

花 むすひ

HANA
MUSUBI

7

2025 JUL

02p > 特集

令和6年度
園芸技術員試験研究発表
について

04p > 園芸にチャレンジ

果樹類の今後発生が
心配される害虫について



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

南水結実確保に向けて～人工授粉用花粉採取方法について～

原澤 隼弥

輸入花粉の輸入停止を受けて、花粉確保のため休眠枝を用いた採花方法を検討した。休眠枝を用いた場合、貯蔵養分のみでは花器の正常な発達ができず、採花花粉量が少なく発芽率は28%と低い結果であったが、早い時期での花粉確保は可能だと考える。しかし、加温設備が必要な点と花粉採花量・花粉発芽量を鑑みると、自然開花前の蕾が発芽率も高く、人工授粉用の花粉に適していると考えられる。南水結実確保対策として人工授粉用花粉の確保、授粉樹の導入を図り、安定生産に取り組んでいきたい。



3/16発芽 ハウス入庫6日後



3/12ハウス入庫12日後



3/15開花 ハウス入庫15日後

シナノパール摘心による果肉褐変症抑制効果試験

横田 聡

シナノパールの生理障害によって発生する果肉褐変を、新梢管理によって軽減することができるか検証した。新梢管理は5月中旬のあら摘果に合わせて1回目の摘心、その2週間後に2回目を実施した。試験区と対照区では総じて品質に違いは見られなかったが、最終着果数・正品率は試験区の方がやや高い結果となった。新梢管理を行った樹は側枝基部の徒長枝の増加が抑制され、先端新梢が細長い側枝で構成されるため、次年度以降も果肉褐変症の発生が少なく、正品率の向上が期待される。新梢管理、摘心を講習会等で徹底していきたい。

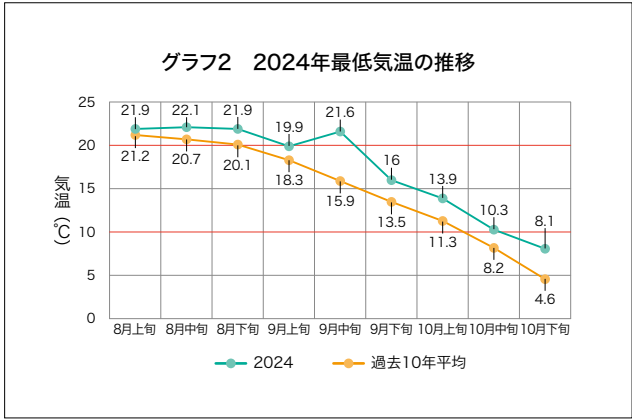
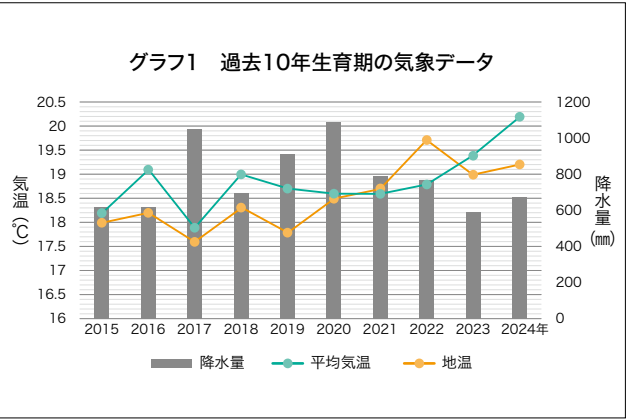
りんご【近年の気象状況・果実から地球温暖化の影響を考える】

丸山 由香

近年、地球温暖化がりんごの生育に大きな影響を及ぼしている。

- ①平均気温の推移：りんごの最適気温は13℃～21℃に対し、中野市の平均気温は近年で一気に上昇しており、2024年には20℃を超えた。着色指数も着色が悪い割合が増えている。
- ②着色不良：りんご成熟期の過去10年の平均最低気温と2024年を比較すると約1℃以上高くなっており、着色に遅れが生じた。
- ③果肉先行：ヨード反応による熟度調査と硬度を調べ、過去4年間と比較した。「ふじ」は熟度の差はないが、硬度は基準を下回り、収穫前から早期に果肉が柔らかくなっていた。

今回の調査で、近年の気温上昇と果実の着色や果肉への影響の相関が確認できた。生産者が実践しやすい対策を提唱していきたい。



令和6年度

園芸技術員

試験研究発表



について

JA中野市では、園芸品目の生産振興と技術員の技術習得・新技術開発を目的に、毎年一人一研究を実施しています。今月号から2回にわたり、令和6年度園芸技術員の試験研究発表についてご紹介します。

