

花

HANA
MUSUBI

6

2022 JUN

むすひ



04p > 特集1

新役員のごあいさつ

06p > 特集2

令和3年度

園芸技術員試験研究発表



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



6月号目次

02 JA中野市 News

04 特集1

新役員のごあいさつ

06 特集2

令和3年度園芸技術員試験研究発表について

08 園芸にチャレンジ

ぶどうの摘粒(粒ぬき)・2回目ジベ処理
今月の資材情報

10 JAからのお知らせ

年金得とくキャンペーン提携店紹介
新入職員の紹介

12 ジェイエー・アップルからのお知らせ

アップレンジャーなかの貸会議室のご案内
音楽カフェ開催のご案内
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
手軽に健康 手指体操

14 JAインフォメーション

理事会から

花のある生活を

シャクヤクの花束を贈呈

JAシャクヤク部会は、子どもたちに中野市で栽培されている花にふれあってもらおうと、市内の小中学校と高校の13校にシャクヤクの花束を贈呈しました。

6月3日には、延徳小学校で贈呈式が行われ、堀内豪部会長と清水和明副部会長、永沢泉副部会長が訪問し、中野市の代表品種「サラベルナール」、純白の花を咲かす「深山の雪」、グラマラスな赤い花「パンカーヒル」の3品種が入った花束を、児童の代表者に手渡しました。

堀内部会長は「大輪の花を咲かせるシャクヤクを飾っていただき、地元農業に親しんでもらいたい」とあいさつ。田中和幸校長は「きれいなシャクヤクをいただき感謝しています。子どもたちに地域で生産されている農業の伝統を伝え、花の心を届けたい」と感謝していました。



贈呈された花束を手にする児童

各地で房切り講習会開く

JAとJAぶどう部会は、房切り講習会を5月27日から各地区で開催しました。30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き、30人が参加しました。

講習会では、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、芽かきや誘引による新梢管理、シベレリン処理について説明。また、未開花の房の粒と正常な房の粒を実際に見比べ、違いや見分け方を解説し、参加した部会員は、疑問点を積極的に質問していました。

担当技術員は「房切りはぶどうのサイズや形を整え、質の良いぶどうを作るために行う大切な作業。より良いぶどう作りにつなげてほしい」と呼び掛けていました。



多くの部会員が参加した講習会

エノキタケ入り

大豆ミートで消費拡大狙う

JAの望月隆組合長とJAえのき茸部会の浅沼正勝部会長は、中野市産のキノコをふんだんに使った創作料理を取り扱うレストラン「キノコと肉の手作り料理 信州の幸」を訪れました。

こちらのお店は、キノコ資材メーカーの(株)三幸商事が、令和2年12月に長野市篠ノ井にオープン。「キノコは地球を救う」の看板を掲げ、メニューにはキノコの使用量を記載し、消費拡大の一翼を担うレストランです。

信州の幸では、JAで開発した「エノキタケ入り大豆ミート」の販売に合



中野市産キノコを使った新メニュー「大豆ミートえのきコンボ」



キノコ料理を提供する「キノコと肉の手作り料理 信州の幸」

わせ、JA中野市公認のメニューとして「大豆ミートえのたんメンチカツ」「大豆ミートえのきハンバーグ」「大豆ミートえのきコンボ」の3メニューを追加。

4月27日の販売開始以来、ヘルシー志向やSDGsへの思いから、次世代の食材として期待され、新食感が楽しめる」と好評をいただいているとのこと。

望月組合長は、「JAが開発した商品を活用いただけることは、生産者や組合員の大きな活力となる。多くの方に中野市産のキノコ料理を味わっていただきたい」と話していました。



食料自給率向上を目指して

JA女性部は5月11日にJA西部センター駐車場で、トマト苗と大豆「エンレイ」の種子を全部員に配布しました。

同部では、地域の食料自給率の向上を目指して毎年行っており、農閑期には自ら育てた

野菜と大豆を使って、みそ作りや料理講習会を開催しています。

宮澤直子部長は「作物を育てる楽しさを体感しながら、地産地消の大切さを学ぶ一つのきっかけにしてほしい」と話していました。



女性部役員からトマト苗を受け取る部員



地域の子どもたちに 農業の魅力を伝える

JA青年部高丘支部は5月18日と19日の両日、高丘小学校の全校児童148人とサツマイモ「安納芋」の苗を定植しました。

同支部では、食育活動の一環として2017年から取り組み、今年で6年目。作業は、新型コロナウイルス感染症対策として、学年ごとに行われました。



青年部員と苗植えを体験する児童



青年部員から鋤の使い方を教わる児童



シャクヤク「富士」

【今月の表紙】

今月の表紙は、美しいピンクの花が咲き誇るシャクヤク「富士」です。市花にも制定されているシャクヤクは、昔から美人の代名詞とされていました。JAでは、昭和20年以前から和シャクヤクを中心に栽培されていましたが、昭和40年以降に洋シャクヤクが導入され日本一の生産量となりました。小さな蕾から豪華な花を咲かせる「富士」は、豊かな甘い香りを楽しませてくれます。



