photo:  
Gターボ 4WD



価格(税込) 135.3万円~

DAIHATSU

■スカイフィールトップ (スーパーUVカット&IRカット機能/シェード付)

タフト独自の解放感を生み出しているのは、前席の頭上に大きく広がるガラスルーフ「スカイフィールトップ」。今までは見ることができなかったような景色を映し出します。紫外線や赤外線を減らすスーパーUVカット&IRカット機能や、開閉できるシェードも付いていて、いつでも快適なドライブが楽しめます。



お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531



## 各種イベント中止のお知らせ

今夏・今秋に開催を予定していた下記のイベントについて、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。  
開催を楽しみにしていた皆様には、大変残念ではありますがご理解をお願いします。

### 中止にさせていただくイベント

8月:もも祭り※  
9月:ぶどう祭り  
10月:JA感謝祭

※ももについては、共選所・直売所で販売を行っております。  
地方発送も可能ですので、是非お買い求めください。(お問合せは下記まで)

- 信州中野いきいき館(中野市大字吉田519) ☎0269-26-1186
- 農産物産館オランチエ(中野市大字草間1543-5) ☎0269-23-5595
- 南部共選所(中野市大字中野276-2) ☎0269-26-0184
- 平岡共選所(中野市大字若宮249-1) ☎0269-22-3762

## 年金無料相談会

～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】2020年8月18日(火)・9月15日(火)  
【開催時間】午前10時～午後3時まで  
【会場】JA中野市 金融店本所(中野市三好町1丁目2-3)  
【ご連絡先】JA中野市金融推進課(TEL:22-4192)



※当日は消毒液の設置等、新型コロナウイルス感染拡大防止策を徹底し、開催いたします。  
※相談会は予約制となっております。ご来場の際は上記までご連絡下さい。

お越しの際は、お印、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。皆様の来場をお待ちしています。

## JA中野市の概要(2020年6月末現在)

- 組合員数.....7,961人 (2020年2月末 7,961人)  
(正組合員).....4,128人  
(准組合員).....3,833人
- 出資金.....25億9,952万円
- 貯金.....846億991万円  
(年間計画826億2,700万 年間達成率:102.39%)
- 貸付金.....358億7,423万円  
(年間計画400億9,600万 年間達成率:89.47%)
- 長期共済契約高.....121億7,531万円  
(年間計画200億0,000万 年間達成率:60.87%)
- 購買品供給高.....17億6,156万円  
(年間計画60億4,000万 年間達成率:29.16%)
- 販売品販売高.....57億5,471万円  
(年間計画293億7,560万 年間達成率:19.59%)

- ### 7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1年度末基準体制整備モニタリング実施結果報告
  - (3) 理事に対する貸出実行の報告について
  - (4) 令和2年度去特別対策気象災害資金融資要項の制定について
  - (5) ジェイエイアップル(株)6月末実績報告について
  - (6) その他
- #### 協議事項
- (1) 6月末実績検討について
  - (2) 地区懇談会の日程について
  - (3) 整理検討すべき課題について
  - (4) その他
- #### 決議事項
- (1) 監事監査事後処理報告について
  - (2) 就業規則等の変更について
  - (3) コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
  - (4) 農産物検査業務規程の一部変更について
  - (5) 大口貸出の承認について

### 常勤役員のメッセージ

常務理事・金融事業本部長 清水 稔

九州を中心に中部、東海、長野、河川の氾濫や土砂崩れなど、各地で甚大な被害をもたらしました。コロナ禍での大きな災害であり、被災者の皆様の二重の恐怖に直面し、その現状は想像を絶するものだったと思われれます。避難所では検温や、消毒液、マスク、除菌シートなどが配布され、コロナ対策も徹底されてきました。とは言え避難所での被災者インタビューでは、「コロナどころではない」との悲痛な声を耳にしました。どちらも命を守るための行動ですが、その言葉の思いを痛切に感じました。被災された皆様には心からお見舞いを申し上げますと共に、早期の復旧・復興をお祈りしたいと思います。

さて、金融サテライト店は4月16日の新型コロナウイルスの「緊急事態宣言」が全国に拡大された後、4月21日より店舗を閉鎖させていただきました。ご迷惑をお掛けしております。災害発生時に続いて金融機関の最大使命は事業の継続であり、大きな社会的責任を負っています。コロナ感染による2店舗同時閉鎖のリスクを回避するため、組合員・ご利用者皆様のご理解をいただき、職員もスプリット体制(代替職員の確保)を敷く中で、対策には万全を期して参りました。今後もコロナ禍による地域経済は、更に厳しい状況が続くと見込まれており、JAを取り巻く環境の変化も著しく、JA事業の部門収益の悪化が急加速しております。本年度は3ヵ年計画の中

