

# 花 むすび

HANA  
MUSUBI

2

2024 FEB

06p > 特集

令和6年度 JA中野市  
園芸特別対策事業の  
取り組みについて

08p > 園芸にチャレンジ

凍霜害対策  
～オイルヒーター導入を  
検討してみませんか～



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



## 2 月号目次

- 02 JA中野市 News
- 06 特集  
令和6年度JA中野市  
園芸特別対策事業の取り組みについて
- 08 園芸にチャレンジ  
凍霜害対策  
～オイルヒーター導入を検討してみませんか～  
資材課からのお知らせ
- 10 営農情報  
ジュース用トマト生産者募集のご案内  
空いた畑で作る  
花き担当おススメの「切り花栽培」
- 12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ  
楽楽フィットネス開催のご案内  
工機センターのおススメ商品
- 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

# 高品質生産を目指して剪定講習会開く

JAとJAりんご・もも部会は、1月19日からJA管内の園地でりんごの剪定講習会を開催しました。

同部会では、高品質なりんご・もも生産を目的に、樹の枝を切り整理する剪定作業を重視しています。剪定が不十分だと葉が茂り、果実に日光が当たらず食味や着色に悪影響を及ぼすことから、毎年講習会を開催し、生産者の技術向上に努めています。

講習会では、JA園芸技術員が「前年の生産量・樹の状態・受光体制・果実品質・病害虫の発生状況はどうだったかを振り返り、問題点を浮き彫りにすることで、どのような剪定をしなければいけないかが分かります」と呼びかけ、①日光が園地の隅々まで入るようにする②薬液が園全体に到達するようにする③摘果・葉摘み等の作業がしやすいようにするといった基本3原則を中心に剪定方法を説明しました。

参加した生産者は、メモや写真を撮りながら様々な質問をし、真剣に受講していました。



剪定方法を学ぶ生産者

# サクランボ部会 定期総会開く

JAとJAサクランボ部会は1月24日、JA本所にて令和5年度定期総会を開催し、部会員・JA役員など20人が出席しました。

市川和仁部会長は「今年度は春先の凍霜害の影響により、結実不良の多い年となった。次年度に向けて、部会員一丸となって課題解決に取り組み、高品質生産を目指しましょう」とあいさつしました。

総会では、令和5年度の事業報告にて安心安全な生産販売への取り組み、安定価格販売のための早期売り場作りと売り込みの強化や、契約的販売の維持による価格安定に努めたことを確認。また、令和6年度に向けた生産販売方針では、燃焼法やオイルヒーターの活用による凍霜害対策、栽培面積の維持及び



次年度に向けて生産方針等を確認した定期総会

生産安定・結実対策や、SNS等の積極的活用による販売機会の創出などを行うことを決めました。  
このほか役員改選が行われ、新部会長に徳武英明さん(平岡)を選任しました。

# りんご生産販売反省会開く

JAとJAりんご・もも部会は1月26日、JA営農センターで令和5年度りんご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72人が出席しました。

畔上和之部会長は「令和5年度は春先の凍霜害や夏場の高温、干ばつなどで栽培が大変な年であったが、部会員の努力により多くのりんごを出荷していただき、高単価で推移でき昨年を上回る販売実績を上げることができた。今日の反省会を次年度にしっかりとつなげていきたい」とあいさつしました。

反省会では、生産経過や課題、りんご全般における販売状況などが確認され、市場から産地への要望など活発に意見が交わされました。

また次年度に向けての取り組みとして、凍霜害や病害虫、品質向上対策などを確認しました。

このほか、昨年11月に開催された「第12回サンふじコンクール」の授賞式が行われ、各賞の受賞者が表彰されました。  
(コンクール受賞者は12月号掲載)



生産経過や課題を確認した反省会



表彰を受ける受賞者

# 田中章さんと荻原利之さん 「農業王」受賞

持続可能な優良経営を実践している個人事業農家を表彰する「農業王アグリエーション・アワード2023」に、果樹農家の田中章さん(深沢)と荻原利之さん(越)が受賞者に選ばれました。

同アワードは、会計ソフト開発販売のソリマチ(株)(新潟県長岡市)と一般社団法人農業利益創造研究所(東京)が、個人事業農家を対象に、優れた経営を行っている農業者の表彰を目的として開催しています。全国から寄せられた応募者の青色申告決算書データをもとに、経営の収益性・安全性の高さ、安心安全な農産物の生産などを評価し、さらに地域貢献性、持続可能性を兼ね備えた経営者を、最終的に北海道から九州までの9ブロックごとに普通作・野菜・果樹・畜産の4部門101人の「農業王」を選出しました。

中野市から選ばれた田中さんと荻原さんは、経営の収益性・安全性に優れた「優良経営賞」を受賞され、認定書が贈られました。受賞された田中さんは「非常に喜ばしいこと。他の生産者の模範となるよう、これからも精進していきます」と話しました。



認定書を手にする田中さん(左)と荻原さん(右)



えのきたけクロアワビタケ生産者の矢岡太一さん(右)ときのこ課の中山翔太技術員(左)

## 【今月の表紙】

今月の表紙は、えのきたけクロアワビタケ生産者の矢岡太一さんと、きのこ課の中山翔太技術員です。中山技術員は指導開発係で、えのきたけクロアワビタケを担当しており、入組して8年目。この日は、えのきたけの生育状況の確認を行っていました。

