

# 花 むすび

HANA  
MUSUBI

4

2026 APR

02p > 特集

子どもたちと学ぶ

JA食農教育②

04p > 園芸にチャレンジ

野菜植え付け準備の  
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



## 4月号目次

- 02 特集  
子どもたちと学ぶJA食農教育②
- 04 園芸にチャレンジ  
野菜植え付け準備のポイント  
今月の資料情報
- 06 営農情報  
農作業火災防止(予防)について  
令和8年度 農作業標準労賃・  
機械作業標準料金表  
農業振興への支援制度
- 08 ジェイエイ・アップルからのお知らせ  
JAまごころ食材のご案内  
スマイルフェアのご案内
- 09 みんなのページ  
まちがいがし  
~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  
職員人事異動

# 子どもたちと学ぶ JA食農教育②～女性部編～

JA女性部は「食と農の大切さ」を次世代に伝承するために、食農教育協力隊を募り、年間を通じて地元小学校の子どもたちと食農教育授業を行っています。  
前月号に続き、令和7年度に実施した食農教育をご紹介します。

## じゃがいもの栽培

中野市立日野小学校の1・2・3年生とじゃがいもを栽培。5月に植え付けを行い、6月には芽かき、順調に育ち7月に収穫を迎えました。夏休み明けには、じゃがいもを使った調理実習を予定。女性部員に「じゃがいもで何を作るか考えておいてね」と言われると、「ポテトチップス!」「ポテトサラダ!」「カレー!」などアイデアがあふれ、調理実習を心待ちにする姿が見られました。



## 夏野菜の栽培



日野小学校南庭に1・2年生となす、きゅうり、パプリカ、ニラの植え付けを行いました。苗と苗が近くなりすぎないように、自分たちで植える場所を決めました。ポットから苗を取りだす作業に子どもたちは苦戦していました。また、3年生がトマトとバジルの植え付けを実施。畑にマルチを敷き、植え方の説明を聞きながら作業を進めました。風で苗が折れるのを防ぐために、肥料の入っていた袋の底を切り、筒状にしたものを木の枝を立てて風よけを作りました。

## 大豆の栽培

6月に種まきした大豆は、さやが大きくできてきているのに、中身がからものが目立ちました。収穫時は、不要な枝を落として、ネットの中に入れて干します。思っていたよりもずっと少ない大豆を前に、栽培のむずかしさを知りました。



アスパラガスを収穫する海野部会長

### 【今月の表紙】

今回お邪魔したのは、JA中野市アスパラガス部会の部会長を務める海野隆幸さんの圃地。ハウスの中に一歩足を踏み入ると、そこにはバツと目を引く、太く真っ直ぐに伸びたアスパラガスが整然と並んでいました。中野市産のアスパラガスの特徴は、なんといってもその「瑞々しさ」と「強い甘み」です。これから最盛期を迎える中野市のアスパラガス。シンプルに素焼きや天ぷらで、その素材本来の甘さを堪能するのがおすすめです。

## じゃがいも料理



収穫したじゃがいもを使って調理実習を行いました。1・2年生とは、ポテトとじゃがバターを作りました。皮ごと調理し、味付けはシンプルに塩とバターのみ。男爵ときたあかりの2種類を使い、味や色の違いを比べながら素材の味を感じることができました。また、郷土料理のいもち作りにも挑戦しました。いもちのモチモチとした食感に驚く子どもたちの姿をみた女性部員は「今ではあまり食べられなくなったが、昔はよくおやつに作って食べた」と懐かしんでいました。3年生とは、じゃがいもパーティーと題して、じゃがいもをふんだんに使った、シチュー、ポテトサラダ、煮っころがしを作りました。昨年からの食農教育授業で、包丁や火の扱いにも慣れてきた子どもたちは、手際よく時間内に作り終えることができました。また、別日には郷土料理のおやきにじゃがいもを入れて、女性部オリジナルの「じゃがバターおやき」にも挑戦しました。

## 大根料理

1・2・3年生と栽培した大根は収穫を迎えました。大きく育った大根に大興奮の子どもたちは、泥がついたまま調理室に運び、おでん作りが始まりました。「採れたての大根はみずみずしく、火の通りも早い」と話す女性部員の言う通り、すぐに味が染みておでんが完成しました。いただきますの挨拶の前に、女性部員から「目の前に畑があって、そこでとれた野菜を使って調理できることはどれだけ恵まれていることなのか考えながら味わって食べてほしい」とお話があり、子どもたちは真剣に聞いていました。



## 大豆料理



2年生と11月に収穫した大豆を使って、きな粉もちを作りました。フライパンで炒った大豆を石臼で何度も挽いて、ようやくきな粉になりました。女性部員が作るもち米を蒸かして、それに砂糖と塩で味付けしたきな粉をまぶしてきな粉もちが完成しました。香ばしいきな粉の香りに食欲をそそられ、子どもたちも女性部員も、あっという間に食べてしまいました。

