

# 花

HANA  
MUSUBI

9

2024 SEP

# むすび



06p > 特集

JA中野市トップセールス実施

08p > 園芸にチャレンジ

花の栽培を  
始めてみませんか？



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

# 品質でPRできる 産地にしていきたい



平岡・間長瀬  
海谷 栄治さん(63)

今月の表紙は、ナシ部会の部長を務める海谷栄治さんです。海谷さんは現在、和梨「南水」を栽培しているほか、「あかつき」「川中島白桃」「黄金桃」といったももや、「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」といったりんごも栽培しています。

海谷さんが心がけていることは二つ。一つは『適地適作』を信条にしており、この土地や気候に合う品目・品種を選んで作ることで、農



生育状況を確認する海谷さん

作物が育ちやすく、高品質生産につながるのとこと。もう一つは、栽培における作業のポイントを押さえること。ナシ担当技術員時代の経験・知識を活かし、基本技術をもとに剪定・摘果・袋かけなどのポイントを押さえた栽培管理を徹底しています。「病害虫防除は日々の栽培管理において特に重要。日頃から園地をくまなく観察し、何か変化はあるか、病害虫の発生状況はどうなっているかなど、園地の状態をしっかりと把握するようにしている」と話しました。

海谷さんの今後について話を伺うと「ナシ部会員数は年々減ってきているが、現状維持に努めつつ、部会員の熟練された栽培技術によって高品質生産に取り組んでいる。総合供給産地として



収穫期を迎えた「南水」

『ナシは無しにならない』『よつじ、品質でPRできる産地にしていきたい。昨年は凍霜害により大きな痛手となったが、今年は天候に恵まれ大豊作。中野市産のナシを全国各地の消費者に届けていきたい』と熱意を語りました。また「今は新しい品種の『天空のしずく』が気になっている。大玉で高糖度、霜や黒斑病に強く、袋かけを必要としないため「南水」より育てやすい品種なので、部会でも注目している」と期待を寄せていました。

## 露地ぶどうの出荷がスタート 選ばれる産地を目指して



JAとJAぶどう部会は、8月21日から露地ぶどうの出荷を開始しました。当日は「ナガノパール」がJAぶどう集出荷センターに持ち込まれ、選果担当者らが房形や糖度などの品質検査にあたり、東京や大阪など各地の市場へ出荷されました。

また、20日にはJA南部センターでぶどう荷造り講習会を開催。収穫時や荷造り前の一次選別の徹底と、一つの箱に同等の品質をまとめるなどの作業ポイントや注意点を確認しました。JA担当技術員は「収穫の際は、果皮色だけで判断せず、必ず試食をして糖度や食味を確認するように」と呼びかけました。

JAと同部会では、令和6年度の販売実績75億円の必達に向けて、食味重視の徹底や部会員の技術向上に取り組み、消費者や市場から選ばれる産地を目指していきます。



外観や糖度などを検査する選果担当者



出荷規格を確認する生産者

## オーケー(株)社長が来組 管内の施設と園地を視察

8月23日、産地の状況確認と、JAとの関係を深めるために、オーケー(株)の二宮涼太郎社長がJAを訪れました。

同社は、関東地方を中心にディスプレイセンターやスーパーマーケットの経営を行っており、当JA産のえのき苺やぶどうを取り扱っています。1都3県に150店舗以上を展開し、今後は関西方面への出店も予定しています。

当日は、二宮社長と青果部長、バイヤー・JA全農長野役員が来組。望月隆組合長とJA営農部役員とで意見交換会を実施し、産地情勢や販売計画を確認しました。

意見交換会の後は、JA種菌センターと管内のえのき苺生産施設を視察。施設内を見学し、えのき苺の栽培工程や生産手順を学びました。二宮社長は「二つの栽培手順が徹底されており、驚くことばかり。生産量日本一である中野市のこの施設内を見ることができて、とても勉強になった」と話していました。



シャインマスカットの園地で望月組合長と記念撮影



えのき苺の栽培工程を学ぶ二宮社長(右)

### 9月号目次



02 生産者の紹介  
海谷栄治さん

03 JA中野市 News

06 特集  
JA中野市トップセールス実施

08 園芸にチャレンジ  
花の栽培を始めてみませんか?

10 営農情報  
資材特別キャンペーン  
JAねっとショップのご案内  
JA中野市レポート  
秋の農作業安全運動実施中!

