

花むすび

Hanamusubi

2021 February

2



各地で剪定講習会が開催されました。剪定作業は美味しい果実づくりへの第一歩です! (P8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。



JA中野市からのお知らせ

ジェイエイ・アップル株がお届けする
食材宅配サービスのご紹介

コロナ禍で外出が難しくなってしまった今役立つ宅配サービスをご紹介します

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

【遠隔(リモート)取引でお手続き可能なもの】

- 貯金及び定期貯金(通帳式のみ)口座開設手続き等
(通帳は、後日のお届けとなります)
- 税金・公金の払い込み処理
- 各種届出変更等

金融サテライト店 窓口

金融店本所

※現金の取り扱いについては、『硬貨
対応ATM』のみとなりますので、
ご了承ください。

※具体的な取引内容については
お問い合わせください。



金融サテライト店

ATMの移設について

事業所の閉所に伴い、一部ATMの設置場所が変更となります。

移設工事の際、一時的にATMのご利用ができなくなるため、ご不便ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

対象となるATMは下記の通りです。

対象となるATM	移設工事による一時休止時間	移設先	移設先での利用開始日時
日野事業所	令和3年3月16日(火) 午後2時～終日	デイサービスセンター遊湯 駐車場内	令和3年3月17日(水) 午前9時より開始
高丘事業所	令和3年3月17日(水) 午前9時～午後2時	ENEOS 高丘給油所	令和3年3月17日(水) 午後2時より開始
長丘事業所	令和3年3月17日(水) 午後2時～終日	ENEOS 北部セルフ給油所	令和3年3月18日(木) 午前9時より開始
倭事業所	令和3年3月16日(火) 午前9時～午後2時	倭事業所 駐車場内	令和3年3月16日(火) 午後2時より開始

※移設工事の状況により休止・開始時間が若干前後することがございますが、ご容赦のほどお願い申し上げます

お問い合わせ先

- 金融サテライト店の業務変更について・・・金融サテライト店 ☎0269-23-2285
- ATMの移設について・・・・・・・・・・金融推進課 ☎0269-22-4192

JA 中野市からのお知らせ

事業推進機構再構築に伴い、下記について変更をさせていただきます。

組合員の皆様にはご不便をおかけすることもございますが、より一層のサービス向上に努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

事業所の閉所について

各事業所を閉所し、南部センター(現:延徳事業所)、西部センター(現:平野事業所)、北部センター(現:科野事業所)を設置します。また、組合員皆様との橋渡し役として「組合員課」を新設し、各センターにセンター長を配置します。

令和3年3月31日(水)まで

- 中野事業所 ● 日野事業所 ● 延徳事業所 ● 平野事業所
- 高丘事業所 ● 長丘事業所 ● 平岡事業所 ● 科野事業所 ● 倭事業所

令和3年4月1日(木)より

- 南部センター(現、延徳事業所) ● 西部センター(現、平野事業所) ● 北部センター(現、科野事業所)



金融サテライト店の業務変更について

金融窓口業務を終了し、ローン相談窓口を新設いたします。また、金融店本所と金融サテライト店をリモートで繋ぐことにより、各種お手続きが可能となる遠隔(リモート)システムを導入いたします。

期 間	営業時間	業務内容
令和3年3月31日(水)まで	【窓口業務】 午前9時～午後3時 木曜日・金曜日のみ営業(祝日を除く) 【硬貨対応ATM】 午前9時～午後5時(土日・祝日を除く)	● 貯金 ● 入出金 ● 当座通帳繰越 ● 振込 ● 紛失・届出変更 ● 当座の新規口座開設

期 間	営業時間	業務内容
令和3年4月1日(木)以降	【窓口業務】 平日 午前9時～午後6時 土日 午前9時～午後5時(祝日は除く) *土日はローン相談のみの受付となります 【硬貨対応ATM】 午前9時～午後6時(土日・祝日を除く)	● ローン相談受付 ● 「金融店本所」と遠隔(リモート)取引

2月号 目次

2 JA中野市からのお知らせ

4 園芸にチャレンジ

早春まき白ネギ栽培
資料課からのお知らせ

6 営農情報

アスターチエンポット定植
「定植作業省力化&即活着でロス率軽減！」

7 JA女性部の活動

8 各地の話題

10 暮らしのメモ

ジェイエイ・アップル俵がお届けする
食材宅配サービスのご紹介

コロナ禍で外出が難しくなってしまう方々
役立つ宅配サービスをご紹介します

12 みんなのページ

家族の健康

動悸と不整脈
私の食育日記

毎日の食事で体を温めよう
まちがいがし/短歌・俳句

15 JAインフォメーション

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
↓アスターの定植作業に苦勞している方や生育が不安定で茎が細くなってしまう方にお勧めのチエンポット定植という技術をご紹介します。
● ジェイエイ・アップル俵がお届けする食材宅配サービスのご紹介 P10へ
↓ジェイエイ・アップル俵では様々な食材を皆様の自宅までお届けする食材宅配サービスを行っています。役立つ各種サービスをご紹介します。

● 栽培の流れ

① ハウス育苗

アスパラガス2条用等の無加温ハウスで60日前後育苗します(写真①)。200穴程度のセルトレイに2～3粒づつ播種し、灌水後乾燥防止のため発芽するまでべたがけ資材(新聞紙等)をかけ、トンネル被覆して保温します(写真②)。発芽適温は15～20℃、生育温度幅は4～30℃と広いですが、25℃以上は生育が悪くなるため注意が必要です。育苗後半に草丈が15cm以上になったら10～12cmに2～3回剪葉すると、苗がしっかりします(写真③)。



