

花 むすひ

HANA
MUSUBI

4

2023 APR

06p > 特集

令和4年度
園芸技術員試験研究発表
について

08p > 園芸にチャレンジ

野菜苗の植え付けと施肥管理



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



4 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

令和4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

野菜苗の植え付けと施肥管理
今月の資材情報

10 営農情報

知っておこう消費税インボイス制度その4
農業振興への支援制度

12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

貸会議室のご案内
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
～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 山田常務
職員人事異動

小学校へ食農・環境教育の

補助教材と傘を贈呈

JAは管内の6つの小学校へJAバンクアグリ・エコサポート基金が発行する食農に関する補助教材「農業とわたしたちのくら」を配布し、3月8日、高社小学校で贈呈式を行いました。平成20年から実施しているJAバンク食農教育応援事業は、食や農業にかかわる経済の動きや、環境と農業の密接なかわり、地域農業の発展などについて広く理解してもらうことを目的とした教材を制作し、小学校へ進呈しており、JA中野市では合わせて新入児童へ傘を贈っています。

教材には「給食の食材には何が使われているか」といった身近なテーマから始まり、農産物の生産方法と、それに関わる人々の仕事が変わりやすくとめられています。

塩崎陽子校長は「いただいた教材を授業で活用し、子どもたちに食の大切さと、農業への理解と知識を伝えていきたい」と感謝を述べました。



塩崎校長(右)に教材と傘を手渡す望月組合長(中央)と山田金融常務(左)

オクレンジャー利用で

細かな情報共有を目指す

JAとJAぶどう部会は3月24日、JA営農センターにてオクレンジャー利用説明会を開催しました。

同部会では、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、令和4年7月からスマートフォンとパソコンのアプリ「オクレンジャー」を活用した情報発信サービスを開始しており、現在ではぶどうの「出荷予約」「生産技術情報」「販売情報」「市況」「部会からのお知らせ」を随時配信しています。

説明会では、JA担当者が参加者と対話しながら、アプリの登録方法や、出荷報告の入力手順などについて説明。参加者はメモを取りながら、操作方法を熱心に学んでいました。

JAでは今後、同部会以外の生産部会や研究会、各種グループでもオクレンジャーの導入を検討し、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の強化を目指します。



オクレンジャーの操作方法を学ぶ参加者

着色・玉張りともに上々

ハウスサクラランボ初出荷迎える

JAとJAサクラランボ部会は4月3日、ハウスで加温したサクラランボが初出荷を迎え、「佐藤錦」33キ口を大阪など関西方面中心に出荷しました。今年は雪も少なく天候に恵まれ、生育は順調に推移。糖度も高く、結実良好なサクラランボに仕上がりました。

市川和仁部会長は「部会員の徹底された温度管理により、着色・玉張り・食味と

もに上々な出来となった。家族や友人、大切な人とおいしく食べて欲しい」と話しました。

管内のサクラランボ農家は約40戸。そのうち13戸の農家が加温ハウス栽培に取り組んでいます。

今後、ハウスサクラランボは6月上旬まで、露地ものは6月上旬から7月中旬までの出荷を予定しています。



着色や玉張りなどをチェックするJA職員



初出荷を迎えた「佐藤錦」

JA中野市産えのきたけ

GABAでストレスを緩和

JAは研究機関と連携し、えのきたけに含まれるGABA(ギャバ)に神経の高ぶりを抑え、リラックス効果があることを証明。機能性表示食品の届け出が消費者庁に受理され商品化されました。GABAには、緊張やストレスの緩和、睡眠の質の向上といった機能があることが報告されています。

「えのたん200グラム」で約1/3袋、「えのたん大株」で約1/4袋です。また、えのきたけには腸内環境を整える食物繊維、免疫力アップに役立つビタミンD、ビタミンB群など体にうれしい成分が豊富に含まれています。

JAでは令和5年3月から、GABAによる機能性「一時的な精神的ストレスを緩和」を表示した新パッケージのえのきたけの販売を開始。東北のスーパーなどでスタートしました。商品化されたのは「えのたん(200グラム)」と「えのたん大株(300グラム)」の2種。摂取の目安は1日に57グラムで



機能性表示食品のえのきたけ「えのたん」と「えのたん大株」



アスパラガス生産者の田中千代美さん(右)と園芸課の松井王輝技術員(左)

[今月の表紙]

今月の表紙は、アスパラガスを生産している若宮の田中千代美さんと、園芸課の松井王輝技術員です。松井技術員は指導販売係で野菜や水稲、花きを担当しており、入組して3年目になります。田中さんの園地では枠板式高畝栽培に取り組んでおり、現在試験栽培中です。この日は生育量および品質の調査を実施しました。

信頼される産地の構築に向けて ぶどう部会定期総会開く

JAとJAぶどう部会は3月27日、JA本所にて令和4年度定期総会を開催しました。

当日は部会員、行政関係者、JA役職員など50名が出席。武田直人部会長は「令和4年度は早期の梅雨明けや高温など異常気象に見舞われ、栽培の難しい年となったが、部会員の高い栽培技術と努力により販売目標を大きく上回った。令和5年度も引き続き高品質なぶどう生産に取り組んでいただきたい」とあいさつしました。

総会では令和5年度の販売方針を確認。信頼される産地の構築を目指す。年間取扱目標実績77万ケース（5キロ換算）、販売金額68億円の必達を目標に掲げました。また、消費者に安全で安心して食べられる美味しいぶどうを届け、「信州中野」のPRと消費の喚起、こだわり品・特殊流通への積極的な取り組み、需要期に合わせた出荷を行うことを確認しました。



目標必達に向けて販売方針を確認した定期総会

豊作の秋に向けて ナシ部会定期総会開く

JAとJAナシ部会は3月24日、JA本所にてナシ部会定期総会を開催しました。湯川雅望部会長は「今年は生育がかなり進んでいるため、凍霜害の影響が心配される。今からできる対策を万全に行い、豊作の秋を迎えられるようご尽力をお願いしたい」とあいさつしました。

