

花むすび

Hanamusubi

2021 January

1



JA中野市 干し柿新ブランド「おひな柿」市への完成報告 (P7掲載)

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。

年頭のご挨拶 | 代表理事組合長 望月 隆

暮らしのメモ | 令和3年お正月スペシャル
謹賀新年丑年「牛」クイズ

年頭のご挨拶



代表理事組合長
望月 隆

あけましておめでとうございます。
組合員の皆様方におかれましては、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、当組合事業運営に対し格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年一年を振り返ってみますと、まさに「コロナ禍に明け暮れた2020年」であったと言えます。グローバル化の脆弱さとともに、新型コロナウイルスは農業が抱える様々なリスクを表面化させました。販売面では輸出やインバウンド消費に頼る「外需依存リスク」、生産面では「海外労働力依存リスク」、国内消費面では「食料不足リスク」と、一つ一つが深刻な問題である上に、さらにそれらが同時に発生するという未曾有の事態となりました。その中で、内需と国内労働

力、国内自給率の重要性を改めて認識し、見直す動きが生まれたことは、農業に従事し、国内の食料供給に大きく関与する我々からすると、重大な価値観の変化が起きたと捉えるべきでしょう。将来、長い歴史年表の中に「コロナ禍を境に時代は地産地消から更に国産国産へ変化した」と大きく記されるに違いありません。

このような情勢の下、当JAは「園芸ときのこの両輪」の生産販売事業の強みを生かした販売を行ってきました。コロナ禍において営業活動や消費宣伝会などのイベントを自粛する中、きのこの新たな宣伝形態として、長年蓄積されてきた免疫力アップに関するエビデンスをネット広告へ掲載する等、WEBを活用した宣伝に本格的に取り組んできました。新型コロナウイルス感染症予防を背景として、消費者の健康に対する意識の醸成とも相まって「おうちごはん」「果ごもり消費」等、家庭内消費が増加し、堅調な販売となりました。

また、当初園芸品目においては経済活動が停滞する中で大きく影響を受けると懸念されましたが、3月4月に需要が伸びる花卉は「母の日」需要やWEB販

売を拡大する事で価格を維持できました。シャインマスカットを中心としたぶどうの販売については、緊急事態宣言が解除された6月以降、百貨店や果専門店への輸出が回復し、堅調な販売で推移する事ができました。

世の中の様々な場面で、多くの制約を受ける中、今後はWEBを利用した広告のように情勢・トレンドに合わせた宣伝方法も必要であると共に、従来行ってきた消費宣伝活動の方法について検証を行う時期に来ていると認識しています。更に次の時代を引き継ぐ後継者に「希望の種を蒔き続ける事、そして継続する事」それが私たちの使命だと感じています。

結びに、本年も組合員の皆様のより一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。と共に新しい年が皆様におかれましては、も明るく輝かしい年になりますようご祈念いたしまして、年頭にあたったのご挨拶とさせていただきます。



本年もよろしく お願い申し上げます

- | | |
|---------------|--------|
| 代表理事副組合長 | 島間 忠美 |
| 常務・金融事業本部長 | 清水 稔 |
| 常務・経済事業本部長 | 佐々木 真 |
| 理事(総務企画専門委員長) | 小林 豊 |
| 〃(総務企画専門副委員長) | 長島 輝宣 |
| 〃(金融専門委員長) | 永沢 泉 |
| 〃(金融専門副委員長) | 郷道 和弘 |
| 〃(経済専門委員長) | 高橋 幸司 |
| 〃(経済専門副委員長) | 土屋 金治 |
| 〃 | 小林 千枝 |
| 〃 | 佐藤 晴美 |
| 〃 | 小林 秀子 |
| 〃 | 春原 良吉 |
| 〃 | 松島 榮太郎 |
| 〃 | 鈴木 一成 |
| 〃 | 篠原 浩一 |
| 〃 | 阿部 和夫 |
| 〃 | 綿貫 和弘 |
| 〃 | 土屋 雅彦 |
| 〃 | 江口 栄光 |
| 〃 | 永沢 美代子 |
| 〃 | 小林 辰雄 |
| 〃 | 土屋 博 |
| 〃 | 篠原 一人 |
| 〃 | 山田 ひろ美 |
| 〃 | 宮澤 丈利 |
| 〃 | 浅沼 豊 |
| 〃 | 外職員一同 |

農と共に



皆で考え、共に話し合い、ここまでやっていくことができました。

今年度も残りわずかですが、精一杯取り組んでいきたいと思います。

〇今年度、力を入れて取り組んだ活動を聞かせてください。

宮川さんは28歳の時に就農し、現在は「もも」「りんご」などの果樹栽培を中心に農業を営んでいます。
昨年の3月にJA青年部委員長に就任し、早9ヶ月。新年を迎えるにあたり、日ごろの活動と今後の青年部にかける熱い思いを語っていただきました。



長丘・田麦
宮川 昌康さん(37)

〇JA青年部委員長になつての感想を聞かせてください。

盟友111人の代表に立つという、これ以上ない大役を務めることになり、就任当初は大きな不安を感じました。特に今年は新型コロナウイルスの影響により、青年部活動が大きな制約を受ける年となつてしまいましたが、今できることを

