

# 花

HANA  
MUSUBI

1

2026 JAN

# むすび

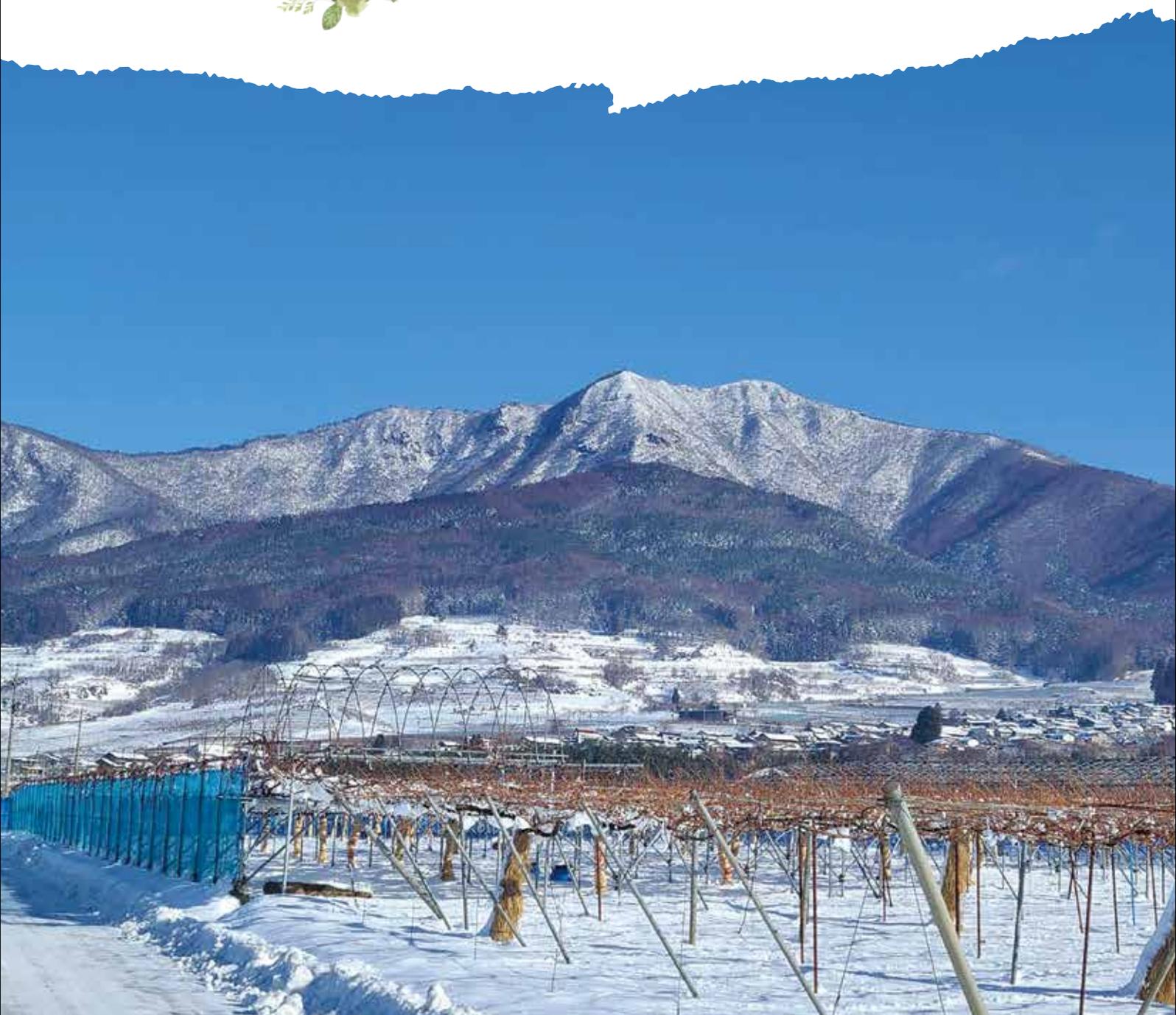


02p > 年頭のご挨拶

代表理事組合長  
望月 隆

04p > 園芸にチャレンジ

白ネギ栽培にチャレンジ



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

# 年頭のご挨拶



代表理事組合長  
望月 隆

あけましておめでとうございます。組合員の皆様方におかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃は、当組合事業運営に対し格段のご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。さて、昨年一年間を振り返ってみますと、アメリカトランプ政権発足とともに世界的に広がった「関税問題」「ディール」「不確実性の時代」こんなキーワードが新聞紙面を賑わせ2025年が始まりました。管内では凍霜害による大きな被害発生もなく順調なスタートに見えた矢先、5月21日発生の降雹により果実類、花き類を中心に収量・品質に大きな被害を受けてしまいました。被災された皆様方には心よりお見舞い申し上げます。さらに、昨年は常態化した異常気象が顕著に表れた年でもありました。日本の夏平均気温偏差はプラス2.36℃と、2024年・2023年の記録を大幅に上回り、3年連続で18.98年以降の統計開始以降最も高い値を記録したことです。中野市管内でも果実関係は高温による日焼け、果実の小玉傾向と干ばつが相まって生産量が

大幅に減少してしまいました。単協的には前年並みを確保することができました。「園芸ときのこの両輪で農業振興」を旗印として事業展開を進めてきました。一方のきのこ関係については、原材料費・人件費・輸送費のアップなどにブレーキがかからない状況が続いていますが、夏場の高温による消費減退対策には計画生産で需要に見合った生産活動を部会と一体として取り組み、累計単価では昨年並みの価格を維持することができました。園芸品目、きのこ品目それぞれの関係者のご努力に感謝申し上げます。