総会では令和4年度の活動報告、会計報告が行われるとともに、令和5

年度への取り組みとして「消費者、実需者が求めている生産品、販売への転換」「付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦」「販売品取扱高の拡大」の3点を重点事項として掲げました。また、指導方針として有袋栽培比率向上、摘果などの早期管理徹底、老木園への補植または改植による園地の若返りなどの高品質生産対策について確認しました。



高品質生産に向けて凍霜害対策等を行うことを確認した定期総会

新たなスタートを プラム部会定期総会開く

JAとJAプラム部会は3月23日、JA本所にてプラム部会定期総会を開催しました。

武田茂蔵部会長は「令和4年度は6年ぶりに販売実績2億円を超えることができた。部会員の努力のたまもの。皆様からのご意見や、各種対策等を取り入れながら、新しいスタートを切り出したい」とあいさつしました。総会では令和4年度の事業報告が

されたほか、令和5年度の事業計画として「生産基盤の拡充」「消費動向の変化に基づく生産・販売への取り組み強化」「安全・安心に関する取り組み強化」の3つを重点事項として確認しました。また、販売方針として、出荷時期と数量の明確化による企画販売の強化と手取りアップ、生産方針として凍霜害対策やミツバチ導入による結実確保等が掲げられました。



令和5年度の事業計画を確認した定期総会

委員長に 三井さん

JA青年部は3月16日、JA本所にて第59回定期総会を開催しました。

総会では、昨年度の活動及び収支の承認と今年度の活動計画が決定され、任期満了に伴う役員改選では、第60代委員長に倭支部の三井透さんを選任しました。

委員長以外の新役員は次の通りです。（敬称略）

- ▽副委員長＝浅沼義浩（会計）、田中克哉（農政文教部長）、湯本尚史（生産部長）
- ▽農政文教副部長＝牧野剛、北村友三
- ▽生産部副部長＝江原宏晃、阿部達也
- ▽顧問＝黒崎資展
- ▽監事＝池田優一、宮沢洋平



（左から）田中農政文教部長、浅沼会計、三井委員長、湯本生産部長



部長に山崎さん、副部長に田川さん

JA女性部は3月10日、アップルシティーなかので第26回定期総会を開催し、部員ら49人が出席しました。

議事では、令和4年度の活動報告と収支決算、令和5年度の事業計画、収支予算などを承認したほか、役員改選では、新部長に山崎よう子さん（長丘）、副部長に田川和子さん（中野）を選任しました。また、令和5年度の事業計画では、地域の食料自給率の向上や食農教育授業のほか、フードドライブ活動を実施し、地域社会へ貢献する活動に取り組むことを決定しました。このほか、3年ぶりに14グループ長による「1分間スピーチ」も行われ、部員間の良い交流の場となりました。



山崎よう子部長（左）と田川和子副部長（右）



令和5年度の事業計画を決定した総会

令和5年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会／JA中野市／JAながの豊田支所管内 令和5年4月1日適用

作業名					単 位	金額(円)	付 記
水田作業	田 植 え				1時間当り	930	
	一 般 作 業				〃	910	
	動力耕 転作業	耕 起			10a当り	9,400	運転手燃料付 あぜこし料
		代かき	一度掻き		〃	10,250	
			二度掻き	荒 代	〃	7,500	
				植 代	〃	7,880	
	農機具	田 植 機			10a当り	8,130	運転者燃料付、植付けのみ
		バ イ ン ダ ー			〃	11,100	運転者燃料付、結束ひも付
		ハ ー ベ ス タ ー			〃	11,350	運転者燃料付、ハゼカケもの基準
		自 脱 コ ン バ イ ン			〃	20,950	運転者燃料付
畑作業	動 力 耕 転 作 業				10a当り	6,900	運転者燃料付
	一 般 作 業				1時間当り	910	アスバラガス、その他
果樹作業	剪 定				1時間当り	1,630	
	摘 花 ・ 摘 果				〃	910	
	袋 掛 け				〃	910	
	一 般 作 業				〃	910	
	SS 防 除 作 業				10a当り 成木、1回	4,290	運転者燃料付、薬剤・補助者別途
	バック ホー	15PS以上			1時間当り	6,040	運転者燃料付、運搬料別途
		15PS未満			〃	5,400	運転者燃料付
肥料散布作業(マニアスプレッター)					10a当り	1,180	本機貸出し
						3,370	運転者燃料付
きのこ作業					1時間当り	910	

※ 圃場条件、作業条件により作業料金を増減できます。領収書については、必ず発行してください。消費税は含んでいません。（但し、労賃には消費税が掛かりません）
農作業標準労賃・機械作業標準料金は、あくまでも「目安」です。労賃や機械作業料金の支払いの際は農地の状況、地域の実情等により、依頼者と受託者双方で十分な協議をして決めてください。

令和4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

J Aとして推奨している3種類の凍霜害対策資材の効果面の調査を実施した。

霜よけ用『オイルヒーター』

灯油を燃焼させ煙突本体から熱が放熱するストーブ。高温の熱が放出されるため最低気温が下がる極寒冷地に向いている。灯油15リットルで10時間燃焼可能。10aに対して10機必要となり導入費は27万円となる。外気温と比較し最大1.8℃の温度上昇を確認できた。オイルヒーターの付近温度は相当以上に熱く、-5℃まで下がっても温度上昇する効果があると思われる。

燃焼資材『防霜ロック』

1～2℃の気温上昇効果。灯油4リットルで約3時間燃焼可能。10aに対して20個必要となり導入費は約5万円となる。

外気温と比較し最大1.3℃の上昇効果が確認できた。3時間毎に燃料補給しなければならないが、コスト面でオイルヒーターより初期投資が少なく導入しやすい。

3種類の資材全て凍霜害の被害防止効果があった。今後も凍霜害の心配があるため、J Aの園芸特別対策事業を活用し、講習会等を通じてより多くの生産者に周知していきたい。



オイルヒーター

『フロストバスター』

樹体に直接散布し花芽に膜をはり、-3～5℃までの凍結防止。凍霜害が予想される前日の日に散布が必要。

1回の散布は10aに対して1kgで、11,220円となる。

SSで散布できる資材で、薬剤散布に合わせて散布可能。費用的には安価であるが、凍霜害の前日昼間に散布必要なため、天候により散布困難な場合がある。

露地キュウリ優良品種選定試験

松井 王輝

露地キュウリの主力品種として『大望1』が栽培されている。しかし、近年気象激化により収穫期間が短く、結果として収量減少となっている。収穫後半になっても安定して収穫できる品種がないか品種選定試験を実施している。

試験品種5品種の中から『T-221』(株ときわ研究所)は『大望1』より一般特性・病害発生程度は同等であったが、収量性が優れ、商品性(果実品質)も良く増収効果が期待できる品種であった。次年度の奨励品種として位置付け導入していきたい。



ぎゅうりの試験圃場

シャクヤク露地作型における凍霜害対策試験

久野 将希

シャクヤク露地のトンネル被覆による保温管理と小規模燃焼法(ロウソク)による凍霜害対策効果の検討を行った。

試験は試験区①トンネル被覆+ロウソク3m間隔、試験区②トンネル被覆+ロウソク5m間隔、試験区③トンネル被覆のみで行った。

労働性について、トンネル設置に要する時間は2人で60分/a、被覆資材の開閉に係る時間は1回1人10分/aであった。経済性について、ロウソクの資材費3m間隔の場合約5,000円/a、5m間隔の場合約3,000円/aとなり、被覆資材は約20,000円/aであった。切り花率や基準収穫本数を計算しても収益性は十分確保できる。トンネル被覆+ロウソク燃焼により最低気温は慣行区と比べ温度上昇効果が確認でき、春先の温度低下を抑えられることが可能と考えられる。

試験区	最低温度	対象区との差
試験区① トンネル被覆+ロウソク3m	-0.6℃	+2.6℃
試験区② トンネル被覆+ロウソク5m	-1.0℃	+2.2℃
試験区③ トンネル被覆のみ	-1.8℃	+1.4℃
対象区 露地、トンネル被覆なし	-3.2℃	-



トンネル被覆による保温管理



凍霜害対策のロウソク

コギク 長期出荷に適した試験品種の調査

久保 遥紀

コギクは作業性と収量性に優れるため新規栽培者が徐々に増えており、今後も生産者の増加が見込まれる品目である。コギクの出荷時期を延長させ収穫量を増やし、7月10～20日、8月5～13日頃収穫となる品種を選定するために24品種の調査を実施した。

白色品種では『W001』、赤系品種では『NR006』の2品種が中野市管内での出荷時期、立ち本数・開花揃いや花穂長のまとまりが良い結果となった。今年は高温により開花が抑制される傾向であったが、白色品種の『W001』は高温抑制しにくい品種であり、温暖化に対応できる品種であった。次年度、株養成を図りながら早期に生産者へ普及拡大するよう努めていきたい。



開花した『W001』



開花した『NR006』

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)



クイーンルージュ®房作り試験

～着色・食味・収穫時期の3つが揃うのはどの房か?～

渡邊 芽衣

クイーンルージュ®の摘粒時の粒数を試験区①30～35粒、試験区②35～40粒、試験区③40粒以上に区分けし、着色・食味・収穫時期の比較調査した。着色は着粒数が少ないほど粒の着色揃いは良かった。食味は試験区③は糖度差・味のばらつきが大きく出た。着粒数を制限した試験区①は糖度の揃いが良かった。今回の試験から、クイーンルージュ®の房づくりは30～35粒程度で房作りすることが望ましいと考えられる。収穫適期が遅れず、まとめて収穫するためにはコンパクトな房型(30～35粒)で着色・糖度のばらつきを可能な限り少なくする必要がある。

2022年【もも 部会試作品種】品質調査

原澤 隼弥

近年の異常気象に伴い果実品質ロスが散見されている。品質ロスが少なく、無袋栽培可能な品種を補完品種として検討するために調査した。

品種名	収穫時期	平均糖度	陽だまり率	秀品率	玉流れ(玉)
夏雄美(なつゆうび)	7月中旬頃～	11.5%	2%	86%	22>20>25
美郷(みさと)	7月下旬頃～	12.8%	18%	73%	16>18>15
陽夏妃(ようかひ)	8月上中旬頃～	12.0%	7%	77%	15>13>16

3品種無袋栽培可能であり、品質良好な結果であった。果面の裂果やヒビ割れによるロス果も少なかった。3品種とも果頂部から果梗部まで濃赤色に仕上がった。着色先行で収穫時期の判断が難しいため、どの品種も食味・糖度チェックして収穫を行う必要がある。

令和4年は核異常・核割れのロスが少ない年でした。4年生の若木であり、今後も果実品質面の継続調査を実施し、普及性を検討していきたい。

アスパラガス疫病対策 薬剤効果試験

佐藤 正隆

アスパラガスの疫病は土壌病原の1つで、根が軟化腐敗し多発するとアスパラガスの株が枯死してしまう病気である。病気が広がった激発地帯では改植をしても株養成ができず、栽培困難となる。

アスパラガスの新植時に殺菌剤の『ユニフォーム粒剤』を6.5g、株元散布し生育調査を実施した。

試験区では対象区と比べ欠株数が少なく、ユニフォーム粒剤の有効性を確認できた。また、地下水位の上昇による感染リスクの差があり、高畝にするとさらに病気を抑えることが確認できた。しかし、ユニフォーム粒剤は処理1回で約20,000円かかり、薬剤費の負担が大きい。薬剤だけでなく草勢を維持することで疫病の感染リスクも減少する。薬剤散布だけでなく、高畝や草勢維持に心がけるように栽培指導を展開していきたい。



『ユニフォーム粒剤』散布区(左側)

野菜苗の植え付けと施肥管理

【肥料の種類と使い方】

肥料は野菜の生育には欠かせないものです。肥料は基本的に元肥として定植前、播種前に畑に散布します。また、生育期間の長い野菜などは元肥だけでは肥料が不足してしまうため、生育途中に追肥として肥料を補います。肥料の役割を理解し、バランス良く施用しましょう。