〇これからの中野市農業を中心的に担う青年部盟友に向けて一言お願いします。

コロナ禍で、従来の方法が通用せず、壁にぶち当たっている盟友もいるかと思えます。しかし、このような情勢の時こそ青年部という組織をうまく使って欲しいと思っています。全国規模の組織なので、様々なノウハウやアイデアを持つている仲間と交流することが出来ます。特に、現在はオンラインが主体となつてきているので、今まで以上に簡単に日本中の若手生産者と繋がる時代です。この状況を逆にチャンスと捉えてみませんか？

〇宮川さんのモットーをお聞かせください。

何事もまず、自分で「楽しい」と感じる事が大事だと思っています。自ら楽しんでいけば、周りの人も自然と付いてきてくれます。例えば失敗しても楽しんでいければ、その後も前向きに取り組んでいくことができます。

どんな状況も前向きに捉え、仲間と共に進もうとする姿が印象的な宮川さん。「今年はなかなか機会が無くて寂しいですが、苦楽を共にした仲間と飲むお酒は格別です。」と青年部活動の楽しさを語ります。

1 月号 目次

2 組合長年頭のごあいさつ

3 農と共に

宮川 昌康さん

4 園芸にチャレンジ

家庭菜園の計画を立てましょう！
〜連作障害と定植時期〜

今月の資料情報

6 お知らせ

金融からのお知らせ

令和3年度農業者向け
国庫事業導入説明会について

7 各地の話題

10 暮らしのメモ

令和3年お正月スペシャル
謹賀新年丑年「牛」クイズ

12 みんなのページ

家族の健康
冬は深刻、夜間頻尿の悩み

私の食育日記

大豆探し

まちがいさがし/短歌・俳句

15 JAインフォメーション

理事会から

③ 定植時期について～春野菜の植え付け時期

それぞれの野菜ごとに作付けに適した気温があります。天気予報のほか、生物の動きも参考にしながら、適期に行うようにしましょう。

特に果菜類は高温を好むので、暖くなる5月中旬位に植え付けます。例として、オクラの直播は5月下旬から、サツマイモ苗植え付けは5月25日過ぎからが適期です。

(参考) 生物の動きから見た作付け適宜の目安

生物の動き	中野市の平均気温		種まき、定植適期
ソメイヨシノの開花始め	4月中旬	10.0℃	葉菜の種まき
ももの開花	4月下旬	12.1℃	スイカの直まき
ヤマカガシの動き始め ふじの開花始め	5月上旬	14.5℃	露地の果菜類植え始め
ふじの花落下	5月中旬	15.1℃	晩霜の心配なし
エノコグサの発芽盛り	5月下旬	16.8℃	サツマイモの植え付け開始 秋どりセロリの種まき
アジサイの開花始め	6月中旬	19.8℃	シロウリ、ニガウリの植え付け開始



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



＼資材課より新商品のお知らせです！

近正 倍力ロッパー・プロ

- 経済的な替刃式、強力太枝切り
- 軽量(400g)で疲れにくく、高級フッ素加工でヤニがつきにくい

品名	価格(税込)
近正 倍力ロッパー・プロ LP-450	3,450円
近正 倍力ロッパー・プロ 替刃 LP-450-K	1,350円

「2021年度用 野菜・花の生産者向け予約農薬」の注文を1月31日までお受けしておりますので、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方、新たに注文書を希望される方は、お気軽に資材渉外担当者までご連絡下さい。

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!

家庭菜園の計画を立てましょう!

～連作障害と定植時期～

今年は、去年よりもっと美味しい野菜作りを目指してみませんか?
大事なポイントを押さえつつ、作付け計画を立てましょう!

① 適切な野菜を選びましょう

【選び方チェックポイント】

- 利用・調理に適しているか ● 気候や栽培時期にあっているか ● 病害虫に強く作りやすいか

目標を定め、無理のない計画を立てましょう。

② 連作障害に気を付けましょう

野菜のなかにはずっと同じ場所で作り続けると、次第に育ちが悪くなっていってしまうものがあります。作付け計画を立てる際に大事なのは、同じ野菜や同じ科の野菜を同じ場所で作り続けられないことです。連作するとその野菜が必要とする養分が欠乏しやすくなり、土の中の養分バランスが悪くなると共に、その作物を好む病原菌や害虫が繁殖しやすくなる連作障害に繋がっていきます。

基本的に同じ科の連作は避けた方が良いです。特にトマト、ナス、ジャガイモなどのナス科の野菜については、他の科の野菜より連作障害が現れやすいため、一定期間、同じ場所では作らないようにしましょう。これ以外でも表1のように連作を嫌う野菜は沢山あります。

表1 連作障害の出にくい野菜と輪作期間

連作障害の少ないもの	カボチャ、トウモロコシ、タマネギ、ニラ、ダイコン、ニンジン、サツマイモなど
1 年間は輪作が必要なもの	キャベツ、シュンギク、セロリ、ネギ、ハウレンソウ、ミツバ、レタス、ショウガなど
2 年間は輪作が必要なもの	キュウリ、ハクサイ、ジャガイモ、ナガイモ、インゲンマメ、ラッカセイなど
3 年間は輪作が必要なもの	シロウリ、トマト、ピーマン、サトイモ、ソラマメなど
5 年間は輪作が必要なもの	ナス、スイカ、ゴボウ、エンドウマメなど

