

花

HANA
MUSUBI

6

2024 JUN

むすび



06p > 特集

令和5年度

園芸技術員試験研究発表
について

08p > 園芸にチャレンジ

キュウリの仕立て方法
について



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

お客様に「見て感動」「食べて感動」してほしい



高丘立ヶ花
北原清一さん(69)

今月の表紙は、サクランボを栽培している北原清一さんです。北原さんは現在、「佐藤錦」や「紅秀峰」など計13品種のサクランボを栽培しています。サクランボ部会観光部に所属しており、サクランボ狩りの時期になると、北原さんの園地には多くの観光客が訪れます。また、「ふじ」や「シナノスイート」など、りんごも数多く栽培しています。

北原さんが心がけていることは「お客様に喜んでもらえるものを提供で



着色をチェックする北原さん

きるように」とのこと。糖度や着色など品質にこだわっており、多くの品種を育てているのも「来園したお客様にたくさん喜んでもらいたい」という思いから。中野市産のいろいろなサクランボを食べ比べてできるよう、栽培品種を増やしてきました。「まずは『見て感動』。園地にきたお客様は最初に、真っ赤に実ったたくさんサクランボを見て喜んでくれる。そして、自分で収穫したいいろいろなサクランボを味わって『食べて感動』。最後にお客様が来てよかったな、また食べに来たいなと話してくれるのが一番嬉しい」と笑顔で語りました。

北原さんのこれからについてお話を伺うと「サクランボ農家が年々減ってきていることが心配。コスト面や人手不足、小さいから扱いが細かくて大変などいろいろ理由がある。しかし、中野市のサクランボは非常



真っ赤に実った「佐藤錦」

にクオリティが良く、市場からの期待も高まっている。新型コロナウイルスがら類になり、サクランボ狩りも徐々に賑わいを取り戻してきた。リピーターの方からも楽しみにしているという声も聞いているので、ぜひ県内外の多くの方に中野市までお越しいただき、おいしいサクランボを食べしてほしい。今後もサクランボ部会観光部の一員として、中野市のサクランボが全国に定着するよう全力でPRしていきたい」と熱意を語りました。

第60回通常総代会開く

JAは5月27日、第60回通常総代会をアップルシティーなかで開催し、書面出席を含め389人の総代が出席しました。望月隆組合長は「農業づくり・くらしづくり・JAづくりの経営理念のもと、園芸ときのこの両輪による生産販売を中心とした総合農協として組合員の農業所得増大を目指し、JA中野市としてあり続けるための取り組みを進めていく」とあいさつ。

当日は、令和5年度事業報告や、令和6年度の事業計画、収支計画など全7議案が可決され、長期構想後期3カ年計画に基づき、「農業所得増大への更なる挑戦」「持続可能な生産基盤強化」「地域農業を担い・支える人材育成」を大切にしながら、協同の力による更なる発展に向け、農業振興と農業経営基盤の維持拡大や健全な経営に向けた業務改革に取り組むことなどを確認しました。

このほかにJA青年部から、食料安全保障の強化や適正な価格形成の実現、多様な農業者への支援など、次期基本計画において早急に施策の具体化を図っていくことを政府・与党などに強く求めていくことや、地元住民への「地産地消」の推進と、その全国的な積み上げによる「国産国産運動」にJAグループの総力を挙



あいさつをする望月組合長

げて取り組んでいく「食糧安全保障の強化に向けた基本農政の確立と国民理解醸成に向けた特別決議」が提案され、過半数を超える拍手をもって承認されました。

販売計画318億円への挑戦 生産部会代表者との懇談会開く

JAは5月30日、アップルシティーなかのにて生産部会代表者との懇談会を開きました。当日は、各生産部会の部会長、JA理事、JA営農部役員など26人が出席。望月隆組合長は「JA中野市は、生産販売事業を中心とした総合農協として、これからもJA中野市であり続けるために園芸ときのこの両輪により取り組みを進めていく。農業所得増大への更なる挑戦へ向けて、役員の皆様と情報・認識・理念の共有を行っていききたい」とあいさつしました。

懇談会では、令和6年度の生産販売計画と、営農部各課の方針について説明しました。令和5年度の販売実績は、過去最高の298億円を達成。令和6年度は、きのこ223億円、園芸95億円の計318億円を目指します。必達に向けて、積極的な補助事業の導入や経営基盤の維持・拡大に向けた労働力確保の強化、国内外での売り場の確保、生産量・品質ともに選ばれる産地の構築、資材コストの抑制・組合員サービスの向上に取り組むことを確認しました。



販売計画必達に向けて多くの意見が交わされた懇談会

各生産部会代表者からは、生産コストを意識した取り組みや気象条件に応じた技術の確立、部会員の生産意欲向上につながる販売の強化などについて多くの意見・要望が出され、活発な意見交換の場となりました。

生産量日本一の花に親しんで 市内13校に花束贈呈

JAシヤクヤク部会は、子どもたちに中野市で栽培されている花に親しんでもらおうと、市内の小中学校と高校の13校にシヤクヤクの花束を贈呈しました。

6月3日には、南宮中学校で贈呈式が行われ、永沢部会長と郷道哲章副部会長が訪問。中野市の代表品種「サラ・ベルナル」、大輪の白い花を咲せる「白妙」、淡いベビーピンクの花「滝の粧」、透き通るような白色の花「ユニバースター」、白い花に赤い筋が特徴的な「マキシマ」の5品種が入った花束を、生徒の代表者に手渡しました。

