

2021

1月

お正月



 JA碓氷安中 広報誌めぐみ
令和3年1月号 Vol.335

ホームページ <http://www.jausuan.or.jp/> もぜひご覧ください !!

年頭のご挨拶



代表理事組合長
須藤 幸男

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ地域の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

旧年中は、JA事業に對しまして特段のご支援ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、世界的に新型コロナウイルスが感染拡大し、国内では四月に緊急事態宣言が発令され、人命や経済に多大な被害を及ぼした歴史的な一年となり、今なお感染拡大が続いております。新型コロナウイルス感染症に罹患された皆様及び関係者の皆様に謹ん

でお見舞い申し上げますとともに、医療従事者をはじめ最前線でご尽力されている皆様に深く感謝申し上げます。

さて、日本の農業・JAを取り巻く環境は、TPP11・日欧EPAの発行はもとより、RCEP協定の合意やAPECにおける中国のTPP参加意欲の表明など、その存在感を注視しつつ益々日本農業への重大な影響が懸念されるなか、生産現場の不安が高まりつつあります。

JAグループでは、このような不安の解消に向けて引き続き政府に働きかけを行ってまいります。

このような中、令和三年度は中期三カ年計画の最終年度となり、JAグループの基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を完遂すべく今まで以上に地域に根ざしたJAを目指して事業を展開させてまいります。

営農・販売事業では引き続き担い

手の育成・支援に努め、なす・葱・玉葱・蒟蒻等の生産拡大、販売促進を進めてまいります。経済事業では多様化する利用者ニーズに対応できるJAグリーンの店舗展開を行ってまいります。また、アシストホールにおいてはコロナ禍における対応はもとより、利用者に満足いただけるご提案と質の高いサービスの提供に努めてまいります。信用事業ではJAバンク会員の一人として効率的かつ健全な業務運営のもと、高度で良質なサービスの提供により、安心してご利用いただける体制を確立してまいります。共済事業においては総合保障の提供を念頭に契約者・利用者の更なる満足度の向上を目指し事業展開してまいります。

加えて「経営基盤の強化」実現のため役職員一丸となつてこれら各事業活動を着実に実践してまいりますので、皆様方の変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、迎えた新年もより佳き年でありますよう皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年も
よろしくお願ひ致します

代表理事組合長 須藤 幸男
代表理事常務 佐藤 茂
代表理事常務 白井 仁美
理事 土屋 玲子
理事 内田 桃代
理事 佐藤 薫
理事 小井 戸始
理事 神澤 正晴
理事 大沢 秀夫
理事 戸塚 勉
理事 猿谷 富雄
理事 佐藤 功
理事 古谷 正明
理事 黛 正子
理事 藤巻 宣弘
理事 上原 見徳
代表 町田 和男
常勤 岡田 浩
監事 秋山 潔

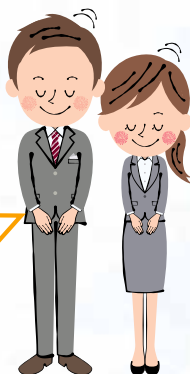
職員一同





JAグリーン 臨時休業のお知らせ

JAグリーンでは、
棚卸のため2月28
日(日)に**臨時休業**
いたします。ご不便
をおかけしますが、
ご理解ご協力をお
願いたします。



休業日

令和3年**2月28日(日)**

■お問い合わせ先

JAグリーン碓氷安中店

☎027-381-2085



11月24日～26日
女性部 花の寄せ植えを楽しむ

JA碓氷安中女性部は、11月24日(火)から26日(木)に磯部地区の萩原園芸で寄せ植え講習会を行いました。3日間を午前と午後に分けて、初めて支部ごとに開催しました。
細かなコツ等を聞いてから、部員達も用意された鉢にハボタンやガーデンスクラメンなど8種類の花を寄せ植えしました。植込み作業は順調に進み、色とりどりの鉢が完成しました。仕上がった作品をお互いに見せ合い、綺麗な花を楽しむことが出来ました。



