

花

HANA
MUSUBI

8

2026 AUG

むすひ



02p > 特集

令和7年度
きのこ技術員試験研究発表
について

04p > 園芸にチャレンジ

プラム「太陽」
収穫ポイント



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

農工研B-5号における培養日数別有効茎数検証

村石 直樹

短期培養性に優れるぶなしめじ新品種「農工研B-5号」について、培養日数が有効茎数、収量、品質に与える影響を調査した。その結果、培養日数の増加に伴い有効茎数と収量は増加傾向を示し、培養期間延長による増収効果が示唆された。一方で、茎数増加により傘が小さくなる試験区もあり、品質低下や規格外品増加の可能性も確認された。本試験では培養50～60日が収量と品質のバランスに優れた適正範囲と考えられた。今後は培地条件も含めた総合的な検討が求められる。

低コスト培地を目的としたぶなしめじ活性剤添加量削減試験について

久保 遙紀

培地資材価格の高騰を受け、菌糸活性剤の使用量削減による低コスト化を検証した。活性剤添加量を2.6gから1.5gへ削減し、品種ごと各培養日数で比較した結果、生育日数やA品率は各試験区の多くの条件で対照区と同等であり、品質への影響は限定的だった。収量は全体として対照区がやや高い傾向にあったが、試験区でも対照比90%以上を確保し、一部条件では対照区を上回った。1ピン当たり0.93円のコスト削減が可能で、品種及び培養条件を適切に選定することで、品質維持と低コスト化の両立が期待される。今後も低コスト化に向けた代替資材試験など、実用性の高いコスト削減効果の実現に向け検証を進める。（※対照区51日培養 B-5号/試験区51日培養 B-5号）

■対照区



■試験区



還元式液体種菌と従来種菌製造方法との比較について

村端 広介

従来の韓国式液体種菌と㈱トラストが採用する還元式液体種菌では、菌糸の管理方法が異なる。還元式液体種菌は、菌糸を脱水することで長期間の冷蔵保存が可能であり、最大1,600倍まで希釈接種できるため、培養センターへの種菌供給の小規模化および省力化が期待される。本試験では、両方式による栽培試験を実施し、生育特性を比較した。その結果、還元式液体種菌では菌回りが従来方式より約1日遅れ、培養温度の推移にも異なる傾向が確認された。導入に当たっては、種菌供給体制に加え、培養管理方法についても見直しが必要と考えられた。今後は反復試験を実施し、実用化に向けた課題整理を進める。

フェニルアラニン添加培地による不良株検出方法について

涌井 一恵

液体種菌は変異によって稀に子実体発生不良が起こるため、事前に不良株を検出し予防する必要がある。東京農業大学との共同研究により、アミノ酸の一種であるフェニルアラニン培地に添加すると一部不良株で菌糸が緑色に変色する現象を目視で確認したが、製造工程中の判定を想定した場合の条件設定が困難であった。そこで色差計を使用して色味を数値化することで、些細な色変化が明確になり、測定値によって不良株の判定ができる可能性が確認できた。引き続き不良株識別のための検証と情報収集に努めていく。

えのきたけ育種開発状況について

横山 雄一

JA中野市では農工研と共同開発したオリジナル品種「TR19」「QS2」を使用し、生産を行っている。現行品種より優れた特性を持つ品種を開発すべく、日々試験に取り組んでいる。令和7年度は240菌株の試験栽培を行い、10菌株を2次選抜とした。またさらなる試験を重ね有望株「FD14」を選抜した。「FD14」は現行品種と比べて芽出しの早さや収量、品質の面で優れている。課題としては芽出しの際の脇芽や生育の遅れがあり、培養管理や栽培管理の検討によってこの課題の解決に取り組んでいる。

農工研B-4号、B-5号における培養温度別の栽培比較試験について

小林 彩乃

高温による生育障害が多数確認されていることから、前期(菌廻り時)と後期(菌廻り完了後)の温度環境がきのこ生育に及ぼす影響について検証した。高温培養を行ったB-4号の試験区では収量のバラツキ、適期の遅れが見られ、B-5号では奇形の発生が多く、株のまとまりが悪い傾向が見られた。特に培養後期に高温条件となる場合には障害が発生しやすいことが確認された。障害の発生要因における培養温度以外の培養条件や生育管理による課題解決方法についても調査を進め、現場における安定生産につなげていきたい。

詳しい内容につきましては、きのこ課(技術担当)までお問い合わせください。(TEL:0269-22-4315)

令和7年度

きのこ技術員

試験研究発表



JA中野市では、きのこの生産振興と技術員の技術習得を目的に、毎年一人一研究を実施しています。先月の園芸技術員試験研究発表に引き続き、令和7年度きのこ技術員の試験研究発表についてご紹介します。

