

花

HANA
MUSUBI

11

2022 NOV

むすび



06p > 特集

オクレンジャーの
取り組みについて

08p > 園芸にチャレンジ

肥料高騰対策のお知らせと
鳥獣被害予防のお願い





11 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

オクレンジャーの取り組みについて

08 園芸にチャレンジ

肥料高騰対策のお知らせと
鳥獣被害予防のお願い
今月の資材情報

10 営農部からのお知らせ

JA中野市農業簿記帳代行委託
希望者の募集について
令和4年分決算説明会のお知らせ

11 金融共済部からのお知らせ

JA共済をご利用の皆様へ
JA教育ローンのご案内

12 ジェイエーアップルからのお知らせ

JAスマート農業機械体感フェア
工機センターのおススメ商品

13 みんなのページ

まちがいさがし
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
常勤役員のメッセージ 小林副組合長



シナノゴールド

【今月の表紙】

今月の表紙は、長野県生まれの鮮やかな黄色いりんご「シナノゴールド」です。甘味と酸味のバランスがよく、果汁が多いのが特徴です。また、貯蔵性に優れており長期保存が可能です。酸味が強い場合は冷蔵庫で長期貯蔵すると食味が良くなります。「シナノゴールド」は海外でも注目されており、特にヨーロッパで栽培が盛んです。

鍋料理にきのこはいかが

東京でトップセールス

JAは10月24日、望月隆組合長によるトップセールスを東京都西多摩郡の「ジョイフル本田瑞穂店」に併設している「ジャパンミート瑞穂店」で行いました。

トップセールスは、きのこの最需要期を前に、多くの消費者にアピールしようと企画されました。望月組合長は、朝早くから買い物に訪れた来店者に「本日、中野市から新鮮なきのこをお持ちしました。鍋料理にきのこはいかがですか」と、一人一人に声をかけながらアピールしました。

(株)ジャパンミートの大谷勲常務取締役は「鍋料理の需要期を迎え、売り場の拡大や消費宣伝を積極的に実施し、消費喚起に向けてしっかりと販売していきたい」と話していました。



来店者にきのこをPRする望月組合長

良質なきのこが出そろう

「信州きのこ祭り品評会」開催される

10月6日に信州きのこ祭り推進協議会主催の「第45回信州きのこ祭り品評会」が、長野市の更北公民館で開催されました。JA中野市からは、えのき茸やぶなしめじなど38点が出品され、9点が受賞しました。

同品評会は、きのこ生産における技術と品質向上を目的に毎年開催されており、きのこ生産者にとって日頃の成果を発表する場となっています。



厳選に審査する審査員



農林水産大臣賞を受賞したえのき茸

信州きのこ祭り品評会 受賞者は次の通りです。(敬称略)

農林水産大臣賞
えのき茸 (有)マルヨ

長野庁長官賞
ぶなしめじ 涌井正弘
マイタケ (株)マッシュデット

長野県知事賞
クロアワビタケ 矢岡太一

きのこ祭り推進協議会長賞
えのき茸 押鐘義雄
エリンギ (株)ケーアイ・オギワラ

長野県農業協同組合中央会長賞
えのき茸 池田雅彦

全国農業協同組合連合会長野県本部会長賞
えのき茸 滝沢昇

(社)長野県農村工業研究所理事長賞
ぶなしめじ (有)マルダ

りんご「ふじ」「いよいよ出番

JAは10月25日から27日の3日間、JA営農センターと各共選所でりんご「ふじ」の目ぞるえ会を開催しました。

出荷は11月10日から始まり、12月中旬まで続く予定で、出荷量は500トンを見込んでいます。

今年は、9月下旬までの高温と干ばつの影響で着色が心配されましたが、10月下旬から昼夜の寒暖差で色づきが回復。糖度も高く蜜入りも進み、良質な仕上がりになっています。

JA営農センターで行われた目ぞるえ会には、生産者約60人が集まり、今年の販売情勢と出荷規格を確認。JAの販売担当者は「味のばらつきが出ないよう品質を統一し、出荷規格を守ってほしい。また熟期を見極めて一ケースでも多くの出荷をお願いしたい」と呼び掛けました。



