

Ever Green

12
2018
Vol.298

|特集| 一人はみんなのために みんなは一人のために



収穫・イベントの秋 2
グリーンフェスティバル 4

Special Issue 特集
一人はみんなのために
みんなは一人のために 8

Member's Power 12
健康長寿学 14
農力アップ塾 16
Green Information 18

収穫・イベントの秋

ご来場
ありがとう
ございました

JAは、10月末から11月にかけて、JAの支所をはじめ、A・コープやJAファームがある「アグリ施設」を会場に、収穫の喜びやJA利用への感謝を込めた「お祭り」を開きました。

各会場では、旬の農産物の販売、みかんや栗の詰め放題、もちやうどんの振る舞い、女性部や青壮年部による飲食物の販売、組合員様への記念品贈呈など、さまざまな企画を行い、多くの方にご来場をいただきました。

アグリしなのいJA感謝祭

アグリしなのい会場 10月27日・28日



童児の発表を多くの方が楽しむ

アグリまつしろ秋の感謝祭

アグリまつしろ会場 11月10日・11日



信州産の「お肉」が当たる抽選会



イチ押し農機も展示し説明



新鮮農産物がお客様をお出迎え



地元自慢の根菜を販売



みかんの詰め放題に挑戦

秋の感謝祭

大同支所会場 10月27日



ボリューム満点の野菜販売



「いつもありがとうね!」記念品
渡すJA理事函

A・コープファーマーズ南長野店収穫祭

アグリ南長野会場 11月23日・24日・25日



直売会特製のきのこ汁「どうぞ〜」



直売農産物がズラリと並ぶ店内

JA祭

信田支所会場 10月27日



うどんを囲んで会話がはずむ会場



「焼きたてでオススメです」



「ありがとうございます!」と渡すJA理事団



「アツアツのうどん、おましたしました」



鮮魚含む食料品を多数販売

JA祭

更府支所会場 11月3日



笑顔で「記念品どうぞ〜」



お菓子の組み合わせ販売も人気



みんなでもちつきに挑戦



お客様と交流を深める



つきたてもちの味つけ「やけど注意!」

若穂地区JA祭

若穂支所会場 11月3日・4日



大きなぞうさんがお出迎え



抽選会の賞品「さあ持って行って」



「古代米のおもちです、どうぞ〜」



もちや果の詰め放題に真剣



ネギなど各種農産物が人気

グリーンフェスティバル

～ご来場ありがとうございました～

JAは、篠ノ井の南長野運動公園で11月23日・24日、「グリーンフェスティバル」を開きました。組合員・地域のみなさまの日頃のご愛顧に感謝を伝え、ともに「収穫」を祝い、農業やJA事業をPRしようと企画。農産物の販売や「こども縁日」、女性部・青壮年部による物販やイベント、おやきの販売等、内容盛りだくさんに行い、お客様をお迎えしました。「食の合戦inながの」を同時開催し、約47,000人のみなさまにご来場いただき、会場には多くのみなさまの笑顔が溢れていました。



(©やなせたかし/レーベル/TMS・NTV)

▲アンパンマンの登場に大歓声!



▲つるの剛士さんがスペシャルゲストで登場



▲神農組合長との掛け合いに拍手喝采

りんご
おいしいでしょう!



▲JAならではの農産物が好評

まっり



真島フルーツセンター
11月23日(金)・24日(土)

▲「味を試しながら選んでくださいわ」



信州果実流通センター
11月25日(日)

▲大勢の人が挑戦した「りんご詰め放題」



▲大行列ができた
「女性部おにぎり大作戦」



▲「ギョッギョッ」とおふくろの愛情込める

アツアツの
きのこ汁で
体をあたためて
くださいねー!



ジャガバタ
おいしいっすよ



▲青壮年部員がつくった農産物販売



▲わなげに挑戦「入れ〜!!」



▲「食の合戦inながの」も大盛況!



▲みかんの詰め放題「いっぱい入ってお得ね!」



▲SBCラジオも生中継!

 ふじ



▲生産者による「目きき」で選ぶ

若穂果実流通センター会場
11月23日(金)



▲品評会出品作品「どれが良いかしら?」

西部青果物流通センター
11月24日(土)・25日(日)

蜜たつぷりザンふじが開始

りんご部会主力の「サンふじ」の出荷が、11月初旬から始まりました。本年産は生育期の高温・干ばつによってやや小玉で、台風による被害もありましたが、糖度が高く、「おいしいりんご」に仕上がりました。JAでは丁寧な選果・出荷と、イベント等での規格外品の販売強化により、生産者手取りの確保に努めています。

各地区・支部では、10月末から11月初旬に講習会を開催。営農技術員が、収穫・出荷の判断目安を示し、規格に沿った出荷を呼びかけました。



選果基準を説明(信更果実流通センター会場)

見栄えを意識して



東ね方のコツや結詰め法などを講習

花き部会で、近年栽培量が増えている「ユーカリ」の出荷が11月初旬から本格化しました。ユーカリは、フラワープランジメントの花材として需要が高まっており、他品目と合わせて栽培を始める生産者が増えています。

本格出荷を前に同部会花花木専門部では、講習会を10月末に篠ノ井の東部青果物流通センターで2回に分けて開催し、全専門部員が参加。選別や荷造りの際に「ポリウム」や「見栄え」を意識するよう、営農技術員が作業ポイントを指導しました。

子どもたちがつくった米を寄付

JAは11月12日、県と特定非営利法人フードバンク信州がすすめる「フードドライブ」に、農産物を寄付しました。フードドライブは、各家庭で余った食品を持ち寄り、それを必要とする人々へと届ける活動。「農」と「食」を通じた社会貢献の一環として、JAも趣旨に賛同し、JAが更級農業高校と連携して開く「親子ふれあい農業塾」で栽培した「もち米80kg」と「カブ20kg」を贈りました。

今回寄付した農産物は、同団体を通じ、子どもたちに「栄養が整った食事と学習支援」を無料で提供する「信州こども食堂」等へ届けられる予定です。



フードドライブ関係者に農産物を渡す職員(長野市合同庁舎)

学生講師による初講座



ゲームについて学生講師がアドバイス

コミュニティプラザ川中島を会場に開く介護予防講座「グリーンカフェ」で10月30日、地元長野保健医療大学の生徒が講座の講師を務めました。地元が縁となり初企画。参加者に健康づくり法を指導しました。

講座内容は「軽運動」や、参加者間の交流をはかるゲームなど8項目。初対面の生徒を相手にすることや、参加者同士の交流に緊張する人も多いなか、生徒のフォローやゲーム等を通して打ち解け、会場は和気あいあいとした雰囲気になりました。参加者からは「生徒さんに元気をもらった」など感想が寄せられました。

