

花むすび

Hanamusubi

2020 October

10



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

SDGs (持続可能な開発目標)
について知ましょう

暮らしのメモ

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策

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 ……特集

SDGs(持続可能な開発目標)
について知りましょう

4 ……園芸にチャレンジ

今からでも間に合う野菜作り
今月の資材情報

6 ……営農情報

園芸技術員のオススメ品目(花き編)
令和2年度農作業標準労賃・機械作業標準料金表

8 ……各地の話題

10 ……暮らしのメモ

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策

12 ……みんなのページ

アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介

家族の健康
入浴で体を癒やす

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
島田副組合長

今月のよみどころ

- 営農情報 P6へ
- 園芸技術員オススメの品目、「コギク」についてご紹介します。
- 暮らしのメモ P10へ
- 新型コロナウイルスのほか、風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。



【今月の表紙】

今月は最盛期を迎えた「シナノスイート」の園地にお邪魔してきました。
シナノスイートは、長野県果樹試験場で育成された「ふじ」と「つがる」の交配品種で、秋映、シナノゴールドと同じ、「りんご三兄弟」の一員として知られています。
酸味が少なく、果汁タップリで甘みが強いという、名前に違わぬスイートさが特徴です。
この秋直売所やスーパーで見かけたら是非ご賞味ください。

JAの取り組み
～食料安全保障の確保に向けて～

SDGsが示された文書「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、右記の17個の目標を2030年までに達成することが求められており、世界中の企業や団体が持続可能な社会の実現に向けて取り組みをすすめています。

JAグループでも、持続可能な食と地域づくりのために、「食料安全保障の確保」を推進しています。

JAグループが取り組む
「食料安全保障の確保」のための、5つの方向性

1 多様性と持続性

家族農業・中小規模農業者など多様な農業者により、中山間地域・離島を含め、各地域で農業経営が持続的に展開されている。

2 品種・技術の保護・革新

生産及び経営にかかる品種(種子など遺伝資源)や技術が、適切に守られたうえで改良・向上・革新されている。

3 農地等の維持・強化

各品目の生産基盤たる農地および農業関連施設が、災害対策を含めて維持・強化されている。

4 生産資源の確保・循環

水・エネルギーや肥料・飼料などの生産資源が多角的に維持・確保されるとともに、その自給・循環の取り組みが広く展開されている。

5 国全体での情報共有

国民・消費者全体で、食の安全・安心にかかる情報、食料・農業・農村の現状・認識にかかる情報が共有されている。

SDGsを達成するために
私たちができること

SDGs達成のためには、個人でもできることがたくさんあります。

- 二酸化炭素をできるだけ出さないような行動を心がける。
- 地元で取れた農畜産物や水産物を地元で消費する地産地消を心がける。
- なんでも使い捨てせずに、資源の3R(リデュース、リユース、リサイクル)に取り組む。
- マイバック、マイボトルを持ち歩く。
- 食べ残さないなど、食品ロスを出さないように心がける。
- 買い物をするときは価格だけで決めないように心がける。

是非この機会にSDGsに興味を持ち、
できることから始めてみませんか？

【出典】

- ・書籍「1時間でわかるSDGsと協同組合」(家の光協会)
- ・国際連合広報センターHP「SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは? 17の目標ごとの説明、事実と数字」
https://www.unic.or.jp/news_press/features_backgrounders/31737/

エス・ディー・ジーズ

SDGs

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS持続可能な開発目標
について知りましょう

昨今、テレビや新聞などでSDGs(エス・ディー・ジーズ)という言葉をよく目にするようになりました。「聞いたことはあるけれど、内容についてはよくわからない」という方も多いのではないのでしょうか。実はこの言葉は私たちの生活にとっても身近で、深く関わってくるものなのです。今月は、このSDGsについてご紹介します。



そもそもSDGsとは？

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは「Sustainable Development Goals」(サステイナブル・ディベロップメント・ゴールズ)の略です。直訳すると「持続可能な・開発・目標」という意味になります。国連が発足して70周年の節目に当たる2015年9月、193の加盟国が「持続可能な開発のための2030アジェンダ」という一つの文書を全会一致で採択しました。その中に記載されているものこそ、「持続可能な開発目標=SDGs」なのです。



なぜSDGsが必要に？

なぜ今、このSDGsという概念が必要なのでしょう。近代以降、人類は「自分達が発展・成長できるのであれば、他の要因がどうなっても構わない」という利益第一主義で資源開発、工業化を進め、それまでの時代とは比べ物にならないほどのスピードで発展を遂げることができました。しかし、驚異的な速度での発展は人類に多くの恩恵をもたらすと同時に、「気候変動」といった環境への負荷や、「貧困、格差、不平等」の広がり等、様々な悪影響も生み出してきました。やがて枯渇する石油燃料に頼り、CO₂を排出し続けることは地球環境にダメージを与え続けていくことになりますし、弱い立場にある人々を気にかけず、排除し続ける社会のままでは決して争いが無くなることはありません。私たち自身と、子や孫、さらにその先の世代も豊かに暮らすことができ、誰一人取り残されることのない未来を作る。そのために、私たちが今すべきことを大きく17個の項目に分類し、作られた目標が「SDGs」という概念なのです。