## 夏野菜料理

子どもたちと栽培した夏野菜は様々な料理に変身しました。ナスとニラは長野県の代表的な郷土料理「おやき」と「にらせんべい」に。ナスやニラは苦手な子もいましたが、自分たちで栽培したものだからと食べることに挑戦する子もいれば、特別おいしいと頬張っていました。3年生と栽培したトマトとバジルは「手づくりこだわったピザ」に。トマトは皮をむいてトマトソースに、バジルはミキサーにかけてバジルソースになりました。生地は子どもたちでも簡単に作れるように工夫した女性部考案の



レシピです。ピザは子どもたちがレンガで作ったピザ窯で焼き上げました。別日には、子どもたちが開催する「クリスマスピザパーティー」に招待され、子どもたちだけで作ったピザをふるまってくれました。子どもたちが女性部員に教わった通りに、一生懸命作ったピザは何ものにも代えがたいものでした。



## 野菜植え付け準備のポイント

## Topic 3 土づくりのポイント

土づくりの目的は「根が伸びやすく、水と空気のバランスを整えること」です。野菜は根がしっかり張れると、多少の暑さや病気にも強くなります。

## 土づくりで大切な2つの性質

## ① 物理性(ふかふかさ・水はけ)

堆肥を入れることで土の粒がまとまり、水はけ(排水性)と保水性のバランスが良くなります。

## きのこの使用済み培地・牛ふん堆肥

▶土をふかふかにしたいときにおすすめ。

## もみ殻・腐葉土

▶水はけ(排水性)改善や軽い土にしたい時におすすめ。

## ② 化学性(栄養バランス・pH)

栄養が多すぎても、少なすぎても生育不良の原因になります。肥料は野菜が生育に使った分・足りない分を補う意識が大切です。

▶肥料もあげすぎが怖い・畑にどのくらい栄養が残っているかわからない方は元肥を控えめに、生育を見ながら追肥すると良いです。

## Topic 4 病害虫防除のポイント

## 病害虫対策は最初が肝心!

近年温暖化により春先から暖かく「アブラムシ」「アザミウマ」といった害虫が見られます。害虫が心配な方は、植え付け時に植穴へ薬剤を施用すると約1カ月間、苗を害虫から守ることができます。

※適用作物や使用料はラベルをよく読みましょう。



農業の植穴処理

今回は野菜の植え付け前のポイントについてご紹介しました。  
植え付け前の準備を少し意識するだけで、その後の管理はぐっと楽しくなります。  
すべてを完璧に行う必要はありません。  
できることを一つずつ重ねながら、野菜が育つ様子を楽しんでいただければと思います。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・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

資材課より今月号の  
オススメ資材をご紹介します

## 今月の資材情報

- 【特徴】 ● 結束範囲:最大直径45mm  
● 従来製品比約2.5倍以上の強保持力テープで、梨などの反発の強い枝もしっかり結束。  
● 保持力に優れた専用のテープとステーブルによって、高い結束保持力を実現しました。  
● ヒモ手結び作業比で約3倍以上の作業効率化につながります。

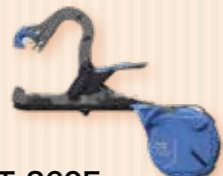
## 強保持力テープナー



HT-S45E

【価格】16,100円(税込)

【通常価格】16,500円(税込)



HT-S60E

【価格】17,600円(税込)

【通常価格】18,000円(税込)



専用テープ T-32B

【価格】1,770円(税込)

【通常価格】1,840円(税込)

