



読むほどに、JA がもっと身近になる組合員向け機関誌

JAs民

月刊
「ジャスミン」

2023

4

No.230

特集

寄せられた声より



R. Hitachi

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

- 2 表紙のことば
- 3 季のある記／季節のお料理紹介
- 4 特集
寄せられた声より
- 6 JA 信州諏訪 NEWS
- 11 JA 信州諏訪 NEWS／身近な情報局
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…野菜づくり
- 14 家庭菜園 いざ鎌鎌
- 15 直売所通信
- 16 今月の資材だより
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 女性部だより
- 21 今晚のお膳立て
- 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 暮らしの相談／『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 ゴールデンウィークの営業日程
- 28 JA オリジナルカレンダー掲載写真募集
- 29 営農部からのお知らせ
- 30 各種セミナー・栽培講習会のお知らせ／
A・コープ新茶のご案内／理事会ニュース／
主な事業量
- 31 組合員アンケート



移動金融店舗(じゃすまる号)
営業休止のお知らせ

移動金融店舗車両のメンテナンスのため、誠に勝手ながら下記期日において営業を休止いたします。

令和5年5月19日(金) 終日
旧湖東営業所 駐車場

ご利用予定の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、最寄りのJA 金融店舗をご利用いただきますようお願い申し上げます。

表紙のことば

家のまわりにはうさぎが住んでいる
私はまだ見ていないが、主人が、ひよんひよん走っている
野うさぎもみたく、という
散歩中もあるお家の庭にうさぎの置き物かと思えて、みたらうさぎのうしろとわいて、森の中に走っていったという
雪に付いたうさぎの足あとがあるから、必ず居る
いつか会えるようにと願いをこめて、うさぎ、
クローバーそして子供を頃よくつくった
しめつめくさの屑も今日の表紙にしめてみた
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」王宮美術復古再生賞受賞。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。

季のある記

ちょこっと四季コラム

来月5月5日は／ 端午の節句。

端午

午の節句「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のこと。それが、午(こ)という

文字の五音から奈良時代以降、5月5日が「端午の節句」となり、病気や災いを払うといわれる「菖蒲(しょうぶ)」を飾るしきたりがあり、武道や武勇を重んじる「尚武(しょうぶ)」と読みが同じや、葉の形が剣に似ていることから次第に男の子のための行事として定着するようになり、江戸時代、武家ではのぼりなどを立てて祝う風習がありましたが、庶民は禁じられており代わりに中国の故事から滝を鯉だけが登りきり、竜になった言い伝えから困難に遭遇しても逞しく立ち向かい、立身出世できるように、との願いで「鯉のぼり」を飾るようになり現在に至っています。



こどもの日 オープンいなり

お好みの具材で飾り付け、
家族で楽しんでみては
いかがですか。

材料(4人分)
いなりずし用味付け油揚げ.....8枚
酢めし.....適量
いりゴマ(白).....適量
具材.....お好みで

作り方

- ① いりゴマを混ぜた酢めしをつくり、いなりの皮に詰める。
- ② お好みの具材で、いなり寿司を飾りオープンいなりをつくる。

Point ・いなりの皮に酢めしを平らになるように詰める。
・鯉の目はうずら卵と焼きのり・スライスチーズと焼きのりを切ってつくりました。

鯉のぼりいなり



使った食材…うずら卵・焼きのり・錦糸玉子・カニカマ・きゅうり(薄切り)・でんぷ・蒸しエビ・スライスチーズ・にんじん(薄切りを茹でる)・かいわれ・薄焼き玉子

カラフルいなり



使った食材…ベビーリーフ・厚焼き玉子(角切り)・炒めベーコン・大葉・うずら卵・カニカマ・かいわれ・スモークサーモン・チーズキューブ・スライスレモン



JA への意見要望など

他のJAでの不適切な行為を
ニュース等でよく聴くので、
JA信州諏訪においても気を付けて頂

全職員を対象に年間3回、不祥事未然防止に向けた研修会を行っています。また同一部署での長期勤務は不正の温床となる可能性があるため定期的な人事異動と連続職場離脱を実施しています。



JA への意見要望など

いつもありがとうございます。
野菜栽培の本格的な指導が
1人。わかりやすい指導が
いかに大切か、改めて感じました。

野菜栽培に関してご不明な点がございましたら最寄りの営農センター、営農指導員にお気軽にご相談ください。また、JAファームカレッジ(「月刊JA's民」2月号掲載)もご利用ください。



読者の皆様の
意見要望等と
JAの回答を
一部紹介します

JA への意見要望など

私がヨモギで草もちを作ると
あざやかな色にしたいのですが
茶色になってしまい美しくありません。
色がよく、香りのよい作り方を
教えてください。



つくる工程をお聞きすると蒸す前にヨモギを混ぜていたことが原因で、蒸した後にヨモギを混ぜると鮮やかで香りが残ることを伝えました。



JA への意見要望など

毎月脳強改革楽しみにしています。
プレゼントの当選人数をもう少し
増してほしいです。どうぞショック

年間予算内で商品を選定しています。全品JAで購入でき、PR効果も兼ねています。



今月号の
プレゼントは
つきあかりです。

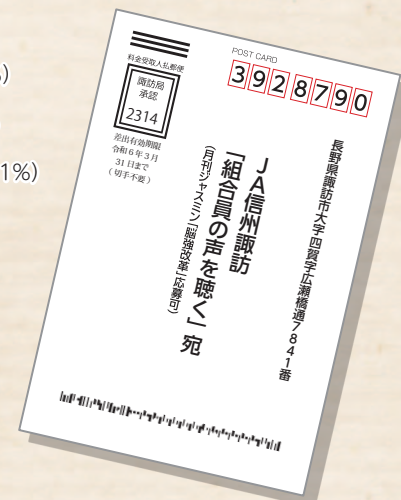
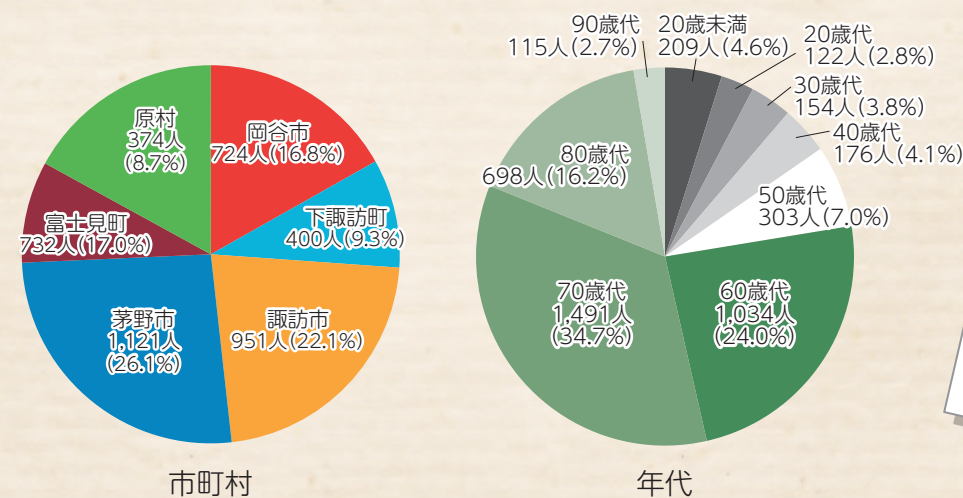


寄せられた声

月刊JA's民では巻末のアンケートハガキを「組合員の声を聴く」宛として、皆さんの意見や要望を寄せていただく機会にしています。ここでいただいた意見要望はJA内で共有し、事業運営の参考としています。

令和4年度にいただいた声をまとめた内容の一部を紹介します。

令和4年度「組合員の声を聴く」集計



家庭菜園 いざ鎌鋤

いざ鎌鋤を活用いただきありがとうございます。またハガキにて人気評価を頂き大変うれしく思います。

自分で育てた農産物は収穫までの楽しみがあり、味も格別です。「わかりやすく」をモットーに営農の基礎知識や時期に応じて簡単に取組める品目を紹介しています。

当組合は大規模生産者から家庭菜園をされている方まで大勢の皆様で構成されています。家庭菜園は小規模ですが、管内農地の有効活用や遊休荒廃地の解消にも繋がっていると感じています。

「農機レンタル事業」も展開しており、小規模農家の方も活用できる機種をラインナップしています。ぜひ活用いただき、引続き地域の農業振興へ取り組みをお願いします。

営農企画課
五味 広孝 課長



1. 家庭菜園いざ鎌鋤
2. 高原病院発
3. 今晚のお膳立て

長期連載！根強い人気の3コーナーを紹介

JA's民で よかった記事

毎月集計を行い、注目度の高いコーナーの把握に役立っています。また、寄せられた感想や質問を執筆者に繋いで、より充実したページづくりに役立てています。

今晚のお膳立て

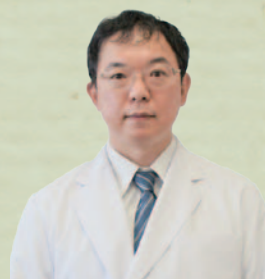
JA 信州諏訪
女性部
笠原 長子 部長



「今晚は何にしようかしら」、そんな時にJA's民を開いてほしいという思いで、ご家族皆様に喜んでいただけるようなレシピをお届けしています。お料理には管内産の農畜産物を使っています。これからも食卓に笑顔がこぼれるようなレシピをご紹介します。

高原病院発

いつも、「高原病院発」に関心を持ってお読みいただき、ありがとうございます。「高原病院発」は、組合員および地域の皆様の健康づくりに役立つ情報発信を目的に連載が始まりました。病院にかかるべきかとお悩みのことや疑問に思うこと、緊張して診察室で聞きそびれてしまったことなど、ぜひ巻末のアンケートハガキなどで、お聞かせいただければと思います。これからも「遠くの親戚よりも近くの高原病院」として、地域の皆様にとっていつも身近で頼りになる病院でありたいと思います。



JA長野厚生連
富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
院長 矢代 泰章 先生

伊藤佐九次さんが全国農業協同組合連合会長賞を受賞



出荷間近のアネモネの生育を見守る伊藤さん

原村の伊藤佐九次さん(71)が第52回信州フラワーショー・ウィンターセクションにアネモネ(品種「ミストラルプラス」)を出品し、全国農業協同組合連合会長賞(JA内最高位賞)を受賞しました。

