

# 花むすび

Hanamusubi

2020 November

11



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中野市が扱うりんごの品種紹介と  
高品質生産への取り組み

暮らしのメモ | 寒い季節もぽっかぽか  
新習慣で冷え症対策



2 特集

JA中野市が扱うりんごの品種紹介と  
高品質生産への取り組み

4 園芸にチャレンジ

野菜畑の土づくり  
今月の資材情報

6 営農情報

農業簿記記帳代行  
委託希望者の募集について  
JAグループ サンふじ全力集荷運動  
きのご課からのお知らせ  
JA中野市きのご料理コンクール参加者募集について  
/「えのき氷」で免疫力UP!!キャンペーン実施中

8 各地の話題

10 暮らしのメモ

寒い季節もほっかぽか  
新習慣で冷え症対策

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  
喉のバリアを高める  
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

- きのご課からのお知らせ P7へ
- 新型コロナウイルスの終息が見えない中、免疫力が上がり感染症予防も期待できる食品としてのきごが注目されています。きごの持つ魅力、機能性を多くの方にPRできるような様々な取り組みを実施しています。
- 暮らしのメモ P10へ
- 夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？そして効果的な対策は？東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！



【今月の表紙】

今月は鮮やかに色づく実が目の前いっぱい広がる柿畑にお邪魔させていただきました。  
JAの柿研究会には現在26名の生産者が所属しており、3種類の柿が栽培され、干し柿へと加工されています。JAではその一つを「琥珀の華」と名付け、ブランド化を行っています。味だけでなく、加工の過程で美しい「柿すだれ」が見られるのも、他の果樹には無い、柿ならではの魅力です。

高品質なりんご生産のために

～講習会を開催～

JA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。2月には冬季の重要作業である「剪定」の講習会を地区や、生産者組織ごとに複数回開催しています。剪定をしなければ樹はおい茂った状態になり、実に十分な日光が当たらず、生育不良の原因となります。高い剪定技術を生産者が共有していくことで、更なる高品質生産に繋がっていきます。



地区ごとの剪定講習会



女性部剪定講習会

～大苗養成事業で生産振興～

JAでは2005年より果樹の生産基盤再構築を目的に大苗養成事業を実施しています。

この事業は、通常、生産者が果樹の新植を行う場合、自身の畑で一年生苗木から育てていかなければならず、収益を得るのに時間がかかるという課題に対し、JAが管理委託した苗畑で2年間苗木を養成した後に生産者に配布するという形式を取ることで、生産者が早期に栽培を始められる環境を整え、未収益期間を最小限に抑えることが目的です。新品种の導入に着手しやすくなる利点もあり、最近では「百年ふじ」や「シナノリップ」の生産振興に力を注いでいます。



大苗の掘り取り作業

～ふじコンクールを実施～

JAりんご・もも部会では、品質・技術の向上と中野市産りんごのPRを目的に、毎年「ふじコンクール」を開催しています。コンクールでは着色や糖度、玉ぞろいなど5項目をもとに、厳正に審査されています。県内でも珍しいこの取り組みは、毎年多くの出品があり、りんご生産者の関心の高さが伺えます。



ふじコンクール

りんご栽培に適した中野市

中野市は長野県の中でも降水量が少なく、昼夜の温度差が大きいため濃厚な味を生み、果樹栽培の適地です。ふじの無袋栽培が大半を占め、食味重視のりんごを生産しています。その他、中野市で生まれたふじの優良系統品種「百年ふじ」や、りんご三兄弟<sup>®</sup>の「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」、夏りんごの新品種として期待される「シナノリップ」等、様々な品種の生産振興を進めています。

※りんご三兄弟<sup>®</sup>は全国農業組合連合会の登録商標です

JAが取り扱っているりんご

①ふじ



りんごの代表品種で、赤く着色し、果汁たっぷりのうえ、日持ちが良いことから贈答用に喜ばれるりんごです。中野市はりんごに袋をかけない栽培が主流で、太陽の日を十分に浴び、濃厚な味に仕上がりが蜜がたっぷり入ります。

②百年ふじ



中野市で生まれたりんごです。糖度が高く、成熟するとふじと同じように蜜入りし、果汁も豊富になります。色づきも格段に早いことから、生産者から見ても評価が高い品種です。JAでは2013年から生産振興をすすめています。

③秋映



中野市で生まれたりんごです。甘味、酸味ともに程良く、全面が濃い赤色になり、シャキシャキとしています。だるまのような形でりんごの表面にボツボツとした果点が見えます。りんご三兄弟<sup>®</sup>の長男です。

