

花 むすび

HANA
MUSUBI

6

2026 JUN

02p > 特集

令和7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

長期間おいしい野菜を収穫へ
きゅうりの
安定生産方法の紹介



【その②】秋映「葉取らず」試験 ～果実品質と選果シミュレーション～ 金井 信明

■ 目 的

りんご栽培における葉摘み作業は果実に直接陽を当て着色向上のために行われるが、温暖化による日焼けのリスクや作業労力の負担が課題である。そこで葉摘みの省略、葉摘み程度による品質、最終的な利益を調査し、今後の温暖化への対応と作業労力の軽減に繋げる試験を行うとともに、将来的な「葉取らずりんご」の可能性を探った。

■ 結 論

- ① 葉摘みを行った方が着色ムラは少なく、「秀品率」は最も高く、葉摘み労賃を除いても利益が最も良かった。
- ② 葉摘みをしないと着色が薄く、「赤秀率」が高いが、加工になる果実は無かった。葉取らずの秋映は、販売できるレベルの品質に達した。
- ③ 近年では、「葉取らず」を前提にした品種が開発される等、「葉摘み」に対する認識は変化してきているが、着色優位で市場から評価されるため、現状では、経営面から「葉取らず」に取り組むメリットは少ないという結果に至った。
- ④ 葉取らずりんごのメリット：労力軽減、糖度アップ
- ⑤ 葉取らずりんごのデメリット：慣行に比べ着色劣る 他
- ⑥ 試験結果
 - 糖 度： 試験区① > 試験区② > 慣行区 →有意差無し。
 - 着 色： 慣行区 ≥ 試験区① > 試験区② →慣行区と試験区①は同等。
 - 果実重： 試験区① > 慣行区 ≥ 試験区② →着果量の差。(有意差なし)



慣行区 果実周辺全摘



試験区① 密着葉のみ



試験区② 無処理

■ 今後に向けて

- ① 葉取らず秋映の試験継続していく。
- ② 秋映以外の品種についても、葉取らず栽培の可能性を探っていく。
- ③ 今後さらに進むと予想される温暖化による高温障害や、労力不足などの課題解決に向けて、秋映の特性を生かした栽培管理を追求し、「信州中野秋映の里」基盤再構築に向けて取り組んでいきたい。

【その③】トルコギキョウ 土壌消毒の取り組み

山田 庸平

■ 目 的

フザリウム・オキシスポラム菌によるトルコギキョウの立枯病に対し、ふすまやクロールピクリンを活用した土壌還元消毒が行われているが、新たな対策方法である、より土壌深層まで処理できる低濃度エタノールを使用した土壌消毒の試験を実施し、立枯病発生抑制効果と中野市管内での普及性を検討した。

■ 結 論

- ① 低濃度エタノールを用いた試験区はフザリウム菌やセンチュウに効果があったが、外部からの侵入は防げないため対策は必要となる。
- ② 低濃度エタノールは液肥混入器が必要となるため、導入する場合は限定的となる。

■ 今後に向けて

- ① 当面、主となる対策は、従来からある、ふすまや米ぬか、土壌消毒機でのクロールピクリン等による土壌還元消毒を推奨していく。
- ② 低濃度エタノールを使用した土壌消毒試験は継続していく。
- ③ スクリーニングされた抵抗性品種の検討も進めていきたい。

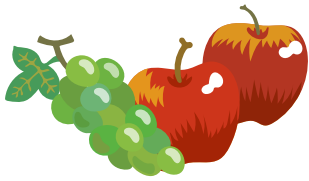


試験区処理時の様子

低濃度エタノール	
600ℓ	
灌水→被覆→全面施用(液肥) →ガス抜き(1～3週間)	
60cm	
軽作業で均一処理可能 作業時間：10～11時間/10a	

詳しい内容につきましては、園芸課・技術担当までお問い合わせください。(TEL:0269-23-3933)

令和7年度
園芸技術員
試験研究発表について



JA中野市では、①園芸品目の生産振興、②技術員の技術習得、③新技術開発を3本柱に、伝統的に一人一研究に取り組んでいます。今月から2号連続で令和7年度園芸技術員の主な試験研究発表についてご紹介します。