SDGsが示す、17個の目標とは？

持続可能な社会を作るため、私たちがすべきことは以下の17個の具体的な目標にまとめられました。

1 貧困をなくそう	あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ	10 人や国の不平等をなくそう	国内および国家間の不平等を是正する
2 飢餓をゼロに	飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する	11 住み続けられるまちづくりを	都市の人間の居住地を包摂的、安全、レジリエントかつ持続可能にする
3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する	12 つくる責任 つかう責任	持続可能な消費と生産のパターンを確保する
4 質の高い教育をみんなに	すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する	13 気候変動に具体的な対策を	気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る
5 ジェンダー平等を実現しよう	ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを得る	14 海の豊かさを守ろう	海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する
6 安全な水とトイレを世界中に	すべての人々に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する	15 陸の豊かさを守ろう	陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する	16 平和と公正をすべての人に	持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する
8 働きがいも経済成長も	すべての人々のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワークを推進する	17 パートナリーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバルパートナーシップを活性化
9 産業と技術革新の基盤をつくろう	※3レジリエントなインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、イノベーションの拡大を図る		

※1 エンパワメント：人が夢や希望をもち、生きる力がわきあがること ※2 ディーセント・ワーク：働きがいのある人間らしい仕事 ※3 レジリエント：強靱、しなやか イノベーション：新しい活用方法

ホウレンソウ

寒さに強い代表的な冬野菜がホウレンソウです。種まきから、およそ2か月で収穫ができるので、品種選びと小トンネルがポイントとなります。



品種選び

- ①「寒さに強い」や「低温伸張性が良い」などの特徴がある品種を選びましょう。
- ②裏面の種まき時期を確認すると失敗することがないです。(中間地の時期を参考にしましょう)

土づくり

畑全体に完熟堆肥(10a当たり1.0～1.5t)と石灰をまき、準備します。特に酸性土壌には必ず石灰を施して矯正することが大切です。

種まき

種を1.5～2cm間隔にまき、1cmくらいの厚さで覆土をします。まき溝の底面を平らに、また、覆土の厚さを均一にすることで、比較的発芽や生育をそろえることができます。

栽培のポイント

小トンネルを利用しましょう。ビニールをかけると露地より生育が順調に進むため、遅まきした場合などに有効です。

間引き・追肥

生育の悪いものや混んでいる部分を間引いていきます。最終株間を5～6cmを目安にします。間隔を広くとることによって、根の張りが良くなり、葉に厚みができます。間引きが終わり、草丈5～6cmの頃と12～13cmの頃に2回ほど、畝間に化成肥料「野菜一番」を約1mの間隔で30g(片手一握り程度)を施します。

収穫

草丈20～25cmになり、株が太ってきたら収穫の目安です。草丈30cm以上になると、アクや硝酸含量が少なくなるため、より美味しく食べることができます。

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

「取っテミ」

- 取っ手付きのテミ
- 水抜き穴付きのコンパクトサイズで、片手で使用できます
- 規格:約38cm×44.5cm×高さ17cm



「アロン てみ(大)」

- 各種農作業に便利
- 「集める・捌く・運ぶ」など様々な用途に使用可能
- 規格:51cm×54cm×高さ18cm



「ラチェット式太枝切鋏」

- 果樹や庭木の剪定後の太枝・小枝の切断処理に便利
- 4段階にギヤチェンジするので軽い力で切断可能
- 規格:全長780mm
切断可能な生木の太さ(目安)50mm



品 名	特別価格(税込)
取っテミ	327円
アロン てみ(大)	1,000円
ラチェット式太枝切鋏	1,303円

◎ 特別価格期間
2020年10月16日～2020年11月30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!
今からでも間に合う 野菜作り

実りの秋も本番となり、様々な農産物が収穫を迎えていますが、まだ栽培が間に合う野菜があります。是非チャレンジしてみませんか?

タマネギ

種から栽培する場合は9月上旬に種まきを行わなくてはなりませんが、苗から育てるのであれば、11月上旬に植え付けを行うことで、栽培が可能です。



土づくり

植え付け2週間前に苦土石灰と堆肥を施し、よく耕し土と混和させます。植え付け1週間前には肥料を施し、よく耕します。

土づくりの施肥(1a当り)

施肥時期	肥料名	数量
植え付け2週間前	苦土石灰	15kg
	堆肥	300kg
植え付け1週間前	ユークオール8号	10kg

うね作り

平畝のマルチ栽培するのがオススメです。特に専用の穴あきマルチもあるので、植え幅を計らなくてもよいので便利です。

エンドウマメ

10月末～11月上旬に種まきを行います。



土づくり

連作障害がしやすいので、昨年マメ科の野菜を育てた場所は避けます。酸性土壌を嫌うため、種まき2週間前に苦土石灰と堆肥を施してよく耕します。種まき1週間前に肥料を施しよく耕し、幅30cm、高さ15cmの畝を作ります。

