

花

HANA
MUSUBI

1

2022 JAN

むすび

02p > 年頭のごあいさつ
代表理事組合長 望月 隆

08p > 園芸にチャレンジ
効果的な
薬剤防除に向けて



年頭のご挨拶



代表理事組合長
望月 隆

あけましておめでとうございます。
組合員の皆様におかれましては、新春を清々しいお気持ちで迎えのこ
ととお慶び申し上げます。

日頃から当組合事業運営に対し、格
段のご理解とご協力を賜り厚く御礼
申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、
新型コロナウイルス感染拡大、1年遅
れの東京オリンピック・パラリンピッ
ク開催、大規模な自然災害発生、自然
環境と化石燃料問題など、昨年も大き
な出来事がありました。私
たちが大きくかわる農業分野にお
いても、長引くコロナ禍の影響により
価値観の変化に伴うその様態が激変
しようとしています。食料消費面や
農業生産・販売面への影響と新たな動
き、地方への関心や働き方、交流に関

する新たな動き等が挙げられます。過
去の経験値から現状の課題を克服し
ようとする戦略では対応できないほ
どの価値観の変化ではないでしょう
か。未来を想像し「いつかこうなる」
「いつか・・・」という思考ではなく、
2025年問題(団塊の世代の全てが
後期高齢者となる年)では何がどのよ
うに変化するのか。2030年では?
2050年では? と時間軸と起こ
りうるであろう具体的事象を想定し、
実行具体策を練る必要性が改めて求
められています。

このような情勢のもと、「JA中野
市の組合員が望む、JA中野市のまま
であり続ける」ため、JA自己改革の
実行と、組合員の皆様のご協力によつ
て販売手数料の見直しや事業運営の
合理化を進める事ができました。あり
がとうございました。収支均衡による
健全なJA運営を実現する事により、
更に「生産販売事業を主眼とした強い
総合農協」を目指します。JA中野市
らしさは「園芸ときのこの両輪で農業
振興を目指す」に強みがあると評価さ
れています。それぞれ生産環境、販売
環境、その環境に対する戦略が全く違
う両輪があるからこそ、その両輪をつ

なくJAの責任は重大であると認識
しています。

コロナ禍までの販売戦略は「人々が
集まり、賑わいを創る」ことでした。
そのために様々なツール、手段を駆使
し「賑わい」を演出してきました。し
かし現状では賑わいを創る事がかな
わない環境となつています。「いつか
賑わいが戻る。いつか・・・」その通り
だと思います。しかしその時は新たな
場所での新たな意味の賑わいも生まれ
ているような気がします。次の時代を
引き継ぐ後継者のためにも「希望と新
たな産業・事業の種をとき続ける事。
そして継続する事」その明るい未来を
指し示すことが私たちの使命だと感
じています。ある先輩が話されていま
した。「少しずつ組合員からお預かり
した利益を、将来を見据えて大胆に農
業振興に使うべきだ」今改めて思い返
しています。

結びに、本年も組合員の皆様のより
一層のご支援ご協力をお願い申し上
げると共に、新しい年が皆様におかれ
ましても明るく輝かしい年になりま
すようご祈念いたしまして、年頭にあ
たつてのご挨拶とさせていただきます。

農と共に



中野・小田中
矢岡 太一さん(39)

矢岡さんは32歳の時に就農し、現在はク
ロアワビタケ、エノキタケを生産しています。
昨年の3月にJA青年部委員長に就任し、
残すところあと数ヶ月。新年を迎えるにあ
たり、日ごろの活動と今後の青年部にか
ける熱い思いを語っていただきました。

○JA青年部委員長になつての感想をお聞
かせください。

従来通りの活動が出来ない中、with
コロナでどういった1年にしていけるべきか
を皆で考えるところから始まりました。
大人数で集まるような活動はできません
でしたが、感染状況の合間を縫いながら、夏
には盟友やJA役職員との意見交換会、秋
には農産物パトロール、営農学習会など、精
力的に活動を行うことが出来ました。2年
ぶりに開催されたおごそフェアでは、ぶど
うの収穫体験など新しい企画が盛況でした。