④シナノスイート



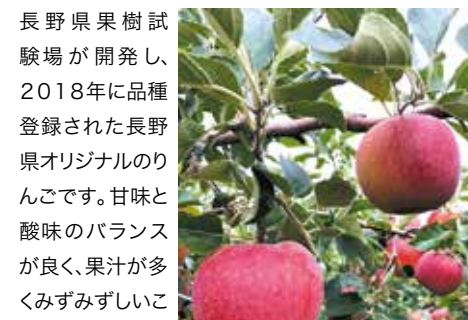
長野県果樹試験場で育成された「ふじ」と「つがる」の交配品種です。酸味が少なく、果汁タップリで甘みが強いという、名前に違わぬスイートさが特徴です。りんご三兄弟<sup>®</sup>の次男です。

⑤シナノゴールド



長野県で生まれた黄色系のりんごです。果汁タップリで酸味と糖度のバランスが良いことが特徴です。貯蔵性が良いため、酸味が強い場合は冷蔵庫で長期貯蔵すると食味が良くなります。りんご三兄弟<sup>®</sup>の三男です。

⑥シナノリップ



長野県果樹試験場が開発し、2018年に品種登録された長野県オリジナルのりんごです。甘味と酸味のバランスが良く、果汁が多くみずみずしいことから、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。



JA中野市が扱うりんごの品種紹介と  
高品質生産への取り組み

今月号はJA管内で栽培されているりんごの生産振興に向けた取り組みについてご紹介いたします。



## ② 深く耕す

作土が浅いと根の張る範囲が狭くなり、土からの養分供給が少なくなると同時に、乾燥や過湿の影響を受けやすくなります。このため草勢が長続きせず、収量が安定しなかったり、早期に枯れたりすることが多くなります。改良方法は、定期的に深く耕すことです。理想は毎年、最低でも2～3年に1回は深耕をすることが良い畑を作る重要なポイントとなります。

### ◎深耕する上での留意点

通常、深耕は良い効果をもたらしますが、土壌条件によっては悪影響を与える場合があります。圃場により条件は様々ですが、深耕することにより、作土の下の石や泥炭層を掘り起こしてしまうこともありますので、畑の状態をよく確かめ、その上でその畑に合った深さで耕起するようにしてください。

## ③ 石灰質肥料を施用する

石灰や苦土といった肥料分は、雪解け水や降雨等で流れてしまいます。野菜は一般的に石灰の吸収量が多く、土壌は酸性になりやすい傾向にあります。スギナが多く発生したり、ホウレン草やネギが上手くできないときは、土壌の酸性化が疑われます。多くの野菜は弱酸性から中性が一番良く生育します。そのため、石灰質肥料を施用し、土壌酸度(PH)を調整することが必要です。石灰の施用量の目安は1a当り10～20kg程度として下さい。施用時期は作物を植え付ける1カ月前～14日前です。

### ◎石灰質肥料の施用の留意点

作物の栄養の5大要素は、窒素・リン酸・カリ・カルシウム(石灰)・マグネシウム(苦土)です。野菜を植え付ける一般的な流れは、2週間前に苦土石灰(アルカリ性)を施用耕起して、1週間前に化成肥料(酸性)の窒素・リン酸・カリを施用耕起します。一緒にまくとアルカリ性物質と酸性物質が反応し、ガスが発生しやすくなるので、分けて施用してください。



不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 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

### 防寒テムレス

- 柔らかく温かいボアタイプの裏起毛
- 透湿性・防水性を兼ね備えたポリウレタンで軽量
- スベリ止め効果もあり、寒い冬の作業時にオススメ!!



### ～資材課からのお知らせ～

- 令和3年度用の被覆資材(ハウス等のビニール)予約注文を受け承り中です。新規、再被覆のご用命、ご相談は各資材渉外担当者までご連絡ください。
- 秋の農業資材セールを営農資材店にて開催中です。是非、ご来店ください。(2020年11月23日まで)

### ◎特別価格の期間

2020年11月17日～2020年12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!

