

花むすび

Hanamusubi

2020 December

12



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

日本の食料自給率について

お知らせ | 2021年アップルちゃんカレンダー
入選作品決定!

日本の食料自給率について

12月に入り、2020年もあと少しで終わろうとしています。今年、私たちの生活に一番影響を与えた事柄は、やはり新型コロナウイルスの世界規模での感染拡大に他なりません。世界情勢が不安定となり、各国の往来が制限されていく中で、「食料自給率の低い日本は果たして大丈夫なのだろうか?」と食料安全保障に対する意識も再び高まりました。自粛生活で内食需要が高まり、手料理ブームも起きる等、食に触れる機会が多かった2020年。日本の食料自給率について、改めて考えてみましょう。

食料自給率とは?

「現在の日本の食料自給率38%です」。新聞やテレビでもそう聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか。ですが、一口に食料自給率といっても、いくつかの種類があり、中でも一般的に使われるのは下記の2つです。

1. カロリーベース総合食料自給率

カロリーベース総合食料自給率は、基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)に着目して、国民に供給される熱量(総供給熱量)に対する国内生産の割合を示す指標です。

一日に食べるもののうち、何%が国産の食品であるかということを示し、一般的に食料自給率といえば、この指標が用いられます。

$$\text{カロリーベース総合食料自給率 (令和元年度)} = \frac{\text{1人1日当たり国産供給熱量 (918kcal)}}{\text{1人1日当たり供給熱量 (2,426kcal)}} = \mathbf{38\%}$$

2. 生産額ベース総合食料自給率

生産額ベース総合食料自給率は、経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額(食料の国内消費仕向額)に対する国内生産の割合を示す指標です。

食品の価格を使って自給率を示しています。

$$\text{生産額ベース総合食料自給率 (令和元年度)} = \frac{\text{食料の国内生産額 (10.3兆円)}}{\text{食料の国内消費仕向額 (15.8兆円)}} = \mathbf{66\%}$$

日本の食料自給率は、自給率の高い米の消費が減少し、飼料や原料を海外に依存している畜産物や油脂類の消費量が増えてきたことから、長期的に低下傾向で推移してきましたが、カロリーベースでは近年横ばい傾向で推移しています。(図1)

食料自給率が低いとどうなるのでしょうか?

日本は食料の大部分を輸入に頼っていますが、現在、世界では様々な食糧問題が起こっています。

- 世界的な人口増加や開発途上国の経済発展
- 水資源の不足
- 地球温暖化による異常気象
- 米国を中心とするバイオエタノールの需要増加

もし、これらの要因で食糧危機が起き、輸入が止まったらどのようなことが起きるのでしょうか。農林水産省が作成した試算によると、熱量効率の高いイモ類等の作物に転換すれば、国内生産のみで国民1人1日当たりに必要な2,020kcalの食料供給が可能であるとの結果が出ました。この食料で最低限必要のカロリーは確保されます。しかし、食事の中心はイモ類となり、みそ汁は2日に1回、卵は7日に1回、肉類に至っては9日に1回と、現代の食卓とはかけ離れたものとなってしまいます。(図2)

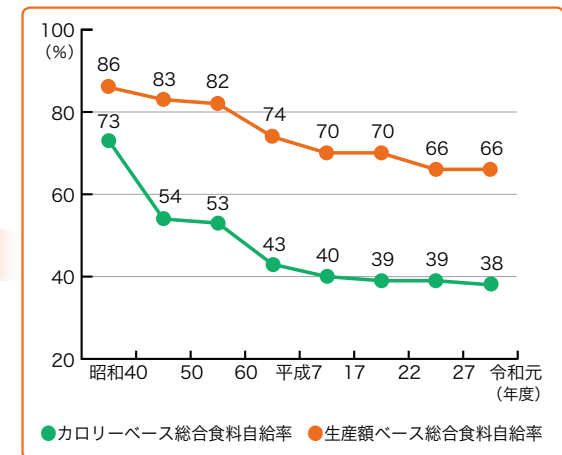


図1 昭和40年以降の食料自給率の推移

【国内生産のみで2,020kcal供給する場合の1日のメニュー】

朝食

- 茶碗1杯 (精米75g分)
- 粉吹きも1皿 (じゃがいも2個・300g分)
- ぬか漬け1皿 (野菜90g分)

昼食

- 焼きいも2本 (さつまいも2本・200g分)
- 蒸かしいも1個 (じゃがいも1個・150g分)
- 果物 (りんご1/4・50g分相当)

夕食

- 茶碗1杯 (精米75g分)
- 焼きいも1本 (さつまいも1本・100g分)
- 焼き魚1切 (魚の切り身・84g分)

2日に1杯

- うどん (小麦53g/日分)
- みそ汁 (みそ9g/日分)

3日に2パック

- 納豆 (大豆33g/日分)

7日に1個

- たまご (鶏卵7g/日分)

2日に1杯

- 牛乳 (牛乳33g/日分)

6日にコップ1杯

- 調味料(1日分) 砂糖小さじ6杯 / 油脂小さじ0.6杯

9日に1食

- 食肉 (肉類12g/日分)

