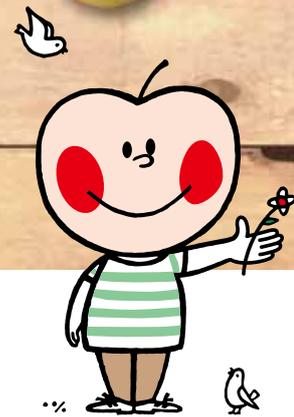
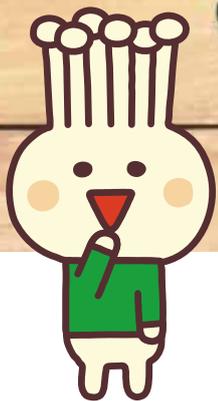


# 花むすび

Hanamusubi

2019 May

5



特集 |

地区懇談会Q&A

果葉類の管理について

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  
宮澤 整さん

4 ..... 特集  
地区懇談会Q&A

6 ..... 園芸にチャレンジ  
果葉類の管理について  
今月の資材情報

8 ..... きのご・園芸品目 技術員・販売担当者、  
資材渉外担当者 携帯電話一覧表

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  
家族の健康  
予防したい日焼け  
キッチン防災術  
非常食の楽しみ  
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
- 「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】

今月は、「きのご・りんご・ぶどう・桃・梨・プラム・さくらんぼ・野菜・花」等、中野市で生産されている数多くの農産物をご紹介します。昭和39年に設立され、今年で56年目を迎えるJA中野市。昭和、平成という長い時代を渡り、組合員の力を結集し、様々な農産物を消費者の皆様にお届けしてきました。「令和」という新しい時代を迎えても、JA中野市は農業を中心とした地域社会の持続的発展と、協力の力による豊かな地域社会を目指すと共に、今後も皆様に安心安全でおいしい農産物をお届けしていきます。



昨年営巣したフクロウ

の共同研究記事が新聞に掲載されており、『りんご園で繁殖する野生のフクロウが、りんごの木を食害するハタネズミの抑制に貢献している』という研究結果を知ったことがこの取り組みを始めるきっかけとなりました。

この研究でフクロウは、ひなを育てるのにひと月で最大300匹もの餌生物を捕獲し、そのうちの8割以上がハタネズミであることから、食害減少効果に期待できることが判明しました。そこからヒントを得て、「ここ倭地区にもフクロウは生息しているため、畑で繁殖できるようにうまく手助けできれば、食害を

減らせるのではないかと考え、元々自身が大のフクロウ好きなのことも相まって、挑戦をしました。○どのような工夫をされましたか

フクロウの巣箱を作るわけですが、ただ闇雲に作ってたくさん置けばいいというわけではありませぬ。巣箱作りを行う上でフクロウが好む「巣箱全体の大きさ」、「穴の大きさ」、「地面からの高さ」、「設置する方向間隔」等、様々な要因を考えて製作する必要があります。新聞やインターネットを用いて勉強しながら巣箱を作り、2017年から設置を始めたところ、昨年初めてフクロウが営巣してくれました。

努力が実って嬉しかったですし、実際に苗木の食害被害も減り、成果を上げることができました。○今後の展望を教えてください

フクロウは漢字で「不苦勞」とも書き、日本では古来より縁起が良いと親しまれてきました。見た目も可愛らしいことから長い間日本人に愛されてきたフクロウですが、昨今は年々個体数が減少し、今後は種の保存を考えていかなければなりません。ほんの100年前前までは日本にもオオカミが生息していた、イノシシやシカを食べ、生態系を保っていました。でもオオカミが絶滅した今ではそういった

草食獣が増え、農産物の食害が増大してしまっています。そして、現在では猛禽類であるフクロウが森の頂点です。これ以上生態系を崩さぬよう、フクロウを保護し、人間が自然と共存できるようにしていきたいです。

○最後にこれから農業をやってみたいと思っっている方にメッセージはありますか

収益が上がる品目を見つけ、お金をとっていくことも大事ですが、そればかり考えていると長続きはしません。まず自分が「面白い」「好きだ」と感じるモノを探すことこそが農業を楽しく、長続きさせる秘訣だと思います。

倭・田上  
みやざわ ひとし  
宮澤 整さん(64)



「野生のフクロウを用いた野ネズミの駆除に取り組んでいます。」

農と共に



心地よい春風が感じられる4月中旬。倭地区の果樹生産者、宮澤整さんを訪ねました。宮澤さんは「黄金桃」を始めとする20種類程の桃のほか、「ふじ」を中心としたりんご等、多くの果樹を栽培されています。

○農業を営んできた中で、やりがいや、尽力されたことについて教えてください

一番やりがいを感じるのとは新しく導入した品種が物になった時です。同じ果物でも品種が違えば作り方も微妙に変わる。農業を始めて40年以上経ちますが、導入した年は今までのノウハウ



今年も巣箱を設置し、巣作りを待ちます

が通じず、その度に自分も1年生に戻ります。そうした中で育てた果物を収穫した時は、どんな味がするのか楽しみですし、さらなる品質向上を考えていくことにやりがいを感じます。

