

花

HANA
MUSUBI

11

2021 NOV

むすび



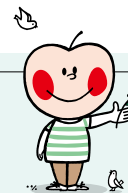
06p > 特集

きのこ使用済み培地の
有効活用に対する取り組み

08p > 園芸にチャレンジ

次期作に向けて
できること





11 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

JA中野市きこの使用済み培地の有効活用に対する取り組み

08 園芸にチャレンジ

次期作に向けてできること
今月の資材情報

10 営農情報

スマートフォンを活用した
営農技術相談について

11 JA共済からのお知らせ

共済掛金の口座振替日が
変わります

12 みんなのページ

手軽に健康／介護ハンドブック
工機センターからのお知らせ
まちがいさがし
JAグループ リンゴ全力集荷運動

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

「信州きこの祭り品評会」開催

高品質のきこの出揃う

きこの祭り推進協議会主催の「第44回信州きこの祭り品評会」が10月12日に長野市更北公民館で2年振りに開催され、JA中野市から9点が受賞しました。

同品評会は、きこの生産技術及び品質向上と消費の拡大を図ることを目的に開催され、きこの生産者にとって日頃の成果を発表する場、栽培技術向上を図る場となっています。

信州きこの祭り品評会

受賞者は以下の通りです。(敬称略)

農林水産大臣賞

▽えのき茸 (有)マルヨ

▽ぶなしめじ 涌井正弘

林野庁長官賞

▽えのき茸 池田雅彦

長野県知事賞

▽えのき茸 (農)あさひ生産組合



受賞したきこの

きこの祭り推進協議会長賞

▽エリンギ (株)ケーアイ・オギワラ

全国農業協同組合連合会長野県本部賞

▽えのき茸 中山喜正

長野県特産林産振興会長賞

▽クロアヒタケ 矢岡太一

(社)長野県原産センター理事長賞

▽えのき茸 山口正信

▽ぶなしめじ 山田宏文

ぶどう部会

園児を招きぶどう収穫体験

JAとJAぶどう部会は、10月18日に東山試験圃場にて平野保育園の年長43名を招待し、ぶどうの収穫体験を行いました。この取り組みは地元の農業に対して理解を深めてもらうことを目的に、市内の園児に行っている食育活動で、今回収穫するぶどうは、今年の8月に園児が立派なぶどうに育つように絵を描いた果実袋を掛けて育てられたものです。

同部会の田中大士部会長は「皆さんに

頂いた袋を掛けてぶどうがこんなに大きく育ちました。今日収穫したぶどうはお友達やお家の方と一緒に食べてください」とあいさつしました。

園児たちは部会員やJA担当職員の手を借りながら楽しそうにぶどうを収穫、その大きさや重さに驚いた様子でした。終了後には園児から歌のプレゼントがあり、部会員、JA担当職員は明るい表情でその元気な歌声を聴いていました。



部会員に抱えられながらぶどうを収穫する園児



ぶどうのお礼に歌をプレゼントする園児

規模縮小でも活発に

秋季地区懇談会開催

JAは10月13日から15日の三日間、秋季地区懇談会を開催しました。今回も春季の懇談会同様、新型コロナウイルス感染対策を講じた中での開催となりました。

14日の平野地区懇談会に出席した望月組合長は冒頭「規模縮小の中での地区懇談会ではありますが、皆様からの声を真摯に受け止めJAと組合員がより一層、身近に感じられるような体制づくりに努めてまいります。本日はよろしくお願ひします」とあいさつ。

各会場ではJAの経営に関することや資材価格に関する事など、意見・要望は多岐にわたり、JAと組合員双方にとって有意義な時間となりました。



あいさつをする望月組合長

サンふじ出荷目揃え会を開催

JAとJAりんごも部会は10月26日から28日の三日間で「サンふじ」の出荷目揃え会を開催しました。26日に南部共選所で行われた目揃え会には80名の部会員が出席し、JA担当職員による説明に質疑応答を交えながら集荷基準を確認しました。

今年は春先の凍霜害に加え、一部地域では降雪の被害もあり生育が心配され

ましたが、糖度の上昇が早く良好な食味に仕上がりました。「サンふじ」は現在、中野市で最も生産されているりんごで、無袋栽培された「ふじ」のことを言います。袋を掛けないことで日光をたくさん浴びた濃厚な味のりんごに仕上がります。

今後は講習会や特報による技術伝達と情報発信により引き続き、食味重視のりんご生産に取り組んでまいります。



集荷基準を確認する生産者



持ち込まれた「サンふじ」



百年ふじ

【今月の表紙】

今月の表紙は赤く色づいた「百年ふじ」です。越の荻原安治さんが「らくらくふじ」の中から育成した優良系統で苗木販売元の(株)天香園の百周年を記念して、百年ふじと名付けられました。数多くのふじ系統のなかでも色上がりが格段に早く、11月初旬には濃赤色に仕上がる甘みと酸味のバランスが良いりんごです。海外には「1日1個のりんごは医者いらず」という言葉があります。寒い日が続きますが、りんごを食べて元気に過ごしましょう。