PFCバランス*

P:1.2(13), F:1.0(29), C:7.8(58)
 ()内は17年度値
 ※食生活におけるたんぱく質(P)、脂質(F)、炭水化物(C)の比率

図2

いま、私たちができること

食料自給率を高めるために、いま私たちにどのようなことができるのでしょうか。

昨今、農林水産省は食料自給率向上に向けた「フード・アクション・ニッポン」を立ち上げ、以下の5つのアクションを推奨しています。

- 1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう**
「旬」の農産物は、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な手間や燃料などを必要としません。味もよく、栄養もたっぷり、体にも環境にもやさしい食事が実現できます。
- 2. 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう**
私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農産物が育ちます。身近でとれた農産物は新鮮です。一人ひとりが地元でとれる食材を選ぶことが、地域の農業を応援することになります。(地元農業の応援はもちろん国産農産物の応援になります)
- 3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう**
油のとりすぎはさまざまな生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう。
- 4. 食べ残しを減らしましょう**
開発途上国で飢餓が問題となっている一方で、日本では食料を大量に輸入して大量に捨てています。この現状を踏まえ、家庭においても、食品の無駄な廃棄、食べ残しを減らしましょう。(食料の無駄を減らすことは、食料輸入を少なくすることにもつながります。)
- 5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう**
米粉を使ったパン・麺などの新しいメニュー、国産飼料を使った牛や豚、鶏などの肥育、地産地消地域ブランド、直接契約による生産などのさまざまな試みを知り、試みに味わってみるなどして、応援しましょう。

食料自給率を高めしていくためには、国はもちろん、皆が力を合わせる必要があります。

出典：農林水産省HP「食料自給率向上の意義と効果」

12月号 目次

- 2 特集
日本の食料自給率について
- 4 園芸にチャレンジ
農薬の使い方
～その野菜に使っても大丈夫!?～
営農資材店からのお知らせ
- 6 JA中野市「こども食堂」への食材提供について
『金融サテライト店』店舗内に『硬貨対応ATM』が新設されました
- 8 各地の話題
- 10 お知らせ
2021年アップルちゃんカレンダー入選作品決定!
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
寒い季節の農作業で注意したい脳出血
私の食育日記 おうちでお米作り
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

- JA中野市「こども食堂」への食材提供について P6へ
→北信地域各地で開催されている「こども食堂」に対し、JA中野市が行う取り組みについてご紹介いたします。
- 2021年アップルちゃんカレンダー入選作品決定! P10へ
→来年のアップルちゃんカレンダーに掲載される絵画をご紹介します。



【今月の表紙】

冬も本番となり、温かい料理が恋しい季節となりました。冬のおいしい食べ物の代表格といえば、やはり鍋です! どんな種類の鍋でもおいしいですが、今年は数種類のきのこがたっぷり入った「きのこ鍋」を作ってみてはいかがでしょうか? きのこには、体の免疫機能に働きかける「ビタミンD」「β-グルカン」などの成分が含まれています。また、腸内環境を整える食物繊維もたっぷり含まれているため、美容にも免疫力強化にも効果的です。下記JA中野市のHPでもきのこレシピを公開しているので、ぜひご覧ください。

【NAKANO KINOKO RECIPE】
<https://kinoko-recipe.com/recipe?c=hot-pot>



③ 間違いやすい分類

ブロッコリー、カリフラワー、茎ブロッコリーはそれぞれグループが異なるため、ブロッコリーのみ
の記載では、ロマネスコ(カリフラワー)やスティックセニョール(茎ブロッコリー)には使えません。
また、グループが違うので、作物名に「ブロッコリー」と「カリフラワー」の記載があるとしても
希釈倍数や使用時期が異なることがあるため、それぞれの内容を確認して使用しましょう。



④ 収穫するものでグループが変わるもの

適用作物名は収穫する部分でわかれているものがあります。例えば、野沢菜は漬物用などで茎葉を収穫する時に適用
となるのは、「非結球あぶらな科葉菜類」の「のざわな」ですが、春先の「とう立ち」を収穫する場合は「なばな類」の「なば
な」が適用となります。食す部位が変わる場合は農薬の適用作物名も変わると覚えておきましょう。

※ ニンニクの芽の場合、ニンニク(花茎)となる等

⑤ 「ダコニール1000」について

適用作物が多く、使いやすい殺菌剤「ダコニール1000」ですが、表2のようにカリフラワーとブロッコリーの記載があ
り、どちらにも使えますが使用時期が異なるため、注意しましょう。また、「なばな」であれば使用時期が「出蕾前 収穫
21日前まで」ですが「なばな類(なばなを除く)」は収穫60日前までとなっているため、オータムポエム等に使用する場
合は収穫60日前までとなります。

作物名	希釈倍数	使用時期	使用回数
カリフラワー	1000倍	出蕾前 但し、収穫14日前まで	3回以内
ブロッコリー	1000倍	出蕾前 但し、収穫21日前まで	2回以内
なばな	1000倍	出蕾前 但し、収穫21日前まで	3回以内
なばな類(なばなを除く)	1000倍	収穫60日前まで	3回以内

表2 「ダコニール1000」登録内容(一部抜粋)



農薬での失敗をしないためにも、農薬を使用する前にラベルをよく読み、正しく使いましょう。

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

営農資材店からのお知らせ

- 令和3年度用 春肥・果樹、アスパラ、水田農薬・果実袋の予約注文を12月30日(水)まで
お受けしております。期日までにご注文をお願いします。尚、注文書が届いていない、新たに注
文書を希望される方は、お気軽に渉外担当者又は各事業所までご連絡をお願いします。
- 古くなって使用できない剪定鋸の替刃・剪定鋸など、不要になった物をJAにて無料で引取り
をいたします。1月末日までに、営農資材店へお持込み下さい。



