

花 むすび

HANA
MUSUBI

7

2024 JUL

06p > 特集

令和5年度

きのこ技術員試験研究発表
について

08p > 園芸にチャレンジ

園芸品目の夏場の
高温抑制対策技術の紹介



アタリもハズレもあるから 農業は面白い



日野・更科
川口晴夫さん(75)

今月の表紙は、きゅうり部会の部長を務める川口晴夫さんです。川口さんはハウスきゅうりを栽培しているほか、「川口きのこ園」でえのき茸を生産しています。また「ナガノパープル」や「シャインマスカット」といったぶどうも栽培しています。

川口さんが心がけていることは「消費者の皆様においしい品物を届ける」こと。常に品質の良いきゅうりを提供できるように、日頃からハウスの内



品質をチェックする川口さん

こまめな温度管理、ファンによる空気の循環、土づくりや水に気を遣うなど、徹底した栽培管理を行っています。「二つひとつの作業に丁寧に取り組んでいき、お客様が喜ぶ品物を作りたい。農業は大変なことも多いが、自分の思いで自由にできるし色々なことに挑戦できる。もちろん、アタリもあればハズレもある。だからこそ面白いのではないかと思います」と話しました。

川口さんの今後についてお話を伺うと、「資材や燃料の高騰・人手不足の影響もあり、部会員が年々減ってきている。ここ数年で気候も大きく変わり、栽培に苦労する年が多くなってきたが、部長として、これからもお客様に良い品物を届けることを第一に、栽培管理を徹底し高品質なきゅうりの生産を目指していく」と意気込みを見せました。また「中野市の



きゅうりは、水分たっぷりでみずみずしく、シャキッと歯ごたえがあってとてもおいしい。漬け物・和え物にも合わせるなど何でもござれ。私はもろみ味噌をつけて食べる『もろきゅう』が一番好き。いよいよ夏も本番を迎え、これからどんどん暑さが増してくる。水分・ミネラルが豊富なきゅうりをたくさん食べて、夏を元気に乗り切りたい」と笑顔で話りました。

夏の味覚 プラム出荷スタート

JAとJAプラム部会は6月22日より、管内で栽培されたプラム「大石早生」の出荷をスタートさせました。品種が豊富なプラムの中でも、先陣を切って店頭に並び早生種で、優しい甘さとジューシーな果汁、ほどよい酸味が特徴です。

出荷当日は、JA南部共選所にて担当者による品質検査が行われた後、県内の市場に出荷されました。

今年は、凍霜害の影響がなかったものの、雨が少なかったことから小玉傾向でしたが、部会員の栽培管理の徹底により、着色・食味よく高品質なプラムに仕上がっています。

また、24日には目揃え会を各共選所で開催。部会員等50人が参加し、出荷規格を確認しました。JA担当技術員は「着色」「熟度」「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かけました。町田昇一部会長は「天候もよく、例年より生育が進んでいる。大石早生は日持ちが短いので、収穫遅れのないよう一つでも多くの出荷をお願いしたい」と話しました。

今後、プラムの出荷は「紅りょうぜん」に続き、「静香」「ソルダム」「ザマーエンジニア」「貴陽」「太陽」「秋姫」「シナノパール」「麗玉」など、多くの品種が10月上旬まで続く計画です。



目揃え会にて、出荷規格を確認する部会員ら



品質をチェックするJA担当者



7月号目次

02 生産者の紹介

川口晴夫さん

03 JA中野市 News

06 特集

令和5年度きのこ技術員試験
研究発表について

08 園芸にチャレンジ

園芸品目の夏場の
高温抑制対策技術の紹介
今月の資材情報

10 営農情報

ツキノワグマ出没注意報発令中!
農作業中の熱中症予防について

12 ジェイエイアップルからのお知らせ

信州なかのいきいき
ピアガーデン開催のお知らせ
25th JA農機&資材フェスタ2024
開催のお知らせ
オランヂェでお買い物される皆様へ

13 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

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 山田常務

市内農家へ大学生受け入れ

東京農業大学の学生33人が、6月10日から21日まで2週にわたり、市内の農家でフィールド研修を行いました。JAは昭和41年から同大学の農業実地研修を受け入れており、今年で56回目と半世紀以上の長い歴史があります。

研修は、学生らが本格的に専門分野を学ぶ前に、農業・農村の実態を知ることや農業に対する理解を深めてもらうことを目的としています。

高丘小学校児童がりんごの袋かけを体験

6月19日、高丘小学校の5学年生がりんごの園地で袋かけを体験しました。同学校では、地元の自然や地域の方との関わりを通して、児童が自分で考えて行動したり、友達と協力しながら取り組むことを目的として、20年以上前からりんごの学習会を行っています。りんごがどのようにできるのか、どんな種類があるのかを調べたり、これまでに体験した受粉や摘果作業、これからのりんご作りへの思いなどをポスターにまとめたっています。

貴重な体験に真剣に取り組んでいました。作業を行った学生は「二つひとつが手作業で、こんなにも手間がかかっているとは思わなかった。農業の現状についてお話を聞くこともできたので、今後の学習に活かしていきたい」と話しました。



房切り作業に真剣に取り組む大学生

当日は、園主の金井正文さんとJA担当技術員が袋かけのポイントを説明。なるべく日光が当たりやすく大きめの実を選ぶよう呼びかけました。児童は、事前に絵を描いた袋を用意し「元気に育つてね」と話しながら丁寧に袋をかけていました。



