花むすび

HANA MUSUBI

12

2022 DEC

06p > 特集

～コロナに負けるな～
JA中野市消費宣伝会

08p > 園芸にチャレンジ

園地の冬支度と
防寒対策について

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

選りすぐりのきのこが出そろう
JA中野市きのこ品評会開催

JAとJAきのこ部会協議会は11月22日、信州中野いきいき館で「令和4年度JA中野市きのこ品評会」を開催しました。

品評会では、選りすぐりのえのき茸やぶなしめじ、なめこ、エリンギ、クロアワビタケ、まいたけの計6品目37点が出品され、厳正な審査のもと、各賞が選ばれました。

出品されたきのこは、翌日「信州中野いきいき館」にて展示即売会が行われ、買い物客は良質なきのこを購入できて喜んでいました。

慎重に審査する審査員

受賞者は次の通り（敬称略）

中野市長賞
▽えのき茸　㈲マルヨ
▽ぶなしめじ　涌井　正弘
▽なめこ　阿部　光寿

中野市議会議長賞
▽えのき茸　山口　照代
▽ぶなしめじ　㈱サンフィールド

JA中野市組合長賞
▽えのき茸　㈲エイエイオー
▽ぶなしめじ　㈲ひのおか
▽なめこ　和田　愼二

中野市農業委員会長賞
▽えのき茸　㈲ワイ・ケー・ケー
▽ぶなしめじ　㈲マルダ

信州中野商工会議所会頭賞
▽えのき茸　㈲カネマン芋川きのこ園
▽ぶなしめじ　カツキアグリ㈱

JA中野市きのこ部会協議会長賞
▽えのき茸　池田　雅彦
　中山　喜正
　倉品　慎太郎
▽ぶなしめじ　㈲勝山きのこ園

特別賞
▽エリンギ　㈱ケーアイ・オギウラ
▽クロアワビタケ　㈲竹内産業

重量賞
▽えのき茸　矢岡　太一
　㈲竹内産業
　㈱原キノコ園
▽ぶなしめじ　武田　尚之
▽なめこ　浦野　正道

着色、糖度良好　サンふじコンクール開かれる

JAとJAりんご・もも部会は11月22日、JA営農センターで「第11回サンふじコンクール」を開催しました。

今年は、昨年度を上回る62点が出品され、審査員には北信農業農村支援センターや部会役員、JA役職員が携わり、糖度や着色、玉揃いなど5項目を厳正に審査しました。畔上和之部会長は「今年は凍霜害や台風などの被害もなく、生産者が手塩にかけて育てた高品質なりんごが出そろった。コンクールを通して、多くの方にPRしていきたい」と話しました。

着色や玉揃いなどを厳正に審査する審査員

最優秀賞を受賞した「サンふじ」

受賞者は次の通り（敬称略）

▽最優秀賞　田中　純夫（深沢）

▽優秀賞　髙橋　一隆（田麦）
　川島農園（同）（田麦）

▽優良賞　藤澤　一（新井）
　江本　高幸（田麦）
　清水　翔太（深沢）
　塩野谷　忠彦（深沢）

▽敢闘賞　山田　武宏（岩井）
　町田　宏昭（柳沢）
　湯本　尚史（赤岩）
　奥津　一仁（西条）

▽奨励賞　永沢　誠一（柳沢）
　土屋　宏彰（一本木）
　牧野　貢（間山）
　髙橋　真一郎（田麦）

作業効率と労力の軽減
ロボット草刈り機実演会開く

去る11月11日、JA営農センターで北信園芸推進協議会主催の「果樹ロボット草刈り機実演会」が開催されました。

ロボット草刈り機は、スマートフォンによるリモコン操作が可能で、園地内に設置されたエリアワイヤー内を走行します。進行方向に障害物がある場合は、超音波センサーが探知し、方向転換する仕組みです。また、バッテリー残量が少量になると自動で充電ステーションに帰還し、充電が完了した後、再び作業を開始します。

JAでは、農作業で大きな負担となる草刈り作業を自動化することにより、作業効率と労力の軽減を図ることを目的に、次年度から10台の導入を目標に進めていく計画です。

多くの生産者が出席したロボット草刈り機実演会

園地点検で情報共有

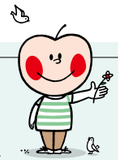
JAりんご・もも部会「冠雪ふじ栽培研究会」は11月17日、高品質な生産に向けて収穫前の園地点検を行いました。

同研究会は、「味」と「蜜入り」にこだわり「完全に熟したサンふじ」をテーマに活動し、化学肥料は一切使わず、毎年土壌分析を行うなど土作りから栽培しています。

園地点検は、部会員やJA技術員ら40人が各班に分かれて巡回。主に着果量や果形など生育状況を確認しました。

巡回後、JA北部センターで全体会議と目揃え会も行われ、研究会代表の畔上慶一さんは「互いの園地を比較し、情報共有することは技術向上につながる。意識を高めながら、より良質な生産を目指してほしい」とあいさつしました。