## 野菜畑の土づくり

今回は野菜の土づくりについてご紹介します。

「土づくり」とは、作物が正常に生育することができるように作付け前に畑をすることです。

作物が生育しやすい畑にしておかないと、いくら良い種や苗を使用し、適切な管理をしても、品質の良い野菜をたくさん収穫することはできません。良い野菜を栽培するためには、良い畑をすることから始まります。



### 良い畑を作るためのポイント

- ① 根が伸びやすい土を作る
- ② 深く耕す
- ③ 石灰質肥料を施用する

### ① 根が伸びやすい土を作る

野菜類の多くは2～5ヶ月で1a(10m×10m)当り0.5～1tが収穫されます。このように野菜類は短期間で大きく生長するために、肥料や水を毎日大量に吸収します。肥料や水分を潤沢に供給するためには、根が健全で養分を十分に吸収できるようにする必要があります。

そのため、土壌が団粒構造で、土の中に空気、水分、栄養が適度な割合で保たれていなければなりません。

土に腐植が少ないと、降雨でドロドロになり、乾燥が続くとカチカチになります。

このような畑では野菜を上手に作るできないため、堆肥(有機物)を施用して土中の腐植を多くする必要があります。理想とする畑の土は、作り土が20～30cmで、腐植を十分に含み、フカフカなものです。よって作付け前に十分に堆肥(有機物)を施用することが重要になります。JAではきのこ使用済み培地を利用した完熟堆肥を各種取り扱っていますのでご利用ください。

### きのこ使用済み培地を利用した完熟堆肥



#### エアポイント

1袋40ℓ税込価格550円



#### エコマッシュ

1袋40ℓ税込価格570円



#### 笠原良質堆きゅう肥

1袋15kg税込価格680円

※施用の目安は3種類とも、1a当り5袋です。

### 堆肥施用上の留意点

かき出し直後のきのこ使用済み培地を畑に入れている方がいますが、これはまだ未熟な堆肥なので、2～3ヶ月間畑に放置して完熟させてから畑に施用してください。ただ、最近は環境問題(堆積中のおい等)を考えると雪の降る前に全面に施用し良く土と混ぜて、越冬(1～3月と3ヶ月間土の中で熟成)させてから翌春の野菜を作付けして下さい。施肥量の目安は1a当り400kgです。



## きのこ課(販売)からのお知らせ

新型コロナウイルスの終息はいまだに見通しが立たず、国内外において大きな影響を与えています。生活スタイルが急速に変化していく中で、食に対しても関心が高まっており、特にきのこについては、**免疫力が上がり感染症予防も期待できる食品**として注目されています。きのこの持つ魅力、機能性を多くの方にPRできるように下記の取り組みを実施しています。

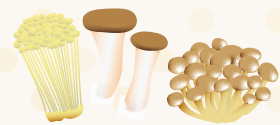


## JA中野市きのこ料理コンクール参加者募集中です!

「コロナに負けずきのこを食べて乗り切ろう!!」をキーワードにした「JA中野市きのこ料理コンクール」を実施しています。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしております。

### <応募について>

- 開催日**：応募期間：11月11日(水)～11月25日(水)  
書類審査結果発表：11月30日(月)  
試食審査及び結果発表：12月12日(土)
- 応募条件**：①きのこを用いた未発表料理 ②1人につき1作品  
③1作品につき4人分で2,000円以内 ④審査当日、持ち込めるもの
- 応募およびスケジュールについて**：  
(1)応募用紙に必要事項ご記入の上「JAきのこ課」へご提出ください。  
※応募用紙はHP(インターネットで「JA中野市」と検索)よりダウンロード、もしくは下記の「JAきのこ課」へTELまたはメールでお問い合わせください。  
TEL:0269-22-4195 FAX:0269-22-7883  
E-mail:n-kinohan10@nkn.nn-ja.or.jp 金子  
n-kinohan7@nkn.nn-ja.or.jp 黒岩  
(2)書類審査を行い、試食審査に出場する方(10名程度)を選考します。  
(3)応募者全員に、書類審査の結果を通知します。
- 表彰について**：  
(1)褒賞 最優秀賞 JA中野市組合長賞 1点  
優秀賞 JA中野市きのこ部会協議会長賞 1点  
奨励賞 JA中野市きのこ課長賞 若干  
(2)表彰式は12月12日(土)に実施する予定です。



お問い合わせ先 JA中野市 きのこ課 担当:金子

TEL0269-22-4195 FAX0269-22-7883 E-mail:n-kinohan10@nkn.nn-ja.or.jp

## 「えのき氷®で免疫力UP!!」キャンペーン実施中です!

JAえのき茸部会ではWithコロナをテーマに、きのこの機能性を効率よく摂取できる「えのき氷®」と「免疫力アップ」をキーワードにステッカーを作製しました。JAえのき茸部会と一緒にPRにご協力いただける方を募集いたします。



