

花むすび

Hanamusubi

2020 September

9



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 |

農産物の盗難に気を付けて!!
～盗難防止対策を実施しましょう～

暮らしのメモ |

食品ロスを減らすために
私たちができること

- 2 特集
農産物の盗難に気を付けて!!
～盗難防止対策を実施しましょう～
- 4 園芸にチャレンジ
野菜Q&A
- 6 営農情報
園芸技術員のオススメ品種(桃編)
花き生産振興説明会開催のお知らせ
- 7 販売情報
きのご販売情報
- 8 各地の話
- 10 暮らしのメモ
食品ロスを減らすために
私たちができること
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
台風シーズンの不調「気象病」
私の食育日記
子どもの飲み物
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

今月のよみどころ

- 営農情報 P6へ
→ 園芸技術員オススメの、桃の品種を2つご紹介しします!
- 暮らしのメモ P10へ
→ 食べられるのに捨てられてしまう食品、「食品ロス」を減らすため、いま私たちができることを考えましょう!



[今月の表紙]

今月は赤々と輝く、「クイーンルージュ®」の栽培園地にお邪魔させていただきました。
クイーンルージュ®は長野県果樹試験場が開発した長野県オリジナル品種で、黒系のナガノパープルや、白系のシャインマスカットと同様に皮ごと食べられる種なしぶどうです。長野県では色の違う3品種をまとめて売り込むことで、新たなブランド作りを目指しています。
食味の特長は何といってもその甘さで、時には糖度が22～23%になることもあります。(シャインマスカット約20%、ナガノパープル約18%)
現在は数量限定の試験栽培・出荷のみとなっており、本格出荷が始まるのは2年後の2022年です。今から待ち遠しいですね。

盗難防止対策

盗難被害に遭わないよう、農産物の保管・管理に気を付けましょう

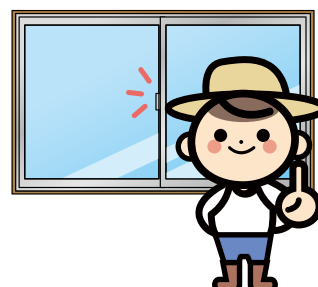
日頃、注意すべき点

- 収穫物は畑等に放置せず持ち帰る。
- ハウスや保管庫等は、窓や出入口の施錠を徹底する。
- 道具(収穫用コンテナや脚立等)は、盗難に利用されないよう園地からこまめに撤収する。
- 園地にネットや柵等を設置し、侵入しにくい環境を作る。
- 園地に「盗難注意」「立入禁止」「農薬散布直後」等の看板やのぼり旗を設置する。

収穫物や道具を畑に放置しない



倉庫の窓や出入り口は施錠を徹底



「怪しいな…」と感じたら

- 多くの場合、犯人は事前に下見を行います。園地の付近で見慣れぬ人や車が徘徊している等「おかしいな」「怪しいな」と感じたら、声を掛けたり、車のナンバーを控えるといったような対策をとりましょう。
- 常に携帯電話を身につけ、いざという時はすぐに通報できるようにしておきましょう。(中野警察署 ☎ 0269-26-0110)

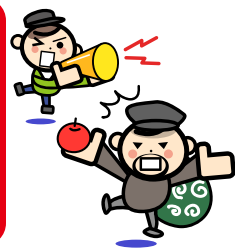
JAが行う盗難防止への取り組み

JAと果樹部会は、例年、中野警察署と協力して市内果樹園地の夜間巡回を実施しています。生産者とJAが一体となってパトロールをすることにより、農産物盗難を未然に防ぐと共に、地域全体での防犯意識向上を図っています。



生産者が丹精込めて作った農産物を盗む卑劣な行為は絶対に許しません!

JAではこれからも生産者と共に農産物盗難防止に努めます。



農産物の盗難に ！気を付けて！！

！盗難防止対策を実施しましょう

近年、生産者の方々が丹精込めて作られた農産物が盗まれる被害が全国各地で起きており、生産者の皆様にとっては、営農意欲を失わせる深刻な事態となっています。
実りの秋も本番となる今こそ、農産物盗難の傾向と対策を知り、改めて防犯意識を高めましょう。

