

花むすび

Hanamusubi

2018 May

5



特集 |

地区懇談会Q&A

カットドレーン 農作業受委託希望者募集中

暮らしのメモ | JA中野市で年金受給をされている皆様へ
お得なサービスがいっぱいです

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

- 2 …… 農と共に
武田 直人 さん
- 4 …… 特集
地区懇談会Q&A
- 6 …… 園芸にチャレンジ
春野菜について
カットドレーン 農作業受委託希望者募集中
今月の資材情報
- 8 …… 第2回担い手アンケート調査集計結果
- 10 …… 各地の話題
- 12 …… 金融・共済 新担当のご紹介
アップルちゃんカレンダー佳作作品紹介
- 14 …… 暮らしのメモ
JA中野市で年金受給をされている皆様へ
お得なサービスがいっぱいです
- 16 …… みんなのページ
健康百科
うつ病への対応
キッチン防災術
周りの人しかできない
心肺蘇生への助け
まちがいさがし／短歌・俳句
- 18 …… 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
山田 常勤監事

今月のよみどころ

- 地区懇談会Q&Aをご紹介します P4へ
- 排水対策用「カットドレーン」を導入しました! P6-7へ
- 「年金得とくカード」提携店のご紹介です P14へ

Close Up!!



【今月の表紙】さくらんぼ・桃の花

雲一つない爽やかな春の晴れ間。市内の果樹農家さんを尋ねました。
ビニールハウスに入ると出迎えてくれたのは赤い宝石のようなサクランボたち。艶々とした実に太陽がさんさんと降り注ぐ様子を間近で見られるのは何とも贅沢な時間です。市内を回れば至るところで綺麗な桃の花が咲き誇り、暖かい陽気と共に春の訪れを感じました。
中野市の果樹の1年がスタートします。



は何と言っても細かい作業を惜しまないのが大切なんです。何回も摘果を行ったり、木の皮を削って害虫が入るのを防いだりと、大変な作業ですが、おいしいものを作るためには必要なことです。

木が畑にバラバラに生えてしまっているの、古くなった木を植えて更新をするために位置を微調整し、作業性を上げていきたいですね。

○今後やってみたいことはありますか
もつと作業をしやすいい畑にしていきたいと思っています。今はりんごの

木が畑にバラバラに生えてしまっているの、古くなった木を植えて更新をするために位置を微調整し、作業性を上げていきたいですね。

○青年部に入って
青年部には色々な農産物を作っている仲間がいます。自分が新しい農産物の栽培を考えているときも周りに相談しやすいので、簡単に情報が仕入れられるのが加入していて良かったと感じる部分ですね。会話の中にも農業の専門用語が出てきたり、他の地区の生産者と交流ができたりと、非常に勉強になります。

○これから農業をやってみたいと思っている方にメッセージはありますか
地元で農業をやろうと考えているなら青年部や消防団など、地域の団体には自分から積極的に参加していくのが大事だと思いますね。お互いに顔がわかっているときでも声がかけやすくなる。栽培技術の勉強以外にも、そうやって普段から人との繋がりを作っておくことも大切です。

○休日の過ごし方は
休みの日は家族で公園に行ったりと、ゆっくり過ごすことが多いです。ここで3人目の子供が生



秋には一面真っ赤なりんごが実ります。

平岡・竹原
たけだ なおと
武田 直人さん(37)



「こだわりの『おいしいものを作る』こと。そのためには細かい作業を惜しまないのが大切です。」

農と共に



4月中旬。りんごは芽吹いたばかりです。



心地よい春風が感じられる季節となった4月中旬。畑で剪定作業を行う武田直人さんを訪ねました。武田さんは主に両親、奥様との4人で農業を営んでおり、「ふじ」を中心とした10種類以上のりんごのほか、シャインマスカットや巨峰などのぶどうも栽培されています。

○就農はいつですか、またそのきっかけは
就農したのは7年前、30歳の時です。それまでは製造関係の会社

でサラリーマンをしながら兼業で農業を行っていました。
両親が定年になったのをきっかけに会社を辞めて専業となり、本格的に農業をするようになりました。

○農業の良いところと、大変なところを教えてください
良いところは仲間が増えたということですね。会社勤めをしていた頃はどうしても人間関係が固定化してしまうこともありましたが、農業という地元に着ける仕事をしていてJA青年部や消防団、祭祀団など地域の方と接する機会が多くなり、自然と顔見知りが増えていきました。今までと違う出会いがあるのは面白いですし、そういう場に出ると自分から話していけないといけなかったので、昔と比べて積極性が出たし、性格も明るくなったような気がしますね。

また、大変なところは畑の管理に体力を使うことです。例えば草刈り。暑い中2、3時間行くと汗がどんどん出てきて、その時期だけで体重が4キロくらい減ってしまった時もありました。

○りんご栽培にこだわりのあるところは
一番のこだわりは「おいしいものを作る」ことです。そのために

地区懇談会Q&A

J A 中野市では第54回通常総代会に先立ち、4月17日、18日、19日に地区懇談会を開催しました。組合員の皆様から多数寄せられた貴重なご意見・ご要望の中から主なものについて、J A の回答を掲載します。

営農

Q 人口の減少や高齢化で消費の減少が懸念されるが、きのこの生産量が増えているなか、需要減退期の計画生産、加工品への取り組みなど部会とどのように関わっていくのか聞きたい。

A 計画生産については、個人ごとの正確な数量把握をしっかりとし、部会と一体となって管理して行きます。生食以外の取り組みについては、ドライ、ペースト、冷凍（えのき水）などの加工商品での取り組み開発や学校給食など業務筋への取引拡大を進めており、今年度はこの業務の強化を図っていきます。

Q 農業のジェネリック品について現況を聞きたい。

A 農業でジェネリック製品ができてきておりますが、昨年、全農も三菱商事㈱とジェネリック農業開発のための子会社を設立し、開発をすすめています。開発から登録ま

では数年かかりますが、新規ジェネリック農業が登録されたら、コスト削減のためにも、園芸課と連携を図り導入に向け取り組みます。

A 生産資材の価格抑制に向け、多面仕入れ、材質の見直し等に取り組むとともに、園芸では、生産経費や労働力の削減、生産の安定や収量アップによりトータルの所得向上を目指します。その中で、土壌分析による適正な施肥方法、収量も品質も向上する栽培技術や栽培の省力化等の試験に取り組んでいきます。短期に結果が出ない方策もありますが、良い事例は講習会等、大勢の方が集まる場面でお知らせしていきます。

A ぶどうセンターは、東側のレーンを昨年入れ替え、置き場が少し広くなり混雑緩和になったと思います。また時期ごとに置き場を変えながら混雑緩和に努めていきます。夜の18時半から19時と朝の6時から7時は特に込み合っていますので、この時間を避けていただければ混雑緩和になるかと思えます。ご協力お願いします。

Q 段ボールの値上がり等もあり、生産者の経営は圧迫されている。

J A には資材、農業など現況の代替品を使った場合などによる具体的なコストカット事例のシミュレート結果と内容を提示してもらおうと共に、今後もコスト削減について研究を続けてほしい。

（クーラーコンデンス）補助冷却装置設置、デマンド監視（削減策についても提案していきます。



Q 複数の部会に加入している部会役員・各担当者は支部や市の会議・総会など同じ時期に会議が重なり非常に負担が大きい。そのためか会議の出席人数も少なくなっている。各部会も統廃合できないか。

A 時期により会議が重なり生産者や役員さんの負担になっている点については大変申し訳なく思っています。今後は会議の開催方法など改善できることを検討します。また、部会の統合についても各部会の役員会や委員会の中で課題提起していきます。