永沢部会長は「シヤクヤクを見て、心豊かに勉学に励んでほしい」と話しました。

大塚秀樹校長は「生徒に生産量日本一を誇る中野市のシヤクヤクに親しんでもらいたい。花のある空間は、心が和む素敵な雰囲気を出してくれるので、日常の癒しになってもラえれば」と感謝していました。



南宮中学校で行われた贈呈式

ぶどう房切り講習会 各地で開催

JAとJAぶどう部会は、房切り講習会を5月22日から各地区で開催しました。房切りは、ぶどうのサイズや形を整えるための重要な作業で、同部会では高品質生産に向けて毎年講習会を開催しています。

24日にはJA営農センター裏にある試験圃場で、新規栽培者向けに開催し7人が参加しました。JA担当技術員がシャインマスカットの基本的な房切り方法をはじめ、梅雨期間における防

除対策、芽かきや誘引・摘心による新梢管理、ジベレリン処理について説明し、参加者は積極的に質問をしていました。

また、26日には平日の参加が難しい兼業農家や、新規就農者を対象とした日曜園芸教室を開催し、80人が参加しました。参加者は「多くの生産仲間と悩みや疑問点を共有できて良かった。今日学んだことを活かして、品質の良いぶどう生産につなげたい」と話していました。



各地で多くの生産者が参加した講習会

適正着果を目指して りんご摘果講習会開く

JAとJAりんご・もも部会は6月4日から6日の3日間、各地でりんご摘果講習会を開きました。

講習会は、高品質なりんごの生産と出荷量の確保を目的に、毎年開かれています。

4日の高丘地区で行われた講習会では部会員5人が参加し、「ぶじ」の仕上げ摘果のポイントや新梢管理について講習を受けました。JA担当技術員は、仕上げ摘果を行う順序や落とす果実の種類など、資料やサンプルを用いて説明。「今年は4月か

ら高温の日が続く、生育は早めに進んでいる。外気温に気を付けながら、病虫害防除を徹底し高品質生産につなげてほしい」と話しました。参加した部会員は、摘果についての注意点や防除について積極的に質問していました。

このほか、(株)生科研からカルシウム葉面散布剤「カルタス」や、りんごの着色や地色の向上に有効な散布肥料「メリット®赤」の紹介があり、これからの栽培に活用してほしいと呼びかけました。



摘果について学ぶ部会員



自ら育てる楽しさを味わって 野菜苗を配布

JA女性部は5月9日、JA南部センターにてトマト苗・ぼたんこしょう苗・大豆の種子を部員全員に配布しました。

同部では、地域の食料自給率の向上を目指して野菜苗の配布を毎年行っており、農閑期には収穫した野菜や大豆を使って料理講習会やみそ作りを行っています。

「ぼたんこしょう」は長野県の伝統野菜で、次世代に継承したいと話している。



苗を受け取る部員



ガーデニング講習会開く

JA女性部の「ほえみグループ」と「カタクリの会」は5月22日にガーデニング講習会を開き、部員12人が参加しました。

講習会は、部員間の交流を深めることを目的に、2グループ合同で毎年開催しています。

この日は、ほえみグループの市川志津さんが講師を務め、13種類の色とりどりの花の特徴や育て方を説明。「冬も越すことができる宿根草のホワイイトサルビアや、チェリーセージを選



部員同士交流を深めたガーデニング講習会



盟友との交流深めるスポーツ大会開催

JA青年部は5月31日、中野市民体育館で「盟友交流スポーツ大会」を開催しました。この大会は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で長らく交流の場がなかったため、スポーツを交えて盟友同士協力しながら交流を深める目的で開催されました。

当日は、7支部から計50人の盟友が参加。盟友混合で5チームに分かれ、大縄跳び・綱引き・お玉リレーの競技で競い合いました。それぞれの競技で盟友は、優勝を目指すために作戦を練ったり、チーム内で掛け声を出し合ったりと、楽しそうに競技に参加していました。また、大会後はJA本所にて懇親会を開き、より交流を深めることができました。

委員長の阿部達也さんは「ここ数年、コロナの影響により盟友全体で交流できる場を設けることがほとんどできていなかったのが、一番の課題だった。この大会を通じて、支部の垣根を超えた交流ができて本当に良かった。青年部活動を盛り上げていくために、こういった機会はこれからもどんどん増やしていきたい」と話しました。



多くの盟友が参加したスポーツ大会

日本政策金融公庫総裁が来組

去る4月18日、日本政策金融公庫の田中一穂総裁が、JAに来組されました。

日本政策金融公庫は、JAなど地域の金融機関が行う金融事業を補完することを旨とし、連携しながら農林水産業者・中小企業等への振興支援に取り組んでいる政策金融機関です。JAでは日本政策金融公庫と連携した農業融資も多く、今後も農業振興について連携を強化していくため、農業情勢やJA中野市の取り組み等を確認しました。



JAに来組された田中一穂総裁(中央)

令和5年度

園芸技術員試験研究発表について

J A中野市では、園芸品目の生産振興と技術員の技術習得・新技術開発を目的に、毎年一人一研究を実施しています。
4月号に続き、令和5年度園芸技術員の試験研究発表についてご紹介します。



クイーンルージュ®果実袋調査 ～そこに桃の手法の応用はあったのか？～

早川 直之

ももで使用している果実袋「KMP」(遮光率99%)を使用し、着色時に果実を強遮光管理した後、除袋し着色を促す目的で試験を実施した。7月下旬袋かけ、満開70日後(8/25)除袋。BIKOO袋にかけ替え。強遮光からの除袋、除袋後の強日照を受け、基準着色到達は可能であった。



8/25除袋直後



9/19満開 90日後

クイーンルージュ®良品質生産・省力化に向けた試験報告

清水 達哉

クイーンルージュ®の生産拡大と良品質生産に向けた管理の体系化を目的として、房作りの違いによる摘粒方法の検討と果実袋の種類の調査を実施した。支梗を利用した房作りは、主穂と比べ平均20粒程摘粒を省力できた。摘粒時間は支梗利用で約30秒/房、主穂利用で約90秒/房、房数3,000で計算すると約50時間削減できる。果実袋は白色の袋であれば、種類による大きな差は見られなかったが、クイーンルージュ®は着色期に房へ光を当てる必要がある品種と考えられる。



各袋と各試験区の房(一番左の房は黒袋を被覆したもの)

シャインマスカットの長期貯蔵への取り組み

山田 庸平

灰色かび対策としてカビから守るハイテクシート「Ma`mold」(カビ成長抑制成分含有)を使用し、ロス率軽減と出荷時期延長に向けた試験を実施した(小島プレス工業との共同研究)。

「Ma`mold」は除袋した状態で貯蔵し、箱内のカビの発生が少なかった。「Ma`mold」の機能を発揮するため、房に直接触れている方がカビの発生が少なかった。「Ma`mold」は軸枯れの発生が多かったため、次年度はフレッシュホルターとの併用試験を実施していきたい。

シャインマスカットの新梢摘心、副梢管理の違いが果実品質に及ぼす影響

久保 遥紀

新梢伸長抑制・結実向上・果実肥大を目的に、開花前の摘心や、その後の副梢摘心等の管理方法の違いによる果実品質に及ぼす影響について検討した。

新梢管理の違いによる果実品質に大きな差がなかった。副梢の枚数の違いによる果実品質(果房重・糖度)への明確な差はなかった。今後、新梢管理方法と着粒数・果粒重・房長・酸度などの関係性を見出すため、引き続き調査を実施していきたい。



新梢先端の摘心の様子

りんごカルシウム剤の活用について

金井 信明

果肉硬度維持に有効とされているカルシウム資材散布園地の品質調査を実施した。カルシウム資材は「スイカル」「カルタス®」「ストピットII」を比較検討した。

カルシウム資材散布は無散布と比較し、全体的に硬度を維持している傾向であった。資材による大きな効果差がなかった。過去の事例で、カルシウム散布すると蜜入りが遅れるという報告があったが、慣行区と比較しても大きな差はなかった。ふじの系統による熟期の早晚があり、硬度の差もあると思われるため、系統に応じた収穫期の誘導が必要である。

メリット®赤VS彩色甘味

丸山 由香

りんごの葉面着色剤は数種類あるため、生産指導で推奨している2剤「メリット®赤」「彩色甘味」の効果差を確認する。

2剤の葉面着色剤の着色効果は同程度、糖度はメリット®赤の方が高かった。メリット®赤は地色の抜けが早く下枝の果実も着色していた。樹冠内部の果実は、着色剤を散布していても着色が劣ることから、散布のみだけでなく園地の日当たり状況を確認し、徒長枝整理や反射シートの活用、葉摘み等の作業も必要である。



メリット®赤散布区



彩色甘味散布区

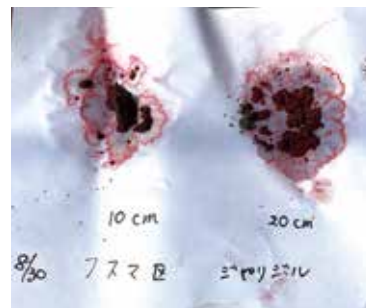
きのこ使用済み培地を用いた土壌還元消毒法の効果検討

久野 将希

鳥取大学との共同研究で、きのこ使用済み培地を用いた還元消毒効果の現地検討を行った。土壌還元消毒法に用いるフスマの代替資材として、えのきの使用済み培地を再利用し、土壌還元消毒効果の有無を確認した。2mmのフルイで細粒化した使用済み培地は、土壌還元消毒において100kg/10a施用でジビリジル反応の結果から還元効果が確認でき、利用効果が可能であると考えられる。



きのこ使用済み培地のジビリジル反応



フスマ区のジビリジル反応

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。(TEL:0269-23-3933)

キュウリの仕立て方法について

Topic 4 病害虫防除について

① ペと病

症状は下葉から発生することが多く、最初に葉に淡黄色の小さな斑点を作り、後に拡大して葉脈に囲まれた角形の病斑となります。発病すると葉が黄変し、枯れてしまいます。光合成ができなくなるため、株の生育も悪くなり収穫量が減少してしまいます。降雨や風によって感染し、一度発病するとあっという間に広がるので、降雨が多くなる6～7月は注意が必要です。

登録農薬

農薬名	希釈倍率	使用時期	使用回数
「ドーシヤスフロアブル」	1,000倍	収穫 前日まで	4回以内
「アミスター20フロアブル」	2,000倍		4回以内



ペと病

② 炭そ病

最初に黄色の小さな病斑ができ、後に拡大して円形となります。最終的に葉の病斑は裂けて穴が開きます。発病するとあっという間に圃場全体に広がり、著しく株が弱って早期枯死の原因になります。病原菌の活動温度が幅広く、通年発病が見られるので早期発見と農薬防除が重要になります。

登録農薬

散布時期	農薬名	希釈倍率	使用時期	使用回数
発病前	「ジマンダイセン水和剤」	600倍	収穫 前日まで	3回以内
	「ダコニール1000」	1,000倍		12回以内
発病後	「ダイパワー水和剤」	1,000倍		5回以内
	「アミスター20フロアブル」	2,000倍		4回以内



炭そ病

③ アブラムシ類

被害は、植物への吸汁とウイルス病の媒介があります。ウイルス病に一度感染すると治療方法が無いので、感染株を圃場外に持ち出す必要があります。降雨が少なく高温・乾燥状態で発生しやすい上、増殖が激しく短期間で高密度になるので、日々の管理で注意深く確認してください。

登録農薬

農薬名	希釈倍率	使用時期	使用回数
「ダントツ水溶剤」	4,000倍	収穫	3回以内
「ウララDF」	2,000倍	前日まで	3回以内

④ オオタバコガ

被害は、花卉や新葉に小さな円形または楕円形の食害痕が見られます。また、果実表面を浅く食害したり、丸い食入口をあけ内部を食害します。高温・少雨で発生しやすいので、農薬抵抗性が付かないように同一農薬の連用を避けてください。

登録農薬

農薬名	希釈倍率	使用時期	使用回数
「アフーム乳剤」	2,000倍	収穫	2回以内
「ディアナSC」	5,000倍	前日まで	2回以内

今回は、長期間栽培するための整枝方法や追肥の方法、病害虫防除、収量増加を目指すための仕立て方法についてお伝えしました。キュウ리를長く、多く収穫できるよう参考にしてください。

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

資料課より今月号の
オススメ資料をご紹介します

今月の資料情報

特別価格の期間
6月14日～7月31日まで

ヤケーヌ

日焼けしにくく、
息苦しくないと好評！

特別価格 各色 **1,730円(税込)**
(通常価格1,815円)



ヤケーヌ爽クール・ピンドットヤケーヌ

吸汗速乾でさらりと快適に着用が可能です。
着用したまま、飲み物も飲めます。

特別価格 各色 **2,030円(税込)**
(通常価格2,145円)



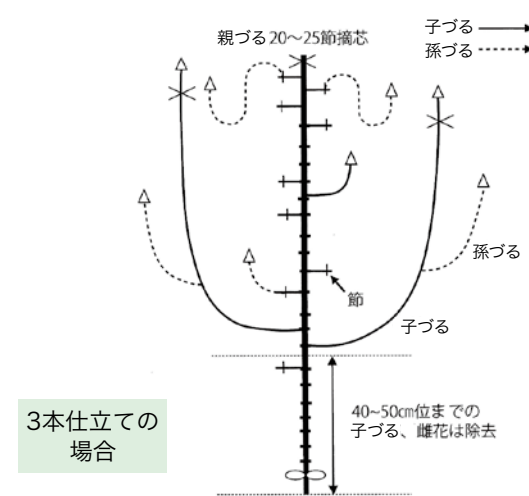
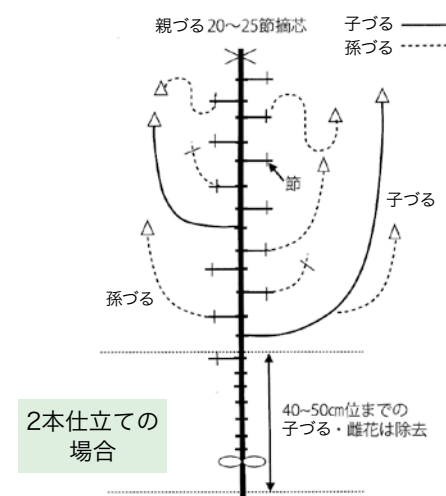
お求めは、営農資材店、西部センター、北部センター、園芸資材店 TEL:0120-20-4312 (営農資材店) まで

Topic 1 目的

キュウリの実のは親づる(主枝)と葉の間から出てくる子づる(わき芽)に実を付けます。親づるを増やすほど1株から収穫できる実が多くなります。しかし、親づるを増やした後に枝管理を放任すると、枝や葉が混み合って収穫する実が見えづらくなったり、風通しが悪くなって病害虫発生の原因につながるので、こまめに管理しましょう。

Topic 2 仕立て方法

- ① 株元から5～7節(40～50cm程度の高さ)までの子づるや雌花は、すべてかき取ります。取らずに残しておくで下枝に養分を使ってしまい、株の生育が遅くなります。
- ② 2本仕立ての場合、8節以降で発生する生育の良い(太い)子づるを1本伸ばします。3本仕立ての場合は、子づるを2本伸ばします。
- ③ 収量を増やすためには、親づる15節程度までに発生する子づるは、葉1枚を残して先を摘み取ります。15節以降の子づるは、葉を2枚残して先を摘み取ります。子づるから発生する孫づるは半ば放任し、混み合ってきたら適宜管理するようにしましょう。
- ④ 親づるをあまり高くまで伸ばすと管理が大変になるので、20～25節(支柱頂上程度)で切り落とします。摘み取ることで子づるや孫づるの発生を促します。
- ⑤ 枝管理だけでなく、摘葉(葉を摘み取ることも)も重要な作業です。特に、茶色になった老化葉は少しずつ取り除くようにしましょう。また、重なり合っている葉や大きな葉を切り落として、新葉に光が当たるようにしましょう。この時、葉を取りすぎないようにしましょう(葉漏れ日ができる程度)。



Topic 3 追肥

キュウリは栽培期間が長い作物です。長期間収穫するためには追肥が欠かせません。収穫開始から3週間後に追肥を始め、10～15日ごとに施用する。

表1. 露地キュウリ追肥の施肥量(1a当たり)

施用時期	肥料名	施肥量 ※1回あたり	使用箇所	使用目的
10～15日 間隔	「野菜一番」または 「ダブルクイック660」	0.5kg	株元散布	収穫疲れ 回復