これまで大変だったのは、家族経営をする中で人手が減り、切り替えを行った時です。人員が半分になればその分、経営方法も変えなければならぬため、主力品目を桃に転換し、極早生から極晩生まで植え分け、時期に応じて作業分担ができるように、省力化に努めました。

○こだわりはありますか

まず自分が食べて、うまいと思えるものを栽培するように心がけています。例えば見た目だけ良い桃でも、うまくなかったら次第に消費者は離れ、長続きしなくなります。話題性も大事ですが、それだけに流されず、「誰が食べてもうまい」と思えるようこだわって栽培をしています。

○現在取り組んでいることはありますか

野生のフクロウを用いた「野ネズミ駆除」に取り組んでいます。以前、弘前大学と岩手大学

# 地区懇談会Q&A

J A 中野市では第55回通常総代会に先立ち、4月10日、11日、12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。



**Q** きのこの品質について、「中野市産の物が良くない」「バラつきがある」などの声を聞く。品質検討会を毎月行うと言っていたが、1回で終了した。どうなっているのか。

**A** 品質検討会は、生産者戸々の選荷選別の徹底を図るため昨年9月に1回品質検討会を開催しました。結果を踏まえて生産者のご意見また技術員の感触等確認し、部会で検討してきました。選別確認の巡回を毎月1回実施し、課題があった生産者には再度確認巡回を行い、選別ができていない生産者を対象に開催すると部会で決めました。点検後の2回目の巡回の結果、対象者が1、2戸だったため検討会を開催せず、個別指導で対応しました。今後も選荷選別の徹底を指導するとともに、販売では特A選別による単価への反映を部会で検討します。顧客との関係強化と品質を両立し価格の取れる体制を部会と共に作り上げます。

**Q** 労働力確保の支援について、新たな在留資格等入国管理法の法律が変わるようだが、技能実習制度でJ A が実習生を受入れし、冬はキノコ生産者へ、夏は果樹生産者で働くことができないのか。又、J A ではそのことを進める予定はないのか。

**A** J A が実習生を受入れ、実習生を他の農業者に送り込む場合は請負の形で可能となりますが、現在のところ様々な制約があり、J A 職員が同行して業務の指示をするほか、県の協議会設置が必要となります。県下J A では中野市しか要望がないため、実現は厳しい状況です。新たな在留資格創設により、県の協議会設置が義務付けられており、県域で労働力支援センターが立ち上がる見込みです。この制度の特徴は直接雇用に加え、派遣も行える仕組みなので、新しい取り組みとして情報収集にあたっていきます。

**Q** 営農センターにコーディネーターを置いてほしい。

**A** 過日、開催されました「若手農業者と関東農政局との農政懇談会」の席上にて同様の要望が出されました。補助事業等については要領・要綱が定められているため、随時国・県・市へ照会して回答をさせていただいています。よって当面は、コーディネーターを配置することは考えていません。

**Q** 現在、えのきセンターにおいてきのこの抽出検査を行っているのか。また、品質が悪かった時に技術指導を行っているのか。荷造りの指導をしっかりと行って欲しい。

**A** 抽出検査は現在も継続的に行っています。また、エノキについては品質向上対策として毎月全戸訪問をして選果選別に問題があればその都度連絡をします。



**Q** 「行政の補助事業を知りたい」、「自分が無くて使える獣害対策の良を教えてください」といった多様な営農情報について、営農センターなどの身近な窓口にお問い合わせでもその場で解決できず、たらい回しにされてしまうことがある。そのため、観光地で見かける「観光マップ」のような形式で「営農情報マップ」を作成できないか。行政の補助事業についてはこの建物・融資についてはこの建物、栽培関係についてはこの建物、といったように一目で問い合わせ場所がわかるようになれば、既存の組合員のみならず、新規就農者にとっても農業がしやすい環境になると思う。

**A** J A における営農支援課で、補助事業全般の窓口は営農支援課で行っております。補助事業には市単・県単及び国補、昨年度では台風災害の陳情で事業化されたもの、予算規模の小さい事業から億単位の共同施設整備まであり、加えJ A 独自の振興開発事業や園芸・きのこ特別対策事業の助成事業まで入ると広範多岐に亘ります。手取り早いのが各機関のHPですが、内容は抽象的な表現で具体的にはご相談下さいといった内容です。補助事業導入をお考えの方は、写真の段階で構いませんのでまずは担当する営農技術員にご相談いただき、その内容に沿って営農支援課も加わり事業計画の見立て、並行して関係部局との調整に入ります。ただ補助事業には法律に基づくルールがあり、それに沿って進める必要がありますので

ご承知おきください。融資面ではまずJ A の融資課にご相談をいただき、国や県の制度資金やJ A プロパー資金など利用者目線に立って提案をさせていただきますので、まずはご連絡をお願いします。「営農情報マップ」は、少なからず行政の関与も必要なことから関係する部局と調整をした後、作成し周知します。

**Q** 今回の機構改革で10年は赤字にならないということだが、その先についてはどのように考えているのか。現状、資材費の高騰、販売単価の不調、若手職員の離職等、様々な問題があると思うが、それらの対策を踏まえた上でJ A 中野市が目指す今後の具体的なビジョンを教えてください。

