

花 むすひ

HANA
MUSUBI

9

2026 SEP

02p > 特集

大きく育てよう
「陽だまり®」ブランド

04p > 園芸にチャレンジ

「赤く、甘く、うまい。」
ークイーンルージュ®の
着色を進めるためにー



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

ブランド誕生のきっかけ

「陽だまり®」ブランド誕生の原点には、「生産者の手取りを少しでも増やしたい」という強い思いがありました。全国有数の果樹産地である中野市では、高品質な果実が生産される一方で、その品質の高さがお客様や市場に十分伝わらず、価格に反映されにくいという課題もありました。

- 「本当においしい果実を、正しく評価してもらいたい。」
- 「品質に見合った価格で販売し、生産者の努力を所得につなげたい。」

そんな思いから、平成27年に選果機を更新し、光センサーによる高精度な検査装置を導入しました。これまでは経験に頼っていた選果に、糖度をはじめ、着色や形状、内部の状態(褐変や蜜入りなど)といった客観的な基準を加え、糖度13度以上という厳しい基準をクリアしたももには、太陽の恵みを感じさせる「陽だまり®」の名を冠し、JA中野市の最高峰ブランドとして販売を開始しました。

取り組みから10年が経過し、「美味しさを数値化」することによりブランド化が図られ、市場からの評価向上と有利販売が可能になり、生産者の所得向上につながりました。

また本年より選果結果票をリニューアルし、「選果結果が見える化」して生産者への栽培指導に活用しています。

現在ではももだけでなく、和梨、りんごへとブランドを広げ「陽だまり®」はJA中野市を代表するブランドとして着実に成長しています。

「陽だまり®」の歩み

年代	取り組み・出来事
平成27年	● 選果機を更新(AIQ-VISION 内部・外観光センサーを導入) ● 「陽だまり®(もも)」販売開始 ● 「陽だまり®(和梨)」販売開始(南水) ● 「陽だまり®(りんご)」販売開始(秋映、シナノスイート、シナノゴールド)
令和5年	● 「陽だまり®(サンふじ)」販売開始 ● 市場評価の向上 ● ブランド認知度の向上
令和8年	● 「陽だまり®(もも)」のリーフレット作成 ● ブランド価値向上に向けた生産拡大・品質向上への取り組みを継続



AIQ-VISION 内部・外観光センサー



陽だまり® リーフレット

市場からの評価

「陽だまり®」は、高糖度で品質が安定しているブランドとして、市場から高い評価を受けています。

- 特に、
- 糖度が保証されている安心感
 - 品質のばらつきが少ないこと
 - JA中野市ブランドとしての信頼性
- などが評価され、贈答用としても高い人気があります。

- 市場関係者からは、
- 「品質が安定しており、自信を持って販売できるブランド」
 - 「中野市産のブランドとして認知が広がっている」
 - 「国内だけでなく、海外での知名度も広がっている」
- といった声も寄せられています。

ブランドをさらに大きく育てるために

「陽だまり®」は、生産者一人ひとりの高い栽培技術と努力によって作り出される、全国に誇れるオリジナルブランドです。今後、ブランドの価値をさらに高めるためには、栽培技術の向上と生産基盤の維持・安定生産量の確保が重要です。

JAでは今後も、部会と一体となり、以下の4つを重点的に取り組むことで、「陽だまり®」ブランドのさらなる発展を目指していきます。

- ① 栽培技術向上に向けた各種講習会の開催
- ② 品質向上・高糖度生産を目的とした栽培技術の模索(生産資材の導入等)
- ③ 選果結果を活用した栽培管理指導
- ④ 「陽だまり®」ブランドのPR強化

最後に、全国各地の多くの消費者へ「JA中野市のおいしい果実」を届けるため、JAと生産者が一体となり、「陽だまり®」ブランドをさらに大きく育てていきましょう。

大きく育てよう
「陽だまり®」ブランド

～ JA中野市が誇る最高峰ブランド果実～

JA中野市では、生産者が丹精込めて育てた果実の中から、厳しい基準をクリアしたものを「陽だまり®」ブランドとして販売しています。「陽だまり®」は、太陽の光をたっぷり浴びて育った果実のおいしさを、多くの消費者へ届けたいという思いから誕生したJA中野市の最高峰ブランドです。現在、ももをはじめ、和梨、りんごへと対象品目を広げ、品質の高さを証明するブランドとして市場や消費者から高い評価をいただいています。