一方、世界に目を向けてみますとトランプ関税に翻弄される世界経済、国際安全保障の弱体化、国家資本主義の台頭、世界的人口の増大と日本人の減少など、価値観・基本理念までもが経験したことのないスピードで変化しています。テクノロジの進化により、産業構造や消費者ニーズが急速に変化し、少子高齢化による労働力不足に対応するため、業務効率化や生産性向上が求められ、AI・IoT・ペーシオンは新たな事業機会を生み出し成長を促進する原動力となると言われています。私たちはさらにスピードを上げ、変化し続ける現状とその変化の先にある姿に注視し続けていかなければならないと感じています。

このような状況であるからこそ、生活の基本である食糧と環境に寄与する農業を私たちは求めます。さらに「生産経済事業を基本とした強い総合農協」を目指します。中野市の農業は「園芸ときのこの両輪で農業振興を目指す。」に強みがあると評価さ

れています。それぞれ生産環境、販売環境、その環境に対する戦略が全く違う両輪であるからこそ、その両輪をつなぐJAの責任は重大であると認識し、そのためのさらなる組合員とJA中野市の経営基盤の確立・強化に向けた人財の確保・人財育成の取り組みを強く推し進める必要があります。当JAには幾多のブランド品があります。将来に向け積極果敢に投資を続ける姿もブランドではないでしょうか。そして「JA中野市のままであり続けるため」に農協としてのビジネスモデルと組織の見直しを避けられなくなっています。今年も環境の変化に対応しながら「前へ前へ、共に前へ」と確実に進んでまいりたいと思います。

2026年は十二支で「午(うま)」、干支では「丙午(ひのえうま)」の年です。丙午は60年に一度巡ってくる特別な年で、「丙」は陽の火を表し、情熱やエネルギーを象徴します。「午」はスピード感や行動力を意味し、丙午の年は新しい挑戦や積極的な行動がカギになる年と言われています。今年JA中野市の本館新築工事が始まりま

す。まさに、組合員の皆様とJA中野市の未来へ向かって大きく飛躍する年に成らんことを切に願うものです。結びに、JA中野市は農家・組合員のための大きな砦であり続けるという強い思いとその覚悟で今年も事業展開をしてまいります。組合員皆様のより一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。新しい年が皆様におかれまして明るく輝かしい年になりますよう心よりご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