12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ  
ぶどうフェア開催のご案内  
シャトレーゼ信州中野店からのお知らせ  
秋の軽トラックキャンペーンのご案内

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

# 「太陽」コンクール開催 高品質なプラムが出揃う

JAとJAプラム部会は8月22日、JA営農センターでプラム「太陽」コンクールを開催しました。

同コンクールは、品質と栽培技術の向上、中野市産プラムのPRを目的に開催され、今年で10回目。  
審査会では、北信農業農村支援センターやJA全農長野・同部会役員・JA役職員が「糖度」や「着色」「玉揃い」「果形」などを基準に厳正に審査し、出品された24点の中から最優秀賞など6点を選びました。

町田昇一部会長は「部会員は安心・安全でおいしいプラムを消費者に届けるため、日夜努力している。今年も高品質なプラムが出揃った。市場からも中野市産プラムの需要が高まっているので、「コンクールを通じてより多くの消費者にPRしていきたい」と話しました。

- 入賞された生産者は次の通り(敬称略)
- ▽最優秀賞 武田茂蔵(平岡)
- ▽優秀賞 塩野谷幸夫(科野)
- ▽優良賞 塩野谷忠彦(科野)
- ▽部会特別賞 上原祐一(科野)
- ▽全農長野特別賞 北原次男(高丘)
- ▽最高糖度賞 小池博文(平野)



審査にあたる部会役員ら



最優秀賞に選ばれたプラム「太陽」

# スマート農業機械実演会開く

8月9日、JA営農センターにて、国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構主催の「北信地域スマート農業機械(果樹)検討会」が開かれました。

当日は、遠隔操作が可能なハイブリッドラジコン小型のスピードスプレーヤーや、農業散布型のドローン、特定の人を認識して追従する自動走行の電動運搬ロボットなどの実演会を開催。いずれも、農作業の中

で負担となっている農薬の散布や、収穫した果物・道具の運搬などをサポートし、作業時間を大幅に削減することができず。参加した生産者は、スマート農業機械の性能に驚いており、携帯電話などで写真や動画を撮りながら質問していました。

JAでは、生産者の生産性向上や農作業の負担軽減を目的に、ロボット技術を活用した「スマート農業」の実演会を今後も行っていく予定です。



農業散布型のドローン

# 令和7年度果樹先導的取組 支援事業説明会を開催

JAは8月26日と27日の両日、JA営農センターで、国の補助事業である「令和7年度果樹先導的取組支援事業」の説明会を開催しました。

この事業は、産地計画に位置付けられた担い手となる農業者等を対象として、優良品種・品種への改植・新植・未収益期間の幼木管理等の取組を支援し、果樹経営支援対策事業の取組を円滑に行うため、令和3年度

補正予算から新たに設けられた事業です。内容は、新植と一体的に行う果樹棚・簡易雨よけ設備の設置、用水・かん水施設の整備に関わる資材費などの補助になります。

当日は、JA営農支援課の担当者から、対象者や品目などの説明および、事業着工のスケジュールや必要書類などの確認がされ、参加した生産者は積極的に質問していました。



熱心に説明を聞く生産者

# サクラランボ夏季剪定講習会開く

JAとJAサクラランボ部会は8月19日、竹原の園地で夏季剪定講習会を開き、部会員16人が参加しました。

夏季剪定は、不要な太枝を切除して、次年に着果させた花芽に光を当てて充実させることを目的に行います。

講習会では、JA担当技術員が剪定の手順や剪定後の癒

合剤の塗布方法、樹形改造方法を説明。「どの枝にも十分な日光が当たり、容易に防除薬剤がかかるようにすることが大切。諸作業が行いやすく、能率を上げることを念頭におき、剪定作業を進めてください」と呼びかけました。参加した部会員は、園地の枝を確認しながら熱心に受講していました。



園地の枝を確認する部会員ら

# 大阪の高校生がももの収穫を体験

8月6日、学校法人樟蔭学園樟蔭高等学校(大阪府)の「フードスタディコース」で食の知識や技術を学ぶ2年生が、管内の園地でももの収穫を体験しました。同コースでは、持続可能な社会のために貢献できる「食のスペシャリスト」を育成しており、食への感謝の気持ちや育み、自然体験を通じて五感を活用することで、食に関する知識や関心を高めるとともに、知性を磨くことを目的として農業体験を実施しています。

当日は、JA担当技術員から中野市産のももの品種や栽培技術について学んだあと、「あかつき」の収穫を体験。袋を外し、慎重にもぎ取りました。収穫後は取れたてのももを試食し「とても甘くて果汁がたっぷり入っていてびっくりした。中野市産のももについて多くのことを学べたので、今後の実習に活かしていきたい」と話していました。



ももの収穫を体験する生徒

# 新規就農者を激励

8月1日、地元で就農した農業者が意欲を持って農業経営に取り組めるよう、新規就農者激励会が開催されました。

激励会は、北信管内に新たに就農した農業者が同じ志を持つ地域の仲間や、先輩農業者と交流を深めることを目的に、北信農業農村支援センターが毎年開催しています。

当日は、中野市・飯山市・山ノ内町管内で就農した24人が参加。地元農業者や関係機関

の代表者などが、新しい仲間を温かく歓迎しました。

先輩農業者として出席したJA青年部の北村友三副委員長は、青年部活動を紹介しました。「青年部に入りました。気軽に相談できたり互いに競い合ったりできる頼もしい仲間たちが出てきた。ぜひ青年部や農業者団体に所属し、一緒に地域農業を盛り上げていきましょう」と激励しました。



