

花 むすび

HANA
MUSUBI

12

2023 DEC

06p > 特集

令和5年度
JA中野市消費宣伝会

08p > 園芸にチャレンジ

果樹苗木の管理方法



多くの人と出会い、気持ちを通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市



12 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

令和5年度JA中野市消費宣伝会

08 園芸にチャレンジ

果樹苗木の管理方法

10 営農情報

購買代金のご請求書様式変更のご案内
資材課からのお知らせ

11 2024年アップルちゃんカレンダー
入選作品決定!

12 ジェイエイアップルからのお知らせ
年末年始営業のご案内
ゴミ片付けのご案内
WEBサイトリニューアルのお知らせ

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~手軽に体験

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 佐々木常務



柿研究会副会長の豊田清士さん(右)と園芸課の吉池友子販売担当(左)

[今月の表紙]

今月の表紙は、柿研究会副会長の豊田清士さんと、園芸課の吉池友子販売担当です。吉池担当は指導販売係で、柿・サクランボ・キウイフルーツの販売を担当しています。この日は、中野市オリジナル干し柿「おひな柿」の出荷前の状況や、出荷計画について確認をしていました。

新規栽培者向けぶどう剪定講習会を開催

JAとJAぶどう部会は11月24日、ぶどうの高品質生産に向けて、JA営農センターにて新規栽培者向けのぶどう剪定講習会を開催しました。

講習会には新規栽培者10人が参加。剪定を始める前に樹全体を見て、樹勢や枝の枯れ込み、凍害による樹体被害、芽の間隔が空いていないか確認を行うことや、品種に応じた枝の切り方などを学び、積極的に質問をしていました。また、JA担当技術員は「剪定をする際には、手袋やサンングラスを必ず着用して手や目を守り、安全に作業を行うことを心掛けてください」と呼びかけました。

JAでは高品質なぶどうの産地を目指して、今後も新規栽培者を対象とした各種講習会の開催や、情報発信にも力を入れて取り組んでまいります。



剪定方法を学ぶ新規栽培者

冠雪ふじ園地点検を実施 グループ内で情報共有

JAりんご・もも部会高社地区冠雪ふじグループは11月17日、高品質な生産に向け、収穫前の園地点検を行いました。

同グループは「味」「安心・安全」「蜜入り」にこだわり、消費者から評価の高いサンふじを出荷しており、化学肥料は一切使わず毎年土壌分析を行うなど土作りから徹底しています。

当日は、部会員やJA担当技術員ら40人が各班に分かれて巡回。主に着果量や果形など生育状況を確認しました。巡回後、JA北部センターで全体会議を開催。班ごとに点検結果を報告し、活発な意見交換が行われました。また、会議内では目揃え会が開催され、集荷基準の着色や熟度などを確認しました。グループ代表の畔上慶一さんは「園地点検を通じて、部会員同士で意識を高めあい、より高品質な生産を目指してほしい」と話しました。



園地の生育状況を確認する部会員ら

池田雅彦さんと涌井正弘さん 農林水産大臣賞を受賞

11月22日、9月に開催された信州きのこ祭り推進協議会主催による「第46回信州きのこ祭りきのこ品評会」の表彰式が行われました。同品評会は、きのこ生産における技術と品質向上を目的に毎年開催されており、きのこ生産者にとって日頃の成果を発表する場となっています。JA中野市からは、えのき茸やぶなしめじなど39点が出品され、8点が受賞しました。

当日は、農林水産大臣賞を受賞した池田雅彦さんと涌井正弘さんが表彰されました。受賞者は次の通り(敬称略)

- 農林水産大臣賞
 - ▽えのき茸 池田 雅彦
 - ▽ぶなしめじ 涌井 正弘
- 林野庁長官賞
 - ▽えのき茸 (有)エイエィオー
- 長野県知事賞
 - ▽なめこ 和田 慎一
- きのこ祭り推進協議会長賞
 - ▽えのき茸 (有)マルヨ
 - ▽その他きのこ
- クローアピタケ 矢岡 太一
- 全国農業協同組合連合会長野県本部長賞
 - ▽ぶなしめじ 宮澤 直樹
- (社)長野県農村工業研究所理事長賞
 - ▽えのき茸 倉品 慎太郎



表彰された池田さん(左)と涌井さん(右)



農林水産大臣賞を受賞したえのき茸とぶなしめじ

サンふじコンクール開催 高品質なりんごが出揃う

JAとJAりんご・もも部会は11月24日、JA営農センターで「第12回サンふじコンクール」を開催しました。

コンクールには「ふじ」35点が出品され、北信農業農村支援センターや部会役員、JA役職員が審査に携わり、糖度・着色・玉揃いなど5項目を厳正に審査しました。今年度は、春先の凍霜害や夏場の高温被害を受け、厳しい栽培環境ではありましたが、生産者の高い栽培技術により高品質なりんごが出揃いました。

受賞者は以下の通り(敬称略)