▲寄せ植えのコツを学ぶ部員の皆さん

JA碓氷安中 農業青色申告会 新規加入者募集

活動内容

- ・農業青色決済事務研修会の開催
- ・申告の受付
- ・源泉徴収研修会(上期・下期)の開催
- ・その他

◎お問い合わせ先

営農課

TEL.027-382-1136

詳しくは営農課までお問い合わせください。

園芸経営簿幹旋 のお知らせ

営農課では、園芸経営簿を1冊700円で販売しています。お申し込みは営農課までお願いします。なお、お支払いは現金決済のみとさせていただきます。詳しくは営農課までお問い合わせください。



◎お問い合わせ先

営農課

TEL.027-382-1136

までお問い合わせください。

マイバッグ
を持参しましょう。

プラスチックごみ
を削減！



レジ袋 有料化の お知らせ

廃棄物・資源制約、海洋プラスチックごみ、地球温暖化などの環境問題の解決に向けて令和2年7月1日より全国でプラスチック製買物袋、いわゆるレジ袋の有料化が始まりました。JAグリーンでは環境性能が認められるレジ袋を無償配布してまいりましたが、エコバッグの普及してきた状況を踏まえ、**令和3年3月1日**より当店舗でもレジ袋を有料化いたします。皆様のご理解を賜りたくよろしくお願い申し上げます。



■お問い合わせ先 JAグリーン碓氷安中店 ☎027-381-2085

なっなんと
6,000円お得!!
宿泊4,000円割引、
商品券・
農産物引換券付

旅なまか〜じゅう
ささらざ
如月
キャンペーン

寒い冬こそ温泉へ

2021.2.1（月）宿泊分 → 2.28（日）宿泊分まで

**GoToトラベルキャンペーンが延長になった場合
2月は「中之条町」に宿泊するのが超お得!!**



例えば

「四万グランドホテル」に平日4名1室でご宿泊した場合



料 金	2名1室	3名1室	4～5名1室
平日(日～金)	12,250	11,150	10,050
土・休前日	14,450	13,350	12,250

GoToトラベル

料 金	2名1室	3名1室	4～5名1室
平日(日～金)	7,970	7,250	6,540
土・休前日	9,400	8,680	7,970

- 通常料金 **10,050円** (平日4名1室利用)
- GoToトラベル助成金 **-3,510円** (旅行代金の35%引)
- 中之条町「如月キャンペーン」 **-4,000円** (チェックアウト時現金バック)

実質お支払額 2,540円

地域共通クーポン 2,000円

中之条町内で
使える商品券
1,000円

農産物
引換券
1,000円

「四万やまぐち館」



通常料金(平日)

料 金	2名1室	3名1室	4～5名1室
お手軽プラン	14,450	13,350	11,150
一押しプラン	16,650	15,550	13,350

GoToトラベル

GoToトラベル適用料金(平日)

料 金	2名1室	3名1室	4～5名1室
お手軽プラン	9,400	8,680	7,250
一押しプラン	10,830	10,110	8,680

※土・休前日宿泊の場合は
お1人様あたり2,200円別途頂戴いたします。

コース

お手軽プラン: 田舎豚すき焼きコース
一押しプラン: 上州牛すき焼きコース

泉質

泉質: 硫酸塩温泉
効能: 胃腸病・婦人病・体力回復

※詳しくは JA 碓氷安中旅行センターまで
お問い合わせ下さい。

TEL.027-382-1133

Let's challenge!

複式簿記を
始めませんか

1 単式簿記と複式簿記

「単式」簿記と「複式」簿記の違いを
ご存じでしょうか。

単式簿記は、主にお金の増減に着目し経営評価を行う、簡易な簿記記帳の方法です。

一方で、複式簿記は、※取引の原因と結果の二面性に着目して経営内容を整理していきます。

例えば、収穫したトマトを千円で販売し、現金で代金を受け取った場合ですが、単式簿記では単に売上として記録しますが、複式簿記では売上の発生（原因）と合わせて現金資産の増加（結果）についても記録します。

2 簿記の目的と複式簿記

簿記記帳を行うことには、大きく二つの目的があります。一つは、経営内容を公開し「外部評価」を受けることです。例えば、税務申告や法人企業の決算発表がそれにあたります。