※ご不明な点がありましたら、各事業所窓口または営農資材店までお問い合わせ下さい。

営農資材店 TEL:0120-20-4312 まで



農薬のラベルには「作物名」、「希釈倍数」、「使用時期」、「使用回数」、「使用方法」など農薬を
使用する際に守らなくてはならない内容が記載されています。

今回は農薬の使用に関して、野菜のグループ分けと似ているようで違う野菜についてご紹介
します。

① 農薬の適用作物名について

農薬のラベルには「野菜類」や「ブロッコリー」などの適用作物名が記載されています。
表1にあるように、大分類として「野菜類」という大グループがあり、さらに「非結球あぶら
な科葉菜類」といったような中グループがあります。そして、そこから「からしな」、「こまつ
な」、「のざわな」と各作物に分かれていきます。



大グループ	中グループ	作物名	含まれる品種名など	
雑穀類	とうもろこし	未成熟とうもろこし	スイートコーン	
野菜類	非結球あぶらな科葉菜類	からしな	葉からしな	
		こまつな	小松菜	
		たかな	高菜	
		のざわな	野沢菜	
	なばな類	オータムポエム	アスパラ菜	
		かきな	かき菜	
		なばな	なのはな	
		カリフラワー		ロマネスコ
		茎ブロッコリー		スティックセニョール
		ブロッコリー		
	ほうれんそう			

表1 適用作物の分類について

② 農薬が使えるかどうか

ラベルの適用作物名を確認して、作物名があればその記載内容通りに使用しましょう。作物名が記載されていない場
合でも、中グループ名である「なばな類」や大グループ名である「野菜類」と記載されている農薬もあり、そのグループ
に含まれる野菜には使用ができます。



『金融サテライト店』店舗内に『硬貨対応ATM』が新設されました。

従来のATMの機能に加えて以下のお手続きが利用できます。

硬貨のお預入れ・お引き出し

1円までのお取り扱いができます



お振込み

現金のみで10万円以下の振込みができます。キャッシュカード・通帳がなくてもOK
(振込手数料が窓口よりお得。用紙に記入する手間も無くなります。)



© よりぞう

税金・料金払込

Pay-easy(ペイジー)のマークのある払込書のお支払いに利用できます。
(取扱可能な収納機関については、職員までお問い合わせください)



両替(キャッシュカードが必要となります)

千円札 500円硬貨×1枚 + 100円硬貨×5枚



営業日：月曜日～金曜日平日(祝・年末年始を除く)
営業時間：9:00～17:00
お問合せ先：金融サテライト店 Tel:0269-23-2285



初めての方やちょっと苦手の方もお気軽にご利用ください。職員がご案内いたします。

健康教室「セルフ整体」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「セルフ整体」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。

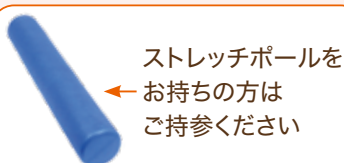


- 【開催日】 令和3年1月20日(水)
午後1時30分～(概ね1時間程度)
- 【会場】 中央公民館2階 210体育室
- 【内容】 セルフ整体 講師：宮崎 栄子氏
※ストレッチポールを使いながら、姿勢のゆがみを予防します
- 【参加費】 無料
- 【申込締切日】 定員30名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】 ヨガマット(大型バスタオルでも可)
ストレッチポール(持っている方)

- 【新型コロナウイルス感染防止対策】
 - マスク着用で参加ください
 - 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



ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください

参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします

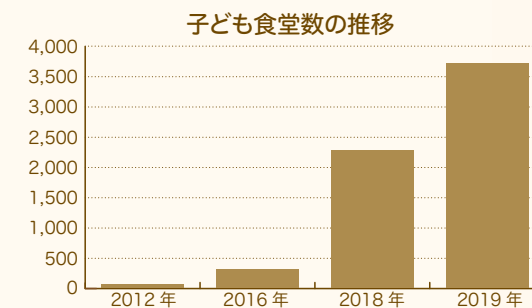
JA中野市「こども食堂」への食材提供について

北信地域各地で開催されている「こども食堂」に対し、JA中野市が行う取り組みについてご紹介いたします。

こども食堂とは?

近年、こどもの貧困率は社会問題化しており、その割合は16.3%^{※1}と実に「約7人に1人」が経済的に困窮している状況だと言われています。そうした子どもたちへ、食事や温かな団らんを提供するために広がった社会活動が「こども食堂」です。月1回の開催から、毎日3食を提供するところまで、多様な支援が行われています。

こども食堂は2012年頃から広がりを見せ、2019年には全国に3,718カ所^{※2}と大きく増えています。その目的も、当初のお腹をすかせたこどもへの食事提供から、孤食の解消、滋味豊かな食材による食育、地域交流の場づくりと多岐に渡るようになりました。



※1 出典：厚生労働省HP(2012年 国民生活基礎調査)
※2 出典：NPO法人 全国こども食堂支援センター・むすびえHP

JA中野市 こども食堂へのきのご提供

JA中野市は北信地域で定期的に開催されているこども食堂に対し、主要品目であるきのこを食材として提供しています。2017年から今まで累計17カ所のこども食堂へ支援を行うことができました。