写真① アスパラ2条ハウスでの育苗



写真② セルトレイへの播種



写真③ 約10cmに剪葉した苗(左側)

② 植え付け

畝幅1mの畝を東西(場所、地形により南北)につくります。傾斜や粘土質等で土寄せする土が少ない場合は畝幅をもう少し広くとります。カルチ等で深さ20cmのV字型(写真④)の植溝を作り、そこに苗を5cm間隔に土をよせながら植えていきます(写真⑤)。



写真④ V字型の植溝



写真⑤ 5cm間隔に定植

③ 追肥、土寄せ

苗が根付いたら月1回収穫の1ヶ月前まで追肥、土寄せを続けます。ポイントは、土寄せの際に緑色の葉の分かれ目(分岐部)を埋めないよう注意しましょう。埋めてしまうと生育不良を起こすことがあります。



写真⑥ 土寄せの際、分岐部まで埋めないように注意する

④ 病虫害防除

害虫はアブラムシ、アザミウマ類、病気はさび病、べト病に注意します。

⑤ 収穫

最後の土寄せから3～4週間したら畝の端から土をくずし、土の中の白い部分を傷つけないように土を掘り下げて、根元から抜き取ります。

⑥ 冬季の保存、出荷

アスパラガスの2条ハウスを活用し、被覆(3通り)すれば、凍みずに遅くまで出荷することができます。

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

資材課からのお知らせ

● 購買品の価格について

令和3年4月1日から資材店舗の集約に伴い、購買品はすべて当用価格を引き下げて「当用価格」と「予約価格」の2本立てにします。

(例) ①マイティー黒ぐろの場合

	当用価格	自己取り価格	予約価格
現行	2,470円	2,410円	2,360円
4月1日以降	2,410円		2,360円

②高級ぶどう5kgダンボールの場合

	当用価格	自己取り価格	予約価格
現行	130円	127円	125円
4月1日以降	127円		125円

※上記のように自己取りも配達も同価格となります。
※金額は全て税込みとなります。

● 決算棚卸業務に伴う休業について

● 2月26日(金)は決算棚卸業務の為、各事業所購買窓口、営農資材店・資材集中配送センターは終日休業致します。(きのこ資材センターは午後休業致します)

● 商品の受け渡し、返品対応等ができません。

● 商品のご注文は承ります。ご不明な点は、各事業所窓口、営農資材店、きのこ資材センターまでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

営農資材店 TEL:0120-20-4312
きのこ資材センター TEL:0120-23-3970

園芸にチャレンジ!

早春まき白ネギ栽培

今月は早春まき(ハウス育苗)白ネギ栽培について、
ご紹介します。

● 栄養たっぷりの料理の引き立て役!

ネギはもともと冬の野菜で、寒さにあたると風味を増します。原産地の中国では「体を温め、疲労を回復する薬用植物」とされてきました。ネギ特有の匂いのもとである硫化アリル類には、ビタミンB1の吸収を助け、血行の促進や疲労回復にも役立つなどさまざまな効能があります。冬は鍋、夏は麺類などの薬味などに用いられ、食欲増進や料理に彩りも添えられる万能な食材です。



● 早春まき作型とは?

一般的には、9月頃に播種して翌春の5月に定植、10～11月に収穫する作型が主流です。しかし、昨今では8月からの需要が多くなったことや、施設化が進み、より省力で生産性の高い作型として、春まきタイプの品種を早春にハウス育苗する「夏秋どり作型」が定着しています。

早春まき作型 ◎:播種 ○:定植 ■:収穫

3			4			5			6			7			8			9			10			11			12		
上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
◎		◎						○		○																			

● オススメ品種はこちら!

「吉蔵」:耐暑性が高く、夏秋どりに適する品種です。肉質軟らかく食味も良いですが、夏どりで軟腐病が発生しやすいので注意が必要です。

「ホワイトスター」:生育旺盛で伸びや太りに優れている上、根張りも良く、作りやすい品種です。

「ホワイトソード」:低温伸長性があり、寒さの中でも葉は傷みにくく、秋冬どりに適する品種です。

● 上手に栽培するための「4ポイント」

① 新しい種子を使用しましょう。

ネギの種の寿命は約1年と短いため、古い種は使わないようにします。

② 石灰を十分に施しましょう。

ネギは酸性に弱い作物です。PHが低い場合は、石灰欠乏により葉先が枯れ込むので、苦土石灰等でPHを矯正します。

③ 水はけのよい畑で栽培しましょう。

ネギの根は酸素を好み、排水が悪いと湿害を受け生育が劣ります。水はけが悪い畑での作付けは避けた方がよいです。

④ 土づくりをしましょう。

生育期間が長いため、定植前に深耕し、堆肥などの有機物を施すことで、肥切れしない土を作っておくことが大切です。



プリザーブドフラワーの魅力を学ぶ

自らのライフスタイルを高めようとJA女性部は1月27日、JA本所でプリザーブドフラワー講習会を開催しました。

プリザーブドフラワーは、花や葉などの植物に特殊な加工を施すことで、鮮やかな花色を保ったまま長期間楽しめる「魔法の花」として人気です。

講師には、江部の青木律子さんを招き、部員22人が参加。殆どの部員はプリザーブドフラワーのアレンジメントは初めてで、講師からアドバイスを受けながら、思い思いのバラやリボンなどを選び、自分だけのオリジナル作品を仕上げました。