もう一つは、経営内容について「自己評価」を行い、経営改善を図っています。

くために活用します。

3 経営評価のための2つの資料

外部評価や自己評価を行うために、複式簿記では「損益計算書」と「貸借対照表（たいしやくたいしいうひょう）」を作成します。

損益計算書は、一定期間内にいくらもうかったのか（損したのか）を明らかにする資料です。単式簿記でも作成することができます。

貸借対照表は、一定時点での現金、機械・施設や借入金などの財産状態を明らかにする資料になります。貸借対照表は、複式簿記を行うことで作成できます。

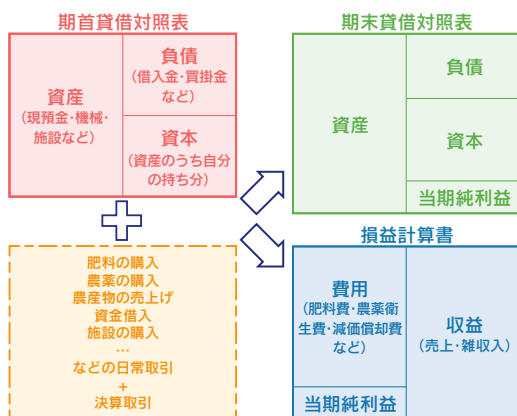


図 複式簿記のイメージ

4 貸借対照表と損益計算書の関係

個人農家の方であれば、会計期間は1月から12月です。また、法人は、栽培・収穫時期などの事業に合わせて会計期間を設定することができます。

複式簿記では、経営の評価を行うために、最初に会計期間開始時の資産状態を明らかにします（期首貸借対照表）。また、日々の営農活動の中の取引により、売上や費用が発生し、さまざまな資産が増減します。

さらに、会計期間の終わりに、減価償却費の計上や棚卸しなどの決算を行うことで、期間中の営業成績（損益計算書）と会計期間終了時の資産状態（期末貸借対照表）が明らかになります。

期首貸借対照表に期中の営業成績が積み上がり期末貸借対照表に至る損益計算書は、期首と期末の貸借対照表をつなぐ資料でもあります。

5 複式簿記の意義

損益計算書と貸借対照表からは、会計期間中の損益や資産状態が明らかになるだけでなく、経営分析を行うことで、経営改善のヒントを得ることができます。

投入した資本からどの程度の利益が

得られたかや、生産に用いた原材料費からいくらの売上が得られたか自身の技術力を知ることでもできます。

さらに、「勘定合つて銭足らず」という言葉があります。事業ではもうかっているのですが、取引先などへの支払いが滞り、倒産してしまう場合があります。こうした危険性についても把握することができます。

6 青色申告について

税務申告で青色申告を行うためには、正規の簿記（一般的に複式簿記）が必要ですが、青色申告には多くのメリットが用意されています。

例えば、確定申告時に損益計算書と貸借対照表を添付すると、所得から55万円を控除（e-Taxでは65万円）することができま。

また、支払った給与が適正な金額であれば全額を必要経費にすることができ、白色申告（従事者1人につき上限は50万円。ただし配偶者上限は86万円）よりも有利です。

さらに赤字の年があった場合、損失金額を、翌年以降へ繰り越すことができます（個人は最大3年間、法人は10年間）。

その他にも、青色申告実績が1年分



あれば、さまざまなリスクから農業経営を守ることでできる収入保険に加入することもできます。

西部農業事務所では毎年「複式農業簿記基礎講座」を開催しています。来年度も開催を予定していますので、ご興味のある方はご参加ください。また、JAのweb簿記システムやパソコンソフト等を活用し、複式簿記に取り組んでいかげでしょうか。

※) 取引とは、資産・負債・純資産・収益・費用に増減・変化をもたらす事
(西部農業事務所 普及指導課

担い手支援係 矢島 智恵)

シェフ永井のおすすめ

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」のオーナーシェフ

永井 智一(ながいともかず)



トマトと豚ひき肉の
あえうどん



材料(1人分)

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

アサリとイワシの
ミネストローネ



材料(2人分)

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

直売出荷者向け講習会開催のお知らせ

ＪＡでは、直売所出荷者の皆さんのやる気と元気、売上アップを応援するため、無料の直売出荷者向け講習会を実施します。

ご参加の皆様には、「他人が出荷しない時期を狙って出荷するコツ」「野菜づくりや病気・害虫の防ぎ方の裏ワザ」「直売所向き野菜の紹介」などを、講習します。

開催場所 営農課会議室(定員20名)

