

花

HANA
MUSUBI

10

2023 OCT

むすび



06p > 特集

2024年1月から
新NISA制度が
はじまります！

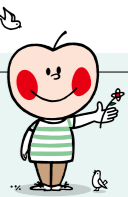
08p > 園芸にチャレンジ

田んぼ「秋起こし」
してみませんか？



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



10 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

2024年1月から新NISA制度がはじまります!

08 園芸にチャレンジ

田んぼ「秋起こし」してみませんか?
今月の資材情報

10 販売情報

きのこ販売情報

11 営農情報

オクレンジャーの取り組みについて

12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

アップルシティーなかのオリジナル
特製おせちのご案内

13 みんなのページ

まちがいがし
~体を動かすためのヒント~手軽に体操

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 小林副組合長

クイーンルージュ® 出荷開始 早期産地化を目指して

JAとJAぶどう部会は9月18日から、露地栽培の「クイーンルージュ®」の出荷を開始しました。

出荷当日は、JAぶどう集出荷センターに約3,500キロが持ち込まれ、検査担当者による粒の大きさや房型・着色などのチェックが行われた後、各市場へ出荷されました。

市場デビューして3年目の「クイーンルージュ®」は、長野県果樹試験場が「ユニコーン」に「シャインマスカット」を交配して育成された赤系の新品種。高い糖度と、種がなく皮ごと食べられるのが特徴です。

同部会では今後、長野県・全農長野と連携しながら「シャインマスカット」「ナガノパール」とともに「ぶどう3姉妹」として、各種イベントや消費宣伝会を開催し「クイーンルージュ®」の知名度アップ・早期産地化を目指します。



粒の大きさや着色をチェックする検査担当者

「シナノパール」目揃え会を開催 規格の統一を図る

JAとJAブラム部会は9月25日、JA高社共選所にて「シナノパール」目揃え会を開催し、部会員20人が参加しました。

「シナノパール」は、長野県果樹試験場にて開発された大玉のすもも。高い糖度と程よい酸味、豊富な果汁を含む食味のよい品種で、市場からの期待が高まっています。

当日は、JA担当技術員が着色・熟度・ブルーム果形などの選果規格について、サンプル品を用いて説明しました。担当技術員は「収穫すると着色が早まるため、ケースごとに同じ着色をした果実を揃えること。ブルームや果形についても、収穫荷造り時に十分注意して選果してください」と話しました。また、出荷前の荷造り方法についても説明があり、荷姿ごとに入玉数や外装資材を統するよう呼びかけました。

同部会では、県外での消費宣伝会を実施し「シナノパール」のPR強化を進めていく計画です。



ぶどう部会副指導部長の内藤弘典さん(右)と園芸課の山田庸平技術員(左)

【今月の表紙】

今月の表紙は、ぶどう部会副指導部長の内藤弘典さんと、園芸課の山田庸平技術員です。山田技術員は指導販売係で平野・高丘地区のぶどうを担当しており、入組して3年目。この日は、市内保育園にプレゼントするシャインマスカットの荷造り作業を実施。房型や着色・粒の大きさなどを確認しながら、丁寧に箱に詰めていました。



出荷規格を確認する部会員

鍋料理の季節に向けて JA長野八ヶ岳とダブルトップセールス

9月15日、きのこの主力産地である当JAの望月隆組合長と、白菜の主力産地であるJA長野八ヶ岳の津金正成組合長が、東京都中央卸売市場大田市場を訪問し、東京青果(株)の青果売り場でダブルトップセールスを行いました。

望月組合長は市場関係者に向けて「東京はまだまだ残暑が厳しい日もあります。長野では朝露が見られるなど、少しずつ秋が訪れています。今日は信州から一足先に秋をお届けに参りました。鍋料理の需要期に向けて、きのこ・白菜の消費

拡大にご協力をお願いします」と呼びかけました。当日は、鍋料理に欠かせないきのこ・茸・ぶなしめじ・エリンギ等きのこ類や、JA長野八ヶ岳で出荷最盛期を迎えた白菜が市場に展示されたほか、レシビやノベルティが入った特製のエコバッグが用意され、多くの市場関係者に配布しました。

また、9月16日には、京都市中央卸売市場の京都青果合同(株)でダブルトップセールスを実施し、消費拡大をPRしました。



東京都中央卸売市場で行われたダブルトップセールス



京都市中央卸売市場で消費拡大をPRする望月組合長(左)

ぶどうコンクール開催 高品質なぶどうが出揃う

JAとJAぶどう部会は9月22日、JA営農センターにて「第31回ぶどうコンクール」を開催しました。

コンクールには「シャインマスカット」「種なし巨峰」「ナガノパール」「クイーンルージュ®」や品種・房数を問わない「我が家自慢」の5つの部門に計82点が出品され、糖度・着色・房型・粒の大きさなどを基準に審査しました。武田直人部会長は「今年は少雨と猛暑の日が続き、栽培に苦労したと思うが、その中でも高品質なぶどうが多く出揃った。コンクールを通じて、生産者の栽培技術や品質向上につなげたい」と話しました。