**A** 政府は信用共済事業を分離させようとする。様々なハードルを設定し、信用事業の代理店化をJ A に迫っています。信用共済・共済・販売・購買・指導の総合事業運営による相乗効果を最大限発揮し、安定的な事業利益を確保していきけるものと考えています。また、農業資金需要への対応や購買品決済期限の各種対応、販売代金の確実な回収等、総合事業を展開していくことが組合員の皆様に最大のメリットをもたらすものと考えています。近年のマイナス金利政策による金融・共済事業の収益減少は、先の見通せない厳しい環境ではありますが、J A 中野市は販売事業・購買事業の事業取扱量も十分にあり、各事業がそれぞれ収支均衡を図れる体制ができれば、今後も安定的に総合事業を継続していきける見込みです。今回の機構整備により1拠点に職員を集約し、職場内学習機会会の拡大、業務の平準化による残業の低減や休暇取得の促進、時差出勤等による定時退勤を進め、人材育成や職場改善を図ることが若手職員の離職防止にもつながるものと考えています。その上で、販売強化策の実行とともに経営形態に応じた営農・経営指導を行い、強い農業づくりに取り組んでいきます。



## トマト

### 整枝方法

通常は1本仕立てで栽培をします。枝に添うにして、イボ竹などで支柱を立てます。樹が倒れないように、支柱と樹を紐で結びます。(図⑤)



図⑤ 結び方

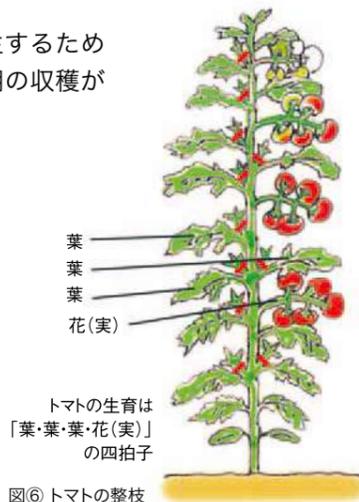
### わき芽かき

葉のすぐ上から出るわき芽はすぐに除去します。この作業を「芽かき」と呼びます。わき芽は発見しだすすぐ取ることで、傷口も小さく樹への負担も軽くなります。また、芽かき作業は(写真①)のように、手で付け根から取ります。ハサミを使用すると、ウイルス病が伝染する恐れがあるため、注意が必要です。

わき芽は収穫が始まってからも、発生するため定期的に芽かき作業を行うことで、長期の収穫が可能となります。(図⑥)



写真① 芽かき作業



図⑥ トマトの整枝

### 摘芯・摘葉

トマトは支柱の上まで伸びるか、花が5~7段までついたら、花の上2枚を残して、摘芯してください。一番最初の収穫ができたから、収穫した果実より下の葉を摘み取ってください。黄色い葉も摘み取りましょう。残しておくと、病害虫の発生源となります。

### かん水

トマトは水をくると葉の生育が進みます。収穫までの期間は少し乾燥気味に管理します。朝夕に葉がしおれる時や生育が衰えている時は、晴天の日を選んでかん水をしましょう。収穫が始まってからは、土の表面が湿っている程度にかん水管理を行います。

### 追肥

1番最初の果実の色づく頃に1回目の追肥を行います。化成肥料を1㎡当たり30g程度(野菜一番)。その後は3週間に1回行います。根が肥料を吸収しやすいよう、畝の肩へ散布すると良いです。(図⑦)



図⑦ 追肥

不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 野菜担当まで問い合わせください。 TEL:23-3933

### JA自己改革実践事業

#### 「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。スベリ止め効果、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。



#### 「カイト鷹」について ※人気商品

風で鷹のように舞い上がり、害鳥よけ効果が期待できます。果樹園・畑・田んぼなどで使用可能な防鳥資材。  
●寸法:約幅180cm×82cm  
●ポール長さ:約4m(伸縮式)  
●支柱:約1m



※必ずしも防鳥効果を保証するものではありません

#### 「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段階に長さが変えられます。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

お求めは、各事業所窓口または営農センター資材課 (TEL:0120-20-4312)まで

### 今月の資材情報

◎特別価格の期間  
2019年5月17日~2019年7月16日

品名	特別価格(税込)
カイト鷹	2,600円
ピッタリ背抜き3双 S~L	475円
バッグエプロン	980円

# 園芸にチャレンジ!

## 【果葉類の管理について】



これからの時期は夏が近づくと共に野菜の生育も順調に進んでいきます。野菜の栽培は枝を伸ばすだけでは、良い実ができません。しっかりとした管理を行い、おいしい野菜を収穫しましょう。

### 果葉類の整枝

植えた野菜苗を放置しておくと、葉やわき芽などが茂り、枝が混んでしまいます。茂ったままにしておくと、日中の高い気温でムシしたり、十分な光が入らなかったり、病害虫や生育不良の原因となります。良い果実が収穫できるよう、「整枝」作業を行いましょう。今回は、家庭菜園で多く栽培されている、ナス・トマトについて、ご紹介します。

