

花

HANA
MUSUBI

07

2021 JUL

むすび



06p > 特集

令和2年度

**園芸技術員
試験研究発表**

08p > 園芸にチャレンジ

きれいな花づくりの
ポイント





7 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

令和2年度園芸技術員試験研究発表について

08 園芸にチャレンジ

きれいな花づくりのポイント
今月の資材情報

10 営農情報

JA中野市農業機械レンタル事業の紹介

11 JAからのお知らせ

新入職員の紹介
高丘スタンド・北部セルフスタンド
ATMをご利用の皆様へ
サマーキャンペーンのお知らせ

12 みんなのページ

手軽に健康／介護ハンドブック
工機センターからのお知らせ
まちがいさがし
JAまごころ食材 新規入会キャンペーンのご案内

14 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 清水金融常務

きゅうり生産販売対策会議開催、 選果選別徹底図る

JAとJAきゅうり部会は6月29日にJA本所にて、令和3年度きゅうり生産販売対策会議を開催しました。会議には生産者、市場関係者、JA担当者合わせて31人が出席し、きゅうりの生育概況と今後の管理を検討。また、出荷のピークにあわせ目ぞろい会も行われ、出荷規格の確認をしました。

依田伸二部会長は「選果選別の徹底に取り組み、高品質なきゅうりの出荷を心掛けてほしい」と、あいさつしていました。

JAでは5月4日からハウスきゅうり、6月4日から露地栽培の夏秋きゅうりの出荷が始まっており、県内と岐阜県の市場を中心に出荷されています。

JAきゅうり部会は49名の部会員が在籍していて、栽培面積は約5ヘクタール。生産者による選果選別の徹底によりクレームをなくし、高品質なきゅうりの産地化を目指します。



サンプルを手に出荷規格の確認をする部会員

盆出荷に向けて アスター栽培講習会を開く

JAとJA花き研究会は6月10日と11日の両日、アスターの栽培講習会を開催しました。

講習会は、最盛期を迎える盆出荷に向けて、品質の統一を図ることを目的に毎年開催しています。

JA南部センターとJA営農センターで開かれた講習会には、生産者25人が参加。JA担当技術員から、病害虫防除や殺菌剤の散布方法などを学びました。

病害虫防除のポイントでは、病害発生前に予防的散布を行うことや、降雨前に散布すると保護膜が張るので感染を防げることを学びました。このほか、7月以降は害虫が多発しやすいので、防除間隔を詰めて散布するなどの説明を受け、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。

JA担当技術員は「アスターの病害虫防除は、殺菌剤や殺虫剤を散布するタイミングが重要。病害虫防除暦を確認しながら適期に行ってほしい」とアドバイスしていました。



病害虫の防除ポイントを真剣に聞く参加者

動画による 園芸技術情報配信への取り組み



JAでは、無料動画配信サービス「YouTube」を利用した園芸技術動画制作に取り組んでいます。

コロナ禍において園地での講習会の密集を避けるため、動画配信による講習会を検討してほしいとの要望から企画しました。現在はJAのホームページから講習会資料や防除等の情報を文書で提供していますが、今後は動画配信と合わせてご利用いただけます。

JA経済事業本部長の佐々木真常務は「動画配信サービスを導入することで、栽培情報を目で見て何度も確認でき、農家技術の底上げが図られます。また、撮影した動画を活用し、若手技術員の育成にも役立てたい」と期待し、JA担当者は「生産者の目線から撮影するなど、理解しやすいよう丁寧に制作したい」と、意気込みを話していました。動画の撮影は5月中旬から始まっており、7月下旬から順次公開する計画です。



生産者目線で動画を撮影するJA担当者

仕上がり上々 プラム出荷スタート

JAとJAプラム部会は6月25日からプラムの出荷を開始しました。JA南部共選所に持ち込まれた早生品種「大石早生」25キロは、JA担当者による品質検査後、県内の市場に出荷されました。

今年は昨年に続き凍霜害の影響で、収穫量や出来栄が心配されましたが、生産者の栽培管理の徹底により、着色・果形が整った良質なプラムに仕上がりました。また、18日には目ぞろえ会を各共選所で開き、出荷規格などを確認。JAの担

当者が「熟度」「着色」「サビ」「果形」などの持ち込み基準を説明し、品質の統一を図るよう呼び掛けていました。

武田茂蔵部会長は「大石早生は日持ちが短く、収穫時期が難しいので、タイミングを逃さないよう一箱でも多く出荷してほしい」と、あいさつしていました。

今後は「紅りょうぜん」「静香」「貴陽」「太陽」「秋姫」「シナノパール」などの多数の品種が10月中旬までリレー出荷される予定です。



持ち込まれたプラムの品質確認を行うJA担当者(7月2日撮影、JA高社共選所にて)



目ぞろえ会で出荷基準を確認する部会員



紅りょうぜん

【今月の表紙】

今月の表紙の写真は赤く色づくプラム「紅りょうぜん」です。程よい酸味と甘み、たっぷりの果汁が特徴で、これからの暑い夏に食べごろを迎える旬の果物です。表面には白い粉が付着していますが、これは自然由来のブルーム(果粉)といって新鮮なプラムの証です。赤く熟した「紅りょうぜん」は7月中旬に出荷がスタートします。