多くの生産者が出席した目ぞるえ会

ぶどう部会 園児招き収穫体験

JAとJAぶどう部会は10月6日、東山試験圃場にさくら保育園の年長児19人を招待し、ぶどうの収穫体験を行いました。

この取り組みは、ぶどうの収穫体験を通じて、地元農業への理解と関心を高めてもらおうと、市内保育園の園児を毎年順番に招待しており、今年で34回目を迎えます。

今年はさくら保育園の年長児が園場を訪れ、ぶどうが立派に育つよう願



部会員の手を借りながらぶどうを収穫する園児



ぶどうのプレゼントに喜ぶ園児たち

いを込め、自分で描いた絵の袋がかかったぶどうを収穫しました。

園児は部会員からハサミの使い方や、コンテナに上って手を借りながらシャインマスカットと種なし巨峰を1房ずつ収穫。袋から大きく実ったぶどうが見えると「おいしそう」と喜んでいました。

また、収穫体験に先立ち、11月4日には市内の保育園や幼稚園14施設と、福祉施設へぶどうを贈呈しました。

武田直人部会長は「地元でとれたぶどうを食べて元気に育ち、農業に興味を持っていただけたら嬉しい」と話しました。

秋季地区懇談会開催される

JAは10月12日から14日の3日間、秋季地区懇談会を開催しました。
春季の懇談会同様、コロナ禍での開催となりましたが、多くの総代が出席されました。

12日の科野地区懇談会に出席した望月隆組合長は、「JAは今後も、園芸ときのこの両輪による生産販売事業を中心とした総合農協として、組合員の農業所得向上を目指した農協運営を行ってまいります。本日は活発なご意見、ご要望をよろしくお願いします」とあいさつ。
懇談会では、JAの経営状況のほか資材価格高騰対策、人材確保対策についてなど、多くの意見・要望が出され、JAと組合員双方にとって有意義な時間となりました。



あいさつをする望月組合長

きのこの栄養や機能性成分PR

JAは10月15日、中野市が主催する「2022健康づくりフェスティバル」に参加し、JAが作成した「なかのきのこ新聞」とえのき茸を来場者120人に無料で配布しました。

このイベントは、健康づくりに対する知識の向上を目的に企画され、JAも健康増進の観点から参加。会場の中野健康センターには、「中

高医師会」による健康よろず相談や、「中高歯科医師会」による歯科検診・歯科相談など14団体によるコーナーが設けられました。

JAブースには、健康に関心のある市民らが多く訪れ、JAの担当者からえのき茸を受け取り、「きのこは食物繊維が豊富で食卓には欠かせない食材。今夜は家族で鍋料理を楽しみたい」と話していました。

JA職員

きのこ生産現場で実地研修

10月13日と14日の両日、入組して2年目のJA職員2人が、きのこ農家で農業実地研修を行いました。

実習を通じて生産者や生産現場を知り、農業の正しい理解と認識を身につけることを目的に、毎年実施されています。

受け入れ先の浅沼正勝さんの工場では、成長したえのき茸が横に

広がらないよう、真っ直ぐに育てるために行う紙巻き作業や、箱詰め作業に取り組んでいました。

浅沼さんは「生産者の苦労や努力を知り、今後の業務に役立ててもらえたら嬉しい」と話していました。

職員は今夏、果樹農家でも実地研修を体験しており、研修をとおして、より生産者の視点にたつて考え、行動ができる職員を目指します。



紙巻き作業に汗を流すJA職員



来場者にえのき茸を手渡すJA担当者



JA常勤理事との意見交換会開く

JA青年部は10月26日、JA常勤理事との意見交換会を開催しました。

11月1日と2日に、JA長野県青年部協議会(以下県青協)による「持続可能な食料・農業・農村政策の実現」に関する要請書を県選出国会議員へ申請するため、前段として企画されました。

青年部からは本部役員と県青協の役員等5人と、JAからは望月隆組合長をはじめとした常

勤理事4人が出席しました。

黒崎資展委員長は「コロナ禍も3年目に入り、青年部の活動は徐々に勢いを取り戻している。今後の活動もJAの協力を得ながら、盟友一丸となって取り組んでいきたい」とあいさつ。

意見交換会では、生産資材高騰対策と農産物価格転嫁についてのほか、活動の報告及び次年度活動について活発な意見が交わされました。



多くの意見が交わされた意見交換会



女性部、女性総代 合同で勉強会

JAは、女性組合員にJA事業について、より知識を深めていただくことを目的に、女性部と女性総代の合同勉強会を10月7日にJA本所で開催しました。

勉強会には、女性部員や女性総代など31人が出席。講師は望月隆組合長が務め、JAの事業概況や社会情勢を図やグラフな

どで、分かりやすく説明しました。

参加者からは「JA事業について初めて知る情報も多く、大変勉強になった。今後様々な活動に参加し、知識を深めていきたい」と話していました。このほか、農産物直売所の来客数や売上状況について質問が出されるなど、有意義な勉強会になりました。