「輪作」は同じ畑に同じ科の野菜を一定の期間を空けて周期的に栽培することを言います。

図1のように連作障害の出やすい野菜の場所を順番に変えることを意識し、作付け計画を立てましょう。

例) 連作障害の出やすいトマト・ミニトマト・ナス(1区)を、1年後は2区へ、2年後は3区へと場所をずらして植え付けます。

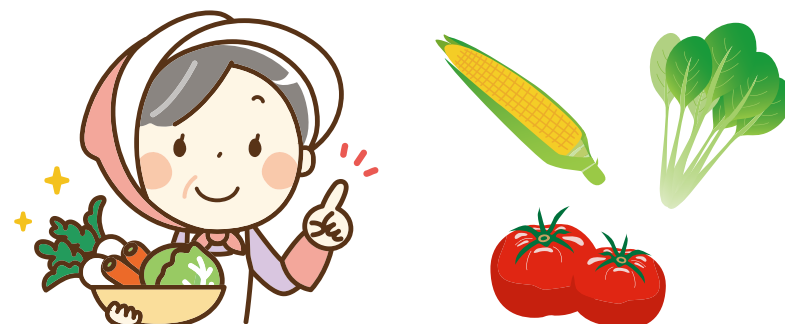


図1 作付け計画の例

1区	3区
トマト	オクラ
ミニトマト	
ナス	キュウリ
キャベツ	トウモロコシ
ダイコン	ハウレンソウ
2区	4区



JA理事から1等の福だるまを受け取る組合員と家族

正月の「福だるま貯金」賑わう

1月4日、JAは毎年恒例の初貯金と福だるまの抽選会を金融店、各事業所で開催しました。

福だるま貯金は、期間中に定期貯金及び定期積金を契約した方に縁起物の福だるま、干支の貯金箱をプレゼントする企画です。

窓口にはたくさんの福だるまが並べられ、引換券を手にした組合員の皆様を迎えました。JA役員や事業所職員らが新年の挨拶をしながら福だるまと今年の干支である「丑の貯金箱」を手渡しました。

1等の福だるまを当てた方は「今年は初めて1等が当たった。大きなだるまをもらえて嬉しい」と喜びを語りました。

おひな柿



語りました。

らと思つ」と期待を

知ってもらい、魅力

の人に中野市を

けに一人でも多く

たい。これをきつ

のブランドの一つに加え

柿と共通点が多いことから、「おひな柿」と名付けられました。さっぱりとてくどくない甘さが特徴で、もっちりとした食感を楽しむことができます。

同研究会の風間澄博会長は「もともと中野市には干し柿を作る文化がある。その文化を絶やさず、おひな柿を市のブランドの一つに加える



湯本市長(写真左)に「おひな柿」の説明を行う風間会長(写真中央)

オリジナル干し柿ブランドをPR

昨年12月28日、JAと柿研究会は湯本隆英市長にオリジナル干し柿ブランド「おひな柿」の完成報告を行い、報道陣の前で新商品をPRしました。

おひな柿は市田柿と同様の原料、製法により干し柿にした中野市オリジナルの商品。名前も「土びなの里」に因んだものにされ、土びなが一つ一つ手作業で作られるほか、白粉姿に絵付けされ、白く美しい姿になる等、干

金融からのお知らせ ATMからお振込が可能です



ATMではお金の入出金や通帳記帳以外に、各金融機関へのお振込みも可能です。

窓口での振込みに比べ、便利な点がたくさんありますので、是非ご利用ください。

ATMからのお振込なら…

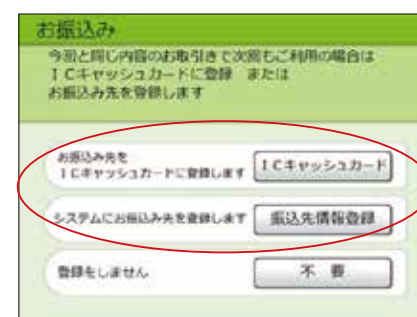
- ①窓口よりも営業時間が長いため、ご予約に合わせてより便利にお使いいただけます。
- ②窓口よりも手数料が安く、よりお得にお使いいただけます。

種 類	区 分	3万円未満	3万円以上
窓口振込	当JA内	無 料	無 料
	県内JA	220円	440円
	県外JA	550円	770円
	他行	550円	770円
ATM振込	当JA内	無 料	無 料
	県内JA	110円	330円
	県外JA	110円	330円
	他行	440円	660円

その他、詳しい操作方法についてはATM内に設置されているATM操作手順書をご覧ください。

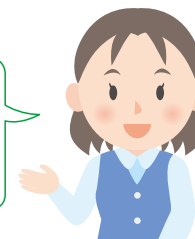
ATM操作に関するお問合せ先

金融店本所 ☎0269-22-3148 金融サテライト店 ☎0269-23-2285 金融推進課 ☎0269-22-4192



③お振込先を登録することで、次回から振込先入力を省略できます。(登録方法により、仕様が異なります。詳細については下記までお問い合わせください)