JA青年部長丘支部 大豆の種まきに汗流す

遊休荒廃農地対策の一環としてJA青年部長丘支部は6月11日、厚貝地区のほ場約20アールで大豆「エンレイ」の種まき作業をしました。

この日は盟友9人が参加。耕したほ場に足で等間隔に穴を空けた後、鳥害防止効果がある農薬「キヒゲン」を塗った赤い大豆を使い、協力しながら作業にあたりました。収穫期は10月中旬で、収穫量は300キロを見込んでいます。

同支部では、6次産業化にも意欲的に取り組んでおり、収穫した大豆を市内の（有）芋川糺店でみそに加工してもらい、農産物産館オランチエや信州中野いきいき館で、JA青年部オリジナル商品「俺の味噌」の名称で販売しています。

川島良平支部長は「遊休荒廃農地は長丘地区でも増加傾向。私たち若い盟友が先頭に立って問題解決の一助になるよう取り組んでいきたい」と話していました。



鳥害防止効果がある農薬「キヒゲン」を塗った赤い大豆



協力しながら作業にあたる青年部員



JA青年部オリジナル商品「俺の味噌」



SBCラジオ 「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」で 青年部・女性部活動をPR

6月23日放送のSBCラジオ「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」で、JA女性部の涌田恵美子部長が出演し、日ごろの女性部活動をPRしました。同番組は毎週水曜日に、JA中野市の農産物やイベント情報などを紹介しています。

この日は、ラジオレポーターの美斉津千夏さんが、信州中野いきいき館を訪れ、生放送が行われました。涌田部長は「コロナ禍で活動の幅が限られているが、部員同士協力しながら、活発に活動しています」と話し、小学生との食農教育授業や地産地消運動などを紹介しました。

また30日には、JA青年部の矢岡太一委員長が出演し、JA青年部の活動を紹介しました。

矢岡委員長は「青年部の強みは盟友同士が協力して課題に取り組めること。今年度は一昨年の台風被害や、昨年の盗難被害など様々な困難に直面している盟友との意見交換を重視したい」と話していました。



JA青年部の活動について話す矢岡委員長(左)



JA女性部活動をPRする涌田部長(左)とレポーターの美斉津さん(右)

品質統一に向けて

シャインマスカット摘粒講習会

JAとJAぶどう部会は6月15日から25日まで、JA管内の約20ヶ所の園地で、シャインマスカットの摘粒講習会を開催しました。

23日に間山地区で行われた講習会には、生産者18人が参加。JA担当技術員が講師となり、種なしぶどうの摘粒方法や新梢管理のポイントを説明しました。

摘粒は、ぶどうの房型を決める大事な作業で、満開後またはジベ処理後に行うことで粒肥大につながり、収穫期には房型が整った高品質なぶどうに仕上がります。

JA担当技術員は「実った時の房形をイメージしながら摘粒することが大切。潜り粒や段数を確認しながら作業にあたってほしい」と呼び掛けていました。



JA担当技術員の実演を見入る生産者



摘粒の様子

摘粒作業を終えたシャインマスカットは、袋掛け終了後、9月中旬に収穫期を迎える予定です。



2年ぶりにガーデニング講習会開く

JA女性部の「ほほえみグループ」と「壁田カタクリの会」は、ガーデニング講習会を開き、部員15人が参加しました。

講習会は、部員間の交流を深めることを目的に、2グループ合同で毎年開催していますが、昨年は新型コロナウイルスの影響で中止。今回、2年ぶりの開催となりました。この日は、講師に三好町の森田さんを招き、アサギリソウやペチュニアなど色とりどりの花を使い、お互いにアドバイスを交わしながら、賑やかに作業を進めていました。ほほえみグループの今井文子グループ長は「会話をしながら有意義な時間を過ごすことが出来た」と、笑顔で話していました。



色とりどりの花が植えられた寄せ植え



完成した寄せ植えを並べ記念写真

安定生産目指して クイーンルージュ®房づくり学ぶ

JAとJAぶどう部会は6月11日、金井地区の園地でクイーンルージュ®の房づくり講習会を開催しました。

講習会は、栽培技術の向上と安定した出荷量の確保を目的に開かれ、生産者約30人が参加。指導にあたったJA担当技術員は、クイーンルージュ®の品種特性を理解しやすいように、シャインマスカットと比較しながら説明して

いました。クイーンルージュ®は、長野県のオリジナル品種。高糖度で食味が整ったぶどうで、市場からも期待されています。

JAと同部会では、シャインマスカットに次ぐ有望品種として早期産地化事業に着手しており、今後は品質統一に向けて積極的に講習会を開催し、JA中野市ブランドの構築に努めていきます。



クイーンルージュ®の房づくりを学ぶ生産者

ナノファイバーを使用したぶどう果実袋による果実品質比較試験

小林哲也

ナノファイバーフィルムを使用したぶどう果実袋を使用し、病害虫発生・収量性・品質安定性について調査した。ナノファイバーフィルムは、直径0.3 μ mの粒子を99%カットできるフィルター効果を持っており、果実品質低下を軽減できるか検証した。ナガノパープルの裂果・日焼けとシャインマスカットのカスリ症が発生し、通常の果実袋と同程度の効果であると判断した。



ナノファイバー果実袋



ナガノパープルの日焼け果



シャインマスカットのカスリ症

南水の枝齢別品質調査

原澤隼弥

J A中野市の南水は導入してから20年以上経過し、成木となり安定生産期に入っている。結果枝の更新が進まない園地では、果実品質低下(低糖度他)となっている。調査結果では若い枝ほど果実品質が良好で、果形はほとんどが秀品以上で糖度も高く、陽だまり率が高い傾向であった。長年にわたり枝を使うのではなく、剪定時に若い枝へ更新していく必要があり、枝の更新が進んでいない園地は更新を指導し、南水の高品質化を図っていきたい。

百年ふじ里構築に向けて(新章突入) ～着色 そこに系統トップはあるのか…?～

早川直之

百年ふじは着色上昇が早く、しかも濃く仕上がることで生産者から一定の評価を得ている。一般ふじは9月から10月に15℃以下の遭遇により着色指数3に到達し、10月から11月に10℃以下の遭遇により着色指数4から5に到達される。百年ふじは9月30日から着色指数3に到達し、一般ふじより7～14日早く着色を開始した。また、園地内の東西南北は関係なく着色が進行していた。10月下旬に収穫が開始でき、11月上旬の有利販売につながると考えられ、更なる生産基盤拡大につなげていく。



11月4日に収穫した百年ふじ



越地区で実った百年ふじ(11月4日撮影)



更科地区で実った百年ふじ(11月4日撮影)



らくらくふじ(左)百年ふじ(右)

シナノリップ品質調査

内山拓実

シナノリップは8月20日過ぎに出荷できる早生品種として注目され、早生種生産基盤再構築の柱として導入を開始し、改めてシナノリップの果実品質調査をした。樹勢はやや強く、夏季管理で主枝候補誘引や新梢先端の摘心は実施する必要がある。黒星病にやや弱く、黒星病の対策が必要である。葉摘みは梅雨明け前に実施し、収穫直前に仕上げていく必要がある。サンつがるより糖度が高く、高温下でも着色がよく、収穫が早く、地球温暖化により品質低下しているつがるを、シナノリップに更新するよう指導を進めていく。



成熟したシナノリップ

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

来月号は、きのこ担当技術員試験研究発表についてご紹介します。



J A中野市では、園芸品目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。今回は、先月号に引き続き、令和2年度園芸技術員の試験研究発表についてご紹介します。

ハボタン ～肥料から見た発色の条件～

久野将希

秋冬振興品目の一つとして、ハボタンの栽培を開始した。ハボタンは徐々に葉が中心部分から発色し、品種特有の葉色に変わっていく。土壌中の塩類濃度の目安(EC値)の結果と発色割合から見ると、比較的EC値の低い園地は発色が良い傾向であった。前作があった場合は基本無施肥とし、新規圃場では土壌分析結果を基にした施用を行う。

ハボタンの魅力は市場からの需要が高いことと、栽培管理も8月から11月まで月1回の下葉かき、出荷は12月10日から25日で終了と、野菜や果樹農家の方でも比較的栽培しやすい品種です。この機会にハボタンを作付けてみませんか?



葉ボタンの発色

ぶどう営農型太陽光発電の調査報告と今後の展望について

清水達哉

シャインマスカットを栽培するぶどう棚の上にソーラーパネルを設置し、果実品質・収益性を分析し、ぶどう栽培の選択肢の一つとして設置有効か検証した。房重、粒数、平均粒数、糖度について、露地とソーラーパネル区に有意差はなく、露地の品質と比較して同等のものが生産できると考えられる。また、ソーラーパネルのみを20年間運用すると収益は383万円を見込み、パネルが雨よけとして機能して病気や高温障害の軽減ができ、露地と比較しても暖かく生育の前進・果粒肥大が期待できる。ぶどう棚の上で営農型太陽光発電は有効であると考えられる。



営農型太陽光発電をぶどう棚の上に設置した園地

きれいな花づくりのポイント

大切な人にプレゼントして喜んでもらえるように、しっかりとポイントを押さえ、きれいな花を育ててみましょう！

病気編

灰色かび病

アスター、コギク、ケイトウ

- 20℃前後の低温多湿条件で多発
- 降雨が長引くと発生しやすい
- 風に乗って飛散し、伝染していく
- 灰色のカビが被害部に発生する

防除

ゲッター水和剤…1000倍で散布
ポリオキシシ AL 水溶剤…2500倍で散布



灰色かび病

斑点病

アスター、ケイトウ

- 24～28℃の多雨多湿で多発
- 雨水などの水滴に乗って伝染
- 葉に茶褐色で円形の褐変病斑を生じる

防除

ダコニール1000…1000倍で散布



斑点病

白さび病(その他さび病)