青木講師は「花のある生活を身近に感じていただき、豊かな気持ちで過ごしてほしい」と呼び掛けていました。



青木講師の話を熱心に聞く部員



マスク姿を楽しくオシャレに

今や生活に欠かせないマスクをファッションの一部として楽しもうと、JA女性部「ほほえみ」グループは2月3日、「マスクチャーム作り」講習会を開きました。

マスクチャームとは、マスクにつけてオシャレを楽しむアクセサリーのことで、ゴムに引っかけるだけで、ゆらゆら揺れるので、マスク姿を華やかに演出してくれます。

講師には長野市の山本さんと金井さんを招き、部員8人が参加。細かなパーツやビーズを繋ぎ合わせ、煌びやかな「チャーム」を完成させました。

町田久美子グループ長は「当たり前になったマスク生活を少しでも明るく楽しめるよう企画した。女性ならではのオシャレを満喫してほしい」と話していました。



マスクにつけて華やかに演出



色鮮やかなビーズを使って「チャーム」を作る部員



自家製みそ造りに挑戦

JA女性部は2月2日、JA農産加工センターで「みそ造り」講習会を開催しました。

同部では、活動テーマのひとつに地産地消運動を掲げ、食料自給力の向上に取り組んでいます。

昨年5月に大豆「えんれい」の種子を全部員に配布し、各自で栽培してきました。この日は、収穫した大豆を部員15人が持ち寄り、みそ造りに挑戦。部員は2班に分かれ、約2時間茹でた大豆をすりつぶした後、あら塩と米こうじを混ぜ合わせる作業に汗を流していました。

参加した部員は、「手間がかかり大変だが、味わいはひとしお」と話し、仕込んだ「みそ」は各自持ち帰り、約1年間寝かした後、家族と楽しめます。



自家製みそ造りに汗を流す部員



3グループ合同反省会開く

JA女性部「果樹」「野菜」「花」の3グループは1月13日、合同反省会および防除説明会を開催しました。

昨年4月に誕生した3グループは、農業に従事している人や、より知識を深めたい人らが集まり、定期的に栽培講習会を開催し知識を深めています。

この日は部員30人とJA技術員5人が出席し、今年度の反省点と次年度に向けた活動計画を話し合いました。部員からは「講習内容は初心者向けで理解しやすい」「昨年は多雨の影響で病害虫防除に苦労した。消毒散布の時期など、こまめにアドバイスがほしい」などの意見要望が出されました。

果樹グループの宮澤直子グループ長は「自ら習得したい内容を計画し、仲間同士が気軽に参加できることが大きなメリット。部員間の交流も深めながら活動しています」と話していました。



活発な意見が出された反省会

アスター チェーンポット定植 ～定植作業省力化&即活着でロス率軽減!～



アスターの定植作業に苦勞している方や、生育が不安定で茎が細くなってしまいう方にお勧めのチェーンポット定植という技術をご紹介します。器械のレンタルも行っておりますので是非この機会にご利用ください!

メリット

- 定植作業時間、人数 → 手植えより約4～5倍速く、の大幅減 1人で定植も可能。
- 活着率の向上 → セル苗に近い状態で定植できるため活着が良い。
- 体への負担が少ない(特に腰) → 腰をかがめて作業することが少ない。

デメリット

- 資材費がかかる → 5aあたり育苗資材(培土、チェーンポット等)約42,000円(従来育苗約20,000円)
- 大面積向けの技術(5a以上) → 定植作業に時間がかからない方は育苗コストが上がってしまうだけになる。
- 定植器の操作に慣れが必要 → 生育中の茎の曲がりが出る。

播種・育苗(4月上旬)

264穴のチェーンポットに1粒ずつ播種していきます(1枚約10分)。発芽後は従来の育苗よりも乾燥しやすいため、灌水はこまめに行いましょう。育苗期間は25日前後となります(写真1)。



写真1 ハウス内育苗

圃場準備(4月中旬)

定植予定の圃場は2週間前には施肥を行い、一度耕起しておきます。この時にゴロ土にならないように丁寧に起こすことが、定植作業をスムーズに行うポイントになります。その後に畝立てを行い灌水し、定植日には地表面がうっすら乾いた状態だとベストです。

定植(5月上旬)

チェーンポットにあらかじめ灌水します。畝の上に定植器を乗せ、**まっすぐ引っ張ることがポイント**です(写真2、3)。1度に2条定植し、土寄せまで完了します。畝の真ん中に水糸を張り、水糸を目安にするときれいに仕上がります。定植が終わる次第、フラワーネットをたるまないように張ります。