加温ハウス シャインマスカットの積算温度による収穫目安～2年目～

徳竹 晃人

温暖化の影響もあり、近年では加温ハウスでの防除・作業・収穫のタイミングを判断するのが難しい状況にある。昨年に引き続き、加温ハウス内の積算温度を測定し、ぶどうの生育段階と関係付けることで作業計画の指針になるか検証した。県の栽培マニュアル通り、開花から2300℃で収穫可能であったが、積算温度はあくまで目安であり、収穫の際は糖度・食味を確認し収穫する。積算温度は生育ステージの防除・新梢管理の開始時期の目安となることが導かれた。



収穫直前のシャインマスカット (積算温度3500℃)

ぶどう植え付け資材比較試験

清水 達哉

初期投資の大きいぶどう栽培において、早期成園化は課題の一つである。そこで、植え付け資材による生育差と資材の有効性について検証するために、「シンボルエース」「ケイ酸加里プレミアム34」「ハイプロN」「グリーンビズ・カリュー」の4資材を、それぞれ施肥した区と対照区で苗木の養成を行った。シンボルエース区は団粒化しており、毛細根量が増えやすい柔らかな土壌になり、窒素成分の供給で苗木の個体差なく徒長した。ケイ酸加里プレミアム34は新梢を徒長させず、毛細根量の増加に期待できる結果となった。土質によっても好適資材が異なるため、引き続き調査を続け、近いうちに普及に移していきたい。

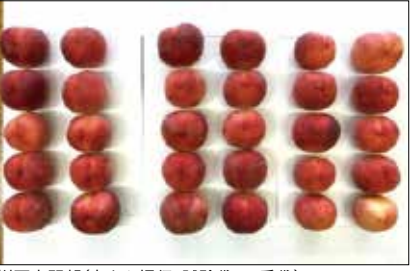
もも 撥水アポ口袋 被袋試験

金井 信明

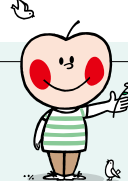
撥水アポ口袋(撥水タイプの一重袋で低遮光)を「なつっこ」に被袋し、他果実袋との品質比較、作業性について調査した。果実重は試験区>慣行区>二重袋区、糖度は試験区≧慣行区>二重袋区であった。アポ口袋は、低コストで除袋も不要なため、除袋作業時間を省くことができる。現在、ももの果実袋は二重袋を推奨しているが、本試験から果実品質が同等であり、「なつっこ」においては撥水アポ口袋の利用も可能という結果となった。



樹冠上部



樹冠中間部(左から慣行、試験袋、二重袋)



7月号目次

02 特集

令和6年度園芸技術員
試験研究発表について

04 園芸にチャレンジ

果樹類の今後発生が
心配される害虫について
今月の資材情報

06 JAからのお知らせ

年金得とカード提携店紹介
農作業中の熱中症予防について

08 ジェイエー・アップルからのお知らせ

シャトレーゼからのお知らせ
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～手軽に体験

10 JAインフォメーション

理事会から



初出荷を迎えたプラム「大石早生」

【今月の表紙】

JAとJAプラム部会は6月30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。品種が豊富なプラムの中でも、先陣を切って店頭で並ぶ早生種で、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。出荷当日は、JA高社共選所にて担当者による品質検査が行われた後、県内の市場に出荷されました。

果樹類の今後発生が心配される害虫について

近年の温暖化により、
害虫の発生量増加が心配されます。
害虫の生態と防除方法を確認し、
発生密度の軽減に努めましょう。

Topic 1 ナミハダニ

ハダニ類は主に葉に寄生し、多発すると着色や糖度に影響を及ぼします。
梅雨明け後は、定期的なナミハダニの発生状況の観察と防除により、発生量を抑制することが重要です。



ナミハダニ(黒い斑点があるのが特徴) ナミハダニ被害葉(褐変)

- ①越冬場所：下草・粗皮下
②発生時期：7月下旬頃～9月
③発生ピーク：8月中旬頃
※梅雨明けから10日程度で発生増加傾向

④発生確認方法

- A 葉裏をルーペ等で観察。 B 黒い下敷き等に、枝を叩いてハダニを落とし観察。
●観察は園内数カ所で行う。
●発生初期は、主幹に近い枝の葉裏を観察するとハダニを確認することができます。

⑤防除ポイント

下草刈りを行ってから2～3日後を目安に、薬剤散布を実施すると効果的です。
(下草に生息していたハダニが樹に移動してくるため)

⑥ハダニ類に登録のある薬剤例 (下表：りんご登録薬剤)

殺ダニ剤	IRACコード※	特徴
コロマイト乳剤	6	速効性、残効短い。
オマイト水和剤	12	速効性、残効長い。 梅雨期の散布注意(葉の黄変など)。
マイトコーネフロアブル	20	残効中程度。
エコマイト顆粒水和剤	23	緩効性、残効長い。
ダニゲッターフロアブル	23	緩効性、残効長い。
ダニコングフロアブル	25	緩効性、地域によって効力低下。
ダニオーテフロアブル	33	速効性、残効長い。 銅を含む薬剤(キノンドー、オキシラン等)との混用・近接散布で効果低下。