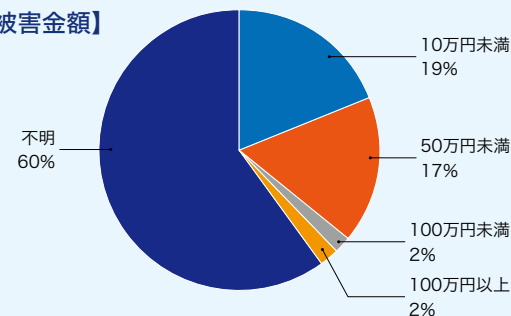
農産物盗難の傾向

① 農作物の盗難被害金額

被害金額は50万円未満が多い

被害金額は不明の割合が多くなっています。
把握できた事案のうち、9割が50万円未満の被害となっています。

【盗難被害金額】

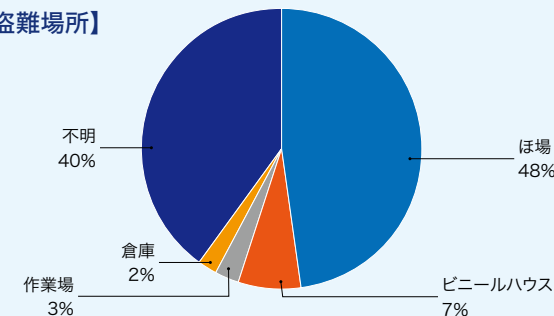


② 農作物の盗難場所

ほ場からの被害が約半分

被害の発生した場所は、ほ場が最多の49%。件数は少ないものの、ビニールハウスからの被害も発生しており、注意が必要です。

【盗難場所】

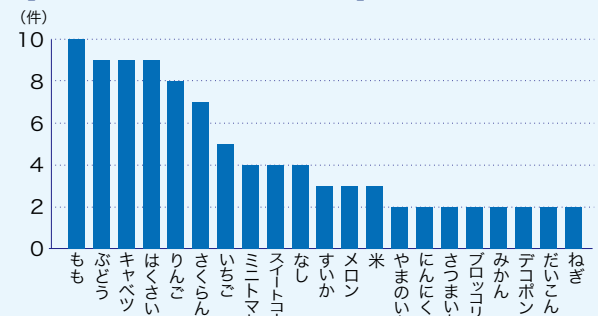


③ 盗難品目

上位は果樹類が占める

上位はもも、ぶどう、りんご等の果樹類が占め、ほ場から直接持ち出せる品目ほど、被害が大きいことがわかります。(グラフは被害件数2件以上の品目のみ記載)

【盗難被害にあった品目別件数】

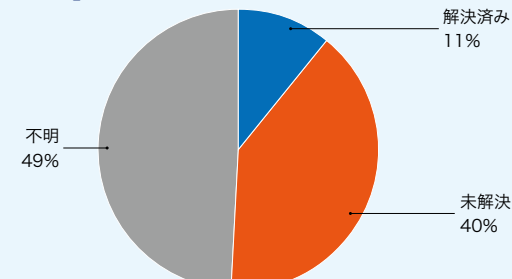


④ 農作物盗難被害の事案解決の有無

解決したのはわずか1割

「解決済み」なのはわずか11%で、ほか「未解決」が40%、「不明」が49%を占めています。
盗難に遭うと、犯人を特定して賠償請求することも難しいという実態が、浮かび上がりました。

【解決の有無】



農産物盗難は、いかに事前に防止するかが重要となります。

引用：農林水産省ホームページ「農作物の盗難の実態と対応策」(全国23道府県、218機関より聞き取り調査)

Q3 トマトの葉が縮れてしまってうまく育たないのはどうしてですか？(写真④)

A アブラムシによって媒介され
ばいかりびょう
ウイルス病に罹病しているからです。

今年の春先は、特に高温干ばつだったため、アブラムシが多く発生しました。このような状況下で苗を植え付けると、新葉の部分の伸びが悪く、黄色になり、しだいに縮んでしまう株が出てきます。これはウイルス病におかされたときの症状です。

こうなってしまうと葉が素直に伸びず、花も貧弱になって、実どまりが悪くなります。

早いうちに発病した株は、収穫の見込みがなく、ほかの株の伝染源になるので、早急に対処が必要です。



写真④
トマトのウイルス病。柳のような葉になってしまいます。

対策方法

- 1 罹病した株は、ハサミなどに付着した樹液でも隣の株にも移りますので、早めに抜き取りましょう。
- 2 アブラムシの飛来を防ぐため、ネットや反射資材を使用しましょう。
- 3 薬剤散布によりアブラムシ防除を行いましょう。
薬剤は「ダントツ水溶剤」2,000倍～4,000倍(トマト・ミニトマトに登録あり)等を使用して下さい。
※「トマトに登録が取れていて、ミニトマトに登録がない」という薬剤もありますので、特に注意が必要です。使用の際は必ずラベルを確認しましょう。
- 4 周りの雑草を刈り取る(周りの環境をよくする)。
トマトに薬剤を散布し、アブラムシがいなくなっても油断は禁物。雑草に潜んでいるアブラムシが、すぐにトマトのところに来てウイルスを媒介してしまいますので、刈り取りは小まめに行いましょう。

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

●ダーウィン サット(上半身)ダーウィン サット 下肢パーツ



●メッシュアクションギアクラシック



●バリアスツイスト



品 名	特別価格(税込)
ダーウィン サット(上半身)	15,000円
ダーウィン サット 下肢パーツ	5,000円
バリアスツイスト	5,000～5,500円
メッシュアクションギアクラシック	6,800～7,100円

◎ 特別価格期間 2020年9月17日～2020年10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



園芸にチャレンジ! 野菜Q&A

今夏、野菜の栽培について、
特に問い合わせの多かったものをQ&A方式でご紹介します。
しっかりと対策をして、次の栽培に活かしましょう!

Q1 ナスが枯れてきてしまいますが、どうしてですか？

A ^{はんしんいちょうびょう}
それは半身萎凋病です。

半身萎凋病は、ナスの実がなり始める6月下旬から発生し始め、発病初期には株の片側の葉全体が黄化し、萎凋して垂れ下がります(写真①)。さらに病気が進行していくと、株全体が萎凋して枯死し、生育自体ができなくなってしまう恐ろしい病気です。

病原菌は土壤中に生存し、土壌伝染をします。原因は、連作障害・土壌中に発生している糸状菌(カビの仲間)による発病が考えられます。



写真①
ナスの半身萎凋病、発生状態。放置すると隣の株も病気になり始めます。

対策方法

- 1 ナスの連作栽培を避けましょう(4年間はナス科を作らない方がよいとも言われています)。
- 2 発病した株そのものを抜き取り、外に持ち出しましょう。
- 3 拡大防止の排水対策を実施しましょう。菌は、かん水や雨水等で急激に広がっていくため、排水対策はとても重要です。
- 4 栽培する前には、しっかりと土づくりを行いましょう(完熟した堆肥を施用)。ナスが病原菌に勝ち、収穫終盤までしっかり育ちます。

半身萎凋病は土壌病害のため、薬剤散布での防除はできません。予防が大切です。

Q2 きゅうりの葉の真ん中あたりが茶色になり穴が開いてしまいました(写真②)。そのうちきゅうりの樹が茶色になって枯れてしまったのですが、どうしてですか？(写真③)

A ^{たんそびょう}
それは、炭疽病です。

炭疽病は、主に露地栽培で、気温と湿度の高い環境で発生しやすくなります(施設栽培は出にくい)。そして、風や雨によって葉等へ、次々と感染が広がっていきます。

病斑は、写真の通り、褐色の円形大型病斑がしだいに拡大し、斑点の内側が白っぽく変化します。そして、淡褐色から灰白色の大きな病斑になり、葉に穴が開きます。激発時は樹全体が茶色く枯れた状態になります。

この病原菌は被害残渣とともに、菌糸(カビの一種)や分生子(分生孢子)の形で圃場に残り、次作の伝染源となります。



写真②
きゅうり炭疽病の病斑。

対策方法

- 1 風通しを良くするために摘葉をし、発生した病気の葉は随時取り除きましょう。
- 2 植え付ける前には、泥はね感染防止のため、黒マルチをかけましょう。
- 3 支柱についた巻きひげなどは、次作の伝染源になるので除去しましょう。
- 4 土壌中に菌が残るので、可能であれば毎年場所を変えましょう。
- 5 発生前の予防剤として薬剤散布を心掛けましょう。



写真③
きゅうり炭疽病が激発した様子。これが進むとあっという間に枯れてしまいます。

※ 薬剤は「ダコニール1000」の1,000倍や「ジマンダイセン水和剤」600倍を使用します(必ずラベルを確認しましょう)。
※ あくまで予防剤ですので、発生してからでは効果がありません。注意しましょう。

きのこ販売情報

きのこ課(販売)



新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛要請以降、一般消費者の生活様式は大きく変化し、各方面に大きな影響を及ぼしています。また、事実上の第2波とも言える感染拡大から、県単位での外出自粛要請が出るなど、終息への兆しは今のところ見受けられていません。

このような状況の中、きのこの販売は学校給食を始めとする業務関連の注文が激減する一方で、量販店・生協等からの注文は格段に増加しており、ここまで堅調な販売がされてきました。

(全国のスーパー青果部門売上…5月118%・6月110%・7月114%《前年比》)

その背景には、①外出自粛などにより自宅で調理する機会が増えたこと ②感染しないための体作りに「免疫力」「健康」と言ったキーワードが注目されたこと ③天候不順による野菜不足できのこの注文が増えたことの3点が挙げられます。

いよいよ需要期に入りましたが、この9月・10月は最需要期の価格形成に向けた重要な月と捉えており、荷動き優先の中にも価格を意識した取り組みを進めます。また、生産者の皆様には、品質・異物混入防止に十分ご留意いただきますよう、改めてお願いいたします。

宣伝関係では、コロナ禍の影響により通常の消費宣伝ができないことを踏まえ、本年は大手調味料メーカー3社とのタイアップ企画やWEB・メディアを活用したプロモーション活動を行います。特にきのこの免疫力向上を強く意識させられる内容とすることで、きのこが持つ機能性について、再確認してもらえる絶好の機会であるとも考えています。きのこの家庭内消費は確実に増えていますが、更に消費を促すための施策として実施します。

ここまで堅調に推移してきたきのこの販売ですが、フル生産となるこれからが最も重要な時期であることを肝に命じ、生産者手取りの向上を最優先事項として今後の販売に取り組めます。

きのこ課(販売)が開設したWEBサイトを2つ紹介いたします。

1. なかのきのこ新聞

「なかのきのこ新聞」とはきのこの専門紙で、紙面とWEBサイトの両方を立ち上げました。(紙面は年2回発行、WEBは随時更新)

きのこ新聞は、きのこの栽培方法や機能性・レシピ等を掲載しており、きのこについて学ぶことが出来る内容となっています。きのこ新聞で紹介した「免疫力アップ」はWEB広告で使用し、多くの反響を得ることができました。本年度はすでに2回実施しており、10月には内容を更にパワーアップし実施いたします。

2. なかのきのこレシピ

このサイトは「きのこ料理」専門サイトとなっており、カテゴリー別や目的別にきのこ料理の紹介をしています。

掲載している料理は「クックパッド」とも連動しており、クックパッド内の「JA中野市キッチン」で紹介しています。同サイトは、連動を開始して約1ヶ月ですが、アクセス数も伸びており、より多くの消費者へPRができていないかと思えます。

※アクセス数:96,037件(8月実績) クックパッド利用者:5,000万人/月間

<WEB広告実績>(一般的なクリック率の平均は0.10%)

1回目	表示回数:42,893,591回 クリック数:45,062回 クリック率:0.10% 表示エリア:東京(世田谷区)・神奈川(藤沢市)・埼玉(川越市)・千葉(松戸)・愛知(豊田市・名古屋市緑区)・京都(伏見区)・大阪(東大阪市・平野区)・長野(中野市)
2回目	表示回数:32,505,622回 クリック数:91,808回 クリック率:0.28% 表示エリア:東京(世田谷区)・神奈川(藤沢市)・埼玉(川越市)



JA 中野市発 きのこレシピ専門サイト
NAKANO KINOKO RECIPE



園芸技術員のオススメ品種

桃編

園芸課(技術)

あかつき

数多くの桃の品種の中で、最も栽培されています！

農林省果樹試験場で「白桃」×「白鳳」より育成された品種です。全面に赤く着色し、外観がとても綺麗に仕上がります。果肉もしっかりしていて、中には300gを超える果実もあります。食べ応えがあるほか、糖度も高く果汁も多いため、とても食味の良い桃です。

●品種名／あかつき ●来歴／「白桃」×「白鳳」 ●収穫時期／7月下旬頃～

本年は、長梅雨・多雨・日照不足により着色や食味が悪いと心配された中でも、着色先行型の「あかつき」は、しっかり色が入り綺麗な外観の仕上がりとりました。また水分をたっぷり含んだ果実は、果汁が多くとてもジューシーな食味となりました。



なつっこ

色付き良し!糖度良し!中生種の桃

長野県果樹試験場で「川中島白桃」×「あかつき」より育成された品種です。果実は300g～350gで、特に着色が良いのが特徴的。糖度は、13%以上になり、日持ち性も川中島白桃と同様に良い品です。

●品種名／なつっこ ●来歴／「川中島白桃」×「あかつき」

●収穫時期／8月上旬頃～

本年、中野市では、8月1日の梅雨明け前まで多雨・低日照が続きましたが、収穫開始期の8月10日頃には問題なく濃紅色に着色しました。糖度も13%を超え、JA中野市のブランドでもある「陽だまり」率※が高く、生産者側から見ても、評価が高い品種です。

※「陽だまり」とは、糖度13%以上で糖度保証されている特秀品の呼称です。



不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 果樹担当まで問い合わせ下さい。 TEL:23-3933

花き生産振興説明会開催のお知らせ

初心者の方も Let's try! あなたのライフスタイルに合った花き栽培を見つけませんか?

【開催日】9月24日(木) 【場 所】営農センター2階 会議室

14:00～シャクヤク 春先所得「季節の花の魅力」
14:20～アスター 露地でも盆前最大需要期出荷+特に需要あり
14:40～ナルコラン ゆとり出荷+省力
14:50～クジャクソウ 9月出荷+省力
15:00～トルコギキョウ 高所得(ハウス)

※時間は目安となりますので、あらかじめご了承ください。

※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。 ※入室前のアルコール消毒にご協力ください。

ご不明な点がございましたら、お気軽に園芸課 花き担当まで問い合わせ下さい。 TEL:23-3933



ライスセンター電話番号開設について

本年度のライスセンターの電話番号を開設いたしました。米の持ち込みについてのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

南部ライスセンター TEL:22-5540 北部ライスセンター TEL:22-5005

※電話の開設期間は、9月1日～10月下旬(持ち込み終了まで)となります。

※ライスセンターの連絡先は、収穫期限定で開設されるため、例年変更されています。上記は、本年度のみ使用されている番号となりますので、ご注意ください。

旬のとうもろこしを楽しんで

J A 青年部平野支部は8月11日、北信地域で高齢者介護施設（全6施設）を運営する北信広域連合へ、とうもろこし1,000本を寄贈しました。

同支部では平成27年から遊休荒廃地対策として、とうもろこしを栽培。直売所で販売会を実施するほか、市内保育園との食農教育に活用する取り組みを行っていました。今年はコロナ禍において、いずれの事業も中止となったことを受け、「栽培したとうもろこしの一部を地域貢献にも活用し、面白い話題を提供したい」という部員の思いから、今回高齢者施設への寄贈を決定しました。

同支部の竹内康祐支部長は「今年は長雨で栽培管理が大変

だった、部員が力を合わせ、立派なものが出た。旬の食材を楽しんで欲しい」と話しました。



寄贈されたとうもろこし



寄贈式の様子

地域の健康教室
6カ月ぶり再開

J Aは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため3月から休講していた健康教室を8月17日に再開しました。

中央公民館で行われた「ストレッチヨガ体操」には8人が参加。感染防止のため、マスクを着用し手指消毒の後、ソーシャルディスタンスを守りながら学びました。講師の黒岩あずさんは「自粛生活が続く、自宅で過ごす時間が増えた。この機会に、日ごろ使っていない筋肉や関節を動かす、健康増進につなげてほしい」とアドバイス。参加者は「コロナ太りを解消したい」「バランスをとることが難しい」と話しながら、体を動かしていました。

今後は、北信総合病院の理学療法士から「転倒予防について」などを学ぶ予定です。



ストレッチヨガを楽しむ参加者

期待のシナノリップ、
2年目の出荷数は昨年の6倍に

J Aは8月19日～9月2日まで、期待の早生種りんご「シナノリップ」を出荷しました。シナノリップは長野県果樹試験場が開発し、平成30年に品種登録された長野県オリジナル品種で、J Aでの市場出荷は今年で2年目。甘味と酸味のバランスが良く、果汁が多くみずみずしいため、暑い夏にも食べやすい「夏りんご」として売り出されています。また、同じ早生品種の「つがる」に比べ、真夏の高温下でもしっかりと色づくことから、温暖化の影響を受けにくい品種であることも、注目される理由の一つです。

出荷初日には、高社共撰所で同J Aりんごも部会の丸山清憲部会長が選果担当者に出荷規格を指導しました。丸山部会長は「市場からは真っ赤なりんごを求める声が多いので、色づきのよいシナノリップには生産者も期待している。無事、出荷を迎えることができうれし」と語りました。

J Aは平成28年からシナノリップの苗木養成事業を行い、生産振興に努めています。

出荷2年目となる今年の総出荷量は計2トン（100万円）となり、昨年に比べ6倍に増加しました。



出荷規格を指導する丸山部会長（写真右）

「中野市のプラムをPR」プラムコンクール開催

8月20日、J Aプラム部会は品質・技術の向上と中野市産プラムのPRを目的に、第6回プラムコンクールを信州中野いきいき館で開催しました。品種は「太陽」に限定し、出品数は21点でした。北信農業農村支援センター、部会役員、全農長野、J A職員が、「糖度」「荷姿」「玉揃」等を基準に審査し、計7点を選出しました。プラム部会の武田茂蔵部会長は「今年は春先の凍霜害の影響が大きかったにもかかわらず、部会員の努力で、高品質なプラムが集まった。中野市のプラムをPRできる良いコン

クールにしたい」と話しました。

入賞したプラムは会場で一般公開された後、市場へ出荷されました。表彰された生産者は次の通り（敬称略）

- | | |
|---------|--------|
| 【最優秀賞】 | 丸山 清憲 |
| 【優秀賞】 | 出川 明男 |
| 【優良賞】 | 武田 陵汰 |
| 【最高糖度賞】 | 武田 俊一 |
| | 塩野谷 忠彦 |
| | 荻原 直樹 |
| | 小林 芳一 |



審査会の様子



コンクール入賞品

クイーンルージュ®、試験出荷で高評価

J Aは8月27日から、長野県オリジナル品種「クイーンルージュ®」の試験出荷を開始しました。クイーンルージュ®は2022年に本格出荷が予定されていますが、今回は試験的に少量出荷を行うことで、市場での評価を確認し、今後の販売戦略に活かすことを目的に行われました。

出荷前には、ぶどう技術員が品質を均一に揃えるための等級検査を実施し、一箱一箱丁寧に確認を行いました。

ぶどう集出荷センターの販売担当は「仲卸やバイヤーからは、食味はかなり良い、との声をいただいております。評価が

高い。また、その食味の良さから海外でも需要が見込める、との意見も出たことから、非常に好感触である」と、本格出荷に向けて期待を語りました。

また、ぶどう技術員は栽培上の注意点として、「クイーンルージュ®であれば、何でも出荷できるという訳ではなく、厳格な出荷規格が存在する。特に色については重要で、着色が整ったもののみ、クイーンルージュ®として出荷できることから、今後果実品質を整えるため、着色向上に向けた適切な管理に努めて欲しい」と生産者に呼び掛け、品質の良いクイーンルージュ®栽培を目指しています。



品質検査を行うぶどう技術員



試験出荷されているクイーンルージュ®



食品ロスを減らすために 私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希

食品ロスを減らす

5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、体調面でも良い効果が得られるでしょう。では、そのための5つの工夫をご紹介します。

① 食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



② すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力することも大切です。

さまざまな場面で発生する食品ロス



(数値データ等は政府広報オンラインより)

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2,800万トンの食品が捨てられています。このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶碗約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

こんなにたくさん食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、パレタインなどイベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール(食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習)の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭からも多く発生しています。実に年間約302万トンにも上るのです。

③ 「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎてても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3カ月を超える物は、年月で表示し、3カ月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

④ 外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。



⑤ 食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にアレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。



くれない
【紅の花】

斉藤 綾乃さん 中野小学校5年



【きれいなしかけはなび】

小林 凜心さん 延徳小学校1年

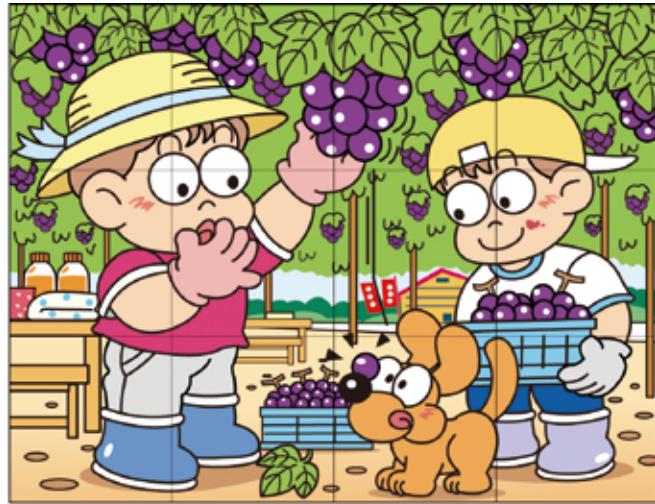
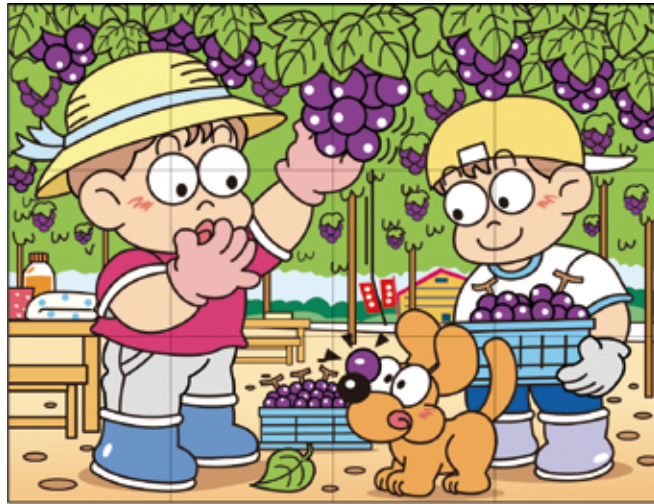
季節がかわると
木の葉の色もかわる
春はピンク
夏は緑
秋は赤・黄・茶
冬は白
その中でもぼくは秋が好きだ
秋はいろいろな色がある
だからぼくは秋が好きだ

