

花

HANA
MUSUBI

6

2025 JUN

むすひ



02p > 特集

新役員のごあいさつ

04p > 園芸にチャレンジ

果葉類の管理について



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

新体制で理事17名、 監事4名が就任

5月26日、第61回通常総代会において新しい役員が選任され、翌27日の理事会・監事会でJA運営の新体制が決定しました。新役員は令和10年の通常総代会までの3年間、JAの運営に全力を傾注いたします。



代表理事組合長
望月 隆
(日野)



代表理事副組合長
佐々木 真
(倭)



常務理事
金融事業本部長
山田 一彦
(学識経験)



常務理事
経済事業本部長
上野 広樹
(学識経験)

このたびの任期満了に伴う役員改選で代表理事組合長に再任いただきました。もとよりその器ではありませんが、職務の重要性・重大性をさらに強く意識し、責任の全うに全力で取り組んでまいります。

今、農業・JAを取り巻く環境はさらなる人口の減少を迎える中、農業就業人数の減少と高齢化に歯止めがかからず深刻な人手不足が進行しています。また、コロナ禍後の生活様式は元に戻ることもなく大きく変わつたままの状況です。ウクライナ・ロシアによる地政学的紛争や中東紛争の勃発など、世界経済に大きな影響を与えています。さらに、地経済の分断が脅かす食料安全保障など世界経済・日本経済は不確実な時代に入りましたとの論評を目にするようになりました。

JA中野市は「JA中野市のままであり続ける。」事業体制を構築してきました。さらに将来に向けて発展していくために、持続可能な地域共生社会の創造に貢献できるようJA中野市らしい生産販売事業を基本とした総合農協として経営健全性確保に向けた事業展開と機能強化を進めてまいります。

去る5月27日に開催された理事会において、代表理事副組合長に選任いただきました。このような大役を仰せつかるには誠に微力ですが、組合員皆様ならびに役員各位のご助言・ご協力を仰ぎ、業務に邁進してゆく決意でございます。どうぞよろしくお願いたします。

さて、国内農業を取り巻く環境は、改正された食料・農業・農村基本法で「食料安全保障」の強化を明示したものの、少子高齢化による担い手不足、気候変動による自然災害の多発、生産流通コストの上昇と生産基盤の脆弱化などさまざまな課題に直面しています。

このような状況の中で組合員皆様のニーズに応えられるJAとして、改めて「園芸」と「きのこの両生産販売事業を基本に農業振興と営農力・相談支援体制の強化を図り、農業所得の向上と経営の安定に取り組んでまいります。組合員皆様のあたたかいご支援とご協力を願ひ申し上げ、就任のあいさつとさせていただきます。

去る5月27日開催の理事会において、常務理事・金融事業本部長に再任いただきました。もとより微力ではあります。組合員皆様の負託に応えられるよう全力で取り組んでまいります。

さて、トランプ関税や構造的な人手不足の影響から企業の業績見通しにも慎重な見方が広がっています。人手不足対策については企業においても農業生産においても避けられない課題であり、業務プロセスの見直しと効率化に伴う投資が必要となります。JA中野市の最大の強みは安定した農業生産基盤であり、現在に至るまで継続的な資本投下により生産基盤が維持強化されてきたことにあります。その強みを今後も堅持するため、JA中野市の総合事業を活かし各部門と連携した情報収集と分析による経営支援と資金提案に積極的に取り組んでまいります。総代会でご承認いただいた第12次長期構想前期3カ年計画に基づき、豊かで暮らしやすい地域社会の創造に向けて役員「丸」となっており、役員「丸」となっております。組合員皆様のより一層のご理解とご利用をお願い申し上げます。

去る5月27日開催の理事会において、常務理事・経済事業本部長に再任いただきました。もとよりその器ではありませんが、与えられた職務の重責を意欲し組合員皆様の負託に応えられるよう全力で取り組んでまいります。

去る5月27日開催の理事会において、常務理事・経済事業本部長に再任いただきました。もとよりその器ではありませんが、与えられた職務の重責を意欲し組合員皆様の負託に応えられるよう全力で取り組んでまいります。