園地の生育状況を確認する部会員ら



12 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集
～コロナに負けるな～
JA中野市消費宣伝会

08 園芸にチャレンジ
園地の冬支度と防寒対策について
ハウスの雪害対策　準備はお済みですか

10 JAからのお知らせ
JAマイカーローンのお知らせ
年金無料相談会のご案内
事業主（雇用主）の皆様へ
～労働保険（労災保険）加入のご案内～

11 2023年アップルちゃんカレンダー入選作品決定！

12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ
ジェイエイ・アップル
年末年始営業のご案内
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 山田常務

冠雪ふじ

[今月の表紙]

今月は「冠雪ふじ」の園地におじゃまさせていただきました。「冠雪ふじ」は高社地区の研究会で栽培されているこだわりのりんごで、名前にある「冠雪」とは高社山に降った雪のことを表しています。初雪が降るまでじっくり樹上で完熟させることで、たっぷりの蜜を含み、甘さとコクのある食味に仕上がります。

ぶどう部会生産販売反省会を開催

JAとJAぶどう部会は12月5日、アップルシティーなかのにて令和4年度ぶどう生産販売反省会を開催しました。

反省会には、部会員や行政、市場、JA関係者約90人が出席。今年度の生産・販売の経過と課題、市場情勢や産地の要望について協議しました。また、年間を通して品質の良いぶどうを出荷した「年間優秀出荷者」と、9月に行われた「第30回ぶどうコンクール」の受賞者の表彰式が行われました。

令和4年度ぶどう優秀出荷者は次の通り(敬称略)

【総合部門】
▽**最優秀賞** 坂口　幸夫(科野)
▽**優秀賞** 阿部　仁士(平岡)
▽**優良賞** 篠原　正人(長丘)

【品種部門】
シャインマスカット[ハウス]
▽**最優秀賞** 武田　清(平岡)
▽**優秀賞** 佐藤　博樹(平岡)
▽**優良賞** 小林　邦明(科野)

シャインマスカット[露地]
▽**最優秀賞** 土屋　恒雄(中野)
▽**優秀賞** 滝沢　節子(倭)
▽**優良賞** 丸山　加代(倭)

種なし巨峰[ハウス]
▽**最優秀賞** 塩野谷　和雄(科野)
▽**優秀賞** 池田　睦(平岡)
▽**優良賞** 小林　宣雄(科野)

種なし巨峰[露地]
▽**最優秀賞** 徳永　通典(科野)
▽**優秀賞** 清水　謙二(平岡)
▽**優良賞** 丸山　和広(平岡)

ナガノパープル
▽**最優秀賞** 武田　政志(平岡)
▽**優秀賞** 栗林　千治(平岡)
▽**優良賞** 桜井　富保(平岡)

有核巨峰
▽**最優秀賞** 吉谷　豊(中野)
▽**優秀賞** 中村　敬治(中野)
▽**優良賞** 伊東　幹夫(科野)

クイーンルージュ®
▽**特別表彰** 佐藤　勝男(科野)

表彰を受ける優秀出荷者

プラム部会生産販売反省会を開催

JAとJAプラム部会は11月15日、JA本所にて令和4年度プラム部会生産販売反省会を開催しました。

反省会には、部会員や市場関係者、JA役職員など約40人が出席。武田茂蔵部会長は「部会員の皆様の協力により6年ぶりに販売高2億円に達成することができた。この反省会を次年度につなげていきたい」とあいさつがあり、続いて生産の経過や課題などを、出席者全員で確認しました。また今年度は、糖度が高く食味が整った長野県オリジナル品種「シナノパール」が好調だったことから、市場からの期待が高まっていることが報告されました。

このほか、8月に行われた「第8回プラム『太陽』コンクール」の授賞式が行われ、受賞した5人が表彰されました。

生産の経過や課題を共有した反省会

きゅうり部会生産販売反省会を開催

JAとJAきゅうり部会は11月25日、湯田中の「美湯の宿」で令和4年度きゅうり部会生産販売反省会を開催しました。

依田伸二部会長は「今年度も安定した生産と出荷ができたことに感謝します。本日は、次年度に向けて現状の課題を共有し、活発なご意見をお願いしたい」と、あいさつしました。

反省会では、今年度の販売経過と次年度に向けた生産具体策を協議。生産者ごとに品質格差が出ないよう個別指導の徹底と目揃え会の強化のほか、取引先への計画出荷・安定供給による生産基盤の拡充を確認しました。

また、今後の生産振興方針として、生産目標金額「1億円の必達」を掲げ、安定生産に向けた定期的な土壌分析の実施や病害虫防除の徹底、省力化対策に力を入れていくことを決めました。

あいさつする依田部会長

竹原上手 農家組合集落懇談会開く

11月28日、竹原上手公民館で竹原上手農家組合集落懇談会が開催され、管内の中堅・若手組合員やJA役職員ら30人が参加しました。

平岡地区の阿部和夫地区代表役員は「今年は凍霜害などの気象被害もなく安定して栽培ができた。本日は組合員の皆様からご意見をいただき、今後の活動につなげていきたい」とあいさつしました。

小林園芸課長の説明を聞く組合員

懇談会では、JAの小林園芸課長による研修会が開かれ、ぶどう栽培の課題やポイント等を、今年度の気象データを用いて説明しました。参加した組合員は「裂果や着色不良が一番の課題だったので、研修で学んだポイントを参考に、天候に応じた対策を心がけたい」と話していました。