寒さ吹き飛ばし練習の成果発揮して

J Aで年金を受け取っていただいている組合員・利用者による「年金友の会」は11月中、恒例の「スポーツ大会」を開きました。選手は、日頃の練習の成果を発揮するとともに、会員間の親睦もはかりました。

ゲートボール大会

第19回目となる「ゲートボール大会」は、篠ノ井の南長野運動公園ゲートボール場で開き、各地区・支所代表の15チーム約100人が出場しました。選手は、入念な準備体操後、3コートに分かれて試合をスタート。途中、降雨もありましたが、雨や寒さを吹き飛ばす白熱した試合を繰り広げました。

上位入賞チームは次の通り
 ▼優勝 勝川中島A(川中島支所)
 ▼準優勝 川中島B(川中島支所)
 ▼3位 横田(篠ノ井支所)



注目の第1打

マレットゴルフ大会

第8回目となる「マレットゴルフ大会」は、長野市安茂里の犀川第一運動場で11月22日に開きました。7地区代表71人が出場し、18ホールを回り、合計打数で順位を競いました。同じ地区、また、初めて顔を合わせる会員も、「ナイスショット」など互いに声を掛け合い、プレーを通じて交流を深めていきました。

マレットゴルフ大会 Ⅱ氏名(敬称略)
 ▼優勝 勝川村 一男(真島支所)
 ▼準優勝 矢野 博信(川中島支所)
 ▼3位 樋口 武寿(御厨支所)



「入れ〜!」とみんなで念を送る

太い!重い!豊作だ

J Aが更級農業高校と連携する「親子ふれあい農業塾」を11月17日、篠ノ井のほ場で開きました。今回は秋野菜の収穫。19組の親子と高校生生徒が参加しました。

子どもたちは、よく茂った葉を握り、生徒らの補助を受けながら力を込めて引き抜くと、大きくよく太った「カブ」や「ダイコン」が土から出現。参加者からは「大きい」「重いね」「大豊作だ」など、大歓声があがりました。保護者の一人は、「野菜嫌いな子がこれは食べる」と喜んでいて驚いている。改めて農業を体験し、苦労や喜びを学ぶことが大切だと実感した」と感想を寄せました。



「このダイコン、ちょ〜ながいよ!!」

りんご狩りを体験



男の子も女の子も頑張ってりんご狩りに挑戦

J Aと篠ノ井有旅の生産者による有旅ビュウーりんごオーナー実行委員会は11月24日・25日、りんごオーナー園の収穫体験会を開きました。県内外からオーナー81組が訪れ、3人の園主が大切に育てた「サンふじ」を1個1個丁寧に樹から採り、収穫を喜びました。



JA博士が
伝授するよ!

\\ 基礎から知ろうJA //

一人はみんなのために みんなは一人のために

昔からJAをご利用いただいている組合員さまはもとより、近年新たに組合員になっていただいたみなさまも！
改めて「JA」を知り、JAに参加しませんか？

JA(農業協同組合)とは

JA(農業協同組合)とは、相互扶助の精神のもと、農家の営農と生活を守り高め、より良い社会を築くことを目的に組織された「協同組合」です。全国各地に600以上、長野県内には当JAを含め「16」のJAがあります。

ニックネームは「ジェーエー」「農協」

JA(ジェーエー)と呼ばれていますが、これは農業協同組合の英語表記「Japan(日本) Agricultural(農業の)Co-operatives(協同組合)」の頭文字をとったものです。また、過去より「農協」とも呼ばれています。

長野県内には
16のJA



JAのシンボルマーク



マーク全体で「ゆるぎない大地」「日本の国土」をイメージさせます。大きな三角形は「自然」を、小さな三角形(*A*の部分)は「人間」を表しています。左の円(*J*の左端)は「農業の豊かな実り」と「人の和」を象徴しています。

JAグリーン長野とは

長野市の南の地域を事業範囲とする農業協同組合です。

JAグリーン長野(グリーン長野農業協同組合)は、平成6年(1994年)に、JA篠ノ井、JA信更、JA大岡村、JA長野南の4JAが合併し、誕生しました。平成10年には、JA若穂と合併し、現在の事業範囲となっています。

JAグリーン長野MAP



JAグリーン長野のシンボルマーク



グリーン長野(GREEN NAGANO)の頭文字「G」をモチーフに、周辺に向かって「拡がりゆくみどり豊かで肥沃な大地」をシンボル化。組合員一人ひとりが一丸となって農業の発展にかける「熱い情熱」を燃える太陽に重ね、「みどり」と心豊かな故郷づくりをめざしていく、新たな姿勢を端的に表現しています。

JAグリーン長野が
めざすもの
経営理念

人と人との絆と次世代につなぐ協同の輪を実現します

協同組合とは

世界的に認められた人と人の結びつきによる非営利の協同組織です。

協同組合とは、同じ目的を持った個人や事業者が集まり、お互いに助け合う組織です。一人ひとりの力は小さくても、目的を持って力を合わせ、助け合い、大きなことを成し遂げようとする「相互扶助の精神」で運営されています。

協同組合は、協同組合の社会・経済への貢献が国際的に認められ、国連が2012年を「国際協同組合年」と宣言しました。2016年にはユネスコによって「協同組合の理念と実践」が無形文化遺産に登録されるなど、協同組合は世界的に評価され、発展が期待される組織となっています。

“一人はみんなのために
みんなは一人のために”
これは世界の
協同組合の合い言葉

組合員とは

組合の「組織者」であり、「利用者」であり、「運営者」です。



組合員は、農業者である正組合員、農業者ではない准組合員に分けられ、みんなでJAをつくり、利用し、そして運営をする、いわばJAの「主役」です。組合員になっていただくには、JAや事業にご理解いただき、ご出資をしていただきます。

正組合員

正組合員は、農業者や農業に従事する方、農業を営む法人です。

JAグリーン長野の「正組合員」の条件

- 5アール以上の土地を耕作する農業を営む個人
(その住所またはその経営にかかる土地(施設)が当JA管内にあること)
- 1年のうち50日以上農業に従事する個人
(その住所または従事する農業のかかる土地(施設)が当JA管内にあること)
- 農業を営む法人(一定規模以上のものを除く)
(その事務所またはその経営に係る土地が当JA管内にあること)



准組合員

准組合員は、農業者ではないものの、JAの事業を利用したいという方が該当します。JA運営にかかる議決権などはありませんが、事業利用については正組合員と同等のサービスが受けられます。

JAグリーン長野の「准組合員」の条件

- 当JA管内に住所があり、当JAの事業を利用する個人
- 当JA管内に勤務し、当JAの事業をすでに一年以上継続して利用している個人



出資金とその使い道

組合員となっていただく際に納めていただく「出資金」は、JA運営と事業活動のために大切につかい、みなさまへと還元させていただいています。(出資1口=1,000円)