昨年末の大雪によるぶどう棚の倒壊、そして凍霜害、雹害と被害に遭われた生産者の方には心からお見舞い申し上げます。農業・JAを取り巻く環境は、生産年齢人口の減少が加速し人手不足がさらに進んでいます。また、生産資材や電気代などコストの高止まりで農家経営に影響を与えています。このような状況の中で「産地として生き残っていくため」にも、改めて「品質管理の徹底」を意識した産地づくりで永遠に消費地から選ばれる産地であるように挑戦し続けます。JA中野市は「園芸」と「きのこの両輪でこれからも」JA中野市のままであり続けられる「ためにも、先を見据えた仕掛けでさらに発展する総合JAと生産性を高める豊かな暮らしと夢のある農業と農家所得の増大に向け、役員「丸」となっており、役員「丸」となっております。組合員皆様のより一層のご理解とご利用をお願い申し上げます。

就任のあいさつとさせていただきます。

役員の顔ぶれ



経済専門副委員長
小林 秀子
(平野)



経済専門委員長
総務企画専門委員
畔上 慶一
(科野)



金融専門副委員長
総務企画専門委員
池田 洋幸
(日野)



金融専門委員長
総務企画専門委員
平林 春男
(平野)



総務企画専門副委員長
金融専門委員
清水 和明
(延徳)



総務企画専門委員長
金融専門委員
小林 千枝
(中野)



金融専門委員
佐藤 操
(科野)



総務企画専門委員
金融専門委員
海谷 栄治
(平岡)



経済専門委員
市川 和仁
(平岡)



総務企画専門委員
経済専門委員
浅沼 正勝
(長丘)



総務企画専門委員
経済専門委員
芋川 一浩
(高丘)



経済専門委員
町田 仁
(平野)



経済専門委員
横田 康明
(中野)



員外監事
高野 良彦



常勤監事
柴本 雅行
(学識経験)



代表監事代理
江原 宏晃
(延徳)



代表監事
藤沢 正実
(平岡)

〔監事〕



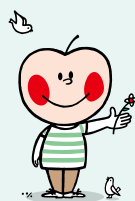
りんごの摘果を体験する高丘小学校5学年

【今月の表紙】

高丘小学校の5学年生が、りんごの園地で摘果作業を体験しました。同学校では、自然や地域の方との関わりを通じて、児童が自分で考えて行動したり友達と協力しながら取り組むことができることを目的として、20年以上前からりんごの学習会を行っています。児童は、JA担当技術員から注意点やポイントを教わりながらハサミで丁寧に摘果し「うまくできた!」と喜んでいました。

6

月号目次



02 特集

新役員のごあいさつ

04 園芸にチャレンジ

果実類の管理について
今月の資料情報

06 JAからのお知らせ

融資・ローンセンター新設と
サテライト店閉店のご案内
新入職員の紹介
JA中野市レポート

08 ジェイエイ・アップルからの
お知らせ

直売所だより

09 みんなのページ

まちがいがさし
く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
サマーキャンペーンのご案内
人間ドックのご案内

果葉類の管理について



トマト

【整枝方法】

通常は1本仕立てで栽培をします。発生するわき芽を全て取り、主枝のみを伸ばします。枝に添うようにして、イボ竹などで支柱を立てます。樹が倒れないように、支柱と樹を紐で結びます。

【わき芽かき】

葉のすぐ上から出るわき芽はすぐに除去します。この作業を「芽かき」と呼びます。

わき芽は、発見次第すぐに取りすることで傷口も小さく、樹への負担も軽くなります。また、芽かき作業は手で付け根から取ります。ハサミを使用すると、ウイルス病が伝染する恐れがあるため、注意してください。

わき芽は収穫が始まってからも発生するため、定期的に芽かき作業を行うことで長期の収穫が可能となります。



トマトのわき芽(赤丸箇所)

【摘芯・摘葉】

トマトは、支柱の上まで伸びるか花が5～7段までついたら、花の上2枚を残して摘芯してください。一番最初の収穫ができたら、収穫した果実より下の葉を摘み取ってください。黄色い葉も摘み取りましょう。残しておく、病害虫の発生源となります。

【かん水】

トマトは水をくると葉の生育が進みます。収穫までの期間は少し乾燥気味に管理します。朝夕に葉がしおれる時や生育が衰えている時は、晴天の日を選んでかん水をしましょう。収穫が始まってからは、土の表面が湿っている程度にかん水管理を行います。

