

# 花 むすび

HANA  
MUSUBI

2

2026 FEB

02p > 特集

ご存知ですか?  
トルコギキョウ

04p > 園芸にチャレンジ

おいしいぶどうを作る!  
ぶどう本剪定のポイント

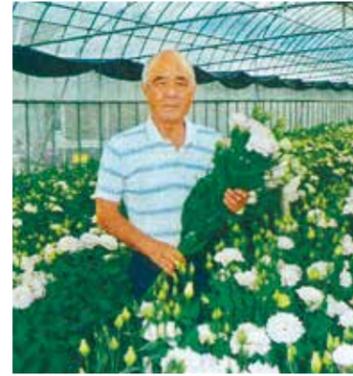


多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

## 生産者に聞いてみた!

日野地区新野にお住いの小林<sup>つよし</sup>健さんを訪ねました。奥様の美子さん、長男の健一さんと一緒に花き栽培を行っております。小林さんは数年前、北海道富良野市へ旅行に行った際、地平線まで続くラベンダー畑の鮮やかな色に心を打たれ「このラベンダー色の花を栽培してみたい」と思いました。調べてみるとトルコギキョウと同じ色があることを知り、夢である花の栽培を決心したとのこと。



小林健さん

「知人から15a分のハウスを譲り受け、冷蔵庫は中古品を購入。基礎的なことはJA花き研究会の講習会や栽培特報、病害虫防除暦を参考にしました。成長時に花の茎が折れる症状が出たり、開花直前のつぼみの中から青虫が出てきたことがあり頭を抱えていましたが、そんな時はいつも生産仲間の園地を訪れアドバイスを求めました」



念願のラベンダー色トルコギキョウを栽培できました

小林さんはある時、「中野市は花の出荷量がとても多いのに、なぜ秋のトルコギキョウ栽培者が少ないのか」と疑問に思いました。研修会で聞いてみると「苗の植え込み時期が夏の一番暑い時(6~7月)と重なる」「暑いので管理作業が大変」「秋は花の丈が伸びない」「台風の被害を受けやすい」と4つの原因がありました。周囲からは「やめたほうがいい」という声もありましたが、負けん気が騒いだとのこと。早速、秋栽培に取り掛かりました。



「県内にある種苗会社3社の試験会場を視察。あらゆる品種・花色のトルコギキョウを見て管理方法を聞き、長野県内でも秋栽培が可能であることを知りました。栽培にあたって、暑さ対策は欠かせません。地温を下げるための白マルチを使用したり、ハウス内の風通し、こまめな灌水による葉や茎の表面温度の低下。できることはすべて行いました」

## Q 実際にやってみていかがでしたか?



「出荷本数の6割は80cm、3割が70cm、1割が50~60cm。草丈・花の大きさは予想以上にできました。中野市でも秋栽培の草丈が十分に伸びることが分かったので、JA担当技術員さんとも相談し、秋栽培の会員仲間を増やしていけたら良いと思います。そうすれば、6~11月の半年間はトルコギキョウの栽培が可能になりますので、多くの方楽しんでもらえると思います」



収穫作業中の健一さん

小林さんは現在「セレブリッチホワイト」という品種を栽培しております。真っ白でフリルのような花びらが特徴で、ウエディングシーンでも人気の品種。暑さに強く、日持ちしやすいお花です。

令和7年度は10月20日頃まで収穫が続きました。そのほか新しい品種の栽培にも挑戦中とのこと。「花は見るだけで心が豊かになる。近年栽培者が減ってきているが、中野市の花栽培を盛り上げるために、これからも頑張っていきたい」と笑顔で話しました。



セレブリッチホワイト



新品種に挑戦中!

