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
3
No.229

特集

ぼくたち わたしたち の稲作体験

JA's民は webでも 閲覧できます

JA信州諏訪

季のある記

ちょこっと四季コラム

＼田の神様／

農民は、昔 田んぼに「田の神様」がいると考え寒い冬の間は山にこもり、暖かくなると農民たちが住んでいる里へ戻ってくると信じていました。

春に桜が咲くと、農民たちは「田の神様が帰ってきた」と、桜の木のまわりに集まり、田の神様におもてなしをしたことが、お花見のはじまりとされていますが、そのころのお花見は、いまのようなお花見とはちがって、「お米がたくさんできますように」という「お祈り」のようなものだったと言われており、桜の咲き具合によって、その年にお米がどの位とれるか占ったり、「悪いことが起きないように」と「厄除け」をしたりと、農と桜は深い関係がありました。

江戸時代に入ると、美しい桜の木の下に集まって、お弁当を食べたり、歌をうたったりと春のおとずれを楽しむ、いまのお花見のスタイルとなっています。

【撮影者】小口照人さん【撮影場所】諏訪市高島

JA信州諏訪オリジナルカレンダー 2015年版大賞作品「春の浮き城」

【撮影者】金子憲之さん【撮影場所】岡谷市横川

JA信州諏訪オリジナルカレンダー 2021年版大賞作品「桜並木」

桜満開 “お花見サンド”

① おしゃれサンドイッチ

材料（4人分）

食パン …… 4枚（6枚切り）

～お好みの具材（適量）～

今回は・・・

★トマト・卵焼き・きゅうり・スライスチーズ・ハム・マーガリン・マヨネーズ

★サニーレタス・ハム・プチトマト・タルタルソース

★きゅうり・ハム・卵焼き・ウインナー・千切りキャベツ・ツナマヨ

作り方

(1) お好みの具材をパン（みみあり）にはさみ、ラップで包み半分に切る。

Point
- 食パンに油分があるバターやマヨネーズなどをぬる。（食パンへの水分移りを防げます）
- 断面の色合いや模様を考えて挟むのがおすすめです。
- 具材は隙間なく、サンドイッチを切る方向に合わせて並べてください。

② サンドおむすび

材料（4人分）

ごはん …… 適量

焼き海苔 …… 大きなおにぎり用4枚

サニーレタス …… 適量

～お好みの具材（適量）～

今回は・・・

★トマト・卵焼き・ベーコン（カリッと焼いたもの）・ツナマヨ

★ハンバーグ・千切りキャベツ・マヨネーズ

★卵焼き・豚肉甘辛生姜焼き・大葉

作り方

(1) 敷いたラップの上に、焼き海苔・サニーレタス・ごはん・お好みの具材をのせ半分に折る。

Point
- 具材をはみ出るほどはさむと豪華に仕上がります。
- 余った具材は小皿に盛り付けていただきましょう。

牡羊座 3/21～4/19 【全体運】上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ 【健康運】適度な運動で心身共にリフレッシュ 【幸運の食べ物】クレソン

表紙のことば

弥生 三月 春分のころ
そろそろふきのとうが出ているかなぁ いつも
の場所に歩いていくと 別荘の庭に沢山
クリスマスローズが咲いていた
数年前 クリスマスローズの鉢植えを頂いて
家の中で楽しんだあと 庭に植えて次の冬に
花が咲くかなを楽しみにしていたのだが
どこかに消えてしまった
三月になると消えてしまったクリスマスローズを
思い出してはごめんなさいの気持ちになる
日達れんげ

［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.229

目次 Contents 2023 3

2 表紙のことば
3 季のある記／季節のお料理紹介
4 特集
ぼくたち わたしたちの稲作体験
6 JA 信州諏訪 NEWS
11 身近な情報局／金融部からのお知らせ／営農部からのお知らせ
12 教えて農ハウ…米づくり／春の農機具展示会のお知らせ
13 教えて農ハウ…野菜づくり
14 家庭菜園 いざ鎌鍬
15 令和５年度 新規就農セミナー及び栽培現場視察会
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 JA 信州諏訪正職員募集／直売所イベント情報／理事会ニュース／主な事業量
27 組合員アンケート

特集

ぼくたちわたしたちの稲作体験

JAは2022年度、地元JA理事や組合員、松本山雅FCと連携し、管内小学校５校の稲作体験を支援しました。今月号では各校の稲刈り・脱穀、収穫祭のようすをお届けします。

金沢小学校（5年生 14人）

【指導】地元の JA 理事矢島知子さん･喜久雄さん夫妻　【支援】JA 茅野中央支所

児童と地元農家、協力者皆で力を合わせ、広範囲の田んぼでの栽培に取組みました。

岡谷田中小学校（5年生 50人）

【指導】地元組合員の八幡良昭さん、地元の JA 理事 濵由美子さん・千廣さん夫妻
【支援】JA 岡谷支所、JA 田中線センター

学校敷地内の田んぼで伝統の稲作体験。松本山雅 FC の元選手との交流も楽しみました。

長地小学校（5年生 86人）

【指導】地元の JA 理事髙木元一郎さん　【支援】JA 岡谷支所長地営業所

天候に恵まれて豊作となりました。ずっしりと実った稲を両手で抱え、ていねいに運びました。

豊田小学校（5年生 59人）

【指導】地元農家の有志グループ「ファーマーズ」（代表藤森一彦さん）【支援】JA 諏訪中央支所

収穫祭では稲作体験の思い出を振り返るスライドショー、児童から１年間のお礼として元気なダンスが披露されました。

四賀小学校（5年生 65人）

【指導】地元組合員の松木文夫さん、溝口喜視さん、矢﨑和幸さん　【支援】JA 諏訪支所

脱穀はハーベスター、足踏み式脱穀機・千歯こきを体験。飛び散ったもみ殻もていねいに集めて籾袋へ入れました。

JA 信州諏訪のりんごジュース　今年も販売

農業所得増大

甘みと香りが豊かであと口がすっきりとしているのが特徴。

発売を記念して、
30名様に「JA信州諏訪のりんごジュース」
1パック（6缶入）をプレゼント！
詳しくは裏表紙をご覧ください。

JA と子会社「株式会社あぐりライフ信州諏訪」は１月、JA 産りんご果汁100％のストレートジュース「JA 信州諏訪のりんごジュース」を発売。２年ぶりのりんごの豊作を受け、2071ケース（１ケース30缶入）（前年比921ケース増）を製造しました。

2020年度から年１回、１月に発売開始しています。管内の JA 直売所、JA ファーム店、A・コープ店などで、単品（190g／缶、税込108円）、６缶パック、ケースの３形態から選んで購入できます。

JA では昨年11、12月の４日間、集荷施設３カ所で加工用りんご「ふじ」計39トンを集荷。昨年の３倍以上の出来映えに生産者は幾度も集荷所へ運搬しました。集荷した加工用りんごは運送業者が松本市の加工工場に運搬し、ジュースができあがりました。

あぐりライフ信州諏訪の熊谷洋営業課長は「このジュースには特別の思い入れがある。りんごを出荷いただいた生産者に感謝し、多くの人に味を広めたい」と話しています。

地元産有機肥料　豚ぷん堆肥

自己改革

ホイルローダーを操縦し、豚ぷん堆肥を管理する職員

すわこ営農センターは、同センター有賀堆肥舎で豚ぷん堆肥を通年販売・管理しています。「安価で手に入る安全・安心な地元産有機肥料」として、肥料価格高騰下の現在、需要の高まりが期待されます。

豚ぷん堆肥は、豚の糞尿、おが屑、もみ殻を混ぜ合わせ、発酵させた完熟堆肥。同センターでは月１～２回、諏訪市後山の養豚農家から原材料を集め、堆肥舎へ格納。約３カ月間発酵させた後、通年販売しています。購入者の多くは、自身で軽トラック等に積んで持ち帰っています。この件に関するお問合せはすわこ営農センター（57-2218）まで。