Q 事業所の統廃合はあるのか。

A 事業所の統廃合については、事業所の機能や今後のあり方も含め、次期長期構想策定の中で検討を進めていきます。長期構想策定にあたり、総代や組合員皆様のご意見や要望をお聞きしながら進めていきます。

Q 土壌分析結果を有効に活用できないか、料金はいくらか。

A 土壌分析は全農で実施しており、費用は3,569円のところ、756円を全農が助成して2,813円で行うことができます。また、その他にも農協でも3割以内の助成を行っております。エコファーマーであれば更に3分の1の助成があります。

Q J A の無料職業紹介事業を通じた人材確保対策を進めます、となっているがどのようになっているのか聞きたい。J A の総合力を発揮して取り組んでほしい。



Q 産地パワーアップ事業でぶどう棚107件の取り組みがあったとの事だが、進行状況を教えてください。また、パワーアップ事業を活用するにあたり、融資と資材を行き来する事が多かった。そういう事が無いよう、組織間の連携を取ってやってほしい。又、パワーアップ事業の申請をしたが、他に途中で面積拡大変更が出た為、事前申請した自分の資材が足りなくなった。事前申請した人の分はきちんと確保してほしい。

A 29年度事業は完了しています。30年度事業は現在申請中です。融資・資材・営農等、内部の情報共有、情報案内をしていきます。又、事前に申請したにも関わらず資材が不足した件についてお詫び致します。今後は関係各課・業者と連携をし、その様な事の無いよう努めます。

A 営農支援課内に無料職業紹介所があり、求人者、求職者を紹介しマッチングをしています。まだ利用者は少ない状況ですが、職業求人情報誌等に求人案内を出したりしながら増やしていきたいと思っています。また、人口動態から労働力が不足することは当然の事と思えます。そこで、外国人の労働者に頼ることも出てくると思います。現在、国家戦略特区、茨城県、北海道方式で県内、市内で人の流動化ができる様な仕組みを確認しています。

ジェイエイアップル

Q 平野スタンドが閉店を決定した経緯について聞きたい。また、地元（平野）の声を聞きたい。

A 平野スタンドについては老朽化が進んでおり、維持管理費も年々増加して経営を圧迫する要因となっています。また、数年後にはタンク問題があり、経費的にもかなりの費用を要する事が想定されます。燃料の販売についても、市内の道路事情が変化した事、お客様の低価格志向が進んだ事、そして近年の省エネ車の普及などで販売量も年々減少してきており経営的にも厳しい赤字経営が続いています。これらの事を踏まえ平野給油所については閉店させて頂きます。



※カットドレーンによる施工

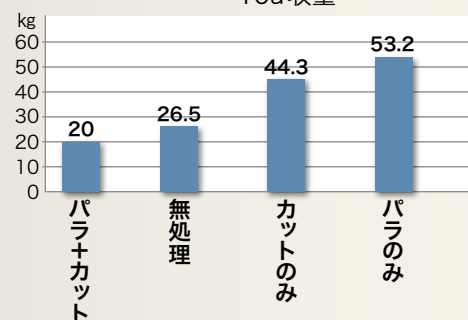


※施工後は大型トラクター等で凹凸のならしが必要

アスパラガスでの定植2年目の収量調査

(バラ+カット区は逆に乾燥による影響)

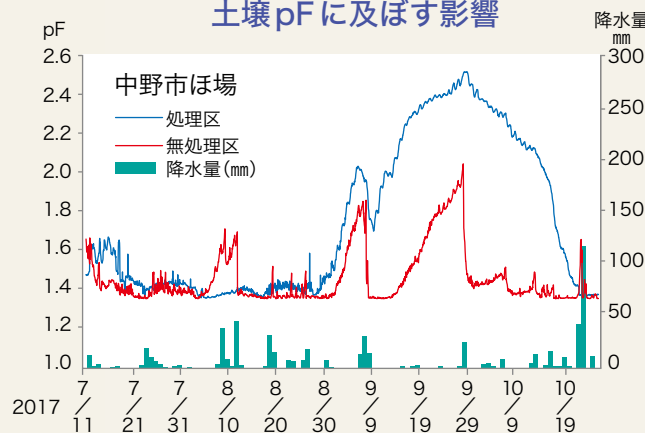
10a収量



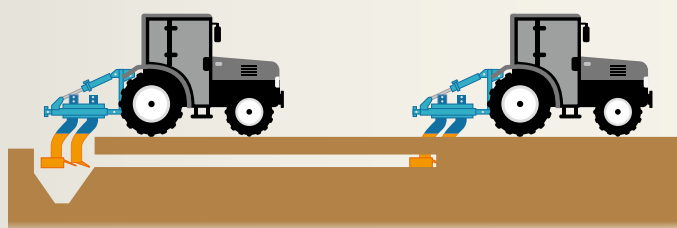
施工後の断面

切断跡から水が流れ透水性が高まる。
空洞の上部は耐久性が高まる。

土壌pFに及ぼす影響



青: 処理区、赤: 無処理、数値が高いほど乾燥



周囲に排水溝がない場合、明渠が必要な場合あり。

※詳細、問い合わせは、園芸課(高橋、佐藤、市村)までご連絡ください TEL:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

今月の

資 材 情 報

「ピッタリ背抜き3双」について

農作業をはじめ、各種作業に幅広く使用でき便利スベリ止効果、通気性に優れ、快適な作業性。
サイズはS・M・Lサイズの3規格



「バッグエプロン」について

果実袋の袋掛作業に便利なエプロン。3段階に長さを変えられます。
その他の作業にも便利です。



りんご・なし・桃の袋掛作業に



ぶどうの袋掛作業に



その他の作業に

品 名	特別予約価格
ピッタリ背抜き3双 S~L	475円
バッグエプロン	980円

◎特別価格の期間:平成30年5月1日~平成30年6月30日

お求めは、各事業所総務経済係または営農センター(0269-22-4312)まで

創造的JA自己改革実践
農業所得の増大、農業生産拡大、地域活性化
3つの柱で取り組みます。

カットドレーン 農作業受委託希望者募集中!

JA中野市

排水対策用 穿孔暗渠機「カットドレーンmini」を導入しました。

中野市管内の土壌は粘土質が多く、水田転換畑ではグライ層が厚く、加えて近年のゲリラ降雨に伴う湿害の影響もあり、生育不良が大きな課題となっています。

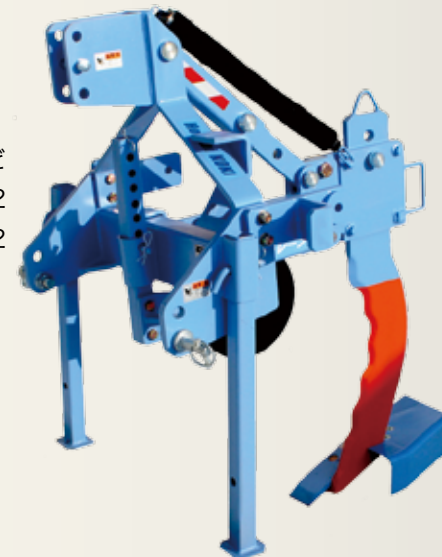
排水が悪いと、生育不良、根腐れ、土壌病害の発生を招きます。

「カットドレーン」とは…

暗渠パイプなどの資材を使用せずに、簡単に迅速に行う暗渠排水のこと、重粘土などの土壌で地下40~50cmに8~10cm角の空洞を形成していく暗渠。アスパラガスでの2年間の試験では、地下水位が下がり、収量性向上につながっています。10a換算で約22分の施工時間(2.5m間隔)。3~5年は持続性が見込まれます。

カットドレーンmini作業受委託利用料金

- ①利用料金 10a当り 9,720円(税込み)
園芸特別対策事業として、後日利用料金に対し20%の助成措置
- ②施工間隔 2.0~2.5mを基本
- ③最低面積 大型トラクターでけん引するため、5a以上
- ④そ の 他 大型トラクター、燃料代、オペレーター料込み
新、改植ほ場のみでの施工。
排水溝が畑の周囲(片側)にあることが前提。
ない場合は、畑の片側に明渠を掘る必要があります。(受委託可能)



園芸にチャレンジ! [春野菜について]

ワンポイント
アドバイス!