肥料の3要素

肥料の成分、窒素(N)リン酸(P)カリ(K)を「肥料の3要素」といい、野菜の生育には欠かせないものです。この3つの要素を野菜の生育に合わせて与えていくことがポイントになります。

肥料の欠乏と症状、障害(図①)

植物は根によって土壤中の養分を水とともに吸収し、太陽のエネルギーによって光合成を行います。光合成によって体を成長させ、果実や種子、根、茎、葉などに養分を蓄え、それらを大きく充実させます。野菜は特に蓄える器官を大きくするよう改良したり、収穫物がたくさんとれるようになっていますので、土壌に含まれる養分では吸収に応じきれず、多くの成分を人間の手で補ってやる必要があります。肥料の成分によって体内ではたらきが異なるので、野菜の種類によって補う成分量は大きく異なります。肥料成分が欠乏すると各種の症状や障害が発生し、収量はもとより、品質も大きく損ねてしまうことになります。

追肥(図②)

栽培期間の長い野菜は、元肥として施した肥料の成分が野菜に吸収されたり、雨で流れ出てしまったりして生育の途中で肥料が切れてきます。生育の途中で状況を見ながら何回かに分けて肥料を与えていくことを追肥といいます。追肥は、元肥を補うために与えますが、土質により追肥量を変えましょう。また、追肥には液体と固形があるため、色々な方法があります。追肥には即効性のある化学肥料が適しています(硫安、尿素など)。施す時期は野菜の種類によって異なりますが、葉もの野菜は窒素成分が切れないようにしましょう。実もの野菜、根もの野菜、イモ類などはNK化成肥料がオススメです(JAオリジナル肥料「野菜一番」など)。

5月の連休前から植え付けする場合、凍霜害対策を十分に行ってください。定植後の管理や、生育に合わせた施肥管理を心掛けて、収量増加や品質の高いものを、そして楽しく作物を生産しましょう。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 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

アグリカラー 【価格】5,500円(税込)

軽量・防水・伸縮性に優れたスポンジゴムで、農作業やガーデニングに最適。スタイリッシュでシンプルなデザインは、レジャーでも大活躍です。靴底は、土や泥が付きにくく落としやすい浅溝仕様になっています。
●色:ブラック、ネイビー ●サイズ:SS、S、M、L、LL、3L



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

図① 肥料の欠乏と症状、障害



図② 元肥と追肥の割合の目安

	元肥	追肥
砂 地	1/3	2/3
肥えた土	2/3	1/3

今月は野菜苗の植え付け方法と施肥管理についてご紹介します。苗が元気に育つように準備をしっかりと行い植え付けしましょう。

Topic 苗を植える前に…接ぎ木苗で連作障害対策

連作障害とは、同じ野菜や同じ科の野菜を同じ場所で毎年栽培すると、生育が悪くなったり、病害虫の発生が多くなるなど、次第に生育が不良になっていく症状です。対策としては、違う種類の野菜等を作りまわす「輪作」が昔からの対策として知られています。また、有機質肥料の施肥や土壌診断をし、土壌成分の偏りを解消する肥料の施肥があります。ナス科とウリ科の連作障害の出やすさを表にしましたので、昨年の植えた場所を思い出しながら連作とならないように植える場所を決めましょう。

●同じ科の野菜

ナス科	トマト、ピーマン、ジャガイモ、ナス、トウガラシ
ウリ科	キュウリ、メロン、スイカ、カボチャ

●連作障害の出やすい野菜

トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、スイカ、エンドウ

【植え付けのポイント】

- ① 遅霜の心配がなくなり、朝晩が暖くなる5月中旬に植え付けます。
- ② 風の無い暖かい日の午前中に行います。
- ③ 十分に水を与えます。

[苗] ポットに入ったままバケツの水に5秒ほど浸し、水を十分に含ませましょう。(写真①)

[土] 土壌が乾いている場合、水が十分しみ込むように植え穴に水をやりましょう。

- ④ 病害虫対策をしましょう。
特にウイルス病を媒介するアブラムシ対策は重要です。
定植時に植え穴に殺虫剤(粒剤)を入れて土と混和してから植えると、アブラムシ等の初期防除に効果的です。

【植え付け後の管理】

- ① 低温対策: 特に果菜類は高温でよく生育するため、朝晩が寒い時期は、穴あき小トンネルをかけたり、肥料袋をあんどんの様に使い風除けにすると生育が早まります。(写真②、写真③参照)
- ② 植え付け後の水のやり過ぎは、根腐れの原因となります。土壌の状態を見て適切な量を午前中に与えるようにしましょう。



写真②
肥料などの袋をあんどんの様に使うと、通常の露地より早く生育します。

写真③
洗濯ばさみでとめると、あんどんの強度が増し、苗が傷みません。



写真①
最初にポリポットからブクブクと泡が出ますが、5～10秒で出なくなります。



農業振興への支援制度

農業の担い手の皆様方にお役に立てる補助事業を紹介します。それぞれの事業の条件などの詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

■新規就農者に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業後継者研修支援事業	農家子弟で、農業大学校等で研修を受ける50歳以下の方	研修開始日から最長2年間、年間48万円
農業後継者育成支援事業	農家子弟又はその配偶者で、経営に参画する50歳以下の方	家族経営協定の締結日から最長3年間、年間60万円(配偶者には年間30万円)
新規参入者営農支援事業	市内に居住し、独立して農業経営を開始する50歳以下の方、または認定新規就農者の方 〔市内に農業の経営などを行っている2親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方〕	農地・機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	転入して5年以内で独立して農業経営を新たに開始する50歳以下の方、または認定新規就農者の方 〔市内に農業の経営などを行っている1親等内の親族及び兄弟姉妹がいない方〕	住居を取得または賃借する場合 ▶取得額の1/2以内、上限300万円 ▶賃借料の1/2以内、上限月額3万円、最長3年間
遊休荒廃農地再生支援事業	独立して農業経営を開始し、遊休荒廃農地(20a以上)を再生する50歳以下、または認定新規就農者の方	農地(総額50万円以上)を取得(経費含む)・機械・施設をリースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規就農者育成総合対策経営発展支援事業	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定農業者であり、経営1年目の者(親の農業経営に従事してから5年以内に経営を継承し、農業経営を開始する者を含む)	経営発展に資する以下に係る事業費の最大3/4 ①機械・施設の取得、改良又はリース ②家畜の導入 ③果樹、茶の新植又は改植 ④農地の造成、改良又は復旧※補助対象事業費は1,000万円を上限とする。ただし、対象者が経営開始資金を受給する場合には補助対象事業費は500万円を上限とする。
新規就農者育成総合対策経営開始資金	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定新規就農者の方	経営開始から最長3年間、年間最大150万円(夫婦の場合は1.5人分) ※内容が変更となる場合があります。
新規就農者育成総合対策就農準備資金	独立・自営就農予定時の年齢が原則50歳未満の農業大学校等で研修を受ける方	最長2年間、年間150万円 ※内容が変更となる場合があります。
青年等就農資金	認定新規就農者の方	農業経営を開始するために必要な資金について、金融機関から長期、無利子で融資が受けられます
新規銃猟者支援事業	新規に第一種銃猟免許を取得し、及び鉄砲の所持許可を受ける方で、1年以内に狩猟者登録を行い5年以上有害鳥獣捕獲に従事することが見込まれる方	経費の1/2以内、上限6万円

■営農に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	認定農業者の方	農地や施設・機械の取得などに必要な資金の融資を日本政策金融公庫から受ける場合 ▶個人借入限度額 3億円(複数部門経営等は6億円) ▶法人借入限度額 10億円(民間金融機関との協調融資の状況に応じ30億円) ▶人・農地プランに位置付けられた中心経営体などが融資を受ける場合、貸付当初5年間で無利子
農業生産等新技術確立事業	認定農業者または認定新規就農者の方	新品目、新作物、新技術、スマート技術などの導入を行う場合 ▶経費の1/2以内、上限100万円
集落営農支援事業	同一集落、地区の3戸以上の農家で構成される団体(集落営農組織)	団体が使用する農業生産に係る機械の購入、施設の建設をする場合 ▶経費の1/2以内、上限100万円
農地利用効率化等支援交付金	人・農地プランに位置付けられた農業者で構成される団体・農業者	地域が目指すべき将来の集約化に重点を置いた農地利用の姿の実現に向けて、生産の効率化に取り組む等の場合に必要農業用機械・施設を行う場合(事業費50万円以上) ▶融資残額の内事業費3/10以内、上限300万円
産地生産基盤パワーアップ事業	農業者で構成される団体など	高収益な作物・栽培体系への転換を図るために必要な農業機械のリースや生産資材の導入、施設整備をする場合 ▶経費の1/2以内 ▶面積要件(果樹・野菜は10ha、花きは5ha)を満たし、「産地パワーアップ計画」を策定することが条件
園芸特産振興事業	農業者で構成される団体など	園芸作物、農産加工などの振興を図る場合 ▶経費の1/3以内 ただし、県単事業に該当する事業は経費の1/2以内
農商工連携共同研究事業	市内に住所を有する中小企業及び農林漁業者で構成する団体	農業、商業及び工業の連携による新商品開発、販路拡大の促進を図るため団体が調査研究事業を行う場合 ▶経費の1/2以内、上限20万円
有害鳥獣対策事業	市内に農地又は山林を有する農林業者	有害鳥獣から農作物等を守るための防護柵、電気柵並びに防鳥用ネット及びビグスの設置する場合 ▶経費の1/2以内 防鳥ネットの設置は上限10万円

■農地に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
遊休荒廃農地対策事業補助金	利用権設定等により農地を5年以上耕作する方	遊休荒廃農地の拔根、耕起、播種などをする場合 ▶経費に対し1年目は5万円/10a ▶2年目は2.5万円/10a (人・農地プラン中心経営体、認定農業者などは増額)

お問い合わせ先 JA中野市営農支援課 TEL:0269-22-4221
中野市経済部農業振興課振興係・農政係・耕地林務係 TEL:0269-22-2111(内線372・406・252)

＼知っておこう！／ 消費税インボイス制度

令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります



1 組合員加入のおねがい

市場を介さない農産物の販売について、**組合員以外**の方の出荷がある場合は農協特例の適用がされません。現在、組合員資格をお持ちでない方は、組合員加入をぜひご検討ください。(営農規模や住所に応じて正組合員または准組合員として加入いただきます。)

次の場合も組合員とみなされませんのでご注意ください

- ◆出荷者のご家族が組合員でも、出荷者ご本人は組合員ではない場合。
- ◆法人による出荷で、社長は組合員でも、法人は組合員ではない場合。

(※法人による出荷で、法人が組合員であれば、構成員の方の組合員資格は問いません)

2 登録番号調査にご協力ください

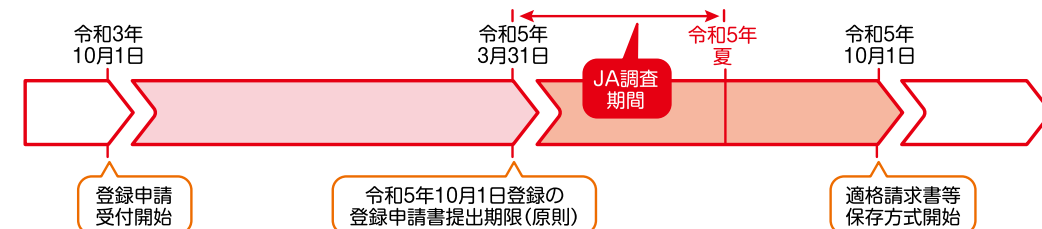
本年10月のインボイス制度導入に向けて、卸売市場特例・農協特例の対象外の取引への対応、および直売所における媒介者交付特例への対応にむけ、出荷者の皆様の「適格請求書発行事業者登録番号」の登録状況をお伺いする予定です。
大変恐縮ですが、**本年4月以降、順次JAより調査票をお送りいたしますので**、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。
なお、ご回答いただけない場合、媒介者交付特例等への対応ができませんので、調査についてなにとぞご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

登録番号調査の対象:当JAへの出荷実績のある方

質問内容

- ①適格請求書発行事業者の登録状況
- ②(登録された方のみ)登録番号、登録日

登録された方には税務署から送付された通知書の写しのご提出も併せてお願いいたします。



本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。
制度の詳しい内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士にお問合せいただくようお願いいたします。



お問い合わせ JA中野市 営農支援課 ☎0269-22-4221(担当/高橋)

各種会議・発表会に最適な貸会議室のご案内

● 発表会・講演会に最適な大型舞台完備 ●
● **しゃくやくの間** ●



面積:271㎡ スクール収容人数:100名

● 展示会・40名様からの会議に ●
● **ひまわりの間** ●



面積:264㎡ スクール収容人数:100名

しゃくやく/ひまわり面積:535㎡ スクール収容人数:200名

● 窓の有る明るい部屋 ●
● **平安の間** ●



面積:122㎡ スクール収容人数:40名

ご利用時間運営等について

- ご利用時間は午前9時から午後6時の時間帯となります。
- 準備片付け等の時間を含また入室時間から退室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。

詳しくは、アップルシティーなかの ☎0269-26-1122

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4月28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)

【3月号の答え】

- 1 … 屋根に小窓がある
- 6 … 虫の目が違う
- 7 … ジャンパーのファスナーになっている
- 9 … 広げた手の指が違う
- 12 … 犬の尾が下がっている

- 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。

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

歩き方に変化を感じることはありませんか？

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

春の陽気に誘われて、のんびりと散歩に出かけてみたい今日この頃です。

さて、加齢とともにご自身の歩き方に変化を感じることはありませんか？例えば、歩行のスピードが落ちたり、歩幅が狭くなったり、日常生活の中でつまづきやすくなったりするなどの変化が挙げられます。下半身(脚部)の筋力が衰えると、動くことがおっくうになりますよね。それゆえ、外出意欲や外出機会が減少し、他者との交流機会の減少にもつながるでしょう。また、普段の生活でつまづきやすくなる原因には、筋力の衰えの他、バランス能力の低下も認められています。

今回は、いすに座ったままでできる脚部の運動を取り上げます。身近にある物を利用して、ご自身の脚をより引き上げるための目印を作って運動に取り組んでみましょう。

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！

レッツ、トライ！ 脚を上げる運動

目印となる道具(紙を三角柱状に折ったものなど)を準備して挑戦してみましょう！



1 いすに座って準備をします。足元に目印を置いてください。



2 片脚を引き上げて目印をまたぎます。



3 もう片方の脚を引き上げて両脚をそろえます。



4 片脚を引き上げて目印をまたぎます。



5 もう片方の脚を引き上げて両脚をそろえます。

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品



乗用モアー RIDING MOWER



乗用モアーRM983X

定価:1,006,500円(税込み)

お渡し価格:790,000円(税込み)

乗用モアーRM883X

定価:878,900円(税込み)

お渡し価格:700,000円(税込み)

お値引きもう少し頑張ります！

「登る」「曲がる」「刈る」が自由自在。
思い通りの作業を叶える乗用草刈機。

優れた操作性と22馬力のパワフルさ。
登坂力も抜群です。

最適バランスで斜面でも安定
スムーズな乗り心地
長時間もラクラク

快適作業をもたらす機能

①メッシュシート採用

蒸れにくいメッシュ状のシートカバーを採用。クッション性もアップしました。

②シートサス装備

快適な乗り心地を実現するシートサスを装備。腰への負担を大幅に軽減します。

③デッキ洗浄機能

ホースをつなげ水を出しながらナイフを回すことで、デッキ内を簡単に清掃できます。



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

参加費
無料

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」を下記のとおり開催いたします。
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5年5月24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)

【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
- 参加者全員、手指の消毒を行っていただきます
- 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です



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

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 (2023年2月末現在)

- 組合員数……………7,717人
(2022年2月末 7,713人)
(正組合員……………3,855人 准組合員……………3,862人)
- 出資金……………25億1,304万円
(2022年2月末 25億2,720万円)
- 貯 金……………942億2,923万円
(2022年2月末 885億4,707万円)
(年間計画912億0,000万 年間達成率:103.3%)
- 貸付金……………302億8,378万円
(2022年2月末 293億8,117万円)
(年間計画278億0,000万 年間達成率:108.9%)
- 長期共済新契約高……………114億5,051万円
(2022年2月末 139億5,157万円)
(年間計画135億0,000万 年間達成率:84.8%)
- 購買品供給高……………72億6,706万円
(2022年2月末 64億5,987万円)
(年間計画66億5,600万 年間達成率:109.1%)
- 販売品取扱高……………271億7,082万円
(2022年2月末 265億3,150万円)
(年間計画306億2,600万 年間達成率:88.7%)

3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) 県常例検査の検査書について
 - (3) 内部監査報告
 - (4) 組合員の加入脱退等の報告について
 - (5) 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
 - (6) 組合員資格別の事業利用状況について
 - (7) コンプライアンスの実施状況について
 - (8) 内部統制基本方針運用状況について
 - (9) 令和5年度監事監査計画について
 - (10) 令和4年度内部監査の年間業務活動について
 - (11) 令和4年度内部監査品質評価結果報告
 - (12) JAバンク基本方針の変更について
 - (13) 仕組商品のリスク管理について
 - (14) 大口貸出金について
 - (15) 部分直接接収実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
 - (16) 固定資産取得価格交渉結果について
 - (17) 令和6年度職員募集要領について
- 決議事項
- (1) 目的積立金の取崩しについて
 - (2) 内部統制基本方針の一部変更について
 - (3) 出資口数の減少について
 - (4) 労組からの春季要求について
 - (5) その他
- 監事報告事項
- (1) 令和4年度第4・四半期監査報告について
 - (2) 令和4年度決算について
 - (3) 令和4年度決算について
 - (4) 第59回通常総代会資料について
 - (5) 地区懇談会及び総代会に係る経費について
 - (6) その他
- その他の事項
- (18) ジェイエイ・アップル(株)2月末実績報告について
 - (19) ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)の令和4年度決算について
 - (20) その他

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

令和5年度が3月よりスタートしました。今年は春の訪れも早く、桜の開花も聞かれる中で3年前に始まった「新しい生活様式」ともようやくお別れの時を迎えました。国の方針としてマスクの着用については個人の判断に委ねられることとなりましたが、JA中野市ではその方針に従い個人の判断を尊重することとし、接客場面においては当面の間マスクの着用を推奨することといたしました。個人の主体性を尊重し、マスク着用等に係る運用も職員個人の判断に委ねておりますので、組合員・利用者の皆様のご理解をお願い申し上げます。

さて、JA中野市では4月から新たに7人の新採用職員を迎えました(人事異動の詳細につきましては、本紙に掲載されておりますのでご覧いただきたいと思っています)。近年の企業採用では、「ジョブ型」と言われる専門職種に特化した採用が重要視され、旧来型の終身雇用を前提とした年功序列型賃金体系やゼネラリストの育成に対する否定的な意見が大きくなっているように思われます。このような時代背景に加え、コロナ禍で経験した「新しい生活様式」の定着もあって、若者を中心に「コストパフォーマンス」「タイムパフォーマンス」に対する意識が強くなっていると言われております。JA中野市においても安定した雇用確保の観点から選ばれる職場づくりのため更なる働き方改革の推進が求められており、職場環境改善に向けた業務運営・飲酒を伴う会議の開催方法等を見直し

が避けられないと考えております。

本年度、金融共済事業では各種職員教育を強化し、組合員・利用者の皆様とのコミュニケーションを大切にしながら、総合的なライフサポートプランを提案できる職員育成に取り組みしております。「農業」「くらし」「地域」の総合プランナーとして相談提案活動を積極的に展開して参りますので、尚一層のご利用をお願い申し上げます。

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」を下記のとおり開催いたします。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。

令和5年4月1日付

職員人事異動

()内は旧任

管理職

- 総務企画部長／松井勇(総務企画部長・総務企画課長[総務担当]兼務)
- 総務企画課長[総務担当]／武田宏之(経理課長)
- 組合員課長 資材課 資材係長兼務[北部センター]／大塚昌克(園芸課長[販売担当]・組合員課長代理兼務)
- 経理課長／小島覚(総務企画課 課長代理[課長待遇])・[総務担当]
- 融資課長[管理担当]・融資推進企画係長兼務／石川博三(融資課長[管理担当])
- 園芸課長[販売担当]・組合員課長代理兼務／金子正(園芸課 課長代理・指導販売係長兼務)
- きのご課長[販売・集出荷担当兼務]／田尻徹(きのご課 課長代理・販売係長兼務[課長待遇])
- 金融推進課 課長代理・金融推進係長兼務／横田朋子(金融推進課 金融推進係長)
- 共済課 課長代理・普及係長兼務[LA]／小林淳一(金融推進課 課長代理・金融推進係長兼務[渉外担当])
- きのご課 課長代理・販売係長兼務[課長待遇]／田中元樹(きのご課 課長代理・販売係長兼務[なめこセンター]・[課長待遇])

一般職

- 【総務企画課】● 総合企画係長・広報係長・情報係長兼務／黒崎純(総務企画課 係[情報企画・組合員担当])
- 係[情報企画・人事施設・組合員担当]／酒井満(総務企画課 総合企画係長・広報係長・庶務係長・施設用係長兼務)
 - 係[情報企画・組合員担当]／各務莉奈(資材課 資材係・受渡係兼務)
 - 係[人事施設・組合員担当]／馬場実久(きのご課 販売係)
 - 総務企画課付 ジェイエイ・アップル(株)出向[係長待遇]／海野修(資材課 資材係長・受渡係長兼務)
- 【融 資 課】● 融資推進企画係長・開発係長兼務／畠山信一(融資課 融資推進企画係・開発係兼務)
- 融資推進企画係長／常田成幸(融資課 融資推進企画係)
- 【金融推進課】● 金融推進係長／高見澤雅志(融資課 融資推進企画係)
- 金融推進係[渉外]・[係長待遇]／竹内和幸(共済課 保全係長・普及係長・査定係長兼務)
 - 金融推進係[渉外]／藤田恵(店舗営業課 金融係)
 - 金融推進係[渉外]／友野光(店舗営業課 金融係)
 - 金融推進係[渉外]／大宮洋介(共済課 普及係[LA])
- 【共 済 課】● 保全係長・普及係長・査定係長兼務[保全渉外]／出川あかね(共済課 普及係・保全係・査定係兼務)
- 普及係・保全係兼務／竹前千恵(金融推進課 金融推進係[渉外])
 - 普及係長[LA]／塩野谷恵子(総務企画課 総合企画係長・広報係長・情報係長兼務)
 - 普及係長[LA]／丸山勉(総務企画課付 ジェイエイ・アップル(株)出向)
 - 普及係長[LA]／竹前千尋(共済課 普及係[LA])
 - 普及係長[LA]／谷本晩則(共済課 普及係[LA])
 - 普及係[LA]／佐々木友美(金融推進課 金融推進係[渉外])

- 普及係[普及渉外]／山本崇司(金融推進課 金融推進係[渉外])
- 【店舗営業課】● 金融係／清水奈月(融資課 融資推進企画係)
- 金融係／宮尾渚沙(共済課 普及係・保全係・査定係兼務)
- 【販売開発課】● 販売開発係・営農支援課 営農支援係兼務／高木歩夢(店舗営業課 金融係)
- 【園 芸 課】● 指導販売係長／田中大(園芸課 指導販売係)
- 指導販売係／難波幸太郎(資材課 資材係・受渡係兼務)
 - 指導販売係／小林将徳(きのご課 販売係)
- 【きのご課】● 販売係長／竹前政志(共済課 普及係[LA])
- 販売係長／小林宏嗣(きのご課 販売係)
 - 販売係長／小林佳史(きのご課 販売係)
 - 販売係／小林謙二(園芸課 指導販売係)
 - 指導開発係[種菌]／沢田竜也(きのご課 指導開発係主任)
- 【営農支援課】● 営農支援係／荒井由加(総務企画課 係[人事施設・組合員担当])
- 【資 材 課】● 資材係長・受渡係長・組合員課長代理兼務／山浦正博(資材課 資材係長・受渡係長兼務)
- 資材係長・受渡係長兼務／荒井秀樹(組合員課 課長代理・資材課資材係長兼務[北部センター])
 - 資材係長・受渡係長兼務／押鐘健一(資材課 資材係・受渡係兼務)
 - 資材係・受渡係兼務／原康司郎(営農支援課 営農支援係)
 - 資材係・受渡係兼務／岡村駿(ジェイエイ・アップル(株)より出向)
 - 資材係・受渡係兼務／山崎星太(園芸課 指導販売係)