## ご存知ですか?

# トルコギキョウ

皆さんはトルコギキョウという花を知っていますか?今回は、トルコギキョウについてのJAの取り組み紹介と、実際に栽培されている小林<sup>つよし</sup>健さんにお話を伺いました。

## トルコギキョウとは…

名前に「桔梗」と入っていますが、リンドウ科の植物になります。花は大きく鮮やかでお椀型からベル型などの形があり、八重咲きからフリル咲きまで種類が豊富。白・ピンク・紫・黄色など多くの色があります。名前の由来は、つぼみの形がトルコ人のターバンに似ていることや、咲き方がキキョウに似ているからだといわれています。



## JA中野市の実績

(令和7年度)

生産者数	20名
生産規模	200a
栽培品種数	34品種
出荷本数	31万9,685本
販売金額	4,782万4千円
出荷時期	5月下旬~11月中旬

## 栽培スケジュール

11月	育苗開始
12月	圃場準備
2月	定植 適宜防除・枝整理
7月	収穫

## JA・花き研究会の取り組み

●中野市オリジナル品種  
(パステルブルー、パステルピンク)の育種  
⇒市場評価

パステルブルー・パステルピンクは仏花として市場評価が高く、長年のファンも多いです。とりわけ関西方面からの需要が高い傾向にあります。近年、夏場の猛暑の中で見るパステルブルー・パステルピンクの花形、色見は何とも言えない涼しさを感じられると新たな評価を得ています。中野市オリジナル品種であり、真夏の涼しさを求めるファンのためにも生産量を維持していきたいと考えています。



パステルブルー



パステルピンク

●トルコギキョウ苗の生産  
(花き育苗センター)

●各小学校へトルコギキョウの花束贈呈

⇒管内で生産されている花を子どもたちにもっと知ってもらおうと、市内の小中学校・高校の13校にトルコギキョウの花束を毎年贈呈しています。



トルコギキョウの花束贈呈(令和7年7月、日野小学校にて)

## 2月号目次



### 02 特集

ご存知ですか?トルコギキョウ

### 04 園芸にチャレンジ

おいしいぶどうを作る!  
ぶどう本剪定のポイント  
資料課からのお知らせ

### 06 JAからのお知らせ

JAマイカーローン・  
JA教育ローンのご案内  
JA共済Webマイページのご案内

### 08 ジェイエー・アップルからのお知らせ

お花の贈り物はいかがですか  
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

## 【今月の表紙】

今月の表紙は、ももの剪定講習会です。JAでは高品質な果樹生産を目的に、樹の枝を切り整理する「剪定作業」を重視しています。剪定が不十分だと葉が茂り、果実に日光が当たらず食味や着色に悪影響を及ぼすことから、管内の各園地で毎年講習会を開催し生産者の技術向上に努めています。10年先を見据えなければならないといわれる剪定は、ベテランの生産者でも難しく感じることから、参加者はメモや写真を撮りながら様々な質問をし真剣に受講していました。



もも剪定講習会



厳しい寒さが少しずつ和らぐと、いよいよぶどうの「本剪定」の季節がやってきます。決まった場所で切るだけの「短梢剪定」は一見シンプル。でも実は、奥が深くて頭を使う作業なんです！おいしいぶどう作りは、まず理想の樹の形を描くことから。本格的な作業に入る前に今一度、本剪定の基本をおさらいしてみませんか？

## 2 芽座の整理

◆ 間隔は20cm間隔(最低でも15cm間隔)を意識する ▶ 今後の作業のためにも重要！

※生育期の葉の大きさが15~20cm程度となるため、間隔が狭いと暗くなる  
=暗すぎる園地では良いものがない！

◆ 基本は1芽座1新梢。一つの芽座から複数枝が出ている場合は整理する。

◆ 残す結果母枝の例：中庸な枝。生育期の新梢が誘引しやすい位置に芽がある枝など。



写真④ 芽座整理

### 1芽座1新梢

#### 切除例

- ①③樹勢強く2芽目
- ②枯れ込んでいる芽座

## 3 結果母枝の剪定

◆ 2芽剪定か1芽剪定のどちらかを選択して行う。

◆ 枯れ込み対策のため、芽から1cm程度先で切る。



写真⑤ 2芽剪定

#### 【メリット】

芽が選べるため、芽かきで生育をそろえやすい。凍害対策にもなる。

#### 【デメリット】

芽かき必須(実施時期:5月頃)