新体制で理事17名、 監事4名が就任

5月25日、第58回通常総代会において新しい役員が選任され、翌26日の理事会・監事会でJA運営の新体制が決定しました。新役員は令和7年の通常総代会までの3年間、JAの運営に全力を傾注致します。



代表理事組合長
望月 隆
(日野)



代表理事副組合長
小林 豊
(中野)



常務理事
金融事業本部長
山田 一彦
(学識経験)



常務理事
経済事業本部長
佐々木 真
(学識経験)

このたびの任期満了に伴う役員改選で代表理事組合長に再選任いただきました。もとよりその器ではありませんが、職務の重要性・重大性を更に強く意識し、責任の全うに全力で取り組んでまいります。

今、農業JAを取り巻く環境は、更なる人口の減少を迎えるなか農業就業人数の減少と高齢化に歯止めがかからず深刻な人手不足が進行しています。またコロナ禍によるサプライチェーンへの大きな混乱が収束しない中、新たにウクライナ・ロシアによる地政学的紛争は更に世界経済に大きな衝撃を与えています。まさに二重の危機に直面しています。

JA中野市は「JA中野市のままであり続けられる事業体制を構築してきました。更に将来に向けて発展していくために指導・販売事業を二層強固なものにし、持続可能な地域共生社会の創造に貢献できるよう、JA中野市らしい総合農協として継続できる経営健全性確保に向けた事業展開と機能強化を進めてまいります。

組合員の皆様のご支援ご協力をお願いいたしまして就任のご挨拶とさせていただきます。

このたびの任期満了に伴う役員改選で代表理事副組合長に選任いただきました。もとより微力ではありますが、組合長を補佐し組合員・利用者皆様のお役に立てるよう全力で取り組んでまいります。

さて、農業JAを取り巻く環境は農業者人口の減少と高齢化による深刻な人手不足に加え、いまだに終息の見えない新型コロナウイルス感染症やロシアによるウクライナ侵攻などにより農産物価格や農業資材の調達コスト増加など、様々な影響が出ております。今後も情勢を注視した中で対策に取り組んでまいります。

本年度から第11次長期構想「後期中期計画がスタートしました。JA中野市は生産販売を中心とした総合農協として「JA中野市のままであり続ける」ため、今後も農業振興の取り組みをすすめ所得増大を図るとともに、農村コミュニティの中心的役割発揮に向け役職員が一体となって取り組んでまいります。組合員皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

去る5月26日開催の理事会において、常務理事金融事業本部長に選任いただきました。もとより微力ではありますが、組合員の皆様の負託に応えられるよう全力で取り組んでまいります。

さて、新型コロナウイルスに翻弄され、いまだ以前の暮らしに戻れない状況が続いています。経済の原則に従い生産性だけを求めた結果「マスクも国内で調達できない事態となり、必要な物を海外から買えば良い」という論理が危険なものであることを思い知らされました。現在、様々な要因から物価上昇が続く、さらに円安が農業経営を圧迫しています。円の実力低下を反転させるためには、輸入比率を引き下げ、食糧自給率を向上させることが必要であるといわれています。

JA中野市は生産販売事業を基軸とした総合JAとして、総代会でご承認いただいた計画に基づいて生産基盤をより強固なものとし、組合員利用者の皆様の豊かな暮らしの実現に向けて役職員一丸となって取り組んでまいります。組合員の皆様より「一層のご理解ご利用をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

去る5月26日に開催された理事会において、常務理事・経済事業本部長に再任いただきました。このような重責を担うには、まことに微力でございますが、組合員の皆様ならびに役職員各位のご助言・ご協力をあおぎ、身を引き締めて業務に邁進してゆく決意でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、国内農業を取り巻く環境は、人口減少社会を迎えるなか生産者の高齢化と減少・深刻な人手不足が進んでいます。また、原油高騰や円安による資材コスト、流通コストの上昇は経営規模の大小にかかわらず農家の経営に深刻な影響を与えています。

このような状況のなかで農家の立場に立ち、皆様の課題解決のため「想像力」「創造力」を働かせた提案ができるよう取り組んでまいります。

改めてJA中野市は「園芸」と「きのこ」の両生産販売事業を基本に農業振興と農業所得の向上、持続できる経営の安定化に取り組んでまいります。組合員皆様のあたたかいご支援ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

役員の顔ぶれ



経済専門副委員長
総務企画専門委員
小林 千枝
(中野)



経済専門委員長
総務企画専門委員
高橋 幸司
(長丘)



金融専門副委員長
総務企画専門委員
長島 輝宜
(平野)



金融専門委員長
総務企画専門委員
土屋 金治
(日野)