整枝の目的は主に3つあります。

- 1 樹全体に光を当てる
- 2 通気をさせる
- 3 果実へ栄養を送る

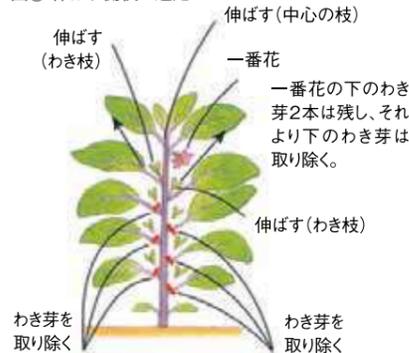


### ナス

#### 仕立ての方法

3本仕立てにする場合は、一番最初に咲いた花を目印に、中心の枝(主枝)とわき芽(側枝)を2本伸ばします。(各主枝)伸ばす側枝以外をすべて取り除き、3本仕立てとします。伸ばした3本に支柱を添うように立てます。(図①、②)

図① 伸ばす側枝の選定



図② 支柱の立て方

主枝の1番花のすぐ下のわき芽を2本伸ばし、主枝と合わせて3本仕立てとする。伸ばす側枝(わき芽)より下のわき芽は小さいうちに摘み取る。後は放任してよい。



風に倒されやすいので、植え付けたらずぐ簡単な支柱を立て、大きくなるにつれしっかりした支柱に替える。下方のわき芽は小さいうちに取る。

#### 切り戻し剪定

各主枝から発生する側枝は、花の上の葉を1枚残して摘心します。残した所の果実を収穫した時に、枝の元から2枚葉を残して切り戻すと、長期に収穫ができます。その後もわき芽が伸びてくるので、同様に収穫をします。(図③)

図③ 剪定方法



#### かん水

ナスは乾燥に弱く、水を好む性質があります。特に梅雨明けや夏場の高温時は乾燥が続くため、たくさんの水が必要です。マルチを行ってない方は、ワラや干し草等を敷くと、水分が保てます。(図④)

図④ 敷きワラと水やり

ナスは水が大好き。梅雨明けから真夏の間、乾燥が続くので、株元を、マルチングし、水を与えるとナスが喜ぶ。マルチングはワラや干し草、腐葉土などを敷くこと。地温を上げず、乾燥を防止し、雑草も防いでくれる。また、夕方にたっぷり水を与えるとよく、葉の上や葉裏にもシャワーのように水をかけるとアブラムシなどを吹き飛ばす効果もある。



### 追肥

ナスは多肥を好みます。収穫期間が長いので、肥料切れを起こさないためにも、追肥が必要となります。収穫が始まったら、2週間に1回・1㎡当たり30gの化成肥料を施肥します。(JA中野市オリジナル肥料「野菜一番」など)

## ハウスぶどう初出荷

JAは4月24日、ハウスで加温栽培したぶどうの初出荷を迎え、「種なし巨峰」「ブラックビート」の2品種合計80キロを出荷しました。

当日の作業にはJA職員とぶどう部会役員も参加し、外観や糖度酸味などの品質検査を実施。今年のぶどうは、春先の降雪により一時生育の遅れが心配されたものの、その後暖かい日が続いたことで順調に推移。粒も大きく、食味着色共に良好なぶどうに仕上がりました。

同JAぶどう部会の徳武英明部会長は「今年は降雪によるビニールハウスの倒壊被害も無く、無事初出荷を迎えられた。今後、シャインマスカット、ナガノパールといった人気品種も順次出荷されてくるので、味の違いを楽しんでもらいたい。」と話しました。

JAは消費者に信用・信頼満足される産地を目指し、特に食味重視で糖度18%以上、酸度1.0%以下に設定。非破壊糖酸度センサーでぶどうを検査し基準をクリアしたものを出荷しています。

同JAぶどう部会の部会員は現在509名。平成28年度には2回目の日本農業賞大賞受賞、その立役者とな



出荷作業にあたるJAぶどう部会役員

なった「シャインマスカット」を中心に、「巨峰」「ナガノパール」「ピオーネ」といった品種を生産しています。5月から8月までは加温、9月からは露地、11月から抑制ぶどう、12月から冷蔵ぶどうが出荷となり、1月で終了するまで年間約9ヶ月間、様々な栽培方法で生産されることにより、安定したぶどうの供給ができる産地となっています。管内の総栽培面積は330ヘクタール、内ハウス栽培は85ヘクタールで全体の25%を締めており、ハウス比率が高いことが特徴です。

## りんご大苗養成

JAと、りんごもも部会は、4月8日、今年度の大苗養成事業として1年生苗木の定植作業を科野地区の圃場で実施しました。今年度の植え込み品種は、百年ふじ、ぐんま名月、おぜの紅の苗木など合計955本で、当日は部会役員やJA役員、計30名ほどが朝から作業に当たりました。養成事業は生産者の早期収量確保に向け、平成17年から取り組みを実施。本年で15年目となり、これまで約12,000本・約60ヘクタール分の苗木供給を行ってきました。

今後は定期的な防除や管理作業を行い、今秋に2年生大苗として部会員などへ配布します。



植え込みを行う関係者ら

## 科野年金友の会 総会旅行

3月31日をもって解散された年金友の会ですが、科野年金友の会は総会に合わせて3月19日〜20日と伊香保温泉に行ってきました。19日は、高崎観音を拝観し夜は「宿」の温泉につかって美味しいお酒で乾杯しました。20日は、日本三大うどんで有名な「水澤うどん」を堪能して楽しい旅が終了しました。参加された方は、思い出に残る旅になったようです。皆さんこれからも健康には留意されてお元気で過ごしてください。