伊藤さんは同村の専業農家に生まれ、約30年前からアネモネを生産。2022年度は妻長子さんと2人で、ハウス3棟(約7アール)で栽培管理しています。こだわりは有機資材を使った土づくり。また、「暑い時期の管理は難しく、気を使っている」といい、



◀信州フラワーショー・ウィンターセクション授賞式での伊藤さん



▲アネモネの花束

夏の生育期間中のハウス内の換気や定期的なかん水も徹底しています。

「信州諏訪のアネモネは色鮮やかで花色も豊富。涼しい場所に飾れば2～3週間長持ちするし、1輪でも束にしても存在感があるのも魅力なので、ぜひ眺めて楽しんでほしい」と話しています。

管内は全国有数のアネモネ産地。2022年度は11戸の生産者が計71アールを栽培。4月中旬までに、7000ケースの出荷が目標です。

上野大根 納得の仕上がり



たくあん漬けを手際よく箱詰めする組合員ら

諏訪市豊田上野地区特産「上野大根」のたくあん漬けが、今年も完成しました。上野大根加工組合の加工所で、組合員ら13人が手際よく箱詰め作業を行いました。

上野大根は「諏訪湖姫」の名称で品種登録され、「信州の伝統野菜」に認定されています。10本入りと20本入りを用意。合わせて約690箱を出荷しました。

同組合は、全て手作業で漬け込みを行い、たくあん漬けの伝統の味を守り続けています。

笠原正夫組合長(72)は、試食をして「納得の味。漬け込みも味もいつも通り。おいしく仕上がった」と話しました。

経営基盤確立に向け学習会



食と農を守るためにJAがすべきことを訴える緒方論説委員

JAと信州諏訪農業協同組合農政対策協議会は「食」と「いのち」と「くらし」を守る学習会を茅野市で開きました。日本農業新聞の緒方大造論説委員が講演。組合員やJA役職員約80人が参加し、農業所得増大や地域農業振興に向けた「JAのサポート力」の重要性を再確認しました。

緒方論説委員は「生き残るJA」は経営力、販売力、組織力があること、当事者意識を持ち、提案と実行できる職員がいることと強調。また「JA信州諏訪は野菜・花きの一大産地。栽培技術力やブランド力を徹底して磨き抜いてほしい」と訴えました。

「信州諏訪産つきあかり」新発売



「信州諏訪産つきあかり」をPRする小松組合長(左)

JAと子会社「株式会社めぐりライフ信州諏訪」は3月1日から、2022年産1等米「信州諏訪産つきあかり」を新発売しました。小松八郎組合長が躍進への願いを込めて銘柄を手書きしたパッケージを使用。管内A・コープ店、生活店舗で、10㍑入り(税込3,900円)と5㍑入り(同2,030円)を年間通して販売します。

2022年度は、管内標高800メートル以下地域の水稲生産者146戸で計61ヘクタールを栽培。

小松組合長は「つきあかりは一粒一粒が大きく、食味がよいのが特徴。自信を持っておすすめできます」と話しています。

セルリー一定植始まる



セルリーの定植作業に励む矢島さん家族ら

加温ハウス栽培作型のセルリーの定植が、茅野市で始まりました。同市の矢島敬一さん(68)は3月5日から開始。3月12～13日に行った2回目の作業では、家族ら5人で、11アールの広さのほ場に苗4000本を植え付けました。

矢島さんは今年、JAから1月初旬に苗を受け取り、育苗ハウスで2回移植。20センチ丈ほどの苗に育て定植しました。

作業は順調に進んでおり「例年通り5月10日頃の出荷をめざす。たくさんの方に食べてもらえるようおいしいセルリーを生産したい」と話しています。

令和4年度親元就農者・里親研修修了者激励会



就農者が一人ずつ今後の抱負を述べた激励会

「令和4年度親元就農者・里親研修修了者激励会」を、諏訪市の本所で初めて開きました。新規就農の夢を叶えた管内在住の6人を紹介。農業指導にあたった実親や里親、JA役職員23人が出席し、今後の活躍を願って激励しました。

JAは、3カ年計画(2022年度～2024年度)で取組む独自事業「農業振興サポート事業」の一環として、親元就農した農業者への助成、里親研修への支援を行っています。これまでは助成金の支払いのみでしたが、研修を終えた新規就農者や関係者へのね



就農者、指導者とJA役職員の記念撮影

ざらい、JAとの繋がりの強化、生産意欲の更なる向上を目的に激励会を企画しました。

原村の矢崎和樹さん(27)は、4月からブロッコリーを生産します。「指導いただいた菊池さんとJAの皆さまに感謝している。立派な生産者になりたい」と抱負を述べました。

矢崎さんの里親の菊池磯八さん(67)は「わが子の巣立ちを見届けたような感無量の気持ち。地域に溶け込み、しっかり頑張してほしい。JAの支援も役立った」と笑みを浮かべました。

台所から SDGs 実践

段ボールコンポストの作成を続ける濱理事



2/27

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

15 陸の豊かさを保ち、増やす

自己改革

JAの濱由美理事は、段ボールを使った生ごみ堆肥づくりに力を入れています。女性部湖北ブロック有志団体「四つ葉会」で始めたのがきっかけ。2023年度はJAと連携し、再び「台所からSDGs実践」活動の普及をめざします。

生ごみ堆肥づくりは、NPO法人循環生活研究所の指導方法を参考に実践。みかん箱大の段ボール、園芸用培土「ピートモス」、土壌改良剤「もみ殻くん炭」で作成し、3カ月間ほど毎日生ごみの投入・攪拌作業を行い完成。花苗のプランターへの施肥や家庭菜園の元肥として活用しています。

女性部活動 まんがで紹介



作画用の写真撮影に応じる(左から)笠原副部長、笠原部長、藤森副部長

15 陸の豊かさを保ち、増やす

17 パートナリシップで目標を達成しよう

農業所得増大

2/13

JA女性部は牛乳と花きの消費拡大運動に力を入れています。笠原長子部長と笠原洋子副部長、藤森洋子副部長の3役は『家の光』で連載中の「まんがルポ みんなでできた! JA女性組織」の取材を受けました。同コーナーでは自分たち自身や地域社会が活性化した活動をまんが形式で紹介しています。

取材は牛乳・花きの消費拡大につながる活動について、役員の思いに触れながら進行。まんが作画用の写真撮影も行いました。

笠原部長は「今後も部員全員で生産者の応援を続けていく」と話しました。

この内容は同誌6月号に掲載されます。

春作キュウリ 定植はじまる



キュウリ苗を定植する小泉克英さん(右) 家族

9 産業・貿易の振興をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

15 陸の豊かさを保ち、増やす

農業所得増大

諏訪市で、春作のキュウリの定植が始まりました。同市の小泉克英さん(56)は、ベテラン農家の父親・幸英さんから栽培方法を教わり、キュウリ農家となって今年で8年目です。春作は3月1日～4日の4日間でハウス3棟(1棟9アール)に計1700本を定植しました。

3日は、克英さんと妻のゆみさん、幸英さんの3人で、50センチ間隔で開けた穴に、1本ずついいいに植えました。初出荷は4月初旬の予定です。

克英さんは「作業は順調。消費者に喜んでもらえるよう、おいしいキュウリを栽培したい」と話しています。

JAファームなどへ健苗届ける



地域、全国へ健苗を届ける「株式会社ウエマツ園芸」植松社長

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

自己改革

3/7

富士見町の株式会社ウエマツ園芸は3月13日から、管内JAファーム各店、JA資材店舗などに春野菜苗の納品を始めました。キャベツ、ブロッコリーなどのプラグ苗を皮切りに店頭にずらりと並びます。

同社は2023年度、ハウス12棟(計約40アール)で、10品目以上の春野菜苗計100万本を出荷する計画。代表取締役社長の植松章祥さん(46)は、今後に向け「全国に視野を広げながらも、地域密着の育苗農家であり続ける。温暖化が問題である今、諏訪地域の風土に合った品目を見つけ、野菜農家の所得増大に繋がる苗を育てたい。農地の保持、地元後継者の増加に貢献できればうれしいです」と話しています。

絵手紙教室 作品見せ合う



持ち寄ったオリジナルカレンダーを見せ合う受講生ら

2/17

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナリシップで目標を達成しよう

自己改革

JAの組合員向けセミナー「絵手紙教室(玉川)」の受講生14人は、各自制作した2023年版カレンダーをJA玉川研修センターに持ち寄りしました。受講生同士で作品を見せ合い、今年度の教室を締めくくりました。

同教室は、矢島玲子さんを講師に月2回開催しています。受講生は、矢島さんからのアドバイスを受けながら、花や野菜、季節の小物など思い思いの品を持参し、作品を描いています。毎年1年間分の作品を集めたカレンダーづくりを行っています。昨年11月以降は、コロナ禍で教室が休止していたため、



「JA絵手紙通信」には季節の話題や言葉が添えられています

各自で制作を進めていました。

また「絵手紙教室(諏訪)」は月1回、林則子さんを講師に諏訪支所で開いています。林さんは、開催の都度「JA絵手紙通信」を作成し、受講生に配布しています。

両教室を含め、料理教室や演歌体操など各種組合員向けセミナーは、いずれも昨年11月から休止していました。感染対策を徹底して3月からは運動系セミナーが再開しています。4月からは文化系も再開します。今年度新設の「消しゴムはんこ」もスタートします。

『家の光』全国大会で体験発表



自作のスライドショーを活用しながら体験発表を行う高木担当

2/16

4 質の高い教育をみんなに

8 働きがいのある人間関係を築く

17 パートナリシップで目標を達成しよう

自己改革

第64回全国家の光大会が京都府で開催。JA管理部の高木理沙担当が都道府県代表体験発表会「普及・文化活動の部」で発表し、家の光協会会長賞を受賞しました。

高木担当は「私の“家活”ライフ」と題し、JA女性大学院家の光記事活用(=家活)グループの活動を説明。また、地元図書館で読者層を調査したところ、40代から60代の女性が圧倒的に多かったことを報告し、「『家の光』は若い世代にも興味を持ってもらえる内容が盛り込まれている。今後も積極的に普及活動に取組んでいく」と決意表明しました。