写真⑥ 1芽剪定

#### 【メリット】

芽かきの労力は減る。

#### 【デメリット】

芽が少なく、凍霜害の際に減収のリスクあり。

JA中野市では、発芽後に芽を選ぶことができ、生育をそろえやすい2芽剪定を推奨しています。

## 4 その他のポイント

◆ 2芽剪定により1芽座に2本残っている場合

▶ 主枝に一番近い芽まで切り戻すのが大前提。芽座が飛び出さないように注意。上向き・下向きの芽は極力使用を避ける。

◆ 樹の先端まで養分が流れるようにするために、主枝分岐部に太い芽座(結果母枝)を置かない。



写真⑦ 主枝分岐部の太枝

本剪定が終わると次は発芽(平年4月下旬頃)、発芽が始まると芽かきの作業となります。剪定の後は芽かき、芽かき後は誘引、その後は房切り…と目まぐるしく作業が始まります。一つ一つの工程を丁寧に行うことが、品質の高いぶどう生産につながります。おいしいぶどう作りのために、基本を大切にしながらしっかり作業を行っていきましょう！

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・ぶどう担当までお問い合わせください。  
営農センター内 園芸課・ぶどう担当 TEL:0269-23-3933

## 資材課からのお知らせ

- 2月27日(金)は決算棚卸業務のため、営農資材店・園芸資材店・北部センター資材店の各購買窓口は終日休業いたします。なお、きのこ資材センターは午後から休業いたします。
- 商品の受け渡しや返品等の対応はできませんので、あらかじめご了承ください。
- 商品のご注文は承りますが、配送は3月2日(月)になります。
- 営農資材店は、2月28日(土)および3月1日(日)は営業いたします。

営業時間 午前8時30分~午後5時10分

ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

ご不明な点がありましたら、営農資材店までお問い合わせください。営農資材店フリーダイヤル TEL:0120-20-4312



## Topic 1 開始前の確認事項

本剪定に入る前に枝が枯れていないか、虫の被害がないかなど、来年も使える枝を残すように園地や樹の状態を一度確認してみましょう。以下、主な確認事項になります。



写真① 芽座

◆ 枝の枯れ込み程度 ▶ 芽座(※1)の間隔が空いていないか？芽座に使える芽はあるのか？

※1 芽座とは：主枝から新しい芽が出る場所のこと。基本的には芽座の間隔は20cmが好ましい。

◆ 登熟状態、枝のやせ細りの確認 ▶ シーズン中に比べて枝が細くなっていないか？

◆ 樹勢の確認 ▶ 結果母枝(※2)の太さ、今年の樹の様子など

結果母枝の太さは、直径10mm程度の枝が望ましいとされています(いわゆる中庸な枝)。

芽の充実が良く、樹の勢いがちょうど良い枝が目安となります。

※2 結果母枝とは：前年伸びた枝。この芽から枝が伸び、房ができます(種枝とも言う)。

◆ 樹体被害の確認 ▶ キクイムシ、クビアカスカシバなどの害虫被害、幹の裂傷、凍害があるか？



写真② キクイムシ被害

#### キクイムシ被害

樹の表面に小さな穴を開け、樹内で産卵する。樹の中に入るため防除が難しい。樹勢が弱り、場合によっては枯死する。

#### 発生が多い園地の対策

春に越冬成虫が活動を再開するため、主幹部分をしっかり防除する(初期密度を下げる)。

剪定の手順 樹の状態確認 ▶ 主枝延長枝の剪定 ▶ 芽座整理 ▶ 結果母枝の剪定 ▶ 傷口保護 (傷口の保護は「トップジンMペースト」などの塗布剤を使用する)