硬貨を伴う現金取引については、金融サテライト店の「硬貨対応ATM」をご利用ください。



令和3年度農業者向け国庫事業導入説明会について

令和3年度国庫事業(産地生産基盤パワーアップ事業・農業用ハウス強靱化緊急対策事業)につきまして、申請と今後の事業スケジュールの説明会を実施します。

事業利用希望者は必ず出席してください。申請受付は説明会参加者に限らせていただきます。

1.国庫事業とは

産地生産基盤パワーアップ事業・農業用ハウス強靱化緊急対策事業になります。内容は当日説明します。

2.日程

日時/1月20日(水)17時30分～

場所/ 営農センター2階(平岡事業所内)

※説明会は概ね1時間程度です。事業利用希望者は必ずお越しください。

3.対象者

令和3年(2021年)に「果樹栽培棚・園芸用ハウス・ぶどう用冷蔵庫等」を導入する予定のある方。

4.内 容

- ①令和3年度国庫事業のスケジュールについて(申し込みなど)
- ②事業着手時の注意点について
- ③その他(質疑応答など)

5.その他

- 必ず補助金が給付されるわけではありません。ご理解ください。
- 申請申込書は説明会参加者に配布します。
- 申請申込書の提出期限は1月25日(月)になります。期日厳守でお願いします。

ご不明な点などありましたら右記連絡先へご連絡ください。 営農支援課 ☎0269-22-4221 久保田・原

今月の1台

N
ONE



価格(税込) 159.9万円～

HONDA

そろそろ家に到着する頃だ。
荷物を置き忘れた時も安心して。
クルマを降りる時までしっかりサポートしてくれる。

■忘れ物をしないようお知らせ

後席ドアの開閉履歴をもとに、荷物の置忘れや乗員の存在をメーター表示と音でお知らせします。



【リアシートリマインダー】

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

きのこ品評会開催

昨年12月11日、信州中野いきいき館にて、きのこ生産技術および品質の向上と消費拡大を目的としたJA中野市きのこ品評会が開催されました。北信農業農村支援センターとJA全農長野による審査の結果、23点が受賞しました。北信農業農村支援センターの三田毅所長は「どのきのこも品質水準が非常に高く、選考には大変苦労しました。経営の効率化を図りながら、安全・安心なきのこの生産に取り組まれる生産者の皆様には心より敬意を表します。」と講評しました。

JA中野市きのこ品評会 受賞者は以下の通りです。
(敬称略)



審査の様子



受賞したきのこ

【中野市長賞】 えのき茸 (有)マルヨ ぶなしめじ (有)ひのおか なめこ 和田慎二	【中野市議会議長賞】 えのき茸 中山喜正 ぶなしめじ (有)マルダ 【JA中野市組合長賞】 えのき茸 池田雅彦 ぶなしめじ 池田稔 なめこ 浦野正道	【中野市農業委員会賞】 えのき茸 押鐘義雄 ぶなしめじ 吉沢正弘	【信州中野商工会議所会頭賞】 えのき茸 (有)エイエイオー ぶなしめじ 出川慎一	【JA中野市きのこ部会協議会長賞】 えのき茸 (有)ミッツ 滝沢昇 ぶなしめじ (有)ワイケー・ケー 酒井一雄	【特別賞】 クロアワビタケ (有)竹内産業 マイタケ (株)マッシュデート 【重量賞】 えのき茸 倉品慎太郎 マッシュファーム(株) 矢岡太一 ぶなしめじ 武田尚之 なめこ (有)ナメコ培養センター
---	--	--	--	---	---

園芸課技術員の現地レポート
～和ナシ南水剪定技術交流会開催される～

昨年12月15日、ナシ部会主催による「和ナシ南水剪定技術交流会」が田麦地区の園地で開催されました。この交流会は、南水の剪定技術向上と先進地技術習得を目的に20年以上継続して実施されています。樹果研究会から2名の講師を招き、難しいとされる南水の垂主枝の育成方法から結果枝の花芽整理まで細かく実技指導が行われました。講師からは「全体的にナシの生産量が減っているの、中野市でもナシ生産を盛り上げて欲しい。また、近年は生育が進んでおり、開花期の管理作業が忙しくなることが多いため、冬季の剪定と花芽整理に力を入れてもらいたい。」との意見がありました。また、ナシ部会の湯川雅望副部会長は「この交流会で得た先進



剪定技術交流会の様子

地の技術を生かして、更なる高品質栽培に向けて欲しい」と参加者に呼び掛けました。南水は約20年前に導入され、現在ではすべてが成園となっています。また、中野市の技術も年々向上し、昨年は共選所の陽だまり(高糖度)率が過去最高となりました。近年は面積減少もありましたが、ナシ部会・JAではこの機会をチャンスと捉え、協力して高品質南水生産技術を確立していきたいと意気込んでいます。

園芸課

青年部活動実績発表

関東甲信越大会に
前嶋浩明さんが出場

関東甲信越地区農協青年組織協議会が主催する「青年部活動実績発表関東甲信越大会」が昨年12月9日に開催され、長野県代表として出場した平野支部の前嶋浩明さんが優秀賞を獲得しました。

この大会はJA青年部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。大会には5県の代表者が参加し、それぞれの青年部活動の紹介や、農業にかける思いを熱弁しました。

前嶋さんは「感謝と恩返し」と題して発表。コロナ禍で様々な制限を受ける中、改めて地域の中で活動ができるありがたさを実感し、その恩返しとして、福祉施設に農産物を寄付した事例について話しました。