総務企画専門副委員長
経済専門委員
郷道 和弘
(延徳)



総務企画専門委員長
経済専門委員
阿部 和夫
(平岡)



金融専門委員
土屋 雅彦
(平岡)



総務企画専門委員
金融専門委員
鈴木 一成
(高丘)



経済専門委員
平林 春男
(平野)



金融専門委員
小林 秀子
(平野)



金融専門委員
町田 高春
(倭)



総務企画専門委員
経済専門委員
永沢 美代子
(倭)



総務企画専門委員
経済専門委員
畔上 慶一
(科野)



員外監事
宮澤 文利



常勤監事
柴本 雅行
(学識経験)



代表監事代理
清水 和明
(延徳)



代表監事
浅沼 豊
(長丘)

〔監事〕

シャインマスカット省力化栽培試験～ジベ処理1発処理は有効なのか…？ 松井 王輝

ジベレリン1発処理を用いて省力化栽培試験を実施し、効果面・普及性を検証した。
ジベレリン1発処理は1粒重が10g程度であり、慣行区より4gほど小さかった。しかし、低糖度のシャインマスカットが多い年の割に、糖度が高く食味良好の結果であった。出荷時期が早まることにより、出荷時期の調節として有効な技術と、バック出荷に適した技術である。
今後、大規模経営等で出荷時期を早める目的で導入するのに有効である。



シャインマスカットの果実品質 左から7/17→9/2→収穫時

令和3年度プラム凍霜害対策資材～そこに結実はあるのか？～ 横田 聡

凍霜害対策資材の中で、どの散布資材に効果があるか検証した。
資材数種類の中でもフロストバスター散布区は、着果量のある程度確保することができた。しかし、本年は場所により、最低温度が-4℃を下回り、フロストバスターの効果がない園地もあった。
また、効果は散布して1日しか有効性がなく、霜注意報が発令されるごとに散布する必要があり、資材コストが加算する。
現状、効果が高かったフロストバスターを中心に散布指導し、凍霜害に強い産地基盤を構築していきたい。



凍霜害対策資材「フロストバスター」散布試験を行なったプラム園

りんご輸入花粉 結実率と普及について 金井 信明

りんごの花粉不足に伴い、広域的にリンゴの輸入花粉を試験的に導入し、結実率の調査・効果を検証。次年度以降に導入するかの可否を検討する。
使用した花粉の発芽率は、中野市産花粉80～90%、輸入花粉85%で発芽率は同等であった。果そう結実率、中心果結実率ともに、試験区と慣行区において大きな差はなかった。
果そう結実率は、凍霜害の程度による影響を大きく受けた。また、凍霜害の程度に関わらず、全体的に中心果の結実率が悪かったが、りんごの輸入花粉は中野市産花粉とほぼ同等の結実であり、令和4年度以降、リンゴ輸入花粉の導入を進めていく。

りんご ふじ2年枝(腋芽)果実試験～頂芽との違いは？～ 堀内 由香

令和3年度の凍霜害被害により、2年枝の腋芽に着果せざるを得ない状態となった。腋芽は良い果実がならないといわれてきたが、頂芽との品質の違いを把握するために試験を行った。
2年枝に咲く花は、基本、頂芽より開花時期が遅く、肥大が悪い結果であった。しかし、果実品質調査では、頂芽との差はなかった。食味については、腋芽の果実の方がやや酸味を強く感じられたが、糖度も高く頂芽の果実と変わらなかった。腋芽果実は品質面では問題はないが、果実重200g前後と小さい果実が多いため、出荷に向いていない。

令和3年シナノリップ～中心果と側果の品質調査～ 内山 拓実

凍霜害でシナノリップの花芽に影響があったことから、中心果に着果せず、側果に着果せざるを得ない状況であったため、中心果と側果の品質がどのように異なるのか調査した。
側果は、果実重や着色が劣り成熟は遅いが、糖度や食味がそれほど変わらなかった。
黒星病・サビに関しても、さほど変わらなかった。
令和3年のような側果に着果しなければならぬ年は、側果に着果させてもよいと感じた。



シナノリップ(こうあ部から撮影)

シナノリップ(がくあ部から撮影)



JA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1人1研究を実施しています。
今月号から2回にわたり、
令和3年度園芸技術員試験研究発表についてご紹介します。

クイーンルージュ®ジベ処理濃度の違いによる品質調査について 清水 達哉

クイーンルージュ®の品種特性を理解し、生産性の向上を図るため、ジベ処理濃度による品質差を調査した。
1発処理は粒肥大が劣るため、粒重を求めた生産には適さない。
ジベ処理を2回処理する場合、1回目のフルメットの濃度が濃いほど収穫時の着色が淡くなる傾向がある。
今後は、フルメット2回目の濃度を極力薄くするか、使用しないように指導を組み立てていきたい。