新入職員の紹介

4月からJA中野市の一員となった新採用職員6人を紹介します。

1日も早く仕事に慣れ、組合員皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

(① 配属部署 ② 趣味 ③ 今後の抱負)

池田 夏々緒 (いけだ ななお)

- ① 融資課 融資推進企画係
- ② 写真を撮ること
- ③ 一日でも早く仕事を覚えて、組合員皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

滝沢 拓斗 (たきざわ ひろと)

- ① 金融共済課 金融推進係・普及係兼務(渉外)
- ② 硬式テニス・ラーメン
- ③ 一日でも早く仕事を覚えて、組合員皆様の力になり、信頼される職員になれるよう精一杯頑張りたいと思います。

豊岡 あゆみ (とよおか あゆみ)

- ① 店舗営業課 金融係
- ② 旅行
- ③ 少しでも早く仕事を覚え、組合員皆様のお役に立てるよう努力してまいります。よろしくお願いします。

青木 飛夢 (あおき とむ)

- ① 園芸課 指導販売係 ぶどう指導担当
- ② 釣り
- ③ まだまだ分からないことが多いですが、早くぶどうの技術を覚えて、一人前の技術員となるように一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

池田 有希 (いけだ あき)

- ① 販売開発課 販売開発係
- ② スキー・アニメ
- ③ 仕事を覚えるなかで多くを学び、一日でも早く組合員皆様のお力になれるように精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

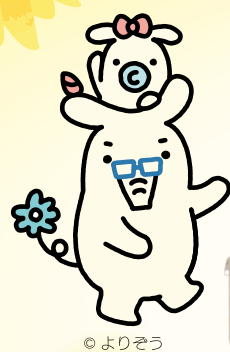
三浦 駿 (みうら しゅん)

- ① 販売開発課 販売開発係
- ② ドライブ・家族
- ③ 日々勉強の毎日ですが、少しでも早く仕事を覚え、組合員皆様に信頼される職員になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

JA中野市から夏の贈り物

サマーキャンペーン

2024.8.30(金)まで



よりぞう
マチ底ファスナー
エコバッグ



よりぞう
ポリメッシュ
ランドリーポーチ



※景品がなくなり次第、終了とさせていただきますので、ご了承ください。

キャンペーン詳細

期間中(2024年6月3日～2024年8月30日)に下記のA～Cいずれかのご契約をされた方に「よりぞうマチ底ファスナーエコバッグ」または「よりぞうポリメッシュランドリーポーチ」のどちらか1つをプレゼント!

A 定期貯金を新規にご契約された方 (期間1年以上、金額30万円以上貯金された方)

B JAバンクアプリを新規にご契約された方

C JAネットバンクを新規にご契約された方

詳しくは JA 中野市 金融店本所 TEL: 0269-22-3148 までお問い合わせください。

JA中野市で

年金受給をされている皆様へ

日頃は、大切な年金のお受け取りに、JA中野市をご指定いただきありがとうございます。
令和6年4月より「JAながの」と連携し、JAながの提携協力店でも「年金得とくカード」が使用できるようになりました。
当JAの年金受給者の皆様方に感謝の気持ちを込めてお得な特典をご用意しております。この機会にぜひご利用ください。

JA中野市・JA
ながの提携店情
報はQRコード
よりご確認ください。



- 特典1 お誕生月にステキな品をプレゼント** お誕生月にお届けします。※一部地域を除きます。
- 特典2 特別金利の定期貯金** 定期貯金「四つ葉」店頭金利に金利上乗せ致します。(契約期間1年) ※詳しくは下記の金融店窓口にお問い合わせください。
- 特典3 ジェイエイ・アップル(株)しゃぼん玉館のセレモニー特典** 特典内容は条件によって異なりますので、詳しくはジェイエイ・アップル(株)会館窓口にお問い合わせください。☎0269-26-1122
- 特典4 年金得とくカードサービス** 事業提携協力店舗でお得なサービスを受けられます。