※品目により登録の有無・内容が異なるため、使用の際は農業のラベル(使用品目・倍率・使用時期等)の内容を必ず確認してください。
※IRACコード：農業を系統別に分類するコード。同じ番号の農業は年間使用回数をどちらか一方で1回までとしてください。

Topic 2 シンクイムシ類

シンクイムシ類は果実を食害するため、被害の有無が生産量に大きく影響する重要害虫です。
特に梅雨明け～8月にかけて果実被害が増加しますので、夏場の防除対策を徹底しましょう。

- ①越冬場所：土中・粗皮下など
②発生時期：5月中旬頃～9月
※品目・種類により発生時期が異なります。

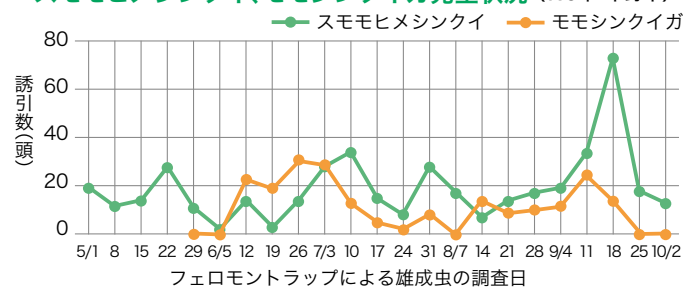


プラム シンクイムシ(被害果) もも ナシヒメシンクイ(芯折れ)

③品目別の発生状況

種類	発生生態と被害	被害が見られる品目			
		りんご	もも	ナシ	プラム
スモモヒメシンクイ	●年3～4回発生。 ●主に果皮直下を食害。 ●5月からプラム園で発生。7月以降はりんご園にも発生する。	○			○
モモシンクイガ	●年2回発生。 ●果心部を中心に食害。	○	○	○	○
ナシヒメシンクイ	●年3～4回発生。 ●5～6月にかけてもも等の新梢に食入し、芯折れ被害。 ●ナシ等への加害は7月以降。 ●果頂部から果実内に食入する。	○	○ (芯折れ)	○	○

スモモヒメシンクイ、モモシンクイガ発生状況 (R6年：中野市)



④防除ポイント

- 薬剤散布間隔は10～14日以内とし、被害が散見される場合は定期防除の前倒し、または特別散布を間に挟むなどして対応する。
●被害果実は見つけ次第除去し、園外で処分する。
●被害新梢は切除する(ももの芯折れ症状など)。
●下草が繁茂しないよう、雑草管理を徹底する。

⑤シンクイムシ類に登録のある薬剤例

系統	IRACコード	薬剤名
合成ピレスロイド剤	3	バيسロイド、イカズチ、アーデント等
ネオニコチノイド剤	4	モスピラン、バリアード、ダントツ、アルバリン等
ジアミド剤	28	エクシレル、サムコル等
有機リン剤 カーバメート剤	1	ダイアジノン、オリオン等
スピノシン剤	5	ディアナ

※品目により登録の有無・内容が異なるため、使用の際は農業のラベル(使用品目・倍率・使用時期等)の内容を必ず確認してください。

害虫防除は、予防散布よりも発生状況に応じた薬剤散布が重要です。
ハダニ類・シンクイムシ類以外にも、昨年はカイガラムシ類・カメムシ類・ハスモンヨトウ等の発生が多く見られました。こまめに園内を見回り、害虫の発生状況によっては定期防除だけでなく特別防除を行い、対策を講じましょう。

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)までお問い合わせください。
営農センター内 園芸課(技術) 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

丸福繊維 ウルトラライトハット

【特別価格】3,760円(税込) 【通常価格】3,960円(税込)

特徴

農作業中の熱中症対策だけでなく、アウトドア活動でも快適に過ごせます。
熱を遮断し風を通すことで遮熱率80%カットを実現する「ダイオミラー」、キラキラの反射を抑えて風を通す「ダイオネット」、通気性が良く帽子のデザインを引き締める「メッシュ」。これらの特殊生地3層構造によって、紫外線を約99%カット。炎天下でも頭部を涼しく保ち、無帽のときと比べると-10℃の差が感じられます。



3つのポイント

- ①-10℃涼しくなる超軽量ハット
②軽量で快適な使用感:重さわずか70g
③アルミクールテックの効果:
独自技術である「アルミクールテック」を使用。



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)

農業者の皆様へ

農作業中の熱中症を予防しましょう！

全国で農作業中の熱中症による死亡者は、直近10年間で259人（農作業死亡事故の1割）発生しています。本年も7～9月の3カ月予報では平年より暑くなることが予想されており、熱中症警戒アラートに注意する等、より一層の対策が必要です。以下のことに気をつけて、暑さから身を守りましょう。