【JA中野市産きのこ 支援先一覧】

No.	食堂名	会場
1	信州こども食堂	長野市ふれあい福祉センター
2	さんぼんやなぎ食堂	にっこりひろば
3	こどもと誰でも食堂	宅老所おいでなして
4	東和田寺小屋カフェ	東和田公会堂
5	松代町歩きセンター	松代まちあるきセンター
6	てんぐカフェ	飯綱町公民館
7	とよのスマイル幸腹食堂	豊野清風園
8	いただきます食堂	吉田ノルテながの
9	古里こどもカフェ	デイサービス太陽

No.	食堂名	会場
10	柳町カフェ	柳町介護サービスセンター
11	丘の上レストラン清泉	清泉女学院短期大学
12	須坂こども食堂	須坂市内4カ所を巡回
13	須坂プラザ食堂	旭町プラザ
14	にじいろカフェ	宅老所やわらぎ
15	中野こども食堂	東吉田公民館
16	飯山こども食堂	飯山公民館
17	キラキラカフェ高丘	西部公民館

長野合同庁舎フードドライブへのきのご提供

11月19日、長野地域振興局主催による食材寄付募集活動「長野合同庁舎フードドライブ」が行われ、JA中野市は食材としてきのこを提供しました。この取り組みは今年で3年目を迎えます。

この日、各家庭・企業から寄付された食品は合計6,902.8kgとなり、11月19日(いい育児の日)に合わせて各地で開催されたこども食堂で活用されました。



JA中野市が寄付したきのこ

サンふじコンクール開催

JARIんごも部会は11月20日、品質・技術の向上と中野市産りんごのPRを目的に「第9回サンふじコンクール」をアップルシティーなかので開催しました。コンクールでは計51点が出品され、着色や糖度、玉ぞろいなど5項目をもとに、北信農業農村支援センター、JA、りんごも部会役員らが厳正に審査し、10点を選出。最優秀賞は同市長丘地区の高橋一隆さんが受賞しました。同JAりんごも部会の丸山清憲部会長は「今年も生産者が手塩にかけて栽培したりんごが揃った。コンクールを通し、中野市産りんごを存分にPRしたい」と語りました。



最優秀賞を獲得したりんご



コンクール審査の様子

最優秀賞	高橋 一隆(田麦)
優秀賞	阿部 浩二(荒川)
優良賞	武田 将希(新田)
敢闘賞	川島 良平(田麦)
奨励賞	江本 高幸(田麦)
最高糖度賞	丸山 大翔(柳沢)
	藤澤 一(新井)
	小林 公夫(更科)
	町田 宏昭(柳沢)
	倉島 照雄(大俣)

ぶどう部会生産販売反省会開催

J Aとぶどう部会は12月3日、JA本所で令和2年度生産販売反省会を開催しました。当日は部会委員や行政、全農、JA関係者らが出席。大会では年間を通して品質の良いぶどうを出荷した生産者を表彰する優秀出荷者表彰が行われ、最優秀賞に阿部和夫さん(平岡)が選ばれました。



挨拶をする望月組長

大会の挨拶で望月組長は「新型コロナウイルスによる不安が続いているが、必ず終息に向かう。引き続き、生産者とJAが一体となって、力を結集し、消費

【総合部門】	最優秀賞	阿部 和夫(平岡)
	優秀賞	藤沢 正実(平岡)
	優良賞	土屋 恒雄(中野)
【品種部門】	最優秀賞	桜井 興一(平岡)
	優秀賞	小林 敏道(中野)
	優良賞	町田 幸正(平岡)

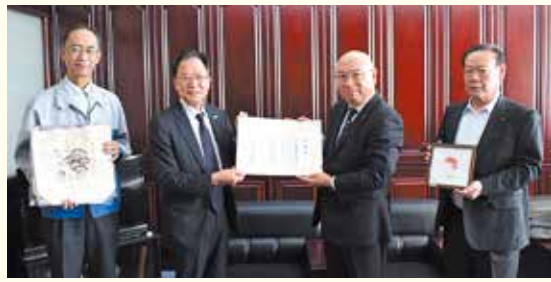


表彰を受ける優秀出荷者

シャインマスカット「露地」	最優秀賞	丸山 加代(倭)
	優良賞	畔上 義男(倭)
	優良賞	武田 広徳(平岡)
種なし巨峰「ハウス」	最優秀賞	武田 広明(平岡)
	優良賞	小林 宣雄(科野)
	優良賞	佐藤 卓治(平岡)
種なし巨峰「露地」	最優秀賞	増田 華保瑠(高丘)
	優良賞	徳永 通典(科野)
	優良賞	清水 謙二(平岡)
ナガノパープル	最優秀賞	阿部 敏春(平岡)
	優良賞	岩下 祐樹(科野)
	優良賞	栗林 千治(平岡)
有核巨峰	最優秀賞	吉谷 豊(中野)
	優良賞	江口 和浩(科野)
	優良賞	荒井 安彦(中野)
種なしピオーネ	最優秀賞	武田 広明(平岡)
	優良賞	荻原 安治(科野)
	優良賞	池田 太一(科野)