新規就農者を激励する北村副委員長

# もも祭り開催 中野市産ももをPR

JAとJAりんごもも部会は8月3日と4日、24日と25日に「信州中野いきいき館」で「もも祭り」を開催し、贈答用・家庭用のももを販売しました。

この催しは、旬のももPRのため、収穫最盛期に毎年開催され、市内外から多くの方が訪れます。初日の3日には、イベントスペースに人気品種の「あかつき」などたくさんのももが並び、用意されていた400ケースは全て完売となりました。

県外からの来場者は「色々食べ比べたがどれもおいしい。地元のお店で買うよりも安く、品質も良い」と話していました。



大勢の来場者で賑わったもも祭り

# JA中野市トップセールス実施

JA中野市は、今年も管内JAとともにトップセールスを実施しました。今回は、7月のJA長野八ヶ岳、8月のJAグリーン長野とのトップセールスについてご報告します。



大果大阪青果樹で行われたダブルトップセールス

## 7/12 JA長野八ヶ岳とのダブルトップセールス

夏場もきのこの消費拡大に向けて広くアピールしようと、望月隆組合長は大阪府の大果大阪青果樹でトップセールスを実施しました。市場では、秋冬の鍋物の季節に向けたトップセールスでもタッグを組む、白菜の主力産地であるJA長野八ヶ岳の津金一成組合長と、夏場の消費拡大に向けて合同で実施。夏でも手軽に食べられる、長野のきのこ白菜を使った浅漬けを提案し、試食を振る舞っておいしさをアピールしました。



店頭に並べられたJA中野市産きのこJA長野八ヶ岳産の白菜

浅漬けは、えのき茸・ぶなしめじ・エリンギと白菜を使い、浅漬けの素にごま油と刻みのりがアクセントとなった、簡単調理であっさり食べられる夏向けの一品。集まった市場関係者・量販店のバイヤーに試食を振る舞うと、みそ汁や鍋物以外の食べ方に興味を示す声や「暑い夏のつまみにちょうどいい。考えたことのない意外な食べ方だ」と反応は上々。新型コロナウイルスの影響で試食が規制される会場もある中、今回は試食を振る舞うことができ、大変好評でした。

また、当JAで出荷の最盛期を迎えるハウスぶどう「ナガノパープル」「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」や、もも・プラムのトップセールスを実施。JA中野市では、園芸ときのこの両輪で生産・販売強化を進め、農産物の高品質生産に継続して取り組むとして、市場関係者にPRしました。



大好評だった浅漬けの試食コーナー



市場関係者に中野市産のもも等をPRする望月組合長

## JAグリーン長野とのダブルトップセールス

旬のももをはじめ、信州産の夏の果物を広くアピールしようと、8月3日の早朝に中央卸売市場豊洲市場(東京都)の東京シティ青果樹で、JAグリーン長野の栗林和洋組合長とともにダブルトップセールスを行いました。JAグリーン長野とは、技術振興や産業振興に関連して以前から事業連携があるものの、合同でトップセールスを行うのは今回が初めて。

市場では、長野県の北部に位置する両JA管内は日照時間が長く、昼夜の寒暖差も大きいことから、果実の栽培に適した一大産地と紹介され、もも「あかつき」と「なつっこ」、プラム・ブルー、これから旬を迎える「ナガノパープル」「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」といったぶどうを展示。流通関係者に両JAから「あかつき」と「なつっこ」を1個ずつ、2個入り約200セットのももが配られ、取り合いになるほど盛況でした。



東京シティ青果樹で行われたダブルトップセールス

今年は陽気良く、前進出荷も見られ「適度な雨により、ロスも少なく市場に出荷できるものが増えている」といい、他産地にも劣らない色づきと味のももを大きくアピールしました。



店頭に並べられたもも



多くの流通関係者であふれたももの配布

### 大好評だった浅漬けのレシピをご紹介します!

#### きのこ白菜のひともみ浅漬け

##### 【材料(2人分)】

- えのきたけ・ぶなしめじ・エリンギ……………合わせて200g
- 白菜……………1/8個
- 浅漬けの素(市販)……………適量
- ごま油……………適量
- ごま・刻みのり……………各少々

##### 【作り方】

- きのこは石づきを切ってほぐし、耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約2分30秒加熱し、ざるにとる。
- 白菜はひと口大に切る。
- ポリ袋に①と②を入れて浅漬けの素を浸る程度に注ぎ、香りづけにごま油を加えて軽くもむ。
- 器に盛ってごまをふり、刻みのりを散らす。

※きのこは加熱ムラが出ないよう、加熱の途中で一度取り出して、全体を混ぜます。



JAでは「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、今後も消費拡大・需要喚起に向けた取り組みを行ってまいります。