【追肥】

一番最初の果実の色づく頃に1回目の追肥を行います。化成肥料を1㎡あたり30g程度(野菜一番)、その後は3週間に1回行います。根が肥料を吸収しやすいよう、畝の肩へ散布すると良いです。

果葉類の仕立ては、野菜の元気な成長を支える大切な作業です。少し手をかけてあげるだけで、収穫の量も質もぐんと変わってきます。ぜひ、今回ご紹介した方法を参考に、ご自分の畑やプランターで試してみてください。

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

営農センター内 園芸課・野菜担当 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

コバヤシの万能バッグエプロン

【特別価格】1,400円(税込) 【通常価格】1,500円(税込)

【特徴】

長さや用途が3段階に変化します。

①長さを最も短くして使用:

桃・梨・びわ・みかん等の袋掛けに。

②長さを中間にして使用:ぶどうの袋掛けに。

③長さをいっばいに伸ばして使用:

普通のエプロンとして多目的に利用できます。



●バッグエプロンは体に密着し長さが変えられるので、脚立・はしご等または樹間内での移動作業が容易です。

●その他の作業、接木、芽接の穂木、小道具の入れ物、採果など多目的に利用できます。

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)



夏も近づき、野菜の生育が順調に進んでいます。野菜の栽培は枝を伸ばすだけでは良い実ができません。しっかりとした管理を行い、おいしい野菜を収穫しましょう。

Topic 1 果葉類の整枝

植えた野菜苗を放置しておくと、葉やわき芽などが茂り、枝が混んでしまいます。茂ったままにしておくと、日中の高い気温で蒸れたり、十分な光が入らないなど、病害虫や生育不良の原因となります。「整枝」の目的は主に3つあります。

①樹全体に光を当てる ②通気をさせる ③果実へ栄養を送る

良い果実が収穫できるよう、整枝作業を行いましょう。

今回は、家庭菜園で多く栽培されているナス・トマトについてご紹介します。



ナス

【仕立ての方法】

3本仕立てにする場合は、一番最初に咲いた花を目印に、中心の枝(主枝)とわき芽(側枝)を2本伸ばします(各主枝)。伸ばす側枝以外をすべて取り除き、3本仕立てとします。

4本仕立てにする場合は、第1～第3主枝の中から生育の良い側枝を選び、第4主枝とする(図1)。

【切り戻し剪定】

各主枝から発生する側枝は、花の上の葉を1枚残して摘芯します。残したところの果実を収穫した時に、枝の元から2枚葉を残して切り戻すと長期に収穫ができます。

その後もわき芽が伸びてくるので、同様に収穫をします(図2)。

【かん水】

ナスは乾燥に弱く、水を好む性質があります。特に、梅雨明けや夏場の高温時は乾燥が続くため、たくさんの水が必要です。

マルチを行っていない方は、ワラや干し草等を敷くと水分が保てます。

【追肥】

ナスは多肥を好みます。収穫期間が長いので、肥料切れを起こさないためにも追肥が必要となります。

収穫が始まったら、2週間に1回・1㎡あたり30gの化成肥料を施肥します(JA中野市オリジナル肥料「野菜一番」など)。

図1:ナスの仕立て方

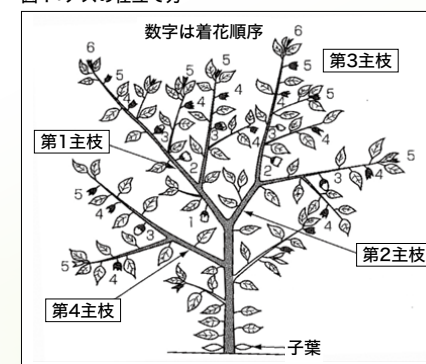
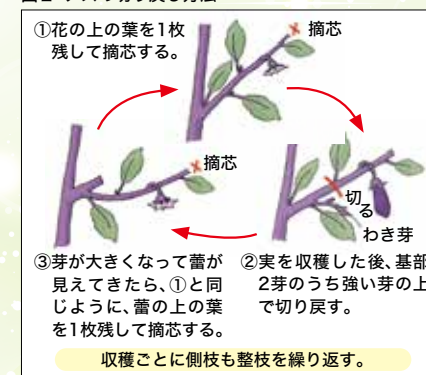


