

agriculture
communication
magazine

no.104

11月
2016

ば

さ



JA赤城たちばな

<http://www.jaat.net/>



●Contents／目次

- 當農インフォメーション
- 女性のページ
- 農業指導センター情報
- ベジタブルライフ
- お知らせコーナー
- 年金友の会
- 読者のコーナー

特集

はじめよう!
ウォーキングで健康づくり

実りの秋を迎える内に、管内の小学5年生が稻刈りを体験しました。(詳しくは16ページに掲載)

はじめよう!

ウォーキングで

健康



4つの基本

①姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張りま

す。腕の付け根が肩より後ろにくるのがポ

イント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向かって、かかとも上げて上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましょう。これらは改善すべき項目です。

③かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でからかから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗りります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないと、足首がしっかりと固定されている」とも意識します。



JA赤城たちばな

指先まで軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょう。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしません。

日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざま効果があることは周知通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何よりも気持ちが明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつもどこでも思つたときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く＝ウォーキング」であることこれがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がりしない
- かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

②腕の振り



腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしまうと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、

④後ろ足の蹴り



後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

ウォーキング案内人



小谷 好美さん

NPO東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

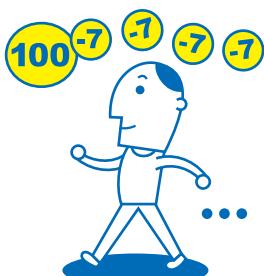
取材協力:NPO 東京都ウォーキング協会
http://www.tokyowalking.org/

膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO(オー)脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

脳トレにもなる歩き方

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を作りすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



水分補給はとても重要です。喉の渴きを感じる前に小まめに少しづつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲水量は1口～2口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

続ければ続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

【記録を付ける】

例えば地球一周をを目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社有名人の墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分で選ぶのも良いでしょう。

STEP2
続けよう

キーワードは
**無理せず
楽しむ**

【毎日やらない】

とかく「ねばならない」に陥りがち。あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらないなければならない」のわざに注意しましょう。休むことに罪悪感があつたり、自分を縛られないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

【ご褒美をあげる】

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲もう、など歩いた後のご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちが前向きになります。シェイプアップにもなるというように良いスピーラルが広がっています。



準備

◎ シューズ

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでもう本指ソックスを使うことをお勧めします。

○ 靴下・ウェア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などでわが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでもう本指ソックスを使うことをお勧めします。

ウォーキング Q&A

Q1 ウォーキングアップ、クールダウンは必要?

必要です。特にクールダウンは大切。体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にしてレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行うだけで、翌日の疲れがすり減つたら履き換えましょう。

Q2 ウォーキングはいつやるといい?

早朝、昼間、夕方～夜など時間帯はいろいろですが、どの時間帯でも構いません。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要もありません。臨機応変に。

Q3 水分補給はどうすればいい?

水分補給はとても重要です。喉の渴きを感じる前に小まめに少しづつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲水量は1口～2口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

JA赤城たちばな 宮農インフォメーション



**熱い気持ちを込めて
青年部が看板を作成**

J A赤城たちばな青年部は9月5日、農業のある地域づくりの大切さを地域住民へアピールするため、北橘野菜集出荷場でPR用看板を作りました。

部員らはテーマを決めると、ベニヤ板に丁寧に色を塗り、手書きの作品3枚を完成させました。

部員の気持ちを絵で表現

JA赤城たちばな青年部協議会が主催する手作り看板コンクールに出品され、優秀3作品は全国コンクールに推薦されました。

またこの日、午前中に前橋市の産業人スポーツセンターで行われたソフトボール大会でも、部員らはチームワークを發揮し善戦しました。

た。看板には、管内の自然豊かな環境が育む農畜産物や農作業風景が描かれ、常に安全でおいしい農畜産物を作る部員たちの熱いメッセージが込められています。

看板は、群馬県農協青年部協議会が主催する手作り看板コンクールに出品され、優秀3作品は全国コンクールに推薦されました。

またこの日、午前中に前橋市の産業人スポーツセンターで行われたソフトボール大会でも、部員らはチームワークを發揮し善戦しました。



完成した看板と青年部員

J Aは9月5日、北橘町真壁の畑で北橘地区ネギ黒腐病現地講習会を開きました。ネギ生産者や県職員、JA全農ぐんまやJA職員など40人が参加しました。

ネギ黒腐病は、カビが原因で起る病気です。長雨や日照不足、連作障害により管内でも以前から被害が問題となっていました。しかし、抜本的な対策がないため、(株)グリーンファーム赤城たちばなの畑を試験ほ場として、新しい技術や取り組みの効果を検証しています。