アスターの定植時期である5月上旬は、他品目と作業が重なる時期であるため、定植作業に時間をかけすぎずとにかく手を回せないという方におススメです。

また、定植後のスムーズな活着はその後の生育に大きな影響を及ぼしますが、それらの問題も解決してくれるのがチェーンポット定植の魅力です。



写真2 定植器



写真3 定植後の様子

花き園芸相談会開催のお知らせ

お勤めの方やご高齢の方向けの“やさしい花き品目”のご紹介や、防除や栽培について、ご説明いたします(20分程度)。花き栽培に関する、日頃のお悩みをご相談ください。

【開催日】 **3月6日(土)午後2時より**

【場所】 営農センター(中野市大字金井53-1) 2階会議室

【内容】 ナルコラン、ハボタン、NEWワレモコウ など

※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。

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。 ☎0269-23-3933

高品質なりんご・もも生産のために 「剪定講習会、各地で開催される」

JAとりんご・もも部会は、1月25日から2月8日までの2週間、地区別の剪定講習会を管内各地で開催しました。

高品質なりんご・もも生産のために、樹の枝を切る・枝の整理をする「剪定作業」が非常に重要です。しかし、剪定が不十分だと葉が茂り、実に日光が当たらず食味や着色に悪影響を及ぼしてしまうことから、JAと同部会では毎年講習会を開催し、生産者の技術向上に努めています。

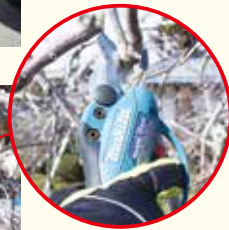
講習会では、園芸技術員が①「日光が園地の隅々まで入るようにする」②「薬液が園全体に到達するようにする」



日野地区もも剪定講習会



平岡地区りんご剪定講習会



「makita」の電動剪定バサミ。太枝も簡単に切断できます。営農資材店にて、特価で販売しています。
(☎:0120-20-4312)

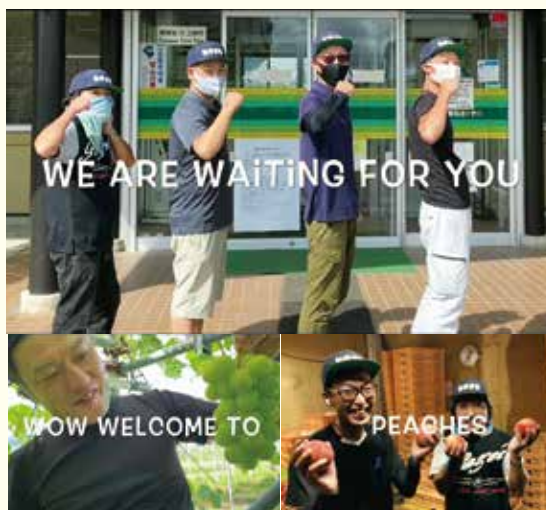
③「摘果・葉摘み等の作業がしやすいようにする」といった剪定基本3原則を中心に説明。10年先を見据えなければならぬと言われる剪定はベテラン生産者でも、難しく感じることから、講習会の参加者は様々な質問をしながら、真剣に受講していました。

また、講習会では省力化に役立つ剪定農具も紹介される等、様々な面で生産者をサポートしました。

「動画・看板制作コンクール」にて、 青年部3支部が入賞

長野県青年部協議会が主催する「令和2年度PR動画及び手づくり看板制作コンクール」にて、JA青年部平岡支部が審査員賞(動画部門)、南宮支部と科野支部がそれぞれ敢闘賞(手作り看板部門)を受賞しました。

このコンクールは若手農業者が営農にかける思いや、農業のある地域づくりの大切さをアピールすることを目的に開催されています。



青年部平岡支部の動画作品「農 MUSIC 農 LIFE !!」。
長野県青年部協議会のフェイスブックアカウントより視聴が可能です。
<https://m.facebook.com/janaganoyouth/videos>
◀左のQRコードから、スマートフォン等でアクセスできます。



南宮支部の看板作品「キラッと参上!盗っ人たいさん」



科野支部の看板作品「農作物の盗難は犯罪です」

ており、視聴者の目を引く内容が審査員に認められました。また、南宮支部の看板作品「キラッと参上!盗っ人たいさん」は農産物を模したキャラクターを顔はめ看板の形にしたデザイン性が評価され、科野支部の看板作品「農作物の盗難は犯罪です」は農産物盗難がれつきとした犯罪であることをわかりやすく表現した点が評価されました。

中野市農業経営技術奨励賞 大塚守彦さんが受賞

1月27日、中野市主催による「中野市農業経営技術奨励賞」の表彰式が市役所で執り行われ、長丘地区の大塚守彦さんが受賞しました。

この賞は市の農業振興を目的に、農業経営の内容が特に優れ、地域農業の模範となった方や、研究等を行った方の功績を表彰するものです。

従来、ぶどう栽培においては、加温による早期出荷で出荷期間を長期化することが中心でしたが、大塚さんは新たな視点として、ぶどうを冷蔵保存し、出荷時期を遅らせる「冷蔵保存技術」を確立。この研究成果は近年の冷蔵シャインマスカットの保存技術の基礎となり、現在ではJAぶどう部会の部会員のうち、約100名の生産者が冷蔵出荷に取り組む等、全国を代表するぶどう産地の発展に大いに貢献されたことが中野市農業の模範であると高い評価を受け、今回の受賞に繋がりました。



湯本市長より表彰を受ける大塚守彦さん



サクランボ部会 総会開催される

1月22日、JAサクランボ部会が本所にて令和2年度のサクランボ部会の定期総会を開きました。

総会では令和2年度事業として、安定価格販売のための早期売り場作りと売り込みの強化、契約的販売の維持による価格安定に努めたこと、サクランボ狩り個人客を中心にPRに努めたことなどが報告されるとともに、次年度へ向け、需要期での出荷全力出荷や、売れるアイテム作りについて確認されました。同部会の永沢誠一部会長は冒頭の挨拶で「本年度は新型コロナウィルスの影響もあり、例年に無い厳しい年を経験したが、生産者一致団結して、この状況を乗り越えていきたい」と語りました。