活発な意見が出された勉強会



おごっそフェアに

青年部が参加

JA青年部は、10月15日と16日に陣屋前広場公園で開催された「信州中野おごっそフェア2022」に参加しました。

当日は、盟友が持ち寄った自慢の農産物や加工品の販売に加え、昨年好評だった「シャインマスカット疑似収穫体験」を行いました。旬を迎えたシャインマスカットをテント内に吊り下げ、ぶどうの園地を再現。多くの来場者が訪れ、収穫を楽しんでいました。このほか今年新たに「えのき瓶タワーチャレンジ」を企画。えのき茸栽培に使用するプラスチック製の瓶を60秒以内で積み上げ、個数に応じて中野市産のえのき茸をプレゼントしました。

また、16日は「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「国産国産の日」と制定されていることから、青年部でも消費者への理解促進を図るため、のぼり旗や声かけによるPRを行いました。



多くの挑戦者で賑わった「エノキ瓶タワーチャレンジ」



シャインマスカットの疑似収穫体験を楽しむ子ども

（例）シャインマスカットの出荷予約方法



- ①「Okurenjya」のアプリを開き、「シャインマスカット出荷予約」をクリックします。
- ②「シャインマスカット出荷予約」が開いたら、下にスクロールします。
- ③入力画面が出たら、出荷形態ごとに数量を「入力」して送信します。

②最新の市況・販売情勢などタイムリーな情報が受け取れます！

JAぶどうセンターの掲示板を見なくても、品種・出荷形態ごとの市況を毎日配信しています。このほか、販売情勢も随時配信するなど、より詳細な情報を確認できます。

③栽培技術情報もタイムリーにキャッチ！

講習会資料や目ざろえ会資料、防除特報、ぶどう情報なども毎回配信し、資料の内容を「いつでも」「どこでも」スマートフォンなどで確認できます。

講習会の資料や生育画像、技術情報なども配信しています。

今後は、より鮮明な情報をタイムリーにお届けできるよう動画配信も実施する計画です。

④会議通知や出欠席の報告も簡単に！

JAぶどう部会の役員会などの会議通知もOkurenjyaを活用しています。

会議の通知文書は紛失しやすく、また出欠席などの報告も面倒ですが、Okurenjyaの回答機能を活用することで集計も簡単にできます。

また、会議の予定をスマートフォンやパソコンからいつでもチェックできるので、とても便利です。

⑤1つのアカウント(1世帯)で4名までOkurenjyaの登録ができます！

Okurenjyaに配信される情報は1名だけでなく、1つのアカウント(1世帯)で4名まで「登録」と「利用」が可能です。ご家族のほか、従業員などでタイムリーな情報共有ができます。

Okurenjyaの利点

今までは紙ベースで部会からのお知らせや注文書、出荷予定などの取りまとめを行っていましたが、文書への記入や提出などの管理が不十分で、集計に時間を要していました。

Okurenjyaを活用して報告することにより、集計の時短と効率が上がり、さらには情報伝達のツールとして役立っています。現代では、1人1台がスマートフォンや携帯電話を持っている時代になりました。

JAでは、Okurenjya機能を通じて、きめ細やかな情報を共有できるよう部会と協力しながら情報配信体制づくりに心がけています。

今後は、JAぶどう部会以外の生産部会や研究会、各種グループでもOkurenjyaの導入を検討してまいります。

詳しい内容につきましては、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



Okurenjyaの取り組みについて

ぶどうの最新情報をすぐキャッチ!

ペーパーレスで、素早い情報共有にOkurenjyaを導入しました!

JAでは、タイムリーな情報発信と正確な出荷計画の把握を目的に、7月からJAぶどう部会でスマートフォンとパソコンのアプリ「Okurenjya」を活用した情報受発信サービスを開始しました。現在では、ぶどうの「出荷予約」「生産技術情報」「販売情勢」「市況」「部会からのお知らせ」を随時配信しています。

Okurenjyaとは？

Okurenjyaとは、(株)パスカル(本社長野県佐久市)がリリースした『クラウド型の一斉メッセージ配信システム』です。

全国の企業や自治体、教育機関、医療機関など、さまざまな分野に利用されています。

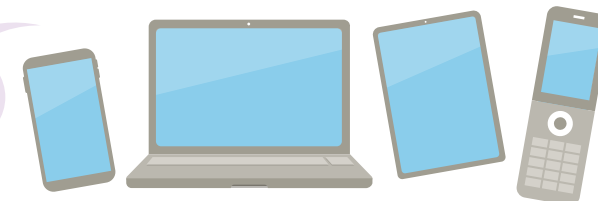
JAぶどう部会では、生産者とJA事務局を結ぶ一斉情報配信システムとして活用しています。