ご協力いただいた方には「えのき氷®」5パックをプレゼントいたします。

### <応募方法>

- JA中野市きのこ課(販売)に電話(0269-22-4195)またはメールにてご連絡ください。
- ステッカー受け取り後、貼付した写真(下記参考)をメールで送信(お名前・住所を明記)  
送信先:JAきのこ課(販売)  
n-kinohan10@nkn.nn-ja.or.jp 担当:金子  
n-kinohan7@nkn.nn-ja.or.jp 担当:黒岩
- 後日、JAきのこ課より「えのき氷®」を発送いたします  
※数に限りがございますのでご希望の方はお早目にお申し込みください。



ステッカーサイズ  
高さ10cm×横60cm

## JA中野市農業簿記記帳代行委託希望者の募集について



JA中野市組合員で個人経営の方を対象に令和3年分(令和4年3月申告用)農業簿記記帳代行サービスの委託希望者を募集いたします。定期的に必要な資料を提出するだけで申告に必要な帳簿類(総勘定元帳等)を作成できます。

### 記帳代行とは

組合員に代わりJAが簿記記帳代行を行い、複式簿記による日々の記帳、総勘定元帳、各種帳簿(固定資産台帳含む)等を作成します。

### ●募集対象者

組合員で個人経営の方(法人を除く)

### ●お申し込み方法

営農支援課(Tel.0269-23-3956)  
担当:西澤・斉藤・栗岩  
お申し込みに係る手続きについてご案内いたします。

### ●ご提出いただくもの

前年度の決算書、決算資料(領収書、精算書、購買品請求書等)、通帳の写しを毎月ご提出ください。

### ●お申し込み期限

令和2年12月28日まで  
※期限を過ぎますと次年度(令和5年3月申告用)の受付となりますのでご注意ください。

### ●ご利用料金

**基本料金**:年額40,000円(税別)(帳票印刷代・ファイル代含む)(前年度の農業収入1千万円までの方は基本料金のみ)

**従量課金**:農業収入金額1千万円を超える方に発生する追加料金(100万円増えるごとに+1,500円(税別)を基本料金に加算)

**徴収時期**:令和3年12月(予定)

### ●税務申告について

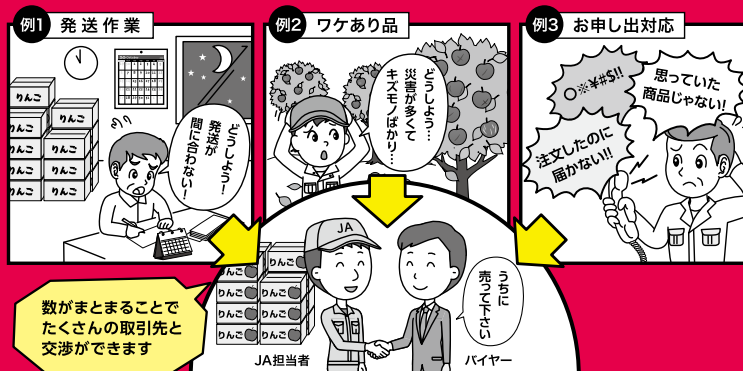
税法上、JAで申告手続きはできませんが、中野青色申告会にて申告相談に応じています。(別途、年会費・手数料が掛かります)



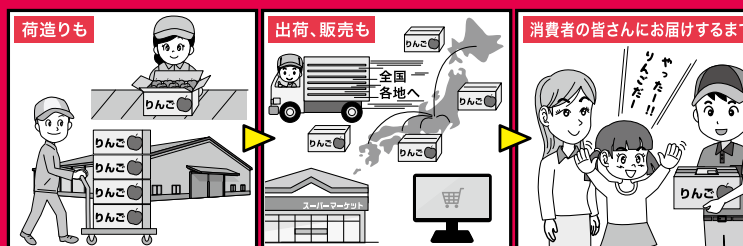
ご不明な点がございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

営農支援課(営農センター内)Tel.0269-23-3956 担当:西澤・斉藤・栗岩

## JAグループ サンふじ全力集荷運動



### JAグループにお任せください!!



### お近くのJA集荷所・選果場への出荷にご協力!

※実際の選果・荷づくり基準については、所属するJAの基準に従ってください。

JA全農長野 果実専門委員会 りんご部会 / 長野県果実生産出荷安定協議会

全国規模の販売ネットワークを駆使して消費者のもとへりんごをお届けします。



## 保育園でぶどう荷造り体験を実施

10月29日、JAぶどう部会は「ひまわり保育園」で園児22人と、ぶどう荷造り体験を行いました。

同部会は地元農業への理解を深めてもらうことを目的に、市内の園児に食育活動を行っています。今年7月には、ぶどうが立派に育つよう園児が願いを込め、果実袋にイラストを描く取り組みを行いました。今回の荷造り体験は、その果実袋で育ったぶどうが用いられました。