ソルガムサイレージを利用したきのこ栽培について

小島 正和

昨年度の試験で、ソルガムサイレージを用いた培地が従来原料と同等のきのこ品質を示したことから、本年度は原料を全量サイレージ化し、作業効率と培地代替率向上を検証した。解繊作業では総処理量約45tを維持しつつ、作業日数を29日から23.5日に短縮し、日量処理能力も向上した。品質面では、えのきたけ・ぶなしめじとも収量や生育日数に大きな差はなく、えのきたけでは代替率4%でも品質低下は見られなかった。サイレージ化は作業効率向上と代替率拡大に有効であり、今後はさらなる代替率向上と長期保管時の品質安定性を検証する。

えのき残渣代替培地によるえのきたけ生育評価について

中山 翔太

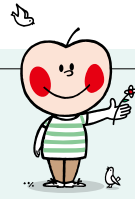
中野市管内では大量のきのこ使用済培地が排出されており、残渣の有効利用が課題となっている。本試験では、えのき残渣を乾物換算5.3%混合した培地で栽培試験を行った。その結果、培養時の菌廻りや温度推移に大きな差はなく、平均収量も試験区205.5g、対照区206.8gとほぼ同等で、品質差も認められなかった。一方、一部で生育のばらつきが発生し、残渣が塊状となったことで詰込みムラが生じた可能性が示された。今後は細断処理や混合方法の改善により、安定した培地調製を目指す。

えのきリサイクル培地導入に向けた試験取組みについて

沼田 拓也

使用済み培地のさらなる有効利用を目的に、未処理の使用済み培地を10%および15%混合したリサイクル培地でえのき栽培試験を実施した。水分率は対照区と大差なかったが、試験区ではpHが低下し、特に15%区では培地が固まりにくく作業性が低下した。培養日数や生育日数に大きな差はなかったものの、混合率が高いほど収量低下やばらつき増加が見られ、傘肥大など品質面への影響も確認された。実用化には培地条件の最適化や試験規模拡大による継続検証が必要である。

8月号目次



02 特集

令和7年度きのこ技術員
試験研究発表について

04 園芸にチャレンジ

ブラム「太陽」収穫ポイント
今月の資材情報

06 営農情報

農産物の盗難に気を付けて!
～盗難防止対策を実施しましょう～

07 販売情報

園芸品目販売情報

08 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

しゃぼん玉館からのお知らせ

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
常勤役員のメッセージ 佐々木副組合長
はかりの定期検査について



葉摘みの様子

【今月の表紙】

今月は、園主の三井透さんの桃園地で撮影した一コマ。この日は、実にまんべんなく光を当てて美しい色と甘みを引き出すための重要な「葉摘み」作業が行われていました。三井さんのこだわりは、伝統的な手入れを怠らない一方で、新しい栽培技術や設備を積極的に取り入れて挑戦を続けること。園地では定番の「あかつき」や「白鳳」、鮮やかな「秘味黄金」など、多種多様な品種を丹精込めて育てる日々が続きます。「太陽の光と愛情をたっぷり浴びて育った自慢の桃です。ぜひ皆さんに味わってほしいですね!」と笑顔で語ってくれました。

Topic 5 晩夏～秋の防除

温暖化により秋の害虫被害が増加傾向です。来年へ向けて秋の防除は非常に重要な位置づけです。以下を散布に防除等を実施ください。散布農薬の選択などの詳細は担当までお問合せください。

① 晩夏のシンクイムシ対策

防除時期: 第三世代の発生が急増する8月下旬から9月上旬頃

農薬散布: 合成ピレスロイド系、ネオニコチノイド系殺虫剤

注意点:

9月以降収穫となる秋姫、シナノパールの実被害が心配されるため、薬剤散布間隔は10日以内を厳守して下さい。被害果実は園外で水没等、処分して下さい。

② 収穫終了後の防除

● **コスカシバ対策** ※成虫発生ピーク: 9～10月

防除時期: 9月中旬頃

農薬散布: フェニックスフロアブル4,000倍(前日、2回)

注意点: 主幹部等によくかかるように散布する

● **黒斑病・かいよう病対策**

防除時期: 収穫終了後(9～10月)

農薬散布: IC ボルドー412+展着剤アピオンーEの2,000倍を2～3回

注意点: 収穫前の園には飛散しないようにする

● **カイガラムシ類対策**

防除時期: 3月中旬頃

農薬散布: 収穫後の殺虫剤として効果の高いスプレーオイル50倍

注意点: 合剤とスプレーオイルの散布間隔は3～4日空ける

● **ふくろみ病(胴枯病)対策**

防除時期: 落葉後(11月下旬頃) 又は 萌芽前(翌年3月中旬頃)