# 花の栽培を始めてみませんか？

## 2. 作業日程

### 【播種・育苗】 3月末～4月上旬

4月中旬までに播種を行い、播種から定植まで1カ月間かん水などの育苗管理を行う。

### 【定植】 5月上旬

本葉4～5枚の頃、定植をする。5月中旬までに定植を行い、定植後も1カ月間水を切らさないよう、かん水を行う。

※目安としては、葉が地面を覆うようになるまで。

### 【脱葉】 7月上旬～7月中旬

収穫の1～2週間前に下葉をかき、風通しを良くする。荷造り時の葉かきが少なくなるため、作業の分散につながる。

### 【収穫】 7月下旬～8月上旬

収穫開始。中心花を除いて側枝の開花で4～5輪咲いた頃。※咲きすぎ注意

お盆に向けての出荷となるため、盆前を目途に収穫終了を目指したい。

栽培目安: 3a/1人あたり

## 3. 収益性 露地作型(10aあたり)

収益	収穫本数	単価	経営費	所得	所得率
1,584,000円	24,000本	66円	978,600円	605,400円	38.2%

## 4. その他

### 定植作業の省力・時短

手植えが基本ですが、大規模農家の方に向けて、チェーンポット(簡易定植器)での定植ができます。根の活着が良く、定植時間も大幅に減るので、体への負担が少ないです。

### 収穫前の下葉かきの実施

草丈の下半分は葉をかき、葉の落とす量が少ないと、荷造りにかかる時間が多くなるため、思いきって落とす。

### 種子の注文について

種子の注文は3月中旬までに▶育苗する施設が無ければ、JAで育苗管理委託も可能。



育苗の様子

## Topic 3 ケイトウ ヒユ科 1年草

短期間で栽培ができ、秋の彼岸とハロウィンでの季節商材として人気。空いた畑を活用し、マルチを使用することで除草の手間も省力的になるため、花きの新規栽培者に合った品目です。



### 1. 特徴

- 直播の場合、播種してから2カ月で出荷が可能。
- マルチを使用するため、除草が少なく省力的。
- 密植栽培のため反別収量が多く、畑の面積が少なくても収益性が高い。

### 2. 作業日程

品目名	7月	8月	9月	10月
ケイトウ	→		→	
作業	播種		収穫	



密植栽培の様子

収穫適期の様子

### 【播種】 直播 7月上旬～8月上旬

播種時期をずらすことで収穫時期もずらすことができる。

播種から2カ月で収穫になるイメージ。

玉ねぎ用の穴あきマルチを使用して雑草対策を行う。

### 【収穫】 9月1日～10月中旬まで

花首が固まったら収穫開始。

満開から種が付くまで(1週間程度)に収穫を行えばよい。

## 3. 収益性 露地作型(10aあたり)

栽培目安: 3a/1人あたり

収益	収穫本数	単価	経営費	所得	所得率
1,877,000円	45,800本	41円	1,146,000円	731,000円	39%

## 4. その他

- 肥料が残っている畑は無施肥で栽培を行う。肥料含有量が心配な方は土壌分析を実施する。吸肥力が強い場合、残肥がある場合は無施肥で良い。肥料が多いと茎が扁平し規格外になりやすい。カリ不足の圃場では、花を大きくするためにカリ肥料を施用する。

今月は、新規に花の栽培を始めることができる品目を中心に説明しました。畑の大きさ・作業の時間内容によっては、ほかにも栽培品目がありますので、花き栽培の相談は園芸課(花き担当)までお問い合わせください。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・花き担当までお問い合わせください。

園芸センター内 園芸課・花き担当 TEL:0269-23-3933



今月は、中野市の花「シャクヤク」を中心に花の栽培を始める方を対象に、花づくりのポイントについてご説明します。

## Topic 1 シャクヤク ボタン科

中野市のシャクヤクは生産量が日本一で、大輪できれいな花と品質の高さを目指し栽培しています。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、一般家庭向けを中心に消費が伸びており、量販店やネットでの販売が増え、平均単価も上がっています。



### 1. 特徴

- 春先(5月～6月)の所得を得られる。
- 集中的に短期間で作業ができる。
- シャクヤクは多年草で、定植後20年くらい収穫することができます。

### 2. 作業日程(露地作型)

月 日	4月中旬	5月中旬	5月下旬	10月～11月
作業内容	間引き	芽整理	収穫	定植(初年度) 刈り払い(2年目以降)

### 【株定植】 10月～11月

5年目以降

### 【間引き】 4月中旬

芽が出て20～30cmになってから本数整理すると大輪ができる。

### 【芽整理】 5月中旬

側蕾を整理し、頂点の蕾のみにする。基本は1本に1輪。

### 【収穫・荷造り】 5月下旬

畑で数本咲きだしたら収穫▶1品種につき約2週間前後の収穫期間

### 【台刈り】 11月以降

病虫害予防対策として、枯れ始めた茎を刈り取り処分する。



芽整理

## 3. 収益性 露地作型(10aあたり)

栽培目安: 3a/1人あたり(露地作型のみの場合)

収益	収穫本数	単価	経営費	所得	所得率
1,133,000円	11,000本	103円	554,000円	579,000円	51%

## 4. その他

### 種苗導入について

100株単位で注文▶種苗導入費の補助事業を行っています(約20%)。

※新品種はすでに在庫切れが多く、次年度の発注になる場合があります。

注文は5月までに行い、苗は10月頃に納品

## Topic 2 アスター キク科 エゾギク属 1年草

中野市では、量販店への盆前出荷をメインに取り組んでいます。アスターは定植・収穫・荷造りの作業が簡単なので、新規栽培者や小規模兼業農家、複合品目としても取り入れやすい花です。また、3カ月程度で出荷できるので、秋に輪作として野菜等の栽培も可能です。



### 1. 特徴

- 播種から収穫までの栽培期間が約4カ月と短期間。
- 栽培労力が少なく、複合経営としても取り組める。
- 販売価格は比較的安定している。

JA中野市レポート

## 「ももの選果支援を実施しました」

本年は春先から天候に恵まれ、ももの生育が順調であったことから、直近10力年では最大の集荷量となりました。特に、台風10号到来の際は「川中島白桃」「黄金桃」の出荷最盛期で、1日に4,000コンテナの集荷があり、りんご等の選果も重なったことから平岡共選所の作業が追いつかない状況となりました。

そこで、好調なももの集荷と販売を支えるべく、JA営農部職員を中心に、平岡共選所でももの夜間選果支援を実施。8月26日から29日までの4日間で多くの職員が参加し、ももの選果を行いました。JAりんご・もも部会の塩野谷忠彦部会長をはじめ、部会役員も連日ご参加いただき「川中島白桃」のピークを無事に乗り切ることができました。持ち込まれたももは高精度な品質が多く、糖度センサー効果からJAの販売も好調で、順調な価格推移となっております。

初めてももの選果を行う職員がほとんどの中、互いに声を掛け合い、作業が間に合わないところには自主的に応援に行くなど、JA営農部職員の団結を図る良い機会にもなりました。

下半期はいよいよ販売事業が佳境に入ります。今後も生産者とJAが一体となった生産販売事業を推進し、生産者の手取りアップ向上に取り組んでまいります。



ももの選果作業に汗を流すJA職員ら

## 秋の農作業安全運動実施中!

期間：令和6年9月30日(月)まで

ただ今、秋の農作業安全運動の月間中です。

長野県においては、令和6年1月1日～8月20日までに死亡5件、重傷14件、併せて19件の農作業事故が発生しております。農作業事故は特に高齢者や、トラクター等農業機械によるものが多く発生しています。シートベルトやヘルメットの装着、乗用型トラクターにおいては安全フレームの装着など、農業機械の安全な使用方法について今一度確認しましょう。また、家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、できるだけ2人以上で安全に農作業を行いましょう。

### いのちを守る作業安全はすべてに優先

#### 事故防止のきほんの“き”

- ゆとりを持って作業をしましょう
- こまめに休憩しましょう
- 水分を摂り、熱中症に注意しましょう
- 1人での作業はできるだけ避けましょう



#### 農業機械を使用する時は

- シートベルト・ヘルメットを着用しましょう
- 圃場周辺の危険箇所を確認しましょう
- 農業機械や服装の点検を行いましょう



長野県農作業事故防止啓発動画をYouTubeに公開中!!



トラクター編



乗用草刈機編



高所作業機編



スピードスプレーヤー編



刈払機編

お問い合わせ先

長野県農政部農村振興課…………… TEL:026-235-7242(直通)

組合員様限定

9月からSTART

## 資材特別キャンペーン

# JAねっとショップのご案内

### 資材特別キャンペーン「JAねっとショップ」とは…?

組合員様向け「資材特別キャンペーン」専用のネットショップサービスであり、毎月の組合員訪問にて配布しています「資材特別キャンペーン」を、パソコンやスマートフォン等から、ネットで注文することができます。これまでのように、各資材店やポストへ注文書をお持ちいただく必要がなくなります。



スマホ画面に対応!!

#### 利便性

24時間いつでもどこからでも注文することができ、注文書を提出する手間が省けます。

#### 機能性

資材の特性や特徴が1商品ずつ閲覧することができます。

### 誰が利用できるの?

JA中野市の正組合員・准組合員かつ、口座振替契約を結んでいる方が対象です。

※口座振替契約を結んでいない方は、お近くの資材店へご連絡ください。



### どんな商品があるの?

当面の間は・・・毎月の組合員訪問にて配布している「資材特別キャンペーン」の商品が対象となります。



### 会員登録画面へのアクセス方法



QRコードからもアクセス可能です。  
<https://jac-toru.zennoh.or.jp/Account/new?KenCd=38>  
 JA 中野市公式ホームページからもアクセスできます。

### 画面操作方法



QRコードを読み込むとマニュアルを閲覧することができます。  
 商品の注文・購入までの流れはこちらから

### 新規会員登録方法

#### 1 「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押す

上記のQRコードやアドレス、JA中野市ホームページから「資材特別キャンペーン JAねっとショップ」へアクセスいただき、「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押してください。

#### 2 メールアドレスを入力

ご案内先メールアドレスを登録すると、ご案内メールが届きます。  
 ※「@zennoh.or.jp」ドメインのメールを受信できるように、設定の確認または登録をお願いします。

#### 3 Eメールが届きます

届いたメールには、お名前や住所等を登録するためのURLが記載されています。

お客様情報を確認後、ログイン用メールが送付されます。  
 ※組合員確認のため、数日かかる場合があります。

#### 4 URLより会員情報を登録

URLを開いて会員情報を登録してください。

※なお、会員登録の際にJAで組合員確認を行うため、会員登録の承認に数日かかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。JAでの組合員確認完了後、「利用開始のご連絡」のメールが送信されます。