同部会の田中大士部会長は「私たちが住んでいる中野市では、ぶどうがたくさん作られています。今日は皆さんにぶどうの良さをいっぱい知ってもらえたら嬉しいです。」とあいさつ。園児らは数人のグループに分かれて荷造り作業を開始。部会員やJA職員にやり方を教わりながら、トレーにたくさんぶどうが入るよう一粒一粒慎重に詰めていきました。完成すると園児からは「思ったより難しかった!」「たくさんぶどうが混ざってきれい!」などと歓声が上がっていました。



荷造りの仕方を教える田中部会長



たくさんぶどうを詰められました

## 青年部平野支部の前嶋浩明さんが最優秀賞を獲得

JA長野県青年部協議会が主催する「JA青年部活動実績発表長野県大会」が10月22日、JA長野県ビルにて開催され、平野支部の前嶋浩明さんが最優秀賞に選ばれました。

この大会はJA青年組織の活動事例を広く普及し、活動の活性化・組織の拡充強化を図ることを目的に開催されています。前嶋さんは今年2月、JA中野市青年部の支部対抗で行われた予選会にて最優秀賞を獲得。今回、中野市の代表として参加した中での受賞となりました。

今後前嶋さんは12月に開かれる関東甲信越大会に長野県青年部代表として出場する予定です。



青年部の活動事例や、自身の農業経験を語る前嶋浩明さん



コロナ禍のため、WEB中継となりましたが、多くの盟友が参加し、応援しました。

## プラム「麗玉」高品質生産に向けた検討会を開催

10月15日、科野事業所にて「麗玉」次年度出荷のための検討会が開催され、プラム生産者、県JA等、関係者ら約30名が参加しました。長野県では、県農業関係試験場で開発されたプラムのオリジナル品種「シナノパール」の中から、一定の基準をクリアしたものを「麗玉」と名付け、2018年よりブランド化に向けた取り組みを進めています。

検討会では、実際の消費者から届いた声について検討されたほか、試食と目揃え会も行われ、出荷4年目を迎える次年度に向け、さらなる高品質生産を行うべく、活発な意見が交わされました。



検討会での「麗玉」試食の様子

## JA女性部「童心に返ってサツマイモ掘り体験」

JA女性部「野菜」グループは10月16日、七瀬の「いきいき菜園」で自ら育てたサツマイモ「ベニハルカ」と「シルクスイート」を収穫しました。苗は5月26日に約40本を定植し、水くれや草取りなどの管理作業は部員が協力しながら行ってきました。

この日は部員24人が集まり、スコップや移植ゴテを使いながら、童心に返っての収穫作業に声を弾ませながら交流を深めていました。

同グループは定期的に栽培講習会を開催し、カボチャやニンジン、白菜など8品種の育て方を学んできました。今後は、これまで学んだ知識を活かし、自家栽培に役立てます。



和気あいあいと収穫作業を楽しむ部員



## JA職員が農作業実地研修

JAに入組し今年で2年目となる職員7名が、管内のきのこ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、原臣吾さんの工場では、同JA金融共済部、営農部職員がぶなしめじの栽培に関する一連の作業を体験。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。原さんは「研修を通して農家の苦勞を知ってもらい、自分の仕事に役立ててもらえれば嬉しい」と期待を寄せました。

今回研修を受けた7名は今夏、果樹農家でも実地研修を体験しており、二度の研修を通してより生産者の立場から考え、行動ができる職員を目指します。



ぶなしめじの出荷作業をするJA職員



寒い季節もぽっかぽか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦  
イラスト／飯部新一郎

## ＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷感性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？  
「冷感性」は冷感に敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続く、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

## ＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしょう)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するならば回りや手首、おなかを。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



## 冷えを解消するには

### 日々の生活習慣が大切！

#### 食習慣

##### タンパク質を意識しながら

##### 1日3食をしっかり取る

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



#### 運動

##### 日々の意識的な運動が

##### 代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

#### ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



#### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あくらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