【科野地区通信員/畔上慶一】



## 長野県青年部協議会総会開催

4月16日に「JA長野県青年部協議会第68回通常総会」が長野市のアクティホールで行われました。

JA全国青年大会での最優秀賞受賞の報告を始め、年間の活動報告を行うと共に、次年度活動計画の協議、承認を行いました。県内の若手農家が、「人づくり、仲間づくり、組織づくり」を柱に、今年度もJA運営、組織活動に積極的に参加していきける環境を整えていくことを確認しました。

【倭地区通信員/三井透】



長野県青年部協議会、2019年度新役員

## プラム部会若手部 幼木管理講習会

4月24日、JA中野市園芸課技術員の指導のもと、プラム若手部のシナノパールの幼木管理講習が行われました。基本的な育苗管理から、薬剤防除、肥料散布のポイント、講習園地から自園地へ置き換えた場合の注意点など質問が出るなど、高品質、省力化に向け、部員で学びました。定期的に若手部の講習は行っており、興味のある方はお声かけ下さい。

【倭地区通信員/三井透】



## 平岡青年部、開約事業を実施

4月22日、午前中に平岡地区新井の桃「あかつき」の園地にて平岡青年部、盟友14名による桃の花摘みが行われました。

今年は昨年よりも6日遅くスタートしましたが、ゴールデンウィーク終わりまでにリンゴの園地8カ所まで花摘みを実施していきます。天候に左右されずに、怪我等が無事に終わる事を願うばかりです。

【平岡地区通信員/田中正輝】



## 健康教室 「介護予防講習会」を開催します

- 開催日** 5月28日(火)
- 開催時間** 午後2時～(約1時間半程度)
- 会場** 日野事業所 2階 会議室
- 持ち物** 軽い運動のできる格好、筆記用具
- 問合せ先** JA中野市 総務企画課 TEL:22-4191



西部店



[金融渉外]

- 伊東 弘記 (高丘地区)
- 村橋 将道 (平野地区)
- 中島 美美 (平野地区)

[共済保全渉外]

- 若林 宗男
- 米澤 卓

[共済LA]



- 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

北部店



[金融渉外]

- 湯本 秀美 (平岡地区)
- 秋元 海知 (長丘地区)
- 赤久保 ゆかり (倭地区)
- 常田 成幸 (平岡地区)
- 荻原 そら (科野地区)

[共済保全渉外]

- 石沢 洋
- 小淵 豊
- 竹内 和幸

[共済LA]



- 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LA(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。

中央店



[金融渉外]

- 山岸 真奈美 (中野地区)
- 相馬 真美 (中野地区)
- 三井 蒼貴 (延徳地区)
- 山本 崇司 (中野・日野地区)

[共済保全渉外]

- 沼田 拓也
- 出川 あかね

[共済LA]



- 阿部 貴 (中野地区)
- 大塚 真由美 (中野地区)
- 原 康司郎 (中野地区)



- 高見澤 雅志 (日野地区)



- 谷本 暁則 (延徳地区)

金融渉外担当

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ひします。

アップルちゃんカシラ 佳作作品紹介



【緑の中の若宮神社】

藤澤 響さん 平岡小学校5年



【ハナミズキ】

倉田 莉瑚さん 高社中学校2年

あさがおがっこうでかたつむりをみた  
 かおろいでいた  
 すいそをたいた  
 まだふきでな  
 きりだみい  
 だんらん  
 おもしろい  
 ちゆうじい  
 のちゆうじ  
 つのちゆうじ  
 おはよう  
 おつはよう

【きょうしつのかたつむり】

古越 つばささん 長丘小学校1年

# 「年金得とくカード」 提携店・施設とサービス内容



(平成31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、麺類1品につき100円のトッピング1品無料 (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、800円以上お食事をされた方50円引き (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)
アップルシティーなかの	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 ※セミシーズン、夏季特別、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。

JA中野市で

## 年金受給 をされている 皆さまへ

Message Please

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。ごぞいます。

つきましては当JAの年金受給者の皆様方へ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「四つ葉」
  - ・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

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子



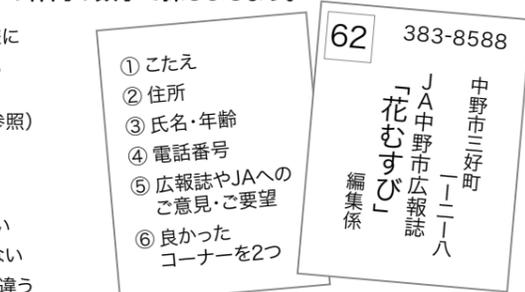
応募の締め切りは5月31日(金)

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

- 4 … 窓に人がいる
- 5 … 帽子をかぶっていない
- 6 … サングラスをしていない
- 9 … 看板の矢印の向きが違う
- 11 … ゼッケン番号が違う



●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

非常食の楽しみ

食文化・料理研究家 坂本佳奈



非常食だからといって、防災用と銘打たれた特定の食品を買っていませんか？それは本当にあなたが食べる物ですか？皆で食べて楽しくなるのでしょうか？災害に遭うということは、それだけで大きなストレスであり、自分で用意するものに関しては不満がないようにしません。