また、花むすび5月号にも掲載しましたが、6月から労働者への熱中症対策が義務化されましたので「体制整備」「手順作成」「関係者への周知」にも取り組みましょう。

熱中症予防のポイント

●暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しの良い場所で作業すること。

●単独作業は避ける

必ず複数名で作業を行い、お互いが視界に入るように作業したり、時間を決めて連絡を取り合うこと。



●こまめな休憩と水分・塩分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給すること。汗は体内の塩分も一緒に排出しますので、スポーツドリンクや漬物など、塩分の補給も心がけましょう。



●熱中症対策アイテムの活用

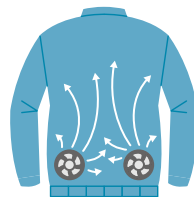
帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機を活用すること。

★そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう！

熱中症対策アイテム

身体を冷やす

熱い時間帯の作業等が避けられないときに活躍「ファン付きウェア・ネッククーラー」



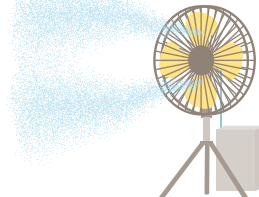
1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際のリスクを回避したいときに活躍「ウェアラブル端末・応急セット」



環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたいときに活躍「ミストファン」



熱中症警戒アラートとMAFFアプリの連携

熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に発表される注意喚起情報

STEP① MAFFアプリの入手▶ 右のQRコードよりダウンロードできます

STEP② 地域の設定 マイページ▶プロフィール設定

STEP③ PUSH通知オン スマートフォン側の通知設定も確認

STEP④ 通知が届く 登録された都道府県にアラートが発生されると通知が届きます



android



iPhone

熱中症が疑われる場合には

① 作業を中断（代表的な症状）・汗をかかない、体が熱い ・めまい、吐き気、頭痛 ・倦怠感、判断力の低下

② 応急処置 ・涼しい環境へ避難 ・衣服をゆるめ、体を冷やす ・水分、塩分を補給

③ 病院へ 応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関で診察を受けましょう！

熱中症は、最悪の場合死に至る可能性のある病態ですが、正しい知識を身に付けることで適切に予防することが可能です。体調の変化に気を付けるとともに、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。

JA中野市で

年金受給をされている皆様へ

日頃は、大切な年金のお受け取りにJA中野市をご指定いただきありがとうございます。

令和6年4月より「JAながの」と連携し、JAながの提携協力店でも「年金得とくカード」が使用できるようになりました。

当JAの年金受給者の皆様方に感謝の気持ちを込めてお得な特典をご用意しております。この機会にぜひご利用ください。

JA中野市・JAながの提携店情報はQRコードよりご確認ください。



特典1 お誕生月にステキな品をプレゼント お誕生月にお届けします。※一部地域を除きます。

特典2 特別金利の定期貯金 定期貯金「四つ葉」店頭金利に金利上乘せいたします。(契約期間1年)

特典3 ジェイエイ・アップル(株)しゃぼん玉館のセレモニー特典 特典内容は条件によって異なりますので、詳しくはジェイエイ・アップル(株)会館窓口にお問い合わせください。☎0269-26-1122