各試験区(①～⑥)ジベレリン濃度の違いによる着色状況

シャインマスカット栽培の実践ルポ(2019～) 佐藤 拓矢

シャインマスカットの房づくり(房きり・摘粒)の指導方針と、省力を狙うとともに支梗を利用した房きりの作業性と、品質の差を確認した。
房きりは通常の1/6、摘粒は通常の1/3の時間で房づくりが完了できた。
試験区の房は小房のにぎり房となり、バックでの荷造りがしやすい房型であった。
また、房づくりの時間を新梢管理の時間に回すことにより、品質向上が期待でき、「栽培面積の多いぶどう生産者」「複合品目を栽培するぶどう生産者」「人件費の削減を図りたい生産者」などへ省力化案として、今後提案していきたい。

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)

ぶどうの摘粒（粒ぬき）・2回目ジベ処理

④ ポイント

摘粒を行う際に、以下の点に注意し、良房生産につなげましょう。

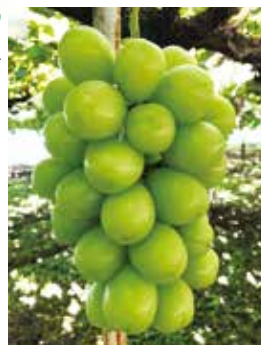
● 収穫時期をイメージするときれいな房になりやすい

粒が小さいうちは、どの位大きくなるか想像ができず、ついつい粒を残しがちになります。収穫時期のぶどうをイメージして、粒を抜くときれいな房に仕上がります。収穫時期がイメージできない方は、写真④を参考にしてください。

● 摘粒は、3段階に分けて行うイメージをする。

収穫時期をイメージして摘粒を行っても、どうしても粒は残ってしまいます。そんな時は、3段階に分けて摘粒をしてみると、理解しやすいかもしれません。

写真④
シャインマスカット
収穫時のイメージ



1段階目

段調整

ぶどうの房の長さを調整する

【時期】1回目ジベ処理から7～10日後

ぶどうの粒は、房の上の方から大きくなっていきます。
早めに段調整を行うことで残った粒が大きくなります。

2段階目

粗摘粒

ぶどうの粒を最終目標+5粒程度まで整理する。

【時期】1回目ジベ処理から10～14日後

例：目標35粒なら40粒

3段階目

見直し摘粒

袋かけ前、粒と粒が混雑している所を整理する。

【時期】袋かけ前（ジベ処理1回目から25～30日後位）

Topic 2 2回目のジベレリン処理について

① 2回目のジベレリン処理の意味とは

植物ホルモンであるジベレリン処理をすることで、無種子化してあるぶどうの粒を肥大させるために行う処理になります。本来ぶどうには種があり、種子から生産されるジベレリンなどの植物ホルモンが粒を大きくしますが、種子がないため代わりにジベレリン処理を行い粒の肥大を促進させます。

② 2回目のジベレリン処理の方法

2リットルの水にジベレリン錠剤2錠を希釈して、房に浸漬処理を行います。

③ 2回目のジベレリン処理時のポイント

● 処理時期に気を付ける

シャインマスカットでの処理時期は、登録上満開10～15日後。遅いと効果が出にくくなりますので、注意してください。

● 薬液を付けたら軽くふるい落とす

薬液を浸漬処理した後は、粒と粒の間に薬液がたまる場合があります。その薬液が長時間乾かないと、薬液の触れている部分が薬害によりサビになる場合があります。梅雨時期で乾きづらい日もあるので、付けた後は軽くふるい落としましょう。



ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 ぶどう担当までお問い合わせ下さい。

営農センター内 園芸課技術 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

今月の資材情報

特別価格の期間 6月16日～7月14日まで



ゴアテックスBloom ウェア 上下セット

【特別価格】28,600円(税込み) 通常価格 30,400円(税込み)

● 防水・防風・透湿性を兼ね備え、肩・腰周りには伸縮素材を搭載するなど、機能性とデザイン性の高さで農作業やアウトドアシーンなどでも選ばれています。

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 ぶどうの摘粒作業（粒ぬき）について

① ぶどうの摘粒作業の目的

目的：余分な粒を整理して、1粒に行く栄養の量を多くする → 大粒になる

適期：ジベ処理1回目から10日後

※「摘粒」作業とは、写真①のように房に沢山ついた粒を、適正な数に整形する作業になります。

また、摘粒と房切りをしないと、1房に約500粒（巨峰の場合）が残ってしまいます（写真②）。このような状態で生育すると、粒同士が押されあって割れてしまう粒が多発するほか、1粒が小さく商品には向きません。

摘粒は、房として最低限の粒を残し、1粒に栄養を集中させて大きくすることを目的としています。

房切りの時期は、一回目のジベ処理から10日後が適しています。早すぎると粒が小さくて作業がしづらく、また、遅すぎると粒同士が押し合い、軸が裂けてしまいます。

適期に合わせて効率よく作業をしましょう。



写真① 「クイーンルージュ」の摘粒

② ぶどうの摘粒作業の方法

- ハサミを用いて粒を落とします
- シャインマスカットは粒を捻って抜くことも可能です

③ 品種ごとの粒の数(目安)