#### 入浴

##### 全身を温め、凝りをほぐす

##### 40〜42度の湯船に10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

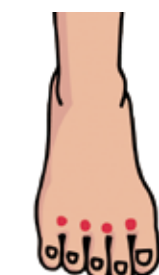


#### つぼ押し

##### 自分でも手軽にできるつぼ押し

##### 足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。



まちがいさがし

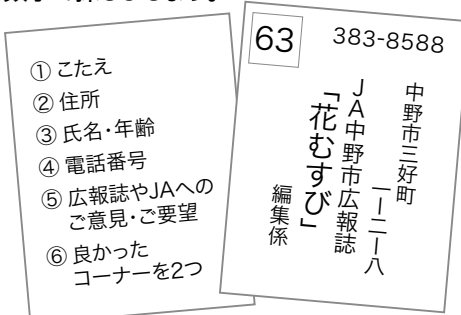
出題・イラスト:酒井栄子



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)

- 10月号の答え
- 2 … 木の高さが違う
- 3 … 干し柿が1連少ない
- 5 … むいた柿の皮の長さが違う
- 8 … サッシ戸の形が違う
- 10 … リンゴが柿に変わっている



●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

俳句 松井義典 選

早曉の空に響ける鳥威し  
箱庭の空へ吸はれて秋の蝶  
呆気なく一雨毎に秋となり  
茜雲 両手に満し 落穂かな  
あの鳥や どこまで飛ぶの 秋の空  
菊香る 施設の部屋に飾りけり  
夕暮るるひとひらの悔ひ 紅葉散る  
彼岸花 寺の道ぞい 並んでる  
あの猛暑 たちまち寒し 朝の霜

松井 義典  
藤沢 渥子  
大塚 茂子  
山口 耕一  
青木 芳子  
吉原 路子  
土屋 幸枝  
高木 武彦  
芋川 菊水

短歌 武田良文 選

唾をつけ鎌を握りて 荒草を刈り行く先に パッタはね跳ぶ  
一時を夢中に読みつぐ 図書館の 何処に鳴くかすだく虫の首  
初めて乗る モアの操作は 遅れがち 垂れし小枝のりんご落としぬ  
一雨の 湿りに芽吹く 秋野菜 朝露宿す 緑鮮やか  
大法寺の 坂下り来て 三重の 塔見返れば 萩叢揺るる  
一面の 雲を染めたる 朝焼けの 見渡す稲田 穂の出そろいぬ  
新盆に 詣つる恩師の 在りし日の 止めどなく 頓つ 遺影の前に  
収穫の 終へし白瓜の 蔓さきさき ずしりと重き 実一つ 残る  
虫の鳴き 涼しき風立つ 部屋深く 木影を映し 夕日差し込む  
忽ちに 前山覆う 黒雲に 辺り暗みて 夕立の来る  
吾が畑に 降りし白鷺 なに漁る 山並み僅かに 明るむ朝を  
使ひ捨てし 子供のマスクに アマビエの 赤きスタンプ 押されていたり  
日の沈む 稜線の上の いわし雲 刻々色変へ 綿絵の如  
ドクダミの 異臭鼻突く 水道の 傍温さに 間引き菜洗ふ

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

家族の健康

喉のバリアを高める

健康科学アドバイザー 福田千晶

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れません。

喉の粘膜には短い毛(絨毛=せんもう)があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この絨毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なのです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

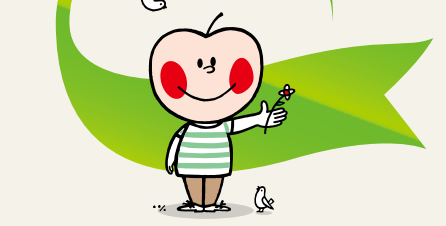
最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かってきました。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをする事で、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれからの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔(こうくう)内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかり取って、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。



みんなのページ  
大玉おくり  
佳作作品紹介



【大玉おくり】  
鈴木 琉愛さん 延徳小学校2年



【歩く白くん】  
山本 真帆さん 平野小学校2年

ながれ星をいど見てみたい  
ながれ星にねがつてみたい  
ながれ星が見れたら  
こうねがうんだ  
「車みたいに足がはやくなりますように」

ながれ星は どうやって  
うごいているんだらう  
いつ ながれ星は  
とんでいくんだらう  
まん月の日かな  
ずっと見ていたら  
とんでくるかな  
ながれ星の上ののってみたい  
そしたらねがいがかなうかな

【ながれ星】  
佐藤 聖太さん 中野小学校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12月15日(火)・2021年1月19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。