特典4 年金得とくカードサービス 事業提携協力店舗でお得なサービスを受けられます。

※詳しくは下記の金融店窓口にお問い合わせください。

※特典内容は条件によって異なりますので、詳しくはジェイエイ・アップル(株)会館窓口にお問い合わせください。

店舗・施設名	住所 電話番号	サービス内容
金太樓	中野市吉田768-11 0269-23-3465	得とくカード提示者は100円引き(60歳以上の個人で団体のお客様は除きます)。
一楽食堂	中野市西1-2-10 0269-22-3554	60歳以上の個人で、お会計時に得とくカードを提示された方は50円引き。(団体のお客様は除きます)
戸隠手打ちそば処 善八	中野市草間1538-4 0269-26-0757	注文時に得とくカードをご提示いただいたお客様に、「自家製そば団子」をサービスいたします。
お食事処 山どり	中野市江部1367-1 0269-23-0888	上ロールかつ重(ソース)1,650円(税込)を100円引き。
中華料理 蘭蘭	中野市金井101-1 0269-23-3664	得とくカード提示者は50円引き(60歳以上の個人で団体のお客様は除きます)。
元祖 つけめん丸長	中野市新保56-2 0269-26-7108	得とくカード提示者は、麺類1品につき100円のトッピング1品無料。(お持ち帰りのお客様は除きます。カード提示者本人に限らせていただきます)
そうげんラーメン	中野市草間1554-1 0269-23-3867	得とくカードをご提示いただいたお客様は、餃子一皿(380円)を100円引きでご提供(平日限定)。
有限会社 すきやき(福田屋)	中野市中央1-11-20 0269-22-2919	得とくカード提示者で、800円以上お食事をされた方は50円引き。(ただし現金支払いのみ)
有限会社 マツヤスポーツ	中野市中央1-4-23 0269-22-4706	得とくカードをご提示いただいたお客様は、店頭価格より3%引き。
株式会社 鈴木 鈴木書店	中野市中野1612 0269-22-5125	得とくカードをご提示いただいたお客様は、店頭価格より5%引き。(ただし本関係は除く)
有限会社 竹内製印社	中野市一本木475-3 0269-22-5505	得とくカードをご提示いただいたお客様は、10,000円(税別)以上の実印・銀行印をお買い上げの場合5%引き。
原豆腐園	中野市中央2-6-11 0269-22-4805	得とくカードをご提示いただいたお客様は、200円以上の商品につき20円引き。
かもめ寿し	中野市中野1747-15 0269-22-2536	得とくカードをご提示いただいたお客様は、お会計総額(税込)5%引き。(宴会コース・配達を除く。現金払いのみ)
三幸軒 信州中野	中野市中野262-5 0269-26-0292	お一人様1,000円以上で、得とくカード1枚につき100円引き。
御食事処 しんしゅう	中野市中央4-2-32 0269-26-6672	得とくカード提示者で800円以上のお食事をされた方は50円引き(現金払いのみ)。
ジェイエイ・アップル(株) 燃料課	中野市吉田519 0269-22-4300	得とくカードをご提示いただきますと、オイル交換を総額より500円引き。(高丘・平岡・南部SSのみ)
焼肉牛角 信州中野店	中野市吉田12-7 0269-24-0298	お会計金額より10%引き(他割引券と併用不可)。
野尻レイクサイドリゾート(株) 信濃ゴルフ倶楽部	上水内郡信濃町大井高山2433 026-255-6700	喫茶券1枚を進呈(アルコールを除く)。
斑尾高原カントリー倶楽部	中野市豊津8156 0269-38-3766	通常利用料金より平日1,000円割引、休日2,000円割引。会員(メンバー)についてはメンバー料金から300円割引。 ※ セミシーズン、夏季特別、コンペ等特別料金時は対象外。 ※ 得とくカード1枚でご本人のみ。
セコム上信越株式会社 中野営業所	中野市西1丁目1-1 0269-22-7626	○セコム・ホームセキュリティ(一般住宅向けプラン・シニア向け見守りプラン)工事料金および保証金に関してご優待割引あり。 ○セコムみまもりホン2 加入料金に関してご優待割引あり。 ※ご本人様・ご家族様ご利用できます。
日本連合警備株式会社 長野支社	長野市大字高田字高田1764-1 026-222-2488	対象プランの初期費用0円。 ①標準プラン:月々2,860円(税込) ②安心プラン:月々3,410円(税込) ③充実プラン:月々6,270円(税込)～ ※ご本人・ご家族様ご利用できます。

(令和7年4月現在) ※詳しいサービス内容につきましては、各店舗・施設へお問い合わせください。

【お問い合わせはJA金融窓口へ】 金融共済課 ☎0269-22-4192 金融店本所 ☎0269-22-3148

有限会社

たかやしろワイナリー

ご自慢ポイント

地元産の果物を使ったワイン・ジュース・ジャムを取り揃えています。

人気メニュー

🍷 りんごジュース

🍷 赤ワイン

🍷 白ワイン

年金得とくカード提携店が増えました！

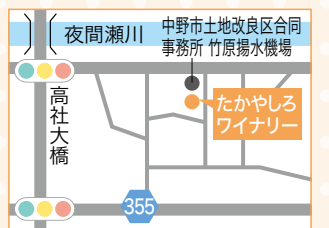
【住 所】 中野市竹原1609-7

【電 話】 0269-24-7650

【営業時間】 午前9時00分～午後4時30分

【定休日】 毎週日曜日、祭日

【特 典】 得とくカード提示者は、すべての商品が5%割引。



シャトレーゼ オープン4周年!

いつもご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

ジェイエイ・アップル(株)がフランチャイズ経営する「シャトレーゼ信州中野店」は、7月31日で4周年を迎えます。これもひとえに、ご来店いただきました組合員・地域の皆様の支えがあったからこそと深く感謝しております。「シャトレーゼ信州中野店」では、夏の贈り物に最適な商品をご用意しております。お中元やご挨拶の手土産には、名水で作った涼しげな逸品をぜひご利用ください。なお、ご予約の際は商品のご用意に3日ほどお時間をいただく場合がございます。詳しい内容につきましては、店舗スタッフまでお問い合わせください。



—— フルーツのジュレ ——

6個入り
1,350円(税込)

9個入り
2,008円(税込)

12個入り
2,581円(税込)