土づくりの施肥(1a当り)

施肥時期	肥料名	数量
植え付け2週間前	苦土石灰	15kg
	堆肥	300kg
植え付け1週間前	ユークオール8号	5kg

植え付け

- ① 植え付けは早くても遅くても失敗の原因となります。早い時期に太い苗を植えてしまうと、とう立ちや分球しやすくなり、遅い時期に細い苗を植えると、冬を越せず枯れてしまいますので、植え付け時期にあった大きさの苗を選ぶことが重要です。11月上旬であれば、根元の太さが5mm(鉛筆程度)で、長さは20～30cmのくらいの物を選ぶようにしましょう。
- ② 専用マルチを使用している場合は、マルチの穴に沿って深さ2～3cm程度に植え付けします。専用のマルチでない場合は、畝幅70cm、株間15cmの5条植えを目安として植え付けます。
- ③ 定植が遅くなってしまった場合、マルチは張らないほうが良いです。根が張っていない時に霜柱ができると、植穴のところだけ持ち上がって苗が押し出されてしまいます。

栽培のポイント

- ① 追肥は3月上旬と4月上旬の2回行くと、よく肥大します。
- ② 積雪が少なく降雨も少ない場合は、水くれをすることで肥大がよくなります。

種まき

種まきの前日に一昼夜水に浸しておきます。畝に深さ3cmほどの溝を作り、30cm間隔で1か所3粒ずつまき、覆土します。

間引きと防寒

本葉が2～3枚の頃に間引きを行い2本にします。間引き後に株元に敷きワラをして防寒と土の乾燥を防ぎます。

支柱立て

雪解け後(3～4月)に急に生長します。巻きヒゲがネットにからみつくようにするため、雪解け直後にネット支柱を立てて誘引します。

令和2年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会 JA中野市 JAながの豊田支所 令和2年4月1日(適用)

作業名					単位	金額(円)	付記
水田作業	田 植				1時間当り	880	
	一 般 作 業				〃	860	
	動力耕 転作業	耕 起			10a当り	8,870	あぜこし料 圃場1枚当り300円
		代かき	一度掻き		〃	10,070	
			二度掻き	荒 代	〃	7,380	
				植 代	〃	7,740	
	農機具	田 植 機			10a当り	8,070	運転者燃料付、植付けのみ
		バインダー			〃	11,050	運転者燃料付、結束ひも付
		ハーベスター			〃	11,300	運転者燃料付、ハゼカケもの基準
		自脱コンバイン			〃	20,870	運転者燃料付
畑作業	動力耕転作業				10a当り	6,790	運転者燃料付
	一 般 作 業				1時間当り	860	アスパラガス、その他
果樹作業	剪 定				1時間当り	1,550	
	摘 花・摘 果				〃	860	
	袋 掛 け				〃	860	
	一 般 作 業				〃	860	
	SS 防除作業				10a当り 成木、1回	4,270	運転者燃料付、薬剤・補助者別途
	バック ホー	15PS 以上			1時間当り	5,930	運転者燃料付、運搬料別途
15PS未満			〃	5,290	運転者燃料付		
肥料散布作業(マニアスプレッター)					10a当り	1,170	本機貸出し
						3,350	運転者燃料付
菌 茸 作 業					1時間当り	860	

※ 作業労賃については、今年4月の改定から変更はありません。

※ 圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。消費税は含んでいません。(但し、労賃は消費税が掛かりません)

健康教室「転倒予防教室」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「転倒予防教室」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症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11月17日(火)
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】 転倒予防教室
講師：北信総合病院 理学療法士
※ 骨折、頭部打撲など重症になりやすい転倒を予防し、安全に生活するために必要なことを、簡単な運動を交えながら学びます！

【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

参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします

園芸技術員のオススメ品目 花き編

～コギク～

お盆やお彼岸といった物日には欠かせない上に、10月の寒菊まで需要が続くコギク。とても作りやすいことから、家庭用に楽しんだり、直売所への出荷をされている方も沢山います。そんなコギクについてもっと知りたい方に、今回は上手な栽培方法についてご紹介します。



今回紹介するポイント

- 1 品種：収穫したい時期に咲く品種の選定
- 2 肥料：過剰な肥料は開花が遅れる要因
- 3 定植：春植え(3月)、秋植え(10月)