減肥試験の取組み

農業所得増大

減肥試験を行うほ場の
生育状況を確認する北澤営農指導員

すわこ営農センターは、諏訪市でタマネギの減肥試験に取組んでいます。従来通り化学肥料を施用した畝と、化学肥料の代わりに豚ぷん堆肥を施用した畝で、収穫量・品質を比較調査しています。

１月中旬現在、すべての畝で15～20センチほどの長さの茎が根付いた株がある状態。比較すると「化学肥料と豚ぷん堆肥を混ぜた畝が、見た目で最も株の根付き具合がよく、順調に生育している」とのこと。

今後は６月頃の収穫時に収穫量・品質を調査。12月の営農指導員による「１人１研究成績発表会」で試験結果を報告します。

セルリー苗　配布開始

農業所得増大

セルリーの苗を受け取る生産者

原村営農センターは１月から毎月２～３回、原村の JA 育苗ハウスで、生産者へセルリー苗の注文分受け渡しを行っています。24日は、茅野市・原村の生産者19人を対象に、育苗箱計164箱を配布しました。苗は同センター職員らが12月上旬から播種・管理したもので、生産者への受け渡し時は本葉１枚半ほどに仕立てます。今後は数回植え替えし、３月上旬に加温ハウスへ定植。５月中旬に初出荷となる予定。

苗を受け取った生産者は「物価高で生産コストが多くかかっている。高値販売を願い、生産に努めたい」と話しました。

セルリー生産者大会

農業所得増大

あいさつする篠原部会長

野菜専門委員会セルリー専門部会が、JA 会館ふじみで生産者大会および試験報告会を開きました。生産概況や出荷計画、販売方針などを協議し、高品質・安定生産に向け、意思統一しました。23年度は販売数量71万8,800ケース（１ケース10キロ換算）、販売金額19億5,300万円をめざします。

部会員、JA 役職員、JA 全農長野、諏訪農業農村支援センターの職員ら計50人が出席しました。

篠原佐斗次部会長は「高品質なセルリー生産に向けた試験結果などを参考に、23年度も栽培管理に努めたい」と話しました。

「地域計画」策定に向けた説明会

JA が担う役割について学んだ地域計画策定に係る説明会

JA と諏訪農業農村支援センターは、富士見町で地域計画推進に係る説明会を開きました。地域計画の策定主体は市町村ですが、JA にも役割分担があります。このため職員らが概要などを学ぶ機会を設けることとしました。

地域計画は農業者と話し合い、市町村ごとに範囲を決めて策定・実行する10年後の地域農業・農地利用のありたい姿を共有する道しるべです。

小林昇常務理事は「地域計画の策定に向け、要請に協力する。農地を守り、農業を続けていくため、地域一体となり努力していこう」と呼びかけました。

ウインターキャンペーン抽選会

農業所得増大

当選者を決める小林社長（左）と有賀専務

株式会社あぐりライフ信州諏訪は、茅野市の同社本店で管内７カ所の給油所で開催したウィンターキャンペーンの抽選会を行いました。小林昇代表取締役社長ら役職員５人が出席。抽選箱の中から応募用紙を引き出し、当選者を決めました。

同キャンペーンは１月４日から31日までの期間中、ガソリンや軽油などの燃料油40リットル分の購入レシートを１枚１口分の応募用紙と引き換え、提出した方の中から「信州牛」をプレゼント。応募者569人中、105人の当選者を選びました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきました。

特殊詐欺防止「木落坂（きおとしざかしっくす）６」発足

タレントの山崎怜奈さん（右）から委嘱状を受け取る金子ゆかり市長

茅野警察署、岡谷警察署、諏訪警察署は、電話でお金詐欺（特殊詐欺）被害防止を目的に諏訪６市町村の防犯協会連合会の各団体などでつくるプロジェクトチーム「木落坂６」を発足し、諏訪市の諏訪大社上社本宮でお披露目しました。

JA はチームの一員で、代表して地元の諏訪中央支所の河西孝統括所長と宮坂智明支所長が出席。地域と協力一致で被害撲滅を目指す考えです。

木落坂６は、防犯協会連合会や社会福祉協議会など46団体・個人で結成。「木落坂」は式年造営御柱大祭の木落しから、「６」は諏訪６市町村から取りました。

魅力は「職員の人柄」乙事店

口コミで注目を集める乙事店

株式会社あぐりライフ信州諏訪乙事店が、職員の人望や充実した品揃えが口コミで広まり、町内外から注目が集まっています。富士見町に４カ所ある生活店舗のひとつで、昭和50年代に建設されました。

常連客は、同店の一番の魅力を「職員の人望」と口を揃えます。職員は、来店者の声を聴きながらの店づくりを日々実践しています。

人気を後押しするのは日曜以外の週６日販売する、職員手づくりの日替わり弁当です。

藤森光友オーナー（69）は「これからも皆さんの声を聴きながら、便利で役立つ店舗であり続けたい」と話しています。

生産資材専門委員会

23年度事業に向け意思統一した生産資材専門委員会

生産資材専門委員会を JA 仲町会館で開きました。委員・事務局ら計27人が出席しました。

肥料・飼料・各種生産資材価格高騰を受け、JA は23年度、独自支援事業として、組合員の生産資材購買、畜産購買の購入に対し助成金を行う計画です。６月の理事会で正式決定後、スケジュールや支援内容の詳細等を「月刊 JA's民」や各生産部会を通じて周知します。

小林昇常務理事は「生産者の皆さんの意見・要望をお聴きし、関係機関と連携しながら生産者支援と販売価格上昇に向けた取組みに尽力していく」と決意を新たにしています。

JA 共済　契約者と LA の絆

メッセージ色紙を交換し合う矢島さん（右）と小口係長

茅野市のセルリー農家の矢島秀一さん（39）と共済部茅野第１地区センターのライフアドバイザー（LA）小口育芳係長（37）が「家の光」の取材を受けました。

２人は高校時代の野球部から続く先輩後輩の関係。一時は疎遠になりましたが、６年ほど前に地元の野球チームで再会。年金共済の提案をきっかけに「契約者と LA」としての関係をスタートさせました。

矢島さんは小口さんを「信頼できるパートナー」と話し、小口さんは「いつも一生懸命。尊敬できる先輩」と話しました。

この模様は、同誌の４月号で掲載されます。

諏訪農ガールのつどい

農福連携の実現に向け、意見を発表し合いました

諏訪地区農村女性団体連携会議と諏訪農業農村支援センターは、原村中央公民館で第８回諏訪農ガールのつどいを開き、女性部員や職員など66人が出席しました。

農村生活マイスターで JA 理事も務める岡谷市の濵由美子さんと JA 岡谷支所の林和茂地区統括所長が日常の中の SDGs 事例を発表。また、生活就労センターの担当者が、生活困窮者の実態や支援内容を説明し、参加者はグループに分かれて意見交換。「余った野菜やお米を寄付したい」「農作業の人手不足の際にぜひ来てもらいたい」などの提案がありました。

農業機械　初荷安全祈願

安全を祈願し、おはらいを受ける農業機械

JA は諏訪市の諏訪大社上社本宮で農業機械の初荷安全祈願を行いました。農機を購入した生産者、JA 役職員ら約20人が参列。ボンネットやドアを開けて並べられた農機を神職が１台ずつおはらいし、無事故と豊作を願いました。

昨年11、12月に JA が受注した農機を対象に毎年行う神事。生産者への納入を控えたトラクターや田植え機、コンバインなどが14台並びました。おはらいを受けた農機は、今春から田んぼや畑で稼働します。

小林昇常務理事は「事故のないよう安全に使っていただきたい」と話しました。

あぐりライフ宅配事業 ぜひご利用を！

宅配事業に携わる職員と配達担当者

「おまかせコース」で配達する食材（一例）

株式会社あぐりライフ信州諏訪は、「JA まごころ宅配」事業に力を入れています。県内 JA 関係機関で唯一、同事業の専任担当を配置し、一人ひとりのニーズに合わせたコースを提案。利用者の自宅に週１～２回、新鮮・安全な食料品を届けています。