あいさつをする永沢部会長

若手園芸技術員 剪定競技会を開催

1月26日、JA園芸課は管内の園地にて若手技術員の指導力向上を目的とした「若手園芸技術員剪定競技会」を開催しました。

当日は、園芸課の入組5年以下の職員4名が参加。実際に生産者に対し、講習会を行っているという想定の下で行われ、一人30分の持ち時間の中、剪定作業と説明を行いました。説明後には質疑応答の時間も設けられ、より専門的な質問に受け答えができるかどうかとも審査されました。

競技会終了後、篠原園芸課長は「専門的な知識を学ぶと共に、それをどうわかりやすく伝えられるか意識することが大事。生産者の立場に立った技術指導を心がけて欲しい」と激励しました。

JAでは「園芸とこのこの両輪」を掲げ、営農指導体制にも力を入れており、営農技術員1人あたりの正組合員戸数は県内JA平均「225戸に1人」に対し、「93戸に1人」(H29年時点)と高い値を示しています。



剪定競技会の様子



お米の年間予約会員

令和2年度産 米価格(税込)



コシヒカリ セレクト
(氷温熟成米)

長野コシヒカリ10割

10kg 5,210円
5kg 2,760円

氷温技術で熟成し
1年通して美味しく
炊き上がりはもちろ
冷めてもパサパサしない



天恵米
(長野県産コシヒカリ)

長野コシヒカリ10割

10kg 4,540円
5kg 2,560円

お米の主成分の
バランスが良く
粘り・弾力・ツヤ・香りに
優れている



バリュ
長野県産コシヒカリ

長野コシヒカリ10割

10kg 5,020円

お米の主成分の
バランスが良く
粘り・弾力・ツヤ・香りに
優れている
冷めても美味しい



長野県産
あきたこまち

長野あきたこまち10割

5kg 2,460円

コシヒカリ譲りの
強い粘り気で
あっさりした味
旨み・甘み・香りが
優れている

重たいお米の宅配もお任せください！
JAの安心・安全で美味しいお米を
毎月1回お客様のご都合の良い日
(水・木曜日いずれか)にお届け致します。



JAのオリジナル人気商品

JAのオリジナル商品、「エコープ仕込み味噌」や「エコープ新茶」も宅配しています。
毎年、ご好評をいただいている人気商品をぜひ一度お試しください。

自宅で熟成させる
「仕込み味噌」で、
ご家庭独自の味を
楽しんでみませんか？

1年に1回しか製造しないシーズンパックの日本茶(税込)



エコープ
新茶No.1 新茶シルバー

167g×6 10,800円
一番茶の新芽を使用した
「旨み、こく、まるやかさ」が
抜群の新茶です



エコープ
新茶 グリーン

167g×6 8,640円
美味しさを考えて
ブレンドした新茶



エコープ
新茶 棒茶匠

167g×6 6,480円
柔らかい芽の部分
を含んださわやかな棒茶

安心・安全 国産大豆 国産米 エコープ仕込み

おすすめ 仕込み味噌

容器に貼るのほ 簡単！

ダンボールのまま置いておくだけで 手造りの味が楽しめます。

容器に移して いたたくタイプ

原料配合から出来上がりまで、 コク、まるやかさの濃い味噌が楽しめます。

エコープ仕込み味噌 7,230円

エコープ仕込み味噌 7,000円

エコープ仕込み味噌 8,080円

エコープ仕込み味噌 7,340円

エコープ仕込み味噌 4,100円

エコープ仕込み味噌 4,420円

エコープ仕込み味噌 7,340円

エコープ仕込み味噌 4,100円

エコープ仕込み味噌 4,420円

全国のJAグループで毎年春期に取扱われているエコープ新茶は長野県内でも毎年2万kg以上のご利用を頂くベストセラー商品です。
八十八夜前後に摘んだ若く柔らかい新芽を使用しており、「味・香り・色」全てに優れています。



お申込み・お問合せは…ジェイエイアップル株式 生活課 ☎0269-26-6900まで

※こちらの誌面に掲載されている金額は2021年2月5日時点のものとなります。価格の変動により、変更となる場合がございますので、購入時にお問い合わせください。

ジェイエイ・アップル株式がお届けする 食材宅配サービスのご紹介

ジェイエイ・アップル株式では様々な食材を皆様のご自宅までお届けする食材宅配サービスを行っています。
コロナ禍で外出が難しくなってしまった今、役立つ各種サービスをご紹介します。



JA まごころ宅配

コース名	コース概要
レギュラー	肉・魚・豆製品・その他加工品・海藻類などを、バランス良く組み合わせた食材(1回に5～6品)
ヘルシー	お肉を減らしたヘルシーでシンプルな食材(1回に5～6品)
シルバー	良質の蛋白質食品を中心に、食べやすく消化の良い物を組み合わせた食材(1回に4～5品)
楽らく	火を使わないから安心・安全、電子レンジで温めていただく商品を組合せた食材(1回に3～4品)

栄養バランスを考えた県内産中心のフレッシュなお肉から、産地にこだわったJAならではの食材をご自宅まで週に2回お届けしています。その他にも、食材と合わせ毎日に必要な牛乳や乳酸菌飲料もお届けします。