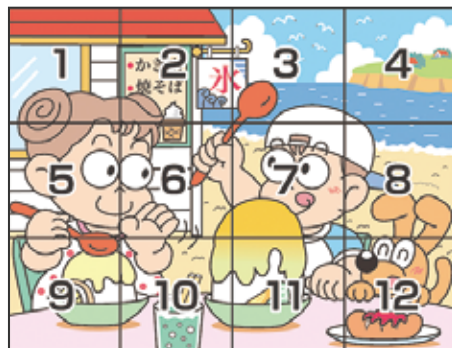
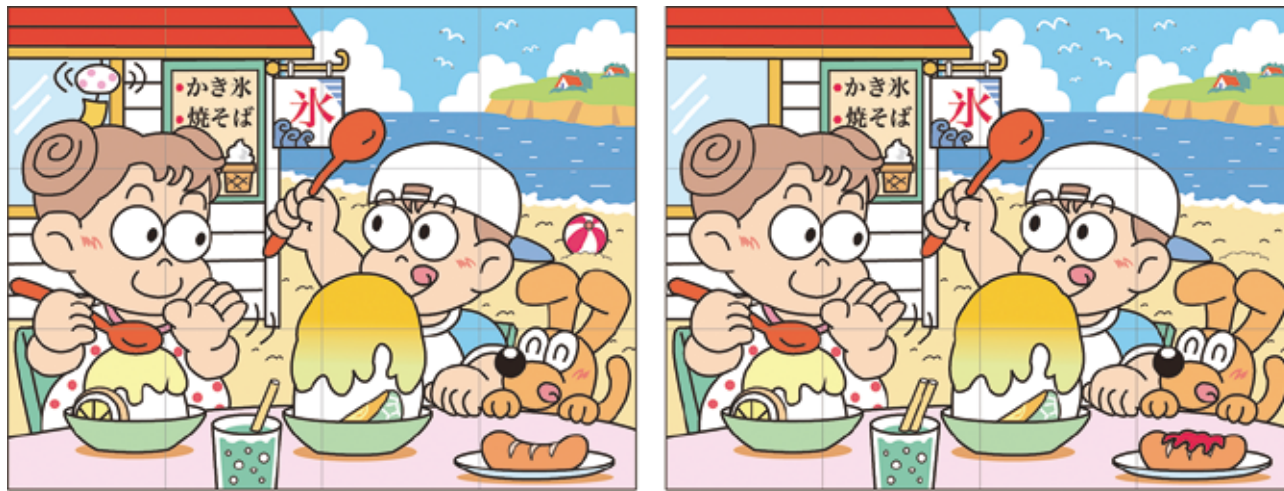
オレンジ、マンゴー、巨峰、イチゴ、白桃、シャインマスカット、グレープフルーツ(グレープフルーツは9個入り・12個入りのみ)※ぶどう果汁のうち巨峰果汁を44%使用※マスカット果汁のうちシャインマスカット果汁を13%使用

Châteraisé
NATURAL SWEETS & GIFTS
シャトレーゼ

シャトレーゼ 信州中野店 ☎0269-38-1317

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(木)

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)

【6月号の答え】

- 1 … 短冊の文字が変わっている
- 3 … 天の川の形が違う
- 6 … ところてんが4本から3本に減っている
- 10 … スイカがかけられている
- 12 … 茶わんのふたがない

- 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

20秒で気分転換!腰をねじってみよう♪

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

公益財団法人日本体操協会が考案した体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」には、①ノーマルバージョン(2分16秒) ②ショートバージョン(53秒) ③20秒バージョンがあります。

今回は、20秒バージョンに収録されている運動内容を一部アレンジして、腰をねじる運動に置き換えてみました。いすに座ったままの長時間の作業や同じ姿勢を維持する作業などでガチガチに固まった腰をほぐしませんか。イラストを参考にし無理なく体を動かしてみましょう。

体操は狙いに応じて運動を変化・発展させることができます。皆さん自身で体の状態に合わせたオリジナルの運動を考えてみませんか?

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!
腕を振る+腰をねじる運動



発展編:運動に慣れてきたら足踏みを加えてみましょう。

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

DAIHATSU

MOVE
もう一度、心が動き出す。



DAIHATSU MOVE 価格 1,358,500円～(税込)

狭い場所でも、荷物があっても。いつもの乗り降りをスムーズに。

タッチ&ゴーロック機能

電子カードキーを携帯していれば、パワースライドドアが閉まりきる前に、フロントドアハンドルのリクエストスイッチに触れるだけで、ドアが閉まった後の自動ロックを予約。急いでいるときに、ドアロックを待たずにクルマから離れられます。自動ロック予約は電子カードキーでも行えます。クルマに近づくと、パワースライドドアが自動で開錠する「ウェルカムオープン機能」も搭載。



乗るとき、積むとき、過ごすとき、いつでも快適。

パッケージ&荷室

十分な前後乗員間距離を確保し、後席スペースでもゆとりを感じられる高い居住性を実現。また、荷物の積み下ろしをスムーズに行える開口部の広さなど、毎日の使い勝手に寄り添ったパッケージとしています。