非常食は2つのポイントがあります。まず、常温保存ができる、賞味期限が短過ぎない・長過ぎない(3カ月~1年程度)の期間です。そして、次は栄養を考えます。これは4つに分類します。「体を動かす(炭水化物)」「体をつくる(タンパク質)」「体のバランスを整える(ビタミン、ミネラル、食物繊維など)」「心の栄養(嗜好(くしょう)品)」です。

基本的にパン、おにぎり、麺などといった炭水化物は、配給してもらえるはずですが、炭水化物は体を動かす力になります。ただし、これだけでは人間は生活できないので、タンパク質を用意します。肉、魚、卵、豆、ナッツ類などに当たります。人によって必要な量が変わってくるので一概にはいえませんが、普段の生活だと1日当たり、手のひらに載る分を用意するとイメージしてください。今の準備で足りそうでしょうか？

そして体のバランスを整えるのは、果物や野菜、のりやワカメなどの海藻です。ドライフルーツ、干し野菜、乾物などです。のりはビタミンAも食物繊維もあります。何よりどこでも手に入って、ほとんどの人がおいしく食べられるのが最大のいいところ。ここでも自身のお好みを探しましょう。

そして、心の栄養です。おやつでも何でも構いません。あるだけで元気の出る食品を用意します。ワインを用意しておられる方もありました。私はこのジャンルに和歌山県のストレートみかんジュースを用意しています。賞味期限が来たら楽しくうれしくいただいて、また新しく備えておきましょう。

家族の健康

予防したい日焼け

健康科学アドバイザー 福田千晶

春の晴れた日は気持ちいいけれど、紫外線がたっぷり降り注ぎ、その害が気になります。紫外線の浴び過ぎは、肌にしわや染みを作り、場合によっては皮膚がんの誘因にもなりかねません。ですから、屋外での農作業やレジャーのときには肌をしっかり防御したいものです。

長袖と長ズボン、つばの大きな帽子をかぶりましょう。帽子は、野球帽のような前面だけでなく、麦わら帽子のような後ろ側にもつばが必要です。皮膚が薄くしわになりやすい首は、手拭いやスカーフで覆うことが望まれます。もちろん手袋も欲しいです。

日焼け止めクリームは、小まめに塗り直すのが良いので、外出時には携帯しましょう。顔だけでなく、首や耳、耳の周囲も忘れずにやや多めに塗ると安心です。手の甲も染みができたり、加齢的な変化が表れやすいので、手袋ができないときは、日焼け止めクリームが必要です。

ただし、日焼け止めクリームは、肌の刺激になり肌荒れなどを起こす人もいます。専用のクレンジングクリームなどできれいに落としてから、せっけんを使い洗い流しましょう。面倒に感じられるかもしれませんが、毎日の積み重ねで美肌を維持できる人、そうではない人の差ができるのです。サングラスは皮膚が薄い目の周囲の肌を守る役割もあります。UVカット機能の付いたサングラスは、目を紫外線から保護してくれます。目も長年にわたり紫外線を浴び続けると、白内障など目の病気の原因になります。

おしゃれも健康保持も兼ねて、サングラスは上手に使いたいアイテムです。黒過ぎるサングラスは光りが入りにくいので、かえって瞳孔が開き目の中に入る紫外線が増えてしまうのは意外なことです。薄めの色でUVカット付きのサングラスがおすすめです。母の日や父の日のプレゼントに、サングラスを選ぶのも良いのではないのでしょうか？



俳句募集集中

みなさまの作品をご応募ください

一人3句以内。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】5月24日

俳句 松井義典 選

めりはりの 無き日や傘寿 花の冷え  
囁りを 聴きつつ登る 高社山  
踏みしめて 女三人 なごり雪  
久々に 野路を来たりて 青き踏む  
大歓声 芍薬受けし 中野区や  
満開の 枝に重たし 桜花

松井 義典  
青木 芳子  
吉原 路子  
里山 くるみ  
山口 耕一  
芋川 菊水

短歌 武田良文 選

隣家の 聳ゆる櫓に 何鳥か 囁り高く 枝を移りぬ  
畑荒らす 歌調べと 無住寺に 泉の係は カメラを据える  
窓辺に 咲く ミニカトレアの 花の色 縫ひし上着の ピンクに 映ゆる  
目眩治り 轍の 氷踏みゆくに 道辺の 草霜に 焔めく  
ダイケアに 紙人形を 折り来しと 眩く友を 憐れみてる  
冬温き ビニールハウスに 一日籠り 夫は 正月の 注連縄を 縛る  
花粉症の 予防に マスクし 眼鏡かけ 冬困ひ 解き 折れ枝を 切る  
着膨れし 上着を 脱ぎて ウォーキング 往く道平 這ひ 蒲公英の 咲く  
東北の 八年前の 大津波 まざまざと 今に 映像浮かぶ  
雪解けの 田原に 白鳥 十羽余り 飛び立つ 雄姿を 暫し 待ちをり  
昨日とは 同じ味には ならぬとも 満ち足りて 食す 今朝の 味噌汁  
春めきて 旅の チラシに あれこれと 叶はぬ 思ひ 描きて をりぬ  
植込みの 下 醫早も 群だちて 咲く 福寿草 庭を 彩る  
放棄せし 進入路 狭き 畑の 荒れ 芽吹きの 繁み 灌水し ぶく