## Topic 2 本剪定の方法とポイント

上記事項が確認できましたら、樹の状態を踏まえて剪定を行っていきましょう！

時期：厳寒期以降(平年だと2月中旬頃) ※必ず傷口を保護する。

#### 【豆知識：なぜ2月なの？】

厳寒期の「枯れ込み(凍害)」リスクを避け、かつ春の「水上がり(樹液の流出)」が始まる直前に行うのが樹に負担をかけない栽培のポイントです。

剪定をする際は必ずメガネと手袋を着用しましょう！ぶどうの芽と自分の目は大切に 電動剪定ハサミ使用時の指挟みに注意！特に作業に慣れた頃は要注意！

### 1 主枝延長枝の整理

◆ 概ね20~25芽で整理する。

◆ 節間の詰まった先の芽(充実した芽)を残して切るようにする。



写真③ 節間

JA共済からのお知らせ

# Web利用で 安心！便利！

ペーパーレスで  
環境保全  
にも  
役立ちます

## 便利

払込  
証明書

### 払込証明書の データ発行

年末調整・確定申告に  
利用できる  
控除証明データを  
取得できる

各種  
手続き

### 各種Web手続き

住所の変更や、  
自動車共済の  
継続手続きも  
Web上で！

### 振替口座の変更

共済掛金の  
引き落とし口座の  
変更も  
Web上で！



## 安心

24h

### 契約内容の確認

24時間365日  
いつでもどこでも  
契約内容を  
確認できる

### 各種ご案内の Web送付

管理がしづらい  
ご案内書類を  
スッキリ整理

### メールでお知らせ

ご契約が成立すると  
メールが届いて  
安心

Webマイページの操作・登録方法のお問い合わせは、  
JA共済相談受付センターまでご連絡ください。

【平日】午前9時00分～午後6時00分 【土曜日】午前9時00分～午後5時00分

TEL:0120-536-093 JA共済相談受付センター

※日曜日・祝日および12月29日から1月3日を除きます。※メンテナンス等により、予告なく変更する場合があります。※電話番号はおかけ間違いのないようにご注意ください。

# JAマイカーローン



### 【お使いみち】

自動車・バイク等の購入資金、運転免許取得資金、他金融機関等からのマイカーローンの借換資金、その他自動車に付帯する費用(車検費用・修理費用・カー用品購入費用等)、自宅内に設置する非公共用充電器設置費用(ただし、同時申し込みに限る)

【お借入金額】最高1,000万円

【お借入期間】最長15年

【ご返済方法】元利均等返済(毎月返済方式またはボーナス月増額返済併用方式)

【保証料】年0.70%~0.79%(※)の保証料がかかります。

●なお、保証料は保証機関の審査およびJAとのお取引内容等により決定されます。

●保証料のお支払方法は保証機関により異なります(一括前払い・毎月分割払い)。

※長野県農業信用基金協会の保証をご利用いただいた方は、JAとのお取引状況により、年0.5%(JA住宅ローンのお借入がある方)、年0.6%(JAマイカーローンのお借入から1年以上経過している方、またはJAマイカーローンの完済から2年以内の方)、年0.6%(JAで給与振込のある方)の保証料が適用される場合があります。

変動金利  
(適用金利) **年1.75%** (保証料別途)

インターネットからの仮申込みなら

さらに **年0.1%軽減!**

【金利軽減条件】下記のいずれか3項目以上に該当された方は、店頭金利から最大1.9%金利軽減いたします。

- 組合員資格(正・准)のある方
- 給与振込契約者(農産物販売代金を含む)
- 年金振込契約者(家族を含む)
- JAネットバンク契約者
- JAカード契約者
- JA自動車共済代理店からの自動車を購入される方
- 新規口座開設される方 など

借換はいかがですか?ディーラーローンの借換応援しております!