お問い合わせ

JA中野市 資材課 TEL:0120-20-4312(営農資材店)  
 【受付時間】午前8時30分～午後5時00分(平日のみ)

# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



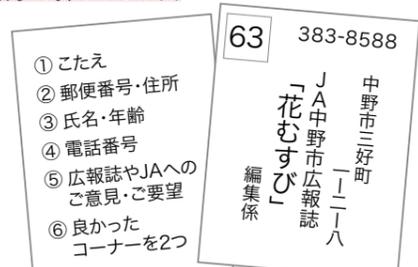
左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

### 【8月号の答え】

- 2 … クラゲの大きさが違う
- 4 … 帽子の帯が違う
- 7 … 帽子の柄(魚の目)が違う
- 9 … ヒトデが貝に変わっている
- 10 … 海藻の形が変わっている

応募の締め切りは9月30日(月)



※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。

## 信州中野いきいき館イベント

# ぶどうフェア開催!

旬の中野市産ぶどうが大集合!!

日時 令和6年 **9.28日** ▶ **29日**  
午前9時00分～午後6時00分

イベント内容

- JA 中野市ぶどうコンクール出展作品の特別販売会
- 数量限定! ぶどうギフトの予約受付会  
※商品発送は後日になります。
- 人気のぶどう各種のジェラート特売
- ぶどうジュース・ワインの特売

お得な内容が盛りだくさん! 皆様のお越しをお待ちしております。

お問い合わせ: 信州中野いきいき館 中野市吉田 519 TEL: 0269-26-1186

## シャトレーゼ信州中野店より秋の季節にぴったりな商品のご紹介!

ちょっとしたお手土産や「ありがとう」を伝えるギフトにも♪ 厳選された素材と、職人がこだわり抜いた味わいのスイーツを、家族や友人、大切な人への贈り物にぜひご利用ください。

風味豊か。懐かしくて、やさしい味。

どらやき・カステラ(五三焼製法) 詰め合わせ 10個入  
1,706円(税込)

縁起の良い紅白のお菓子。

紅白饅頭 2個入  
259円(税込)

緑起の良い紅白のお菓子。

バウムクーヘン すこやかか樹紅白詰め合わせ  
583円(税込)

詳しい内容につきましては、店舗スタッフまでお問い合わせください。  
シャトレーゼ信州中野店 ☎ 0269-38-1317

## ～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

### 10月の第2月曜日はスポーツの日!

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

10月の第2月曜日はスポーツの日! スポーツの日は元来、「体育の日」として設けられていたが、2020年から「スポーツの日」という名称になりました。スポーツの日は、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨が込められています。

10月は、全国各地で運動やスポーツに関連するイベントが多数予定されています。ご家族やご友人と一緒にイベントに参加したり、職場の仲間と体を動かしたりしてはいかがでしょうか。

さて、今回は腕と脚を曲げ伸ばす運動をご紹介します。脚部を曲げるときには大腿部(だいたいぶ:太もも)に力を入れて、バランスを取りながらチャレンジしてみてください。ご自身の体の調子に合わせて、くれぐれも無理のない範囲で取り組みましょう。

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!

準備

1 両腕を斜めに上げて準備をします。

1・2

2 両手を軽く握りながら両腕を曲げます。同時に左脚に体重を乗せながら曲げ、右脚は伸ばします。

3・4

3 1の姿勢に戻ります。

5・6

4 反対側も同様に行います。両手を軽く握りながら両腕を曲げます。同時に右脚に体重を乗せながら曲げ、左脚は伸ばします。

7・8

5 1の姿勢に戻ります。

## ジェイエイ・アップル(株)工機センター

ご購入検討の方必見!! お値打ち価格のラストチャンスです

# 秋の軽トラックキャンペーン

お急ぎください JA全農長野予約注文台数のみ対応です 完売時即終了!!

付属品プラス

- ドアバイザー
- オリジナルフロアマット
- ゲートプロテクターセット
- スタッドレスタイヤ&ホイールセット

- コミコミうれしいワンプライス販売
- 最低下取り価格 3万円保証
- 選べる4グレード!
- あってうれしい付属品プラス
- 保険料・税金・登録費用もコミコミ!

JAサンバー 長野県限定車にも対応します!

**4グレード**

- 1 JA サンバー 4WD スマートアシスト付き 5MT コミコミ乗り出しワンプライス **1,250,000円(税込)**
- 2 JA サンバー 4WD スマートアシスト付き CVT コミコミ乗り出しワンプライス **1,320,000円(税込)**

- 3 JA サンバー 4WD 長野県限定車 スマートアシスト付き 5MT コミコミ乗り出しワンプライス **1,450,000円(税込)**
- 4 JA サンバー 4WD 長野県限定車 スマートアシスト付き CVT コミコミ乗り出しワンプライス **1,500,000円(税込)**

※追加作業やその他ご希望の付属品については、別途見積もりいたします。 ※いずれの車種もホワイトかシルバーどちらか選べます。

お問い合わせ: 新車市場 信州なかの ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎ 0269-22-4531

## イベント告知

令和6年10月12日(土)に“アップルシティーなかの”にて「JA感謝祭」を開催いたします。  
本年度もジェイエイ・アップル株の「オータムフェア」と同時開催となります。皆様のご来場をお待ちしております。  
なお、詳しくは前日の新聞折り込み広告をご覧くださいようお願いします。



## 健康教室

# 「ストレッチヨガ体操」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「ストレッチヨガ体操」を下記の通り開催いたします。なお、完全予約制といたしますので、参加ご希望の方は、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10月23日(水) 午前10時00分～
- 【会場】中央公民館2階 208・209和室
- 【内容】ストレッチヨガ体操 講師:黒岩 あずさ氏
- 【申込締切日】定員20名になり次第締め切ります
- 【持ち物】● ヨガマット(大型バスタオルでも可)
- 【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

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

## 新登場! JAバンクアプリ プラス

### JAネットバンクの機能を搭載!

JAバンクを初めてご利用の方に

**口座開設\***  
アプリで完結!  
来店・郵送不要

振込・振替

税金・各種料金の払込み  
(ペイジー)

カードローン\*

住所・電話番号変更  
アプリで完結!  
来店・郵送不要

アプリで全部  
できるぞう。

※JAIによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を掛けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。

いつでも手続きできるぞう。

通勤中に 休憩中に 帰宅後に

## JAバンクアプリ 利用登録方法

- 1 アプリを起動**  
アプリをダウンロードして起動し、「口座をお持ちの方」「初めてご利用される方」「口座を登録して始める」の順に選択します。
- 2 JAを選択**  
「都道府県」と「JA」を選択して、次へ。
- 3 メールアドレスを登録**  
メールアドレスを入力し、次の画面で、メールアドレスに届いた確認コードを入力。
- 4 口座情報を登録**  
「支店番号」「科目」「口座番号」を入力し、次の画面で「生年月日」「キャッシュカード暗証番号」を入力。
- 5 アプリ暗証番号を登録**  
アプリ起動時に利用する暗証番号を登録します。  
※アプリ暗証番号に代わり、ご利用端末に設定されている生体認証を利用することもできます。
- 6 利用登録完了!**  
アプリのトップ画面が表示されると、登録完了です。
- 7 ワンタイムパスワード利用登録**  
アプリでの振り込みはワンタイムパスワードの利用登録が必要です。  
トップ画面の「ワンタイムパスワード」メニューからワンタイムパスワード利用登録を開始します。  
電話番号を選択し「電話番号認証を行う」を押下します。  
次の画面で先ほど選択した「ご登録電話番号」から「認証先電話番号」へお電話ください。認証成功すると次画面へ遷移します。  
設定完了 / ワンタイムパスワード画面が表示されると設定完了です。

※キャッシュカードと暗証番号の管理には充分ご注意ください。

お困りの際は、お気軽にヘルプデスクへお電話ください。

平日 午前9時00分～午後9時00分  
土日祝 午前9時00分～午後5時00分  
TEL:0120-058-098

JAバンクアプリ プラスのダウンロードはこちらから。

口座開設と合わせて、JAカード(単機能型)へのお申し込みもできます!

お問い合わせ先: 金融店本所 TEL: 0120-22-3148

## JA中野市の概要 (2024年7月末現在)

● 組合員数	7,869人 (2023年7月末 7,777人) (正組合員...3,788人 准組合員...4,081人)
● 出資金	25億2,677万円 (2023年7月末 25億2,528万円)
● 貯金	940億5,126万円 (2023年7月末 921億6,427万円) (年間計画962億0,000万 年間達成率:97.7%)
● 貸付金	304億6,906万円 (2023年7月末 307億5,442万円) (年間計画280億0,000万 年間達成率:108.8%)
● 長期共済新契約高	35億9,408万円 (2023年7月末 29億6,353万円) (年間計画73億2,000万 年間達成率:49.0%)
● 購買品供給高	26億5,926万円 (2023年7月末 25億2,723万円) (年間計画75億2,800万 年間達成率:35.3%)
● 販売品取扱高	80億8,486万円 (2023年7月末 74億6,420万円) (年間計画318億8,200万 年間達成率:25.3%)



- 8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) 県常例検査受検報告
  - (3) 内部監査報告
  - (4) ジェイエイ・アップル株(株)7月末日実績報告について
  - (5) その他
- 協議事項
- (1) 7月末実績検討について
  - (2) 長期計画について
  - (3) JA中野市合併60周年に
  - (4) 土地賃貸借契約について
  - (5) 建設委員会の設置について

- 決議事項
- (1) 大口貸出金について
  - (2) 出資口数の減少について

## 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。

JA事業も8月末をもって上半期が終了いたしました。上半期はアスバラガスを中心に気象災害が発生したものの、販売事業においては順調に推移してきております。

8月下旬に発生した大型で勢力の強い台風10号は、日本列島に大きな爪痕を残してまいりました。改めて自然の怖さを感じた次第であります。当JA管内においても、豊作基調で推移してきた収穫前の果樹類への影響が懸念されましたが、幸いにも大きな被害には至りませんでした。当JAの販売事業は下期のウエイトが約7割を占めており、これまで進めてきた予約相対取引の強化拡大により生産者手取り増加に引き続き努めてまいります。なお、上半期の事業報告については、10月15日から17日に開催いたします、秋季地区懇談会にてご報告させていただきます。

さて、JA中野市では毎年、全職員を対象にコンプライアンス研修会を開催しております。コンプライアンスは、アメリカで1960年頃から法令遵守の意味から使われ始めたそうです。日本では、1997年に大手証券会社が経営破綻するなど、大企業であつても倒産したことは、当時、世の中に大きな衝撃を与えました。その後、2000年代に入っても企業の不祥事は続き、2000年代半ばからコンプライアンスが重視されるようになりました。その中でも最近、ニュースなどでもハラスメントに関する記事を多く見かけるようになり、改めて職場でのハラスメント防止を中心とした研修会を実施しました。ハラスメントといっても種類は多岐にわたりますが、代表的な例としては「パワハラ」「セクハラ」「マタハラ」などがあります。また、職場でのハラスメントは問題が発生すると職員の働く意欲が低下し、心身の不調や能力発揮が阻害されるなど、職場環境の悪化は組合員の皆様にもご迷惑をお掛けするなど大きな問題になります。JA中野市からは一切のハラスメントを起さないうえ、これからのコンプライアンスに真剣に取り組み、組合員・利用者の皆様から信頼される組織を目指してまいりますので、なお一層のご支援、ご協力をお願いいたします。



# めんつゆで作る つるっとえのき麺レシピ

つるっとさっぱり食べられる麺を、市販のめんつゆで手軽に作れるようにしました。

えのきを麺に混ぜることで、ボリュームがあるけれどカロリーや糖質オフ、繊維質がたっぷり。ダイエット中の方も安心して食べられるレシピを紹介します。

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。



## えのき麺のたらこパスタ

2人分 カロリー:673kcal 糖質:85.7g



調理時間  
15分

### 材料(2人分)

えのき…………… 1袋(200g) たらこ…………… 40g  
しめじ…………… 1/2袋(100g) 追いがつおつゆ2倍 …… 大さじ3  
スパゲティ…………… 100g バター…………… 20g  
シソ…………… 3枚

### 作り方

- ① えのきは根元を落とし、半分に切ってほぐす。しめじは根元を切って小房にほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、スパゲティとえのき・しめじを入れて、袋に書かれている茹で時間通りに茹でる。
- ③ ボウルにたらこを入れてほぐし、めんつゆを加えて混ぜる。
- ④ ②をザルにあけて、③に入れ、バターを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、刻んだシソをのせる。

### ひとくちメモ

きのこを入れてボリュームアップ。えのきをスパゲティに混ぜることでカロリーが控えめに。シソはお好みで添えてください。

## 冷たいなめこおろし蕎麦

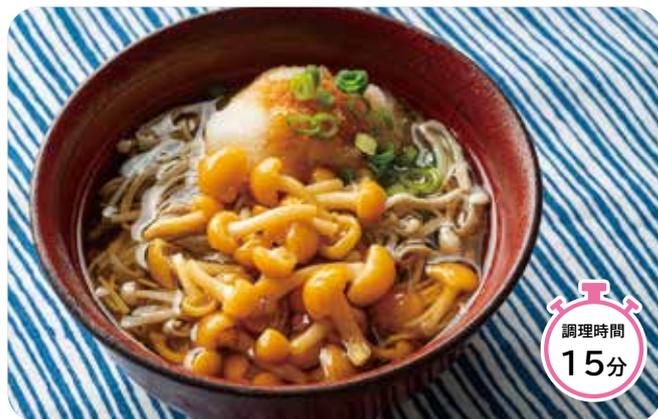
2人分 カロリー:478kcal 糖質:85.2g

### 材料(2人分)

えのき…………… 1袋(200g) 追いがつおつゆ2倍 …… 大さじ6  
蕎麦…………… 100g 氷水…………… 2カップ  
なめこ…………… 1袋(100g) 大根おろし…………… 1/2カップ  
小ねぎ…………… 少々

### 作り方

- ① えのきは根元を切り落としてほぐす。
- ② なめこは熱湯に入れて2分加熱し、ザルにあげて水を切る。または耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ 鍋に湯を沸かし、蕎麦とえのきを入れて、袋に書かれている茹で時間通りに茹でる。
- ④ ザルにあげて水で洗い、冷水に漬けて2~3分冷やす。
- ⑤ 氷水にめんつゆを入れてよく混ぜ、ザルで水を切った④を入れる。
- ⑥ なめこを盛り、大根おろしを上盛りつける。刻んだ小ねぎを散らす。



調理時間  
15分

### ひとくちメモ

のど越しが良いさっぱりとしたお蕎麦です。お好みでスタチやレモンなどを絞ると爽やかです。



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234号 2024年9月13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)