

花 むすひ

HANA
MUSUBI

11

2025 NOV

02p > 特集

ご存知ですか？

赤肉りんご

～JA中野市赤肉りんごブランド構築へ～

04p > 園芸にチャレンジ

シナノパール高品質生産と
知名度向上に向けて



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

生産振興史

※部会=JA中野市りんご・もも部会

年度	詳細
平成26年 秋	吉家一雄さん育成の5品種の品種登録を公表。
平成27年 秋	吉家一雄さん育成の5品種の苗木販売を開始。 部会員が「いろどり」「ムーンルージュ」「なかののきらめき」の3品種の試験導入を開始。
平成28年 春	部会試作品種として位置付け。
平成28年 秋	吉家一雄さん園で現地検討会を開催。
平成29年 春	苗木導入園で初結実。
平成29年 秋	部会として56箱(10kg換算)を初出荷。
令和 2 年	3つの出荷先へ市場調査を開始。
令和 6 年	部会として出荷量1,000箱(10kg換算)突破！
令和 7 年	部会の補完品種として位置付け。



現地検討会の様子

今年の作柄は？

結実良好で病害虫の発生も少なく、昨年以上の出荷量が見込まれています。晩夏から秋にかけての潤沢な降雨により、果実肥大は良好。10月中旬には果肉の着色入りが確認されています。
赤肉りんごは、これまで部会を通じて約600本(面積換算:2ha)の苗木が導入され、令和6年度で12t(出荷者24名)の出荷量実績となっています。

今後の展望

赤肉りんごは、外観よりも中身の斬新性で一定の需要が見込まれています。競合県も少ないことから、JA中野市の赤肉りんごブランドを広めるチャンスを逃がさないよう、消費宣伝等のPRを強化・展開していきます。
市場流通量が少ないことから希少価値が高く、多方面より期待が寄せられています。赤肉りんごの注目度は高いですが、最終的に消費者が求めるものは食味重視であるため、収穫前の食味チェックと適期収穫の徹底が重要になります。

赤肉りんごの導入から早いもので10年が経過しました。JA中野市りんご・もも部会としての組織的な出荷体制への取り組み、食味等の品質は市場からの評価も高く、これからも安定的な供給が求められています。食味が良好な「ムーンルージュ」、生産が安定的な「なかののきらめき」を中心に、今後も中野市発祥である赤肉りんごの生産量増加が図れるよう、地域一体となって発展させていきましょう。



市場評価は？

市場担当者よりさまざまな意見をいただいております。

- 「ムーンルージュ」は酸味と甘みのバランスが良く、濃厚な味わいのため評価が高いです。
- 通販の冊子や輸出等で販売していますが、リピートも多く、数量増が希望されています。
- 一般消費者への知名度はまだ低いですが、PRを強化し知名度が高まれば販路拡大が見込まれます。
- 「いろどり」「なかののきらめき」は、見た目の鮮やかさから生食以外にもサラダなど野菜に近い食べ方に利用され、新たな食の楽しみ方を提案しています。加熱調理しても果肉色がきれいに残り、煮崩れしにくいのでスイーツなどの加工にも向いています。
- 「いろどり」は、果皮色が赤色なので馴染みがあり、販売がしやすいです。
- 「なかののきらめき」は、名前に「中野」と入っているので産地を連想しやすいです。

ご存知ですか？

赤肉りんご



～JA中野市赤肉りんごブランド構築へ～

今月は赤肉りんごについてご紹介いたします。現在、JA中野市りんご・もも部会から出荷されている主な赤肉りんごは、中野市厚貝地区の吉家一雄さんが育てた品種です。種苗登録当初から導入を開始し、生産技術向上を重ね徐々に生産量を伸ばしていき、令和6年の出荷実績で1,000箱(10kg換算)を突破しました！
赤肉りんごを部会組織として出荷している産地は全国でも珍しく、生産者の努力の下で品質向上・安定出荷が図られ、市場からの引き合いも年々高まっています。