【その①】シャインマスカットの加温ハウス積算温度による収穫目安 ～スマート農業推進へ～

徳竹 晃人

■ 目 的

「積算温度」とは特定の期間における日々の平均気温を合計(積み上げ)したもので、作物の成長や成熟に必要な温度の累積を示す指標となる。そこで、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数値化・指針を作成することを目的に3か年にわたり試験を行った。

■ 結 論

- ① ハウスシャインマスカットは長野県果樹指導指針の定める通り、満開から2,300℃で収穫可能であることが分かった。
- ② 収穫開始における積算温度はあくまで目安であるため、収穫の際は糖度、食味を総合的に確認する必要がある。
- ③ 3か年にわたる試験(調査)で積算温度と生育ステージの関連性が把握できた。作業時期の目安として活用できる見込み。

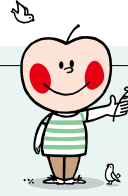
■ 今後に向けて

- ① 積算温度計は低コストで導入も容易なため、加温栽培・露地栽培においても推進普及していきたい。
- ② 将来的にシャインマスカット栽培指針の中に組み込んでいきたい。

3か年積算温度収集と作業目安

生育状況及び防除目安	積算日数	積算温度(℃)	満開からの積算温(℃)
被覆日	0	0	
発芽直前	20～24	350～400	
展葉5枚～6枚	47～50	850～950	
開花直前	60～65	1,100～1,200	
満 開	65～70	1,300～1,400	0
第1回目ジベレリン処理	70～73	1,400～1,450	100～150
第2回目ジベレリン処理	80～85	1,600～1,700	200～300
ベレーゾン期(満開から40日後)	105～110	2,200～2,300	900～1,000
新梢管理(満開から90日後)	155～160	3,100～3,200	1,800～1,900
収穫開始(満開から105日後)	170～	3,500～3,700	2,200～2,400

6 月号目次



02 特集

令和7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

長期間おいしい野菜を収穫へ
きゅうりの安定生産方法の紹介
今月の資材情報

06 JAからのお知らせ

事故防止のための注意点
労災保険のご案内
新入職員の紹介
農業専門求人サイトのご案内

08 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

JA虹のホール
しゃぼん玉館からのお知らせ
工機センターのお知らせ

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
人間ドックのご案内



花摘みの様子

【今月の表紙】

生産量日本一を誇る、中野市のシャクヤク。今回は花摘み作業が行われているシャクヤクの園地にお邪魔しました。2017年に就農した園主の江原さんご夫妻は、9年間にわたり多様な品種を導入し、経験と実績を積み重ねながら栽培を続けています。一見もったいなく見える花摘みですが、これは来年の収穫に向けた重要な作業です。一輪ずつに愛情を注ぐ、ご夫妻の丁寧な手仕事がとても印象的でした。

長期間おいしい野菜を収穫へ きゅうりの安定生産方法の紹介

JA中野市管内の野菜類で最も出荷量多い「きゅうり」ですが、近年、温暖化による高温干ばつ・天候不順によって病気の発生が助長され、9月以降（長期安定出荷）の栽培が困難になっています。そこで、今回簡易雨よけを用いて栽培期間が延長されるか試験しました。