農薬散布: 石灰硫黄合剤の10倍

注意点: ハウスビニールに飛散しないようにする

Topic 6 最後に…

現在のJA中野市管内のプラム生産量で1番であり、収量性も良く、知名度もあり、文字通りメインの品種です。中期的な生産基盤維持を目的に、継続的な苗木導入を行っていきます。ただし、結実不安定な品種でもあるので、人工授粉等をしっかり実施し安定生産に仕向けていくことが重要です。また、JA中野市のプラムは秋姫、シナノパール、麗玉と10月下旬まで出荷されております。秋の高品質なプラムも引き続きお楽しみください。

今回の内容でご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・プラム担当までお問い合わせください。

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

特徴

- 風で鷹のように舞い上がり、害鳥よけ効果に期待大!
- 果樹園、畑、水田などで使用可能な防鳥資材
※必ずしも防鳥効果を保証するものではありません。

規格

- 本体重量(g) 約700
- 本体サイズ(cm)
鷹本体 約180×82 ポール 約400 支柱 約100
- 材質 ポリエステル・グラスファイバー・ナイロン・鉄

セット内容

- ① カイト×1
- ② 支柱(約1m)
- ③ ポール(約4m)
- ④ 蝶ボルト
- ⑤ グラスファイバー(黒)×2
- ⑥ グラスファイバー(白)×1
- ⑦ テグス(サルカン付き 約2m)×1
- ⑧ ゴムパッチン×1

「営農資材店」からのお知らせ

現在の営業時間(9月30日(水)まで)

平日 午前7時～午後7時

土日祝祭日 午前8時30分～午後6時

※北部センター資材店、園芸資材店
(きのこ資材センター隣接)の営業時間

平日のみ 午前8時30分～午後5時

カイト鷹

特別価格 3,100円(税込)

通常価格 3,200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)



JA中野市プラム生産は、長年の生産者の生産基盤維持の努力に加え、管内の栽培環境に適した優良品種の選定と導入とその品種リレーにより6月下旬～10月下旬頃まで長期にわたって全国各地に出荷されているのが大きな特徴です。その中でも、8月中下旬は、プラムの主力あり、最も出荷量が多い品種「太陽」の収穫時期です。今回は、「美味しい太陽」、「見て美しい太陽」、最後に「全国を魅了する太陽」の適期収穫のポイントについて紹介します。

Topic 1 プラム太陽とは

- **来歴:** 山梨県に原木がある。 ※その昔、昔アメリカから導入された品種と言われている
- **食味:** 甘味と酸味のバランスが良く、日持ちするのが特徴。完熟すると酸味がおだやかになる。
- プラムの中での特にきれいにブルームがのり、見た目が非常にきれいな品種です。プラムは表面に白い粉(ブルーム)がついているものが鮮度がよい証拠です。
- **市場評価:** プラム中で知名度が高く、日持ちする品種であるため既存の企画メインに販売している。
- **消費者評価:** 老舗の品種であり、毎年その味を求めて買うリピーターが多い。

Topic 2 収穫適期2つの見極めポイント ※「紫着色」と「リング発生」

- **着色:** 全面着色で紫色。着色先行な品種であり、果皮が紅紫から黒紫になってから収穫する。(写真①)
- **リング(輪紋):** 同心円状に細い線が入るものを「リング」と呼ぶ。その「リング」が発現した頃が収穫適期。(写真②)



写真①



写真②

Topic 3 収穫時の留意点

- 収穫前はこまめに園地の顔色(状態)を観察する
- **不良果の除去:** 降雨による裂果、腐れ、灰星病、シンクイムシ被害果などは事前に取り除く。
- **食味の確認:** 収穫予定日の前日に必ず食味を確認する(リングも参考にする)。
- **収穫方法:** 果柄は抜く、またはハサミ等を使用して収穫する。
- **ウイロイド果実:** ウイロイドの果実(キリン模様)は、キリン模様の判断がつかなくなってから収穫する。

Topic 4 安定生産へ向けて

太陽はプラムの中でも日持ち性が良い品種です。ただし、収穫前の降雨等によりリングの微裂果が多く発生しやすく、収穫前ロス発生につながる場合もあります。安定生産に向けては下記が重要です。