他社A社の場合		JA中野市の場合		JA中野市の場合	
お借入金額	300万円	お借入金額	300万円	お借入金額	300万円
金利	年5.5%	金利	最低年2.35%(保証料込)	金利	最高年2.44%(保証料込)
期間	5年返済	期間	5年返済	期間	5年返済
月払	57,303円	月払	53,043円 マイナス4,260円	月払	53,162円 マイナス4,141円
総額	344万円	総額	318万円 マイナス26万円	総額	319万円 マイナス25万円

※令和8年2月9日 現在

# JA教育ローン



### 証書貸付型

入学金や授業料等の教育に必要な資金を“その都度”お借入いただけます。

【お使いみち】入学時の学校納付金、その他入学に必要な資金、在学中の学校納付金、アパート家賃、教育資金の借換資金等

【お借入金額】最高1,000万円

【お借入期間】最長16年10カ月

【ご返済方法】毎月返済(在学期間中は元金据置が可能です。元金据置期間中は利息のみお支払いいただけます)

【保証料】年0.36%~1.00%の保証料がかかります。

●なお、保証料は保証機関の審査およびJAとのお取引内容等により決定されます。

●保証料のお支払方法は保証機関により異なります(一括前払い・毎月分割払い)。

変動金利  
(適用金利) **年1.75%** (保証料別途)

インターネットからの仮申込みなら

さらに **年0.1%軽減!**

【金利軽減条件】下記のいずれか3項目以上に該当された方は、店頭金利から最大0.3%金利軽減いたします。

- 組合員資格(正・准)のある方
- 給与振込契約者(農産物販売代金を含む)
- 年金振込契約者(家族を含む)
- JAネットバンク契約者
- JAカード契約者
- 定期積金契約者(満期30万円以上) など

※令和8年2月9日 現在

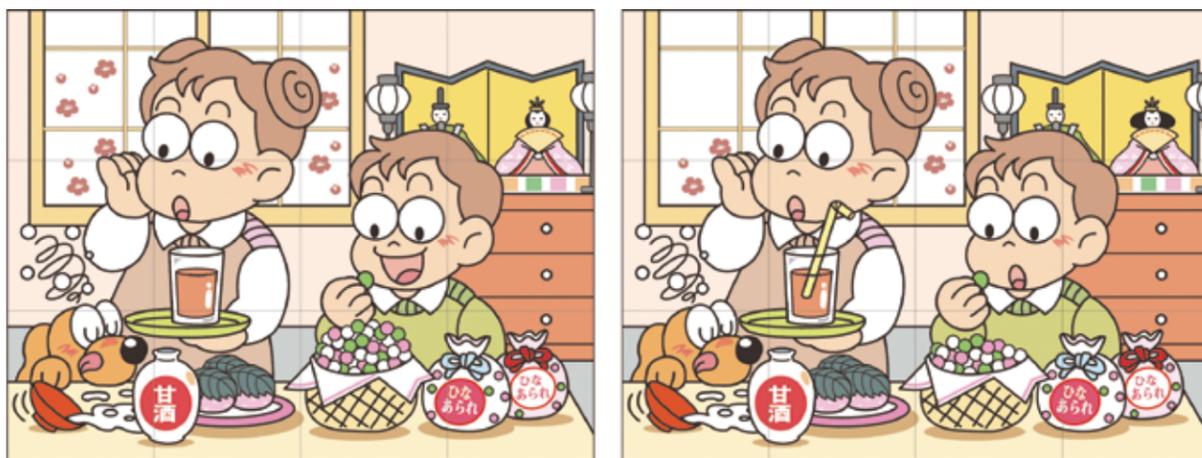
【お問い合わせ先】  
融資・ローンセンター TEL:0269-26-1184

マイカーローン、教育ローンの  
インターネットからの仮申込みはこちらから!



# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



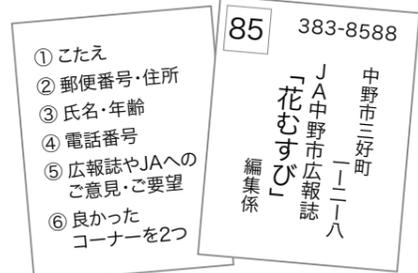
応募の締め切りは2月27日(金)

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)

**【1月号の答え】**

- 2 … 棚中央の容器の中身が少ない
- 5 … 男の子の舌が出ている
- 8 … はかりの上に計量カップがない
- 9 … シロップが垂れている
- 11 … カップの模様が違う