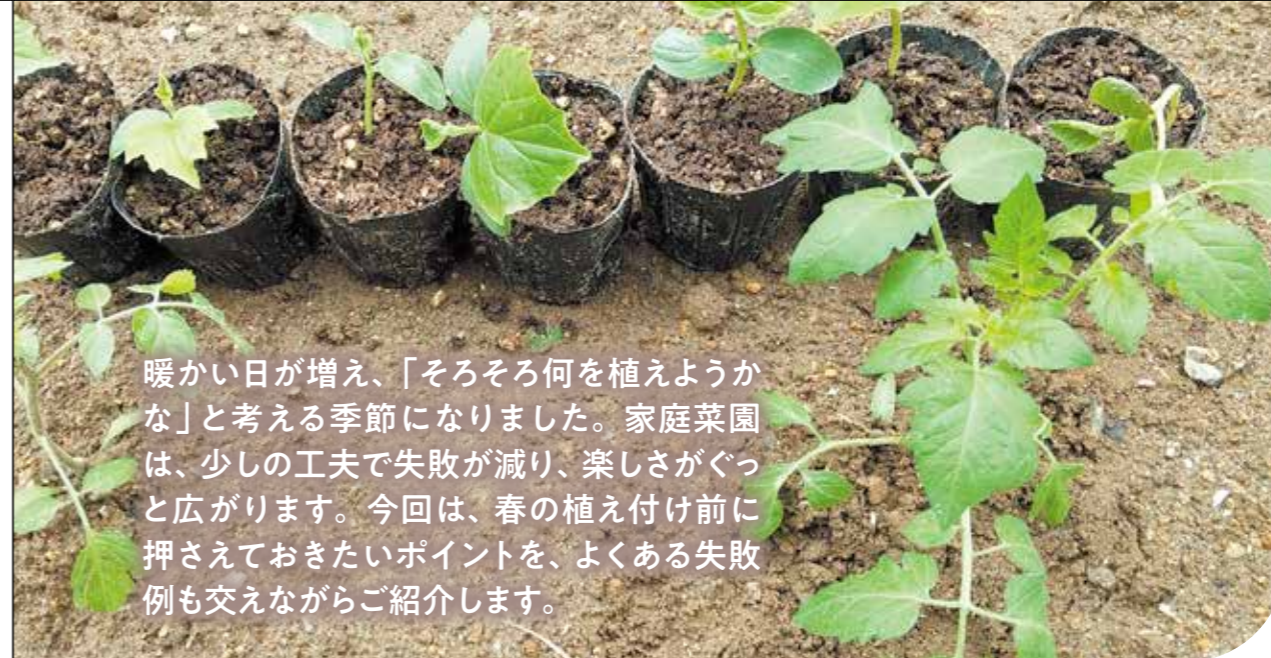


専用ステーブル 404F-L

【価格】510円(税込)

【通常価格】530円(税込)

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)



暖かい日が増え、「そろそろ何を植えようかな」と考える季節になりました。家庭菜園は、少しの工夫で失敗が減り、楽しさがぐっと広がります。今回は、春の植え付け前に押さえておきたいポイントを、よくある失敗例も交えながらご紹介します。

## Topic 1 家庭菜園は「準備8割、管理2割」

春になると「何を植えよう?」「とりあえず苗は買って来た」という声をよく聞きます。しかし、家庭菜園でよくある失敗は植え付け前の準備不足が原因です。

## 家庭菜園でよくある失敗といえば…

## ① 肥料も多く入れすぎた

「元気に育てほしい」と肥料を多く入れると葉やツルばかり茂り、花や実がつかなくなります(豆類・イモ類)。

▶元肥は少なめに、足りなければ追肥で対応。

## ② 毎年同じ場所に同じ野菜

野菜によっては「連作障害※1」で病気や生育不良が出やすくなります。

▶同じ「科」の野菜にならないように。

## ③ 水のあげすぎ

毎日たっぷり水やりをすると、根が腐ったり生育不良の原因となります。

▶土の表面が乾いたら、水やりを行う。

## ※1 連作障害とは

同じ作物や同じ科の野菜を続けて作ると「病気が増える」「実が小さくなる」「収量が減る」といった症状が出やすくなります。

ナス科(トマト・ナス)、アブラナ科(ハクサイ・キャベツ)は特に注意!2年を目安に植える場所を変えましょう。



ナス 連作障害(半身萎凋病)



ハクサイ 連作障害(根こぶ病)

## Topic 2 場所選びで差がつく野菜の育ち方

## 日当たりの考え方

① 畝は「南北方向」がおすすめ! 日当たりが均一になり、生育のばらつきが減ります。

## ② 植え付け位置に注意!

背の高いトウモロコシやサトイモで小さい野菜が日陰になっていませんか?

## ③ 水はけ(排水性)の確認!

作物によって水分要求量が違うので、水はけに合わせて植える作物を決めましょう。

水はけの良い場所 ネギ、きゅうり、ハクサイなど 水はけの悪い場所 サトイモ、ナスなど

水はけの悪い場所で栽培する時は、生のもみ殻を入れ耕耘してから畝を作るか、畝を作るときに高畝(20cm以上)にすると良いです。

# 農業振興への支援制度

農業の担い手の皆様方にお役に立てる補助事業を紹介します。それぞれの事業の条件など詳細につきましては、下記へお問い合わせください。

## 新規就農者に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業後継者研修支援事業	農家子弟で、農業大学校等で研修を受ける50歳以下の方	研修開始日から最長2年間、年間48万円
農業後継者育成支援事業	農家子弟またはその配偶者で、経営に参画する50歳以下の方	家族経営協定の締結必須 最長3年間、年間60万円(配偶者には年間30万円)
新規参入者営農支援事業	市内に居住し、独立して農業経営を開始する50歳以下の方、または認定新規就農者 〔市内に農業の経営などを行っている1親等内の親族および兄弟姉妹がいない方〕	農地・機械・施設(総額50万円以上)を取得・リースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規参入者定住支援事業	転入して5年以内で独立して農業経営を新たに開始する50歳以下の方、または認定新規就農者 〔市内に農業の経営などを行っている1親等内の親族および兄弟姉妹がいない方〕	住居を取得または賃借する場合 ▶取得額の1/2以内、上限300万円 ▶賃借料の1/2以内、上限月額3万円、最長3年間
遊休荒廃農地再生支援事業	独立して農業経営を開始し、遊休荒廃農地(20a以上)を再生する50歳以下、または認定新規就農者	農地(総額50万円以上)を取得(経費含む)・機械・施設をリースする場合 ▶取得額(関連経費含む)の1/3以内、上限100万円 ▶リース料の1/3以内、上限月額1万5千円、最長3年間
新規就農者育成総合対策 経営発展支援事業	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定農業者であり、経営1～2年目の者(親の農業経営に従事してから5年以内に経営を継承し、農業経営を開始する者を含む)	経営発展に資する以下に係る事業費の最大3/4 ①機械・施設の取得、改良またはリース ②家畜の導入 ③果樹、茶の新植または改植 ④農地の造成、改良または復旧 ※補助対象事業費は1,000万円を上限とする。ただし、対象者が経営開始資金を受給する場合には補助対象事業費は500万円を上限とする。
新規就農者育成総合対策 経営開始資金	独立・自営就農時の年齢が原則50歳未満の認定新規就農者	経営開始から最長3年間、年間上限165万円(夫婦の場合は1.5人分)
新規就農者育成総合対策 就農準備資金	独立・自営就農予定時の年齢が原則50歳未満の農業大学校等で研修を受ける方	最長2年間、年間上限165万円
青年等就農資金	認定新規就農者	農業経営を開始するために必要な資金について、金融機関から長期、無利子で融資が受けられます。
新規銃猟者支援事業	新規に第一種銃猟免許を取得し、および銃砲の所持許可を受ける方で、1年以内に銃猟者登録を行い5年以上有害鳥獣捕獲に従事することが見込まれる方	経費の1/2以内、上限6万円