着色や房型などを厳正に審査する部会員ら

- 受賞者は次の通りです。(敬称略)
- シャインマスカットの部 36点出品
 - ▽最優秀賞 酒井 康世(日野)
 - ▽優秀賞 阿藤 敏幸(長丘)
 - ▽優良賞 浦野 勇太(平岡)
 - 清水 貴志(平岡)
 - 岩下 祐樹(科野)
 - 農事組合法人 サンフィールド(日野)
 - 武田 豊(平岡)
 - 種なし巨峰の部 13点出品
 - ▽優秀賞 増田 華保瑠(高丘)
 - ▽優良賞 宮下 優人(科野)
 - ナガノパールの部 8点出品
 - ▽最優秀賞 浦野 勇太(平岡)
 - ▽優秀賞 高橋 直樹(長丘)
 - 春原 良吉(平野)
 - クイーンルージュ®の部 15点出品
 - ▽最優秀賞 豊田 和久(倭)
 - ▽優秀賞(合) i's farm(科野)
 - ▽優良賞 岩下 祐樹(科野)
 - 池田 一則(科野)
 - 我が家自慢の部 10点出品
 - ピオーネ
 - ▽優秀賞 池田 新一(平岡)
 - クイーンニーナ
 - ▽優秀賞 清水 信行(高丘)

もも生産販売反省会・りんご生産者大会開く

JAとJAりんごもも部会は9月20日、JA営農センターにてもも生産販売反省会とりんご生産者大会を開催しました。

当日は、部会員や市場関係者、JA役職員ら70人が出席。畔上和之部会長は「部会員の努力により、糖度の高いももを多く出荷できた。りんごについても、販売を二層強化していくので、一つでも多くの出荷をお願いしたい」とあいさつしました。

もも生産販売反省会では、販売経過や実績を確認。今年度は全国的に数量が少ない年となり、常に引き合いが強い中での販売となりました。また、天候に恵まれ、糖度の高いももに仕上がったことから、糖度13%以上の特秀品「陽だまり」を多く出荷できました。市況では最高額5,000円

での販売となり、市場から高い評価を得ました。今後も儲かるもも栽培・生産量拡大に向けて取り組むことを決めました。

りんご生産者大会では、「シナノリップ」や「つがる」の販売経過、「秋映」や「サンふじ」などの取り組み方針を確認。重点実需者との取引強化や、販売環境を見据えた上での計画的な出荷を行うなどが掲げられました。



販売経過や今後の取り組み方針を確認する部会員

サクランボ部会生産販売反省会開く

JAとJAサクランボ部会は9月15日、JA本所にて生産販売反省会を開催しました。市川和仁部会長は「産地と市場でコミュニケーションを取り、情報交換を行うことがより良い生産販売につながる。次年度に向けて、活発な意見交換をお願いしたい」とあいさつ。

反省会では、生産の経過や販売実績を確認。次年度の対策として、栽培面積の

維持、低温に強い品種構成の検討、最需期である母の日に向けた全力出荷を被覆時期から取り組んでいくことを決めました。

また、今年度からメッセーリアアプリ「LINE」での出荷予約を始め、注文の連絡や数量の確認などが迅速にできたことから、今後も出荷管理や配車の手続きを行うことで、出荷計画の向上を図ることを決めました。



野菜グループの活動

私たち女性部の野菜グループは、部員16人で野菜作りをしています。

JA園芸課の技術員に指導を受けながら、本年度は4月にじゃがいも、5月に長ネギと里芋、6月に落花生とさつまいも、9月にキャベツと白菜の苗の植え付けをしました。

出来上がった野菜は、皆で分けて家に持って帰っていたできます。

おしゃべりの中から野菜作りの技術を高めたり、作った野菜の料理の仕方を増やしたりと、楽しくグループ活動をしています。

「野菜グループ長 佐藤初美



野菜苗の植え付けに汗を流す部員



次年度に向けて、生産販売対策を確認した反省会



国会議員がきのこ生産現場を視察 青年部盟友が現場の声を届ける

9月23日、JA長野県青年部協議会（以下県青協）は、国会議員による生産現場の視察および青年部盟友との意見交換会をJA管内で開催しました。

県青協では例年、国会議員へ農業の課題などの改善要請を行っており、今回、現状をより知ってもらうために生産現場を視察していただくことが実現しました。また、現場理解の促進と持続可能な農業の実現を図ることを目的とした、青年部盟友との意見交換を行い、現場の声を直接届けました。

当日は、農林水産大臣の宮下一郎議員のほか3人の衆議院議員が、えのき茸や



議員に生産現場の現状を説明する矢岡さん(右)



多くの意見が交わされた意見交換会

黒あわび茸を生産しているJA青年部盟友の矢岡太一さんのきのこ工場を視察。矢岡さんは宮下大臣らに、えのき茸の生産工程や栽培管理について説明。昨今の電気料金・資材価格の高騰により、価格転嫁ができない厳しい現状を伝えました。アップルシティーなかので開かれた意見交換会では、青年部盟友やきのこ生産者、JA役職員など40人が出席。特用林産物扱いとなっているきのこの位置づけの再検討や、青果物も含めた適正な価格転嫁を進めるための仕組みの構築、2024年問題への対応などを要請しました。

令和5年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会 JA中野市 JAながの豊田支所管内 令和5年10月1日(適用)