今月の1台



高度運転支援による、  
かつてないほど安心で快適な安全運転へ



価格(税込) 310.2万円～

お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター ☎22-4531

アイサイトX(エックス)。  
それは、「高度運転支援システム」を搭載した、  
最も進化したアイサイト

一定の条件を満たした自動車専用道路において、アイサイトの快適性を飛躍的に高め、安全運転をサポートする最先端の安全テクノロジーです。作動条件が揃うとメーターにアイコンが表示され、ステアリングのスイッチを押すとシステムが作動。幅広いシーンでアクセル・ブレーキ・ステアリング操作のアシストを行い、快適なロングドライブをサポートします。



JA中野市の概要(2020年9月末現在)

- 組合員数.....7,917人  
(2020年2月末 7,961人)  
(正組合員).....4,101人  
(准組合員).....3,816人
- 出資金.....25億9,952万円
- 貯金.....840億1,401万円  
(年間計画826億2,700万 年間達成率:101.67%)
- 貸付金.....336億9,007万円  
(年間計画400億9,600万 年間達成率:84.02%)
- 長期共済契約高.....181億3,064万円  
(年間計画200億0,000万 年間達成率:90.65%)
- 購買品供給高.....33億6,021万円  
(年間計画60億4,000万 年間達成率:55.63%)
- 販売品販売高.....118億6,552万円  
(年間計画293億7,560万 年間達成率:40.39%)

- 報告事項**
- (1) 各専門委員会等の報告
  - (2) 内部監査報告
  - (3) 固定資産取得価格交渉結果報告について
  - (4) ジェイエーアップル(株)9月末実績報告について
  - (5) その他
- 協議事項**
- (1) 9月末実績検討について
  - (2) 特別管理債権について
  - (3) その他
- 決議事項**
- (1) 監事監査事後処理報告について
  - (2) 内部統制基本方針の一部変更について
  - (3) 地区懇談会の意見集約について
  - (4) 大口貸出の承認について
  - (5) 出資口数の減少について
  - (6) 労組からの秋季要求について

10月の理事会(主な内容)

常勤役員メッセージ

常務理事・金融事業本部長 清水 稔

昨年10月12日から13日にかけて、過去最大級の勢力で日本列島に上陸した台風19号は、各地に記録的な大雨を降らせました。長野市穂保地区では千曲川の堤防が決壊し、管内を含め北信地域に甚大な被害をもたらしました。あの痛ましい災害から1年が経過しましたが、被災された皆さんにとってこの1年は、絶望の淵から、一歩一歩着実に復旧・復興へと再建に向けて歩まれて来たことと思います。今年は幸いにも大きな台風被害がなく過ごせていますが、自然災害のリスクとはいつも背中合わせであり、災害対策は怠ることはできません。

本年7月、政府と経済4団体共同で、新型コロナウイルス感染拡大防止の「新しい生活様式」の二環として、「書面・押印、対面」を原則とした制度・慣行意識をデジタル技術の積極的活用による抜本的見直しが行われ、菅内閣のもとデジタル庁も創設され「行政の手続きにおける押印の廃止」が取り沙汰されています。行政機関に対して行う申請等で、押印を求められる手続きは11,049種類あるそうです。その中で年間100万件以上となる手続きが68種類あり、それが全体の90%以上を占めるため、押印の必要性が検証されるようです。そのような状況下でJA共済は、数年前からラブレックス(ハンデーター端末機)を導入により、ペーパーレスと端末機でのサイン認証による印鑑レスをほぼ実現させ、契約者の利便性とコンプラ

IAンスの徹底を図っています。対して金融機関の現状は、お届け印の照合により本人確認する仕組みが根付いており、印鑑レスへの課題は多いと思われ、メガバンクや一部の銀行では印鑑なしで取引できる印鑑レス口座が用意されるなど、金融機関の印鑑レスや通帳レスも、今後加速するのではないかと考えられます。

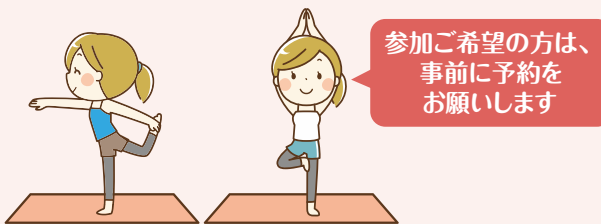
さて、10月14日から16日の3日間に渡り、秋季の地区懇談会を開催させていただきます。春の地区懇談会とは異なり、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が発令され、組合員皆様の生命と健康を第一に考え、中止とさせていただきます。第56回の通常総代会についても、総代の皆様には書面による議決権行使にご理解とご協力いただき開催させていただきました。今回の地区懇談会においても、新型コロナウイルス感染症が未だ終息しない中、人数制限等を行い実施いたしました。懇談会では「令和2年度JA中野市上半期事業概況」と「事業推進機構再構築の進め方」について、ジェイエーアップル(株)の宴会事業廃止のお知らせを含め、説明と報告をさせていただきます。特に来年度閉所となる事業所に関する質問や役員・総代の選出方法、ジェイエーアップル(株)の今後の事業展開等について活発なご意見をいただきました。その他今回出されました意見、要望につきましてもしっかり整理し、今後のJA運営に反映して参りますので、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