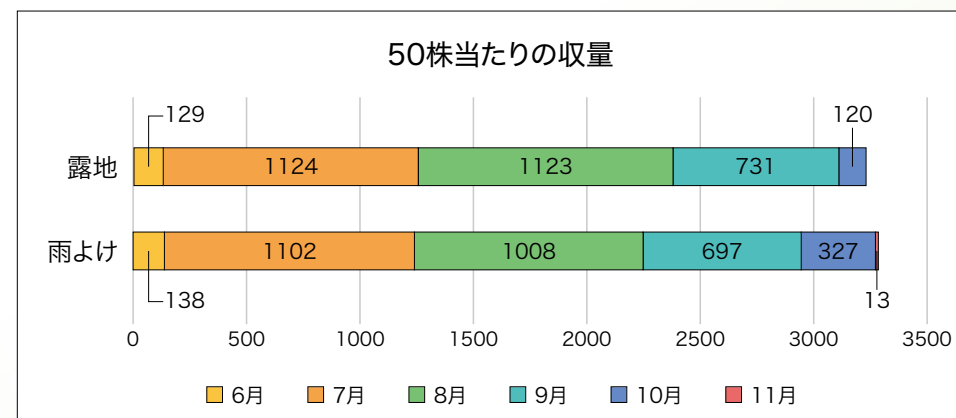
Topic 1 簡易雨よけと試験内容

簡易雨よけとは「野菜に直接雨が当たらないようにする簡単な屋根」で、最大の効果は「雨に当たらないので病気を予防できる」ことです。今回の試験では「収量」と「病気の発生程度」を調査しました。



Topic 2 結果

① 収量性



9月までは露地栽培のほうが好成績だったが、10・11月は簡易雨よけのほうが収量高く、最終的には露地に比べ102%となった。収穫期間も簡易雨よけの方が約2週間長い結果となった。（収穫終了日：簡易雨よけ11月5日、露地10月17日）

② 耐病性

露地：9月29日撮影



露地：10月9日撮影



簡易雨よけ：9月29日撮影



簡易雨よけ：10月9日撮影



露地栽培では9月から病気の発生が確認され、10月には株全体に蔓延し、枯れた株も見られた。一方で簡易雨よけは地際部で一部病気が確認されたが、進展は緩やかで10月でも健全葉率が高く、良好な草勢を維持した。

今回、9月以降の栽培・病気の抑制に一定の効果が確認できました。
JA中野市ではきゅうりを中心とし中期的にこの簡易雨よけ栽培の普及を図っていきます。
今回はきゅうりで試験を行いました、トマト・ピーマンといった他の果菜類、家庭菜園でも取り入れてもらえば長期間おいしい野菜が収穫できます！ぜひ導入を検討ください！

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

新発売商品



充電式ファンベスト FV220D

カラー：オリーブ
セット商品付属品：直流10.8(スライド)/14.4/18/薄型バッテリー・ファンユニット

特別価格 27,700円(税込) 通常価格 28,700円(税込)



規格

- M～3Lまで4サイズ
- 風力4段階調整
- 最大風力で約6.5時間使用可能
- ※バッテリーの充電状態や使用条件により異なります。

特徴

- 風量約40%UP
- ※肩周りの膨らみ低減「保冷剤ポケット付」
- 撥水性と透湿性に優れ、耐水圧約1,000mmで水が浸透しにくい。
- 外に広がるような形状で風の抜け感がアップし、冷却効率が向上。
- 風を全身へ届けるマキタ独自の「内圧式インナー」。

サイズ	着丈	肩巾	胸囲	裾廻
M	65cm	41cm	111cm	105cm
L	67cm	43cm	116cm	110cm
LL	69cm	45cm	121cm	115cm
3L	71cm	47cm	126cm	120cm

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)

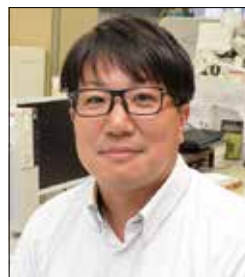
新入職員の紹介

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



竹村 正輝 (たけむら まさき)

- ① 総務企画課 人事教育係長
- ② スポーツ観戦
- ③ 早く業務を覚え、組合員の皆様のお力となるよう努めてまいります。よろしくお願いします。



木村 朱里 (きむら あかり)

- ① 融資課 融資推進企画係
- ② 読書
- ③ 少しでも早く、組合員の皆様のお役に立てるよう、日々努力してまいります。よろしくお願いします。



佐藤 静弥 (さとう せいや)

- ① 共済課 保全係・普及係兼務
- ② キャンプ・ゲーム
- ③ まずは窓口担当として、組合員の皆様のお名前とお顔を覚え、安心して相談していただける存在を目指します。よろしくお願いします。



伊藤 嘉証 (いとう よしまさ)