作業名	単位	金額(円)	付記	
田植え*	1時間当り	948		
一般作業*	//	948		
水田作業	動力耕耘作業	耕起	10a当り 9,400	運転者燃料付 あぜこし料
		一度掻き	// 10,250	
	代かき	二度掻き	// 7,500	
		荒代植代	// 7,880	
農機具	田植機	10a当り 8,130	運転者燃料付、植付けのみ	
	バインダー	// 11,100	運転者燃料付、結束ひも付	
	ハーベスター	// 11,350	運転者燃料付、ハゼカケもの基準	
	自脱コンバイン	// 20,950	運転者燃料付	
畑作業	動力耕耘作業	10a当り 6,900	運転者燃料付	
	一般作業*	1時間当り 948	アスパラガス、その他	
果樹作業	剪定	1時間当り 1,630		
	摘花・摘果*	// 948		
	袋掛け*	// 948		
	一般作業*	// 948		
	SS防除作業	10a当り成木、1回	4,290	運転者燃料付、薬剤・補助者別途
		バックホー	15PS以上 1時間当り 6,040	運転者燃料付、運搬料別途
	15PS未満 //	5,400	運転者燃料付	
肥料散布作業(マニアスプレッター)	10a当り	1,180	本機貸出し	
		3,370	運転者燃料付	
きのこ作業*	1時間当り	948		

*圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。消費税は含んでいません。(但し、労賃には消費税が掛かりません)
 ・農作業標準労賃・機械作業標準料金は、あくまでも「目安」です。労賃や機械作業料金の支払いの際は農地の状況、地域の実情等により、依頼者と受託者双方で十分な協議をして決めてください。
 ※令和5年10月1日付長野県の最低賃金は948円/時間に改正されます。

田んぼ「秋起こし」してみませんか？

Topic2 秋起こしのポイント

- 1 脱穀後なるべく早く行う。気温の高い時期に起こすと腐熟が進むため、稲刈り後早めに行うのが良い。
- 2 大きな塊になるよう粗く仕上げる。土の隙間が大きくなることによって、土壤中に酸素が供給され腐熟促進となる。
- 3 稲わら等すき込む場合は、稲わらを水田全体に満遍なく広げてから秋起こしする。
- 4 稲わら等すき込む場合は、腐熟促進を目的に腐熟促進剤「ワラクサルファイン」を施肥量5kg/10a、または石灰窒素を秋起こしする前に表面施用してください。

Topic3 堆肥の活用について

地力増進・地域資源有効活用・肥料コスト削減を目的に、堆肥を施用し秋起こしをしてみませんか？

秋起こしの際、牛フンなどの堆肥を入れる場合に、以下の3点に注意してください。

- 1 「堆肥を入れすぎない」
- 2 「早めにまいて起こす」
- 3 「翌年の元肥の施肥量を減らす」

【堆肥利用の目安】

完熟牛フン堆肥の場合・・・2t以下/10aの施肥量とする。

きのこ使用済み培地堆肥の場合・・・500～750kg/10aとし、10月末までのできるだけ早い時期に実施する。

翌年の元肥は「BB コシヒカリ用008号」の場合は20kg/10a、「BB 粒状複合284号」の場合は30kg/10aとなります。



田んぼの秋起こしは、水田の地力・管理作業の効率化・生育安定・地球温暖化対策など良い点がたくさんあります。また、近年中野市内の近郊で、鳥獣被害が拡大傾向にあります。農作物の適正処理の意味も込めて秋起こしを実践し、鳥獣被害の無い地域づくりにご協力をお願いします。

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ください。
 営農センター内 園芸課技術 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

新発売商品

KOSHIN 充電式剪定鋏
 PPD-1825P(ポール式)

【価格】49,800円(税込)

高い場所の枝落としや、落とした枝の
 切断にも最適。
 最大直径4cmまで切断可能です。



新発売商品

KOSHIN 充電式剪定鋏
 PPD-1825B(手元式)

【価格】49,800円(税込)

最軽量の640gでコンパクトな本体形
 状なので、長時間作業でも疲れにくい
 です。最大直径2.5cmまで切断可能です。



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



稲刈りをして、脱穀まで終わると稲作1年やりきったと少しホッとしますが、稲刈り後は来年の作付けが始まっています。今年の稲作がどうだったか覚えているうちに、来年に向けて秋起こしをしてみませんか？

Topic1 秋起こしのメリット・デメリット

【メリット】

- 稲刈り後の株やワラの腐熟が進む
- 落ち穂の解消により害鳥対策になる
- 宿根草・球根などで増える雑草対策になる
- 水稻病害の抑制につながる

- 稲ワラや切り株を田んぼにすき込む場合、土壤中
 で腐熟が進み、翌年のガス沸きの軽減になります。
- 牛フンなどの堆肥をまく場合は稲刈り後、すぐに
 施用し、腐熟を進めるため秋起こしも併せて行い
 ましょう。
- オモダカやミズガヤツリなど、球根で増える雑
 草の発生が多かった水田は、秋起こしをす
 ることで球根が凍みて、翌年の発生数を軽減
 できます。
- 水稻病害にあった茎葉を土壤中に混和させるこ
 とにより、土壌の働きによって分解され、水
 稻病害の抑制効果が期待できます。