店舗・施設名	住所 電話番号	サービス内容
金太樓	中野市吉田768-11 0269-23-3465	得とくカード提示者は100円引き(60歳以上の個人。団体のお客様は除きます)
一楽食堂	中野市西1-2-10 0269-22-3554	60歳以上の個人で、お会計時に得とくカードを提示された方は50円引き(60歳以上の個人で団体のお客様は除きます)
戸隠手打ちそば処 善八	中野市草間1538-4 0269-26-0757	注文時に得とくカードをご提示いただいたお客様に、「自家製そば団子」をサービス致します
お食事処 山どり	中野市江部1367-1 0269-23-0888	上ロースかつ重(ソース)1,650円(税込)を100円引き
くまごろう食堂	中野市草間1511-6 0269-26-2763	毎週木曜日に限り、得とくカードをご提示いただいたお客様は10%引き
中華料理 蘭 蘭	中野市金井101-1 0269-23-3664	得とくカード提示者は50円引き(60歳以上の個人。団体のお客様は除きます)
元祖 つけめん丸長	中野市新保56-2 0269-26-7108	得とくカード提示者は、麺類1品につき100円のトッピング1品無料(お持ち帰りのお客様は除きます。カード提示者本人に限らせていただきます)
そうげんラーメン	中野市草間1554-1 0269-23-3867	得とくカードをご提示いただいたお客様は、餃子一皿(380円)を100円引きでご提供(平日限定)
有限会社 すきやき(福田屋)	中野市中央1-11-20 0269-22-2919	得とくカード提示者で、800円以上お食事をされた方は50円引き(ただし現金支払いのみ)
有限会社 マツヤスポーツ	中野市中央1-4-23 0269-22-4706	得とくカードをご提示いただいたお客様は店頭価格より3%引き
株式会社 鈴木 鈴木書店	中野市中野1612 0269-22-5125	得とくカードをご提示いただいたお客様は店頭価格より5%引き(ただし本関係は除く)
有限会社 竹内製印社	中野市一本木475-3 0269-22-5505	得とくカードをご提示いただいたお客様は10,000円(税別)以上の実印・銀行印をお買い上げの場合5%引き
原豆腐園	中野市中央2-6-11 0269-22-4805	得とくカードをご提示いただいたお客様は、200円以上の商品につき20円引き
かもめ寿し	中野市中野1747-15 0269-22-2536	得とくカードをご提示いただいたお客様は、お会計総額(税込)5%引き(宴会コース・配達を除く・現金払いのみ)
三幸軒 信州中野	中野市中野262-5 0269-26-0292	お一人様1,000円以上で得とくカード1枚につき100円引き
有限会社 信濃ハム	中野市中央4-4-32 0269-22-2257	贈って喜ばれる信濃ハムバラエティーセット(ボークハム・ボークウインナー・無添加ベーコン)を3,300円のところ3,150円で【要予約】
野尻レイクサイドリゾート(株) 信濃ゴルフ倶楽部	上水内郡信濃町大井高山2433 026-255-6700	昼食時に喫茶券を進呈(アルコールを除く)
斑尾高原カントリー 倶楽部	中野市豊津8156 0269-38-3766	通常利用料金より平日1,000円割引、休日2,000円割引 会員(メンバー)についてはメンバー料金から300円割引 ※ セミシーズン、夏季特別、コンペ等特別料金時は対象外 ※ 得とくカード1枚でご本人のみ
ジェイエイ・アップル(株) 燃料課	中野市吉田519 0269-22-4300	得とくカードをご提示いただきますと、オイル交換を総額より500円引き(高丘、平岡、南部SSのみ)
お食事処 しんしゅう	中野市中央4-2-32 0269-26-6672	得とくカード提示者で800円以上のお食事をされた方は50円引き(ただし現金払いのみ)
セコム上信越株式会社 中野営業所	中野市西1丁目1-1 0269-22-7626	○セコム・ホームセキュリティ(一般住宅向けプラン・シニア向け見守りプラン)工事料金 および保証金に関してご優待割引あり ○セコムみまもりホン 加入料金に関してご優待割引あり ※ご本人様・ご家族様ご利用できます。
日本連合警備株式会社 長野支社	長野市大字高田字高田1764-1 026-222-2488	会員特典は対象プランの初期費用0円 ①標準プラン:月々2,860円(税込) ②安心プラン:月々3,410円(税込) ③充実プラン:月々6,270円(税込)～ ※ご本人・ご家族様ご利用できます。

(令和6年4月現在) ※詳しいサービス内容については各店舗、施設へお問い合わせください。

【お問い合わせはJA金融窓口へ】 金融共済課 ☎0269-22-4192 金融店本所 ☎0269-22-3148

焼肉牛角 信州中野店

ご自慢ポイント
落ち着いた雰囲気の内店、スタッフが笑顔で元氣よくお迎えします! 小上がり席・キッズルーム有り!

人気メニュー

- 🍷 ねぎ牛タン塩
- 🍷 牛角カルビ
- 🍷 黒毛和牛カルビ



年金得とくカード提携店が増えました!

【住所】 中野市吉田12-7
【電話】 0269-24-0298
【営業時間】 平日 17:00～23:00
土日 11:30～15:00
17:00～23:00

【定休日】 12月31日

【特典】 お会計金額より10%引き(他割引券と併用不可)



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6月28日(金)

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3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)

【5月号の答え】

- 3 … てるてる坊主の表情が違う
- 5 … 傘の持ち手が細い
- 7 … 犬の目線が違う
- 10 … カタツムリがいない
- 12 … ひもの長さが違う

- 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。

JAまごころ食材を利用してみませんか

新規会員募集

JAまごころ食材はご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。毎日に必要な食材を週2回お届け致します！管理栄養士が栄養バランスを考えたメニューなので、毎日の献立が簡単です。食材と一緒に柑橘類・麺類・季節野菜・調味料・雑貨類などさまざまな品物をお届けします。重たいお米を毎月お届けする年間会員もあります。

ご家族の人数やお好みに合わせてコースをお選びいただけます！

レギュラーコース

肉・魚・豆製品・海藻類などをバランス良く組み合わせたコースです。

ヘルシーコース

お肉を減らしたヘルシーでシンプルなコースです。

シルバーコース

食べやすく消化の良い物を組み合わせたコースです。調理は簡単、高齢者の方におススメです。

ミートコース

お魚を減らし、お肉や肉加工品を多めにしたコースです。

楽らくコース

火を使わないから安心・安全。電子レンジで温めていただく商品と組み合わせました。

※このほかにも、毎日に必要な牛乳・卵・ヨーグルトなども一緒にお届けできます。



詳しい内容につきましては、ジェイエイ・アップル(株)食材センターへお問い合わせください。
ジェイエイ・アップル(株)食材センター TEL:0269-26-6907(中野市吉田519)

シャトレーゼ信州中野店からのお知らせ

6月より「まごころ商品券」がご利用いただけるようになりました。この機会にぜひシャトレーゼ信州中野店へご来店いただきますようスタッフ一同お待ちしております。

※ご利用いただける店舗は信州中野店のみとなります。他店ではご利用いただけません。ご不明な点は店舗スタッフにお問い合わせください。

シャトレーゼ信州中野店 TEL:0269-38-1317

どなたでも入場無料!! JA農機&資材フェスタ2024

～ 進化する農業 次世代につなげよう! ～

日時 7/19(金) 午前9時～午後4時
7/20(土) 午前8時30分～午後2時30分
開催場所 エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ) 〒381-0025 長野県長野市大字北長池195

ご成約プレゼント
当日20万円以上
ご成約のお客様に
記念品をプレゼント!!