上半期実施予定一覧

予定日	講習内容	予定日	講習内容
2月下旬	じゃがいも栽培講習会	7月上旬	あぶらな科野菜(ブロッコリーなど)
3月上旬	クリ防除講習会	8月下旬	秋野菜(大根・白菜・ホウレン草など)
3月中旬	土づくりと美味しい野菜づくり	9月上旬	タマネギ
4月中旬	春野菜(トマト・ナス・キュウリなど)	9月下旬	ニンニク

※詳細については後日ＪＡグリーン店頭・ＪＡグリーンチラシ等でお知らせします。

予約 会場の都合で予約制とします。参加者が多い場合は、同日に2回開催予定です。

■お問い合わせ先

営農課 ☎027-382-1136 JAグリーン ☎027-381-2085

令和3年度 ねぎ栽培講習会開催のお知らせ

開催日

令和3年 1月29日(金)

開催場所及び時間

本所2階会議室
午後1時30分

講習内容

1)ねぎ栽培管理について
2)その他

※講習会当日、ねぎ病虫害防除暦を配布します。JAへ出荷される生産者は必ず出席願います。

ねぎのチェーンポット育苗管理講習会開催のお知らせ

開催日

令和3年 1月29日(金)

開催場所及び時間

営農課会議室
ねぎ栽培講習会
終了後

講習内容

1)チェーンポット
育苗管理について
2)その他

■お問い合わせ先 営農課 ☎027-382-1136

旅行センター窓口業務 終了のお知らせ

令和3年2月末をもちまして旅行業代理業を廃止することになりました。3月以降の窓口業務は廃止となります。新規のご依頼やご相談等は（株）農協観光群馬支店（電話：027-220-2181）へ直接ご連絡下さい。

組合員・ご利用者様にはご迷惑ご不便をおかけします。何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

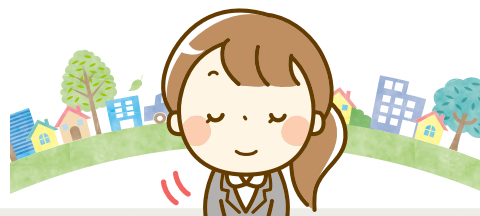
■お問い合わせ先
経済課 旅行センター

☎027-382-1133

農産物直売所「まゆっ娘」 閉店のお知らせ

松井田町五料にて営業しております農産物直売所「まゆっ娘」は、令和3年2月28日（日）をもちまして閉店することとなりました。

平成26年に開店以来、地域の皆様のお力添えをいただき営業して参りましたが、諸般の事情により店を閉めることとなりました。多くのお客様にご愛顧いただきましたことを厚く御礼申し上げます。

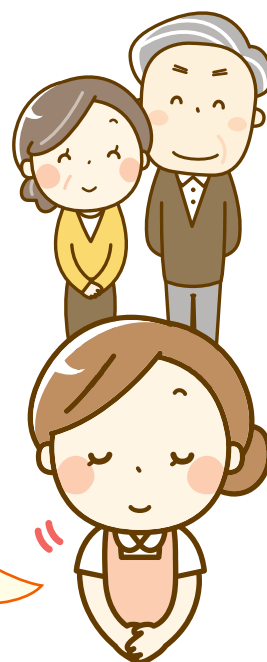


さわやかぴんしゃんクラブ閉会のお知らせ

長年ご利用いただきました「さわやかぴんしゃんクラブ」を利用者の減少と諸般の事情により、来る令和3年3月末をもちまして、閉会することとなりました。

平成10年に助け合い組織として活動以来23年間にわたり、大過なく運営をしてこられましたのも、ひとえに皆様の支えと励ましの賜だと、心から深く感謝申し上げます。

今後、皆様には、何かとご不便をお掛けすることと存じますが、ヘルパー一同、閉会の日まで事故なく、よりよいサービスの提供を心掛けて参る所存でございますので、ご理解、ご賢察の程、何卒よろしくお願い申し上げます。



大豆探し

●食育インストラクター 岡村麻純●

ジャガイモ 多様な品種を楽しむ

●園芸研究家 成松次郎●

息子に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

るサボ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つ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「大豆は食べたくないよ」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、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。

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。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、体内では作ることが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。知ることがきれいに食べようという気持ちにつながつてくれたことがとてもうれしかったです。