日本きのこマイスター協会設立10周年、JAに感謝状贈呈

11月9日、JA本所にて日本きのこマイスター協会によるJA中野市への感謝状贈呈式が行われました。この感謝状は日本きのこマイスター協会が設立10周年の節目を迎えたことに伴い、JAが同会の発展に貢献したとして授与されました。贈呈を受けた望月組長は「10年と言わず、この先20年、30年と将来に渡り、ともに中野市のきのこ産業の発展に寄与していきたい」と激励しました。



日本きのこマイスター協会の前澤理事長(中央左)から感謝状を贈呈される望月組長(中央右)

る専門家「きのこマイスター」の資格を発行することで、きのこの知識の普及に努めており、2019年時点で221人が認定されています。

JAぶどう部会、「園芸特産業関係功労者表彰」を受賞

11月24日、ホテル信濃路にて、長野県と長野県園芸特産振興展推進協議会の主催による「令和2年度園芸特産業関係功労者表彰式」が執り行われ、JAぶどう部会が受賞しました。この賞は、先駆的・先導的な活動により、長野県の園芸特産業の発展に寄与した団体を表彰するものです。JAぶどう部会による販売価格V字回復への取り組みや、平成28年の日本農業大賞受賞等が、県のぶどう生産振興に大きく貢献したと評価され、今回の受賞へと至りました。詳しい受賞概要は以下の通りです。

【JA中野市ぶどう部会】は昭和41年に設立され、巨峰(種あり)主体の産地で平成6年には販売金額42億円弱であったが、その後ぶどうの販売価格の低迷や消費減退等により大きく落ち込み、平成23年には21億円と半減。平成18年にぶどう特別対策委員会を立ち上げ、①巨峰の種なし化の組織的な推進、②種なし品種(シャインマスカット、ナガノパープル等)の積極的導入、③販売期間の長期化、等に取り組み、令和元年には販売金額50億円超とV字回復。部会員の平均年齢は50歳代と若く、新規就農者も多い。平成28年には日本農業大賞を受賞するなど、功績も大きく長野県果樹産業の発展に尽力した。



JAぶどう部会を代表し、表彰を受けた田中大士部会長

大苗養成事業を実施

J Aとぶどう部会は12月4日に大苗養成事業で育てた2年生苗木の掘り取り作業を行いました。大苗養成事業は、JAが管理委託した苗畑で1年間苗木を養成した後生産者に配布することで、即生産を行える環境を整えることを目的に行われています。

令和2年度は、シャインマスカット、クイーンルージュ®、巨峰、ナガノパープル等の品種を養成。特に長野県オリジナルぶどうとして2021年から本格出荷が予定されているクイーンルージュ®は約700本と最多数の養成となりました。掘り取り作業当日は、朝から部会役員とJA役員が育った養成苗を傷まないよう慎重に掘り起こしました。



▲掘り起こし作業の様子



◀養成された2年生苗木



【シンデレラじょうでわくわく】
小林 百夏さん 日野小学校2年



【くもにのって、ゆめのくににいったよ】
高橋 月菜さん 平野小学校1年

気
に
な
る
な

ほ
ん
と
に
い
る
の

サ
ン
タ
さ
ん

【俳句】
有賀 瞳子さん 高丘小学校3年

Xmasリースを飾って幸せを呼び込もう♪

JA女性部は12月7日、JA本所でクリスマスリース作り講習会を開催しました。

講師にはジェイエー・アップル(株)で生花を担当する山田さんと小林さんを招き、部員19人が参加。リースを初めて作る部員も多く、四苦八苦しながらも和気あいあいと作業をすすめていました。

クリスマスリースの輪には「永遠」という意味があり、はじめも終わりもなく「生命や幸福がいつまでも続くように」という願いが込められているそうです。また、リースが緑色なのは「農作物の繁栄」を願う言い伝えがあるとされています。

宮島美津子部長は「手作りリースを飾ってお家時間を楽しんでほしい」と話していました。



鮮やかなクリスマスリースが完成し、笑顔をみせる部員の皆さん

世界でひとつだけのMyバッグを作ろう

Myバッグを作ってエコライフ活動に役立てようと、JA女性部「栗和田」グループは11月28日、栗和田コミュニティーセンターでフェルト手芸講習会を開きました。

今回は「切って、結んで、簡単フェルトバッグ作り」に挑戦。カラフルなフェルト生地を、型紙を見ながら切り抜いた後、前後左右に編み込みながら、自分だけのオリジナルバッグを作りました。参加した10人は、「手作りバッグを持ち歩くことが楽しくなる。これを機に家族の分も作りたい」と、仲間同士教えあいながら楽しそうに制作していました。

小林利恵グループ長は「世界でひとつだけのMyバッグを大切に使ってほしい。Myバッグの輪をどんどん広げたい」と話していました。



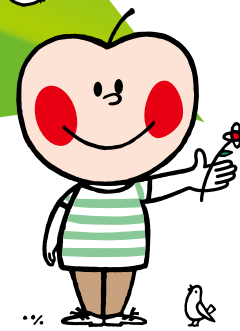
手作りフェルトバッグを手にする栗和田女性部の皆さん

第47回

2021年アップルちゃんカレンダー
入選作品決定!