# 本年もよろしく お願い申し上げます

- 代表理事副組合長 佐々木 真
- 常務理事・金融事業本部長 山田 一彦
- 常務理事・経済事業本部長 上野 広樹
- 理事(総務企画専門委員長) 小林 千枝
- 〃(総務企画専門委員長) 清水 和明
- 〃(金融専門委員長) 平林 春男
- 〃(金融専門副委員長) 池田 洋幸
- 〃(経済専門委員長) 畔上 慶一
- 〃(経済専門副委員長) 小林 秀子
- 〃 横田 康明
- 〃 町田 仁
- 〃 芋川 一浩
- 〃 浅沼 正勝
- 〃 市川 和仁
- 〃 海谷 栄治
- 〃 佐藤 操
- 〃 藤沢 正実
- 〃 江原 宏晃
- 〃 柴本 雅行
- 〃 高野 良彦
- 外職員一同



# 青年部より



俊・岩井  
すどう 須藤 真吾さん(41)

須藤さんは36歳の時に就農し、現在は「シャインマスカット」や「クイーンルージュ」といったぶどうを栽培しているほか、「南水」などナシの栽培も行っています。

昨年の3月にJA青年部委員長に就任し、残すところあと数カ月。新年を迎えるにあたり、日頃の活動と今後の青年部にかける熱い思いを語っていただきました。

## ○JA青年部委員長になつての感想をお聞かせください。

盟友97名の代表という立場になり、このような大役が私に務まるのかと大きな不安を抱えていました。ですが、数多くの盟友に支えられながら今年度の活動を行うことができました。本部役員を経験してから委員長となり、これまで多くの出会いがありました。いろいろな方とお話しさせていただく中でたくさんの気付きがあり、自分自身少しは成長できたので

はないかなと思います。今年度も残すところわずかとりましたが、精一杯活動してまいりたいと思います。

## ○今年度、力を入れて取り組んだ活動をお聞かせください。

阿部達也前委員長に倣い、昨年の取り組みを継続いたしました。4月の開約事業にはじまり、5月の盟友同士親交を深めるためのスポーツ大会、7月には中野市産ぎのこを使った「きのこ焼きそば」を販売した中野シヨシヨまつり、10月のJA感謝祭、11月には静岡県JA遠州夢咲青年部との交流および菊川産業祭への出店と、農産物・青年部活動のPRに取り組ましました。

今年度は「信州中野おごつそフェア」が開催されなくなりましたので、新しい事業に取り組みました。農家ならではの強みを活かし、市外の方との交流を踏まえたぶどうの収穫体験や、中野市の農産物をふんだんに使用したパーベキューを開催いたしました。男女間の親睦を深めるだけでなく、中野市の農産物や特色を知ってもらえるきっかけにもなり、青年部らしいイベントができたと思います。参加した方からは「また中野市にきたい」といったうれしいお声もいただきました。

また、今年度から青年部活動がより明確に分かるようにと、インスタグラムのアカウントを立ち上げました。日々の活動紹介やイベントの告知など幅広く発信

してまいりますので、ぜひフォローをお願いいたします。

## ○これから中野市農業を担う青年部盟友に向けて一言お願いします。

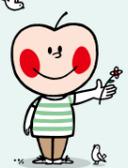
今年度もたくさんの青年部活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。私たち農家を取り巻く環境は、年々厳しさを増してきております。このような状況だからこそ、若手農家の力が必要になってきます。盟友の皆様と共に手を取り合い、力を合わせて乗り越えていきたいと思います。そのためにも、ぜひ青年部をもっと活用していただければと思います。同世代で経験豊富な諸先輩方が多くいる団体ですので、共に語り、時には相談し、お互いを高め合うことができます。そんな場が青年部だと思っています。

## ○須藤さんのモットーをお聞かせください。

どの道やるなら楽しみたいと思っています。私は漫画が好きなのですが、その中でも「ドラゴンボール」主人公である悟空の「いつちよやつてみつか」というフレーズが好きです。何事も経験してみないことには始まらないので、自分が興味のあることや、気になることなどは一度やってみようという心持ちです。