農作業が忙しく買い物に行きづらい人や高齢者、子育て世代など幅広い世代をターゲットに、約30年前から運営している事業。１月末現在は、管内６市町村で250世帯が契約しています。地域ごと決まった曜日の10時～15時の間に、選択したコースの食品が配達される仕組みです。

専任担当の同社営業課小林佳子主任は「JA グループ厳選の高品質な食材をお届けしている。使っていただければよさが分かると思うのでお気軽に試してみてほしい」と呼びかけています。

JA まごころ宅配は、管理栄養士が選ぶ食材を届ける「**おまかせコース**」や、チラシの中から食品を自由に選べる「**選べるコース**」があります。まずは「**おためしセット**」をご利用ください！

詳しくは、同社宅配センター（☎72-0731）までお問合せください。

獅子座 7/23～8/22 【全体運】転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように 【健康運】友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎ 【幸運の食べ物】アシタバ

蟹座 6/22～7/22 【全体運】状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に 【健康運】心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め 【幸運の食べ物】ニラ

住宅ローン控除セミナー

住宅ローン控除手続きを確認したセミナー

住宅ローン控除セミナーをJA本所で開き、JAの住宅ローンを利用する30組が参加。新型コロナ感染拡大の影響で、３年ぶりに行いました。

ローンセンターの職員が、住宅ローン控除の適用要件や必要書類、インターネットで行う確定申告書の作成方法を説明しました。参加者は、年末残高証明書や源泉徴収票で具体的な金額を確認しながら手続きを確認しました。

名取幸徳センター長は「この度はJAローンをご利用いただき感謝申し上げます。今後も相談等あればお気軽にローンセンターへご来店ください」と呼びかけました。

コメ作り学習会

高品質栽培に向けた課題への対応策を共有したコメ作り学習会

管内のJA施設４会場でコメ作り学習会を開きました。コメの情勢を振り返り、課題の対応策を共有。諏訪湖周辺地域で栽培を推奨する水稲品種「つきあかり」の生育経過や減肥栽培の取組みを報告しました。また、農産物流通の合理化を目的にJA施設に設置した穀粒判別機を紹介。農産物検査員が米のサンプルを目視で検査する際の補助機として活用している旨を説明しました。

諏訪市の水稲生産者（63）は「今年からつきあかりを栽培することにした。2022年度の生育経過、収穫量などを知れて参考になった」と話しました。

JA本・支所に管内産花きを展示

諏訪中央支所

茅野中央支所

営農部制作のポップ

諏訪地区センター

JAと信州諏訪農政対策協議会は2022年度、JA本所・支所計10カ所に管内産の花きを定期的に展示しています。

管内の花き生産の歴史は全国的に見ても古く、花き栽培が本格化する昭和初期からすでに行われてきました。現在では、70品目前後と多種多様な花々を栽培しています。

10月はトルコギキョウ、アルストロメリア、カスミソウ、リンドウ。11月はカーネーション、スターチス、ユーカリ。１月はアルストロメリアを用意。各施設の職員が花瓶に生け、窓口カウンターに飾りました。また、営農部の職員が制作した品目の特長や販売先を記したポップも掲示し、来店者にPRしました。

諏訪地区センター業務係の横内沙織さんは「生産者の応援につながる取組みなので、お花１本１本が綺麗に長期間咲いてもらえるよう水やりなどしっかり行い、管理をしていきたい」と話しています。

身近な情報局

グルテンフリー「ソルガム」の栽培を検討

近年、グルテンフリー食品が注目を集めています。米粉と並び注目されているのがソルガム粉です。JAの次世代プロジェクトチームは1月23日、茅野市の玉川研修センターでソルガムの栽培検討の一環として、ソルガム粉を使ったお菓子の試作を行いました。

ソルガム粉にはグルテンが含まれていません。小麦アレルギーの方のための食品として代用できます。栽培も比較的容易で、遊休農地活用にも期待が寄せられています。同チームのメンバーは「新たな目玉品目になれば」と期待を込めました。

ソルガム粉を使ったパウンドケーキ

通信員からひとこと

スイーツ以外にもお好み焼き、ホワイトソースなど様々なレシピに活用することができます。

管理部人事課 人事係 主任 佐藤　吉紀

原村支所にATMを新設しました

原村支所は1月23日、支所入口に現金自動預払機（ATM）を新設しました。

ATMの営業時間は、平日8時45分〜21時、土日祝日9時〜19時です。キャッシュカードによる入出金・振込み・振替、通帳による入金、通帳記帳、通帳繰越、定期貯金、平日9時〜17時には硬貨のお取扱いが利用いただけます。

また、支所内全照明のLED取替えも行いました。

利用者からは「ATMが設置されて便利になった」「支所が明るくなった」とお声をいただいています。今後も、引き続き安心してご利用いただけるように職員全員で日々の業務に取組んでまいります。

ATMを設置した原村支所

通信員からひとこと

ＪＡでは今後も、金融サービスの充実を図り、組合員・利用者の利便性向上につなげる取組みに力を入れていきます。

原村地区センター 普及係 中村　准

長野県JAバンクが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

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　〔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　実質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

農業者の労働災害保険に関する新規加入説明会を開催します

JAでは総合的営農支援の一環として農家事業主、専従者及びパート従業員における労災保険加入の推進に取組んでいます。

下記により新規保険加入に関する説明会を開催いたします。

ご参加いただきますようお願いいたします。

※事前に参加申込が必要となります。

開催期日及び開催場所	令和５年３月14日（火） ①午前10：00〜　②午後２：00〜 仲町会館２階　大会議室（営農部）
説明内容	(1) 労働保険特別加入について (2) 従業員の労働保険加入について (3) 労災事故の発生後の処理について (4) 書類の記載方法について
持ち物および必要事項	●通帳とお届け印 ●事業主及び専従者の年間給与（概算） ●従業員等へ支払う総年間賃金額（概算）

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

出席者の皆様はマスクの着用をお願いします。また、発熱等の症状がある場合は出席をご遠慮願います。

参加を希望される方およびお問合せは
下記までお申し出ください。
JA信州諏訪 営農部 営農企画課　71-2700

農薬の安全使用

いよいよ農作業も本格的に始まる季節となりました。
農薬散布は農産物の栽培において病気や害虫対策として重要な作業となりますが、使用方法などを誤ると大きな問題となります。
今回は問題となりやすい事例を紹介しますので、防除の際には十分に注意をし、作業をお願いします。

農薬使用の違反しやすい事例

❶類似した作物への農薬散布
類似した農作物であっても同じ農薬が使用できない。
⇒（代表的な例）「トマトとミニトマト」「大根と二十日大根」「ネギとわけぎとあさつき」「ピーマンととうがらしとししとう」「大粒種ぶどうと小粒種ぶどう」などは似ているが別分類で農薬の登録内容も異なります。

❷使用する農作物に対する使用時期及び使用回数等、使用基準の順守
⇒たしかこうだったはずではなく、ラベルで使用方法の確認

❸使用から収穫までの日数の確認
⇒作物によって収穫までの日数が設定されているため、使用時に確認が必要。日数が経過していない農作物の流通・販売は禁止されています。

❹農薬に規定された希釈倍率より濃い濃度での使用禁止
⇒使用基準倍率で十分な効果があるため、登録された希釈倍率、散布量は厳守。
残留基準値超過はもとより薬害の発生も懸念されます。

❺同一の有効成分を含む複数の農薬の使用
⇒ラベルを確認し、有効成分の確認と使用回数の確認。商品名が異なるが同一の成分の農薬が存在します。使用の際は注意してください。

- **農薬散布の注意点**
  使用方法に注意を！
  上記のように農薬にはそれぞれ登録されている内容があります。使用できる作物や散布量、希釈倍率など（ラベル等に記載あり）があり、それ以外の使用方法は出来ません。
  また登録の際は人体への影響や植物体への害（薬害等）などを確認し登録されています。必ず農薬散布の際には内容を確認の上、安全な使用をお願いします。