JAグリーン長野組合員数

| | | |
|-------|--------|---|
| 組合員数 | 20,717 | 人 |
| 正組合員数 | 10,146 | 人 |
| 准組合員数 | 10,571 | 人 |

2018.11月末現在

株式会社との違い

協同組合と株式会社は、設立の基本的な考え方や組織の運営が違います。

協同組合

協同組合では、組合員が協同組合に出資をしますが、配当が目的ではありません。出資を協同活動の元手に、組合員が組合の事業を利用することによって、自らの生産や生活の向上につなげます。

また、運営の際の議決権は出資の多寡に関係なく「一人一票」という仕組みになっています。



株式会社

株式会社は株の所有者、つまり株主によって構成されています。株主は、その株によってより高い配当を受けることが目的で、その会社の製品をつかったり、施設を利用することが目的ではありません。このため、株式会社の顧客は不特定多数です。

また、株式会社の株主総会における議決権は持っている株が多いほど強いという仕組みです。

活動や事業利用を通じ、組合員の生産と生活を守り向上させる

目的 より多くの利益を生み出し、株主に配当する(利潤の追求)

農業者、漁業者、森林所有者、勤労者、消費者、中小規模の事業者などの組合員

組織者

投資家、法人(株主)

組合員とその代表者

運営者

株主の代わりに運営する経営者

1人1票制(民主的運営)

運営方法

1株1票制(株主による運営支配)



JAの事業

JAでは、組合員のニーズのもと、幅広い事業を展開しています。

指導事業

指導事業とは、JAが取り組むさまざまな事業を有機的に結び付け、事業を利用する組合員の満足度を高めるための土台となります。

営農指導事業

農家を対象に栽培技術を指導したり、農家からの営農相談に応じ、情報提供を行いながら、活力ある農業づくりをすすめています。



生活指導事業

豊かな暮らしを実現するために、共同購入などの消費活動、健康管理や文化活動、女性組織の支援に取り組んでいます。



信用事業

地域密着型の金融機関として、組合員や地域住民に向けて、貯金、融資、為替などの金融サービスを提供しています。



販売事業

販売事業とは、「農家の所得向上」をめざし、農家がつくった農産物を集荷し、卸売市場や量販店などに販売しています。「共同」で販売をすることから「共販」とも呼ばれます。JAが集荷することで数がまとまり、共同の選果・選別によって、一定のレベルの品質が均一にそろい、「産地」として良い条件で販売ができることを強みにしています。



共済事業

相互扶助の理念に基づき、組合員や利用者と共済契約を結ぶことによって、「ひと・いえ・くるま」の総合保障（生命と損害の両分野）を提供しています。

利用事業

個人では持つことのできない施設を共同で設置・利用します。

- 農業に関する大型機械・施設……………共同選果場、米乾燥施設等
- 生活に関する施設……………冠婚葬祭施設、給油所、購買店等

購買事業

購買事業は、農業生産に必要な資材や、生活に必要な物資などを、組合員に代わって共同購入し、組合員に供給しています。予約による計画的な大量購入によって有利な価格で仕入れ、流通経費を節約して組合員に「より安く・安全で・よい品物」を安定的に供給することができます。



厚生事業

組合員などの健康を守っています。

高齢者福祉事業

介護を必要とする高齢者に対する福祉事業を行っています。介護予防への取り組みもすすめています。



医療・保健事業

病気の予防・早期発見のための健康診断や相談、栄養指導等を行います。

※厚生事業は、JAとJA厚生(厚生農業協同組合連合会)などが連携して取り組んでいます。

その他

- 旅行事業 ●新聞・出版事業等

JAグループの組織事業

JAグループの組織図



JAは、上記のさまざまな事業を総合的にすすめています。これらの事業を効率的・効果的にすすめていくために、指導・経済(購買)・信用・共済などの事業ごとに、JAとJA連合会等による事業組織が形づくられ、「JAグループ」として活動しています。



(参考:5冊) ©全国農 農協協同組合中央会、「JAグループについて」< <https://www.zenchu-ja.or.jp/> >

© JA長野県中央会発行「JA人としてのJA基礎講座 JAをもっと知ろう」



農協改革とJA自己改革

- 平成28年4月、JAが農業者の所得向上に向け、農産物の有利販売と生産資材の有利調達に最重点を置いて事業を運営するよう、組織の見直しを含めた自己改革を促す「農協改革」をふまえた「改正農協法」が施行されました。
- JAは、農業者の所得向上に向けた経済活動を積極的に行う組織となることが求められるとともに、JAの組織分割・株式会社や生協等への転換が可能となりました。
- 准組合員の利用規制のあり方を検討する「5年後検討案項」も措置されました。改正農協法施行後5年以降には、准組合員の利用規制が導入される可能性があり、「総合農協」の解体が危惧される状況となっています。

JAグループはこの『5年後検討案項』をふまえ、今後とも「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として存続していくため、組合員(とりわけ担い手)から評価を得ることをめざして「自己改革」に取り組んでいます。

自己改革の最重点は「営農・経済改革」として、組合員(とりわけ担い手)の評価を高めること、さらには地域に根ざした協同組合としての地域活性化、これら全ての基礎となる組織基盤強化(組合員のメンバーシップ強化)にも取り組んでいます。

JAグリーン長野の自己改革

当JAでは、政府の農協改革よりも前から、いち早く「農業者の所得の増大」や地域に根ざしたJAづくりに努め、「農をつくる」「くらしをつくる」「共感をつくる」「JAをつくる」取り組みを実践しています。

【農業所得の増大と地域社会への貢献】



農業所得の増大と生産額の維持拡大をはかります



▲作物別講習会



多様なつながりで安心な「くらしと地域社会」を実現します



▲支所窓口でのサービス強化



組合員、消費者、役職員の共感を醸成します



▲組合員・地域に向けたPR対策



組合員とともに組合員と地域の願いを実現するJAになります



▲青壮年部・女性部の活性化

〔JA自己改革の実践状況は、地区懇談会等にてご報告をいたします。〕

組合員がJAをつくります

組合の組織者であり、利用者であり、運営者である組合員みなさまの声、今の、そしてこれからのJAをつくります。ぜひみなさまのご意見・ご要望をお寄せください。

役職員にお聞かせください

営農技術員や金融営業、LA、農業機械センター職員などの外務職員、支所窓口職員、支所長など、JA役職員一人ひとりが、みなさまのお声をお聞きし、業務改善や事業への反映に努めてまいります。



ご参加ください

支所・地区ごとに、営農懇談会(12月中)や、地区懇談会(平成31年2~3月)を開催します。お近くの会場へご参加いただき、みなさまのご意見をお寄せください。

JA自己改革アンケートにご協力ください

JAグループでは、全国JA統一の「アンケート調査」を2019年1月から3月にかけて行います。この機会にみなさまのお声をお寄せください。みなさまのご協力をお願い申し上げます。



平成31年
1月~3月実施予定

JAグリーン長野は、組合員と地域住民の願いを叶えるために、組合員みなさまの「農業」「食」「くらし」への貢献につなげるさまざまな事業・活動を行ってまいります。

農業を通じ、互いに手を取り合い、支え合う農業協同組合でありつづけるために…組合員みなさまのご理解とご協力、地域みなさまの組合員としてのご参加をお願いいたします。

JAイベントで大活躍!