何事にも意欲的に取り組み、さまざまなことに挑戦する須藤さん。青年部活動に参加している時の須藤さんは、いつも笑顔で明るく楽しんでいる姿が印象的です。

# 1 月号目次



- 02 年頭のご挨拶 代表理事組合長 望月隆
- 03 青年部より 須藤真吾さん
- 04 園芸にチャレンジ 白ネギ栽培にチャレンジ 今月の資料情報
- 06 JAからのお知らせ JAきのこ部会 日本農業賞長野県代表を受賞 気象観測機器を更新! JAねっとシヨップのご案内
- 08 ジェイエイアップルからのお知らせ 新キッチンカー登場! 春のわくわくドキドキ モーターキャンペーン
- 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



## JAきのご部会 日本農業賞長野県代表を受賞

令和7年12月24日、第55回日本農業賞長野県代表の表彰式がJA長野県ビルで開かれ、  
 集団組織の部でJAきのご部会が県知事賞、JA長野中央会長賞、NHK長野放送局賞を受賞しました。

日本農業賞は、農業経営や技術改善に意欲的に取り組み、地域社会の発展に貢献している農業者と集団組織を表彰し、その成果をNHKの放送等を通して広く紹介することにより、農業に対する国民の理解を深めるとともに、地域社会の活性化につながる農業、国際競争力のある日本農業の実現を目的に毎年開催しております。

厳正なる審査の結果、同部会が日本一の産地として生産や出荷等の協同活動に優れた実績を上げていること、市場動向を的確にとらえ消費者ニーズに応える品質向上を図っていること、「食育活動」等を通じて地域社会の活性化に貢献していることなどから、他地域の模範となるものと認められ、長野県代表として全国審査に推薦されました。

横田康明部会長は「価格低迷など厳しい時代が幾度となくあったが、部会員とJAが一体となり乗り越えてきた。統合の強みを活かし、地域の基幹産業として日本一の産地を維持していく」と話しました。



受賞したJAきのご部会の部会員ら



## 気象観測機器を更新!

~そこにタイムリーな情報入手はあるのか?~

令和7年12月、長丘地区田麦に設置している気象観測機器が新しくなりました。JA中野市が約50年前に導入しメンテナンスを繰り返しながら活用してきましたが、昨今の異常気象に対応するため、より正確でタイムリーな気象情報を入手できるよう、このたび機器一式を更新しました。



### ● 気象観測機器の機能について

機器の名称	温度湿度計	地中温度計	風向風速計	転倒ます型雨量計
測 定 値	温度:-40℃~60℃ 湿度:0~100%	地中20cmを観測 ※機器は地面に埋まっています。	風速:2~90m/s 風向:全方位	降雨0.5mmごとの観測 ※雨量計に搭載されているヒーターの性能が上がり、降雪時の雨量計測の精度が向上しました!

### ● 通信速度アップでタイムリーな情報配信へ!

気象観測機器の更新と同時に、最新のインターネット回線へ変更しました。通信速度の向上と常時接続が可能になったことで、高速かつ安定した通信が行えるようになり、よりタイムリーな情報を入手できるようになりました。気象情報については、講習会やJA中野市ホームページ等を通して組合員の皆様と共有いたします。今後も安定生産に向けて気象データを活用していきます。

組合員様限定

## 資材特別キャンペーン

# JAねっとショップのご案内

組合員様向け「資材特別キャンペーン」専用のネットショップサービスであり、毎月の組合員訪問にて配布しています「資材特別キャンペーン」を、パソコンやスマートフォン等から24時間いつでもどこからでも、ネットで注文することができます。これまでのように、各資材店やポストへ注文書をお持ちいただく必要がなくなります。

### 誰が利用できるの?

JA中野市の正組合員・准組合員かつ、口座振替契約を結んでいる方が対象です。

※口座振替契約を結んでいない方は、お近くの資材店へご連絡ください。



### どんな商品があるの?

毎月組合員訪問にて配布している「資材特別キャンペーン」の商品が対象となります。

### 新規会員登録方法

#### 1 「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押す

右記QRコードやJA中野市公式ホームページから「資材特別キャンペーン」JAねっとショップへアクセスいただき「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押してください。