このほか、販売情勢や資材高騰の対策について協議し、出席者からは活発な意見が出されました。

ぶどう剪定の腕みがく

JAとJAぶどう部会は、高品質なぶどうの生産に向けて、11月21日から各地区で剪定講習会を開催しました。

25日には、JA営農センターで新規就農者向けの講習会を開き、生産者15人が参加しました。

講習会では、担当技術員が本年度を振り返り、「各自、剪定作業を始める前に病気や登熟不良などが発生したか園地内を確認することが重要」と話し、病害によって枝の整理方法が変わってくることから、樹体の状態をしっかり把握するよう呼び掛けました。

このほか、雪害と凍霜害対策の「粗剪定」について講習を行い、参加者からは、枝に着雪した際の注意点や、雪害対策についてなど多くの質問が出されていました。

JAでは、栽培技術向上を目指し、各種講習会を積極的に実施するなど情報発信に力を入れていく計画です。

剪定方法を学ぶ生産者

資材課からのお知らせ

令和5年度用春肥・農薬・果実袋予約注文を12月30日(金)まで受付けています。

期日までにご注文をお願いします。
各資材が値上げ情勢となっていますが、早期仕入れにより価格抑制に努めていますので、
この機会に全量予約にて、ご注文いただきますようご案内致します。

【 年末年始休業 】
令和4年12月31日(土)～令和5年1月3日(火)　※令和5年1月4日(水)より通常営業致します。

ご不明な点がありましたら、営農資材店までお問い合わせ下さい。営農資材店フリーダイヤル　TEL:0120-20-4312

特集

～コロナに負けるな～ JA中野市消費宣伝会

JA中野市では、新型コロナウイルスの影響で自粛していた農産物消費宣伝会を、3年ぶりに開催しています。今月号は、下半期のさらなる消費拡大と需要喚起に向けて、JAが取り組む農産物消費宣伝会の一部をご紹介します。

来店者にJA中野市産農産物をPRする望月組合長（コープこうべにて）

愛知県 名古屋できのことプラムPR

果実専門店に並ぶプラム「シナノパール」

当JAの望月隆組合長と、白菜の主力産地JA長野八ヶ岳の津金一成組合長は、9月から10月上旬にかけて主要消費地でダブルトップセールスを行いました。

10月3日に名古屋市の「セントライ青果（株）」で開催されたトップセールスで、望月組合長は「需要期本番を迎え、産地と消費地が一体となり、消費拡大に向けて邁進していこう」と、市場関係者に向けて呼び掛けました。

このほか、JAプラム部会の武田茂蔵部会長が、名古屋市のFMラジオに出演し、糖度が高く食味が整った長野県オリジナル品種「シナノパール」をPRしました。宣伝の効果もあり売れ行きは好調で、果実専門店では「シナノパール」の中でも厳選された高級すもも「麗玉（れいぎょく）®」として販売されました。また、三ツ星レストランにも収められており、消費者からは「こんなに美味しい果物を食べたのは初めて」と、高評価をいただいています。

需要喚起に向けて市場関係者に呼び掛ける望月組合長

兵庫県 「コープこうべ」3週間連続で宣伝会開く

JAでは、3年ぶりにデパートやスーパーマーケットなど、店頭での消費宣伝会を再開しました。

10月にはコープこうべで、JA中野市産のぶどうやナシ、きのこ類をPRしました。

開催期間中の週末には、各部会役員らが消費地を訪問し、ぶどうやナシの特徴などを消費者にアピール。買い物に訪れた来店者からは「長野県は美味しい果物が豊富。生産者の生の声を聞けてうれしい」「新鮮な農産物を味わいたい」と、喜んでいました。

また、きのこの宣伝会では、望月組合長が店頭に立ち「鍋料理にきのこはいかがですか」と、ひとりひとりに声を掛けるなど、来店者の質問疑問に丁寧に応えていました。

来店者の声に耳を傾ける武田ぶどう部会長

「南水」を買い求めようと賑わう店内と産地をPRする湯川ナシ部会長

新潟県 「長岡農業まつり」でJA中野市産のりんごをPR

JAりんご・もも部会は10月22日、「長岡農業まつり」に参加しました。新潟県長岡市では、JA中野市産のりんごを楽しみに待っている方が多く、会場にはたくさんの買い物客が訪れ、「中野市のりんごは果汁が多く美味しい。収穫時期を待ちわびていた」と、喜んでいました。

この日用意したりんご500袋（2キロ入）は、約2時間で完売し、盛況のなか終了しました。

JA中野市産のりんごをPRする部会役員

長野県 「松本山雅」のサポーターにきのこセットプレゼント

10月15日、松本市の総合球技場「サンプロアルウィン」で開催された「松本山雅」対「沼津」戦。当日は、天候にも恵まれ、多くのサポーターが集まるなか、試合の開始前に時間をいただき、JA中野市産のえのき茸とぶなしめじ、エリンギの詰め合わせ500袋を無料で配布しました。受け取ったサポーターは、思いがけないプレゼントに笑顔をみせていました。

