読むほどに、JAがもっと身近になる組合員向け機関誌

JA's民

月刊「ジャスミン」

2023
2
No.228

特集

JAで学ぼう　各種セミナー開講案内

JA's民はwebでも閲覧できます

JA信州諏訪

JAで学ぼう

各種セミナー開講案内

楽しく学べて仲間が増える…魅力的な講座ばかり！
多くの方の申込みをお待ちしております。

NEW オリジナルはんこづくり

消しゴムはんこ

講師 GAAAKO［がぁこ］先生

月１回、集中する時間を持つことでストレス解消！完成時には自然と笑顔に。不器用でも自由に楽しく、気軽に版画気分を味わえる今話題の消しゴムはんこを始めませんか。

曜日：毎月第２木曜日　時間：13：30〜15：30
場所：玉川研修センター
受講料：1回1,500円　定員：15名

初歩の筆づかいから応用まで

書道教室

講師 今井竹舟先生

日本の伝統芸術のひとつである「書道」。その奥深い魅力を感じながら、自分の納得のいく作品が書けた時の達成感や喜びを、他の受講生と感じてみませんか。

曜日：毎月第２・４木曜日　時間：19：00〜20：30
場所：下諏訪支所　定員：15名
受講料：月謝2,000円　教本代 月550円

おもてなしの心を学ぼう

茶　道（裏千家）

講師 市川徹子先生

古くから受け継がれる作法に基づいて行います。お茶を通して季節を楽しみながら日本文化を感じ、心豊かな生活を過ごしてみませんか。

曜日：毎月第２・４木曜日　時間：13：00〜
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定　定員：15名

開講期間

文化系　令和５年４月〜令和６年２月
・書道教室のみ３月〜開講します。
・料理教室（茅野教室）は３月にオリエンテーションを行います。

運動系　令和５年３月〜令和６年２月

会費

年会費　600円

注意事項

- 新型コロナウイルス感染対策を行いながら実施します。また感染拡大等により開催を中止、日時・会場・内容を変更する場合があります。
- 受講を希望される方は ①氏名 ②希望講座名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号を下記電話番号の協同活動推進課くらし担当までお伝えください。
- 全講座「組合員向け講座」となっております。当JA組合員または組合員に加入していただける方が対象です。
- 募集定員を極端に下回る場合や運動系講座は申込人数が10人以下の場合は開講できません。
- ご都合により途中で脱退された場合、年会費は返金できませんのでご了承ください。

申込期間

令和５年２月14日（火）〜２月24日（金）

お申込み・お問合せ

お申込み・お問合せは
下記施設の協同活動推進課くらし担当まで

- 本所（協同活動推進課）……☎57-8000
- 茅野中央支所……☎72-2141
- 富士見グリーンカルチャーセンター……☎62-6200
- 岡谷支所……☎24-3203
- 諏訪中央支所……☎57-2211

表紙のことば

［表紙切り絵］日達れんげ（ひたち・れんげ）

岡谷市出身。1982年、切り絵を始める。2002年「クンストカマー2002」王宮美学復古再生賞受賞。2010年「モナコ日本芸術祭」ルネサンス賞受賞。市民新聞にて毎週金曜「れんげの八ヶ岳だより」を執筆中他。県内各地で教室を開き、切り絵の魅力を伝えている。

JA's民
月刊「ジャスミン」No.228
2023 2

目次 Contents

2　表紙のことば
3　特集
　JA で学ぼう　各種セミナー開講案内
7　JA 信州諏訪健香会・フレッシュミズ・JA 女性大学募集案内
8　JA 信州諏訪 NEWS
12　教えて農ハウ…米づくり
13　教えて農ハウ…花きづくり
14　家庭菜園　いざ鎌鍬
15　身近な情報局 /JA サービスからのお知らせ／金融部融資課からのお知らせ
16　今月の資材だより
17　生産資材課商品広告
18　諏訪は奇なり―ふしぎ・謎・興味津々―
19　富士見高校　園芸科「農トレ通信」
20　女性部だより
21　今晩のお膳立て
22　高原病院発
23　ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
24　くらしの相談／『家の光』今月のよみどころ
25　各種相談・教室のご案内／今月の「じゃすまる倶楽部」放映日程
26　水稲播種・育苗注文のご案内／2024就職説明会のお知らせ／直売所イベント情報／新規栽培者向け各種栽培講習会のお知らせ／理事会ニュース／主な事業量
27　組合員アンケート

世界に１つだけの作品をつくろう

手編み

講師 高木美登子先生

毎日身にまとう服を、色とりどりの毛糸を使って自分の手でつくれたらとっても素敵。基礎講習からしっかりと行います。初めての方も安心してご参加ください。

曜日：毎月第２・４木曜日
時間：13：30～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：月謝1,000円
別途：材料費
定員：15名

新しい趣味を見つけよう

趣味の教室

講師 外部講師
協同活動推進課
くらし担当

フラワーアレンジメントの花材や手芸キットの配布・製作、切り絵など、毎月さまざまな活動を行う教室です。

富士見教室
曜日：毎月第１金曜日
時間：13：30～
場所：富士見グリーン
　　カルチャーセンター
費用：受講料・材料費等
定員：30名

長地教室
曜日：毎月第３金曜日
時間：13：30～
場所：長地営業所
費用：受講料・材料費等
定員：20名

３つの器具を使って健康体操

3B体操

講師 樽井洋子先生

ボール、ベル（手かせの形をしたクッション）、ベルター（ゴムの輪）を使って行う全年齢対象の体操。有酸素運動・バランス機能改善などへの効果が期待されます。

茅野教室
曜日：毎月第２・４金曜日
時間：13：30～15：00
場所：茅野中央支所
受講料：月謝1,000円
定員：15名

諏訪教室
曜日：毎月第１・３火曜日
時間：9：30～11：00
場所：諏訪支所
受講料：月謝1,000円
定員：15名

演歌に合わせて健康体操

演歌体操

講師 松田悦子先生

演歌が大好きな方、無理なく、楽しく体操をしたい方におすすめの教室。
仲間と一緒に、若々しい体づくりをめざしましょう。

曜日：毎月第２・４火曜日
時間：10：00～
場所：諏訪中央支所
受講料：参加人数により決定
定員：20名

体を動かしてシェイプアップ

エアロストレッチ

講師 葛城明美先生

往年の人気曲から最近の流行曲まで、幅広い楽曲に合わせてストレッチ。ハツラツと体を動かせば、自然と笑顔もこぼれます。元気いっぱいの教室に参加してみませんか。

曜日：毎週水曜日、月４回
時間：19：30～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：月謝2,500円
定員：20名

年齢を問わず、参加できます

ストレッチ

講師 樽井洋子先生

初心者の方でも安心して取り組んでいただけるよう、準備運動からしっかりと行います。健康への第一歩として、ストレッチ習慣を身につけましょう。

曜日：毎週火曜日
時間：13：30～14：30
場所：茅野市家庭教育センター
受講料：参加人数により決定
定員：45名

四季の花を美しく飾ろう

フラワーデザイン（生花）

講師 仲山美代子先生

毎月１回、フラワーアレンジメント用の花材の受け渡しを行います。先生のお手本を参考に、お家で自分好みのアレンジメントを楽しみましょう。

曜日：毎月第３水曜日
場所：JA ちの会館
受講料：年間2,700円
定員：20名
時間：19：00～
材料費：毎回2,500円

紙バンドが北欧風アイテムに

エコクラフト

講師 清水淳子先生

カラーバリエーションが豊富な紙バンドを使って、カゴや小物入れをつくります。自分だけのエコバックで毎日のお買い物をもっと楽しく、快適に。

曜日：毎月第１・３木曜日
場所：原村支所
受講料：１回600円
定員：15名
時間：13：30～16：00
別途：材料費

おしゃれで実用的な小物をつくろう

パッチワーク

講師 宮原みどり先生

デザインを自由に考えながら、カラフルな布を糸で縫い合わせて、素敵なコースターやタペストリー、テーブルクロスなどをつくります。上級者はバッグづくりにも挑戦。

基礎と応用
期間 令和５年４月～10月
曜日：毎月第３火曜日
時間：13：30～
場所：玉川研修センター
受講料：１回500円
別途：材料費
定員：15名

楽しい小物づくり
期間 令和５年11月～
令和６年２月
曜日：毎月第１・３火曜日
時間：13：30～
場所：玉川研修センター
受講料：１回625円
別途：材料費
定員：15名

心を込めて絵手紙づくり

絵手紙教室

講師 外部講師

花や野菜、お気に入りの小物など、描く題材は自由。作品は家族や友人に送ったり、受講生で見せ合ったり。絵手紙を通して、季節の移ろいを楽しみましょう。

茅野教室
講師 矢島玲子先生
曜日：毎月第１・３金曜日
時間：9：30～
場所：玉川研修センター
受講料：月謝1,000円
別途：材料費
定員：20名

諏訪教室
講師 林　則子先生
曜日：毎月第４金曜日
時間：①10：00～
　　②13：30～
場所：諏訪支所
受講料：月謝500円
別途：材料費
定員：各10名

手軽でおいしい料理をつくろう

料理教室

講師 協同活動推進課
くらし担当

旬の農産物を使った手軽でおいしい料理を提案し、受講生全員にレシピを発行。コロナ感染防止として当面の間会食は行わず、できあがった料理はお持ち帰りいただく予定です。

茅野教室
曜日：Ⓐグループ…毎月第２火曜日
　　Ⓑグループ…毎月第３火曜日
時間：10：00～
場所：玉川研修センター
費用：材料費
定員：各グループ24名
※３月にオリエンテーションを行い、グループ分けをします。