長地小から稲作体験のお礼届く



稲作体験への感謝を綴った作品が贈られた長地営業所

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

17 パートナリシップで目標を達成しよう

自己改革

JA岡谷支所長地営業所が稲作体験を支援した、長地小学校5年生からJAへの感謝を記したメッセージカードをいただきました。

同営業所は長年、JAの高木元一郎理事とともに同校の稲作体験を支援。カードには「稲刈りのやり方を優しく教えてくれてありがとう」「大人になってもコメづくりをしてみたい」などの言葉があり、稲穂やお米のイラストも添えられています。

職員はJAからの挨拶文や当日の写真とともに、所内の待合スペースに設置。2023年3月末まで展示しました。

濱さん・鈴木さんが SBC ラジオに出演



「1つひとつの活動が自分の中のチャレンジ」と話す濱さん



「移住して農業を営んでいることに後悔は全くない」と話す鈴木さん

女性部湖北ブロックに所属し、JA 理事を務める濱由美子さん(岡谷市)ときく農家の鈴木仁美さん(茅野市)が、SBC ラジオの番組「いい JA ン! 信州」(「坂ちゃんのずくだせえぶり」で内コーナー)の収録を行いました。濱さんは、女性部員を応援するコーナー「がんばれ! かあちゃん応援団」、鈴木さんは農業の現場で活躍する女性の声を届ける「イキイキはつつ Lady! 農」に出演。塩入美雪レポーターとトークしながら、自身の思いや今後について語りました。濱さんは「社会福祉法人希望の里つばさ」の切り

干し大根販売に協力した農福連携の取組みや、段ボールコンポストを紹介。「今後も知恵を絞り、アイデアを出し合って楽しく活動していきたい」と話しました。鈴木さんは花き農家で2年間の研修を経て2019年に新規就農。家族皆で充実した毎日を送っているといい、今後は「生産と合わせて、花で染めたストールなどきくの魅力が伝わるような商品づくりにも挑戦したい」と抱負を語りました。

濱さんの回は3月6日、鈴木さんの回は3月20日に放送されました。

身近な情報局

通信員からひとこと

将来、希望する生き方やライフプランの実現に向け、資産運用を検討してみませんか。最寄りのJA窓口までお気軽にご相談ください。



通信員からひとこと

先日の訪問先でも、「認知症になると家族などに迷惑をかけてしまう」と話され、興味を持って話を聴いてくださいました。お気軽にご相談ください。



希望する生き方実現に向けて資産運用を始めませんか

JAでは、農林中央金庫の指導を受け、投資信託の販売に力を入れています。マイナス金利の長期化により預金収益の減少が避けられない現在、組合員・地域の皆様の「お金を増やす」ニーズへの対応強化を目的とした取組みです。職員はライフプランサポート統括マネージャー同席のもと、一人ひとりの意見要望を聴き取りながら、資産運用・形成の重要性を説明し、おすすめの商品を紹介しています。

参加した組合員からは「話を聴いて資産運用形成の大切さがわかった」「前向きに検討してみたい」との声をいただいています。

資産運用形成について説明する職員(左)

認知症に備える新共済ご相談はJAへ

2022年4月から取扱いが始まった、JAの認知症共済をご紹介します。保障の対象は、軽度認知症共済(MC)と判断された段階からとなります。本人はもとより、家族をはじめ周囲の人々の負担を少しでも減らすことができる商品です。

「人生100年時代」という言葉が定着し、2025年には65歳以上の約3人に1人が認知症、軽度認知症の時代がやってくるといわれています。大切な家族とご自身が安心して暮らせるよう、今からできる備えをぜひご検討ください。

認知症共済を案内する職員(右)

リンゴとユーカリ栽培学ぶ



リンゴの栽培方法を伝える職員(右)

「果樹・花木類栽培講習会」を、管内JA施設2会場で開きました。

営農部の職員が、管内で栽培できる品目としてリンゴとユーカリを紹介。参加者は2023年度以降の作付けの参考としました。

営農部の職員がリンゴとユーカリの栽培管理方法、必要な資材などを説明。

諏訪市の男性(78)は、3年前から家庭菜園でリンゴの苗木を定植。2023年度、JAから「シナノドルチェ」を購入し、栽培規模を拡大する予定。講習会後は「受粉のやり方など専門的な知識を教わることができて参考になった」と話しました。

米沢直売所が目玉品目検討



小玉スイカの栽培方法を説明した学習会

米沢地場産物直売所協議会は、茅野市内でJA農業振興センターの柳澤輝佳課長代理を講師に招き、小玉スイカの栽培方法を学びました。「米沢地場産物直売所みどり市」の2023年度以降の「目玉品目」としたい考え。同協議会の活性化をめざして、会員は新品目の作付けに意欲を高めています。

当日は、会員21人が出席。柳澤代理が5月下旬の定植から8月盆前の収穫までの作業工程や、必要となる農業資材を説明しました。

同協議会の折井健次さんは「今日の学びを生かし、できることから実践したい」と話しました。

自己改革 地域に発信



リーフレットの最終確認をする職員

JA 管理部企画管理課は、オリジナルリーフレット「自己改革ニュース」22年度版を発行しました。22年度版の取組みを盛り込んでA3判両面カラーで仕上げ、約1,700部用意。多くの組合員・地域住民に配布し、農業所得増大や組織的広報活動など、自己改革の実践状況を広く周知しています。

22年度、JA 機関誌「月刊 JA's 民」に備え付けている「組合員の声を聴く」返信用はがきで行った「JA 信州諏訪自己改革アンケート」の集計結果によると、約3割の組合員が自己改革について「知らない・わからない」と回答。これを受け、これまでの「自己改革



ニュース」よりも内容を簡潔にし、色合いを工夫したり、写真の枚数を増やしたりするなど、読みやすく興味を持ってもらえる紙面づくりにこだわりました。リーフレットでは、「不断の自己改革の取組み」と題し、農業所得増大に向けた取組みを記載。また、地域貢献活動・花育の記事や管内産農産物のPR活動なども紹介しています。

同課の清水親課長は「多くの人にご覧いただき、協同活動などJA事業に参加しようと思っていただける組合員・地域住民を増やしたい」と話しています。この取組みは、日本農業新聞(2月21日付)「JA面」で紹介されました。

パセリ疫病対策

令和4年度はパセリの栽培ほ場で疫病が多発し、大変厳しい栽培環境となりました。令和5年度は少しでも被害を軽減するために、以下の項目に取組み頂きますよう、よろしくお願いします。

■ 疫病の症状

疫病は高温多湿条件下での発生が多く、7月～9月に多発します。降雨後に長時間冠水してしまう場合は特に注意が必要です。また、肥料過多（多肥）のほ場でも発生が多い病気です。

初期症状では吸水が出来なくなり萎れるようになります。萎れている株は茎の内部が腐敗し、引き抜こうとすると千切れてしまいます。症状が進むと青枯れ症状を呈します。また、軟腐病を併発していることもあり、診断が困難です。疑いがある場合は診断キットを使用して調べることができます。

■ 排水対策

被害を軽減するために、ほ場が長時間冠水しないように排水対策を実施してください。全員の方が実施できる方法として、一つ目はほ場周囲に深さ15cm程度の溝を掘り、ほ場外に排水するための明渠を設置すること、二つ目はほ場中央を高くしたり傾斜をつけたりして水がほ場外に流れるようにすること、三つ目は畝をできる限り高くすることがあります。

その他、ほ場の条件により暗渠を設置したり、カットブレーカーで耕盤を破碎したり、オーガで排水のための穴を掘ったりする方法もあります。



萎れた株



茎内部の腐敗

■ 薬剤による予防（ユニフォーム粒剤散布）

パセリの疫病対策として、ユニフォーム粒剤が有効です。以下の内容で使用できますので、疫病軽減のため出来る限り使用してください。

使用量	使用時期	使用回数	使用方法
12kg /10a	収穫21日前まで	3回以内	株元散布

使用方法是株元散布となります。土壌に混和してしまうと効果が落ちるため注意してください。

！担当よりひとこと

パセリは登録農薬が少なく防除が困難ですが、長期間収穫するために耕種の防除を含めて対策をお願いします。

農業振興センター
専任指導係
仲井 昇吾

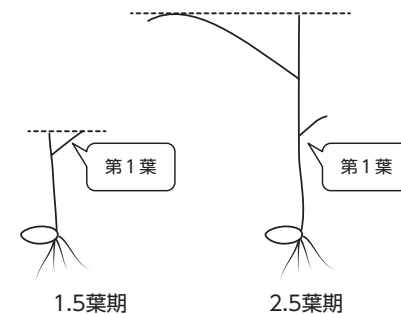


水稻育苗の管理方法

水稻育苗が本格的に始まります。今回は期間中、特に注意が必要な離乳期の管理について紹介します。

■ 稲の離乳期とは

水稻の育苗において離乳期は、種もみからの養分の供給が終了し自分の根で養分を吸収し始める時期です。1.5～2.5葉頃がちょうど離乳期の目安になります。1.5葉とは、絵のように横に伸びている1枚目の葉とまっすぐに伸びている新しい葉の高さが同じになった状態を言います。2.5葉は横に伸びている2枚目の葉が新しい葉の高さと同じになった状態です。



■ 換気と温度管理

温度は苗の高さで測ります。離乳期は日中22℃以下、夜間12℃以上で管理します。この時期に急激な温度変化に繰り返し遭うと、葉が巻いてよれたようになる「ムレ苗」という生理障害が発生しますので、適切な換気を行い予防しましょう。

ハウス、トンネルは気温が上がる前の早朝に開け、日が落ちる1時間前までに閉め夜間の温度を確保します。（急激な温度変化を避けるため。）万が一、ハウスやトンネル内が高温になってしまった場合は、遮光して温度を下げてから、少しずつ開けてください。換気する際に風が苗に直接当たると、葉の水分が急激に蒸散しロール葉になります。これがムレ苗の初期症状です。風が直接当たらないように風よけを設置しましょう。

