

花

HANA
MUSUBI

2

2025 FEB

むすび



04p > 特集

知ってましたか？
お米の話

06p > 園芸にチャレンジ

りんご整枝・
剪定のポイントについて



多くの人と出会い、気持ちが通じ合う そんな縁を大切にしたい

 JA中野市

もっと知りたい! 菌況情報



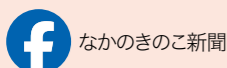
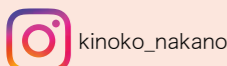
JAでは、きのこに関する情報やレシピ紹介などをWEBや各SNSで発信しています。
この機会にぜひご覧いただき、SNSのご登録をお願いいたします!

産地の菌況情報を発信! なかのきのこ新聞

なかのきのこ新聞は、中野市の産地ときこの魅力をお届けする「きのこのポータルメディア」です。年4回の新聞発行のほか、WEB版やInstagram・Facebookなどの各SNSでは、紹介しきれなかった情報をはじめ、レシピ特集やお役立ち情報を随時更新しています。新聞のバックナンバーもご覧いただけます。



こちらから
アクセス



TikTokでチェック! 簡単ツマミ「菌ツマ」

パッと見て簡単に作れる「きのこのツマミ食い!」ちゃちゃっと菌ツマ」レシピをTikTokにて配信中! 30秒~1分程度の短い動画で、簡単レシピをお届けします!



YouTube「きのこレシピチャンネル」

動画投稿サイト「YouTube」を活用したレシピ動画「きのこレシピチャンネル」を開設し、きのこ料理の提案や栄養効果などを毎週金(菌)曜日に配信しています。

動画チャンネルは、きのこの専門紙「なかのきのこ新聞」が制作。デザインやテロップ、ナレーションを工夫し、新聞のように「楽しく読みやすい」内容になっています。特にデザインは、動く絵本のように、可愛いイラストが料理や栄養素のポイントを優しく解説し、おいしく作るコツをしっかりお伝えできる内容になっています。

定番おかずのほか、火を使わずレンジでパッと作れる超簡単おかず、ごはんものや麺類、サラダ、おつまみなど多彩なきのこレシピをお届けしています。



こちらから
アクセス



きのこレシピ専門サイト 「なかのきのこレシピ」

ごはんものにメインおかず、常備菜、汁物などなど250点以上のレシピを紹介しています! お気に入りのレシピが見つかるかも!



こちらから
アクセス



きのこを食べてレッツ菌活!

きのこには、体の免疫機能に働きかける「β-グルカン」や「ビタミンD」が含まれています。さらに、エネルギー代謝に欠かせない「ビタミンB1」や、肝機能を高め疲労回復効果のある「オルニチン」、緊張やストレスの緩和・睡眠の質の向上といったリラックス効果のある「GABA」も含まれています。きのこをとり入れた食事で体に疲れをためないようにし、免疫力アップにつなげていきましょう。

日本一のきのこ産地 として誇れるように



中野・東山
よこた やすあき
横田 康明さん(56)



横田さんが心がけていることは、日頃の栽培管理の徹底。A級の規格に合ったえのき茸を出荷できるように、生育状況をしっかりと確認して

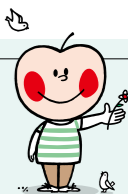
ます。「毎日、目でえのき茸の状態を見て、成長過程に依りて温度・湿度・光の当て方などを調整する。繊細な管理が欠かせないので、一部屋一部屋、一本一本しっかりと見ることが大切」と話しました。

横田さんの今後についてお話を伺うと「日本一のきのこ産地として誇れるよう、これからも異物混入ゼロを目指し、品質面に関しても市場や消費者の方々に信頼を得られるようなものを生産・出荷していく。さらに、YouTubeやInstagram、TikTokといったSNSの活用や、なかのきのこ新聞での情報発信など、きのこのPR・販売に全力を注いでいく。多くの方々に栄養たっぷりな中野市産きのこを食べていただき、健康につなげてもらいたい」と話しました。