まごころ宅配会員の皆様

ご注文いただいた商品は食材と一緒にお届けいたします。
※★印の商品はロット単位のお届けとなります。それ以外は、1本、1袋からご注文いただけます。

まごころ宅配会員でない方

★印のついた商品のみ、ご注文いただけます。
※お届けは水曜・木曜のいずれかとなります。なお、注文はロット単位となります。

配達可能な商品一覧(税込)

①JA信州諏訪 丸大豆しょうゆ 1L 430円	★②マル井醤油 本醸造醤油 1L×6本 2,340円	★③テンヨ 特選しょうゆ 1.8L×6本 3,390円	④エコープ 塩こうじパウダー 12g×6 260円	⑤長野醸造 だしの素(だいご味) 1L 960円	⑥JA信州諏訪 早漬一番味 うめしそ風味 1L 550円	⑦エコープ 食酢 1.8L 480円
⑧エコープ 上白糖 1kg 300円	⑨キュービー マヨネーズ 350g 235円	⑩エコープ トマトケチャップ 500g 198円	⑪JA信州諏訪 早漬一番味 カツオ風味 1L 450円	⑫キュービー 和風ごまドレッシング ノンオイル 380ml 298円	⑬キュービー 青じそドレッシング ノンオイル 380ml 298円	⑭エコープ 焼肉のたれ中辛 400ml 240円
⑮エコープ かつおパック 4g×6 193円	⑯エコープ らっきょう酢 1.8L 880円	⑰エコープ あげらく天 100g×10 550円	⑱エコープ 天ぷら粉 500g 208円	⑲くみあい 地粉 2kg 520円	⑳エコープ 一番しぼり キャノーラ油 1kg 420円	㉑味の素 ほんだし 450g 785円
㉒エコープ ほめられ酢 300g 300円	㉓長野醸造 早漬 たまり風味 1L 520円	㉔ベジランド あっさり漬けの素 減塩タイプ 420g 760円	★㉕エコープ リノールうどん 250g×20束 2,150円	★㉖樹田屋食品 雪んこそば 200g×12束 2,575円	★㉗樹田屋食品 うまい信州そば そばつゆ付 8袋1箱 2,700円	★㉘キリンビール 本麒麟 350ml×48本 (2ケース) 7,216円
★㉙エコープ サラダ油 1,000ml×10 4,023円	★㉚トイレロール 芯有シングル 65m巻 x50個 2,310円	★㉛トイレロール 芯無しシングル 130m×6個 5袋 2,900円	㉜薬用歯磨き アパナチュール 120g 1,518円 120gx2本 2,728円	㉝アパナチュール 歯ブラシ(ふつう) 4本セット 990円		

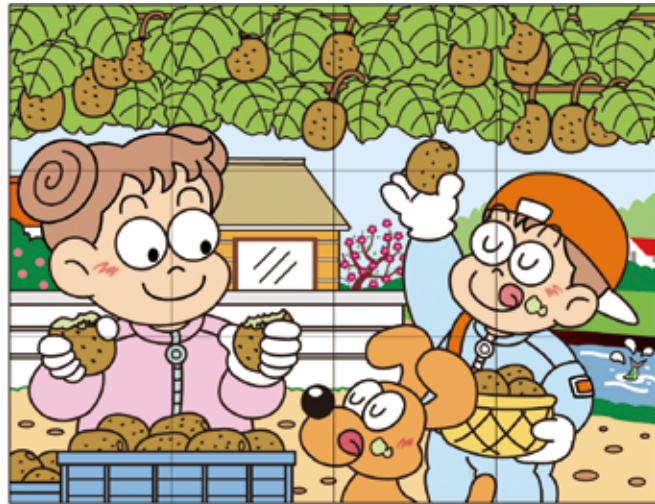
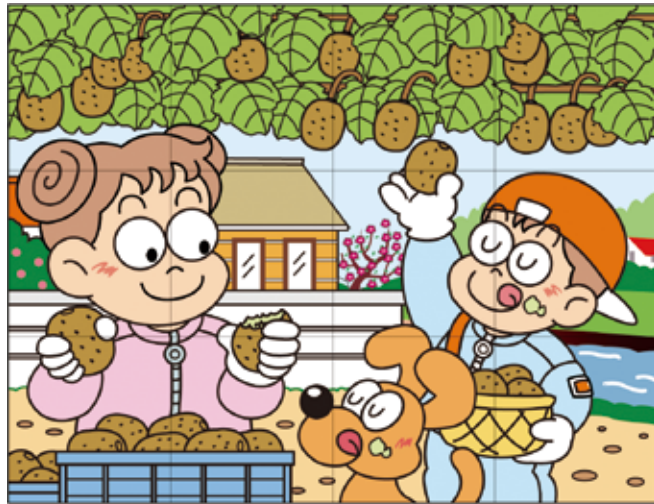
コースの食材以外に、上記の調味料類もご注文可能です。こちらは、まごころ宅配の会員様以外もご利用いただけますので、ぜひご利用ください！

切らしがちな調味料もご注文可能です！



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2月26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)

- 1月号の答え
- 3 … 家の形が違う
 - 5 … メモがめくれている
 - 6 … 手の指先が違う
 - 11 … 箱のシールが違う
 - 12 … イチゴが一つ足りない