アスター、コギク等

- 20℃前後の冷涼多湿条件で発生
- 雨水などの水滴に乗って伝染
- 梅雨明けから8月末までは高温期は小発生
- 葉の表裏に丸い凹凸が生じ、葉裏には胞子がつく

防除

ポリオキシシ AL 水溶剤…2500倍で散布
ストロビーフロアブル…2000倍で散布(アスター、キクのみ)
ラー乳剤…2000倍で散布(キクのみ)



白さび病

立枯病

様々な植物

- 25℃前後の多湿で多発
- 根が傷んでいると発生する
- 連作圃場で多発傾向
- 地際部分に黒い病斑でくびれが生じる

防除

登録薬剤は無く、連作を避けることが重要。
過湿にならないように、畑の排水をよくする



立ち枯れ病

農薬を使用する場合は、ラベルをよく読み適正に使用して下さい。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 花き担当までお問い合わせ下さい。
営農センター内 園芸課 花き担当 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

JA自己改革実践事業 今月の資材情報

特別価格の期間 7月16日～8月31日まで

カイト鷹

特別価格 //
2,580円 通常価格 2,904円

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。



- 寸法: 約180cm×82cm
- ポール長さ: 約4m(伸縮式)
- 支柱: 約1m

葛城山 鎌 各種

草刈り・稲刈り・野菜などの収穫に！！

番号	種類	価格
①	鋸鎌	特別価格 // 330円 通常価格 336円
②	小鎌	
③	うす鎌	
④	ねじり鎌	



お求めは、営農資材店、西部センター、北部センター、園芸資材店 TEL:0120-20-4312 (営農資材店)まで

害虫編

アザミウマ類

- 蕾が着いた時は要注意
- 春から秋にかけて発生
- 梅雨明けから8月が多発生
- 畑の周りの雑草が住処

防除

アルバリン顆粒水溶剤…2000倍で散布
トレボン乳剤…2000倍で散布
ディアナSC…5000倍で散布



アザミウマ類

オオタバコガ・ヨトウムシ等

- 成長が進んだ個体は農薬が効きにくい
- 日中は葉裏や隙間に隠れている
- 被害を受けた周辺を確認し、捕まえて除去するのも効果的

防除

ディアナSC…5000倍で散布
ノーモルト乳剤…2000倍で散布
フェニックス顆粒水和剤…2000倍で散布



①オオタバコガ ②コナガ

Point 1 まずは畑の環境を観察する

● 病気の「元」は近くに置かない

昨年と同じ圃場で栽培している方は、残った残渣を圃場に残しておくと、そこから特定の病気の菌糸が風に乗って飛散してくる可能性があります。昨年刈り取った茎葉残渣などは、圃場の近くに山積みにおかず、焼却するか土の中に埋めて処分するようにしてください。

● 畑の周りの雑草は虫の住処に……

畑を草だらけにしていると、害虫にとって良い隠れ家となり、住みやすい環境を生産者自らが作っている可能性があります。また、防除しても次から次に害虫が周囲から寄ってきてしまいます。まずは、①畑の周辺の草刈り、②畑の周辺の防除、③栽培している作物に適した防除を適期に行うことが重要です。

Point 2 農薬をよりよく効かせるポイント

● 展着剤を使用する

農薬を散布しても、雨や紫外線によって徐々に効力が失われてしまいます。降雨量が多い場合は、展着剤を使用することにより耐雨性が高まるので、農薬と一緒に混ぜて散布すると効果的です。ただし、展着剤にも様々な種類があるので、購入する際には園芸技術員や営農資材店・資材課の担当者に聞いて推奨された展着剤を使用してください。

JA中野市農業機械レンタル事業の紹介

JA中野市では農業機械レンタルを下記の通り行っています。ぜひご利用下さい。

レンタル機械	貸出台数	利用料(消費税込)		備 考
チッパー	1 台	半 日 3,080円	1日 6,160円	果樹小枝、ソルゴー、ワラ等の裁断機
平うねマルチャー	1 台	2時間 2,035円	1日 8,140円	オペレーター付きの場合10a当り 6,600円上乗せ(最低5a) マルチ被覆(幅95~135cm)
高うねマルチャー	1 台	半 日 4,070円		
溝掘機	1 台	半 日 1,100円	1日 2,200円	排水対策用の溝掘機、ネギ等の土寄せ
小型堆肥散布機	1 台	半 日 2,200円	1日 4,400円	アスパラ2条ハウス内等の畦面散布
ガスバーナー	2台	半 日 1,100円	1日 2,200円	アスパラガス等の病害対策用 土壌表面焼却(ガスボンベ別途)
		オペレーター利用1時間当たり1,528円		
キルパー土壌消毒機	1 台	半 日 3,300円	1日 6,600円	花卉等の土壌病害対策用土壌灌注機
培土かくはん機	1台	半 日 1,100円	1日 2,200円	花卉等の育苗培土2種混合機
コギク下葉落としノズル	1 台	半 日 2,200円	1日 4,400円	コギク専用の下葉落とし用ノズル
野菜播種機	1 台	無料(野沢菜、ほうれんそう等の種子条まき用)		JAへの出荷者に限る
土壌灌注機	6 台	無料(栄養剤・殺菌剤(立枯、モンパ対策)等の土壌への直接灌注)		
セルフジャッキ	10台	無料(ぶどう棚の修復、りんご等の大枝支えに活用)		