※1:社内測定値。 ※2:4WDの場合は681mmとなります。 ■写真は2WD。



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



認知症を予防する食事と運動

認知症の予防には、日頃の食習慣や運動習慣がとても大切です。そこで当院の栄養科とリハビリテーション科のスタッフに話を聞きました。



栄養科より

色の濃い野菜と果物、赤身肉、魚、乳製品、食物繊維で脳を守ろう！

健康的な食事が認知症リスクを下げて老化を抑制することが、米国コロンビア大学の研究で明らかになり、2024年3月の「Annals of Neurology」に研究結果が掲載されました。

この研究は、1991年から2008年までに1,644人(平均年齢69.6歳、女性54%)を対象に分析された結果、オリーブオイル、色の濃い野菜や果物、肉や魚、チーズなどの乳製品などをバランスよく食べる「地中海式ダイエット」や、高血圧を予防するための食事療法で、塩分や糖분을控えて、野菜や果物、脂肪分の少ない肉や魚、ナッツ類、全粒穀物などを選択するのが特徴の「ダッシュダイエット」など、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、タンパク質をバランスよく食事で摂取している人ほど、老化が抑制されており、認知症リスク、死亡リスクも低下していることが明らかになりました。反対に飲酒、喫煙、脂肪分や塩分の多い食事、甘い食べ物や飲み物などは、脳の認知機能を悪化させる可能性があることが明らかになっています。

当院のある北信エリアには、食物繊維が豊富なキノコ類、リンゴ、ブドウなどの果物、信州牛や信州サーモンなど、脳の健康を守る特産品がたくさんあります。地元の食材を活用して認知症を予防しましょう。



【NG！】塩分、脂肪分、血糖値を上げる食べ物、お酒、タバコ、食品添加物などに要注意！



4月の病院行事食は「お花見」の献立。新旬ご飯、鰯のふき味噌焼き、大根ゆかり和え、新じゃが旨煮、菜の花からし和え、水ようかん。食物繊維が豊富で、認知症予防になりそうですね！

リハビリテーション科より

二重課題運動(ながら運動)で脳と体を元気に！

米国で10,125人の脳MRI画像を解析して得た脳の体積サイズを分析した結果、ウォーキング、ランニング、スポーツなどの運動を定期的に行っている人は、運動習慣がない人よりも、情報処理を行う灰白質、記憶に重要な海馬などを含む脳の容積が大きいことが分かりました。

さらに筑波大学の研究で、ゲーム感覚の二重課題運動は超高齢者の身体や認知機能を健康的に維持できることが実証されました。二重課題運動は、運動課題と認知課題の2つの課題を同時に行うトレーニング方法で、簡単に言うと「ながら運動」です。じゃんけんや簡単な計算など、ゲーム感覚で実施できる活動で構成されます。例えば、しりとりや計算をしながら、ウォーキングやスクワットをしながら計算をするなど、脳と体を同時に使う運動です。ただし、歩きスマホは厳禁です！

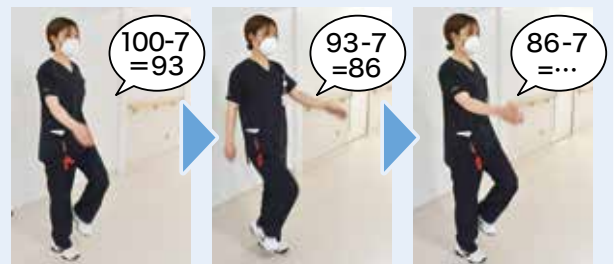
リハビリテーション科が誰でも簡単にできる二重課題運動を2つ紹介します。座ったままでもできますので、試してください。

足踏みグーパー



- 1 (座ったまま)足踏みをする
- 2 足踏みをしながら右手「グー」を胸に左手「パー」を前に
- 3 足踏みしながら「グー、パー」と声を出しながら続ける

足踏み引き算



- 1 腕を振りながらその場歩き(足踏み)をする
- 2 足踏みをしながら100から順番に7(6、8などでも)を引いていく

撮影協力：理学療法士 木村 光菜(きむら ひな)さん

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。

【開催日時】令和7年8月6日(水)
午後1時30分～

【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。

【申込締切日】定員20名になり次第締め切ります。

参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします。

参加費
無料

【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。

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

果樹共済・園芸施設共済・収入保険加入説明会のご案内

近年、自然災害による生産者に与える影響は大きいため、営農の継続、経営安定を目的に果樹共済・園芸施設共済・収入保険加入説明会を開催いたします。この機会にぜひご参加ください。

【開催日】令和7年8月5日(火)

【時間・会場】①午前9時00分～午前10時00分
南部センター会議室
②午前11時00分～正午
営農センター会議室
③午後4時00分～午後5時00分
営農センター会議室

【説明者】NOSAI長野 北信支所

【お問い合わせ先】

営農支援課:0269-22-4221

園芸課:0269-23-3933

6月の理事会(主な内容)