袋かけ作業を体験する児童

栽培管理の徹底を 生産販売対策会議開く

JAとJAきゅうり部会は6月25日、令和6年度きゅうり部会生産販売対策会議を開催し、部会員や市場関係者・JA役員など30人が出席しました。
川口晴夫部会長は「春先は生育が進んだが、朝晩の気温が低く、昨年より7日ほどの遅れが生じている。出荷量は順調に増えてきているが、これから強い暑さが予想されるので、栽培管理を徹底していただき、安心・安全で高品質なきゅうりをお客様へ届けることを心がけてほしい」とあいさつしました。

会議では、出荷販売計画や市場情勢、生産指導関係について協議。令和6年度の販売計画は出荷量6万5000箱、販売金額8255万円。必達に向けて、目揃え会の適宜開催や個別指導による生産者間「箱ごと」の品質統一、お盆以降の出荷量の確保など、9月末までの長期間出荷を目指すことを決めました。

また、JA担当技術員が今後の栽培管理について説明。高温時には朝と夕方にかん水を行って圃場の温度を下げたり、防除剤を確認し病害虫防除を徹底するように呼びかけました。



出荷販売計画や栽培管理について確認した生産販売対策会議

プラム部会生産者大会開く

JAとJAプラム部会は6月14日、JA本所で令和6年度プラム部会生産者大会を開きました。当日は生産者・市場関係者・JA役員など合わせて33人が出席し、生産販売方針と市場販売動向などを確認しました。

町田昇一部会長は「昨年のような凍霜害もなく、生育は順調に進んでいる。中野市産のプラムは、市場からの期待がかなり高まっているので、部会員の皆様には栽培管理を徹底していただき、昨年以上の数量確保をお願いしたい」とあいさつしました。

令和6年度の事業計画では、取扱数量244トン、目標金額2億円を掲げ、必達に向けて生産基盤の拡充や、消費動向の変化に基づく生産・販売への取り組み強化、安心・安全に関する取り組み強化といった3つの重点事項に沿って進めていきます。また、販売方針では、出荷時期と数量の明確化による企画販売の強化と手取りアップ、生産方針では、結実確保に向けた受粉樹の設置やミツバチの導入などに取り組みしていくことを決めました。



目標必達に向けて生産販売方針を確認した生産者大会

もも生産者大会開く

JAとJAりんごもも部会は7月2日、JA営農センターにて令和6年度もも生産者大会を開催しました。

当日は、部会員や市場関係者・JA役員など50人が出席。塩野谷忠彦部会長は「凍霜害の影響もなく、天候に恵まれ生育は順調に推移している。これから暑い日が続くので、日々の体調管理はもちろんのこと、高品質なももの生産に向けた栽培管理を徹底していただき、1箱でも多くの出荷を心がけてほしい」と

あいさつしました。大会では、もも・ネクタリンの生育状況や販売方針、市場情勢などを確認。令和6年度の取扱計画は、販売数量19万ケース、販売金額5億8900万円。生産者の手取りアップ実現に向けた取り組みとして、消費動向の変化に即した宣伝販売強化や、陽だまりブランドの拡大による手取り向上、生育状況に応じた売り場の早期確保などを実施していくことを決めました。



生育状況や販売方針について確認した生産者大会

高品質生産に向けて 摘粒講習会開く

JAとJAぶどう部会は6月17日から26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きました。この講習会は毎年、各地区で開催するとともに、新規栽培者を対象とした摘粒講習会も開いており、生産者の技術向上を目指すことを目的に取り組んでいます。

23日には、日曜園芸教室としてJA営農センター裏にある試験圃場で行われ、平日に参加が難しい生産者80人が参加。JA担当技術員が講師となり、摘粒方法や新梢管理のポイントを説明しました。



各地で多くの生産者が参加した摘粒講習会

農家所得向上に向けた 節税・法人化説明会開く

JAは6月13日、JA営農センターにて、法人化を目指している生産者や、経営改善など見直しを検討している生産者を対象に、農家所得向上に向けた節税・法人化説明会を開きました。

当日は、外部講師が法人の基本的な説明から、個人経営との違い、法人化設立のメリット、税額シミュレーションによる節税効果などを説明。生産者のほかにJA園芸課職員も多く参加し、熱心に受講していました。説明会後は、生産者の日頃の悩みや疑問点などについて答える個別相談会が開かれました。

園芸課の小林哲也課長は「法人化によって、経営者の節税対策や社会的信用のアップにもつながる。生産者皆様の今後の発展のために検討していただければ」と話しました。



法人化について学ぶ生産者

冷蔵ぶどう栽培管理講習会開く

JAとJAぶどう部会は6月24日、JA営農センターにて冷蔵ぶどう栽培管理講習会を開きました。

当日は、昨年の反省点や市場からの要望を確認した後、JA担当技術員が冷蔵ぶどうの房づくりについて説明。参加した生産者は、着房過多による糖度不足を避けるための摘房の実施や、新梢管理・防除などの管理方法を学びました。



冷蔵ぶどうの房づくりについて学ぶ生産者

種菌センター 太陽光発電開始!

JA種菌センターは、電気料削減対策として太陽光発電設備を設置し、6月から発電を開始しました。

同センターでは、種菌製造に必要な冷凍機やエアコンプレッサーを主として、年間約400万kWhの電力を使用しますが、日照時間の長い6月の晴れの日は、1日の電力使用量の約25%を発電で賄うことができます。太陽光発電の年間発電量は、4万8502kWh(試算値)で、約1割の電気料の削減を見込んでいます(長野県1世帯平均電力使用量 約6000kWh/年)。



種菌センターに設置された太陽光発電設備



エノキタケを利用したGABA富化食品素材の製造技術

赤羽 弘文

エノキタケを材料に用いた菓子類や惣菜等の加工食品が注目を集めているが、機能性を切り口とした商品は多くない。キノコ類では機能性成分GABAの富化技術が数多く公開されているものの、生成温度は10～60℃の温度帯の中にあり、食品衛生や品質管理を踏まえ、10℃を超えない低温下での生成技術が望まれていた。そこで、天然のアミノ酸を豊富に含む食品を利用し、低温下でもGABAを効率よく富化する技術開発を目指した。その結果、技術が完成し特許を出願した。今後、エノキタケを用いた「栄養と美味しさに機能性をプラス」した新たな食品素材や製品の開発により、高付加価値化・消費拡大が期待される。

黒あわび茸の培養温度の検証

岩垂 真生

黒あわび茸の安定栽培を目標に最適な培養温度の検証を行った。結果は、菌糸活着時点では20℃・22℃ともに差はなく、培養28日では22℃の方が菌回りは早く20℃と大きく差が見られた。培養42日目では22℃では菌回り完了、20℃では菌回りが完了していないピンが見られた。栽培状況は22℃培養で1日程度成長が早く収量も多かった。本試験の検証結果を基に生産現場の培地や栽培環境による比較を行い、より安定した黒あわび茸栽培を目指す。また、2025年の大阪万博弁当に管内の黒あわび茸が選ばれているため、さらなる高品質・安定栽培に向けて取り組む。

毛髪混入対策について

出澤 勝政

異物混入のお申し出の中でも占める割合の多い「毛髪」の混入対策の取り組みについて報告する。現在、お申し出対象者に対して施設内の床面の毛髪落下調査を行っているが、傾向としては施設出入口・更衣室(休憩室)の毛髪落下数が多く、栽培室・包装室では少ない状況から、施設出入口・更衣室(休憩室)の対策が重要である。なお、新たな対策として静電気除去シートを施設出入口とエアシャワー室に設置し、毛髪落下数の比較を行ったが優位性の確認はできなかった。今後も「基本的な対策」は元より「新たな対策手法(視点)の模索」から効果検証を進めながら、効果的な対策手法確立に向けて取り組む。

トリコデルマ被害減少に向けた取り組みについて

沼田 拓也

当管内の培養センターでトリコデルマ汚染が確認されたため、防除対策に取り組んだ事例を紹介する。取り組み内容のひとつとして、選択性培地(特定の菌を選択し採取可能)の調査による汚染場所の特定から、接種室に隣接している菌掻き場(複数箇所あり)を原因のひとつと判断。考えられる感染経路としては、接種後の培養基搬出時に害菌に感染していると仮定。該当の菌掻き稼働を停止後、被害が大幅に減少したことから感染源であったことが判明した。今後、特に需要期前の施設内の清掃・浄化対応の指導と定期的な調査を行うことで、再発防止に向けた取り組みを継続していきたい。

害菌発生時の対応と防除策について

中山 翔太

栽培ロスにつながる害菌のひとつ「黒腐細菌病」発生時の取り組み対応について報告する。黒腐細菌病は、加湿器等の水由来の感染、菌掻き機の接触感染、栽培環境の影響により子実体・株元等を黒く腐らせる。そのため、適切な栽培管理や施設内浄化の維持が重要となる。また、被害発生時の対応として、黒腐細菌病を視認可能な「TSM10培地」の活用により汚染場所の特定を行い防除可能。防除対策後の効果確認も行えるため有効な手段と言える。今後も、栽培ロスの低減に向け予防対策を重点に指導に取り組む。

エノキタケ種菌の菌株選抜について

山口 真弥

本研究ではエノキタケ菌株の新たな選抜技術を開発した。これまでの選抜における課題は、培養温度特性を評価できていなかった点である。要因として、選抜試験の培養と実際の生産現場の培養の規模が異なるため、発生する培養温度については試験時点で判断が難しいことが挙げられる。そこで、選抜試験の培養温度を実際の生産現場の培養温度に近づけることで、菌株の培養特性を事前に検証する方法を取り入れた。具体的には、培養中のビン内最高温度と平均収量の関係性を菌株選抜の判断材料とした。新たな選抜手法を導入した結果、エノキタケ農家の1ビン平均収量が約10%程度向上した。

「長野農工研B-4号」栽培における使用済み培地リサイクル試験

村石 直樹

県下のぶなしめじ生産者は新品種「長野農工研B-4号」へ切り替えが進み、品種特性(短期培養・高収量・栄養材削減)を活かした培地の低コスト化を進めている。また、本品種の使用済み培地は細くなる傾向を踏まえ、培地基材総量の3割代替に使用済み培地を再利用し、培地のさらなる低コスト化を目的に栽培試験を行った。結果は、目標収量である平均210g以上を維持しながら品質も同等であり問題なかった。また、本試験より1ビンあたり▲1.1円(現行培地比:▲3.1円)の培地コスト削減が見込まれる。今回の試験結果を踏まえ、安定した詰め込みを行うための様々な培地状況を加味した検証試験を行い、普及に向けて取り組む。



試験区収穫時[B-4]

キノコバエ対策について(効果的な防除手法の検討)

市川 智宏

現在、キノコバエの捕殺・発生時期の予察を目的に、栽培施設内で捕虫紙を設置し予防策を講じている。管内でも被害が確認されており、より効果的な防除手法が求められている。そこで、従来使用の捕虫紙と県機関使用の捕虫紙で効果検証を行った。結果は県機関使用の捕虫紙の効果が高く、理由として雨風環境下で粘着性や耐水性が従来品より優れており、栽培室の高湿度の環境下でも同様の効果を得られると考える。本試験より県機関使用の捕虫紙へ変更し、侵入リスクの高い場所への設置と予察目的として施設周辺の設置を生産者へ提案し効果検証を行い、より効果的な防除手法の確立に向け取り組みを進める。