富士見教室
曜日：毎月第３水曜日
時間：10：00～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
費用：材料費
定員：10名

岡谷教室
曜日：毎月第２月曜日
時間：11：00～
場所：岡谷支所
費用：材料費
定員：10名

フレッシュミズ

フレッシュミズは、昨年立ち上げたばかりの新しいグループです。皆様の「お友達同士の交流の場」、「地域の仲間づくりの場」となるよう、JA がサポートいたします。ぜひお気軽にご参加ください！

募集対象　概ね45歳以下の女性
内　　容　管内農産物の収穫や調理など、色々な活動にチャレンジしましょう！ご希望があればご提案ください。
実 施 日　相談による。
そ の 他　・ご家族様とのご参加、大歓迎です。
・活動内容により助成金をお出しします。

お問合せ お申込み　募集締切：２月24日(金)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

JA 信州諏訪 健香会

菊づくりを楽しもう！

JA 信州諏訪健香会では、一緒に菊づくりを楽しむ仲間を募集しています。
ベテランの方はもちろん、初心者の方や、これから始めたい方も大歓迎！　私たち会員が、最初から丁寧にお教えします。
菊を育てる楽しみ、人に見てもらう楽しみ、立派な大菊・ドーム菊を咲かせましょう！

お問合せ お申込み　募集締切：３月17日(金)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

JA女性大学

令和５年度 入学生募集

～女性が、女性として女性らしく学ぶ機会を提供します～

期　　間　令和５年４月～令和６年２月
日　　時　毎月第２水曜日　午前10時～正午（原則）
入学式(第１回目)は令和５年４月初旬を予定
会　　場　JA 信州諏訪 本所ほか
募集定員　20名（定員になり次第、締め切ります）
入学資格　諏訪地域に在住の女性
入 学 金　3,000円(ご都合により、途中で退学された方でも、返金できませんのでご了承ください)
授 業 料　材料費・講師料・テキスト（『家の光』）代などは別途

こんな講座があります（一部紹介）

「JAってどういうところ？」
金融、共済、営農、安全安心な直売所など、幅広い事業を行う JA 施設をご紹介。
「JA の組合員って？」盛りだくさんの組合員メリットもご案内します。

JA グループ出版の『家の光』を活用しよう
『家の光』は、「得する、役に立つ、元気が出る」記事が満載！　食卓を彩るアレンジ料理レシピや、誰もが気になる“健康”の話題、アクセサリーや防災グッズのつくり方など、幅広い分野について学ぼう。

私たちのふるさと　諏訪地域を知ろう
地元ウォーキングや郷土料理づくりなど。諏訪地域について教養を深め、地元をもっと好きになろう。

JA ならではの農業体験
地元農産物の収穫、旬の花いっぱいの寄せ植え、女性でも扱いやすい最新農機具の体験をしよう。

※新型コロナウイルス感染拡大等により、計画の変更・開催を見合わせる場合がありますのでご承知ください。

募集締切　2月24日(金)
お問合せ お申込み　本所 管理部 協同活動推進課 TEL. 57-8000
お気軽にお電話ください

リニューアル　老若男女……どなたでも！

健康教室

期間　令和５年 ５月～12月

健康第一！　健康に必要な「運動」と「食事」を考える講座です。仲間と楽しく健康づくりをしましょう。

曜日：第２火曜日
時間：10：00～
(講座内容により時間変更あり)
費用：参加人数により決定
定員：各20名
※講座内容は申込者へ別途通知します。

初心者の方、大歓迎

フラダンス レイ ピカケ

講師　深澤聖子先生

ハワイ発祥の神聖な踊り。華麗な衣装を身にまとい、本場の音楽に合わせて体を動かしましょう。気持ちもきっと華やぎます。

曜日：毎月第１・３火曜日
時間：18：30～20：30
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定
定員：15名

男性対象の料理教室

男性料理教室

講師　協同活動推進課 くらし担当

「料理が趣味！」という方はもちろん、料理未経験の方も安心してご参加ください。「仲間と料理づくりを楽しもう！」がモットーの教室です。

曜日：毎月第２金曜日
時間：10：00～
場所：玉川研修センター
費用：材料費
定員：20名

いきいきと弾み、“だんだん”と挑戦

弾男(だんだん)倶楽部

講師　外部講師 協同活動推進課 くらし担当

男性を対象とした講座。いろいろな体験を通じて趣味の幅を広げ、生きがいづくり、仲間づくりを楽しみましょう。陶芸や農作業、小物づくりなどを予定。

曜日：毎月第４火曜日
※都合により変更する場合があります
時間：10：00～
※内容により終日行う場合があります
費用：受講料・材料費等
定員：25名
※講座内容は申込者へ別途通知します。

呼吸を調(ととの)え、体を伸ばして健康づくり

女性部員限定　ヨーガ

講師　坂本悦子先生

当誌「ヨーガのすすめ」執筆の坂本悦子先生による講座。心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得たい方に。

曜日：毎月第１・３水曜日
時間：10：00～
場所：諏訪支所
受講料：１回1,000円
定員：20名(最小催行人数10名)

演奏を楽しみたい方に

女性部員限定　スコップ三味線

講師　自主活動グループのため講師はつきません

バチに見立てた栓抜きで、スコップを軽快に打ち鳴らすのが「スコップ三味線」。仲間と息を合わせて音を奏でる喜びを分かち合いませんか。

曜日：毎月第２・４水曜日
時間：13：30～
場所：諏訪中央支所
受講料：年会費･受講料なし
定員：25名

仕事始め式　飛躍の年に

だるまに目を入れる小松組合長

JAは、営農部や共済部などの部門ごとに仕事始め式を開きました。JA本所では、常勤役員と本所職員約60人が出席しました。

小松組合長はあいさつで「今年は事業間連携、JA間連携、連合会との連携、人事交流の４つの柱をしっかりと立て、一歩でも前進するようにしたい」とし、「今年はうさぎ年。それぞれ目標達成に向けて、うさぎのように飛び跳ねて飛躍の年にしてほしい」と呼び掛けました。

式では小松組合長や役職員の代表者がだるまに目を入れ、１年間の平穏無事と事業目標達成を祈願しました。

セルリー種まき始まる

育苗箱に種をまきつける職員

JAの主力野菜「セルリー」の種まきが、原村のJA育苗ハウスで始まりました。

営農部の職員が、小さな種を手作業で育苗箱にまきつけています。来年６月中旬にかけて育苗箱2500箱を月２～３回19日間行い、定期的に生産者に引き渡します。

初日の６日は、職員12人が参加。均一にまけるよう白い石の粉と混ぜた後、指と指の間から少しずつていねいにまきつけていきました。

原村営農センターの担当者は「日々の天候に合わせて適切な温度・水管理を行い、生産者に良質な苗を配布したい」と話しています。

20歳の振袖　JAで着付け

晴れ着を身にまとう20歳を迎える女性

株式会社あぐりライフ信州諏訪は、原村中央公民館で開く二十歳を祝う会（村、村教育委員会主催）の出席者に振袖の着付けを行いました。岡谷市の京呉服販売株式会社と連携し、茅野市のJA玉川研修センターで初めて実施。ヘアセット・化粧も一人ひとりに施し、晴れの日を迎えた若者を送り出しました。

同村の女性（19）は「綺麗におめかしをしてくださった皆様、準備を整えてくれた親に感謝をしている」と話しました。

また、子会社と同社は１月２～３日、同施設で次年度に向けた新春振袖予約・相談会を行いました。

A・コープ各店舗で初売り

多くの人でにぎわった目玉商品の福箱・福袋コーナー

管内のA・コープ４店舗が新春初売りを行い、多くの人でにぎわいました。

茅野市のA・コープファーマーズサン・ライフ店は初日の２日、午前９時に開店。目玉商品の「新春運だめし福箱」と「菓子福袋」を店舗入口付近に特設コーナーを設けて売り出しました。

茅野市の男性（67）は「目当ての福箱を購入できた。食品のほか、運だめしの『まごころ商品券』が入っているのがうれしい」と話しました。

同店の齋藤智貴店長は「今年も多くの皆様にご利用いただけるようより良い消費者サービスをめざします」と抱負を述べました。

コスト高　茅野市議と意見交換

活発な意見交換を行い危機感を共有しました。

高騰する生産資材価格についての情報交換会議を茅野市のJA仲町会館で開きました。茅野市議会議員５人とJA営農部の菊池孝明部長、生産資材課の小林雅典課長が出席し、意見交換を行いました。

茅野市議会農業振興議連が生産資材価格の現状を把握しようとJAに会議開催を要請。この日の開催となりました。

安定した農業経営を可能にしていくための方策、同市農業の現状、JAの将来に向けての農業振興目標などについて議論しました。

机博文市議は「危機感を共有することができ、今後を考える材料になった」と話しました。

日達れんげ先生切り絵展

企画展に並んだ「月刊JA's民」

原村の八ヶ岳美術館で、「月刊JA's民」の表紙を飾る切り絵作家日達れんげ先生の企画展「日達れんげ　きりえ展　八ヶ岳山麓の森から」が開かれています。

作品は、日達先生が1987年から2022年に制作したもので全98点。題材は、2022年に行われた式年造営御柱大祭の名場面「木落し」「川越し」や山野草、クリスマスや迎春など。中央の丸テーブルには「月刊JA's民」各月号が置かれています。