休眠の明けた芽は5度程度で活動が始まるため、早植えて発芽した芽は遅霜の被害を受けます。生育適温は10〜23度で、冷涼な気候を好みます。

「煙の準備」植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰50gを施しよく耕し、1週間前に、畝間60〜70cm、深さ15cmの溝を掘り、畝1m当たり普通化成肥料100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます（図1）。

「芽かき」芽が10cmくらいに伸びた頃、強い芽を2本残して他はかき取ります（図3）。

図1 煙の準備

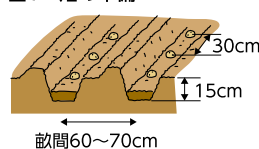


図2 種イモの切断

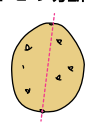


図3 芽かき

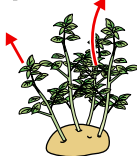


図4 追肥・土寄せ

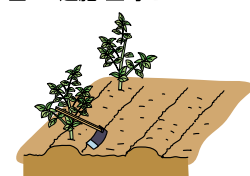


図5 収穫



ます（図4）。マルチ栽培ではマルチの裾を上げて追肥をします。

「収穫」開花後2〜3週間後新ジャガを採りますが、葉が枯れ始めてから掘り取れば充実したイモになります。晴天が続いた日にイモを傷付けないように掘り取ります（図5）。イモは光で緑化するため冷暗所で保存します。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

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4500万人が、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、疲れがたまりまゝ。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（そつあく）、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になり夜間頻尿の原因になります。水分摂取は膀胱塞予防などが必要ですが、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、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



対策をもつ一度、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。

タマネギ(ヒガンバナ科ネギ属)

土壌医 藤巻久志



秋まきのタマネギは、チューリップが咲き終わる頃、肥大のスピードを速めます。チューリップもタマネギもユリ科に分類されてきました。DNAが決める新分類ではチューリップはユリ科のままですが、タマネギはヒガンバナ科になりました。タマネギはねぎ坊主がヒガンバナの花に似ています。

食用にしている部分は鱗茎（りんけい）とい

う茎なので、野菜生産出荷統計（農林水産省）や日本標準商品分類（総務省）では葉茎菜類に分類されています。タマネギの肥大は日長と温度に支配され、北海道は高緯度で寒さが厳しいので春まきして、本州以南は秋まきします。

北海道は晩生品種を用います。早生や中生品種を春にまくと、定植後すぐに肥大に必要な長日と温度が確保され、小さなタマネギしかできません。本州以南では9月に種まきして育苗し、11月に定植するのが一般的です。タマネギはグリーンプラントバーナリゼーション（緑植物体春化）型で、一定の大きさになった苗が一定の低温に遭うと花芽分化し、春にとう立ちします。地域の種まき時期を守

り、早まきは避けます。大苗になるほど低温感応しやすいので、定植時に茎の太さが8mm以上の場合を除きます。

種は生き物ですから寿命があり、長命種子（寿命4年以上）、常命種子（2〜3年）、短命種子（1〜2年）に分類されます。タマネギは短命種子なので、毎年新しい種を購入します。単子葉植物のタマネギは子葉が折れ曲がって発芽する面白い特性があります。

タマネギを切ると細胞が壊され、硫化アリルなどの刺激物質が目や鼻を刺激して涙が出ます。ニンニクにも含まれている硫化アリルは、血液をサラサラにして、動脈硬化や脳血栓などを予防します。

現在は刺激物質の少ない品種が増え、



タマネギを包丁で切って涙を流すシーンはドラマでもほとんど見られなくなりました。

心身諸機能の低下と共存する工夫

●人間工学専門家 石川文武●



高齢化に伴って、心身諸機能が低下してくることは避けられませんが、しかし、低下を抑制する工夫や、体づくりをするることによって、重労働でなければ、事故に遭う確率も低下させることができます。

高齢化を認識するのは、体力、視力、聴力の低下と腰痛の発症です。腰痛は、後天的なものと先天的なものがありますが、背筋と腹筋を鍛えること、不自然な姿勢で物を持ち上げ重さの物でも腰を落として膝を曲げ、良い姿勢を保ちながら力を入れることを習慣付けましょう。

加齢に伴って、疲労の発現が遅くなり、回復にも時間がかかるようになります。疲れを感じなくても作業後は多くの時間を疲労回復に充てましょう。つまみを取りながらの適量のアルコール摂取、適温での入浴は肉疲労の回復に役立ちますが、農薬散布作業後のアルコールは禁止です。週に1度は休肝日を設けましょう。精神的な疲労回復には、読書などが良いでしょう。