令和5年度エノキタケ交配育種

樋口 航希

現在の主力品種は「TR19」や「QS2」であり、これらの品種より収量面・形状面でより優位性が高い後継品種の作出を目的に取り組んだ。今年度は種菌センターで約170菌株の調査を行い、6系統の育種株を選抜。その育種株から「CH18」を選定し、試験担当の生産者にて栽培試験を行った。評価としては、従来の品種と比較して生育日数は同程度、茎は太めで収量性はやや高かった。しかし、原基形成段階でコンテナ内のバラつきや、コンテナ中央の培養基で生育遅れが発生し課題が残った。今後、課題解決に向け組織分離による選抜を継続していく。

エノキタケ使用済み培地を利用したマッシュルーム栽培の検討

村端 広介

中野市農協において使用済み培地によるマッシュルーム栽培技術は、約15年前に特許取得をしている。当時の培地組成とは異なるため、現状培地による当時の技術の再現試験を目的に実施した。ホワイト種・ブラウン種で試験栽培を実施したが、結果はどちらの品種も培地重量に対する目標収穫量を達成することができた。しかし、キノコが発生するまでの作業工程が、他の菌茸と比較して多くの作業工程・時間を要する。そのため、商業栽培化に向けては施設投資や労働力の面でコストが高くなる可能性がある。今後、製造工程の簡略化・作業時間短縮化を目的に研究を継続していく。

ぶなしめじ育種株「3Nk2」の栽培試験について

小島 正和

現在、中野市のぶなしめじの供給品種は「長野農工研B-4号」を使用している。特性として、培養・生育日数の短縮、低栄養での安定栽培が可能なメリットがあり、栽培日数短縮による電気代削減、低栄養培地による資材費の削減が見込まれている。今回、長野県農村工業研究所から作出された「B-4」由来の育種株「3Nk2」の栽培を行い、現行品種と比較調査を行った。試験結果は、育種株「3Nk2」は現行品種と同等であり優良株であることが分かった。今後は、長野県農村工業研究所と協議し、県下種菌センターにも試験提案を行い、後継品種候補として検討を進めていきたい。



栽培19日目[B-4]



栽培19日目[3Nk2]

詳しい内容につきましては、きのこ課(技術担当)までお問い合わせください。(TEL:0269-22-4315)

園芸品目の夏場の高温抑制対策技術の紹介

【新梢管理】

- 梅雨明け以降は過度な枝管理は控え、適度な木陰を作る。
- 日焼けが発生しやすい南西方向の樹冠外部の切除量を減らし、日焼けが発生しないように配慮する。
ぶどう：縮果症防止のため、水まわり前の7月中下旬は過度な枝管理(強摘心等)は控え、水まわり後の8月上旬以降に枝管理を行う。

【袋かけ・笠かけ】

露地ぶどう：35℃程度の高温になりそうな場合は袋かけを控える。例年、日焼けが発生しやすい場所は、早めに笠かけを行う。

- 日焼け防止や果面保護におすすめの資材

りんご：ピンクNKワックス

ぶどう：シャイン袋(緑)

もも：Yピーチ22号T P Lミニ12V
(2重袋・軸かけ・枝かけの2種あり)

ぶどう：遮光率の高いクラフト傘・タイベック傘の利用

もも等では、日焼け防止のため、除袋する2～3日前に袋の下部を破り、外気温にならしてから除袋を行う。加えて、気温が低い時間帯(朝方等)はなるべく実施しない。

Topic 4 収穫管理

- 果実硬度維持対策：高温・土壌干ばつ時は、土中のカルシウム成分が植物の中に移動しにくい状況となるため、カルシウム剤の葉面散布を行い、果実内のカルシウム濃度を高めておくことで収穫時の鮮度保持となる。
※例：りんご▶カルタス散布等
- 高温とゲリラ豪雨等で急激に成熟が進むことがあるため、果肉硬度を確認しながら適期収穫を行う。
- できるだけ涼しい時間帯(鮮度の良い時間帯)に収穫を行う。
- 収穫物を高温下に長時間おかないようにする。
- 反射資材を設置する場合は、白系資材を使用する。※シルバー系資材に比べて園地内温度が上がりにくい

Topic 5 病虫害防除

立ち木：支柱立てや枝つりを行い、葉液が通りやすい環境を作る。※写真④

ぶどう：水まわり後の枝管理を徹底し、葉液が通りやすい環境を作る。

梅雨明け後はシンクイムシ類・ハダニ類の最大の発生時期になるため、一定間隔で薬剤散布を進め、場合により特別散布を行う。

シンクイムシ類：被害果実は園外へ持ち出す。※二次被害防止のため

ハダニ類：住処である下草刈り2～3日後に殺ダニ剤を散布すると効果が上がる。

カメムシ類：本年は5月以降に発生が目立っているため、食害が確認された場合は特別散布等を行う。



写真④ 立ち木の支柱立て例

地球温暖化が年々進み、盛夏期の平均気温は10年前と比較するとかなり上昇しています。かん水・日焼け防止・果実袋の利用・カルシウム資材など、複合的な対策で酷暑を乗り切り、収穫に向かう必要があります。今回の技術を参考にして、早めに高温抑制対策を講じてください。

ご不明な点やご相談がありましたら、お気軽に園芸課・技術担当へ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

楽しくタイベック

【価格】2,500円(税込)

資材規格：2m×2.75m

軽量なので一人でも設置・被覆がラクにできます。他園地へ素早く移動でき、撤去作業がとてラクです。

※納品までに2～3日お時間をいただきます。



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

気象庁によると、今年の夏もラニーニャ現象により、かなりの高温が予報されています。今回は、高温抑制対策の一部を紹介します。

Topic 1 かん水

目的：園地内の湿潤状態の維持・地温上昇抑制・土壌水分の激変緩和・日焼け防止など

かん水設備がある場合：晴天日数が概ね5～6日続いたらかん水を行う。

かん水設備がない場合：タンク等で水を運び、根元を集中的にかん水するなど効率的に行う。

おすすめ実施時間帯：夕方が望ましい。※ジクジク吸収させるため

土壌水分激変緩和のため、特に梅雨明け後5日以内に降雨がない場合は、早急にかん水を行う。

打ち水効果を狙った日中のかん水：地面に撒いた水の蒸発効果によって地表面の温度が下がり、熱放射を和らげることで園内の気温低下を促す。なお、打ち水効果を最大限に活かすためには、緑陰部分(草部分等)への散水が最も効果的。

Topic 2 保水

目的：蒸散防止・地温上昇抑制など

盛夏期前に敷きワラ・マルチ等を行う。

※より早めを実施しておく効果が高い

敷きワラ方法：幹まわりを中心に実施する。

※根量が多い幹まわりの保水は効果が高い ※写真①

丈を長く残す草刈り方法：盛夏期に園内の草を通常より高めに刈っておくことで、地表面が強日照にさらされることなく、高温抑制になる(草があることで朝露等が残り、保水効果も上がる)。



写真① 幹まわりを中心に敷ワラを敷く

Topic 3 日焼け防止

【日除け枝等の設置】

立ち木：主枝・亜主枝等の背面部分は特に日焼け果が発生しやすいため、徒長枝は全て切らずに間引く程度か、30cm程度残して切除し日除けする。※写真②

ぶどう：房まわりの副梢葉を1枚程度残して日除けする。直射日光の当たる太枝の背面等に白塗剤を塗布する。

※写真③

りんごで日焼けの発生が心配される園の南～西側に寒冷紗資材を設置する。



写真② 徒長枝を利用した主枝の日除け



写真③ 白塗剤を利用した主枝の日除け

農業者の皆様へ

農作業中の熱中症を予防しましょう!

令和5年度の夏期(5~9月)において、田畑等で農作業中に熱中症によって緊急搬送された人数は2,013人と、直近5年で最多となっており、まだ身体が暑さに慣れていないゴールデンウィーク前後や梅雨明けに急増する傾向があります。気象庁の発表によると、令和6年度も日本の多くの地域で例年より暑くなる事が予想されており、熱中症警戒アラートに注意するなど、より一層の熱中症対策が必要です。以下のことに気を付けて、暑さから身を守りましょう。

【熱中症予防のポイント】

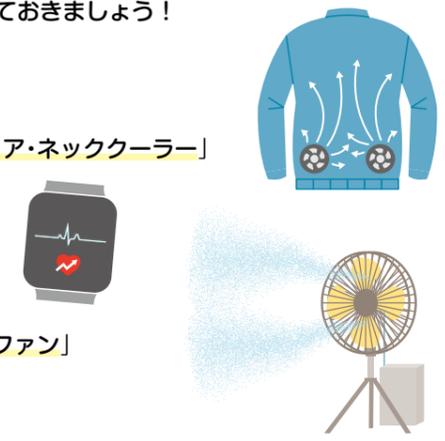
- **暑さを避ける**
高温時の作業は極力避け、日陰や風通しの良い場所で作業すること。
- **こまめな休憩と水分・塩分補給**
のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給すること。汗は体内の塩分も一緒に排出しますので、スポーツドリンクや漬物など、塩分の補給も心がけましょう。
- **単独作業は避ける**
必ず複数名で作業を行い、お互いが視界に入るように作業したり、時間を決めて連絡を取り合うこと。
- **熱中症対策アイテムの活用**
帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機を活用すること。



★そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう!

【熱中症対策アイテム】

- **身体を冷やす**
熱い時間帯の作業等が避けられない時に活躍「ファン付きウェア・ネッククーラー」
- **1人作業の備え**
やむを得ず1人作業をする際のリスクを回避したい時に活躍「ウェアラブル端末・応急セット」
- **環境改善**
作業場を涼しくしたり、休憩の質を高めたい時に活躍「ミストファン」



【熱中症警戒アラートとMAFFアプリの連携】

熱中症警戒アラートとは?

- 熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に発表される注意喚起情報
- STEP① MAFFアプリの入手 ▶ 右のQRコードよりダウンロードできます
 - STEP② 地域の設定 マイページ ▶ プロフィール設定
 - STEP③ PUSH通知オン スマートフォン側の通知設定も確認
 - STEP④ 通知が届く 登録された都道府県にアラートが発生されると通知が届きます



【熱中症が疑われる場合には】

- ① **作業を中断** (代表的な症状) ・汗をかかない、体が熱い ・めまい、吐き気、頭痛 ・倦怠感、判断力の低下
- ② **応急処置** ・涼しい環境へ避難 ・衣服をゆるめ、体を冷やす ・水分、塩分を補給
- ③ **病院へ** 応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関で診察を受けましょう!

熱中症は、最悪の場合死に至る可能性のある病態ですが、正しい知識を身に付けることで、適切に予防することが可能です。体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

クマに気を付けて!

ツキノワグマ出没注意報発令中!

県内において、クマによる人身被害が4件発生し、目撃件数が増加傾向となっていることから、県民の皆様にご注意していただくため「ツキノワグマ出没注意報」を現在発令しています。クマに遭遇しないために、また遭遇してしまった時の対策を万全にし、ご自身の身を守る行動をお願いします。

【ツキノワグマ出没注意報の発令期間】 令和6年8月31日(土)まで 【区域】 県内全域

【クマの出没状況】(里地での目撃情報) ● 令和6年5月:106件(令和5年5月:68件 **1.6倍**) (平常年平均:58件 **1.8倍**)
● 令和5年度通年:1,406件(令和4年度770件、令和3年度1,059件)
(人身被害の状況) ● 令和6年度(7月3日現在):4件/4名

<クマ出没注意報の発令基準> ● 里地での目撃件数が平常年の1.5倍以上 ● 里地での人身被害の発生
上記を基準に、専門家の意見を踏まえ総合的に状況を判断して発令

クマと遭遇しないために

- **朝夕の行動は避ける**
明け方と夕方はクマの活動が活発です。この時間帯は、山中に入らないようにしましょう。また、できるだけ単独での行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動しましょう。
- **周囲の確認をする**
山の中には、クマがいると思って行動しましょう。また、渓谷釣りなどの場合は、水の音によってクマも人もお互いの気配を感じず接近してしまうことがあります。山中では、周囲に十分気を付けるようにしましょう。
- **クマのいる場所に近づかない**
山中はクマの生息地です。クマの足跡やフンなどを見つけたら、それ以上近づかずに引き返しましょう。
- **笛・ラジオ・クマ鈴の携帯**
人の気配を感じたら、クマは自ら避けて通ります。人の存在を知らせるために、笛やラジオ・クマ鈴など音の出るものを携帯するようにしましょう。
- **子グマを見たら立ち去る**
子グマの近くには必ず母グマがいます。母グマは、子グマを守るために人を攻撃することがあります。子グマを見かけたら、そのままそっと立ち去りましょう。
- **犬は連れて行かない**
人の気配を感じたクマは、身を隠して人をやり過ごそうとします。しかし、犬と一緒にいる場合には、犬に吠えられるなどして、人を攻撃する場合があります。犬を連れて山中に入るのはやめましょう。



クマの出没を防ぐために

【農作業を行う際に注意すべき点】

- 森林・斜面林などのそばの農地は、クマ類の出没ルートになりやすいので、周囲の低木の刈払いなどを行うこと。
- クマ類を誘引する生ゴミや野菜・果実の廃棄残りが無いよう適切に処理すること。
- 農地では、収穫後の放置果実は適切に除去し、収納庫の施錠を徹底すること。草刈機などに使われるガソリンなどの揮発性物質もクマの誘引物になるため、保管場所等に注意すること。

もしも、クマに遭遇してしまったら

【近くにクマがいることに気が付いた場合】

- 落ち着いて、クマに背を向けず、ゆっくりとその場から離れましょう。
- クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げたりするのはやめましょう。



お問い合わせ先

長野県林務部 森林づくり推進課 鳥獣対策係…………… TEL:026-235-7273
 JA中野市園芸課(技術)…………… TEL:0269-23-3933
 JA中野市営農支援課(本所)…………… TEL:0269-22-4221

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)

【6月号の答え】

- 5 … うちの持ち手が短い
- 6 … おばあちゃんの服の襟がない
- 8 … 綿あめの大きさが違う
- 9 … ポイが破れている
- 11 … ポウルに金魚が入っていない

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

63 383-8588

中野市三好町
JA中野市広報誌「花むすび」編集係
〒111-1118

※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7月31日(水)

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

腰をねじってリフレッシュしませんか?

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

皆さん、旬の夏野菜といえば何を思い浮かべますか? スーパーマーケットにはキュウリやナス、トマト、トウモロコシ、ゴーヤーなどが並んでいます。

さて、毎年8月31日は「野菜の日」! 全国青果物商業協同組合連合会を含む9団体は1983年に、8月31日を「野菜の日」と決めました。1日に必要な野菜摂取量は350gといわれています。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれています。例えばゴーヤーはビタミンCやカリウムなどが豊富な野菜として知られています。ビタミンCにはメラニンの生成を抑制する働きがあり、カリウムは過剰な塩分を体外に排出する他、細胞の浸透圧の維持に作用するといわれています。暑さで食欲が低下してしまう方もいるかもしれません。旬の食材をメニューに取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

今回は「腰をねじる運動」をご紹介します。いすに座った状態でも同様の運動ができますので自分の体力に合わせて取り組んでください。

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!



レッツ、トライ! 腰をねじる運動

- 準備
- 1 両腕を前に伸ばします。
- 2 片腕を曲げながら腰をねじります。肘を後ろに引くようなイメージで片腕を曲げてみましょう。
- 3 元の姿勢に戻ります。
- 4 反対側も同様に、片腕を曲げながら腰をねじります。伸ばしている手先を、若干前方に伸ばしてみましょう。
- 5 元の姿勢に戻ります。

信州なかの いきいきビアガーデン 複製

ALL DAYS

午後5時00分
午後9時00分
ラストオーダー
午後8時30分

中野市にぎわい創生推進事業補助金活用事業

シャトルバス運行 **STOP 飲酒運転**

運行時間 午後 7時30分
午後 8時00分
午後 8時30分

アップルシティーなかの ↔ 信州中野駅

第1回

7月20日土

アップルシティーなかの
(雨天時は会館で開催)

予約なしでも大歓迎!
座席だけの予約もOK!

得 おつまみセット (予約のみ)
ビールに合う日替わりおつまみセット
唐揚げ・イカ焼き・枝豆など8種類以上
2,500円(税込)

第2回

8月3日土

アップルシティーなかの
(雨天時は会館で開催)

飲み放題
生ビール・サワー・
日本酒・ウーロン茶・
オレンジジュース・カルピス
2,000円(税込)

※アップルシティーなかの会場のみ
詳細・ご予約はQRコードをスキャン!

第3回

8月17日土

中野陣屋前広場
(小雨決行)

子ども縁日開催
(8月17日のみ)

陣屋前にはロゼも来るぞ!

主催:信州なかのいきいきビアガーデン実行委員会 共催:JA中野市、ジェイエイ・アップル株 後援:中野市、信州中野商工会議所、(一財)信州なかの産業・観光公社

お問い合わせ:アップルシティーなかの TEL:0269-26-1122

どなたでも入場無料!! **JA農機&資材フェスタ2024**

～ 進化する農業 次世代につなげよう! ～ 県内農産物直売コーナー開設!!

日時

7/19金 午前9時00分～午後4時00分
7/20土 午前8時30分～午後2時30分

開催場所

エムウェーブ(長野市オリンピック記念アリーナ)
〒381-0025 長野県長野市大字北長池195

実演コーナー

場所:北側芝生面 各社注目の製品が勢ぞろい! メーカー別の違いをご体感ください!

実演 ラジコン草刈り機実演コーナー

開催時間(両日): ①午前10時30分～
②午後1時00分～

自動で草刈・充電を行うロボット草刈り機
草刈作業の労力を大幅に軽減します。

実演 オートモア実演コーナー

ご来場プレゼント

数量限定 当日20万円以上ご成約のお客様に記念品をプレゼント!!
※当日ご来場のお客様に記念品をプレゼント!! ※画像はイメージです。

キッチンカー出店

多彩なメニューからお選びいただけます。

スタンラリー開催!

会場内すべてのスタンプを集めると、**数量限定 「なめたけ」プレゼント!!**

キッズクラフトコーナー

ステキにデコってオリジナルグッズを手に入れよう! 先着300名のお子様限定

●主催:長野県農協生産資材事業推進協議会 ●後援:長野県・JA全農長野

お問い合わせ:ジェイエイ・アップル(株)工機センター TEL:0269-22-4531

長野県産物産館 **オランチェ**

長野県中野市大字草園1543-5
TEL:0269-23-5595
産物産館1階(産物産館内)にレジと商品をご持参またはご連絡下さい。

中野市名産品①	¥100
F1234567890	¥100
中野市名産品②	¥100
F1234567890	¥100
小計	¥200
買上点数	2点
合計	¥216
(税率 0%対象品)	¥200
(内消費税等 0%)	¥16
お預り	¥1,000

オランチェでお買い物をする皆様へ

農産物産館「オランチェ」隣の信州中野観光センター内カフェ「3RD COFFEE STATION」へ、
当日オランチェでお買物をした際のレシートを持参すると、

お飲み物が50円割引となります!

この機会にぜひ、ご利用ください。

※当日のオランチェレシートに限りです。
※レシート1枚につき50円割引となります。※カフェドリンクのみ割引対象となります。

【営業時間】
午前9時00分～午後5時00分

【定休日】
毎週月曜日

3RD
COFFEE STATION

健康教室

「セルフ整体」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「セルフ整体」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、JA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8月7(水) 午後1時00分～
- 【会場】中央公民館2階 210 体育室
- 【内容】セルフ整体 講師：宮崎 栄子氏
※ストレッチポールを使いながら、姿勢のゆがみを予防します

参加費無料

【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) ● ストレッチポール(持っている方)

【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、ご参加する際はマスク着用にご協力ください
- 体調の悪い方は、参加をご遠慮ください
- 水分補給のための飲料水等以外の飲食は禁止です

ストレッチポールをお持ちの方はご持参ください

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5月末現在)

● 組合員数	7,848人 (2023年5月末 7,765人) (正組合員...3,796人 准組合員...4,052人)
● 出資金	25億2,503万円 (2023年5月末 25億2,317万円)
● 貯金	948億2,082万円 (2023年5月末 927億3,883万円) (年間計画962億0,000万 年間達成率:98.5%)
● 貸付金	303億3,292万円 (2023年5月末 305億8,913万円) (年間計画280億0,000万 年間達成率:108.3%)
● 長期共済新契約高	18億9,740万円 (2023年5月末 12億8,920万円) (年間計画73億2,000万 年間達成率:25.9%)
● 購買品供給高	16億2,952万円 (2023年5月末 15億5,992万円) (年間計画75億2,800万 年間達成率:21.6%)
● 販売品取扱高	53億8,889万円 (2023年5月末 45億5,025万円) (年間計画318億8,200万 年間達成率:16.9%)

- 6月の理事会(主な内容)
- 報告事項
- 各専門委員会等の報告
 - 組合員の加入脱退等の報告
 - コンプライアンスの実施状況について
 - マネロン取組状況の報告について
 - マネロン調査について
 - 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
 - 仕組商品のリスク管理について
 - 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
 - 固定資産取得報告について
 - 固定資産取得価格交渉結果について
 - 子会社の役員執行体制について
 - ジェイエイアップル(株)5月末実績報告について
- その他
- 理事会付議案件の状況報告について
 - 広報誌「花むすび」のデジタル配信化について
 - 役員研修視察について
 - 監事報告事項
 - 第1・四半期監査報告について
 - 協議事項
 - 5月末実績検討について
 - その他
 - 決議事項
 - ディスクロージャー誌について
 - 大口貸出金並びに理事に対する貸出について
 - 労組からの夏季要求について

常勤役員のメッセージ

常務理事・金融事業本部長 山田 一彦

日頃よりJA事業にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。短かった梅雨も明けて「暑中」に入り、日々暑さは厳しさを増しています。

さて、7月3日に新札(新紙幣)が約20年ぶりに発行されました。すでに新札を利用された皆様も多いのではないのでしょうか。二万円札は「近代日本経済の父」と呼ばれる渋沢栄一、五千円札は日本で最初の女子留学生としてアメリカで学んだ津田梅子、千円札は破傷風の治療法を開発した細菌学者の北里柴三郎の肖像がデザインされました。紙幣のデザインの変更は2004年以来20年ぶりで、偽造防止の強化と誰でも利用しやすい「ユニバーサルデザイン」の導入が目的です。

新札が発行されましたが、引き続き旧紙幣も変わらずに使うことができます。ATMや店頭で利用できますので、慌てて両替される必要はありません。また、新札が発行された際は「旧紙幣が使えなくなるので回収する」といった詐欺が横行する可能性がありますので、十分注意してください。

なお、当面新旧紙幣を併用して利用することとなりますので、金融窓口での払い戻しやATMでの出金も新旧紙幣が混在して出金されますので、ご承知おきください。

新紙幣発行を契機に、両替機や販売機の改修コスト削減や、省力化目的からキャッシュレス化が加速するとも言われています。経済産業省の調査によると、2023年にキャッシュレス決済は39.3%と過去最高を更新しましたが、キャッシュレスインフラの拡大や人手不足を背景に更に拡大が続きそうです。

JAバンクでは、JAバンクアプリにより取引履歴を通帳に代わりスマートフォンからいつでも確認できることとなりました。アプリのご利用は、キャッシュカードをお持ちであればすぐに利用開始が可能です。郵送や店舗への来店は必要ありません。税金・公共料金等の支払いにも対応していますので是非ご利用ください。

お問い合わせご用命は、金融店窓口または渉外担当者までお願いいたします。

NISA をJAバンクではじめると
もれなくもらえる

最大 22,000円分

ギフトをプレゼント!

条件：NISAの新規口座開設+
指定金額以上の投信購入

つみたて投資枠をご活用し、条件達成された方

毎月10,000円以上のご購入で

2,000円分
プレゼント!

オンラインで
特典にお申し込みの方



デジタルギフト

窓口(紙申込書)で
特典にお申し込みの方



QUOカード

オンラインでの
申し込みはこちらから!



成長投資枠をご活用し、条件達成された方

100万円以上のご購入で

20,000円分
プレゼント!

オンラインで
特典にお申し込みの方



JAタウン
ギフトカードコード

窓口(紙申込書)で
特典にお申し込みの方



JAタウン
ギフトカード

紙申込書の
ダウンロードはこちらから!



大切な財産について、JAとともに次世代へと繋ぐ準備をしませんか?
相続発生前の無料個別相談会を開催します

JA中野市では、下記の通り相続発生前の無料個別相談会を開催します。悩みや不安がある方は、この機会にJAにご相談ください。なお、完全予約制になりますので、8月20日(火)までにJAバンクホームページに事前予約登録いただくか、金融推進課までお問い合わせください。



～相談例～

- ✓ 相続税がかかるかどうか不安
- ✓ 相続対策として、何ができるかわからない
- ✓ 子や孫に財産を残したいがどうすればいいか等々

【開催日】令和6年8月22日(木)

【開催時間】①午前10時00分～ ②午前11時00分～
③午後1時00分～ ④午後2時00分～
⑤午後3時00分～

【会場】金融店本所 1階 会議室(中野市三好町1-2-3)

※ご予約いただいた方は、上記の会場にお越しください。
※当日は長野県信連の専門職員と会場をオンラインで繋ぐ「リモート相談会」になります。
※先着2組様になりしだい締め切ります。※1組様あたり45分間の個別相談となります。

【お問い合わせ先】 金融推進課 TEL:0269-22-4192

地元野菜で
かんたん
クッキング

低糖質なきのこ料理レシピ

暑くなってくると、身体がだるくなり食欲も落ちることが多くなりがち。そこで今回は、2人分で糖質5g以内のお手軽でヘルシーなきのこレシピをご紹介します。

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。



サバ缶としめじのチーズ焼き

2人分 カロリー:644kcal 糖質:3g



調理時間
20分

材料(2人分)

サバ缶…………… 1缶 チーズ……………50g
ほうれん草…………… 1/4束 マヨネーズ……………15g
しめじ…………… 1/2袋(100g) パセリ……………少々

作り方

- ① しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② ほうれん草は、ラップに包んで電子レンジ(600W)で2分加熱してから水洗いし、水気を絞って3cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器にサバ缶を汁ごとあけ、切ったほうれん草としめじを散らす。
- ④ マヨネーズを全体にかけ、チーズをふりかけてオーブントースター(500W)で10分焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ パセリをふる。

ひとくちメモ

サバ缶を使って手軽に作れる低糖質メニューです。青魚に含まれる良質のたんぱく質ビタミン類、EPA/DHAは、きのここと組み合わせることで粘膜の強化が期待できます。

黒あわび茸の茶碗蒸し

2人分 カロリー:266kcal 糖質:3.5g

材料(2人分)

黒あわび茸… 1/2袋(50g) 卵…………… 2個
※他のきのこでも代用可 調味料(◆)
鶏もも肉…………… 20g だし汁…………… 300ml
かまぼこ…………… 2cm程度 醤油…………… 小さじ1
三つ葉…………… 適量 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 黒あわび茸を食べやすい大きさに切る。
- ② かまぼこを4枚に薄切りにする。鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、軽く塩をふっておく。
- ③ ◆を合わせて、溶き卵と合わせる。ザルで濾す。
- ④ 器に黒あわび茸・かまぼこ・鶏肉を入れ、③の卵液を注ぐ。器にアルミホイルをかぶせ、蒸気の出た蒸し器に器を入れてフタをし、強火で3分、弱火で10分加熱する。
- ⑤ 三つ葉を飾って完成。



調理時間
30分

ひとくちメモ

黒あわび茸が主役の茶碗蒸しです。きのこや鶏肉、かまぼこからも出汁が出て、旨みの詰まった味わいに仕上がります。



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232号 2024年7月16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