当号にて**八ヶ岳美術館の入館ペアチケット**と**ポストカード（5枚入）**を**10名様**に**プレゼント**します。
詳しくは裏表紙をご覧ください。

小玉スイカ栽培講習会

小玉スイカのほ場の平面図を説明する柳澤代理

営農部は、管内のJA施設で「小玉スイカ栽培講習会」を開きました。４会場で組合員ら計39人が参加。令和４年度の生産・販売経過、栽培管理方法を説明。夏場の新たな農業収入源として作付けを提案しました。

同部農業振興センターの柳澤輝佳課長代理が2022年度、試験栽培ほ場で行ったマルチ張りから定植、摘芯、整枝、交配、収穫までを振り返り、各作業工程や注意点を説明。小玉スイカは生長するとツルが長くなるので、「定植時にツルを延ばす方向を確認し、充分なスペースを確保しておくこと」などをアドバイスしました。

だるま貯金　盛況

店内カウンターにだるまを並べる諏訪中央支所の職員

各支所・営業所の金融窓口でだるま貯金を行いました。定期貯金（契約額50万円以上、期間１年以上）または定期積金（給付契約額30万円以上、期間１年以上）を新規契約した人に、だるまを進呈しました。

諏訪中央支所では店内カウンターにだるまやチラシを置き、取組みをPRしました。

金融部推進企画課の藤森健二課長は「だるま貯金は長年続き、毎年楽しみにしているお客様も多いJAの“伝統行事”。ご利用いただき、JAのだるまと一緒に多くの方によい１年の始まりをお届けできればと思います」と話しました。

セルリー作付け指導会

セルリーほ場における排水性改善の事例を説明した指導会

セルリー専門部会は、原村で「令和５年度セルリー作付け指導会」を開催。生産者ら37人が出席しました。

管内では近年、ゲリラ豪雨や長雨が発生。この影響でほ場が滞水し、生育不良や黄化などの症状が出ています。このことから関係機関協力のもと、全層心土破砕機「カットブレーカーmini」をほ場で施工したところ、施工区は無施工区に比べて排水性が改善。さらに、排水対策と亜リン酸肥料の育苗培土への混用、定植時施用、葉面散布を組み合わせて行った農家のほ場で、生育環境が改善された傾向があることを説明しました。

地元事業所として永明中で授業

管内で出荷されている農産物を紹介しました

茅野中央支所は、茅野市立永明中学校２・３学年（243人）による地元事業所学習会「ジョブギャラリー　キラッと茅野」に参加しました。同支所の白鳥誠統括所長ほか職員３人が同校を訪問。地域におけるJAの役割や農業の魅力を生徒に訴えました。

当日は30分の授業を３回実施。協同組合やJAの成り立ち、管内の主力農産物やJA施設の紹介などを写真を見せながら説明しました。

３年生の男子生徒（15）は「協同組合の歴史など勉強になった。農業にも興味が沸き、将来野菜を育ててみたいと思った」と話しました。

営農指導員が研究成果を発表

受賞した指導員３人と管理職

営農部は、富士見町のJA会館ふじみで一人一研究成績発表会を開きました。役職員25人が出席。営農指導員17人が担当品目の品質・収量向上などに向けて行った１年間の研究成果を発表しました。

審査の結果、矢沢光洋指導員が最優秀賞、井上俊哉指導員と伊藤侑哉指導員が優秀賞を受賞しました。

矢沢指導員は「カーネーション１回切り作型の作期延長による収量向上への挑戦」について発表。

職員からは「カーネーション生産拡大に向け、収量が増やせて品質もよい仕立て方を示せたことが評価できる」との声があがりました。

営農部職員４人を表彰

感謝状・表彰を受けた営農部職員

第71回営農技術員研究大会が開かれました。JA長野県営農指導者会議が営農部の菊池孝明部長に感謝状を贈呈。富士見町営農センター・畜産課長兼務の矢沢琢磨所長が、優績者表彰。南部センターの両角柳也所長代理、農業振興センターの仲居昇吾主任が功労者表彰を受けました。

矢沢所長は、管内の畜産事業継承事例について説明。「新規就農者と経営中止者の両者が納得したうえで事業継承ができた」と報告しました。

また出席者に「畜産酪農経営は厳しい環境が続いている。国への働きかけを共に求める同士として一層のご支援をお願いします」と訴えました。

本所の改装工事が完了

改装した本所。外壁・屋根、駐車場の整備も行いました。

本所の正面左上側外壁にオリジナルキャラクター「じゃすまる」マークの看板を取付けました。10月下旬から進めてきた改装工事の一環で、建物のシンボルとしての役割を果たします。キャラクターを広くPRし、親しみやすく地域に愛されるJAづくりをめざします。

本所外側の大規模な修繕は2005年以来17年ぶりです。

管理部の永井浩次長は「組合員・地域の皆さんに気持ちよく利用いただけるよう、今後も日ごろからメンテナンスをしっかりと行い、大事に使用していきたい」と話しています。

廃油石鹸と清拭布を寄贈

廃油石鹸を寄贈した女性部富士見町ブロック

JA女性部富士見町ブロックが、廃油石鹸と清拭布を富士見町の関係施設に寄贈しました。長年この時期に行っている取組みで、どちらも部員が協力して制作したものです。廃油石鹸は地元保育園や小中学校などに届けられ、清拭布は同町の介護施設で活用されます。

廃油石鹸を受け取った同町の矢島俊樹教育長は「毎年いただけてありがたい。身近なSDGsに取組まれている皆様の思いを町民に伝えていきます」清拭布を受け取った社会福祉協議会の森山誠会長は「各施設で日常の介護時に使わせていただきます」と感謝を述べました。

大豆から味噌に　JAで実践

味噌を保存容器に詰める職員

5月・12月

管理部協同活動推進課は2022年度、手づくり味噌を試作しました。「地域の子どもたちに、体によい食物を自ら育て、収穫し、調理して食べるという経験をしてもらいたい」という思いのもと、大豆から味噌をつくる取組みを企画。職員全員が未経験であったため、2022年は試験栽培を実施。11月下旬に収穫し、乾燥させたものを12月、味噌に加工しました。

小林明美担当は「味噌のつくり方がわかったので、子どもたちにもぜひ経験してほしいという思いが強まった。関係機関と連携し、活動を実現させたい」と話しました。

地区統括所長がSDGs講師に

SDGs研修会に向けてロールプレイングを行う地区統括所長

本所で「SDGs講師研修会」を開きました。JAは３カ年計画の達成に向け、SDGsの取組みの「見える化」と積極的な情報発信を行っています。その一環として2023年、地区統括所長が講師となり、全職員を対象としたSDGs研修会の開催を予定。今回は地区統括所長がJA長野中央会の青木孝美さんから講師に必要な知識を教わり、参加者との接し方の手ほどきを受けました。

自己紹介や協同組合とSDGsの関わりの説明方法を学習。参加者が取組むグループワークの進行の流れを確認した後、ロールプレイングを行い、研修会当日に向け準備を整えました。

スターチスほ場の準備と定植

スターチスは比較的低温に強い植物ですが、定植時の地温が低いと活着不良を起こして生育が不揃いになります。特に初期の生育不揃いを解消するために早いうちから準備を開始し、定植時の生育環境を整えましょう。

ほ場の準備

春先の作業が始まると意外に時間が取れないため、早めにハウスビニール展張をして地温を上げハウス内の作業を行い、凍みが抜ける時期になったらハウス外周の作業を行いましょう。

スターチスの原産地は乾燥地帯であり根は直根性であるため、保水性、通気性の良い土壌環境が必要となります。また、過湿になりやすい部分がほ場内にあると根腐れによる株落ちや灰色カビ病・褐斑病の発生源となりますので、雨水のしみこみを防ぐ対策や排水対策を講ずるとともに積極的に有機質を投入し通水性の改善を行いましょう。

●具体的な対策

- **ハウス内よりハウス外の土面が高くハウス端から雨水が侵入するほ場**
  ハウス外周の排水溝の設置
  畔シートの埋め込み
- **ほ場が傾斜している等の理由で部分的に湿気る場所ができる場合**
  農機レンタルのエンジンオーガを活用し簡易排水穴（40センチ程度の深さの土壌穿孔を行い籾殻を詰める）を複数設置する。
  耕盤を抜くことにより２ｍ間隔でも効果が得られます。
- **有機質の施用**
  通常、有機物の施用は秋に実施しますが、やむを得ず春先に施用する場合は、必ず完熟堆肥を用い定植まで１カ月以上期間を開けましょう。元肥の施用後も定植まで２週間は開けましょう。
- **畝立て**
  排水の悪いほ場では高畝栽培を実施し有効土層の確保と排水性を確保しましょう。
  春先は、まだ気温も低く凍みが抜けにくいため出来るかぎり早めに準備を開始し、地温の確保・水分の調整を充分に行っておきましょう。

定植

苗が到着したらすぐに開封し充分かん水を行い、コンテナ等の上に置いて余計な水分を排出しておきましょう。なお開封時に、下葉のトロケや病害が見られた場合は殺菌剤を散布し茎内への病害侵入を防止しましょう。