担当よりひとこと

農作業も始まり、忙しい時期となります。農業機械等操作中の事故や作業中の熱中症による体調不良、下草火災など毎年、農作業事故が多くなります。無理せず適度な休憩と安全確認を行い作業を行いましょう。

営農部 営農企画課
農業振興係 係長
三浦　一英

射手座 11/23〜12/21 【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切 【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て 【幸運の食べ物】ウド

水稲播種前の準備作業

３月に入ると水稲種もみの配布が始まり、今年の米づくりの時期が近づいてきました。
今回は温湯消毒・浸種・催芽について紹介します。

種子消毒

テクリードＣフロアブル

自家採取の種もみを使用される場合は、温湯消毒または薬剤消毒（テクリードＣフロアブル）を実施してください。JA で販売している種もみは全て温湯消毒されていますので、消毒の必要はありません。しかし、配布後の管理によっては「ばか苗病」の発生が懸念されますので、稲わら・ムシロなどの病原菌の伝染が予想されるものに直接種子が触れないようにしてください。また、種子を乾燥させる場合は、新聞紙など病原菌の伝染の心配のないものを利用しましょう。

浸種

浸種の目的は種もみの発芽・出芽を一斉にそろえるためです。
浸種の際は10℃以上の水温を維持し、積算温度で100℃（水温×日数）になるように行います。水温が10℃以下だと出芽が不揃いになり、逆に15℃以上になるとばか苗病の発生を助長してしまいますので、水温管理にはご注意ください。
種もみの２倍の量の水で浸し、酸欠にならないように１日１回は水の入れ替えを行ってください。

催芽

充分浸種した種もみを30℃の水温で催芽させると、１日程度でハト胸状（１〜２mmほど芽が出た状態）となります。芽が出すぎると、播種しづらくなるので芽の出しすぎに注意してください。
芽が出揃ったら水を切ります。

担当よりひとこと

富士見町営農センター
営農指導係
中嶋　拓真

催芽の際は、もみ枯細菌病の発病適温が30 〜 33℃であるため、30℃以下で管理をすることが重要です。

春の農機具展示会 開催のお知らせ

春の農機具展示会を下記の日程で開催します。
成約者様に記念品を進呈します。
ぜひお越しください。

各会場１日目　9:00 〜 16:00
２日目　9:00 〜 15:00
（湖南農機センターは〜16:00まで）

お問合せ：
各農機センターまでお願いいたします。

会　場	開催日	
茅野市農機センター 茅野市豊平3318 ☎78-2241	3/10(金)	3/11(土)
原村花き共選所 諏訪郡原村払沢11581 ☎79-6124（原村農機センター）	3/17(金)	3/18(土)
富士見町農機センター 諏訪郡富士見町落合10804-3 ☎62-2074	3/15(水)	3/16(木)
湖南農機センター 諏訪市湖南3973-8 ☎52-1116	3/10(金)	3/11(土)

●新型コロナ感染状況により中止する場合があります。事前に各センターへご確認ください。

蠍座 10/24〜11/22 【全体運】追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。１人にならないのが開運のこつ 【健康運】持病のケアを。名医に出会える予感も 【幸運の食べ物】シュンギク

令和５年度　新規就農セミナー及び栽培現場視察会

❶ 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

セミナー（座学）、実際の栽培現場の視察を行い、わかりやすく栽培技術等を学べます。新規就農や新規作付けを目指す方はぜひご参加ください。

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品　目
4/25㈫ 午後２時	茅野市営農センター	現場視察	パセリ定植作業・管理　、キャベツ育苗作業・管理
5/ 9㈫ 午後２時	原村地域農業研修センター	現場視察	ユーカリ管理作業、スターチス管理作業
6/15㈭ 午後２時	原村地域農業研修センター	現場視察	トルコギキョウ定植・管理作業、宿根カスミ草管理作業
6/27㈫ 午後２時	すわこ営農センター	現場視察	きゅうり収穫・管理作業
7/25㈫ 午後２時	原村地域農業研修センター	現場視察	ユーカリ病害虫防除、宿根カスミ草収穫・管理作業
8/ 3㈭ 午前９時	富士見町営農センター	現場視察	スイートコーン収穫・管理作業、ズッキーニ収穫・管理作業
9/ 7㈭ 午後２時	原村研修センター	現場視察	スターチス収穫・管理作業、小菊管理作業、ユーカリ管理作業
11/10㈮ 午後２時	仲町会館２階大会議室	セミナー	キャベツ、パセリ、スイートコーン、ズッキーニ、きゅうり、スナップエンドウ
11/22㈬ 午後２時	仲町会館２階大会議室	セミナー	花木類（ユーカリ他）、きく、カーネーション、トルコギキョウ、スターチス、アルストロメリア
2/20㈫ 午後２時	仲町会館２階大会議室	セミナー	キャベツ、パセリ、スイートコーン、ズッキーニ、きゅうり
2/22㈭ 午後２時	仲町会館２階大会議室	セミナー	草花系（ケイトウ他）、宿根カスミ草

❷ ぶどうモデルほ場視察及びセミナー

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品　目
5/12㈮ 午後２時	富士見町営農センター	現場視察	ぶどう　モデルほ場視察（定植後の苗・トレリスの設置 等）
9/15㈮ 午後２時	富士見町営農センター	現場視察	ぶどう　モデルほ場視察（仕立て、着果状況 等）
11/15㈬ 午後２時	仲町会館２階大会議室	セミナー	ぶどうの基礎知識

❸ 小玉スイカ栽培講習会

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品　目
4/ 6㈭ 午後２時	すわこ営農センター	セミナー	ほ場準備 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
4/ 7㈮ 午後２時	原村地域農業研修センター		
5/ 8㈪ 午後２時	すわこ営農センター	セミナー	定植・管理・防除 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
5/ 9㈫ 午後２時	原村地域農業研修センター		
5/29㈪ 午後２時	原村地域農業研修センター・現地	現地指導会	摘心方法
6/ 5㈪ 午後２時	原村地域農業研修センター・現地	現地指導会	整枝とつる引き作業
6/19㈪ 午前９時	原村地域農業研修センター・現地	現地指導会	子づるの本引きと交配作業
7/28㈮ 午後２時	原村地域農業研修センター・現地	現地指導会	収穫（試し切り）

❹ 令和５年度 農業きっかけづくり相談会

「農業経営を始めたいが、どうしていいかわからない」という方ご相談ください。
皆様の目標に応じて個別で相談させていただきます。

日時

3/18㈯ 午前９時	7/22㈯ 午前９時	11/18㈯ 午前９時
5/13㈯ 午前９時	9/ 9㈯ 午前９時	12/ 2㈯ 午前９時
6/17㈯ 午前９時	10/28㈯ 午前９時	1/20㈯ 午前９時

場所　仲町会館 ２階小会議室

内容　個別に就農相談をいたします

※❶～❹の講習会はいずれも事前申し込みが必要となります。
電話もしくは e-mail にて下記までお申し込みください。

JA 信州諏訪 営農部 営農企画課
課長代理：森山 直光
☎0266-71-2700
✉naomitu.mo@mid.nn-ja.or.jp

山羊座 12/22～1/19
【全体運】春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
【健康運】薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに　【幸運の食べ物】カブ

家庭菜園 いざ鎌鍬（かまくわ）

ブドウ栽培にチャレンジしてみよう

ブドウは中級者向けの果樹で、病害虫・病気に弱いため「栽培は難しい…」なんてイメージかもしれませんが、難易度は品種によって大きく異なるので、比較的栽培しやすいブドウを選べば、挑戦する価値があります。スーパーでもおなじみ「シャインマスカット」も家庭で栽培できる品種となるので育ててみましょう。

ブドウの特性

生育が旺盛なので栽培スペースを確保する必要があります。ブドウの樹１本で栽培に必要な面積は約100m²となりますので、定植する場所は樹が大きくなることをイメージして決めてください。定植して３年目から実がなり始め、成木（一人前の木）に育つには７～８年かかります。