【木の色】

山本 恵叶さん 倭小学校5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9月30日(水)

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)

- 8月号の答え
- 2 … 棒の長さが違う
 - 5 … ベンチが1脚になっている
 - 7 … 泳いでいる親子がいない
 - 9 … スイカの向きが違う
 - 12 … カニがヤドカリになっている

- ① こたえ
- ② 住所
- ③ 氏名・年齢
- ④ 電話番号
- ⑤ 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- ⑥ 良かったコーナーを2つ

63 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

●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

子どもの飲み物

食育インストラクター 岡村麻純

子どもの食事の内容やおやつの量はいつも気にしていますが、1日に摂取する水分量はあまり意識していないことに気が付きました。

赤ちゃんの体内は70%から80%が水分とされます。そして成長とともに水分量は減り、成人で60%ほどになるそうです。つまり、子どもは大人以上に水分補給が必要です。

子どもが1日に摂取が必要な水分量は幼児期ならば、体重1kg当たり約100mlだそうです。例えば、体重18kgの息子の場合は1,800ml。そのうち4割ほどは食べ物に含まれる水分で得られるとしても、毎日約1Lは水分補給が必要です。子ども用のプラスチックカップが1杯約100mlなので10杯分となります。しかし、10杯分飲まなければ1回の量を増やしてしまうと、今度は胃に負担がかかってしまいます。幼児が1回に飲むのに適した水分量は約100mlとされるので、このコップ10杯を1日のうちになるべく均一な間隔で飲むことが理想的となります。

もう一つ、水分補給をジュースや甘い物に頼ってしまうと、今度は糖分の過剰摂取になってしまいます。甘くておいしいジュース類だと、飲むスピードも速くなってしまいます。子どもが、喉が渇いているときこそ、ジュースや甘い物は避け、水やお茶をお勧めします。100%の果物ジュースでも、100ml当りに糖分が約10g含まれています。これは砂糖大さじ1杯分です。ジュースはおやつの一環として捉えておくことが大切です。

わが家では朝と寝る前は牛乳を、そして日中は水かルイボスティーを飲んでます。夏はこれに体を冷やす効果のある麦茶もプラスします。ルイボスティーはカフェインも無く、ミネラルも含まれているので1年中活躍しています。

喉が渇く前に小まめに少しずつ水を飲んでいくことが理想です。わが家では、出掛ける際、「ハンカチ持った?水筒持った?」が習慣です。



家族の健康

台風シーズンの不調「気象病」

健康科学アドバイザー 福田千晶

台風は、農業に従事する人にとって、作物の被害の心配や農作業がはかどらないなど、大きな悩みの一つでしょう。大雨の前に、頭痛や目まい、疲労感、関節痛や肩凝りや腰痛、その他の不調でつらい人がいます。これは「気象病」とも呼ばれています。これからの台風シーズンなど、前日に比べて気温が10度以上もしくは、気圧が10ヘクトパスカル以上も変動すると、気象病の症状が現れる人が増えます。

気象病は体のいろいろな部分の状況変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報が脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わると、体は「こんな大変なときに、出歩くとか危険がいっぱい、活動しない方が良い」と判断して、家にいて静かに寝たい体の状態になるのでしょう。

そうはいつでも、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らなくと……」というときは、本当につらいですね。

対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。

その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようにしたり、耳たぶも折るようにマッサージしてみると良いでしょう。耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どこにいても手軽にできるので、試す価値はあります。

関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、元気に過ごしたいですね。



年金のお受け取りはJAで。

年金口座指定替キャンペーン

キャンペーン期間 ▶ 2020年10月30日(金)まで

＼選べる／
2つのプレゼント

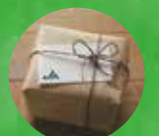
次の2品のうちからおひとつお選びいただけます。

JAまごころ商品券 3,000円分

地元JAオリジナルギフト

お問い合わせ先：金融推進課 ☎ 0269-22-4192

期間中、JA中野市へ年金受給指定口座を変更していただいた方へ「選べる2つのプレゼント」を差し上げるキャンペーンを実施しています。この機会にぜひご検討ください。



俳句 松井義典 選

亡母の幸 何もて糧る 吾亦紅
何脛に 梯子ダコ付け 桃を獲る
運動会 今年もトップ 空仰ぐ
白菊の なほしるじろと 夜の明ける
早生りんご 都へ出荷と 精を出す
カラスよけ ぶどう棚上 鷹飛びて
夏休み 終りてにぎやか 通学路