ガス沸きした部分

今年は、ガス沸きや中干しが十分にできず、根張りが悪かったと思われるところが部分的に枯れ上がる症状が多く見られます。ガス沸き対策に秋起こしをやってみましょう。

【デメリット】

- 雑草の種類によっては来年の発生が増
 えてしまうことも

ヒエやホタルイといった種で増える雑草が多
 かった田んぼは、雑草の種もたくさん落ちて
 います。秋起こしにより種子が地中に入ると、
 凍ったり鳥に食べられたりすることが減るた
 め、来年も雑草が多く出てしまう場合もあ
 ります。



ヒエ



きのこ需要期に向けた販売対策

本年度、秋冬季はスーパーエルニーニョの出現が高い確率で予想され、暖冬傾向が指摘されております。また、野菜類については、温暖な気象条件により豊作基調であると予想されています。これから売場の活性化を図る上では、需要の喚起が非常に大事な戦略になってきます。本年は、電気料金等の値上げが生産者のみならず、一般家庭の家計をも圧迫しており、経費削減の傾向が強くなると想定されます。「鍋料理を家族で囲む」ことは家族団らんだけでなく、トータルコスト削減につながることもPRしながら需要の喚起を図り、販売価格アップにつなげていきたいと思っております。

重点実施事項

- ①量販店への企画販売の強化:出荷量と販売数量(POSデータ)の先取りによる「売り」の強化
- ②輸出の拡大:10月以降毎週1回行い、国内流通量の抑制による全体価格の底上げ(えのきたけ)
- ③ぶなしめじ新品種売り場拡大:市場評価が高まっているB4号。品質面での優位性を前面に出しながら、新たな売り場確保と、既存の売り場でも自信をもって消費者に訴求し、価格に反映できるように企画販売の取り組みを強化・充実を図る
- ④JA中野市フェアの実施:大手量販店でのフェア実施でJA中野市の売り場を総合品目で消費者にPR
- ⑤各種宣伝会の実施:北陸スーパーをはじめ、各地でピン付きもぎ取り販売や試食宣伝会を実施
- ⑥調味料メーカーとのコラボキャンペーン:鍋つゆとコラボしたキャンペーンを各地で実施
- ⑦デジタルサイネージによる売り場活性化:首都圏量販店で「きのこレシビ」訴求とキャンペーンの実施
- ⑧企業とのコラボ宣伝会:企業との共闘による需要の喚起

宣伝活動について



マックスバリュ フォレオ広島東店にて、もぎとり販売

本年5月に新型コロナウイルスが5類に引き下がり、制限が緩和されたことで店頭での試食宣伝会やもぎ取り宣伝会などが多数開催され、コロナ禍前の賑わいも戻って来ました。消費宣伝を通じて、多くの消費者の皆様へきのこの価格面・栄養面で価値を感じていただき、日頃の食卓に取り入れていただけるよう進めてまいります。今後も、これまでの宣伝手法プラス新たな手法を取り入れながら、きのこの消費拡大につながる活動を続けてまいります。

料理アプリサイトとのタイアップ

新規宣伝事業として、月間利用者5,600万人を誇る料理アプリ大手「クラシル」とのコラボ企画を実施しました。夏季の企画ではえのき茸に特化し、若年層への認知拡大と購入意欲の向上を目的に、ショート動画を作成しコンテストを行いました。応募件数は109件集まり、期間中の総閲覧回数は65万回以上となり、多くの皆様が関心と興味を持つ結果となりました。冬季の企画では、同アプリ内で人気のインフルエンサーを起用し、きのこ主要4品目を使用したメニュー提案を行います。今後も多くの方に興味・関心を持っていただけるような企画を投入し、きのこの消費喚起を行っていききたいと思います。



クラシル夏企画



オクレンジャーの取り組みについて

JAでは、タイムリーな情報発信と正確な出荷計画の把握を目的に、昨年よりJAぶどう部会でスマートフォンとパソコンのアプリ「オクレンジャー」を活用した情報受発信サービスを開始しています。

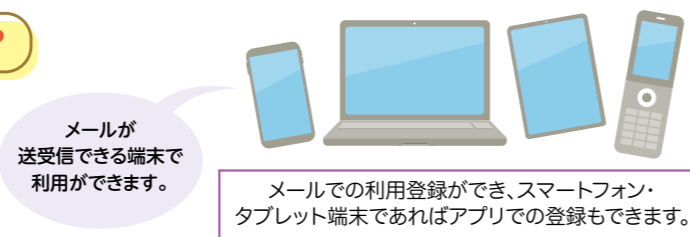
オクレンジャーとは?

オクレンジャーとは、(株)パスカル(本社長野県佐久市)がリリースした『クラウド型の一斉メッセージ配信システム』です。全国の企業や自治体、教育機関、医療機関など、さまざまな分野にタイムリーに情報発信するために利用されています。JAぶどう部会では、生産者とJA事務局を結ぶ一斉情報配信システムとして活用しています。

オクレンジャーを利用できる端末は?

- スマートフォン (iPhone、Android)
- パソコン
- タブレット端末 → **メールまたはアプリ登録**
- 携帯電話 (ガラケー携帯) → **メール登録**

※登録には簡単利用設定ガイドに記載の個人ID、パスワードが必要です。**登録料はJA各部会で負担します。**



メールが送受信できる端末で利用できます。

メールでの利用登録ができ、スマートフォン・タブレット端末であればアプリでの登録もできます。

オクレンジャーでどんなことができるの?

