

花

HANA
MUSUBI

09

2021 SEP

むすび



06p > 特集

りんご・もも部会の
活動の紹介と
高品質生産への取り組み

08p > 園芸にチャレンジ

地上部のよい生育は、
健全な根張りから





9 月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

JA中野市りんご・もも部会の活動の紹介と高品質生産への取り組み

08 園芸にチャレンジ

地上部のよい生育は、健全な根張りから
今月の資材情報

10 営農情報

農産物の盗難に気を付けて!!
NOSAIからのお知らせ

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
まちがいがし
がん相談支援センターのご案内

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 島田副組合長

生産者の手取りアップに向けて 露地ぶどう生産者大会開く

JAとJAぶどう部会は8月20日、JAぶどう集出荷センターで令和3年度露地ぶどう生産者大会を開催しました。大会には部会員や市場、JA関係者約90人が出席し、販売方針や出荷計画、今後の生産の取り組みについて話し合いました。

販売方針では、「売れる商品が売れる時期に出荷する」をモットーに、生産者の手取りアップを第一に、事前販売の拡大による売り場確保と、安定単価の特注を積極的に取り組むことなどが掲げられました。同部会で販売部長を務める武田直人さんは「JA中野市産の高品質なブドウを、部会員が一丸となり全力で出荷することを宣言する」と決意を述べました。



売り場確保と安定単価に向けて開かれた露地ぶどう生産者大会

最優秀賞に武田陵汰さん プラム「太陽」コンクール



JAとJAプラム部会は8月24日、JA営農センターでプラム「太陽」コンクールを開催しました。

審査は、県とJA全農長野、JAプラム部会の役員らがあたり、「糖度」「果形」「玉揃」「着色」などを基準に審査。出品数23点の中から、最優秀賞に平岡地区の武田陵汰さんを選びました。

コンクールは、プラムの栽培技術と品質の向上を図ることを目的に開かれ、今年で7回目。



着色や玉揃いを審査する審査員



出品された高品質なプラム「太陽」

武田茂蔵部会長は「天候不順が続く栽培環境は大変厳しかったが、生産者の高い技術力で立派なプラムがそろった。今後も、生産者の生産意欲の向上や、高品質生産の糧となるよう努めていきたい」と話していました。

同部会の部会員数は115人で、栽培面積は39ヘクタール。今年度の販売取扱目標金額は1億5,700万円を掲げ、プラムの売り場確保と消費者へのPR活動を最重点に進めていく計画です。

最優秀賞以外の結果は次の通り。(敬称略)

- ▽優秀賞Ⅱ上原祐(科野)
- ▽優良賞Ⅱ塩野谷忠彦(科野)
- ▽最高糖度賞Ⅱ丸山清恵(倭)

「信州中野いきいき館」外装工事を 終えてリニューアルオープン

信州中野いきいき館は8月下旬に外装工事を終了し、リニューアルオープンしました。建物全体は、黒を基調とした落ち着いた外観に仕上がっています。

信州中野いきいき館は、農産物産館オランチエとともにジエイエイ・アップル(株)が運営する農産物直売所で、きのこはもちろん、採れたてで新鮮な野菜や果物が季節を通じて販売しています。このほか、JA中野市産の農産物を使った加工品も数多く取り揃えています。

現在は、新型コロナウイルスの影響で大規模なイベントは自粛していますが、実りの秋に向けて旬の農産物が続々販売されます。

信州中野いきいき館は、年中無休で、午前9時から午後6時まで営業しています。この機会にぜひ、お立ち寄りください。



リニューアルした信州中野いきいき館



ナガノパープル

【今月の表紙】

今月の表紙は「ナガノパープル」。長野県果樹試験場で育成された種なしで皮ごと食べられる県オリジナル品種です。糖度が18%以上と高く、巨峰のような濃厚な甘み特徴です。また、近年の研究では高血圧抑制効果がある成分を含むことが認められ、健康食品としても注目を集めています。美味しいぶどうを選ぶポイントは色の濃さだと言われています。「ナガノパープル」を食べる際はより黒いものを選びましょう。

エノキタケでお腹からきれいに 「えのきれい」新発売

JAは、JA中野市産のエノキタケを原料に開発した新商品「えのきれい」を、9月18日から農産物産館オランチエと信州中野いきいき館で販売を開始します。一箱10袋入り980円(税込)。

今回開発した「えのきれい」は、エノキタケの健康効果に着目し、エノキタケの乾燥粉末にショウガエキスを配合。湯や水、コーヒー、紅茶などの飲料に溶かして飲むことができ、味の良さと

手軽さが魅力の商品です。JAの出川販売開発課長は「近年、健康への意識が高まっていることから、エノキタケの健康効果も広く認知されてきた。今回開発したえのきれいは、手軽にエノキタケの栄養を摂ることができるので、ぜひ皆さんに味わってほしい」と話していました。