沼川地区農業指導センターの村永副主幹が、試験ほ場の概要や取り組み内容を説明。「被害拡大を防ぐために、発生が少ない今から、土壤条件の改善や連作を避けるなどの方法と土壤消毒などの薬剤を使つた方法を組み合わせた総合的な防除が必要」と呼び掛けました。

ネギ黒腐病は低温を好み、晚秋から早春にかけての寒い時期に発生します。参加者は、



順調に育つ試験ほ場のネギ

病気を防ごうと研修を受ける生産者ら



就農支援講座を開講

就農希望者らが参加



熱心に整備を学ぶ参加者

J Aは就農希望者や定年帰農者らを対象に平成28年度就農支援講座を開きました。8～11月に6回開き、土づくりや野菜の栽培管理、農薬の使用方法や農業経営などを講義します。

JAは就農希望者や定年帰農者らを対象に平成28年度就農支援講座を開きました。8～11月に6回開き、土づくりや野菜の栽培管理、農薬の使用方法や農業経営などを講義します。

今回の受講者は職員8名を含む17人。「新規に就農し、地域の役に立ちたい」「家業である農業の後継者として農業を学びたい」と、参加者らはそれぞれの目標を胸に、熱心に講義を受けました。

この講座は、農作業中の安全対策にも力を入れていて、9月21日に県立農林大学校で小型農業機械研修を開きました。農林大学校の中澤講師が農作業安全について講義し、農業機械の整備のポイントや注意点を説明しました。実習では、参加者はトラクターに乗車し、安全角度など体験しました。



8月25日に行われた開講式

家族経営協定締結者名簿（敬称略）

No.	経営主	締結者	地 区	経営類型
1	角田洋一	あや子	赤城町宮田	養鶏(採卵)
2	石田清作	玉枝・敏教	北橘町上箱田	施設野菜 露地野菜 水稻
3	狩野正好	志毛乃・悟 ペルラ マゾン	北橘町下南室	露地野菜
4	狩野 大	智恵子・勉 和子・優	北橘町赤城山	酪農専作

管内から4組が締結

家族経営協定

平成28年度渋川市家族経営協定合同調印式が8月17日、渋川市役所で行われました。

農業委員会長や渋川市長、JA関係者らが立会人を務め、新規3組、組替5組の計8組（うち管内は4組）が協定を結びました。これで渋川市の家族経営協定の締結者数は242組となりました。

この協定は、農業経営が後

立会人を務めた当JAの萩原副組合長は「家族一人一人のやる気を高め、魅力あふれる農業経営をしてほしい」と祝辞を述べました。

立会人を務めた当JAの萩原副組合長は「家族一人一人のやる気を高め、魅力あふれる農業経営をしてほしい」と祝辞を述べました。



調印式に参加した皆さん

woman voice

女性 ページ



ハイキングに参加したアメニティ部員

AKAGIグリーンアメニティは10月12日、入笠山(長野県諏訪郡富士見町)でハイキングを行いました。部員とJAの役職員18人が参加。快晴の中、黄

**アメニティがハイキング
秋の大パノラマを満喫**



山頂からの素晴らしい眺め

色く色付き始めた木々眺めながらの散策を楽しみました。山の麓からゴンドラに乗り、山頂駅に到着。そこから約1時間かけて入笠山の山頂まで登りました。

山頂は360度の大パノラマで、南アルプスや北アルプス、富士山や諏訪湖などを見渡すことが出来ました。足の具合が悪く、登れるか心配していた部員もいましたが、無事に登頂し、美しい景色に目を奪われていきました。気温は8度と少し肌寒かったのですが、「空気がおいしい」「とても良い健康づくりができた」と部員らは山の秋を満喫しました。

その後は、日帰り温泉「ゆうとろん水神の湯」で汗を流し、諏訪大社を参拝しました。



防災を説明する講師の小金沢さん

J A女性部は8月26日、八崎ふれあい館で「命を守る防災講座」を開きました。渋川市防災安全課の小金沢さんを講師に招き、部員ら20名が参加しました。小金沢さんは、各家庭に配布されている渋川市のハザードマップを基に説明しました。「群馬県は自然災害が少ない」という先入観は捨てて、いつ起きても慌てず行動できるように、日頃から意識することが大切」と話しました。

自分たちの地域の状況を確認する参加者



自然災害時の緊急避難場所の確認、防災グッズの準備などを呼び掛けました。

「自分の命を守つてこそ、家族を守れます」と小金沢さんは強く話します。自衛官として勤務したいいろいろな災害現場での経験談を聞いた参加者は、改めて自然災害の怖さと防災の大切さを学びました。

ハザードマップは、「いざというとき」の備えです。自然災害が発生しても被害を最小限にとどめることができるように、皆さんも目を通し、防災、減災について考えてみませんか。

**自然災害に備えて
女性部が防災を学ぶ**

ミニディサービス 遊びに来ませんか!

とき	地区名
11月21日	北橘町上南室
11月22日	赤城町南雲第三
11月24日	北橘町分郷八崎
11月29日	赤城町樽
12月 1日	北橘町八崎第三
12月 6日	赤城町深山
12月 8日	赤城町栄
12月13日	赤城町宮田
12月16日	赤城町三原田団地
12月20日	北橘町八崎舟戸
1月12日	北橘町八崎第二
1月17日	赤城町持柏木

午前10時より
各地区集会場で開かれます

参加者は、若手の女性農業者ら13人。今後の農業経営に役立つよう、農場長やカフェのオーナーの説明に、熱心に耳を傾けていました。



店内で真剣に学ぶ参加者

ティア・ツリーは、農場で栽培したリンゴやブルーベリー、米や野菜を料理に使用。ジャムやケーキなどの加工品も手掛け、店内や道の駅などで販売しています。



花々が迎えてくれるカフェの庭

女性農業者が交流 農家カフェを視察

県渋川地区農業指導センターは9月28日、Happyあぐり講座を開き、川場村の農家カフェ「ティア・ツリー」を視察しました。

参加者は、「女性農業者と情報交換できた」と満足そうに話しました。

群馬県産オリジナル トマトジュース

低塩タイプ

群馬県産完熟トマトを
旬にしぼったストレートの
トマトジュースです。
赤城町、北橘町産の
トマトも入っています。

お問合せ・ご注文先

ふれあいの店北橘店 ☎ 52-2104
ふれあいの店横野店 ☎ 56-2023
ふれあいの店しきしま店 ☎ 56-2325

※1.「低塩」は、厚生労働省・栄養表示基準により、ナトリウムが120mg/100ml以下と定義されています。(本品は83mg/100ml)。

※この夏に収穫された、完熟トマトを使用しています。トマトの生育・収穫状況によっては新規時期が遅れる可能性がございますので、なにとぞ理解のほどお願い致します。

バスタやスープ、リゾットなどのお料理の材料としても便利です。

限定
製造

1ケース・30缶入
(190g×6本×5)
2,160円

農業指導センターライン情報

リンゴの休眠期防除について

平成28年度は、生育期に降水量が多く、防除間隔が空いたり、気温が高かつたために一部地域で、褐斑病・炭そ病・輪紋病とハダニ類・シンクイムシ類等の発生が多くありました。次年度対策としては、病害虫の越冬密度をできるだけ低くすることが重要になります。

1 ほ場内の清掃

斑点落葉病・褐斑病・うどんこ病などの病原菌とハダニ類などの害虫は、落葉や落葉の下などで越冬します。

そこで、落葉を積雪前に熊手やエンジン式のプロワ等を利用して処理します。

て、丁寧に集めて園外に持ち出され、土中に埋めるなど適切に処理してください。なお、園内分に、深さ30～40センチ位、適度な幅の溝を掘つておくと、そこに自然と落葉が集まるので、翌春の3月までに埋め戻します。また、下草にはナミハダニが越冬しますので、下草の刈り取りを行いましょう。

(2) 剪定枝の管理

剪定枝も越冬源となる場合がありますので、園内に放置せず園外に持ち出す等適切に処理してください。

(3) 竹等の支柱及び誘引ひもの交換

竹支柱が古くなると、裂け目ができ害虫が越冬していたり、誘引ひもや枝との結び目の隙間にハダニ類が越冬していますので、竹支柱と誘引ひもを交換しましょう。

2 樹幹の粗皮削り

主幹や主枝の樹皮は、古くなると表面に亀裂を生じ、隙間ができる粗皮となります。この粗皮は、丁寧に散布します。

皮の隙間に、病原菌やハダニ類、カイガラムシ類、シンクイムシ類の幼虫などが入り、越冬する場所となります。このため、粗皮を削り取つて滑らかにすると、病害虫の越冬する場所が少なくなり、越冬密度を低下させることができます。また、枝の分岐部は病害虫の越冬場所になりやすいので、丁寧に削り取ることが大切です。

3 病斑部の削り取りと枝の腐らんの剪除

輪紋病は、太枝の樹皮上に形成されるいぼ皮病斑が伝染源となるので削り取ります。また、腐らん病には小枝に発生する枝



図 枝のいぼ皮病斑と果実の輪紋病斑

4 休眠期の薬剤防除の実施

越冬中の病害虫に対して、防除効果のある薬剤を散布してください。なお、薬剤は、新芽が動く前までに散布することが重要で、風のない穏やかな日に、かけむらのないように丁寧に散布することが大切です。

表 主要病害虫の主な越冬場所

病害虫名	主な越冬場所
斑点落葉病	被害落葉
褐斑病	被害落葉
炭そ病	果台部、周辺のニセアカシア・シナノグルミ
輪紋病	枝幹のいぼ皮病斑
ハダニ類	粗皮、下草、落葉
シンクイムシ類	粗皮、土中、枯れ草
カイガラムシ類	粗皮、空洞部
リンゴワタムシ	空洞部

(中部農業事務所 普及指導課
園芸指導係 星野智昭)



イラスト: 小林裕美子

小松菜

食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

見分け方

茎から葉先まで
張りがあり、
ピンとしていて
鮮度が良い

ピン!



葉が鮮やかな緑色で肉厚

葉脈の間隔隔が
均等でくっきり

葉が肉厚のものは味が濃く、
小ぶりだと柔らかい
傾向がある

茎が太くしっかりとしている

保存方法

混らせた新聞紙に包みポリ袋に入れ
て冷蔵庫の野菜室へ

立てて保存が
理想的♪



硬くゆでて
冷凍保存しても◎♪

楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的



栄養価の高い緑黄色野
菜の中でも優秀選手。
カルシウムや鉄はホウ
レンソウ以上の含有量!

タンパク質と
合わせると
カルシウムの吸
収を助けるよ



厚揚げの煮びたし 肉巻き



さっとゆでて食感を楽しむ

炒めるときもゆでるときも
繊維のかたい茎、葉の順に
火を入れよう!



オリーブ油やバターと合わせて イタリアンやフレンチに

油やバターとの
相性も良く
カロテンの
吸収率もアップ



パスタやスープ
に。肉や魚料理の
ソースとしても♪

小松菜のいろいろ



「小松菜」

葉先が丸く、茎が細長い一般的なもの。
主に関東で栽培されている。アクやくせがない、
しゃきっとした食感が魅力。おひたし、あえ物、
炒め物などに幅広く利用されている。



「つまみ菜」

「小松菜」を若芽のうちに摘み取ったもの。
間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味が
ないので、生で「サラダ」にすると美味。
あえ物やスープにも。



「ちぢみ小松菜」

冬の寒さにさらし寒締め栽培したもの。
葉に細かいシワが入って縮れたよう
見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。



「レッド小松菜」

アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。
抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。

小松菜の歴史

小松菜と
命名する

東京は下町生まれ

漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。
江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)
の特産であったことから徳川綱吉が
「小松菜」と命名したといわれている。
現在でも東京周辺での生産量が多い。



徳川綱吉

正月菜



東京のお雑煮には欠かせない

地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京
の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれ
ることも。寒い時期に旬を迎え、おいしさも
栄養価も高まる小松菜はハレの日もケの日も
江戸の生活には欠かせない食材だった。

「みやままさり」の 種芋を販売します

「みやままさり」は、県の試験場で育成され、生子の形状と品質で選抜された品種です。

生子が球状で植付機を使用でき、耐病性も「あかぎおおだま」と並のため、省力化や低コスト化に期待されている品種です。この「みやままさり」を赤城町の研究会が販売しますので、希望する方はお申し込みください。

- 販売の対象者
コンニヤクの生産に意欲的な農家
- 販売する種芋
1個重1キロ未満の球茎

なお、申込者多数の場合は、申込者の人数で均等割りにします

申込先

赤城営農経済センター

☎ 0279(56)8941

申込締切日

平成28年11月18日(金)

予約・問い合わせ先

(平日8時30分～17時)

☎ 0279(52)2116
農産園芸課

北橘町真壁の製粉機(小麦・そば)の年末年始のご利用は、次のとおりとさせていただきます。

北橘町真壁の製粉機(小麦・そば)の年末年始のご利用は、次のとおりとさせていただきます。

製粉機の年末年始の ご利用について



ガス炊飯器

かまど炊きのおいしさを、
毎日ご家庭で。

直火匠
じかびのたくみ

タイマー・ジャー機能付
RR-100MST(BK)・1升炊
希望小売価格 103,680円(税込)



こがまる

ジャー機能付
RR-100VM(DB)・1升炊
希望小売価格 32,184円(税込)



41%
OFF

61,000円(税込)

38%
OFF

20,000円(税込)

※本体のみの価格となります。工事費・並びに追加部品等が必要な場合は別途となります。

ふれあいの店北橘店 TEL.0279-52-2104
ふれあいの店横野店 TEL.0279-56-2023
ふれあいの店しきしま店 TEL.0279-56-2325

露地ナス栽培を あなたも始めてみませんか

群馬県のナス栽培は、全国2位の作付面積を誇っています。平坦地から中山間地まで、ほぼ全域で栽培されています。

露地ナスは少ない資材で栽培ができ、長期間の収穫が可能です。価格も安定していることから、所得も確保しやすい品目です。

露地ナス栽培の特徴は、5

月に苗を定植し、6月から霜が降りるまで収穫します。よって長い期間栽培するため、栽培管理や収穫調整作業に多くの労働時間が必要になります。

J Aでは、栽培希望者を募集しています。ぜひ始めてみませんか。

●問い合わせ先
農産園芸課 星野・須田
☎ 0279(52)2116

3本に仕立てられたナス畑

収入の目安(10aあたり)

収量	7,000kg
単価	314円/kg
粗収益	2,198千円
所得率	55%
所 得	1,200千円



休日・夜間 緊急連絡先

●通帳、キャッシュカードの盗難、紛失

JAバンク群馬

キャッシュカード紛失共同受付センター

☎ 0120-25-4422

●交通事故(=自動車共済の事故受付)

JA共済事故受付センター

☎ 0120-258-931

●LPガス切れ・故障

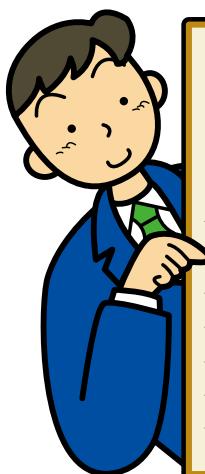
JAあんしんセンター ☎ 0120-182-571

●葬祭に関する連絡先

ふれあいの店北橋店 TEL.0279-52-2104

ふれあいの店横野店 TEL.0279-56-2023

ふれあいの店しきしま店 TEL.0279-56-2325



9月末のJA報告

組合員総数	3,710人
(うち正組合員	2,217人)
出資金総額	5億 9,003万円
事業実績	
貯金総額	320億 5,457万円
貸出金総額	38億 1,153万円
長期共済保有額	1,255億 8,336万円
農畜産物販売総額	24億 7,619万円
購買品供給総額	11億 7,505万円
自己資本比率	19.06% (平成28年2月末現在)

安心と信頼を
モットーに
真心をこめて
お手伝いします。

■指定店

・ギフトショップイノ・須田葬祭

・さいとう典礼

24時間受付対応電話番号

TEL 0279-52-2104

0279-56-2023

0279-56-2325

J A
葬祭事業の
お知らせ

休日相談会開催!!

ローン、相続、自動車共済、生命共済など

お電話または
窓口にて
ご予約受付中

JA職員が、ご相談にお答えします。お気軽にご来場・ご相談ください。

開催日	11月27日(日)・12月10日(土) 12月11日(日)・1月14日(土)
開催時間	9:00~15:00
開催場所	北橋支所 ☎ 0279-52-2103 横野支所 ☎ 0279-56-2021 しきしま支所 ☎ 0279-56-2301

協議事項

第1号議案

第2四半期仮決算に
伴う実績検討および

承認の件

第2号議案

コンプライアンス・マ
ニユアルの変更の件

第3号議案

集出荷貯蔵施設建設
委員会設置要領の設
定の件
販売業務規程の変更
の件
第4号議案

理事会だより(10月3日)

J Aは渋川市と連携し電気柵の補助事業を行っており、補助を希望する方を次の通り募集しています。
電気柵を使って、大切に育てた作物をイノシシやシカなどの被害から守りませんか?

- 補助を受ける条件
- 当JAの組合員

次の全ての項目に当てはまる
方に限ります。

- 電気柵の新規設置を予定している
- 電気柵の設定予定の畠で生計を立てている
- 当JAに口座を持つている

●募集人数
10名(先着順)

●締切り
平成29年1月31日(火)
問い合わせ・申込み先
ふれあいの店しきしま店
☎ 0279(56)2325

電気柵の補助事業
希望者を募集中!

年金友の会



グラウンドゴルフ大会

年金友の会は9月5日、赤城総合運動公園陸上競技場で第18回グラウンドゴルフ大会を開きました。

会員146人が参加し親睦を深めながら技術を競い合いました。

競技の結果、齊藤耕作さんが優勝し、42人がホールインワンを達成しました。

成績上位の11人はJAの代表として、10月20日に開催された群馬県大会に出場し、活躍しました。

結果は次の通りです。



左から漆原さん、齊藤さん、角田さん

優勝	齊藤耕作さん(47打)
準優勝	漆原二三夫さん(52打)
3位	角田長兵衛さん(54打)



群馬県大会に出場した皆さん



左から村田さん、漆原さん、都丸さん



左から新井さん、木暮さん、斎藤さん

年金友の会は10月4日、敷島緑地公園マレットゴルフ場で第8回マレットゴルフ大会を開きました。会員106人が参加し健康増進と親交を深めました。

結果は次の通りです。

〔男性の部〕	
優勝	漆原二三夫さん(108打)
準優勝	都丸正さん(114打)
3位	村田勝太郎さん(116打)

〔女性の部〕	
優勝	木暮しま子さん(114打)
準優勝	新井明子さん(115打)
3位	斎藤八千代さん(120打)

マレットゴルフ大会



秋空の下で、プレーを楽しむ会員

読者

俳句

吉岡好江選

鮎を食む利根の向こふに榛名山

石田袈裟男

強風に乱れ解ぐれり花芒

高橋かづ江

秋海棠明る々暗々寺の裏

佐藤満子

大利根の激しくありて後の月

山後とし子

舗装道に鴉啄む割れ胡桃

狩野美智子

秋うらら木立の奥に番鳥

高橋絹江

鰯雲繋つて行く乳母車

諸田夏江

天高し「もういいかい」と鬼の母

狩野ミエ子

秋蝶の羽化に喚声わきあがる

諸田みね子

退院の友の知らせや小鳥来る

高橋初江

母あらば母を連れ立つこぼれ萩

大谷利津子

今宵また厨に潜むちちろ虫

岩崎恵子

さすらいの風に乗りしか秋の蝶

あなたの俳句
お待ちしております。

みなさん、
ご応募
ください。

[投句の記載事項]

俳句(漢字にはフリガナをつけ、楷書で記入)
郵便番号／住所／氏名(俳号併記)／年齢／電話番号

[投句方法]

- ・最寄りの支所窓口へ
- ・FAX:(0279)56-4152
- ・e-mail:tsubasa@jaat.jagunma.net
- ・郵送:〒379-1124 渋川市赤城町滝沢64-2

[投句先]

JJA赤城たちばな 企画管理課

[締め切り]

平成28年12月5日

添え花にされてしまいぬ吾亦紅
星野 幸子

虫の声日ごとに増ゆる夕散歩
奈良 素子

評 いつもどおり夕方の散歩をする。昨日より今日の虫の声はにぎやかになつたようだ。日々の生活の中から生まれる俳句はゆるぎない。

さわやかに陛下お気持述べ賜ふ

角田美枝子

秋めくや赤城麓の大鳥居

齋藤 梢保

外出の身支度しyanと梅早し

兵藤 徳香

賑やかに挿しても淋し草の花

吉田 春江

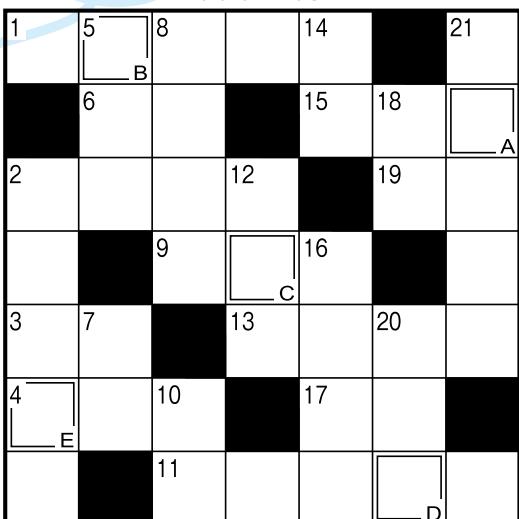
夏木立逝きて還らぬ名をかぞふ

下田よしい

選者詠

【クロスワード】

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



(1) した
（2）機械を使わずに選果
（3）東の観光都市
（4）床に張つたりかまぼこの土台にしたり
（5）西洋料理の澄んだスープ
（6）といえば
（7）やか
（8）す
（9）や
（10）す
（11）ます
（12）奥の反対側
（13）声援が飛んだ
（14）一÷2
（15）△の面積＝底辺×高さ
（16）超高層ビルが立ち並ぶ中
（17）ば
（18）繊維を書いて作ります
（19）南を向いたとき西の方向

今回の出題は、クロスワードパズルです。正解者には抽選で粗品を進呈しますので、皆さん振るってご応募ください。

【応募要項】

はがき(私製も可)に、答えと住所、氏名、年齢、職業、TEL、ご意見等をご記入のうえ、JA各支所または、企画管理課までお送りください。

e-mail・FAXでもご応募できます。

e-mail tsubasa@jaat.jagunma.net

FAX:(0279)56-4152

[締め切り] 平成28年12月10日

【はがきの記入例】

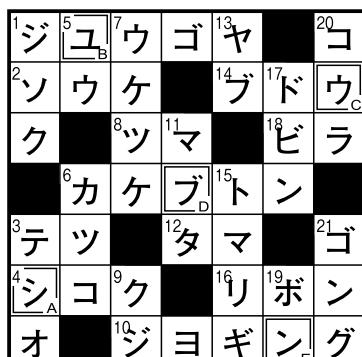
1. 答え	切手	379-1124
2. 住所 氏名 年齢 職業 電話番号	渋川市赤城町滝沢 六四一二	J.A. 赤城たちばな 企画管理課行
3. ご意見等		D



【前号の解答】

クロスワードの答え

シユウブン
A B C D E



■タテのカギ

(1) 小包でよく見る「——注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います

(2) ホテルでベッドが二つある部屋

(3) レジが混んでいるときは

(4) 秋の山を赤く染めます

(5) 分からないときは国語辞典などで調べることも

(6) 長く延びます

(7) を憎んで人を憎まず

(8) 柿(さかき)や水を供えます

(9) 海の鼠(ねずみ)と書く生き物

(10) 華やかではなくつつましやか

(11) 受け取り伝票などに押し

(12) 奥の反対側

(13) マラソン選手にから

(14) まさに

(15) 三角形の面積＝底辺×高さ

(16) 超高層ビルが立ち並ぶ中

(17) ば

(18) 繊維を書いて作ります

(19) 南を向いたとき西の方向

■ヨコのカギ

(1) ビーナツと呼ばれるこ

(2) 学校給食の表が配布された

(3) レジが混んでいるときは

(4) 長く延びます

(5) ホテルでベッドが二つある部屋

(6) 分からないときは国語辞典などで調べることも

(7) を憎んで人を憎まず

(8) 柿(さかき)や水を供えます

(9) 海の鼠(ねずみ)と書く生き物

(10) 華やかではなくつつましやか

(11) 受け取り伝票などに押し

(12) 奥の反対側

(13) マラソン選手にから

(14) まさに

(15) 三角形の面積＝底辺×高さ

(16) 超高層ビルが立ち並ぶ中

(17) ば

(18) 繊維を書いて作ります

(19) 南を向いたとき西の方向

診察の呼名に急ぐ女のあり
その小走を羨みて見る
玉蜀黍は背のかごの中
ざわざわと擦れる葉音の山峡に

狩野 達雄
都丸 光代

短歌

やまゆり短歌会

完熟のトマト輪切り砂糖のせ
母の好物想う真夏日
木暮登美子

突然のわかれ遺影に手を合わせ
動かぬ口よりかの時の声
茂木 初江
狩野千代子



「たくさん取りたい」とねばる参加者



力強い県青年部員の餅つき

収穫感謝祭が10月1、2日の2日間、JAビル（前橋市亀里町）で開かれました。「耕そう、大地と地域のみらい」をテーマに、県内の生産者が丹精して育てた野菜や畜産物などが勢ぞろいしました。

今年もキャベツの抱え取りは大人気。開始前から長い列ができました。参加者は、一つでも多くキャベツを取ろうと、限界まで手を伸ばしていました。県農協青年部協議会のチャリティー用のきな粉餅も好評で、多くの来場者が募金に協力しました。

当JAも、特産のパプリカやシイタケ、ホウレンソウなどを販売。多くの来場者が新鮮な野菜を買い求めていました。

豊かな実りに感謝 収穫感謝祭が大盛況

収穫感謝祭が10月1、2日の2日間、JAビル（前橋市亀里町）で開かれました。「耕そう、大地と地域のみらい」をテーマに、県内の生産者が丹精して育てた野菜や畜産物などが勢ぞろいしました。

今年もキャベツの抱え取りは大人気。開始前から長い列ができました。参加者は、一つでも多くキャベツを取ろうと、限界まで手を伸ばしていました。県農協青年部協議会のチャリティー用のきな粉餅も好評で、多くの来場者が募金に協力しました。

当JAも、特産のパプリカやシイタケ、ホウレンソウなどを販売。多くの来場者が新鮮な野菜を買い求めていました。



天日に干して米を乾燥（津久田小）



千穂こぎを体験する児童（橘小）



上手に刈れました（南雲小）

津久田小と南雲小は、刈り取った稲を結束し、はんでに掛ける作業を体験。橘小は千穂こぎや足踏み脱穀機を使い、稻からもみを落とす昔ながらの脱穀作業を体験しました。

児童は「楽しかった」「自分が植えた稲を無事に収穫できてうれしい」と笑顔で話しました。

小学生が稲刈り 収穫の喜びを体験

9月30日に津久田小と南雲小の5年生24人が、10月4日に橘小の5年生41人が、それぞれ稲刈りを体験しました。

児童は、鎌の使い方などの指導を受けた後、手刈りに挑戦。黄金色に輝く稲を上手に刈り

黄金色に輝く稲を上手に刈り取っていました。