部員間の交流を深めた 歩け歩け健康づくり

日ごろの運動不足解消と健康増進を目的にJA女性部は10月4日、「歩け歩け健康づくり」を行いました。
昨年は新型コロナウイルスの影響で中止、2年ぶりの開催となりました。
今年は「浜津ヶ池周辺の散策と中野市立博物館の見学」を企画し、部員52人が参加。すがすがしい秋晴れの下、池周辺を各々のペースで歩きました。
中野市立博物館では、プラネタリウムの観覧と市内で発掘された遺跡の展示



秋晴れの下、池周辺を散策する部員



中野市立博物館の前で記念写真

物を見学。このほか、「おたまじゃくしグ ループ」によるオカリナ演奏を楽しみました。
久しぶりに顔を合わせる部員も多く、「みんなに会いたくて参加したよ」「元気だった？」などと声を掛け合う姿も見られました。涌田恵美子部長は「多くの部員が参加してくれて嬉しく思う。みんな笑顔で楽しく散策できて良かった」と話していました。



食品支援通じロス削減 フードドライブで地域に貢献

持続可能な開発目標（SDGs）の一環としてJA女性部は、今年度新たに「フードドライブ活動」を開始しました。
「フードドライブ」とは、家庭で消費しきれない食品を持ち寄り、地域の福祉団体や子ども食堂などに寄贈する活動のことです。

第1回目は、多くの部員が参加した「歩け歩け健康づくり」に行い、98点が集まりました。集まった食品は、中野市社会福祉協議会を通じ、地域の子ども食堂や



多くの缶詰やレトルト食品が集まりました

市内の生活困窮者に届けられます。
10月5日には、同協議会で贈呈式が行われ、涌田恵美子部長と宮澤直子副部長から同協議会の高山勉事務局長へ手渡されました。高山事務局長は「食料を必要とする人が増えている。保存ができ、調理が簡単な食料をいただけるのは、大変ありがたい。皆さまの思いを胸に届けたい」と感謝していました。

同部では、今後も活動の一環として定期的に実施する計画です。



高山事務局長(右)に集まった食品を手渡す涌田部長(中央)と宮澤副部長(左)



地元でとれたブドウを味わって おごっそフェアでPR

10月16日と17日の両日、「2021信州中野おごっそフェア」が中野陣屋前広場公園で開催され、JA青年部は「シャインマスカット」と「ナガノパール」、「グリーンルージュ®」を詰めたカップを販売しました。来場者からは、手ごろな価格で楽しめると好評でした。また、テントにシャインマスカットの房を吊り下げ、ぶどう園地さながらの収穫体験を行い、子供から人気を集めていました。



シャインマスカットの収穫体験を楽しむ親子

若手職員、きのこ生産現場で学ぶ

JAは10月21日と22日の二日間、JA管内のきのこ生産者2件で入組2年目の職員による農業実地研修を行いました。

浅沼正勝さんのエノキタケ工場では、JA職員2人がパッケージされたエノキタケを箱に詰める作業を行いました。浅沼さんは「今回の研修でより多くのことを学んでもらい、今後の活躍に期待しています」と話していました。



エノキタケの箱詰めをするJA職員

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4年分(令和5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。

※税務上、申告に関する相談などには対応できません。ご利用者の帳簿類を作成することが目的ですので、ご理解のうえ申し込みください。

【**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】

下記までお問い合わせください。
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3年**12月28日**まで

※期限を過ぎますと次年度(令和6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4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:23-3956、携帯:080-6939-4270 担当:斉藤・南波

堆肥化の方法

- 使用済み培地は水分含量が約60%で排出後、水分と酸素供給により自然に発酵を開始します
- 発酵時は高温となり、培地が乾燥しやすいので7～14日毎にコーンコブの堆積した外側と中心部を混和させるように切り返しを行います
- 切り返し時に、微生物資材やもみ殻燐炭等改良剤を投入することにより微生物の繁殖や通気・排水が促され、腐熟が進みやすくなります
- 腐熟不均一をなくすために切り返しを何度か行い、2～4ヶ月でコーンコブ堆肥が完成します
- 2ヶ月以上堆積すると炭素率(C/N比といい、分解しやすさの指標)が低下し肥料の効き方が安定し作物に使いやすくなり、施用効果が高まります

堆肥施用量

- コーンコブ使用済み培地の毎年継続的に施用する施用量は、概ね10a当たり2,000kgを基準に年1回の施用に心掛けてください。ただし、地力の低い園地では大量にコーンコブを施用すると、初期生育遅延や窒素飢餓等の生育障害を引き起こすことがあるので施用に注意が必要です。

作物名	コーンコブ施用基準(単位:kg/10a/年)
水稻	500～2,000kg
果樹	500～2,000kg
野菜花き	1,000～2,000kg

有機物を園地に施用すると

堆肥など有機物が土壌の働きを強化することができます。

- 有機質施用により土壌が柔らかくなり、土壌団粒化が図られる
- 有機質施用により通気性・保水性・排水性の改善が図られる
- 有機質の施用により土壌微生物が増殖し、有機質の分解が進み、地力増進が図られる

コーンコブは有機質の中でも肥料バランスが良く、どの作物にも比較的良好な生育をします。

コーンコブだけでも窒素1%程度あり、ゆっくりと窒素が分解され効き始める。また数年連用するとさらに窒素の効き方は高まってきます。リン酸も肥効効果が高いですが、過剰に施用しすぎると過剰蓄積となる可能性があるため施用量の留意が必要です。



使用済み培地を施用前の園地



使用済み培地を施用した園地

JA中野市の取り組み

JA中野市は、きのこ産業が始まった当初から、『きのこ収穫後の菌床土』を優良有機質として田畑に施用し、透排水性改善・団粒形成・微生物多様性など地力の向上を図るとともに、有機循環型農業を実践する果樹・野菜産地として現在に至ってきました。

今年の秋、JAでは9月から10月にかけて地元のきのこ使用済み培地を土壌に施し、土づくりをするため、遊休地(10アール以上で2トン車15台以上投入の場合)に限ってローダーでならし、

大型トラクターでおこすところまでの費用をJAが負担し多くの方にご利用いただきました。

作業には、中野市の機械士会の皆さんや地元の大型ローダーをお持ちの方に協力いただきました。ご協力いただいた皆さんには心から感謝いたします。今回の事業は、次年度以降も継続する予定ですが、詳細については組合員訪問日や花むすびなどでお知らせいたします。中野市から遊休荒廃農地が少しでも減り、果樹・野菜の一大産地であり続けられるよう進めてまいります。

最後に

果樹園・野菜畑で良品質な作物を作るために、まず土づくりから始めてください。作物の根が深く・しっかり張るために作物の根が生育する場所の土壌改良が必要です。それには中野市で産出されるきのこ使用済み培地(コーンコブ)が手軽に安価で有効に供給できます。堆肥化するために切り返しは必要

ですが、コーンコブ堆肥を土壌に施用することにより、土壌に微生物が多く生息し、柔らかくなり生育が良好になってきます。化成肥料だけの栽培ではなく、化成肥料+コーンコブ施用でおいしく高品質な農産物の生産ができます。今年から土づくりを始めてみましょう。

お知らせ

現在、原油価格の高騰などで資材も値上げ基調にあります。JAでは据え置き価格で取り組むため被覆資材(12/30までは据置価格)とパイプ資材の注文を受付中(11/30まで据置価格)です。ぜひ値上げ前のこの機会にご注文いただくようご案内いたします。

詳しい内容につきましては、下記までお問い合わせください。

園芸課 TEL:0269-23-3933

資材課 TEL:0120-20-4312

または、渉外担当までご連絡ください。

きのこ使用済み培地とは

現在、きのこ栽培で使用した培地はコーンコブ主体の培地となっています。コーンコブとはトウモロコシの芯を粉碎したもので、以前のおがくずとは違い腐熟する分解時間が短く土壌・作物への影響が少なく土壌にやさしい有機物です。肥料成分はN:P:K=0.69:1.53:0.32と有機物の中でもカリ成分が抑えられた値となっており、中野市ではカリ過剰の園地が多くあり、カリ過剰を抑えるには最適な有機物補給となっています。また、リン酸が多くコヌカ由来のリン酸で窒素の1.5倍成分含量があります。



きのこ使用済み培地

コーンコブの特徴は

培地で使用している材料はコーンコブ、コヌカなど分解しやすい有機物を多く使用しているので、短期間で堆肥化しやすい特徴があり、堆肥化期間は夏場で2ヶ月、冬場で4ヶ月以上堆積すると良品質な堆肥が出来上がります。



コーンコブ



JA中野市きのこ使用済み培地の有効活用に対する取り組み

中野市は全国有数のきのこの産地です。現在、JAではきのこ栽培で使用された培地を堆肥化したり、園地に投与したりして土づくりに有効活用しています。今回は生産性の高い優良な園地・土壌に改良改善させるための使用方法についてご紹介いたします。

次期作に向けてできること

Point 2 鳥獣害対策

本年は鳥害の被害が非常に多く報告されています。また、ハクビシンなどの獣害についても年々増加傾向にあります。

11月にできることとして、「冬に農作物の残渣を畑に残さない」があげられます。

カラス・ハクビシンともに冬眠しない生き物なので、冬の食料が少なくなれば生存が難しくなります。畑に残渣を捨てる際は、なるべく埋める等、餌にならない取り組みが重要です。冬季の餌が少なくなれば個体数の減少が期待でき、結果として来年の被害が少なくなります。

一人一人の心がけでカラス・ハクビシンの被害が少ない地域づくりに繋がります。

本年鳥獣害対策としていくつかの資材を試験的に設置した結果、忌避効果がみられたものをご紹介します。

鳥獣撃退タイガー



トラ型の風船。畑に吊るすことで鳥の被害が軽減したという例あり。ネコ科の動物に見えて一部鳥獣の忌避効果が期待できます。特に棚栽培などで有効。

獣よけ線香



トウガラシ成分が含まれる線香。トウガラシの辛い臭いで害獣を寄せ付けず、ハクビシンなどの主に臭いで寄ってくる害獣に対して効果が確認できました。

上記資材は営農資材店 TEL:0120-20-4310 で取り扱いしております。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 技術担当までお問い合わせ下さい。

営農センター内 園芸課 TEL:0269-23-3933

資材課より今月号の
オススメ資材をご紹介します

今月の資材情報

特別価格の期間 11月16日~12月30日まで

防寒テムレス(M・L・LL)

【特別価格】1,150円(税込)

- 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
- スペリ止め効果もあり、寒い冬場の作業時にオススメ!!