■ ムレ苗予防のために

フジワン粒剤を使用してムレ苗を予防することをお勧めします。フジワン粒剤を使用する場合、苗の緑化始期に苗箱1枚当たり25～50gを均一に散布し、直ちにかん水してください。



フジワン粒剤

■ かん水について

かん水は1日1回～2回行います。早朝に1回目のかん水を行い、気温が高く表面より下の培土が乾くようであれば、昼に2回目を行います。夕方以降のかん水は、夜間に過湿となり徒長の原因となるため控えましょう。

！担当よりひとこと

苗半作というように、育苗での管理がそのあとの生育を左右しますので、なるべくこまめに苗の様子を確認しましょう。

すわか営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



水田被覆肥料の被膜殻の流出を防ぎましょう

被覆肥料を使用している水田では、田面水に被覆肥料の殻が浮遊している可能性があります。

被覆成分は環境に配慮し、光や微生物の働きにより土壌中で分解するようになっていますが、代かきや田植え作業時に被膜が河川へ流出してしまうケースが多いため、流出を防ぐ取組みとして次のポイントを守り作業を行ってください。

① 畦畔管理	・あぜ塗りの徹底やあぜシートを設置する。 ・水尻周辺を丁寧に踏み固め、止水板はあぜより高くする。
② 代かき	・入水時までに田面はなるべく均平にし、代かきは浅水で行う。 ・強制排水ではなく、自然落水で水位を調整する。
③ 田植え	・田植え前の落水は行わず、自然落水で水位を調整する。
④ 施肥	・適正施肥に努め、過剰な施肥は控える。

夢マーケット店舗にクレジットカード決済導入！



夢マーケット田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市に、以前より多く寄せられていた「現金以外でお買い物したい」とのご要望にお応えし、3月20日からクレジットカード決済が導入されました。さっそく利用された方からは「小銭を出し入れする手間がはぶけて楽」「カード決済するとカード会社からポイントが付与されるので嬉しい」など導入を喜ぶお声をいただいています。さらに、夢マーケット田中線と文出には、多くの方が利用されている携帯電話での決済「QRコード決済」も導入しました。どなたでも気軽に利用できる直売所店舗を目指し今回の電子決済導入となりました。みなさまのご利用をお待ちしております。



直売所 信通

直売所指導担当者が旬の農産物・イベント情報などをお届けします。

春のオススメ商品ご紹介

- **4月上旬**
フキノトウ：春一番に顔を出す旬の味覚！天ぷら、味噌汁、フキ味噌などで。
- **ウド**：期間は5月頃まで。香りと食感が絶品。アク抜き後、酢みそ和えやキンピラでいただくとしゃしゃキ感が引き立ちます。
- **4月中旬**
花苗、鉢花：朝晩の降霜も少なくなりガーデニング植え付けの適期です。野菜苗も徐々に始められます。
- **行者にんにく**：実は、収穫できるようなになるまで7年ほどかかります。香りがよく、酢みそ和えや醤油漬けでご飯がすすみます。
- **4月下旬**
タラノメ、コシアブラ：気候によって不作となる年も。貴重な山の恵み。アク抜き不要でお手軽です。天ぷらは至福の味。
- **コゴミ、セリ**：コゴミはヌメリ、セリは苦みがポイント。さつと茹で、かつお節とだし醤油でいただく特徴を堪能できます。
- **ウリイ**：別名コレ。旬は4月から5月。おひたし、酢みそ和えが定番。テンブラや一夜漬けも美味。

夢マーケット田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市
電子決済導入キャンペーン
JAカードご利用で **5%割引!** (ご請求時)

店舗イベント情報

夢マーケット文出
4/15±
第三土曜日感謝祭

夢マーケット横川
4/22±
春の感謝祭

さざなみ新鮮市
4/22±
第四土曜日感謝祭



安全・安心な農産物の地産地消に向けて、ご家庭で採れた新鮮な野菜や花をJAの農産物直売所で販売していませんか？

JA農産物直売所

夢マーケット店
田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市
A・コープ店内 直売所コーナー
ファーマーズ ピアみどり店、ファーマーズサン・ライフ店、原村店、ファーマーズ富士見店

お申込みお問合せ

営農部生産販売課
すわこ営農センター
田中線センター
☎ 71-2700
☎ 57-2218
☎ 24-3206



緑黄色野菜代表！ニンジンづくり



「ニンジン」の栄養価は高く、抗酸化作用があるカロテンやビタミンB2・C、食物繊維などが多く含まれます。生食や炒め野菜、煮込み料理とあらゆる料理で重宝される野菜なので、チャレンジしてみましょう。

畑の準備

- **土づくり**
種まきの2週間前に苦土石灰と堆肥を入れ、深さ20～25cmをよく耕します。
☆おすすめ肥料：JAファーム有機堆肥（1㎡あたり2～3kg）
苦土石灰（1㎡あたり100g）
- **元肥・うね立て**
種まきの1週間前までに元肥を入れ、幅60cm・高さ10cmにうね立てをします。
☆おすすめ肥料：JAファームやさいの元肥（1㎡あたり100～120g）

種まき

うねが乾いていたら表面が湿る程度にかん水し、溝と溝の間を20cm開け、幅2～3cm・深さ1cmの溝を作ります。2～3mm間隔に種をまき、覆土した後に軽く手で押さえ、再度たっぷりかん水します。（うねが乾いていない場合はかん水せず、溝を作ります。）

間引き・追肥

- 間引きの時に、土が乾いている場合は、あらかじめ土を湿らすと作業がしやすくなり、残す株の傷つきを最小限にできます。また、雑草も除去しておきます。
- **1回目間引き（本葉1～2枚頃）**
混みすぎたところを間引きします。
 - **2回目間引き（本葉3～4枚頃）・追肥**
葉と葉が重ならない程度に間引き、上部の葉を大きくするためにうねの肩周辺に追肥を行い、表面の土と軽く混ぜ、株元に土寄せします。
☆おすすめ肥料：JAファームやさいの追肥（1㎡あたり約30g）
 - **3回目間引き（本葉6～7枚頃）・追肥**
株と株の間が10cm位になるように間引き、根を太らせるために1回目と同様の追肥を行い、株元に土寄せをします。



ニンジン発芽

千切りしたニンジンにツナと塩少々を加えてしんなりするまで炒め、最後にとき卵を入れて炒め合わせてできあがり！

収穫

品種によって異なりますが、種まき後100日前後で収穫できます。収穫の目安は土から出ている根の上部が4～5cmになったころです。収穫が遅れると、縦に裂根するので注意します。



原村営農センター
営農指導係
町田 智美

！担当よりひとこと

ニンジンの種は吸水力が弱く、種まき後に土が乾くと極端に発芽が悪くなるので、発芽までは乾燥しないようにしましょう。

「月刊JA's民」のおすすめは…



▲ニンジンシリシリ



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

スタッフおすすめ商品

荒目・中目・細目の3種類の網が
セットされていて便利です

ステンフルイ
30cm 芸用フィルター(大)
950円(税込)
通常価格1,075円(税込)



土にまくだけ！
粒タイプの殺虫殺菌剤
ベニカ
Xガード粒剤
550g
1,480円(税込)
通常価格1,580円(税込)



ハウス内や狭い面積での
栽培に喜ばれます
菜園用黒マルチ
75cm×50m
598円(税込)
通常価格615円(税込)



お子様、お孫さまとの
ガーデニングや畑作業に
こどもの
すべりどめてぶくろ
ピンク/青
SS・S・M
各種278円(税込)
通常価格295円(税込)



生育に合わせて肥料が溶け出す
マイガーデン
植物全般用
1.6kg
1,085円(税込)
通常価格1,140円(税込)

株間45cmで
1列の穴が空いています
穴あき黒マルチ
1列
75cm×50m
728円(税込)
通常価格772円(税込)



営業案内 JA ファーム店の営業時間 8:30～18:30まで 4月から6月まで無休で営業致します。

生産資材課より お知らせ

春の農業用廃プラスチック回収

回収時間は全会場、午前 8:30～10:30までです。
詳細は折り込みのチラシ「令和 5 年度 農業用廃プラスチックの回収の案内」をご確認ください。文出集荷所は近隣に(株)信州タケエイがあるため、直接持込をお願いしております。

5月27日(土)	茅野市玉宮集荷所
6月10日(土)	茅野市北部集荷所
5月13日(土)	原村野菜集荷所
6月3日(土)	富士見町野菜集荷所
6月7日(水)	田中線センター駐車場

JAファーム店セール開催のお知らせ

JA ファーム茅野店、JA ファームふじみ店、田中線センター資材、グリーンファームすわでは
4月14日(金)～17日(月)の周年セール、4月29日(土)～5月5日(金)の7日間GWセールを開催いたします。
店員一同ご来店お待ちしております。ぜひご来店ください！

「春野菜の常備薬」ダントツ®粒剤 1kg

- 野菜・花き類のチョウ目害虫、アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類、ハモグリバエ類に対して高い殺虫効果があります。
- 浸透移行性に優れ、**定植時の植穴処理**、または生育期の**株元処理**で高い防除効果を発揮し、その効果は長期間持続します。 下記野菜の害虫に有効です。※1



※左記以外にも以下の作物に使用できます

きゅうり/なす
ばれいしょ/ねぎ
すいか/かぼちゃ
メロン/セルリー
だいず/だいこん
など



※1 作物によって使用方法・適用害虫が異なります。ご使用に際しては製品ラベルの記載内容をご確認ください。
※2 使用時期 育苗期後半のみ
ダントツは住友化学の登録商標

農薬登録番号 第21645号
有効成分 クロチアニジン 0.5%

●使用前にはラベルをよく読んで下さい。●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前には置かないで下さい。●空容器・空袋は農場などに放置せず、適切に処理して下さい。



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

ブーンパディート®箱粒剤

ブーンパディート箱粒剤で食害、病害から稲を守りましょう
稲に対する安全性が高いため、播種前から、
移植当日まで、いつでも使用できます。



イネドロオウムシ イネドロオウムシの食害 イネミズゾウムシ イネミズゾウムシの食害 いもち病



3kg(30a)規格登場！

10kg(1ha)規格でより低コストに！

3kg(30a)

10kg(1ha)



農トレ通信

Vol.109

富士見高校園芸科

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。

新型コロナウイルス感染症拡大で、3年間で中止となっていた園芸科恒例の苗祭り。今年度は4月28日（金）9時～12時に富士見高校

苗祭りに向けて

表彰式の様子



表彰を受けた生徒と担任

2/14

令和4年度生徒表彰式

令和4年度生徒表彰式を校長室で行いました。表彰内容は以下の通りです。財団法人産業教育振興中央会、長野県産業教育振興会、全国農業高等学校長協会、長野県農業クラブ連盟で各1名。同時に普通科の生徒も富士見高校教育振興会より1名表彰されました。



野菜の播種



発芽した野菜苗



草花の播種

で行う予定です（コロナの影響による延期または中止する場合があります）。野菜コースでは2月中旬よりトマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜の種まきを行いました。全部で8千粒ほどの種子を一粒一粒丁寧にセルトレイに播種して、今後は発芽、苗が成長してきたところでポット上げをしていきます。草花コースでは一足早く、ブルーサルビア、アリッサム、ネモフィラなどの種まきを行い、出荷時期を待っています。また、ゼラニウム、ランタナキュラス、パンジーなどの鉢花も用意しています。ご来場をお待ちしております。

シクラメンの管理

春の園芸シーズンに向けた準備を着々と進めています。

八ヶ岳山麓で栽培が盛んなシクラメンは、園芸科の学習の一つの大きな柱です。シクラメンを種子から育てる経験は、全国に多数ある農業高校でも数える学校ほどしかできません。1年生の時には「葉組実習」、2年生では「栽培研究」を行い、いよいよ3年生では「販売実習」に取り組んでいきます。栽培経費と売り上げの比較などを通し、経営感覚も身につけていってもらいたいものです。

また、学校のハウスには、さまざまな花が咲き誇り春本番を待ち受けています。



シクラメンのポッド上げ

ウクライナ国旗をイメージしたピオラのプランター



卒業証書の授与



園芸科卒業生

3年生がピオラでウクライナ国旗を作り、その種を1・2年生が育て、管理したピオラを体育館ステージや生徒玄関に装飾



卒業式

3月1日

令和4年度卒業式を行いました。園芸科は32名、普通科31名が巣立ちました。コロナ禍の中、本年度は保護者1名まで、1・2年生は教室でリモート参加という卒業式でした。式後の最後のホームルームでは3年間の思い出の文を語り、充実した高校生生活だったことがうかがえました。卒業生の皆さんのこれからのご活躍を祈念します。

ふしぎ・謎・興味津々

諏訪は

大石なり

其四 諏訪神社の「七石」伝承(六)

「いよいよ最後だぞ」「何が」

「七石さ。今度のは一番大きいぞ。茅野市高部の扇状地の一番奥、天狗山の磯並にあるぞ。『小袋石』っていつて巾着袋のような形してるでそう呼ばれるようになったんじゃねえかな。これ『舟つなぎ石』とも呼ばれててさ、ここの伝説が手長・足長両神社（諏訪市にある）の起源を伝えているんだわ。」

諏訪湖が今の何倍か大きかった頃、お明神様は諏訪をうまく治めるため諏訪の大事な場所に主な家来を住ませようと『舟つなぎ石』から舟をこぎ出しまつすぐ向う岸に進み、着いた所（諏訪市四賀普門寺）に『足長さま』を置いた。そしてそこからもう少し北へ行った所の茶臼山（諏訪市手長丘）に家来の『手長さま』を置いた。手長は右の手が長くて、しかも、強く、弓を引いては遠くまで、また、どんな小さなものまで射るといふ素晴ら



小袋石（舟つなぎ石）



手長足長像（足長神社）

基準にして語られていたけれど、実際は本宮と前宮を基準にして手長・足長が意図的に配置されているぞ」

しい弓の名人でもあった。足長は手長をおんぶして諏訪湖を歩き魚をどっさり獲った。このように、足長・手長の二神は力を合わせて明神様の足となり手となって大いに活躍しましたってね」「ふん。ただどこまで水ついてたら住むとこねえぞ」

「伝説だ。諏訪をうまく治めるため大事な場所に主な家来を住ませたってゆうら、それを裏付けるようにさ、明神の家来を祀る手長社は上社本宮の真北にあつてさ、足長社は上社の生き神である大祝の神殿があつた前宮の真北に鎮座しているだよ。伝説では『舟つなぎ石』を

「北と南を結ぶ子午線っていやあ、このめえも小玉石と硯石でいつてたな」「おお、こんなふうに関係ある地点が整列する線のことを『レイライン』というぞ。それを発見しようとうん十年前に諏訪の平の地図を広げて毎晩三角定規と物差しで線引いていてそれで見つけたのがこれだ」

「面白そうじゃあ」「おお、見つけたときにやあ興奮したなあ」

「ところで『舟つなぎ石』の名前だけでもさ、手長・足長は水上を船で移動し

たが、神様が天空を移動する乗り物も船だぞ。神話には天鳥船・天磐櫛舟・天鵠船などとしてくるが、太陽も船に乗って天空を移動するんだぞうだ。それでさ、島根県の出雲で358の銅剣や、その他銅鐸などが出土して有名になった荒神谷遺跡のある斐川町神庭地区の諏訪大明神を祀る『岩舟明神』だけどさ、地元の言い伝えじゃ『往昔諏訪の神、御船に乗りて降臨し賜ふ。その舟化して石となりたり。故に岩舟と称す』ということだ、『古事記』『じゃあ出雲から来たといわれる諏訪神社の神様タケミナカタが逆に出雲の国に空を飛ぶ船に乗って天から降臨したというわけだ。なんとも面白ええな』

「どんな話だ」

※1 静香苑葬儀場の近く。

※2 竹村良信著『諏訪の伝説』『足長さまと手長さま』より要約。

※3 江戸時代の初めに今の諏訪市神宮寺の今橋に移った。

原 直正

1947年諏訪市生まれ。理容業を営むかたわら、諏訪を拠点とする信仰史、信仰思想、史学、考古学などの研究をする「スワニミズム」会員。著書・著作に『龍蛇神』、共著に『諏訪学』・「スワニミズム会誌」他。

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—
こばやし のぶ
小林 忍さん
(富士見町ブロック)



野沢菜漬けのじゃこ炒め

材料 (3人分)
野沢菜漬け 3～4 株 (600g)
オリーブオイル 大さじ 1
じゃこ 200g
顆粒鶏ガラスープ 大さじ 1
かつお削り節 小 1 パック
しょうゆ お好みで

つくり方

- 野沢菜漬けの味をみて、塩辛い場合は、水にしばらく浸して味を調整する。
- ①を食べやすい長さに切って、フライパンにオリーブオイルをひき、じゃこと一緒に炒める。
- 柔らかくなってきたら、顆粒鶏ガラスープを入れて炒める (お好みでしょうゆを入れて味を調整する)。
- 仕上げにかつお削り節を混ぜ込んだらできがり！

おにぎりやチャーハンにおすすめです！



キャベツの即席漬け

材料 (3人分)
キャベツ 1/2 玉 早漬け一番味 うめしそ風味
キュウリ 1 本 1 カップ (200ml)
ニンジン 1/2 本 みりん 大さじ 1

つくり方

- キャベツとキュウリを食べやすい大きさに切り、ニンジンは皮むきで細長くスライスするか、薄切りにする。
 - ①の材料をボウルに入れて、早漬け一番味とみりんを注ぎもみ混ぜる。味がしみこむまで皿などで重しをする。
- お好みの味・塩加減になるように、味をみながら分量を調整してください。

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



2/28

アネモネ共同購入運動



茅野市ブロックは2月28日、茅野市の玉川研修センターでアネモネの共同購入運動を行いました。部員・職員15人が合計552本を購入。花束状にして各自で持ち帰りました。



職員が1束23本ずつの花束に仕上げました。引き取りに訪れた部員は、ピンクや紫、赤、白など色鮮やかな花を眺め、「とてもきれい。栽培には手間と時間がかかっているのだと思う。生産者に感謝したい」「貴重な花をお手頃な価格で購入できてうれしい。さっそく家に帰って飾りたい」などと話しました。

副部長



藤森 洋子
(諏訪市ブロック)

副部長2年目の今年度は、さらに理解を深め、女性部の魅力を発信していきます。部員の皆さんと一緒に充実した日々が送れるように、仲間づくり・生きがいづくりの活動を進めてまいります。

副部長



笠原 洋子
(湖北ブロック)

副部長3年目です。昨年度はコロナ禍により限られた活動しか行えない状況でしたが、仲間と一緒に楽しんで活動してきました。今年度は、より多くの方に「ご参加いただきたい」と思います。

部長



笠原 長子
(富士見町ブロック)

部長7年目です。長引くコロナ禍もようやく落ち着きを見せ始めました。今年度は心弾むような活動を企画し、部員皆で生き活きをつらつとした女性部を目指してまいります。子どもたちに食と農の大切さを伝える活動も継続していきます。

令和5年度女性部長・
副部長を紹介します

一緒に活動
しましょう！

JA女性部員募集

年会費 500円

JA女性部では、健康で明るい豊かな生活の実現をめざし、さまざまな活動を行っています。

JAをより所として、女性の感性・パワーを発揮した活動に取り組めます。

食と農の
活動

教育文化
活動

生活健康管理
活動

高齢者福祉
活動

お申込み・お問合せはJA本所 管理部協同活動推進課 (57-8000) までお願いいたします。

～事務局からのお知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、長期にわたり休止しておりました女性部活動を、令和5年3月より再開しております。ぜひご参加ください。

「頭痛薬のお話」 最新の頭痛薬と正しい飲み方

頭痛は「二次性頭痛」と「二次性頭痛」に大きく分けられます。

二次性頭痛は、くも膜下出血・脳梗塞・脳腫瘍・髄膜炎などに伴う命に関わる危険な頭痛で、すぐに医療機関を受診する必要があります。

一方、血液検査や画像診断で脳内の異常所見がない場合、一次性頭痛（片頭痛・緊張型頭痛など慢性頭痛）として鑑別されます。

「片頭痛」は、日常生活に支障が生じる度合いの痛み、痛みが拍動性、悪心・嘔吐を伴う、音・光・臭といった刺激に過敏、といった臨床上的特徴があります。

片頭痛とともに知られているのが「緊張型頭痛」です。長時間同じ姿勢での作業やパソコン・スマホ操作が原因で起きることが多く、体操などのストレッチで解消することもできます。多くの患者さんが実際は、片頭痛と緊張型頭痛の症状を合わせ持っています。この他、頭痛薬を多用することが原因となり、逆に頭痛を引き起こしてしまう「薬物乱用性頭痛」。コロナ禍で