プレゼントを手にし、ご満悦なサポーター

愛知県 名古屋「（株）ヤマナカ」できのこのもぎ取り体験

新型コロナウイルスの影響で、消費宣伝会を自粛せざるを得ませんでしたが、今年は「きのこのもぎ取り体験」が復活しました。

名古屋市のスーパーマーケット「（株）ヤマナカ」では、店頭の平台にえのき茸やぶなしめじ、エリンギが並べられ、来店した家族は、「きのこのもぎ取りは初めて。貴重な経験をさせていただいた」と笑顔で話し、我が子の楽しむ様子をカメラに収めていました。

店頭に並べられたピン付ききのこ

きのこのもぎ取りを体験する家族

神奈川県 横浜スタジアムin 信州中野フェア

JAは9月10日と17日の両日、「特産品フェアin横浜スタジアム」と題し、横浜スタジアム前の特設会場で消費宣伝会を開催しました。

宣伝会は、行政の協力のもと実施され、きのこやぶどうを中心に、JA中野市産の農産物をPR。両日とも、開店前から長蛇の列ができるなど売れ行きは好調で、宣伝会に参加した担当者は「汗だく」になりながらアピールしました。

長蛇の列ができた特産品フェア

多くの買い物客で賑わった店頭

JAでは、新型コロナウイルス感染対策を講じながら、今後も農産物PR活動を積極的に実施してまいります。

園地の冬支度と防寒対策について

日に日に冬の寒さが厳しい時期になりました。
今冬は、全国的に気温が平年より低く、厳しい寒さになると言われており、
特に日本海側では積雪量が多いと予想されています。
さて、園地の防寒対策はお済みですか。
今回は、厳しい寒さに備えて園地の冬支度と防寒対策について紹介します。

Topic 1 具体的な冬支度・防寒対策

● 稲わら巻き

目的：①冬の極寒温度低減
②春先の樹体温度の上昇を防ぐ
③樹体の寒害防止
内容：果樹品目の成木の主幹部に稲わらを巻き、冬の極寒・春の寒の戻りに備える
時期：落葉後、ある程度低温に遭遇させてから、わら巻きを行う（写真①）
方法：主幹部分にわら２束分の高さ（120㎝位）まで、厚さ５㎝になるように保護する。また、主幹部に雨水が流入しないように、上部にビニールや肥料袋等でしっかり覆う

写真①
主幹部に稲わらを巻き
極寒に備える

● 果樹棚の倒壊防止

目的：①棚上に着雪しないようにする
②降雪後、雪や枝の重みに耐えられるようにする
内容：①ぶどうの粗剪定を行う
②太い主枝を支えるように支柱を設置する
③棚の補強と加重バランスを考え、幹線（太い針金）の交差している部分に均等に木柱等を設置する
時期：できるだけ降雪前に実施する

● 枝折れ防止

目的：りんごやもも等の立ち木果樹は、太い主枝上に着雪があると、主枝ごと折れてしまう恐れがあるため、支柱で補強する
内容：果樹支柱や木材支柱等を使い、下から突き上げるように支える
時期：できるだけ降雪前に実施する

● 木炭（消雪剤）の準備

目的：降雪時の着雪や融雪時の引き込みによる主枝の折れ、棚の倒壊を未然防止する
内容：炭を事前に購入または製造し、倉庫や園地内に保管しておく
方法：降雪の都度、消雪剤を園地全体または主枝・側枝上に散布し、融雪を促す（写真②）

写真②　園地全体に消雪剤を散布する

● 鳥・獣害対策

目的：①鳥・獣の越冬生息数の減少を促す
②鳥・獣による作物被害の防止
内容：収穫されていない果実が園地内にあると、鳥・獣はエサ場と認識し、園地に近づく要因となるため、次年度の被害が懸念される。また、ニホンジカによる主幹部の食害を防ぐため、「主幹部のわら巻き」や「ビニールテープの巻き付け」、「侵入防止ロープの設置」などが有効。
方法：①鳥・獣のエサ場にならないよう園地に残っている果実を全て取る
②園地外に持ち出す、または土中に埋めて処理する

● ネズミ対策

目的：エサが少ない冬期に、殺鼠剤の効果でネズミの生息密度を低下させる
内容：①エサ場（ベイトステーション）を設置し、ネズミの生息密度を低下させる
ネズミの活動穴付近にタイヤを置き、タイヤ内側に殺鼠剤を入れると効果的
②ネズミが嫌いな臭いを放つ資材（石灰窒素等）を散布または設置し、園地内に侵入させない
③草刈りや耕耘を実施する。または、秋冬期に除草剤（ラウンドアップ等）を散布する
方法：①ネズミの活動している巣の付近、園地の外周にエサ場を設置する（写真③）
②ネズミやモグラが侵入してくる場所に、石灰窒素を地表面に散布する

写真③
ネズミの活動穴付近にネズミのエサ場を設置する

Topic 2 最後に

「備えあれば憂いなし」。今年の冬も大雪が予想されています。雪が降ると作業が滞り、対応策が手遅れになることがあります。
過去の経験を忘れず、出来る時に出来る事を済ませて、万が一に備えてください。また事前の準備を怠らず、雪害・寒害・獣害防止に努めましょう。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・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