畑の選定と苗木の植え付け方法

日当たりと水はけのよい場所を選びます。土質は特に選びませんが、極端にやせているようであれば植え付ける前に土へ完熟堆肥や腐葉土を混ぜ込んでおきましょう。また、植え付ける前に苗木はポットから取り出して、水を張ったバケツで１時間ほど吸水させておきます。折れている根や太い根、傷んでいる根は、吸水後に切り戻しておきます。

図1　苗木の植え付け方法（果樹指導指針より）

- 寒冷地では、植え付け後の寒さにより枯れる場合がありますので、４月上旬～４月下旬に行いましょう。
- 植え穴は、深さ50cm、直径1.5～２ｍと大きめに掘ります。
- 苦土石灰 ２kg、ようりん ２kg程度を撒き、土と良く混ぜます。生育が旺盛なため窒素肥料は入れないでください。
- 植え付けは深植えにならないように注意し、支柱を立て５芽ほど残して幹を切り詰めます。

植え付け後の管理

- 植え付け後、５芽ほど残し地面から50cm 前後で主枝を切ります。
- しっかりとした支柱を立てて固定し、生育に応じてこまめに誘引を行います。
- 根付いて芽が出るまでは、乾燥防止のため盛り土や被覆（稲わらマルチ）を行います。
- 芽が出た後は、盛り土を平にして土壌が乾燥しないよう定期的に水やりを行いましょう。

担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係 主査
伊藤　哲也

１本のブドウの樹で栽培できる面積が約100m²となりますので、枝をどのように伸ばすかイメージを持ってから定植場所を考えましょう。

石原 フロンサイド®粉剤

殺菌剤

※は登録商標

農林水産省登録：第17559号　有効成分：フルアジナム…0.50%
人畜毒性：普通物（毒劇物に該当しないものを指していう通称）
殺菌剤分類　29

特長

- ★**抗菌スペクトラムの広い**土壌殺菌剤です。
- ★**根こぶ病に優れた効果を発揮します。**
- ★根こぶ病菌の休眠胞子に殺菌的に作用します。
- ★根こぶ病防除で使用した場合、苗立枯病（リゾクトニア菌）、菌核病にも副次的な効果が期待できます。
- ★**残効性に優れ、高い防除効果**が得られます。
- ★根こぶ病に対しては石灰類との併用で、より防除効果が高まります。

使いやすい **3kg入**

大容量 **20kg入**

石原 ネマトリン®エース粒剤

殺線虫剤

※は登録商標

農林水産省登録：第20265号　有効成分：ホスチアゼート…1.5%
人畜毒性：普通物（毒劇物に該当しないものを指していう通称）
殺虫剤分類　1B

特長

- ●**優れた殺センチュウ効果**
  ➡センチュウと薬剤が接触することでセンチュウの活動を阻害し、殺センチュウ効果を発揮します。
- ●**土壌条件に左右されにくい**
  ➡土性の違いや処理後の土壌水分の変動による影響が少なく、安定した効果を示します。
- ●**簡便な作業性**
  ➡揮発性がなくガス抜き作業が不要のため、処理直後から播種や定植が可能です。

使いやすい **5kg入**

大容量 **10kg、20kg入**

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

石原バイオサイエンス株式会社
東京支店 〒102-0071 東京都千代田区富士見2丁目10番26号 TEL 03-6256-9190 FAX 03-3237-0571

●使用前に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ください。●小児の手の届く所には置かないでください。●本内容は2023年1月時点での知見に基づいて作成しています。

くみあい BMマルチサポート1号

苦土・微量要素が品質向上のお手伝い

- ○水にすぐ溶け、すぐに効く**速効性肥料**！
- ○**各種欠乏症の予防**や**生育促進**が期待できます！
- ○水稲・野菜など**様々な作物**でお使いいただけます！

～微量要素欠乏の**予防**～

①ダイコン

◎ほう素欠乏
新葉の先端が枯死
赤芯症

②ブロッコリー

◎ほう素欠乏
傷跡のような褐変
茎部の空洞化

マルチサポートによる米のタンパク質の増減率

タンパク質の**低減**による**食味向上**が期待できます

施肥量（10aあたり）

水稲：20 ～ 40kg
野菜：60 ～100kg
花卉：80 ～120kg

保証成分 (%) 水溶性 苦土	水溶性 マンガン	水溶性 ほう素	効果発現促進材 (%) 銅	亜鉛	含有成分 (%) 鉄	全けい酸
15.0	0.50	0.20	0.02	0.05	2.8	14.0
光合成促進	葉緑素生成	細胞壁構成	呼吸に関与	たんぱく質合成	葉緑素生成	病害虫の予防

商品に関するお問合せ・お求めは、JA信州諏訪資材店舗まで

小野田化学工業株式会社

スタッフおすすめ商品

JAファームへ行こう！

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

草除け、成長促進に
黒マルチ
孔なし
厚さ0.02mm
135cm×50m
938円(税込)
通常価格975円(税込)

野菜つくりの必須アイテム
菜園用黒マルチ
孔なし
厚さ0.02mm
95cm×50m
618円(税込)
通常価格780円(税込)

雑草の焼却、芝焼き、土壌殺虫・殺菌に
草焼バーナー
KB-120
6,480円(税込)
通常価格6,779円(税込)

新富士バーナー製品専用のガスボンベ
パワーガス
GT-760
240g×3本パック
998円(税込)
通常価格1,040円(税込)

アグリカラー
色：ブラック・ネイビー
サイズ：SS・S・M・L・LL・3L
5,180円(税込)
通常価格5,500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

JAファームふじみ店 アルバイト募集

時給 910円　詳細はお電話にてお問合せください。
お問合せ先：
JAファームふじみ店　TEL：62-2325（担当：和田・三井）

生産資材課より お知らせ

4月1日より各資材店舗の営業時間が変更となります。
詳細につきましては折込のチラシをご確認下さい。

春の大売り出しを開催します

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催いたします

JAファーム茅野店・ふじみ店	原村営農センター資材店	田中線センター・グリーンファームすわ店
3月17日(金)～20日(月)	3月17日(金)～18日(土)	3月22日(水)～3月24日(金)

月間特売

畑の土壌改良に
おすすめの堆肥
あいのう有機
20kg
550円(税込)

野菜全般の元肥
BBやさいN552
20kg
4,350円(税込)

アブラナ科野菜の根こぶ病、馬鈴薯のそうか病対策に
ネビジン粉剤
3kg
1,460円(税込)

フロンサイド粉剤
3kg
875円(税込)

魚座 2/19～3/20
【全体運】注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
【健康運】ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ　【幸運の食べ物】パセリ

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
【健康運】バランスの良い食事と運動で体力アップ　【幸運の食べ物】ワケギ

諏訪は奇なり

其四　諏訪神社の「七石」伝承(五)

「今度は『亀石』の話だ」

「聞いたことあるな」

「茅野の安国寺と西茅野の境で宮川の岸の小高いところに亀石明神とよばれる千野川社の石の祠があるがそこんところに在ったと言われているぞ。その付近は茅野市の天然記念物に指定されている大文字のカタクリ群生地だ」

「在ったっていうことは今はねえのか」

「ああ、俺も初めて行ったときは在ると思って行っただよ。そしたらちょうど例祭の日でな、偶然俺一人参列者になっちまってさ、供物は参列者に下さるという事でごっそりもらっちまったよ」

「やっぱ亀は縁起がいいで、良かったじゃねえか」

「おお、亀石明神を祀る千野川社のところは諏訪神社の大祝家から分かれた茅野(千野)氏が住んでいた屋敷跡でさ、諏訪神社の上社の生き神様とされる大祝はその位に就くと前宮周辺、上原・ちの辺りにある十三の重要な社を巡るが茅野川の亀石明神もその一つだ。亀石は茅野氏が祭っていたから茅野さんの家紋は亀甲が使われているぞ。近くの屋敷跡と言われている藪の所に『鎮守北星大神』って刻まれた石碑があったで北極星も祭っていただぞな」

「どおいで今はねえだ」

「亀石か？　昔、宮川の大洪水で流されたらしいよ。『亀石』は上社の『物忌令』という文献に『千野川に在り、浮石なり』」と記されているで浮いて泳いでいっちゃったかもな」

茅野氏の家紋

◆　◆

「その頃、中央道の用地を発掘している最中でさ、亀石見て近くのそこへ寄ったら『おめえ何してるだ』って聞かれたから『諏訪の巨石信仰を見て廻ってます』って言ったら、『そんなら粟沢の田中積治さんとこへ行ってみろ、でけえ蛙石がある で』と言われて行っただよ。田中さんの家の蛙石は　東海高校を建てるについて予定地内の畑にあったものを昭和37年に自宅の庭に移転したんだってさ。江戸時代から知られた名石で江戸の末期に諏訪藩主忠誠公が粟沢村御巡視の時『粟沢の里に名高き蛙石　後の世かけて姿かわらじ』と詠まれたそうだ」

「意味は」

「自分で考えろや。眺めながらお茶ごっつおうになってたら積治さんが『これ持ってけ』て『諏訪の七石七木』と題する自分の書かれた冊子をくれてさ。ありがてえことにこれ貰ったお陰でその後の研究にほんと役立ったよ」

「カワズよかったじゃあ」

「残念、非売品だよ。帰って読んだら亀石が諏訪市の清水町にある河西商店の内庭にあるって書いてあったからさ訪ねて行ったんだよ。そこの奥さんが快く裏の坪庭に案内して下さって、なんだか知らねえがバケツで水を持って来てさ、そりょお石にかけただよ。そしたら見事な艶の亀甲文様がくっきりと現れてさ」

「それ知ってるぞ。高島城の庭園にあったぞ」

「それさ。この亀石は、元々城内の庭園にあったが明治八年廃藩の時に城外に移され、以降所有が引き継がれ河西謙吉氏庭に安置されていたけど平成19年、132年ぶりに高島城公園に戻ったんだよ。じつはこれが洪水で流された亀石明神の御神体ではないかとかいう話もあるようだよ」

◆　◆

諏訪市役所へ行ったついでにちょっと高島城へ足を延ばしてみるとか、お花見に行ったときには忘れずに見てください。ほんとみごとな亀石ですよ。

亀石明神「千野川社祭」※3

鎮守北星大神の碑※3

高島城庭園の亀石

※1　中輪に三つ盛り子持亀甲に唐花(花菱)

※2　昭和51年発行

※3　「千野川社祭」および「鎮守北星大神の碑」の写真は昭和55年頃の撮影です。

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』・「スワニミズム会誌」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.108

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。

1/13 課題研究発表会

例年、富士見町コミュニティセンターを会場に、保護者・中学生など校外の方もお招きして課題研究発表会を実施しておりましたが、新型コロナウイルス感染症が確認されてから3年目となり、今年度も校内におけるオンラインによる発表会となりました。

第1部は農業の魅力発見セミナーとして、長野県農業士の方から「ピンチから成長～様々な困難から導かれた多品目栽培～」と題してご講演をいただきました。第2部は園芸科3年生32名による課題研究発表会を行いました。生徒1人ひとりが1年間取り組んできた調査・研究の成果を、同級生や後輩に向けてしっかり発表することができました。

～課題研究発表会～のようす

富士見高校敷地内の樹木調査について発表する生徒

ラベンダーとキンモクセイの香水づくりテイスティング

生徒代表挨拶

発表会後の集合写真「お疲れ様でした!」

担任の先生からの講評

グリーンデザイン部の紹介

富士見高校のグリーンデザイン部は、2年生1名、1年生2名、職員1名の計4名で活動しています。月2回ほど、外部講師の小池富子先生にお越しいただき、生け花やフラワーアレンジメントをご指導いただいています。

しらかば祭では作品の展示と、一般の方にフラワーアレンジメント体験を実施し、多くの方にお越しいただきとても好評でした。普段の活動は、個々で考えながら花を生けています。

収穫祭の演台への飾り付け

しらかば祭(学校祭)

フラワーアレンジメント体験

クリスマスのアレンジメント作品

グリーンデザイン部活動風景

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)

――つくった職員は――
岡橋（おかはし） 海理（かいり）さん
(茅野中央支所　融資係)

かつ丼カレー

材料（4人分）

ご飯	お好みの量
[カレー]	
タマネギ	2個
ジャガイモ	2個
キャベツ	200g
炒め用油	適量
カレールー	4皿分
水(ルーのパッケージ記載の内容を参考に)	適量
[煮かつ]	
豚ロース肉(とんかつ用)	4枚
塩コショウ	適量
薄力粉	大さじ1
卵	5個
パン粉	適量
揚げ油	適量
めんつゆ（2倍濃縮）	120ml
水	120ml
タマネギ	1個
のり	適量

つくり方

[カレーを作る]

❶ タマネギ、ジャガイモ、キャベツを一口大に切る。

❷ 鍋に油をひき、タマネギをしんなりするまで炒める。しんなりしたら、ジャガイモとキャベツを加えて軽く炒める。

❸ 水を加えて、材料がやわらかくなるまで煮る。

❹ いったん火を止めてカレールーを入れてよく溶かし、とろみが出るまで再び煮込む。

[煮かつを作る]

❺ 豚肉の筋を切り、塩コショウを振る。

❻ 薄力粉、溶き卵(1個分)、パン粉の順に衣をつける。

❼ フライパンの底から3cmほどの高さまで油を注ぎ火にかける。❻を入れ、きつね色になるまで揚げる。

❽ よく火が通ったら、油を切って2cm幅に切る。

❾ 別のフライパンにめんつゆ、水、薄切りにしたタマネギを入れ中火にかける。

❿ タマネギがしんなりしてきたら❽をのせ、溶き卵(かつ1枚に対して1個分)を回しかける。蓋をして火を止め5分ほどおく。

[盛り付け]

⓫ お皿にご飯、カレーを盛り付け、その上に煮かつをのせる。のりを散らしたらできあがり！

女性部だより

女性部の活動を紹介します

地域貢献に力 清拭布を寄贈

女性部は管内の医療・福祉施設へ清拭布を寄贈しました。清拭布は家庭にあるタオルや衣類を洗濯し、使いやすい大きさに裁断したもの。本年度は部全体で9590枚が集まりました。

1/16 茅野市ブロック

1/12 富士見町ブロック

1/18 湖北ブロック

1/18 湖北ブロック

寄贈先

茅野市ブロック▶デイサービスけいすい
富士見町ブロック▶富士見町福祉センター、特別養護老人ホーム紅林荘
湖北ブロック▶信濃医療福祉センター、ケアネットセンターすわこ

諏訪市ブロック フードドライブ

2/3

諏訪市ブロックが家庭で余っている食品を寄付するフードドライブを行いました。1月30日から2月3日の5日間、諏訪市内の支所・営業所窓口に専用ボックスを設置し品物を集めました。

最終日の3日、正副ブロック長と職員が茅野市の諏訪圏域子ども応援プラットホームを訪問。たくさんの野菜やコメを届けました。

事務局の木村かほりさんは「子ども食堂や弁当づくりに活用し、地域の皆さんの温かい気持ちを子どもたちに伝えていきます」と感謝を伝えました。

矢崎正子ブロック長は「今年度1回目のフードドライブよりも多くの品物が集まった。たくさんの方に活用いただければうれしい」と話しました。

湖北ブロック 共同購入運動

2/6-8

湖北ブロックが、岡谷市の多機能型事業所「社会福祉法人つばさ福祉会　希望の里つばさ」の利用者や部員、地域住民が協力してつくりあげた「信州切干大根」を共同購入しました。