- | | |
|--|--|
| <p>報告事項</p> <p>(1) 各専門委員会等の報告</p> <p>(2) 内部監査報告</p> <p>(3) 組合員の加入脱退等の報告</p> <p>(4) コンプライアンスの実施状況について</p> <p>(5) マネロンの取り組み状況の報告について</p> <p>(6) マネロン調査について</p> <p>(7) 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</p> <p>(8) 仕組商品のリスク管理について</p> <p>(9) 信連当座貯金貸越の継続について</p> <p>(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</p> <p>(11) 固定資産取得報告(株5月末実績報告)について</p> <p>(12) ジェンエイアップ(株)5月末実績報告について</p> <p>(13) その他</p> <p>監事報告事項</p> <p>(1) 第1・四半期監査報告について</p> | <p>協議事項</p> <p>(1) 5月末実績検討について</p> <p>(2) ぶどう集出荷センター新設に伴う建設委員会の設置について</p> <p>(3) その他</p> <p>決議事項</p> <p>(1) ディスクロージャー誌について</p> <p>(2) 任期満了に伴う総代選挙について</p> <p>(3) コンプライアンス・マニュアルの一部変更について</p> <p>(4) 個人情報保護法関連規定の一部変更について</p> <p>(5) カスタマーハラスメントに対する基本方針および対応マニュアルの策定について</p> <p>(6) 不良債権の処理について</p> <p>(7) 令和7年度余剰金運用計画額の変更について</p> <p>(8) 固定資産の取得について</p> <p>(9) 営農センターの集荷予冷庫等の解体処分について</p> <p>(10) 労組からの夏期要求について</p> |
|--|--|

日本農業新聞 電子版が アプリでさらに便利に!

日本農業新聞ニュースアプリ

最新のニュースはトップに大きく掲載されます。読み込み速度も速く、読みたい記事にすぐにアクセスできます。

※画面はイメージです

その日の記事をすぐにチェック

カテゴリニュースに簡単アクセス

動画で操作方法など説明

アプリへのログイン方法や特長など、詳しい説明をご覧ください。

アプリをダウンロードする

日本農業新聞公式ウェブサイトからダウンロードに進みます。

お問い合わせ

日本農業新聞 電子版事務局 dkanri@agrnews.co.jp

※アプリのダウンロードには「Apple ID」または「Googleアカウント」が必要です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。AndroidはGoogle Inc.の登録商標です。

地元野菜で かんたん クッキング



栄養士監修きのこレシピ

今月は、栄養バランスを意識した栄養士監修のレシピをご紹介します。おいしくてヘルシーなレシピで健康な食生活を目指しましょう！

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。



◆ 栄養士監修 ◆

電子レンジで作るえのきのカルボナーラ

2人分 カロリー：295kcal 糖質：9.7g



栄養士
監修

調理時間
20分

材 料 (2人分)

えのき…………… 1袋 (200g) 卵…………… 1個
ベーコン…………… 1枚 コンソメ…………… 小さじ1/2
塩…………… 少々 粉チーズ…………… 大さじ2
牛乳…………… 大さじ2 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を切ってほぐし、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② ①のえのきを耐熱容器に入れ、塩を振る。ラップをかけて電子レンジ600Wで2分30秒加熱し、ラップをはずしておく。
- ③ 卵を卵白と卵黄に分ける。
- ④ 卵白・牛乳・コンソメ・ベーコンを混ぜて②に加える。ラップをかけて電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ⑤ ところみがつくまで良く混ぜて器に盛り、中央をくぼませて卵黄をのせる。黒こしょうと粉チーズを振る。

ひとくちメモ

カルボナーラは、上にかけて黒コショウを炭に見立てた「炭焼き職人風」の意味。パスタでなく、えのきで作るカルボナーラです。電子レンジにかけ前と後でよくかき回すとムラなく仕上がります。牛乳は豆乳に代えても大丈夫です。

◆ 栄養士監修 ◆

フライパンで作るえのきと豆腐のナゲット

2人分 カロリー：850kcal 糖質：37.9g

材 料 (2人分)

えのき…………… 1袋 (200g)
絹ごし豆腐…………… 150g
鶏ひき肉…………… 150g

粉チーズ…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ2
片栗粉…………… 大さじ2
塩・こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 大さじ2
油…………… 大さじ1

作り方

- ① えのきは根本を切ってみじん切りにし、豆腐をキッチンペーパーで水切りしておく。
- ② ポリ袋に①のえのきと絹ごし豆腐・鶏ひき肉・Aを入れて混ぜる。
- ③ ひと口大に丸めて、薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面に薄く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ お好みでケチャップ・マヨネーズ・マスタードなどを添える。



栄養士
監修

調理時間
30分

ひとくちメモ

きのこや豆腐を使った簡単にできるカロリーオフのナゲットです。冷めても味がついていて柔らかいので、お弁当のおかずにもオススメです。きのこに不足しがちなたんぱく質を豆腐で補うことができます。



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244号 2025年7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。