## 営農に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
農業経営基盤強化資金(スーパーL資金)	認定農業者	農地や施設・機械の取得などに必要な資金の融資を日本政策金融公庫から受ける場合 ▶個人借入限度額 3億円(複数部門経営等は6億円) ▶法人借入限度額 10億円(民間金融機関との協調融資の状況に応じ30億円) ▶目標地図に位置付けられた等の認定農業者が融資を受ける場合、貸付当初5年間金利負担軽減
農業生産等新技术確立事業	認定農業者または認定新規就農者	新品目、新作物、新技术、スマート技術などの導入を行う場合 ▶経費の1/2以内、上限100万円
担い手確保・経営強化支援事業	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	意欲的な取り組みによる付加価値額の拡大など、経営発展に関する目標を定めてこの目標の達成に取り組む場合に必要の農業用機械・施設の導入を行う場合(事業費50万円以上) ▶事業費の1/2以内、上限:法人3,000万円、個人1,500万円
地域農業構造転換支援事業	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	地域の中核となって農地を引き受ける担い手や、新規就農者の早期の経営発展に必要な農業用機械等の導入等を行う場合(事業費50万円以上) ▶事業費の3/10以内、上限:法人3,000万円、個人1,500万円
農地利用効率化等支援交付金	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	地域が目指すべき将来の集約化に重点を置いた農地利用の姿の実現に向けて、生産の効率化に取り組む等の場合に必要の農業用機械・施設の導入を行う場合(事業費50万円以上) ▶事業費の3/10以内、上限300万円
産地生産基盤パワーアップ事業	農業者で構成される団体など	高収益な作物・栽培体系への転換を図るために必要な農業機械のリースや生産資材の導入、施設整備をする場合 ▶経費の1/2以内 ▶面積要件(果樹・野菜は10ha、花きは5ha)を満たし、「産地パワーアップ計画」を策定することが条件
園芸特産振興事業	農業者で構成される団体など	園芸作物、農産加工などの振興を図る場合 ▶経費の1/3以内 ただし、県単事業に該当する事業は経費の1/2以内
農業王国発展加速化事業	認定農業者または認定新規就農者、基本構想基準到達者など	園芸用施設(ハウス、48棚、アーチ、灌水など)の整備に係る生産資材を購入する場合 ▶経費の4/10以内、上限800万円
有害鳥獣対策事業	市内に農地または山林を有する農林業者	有害鳥獣から農作物等を守るための防護柵、電気柵ならびに防鳥用ネットおよびテグスを設置する場合 ▶経費の1/2以内 防鳥ネットの設置は上限10万円

## 農地に関する支援事業

事業	対象者	補助内容
遊休荒廃農地対策事業補助金	休廃農地等に分類された農地を再生し、今後5年以上耕作する方	遊休荒廃農地の抜根、耕起、播種などをする場合 ▶経費の1/2以内とし、10a当たりの補助限度額は1年目250,000円、2年目80,000円とする。(同一農地は、2年を限度とする)

お問い合わせ先 | 中野市経済部農業振興課係・農政係・耕地林務係 TEL:0269-22-2111(内線372・406・252)  
JA中野市 営農支援課 TEL:0269-22-4221

# 農作業火災防止(予防)について



例年、この時期は空気の乾燥や強風により、剪定枝、残茎等の野焼きに起因する火災が心配されます。本年は特に降雨が少なく、より乾燥した状態が続いていますので次の点に配慮して作業を行ってください。

## 1. 剪定枝、残茎等を適正に処理し、焼却を可能な限り減らしましょう。

野外での野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により原則禁止されており、農業者が行う剪定枝、残茎等の焼却は「例外とする焼却」とされていますが、極力焼却によらない処分(たい肥化、土壌改良資材、敷わら等として活用)に努めましょう。