田中線センターで3日間、受け渡しを行い、部員や職員14人が53袋を購入。

花岡ちづ子ブロック長は「地域の皆さんが一生懸命つくられた商品なので、共同購入という形で応援できてよかった」と話しました。

また、同事業所からの提案を受け、「乾燥糸こんにゃく」も販売しました。

高原病院発

「頭痛のお悩み」

「高校の時くらいから、天気の悪い日や疲れた日に頭が痛くなるようになりました。市販の薬で痛みが治りますが、最近、頭痛が増えた気がします。片頭痛って受診すべきでしょうか？」と、二十代の女性からご質問をいただきました。頭痛薬のコマーシャル数に比例して、頭痛でお悩みの方は多くいらっしゃるのではないでしょうか。

慢性的に繰り返す頭痛の代表格が「**片頭痛**」です。ご相談者のようにお天気が悪くて気圧が下がったり疲労がたまったりした時だけでなく、特定の食品を飲食したり、雑踏の中で過ごしたり、不規則な睡眠の後にも起きやすく、生理や排卵周期も引き金になります。多くの場合、何となく頭痛が起きそうな予感が先行しますが、時には稲妻や幾何学模様が見えたり視野が欠けたりするような特異な前兆を伴う場合もあります。通常は4時間程度から終日、時には数日に渡って頭痛に襲われ、ひどいとめまいや嘔吐も伴って寝込むことも希ではありません。まぶしい光やうるさい音、強い臭いなどで頭痛が悪化し、人と話すのも面倒になって業務や学業の成績も落ちます。

頭痛で他に頻度が多いのが「**緊張性頭痛**」です。同じ姿勢での作業や長時間のスマホ操作で起きることが多いのですが、片頭痛で頭をかばってじっとしているのも原因になります。ですから、片頭痛を放っておくと、緊張性頭痛も加わり一層こじれて慢性化しかねません。では、頭痛のたびに市販の頭痛薬を服用すればいいのかと言うと、そこにも落とし穴があります。慢性頭痛の隠れた原因に「**薬物過剰使用頭痛**」という厄介な群があり、薬品を手軽に購入できる日本では結構多いのです。頭痛薬で改善を繰り返していると、その薬剤への依存が生じて内服しても直ぐに頭痛が起きるようになってしまう。これは治療するにも手こずります。

片頭痛がなぜ起きるのかは不明ですが、頭が痛くなる仕組みはかなり分かってきています。片頭痛を火事にたとえれば、出所不明の火種から火の手があがってさらに延焼していく、そのそれぞれに対応した治療薬が使われます。延焼に水をかけるのが通常の鎮痛頭痛薬、火の手を消すのがトリプタンという片頭痛の特効薬、火種そのものを狙うのが特異的な抗体注射薬、最近では火種が出て来るのを邪魔する薬も発売されました。高血圧やてんかんの治療薬と一部の漢方薬にもこの火種の発生を抑える効果が認められて、片頭痛の予防治療として保険適応にもなっています。片頭痛の頻度が増えるか、市販薬の効果が落ちたようなら医療機関への受診をお勧めします。

頭痛で受診する世代で多いのは働き盛りの40歳前後の方です。そのお子様達も密かに同じ悩みを抱えているかもしれません。中学生の5％、高校生の16％が片頭痛持ちとも言われ、的確に頭痛を自覚し訴えることが出来ない小児期から抱えている可能性もあります。小児では2時間以内で治まることが多く、頭痛より何となく元気がなく食欲もないといった程度の症状が多いようです。早く気づいてあげて、早寝と十分な睡眠、早起きとしっかり朝食を食べる習慣で予防する。そして、頭痛を我慢しないようにと、話を聴いてあげることが大切です。「**小児期からの頭痛**」を「いつものこと」とやり過ごしていると、気付いた時には手強い頭痛を繰り返すようになり、人生の大損失になりかねません。周りが気づいてあげて、早めに医療機関を受診してください。

富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
内科・神経内科
矢澤（やざわ）　正信（まさのぶ）

早春といっても高原の地には、まだ凍りついた雪が残っていますが、陽だまりの斜面ではフキノトウが地面から頭を出しかけています。世の中が変わっても微生物が活躍して豊かさを与えてくれる土壌は変わらないことを願っています。

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

ヴィパリータ・カラニー
― 逆転のポーズ ―

期待される効果

- 頭脳を明晰にします。
- 消化不良・内臓下垂を治し、便秘に効きます。
- 老化を防ぎ、若返りに役立ちます。

瞑想（坐禅）をする時、脊椎を真っすぐにすることは大切な条件の一つですが、特にゆるみやすいのが腰椎と頸椎で、このうなじを伸びやかにするアーサナは欠くことが出来ないアーサナの一つです。

1. 先月号の鋤のポーズを練習してから行いましょう。

2. 鋤のポーズ後、肩幅に下ろしたうでをひじから垂直に立て、手の平を天に向け広げます。その手の平に腰を乗せる様に下ろしてゆき、脚も揃ったままついてきます。

3. 手首、手の平でその腰をしっかり支え、脚を逆転させてきます。その脚と上半身が「く」の字になる様にして、しばらく保ちます。

4. のどが締まり、手の平と腰がしっかりと安定してきたら、脚が床と垂直になる様に伸ばし保ちます。この姿勢で静かに呼吸を続け内臓が下がる感じ、肛門が締まってくる感じを味わいながら10～15呼吸保ちます。

5. 元に戻る時には、まず❶の鋤のポーズに戻ります。前号の❺を参考に、息を吸いながら頭が床から浮かぬ様、ゆっくりと腰迄下ろします。

6. 息を吐きながら❼迄戻り呼吸が落ち着く迄体を感じています。

7.

野菜たっぷり！健康な身体！ Vol.24

食べる和風ポタージュ

材料（４人分）　１食当たり：塩分1.1g、野菜70g
SV：副菜1つ、主菜1つ

豚ひき肉	150g	干しシイタケの戻し汁	1カップ
ハクサイ	140g	みそ	大さじ１と2/3
長ネギ	70g	豆乳	2カップ
ニンジン	70g	パセリ	適量
干しシイタケ	8g		
ショウガ	1/2かけ		

つくり方

～下準備～　干しシイタケは水で戻しておく。

❶ ハクサイ、長ネギ、ニンジン、シイタケは５～８mm 角に切る。ショウガはみじん切りにする。
❷ 鍋に豚ひき肉と❶の材料を入れて炒め、肉の色が変わったら干しシイタケの戻し汁を加え、ふたをして弱火で15分ほど加熱する。
❸ ❷の鍋にみそ、豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
❹ 器によそって、刻みパセリを飾ればできあがり！

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？

野菜の目標量は１日当たり350g。食事バランスガイドでは野菜（芋・キノコ）が主材料のお浸しやサラダ、煮物などの副菜５～６皿分に相当します。令和元年度の調査では日本人（成人）の平均野菜摂取量は約280g で、もう１皿の野菜摂取が必要になっています。この１皿は野菜の小鉢１皿70g、片手いっぱいのゆで野菜120g、袋入りのサラダ100g などが目安量になります。いつもの食事に、外食をする際に、コンビニなどでお弁当を買う際に、「野菜をもう１皿！」を心がけるといいですね。

法律

アパート契約時にサインをしたら、退去時に原状回復の代金を支払わなければならない？

この春から息子が東京の大学に進学するため、アパートを借りることになりました。良い物件が見つかり、契約をすることになったのですが、借主が退去時に畳や壁紙を取り換える費用までを全て負担しなければならないという内容の契約書にサインをするように求められました。この契約書にサインをしてしまった場合、これらの費用を負担しなければならないのでしょうか。

家賃を支払ってアパートを借りる「賃貸借契約」では、借主に原状回復義務が課されています。原状回復義務とは、契約が終了して建物を貸主に返す際、入居後に生じた損傷がある場合に、これを契約開始時の状態に戻す義務をいいます。

この借主が負担すべき原状回復義務における「損傷」からは「通常の使用及び収益によって生じた賃借物の損耗（通常損耗）並びに賃借物の経年変化」が除かれています（民法621条本文）。これらの費用は、通常、賃料の決定において考慮されている（賃料に含まれている）と考えられるためです。つまり、賃借人は、原則として通常損耗や経年変化については原状回復義務を負わないのです。

もっとも、民法の定めと異なる契約（特約）も可能であるため、契約で通常損耗や経年変化についての原状回復を賃借人の負担と定めた場合には、賃借人がこれらの費用を負担しなければならない可能性があります。判例では、賃借人に通常損耗等の原状回復義務を負担させる場合には、その範囲が契約条項等に具体的に明記されているなど、その旨の特約（原状回復特約）が明確に合意されていることが必要とされています。

では、契約書等で明記すれば全ての通常損耗等を借主に負担させることができるかというとそうではなく、民法の規定よりも賃借人の義務を重くする条項で、その利益を一方的に害するものは消費者契約法10条により無効とされることがあります。借主が負担させられる原状回復の範囲が広すぎる場合や、契約時において退去時の原状回復費用が予想できない場合、更には金額は明記されているものの高額過ぎる場合などには、原状回復特約が無効となる可能性があります。

相談者のケースでは、畳や壁紙について、特別の損傷がない場合でも全て借主の負担で交換する内容の原状回復特約であるならば、消費者契約法10条により無効となる可能性がありますが、とはいえ、退去時に争うことは借主にとって負担が大きいため、安易に契約書にサインをすることはせず、まずは貸主と契約書の内容を変更するための交渉を行うことをお勧めします。

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、草笛 光子さんです

特集1 言い換えて円満

特集2 瀬尾幸子が教える定番料理のコツ
料理がおいしくなる理由

手芸 チラシで作る肩たたき棒

別冊付録 ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー&
畑仕事ガイド

『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）	3月14日(火)	13:30～17:00	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
	4月11日(火)		岡谷支所	北川祥子弁護士
	4月26日(水)		富士見 GC	三井智和弁護士
税務相談（予約制）	3月17日(金)	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	4月6日(木)		富士見 GC	里見孝明税理士

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） Webでも予約できます	3月11日(土)	9:30～15:30	諏訪中央支所　予約☎75-8124	春日俊樹 社会保険労務士
	3月14日(火)	9:30～15:30	富士見GC　予約☎62-2010（富士見町中央支所）	
	4月15日(土)	9:30～15:30	原村支所　予約☎79-2521	
	4月20日(木)	9:30～15:30	下諏訪支所　予約☎27-0804	
	5月13日(土)	9:30～15:30	富士見GC　予約☎62-2010（富士見町中央支所）	
	5月24日(水)	9:30～正　午	米沢営業所　予約☎72-2188（茅野北部支所）	
	5月24日(水)	13:00～15:30	泉野営業所　予約☎72-2185（茅野南部支所）	
セレモニーなんでも相談会	3月10日(金)	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	3月16日(木)		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	3月は年度切り替えのためお休みです。4月から再開いたします。スマホ教室では、ドコモショップから講師を招き、基本操作から便利機能まで楽しく学べます。			

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

しゃすまる倶楽部 ～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～

3月の主な内容

1. JA 信州諏訪職員のごちそうスタジオ「かつ丼カレー」

2. 「JA 信州諏訪のりんごジュース」の紹介

JA信州諏訪自己改革の取組み特集②

「新規就農担い手支援」の取組み

JA 信州諏訪では新しい農業の担い手を育成しています。就農希望者の相談対応、新規就農者向け栽培講習会の開催による新規就農者・定年帰農者の育成に取組んでいます。

令和４年度は JA の主力品目パセリで、茅野市の中村武志さん愛香さん夫妻と、古川竜生さんが新規就農の夢を叶えました。中村さんは「農家で生計を立て、先輩のように次世代に農業を伝え、地域に貢献できるような存在になりたい」と語ります。古川さんは「今のところ病害虫の発生はなく、順調に出荷出来ている。将来は従業員を雇って作付け面積を増やし、安定収入を得られるように努力を続けたい」と話しています。

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（いずれかに〇）　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〇をつけてください

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

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。

2024年4月採用 正職員募集

お問合せ　JA信州諏訪　管理部 人事課　TEL：0266-57-8000

● 募集対象

1996年４月２日以降に生まれ、大学・短期大学・専門学校、これらに準ずる教育機関を2024年３月に卒業見込みの方、または既に卒業している方。

● 募集職種及び募集人数

総合職（各部門における事務職・営業職・技術職などを含む）として15名程度を募集。

● 職員採用試験の内容

■ 書類選考　応募書類による審査
■ 一次試験　2023年４月15日（土）
　筆記試験（能力検査・適性検査・小論文）
■ 二次試験　面接試験（日時は一次試験合格者に別途通知）

試験会場：JA 信州諏訪 本所（長野県諏訪市四賀7841番）
※各試験の結果は合否にかかわらず郵便で通知します。
※諸事情（新型コロナ対応 等）により、試験の日程・内容を変更することがあります。

● 応募方法及び応募書類

以下の①～③を応募書類送付先へ郵送してください。
① 受験願書【必須】
② 卒業見込証明書（卒業証明書）【後日提出で可】
③ 成績証明書【後日提出で可】
　①は当 JA ウェブサイト【求人情報】からダウンロードしてください
　②③は学校から発行され次第提出してください

応募締切　2023年3月31日（金）必着

● 応募書類送付先

〒392-8578　長野県諏訪市四賀7841番
信州諏訪農業協同組合 人事課 採用担当 宛

覗いてみよう！　JA の仕事！

2024 就職説明会

開催日時
第1回　3/8（水）
第2回　3/9（木）

時間　10：30-11：30
WEB で LIVE 配信します！

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

夢マーケット横川
3/18（土）
早春感謝祭

夢マーケット田中線
3/18（土）
春のお彼岸セール

夢マーケット文出
3/18（土）
春のお彼岸・感謝祭

さざなみ新鮮市
3/25（土）
第４土曜日感謝祭

理事会ニュース

令和５年１月27日（金）に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全８議案について協議・決定しました。

▶ 令和４年度　肥料・出荷用ダンボール・農薬利用者割戻実施

生産コスト低減による農家所得の確保に向け、肥料・出荷用ダンボール・農薬利用者割戻金支払要項により、予約肥料・出荷用ダンボール・農薬の利用者に割戻を実施することとしました。

割戻金は令和５年２月17日（金）に精算口座へ振り込みました。

▶ 令和４年度　肥料・農薬大口利用者特別割戻実施

生産コスト低減による農家所得の確保に向け、肥料・農薬大口利用者特別割戻金支払要項により、肥料・農薬の大口利用者に特別割戻を実施することとしました。

割戻金は令和５年２月17日（金）に精算口座へ振り込みました。

令和５年１月末 主な事業量

貯金高		2,764億円
貸出金高		462億円
長期共済保有高		5,971億円
購買取扱高		64億円
販売取扱高（直売所受託販売含む）		77億円
組合員数	正	8,776人
	准	14,274人
	計	23,050人

３月の定例理事会は、３月30日（木）に開催予定です。

月刊 JA's民 3
2023年(令和5年)3月1日／第229号

強い脳に改革す

脳強改革（のうきょう）

左右のイラストには違う部分が **5カ所**あります。
間違っている部分は左下の枠内の数字で探しましょう。

今月は まちがいさがし
まちがいは 5つ！

左右のイラストで
間違っている部分が
ある枠の**数字**を
5つ全部
お答えください。

2月号の答え

「ユキオロシ」

●応募総数193通
（内、正解189通）

○最年長応募者　93歳
○最年少応募者　8歳

1ス	6キ B	ー	■	14コ	17フ	ン
2イ	セ	■	12カ	イ	ロ D	■
3シ	ル	9ワ	ン	■	18ア	21リ
ヨ	■	10ケ	シ E	15キ	■	ツ
4ウ	7チ	■	13ヨ	フ	19カ	シ
■	8ユ A	11マ	ク	■	20ツ	ユ
5ホ	ウ	キ	■	16イ	オ C	ン

※代筆と思われる応募もあります。

今月のプレゼント

JA信州諏訪のりんごジュース 1パック（6缶入）

30名様に当たる!!

最終締切は 3/22(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、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