※令和元年10月1日より貸出機械の利用料が変更となっています。

レンタル 農業機械の 一例



チッパー



ガスバーナー



高うねマルチャー



溝掘機



野菜播種機



セルフジャッキ

- ① 引渡し、返却時は必ず担当者に声をかけて所定の用紙に記入してください。
※なお、利用料金の口座振替を希望される場合は、口座振替依頼書の提出をお願いします。(JA中野市の貯金口座に限りです)
- ② 返却時、燃料(ガソリン)は満タンにしてお返しください。
- ③ 貸出機械の又貸しはしないでください。
- ④ 返却の際、泥等きれいに落としてお返しください。
- ⑤ 貸出中の盗難紛失、事故等による機械の破損修理及び対人対物の損害、その他使用に伴う一切の費用は利用者様の負担とさせていただきます。

時間設定

【半日】 8:30~12:30または13:00~17:00
【一日】 8:30~17:00

ご利用される方は、下記までご予約をお願いします。

園芸課 TEL:0269-23-3933
までご連絡ください

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2人を紹介します。

1日も早く仕事に慣れ、組合員の皆様のお役に立てよう頑張りますので、よろしくお願いします。

松井 王輝

(まつい おうき)

- ① 園芸課 指導販売係 ぶどう担当
- ② スポーツ・漫画

③ 私は農家の生まれではありませんが、親戚が農家でした。中学校に上がる頃には農業に魅力を感じ、農業関係の学校に進学しました。授業を通じて私自身も農業に関わりたと思うようになり、地元であるJA中野市に就職し、組合員の皆様のお力になりたいと思い入組しました。

④ 右も左も分かりませんが、日々勉強を重ね、1日でも早く組合員の皆様のお力になれるように努めます。よろしくお願いします。



竹内 潤之介

(たけうち じゅんのすけ)

- ① 営農支援課 記帳代行担当
- ② 自動車

③ もともと実家が農家であるということもあり、農業関連の仕事に就きたいと考えていました。その中で、特に現場に近いところで働きたいという気持ちがあり、営農分野に力を入れているJA中野市に就職しようと思い入組しました。

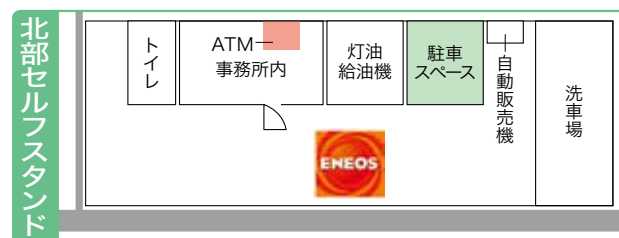
④ まだまだ勉強の毎日ですが、着実に仕事を覚え、組合員の皆様のお力になれるよう努めていきますのでよろしくお願いします。



高丘スタンド・北部セルフスタンドATMをご利用の皆様へ 駐車スペースのご案内

日頃よりJA中野市のATMをご利用いただき、誠にありがとうございます。

高丘スタンドと北部セルフスタンドに設置してありますATMの駐車スペースをご案内いたします。



【ご利用時間】 平日 AM9:00~PM6:00

お問い合わせは 金融推進課 TEL:0269-22-4192まで

JA
中野市

サマーキャンペーン

2021
8.31(火)
まで

期間中(2021年6月1日~2021年8月31日まで)にA~Cのいずれかのご契約をされた方に
三つのうちいずれかひとつ(※)プレゼントします。

※景品はなくなりしだい終了とさせていただきますので、ご了承ください。

©よりぞう
JAバンク
新キャラクター

1
よりぞう
たたためる保冷バッグ

2
よりぞう
レジカゴ用
トートバッグ

3
よりぞうタオル2枚セット

A. 投資信託を新規にご契約された方(つみたて契約の場合、純増額5,000円/月以上増額、スポット購入の場合、50万円以上購入された方)

B. 定期貯金を新規にご契約された方(期間1年以上、金額30万円以上の預入された方)

C. JAカードにご入会された方

お問い合わせは 金融店本所 TEL:0269-22-3148まで



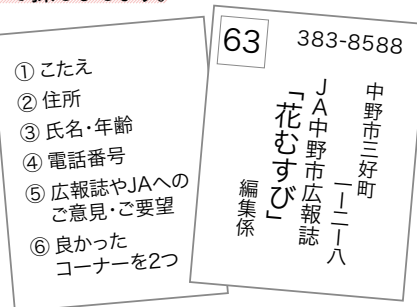
左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

【6月号の答え】

- 1 … 金魚の向きが違う
- 3 … 風鈴の模様が違う
- 5 … スプーンがフォークに変わっている
- 10 … 落ちたキャンディーがない
- 12 … かき氷機に受け皿がない

応募の締め切りは7月30日(金)



※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。

JAまごころ食材

新規入会キャンペーン実施中

申込締切日 令和3年8月31日(火)まで

期間中のご入会で2ヶ月以上継続利用のお客様に2,000円分のJCBギフトカードをプレゼント!