春の野菜植付け時の注意点~失敗から学ぶこと~

- ① 土づくり(肥料散布など)は植える予定日の2週間前までに実施しましょう。
直前では肥料焼けしてしまう場合も…。
- ② マルチを張る場合は、早めに張って地温を確保しましょう。
直前では土が温まっておらず、根の張りが遅れてしまう場合も…。
- ③ 連作障害や土壌病害への抵抗性、収量性などから「接ぎ木苗」を選びましょう。
わざわざ接いでいるにはワケがあります。
- ④ 接ぎ木苗は接いだ部分が地上に出るように植えましょう。
接いだ部分を土に入れてしまうと、根っこが出て自根に…。
- ⑤ 遅霜や最低気温が低い5月上旬に植える場合、防寒対策をしましょう。



③満足度向上に向けた具体策

J A中野市では課題に対して次の具体策により、生産者の満足度向上に取り組みます。

①きのこ生産者の満足度向上に向けた具体策

生産 資材 事業	① 予約購買によるメリット	● 全農、メーカー含め、予約価格対応仕入によるコスト削減を更に進めます。
	② 農機具の貸し出し	● 各生産者の使用している機械の仕様が個々に違うため、きのこ機械は一般的なレンタル機械の対応は難しいですが、修理時など長期に機械の使用が出来ない時は、メーカーと協力し対応していきます。
	③ 生産資材の価格	● 市況調査、多面仕入、ロット数、品質等、様々な施策を講じ、仕入交渉の強化に取り組み、価格抑制を図ります。 ● 取引形態の違いによる大口奨励(価格)設定に取り組みます。 ● 関係各課、部会と連携するなかで、アイテム数の絞り込み、材質、フィルム、DBの色数、培地組成等の試験、研究を進め、価格抑制を図ります。
	④ 中古機械の確保と供給	確 保 ● 訪問営業と技術員との連携により、販売時に下取り可能な機械の確保と、未使用機械の買取りに努めます。 ● 近隣J A・取引業者と連携し中古機械の情報交換を図ります。 ● 広報誌や組合員訪問に中古機械の買取り広告を掲載します。 供 給 ● 組合員訪問(アップルニュース)に中古機械情報を掲載します。
生産 販 売 事業	① 販売単価	● 実需先への企画提案型営業による計画数量の達成をすすめます。 ● 市場外流通、予約相対部門での数量と価格の両立をはかります。 ● 上記遂行による「相場形成力」を発揮します。
	② 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達	● 生産者グループを巻き込んだ同行営業を実施します。 ● 店頭販促への生産者参加をすすめます。 ● 取引先産地研修会の開催をすすめます。 ● 生産者と栄養士、外食関係者、メディアの交流会開催をすすめます。 ● JGAP取組み意義が、生産者と消費者双方へ伝わるPR実施をすすめます。
	③ 契約取引の提案	● きのこ販売においては契約取引が6割に迫ります。 契約取引を手取り向上につなげる販売戦略を生産者と共有しながら、如何にJ A集荷率を維持、安定させるかに課題があります。 部会では、相場目標設定に対し、価格と数量戦略を提示し、販売目的の共有を図ります。 ● 外食業界との取引拡大を進めます。
	④ 市場や全農を通さない、J A独自の販売	● H29年度の市場流通は主要4品目で数42%・金44%と前年より6P低下しました。販売経費を抑制した効率的な手取り向上策に取り組みます。 ● シェアが高い主産地ゆえ、競合先が全農(市場)取引先となることもあります。市場外流通比向上に本質は無く、価格形成のための形態を志向するが、市場機能への戦略性は必要と認識しすすめます。

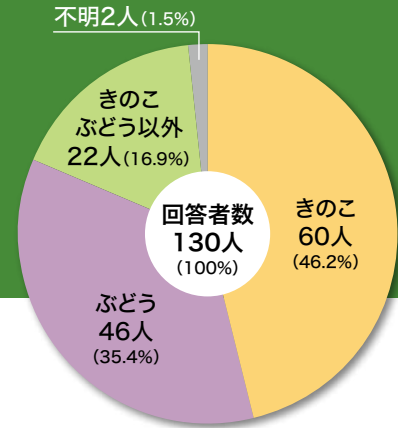
②ぶどう生産者の満足度向上に向けた具体策

生産 資材 事業	① 生産資材価格	● 市況調査、多面仕入、ロット数、早期納入、1か所納品等、様々な施策を講じ、仕入交渉の強化に取り組み、価格抑制を図ります。 ● 関係各課、部会と連携するなかで、アイテム数の絞り込み、材質、成分見直し等を行い、大口ロット数にすることで、有利な仕入交渉を進めます。 ● 11月えびす講に合わせ、31年度肥料・農薬・農業資材等新商品を含めた展示会、説明会等を計画します
	② 職員の専門知識や説明	● 月1回の技術員との学習会を開催します。 ● 技術員の栽培講習会、出荷目揃い会へ参加し、購買商品の案内・説明等でできるように取り組みます。 ● 職員の商品知識向上とスキルアップを図り提案力の強化と営農情報を提供できる職員教育に努めます。
	③ 大口奨励など柔軟な対応	● 大口奨励(価格)については、品質、量、納入時期等様々な取引形態の違いによる大口奨励(価格)設定に取り組みます。 ● 肥料大口値引き、農薬大口値引き施策を継続しコスト削減に取り組みます。
	④ 予約購買によるメリット	● 全農、メーカー含め、予約価格対応仕入によるコスト削減を更に進めます。
	⑤ 中古機械の確保と供給	確 保 ● 訪問営業と技術員との連携により、販売時に下取り可能な機械の確保と、未使用機械の買取りに努めます。 ● 近隣J A・取引業者と連携し中古機械の情報交換を図ります。 ● 広報誌や組合員訪問に中古機械の買取り広告を掲載します。 供 給 ● 組合員訪問(アップルニュース)に中古機械情報を掲載します。

③きのこ・ぶどう以外の生産者の満足度向上に向けた具体策

生産 資材 事業	① 事業所での品揃えや種類	● 関係各課と連絡を密にし、週毎の出荷アイテムの的確な情報の把握に努めます。
	② 生産資材の価格	● 市況調査、多面仕入、ロット数、早期納入、1か所納品等、様々な施策を講じ、仕入交渉の強化に取り組み、価格抑制を図ります。 ● 関係各課、部会と連携するなかで、アイテム数の絞り込み、材質、成分見直し等を行い、大口ロット数にすることで、有利な仕入交渉を進めます。 ● 11月えびす講に合わせ、31年度肥料・農薬・農業資材等新商品を含めた展示会、説明会等を計画します。
	③ 職員の専門知識や説明	● 月1回の技術員との学習会を開催します。 ● 技術員の栽培講習会、出荷目揃い会へ参加し、購買商品の案内・説明等でできるように取り組みます。 ● 職員の商品知識向上とスキルアップを図り提案力の強化と営農情報を提供できる職員教育に努めます。
	④ 農機具の貸し出し	● 広報誌や組合員訪問にレンタル機械を掲載します。 ● 全農でのレンタル事業も活用していきます。
生産 販 売 事業	① 販売単価	● 農業所得の増大 消費地の販売環境などの変化に対応した事業展開を行います。 予約相対・契約的取引拡大と消費宣伝会を実施します。 ● 付加価値の増大 実需者との関係強化・情報共有をすすめます。 陽だまり®商品などのブランド構築・売場拡大、輸出の提案を行います。
	② 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達	● 消費者ニーズ、実需者ニーズの把握に努めます。 売れる商品の提案、荷姿の誘導
	③ 直売所の取り組み	● こだわり商品出荷グループ編成による贈答品取扱いを拡充します。 ● いきかい農業者の会会員等で組織する市内量販店のインショップ出荷者の会への加入出荷を促進します。(会員減少・出荷物減少しているグループへの生産部会からの参加による活性化)