## 2. やむを得ず焼却する場合の注意点

- ① 一人での作業は絶対行わず、複数人でいきましょう。
- ② 住宅地近辺での焼却は、周囲の生活環境への影響に配慮し、十分注意を払いましょう。
- ③ 消火器、水を入れたバケツを用意し、消防署へ連絡できる手段を確保し万が一の事態に備えましょう。
- ④ 野焼き作業中は絶対にその場を離れないようにし、焼却終了後は完全に消火を確認しましょう。



## 3. 凍霜害対策資材を燃焼する場合

オイルヒーター等使用の際は、火災、やけどなどの事故が発生しないよう注意しましょう。

※いずれの場合も消防署や近隣へ連絡を入れましょう。  
※消防署へ「火災とまぎらわしい煙または火災を発生おそれのある行為の届出」が必要です。  
※万が一違反(火災発生)すると、5年以下の懲役、もしくは1,000万円の罰金または両方の罰則が科せられる場合があります。

## 令和8年度 農作業標準労賃・機械作業標準料金表

中野市農業委員会 令和8年4月1日適用

作業の種類	単位	金額(円)		備考		
		標準	上限			
農作業標準労賃	田・稲作	田植え	1時間	1,061	植付準備作業、消毒作業含む	
		一般作業	〃	1,061		
	畑・果樹	一般作業	〃	1,061	袋かけ・摘果・房切・摘粒など	
		剪定作業	〃	1,990		
		技術作業	〃	1,770	棚・ハウス建て	
		接木作業	〃	1,770	資材代別	
きのこ	一般作業	〃	1,061			
オペレーター	※運転作業	〃	1,770	運転手のみ SSの運転対象		
機械作業標準料金	代かき	一度掻き	10a	11,630	運転者・燃料費込	
		二度掻き	荒代	〃	10,780	〃
			植代	〃	10,780	〃
		田・稲作	田植え	田植機	〃	11,700
	バインダー(刈取作業)		〃	12,550	運転者・燃料費込 注)結束ヒモ別	
	ハーベスター(脱穀作業)		〃	12,840	運転者・燃料費込 (ハゼ掛け)基準	
	田・畑・果樹	コンバイン(収穫作業)		〃	結束付 27,710 カッター 25,780	運転者・燃料費込 自脱式コンバイン 注)運搬料別
		耕起作業		〃	10,670	ロータリー耕 13~15cm標準
		SS防除(スピードスプレーヤー)		〃	5,550	燃料費込 注)オペレーター代別・薬剤代別
		草刈	草刈機(刈払い機)	1時間	2,270	刈払い機・燃料費込
			草刈機(乗用)	10a	5,090	乗用草刈機・燃料費込
	重機	バックホー バケット容量 0.07m以上	1時間	6,850	運転者・燃料費込 注)運搬料別	
バックホー バケット容量 0.07m未満		〃	6,140	〃		

※圃場、作業条件により作業料金を増額できます。 ※この農作業標準労賃・機械作業標準料金は、あくまでも「目安」です。  
※機械作業料金は税込み料金です。 ※バックホーの操作については、資格を必要とします。 ※機械のみを借りる場合は上記の7割程度。  
※長野県(一社)長野県農業会議・JA長野中央会で定めた標準基準を参考に地域の事情を考慮し、標準額を定めました。  
※年度途中に最低賃金の改定があり、農作業労賃が長野県最低賃金を下回るようになった場合は、改定の日から長野県最低賃金となります。

# まちがいさがし

出題・イラスト:ゆきたけし



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)

### 【3月号の答え】

- 1 … 窓の形が違う
- 3 … チョウの向きが違う
- 7 … 帽子にリボンが付いていない
- 9 … タンポポがチューリップになっている
- 11 … 女の子の口の形が違う

85 383-8588

中野市三好町  
JA中野市広報誌  
「花むすび」  
編集係

- 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させていただきます。

応募の締め切りは4月30日(木)

新規会員募集

# JAまごころ食材を 利用してみませんか

JAまごころ食材は、ご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。毎日に必要な食材を週2回お届けいたします！管理栄養士が栄養バランスを考えたメニューなので、毎日の献立が簡単です。食材と一緒に柑橘類・麺類・季節野菜・調味料などさまざまな品物をお届けします。重いお米を毎月お届けする年間会員もあります。



## 選べる2つのコース!

### レギュラーコース

自身で調理したい方はこちら

肉や魚等の生鮮品、旬の食材や練り物等、幅広くお届けします。

- 品目数: 6~7品(レシピ付き)
- ご家庭の食生活に合わせ、食品ごとに追加注文が可能。

月額料金目安	1人用:約17,160円~	2人用:約27,000円~
	3人用:約34,320円~	4人用:約45,360円~

### 楽らくコース

包丁や火を使わない調理不要の食材をお求めならこちら

調理済み食品やレンジ対応商品など簡単に食べられる食材をお届けします。

- 品目数: 4~5品
- 毎日の食事にもう1品欲しい方農繁期にもおすすめです。

月額料金目安	1人用:約10,400円~	2人用:約15,480円~
--------	---------------	---------------

※月のお届け内容に応じて金額が変動します。 ※このほかにも、毎日に必要な牛乳・卵・ヨーグルトなども一緒にお届けできます。

詳しい内容につきましては、ジェイエイ・アップル(株) 食材センターへお問い合わせください。  
ジェイエイ・アップル(株) 食材センター TEL:0269-26-6907(中野市吉田519)