植え付けは株落ち対策のため、苗の上部がやや出る程度の浅植えとし、苗の葉には土が乗らないように植付けましょう。

定植後の潅水は、地温低下を防ぐため事前に汲み置きしておくなど手段を講じ、なるべく温かい水を利用しましょう。

定植後から生育初期の土壌水分は多めのほうが好適条件となるので、完全に活着し生育を開始するまで（定植後７～10日程度）は手潅水で水分調整を行いましょう。

担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係　係長
有賀　治彦

定植時の温度湿度は意外なほど生育に影響があります。寒い時期は早めの準備を心がけましょう。また、暖かいハウスの中では早く虫が活動し始めます。密度の低いうちにしっかり防除しましょう。

乙女座 8/23～9/22
【全体運】うまくいかないことは時間と距離を置いて。今はこじらせないのが最善の方法です。経験者の話は参考にして◎
【健康運】頑張り過ぎは禁物。適宜休憩を入れて　【幸運の食べ物】ゴボウ

水稲管理～除草～

令和４年度の管内における水稲の作況指数は、98となりました。平年と比較すると、やや不良となっており、更なる収量増加が求められます。水稲の収量増加には、施肥設計・健全苗の育苗・適正な水管理等多面的な管理が重要となります。今回は、水田管理の１つ“除草”対策について紹介します。

令和５年度新規採用除草剤の紹介

品名	ラオウジャンボ	ウィードコア１キロ粒剤
規格	250ｇ	1kg
主な適用雑草	ノビエ2.5葉期・オモダカ・クログワイ・ホタルイ	一年生雑草、多年生広葉雑草
使用時期	移植直後～ノビエ2.5葉期 但し、移植後30日まで	移植７日後～ノビエ４葉期 但し収穫60日前まで
10aあたり散布量	250ｇ	1kg
使用回数	１回	２回
備考	・４成分のジャンボ剤でありながら低価格にて販売!! ・省力化とコスト低減を実現!! **使用時のポイント** ❶雑草の発生前から、生育初期に有効なので撒き遅れが無いようにしてください。 ❷散布は早朝の風のない時間帯に行ってください。 ❸ジャンボ剤は散布労力が省力化できますが、藻類・表層はく離・浮き草など水面浮遊物が多い場合は、拡散しにくい為散布を控えてください。 ❹散布後少なくとも３～４日間は湛水状態（５～６cm）を保てる水田で使用をして下さい。水持ちが悪い水田で使用する場合は、除草効果が充分に得られない可能性があります。	難防除雑草のシズイに登録がある除草剤。ホタルイにも効果があるので、継続使用で対策を！ **使用時のポイント** ❶除草効果の症状が“白化・捻転”して現れますが、稲には影響がありません。 ❷１年生雑草にはノビエ、多年生広葉雑草にはシズイ・ホタルイ・オモダカ等が含まれます。

除草剤の効果を十分に得るためのポイント

❶畦畔管理の徹底による漏水対策
・畦塗り機を用いる場合は、適正な水分条件・速度で行ってください。
・資材を用いる場合は、アゼシート等を用いてください。

❷適正な水位で行う丁寧な耕起や代かきによる田面の均平化
・代かきを浅水で行うこと、目視による田面状態の確認や、浮きわらの低減や、肥料等の河川への流亡を防ぐ事が出来ます。水の量の目安は代かき前の状態で（土が水面から８割程度見えている状態）
・田面が均平になることを意識して、耕起や代かきは丁寧に行ってください。田面が均平になることで、一部田面が露出する事がなくなり、除草剤散布後の水管理がしやすくなります。

❸散布時は天気予報を確認し、なるべく晴天時が続くタイミングで
・散布後は晴天が続き気温が高い日が続くほうが、除草剤の効果が出やすくなるので、事前に週間天気予報を確認してください。降水が見込まれる場合はオーバーフローによる除草剤の河川への流出の可能性もあるので控えてください。

❹散布時の水深の確保と、散布後３日間の止水の徹底
・散布時は、10cm 程度の深水状態で散布してください。深水の確保が困難な水田では、畦から溢れない程度の目一杯までの水位を確保する事を目標にしてください。
・除草剤の処理層形成の為、散布後３日間はさし水を行わないようにし、止むを得ずさし水をする場合は、ゆっくり行うようにしてください。止水期間が長いほど、除草剤の効果は得られやすくなります。

担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係
矢沢　光洋

今回紹介した除草剤以外にも、JA 資材店で販売される除草剤は多数あります。詳しくは、農作物栽培のしおり令和５年度をご確認下さい。

獅子座 7/23～8/22
【全体運】注目されやすいので身を律していきましょう。公平公正を心がけると良い方向へ。頼まれ事は引き受けると吉
【健康運】健康セミナーに参加すると得るものが大　【幸運の食べ物】ユリ根

家庭菜園 いざ鎌鍬（かまくわ）

肥料三要素とは

肥料の多くは、三要素と言われる「窒素（N）」「リン酸（P）」「カリ（K）」の三成分により構成されています。
三要素が作物に与える影響をおさらいしましょう。

窒素（N）

窒素は、葉や茎の生長に必要です。

過剰：葉や茎が大きくなりすぎ、実着きが悪くなったり病気が発生しやすくなったります。
欠乏：葉が黄色くなり枯れてしまいます。

リン酸（P）

リン酸は、花や実の生長に必要です。

過剰：はっきりとした症状は出にくいが、全体的に生育が思わしくなくなります。
欠乏：トマトやピーマンなどの実物野菜では実の生長が悪くなります。

カリ（K）

カリとはカリウムの事を言い、野菜の根や茎を丈夫にするために必要な養分となります。

過剰：塩基バランスの乱れによりカルシウム（石灰）やマグネシウム（苦土）の吸収阻害に繋がります。
欠乏：下葉から葉脈の縁は残しつつ黄化していきます。茎や根が貧弱に育ち病気の被害が出やすくなります。

作物は、どれか１つの要素の肥料のみを与えていては健全な生育はしません。はじめのうちは偏った肥料配分ではなくバランスよく配分されている肥料がおすすめです。

例）

肥料名	成分量（%）			容量
	N	P	K	
JA ファーム やさいの元肥	8	8	8	10kg
BBN552S	15	15	12	20kg
とびきり	14	14	14	20kg

※ JA ファームには栽培品目に適した専用肥料もあります（いも専用肥料など）。

JA ファーム
やさいの元肥

BBN552S

とびきり

担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係
伊藤　侑哉

長年同じ肥料を使い続けると土壌中の肥料バランスが崩れてくる可能性があります。生育不良を感じるようであれば、土壌検査を活用し畑・作物にあった肥料を施用していきましょう。

身近な情報局

女性部が清拭布を寄贈

女性部諏訪市ブロックは12月5日、諏訪市のケアネットセンターすわこに清拭布約２０５０枚を寄贈しました。福祉活動の一環として、矢崎正子ブロック長、一ノ瀬文枝副ブロック長、事務局が施設を訪問し、担当者に渡しました。

清拭布は、家庭で不要になったタオルやシーツ、衣類を洗濯し、規定の大きさに裁断したもの。

矢崎ブロック長は「さまざまな場面で清拭布を活用いただければうれしい。これからも地域のために、できる活動を続けていきます」と話しました。

清拭布を持ち込んだ矢崎ブロック長（右）と一ノ瀬副ブロック長

通信員からひとこと

清拭布は利用者の介護や施設内の清掃の際に使っていただくとのことです。長年続く、大変素晴らしい取組みだと感じています。

諏訪中央支所
金融渉外係
山岡　竜太朗

ＪＡ共済に関する相談受付 土曜日開催で好評

共済部富士見地区センターは１月14日、「ＪＡ共済相談会」と題し、富士見グリーンカルチャーセンターに出張窓口を開きました。組合員・地元住民の方に多数ご来場いただき、大変好評でした。

平日窓口に来られない方へのＪＡ共済に関する相談の機会づくりを目的に初めて開催。現在ご加入の保障内容やおすすめの共済商品について説明しました。

来店者からは「自分の契約状況についてわかりやすく説明してもらえた。休日にこういう機会を設けてくれるのはありがたい」との声をいただきました。

一人ひとりの相談に応じた「JA 共済相談会」

通信員からひとこと

出張窓口は今後も定期的に開催する予定です。この機会にぜひご来店ください。

共済部
富士見地区センター
普及係
菊原　将太

長野県 JA バンクは
農業経営を全力でサポート！

生産資材等 価格高騰対策資金

©よりぞう

長野県 JA バンクでは、ウクライナ情勢悪化等に伴う生産資材等価格高騰の影響を受けている農業者のみなさまを支援する資金をご用意しております。

■商品概要

お使いみち	農業経営維持において必要となる資金（運転資金）
ご利用いただける方	ウクライナ情勢悪化に伴う原油価格・農業資材等価格高騰により直接的・間接的に影響を受けた方（農業を営む個人、法人および団体） ※「資材等価格高騰にかかる貸付対象確認書」を徴求し、JAにて認定
お取扱期限	令和５年３月31日（金）まで
ご融資期間	最長10年（うち据置期間３年以内）
ご融資限度額	①1,000万円 ②（直近決算期における経費－直近決算期の償却費）×1/2 ※①・②のうち、低い金額
金利	0.00%（JA バンク独自の利子補給制度による）
保証料	0.50%　⇒　保証料全額助成
担保・保証	原則、長野県農業信用基金協会の保証が必要です 保証人または担保が必要になる場合があります