青壮年部・女性部は、各支所・地区のJA祭やグリーンフェスティバル・ふじまつりに参加しました。それぞれ独自に活動内容を検討し、菓子加工品や飲食物の販売、食堂の運営などを行い、イベントを盛り上げました。

藤ノ井総支部・アグリしののい



りんごたっぷりのアップルパイを販売

松代総支部・アグリまつしろ



「アツアツおでん、オススメですよ」

若穂総支部・若穂 JA 祭



「おふくろ食堂」は作業分担して運営

大岡支部・グリーンフェスティバル



「大岡産のお野菜、お買い得ですよ」

更北総支部・真島ふじまつり



「アップルパイおいしいですよ～」

川中島町総支部・グリーンフェスティバル



カステラや地元農産物を協力して販売

松代支部・アグリまつしろ



地場産野菜たっぷりの「すいとん」を販売

若穂支部・若穂 JA 祭



手製のうすやき「試食どうぞ～」

本部・グリーンフェスティバル



フェスティバル前日に農産物宝船を奉納

青壮年部

女性部

“協同パワー”でジャガイモ収穫

青壮年部松代支部は、松代町のほ場で11月7日、「ジャガイモ」を収穫しました。「地産地消」や青壮年部活動のPRをめざし、支部として栽培・加工・販売を手掛ける今年で2回目の取り組み。青壮年部との協同活動をめざす女性部員も参加し、「協同パワー」を発揮しました。

収穫物は、JA祭やグリーンフェスティバルで「ジャガバタ」「すいとん」などに活用して販売。購入した客からは、「ホクホクしておいしい」など声が寄せられました。



機械で掘った芋を選別し、コンテナに詰めていく青壮年部員ら



農産物を病院に寄贈



病院へ農産物を寄贈した塚本部長① 寄贈した農産物が飾られた宝船

JAと青壮年部は11月25日、グリーンフェスティバルのモニュメントとして会場に奉納した「農産物宝船」の農産物を、南長野医療センター篠ノ井総合病院に寄付しました。農産物は、青壮年部員が丹精込めて栽培し持ち寄ったハクサイやキャベツ、ダイコン、ゴボウなどさまざま。塚本勇青壮年部長とJA職員が同院へ農産物を持ち込みました。病院では、入院患者らの食事として提供し、青壮年部の取り組みを紹介しました。



パルセイロ・青壮年部・女性部連携もちつき



参加者が力を合わせて「よいしょ！」

JAは篠ノ井の長野Uスタジアムで11月3日、AC長野パルセイロと連携した「パルセイロ農園」を開きました。青壮年部・女性部員も「食農教育」の実践を目的に協力。参加者親子12組と同園で栽培したもち米で「もちつき」を行いました。会場では、パルセイロレディース戦の観客へ「つきたてもち」をふるまって、農園や農産物をPRしたほか、参加者全員で「もち」を試食し、収穫の喜びをかみしめました。

グリーンの絆は葉を結んで！

GreenConnect

グリーンコネクト協定先2JAからキラリと光る話題をお届けします！

グリーンコネクトではJA名に“グリーン”の付く近江・大阪・長野が協同運動を実践中です。

近江 田んぼアートに歓声 新入職員と児童が稲刈り体験



作業をする児童と新入職員

グリーン近江の新入職員27人と、東近江市立山上小学校の5年生児童26人が10月9日、同校近くのほ場で稲刈りを体験しました。ほ場には、5月の田植え体験で挑戦した田んぼアート「山小」「JA」の文字が浮かび上がっていました。

職員と児童は、学校のことやJAの仕事の話などをしながら、和気あいあいと稲刈りを楽しみました。

女子児童は「お姉さんに色々教えてもらって楽しかった。もっとたくさん刈りたかった」と笑顔で話しました。八日市南支店の河本弦樹職員は「実家が非農家なので勉強になることばかりだった。農業の面白さと難しさを実感できた」と感想を述べました。

大阪 「オカワカメおかゆ」新発売



新発売した「オカワカメおかゆ」

グリーン大阪では、「オカワカメ」のおかゆを、11月2日から農産物直売所「フレッシュクラブ」で販売を始めました。冬でもオカワカメを食べていただこうと企画。米は、今年の地場産の新米「ひのひかり」を使用し、ご高齢の方にも味わっていただけるよう、食感をやわらかく仕上げています。

「オカワカメ」は、グリーン大阪が新たな東大阪の特産品として売り出しています。ワカメのような食感でミネラルなどが豊富に含まれるスーパー野菜で、5月から10月にかけて収穫されています。



呼吸の体操

講師 長野松代総合病院リハビリテーション部 理学療法士

今日のテーマ

呼吸器の病気である「肺炎」は、誤嚥性肺炎を含むと、ガンや心疾患に次いで死亡率が高くなっています。

次のストレッチとあわせ呼吸を意識した「呼吸の体操」を行い、呼吸器を鍛え、肺炎を予防しましょう。



ストレッチ ① 肩の上げ下げと息を吸う筋肉のストレッチ

- ① 足を肩幅に開いて立つ
- ② 鼻からゆっくり息を吸いながら、両肩を引きあげる
POINT 肩甲骨を寄せ、胸を張るようなイメージであげる
- ③ 息を吸いきったら、口で息を吐きながら、両肩をゆっくり下げる



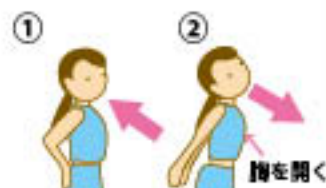
ストレッチ ② 背中と息を吸う筋肉のストレッチ

- ① 胸の前で両手を組み、ゆっくりと息を吸い、次に口からゆっくりと息を吐く
- ② 吐ききったら、息を吸いながら両手を前に伸ばし、背中を丸めていく
POINT お腹をへこませ、大きなボールを抱えるイメージで背を丸める
この時、腰は曲げないこと
- ③ 背中を丸めきったら、ゆっくりと息を吐きながら、腕と背中を①の姿勢に戻す