サイズ	手のひら回り	中指の長さ
M	21.5cm	7.8cm
L	24.5cm	7.8cm
LL	26.5cm	8.3cm

近正 倍力ロッパー・プロ LP-450

【特別価格】3,300円(税込)

専用ケース

【特別価格】1,750円(税込)

- 軽量で頭上の作業でも疲れにくい。
- 高級フッ素加工でヤニがつきにくい。



お求めは、営農資材店、西部センター、北部センター、園芸資材店 TEL:0120-20-4312 (営農資材店)まで

Point 1 耕うん

「畑耕していますか？」

耕うんとは作物の生育中に、田畑を耕し、雑草を取り去ることです。

畑を耕すことにより、様々なメリットが得られます。

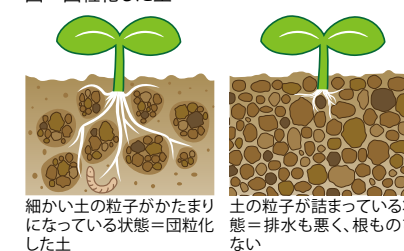
良質な農作物を生産するうえで非常に重要ですので、今回は耕うんのメリットを紹介します。

メリット 1

作土の拡大と土壌の団粒化

土は雨や人・機械により年々固く締まっていきます。固くなった土では根も十分に伸びず、作物も大きくなりにくい環境になります。そこで固くなった土を耕すことにより、土の中に空気層や水持ちが改善され根張りがよくなります。特に果樹などの多年生作物では耕うんをしないことも多いので、是非ご検討下さい。作物の生育は根から！

図 団粒化した土



細かい土の粒子がかたまりになっている状態＝団粒化した土

土の粒子が詰まっている状態＝排水も悪く、根のびない

※耕うんする深さは根に傷をつけないように作物などにより変わります。担当技術員にご相談下さい。

メリット 2

病害虫の低減

毎年発生する病害虫の中には、地表面や地面から浅い所で越冬するものがあります。耕うんにより落葉を土中に入れることで病害の拡散を防止。病害虫を地表面に出すことで次期作の病害虫を減らすことができます。

メリット 3

断根による新根の発生(多年生作物)

根の先端を耕うんにより切断することで、そこから新根発生を促すことができます。特に硬い土では細根がうまく伸びない場合がありますので、団粒化と新根の発生を目的に実施しましょう。ただし、毎年同じところをおこすと、栄養を吸える新根が発達しない場合がありますので、根を切断するような耕うんをする場合は、数年サイクルで中耕する場所をローテーションしましょう。

※果樹主幹部近辺は太根が多くあるので、主幹部は浅くおこすことを心がける。

メリット 4

耕うん時は堆肥も併せて施用

せっかく耕うんするならば、堆肥の投入を検討してください。特に粘質土壌は土ごとの結合が強く、ゴロゴロとした塊になってしまいます。堆肥を入れることにより、その結合を緩めて土の塊を小さくすることができます。単年度では難しいので、何年も続けることでいい土に変えていくことが重要です。

メリット 5

鳥獣害対策

水田の落ち穂を耕うんで土中に入れることにより、カラスの餌を減少させ個体数を減らすことができます。また、果樹園地では摘果・摘粒した果実も耕うんにより同様の効果が期待できます。

スマートフォンを活用した 営農技術相談について



園芸課技術担当職員には、2018年8月に業務用携帯電話をスマートフォンに切り替え、主にSNSの「LINE」アプリを利用した迅速な技術相談に活用しています。導入から3年が経過し、「LINE」アプリを利用した技術相談や各種問い合わせの件数が増えてきております。今回は「LINE」アプリによる技術相談事例をご紹介します。

1 現地画像添付により 技術・農薬使用等相談

現地で撮影した画像を「LINE」上に添付して送信していただくことで、そこから推測できる範囲での病害虫被害発生の有無や農薬散布に関する事項等を相談することができます。迅速に対応することで病害虫発生を未然に防ぐ場面もあります。



2 講習会・目揃え会 内容の確認

講習会等に参加できなかった場合や目揃え会の内容で不明な点がある場合等は個別に相談・問い合わせすることも可能です。また、重要な出荷の場面では、収穫物の画像を添付して、送付いただくことで状況に応じた出荷案内も可能となります。特に傷害発生が多い場合に画像添付による出荷方法相談が役立つ場面が多い状況です。

3 活用者の声

すでに利用されている組合員から以下のような感想をいただいています。

病害虫発生の有無を画像送付による簡単な方法で早めに診断してもらえて安心した



今年は気象災害が多く、収穫物をどのように出荷したら良いか不明な点が多かったが、画像送付により明確になった部分があったのでとても良かった



グループ「LINE」のやりとりを通じて知らなかった技術・情報が入手出来て助かった



4 職員との「LINE」 登録方法(例)