一緒にやってきた仲間感謝して、しつ
かりと熱量を次年度に繋げていきたいと
思います。

○今年度、力を入れて取り組んだ活動をお
聞かせください。

3月の就任挨拶で「なるべく多くの人と会
話の場を設ける」と宣言しました。品目や地
区を超えて同世代の農業者が交流できる場こ
そが青年部の魅力だと思っており、新型コロナ
ウイルスによってそれが失われてしまつて
いる状況に危機感を覚えたからです。7月に
3回に分けて行った盟友同士の意見交換会
では、10年後を見据えた自身の経営や地域農
業の課題について、熱く議論が交わされまし
た。私自身も初めて会話する他支部の盟友も
多く、皆が持つ様々な考えに刺激を受け、と
ても勉強になりました。

ここで出た意見は8月にJA役職員との
意見交換会で望月組合長はじめ理事の皆様
とも共有することが出来ました。

農業の在り方が多様化する現代だからこ
そ、意見交換や情報共有で自身をアップデー
トしていく事が大切だと感じています。

○青年部として、次世代を担う子どもたち
に伝えていかなければならないことは何
だと思えますか。

地産地消の大切さです。私は兵庫県の出
身ですが、長野県に移住して感じることは、

地産品の種類の多さです。身近にありすぎ
て気付かないかもしれないですが、どこより
も鮮度の高いものを口にしているという事
を知ってもらいたいです。

○これから中野市農業を担う青年部盟友に
向けて一言お願いします。

子育て世代でもある私は、人生で一番
お金がかかる時期に差し掛かっています。
加えて最低賃金の上昇や物価の高騰など、
厳しい話題も尽きません。それでもこの中
野市という豊かな土地で安心して農業を続
けていくために、困っていることは意見を
一つにして国や行政に訴えていきましょう。
それができる青年部になるために一緒に組
織づくりを考えていけたらと思います。

○矢岡さんのモットーをお聞かせください。

「チャレンジ!」です。自分でやってみた
いと思つた事は何でも挑戦するようにして
います。同じことを続ける事も大切ですが、
何か面白いことがないか常にアンテナを張つ
ています。仲間とそういった話をするのも
楽しみです。

話し合いを大切に、仲間と共に新しい
ことにチャレンジしていく姿が印象的な
矢岡さん。青年部の活動をPRするととも
にご自身が栽培するクロアワビタケの認
知度向上等、精力的に活動されています。



本年もよろしく お願い申し上げます

代表理事組合長	島田 忠美
常務・金融事業本部長	清水 稔
常務・経済事業本部長	佐々木 真
理事(総務企画専門委員長)	小林 豊
〃(総務企画専門副委員長)	長島 輝宜
〃(金融専門委員長)	永沢 泉
〃(金融専門副委員長)	郷道 和弘
〃(経済専門委員長)	高橋 幸司
〃(経済専門副委員長)	土屋 金治
〃	小林 千枝
〃	佐藤 晴夫
〃	小林 秀子
〃	春原 良吉
〃	松島 栄太郎
〃	鈴木 一成
〃	篠原 浩一
〃	阿部 和夫
〃	綿貫 和弘
〃	土屋 雅彦
〃	江口 栄光
〃	永沢 美代子
〃	小林 辰雄
代表監事	土屋 博
代表監事代理	篠原 一人
常勤監事	山田 ひろ美
員外監事	宮澤 丈利
監事	浅沼 豊
〃	外職員一同

1 月号目次



02 年頭のご挨拶
代表理事組合長 望月 隆

03 農と共に
矢岡 太一さん

04 JA中野市 News
08 園芸にチャレンジ
効果的な薬剤防除に向けて
今月の資料情報

10 暮らしのメモ
日本の行事食カレンダー

12 ジェイエイ・アップルからの
お知らせ
工機センターからのお知らせ

13 みんなのページ
まちがいさがし
手軽に健康

14 JAインフォメーション
理事会から

中野市オリジナル干し柿 「おひな柿」出荷始まる



JAとJA柿研究会は12月8日から中野市のブランド干し柿「おひな柿」の出荷をスタートさせ、担当職員がパッケージひとつひとつを丁寧に検品し、箱詰め作業を行いました。