## ~体を動かすためのヒント~ 手軽に体操

### 腕を振って開いてグー&パー♪

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

「最近、ペットボトルのふたが開けづらくなった」「指先を使う細かい作業に時間がかかるようになった」などと感じることはありませんか。

握力は高齢期を迎えると低下し、男性65~69歳の平均値は約39kg(35~39歳が最も高く約46kg)、女性65~69歳の平均値は約25kg(40~44歳が最も高く約28kg)となっています(スポーツ庁「令和6年度体力・運動能力調査報告書」より)。

今回は、腕を振る運動と手のひらを握ったり開いたりする運動をご紹介します。握力は全身の筋力を反映する指標として利用されている場合もあります。指先を動かして血行促進や脳の活性化を図りましょう。

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

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

## 腕を振る運動+手のひらグーパー



### ポイント

慣れてきたら、かかとを上げ下げしてリズムを取りながら実施してみましょう。 ※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。

イラスト:出口由加子

# スマイルフェア

お出かけの楽しみと笑顔がふえる!!

## ジェイエイ・アップル工機センターで開催中!!

ET40

音声案内

後進や右左折、充電状態をお知らせする案内、誤操作や異常などを警告する機能です。38通りの音声案内が搭載されています。

418,000円

消費税率別

当社オリジナル特典

当社でスズキセニアカーをご成約の方には

① ステッキホルダー

② ボディカバー

2つをプレゼント

新車市場 信州なかの ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎0269-22-4531

セニアカーの試乗体験もできますのでお気軽にお声がけください!

# 令和8年4月1日付 職員人事異動

( )内は旧任

## 管理職

- 金融共済部長/竹内利治(融資課長[推進担当])
- 金融共済部副部長[共済][部長待遇]/柴本得(共済課長)
- 経理課長/小島寛/経理課長 経理係長兼務
- 融資課長[推進担当]/畠山信一(融資課 融資推進企画係長・開発係長兼務)
- 金融推進課長/高田宣俊(店舗営業課 課長代理、金融係長兼務)
- 共済課長/酒井孝敏(共済課 課長代理、保全係長・普及係長・査定係長兼務)
- 店舗営業課長[貯為担当]/湯川美和(店舗営業課長[管理担当])
- 店舗営業課長[管理担当]/小林賢二(店舗営業課長[貯為担当])
- 園芸課長[販売担当]/小林哲也(園芸課長[販売担当]、組合員課長代理兼務)
- 融資課 課長代理、融資推進企画係長兼務/細ヶ山博幸/融資課 融資推進企画係長
- 店舗営業課 課長代理、金融係長兼務[課長待遇]/古谷一郎(監査室 監査指導専任課長)
- 金融共済課 課長代理、普及係長[トレーナー兼LA]兼務/宮島進(金融共済課 普及係長[トレーナー兼LA])
- 金融共済課 課長代理、普及係長[LA]兼務/大塚真由美(金融共済課 普及係長[LA])
- 営農支援課 課長代理、営農支援係長兼務/荒井秀樹(資材課 課長代理、資材係長・受渡係長兼務)
- 総務企画課付 ジェイエイ・アップル(株)出向[課長待遇]/高橋秀徳(金融推進課長)
- 総務企画課付 中野市農協運輸(株)出向[部長待遇]小池秀一(金融共済部長)

## 一般職

- 【総務企画課】●係[情報企画・組合員担当]/秋元海知(園芸課 指導販売係) ●係[人事施設・組合員担当]/伊東智稀(営農支援課 営農支援係)
- 【経理課】●経理係長/湯本幸孝(営農支援課 営農支援係)
- 【融資課】●融資推進企画係/竹内潤之介(営農支援課 営農支援係)
- 【金融推進課】●金融推進係[涉外]、店舗営業課 金融係兼務/中村桃花(融資課 融資推進企画係)
- 【共済課】●普及係・保全係・査定係兼務/池田夏々緒(融資課 融資推進企画係) ●普及係・保全係・査定係兼務[普及涉外]/千野佑介(店舗営業課 金融係) ●普及係・保全係・査定係兼務[普及涉外]/高見澤峻(共済課 保全係・普及係兼務)
- 【店舗営業課】●金融係/國原駿(金融共済課 普及係[LA])
- 【金融共済課】●普及係[LA]/山本崇司(共済課 保全係・普及係・査定係兼務[保全涉外])

- 【園芸課】●指導販売係/村橋将道(総務企画課 係[情報企画・組合員担当]) ●指導販売係/岩垂真生(きのこ課 指導開発係)
- 【きのこ課】●販売係/山崎力(園芸課 指導販売係)
- 【営農支援課】●営農支援係/吉良太喜(経理課 経理係)
- 【資材課】●資材係・受渡係兼務/竹内和幸(共済課 普及係・保全係・査定係兼務[普及涉外])