ストレッチ ③ 胸と息を吐く筋肉のストレッチ

- ① 両手を後ろで腰の高さに組み、ゆっくり鼻から息を吸う
- ② ゆっくり口から息を吐きながら、組んだ両手を腰から少し後方に離し、肩を後ろ上方に引っ張っていく
POINT 胸を開いていくイメージで行う
- ③ 息を吐ききったところで、①の姿勢にゆっくり戻す



ストレッチ ④ 体の側面と息を吐く筋肉のストレッチ

- ① 片手を頭の後ろにあて、反対の手を腰にあて、鼻からゆっくり息を吸う
- ② 息を吸いきったら、息を吐きながら、頭にあてた側の腕のひじを持ち上げるように体の側面を伸ばす
POINT 肋間(肋骨の間)を伸ばすイメージでゆっくりと行う
- ③ 息を吐ききったら、体を①の姿勢に戻す
- ④ 手の位置を入れかえて、反対側も①～③の順で同様に行う



まとめ

自分の呼吸のペースに合わせて行うことが大切です。ストレッチと呼吸の体操は心身のリラクセスにもつながりますので、無理なく日常生活に取り入れましょう。

参加しよう!



直前会場にお越しください!

グリーンカフェ 川中島

| | |
|--------|----------------------------|
| 開催 | 毎週火曜日 AM10:00~12:00 |
| 場所 | コミュニティプラザ川中島 (JA川中島支所) |
| 12月11日 | 太極拳で体を動かそう |
| 18日 | こころと健康 (病院講話) |
| 25日 | |
| 1月1日 | ※年末年始にともない、おやすみをさせていただきます。 |
| 8日 | |
| 15日 | 生活習慣病 (病院講話) |

グリーンカフェ 若穂

| | |
|------|-------------------------|
| 開催日時 | 12月21日(金) AM10:00~12:00 |
| 場所 | 若穂ふれあいセンター (JA若穂支所向かい) |
| 内容 | オカリナ演奏会 |

両会場ともお申込み不要!参加費は100円です。

グリーンカフェに関するお問い合わせ
生活部生活福祉課 tel293-2061

ぶんげいらん

おたよりらん

～読者のみなさまからいただきましたお声を紹介します～

紺碧の空をわが世と赤とんぼ透ける羽表きらめきの舞
まさかの山あまた乗り越え九十五年深く旅立つ夫にご苦労と
神の手に騒大革命よみがえる北風落葉つれ旅に出る
紅葉や秋も深まり身がおもい野菜眺め草をとるかな
霜枯れて寂しき畑に我が時きしほうれん草畝間一面青々育つ
政治家は国民のためになすべきを奮りて不信心奪る
妻の後三歩さかたって籠を持つ
朽ち果てし別荘の櫓音赤紅

今年はカボチャをたくさん収穫しました。カボチャのチーズコロッケやつぶしたカボチャの具をたくさん作って、春巻きやサラダも作ってみたいと思います。レーズンやチーズ、ナッツの入ったカボチャサラダ、おいしそうですね。(篠ノ井 タコちゃんさん)
●多くのおみなさま(特に女性)から反響をいただき、女性の「カボチャ」への支持の高さを感じました!ぜひつづけてみてくださいね!

クロスワードを解いて「あもう晩秋なのが」と気づかされました。平成最後の秋も終わりに近づいていることに時間のスピードを感じます。今年の秋も実家で作るぶどうや柿、親戚からいただいた洋梨やりんごに自然の恵みが沢山!!私のお弁当の6~7種が果物でした♡「長野万歳!!」と思います。(更北 ともねえさん)
●いろいろなくだものが手に入る産地ならではの贅沢なお弁当ですね!長野万歳、同感です!

組合員となって1年、食から健康レクレーションと幅広く楽しませていただき、年間を通して元気でいられます。これからはよろしく。(更北 ？？さん)
●ご利用いただき、元気にお過ごしいただけていること、とても嬉しいです。こちらこそ未承くご利用お願いいたします。

10年くらい前にりんごの木のおオーナーになり、1本収穫まで体験しました。おいしいりんごが食べられるまでには数々の作業があり、大変さを実感しました(ほとんどオーナーの方がやってくださいましたが…)。りんご1口1口ゆっくり味わって食べることが、生産者の方々への感謝だと思っています。(川中 藤いも子さん)
●いも子さんのおっしゃる通りだと思います。当たり前に見える時代にあつて、作り手や自然に感謝することを忘れてしまうことがありますよね…敬意・感謝は言葉に限らずかもしれないですが…、感謝の心、大切に育みたいですね。

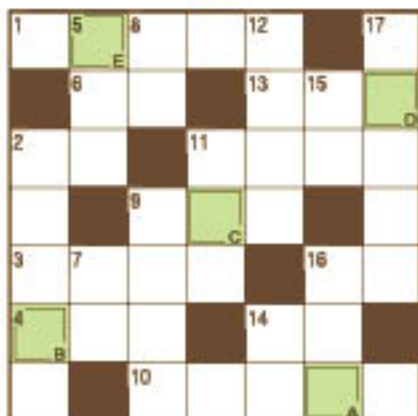
脳カアップ クロスワード

クロスワードの正解の中から55名の方にJAまごころ感謝券をプレゼント!

下平 番場 道仁
小島田 松井 信子
大岡 市河 麗子
大岡 久保田けさみ
小島田 清水 威子
小島田 斎藤 由明
今井 高橋 清人
青木島 塚田 敏明

神無月何処の社も神不在
和やかな永久の生活これ宝
美の極み織り成す紅葉我が故郷
深呼吸したら怒りが消えていた
ティーバック茶柱たたため夫嘆く
病は気力たった一言いやされる
じんわりと葛湯染み入る風邪の床

西条 中西 智教
唐白 五十嵐立男
塩崎 飯島 教史
内堀 内山 克子
今里 岡田 久枝
大岡 久保田立祐
原 小林 仲江



- ヨコのカギ
- ① サンタさんが靴下に入れてくれるかも
 - ② 腰を掛ける家具
 - ③ 白駒車を洗ってからかけます
 - ④ プームが去った状態です
 - ⑤ 牛や豚などの舌の肉
 - ⑥ 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
 - ⑦ 肉や魚を茹断したときに出る余りのところ
 - ⑧ 赤○○○○だから青になるまで待とう
 - ⑨ カレー○○○ ハヤシ○○○
 - ⑩ 地獄谷にしているものは温泉に入ります
 - ⑪ それとこれとは鳥が○○だよ

- タテのカギ
- ① 磐梯山の南側にある○○○○湖
 - ② タマデジャとも呼ばれる野菜
 - ③ 建物の壁を覆うこともある植物
 - ④ 果の反対語
 - ⑤ 産木大売出しの○○○○で2等が当たった
 - ⑥ 陰曆12月の英称
 - ⑦ 白駒車の荷物を入れるところ
 - ⑧ 洗濯物をぶら下げます
 - ⑨ 棋士が打つもの
 - ⑩ 腰に巻いてバックルで留めます
 - ⑪ 賛成する人が多い意見を採用すること



①クイズの答え
②氏名(ペンネーム)
〒住所
年齢
性別
電話番号
③JA・店舗等へのご意見・感想
日頃のでもご感想、ご自由に記入ください!
(おたよりコーナーに掲載させていただきます!)

62 388-8511
長野市篠ノ井市街東田
JAグリーン長野
クロスワード係
0918-20102

※レイアウトの都合上、回答欄が小さく、ご不便をおかけしております。何とぞ御容赦いただきますようお願い申し上げます。

応募ハガキの記入方法
※応募に際して記入いただいた個人情報、本誌編集および当選品発送以外には使用しません。●応募締切:12月28日(金)

●投稿者の個人情報は適正に管理し、JAだよりの文芸掲載に利用させていただきます。
●作品はご本名にて掲載いたします。必ずご本名にてご投稿ください。
●地先 〒388-8511長野市篠ノ井市街東田961-2 JAグリーン長野 ぶんげいらん係
●応募締切:12月17日(月)

10月号の当選者
○内山正子さん ○安在紘子さん ○村澤甲一郎さん ○倉島秀雄さん ○小林洋子さん

お読み
クロスワードやぶんげいらんに投稿を頂くにあたり、お名前やご住所等の記入漏れがございました。当選されても、賞品をお届けできませんので、ぜひお書き忘れのないよう、お願いいたします。

やさい塾 今月のオススメ

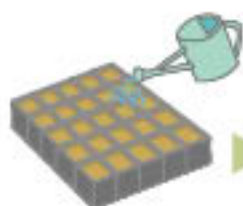
レタス



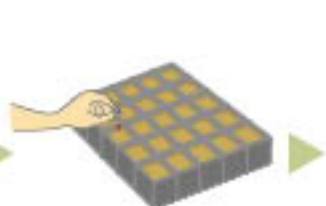
| | | | | | | |
|------------|--------------|------------------|------------------|-------------------|----------|----------------|
| オススメ 品種 | ステディ(春まき) | 春まき 2月中旬～3月上旬 | 春まき 3月中旬～4月上旬 | 春まき 5月中旬～6月上旬 | 収穫 時期 | 400kg /1アール |
| | シナノグリーン(夏まき) | 夏まき 7月下旬～8月上旬 | 夏まき 8月下旬～9月上旬 | 夏まき 9月下旬～10月上旬 | | |

1 苗作り(セルトレイを利用した方法)

セルトレイに土をまんべんなく詰め、水をたっぷりやる。



1穴につき、1粒種をまく。その後、土を上から薄く被せ、軽く水をやる。



トレイを新聞紙で覆い、新聞紙の上から水をやる。発芽までは乾燥させないように注意し、新聞紙と土が乾いたら随時水をやる。



発芽したら新聞紙をはずし、水は控えめにする(朝たっぷりやり、午後はやらない)。本葉4～5枚に育ったところで畑に定植する。

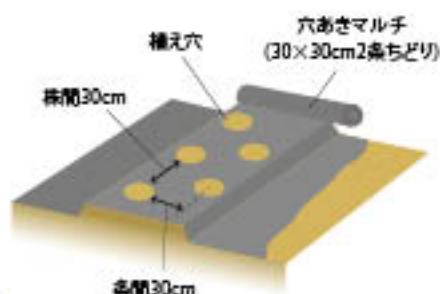
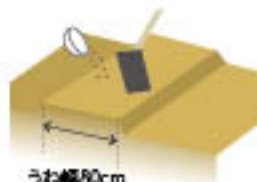


2 畑の準備

酸性の土壌は生育不良につながるため、植え付けの2週間以上前までに苦土石灰を1㎡あたり100～120g、堆肥を1㎡あたり2～3kgまき、深く耕す。

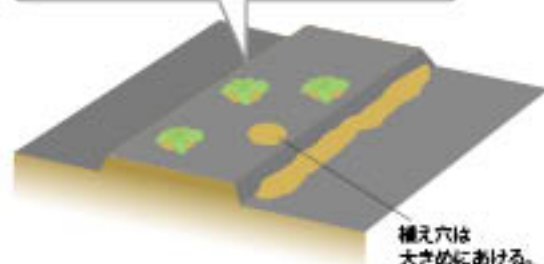


また、1週間前までに元肥を畑全面にまき、土とよく混ぜる。元肥は、「JAファームやさいの元肥」で、1㎡あたり100～120g。その後、うねを立て、穴あきマルチを張る。



3 植え付け

植え付け前日、苗に十分に水をやる。苗をトレイから引き抜くときは茎を持ってゆっくり引き抜き、根鉢を崩さないように植え付ける。子葉が出るくらいの浅植えにする。



4 収穫

葉が巻き、球を押したときに「ゴムまり」のような弾力がある頃が収穫の適期。球を手で押し上げながら包丁などで切って収穫する。切り口が雨に当たると腐ってしまうため、雨天時は避ける。



「Lupin」マルチ張りの効果は主に3つ

- ①泥はね防止
- ②雑草や病害虫を減らす
- ③土の温度と湿度を適正に保つ

☆レタスは暑さに弱いため、地温が上がりにくい白黒マルチ(表面が白、裏面が黒のマルチ)がオススメです!

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

もも塾

冬場の気温によって、ももの幼木には「凍害」や「弱枯病」が発生する恐れがあります。また、成木も凍害を受け、枯死することがあるため、丁寧に防寒対策をしましょう。



凍害が起こる原因

- ・稲わらや資材などで「防寒対策」をしていない
- ・せん定の時期が早すぎる
特にももは12月中にせん定すると被害に遭いやすい
- ・幹に大きな切り口をつくっていると枯れ込みやすい
- ・病害虫の被害(早期落葉)にあつてると貯蔵養分が減り寒さの被害に遭いやすい
- ・今年たくさん着果させた場合も貯蔵養分が減り、寒さの被害に遭いやすい

凍害が起こる時期

次の時期に凍害が起こりやすい

- 12月初旬頃 樹がまだ寒さに慣れていない頃に低温に遭うことで凍害が起こる
- 3月頃 徐々に気温が上がって暖かくなり、樹が寒さに弱くなって来た頃に低温に遭うと凍害になる
これは、暖かくなることで樹が水を吸い上げ、この水が低温で凍ることが原因

凍害防止対策

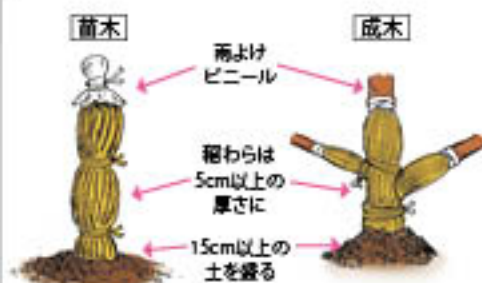
1. 凍害防止には、樹の「防寒」対策がポイント
11月下旬から12月初旬の間に対策すること
本誌発行時にまだ対策をしていない園では、早急に対策を施すこと
2. 防寒資材には「稲わら」対策が最も効果的
稲わらを幹部に巻くことによって、夜は寒くならず、昼は熱くなりすぎず、温度差が少なくなる

稲わらの巻き方

- ① 幹部を稲わらで5cm以上の厚さに巻く
- ② 巻くときには、幹の下部から上部に向けて巻いていき、雨水・融雪水が外に流れ落ちるようにする
- ③ 稲わらが濡れると、防寒の効果が低下するため、シルバーポリや反射マルチ等で「上部」を覆う

<注意>

- 稲わらの周りをビニールで覆うと、いっそう昼夜の気温差が生じ、凍害が助長されるため、必ず上部のみを覆うようにする
- ④ 地際部は、15cm以上(接木部の上まで)土を盛る
盛った土は、春に取り除くこと



3. 稲わら対策をした場合、春(4月)に稲わらを取り除く
このとき、樹の日焼け防止を兼ねて、「白塗剤(白ペンキ)」を塗布する
4. 稲わらが手に入らない場合は、地際部から上に向けて1m程度、「白塗剤(白ペンキ)」を塗布する
なお、「白ペンキ(白塗剤)」を施すと、昼は熱くならないが、夜間の寒さ対策にはなりにくい

対策は
完全に

植え付け後から5年生樹は特に被害を受けやすいので防寒を徹底する
また、それ以降は果実がたくさん採れた樹齢になった頃も危険(樹の中の貯蔵養分が少なくなるため)
枝の伸びが旺盛すぎる樹(強樹勢)も危険性が高いので、樹を観察し、しっかり対策をすること

お問い合わせ 営農部 tel.292-0930

ご不用の農業機械 JAが査定・買取します!

「倉庫の農機を整理したい」「不用な農機を処分したい」等のご希望を
経験豊富なJA農機担当者が承ります。お気軽にご相談ください。

査定無料!

出張査定!



お電話で 無料査定をお申し込みください

各農機センターへお電話にてご連絡
ください。
お問い合わせの際に「機種」「メーカー」
「型式」「稼働時間」等をお伺いします。
後日、査定にお伺いいたしますので、
あわせてお客様のご都合の良い日をお
知らせください。

主な査定対象農機

- トラクター ●耕うん機
- コンバイン ●バインダー
- ハーベスタ ●運搬車
- 畔草刈機 ●カッター
- チッパー ●スピードプレーヤー
- 高所作業機 ●乗用・歩行モア
- 除雪機

お問い合わせ

- 篠ノ井 Ta. 292-1369
- 信田 Ta. 299-2225
- 松代 Ta. 278-8601
- 川中島 Ta. 284-1671
- 更北 Ta. 283-5043
- 若穂 Ta. 282-6025

※農業機械センターは、2月中旬まで、土・日・祝日は休業となります。平日のお問い合わせをお願いします。
なお、年末年始は12月28日～1月3日まで休業いたします。

JA共済みずび学生会館 学生入居者募集中

JAでは、東京杉並にある「みずび学生会館」の入居者を募集しています。



募集対象:平成31年度の新入生(大学・短大生・専門学生)
居住立地:東京都杉並区久我山1丁目5-10
(「京王井の頭線」久我山駅下車 徒歩8分)
居室:23.3㎡(B5 衛星放送)受信可、ネット接続可
募集人員:68名(男子17名・女子51名)
賃料:月額59,000円および共益費8,000円
※入居申し込み時に入館金(権利金)として7万円を別途申し受けます
◆入居には所定の条件があります
詳しくはお問い合わせください

お問い合わせ・申込み
各支所共済窓口

オートパル篠ノ井歳末フェア開催

オートパル篠ノ井センターでは、歳末フェアを開催します。各メーカーの試乗車を中心に、自動ブレーキの体験コーナーをご用意し、みなさまのご来店をお待ちしております。

日時:12月21日(金)・22日(土) AM9:00~PM4:00
会場:オートパル篠ノ井センター(篠ノ井御幣川11067-2)

お問い合わせ
オートパル篠ノ井センター tel.292-1654

JAは、組合員さまの“婚活”を応援しています

JAは、長野県婚活支援センターを通じ、組合員のみなさまの“婚活”を応援しています。



ご存知ですか?長野県婚活支援センター

- ◇出会いを希望される方
- ◇ご家族の方等の結婚を応援される方

お問い合わせ
ください

お問い合わせ先へお電話
または、インターネット検索
ハビネスナビ信州

- ◇出合いに関するイベント情報のご提供や出合いのご相談を通じ、あなたの出合いと婚活を応援します。
- ◇「ながの結婚マッチングシステム」の冬の優待キャンペーン実施中!「ながの結婚マッチングシステム」は、登録者のプロフィールをデータ検索してお相手を検索できるシステムです。

お問い合わせ
長野県婚活支援センター tel.235-7373

※各支所では支援センターのご連絡先をご案内しております。

組合員健康企画第7弾
健康ポウリングに挑戦

組合員みなさまの「健康維持・増進」をはかる組合員健康企画も今年度7回目です。

今回は、「ポウリング」に挑戦します。ポウリングは有酸素運動として、筋力維持・増進の効果があるといわれ、年齢や技術に関係なく、男女問わず、あらゆる方が一緒に楽しむことのできるスポーツです。

ご夫婦、お友だち同士、また、お一人様も大歓迎!初対面の方とも、お仲間になるきっかけになりますよ。みなさまのご参加をお待ちしております!