# 国の補助事業「令和6年度果樹経営支援対策事業」説明会を開催

JAは1月29日と30日の両日、JA営農センターにて国の補助事業「令和6年度果樹経営支援対策事業」の説明会を開催。2日間で37人の生産者が参加しました。

この事業は、生産基盤の改善を目的とした整備事業で、産地の担い手等が対象となります。主な内容は、優良品種・品種への改植・新植・灌水施設や防霜ファン・防風網

などの設置の取り組みを支援する事業です。

当日は、JA営農支援課の担当者より事業内容、対象者や品目などの説明及び申込スケジュール、必要書類などの確認がされました。要件・留意事項が細かく定められているため、説明会終了後には多くの生産者が質問し確認をしていました。



熱心に説明を聞く生産者

## 資産形成・運用を学ぶ

### 投資信託セミナー開催

JA金融推進課は1月24日、JA本所にて外部講師を招いて投資信託セミナーを開催しました。

当日は、投資信託の仕組みなどの基礎知識やメリット、資産形成・運用の必要性、1月から始まった新NISA制度を分かりやすく解説。「自分が持っている資金を『いつでも使えるお金』『しっかり貯めるお金』『じっくり育てるお金』に分けることが大切。当面使

う予定がない『じっくり育てるお金』を運用して、お金の寿命を延ばせば、老後の生活資金やゆとりある生活を送るための資金になります」と話しました。

参加者はメモを取りながら真剣に受講し、質疑応答の際には積極的に質問をしていました。「低金利の今だからこそ、資産形成と運用が大事だと分かった。将来に向けた動きを考えていきたい」と話していました。



投資信託について真剣に学ぶ参加者

## 市場流通研修で栽培技術を学ぶ

JA青年部は1月29日と30日の2日間、他産地の果樹栽培技術や生産者の取り組みについて学ぶため、岡山県の「株式会社岡山フルーツ農園」を視察。高原弘雅社長による研修会が開かれ、有機物を中心とした土作りや、緑肥・堆肥・菌を積極的に活用した圃場内の環境整備の取り組みについて学びました。

ぶどうの園地視察では、目的用途に合わせた栽培体系の確立について説明があり、ギフト用のシャインマスカット栽培だけでなく、ピュレ・レーズン用など加工目的に合わせた「長梢栽培」の取り入れや、独自のハウス組み立て方式や強風対策が施されたハウスの優位性について話を伺うことができました。参加した盟友の中にはぶどう生産者も多く、積極的に質問をしていました。

このほか、いちご農場や農産物直売所「とれたて岡山産直マルシェ」を見学。岡山フルーツ農園のみで栽培している完熟いちご「皆足姫」の栽培方法や加工品製造について学びました。



ぶどう園地で長梢栽培やハウス組み立て等を学ぶ盟友



いちご農場視察の様子

## 手づくり工房M&Kグループの活動

私たちJA女性部「手づくり工房M&K」は今年度新たに1人が加入し、現在8人で活動しています。

主な事業は、部員が栽培した果物をジャムやビン詰め加工して、「農産物産館オランチエ」と「信州中野いきいき館」で販売しています。

私たちの作る商品は設立当初から「無添加」にこだわり、カラダにもココロにも優しく安心・安全な商品作りを続けてきました。おかげさまで県外からのお客様にも大変好評いただいております。

ここ数年は凍霜害等により、計画通りの収穫が得られず大変苦労しましたが、春先から杏・桃・ブルーベリー・ブルーベリーりんごなど、とれたての果物を親子ほどの離れた部員同士にぎやかに加工作業しています。また、紅玉を使った本格的なアップルパイや赤飯作りなども行いました。

加工に関心のある方、作った果物を利用したい方はいつでも大歓迎です。「手づくり工房M&K」の仲間になってみませんか？「手づくり工房M&K」グループ長/小林 春子



ブルーベリージャムのビン詰め作業



ブルーベリーを煮込む様子

## スマホ教室開催 操作方法を楽しく学ぶ

JA女性部は1月12日、JA本所で「スマホ教室」を開催しました。

スマートフォンが急速に普及する中、利便性の向上やデジタル社会への対応を目的として、メッセージアプリ「LINE」の使い方について学びました。

当日は、ドコモショップ長野長池店のスタッフ4人

が講師を務め、部員25人が参加。スマートフォンの画面をモニターに写して、文字や写真の送り方、友達登録方法などを実際に操作しながら楽しく学びました。

参加者は「こんなに簡単に写真が送れるなんて知らなかった。これからは、部員同士写真を送りあったりしたい」と話していました。



講師と対話しながら楽しく学んだスマホ教室



LINEの使い方を学ぶ部員

## クラフトバンドでかご作り

JA女性部は1月25日、JA営農センターで手芸講習会を開催し、23人の部員が参加しました。

「クラフトバンド」は牛乳パックなどの再生紙を利用した古紙100%の紙紐で、環境にも優しく、エコな素材です。また、丈夫な上に扱いやすいことから、初めての方でも気軽に始めや

すいのが魅力です。

講師に高森先生と遠藤先生を迎え、編み方を一つ一つ教わりながら作業を進め、約2時間でかこの完成。

参加者からは「どんな形になって楽しい」「手先だけでなく頭も使うので、脳トレになりました」と話していました。



講師から編み方を教わる部員



完成した手づくりのかご

# 園芸特別対策事業の取り組みについて



JA中野市では「生産者手取りの確保・拡大」の基本方針に沿って、園芸特別対策事業・農業振興開発事業や産地生産基盤パワーアップ事業等の国庫事業に組織的に取り組み、園芸産地としての基盤強化を図り、その成果が現れてきています。しかしながら、中野市農業の将来を考えると、農業者減少・労力不足・高齢化・荒廃農地や低位生産園の増加などが予想され、高品質な農産物を安定して生産・供給し続ける産地であるためには取り組まなければならない課題が多くあります。また、気象災害は常態化傾向であり、生産現場で品種更新・施設化・栽培技術を進めて、生産安定・品質向上と生産販売額の維持拡大や共選所の効率運営に努めていきます。これらの多くの課題に対して、第11次長期農業振興計画に基づき、将来を見据え更なる産地基盤強化に取り組めます。