- 1 お手持ちのスマートフォンに「LINE」アプリケーションをインストールし、職員の電話番号登録及び友だち登録してください。
- 2 すでに「LINE」をインストール済であるが、該当職員が登録にならない場合は、お会いした際に職員のQRコードを読み取って、友だち登録してください。
- 3 お仲間等に職員と「LINE」をやりとりしている方がいましたら、職員のQRコードを送付してもらう等の紹介を受けてください。



5 注意事項

- 「LINE」の内容は技術・相談等に限定してください。
- 基本的に「LINE」返答は平日の業務時間内となります。
- JA中野市正組合員対象とした内容となります。
- むやみに他方へ情報の拡散をしないように十分注意してください。

ご不明な点やご相談がありましたら、園芸課技術担当までお問い合わせください。 TEL0269-23-3933

JA共済をご利用の皆様へ

令和4年
1月より

システムの変更に伴い
口座振替に当JA口座を指定しているご契約について

共済掛金の口座振替日が 変わります

月払は毎月、年払はご契約月の以下の日程になります。



※ 生命は、生命総合共済(平成6年4月1日以降)、養老生命共済、終身共済、こども共済、年金共済をさします。
※ 掛金の払込時期が近づきましたら、ハガキまたはWebマイページにて共済掛金の払込についてご案内いたしますので、そちらで口座振替日をご確認いただけます。(月払契約を除く)

上記日程の口座振替が
できなかった場合・・・

振替日の翌月10日に
再度口座振替を行います。

振替日の前日までに共済掛金を指定口座へご入金
いただきますようお願い申し上げます。

翌月10日の口座振替も
できなかった場合・・・

ペイジー・コンビニ
振込票を送付いたします。

記載の案内に従ってペイジーもしくはコンビニにて、共済
掛金をお支払いいただきますようお願い申し上げます。
※ 残高不足により口座振替ができなかった場合に限りです。
※ 傷害共済については、対象外となります。

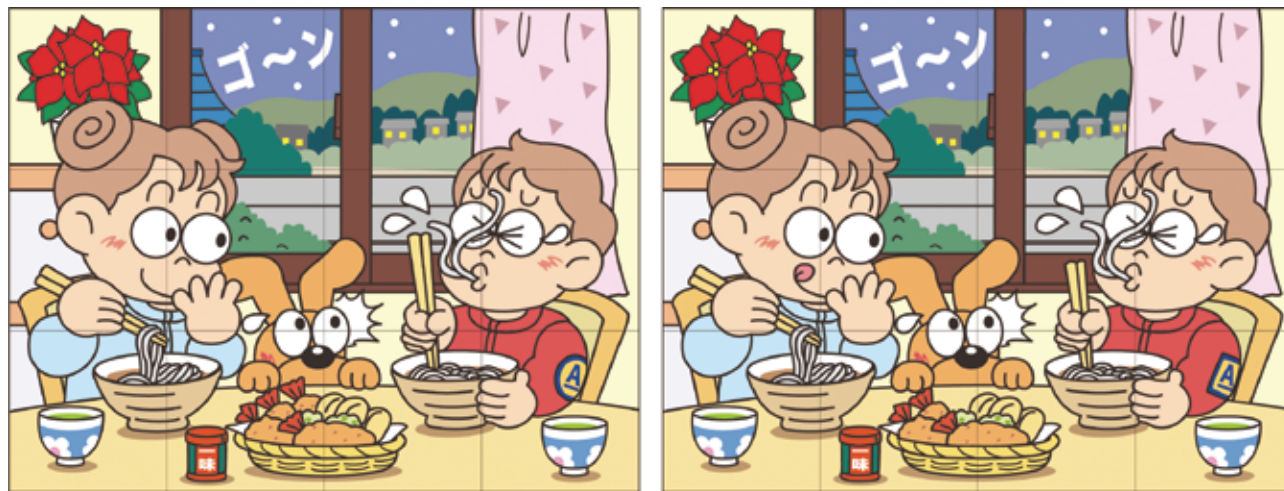
口座振替日以外の口座からの引き落としについて

令和4年4月より、口座振替日以外に、当JAの口座から引落しを行う場合、通帳・お届け印
および所定の手続きが必要となりますので、ご了承ください。



JA共済では、コンプライアンス強化の観点から、現金を取り扱わない
「キャッシュレス手続き」をお願いしております。
口座振替、またはペイジーもしくはコンビニにてお支払いいただきます
ようお願い申し上げます。 詳しくはお近くのJAまでお問合せください。





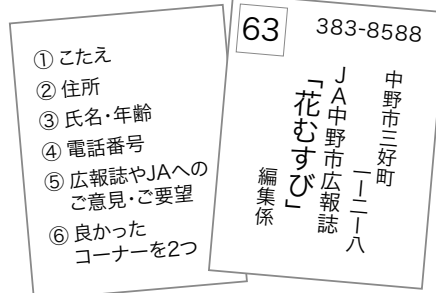
応募の締め切りは11月30日(火)

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)

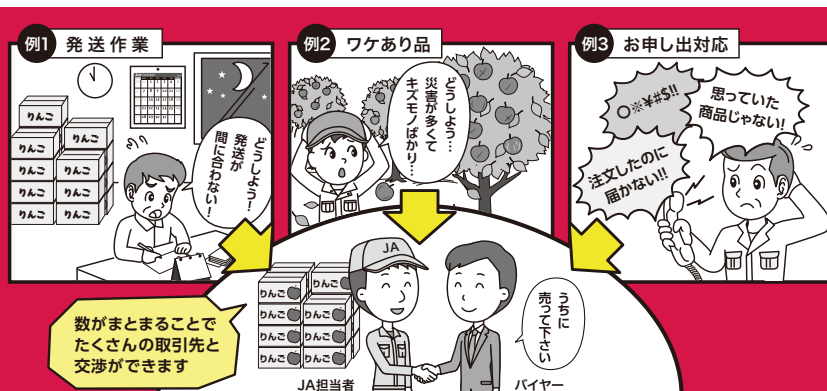
【10月号の答え】

- 2 … 落ち葉の向きが違う
- 3 … 奥に建物がある
- 7 … 箸の模様が違う
- 9 … 卵が割れている
- 12 … 容器の大きさが違う

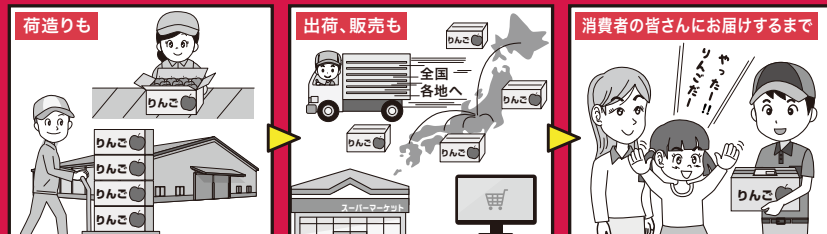


※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

JA長野県グループ リンゴ全力集荷運動



JAグループにお任せください!!



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リンゴをお届けします。

JA中野市 りんご・もも部会/北信園芸事業推進協議会



お近くのJA集荷所・選果場への出荷にご協力を!

※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。

手軽に健康 手指体操

両手握りで集中力アップ!

健康生活研究所所長 堤喜久雄

集中して仕事に取り掛からなければならぬときや、こ一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につぼや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。

お勧めは両手を組んで握る体操です。指と指の間に、反対の手の指と指をずらしながら絡ませていく動きは普段やることのないので、集中力アップにもってこいです。脳の血行も促進され、認知機能の低下を予防することにもつながります。

ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

(指をずらしながら両手を握る)



- 1 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。
- 2 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



- 3 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。
- 4 そこまで行ったら反対方向へ順に戻って1の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3~5セット続けましょう!

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。

介護ハンドブック

別居の家族が、介護方針に口を出す

介護者メンタルケア協会代表 橋中今日子

介護は兄弟、親族での平等な負担が難しいものです。この負担は各家庭の状況によってまったく異なるため、他人の助言がかえって主介護者を追い詰めることがあります。

認知症の母親を実家で7年間介護し、在宅介護に限界を感じたDさんは、ケアマネジャーの勧めでグループホームへの入居を申し込みました。ところが、他県に住む姉から「施設なんてまだ早い!」と反対されてしまいます。Dさんは「もう少し頑張った方がいいのかも……」と迷いが出てきました。

■判断基準は「負担軽減」

他人の助言に不安や迷いを感じたときの判断基準は「介護する自分が楽になるかどうか」です。自分の負担を軽減できるのであれば、アドバイスの一部採用を検討してみましょう。軽減できないばかりか、より負担が増す可能性がある助言については、「理想的かもしれないけれど、できない」と断りましょう。「介護の状況を分かっていない!」と、相手の無理解を指摘して争う必要はありません。

逆に、介護疲れを指摘されたり、ショートステイや施設入居を勧められた場合は、介護疲れのサインです。「私は大丈夫」「もっと頑張ればなんとかなる」と感じるかもしれませんが、休息が必要です。

■専門家の意見を仰ぐ

助言を拒絶しにくい関係性の場合は「そういう方法もあるんですね」「ケアマネジャーに聞いてみますね」といったん受けたように装うのも一つの方法です。また、検討する際は、ケアマネジャーに「〇〇した方がいいと助言されたのだけれど、どう思いますか?」と、専門家の意見を求めてください。

入居を撤回しようかと迷ったDさんでしたが、ケアマネジャーに「もう限界ですよ」と強く反対され、母親の入居が決まりました。Dさんは「つらい決断でしたが、正解でした。姉の言葉に従っていたら、共倒れになっていたはず」と振り返ります。主介護者のご自身を守ることが、大切な人を守る一番の手段です。



ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

積雪量50~58cmまで 小型除雪機

よりシンプルに、より使いやすく。

クラス最高の使いやすさ、女性や高齢者の方にやさしい除雪機。

限定2台
SXC965
定価 437,800円 (税込み)
販売価格 **388,000円** (税込み)



限定2台
SXC1070H
定価 547,800円 (税込み)
販売価格 **488,000円** (税込み)



新型コロナウイルス感染拡大による自動車・農機具納期に関するお知らせ

現在、新型コロナウイルス感染拡大に伴い部品メーカーの供給制約や、半導体の供給不足により自動車・農機具メーカーとも製品の納期が長期化し、不透明な状況になっています。なお、しばらくの間この状況は続くことが想定されます。今後購入をお考えの組合員・生産者の皆様は早めのご相談、ご予約をお願い申し上げます。また、現在ご注文を頂いているお客様には、ご心配とご不便をおかけしておりますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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

介護予防教室

参加費
無料

「知って得する! 膝・肩・腰痛予防講座」の開催について

JA中野市では、健康寿命創造運動の一環として、介護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12月16日(木)
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】介護予防教室「知って得する! 膝・肩・腰痛予防講座」
講師: (一財)日本農村医学研究所 主任研究員 柳澤和也 氏
※各種痛みの説明や日常生活での注意点の紹介、予防に向けた体操の紹介や実技を行います。
- 【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】動きやすい身支度でお越しください
水分補給の飲み物、筆記用具
※こちらでペットボトルを1本用意します

【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
- 参加者全員に手指の消毒を行っていただきます
- 参加者全員に氏名、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】 総務企画課 TEL:0269-22-4191

JA中野市の概要
(2021年9月末現在)

● 組合員数	7,823人
	(2020年9月末 7,917人)
(正組合員)	3,992人
(准組合員)	3,831人
● 出資金	25億6,435万円
● 貯 金	867億30万円
	(年間計画886億0,000万 年間達成率:97.85%)
● 貸付金	318億2,011万円
	(年間計画300億7,800万 年間達成率:105.79%)
● 長期共済契約高	77億7,912万円
	(年間計画200億0,000万 年間達成率:38.89%)
● 購買品供給高	33億1,002万円
	(年間計画63億0,000万 年間達成率:52.54%)
● 販売品販売高	108億7,941万円
	(年間計画300億1,300万 年間達成率:36.24%)

10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) ジェイエイ・アップル(株)9月末実績報告について
 - (3) その他
- ① 特別管理先債権について
- 協議事項
- (1) 9月末実績検討について
 - (2) 地区懇談会の意見集約について
 - (3) 閉所事業所の対応について
 - (4) その他
- 決議事項
- (1) 監事監査事後処理報告について
 - (2) 次期3ヶ年計画(経営理念・基本姿勢)について
 - (3) 貯金保険機構検査指摘事項に対する改善状況報告について
 - (4) 役員改選に伴う予算措置について
 - (5) 旧高丘事業所土地・建物の売却について
 - (6) 固定資産の取得について
 - (7) 出資口数の減少について

農年の特権 老後の備えは 農業者年金で安心 4つのメリット

1 積立方式で安心

農業者年金は、自ら積み立てた保険料と、その運用益によって将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」を採用しています。

確実にもらえるんだから心強いね。

2 自由に保険料を設定!

通常加入の保険料は、月額2万円から、千円単位で最高6万7千円まで選択でき、随時変更が可能です。

支払が苦しい時は保険料を下げることも出来るんだ。

3 節税効果大きい!

納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になり、所得税・住民税の節税につながります。さらに、将来受け取る農業者年金にも、公的年金等控除が適用されます。

有利なら他には負けないよ。

4 終身年金

農業者年金は、65歳から支給され(60歳までの繰り上げあり)、一生生涯にわたり受け取ることができます。もし80歳前に死亡した場合は、80歳まで受け取るはずだった年金相当額が死亡一時金として遺族に支払われます。

長生きすればするほど「加入して良かった」って思えるね。

農業者年金に
加入しませんか?

加入条件は3っ!

- 年間60日以上農業に従事
 - 60歳未満
 - 国民年金第1号被保険者
- また、農地を持っていない農業者、配偶者・後継者などの家族従事者も加入できるよ!

意欲のある担い手には、国からの保険料補助が受けられます。
一定の条件を満たす人には、政策支援として国庫から最大で月額10,000円の保険料補助が受けられます。

お問い合わせ ● 最寄りのJA・市町村農業委員会へ

年金受給を、より便利に、より安心に
年金無料相談会

- 【開催日】令和3年12月21日(火)
令和4年 1月18日(火)
相談会には事前予約が必要です

- 【開催時間】午前10時～午後3時まで
- 【会場】金融サテライト店(中野市大字吉田902-1)
- 【ご連絡先】金融推進課(Tel:0269-22-4192)
金融サテライト店(Tel:0269-23-2285)

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。

は有意な変化はないが1日200ミリ以上の降雨日数が1.5倍に増える、いわゆるゲリラ豪雨が増えるという予測されています。もちろん勢力の強い台風の場合は増加します。この事は極端に言うところ、熱帯化し夏と冬に二極化していくということ、日本の四季は、長い夏が終わると秋がすぐ終わって冬になり、春も短くなって直ぐ夏になる。即ち、今年の「豪雨」や「3月、4月、10月の極端な気温差」が頻繁に発生すると予想されています。因みに、この報告書では、温室効果ガスの抑制努力を今以上に怠らなかつた場合、平均気温は4℃上昇するとも予測されています。

気象災害に強い産地づくりは、持続可能な農業生産基盤構築に必要不可欠になっています。JAとして積極的に取り組んでまいります。

先日、JA青年部役員の皆様と常勤役員の懇談会が開催された際、青年部からポリシブックの説明をいただきました。日頃抱えている課題を解決するため「自らやること」「JAと共にやること」「行政へ要望すること」を行動スケジュールに落とし込んで実行、総括し継続するという、いわゆる「PDCAサイクルを回す」取り組みです。

「JAは組合員の協同運動体」です。そして、本年度は次期3ヶ年計画策定の年です。農業・地域が抱えている課題を解決するため「組合員と共にやること」「系統組織と共にやること」「行政へ要望すること」をしつかり行動スケジュールに落とし込んでPDCAサイクルを回していきます。

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

先月、10月13日から15日の3日間に掛け、秋季地区懇談会を開催し上半期のJA事業の概況を報告させていただきました。開催にあたって新型コロナウイルス感染症対策の観点から組合員、JA職員共に出席者を限定し懇親会も行わない対応とさせていただきます。組合員の皆様には収穫期の大変お忙しい時期にもかかわらずご出席いただき誠にありがとうございます。今回出されましたご意見、ご要望については整理し、今後のJA運営に反映して参ります。また、ダイジェスト版を12月の組合員訪問で配布致しますのでご確認をお願い致します。

さて、地区懇談会でも組上に上がりましたが、本年も中野市管内で気象災害が発生し果樹や野菜、花卉に大きな被害を与えました。異常気象が常態化するなか気象庁は昨年12月、21世紀末(2081～2100年)の日本の気候変動について報告書をまとめました。

この報告書では、菅前総理大臣が示した「2050年カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現」を達成し、パリ協定の目標である平均気温を「2℃上昇」に抑えた場合の予測シナリオが示されています。

この中で、気温は猛暑日が2.8日、熱帯夜が9日増加し、冬日が16.7日減少。降雨については年間の総雨量

地元野菜で かんたん クッキング

秋冬に食べたい、 あったか「豆腐」レシピ

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。



11月も半ば、寒さが増してきましたね。
寒い時期に恋しくなるような、温か〜い豆腐料理をご紹介します。

きのこ入り肉豆腐

2人分 カロリー:673kcal 糖質:31.7g



調理時間
30分

材料(2人分)

しめじ	1/2袋(100g)	おろし生姜	小さじ1/2
絹ごし豆腐	1丁	めんつゆ(3倍希釈)	大さじ3
豚のこま切れ肉	200g	みりん	大さじ1
長ネギ	1本	水	200cc
片栗粉	小さじ1	小ねぎ	少々
水	小さじ1		

作り方

- ① しめじは根元を切り小房に分ける。長ネギは5cmの長さの斜め切りにし、豚肉はひと口大に切る。
- ② Aを鍋に入れて煮立て、長ネギ、豚のこま切れ、しめじを入れて豚の色が変わるまで中火で煮る。
- ③ 絹ごし豆腐の水を切り、大きく崩しながら鍋に入れて、キッチンペーパーなどで落し蓋をして煮汁を全体に回しかけ、3〜4分煮る。
- ④ キッチンペーパーを取り除き、Bの水溶き片栗粉をまわしかけて、再度沸騰させて煮溶かす。
- ⑤ 器に盛って、刻んだ小ねぎを散らす。

ひとくちメモ

マグネシウムを含む豆腐ときのこの組み合わせは、皮膚や粘膜の材料となるたんぱく質を合成させる働きがあります。体内の300以上の酵素反応にも関わっていて健康を支えます。木綿豆腐でも作れます。

きのこのサンラータン

2人分 カロリー:675kcal 糖質:23g

材料(2人分)

えのき	1/2袋(100g)	酢	大さじ2
なめこ	1袋(100g)	醤油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ2	A 砂糖	小さじ1
木綿豆腐	1丁	胡椒	小さじ1/4
手羽元	4本	ごま油	小さじ1
生姜	1かけ	B 片栗粉	大さじ1
水	カップ3	水	大さじ2
		小ねぎ	少々

作り方

- ① えのきは根元を切り、半分の長さに切る。生姜は皮つきのまま薄切りにする。
- ② 水に鶏ガラスープの素、手羽元、生姜、えのきを入れて強火で3〜4分加熱する。
- ③ 豆腐をくずしながら加え、火を弱めて5〜6分煮て、なめこと調味料Aを加えてひと煮たちする。
- ④ Bの水溶き片栗粉を加えてよく混ぜて溶かし、器に盛って小ねぎを散らす。



調理時間
30分

ひとくちメモ

抗酸化作用と腸内環境を整える「酢」ときのこに含まれる食物繊維やカリウムがむくみを防ぎます。スープにすることで溶けだしたカリウムも余すことなく食べられます。