- ① きのご課 指導開発係
- ② ボウリング
- ③ 一日でも早く仕事を覚え、組合員の皆様から信頼されお役に立てる存在になれるよう努力してまいります。よろしくお願いします。



清水 祐太 (しみず ゆうた)

- ① きのご課 指導開発係
- ② ドローン・写真撮影
- ③ 種菌の品質管理と新品種開発を通じて、中野市のきのご産業を盛り上げていきたいと思ひます。よろしくお願いします。

ぶどうなどの果樹類やきのこのお仕事しませんか？

中野市の農業を応援したい方大募集！

「自然の中で働きたい」「農業に挑戦してみたい」そんな想いを応援する農業専門求人サイトを紹介します。
未経験から始められる求人や、「まずは1日だけ農業を体験してみたい」方にぴったりの農業の仕事と出会えます。

● 1日農業バイトデワーク

1日農業バイトデワークは農家さんと求職者を1日単位で結びつけるサービスです。農業の1日バイトがしてみたい方はまず「マイページ」から登録をお願いします。

● 【JA長野県グループ】長野県の「農業のお仕事」検索サイト

長野県下JAグループの農業についての求人情報が検索できます。農家への直接応募から、JAでの無料紹介まで、お仕事情報満載！



ホームページはこちら



お問い合わせ先：JA中野市営農支援課 TEL 0269-22-4221

農作業事故が多発しています！

学ぼう！正しい安全知識～機械作業の安全対策と熱中症の予防策～

長野県内では、農作業中の死亡事故が令和7年に9件、令和8年も既に8件発生しています。(5月12日現在)特に高齢の方による転倒や、農業機械の操作ミスによる重大事故が後を絶ちません。また、近年では死亡事故には至らない重傷事故も増加しており、特に農業機械の転倒・転落事故が増えてきています。家族や仲間同士で声を掛け合い、安全に農作業をしましょう。

★トラクターは走行中の転倒・転落に注意！

直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらなどでは スピードを抑えましょう。

★こまめに休憩をしましょう！

意識して水分補給し、熱中症にも注意しましょう。【熱中症対策(体制整備)義務化 R7.6.1 施行】

★ひとりでの作業はできるだけ避けましょう！

ふたり以上で作業し、お互い異常がないか確認しあひましょう。

★シートベルト・ヘルメットを着用しよう！

農業機械を使う時は、シートベルト及びヘルメット等の保護具を着用しましょう。また、作業時の服装についても危険がないか確認しましょう。

★作業前に、ほ場内の危険箇所を確認しましょう！

ほ場内で作業に支障がでるような枝や障害物がないか確認しましょう。



事故防止のための注意点

万が一に備えて労災保険に加入しましょう

労災保険はあなたと家族と従業員を守る国の制度です

特徴

- ① 国が運営していることから、補償が充実している
- ② 休業補償がある
- ③ 通勤災害補償がある(中小事業主等のみ)
- ④ 経費として計上できる

農業者の場合は、次の3つの区分のいずれかに特別加入することができます。※重複しての加入はできません。



特定農作業従事者

(土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う)
農業者(労働者以外の家族従事者含む)

- 動力により駆動する機械を使用する作業(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン等)
- 高さ2メートル以上の箇所における作業
- 農薬の散布作業等



指定農業機械作業従事者

(土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う)
農業者(労働者以外の家族従事者含む)

指定農業機械(動力)を使用する作業のみ(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン、自走式運搬機、定置式機械または携帯式機械(動力カッター、動力草刈機、動力脱穀機、動力剪定機、チェンソー等)



中小事業主等

(常時300人以下の労働者を使用する)
事業主(事業主の家族従事者含む)

従業員(常用・パートタイマー・アルバイト)1年間に100日以上労働者を使用することが見込まれるもの

労働基準法では、雇用している労働者(パート・アルバイト含みます)に労災事故が発生した場合に、事業主に治療費や休業補償等の災害補償責任が生じる旨を定めています。労災保険は、事業主に代わって補償することから、事業主にとってもメリットがあり、その補償内容は労働基準法に定める災害補償の水準を上回るものとなっています。労災保険への加入は事業主の義務であり責任です。経営上のリスクを減らすためにも、まだ加入されていない事業主の皆様は一日でも早く加入の検討をお願いします。