ぶどうには様々な品種があります。品種により摘粒で残す粒の数が違うので、下記の表を参考にしてください。

品種	粒数	段数×(粒数)	目標房重
シャインマスカット	30粒	13段×(2～3)	500～550 g
巨峰	30粒	13段×(2～3)	350g
ナガノパープル	30粒	13段×(2～3)	400g
ピオーネ	25粒	13段×(2)	500g

1段の目安は写真③を参考にしてください。段数を決めることにより、粒の数がふれにくくなります。



写真② 房切り摘粒していない房



写真③ 1段の数え方

新入職員の紹介



辞令交付式の様子

4月からJA中野市の一員となった新採用職員9人を紹介します。

1日も早く仕事に慣れ、組合員の皆様のお役に立て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)

中村 桃花 (なかむら ももか)

- ① 経理課 経理係
- ② 映画鑑賞・読書
- ③ 日々学びながら、一日でも早く組合員の皆様のお役に立てよう努力してまいります。よろしくお願いします。



中沢 知紗 (なかざわ かずさ)

- ① 共済課 普及係・保全係・査定係 兼務
- ② 野球観戦
- ③ まだまだ未熟ですが、一日でも早く仕事を覚えられるよう精進してまいりますので、よろしくお願いします。



徳竹 晃人 (とくたけ てるひと)

- ① 園芸課 指導販売係長(ぶどう担当)
- ② 野球・ゴルフ
- ③ 早く生産者の顔を覚えて、組合員の皆様に信頼されるように日々努力をしていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



久保 遥紀 (くぼ はるき)

- ① 園芸課 指導販売係(花き担当)
- ② ダンス・ボウリング
- ③ 毎日勉強の日々ですが、組合員の皆様のお役に立てよう日々励んでいきます。よろしくお願いします。



関 さゆり (せき さゆり)

- ① 金融推進課 金融推進係(渉外)
- ② 温泉巡り・ラーメン
- ③ 新年度より金融渉外を担当させていただきます。不慣れではございますが、一つずつ勉強して精一杯努めますので、よろしくお願いいたします。



高木 歩夢 (たかぎ あゆ)

- ① 店舗営業課 金融係(為替担当)
- ② 温泉に行くこと・動物とふれあうこと
- ③ 未熟な点もありますが、早く組合員の皆様のお役に立てよう日々努力してまいります。よろしくお願いします。



渡邊 芽衣 (わたなべ めい)

- ① 園芸課 指導販売係(ぶどう担当)
- ② 旅行・おいしいものを食べる・スキー(趣味にしたい)
- ③ ゼロからのスタートなので覚えることも多く不安ですが、JAを通じて農業に携われる楽しさを忘れず、いつも明るく笑顔で頑張ります。



割田 昌雄 (わりた まさお)

- ① きのご課 販売係(分荷担当)
- ② アウトドア
- ③ 組合員の皆様のお役に立てよう精一杯頑張ります。至らぬ点もあるかと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



押鐘 健一 (おしかね けんいち)

- ① 資材課 資材係・受渡係兼務
- ② 料理・アウトドア
- ③ スピード感のある対応を心掛けてまいります。ご指導のほど、よろしくお願いいたします。



年金受給をされている皆さまへ

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、誠にありがとうございます。今月号は、当JAの年金受給者の皆さまに日頃の感謝の気持ちを込めまして、お得な特典をご紹介します。この機会に是非、ご利用ください。

- 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」店頭金利に金利上乘せいたします(契約期間1年) ※詳しくは下記のJA金融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・アップル様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得とく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)
食堂 美里	中野市草間1735 0269-26-4649	得とくカード提示者は「平日 定食100円引き、麺類50円引き」
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していただいたお客様に、「自家製そば団子」をサービスいたします
山どり食堂	中野市江部1367-1 0269-23-0888	お会計時に年金得とくカードをご提示していただいたお客様は、みそソースかつ丼を1,100円のところ1,000円にてご提供(団体のお客様は除きます)
くまころう食堂	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(350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一万円以上の実印・銀行印をご注文の場合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、全品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(宴会コースは除く・現金払いのみ)
三幸軒	中野市中野262-5 0269-26-0292	得とくカードをご提示いただいたお客様で、1,000円以上お食事された方は100円引き
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	5/9(月)~10/31(月)通常料金より平日2,000円、土日祝日3,000円引き ※但しビジター様に限る(メンバーは除きます) ※コンペ料金との併用はできません
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500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
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)

(令和4年4月1日現在)

※ 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下さい。

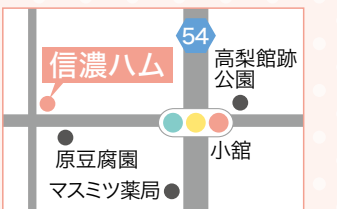
【お問い合わせはJA金融窓口へ】 金融店本所 ☎0269-22-3148 金融推進課 ☎0269-22-4192

有限会社 信濃ハム

おすすめ/創業96年を迎える信濃ハムは、伝統的な製造法を守りながら、豊かな味わいを持つハムを今日まで作り続けてきました。信州産・国産豚肉を100%使用したハムは、無添加かつ卵や小麦成分不使用のため、お子様も安心して召し上がることができます。お祝い事や御法事の引き出物にも好評です。

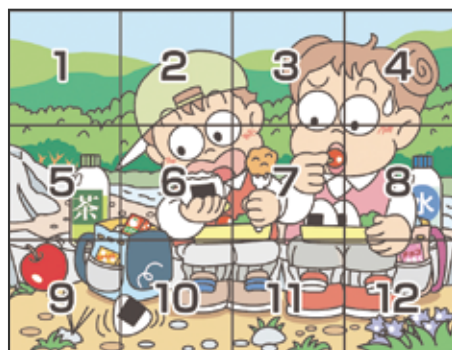
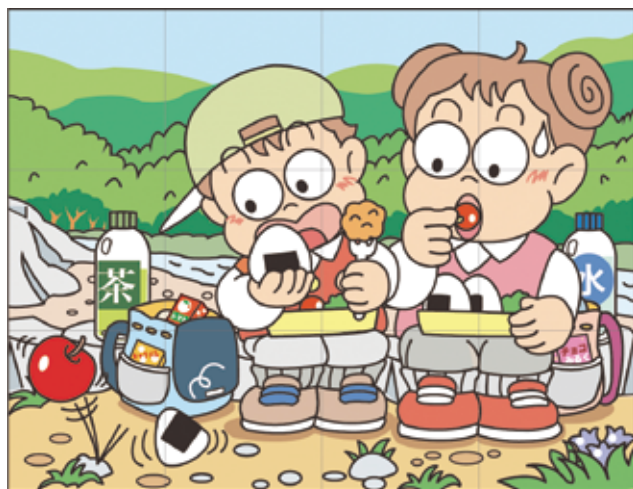


- 【住 所】 中野市中央4丁目4-32
- 【電 話】 0269-22-2257
- 【営業時間】 10:00~13:00/ 15:00~18:30
- 【定休日】 毎週水曜日・日曜日
- 【特 典】 贈って喜ばれる 信濃ハムバラエティーセットを3,240円のところ3,000円です!
- 【要予約】



まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



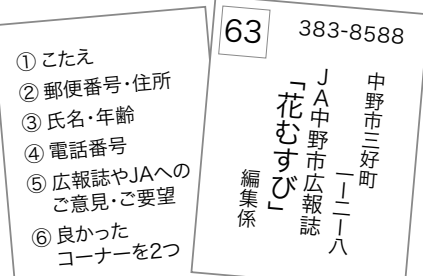
応募の締め切りは6月30日(木)

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)

【5月号の答え】

- 1 … カタツムリがいる
- 5 … 皿の上の料理(フルーツ)が減っている
- 7 … 棚の瓶が増えている
- 10 … レモンが減っている
- 12 … 酢の量が違う



※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

首・肩・背中の柔軟性アップ

～ステップ3～

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

首・肩・背中の柔軟性アップの最終回です。腰のひねりが加わることで、さらに首・肩・背中の筋肉が伸びて、正しい姿勢を保ちやすくなります。

筋肉の凝りが日常化すると、全身が緊張状態になり、呼吸も浅く、自律神経も乱れがちに。体は全てつながっているの、首・肩・背中の柔軟性が高まるにつれて全身の巡りも良くなっていきます。自律神経が整っていくと心身のリフレッシュ効果もアップします。

この一連の体操は座ったままでもできますが、ぜひ立って行ってください。現代人は座りっ放しの時間が増えてます。また、農作業で無理な姿勢が続く人にもお勧めです。悪い姿勢はさまざまな不調の入り口。前々回のステップ1から今回のステップ3を毎日の習慣にして、繰り返し行いましょう。

腕を交差させて、首・上半身をひねる

基本の動き



1 両足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。腕をねじるようにして指を組み、上に伸ばします。体は前に向けたまま、首だけを左右に10回ひねります。



2 次は首と腰を一緒に同じ方向にひねります。左右10回行います。息を吐きながらひねり、吸いながら戻します。

ポイント

勢いをつけてひねると筋を痛めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

ステップアップ

余裕がある人は、この体操をへそから指3本分下にある「丹田(たんでん)」にぐっと力を入れて行いましょう。さらに効果がアップします。

アップルシティーなかの貸会議室のご案内



ひまわり

●面積:264㎡ ●スクール収容人数:100名

室料

基本料金3時間……………44,000円(税込)
延長料金1時間基本……………14,500円(税込)