- 傘かけ (※写真③)
- 土壌水分の保持 ※収穫前の敷きワラ等による保水等
- 適正樹勢への誘導



写真③

プラムの王様「太陽」！ 収穫ポイントはこれだ！

園芸品目販売情勢

今回は、数ある園芸品目の中から上半期の総括と、下半期に向けた販売対策をお伝えします。



ぶどう

本年のハウスぶどうは、品質・食味ともに良好で市場から高い評価を受け、シャインマスカットを中心に売り場の早期確保と拡大を進めた結果、需要期を通じて安定した販売につながることができました。一方で、競合産地の出荷増加などにより販売単価は前年を下回る推移となりました。今後は、ハウスぶどうで築いた販売基盤を活かし、露地以降の本格出荷に向けて計画的な相対取引や販促活動を強化し、有利販売と安定価格の実現、さらには輸出を含めた販路拡大に取り組んでまいります。



もも

本年は春先の凍霜害もなく、大変結実良好な年となっております。極早生種(ごくわせしゅ)では糖度が高く、食味も良好でした。現在は早生種から中生種(ちゅうせいしゅ)へと切り替わり、出荷のピークを迎えております。競合産地の出荷終了が早い見込みであり、スムーズな産地リレーによる販売を展開できると考えております。お客様も中野市産の美味しいももを心待ちにしておられますので、全力で販売を行ってまいります。なお、雹害果につきましても特別集荷を行い、正品果率の低下を補えるよう販売強化に取り組んでまいります。



ナシ

本年は春先の凍霜害もなく、大変結実良好な年となっております。8月下旬頃から出荷がスタートしますが、他産地の状況を確認しながら売り場の確保・リレー販売に努めてまいります。また、中野市産の強みである「味の良さ」をアピールしながら提案・企画販売にも取り組み、生産者の皆様の手取りアップを目指して販売に取り組んでまいります。



きゅうり

本年は5月14日から出荷を開始しました。6月中旬頃までは他県産の出荷が旺盛で、供給が需要を上回る厳しい販売環境となりました。しかし、6月末頃から産地切替が進み、7月以降は重点取引先を中心に販売を展開したことで、出荷先から「数量を増やしてほしい」との声を多くいただいております。品質保持のため予冷出荷を徹底し、より多くの消費者へ安定供給できるよう取り組んでいます。下半期も売り場の維持・拡大を図るとともに、価格と品質の安定に努めてまいります。



花き

本年のシャクヤクは春先の凍霜害もなく、順調な出荷となりました。シーズンを通して上位等級から下級品まで順調に販売することができました。雹害品については特別集荷を行い、生産者の手取り確保に努めました。7月上旬からはトルコギキョウの最盛期に入り、他産地の生育遅れや出荷量減少もあって高単価での販売を行うことができました。お盆に向けてコギクやアスターなどの出荷が最盛期を迎えます。重点市場を中心に、数量の確保と品質の安定に向けてJAと生産者が一体となり、手取りアップにつなげてまいります。



りんご

春先の凍霜害もなく、中心果への結実確保ができているため、品質は良好に推移しております。販売面では、他産地の状況を確認しながら、売り場確保・リレー販売に努めてまいります。また、中野市産の強みである「味の良さ」をアピールしながら提案・企画販売にも取り組み、生産者の皆様の手取りアップを目指してまいります。なお、雹害果(ひょうがい果)につきましても、特別集荷を行いながら正品果率の低下を補えるよう販売強化に取り組んでまいります。



プラム

本年は春先の凍霜害もなく、全品種を通して結実良好な年となっております。大石早生につきましても、前年比約115%の出荷量となりました。現在、後続品種が出荷されておりますが、他県産との品種リレーが良好なことに加え、「中野市産の美味しいプラムを送ってほしい」と各市場から強い要望をいただいております。今後も各市場・各産地の動向を注視しながら、生産者の手取りアップに努めてまいります。なお、雹害果につきましても特別集荷を行い、正品果率の低下を補えるよう販売強化に取り組んでまいります。



アスパラガス

3月17日より出荷を開始しました。今春は水不足の影響により出荷数量の伸びが鈍い状況が続きましたが、4月下旬の出荷ピーク時には、他産地での冷え込みによる減収が重なり、全国的な品薄感から引き合いが非常に強く、相場は堅調に推移しました。その結果、安定した販売につながりました。現在は夏秋どりの出荷が続いており、出荷量は前年を上回る状況となっています。今後も消費者に求められる品質を維持しながら集荷・販売に組み、一束でも多くのアスパラガスをお届けできるよう努めてまいります。



野菜

ズッキーニは品質面で高い評価をいただいております。今年も市場をはじめ各販売先から「JA中野市産」を求める声が多く寄せられています。こうした需要を受け、今年は販路の拡大を進めております。丸ナスについては、7月後半から県外産地との切り替えや企画販売の開始により、市場での需要が高まっています。下半期も販売先との情報共有を密に行い、品質の維持・向上に努めるとともに、価格を意識した販売を進めてまいります。今後は白ネギ、トマト、カボチャなどの出荷も始まりますので、引き続きご出荷のほどよろしくお願いいたします。