- 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

毎日の食事で体を温めよう

食育インストラクター 岡村麻純

寒さが苦手な私、温かい飲み物を持ち歩いて背中を丸めて過ごしています。一方、寒い中でも元気いっぱい半袖で走り回る息子。そんな息子は、基礎体温も高く、よく食べ、よく動くので風邪もあまりひきません。そもそも年齢を重ねると運動量も減り、基礎体温も下がっていくのが一般的だそうです。でも、まだまだ子どもたちに負けてはいられない。そんな思いから、この時期は体の中から温めることを意識しています。



まずは冷たい飲み物や食べ物を控えて、温かい物を選ぶようにしています。朝のサラダを野菜たっぷりスープへ変更し、食事の飲み物も冷蔵庫の冷たいお茶から、温かいお茶へ、子どもたちは常温のお茶を飲んでます。料理に使う野菜は体を温める効果のある根菜を中心に。お鍋を作るときは、たっぷりのショウガを入れて作っています。基本的に野菜や果物は、そのとき旬な物、寒い冬は冬においしくなる物を中心に選んでいけば、多くの物が体を温めてくれます。わが家では、根菜の中で比較的ビタミンCの多いレンコンやβ-カロテンを多く含むニンジン、子どもも大好きで風邪予防にもなるので大活躍です。

そしてもう一つは発酵食品です。ヨーグルト、みそ汁、納豆などを毎食できるだけ取り入れるようにしています。発酵食品とある種の微生物を利用して造られた食品のことです。発酵食品を造る微生物には、カビ、酵母、細菌の三つが挙げられ、日本酒を造る麹(こうじ)菌やチーズはカビ、みそやしょうゆは酵母から、そしてヨーグルトの乳酸菌や納豆菌は細菌です。どの発酵食品も腸内環境を整えて免疫力を高めてくれます。菌が体内で生きていられるのは3日ほどとされていますので、毎日発酵食品を取ることを意識しています。寒さに負けず子どもたちと走り回って元気いっぱいに寒い時期を乗り切りたいと思います。

家族の健康

動悸と不整脈

健康科学アドバイザー 福田千晶

動悸(どうき)は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じる場合があります。不整脈のときに感じることも多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けば良いですか?」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするのなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。

動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診(聴診器で胸の音を聴く)で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ばれる24時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によって、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望めます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとうれしいでしょう。



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」
TEL0269-22-4191
FAX0269-22-7883
【締切日】毎月20日

俳句 松井義典 選

いつも笑み 妻への感謝 去年今年
面会の 母泣き笑う 寒紅梅
恙なく 余生でありたし 福寿草
雪降り 式年参りの 肩に積む
思い出を 夫と語る 冬銀河
千支離の 絵付に幸せ 願ひ込め
立春の 満月うつす 我が池に
この先は コロナ騒ぎは とうなるの
節分の 豆に願うは 健康だ

小田 慶喜
渋谷 ひろ子
芋川 菊水
土屋 幸枝
小田 和子
高木 武彦
山口 耕一
藤沢 渥子
松井 義典

短歌 武田良文 選

早曉の 雪にタイヤの 跡残し 新聞配達 小路を巡る
どか雪の 深夜の村道 繰り返し 除雪車通る 窓を揺らして
八月の 続きし 猛暑が 功を為し 実りし柿の 甘味深める
大根の 播種の 遅れを 案じつつ 続く日和に 育ち待まむ
人里に 出でて命を 落とす熊 増えしと聞く 今朝の美容院
夕焼けを 何枚も撮り 見比べる 同い写真の 無駄撮りばかり
凍て返る 夕べを遅く 子の帰り 老いし吾らの タイヤつけ替ふ
色淡き 秋咲きの 薔薇 ひと花の 齒科の窓辺に おもおも揺らぐ
掘り立ての 白く艶めく 大根を 棚に積み上げ 開店を待つ
秋天気 続きて今日は 豆叩き 黒豆あちこち 庭に飛び散る
下手ながら 続けることに 意義あると 歌の仲間 励まされをり
ウィルスの 感染恐れ マスク重ね スーパーに出で行く 今日決まりと
今朝いたく 凍みて湧き立つ 川霧に 高社の裾は 茫漠として
初冬温く 次々に咲く 寒椿 霜降る 予報に 傘を差し置く

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

今月の1台



ECLIPSE CROSS

くらしの安心・安全を守る。
三菱自動車、PHEVの取り組み。



価格(税込) 253.1万円〜

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

災害・停電時の生活支援。

災害などで停電した時には、
電気製品の動力源として生活を支援

エクリプス クロス(PHEVモデル)は、照明や冷蔵庫、電子レンジなどの電力として、災害などで停電した時の生活を支援します。また、クルマに残された電力量が少なくなっても、ガソリンさえあればすぐにエンジンで発電。蓄えた電力で、給電の継続が可能。災害などで停電が長引く際にも、心強い味方になります。



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】令和3年3月16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: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。

- 報告事項**
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 令和3年度役員報酬の答申について
 - (3) 令和2年度みのり監査法人監査実施状況について
 - (4) 内部監査報告
 - (5) 大口貸出並びに理事に対する貸出実行の報告について
 - (6) 理事に対する貸出実行の報告について
 - (7) 令和3年度購買営業体制について
 - (8) ジェイエーアップル㈱12月末実績報告について
 - (9) その他
- 協議事項**
- (1) 12月末実績検討について
 - (2) その他
- 決議事項**
- (1) 令和3年度農業振興開発事業について
 - (2) 令和3年度事業計画について
 - (3) 子会社の令和3年度事業計画について
 - (4) 大口貸出並びに理事に対する貸出の条件変更について
 - (5) 固定資産取得について
 - (6) 出資口数の減少について