JA中野市組織会議室料

基本料金3時間……………35,000円(税込)
延長料金1時間基本……………11,500円(税込)



しゃくやく

●面積:271㎡ ●スクール収容人数:100名

室料

基本料金3時間……………45,000円(税込)
延長料金1時間基本……………15,000円(税込)

JA中野市組織会議室料

基本料金3時間……………36,000円(税込)
延長料金1時間基本……………12,000円(税込)



平安

●面積:122㎡ ●スクール収容人数:42名

室料

基本料金3時間……………31,000円(税込)
延長料金1時間基本……………10,000円(税込)

JA中野市組織会議室料

基本料金3時間……………25,000円(税込)
延長料金1時間基本……………8,000円(税込)

ひまわり・しゃくやく【大ホール】

●面積:535㎡ ●スクール収容人数:200名

室料

基本料金3時間……………70,000円(税込)
延長料金1時間基本……………23,000円(税込)

JA中野市組織会議室料

基本料金3時間……………56,000円(税込)
延長料金1時間基本……………18,500円(税込)

ご利用時間・運営等について

- ご利用時間は午前9時～午後6時の時間帯となります。
- 準備・片付け等の時間を含めた入室時間から退出時間までの料金が発生いたします。
- 会場設営及び片付けはご利用者方にてお願いいたします。
- 上記他、当館ご利用規約に則ってのご利用をお願いいたします。

ご予約は3ヶ月前から承ります

お問い合わせ・ご予約は
アップルシティーなかの

TEL 0269-26-1122

FAX 0269-23-0120

日時 令和4年7月24日(日)午前10時～12時

場所 アップルシティー2階 平安の間

参加費 100円 ※お茶&お菓子付き

※参加ご希望の方は、事前にお申し込み下さい
※状況に応じ、中止になる場合もありますのでご承知ください

デイサービスセンター遊湯
からのご案内

音楽カフェを開催します

デイサービスセンター遊湯は毎月第3日曜日に「シャボン玉カフェ」と題し、地域の方などなたでもお越しいただける集いを行っています。7月は、音楽活動グループ「風のささやき」の皆さまにご協力いただき、「音楽カフェ」を開催いたします。お好きな音楽(カセットテープ・レコード・CD等)を持ち寄っていただき、参加者同士交流を深めながら音楽鑑賞を行います!多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

詳しい内容につきましては、デイサービスセンター遊湯までお気軽にお問い合わせ下さい ☎0269-24-6021 担当:柄戸・海野・木村

ハスラーに新しい機能が搭載!

価格(税込み)
1,387,100円～

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

アダプティブクルーズコントロール(ACC)
【全車速追従機能付】

車間距離を保ちながら、自動的に加速・減速。さらに停止までサポート。(写真はイメージです)

後退時ブレーキサポート

バック時にも、衝突被害軽減ブレーキが作動。

デュアルカメラブレーキサポート

夜間の歩行者も検知する、衝突被害軽減ブレーキ。

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

← YouTube動画「なかのきのこチャンネル」 チャンネル登録のお願い

ホーム 動画 再生リスト コミュニティ チャンネル 概要



詳しい内容につきまして、
きのこ課(販売)までお問い合わせください
TEL:0269-22-4195

JA中野市 YouTube動画 「きのこレシピチャンネル」を開設！

JAは、動画投稿サイト「YouTube」を活用したレシピ動画「きのこレシピチャンネル」を開設し、きのこ料理の提案や栄養効果などを毎週金曜日に配信しています。

動画チャンネルは、きのこの専門紙「なかのきのこ新聞」が制作。デザインやテロップ、ナレーションを工夫し、新聞のように「楽しく読みやすい」内容になっています。特にデザインは、動く絵本のように、可愛いイラストが料理や栄養素のポイントを優しく解説し、美味しく作るコツをしっかりと伝ええる内容になっています。

サイトでは今後、定番おかずのほか、火を使わずレンジでパツと作れる超簡単おかず、ごはんものや麺類、サラダ、おつまみなど、多彩なきのこレシピをお届けする予定です。

この機会に是非、
「きのこレシピチャンネル」のご登録をお願いします。



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7月24日(日)・8月16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下さい。

【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:0269-22-3148)

事前に予約をお願いします



※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。

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。

一生涯にわたって備えられる 認知症の保障

NEW いつまでもわたしらしく

認知症共済

くらしの保障、相談するなら

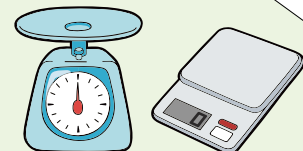
JA共済

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

22481050075

組合員の皆様へ 県からの重要なお知らせです

「はかりの定期検査」を受けましょう



「はかりの定期検査」を受けてください！

青果物を出荷する際に、箱詰めまたはパック詰めするために使用している「はかり」は2年に1回定期検査を受けなければなりません(計量法)。

中野市では、下記の日程ではかりの検査を行いますので、該当するはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