「陽だまり®」とは



「陽だまり®」は、光センサーによる厳正な品質検査をクリアした最高峰の果実を指します。光センサーでは、糖度・熟度・着色・形状・褐変やりんごの蜜入り等の内部状態を検査できます。厳しい基準をすべて満たした高品質な果実だけを「陽だまり®」としてお届けしています。

光センサーによる選果は、果実を傷つけることなく糖度を測定できるため、一玉一玉の糖度を数値で示すことができます。生産者から出荷される高品質果実と最新の光センサー付き選果機の検査が組み合わさることで、「陽だまり®」ブランドが生み出されます。

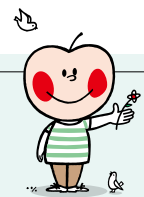
歴史・規格概要・今後の見込み

平成27年から主力品種で導入。着色・外観等の基準を満たした果実を光センサーで計測し、糖度13%以上を「陽だまり®」、15%以上を「スーパー陽だまり®」として出荷しています。「陽だまり®」ブランドの中では最も取り扱い数量が多いです。

平成27年から南水で導入。外観等の基準を満たした果実を光センサーで計測し、糖度14%以上を「陽だまり®」南水として出荷しています。

平成27年から秋映等の中生種で導入。令和5年からサンふじで導入。着色・外観等の基準を満たした果実を光センサーで計測し、中生種は糖度14%以上、サンふじは15.5%以上を「陽だまり®」として出荷しています。

これまで培われてきた「陽だまり®」ブランドの実績と食味の良さ、果実品質の高さ等を販売先に積極的に提案し販路拡大に努めています。



9月号目次

- 02 特集
大きく育てよう「陽だまり®」ブランド
- 04 園芸にチャレンジ
「赤く、甘く、うまい。」
ークイーンルージュ®の
着色を進めるためにー
今月の資材情報
- 06 営農情報
外国人を雇用する生産者の皆様へ
秋の農作業安全運動実施のご案内
親子で食農チャレンジ
- 08 ジェイエイ・アップルからの
お知らせ
直売所からのお知らせ
工機センターからのお知らせ
- 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～手軽に体験
- 10 JAインフォメーション
理事会から
相続登記義務化のお知らせ



収穫を控えたビオーネと関さんご夫婦

【今月の表紙】

今月は収穫を間近に控えたぶどうの園地にお邪魔しました。園主の関さんご夫婦は、東京都から中野市へ移住して今年で就農12年目を迎えます。当時は新規就農をする人は珍しかったとのこと。何をするにも初めてで就農当初は栽培方法や荷造り場所の確保など多くの苦労があったといえます。里親農家さんをはじめとした周りの方々のサポートもあり、現在は約2ヘクタールの園場で果樹を栽培されています。「適期作業の徹底」など、こだわり抜いて育てられたぶどうは、その高い品質が評価され、数々のコンクールで受賞を果たしています。一粒一粒に込められたご夫婦の細やかな気遣いが、極上の美味しさを生み出しています。

Topic 3 こんな房は着色が遅れやすい？

着色が遅れている房は以下のような傾向があります。

● 樹勢が強い ● 房が大きい(粒数が多い)

理由: 樹勢が強いと養分が枝に取られ、粒数が多いと果実同士で養分を取り合うため、着色が遅れやすくなります。

着色管理だけでなく、もともとの樹・房づくりもとても大切になります！樹勢を落ち着かせるのはなかなか難しいですが、房については“房切り・摘粒作業”で粒数を制限することでも仕上がりに影響が出ます。来年は着色期だけを見るのではなく、樹勢や着果量など、着色期を迎えるまでの管理も意識しましょう！



着色の良い房

やや着色が劣る房

▲同日、同園地で撮影。日光の当り具合もあるが、粒数が多いと着色の進みが劣る傾向にある。

Topic 4 収穫時には「着色＋糖度」を確認

● 着色: 右の着色を目安に収穫を開始しましょう。

● 糖度: 着色が十分でも糖度が伴っていない場合があるため、着色だけで判断せず、糖度も確認して収穫しましょう。目標20%以上(最低18%以上)



目標とする着色

Topic 5 まとめ

クイーンルージュ®の着色を良くするには、着色期だけでなく、収穫までの栽培管理の積み重ねが重要です。今年の着色状況を振り返り、反射資材の敷設や破袋・除袋、かん水など、それぞれの時期に応じた管理を行いましょう。