農産物の盗難に気を付けて！

盗難防止対策を実施しましょう

生産者の方々が丹精込めて作られた農産物が盗まれる被害が全国各地で起きており、生産者の皆様にとっては、営農意欲を失わせる深刻な事態となっています。実りの秋を迎える前に農産物盗難の傾向と対策を知り、防犯意識を高めましょう。

盗難被害の傾向

- 車の通りが少なく、人目につかない場所から園地に侵入
- 高級果実が狙われやすい
- ビニールハウスからの被害報告が多い
- 一時に大量盗難される傾向がある
- 毎年、盗難被害に遭う園地は同一犯の可能性が高い

盗難防止対策

日頃から注意すべき点

- 収穫物は畑等に放置せず持ち帰る。収穫用コンテナや脚立等も、盗難に利用されないよう園地からこまめに撤収する。
- 園地外周にネット・針金・柵を設置し、侵入しにくい環境をつくる。
- ハウスや保管庫等の窓、出入口の施錠を徹底する(写真①)。
- 園地を監視していることを知らせるため、道路沿いや園地の入口に防犯カメラ・センサーカメラを設置する(写真②)。
- 園地の出入口や、通行人に見えるところに「監視カメラ作動中」「パトロール強化中」といった看板を設置し、不審者の警戒心を強める(写真③)。
- 園地内の見通しを良くする。繁茂状態の場合は枝管理を行う。
- 犯行時間を想定し、園地パトロールを強化する。

盗難発生時の注意点

- 多くの場合、犯人は事前に下見を行います。園地付近で見慣れぬ人や車が徘徊している等「怪しいな」と感じたら、その人の特徴を確認し、車の車種やナンバーをスマホ写真等で記録するといったような対策をとりましょう。
- 常に携帯電話を身につけ、いざという時はすぐに警察に通報できるようにしておきましょう。

※凶器(ハサミ)を持っている可能性があるため、むやみに接触しないようにしましょう。

果実ドロボウ許さない！農産物盗難防止パトロール実施！

JAとJA果樹部会協議会では、農産物の盗難を未然に防ぐことを目的に、盗難防止パトロールを毎年実施しています。本年も8月4日にJA営農センターで出発式が行われ、JA果樹部会協議会役員や中野警察署員、JA役職員ら約40人が参加しました。

出発式終了後は、毎年被害が発生している園地を中心に、不審者や不審車両がないか懐中電灯を手に市内を巡回しました。尚、パトロール期間は、8/4(火)～11/4(水)までの全7回を予定しています。

表)各年度の被害報告

年 度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
盗難報告(盗難数)	3件(約300房)	9件(約200房)	2件(約200房)	4件(約140房)
被害金額	360,000円	320,000円	194,000円	181,000円

令和4年度からパトロールを7月下旬から実施。もも・シャインマスカット等の盗難件数が減り、抑止効果が発揮されました。本年は、昨年同様にパトロールを実施していきます。

農産物の盗難は、同じ園地で犯行が繰り返されている傾向があります。一度盗難があれば再度発生すると考え「盗難されない園地の環境づくり」を心がけてください。JAとしても、「農産物盗難撲滅」に向けて最善の対策を講じていきますので、お気軽に営農センターまでご相談ください。

盗難事故が発生した場合は、
直ちに警察署へ通報してください。
あわせて、JAにもご連絡をお願いします。

- 中野警察署 …………… TEL:0269-26-0110
- 営農センター 園芸課(技術) … TEL:0269-23-3933



写真① 入口の施錠



写真② センサーカメラ



写真③ 出入口の看板

まちがいさがし

出題・イラスト:ゆきたけし



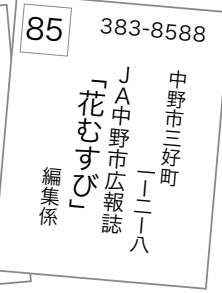
左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

【7月号の答え】

- 2 … 花火の形が違う
- 6 … 焼きとうもろこしの数が違う
- 9 … りんごあめがチョコバナナになっている
- 10 … 女の子の浴衣の柄が違う
- 12 … 金魚の種類が違う