## 園芸特別対策事業 実行具体策

### 1 園芸品目凍霜害対策事業



**オイルヒーター**  
灯油を燃料とした筒形ストーブ



**フロストバスター**  
コーヒー粕を原料とした葉面散布材



**防霜ロック**  
スチール缶の中心にロックウールを置き、灯油を浸み込ませ燃焼させる資材

【事業計画】 オイルヒーター150台、フロストバスター50袋、防霜ロック等50セット  
【助成率】 30%以内(オイルヒーターは、農業振興開発事業と合わせて50%以内の助成)

### 2 花粉採取・結実確保対策支援事業

リンゴ・ナシ等の結実確保に伴う花粉確保と訪花昆虫の導入、JA共同開葯所利用促進を目的に資材購入助成、利用料助成、団体協力支援を実施する。

- 【導入面積】 80ha
- 【事業計画】 ミツバチ購入100群、共同開葯利用助成、授粉樹200本
- 【助成率】 20%以内



### 3 果樹の難防除病害対策及び品質向上対策

ももせん孔細菌病は密度減少してきたが、果実感染予防と高温下での果実品質安定化・商品ロスを減らすために、ももの二重果実袋の購入に対しての助成を行う。

- 【事業計画】 もも二重袋900,000袋
- 【助成率】 20%以内



### 4 ぶどう生産基盤構築と新たな需要獲得・需要の要望に向けた取り組み

「クイーンルージュ®」「ナガノパープル」の産地基盤構築維持・拡大を目的に、苗木購入に対しての助成を行う。

- 【導入面積】 5ha
- 【事業計画】 「クイーンルージュ®」800本、「ナガノパープル」300本
- 【助成率】 園地化及び補植を目的とした5本以上の場合…20%以内



### 5 「信州中野」美味いきゅうり生産基盤拡大事業

きゅうり生産基盤拡大ときのこ等複合経営実践モデルとして、面積拡大に向けたアーチの資材購入助成を行う。

- 【導入面積】 25a(最低3a以上)
- 【助成率】 50%以内(内1/2は全農奨励金活用予定)

### 6 実需者からの出荷要請に応える取り組みについて

部会・JAの販売戦略に基づく出荷時期・品種に応えるため、各部会が実施する事業に対して支援を行う。

- 【助成率】 部会で対策を実施している事業に対し、助成金計画額範囲内で助成
- 出荷時期の前進化誘導対策、ぶどう巨峰の生産基盤維持拡大対策

### 7 園芸品目生産安定基盤整備事業

園芸品目の生産を安定化させる土壌改善目的の緑肥作物導入と、隣接する園地の農薬飛散防止を目的とした農薬ドリフト対策(障壁作物等)に対する助成。

※各種資材等は、注文書・実施申込書を期日までに提出した方を対象に実施する。

事業内訳

- ドリフト対策ソルゴー等種子購入助成
- 土作り緑肥作物種子購入助成
- 【導入面積】 15ha
- 【助成率】 50%以内
- 【導入面積】 4ha
- 【助成率】 20%以内

### 8 共選所利用者向上対策(集荷対策)について

出荷しやすく、生産者にやさしい施設とするためのリンゴハーフコンテナの増量と更新をさらに進める。恒常的にコンテナ不足が生じている点や、扱いやすいコンテナ導入を進め、集荷率の向上を目指すため継続導入(更新)を図る。

- 【事業計画】 ハーフコンテナ: 2,000個
- 【助成率】 50%以内(残り共選所負担50%)

※上記に加えてハーフコンテナ2,000個(JA共済活性化資金100%の活用予定)

### 9 JAの施設資金、近代化資金の活用

産地生産基盤パワーアップなどの園芸品目の生産振興及び生産基盤の強化に向けた、新規棚・ハウスの設置、既存棚改修・補強、多目的ネット、農業機械等に対する費用に低利な資金を事業規模・事業内容に応じて各種商品提案し融資する。