• 本事業は取扱限度額に達した時点で終了いたしますので、ご了承ください。
• 詳細はお近くのＪＡ金融窓口か、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

■ JA バンク独自の助成制度　実質〔最長10年間〕

保証料全額助成により、お客様が負担する保証料は 0円

※ お借入時に“一括前払い”によりお支払いいただいた保証料が対象になります。

お問い合わせ・ご相談は

本所　金融部 融資課　TEL 0266-57-8000
茅野中央支所　TEL 0266-72-2141　原村支所　TEL 0266-79-2521
富士見町中央支所　TEL 0266-62-2010　岡谷支所　TEL 0266-24-3203
諏訪支所　TEL 0266-57-2208

免許番号　長野県知事(5)4446 号

不動産売買・賃貸・管理
ジェイエイサービス諏訪株式会社

岡谷市長地片間町分譲地			
A区画	185.10m²	55.99 坪	996 万円
B区画	195.93m²	59.26 坪	995 万円
C区画	219.54m²	66.41 坪	1,095 万円

●地目 / 宅地　●用途地域 / 一種住居　●建ぺい率 60%
●容積率 200%　●通学区 / 長地小・岡谷東部中
●上下水完備　●建基法 22 条区域　●売主のため仲介手数料不要

令和５年１月現在

不動産に関するご相談は下記の店舗にお気軽にお申し付けください。
営業時間　午前８：30 ～ 午後５：30（休業日 / 土・日・祝祭日）

本　店　〒 391-0005　茅野市仲町 17-33　JA 仲町ビル２階　TEL 0266-82-5175　FAX 0266-82-5174
岡谷支店　〒 394-0029　岡谷市幸町６-20　JA 信州諏訪岡谷支所２階　TEL 0266-22-8015　FAX 0266-22-8016
諏訪支店　〒 392-0022　諏訪市高島 4-1501-3　JA 信州諏訪諏訪支所併設　TEL 0266-57-2215　FAX 0266-57-2224

不動産物件情報は ☞ ジェイエイサービス諏訪　検索

天秤座
9/23～10/23
【全体運】ゆっくりにこやかに話すのが成功の秘訣（ひけつ）。交渉事は反対意見を言わない方がうまくいきます
【健康運】人と一緒に運動するとレベルアップできます　【幸運の食べ物】セロリ

プロフレア®SCの6つの特長

① 新規の作用性
② チョウ目・ハムシ専門剤
③ 速効的に効く
④ 3週間の残効性
⑤ 雨にも強い
⑥ 抵抗性害虫にも有効

殺虫剤　チョウ目・ハムシ専門剤

プロフレア®SC

TENEBENAL TECHNOLOGY

プロフレア、TENEBENALは三井化学アグロ株式会社の登録商標

250ml　500ml

コナガ　アオムシ　タマナギンウワバ　ハスモンヨトウ　キスジノミハムシ

はなやさい類※、キャベツ、はくさい、レタス、非結球レタス、だいこん、かぶ、非結球あぶらな科葉菜類、ねぎ、えだまめ、かんしょ、きくに登録を有しています。

※ はなやさい類 ： ブロッコリー、カリフラワー、茎ブロッコリー

北興化学工業株式会社

【 JA信州諏訪　組合員のみなさまへ 】

◆園芸殺虫剤◆

大切な作物の害虫防除に！

殺虫剤
ディアナ® SC

ディアナ®は住友化学（株）の登録商標

農林水産省登録：第22910号　有効成分：スピネトラム…11.7%
毒性：普通物（普通物とは毒物、劇物に該当しないものを指していう通称）

IRACコード 5　ディアナ®は住友化学（株）の登録商標

製品情報はこちらから

チョウ目にもアザミウマ目にも速く効く！

※作物によって対象害虫が異なります。事前にラベルをよくご確認下さい。

★ 幅広い殺虫スペクトラム
★ 速やかな食害抑制効果
★ 収穫前日まで使用可能

商品に関するお問い合わせ・お求めはJA信州諏訪資材店舗まで

●使用前にはラベルをよく読んでください　●ラベルの記載以外には使用しないで下さい
●本剤は小児の手の届く所には置かないでください　●空容器・空袋は圃場などに放置せず、適切に処理してください

JAグループ　JA信州諏訪　協友アグリ株式会社

スタッフおすすめ商品

JA ファーム茅野店、ふじみ店で取扱中！（他店はお取り寄せにて取扱中です）
※写真はイメージです

JAファームへ行こう！

農作業用刃物、キッチン用刃物に
万能刃砥ぎ 6-A
880円（税込）
通常価格1,010円（税込）

電池不要、水銀不使用で環境にやさしい
シンワ 最高最低温度計 D-11
1,980円（税込）
通常価格2,150円（税込）

替え刃式。楽に切れ、軽量で疲れにくい
近正 倍力ロッパー LP-450
3,700円（税込）
通常価格3,740円（税込）

植物の葉にかけるだけであざやかに美しく育てます
ハイポネックス 速攻スプレー液 500ml
518円（税込）
通常価格544円（税込）

全長約25センチ。用途は様々、片手で持てます
忍者熊手 木柄
338円（税込）
通常価格385円（税込）

カサカサに乾燥した肌にうるおいを与えみずみずしく保つための化粧水です
ボディーローション エルメティズモ スプレーボトル200ml
2,680円（税込）
通常価格2,750円（税込）

全長約75センチ。シート押えを抜く時に便利
まるちフック
798円（税込）
通常価格835円（税込）

営業案内　JA ファーム店の営業時間　9:00 ～ 17:30まで　毎週水曜日定休日

生産資材課より お知らせ

● 2月28日（火）は決算棚卸業務のため、各資材店舗（JAファーム茅野店、JA ファームふじみ店、南部センター資材、原村営農センター資材、田中線センター資材、グリーンファームすわ店）は終日休業させて頂きますのでご了承ください。

月間特売

塩化カルシウム 25kg
1,950円（税込）

トップジンMペースト
〈1kg〉2,340円（税込）
〈200g〉690円（税込）

石灰硫黄合剤※
〈10L〉1,495円（税込）
〈18L〉1,850円（税込）

※石灰硫黄合剤は0℃以下になる場所で保管すると結晶析出（固まる）恐れがあります。万一結晶が析出した場合は、使用前に温かい室内へ移動するか、所定の水で希釈する等、結晶を溶解させてから使用してください。また、マシン油乳剤を散布した後に石灰硫黄合剤を散布する場合は、マシン油乳剤散布後、1カ月程度の期間をあけて下さい。

射手座 11/23～12/21 【全体運】その場しのぎの発言は首を絞めそう。言い訳よりおわびと改善案が大事。冷静に対処すればピンチがチャンスに 【健康運】準備運動は念入りに。テーピングも◎ 【幸運の食べ物】カラシナ

蠍座 10/24～11/22 【全体運】部屋の中を整理整頓。居心地の良い空間をつくると滞っていたことが動きだします。家族で過ごす時間も大切に 【健康運】好きなスポーツを楽しんで。継続が大事 【幸運の食べ物】ダイコン

諏訪は奇なり

其四　諏訪神社の「七石」伝承(四)

「ところで水をとめどなく湧きださせる満珠だっていわれる『児玉石』(諏訪市湯之脇児玉石神社境内)の名前だけどさ、愛知県の北設楽郡の一部じゃあ正月の『若水迎え』ちゅう行事で河原から小石を拾って来て水甕の底に沈ませたり茶釜のなかに入れて一年中置くならわしがあってこの石を『小玉石』って呼んでいるってよ。石は水霊の象徴だそうだ。諏訪湖から流れ出る天竜川の下流で行われている湯立神楽(三河の花祭・遠山の霜月祭)じゃあその神楽の歌に『諏訪の海　水底照らす小玉石　手には取れども袖は濡らさず』(神が諏訪湖より大石を取り上げたが袖は濡らさなかった)と児(小)玉石が歌われているぞ」

霜月祭（下栗）

舞殿の壁に貼られた神楽歌「諏訪の湖(うみ)小玉石手には取れども」とある。

海端の児玉石神社・温泉寺
『諏訪史蹟要項』上諏訪編より

「やいゃ有名じゃあ」

「児玉石は諏訪湖の水霊の霊石ということだな。天竜川の水源が諏訪神社(上社)境内の天流水舎から流れ出る水だって信じられていたからな、ありがてえ水ちゅうことだと思うよ。神様に捧げる湯立て釜の水は諏訪湖の水を使うことに意義があったんじゃねえかな」

「行ったことあるけえ」

「だいぶめえに俺はあちこちのお神楽見に行ったけど冬(旧暦の十一月)の真夜中の祭りでさ、湯立のカマドに据えられた釜の煮えたぎった湯を面(おもて)を被った人が素手で跳ね飛ばして廻りの人に振りかけるぞ。とばっちりが熱いのなんのって」

「そりゃ、面白そうだな。だが寒かったり熱かったり大変だ」

「おお、カマドの煙もすごいぞ。霜月祭は『寒い・煙い・眠い』の『3むい祭』って言われているわ。嬉しいことに祭りの終わったあとの直会で食べてけって言われてごっつぉうになったこともあるぞ」