1月の理事会(主な内容)

JA中野市の概要(2020年12月末現在)

● 組合員数	7,900人
(2020年2月末 7,961人)	
(正組合員)	4,078人
(准組合員)	3,822人
● 出資金	25億9,952万円
● 貯金	880億6,504万円
(年間計画826億2,700万 年間達成率:106.58%)	
● 貸付金	318億7,263万円
(年間計画400億9,600万 年間達成率:79.49%)	
● 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	52億7,766万円
(年間計画60億4,000万 年間達成率:87.37%)	
● 販売品販売高	233億3,412万円
(年間計画293億7,560万 年間達成率:79.43%)	

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

組合員の皆様におかれましては、日頃からJA事業全般にわたりご理解・協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、現在もおその勢いがとどまることを知りません。東京を中心とした首都圏で過去最高水準となっており、11都道府県を対象に緊急事態宣言が出されました。長野県においても1日当たりの新規陽性者が過去最多を更新するなど、全国同様に増加傾向であり、我々の生活や経済に大きな影を落としています。また、花卉や牛肉など県内農産物への販売にも影響が出ており、農産物の消費動向に大きな影響がありました。これらの状況を踏まえ、JA中野市といたしまして、今後の対応は県からの要請及び対応方針を加味した感染防止策の徹底、継続・会議・イベント等の開催自粛・縮小や、感染リスクに対する注意喚起等の感染防止に努めてまいりますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

本年が組合員の皆様にとつて災害のない実り多い1年にありますことを願つてやみません。

さて、農水省は、JAグループの自己改革の取り組みに対し、昨年5月で終了した農協改革集中推進期間における農協改革の進捗状況として、JAグループの自己改革は「進展している」と評価する一方、課題として農業所得の向上に向けた取り組みの継続と強化、地域農業を支える農協経営の持続性確保を挙げている。

JA中野市は生産販売を中心とした農協として農業振興を柱に持続可能な経営基盤を構築するべく、事業推進機構再構築を進めてまいります。経済事業の収支均衡化を図るため、出荷奨励金、販売手数料体系、賦課金の見直しを行い、金融事業では貯金調達コストの低減と自主運用の拡大、施設などの固定費・管理費コストの削減を進めてまいりますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

健康教室「介護予防講習会」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「介護予防講習会」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3月17日(水)

午後2時～(概ね1時間程度)

【会場】JA日野事業所 2階 会議室

【内容】介護予防について
講師:介護予防センターゆうゆ 宮尾敏明氏
※介護予防に必要な基礎運動を学びます

【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



参加ご希望の方は、
事前に予約を
お願いします

正組合員ならびに准組合員の皆様へ

組合員応援 定期貯金

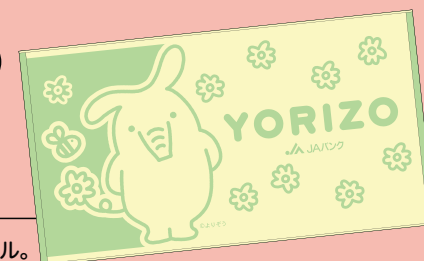
3月より、JA中野市の組合員限定商品「組合員応援 定期貯金」の取り扱いを開始いたします。JAバンクオリジナル商品がもらえるほか、金利も大変お得になっておりますので、この機会に是非ご利用ください。

契約特典①

よりぞう
バスタオル

ジャガード2色織のバスタオル。
糸をゆるく撚った「甘撚り製法」
ならではのふんわり感が特長です。

※数に限りがございます。無くなり次第、同等商品に代えさせていただきます。



サイズ/約 W1100×H600mm
素材/綿 生産国/中国

契約特典②

契約時の店頭表示金利の

5倍



©よりぞう

実施期間

令和3年3月1日(月)～令和4年2月28日(月)

商品内容

契約期間:1年間限定
契約金額:30万円以上300万円以下

契約条件

ネットバンクを登録(新規登録を含む)している組合員が、
実施期間中に新規にて定期貯金を契約した場合

お問い合わせ先

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

レシピ 1 新ジャガとアスパラガスの温サラダ

【材料】(4人分)

- 新ジャガ(小芋)ゆでた物 … 4個
- アスパラガス … 4本
- ベーコン厚切り … 120g(8等分)
- 塩 … 適宜
- サラダ油 … 適宜
- イクラ … 大さじ1
- ハーブ … 適宜

—ドレッシング—

- マヨネーズ … 大さじ2
- ポン酢 … 大さじ1
- 粒マスタード … 大さじ1
- レモン汁 … 大さじ1



【作り方】

- 1 ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- 3 アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- 4 1のボウルに2と3を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

レシピ 2 マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け

【材料】(4人分)

- マダイ切り身 … 4切れ
- 片栗粉 … 適宜
- サラダ油 … 適宜
- 塩ゆでしたソラマメ … 10粒ほど
- カブ(すりおろした物) … 1個分
- イクラ … 大さじ1
- 刻みユズ … 適宜
- 水溶き片栗粉 … 大さじ1

—和風あん—

- かつおだし … 120ml
- 薄口しょうゆ … 大さじ1
- みりん … 大さじ1



【作り方】

- 1 マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- 2 180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた1を4分ほど揚げる。
- 3 和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- 4 器に2を盛り、上から3を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。

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。