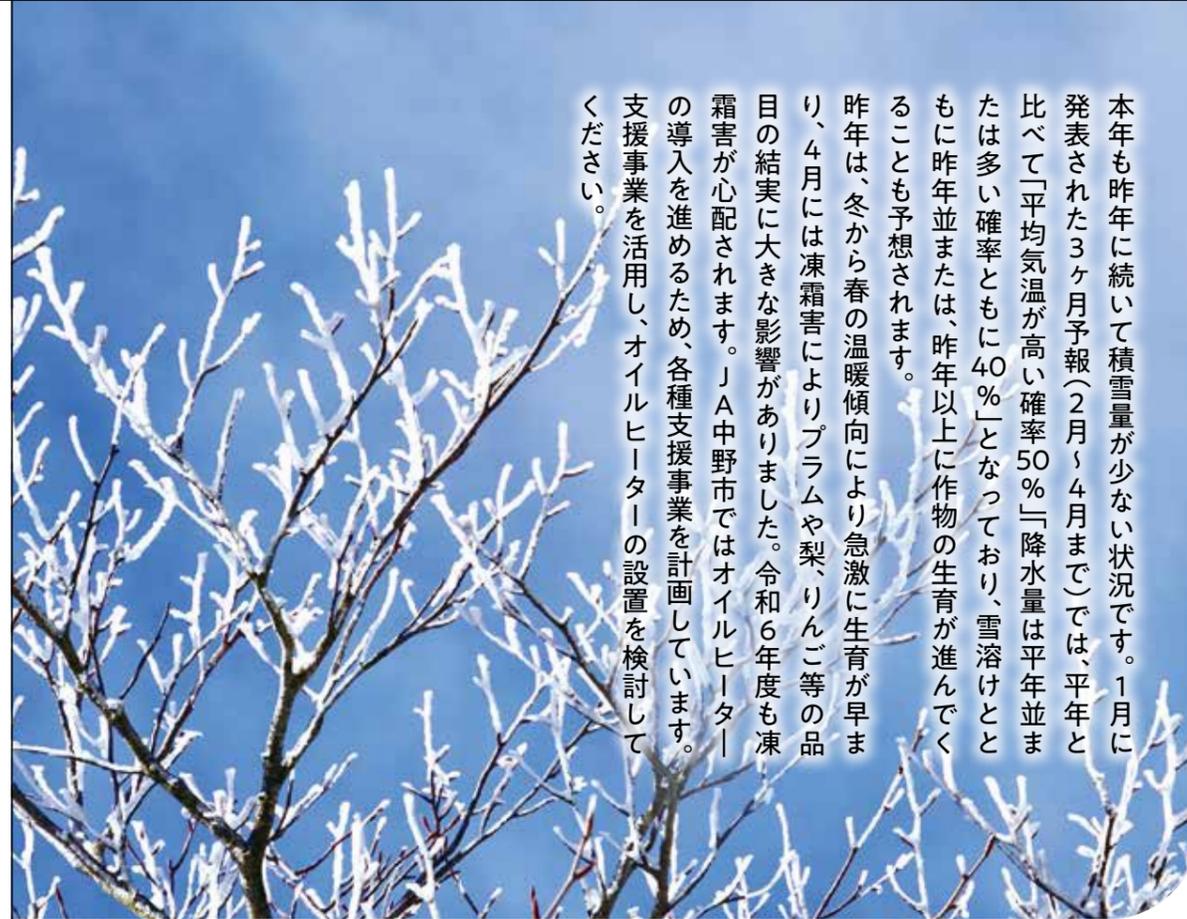
ご不明な点は、営農センター内 園芸課(技術) TEL:0269-23-3933までお問い合わせください。

## 凍霜害対策

## オイルヒーター導入を検討してみませんか

本年も昨年が続いて積雪量が少ない状況です。1月に発表された3ヶ月予報(2月～4月まで)では、平年と比べて「平均気温が高い確率50%」「降水量は平年並または多い確率ともに40%」となっており、雪溶けとともに昨年並または、昨年以上に作物の生育が進んでいくことも予想されます。

昨年は、冬から春の温暖傾向により急激に生育が早まり、4月には凍霜害によりプラムや梨、りんご等の品目の結実に大きな影響がありました。令和6年度も凍霜害が心配されます。JA中野市ではオイルヒーターの導入を進めるため、各種支援事業を計画しています。支援事業を活用し、オイルヒーターの設置を検討してください。



## Topic 1 果樹の凍霜害危険温度

凍霜害の被害程度は、生育ステージ毎の遭遇温度と遭遇時間で変化します。凍霜害危険温度を把握し、危険温度になる前に点火するよう努めましょう。

## 凍霜害危険温度

植物体(花芽・花器・幼果)がその温度以下に30分遭遇した場合、わずかでも障害が発生するおそれのある温度。

## 【果樹の凍霜害危険温度(30分間、℃)】

種類	生育ステージ		
	色づいたつぼみ	開花中	小さい幼果
りんご	-2.0	-1.5	-1.7
もも	-2.3	-2.3	-1.9
サクランボ	-2.2	-2.2	-1.1
西洋梨	-3.9	-2.2	-1.1
スモモ	-5.0	-2.7	-1.1
ぶどう	-1.1	-0.5	-1.1

## Topic 2 凍霜害対策—オイルヒーターの導入について

凍霜害防止技術として「間接防止法(下草を短く刈る、土壌灌水により湿度を上げるなどの園内の環境整備)」と「直接防止法(燃焼法や防霜ファン)」がありますが、JAでは令和5年度の現地の取り組み結果から、凍霜害軽減効果が高かった「オイルヒーター」の導入に重点的に取り組みます。

## オイルヒーターについて

- 霜よけ用『オイルヒーター』
- 高さ:1.5m(立木用)または1.2m(棚栽培用)
- 幅 :タンク52cm、煙突上部47cm
- 重量:約13kg(本体のみ)
- 材質:スチール



オイルヒーター

## 4 オイルヒーターの導入効果

- 現地試験では、オイルヒーターの稼働により約2℃の気温上昇効果を確認しました。
- オイルヒーターは火力があり、周辺温度は相当以上に高く、設置台数は10台で計算
- 缶体付近の温度が高く、-5℃まで下がっても温度上昇する能力があります。



点火中のオイルヒーター



設置した園地の様子

## 1 利点・特徴

- 燃料は灯油、または軽油。
- 1台あたり灯油40ℓ投入可能。(最長26時間燃焼)
- 灯油15ℓで約10時間燃焼可。(空気穴開閉で調節)
- 夜間に灯油を補充しなくても良い。
- 電力や設置工事不要で持ち運び可能。
- 空気調節穴の開閉により火力・燃焼時間の調節が可能。
- 不着火の心配なし。
- 導入後5～6年使用可能。(保管管理状況による)
- 煙突上部に消火蓋があり、燃焼途中の消火が可能。