JA虹のホール シャボン玉館からのお知らせ

シャボン玉館では お葬式事前相談を随時承っております。

「何から準備するの?」「家族葬について知りたい」「費用はどれくらい?」といったお葬式に関する様々な不安を専門スタッフが30分の相談で解消いたします。ご本人様・ご家族様、どなたでもお気軽にご相談ください。

- お葬式の費用について
- お葬式の流れについて
- 家族葬について
- ご逝去から葬儀までの流れなど
- 施設見学も随時受付けております。
詳しくは係員へお問合せください。

事前相談までの流れ

1 電話予約

先ずはお気軽にお電話ください。



2 ご来館



3 ご相談



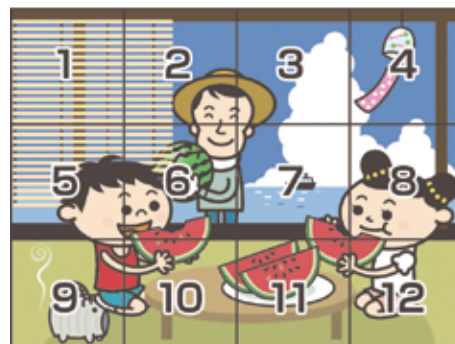
かけがえのない故人様との最期の時を大切にお過ごしいただけるよう
充実のサービスをご提案いたします。

お問い合わせ

JA虹のホール シャボン玉館
TEL.0269-26-1122【24時間対応】フリーダイヤル 0120-511-393

まちがいさがし

出題・イラスト:ゆきたけし



応募の締め切りは6月30日(火)

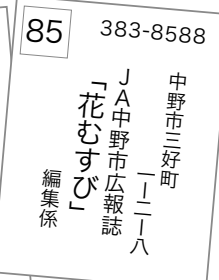
左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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】

- … 帽子が違う
- … 軽トラックの形が違う
- … ピンクのアジサイの一部が
ハートになっている
- … 男の子の服のボタンの数が違う
- … カエルの口の形が違う

- こたえ
- 郵便番号・住所
- 氏名・年齢
- 電話番号
- 広報誌やJAへのご意見・ご要望
- 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。

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

腰を左右にねじってみましょう!

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

中腰姿勢や前かがみの姿勢などで長時間にわたり作業をしていると、腰や背中に負担を感じることはありませんか。とりわけ農作業では、作物にもよりますが収穫時や出荷時などに腰へ負担がかかるでしょう。農作物の運搬方法を工夫したり、重量などを考慮しながら腰への負担を最小限に抑えたいものですね。日々の疲労が少しでも軽減できるよう、十分に休息を取りましょう。

今回は腕と腰の運動をご紹介します。腕の動かし方は上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。腰の動かし方はねじる、回す、ことができます。今回は腰をねじることに焦点を合わせて、運動に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!
腕を曲げ伸ばす運動 + 腰をねじる運動



※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

どなたでも
入場無料!!

26th JA農機&資材フェスタ2026

～次世代農業機械を見て・触れて・体験する2日間～

日時 7/17(金) 午前9時～午後4時
7/18(土) 午前9時～午後2時30分
開催場所 エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ)
〒381-0025 長野県長野市大字北長池195

こ来場プレゼント
数量限定
当日ご来場のお客様に
トートバッグを
プレゼント!!

ご成約プレゼント
当日20万円以上
ご成約のお客様に
記念品を
プレゼント!!