日時:平成31年1月21日(月) PM1:30~3:30
会場:アピナボウル長野篠ノ井店(篠ノ井会47-1)
定員:30名
参加料:850円(2ゲーム料金・賃靴代込)
※組合員以外の方は1,350円
申込み:お電話でお申し込みください
後日案内通知を送付します
応募締切:平成31年1月4日(金)

お問い合わせ・申込み
生活部生活福祉課(大日方・田中・青木)
tel.293-2061

第7回フォトコンテスト作品募集中

JA地域内で撮影された「農業」や「地域」、「自然」を表現した作品を募集するJAのフォトコンテスト締切日が近づいてまいりました。入選作品は、本誌の表紙を飾ります。

ぜひ多くのみなさまからのご出品をお待ちしています。



応募テーマ:きり撮ろう 農業・地域
応募資格:プロ・アマ問わず、長野県内在住者
賞金:グランプリ<1点>JAまごころ商品券3万円
金賞<3点>JAまごころ商品券1万円
ほか13点に褒賞

応募締切:平成31年1月10日(木)

- ◆応募用紙は各支所に設置してあるほか、当JAホームページからダウンロード可能です
- ◆詳しい応募要項等は、応募チラシ(ホームページ)をご覧ください

お問い合わせ・申込み
総合企画部企画広報課 tel.293-2000

年末年始ATM営業のご案内

| 店舗名 | 12月28日(金) | 12月29日(土) | 12月30日(日) | 12月31日(月) | 1月1日(火) | 1月2日(水) | 1月3日(木) | 1月4日(金) |
|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------|------------|
| 篠ノ井支所 | 8:00~20:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 休止 | 8:00~20:00 |
| 轟崎支所 | | | | | | | | |
| 旧小島田支所 | 8:45~18:00 | 9:00~17:00 | 休止 | 9:00~17:00 | 休止 | 休止 | 休止 | 8:45~18:00 |
| 穂内支所 | | | | | | | | |
| 大岡支所 | 8:45~18:00 | 9:00~14:00 | 休止 | 休止 | 休止 | 休止 | 休止 | 8:45~18:00 |
| 松代支所 | 8:45~20:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 休止 | 8:45~20:00 |
| 中津支所 | 8:45~19:00 | 9:00~17:00 | 休止 | 9:00~17:00 | 休止 | 休止 | 休止 | 8:45~19:00 |
| 川中島支所 | | | | | | | | |
| 更北支所 | 8:45~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 休止 | 8:45~19:00 |
| 若穂支所 | | | | | | | | |
| 篠ノ井総合病院 | 9:00~18:00 | 9:00~14:00 | 休止 | 9:00~14:00 | 休止 | 休止 | 休止 | 9:00~18:00 |
| 長野松代総合病院 | 8:45~18:00 | 9:00~14:00 | 休止 | 9:00~14:00 | 休止 | 休止 | 休止 | 8:45~18:00 |
| 若穂病院 | | | | | | | | |
| A・コープ 松代 ファーマーズ篠ノ井 ファーマーズ南長野 | 9:00~20:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 9:00~19:00 | 休止 | 9:00~20:00 |
| 上記以外の店舗 | 通常 | 休止 | 休止 | 休止 | 休止 | 休止 | 休止 | 通常 |
| セブン銀行ATM | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 休止 | 7:00~23:00 |
| イーネットATM | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~21:00 | 7:00~23:00 | 休止 | 7:00~23:00 |
| ローソンATM | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~23:00 | 7:00~21:00 | 7:00~23:00 | 休止 | 7:00~23:00 |

- ※ 窓口業務は、12月28日(金)をもって終了し、新年は、1月4日(金)から開始いたします。
 ※ 12月31日(月)~1月2日(水)に各提携先カードをご利用いただく場合、休祝日と同様の手数料がかかります。
 ※ 12月31日(月)~1月2日(水)に各提携先ATMをご利用いただく場合、休祝日と同様の手数料がかかります。

JAの動き

理事会 11月27日

- (1) 会計監査人候補者の選定について
- (2) 平成30年度期中決算監事監査処理遅延未報告について
- (3) 宮農懇談会の開催について
- (4) 農業開発事業について
- (5) 投資信託取扱にかかる規程の変更・廃止について
- (6) 資産査定規程の改正について

監事会(臨時開催) 11月13日

- (1) 会計監査人候補者の決定について

コンプライアンス(法令等遵守)への取り組み

経済事業内部統制事業所巡回

10月25日~11月9日

- (1) 経済事業内部統制における運用状況の確認について

経営会議内 11月16日

- (1) コンプライアンス(10月)の実践状況について
- (2) 自主検査結果(10月)の実践状況について
- (3) 課内会議(10月)の実施状況について

第9回リスク対応会議 11月19日

- (1) コンプライアンス(10月)の実践状況について
- (2) 自主検査結果(10月)の実施状況について
- (3) 課内会議(10月)の実施状況について
- (4) 内部統制整備状況について

福呼ぶ準備はJAで!

JAでは、毎年恒例の「福ダルマ貯金」のお取り扱いを12月からスタートしております。貯金して縁起物の「福ダルマ」とJAオリジナル貯金箱をゲットして、新年に“福”を呼びましょう!



取扱期間: 12月3日(月)~平成31年1月4日(金)

お預け入れ金額: 定期貯金25万円以上

お預け入れ期間: 1年以上

特典: 福ダルマ1個

JAオリジナル干支貯金箱1個



お問い合わせ・申込み
各支所金融窓口・金融営業まで

今月の写真



第6回フォトコンテスト入選作品

「山里の雪景色」 竹内 貴

表 賞 優良賞

撮影場所 大岡

講 評 凜と寒空にたたずむ木の樹と雪の流れがよく映えた美しい構図です。コントラストが美しく、スッキリとしていて見やすさも感じます。

ゴボウ“三味”チップス



【材料】

| | |
|------|----------|
| ゴボウ | 1本 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| A 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| B 酒 | 小さじ2分の1 |
| しょうゆ | 小さじ2分の1 |
| ゴマ | 適量(お好みで) |

【応用編】 ☆活用法はお料理メモで

| | |
|---------|----|
| きんぴらごぼう | 適量 |
| ゴマ | 適量 |

【作り方】

- 1 ゴボウは水洗いしながら皮をこそげ取り、長めのさがきにしてサッと水にさらし、ザルにあげて水気をきる。
- 2 ①のゴボウに片栗粉をまぶし、180度に熱した油で少量ずつカリッとすするまで揚げる。揚げたものを等分し、半量に④をまぶして1種類目のチップスのできあがり。
- 3 鍋に⑤を入れて火にかけ、フツフツしたところで、半量のゴボウを入れて煮からめ、2種類目のチップスのできあがり。



【お料理メモ】

- ❖ 【応用編】予めつくっておいた(前日の残りなど)「きんぴらごぼう」に片栗粉をまぶし、180度に熱した油でカリッとすするまで揚げると3種類目のチップスができてあがりす
- ❖ 新ゴボウや残った「きんぴらごぼう」がおつまみやおやつに変身!ご家族みなさままでお楽しみください
- ❖ お好みで七味唐辛子をふってもよく合います。④には、お好みでゴマを入れるとより風味も良く仕上がりますよ

女性部
松代総支部の
みなさん