武田 良文  
頓所 てる子  
小林 民恵  
山岸 昌夫  
豊田 知子  
神田 み代子  
小川 かつ子  
瀧澤 桂子  
千葉 和子  
町田 豊子  
豊田 富子  
高野 園子  
西山 チエ子  
吉田 幸

今月の1台



軽初※1 高速道路 同一線運転 支援技術[マイパイロット]

MI-PILOT (G、Tにパッケージメーカーオプション)

クルマが運転をアシストしてくれる。ロングドライブの新しい楽しさを知った。



ekクロスは、軽自動車です。初めて※1高速道路での同一車線運転支援技術「MI-PILOT」を採用。前のクルマとの距離をキープする「アダプティブクルーズコントロール[ACC]」と、白線を検知し車線中央を走る手助けをする「車線維持支援機能[LKA]」。

2つの機能で運転を支援する画期的なシステムが、高速道路で感じていたストレスや疲労を軽減。ロングドライブがますます楽しくなります。

※1他メーカーにも同じ装備があります(同時発売)。2019年3月現在 自社調べ。ACC = Adaptive Cruise Control LKA = Lane Keep Assist

ekX



価格(税込) 141.4万円~

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター ☎22-4531



「済ませてね! 忘れず早めに 自動車税」

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。

金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・県税事務所窓口に加え、ペイジー・クレジットカードによる納付もできます(軽自動車を除く)。なお、口座振替・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。納付後すぐに車検を受ける場合や納税証明書が必要な場合は、金融機関等の窓口

【問い合わせ先】 中野市大字壁田955(北信合同庁舎内) 総合県税事務所北信事務所 電話:0269-23-0204(直通)

で納付してください。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、総合県税事務所北信事務所までご連絡ください。

平成31年度自動車税の納期限は  
5月31日(金)です!

●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)に該当する方は、自動車税が減免されますので、5月31日(金)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下さい。

JA中野市の概要(2019年3月末現在)

- 組合員数..... 8,068人 (正組合員)..... 4,250人 (准組合員)..... 3,818人
- 出資金..... 25億9774万円
- 貯金..... 794億5515万円
- 貸付金..... 386億 293万円
- 長期共済契約高..... 19億5156万円
- 購買品供給高..... 4億2912万円
- 販売品販売高..... 18億3677万円

年金無料相談会 ~毎月第3火曜日は年金相談の日~

【開催日】6月16日(日) ※6月は休日相談会も開催されます  
6月18日(火) 7月16日(火)

【開催時間】午前10時~午後3時まで

【会場】JA中野市 本所(中野市三好町一丁目2番8号)  
ご連絡先: JA中野市金融推進課(TEL:22-4192)

お越しの際は、認印、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。



- 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) 仕組商品のリスク管理について
  - (4) ジェイエイ・アップル(株)3月末実績報告について
  - (5) その他
    - ① 特別経営再建支援先について
    - ② 信州ふるさと郷育ネットワーク報告について
    - ③ 労組からの春季要求に対する回答について
- 協議事項
- (1) 3月末実績検討について
  - (2) 平成30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) 役員退職慰労金の支給について
  - (4) 役員の変更について
  - (5) 定款の変更について
  - (6) 特定農地貸付規程の変更について
  - (7) 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
  - (8) 地区懇談会の意見集約について
  - (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) 大口貸出の承認について
  - (12) 理事に対する貸出について
  - (13) 出資口数の減少について
  - (14) その他

4月の理事会(主な内容)

常勤役員メッセージ

風によろぐ木々の緑もまぶしい季節、新元号「令和」の時代が幕を開けました。組合員の皆様におかれましては、改まった気持ちで新たな時代のはじまりを迎えられたことと存じます。皇位継承に伴い今年度のゴールデンウィークは10連休となり、平成の改元の時とは違い祝賀ムードの中、様々なイベントが繰り広げられていたようです。あるメディアの連休前の調査によると、35%が「うれしい」と答えた一方、45%が「うれしくない」と答えたということです。子供や孫が帰省してうれしい、農繁期でそれどころではない、など人それぞれであったと思いますが、いかがでしたでしょうか。

さて、JAにおいても政府の規制改革会議における検討を契機とした「農協改革」により行われた農協法の改正によって、5月末には農協改革集中推進期間の期限、9月末までには都道府県中央会は連合会に、全国中央会は一般社団法人に組織変更となるなど大きな節目を迎えます。当JAの第55回通常総代会に付議される議案についても、「役員改選について」では、現行の理事の構成要件に加えて「理事の過半数を原則として認定農業者又は農産物販売等の実践的能力を有する者とする」規定が適用されています。また、中央会制度の廃止に伴い、従来の全国中央会(JA全国監査機構)による監査から、会計監査人公認会計士または監査法人による会計監査に移行することから、「会計監査人の選任について」を提出議案とさせていただきます。会計監査人はJAの機関の一つであり、昨年の総代会で会計監査人の設置に関する定款変更をいただき、今回の総代会において選任いただくものです。会計監査人は、公認会計士法に基づく監査法人であり、監督官庁は金融庁で、より厳格な監査となることが想定されています。この監査に円滑に移行するため、JAを挙げて内部統制の整備・運用の定着に取り組みでまいりました。これを契機に更に取り組みを強化し、必要とされる総合農協として、健全性確保、組合員利用者からの信頼に込められる体制づくりをすすめてまいります。

常勤監事 山田ひろ美

和洋中華豊富なメニューを取り揃えております

大好評! 食べ放題!