短歌 武田良文 選

代掻きの 終へて泥洗ふ 馬の眼の 穏やかなりし 彼の日の夕べ
茄子汗を かけて一人食ふ 昼飯に 従妹ら同居の 戦後頭ちくる
起き抜けに 吾が草刈る音の 響きたち 氣に掛けつつも 刈り急ぐなり
コロナ禍と 猛暑の続く 盆の日々 孫子に会へず 老いの氣沈む
小雨降り ぬかる畑道 行く朝を 紫さやかに 桔梗咲き初む
僅かなる 菜園に子の手を借りて 蔓延る草を 刈り払ひたり
梅雨時の 草の伸び立ち いやはやく 草刈機担ぎ 夫の出で行く
参道を 狭めて咲き次ぐ 紫陽花の 小花手に触れ 足に触れり
草刈るも 忽ち伸び行く 雑草の 逞しき力 吾に与えよ
根付きたる 早苗田タベ 吹く風に 遠く寺鐘 六時を告ぐる
初夏の空 稜線わづか 残る雪 朝をさやかに 光り輝く
接ぎ木苗 数多実の生る ミニトマト 梅雨の半ばに 色づきて来し
奥山に 大雨降りしか 夜間瀬川 濁流ひと筋 千曲に注ぐ
病院の 窓に見下ろす 浄清寺 樹間を洩るる 夕日一筋

大塚 茂子
芋川 菊水
青木 芳子
吉原 路子
山口 耕一
藤沢 渥子
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。掲載を明記のうえ、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」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】毎月20日

令和2年分の所得税確定申告から 「青色申告特別控除額」「基礎控除額」が変わります

◆ 改正1 個人の方の所得税について

- 青色申告特別控除額 (現行65万円 改正後55万円)
- 基礎控除額 (現行38万円 改正後48万円)

◆ 改定2

e-Taxによる(電子申告)又は電子帳簿保存^(注)を行うと引き続き65万円の青色申告特別控除が受けられます。

	【現行】	【改正1】	【改正2】
青色申告特別控除	65万円	55万円	65万円
基礎控除	38万円	48万円	48万円
合計	103万円	10万円UP!	113万円

(注) 電子帳簿保存とは、一定の要件の下で帳票を電子データのまま、保存できる制度です。令和2年分に限っては、令和2年9月30日までに税務署へ承認申請書を提出し、本年中に承認を受け12月31日までの間に、仕訳帳及び総勘定元帳の電磁的記録による備え付け及び保存を行うことで65万円の青色申告特別控除を受けることができます。

詳しくは、「国税庁ホームページ」(<https://www.nta.go.jp/>)で
ご確認いただくか、信濃中野税務署までお問い合わせください。

信濃中野税務署個人課税部門 ☎ 22-3151 代



(国税庁ホームページ)

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10月18日(日)・10月20日(火)

※ 10月は休日相談会も開催されます。

【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)



お越しの際は、認印、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。

皆様のご来場をお待ちしています。

※ 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。

JA中野市の概要(2020年7月末現在)

● 組合員数.....7,962人 (2020年2月末 7,961人)	● 貸付金.....339億4,983万円 (年間計画400億9,600万 年間達成率: 84.67%)
(正組合員).....4,126人	● 長期共済契約高...144億2,529万円 (年間計画200億0,000万 年間達成率: 72.12%)
(准組合員).....3,836人	● 購買品供給高.....22億4,901万円 (年間計画60億4,000万 年間達成率: 37.21%)
● 出資金.....25億9,952万円	● 販売品販売高.....71億3,515万円 (年間計画293億7,560万 年間達成率: 24.28%)
● 貯金.....830億4,771万円 (年間計画826億2,700万 年間達成率: 100.50%)	

JA事業も令和2年8月末をもって上半期が終了致しました。上半期は世界規模で感染拡大が進む新型コロナウイルス感染症により、東京オリンピック・パラリンピックの延期、緊急事態宣言による不要不急の外出自粛要請、新しい生活様式の実践など、社会・経済に大きな変化と打撃をもたらしました。こうした中でJAの上半期生産販売事業実績はきのこで7,722百万円、園芸他の品目で1,492百万円、合計9,215百万円となり計画、前年実績ともに上回る事が出来た。組合員の皆様のご理解・協力に感謝申し上げます。

9月からは下期に入ります。年度の間では半分が過ぎたことになり、JAの生産販売事業は下期のウエイトが全体の約70%を占めるため、まだ三分の一を過ぎたところ。新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず先が読めない社会・経済動向のなか、これからの最悪の事態を想定しながら、今以上に気を引き締めて事業に取り組んでまいります。尚、上半期の事業報告については、10月14日(16日)に開催を予定している秋季地区懇談会でご報告させていただきます。

さて、現在JAでは事業機構の再構築に向けて協議が進められています。基本構想は昨年の秋季地区懇談会等でお示ししてありますが、現在新型コロナウイルス感染症の流行により経済活動にも大きな

影響がでています。こうした経営環境の変化に対応し、生産販売事業を中心とした総合農協として存続するため、「守り」と「攻め」の戦略で事業を展開できる機構へ再構築をすすめます。

「守り」の戦略は、既存の業務を深化し、現場に合った業務改善、店舗統合によるコスト削減と訪問活動による利用者満足度の向上をすすめます。組合員の皆様にご不便をお掛けすることもあります。少しでも解消できるよう取り組んでまいります。

「攻め」の戦略は、農業振興(既存品目の生産拡大と園芸、きのこに次ぐ第3の柱づくり)と有利な販路の拡大です。失敗を恐れずスピード感と柔軟性を持つてすすめます。東京大学 鈴木宜弘教授は「組織が組織のためだけに働いたら組織は潰れる。今だけ、金だけ、自分だけ」の3だけ主義で目先儲けや保身に陥ると自分も組織も長期的には持続出来ない。「売り手よし、買い手よし、世間よし」の三方よしで組織、会社が存続できる基本だ。」と述べています。JA中野市はJAによって立つ農家や消費者という現場が持続できるからこそ存続できることを肝に銘じ、「守り」と「攻め」の両利きの経営とそれを実現できる組織構築を目指してまいります。

むすびに組合員の皆様のJAへの結果とより一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

8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年度までの監査法人監査について
 - (3) 内部監査報告
 - (4) ジェイエイ・アップル(株)7月末実績報告について
 - (5) その他
- 協議事項
- (1) 7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
- 決議事項
- (1) 自己資本比率算出要領の変更について
 - (2) 大口貸出の承認について
 - (3) 理事に対する貸出について担保の抹消について
 - (4) 出資口数の減少について

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

JA事業も令和2年8月末をもって上半期が終了致しました。上半期は世界規模で感染拡大が進む新型コロナウイルス感染症により、東京オリンピック・パラリンピックの延期、緊急事態宣言による不要不急の外出自粛要請、新しい生活様式の実践など、社会・経済に大きな変化と打撃をもたらしました。こうした中でJAの上半期生産販売事業実績はきのこで7,722百万円、園芸他の品目で1,492百万円、合計9,215百万円となり計画、前年実績ともに上回る事が出来た。組合員の皆様のご理解・協力に感謝申し上げます。

9月からは下期に入ります。年度の間では半分が過ぎたことになり、JAの生産販売事業は下期のウエイトが全体の約70%を占めるため、まだ三分の一を過ぎたところ。新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず先が読めない社会・経済動向のなか、これからの最悪の事態を想定しながら、今以上に気を引き締めて事業に取り組んでまいります。尚、上半期の事業報告については、10月14日(16日)に開催を予定している秋季地区懇談会でご報告させていただきます。

さて、現在JAでは事業機構の再構築に向けて協議が進められています。基本構想は昨年の秋季地区懇談会等でお示ししてありますが、現在新型コロナウイルス感染症の流行により経済活動にも大きな

健康教室「ストレッチヨガ体操」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「ストレッチヨガ体操」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10月7日(水)
午前10時00分～(概ね1時間程度)

【会場】中央公民館2階 208、209和室

【内容】ストレッチヨガ体操
講師: 黒岩 あずさ氏

【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】ヨガマット(大型バスタオルでも可)



【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

新型コロナウイルス対策 高収益作物次期作支援交付金(国庫事業)のお知らせ

高収益作物次期作支援交付金は、新型コロナウイルス感染症の発生により、2～4月に野菜・花き・果樹の売り上げが2割以上減少する等の影響を受けた方で、次期作に前向きに取り組む生産者を支援するものです。

【対象者】令和2年2月～4月の間に野菜・花き・果樹を出荷された生産者

【支援内容】10aあたり5万円の交付単価で支援します(他支援、要件あり)



(農水省ホームページ)

詳しい内容については、農林水産省ホームページに掲載されている参考資料をご覧ください。

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/jikisaku.html>

【申し込み】申し込みを希望される方は、9月30日(水)までに下記へご連絡ください(既に部会の説明会に参加し、相談中の方は除きます)。その他ご不明な点がある場合も、ご連絡ください。

営農支援課 ☎ 22-4221 (担当: 原)

今月の1台

TOYOTA HARRIER
またひとつ、世界を新しく。



価格(税込) 299万円～

お問い合わせ: ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎ 22-4531

■ 調光パノラマルーフ(電動シェード&挟み込み防止機能付※1)

電動シェードの開け閉めに加え、調光機能によりシェードが開いている状態での調光・透過を瞬時にタイムラグなく切り替えられます。また、調光時は障子越しのようなやわらかな光が差し込む上質感も確保。さらに音声認識操作※2にも対応しています。



【Z"Leather Package"、Zにメーカーオプション】

※1 挟まれる物の形状や、挟まれ方によっては挟み込みを検知できない場合もあります。開閉時には十分にご注意ください。

※2 T-connect契約が必要です。



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

レシピ
1

簡単洋風玉子丼

【材料】(2人分)

豚ひき肉……………120g
フルーツマト……………2個
鶏卵……………1個
サラダ油……………大さじ1
水……………1カップ
ブイヨンキューブ……………1個
アサツキ……………小口切り適宜
ご飯……………2膳分

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- 2 1に角切りにしたフルーツマトを入れさらに炒める。
- 3 2に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- 4 フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- 5 丼にご飯を盛り付け、4をのせアサツキを散らし出来上がり。



レシピ
2

手羽先とトウモロコシのスープ

【材料】(2人分)

手羽先……………6本
トウモロコシ……………1と1/2本
(生のまま6つにカット)
ローリエ……………1枚
塩……………小さじ2
粒こしょう……………小さじ1
水……………1,200ml

【作り方】

- 1 手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- 2 鍋に水、1の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- 3 カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

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。



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。