- 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。



JA虹のホール しゃぼん玉館

葬祭部門の取組み

— 静かに、深く、想いをつなぐ。 —

ジェイエイ・アップルの葬祭部門は、葬儀の専門性に加え、地域福祉との連携や協力を重ねながら、JA中野市グループ企業として地域に寄り添う取り組みを進めています。CSR(社会貢献)活動としての寄付事業や、福祉団体と協働した終活セミナーなど、人生の締めくくりを安心して迎えられる地域づくりに向けて、静かに、深く、地域の皆さまと歩んでいます。

葬祭部門全メンバーの 想いが込められた宣言文



私たちは、人生の最終章を静かに支える者として、誠実と尊敬、そして品位をもって地域の皆さまに寄り添います。仕事への誇りと絶え間ない研鑽の精神を胸に、託された信頼にふさわしい存在であり続けます。

この宣言文は、葬祭部門のメンバー一人ひとりが、「何を大切にしたいのか」を語り合い、磨き上げて生まれた私たちの存在意義の宣言です。地域の皆さまの人生の最終章に寄り添う者としての誇りと覚悟を、この一文に込めています。
※Purpose(パーパス)とは存在意義を表す

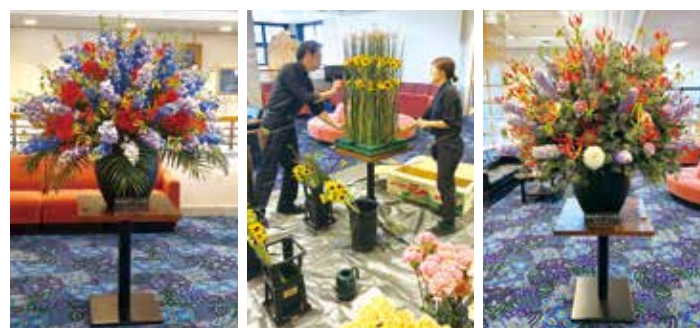
返礼品売上の一部を、 地域福祉に寄付するCSR活動をスタート

葬儀返礼品の一部を中野市社会福祉協議会へ寄付し、法人会員として地域福祉に参画する取り組みを始めました。地域に貢献するJA中野市グループの一員として、当社の理念を具体的な行動に移したものです。この一歩を、今後続いていくCSR(社会貢献)活動の第1節として位置づけ、地域福祉の出口を支える企業として責任を果たしていきます。



アップルシティーなかの 1階・2階ロビーに迎賓生花を常設

葬祭部門には、国家資格1級を持つフラワーアーティストが2名在籍しています。迎賓生花は、その二人が技術の粋を込めて制作する、私たちの“お迎えの心”そのものです。季節の花に品位と彩りを宿し、訪れる方の緊張をそっとほぐすための、静かな演出と生花の佇まいを、どうぞアップルシティーなかで感じてください。花が静かに伝える“お迎えの心”に触れていただけます。



▲写真中央:国家資格/フラワー装飾技能士1級保有者 山田さん(左)と田川さん(右)

自分の想いを整え、 家族に想いを残すための終活セミナー

地域の社会福祉法人やNPO、老人会と連携し、終活セミナーを実施しています。令和時代の葬儀に対する多様な考え方、そして故人の送り方の選択肢が広がっている現状を、参加者の皆さまと分かち合う学びの場です。人生の最終章をどう迎えたいか。家族にどんな思いを残したいか。中野市で暮らす皆様が、安心して自分らしい人生の締めくくりを迎えられるように。地域福祉の現場と手を携えながら、温かい終活の入口をつくっています。



▲中野市岩船「にじろいカフェ」様でのセミナーの様子

お問い合わせ

JA虹のホール しゃぼん玉館
TEL.0269-26-1122 [24時間対応] フリーダイヤル 0120-511-393

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

脚を意識的に動かしてみませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

まだまだ暑が続いていますが、お変わりなくお過ごしですか? 暑い日は、日中または炎天下における激しい運動や作業はできるだけ避けましょう。涼しい時間帯に活動する、通気性の良い服装を選ぶ、直射日光に当たらないように対策をする、小まめに水分補給をすることを忘れずにお過ごしください。
今回は、腕と脚を上げる運動と足踏みを組み合わせた体操をご紹介します。暑さのため外出を控える方もいらっしゃると思います。そんなときは室内でいすに座りながら脚を意識的に動かしてみよう。数字を数える、歌を歌いながらチャレンジするなど、楽しみながら続けてみてくださいね(例:「夏の思い出」♪夏がくれば 思い出するかな 尾瀬 遠い空)。