間年度ではありますが、最終年度に向けては事業計画との乖離が大きく、サテライト店のあり方についても、事業推進機構再構築検討委員会でも検討されています。新型コロナウイルスは依然として収束の目途は立たず、国内で感染拡大している状況下でもあり、サテライト店の営業中止につきましては、引き続きご理解の程、宜しく申し上げます。

先日、農林中央金庫並びに長野県信連より、店舗業務等の電子化への取り組み状況の説明を受ける機会がありました。現在のIT社会ではインターネットバンキングによる無店舗化や非対面化及びキャッシュレス化や事務の電子化による迅速化など、利用者から求められるサービスの質が高度化しております。しかし、現行のJAバンクシステムでは、手作業、紙ベースでの事務処理が多く人手と時間を要し、高度化しているサービスに対応できていないのが現状であります。これらの課題解決のため「営業店システム」の開発が進められています。システムの現実に沿って「伝票レス」タブレット端末の大きな記入スペースに記入は一回だけ②「印鑑レス」生体認証機器により、本人認証方法の提供③「後方レス」後方事務が遠隔で行える④「現物管理の機械化」システムによる現物管理窓口処理と連動)による事務の効率化が可能となります。他行と比べJAバンクが遅れている分野であるだけに、今後の店舗づくりに向け、早期の実現に期待を寄せています。

## 健康教室「糖尿病 運動療法のコツ」を開催します!

JA中野市では、健康寿命創造運動の一環として、健康教室「糖尿病 運動療法のコツ」を下記のとおり開催いたします。開催するにあたり、新型コロナウイルス感染対策を講じた中で実施いたします。なお、完全予約制といたしますので、参加ご希望の方は、JA総務企画課まで申し込みをお願いします。

【開催日】令和2年9月18日(金)  
午後3時～(概ね1時間程度)  
【会場】JA中野市本館 3階 第一会議室  
【内容】糖尿病 運動療法のコツ  
講師:北信総合病院 理学療法士  
※糖尿病の運動療法について、予防も含めて運動の知識と実践方法について学びます  
【参加費】無料  
【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります  
【持ち物】動きやすい身じたくでご参加ください

- ### 【新型コロナウイルス感染防止対策】
- マスク着用でご参加ください
  - ご自宅で検温いただき、体調の悪い方は、参加をご遠慮ください
  - 参加者全員、手指の消毒を行っていただきます
  - 参加者全員の氏名、住所、連絡先をご記入いただきます
  - 概ね30分に1回、5分間程度、窓を開けて換気を行います
  - 部屋の定員を守り、参加者同士の間隔を2m(最低1m)空けて実施します
  - 参加者同士が対面することを避けて実施します
  - 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です

【その他】状況に応じ、中止になる場合もありますのでご了承ください  
【お申し込み・お問い合わせ先】JA総務企画課 TEL:22-4191



事前の予約をお願いします

## あなたの将来のために農業者年金を考えてみませんか?

農業者年金に加入した僕は、少しだけ幸せなのかも知れない。

加入条件は3つ!

- 年間60日以上農業に従事
- 60歳未満
- 国民年金第1号被保険者

また、農地を持っていない農業者、高齢者・障害者などの家族世帯者も加入できます!