「おひな柿」は市田柿と同じ原料・製法で作られた中野市オリジナルの干し柿で、中野市で古くから親しまれている土びなにち

なんで「おひな柿」と名付けられました。

今年は凍霜害などの影響から約5トンと昨年に比べ出荷量が少ない見込みとなっていますが、市田柿と並ぶ単価で販売されるなど市場から高い評価を得ています。

JAと柿研究会は「おひな柿」の知名度向上と更なるブランド化を目指し高品質生産を続けてまいります。



担当職員によって検品される「おひな柿」



「おひな柿」

年末きのこセット特別販売 職員が店頭で消費呼びかける

JAきのこ課(販売)は12月25日、26日にかけて「農産物産館オランチエ」と「信州中野いきいき館」にて、年末きのこセット特別販売を行いました。

この取り組みは本年のきのこの厳しい販売状況から「少しでも消費拡大に貢献できれば」と企画されたもので、きのこ課(販売)職員が店頭に立ちきのこ5品種が入ったセットを特別価格で販売しました。

売り場はセットのお得感からか客足が絶えず、盛況で「袋のデザインも可愛らしくてちょっとした贈り物にピッタリ」、「産地ならではのお得な価格に驚いた」と買い物客からは喜びの声が聞こえてきました。

きのこ課の小林満販売担当課長は「農家手取り向上、地域の皆様に広くきのこをご利用していただくために今回の特別販売を急遽とり行った。全国有数のきのこの産地としてその魅力を発信し続けた」と熱い思いを語りました。

JAは今後もきのこの消費拡大を図るため、きのこの魅力や機能性をPRすると共に消費宣伝活動にも取り組んでまいります。



きのこセットを販売するきのこ課(販売)職員



米国产スモモ 輸入解禁に関する産地説明会開催

農水省は12月14日、JA営農センターにて、米国产スモモ輸入解禁に関する産地説明会を開催しました。

農水省からは農産局果実・茶グループ



米国产スモモ輸入解禁について説明を求める出席者

と、消費・安全局植物防疫課国際室の担当者が説明に訪れ、産地側からはJA全農長野、JA中野市をはじめとする県内JA関係者や生産者が出席しました。

農水省担当者は「米国产スモモ輸入解禁に関する情報発信が不十分だった。今後は情報の周知に努める」と話し、米国产スモモ輸入解禁の経緯と現状について説明を行いました。

米国产スモモは今年8月19日の輸入解禁後、9月2日から輸入を開始。11月末時点で約170トンが輸入され、輸入青果物を扱う大手スーパーで販売が確認されています。

JA園芸課田尻徹課長代理は質疑応答で「米国产の輸入時期が国産の出荷時期と完全に重なる」と指摘。「今後、2,500トンを入力している台湾並みに輸入量が増えていけば、品質で勝負しても太刀打ちできる量ではない」と訴えました。これに対し、農水省担当者は「国産品の競争力を高めるために支援事業を活用してもらい、各産地と連携していきたい」と回答しました。

若手技術員同士で切磋琢磨 剪定コンペを開催

JA園芸課は12月28日、5年目以下の果樹担当技術員による剪定コンペを開催しました。この企画は若手技術員の剪定指導技術向上を目的として5年前から継続的に開催されています。今回は5名の技術員が担当品目の剪定を実際の講習会を想定して実演しました。

コンペでは各技術員が現地で習得してきた技術や日々の研修の知識を駆使して、持ち時間30分の間に、いかに効率よく技術を伝える、質問や要望に的確に答えられることを意識して、様々な方法でコンペが進められました。品目毎の細かい技術的な質問から、講習会を進めるうえでの各自のポイント等、様々な質問や意見が飛び交い、更に技術を高め生産者の営農指導に生かしていきたいという前向きな姿勢が伺えました。

園芸課小林哲也課長は「日々の生産者との対話の中で何が望まれているのかを探し、考えてほしい。技術的な部分は年々向上してきているので、講習会や現地指導では自信を持って、大きな声で対応していくて欲しい」と呼びかけました。



剪定コンペの様子

園芸課では、今回のような若手技術員のコンペ等をシリーズ化し、指導技術向上を図っていく計画です。

もも・りんご

生産販売反省会を開催

JAとJAりんごもも部会は12月21日にもも・りんご生産販売反省会を開催しました。

反省会には生産者、JA関係者、市場関係者45人が出席し今年度の生産販売の経過と課題、販売状況についての話し合いが行われ、頻発した自然災害についてや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。