## 2 10aあたり設置台数

10台

## 3 10aあたり導入費用

約30万円(29,800円×10台)

※助成事業あり

## Topic 3 JA助成事業

JAでは、補助事業を活用しながら令和6年度に向けた凍霜害対策資材の導入を進めてまいります。

資材名	単価(税込)必要量	10aあたり概算導入費用	助成率
霜よけ用『オイルヒーター』 (高さ1.5mまたは、1.2m)	1台29,800円 (10aあたり10台必要)	約30万円	50%以内
燃焼資材『防霜ロック』 (缶・フタ・マット・火力調整フタ付)	1セット20個 50,300円(10a分)	50,300円	30%以内
散布資材『フロストバスター』1kg	1袋 22,440円(20a分)	11,220円	30%以内
散布資材『霜ガード』10kg	5,270円(花き:50a分、果樹:15a分) *使用倍率50倍	花き:1,054円 果樹:3,513円	30%以内

今回紹介したオイルヒーターのほか、防霜ロック(燃焼資材)や散布資材についても助成措置を講じてまいりますので、導入のご検討をお願いします。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・技術担当へ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

## 資材課からのお知らせ

- 2月29日(木)は決算棚卸業務のため、営農資材店・資材集中配送センター、園芸資材店、西部センター、北部センター各購買窓口は終日休業致します。きのご資材センターは午後休業致します。
- 商品の受け渡し、返品対応等ができません。
- 商品のご注文は承ります。



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

空いた畑で作る

# 花き担当おススメの「切り花栽培」

JAでは下記のとおり新規栽培者の説明会を開催します。  
皆様のご参加をお待ちしております。

## ～花き新規栽培者説明会開催のお知らせ～



**開催日時** 令和6年2月22日(木) 午後4時00分～  
※資料のみご要望の場合は営農センターにてお渡します。

**開催場所** JA中野市 営農センター(旧平岡事業所) 住所:中野市大字金井53-1

品目名	シャクヤク	アスター	ケイトウ	ワレモコウ
開催予定時間	午後4時00分	午後4時15分	午後4時30分	午後4時45分

★内容は下記のとおりです

品目名	出荷時期	出荷本数				平均単価(円)			
		1aあたり	R3	R4	R5	1aあたり	R3	R4	R5
シャクヤク	露地:5月中～下旬	1,100本	107円	93円	96円				
アスター	7月下旬～8月上旬	1,800本	59円	67円	66円				
ケイトウ	9月上旬～10月上旬	4,580本	34円	37円	54円				
ワレモコウ	9月下旬～10月中旬	3,500本	53円	59円	50円				

### シャクヤク(露地)

新品種で時短&高単価  
中野市の春の花といえば『シャクヤク』です

新品種の導入を積極的に進めています。新品種は市場からの評価も高く、高単価を見込める品種があります。また、脇芽取りが不要で、既存品種よりも省力的かつ栽培しやすい品種もあります。種苗導入の際には苗の購入費の約20%を補助予定です。



### アスター

お盆の花といえば『アスター』がおススメ

育苗～圃場での栽培期間が4ヶ月間で、9月植え付けの野菜との輪作も可能です。7月下旬から8月盆前に作業を行いますので、農地に余裕がある方には特におススメです。



### ケイトウ

小さい面積で高収益の花

種まきから収穫までが2ヶ月間で栽培可能な品目です。肥料も少なく、マルチに植え付けることで草取りも少なく済みます。なるべく肥料の少ない畑を選び、花が大きくならないように作り、小面積で出荷本数を栽培します。



### ワレモコウ

花言葉は『感謝・憧れ』  
花束などのプレゼントに

3～5年程度植えっぱなしの品目で、荷造り作業に時間がかからない品目です。苗は一度購入すればその後は株分けで増殖できます。涼しい時期に収穫となり、軽い花ですので体力に自信がない方にもおススメです。



詳しい内容につきましては、園芸課・花き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



# ジュース用 / トマト 生産者募集

- ◎新しく農業にチャレンジしてみたい!
- ◎生涯現役でバリバリ活動したい!
- ◎農業経営を安定させたい!
- ◎収量制限がないので生産しただけ収入につながります!
- ◎作付面積拡大をご検討の方は収穫機での栽培も!



## ジュース用トマトの栽培メリット

- 適切な管理によって**収穫量UPで収入UP!**  
※農業が初めての人でも、農協の栽培講習会などで栽培ポイントを教えてもらえます。
- 市況に影響されないで、**安定収入が見込めます。**
- 選別は**簡単**です。規格に合えば、**全量出荷OK!**  
※8月～9月の収穫最盛期以外はポイント管理なので、他の品目との組み合わせが可能。
- 運賃や出荷コンテナ代などの**出荷経費が掛かりません。**

**10aで7t**  
収穫できた場合は  
**約37万円**の売り上げに!  
※37万円の売り上げを保証するものではありません。  
※天候等により、収穫実績は変動します。

## ジュース用トマト栽培にチャレンジ!

- ✓初期投資が少なく、管理も比較的簡単で、しっかり管理すれば、採れた分だけ収入になります
- ✓難しい選別はありません(適合品であれば全量を出荷できます)
- ✓年金+aや副収入としてチャレンジしてみませんか?