- ▽最優秀賞 田中 純夫(深沢)
- ▽優秀賞 丸山 大翔(柳沢)
- ▽優良賞 塩野谷 忠彦(深沢)
- ▽敢闘賞 竹内 昌弘(吉田)
- ▽奨励賞 清水 翔太(深沢)
- 高橋 一隆(田麦)
- 永沢 健人(柳沢)
- 山田 武宏(岩井)
- 宮澤 整(田上)
- 町田 茂(上小田中)
- 武田 将希(新田)
- 田中 純夫(深沢)



着色や玉揃いなどを厳正に審査する審査員



最優秀賞と最高糖度賞を受賞したサンふじ

きのこの栽培工程を学ぶ 林野庁研修視察受け入れ

11月15日、林野庁森林技術総合研修所主催の「令和5年度特用林産研修」が、管内のきのこ生産施設にて行われました。

研修は、山村地域の重要な収入源であり、就業機会の確保等に資する特用林産の振興のため、生産技術や特用林産物を活用した生産・流通、食の安全確保等に関する知識及び技術を習得させ、地域における特用林産の普及指導ができる職員を育成することを目的に開催されています。

当日は、管内のえのき茸とぶなしめじの生産施設で、2班に分かれて交互に視察。JAきのこ課担当者から、培地が納入されてからパッケージ作業までの工程について、施設内や管理方法などの説明が行われました。

研修生は、初めて入る施設内と、きのこの栽培工程表を見ながら、生産機械や備品について「何のために、どのような状況の時に使用するものなのか」など多くの質問をし、真剣に学んでいました。



栽培工程について真剣に学ぶ研修生

JA前橋市女性協議会へ研修視察

11月9日、JA女性部は令和5年度関東甲信越地区リーダー研修会の活動体験発表において最優秀賞を受賞した、群馬県のJA前橋市女性協議会に研修視察に行きました。

この研修は部員同士の親睦を深めるために行われています。新型コロナウイルスの開催となりましたが、天候にも恵まれ、部員33人が参加。

おたまじやくしグループの活動

JA女性部おたまじやくしグループです。私たちのグループ名は、オカリナを演奏することから音符の愛称である「おたまじやくし」と名付け、発足から今年で8年目となりました。現在18人の部員で月2回の練習とイベントでのオカリナ演奏の活動をしています。

コロナ禍の3年間はイベントが少なく演奏する機会があまりありませんでしたが、7月開催の女性部「歩け歩け健康づくり」では霊仙寺湖の素晴らしい景色の中で演奏させていただきました。また、10月

プラム部会生産販売反省会開く

JAとJAプラム部会は11月7日、JA本所にて令和5年度プラム部会生産販売反省会を開催し、部会員や市場関係者、JA役員など40人が出席しました。

武田茂蔵部会長は「春先の凍霜害の影響があったにもかかわらず、部会員の努力により数量を確保することができた。この反省会を次年度につなげていきたい」とあいさつ。反省会では、生産の経過や課題などを協議。凍霜害による結実不

きゅうり部会生産販売反省会開く

JAとJAきゅうり部会は11月21日、令和5年度きゅうり部会生産販売反省会を開催しました。

川口晴夫部会長は「春先の低温や、記録的な猛暑による雨不足など、生育に苦労した1年であった。消費者や市場に信頼されるものを作り続けるために、課題解決に向けて部会員の皆様と進んでいきたい」とあいさつしました。

反省会では、今年度の生産販売経過と次年度に向けた課題につい

良や、高温による核割れ・日焼け症など、栽培上問題となった事項について確認しました。対応策として、オイルヒーターや防霜ファンを設置、灌水による土壌水分の安定化、摘果時の変形果の見極めに力を入れていくことを決めました。

このほか、8月に行われた「第9回プラム『太陽』コンクール」の授賞式が行われ、受賞した6人が表彰されました。
(受賞者は9月号掲載)



生産の経過や課題を確認した反省会

て協議。春先の低温や夏場の高温障害の影響で数量は減少したものの、全体的に高品質なきゅうりが出荷できたことから、前年より単価がアップしました。また、課題について、数量・品質ともに安定した出荷やクレームゼロに向けた取り組みとして、定植時期の検討や抑制作型の導入、目揃え会や栽培講習会を通じた選別・栽培管理の徹底、栽培面積の維持・規模拡大など生産基盤の拡充を行うことを決めました。



販売経過や課題について協議した反省会



親睦を深めあったJA前橋市女性協議会との研修



中央公民館利用団体発表会での演奏



菊川産業祭に青年部と女性部が参加

11月19日、静岡県菊川市の「菊川産業祭2023」にJA青年部と女性部が4年ぶりに参加しました。

青年部と姉妹提携しているJA遠州夢咲(静岡県)とは、双方のJAまつりや市のイベントを通じて、農業の担い手となる青年部、活気ある女性部の活動について意見交換をすることが、JA特産物の消費拡大を目的として交流を行っています。

当日、会場にはJA・観光協会・行政など多くのブースが出店。2万人以上の来場者で賑わいました。青年部と女性部は「りんご」や「シャインマスカット」「巨峰」「きのこセット」「マイタケ」のほか、つけもの美人グループの「野沢菜の漬物」や、手づくり工房M&Kグループの「ジャム」と「野菜のペースト」等の加工品を販売。特に旬の味覚であるりんごを買い求める来場者が途絶えず、開店前から長蛇の列ができ大盛況となりました。