#### 2 メールアドレスを入力

ご案内先メールアドレスを登録すると、ご案内メールが届きます。  
 ※「@zennoh.or.jp」ドメインのメールを受信できるように、設定の確認または登録をお願いします。

#### 3 Eメールが届きます

届いたメールには、お名前や住所等を登録するためのURLが記載されています。  
 お客様情報を確認後、ログイン用メールが送付されます。  
 ※組合員確認のため、数日かかる場合があります。

#### 4 URLより会員情報を登録

URLを開いて会員情報を登録してください。  
 JA中野市公式ホームページからもアクセスできます。  
<https://jac-toru.zennoh.or.jp/Account/new?KenCd=38>



QRコードからアクセス可能です。

※なお、会員登録の際にJAで組合員確認を行うため、会員登録の承認に数日かかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 JAでの組合員確認完了後、「利用開始のご連絡」のメールが送信されます。

お問い合わせ 資材課 TEL:0120-20-4312(営農資材店) 【受付時間】午前8時30分~午後5時00分(平日のみ)

## 日本農業新聞 電子版

# 営農にますます役立つアプリに

「日本農業新聞ニュースアプリ」がリニューアル! 新機能を追加し、操作性も向上しました。  
 好みに合わせてカスタマイズでき、情報収集がより便利になります。



### 新機能 1 病害虫診断

スマートフォンで撮った写真から、農作物の病気や害虫をAIで判定することができます。  
 対応品目は、トマト、ブドウ、イチゴ、キュウリ、タマネギ、ジャガイモ、ナス、桃、ピーマン、菊、大豆、カボチャの12品目です。



### 新機能 2 気象情報

1週間の天気予報に加え、1キロ四方単位の詳細な気温、降水量、日照時間のデータ(過去7日間+今後7日間)を見ることができます。また、栽培品目の積算温度も計算できます。



### 新機能 3 Myカテゴリ

関心のある用語や、栽培品目、市町村名、JA名などを登録すると自分だけのカテゴリを作成できます。  
 カテゴリには自動で記事が分類され、読みたい記事を手軽に探せます。



※本サービスは人工知能(AI)技術および外部データベース等を活用した参考情報の提供であり、診断の正確性・有効性について当社は一切の責任を負いかねます。ご自身の責任において判断し、ご利用ください。

#### アプリダウンロードはこちら

右記QRコードを読み込み、日本農業新聞公式ウェブサイトからアプリダウンロードにお進みいただけます。



#### アプリの利用について

●アプリ内で全ての記事・機能を利用するには、電子版有料会員登録(月額2,403円)が必要です。  
 ●電子版有料会員の方は、アプリを利用する前にブラウザ版でログインして会員登録を受けてください。会員登録がないと、アプリ内の一部の機能が利用できません。  
 ※過去一度でもブラウザ版でログインしたことがある方は認証済みです。