安心

健康

便利

【JAまごころ食材とは】

- 忙しくて買い物する時間がない
- 子供が小さくてなかなか買い物に出かけられない
- 毎日の献立を考えるのが面倒
- 栄養バランスが心配
- 重い物を運ぶのが大変

毎日に必要な食材を、週2回お届けいたします! 栄養士が栄養バランスを考えたメニューなので、毎日の献立が簡単です。食材と一緒に柑橘類、麺類、季節野菜、調味料、雑貨類などさまざまな品物をお届けします。重たいお米を毎月お届けする年間会員もあります。



詳しい内容につきましては、ジェイエイ・アップル(株)会館生活課(生活)へお問い合わせください

TEL:0269-26-6907(中野市吉田519)

手軽に健康 手指体操

手のひらたたきで眠気を解消

健康生活研究所長 堤喜久雄

仕事中や運転中に、いつの間にか眠気に襲われて……。そんな経験がある人は少なくないでしょう。日中の急な眠気は、集中力が低下して仕事の効率もダウンします。特に夏の暑さは自律神経に負担をかける要因になり、眠気や集中力の低下を招きやすくなります。

そんなときの対処法として、手のひらたたき体操をお勧めします。どちらがグーかパーか、どちらの手でたたか、瞬間的に使い分ける運動能力が身に付いていきます。一見シンプルな体操ですが、集中力が必要で、脳への刺激も期待できます。

いつでもどこでもすぐにできる体操なので、覚えておくに便利です。ぬるめのお風呂、質の良い睡眠、栄養バランスの取れた食事を腹八分目など、生活習慣を見直すことも夏の暑さに負けない秘訣(ひけつ)です。

② 手のひら、こぶしを続けてたく



1 右手のこぶしで、左手のひらをたたきます。



2 左手のこぶしで、右手のひらをたたきます。



3 右手のひらで、左手のこぶしをたたきます。



4 左手のひらで、右手のこぶしをたたきます。以上の1~4の体操を続けて繰り返します。

ポイント

最初はゆっくりで構わないので、「イチ、ニ、サン、シ」と声に出しながら正確に行いましょう。3回ほどスムーズに繰り返せるようになったら、少しずつスピードを上げましょう。

介護ハンドブック

介護保険を申請するタイミング

介護者メンタルケア協会代表 橋中今日子

介護保険の申請は「市区町村」または「地域包括支援センター」で行います。最近では「いつ申請したらいいの?」と、タイミングを迷う相談が増えてます。

■介護保険申請の最初の一歩は「相談すること」

女性会社員(40代)のKさんのケースです。「独り暮らしをしている父(78歳)の様子が変わります。歩き方がどこかぎこちなく、よく転びます。病院に行くよう勧めても、声を荒げて話し合いになりません。以前は穏やかだったのに……。Kさんは半年もの間、終業後に毎日実家に通って疲れ果てていました。介護保険の申請をするよう助言すると、「いいんですか? 友達に『今の状態だと認定は下りないかも。もっと大変になってからにしたら?』と言われたんです」と驚かされていました。Kさんのように申請をちゅうちょしたり「本人が嫌がるから」と後回しにしたりしているうちに疲れ果て、悲しい事件に至るケースは少なくありません。分からないことは、プロに聞くのが一番です。Kさんは市の高齢福祉課に相談に行き、その場で介護保険の申請ができたそうです。

■認定調査では「できるけれど、問題があること」を伝える

介護保険の申請後、調査員による「認定調査」が行われます。認定調査の日が決まったら、「本人の前では言いにくいので、後で時間をください」と約束しておきましょう。調査員に伝えてほしいのは、「できるけれど、問題があること」です。例えば「1人で着替えられるが、夏なのにセーターを着ている」「1人でトイレに行けるが、トイレもズボンも汚し、気付いていない」などです。「夕方になると機嫌が悪くなる」「夜中に大声で叫び続ける」といった、家族にしか分からないトラブルも併せて伝えると効果的です。事前に箇条書きのメモを作っておき、コピーして主治医に手渡しておけば、主治医意見書にも反映されます。ぜひ、活用してください。



ジェイエイ・アップル(株)工機センターのオススメ商品

エアコンの効き目グーンとUP!

エアコンガスクリーニングキャンペーン

~8/31(火)まで

お車のエアコンの調子はいかがですか?

「クーラーの効き目が悪くなったなあ」

「なんとなくエアコンが効いているからまあいいか」

「新車の時はもっと涼しかった気がする」と、お感じのあなた!