## 空いている畑がある&多品目栽培を考えている方!

- ✓「畑が遊休地になっている…」「機械はあるけど使ってない…」  
→遊休地・機械があれば、+aの収入として栽培をおススメします!!
- ✓契約栽培ですので、価格条件が決まっています  
現在栽培している品目にプラスすることで、経営安定や連作障害対策としての効果が期待できます
- ✓水稲や他の園芸品目の複合例(水稲=水稲及び休耕田のそば含む)  
【例①】水稲+ジュース用トマト  
【例②】水稲+ジュース用トマト+野菜(ネギ・ナス等)  
【例③】水稲+ジュース用トマト+花き(シャクヤク等)  
【例④】水稲+ジュース用トマト+果樹(リンゴ等)



## 既に栽培をされている皆様へ! ~豊作=収入UP~

- ✓採れば採っただけ収入が増加します。小面積栽培でも高単収を目指しましょう!
- ✓収穫量を増やすには、基本的な管理(株分け・ワラかけ(日焼け果の防止)・消毒など)をしっかり行い、収入UPを目指しましょう!
- ✓収量向上のポイントを示した栽培パンフレット配布中!  
●ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

### 令和5年度ジュース用トマト基本価格(参考)

(単位:円/kg)

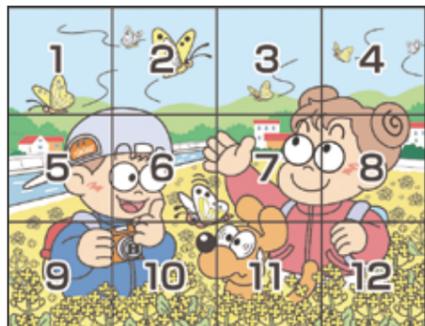
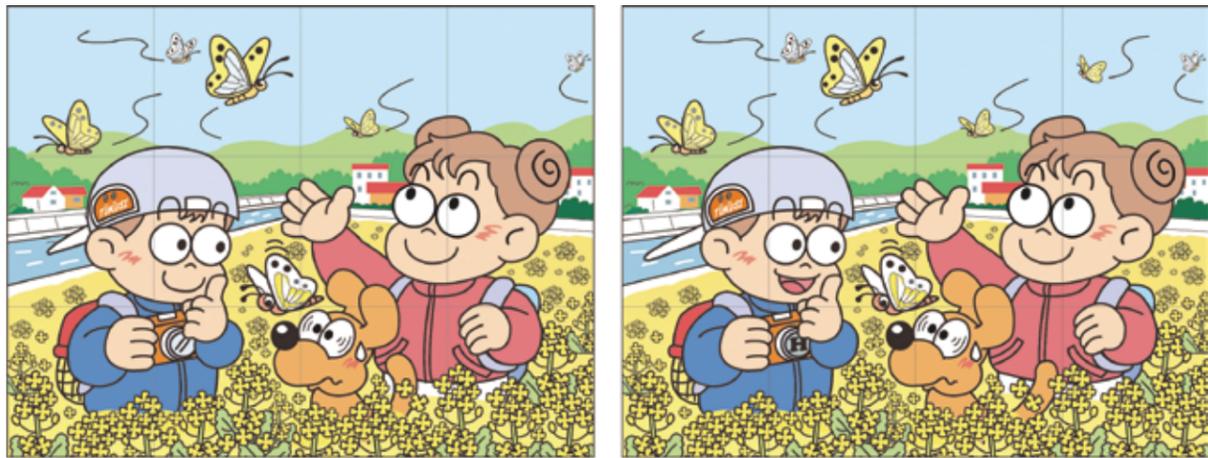
出荷時期	1等	2等
	一般品種・機械収穫用品種	共通
出荷始め ~9/15	<b>53円/kg</b>	<b>29円/kg</b>

※栽培時期:5月～9月(収穫時期:7月下旬～9月中旬) ※令和6年度の取引価格を保証するものではありません。

栽培を希望される方や、ご不明な点などありましたら下記までお問い合わせください。  
JA中野市園芸課(技術) ☎0269-23-3933・JA全農長野野菜きのご課 ☎026-236-2250

# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



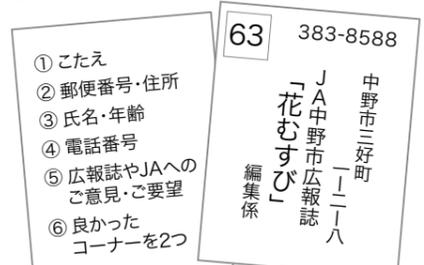
左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

**【1月号の答え】**

- 2 ... 梅の木の枝ぶりが違う
- 3 ... おばあちゃんがいる
- 7 ... 虫の長さが違う
- 9 ... 犬の右目が違う
- 12 ... 水がお茶に変わっている

応募の締め切りは2月29日(木)



※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

### ぐっすり眠れていますか？

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

皆さんは日頃、ぐっすり眠れていますか？

睡眠健康推進機構では、3月18日を「春の睡眠の日」としています。睡眠時間は加齢とともに短縮傾向が見られ、必要な睡眠時間は人によって異なりますね。特に働き盛り世代の皆さんは、日々の疲労が少しでも軽減できるよう睡眠時間を確保しましょう。より良質な睡眠を取るためには寝室環境を整えることが必要であるといわれています。部屋の明るさを調節したり、ご自身にとって快適な室温を保ったり、静かで心が休まる空間をつくり出してくださいね。

さて今回は、背腹(せはら:背中とおなか)の運動を紹介します。胴体部の筋群は、姿勢を維持するために大切な役割を担っています。仕事の合間に、適度に体を動かして心身共にリフレッシュしましょう。

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！

## レツ、トライ! 背腹を倒す運動・曲げ伸ばす運動



組合員の皆様へ

らくらく

# 楽楽フィットネス

先行開催!