需要が高く、栽培もしやすいコギク

上手な栽培方法

1 品種選び

コギクは品種によっては6月～11月のいずれかに花を咲かせます。まずは「いつ咲かせたいのか」を明確にし、そこから品種を選ぶようにしましょう。

2 肥料

コギク栽培は野菜の後作であれば肥料を多く必要としませんが、肥料の不足は早期開花の原因になります。咲かせたい時期より1週間早く咲いてしまい、花のボリュームが少ない場合は肥料が不足していると思われます。咲かせたい時期より2週間も早く咲いてしまったとなれば肥料よりも、品種を変えたほうが良いかもしれません。肥料の量の基準はN-P-Kで1aにつき各成分1キロずつを、定植から1週間前には圃場に施肥しておきましょう。開花が遅れていると感じた方は施用量を2/3程度に減らすか、摘心時期(台刈り)を平年よりも1週間ほど早くすることで開花が数日早まります。収穫より、盆菊(8月)は110日前、秋菊は120日前を目安に摘心(台刈り)を行いましょう。

3 定植

コギクの定植には春植えと秋植えの2パターンがあります。
春植えは3月ごろから行い、立ち本数確保のため定植より10日後に摘心していきます。
秋植えの場合、収穫が終わったら一度先端を切り揃えて芽を出し直し、1か月後に株分けし定植します。年内の定植の晩限は10月の上旬程です。芽出しがそれまでに間に合わない品種については翌年の春まで待ちましょう。
定植方法には、株分け定植と挿し芽苗の2種類があります。前者の株分け定植の場合は前年の株を掘り上げ、一株づつ分けて植えるシンプルな方法です(写真1)。後者の挿し木苗は新芽を15cmほどで摘み取り、鹿沼土やセルトレイに挿し発根させてから定植する方法です。後者のほうが生育はそりやすく良品ができます。



写真1 株分け定植

まとめ

コギクは比較的丈夫な花で、どなたでも簡単に栽培を始めることができます。コギクに慣れてきたら次は輪ギク、スプレーマムなど、さらに品種数を増やして育ててみても面白いかもしれません。花の形や色など、菊ならではの楽しみがありますので、ぜひチャレンジしてみてください。

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

品質の良い ぶどう揃う

J Aぶどう部会は9月17日アップルシティーなかので第28回ぶどうコンクールを開きました。「シャインマスカット」、「ナガノパール」、「種なし巨峰」、「有核巨峰」の基幹4品種と、品種や房数を問わない「我が家自慢」の部門で、部会員から計97点が出品。糖度、着色、房型、粒重などの項目を基準に審査されました。受賞者は次の通りです。(敬称略)



コンクール受賞品

審査を行う審査員

【シャインマスカットの部 41点出品】	最優秀賞	清水 貴志(平岡)
	優秀賞	関 良祐(平岡)
	優良賞	滝沢 君雄(中野)
	敢闘賞	池田 武久(科野)
		町田 雅直(平野)
		岩下 祐樹(科野)
		土屋 嘉宏(中野)
		武田 清(平岡)
		田川 耕介(日野)
【種なし巨峰の部 24点出品】	最優秀賞	竹内 恒夫(平野)
	優秀賞	阿部 敏春(平岡)
	優良賞	中嶋 茂彦(科野)
		阿藤 次男(長丘)
		傳田 民生(平岡)
【ナガノパールの部 16点出品】	最優秀賞	武田 勝徳(平岡)
	優秀賞	湯本 章(平岡)
	優良賞	小林 基作(中野)
【有核巨峰の部 2点出品】	優秀賞	上原 真一(科野)
【我が家自慢の部 14点出品】	【ピオーネ】	武田 広明(平岡)
	【クイーンニーナ】	藤沢 正実(平岡)
	【クイーンルージュ®】	海野 厚(日野)
	【雄玉】	田中 章(科野)

信州中野

ミニおごっそフェアに 青年部が参加

J A青年部は9月26日と27日、ながの東急ライフで開催された「食」をテーマに、信州中野の魅力を発信するイベント、「信州中野ミニおごっそフェア」に参加しました。例年、中野市内で行われている信州中野おごっそフェアですが、今年はコロナ禍の影響により、規模を縮小しての開催となりました。中野市の飲食店による屋台や、土人形の絵付け体験等、様々な催しが行われる中、J A青年部は、ぶどう、りんご、きのこを詰め合わせた農産物セットを販売。多くの来場者が買い求めました。



ミニおごっそフェアでの直売会の様子

J A女性部

ももの秋季せん定学ぶ

J A女性部「果樹」グループは9月11日、草間の園地でももの秋季せん定講習会を行い、部員8人が参加しました。J A園芸課の原澤技術員は「収穫終了後には、来春に向けた栽培管理がスタートしている。秋のせん定は、園地の日当たりを確認すること、せん孔細菌病対策として秋季ボルドーの散布に備えて実施することが大切」と話し、参加者は技術員の手本を興味深く観察し、せん定の進め方や樹の特性について積極的に質問していました。このほか、りんご「ふじ」の摘果と徒長枝切について学びました。



ももの秋季せん定を学ぶ部員

果実ドロボウ許さない！ 農産物夜間パトロール実施

9月18日、J A果樹部会協議会は、頻発する農産物の盗難を未然に防ぐため、中野警察署と協力し、管内果樹園地の夜間パトロールを実施しました。

部会役員、J A関係者、警察署員ら、約30名がJ A営農センターに集まり、今年の被害状況を確認。その後、数班に分かれて毎年被害が発生する場所や、今年被害のあった場所を中心に、J Aのパトロール車両と警察車両で巡回を行いました。

J A果樹部会協議会とJ Aは例年、収穫期にパトロールを行い、農産物盗難防止に努めています。今年は管内で被害が頻発したことを受け、さらに警戒を強化。警察署へ巡回を増やしてもらうよう要請するほか、園地用の防犯カメラを組合員価格にて販売する等、対策を進めています。



出発前に被害状況を共有



パトロールの様子

J A女性部 「シラップ漬け」に腕振るう

J A女性部の加工グループ「手づくり工房M&K」は9月24日、部員が自ら栽培した黄金桃を使って「シラップ漬け」を作りました。

毎年、桃の最需期にシラップ漬けの他、ジャムなどの加工品を作り、農産物産館オランチェと信州中野いきいき館で販売し、人気を集めています。

この日は、「黄金桃」約40キロ用意。一つ一つ丁寧に皮をむき、カットし瓶に詰め、約70本のシラップ漬けが出来上がりました。宮澤かず子グループ長は「愛情がたっぷり入った加工品を多くの人に味わってもらいたい」と話していました。



黄金桃のシラップ漬けを作る部員

J A女性部 災害に備え、防災食を学ぶ

部員相互の交流を深めようとJ A女性部は10月1日、J A農産加工センターで「家の光料理教室」を開きました。講習会は、3密を回避するため、午前と午後の部に分かれて行い、部員30人が参加しました。

テーマは「防災食を作ってみよう」と題し、近年各地で自然災害が多発していることを踏まえ、全てのライフラインが止まった時でも、カセットこんろとガスボンベ、高密度ポリエチレン製のポリ袋と水の備蓄があれば、湯せんして温かい物が食べられる献立を実践しました。メニューは、白米の炊き方や味付け不要の「なめたけオムレツ」、ホットケーキミックスを活用した「コーンパンケーキ」など4品を学びました。



防災食を学ぶ部員

〈私たちが日々の暮らしでできること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。
風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。
感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と違いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

知っておきたい

感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40～60％を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んで、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

〈手指用消毒薬の選び方〉

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

〈手指消毒〉

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



〈身の回りの消毒〉

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています)。

【使用上の注意】

- 換気を行う
- 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

〈マスクの正しい着用方法〉



- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
(1)鼻と口をしっかりと覆えるように
(2)できるだけ顔に密着させられるように
(3)使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

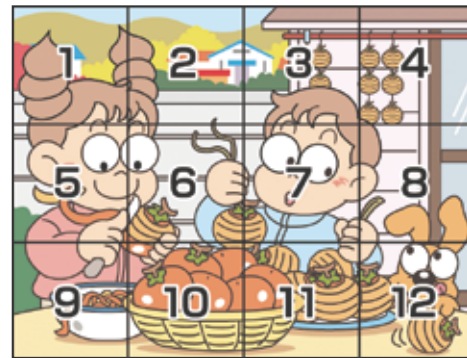
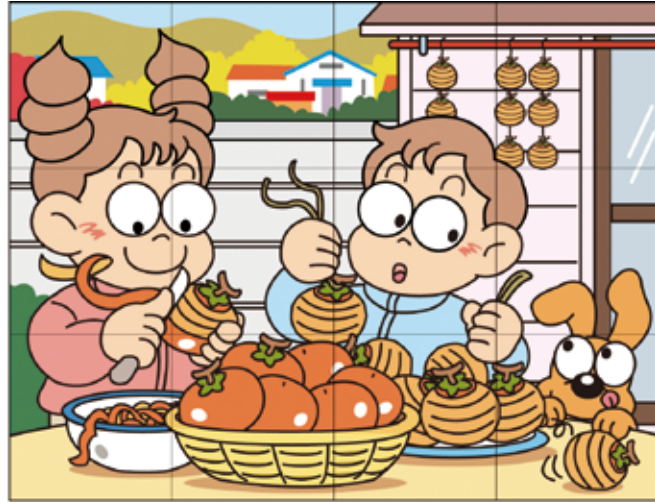
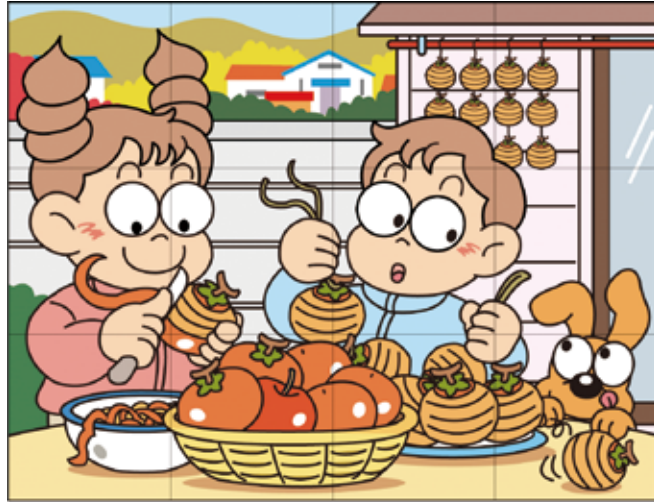
マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

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10月30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)

●9月号の答え

- 4 … ブドウが1房ない
- 5 … ペットボトルが1本多い
- 8 … 頬にブドウの汁が付いている
- 10 … 葉の形が違う
- 11 … 犬の鼻の上のブドウの大きさが違う

- 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。

家族の健康

入浴で体を癒やす

健康科学アドバイザー 福田千晶

徐々に気温が下がり、農作業でも朝夕は寒さを感じることもあるでしょう。そんな寒さを癒やしてくれるのが入浴です。シャワー浴だけではなく、やはり湯につかって温まることがお勧めです。湯に入ると、まず温まる、つまり温浴効果があります。そして、血行が良くなります。体の隅々まで、酸素や栄養分を届けてくれるのは、血管の中を流れる血液です。各部位で生じた老廃物を回収してくれるのも血液です。

血管を流れる血液は体内の大事なライフラインです。血行が良くなると、血液によって全身に豊富な酸素や栄養が届けられ、老廃物はスムーズに運び去られます。体調管理に温泉を活用するのも良い方法です。各地の温泉ごとにさまざまな効能があります。自宅のお風呂でも、炭酸入りの入浴剤を入れれば、血管が適度に刺激されて血行が良くなります。

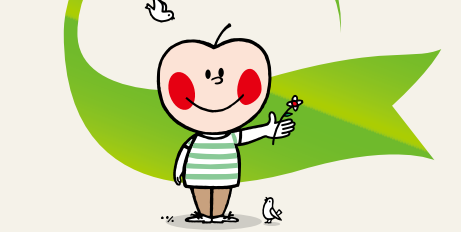
湯につかることで、水圧のマッサージ効果もあります。水の圧力によって、腕や足にも軽い圧力がかかり、血行を助けてくれたり、むくみを解消してくれたりします。農作業などで同じ姿勢を続けていたために、疲れた筋肉も水圧で癒やされます。入浴後に足が軽くなっていることが実感できるでしょう。

水は浮力もあるので、陸上で立ったり座ったりしているときに体を支えている筋肉も、水や湯の中では小さな力で体を支えられます。つまり、入浴中は筋肉もホッとできる時間となり、癒やし効果が倍増されます。

夜は寝る90分くらい前に体温を上げておくと寝付きやすくなります。体が温まりそれが冷えていくと眠りやすいので、睡眠の悩みのある人も、夜のゆったり入浴はお勧めです。この時期は40度程度のぬるめの湯につかってリラックス、夜はぐっすり眠りたいですね。入浴後は水分補給を忘れないで。



マイアールちゃんカレシマ
佳作作品紹介



【稲とトンボ】

南 大地さん 中野小学校5年



【ちからをこめておおだまをおしたよ】

古川 雅士さん 日野小学校1年

願わくば
飛んでいきたい
逢いたくて
その日は
小鳥になった

【季節の詩】

湯本 小梅さん 南宮中学校2年

相談会は予約制となっております。ご来場の際は下記までご連絡下さい。

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20日(火)・11月17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1-2-3)

【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。

俳句 松井義典 選

野仏や ひかり静かに 秋来たる
アルバム の 若き亡母や 菊日和
終息の 見えぬ憂いや 猛暑かな
扇風機 風も熱風 猛暑かな
寂しさや コロナで出来ぬ 秋祭り
色映えて 最後のダリヤ 秋日和
ボール蹴る 親子の庭や 天高し

短歌 武田良文 選

雨降りの 長く続くを 案じつつ 一日の晴れに 急ぎ薯掘る
堆肥場を 占めて蔓延る 夕顔の つるさき密かに 白花の咲く
蒸し上げし 茄子のおやきを 囲む夕餉 遙かとなるも 今に懐かし
ひな市に 行きて求めし 庭の木々 手入れ届かず 詫びては伐りぬ
紫蘇の色 程よくつきしを 確かめる 夕べ降り次ぐ 雨音激し
草丈の 伸び立つなかに 咲き初めし ハーブの花に 雨の雫る
鉢植ゑの トマトに水を 遣りながら 色付く一つを 摘みて食ぶる
玄関に ぐちなしの花 匂ひ立ち 渡哲也の 唄口ずさむ
マレットの 試合終へし 公園の 隈に黄のボール 一つ転がる
容赦なく 降り注ぐ雨は 山崩し 家を呑み込み 人をも流す
雨の止み 緑清しき 庭隅に 亡夫と植ゑし 木瓜の花咲く
亡き友の 齢となりて 悟りたる 事の多くに 後悔残る
濁流の 激しく下る 千曲川 令和二年も 豪雨となるか
幾種かの 検査数値に 喜憂して 病院の長き 一日の終る