#### 紹介動画はこちら

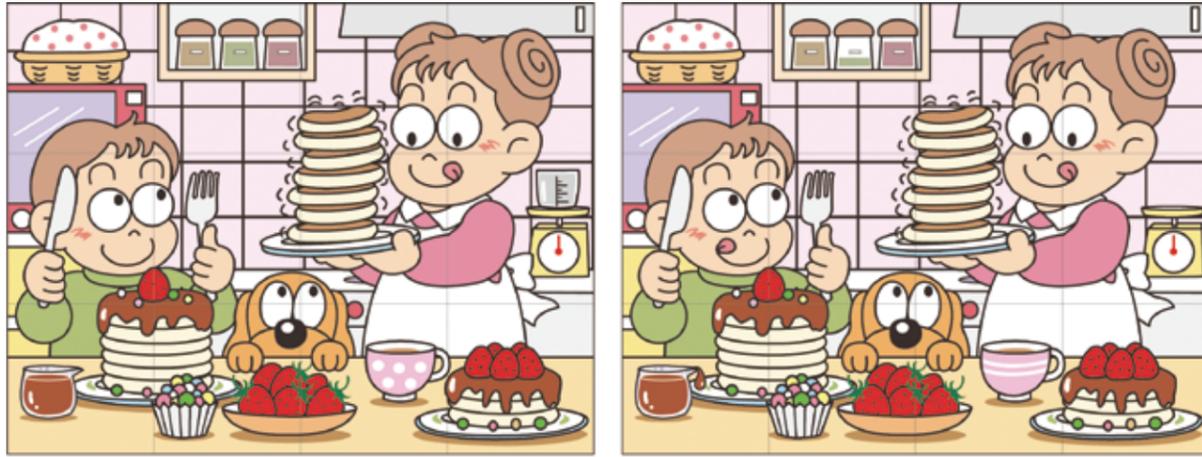


#### お問い合わせ

日本農業新聞 電子版事務局  
 dkanri@agrinews.co.jp

# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



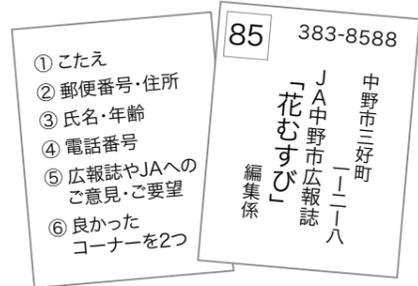
応募の締め切りは1月30日(金)

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)

【12月号の答え】

- 2 ... しめ飾りの房が短い
- 4 ... 窓に装飾が付いている
- 5 ... 看板の屋根部分の形が違う
- 11 ... 紙袋の文字が違う
- 12 ... バッグの形が違う



- 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

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

## えのたんが彩る 新キッチンカー登場!

ジェイエイ・アップルではこのたび、新しいキッチンカーを導入しました!

今回導入したキッチンカーの側面には、JA中野市のキャラクターである「えのたん」と「エリンくん」がまるで窓からこちらを見ているようなデザインが車体を彩り、周りには「きのこフレンズ」が集まった可愛い仕上がりとなっています。



各種イベントにて活躍!

令和7年11月30日、信州中野いきいき館にて肉グルメイベント「信州なかの肉ランド2025 いきいき館編」が開催。地元中野市をはじめ県内から31店舗の出店者が集し、多彩な肉グルメが提供されました。ジェイエイ・アップルは、会場内ブースでステーキと肉そばを販売。食べ応えのあるメニューに行列ができる時間帯も見られました。来場者数は2,500人を超え、香ばしい香りに家族連れや友人同士の笑顔があふれていました。えのたんの新キッチンカーは当日お披露目され、「きのこのもつ煮」と「きのこのおにぎり」を販売。温かいメニューを求める来場者で賑わい、写真撮影を楽しむ姿も多く見られました。

新しく生まれ変わったキッチンカーは、今後も各種イベントや地域の催しに出向き、JAならではのメニューを通して地元農産物の魅力を発信していきます。見かけた際は、ぜひお立ち寄りください!

キャンペーン期間 令和8年  
1/1(木) ▶ 3/31(火)

今がお買い求めのチャンスです!

期間中、JAオートパルまたはJA自動車整備工場にてお車をお買い上げのお客様の中から抽選で、

旅行券 2万円×20名様

まごころ商品券 3千円×50名様

プレゼント!!

車検実施のお客様の中から抽選で  
JA特産物プレゼント 100名様

※当選者の発表は通知書および商品の発送をもって代えさせていただきます。



主催：長野県農協生活事業推進協議会 自動車専門部会・JA全農長野  
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

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

一日、どのくらい歩いていますか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

皆さんは普段、どのくらい歩いていますか?日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本21(第三次)では「全ての国民が健やかに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に20~64歳は1日当たり8000歩、65歳以上は1日当たり6000歩とされています。

さて今回は、脚を伸ばす運動と足踏みをご紹介します。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

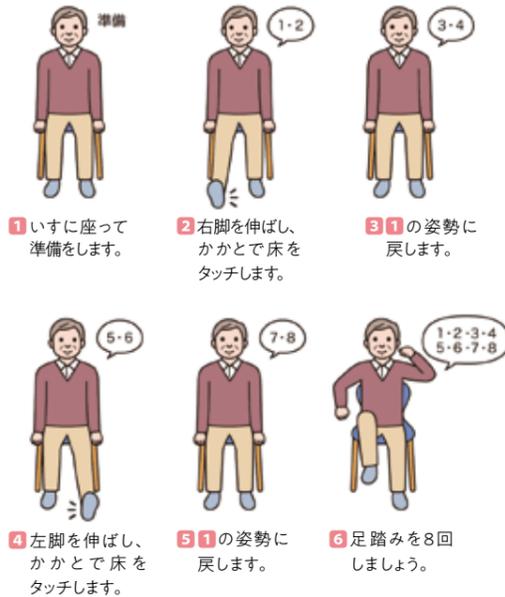
日本体操協会公認  
体操プログラム  
「The Taiso(ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン



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! 脚を伸ばす運動+足踏み



- 1 いすに座って準備をします。
- 2 右脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- 3 1の姿勢に戻します。
- 4 左脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- 5 1の姿勢に戻します。
- 6 足踏みを8回しましょう。

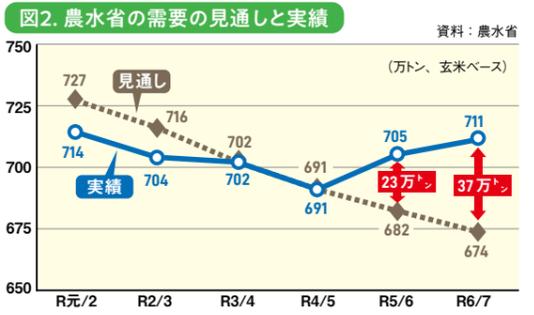
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

# 米の価格は需要と供給のバランスなどで決まります!

## 米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる——。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと（農家は国が示す目安を参考にして米を作っています）②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。



## 「JAが米価をつり上げている」は誤解です

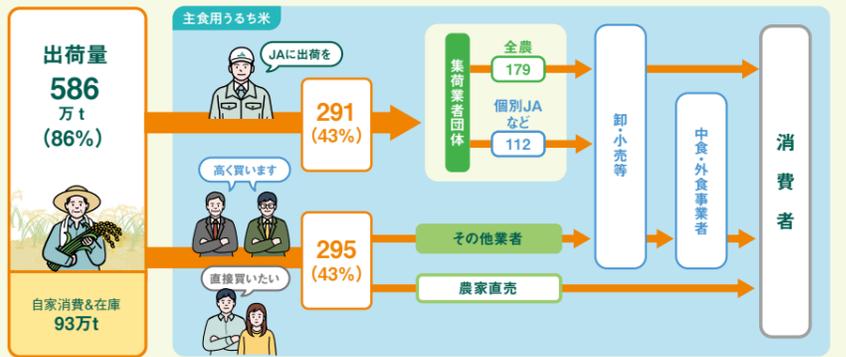


近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。そのため、農家は販売先の選択肢が増え、

集荷競争が起こっています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理につり上げるようなことはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。

農産物流通に詳しい公益財団法人流通経済研究所 おりかさしゆんすけ 折笠 俊輔 さん  
NHKクロースアップ現代 など、メディア出演多数

図3. 米の流通経路別流通量の状況 (令和6年度米) (単位:万トン(玄米))



資料：農水省資料を基に作成。注1：集荷業者団体には、全集連系を含む。注2：「卸・小売等」には、加工事業者等を含む。注3：四捨五入の関係で、計と内訳が一致しない場合がある。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

## 健康教室

# 「ストレッチヨガ体操」を開催します

参加費 無料

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】令和8年2月17日(火) 午前10時00分～【持ち物】ヨガマット(大型バスタオルでも可)
- 【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。



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

## 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

※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はご予約者を優先するため、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共済課にて承りますので、お気軽にお問い合わせください。



- 【開催日】令和8年2月15日(日)
- 【開催時間】午前10時00分～午後3時00分まで
- 【会場】融資・ローンセンター(中野市三好町1丁目2-3)
- 【ご連絡先】金融共済課(TEL:0269-38-1330)