2月19日月  
20日火

特別ご招待!

ご体験いただいた方に

**プレゼント**

数量限定 **12**ロール

トイレットペーパー

持ち物不要

体験無料

楽楽フィットネスってなあに?

- ▶ 常駐の健康アドバイザーがサポート
- ▶ 高濃度酸素を取り入れながら特許取得のEMSで簡単トレーニング
- ▶ 1回わずか30分で椅子に座るだけの簡単トレーニング
- ▶ 着替えも持ち物も不要です!

こんなお悩みの方におススメ!

- ▶ 腰痛・肩こり・ひざ痛をお持ちの方
- ▶ 運動不足・筋肉の衰えを感じる方
- ▶ フェイスラインが気になる方

※ペースメーカーなどの体内植え込み型電器機器との併用は、誤作動を招く影響を与える恐れがあるためご利用いただけません。予めご了承ください。

**ぜひ一度ご体験ください!**

**開催(受付)時間**

- 1部 午前10時00分～午後12時30分
- 2部 午後 2時00分～午後 5時00分

**開催場所**  
信州中野いきいき館(特設会場にて開催)

**お問い合わせ**  
ジェイエイ・アップル(株) TEL:0269-26-6900

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

**SUZUKI**

## SWIFT

どこまでもドライブしたくなる。ハンドルを握るたびに、新しい自分に出会える。さあ、最高の今日に会いに行こう。

HYBRID MX 価格 **1,922,800円**～(税込)

お問い合せ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎0269-22-4531

**【眠気警報機能】**  
約65km/h以上で走行中に運転手の目の閉じ具合や、まばたき、あくびの増加などを検知し、眠気があるとDMSが判断した場合は、警報により注意を促します。

**【居眠り警報機能】**  
約65km/h以上で走行中に運転手の目の閉じ具合、首の傾きを検知し、居眠りしているとDMSが判断した場合は、警報により注意を促します。

**【脇見警報機能】**  
約20km/h以上で走行中に運転手の視線や顔向きを検知し、脇見をしているとDMSが判断した場合は、警報により注意を促します。

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6年3月13日(水) 午後1時30分～(概ね1時間程度)
- 【会場】中央公民館2階 210 体育室
- 【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20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

ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください

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12月末現在)

- 組合員数……………7,800人  
(2022年12月末 7,793人)  
(正組合員……………3,822人 准組合員……………3,978人)
- 出資金……………24億9,405万円  
(2022年12月末 25億3,494万円)
- 貯金……………957億6,512万円  
(2022年12月末 949億9,574万円)  
(年間計画924億0,000万 年間達成率:103.6%)
- 貸付金……………298億9,941万円  
(2022年12月末 307億6,246万円)  
(年間計画286億0,000万 年間達成率:104.5%)
- 長期共済新契約高……………79億8,484万円  
(2022年12月末 105億1,018万円)  
(年間計画123億2,000万 年間達成率:64.8%)
- 購買品供給高……………61億2,853万円  
(2022年12月末 58億1,302万円)  
(年間計画69億5,800万 年間達成率:88.0%)
- 販売品取扱高……………244億2,449万円  
(2022年12月末 222億4,086万円)  
(年間計画307億8,200万 年間達成率:79.3%)

- |  |   |
|--|---|
| <p>報告事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 各専門委員会等の報告</li> <li>(2) 内部監査報告</li> <li>(3) 令和6年度役員報酬の答申について</li> <li>(4) 大口貸出金の条件変更について</li> <li>(5) 理事に対する貸出の実行報告について</li> <li>(6) 令和6年能登半島地震の被害状況について</li> <li>(7) 固定資産取得価格交渉結果について</li> <li>(8) ジェイエイ・アップル(株)12月末実績報告について</li> <li>(9) その他</li> </ul> <p>① 理事会付議案件の状況報告について</p> <p>協議事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 12月末実績検討について</li> <li>(2) その他</li> </ul> | <p>決議事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 令和6年度農業振興開発事業について</li> <li>(2) 令和6年度余剰金運用計画の変更について</li> <li>(3) 令和6年度事業計画について</li> <li>(4) 子会社の令和6年度事業計画について</li> <li>(5) 機構整備について</li> <li>(6) 大口貸出金について</li> <li>(7) 固定資産の取得について</li> <li>(8) 出資口数の減少について</li> </ul> |
|--|---|



1月の理事会(主な内容)

新生活スタート

応援キャンペーン 2024

応募期間 令和6年2月1日(木)▶5月31日(金)

QUOカード 5,000円分プレゼント



以下、2つの条件を満たし、

応募期間中に応募フォームより応募いただいた方が対象となります。

**条件1** JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、令和6年2月~6月いずれかの月に、初めて5万円以上の給与振込(賞与含む)実績が確認できること\*

**条件2** 条件1に加え、令和6年6月末時点でNISA口座の開設またはJAカード(一体型または単体型)の契約が完了していること\*



●応募の受付はウェブのみとなります。●予告なく特典内容を変更またはキャンペーンを終了する場合があります。●JAカード発行には審査がございます。また、発行まで3~4週間程度かかります。●NISA口座開設まで1週間程度かかります。●景品の進呈は令和6年8月頃を予定しております。●本キャンペーンにかかるお問い合わせは、株式会社クオカードではお受けしておりません。