会場へのアクセス



【駐車場入口について】お車でご越しの際、「木工団地南入口」交差点から南ゲートに入場していただくスムーズです。ご協力をお願いします。

- 農業機械を一堂に展示
- スマート農業ご紹介
- 最先端農機の実演コーナー
- 肥料・農薬商品紹介
- 中古農機掘り出し物コーナー
- 県内産農産物直売コーナー

●主催:長野県農協生産資材事業推進協議会 ●後援:長野県・JA全農長野
お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター TEL:0269-22-4531

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

足腰の筋力アップ、チャレンジしませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

蒸し暑い日が続きますが、皆さんお元気にお過ごしですか？総務省消防庁のまとめによると、2023年5～9月の全国における熱中症の救急搬送者数は9万1467人で、22年同期間と比較すると2万438人増加しています。熱中症の症状としては目まいや立ちくらみ、発汗異常、筋肉の硬直、手足のしびれなどが起こります。熱中症が疑われる場合には涼しい場所へ移動しましょう。また、体を冷やして水分や塩分を補給しましょう。とりわけ、子どもや高齢者は脱水症状になりやすいといわれています。熱中症は命に関わる危険性もあります。ご家族の皆さんは、熱中症の予防と対策について理解を深め、夏本番を迎えましょう。さて、今回ご紹介するのは「腕を上げる運動」と「脚を上げる運動」です。バランスを取りながら無理のない範囲で取り組んでください。バランスを取るのが難しい場合には、脚を上げる程度を調節したり、いすやテーブルを支えにしたりしましょう。

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！

腕を上げる運動+脚を上げる運動



介護予防教室

「つつい手が出るお酒とお菓子」の開催について

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通り開催致します。
 なお、完全予約制と致しますので、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7月24日(水)
 午後2時00分～

開催場所は
 JA北部センターです。
 お間違えのないように
 お集まりください

【申込締切日】定員30名になり次第締め切ります

【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。

参加費
無料

【会場】JA北部センター2階 会議室
 (旧科野事業所) 中野市越1139

【内容】介護予防教室
 「つつい手が出るお酒とお菓子」
 ※お酒やおつまみ、お菓子など嗜好品のカロリーや塩分
 を知って上手に付き合い、生活習慣病を予防しましょう
 講師：北信総合病院 管理栄養士 宮本 亮子 氏

参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします

【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。
- 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です。

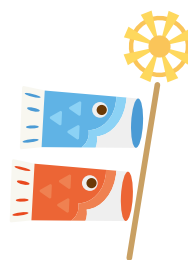
【お申し込み・お問い合わせ先】 JA総務企画課 TEL:0269-22-4191

JA中野市の概要 (2024年4月末現在)

●組合員数	7,823人
(2023年4月末	7,762人)
(正組合員	3,794人
准組合員	4,029人)
●出資金	25億2,477万円
(2023年4月末	25億2,308万円)
●貯金	958億1,638万円
(2023年4月末	939億3,067万円)
(年間計画962億0,000万	年間達成率:99.6%)
●貸付金	301億4,376万円
(2023年4月末	304億4,955万円)
(年間計画280億0,000万	年間達成率:107.6%)
●長期共済新契約高	12億3,862万円
(2023年4月末	9億4,000万円)
(年間計画73億2,000万	年間達成率:16.9%)
●購買品供給高	10億2,147万円
(2023年4月末	10億5,475万円)
(年間計画75億2,800万	年間達成率:13.5%)
●販売品取扱高	36億679万円
(2023年4月末	32億2,313万円)
(年間計画318億8,200万	年間達成率:11.3%)

5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) 内部監査報告について
 - (3) JAバンク財務モニタリングの実施結果について
 - (4) 員外利用の状況について
 - (5) 固定資産取得報告について
 - (6) 固定資産取得価格交渉結果について
 - (7) ジェイエイアップル株4月末実績報告について
 - (8) その他
 - (9) 協賛事項
 - (10) 4月末実績検討について
 - (11) その他
- 決議事項
- (1) 行政庁提出用業務報告書について
 - (2) 令和5年度経営分析結果について
 - (3) 理事の報酬について
 - (4) 役員賠償責任保険の加入について
 - (5) 子会社の取締役派遣について
 - (6) 長期計画について
 - (7) 固定資産の取得について



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。
 令和6年度がスタートし早3カ月が過ぎました。3月、4月は温暖な気候で推移し、作立ちも順調でしたが、5月10日に凍霜害が発生しアスパラガスを中心に被害が発生してしまいました。被害にあわれました生産者の皆様には心からお見舞い申し上げます。

さて、5月27日に開催された第60回通常総代会には多くの総代の皆様にご出席いただきありがとうございました。提出した7議案全てにおいてご承認いただき、改めて御礼申し上げます。昨年は春先の甚大な凍霜害被害が発生したにも関わらず、組合員皆様のご理解とJAへの結集の成果として過去最高となる販売取扱高となりました。本年度においても「園芸」と「きのこ」の両輪により、販売取扱高300億円超にこだわり、更なる農業所得増大を目指してまいります。また、本年は第11次長期構想(後期3カ年計画)の最終年度であり、新たに第12次長期構想(前期3カ年計画)を策定してまいります。次期長期構想においてもJA中野市は生産販売を中心とした農協として、「JA中野市」のままであり続ける取り組みを基本に計画策定をすす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。

金融事業では、マイナズ金利が解除され「金利のある世界」へと移行しております。また、組合員・利用者からの「資産形成・投資信託(NISA)」へのお問い合わせが年々増加していることを受け、資産形成サポートプログラムを導入致しました。プログラムでは半年にわたり農林中央金庫より講師が派遣され、金融渉外担当者の更なるスキルアップを図ってまいります。人生100年時代、安心でゆとりある将来のため、新NISA制度や投資の基礎など、ご興味のある方は各地区渉外担当者までご相談ください。

最後に、ジェイエイアップル株ではLINE公式アカウントを始めました。おトクな情報や暮らしを快適にする最新ニュースなど、公式ホームページと連携して情報発信してまいりますのでお友だち登録をお願いします。

常勤役員のメッセージ

副組合長・総企画本部 小林 豊

自分のため、家族のために健診を受けましょう!
 大事なものは

“早期発見・早期治療”

人間ドックのご案内

定期的な健康診断(検診)の受診は、がんや脳卒中・心臓病等の生活習慣病の予防と早期発見につながります。

特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。



定期的な
ドック
を受けて
体のメンテナンスを



脳卒中・心臓病などの生活習慣病は発症してからでは、後遺症などでその後の生活に支障があります。ドックを受けて自分の発症リスクを知り、早くに生活習慣改善に取り組むことをお勧めします。ドックでは改善できる具体的なポイントを個人に合わせて提案させていただきます。危険運転を繰り返すと車の故障も早いです。

自動車は定期的に車検が義務付けられています。車検を受けることによって安心して車を継続して運転することができます。心臓や胃腸などの臓器は毎日黙々と動いています。その臓器たちの悲鳴に気がついていませんか?

がん罹患率は一般的には年齢とともに上がる傾向ですが、乳がんは30歳後半から上昇し、50歳前後にピークがあります。さらに子宮頸がんのピークは30歳後半から40歳前半です。また、胃がんを予防するには、主因であるピロリ菌陽性の方は除菌が必要ですが、40歳以前の除菌が望ましいです。若い世代からのがん検診・ドックをお勧めします。

最後に

田畑の仕事に定年はありません。特定健診対象年齢以降(75歳以上)もドックを受けて定期的に体のメンテナンスをして、生涯現役を続行してください。

検査・診断の充実

経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外のオプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意。

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

【料金】

	1泊2日	日帰り	JA中野市からの助成額
JA組合員	62,700円	39,600円	正組合員 本人 1,000円 准組合員 本人 500円
一般	68,200円	41,800円	

(料金はすべて税込)
 ※脳ドック等のオプション検査は助成対象外です。

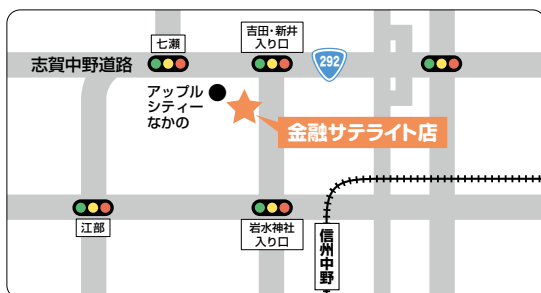
【人間ドックについてのお問い合わせ】…北信総合病院健康管理部 ☎0269-22-4838

【申し込みについてのお問い合わせ】…JA中野市総務企画課 ☎0269-22-4191

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7月21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、金融共済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】金融共済課(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、開催致します。

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。



地元野菜で かんたん クッキング



あと1品! スピードきのこ料理レシピ

今月は、ごはんのおかずやお弁当などであと1品欲しい時、
10分以内で作れるきのこ料理をご紹介します。

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。



えのきとかにかまの酢の物

2人分 カロリー:119kcal 糖質:15.8g



調理時間
10分

材 料 (2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
きゅうり…………… 1本
かにかま…………… 3本

調味料 (◆)

酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2
醤油…………… 小さじ1
かつおぶし…… 1/2パック(3g)

作り方

- ① えのきは根元を落として半分に切り、ほぐす。ラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② かにかまは、大きめにほぐす。きゅうりは、薄めの小口切りにする。
- ③ ボウルに◆調味料を合わせ、えのきときゅうり・かにかまを入れて和える。
- ④ 器に盛り、かつおぶしをのせる。

ひとくち メモ

みずみずしいきゅうりの食感とつるつるしたえのきで、暑い季節にオススメのサッパリとした酢の物です。

きのこことプチトマトの焼きマリネ

2人分 カロリー:260kcal 糖質:31.6g

材 料 (2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
しめじ…………… 1/2袋(100g)
油…………… 大さじ1
おろしニンニク…… 小さじ1/4
ミニトマト…………… 6個

調味料 (◆)

酢…………… 大さじ2
醤油…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 少々
パセリ…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を落として半分に切り、ほぐす。しめじは、根元を切って小房に分ける。ミニトマトは、洗ってヘタを取り半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、おろしニンニクとえのき・しめじを入れて、1分ぐらい中火で炒める。
- ③ ミニトマトを加えて蓋をし、1分ほど弱火にかける。
- ④ ボウルに◆調味料を混ぜ、炒めたきのこミニトマトを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、食べる前にパセリをかける。



調理時間
10分

ひとくちメモ

軽く炒めたトマトは、食べた時にソースのようになり、きのこのマリネに馴染みます。冷蔵庫で30分ほど冷やすと味がよく染みて一層おいしくいただけます。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆様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231号 2024年6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。

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

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。