JAでは順次、販路を拡大していく計画です。



JA中野市産のエノキタケを原料に開発された「えのきれい」



JA中野市りんご・もも部会の

活動の紹介と高品質生産への取り組み

9月に入りももの出荷もラストスパート、いよいよりんごの出荷が本格的に開始されます。今月号はJA中野市りんご・もも部会の活動と高品質生産への取り組みについてご紹介します。

JA中野市りんご・もも部会

同部会は、JA管内にある3つの共選所(南部・平岡・高社)を中心に、部会員561名(南部235名、平岡178名、高社148名)で構成されています。

中野市の年間平均降水量は1,057mmと少なく、平均気温11.4℃、降雪量30～150cmと果樹栽培に適した気候で、昼夜の寒暖差が大きいことで濃厚な味が生み出されます。

	面積	出荷者	R2出荷量	R2販売金額
りんご	150ha	393名	148,261ケース (10kg換算)	395,147千円
もも・ネクタリン	83ha	263名	142,204ケース (5kg換算)	421,778千円

活動紹介

1 苗木養成事業を中心とした早期生産基盤確立と園地の若返り

同部会では、平成17年度から令和元年度までの15年間、りんごの2年生大苗養成事業に取り組み、これまでに中生種「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」や、優良系ふじ「百年ふじ」など、毎年1,000本以上の導入を図ってきました(写真①)。この2年生苗木の導入により、通常に購入する苗木よりも1年早く実をならせることが可能となり、早期出荷量の増加に繋がっています。



①りんご2年生大苗養成(植付け作業の様子)

2 主要品種別目揃会の開催

同部会では、主要品種別に出荷目揃会を開催し、共選所への集荷基準の統一を図っています。りんごは早生種「シナノリップ」から晩生種「サンふじ」までの計7回実施し、もも・ネクタリンは極早生種から極晩生種までの計8回、収穫期に併せて開催しています(写真②)。



②もも出荷目揃会の様子

3 講習会を開催

JAでは様々な講習会を開催し、栽培管理のポイントについて現地指導を行っています(写真③)。作業時期に応じた講習会のほか、基本から学べる「新規栽培者講習会」「女性栽培者講習会」など、生産者のニーズに合わせて、多岐にわたり実施しています。



③定期的に園地で開催されている栽培講習会

高品質なりんご・もも生産に向けて

『りんご』 温暖化に対応した着色優良品種の導入をすすめています

「百年ふじ」(写真④)

越の荻原安治さんが、「らくらくふじ」の中から育成した優良系統のふじ。苗木販売元の(株)天香園の百周年を記念して、「百年ふじ」と名付けられました。数多くのふじ系統のなかでも色上がりが格段に早く、10月末には濃赤色に仕上がリ、糖度の上がりや蜜入りも早いため、11月上旬にはまとまった量の収穫ができることが最大の特徴です。



④百年ふじ

「シナノリップ」(写真⑤)

JA管内で8月上中旬から成熟期を迎える長野県果樹試験場育成のシナノリップ。平均糖度は早生種としては14%から15%台と高く、甘みを強く感じられる品種です。8月のりんご需要は一定量あり、つがるに代わる品種として注目されています。



⑤シナノリップ

『もも』

「高温障害」、「果面保護」対策をすすめています

近年は気象変動が激しく、高温による果肉の軟化や、降雨・強風による果面障害の発生が見られるようになりました。その対策として、着色促進用の反射マルチの色を「シルバー」から「白系」(写真⑥)に変更したほか、果実袋を収穫期まで笠のように覆う「二重袋」(写真⑦)にするなど、品質の向上に努めています。



⑥白色の反射マルチ



⑦笠のように覆う「二重袋」

光センサー式選果機による選別で、「糖度保証品」のブランド化を図っています

平成27年度から光センサー式選果機を導入し、糖度・着色による等級選別が可能となりました(写真⑧)。

ももでは、糖度13%以上の特秀品を「陽(ひ)だまりもも」ブランドとして出荷しています(写真⑨)。



⑧平成27年度から導入した光センサー式選果機



⑨特秀品「陽(ひ)だまりもも」

主な品種紹介

「サンふじ」(写真⑩)

収穫開始:10月下旬～11月上中旬
りんごの代表品種の「サンふじ」は、果汁たっぷり味が濃く、日持ちすることから贈答用として人気です。JA管内では、りんごに袋をかけない栽培が主流で、太陽の日を十分に浴びて育ったふじは、蜜がたっぷり入り濃厚な味に仕上がります。



⑩サンふじ

「秋映」(写真⑪)

収穫開始:10月上旬～
一本木の故・小田切健男さんが「千秋」と「つがる」を交配し育成した品種です。全面が濃赤色になるのが特徴で、完熟すると果肉が黄色味がかってきます。甘味・酸味ともに程良く、「シャキシャキ」とした食感のりんごです。



⑪秋映

「あかつき」(写真⑫)

収穫開始:8月上旬～
福島県で「白桃」×「白鳳」から交配育成された品種。全面は赤く着色し、外観がとても綺麗に仕上がります。果肉もしっかりしており、中には300gを超える果実となり食べ応えがあります。また、糖度も高く果汁が多いことから、食味の良いももに仕上がります。