Okurenjyaを利用できる端末は？

- スマートフォン(iphone、Android)
- パソコン
- タブレット端末 ▶ メールまたはアプリ登録
- 携帯電話(ガラケー携帯) ▶ メール登録

メールが
送受信できる端末で
利用ができます。



メールでの利用登録ができ、スマートフォン・タブレット端末であればアプリでの登録もできます。

※登録には簡単利用設定ガイドに記載の個人ID、パスワードが必要です。登録料はJAぶどう部会で負担しています。

Okurenjyaでどんなことができるの？

①出荷予約が「スマートフォン」や「パソコン」などからできます！

これまでの出荷予約は、JAぶどうセンターに生産者が自ら出向き、予約台帳に記入していましたが、7月からスマートフォンなどの通信機器を活用し、出荷予定日の出荷形態ごとに、数量の「入力」「取消」「変更」が可能となりました。

荷造りした現物を確認しながら入力できるので、作業効率が上がります。



予約台帳の記入から、スマートフォンなどのアプリ「Okurenjya」に変わります。アプリの取得から3分足らずで登録完了! IDとパスワードを入力するだけで利用できる所以簡単です!

肥料高騰対策のお知らせと鳥獣被害予防のお願い

【今後の予定】

土壌分析は現在、JA 営農センターで受付中です。土壌分析に基いた施肥設計で、化学肥料低減に向けて取り組みを進めてください。

肥料価格高騰対策事業説明会は、11月下旬から12月上旬に開催を予定しています。日程が決まりましたら、改めて組合員訪問でお知らせしますので、ご出席ください。

ご不明な点は営農支援課(本所内) TEL:0269-22-4221まで

Topic 2 鳥獣被害予防対策について

今年は春先からシカ、クマ、カラス等の被害報告が相次いでいます。ここ数年、越冬している個体数が増加している傾向があります。越冬するための食物として収穫物の残渣(果実・落穂等)を園地内に残さないように適切な処理を心がけてください。

近年、市内において、カラスによる農作物被害が多数報告されています。

カラスによる被害を増やさないためにも、カラスに余計な餌を与えないようにすることが、今後の被害防止につながります。また、カラスの個体数を増やさないためには、カラスの餌を少しでも減らすことが重要となります。特に、冬季に放置された廃果などは、カラスが越冬するための貴重な栄養源となります。そのため、以下のご協力をお願いいたします。

- 収穫しない農作物はカラスを誘引する原因になるため、残っている廃果は確実に摘み取って廃棄してください。
- 農作物の廃棄は土中深く埋めるなどカラスの餌にならない措置をしてください。(写真①)
- 落穂や二番穂を食べられないよう、稲刈りの終わった田は、秋起こしをしてください。
- 家庭で出される生ごみは、土中に埋めるかコンポスト等で適切に処理してください。



カラスやクマ、シカ、ハクビシンの被害は年々増加しています。今一度、害鳥獣が住みにくい環境づくりや、人間との距離感を保つため、この秋から害鳥獣のエサとなるものを排除し、個体数の減少に繋げましょう。中野市全域の皆さんで、害鳥獣対策として廃果などの処置の徹底をお願いします。

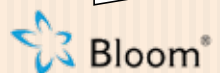
ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 技術担当までお問い合わせ下さい。

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 11月16日~12月15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)

防水性、透湿性、軽量性を備えた全天候性フィールドウェアです。肩、腰まわりに伸縮素材を採用しており、着心地が良く動きやすいです。

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 肥料価格高騰緊急対策事業について

肥料価格は各種情勢により、近年になく価格が高騰し続けています。JAでは、早期仕入れや値上げ抑制の延長等を実施していますが、肥料全般の価格が値上げとなっています。

肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けた取り組みなど、農業者の皆様の肥料費を支援する事業が開始されますのでご紹介します。

肥料価格高騰緊急対策事業(国・長野県)

【支援対象となる肥料】

令和4年6月~令和5年5月に購入した肥料(今年の秋肥と来年の春肥に使用する肥料)が対象です。

【支援内容】

化学肥料低減に向けた取り組み(※1)を行った上で前年度から増加した肥料費について、その7割を国が、1~3割を長野県が支援金として交付します。なお、県の支援割合は化学肥料の削減割合に応じて変わります。

【申請に必要なもの】

- ① 本年秋肥、来年春肥の購入金額がわかる注文書(JAで注文した場合はJAで用意します)
- ② 領収書または請求書(JA お買い上げ明細等)
- ③ 化学肥料低減に向けた取り組み(※1)を2つ以上実施する「化学肥料低減計画書」(後日説明会で配布します)

【申請方法】

申請は原則として農業者グループで申請します。

長野県では秋肥と春肥を分けてまとめて受付します。

令和5年1月より農業者グループから申請の受付を開始します。JAでは後日、事業説明会を開催する予定です。申請希望者は必ずご出席ください。

※1【化学肥料低減に向けた取り組みメニュー】

- ① 土壌分析に基づく施肥設計
- ② 生育診断による施肥設計
- ③ 地域の低投入型施肥設計の導入
- ④ 堆肥利用
- ⑤ 汚泥肥料の利用(下水汚泥等)
- ⑥ 食品残渣など国内資源の利用
- ⑦ 有機質肥料の利用
- ⑧ 緑肥作物の利用
- ⑨ 環境にやさしい農産物認証
- ⑩ 有機農業

上記以外にも取り組みメニューがありますのでご相談ください。

また、取り組みメニューを2つ以上実施することが、申請の必須条件となっています。

JA共済をご利用の皆様へ

「共済掛金証明予定額案内書」の使用について

- ① 使用については、証明年内に共済掛金のお振込みがあった場合の保険料控除にかかる証明予定額等をお知らせするものであり、「共済掛金払込証明書」ではありません。
- ② 「共済掛金払込証明書」は、共済掛金お払込み後交付いたしますので、給与所得者が年末調整の申告を行う場合、勤務先へご提出ください。
- ③ 証明年内に共済掛金のお払込みがなかった場合、証明年分の保険料控除が受けられなくなりますので、ご注意ください。
- ④ 口座振替日以外に当JA口座からの引き落としを行う場合、通帳・お届け印が必要になります。

【口座振替日】月払いは毎月、年払いはご契約月の以下の日程です。

共済種類	振替日	再振込日
生命・建物	21日	翌月10日 ※左記日程による振替が できなかった場合のみ
自動車	25日	
火災・傷害	25日	



※共済掛金の口座振替に当JA口座をご指定されている場合の振替日になります。
※生命は生命総合共済(平成6年4月1日以降)、養老生命共済、終身共済、こども共済、年金共済をさします。

お申込み詳細は金融店本所(共済)までお問い合わせ下さい。TEL:0269-38-0745



お子さまの教育に必要な資金を!

JA教育ローン

- 入学金 ● 授業料 ● 教材費
- 教育資金借換
- 在学中の費用(生活費・家賃・通学費等)



変動金利
(適用金利)

年1.35%

(別途保証料)

インターネットからの仮申込みならさらに年0.1%軽減!



金利軽減条件

金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利(変動金利 最高 年1.65%)が適用される場合があります。下記のいずれか3項目以上に該当された方は、店頭金利から最大0.3%金利軽減いたします。

- 組合員資格のある方
- 給与振込契約者(農作物販売代金を含む)
- 年金振込契約者(家族含む)
- JAネットバンク契約者
- JAカード契約者 など

証書貸付型

入学金や授業料等の教育に必要な資金を、“その都度”お借入いただけます。

お使いみち

入学時の学校納付金、その他入学に必要な資金、在学中の学校納付金、アパート家賃、教育資金の借換資金等

お借入金額

最高1,000万円

お借入期間 最長16年10ヶ月

ご返済方法

毎月返済(在学期間中は元金据置が可能です。元金据置期間中は利息のみお支払いいただきます。)

担保・保証

- 担保・保証人は原則不要です。
- 長野県農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証をご利用いただけます。

保証料

- 年0.36~1.50%の保証料がかかります。
- なお、保証料は保証機関の審査およびJAとのお取引内容等により決定されます。
- 保証料のお支払方法は保証機関により異なります(一括前払・毎月分割払)。

お申込み詳細は金融サテライト店までお問い合わせ下さい。TEL:0269-23-2285

JA中野市農業簿記 記帳代行委託希望者の募集について

JA中野市組合員で個人経営の方を対象に、令和5年分(令和6年3月申告用)農業簿記記帳代行サービスの委託希望者を募集いたします。

定期的に必要な資料を提出するだけで申告に必要な帳簿類(総勘定元帳等)を作成できます。

(記帳代行とは)

組合員に代わりJAが簿記記帳代行を行い、複式簿記による日々の記帳、総勘定元帳、各種帳簿(固定資産台帳含む)等を作成します。
※税務上、申告に関する相談などには対応できません。ご利用者の帳簿類を作成することが目的ですので、ご理解のうえ申し込みください。

募集対象者 組合員で個人経営の方(法人を除く)

お申し込み方法

下記までお問い合わせください。
お申し込みに係る手続きについてご案内いたします。

ご提出いただくもの

前年度の決算書、決算資料(領収書、精算書、購買品請求書等)、通帳の写しを毎月ご提出ください。

お申し込み期限 令和4年12月28日まで

※期限を過ぎますと次年度(令和7年3月申告用)の受付となりますのでご注意ください。

ご利用料金

基本料金:年額40,000円(税別)(帳票印刷代・ファイル代含む)
(前年度の農業収入1千万円までの方は基本料金のみ)

従量課金:農業収入金額1千万円を超える方に発生する追加料金
100万円増えるごとに+1,500円(税別)を基本料金に加算

徴収時期:令和5年12月(予定)

税務申告について

税法上、JAで申告手続きはできませんが、中野青色申告会にて申告相談に応じています。(別途、年会費・手数料が掛かります)

ご不明な点がございましたら、下記までお気軽にお問い合わせください。

営農支援課(営農センター内)TEL:23-3956、携帯:080-6939-4270 担当:斉藤・南波

令和4年分決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署では、農業所得を有する個人事業者の方を対象に、所得税及び消費税の一般的な決算の仕方、並びに確定申告に当たっての注意点などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。

なお、説明会は「事前予約制」で行いますので、参加を希望される方は下記の【問い合わせ先】に開催日の前日までにご連絡をお願いいたします。(定員に達した場合には、先着順とさせていただきます。)

また、説明会につきましては、会場入口における手指消毒及び検温の実施、マスクの着用や会場内の換気、出席者の氏名等の確認など、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大防止に配慮した開催としており、今後の急激な感染拡大等によっては、開催を中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

記				
対象となる方	開催日	開催時間	開催会場	対象地区
農業所得を有する 白色申告者	令和4年 12月12日(月)	午前10時から正午まで	中野市中央公民館 3階301講堂 中野市三好町1丁目4-27	中野市 飯山市 山ノ内町 木島平村 野沢温泉村 栄村
農業所得を有する 青色申告者	令和4年 12月9日(金)	午前10時から正午まで	飯山市文化交流館なちゅら 1階多目的ルーム1 飯山市大字飯山1370-1	飯山市 木島平村 野沢温泉村 栄村
	令和4年 12月13日(火)	午前10時から正午まで	中野市中央公民館 3階301講堂 中野市三好町1丁目4-27	中野市 山ノ内町

事前予約の連絡先お問い合わせ先

信濃中野税務署 個人課税部門 TEL:0269-22-3153(直通) 受付時間:平日 午前8時30分から午後5時まで

※対象地区以外の会場にもご出席いただけます。説明会で使用する資料は、当日、会場で配付いたします。開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

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)

【10月号の答え】

- 2 … 落ち葉の数が少ない
- 3 … 帽子をかぶっている
- 5 … 髪形が違う(結んでいる)
- 6 … 尻尾の位置が違う
- 12 … ペットボトルが少ない

- 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
〒111-1111

※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。

応募の締め切りは11月30日(水)

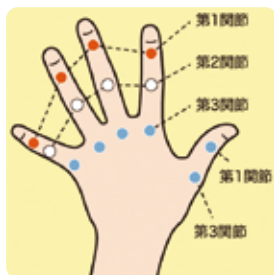
手軽に健康 手指体操

関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱(けん)・靱帯(じんたい)、筋肉が複雑に絡み合って動いています。寒くなると筋肉が縮こまりがち。関節にも不具合が出やすくなります。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。

今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介します。筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。



手指の関節を1つ1つ意識する

【指の関節】

※分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます(親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました)

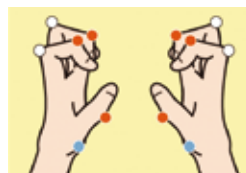
基本の動き



1 両手の指を第3関節で曲げ、指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。



2 5本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。



3 親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

ポイント

曲げ伸ばしにくい薬指と小指は、意識しながらゆっくりと動かしてみよう。

来場頂いた方に
来場者記念品を進呈 ※数量限定

JAスマート農業機械 2022 体感フェア

最新のスマート農業技術を実演展示にてご紹介

11/25金・26土

両日 9:00~15:00

会場：安曇野スイス村サンモリッツ
および周辺駐車場
(安曇野インターチェンジより車で5分)

●農業機械・肥料農業・資材メーカー
当日出展20社以上

●ロボットトラクターや農業用ドローンの実演

●省力化機械や ICT 技術を活用した農業機械等
多数展示

JA長野県・JA全農長野

ご来場の皆様へ 新型コロナウイルス感染対策のお願い

- 受付にて必要事項の記入、マスク着用、手指消毒にご協力願います。
- 体調不良や発熱等の症状がある方は入場をお断りしております。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催中止となる場合もございます。イベントに関するご案内は、JA全農長野ホームページにてお知らせいたします。その他、詳細については、ジェイエイ・アップル株工機センターまでお問い合わせください。