①出荷予約が「スマートフォン」や「パソコン」などからできます!

これまでの出荷予約は、JAぶどうセンター・共選所に生産者が自ら出向き、予約台帳に記入していましたが、スマートフォンなどの通信機器を活用し、出荷予定日の出荷形態ごとに、数量の「入力」「取消」「変更」が可能となります。

②最新の市況・販売情勢などタイムリーな情報が受け取れます!

JAぶどうセンター・共選所の掲示板を見なくても、品種・出荷形態ごとの市況を毎日配信しています。このほか、販売情勢も随時配信するなど、より詳細な情報を部会ごとに確認できます。

③栽培技術情報もタイムリーにキャッチ!

部会ごとに開催される講習会や目揃え会の資料、防除特報、生育情報など、JAから発信する資料の内容を「いつでも」「どこでも」スマートフォンなどで確認できます。生育状況、生理障害、病害果の画像、最新技術情報なども配信しています。今後は、実際の管理作業の動画配信も計画しています。

④会議通知や出欠席の報告も簡単に!

各部会の役員会などの会議通知もオクレンジャーを通じてお知らせできます。会議の通知文書は紛失しやすく、出欠席などの報告も面倒ですが、出欠報告や出欠の取りまとめができるので、電話や通知文等で報告する必要がありません。また、会議の内容や予定をスマートフォンやパソコンからいつでもチェックできます。

⑤1つのアカウント(1世帯)で4名までオクレンジャーの登録ができます!

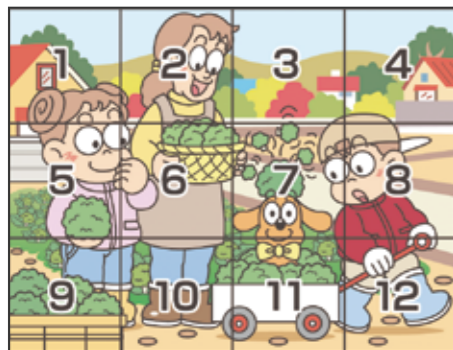
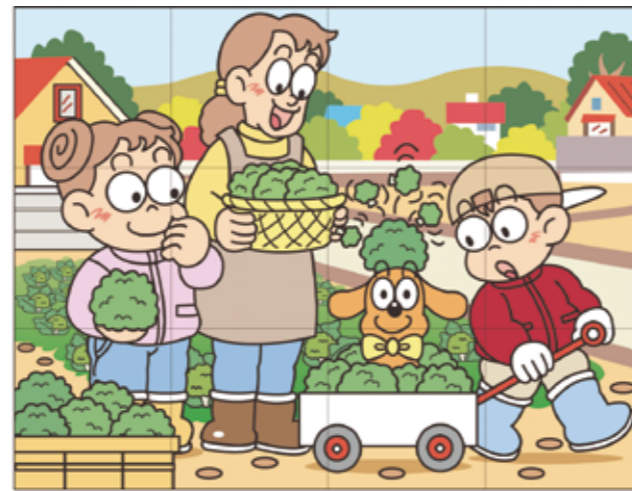
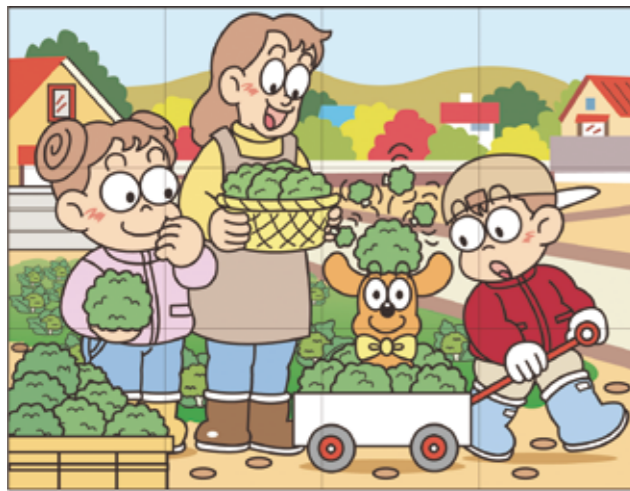
オクレンジャーに配信される情報は1名だけでなく、1つのアカウント(1世帯)で4名まで「登録」と「利用」が可能です。ご家族のほか、従業員などでタイムリーな情報共有ができます。

JAでは、オクレンジャー機能を通じて、きめ細やかな情報を共有できるよう部会と協力しながら情報配信体制づくりに心がけています。今後は、JAぶどう部会以外の生産部会や研究会、各種グループでもオクレンジャーの導入を進めていきます。オクレンジャーを有効に活用し、今後の農産物生産に活かしてください。

詳しい内容につきましては、園芸課・技術担当までお問い合わせください。
 営農センター内 園芸課技術 TEL:0269-23-3933

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10月31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)

【9月号の答え】

- 2 … トラックの荷物の量が違う
- 3 … サツマイモの数が違う
- 8 … 袖のラインがない
- 9 … サツマイモの葉が少ない
- 12 … タオルがかかっている

- ① こたえ
- ② 郵便番号・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

63 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

※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。

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

職場の仲間と一緒に運動を始めませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

厚生労働省と中央労働災害防止協会は、10月1～7日を「全国労働衛生週間」として定めています。全国労働衛生週間は、働く人の健康の確保・増進を図り、快適に働くことができる職場づくりに取り組む週間となっています。今回のスローガンは「目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場」です。

