

# 花

HANA  
MUSUBI

11

2024 NOV

# むすび



03p > 特集

「おいしい信州ふーど」  
キャンペーン×国消国産  
収穫体験・直売所ツアー開催!

04p > 園芸にチャレンジ

秋冬期の除草について



おいしい中野市産  
りんごを守っていききたい



倭・岩井  
やまだ たけひろ  
山田 武宏さん(52)

11 月号目次



02 生産者の紹介  
山田武宏さん

03 特集  
「おいしい信州ふーど」  
キャンペーン×国消国産  
収穫体験・直売所ツアー開催!

04 園芸にチャレンジ  
秋冬期の除草について  
西部センター資材店「購買店舗」  
閉店のお知らせ

06 営農情報  
不要となったハウスパイプ・アーチ等  
の回収について  
令和6年分決算説明会のお知らせ  
収入保険のご案内

08 ジェイエイ・アップルからのお知らせ  
ふじ祭り開催のご案内  
おいしい新米できました  
工機センターのおススメ商品

09 みんなのページ  
まちがいがし  
~体を動かすためのヒント~ 手軽に体操

10 JAインフォメーション  
理事会から  
常勤役員メッセージ 小林副組合長

今月の表紙は、りんごもも部会  
の高社地区指導部長を務める山田  
武宏さんです。山田さんは「ふじ」  
を中心に「つがる」「シナノリップ」「秋  
映」「シナノスイート」「シナノゴールド」  
など多くのりんごを栽培しており、  
夏にはぎゅつりの栽培もしています。



生育状況を確認する山田さん

チエックは怠らない。近年、病害虫  
や高温被害が増えてきているため、  
病害虫の発生状況や果実の生育状  
況はしっかりと把握し、防除などの  
栽培管理を徹底して行っている」と  
話しました。

お客様においしいりんごを食べて  
もらうために、周りの生産者と情報  
を共有しながら日々努力している  
姿が印象的な山田さん。今後につ  
て話を伺うと「まだまだ勉強の毎日  
だが、いろいろな情報を集めて吸収  
し、より良いものを作り続けてい  
きたい。高齢化が進んで、続けてい  
くことが厳しくなっている方が増え  
てくると思う。しかし、市場やいろ  
いろな方から「中野市のりんごは  
おいしい」というお声をいただくの  
それに応えていけるようこれからも  
中野市のりんごを守っていききたい」



収穫期を迎えた「ふじ」

「おいしい信州ふーど」  
キャンペーン×国消国産

収穫体験・直売所ツアー開催!

長野県産地消  
推進キャラクター  
「旬ちゃん」



JA長野県では「おいしい信州ふーど」キャンペーンに特別協賛しており、毎年県内の直売所を中心として、収穫体験や農産物加工場の見学などを盛り込んだツアーを実施し、参加者に長野県の食文化に触れてもらいながら産地消・国消国産の推進を行っています。開催地は県内4地区(東信・南信・中信・北信)を選定しており、本年は10月19日にJA中野市にて開催され、県内外から17組31名が参加されました。

※JAグループが提唱している「国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する」という考え方。

● 今が旬のりんごを収穫体験!

ツアーの始まりはりんごの収穫体験から。北原丸徳農園にて、長野県オリジナル品種である「シナノスイート」を一人3個ずつ収穫。参加者は、園主の北原清美さんからおいしいりんごの見分け方を教えてもらい「どのりんごがおいしいのかな」と迷いながら収穫を楽しんでいました。また「りんご三兄弟®」で親しまれている「秋映」「シナノスイート」「シナノゴールド」を試食し、品種ごとの味の違いに驚いていました。



「シナノスイート」の収穫を楽しむ参加者

● オランチェ・いきいき館にてお買い物

収穫体験の後は、農産物産館「オランチェ」と「信州中野いきいき館」に立ち寄りお買い物。店内に入ると、中野市の新鮮な野菜や果物がずらりと並ぶ光景に参加者は大喜び。旬の果物はもちろん、これからの寒い季節の鍋料理にぴったりのきのこをたくさん買い求めていました。お買物の後はアップルシティーなかのにて、きのこをふんだんに使った昼食を楽しみました。



オランチェでの買い物の様子

● 「クイーンルージュ®」を収穫体験!

午後は(株)ケーアイ・オギワラの園地へ移動し「ぶどう三姉妹®」の一つである「クイーンルージュ®」を収穫体験。同社の荻原敏行さんからおいしいぶどうの見分け方を教わりながら、ハサミを使って慎重に収穫しました。参加者は「真っ赤できれい」「ずっしりしていておいしそう」と笑顔を見せていました。また、その場でぶどうの食べ比べを実施。その糖度の高さや粒の大きさに驚いていました。



ハサミを使って慎重に収穫

「クイーンルージュ®」の特徴を教わる参加者

● 南部共選所を見学

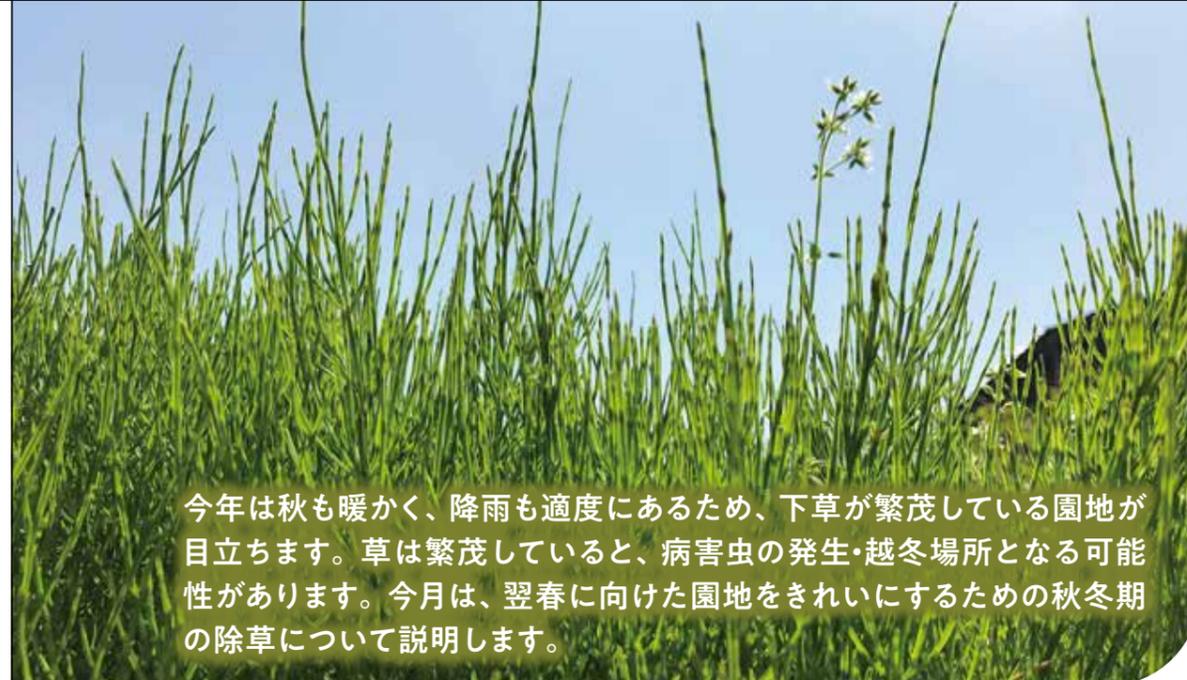
収穫体験を終えて、南部共選所に移動。JA販売開発課の出川秀隆課長が、管内の果樹生産の状況や、施設の役割、選果機による集荷・選果・出荷の流れを説明しました。普段見ることができない施設内に参加者は興味津々。見学後は格外りんごの詰め放題を実施し、嬉しそうにたくさんりんごを詰めていました。



南部共選所見学の様子

ツアーを終えた参加者から「初めての収穫体験が楽しかった」「生産者の方と直接お話ができて良かった」「農家さんやJAさんの姿に触れることができ、地元の農産物をもっと食べたいと思った」「また中野市に来たい!」等の感想をたくさんいただきました!

# 秋冬期の除草について



今年は秋も暖かく、降雨も適度にあるため、下草が繁茂している園地が目立ちます。草は繁茂していると、病害虫の発生・越冬場所となる可能性があります。今月は、翌春に向けた園地をきれいにするための秋冬期の除草について説明します。

## ○プリグロックスL (低温でもしっかり枯らすことができる除草剤)

「プリグロックスL」は茎葉処理剤で、薬剤が付着した部分しか枯死しないため、雑草全体に十分かかるよう散布する必要があります。低温下でも早く、しっかり枯死させることができます。

作物名	適用雑草名	10aあたり使用量	10aあたり希釈水量	使用時期	使用回数
果樹類	1年生雑草	800~1000ml	100~150ℓ	雑草生育期	5回以内
	多年生雑草	1500~2000ml			
	スギナ	1000~2000ml			
移植水稻	1年生雑草	800~1000ml		秋期稲刈り取り後は 種前または植え付け前	1回
野菜類	1年生雑草	600~1000ml			3回以内



### 【「プリグロックスL」の特性】

- 散布後1日で効果が出る(速効性)。
- 気温が低くても効果が安定。
- 土に接触すると不活性化し、除草効果が消失する。
- 散布15分後の降雨でも安定した効果を発揮。
- 雑草の茎葉全体に十分付着するように散布(夕方あるいは曇天が最適)。

### Topic 4 除草剤の上手な散布ポイント

薬液を吸収させやすくするために…

- 1 降雨の翌日が良い(雨等で葉の表面を洗い流し、土などの粒子がなくきれいな状態)。
- 2 雑草全体にたっぷり散布する。
- 3 晴天時よりも、曇天時または夕方の散布がベスト(散布した除草剤が草に広がりやすい)。
- 4 雑草が生え揃った生育初期に散布(草丈が長くなると効果が低くなる)。
- 5 水道水等きれいな水を使用する(土粒子の付着による不活性化を防ぐ)。



### Topic 5 秋冬期の除草剤散布の方法について

果樹園・畑の除草として、根雪前に除草剤を薄い濃度でたっぷり散布すると、雪の下でゆっくり枯死させ、春までに枯らすことができます。

- 「ラウンドアップマックスロード」▶ 200ml/100ℓ /10a
  - 「プリグロックスL」▶ 800ml/150ℓ /10a
- を目安に散布してください。

### Topic 6 秋起こし(中耕)について

草の秋冬期の生育を抑えるために、草の根を切る深さで中耕を実施します。浅く起こすことで、除草効果以外に有機物の分解を促され、草の種子も冬の寒さで枯死します。また、深く起こすと植え付けしている作物に影響があるため、注意が必要です。

### Topic 1 秋冬期の除草目的

- 1 来年の除草作業の軽減
  - 2 越冬病害虫の減少
  - 3 ネズミ対策
- 翌年の作付けや管理作業の省力につながります。

### Topic 2 除草剤の散布時期

水田では秋期稲刈り取り後で草が繁茂しているとき、畑では雑草生育期で草が繁茂しているときに散布しましょう。

### Topic 3 おすすめ除草剤(除草剤基準)

## ○ラウンドアップマックスロード (根まで枯らす強力な除草剤)

「ラウンドアップマックスロード」は、緑色の枝葉に少量の薬剤が付着すれば根まで枯死する除草剤です。また、カマ等で枝葉に傷をつけた上で散布すると、傷口から侵入しやすくなり効果抜群です(つる草等)。使用基準は以下の通りです。



作物名	適用雑草名	10aあたり使用量	10aあたり希釈水量	使用時期	使用回数
果樹類	1年生雑草	200~500ml	通常散布 50~100ℓ	収穫7日前 まで	3回以内
	多年生雑草	500~1000ml			
	スギナ	1500~2000ml		雑草生育期	1回
	マルバツユクサ	500~1500ml			
水田作物	1年生雑草	200~500ml	雑草生育期	1回	
水田刈跡	多年生雑草	500~1000ml			
アスパラガス	1年生雑草	200~500ml	雑草生育期	雑草生育期	1回
	スギナ	1500~2000ml			

### 【「ラウンドアップマックスロード」の特性】

- 「ラウンドアップマックスロード」は、草の緑色の部分から吸収する移行型の除草剤で、ほとんどすべての草に効果があります。
- 葉に散布すると枝葉の先端に移行します。その後、地下部へ集積し地上部・地下部全体を枯死させます。
- 薬剤が土壌表面に落下すると、直ちに土壌に吸着されて不活性化し、除草効果が消失します。
- 泥などで濁った水を使用すると、泥の粒子と反応し除草効果が低下します。
- 散布1時間後の降雨でも95%の効果を発揮します。

「ラウンドアップマックスロード」の効果発現と除草完成は以下の通りです。

雑草	発現	完成
1年生・越年生	2~4日	5~10日
多年生	2~4日	15~20日
スギナ	2~4日	15~30日

秋の草は冬の寒さで枯死しますが、春の草の生育を抑えるには秋冬期除草が有効です。園地をきれいに保つために秋冬期除草を実施し、園地整備を進めてください。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・技術担当までお問い合わせください。

営農センター内 園芸課(技術) TEL:0269-23-3933

## 資材課からの重要なお知らせ

### 西部センター資材店「購買店舗」閉店のお知らせ

長年ご愛顧いただきました西部センター資材店の「購買店舗」は、冬期間の来客が少ないことと、令和7年4月からの機構変更に伴い、令和6年11月29日(金)を持ちまして閉店させていただくことになりました。資材をお求めの際は、営農資材店・園芸資材店(きのこ資材センター隣接)・北部センター資材店をご利用ください。

なお、西部センターでの組合員のご相談等は、引き続き「西部センター長」がご対応させていただきます。

※11月29日(金)は、決算棚卸を実施します。各資材店は通常営業しておりますので、ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

【お問い合わせ】営農資材店・資材集中配送センター TEL:0120-20-4312(営農資材店フリーダイヤル)まで



全ての農作物を対象に収入減少を補てんします！

# 『収入保険』



加入申請期限は、**12月28日**まで！(個人経営体) ※法人の場合は、**決算月の前月末**まで！

## 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OK!  
※青色申告承認申請書含む
- 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！

<p>自然災害や病虫害、鳥獣害などで収量が下がった</p>	<p>市場価格が下がった</p>	<p>災害で作付不能になった</p>	<p>けがや病気で収穫ができない</p>
<p>倉庫が浸水して売り物にならない</p>	<p>取引先が倒産した</p>	<p>盗難や運搬中の事故にあった</p>	<p>輸出したが為替変動で大損した</p>

保険料の一部補助があります！ 中野市では、掛捨て保険料の**20%**の補助が受けられます。※上限**2万円** 詳しくは下記お問い合わせ先までお気軽にご相談ください。

### 基本プラン

- 【基準収入500万円の場合】初年は、
- 1 掛捨ての「**保険方式**」のみの場合、**54,846円**(掛捨て保険料42,426円、事務費12,420円)
  - 2 「**積立方式**」を組み合わせた場合、**168,336円**  
(掛捨て保険料42,426円、積立金112,500円、事務費13,410円)  
※積立金は毎年積み立てではありません。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。
- 保険料等補助の適用により実際の加入者負担額は…
- 1 「**保険方式**」**46,361円**(掛捨て保険料33,941円、事務費12,420円)
  - 2 「**保険方式**」+「**積立方式**」**159,851円**(掛捨て保険料33,941円、積立金112,500円、事務費13,410円)



### 新プラン

- ～新プランが登場しました～
- 皆様からの積立金の負担軽減を求める声に応じ、保険方式での補償を充実する新たなプランとして保険方式のみで9割まで補償するプランを令和6年加入から実施できるようになりました！
- 【基準収入500万円の場合】初年は、
- 1 掛捨ての「**保険方式**」の場合、**101,903円**(掛捨て保険料88,493円、事務費13,410円)
- 保険料等補助の適用により実際の加入者負担額は…
- 1 「**保険方式**」**84,205円**(掛捨て保険料70,795円、事務費13,410円)



【お問い合わせ先】長野県農業共済組合 北信支所 収入保険係  
TEL:026-219-2893 FAX:026-215-3031 長野市豊野町豊野631 長野市豊野支所庁舎2階

## 不要となったハウスパイプ・アーチ等の回収について



J A中野市では、不要となったハウスパイプ・アーチ等の回収を実施いたします。希望者は、下記の通り指定された場所に搬入してください。

- 【処理料金】 指定された場所に搬入…**無料**
- 【回収日時・場所】 **期日** 令和6年**12月3日(火)** **時間** 午前9時00分～正午まで 全地区対象  
**場所** J A中野市ぶどう集出荷センター上駐車場  
※回収は当日のみです。時間厳守をお願いします。※準備の都合上、前日・時間前の搬入はご遠慮願います。

### 【回収内容】

回収品	備考	回収品	備考
パイプ・アーチ		鉄ハシゴ	
金具(クロスワン他)	袋・箱等で搬入	アルミハシゴ	
針金・銅線(電気)	縛って搬入	加温機本体	燃料を抜く
ワイヤー類	縛って搬入	換気扇本体	
コーティングワイヤー		秤(ハカリ)	
ケーブル		オイル缶	燃料を抜く
レインペット(雨とい)		ドラム缶	燃料を抜く
トタン		エンジンポンプ・モーター類	燃料を抜く
支柱(カラー・いぼいぼ)	被覆支柱	バインド線(被覆ハリガネ)	縛って搬入
スクリューアンカー		ビニペットのスプリング	縛って搬入

【回収業者】 直富商事株式会社

【お問い合わせ】営農支援課(本所) TEL:22-4221

## 令和6年分決算説明会のお知らせ

信濃中野税務署では、農業所得を有する個人事業者の方を対象に、所得税及び消費税の一般的な決算の仕方、並びに確定申告にあたっての注意点などについて、下記の通り説明会を開催いたします。  
なお、説明会は「事前予約制」で行いますので、参加を希望される方は下記の【事前予約の連絡先・お問い合わせ先】に開催日の前々日までにご連絡をお願いいたします(定員に達した場合には、先着順とさせていただきます)。

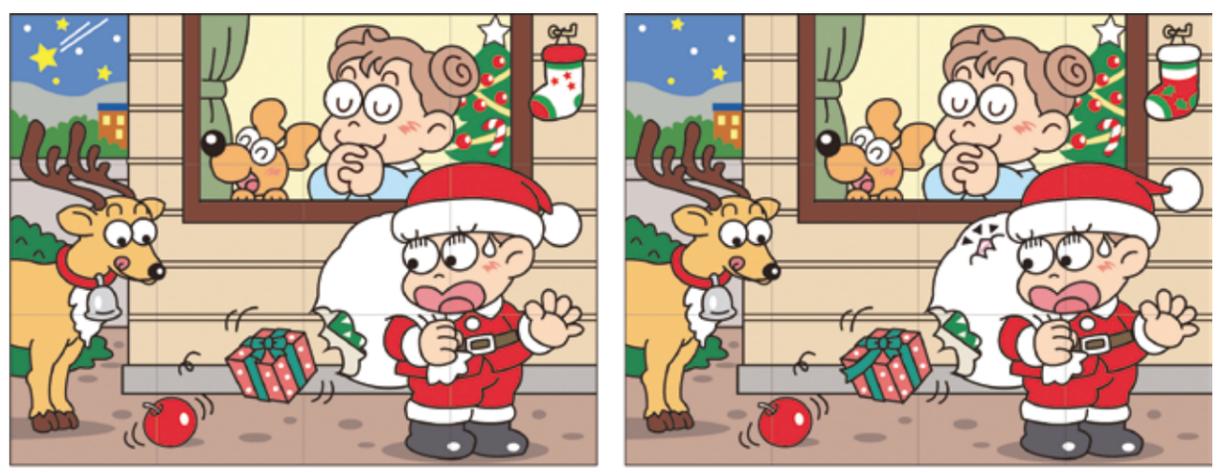
対象となる方	開催日	開催時間	開催会場	対象地区
農業所得を有する 白色申告者	令和6年 12月11日(水)	午前10時00分 から正午まで	中野市中央公民館 3階301講堂 中野市三好町1丁目4-27	全市町村
農業所得を有する 青色申告者	令和6年 12月13日(金)	午前10時00分 から正午まで	中野市中央公民館 3階301講堂 中野市三好町1丁目4-27	全市町村

【事前予約の連絡先・お問い合わせ先】信濃中野税務署 個人課税部門 TEL:0269-22-3153(直通)  
受付時間:平日 午前8時30分から午後5時00分まで

※開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。対象地区以外の会場にもご出席いただけます。説明会で使用する資料は、当日会場で配付いたします。

# まちがいさがし

出題・イラスト:酒井栄子

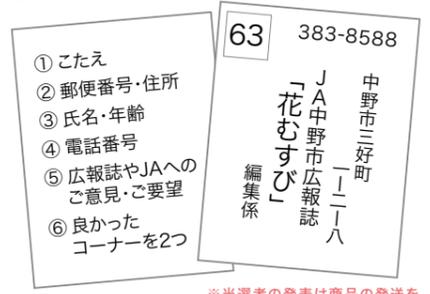


左上のイラストには右のイラストと違う部分が**5カ所**あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

正解者の中から抽選で3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)

【10月号の答え】

- 1 … 葉が付いている
- 4 … 山の高さが違う
- 8 … 帽子のつばが長い
- 10 … 尾が見えない
- 11 … テントウムシの向きが違う



- ① ことえ
- ② 郵便番号・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。

応募の締め切りは11月29日(金)

## 旬の中野市産りんごが大集合！ ふじ祭り開催！

日時:令和6年11月23日(土)  
午前9時00分～

※なくなり次第終了となります。あらかじめご了承ください。

【イベント内容】

- 🍏 JA中野市サンふじコンクール展覧作品の特別販売会
- 🍏 数量限定！家庭用りんごの特売会
- 🍏 赤肉りんごなどのジェラート特売
- 🍏 りんごジュース各種特売 などなど

皆様のお越しをお待ちしております。

お得な内容が盛りだくさん！

お問い合わせ:信州中野いきいき館 中野市吉田519 ☎0269-26-1186

## 定期配送承ります

今年も新米の季節がやってまいりました。重いお米をご自宅の玄関先まで定期配送いたします。詳しくは、下記までお気軽にお問い合わせください。

おいしい新米 できました

ジェイエイ・アップル(株) 会館生活課(生活グループ) ☎0269-26-6900

### ～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

#### 身近にある物を利用して 体を動かしてみませんか？

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

スポーツ庁が公表した「令和5年度 スポーツの実施状況等に関する世論調査」の結果によると、20歳以上における週1日以上運動・スポーツの実施率は52.0%でした。実施率が最も低い世代は30代(44.5%)、次いで40代(46.5%)、50代(46.8%)という結果が明らかになりました。

さらに、運動・スポーツを週に1日以上実施した理由としては、「健康のため」が最も高く、次いで「体力増進・維持のため」「運動不足を感じるから」という回答が得られています。成人期における健康の維持増進を図るためには、個人の心がけはもとより、職場においても働きかけが必要ですね。

今回は、身近にある物を利用して体を動かしてみよう。本を利用して、首と体側部(体の側面)を曲げ伸ばす運動をご紹介します。仕事や読書などの合間に時折、体をほぐしてリフレッシュを図りましょう！

日本体育大学 准教授 伊藤 由美子(いとうゆみこ)

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします！

準備

1 本を両手で持て準備します。

1・2

2 息を吐きながら、首と体側部を右側に曲げ伸ばしましょう。

3・4

3 1の姿勢に戻ります。

5・6

4 左側も同様に息を吐きながら行います。

7・8

5 1の姿勢に戻ります。

## 遊びのギアがあがっちゃう

GEAR SPACIA

ジェイエイ・アップル(株)工機センターのおススメ商品

SUZUKI

使いやすさも便利さも快適さも、目いっぱい詰め込んで。長い荷物や大きな荷物も載せられる多彩なシートアレンジ。フラットな荷室空間と合わせてオフロードを楽しむマウンテンバイクもラクに載せることができます。他にも車内の至るところに細かな気配りでレイアウトされた多数の収納スペースなど、快適に過ごせる嬉しい機能が盛りだくさん！

2人+大きな荷物

2人+長い荷物

HYBRID XZ [2WD] [CVT] 価格(税込) 1,952,500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

### 健康教室

## 「めざせ元気高齢者!ロコモ予防講座」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、健康教室を下記の通り開催いたします。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。



- 【開催日】** 令和6年12月5日(木) 午後2時00分～
- 【会場】** JA南部センター2階 会議室 (旧延徳事業所) 中野市三ツ和1031-1
- 【内容】** めざせ元気高齢者!ロコモ予防講座  
※ロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防に向けたポイントの紹介や毎日できる体操を行います。  
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。

- 【持ち物】** ● 筆記用具  
● 水分補給の飲み物 ※こちらでペットボトルを1本用意します。
- 【新型コロナウイルス感染防止対策】**  
● マスク着用は個人の判断が基本となりますが、マスク着用にご協力ください。  
● 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。  
● 動きやすい身支度でご参加ください。

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】 JA 総務企画課 TEL:0269-22-4191

### JA中野市の概要 (2024年9月末現在)

● 組合員数	7,802人
(2023年9月末 7,805人)	
(正組合員 3,758人 准組合員 4,044人)	
● 出資金	25億942万円
(2023年9月末 25億727万円)	
● 貯金	947億6,213万円
(2023年9月末 930億5,949万円)	
(年間計画962億0,000万 年間達成率:98.5%)	
● 貸付金	308億42万円
(2023年9月末 311億9,589万円)	
(年間計画280億0,000万 年間達成率:110.0%)	
● 長期共済新契約高	58億6,728万円
(2023年9月末 47億4,947万円)	
(年間計画73億2,000万 年間達成率:80.1%)	
● 購買品供給高	40億3,828万円
(2023年9月末 39億3,614万円)	
(年間計画75億2,800万 年間達成率:53.6%)	
● 販売品取扱高	137億1,270万円
(2023年9月末 124億7,142万円)	
(年間計画318億8,200万 年間達成率:43.0%)	

- 報告事項**
  - 各専門委員会等の報告
  - 県常例検査の検査書について
  - 大口貸出先の条件変更について
  - ジェイエイ・アップル(株)9月未実績報告について
  - 固定資産取得価格交渉結果について
  - 9月末実績検討について
  - 地区懇談会の意見集約について
- 決議事項**
  - 監事監査事後処理報告について
  - 任期満了に伴う役員改選の日程等及び予算措置について
  - 職制規程の変更について
  - 金融本店本所事務室改修工事について
  - 種菌センター玄関・事務室等改修工事について
  - 種菌センター液体種菌用コンプレッサー取得について
  - 総務企画課業務車両取得について
  - 出資口数の減少について

### 10月の理事会(主な内容)

### 常勤役員のメッセージ

副組合長 総合企画本部長 小林 豊

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。

10月12日に開催された「JA感謝祭」並びにジェイエイ・アップル(株)「オータムフェア」では、多くの皆様にご来場いただきありがとうございます。また、10月15日から17日まで開催した地区懇談会では、総代をはじめ多くの組合員の皆様にご出席いただき、有意義な懇談会になったことに改めて御礼申し上げます。秋季懇談会では、上半期の事業報告に加え、第12次長期構想中期計画での本館、金融店舗、3センター等の在り方についての方向性を報告させていただきました。各地区でいただいたご意見・ご要望については理事会にて協議し、計画策定に取り組みまいります。

立冬を迎え、暦の上では冬となりました。今年の冬はラニーニャ現象が発生する可能性があり、平年通りまたは積雪が多くなる可能性があるそうです。今年は記録的な暑さが続いておりましたが、一気に冷え込む可能性があるため、雪の季節、冬用タイヤの準備をお済みでしょうか? これからの季節は路面凍結によるスリップ事故などが多発する時期です。被害者にも加害者にもならないよう安全運転をお願いいたします。

当JAでは安全運転管理者を設置し、毎年講習を受けております。安全運転管理者は、施設で5台以上の乗用車を保有する場合に義務づけられている国の制度であり、全職員に安全運転を周知徹底しています。皆様は横断歩道に歩行者が立っているとき、一時停止はしているでしょうか? 本来は横断歩道で一時停止をしないと罰則がありますが、長野県は一時停止率が約85%で全国1位だそうです。理由としては、小学生の頃からの教育の影響があると考えられており、一時停止した車にお礼をすることなどが挙げられているそうです。私も一時停止した際、小学生がお礼をしてくれてうれい気持ちになりました。これが何回もあります。これからの季節はもちろん、常にゆとりをもった安全運転を心がけたいものです。

最後に、本年度の園芸品目の販売も終盤に入りましたが、ぶどう、サンふじ、干し柿といった品目を残すのみとなりました。また、主力の菌茸類についても堅調な販売により、JA全体では昨年度の販売取扱高を上回る見込みとなっております。今後とも組合員の皆様には、JAへの集結とより一層のご支援・ご協力をお願いいたします。

## JAバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください!

このたび、農業協同組合やJAバンクを装ったフィッシングメールが不特定多数に送付されていることが判明しました。フィッシング詐欺はメールにてお客様の不安を煽り、偽サイトへ誘導のうえネットバンクのログイン情報等を不正に取得する手口であり、当JA管内においても複数の事例が確認されております。本メールとJAバンクは何ら関係ございませんので、不審なメールにはご注意ください。

**被害に遭わないためのポイント**

- フィッシングメールなどに記載されている URL にはアクセスしない!
- 偽サイトには ID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

**【要注意】**  
特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

**偽サイトに気をつけてください**

- JAバンクを装ったメールがくる
- 偽サイトにアクセスを促すメールが届く
- 偽サイトにアクセスし重要な情報を入力してしまう
- 知らない人に入力した情報が送られ、情報を悪用される

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら… 緊急停止を実施してください。  
【JAネットバンク ヘルプデスク】 ☎ 0120-058-098  
あわせて、JA中野市 および最寄りの警察署までご連絡ください。

## みずび学生会館 MISUZU21

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

# 学生入居者募集

長野県出身学生限定

安心で 快適に!

募集対象  
大学生  
短大生  
専門学校生

さあ、首都圏で 新生活!

お申し込みはお早め!

居室 / 23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料59,000円/月 (+共通費8,000円/月)

入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。

- 主要な駅へアクセス抜群!
- 完全個室の快適なワンルーム!
- 万全のセキュリティーで安心の毎日!
- 浴室・トイレはセパレート
- 管理人常駐!
- クローゼット収納あり

JA共済連長野管理部 TEL.026-236-2325  
https://www.jakyosai-nagano.jp/

地元野菜で  
かんたん  
クッキング

# きのこを使った あったかスープ

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。



段々寒くなってきて、食卓に汁物があるだけでほっとする季節になりましたね。今月は、お湯を注ぐだけで食べられるきのこを使った保存食や、野菜たっぷりボリュームのあるスープなどをご紹介します。

きのこのうま味が溶けだしたスープのおいしさをお楽しみください。

## 3種のきのこの味噌玉

3人分	カロリー: [A] 84 kcal [B] 39 kcal [C] 41kcal
	糖 質: [A] 5.8 g [B] 3.3 g [C] 3.5g



調理時間  
10分

### 材 料 (3人分)

- |   |                 |   |                 |
|---|-----------------|---|-----------------|
| A | 干しなめこ…………… 大さじ1 | B | 干しえのき…………… 10本  |
|   | 切り干し大根…………… 5g  |   | かつおぶし…………… 0.5g |
|   | かつおぶし…………… 0.5g |   | 味噌…………… 大さじ1    |
|   | 白ごま…………… 小さじ1   |   | 青のり…………… 小さじ1   |
|   | 黒ごま…………… 小さじ1/2 |   | 干ししめじ…………… 大さじ1 |
|   | 味噌…………… 大さじ1    |   | 干しなめこ…………… 大さじ1 |
|   |                 |   |                 |
|   |                 |   | 味噌…………… 大さじ1    |
|   |                 |   | 干しえのき…………… 大さじ1 |

### 作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分に切る。なめこは水洗いしてからザルにあげて、水気を拭く。しめじは根元を切って小房にほぐす。
- ② きのが重ならないようにザルなどに並べ、風通し・日当たりの良いところで4~6時間ほど天日干しさせる。
- ③ 【A】ラップの上でAのえのき・かつおぶし・味噌をスプーンなどで混ぜて丸める。表面に白ごま・黒ごまをまぶす。
- ④ 【B】ラップの上でBのなめこ・切り干し大根・かつおぶし・味噌を混ぜてスプーンなどで丸める。周囲に青のりをまぶす。
- ⑤ 【C】ラップの上でCのしめじ・なめこ・鰹節・味噌をスプーンなどで混ぜて丸める。表面に干しえのきをまぶす。
- ⑥ ③~⑤をそれぞれラップに包んで冷凍する。
- ⑦ 器に味噌玉を1つ入れて熱湯を注ぎ、かき混ぜる。

ひとくちメモ

お湯を注ぐだけで、手軽に味噌汁が作れます。冷蔵で1週間ほど、冷凍しておくとも1カ月ほど日持ちします。きのこを干しても水気が残っている場合は、フライパンで油を敷かず弱火で乾煎りして水気を飛ばします。

## えのきのミネストローネ

2人分	カロリー: 331kcal	糖質: 23.1g
-----	---------------	-----------

### 材 料 (2人分)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| えのき…………… 1袋 (200g) | おろしニンニク…………… 小さじ1/4 |
| タマネギ…………… 1/2袋     | 水…………… 1カップ         |
| じゃがいも…………… 1個      | 顆粒コンソメ…………… 小さじ1    |
| にんじん…………… 1/4本     | トマトの水煮缶…………… 1/2缶   |
| ベーコン…………… 1枚       | パセリ…………… 少々         |
|                    | 粉チーズ…………… 小さじ2      |

### 作り方

- ① えのきは根元を切り落とし、半分に切る。
- ② じゃがいも・タマネギ・にんじんは皮を剥いて1cm角になるように切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水とおろしニンニク・顆粒コンソメ・えのき・②を入れて中火で5分ほど煮る。
- ④ トマトの水煮を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛り、パセリと粉チーズをかける。



調理時間  
20分

ひとくち  
メモ

ミネストローネは、イタリア語で「具だくさんスープ」という意味の野菜スープです。調理する際は、具材を同じぐらいに切り揃えた方が、火の通り方が均一になります。



組合員専用サイト「HANAMUSUBI web」の最新情報や、組合員の皆様に役立つ情報などを随時JA中野市LINE公式アカウントにて配信していますので、お友達登録をお願いします。



第236号 2024年11月14日発行  
毎月1回発行  
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 <https://www.ja-nakanoshi.ijjan.or.jp/>



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

自然環境に配慮し再生紙、リサイクル対応型インキを使用しています。

編集/総務企画課 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)