青年部活動について発表する前嶋浩明さん



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。

JA女性部 自ら育てた
カボチャで料理教室

地産地消の大切さを学びながら、食卓も豊かにしようというJA女性部「かあちゃん味のグループ」は昨年12月18日、料理講習会を開きました。

この日は、部員が育てたカボチャやジャガイモ、タマネギを使って、「カボチャコロッケ」作りに挑戦。ホクホクに蒸したカボチャに炒めたタマネギとニンジン、ひき肉などを混ぜ合わせて、手際よく丸めて約160個が出来上がり。各家庭に持ち帰り、家族で味わいます。

若林孝子グループ長は「一家の食を預かる主婦自ら、安全で安心できる作物の重要性を知り、次世代を担う子どもたちに食の大切さを伝えていきたい」と話していました。



カボチャコロッケ作りを楽しむ部員

JAプラム部会
生産販売反省会開催

JAとプラム部会は昨年12月10日、本所にて令和2年度生産販売反省会を開催し、部会員や行政、市場、JA関係者らが出席しました。今年度は、開花期の低温による結実不良、梅雨の多雨・8月の猛暑による生理障害の発生等があり、出荷数量は減少したものの、大石早生では企画提案を実施したほか、貴陽ではテレビショッピングを中心に販売を行う等、品種毎に販売方法を変えながら単価のアップと安定販売に努めました。

また、今後の課題として、価格維持への対策と出荷計画・出荷規格の見直しについて協議され、次年度重点的に行う取り組みについて確認されました。

また、8月に行われた「第6回プラムコンクール」の表彰式も行われ、入賞者に賞状が授与されました。



生産販売反省会の様子



最優秀賞を受賞した丸山清憲さん(写真中央)

謹賀新年 丑年「牛」クイズ

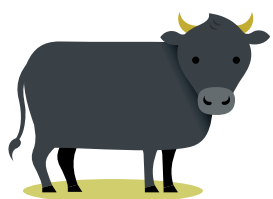
新年明けましておめでとうございます。

今年の干支（えと）は丑（うし）。牛にちなんだクイズをお楽しみください。

Q1

日本で飼育されている
乳牛と肉牛の頭数は
どっちが多い？

- 乳牛
- 肉牛



Q2

日本の都道府県で
一番、生乳の
生産量が多
いのはどこ？

- 北海道
- 熊本県



Q3

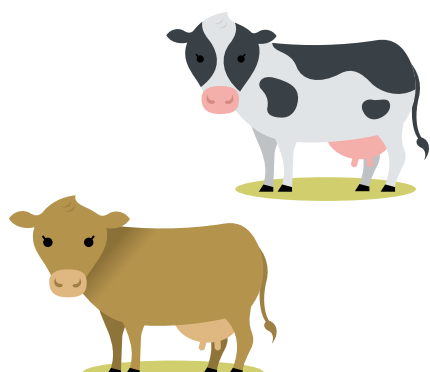
牛乳のおいしい
季節は？

- 夏
- 冬

Q4

日本で一番多い
乳牛の種類は？

- ホルスタイン種
- ジャージー種



Q5

無脂肪乳の
脂肪分は0%である。

- ×
- ○

Q6

日本の牛乳輸入量の
割合はどのくらい？

- 0%
- 20%
- 50%

Q7

日本で牛乳が発売された
当時はどんな容器だった？

- ガラス瓶
- ブリキ缶
- 紙パック



Q8

牛乳を温めるときは
電子レンジで加熱した方が
栄養素が多くとれる。

- ×
- ○



Q9

日本でアイスクリームが
食べられ始めたのは
いつから？

- 平安時代
- 明治時代



Q10

チーズには2種類ある。
ナチュラルチーズともう一つは？

- プロセスチーズ
- カマンベールチーズ
- クリームチーズ

解答

A1 肉牛

日本で飼育されている乳牛は135万2000頭、肉牛は255万5000頭と肉牛の方が多いためです（2019年）。乳牛は雌のみのため、乳牛から生まれた雄は肉牛として飼育されていることも、肉牛の方が多い理由の一つといわれています。

A2 北海道

北海道は生乳の生産量が404万t（2019年）で日本一！生乳とは搾ったばかりの乳のことで、牛乳は生乳を殺菌した飲用乳です。日本で生産される生乳は731万tにも上ります。北海道で生産された生乳は、牛乳以外にもチーズやヨーグルトなどの加工品になります。

A3 冬

牛は気候や温度、湿度などの環境の変化を受けます。乳牛の故郷は寒冷地であるため寒さには強く、冬に餌をたくさん食べて体に脂肪を付けます。冬の牛乳は脂肪分が高く濃厚な味がして一番おいしいといわれます。夏は餌を食べる量が減るため脂肪分が少なくなるといわれ、さっぱりとした口当たりです。

A4 ホルスタイン種

白黒のぶち模様のある牛がホルスタイン種です。日本で飼育されている乳牛の99%以上を占めています。ホルスタイン種の次に多いのはジャージー種。ホルスタイン種と比較してとれる乳量は少ないですが、乳脂肪分は高く濃厚な味です。