※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。

特別な日の贈り物に、心を込めた花束をぜひご利用ください。

## お花の贈り物はいかがですか

お誕生日やお祝い、日頃お世話になっているあの人へ。信州中野いきいき館では、店頭お渡し限定・完全予約制のフラワーギフトをご用意しております。

●ギフトは以下の3種類。用途に合わせてお選びください。



Sサイズ 5,500円  
幅:約25cm/高さ:約37cm



Mサイズ 8,800円  
幅:約30cm/高さ:約43cm



Lサイズ 11,000円  
幅:約40cm/高さ:約52cm

※花材・色合いはイメージとなります。



ご注文はQRコードを読み取ってください。画面の案内に沿ってサイズ等を選ぶだけで、簡単にご注文いただけます。

- ご注文からお渡しまで、10日ほどお時間をいただきます。
- 商品のお渡し・お支払いは、いずれも信州中野いきいき館の店内にて行います。

お問い合わせ：ジェイエイ・アップル(株)信州中野いきいき館 ☎0269-26-1186

## NEW CARRY ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品 SUZUKI

たくさん積める、運べる。仕事はかどる。

スズキキャリイは令和6年4月より、国の安全基準法規にいち早く対応し、安全装備を充実させています!

●標識認識① (赤信号認識は軽トラ初!) ⇒ KC・KXに標準装備

標準認識機能	NEWキャリイ	ハイゼットトラック	MC前キャリイ
	搭載	搭載	非搭載
車両進入禁止標識	点滅・ブザー (メーター)	点滅 (メーター)	-
一時停止線標識	表示 (メーター)	表示 (メーター)	-
赤信号	軽トラ初 点滅・ブザー (メーター)	-	-



● KC 2WD 価格(税込) 1,183,270円~

- ぬかるみ脱出アシスト② ⇒ KC・KXに標準装備
- キーレスエントリー④ ⇒ スタンダードなKCにも標準装備
- パワーウィンドウ③ ⇒ スタンダードなKCにも標準装備
- パワードアロック⑤ ⇒ スタンダードなKCにも標準装備

【DSBSIIによる優れた安全装置と充実した快適装備】※令和7年12月現在

対応シーン/装備		NEWキャリイ	ハイゼットトラック	MC前キャリイ
対車両 対自動二輪	追突(先行車)	○	○	○
	交差点(左右折時対向)	○	×	×
	交差点(出会い頭)	○ (対車両のみ)	×	×
対歩行者 対自転車	横断方向	○	○ (対歩行者のみ)	○ (対歩行者のみ)
	交差点(左右折後対向)	○	×	×
低速前進時ブレーキサポート		○	×	×
誤発進抑制機能		○	○ (ブレーキ制御付)	○
ブレーキ制御付後方誤発進抑制機能		○	○	○
標識認識機能①		○	○ (赤信号認識なし)	×
ぬかるみ脱出アシスト②		○	×	○
LEDヘッドランプ		○	×	×
3ポジションLEDルームランプ		○	×	×
パワーウィンドウ③		○	△ (スタンダードなし)	○
キーレスエントリー④		○	△ (スタンダードなし)	○
パワードアロック⑤		○	△ (スタンダードなし)	○

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

#### 猫背になっていませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

年齢を重ねるにつれて背中丸みが気になることはありませんか? 高齢になると、背骨の変形や体幹の筋力低下により、猫背(円背・えんぱい)になる場合があります。背中が丸まった姿勢になると、骨盤が後屈し、膝を曲げたり、顎を出して体全体のバランスを取ることになります。歩幅は制限され、小股やすり足で歩くと転倒の危険があります。また誤嚥(ごえん)を招く可能性もあります。猫背にならないように普段から、いすに座るときも意識的に姿勢を整えましょう。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムカルに体を動かします。いすに座った状態で体を動かすときは、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! 足踏み+手拍子



※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。  
※慣れてきたら⑥の腕を上げる部分を、両肩など体をタッチする動作に置き換えてみましょう。