図2:ナスの切り戻し方法



新入職員の紹介

4月からJA中野市の一員となった新採用職員5人を紹介します。

1日も早く仕事に慣れ、組合員皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

(① 配属部署 ② 趣味 ③ 今後の抱負)



辞令交付式の様子



牧野 紅華 (まきの くれば)

① 経理課 経理係
② 旅行
③ 少しでも早く仕事を覚え、組合員皆様に信頼される職員になれるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



千野 佑介 (ちの ゆうすけ)

① 店舗営業課 金融係
② ドライブ
③ 一日でも早く仕事を覚えて、組合員皆様のお役に立ち、信頼される職員になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



涌井 一恵 (わくい かずえ)

① きのこ課 指導開発係
② 手芸
③ 組合員の皆様とともにより良い成果を生み出せるよう、日々努力してまいります。よろしくお願いします。



畑 颯 (はた はやて)

① 園芸課 指導販売係
② アニメ・動画鑑賞、スポーツ観戦
③ 日々勉強の毎日ですが、いち早く技術を身につけ、皆様の力になれるよう精進いたします。よろしくお願いします。



伊東 智稀 (いとう ともき)

① 営農支援課 営農支援係
② 旅行
③ 一日も早く仕事を覚え、組合員の皆様に信頼される職員を目指してまいります。よろしくお願いします。

JA 中野市レポート

ソルガム栽培「ドローン」による除草剤散布の実施

「ソルガム」を使った循環型きのこ栽培の取り組みとして、令和7年度は5haの遊休農地等の圃場を活用し、使用済み培地（優良有機質）を投入した圃場でソルガムを栽培しています。

令和7年度から除草剤の散布は、作業機械のスタック回避と適期散布による除草効果向上に向け、ドローンによる散布を開始しています。今後は、育ったソルガムの茎葉を収穫・解繊したものを「きのこ培地」として活用していきます。



ドローンによる除草剤散布(約1haで移動含め4時間)



薬液の投入(1回に40ℓ散布、10a100ℓ通常散布)

JA 中野市よりお知らせ

融資課およびローンセンターについて

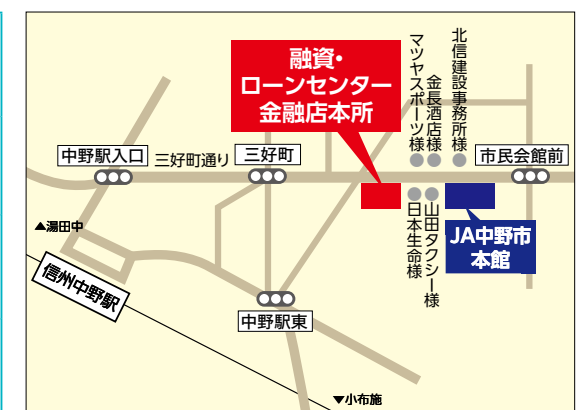
このたび、融資課およびローンセンターを金融店本所へ集約し、新設融資・ローンセンターとして**7月1日(火)**にリニューアルオープンいたします。

毎週日曜日に開催しております休日ローン相談会につきましても、**7月6日(日)**より**新店舗にて営業**いたしますので、住宅ローンをはじめ各種融資相談につきましては、融資・ローンセンターまでお気軽にご相談ください。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。

【融資・ローンセンター】

住 所	〒383-0025 中野市三好町 1-2-3
電 話	0269-26-1184
営業時間	平 日 午前9時00分～午後6時00分 日曜日 午前9時00分～午後5時00分
定 休 日	毎週土曜日・祝日・振替休日・年末年始



2025年
7月1日(火)
リニューアル
オープン!