J A中野市
第2回担い手アンケート
調査集計結果



グラフ1:回答者の主な作物

※「きのこ・ぶどう以外」はりんご、もも、アスパラ、シャクヤク・トルコギキョウなど

J A中野市では、営農分野の自己改革である「担い手のニーズを的確に反映した営農指導」に取り組むため、平成28年12月に引き続き2回目のアンケートを実施しました。(平成29年12月)

回答者の人数、おもな作物などはグラフ1のとおりです。

ここでは、回答者を①きのこ、②ぶどう、③きのこ・ぶどう以外の3タイプに分類し集計を行った結果を報告します。

1 J A 事業に対する満足度

はじめにJ A 事業に対する満足度について回答してもらい、「とても満足」から「とても不満」を5～1点として集計しました(表1)。中間点は3点となり、3点以上ならば肯定的な評価、3点未満ならば不満傾向にあると判断できます。

- ① きのこ生産者については60人で、そのうち、「えのき茸」が31人(52%)、「ぶなしめじ」が20人(33%)、「エリンギ・なめこ・他きのこ」が9人(15%)でした。昨年との比較では、「J A 総合満足度」に変化はありませんが、営農指導の満足度は0.20点上昇しています。しかし、**生産資材事業は0.08点、生産販売事業は0.11点下降し、不満傾向**にあります。
- ② ぶどう生産者については、回答者は46人で、そのうち居住地区は「平岡」が41.3%、年間総収入額は「1,000万円～2,999万円」が63.0%と多数でした。昨年との比較では、「J A 総合満足度」に大きな変化はありませんが、**「J A 総合満足度」はやや上昇、「生産資材」はやや低下しました。**
- ③ きのこ・ぶどう以外の生産者については、回答者は22人で、そのうち、「りんご」が6人、「もも」が5人、「プラム」が3人などでした。**昨年との比較では、「営農指導事業」が3.48点と肯定的な評価は得られていますが、満足度が0.32点減少しています。**

		①きのこ 満足度			②ぶどう 満足度			③きのこ・ぶどう以外 満足度		
		17年度	16年度	両者の差	17年度	16年度	両者の差	17年度	16年度	両者の差
J A 事 業 の 評 価	J A の 総 合 満 足 度	3.21	3.19	0.02	3.91	3.77	0.14	3.62	3.50	0.12
	営 農 指 導	3.25	3.05	0.20	3.76	3.84	-0.08	3.48	3.80	-0.32
	生 産 販 売	2.53	2.64	-0.11	3.82	3.93	-0.11	3.38	3.37	0.01
	生 産 資 材	2.53	2.62	-0.08	3.18	3.32	-0.14	3.18	3.00	0.18
	農 業 融 資	3.22	3.38	-0.17	3.62	3.53	0.08	3.44	3.56	-0.12
	信 用	3.45	3.49	-0.04	3.61	3.50	0.11	3.61	3.46	0.15
	共 済	3.62	3.55	0.07	3.56	3.54	0.02	3.60	3.66	-0.06

表1 回答者別の満足度(昨年との比較)

2 J A の総合満足度と各事業の満足度の関係

J A の総合満足度について、どの事業の満足度との関係が強いのかを調べるため、「J A の総合満足度」と各事業の満足度の相関係数を算出し、満足度が低く、相関が高い項目を調査しました「表2」。

作 目	早急に満足度を改善する必要がある項目	
①きのこ	生産資材事業	① 予約購買によるメリット ③ 生産資材の価格 ② 農機具の貸し出し ④ 中古機械の確保と供給
	生産販売事業	① 販売単価 ③ 契約取引の提案 ② 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達 ④ 市場や全農を通さない、J A独自の販売
②ぶどう	生産資材事業	① 生産資材価格 ④ 予約購買によるメリット ② 職員の専門知識や説明 ⑤ 中古機械の確保と供給 ③ 大口奨励など柔軟な対応
③きのこ・ぶどう以外	生産資材事業	① 事業所での品揃えや種類 ③ 職員の専門知識や説明 ② 生産資材の価格 ④ 農機具の貸し出し
	生産販売事業	① 販売単価 ② 消費者・実需者ニーズの生産者への伝達 ③ 直売所の取り組み

「表2」J A の総合満足度向上に向けて早急に改善する必要がある項目

「溝切り機」改良 アスター以外にも

日野地区でアスターを栽培されている上原 幸さんが、昨年開発した「溝切り機」を他の作物にも使用できるよう改良を行いました。

上原さんは今まで、ギンナンの実をキレイに分離する「ギンナノ果肉分離機」や、花をまつすぐ成長させるのに便利な「フワーネットサポーター」など、様々な農機具を開発されています。その中の一つ「溝切り機」はアスター定植用の溝を簡単に作れるというもの。大きな熊手のような器具に人が乗り、建築用のウインチで引っ張ることで真っ直ぐな溝が何本もでき、定植作業を簡単に行えるようになります。

今回、上原さんは「溝切り機」の溝をアスター専用の12cmから15cm間隔にすることで、キャベツやレタスなどの野菜苗定植にも使用できるようにしました。他にも機材の両端をV字に加工し、溝切り後にマルチフィルムの土寄せ作業が簡単にできる等の改良を行っています。

上原さんは「溝切り機」を使用することで、畝の水持ちも良くなる。これからはアイデアを形にしていき、農業を楽ししく面白くすることで農作物栽培に興味を持つ人が増えれば」と期待を語りました。



ウインチを操作する上原さん(写真奥)



溝に苗を置き、片手で土を軽く寄せるだけで定植ができるので、作業時間が半減します。

科野年金友の会 総会旅行

J A 中野市科野年金友の会（会長：上原勝）は4月4日・5日にかけて28名の参加で総会を山梨県の石和温泉で開催しました。

総会では全議案とも承認され新体制（新会長：江口和明）でスタート。夕食は創作バイキングで楽しく和やかな宴会を過ごしました。翌日は、満開の昇仙峡でワインの試飲や滝周辺を散策して八ヶ岳のチーズ工房（昼食）を経由して全員無事に中野へ到着しました。



J A 高丘年金友の会総会開催

J A 高丘年金友の会は、4月12日（13日）戸倉上山田温泉「亀屋本店」で平成29年度総会を開催しました。そして総会旅行は「松代海津城址お花見&名選高田城址お花見&春の日本海ツアー」が企画されました。

総会は顔馴染み約30名が参加。平成29年度事業報告・収支決算や30年度事業計画（案）・収支予算案が和気あいあいのうちに承認されました。

昨年の総会旅行は、高遠城址公園のお花見でした。約1500本の「タカトコヒガンザクラ」を楽しみにしていましたが、残念ながら桜の花はあつちにチラ、こつちにチラで少々寂しいお花見でした。

今年は、松代海津城址と高田城址のダブルでのお花見ということで「桜三昧」を大いに期待していました。しかし今年は春が十日ほど早くなったため、松代海津城址は最後の花吹雪、高田城址は花びらがすっかり落ちて葉桜になっており、お花見は「花より団子」でした。最後は、上越の高台からゆったりうねる春の日本海を見ながら帰路に着き、有意義な2日間を過ごすことができました。

【高丘地区通信員／宮澤昇】



金融店舗で

「来店者感謝デー」実施

4月13日、JAは各金融店舗にて日頃のご利用に感謝を込めた「来店者感謝デー」を実施しました。当日は来店いただいた方に先着で「えのき200g

ました。次回の開催は6月15日（金）。皆様のお越しをお待ちしております。



モヤイ結び



みんなで真剣に教わって...