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12月1日(火)  
午前10時～(概ね1時間程度)
- 【会場】** 中央公民館2階 210体育室
- 【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:0269-22-4191



アップルシティーなかの謹製

おせち 2021

地元の恵みと厳選した食材を贅沢に。「鮮度」「味」「安全」「美しさ」を大切に、まごころ込めて作り上げたこだわりのおせちが、新春の幕開けを彩ります。

二段重おせち 11,000円(税別)  
6.5寸 (19.5cm×19.5cm)

● 式の重

- ◆ 窓の重 / 有頭海老、丹波黒豆、伊達巻、あわび、穴子巻、子巻、酒子、南蛮煮、柚子甘露煮、田作り、柚子色いぐさの紅白なす、紅鮮味漬
- ◆ 式の重 / 天然ぶり佃煮、竹の子煮、椎茸煮(ローストビーフ)、地産鶏筑前煮、合鴨ロースとりんごジャムのソース仕立て、数の子、栗さんどん、地産鶏八幡巻

● 窓の重

手作りの味と鮮度を大切に、余計なものを一切入れない、安心安全のおせちを今回もご用意しました。日本伝統のおせちを、中野産の食材をはじめ収穫の時期と産地を吟味した選りすぐりの素材を使用。美味しく召し上がっていただくためのひと手間を惜しまず、まごころ込めて一品一品お作りします。新年は、アップルシティーのおせちでお迎えください。 — アップルシティー 料理長 —

数に限りがございますので、お早めにご予約ください お引渡し:12月31日(木)午前9時～午後5時

年末年始は.....  
ちょっと贅沢に!  
いつもより豪華に!

国産牛ステーキ用肉 ●800g 10,000円(税別)

信州牛しゃぶしゃぶ用肉 ●800g 10,000円(税別)

信州牛すき焼き用肉 ●800g 10,000円(税別)

すき焼き・しゃぶしゃぶにご利用ください

スワイガニ (ロシア産) ●2kg 10,000円(税別)

おせちとセットでご購入して頂くとお得な2,000円引き!!

お手軽野菜セット 1,480円(税別)

お問い合わせ アップルシティーなかの ☎0269-26-1122





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 レシピ 若鶏とマイタケのカレーフリット

- 【材料】(2人分)**
- 鶏もも肉 …………… 1/2枚
  - マイタケ …………… 50g
  - サラダ油 …………… 適宜
  - 塩…………… 適宜

- (A) 鶏肉の漬け地 —
- 料理酒…………… 大さじ1
  - みりん…………… 大さじ1
  - おろしショウガ …… 小さじ1
  - おろしニンニク …… 小さじ1
  - カレー粉…………… 小さじ1

- (B) フリット衣 —
- 小麦粉…………… 100g
  - ビール…………… 120g

- (C) ポン酢だれ —
- ポン酢…………… 大さじ2
  - オリーブ油 ……… 大さじ2
  - ダイコンおろし …… 大さじ1

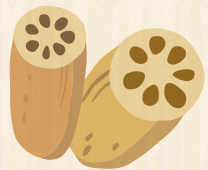
- 【作り方】**
- 1 鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
  - 2 フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、1を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
  - 3 器に2を盛り付け、合わせたポン酢だれ(C)を回し掛け、好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。



## 2 レシピ レンコン餅、栗ときのこのあん掛け

- 【材料】(2人分)**
- レンコン …………… 300g
  - 片栗粉…………… 大さじ2
  - 栗(蒸した物) ……… 6個
  - シイタケ…………… 2個
  - マッシュルーム …… 2個
  - ミツバ…………… 適宜
  - おろしショウガ …… 小さじ1
  - サラダ油…………… 適宜

- あん掛け —
- かつおだし …… 3/4カップ
  - みりん…………… 大さじ1と1/2
  - 薄口しょうゆ… 大さじ1と1/2
  - 水溶き片栗粉 …… 大さじ1



- 【作り方】**
- 1 レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
  - 2 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
  - 3 器に1と栗を盛り付け、2を上から回し掛け、おろしショウガのをせ、ミツバを散らして出来上がり。

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。