りんごもも部会の丸山清憲部会長は冒頭のあいさつで「り

んごは天候の影響をうけ前年の半数ほどの出荷にとどまった。苦しい局面ではあるがピンチをチャンスととらえて引き続き高品質生産を続けてほしい」と話しました。

また反省会後半には長野県果樹試験場から講師を招いてりんご褐斑病・炭疽病対策の研修会を行い、効果的な病害防除は散布方法で変わるなど具体的な防除の方法を学びました。



あいさつをする丸山清憲部会長

日曜園芸教室

ぶどう剪定講習会を開催

JAとJAぶどう部会はぶどうの基本的な剪定技術習得を目的として日曜園芸教室を開催。

平日の講習会には参加できない組合員や新規栽培者等を中心に60人が参加しました。

今回は、ぶどうの自然系栽培と現在主流である短梢栽培の2つに分けて講習が進められました。

参加者からはより高品質のシャインマスカット作りに向けた様々な質問があり、園芸課の担当職員は、「剪定の悩みや疑問は十

人十色。遠慮せず質問してこの場で疑問等を解決してもらいたい」と話しました。

現在、シャインマスカットの栽培者数増加に比例して、栽培技術向上のための講習会・相談会開催の要望が営農センターに寄せられています。その要望に応えるべく、園芸課では今回の剪定教室を2022年度産ぶどう高品質化への第一弾と位置づけ、春以降も生育時期別の栽培管理教室を順次、開催していく予定です。

防除暦説明会で課題解決へ

JA園芸課、資材課は12月13日から17日にかけて品目別の防除暦説明会および個別相談会をJA管内4カ所の会場で開催しました。

説明会では、各品目の防除暦に沿って果樹・野菜類の防除薬剤、肥料・果実袋の使用方法的説明が行なわれました。

14日に西部センターで行われた説明会には果樹生産者8人が出席し、防除暦の説明を受けた後、個別相談会と題して出席者が抱える課題解決のために担当職員が親身になって相談に答えました。また資材課からは冬の注目資材の紹介があり、資材に関する質問も多数ありました。



防除暦説明会の様子



剪定方法を実演する担当職員

乃木坂46と一緒に国消国産を学ぼう!

「国消国産」
とは?

JAグループが提唱する、「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方。



左から掛橋沙耶香さん、三井透さん、筒井あやめさん

乃木坂46の筒井あやめさんと掛橋沙耶香さんが中野市を訪問し、旬のりんごをレポート。YouTubeで前編・後編にわたって配信されました。

前編 ではJA中野市青年部に所属し、農Tuberとしても活躍する三井透さんのもとで、りんごのお手入れ・収穫体験をしました! 様々な品種のりんごを食べ比べる二人のリアクションは必見です!

後編 では収穫したリンゴの出荷準備とりんごを使った極上スイーツ作りに挑戦!! りんごの魅力がたくさん詰まった内容となっていますのでぜひご覧ください。

YouTube
JAグループチャンネルで公開中!

右記のQRコードより
ぜひチェックしてみてください!



- JAグループ×乃木坂46「国消国産」特設サイト
<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>
- JAグループホームページ
<https://life.ja-group.jp/>
- 乃木坂46ホームページ
<https://www.nogizaka46.com/>



効果的な薬剤防除に向けて

Topic 2 りんごへの使用例と使用理由

6月中下旬

固着性展着剤「アビオンE」の1,000倍又は「K.Kステッカー」の3,000倍加用

6月中下旬は梅雨時期であり、病害虫防除の重要期間である。梅雨期に入り、集中豪雨等で薬液が流される恐れがある。そのため、殺菌剤の薬液付着性を高める目的でアビオンEを使用する。果実腐敗病害の最大の感染期である梅雨期間に保護殺菌剤の付着性を高め、予防効果を向上させる有効な手段である。