初夏の 予約制 スペシャル ディナー バイキング

2019.5.26(日) 17:30~20:00

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 ※幼児は歳~小学生未満 500円

さらにお得! 飲み放題付 5,200円

充実のフリードリンクメニュー

- ◆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(焼酎)
- ◆ハイボール・サワー(レモン・グレープフルーツ・おどろ)
- ◆スパークリングワイン&カクテル・ワイン(赤・白)

お飲み合わせの際は 10名様以上で無料送迎を承ります(要予約)

アップルシティ なかの TEL 0269-26-1122(代)

中野市大字吉田519

初夏の宴 5/1(水)~6/30(日)

ご予約承ります。

初夏の宴メニュー

- 初夏のおどり寿司3種 2,000円(税込)
- デザートオードブル 1,500円(税込)
- 海鮮ちらし寿司 3,000円(税込)
- 初夏のあぶり寿司3種 2,000円(税込)
- 海鮮ちらし寿司 3,000円(税込)

ホームパーティーセット 2,778円(税込)

ランチBOX 463円(500円)

おまかせ セットメニュー

その他 各種仕出し料理を取り揃えております

ご予約の問い合わせは アップルシティ なかの TEL 0269-26-1122(代) FAX 23-0120

中野市大字吉田519 URL http://www.applecity.co.jp/ E-mail info@applecity.co.jp

令和元年 5/1(水)~6/30(日)

鯛の 網宴

網宴盛り 養殖(0.9~1.2kg) 5,000円(5,400円)

鯛宴用 節分鯛 天然(0.9~1.2kg) 7,200円(7,700円) 天然(0.9~1.2kg) 10,000円(10,800円)

お子様の成長を願って

初夏のおどり寿司3種 2,000円(税込)

デザートオードブル 1,500円(税込)

海鮮ちらし寿司 3,000円(税込)

初夏のおどり寿司3種 2,000円(税込)

アップルシティ なかの TEL 0269-26-1122(代)

中野市大字吉田519

初夏の宴 令和元年 5月1日(水)~6月30日(日)

令和 5,000円(税込) 料理9品+2時間飲み放題

平成 4,500円(税込) 料理9品+2時間飲み放題

昭和 4,000円(税込) 料理9品+2時間飲み放題

飲み放題メニュー

- ・生ビール・日本酒・焼酎・ワイン・ウーロン茶
- ・梅酒またはハイボール・ノンアルコールビール
- ※生ビールの場合、平均4,300円(税込)・令和4,800円(税込)

プラス200円(税込)にて (1日1組限定) エクストラコールド・フリージングハイボールをご提供

アップルシティ なかの TEL 0269-26-1122(代)

中野市大字吉田519



ながい ともかず  
永井智一  
茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人」  
オーナーシェフ

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 <http://www.ja-nakanoshi.jian.or.jp/>

編集/企画調整課 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)

## 1 パプリカのスパイシースープ

### 【材料】(4人分)

**A**  
パプリカ …………… 3個  
レンコン …………… 200g  
タマネギ …………… 中2個  
ジャガイモ …………… 小4個  
ナス(皮をむく) …………… 3本  
豚バラスライス …… 200g

**B**  
水……………2400ml  
タカノツメ …………… 4本  
サラダ油 …………… 大さじ3  
塩…………… 大さじ1と1/2  
和風だし(粉末) …… 5g

**C**  
カットトマト…………… 1缶(400g)  
カレー粉 …………… 大さじ2

**D**  
ミックスビーンズ…………… 1缶(110g)  
パセリ(みじん切り) …… 適宜



### 【作り方】

- 1 Aの材料を一口大に切り、Bと一緒に鍋に入れ、あくが出たら取りながら野菜が煮えるまで中火で煮る。
- 2 弱火に落とし、Cを入れ10分ほど煮込む。
- 3 器にスープを盛り付け、Dを散らして出来上がり。

## 2 パプリカとタコのサラダ

### 【材料】(4人分)

タコ(足) …………… 2本

**A**  
パプリカ …………… 3個  
塩昆布…………… 10g  
ニンニク(すりおろし) …… 1片  
オリーブ油 …………… 大さじ1  
ケーパー(みじん切り) …… 10粒  
塩…………… 適宜  
レモン汁 …………… 大さじ1  
ホワイトセロリ …… 適宜

### 【作り方】

- 1 タコはぶつ切りにする。
- 2 Aをボウルに合わせ①と混ぜ、器に盛り付ける。



**ポイント**  
パプリカの切り方を薄切りや細切り、5～10mm程度のざく切りなど、いろいろ変えると食感の違いが楽しめる。

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。