3月27日、女性部の生産活動組織果樹講習会が高社共選所近くの園地で開かれました。若木の剪定・植付方法・上手い紐の結び方使い方、知っているようで知らない事はたくさんあります。紙の上で見るとやりやすいです。とにかく自分の目で見ることで、自分の耳で聞くこと、教えられた事を自分でやってみること。今回は「モヤイ結び」を教えてもらいました。若い技術員さんは親切に教えてくれるし、どんな事



すぐ実践！自分でやると覚えます

【平野地区通信員／小林】

「カタクリ」の花

山々の雪が消えて、春を告げる「カタクリ」の花が、今年も壁田の山に可憐な姿を見せてくれました。

山の一角全面に咲く小さな花は圧巻です。花見には暖かい日中が一番のおすすです。でもくれぐれも花は見るもので、家には持ち帰らないでください。

花の場所は秘密です。

【長丘地区通信員／若林孝子】





【どろだらけの田植え】
滝澤 希泉さん 日野小学校5年



【雨、降るかなあ】
小林 さくらさん 南宮中学校1年

幾度も
夜なべが来たる
収穫期

【俳句】
佐藤 悠樹さん 高社中学校3年

中央店



〔金融渉外〕

- 酒井 孝敏 (店長代理・年金アドバイザー)
- 宮島 進 (金融係長)
- 伊東 弘記 (日野・中野地区)
- 原 康司郎 (中野地区)
- 山岸 真奈美 (中野地区)
- 三井 蒼貴 (延徳地区)



〔共済保全渉外〕

- 出川 あかね
- 沼田 拓也

〔共済L A〕



- 阿部 貴 (中野地区)
- 大塚 真由美 (中野地区)
- 戸田 美咲 (中野地区)



- 高見澤 雅志 (日野地区)
- 谷本 暁則 (延徳地区)

金融渉外・渉外係長

組合員・利用者の皆さまのニーズに合わせた、マネーライフのサポートを行います。

共済保全担当

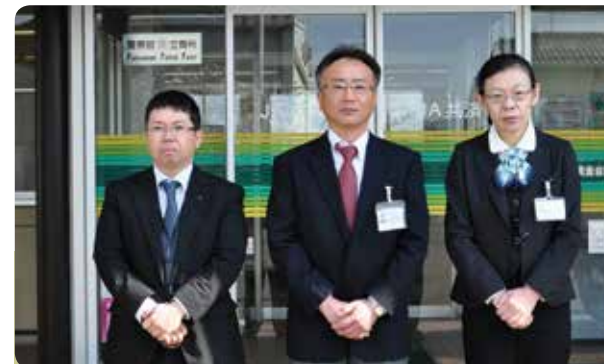
短期のJA共済(自動車共済・傷害共済など)で、皆さまの暮らしの安全をお手伝いします。

北部店



〔金融渉外〕

- 黒川 達也 (金融係長・年金アドバイザー)
- 常田 成幸 (平岡地区)
- 赤久保 ゆかり (倭地区)
- 池田 武広 (長丘地区)
- 春原 未歩 (科野地区)
- 湯本 秀美 (平岡地区)



〔共済保全渉外〕

- 石沢 洋
- 竹内 和幸
- 嶋津 より子

〔共済L A〕



- 荒井 秀樹 (長丘地区)
- 宇塚 賢人 (平岡地区)
- 大宮 洋介 (平岡地区)



- 春日 智明 (科野地区)
- 滝沢 一俊 (倭地区)

JA共済のL A(ライフアドバイザー)

組合員・利用者の皆様によりご満足いただけるように、高度な専門性と十分なサービスを提供します。

年金アドバイザー

年金に関するご相談・請求手続きのお手伝いをいたします。

西部店



〔金融渉外〕

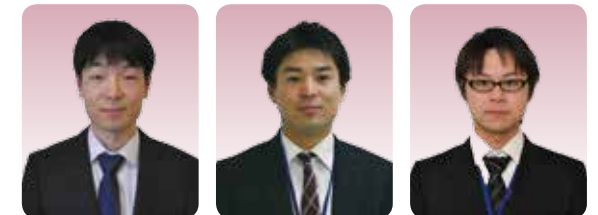
- 中山 博文 (金融係長)
- 山本 崇司 (高丘地区)
- 村橋 将道 (平野地区)
- 中島 芙美 (平野地区)



〔共済保全渉外〕

- 米澤 卓
- 若林 宗男

〔共済L A〕



- 奥津 成一 (平野地区)
- 船崎 翔矢 (平野地区)
- 竹前 政志 (高丘地区)

〔年金アドバイザー〕



- 高田 宣俊 (全地区)

〔北信病院担当〕



- 黒岩 美智子

金融・共済担当が新しくなりました

皆さまの暮らしのサポートをして参ります。1年間よろしく願います。

JA中野市で、

年金受給 をされている 皆さまへ

日頃は、大切な年金のお受け取りに、JA中野市をご指定いただき誠にありがとうございます。

つきましては当JAの年金受給者の皆様方に日頃の感謝の気持ちを込めましてお得な特典をご用意しております。皆様方のご利用をお待ち申し上げます。

中野市農業協同組合

お得なサービスがいっぱいです！

特典1

お誕生月に鉢花をプレゼント

お誕生月に季節のお花をお届けします

※一部地域を除きます

特典2

特別金利の定期貯金・定期積金

- 定期貯金「結いの恵み」
 - ・満期到来時に抽選でギフトカタログが当たります
 - ・さらに店頭金利に金利上乘せいたします（契約期間1年）
- 定期積金「ネクストステージ」
 - ・店頭金利に金利上乘せいたします
 - ※詳しくはお近くのJA窓口にお問い合わせください

特典3

ジェイエイ・アップルしゃぼん玉館のセレモニー特典

- 特典内容は条件によって異なりますので、詳しくはジェイエイ・アップル会館窓口にお問い合わせください TEL 26-1122

特典4

年金得とくカードサービス

- 事業提携協力店舗でお得なサービスを受けられます
※詳しいサービス内容は裏面をご覧ください
- 氏名欄にサインペンでお名前を記入してご使用ください



お問い合わせはお近くのJA 金融窓口へ

中央店 22-3148 西部店 22-4168 北部店 22-2128 金融推進課 22-4192

「年金得とくカード」 提携店・施設とサービス内容



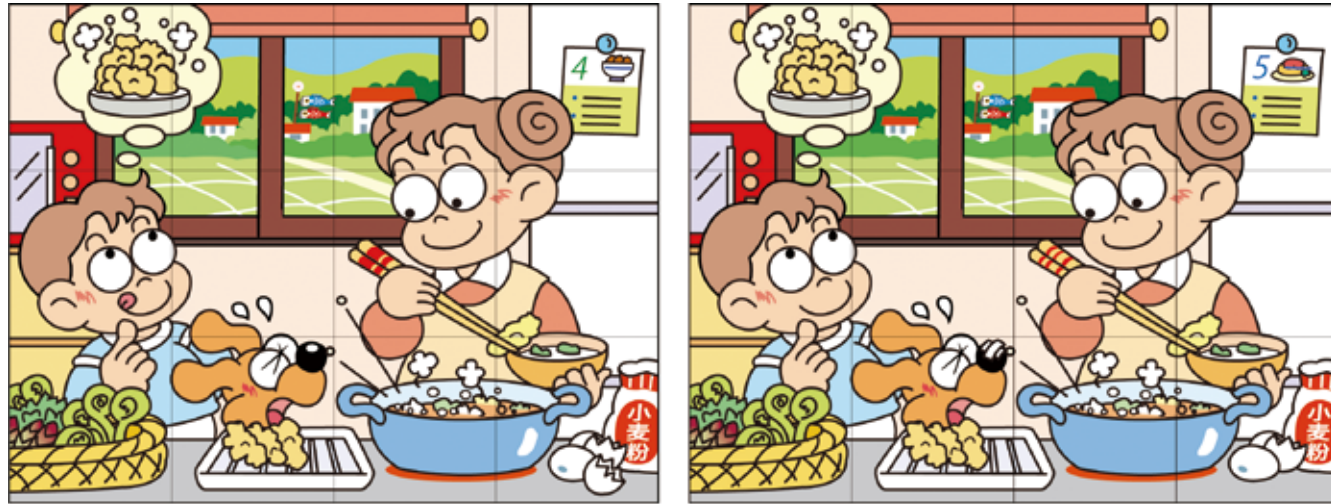
(平成30年4月1日現在)

店舗・施設名	住所 電話番号	サービス内容
金太樓	中野市吉田 768-11 0269-23-3465	得とくカード提示者は100円引き（60歳以上の個人。団体のお客様は除きます）
すしダイニング勢 Sushi dining Sei	中野市吉田 84-6 0269-22-7467	お持ち帰り用のお寿司3,000円以上ご利用していただいた方500円引き
アートオブハアー Ks	中野市吉田 44-3 0120-25-6725	カットされた方で、得とくカードを提示された方に粗品をプレゼント
一楽食堂	中野市西 1-2-10 0269-22-3554	60歳以上の個人で、お会計時に得とくカードを提示された方は50円引き（60歳以上の個人で団体のお客様は除きます）
食堂 美里	中野市草間 1735 0269-26-4649	得とくカード提示者は「平日 定食100円引き、麺類50円引き」
戸隠手打ちそば処 善八	中野市草間 1538-4 0269-26-0757	注文時に得とくカードをご提示していただいたお客様に、「自家製そば団子」をサービスいたします
山どり食堂	中野市江部 1367-1 0269-23-0888	お会計時に年金得とくカードをご提示していただいたお客様は、みそソースかつ丼を1,100円のところ1,000円にてご提供（団体のお客様は除きます）
くまごろう食堂	中野市草間 1511-6 0269-26-2763	毎週木曜日に限り、得とくカードをご提示いただいたお客様は10%引き
中華料理 蘭 蘭	中野市金井 101-1 0269-23-3664	得とくカード提示者は50円引き（60歳以上の個人。団体のお客様は除きます）
元祖 つけめん丸長	中野市新保 56-2 0269-26-7108	得とくカード提示者は、平日のみ麺類50円引き（お持ち帰りのお客様は除きます）（カード提示者本人に限らせていただきます）
そうげんラーメン	中野市草間 1554-1 0269-23-3867	得とくカードをご提示いただいたお客様は、餃子一皿（350円）を100円引きでご提供（平日限定）
有限会社 すきやき(福田屋)	中野市中央 1-11-20 0269-22-2919	得とくカード提示者でランチタイム800円以上お食事をされた方50円引き ご宴会おひとり3,000円以上ご利用された方はお食事代金全額より3%引き （ただし現金支払いのみ）
有限会社 マツヤスポーツ	中野市中央 1-4-23 0269-22-4706	得とくカードをご提示いただいたお客様は店頭価格より3%引き
株式会社 鈴木 鈴木書店	中野市中野 1612 0269-22-5125	得とくカードをご提示いただいたお客様は店頭価格より5%引き （ただし本関係は除く）
アップルシティなかの	中野市吉田 519 0269-26-1122	毎月第3水曜日の「ランチバイキング」を割引価格にてご提供 （大人1,300円のところ1,050円）
野尻レイクサイドリゾート（株） 信濃ゴルフ倶楽部	上水内郡信濃町大井高山 2433 026-255-6700	通常料金より平日2,600円、土日祝日3,000円引き ※但しビジター様に限る（メンバーは除きます） ※コンペ料金との併用はできません
斑尾高原カントリー 倶楽部	中野市豊津 8156 番地 0269-38-3766	通常利用料金より平日1,000円割引、休日2,000円割引 会員（メンバー）についてはメンバー料金から500円割引 ※コンペ等特別料金時は対象外

※詳しいサービス内容については各店舗、施設へお問い合わせ下さい。

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

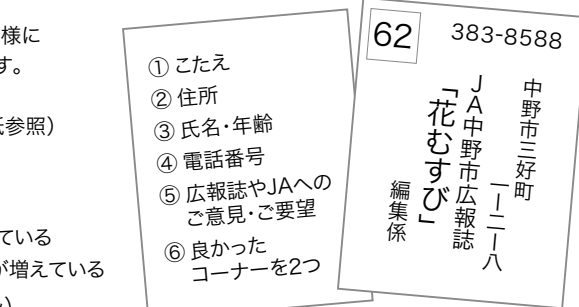


応募の締め切りは5月21日(月)

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5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)

- 4月号の答え
- 3 … 山の高さが違う
 - 5 … 頬にご飯粒が付いている
 - 6 … 籠の中のタケノコが増えている
 - 9 … おわんのふたがない
 - 12 … カップの形が違う



●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

キッチン防災術

周りの人しかできない心肺蘇生への助け

食文化・料理研究家 坂本佳奈

何より大事なことは、まず生き残ることです。命あればこそ、防災グッズの活用ができます。

阪神・淡路大震災のとき、寝ていた私はとっさに布団を頭からかぶりました。その上に何か落ちてきました。後で分かったのですが、それは本。本は意外と重い物で、1mぐらい私の上に積み重なりました。布団をかぶった状態で起き上がることもできず、動けないまま真っ暗になりました。

そのとき私の息は止まっていたそうです。両親が助け起こし気道確保と心臓マッサージをし、息を吹き返しました。幸運にも後遺症は残りませんでした。震災の2年ほど前に、心肺蘇生の実地を学んだことがあったのです。兵庫県では1990年から心肺蘇生法県民運動「あなたは愛する人を救えますか」が始まり、当時のPTAの活動で学校に参加、デモ人形を使ってどここの部分を押せばいいのか、どのぐらいの力で、どんな間隔であるのかを体で覚えたそうです。「かなりの力で押したので、人形の肋骨が折れたって言われちゃった」と笑いながら話してくれました。

楽しく学んだことが印象に残り、後に役に立つときが来るとは思わなかったとか。「意識があるか確認し、胸の真ん中を、5cmへこむように、1分間に100～120回、絶え間なく押し続け」ます(日本医師会「救急蘇生法」参照 <http://www.med.or.jp/99/cpr.html>)。詳しくは講習を受け体験して学ぶ必要があります。

健康な人の心臓がなんらかの状態で止まったとき、1分では97%が蘇生、3分で75%、5分で25%、10分以上止まってしまうとその確率は0%。蘇生しても障害が残る確率が時間とともに増えていきます。災害が起きていない普通で、救急車が来る全国平均が8・6分です。災害のときは10分では来られない場合の方が多いでしょう。なんにもないときにこそ学んでおいて損はありません。今の私があるのは両親の蘇生のおかげです。



健康百科

うつ病への対応

佐久総合病院名誉院長 松島松翠

うつ病とは、ストレスや脳内の変化、体質によって起こる脳と心の病気です。うつ病は働き盛りの人にも、高齢者にも多く見られます。60～70歳代は、男女ともうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、心と体にどのような病気のサインが現れるのか、本人だけでなく周囲の人にもよく知っておく必要があります。

うつ病には「本人が気づきやすいサイン」と「周囲が気づきやすいサイン」があります。

本人が気づきやすいサインとしては、まず眠れないという不眠の症状があります。その他、疲れやすい、だるい、倦怠(けんたい)感、首・肩の凝り、頭痛、頭が重い、食欲が低下するなど、体の不調が中心に見られます。これらが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

周囲が気づきやすいサインとしては「痩せてくる」「口数が少なくなる」「ため息が多くなる」「飲酒量が増える」などがあります。周囲の人が、こうした小さな変化を見逃さないようにすることが大切です。

特に重要なのが「憂鬱(ゆううつ)な気分」と「何に対しても興味が持てない」という二つです。

例えば、大好きだったスポーツ観戦に興味がなくなる、大好きだった食べ歩きに関心がなくなるといった現象が起きます。これが、ほとんど毎日続いている場合には、うつ病の可能性が高いといえます。

うつ病の的確な診断のためには、気になる症状があれば、精神科や精神神経科を受診してください。本人が受診を拒む場合には、うつ病や認知症という病名を出して説得するのではなく、例えば、不眠で苦しんでいる人ならば「眠れるようにお医者さんに相談してみましよう」と言って、受診を促してみてください。



今月の1台



価格(税込) 176.5万円～

優れた燃費とパワーを、K10C型ブースタージェットエンジンで。

BOOSTER JET ENGINE



優れた燃費性能とハイパワーを両立するK10C型ブースタージェットエンジンを搭載しました。1.0L直噴ターボで、1.5L自然吸気エンジン並みの高出力・高トルクを実現。街乗りからスポーツドライブまで、様々なアクセルワークに対応します。

燃料消費率(国土交通省審査値) JC08モード

2WD	22.0 km/L
4WD	20.6 km/L

※燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

お問い合わせ:ジェイエー・アップル(株)工機センター ☎22-4531

俳句・短歌募集中

一人3句・3首以内、住所・氏名・電話番号・ペンネーム(記入のない場合は氏名にて掲載します)。を明記のうえ、応募先へ郵送もしくはFAXしてください。毎月選者による厳選の上、掲載させていただきます。掲載された方には粗品をプレゼント!

【応募先】
〒383-8588
中野市三好町1-2-8
JA中野市 広報誌
「花むすび」
TEL.0269-22-4191
FAX.0269-22-7883
【締切日】毎月15日

松井義典 選
のどけしや 鎮守の森の 庭掃除
女子会の 寄せ植え実習 春を呼ぶ
のど 長閑けしや 鷹が輪を描く 昼下がり
ごんごんと 流れに立つや 山葵の田
はらはらとりんごの花散る 裏の窓
初桜 観て来て記す 農日記
桃咲いて 桃の畑で 花見酒

山口耕一
里山くるみ
大塚茂子
青木芳子
吉原路子
芋川菊水
松井義典

短歌 武田良文 選

水彩画の 描写やさしき 二人展 心癒され 画廊巡りぬ
やしょうまを 作り集ふ 友達と 気負はず互ひに「ちゃん」つけて呼ぶ
人の気配 察して首あぐ コハクチョウ 見とれてゐる間に 舞立ちゆけり
氣にしつつ 過ぎ来し君の 穏やかな 遺影に歌会の 日々の浮かびぬ
庭畑の ビニールハウスの 苗床に 種まく夫の 動き若やぐ
咲き盛る 藤棚くぐり 石畳 歩みし馬籠の 旅は忘れじ
庭松に 積もる雪解け 幾千の 垂るる氷柱の 雫光りぬ
亡き恩師 二人の歌集 持ちくれて 励ましくるる 友の有り難し
畑道に 咲くたんぽぽの 平這ひで 黄あざやかに 日差しに映ゆる
不屈なる 羽生結弦の 精神力 思ひ叶えて 金メダル取る
山崎浩 「いのちの詩」 コンサート 会場深く 春日差し入る
トンネルを 抜けて暫しを 止まる 駅 片照る 尾根の 残雪光る
小林 民恵
頓所 てる子
武田 良文
吉田 幸
千葉 和子
神田 み代子
西山 チエ子
高野 園子
豊田 知子
町田 豊子
豊田 富子



廃ビニール等の焼却について

着火剤として、家庭ゴミや廃材、廃ビニールなどを一緒に燃やした場合、事件として取り扱われます。

**5年以下の懲役、
若しくは1,000万円以下の罰金**が
科せられることがありますので、注意が必要です！



4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) 全国監査機構期末Ⅱ監査の結果について
- (3) 内部監査報告
- (4) 内部監査品質評価結果報告書について
- (5) ジェイエイ・アップル(株)3月末実績報告について
- (6) 大口取引先融資について
- (7) その他

協議事項

- (1) 3月末実績検討について
- (2) 平成29年度(事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表及び付属明細書並びに全国農業協同組合中央会の監査報告及び監事の監査報告、部門別損益計算書)について
- (3) 資本造成計画・総合財務計画の修正について
- (4) 理事候補者資格要件要領の修正について
- (5) 総代会招集手続き並びに議決権行使書面記載留意事項について
- (6) 地区懇談会の意見集約について
- (7) 第11次長期構想策定の進め方について
- (8) 農産物検査業務規程の一部変更について
- (9) 2月末監事監査事後処理報告について
- (10) 外部出資(信連後配出資金振替)について
- (11) 出資口数の減少について
- (12) 大口貸出の承認について
- (13) 平成30年度役員視察研修会について
- (14) その他

常勤役員のメッセージ

常勤監事 山田ひろ美

JAを取り巻く環境が大きく変わってきておりますが、その二に監査制度があります。通常総代会での決議事項に「事業報告、剰余金処分案の承認」があります。当JAの事業年度は毎年3月1日から翌年2月末日までとなっており、3月に決算を行い、内容が適正であるか外部監査を受けた上で、5月に総代会を開催し承認をいただいております。この外部監査について、現在は全国中央会（全国監査機構）監査が義務付けられており、対象とする決算関係書類は貸借対照表、損益計算書、注記表、附属明細書のほか、事業報告、剰余金処分案が含まれています。監査意見も①貸借対照表等に対する適正性、②剰余金処分案の法令・定款への適合性、③事業報告が組合の状況を正しく示しているかの3点について表明しています。しかし、平成31年度以降は会計監査人による監査に移行され、会社法監査に準拠した会計監査制度となり、監査対象は財務諸表等（計算書類及びその附属明細書）に限定され、それ以外の事業報告等は監査監査に委ねられることとなります。

これに伴い、JAの定款等も変更が必要となることから、第54回通常総代会において、農協法改正に伴う変更及び役員定数の変更等を含めた定款変更と、監事を取り巻く様々な環境変化に対応するべく監事監査規程の全部改定について附議されます。主な内容は、現行の全国中央会による規定の削除。会計監査人を設置し、計算書類及び附属明細書について会計監査人の会計監査を受けなければならない。会計監査人の選任等に関する議案の内容の決定権は監事にあり、また、監事は会計監査人の監査の方法及び結果の相当性を判断し、かつ、会計監査人の職務の遂行が適正に実施されていることを確保するための体制に関する事項について、監査報告に記載しなければならない等です。

新たな監査制度に対応するためには、リスクを低減させるための内部統制が整備され、有効に運用されているかどうか、監査を実施する上で重要なポイントの一つとなることから、内部統制の有効性について検証をすすめてまいります。

2018.5月27日 17:30~20:00 予約制

初夏の

スペシャルディナー バイキング

和洋中豊富なメニューを
取り揃えております

大好評！食べ放題！

牛肉のロティー 木の実と香草の香り
ワタリガニと竹の子の海鮮炒め

スウィガニ

ローストビーフと野菜のマリネ
ポークリットとチーズのバゲット添え

ディナーバイキング料金 (税込)

■コーヒー、ウーロン茶、オレンジジュース付

大人 3,900 円

小学生 2,100 円

子供定額 (3歳未満) 500 円

さらにお付！

食べ放題
+フールドリンク付
5,200 円

カクテルコーナーも
お楽しみください★

- ◆アサヒスーパードライ エクストラコールド (ドライ&ブラック)
- ◆日本酒・焼酎 (麦・芋)
- ◆ハイボール・サワー (レモン・グレープフルーツ・ぶどう)
- ◆スパークリングワイン&カクテル・ワイン (赤・白)

※エクストラコールド・2度の冷たい爽快感をお楽しみください

氷点下の
スーパー
ドライ

酒類も使用・400ml・1.5リットル

お問い合わせ・ご予約は

10名以上で予約料金を
お支払いください

アップルシティーなかの

中野市大学吉田519

TEL 0269-26-1122 (代)

※本日は予約受付終了いたしました。5/27(日)の予約は5/26(土)の18時までに完了いたしました。5/27(日)の予約は5/26(土)の18時までに完了いたしました。5/27(日)の予約は5/26(土)の18時までに完了いたしました。

爽やか 初夏 プラン

平成30年 5月1日(火)~6月30日(土)

アツイ夏がやって来る!



SAMURAI BLUE

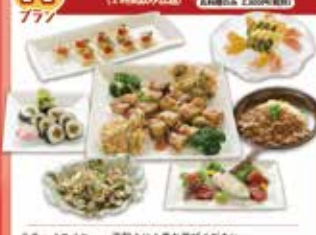
A

料理8品 + 飲み放題
(2時間飲み放題)

4,500円

(税別価格 4,200円(税別))

フリ



○チャイスメニュー 下記より1品お選びください
 ○お造り(マダヒ、塩エビ) ○徳島中巻(徳内)
 ○豆腐のステーキと生ハムのオムレツや生ハムとときのことの焼き直し
 ○ウチの串のからし 惣菜と生ハムのオムレツ
 ○しめじとエリンギとオリーブのマーボーチャーハン
 ○デザートは季節限定の漬付け(とろろお漬物(くだま))

B

料理8品 + 飲み放題
(2時間飲み放題)

5,000円

(税別価格 4,700円(税別))

フリ



○チャイスメニュー 下記より1品お選びください
 ○お造り(マダヒ、塩エビ) ○徳島中巻(徳内)や生ハムとオリーブの串刺し
 ○スパゲッティとエビの煮込み(オリーブオイル)の焼き直し
 ○松竹高野串と中華鍋のたまごしるしもろこしの煮込み
 ○デザートは季節限定の漬付け(とろろお漬物(くだま))

A

料理8品 + 飲み放題
(2時間飲み放題)

4,500円

(税別価格 4,200円(税別))

フリ



○チャイスメニュー 下記より1品お選びください
 ○お造り(マダヒ、塩エビ) ○徳島中巻(徳内)
 ○豆腐のステーキと生ハムのオムレツや生ハムとときのことの焼き直し
 ○ウチの串のからし 惣菜と生ハムのオムレツ
 ○しめじとエリンギとオリーブのマーボーチャーハン
 ○デザートは季節限定の漬付け(とろろお漬物(くだま))

B

料理8品 + 飲み放題
(2時間飲み放題)

5,000円

(税別価格 4,700円(税別))

フリ



○チャイスメニュー 下記より1品お選びください
 ○お造り(マダヒ、塩エビ) ○徳島中巻(徳内)や生ハムとオリーブの串刺し
 ○スパゲッティとエビの煮込み(オリーブオイル)の焼き直し
 ○松竹高野串と中華鍋のたまごしるしもろこしの煮込み
 ○デザートは季節限定の漬付け(とろろお漬物(くだま))

+

夏にピッタリメニュー
1品お選びください



○ホタテとヒス風
ウロケムシの
ピンチョス位立て

ホムシシ

ロシアン
定食!



ホムシシ

オプショナルメニュー

信州つけ
焼きそば

4人分

2,000円

飲み放題
メニュー内容

生ビール 日本語・韓国・
韓国・ドイツ・ノンアルコール
ビール・ウーロン茶

※ビールは1人1杯
Aプラン 4,300円(税別)
Bプラン 4,800円(税別)

※デザートは季節限定の漬付け(とろろお漬物(くだま))

通常 飲み放題メニュー

日本語・韓国・韓国・ウーロン茶・ノンアルコールビール

2時間 1,900円(税別)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と
なります(必ず予約)

+

アップルシティーなかの

1名様以上で予約を必要と

ドライバー 守るマナーと納期限
平成30年度自動車税の納期限は5月31日(木)です

長野県では、毎年4月1日現在長野運輸支局に登録されている自動車(軽自動車を除く)の所有者(割賦販売の場合等は使用者)の方へ、5月上旬に自動車税納税通知書をお送りしています。

今年度から、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、県税事務所の窓口に加え、ペイジー、クレジットカードによる納付もできるようになりました。(※ペイジー、クレジットカード納付の場合は領収書、納税証明書が発行されません。)納税通知書がお手元に届きましたら、納期限までに納付をしてください。

転居等で納税通知書が届かない方は、お手数ですが、お早目に総合県税事務所北信事務所までご連絡をお願いします。

★身体等に障がいのある方に対する減免について

身体障害者手帳等をお持ちの方で、一定の要件(障がい等級、使用用途、所有名義)に該当する場合は、自動車税が減免されますので、5月31日(木)までに申請してください。詳しくは、総合県税事務所北信事務所へお問い合わせください。

お問い合わせ先 **総合県税事務所北信事務所** 中野市大字壁田955
電話(直通)0269-23-0204

年金無料相談会
～毎月第3火曜日は年金相談の日～

【開催日】5月15日(火)
【開催時間】午前10時～午後3時まで
【会場】JA中野市 暮らしのマネープラザ 絆 tel:23-2285
長野県中野市大字吉田902-1

お越しの際は、**認印**と「**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。





朝ご飯の献立
針野菜たっぷりジャージャー麺【レシピ】
トマトジュース
フルーツ入りヨーグルト

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」の
オーナーシェフ・永井智一さん(ながい ともかず)に、
元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。



針野菜たっぷりジャージャー麺

【材料】(1人分)

中華麺 1玉
トマト 1/4個
ゆで卵 1/2個

〈針 野 菜〉

キュウリ 1本
ミョウガ 2個
シュンギク 1/5わ

〈肉 み そ〉

ひき肉 150g
テンメンジャン 大さじ1と1/2
トウチジャン 小さじ1
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
おろしニンニク 少々
おろしショウガ 小さじ1
塩、こしょう 適宜
料理酒 大さじ1
水 3/4カップ
がらスープのもと 小さじ1
水溶き片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ1

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を熱しひき肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。料理酒、
てん麺じゃん、豆ちじゃん、砂糖、しょうゆ、おろしショウガ、おろしニンニク
を入れ、さらに炒める。水、がらスープのもとを入れ、水溶き片栗粉でとろみ
をつけ、仕上げにごま油を入れる。
- 2 別鍋に湯を沸かし、中華麺をゆで、皿に盛り付け、肉みそ、針野菜、トマト、
ゆで卵をのせて出来上がり。



ゆで上がった麺に
がらスープのもと(分量外)を
少量入れ混ぜておくと、
おいしさアップ!

みなさまからのオリジナルレシピを募集しています。
食材は旬の地元農産物であれば何でもOK! 編集部までご連絡ください。お待ちしております。



携帯電話からも
レシピを紹介しています。
こちらからどうぞ。