# JAグループは米の安定供給に取り組んでいます

日本国内の多くの地域で、米は年1作が基本です。年1回の米作りで消費者の食卓や弁当、外食などの需要を満たすには、年間を通じて安定的な量・価格・品質で供給することが欠かせません。

## もし米が安定供給されなかったら…?

時期によって量が変動しやすい



価格が乱高下しやすい



国産のお米が手に入りにくい



## 安定供給に向けたJAグループの取り組み例

### 複数年で契約栽培

生産者とJAの間での、3~5年などの複数年契約の取り組みを進めています。複数年にわたる安定的な販路を確保することで、農家は安心して生産に取り組むことができます。JAは外食業者や小売店に米を安定的に届けられます。

### 収量や品質の安定

異常気象の中でも収量<sup>※1</sup>や品質を安定させるため、JAの営農指導により、技術向上を図っています。また、必要な時に必要な量を、そして品質にバラツキのない米を年間を通じて出荷するため、JAが共同乾燥調製施設<sup>※2</sup>や低温倉庫を運営しています。

### コスト削減や物流改善

JAグループは、低コストの肥料・農業の普及や、共同購入コンバイン<sup>※3</sup>の供給に取り組んでいます。物流でも、鉄道や船舶による輸送に力を入れ、より効率的な輸送に成果をあげています。



全農号

※1 収穫した農産物の分量、品種や栽培方法、気象条件などが収量に影響します。  
 ※2 農家が収穫した米を持ち寄り、一括で乾燥や選別、調製を行う施設です。  
 ※3 JAグループが生産者の需要をとりまとめ一括で購入することで、購入価格の引き下げを実現します。

JAグループの様々な取り組みが、生産者が安心して農業を続けられ、私たちが日本のお米を食べ続けられることにつながっています。

JAグループ  
サポーター  
林 修先生



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

## 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8年3月26日(木) 午後1時30分~
- 【申込締切日】定員30名になり次第締め切ります。
- 【会場】中央公民館2階 208・209 和室
- 【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)
- 【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3月17日(火)
- 【開催時間】午前10時00分~午後3時00分まで
- 【会場】JA中野市本館1階 (中野市三好町1丁目2-8)
- 【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。



- 1月の理事会(主な内容)
- 報告事項
  - 各専門委員会等の報告
  - 内部監査報告
  - 令和8年度役員報酬の答申について
  - 大口貸出金の条件変更について
  - 固定資産取得報告について
  - ジェイエイアップル(株)12月末実績報告について
  - その他
- 協議事項
  - 12月末実績検討について
  - 令和8年度事業計画(基本方針・実施方針)案について
  - 本館建て替えにおける業者選択とスケジュールについて
  - その他
- 決議事項
  - 前期中期3カ年計画令和8年度の実行具休案について
  - 令和7年度「農業振興開発事業」実施報告および令和8年度「農業振興開発事業」事業計画について
  - 園芸特別対策事業について
  - 固定資産の取得について
  - 令和8年度余剰金運用について
  - 令和8年度事業計画について
  - 子会社の令和8年度事業計画について
  - 総代会、地区懇談会の日程
  - 大口貸出金について
  - 出資口数の減少について



## 大切な財産について、JAとともに次世代へつな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8年3月24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等々

- 【開催日】令和8年3月26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】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。
- ※当日は長野県信連の専門職員と会場をオンラインでつなぐ「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組様当たり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