新採用職員

- 融資課 融資推進企画係／池田梨花
- 店舗営業課 金融係／三井菜緒
- 店舗営業課 金融係／佐久間沙紀
- 園芸課 指導販売係／佐藤翼
- きのご課 指導開発係[種菌]／岩垂真生
- きのご課 指導開発係／出澤勝政
- 資材課 資材係・受渡係兼務／大川未来

契約職員

- 【融 資 課】● 融資推進企画係／青木優美子(新採用)
- 融資推進企画係／木村朱里(新採用)
- 【金融推進課】● 金融推進係[渉外]／山崎美紀(ジェイエイ・アップル(株)より出向)
- 【店舗営業課】● 金融係／青木益代(融資課 融資推進企画係)
- 【園 芸 課】● 指導販売係／関美也子(資材課 資材係・受渡係兼務)
- 【きのご課】● 販売係・販売開発課 販売開発係兼務／小林佳子(販売開発課 販売開発係・営農支援課 営農支援係兼務)
- 【資 材 課】● 資材係・受渡係兼務／荻原和義(新採用)
- 資材係・受渡係兼務／荒井美幸(園芸課 指導販売係)

退職者 (3月31日付)

- 小林真一(資材課 課長代理・資材係長・受渡係長・組合員課長代理兼務[課長待遇])
- 小林満(きのご課長[販売・集出荷担当兼務])
- 山岸真奈美(金融推進課 金融推進係[渉外])
- 寺澤郁奈(店舗営業課 金融係)
- 畔上翼(きのご課 指導開発係[種菌])
- 荻原和義(資材課 資材係・受渡係兼務)

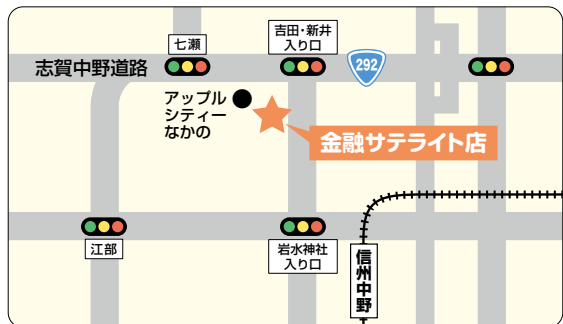
契約職員退職者 (3月31日付)

- 多城奈々美(総務企画課 係[人事施設・組合員担当])
- 菅田ひろ美(融資課 融資推進企画係)
- 池田梨花(融資課 融資推進企画係)
- 上原栄(店舗営業課 金融係)
- 原澤朋美(販売開発課 販売開発係)
- 西澤朋哉(きのご課 販売係)
- 出澤勝政(きのご課 指導開発係[種菌])
- 岡村駿(資材課 資材係・受渡係兼務)

事前に予約をお願いします

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5年5月16日(火)・6月20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。

- 【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)

※ 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。



地元野菜で かんたん クッキング



きのこで骨元気レシピ特集

骨を元気にするには、カルシウムの摂取が大切です。きのこに含まれているビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートする働きがあります。ビタミンDは、日光を浴びることで私たちの体内でも作られます。日光浴に必要な時間は、夏は日陰で30分ぐらい、冬は1時間ぐらいと言われています。きのこを使った料理をお弁当に入れて、近所の公園で気分転換はいかがでしょう。

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。



きのこと桜エビの青のりご飯



調理時間
10分

2人分 カロリー:475kcal 糖質:82.5g

材 料(2人分)
えのき 1袋 (200g) 干し桜えび 5g
しめじ 1袋 (200g) 塩 ひとつまみ
白飯 200g 青のり 大さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- ① えのきは根元を切ってみじん切り。しめじは根元を切ってみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にえのきとしめじを入れて、塩を加えてラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 温かい白飯にごま油と干し桜えび、②のきのこを汁ごと加えて良く混ぜ、青のりを加えて混ぜる。

ひとくち
メモ

えのきとしめじを刻んでごはん混ぜて、カロリーと糖質オフ。桜エビのカルシウムと青のりのミネラルで骨元気レシピです。おむすびにも向きます。

しらすときのこの塩焼きそば

2人分 カロリー:715kcal 糖質:74.7g

材 料(2人分)

えのき 1袋 (200g) 小松菜 1/2束
しめじ 1/2袋 (100g) しらす 50g
蒸し麺 (焼きそば用) 1玉 鶏ガラスープの素 大さじ1/2
ごま油 大さじ1 水 大さじ3
にんにく 1片 アーモンド 6粒

作り方

- ① えのきは根元を切ってほぐす。しめじは根元を切り小房に分ける。
- ② 小松菜は洗って根元の固い部分を落とし、3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、えのきと蒸し麺をほぐしながら炒める。
- ④ フライパンの端にえのきと麺を寄せて、空いているところにごま油大さじ1を入れ、みじん切りにしたにんにくと小松菜、しめじを加えて炒める。
- ⑤ しめじがしんなりしてきたら、鶏ガラスープの素と水を加えて良く混ぜ、しらすを加えて炒める。
- ⑥ 皿に盛り、アーモンドは砕いて散らす。



調理時間
20分

ひとくち
メモ

麺にえのきを加えることで、糖質を減らしてボリュームアップ。カルシウム豊富なしらすと小松菜で骨を元気に。また、しらすのたんぱく質とえのきの食物繊維は免疫力を高めると言われ、一緒にたべることで相乗効果が期待できます。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆さま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217号 2023年4月14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。

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

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。

E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp