

花 むすひ

HANA
MUSUBI
1
2023 JAN



02p > 年頭のごあいさつ

代表理事組合長
望月 隆

06p > 園芸にチャレンジ

ぶどうの
裂果発生について



年頭のご挨拶



代表理事組合長
望月 隆

あけましておめでとうございます。
組合員の皆様方におかれましては、
新春を清々しい気持ちでお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

日頃は、当組合事業運営に対し格段
のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、昨年一年間を振り返ってみま
すと、新型コロナウイルスの周期的感
染拡大にともないサプライチェーンに
対して大きな痛手を負ったものの、よ
うやくウィズコロナ、アフターコロナ
へと流れが変わりつつあります。また
ウクライナ、ロシアによる地政学的紛
争は核戦争をも懸念される事態となり、
世界中から耳目を集める事態となっ
ています。世界の大きなうねりの中で私
たちは経済活動を営まされている事を
改めて考えさせられます。一方日本に
目を投じてみると、人口減少にともな

う労働力確保問題などが顕著に表れて
来ています。これら急激に変化する情
勢の中、いくつかのキーワードが経済・
生活を中心とした様々な分野で発し
られ、私たち農業分野においても耳にす
る一年であったのではないのでしょうか。
「持続可能」「食料安全保障」「キャッシ
ュレス」「ペーパーレス」「脱炭素」「働き方
改革」「プチ賢沢志向」「インフレ」「ルー
ルチェンジ」「循環型」・・・これらの
キーワードに共通している事は『今後
も持続可能であるため』の言葉であり、
この言葉に全てが掌握されている気が
してなりません。このままでは私たち
の生活も事業も継続できなくなる可能
性がある。私たちはいつかそういう時
代が来るかもしれないと薄々感じてい
た事が、時を早め今訪れているのでは
ないでしょうか。

このような情勢であるからこそ、こ
の新年にあたり改めてJA中野市とし
ての基本理念である「生産販売事業を
中心とした強い総合農協」「園芸とき
この両輪で農業振興を目指す」このこ
とを確認し、そして前述のキーワード
に合致する中野市農協、農業の強みは
どこに有るのかを組合員と共に再認識
し、先輩たちが育んできた高品質な商

品創りと新たなマーケットの開拓、蓄
積された高度な生産・開発技術、更には
きのこと園芸による循環型農業の導入、
エビデンスをもとにした商品開発とそ
の需要の創出など、既に蓄積導入され
成果が出ています。更に新たな種をま
き続け育てて行きたいものです。改め
て組合員と共に「前へ、前へ」と進ん
てまいります。

2023年の干支は「癸卯（みずのと・
う）」と言う事です。癸は十二支の十干
（じっかん）最後の十番目。「物事の終わ
りと新たな循環の始まりに備えた状態」。
一方「卯」は十二支の4番目で、植物の
循環では「芽吹いた草木が地面を覆い
始める状態」を表していると言われて
います。つまりは「厳しい冬の終わりと
春の兆しの訪れ」を強く暗示してい
ると読み解く事が出来るようです。

結びに、JA中野市は農家・組合員の
ための大きな砦であり続けるという強
い思いとその覚悟で今年も事業展開を
進めてまいります。本年も組合員の皆
様のより一層のご支援とご協力をお願
い申し上げますと共に、新しい年が皆様
におかれましても明るく輝かしい年にな
りますようご祈念いたしまして、年
頭のご挨拶とさせていただきます。



本年もよろしく
お願い申し上げます

- | | |
|--------------|--------|
| 代表理事組合長 | 小林 豊 |
| 常務・金融事業本部長 | 山田 一彦 |
| 常務・経済事業本部長 | 佐々木 真 |
| 理事・総務企画専門委員長 | 阿部 和夫 |
| 〃（総務企画専門委員長） | 郷道 和弘 |
| 〃（金融専門委員長） | 土屋 金治 |
| 〃（金融専門副委員長） | 長島 輝宜 |
| 〃（経済専門委員長） | 高橋 幸司 |
| 〃（経済専門副委員長） | 小林 千枝 |
| 〃 | 小林 秀子 |
| 〃 | 平林 春男 |
| 〃 | 鈴木 一成 |
| 〃 | 土屋 雅彦 |
| 〃 | 畔上 慶一 |
| 〃 | 永沢 美代子 |
| 〃 | 町田 高春 |
| 〃 | 浅沼 豊 |
| 代表監事 | 清水 和明 |
| 代表監事代理 | 柴本 雅行 |
| 常勤監事 | 宮澤 丈利 |
| 員外監事 | 外職員一同 |

農と共に



平岡・竹原
黒崎 資展さん(36)

黒崎さんは27歳の時に就農し、現在は「ぶ
どう」と「りんご」などの果樹類を中心に営
んでいます。

昨年の3月にJA青年部委員長に就任し、
新年を迎えるにあたり、日ごろの活動と、今
後の青年部にかける熱い思いを語っていた
できました。

○JA青年部委員長になつての感想をお聞
かせください。

盟友105名の代表に立つという、これ
以上ない大役を務めることになり、就任当
初は大きな不安を感じました。今年度もコ
ロナ禍によって、従来通りの活動は難しい
年となつてしまいましたが、そんな中でも
盟友が「丸」となり、共に考え話し合い、また
多くの方に支えていただき、ここまでやつ
てくることができました。今年度も残りわ

ずかですが、精一杯取り組んでいきます。

○今年度、力を入れて取り組んだ活動をお
聞かせください。

昨年もジョンソン祭りなど中止となつ
たイベントもありますが、そんな中でも「信
州中野おごつそフェア」に出店し、地元農産
物のPR活動ができたことに喜びを感じます。
同フェアは、昨年好評だった「シャインマ
スカット疑似収穫体験」に加え、新たに「えのき
瓶タワーチャレンジ」を企画。えのき茸栽培
に使用するプラスチック製のビンを積み上げ、
個数に応じてえのき茸をプレゼントしまし
た。チャレンジした子どもたちの得意げな笑
顔は今でも忘れられません。

このほか、果樹類の収穫期には農産物盗難
パトロールを全支部一斉で行いました。「自
分たちに出来ること」をモットーに、各支部
ごと率先して実施日を決めるなど、積極的
に取り組む盟友の姿勢に、青年部の魅力と団結
力を改めて感じました。

○青年部として、次世代を担う子どもたち
に伝えていきたいことはなんですか。

「食の大切さ」です。普段の食事から「こ
の食材はどうやって作られているんだらう」と、
関心や興味を持つてもらい「食」を支え
る農業の楽しさや大変さなどを学びながら
成長してほしいです。

○これから中野市農業を担う青年部盟友に
向けて一言お願いします。

現在は、若手の生産者が経営の中心に
なっていることも多く、以前のような青年
部活動が難しくなっているように感じます
が、このような時こそ、盟友間の交流は大
切にしてほしいです。青年部活動を通じて、
県内外の様々なノウハウやアイデアを
持っている仲間と交流でき、新たな発見が
できます。また、盟友には青年部を「交流の
場」として積極的に活用してもらえたらと
思います。

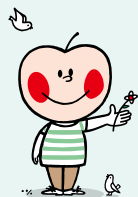
○黒崎さんのモットーをお聞かせください。

何事もまず、「とりあえずやってみる！」
ことを大切にしています。周りには経験豊
富で知識の高い仲間が大勢います。活かせ
そうな事があればチャレンジし、例えば失敗
したとしても自分でやってみることで、初
めて分かることが多いからです。

仲間との交流の場を大切にし、どんなこ
とも果敢に挑戦していく黒崎さん。「青
年部の活動も少しずつ勢いを取り戻して
います。今後もコロナに負けず、盟友一同、
全力で頑張っていきたいと思います」と、熱意を語っ
ていました。



1 月号目次



02 年頭のご挨拶
代表理事組合長 望月 隆

03 農と共に
黒崎 資展さん

04 JA中野市 News

06 園芸にチャレンジ
ぶどうの裂果発生について
今月の資料情報

08 営農情報
知っておこう！消費税込インボイス制度
販売開発課通信
労働保険のご案内

12 ジェイエイ・アップルからの
お知らせ
ゴミ片付けのご案内
工機センターのおススメ商品

13 みんなのページ
まちがいがし
手軽に健康 手指体操

14 JAインフォメーション
理事会から

園児にきのこの魅力を伝える

JAはきのこの食育事業の一環として、昨年12月6日に市立ひまわり保育園を訪問し、食育体験学習やきのこのもぎ取り体験などを行いました。食育事業は、地元農産物のおいしさや魅力を幼少期に知ってもらい、中野市産きのこのファンになってもらおうと企画されました。

当日は、JAきこの販売課の職員による食育体験学習が行われ、中野市で生産されているきのこの栽培方法や



きのこの栽培方法をクイズ形式で学ぶ園児



JAの担当者に手伝ってもらいながらもぎ取り体験を楽しむ園児

生産基盤強化に向けて

JAは昨年12月21日、JA営農センターにて、園芸品目に係る諸対策と今後の方向付けを策定するために「園芸特別対策委員会小委員会」を開催しました。

委員会には、JAの常勤理事、総務・金融・経済専門委員長・園芸品目生産部会長・JA職員ら約30人が出席。望月隆組合長は「JA中野市独自の支援策である園芸特別対策事業と農業振興開発事業の2つの柱を活用して、生産基盤維持拡大・安定生産・品質向上を支援し、生産基盤を強化していきます」とあいさつしました。

委員会では、昨年大きな被害と

なった凍霜害への防霜資材助成のほか、果樹の難防除病害に対する助成、黒系ぶどうやクイーンルージュ®の早期産地化を目的とした苗木助成、気象災害に強いハウスの被覆資材の助成など、園芸品目の生産上緊急を要する対策について協議。また、今年度はものの生産量が増加したことに伴い、コンテナの増量と更新を見込み、1,000万円の事業費を計画しました。

今回検討した協議事項は、理事会へ諮り決定し、組合員へ周知・募集を行い、令和5年度の生産に間に合うように準備を進めていく方針です。

からは活発な意見や質問が多く出され、望月組合長は「皆様からの声を真摯に受け止め、安心して生産活動を継続できる体制づくりに努めてまいります」と話しました。

荒川農家組合集落懇談会を開催

JAに対する組合員の考えや農業に対する思いを広く聴こうと昨年12月7日に、竹原荒川集会所で荒川農家組合集落懇談会が開催されました。

懇談会では、JAの望月隆組合長による農業講座が開かれ、生産販売事業や金融事業の現状・課題についてなどを、県内の他JAと比較しながら説明しました。参加者

からは活発な意見や質問が多く出され、望月組合長は「皆様からの声を真摯に受け止め、安心して生産活動を継続できる体制づくりに努めてまいります」と話しました。

このほか、令和5年10月から始まるインボイス制度や、販売・資材情勢についての説明会が開かれ、参加者は熱心に聞いていました。



活発な意見が飛び交った懇談会



あいさつをする望月組合長



若い世代に郷土料理を伝承

北信地方に伝わる郷土料理を学ぼうとJA女性部は昨年12月7日、JA農産加工センターで料理講習会を開きました。

この日は、部員30人が参加し、女性部の「野菜グループ」が栽培したじゃが芋を使って、「いもなます」と「いももち」を作りました。講師は、宮澤直子部長と山崎よう子副部長が務め、「いもなま

すは、じゃが芋のデンプンをしっかりとると歯ごたえが良く美味しく仕上がる」とアドバイス。初めて作る部員も多く「難しい」と思っていた郷土料理をすべて参考になった。この機会に家族にも振舞いたい」と喜んでいました。

宮澤部長は「今後も若い世代に郷土料理を伝承できるよう活動の幅を広げていきたい」と話しました。



郷土料理を学ぶ部員



スマートフォンの操作楽しく学ぶ

JA女性部は昨年12月20日、JA本所で「スマホ教室」を初めて開催しました。

この日は、部員23人が参加し、暮らしに浸透し始めたスマートフォンの使い方を楽しく学びました。

講師は、ドコモショップ長野長池店のスタッフ3人が務め、スマートフォンの液晶画面をモニターに写して実際に操作しながら、グーグルマップやインターネットの検索方法など、丁寧に解説。参加者はうなずきながらメモを取るなど、熱心に耳を傾けていました。

講習会終了後、参加者からは「日ごろからの疑問をたくさん解消できた」「身近なJAで開催してもらえ気軽に参加できた。とても良かった」と喜んでいました。



講師と対話しながら楽しく学んだスマホ教室



スマートフォンの使い方を学ぶ部員



市場流通研修で現場の声を聞く

JA青年部は農産物流通を学ぶため、昨年12月12日と13日の2日間、中部地区の流通主要拠点である名古屋市中中央卸売市場北部市場の「セントライ青果株」を視察しました。

研修会では、市場関係者から果樹類や菌茸類の販売情勢と、市場の現状について話を聞き、参加した盟友からは多くの質問が出され、活発な意見交換の場となりました。

このほか卸売場内を見学し、バイヤーや消費者からは「シャインマスカットはもちろん、巨峰やナガノパールなど黒系ぶどうの需要が高まっている」などの要望や意見があることを聞き、黒崎資展委員長は「普段学ぶことができない市場の流れや、現場での生の声を聞き、盟友の生産意欲が一層高まった」と話していました。



卸売場内を見学する様子



市場担当者の話に耳を傾ける盟友

ぶどうの裂果発生について

昨年のぶどう栽培では、シャインマスカットの裂果発生が大きな問題となりました。
特に、粒がギッシリつき、摘粒はいつもの倍の時間をかけて作業していたことを思い出す方も多いでしょう。
また、ひと房ひと房袋をかけ、粒が大きくなることを期待しながら新梢管理を進めていたと思います。
昨年の生育と管理作業、気象条件を振り返りながら、シャインマスカットの裂果発生の要因と対応策について説明します。



Topic 1 シャインマスカットの生育状況

大雪と低温により、シャインマスカットの発芽と開花が大きくばらついた。満開は昨年6月19日、低温により開花が遅れ、平年より1～2日遅く満開期を迎えた。

果粒は7月上旬中旬まで順調に肥大し、肥大率は平均値102～112%だったが、8月下旬の降雨でシャインマスカットの果頂部裂果が大発生(写真①)。9月上旬の成熟調査では、糖度15～16%と順調に上昇を確認したが、収穫開始時期の9月下旬になっても収穫目安となる19%以上に達しなかった。

また、収穫開始後、早期からカスリ症の発生が見られた。

このほか、生理障害を多数確認した。



写真①シャインマスカットの果頂部裂果

Topic 2 裂果発生状況

- 8月下旬から9月にかけて果粒裂果の発生が数多く見られた
- 果粒先端部の三日月状裂果(写真②)が多く、果粒の胴面の裂傷も発生していた
- 裂果した傷は乾いたが、その後の雨等で腐敗が進んだ
- シャインマスカットは小さい粒ほど裂果率が高い傾向であった
- 過密着の房では内側に入りこんでいるモグリ粒が裂果していた
- 弱樹勢の樹に裂果率が高い傾向であった
- 粘土質土壌で裂果率が高い傾向であった



写真②果粒先端部の三日月状裂果

Topic 3 気象経過

	7月上旬	7月中旬	7月下旬	8月上旬	8月中旬	8月下旬
平均気温	25.4℃(※1)	24.6℃	25.6℃	26.7℃	24.8℃	24.0℃
日最高気温	32.1℃	30.9℃	31.9℃	34.0℃	30.5℃	30.3℃
降水量	57.0mm	77.0mm	21.5mm	62.0mm	48.5mm	6.0mm
最高雨量	40.5mm(※2)	48.5mm(※2)	10.5mm	33.5mm	35.5mm(※3)	2.0mm
降雨日数	3回	5回	5回	2回	4回	4回

ぶどうの粒が大きくなる時期(満開40日後の7月末)までは、生長しやすい環境で管理することにより、果粒肥大が促されます。昨年は7月の暑さ(※1)とゲリラ豪雨(※2)により、土壌水分は満たされましたが、降雨間隔が空いているため、乾燥傾向となりました。また、昨年の8月も7月と同様に集中豪雨はありましたが、猛暑日も続きました。定期的にかん水を実施している園地では、ぶどうに必要な土壌水分が補給でき順調に生長していましたが、総体的には過酷な環境(暑さ・乾燥)により、水分ストレスが大きく感じていたと考えられます。

Topic 4 発生要因

- シャインマスカットは初期肥大の悪い樹や房ほど、裂果の発生率が高い傾向でした。初期肥大が悪かった要因として、
① 粒が付きすぎた ② 摘粒が間に合わなかった ③ 副梢整理が不十分で養分の無駄使い ④ 2回目ジベ処理が適期に実施できず遅れたため後半の肥大が劣った ⑤ 土壌の乾燥傾向などがあげられます。
- 昨年8月6日以降33℃以上の高温と少雨傾向でしたが、昨年8月20日33.5mm(※3)の豪雨により、一気に土壌水分が豊富となり、根から果粒へ水分が送られ、果皮の生長が間に合わず、果頂部先端部(果皮が生長している部位)に三日月状の裂果が見られたのではないかと考えられます。
- シャインマスカットはジベ処理後、細胞分裂により細胞の数を増やししながら、貯蔵タンクの数も生長させています。昨年は着粒数が多いため、養分の奪い合いが発生し、細胞数が増えずに果粒生長が停滞したと考えられます。
- 昨年8月20日の降雨は細胞数が増えていないところへ、一気に給水があり貯蔵タンクの許容範囲を超える水(生長)があり、耐え切れずに裂傷が発生したのではないかと考えられます。また、水分ストレスや暑さ、養分競合により生長が一時的に停滞していたところへ降雨があり、一気に生長を促されてしまったため、果皮の破れが生じたことが一番の要因です。

Topic 5 今年への対応

【初期肥大をよくさせるために】

- ① 1房に対しての負担を少なくさせるために適正な房切り・房作りで大房にしない
- ② 摘粒作業を早期に実施し完了させる(早期段落としの実施や支梗の房作り検討)
- ③ 早期からこまめな枝管理に心がける(副梢の養分の無駄使いをさせない)
- ④ フラスターの無散布検討 ⑤ 2回目ジベ処理の適期処理実施

【土壌水分ストレスを感じさせないために】

- ① 果粒肥大期(満開40日)まで、定期的なかん水を実施
- ② 敷きわらの施用による土壌水分保持
- ③ 園地内の温度低下を目的とした日中のかん水を実施

※このほか、適した時期に管理作業を行うことも重要です。今一度、栽培マニュアルを確認し、基本管理の実践に心がけてください。

Topic 6 まとめ

シャインマスカットの裂果は、初期肥大の停滞により、果皮が耐えられず裂傷すると考えられます。前項にあげた点を確認しながら実践することにより、今まで以上に果実品質が向上します。失敗を繰り返すことなく、安定生産に心がけてください。



詳しい内容につきましては、お気軽に園芸課・ぶどう担当までお問い合わせ下さい。

営農センター内 園芸課技術 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

今月の資材情報

近正 ウルトラロツソ剪定鋏

PS-7Y

【価格】 2,400円(税込)

PS-8Y

【価格】 2,500円(税込)

高級フッ素加工を行い、ヤニを付きにくくしています。握りやすいハンドルで手によく馴染み、長時間の作業でも快適に使用できます。



近正 ウルトラロツソ替刃

PS-7Y

【価格】 1,800円(税込)

PS-8Y

【価格】 1,850円(税込)



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

万が一に備えて労災保険に加入しましょう

労災保険はあなたと家族と従業員を守る 国の制度です

特徴

- ①国が運営していることから、補償が充実している
- ②休業補償がある
- ③通勤災害補償がある(中小事業主等のみ)
- ④経費として計上できる

農業者の場合は、次の3つの区分のいずれかに特別加入することができます。(重複しての加入はできません)



特定農作業従事者(土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う農業者(労働者以外の家族従事者含む))

- 動力により駆動する機械を使用する作業 (SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン等)
- 高さ2メートル以上の箇所における作業 ●農薬の散布作業等



指定農業機械従事者(土地の耕作、植物の栽培等の作業を行う農業者(労働者以外の家族従事者含む))

- 指定農業機械(動力)を使用しての作業のみ(SS、乗用型トラクター、動力刈取機、コンバイン、自走式運搬機、定置式機械または携帯式機械(動力カッター、動力草刈機、動力脱穀機、動力剪定機、チェーンソー等))



中小事業主等(常時300人以下の労働者を使用する事業主(事業主の家族従事者含む))

- 従業員(常用・パートタイマー・アルバイト)1年間に100日以上労働者を使用することが見込まれるもの

労働基準法では、雇用している労働者(パート、アルバイト含みます)に労災事故が発生した場合に、事業主に治療費や休業補償等の災害補償責任が生じる旨を定めています。労災保険は、事業主に代わって補償することから、事業主にとってもメリットがあり、その補償内容は労働基準法に定める災害補償の水準を上回るものとなっています。

労災保険への加入は事業主の義務であり責任です。経営上のリスクを減らすためにも、まだ加入されていない事業主の皆様は一日でも早く加入の検討をお願いします。

【保険料の目安】

年間の保険料は、年間の農業所得に基づき保険料算定基礎額と農業所得がほぼ等しくなるように3,500円～25,000円の範囲から給付基礎日額を選んでいただき、この額を基礎に算出します。但し、「中小事業主等」の場合の雇用者に対する保険料は、実際の雇用費を基に保険料を算出します。

例1

「特定農作業従事者」と
「指定農業機械作業従事者」として加入する場合

給付基礎日額を5,000円として選択した場合の年間保険料は、「特定農作業従事者」は16,425円(9/1,000×5,000円×365日)、「指定農業機械作業従事者」は5,475円(3/1,000×5,000円×365日)となります。具体的には算出表を元に計算します。

例2

「中小事業主等」として本人が加入する場合

給付基礎日額を4,000円として選択した場合、年間保険料は「中小事業主等(農業)」は、18,980円(13/1,000×4,000円×365日)、「中小事業主等(きのこ施設)」は8,760円(6/1,000×4,000円×365日)となります。



事例

果樹の剪定時に電動剪定ばさみを使用中、誤って右手人差し指を切断してしまった
この場合は、3種類すべてが該当します。

【補償の目安】

事例

事業主及び作業従事者が被災した場合

労災指定病院などで全額無料の治療が受けられます。
給付基礎日額を5,000円として選択した場合、休業4日以降、休業1日につき給付基礎日額の60%(休業補償給付分)と20%(休業特別支給金分)の計80%が支払われます。
20日休業で給付日額5,000円の場合は、5,000円×0.8×(20-3)日分=68,000円。
その他に身体に障害が残った場合の労働能力の喪失の程度に応じて補償があります。

※認定の可否、補償内容については、労働基準監督署の判断になります。

労災保険の加入および詳しい内容につきましては、
JA営農支援課(TEL 0269-22-4221)までお問い合わせ下さい。

販売開発課通信

販売開発課では、きのこ消費拡大事業の一環として「冬の特別きのこセット」の対応を行っています。20年以上続く本取り組みは、例年、JA中野市労働組合員を中心に荷造りを行い、先月には作業日を4回設けるなど対応してまいりました。今年度は姉妹都市提携を結ぶ北茨城市との交流直売会を再開するなど、きのこの消費拡大に努めたほか、JA金融店本所では初の試みとして、店舗にお越しいただいた来店者に向けてきのこセットの注文受けを実施しました。このほか、各連合会や行政、輸送協会、JAグループにもご協力いただき、前年度より約1,300箱多い6,600箱の販売実績となりました。



JA金融店本所では、店舗にお越しいただいた来店者に向けてきのこセットの注文受けを実施しています

また、きのことりんごを中心とした北茨城市との交流直売会も20年以上の歴史があります。令和2～3年はコロナ禍で中止となっていました。北茨城市民からの強い要望と両行政の協力により、今年度より再開。昨年12月10～11日の2日間に渡る開催では、きのこセットを1,000円、りんご赤秀10kgを3,500円にて、それぞれ約1,200箱を販売しました。

北茨城市民からは「待っていた!」「きのこセットがなくてお歳暮に困った」「中野市のりんごが一番おいしい」など、励ましのお言葉をいただきました。初日は開店前から長蛇の列ができるなど、お客様が途絶えることなくお越しいただき、ご協力いただいた北茨城市と中野市の職員、JA職員も終日対応に追われる盛況ぶりとなりました。両市の交流直売会は定着したイベントであり、北茨城市民の楽しみとなっていることから、今後も発展的に継続してまいります。

JAでは引き続き、全国各地で消費宣伝会活動を活発に実施し、消費喚起を目指してまいります。



きのこ消費拡大事業として取り組んだ「冬の特別きのこセット」



長蛇の列ができた北茨城との交流直売会(北茨城市にて)

3年ぶりに大阪城まつり開催される

きのことりんごをPR

去る11月23日、JAは大阪城公園「太陽の広場」で開催された「大阪城まつり」にJA全農長野と参加し、JA中野市産農産物の直売会を行いました。

当日は、雨天の影響で足元が悪いにもかかわらず、多くの来場者が訪れ、きのこやりんごを抱えるように買い求めていました。来場者からは「長野県はきのこから果物まで種類が豊富。新鮮な農産物をたくさん味わいたい」と喜んでいました。大阪城まつりは3年ぶりに開催され、特設ステージからの公開生放送のほか、おとなから子どもまで楽しめる物販・展示ブースなどが多数出展されていました。

JAでは、今後も農産物のPR活動を積極的に実施し、消費拡大に努めてまいります。



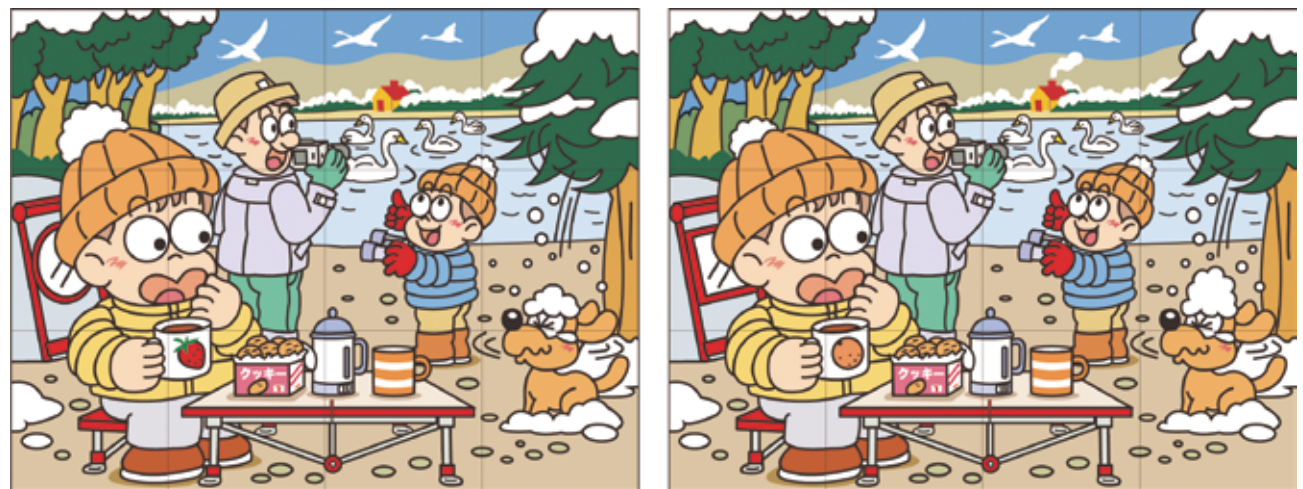
雨天にもかかわらず、多くの来場者で賑わった店頭



来場者から好評だった「きのこセット」

まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

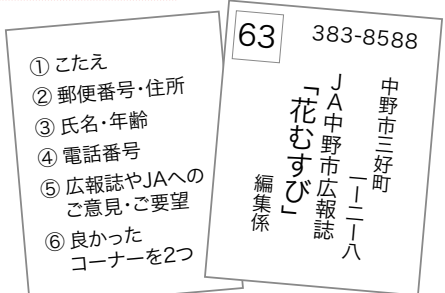


左上のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

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)

【12月号の答え】

- 1 … 木の上の雪が多い
- 4 … 眉の形が違っている
- 6 … コップの形が変わっている
- 7 … ろうそくの溶け方が違う
- 12 … かごから落ちたリングがミカンになっている



※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。

手軽に健康 手指体操

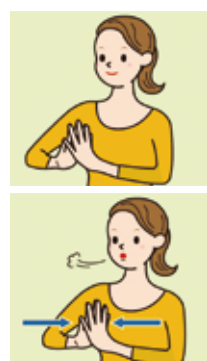
手指を反らして、心身の調和を図る

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

体は前後左右どこかに偏った動きをしていると疲労を招き、さまざまな不調が起きやすくなります。手指の動きも同様です。手の指は内側に向かって動きやすいため、反対の手の甲側に反らす動きは意識しないとなかなかできません。手指の動きは体全体だけでなく脳にも影響を与えるため、手指の動きのバランスを整えることは、心身を整えることにもつながります。

今回ご紹介するのは手指反らし体操です。簡単かつ効果の高い体操なので、ぜひ覚えてください。この体操は時間も場所も選びません。仕事終わりや就寝前などに行って1日頑張った手指をケアしましょう。また、朝の起床時にもお勧めです。寝ている間に硬くなった全身を伸ばし、脳にも良い刺激を送ることができます。

左右の指先を付けて反らす



- STEP1 基本の動き**
- ① 両手の指の間に開いた状態で、指先同士を軽く付けます。
 - ポイント 手のひら同士はくっつかないように意識しましょう。
 - ② 両手指にぐっと力を入れ、指先から指の付け根までくっつけたまま反らします。このとき、10秒ほどかけて息を吐きながら行います。
 - ③ ①に戻り、①と②を1回1秒のペースで30回繰り返します。



- STEP2 応用**
- ④ ①の状態から手首を外向きに倒し、親指が上を向く状態にします。そのまま手首を手前に倒し、小指が上を向く状態にします。10回ほど繰り返します。余裕があれば、指先に力を入れて反らしてみよう。

組合員の皆さまへ 引っ越しゴミ 粗大ごみ の片付けでお困りの方

ゴミ片付けます

学生・単身赴任など 一人暮らしのお部屋のお片付け	安全！迅速！格安！ お部屋をすっきりお片付け	お部屋の不用品を 2トントラックに載せ放題
シングルプラン	お気軽プラン	たっぷりプラン
処分量 2トン車 1/4台 約1m ³ (みかん箱25箱分)	処分量 2トン車 1/2台 約2m ³ (みかん箱50箱分)	処分量 2トン車 1台 約4m ³ (みかん箱100箱分)
運賃 + 処分費 + 作業費	運賃 + 処分費 + 作業費	運賃 + 処分費 + 作業費
15,000円(税別)より	20,000円(税別)より	30,000円(税別)より

2つの特長

まかせて安心の許可業者！
中野市等一般廃棄物収集運搬業許可を取得している専門業者です
安心してお任せください

不要品1点からでもお気軽に！
テーブル1台など少量の片付けもお任せください(料金等はご相談ください)

サービスの流れ

- お電話での問い合わせ
- 下見訪問 (無料)
- お見積り (無料)
- お申込み
- 作業

注意事項

- 対象エリアは中野市です。
- 上記プランの価格は目安の金額です。廃棄物の積み出しに1時間以上かかる場合や重量物の積み出し等は追加料金が発生する場合がございます。
- 処分品は東山クリーンセンターに搬入できるものが対象です。詳しくはご相談ください。
- 中野市指導の分別を基本とさせていただきます。

取扱業者:直富商事株式会社
U R L : <http://www.naotomi.co.jp>

下見・お見積りは
無料です

ジェイエイ・アップル(株)会館生活課(生活担当)
お問い合わせ: ☎0269-26-6900

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

Light you up DAIHATSU



ひらけ、新時代アウトドア。

扉を開ければ、遊びとくつろぎに満ちた自然がそこにある。さあ、これまでにないアクティブなタント「ファンクロス」に乗って、もっと自由に、もっと軽やかに、アウトドアを楽しむ暮らしへ。



一人でも設置ラクラク。カータープ(オプション)



吸盤取付で簡単に設置することが可能。通気性と内側からの視認性を兼ねたメッシュ窓を備えています。日よけや雨よけとして常に車に載せておけば、アウトドアがより楽しめます。

使い方が広がる、大きな開口。ミラクルオープンドア

前後のドアにピラーを内蔵することによって生まれた大開口のドアは、大きな荷物の出し入れも、お子さまとの乗り降りもスムーズ。両側スライドドアなので狭い駐車場や壁際でも安心です。



価格(税込み)
4WD 1,842,500円～

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

いいこと、たくさん。通帳レス口座が便利だぞう。

POINT 1

紛失・盗難のリスクが無い
お出かけ前に通帳を探すこともなく
万が一の時も安心

POINT 2

資源節約でエコ
紙資源などを節約できて
環境にやさしくエコ

POINT 3

10年間分閲覧可能
入出金明細PDFが
最大10年間分閲覧可能

JAバンクアプリとは…

①カンタン登録

キャッシュカードがあればすぐに
利用開始!登録無料

②口座残高・明細を
いつでもアプリでチェック!

急に残高が気になってもOK!
シンプルで見やすい。



③定期・投信明細照会

定期貯金・定期積金・投信などの契
約情報(金利・満期)がチェックできる!



ダウンロードはこちら

※JAバンクアプリから
通帳レスへの切り替えができます。

詳しい内容につきましては金融店本所 TEL: 0269-22-3148 までお問い合わせください。

まだまだ知らない景色がある。
それって結構ワクワクする。

予定利率変動型年金共済 ライフロード

自分で準備する将来の年金保障

ポイント1 毎年(毎月)の共済掛金で老後の生活資金が
積立感覚で準備できます。また、年金額の増加が
期待でき、一度増加した年金額は減りません。

ポイント2 個人年金保険料控除が
受けられます。
※国庫の条件を満たし、毎年度納付の特約が有効の場合
※2022年11月末現在の法令等に基づき記載しています。

ポイント3 医師による診査は必要なく、
簡単な告知でお申込みいただけます。

ポイント4 加入年齢・払込終了年齢・年金支払開始年齢
に応じた柔軟な保障設計ができます。

※国庫の条件を満たし、毎年度納付の特約が有効の場合
※2022年11月末現在の法令等に基づき記載しています。

はじめて共済 <https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

JA共済相談センター(JA共済連 金田本部)
0120-536-093
受付時間: 9:00~18:00(休・日) 9:00~17:00(土)

くらしの保障、相談するなら JA共済
新 ぞう、大地と地域の未来。 JAグループ

介護予防教室

「めざせ健康長寿!フレイル予防講座」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、介護予防教室「フレイル予防講座」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症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、総務企画課まで申し込みをお願いします。

参加費
無料

【開催日】令和5年2月21日(火)
午後2時～(概ね1時間程度)

開催場所は
JA南部センターです。
お間違えのないように
お集まりください

【会場】JA南部センター2階 会議室
(旧延徳事業所) 住所: 中野市三ツ和1031-1

【内容】めざせ健康長寿!フレイル予防講座
※フレイル(加齢とともに心身の活力が低下した状態)の
予防に向けたポイントの紹介や簡単な体操を行います。
講師: (一財)日本農村医学研究所 主任研究員 柳澤和也氏

【申込締切日】定員30名になりしだい締め切ります
参加ご希望の方は、事前に予約をお願いします

【持ち物】動きやすい身じたくでご参加ください

【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、手指の消毒を行っていただきます
- 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】感染状況に応じ、中止になる場合もありますのでご了承ください

【お申し込み・お問い合わせ先】 JA総務企画課 TEL: 0269-22-4191

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5年2月19日(日)・3月22日(水)

※ご予約状況により、相談会の開催を中止させていただく場合がございます。
なお、「予約なし」でご来場された場合、ご予約者を優先するため、ご相談いただけない可能性があります。
ご予約方法など、ご不明な場合には、金融推進課にて承りますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

【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】金融店本所金融推進課(TEL: 0269-22-3148)

※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。

事前に予約をお願いします

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。

JA中野市の概要 (2022年11月末現在)

● 組合員数	7,784人
(2021年11月末 7,819人)	
(正組合員 3,903人 准組合員 3,881人)	
● 出資金	25億3,494万円
(2021年11月末 25億6,435万円)	
● 貯 金	923億5,452万円
(2021年11月末 886億387万円)	
(年間計画912億0,000万 年間達成率: 101.26%)	
● 貸付金	326億8,429万円
(2021年11月末 316億9,474万円)	
(年間計画278億0,000万 年間達成率: 117.56%)	
● 長期共済新契約高	94億2,638万円
(2021年11月末 110億9,175万円)	
(年間計画135億0,000万 年間達成率: 69.82%)	
● 購買品供給高	50億8,029万円
(2021年11月末 45億9,781万円)	
(年間計画66億5,600万 年間達成率: 76.32%)	
● 販売品取扱高	185億3,737万円
(2021年11月末 186億7,139万円)	
(年間計画306億2,600万 年間達成率: 60.52%)	

報告事項	協議事項
(1) 各専門委員会等の報告	(1) 11月末実績検討について
(2) 組合員加入脱退等の報告	(2) 11月中決算及び決算見通しについて
(3) 組合員協同活動実施要領による事業実施状況等について	(3) 後期中期3カ年計画令和4年度の総括について
(4) コンプライアンスの実施状況について	(4) 令和5年度事業計画(基本方針・実施方針)案について
(5) 仕組商品のリスク管理について	(5) その他
(6) 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	決議事項
(7) 生産資材等価格高騰対策資金の要項決定について	(1) 令和5年度農業総合生産計画について
(8) ジェイエー・アップル(株)11月末実績報告について	(2) 顧客特別対策事業について
(9) ジェイエー・アップル(株)中野市農協運輸11月中決算について	(3) 顧客本位の業務運営取組方針見直しについて
(10) その他	(4) 令和4年度余裕金運用計画額および令和5年度余裕金運用計画額および運用方針変更について
① 理事会付議案件の状況報告について	(5) 令和5年度共済金運用計画額および運用方針について
② 労組からの秋季要求に対する回答について	(6) 理事に対する貸出について
③ 中野市議会議員(JA役員経験者)との農政懇談会の開催について	(7) 出資口数の減少について

12月の理事会(主な内容)

地元野菜で かんたん クッキング



きのこを使った中華料理

きのこをたっぷり使って、うま味とボリューム感がアップした中華料理をご紹介します。

手軽に作れて、ごはんにもおつまみにもおすすめのレシピです。

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。



きのこが入った揚げない酢豚

2人分 カロリー:692kcal 糖質:29.6g



調理時間
20分

材料(2人分)

黒アワビタケ …… 1袋(100g) しょう …… 少々
玉ねぎ …… 1/4個 片栗粉 …… 大さじ1
パプリカ(赤) …… 1/4個 サラダ油 …… 大さじ1
ピーマン …… 1個 カンタン酢 …… 大さじ3
豚薄切り肉 …… 200g ケチャップ …… 大さじ1.5
塩 …… 少々 水 …… 50cc

作り方

- 黒アワビタケは、ひと口大に切る。
- 玉ねぎは1cm幅のくし切り、パプリカとピーマンはヘタと種を除いて食べやすい大きさに切る。
- 豚薄切り肉を広げて、塩しょうをまぶし、2〜3枚をギュッと握って丸めて周囲に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を並べて両面を焼く。
- 豚肉の色が変わったら、きのこ野菜を加えて軽く炒める。
- 混ぜ合わせたタレをフライパンに入れて、全体になじませ、強火にしてひと煮立ちさせてから器に盛る。

ひとくちメモ

コリコリした黒アワビタケと薄切り肉を、ぎゅっと丸めた豚肉を組み合わせることで柔らかくてボリューム感のある一皿になります。

きのこが入った海老マヨ

2人分 カロリー:785kcal 糖質:40.3g

材料(2人分)

エリンギ …… 1袋(100g) 牛乳 …… 大さじ1
むきエビ …… 200g マヨネーズ …… 大さじ3
油 …… 大さじ2 ケチャップ …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ3 砂糖 …… 小さじ1
レタス …… 適宜 酢 …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1/2

作り方

- エリンギは、1/2の長さに切り、縦3等分に切る。
- キッチンペーパーなどで水気を拭いたむきエビに片栗粉を振って全体につける。
- フライパンに油を熱し、②のエビを入れて1〜2分カリッと焼く。
- エリンギを加えて菜箸などで裏返して1〜2分加熱する。
- ボウルにタレを入れて絡めるように炒める。
- 器にレタスを添えて⑤を盛り付ける。

ひとくちメモ

エリンギとエビをフライパンで焼いてタレと混ぜるだけ。簡単なのにやみつきになるおいしさです。



調理時間
20分