特 性

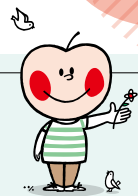
※全て吉家一雄さんが育成した品種。

現在、JA中野市で生産振興が進んだ品種を紹介します。

品 種 名	特 徴
いろどり 	「紅玉」と「ピンクパール」の交配種 ●収穫時期:10月中下旬 ●外 観:濃紅色 ●果 肉:桃色に着色 ●食 味:甘みと酸味のバランスが良い。 ●ポイント:果皮色が赤く、着色先行型のため未熟果収穫に注意。
ムーンルージュ 	「いろどり」と「ふじ」の交配種 ●収穫時期:11月上旬 ●外 観:黄色～オレンジ色 ●果 肉:桃～赤色に着色 ●食 味:甘みが強い。 ●ポイント:果肉発色が始まると外観がオレンジ色を帯びるため、収穫時期の判断が容易です。
なかののきらめき 	「いろどり」と「王林」の交配種 ●収穫時期:11月中旬 ●外 観:黄色～薄オレンジ色 ●果 肉:桃色に着色 ●食 味:甘み強く、酸味も感じる。 ●ポイント:赤肉りんごの中でも果肉着色が最も安定しています。

【こんなメリットもあります！】

- ❶ 収穫前繁忙期の作業負担を軽減！
「ムーンルージュ」や「なかののきらめき」は外観が黄色の品種であるため、葉摘みや玉まわし作業を省くことができます。
- ❷ 労力の分散が可能！
赤肉りんごの収穫時期は10月中旬～11月中旬と出荷時期を程よく分散できます。



11 月号目次

- 02 特集
ご存知ですか？赤肉りんご
～JA中野市赤肉りんごブランド構築へ～
- 04 園芸にチャレンジ
シナノパール高品質生産と
知名度向上に向けて
今月の資材情報
- 06 営農情報
収入保険のご案内
令和7年分決算説明会のお知らせ
- 07 JAからのお知らせ
総代選挙各区域から500名選出される
～女性総代は46名～
- 08 ジェイエイ・アップルからの
お知らせ
シャトレゼ クリスマスケーキのご案内
おいしい新米できました
工機センターのおススメ商品
- 09 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
- 10 JAインフォメーション
理事会から



「赤肉りんご」初出荷迎える

【今月の表紙】

JAとJAりんご・もも部会は11月5日、赤肉りんごの「いろどり」「ムーンルージュ」「なかののきらめき」を出荷しました。中野市で生まれた赤肉りんごは、その名の通り果肉が鮮やかな赤色に着色しており、市場からも注目されている珍しい品種。今月号では、赤肉りんごについて特集でご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

Topic 5 「麗玉®」とは

シナノパールの中でも果実の重さが225g以上、糖度18%以上、酸度4.4度、外観に地色が抜け、ブルームがよくのっているもの、スレや裂果、病害虫等の外傷が全くないものが商標名「麗玉®」として出荷することができます。まさに、シナノパールの中でも特に厳選されたものの位置付けとなります。

麗玉を出荷する際は以下の条件があります。

- 出荷者1人当たり5果実を破壊調査し、糖度・酸度の基準をクリアしてから出荷解禁日を決定。その後、収穫を開始します。※本年度は10月5日から出荷解禁。
- 非破壊糖度計の購入が必須。※1つ1つの果実の糖度検査が必要であるため。
- 果実に非破壊糖度計を当てて、糖度基準をクリアした果実が「麗玉®」として出荷できる。



麗玉®

Topic 6 知名度向上に向けて

去る10月2日と3日の両日、知名度向上とおいしさを広く知ってもらう目的で、麗玉®・シナノパール消費宣伝会を大阪・京都の2カ所で開催しました。試食の実施や、生産者が特性を説明することで購入増加につながりました。

シナノパールはまだまだ価格帯が高いため、なかなか手が伸びないお客様もありますが、今後さらに品質向上を図り、産地からのPRも強化し、お客様から選ばれる品質を目指してまいります。



店頭並ぶシナノパールと麗玉®



多くの来客で賑わった消費宣伝会

シナノパールは栽培が難しい品種であり、まだ多くの消費者に十分に味わっていただく出荷量がありませんが、JA中野市とプラム部会が連携し、生産基盤の拡大やさらなる安定栽培に向けて進んでまいります。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・プラム担当までお問い合わせください。

営農センター内 園芸課・プラム担当 TEL:0269-23-3933

資料課より今月号の
オススメ資料をご紹介します

今月の資料情報

アルス 電動剪定鋏のリニューアル商品!!

スゴセン 三兄弟
長男

スゴセンプロ

- 最大クラスの切断力
- スバ切れ長持ちコート
- 安心・便利の機能

アルス 電動剪定鋏スゴセン EP721

特別価格 **58,000円(税込)**
通常価格 61,500円(税込)

仕様

- 40mmの切断力を実現したプロモデル。
- 太い枝には40mmの切断力を、細い枝には無段階調節機能で繊細な切り回し。
- プロのニーズにお応えする電動鋏の最上位モデル。
- 連続使用時間: 3~4時間 (作業条件により変動)
- 標準充電時間: 1~2時間

規格

- 全 長: 290mm ● 刃 長: 52mm
- 質 量: 1,005g(バッテリー含む)
- バッテリー: 14.4V/2.5Ah
- セット内容: 本体、バッテリー2個、充電器、ホルスター(大型タイプ)、キャリングケース、注油器、工具

刃長 52mm

全長 290mm

軽量 1,005g

お求めは、営農資材店または、園芸資材店、北部センターまで TEL:0120-20-4312 (営農資材店フリーダイヤル)



今回は、JA中野市から出荷されるプラムシリーズの大トリを飾る品種である「シナノパール」について紹介します！シナノパールは、JA中野市が他産地に先駆けて生産振興を行い、年々生産量を上げています。

Topic 1 シナノパールとは

平成6年に「ソルダム」を種子親とした交雑実生から選抜・育成し、長野県のプラムオリジナル品種として平成30年10月に品種登録。長野県内に住所を有する者が、長野県内においてのみ栽培可能です。



シナノパール

項 目	詳 細
収 穫 時 期	9月下旬頃から10月中旬頃。
果 実 重	平均で200g以上。大きい物は350gを超える。
食 味	糖度18%以上で酸度は少ない。
栽培課題等	<ul style="list-style-type: none"> ① 樹勢が強いため、落ち着かせる新梢管理が必要。 ② 土壌水分を一定に保たないと、果肉褐変症が発生しロスが出る。 ③ 果実品質の揃いを良好にし、作業性を向上させるため、平棚が必須。 ④ 裂果対策として二重笠が必要。 ⑤ 通常より手間がかかる(肥培管理、新梢管理、笠かけ等)。

Topic 2 生産振興史

年 度	詳 細
平成12年～	優良生産者に現地試験として苗木導入。
平成22年～	現地試験で9月末頃が収穫時期・食味・サイズ良好と確認。長野県と協議し、高い栽培技術を持つ中野市と他産地とで差別化を図るため、他産地に先駆けて生産拡大を進める方針を決めた。
平成28年～平成29年	シナノパール生産拡大のため、長野県の助成金を活用し、平棚導入組合を発足。組織的な栽培を開始した。シナノパールの出荷を開始。
平成30年～	導入園の栽培開始。試験所と協力して指導研究を開始。
令和6年	栽培者21名・栽培面積200a・出荷量約15tに到達。消費宣伝を実施。

Topic 3 今年の作柄

梅雨期間の降水量が過去にないほど少なく、土壌水分が一定に保たれたこと、生産者が新梢管理を徹底したこと、樹齢が8~9年経過して樹勢が落ち着いてきたことで、例年問題になっていた生理障害の発生が少なく、収穫ロスが軽減され過去一番の出荷量となりました。

Topic 4 市場評価

一般的である「プラムは酸っぱい」イメージを覆す甘さで、果汁も多く食べ応え抜群で、出荷先から大変高い評価を得ています。まだ出荷量が少なく知名度は低いですが、消費宣伝開催や産地PRを強化すれば購入者も増えてくると見込んでいます。

シナノパール高品質生産と知名度向上に向けて

総代選挙各区域から500名選出される～女性総代は46名～

任期満了に伴いJA中野市総代選挙が行われました。各区域とも定数と同数の届出で、無投票により選出されました。

任期は令和7年9月25日から3年間です。当選者は次の通り（順不同、敬称略）

中野地区 (60)	土屋 嘉宏	土屋 大	竹内 啓子	土屋 稔	小林 常保	高野 大輔	竹内 重彦	小林 英治	小林 清
	小林 春文	小林 直江	小林 守	小野 真介	水野 孝夫	中村幸次郎	監物 穂高	監物 洋一	小野 豊一
	小野今朝彦	吉谷 豊	吉谷けい子	吉谷 靖夫	荒井 健悟	荒井 安彦	町田 順一	滝沢 文雄	頼所 文明
	頼所 幸雄	小林 剛	町田 茂	頼所 勇	小林 貴瑛	小林 弘典	小林 真一	小川 貴	竹内 智昭
	井上 和友	小林 智之	竹内 篤史	桑原 政明	小林 貴司	竹内 和樹	矢岡 太一	倉品 慎太郎	倉品 納男
	清水 栄治	金井 洋	西澤 輝夫	関 勝弘	関 泉	関 守	川久保やよい	倉品 昌輝	玉木 忠
	芦澤 孝幸	小林 直之	吉澤 正弘	井本 英樹	湯本 和彦	小野 昭一			
	小林 忠一	小林 佳代	矢野 義高	矢野 典男	小林 秀之	小林東一郎	小林 則夫	阿部 光寿	土屋 恒幸
	関取 広延	海野 佳広	片原 覚	海野 隆幸	小林 勝己	古川志げ子	牧野 貢	鈴木 茂	上原 正幸
	中山 文男	中山 正一	池田 雅彦	中山 武幸	小林 健一	佐藤 正人	中山 喜正	池田 道也	池田 大光
日野地区 (41)	池田 高志	田川 優	田川 義一	田川 誠	小林 公夫	藤田 広巳	小林かず子	小菅 誠弘	小沢 仁
	川口 恵	中村 和幸	檀原 拓也	川口 晴夫	中村 秀人				
	原 栄二	藤牧 万三	原 毅	山下 治男	小林 清高	関 重喜	高野 昭夫	関 博昭	竹内 久雄
	佐藤 一博	原 将洋	原 利幸	竹内 裕助	原 友彦	佐藤 晴夫	西山 清	柴本 修平	池田 幸男
	荻原 大輔	宮嶋 寛和	柴本 清司	柴本 武男	久保田智紀	高田 健史	高田 茂	清水 正督	堀米 和樹
	高田 幸雄	小林 正隆	柳沢 和人	渡辺 正昭	宮崎喜久夫	田中 実	番場 宏彰	荒井 憲一	郷道 保
	番場 康夫	西澤 秀夫	笠原威一郎	黒岩 進	小根沢 勝	西沢 由行	小林 勇樹	馬場 宏武	郷道 和弘
	宮澤 寛和	荒井 正高	樋口 宣延	樋口 和久	押鐘 良介				
	小川 修	山田 ひろ美	綱嶋 恒治	山田 幸造	湯本 修治	大坂 寛爾	藤木 茂	宮崎 久雄	山田 敏人
	柳澤 恒弘	山田 芳宏	小林 篤朗	佐藤 新吾	佐藤 達也	高木 幸元	丸山 孝夫	小林 雅人	山田 安紀
延徳地区 (50)	長島 昌令	武田 正	阿部 圭	小林 一雅	小林 満	近藤加代子	三井ゆかり	池田 恵一	中澤 真一
	長島 孝	竹内 孝広	竹内 章人	長島 博美	竹内 勇	町田 英雄	山本 幸三	竹内 久	竹内 久子
	大島 富男	竹内 伸治	小林 忍	小林 隆志	町田 仁志	春原 茂	春原 武志	小林 寛企	小林 宏和
	町田 政恵	畠山 良枝	桜沢 づみ	平林 美佐	津金 明仁	小林 和由	酒井 覚	岩月 二郎	城倉 治生
	城倉 眞一	堀内 和幸	堀内 佑介	小池 将揮	前嶋 浩明	小林 巧	宮澤 直樹	古屋 健太	春原 和徳
	池田 武志	保科 利徳	小池 浄	望月 正彦	藤澤 勇美	保科 武史	小池 雅文		
	丸山 尚	松島 一裕	丸山 正一	松島 英俊	新保 厚子	宮島美津子	田尻 由晴	市村 正人	市村 一彦
	内藤 弘典	宮島 大智	涌井今朝幸	小林 文雄	酒井 達朗	酒井 大地	今井 正剛	酒井 一雄	宮澤 悟
	酒井 正剛	宮澤 直子	小林 貞夫	春原 紀行	春原みさを	小林 啓美	若林 宗男	北村 友三	若林紀美子
	藤森陽一郎	小林 修	涌井 颯太	松島 吉洋	清水 里子	裕紀 増田	善行 町田	栄二 小	小林 義明
平野地区 (70)	石川 秀一	有賀 一憲	町田久美子	涌田恵美子	古田 敏之	小林 智幸	芋川 敏之	荻 芋川	毅 芋川
	清水 賢一	小林 英哉	北原 洋希	北原 成枝	高山 文雄	有賀 武	有賀 清一	中村えみ子	
	馬場 誠	馬場 治彦	阿藤 浩一	浅沼 豊	馬場 弘毅	浅沼 義浩	馬場 純也	清水 太郎	阿藤 広美
	阿藤かおり	篠原 正人	篠原 孝文	高橋 均	岩下 定秀	樽澤 徹也	宮川 昌康	小林千代枝	長張 秀子
	岩崎 慎吾	小林 慎	大塚 光久	大塚 好文	高橋 真一郎	高橋 直樹	高橋 辰也	江本 高幸	吉家 秀樹
	藤沢 修一	吉家 勝美	山岸 孝明	高橋 正和	山岸功二郎	小林 亮太	土屋 明子	渋谷 家延	渋谷 芳秀
	渋谷 仁志	高橋 和子	山崎 均	馬場 博	淀 武浩	若林美栄子	小林 尚人	高橋 一彦	養田 紀文
	青木小百合	武田 浩明	若林 孝子	池田 誠	高山 敏令	若林 義一			
	栗林 岳史	栗林 和彦	栗林 一宏	藤沢 英範	藤沢 学	藤沢 渡	藤沢 一範	篠原 信幸	相馬 正博
	町田 佳也	佐野 和男	佐野 安春	山口 正義	山口 一彦	田中 豊美	山口 典久	清水 健一	関 良祐
西部区域	三澤 一良	佐野 正人	佐野 啓明	佐藤 博樹	佐藤 芳正	佐藤 卓治	清水 貴志	清水 大輔	綿貫 浩二
	綿貫 和弘	武田 要一	下田 剛史	下田 知弘	武田 将希	武田 広明	武田 直人	下田 貴之	阿部 智行
	田中亮太郎	町田 昇一	徳武 英明	畔上 和之	阿部 貴典	町田 幸正	武田 尚之	荻原 直樹	荻原 佑介
	阿部 達也	武田 清和	黒崎 資展	市川 尚志	武田 茂蔵	武田 豊志	武田 清重	武田 周平	田中 貴光
	武田 直人	武田 俊和	武田 貴之	武田 豊	武田 貴	武田 成彦	田中 克哉	出川 直人	武田 英樹
	武田 和大	北澤 典彦	春原 匡	池田 新一	阿部 孝明	清水 秀則	山田 達也	清水 栄基	塚田 嘉一
	山田 恒保	金井 克友	小田切浩一	依田 和也	阿部しずよ	阿部 貴幸	海谷 心	土屋 誠	田中 裕治
	田中 章浩	霜鳥 広美							
	出川 健治	山口 功一	山口 辰信	山口 勇三	関川 和男	岩下 宗夫	小林 清治	上原 悦男	上原 真一
	塩野谷 昇	出川 清美	渡辺 勇	渡辺 久男	渡辺 重雄	荻原 雅美	渡邊 伸一	佐々木 健	池田 武久
南部区域	荻原 伸一	渡辺 幸男	宮本 晴希	土屋 實	池田 英三	依田 寛市	花岡 昇治	竹前 和博	湯本 浩徳
	高野 広信	湯本 敏幸	江口 典章	土屋 正敏	竹前 重幸	浦野 靖	池野 穰	浦野 清	嶋田 けさ子
	土屋 房子	柳澤 正次	竹前 繁文	高橋 通博	渡邊 賢一	塩野谷忠彦	宮下 優人	湯本 尚史	
	丸山 清憲	佐藤 有一	上野 久幸	上野 公章	堀米 義徳	永沢美代子	倉田 智則	豊田 建一	松本 紀成
	武田 雄一	小林 岩男	小林 利一	倉田 進	永沢 泉	畦上 尚志	町田 宏樹	山田 倉二	小嶋 正博
	三井 幸博	割田登志男	小林 清	孝美 常田	勇次 田村	正文 山岸	善行 丸山	加代 池田	美津枝
	市村 博	清水 湧治	小林 重則	内河 富雄	池田 俊哉	山田 喜英	保尾 池田	義人 池田	学
	宮沢 幹夫	小林 辰雄	小林 清	小林 勉	池田 信一	和田 慎二	佐藤 順一	和田 吉史	菊池 久水
	荻原 いづみ	山田 武宏	小林 敏						

「もしも」にそなえる、あなたへのエール。

『収入保険』

青色申告で加入OK！
個人事業主の申込期限は12月26日(金)まで

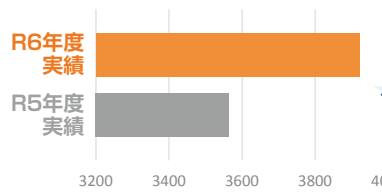
悩んでいることはありませんか？

農家の皆さん！



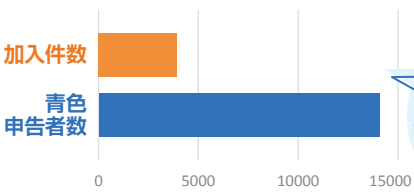
悩んでいること収入保険で解決できます！

直近2年間の加入件数



注目！
R7年度の
新規契約数は
長野県が
全国1位！

長野県内の青色申告者数と収入保険加入件数



これまで！
青色申告者の
およそ
3人に1人が
加入済み！

掛金補助でお得に加入できます

中野市で掛捨て保険料の20%補助
を実施しています！（上限3万円）



長野県農業共済組合 北信支所
長野市豊野町豊野631（長野市豊野支所庁舎2階）

☎026-219-2893

LINEでも
お問い合わせできます。
QRコードから「友だち追加」
お願いします！



令和7年分決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署では、個人事業者の方を対象に所得税および消費税の一般的な決算の仕方、ならびに確定申告に当たっての注意点などについて、下記の通り説明会を開催いたします。

※説明会は「先着順」で行います。定員に達した場合にはご参加いただけない可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

対象となる方	開催日	開催時間	開催会場	留意事項
農業所得を有する方	令和7年 12月11日(木)	午前10時00分から 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)	先着順 ※予約不要 定員:40名
	令和7年 12月12日(金)	午前10時00分から 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)	先着順 ※予約不要 定員:40名

【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4時00分まで

※ 開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。 説明会で使用する資料は、当日会場で配布いたします。

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11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3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】

- 1 ... 枯れ葉が欠けていない
- 2 ... 買い物メモの枚数が多い
- 3 ... 家がない
- 4 ... お菓子が増えている
- 5 ... 焼き芋が皿にのっていない

- 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

85 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係
一ノ八

※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

ゆっくりと胸を伸ばしましょう!

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

早いもので今年も残り1か月になりました。何かと忙しさを覚えることはありませんか?

前かがみ姿勢による農作業や、デスクワークなど、長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間に少しでも体をほぐして気分転換を図りましょう。

今回は、胸を伸ばす運動をご紹介します。胸を伸ばすときには腕を同時に動かし、大胸筋や肋間(ろっかん)筋を伸展させます。息を吐いたり吸ったりしながら、無理のない範囲で適宜繰り返しましょう。余裕がある方は、脚の開閉運動も組み合わせて実施してみてください。

日本体操協会公認
体操プログラム
「The Taiso (ザ・タイソウ)」
20秒バージョン

号令あり



号令なし



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 Gymnastics for All委員会 委員長
国際体操連盟 (FIG) Gymnastics for All委員会 委員

レッツ、トライ! 胸を伸ばす運動



- 1 いすに座って準備をします。
- 2 両腕を曲げて胸の前に持っていく。息を吐きながら背中を若干丸めましょう。
- 3 息を吸いながら、両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。
- 4 両腕を曲げて胸の前に持っていく。息を吐きながら背中を若干丸めます。同時に脚を大きく開きましょう。
- 5 脚を閉じると同時に、息を吸いながら両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

シャトレーゼ 信州中野店からのお知らせ

シャトレーゼ信州中野店では、クリスマスケーキのご予約を承り中です。今年も個性豊かなクリスマスケーキをご用意いたしました。皆様のご利用を心よりお待ちしております。

1 Xmasプレミアム苺デコレーション10cm
本体価格3,800円 税込4,104円

2 Xmasプレミアム・ルージュ 14cm
本体価格4,900円 税込5,292円

3 Xmasノエル・マッチャ ～宇治抹茶と香ばしサブレの重なり～ 15cm
本体価格3,700円 税込3,996円

4 Xmasプレミアム・ミロワールショコラ 14cm
本体価格4,800円 税込5,184円

ご予約期間 12/15(月)まで Web予約は 12月14日(日) 午後9時00分まで

お問い合わせ先 シャトレーゼ信州中野店 TEL/0269-38-1317

今年も新米の季節がやってまいりました。重いお米をご自宅の玄関先まで定期配送いたします。詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせください。

定期配送承ります

おいしい
新米
できました

ジェイエイ・アップル(株) 会館生活課(生活グループ) ☎0269-26-6900

EVERY J LIMITED

「好き」を楽しみつくせるグッドパートナー
エブリー Jリミテッド 登場

特別仕様車 エブリー Jリミテッド本体
2WD CVT 価格(税込) 1,835,900円～

広さが自慢。多彩な使い方が自慢。だから、ワクワクすること、何でもできる。

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

Webマイページで受付! 共済掛金払込証明書の
ご存じですか? 電子交付

こんな使い方が
あります

JA共済から書面で交付している共済掛金払込証明書を、Webマイページを利用して、
電子データ(以下「控除証明データ」といいます)でダウンロードいただけます。

電子交付には、
Webマイページのご登録が必要です!
 他にもWebで住所変更や
契約内容確認ができる等、
便利な機能がたくさん!

確定申告(e-Tax)で
 控除証明データを添付書類として利用できます。

勤務先の年末調整で
 勤務先が電子提出に対応している場合、
控除証明データを添付書類として利用できます。

安心を、いつでも手元に。
アプリをダウンロード!

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

期間
 2025年4月1日(火)
 2026年3月31日(火)

キャンペーンの
応募方法等の
詳細はこちら

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。)

25169990286

みすゞ学生会館 MISUZU21
 京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

学生入居者募集
 長野県出身学生限定

安心して
快適に!

募集対象
**大学生
短大生
専門学校生**

さあ、首都圏で
新生活!

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料**62,000**円/月(+共益費8,000円/月)
 入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。

◆主要な駅へアクセス抜群!
 ◆万全のセキュリティで安心の毎日!
 ◆管理人常駐!
 ◆完全個室の快適なワンルーム!
 ◆浴室・トイレはセパレート
 ◆クローゼット収納あり

お申し込みは
お早めに

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野
管理部
【土・祝は除く】

TEL. **026-236-2325**
<https://www.jakyosai-nagano.jp/>

JA共済

健康教室

「めざせ健康長寿!プラステン講座」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、健康教室を下記の通り開催いたします。
 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。

参加費
無料

【開催日時】令和7年12月15日(月) 午後2時00分～ 【申込締切】定員30名になり次第締め切ります。

【会場】中央公民館 1階 101体育室

【持ち物】● 筆記用具

【内容】めざせ健康長寿!プラステン講座

講師:(一財)日本農村医学研究所 主任研究員 柳澤 和也氏
 ※今より10分多くからだを動かす(プラステン)のために、生活
 の中で簡単にできる体操の紹介と実践を行います。

● 水分補給の飲み物
 ※こちらでペットボトルを1本用意します。

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

10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) 大口貸出金の条件変更について
- (3) 取引時確認に係る「口座開設
チェックシート」の制定について
- (4) 特別金利の設定について
- (5) 固定資産取得報告について
- (6) ジェイエイ・アップル(株)9月末実績
報告について
- (7) 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) 理事に対する貸出について
- (3) 固定資産の取得について
- (4) 出資口数の減少について

農業簿記 記帳代行委託希望者の募集について

JA中野市の正組合員で個人事業主の方を対象に、
 令和8年分(令和9年2月申告用)農業簿記記帳代行の委託希望者を募集いたします。
 月に一度、申告に必要な資料をご提出いただき、帳簿類(総勘定元帳等)を作成いたします。

〔記帳代行とは〕 組合員に代わりJAが簿記記帳を行い、複式簿記による日々の記帳、総勘定元帳、
 各種帳簿等(固定資産台帳含む)を作成します。

募集対象者	正組合員で個人事業主の方(法人の方は契約できません)
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	前年度の確定申告書類一式、経費書類(領収書、精算書、購買品請求書等)、口座通帳 の写しをご提出ください。
お申し込み期限	令和7年 12月19日(金) まで(期限厳守)
ご利用料金	基本料金と従量課金(農業収入金額により追加料金を加算) 金額の詳細は申し込み時に説明いたします。
税務申告について	税法上、JAでの確定申告手続きおよび申告書類の作成はできません。 申告は個人で行うか、中野商工会議所に入会後、申告相談に応じます(別途会費等必要)。

お申し込み・
お問い合わせ先

営農支援課(営農センター内) TEL:0269-23-3956
 ※状況によりお受けできない場合がありますのでご承知おください。



地元野菜で かんたん クッキング



新米を楽しむ！ きのこご飯レシピ

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。



今月はきのこを使ったおいしい米料理レシピをご紹介します。
お米の旨みときのこの風味は相性バツグン！おいしい新米を栄養たっぷりのきのこ
と一緒にとことん楽しみましょう♪

ツナときのこの炊き込みご飯

2人分 カロリー：962kcal 糖質：211.4g



調理時間
50分

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
茶えのき…………… 1/2袋(100g)
ツナ缶…………… 1缶
乾燥ひじき…………… 2g
にんじん…………… 30g

めんつゆ…………… 大さじ2
醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/4
米…………… 1.5合
水…………… 180cc
白ごま…………… 少々

調味料

作り方

- ① 米を研いで炊飯器に入れて、30分ほど浸水させる。
- ② えのきと茶えのきは根元を切り、1/2の長さに切る。
- ③ にんじんは2～3mmの千切りにする。
- ④ 浸水した米に②のきのこ・にんじん・乾燥ひじき・油を切ったツナ缶と調味料を加えて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら茶碗に盛り、白ごまを振る。

ひとくちメモ

えのきや舞茸、ひじきなど繊維質たっぷりの炊き込みご飯です。ツナを油ごと入れることでコクが出ます。茶えのきが手に入らない場合は、えのきで代用してください。

レンジで作るきのこの親子丼

2人分 カロリー：1020kcal 糖質：144g

材料(2人分)

えのき…………… 1/4袋(50g)
しめじ…………… 1/4袋(50g)
鶏もも肉…………… 100g
玉ねぎ…………… 1/4個
卵…………… 2個

ご飯…………… 2杯(300g)
卵黄(トッピング用)…………… 2個
三つ葉…………… 適量
調味料
水…………… 80cc
めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ2

作り方

- ① えのきは根元を切って半分に切る。しめじは根元を切ってからほぐす。
- ② 鶏肉は小さめのひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱容器に①②と調味料を入れてラップし、電子レンジ600Wで4分加熱。鶏肉に火が通っていないようなら、30秒ずつ様子を見ながら加熱する。
- ④ 卵はボウルに溶きほぐし、三つ葉は3cmの長さに切る。
- ⑤ ③に卵と三つ葉を加え、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分加熱。そのまま1分蒸らす。
- ⑥ 温かいごはんに⑤をのせ、中央に卵黄を落とす。



調理時間
10分

ひとくちメモ

電子レンジで手軽に作れる、ふんわり卵ときのこが香る簡単親子丼。耐熱容器に卵を流し入れたら、かき混ぜないのがふんわり仕上げのコツです。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆様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248号 2025年11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