今年の経験を来年の管理に生かし、鮮やかな赤色と十分な糖度を備えた「赤く、甘く、うまい」クイーンルージュ®を安定して生産していきましょう。

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・技術担当までお問い合わせください。

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



デジタルはかり
1kSJ-1000/2kSJ-2000

【特別価格】各 **7,080円(税込)**

【通常価格】各7,580円(税込)

【特徴】

- 全高が低く、計量物の載せ降ろしが容易
- 大型液晶 文字高25mm
- オートパワーオフ機能。
(5分以上動作しないと自動的に電源オフ)
- 風袋引き機能
- 容器を乗せた状態でゼロ表示可能
- 取手部のある持ち運びやすい構造
- ACアダプタ(別売品)または乾電池
※単1×4本(別売)の選べる電源



デジタルはかり
1KSK-1000

【特別価格】 **11,700円(税込)**

【通常価格】12,256円(税込)

【特徴】

- 使いやすい簡単操作
- 大型液晶 文字高25mm
- オートパワーオフ機能
- 風袋引き機能
- 表示部の角度はテーブルに載せて使うときに見やすいように設計
- ACアダプタ(別売品)または乾電池
※単1×6本(別売)の選べる電源

デジタルはかり用
アダプター

【特別価格】 **4,500円(税込)**

【通常価格】4,950円(税込)

「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

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)



クイーンルージュ®は鮮やかな赤色と高い糖度が魅力の品種です。今年は比較的着色の良い年となりましたが、樹勢や房の大きさによって着色の進みに差も見られます。今回は、今からできる着色管理についてご紹介します。今年はもう間に合わない!という方も来年の安定した着色につなげるために、今年の生育を振り返りながら参考にしてみてください。

Topic 1 今年のクイーンルージュ®は？

今年のクイーンルージュ®は、果粒肥大が順調で、昨年より大きめに仕上がっています。また、8月に20℃を下回る低温がみられたこともあり、着色も比較的良好に進みました。

一方、樹勢が強い樹や房が大きく粒数の多い房では、着色がやや遅れる傾向もみられます。全体として生育は良好ですが、房ごとの成熟差に注意し、着色と糖度を確認して収穫適期を判断することが重要です。

では、着色を良くするために、どのような管理ができるのでしょうか？



本年のハウス栽培のルージュ®

Topic 2 着色を良くするために「収穫まで」の管理

① 反射資材の利用

- 目安: 収穫予定の1カ月～3週間前
(平年で9月上旬頃～)

- おすすめ資材: タイベックシート(白)

商品サイズ: 1.5×100m 22,070円

枝管理後の園地に十分光が入る状態で使用。シルバーの反射材と比べ、果実温度を上げずに着色促進することが可能。タイベックで乱反射した光が房内部まで光を届ける効果が期待できます。



反射資材(タイベック)設置

② 破袋・除袋

- 目安: 収穫の3週間前～
(平年で9月上旬頃～)
- 気温が下がり始めた頃(夜20℃以下になる頃)。

破袋から除袋の順で段階的に徐々に外気に慣らしていても良いです。日焼けや獣害予防のため、傘はかけたままが望ましいです。

乳白傘から透明傘に掛け替えても良いです。



破袋したクイーンルージュ®



透明傘の掛け替え

③ その他

夕方のかん水を行い、夜温を下げて着色を進める環境を作りましょう。

- 目安: 16時以降で、週1・2回の頻度であれば…1時間
ほぼ毎日かん水する場合は…20～30分



収穫直前

「赤く、甘く、うまい。」
クイーンルージュ®の
着色を進めるために――

秋の農作業安全運動実施中

ただ今、秋の農作業安全運動の月間中です。

長野県においては令和8年1月1日～8月5日までに**死亡10件、重傷7件、併せて17件**の農作業事故が発生しております。シートベルトやヘルメットの装着、乗用型トラクターにおいては安全フレームの装着など、農業機械の安全な使用方法について今一度確認しましょう。

また収穫、高所作業時に脚立やはしごを使用の際は止め金具や設置場所の確認をおこない無理をしない範囲での作業を心がけましょう。

加えて残暑の熱中症にも引き続き注意し、こまめな休憩や水分補給を忘れずに行うようにしましょう。

農作業安全運動月間

期間：令和8年9月1日(火)～9月30日(水)



長野県農作業事故防止
啓発動画を
YouTubeに公開中!!



トラクター編



乗用草刈機編



高所作業機編



スピードスプレー編



刈払機編

【お問い合わせ先】 長野県農政部農村振興課 ☎026-235-7245(直通)

JA中野市食農教育事業「親子で食農チャレンジ」

8月4日、JA中野市食農教育事業「親子で食農チャレンジ」を実施し、19名が参加しました。本事業は食と農の大切さを、多様な年代層にも広げるため、女性理事からも提案があり、そうした声もきっかけの一つとなって、取り組みが始まりました。

今回は、大豆の収穫と南部共選所の見学を行いました。収穫した大豆は6月に参加者が植え付けたもので、枝豆がどのように成長したのかを確かめながら、収穫作業を行いました。実際に土に触れ、農作業を体験することで作物を育てる楽しさや農作業の大切さを学びました。

南部共選所では、小林哲也課長案内のもと、施設の役割や収農産物の選別・出荷について説明を受けながら見学しました。普段はなかなか見ることができない施設内部の見学は貴重な経験となりました。

見学の後は、桃と中野市の「ぶどう三姉妹®」と呼ばれるナガノパープル、シャインマスカット、クイーンルージュ®の試食をしました。桃やぶどうに関する簡単なクイズと、糖度計を使ってそれぞれの果物の糖度を測定しながら、品種による甘さの違いを楽しんで食べる姿が見られました。今回の体験を通して、子どもたちは「育てる」から「届ける」、そして「味わう」までの農業の食のつながりを感じることができました。



大豆の収穫



南部共選所見学

外国人を雇用する生産者の皆様へ

外国人の適正な雇用に努めましょう

不法就労は法律で禁止されており、不法就労した外国人だけでなく事業主も処罰の対象となります。農業分野における取り締まりが強化されています。

外国人を雇用する際は、**パスポートと在留カードを必ず確認**し、外国人に不法就労をさせないように注意してください。

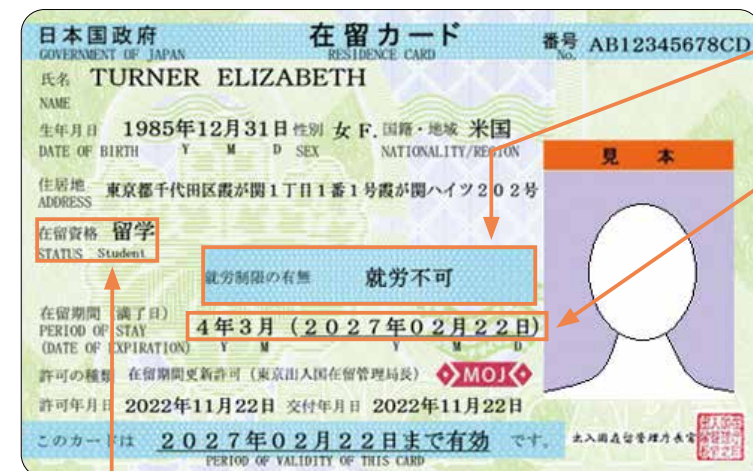
スポットワークでの短期雇用は以下の
在留資格の外国人に限ります

在留資格	該当例
永住者	永住許可を受けた者
日本人の配偶者等	日本人の配偶者・実施・特別養子
永住者の配偶者等	永住者・特別永住者の配偶者、我が国で出生し引き続き在留している実子
定住者	日系3世、外国人配偶者の連れ子等

事業主も処罰の対象となります

- 「不法就労助長罪」
不法就労させたり、不法就労をあっせんした人
⇒ **3年以下の懲役・300万円以下の罰金**
(外国人を雇用しようとする際に、当該外国人が不法就労者であることを知らなかったとしても、在留カードを確認していない等の過失がある場合には処罰を免れません。)
- ハローワークへの届出をしていない、または虚偽の届出をした人 ⇒ **30万円以下の罰金**

外国人を雇用するには在留カードを必ず確認してください



- 就労制限の有無：
「就労不可」となっている場合は就労できません。
- 在留期間(満了日)：
期間が過ぎている場合は就労できません。
- 在留資格：
「特定技能」「技能実習」でなければ就労できません。また、在留カード以外に指定書の確認が必要になります。(通常はパスポートに貼付)
- 指定書：
特定産業分野に「農業」の記載がないと農業に就労できません。