休息によって疲労が回復できる時は良いのですが、疲労が取れず体のあちこちに愁訴を感じるときは、どこかに異常が起きている信号です。健康管理は「自助」の筆頭です。「つい忙しくて」「自覚症状があるけど医師に宣告されるのが怖い」など、後ろ向き理由で健康を損ねることが中年以降の方の特徴です。定期健康診断を1年の予定に組み込みましょう。疲労回復と体力維持にはストレッチ体操が有効です。1日10分のラジオ体操と、ストレッチ体操を行うことが大切です。ストレッチは、弾みをつけて筋肉を伸縮させるのではなくゆっくりと行うのがお勧めです。



みその種類と特徴

●管理栄養士・フードスタイリスト 大槻万須美●



みそ汁や煮物、あえ物、炒め物など、たくさん料理に利用できるオールマイティな調味料であるみその主な原料は、麹（こうじ）と蒸した大豆と塩。土地ごとの気候や水質に加え、利用される微生物も異なる上、麹の種類や大豆の産地、またその割合や条件によっても、味わいや色などが大きく変わります。そのため、全国のみそには実にさまざまな種類があり、

それぞれの地域の郷土料理にも欠かせません。

みそは、麹の種類によって大きく3種類に分けられます。また、塩分が高いほど塩辛く、麹の割合が大きいほど甘くなります。

●米みそ…蒸したお米に麹菌を植え付けた米麹と、蒸した大豆をすりつぶした物に塩を加えて合わせ、発酵させて造ります。一般的に「みそ」といえば日本でも最も多く生産されている米みそを指すことが多く、全体の約8割を占めるといわれます。

●麦みそ…麦麹を原料とした、主に中国・四国・九州地方で造られる甘口のみそです。麦独特の香ばしさや甘味があり、

「田舎みそ」とも呼ばれています。

●豆みそ…原料の大豆に直接麹を植えて付けて長期間熟成させて造るため、大豆本来の風味が特徴的です。主に東海地方で造られており、赤褐色で辛口の八丁みそなどが有名です。加熱による香りの変化が少ないので煮込み料理に向いています。

みその色は、発酵・熟成の間起こる成分の反応などにより、白っぽい茶色から赤みがかった茶色へと変化していくため、一般的には、熟成期間の長いみそほど赤みを帯びた濃い色になります。白みそも常温に置いておくとやがて濃い茶色になっていきます。

異なる2種類以上のみそや複数の麹を

混合して造る混合みそなどもあります。なじみのみそ他に、料理に合わせてお好みのみそを探してみてもいいかもしれません。





冬野菜のおいしい季節です。ブロッコリー、ロマネスコ、カリフラワー大好きです。そうそう、我家の畑のシュンギク、柔らかにおいしいです。

九十九 H・Yさん

▲どの野菜もおいしいですよ。シュンギクがおいしく育って良かったです。

以前は近くの畑では農家の方がタマネギは手植えでしたが12月号の表紙を見たから自動移植機が活躍しているのビックリしました。農業経営も機械化と省力化でどんどん進歩している様子がわかりました。