2021年版のアップルちゃんカレンダーの絵画が決定しました。絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。

URL : <https://www.ja-nakanoshi.ijian.or.jp/>



表紙



【年の始め】
渥美 未瑠希さん 南宮中学校1年

1月



【あさがおのわくわくうちゅう】
湯本 珂夏弓さん 延徳小学校1年

2月



【ふぶきの森】
山本 真帆さん 平野小学校3年

3月



【思い出のランドセル】
霜鳥 真音さん 高社小学校6年

4月



【ザリガニをつかまえた!】
古川 雅士さん 日野小学校2年

5月



【運動会】
古川 珠詩さん 中野小学校2年

6月



【梅雨の水辺】
酒井 文伽さん 中野平中学校1年

7月



【中野市から見る七夕】
鈴木 凜香さん 高丘小学校4年

8月



【すいか】
古田 桃夏さん 中野平中学校2年

9月



【夏のトマト】
島田 昇汰さん 中野小学校6年

10月



【太陽にとどけマリーゴールド】
中山 幸音さん 南宮中学校1年

11月



【家族でぶどう狩りに行ったよ!】
小林 咲空さん 平野小学校4年

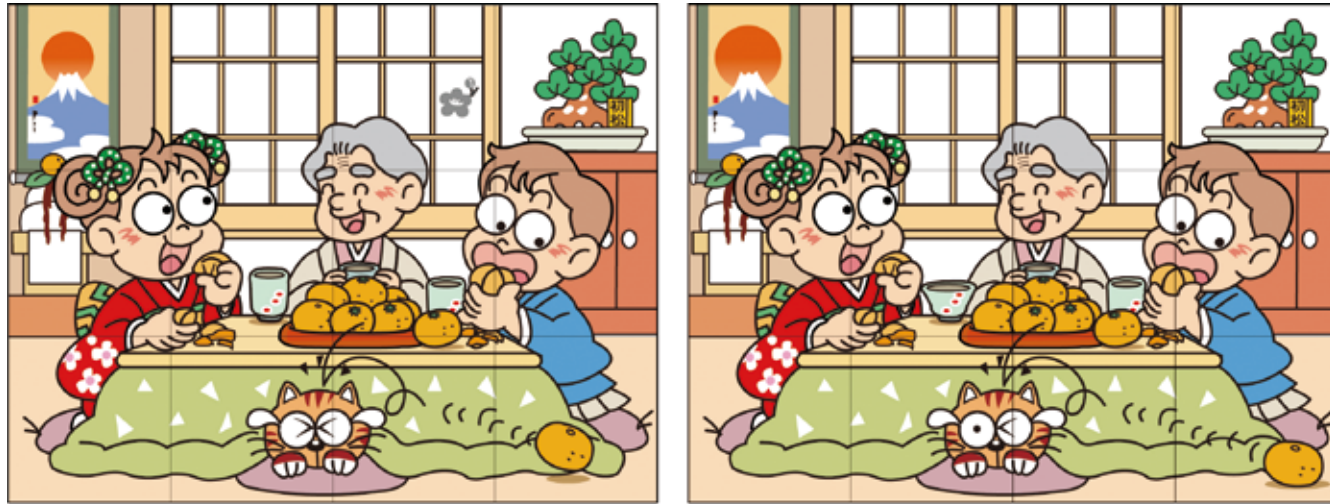
12月



【実り】
土屋 凜さん 南宮中学校1年

まちがいさがし

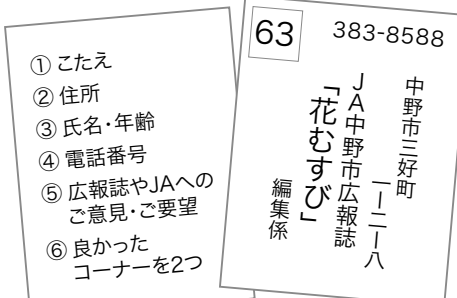
出題・イラスト:酒井栄子



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)

- 11月号の答え
2 ... 家の照明が消えている
3 ... カーテンのひもが短い
6 ... 匂いの線が違う
9 ... ろうそくの溶け方が違う
12 ... ポットの模様が違う



●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。

応募の締め切りは12月30日(水)

私の食育日記

おうちでお米作り

食育インストラクター 岡村麻純

子どもたちの幼稚園には田んぼがあり、土作りから、田植え、稲刈り、脱穀、そして最後は作ったお米での餅つきまで、体験させてくれます。...



息子がもってきた苗は餅米でした。普段食べているうるち米はでんぷんの成分であるアミロースとアミロペクチンが約2:8の割合ですが、餅米は100%アミロペクチンです。...

わが家の苗は、秋に向けて背が高くなり、まだかまだかと待っているとある日急にきれいな緑色の実が付いていました。子どもたちは大喜び。その後黄色くなり、穂先がたらんとお辞儀してきたので、稲刈り。...

米という漢字は数字の八が二つ合わさっていて、お米を作るのに八十八もの手間がかかるからといわれているそうです。また、もみ1粒から茶わん1杯分のお米ができるということも知って、あらためて、「お米って1粒ずつで見えあげないよね!」とお茶わんの中の1粒を大切にしてくれるようになりました。

家族の健康

寒い季節の農作業で注意したい脳出血

健康科学アドバイザー 福田千晶

寒さが誘引する病気の一つに脳出血があります。動脈硬化や加齢で傷んだ脳の血管に急に大きな圧力がかかると、脳の血管が破れて脳出血になります。

脳出血は、ほとんど前兆がなく発症し死に至ることもあります。命が助かって後遺障害が一生残る場合も多いです。手足が自由に動かせなくなるまひ、言葉や視界の障害、記憶力や集中力の低下などさまざまな障害が残る可能性があります。...