意欲のある担い手には、国からの保険料補助が受けられます。

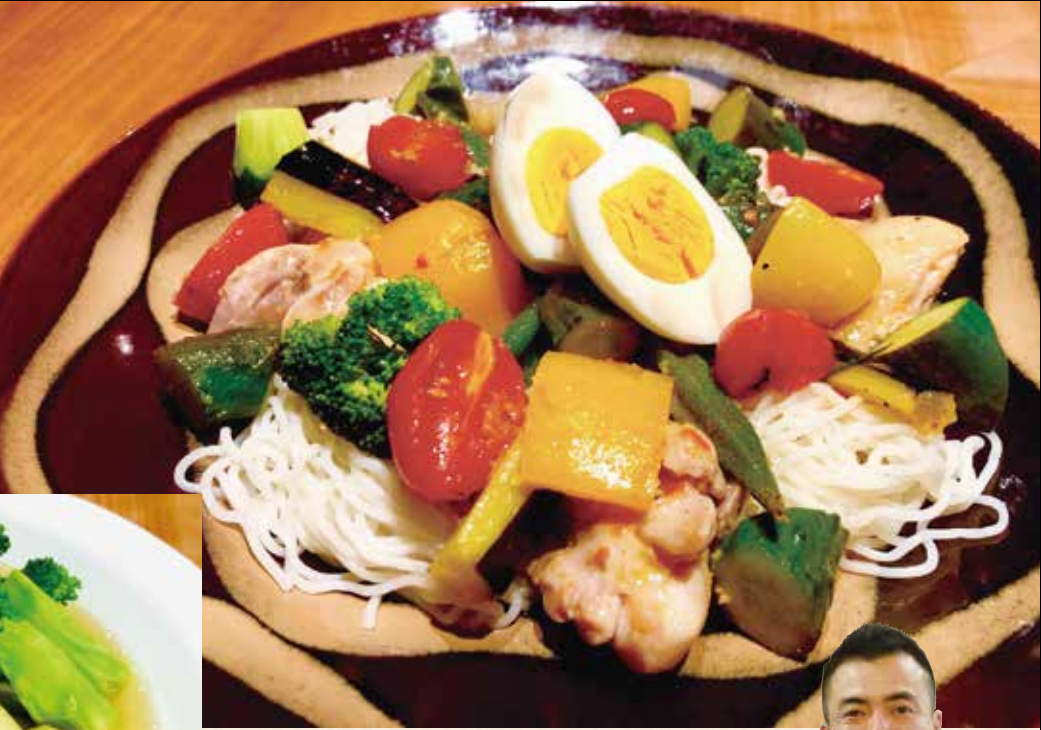
お問い合わせ先 農業者のJA・市町村農業委員会へ

### 農年の特権 老後の備えは農業者年金で安心 4つのメリット

- 1 積立方式で安心**  
「将来ちゃんと年金がもらえるの?」という心配な方も安心。農業者年金は、自ら積み立てた保険料と、その運用益によって将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」を採用しています。よって「保険料を積み立てた分だけ将来受け取る年金が増える」という仕組みです。また、老後資金に足りない分は、国からの補助が受けられますので、少子高齢化時代にも強い年金です。
- 2 自由に保険料を設定!**  
保険料は、月額2万円から、千円単位で最高6万7千円まで自由に選択でき、随時変更が可能です。また若手農業者を支援する制度もあり、「39歳までに加入」「農業所得が900万円以下」「認定農業者で青色申告」など、一定の条件を満たせば、月額2万円の保険料のうち、4千円から1万円の国庫補助が受けられます。
- 3 節税効果大きい!**  
納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になり、所得税・住民税の節税につながります。さらに、将来受け取る農業者年金にも、公的年金等控除が適用されます。
- 4 終身年金**  
農業者年金は、65歳から支給され、一生にわたり受け取ることであります。もし80歳前に死亡した場合は、80歳まで受け取るはずだった年金相当額が死亡一時金として遺族に支払われます。

お問い合わせ先 金融推進課 ☎22-4192





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

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](mailto:n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp)

## 1 夏野菜のエスニックサラダ

### 【材料】(2人分)

- 鶏モモ肉 …………… 4切れ
- ミニトマト …………… 3個
- ナス …………… 1/2本
- オクラ(ゆでた物) …………… 2本
- キュウリ …………… 1/2本
- ブロッコリー(ゆでた物) …………… 2個
- パプリカ …………… 1/4個
- 春雨(ゆでた物) …………… 80g
- ゆで卵 …………… 1個

- A**
- 豆板じゃん …………… 小さじ2
  - ニンニク、ショウガ …… 各みじん切り小さじ1
  - サラダ油 …………… 大さじ2
- B**
- 中華スープ …………… 3/4カップ
  - ナンプラー …………… 大さじ1と1/2
  - 酢 …………… 大さじ1
  - カレー粉 …………… 小さじ1
  - 塩 …………… 少々

### 【作り方】

- 1 フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
- 2 1にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3~5分煮込む。
- 3 器に春雨を盛り、2を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。



## 2 塩漬けスペアリブのポトフ

### 【材料】(2人分)

- 豚スペアリブ …………… 4本
- ブロッコリー …………… 1株
- ジャガイモ(ゆでた物) …… 小2個
- 水 …………… 7と1/2カップ
- 昆布 …………… 1枚
- 粒こしょう …………… 小さじ1
- 塩 …………… 適宜

### 【作り方】

- 1 スペアリブは、材料外の塩10g・砂糖小さじ1を全体に擦り込み一晩置く。
- 2 1を水洗いしてよく水気を拭き取り、鍋にスペアリブ、水、昆布、粒こしょうを入れ中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し弱火にしてあくを取りながら1時間ほど煮込む。
- 3 鍋に小分けにしたブロッコリー(芯の部分も)、半分にしたジャガイモを入れてさらに10分ほど煮込み、塩で味を調え出来上がり。

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。



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。