松井田 K・Tさん

▲いろいろな機械が活躍していて私も驚きました。

表紙に玉葱の自動移植の写真がありますが、何でも機械で出来る様になりましたね。私も自分や孫達と食べるだけ、10m程植えてみ

ました。大きくなるのが楽しみです。

秋間 K・Tさん

▲成長が楽しみです。おいしく育ってほしいです。

連作障害を防ぐ為に来年はどこに何をしようかと思案中です。わずかな面積ですが、野菜が育つのを楽しみにしております。

九十九 K・Mさん

▲来年が楽しみです。自分で育てた野菜は特別ですね。

今年は大根が沢山とれいろいろに使っています。特に漬物に使っています。

西横野 M・Tさん

▲大根はいろいろな料理に使えるので大活躍ですね。

読者の声いつも楽しみです。川柳や絵画どれもこれとても素敵らしく見入っています。コロナ禍であまり外出も出来ない今、

川柳や絵を書いてみようと思うのですがなかなか思うようになりません。

後閑 T・Mさん

▲どの作品も素敵ですね。書けましたらぜひ送ってください。

初めてJAグリーンで白菜の種筑波錦を買い作りました。立派なのが出来てそれはおいしくて毎日食べています。親戚も友達も大喜びで食べています。

九十九 K・Nさん

▲おいしく育って良かったです。周りの方にも喜んでもらえてうれしいですね。

11月のまだ暖かい日、裏庭で家族でかまどでの鍋煮会を楽しみました。コロナ禍で外出も出来なぬ孫達も外での食事はピクニック気分で大喜びでした。

九十九 H・Zさん

▲家での生活にひと工夫ですね。いつもと違う食事で

楽しそうです。

新型コロナウイルスの影響で、旅行や友人との集まりもできず、毎日畑に出掛け農作業に汗を流した結果、我家にしては、今までにない様な太い下仁田葱が出来ました。早速、遠方に住む兄弟や子供に贈り喜ばれました。密にならず毎日汗を流し、収穫の喜びを味わえる場所があることに感謝です。

磯部 T・Oさん

▲いつもより手間をかけた成果が出てうれしいですね。





KOHOSHI MEGUMI

読者の声

DOKUSHANO KOE



作品のご紹介

鍋かこむ 春菊いっぱい
はしすすむ

(磯部 萩原 長夫さん)

春菊が 色鮮やかな 今宵鍋

(松井田 神津 定司さん)

初夢の 赤城山の裾の
長さかな

(安中 鬼形 瑞枝さん)

春菊の 天ぷらうまし
晩飯だ

(秋間 宗像 孝幸さん)



細野 金井 恭子さん



細野 金井 恭子さん



秋間 多胡 陽子さん



磯部 須貝 耕治さん



松井田 神津 定司さん



九十九 金井 典子さん



安中 須藤 育江さん



細野 高橋 秀子さん

縁の会

俳句はいく



子を起すスマホ目覚まし今朝の冬

敷地 陽子

鶴来て庭に半時よき日かな

高橋 弘子

音立て、落葉先行く散歩道

中川 幸子

コロナ策人それぞれの紅葉刈り

鍋岡 輝子

峠路の紅葉踏みゆく日和かな

西島八よ子

二服もて足りるタバコも虫しぐれ

野口 輝雄

退院の庭を染めゆく銀杏の葉

半田 あい

つばら目の鶴尾をふる小春風

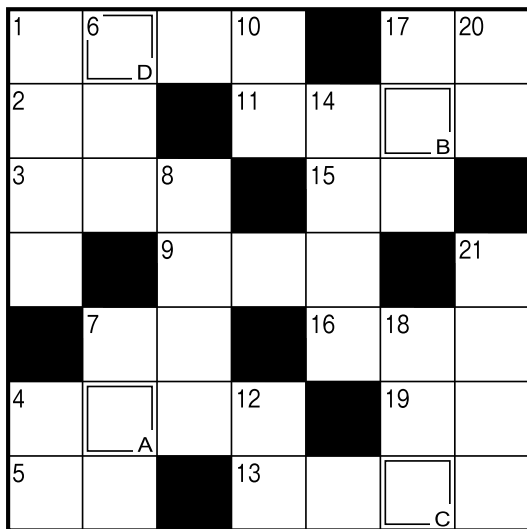
宮崎 安子

老の耳マスク補聴器眼鏡する

水野 礼子

もう一寸高くしてゆく葱の畝

吉田 洋子



お楽しみプレゼント！ クロスワード パズル

二重マスの文字を A～D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

A

B

C

D

↑タテのカギ↓

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんいちがいち、いんにがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑（ばく）と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほどけないよ

→ヨコのカギ←

- ①一富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100 はセンチ、1/1000 は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑰ご飯のこと。カレー——
- ⑱ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

エコープ商品券

(1,000円分)が当たる!!