⑫あかつき

「なつっこ」(写真⑬)

収穫開始:8月中旬～
長野県果樹試験場で「川中島白桃」×「あかつき」から交配育成された品種です。果実は300g～350gで、特に着色が良いのが特徴です。糖度は13%以上となり、固めの食感がお好みの方におすすめの品種です。



⑬なつっこ

JAでは今後も「百年ふじ」を中心に、りんごの生産基盤拡充を図るとともに、ももでは光センサー式選果機を最大限に活用しながら、7月から9月までの品種シリーズ化を進め、消費者に「信用・信頼・満足される産地」を目指して生産振興を図ってまいります。

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

「地上部のよい生育は、健全な根張りから」

JAの土壌分析

ブラムやもも、野菜類、花き類などの収穫がほぼ終了し、これからはぶどうやりんごが最盛期を迎えます。

春から夏にかけて作物の生育や出荷状況はいかがでしたか。

8月は最高気温38℃と猛暑日が続き、日中の作業が捗らない日が続きました。

作物にとっても同様、大変厳しい夏となりました。

今回は、次年度の作型に向けて「健全な根張り」をテーマに、土壌分析について考えてみましょう。

Mechanism 根の役割

まずは根について、どうやって水分や養分を吸収しているのでしょうか。根の周りの細かい根(根毛)で、濃度の薄いものが濃い方へ細胞の膜を通して移動する浸透圧によって水分と養分は吸収されます。また、根を張ることで倒れないように全体を支えています。徒長ぎみの植物は、根張りが弱く果菜類の場合は出荷期間が短くなることもあります。

● 植物体内での肥料5大要素の働きは以下になります。

窒素 N	タンパク質構成要素などで植物の生育・収量に大きく影響する
リン酸 P	核酸(※1)やリン脂質(※2)の構成元素で植物の分げつ、根の伸長、開花、結実を促進する
カリウム K	多くの酵素の活性化等に関与しており、デンプンの蓄積、ショ糖(※3)の転流を促す
カルシウム Ca	ペクチン酸(※4)と結合し、植物細胞膜の生成と強化に関与している
マグネシウム Mg	葉緑素の構成要素で、リン酸の吸収、移動に関与している

● 微量元素

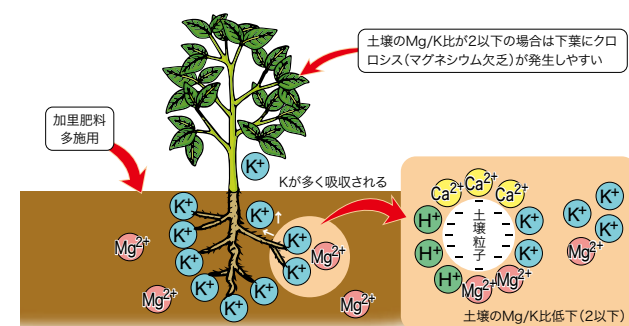
マンガン Mn	葉緑素の生成、光合成、ビタミンCの合成に関与している
ホウ素 B	細胞壁生成に重要な役割を持ち、カルシウムの吸収、転流に関与している

【用語説明】

※1 核酸…遺伝とタンパク質合成に重要な役割を果たす ※2 リン脂質…細胞膜の主要な構成成分 ※3 ショ糖…植物体を作る材料として利用(貯蔵糖)、呼吸でのエネルギー生産の原料(転流形態)となる(スクロース 砂糖) ※4 ペクチン酸…植物の細胞壁を構成する

酸 性	アルカリ性
4.0 4.5 5.0 5.5 6.0	6.5 7.0 7.5 8.0 8.5 9.0 9.5 10
	アンモニア窒素
	りん
	カリウム
	炭素
	カルシウム
	マグネシウム
鉄・アルミニウム	
マンガン	
亜鉛	
銅・亜鉛	
	モリブデン

「土壌のpHと肥料要素の溶解度」肥料要素は、溶けやすい酸度があります。作物にあったpHにしましょう



「カリ過剰の場合」カリは贅沢吸収され、比率によってはマグネシウム欠乏が発生することがある

Merit バランスを整えて根張りUP!

基肥は、毎年同じものを同量施用している方が多いと思いますが、植物が必要としている肥料は数値で確認すると明確に分かります。

【土壌分析のメリット】

- 1 土壌肥料成分の過不足が数値でわかる
- 2 作物に不足している成分の適量が施用できる
- 3 必要な分の施肥となるため、コストカットができる

果樹や野菜の果菜類は、樹勢が強いと新梢が伸びて結実、着色に影響がでます。適正な樹勢を保つために生育中の様子により施肥を加減しましょう。施肥診断の際には、園芸課各品目担当にご相談ください。

Guide 好適樹相(適した樹勢)等の目安

りんご	好適	目通りの高さにある10本程度の新梢長が15～30cm程度
ぶどう	好適 — 露地 種なし	第2新梢長で開花直前が80cm程度、着色期で150cm程度
	好適 — 露地 有核	第2新梢で開花直前が40～50cm、着色期で60～120cm程度
果菜類	好適 きゅうり	開花時 花の下の子房(きゅうりになる部分)4cm以上
	好適 なす	開花時 雌しべが長い

JAからのお願い

本年度より土壌分析の採土は、生産者に採取していただくようになりましたので、ご協力をお願いします。

【施肥時期の目安】

りんご	ふじ等収穫終了後(11月下旬～12月上旬頃)、または翌春(3月中旬～4月上旬頃)
ぶどう	10月10日までの施用を目指す
野菜	作付け2週間～1週間前、石灰は他肥料の1週間前に施用
花き	作付け1週間前、石灰は同上、シャクヤク収穫終了後(ハウス5月 露地6月)

【採土のポイント】

- 表土は外して、根のあたりから(栽培中の場合)
- 採取場所は、1圃場5か所(4隅と中央1か所)の土を合わせて、大茶碗1杯(250g程度)採取
- 根や草など有機物ができるだけ入らないようにします
- 1圃場につき1枚の申込書を添付してください。また、申込書は部会・研究会に配布します。不足する場合は、営農センターにお問い合わせください
- 土壌分析のサンプルの提出先は、営農センターへお願いします

【分析料: 全農2,870円(税込)、信州生科研3,870円(税込)】

分析結果がでるまでには1カ月半ほどかかりますが、信州生科研はやや早めに結果が出ます。

JAでは、農産物の生産拡大と品質向上を目的に、土壌分析料の助成を行っています。

助成率 上記価格に対し、税込20%以内を、助成する予定

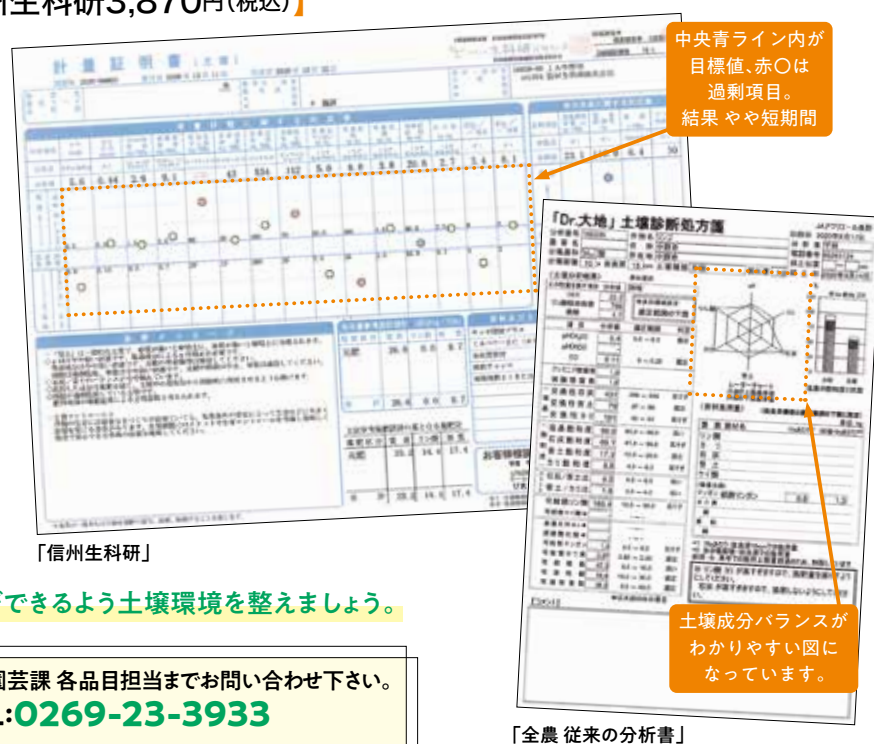
助成対象 自己採土にて提出された方

対象期間 令和3年12月までにお申し込みの方

本年度より全農「Dr.大地」、信州生科研の2種類のラインナップとなりました。

分析書には、担当からの施肥コメントがつきます。

※土壌分析診断は昨年度、約350点ご利用いただきました。



土壌分析を積極的に行い、多収生産ができるよう土壌環境を整えましょう。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 各品目担当までお問い合わせ下さい。
営農センター内 園芸課 TEL:0269-23-3933

JA自己改革実践事業

資料課より今月号の
オススメ資料をご紹介します

特別価格 //

300円 (税込)

取っテミ

取っ手付きのテミ。
水抜き穴付きのコンパクトサイズで、片手で使用できます。

特別価格 //

27,500円 (税込)

アタゴ
ポケット糖度計PAL-1

コンパクトサイズで、重さはわずか100gの軽量。
サンプルがこぼれにくく拭き取りやすい形状です。

特別価格 //

14,500円 (税込)

SATO
手持屈折計SK-100R

見やすい目盛りで、軽量です。

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

もしもの時の備えは万全ですか？

収入保険

収入保険の**加入申請期限**は、**12月末**まで！

全ての農産物を対象に、経営努力では避けられない様々なリスクによる収入減少を補償！



【中野市では掛金の一部補助があります！】

収入保険の、掛捨て部分保険料の**20%**を補助！
※ 掛金補助の上限・・・**20,000円**

収入保険 5つのポイント

- 1 青色申告の実績が1年分あれば加入ができます！
- 2 農業者が自ら生産した農産物の販売収入全体を補償！
- 3 保険料の50%、積立金の75%の国庫補助で掛金の負担軽減！
- 4 無利子のつなぎ融資で経営を守る！
- 5 オールリスクに対応の保険で安心営農！

Question 掛金はいくらくらいなの？

Answer

基準収入1,000万円の場合、初年は、

- ① 掛捨ての「**保険方式**」のみの場合、**10.9万円**です
(掛捨ての保険料8.9万円、事務費2.0万円)
- ② 「**積立方式**」を組み合わせた場合、**33.6万円**です
(掛捨ての保険料8.9万円、掛捨てではない積立金22.5万円、事務費2.2万円)

※ 積立金は毎年積み立てる訳ではありません。自分のお金なので、補てんに使われなければ、翌年へ持ち越されます。2年目以降は、基準収入が変わらなければ**掛捨て保険料+事務費**のみでご加入いただけます。

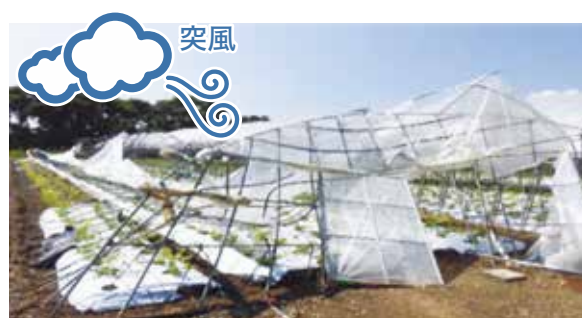
園芸施設共済でハウスを守ろう！

近年の異常気象により、農業用ハウス等の園芸施設に大きな被害が発生しています。
災害は「いつ・どこで」起きるか分かりません。
昨年9月の制度改正に引き続き、本年4月の本体価額等の見直しにより、さらに補償内容が拡充した園芸施設共済に加入し、災害に備えましょう！

◎ 掛金等の目安（掛金率は本年4月からの長野県の標準掛金率を適用）

本体設置 経過年数	対象となる 損害額	補償割合 (2割は特約にて追加)	共済価額	共済金額	掛金	賦課金	加入者 負担額
1年未満	1万円以上	10割 (8割+2割)	793,815	793,815	13,625	2,381	16,006
5年以上6年未満			645,990	645,990	11,088	1,938	13,026
10年以上			498,165	498,165	8,551	1,494	10,045

※ 設置面積：162㎡（5.4m×30m）、被覆期間：12か月、加入期間：1年、被覆材：農PO 0.15mm（新品） スプリング留めの場合
※ 対象となる損害額1万円以上（小損害不填補特約）及び、補償割合（付保割合）追加特約は昨年9月より新設



【単位：円】

【お問い合わせ先】 長野県農業共済組合 北信支所 収入保険TEL:026-219-2893
長野市豊野町豊野631 長野市豊野支所庁舎2階 園芸施設共済TEL:026-219-2892

盗難防止対策を実施しましょう

農産物の盗難に気をつけて!!

近年、長野県内では果樹の盗難が多発しています。

特に高級品種のぶどう「シャインマスカット」が狙われる事案が、JA管内でも発生しています。

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です。

実りの秋を迎えた今こそ、農産物盗難の傾向と対策を知り、改めて防犯意識を高めましょう。

1 盗難被害の傾向

- シャインマスカットの園地で被害多い
- 園地の外から見えない場所から抜き取られる
- 過去に被害のあった園地で再発する傾向がある

2 盗難被害に対する防止対策

- 収穫物は園地などに放置せず持ち帰る
- 園地外周にネット・針金・ロープ・ビニール・柵を設置し、容易に園地内に入られないように工夫をする
- 施設栽培の場合は、入口を施錠する(写真①)
- 園地の出入口に看板やのぼり旗を設置し、不審者の警戒心を強める(写真②)
- 防犯カメラ・センサーカメラ等を設置する(写真③)
- 園地内の見通しを良くし、繁茂状態の場合は枝管理を行う



①入口戸の施錠 ②出入口の看板 ③センサーカメラ

3 盗難防止に一役

園地に防犯カメラを設置して、園地内の様子を画像で記録するとともに、「防犯カメラ作動中」「盗難防止警戒中」などのステッカーを表示して、不審者の侵入を防止しましょう。

防犯カメラ(写真④)

15,800円(税込)

【取扱店】
ジェイエイ・アップル株
燃料課
☎0269-22-4300

防犯プレート(写真⑤)

970円(税込)

【取扱店】営農資材店:☎0120-20-4312



⑤防犯プレート

詳しい内容については各店舗までお問い合わせください

農産物盗難許さない！

JAとJA果樹部会協議会は、本年も9月3日～11月中旬まで定期的に夜間パトロールを実施します。9月3日には出発式が行われ、JAや行政、警察署ら45名が出席しました。

田中大士協議会長は「手塩にかけて育てた農産物を盗難することは許せない。関係機関と連携し、盗難防止に努めたい」とあいさつ。出発式の後、12班に分かれてJA管内の園地を巡回しました。今後は、特に被害が多いと推定される場所を重点的にパトロールする計画です。何か情報がありましたらJAまでお寄せください。



9月3日に開催されたパトロール出発式

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TEL:0269-23-3933



応募の締め切りは9月30日(木)

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)

【8月号の答え】

- 1 … 栗が一つ割れている
- 3 … 赤トンボが増えている
- 6 … 栗ご飯の量が違う
- 10 … しょうゆ差しの位置が違う
- 12 … 湯飲み茶わんの形が違う

63 383-8588

中野市三好町
「JA中野市広報誌」
「花むすび」
編集係

① ことえ
② 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かえさせていただきます。

地域がん診療病院 北信総合病院



がん相談支援センターのご案内

がん専門相談員がさまざまなご相談に応じます。



- 1 患者さんやご家族のほか、地域の方などでもご利用いただけます。
- 2 相談は無料です。ご相談いただいた内容が外部に漏れることは一切ありません。
- 3 あなたの主治医に代わって治療の判断をするところではありません。一緒に考えます。

JA長野厚生連
北信総合病院 がん相談支援センター
直通 0269-23-2005 代表 0269-22-2151

がんサロン 予約制
ふきのとう

2021年開催日程

- 10月19日(火) 勉強会「自宅でできる運動のコツ」と交流会
講師:北信総合病院 理学療法士
- 11月16日(火) 勉強会「抗がん剤治療中の髪・爪・眉毛・まつげケア」と交流会
講師:北信総合病院 がん相談員
- 12月21日(火) 勉強会「知らないで損する社会保障」と交流会
講師:特定社会保険労務士

時間 13:30～14:30
場所 外来棟1階Eブロック 小会議室

- 感染状況により中止になることもあります。
- 発熱、体調不良時は参加をご遠慮下さい。

相談時間 月～金 8:30～17:00(祝日除く)

相談方法 面談及び電話

場所 外来棟1階Fブロックがん相談支援センター

手軽に健康 手指体操

親指グーパーで巡りも脳も活性化

健康生活研究所所長 堤喜久雄

手を結んで開いて、を繰り返すグーパー体操は、脳を活性化する手軽な体操として認知症予防や介護予防などさまざまなシーンで取り入れられています。親指をしっかり握ることは、東洋医学では全身にエネルギーを送り込むといわれ、健康維持にも効果が期待できそうです。

グーには、親指を手のひらの中に入れる場合と親指を外に出す場合があります。グーの握り方に変化を与えることで左右の脳を使い分ける運動になります。ステップ1でベーシックなグーパー体操を行い、慣れてきたらステップ2に挑戦してみましょう。

STEP1

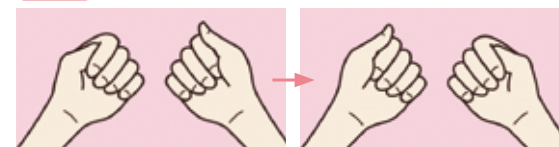


1 両手同時に同じグーパーを5セット繰り返します。最初は親指を手のひらの中に入れるグーで行います。



2 次に親指を外に出すグーで、グーパーを5セット行います。

STEP2



3 グーパー体操を繰り返します。このとき、1回目のグーは右手の親指を外に出し、左手の親指を中に入れ、2回目は逆で行います。これを5セット行います。

ポイント

ゆっくりで構いません。「グー、パー」と声に出すと楽しくできますよ。

介護ハンドブック

介護者がサービスの利用を拒むケース

介護者メンタルケア協会代表 橋中今日子

介護者がサービスの利用を拒むケースがあります。男性の主な介護者がサービスを拒み、見かねた家族から相談が寄せられることが多いです。男性介護者は「他人に頼らず自分で解決する」ことが美德とされる社会で生き抜いてきた方ばかり。他者の協力を得る経験そのものが少ないのですから、当然のことでしょう。

■「本当の困り事」は見えにくい

大手メーカー管理職のBさん(50代男性)の事例です。「父(80歳)が、認知症の母(75歳)を実家で介護しています。母の世話は自分一人で大丈夫だと言い張り、要介護認定の申請を説得するのに3年かかりました。その後も、宅食などの保険外サービスは利用していませんが、介護保険サービスは拒否し続けています」。

この場合、キーパーソンはケアマネジャーのCさんでした。様子を見に来たCさんが「今日は少しお疲れのようですが、何かありましたか?」と父親に尋ねると、「夜中まで薬を整理してね……」と語ったそうです。父親は、夫婦合わせて4カ所から処方される小さな錠剤やカプセルを、通院のたびに自分で丁寧に仕分けしていたのです。Cさんは「薬剤師さんが薬を整理してくれますよ」と薬剤師訪問サービスの利用を勧めました。

■小さな信頼を積み上げる

疲れ果てた父親は「話だけ聞いてみよう」と提案を受け入れました。薬剤師は主治医と薬局と連携して薬の種類を減らし、朝昼晩と1回ずつパックにまとめる指示を出してくれたのです。小さな薬の仕分けから解放された父親は「専門家は頼もしいな!」と感激。その後「デイサービスに行くと活動量が多くなって、足腰にいいんですよ!」とCさんから勧められ、母親のデイサービスの利用を前向きに検討し始めました。

Cさんの提案を父親が受け入れたのは、頻りに顔を見せて関係性を深め、本当に困っているタイミングで手を差し伸べたからでしょう。説得したい気持ちは少し横に置いて、本人が訴えていない困り事を探してみるのも一案です。



ジェイエーアップル(株)工機センター

売り出し!

オータムフェア2021

期間 令和3年9月1日(水) ▶ 令和3年10月31日(日)

期間中 自動車・農業機械を30万円以上ご契約のお客様の中から抽選で50名様に【豪華カタログギフト】をプレゼント!!

- 最新の農業機械
- 台数限定特価の農機具
- 話題の新車・お得な中古車

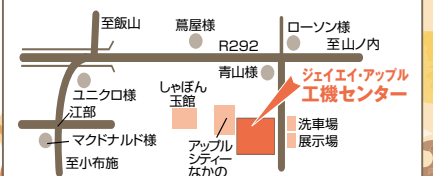
注文するなら
今がオトク!!

軽トラックキャンペーンも開催!!
令和3年9月1日(水) ▶ 令和3年11月30日(木)

ジェイエーアップル工機センター

383-0015 中野市大字吉田字森下897-1
営業時間: 8:00～19:00(土日祝日 8:30～17:30)

☎ 0269-22-4531



「閉所事業所」の土地・建物を売却いたします

JA中野市では「閉所事業所」の土地・建物を一括購入いただける方を募集いたします。

旧日野事業所



建物:事務所S52年築 548㎡他倉庫
土地:1,529㎡

旧高丘事業所



建物:事務所S49年築 579㎡他プレハブ
土地:1,554㎡

旧倭事業所



建物:事務所S48年築 472㎡及び土地

【募集期間】令和3年9月16日(木)~10月15日(金)

【募集条件】①建物・土地を一括購入いただける方
②JAの同業他社(競業事業者)は除外します
③複数名の応募があった場合は競争入札を実施します

【お問い合わせ先】総務企画課 TEL:0269-22-4191

詳細は
こちらに確認
ください

「JA感謝祭」中止のお知らせ

毎年10月に開催していました「JA感謝祭」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ご来場者および関係者の健康・安全面を第一に考慮し、中止することといたしました。

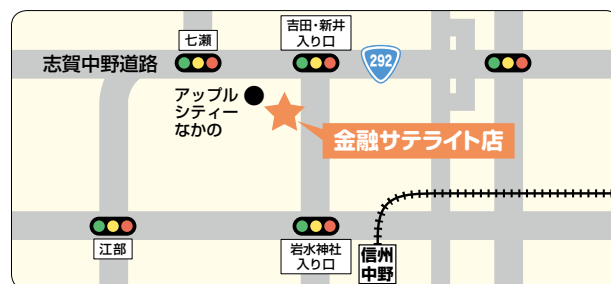
楽しみにしていた皆様には申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。



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10月19日(火)・11月21日(日)
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)



※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。

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。



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10月12日(火)
午後4時~(概ね1時間程度)

参加費
無料

【会場】中央公民館2階 210体育室

【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30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
- ご自宅で検温いただき、体調の悪い方は、参加をご遠慮ください
- 参加者全員に手指の消毒を行っていただきます
- 参加者全員に氏名、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7月末現在)

組合員数	7,854人
(2020年7月末 7,962人)	
(正組合員)	4,019人
(准組合員)	3,835人
出資金	25億6,435万円
貯金	861億8,860万円
(年間計画886億0,000万 年間達成率:97.27%)	
貸付金	316億3,543万円
(年間計画300億7,800万 年間達成率:105.17%)	
長期共済契約高	52億8,906万円
(年間計画200億0,000万 年間達成率:26.44%)	
購買品供給高	22億950万円
(年間計画63億0,000万 年間達成率:35.07%)	
販売品販売高	64億841万円
(年間計画300億1,300万 年間達成率:21.35%)	

8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) ジェイエイ・アップル㈱7月末実績報告について
 - (3) その他
- 協議事項
- (1) 7月末実績検討について
 - (2) 閉所事業所の解体について
 - (3) その他
- 決議事項
- (1) 大口貸出金について
 - (2) 出資口数の減少について



常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画部長 島田 忠美

組合員の皆様におかれましては、日頃からJA事業全般にわたりご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

4月に凍霜害による農作物被害と8月9日には強風による果実落果被害が発生し、約386万円(アラム205万円、もも180万円)の農作物被害がありました。また、8月12日から15日の大雨により、一部地域において冠水被害が発生し、約1,158万円(りんご311万円、もも710万円、きゅうり93万円)と大きな被害金額となりました。被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。なお、JA中野市では被害状況の速やかな把握と迅速な対応に取り組み、生産者の栽培意欲が減退しないようJAの役割を果たしてまいります。

さて、8月中は厳しい残暑が続き猛暑日もありましたが、9月に入ると猛暑からは脱出、気温が下がります。気温の変化で体調を崩さないよう十分注意して、ご自身の健康管理と農産物の栽培管理に気を付けて頂きます。JA中野市は下期(9月から2月まで)の農産物販売金額が年間の約70%を占めています。農家の経営・JAの経営ともに大変大切な時期と

なります。役員一丸となって農家手取りの増加と計画達成に向けて取り組んでまいりますので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

新型コロナウイルス「デルタ株」による爆発的な感染拡大が県内でも続き、長野県は8月20日、医療非常事態宣言を発出するとともに全県の感染レベルを5に引き上げました。医療非常事態宣言では、9月20日までを「命を守る1ヶ月」とし、病床利用率40%以下への引き下げを目標に全力で取り組むとしています。また、レベル5引き上げに伴い県民に対し、自ら感染予防及び周囲に感染させないよう、感染リスクを最小化するための行動をとるよう依頼しています。中野市でも陽性者発生が続いています。これ以上の感染拡大をおさえるために、県の要請・依頼事項をふまえ、JA中野市並びに子会社2社にて長野県が発出した「新型コロナウイルス「デルタ株」と闘う県民共同宣言」に賛同し、改めて役員向け感染予防の再徹底を図ったところであります。

現在、JA中野市では激変する環境変化に対応し、来年度以降のビジョンと、重点的に取り組むべき次期3カ年計画の検討を進めています。農業生産を中心とした総合農協として、農業づくり・くらしづくり・JAづくりの経営理念のもと、組合員の農業所得向上を目指したJA運営を積極的に進めてまいりますので、なお層のご理解とご協力をお願い致します。

地元野菜で かんたん クッキング

食欲の秋に食べたい！ きのこ料理

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。



暑い夏を超えるとだんだん涼しくなり、待ちに待った秋がやってきますね。
秋といえば、読書の秋、スポーツの秋など、色々な秋があります。
その中でも、一番最初に思い浮かべるのはやはり「食欲の秋」ではないでしょうか？
今回は、食欲の秋に欠かせない「きのこ」を使った料理をご紹介します。

きのこぎっしりのほうれん草キッシュ

2人分 カロリー：128.5kcal 糖質：59.1g



調理時間
40分

ひとくちメモ

冷凍パイシートを使い、20cmのタルト型で作りました。
きのこがたっぷり食べられる一品です。子どもたちが
大好きなチーズもたっぷり入っています。

材料(2人分)

えのき……………1袋(200g) 油……………小さじ1
しめじ……………1/2袋(100g) 塩……………少々
エリンギ……………1/2袋(50g) アパレイユ……………2個
ほうれん草……………1/2束 牛乳……………1/4カップ
ベーコン……………1/2枚 シュレッドチーズ……………50g
冷凍パイシート……………2枚

作り方

- ① 冷凍パイシートを室温で10分ほど置いて解凍する。
- ② えのきは根元を切って半分に切り、ほぐす。しめじは根元を切り小房に分ける。エリンギは4cmの長さの薄切りにする。
- ③ ほうれん草は根元を切って、4cm幅に切る。ベーコンは3cm幅に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、ベーコンとえのき、しめじ、エリンギを加え、きのこ類がしんなりしてきたらほうれん草を加えて塩を振り、炒める。
- ⑤ 薄力粉で打ち粉をして(分量外)パイシートがくっつくように端を重ね、めん棒でタルト型より少し多くなるように伸ばす。タルト型に敷き、フォークで底にまんべんなく穴をあける。
- ⑥ ④を生地の中に入れ、良く混ぜたアパレイユを流し、200℃のオーブンで20～30分焼く。

きのこたっぷりソーセージのポトフ

4人分 カロリー：592kcal 糖質：44.4g

材料(4人分)

しめじ……………1/2袋(100g) ブロッコリー……………1/4個
エリンギ……………1袋(100g) ソーセージ……………4本
キャベツ……………1/4個 顆粒コンソメ……………小さじ2
じゃがいも……………2個 水……………カップ3
にんじん……………1/2本

作り方

- ① しめじは根元を切り小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツは5cm角に切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは皮を剥いてひと口大に切る。ブロッコリーは小房に切る。
- ③ 鍋に顆粒コンソメと水、しめじ、エリンギ、キャベツ、じゃがいも、にんじんを入れ、15分ほど煮る。
- ④ ブロッコリーとソーセージを加えて5分ほど煮る。



調理時間
30分

ひとくちメモ

バーベキューやアウトドアがあると嬉しい野菜たっぷりのスープ。きのこからダシが出るので優しい味わいです。