在留カードは 企業等への勤務や日本人との婚姻などで、入管法上の在留資格をもって適法に中長期間滞在する外国人の方が所持するカードです。観光旅行者のように一時的に滞在する方や不法滞在者には交付されません。特別永住者の方を除き、在留カードを持っていない場合は原則として就労できません。

※不法就労者を発見した場合や、雇用しようとする外国人が不法滞在者であることが判明した場合には、地方入国管理局へ通報し、出頭を促す等してください。
※近年は、精巧な偽造変造旅券や偽造在留カード等の各種偽造証明書を行使するなどの不法入国者や、偽装結婚等により正規滞在者を装って滞在する偽装滞在者が増加しています。外国人雇用や在留資格等に関する相談・問い合わせは、出入国在留管理庁または中野警察署にお問い合わせください。

在留カード等読取アプリのご紹介

在留期間や在留資格などの更新時期を確認するため、在留カードの偽造・不正利用を防止するため是非ご利用ください。

こちらから
ダウンロード
ください。



iPhone版



Android版

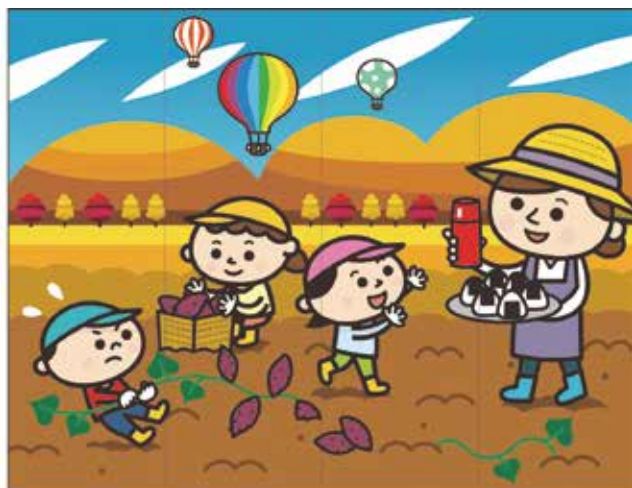
お問い合わせ

● JA 中野市営農支援課(営農センター) ☎0269-22-4221

● 中野警察署 ☎0269-26-0110 ● 出入国在留管理庁 ☎03-3580-4111(法務省代表)

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9月30日(水)

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)

【8月号の答え】

- 2 … ウサギのポーズおよび餅の形が違う(どちらでも正解)
- 6 … 雲の形が違う
- 7 … ウサギの耳の形が違う
- 8 … ススキの向きが違う
- 9 … 柿の数が違う

- 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

85 383-8588
中野市三好町
JA中野市広報誌
「花むすび」
編集係
一八

※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。

夏を味わう お料理教室を開催しました！

8月2日(日)、信州中野いきいき館にて「夏を味わうお料理教室」を開催しました。



今回は、講師に「きよみキッチン」の佐藤清美さんと「Bakery ON!」の丸山諒さんをお迎えし、夏野菜をたっぷり使った「夏野菜カレーサンド」と、旬の桃を使った「桃のフレンチトースト」を参加者の皆さんと一緒に作りました。

当日は、大人7名、子ども7名の計14名が参加。4月から数えて今回で5回目の開催となり、3組の親子がリピーターとして参加してくださいました。回を重ねるごとに料理教室が地域の皆さんに定着してきていることを実感しています。



今回はこれまでより少人数での開催となったこともあり、講師と参加者との距離が近く、和やかな雰囲気の中で、料理を楽しみながら交流を深めることができました。



参加された親御さんからは、「子どもが料理教室に参加したことをきっかけに、野菜を食べてくれるようになった」と、うれしい声も寄せられました。

料理を実際に作る体験を通して、子どもたちが食材に興味を持つきっかけとなり、家庭での食生活にも良い変化が生まれていることがうかがえました。

ジェイエイ・アップルでは、これからも直売所での料理教室を通じて、地域の皆さまに「食」の楽しさを伝えるとともに、子どもたちの食育につながる活動を継続してまいります。

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

腕と胴体部を動かしてみよう♪

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

季節の変わり目に体の不調を感じることはありませんか。例えば、だるさや食欲不振、不眠などが挙げられます。寒暖差や気圧の変化が体に負担をかけていることもあります。まずは日々、早寝早起きを心がけて生活リズムを整えたいですね。

さて今回は、腕を振る運動と体側(たいそく)を曲げ伸ばす運動をご紹介します。腕の動かし方は4通りあり、上げる、曲げ伸ばす、振る、回すことができます。この中から、腕を振る動作を取り上げます。

一方、体側の動かし方は2通りあり、曲げ伸ばす、倒すことができます。この中から、体側を曲げ伸ばす動作を取り上げます。**4**では、息を吐き、腕や頭の重さを利用しながら胴体部を左右に動かしましょう。

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



※動画では、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

腕を振る運動 + 体側を曲げ伸ばす運動



※**1**～**5**を反対側でも同様に挑戦してみましょう。
※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

ROOX

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品



毎日に、もっと「見やすさ」と「広々」を。
生まれ変わった新型ルークス、誕生。



NISSAN ROOX 価格 1,672,000円～(税込)

- 圧倒的な広々空間
クラスNo.1の室内長&足元ゆとり。
- 安心の「プロパイロット」
高速道路での運転をしっかりサポート、遠出ももっと楽しく！
- 死角をカバーする「フロントワイドビュー」「3Dビュー」
「インビジブルフードビュー」で運転ラクラク。



曲がり角の先まで見える。【フロントワイドビュー】
3Dでぐるっと見える。【3Dビュー】
クルマの下が見える。【インビジブルフードビュー】

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

令和6年4月1日から 相続登記が義務化 されました



Q1 不動産(土地・建物)の 相続登記が義務化されたの はなぜですか?

相続登記がされないため、登記簿を見ても所有者がわからない「所有者不明土地」が全国で増加し、周辺環境悪化や公共工事の阻害など社会問題になっています。この問題解決のため、令和3年に法律が改正され、これまで任意だった相続登記が義務化されることになりました。

Q2 相続登記の義務化とは どういう内容ですか?

相続人は不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記をすることが法律上の義務になりました。法務局に申請する必要があります。正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の過料が科せられる可能性があります。遺産分割の話し合いで不動産を取得した場合も別途遺産分割から3年以内に登記をする必要があります。

Q3 義務化が始まったのは いつからですか?

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されています。また、令和6年4月1日より前に相続した不動産も、相続登記がされていないものは義務化の対象になりますので要注意です(猶予期間は令和9年3月31日まで)。

Q4 不動産を相続した場合どう 対応すればよいですか?新制 度のペナルティが不安です。

相続人の間で早めに遺産分割の話し合いを行い、不動産を取得した場合にはその結果に基づいて法務局に相続登記をする必要があります。早期の遺産分割が難しい場合には、今回新たに作られた「相続人申告登記」という簡便な手続(※)を法務局でとることによって義務を果たすこともできます。

※相続人申告手続は戸籍などを提出して自分が相続人であることを申告する、簡易な手続です(名義は変わりません)。

遺産分割の話し合いがまとまった ▶ 遺産分割の結果に基づく相続登記
不動産の相続を知った日から3年以内に必要(※)

早期に遺産分割をすることが困難 ▶ 相続人申告登記
不動産の相続を知った日から3年以内に必要(※)

※令和6年4月1日より前に相続した不動産は、令和9年3月31日までにする必要があります。

相続登記は、登記の専門家である司法書士・司法書士会等にご相談ください。
問い合わせ先 長野地方法務局 飯山支局 TEL: 0269-62-2302

「10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、健康教室を下記のとおり開催いたします。
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10月28日(水) 午後2時00分～