ハウスの雪害対策　準備はお済みですか

近年、温暖化の影響で湿った雪が突然降る傾向です。大切な施設を降雪から守るため、ハウス等の事前点検を早めに行い、雪害防止に努めて下さい。
冬期間ビニールを屋根に巻き上げる方式の場合は、きっちりと巻き上げ、両端の直管パイプを縛るなど、間が広がらないようにして下さい。
中途半端な状態で放置し積雪した場合、アーチの変形やハウスの倒壊などの原因になるため、細心の注意を払いましょう。

雪害で倒壊したハウス

- 防鳥用の網などが完全に収納されていなかったことにより、雪害を被った事例があります。網（寒冷紗も含む）は、しっかり収納して下さい。
- 野菜・花卉類のハウスで補強が必要な場合は、早めに営農資材店（電話 0120-20-4312）までご相談下さい。
- 加温装置があるハウスでも、温度管理に細心の注意を払って被害防止に努めて下さい。
- 大雪の年は、農業施設用燃料（重油・灯油）漏れ事故が多発します。加温開始までは燃料タンクの元栓は締めておいて下さい。

もしもの時のために園芸施設（ハウス）共済への加入をお勧めします。
園芸施設（ハウス）共済に関するお問い合わせは、
NOSAI長野 北信支所（電話 026-219-2892）までお願いします。

雪害に関するお問い合わせ先　JA営農センター 園芸課
TEL:0269-23-3933　FAX:0269-23-2187

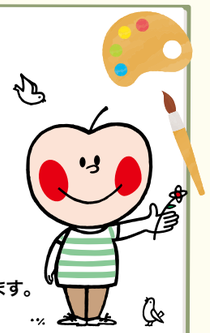
表紙

緑が癒しの東山公園

岩本 青奈さん 南宮中学校 1年生

第49回

2023年 アップルちゃんカレンダー 入選作品決定！



2023年版のアップルちゃんカレンダーの絵画が決定しました。
絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。
URL：https://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/

1月

おせちとお雑煮

武田 心咲さん 南宮中学校 2年生

2月

冬のカモシカ

髙杉 凛夏さん 南宮中学校 2年生

3月

きれいなおひなさま

丸山 凛子さん 日野小学校 4年生

4月

菜の花畑でも仲良し三姉妹 !!

春日 彩良さん 中野小学校 4年生

5月

みんなで行きたい菜の花畑

原 莉音奈さん 中野小学校 5年生

6月

お兄ちゃんと虫とり

小林 美結さん 中野小学校 2年生

7月

夏の花火

滝澤 隆世さん 南宮中学校 2年生

8月

お花いっぱい手に持てない!

小川 陽禾さん 中野小学校 3年生

9月

彼岸花

阿藤 奈津さん 南宮中学校 2年生

10月

庭の一番好きな所

浅沼 なずなさん 高社小学校 4年生

11月

秋の味覚はやっぱりリンゴ

浦野 流作さん 延徳小学校 5年生

12月

中野のきのこ

竹内 理乃さん 中野小学校 6年生

大好評

JAマイカーローン

●自動車費用 ●バイク費用 ●中古車 ●借換 ●カーポート ●修理費用 ●車検費用 ●免許費用 など

インターネットからの仮申込みならさらに年0.1%軽減！

変動金利（適用金利）年1.1%（別途保証料）

©よりぞう

- 借入金額：最高1,000万円
- 借入期間：最長10年
- 返済方法：元利均等返済
- 保証料：年0.75～1.35%（担保・保証人は原則不要の為、保証会社をご利用頂きます。）

【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3.0%）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1.9%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

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
※ご案内：金融サテライト店の営業日が令和4年12月から平日・日曜日となります。

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5年1月17日(火)・2月19日(日)

【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）

※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、ご予約者様を優先するため、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。

事前に予約をお願いします

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。

事業主（雇用主）の皆様へ ～労働保険（労災保険）加入のご案内～

労働保険（労災保険）の加入は事業主の義務であり責任です

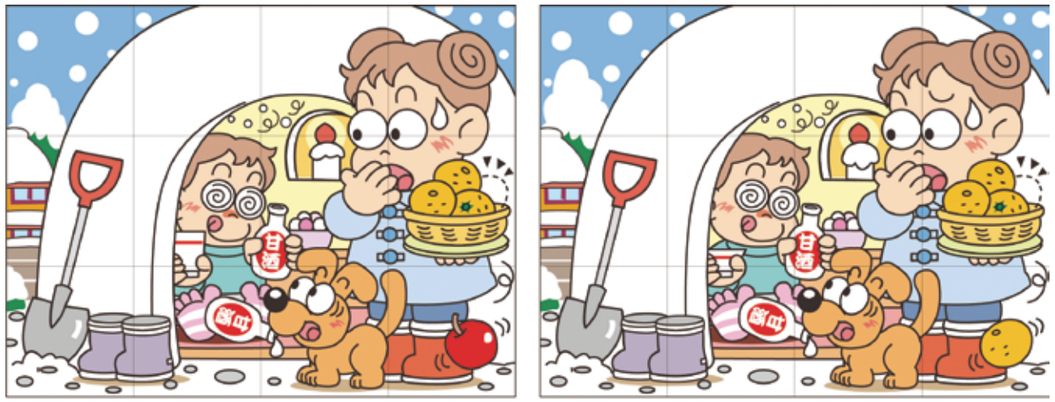
労働者（正社員・パート・アルバイトなど名称に関係なく）を一人でも雇用したら、
事業主（法人・個人にかかわらず）は労働保険（労災保険）に加入しなければなりません。

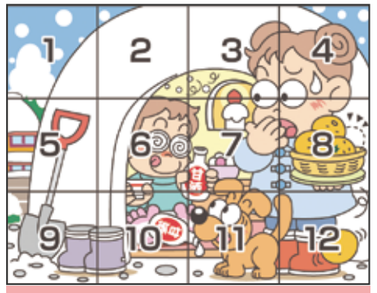
まだ加入されていない事業主の皆様!
この機会に労働保険（労災保険）制度を理解し、一日でも早く加入しましょう

ＪＡ中野市には「労働保険事務組合」があり、加入手続き、保険料納付等を行っています。
ご不明な点は、**営農支援課 TEL：0269-22-4221（担当：阿部）**までお問い合わせください。

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12月30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)

【11月号の答え】
3 … ツリーの大きさが違う
6 … きねに付いている餅の量が少ない
8 … 落ち葉の向きが違う
9 … エプロンのポケットがない
11 … 臼の取っ手の位置が違う

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。

手軽に健康 手指体操

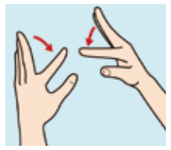
指の付け根ストレッチで心身リフレッシュ

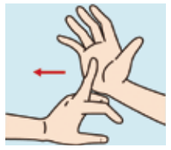
健康生活研究所所長　堤　喜久雄

一年で最も寒さの厳しい時期です。この時期は血管が収縮し、血行が悪くなることで筋肉が硬直するため、気が付かないうちに体が縮こまりがちです。特に外気にさらされる手指は冷えてこわばります。加えてスマートフォン(スマホ)の長時間使用や、片手だけでスマホを操作することで指の関節や腱(けん)に過剰な負荷がかかり、さらに悪循環に陥りがちです。

今回は、指の付け根ストレッチに焦点を合わせて、指先の血行を良くして硬直を和らげる動きを紹介します。指先の血行が良くなると全身の巡りも良くなります。また、スマホからいったん離れることで気分の切り替えにもなります。どこでもできる簡単な体操なので、気付いたときに行い、習慣にしてくださいね。

指の両面を伸ばす

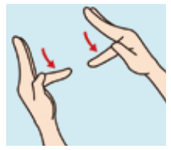




STEP1 基本の動き

1 指の外側を伸ばします。親指から小指まで、1本ずつ順に根元から倒します。指が曲がったり、他の指が釣られて倒れないように指の付け根を意識しましょう。

2 次に指の内側を伸ばします。左手の指を1本ずつ、右の手のひらに当てながら反らします。小指まで行ったら左右の手を替え、右手の指も同様に1本ずつ反らします。



STEP2 応用

3 両手の親指で人さし指の第2関節辺りを押して倒します。

4 人さし指に続き、中指、薬指、小指の順に1本ずつストレッチします。小指まで倒したら人さし指まで同じようにストレッチしながら戻ります。STEP1、STEP2共に3回繰り返してみましょう。

ポイント
ストレッチは痛みを感じない程度、気持ち良く感じるくらいの力で行います。

年末年始・営業のご案内

ゆく年来る年もジェイエイ・アップル株式会社をよろしくお願いします。

○通常営業　×休日　時間営業

		12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)
燃料事業	南部SS	○	7:00~16:00	×	×	8:00~17:00	○	○
	高丘SS	○	7:00~16:00	×	×	×	○	○
	平岡SS	○	7:00~16:00	×	×	×	○	○
	北部SS	○	7:00~17:00	9:00~17:00	8:00~18:00	8:00~18:00	○	○
	灯油・重油・ガス	○	○	×	○	○	○	○
	ガスの受付は24時間対応　(お問い合わせ ☎:0269-22-4303)							
会館・生活事業	アップルシティー	8:30~17:30	8:30~17:00	×	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30
	仕出し	8:30~17:30	8:30~17:00	×	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30	8:30~17:30
	食材	【特別注文配達】		×	×	×	1/6(金)より通常営業	
	デイサービス	○	×	×	×	×	○	○
	信州いきいき館	○	9:00~15:00	×	9:00~17:00	9:00~17:00	○	○
	オランチェ	9:00~17:00	9:00~15:00	×	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00	9:00~17:00
	シャトレーゼ	○	9:00~18:00	×	10:00~18:00	10:00~18:00	○	○
工機事業	自動車・農機具	8:30~17:30	8:30~17:30	×	×	×	○	○
	コイン精米機	○	~15:00	×	×	×	12:00より営業	○
	アップル洗車場	9:00~18:00	9:00~17:00	×	×	×	12:00~18:00	9:00~18:00
	車検	×	×	×	×	×	○	○

万が一の葬儀は年中無休24時間対応　(お問い合わせ ☎:0269-26-1122)