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

Light you up DAIHATSU

CANBUS MOVE STRIPES 新キャンバス、誕生。

目を引く2トーンカラー、ユニークなロングシルエット、愛着のわく顔つき、おしゃれで便利なインテリア、そして、たくさんの先進装備。直感も理屈も大事にする、わたしの等身大のようなクルマ、キャンバス。



グレード ストライプスX 4WD 価格(税込み) 1,622,500円~



ほっこり快適にあなたのドライブをサポート。

ホットドリンクをちょうど良い温度でキープしてくれる保温機能付きのホットカップホルダーや、シートの座面と背面を温める運転席/助手席シートヒーターを装備。体を冷やしたくない女性にうれしい装備を揃え、冬の寒い日や寒冷地でのドライブを快適にします。

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

貯金で当たる! 信州の贈り物

懸賞品付定期貯金

スローふんど

Slow風土

信州各地の自慢の逸品をプレゼント!!

抽選でもらえる

信州の贈り物

信州の自慢の逸品をお届けします。長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い! 選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。

商品に関する概要

貯金の種類	スーパー定期貯金 (単利型)
預入期間	1年
預入金額	20万円以上
懸賞品の抽選『信州の贈り物』	①抽選権について 窓口でのお預け入れ金額20万円につき1本の抽選権 (抽選番号) をお付けします。なお、連続した抽選番号20本 (ご契約額400万円) につき必ず1本が当選します。 ※400万円を複数契約でお預け入れた場合は抽選権は20本ですが、必ず当選するとは限りません。(例200万円×2契約) ②当選番号の発表 当選番号は令和5年1月中に決定し、店頭に掲示します。 ③賞品の申込方法 ●貯金契約時に、ご希望の賞品を選択することで、申し込みを行います。当選者へは、賞品の発送をもって当選通知に代えさせていただきます。 ●ご契約いただいた日以降、賞品の変更はできませんのでご了承ください。

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

※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。

※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。



【開催日】令和4年12月20日(火)・
令和5年1月17日(火)

【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】金融店本所金融推進課 (TEL:0269-22-3148)

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。

介護予防教室

「転倒予防講座」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、介護予防教室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症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12月14日(水)
午後2時～(概ね1時間程度)

参加費無料

【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】「おっと」で踏み止まれ! 転倒予防講座②
※転倒を予防するための生活の工夫や簡単な筋力トレーニング・ストレッチの紹介と実践を行います!

講師:(一財)日本農村医学研究所 主任研究員 柳澤和也氏

【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ください

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

今年2回目の転倒予防講座です。前回よりバージョンアップした内容でトレーニングします! お楽しみに♪

【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
- 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

JA中野市の概要 (2022年9月末現在)

組合員数	7,774人 (2021年9月末 7,823人) (正組合員:3,921人 准組合員:3,853人)
出資金	25億3,494万円 (2021年9月末 25億6,435万円)
貯金	895億8,857万円 (2021年9月末 867億30万円) (年間計画912億0,000万 年間達成率:98.23%)
貸付金	321億3,930万円 (2021年9月末 318億2,011万円) (年間計画278億0,000万 年間達成率:115.60%)
長期共済新契約高	69億6,466万円 (2021年9月末 77億7,912万円) (年間計画135億0,000万 年間達成率:51.59%)
購買品供給高	36億9,502万円 (2021年9月末 33億1,002万円) (年間計画66億5,600万 年間達成率:55.51%)
販売品取扱高	109億7,213万円 (2021年9月末 108億7,941万円) (年間計画306億2,600万 年間達成率:35.82%)

- 報告事項
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 内部監査報告
 - (3) 監事監査規程の変更について
 - (4) 金融機関貸付・系統外預金の実行報告について
 - (5) ジェイエイ・アップル(株)9月末実績報告について
 - (6) その他
- 協議事項
- (1) 9月末実績検討について
 - (2) 地区懇談会の意見集約について
 - (3) その他
- 決議事項
- (1) 監事監査事後処理報告について
 - (2) 大口貸出金について
 - (3) ジェイエイ・アップル(株)介護事業の移管について
 - (4) 出資口数の減少について



10月の理事会(主な内容)

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。11月に入り朝夕の寒さが増してきました。秋の収穫も終盤に入りシャインマスカットなどのぶどうから、ふじを中心としたりんごに代わってきました。10月下旬からの寒暖差もあり、色づき、食味も良好に進んでおります。また、きのこは9月中旬から県外量販店での消費宣伝も復活し、最需期を向かえ消費拡大への取り組み強化をしております。

先月、10月12日から14日の3日間に掛け、秋季地区懇談会を開催し上半期の事業概況を報告させていただきました。秋の農作業の忙しいところ、またコロナ禍にも関わらず、大勢の総代、関係役員の皆様にご出席いただきありがとうございます。また、本年は総代改選期にあたり女性総代登用目標を掲げ増員に努めたところ、前総代役員、農家組合長、部会役員、青年部、女性部の皆様にご協力いただき9名増員することが出来ました。懇談会では23名の女性総代にご出席いただきご意見を頂戴しました。皆様から出されたご意見・ご要望につきましては内容を整理し、今後のJA運営に反映してまいります。なお、ダイジェスト版を12月の組合員訪問にて配布いたしますのでご確認をお願いします。

先日、JA青年部役員とJA常勤理事との懇談会が開催されました。懇談会では「生産資材高騰対策と適正な価格転嫁」をテーマに意見交換させていただきました。ロシアによるウクライナ侵攻や急速に進む円安の影響による生産コストの増加は、生産活動に大きな打撃を与えています。JAでは6月に行政へ支援要請に関する要望書の提出に始まり、これまで最重点卸売市場へのトップセールスやJA長野八ヶ岳との連携によるダブルトップセールスを実施し、産地・小売店・市場が協力し消費拡大を呼びかけてきました。これからも農業後継者を始め、生産者の生産意欲が減退することが無く、安心して営農活動が続けられるような取り組みを進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。

JA長野県グループ
りんご全力集荷運動

最後の1玉まで残さず出荷を!

集荷用コンテナ

3kgオープンダンボール(5くっば)

生果向け以外は加工向けへ

お近くのJA集荷所・選果場への出荷にご協力を!

※実際の選果・荷づくり基準については、所属するJAの基準に従ってください。

JA中野市 りんご・もも部会/JA全農長野 果実専門委員会 りんご部会

例1 選別・荷造り作業

例2 発送作業

例3 お申し出対応

JAグループにお任せください!!

出荷・販売も

消費者の皆さんにお届けするまで

全国規模の販売ネットワークを駆使して消費者のもとへりんごをお届けします。

地元野菜で かんたん クッキング



きのこを使った混ぜごはん 炊き込みごはん

きのこが美味しい季節になりました。
数種類のきのこ和白米を合わせると旨味が増して、
さらに美味しくなります。
余ったらおむすびにして冷凍するのもオススメです。

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。



鮭ときこのバターごはん

2人分 カロリー:806kcal 糖質:119.3g



調理時間
15分

材料(2人分)

えのき 1/2袋(100g) 酒 大さじ1
しめじ 1/2袋(100g) バター 10g
醤油 大さじ3 白飯 300g
塩鮭 1枚

作り方

- ① えのきは根元を切り、1/2に切る。しめじは根元を切って小房にほぐす。
- ② 耐熱容器に①を入れ、上から醤油を振ってラップをして電子レンジ600wに2分かける。
- ③ 塩鮭は酒を振り、皮目を下にして、魚焼きグリルやオーブントースターなどで7~8分焼く。
- ④ 鮭をほぐして骨を取り除き、皮を細かく切る。
- ⑤ 温かい白飯に④と②のきのこを汁ごとかけてよく混ぜる。
- ⑥ 器に盛ってバターをのせる。

ひとくちメモ

えのきやしめじの旨味と香りが楽しめる混ぜごはんです。
鮭を焼くことで香ばしくなります。ごはんが熱々のうちに、バターを乗せて溶かしながら食べると美味しく頂けます。

ツナときこのカレーピラフ

2人分 カロリー:987kcal 糖質:207.9g

材料(2人分)

えのき 1袋(200g)
米 1.5合
ツナ 1缶
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/3本
ピーマン 1個

水 1.5カップ
コンソメ 大さじ1
塩 小さじ1/2
ケチャップ 大さじ1
カレー粉 大さじ1

米の下味

作り方

- ① 米をといで30分ほど浸し、ザルにあげておく。
- ② えのきは根元を切り、1/2に切る。玉ねぎとにんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に①の米、ツナ、えのき、玉ねぎ、にんじんを入れ、米の下味を混ぜてから入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったらピーマンを加えて2分ほど蒸らして混ぜる。

ひとくちメモ

きのこ野菜がたっぷり入ったピラフです。辛味が少ないので、お子様も食べやすい味付けです。



調理時間
60分