	区域	月日	時間	場所
定期検査の日程	長丘、平岡、科野、倭	7月11日(月)	10:30～正午まで 13:00～15:00まで	JA中野市北部センター(旧科野事業所) 中野市大字越1131
	平野、高丘	7月12日(火)		
	中野、日野、延徳	7月13日(水) 7月14日(木)	10:30～正午まで 13:00～15:00まで	中野市コミュニティスポーツセンター 中野市大字一本木522
	市内全域	7月15日(金)		

詳しくは中野市 商工観光課 商工労政係(TEL:0269-22-2111(内線258))、
又は長野県計量検定所(TEL:0263-47-4006)までお問い合わせください。

健康教室

「AED講習会」を開催します

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、健康教室「AED講習会」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、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7月21日(木)

午後2時～(概ね1時間程度)

開催場所は
JA西部センターです。
お間違えないように
お集まりください

【会場】JA西部センター2階 会議室(旧平野事業所)

住所:中野市江部1372-8 ※ヤマト運輸様の横です

【内容】AED講習会 講師:岳南広域消防本部

※AEDの操作方法と緊急時の対応を学びます

【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

【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

【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

●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

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

JA中野市の概要 (2022年4月末現在)

●組合員数	7,748人 (2021年4月末 7,835人) (正組合員 3,923人 准組合員 3,825人)
●出資金	25億3,494万円 (2021年4月末 25億6,435万円)
●貯金	882億6,652万円 (2021年4月末 876億1,546万円) (年間計画912億0,000万 年間達成率:96.78%)
●貸付金	293億7,125万円 (2021年4月末 309億8,700万円) (年間計画278億0,000万 年間達成率:105.65%)
●長期共済新契約高	16億5,906万円 (2021年4月末 14億7,997万円) (年間計画135億0,000万 年間達成率:12.28%)
●購買品供給高	9億1,417万円 (2021年4月末 9億3,914万円) (年間計画66億5,600万 年間達成率:13.73%)
●販売品取扱高	29億8,883万円 (2021年4月末 29億2,808万円) (年間計画306億2,600万 年間達成率:9.75%)

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) JAバンク財務モニタリング
の実施結果について

(3) 員外利用の状況について

(4) 子会社の役員執行体制に
ついて

(5) 固定資産取得価格交渉結果
について

(6) ジェイエイ・アップル(株)4月
末実績報告について

(7) その他

① 理事会附議案件の状況報告について

協議事項

(1) 4月末実績検討について

(2) その他

(3) 決

議

事項

(1) 行政庁提出用業務報告書に
ついて

(2) 令和3年度経営分析結果に
ついて

(3) 理事の報酬について

(4) 役員退職慰労金について

(5) 固定資産の取得について

地元野菜で かんたん クッキング

電子レンジで簡単に作れる きのこの料理

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。



電子レンジを使って料理を温めるだけでなく、
野菜の下ごしらえや魚介の調理も簡単にできます。
今回は、包丁や火を使わずに出来る時短レシピをご紹介します。

白身魚とあさりの中華蒸し



調理時間
20分

2人分 カロリー:202kcal 糖質:6g

材 料 (2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
鯛 切り身…………… 1枚
塩…………… 少々
アサリ…………… 100g

塩…………… 小さじ1/4
た おろし生姜…………… 小さじ1
れ 酒…………… 大さじ2
ごま油…………… 小さじ1/2
小ねぎ…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
- ② アサリは殻をこすり合わせて洗う。鯛は塩を振り5分ほど置き、キッチンペーパーなどで水気を拭く。
- ③ 耐熱皿にえのきと②を置き、良く混ぜたたれを上から回しかけ、ラップをかける。
- ④ 電子レンジ600wで4～5分加熱し、ラップをはがして刻んだ小ねぎを振る。

ひとくちメモ

今回は鯛を使用しましたが、タラやスズキ、カレイなど白身の魚に合うレシピです。アサリは缶詰を使っても美味しくできます。低カロリーでヘルシーなおかずです。

きのこの豚巻きレンジ蒸し

材 料 (2人分)

豚バラ肉しゃぶしゃぶ用…………… 6枚
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
えのき…………… 1/2袋(100g)

た ポン酢…………… 大さじ3
れ おろし生姜…………… 小さじ1/2
白胡麻…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1/2
小ねぎ…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を切り落としほぐす。
- ② まな板に豚肉1枚を広げ、塩こしょうを振る。えのき1/6のをせて、くるくると固く巻く。
(合計6回、この②の工程を繰り返す)
- ③ 耐熱皿にのせて、ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ ボウルにたれの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のラップをはずし、④のたれをかけ、刻んだ小ねぎを散らす。

ひとくちメモ

冷めても柔らかくておいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。



調理時間
15分