ニッカリ PELLENC
NIKKARI CO.,LTD.
Vinion ヴィニオン
ULB150 TYPE

●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

ポイント①驚きの軽さ!
ハサミ部の重量が670g、バッテリーが830gと驚異的な軽さを実現。人間工学に基づいた設計で日本人の手にもフィットし、自然な力で保持できるので重さが気になりません。

ポイント②面倒な設定は不要
光センサートリガーを採用しており、指の位置を自動で検知し、ハーフモードとフルモードを自動で切り替えてくれます。また、スタンバイモード搭載により、指一本で簡単にスタンバイモードに切り替えることもできます。

価格(税込み)
203,000円

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

ジェイエイ・アップル㈱工機センターのおススメ商品

SUZUKI
BASE Spacia

Spacia BASE 自分だけの移動基地をつくろう。

まるで子供の頃に夢中になった隠れ家づくりのように、どんどん創造力が湧いてくる。
荷室を自由にアレンジすることで、遊びも仕事も、もっと自由になれる。
スペーシア ベース、このクルマから新しい楽しみ方が、つぎつぎ生まれる。

スペーシア ベース誕生!

価格(税込み)
1,394,800円～

マルチボードで、自分だけのベースを組み立てよう。
マルチボードを上段、中段、下段、縦に設置すれば、ちょっとしたデスクスペースやフルフラットな寝室、荷物を上下に分けて積んだり荷室を前後に分割することができます。

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

健康教室

「ストレッチヨガ体操」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「ストレッチヨガ体操」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5年1月25日(水)
午前10時～(概ね1時間程度)
【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名になりしだい締め切ります
【持　ち　物】ヨガマット(大型バスタオルでも可)
【そ　の　他】感染状況に応じ、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、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

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

JA中野市の概要(2022年10月末現在)

- 組合員数……7,780人
  (2021年10月末　7,820人)
  (正組合員……3,912人　准組合員……3,868人)
- 出資金……25億3,494万円
  (2021年10月末　25億6,435万円)
- 貯　金……914億2,201万円
  (2021年10月末　884億4,588万円)
  (年間計画912億0,000万　年間達成率:100.24%)
- 貸付金……327億9,653万円
  (2021年10月末　315億9,713万円)
  (年間計画278億0,000万　年間達成率:117.97%)
- 長期共済新契約高……83億9,876万円
  (2021年10月末　91億4,167万円)
  (年間計画135億0,000万　年間達成率:62.21%)
- 購買品供給高……44億817万円
  (2021年10月末　39億5,577万円)
  (年間計画66億5,600万　年間達成率:66.22%)
- 販売品取扱高……147億7,112万円
  (2021年10月末　153億1,884万円)
  (年間計画306億2,600万　年間達成率:48.23%)

11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)固定資産取得報告
(4)ジェイエイ･アップル㈱10月末実績報告について
(5)その他

協議事項
(1)10月末実績検討について
(2)その他

決議事項
(1)ディスクロージャー(半期開示)について
(2)職制規程の変更について
(3)総代会、地区懇談会の日程について
(4)令和5年度役員報酬の諮問について
(5)大口貸出金並びに理事に対する貸出について
(6)出資口数の減少について
(7)労組からの秋季要求について
(8)労組からの年末一時金要求について

常勤役員のメッセージ

常務理事・金融事業本部長　山田　一彦

早いもので12月を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。

今年は春先から人の動きも活発になり、特に秋以降は政府の政策効果も相まって全国各地で賑わいが感じ取れるようになりました。日本独特の同調圧力の空気が取り払われ、本来の日常が取り戻されることを切に願っています。

さて、ITの進展によりペーパーレス化が導入され、企業のSDGsの取り組み姿勢としてもペーパーレス化が一段と加速しています。

振り返ると、かつてガリ版印刷や感光紙が主流であった時代から、コピー機の普及と上質紙の低コスト化により一気に印刷物が氾濫し、書類の保管と紙ごみが増大しました。

個人情報保護の観点からもシュレッダー処理や溶解処理を行わずに安全にデータを保管･処分することができ、ペーパーレス化は合理的です。

個人でもスマートホンの普及により、各種申し込み手続きのペーパーレス化が進み、JAにおいてもネットバンクを始め共済手続きもほぼペーパーレスで完結できるようになり、利用者の皆様の負担軽減と利便性が向上されました。

本年11月よりJAバンクでは通帳レス取引を開始しました。これはJAバンクアプリにより取引履歴を通帳に代わり確認できることとなり、保管･紛失といった煩わしさから解放されるメリットがあります。取引履歴は10年間保管されますので過去の通帳を探す必要もありません。

今後もJAバンクアプリでご利用いただける取引の拡充と利用者メリットの創造を予定しておりますので、是非ご利用ください。お問い合わせご用命は金融店窓口または渉外担当者までお願いいたします。

終わりに、組合員、利用者の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げるとともに、迎える新年が組合員、利用者の皆様にとりまして健やかで穏やかな年となりますようお祈りいたします。

中野市

JAの福だるま貯金で2023年をスタート

だるま対象商品
定期貯金　新規50万円以上(契約期間1年)
または 投資信託と定期貯金セット
投資信託20万円以上、定期貯金30万円以上の同時申込

福だるまを進呈 もれなく

【お取り扱い期間】
令和4年11月1日(火)～令和5年1月13日(金)
●定期貯金証書とだるまを合わせてお渡しします。●だるま引換会は行いませんのでご了承ください。

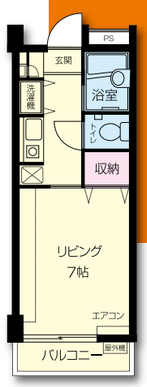
詳しい内容につきましては金融店本所　TEL:0269-22-3148までお問い合わせください。

安心で快適に、さあ、首都圏で新生活!