A5 ×

脂肪分が0・5%未満の場合に無脂肪乳といい、脂肪分は0%ではありません。低脂肪乳は脂肪分が0・5%以上1・5%以下で生乳から成分（水分、脂肪分など）の一部を除去した物です。牛乳は生乳100%かつ成分無調整の物をいいます。

A6 0%

牛乳は自給率が100%の食材です。つまり、日本で販売されている飲用の牛乳は全て国産。牛乳は生鮮食品なので輸入に頼ることが難しいのですが、チーズなどの乳製品を含めても自給率は60%以上と他の食材と比較して高いのです。

A7 ブリキ缶

日本で牛乳が一般的に発売されるようになったのは明治初めの頃。大型のブリキ缶で運んだ牛乳をひしゃくですくって5勺（90ml）ずつ量り売りしていました。1888（明治21）年に衛生的なガラス瓶が用いられるようになり、紙パックで販売されるようになったのは1956（昭和31）年になってからです。

A8 ×

牛乳に含まれる栄養素であるタンパク質、ビタミンAなどは加熱に強い栄養素ですが、電子レンジで加熱すると急激に温度が上昇するため、ビタミンB12の量が半減してしまいます。牛乳を温めるときは鍋に入れて、ゆっくり加熱すれば栄養を損失しにくいのです。

A9 明治時代

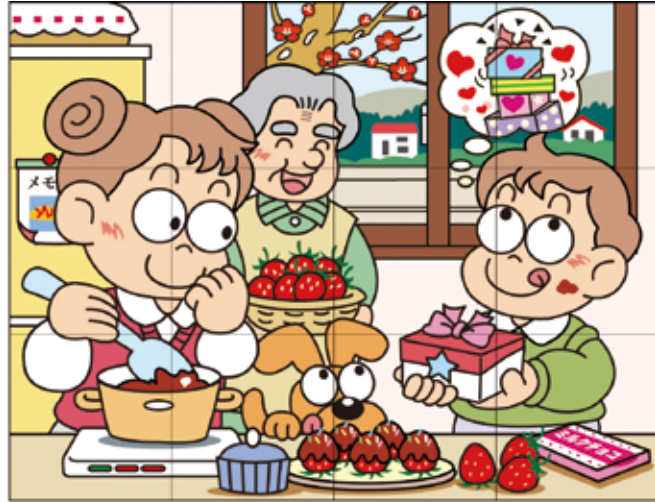
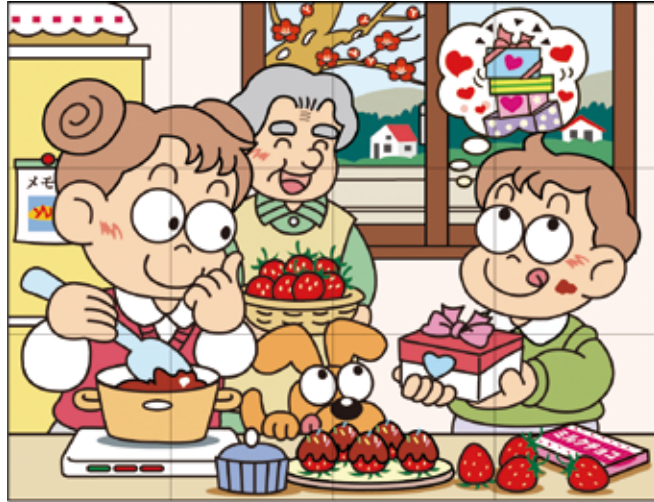
平安時代に「削り氷」という氷菓が記録されていますが、アイスクリームが食べられ始めたのは明治時代になってから。1869（明治2）年に町田房蔵が横浜の馬車道で日本初の「アイスクリン屋」を始めました。当初は高価でしたが、1921（大正10）年にアイスクリーム製造専門の工場ができ、多くの人が買える価格になりました。

A10 プロセスチーズ

ナチュラルチーズは生乳から水分を除き、10倍に濃縮して発酵熟成させて作ります。カマンベールチーズやクリームチーズなどはナチュラルチーズの一種。一方プロセスチーズは、ナチュラルチーズを加熱してスライスチーズなどいろいろな形に加工した製品です。

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1月29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)

- 12月号の答え
- 1 … 太陽の大きさが違う
 - 3 … 障子に梅の模様がいない
 - 6 … 茶わんの形が違う
 - 10 … 猫の目が違う
 - 12 … ミカンの位置が違う

- 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

●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。

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

私の食育日記

大豆探し

食育インストラクター 岡村麻純

息子は小豆が大好きです。ケーキより和菓子を好みます。そこでいつも小豆をまとめて煮て小分けして冷凍し、アイスにのせたりパンに付けるのはもちろん、カボチャと一緒に煮たり、お米と炊いたり、おやつにも食事にも登場します。小豆はタンパク質が豊富で必須アミノ酸を多く含み、便通促進効果があるとされるサポニンも含まれているので、親としては、豆類、小豆や大豆製品をしっかりと食べてくれると安心です。そんな話を息子にしたら、まさかの「大豆は食べてないよ」という返答が。いやいや、たくさん食べていますよ。ということで、おうちにある物で、大豆からできている物を探してみることにしました。



豆腐、厚揚げから始まり、納豆と次々見つけていくと、子どもたちは宝探し気分。しょうゆ、みそまで見つけると、子どもたちはびっくり。「大豆ってすごい」と喜んでいました。ちなみに娘が好きなエダマメは大豆の若者だよと話すと、さらに驚き、「大豆いっぱい食べていたね」と大発見でした。

大豆のすごいところは、脂質、タンパク質共に豊富なところです。人間の体内のタンパク質は20種類のアミノ酸からできていますが、そのうち9種類は、体内では作ることのできない必須アミノ酸です。大豆にはその必須アミノ酸が全部含まれています。そのうちのリシンやトリプトファンが多く含まれていますが、これは穀類には不足しがちなアミノ酸です。つまり、ご飯とおみそ汁というコンビは、少ない必須アミノ酸をお互いに補い合っている最強コンビなのです。和食って素晴らしい。

その夜、豆腐のおみそ汁を食卓に出すと、息子は「ママ、大豆に大豆を入れちゃってるよ」と笑いながら、普段残しがちなおみそ汁をきれいに飲み干してくれました。知ることということがきれいに食べようという気持ちにつながってくれたことがとてもうれしかったです。

家族の健康

冬は深刻、夜間頻尿の悩み

健康科学アドバイザー 福田千晶

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4,500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまります。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪(そうあく)、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性さえあります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い(糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など)、膀胱(ぼうこう)の容量が減少(前立腺肥大症や過活動膀胱など)、睡眠の障害(眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く)が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数の増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認することと、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？ 就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。



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
2月16日(火)・2月21日(日)・3月16日(火)
※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。

俳句募集

北信濃 ひびき渡りぬ 雪起し
初春の 光思わづ 手を合せ
初夢の 俳句添削 ままならず
雪道の 未来を託す 余生かな
早くから コロナコロナで 年くるる
水仙を たずさえ友と おめでとう
世界中 コロナコロナで 年暮れる
門松や 平均寿命に 近づいて

短歌

足早に 夕闇迫る 秋の日を 出荷野菜の 準備に焦る
一時の 日差し惜しむがに 黄揚羽 秋海棠に 長く纏る
温き日の 庭に桶掘る 野沢菜を 洗ふ晩秋の 一日忙しなに
庭芝に 蟋蟀一つ 行く秋を 惜しむが如に 動き弱弱し
検温に 住所氏名を 書き記し 入るレストラン 客の閑散
りんご狩りを 待つ人ら思ひ 作りしに コロナ禍広がり 中止となりぬ
電線を 零れ落つるがに 椋鳥ら 荇田に下りて 一途に漁る
峡深く 朝立つ霧の 忽ちに 屋根寄せ合ひし 集落包む
玉葱植ゑ 大根白菜 採り頃の 畑の草引く 冬日の温く
何処より 夾竹桃の 香の立ちて 淡き思ひ出 八十路の今も
妙高山の 広き裾野の 冷気切り 合宿のアスリート 直走り行く
早や師走 雪少なきを 願ひつつ 庭木の囲ひ 一日勤しむ
去年飢ゑし 柴菊の 咲き盛り 一枝手折り 仏に供ふ
置き葉の 残り数へる 薬屋と 語る一時に 外の面暗めり

吉原 路子
土屋 幸枝
芋川 菊水
山口 耕一
長針 正
青木 芳子
藤沢 渥子
松井 義典

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

【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

ジェイエイ・アップル(株)工機センター

新車市場初売り企画

車のことなら
工機センターへ
ご相談ください!

新車購入代 + 車検代 + メンテナンス代 + 税金

上記が全てコミコミになった費用を
月々定額で支払うことにより、低料
金で新車に乗れる新しい買い方
「新車市場」をご存じですか?

今なら期間中のご成約で
豪華特典がついてきます!

期間中のご成約でオプション さらに抽選で10名様にWチャンス!!

カーナビ ETC ドライブレコーダー 15万円相当プレゼント!! 豪華家電プレゼント!!

新型 N-BOX デビュー 上質なハイグレード 最上級人気車 バンポドラ

月々1.40~万円(税込) 軽でも快適

詳細は店頭まで!!

14,300~84,000円 15,670~84,000円 15,840~84,000円 17,710~84,000円 25,630~84,000円 29,480~84,000円 34,980~84,000円 35,310~84,000円 14,980~84,000円 15,000円(税込)

新車市場初売り企画 実施期間：令和3年1月31日(日)まで

新社会人自動車購入応援フェア

洗車プリカ 5,000円 + QUOカード 5,000円

合計10,000円分プレゼント!!

さらに お友達を紹介すると
洗車プリカ 5,000円分もう1枚プレゼント!!

対象：令和3年春に卒業見込みまたは新社会人になる方

条件：期間中、新車・未使用車・中古車(30万円以上)をご購入の方
【リース契約・マイカーローンなどお支払方法はなんでもOK】

締切日：令和3年4月30日(金)まで

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

12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) 内部監査報告
 - (3) 組合員加入脱退等の報告
 - (4) 組合員協同活動実施要領による事業実施状況等について
 - (5) コンクリートの実施状況について
 - (6) 大口貸出並びに理事に対する貸出(条件変更)の報告について
 - (7) 仕組商品のリスク管理について
 - (8) 部分直接接卸実施価格の現状と今後の回収・処理方針について
 - (9) 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
 - (10) 固定資産取得報告
 - (11) 固定資産取得価格交渉結果について
 - (12) ジェイエイ・アップル(株)11月未実績報告について
 - (13) ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)11月未期中決算について
 - (14) 長野運輸支局による巡回指導結果について
 - (15) その他
- 協議事項
- (1) 11月未実績検討について
 - (2) 11月未期中決算及び決算の見直しについて
 - (3) 長期計画令和2年度の総括について
 - (4) 令和3年度事業計画(基本方針・実施方針案)について
 - (5) その他
- 決議事項
- (1) 令和3年度農協総合生産計画について
 - (2) 園芸特別対策事業について
 - (3) 県特別検査結果の指摘事項に対する改善状況報告について
 - (4) 定款の変更について
 - (5) 役員選任規程の変更について
 - (6) 役員選任規程運用要領の変更について
 - (7) 総代選挙規程の変更について
 - (8) 総代候補者推薦要領の設定について
 - (9) 諸規程等の変更について
 - (10) 就業規則等の変更について
 - (11) 子の看護休暇規程、介護休暇規程の変更について
 - (12) 文書管理規程の変更について
 - (13) 農産物検査業務規程の変更について
 - (14) 准組合員対応組み方針について
 - (15) 中野市農協運輸(株)の定款変更について
 - (16) 大口貸出並びに理事に対する貸出について
 - (17) 理事に対する貸出について
 - (18) 固定資産取得について
 - (19) 出資口数の減少について

JA中野市の概要(2020年11月末現在)

- 組合員数.....7,907人
(2020年2月末 7,961人)
(正組合員).....4,085人
(准組合員).....3,822人
- 出資金.....25億9,952万円
- 貯金.....875億9,003万円
(年間計画826億2,700万 年間達成率:106.00%)
- 貸付金.....334億525万円
(年間計画400億9,600万 年間達成率:83.31%)
- 長期共済契約高.....216億8,869万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:108.44%)
- 購買品供給高.....46億2,411万円
(年間計画60億4,000万 年間達成率:76.55%)
- 販売品販売高.....202億7,952万円
(年間計画293億7,560万 年間達成率:69.03%)

健康教室「ストレッチ体操でリフレッシュ」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「ストレッチ体操でリフレッシュ」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2月17日(水)
午後2時~(概ね1時間程度)
- 【会場】 中央公民館2階 210体育室
- 【内容】 ストレッチ体操でリフレッシュ
講師：北信総合病院 健康運動療法士
ストレッチング体操で柔軟性を高め、筋肉の疲労を回復しながら、心とからだをリフレッシュさせましょう!
- 【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参加下さい

- 【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
 - 参加者全員の氏名、住所、連絡先をご記入いただきます
 - 参加者全員、手指の消毒を行っていただきます
 - 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

こんにちは クミアイ家庭薬 です

備えて安心「配置家庭薬」

明日は
もっと
健康に

風邪をひいたかな?農作業中にちょっと怪我をしてしまった...そこで、家の薬を探しても見当たらない。そんな経験はありませんか?

いつ起こるかわからない体調不良や怪我、災害のためにもしっかり準備をしておきましょう。

日常生活において、「通院しているから常備薬は必要ない」「必要ときに薬局で購入できる」といった声もありますが、自然災害が多い昨今、利用者の方から「置き薬を置いていてよかった」との声をたくさんいただいております。

いざという時に家庭に医薬品があること...それが大事なのです。

新規加入者募集中!! キャンペーン期間中に新規ご加入の方にもれなく、素敵なプレゼントを進呈!!

キャンペーン締切日 令和3年2月28日(日)まで

新規ご加入粗品

お好きなプレゼントを
お選びください



① 黒酢 リンゴ味1本 ② パスカル ハーブ2本 ③ 石鹸8個・ボディソープ2本 ④ 山印 無添加味噌4個

お申し込み・お問い合わせは...ジェイエイ・アップル(株)生活課 ☎0269-26-6900まで



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

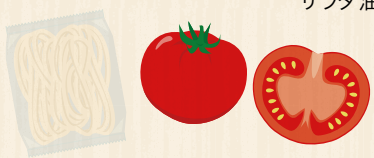
レシピ 1 トマトと豚ひき肉のあえうどん

【材料】(1人分)

豚ひき肉	200g	みりん	大さじ4
カットトマト缶	60g	しょうゆ	大さじ2
タマネギ(みじん切り)	1/2個	ローリエ	1枚
カレー粉	小さじ2	生バジルの葉	10枚
かつおだし汁	1カップ	冷凍うどん	1玉
		サラダ油	大さじ1

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- 2 1にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- 3 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- 4 ゆで上げたうどんが熱いうちに3を絡ませ、器に盛り出来上がり。



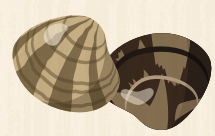
レシピ 2 アサリとイワシのミネストローネ

【材料】(2人分)

アサリ	250g	水	2カップ
イワシ水煮缶	300g	大豆水煮缶	100g
カットトマト缶	180g	ローリエ	1枚
タマネギ(粗みじん切り)	1/2個	しょうゆ	大さじ2
白ワイン	1/4カップ	塩・こしょう	適宜
		生パセリ	適宜
		(細かく刻んだもの)	
		オリーブ油	大さじ2

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- 2 1に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- 3 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。



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。