会場へのアクセス



【駐車場入口について】お車でお越しの際、「木工団地南入口」交差点から南ゲートに入場していただくとスムーズです。ご協力をお願いします。南ゲート周辺は、工事箇所がございますので注意のうえご来場ください。

- 農業機械を一堂に展示
- 最新スマート農機
- 操作体験・実演
- 肥料・農薬農業資材
- 中古農機掘り出し物
- 県産農産物直売

●主催:長野県農協生産資材事業推進協議会 ●後援:長野県・JA全農長野

お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター TEL:0269-22-4531

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”
 大事なものは、
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

JA長野厚生連

帰ってきた！
マルシェ
marché
 JA農産物直売所クーポン付き定期貯金

通常の店頭表示金利プラス
500円分
10万円ごとに進呈
 有効期限：令和8年12月末日

取扱商品 スーパー定期貯金
 契約金額 10万円以上100万円以下
 条件 既にお預けいただいている定期貯金からの預け替えはできません。また、原則として中途解約はできません。
 ※JAネットバンク・ATMからのお預け入れはできません。

期間 1年間
 募集総額 200億円 (募集総額達成次第取扱終了)

定期貯金のお預け入れ**10万円**ごとに、JA農産物直売所および長野県A・コープで使える**500円分のクーポン券**をプレゼント!!

長野県JAバンク
 長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

※詳しくはJA金融窓口までお問い合わせください

クーポン券が使える店舗はこちら

健康教室
「7月 健康教室」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。

【開催日時】令和8年7月29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30名になり次第締め切ります。
 【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)

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

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) JAバンク財務モニタリングの実施結果について
 (3) 員外利用の状況について
 (4) 令和8年5月降電について
 (5) 固定資産取得報告について
 (6) ジェイエイ・アップル(株)4月末実績報告について
 (7) その他
 ①土地賃貸借契約について

協議事項
 (1) 4月末実績検討について
 (2) その他

決議事項
 (1) 行政庁提出用業務報告書について
 (2) 理事の報酬について
 (3) 役員賠償責任保険の加入について
 (4) 子会社の取締役・監査役派遣について
 (5) JA中野市農政協議会規約の改正について
 (6) 固定資産の取得について
 (7) しゃぼん玉館改修工事について
 (8) 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

【開催日】令和8年7月2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組様あたり45分間の個別相談となります。

～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

【お問い合わせ先】金融推進課 TEL:0269-22-4192

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

【開催日】令和8年7月26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1-2-3)
 【ご連絡先】金融共済課(TEL:0269-38-1330)

※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様を優先するため、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。

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。

地元野菜で かんたん クッキング



きのこで簡単！ 超時短レシピ

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、忙しい方や料理初心者の方でも、パパッと簡単に作れるきのこを使った超時短レシピをご紹介します。

レンジで3分！きのこの胡麻ナムル

2人分 カロリー：220kcal 糖質：14.0g



調理時間
5分

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
まいたけ…………… 1/2袋(60g)
エリンギ…………… 1本(60g)

調味料

白ごま…………… 大さじ2
黒ごま…………… 大さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1
醤油…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1/3
ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① えのきは根元を落とし半分に切る。エリンギは5cmぐらいの長さに切り、繊維に沿って細めの短冊切りにする。まいたけは食べやすく手で裂く。
- ② 耐熱容器にきのこを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱。
- ③ 水気を軽く切り、調味料を加えて全体をほぐすように混ぜる。

ひとくちメモ

レンジ3分、香ばし胡麻が決め手の作り置きにも便利な副菜レシピ
水気は完全に切らないことで、きのこのうま味が残ります。

しめじとアスパラの塩こんぶ和え

2人分 カロリー：73kcal 糖質：3.2g

材料(2人分)

しめじ…………… 1/2株(80g) 塩こんぶ…………… 5g
アスパラ…………… 4本 ごま油…………… 大さじ1
砂糖…………… ひとつまみ

作り方

- ① しめじは石づきを落として小房にほぐす。
- ② アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、下から3cm程をピーラーで皮をむいて、3cm長さの斜め切りにする。
- ③ 耐熱容器にきのこことアスパラを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ④ 水気を軽く切り、粗熱を取る。
- ⑤ アスパラ、塩こんぶ、ごま油、砂糖を加え、全体を和える。



調理時間
7分

ひとくちメモ

きのここと塩昆布のうま味でごはんに合うおかずです。アスパラは根元をピーラーで剥くと食べやすいです。



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255号 2026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

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