また、令和7年4月から「えのき茸部会」と「ぶなしめじ部会」が合併し、新たに「きのこ部会」が発足される予定です。「高齢化や担い手不足によりきのこ生産者が減少しているが、両部会二丸となって、これからのきのこ産業を一層盛り上げていく」と熱意を語りました。



2 月号目次



02 生産者の紹介

横田康明さん
もっと知りたい! 菌況情報

04 特集

知ってましたか? お米の話

05 営農情報

中野市と災害時の電力供給支援協定を締結
資材特別キャンペーン
JAねっとショップのご案内

06 園芸にチャレンジ

りんご整枝・剪定のポイントについて
資材課からのお知らせ

08 ジェイエイ・アップルからのお知らせ

仕込み価格改定のお知らせ
工機センターのおススメ商品

09 みんなのページ

まちがいさがし
~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
常勤役員のメッセージ 山田常務

中野市と災害時の電力供給支援協定を締結

JA 種菌センターでは、令和6年6月から電気料削減対策として太陽光発電設備を設置し、発電を開始しました。これに合わせ、自然災害で大規模停電が発生した際に、被災者・避難場所等への電力供給(避難場所、市指定電気自動車、ポータブルバッテリー)支援を中野市へ提案し、令和6年11月に協定を締結しました。万が一の災害時、さらに地域に貢献するJAとして取り組んでまいります。

JA 中野市太陽光発電及び電気自動車を活用した災害時応援協定(電力供給)イメージ図

【災害時(大規模停電時)】

※種菌センター停電時は③のEV車からの電力供給のみ



知ってましたか？お米の話

JAグループサポーター 林 修

1. お米の価格と栄養

お米って、実はコスパがいい！

他の食品と比べてみよう

ご飯茶碗1杯分のお米の値段は約49円です。普段口にする他の食品などと比べてのが下の図です。高くなったと感じていたお米ですが、こうして比べてみると、経済的なことが分かります。



※令和6年10月時点の総務省小売物価統計調査結果に基づく
※ご飯茶碗1杯は150g、菓子パンは100g、カップ麺は1個、水は2Lの値段
※ご飯茶碗1杯の値段は、150gのご飯を炊く前の精米を65gとして計算

お米は体に良いこと、いっぱい！

お米は腹持ちが良く、必須アミノ酸が豊富で免疫機能・代謝に貢献します。そして、お米に含まれる糖質は脳を活性化させる栄養源になり、さらに、でんぷん質が食物繊維のように働いて、腸内環境を整えてくれることが分かっています。



2. お米の値上がりの背景

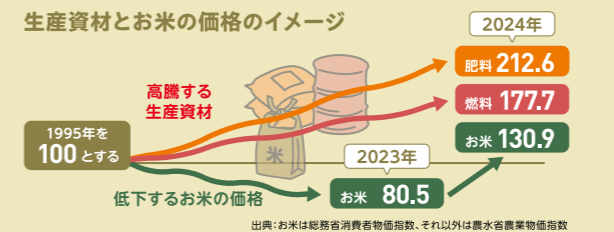
なぜ上がったの？お米の値段。

天候や需要に左右される、お米の値段

お米の出来は天候に大きく左右されます。2023年は過去最高の猛暑を記録し、お米の生育に大きなダメージを与えました。インバウンドによる和食の需要が増えたことや、南海トラフ地震への不安も重なって、一時的に品薄になりました。

肥料や燃料の値上がりも影響

実はお米の値段は2023年まで低下傾向が続いていました。一方で、生産に必要な肥料や燃料などは値上がりし、農家の経営を圧迫しています。農業を続け、これからも消費者の皆さんにお米を届けるには、そのコストを適正に価格に反映させていくことが必要です。それが、美味しく安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの世代につなげていくこととなります。



お米の取り合いで高値に

お米が品薄になったので、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きまわりました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



お米をもっと食べて、日本の農業を応援しよう。

JAグループは、お米をはじめとする、私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する「国産」を進めています。



組合員様限定 // 資材特別キャンペーン // JAねっとショップのご案内

組合員様向け「資材特別キャンペーン」専用のネットショップサービスであり、毎月の組合員訪問にて配布しています「資材特別キャンペーン」を、パソコンやスマートフォン等から24時間いつでもどこからでも、ネットで注文することができます。これまでのように、各資材店やポストへ注文書をお持ちいただく必要がなくなります。

誰が利用できるの？

JA中野市の正組合員・准組合員かつ、口座振替契約を結んでいる方が対象です。
※口座振替契約を結んでいない方は、お近くの資材店へご連絡ください。

どんな商品があるの？

毎月組合員訪問にて配布している「資材特別キャンペーン」の商品が対象となります。

新規会員登録方法

- 「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押す
右記QRコードやJA中野市公式ホームページから「資材特別キャンペーン JAねっとショップ」へアクセスいただき「新規ユーザー(登録へ)」ボタンを押してください。
- メールアドレスを入力
ご案内先メールアドレスを登録すると、ご案内メールが届きます。
※「@zennoh.or.jp」ドメインのメールを受信できるように、設定の確認または登録をお願いします。
※なお、会員登録の際にJAで組合員確認を行うため、会員登録の承認に数日かかる場合がありますので、あらかじめご了承ください。JAでの組合員確認完了後、「利用開始のご連絡」のメールが送信されます。
- Eメールが届きます
届いたメールには、お名前や住所等を登録するためのURLが記載されています。お客様情報を確認後、ログイン用メールが送付されます。
※組合員確認のため、数日かかる場合があります。
- URLより会員情報を登録
URLを開いて会員情報を登録してください。
JA中野市公式ホームページからもアクセスできます。
<https://jac-toru.zennoh.or.jp/Account/new?KenCd=38>

お問い合わせ JA中野市 資材課 TEL:0120-20-4312(営農資材店)【受付時間】午前8時30分～午後5時00分(平日のみ)



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

りんご整枝・剪定のポイントについて

今回は、りんご(ふじ)の整枝・剪定のポイントについてご紹介いたします。整枝・剪定は、1年の栽培管理の中で最も重要な作業の一つです。昨年の作柄、樹の状態(樹勢の強弱)に応じた剪定を心がけましょう。



Topic 6 剪定

【樹勢に応じた剪定の強弱】

● **強樹勢**(徒長枝の発生が多い・側枝先端の新梢長が30cm以上・光玉が多いなど)の場合

▶ **弱剪定**: のこぎりなどで切るような大枝・中枝を間引く。小枝はなるべく切らない。小枝(花芽)を多く残し、花を多く咲かせる(実をつける)ことで、樹勢を落ち着かせる。

● **弱樹勢**(樹全体的に枝が伸びていない・小玉が多いなど)の場合

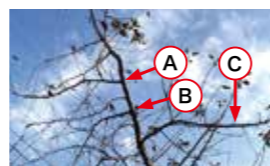
▶ **強剪定**: のこぎり・ハサミを使って切り返し剪定(枝量や花芽数を減らす)。発育枝の発生が促され、樹勢の回復につながる。

【剪定の順序】

主枝 ▶ 垂主枝 ▶ 側枝(成り枝)の順に剪定を進める。

① のこぎりで大枝・中枝を間引く。

- **AB**: 基部が太く、混み合って日当たりを悪くしている枝。切除する(写真④⑤)。
- **C**: 主軸に対して太くなってきた枝であるが、切除すると主枝右側の側枝が少なくなり、左右の枝のバランスが悪くなるため、残す。
- 一挙に大枝・中枝を除去すると樹勢バランスが崩れたり、収量の低下を招くため、周囲の枝を見て段階的に除去していく。側枝・成り枝が少ない場合は、誘引等して側枝数を確保する。