- クイズの正解者の中から●
- 抽選で13名様 ●締切1/25 (当日消印有効)

応募方法

郵便ハガキに①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦JA事業についてまたは広報誌に対するご意見等をお書きの上、〒379-0133 安中市原市634 JA碓氷安中総務課宛にお送りください。

イラストやお便りも募集しています。皆さまの身近にある楽しい話題や情報をお待ちしています。官製ハガキでお申し込みください。

※個人情報の取扱いについて：『めぐみ』に投稿・応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの発送やお返事、誌面での紹介に使用させていただき、今後のサービスの向上のために利用させていただきますのでご了承ください。また、これらの個人情報は前記の目的以外には使用せず、ご本人より事前に同意をいただいた場合以外には一切開示いたしません。

12月号クイズの答え&プレゼント当選者

東部支所

多胡 幸子さん (安 中)
小柏 政吉さん (原 市)
伊藤 悦子さん (磯 部)
村井田佳子さん (東横野)
内田富美枝さん (碓 東)
石田 和子さん (秋 間)
中島 茂弥さん (後 閑)

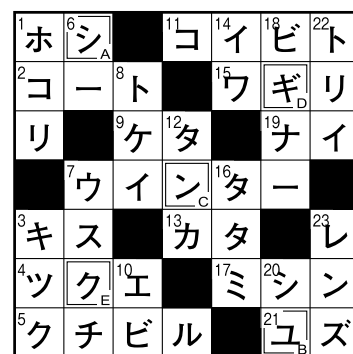
西部支所

小見 克佳さん (松井田)
阪本 一男さん (臼 井)
佐藤 法子さん (坂 本)
清水 咲さん (西横野)
金井 典子さん (九十九)
金井 恭子さん (細 野)

〈応募数：46通〉



〈春菊〉



A

B

C

D

E

シ

ユ

ン

ギ

ク



撮影日：11月24日
撮影場所：安中市磯部地区

今月の表紙は、11月24日（火）から26日（木）に女性部で行った花の寄せ植えの写真になります。本誌3ページのマイタウントピックスで紹介していますのでご覧ください。

今月の
我が町の風景

自動車・農機・LPG大展示会 中止のお知らせ

例年、2月に開催しております自動車・農機・LPG大展示会について、新型コロナウイルスの感染予防のため、中止させていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

理事会だより

令和2年12月29日（火）
午後1時30分から本所で
開かれました。

協議事項

①令和2年度第3・四半期実績検討について
原案通り承認されました。

未来を拓く協同組合

教えて！ **日本農業**

監修＝JCA（日本協同組合連携機構）



GAP

食の安全・安心確保や環境保全、労働安全などの観点から「GAP（Good Agricultural Practice: 農業生産工程管理、ギャップ）」が注目を集めています。農業生産の工程の一つひとつを点検し、見つかった課題・問題点を改善していく仕組みで、都道府県が運営するもの、JGAPやGLOBAL G.A.P.のように第三者が認証するものなどがあります。

JAグループは2006年のJA全国大会でGAPへの対応を提起するなど、取り組みを推進。17年には「GAP第三者認証取得支援事業」を始めました。この事業は、JA全中やJA全農の職員、アドバイザーが、産地・生産者に対して資材の保管や農作業の注意点、改善点などを指導し、認証取得を目指すものです。

GAPに取り組むJAの割合（19年度）は米で37.9%、果樹で39.5%、野菜で47.8%に達しており、それぞれのJAで生産者が最も効果的な活用ができるよう、ニーズに応じた支援を展開しています。

GAPの実施（例）

農場内を点検し、課題や問題点を見つけ、改善

食品安全

- 包装資材のそばに灯油など汚染の原因となるものを置かない
- 堆肥置き場や調製施設では、専用の履物を準備する

環境保全

- 廃棄物を農場に放置しない
- 農業空容器は分別して処分

労働安全

- 危険な作業はスイッチを止めてから行う（巻き込まれ防止）
- 危険箇所の掲示をする

人権保護

- 家族経営協定の締結、技能実習生の適切な労働条件の確保

農場経営管理

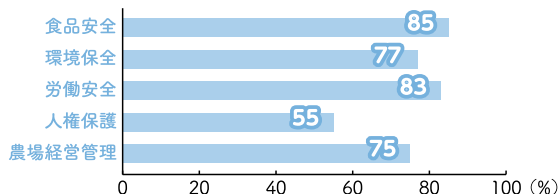
- 責任者の配置、教育訓練の実施、内部点検の実施

その他

- 商品回収テストの実施、資材仕入先の評価

GAPの取り組み効果

「効果があつた」と回答した経営体の割合



※2019年5月末時点でGAP認証を取得している農業者および団体を対象に調査を実施し、約600経営体が回答

農水省資料より作成



耕そう、大地と地域のまらひ。