©よりぞう

サテライト店の閉店について

このたび、サテライト店(中野市吉田902-1)の閉店に伴い、営農センター事務所に「硬貨対応ATM」および「遠隔リモートシステム」を移転いたします。

7月1日(火)より稼働いたしますので、引き続き組合員皆様のご利用をお願いします。

【営農センターATMの営業時間】

場 所	種 類	時 間
事務所内(新設)	ATM(硬貨対応)	平 日 午前9時00分～午後5時00分
正面玄関 東側ブース	ATM	平 日 午前9時00分～午後7時00分 土曜日 午前9時00分～午後5時00分

【遠隔リモートシステム】

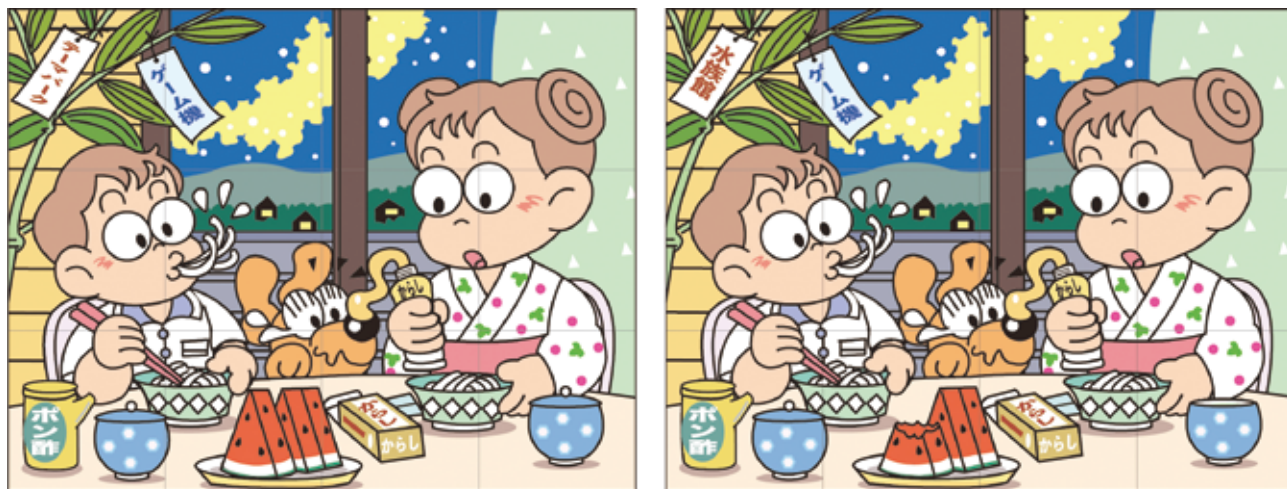
1 台	平 日 午前9時00分～午後4時00分(口座開設は午後2時00分まで)
-----	-------------------------------------

遠隔リモートシステムとは…

「営農センター」と「金融店本所」をリモートでつなぐことで、各種お手続きができる仕組みです。

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6月30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)

【5月号の答え】

- 1 … 食品保存容器が1つない
- 4 … カタツムリがいる
- 5 … 容器の梅が少ない
- 7 … ストローが短い
- 10 … ポットの取っ手が違う

- 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

85 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係
〒171-8

※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

20秒で気分転換!体を横に曲げてみよう♪

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

前号では公益財団法人日本体操協会が制作した体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」を紹介しました。「The Taiso (ザ・タイソウ)」には3つのバージョン(①ノーマルバージョン ②ショートバージョン ③20秒バージョン)があり、中でも20秒バージョンは手軽に実施することができます。

今回は既存の運動内容を一部アレンジし、腕を振ったり、体側(胴体部の側面)を曲げ伸ばす運動に置き換えてみました。胴体部の筋群は姿勢を維持するために大切な役割を担っています。体側を曲げ伸ばす動作は、意識的に行わない限り日常生活に登場することはほとんどありません。イラストを参考にして無理なく体を動かしてみましょう。

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

体操の音楽も
ダウンロード
できます
ご活用ください

体操音楽

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

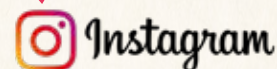
腕を振る+体側を曲げ伸ばす運動



- 1 いすに座って準備をします。
- 2 両腕を前後に振ります。
- 3 両腕を上挙げます。

- 4 体側を曲げ伸ばします。
- 5 両腕を上挙げた姿勢に戻ります。腕を前後に振り、今度は反対側に曲げ伸ばしてみましょう。

Follow us



直売所だより

信州中野いきいき館・農産物産館オランジェ

Instagram公式アカウント フォロワー募集中!



信州中野いきいき館と農産物産館オランジェでは、Instagram公式アカウントにて最新情報やお得なお知らせを配信しています。この機会にぜひ、フォローをお願いします!



旬の農産物の紹介

店頭にズラリと並んだ旬を迎えた野菜や果樹をショート動画とともに配信しております。今しか味わえない中野市名産品をぜひお買い求めください!

当日入荷している農産物等の紹介

当日入荷した新鮮な野菜や果物などを写真と一緒に紹介しております。欲しい農産物があるか来店前にチェックしてみましょう!



各イベントのPRと 当日の様子も配信

大人気の「桃まつり」や「100円市」といった各種イベントはもちろん、旬の農産物を使った試食会や特売のお知らせをお届けしています。イベントの様子はショート動画でも配信しています♪月初めにイベントスケジュールを更新しておりますので、お得な情報を見逃さないように!

内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



キッチンカー出店のお知らせ

店舗前にはキッチンカーの出店もあります。事前にお知らせをしておりますので、ぜひお立ち寄りください!

営業時間変更のお知らせ

棚卸作業による営業時間の変更や臨時休業のお知らせを掲載しておりますので、事前に確認することができます。

QRコードを読みとってフォローをお願いします!



shinsyunakano_ikiikikan



orange_insta



信州中野いきいき館
☎ 0269-26-1186



農産物産館オランジェ
☎ 0269-23-5595



自分のため、家族のために健診を受けましょう！
“早期発見・早期治療”
人間ドックのご案内

定期的な健康診断(検診)の受診は、がんや脳卒中・心臓病等の生活習慣病の予防と早期発見につながります。

特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。

ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。

検査・診断の充実

経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外のオプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意。

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

(料金はすべて税込) ※脳ドック等のオプション検査は助成対象外です。

料金	1泊2日	日帰り	JA中野市からの助成額
JA組合員	62,700円	39,600円	正組合員本人 1,000円 准組合員本人 500円
一般	68,200円	41,800円	

○人間ドックについてのお問い合わせ…
 北信総合病院健康管理部 ☎0269-22-4838

○申し込みについてのお問い合わせ…
 JA中野市 総務企画課 ☎0269-22-4191

ちさんちしょう 地産地消で、地域の食と農業を元気に！

地域で生産したものを、地域で消費する。それが「地産地消」。その積み重ねが「国消国産」です。

「地産地消」は新鮮でおいしい。

地域でとれたものだから、新鮮で安心です。そして、どれもおいしい！

「地産地消」は環境に優しい。

輸送で出るCO₂の排出を減らせる「地産地消」。日本中で取り組み、国産品の大きな力に。

日本でとれた、おいしくて安全・安心な農畜産物を食べよう！

売り場で国産のものを選ぶ。JA直売所で買う。外食する時も国産の食材を使っているお店を選ぶ。それが、日本の農業を応援し、元気にしていくことにつながります。

国消国産

JAグループ

健康教室
「体を動かして、もっと健康に！」の開催について

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参加申込書を提出してください。

【開催日時】令和7年7月29日(火)
午後2時00分～

【会場】中央公民館 2階 体育室

【内容】健康教室「体を動かして、もっと健康に!」～筋力アップ編～
 講師：北信総合病院 健康運動指導士 市村 久美子氏
 ※評判のストレッチ体操に、筋力アップの内容を取り入れた講座です。いつまでも動ける体を目指して、ご自宅でもできる簡単な体操を紹介します。運動が苦手な方も安心してご参加ください。

【申込締切日】定員30名になり次第締め切ります。

【持ち物】● 筆記用具
● 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。

【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。
 ● 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】 総務企画課 TEL:0269-22-4191

参加費 無料

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、下記の通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、**令和7年7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、金融推進課までお問い合わせください。

～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

【開催日】令和7年7月17日(木)
 【開催時間】①午後1時00分～
②午後2時00分～
③午後3時00分～

【会場】JA中野市 本館1階 会議室 (中野市三好町1-2-8)

※ご予約いただいた方は、上記の会場にお越しください。
 ※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。
 ※先着3組様になり次第締め切ります。
 ※1組様あたり45分間の個別相談となります。