工機センターの《エアコンガスクリーニング》で

暑い夏のドライブを快適に過ごしましょう

この機会にぜひご相談ください



キャンペーン価格 6,000円(税込)
※補充ガス・オイル代が別途かかります

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

参加費
無料

健康教室「ストレッチヨガ体操」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「ストレッチヨガ体操」を下記のとおり開催いたします。

開催するにあたり、新型コロナウイルス感染対策を講じた中で実施いたします。

なお、完全予約制といたしますので、参加ご希望の方は、JA総務企画課まで申し込みをお願いします。

- 【開催日】 令和3年8月25日(水)
午前10時～(概ね1時間程度)
- 【会場】 中央公民館2階 208・209和室
- 【内容】 ストレッチヨガ体操 講師:黒岩 あずさ氏
- 【申込締切日】 定員20名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】 ヨガマット(大型バスタオルでも可)
- 【その他】 状況に応じ、中止になる場合もありますのでご了承ください

【新型コロナウイルス感染防止対策】

- マスク着用でご参加ください
- ご自宅検温いただき、体調の悪い方は、参加をご遠慮ください
- 参加者全員、手指の消毒を行っていただきます
- 参加者全員の氏名、住所、連絡先をご記入いただきます
- 概ね30分に1回、5分間程度、窓を開けて換気を行います
- 部屋の定員を守り、参加者同士の間隔を2m(最低1m)空けて実施します
- 参加者同士が対面することを避けて実施します
- 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です

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

JA中野市の概要
(2021年5月末現在)

- 組合員数・・・・・・7,835人
(2020年5月末 7,956人)
- (正組合員)・・・・・・4,015人
- (准組合員)・・・・・・3,820人
- 出資金・・・・・・25億6,435万円
- 貯 金・・・・・・860億170万円
(年間計画886億0,000万 年間達成率:97.06%)
- 貸付金・・・・・・310億3,069万円
(年間計画300億7,800万 年間達成率:103.16%)
- 長期共済契約高・・・・・・22億7,263万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:11.36%)
- 購買品供給高・・・・・・13億6,973万円
(年間計画63億0,000万 年間達成率:21.74%)
- 販売品販売高・・・・・・40億7,957万円
(年間計画300億1,300万 年間達成率:13.59%)

6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) 令和2年度末基準体制整備モニタリング実施結果報告
 - (3) 令和2年度内部統制報告
 - (4) 内部監査報告
 - (5) 組合員の加入脱退等の報告
 - (6) コンプライアンスの実施状況について
 - (7) 組合員協同活動事業の実施状況について
 - (8) 共済資金管理・収納管理にかかる全国移行について
 - (9) 令和2年度JA中野市記帳代行業務報告について
 - (10) 部分直接償却実施債権の現状と今後の回収処理方針について
 - (11) 子会社の役員執行体制について
 - (12) ジェイエイ・アップル(株)5月末実績報告について
- 決議事項
- (1) ディスクロージャー誌について
 - (2) 信用事業方法書の変更について
 - (3) FinTech企業等との連携及び協働に係る方針の改正について
 - (4) 就業規則等の変更について
 - (5) 理事候補者資格要件要領の変更について
 - (6) 大口貸出並びに理事に対する貸出について
 - (7) 労組からの夏季要求について
- 監事報告事項
- (1) 第一・四半期監査報告について
 - (2) 役員研修視察について
 - (3) その他
- その他
- (1) 特別管理先債権について
 - (2) 役員研修視察について
 - (3) その他

Châteraisé

自然のおいしさ。人を想うおいしさ。

シャトレゼ信州中野店 アップルシティーなかの内に
7月30日(金)9時オープン! 営業時間 AM9:00~PM9:00
※営業時間は、急遽変更になる場合がございます。お店で焼きたて
スイーツ

新鮮素材のお菓子をみなさまへ。みなさんの街のお店まで、おいしさのリレーをして、お菓子をお届けしています。

Châteraisé
NATURAL SWEETS & GIFTS
シャトレゼ

信州中野店

(中野市大字吉田519 アップルシティーなかの内)

電話番号/ 0269-38-1317

https://www.2.chateraise.co.jp/

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3年8月17日(火)、9月25日(土)
相談会には事前予約が必要です

【開催時間】 午前10時～午後3時まで

【会場】 金融サテライト店(中野市大字吉田902-1)

【ご連絡先】 金融推進課(TEL:0269-22-4192)
金融サテライト店(TEL:0269-23-2285)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。

※当日は消毒液の設置等、新型コロナウイルス感染拡大防止策を徹底し、開催いたします。



発展のため、JAの総合事業の強みを発揮できる計画の策定に取り組んで参りますので、宜しくお申し込み申し上げます。

2年程前、老後30年間で2,000万円不足するという『老後2,000万円問題』が大きな物議を醸しました。不足額は人によって異なるため事実上撤回されましたが、公的年金だけの老後生活に不安を煽るものとなりました。ある調査では、この問題が20代、30代の若年層に大きな影響を与えたとされています。調査によると2020年9月末時点のつみたてNISA口座の伸び率は、1年前と比べ20代で77%、30代では71%と急増したようです。若年層が投資への関心を抱いた現れであり、JAバンクとしても、金融ニーズは貯める貯蓄から、お金を増やす投資への動きが活発化していると捉えています。

当JAとしても本年度より、金融渉外担当者を対象に資産形成プログラムを導入し、本年10月まで座学および実践研修(FST)を重ね、投資信託・ローン・相続に関する知識の向上に努めております。また、渉外担当者のうち3名は、より専門性の高い知識を修得したライフプランコンサルタント(LPC)として養成する為、特別カリキュラムにて研修をしております。ご利用者の一生に渡るライフプラン策定サポートを通じて、資産を目的別に色分けし、各々の資産に適したJAの商品・サービスの活用についてご提案できる新しいスタイルの渉外活動を目指して参ります。渉外担当者がお伺いした際は、宜しくお申し込み申し上げます。

梅雨が明けると暑さもいよいよ本番を迎えます。新型コロナウイルスのワクチン接種も進んでおりますが、組合員の皆様には引き続きのコロナ対策と熱中症対策にも万全を期していただき、体調管理に十分ご留意いただきたいと思っております。

さて、6月1日政府の規制改革推進会議が、改正農協法施行後5年後見直しの農協改革について、菅首相へ答申した内容が日本農業新聞にも大きく掲載されました。答申内容は各JAが①農家所得向上につながる目標など、自己改革の具体的方針②中長期の収支シミュレーションの策定③准組合員の意思反映と事業利用の方針を総会(総代会)で決定するなど、改革の実践と修正を繰り返す『自己改革実践サイクル』の構築が提起されました。また、信用事業においても、JAバンクとして農家向け事業融資の強化や関連産業への投資資に向けた中長期の戦略を策定し、農林中金や信連、JAが投資活動の目標・計画を定め、実行・評価、改善を実践するサイクルの構築が同じく提起されていきました。令和3年度は、第11次長期構想前期中期3カ年の最終年度であり、計画の総仕上げに取り組むとともに、後期中期3カ年計画を策定する年度となります。規制改革推進会議の答申内容を計画に盛り込み、不断の自己改革を実践しながら、農業・地域・くらしの

常勤役員のメッセージ

常務理事 金融事業本部長 清水 稔

梅雨が明けると暑さもいよいよ本番を迎えます。新型コロナウイルスのワクチン接種も進んでおりますが、組合員の皆様には引き続きのコロナ対策と熱中症対策にも万全を期していただき、体調管理に十分ご留意いただきたいと思っております。

さて、6月1日政府の規制改革推進会議が、改正農協法施行後5年後見直しの農協改革について、菅首相へ答申した内容が日本農業新聞にも大きく掲載されました。答申内容は各JAが①農家所得向上につながる目標など、自己改革の具体的方針②中長期の収支シミュレーションの策定③准組合員の意思反映と事業利用の方針を総会(総代会)で決定するなど、改革の実践と修正を繰り返す『自己改革実践サイクル』の構築が提起されました。また、信用事業においても、JAバンクとして農家向け事業融資の強化や関連産業への投資資に向けた中長期の戦略を策定し、農林中金や信連、JAが投資活動の目標・計画を定め、実行・評価、改善を実践するサイクルの構築が同じく提起されていきました。令和3年度は、第11次長期構想前期中期3カ年の最終年度であり、計画の総仕上げに取り組むとともに、後期中期3カ年計画を策定する年度となります。規制改革推進会議の答申内容を計画に盛り込み、不断の自己改革を実践しながら、農業・地域・くらしの

地元野菜で かんたん クッキング

お酢を使ったさっぱりレシピで 暑い夏も元気に!

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。



夏は暑さや体調不良から食欲が無くなりがち。
そんなとき、酢をきかせた料理は食欲を回復させてくれることがあります。
酢のさっぱりとした酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促し、
食欲増進のお手伝いをしてくれます。
酢を使ったきのこ料理で暑い夏を元気に乗り切りましょう。

きのこことプチトマトの焼きマリネ

2人分 カロリー:260kcal 糖質:31.6g



材料(2人分)

えのき…… 1/2袋(100g) 酢…………… 大さじ2
しめじ…… 1/2袋(100g) 醤油…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1 砂糖…………… 大さじ2
おろしニンニク… 小さじ1/4 塩…………… 少々
ミニトマト …… 6個 パセリ…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を落として半分に切り、ほぐす。しめじは根元を切って小房に分ける。ミニトマトは洗ってヘタを取り半分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、おろしニンニクとえのき、しめじを入れて1分ぐらい中火で炒める。
- ③ ミニトマトを加えて蓋をして、1分ほど弱火にかける。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ、炒めたきのこミニトマトを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、食べる前にパセリをかける。

調理時間
10分

ひとくちメモ

軽く炒めたトマトは食べたときにソースのようになり、きのこのマリネに馴染みます。冷蔵庫で30分ほど冷やすと味がよく染みて一層おいしくいただけます。

えのきとかにかまの酢の物

2人分 カロリー:119kcal 糖質:15.8g

材料(2人分)

えのき…………… 1/2袋(100g)
キュウリ …… 1本
かにかま…………… 3本

【調味料】

酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1/2
醤油…………… 小さじ1
かつおぶし…………… 1/2パック(3g)

作り方

- ① えのきは根元を落として半分に切り、ほぐす。ラップに包み電子レンジ600wで2分加熱する。
- ② かにかまは、大きめにほぐす。キュウリは薄めの小口切りにする。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、えのきとキュウリ、かにかまを入れて和える。
- ④ 器に盛り、かつおぶしをのせる。



調理時間
10分

ひとくちメモ

みずみずしいキュウリの食感と、つるつるしたえのきで暑い季節にオススメのさっぱりとした酢の物です。