◆　◆

「ところでさっき言った児玉石を歌った神楽歌だけどさ、これが泉鏡花[※1]の作品に出てくるぞ」

「また急に文学の話けえ。おらあだめだ」

「昭和5年の4月に民俗学者の渋澤敬三[※2]邸で三河の花祭の神楽を呼んできて実演しただよ。そこにゃあ柳田国男・折口信夫・金田一京助というすげえ学者様や大勢の出席者がいて泉鏡花もいてさ、これを見た泉鏡花はその後昭和6年に『貝の穴に河童の居る事』を発表したがその中に児玉石の神楽歌が出てくる。俺もこれみたけどさ」

「馬鹿言っちゃいけねえ。おめえがみれるわけねえら」

「何ゆってるだ、そのときのフイルム(「渋澤フィルム」)だよ」

◆　◆

「話のストーリーだけどもさ、河童の赤沼の三郎は海の岩場で遊んでいると近くの旅館のとまり客の踊りの師匠とその夫の笛吹き、夫婦の仲間の若い娘が番頭の案内で磯に遊びに来る。河童は足元の穴に隠れ下から別嬪の娘の白い足を見上げてお尻をなでようとする。河童の入った穴は運悪くマテガイの隠れ穴。番頭がステッキで穴をかっぽじったものだから、河童は肩を砕かれて怪我をした。番頭には履いていた大事な長靴につばを吐きかけ穴をあけたからよいが、あとの3人に仕返しをしたいと神社の姫神様にかたき討ちをたのみにゆく。

このあといろいろあって最後の場面で踊りの師匠とその夫と若い娘が『諏訪の海　水底照らす小玉石　手には取れども袖は濡らさず』と踊り出すんだけど話の結末は如何に。読んでみろやおもしれえぞ」

※1　明治後期から昭和初期にかけて活躍した小説家。

※2　明治の実業家渋澤栄一の孫　民俗学者、第十六代日本銀行総裁。

原　直正

1947年諏訪市生まれ。諏訪の歴史・信仰等を研究する「スワニミズム」会員。著書・著作に『龍蛇紳』、共著に『諏訪学』・「スワニミズム会話」他。毎月第４日曜日、LCVFM769「キーベーの日曜散歩道」（PM3:00より）にて諏訪信仰の話をしている。

農トレ通信

Vol.107

農業を専門に学ぶ園芸科を有する富士見高等学校。自然に恵まれた学び舎で、富士見町独自の資源や文化の魅力を発信し続ける生徒たち。年間を通じ、そのようすを紹介します。

12/12 炭焼き

機械・環境コースの「農業機械」の授業で3年生が炭焼きの実習を行いました。炭の材料となる木材を丁寧に積み重ね、炭竈の入口で火を焚いて水分を少しずつ飛ばし、炭化させていきました。空気が多く入ったり、入口の火が強いと炭にならず、燃え尽きてしまうため、気を付けながら実習を行いました。

炭竈の温度を上げる生徒

炭竈に木材を入れる生徒

焚口の火力調整

12/15・16 グローバルGAP本審査

野菜・食品コースの3年生がグローバルGAPの本審査を受けました。

GAPとは、GOOD(適正な)、AGRICULTURAL(農業の)、PRACTICES(実践)を表すものであり、グローバルGAP認証は、食品安全、労働環境、環境保全に配慮した「持続的な生産活動」を実践する団体に与えられ、取引先の信頼性向上などが期待されています。

本審査では、生徒がAF(all farm base:全農場基本)・CB(crops base:農作物基本)・FV(fruit & vegetables:青果物)の3つのグループに分かれて、外部の審査員からの質問に返答していました。生徒たちは、日頃の授業や実習での学びの成果を発揮していました。

12/23 農業クラブ役員選挙

農業クラブの役員選挙が行われました。今年度は新型コロナウイルス感染への対応として、立会演説会をオンラインで行い、会長に2学年の寺島穂乃果さん(永明中出身)、副会長に2学年の関瑛士さん(諏訪中出身)と1学年の杉浦遥光さん(長峰中出身)が選出されました。

◀左から
関瑛士さん
寺島穂乃果さん
杉浦遥光さん

12/31 シクラメンの販売終了

今年度のシクラメンの販売は12月末で終了しました。大勢の地域のお客様にご購入いただき本当にありがとうございます。今年度は富士見高校文化祭の一般公開や富士見町役場などで販売を行うことができました。

文化祭での販売風景

山羊座
12/22～1/19
【全体運】有言実行。口にしたことは実行する必要があります。慎重に発言しましょう。やったことへの評価は高めです
【健康運】早寝早起きで病知らず。朝食も大切に　【幸運の食べ物】セリ

今晩のお膳立て

JA オリジナル TV 番組
じゃすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中！
(放送日時は25ページをご覧ください)

——つくられた方は——
百瀬（ももせ） しづ子（しづこ）さん
(原村ブロック)

野沢菜漬けの豚肉巻き

材料（2人分）
野沢菜漬け（切り漬け）……150g
ニンジン……1本
ハクサイ……2枚
豚ロースうす切り……120g
オリーブオイル……大さじ2
みりん……大さじ2
めんつゆ……大さじ2

つくり方
❶ 野沢菜漬けの汁を切る。
❷ ニンジンは皮をむき長さ7、8cm、幅5mmぐらいの拍子木切りにして、レンジで3分ほど加熱する。
❸ ハクサイは、葉の部分を2cm四方の大きさに切って、白い茎の部分は細長く5mmほどの幅で切り、レンジで3分ほど加熱する。
❹ 豚肉をまな板の上に置き、その上に野沢菜漬け、ニンジン、ハクサイを置いてくるくると巻く。
❺ フライパンを温めてオリーブオイルをひき、❹の巻き終わりを下にして焼く。その後、転がしながら豚肉に火が通るまで焼く。
❻ みりんとめんつゆを合わせて入れて、照りが出るまで弱火でじっくりと焼く。
❼ 火が通ったら、半分に切って盛り付ける。

野沢菜漬けと柿の和えもの

材料（4人分）
野沢菜漬け（切り漬け）……150g
柿……1個

つくり方
❶ 野沢菜漬けの汁を切る。
❷ 柿の皮をむき、1cm幅の拍子木切りにする。
❸ ❶と❷を和えて盛り付ければできあがり。

魚座 2/19〜3/20
【全体運】困り事は改善の兆し。周囲を巻き込んで皆で取り組みましょう。ギブ・アンド・テイクが成功のこつ
【健康運】保温効果の高い下着で寒さ対策を万全に 【幸運の食べ物】カリフラワー

女性部だより

女性部の活動を紹介します

茅野市ブロック：富士見町ブロック

フードドライブ

女性部と地元のJA支所が連携し、家庭の食品ロスを減らして地域の必要な人のもとへ寄贈する「フードドライブ」を行いました。

11/18

12/8

寄贈先
茅野市ブロック▶NPO法人信州協働会議主催のコミュニティーキッチン・こども食堂「コミュ・きっちん天香」(茅野市)、生活就労支援センター「まいさぽ茅野市」(同市)
富士見町ブロック▶富士見町社会福祉協議会

12/22

講師別セミナー「趣味の教室」：諏訪市ブロック／女性大学院

自宅で正月花アレンジメント楽しもう

講師別セミナー「趣味の教室」がJAファームふじみで、諏訪市ブロックと女性大学院食農グループが諏訪市の本所で正月花アレンジメント用花材の配布を行いました。

コロナ感染状況により、恒例の講習会を開くことはできませんでしたが、部員・大学院生は花材を持ち帰り、自宅でアレンジメントを楽しみました。

12/27

12/8

諏訪市ブロック

地産地消を目的に行う、年1度の恒例行事。今年度は46人からロースとバラ合わせて145パックの注文がありました。部員の多くが、年末年始にしゃぶしゃぶ等にして家族皆でいただきました。

後山産豚肉販売会

12/15

水瓶座 1/20〜2/18
【全体運】非常にパワフル。リーダーシップを発揮して称賛を浴びます。遅れが出そうな部分へのフォローはきめ細かに
【健康運】元気いっぱい。ハードなスポーツを楽しんで 【幸運の食べ物】キウイ

高原病院発

春になる前に「腰痛予防」

昨年の秋、「月刊ＪＡｓ民」の読者の方から「腰痛で困っているので体操を教えてほしい」とお手紙をいただきました。これから春の農繁期になると急に身体を使いだして、苗の植え付けや収穫した野菜を運んだりと、肩や腰に負担がかかることが多くなると思います。春になる前に、日頃からご自分の身体のメンテナンスをして身体にかかる負担を軽減し、農作業を継続していただければと思います。そこで、今回は腰痛予防のために、筋肉を和らげるためのストレッチや運動について、ご紹介させて頂きます。朝早くて大変かと思いますが、できれば農作業の前にやっていただくと、より効果的です。

※ご注意：運動で痛みが増す時は、速やかに中止してください。

❶ お尻の筋肉のストレッチ

1. 仰向けに寝て片ひざを両手で抱えます。
2. 息を吐きながら、ひざを胸に近づけて、その状態で30秒間とめます。
3. 反対の足も同じようにします。

❷ 太ももの裏の筋肉のストレッチ

1. 片方の足を内側に曲げ、もう片方を伸ばして座ります。
2. 伸ばした方の足首に触るように上体を傾けていきます。実際に触れなくてもよいので無理のない範囲で前屈します。この状態で30秒間キープします。伸ばした足の膝が曲がらないようにしてください。
3. 反対側の足も同じようにします。

❸ お尻と背中の筋肉の運動

1. 仰向けに寝て、両足を肩幅に開き、ひざを立てて90度に曲げます。両腕を軽く開き、手の甲を上にして床を押さえるようにします。
2. 両腕で体を支えながら、太ももとお尻に力を入れ、お尻を真上に持ち上げます。
3. お尻をゆっくり下ろします。これを10回程度繰り返します。

❹ お腹の深い筋肉の運動　いわゆるインナーマッスルです。

1. 仰向けに寝て、両足を肩幅に開き、ひざを立てて90度に曲げます。
2. 骨盤の骨の出っ張りの内側に手を当てます。
3. 息を吐きながら、腰の隙間を潰すようにお腹に力を入れ床に腰を押し付けます。
4. これを10回程度繰り返します。

ただの腰痛だと感じても、脊椎・神経・血管・内臓からくる病気が隠れていることもあります。そのため、一度は、医療機関を受診していただきたいと思います。

農作業で腰を痛めないためのポイント

収穫した野菜など重い物を持ち上げる時、コンテナに近づき真上に持ち上げる。

草取りや苗植えなどを、長い時間、同じ姿勢で行なわないようにする。

富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院
リハビリテーション部
理学療法科　主任

横山（よこやま）　慶一（けいいち）

岐阜県の平成医療専門学校卒業し、就職して13年目です。私自身も、すこし膝や腰の痛みありますが、原村で農地を借りて、子どもたちと楽しく家庭菜園をやっています。

ココロとカラダを調える

ヨーガのすすめ

指導 坂本 悦子
（日本ヨーガ禅道友会教師）

今月は

ハラ・アーサナ
— 鋤（すき）のポーズ —

期待される効果

- 背骨を柔軟にして腰痛を取り去ります。
- 血行が良くなり、神経組織が浄化されます。
- 腹筋を強くして腰や脚を美しく引き締めます。

❶ 仰向けに寝て両手の平を床につけます。

❷ 息を吸いながら、両脚を床と垂直の位置に上げてきます。吐く息でかかとをつき上げ、膝裏を良く伸ばし、姿勢を保ちながら呼吸を調えています。

❸ 吐く息で腰を上げ、反動をつけずに足を頭の上方に下ろしてゆきます。腰やお尻の重い人は、手の力も借りながら背中を立てる様にしながら足を送ってゆきます。

❹ 首の後側を十分に伸ばし、足のつま先を床につけます。両膝をぴんと伸ばし、両手は肩幅におきます。この姿勢で５～10呼吸保ちます。

❺ 戻る時は息を吸いながら、頸椎から胸椎へと背骨を一つずつ次々と床に戻す様にして、上体を床につけます。腰が床についたら❷の姿勢で呼吸を保ちます。

❻ 息を吐きながらゆっくりと両足を下ろしてきて休みます。

野菜たっぷり！健康な身体！ Vol.23

モリモリ大根サラダ

材料（２人分）　１食当たり……塩分0.6g、野菜105g
SV……副菜1.5つ

	ダイコン	200g
	ロースハム	3枚
	かいわれ大根	10g
A	すりゴマ	大さじ1
A	マヨネーズ	大さじ1
A	めんつゆ	小さじ1

つくり方

❶ 皮をむいたダイコンとハムを千切りにする。
❷ かいわれ大根を食べやすい長さに切る。
❸ A をよく混ぜ合わせ、❶と❷と和えたらできあがり！

コマをまわそう

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

今回は、冬野菜だけでは不足しやすい栄養素をかいわれ大根（βカロテン・葉酸）やゴマ（ビタミンE）、ハム（ビタミンB群・たんぱく質）で補うことができるレシピになっています。

ダイコンはハクサイや茹でたもやしに、ハムはカニかまぼこやシーチキンに変えてもおいしくいただけます。ダイコンは葉に近い部分がみずみずしく甘みが強いのでサラダに向いています。

法律

滑り止めの大学の入学金は返金してもらえない？

私の息子は高校3年生で、いくつかの大学を受験しました。国立のA大学が第一志望ですが、滑り止めで私立のB大学も受験して合格しました。A大学の合格発表前にB大学の入学金納入期限が到来するため、B大学に入学金を支払って、A大学の結果を待っています。A大学に合格した場合、B大学からこの入学金を返してもらうことはできないのでしょうか。

大学への入学も、入学予定者（保護者）と大学との間の契約（在学契約）に基づいて行われます。そして、この契約は、入学予定者が所定の期間中に所定の手続き（書類の提出や授業料の納付など）を完了することによって成立します。この所定の手続きで最も重要なのは学生納付金（①入学金及び②授業料等）の支払いです。一般に大学の入学金は合格発表後2週間程度の期間内に支払うこととされており、期間内に支払わなければ入学することはできません。その後に国立大学の合格発表を控えている方にとっては、入学しないかもしれない大学に大金を支払わなければならないことになります。また、入学金の支払いに続いて②授業料等まで支払った後に、事情により入学を辞退するケースもあります。

このような事情から、①入学金及び②授業料等について、平成16年頃までに学生から大学に対して返還を求める複数の訴訟が提起され、最高裁判所において判断が下されるに至っています。最高裁判所は、①入学金については、学生が大学に入学し得る地位を取得するための対価としての性質を有するものであり、また入学までの事務手続きに要する大学側の費用に充てられることも予定されていることから、（学生が入学を辞退したとしても）大学はこれを返還する義務を負わない、としました。これに対し、②授業料等については、学生が大学から教育役務の提供等を受ける対価であることから、大学入学（通常は4月1日）よりも前に在学契約が解除された（入学の辞退があった）場合には、大学はこれを学生に返還する義務を負うとしました。ただし、推薦入学等の場合には、辞退者の代わりの学生を確保することが手続的に困難であることから、特別の事情がない限り、4月1日よりも前の入学辞退であったとしても授業料等の返還に応じる義務はない、とされている点に注意が必要です。

相談者の場合、入学金を支払った後にB大学に入学しないことになったとしても、入学金の返還を請求することはできません。授業料等も支払っていて、後に入学を辞退する場合には、必ず3月31日までにその旨を大学に申し出るようにして下さい。

回答…藤森誠二弁護士＝三井総合法律事務所（茅野市）
（JA信州諏訪　顧問弁護士）

家の光 今月のよみどころ

今月の表紙の人は、片岡 愛之助さんです

特集1 60代から始める
住まいの老い支度

特集2 今の時代を、もっと生きやすく
「頼る力」の磨き方

手芸 余り布で作る
春色リース

『家の光』に関するお問合せは JA 本所協同活動推進課 TEL.57-8000まで

各種相談・教室のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場の際にはマスクの着用等のご対応をお願いいたします。また、状況により開催を中止する場合がございます。

	日にち	時　間	会　場	相談員
法律相談（予約制）	2月14日(火)	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	2月15日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	3月14日(火)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	3月22日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	2月17日(金)	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士

法律・税務相談は予約制　前日までにご希望の会場へ電話予約ください。
本所・下諏訪支所・富士見 GC は☎57-8000（JA本所協同活動推進課）　岡谷支所は☎24-3203

宅建相談	平　日	9:00～17:00	ジェイエイサービス諏訪㈱、本店（JA 仲町ビル）・岡谷支店（岡谷支所）・諏訪支店（諏訪支所）	
ローン相談（毎週水曜日と祝日は定休）	平　日	9:00～18:00	ローンセンター（JA 塚原ビル１階）☎72-6230　※茅野駅東口向かいです。	
	土・日	9:00～17:00		
※夜間相談日（予約制）	毎週月曜日	21:00まで		
支所ローン相談	平　日	9:00～15:00	茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・諏訪支所	
年金相談（予約制）	2月11日(土)	9:30～15:30	玉川研修センター　予約☎72-2185（茅野南部支所）	春日俊樹 社会保険労務士
	2月14日(火)	9:30～15:30	原 村 支 所　予約☎79-2521	
	2月16日(木)	9:30～15:30	中 洲 営 業 所　予約☎57-2213	
	2月18日(土)	9:30～15:30	岡 谷 支 所　予約☎24-3203	
	2月25日(土)	9:30～15:30	茅野北部支所　予約☎72-2188	
	3月4日(土)	9:30～15:30	茅野中央支所　予約☎72-2426	
	3月11日(土)	9:30～15:30	諏訪中央支所　予約☎75-8124	
	3月14日(火)	9:30～15:30	富 士 見 G C　予約☎62-2010（富士見町中央支所）	
セレモニーなんでも相談会	2月20日(月)	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	2月26日(日)		虹のホール諏訪湖	

ホールにお越しいただけない方は、ご自宅でのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております（見積もり無料）。

スマホ教室（先着20人・予約制） ドコモショップから講師を招きます。 スマホの基本操作から便利機能まで楽しく学べます。 時間 / 午前10:00～午前11:30 予約 / ☎57-8000（JA 本所協同活動推進課）	2月16日(木)	会場 / 本所	内容 / スマホなんでも相談会

都合により相談日や相談員が変わる場合がございます。※富士見 GC…富士見グリーンカルチャーセンター

じゃすまる倶楽部 ～JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル～

LCV-TVで放送中！

放送時間
月　曜　5時10分～/10時45分～
金曜・土曜・日曜　17時30分～

2月の主な内容

1. JA 女性部員のごちそうスタジオ「野沢菜漬けの豚肉巻き」「野沢菜漬けと柿の和えもの」
2. 女性部富士見町ブロック 廃油石鹸・清拭布を富士見町関係施設へ寄贈

JA信州諏訪自己改革の取組み特集①

「農機レンタル事業」の取組み

JA 信州諏訪の農機レンタル事業は、組合員を対象に平成28年度よりスタート。年々レンタル農機の種類を増やし、現在ではトラクターをはじめ様々な機械を取り揃えております。

総合事業の強みを活かし、JA 共済からの助成により格安のレンタル料金を実現。農業コストを低減し農業所得増大に取組んでいます。

農機レンタルは次の店舗で組合員を対象に取り扱っておりますのでご利用ください。

- 茅野市農機センター　（TEL：78-2241）
- 茅野市南部センター　（TEL：72-2157）
- 原村農機センター　（TEL：79-6124）
- 富士見町農機センター　（TEL：62-2074）
- 湖南農機センター　（TEL：52-1116）
- 田中線センター　（TEL：24-3206）
- 横川営農店　（TEL：27-0807）

農機レンタルの詳細は
こちらから
➡ ➡ ➡

住　所	（〒　　）	
ふりがな 氏　名		年齢
		性別　男・女
電話番号		職業
組合員資格（いずれかに○）	正組合員（家族含む）	准組合員（家族含む）　その他

当JAが取組んでいる「自己改革への取組み」について

評価しない　1　2　3　4　5　評価する

はがきを切り取る前のページをご確認いただき
あなたがそう思うレベルに○をつけてください

JA への意見要望など（厳しい意見要望も真摯にお受けします）

（お寄せいただいた意見・要望は関係部署で共有し、事業運営の参考とさせていただきます）

今月号でよかった記事

クイズの答え

希望プレゼント（いずれかに○）
ペアチケット他　『畑の達人』

みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは３ヶ月ごと内容を変えて
全９回の実施を予定しています。

［今回のテーマ］ 自己改革への取組み評価について

当ＪＡでは「農業所得増大」と「地域社会の活性化」を柱とした自己改革目標を掲げ、令和４年度からスタートしている３ヵ年計画においても自己改革を最優先に取組んでいます。

自己改革については、平成28年度より継続的に取組み、今年度で７年目となります。

「農業所得増大」では、がんばる農家応援事業（ハウス建設補助）をはじめとする各種助成事業、投資額の大きい農業機械を格安でご利用いただける農機レンタル事業など農業生産をコスト面で支援する施策のほか、直売所の拡充等生産販売面での取組みも実施しています。

「地域社会の活性化」では、協同活動の取組みをはじめ、地域貢献活動、女性部や青壮年部等の組織活動、各種組合員向け講座の開催などに取組んでいます。

JA信州諏訪
WEB で LIVE 配信します！

覗いてみよう！ JA の仕事！ 2024 就職説明会

配信日時　3/8(水)　3/9(木)　10:30-11:30

予約締切　3/5(日)まで

ご予約・お問合せ先

JA 信州諏訪（本所：管理部人事課）
採用担当　奈良井 洋貴
TEL. 0266-57-8000
または
WEB 予約もできます！
2/14からは、マイナビ2024からもご予約いただけます！

直売所イベント情報

旬を味わいませんか？
ぜひ JA 直売所へ足をお運びください

夢マーケット文出
2/18(土)　第３土曜日感謝祭

さざなみ新鮮市
2/25(土)　第４土曜日感謝祭

水稲播種（はしゅ）・育苗は JA にお任せを

令和５年度の水稲播種・水稲苗の注文を受け付けています。
栽培の省力化にぜひご利用ください。

［取引形態（２形態）］

播種のみ	JA が播種のみ行い、育苗は生産者個人で行います。
苗まで	JA が育苗まで行い、苗の状態で生産者へ引渡します。

［苗箱形態］ ・「バラ播き式」と「みのるポット式」の２形態で注文を承ります（「みのる短冊式」はお受けできません）。

［注文書について］ ・令和４年度にご注文いただいた方には注文書を郵送しております。新規利用をご希望の方は、各営農センターにてお申し込みください。

［そ の 他］ ・取扱い品種・料金などは、注文書をご確認ください。

注文書提出期限
（茅野市・原村・富士見町営農センター管内）
２月13日（月）まで
注文書提出場所
JA 各営農センター
各支所・営業所まで

専用ラインによる播種作業（南部センター）

ご不明な点は最寄の営農センターにお問合せください。

ご参加ください！ 各種栽培講習会のお知らせ

①新規栽培者向け果樹（りんご）と花木類（ユーカリ）の栽培講習会

令和５年２月27日（月）	開始時間
(1)すわこ営農センター２階会議室にて	午前10時～
(2)原村営農センター内地域農業研修センターにて	午後２時～

②新規就農セミナー

２/20(月)	キャベツ・パセリ・コーン・ズッキーニ・きゅうり
２/22(水)	カーネーション・トルコギキョウ・スターチス・カスミ草・アルストロメリア

両日とも、仲町会館２階大会議室にて午後２時から開始します。

※①②ともに、下記電話番号への事前申込みをお願いいたします。

お問合せ・お申込み　営農部　営農企画課　0266-71-2700

理事会ニュース

令和４年12月28日（水）に開催した「定例理事会」で、全４議案について協議・決定し、全10事項を報告しました。

令和４年度下期支所運営委員会の開催

(1)開催状況
全委員365人のうち、出席委員数280人で出席率は76.71％。

(2)意見要望総数76件
うち委員会の今後の在り方検討関連：20件、物価高騰関連８件、各事業関連41件他

下期総合運営委員会の開催

(1)開催日・場所
令和５年１月18日（水）
JA 信州諏訪本所　第１・２会議室

(2)内容
①下期支所運営委員会の意見について
②令和４年度 事業活動の概況について
③支所運営委員会の今後の在り方検討について

(3)参集者
総合運営委員・常勤役員・理事会専門委員会正副委員長・女性部長・青壮年部長・年金友の会会長・事務局

令和４年12月末 主な事業量

貯金高		2,797億円
貸出金高		462億円
長期共済保有高		5,989億円
購買取扱高		59億円
販売取扱高（直売所受託販売含む）		76億円
組合員数	正	8,828人
	准	14,313人
	計	23,141人

２月の定例理事会は、２月24日（金）に開く予定です。

月刊 JA's民 2
2023年(令和5年)2月1日／第228号

強い脳に改革す 脳強改革

今月は クロスワードパズル

A B C D E

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

【ヨコのカギ】

①ウインタースポーツの代表格
②旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
③お吸い物などを入れる器
④鬼は外、福は――
⑤掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも？
⑧車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
⑩旅先で眺めることもあります
⑫もむと温かくなるタイプもあります
⑬遅い時間まで寝ずにいること
⑭仁徳天皇陵もこの1つ
⑯水分補給に役立つ――飲料は、電解質を加えてあります
⑱働き者だといわれる昆虫
⑳天ぷらを天――に漬けて食べた

【タテのカギ】

①2月の誕生石・アメシストは紫色の――です
⑥刻みたばこを詰めて吸う道具
⑦Lが大ならMは
⑨こうなった――を知りたいなあ
⑪暖炉にくべます
⑫3度の食事以外に食べるもの
⑭バレンタインデーに実らせる人もいます
⑮囲碁や将棋の指し手の記録
⑰百貨店の――ガイドで目当ての売り場を探した
⑲昆布と――節でだしを取った
㉑例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

1月号の答え

1
4
6
7
12

1 木の上の雪が多い
4 眉の形が違う
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ゴがミカンになっている

●応募総数429通
（内、正解393通）

○最年長応募者 96歳
○最年少応募者 2歳

※代筆と思われる応募もあります。

今月は選べるプレゼント

応募はがきの記入欄に、希望する方を〇（まる）してください。

日達れんげ先生企画展開催記念セット

八ヶ岳美術館
ペアチケット＆
日達先生作オリジナル
ポストカード
（5枚入）

または

『畑の達人』（1冊）

野菜を安心・安全に育てる
知恵と知識が
満載です。

各10名様に当たる!!

締切は2/22（水）当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、
必要事項をご記入の上、郵送ください。
※お一人様1枚を有効とさせていただきます。
●住所は必ず番地までご記入を！
●郵便番号もお書き添え願います。
※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報は、賞品のお届け、読者の傾向把握、自己改革アンケート解析、誌面での紹介にのみ使用します（誌面での紹介は、市町村とイニシャル、年齢のみです）。投稿文の表現および用字用語を統一、訂正する場合があります。ご了承ください。

料金受取人払郵便
諏訪局承認
558
差出有効期限
令和5年3月
31日まで
（切手不要）

POST CARD
3928790

長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番

JA信州諏訪
「組合員の声を聴く」宛
（月刊ジャスミン「脳強改革」応募可）

発行／JA信州諏訪　事務局／管理部　協同活動推進課
編集／JA信州諏訪広報委員会
〒392-8578　長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番　☎0266-57-8000
印刷／マルモ印刷株式会社
岡谷市中央町

JA信州諏訪
https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/
E-mail：koho@mid.nn-ja.or.jp