お越しの際は、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。

- 報告事項
  - 各専門委員会等の報告
  - 内部監査報告
  - 組合員加入脱退等の報告
  - 組合員協同活動実施要領の事業実施状況等について
  - マネロン取組状況の報告について
  - コンプライアンスの実施状況について
  - 仕組商品のリスク管理について
  - 理事に対する貸出金の実行報告について
  - 大口貸出金ならびに理事に対する貸出の実行報告について
  - 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
  - 固定資産取得報告について
  - ジェイエイ・アップル(株)11月末実績報告について
  - ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)11月中決算について
- 協議事項
  - 11月末実績検討について
  - 11月中決算および決算見直しについて
  - 前期中期3カ年計画令和7年度の総括について
  - その他
- 決議事項
  - 令和8年度農業総合生産計画について
  - 大口貸出金について
  - 固定資産の取得について
  - 出資口数の減少について
- その他
  - 理事会付議案件の状況報告について
  - 労組からの秋季要求に対する回答について

## 12月の理事会(主な内容)

## マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

代表理事組合長 望月 隆

最近、さまざまな金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきています。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネロン・ロンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン・金融犯罪対策」)の重要性がますます高まっています。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取り組みを重要な経営課題と位置付けて、一層力を入れて取り組むことといたします。私を含め常勤役員はマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合をご利用いただけるよう取り組んでまいります。また、このたび、総務企画部および金融共済部からマネロン・金融犯罪対策リーダーを選任し、組合全体として取り組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取り組みを進めてもらう予定です。



# 地元野菜で かんたん クッキング

## 余った餅でアレンジレシピ

お正月で食べたお餅が余ってどう消費しようか悩んでいませんか？  
今回は、余ったお餅をアレンジしておいしく食べられる簡単レシピをご紹介します。栄養たっぷりのきのこと一緒にどうぞ。

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。



### きのこの餅ピザ

2人分 カロリー：629kcal 糖質：85.6g



調理時間  
20分

かんたん

お正月に余ったお餅をピザ風に。軽食やおやつにぴったりです。餅を切るときは餅の幅の中央に包丁の刃が来るようにして、ゆっくり押すように切るときれいに切れます。固くなっているときは、電子レンジ600Wに10秒ほどかけて柔らかくすると切りやすくなります。

#### 材料(2人分)

エリンギ	1本	◆ソース	
えのき	1/4袋(50g)	にんにく(チューブ)	小さじ1/4
塩	少々	トマトケチャップ	大さじ1.5
切り餅	3個	シュレッドチーズ	40g
油	大さじ1	パセリ	少々

#### 作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分の長さ切る。エリンギは0.5cmの厚さで食べやすい大きさに切る。
- ② 餅は厚みを半分切る。
- ③ フライパンに油を敷かず、えのきとエリンギに塩を振ってしんなりするまで表裏2分ずつ焼いて取り出しておく。
- ④ 餅に混ぜ合わせた◆ソースをスプーンで塗り広げ、チーズを全体にかける。
- ⑤ えのきとエリンギをのせてフタをする。
- ⑥ 中火で4分ほど加熱してチーズが溶けたら皿に移し、パセリを振る。

### もち米がなくても簡単!餅おこわ

2人分 カロリー：1,420kcal 糖質：268g

#### 材料(2人分)

しめじ	1袋(200g)	◆調味料	
ごぼう	30g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	40g	みりん	大さじ2
鶏もも肉	1/2枚	酒	大さじ1と1/2
米	2合	塩	小さじ1/2
切り餅	1個	顆粒かつおだし	小さじ1

#### 作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② しめじは根元を切って小房に分ける。ごぼうはさがぎにして水にさらし、ざるにあげる。にんじんは千切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に米、◆調味料、水を2合の目盛りまで入れ、ひと混ぜする。
- ④ 4等分に切った切り餅と②の具材をのせ、炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら熱いうちによく混ぜて全体をなじませる。



調理時間  
50分

かんたん

もち米がなくても切り餅で手軽に作れる、ふっくら&もっちり食感のおこわ。切り餅は小さめに切ってから加えると、全体にもっちり感が行き渡ります。



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250号 2026年1月15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。

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。

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](mailto:n-kouhou@nkn.nn-ja.or.jp)