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

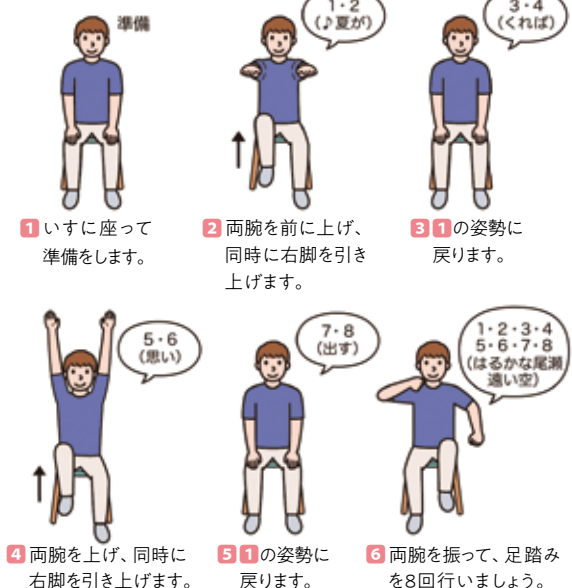
号令なし

※今回の体操とは別の体操を紹介しています。

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! 腕と脚を上げる運動 + 足踏み



※1～6を左脚でも同様に挑戦してみましょう。
※初めは無理をせず、できる範囲で取り組みましょう。

イラスト:出口由加子

健康教室

「9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9月15日(火) 午後2時00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 201 会議室

【持ち物】●筆記用具

【内容】歯周病について知ろう!

●水分補給の飲み物

※こちらでペットボトルを1本用意します

講師:中野市健康づくり課 歯科衛生士 春慶 はづき氏
※歯周病菌はだれのお口にも潜んでいます。歯周病菌を顕微鏡で見ながら、歯周病の進行や予防方法についてお話しします。

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

「はかりの定期検査」
を受けましょう

組合員の皆様へ

県からの重要なお知らせです。

「はかりの定期検査」を受けてください!青果物を出荷する際に、箱詰めまたはパック詰めするために使用している「はかり」は、計量法により2年に1回、定期検査を受けなければなりません。中野市では、下記の日程ではかりの検査を行いますので、該当するはかりを使用している方は必ず検査を受けてください。

定期検査の日程			
区 域	月 日	時 間	場 所
長丘・平岡 科野・倭	9月8日(火)	●午前10時30分～ 午前12時00分まで	JA中野市高社共選所 中野市大字越1139
		●午後1時00分～ 午後3時00分まで	
平野・高丘	9月9日(水)		
中野・日野・ 延徳	9月10日(木) 9月11日(金)	●午前10時30分～ 午前12時00分まで	中野市コミュニティ スポーツセンター 中野市大字一本木522
		●午後1時00分～ 午後3時00分まで	
全区域	9月15日(火)		

【お問い合わせ先】

中野市商工観光課 商工労政係

TEL:0269-22-2111(内線258)、

または長野県計量検定所 TEL:0263-47-4006

常勤役員のメッセージ

代表理事副組合長 佐々木 真

JA中野市の令和8年度事業がスタートし約半年が過ぎました。気象災害の無い年を願っていましたが昨年に引き続き、5月には市内南部地区を中心に降雹被害が発生致しました。被災された組合員の皆様には心からお見舞い申し上げますとともに営農継続に向けJAとして出来る限りの支援を行ってまいります。

さて、8月に入り「立秋」を過ぎ、暦の上では秋となりましたが、残暑の厳しい昨今、農作業の環境は依然として高温が続く、体の負担は大きいです。先月、農水省から、本年、農作業中の死亡事故が全国的に頻発していると発表がありました。

長野県は、傾斜地や段々畑が多い地形の影響で、トラクターやスピードスプレーヤーの横転、剪定や収穫時の脚立作業による高所からの転落事故が起きやすい環境です。単独作業中に事故が起きると発見が遅れ、重篤化しやすい点も見逃せません。

そしてこの時期、特に警戒が求められるのが「熱中症」です。農水省は、夏の熱中症発生件数が急増すると警告しており、畑やハウス内など屋内外を問わず注意が必要です。暑さによる集中力の低下は、機械操作の判断ミスや足場の確認不足につながり、転倒・転落事故の誘因にもなります。暑さで集中力が途切れる場合もありますので、機械作業であつても、こまめな休憩・水分補給、熱中症対策グッズ(帽子や吸湿速乾性の衣類の着用、空調服等)の活用を徹底してください。

また、農作業の予定を立てる際には必ず暑さ指数(WBT値)を確認し、可能な限り1人での作業を避け、やむを得ず単独作業を行う場合は家族等と30分ごとに連絡を取ることが推奨されています。

命を守る作業安全はすべてに優先します。農作業では、周囲と声を掛け合いながら、事故と熱中症の両方に十分注意して作業を進めてください。

望月組合長
第47回農協人文化賞を受賞

一般社団法人農協協会主催の「第47回農協人文化賞」の表彰式が7月14日に開催され、当JAの望月隆代表理事組合長が「営農経済部門」で受賞しました。この賞は、長年にわたる農協運動や地域社会の発展に貢献した人を表彰するものです。