みすゞ学生会館
MISUZU21
令和5年度
学生入居者募集中
京王井の頭線・杉並区久我山

募集人員 65名　女子44名 男子21名
お申し込みはお早めに
室料59,000円/月(+共益費8,000円/月)
※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象
令和5年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)
入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問い合わせください。
※編入や中途による入居希望については別途お問い合わせください。



順次、各室のリフォームをすすめております。

居室／23.3㎡･BS放送受信可･ネット接続可

★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
★万全のセキュリティーで安心の毎日!
★完全個室の快適なワンルーム!
★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで
JA共済連長野 JA支援部 TEL.026-219-6255 [土日・祝は除く]
https://www.jakyosai-nagano.jp/

JA共済

Receipe of your Good Health!

地元野菜でかんたんクッキング

あつあつ！きのこグラタン

肌寒い日のごはんに、ふわっと湯気の立つグラタンにしてはいかがでしょうか。「グラタン」は、フランス語で「こげ目をつける」という意味で、ご飯にソースをかけて香ばしく焼いたドリアもグラタンの種類のひとつになります。カリッと香ばしいこげ目と、きのこたっぷりの濃厚な、とろっとしたソースのグラタンを手軽に作れるレシピをご紹介します。焼き立ての熱々のグラタンを召し上がれ！

スマートフォンからもレシピを紹介しています。こちらからもどうぞ。

きのこの照りマヨドリア

2人分 | カロリー：769kcal　糖質：41.3g

ひとくちメモ　みんな大好きな照り焼きチキンに、きのこをいっぱい入れてホワイトソースをかけたボリュームのあるドリアです。

材料（2人分）

- 鶏もも肉……50g
- 油……小さじ1
- 調味料：砂糖……大さじ1
- 調味料：醤油……大さじ1
- 調味料：おろし生姜……小さじ1/2
- えのき……1/2袋（100g）
- しめじ……1/4袋（50g）
- たまねぎ……1/4個
- 塩……小さじ1/4
- 油……小さじ1
- 牛乳……1カップ
- 水溶き片栗粉：片栗粉……大さじ2
- 水溶き片栗粉：水……大さじ2
- ほうれん草……1/4束
- 白飯……茶碗2杯分
- シュレッドチーズ……大さじ3
- マヨネーズ……大さじ1

作り方

1. えのきは根元を切り落とし、半分に切る。しめじは根元を切り小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。ほうれん草は茹でて水気を固く絞り、3cm幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、ひと口大に切った鶏肉を入れて中火で鶏肉の色が変わるまで炒め、調味料を加えて焦げないように1分ほど炒めて取り出しておく。
3. 別のフライパンに油を熱し、えのきとしめじ、たまねぎに塩を振って炒め、しんなりしたら牛乳を加える。混ぜながら5分ほど中火で温め、水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮る。
4. 耐熱皿に白飯を入れて、ほうれん草を全体に散らして❸を上からかけて、鶏肉を並べる。
5. シュレッドチーズを全体にかけて、マヨネーズで線を引くように絞る。オーブントースターで焦げ目がつくまで6～8分焼く。

海老とエリンギのマカロニグラタン

2人分 | カロリー：806kcal　糖質：61.2g

材料（2人分）

- エリンギ……1/2袋（100g）
- むきエビ……12尾
- たまねぎ……1/2個
- バター……20g
- 牛乳……1.5カップ
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- 水溶き片栗粉：片栗粉……大さじ2
- 水溶き片栗粉：水……大さじ2
- マカロニ……40g
- 塩……小さじ1/4
- シュレッドチーズ……50g
- パセリ……少々

作り方

1. エリンギは半分の長さに切り、0.5cmの薄切りにする。たまねぎは0.5cm幅の薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして、マカロニを入れる。袋に書かれた既定の時間通りに茹で、ザルにあげて水気を切る。
3. フライパンにバター、えび、たまねぎ、エリンギを加えて中火でたまねぎが透きとおるまで炒め、塩を振る
4. 牛乳と顆粒コンソメを加えて3分ほど混ぜながら煮る。
5. ❹にマカロニを加えてから、水溶き片栗粉を加えて良く混ぜ、とろみをつける。
6. 耐熱皿に入れ、シュレッドチーズをかけてオーブントースターで5分、または230℃に余熱したオーブンで15分ほど、焦げ目がつくまで焼く。
7. 食べる直前にパセリを振る。

ひとくちメモ　エリンギを加えた具だくさんのマカロニグラタンです。小麦粉を使わず、水溶き片栗粉でとろみをつけるだけなので、簡単に調理ができます。

花むすび
第213号　2022年12月15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.iijan.or.jp/
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
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