## 新採用職員

- 総務企画課 人事教育係長・庶務係長・組合員係長・施設用度係長兼務/竹村正輝
- 融資課 融資推進企画係/木村朱里
- 共済課 保全係・普及係兼務/佐藤静弥
- きのこ課 指導開発係/伊藤嘉証
- きのこ課 指導開発係/清水祐太

## 出向職員

- 出向を解く/馬場弘(きのこ課 販売係)

## 契約職員

- 監査室長/松本幸志郎(総務企画課付 ジェイエイ・アップル(株)出向)
- 監査室 監査係/西原由美子/新採用
- 組合員課長 資材課 資材係兼務[南部センター]/大塚昌克(組合員課長 資材課 資材係長兼務[北部センター])
- 組合員課長 資材課 資材係兼務[西部センター]/黒岩美智子(組合員課長 資材課 資材係兼務[南部センター])
- 組合員課長 資材課 資材係長兼務[北部センター]/池田敏幸(組合員課長 資材課 資材係兼務[西部センター])
- 経理課 経理係/田中由美子(監査室 監査係)
- 融資課 融資推進企画係/松本小百合(共済課 普及係・保全係・査定係兼務)
- 園芸課 指導販売係/小島美晴(資材課 資材係・受渡係兼務)
- きのこ課 販売係/小島文江(園芸課 指導販売係)
- 資材課 資材係・受渡係兼務/池田好美(きのこ課 販売係)

## 嘱託職員退職者(3月31日付)

- 松井勇(監査室長)

## 退職者(3月31日付)

- 高田千加(総務企画課 係[人事施設・組合員担当])
- 滝沢拓斗(金融推進課 金融推進係)
- 宮城旭(共済課 保全係・普及係・査定係兼務[保全涉外])
- 阿藤和久(きのこ課 販売係主任)

## 契約職員退職者(3月31日付)

- 渋谷洋子(経理課 経理係)
- 番場妙子(経理課 経理係)
- 木村朱里(融資課 融資推進企画係)
- 田中理恵(店舗営業課 金融係)
- 小林勇樹(きのこ課 販売係)
- 神田晃司(きのこ課 指導開発係[種菌])

# クマに遭遇しないように!

クマは冬眠中に産卵し、冬眠から覚める春先は縄張り意識が強くなり、エサを積極的に探しまわります。クマとの不意の遭遇を防ぐため、以下の取り組みを行うように心がけましょう。

## 農作業中に注意すべき事項

- ラジオなど音の出るものを携帯し、自分の存在をアピールすること。
- 市町村等が発信するクマの出没情報に留意し、クマの行動が活発になる早朝・夕方の作業時には、周囲に気を付けること。
- 森林や河川林に近い農地は、クマの出没ルートとなりやすいので特に注意し、周囲の灌木の刈払いなどを行うことで見通しを良くしておくこと。
- できるだけ単独での作業は避けること。

## 誘引物の適切な管理

- クマ類を誘引する生ゴミや野菜・果実の廃棄残等は適切に処理すること。
- クマ類は、収穫物を収納した倉庫等に侵入し採食することもあるため、倉庫等はきちんと施錠するなど管理を徹底すること。
- 草刈機などに使われるガソリンなどの揮発性物質も、クマ類の誘引物となるため、保管場所等に注意すること。
- 有害鳥獣駆除により捕獲した個体がクマ類の誘引物とならないよう、処理施設への持ち込みや焼却を行わずに埋設する場合には、十分な深さに埋設するなど適切に処理すること。

## もしクマに遭遇してしまったら・・・

- クマに背を向けずにゆっくりその場から離れる。
- クマとの遭遇を防ぐためには、音を出して自身の存在をアピールするのは効果的ですが、遭遇した時はクマに威嚇したと勘違いさせてしまう恐れがあります。大きな声や音は出さないようにしましょう。
- 子グマの近くには親グマがいる可能性が高いので、子グマを見かけても絶対に近づかないでください。

## 万が一襲われてしまったら・・・

- 人間の急所である顔や首、後頭部や腹などを守る姿勢(地面に伏せて両手で首の後ろをガードするなど)をとるようにしましょう。



## 健康教室

# 「5月健康教室」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8年5月19日(火) 午前10時00分～ 【申込締切日】定員20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
- 【内容】ストレッチヨガ体操 講師:黒岩 あずさ氏 【持ち物】●ヨガマット(大型バスタオルでも可)

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

# 大切な財産について、JAとともに次世代へと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5月20日(水)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5月22日(金)
- 【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

## 3月の理事会(主な内容)

- |      |  |                           |
|------|--|---------------------------|
| 報告事項 | (1) 各専門委員会等の報告                           | (8) その他                   |
|      | (2) 組合員の加入脱退等の報告について                     | (9) 理事会付議案件の状況報告について      |
|      | (3) 組合員協同活動実施要領の事業実施状況等について              | (10) 本館建て替えについて           |
|      | (4) 組合員資格別の事業利用状況について                    | (11) 令和7年度第4・四半期監事報告事項    |
|      | (5) コンプライアンスの実施状況について                    | (12) 令和7年度決算について          |
|      | (6) 令和8年度監事監査計画について                      | (13) 第62回通常総代会資料について      |
|      | (7) 令和7年度内部監査の年間業務活動について                 | (14) しゃぼん玉館改修工事について       |
|      | (8) 令和7年度内部監査品質評価結果報告                    | (15) 地区懇談会および総代会に係る経費について |
|      | (9) JAバンク基本方針の変更について                     | (16) その他                  |
|      | (10) JAバンク内部管理態勢構築に係る指針の変更について           |                           |
|      | (11) 仕組商品のリスク管理について                      |                           |
|      | (12) 窓口での特殊詐欺対策への取り組みについて                |                           |
|      | (13) 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        |                           |
|      | (14) 固定資産価格交渉結果報告について                    |                           |
|      | (15) 令和9年度職員募集要領について                     |                           |
|      | (16) ジェイエイ・アップル(株)2月末実績報告について            |                           |
|      | (17) ジェイエイ・アップル(株)中野市農協運輸(株)の令和7年度決算について |                           |
| 決議事項 | (1) 目的積立金の取り崩しについて                       |                           |
|      | (2) 農業振興開発積立金規程の変更について                   |                           |
|      | (3) 固定資産減損積立金規定の廃止および固定資産管理積立金規程の制定について  |                           |
|      | (4) 中野市農業協同組合宅地等供給事業実施規定の廃止について          |                           |
|      | (5) 子会社の役員執行体制について                       |                           |
|      | (6) 大口貸出金について                            |                           |
|      | (7) 出資口数の減少について                          |                           |
|      | (8) 労組からの春季要求について                        |                           |

# 農作業における安全確認を徹底してください

農繁期に入り、機械を使った農作業が増えてきています。近年増加している農作業事故を防ぐために、作業前および作業中の安全確認を徹底しましょう。



- 園地内に障害物(ワイヤーなど)や作業の障害になるような枝がないか確認しましょう。
- 農業機械を使う前に点検や整備をしておきましょう。
- 農業機械に乗る時は、シートベルトやヘルメットを必ず着用しましょう。
- 農作業に適した服装や、保護メガネ・手袋を用意しましょう。
- 自宅近くでの作業でも(敷地内の納屋でも)、万が一の事故に備えて、携帯電話を必ず持ち歩くようにしましょう。

- 機械を使っでの作業を一度中断する際は、必ずエンジンを切りましょう。
- トラクターを使う際は、直角カーブや狭い道幅などでスピードを出しすぎないように気を付けましょう。転倒および転落の恐れがあります。
- トラクター等を駐車する時は、駐車ブレーキを確実にかける習慣を身につけましょう。
- 2人以上で作業し、お互い異常がないか確認しあきましょう。
- こまめに休憩し、意識して水分補給をしましょう。

地元野菜で  
かんたん  
クッキング

# きのこを使った ご飯のお供レシピ

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、きのこを使ったご飯のお供にぴったりなレシピをご紹介します。白いお米は食卓に欠かせませんが、重要なのはご飯のお供。思わず白米が進むレシピをぜひお試しください♪

## えのきトンテキ

2人分    カロリー：775kcal    糖質：34.1g



調理時間  
15分

### 材料(2人分)

えのき茸…………… 1袋(200g)    ◆A  
厚切り豚ロース…………… 2枚    ウスターソース…………… 大さじ2  
にんにく…………… 1片    みりん…………… 大さじ2  
小松菜…………… 1/2束    砂糖…………… 小さじ1  
油…………… 小さじ1    醤油…………… 小さじ1

### 作り方

- ① えのきは根元から1.5cmを切る。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンににんにくと油を熱し、筋切りした豚肉の両面に焼き色を付ける。
- ③ ◆Aときのこと類を加えて肉に煮からめる。
- ④ 茹でた小松菜を3cm幅に切って添える。

### ひとくちメモ

豚肉やえのきは、コラーゲンの要である鉄分を多く含み、その中でも吸収性が高い「ヘム鉄」を含みます。

## エリンギとささみのマヨ醤油炒め

2人分    カロリー：346kcal    糖質：7.7g

### 材料(2人分)

エリンギ…………… 1袋(200g)    小松菜…………… 1株  
鶏ささみ…………… 3本    マヨネーズ…………… 大さじ2  
酒…………… 小さじ1    醤油…………… 大さじ1/2  
片栗粉…………… 大さじ1/2

### 作り方

- ① エリンギはひと口大に切る。
- ② 鶏ささみは1cm幅のそぎ切りにして、酒と片栗粉を揉みこんでおく。小松菜は洗って5cm幅に切る。
- ③ フライパンにマヨネーズと②のささみを並べる。
- ④ 弱火でささみの両面に薄く焦げ目がつくまで焼く。エリンギを加え、全体を菜箸でかき混ぜながら中火にして、エリンギがしんなりするまで炒める。小松菜を加えて醤油を回しかける。
- ⑤ 小松菜に火が通ったら皿に盛る。



調理時間  
20分

### ひとくちメモ

マヨネーズと醤油だけで味が決まります。作り置きやお弁当のおかずにもおすすめです。マヨネーズは焦げやすいので、最初は弱火にして様子を見ながら火力を上げてください。



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253号 2026年4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。

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)