【会場】中央公民館2階 201 会議室

【内容】お口のわががえり講座

講師:中野市健康づくり課 歯科衛生士 春慶 はづき氏
※口の衰えを知っていますか?「口は元気の源!」一緒に学び、
噛む力や飲み込む力を鍛えましょう

【申込締切日】定員30名になり次第締め切ります。

【持ち物】● 筆記用具

● 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

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

【開催日】令和8年9月27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。

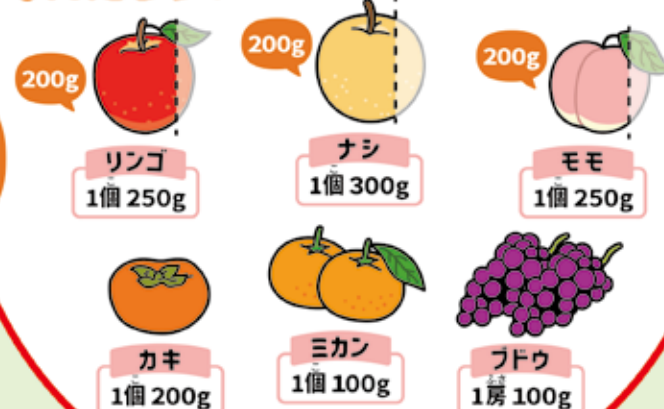
- | | | |
|--|---|---|
| <p>報告事項</p> <p>(1) 各専門委員会等の報告</p> <p>(2) 内部監査報告</p> <p>(3) ぶどう集出荷センター建設について</p> <p>(4) 固定資産取得報告について</p> <p>(5) ジェイエイ・アップル(株)7月末実績報告について</p> <p>(6) その他</p> | <p>協議事項</p> <p>(1) 7月末実績検討について</p> <p>(2) その他</p> | <p>決裁事項</p> <p>(1) 県常例検査結果の指摘事項に対する改善状況報告について</p> <p>(2) 理事に対する貸出金について</p> <p>(3) しゃぼん玉館改修追加工事について</p> <p>(4) 出資口数の減少について</p> |
|--|---|---|

8月の理事会(主な内容)

まいにち くだもの 毎日200グラムの果物を食べると
からだにいいと言われているよ。

200グラムの果物って
どのくらいなんだろう?

くだもの おも 果物の重さのめやす



くだものには、病気の予防
になると言われている
ビタミンや、
食物繊維がたくさん
含まれているよ。

おいしくて
からだにいい果物を
毎日食べよう!



地元野菜で かんたん クッキング



きのこたっぷり カレーレシピ

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、きのこをたっぷり使ったカレーレシピをご紹介します。

きのこのうまみと食べ応えをプラスして、いつものカレーをもっとおいしく楽しみましょう！

4種きのこの旨みブレンドカレー

2人分 カロリー：1020kcal 糖質：161g



調理時間
25分

ひとくちメモ

きのこは大きめに切って食感を出す

材料(2人分)

えのき……………1袋(200g) 油……………小さじ2
しめじ……………1/2株(80g) 水……………500ml
まいたけ……………1/2パック(60g) カレールウ……………3片
エリンギ……………1本(60g) ウスターソース……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個 ご飯……………茶碗2杯分
パセリ……………少々

作り方

- ① えのきは根元を切り、長さを半分に切る。しめじは小房に分ける。まいたけは手で裂く。エリンギは乱切りにする。
- ② 鍋に油を入れ中火で薄切りにした玉ねぎを1分ほど炒め、きのこを加えて軽く炒める。
- ③ 水を入れ、中火で15分煮る。
- ④ 火を止めてルウを溶かし、ウスターソースを入れて良く混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、お手元にあればお好みでパセリを振り、カレーをかける。

きのこたっぷり玄米ベジカレー

2人分 カロリー：1220kcal 糖質：182g

材料(2人分)

えのき……………1/2袋(約100g) 水……………200cc
しめじ……………1/4株(約40g) 油……………大さじ1
まいたけ……………1/2パック(約60g) カレー粉……………大さじ1
厚揚げ……………1枚(約150g) みそ……………小さじ1
玉ねぎ……………1個 砂糖……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ2 醤油……………小さじ2
トマト水煮缶(カットマト)……………200g 玄米ごはん……………400g
小ねぎ……………少々

調味料

作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、長さを3等分に切ってほぐす。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。まいたけは食べやすく手で裂く。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、きのこを強火で加熱し、しんなりしたら取り出す。
- ④ ③のフライパンに、おろしにんにくと玉ねぎを加えて玉ねぎが透き通るまで炒め、トマト缶を加えて3分ほど煮詰める。
- ⑤ きのこと、厚揚げ、みそ、砂糖、醤油、水を加えて混ぜ、弱めの中火で焦がさないよう5分ほど煮る。
- ⑥ カレー粉を入れてよく混ぜ火を止める。器に玄米ごはんを盛り、カレーをかける。あれば刻んだ小ねぎをかける。



調理時間
20分

ひとくち
メモ

動物性食材不使用のきのこ厚揚げのスパイスベジカレー
きのこは最初にしかり炒めて水分を飛ばすと旨味と香りが強くなります。



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258号 2026年9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