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

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

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」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】毎月20日



ちょっとしたオフロードでも、
余裕を持って駆け抜ける。



価格(税込) 179.8万円～

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531

路面状況に合った4WD性能を、最大限に引き出す。

■ マルチテレンセレクト

路面状況に応じた走行支援を、3つのモード(MUD&SAND／NOMAL／ROCK&DIRT)から選択できるシステムです。路面状況に適したモードを選択すると、駆動力、4WD、ブレーキを最適に統合制御。オフロードや滑りやすい路面での走破性を向上させます。またシステムの作動状況をマルチインフォメーションディスプレイに表示し、運転をサポートします。



■写真は7インチTFTカラーマルチインフォメーションディスプレイ

■マルチテレンセレクトはオフロード走行を補助する装置です。
■マルチテレンセレクトについては、作動条件および走行条件についてご注意ください。また、項目があります。必ず取扱書をご覧ください。

JA中野市の概要(2020年8月末現在)

● 組合員数	7,916人
(正組合員)	4,109人
(准組合員)	3,807人
● 出資金	25億9,952万円
● 貯金	835億7,083万円
(年間計画826億2,700万 年間達成率:101.14%)	
● 貸付金	337億9,600万円
(年間計画400億9,600万 年間達成率:84.28%)	
● 長期共済契約高	166億9,207万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:83.46%)	
● 購買品供給高	27億8,016万円
(年間計画60億4,000万 年間達成率:46.02%)	
● 販売品販売高	92億1,513万円
(年間計画293億7,560万 年間達成率:31.37%)	

報告事項	監事報告事項
(1) 各専門委員会等の報告	(1) 第2・四半期監査報告について
(2) 異常例検査受検報告	(2) 協議事項
(3) 組合員加入脱退等の報告	(1) 8月末実績検討について
(4) 組合員協同活動事業の実施状況について	(2) その他
(5) コンプライアンスの実施状況について	協議事項
(6) 理事に対する貸出実行の報告について	(1) 8月末期中決算について並びに令和2年度上半期JA事業のあらましについて及び地区懇談会資料について
(7) JA共済コンプライアンス点検結果について	(2) 担保の抹消について
(8) 仕組商品商品のリスク管理について	(3) 固定資産の取得について
(9) だるま貯金について	(4) 出資口数の減少について
(10) 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について	その他連絡事項
(11) ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)8月末期中決算について	(1) 地区懇談会の出席者について
(12) ジェイエイ・アップル(株)8月末実績報告について	
(13) その他	

9月の理事会(主な内容)

常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画本部長

島田

忠美

組合員の皆様には、日頃からJA事業に深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
今年度は暖冬の影響で春の訪れが早く、生育も進みましたが、4月には凍霜害が発生し、JA中野市管内においても果樹に大きな打撃を受けました。特に開花期を迎えたブラムを中心に、1億円を超える被害がありました。9月末までは台風被害もなく、実りの秋を迎えることができましたが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う東京オリンピック・パラリンピックの延期は経済活動に大きな影響を及ぼしています。都市部を中心に全国的に感染が拡大し、依然として終息の見通しは立たず、一時は中野市でも発生したことで、北信地域の警戒レベルが「3」まで引き上げられる等、生活様式の変更と共に、経済活動に大きな変化をもたらしました。
また4～6月期実質GDPは前期比7.8%減、年率換算27.8%減と、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言により経済活動が停滞したことが影響し、2008年のリーマンショック以降で最大の落ち込み、現行基準の1980年以降で過去最低の伸び率、個人消費も過去最低の伸び率となりました。
こうした状況の中、協同の力で進めてきたJA事業の上半期の概況を報告させていただきます。経済事業では農業生産の基盤強化、補助事業導入に向けた取り組みを進めてきました。

販売事業の実績は92億1千500万円、計画対比103.4%、前年対比105.7%となりました。きのこ類が77億2千400万円で計画対比110.2%、前年対比108.3%、果実類では10億7千900万円で計画対比75.9%、前年対比97.5%となりました。上半期実績は、年間計画の3割程度となりますので、最需期に向けて、各種消費宣伝活動と積極的な営業展開により、生産者手取りの拡大に努めて参ります。信用・共済事業では、訪問活動が制限される中、利用者満足度向上に努め貯金残高83億5千万円、計画比105.2%、前年対比106.2%、貸出金33億7千600万円、計画比84.7%、前年対比85%、共済事業では、長期共済保有高で計画対比103.2%、前年対比103.5%となりました。購買事業では計画対比107.5%、前年対比100.3%となりました。組合員・ご利用者の皆様には心より感謝申し上げます。
日銀のマイナス金利政策は信用事業、共済事業の収支を大きく低下させ、JAの総合事業運営に非常に大きな影響をおよぼしています。経営基盤・内部統制強化に取り組み、引き続き園芸ときのこの両輪による強みを活かして必要な見直しを行い、総合農協・生産販売JAとして組合員の所得向上を目指したJA運営を積極的に進めてまいりますので、今後とも組合員の皆様方にはご理解を賜ると共に、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

志賀泉酒造さんの一滴二滴



1 純米吟醸 & ひやおろし (特別純米) セット

4,180 税込 円



2 ひやおろし セット (特別純米 & 特別本醸造)

3,630 税込 円

大雪溪(安曇野)



3 秋上がり 純米吟醸 (720ml) 香味・旨味・酸味の三位一体!