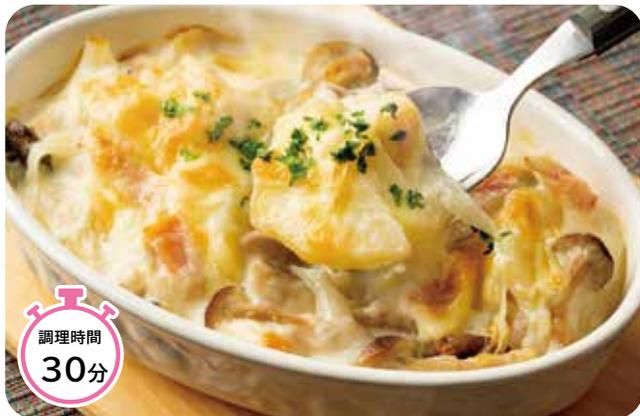
# 地元野菜で かんたん クッキング



# あつあつ!きのこグラタン

肌寒い日のごはんは、ふわっと湯気の立つグラタンにしてはいかがでしょうか。「グラタン」は、フランス語で「焦げ目をつける」という意味で、ご飯にソースをかけて香ばしく焼いたドリアもグラタンの種類の一つになります。カリッと香ばしい焦げ目と、きのこたっぷりの濃厚なトロツとしたソースのグラタンを手軽に作れるレシピをご紹介します。焼き立て熱々のグラタンを召し上がれ!

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。



## 3種のきのこのこのポテトグラタン

2人分 カロリー:724kcal 糖質:49.4g

### 材料(2人分)

えのき.....1/2袋(100g) こしょう.....少々  
しめじ.....1/2袋(100g) 牛乳.....2カップ  
エリンギ.....1袋(100g) コンソメ顆粒.....小さじ2  
じゃがいも.....1個 シュレッドチーズ.....20g  
ベーコン.....1枚 パセリ.....少々  
タマネギ.....1/4個 ◆水溶き片栗粉  
バター.....10g 片栗粉.....大さじ1  
塩.....少々 水.....大さじ1

### 作り方

- ① えのきは根元を切って半分に切り、下半分の軸の部分のみじん切りにする。しめじは根元を切り小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、0.5cmの薄切りにする。
- ② タマネギは薄い目のくし形切り、ベーコンは細切り、じゃがいもは5mmの厚さに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、じゃがいも・タマネギ・ベーコン・きのこ類を入れてタマネギが透き通るまで炒めて塩こしょうを振る。
- ④ 牛乳とコンソメ顆粒を注いで2~3分加熱し、◆水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れて、上からチーズを振る。220℃に予熱したオーブンに入れて15分ほど加熱する。
- ⑥ オーブンから取り出してパセリを振る。

ひとくち メモ 片栗粉を使うので、ダマにならず簡単に作れるグラタンです。具たくさんで、きのこから出る旨味が楽しめます。



## きのこの照りマヨドリア

2人分 カロリー:769kcal 糖質:41.3g

### 材料(2人分)

鶏もも肉.....50g 塩.....小さじ1/4  
油.....小さじ1 油.....小さじ1  
◆砂糖.....大さじ1 牛乳.....1カップ  
調味料 醤油.....大さじ1 ほうれん草.....1/4束  
おろし生姜.....小さじ1/2 白飯.....茶碗2杯分  
えのき.....1/2袋(100g) シュレッドチーズ.....大さじ3  
しめじ.....1/4袋(50g) マヨネーズ.....大さじ1  
タマネギ.....1/4個 ◆水溶き片栗粉.....大さじ2  
水.....大さじ2

### 作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分に切る。しめじは根元を切り小房に分ける。タマネギは薄切りにする。ほうれん草は茹でて水気を固く絞り、3cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひと口大に切った鶏もも肉を入れる。鶏もも肉の色が変わるまで中火で炒め、◆調味料を加えて焦げないように1分ほど炒めて取り出しておく。
- ③ 別のフライパンに油を熱し、えのき・しめじ・タマネギに塩を振って炒め、しんなりしたら牛乳を加える。混ぜながら5分ほど中火で温め、◆水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで煮る。
- ④ 耐熱皿に白飯を入れる。ほうれん草を全体に散らして③を上からかけ、鶏肉を並べる。
- ⑤ シュレッドチーズを全体にかけて、マヨネーズで線を描くように絞る。オーブントースターで焦げ目がつくまで6~8分焼く。

ひとくち メモ みんな大好きな照り焼きチキンに、きのこをいっぱい入れてホワイトソースをかけたボリュームのあるドリアにしました。



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251号 2026年2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

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