望月組合長は令和元年の就任以来、「園芸」と「きのこ」を両輪

とする生産販売体制を進展させ、県下トップクラスの販売高を誇る産地を確立しました。

受賞にあたり望月組合長は、「今日の農協があるのは組合員や諸先輩方、地域の皆さまの支えがあったからこそです。私個人というよりは中野市農協としていただいた賞という思いです」と感謝を述べました。

JA中野市は今後も、農業生産を中心とした総合JAとして、組合員・地域の皆さまに寄り添いながら、地域農業の発展に取り組んでまいります。

農業者年金

に加入した私たちは、
少しだけ幸せ♥なのかも知れない。

60歳～65歳
未満の国民年金
任意加入者も
加入できます!

加入要件は3つ!

- 年間60日以上農業に従事
- 60歳未満
- 国民年金第1号被保険者

国民年金の付加年金(保険料:月額400円)の加入が必要!

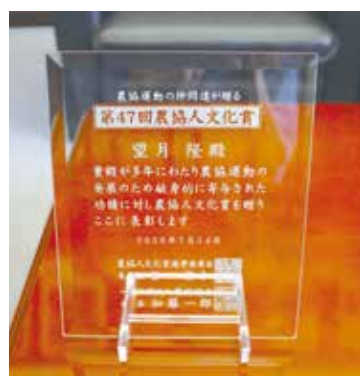
また、農地を持っていない農業者、配偶者・後継者などの家族従事者も加入できます!

意欲のある担い手には、国からの保険料補助があります。
一定の条件を満たす人には、政策支援として国から最大で月額10,000円の保険料補助が受けられます。

【お問い合わせ】金融共済課 ☎0269-38-1330



賞状を持つ望月組合長



地元野菜で かんたん クッキング



夏にぴったり！ 世界のきのこレシピ

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、暑い夏におうちで旅行気分を味わえる、世界のきのこレシピをご紹介します。
スパイスやハーブを効かせた味わいで、夏を元気に乗り切りましょう！

きのこのベジタコライス

2人分 カロリー：1096kcal 糖質：139.7g



調理時間
20分

ひとくち
メモ

タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材をご飯の上に乗せた沖縄の料理です。
トマトベースのサルサをケチャップやカレー粉を使って簡単に作れるように工夫しました。

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g) ケチャップ…………… 大さじ4
しめじ…………… 1/2袋(100g) ウスターソース…………… 大さじ2
豆腐…………… 150g カレー粉…………… 小さじ1/4
タマネギ…………… 1/4個 レタス…………… 2枚
塩…………… 小さじ1/4 トマト…………… 1個
油…………… 大さじ1 シュレッドチーズ…………… 50g
白飯…………… 300g

作り方

- ① えのきとしめじは根元を切って粗めのみじん切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- ② 豆腐は水切りする。レタスは0.5cm幅の千切り、トマトは1.5cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、豆腐を入れて崩しながら水が出なくなるまで炒める。
- ④ きのことタマネギを入れて塩を振り、タマネギが透き通るまで炒める。
- ⑤ ケチャップとウスターソースを加えてよく混ぜ、カレー粉を加えてひと煮たちさせて火を止める。
- ⑥ 器に白飯を盛り、上にレタスを敷いて、⑤を乗せて、トマトとシュレッドチーズを彩りよく飾る。

えのきのラープ風(タイ風ミントサラダ)

2人分 カロリー：313kcal 糖質：15.0g

材料(2人分)

えのき…………… 1袋(約200g) レタス…………… 1枚
鶏ひき肉…………… 100g ミニトマト…………… 1個
ミント…………… 10g ナンプラー…………… 大さじ2
紫玉ねぎ…………… 20g レモン果汁…………… 大さじ1
砂糖…………… ひとつまみ
唐辛子(輪切り)…………… 少々

調味料

作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、大きめにほぐす。紫玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに鶏ひき肉とえのきを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ③ ◆調味料を加えて混ぜて器に入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器にちぎったレタスと半分にしたミニトマトを盛り、ちぎったミントと紫玉ねぎを散らす。



調理時間
10分

※冷やす時間除く

ひとくちメモ

ラープはラオスやタイ東北部の伝統的な料理で、炒めたひき肉にハーブが香るサラダです。
えのきをひき肉がわりにサラダ仕立てにしました。
えのきとひき肉は、フライパンで水気がなくなるまでしっかり炒める。



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257号 2026年8月14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。