1,430 税込 円



4 ひやおろし 特別純米 (720ml) 旨味たっぷり 蓄えた夏越しの熟成純米

1,430 税込 円

おうち時間

この秋 おすすめのお酒

家飲みにも 当館シニアソムリエと長野市の丸本洋酒店さんが
おすすめする **ワイン**

ヒツジがいっぱいで可愛いワイン♪

5 ボデガス・フオンタナ (スペイン)

赤 メスタ オーガニック テンブラニリーヨ
ミディアムボディ スパイシーだけど飲みは少なめで家のみにピッタリ!

白 メスタ オーガニック ベルデホ
キリッと辛口 爽やかな風 オーガニックワインで明日に残りにくい!

各1,100 税込 円 2本セット 2,200 税込 円



家飲みで
カジュアルに
楽しめる
WINE

6 ラ・クロウザード (南フランス)

赤 レゼルヴ カベルネ・シラー フルボディ
飲み始めの甘さと、酸味があり感じないので飲みやすさバッチリ!

白 レゼルヴ シャルドネ
辛口 柑橘系のアロマとすっきりとした飲み口で飲みやすい1本!

各1,540 税込 円 2本セット 3,080 税込 円

ブルゴーニュ有数の大ドメーヌ!

カリフォルニアワインの父、モンタヴィが大切な人とのプライベートな時間を楽しむ為に造り出した逸品!

7 ロバート・モンダヴィ (カリフォルニア)

赤 プライベートセレクション カベルネ・ソーヴィニヨン
フルボディ カリフォルニア辛口フルボディ愛好家大注目!

白 プライベートセレクション シャルドネ
辛口 食べ頃の洋梨のようなアロマとバランスのとれた味わい

各3,014 税込 円 2本セット 6,028 税込 円



家飲みで
ちよっとリッチに
楽しめる
WINE

8 ルイ・ジャド (ブルゴーニュ)

赤 ブルゴーニュ ルージュ・クーヴァン・デ・ジャコバン
ミディアムフルボディ ビノワールの個性を非常に良く表した1本

白 ブルゴーニュ ブラン・クーヴァン・デ・ジャコバン
辛口 シャルドネの本質が掴みやすい白ワインです

各3,135 税込 円 2本セット 6,270 税込 円

アップルシティーなかのでのお渡しとなります

お問合せ アップルシティーなかの
☎ 0269-26-1122 FAX 0269-23-0120

GoToトラベルキャンペーンについて

新型コロナウイルスの影響により、甚大な被害を受けている観光業等を対象にした官民一体型の消費喚起キャンペーン「Go Toトラベルキャンペーン」が実施されます。このキャンペーンは、旅行需要喚起と地域を再活性化するための取り組みです。

キャンペーン期間内に旅行商品を購入した方は、なんと **旅行代金が最大35%割引に!**

1人1泊あたり上限14,000円・日帰りは上限7,000円

Tour 農協観光長野支店 (平日9:00~17:00)

お得に旅を楽しんで、日本を元気にしましょう!

026-224-6100



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

手羽元と秋ナスのみそ煮

【材 料】(2人分)

鶏スープ…… 出来上がり200ml
水 …………… 1L
手羽元 …………… 6本
野菜くず …………… 適宜
(ネギの青い部分、ニンジンの皮など)
ナス …………… 2本
パプリカ(3色) …………… 各1個
おろしショウガ …………… 大さじ1/2
いりごま …………… 大さじ2

—— 合わせ調味料 ——

みそ …………… 大さじ1と1/2
砂糖 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1

【作り方】

- 1 鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- 2 ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- 3 ①をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、②を入れ強火で煮詰めていく。
- 4 煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。

レシピ
2

秋サケの小松菜クリームソース煮

【材 料】(2人分)

秋サケ切り身 …………… 2切れ
タマネギ(みじん切り) …………… 1/2個
ジャガイモ中(スライスした物) …………… 1個
シイタケ(みじん切り) …………… 2個
小松菜(ざく切り) …………… 1/2わ
白ワイン …………… 大さじ1
塩・こしょう・薄力粉 …………… 適宜
オリーブ油 …………… 大さじ1
バター …………… 大さじ1

—— ソース ——

水 …………… 1カップ
生クリーム …………… 1/2カップ
ブイヨンキューブ …………… 1個
砂糖 …………… 小さじ1/2

【作り方】

- 1 秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- 2 ①のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シイタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- 3 ソースにとろみがついてきたら、①の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサッと煮て、器に盛り付け出来上がり。

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。