

花

HANA
MUSUBI

7

2023 JUL

むすび



06p > 特集

令和4年度
きのこ技術員試験研究発表
について

08p > 園芸にチャレンジ

果樹類の新梢管理について



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



7月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

令和4年度きこ技術員試験研究発表について

08 園芸にチャレンジ

果樹類の新梢管理について
今月の資材情報

10 営農情報

営農技術動画 配信中!
遊休農地の伐採木無償提供について
暑さから身を守ろう 農作業中の熱中症対策

12 ジェイエーアップルからのお知らせ

農産加工センター利用についてのご案内
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 小林副組合長

生産量日本一の花に親しんで

市内13校に花束贈呈

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親しんでもらおうと、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6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長、永沢泉副部長が訪問し、中野市の代表品種「サラ・ベルナール」、大輪の白い花を咲せる「白妙」、淡いベビーピンクの花「滝の粧」、透き通るような白色の花「ユニバースター」の4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「日本一の生産量を誇る中野市のシャクヤクを、学校に飾って身近に感じてほしい。子どもたちに小さい頃からシャクヤクを含めて、花に触れあってもらいたい」とあいさつ。花束を受け取った児童は「いただいた花を大切に育てて、より学校を明るい雰囲気になせたいと思います」と感謝していました。



延徳小学校で行われた贈呈式

夏の訪れを告げる

プラム出荷スタート

JAとJAプラム部会は6月25日より、管内で栽培されたプラム「大石早生」の出荷をスタートさせました。品種の豊富なプラムの中でも、先陣を切って店頭に出荷する品種で、優しい甘さとジューシーな果汁、ほどよい酸味が特徴です。

この日は、南部と高社の両共選所に生産者から95ケースが持ち込まれ、品質検査後、県内の市場に出荷されました。

今年は、4月からの度重なる凍霜害の影響で、収穫量や出来栄などが心配されましたが、生産者の栽培管理の徹底により、着色・果形の整った高品質なプラムに仕上がっています。

今後、プラムの出荷は「紅りょうぜん」に続き、「静香」「ソルダム」「サマーエンジェル」「貴陽」「太陽」「秋姫」「シナノパール」「麗玉」など、多くの品種が10月上旬まで続く計画です。



品質のチェックをするJA担当者

農家の生産意欲維持に

市と市議会に要請書提出

JAは6月13日、「令和5年4月の凍霜害災害の早期復旧に関する要請書」と「生産資材高騰に対する支援に関する要請書」を、市と市議会に提出しました。

JA管内では、果樹を始めとした園芸品目が凍霜害による甚大な被害を受けており、被害面積は141.6ヘクタール。被災農家の農業経営に与える打撃は極めて大きいものと考えられます。

この日は望月隆組合長ら4人が中野市役所を訪れ、湯本隆英市長と原澤年秋市議会議長にそれぞれ要請書を提出。オイルヒーター等燃料機材の設置助成の継続支援、運転資金の利子助成や、被災農家における県・市民税の減免並びに納税猶予の措置などを求めました。望月組合長は「被害が続くと農家の生産意欲の減退にもつながる。力強い支援をお願いしたい」と要請。

合わせて、中野市の主力であるきのこ生産について、燃油などが国のセーフティネット構築事業の支援対象になっていないことや、電気代の高騰がきのこ経営に大きな影響を与えていることに対し、生産資材コスト高騰対策の継続的な支援の実施を求めました。湯本市長は「行政としてできることは速やかに行動に移していく」と話しました。



要請書を手にする湯本市長(右)と望月組合長

高品質生産に向けて摘粒講習会開く

JAとJAぶどう部会は6月21日から29日まで、JA管内の約20ヶ所の園地で、シャインマスカットの摘粒講習会を開きました。講習会は毎年、各地区ごとに開催することにも、新規栽培者を対象とした摘粒講習会も開いており、生産者の技術向上を目指すことを目的に取り組んでいます。

25日には、日曜園芸教室としてJA営農センター裏にある試験圃場で行われ、平日に参加が難しい生産者80人が参加。JA担当技術員が講師となり、摘粒方法や新梢管理のポイントを説明しました。「品質向上のために段数調整を徹底し、潜り粒を残さないよう積極的に取り除く。摘粒時の形がそのまま房の仕上がりになるので、最終的な房型をイメージして作業にあたってほしい」と呼びかけていました。

摘粒作業を終えたシャインマスカットは、袋掛けを行った後、9月中旬頃に収穫期を迎える予定です。

JAと同部会では「シャインマスカット」と「クイーンルージュ®」「ナガノパール」の「ぶどう三姉妹」を中心に、さらなる生産振興を目指します。



各地で多くの生産者が参加した摘粒講習会



市場と仲卸の担当者と園芸課の佐藤翼販売担当(中央)

[今月の表紙]

今月の表紙は、(株)ニシダの仲卸担当者(右)と、園芸課の佐藤翼販売担当(左)です。佐藤担当はりんごやもも、プラムの販売を担当しており、入組して1年目になります。この日は、市場と仲卸の担当者をももの園地に案内。生育や結実状況等を説明して商談をすすめていました。

中野市産きのことと吉本興業の 「コラボカレー」が新発売

吉本興業東京本部にある社員食堂で最も人気の高いメニュー「よしもとカレー」と、中野市産の3種類のきのこを使った「コラボレーション商品」よしもとカレーしんしゅうなかの三種のきのこ編」が6月10日に発売されました。

「よしもとカレー」は、2021年11月にレトルト食品として商品化。吉本興業が取り組む地域創生の一環として、全国各地の魅力ある食材とコラボした商品も発売しており、今回はその第5弾。中野市産のえのき茸と、ぶなしめじ、エリンギを加えた3種類のきのこの旨味と食感のハーモニーを活かした、きのこたっぷり



6月10日に発売された
「よしもとカレー しんしゅうなかの 三種のきのこ編」



左から、吉本興業長野県担当の森井愛実さん、湯本市長、小林社長

のカレーです。

22日には中野市役所にて発売報告会が行われ、湯本隆英市長が試食。「きのこの食感が良く、ヘルシーながら食べ応えがあつておいしい。多くの方に食べていただきたい」と話していました。

商品開発に協力したジエイエー・アップル(株)の小林豊社長は「きのこの産地として大変喜ばしいこと。このカレーを通じて、中野市産きのこのPRと販売拡大につなげていきたい」と期待を寄せました。

柿栽培管理講習会開く

JAとJA柿研究会は6月8日、科野地区の園地にて柿栽培管理講習会を開きました。講習会は、柿栽培の品質向上を目的に毎年開催されています。

当日は、JA担当技術員が摘果や新梢管理、病害虫防除について説明。「病害虫被害のない、ヘタが大きく果実肥大の良い果実を残す」樹の上部は

やや多めに、下部はやや少なめに着果させる」など、摘果等におけるポイントを話し、着果状況を確認して早期に摘果を実施するよう呼びかけました。

風間澄博会長は「凍霜害による大きな影響もなく、着果は順調に進んでいる。摘果や新梢管理を徹底し、品質の良い柿の栽培を目指してほしい」と話していました。



摘果や新梢管理方法を学ぶ生産者

ケイトウ栽培説明会開く

JAとJA花き研究会は6月7日、JA営農センターにてケイトウ栽培講習会を開き、生産者12人が参加しました。

ケイトウはヒユ科の一年生植物で、燃え盛る炎を思わせる鮮やかな花の色が特徴。花の形が鶏のトサカに似ていることから「鶏頭」と呼ばれ、花房の先端が平たく帯状や扇状に大きく広がります。

当日は、JA担当技術員が

ケイトウの栽培スケジュールや施肥方法、播種時の省力技術を説明。花の頭と茎の太さを揃えることや、病害虫防除剤を使いながら定期防除を徹底するよう呼びかけました。

担当技術員は「ケイトウは、省力的な品目で他品目との複合に適している。はじめての方でも栽培しやすいので、積極的に挑戦してほしい」と話していました。



ケイトウの栽培方法を学ぶ生産者

活動体験発表で

宮澤直子さん最優秀賞

6月7日、JA長野県女性協議会主催の「JA長野県女性組織リーダー研修会」がJAアクティールホール(長野市)で開催されました。研修会では「活動体験発表」の部において、宮澤直子さん(令和4年度女性部部长)が「今、私たちにできること」と題して発表。審査の結果、最優秀賞に選ばれ7月に開催される「JA関東甲信越地区リーダー研修会」において、長野県代表として発表することとなりました。

発表では同部の全体活動に掲げている

「食と農」「くらしと健康」「地球温暖化防止と環境問題」の紹介として、アルミ缶回収で得た収益金で購入した車椅子などを福祉施設へ寄贈したことや、フードドライブ活動で集まった食品は、社会福祉協議会を通じて生活困窮者や子ども食堂に届けられていることを報告。このような活動実績が評価されての受賞となりました。宮澤さんは「今後も、地域の福祉活動が豊かになるよう、女性部では、今、私たちにできること」を念頭に前に進んでいきたい」と話していました。



女性部活動について発表する宮澤さん



農業支援事業について学ぶ

JA青年部は6月26日、JA営農センターで「青年部向け各種補助事業融資説明会」を開催しました。

同部では毎年、盟友一人一人が農業や経営に関する知識を高め、青年部活動をより活性化していくことを目的に、各種学習会や説明会を行っています。

本年度はJA園芸課、営農支援課、融資課の職員を講師に招き、国や市が支援する新規就農者・営農に関する補助事業、収益

性向上対策や雨よけ設備の設置支援といった産地生産基盤パワーアップ事業、農業融資の商品について学びました。

質疑応答では、盟友が抱えている悩みや、対象になる補助事業について多くの質問が出されていました。

三井透委員長は「普段学ぶ機会が少なく、分からない部分が多いので、盟友の悩み解消も兼ねた有意義な時間となった」と話していました。



補助事業や融資について熱心に学ぶ盟友

プラム部会

生産者大会を開催

JAとJAプラム部会は6月12日、JA本所で令和5年度プラム部会生産者大会を開きました。当日は生産者、市場関係者、JA役職員などあわせて35人が出席し、生産販売方針と市場販売動向などを確認しました。

武田茂蔵部会長は「4月に発生した凍霜被害は多くの生産者にとって痛手となった。厳しい状況ではあるが、令和5年度は県外への販売促進など、今まで以上に販売面に力を入れていく。目標を達成できるよう、1パックでも多くの出荷を心掛けてほしい」とあいさつしました。令和5年度の事業計画では、取扱数量221トン、目標金額1億7,000万円を掲げ、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に向けて取り組みを強化していくことを確認しました。

また、凍霜害

対策として、オイルヒーターを設置した園地の着果が良好であったため、次年度に向けて、オイルヒーター導入助成事業をJAや行政に要望したことを報告しました。



目標達成に向けて事業計画を確認した生産者大会

使用済培地を活用した循環型農業の取り組みについて

横田 陽平

前年度に使用済培地を投入した圃場にてソルガム栽培を行い、ソルガム収穫後に解繊(細断)しきのご培地へ添加(コーンコブの10%代替)という一連の流れ(市内での循環型農業の完結)について検証試験を行った。ソルガム栽培、解繊作業については大型機械を使用し省力化が図られたが、補助的な役割として人手が必要になる場面もあり、次年度へ向け改善の余地が残る結果となった。なお、きのご栽培は対照区との比較で、収量・品質ともに同等の結果となった。今後も、きのご使用済培地の利活用を基本とした循環型農業の実現に向け取り組みを進める。

害菌防除対策による取り組みについて

中山 翔太

現在、栽培ロスとなる害菌は数種類あるが、今回は「コウジカビ」の対策について取り組んだ。コウジカビは特に秋～春の発生が多く、胞子の飛散、人やモノの接触による感染が主である。そのため、被害ビンの処理には十分に注意を払い、2次感染を発生させないために放置をせず、胞子飛散予防の処理をすることが基本であるが、汚染場所の特定を基に、人・栽培物の交差汚染も視野に総合的な防除を進めることが重要である。また、防除対策を進める上で重要な「汚染場所の特定」は、「RM3培地」による調査をすることで、汚染度を視認することが可能となり、防除対策後の浄化確認も行えるため非常に有効な手段である。今後も、栽培ロスの低減に向け安定栽培・経営に繋がる営農指導に取り組んでいく。



防除対策前の害菌状況：多い

防除対策後の害菌状況：激減

マイロ代替ブナシメジ種菌の生育調査について

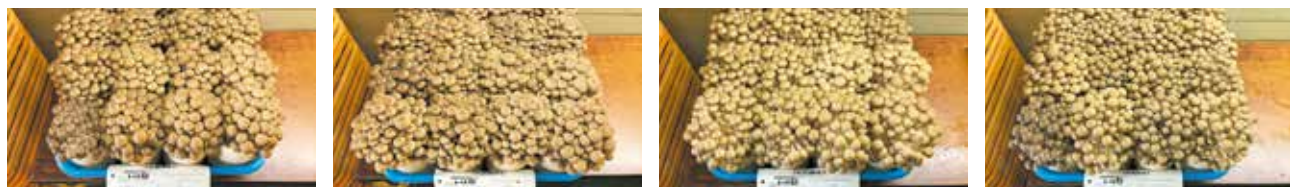
村端 広介

昨今の資材高騰対策として、種菌培地の資材コスト削減を目的に試験を実施した。なお、ブナシメジの種菌培地は、オガコ、コメヌカ、マイロで構成されている。本研究では、マイロの高騰が著しいため、ホミニフィードへの代替を検討した。試験栽培は、モニター担当者3名の生産現場にて、ブナシメジ品種NN-12を用いて実施した。結果は、対照区と試験区で品質・収量ともに同等であったため、代替可能であると確認した。今後は、資材情勢(資材価格)を確認しながら、釜単位試験も計画していく。

ぶなしめじ新品種「B-4号」における低コスト培地試験

村石 直樹

きのこの生産コストが上昇している中、県下では生産コスト低下も視野にぶなしめじの新品種「農工研B-4号」への切り替えが進んでいる。B-4号は従来の品種と比べて、①短期培養、②高収量性といった品種特性を有しており、その特性を応用した販売アイテムの各規格に沿った収量の確保及び培地の低コスト化を目的に栽培試験を実施した。結果については、栄養材添加量の削減及び代替資材の活用によるコスト削減培地(▲2.4円/1ビン)で試験を行い、品質は同等の結果となった。今後については、生産者ごとの目標収量による培地組成の見直しと、さらなる低コスト化に向けた栽培指導に取り組んでいく。



65日培養 試験区

65日培養 対照区

72日培養 試験区

72日培養 対照区

エノキタケ新品種開発

樋口 航希

現在、中野市管内で生産されているエノキタケは主にTR19、QS2であるが、これらの菌系の次期後継品種の作出を行うため約300菌系の調査を行った。種菌センターで行った試験で良好であった2菌系の試験担当者の評価は、TR19やQS2と比べると芽出しの遅れ、低収量、傘の変色が確認されたため、以降の試験は中止とした。今後は、培養特性の把握も視野に、培養センターの培養環境に近づけた管理を行い、菌株の評価を行うとともに、試験栽培担当者と連携する中で次期後継品種の作出に取り組む。

毛髪混入対策への取り組み

沢田 竜也

JA中野市きのご部会では「異物混入お申し出ゼロ」を目標に取り組みを行い、年々減少傾向であるが目標達成には至っていない。特に毛髪混入件数は、全体の占める割合が多く、長年の課題となっている。原因分析として、床面毛髪落下調査(出入口、更衣室(休憩室)、包装室、収穫栽培室、通路)を実施した結果、更衣室(休憩室)での毛髪の落下数が多く、包装室・収穫栽培室では毛髪はほとんど確認されなかった。調査結果から、休憩室で付着し、持ち込まれる可能性が高いと思われる。改善策として、休憩室の細目な清掃をすることで毛髪混入の予防効果が高くなるとされる。今後も毛髪混入ゼロに向けた対策を進めるためには、生産者の理解と危機管理意識が高くなければ前には進まない。これからも、「生産者の意識向上」と「新たな対策手段」を部会と共に考え、目標達成に向けて取り組みを進める。

詳しい内容につきましては、きのご課(技術担当)までお問い合わせ下さい。(TEL:0269-22-4315)

JA中野市では、きのこの生産振興と技術員の技術習得を目的に、毎年一人一研究を実施しています。今月号は、先月の園芸技術員試験研究発表に引き続き、令和4年度きのご技術員の試験研究発表についてご紹介します。

ASIAGAP団体認証取得に向けた取り組みについて

市川 智宏

当JA管内では、GAP手法としてJA中野市きのご部会独自のチェックシートによる取り組みや、第三者認証であるJGAP団体認証取得に取り組んでいる。今回、一部の販売取引先からASIAGAP認証取得の要求があり、管理基準となる「食品安全、労働安全、環境保全、人権福祉など持続可能な農場経営への取り組み」に加え、食品安全に関するリスク管理(CodexHACCPに基づいて)の実現、アレルギー表示やその物質の交差汚染予防、使用する水の衛生管理などの基準を満たし、17戸の生産者で団体認証を取得した。今後も、安全安心なきのごを提供できる産地を目指し、GAP認証(管理)の継続(普及)に向け取り組む。

JGAPの管理項目130個→ASIAGAPの管理項目170個(食品関連項目が追加)に増加



きのご酒普及に向けたえのき麴製造試験

山口 真弥

清酒は米麴と酵母によって醸造されるが、きのこにもアルコール発酵能があることが見出されており、きのご菌糸を培養した麴で「きのご酒」の製造が可能であることを武庫川女子大が報告している。また、きのこには血栓症予防効果を示す物質の存在が報告されており、心筋梗塞や脳血栓の予防効果の可能性が示唆されている。したがって、主力品目のえのき茸を用いたきのご酒の普及が実現すれば、話題性や宣伝効果に期待ができる。そこで、きのご酒の製造・普及に向け、えのき麴の製造条件の検討を行った。結果、清酒用の米麴を作る麴室の温度(35℃)では、えのき麴を作れず、適正な温度は10℃～25℃であることを確認。また、蒸米と菌糸を衛生的に培養することが必要であることも確認できた。

コメヌカ代替培地試験

沼田 拓也

製油業界や化粧品業界からの需要の高まりにより、コメヌカが不足しており、培地資材として十分な確保が難しい状況にある。そこで、コメヌカの代替資材として肌ヌカ、種カス、脱脂ヌカに着目し、この3種類を代替資材としたエノキタケ培地の栽培試験を行った。今回の結果では、肌ヌカ20%代替試験以外の試験区は、対照区よりも平均収量が低い結果となり、肌ヌカは代替可能と思われる。今後も反復試験を重ね、各種データから考察を行い、代替資材の選定・普及を進めていきたい。

エリンギ種菌の適正培養温度検証について

小島 正和

JA中野市では、独自で交配選抜しているエリンギの種菌について、さらなる種菌安定を目的に種菌培養温度が栽培に及ぼす影響を検証した。培養時の菌まわりは、対照区(21℃)と20℃培養では28日目に完了、18℃培養では一部薄い部分が確認できるが完了。16℃培養では未完了の状態であり、培養温度による菌まわりの差を確認した。栽培状況については、20℃培養は問題なかったが、16℃培養と18℃培養については、菌糸再生以降に発芽不良が確認され、製品率が大きく低下した。以上の試験結果から、種菌の培養温度について20℃未満は不適である結果となった。今後、試験結果を基本とした温度管理を実施していく。



対照区(21℃培養)

試験区(20℃培養):良好

試験区(18℃培養):生育不良

試験区(16℃培養):生育不良

Topic 3 プラム

- ① 実施時期: 6～7月
- ② 新梢管理・摘心: 主幹・主枝・亜主枝の背面や、せん定の切り口付近から発生する徒長枝は、早めに芽をかき取るか2cm以下で摘心を行う。日焼け防止として利用できる新梢は捻枝する。また、はげ上がりやすい品種も捻枝や誘引等を行い、結果枝の確保を図る。
- ③ その他の管理: 果実肥大すると枝が下垂して折れやすくなり、光環境が悪化または防除のかかりが悪くなるので、支柱立てや枝つりを行う。

Topic 4 ナシ

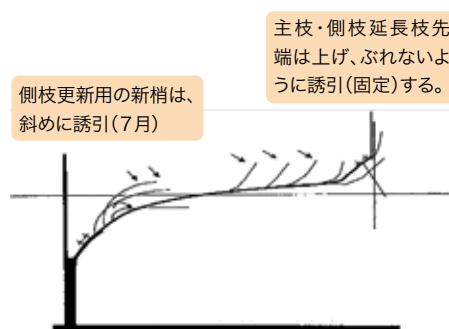
- ① 実施時期: 6～7月中旬頃
- ② 実施方法:
 - 【短果枝を維持する管理】
 短果枝から新梢が旺盛に伸びることを防ぐために、骨格枝の先端部(主枝、亜主枝等)や着果が極端に少ない側枝の先端部は、枝の誘引紐を外して枝を立ち上げる。また、側枝の基部から1/3までに発生した新梢は、除去するか4～5葉で摘心する。
 - 【側枝更新に向けた管理】
 新梢の発生が旺盛となるので、側枝の更新が行いやすい。7月頃に伸長が停止した新梢を斜めに誘引し、側枝更新に向けた準備を行う。



写真⑥ プラム新梢管理実施(前)



写真⑥ プラム新梢管理実施(後)



図①「南水」の新梢管理

主枝・側枝延長枝先端は上げ、ふれないように誘引(固定)する。

側枝更新用の新梢は、斜めに誘引(7月)

新梢管理は防除のかかりを良くし、来年の花芽を充実させるための大事な作業となります。毎年安定した収量を確保するために、ぜひ管理作業を行ってください。

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

新発売商品

XENON(ゼノン)防護メガネ 価格 1,820円(税込) 小売価格 2,200円(税込)

重量約22gの最軽量。着けているのを忘れてしまうほどの軽さで、視界は良好です。農作業、チェンソー作業からランニング、自転車など様々な場面で活躍します。

● レンズ色: セミクリア、グレイ、イエロー ● レンズ: ポリカーボネート、耐傷コーティング



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

新梢管理のねらい

- ① 樹全体にむらなく日光の透過をはかり、葉の働きを盛んにし、果実品質の向上と花芽分化発達を良好にする。
- ② 薬剤散布の到達、付着を良くし、病虫害防除効果を高める。
- ③ 枝の配置を矯正し、枝の裂傷、折損の防止、樹形の確立を図る。
- ④ 冬季の剪定時と違い、繁茂状態で園全体の日当たり状況が良く把握できる。日光を大きく遮る枝を見つけやすい。

Topic 1 りんご

- ① 実施時期: 6～7月(ふじは9～10月の着色管理の時期にも実施する)
- ② 切除する枝: 主に主枝、亜主枝等の骨格枝背面の徒長枝となりそうな新梢、薬剤の通りを妨げる新梢、日照を遮る新梢を切除する。
- ③ 注意点: 薬剤の到達を妨げるような成枝を切除する場合は6月中までに行う。全ての徒長枝をきれいに切除すると幹や主枝、亜主枝等の骨格枝が日焼けになる可能性がある。30cmに1本程度は細い枝を残しておく。新梢の摘心を行うと、再伸長し再度摘心が必要となる。摘心で形成された花芽は弱小となり翌年は利用しにくい。
- ④ その他の管理: 新梢管理だけでなく、誘引や果樹支柱で枝の配置を矯正することで、日光の当たりや薬剤のかかりを良くすることができる。



写真① りんご新梢管理(前)



写真② りんご新梢管理(後)

Topic 2 もも・ネクタリン

背面から発生した旺盛な新梢を対象に、せん除するか摘心を行う。

- ① 徒長枝整理: 実施時期は6～7月、収穫後の9月までに行う。切除する箇所は主枝・亜主枝・側枝の基部を中心に実施する。
- ② 摘心: 実施時期は5月下旬～6月下旬。日焼け防止、枝のはげ上がり防止のため、旺盛な新梢を5～6cm程度残して切除。
※一度に切りすぎると、生理落果や核割れを助長するので、樹冠内部に日を当てる程度に軽く実施する。また葉数を減らしすぎると、樹にダメージを与えてしまい、樹勢が弱くなることもあるので注意。
- ③ その他の管理: 果実で枝が下垂してくるので、果樹支柱等を用いて枝の矯正を行う。



写真③ もも果樹支柱立て(前)



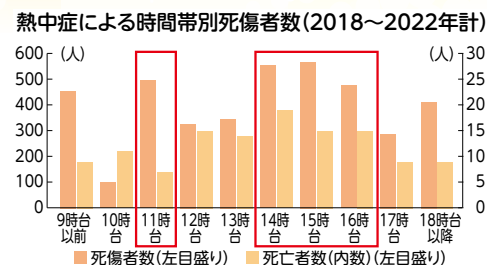
写真④ もも果樹支柱立て(後)

果樹類の新梢管理について

農作業中の熱中症対策

ここ数年来、春から夏にかけて熱中症がマスコミ等をにぎわすことが多くなりました。日常生活の中から、働く現場、さらには子どもたちの体育の授業、中高生のクラブ活動まで、様々な場面で熱中症が起きています。特に、最近では気象条件が目まぐるしく変わり、気温の変化も大きく、熱中症への注意喚起も頻繁に行われています。実際に毎年6月から9月に熱中症で緊急搬送された人は、4万～6万人弱に及び、そのうち千～2千人近い人が重症となっています。また、搬送された人の半数近くは**65歳以上の高齢者**でした。働く現場でも毎年20人前後の人が熱中症で亡くなっています。

こうした現状を踏まえ、熱中症にならないための予防法をご紹介します。



熱中症にならないためのポイント

① 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとみましょう

作業開始前、及び作業中20分ごとに0.1～0.2%の食塩水、スポーツドリンクなどを100～200ml程度飲むのが熱中症予防には効果的です。水やお茶では、汗とともに失われた体内の水分を補うことができません。ナトリウムや糖質を含む飲料を選び、こまめな水分補給を心掛けましょう。休憩時は日陰等の涼しい場所で休憩し、作業着を脱ぎ、手足を露出して体温を下げましょう。



② 熱中症予防グッズを活用しましょう

服装は通気性が良く、湿気を逃がしやすい吸汗・速乾素材のものを、襟元を開いて着用しましょう。電動ファンの付いた作業服や帽子、保冷剤、日除け、ミストファンなどを活用しましょう。



【新しい熱中症対策「アイススラリー」】

アイススラリーとは、微細な氷と液体が混じり合ったシャーベット状の飲料です。水よりも冷却能力があり、氷よりも結晶が小さく流動性が高いことから、体の内部を効率よく短時間で冷却できると言われています。アイススラリーを摂取して、深部体温の上昇を抑えましょう。



③ 単独作業を避けましょう

作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。



④ 高温多湿の環境を避けましょう

ビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時間から暑さ指数(WBGT)が高くなるため、風通しを良くしたり、断熱材を活用しましょう。



⑤ 日常生活の管理

高血圧症・糖尿病等の持病や、前日の飲酒、食事抜きは熱中症にかかる大きな要因となります。暑くなりそうな日の前日は、夜更かしせず、十分な睡眠と朝食をとるようにしましょう。暑さに強くなる食べ物(ビタミンB1を含む豚肉や卵、カリウムを含むほうれん草やバナナ、クエン酸を含む梅干しやパイナップルなど)を積極的に取り、熱中症に負けない体づくりをしておきましょう。



熱中症は、最悪の場合死に至る可能性のある病態ですが、正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



営農技術動画 配信中!



JA中野市園芸課では、園芸品目の管理作業や生産技術情報の動画配信を行っています。技術情報を目見て何度も確認することで、生産技術の底上げや若手技術員の育成につなげることを目的に取り組んでいます。これまでに、ぶどうの房切りや摘粒方法、目揃い会や講習会のダイジェスト動画、凍霜害対策資料の紹介などを配信しており、生産者の目線で撮影されているので分かりやすい内容となっています。今後も園芸品目の動画を順次配信していきますので、日々の農作業に役立ててください。



配信中の動画をご紹介します!

ぶどう	立ち木
シャイン ジベ処理 1 回目 7 日後の段階調整 シャインマスカット 支柱利用房作り 房選び編 ぶどう共同試験研究 2023 シャイン省力化房作り試験 前編 クイーンルージュ® 摘粒ポイント 4 の 2-2-2	ナシ「南水」新梢管理 ～来年の成り枝確保～ モモ「せん孔」摘粒編 モモ「せん孔」摘粒編 動画 (枝病斑の切除)
花	気象災害対策
トルコギョウ収穫前管理	凍霜害対策資料紹介 説明者：園芸課 金井信明 ぶどう 降霜・低温被害後の対策

QRコードからアクセス!

https://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/agri_info/agri_movie/

動画の視聴は「JA中野市ホームページ」から!

検索 🔍 JA中野市ホームページ > 営農情報 > 営農技術動画

※動画の視聴には正組合員ご本人の組合員コードが必要になります。ユーザーID入力欄に組合員コードを入力し、ログインしてください。

【お問い合わせ先】JA中野市園芸課(技術) ☎0269-23-3933

遊休農地の伐採木無償提供について

遊休地の農地優良化を図るため、アカシア等の木を伐採しています。これらの伐採木について、暖房用の薪等に利用したい方へ無償で提供します。無償配布を中野浄化管理センター東側の河川敷で行っていますので、ご自由にお持ちください。なお、作業には十分注意し、必要な分だけお持ちください。無償配布は、なくなり次第終了となります。

【注意事項】

- 予約申し込み不要
- 2～3mほどの長い状態ですので、チェーンソー等を持参して適当な長さに切ってください。
- 乾燥してありません。
- 自家用目的に限りです。
- 作業に伴う安全確保、環境保全には十分注意してください。



配布場所：中野浄化管理センター東側の河川敷



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

農産加工センター利用についてのご案内

利用上の注意事項

- ① 自家用製品の作製を目的とし、販売目的の作製として当施設はご利用いただけません。
- ② 施設内の機械・備品等は丁寧にご使用にご協力をお願いします。
- ③ 管理人に従ってご利用ください。

利用方法

- ★ご利用いただける方は中野市農協の組合員またはその家族となります。
- ① 施設の効率利用と事故防止のため、5人程度でお申込にご協力ください。
 - ② **ご利用希望日の10日前まで**にお申込ください。
 - ③ お申込先: **ジェイエイ・アップル(株)**
会館生活課(生活事務所)
☎: 0269-26-6900
※管理人手配の都合により、ご希望に沿えない場合がございますのでご了承ください。
 - ④ 受付時間: **9:00～17:30(日曜日を除く)**
 - ⑤ 利用時間: **9:00～16:00(日曜日を除く)**
 - ⑥ 休業日: 5月27日～5月31日(棚卸日)
8月13日～8月16日(お盆)
8月27日～8月31日(棚卸日)
11月26日～11月30日(棚卸日)
12月25日～1月6日(年末年始)
2月22日～2月28日(棚卸日)
※やむをえず変更となる場合がございますのでお申込時にご確認ください。

利用料 ※令和5年5月より価格改定

- ① 高校生以上の方より料金が発生致します。
- ② 1回1部屋のご使用につき使用室料がかかります。(ジュース室・加工室それぞれ使用の場合は室料×2となります)
- ③ 作業終了後、現金にて利用料を頂戴致します。
- ④ 加工ビン等の備品販売価格につきましては、会館生活課までご連絡ください。

【ジュース室】		表示価格はすべて税込	
女性部		一般	
使用室料 (部屋ごと/1回)	1,210円	使用室料 (部屋ごと/1回)	2,420円
180ml	15円	180ml	20円
1リットル	95円	1リットル	100円
1.8リットル	150円	1.8リットル	160円

【加工室】		表示価格はすべて税込		
	女性部		一 般	
その他	使用室料 (部屋ごと/1回)	1,210円	使用室料 (部屋ごと/1回)	2,420円
	お一人 (1回ご利用時)	180円	お一人 (1回ご利用時)	360円
柿むき	使用室料(部屋ごと/1回)		1,210円	
	お一人(1回ご利用時)		180円	
しょうゆ	65円/1.8リットル			
ガス利用時	110円/0.1㎡			

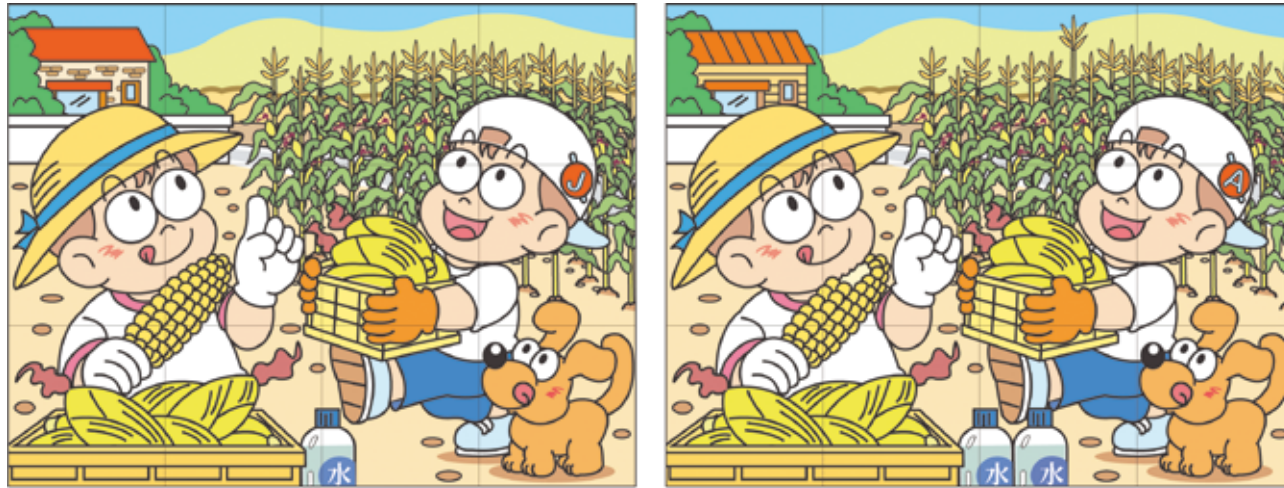
その他

- ① お申込はお電話にてお願い致します。
 - ② 最盛期の期間につきましては、同一者のご利用を制限させていただく場合がございます。
 - ③ 利用時間内に終了できるように協力ください。(量・作業手順・人数等の工夫)
 - ④ キャンセルの場合はお早めに会館生活課までご連絡ください。
- ※機械につきまして、故障等によりご利用いただけない場合がございます。



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7月31日(月)

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)

【6月号の答え】

- 3 … 建物がない
- 5 … 犬の耳の形が違う
- 7 … 顔に付いた種の数が多い
- 10 … スイカのかじられた跡が違う
- 12 … 箱の中のスイカが多い

- 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

※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

腰周りの筋肉が凝り固まっていませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

皆さんは仕事に「ヒヤリとした!」「ハッとした!」ことはありませんか? 厚生労働省は、7月1～7日を「全国安全週間」として位置付けています。仕事場の環境整備や機械・設備の安全点検は大切ですね。この時期は熱中症予防対策も必要です。過労による労働災害を引き起こさないためにも、労働時間を見直し、安全かつ快適に働くことができる職場環境をつくりましょう。疲労を蓄積しないためにも、ご自身の生活様式に応じて気分転換を図ってください。

さて、今回は腰をねじる運動を紹介します。前かがみでの作業が続いたり、デスクワークなどで長時間座って作業したりする場合には、この運動で腰周りの筋肉を時折ほぐしてリフレッシュしましょう。

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!



ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

DELICA MINI

冒険に出かけよう。カッコかわいい軽、デリカミニと。



G | 価格(税込) 4WD 2,015,200円～



【大開口ラゲッジルーム】

かさばる荷物もラクラク積載。

開口が大きく、開口部の地上高も低いから、高さのある荷物や重い荷物の積み下ろしもラクに行えます。樹脂仕様のラゲッジボードとPVC仕様の後席シートバックを設定し、濡れたり泥のついたアウトドアグッズも気にせず積み込むことができます。ラゲッジルームの下には、工具類や洗車グッズなどを収納できるボックスを装備。他にもアウトドアにぴったりな嬉しい機能が盛りだくさん!

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

お元気ですかキャンペーン

最近いかがお過ごしですか？
近況確認アンケートに答えると、いいことが次々と。

詳しくはこちら



CHANCE ① 抽選で合計600名様に豪華賞品が当たる！



シャープ
プラズマクラスター
ドレーフロードライヤー

200名様
(各期50名様)



シャープ
ヘルシオ グリエ
ウォーターオープン専用機

200名様
(各期50名様)



ル・クルーゼ
シグニチャー ココット・ Rond
22cm チェリーレッド

200名様
(各期50名様)

応募期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募締切 第1期:令和5年6月30日

第2期:令和5年9月30日

第3期:令和5年12月31日

第4期:令和6年3月31日

※画像はイメージです。実際の賞品とは異なる場合があります。 ※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。

さらに!!

CHANCE ② 近況確認アンケートにご回答いただいた方の中から抽選で 合計20,000名様にデジタルクーポンがその場で当たる！

※ご提供いただいた個人情報にはJAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。当キャンペーンの当選者は、JA共済連が同時期に実施する他のキャンペーンで当選できない場合があります。通信料はご利用者さまのご負担となります。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」をご覧ください。

登録番号[23165800174]



大切な財産について、JAとともに次世代へと繋ぐ準備をしませんか？ 相続発生前の無料個別相談会を開催します

JA中野市では、下記のとおり相続発生前の無料個別相談会を開催します。悩みや不安がある方は、この機会にJAにご相談ください。なお、**完全予約制**になりますので、8月15日(火)までに、JAバンクホームページに事前予約登録いただくか、JA金融店本所または金融推進課までお問い合わせ下さい。



～相談例～

- ✓ 相続税がかかるかどうか不安
- ✓ 相続対策として、何ができるかわからない
- ✓ 子や孫に財産を残したいがどうすればいいか等々

【開催日】令和5年8月17日(木)

【開催時間】午前10時～午後3時

【会場】金融店本所 1階 会議室(中野市三好町1-2-3)

※ご予約いただいた方は、上記の会場にお越しください。

※先着5組様になりしだい締め切ります。※1組様あたり45分間の個別相談となります。

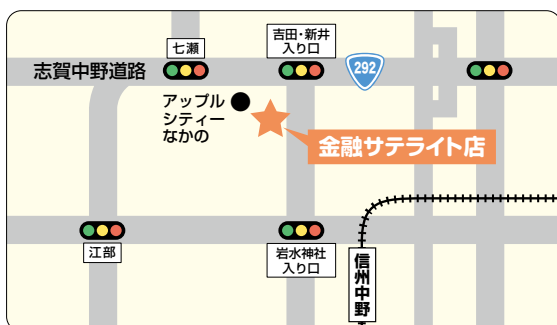
※当日は長野県信連の専門職員と会場をオンラインで繋ぐ「リモート相談会」になります。

【お問い合わせ先】 金融店本所 TEL:0269-22-3148 金融推進課 TEL:0269-22-4192

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



【開催日】令和5年8月15日(火)・9月24日(日)

※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】金融推進課(TEL:0269-22-4192)

※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。



健康教室

「セルフ整体」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「セルフ整体」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、JA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8月9日(水)
午後1時30分～(概ね1時間程度)

【会場】中央公民館2階 210体育室

【内容】セルフ整体 講師:宮崎 栄子氏
※ストレッチポールを使いながら、姿勢のゆがみを予防します

参加費
無料

【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) ● ストレッチポール(持っている方)

【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準となりますが、ご参加する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

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(2023年5月末現在)

● 組合員数	7,765人
(正組合員)	3,864人
(准組合員)	3,901人
● 出資金	25億2,317万円
(2022年5月末)	25億3,494万円
● 貯金	927億3,883万円
(2022年5月末)	872億8,841万円
(年間計画924億0,000万)	年間達成率:100.3%
● 貸付金	305億8,913万円
(2022年5月末)	295億5,735万円
(年間計画286億0,000万)	年間達成率:106.9%
● 長期共済新契約高	12億8,920万円
(2022年5月末)	23億3,869万円
(年間計画123億2,000万)	年間達成率:10.4%
● 購買品供給高	15億5,992万円
(2022年5月末)	14億1,687万円
(年間計画69億5,800万)	年間達成率:22.4%
● 販売品取扱高	45億5,025万円
(2022年5月末)	41億7,273万円
(年間計画307億8,200万)	年間達成率:14.7%

- 報告事項
- (1) 各専門委員会等の報告
 - (2) 令和4年度内部統制報告
 - (3) 内部監査報告
 - (4) 組合員の加入脱退等の報告
 - (5) コンプライアンスの実施状況について
 - (6) マネロン調査について
 - (7) 組合員協同活動事業の実施状況について
 - (8) 初取引先への貸出金の実行報告について
 - (9) 仕組商品のリスク管理について
 - (10) 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
 - (11) 固定資産取得価格交渉結果について
 - (12) 固定資産取得報告
 - (13) 子会社の役員執行体制について
 - (14) ジェイエイ・アップル(株)5月末実績報告について
 - (15) その他
- 監事報告事項
- (1) 第1・四半期監査報告について
 - (2) 協議事項
 - (3) 協議事項
 - (4) 協議事項
 - (5) 協議事項
 - (6) 協議事項
 - (7) 協議事項
 - (8) 協議事項
 - (9) 協議事項
 - (10) 協議事項
 - (11) 協議事項
 - (12) 協議事項
 - (13) 協議事項
 - (14) 協議事項
 - (15) 協議事項

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。

令和5年度も早4ヶ月が過ぎました。3月、4月は平年より10日以上早い作立ちで進みましたが、4月に4回の低温、凍霜害が発生し、果樹類、花卉、野菜に多くの被害が発生してしまいました。被害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。JAでは災害対策本部を設置し、各生産部会からの要望への対応に加え、6月13日には「令和5年4月の凍霜害災害の早期復旧に関する要請書」と「生産資材高騰に対する支援に関する要請書」を市と市議会に提出いたしました。今後も生産者の生産意欲が減退しないよう、災害に強い産地づくりに取り組んでまいります。

さて、JA中野市には生産部会・研究会・総代会運営委員会・青年部、女性部など20を超える組合員組織があり、それぞれ生産活動や事業運営、地域貢献など特徴ある組織活動を実施いただいているところであります。また、農家組合は現在113組合あり、それぞれの活動には地域差もあることから、地区懇談会において農家組合の在り方についての「意見が多く出されているところ」です。JAでは前期中期計画において、農家組合への負担軽減策を講じるとともに、活動助成金の在り方についても検討しましたが、活動されている農家組合への助成は残すべきとの意見で一致し現在に至っております。しかしながら、この数年、解散される農家組合もあることから、令和5年2月から総務企画専門委員会において改めて検討を進めてきております。これまで、農家組合の活動実態や農家組合の歴史の確認、他JAでの活動などの情報収集を進めて来ており、今後は若手や女性からの意見収集を行い、更に検討を深めていく予定です。なお、活発に活動を行っている農家組合の事例として、「組合員協同活動実施要領」を活用した懇談会を実施されている組合もあり、新型コロナウイルス感染症も「5類」へと移行しておりますので、このような事例を参考に「利用ください」。

「組合員協同活動実施要領」は組合員・組合員組織の活動意識の向上、また意見交換の場として、平成28年9月に制定し、より一層ご利用いただけるよう昨年度、助成額の増額変更をしております。制定以来161回、延べ約3,500名にご利用いただいております。多くの組合員の皆様のご意見をいただける場であり、頂戴した意見・要望は理事会等で情報共有を図っている所です。農家組合の皆様にもこの制度を有効活用し、活発に活動いただければと思います。なお、実施につきましまして各センターが窓口となっておりますので、センター長までご相談いただくようお願いいたします。こうした事業を通じてJAは組合員皆様との対話を大切にしていきたいと思っておりますので、より一層のご支援・ご協力をお願いいたします。

地元野菜で かんたん クッキング



低糖質のきのこ麺料理

今月は、ミツカンの「大好きだし。麺と鍋。™」シリーズを使い、えのきを麺に見立てた糖質が低めの麺料理をご紹介します。暑い時期はツルツルっと食べられる麺料理で、元気に乗り切りましょう。

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。



2人分 カロリー：716kcal 糖質：85.8g

キノコの冷しゃぶそうめん



調理時間
20分

材 料 (2人分)
えのき …………… 1袋 (200g)
しめじ …………… 1/2袋 (100g)
ミツカン「大好きだし。麺と鍋。™」
えび香る魚介だし …… 大さじ2
氷水 …………… 180cc
そうめん …………… 2束
大根おろし …………… 1/2カップ
乾燥ワカメ …………… 2g
きゅうり …………… 30g
しゃぶしゃぶ用豚肉 …… 100g
ミニトマト …………… 2個

作り方

- ① えのきは根元を落とし、ほぐす。しめじもほぐしておく。
- ② ワカメは水に戻しておく。きゅうりは細切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、しめじと豚肉は熱湯でゆでてから、キッチンペーパーを敷いた皿の上で水気を切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、えのきとそうめんを入れて、袋に書かれたゆで時間でゆでる。ザルにあけて、水洗いしてから水気を切る。
- ⑤ 丼に氷水と「大好きだし。麺と鍋。™」えび香る魚介だしを入れて良く混ぜ、④を入れる。
- ⑥ 大根おろし、ワカメ、きゅうり、豚肉、切ったミニトマトを飾る。

**ひとくち
メモ** 1人分のそうめんに、えのきを混ぜて2人分相当のボリュームのある一品に仕上げました。糖質やカロリーが控えめです。

エビ香る台湾風まぜ麺

2人分 カロリー：1,092kcal 糖質：79.4g

材 料 (2人分)

えのき …………… 1袋 (200g)
中華めん (ゆで) …………… 1玉
豚ひき肉 …………… 100g
ごま油 …………… 小さじ1
ニラ …………… 25g
きゅうり …………… 1本
ザーサイ …………… 40g
白ごま …………… 大さじ3
温泉卵 …………… 2個

調味料 (◆)

おろし生姜 …………… 3g
ミツカン「大好きだし。麺と鍋。™」
えび香る魚介だし …… 30cc
みりん …………… 大さじ1/2

麺の下味 (◆)

ミツカン「大好きだし。麺と鍋。™」
えび香る魚介だし …… 30cc
水 …………… 大さじ5
ごま油 …………… 小さじ2

作り方

- ① えのきは根元を落とし、ほぐす。きゅうりは細切り、ニラはみじん切りにする。ザーサイは細かく切る。
- ② 丼に「大好きだし。麺と鍋。™」えび香る魚介だしと①を入れて良く混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉の色が変わるまで炒め、◆調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 鍋に湯を沸かし、中華麺とえのきを入れ、袋に表示された時間通りゆでて、ザルにあける。
- ⑤ 丼に◆麺の下味と④を入れて良く混ぜる。
- ⑥ ③のひき肉に、きゅうり、ニラ、ザーサイを彩りよく盛り付け、温泉卵を割り入れ、ごま油をかけて白ごまを振る。



調理時間
20分

**ひとくち
メモ** 台湾風の本格的なまぜ麺にぴったりの、えびの香り豊かな魚介つゆを使いました。えのきを麺に混ぜて調理しています。



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220号 2023年7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 E-mail n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp

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。