7月中下旬

機能性展着剤「ササラ」の2,000倍又は「スカッシュ」の1,000倍加用

殺ダニ剤を使用する際、薬液の浸透性を高め、葉裏への濡れ広がりを向上させる目的でササラを使用する。また、散布後の乾きも良くなる。7月中下旬の散布は、梅雨明けに当たり、ハダニ類の密度が急激に高まる時期である。ここで殺ダニ剤を確実に効かせ、一気にダニの密度を下げておくことで8月の大発生を防ぐことができる。

8月上旬

機能性展着剤「ササラ」の2,000倍又は「スカッシュ」の1,000倍加用

殺虫剤を使用する際、薬液の浸透性を高め、葉裏への濡れ広がりを向上させる目的でササラを使用する。毎年シンクイムシ類の被害が大きい園地は、この時期に殺虫剤とセットで使用する。シンクイムシ類の密度が最大となる8月上中旬に確実に効かせることで、その後の多発を防ぐことができる。



今回は薬剤防除をするにあたり必要となる展着剤を紹介しました。
「どの展着剤を使用すればよいのか」となりますが、展着剤は用途で使う種類が変わってきます。
使用する前にお困りの際はお気軽に園芸課までお問い合わせ下さい。

営農センター内 園芸課 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

JA自己改革実践事業
今月の資材情報

特別価格の期間 1月14日~2月28日まで

EGアニマルカモフラ手袋 M/L/LL

【特別価格】990円(税込)

- 内側TPUフィルムと特殊ハードPU使用で防風加工
- 保温効果の高い起毛フリース生地使用
- 親指と人差し指はタッチパネル対応



ビニール手袋サーモ発泡 ML/L

【特別価格】300円(税込)

- 軽くてやわらかい内部発泡層が手の温もりをキープ
- 水分を吸収しづらく乾きやすい

サイズ	手のひら回り	中指の長さ
ML	20.4cm	7.7cm
L	23.0cm	8.3cm



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



高品質な農産物の生産には防除による病害虫への対策が必須です。
今月号は防除効果を高める展着剤の種類と効能についてご紹介します。

Question 展着剤とは？

病害虫を防除する農薬だけ散布しても植物や虫への付着力が弱いのです。そのため、展着剤を使用し、農薬の表面張力を下げ、濡れ広がりを良くします(より広い面積にかかるようにする)。濡れ広がりが良くなると付着力が向上し、防除効果を高める事につながります。今回は薬剤防除に関わる色々な展着剤についてご紹介します。

Topic 1 展着剤の種類と効能

通常展着剤(スプレッター)

(例)ハイテンパワー、ブレイクスルー、まくぴか

- 【効果】農薬の表面張力を下げる事により、濡れ広がりを改善し、濡らす力を向上。
- 【メリット】濡れにくい植物や虫への付着を改善し防除効果を高める。安価で使える。
- 【デメリット】過度の加用は薬液付着量を減らし、防除効果を低下させる。



通常展着剤(スプレッター)

機能性展着剤(アジュバンド)

(例)ササラ、スカッシュ、ニーズ、アブローチBI、ブラボー

- 【効果】農薬を表面から内部へと浸み込ませる。
- 【メリット】通常展着剤より濡れ性能向上。防除後半の防除で使用すると効果的(梅雨明け後のダニ剤等と混用使用すると良い)。散布後の乾きが早いものもある。
- 【デメリット】一般的に通常展着剤より濃い濃度で使用するのが基本のため通常展着剤より値段は高くなる。



機能性展着剤(アジュバンド)

固着性展着剤(スチッカー)

(例)アビオン-E、K.Kステッカー

- 【効果】作物に付着した薬液を固着させ残効性を高める。
- 【メリット】主に保護殺菌剤を散布する場合に使用すると効果的。梅雨時期、ボルドー散布時に使用すると効果が高い。耐雨性に優れる。
- 【デメリット】使用の際に薬液をよく攪拌しないと最後まで溶けずに残ってしまうことがある。



固着性展着剤(スチッカー)

一月

正月・雑煮
7日・七草がゆ
15日・小豆がゆ



雑煮は室町時代、京都で生まれたといわれる。今は家内安寧、家業繁盛など人それぞれの願いを年神様に祈り祝う。七草がゆは平安時代、殿上人の叙位の日に当たり、名を成すに掛けて食したそう。15日の小豆がゆは豊作を祈って奈良時代から食している。

四月

花見・花見弁当

人はなぜかかすみたる空にはんなりと咲く妖艶な桜の花に酔う。元禄の頃、旦那衆の花見弁当は豪勢だった。欠かせないのは桜餅。江戸は小麦粉の焼き桜。上方(京坂)は蒸した道明寺粉。塩漬けの大島桜の葉がかぐわしい。



二月

節分・いり大豆
イワシ

大阪では大正時代、イワシと麦飯を食って長寿を祈った。玄関にイワシの頭とヒラギを飾るのは臭いととげで病魔を追いやるため。イワシの頭も信心から。



三月

ひな祭り・まぜずし・貝料理
春の彼岸・ぼた餅

まぜずしに上置きする錦糸玉子、紅しょうが、絹さやなどの彩りは春の明るさを表現する。貝は家持ちで金に関する漢字が多い。「入るを企(はか)って出るを制せば財を成し、散財すれば貧する」。春の彼岸は花の季節に合わせたぼた餅。



五月

こどもの日・ちまき
かしわ餅

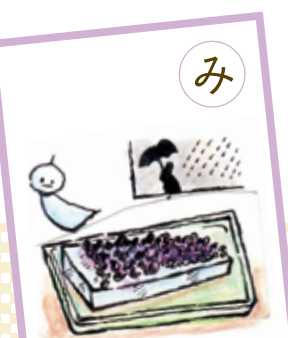
ちまきは弥生時代からある。粽(ち)菅(がや)で角形の筒を作ってもち米を入れた。今はうるち米の粉(うるち米の粉ともち米の粉を混ぜたものもある)を用い、ササの葉で包む。ササの爽やかな香りで保存性を高める。かしわ餅は江戸中期から。西日本にはサンキライの葉を用いる土地もある。



六月

茅(も)の輪くぐり・水無月(外郎(うしろ))
夏至・タコ

雨が多い月なのに水無月とはこれいかに。行事食は少ないが、京都では甘煮の小豆を散らした水無月と呼ぶ菓子を食す。残り半年の無事を祈るためだ。土地により、夏至にタコを食す。



日本の行事食 カレンダー

私たちの歴史・文化を見直そう

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理、「行事食」を通じて私たちの歴史や文化を再確認してみませんか。

監修・奥村彪生料理スタジオ
イラスト・とよだ時

七月

七夕(しちせき)・そうめん
『万葉集』・ウナギ

なぜ、たなばたという。飛鳥・奈良時代、神に供える絹布を織る機をいった。織る女の技術の上達を乞い、素餅(さくべい)・そうめんの祖(そ)を糸に見立ててけん牛、織り女の両星に供えた。ウナギは「夏瘦せによし」と言ふものぞ鰻(むなぎ)取り召せ」と『万葉集』にある。



八月

孟蘭盆会(うらぼんえ)・精進料理

お盆は先祖の供養だけではなく、夏作物の収穫祭でもあった。精進料理を作って供え、かつ食した。今は作る家は少ない。精進湯でも作って盛夏を乗り切りたい。タンパク質や炭水化物など以外に油脂も大切。油断大敵というではないか。



九月

重陽の節句・浮き菊の酒
月見・萩の餅

奈良時代、杯の酒に菊の花弁を浮かべて長寿を祈った。菊なますもうまい。月見にススキを飾り、月見団子(つきだんご)を供え、萩の餅は好物で共に手作りして一家だんらん。そんな心の余裕が欲しい今。



十月

秋祭り・小豆入りおこわ(赤飯)

おめでたい日に作るおこわの中で、ふくいくとしたもち米と小豆の香が秀でていのは新物で作る秋祭りの頃。小豆のゆで汁を練れば練るほど赤い色が映えた。添えるこま塩の黒は小豆の色を際立たせる。アツ蒸しもいい。



十二月

大みそか・みそかそば

昔、江戸では大みそかは借金を取り立て日。庶民はツケで買物した。支払いは盆と大みそか。商人はツケの回収に必死。無事終わり、ヤレヤレと出前のそばを食べて新年を迎えた。「安堵(あんど)」して年越しそばを食う夜かな」の川柳あり。



十一月

七五三・千歳あめ

日本人は奇数を好む。3歳の女兒、5歳の男児、7歳の女兒の健やかな成長と守護を願って宮参りをする。お土産は千歳あめ。始まりは18世紀初頭。江戸・浅草のあめ売りが千歳あめと文字を入れたあめを長袋に入れたのが始まり。



※行事食の由来には諸説あり、使用する食材も地域により違いがあります。

期間限定

アップル洗車場

オプション ワンコインキャンペーン

2/28(月)まで

下部洗車 高圧ジェット 泡フオーミング が

塩カルや泥対策に！
下部洗淨

地域初！泡とジェットで強力洗淨！
ジェットフオーマー搭載

オール100円!!

塩害から車を守ってキレイ長続き

いつもの洗車に**プラス100円!**

こちら必見！
アップル洗車場は毎週火曜日
コーティング洗車
半額!

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)

【12月号の答え】

- … 盆栽の札が違う
- … 障子が破れている
- … 雑煮の餅の伸び方が違う
- … おせちの飾りがいない
- … 杯が少ない

応募の締め切りは1月28日(木)

63 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係

① ことえ
② 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。

手軽に健康 手指体操

指の間の刺激で巡りアップ

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていませんか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪(はちじゃ)。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たたいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるので、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行くと、さらに効果的でしょう。

ポイント
正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。

手を握ってつぼと脳を刺激

- 両肩の位置で両手の指先を伸ばします。
- 左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。
- 指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。
- 右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

電動剪定ハサミ

切断径 35mm対応モデル
バッテリー式剪定ハサミ最軽量モデル

ハサミ部重量 670g

驚異的な軽さを実現!!
防塵・防滴構造採用!!

超軽量バッテリー
バッテリー部もコンパクトで軽量に!!
超軽量バッテリーなのに
使用時間は平均9時間!!

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

健康教室「ストレッチ体操でリフレッシュ」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「ストレッチ体操でリフレッシュ」を下記のとおり開催いたします。
開催するにあたり、新型コロナウイルス感染対策を講じた中で実施いたします。
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4年2月16日(水)
午後2時～(概ね1時間程度)
- 【会場】中央公民館2階 210体育室
- 【内容】ストレッチ体操でリフレッシュ
講師:北信総合病院 健康運動療法士
ストレッチング体操で柔軟性を高め、筋肉の疲労を回復しながら、心とからだをリフレッシュさせましょう!
- 【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】動きやすい身じたくでご参加下さい

- 【新型コロナウイルス感染防止対策】
- マスク着用でご参加ください
 - ご自宅で検温いただき、体調の悪い方は、参加をご遠慮ください
 - 参加者全員に氏名、住所、連絡先をご記入いただきます
 - 参加者全員に手指の消毒を行っていただきます
 - 概ね30分に1回、5分間程度、窓を開けて換気を行います
 - 部屋の定員を守り、参加者同士の間隔を2m(最低1m)空けて実施します
 - 参加者同士が対面することを避けて実施します
 - 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です
- 【その他】
- 状況に応じ、中止になる場合もありますのでご了承ください

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】 総務企画課 TEL:0269-22-4191



価格競争に打ち勝つための 中野市農産物 ブランディングセミナー

中野市の農産物の魅力をより広めるきっかけづくりとして、
ブランディングセミナーを開催いたします。
ご興味がある方は是非ご参加ください。

講師
株式会社ファームステッド
ブランドディレクター
代表取締役 長岡 淳一 氏

2013年に、「地方にこそデザインを」をコンセプトとした、株式会社ファームステッドを設立。デザインで農業と地域を発信するモデルを作り、地域振興クリエイティブディレクターとして、現在は日本全国各地からの依頼を受け、農業のブランディングを進めている。講演活動も全国から依頼を受け、多数行っている

【内容】「中野市農産物ブランディングセミナー」

【日時】令和4年2月16日(水)
15:30~17:30(受付15:00~)

【会場】中野市農業協同組合 本館 第一会議室

【会費】無料(定員50名)

【主催・共催】主催:中野市農業協同組合 共催:日本政策金融公庫長野支店

お問い合わせ先
中野市農業協同組合 営農部 きのこ課 担当:金子 正
TEL:0269-22-4195 FAX:0269-22-7883

令和3年度 凍霜害 対策資金のお知らせ

令和3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。
融資をご希望の方は余裕を持ってお申し込みください。

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

- 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1年以内)
- ④ 取扱期間:令和4年3月31日(木)

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ありますのでお取り寄せをお願いします。

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4年2月19日(土)
3月15日(火)
事前に予約をお願いします

【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。

JA中野市の概要 (2021年11月末現在)	
● 組合員数	7,819人 (2020年11月末 7,907人) (正組合員) 3,979人 (准組合員) 3,840人
● 出資金	25億6,529万円
● 貯金	886億387万円 (年間計画886億0,000万 年間達成率:100%)
● 貸付金	316億9,474万円 (年間計画300億7,800万 年間達成率:105.37%)
● 長期共済契約高	110億9,175万円 (年間計画200億0,000万 年間達成率:55.45%)
● 購買品供給高	45億9,781万円 (年間計画63億0,000万 年間達成率:72.98%)
● 販売品販売高	186億7,139万円 (年間計画300億1,300万 年間達成率:62.21%)

- 12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) コンプライアンスの実施状況について
 - (6) 仕組商品商品のリスク管理について
 - (7) 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
 - (8) 解体工事価格交渉結果について
 - (9) ジェイエー・アップル(株)11月末実績報告について
 - (10) ジェイエー・アップル(株)、中野市農協運輸(株)11月中決算について
 - (11) その他
- 協議事項
- (1) 特別管理先債権について
 - (2) 11月中決算及び決算の見直しについて
 - (3) 令和4年度事業計画(基本方針・実施方針)案について
 - (4) その他
- 決議事項
- (1) 令和4年々々令和6年度農業総合生産計画について
 - (2) 園芸特別対策事業について
 - (3) 令和4年度余剰金運用方針(案)について
 - (4) フアンドラップサービスの取扱開始について
 - (5) 業務内容方法書並びに苦情・紛争処理規程、組織規程の変更について
 - (6) 理事に対する貸出金について
 - (7) 大口貸出金並びに理事に対する貸出の条件変更について
 - (8) 出資口数の減少について
 - (9) 出資口数の減少について



地元野菜で かんたん クッキング



鍋の箸休め特集

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。



寒さ厳しい季節になると、からだが温まる鍋料理が人気ですが、
鍋と一緒に食べる箸休めとして、
さっぱりとしたきのこ料理はいかがでしょう。
今回は、鍋のとき以外でも日々の副菜として食べられる、
10分以内に作れる手軽なレシピをご紹介します。

なめこ納豆

2人分 カロリー:152kcal 糖質:3.7g



調理時間
10分

材料(2人分)

なめこ 1袋 (200g)
納豆 1パック
醤油 大さじ1
卵黄 1個
小ねぎ 小さじ1

作り方

- 鍋に湯を沸かし、なめこを入れてサッと茹でる。ザルにあげて水気を切る。
- 納豆になめこ醤油を加えて良く混ぜ、器に盛る。
- 器の中央に卵黄を落とし、小ねぎを散らす。

ひとくちメモ

腸内環境を整えるきのこ納豆を組み合わせることで、糖質や脂質が抑えられ、ダイエットにオススメです。

きのこたっぷり温豆腐

2人分 カロリー:278kcal 糖質:20.3g

材料(2人分)

えのき 1/4袋 (50g)
黒アワビ茸 1/2袋 (100g)
豆腐 1丁
めんつゆ3倍 大さじ2
水 150cc
おろし生姜 小さじ1/2
水 大さじ1
片栗粉 大さじ1
三つ葉 少々

調味料

水溶き片栗粉

作り方

- えのきは根元を切り落とし、半分に切る。黒アワビ茸は細切りにする。
- 豆腐は6等分に切る。
- 鍋に豆腐、きのこ類、調味料を加え、沸騰したら2~3分中火で煮込む。
- 水溶き片栗粉を加えて鍋をゆすって混ぜながら火にかけてとろみをつける。
- 器に盛り、刻んだ三つ葉を散らす。



調理時間
10分

ひとくちメモ

身体を温める生姜をたっぷり入れたヘルシーな豆腐料理です。