写真④: 中枝の間引き前



写真⑤: 間引き後

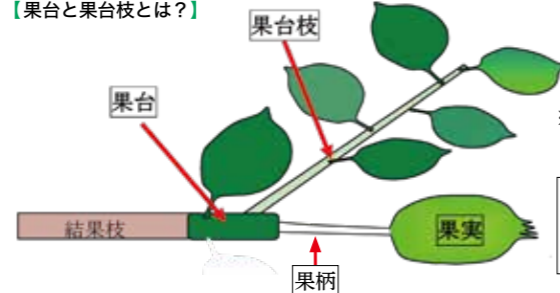
② 側枝(成り枝)の剪定は最後に行う。

- 果台枝を多く残す。果台(写真⑥)を通っている枝は花芽が着きやすく、着色・ミツ入り・ツル割れ軽減など高品質な果実が実りやすい。
- 小枝が混み合っていたら、果台を通っていない枝を切除し、果台枝をなるべく残しましょう。



写真⑥: 果台と果台枝(休眠期)

【果台と果台枝とは?】



※果台2cm以上、果台枝20cm以上伸びていると光玉になりやすい。

花むすび1月号の「果台」の写真説明に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

③ 枝の配置は葉の形を意識する。

- 中央部は枝のボリュームを多くして、幅をもたせる。
- 基部に発生した枝は、強く太くなるため切除する。



整枝・剪定は枝を切るだけでなく、こまめに誘引する等して手間をかけておくことで、後の管理作業の省力化、高品質生産につながります。誘引作業は積極的にいきましょう。

また、剪定の際にできた樹の切り口には癒合剤(トップジンMペースト等)をこまめに塗布しましょう。詳細については、JA中野市ホームページに資料を掲載しますので、上記QRコードを読み取ってご覧ください。

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

営農センター内 園芸課・りんご担当 TEL:0269-23-3933

資材課からのお知らせ

- 2月28日(金)は決算棚卸業務のため、営農資材店・資材集中配送センター、園芸資材店、北部センター各購買窓口は終日休業いたします。きのご資材センターは午後休業いたします。
- 商品の受け渡し、返品対応等ができません。
- 商品のご注文は承ります。

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ください。営農資材店フリーダイヤル TEL:0120-20-4312



Topic 1 剪定の基本3原則

- ① 日光が園地の隅々まで入るようにする。
- ② 葉液が園(樹)全体に到達するようにする。
- ③ 摘果・葉摘み等の作業がしやすいようにする。

Topic 2 昨年の振り返り

- ① 着色が悪かった。
 - ▶ 日当たりが悪い可能性。
- ② 病害虫(輪紋病、炭疽病、褐斑病、カイガラムシ、カメムシなど)の発生が多かった。
 - ▶ 薬剤のかかりが悪い可能性。
- ③ 樹勢が強い、光玉、ビタービット(カルシウム欠乏)が多かった。
 - ▶ 強樹勢、肥料過多の可能性。

Topic 3 間伐・縮伐の検討

まず園地全体を見渡して、樹間距離は適正か、樹体に異常(枯れ枝、腐らん病の発生等)がないか確認しましょう。

- 隣の樹との間隔は最低1m以上必要(写真①)。
- 間伐・縮伐する場合は、園全体の構想等を考慮し、品質の良い樹を優先する。



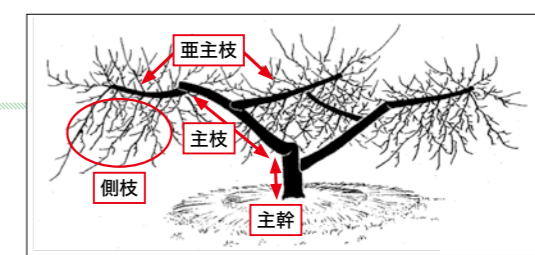
隣の樹との先端同士の間隔最低1m以上の距離が必要

写真①: 樹間距離は余裕を持って

Topic 4 樹形(20年目以降、マルバ台)

改良開心形(図: 主枝2本、垂主枝4本)

15年生程度までは主幹形で、垂主枝を作らず4本主枝を維持し、細い側枝をなるべく多く残す。



「高効率栽培にチャレンジ!」より

Topic 5 整枝(枝の誘引、角度矯正)を行ってから剪定を進める。

- ① 主枝先端が上向きな場合は、誘引紐や添え竹を使って角度を矯正する(写真②③)。特に若木では、主枝先端が真上を向いていると、樹勢が強くなり花芽が着きづらいため、水平から30~40°程度の角度に調整する。
- ② 側枝(成り枝)が重なり合う場合も誘引し、それぞれの側枝に十分日が当たるよう枝同士の間隔を確保する。



誘引前



誘引後 紐で引いて角度を矯正

写真②③: 誘引前と誘引後の主枝先端の角度矯正

仕込みそ
価格改定の
お知らせ

令和7年4月1日(火)より、
一部商品を除き値上げをさせていただきます。
この機会にぜひ、お買い求めください！

ご家庭に置いておくだけで 簡単熟成 おいしい「仕込み味噌」の 出来上がり!!

エコーブ仕込み味噌とは?

- 仕込み味噌は、ご自宅で置いておくだけで、発酵・熟成し簡単に手前味噌が完成する商品です。
- 熟成後は芳醇な香りでおいしいお味噌の出来上がりです。
- 熟成状況で味や香りが異なるため、わが家オリジナル味噌が完成するのも特徴です。

仕込み味噌の完成まで

こんな方に

- わが家のお味噌が一番!
- いちからお味噌造りをするのが大変
- 昔、お味噌を作っていた
- 味にこだわりがある
- わが家オリジナル味噌で、食卓にワクワク感を

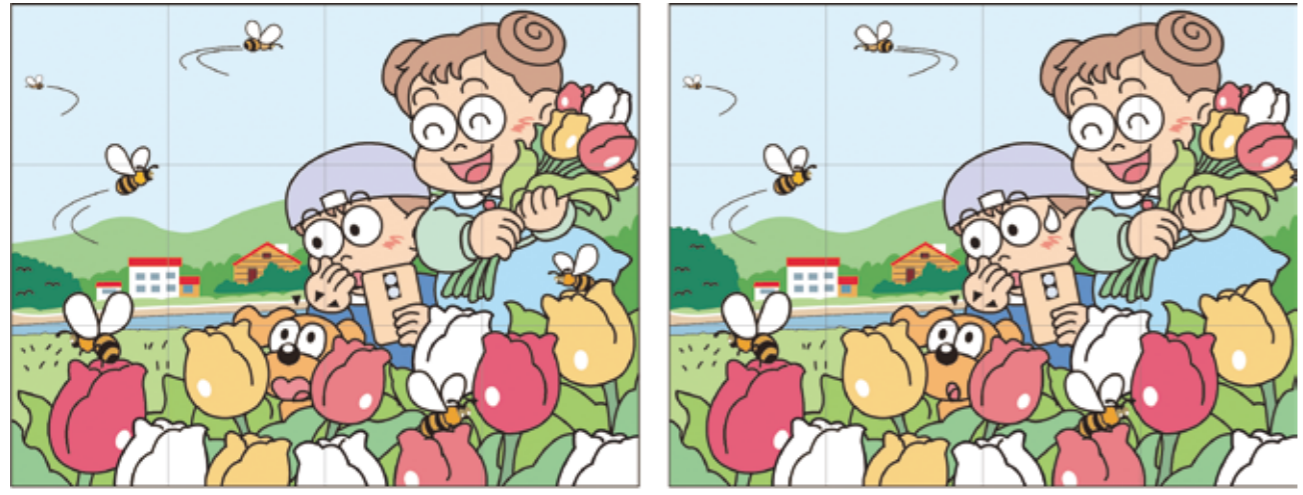
おいしい お味噌の出来上がり!



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

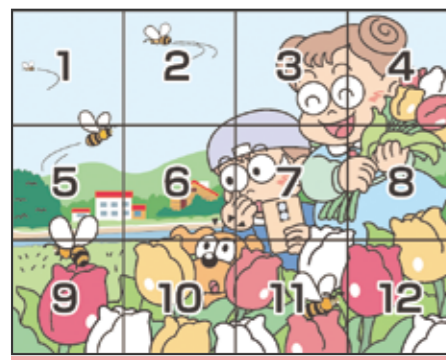
まちがいさがし

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)



【1月号の答え】

- 2 ... のぼりが無い
- 5 ... フードが大きい
- 7 ... 糸のほつれが無い
- 11 ... 魚が1匹多い
- 12 ... ボトルが少ない

85 383-8588

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 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2月28日(金)

～体を動かすためのヒント～ 手軽に体操

歌ってバンザイ、レッツ、トライ!

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

毎年3月22日は「世界水の日」です。これは1992年に国連が定めたもので、水の大切さを世界中で考える日として位置付けられています。世界には生活に必要な水を十分に得られていない国や地域があり、水不足が深刻な事柄として挙げられています。

水不足の原因としては、世界的な人口の増加や、地球温暖化による異常気象、水質汚染などがあり、2050年には世界で39億人が水不足の影響を受けると示唆されています。この機会に、水が貴重な資源であることを再認識するとともに、日々の暮らしの中で節水を心がけてみませんか。

さて、今回はいすに座った状態で腕を上げたり、足踏みをする運動をご紹介します。童謡「春が来た」を歌いながら体を動かしてみましょう。「春が来た 春が来た どこに来た♪」。リズムに乗せて、歌いながらレッツ、トライ!

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!

レッツ、トライ! 腕を上げる運動 + 足踏み

1 いすに座って準備をします。

2 胸の前で両腕をクロスします。

3 両腕を上げましょう。

4 胸の前で両腕をクロスします。

5 両腕を上げましょう。

6 リズムに合わせて足踏みを8回しましょう。

NOMADE ジェイエー・アップル(株)工機センターのおススメ商品 SUZUKI

もっと遠くへ。ジムニーの世界が広がる1.5L 5ドア。

ジムニー史上初の5ドアが登場!「本格的な悪路走破性を持つ5ドア コンパクトクロカン4×4」をコンセプトに、ジムニーシリーズ最大の魅力である悪路走破性を維持しながら、リヤドアの採用やホイールベースの延長などにより、後席の居住性・快適性向上を実現した4人乗りのモデルです。



ラゲッジスペース...ホイールベースの延長によって拡大されたラゲッジスペース。4名乗車時でも荷室床面長が590mmあり、旅行などの荷物にも余裕で対応できる211Lの荷室容量を確保しています。さらにリヤシートを前倒しすれば、キャンプなどアウトドアアクティビティの道具をしっかりと積載できます。
※荷室容量はVDA(ドイツ自動車工業会)の定めたトランク容量測定値。

【荷室開口部】

- ① 荷室開口高:850mm
- ② 荷室開口幅(上):1,030mm
- ③ 荷室開口幅(下):1,015mm
- ④ 荷室開口地上高:765mm

【荷室内寸法】

- ⑤ 荷室幅:1,210mm
- ⑥ 荷室床面長(2名乗車時):1,240mm
- ⑦ 荷室床面長(4名乗車時):590mm
- ⑧ 荷室高:960mm

FC 5DOOR 4WD 5MT 価格(税込) 2,651,000円～



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

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、参加ご希望の方は総務企画課まで申し込みをお願いします。

【開催日】令和7年3月25日(火) 午後1時30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。

【申込締切日】定員20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。

参加費無料

【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、ご参加の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。

【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 (2024年12月末現在)

Table with financial data: 組合員数 (7,793), 出資金 (25億127万円), 貯金 (987億6,224万円), 貸付金 (292億8,948万円), 長期共済新契約高 (94億5,532万円), 購買品供給高 (63億3,787万円), 販売品取扱高 (272億9,622万円).

1月の理事会(主な内容)

- 報告事項: 各専門委員会等の報告, 内部監査報告, 令和7年度役員報酬の答申について, 理事に対する貸出の実行報告について, 系統機関外販売取引について, ジェイエイ・アップル(株)12月末実績報告について, その他.
決議事項: 第12次JA中野市長期構想、前期3カ年計画について, 令和7年度農業振興開発事業について, 令和7年度余裕金運用計画および計画額について, 子会社の次期計画について, 貸出金の部分直接償却について, 信用事業方法書について, 固定資産の取得について, 出資口数の減少について.

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

日の出、日の入り時間からも春の気配を少しずつ感じられるようになり、古くから農業の準備を始めると言われる二十四節気の「雨水」をまもなく迎え、令和6事業年度も2月末日をもって終了となります。本年度の農畜産物取扱高は、きのこことぶどうの販売にけん引され、JA中野市発足以来初の300億円を突破し330億円余に達する見通しです。貯金残高も好調な販売を背景に増加し、1000億円も射程に入っています。

秋季の地区懇談会で説明させていただいた次期3カ年計画策定に向けた基本的な考え方や各拠点のあり方を基本に、委員会・理事会で協議を重ね、JA中野市であり続けるための次期3カ年計画(案)を1月の理事会で決定しました。農畜産物取扱計画では令和7年度337億円余、令和9年度には347億円余を計画し、金融共済事業、購買事業、指導事業を含めた総合事業で安定した事業利益の確保を目指す計画としています。

今年、昭和に直せば100年、戦前・戦後、高度成長、バブル崩壊、失われた30年、人口減少、そして5人に1人が75歳以上の超高齢化社会を迎え、労働力確保と消費者の減少と言わなければならない大きな課題を背負っています。昨今「戦略的縮小」というフレーズを耳にしますが、限られた経営資源、特に限られた人をもとの事業に配置し、どの事業を縮小・撤退するかが今後の企業の存続を左右することになります。

JA中野市の最大の強みは生産販売事業を基軸とした総合事業を展開できることであり、農業協同組合の使命として求められる基本スタイルです。人材確保、人材育成に積極的に取り組み、組合員・利用者の皆様とのコミュニケーションを大切にしながら、「農業」「くらし」「地域」の拠り所として提案活動を積極的に展開してまいりますので、なお一層のご利用をお願い申し上げます。

令和7年1月末までに口座を開設した方

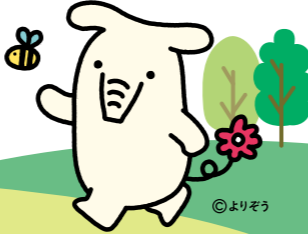
JAバンクは、新生活を始めるみなさんを応援します。

新生活へスタートダッシュ!

JAバンクで

給与受取キャンペーン

キャンペーン応募はこちら



©よりそう

応募期間 令和7年2月1日～3月31日

以下条件を満たし、期間中に応募フォームよりご応募いただいた方が対象となります。

- 1 令和7年1月末までにJAで口座を開設していること。
2 給与受取口座を新たに指定し、令和7年2月～4月中に初めて5万円以上の振込(賞与含む)実績が確認できること。

現金6,000円プレゼント

<注意事項>

●ご応募の受付はウェブのみとなります。●予告なく特典内容を変更またはキャンペーンを終了する場合があります。●景品の進呈は令和7年5月～6月頃を予定しております。●景品進呈方法は振込となります。振込先は、給与受取口座となります。
<個人情報のお取り扱いに関する留意事項>
●お客様とお取引のある農業協同組合は、長野県信用農業協同組合連合会へ、お客様の情報(氏名、住所、電話番号等)を提供し、景品進呈対象者の確認・振込および訪問・電話・宣伝物等の送付による商品・サービスのご案内に利用します。●提供された個人情報について、安全管理措置を講じたうえで取得・利用いたします。●長野県信用農業協同組合連合会は、本懸賞企画業務の一部をシナジーマーケティング株式会社へ委託します。

長野県JAバンク

令和7年2月以降に初めて口座を開設した方も別のキャンペーンにエントリー可能です。

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、令和7年3月25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7年3月27日(木)

【開催時間】①午後11時00分～②午後1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組様になり次第締め切ります。※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

年金受給を、より便利に、より安心に 年金無料相談会

事前に予約をお願いします

【開催日】令和7年3月18日(火)

【開催時間】午前10時00分～午後3時00分まで

【会場】金融サテライト店(中野市大字吉田902-1)

【ご連絡先】金融共済課(TEL:0269-22-4192)

※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。



※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様を優先するため、ご相談いただけない可能性があります。ご予約方法など、ご不明な場合は金融共済課にて承りますので、お気軽にお問い合わせください。

地元野菜で
かんたん
クッキング

免疫力を高める きのこ料理レシピ

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。



きのこに含まれるビタミンDと免疫を高めるビタミンA・C・Eの食材を組み合わせることにより、酸化還元力を持つので抗酸化力がアップします。また、きのこに豊富に含まれる食物繊維の一種であるβ-グルカン、腸内の免疫細胞を活性化してくれます。免疫細胞の約7割が腸に存在するため、日頃からきのこの繊維質で腸内環境を整えることが重要です。

まだまだ続く寒い季節には、きのこを食べて体の免疫力を高めましょう！

サバ缶ときのこのレンジ蒸し

2人分 カロリー：416kcal 糖質：7.5g



調理時間
8分

材料(2人分)

サバ缶…………… 1缶 おろし生姜…………… 小さじ1
えのき…………… 0.5パック(100g) 醤油…………… 大さじ1
しめじ…………… 0.5パック(100g) ごま油…………… 小さじ1/2
小ねぎ…………… 少々

作り方

- ① えのきは根元を切り、半分の長さに切る。しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② 耐熱皿にサバ缶を汁ごと入れ、きのこ・おろし生姜・ごま油・醤油を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ③ 小ねぎを散らす。

ひとくちメモ

サバは、皮膚や粘膜の健康維持に働くビタミンB2を豊富に含んでおり、缶詰を使って手軽に料理しました。そして、サバには風邪で体内に炎症が起こったときに、抗炎症作用があるEPAを豊富に含んでいます。

鮭のきのこあんかけ

2人分 カロリー：321kcal 糖質：25.7g

材料(2人分)

鮭…………… 1切れ タマネギ…………… 1/8個
塩…………… 少々 水…………… 150cc
油…………… 小さじ1 酒…………… 大さじ1
えのき…………… 1/4袋(50g) みりん…………… 大さじ1
しめじ…………… 1/4袋(50g) 醤油…………… 大さじ1
エリンギ…………… 0.5袋(50g) 水…………… 小さじ2
グリーンアスパラ…………… 2本 片栗粉…………… 小さじ2

作り方

- ① タマネギは0.5cm幅に切り、グリーンアスパラは根元から5cmほどの皮をむき、穂先5cmまで薄い輪切りにする。穂先は縦に切る。鮭は塩を少々振る。
- ② えのきは根元を切り、半分の長さに切る。しめじは根元を切り、小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、0.5cmの薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火で鮭の両面に薄く焦げ目がつくまで焼き、取り出しておく。
- ④ フライパンにたまねぎとグリーンアスパラ、②のきのこを入れてフタをし、きのこがしんなりするまで加熱する。
- ⑤ 調味料を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみがついたら鮭にかける。



調理時間
25分

ひとくちメモ

鮭のたんぱく質は消化吸収がよく、きのここと組み合わせることで免疫力を上げるビタミンがたくさん含まれています。フライパンでこんがり焼くことで、揚げなくてもおいしく仕上がります。



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239号 2025年2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