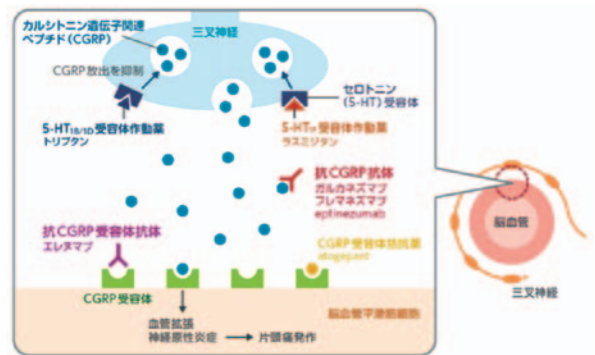
長時間マスクを着用することによる「マスク頭痛」、お酒の飲み過ぎによる二日酔い頭痛、アイスクリームを食べると頭痛くなるなど、頭痛もその原因も様々です。

日本頭痛学会(<http://www.jhnet.or.jp>)では「頭痛ダイアリー」を作成しています。受診の際に、ダイアリーに症状等を記録し持参することで、情報を忘れないようにし、正しく、かつ効率よく医師に伝えることができ、慢性頭痛のうちのどのタイプに属するかを判定する上でも非常に役立ちます。

「片頭痛」については、これまでなぜ起きるのか？詳しいメカニズムは分かっています。三叉神経終末から脳血管にカルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)などの神経伝達物質が放出されることで、脳血管の拡張や血漿蛋白の漏出が生じ、神経原性炎症を誘発して片頭痛発作を呈するという説が有力となっています。

近年、このCGRPをターゲットとした抗体医薬3剤(エレマブ・ガリカネズマブ・フレマネズマブ)が臨床

まずは、「頭痛のタイプを見極めることが大切」です。頭痛と一言で言っても、その原因は様々で、それによって予防法や対処法が大きく異なります。



片頭痛治療薬の機序 (Nat Rev Neurol. 2018;14:338-50. 日経メディカル編集部2022/04/28より)

る方、片麻痺性片頭痛の方にも使用が可能です。また、頭痛発症1時間経過後に内服しても頭痛が改善されるという試験結果があり、内服のタイミングが難しいトリプタンと比べ、より簡単に使用でき特徴になります。

一人で悩まず
医療機関に相談を



富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
薬剤部 部長

まる やま まさ たか
丸山 昌孝

お一人で悩んでいても「慢性頭痛」は解決しません。まずは、医師に相談し、ご自身の「頭痛」にとって一番良い治療を受けるようにしてください。「大事なことは、痛みが楽なときに考えよう!」です。



指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

ジャーヌ・シルシャ・アーサナ

— 頭を膝につける体位 —

期待される効果

- ・背骨が柔軟になり、脚と腰を強くします。
- ・内臓全般の動きが良くなり前立腺の病気にも効きめがあります。
- ・脾臓を刺激し、インシュリンの分泌を高めます。

1 長坐から片脚を折り、その足裏を伸びている脚の腿にぴたりとつけ、背骨を立てます。



2 伸びている脚と同じ方の手を差し伸ばし、その足の親指を握ります(ヨーガの握り方)。反対の手は足の小指側へ当てがい足裏は正面に向けます。吸う息で尾骶骨から頭頂迄を斜め真っ直ぐに伸ばします。



3 息を吐きながら背中を丸くし、腰を後に引いて首・頭を弛めます。呼吸を調べ、更に下腹を引っ込め息を全部吐き切ります。この時、伸ばしている脚裏は更に伸ばされ、かかととは上がってきます。



4 しばらく呼吸を調べていて、吐く息をくり返ししながら額を膝小僧めがけて下ろしてゆきます。限界迄近づけて、呼吸をくり返しています。



5 吸う息でアゴを前に突き出し、吐く息で脚の上に下ろします。呼吸をくり返ししながら更にアゴを前に押し出してゆき、上半身を脚の上に下ろしてしまします。この時、腕のヒジは広げる様にして背中は1枚の板になる様に弛めてゆきます。呼吸が落ち着く迄くり返しています。



6 5で心と体が調ったならば吸う息で起き上がり身体の響きを感じとって休みます。



野菜たっぷり!
健康な身体!
Vol.25

春の野菜
あんかけきしめん



材料(1人分) 1食当たり:塩分4.9g(麺つゆの汁を残すことで3g程度減塩になります)、野菜90g
SV:主食1つ、副菜1つ

ハクサイ	50g	水	250ml
ニンジン	10g	和風顆粒だし	小さじ1/3
ぶなしめじ	10g	食塩	0.8g
長ネギ	10g	片栗粉	大さじ1
ショウガ	10g	水(片栗粉の水溶き用)	大さじ1
菜の花	10g(1本)	麺つゆ6倍希釈	20ml
豚バラ肉	30g	水	150ml
油揚げ	5g	きしめん	1人前(240g)

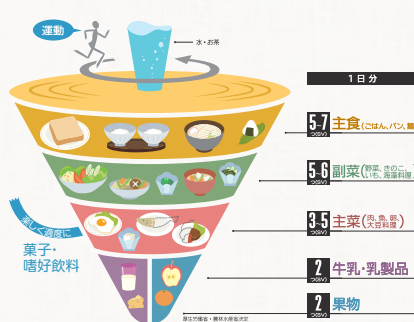
つくり方

- ハクサイはざく切り、ニンジンはいちよう切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。長ネギは1cmの斜め切りにし、ショウガは皮をむいて千切りにする。
- 菜の花は3cmの長さに切り、沸騰水(分量外)で1分間茹でる。
- 豚バラ肉は2cmに切る。油揚げは油抜きをして横1cm縦3cmに切る。
- 鍋に水(250ml)、豚バラ肉、油揚げ、ハクサイ、ニンジン、ショウガを入れて火にかける。
- 沸騰してきたらぶなしめじ、長ネギを入れて煮る。
- ハクサイ、ニンジンに火が通ったら2をいれ、和風顆粒だし、食塩を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 別の鍋に麺つゆと水(150ml)を入れ、沸騰する前に火を止める。
- もう一つ別の鍋に水(分量外)を入れて沸騰させ、きしめんを茹でる。
- 器に6と7を盛り付け、5を上からかけたらできあがり!

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?



今回は春の食材である菜の花を使用しました。普段はあまり使わない食材ですが、ちょっとした苦みが野菜あんかけによく合い、春を感じさせる料理になります。

また、野菜の一つのショウガも細かく刻み使用しました。ショウガには体の熱を作り出したり、血流をよくしたりする成分が含まれています。全身を温かくし、胃腸の内壁の血行をよくして消化吸収を促進します。胃ではたんぱく質の消化を助ける働きをします。新生活が始まり緊張やストレスで胃腸が弱りやすくなりますが、スープや炒め物など様々な料理にショウガをプラスしてみてください。

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）	4月11日（火）	13:30～17:00	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
	5月9日（火）		岡谷支所	北川和彦弁護士
	5月24日（水）		本所	三井智和弁護士
税務相談（予約制）	5月10日（水）	13:30～17:00	本所	里見孝明税理士
	6月16日（金）		下諏訪支所	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	ジェイエサービス諏訪(株)・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)	4月15日(土)	9:30～15:30	原 村 支 所	予約☎79-2521	春日俊樹 社会保険 労務士
	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 G C	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)	
	6月7日(水)	9:30～正 午	川 岸 営 業 所	予約☎24-3203 (岡谷支所)	
	6月7日(水)	13:00～15:30	岡 谷 支 所	予約☎24-3203	
	6月15日(木)	9:30～正 午	北 山 営 業 所	予約☎72-2188 (茅野北部支所)	
	6月15日(木)	13:00～15:30	金 沢 営 業 所	予約☎72-2426 (茅野中央支所)	
セミナーなんでも相談会	4月15日(土)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖		
	4月25日(火)		虹のホールたまがわ		
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅ま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。		4月20日(木)	会場/本所	内容/あんしん・安全に使うために	
時間/午前10:00～午前11:30 予約/☎57-8000(JA本所協同活動推進課)		5月11日(木)	会場/岡谷支所	内容/カメラを使おう	

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



～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～

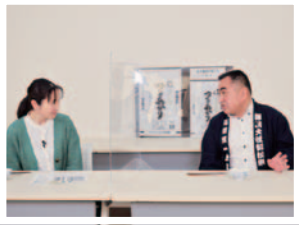
金曜・土曜・日曜 17時30分～

4月の主な内容

1 JA 女性部員の
ごちそうスタジオ
「野沢菜漬けのじゃこ炒め」
「キャベツの即席漬け」



2 「信州諏訪産つきあかり」
のご紹介



くらしの相談

正社員として雇用契約を締結する場合、雇用期間は無期（期間の定めなし）であっても、「試用期間」が定められるのが一般的です。この試用期間は、企業等の使用者側に解約権（解雇権）が留保された状態の雇用契約と解されており、試用期間が経過した後（本採用後）の雇用契約と比較して、広く解雇が認められます。この試用期間中に使用者が労働者の職務能力や適格性を見極め、正社員として本採用をするか否かを判断します。そして、使用者は、労働者が不適格であると認めた場合には、試用期間中あるいは試用期間満了時に解雇をすることになります。

（試用期間満了時の解雇を「本採用拒否」といいます）。

もっとも、試用期間中といえども労働契約は既に成立しているため、使用者の自由に解雇ができるわけではなく、本採用後の労働契約と同様に「解雇権濫用規制」（労働契約法16条）が適用され、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当と認められない解雇は無効となります。例えば、労働者の資質、性格、能力などの適格性の有無については採用前に十分に知り得ないため、実際に勤務をさせた結果、明らかに能力不足であることが判明した場合などには解雇が認められます。これに対し、

私は、この3月に大学を卒業し、地元の企業へ正社員として就職することになっています。先日、企業から雇用契約書を交付されたのですが、そこに「試用期間：有（3か月）」との記載がありました。この試用期間とはどのような意味ですか。この期間中に結果を出さなければ正式採用を受けられないのでしょうか。



法律
就職後の「試用期間」とは…
期間中に結果を出さなければ、
正式採用を受けられない？

回答：藤森誠二弁護士Ⅱ

三井総合法律事務所（茅野市）
（JA信州諏訪 顧問弁護士）

些細なミスや、指導・教育によって矯正可能な程度の能力不足を理由に解雇することは、相当性を欠く行き過ぎた処分）として無効とされる可能性が高くなります。

このように、試用期間といっても無制限に使用者による解雇が許されるわけではなく、本採用後と比べて、労働者の適格性が欠けていることを理由とする解雇が認められ易いという程度の期間に過ぎません。なお、試用期間は労働者の適格性を判断するためのものであるため、不当に長期間にわたることは許されず、一般に6か月を超えるような試用期間は無効とされる可能性が高いと考えられる点にも注意が必要です。相談者の場合も、試用期間中に矯正不能な程度に適格性を欠くと判断されない限り、企業による解雇や本採用拒否は許されず、通常はこれらの処分がないまま試用期間を経過すれば当然に本採用となりますので、過度に萎縮する必要はありません。

家の光

今月のよみどころ

今月の表紙の人は、^{かんいちろう}寛一郎さんです

特集1 言葉かけと接し方で変わる！
そうだったのか認知症

手芸 エコアングリヤで編む
夏帽子

特集2 ごはん茶わん一杯から考える
なるほど「食と農」講座

別冊付録 今日より明日はもっと元気！
頭と体の楽トレブック



『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

共済関連	4月			5月								24時間 365日受付
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月	
共済部・各共済 地区センター	○	休業	○	○		休業					○	

■ JA 自動車共済事故受付センター（まず、警察に事故連絡してください）
フリーダイヤル ☎0120-258-931

■ JA 共済サポートセンター（レッカー・ロードサービス受付）
フリーダイヤル ☎0120-063-931

※休業日・夜間の電話対応および初期対応（現場急行サービス等）は、
JA 共済が契約している代行会社が行います。

(株)あぐりライフ信州諏訪 給油所 (通常の営業時間)	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
米沢給油所（7:00～20:00）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
玉川給油所（7:30～19:00）	○	7:30 18:30	7:30 18:30	○	○	7:30 18:30	休業	7:30 18:30	○	7:30 18:30	○
ちの給油所（7:30～18:30）	○	8:00 18:00	休業	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	休業	○
原村給油所（7:00～19:00）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ふじみ給油所（7:00～20:00）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
城南給油所（7:30～18:30）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中洲給油所（7:30～19:00）	○	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	休業	○

(株)あぐりライフ信州諏訪 燃料センター	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
茅野ガスセンター	○	当番	○	○		当番		当番	○	当番	○
南諏ガスセンター	○	当番	○	○		当番		当番	○	当番	○
すわこガスセンター	○	当番	○	○		当番		当番			○
茅野燃料センター	○	留守電	○	○		留守電		留守電	○	留守電	○
南諏燃料センター	○	留守電	○	○		留守電		留守電	○	留守電	○
すわこ燃料センター	○	留守電	○	○		留守電		留守電			○

(株)長野県 A・コープ	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
A・コープファーマーズ ピア みどり店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープファーマーズ サン・ライフ店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープ 原村店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープファーマーズ 富士見店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ A・コープ店の営業時間は各店舗のご案内をご覧ください。

(株)オートパル 信州諏訪	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
本店(富士見支店)	○	休業	○	○		休業			○	休業	○
原 村 支 店	○	休業	○	○		休業			○	休業	○
茅 野 支 店	○	休業	○	○		休業			○	休業	○
すわこ支店	○	休業	○	休業	○		休業		○	○	休業

各店の営業時間は JA 信州諏訪の WEB サイト [https：//www.ja-suwa.iijan.or.jp/](https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/) にて確認の上、ご利用願います。

直売所	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
夢マーケット田中線	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夢マーケット横川店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夢マーケット文出店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さざなみ新鮮市	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(株)あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
西 山 店	○	休業	○	休業	○	○	休業		○	○	休業
立 沢 店	○	休業	○	○	○	○	休業		○	休業	○
乙 事 店	○	休業	○	○	○	○	休業				○
境 店	○	休業	○	○	○	○	休業				○
上 諏 訪 店	○	休業	○	○		休業					○
豊 田 店	○	休業	○	○		休業		○	休業		○
中 洲 店	○	休業	○	○		休業		○	休業		○
さざなみ味工房	○		休業						○	○	○

JA 葬祭
年中無休（24時間受付） 電話 0266-82-8811

令和5年

ゴールデンウィークの営業案内

金融店舗	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
金融店舗窓口 (支所・営業所)	○	休業		○	○		休業				○
ローンセンター (塚原ビル1F)	○	休業	○	○	○		休業		○	○	○

※【通年営業の営業所】ちの、長地、湖南、中洲
※【月・水・金：営業の営業所】
米沢、泉野、中新田、西山、境、川岸、四賀 *湖東（移動金融店舗）
※【火・木：営業の営業所】
金沢、北山、北部、立沢、乙事、湊、上諏訪 *落合（移動金融店舗）

ATM	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
茅 野 市 役 所	○	休止		○	○		休止				○
富士見高原病院	○	休止		○	○		休止		○	休止	○
諏 訪 市 役 所	○	休止		○	○		休止		○	休止	○
上 記 以 外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

営農関連施設	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
JA ファーム茅野	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JA ファームふじみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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(すわこ営農センター資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
畜産課	○	獣医		○	○		獣医				○
茅野市農機センター	○	日直		○	○		日直		休業		○
農 原村農機センター	○	日直		○	○		日直		休業		○
富士見町農機センター	○	日直		○	○		日直		休業		○
機 湖南農機センター	○	日直		○	○		日直		休業		○
営農横川店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	休業	○

※出荷物の集荷については、各集荷所に掲示してありますのでご確認ください。

その他の施設	4月			5月							
	28 金	29 祝	30 日	1 月	2 火	3 祝	4 祝	5 祝	6 土	7 日	8 月
富士見グリーンカルチャーセンター	○	休業		○	○		休業				○
ジェイエイサービス諏訪(株)・一級建築士事務所	○	休業		○	○		休業				○

お間違えのないよう
ご確認ください



【○】
通常営業

【】
店舗休業／ATM 休止

【】
獣医対応／当番対応

【】
留守番電話対応

【時間記載】
ゴールデンウィークの
営業時間

令和4年度「鳥獣被害防止資材類」の購入支援

3カ年計画（令和4～6年度）に基づき、農業生産基盤の強化による産地の維持を実現するため、営農継続と地域農業振興の支援を目的に「鳥獣被害防止資材類」を購入した正組合員へ助成金を交付します。

①対象物件

	対象物件	補助率	備考
1	組合の認めた電気柵	30%以内	セット品のみ（部品のみは不可）
2	組合の認めた防獣網	30%以内	セット購入で支柱も可。但し、支柱はセキスイ黒26φに統一し、1本/m以内とする（支柱のみは不可）
3	組合の認めた防鳥網	30%以内	ネットのみ（支柱は不可）

※助成金額は7万円を上限とし、千円未満切捨て（対象物件は本体価格3,334円以上とします）

②事業原資

全国共済農業協同組合連合会の「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」を活用します。

③適用条件

- ①の対象物件で、事前に組合の承認を受け、その年度の9月末日までに事業助成金交付金申請書が提出され、10月末までにその代金支払いが完了した物件とします。
- 助成内容……助成率30%以内とします。但し、助成金の上限は7万円とし単年度で1正組合員1申請とします。
- 助成予算の総額（単年度2百万円以内）を超過しないよう進捗を管理し、超過する場合は対象期間内でも申請の受付を終了します。

JA信州諏訪はがんばる農家を応援します

農業所得増大へのさらなる挑戦

農業生産基盤づくりによる農業生産の維持拡大と気象変動に対応した安定的な農業経営持続を目的として融資による資金調達で設備投資等を行う「融資で後押しががんばる農家応援事業Ⅱ」を実施します。

支援内容

【融資で後押しががんばる農家応援事業Ⅱ】

（事業実施内容）

- 事業実施期間 令和4年度から令和6年度（3年間）
- 総事業費 3億円（3年間累計）
- 助成内容 事業費の20%以内を2カ年にわたって助成する。単年度助成上限額100万円。

（事業対象施設）

- 園芸施設の新設、増設、その付帯設備及び建設費。（育苗施設含む）
- 組合が認めた利用可能な中古施設の移設及び増設費用。
- 組合が認めた大型遊休施設の再活用に必要な補修費用。
- 堆肥舎の建設費。

詳しい事業内容及び申請方法についてはJA営農センターへお問合せください。

ドリフト低減障壁作物種子等購入補助事業

安全安心な農産物生産を行うため農業飛散（以下、ドリフト）による残留農業事故を低減することを目的とし、ドリフト低減障壁作物種子等を購入した組合員へ助成金を交付します。

対象者

この事業の対象者は当組合の正組合員。

対象品目

- 組合が認めた障壁作物の種子
えん麦、ソルゴー、飼料用とうもろこし（各専門部の指定した障壁作物）
※遮蔽作物としての利用が対象。緑肥など目的以外は対象としない。
- 組合が認めた防葉ネット・支柱
組合が認めた支柱で使用間隔1.5mを補助の対象本数とする。
（支柱は外形26φのイボ竹支柱を基本とし、ネットの高さで長さは変更することができる。なおネットとの同時購入が対象で支柱のみの購入は対象外とする。）

（実施内容）

- 対象期間…毎年3月1日から9月30日まで。
- 適用条件…9月30日までに購入し、10月末までに支払いが完了したもの。
- 助成予算…毎年1,000,000円以内
- 助成内容…購入金額（税込み）の2/3以内。ただし、1戸当たり5万円を上限とし市町村の補填分は除く。

令和6年版
（2024年）

JA信州諏訪
オリジナル
カレンダー

掲載写真 大募集！！

令和6年版（2024年）「JA信州諏訪オリジナルカレンダー」制作にあたり、以下の内容で写真を募集します。「残したい・伝えたい、農のくらし・農の四季」をお寄せください。

募集
テーマ

「残したい・伝えたい、農のくらし・農の四季」
JA信州諏訪管内の農業や農作業を題材としたもの

審査選考

当JA広報委員会が委託した審査員により、審査選考を実施します。
※審査は季節性・地域性を考慮し、8月下旬に実施

応募資格

当JA管内在住の方とその家族

応募締切

令和5年7月28日（金）

応募先

本所、最寄りの各支所・営業所窓口またはJA信州諏訪「令和6年版（2024年）オリジナルカレンダー」係（〒392-8578 諏訪市四賀7841番）へ送付してください。

賞・褒賞

表彰式を開催し、入選作品（大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点）には賞状と長野県内のA・コープ店やJASSなどで使える「JAまごころ商品券」を副賞として進呈します。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

発表

入選作品は機関誌「月刊JA's民」やWEBサイトなどで発表します。審査結果は、書面にて通知します。

作品の条件

- 令和3年8月以降に撮影し、かつ未発表で管内の現存する農業や農作業を撮影した写真とします（他のコンテストなどとの二重応募や過去の入選作品は応募できません）。
- 応募者本人が完全な著作権を有している作品に限ります。
- 肖像権が伴う作品は、応募者の責任において被写体の承諾を得てください。被写体が人物の場合は本人（被写体）、未成年の場合は親権者の承諾が必要です。万一、第三者と紛争が生じた際は、応募者自身の責任によって解決していただきます。

応募手続

- 横位置（ヨコ）撮影し、印画紙または写真用紙でプリントした単写真に限りします。
- 用紙のサイズは、四切、ワイド四切、A4、B4とします。
- デジタルカメラで撮影した作品は600万画素以上で、未修正に限りします（RAW現像可）。
- スマートフォンで撮影した写真は応募できません。
- 作品ごとに、必要事項を記入した所定の応募票をつけて提出してください（応募票は作品の裏面にテープで貼付してください）。
- 応募点数は1人5点以内とします。
- 入選作品は、原版の写真フィルム（ネガ・ポジ）、デジタルデータ（JPEG）で提出していただきます。なお、提出がない場合は入選を取り消すことがあります。
- 原則として応募作品、入選作品の原版の画像データは返却いたしません。

その他

- 応募作品の著作権は、撮影者に帰属します。
 - 入選作品はJA信州諏訪が実施するすべての広報活動に優先的に使用する権利を、無償かつ永久に保有します（使用する際、大きさの変更やトリミング処理を行う場合があります）。広報活動とは、カレンダーや機関誌「月刊JA's民」、リーフレット、新聞、雑誌、テレビ、WEBサイト、展示などを指します。
 - 応募作品に関する個人情報は、審査・発表・カレンダーへの表記など本募集に関する内容以外の目的には使用しません。ただし、入選作品を広報活動などで使用する際、氏名・地区名などを表示することがあります。
 - JA役職員は応募できません。
- ※複数応募する方は、応募票をコピーしてお使いください。応募票はJA信州諏訪のWEBサイトからも印刷できます。

写真応募票 令和6年版（2024年）

フリガナ 題 名		フリガナ 氏 名	
撮影市町村 ・ 地 区 名	市 町 村	住 所	〒
撮 影 日	令和 年 月 日	電話番号	
作 品 コメント			

JA信州諏訪自己改革の取組み特集③



「各種支援事業」の取組み

JA 信州諏訪では、農業を応援する様々な支援事業を展開しています。



【がんばる農家応援事業Ⅱ】

農業所得の増大や気象変動に強い安定的な農業経営を持続するため「融資で後押しがんばる農家Ⅱ」を実施し農家を応援しています。令和4年度実績では、22件の申請で42棟、事業費で7,351万円、JA助成金は703万円を助成しました。

【特定農機具購入支援事業】

JA 共済地域・農業活性化促進助成金を活用し、農業基盤による産地の維持を実現するため、営農継続と地域農業振興の支援を図る事を目的に「特定農機具」を購入した正組合員へ助成する事業です。

令和4年度は「肥料散布機」「管理機」「マルチャー」等8機種に対し、57台、事業費で3,109万円、JA助成金は600万円を助成しました。

【農業振興サポート事業】

農産物全般に係わる作柄安定・品質向上対策等に係わる事業等に対して助成しています。令和4年度は817件、事業費で7,036万円、JA助成金は1,486万円を助成しました。

みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは3カ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カ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。

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

新茶

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。
品質と安心にこだわった
エーコープ新茶をお届けします。



新茶シルバー
1 kg (167g×6 本)

11,340 (税込) 円



新茶ゴールド
1 kg (167g×6 本)

16,200 (税込) 円



新茶白翔
500g (167g×3 本)

11,400 (税込) 円



新茶グリーン
1 kg (167g×6 本)

9,180 (税込) 円

お申込み 株式会社あぐりライフ信州諏訪へ
お問合せ 電話かファックスでお願いいたします。TEL : 0266-72-0113 FAX : 0266-72-3005

新規就農・作付け希望者の皆様へ 各種セミナー・現場視察会を開催します

① 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

開催日時	開催・集合同所	内容
4月25日(火) 午後2時	茅野市営農センター	パセリ定植作業・管理、キャベツ育苗作業・管理（現場視察）
5月9日(火) 午後2時	原村地域農業研修センター	ユウカリ管理作業、スターチス管理作業（現場視察）

② 小玉スイカ栽培指導会

開催日時	開催・集合同所	内容
4月6日(木) 午後2時	すわか営農センター	ほ場準備 ※
4月7日(金) 午後2時	原村地域農業研修センター	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）

※①②ともに、事前申し込みが必要です。電話もしくは E-mail にて下記までお申込みください。
JA 信州諏訪 営農部 営農企画課 課長代理 有賀治彦 ☎0266-71-2700 ✉haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp



理事会ニュース

令和4年2月24日(金)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全15議案について協議・決定しました。

▶ 農業開発積立金の取り崩し

農業振興サポート事業は、資材の高騰や農畜産物価格の低迷による農業経営の危機に対処する事業施策の支出に備える積立について定めた「農業開発積立金規程」により、取崩し基準に基づき積立金を取崩します。

取崩金額は1,161万円、取崩後の農業開発積立金残高は8,838万円になります。

▶ 農業振興対策積立金の取り崩し

融資で後押しがんばる農家応援事業Ⅱは、再生産可能な農業づくりを目的とした事業施策の支出に備える積金について定めた「農業振興対策積立金規程」に該当する事業であることから、規程第4条1項の取崩し基準に基づき、積立金を取崩します。

取崩金額は1,363万円、取崩後の農業振興対策積立金残高は9億8,636万円になります。

4月の定例理事会は、4月25日(火)に開く予定です。

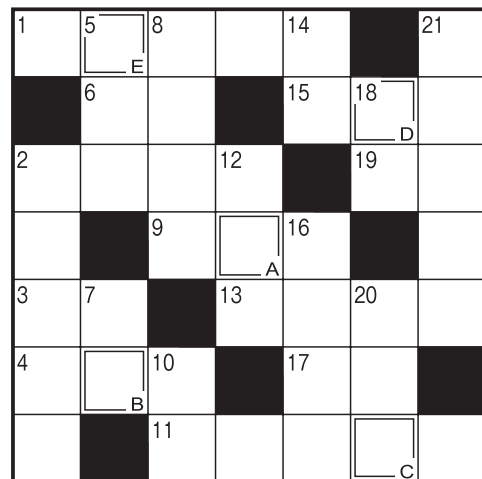
令和5年2月末 主な事業量

貯 金 高	2,768億円
貸 出 金 高	461億円
長期共済保有高	5,952億円
購 買 取 扱 高	73億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	81億円
組 合 員 数 正	8,748人
准	14,271人
計	23,019人



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？

今月は
クロスワードパズル



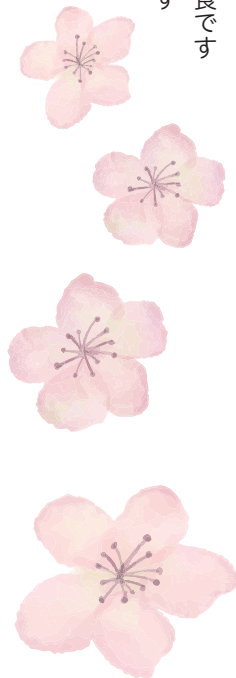
3月号の答え

1
2
6
11
12

- 1 ひなあられのひもの長さが違う
- 2 桃の木の幹の太さが違う
- 6 犬の鼻の上のあんこの高さが違う
- 11 桜餅の数が減っている
- 12 塩の容器が違う

●応募総数383通 (内、正解370通) ○最年長応募者 95歳 ○最年少応募者 5歳
※代筆と思われる応募もあります。

- 【モノのカギ】
- ①唱歌『花』に歌われている川
 - ②写真などを撮影するための施設
 - ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
 - ④クジラより小さめです
 - ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
 - ⑨書類の何も書かれていない部分
 - ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
 - ⑬爬虫(はちゅう)類は変温動物、哺乳類は——動物
 - ⑮1、3、5、7、9……
 - ⑰日本人の主食です
 - ⑲船を着けます
- 【タテのカギ】
- ②野球のBSOのS
 - ⑤敵ではありません
 - ⑦正しい答えに付けるマーク
 - ⑧遠くて近きは——の仲
 - ⑩シオマネキもこの仲間です
 - ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
 - ⑭体温計を挟みます
 - ⑯空弁(そらべん)が売られている所
 - ⑰田畑を耕す道具の1つ
 - ⑲ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
 - ⑳選抜高等学校野球大会の会場です



—— 今月のプレゼント ——
信州諏訪産つきあかり
1袋(5キロ入り)



10名様に
当たる!!

締切は4/21(金)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てさせていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報、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。



諏訪局
承認

2314

差出有効期限
令和6年3月
31日まで
(切手不要)

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

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)

長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番