JAグループの特典がいっぱい! JAカード

- JA直売所・ファーマーズマーケットで **5%** 割引
- JA-SS・ホクレンSSで **2** 円割引
- JAグループの店舗で(直売所・給油所は除く) **+2%** ポイント還元

詳しい内容につきましては、金融店本所 TEL:0269-22-3148 までお問い合わせください。

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3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。



常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画本部長 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。年が明け、早いものでひと月半が過ぎようとしておりますが、1月1日に発生した石川県能登半島地震では、その複雑な地形から復旧が思うように進んでいない状況が続いております。市内でも震度4が観測され、被害発生の情報があったことから、当日午後4時30分にJA中野市災害対策本部を立ち上げ、被害状況の確認を開始いたしました。残念ながら二十カ所のきのこ生産施設において被害が確認されました。被災された生産者の皆様にはお見舞い申し上げます。

さて、今年も暖冬傾向にあり、春の作立ちも早くなることと予測され、4月の低温・凍霜害が心配されます。JA中野市では、昨年「令和5年4月凍霜害」対策本部会議で生産者の皆様から要望のあったオイルヒーターの購入助成(5割)、デュラフレームの予約注文等、令和6年度においても凍霜害に対応し安定した生産基盤づくりのため、防霜資材購入に対する助成を充実・強化いたします。なお、詳細につきましては、担当技術員までお問い合わせください。

最後に、ジェイエイ・アップル(株)では昨年11月24日にホームページをリニューアルいたしました。ジェイエイ・アップルは、食や生活インフラ、地域のコミュニティづくりを通して、中野市の皆様の笑顔あふれる快適な暮らしをサポートしながら、中野市の魅力を市内外に発信している地域密着型企業です。『いつも、このまちの真ん中。』いつでも、暮らしの真ん中に、『を合言葉として』中野の、中の、ジェイエイ・アップルは、これからも多彩なサービスを提供し、地域に貢献してまいります。リニューアルを機に、これまで以上に情報発信できるよう努めてまいりますので、より一層ご利用いただきますようお願いいたします。

地元野菜で  
かんたん  
クッキング

# きのこを使った ほかほかスープレシピ

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。



まだまだ厳しい寒さが続きますね。今月は、きのこをたっぷり使った温かいスープレシピをご紹介します。身体の芯からホッと温まるスープで、寒い季節を乗り越えましょう。

## きのこたっぷりのバイヤベース

2人分 | カロリー:623kcal | 糖質:10.5g



調理時間  
30分

ひとくち  
メモ

バイヤベースは、フランスの漁師町発祥の魚介類を香味野菜で煮込む、フランスの寄せ鍋料理です。きのこは魚介の出汁で、旨み抜群。

### 材料(2人分)

- |        |            |         |        |
|--------|------------|---------|--------|
| エリンギ   | 1/2袋(100g) | 海老      | 4尾     |
| えのき    | 1/2袋(100g) | オリーブオイル | 大さじ2   |
| 玉ねぎ    | 1/4個       | ◆A      |        |
| にんにく   | 1/2片       | トマトペースト | 18g    |
| パセリ    | 適量         | 白ワイン    | 50cc   |
| 鯛(切り身) | 2切れ        | 水       | 200cc  |
| あさり    | 100g       | 塩       | 小さじ1/2 |
|        |            | 白こしょう   | 適量     |

### 作り方

- 1 エリンギを1/2に切ってから5mm厚にスライスする。えのきは根元を落とし、1/2の長さの長さに切ってほぐす。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。にんにくは皮を剥き、包丁の背で潰す。パセリはみじん切りにする。
- 3 鯛に塩を振り、5分ほど置いて水気を拭き取る。海老は竹串を使って背わたを取る。
- 4 鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎが透き通るまで炒める。エリンギ・えのきを加え、全体に油が回ったら、にんにく・鯛・あさり・海老と◆Aを加え、10分ほど煮立たせる。
- 5 にんにくを取り出し、塩でスープの味を整えて完成。器に盛り、白こしょうとパセリを散らす。

## なめこのユッケジャンスープ

2人分 | カロリー:761kcal | 糖質:15.8g

### 材料(2人分)

- |        |          |          |        |
|--------|----------|----------|--------|
| なめこ    | 1袋(100g) | ごま油      | 大さじ1/2 |
| 牛肉の薄切り | 150g     | ◆A       |        |
| 玉ねぎ    | 1/4個     | コチュジャン   | 大さじ1   |
| にんじん   | 1/4本     | 豆板醤      | 小さじ1/2 |
| ニラ     | 1/4袋     | 醤油       | 大さじ1   |
| にんにく   | 1/2片     | 砂糖       | 小さじ1/2 |
| 卵黄     | 1個       | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1   |
|        |          | 水        | 400cc  |

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切りに、にんじんを短冊切りに、ニラは1cm幅の細切りにする。にんにくはスライスする。牛肉は食べやすい大きさに切る。ザルになめこを入れて軽く洗い、水気を切っておく。
- 2 鍋にごま油をひき、にんにくを入れ中火で加熱する。香りが立ったらなめこ・玉ねぎ・にんじん・牛肉を入れて炒める。
- 3 表面の色が変わったら、◆Aを加え、蓋をして7分ほど煮込む。
- 4 蓋を開けてアクをとり、ニラを加え、卵黄を落とす。



調理時間  
30分

ひとくちメモ

ユッケジャンスープとは、韓国の牛肉が入ったピリ辛スープです。スープがとろみのあるなめこに絡み、身体が温まります。



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227号 2024年2月15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](mailto:n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp)