

花 むすび

HANA
MUSUBI

12

2021 DEC



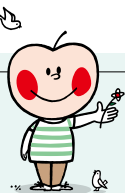
06p > 特集

はじめよう！
プラスきのこ習慣

08p > 園芸にチャレンジ

ネズミ対策
～根雪前と春がベストシーズン～





12月号目次

02 JA中野市 News

06 特集

はじめよう!プラスきのご習慣

08 園芸にチャレンジ

ネズミ対策・根雪前と春がベストシーズン〜
今月の資材情報

10 JAからのお知らせ

令和4年度農業者向け
国庫事業導入説明会について
事業主(雇用主)の皆様へ
〜労働保険加入のご案内〜
2022年アップルちゃんカレンダー入選作品決定!

12 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

"アップルシティーなかの"からのお知らせ
工機センターからのお知らせ

13 みんなのページ

まちがいさがし
手軽に健康

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



「えのたん」とキノコフレンズ」と「信州なかの」ちゃん

【今月の表紙】

今月の表紙は「えのたん」とキノコフレンズ」と「信州なかの」ちゃんです。「えのたん」とキノコフレンズ」は2012年にJA中野市のオリジナルキャラクターとして誕生し、年々活躍の場を広げています。また、「信州なかの」ちゃんは今年デビューした中野市公認のバーチャルユーチューバーで、中野市の魅力をPRしています。寒い冬に温かい鍋料理はいかがでしょう。きのこには食物繊維やビタミンB群、ビタミンD、そしてβ-グルカンなど豊富な栄養素が含まれています。きのこがたっぷりに入った鍋を食べて心も体も温まりましょう。

ぶどう生産販売反省会開催

JAとJAぶどう部会は12月3日にアップルシティーなかのにて「令和3年ぶどう生産販売反省会」を開催しました。

令和3年度ぶどう優秀出荷者は次の通り(敬称略)

【総合部門】

▽最優秀賞 Abe Farm

▽優秀賞 合同会社(平岡)

▽優良賞 中村敬治(中野)

▽優良賞 栗林千治(平岡)

【品種部門】

▽シャインマスカット「ハウス」

▽最優秀賞 桜井興一(平岡)

▽優秀賞 武田清(平岡)

▽優良賞 土屋昇(科野)

▽シャインマスカット「露地」

▽最優秀賞 丸山加代(倭)

▽優秀賞 武田広徳(平岡)

▽優良賞 小野豊(中野)

▽種なし巨峰「ハウス」

▽最優秀賞 塩野谷和雄(科野)

▽優秀賞 小林宣雄(科野)

▽優良賞 武田広明(平岡)



表彰式の様子

種なし巨峰「露地」

▽最優秀賞 阿藤次男(長丘)

▽優良賞 武田貴(平岡)

▽優良賞 徳永通典(科野)

▽ナガノパール

▽最優秀賞 武田政志(平岡)

▽優良賞 岩下祐樹(科野)

▽優良賞 町田弘治(平野)

▽有核巨峰

▽最優秀賞 今井正剛(高丘)

▽優良賞 有限会社サカイ(中野)

▽優良賞 吉谷豊(中野)

▽クイーンルージュ

▽特別表彰 佐藤勝男(科野)

第10回サンふじコンクールを開催

JAとJAりんご・もも部会は11月19日、営農センターにて「第10回サンふじコンクール」を開催しました。コンクールには「ふじ」38点が出品され、北信農業農村支援センター、JA、部会役員により糖度、重量、着色、病害虫、軽欠点、玉揃いの5つの項目で厳正な審査が行われ、12点が入賞しました。

今年度の「ふじ」は春先の凍霜害、6月の降雪など多発した自然災害の被害を受け、厳しい栽培環境ではありましたが、生産者の高い栽培技術により高品質なりんごが出てくるいました。



項目ごとに厳正な審査をする審査員



受賞した「ふじ」

受賞者は次の通り(敬称略)

▽最優秀賞 竹内 昌弘(吉田南)

▽優秀賞 藤澤 章仁(厚良)

▽優良賞 池田 春美(岩井)

▽優良賞 丸山 大翔(柳沢)

▽敢闘賞 藤澤 一(新井)

▽敢闘賞 風間 孝行(深沢)

▽敢闘賞 田中 純夫(深沢)

▽奨励賞 牧野 貢(間山)

▽奨励賞 武田 将希(新田)

▽奨励賞 町田 宏昭(柳沢)

▽最高糖度賞 川島 良平(田麦)

▽最高糖度賞 町田 茂(上小田中)

新規就農者向け

ぶどう剪定講習会を開催

JAとJAぶどう部会は、ぶどうの高品質生産に向けて11月26日、営農センターにて新規就農者向けの剪定講習会を開催しました。

講習会には新規就農者13人が出席し、剪定を始める前の樹の確認方法や、芽の間隔の確認、品種に応じた枝の切り方など剪定の方法を学びました。

講習を担当した佐藤拓矢技術員は資料を活用しながら剪定の基本を確認。要点を抑えた説明と実演は出席者から「分かりやすい」と好評でした。

JAは高品質なぶどうの産地を目指して、今後も新規就農者を対象とした各種講習会の開催や情報発信にも取り組んでまいります。



剪定の方法を学ぶ出席者

JA中野市きのこ品評会開催

JAとJAきのこ部会協議会は11月2日、きのこの生産技術および品質の向上と消費拡大を目的に、「信州中野いきいき館」で「令和3年度JA中野市きのこ品評会」を開催しました。

品評会では、生産量日本一を誇るエノキタケやぶなしめじ等きのこ6品目44点が出品され、厳正な審査のもと19点が入賞。最優秀賞にあたる「中野市長賞」にはエノキタケで土屋金治さん、ぶなしめじで金井久徳さん、なめこで和田慎二さんがそれぞれ受賞しました。

翌日には「信州中野いきいき館」にて出品されたきのこの展示即売が行われ、高品質なきのこを求めて多くの買い物客が売り場を訪れました。



きのこ審査会の様子

受賞者は次の通り(敬称略)

中野市長賞

▽えのき茸 土屋 金治

▽ぶなしめじ 金井 久徳

▽なめこ 和田 慎二

中野市議会議長賞

▽えのき茸 (農あさひ生産組合)

▽ぶなしめじ 山田 宏文

JA中野市組合長賞

▽えのき茸 前嶋 浩明

▽ぶなしめじ (有)ひのおか

▽なめこ 浦野 正道

中野市農業委員会会長賞

▽えのき茸 (株)彩彩ふあ〜む

▽ぶなしめじ (農サンフィールド)

信州中野商工会議所会頭賞

▽えのき茸 池田 雅彦

▽ぶなしめじ (有)マルダ

JA中野市きのこ部会協議会長賞

▽えのき茸 (有)エイエイオー

▽ぶなしめじ (有)ワイ・ケー・ケー

▽ぶなしめじ 山田 秀美

特別賞

▽エリンギ (株)ケーアイ・オギワラ

▽クロアワビタケ (有)竹内産業

重量賞

▽えのき茸 矢岡 太一

▽ぶなしめじ 倉品 慎太郎

▽なめこ 上原 正幸

▽ぶなしめじ 武田 尚之

▽なめこ 阿部 光寿

プラム部会生産販売反省会を開催

JAとJAプラム部会は11月18日に本所にて「令和3年度プラム部会生産販売反省会」を開催しました。

武田茂蔵部会長は冒頭で「今年度は春先の凍霜害から始まり降雪、台風等、自然災害に足を引っ張られた年になった。次年度につながるような有意義な意見交換ができればと思う」とあいさつしました。



あいさつをする武田部会長

反省会では今年度の生産、販売経過の振り返りと次年度に向けての課題を確認。市場関係者からの販売経過と産地への要望を受け、積極的な意見交換が行われました。

また、8月に行われた「第7回プラム『太陽』コンクール」の授賞式が行われ、入賞した5人が表彰されました。



表彰者を代表してあいさつする塩野谷忠彦さん

荒川農家組合集落懇談会にて講演会

11月12日、竹原地区研修センターにて竹原地区荒川農家組合集落懇談会が開催され、JAから園芸課と資材課の職員が出席し、販売情勢、資材情勢の報告を行いました。

平岡地区の阿部和夫理事は「本日の懇談会では、今後もJAが組合員の皆様の期待に応えられるようにた

くさんのご意見をいただきたい」とあいさつしました。

また、懇談会では当地区でぶどう栽培が盛んなことから、JA園芸課小林哲也課長によるぶどう栽培の問題と対策についての講演が行なわれ、出席した中堅・若手生産者からは多くの質問や意見が出され、次年度への意気込みが感じられました。



園芸課小林課長による講演の様子

次年度に向け、凍霜害対策講習会を開催

JAとJAプラム部会、サクランボ部会は11月18日、本所にて凍霜害対策講習会を開催しました。

イルヒーターの紹介が行われ、参加者からは使用方法や価格についての質問が多く出されました。

本講習会は、2年連続で発生した凍霜害の対策を目的に行われたもので、凍霜害対策には燃焼法によって園地を温めることが効果的であることから、花楸産業株式会社による霜よけ用オ

イル管内では4月に4回にわたって凍霜害が発生、果樹類や花きに大きな被害をもたらしました。今後、JAでは防霜資材の斡旋や、講習会の開催に取り組んでまいります。



オイルヒーターの使用方法を確認する生産者



10年後見据えポリシーブック活用

JA青年部は盟友の減少やコロナ禍の青年部活動など、青年部が抱えている課題の解決を目的に、令和3年度の活動方針をまとめたポリシーブックを策定し、計画に沿って今年度の活動を進めてきました。

11月19日には農業政策を理解するために、青年部盟友向けの農業支援事業

説明会および学習会を本所にて開催し、各種支援事業や総代会資料について学びました。

同青年部は盟友105人。コロナ禍での活動方法を模索しながら課題解決に取り組み、今後もポリシーブックに沿って継続的に活動を進めていく予定です。



学習会で活発に意見を交わす盟友



郷土食を次世代につなげよう

11月2日、江部地区の山田家資料館で、県立大学食健康学科の中澤弥子教授を招き、「郷土料理を次世代につなげよう」をテーマに座談会が行われ、市の担当者とJA女性部員3人が出席しました。

座談会では、JA女性部が設立20周年記念に発行した料理本「JA女性部の伝

えたい味・いっぱいごちそう」を題材に話し合いが行われ、食農教育授業の重要性や郷土食の継承についてなど、活発な意見が飛び交っていました。中澤教授は「ファーストフード店が増えている現代。料理を作る楽しさや食べる喜びを多くの場でア

ピールすることが重要」とアドバイスしていました。



中野に伝わる郷土食について意見を交わす女性部員ら

2022/2/28日まで

年金

ご新規 & ご紹介

キャンペーン

期間中、新たに長野県下JAにて公的年金のお受け取りを開始されたお客様、また、そのお客様をご紹介いただいた方のお二人に「選べるプレゼント」を差し上げます。

ご夫婦、親子、お友達に、ご近所さん、長野県JAバンクで一緒に。

【ご紹介者さまは、県下JAにて年金をお受け取りいただいている方に限ります】

ご紹介方法

当JA所定の様式にご記入いただけます。また、様式は当JA金融窓口・担当者にてご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

長野県JAバンクから

選べる/プレゼント

次の2品のうちからおひとつ選びいただけます。

JAまごころ
商品券
3,000円分

地元JA
オリジナル
ギフト

※ ご利用可能場所について、詳しくは各JAへお問い合わせください。

年金を受給される誕生日の3ヶ月前になると日本年金機構から上のような「年金請求書」が同封させた封書が届きます。

※ 封筒はイメージです。

お問い合わせ先

金融推進課 TEL 0269-22-4192

金融店本所 TEL 0269-22-3148

※ プレゼントには条件があります。詳しくはお問い合わせください。

はじめよう! きのこで家族の健康をサポート

プラスきのこの習慣

栄養監修 管理栄養士 板垣好恵

さまざまな健康効果を持つきのこは、
元気な毎日過ごすために欠かせない成分がたくさん含まれています。
今回は、子どもから大人まで世代別の健康づくりに役立つ「きのこ」の効果をご紹介します。
毎日の食事に「**プラス**きのこ」で、家族の健康を守りましょう!



パパママ世代に「きのこ」

子育てや仕事に忙しい体をサポート

ビタミンB群 ▼ **疲労回復**

ビタミンB1が不足すると、摂取した糖質がエネルギーにうまく変換できず、疲労の原因になります。井ものや麺類など糖質が多い食事には、ビタミンB1の多いきのこを合わせると◎。また、きのこには疲労回復や二日酔い効果があるオルニチンも含まれています。

食物繊維 ▼ **肥満予防**

低カロリーなのにきのこなら、カロリーを抑えたまま料理のボリュームアップが可能。満腹感を得られやすく食べ過ぎも予防できます。また、きのこのおかずを先に食べることで、食物繊維が脂肪の吸収を抑えます。さらに血糖値の急激な上昇も抑えられます。

食物繊維 ▼ **腸活**

腸内環境の乱れは、便秘や肌荒れなどの不調を引き起こし、せっかく摂った栄養素が吸収されにくい状態にもなります。きのこで食物繊維をたっぷり摂って腸内を整えて、栄養素をスムーズに吸収し、不要な老廃物を排出できる健康な腸をつくりましょう。

カリウム ▼ **減塩**

塩分の摂り過ぎは血圧上昇の原因に。体内の塩分を排出する働きがあるカリウムを多く含むきのこや野菜をたっぷり摂るようにしましょう。きのこはうま味が多いので、塩分控えめでも満足感を得やすい食材です。

ビタミンB2 ▼ **美肌・美髪**

ビタミンB2は肌や髪、爪の細胞の再生に欠かせない成分です。皮膚や髪の構成成分になるたんぱく質、ビタミンCも合わせて摂って、体の中からキレイを目指しましょう。

幼児期に「きのこ」

味覚や噛む力をきのこで育もう

子どもの味覚を育む幼児期。きのこにたっぷり含まれる「うま味」は、だし汁のうま味と同じように味覚を育むベースとなる大切な要素です。よく噛んで食べることは、「うま味や素材の味をしっかりと感知される」「唾液がたくさん分泌され消化がよくなる」「あごを丈夫にする」などのメリットがあります。ほじよい噛みごたえのあるきのこを料理にプラスして、味覚や噛む力を養っていきましょう。

●きのこは細かく刻んで加熱調理（煮る・茹でるなど）や、ペースト状にすれば離乳食（9～10カ月から）にも使えます。とろみがあるので食べさせやすいのも◎。



シニア世代に「きのこ」

いきいきセカンドライフをサポート

ビタミンD・β-グルカン ▼ **免疫力アップ**

食事量の減少などにより十分な栄養が摂れないと、免疫機能が低下したり、体力の維持が難しくなります。免疫力を高める働きのあるビタミンDやβ-グルカンを含むきのこを食事にプラスしていきましょう。また、ビタミンB1の働きでエネルギー代謝がよくなれば、体力の維持にもつながります。たんぱく質などさまざまな食材もバランスよく摂っていきましょう。

ビタミンD ▼ **骨粗しょう症予防**

骨密度が低下すると、骨折のリスクが高まります。骨折は寝たきりのきっかけにもなるので要注意。カルシウムはもちろん、その吸収を促し、骨の健康を保つビタミンDもしっかり摂っていきましょう。

咀嚼 ▼ **脳の活性化**

噛み応えのあるきのこを食事にプラスして、「噛む」回数を増やしましょう。脳の血流を促すことで、脳の健康サポートにつながります。

●嚥下機能が低下している場合は、きのこを細かく刻んで食べるようにしてください。

きのこに多い栄養素

【食物繊維】

食物繊維には不溶性（便のかさを増やして排出を促す）と水溶性（便をやわらかくする）があり、きのこには両方含まれています。腸内環境を整える働きのほか、余分な脂肪やコレステロールを腸で吸着して排出する働きもあります。

【ビタミンD】

きのこは魚に多く含まれるビタミンDは、野菜には含まれていない成分です。カルシウムの吸収を促す働きのほか、最近では「免疫力」を高める働きもあることがわかっています。

【ビタミンB群】

ビタミンB1は炭水化物（糖質）を素早くエネルギーに変換する働きをします。ビタミンB2は脂質、糖質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助けたり、皮膚や髪、粘膜の細胞の再生を助ける働きがあります。

【その他の機能性成分】

免疫力を高める働きがあり、がん予防の分野でも注目されているβ-グルカンのほか、肝機能を高め疲労回復効果などがあるオルニチン、リラックス効果や血圧を下げる働きが期待できるGABAも含まれています。

小中高生に「きのこ」

勉強もスポーツも頑張る育ち盛りの体をサポート

ビタミンB1 ▼ **集中力アップ**

食事で摂った糖質はビタミンB1の働きによってエネルギーに変換されます。体力維持はもちろん、脳にとって即効性のあるエネルギー源・ブドウ糖が補給されるので、脳が活性化し集中力がアップします。

ビタミンD ▼ **骨強度を高める**

10代は丈夫な骨格を作る大切な時期。ビタミンDは、骨の形成に欠かせないカルシウムの吸収率を高めるほか、骨へのカルシウム沈着を助けて骨形成を促す働きがあります。

オルニチン ▼ **成長促進**

オルニチンには成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。シジミでお馴染みの成分ですが、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギにはシジミより多く含まれています。使いやすいきのこを手軽にプラスしていきましょう。



ネズミ対策

根雪前と春がベストシーズン

園芸品目の収穫シーズンも終わり、
本年も残すところあとわずかになりました。
今月号は次年度に向けての「ネズミ対策」についてご紹介します。

Topics 1 ネズミの習性を知る

- 【異物反応】 見慣れないものを警戒する性質。
- 【環境順応性】 時間が経つと環境の変化に対応する性質。
- 【夜間行動性】 天敵に見つかりづらい夜間に行動する。
- 【隅行性】 体の一部を壁際などに接触させ、隅のほうを移動する性質。畑等の場合は姿を隠せる草の下を選んで移動する。
- 【貯食性】 一旦安全な場所に食べ物を貯蔵して落ち着いてから食べる性質。

Topics 2 【忌避剤】【殺鼠剤】—それぞれの有効な使用方法は？

- 忌避剤は比較的即効性があるが、持続性がない。畑の一部なら忌避剤が有効。
- 忌避剤としては臭いで忌避させる木酢液が入手しやすくオススメ。
- 畑の外周にまく、木酢液をしみこませた割りばしを土壌にさしておいても良い。
- **殺鼠剤は比較的遅効性、絶対数が減るので持続性が高い。畑全体なら殺鼠剤が有効。**

Topics 3 殺鼠剤の違い

劇 ヤソチオン
(200～300g/10a)
1袋 **710**円

劇物を
ご購入の際は
印鑑をご持参
ください。

長所 エサ忌避を起こさない。犬、猫、家畜等には安全性が高く長時間効果が持続する。
※エサ忌避…毒エサを食べず避けること。

短所 数回食べないと効果が出ない。

遅効性、血液が凝固するのを防ぐ作用があり、内出血して死亡する。致死量に達するまで食べさせる必要がある。



ラテミンリン化亜鉛
(30～60g/10a)
1袋 **840**円

長所 効果が出るのが速い。毒性が強力で少量でも殺鼠効果がある。

短所 エサ忌避を起こす。

速効性、胃酸と反応しリン化水素ガスが発生し、中枢神経を侵し窒息死させる。



どちらの薬剤も水と日光により分解がすすむ。
土に埋めれると分解が早くなる。

Topics 4 毒エサを入れる穴の見極め方

ネズミの穴は「使っている穴」(活動穴)と、「使われていない穴」(非常用・使い捨て)に分けられる。

毒エサを仕掛ける時は使っている穴に入れることが重要となる。使っている穴は、ネズミが通ることのでふちが少しずつ削れるため、ふちがキレイで湿っている。

使っていない穴は放置されて穴の表面が乾きボロボロと崩れていることが多い。

	活動穴	非常用・使い捨ての穴
ふち	キレイ	ボロボロ
湿り気	湿っている	乾いている

見極められなくてもわかる方法

- 見える穴を全て潰す等して塞ぐ。(歩きながら、足で潰していく)
- 潰して塞いだ次の日に、もう一度見て回ると使っているところだけ穴が開いている。

Topics 5 毒エサの使い方

用意するもの ● 割り箸(使いづらい人はピンセットなど)
● ゴム手袋 ● ハサミなどの袋を開ける道具

1 ゴム手袋をしたら、袋を開ける。割り箸を使い中の小袋を摘み穴に入れる。

入れたら、必ず穴をふさぐ。

重要!! Important!

穴を塞ぐものとして、植木鉢が有効。

2 翌日、穴の外に毒エサが出されていれば古い毒エサに新しい毒エサを加え穴に入れ直す。
入れたあとは穴をふさぐ。

※毒エサに「ヒト」の臭いがついていると警戒して食べなくなる。

※穴を塞ぐのはカラスが毒エサを食べてしまうことが多いため。

※異物反応で穴の外に出されても、再度入れると環境順応性により毒エサを食べるので、諦めない。

Topics 6 穴が見当たらない、又は見つけれない場合

1 地面にワラを敷き、毒エサをワラの上にバラまいて上から更にワラをのせ、最後にビニールシート等をワラに被せる。乾いたワラがあるとネズミが寄ってくるため、穴がわからない場合は効果的。しかし、ネズミにも縄張りがあるため畑全体の対策として1つでは全く足りない。この仕掛けはエサが不足する冬季に設置すると効果的。

2 古タイヤを3分の1ほど埋め、タイヤの内側に毒エサを投入する方法。
ペイトステーション法と呼ばれ、積雪中の防除法として有効。



Topics 7 鼠の増殖を抑えるコツ

1 殺鼠剤による駆除は積雪前(晩秋)と融雪後(春先)の2回行う。
2 畑全体で駆除をする。(部分的な駆除では、空き家を作るだけで別の群れがすぐに入居してしまう。)

3 実がつく雑草は実がつく前に刈ることで、エサを減らし群れの数が増えるのを抑える。
4 徹底して数を減らすには2年がかりが前提。

＼ 来年の春、野ネズミに食害されて悔しい思いをしないよう、しっかりと野鼠対策に努めていきましょう。／

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課 技術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**

資材課からのお知らせ

令和4年度用春肥・農薬・果実袋予約注文を12月30日まで受け付けております。
期日までにご注文をお願いします。

各資材が値上げ情勢となっております。早期仕入れにより価格抑制に努めていますので、この機会に全量予約にてご注文いただきますようご案内致します。

年末年始休業

令和3年12月31日(金)～令和4年1月3日(月) ※令和4年1月4日(火)より通常営業致します。



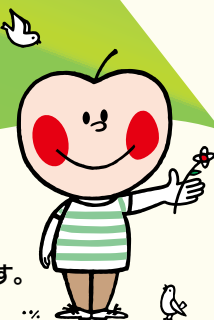
ご不明な点がありましたら、営農資材店までお問い合わせ下さい。営農資材店フリーダイヤル TEL: **0120-20-4312**



中野市土人形
市川 優衣さん 高丘小学校 6年

2022年アップルちゃんカレンダー 入選作品決定!

2022年版のアップルちゃんカレンダーの絵画が決定しました。
絵画の入選作品はJA中野市公式ホームページにも掲載しております。
URL: <https://www.ja-nakanoshi.iijan.or.jp/>



1月



毎日頑張ってくれる相棒
黒岩 陽依さん 高社中学校 2年

2月



大きなクワガタにのって
ダンゴ虫に かこまれている わたし
牧野 明花さん 延徳小学校 2年

3月



春
中村 友菜さん 中野平中学校 3年

4月



小田中神社
木村 志音さん 南宮中学校 1年

5月



五月のこいのぼり
浦野 千種さん 延徳小学校 2年

6月



ザリガニ見つけた!!
大塚 寿花さん 高社小学校 2年

7月



元気なヒマワリ
中山 幸音さん 南宮中学校 2年

8月



祖父の夏野菜
山崎 彩加さん 南宮中学校 2年

9月



優雅に咲き誇る薔薇
西澤 秋乃さん 南宮中学校 2年

10月



わたしとココロギでトマトころがし
岡田 葉奈さん 延徳小学校 2年

11月



十五夜の月
長田 みなみさん 中野小学校 6年

12月



信州ドラゴン
上原 葉南さん 延徳小学校 4年

令和4年度 農業者向け 国庫事業導入説明会について



令和4年度国庫事業(産地生産基盤パワーアップ事業)につきまして、
申請と今後の事業スケジュールの説明会を開催します。
事業利用希望者は必ず出席してください。申請受付は説明会参加者に限らせていただきます。

国庫事業とは:産地生産基盤パワーアップ事業になります。内容は当日説明します。

【開催日】令和3年12月24日(金)

【時間】16:00~ ※説明会は概ね1時間程度です。

【場所】営農センター2階会議室

※事業利用希望者は必ずお越しください。

【対象者】

令和4年度(2022年)に「ぶどう果樹栽培棚・ハウス・
ぶどう用冷蔵庫等」を導入する予定のある方。

※施設の更新は対象外となります。

【内容】

- 1 令和4年度国庫事業のスケジュールについて(申し込みなど)
- 2 事業着手時の注意点について
- 3 その他(質疑応答など)

【その他】

- 必ず補助金が給付されるわけではありません。ご理解ください。
- 申請申込書は説明会参加者に配布します。
- 申請申込書の提出期限は令和4年1月12日(水)になります。

ご不明な点は、営農支援課
TEL:0269-22-4221(担当:久保田・原)までお問い合わせください。

期日厳守で
お願いします。

事業主(雇用主)の皆様へ ~労働保険加入のご案内~



労働保険の加入は 事業主の義務であり責任です

労働者(正社員・パート・アルバイトなど名称に関係なく)を一人でも雇用したら、
事業主(法人・個人にかかわらず)は労働保険に加入しなければなりません。

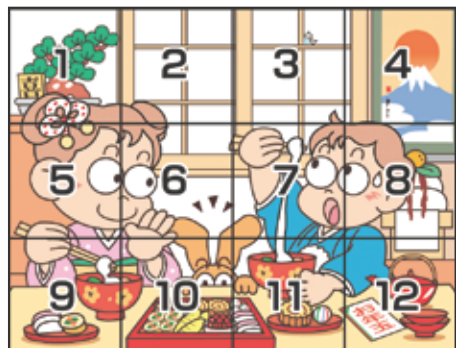
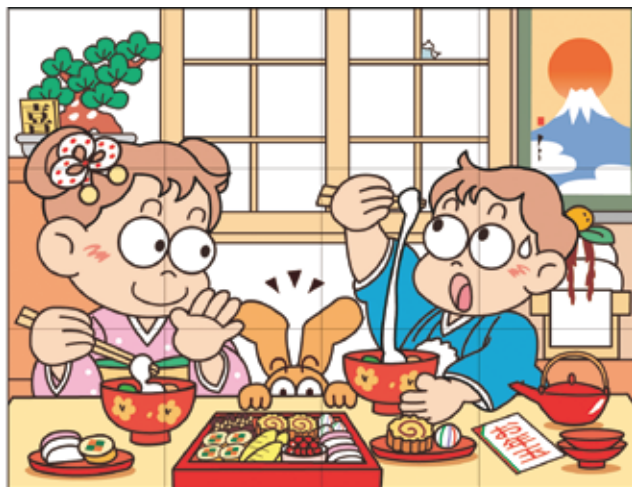
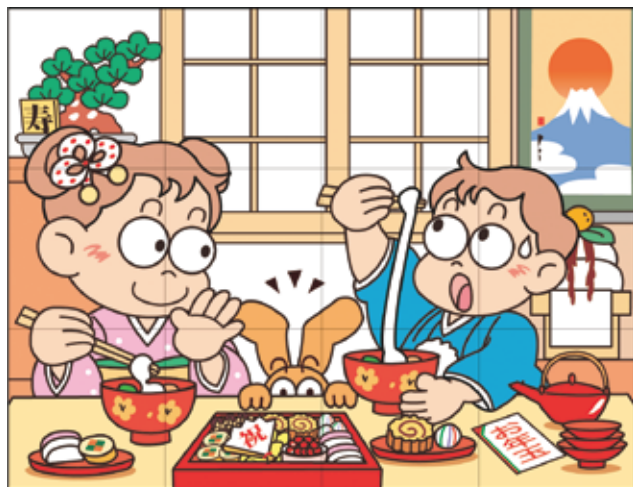
まだ加入されていない事業主の皆様!
この機会に労働保険制度を理解し、一日でも早く加入しましょう

中野労働基準監督署
飯山公共職業安定所

JA中野市には「労働保険事務組合」があり、加入手続き、保険料納付等を行っています。
ご不明な点は、営農支援課 TEL:0269-22-4221(担当:阿部)までお問い合わせください。

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12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)

【11月号の答え】

- 3 ... 山の高さが違う
- 5 ... 舌を出している
- 7 ... 箸の長さが違う
- 10 ... えびフライが少ない
- 12 ... ワッペンが形が違う

- ① こたえ
- 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

63 383-8588
JA中野市広報誌「花むすび」編集係
中野市三好町「二一八」

※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。

シャトレゼ信州中野店からのお知らせ

Châteraisé
自然のぬいぐるみ、人々を癒すぬいぐるみ。

シャトレゼ信州中野店では年末年始の贈り物に最適な商品をご用意しております。菓子職人が厳選素材を使って生み出したこだわりの逸品をぜひご利用下さい。尚、ご予約の際は商品のご用意に3日ほどお時間をいただく場合がございます。

詳細については店舗スタッフまでお問い合わせください。

菓子職人が厳選素材を使って生みだした、こだわりの逸品をギフトに。

Winter gifts



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://www2.chateraise.co.jp/>

"アップルシティーなかの"からのお知らせ

2階会場を会議室として貸出します。

【貸出時間】午前9時～午後6時

貸出料金(税込) ※基本3時間での貸出。超える場合は1時間毎に延長料金がかかります。

会場名	収容人数	3時間貸出料金	
		JA組織会員	その他・一般
大ホール	280名	56,000円	70,000円
(しゃくやくの間)	150名	36,000円	45,000円
(ひまわりの間)	130名	35,000円	44,000円
平安の間	50名	25,000円	31,000円

その他、詳細については アップルシティーなかの ☎0269-26-1122までお問い合わせください。

手軽に健康 手指体操

手のひら回転体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

東洋医学では、人体には経絡(けいらく)と呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上につぼが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つぼを刺激することは全身にアプローチすることになります。

手のひらにもたくさんのつぼがあります。つぼを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。

手のひらを合わせ、つぼを押しながら互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣を付けると良いでしょう。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行うと上半身の体幹も強化されます。

つぼをこすりながら動かす



1 手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう。



2 手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



3 途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



4 180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

工機センター

2022

初売りフェア
ぜんぶあげます!

豪華! お年玉企画
オプション15万円相当
プレゼント!!



- 1 ボディーコーティングします
一年ピカピカ! クリスタルキーパー施工
- 2 下回り塗装コーティング 冬も安心!
下部塩害防止塗装施工
- 3 希望ナンバー申請OK
- 4 燃料満タン納車
- 5 洗車プリカ5,000円分

※プレゼントはマイカーリース契約に限りません。

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

安心で快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生会館 MISUZU21

令和4年度
学生入居者募集中

京王井の頭線・杉並区久我山

平成29年から順次、各室のリフォームをすすめております。

お申し込みはお早めに

募集人員 **68名** 男子28名 女子40名

室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)
※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

募集対象
令和4年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問合せください。
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可

★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群(約15分)!
★万全のセキュリティで安心の毎日!
★完全個室の快適なワンルーム!
★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野JA支援部 **TEL.026-219-6255** [土日・祝は除く]
https://www.jakyosai-nagano.jp/

年金受給を、より便利に、より安心に

年金無料相談会

志賀中野道路 七瀬 吉田・新井入り口 292 アップルシティなかの 金融サテライト店 江部 岩水神社入り口 信州中野

【開催日】令和4年1月18日(火)
令和4年2月19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。

略」を策定、生産から消費までの各段階の取り組みとカーボンニュートラル等の環境負荷軽減を推進するとしています。

総代会決議による役員定数・選出ブロック、総代地区定数の見直しを進め、次期改選期より変更することを見直し、賦課金制度の見直し(基準の見直しにより減額)を行いました。また組合員の皆様にご協力を頂き、販売手数料と出荷奨励金の見直しを行い、経済事業収支均衡を図られた事業計画を策定することが出来ました。

また、農業生産基盤の強化による産地の維持、事業推進機構再構築に伴い、事業所体制から4センター体制とさせて頂きました。組合員の皆様の負担軽減と、よりどころ機能の継続のため営農指導と連携した資材渉外・金融渉外の訪問活動強化や効率化を進め、引き続き利便性向上に取り組めます。

さて、ジェイエイ・アップル(株)では7月30日シャトレーゼ信州中野店をオープンしましたところ、組合員・地域の皆様のご利用のおかげで計画を上回る販売が続いております。

これから年末年始に向けた贈り物に最適な商品をご用意しておりますので、引き続きご利用をお願いいたします。

本年、組合員の皆様のご理解とご協力に感謝を申し上げ、変わらぬご指導・鞭撻のほど、よろしくお願ひし、新しい年が皆様にとって幸多い年になりますようお祈り致します。

介護予防教室 「めざせ元気高齢者!脳トレ講座」の開催について

JA中野市では、健康寿命創造運動の一環として、介護予防教室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4年1月18日(火)
午後3時～(概ね1時間程度)
- 【会場】JA中野市本館 3階 第一会議室
- 【内容】介護予防教室「めざせ元気高齢者!脳トレ講座」
講師:(一財)日本農村医学研究所 主任研究員 柳澤和也氏
※認知機能低下予防に向けたポイントの紹介や複数の動作を一度に行う運動を楽しく行い脳を活性化させます
- 【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります
- 【持ち物】水分補給の飲み物、筆記用具
※こちらでペットボトルを1本用意します

参加費無料

【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

【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

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10月末現在)

● 組合員数	7,820人 (2020年10月末7,916人)
(正組合員)	3,986人
(准組合員)	3,834人
● 出資金	25億6,435万円
● 貯金	884億4,588万円 (年間計画886億0,000万 年間達成率:99.82%)
● 貸付金	315億9,713万円 (年間計画300億7,800万 年間達成率:105.05%)
● 長期共済契約高	91億4,167万円 (年間計画200億0,000万 年間達成率:45.70%)
● 購買品供給高	39億5,577万円 (年間計画63億0,000万 年間達成率:62.79%)
● 販売品販売高	153億1,884万円 (年間計画300億1,300万 年間達成率:51.04%)

- 11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) 内部監査報告
 - (3) 固定資産取得価格交渉結果について
 - (4) ジェイエイ・アップル(株)10月末実績報告について
 - (5) その他
- 協議事項
- (1) 特別管理先債権について
 - (2) 10月末実績検討について
 - (3) 総代選出の基準について
 - (4) 閉所事業所の解体について
 - (5) 旅客自動車運送事業 特定先追加の取り止めについて
 - (6) その他
 - (7) ディスクロージャー(半期開示)について
 - (8) 令和4年度役員報酬の諮問について
 - (9) 任期満了に伴う役員改選の全域推薦委員について
 - (10) 大口貸出金並びに理事に対する貸出について
 - (11) 大口貸出金並びに理事に対する貸出について
 - (12) 労働組合からの年末一時金要求について

常勤役員のメッセージ

副組合長・総合企画部長 島田 忠美

組合員の皆様には、日頃からJA事業に深いご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

令和3年も残りわずかとなりましたが、皆様におかれましては日々の農作業と共に新年を迎える準備に奔走されていることと思います。今年も新型コロナウイルス感染症により国内経済を取り巻く環境は、社会の分断を契機とした価値観の変化と劇的に進展するデジタル化など、時代の転換期にあるといえます。人口減少と高齢化により基幹的農業従事者は減少を続けています。また家族で営む個人経営体の減少ペースが増加したことにより、農地面積など農業全体の生産規模は縮小しています。

農業・JAを巡る情勢では、TPP11ならびに日欧EPA、日英EPAが発効されたほか、米国の2国間によるTAG(日米物品貿易協定)交渉の決定など、自由貿易交渉が加速しています。また政府は、農業競争強化プログラム「農林水産業・地域の活力創造プラン」の改定に続き、今後10年程度先を見通した「新たな食料・農業・農村基本計画」を策定、7施策からなる計画には、「農業の成長産業化」「農林水産物・食品の輸出目標」ほか、JA組織に対し自己改革の取り組みの推進を求めています。中長期的な観点から持続可能な食料システムの構築に向け「みどりの食料システム戦

地元野菜で かんたん クッキング



きのこたっぷり鍋特集

寒い季節、ゆっくり楽しむ夕飯にお鍋はピッタリのレシピ！
手軽に作れて、野菜もたっぷり食べられることから、
最近では冬だけでなく、年間を通して鍋を食べる人が多くなりました。
今回は、きのこたっぷりのヘルシーな鍋をご紹介します。

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。



えのき畑のフラワー鍋

2人分 カロリー：676kcal 糖質：18.5g



材料(2人分)
えのき…………… 1/2袋(100g) 小ねぎ…………… 10本
大根…………… 200g もやし…………… 1/2袋
ニンジン…………… 60g 豚バラ肉…………… 120g
水…………… 2カップ
水菜…………… 1/4束 酒…………… 1/4カップ

作り方

- ① えのきは根元を切り落として、ほぐす。
- ② 大根とニンジンは長さ15cmぐらいになるようにピーラーで薄切りにする。
- ③ 小ねぎと水菜はえのきと同じぐらいの長さになるように切る。
- ④ もやしは水洗いしてザルにあげる。豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ⑤ ②の大根の上に豚肉を置いて丸める。ニンジンも丸める。
- ⑥ 鍋にもやしを敷き、⑤とえのき、水菜、小ねぎを彩りよく立て、水と酒を注ぐ。
- ⑦ 沸騰したら、ポン酢やゴマダレなど好みのタレにつけて食べる。

ひとくちメモ

ピーラーで切った大根やニンジンを花に見立てた、見た目が華やかな鍋です。ピーラーで切った野菜が途中で切れてしまったとしても、巻くときに重ねれば、きれいなお花の形になります。

えのきつくねのきのこ鍋

2人分 カロリー：642kcal 糖質：67.5g

材料(2人分)

小ねぎ…………… 5本
ごぼう…………… 1本
えのき…………… 1/2袋(100g)
なめこ…………… 1/2袋(100g)
まいたけ…………… 1/2袋(100g)
水菜…………… 1/4束

えのきつくね
えのき… 1/2袋(100g)
鶏ひき肉…………… 150g
おろし生姜…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1
水…………… 500cc
醤油…………… 大さじ2
めんつゆ3倍…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ2

作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分をみじん切りにする。残りの半分は1/2の長さに切る。
- ② ごぼうは洗ってまな板に置き、ピーラーで薄切りにして5分以上水にさらしておく。
- ③ 小ねぎは5cmぐらいの斜め切り、水菜が7cm幅に切る。
- ④ なめこはザルに入れてサッと水洗いし、マイタケは小房に分ける。
- ⑤ 鶏ひき肉と、みじん切りにしたえのき、おろし生姜、醤油を加えて良く混ぜる。
- ⑥ 土鍋に調味料を加えて良く混ぜ、水切りしたごぼう、長ねぎ、えのきとマイタケを加えて煮立たせ、スプーンで肉団子を鍋に落として5分ほど煮る。なめこと水菜を加えてひと煮立ちさせる。



ひとくちメモ

ビニール袋などに入れて揉むだけで簡単に作れるつくねです。刻んだえのきと鶏ひき肉と組み合わせることで、柔らかさが増し、ふんわりとした触感が楽しめます。きのこは3種類以上、入れた方がおいしくなります。