多くの来場者で賑わったJA青年部・女性部ブース

JA中野市産ぶどうをPR

9月30日と10月1日の両日、JAぶどう部会は浜中遠鉄ストア(静岡県浜松市)で、中野市産ぶどうの消費宣伝会を実施。店頭には「シャインマスカット」「種なし巨峰」「クイーンルージュ®」「クイーンニーナ」が並べられました。来店者は「クイーンルージュ®」を手にとって「どういう品種なのか」「皮ごと食べられるのか」と質問し、実際に試食してみると糖度の高さに驚いた様子。多くの来店者が買い求めていました。同部会では今後も、消費宣伝会を通して「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。



店頭に並べられた中野市産ぶどう



珍しいぶどうに興味津々の来店者



即完売となったシャインマスカット



長蛇の列ができたりんご販売ブース

サンふじ、シャインマスカット大人気

JAは11月23日、大阪府のOBCラジオまつりに参加しました。当日は「サンふじ」「シナノゴールド」「シャインマスカット」「きのこセット」「クロアワビタケ」に加え「秋映」「シナノスイート」「ワッサー」のコンポートを販売。中でもシャインマスカットは人気で、特に黄色に近い果皮色のパックを手取る来場者が多く、販売開始から2時間ほどで完売となりました。サンふじについては、試食コーナーが好評で「まずは食べていただく」ということが優位販売につながると実感しました。今回の販売は、着色の良い果実から売っていった傾向であったことから、今後も各種栽培講習会や目揃え会を通じて、より高品質な果樹生産に向けて努めてまいります。



りんごを買い求める来店者

中野市でも…

ふじまつり開催

旬の味を多くの人に味わってもらおうと、11月25日に信州中野いきいき館で「ふじまつり」が開催されました。贈答用や、お得で美味しい家庭用りんごのほか、前日の「第12回サンふじコンクール」で出品されたりんごの即売も行われました。朝から雪が降る中、会場には販売開始前から長蛇の列ができ、多くの来店者で賑わいました。



9月16日に京都市中央卸売市場で行われたJA長野八ヶ岳とのトップセールス

きのこのもぎ取り体験

10月21日、大阪屋ショップ近岡店(石川県金沢市)でビン付ききのこのもぎ取り体験を実施しました。店頭には、えのき茸やぶなしめじ、エリンギが並べられ、入口付近は開店前から歩くスペースもないくらい人だかりができていました。来店者は、楽しそうにもぎ取りを体験し「今日は寒いから鍋にしよう」と、たくさんきのこを購入していきまました。きのこのもぎ取り販売はいつも人気で、多くの来店者が喜んで購入されていくとのこと。今後も、量販店とのさらなるつながりにより、売り場確保をすることで価格の取れる販売を行っていきます。



店頭に並べられたビン付ききのこ



きのこのもぎ取りを体験する親子

JA中野市産のきのこをPR

11月19日、新型コロナウイルスの影響で長らく休止していた「横浜市場まつり」が開催されました。JAえのき茸部会は4年ぶりに参加し、きのこ汁の振る舞いやきのこセットの販売を実施。きのこ汁は計1700杯振る舞われ、お子さんからご年配の方まで喜んで試食していきまました。JA中野市のきのこを楽しみにしていた来場者も多く、用意されたきのこセット360個は開始2時間ほどで完売しました。



多くの来場者が訪れたJA中野市ブース



きのこ汁の振る舞いに喜ぶ来場者

果樹苗木の管理方法



今月は果樹苗木の配布の時期になりますので、仮植え(伏せこみ)・植え付けの方法をご紹介します。冬の寒さが厳しく、土壌が深くまで凍結する園地や、極端に乾燥する園地、霜柱の立つ園地は苗木が枯死しやすいので、灌水等に注意して春植えで植え付けしてください。

3 必要資材

- ① 堆肥… 植え付け後のエネルギー源、有機質の補給(化成肥料の使用は控える) 土壌改良(生育促進、新根発生促進、微生物増殖)
★おすすめ資材:「エアポイント」「スーパー響土」「エコマッシュ」等
- ② 木炭… 苗木の根回りの土壌改善 通気性、透水性・保水性向上、土を柔らかくする
★おすすめ資材:「もみ殻くん炭、昨年の枝の炭」
- ③ リン酸… 新根・発根促進
★おすすめ資材:「コーエーユーキリン」
- ④ その他… スコップ、支柱、**たっぷりの水(バケツ2杯分以上)**

【1本当たりの資材必要量】

商品名	必要量	容量	備考
エアポイント	1/2袋~1/3袋	18kg	堆肥 ※左記3つから1つ選択してください
エコマッシュ		20kg	
スーパー響土		11kg	
コーエーユーキリン	1~2つかみ分	20kg	発根剤
もみ殻くん炭 又は消し炭	10kg程度 (堆肥と同量)	100L	気層作成、 発根促進

4 植え付け方法(図2)

- ① 苗木は植え付け前に**24時間以上、根を水につけて吸水**させる(乾燥による枯死防止)。
- ② 直径80~100cm、深さ30~40cm程度の植え付け穴を掘る(根周囲の土壌改良)。
- ③ 掘り上げた土に堆肥(エアポイント等を1/2~1/3袋)ともみ殻くん炭(10kg程度)を混ぜ、半分程度穴に戻し、穴の中心が盛り上がるようにする(深植え防止)。
- ④ 苗木の根を切り揃え(発根促進)、コーエーユーキリン(1~2つかみ分)を根に散布する。
- ⑤ 苗木を置き、根を放射状に均一に広げて、残りの土を戻す(接ぎ木部を地上部に出す)。
- ⑥ 苗木の芽を3~4芽程度に切り詰め、支柱を設置し苗木を誘引する(※2年生苗の場合は半分程度の長さを残し、切り詰めをする)。
- ⑦ **たっぷりと灌水を行い**、植え穴が乾燥しないようマルチやワラで地面を覆う。
※堆肥等の各種資材は営農資材店にて取り扱っています。

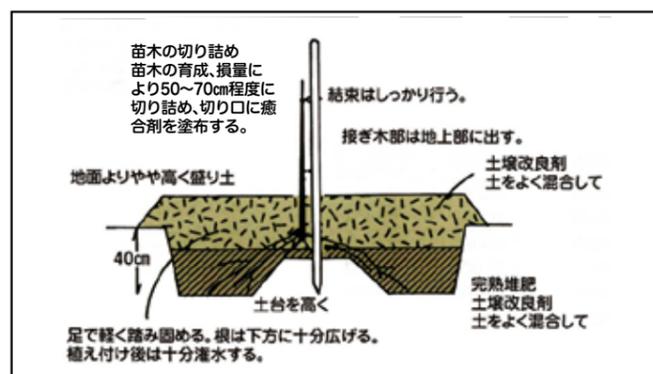


図2 苗木の植え付け方法

5 栽培仕立て

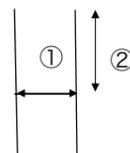
- ① 植え付け場所は品種等を確認し、適正な場所を選ぶ。
- ② 植え付け後の苗木管理
・**こまめな灌水の実施(水不足による枯死防止) 1年目は特に重要!!**
・芽かき、誘引の実施(延ばす枝はしっかり誘引し、いらぬ枝は落とす)
・棚面の明るさ確保(陽が当たらないと生育不良・枯死の要因となります)
苗木と成木が混植している園地は、苗木が日陰にならないように管理
・苗木の周りの除草(黒とう病対策)
※除草剤は極力使用しない
・水分保持のためのマルチ利用・敷きワラなどの実施

【品種の樹形と伸ばす距離の目安(5BB台木)】

品 種	樹 形	①主枝間	②延長枝
シャインマスカット クイーンルージュ®	短梢(H型)	2.5m程	8~10m
	短梢(WH型)		6m
	短梢(一文字)		12~15m
ナガノパープル	短梢(H型)	2.5m程	7~10m
	短梢(WH型)		5m
	短梢(一文字)		10~15m
巨峰	自然系	5m×10m	
	短梢(H型等)	2.5m位	6~8m

※土壌や自根苗などにより延長枝の長さは変わります。
※畑の形の悪い場所は樹型に囚われないようにする。

延長枝は合計30~40mくらいの長さで整理!



Topic 1 仮植え(伏せこみ)の方法

【枯死防止対策】

植え付け前に、必ず**24時間以上吸水**させてから定植してください。

① 仮植え(伏せこみ)時の注意点(図1)

- 苗木は乾燥状態のため、必ず24時間以上吸水させてから伏せこんでください。
- 根がしっかりと土に覆われるように、かぶせる土はほぐして細かくする。
※固まった土の場合、土中に空間ができて根が乾燥したり、芽が欠損する原因になります。
- 伏せこむ前に耕運機やロータリーで土を耕耘しておくで省力的。
- 根の乾燥防止のため大きな束で伏せず、なるべく1本、多くて10本束にして伏せる。
- 芽枯れ防止のため、苗木の接ぎ木部分から4~5芽以上が覆われるように土をかぶせる。

② 野そ(ネズミ)対策の方法

仮植え(伏せこみ)時、**主管部・接ぎ木部にネズミによる食害の可能性**がありますので注意しましょう。

- もみ殻くん炭の土壌混和・フジワン粒剤の散布・伏せこみ部分を金網で包むなど。
- 野菜畑の近くや荒廃園の近くは、ネズミの食害が発生しやすくなるので特に注意する。
- 伏せこんだ苗の上にワラ等を敷くと、ネズミが寄ってくるため注意する。
- 金網で苗木を囲うのも効果的です。

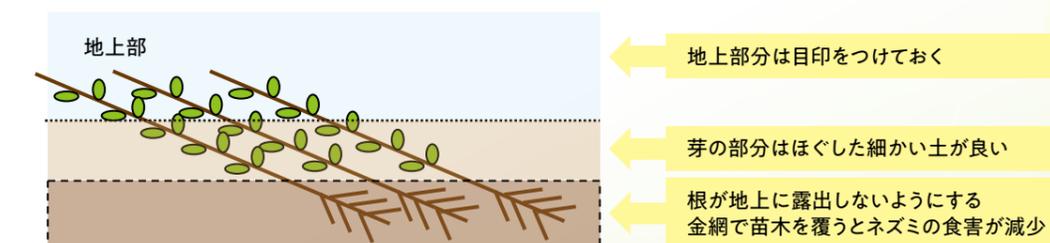


図1 苗木の仮植え(伏せこみ)方法

Topic 2 ぶどうの植え付け方法

① 植え付け時期

- 地温が上昇した4月上旬~ぶどうの発芽までに植え付けを行う。

② 植え付け前の確認事項

- 植え付ける品種は間違っていないか? (シャイン、種なし巨峰など)
- 園地を図面に落として確認する(植え付け位置、園の形、樹と樹の間隔など)。
- S Sや草刈り機の通路を確認する。
- 完成樹形は決めてあるか?(短梢、中梢)
- 短梢は幹線に沿わせた主枝形成を行う。

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

表紙



ぼくの大っきな中野市
中山 慶亮さん 中野小学校 3年生

第50回
2024年アップルちゃんカレンダー
入選作品決定!

2024年版のアップルちゃんカレンダーの絵画が決定しました。
絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。
URL: <https://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/>

1月



今年のおせちはイタリアン
武田 未玲さん 中野小学校 6年生

2月



僕が夢中になっていること
山田 奏汰さん 高社小学校 6年生

3月



きれいな桜といっしょに写真をとったよ
落合 悠衣さん 高丘小学校 3年生

4月



中野市のシャクヤク
徳竹 悠さん 南宮中学校 2年生

5月



梅雨の日の紫陽花
高橋 舞衣さん 日野小学校 6年生

6月



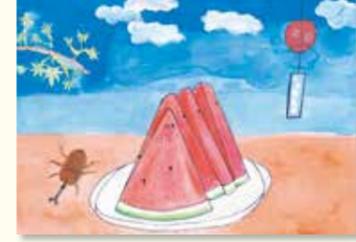
一生けん命がんばったぶどうのかさかけ
上原 唯愛さん 高社小学校 4年生

7月



はたけでとれた夏やさい
田中 琴子さん 中野小学校 2年生

8月



青い空を見ながらスイカ食べる
酒井 芹菜さん 中野小学校 6年生

9月



秋晴の実り
押木 咲陽さん 南宮中学校 2年生

10月



冬に食べるなべ
池田 唯斗さん 高社小学校 4年生

11月



まっかなりんご
中嶋 優里さん 中野小学校 3年生

12月



冬の高社山
南 陽太さん 南宮中学校 1年生

購買代金のご請求書様式変更のご案内

令和6年1月より当JAの購買事業で使用するシステムの切り替えを行います。それに伴い、口座引落の決済方法により生産資材の購買事業を利用する場合に、組合員・利用者様に対する購買代金のご請求書の様式が変更となります。
組合員・利用者様にはご迷惑をおかけしますが、当JA購買事業を引き続きご利用いただきますようお願い致します。



請求書の様式変更

当JAより発行するご請求書類の様式が令和6年2月以降の請求明細書から変更になります。

- 主な変更点・・・名称の変更: (現行)購買品請求書兼入金書 → (新)請求明細書
その他、「納品書」を含め、様式が変更となります。

請求明細書

目録は、JA事業をご利用いただき、ありがとうございます。
今回のご請求金額については、下記のとおりです。
なお、本書到着前にご入金いただいた際は、ご存念ください。

作成日: 2023/10/31
請求予定日: 2023/10/31

前送情報	今送請求額	④うち入金額	⑤今送ご請求額 ①+②-④	⑥滞延利息 今送請求時点の計算額
①繰越金額 0	②繰越滞延利息 0	③今回請求対象額 2,969	92	2,887
⑦今回ご請求合計額 ③+④				2,887

TEL: 0120-20-4312

お買上日	品名	数量	単価	金額	消費税等	ご利用部署	伝票番号	備考
2023/06/08	06月08日(振替月日)もろおス料金	内税	1.44	2,969		ホームセンター	K817455	2023/06/17
	半額お買上額計(税込)			2,969				
	TAX 取扱金額 消費税			2,714	253			

次頁以降請求予定額
支払日確定 支払月確定

275119661

【お問い合わせ先】 資材課 TEL:0120-20-4312 (営農資材店フリーダイヤル)

Information 資材課からのお知らせ

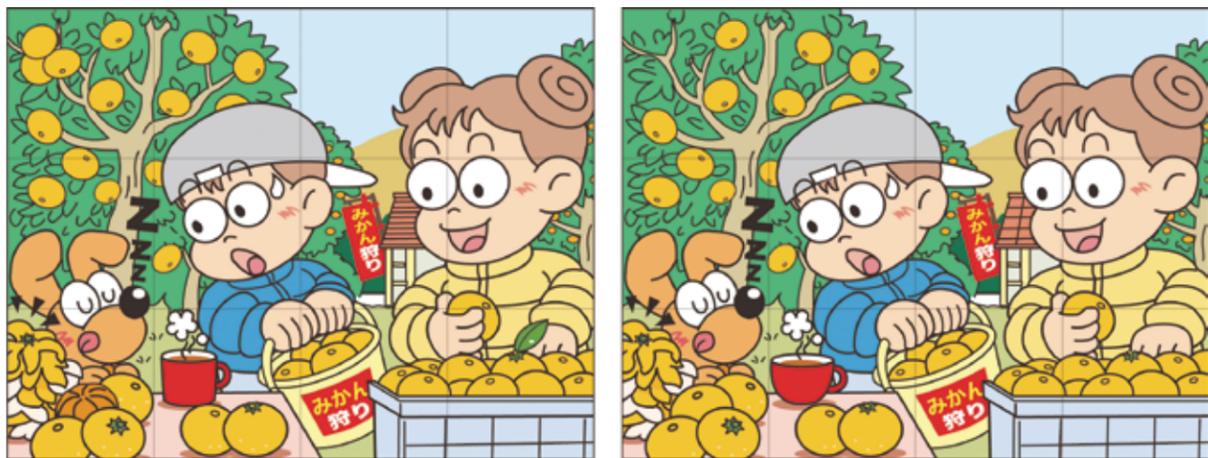
- 令和6年度用春肥・農薬・果実袋予約注文を12月28日(木)まで受け付けております。
期日までにご注文をお願いします。
早期仕入れにより価格抑制に努めていますので、この機会に全量予約にてご注文いただきますようお願い致します。
- 年末年始休業(営農資材店、園芸資材店、西部センター、北部センター)
令和5年12月31日(日)～令和6年1月3日(水) ※令和6年1月4日(木)より通常営業致します。

ご不明な点がありましたら、資材課までお問い合わせください。
TEL:0120-20-4312 (営農資材店フリーダイヤル)



まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



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)

【11月号の答え】

- 4 … 家の高さが違う
- 7 … 手の形が違う
- 9 … 服のワッペンが違っている
- 10 … 犬の尾が隠れている
- 12 … ダイコンが大きく出ている

応募の締め切りは12月29日(金)

- 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



※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

仕事の合間に気分転換しませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

新しい年の始まり、皆さんはいかがお過ごしですか？ 生涯を通じた心身の健康を考えた場合、運動のみならず、食生活にも気を配りたいですね。1月は、おせち料理や七草がゆなど、行事にまつわる料理があります。伝統行事やお祝いのおきにいただく料理には、家族の幸せや健康などを願う意味が込められています。新年の抱負とともにご自身の健康面についても目標を立ててみてはいかがでしょうか。さて、仕事始めを迎えたものの、倦怠(けんたい)感や眠気など、不調を感じることはありませんか？ 一日の始まりに朝日を浴びて、幸せホルモンの「セロトニン」を活性化させ体の調子を整えましょう。今回もすに座りながらできる運動を紹介します。仕事の合間に体を動かして気分転換を図ってくださいね。今年も健康で幸せな毎日が過ごせますように。

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！ 体側を曲げ伸ばす運動

- 1 いすに座り、手を組んで準備をします。
- 2 手のひらを返して上に向け、両腕を伸ばしながら体側(体の側面)を曲げ伸ばします。同時に脚もストレッチしましょう。
- 3 1の姿勢に戻ります。
- 4 反対側も同様に、両腕を伸ばしながら体側を曲げ伸ばします。同時に脚も伸ばします。息を吐きながら行ってみましょう。
- 5 3の姿勢に戻ります。

年末年始・営業のご案内

○通常営業 ×休日 ■時間営業

	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
燃料課	南部SS	○	7:00~16:00	×	×	×	○
	高丘SS	○	7:00~16:00	×	×	×	○
	平岡SS	○	9:00~12:30	×	×	×	○
	北部SS	○	7:00~16:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	○
	灯油・重油・ガス	○	○	×	○	○	○
ガスの受付は24時間対応 (お問い合わせ ☎:0269-22-4303)							
会館・生活事業	アップルシティ	8:30~17:30	8:30~17:00	×	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30
	仕出し	8:30~17:30	8:30~17:00	×	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30
	食材	【特別注文配達】		×	×	×	○
	外販	×	×	×	×	○	×
	信州いきいき館	9:00~18:00	9:00~14:00	×	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~18:00
工機事業	自動車・農機具	×	×	×	×	○	○
	コイン精米機	×	×	×	×	12:00~	○
	アップル洗車場	9:00~17:00	9:00~17:00	×	×	×	○
	車検	×	×	×	×	○	○

万が一の葬儀は年中無休24時間対応 (お問い合わせ ☎:0269-26-1122)

組合員の皆さまへ ゴミ片付けます

シングルプラン	お気軽プラン	たっぷりプラン
処分量 2トン車 1/4台 約1m ³ (みかん箱25箱分)	処分量 2トン車 1/2台 約2m ³ (みかん箱50箱分)	処分量 2トン車 1台 約4m ³ (みかん箱100箱分)
運賃 + 処分費 + 作業費	運賃 + 処分費 + 作業費	運賃 + 処分費 + 作業費
15,000円(税別)より	20,000円(税別)より	30,000円(税別)より

2つの特長	サービスの流れ	注意事項
<p>まかせて安心の許可業者! 中野市等一般廃棄物収集運搬業許可を取得している専門業者です 安心してお任せください</p> <p>不要品1点からでもお気軽に! テーブル1台など少量の片付けもお任せください(料金等はご相談ください)</p>	<p>お電話での問い合わせ</p> <p>下見訪問 (無料)</p> <p>お見積り (無料)</p> <p>お申込み</p> <p>作業</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●対象エリアは中野市です。 ●上記プランの価格は目安の金額です。廃棄物の積み出しに1時間以上かかる場合や重量物の積み出し等は追加料金が発生する場合がございます。 ●処分品は東山クリーンセンターに搬入できるものが対象です。詳しくはご相談ください。中野市指導の分別を基本とさせていただきます。

お支払いは、原則作業日の現金払いとなります。(お振込み要相談)

ジェイエイ・アップル(株) 会館生活課(生活担当) TEL:0269-26-6900
取扱業者:直富商事株式会社 URL:http://www.naotomi.co.jp

WEBサイト リニューアルしました

ジェイエイ・アップル株式会社の新しい“顔”として、弊社のWEBサイトがリニューアルされました。5つの事業の詳しい紹介や採用情報など、内容も充実しデザインも一新。新たに始まるサービスや施策にもご期待ください!

<https://www.applecity.co.jp>

中野市 JAの福だるま貯金で2024年をスタート

定期貯金新規50万円以上(契約期間1年)ご契約の方に

令和5年11月1日(水)〜令和6年1月12日(金)

福だるまを進呈

もれなく

千支貯金箱付

家内安全 無病息災 開運吉祥

定期貯金証書とだるま(7号)を合わせてお渡します。だるま引換会を行いますのでご了承ください。

お問い合わせは金融店本所窓口、または下記までご連絡ください
JA中野市 金融店本所 ☎22-3148 金融推進課 ☎22-4192

「資産形成・運用セミナー」のご案内

JA中野市では、下記により「資産形成・運用セミナー」を開催いたします。人生100年時代、安心でゆとりある将来のために、新NISA制度や投資の基礎など、今できることをわかりやすく説明します。

- 【講師】HSBCアセットマネジメント株式会社 石田 慎介氏
 【開催日】令和6年1月24日(水)
 【場所】●南部センター:午前10時〜 ●北部センター:午後1時〜
 ●西部センター:午後3時30分〜

※時間は1時間半程度を予定しております。
 ※参加費は無料です。各センターで、先着20名様を予定しております。参加人数によっては、開催時間・場所を変更する場合がございますので、その場合はご連絡いたします。
 ※このセミナーでは、金融商品等のご紹介・勧誘を行う場合がございます。



【お申し込み・お問い合わせ先】 金融推進課 TEL:0269-22-4192

年金受給を、より便利に、より安心に 年金無料相談会

事前に予約をお願いします



【開催日】令和6年1月16日(火)・2月18日(日)
 ※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ください。

【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)

※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。

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。

介護予防教室

「健康寿命を延ばしましょう」の開催について

参加費無料

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。なお、完全予約制といたしますので、参加ご希望の方は、JA総務企画課まで参加申込書を提出してください。

- 【開催日】令和6年1月17日(水) 午後2時〜(概ね1時間程度)
 【会場】JA西部センター2階会議室(旧平野事業所) 中野市江部1372-8 ※ヤマト運輸様の隣です。
 【内容】介護予防教室「健康寿命を延ばしましょう」
 ※日常生活を自立して元気に過ごせる期間=健康寿命を延ばす食生活についての講座です。
 講師:北信総合病院 管理栄養士 宮本 亮子氏
- 【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります
 【持ち物】●筆記用具 ●水分補給の飲み物 ※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】
 ●マスク着用は個人の判断が基本となりますが、ご参加する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。
 ●参加者全員、手指の消毒を行っていただきます。
 ●水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です。

参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします
 【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10月末現在)

●組合員数	7,827人
(2022年10月末 7,780人)	
(正組合員 3,848人 准組合員 3,979人)	
●出資金	25億2,654万円
(2022年10月末 25億3,494万円)	
●貯金	945億297万円
(2022年10月末 914億2,201万円)	
(年間計画924億0,000万 年間達成率:102.2%)	
●貸付金	311億1,091万円
(2022年10月末 327億9,653万円)	
(年間計画286億0,000万 年間達成率:108.7%)	
●長期共済新契約高	58億3,863万円
(2022年10月末 83億9,876万円)	
(年間計画123億2,000万 年間達成率:47.3%)	
●購買品供給高	47億1,845万円
(2022年10月末 44億8,177万円)	
(年間計画69億5,800万 年間達成率:67.8%)	
●販売品取扱高	162億7,432万円
(2022年10月末 147億7,112万円)	
(年間計画307億8,200万 年間達成率:52.8%)	

- ### 11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)大口貸出金について
 (4)種菌センター太陽光パネル設置について
 (5)ジェイエイ・アップル(株)10月末実績報告について
 (6)その他
- 協議事項
 (1)10月末実績検討について
 (2)その他
- 決議事項
 (1)ディスクロージャー(半期間開示)について
 (2)マネー・ロンダリング等および反社会的勢力等への対応に関する基本方針の変更について
- (3)経理規程の変更について
 (4)理事の選任について
 (5)臨時総代会の提出議案について
 (6)総代会招集手続き並びに議決権行使書面記載留意事項について
 (7)臨時総代会に係る経費について
 (8)令和6年度役員報酬の諮問について
 (9)総代会、地区懇談会の日程について
 (10)理事に対する貸出について
 (11)お客さま本位の業務運営に関する取組方針の一部改正について
 (12)出資口数の減少について
 (13)労組からの年末・時金要求について
 (14)労組からの秋季要求について

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

年の瀬も押し迫り、組合員の皆様におかれましては日々の農作業に合わせ新年を迎える準備に追われていることと思います。

さて、本年は昨年とは一転、4月の低温・凍霜害、夏の高温干ばつと地球規模の気候変動により異常気象に見舞われた年となりました。この異常気象は世界規模で発生。近年、日本でも自然災害の回数、被害額とも増加しているのはご存じの通りです。

異常気象に加え、ロシアのウクライナ侵攻や中東情勢等の地政学リスクの高まりや世界的な人口増加等により、国内では不測時における食料の安定的な供給に対するリスクが表面化しています。そこに加え、日本の経済的地位の低下はグローバル市場において日本の買付けを引き起こしており、日本の経済力では食料安全保障は担保できないことが明白となってきました。

今後、国民の食卓を守るためには食料安全保障の高度化が求められ、農政の憲法と呼ばれる「食料・農業・農村基本法」の改正は「食料安全保障」がキーワードになっています。食料安全保障の強化には、生産基盤となる農地の維持、即ち農業を生業とできるようにする必要があります。その一歩は、生産コストが認識されたくえで適正取引が推進される仕組みづくりです。実効性のある仕組みづくりのハードルは極めて高いですが、今はその事を進められる最適なタイミングです。価格交渉には、客観的な生産コストの提示や取引規格の変更の提案等がありますが、JAとして普段の取引先への営業やトップセールス等の機会を通じ発信していきます。

最後に、本年、無事一年を過ぎましたのも組合員の皆様の多大なご支援のおかげと大変感謝しております。新たな年も農業振興に力を入れて頑張っていきます。変わらぬご指導・鞭撻のほど、宜しく願ひ致します。新しい一年が組合員の皆様にとって幸多からんことをお祈り致します。

地元野菜で
かんたん
クッキング

低カロリーのきのこ料理

今月は、2人分で300キロカロリー以下の低カロリーのきのこ料理をご紹介します。
手軽に作れるので、常備菜にもおすすめです。

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。



しめじと切り干し大根のごまポン酢和え

2人分 カロリー:155kcal 糖質:11.6g



調理時間
15分

材料(2人分)

しめじ……………1袋(200g) すりごま……………小さじ1
切り干し大根……………15g ポン酢……………大さじ2
シソ……………1枚 ごま油……………小さじ1

作り方

- ① しめじは根元を切ってほぐす。切り干し大根は食べやすい長さに切り、ほぐす。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらしめじを入れる。1分経ったら切り干し大根も加えて、さらに30秒茹でる。しめじ・切り干し大根をザルにあけて粗熱がとれてから水気を絞る。
- ③ ボウルに②とすりごま、ポン酢、ごま油を入れて混ぜる。
- ④ 器にシソを敷き、③を盛り付ける。

ひとくちメモ しめじと切り干し大根を使った、低カロリーのレシピです。シソとすりごまの香りがアクセントになっています。

エリンギとキャベツの白ワイン煮

2人分 カロリー:211kcal 糖質:14.9g

材料(2人分)

エリンギ……………1袋(200g) 唐辛子(輪切り)……………小さじ1
キャベツ……………4~5枚 イカの塩辛……………40g
にんにく……………1/2片 オリーブオイル……………大さじ1/2
レモン……………1/4個 白ワイン……………50ml

作り方

- ① エリンギを薄切りにする。キャベツを食べやすい大きさに切る。にんにくをスライスする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子(輪切り)を加え、中火で加熱する。
- ③ 香りが立ったらイカの塩辛、エリンギ、キャベツを入れる。
- ④ 白ワインを加え、中火で3分ほど加熱する。器に盛り、レモンを絞る。

ひとくちメモ 油を最小限に抑え、エリンギの旨みとキャベツの甘みを白ワインで引き出した、低カロリーのメニューです。



調理時間
15分



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225号 2023年12月14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