前日より気温が一気に下がった朝や温度差が大きい日に血圧は上がりがちです。血圧が高いのに、生活改善や必要な治療を行わず放置していると、脳出血を起こしやすくなりとても危険です。

日頃から塩分の取り過ぎ、多過ぎる飲酒量、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、高血圧につながります。思い当たる人は、高血圧予防のために生活習慣の見直しも大切です。

コロナ禍で「医療機関には新型コロナウイルス感染者がいて怖いから、行かない方が良い」と、定期的な通院を中止し、病気の治療が中断したままの人もいます。脳出血の予防には、まず、高血圧の人は適切な治療が必要です。...

農作業はトラクターで生活は自家用車、そんな運動不足の人はウォーキングなどの運動を継続しましょう。食生活は栄養バランスを考え、塩分控えめに薄味に慣れましょう。冬になって寒い日に農作業をするときは、時間をかけて寒さに慣れてから作業を始めます。...



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 2021年 1月19日(火)・2月16日(火)・2月21日(日) ※2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1-2-3)

ご連絡先 JA中野市金融推進課(TEL:0269-22-4192)

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

豊作だ カイトが守る ぶどう棚
幾重にも 山の薔めく 冬銀河
一人居や 師走の風に 負けるなど

松井 義典
土屋 幸枝
吉原 路子
青木 芳子
山口 耕一

短歌 武田良文 選

「開けて見ると 隣の媪のおす分け 包みを解けば 松茸二本
網の目に キャベツ蝕む 青虫を 十悪の殺生と 躊躇ひ潰す
露草の 青き小花の 露払ひ 手折り待ちゆく 朝の稲田道

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

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



今月の1台

SOLIO

見晴らしがいい、サイズ感がいい。
ますます運転が好きになる。

SUZUKI



価格(税込) 151.5万円~

車両感覚がつかみやすく、狭い路地もスイスイ。

取り回しのよいボディーサイズ

取り回しの良さを重視したボディーサイズで、エンジンルームを小さくしたショートノーズデザインなので、車両感覚がつかみやすく、狭い路地でもスイスイ走れます。



Uターンも駐車もラクラク。
優れた小回り性能

お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター ☎0269-22-4531

JA中野市の概要(2020年10月末現在)

- 組合員数.....7,916人
(2020年2月末 7,961人)
(正組合員).....4,097人
(准組合員).....3,819人
- 出資金.....25億9,952万円
- 貯金.....869億5,529万円
(年間計画826億2,700万 年間達成率:105.23%)
- 貸付金.....336億1,508万円
(年間計画400億9,600万 年間達成率:83.83%)
- 長期共済契約高.....199億3,866万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:99.69%)
- 購買品供給高.....40億4,024万円
(年間計画60億4,000万 年間達成率:66.89%)
- 販売品販売高.....163億3,122万円
(年間計画293億7,560万 年間達成率:55.59%)

- 11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) 県常例検査の検査書について
 - (3) 内部監査報告
 - (4) 次年度賦課金徴収額及び販売手数料体系の見直しについて
 - (5) 労組との団交報告
 - (6) ジェイエー・アップル(株)10月末実績報告について
 - (7) その他
- 協議事項
- (1) 10月末実績検討について
 - (2) その他
- 決議事項
- (1) ティスクロージャー半期開示について
 - (2) JA中野市子会社管理規程の一部変更について
 - (3) 総代会 地区懇談会の日程について
 - (4) 令和3年度役員報酬の諮問について
 - (5) JA選出の農業委員の推薦について
 - (6) 固定資産の取得について
 - (7) 倭スタンドの閉鎖について
 - (8) 大口貸出金について
 - (9) 出資口数の減少について
 - (10) 労組からの年末一時金要求について

11月の理事会(主な内容)

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

年の瀬も押し迫り、組合員の皆様におかれましては日々の農作業に合わせ新年を迎える準備に追われていることと思います。令和2年、新型コロナウイルス感染症に振り回された二年が過ぎようとしています。

ある調査では、コロナをきっかけに健康に気を使うようになり、家庭内での食事や手作り料理が見直され、あらためて家族の大切さを実感した人が多いとの結果が出ていました。

家族という小さな共同体の重要性が認識され、その上で地域コミュニティ等の共同体の価値が再認識されることと花むすび10月号に特集された「SDGs」(持続可能な開発目標)が掲げる、貧困や飢餓からの脱却、気候変動への対応、持続可能な消費と生産のパターンの確保等の国際目標の実現に向け前進すると考えます。

コロナ禍を克服した後、助け合い精神をもった共同体が見直される時代になってほしいと思います。

さて、本年3月31日に閣議決定した「新しい食料農業農村基本計画」では、改めて大規模農業生産法人や認定農業者などの担い手だけではなく多様な農業も重要だということを強調しました。この背景には急ピッチで進む農業従事者の高齢化と減少、荒廃農地の拡大、そして、その結果として食料自給率の低下など農業生産力の衰退に対する危機感がうかがえます。また、世界規模での新型コロナウイルス感染症の拡大や地球規模での異常気象は食料安定供給を脅かしています。家族農業や小規模農業も

守っていくという方針はJAとしても喜ばしいことです。

ところで、先月の新聞記事のなかで、中野市の農業を含む第1次産業の人口比率は23.7%で県内19市の中で最も高いと掲載されました。これは農業が中野市の基幹産業の声のもと、行政・JA・組合員が一体となって農業振興に取り組んできた成果です。農協の役割は農産物の生産量を維持向上させること。今後この数字をおごることなく生産販売を中心とした事業活動に取り組んでいきます。

最後に、12月21日は「冬至」、1年で最も昼間が短くなる日ですが、この日を境に太陽が出ている時間が長くなっていくのが、昔は冬至を1年の始まりの日としていました。また、日に日に日照時間が短くなっていったものが、この日からまた太陽の力が蘇っていくので、昔の人々は太陽が復活する日として祝うとともに、農業にとって非常に重要な日でした。そのため、農業に関わりの深い言い伝えが残されています。

冬至の日が晴れや雪だと翌年は豊作、雷だと翌年は雨が多い、南風が吹くと大雨や地震などの災害が起きる等等です。ちなみに昨年の冬至(12/22)の天気は曇り、南西の風でした。

本年、無事一年を過ごせましたのも組合員の皆様の大なご支援のおかげと大変感謝しております。新たな年も農業振興に力を入れて頑張っていきたいと思います。変わらぬご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。新しい一年が組合員の皆様にとって幸多からんことをお祈り致します。

MISUZU21 みすゞ学生会館



安心で
快適に

令和3年度
学生入居者募集中

「京王井の頭線・杉並区久我山」

まあ、首都圏で
新生活!

お申し込みはお早めに



募集人員58名
男子23名 / 女子35名

- ★ 万全のセキュリティーで安心の毎日! 渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★ 完全個室の快適なワンルーム! エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

募集対象 令和3年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問合せください。

(編入や中途による入居希望については別途お問合せください)

賃料は月額、室料59,000円および共益費8,000円です。
また、入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。



キッチン

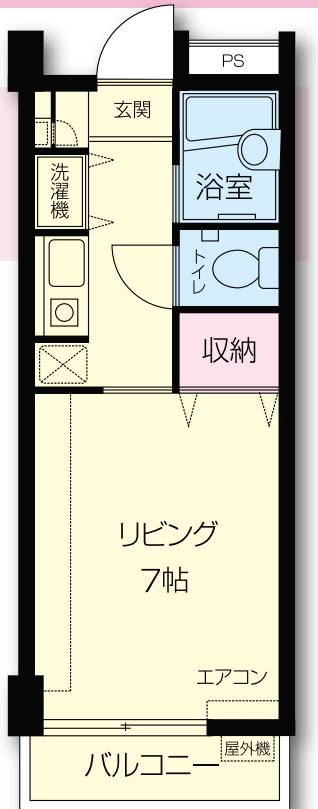


ユニットバス



収納

居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野 JA支援部 [土日・祝は除く]

TEL.026-219-6255

https://www.jakyosai-nagano.jp/



中野市農業協同組合 ● 本所共済課 0269-23-3950 ● 金融店本所 0269-22-3148



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 栗けんちんの漬けそば

【材料】(4人分)

ささがきゴボウ …… 1本分
ニンジン(細切り) …… 1/2本
鶏もも肉(細切り) …… 1枚
むき栗 …… 20粒ほど
マイタケ …… 1パック
サラダ油 …… 大さじ2

— 漬 け 汁 —

かつおだし …… 5カップ
しょうゆ …… 1/2カップ
みりん …… 1/2カップ
料理酒 …… 1/4カップ

いりごま …… 適宜
ミツバ …… 適宜
干しそば …… 400g

【作り方】

- 鍋にサラダ油を熱し、ゴボウ、ニンジン、鶏もも肉、栗を炒める。
- ①に漬け汁用の材料とほぐしたマイタケを入れ沸騰させ、中火であくを取りながら20分ほど煮る。
- 器にそれぞれ②を盛り付け、いりごまとミツバのをせ、ゆでて冷水で締めたそばを添えて出来上がり。

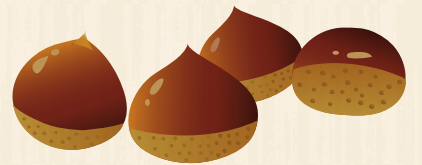
2 栗とアサリのチーズリゾット

【材料】(1人分)

むきアサリ …… 30g
ゆでた栗 …… 10粒
ニンニク(みじん切り) …… 1/2片
オリーブ油 …… 大さじ1と1/2
チキンブイヨン …… 3/4カップ
冷や飯 …… 100g
白ワイン …… 大さじ1
パルメザンチーズ …… 大さじ2
ミツバ …… 適宜
塩・こしょう …… 適宜

【作り方】

- フライパンにオリーブ油、アサリ、栗、ニンニクを入れ、弱火で炒める(ニンニクの香りを焦がさないように出す)。
- ①に白ワインを入れ、強火にしてチキンブイヨンを素早く入れる。
- ブイヨンが沸いたらあくを取り除き、冷や飯を入れほぐしながら1分ほど煮る。
- 仕上げに適当な大きさに切ったミツバ、パルメザンチーズを入れ、さっくりと混ぜ合わせ塩・こしょう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。