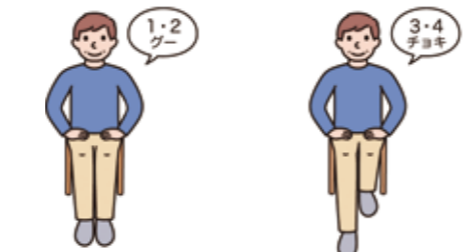
「行楽の秋」や「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など、職場の皆さんと一緒に秋ならではの楽しみ方を通じて親睦を深めてみてはいかがでしょうか。自然に触れながら秋を感じる時間も魅力的ですし、同僚と一緒にスポーツイベントに参加する、スポーツを観戦するなど、スポーツを通して交流を図ることも可能です。普段の生活の中で運動や健康について考える機会がつかれると良いですね。

さて今回は、脚を引き上げる運動を紹介します。無理のない範囲で行いましょう。

日本体育大学 准教授 伊藤 由美子(いとうゆみこ)

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします!

レッツ、トライ! 脚を引き上げる運動



1 いすに座り、脚を閉じた状態にします(クレー)。 2 脚を前後にします(チョコキ)。



3 脚を左右に開きます(パー)。 4 片脚を引き上げて、その下で2回拍手をしましょう。

5 その後、1～3を繰り返し、今度はもう一方の脚を引き上げてその下で2回拍手をします。

豊かな時を演出します

おせち

2024 (令和6年)

食卓が華やか伝統とモダンのお料理が、新しい年の華を願い迎春を祝います。

～アップルシティオリジナル特製おせち～
おせち料理二段重 16,740円(税込)
6寸 (19.5cm×19.5cm) ×2段 15,500円(税別)

「味」「安心」「鮮度」
まごころ込めた華やかな逸品

ご予約締切
令和5年12月15日(金)
数に限りがございますので、お早めにご注文ください。

～厳選素材の豪華な京料理～

おせち料理三段重 25,380円(税込)
6寸 (19.5cm×19.5cm) ×3段 25,500円(税別)
※冷凍おせち料理 (解凍時間目安24時間)

年末年始に ぴったり! 贅沢に、豪華に。

みんなが集まったら
充実のオードブルとお刺身をお楽しみください

オードブルお刺身セット

8,640円(税込)
8,000円(税別)
31.5cm × 21.5cm × 2

オードブルお刺身セット

オードブル単品
4,320円(税込)
4,000円(税別)

お刺身単品
4,860円(税込)
4,500円(税別)

テーブルを彩るごほうび“肉”をどうぞ

国産牛しゃぶしゃぶ肉
●800g 10,800円(税込)
10,000円(税別)

国産牛すき焼き肉
●800g 10,800円(税込)
10,000円(税別)

オードブルお刺身セット・国産牛しゃぶしゃぶ肉・国産牛すき焼き肉は 12/31(日)・1/2(火)・1/3(水)の3日間ご用意いたします。
◆配達は承れませんので、ご了承ください。但しおせち料理ご注文の方に限り12月31日のみ配達いたします。 ◆お引渡しはいずれかの3日間 午前9:00～午後4:00

アップルシティなかのでは、本年も年末年始に向けたお料理をご用意いたしました。是非、ご利用くださいますようお願い申し上げます。各品とも数量限定となりますのでお早めにご予約をお願いいたします。また、売り切れの際はご容赦賜りますようお願いいたします。

お引き渡し日:12月31日(日)午前9時～午後4時 1階ロビーにて ※おせち料理ご来館受け取りの場合は税込540円割引になります。

お問い合わせ アップルシティなかの ☎0269-26-1122 FAX 0269-23-0120

JAバンクで資産形成!! 将来のために資産形成、はじめませんか?

投資信託はじめようキャンペーン

新たにNISA口座を開設し 500,000円以上もしくはつみたてNISA または 2024年1月4日(木)から 月/10,000円以上ご契約の方 つみたてNISAを 2024年1月4日(木)から 月/20,000円以上増額される方

A~Dいずれか1品をプレゼント

A 無洗米5kg×2袋 長野県産 あきたこまち

B 味噌 (白または赤) 生醤油セット

C たかやしろワイナリー 高級ワイン 2本 (カベルネ・ソーヴィニオン・プレミアムシャルドネ各1本)

D クオカード 4,000円

※写真はイメージです。※上記プレゼントは、お一人様1回限りです。

中野市農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第505号

【お問い合わせ・ご相談は】金融推進課 TEL:0269-22-4192

早めの資産形成が必要な理由

- 物価上昇への不安** 物価上昇に対応するには「現金ではなく、モノで持つこと」です。株式や債券などの金融資産も一種のモノと考えることもできます。
- 年金制度への不安** 少子高齢化で1人の年金受給者を支える現役世代の人数が減っています。
- 超低金利時代** 低金利時代では、預貯金だけで資産を増やすことは限界があります。

『令和5年度凍霜害対策資金』のお知らせ

令和5年4月以降の凍霜害により被害を受けた皆様に対し、生産等の立て直しを図る為の資金について融資を行います。

- 1 貸付限度額：500万円以内(ただし、被害認定額の範囲となります)
- 2 貸付利率：0.00%
- 3 貸付期間：5年以内(うち据置2年以内)
- 4 取扱期間：令和6年3月31日

凍霜害対策資金融資の申込を希望される方につきましては、被害認定申請書等の書類が南部・西部・北部・営農センターに用意しておりますので、お取り寄せをお願いします。

【お問い合わせ先】 営農支援課 TEL:0269-22-4221
融資課 TEL:0269-26-1184

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5年11月19日(日)・
事前に予約をお願いします 12月19日(火)

※ご予約状況により、相談会の開催を中止させていただく場合がございます。なお、「予約なし」でご来場された場合、ご予約者様を優先するため、ご相談いただけない可能性があります。ご予約方法など、ご不明な場合には、金融推進課にて承りますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【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)

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。

クマにご注意ください!

各地でクマによる人身被害が多発しています。農作業にあたっては、クマとの不意の遭遇に十分ご注意ください。

- クマの出没を防ぐためには**
- 1 農作業を行う際に注意すべき点
 - ラジオなど音の出るものを携帯し、自分の存在をアピールすること。
 - クマ類の行動が活発になる早朝、夕方の作業時には、周囲に気を付けること。
 - 森林・斜面林などのそばの農地は、クマ類の出没ルートになりやすいので、周囲の低木の刈払いなどを行うこと。
 - 単独での作業は避けること。
 - 2 誘引物の適切な管理
 - クマ類を誘引する生ゴミや野菜・果実の廃棄残りが無いよう適切に処理すること。
- 農地では、収穫後の放置果実は適切に除去し、収納庫は施錠を徹底すること。草刈機などに使われるガソリンなどの揮発性物質も、クマの誘引物になるため、保管場所等に注意すること。
- もしも、クマに遭遇してしまったら**
(近くにクマがいることに気が付いた場合)
- 落ちていて、クマに背を向けずに、ゆっくりとその場から離れましょう。
 - クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げたりするのはやめましょう。

【お問い合わせ先】 農林水産省 農村振興局 鳥獣対策・農村環境課 鳥獣対策室
● 被害対策の基本について ☎03-6744-7642(直通) ● JA中野市園芸課(技術) ☎0269-23-3933 ● JA中野市営農支援課 ☎0269-22-4221

健康教室 「セルフ整体」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「セルフ整体」を下記のとおり開催いたします。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5年11月17日(金)
午後1時30分~(概ね1時間程度)
- 【会場】 中央公民館2階 208・209 和室
- 【内容】 セルフ整体 講師:宮崎 栄子氏
※ストレッチポールを使いながら、姿勢のゆがみを予防します
- 参加費 無料
- 【申込締切日】 定員15名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】 ● ヨガマット(大型バスタオルでも可) ● ストレッチポール(持っている方)
- 【新型コロナウイルス感染防止対策】 ● マスク着用は個人の判断が基本となりますが、ご参加の際はマスク着用にご協力ください ● 体調の悪い方は、参加をご遠慮ください ● 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です

【お申し込み・お問い合わせ先】 JA総務企画課 TEL:0269-22-4191

JA中野市の概要 (2023年8月末現在)

● 組合員数	7,720人	(2022年8月末 7,732人)
(正組合員)	3,813人	(准組合員) 3,907人
● 出資金	25億310万円	(2022年8月末 25億2,677万円)
● 貯金	920億3,849万円	(2022年8月末 888億1,943万円)
(年間計画)	924億0,000万	年間達成率: 99.6%
● 貸付金	308億1,337万円	(2022年8月末 315億4,603万円)
(年間計画)	286億0,000万	年間達成率: 107.7%
● 長期共済新契約高	40億5,244万円	(2022年8月末 58億4,443万円)
(年間計画)	123億2,000万	年間達成率: 32.9%
● 購買品供給高	32億6,331万円	(2022年8月末 30億6,547万円)
(年間計画)	69億5,800万	年間達成率: 46.9%
● 販売品取扱高	92億5,444万円	(2022年8月末 84億1,844万円)
(年間計画)	307億8,200万	年間達成率: 30.0%

- 9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 内部監査報告
 - 3 組合員加入脱退等の報告
 - 4 組合員協同活動実施要領による事業実施状況等について
 - 5 当組合における取引のリスク評価書について
 - 6 コンプライアンスの実施状況について
 - 7 JA共済コンプライアンス点検結果について
 - 8 仕組商品のリスク管理について
 - 9 大口貸出金について
 - 10 令和5年度凍霜害対策資金の要項決定について
 - 11 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
 - 12 固定資産取得報告
 - 13 ジェイエイ・アップル(株)8月末実績報告について
 - 14 ジェイエイ・アップル(株)、中野市農協運輸(株)の8月末期中決算について
 - 15 その他
- 決議事項
- 1 8月末期中決算並びに「令和5年度上半期JA事業のあらまし」について
 - 2 理事選任の日程について
 - 3 新NISA制度改正に伴うNISA規程の一部変更について
 - 4 大口貸出金について
 - 5 固定資産の取得について
- 監事報告事項
- 1 第2・四半期監査報告について
- 協議事項
- 1 8月末実績検討について
 - 2 種菌センター太陽光パネル設置について
 - 3 中野市農業委員会への委員推薦について
 - 4 その他
- ① 理事会付議案件の状況報告について
- ② 地区懇談会の出席者について
- ③ JA感謝祭について