【お問い合わせ先】 金融推進課 TEL:0269-22-4192

- 5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) 内部監査報告について
 - (3) JAバンク財務モニタリングの実施結果について
 - (4) 員外利用の状況について
 - (5) 子会社の役員執行体制について
 - (6) 大口貸出金の実行報告について
 - (7) 令和7年5月雪・強風被害について
 - (8) ジェイエイ・アップル㈱4月末実績報告について
 - (9) その他
- ① ぶどうセンター新設に伴う建設検討委員会の設置について
- 決議事項
- (1) 行政庁提出業務報告書について
 - (2) 理事の報酬について
 - (3) 役員退職慰労金について
 - (4) 大口貸出金について
 - (5) 固定資産の取得について
 - (6) 出資口数の減少について
- 協議事項
- (1) 4月末実績検討について
 - (2) その他

JA中野市

2025 サマーキャンペーン

2025.8.29(金)まで

景品がなくなり次第、終了とさせていただきます。ご了承ください。

期間中(2025年6月2日～2025年8月29日)に下記のA～Cのいずれかご契約の方に「よりそう圧縮できるトラベルポーチ」または「よりそうダイカットマグネット(2個入り1セット)」のどちらか1つプレゼント！

- A 定期貯金を新規にご契約された方 (期間1年以上、金額30万円以上貯金された方)
- B JAバンクアプリ・JAバンクアプリプラスに新規ご契約された方
- C JAカードに新規ご契約された方

※画像はイメージです。

お問い合わせ・ご相談は
 金融店本所 ☎0269-22-3148

地元野菜で かんたん クッキング



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。

きのこ料理で低糖質ダイエット!

ダイエットと聞くと食事制限がまず思い浮かびますが、無理な食事制限をしてしまつては免疫力が低下してしまいます。

お肉に含まれるカルニチンというアミノ酸は脂肪燃焼をサポートしてくれますが、特に羊肉に多く含まれます。

また、カルニチンはビタミンB6と合わせて摂取すると代謝を促進すると言われています。きのこにはビタミンB6が含まれていて低カロリー。組み合わせとしてはピッタリですね!

同じく脂肪燃焼効果が期待できるのが、唐辛子などに含まれるカプサイシンです。おいしく食べながらダイエット効果を高めましょう!

羊とエリンギのクミン炒め



調理時間
15分

2人分 カロリー: 536kcal 糖質: 2g

材 料 (2人分)

エリンギ …… 1/2袋 (100g) 油 …… 大さじ2
ラム肉 …… 100g クミンシード …… 小さじ1
おろしにんにく …… 少々 唐辛子 …… 2~3本
タマネギ …… 1/4個 醤油 …… 大さじ1
塩 …… 少々

作り方

- ① エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切りにする。
- ② ラム肉はひと口大に切って、おろしにんにくと混ぜる。
- ③ フライパンにクミンシード・唐辛子・油を入れて、香りが出るまで加熱する。
- ④ ラム肉・エリンギ・タマネギを入れて、ラム肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ 醤油を回しかけてよく混ぜ、塩を少々加えて味を調べ、器に盛る。

ひとくち メモ

ラム肉は、低糖質で脂肪の燃焼に欠かせないカルニチンを多く含みます。また、鉄分も豊富なため貧血気味の方におすすめです。羊と相性が良いスパイスのクミンと、繊維質豊富なエリンギをピリ辛にしました。

ゆで豚とえのきのニラソース和え

材 料 (2人分) ニラ …… 1/2束
えのき …… 1袋 (200g) ポン酢 …… 大さじ3
豚薄切り …… 100g ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ① 鍋にたっぷりと湯 (分量外) を沸かす。
- ② えのきは根元を切り、半分の長さに切る。ニラは1cmの長さに切る。
- ③ 豚肉は5cm幅に切り、沸騰した湯にくっつかないように広げながら入れる。
- ④ えのきを加えてひと煮たちしたら、ザルにあげて水を切る。
- ⑤ 豚肉とえのきが熱いうちにボウルにあげて、生のままニラを加える。ポン酢とごま油をかけてよく混ぜ、器に盛る。

ひとくち メモ

低カロリーで食物繊維が豊富なえのきとニラを組み合わせました。また、ニラに多く含まれるカリウムには、体の中の塩分を排出する働きがあるので、むくみ解消におすすめ。また、代謝アップや貧血予防など女性にうれしい成分がたくさん含まれます。

2人分 カロリー: 384kcal 糖質: 7.9g



調理時間
10分



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243号 2025年6月16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。