常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画部長 小林 豊

組合員の皆様には、日頃からJA事業に深いご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

今年は4月に凍霜害が発生し、果樹・野菜・花卉全般において甚大な被害が発生しました。また、梅雨明けからの猛暑日・干ばつ等が9月下旬まで続き、栽培管理にはご苦労いただいたことと思います。JA中野市は生産農協として、これまで生産者・営農指導員が共に培ってきた経験と生産者の高い栽培技術により、無事収穫の秋を迎えることができました。新型コロナウイルスの位置づけも5類へと移行し、消費活動が旺盛となる中、トップセールスや消費宣伝会を通じて、生産者所得増大に努めてまいります。

さて、現在「食料・農業・農村基本法」の見直し議論の中で、食料安全保障に関する重要性の認識が高まっております。このような状況下において、先日、JA長野県青年部協議会主催による県選出与党国会議員のJA中野市管内きのこ生産現場の視察および意見交換会が開催されました。地元JAとして組合長を始め役員も参加させていただきました。青年部盟友と共に農業生産者の思いと要請をいたしました。当日は、岸田首相が9月の内閣改造・党役員人事で、農林水産大臣で初任された衆議院議員5区(宮下二郎氏)にもお越しいただき、生産現場をとりまく農政課題や今後の展望について、現役の農相へ直接要請することができました。

主な内容は、

- 生産資材価格高騰対策の継続と安定供給への対策
- 農産物価格の適正な価格転嫁を進めるための仕組み構築
- 輸送2024年問題への対応
- 自然災害が頻発する中で、災害に強い産地づくりへの支援

これからも生産者の生産意欲が減退することが無く、安心して営農活動が続けられるよう農政運動を進めてまいりますので、なお一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

地元野菜で
かんたん
クッキング

きのこの 炊き込みご飯アレンジ

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。



今回は、炊飯器で簡単に作れるチャーハンや、フライパンで作るピラフなど、アイデア満載のきのこの炊き込みご飯レシピをご紹介します。

えのきの炊き込みチャーハン

2人分 カロリー:827kcal 糖質:134g



調理時間
50分

材料(2人分)

えのき …… 1/2袋(100g) 長ねぎ …… 1/3本
チャーシュー …… 40g 米 …… 1合

調味料(◆)

中華スープの素 …… 小さじ1/2 ごま油 …… 小さじ2
醤油 …… 小さじ1 水 …… 150cc
酒 …… 大さじ1 卵 …… 1個
塩 …… 小さじ1/2 マヨネーズ …… 小さじ1
おろしにんにく …… 小さじ1/4 こしょう …… 少々

作り方

- ① 米を研いで炊飯器に入れて、30分ほど浸水させる。
- ② えのきと長ねぎは根元を切って、みじん切りにする。チャーシューは1cm幅の細切りにする。
- ③ ②に①と◆調味料を入れてから、水を加える。
- ④ ご飯が炊き上がったら、耐熱ボウルに卵・マヨネーズを入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで30秒加熱して軽く混ぜる。再度30秒ほど加熱し、箸などでそぼろになるように混ぜる。
- ⑤ 炊飯器に④の卵を加えて、よく混ぜる。
- ⑥ 皿に盛り、こしょうを振る。

ひとくち
メモ

油と酒を入れて炊き込むことで、ぱらっとした食感に仕上がります。えのきから水が出るので、水を少なめにすることがコツです。

フライパンで作るトマトときのこのピラフ

2人分 カロリー:997kcal 糖質:197.2g

材料(2人分)

玉ねぎ …… 1/4個
しめじ …… 1/2袋(100g) 米 …… 1.5合
エリンギ …… 1/2袋(100g) バター …… 10g
ミニトマト …… 5個 おろしにんにく …… 小さじ1/4
ベーコン …… 1枚 水 …… 1.5カップ

調味料(◆)

顆粒コンソメ …… 小さじ2 パセリ …… 少々
塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① しめじは、ほぐしておく。エリンギは半分に切り、薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 米は洗ってザルにあげる。ベーコンは1cm幅の細切りにしておく。
- ③ フライパンにバターとおろしにんにくを熱し、玉ねぎ・ベーコン・米を入れて、米が透き通るまで炒める。
- ④ 水と◆調味料を加えてよく混ぜ、きのこ類と半分に切ったミニトマトを散らし、フタをして強火に、沸騰したら中火にし、10分ほど加熱する。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り、パセリを振る。



調理時間
20分

ひとくち
メモ

フライパンで野菜や米を炒めて、そのまま炊き込んだピラフです。フライパンひとつで簡単に作れます。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆さまに役立つ情報などを
随時JA中野市LINE公式アカウントにて配信していますので、**お友達登録をお願いします。**



第223号 2023年10月16日発行
毎月1回発行
発行/中野市農業協同組合
〒383-8588 長野県中野市三好町1丁目2番8号
TEL 0269-22-4191 FAX 0269-22-7883
URL <https://www.ja-nakanoshi.ijjan.or.jp/>



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

自然環境に配慮し再生紙、
リサイクル対応型インキを使用しています。

編集/総務企画課 印刷/PO印刷株式会社
広報に関するご意見・お問い合わせはこちらへ E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp