読むほどに、JAがもっと身近になる組合員向け機関誌

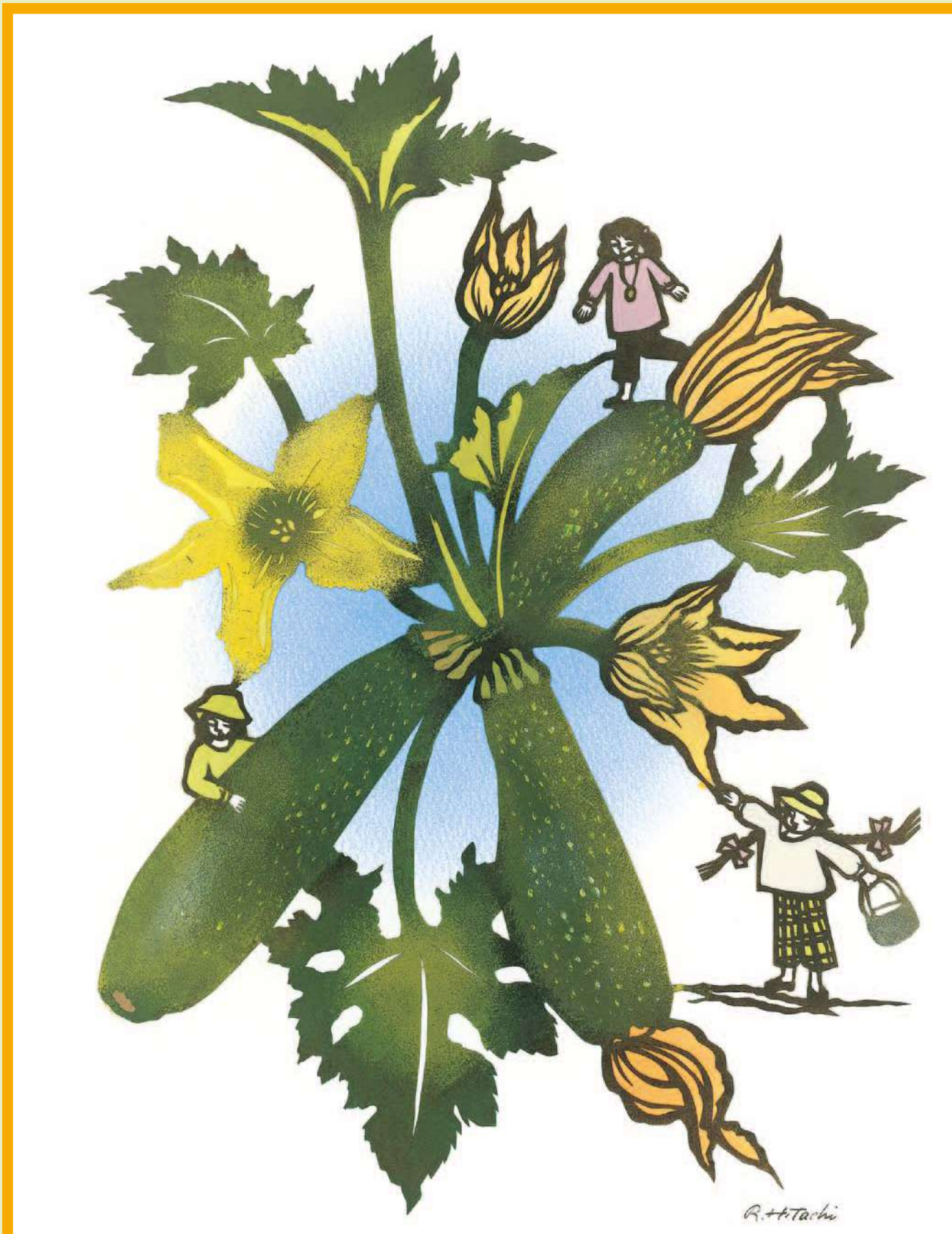
JA's民

月刊「ジャスミン」

2023
6
No.232

特集

毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング



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

＼来月７月７日は／
七夕

「さ」さの葉さらさら」で始まる童謡「たなばたさま」の2番の歌詞に「五色（ごしき）のたんざく」とあるように、七夕飾りの短冊は「緑・赤・黄・白・紫」の五色が一般的。願い事の内容によって短冊の色が決められています。

緑は周りへの愛や人間力を高めたいときに使う色で相手への感謝の気持ちを書き、赤は親や祖先への敬意を表し、周りの人のためや自分の成長につながる願いが適しているとされており、黄は人間関係や信頼を表し、物事が継続するように、また家族や夫婦の円満を願う色でもあります。白は規則や義務を守る心を表し正しい道を示してくれる色です。紫は学力の向上を表し、学業成就や理解力、判断力向上などの願いが適切とされています。

このように短冊の色にはそれぞれの意味が込められ、色に見合った願い事を書くと叶いやすいといわれています。願いが叶うといいですね。

七夕にそうめんを食べよう
エビのピリ辛そうめん

材料〈４人分〉

そうめん …… ４束

～ピリ辛ダレ～

水 …… 600cc
めんつゆ（３倍濃縮） …… 大さじ８
ごま油 …… 大さじ４
いりゴマ …… 大さじ４
コチュジャン …… 大さじ４
酢 …… 小さじ４
おろしニンニク …… 少々

～トッピング～

蒸しエビ …… 12尾
トマト …… ２個
かいわれ大根 …… ２パック
パプリカ（黄） …… 適量

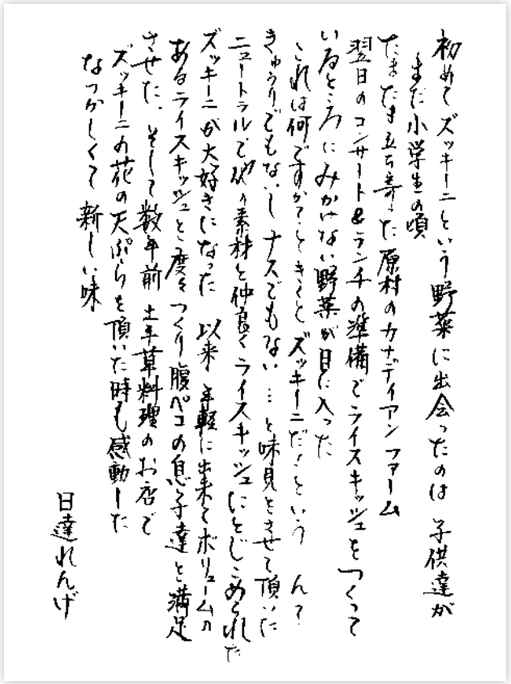
作り方

❶ピリ辛ダレの材料を混ぜ合わせ冷やしておく。
❷そうめんをゆで、トッピングをのせる。
❶をかけて召し上がれ。

Point
・パプリカは、星形で抜いてトッピングを！
・ひんやりピリ辛ダレで、涼しげに♥

牡羊座 3/21～4/19
【全体運】コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好
【健康運】体力アップの好機。ハードなトレーニングも OK 【幸運の食べ物】オクラ

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。

JAs民
月刊「ジャスミン」No.232

目次 Contents 2023 6

2 表紙のことば
3 季のある記／季節のお料理紹介
4 特集
毎日のサラダをもっとおいしく！
手作りドレッシング
6 JA 信州諏訪 NEWS
9 JA 信州諏訪 NEWS／身近な情報局
10 教えて農ハウ…米づくり
11 教えて農ハウ…野菜づくり
12 家庭菜園　いざ鎌鍬
13 直売所通信
14 今月の資材だより
15 生産資材課商品広告
16 諏訪は奇なり―ふしぎ・謎・興味津々―
17 富士見高校　園芸科「農トレ通信」
18 女性部だより
19 今晩のお膳立て
20 高原病院発
21 ヨーガのすすめ／
野菜たっぷり！健康な身体！
22 くらしの相談／『家の光』今月のよみどころ
23 各種相談・教室のご案内／
今月の「じゃすまる倶楽部」放送日程
24 株式会社あぐりライフ信州諏訪からの
お知らせ／営農部からのお知らせ
25 営農部からのお知らせ
26 農機センターからのお知らせ／
各種セミナー・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

毎日のサラダをもっとおいしく！

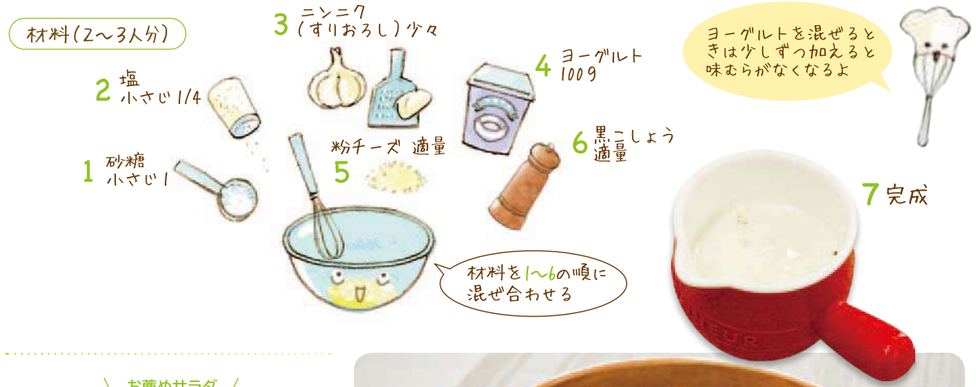
手作りドレッシング

健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。
手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。
冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、
お薦めのサラダをJA信州諏訪の職員が、
実際に作ってみました。

監修：柴田真希
管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。

シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

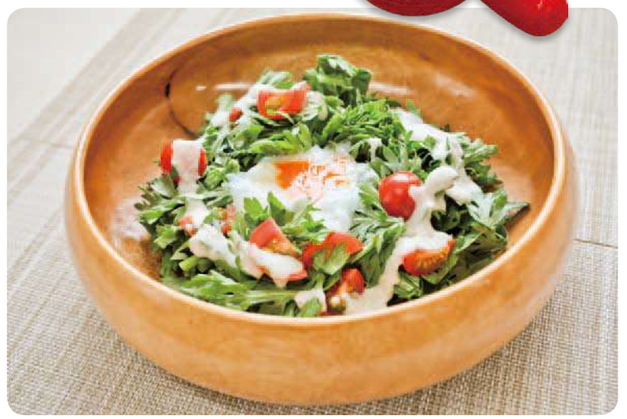


\ お薦めサラダ /

シュンギクのシーザーサラダ

●材料（2〜3人分）
シュンギク……1/2袋(100g)
ミニトマト……5個
温泉卵……1個
粉チーズ……適量

●作り方
①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群！

\ お薦めサラダ /

生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料（2〜3人分）
タマネギ……1/2個(100g)
生ハム……20g
パセリ……適量

●作り方
①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩（材料外）を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
③お好みで刻みパセリ（材料外）を散らす。

ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

\ お薦めサラダ /

豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料（2〜3人分）
豆苗……1/2袋(50g)
豚肉（しゃぶしゃぶ用）……150g

●作り方
①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分に切る。
②豚肉を熱湯でゆでる。
③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。

イラスト：小林裕美子

セルリー初出荷

セルリーの箱詰めを行う矢島さん（左）

JA 信州諏訪の主力農産物「セルリー」の出荷が５月８日、茅野市で始まりました。

矢島敬一さんが加温ハウス作型のセルリー 120 ケース（１ケース10キロ換算）を玉宮集荷所に出荷。同集荷所で「初出荷セレモニー」を行いました。

矢島さんは「例年通りの品質のよいセルリーを出荷できた。生産コストが上昇しているため、JA の販売力に期待したい」と話しました。

同 JA 管内は夏場、国内に流通するセルリーの約９割が出荷される日本一の産地。2023年度は管内43戸が栽培します。

生産者の声を反映し農政活動を

農政課題に対する討議を行った通常総会

信州諏訪農業協同組合農政対策協議会が、茅野市のマリオローヤル会館で通常総会を開きました。同会役員、会員、来賓、事務局計52人が出席。国や政府・与党、市町村に営農継続に向けた要望事項の働きかけを行い、生産者の声を反映させる農政活動を展開することで意思統一しました。

2023年度は一般消費者など幅広い層を巻き込んだ学習会、スマートフォンアプリ１日農業バイト「daywork（デイワーク）」を活用した労働人材確保支援、需要に応じた米生産の推進、肥料価格高騰に対する国・県事業の申請事務の伴走支援に取組みます。

矢﨑和樹さん　諏訪の野菜に魅了され新規就農

新規就農の夢を叶えた矢﨑さん

茅野市出身の矢﨑和樹さん(27)が2023年度、ブロッコリー農家として新規就農しました。矢﨑さんは高校卒業後、ワーキングホリデーを利用してオーストラリアへ渡航。農場や飲食店で１年間働き、一時帰国。北海道のホテルで２年間勤務した後、カナダへ行き、不動産業勤務や大学生活を経験。新型コロナウイルス感染拡大を機に日本へ戻りました。

帰国後、日本の食材のおいしさを実感。友人が里親研修制度でパセリ農家となったことを知り、茅野市農林課に相談。JA の新規就農窓口や農業農村支援センターを紹介され、サポートを受けながら準備を進めました。

里親は、原村のブロッコリー農家の菊池磯八さん(67)。菊池さんからは「失敗は糧になる。笑顔で次に繋げればいい」「農地を貸してくれた人、手伝ってくれる人、地域の人のおかげで農業ができる。感謝の気持ちを忘れないように」など多くのことを学んだといい、「農業、そして人生の大先輩。今後も菊池さんの教えを大切にしたい(矢﨑さん)」と語ります。

茅野市と原村にほ場を借り、初出荷は６月中旬を予定。年間4000ケース(１ケース４キロ)を JA に出荷することが目標。「仕事に向き合い、反省を次年度に生かせる１年にしたい。５年以内に自分の農業を確立したい」と今後を見据えています。

これまで各地で知り合った全国・海外の友人を呼んで、一緒に農業をしたり、地元野菜を食べたりしてもらうこともあり、諏訪の野菜は「皆が『とてもおいしい、また収穫できたら送ってほしい』と言ってくれる」といいます。「もっと多くの人においしさを知ってもらうこと。それが地域貢献につながると信じている」と話しています。

田植え前の作業　JA が受託

水稲播種プラント作業

水稲苗の伏せ込み

水稲種もみコーティング作業

管内で田植え前の作業を行いました。JA 職員やアルバイト従業員、関係者らが協力して作業。田植えは５月19日頃から最盛期を迎えました。

茅野市営農センター南部センターでは、水稲種まき受託作業「水稲播種プラント」を実施。「あきたこまち」「コシヒカリ」など７品種、育苗箱で約６万箱分を用意しました。その後、育苗箱を運び出し、ハウス内に品種ごとに並べて保温シートをかける「水稲苗の伏せ込み」を行いました。

また、富士見町営農センターでは、水稲直播栽培で使用する種もみのコーティング作業を実施。専用の機械を使って、種もみに水を吹き付けながら過酸化カルシウムなどを含む粉粒剤で覆いました。その後、ビニールシートの上で種もみを乾かしてから、約３キロごともみ袋に小分けし、播種の準備をしました。

鳥獣被害防止資材類の購入支援

設置した電気柵の調整を行う中島さん

JA 独自支援事業「鳥獣被害防止対策支援事業」の2023年度受付が始まりました。

JA の認めた電気柵・防獣網・防鳥網を設置した正組合員に助成金を交付します。

茅野市の中島剛司さん(70)はこの事業を活用して４年目。今年度は、理事長を務める農事組合法人笹原営農の田んぼ５枚を囲む電気柵（長さ約700メートル分）を購入。４月下旬、メンバー４人で４時間ほどかけて設置しました。

中島さんは「必要な資材を購入して助成金がもらえるのはありがたい。来年以降も利用したい」と話しています。

春の山菜　売り出し

山ウドを収穫する一ノ瀬さん

JA 信州諏訪管内の直売所で、山菜を売り出しました。JA 夢マーケット直売部会の部会員が毎日、さまざまな山菜を出荷。この時期ならではの「春の味覚」を消費者に届けました。

同部会員で諏訪市の一ノ瀬昭吾さん(68)は４月24日、山ウドを収穫。翌日、夢マーケット文出で開店前、山菜特設コーナーに山ウド６袋を並べました。

一ノ瀬さんは「山菜は自然に生えてくるが、毎年状態良く管理すれば増えていく。来年以降も多くの人に楽しんでもらえるよう、株養成に努めたい」と話しています。

双子座 5/21〜6/21 【全体運】好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります 【健康運】運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます 【幸運の食べ物】ソラマメ

牡牛座 4/20〜5/20 【全体運】スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んできてくれます。外出にツキ 【健康運】慌ててけがなどしないように。安全第一で 【幸運の食べ物】ミョウガタケ

ローン契約者に米進呈

子ども食堂でスタッフとして活躍する児童も参加した贈呈式

長野県JAバンクはJAでローン契約をした人に米2キロを進呈し、その同数の米を県内で子ども食堂を運営するNPO法人に寄付する企画に取組んでいます。契約が最終的には寄付につながるため、「契約者も一緒に社会貢献しよう」という趣旨。この企画は2024年度まで行います。

長野市で贈呈式を実施。米はNPOホットライン信州を通して県内152カ所の子ども食堂に運ばれ、一部は市内のフードパントリーでも配布しました。

JA融資課の竹内眞一課長は「今後も継続したお取引をよろしくお願いします」と呼びかけています。

食農教育補助教材を児童に寄贈

泉野小学校に「農業とわたしたちのくらし」を寄贈しました

管内小学校と特別支援学校に食農教育補助教材「農業とわたしたちのくらし」を寄贈しました。管轄する小学校に職員が訪問し、学校関係者に手渡しました。

教材は、小学５年生が対象。日本の農産物生産状況や、米や野菜が消費地に届くまでの過程などを掲載しています。茅野中央支所の職員が、泉野小学校を訪問。矢島勝義教頭に児童用、教師用指導書、DVDを手渡しました。

矢島教頭は「いただいた教材を活用して日本の農業への学びを深め、実体験と合わせて地域の農業について考え、親しむ１年としてほしい」と話しました。

地元で採蜜　はちみつ届ける

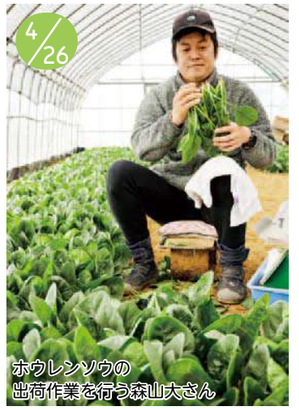
地元で採蜜作業を行う矢沢さん（左）ら従業員

茅野市の養蜂業者「蓼科養蜂合同会社」が、2023年初となる地元での採蜜作業を行いました。同社は現在、社長の矢沢健一さん（59）と従業員10人が勤務。国内各地を移動する移動養蜂を行い、農家への養蜂箱の貸出もしています。

この日は、巣枠を入れ替える人、はちみつを絞る人など分かれて手際よく進めました。作業場で充分にろ過し、同社オリジナル商品「花の和（はなのなごみ）」の専用瓶などに詰めます。

矢沢さんは「はちみつはミツバチが命を懸けて集めてくれた自然の恵み。１匹１匹に感謝しながら飼育し、生産に励みたい」と思いを語っています。

森山大さん　ホウレンソウ出荷



ホウレンソウの出荷作業を行う森山大さん

管内で４月から、ほうれん草の出荷が本格化しています。ハウス一面にほうれん草が広がり、生産者は収穫・荷造り作業に追われています。

原村の森山大さん（34）は就農６年目。両親、従業員・外国人技能実習生とほうれん草専門で栽培しています。2023年はハウス35棟で年４回収穫。最盛期の８～９月は日量100ケース前後の出荷を見込んでいます。

森山さんは「初出荷のほうれん草を食べたとき、『１年間の栽培が始まる』と実感し、気が引き締まった。昨年よりも農業所得を伸ばせるよう、高品質・安定生産に努めたい」と意気込みを語ります。

入学祝いのチューリップを贈る

チューリップを眺める１年生

茅野市立泉野小学校２年生13人は、１年生10人に入学祝いのチューリップを贈りました。JA信州諏訪茅野南部支所支援のもと、2022年11月に球根を植えて育ててきたもの。１人１個ずつプランターを手渡し、開花を喜び合いました。

２年生は「入学おめでとうございます。大事に育てたので、大切にしてください」と声を揃えて伝え、１年生は「ありがとうございます」と元気に受け取りました。

白鳥誠茅野地区統括所長は「上級生から下級生に花育が受け継がれていくよう、これからも支援を続けたい」と話しました。

高校生の自転車交通安全教室

自転車と自動車の出会い頭の事故を再現したスタント

JA共済連長野と長野県警察本部は、下諏訪向陽高等学校で「生徒向け自転車交通安全教室」を開きました。スタントマンが危険な自転車走行の交通事故を再現。交通ルールと日常に潜む危険を確認しました。

全校生徒490人と学校関係者、諏訪警察署、共済連長野、JA関係者が出席。スタントマンがルールを無視した自転車運転で、車にはねられたり、人をはねたりする事故を再現。交通事故の怖さを伝えました。

３年生の古畑美桜さん（17）は「自分が被害者にも加害者にもなる可能性があるということを学んだ」と話しました。

身近な情報局

総合住宅展示場でJA住宅ローン無料相談会

総合住宅展示場で行ったJA住宅ローン無料相談会

JA信州諏訪と長野県JAバンクは4月29・30日、移転オープンした諏訪市の総合住宅展示場「諏訪住宅公園」で、JA住宅ローン無料相談会を開きました。

来場者に他金融機関などのローンをまとめられる「おまとめ住宅ローン」の商品説明、パンフレットの配布などを行いました。

さらに、JA住宅ローン相談アンケート回答者には、アスパラガス・キュウリ・新タマネギの農産物セットを、モデルハウスのスタンプラリー参加者には、同バンク提供の長野県産コシヒカリ2キロを進呈。JAならではの企画が好評で両日多くの人でにぎわいました。

多くの方にJAで住宅ローンを契約したいと思っていただけるよう、住宅メーカーとの良好な関係を継続しながら誠心誠意の応対に努めていきます。

金融部　融資課　ローンセンター係
小泉　勇貴

獅子座 7/23～8/22
【全体運】少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
【健康運】歯科検診など口腔（こうくう）ケアに力を入れて　【幸運の食べ物】サクランボ

蟹座 6/22～7/22
【全体運】追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう
【健康運】つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く　【幸運の食べ物】シソ

パセリうどんこ病対策について

パセリは登録農薬が少なく、治療薬がほとんどないことから、定期的な防除による予防が非常に重要です。早期からの防除を心がけましょう。

うどんこ病

葉や茎がうどん粉をかけたように白くなる症状であり、浮遊感染するため離れた場所にも感染します。光合成の阻害からやがて枯れてしまいます。
露地栽培では梅雨、秋雨後、施設栽培でも高温・乾燥環境や株の老化に伴い多発し、一度発生が始まると防除が困難になります。

パセリうどん粉病

対策・ポイント

❶株間の通風を良くし、栽培環境を良好に保つ。
下葉や側枝の整理を行い株元の風通しをよくする。
❷肥料切れによる草勢低下を避ける。
アミノメリット特青やサンプロ1号などで追肥を行い、株の生育を助長する。病害への抵抗性をつける。
❸感染株の撤去。
感染した株をほ場外へ撤去し、2次感染を防ぐ。
❹薬剤防除。
薬害が心配な場合は、規定量よりも薄めてゆっくり散布すると、葉裏にもしっかり行き届き、防除効果も上がります。また、ローテーション防除を心がけましょう。

薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
イオウフロアブル	1000倍	−	−
クムラス	750 ～ 1000倍	−	−
※硫黄剤は色が付きやすいので出荷間際や出荷期間中には注意			
ジーファイン水和剤	750 ～ 1000倍	収穫前日まで	−
クリーンカップ水和剤	1000 ～ 2000倍	収穫前日まで	−
※銅が入っているため色付、薬害に注意			
カリグリーン水和剤	800倍	収穫前日まで	−
※残効性が短いので定期的な散布			
スコア顆粒水和剤	2000倍	収穫3日前まで	2回以内
※予防・治療効果あり			

新登録農薬のご紹介

パセリで新しく登録された農薬の紹介です。

●**フルピカフロアブル」**

作物名	適用病害名	希釈倍数	使用液量	使用時期	使用回数	使用方法
パセリ	うどんこ病	3000倍	100～300 ／ 10a	収穫７日前まで	２回以内	散布

★うどんこ病や灰色かび病に予防散布で安定した防除効果を示します。
★独自の作用性を有します。

担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係
（南部センター駐在）
両角　拓美

近年、ヨトウムシやアブラムシ、アザミウマなどの害虫も早期に発生しています。合わせて殺虫剤の散布も早期に行っていきましょう。

天秤座
9/23～10/23
【全体運】遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ
【健康運】血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防　【幸運の食べ物】葉ショウガ

６月の水稲管理作業

６月に入り、田植えもほぼ終了となりました。稲の生育には水温維持、雑草の除去が不可欠となります。また、除草剤はほとんどの方が初期・中期と２回使用していると思いますが、６月の後半からクログワイ・オモダカ等が発生した場合の除草剤を紹介します。

水管理

６月は分けつ期になります。水温を維持することにより稲の生育を良くします。日中浅水、夜深水が基本となり、灌漑水の補給は、夕方短時間で入水をし、日中は止め水とします。また、水持ちが悪い田んぼでは、夜間給水する場合でも早朝には水を止めてください。また、アオミドロ等が発生すると、水温が低下し生育が遅れますのでご注意ください。

●アオミドロ発生時の除草剤
モゲトン粒剤　２～３kg/10a　３回以内

田植え後の水田▶

中後期除草剤

薬剤名	10a 散布量	使用基準	散布方法
レブラス 1キロ粒剤	1 kg	ホタルイは花茎20cm まで、ヘラオモダカは４葉期まで、オモダカは矢尻葉３葉期まで、クログワイは草丈30cm まで、シズイは１キロ粒剤が草丈20cm、ジャンボが草丈30cm までが散布適期。 使用時期　移植後14日～ノビエ４葉期 但し、収穫60日前まで	水の出入りを止めて湛水状態のまま田面に均一に散布し、少なくとも３～４日は通常の湛水状態（水深３～５cm）を保ち散布後７日間は落水、かけ流しはしない。
レブラス ジャンボ	小包装10個（400g）		
ツイゲキ 豆つぶ250	250g	オモダカは矢尻葉４葉期まで、クログワイ、コウキヤガラでは草丈30cm まで。 使用時期　移植後14日（稲５葉期以降）～ノビエ４葉期 但し、収穫60日前まで	
バサグラン 粒剤	３～４ kg	ホタルイ、オモダカ、発生盛期～増殖中期。 クログワイは草丈15cm 以下まで。 使用時期　移植後15 ～ 55日、但し、収穫60日前まで	落水し、水尻を止め、散布後３～４日はそのままの状態を保ち、入水、落水、かけ流しはしない。 **・液剤は茎葉散布**
バサグラン 液剤	500～700㎖（希釈水量70～100ℓ）	使用基準は粒剤に準ずる 使用時期　移植後15 ～ 55日、但し、収穫50日前まで	
トドメ MF 乳剤	200㎖（希釈水量25～100ℓ）	ノビエ７葉期。広葉雑草には効果なし 使用時期　移植後14日～ノビエ７葉期 但し、収穫50日前まで	湛水散布又は落水散布 **・茎葉散布**
ウィードコア 1キロ粒剤	1 kg	クログワイ、コウキヤガラ、シズイは草丈20cm まで ホタルイは４葉期まで。オモダカは30cm まで 移植後７日～ノビエ４葉期まで但し、収穫60日前まで	湛水散布
ロイヤント 乳剤	200㎖（希釈水量100ℓ）	クサネム・イボクサなど広葉雑草に優れた効果 使用時期　移植後20日～ノビエ５葉期 但し、収穫45日前まで	湛水散布又は落水散布 **・茎葉散布**

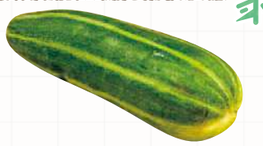
担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係
（原村営農センター駐在）
五味　有

けい酸加里プレミア34は、10a 当り30～40kg の施用となります。出穂40日前の施用となりますのでお願いします。

乙女座
8/23～9/22
【全体運】なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
【健康運】リラックスタイムを確保。足のつぼ押しも◎　【幸運の食べ物】カレイ

家庭菜園 いざ鎌鍬



うりを栽培しよう

「うり」には様々な種類があり、その多くは水分やカリウムが豊富で、古くから夏場の体温調節に食べられてきた身近な作物です。ウリ科植物の多くは、「蔓(つる)」を伸ばして成長する特性があり同じ栽培方法で育てられます。お好みの「うり」を育ててみましょう。

うりの種類

種　類	主な食べ方	種　類	主な食べ方
きゅうり	浅漬け、生食	しまうり	粕漬け、味噌漬け
しろうり	浅漬け、煮物、炒め物	とらうり	浅漬け、味噌漬け

栽培方法

❶ 苗づくり

10.5～12cmのポットに８割ほど培養土を詰め、十分に湿らせた後、深さ１cmの穴をあけて種同士が重ならないように２～３粒ずつ種まきし、軽く土をかぶせます。

発芽したら生育の良い物を残して１ポット２本に間引き、本葉が出たら１本に間引きます。

本葉３～４枚まで育苗します。

❷ 畑の準備

畑はなるべく日当たりと風通しの良い場所を選びます。

植え付け２週間前までに苦土石灰を１㎡当たり150g、堆肥を１㎡当たり３kg土に混ぜ込み耕します。その後植え付け１週間前までに、元肥としてBBやさいN552Sを１㎡当たり200gまき、10cmほどの高さの畝を立て、マルチを張ります。

定植の際に土が乾いていると根が傷むため、マルチを張る前に散水します。

❸ 定植

株間は１mとし、１列のマルチに２条の千鳥植えで定植します。ポットの土と畑の土の高さが同じ深さになるように植え、深すぎないように注意します。植えた後はたっぷりと水やりをし、ポットの土と畑の土をなじませます。

❹ 支柱立て

支柱は１株に１本ずつ立て、向かいの通りの支柱と上部同士を交差させ、交差部分はヒモなどで縛ります。つるが横に広がっていくためキュウリネットを使い、つるが伸びてきたらひもでネットに縛り付ける誘引という作業を行います。成長に合わせて誘引を続けていきます。

❺ 病害虫防除

ほ場をよく見て、なるべく早く病害虫発見に努めましょう。今回は特に発生することが多い病害虫と農薬を紹介します。なお、農薬の使用には使用方法や注意点があるため、必ず農薬のラベルを確認してから使用してください。ご不明な点はお近くの営農センター、ファーム店まで気軽にお問い合わせください。

病害虫名	特　徴	おすすめ農薬
アブラムシ	１～４mmの小さな虫。ウイルス病を媒介する可能性。生後10日で成虫になる。	アファーム乳剤、ベストガード粒剤
うどんこ病	葉の表面に白いカビが発生し、光合成を阻害する。乾燥条件で発生しやすい。	ダコニール1000、トリフミン水和剤
べ　と　病	葉に斑点ができ、斑点の裏の部分にはカビが発生する。風通しが悪く湿度が高いと発生しやすい。	ダコニール1000、ストロビーフロアブル

担当よりひとこと

「うり」をちょうり(調理)して夏の暑さをゆうり(有利)に過ごしましょう。

すわこ営農センター
営農指導係
北澤　慎悟

JA信州諏訪の直売所では、生産者の皆さんが栽培日誌を記帳提出し、安全と確認された作物のみが店頭に並んでいます。定期的な残留農薬検査も行っていますので、安心してお買い求めいただけます。

6月といえば1年の半年が経過する月です。畑を耕し、種をまき、苗を育て、成長を見守ってきた愛情の成果が沢山並んでいます。みずみずしいセルリーやレタス、キャベツ、ブロッコリーのほか、トマト、キュウリ、ナス、ズッキーニなど夏野菜が充実。旬物の梅や赤シソも出始めます。花は全国有数の産地ならではで、手入れ管理の行き届いた花姿、発色の良さ、日持ちの良さが抜群です。地元の花と旬の味覚で梅雨の日々を楽しく過ごしましょう。

直売所通信

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。

店舗イベント情報

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

A・コープファーマーズ ピアみどり店
6/16(金)～6/18(日) 周年祭

夢マーケット田中線
6/10(土) お客様感謝祭
7/1(土) 26周年記念セール

夢マーケット文出
6/17(土) 第３土曜日感謝祭

夢マーケット横川
6/24(土) お客様感謝祭

さざなみ新鮮市
6/24(土) 第４土曜日感謝祭

随時入会可能

JA直売所 部会員募集！

安全・安心な農産物の地産地消に向けて、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みませんか？

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、原村店、
ファーマーズ サン・ライフ店、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	☎71-2700
すわこ営農センター	☎57-2218
田中線センター	☎24-3206

蠍座 10/24～11/22 【全体運】やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。１人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です 【健康運】カルシウムをしっかり取って骨の強化を 【幸運の食べ物】メロン

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!

そのまま与える
餌用のひまわりの種子です。
小鳥・小動物用 ひまわり ２リットル
550円（税込）
通常価格580円（税込）

野菜やくだものの元肥や追肥に、ばらまくだけでしっかり効く
マイガーデン ベジフル
〈700g〉
680円（税込）
通常価格780円（税込）
〈1.6kg〉
1,080円（税込）
通常価格1,140円（税込）

底部までの均一な着色に！
スイカ・カボチャ・メロンなどの下に敷いて果実をガード
フルーツマット
大 20枚入
(145mm×145mm)
498円（税込）
通常価格510円（税込）
中 20枚入
(115mm×115mm)
298円（税込）
通常価格305円（税込）

天然植物を使用した環境にやさしい忌避剤です。
害獣ストップ ５Ｌ
1,780円（税込）
通常価格1,890円（税込）

ゴム手袋のムレ・ベタつきの
不快感を軽減！
メッシュインナー手袋
３双（6枚）
610円（税込）
通常価格640円（税込）

作物を“超元気”にする！
ＨＢ－１０１
100cc
2,180円（税込）
通常価格2,365円（税込）

営業案内 JA ファーム店の営業時間 8:30 ～ 18:30まで ６月は無休で営業致します。

JA ファーム６月セール ６/16㈮～６/19㈪の４日間

生産資材課より 今月のお知らせ

肥料情勢

2022年２月のロシアのウクライナ侵攻の影響等により、かつてない水準まで上昇した肥料原料の国際市況はここに来て下落に転じてきています。原油価格は引き続き高い水準で推移しているものの、昨年一時期150円台まで進んだ円安も130円台での推移となっています。

これを受け窒素質、リン酸質、加里質肥料は全面的に値下げとなり、指標となる高度化成一般オール15で約▲28％の値下げの見込みで、BB 肥料価格についても同様に値下げが見込まれています。一方石灰窒素、土壌改良剤、培土等の国内製造品は電力等の製造諸経費が大幅に上昇しているほか、物流費や労務費等が上昇している状況を受け、値上げの見込みとなっています。

山羊座 12/22～1/19 【全体運】良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に 【健康運】古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ 【幸運の食べ物】シロウリ

射手座 11/23～12/21 【全体運】運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず 【健康運】外出の機会を増やして。体を動かすほど元気に 【幸運の食べ物】アナゴ

諏訪は奇なり

其五　手長・足長伝承(二)

「『JA's民』読んでるぞ。どおでえ」
「おお、ありがとう。どおでえって、ネタ切れ寸前でなんとか見つけ出して書いてるけど、俺は夜型で、ながら人間だもんでテレビ点けてYouTubeで音楽聞きながらパソコン打ってるよ。だで最近目が曇ったような気がして眼鏡拭きふき白内障かななんて思ってさ、こねえだ眼医者さん行ったら歳の割にいい眼してるってさ」
「よかったじゃねえか。歳とりゃあみんななるわな。遠くを見りゃあ視力が回復するっていうじゃあ。だで大自然の中で生活するしようはすごい視力だとかいうよな」
「おお、そおいやあ諏訪にはすげえ視力を持つ神様がいるぞ」
「そんな神さまいるだけえ。おらあ初めて聞くぞ。そんな神様どこにいるでえ」

◆◆◆

「※1ものの本によれば八劔神社の神様だ。それにゃあ『八劔　見目は七日路外の事を見給う』とあるで、歩いて七日もかかるほど先方のものが居ながらにして見えるってよ」
「すげえ眼してるじゃねえか」
「『見目』ってのは閻魔大王様の命令をうけて活躍する使者で『すべての世界を一目で見渡す能力』をもっているだよ。だから八劔さまの手足となって働く使役神ってとこかな。だけども八劔さま自体が『見目』と同体とも受けとれる書き方だからさ、八劔神社は諏訪湖の『御渡』の出現を観察して諏訪神社に報告するという重要な役を担っているで、それで八劔さまは『見目』の神様なのかもしれねえな」
「ほおおいう超能力持った神様ほかにもいるけえ」
「ああ、まだいるぞ。茅野の横内の達屋酢蔵神社だ。この神様は『※2達屋　不動　香鼻大明神』って書いてあってさ、それで歩いて七日もかかるほど先方の臭いを嗅ぐことができるってよ。『香鼻(嗅鼻)』、これも『見目』と同様に閻魔様の手下でな、双方ともに五感のうちの視覚・嗅覚を司る神ちゅうことかな」

◆◆◆

「やや、まだこんなような神様ほかにいるら。なんか匂うぞ」
「やっぱ匂うけえ。それが居るんだわ。前※3にめえに書いたことあるで知ってるはずぞ。七日の道のりの遠くへ手を出すちゅう諏訪市大和先宮の※4手長さまだ。
御渡を見ようとしたタウト坊という者が諏訪湖の氷上に臥していた。すると『手長はいるか、目汚いものを取って捨てよ』という声が聞こえた。その途端、突然熟睡して目覚めた。見るとそこは諏訪湖から流れ出る天竜川の流末辺り、遠州の『サナキの社』であったという話だ。手長は七日の道のりの遠くへ一瞬にして手を出すっていうでタウト坊は手長に諏訪湖の底から遠州へ押し出されたちゅうことだぞな。それに諏訪市普門寺の足長さまだ。※5足長さまは七日の道のりを一足で移動するというぞ」
「あの、今気づいただけど、達屋酢蔵の『酢蔵』は酒蔵じゃあ。だでいい匂いがするから香鼻なんじゃね。それにしても今日の話は『七並び』でいい日になるぞ」

御渡

2018年２月御渡拝観式

達屋酢蔵社境内の不動尊

※1『十三所造宮殘闕』(寫)に「八劔　辨才天　見目者見七日路外之事給」
※2「達屋　不動　香鼻　大明神　此御神者香知七日路外之事給也」
※3　2022年『JA's民』1月号　其の三　抜け穴伝承(一)
※4「鷺宮(先宮)大威徳　手長大明神　此御神者七日路遠立出御手給也」
※5「荻宮　文殊　足長大明神　此御神者七日路一足仁行給也」

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『龍蛇紳』、共著に『諏訪学』・「スワニミズム会誌」他。

農トレ通信

Vol.111

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。

4/28 苗祭り4年ぶりに開催

新型コロナウイルスの流行で中断していた富士見高校苗祭りを、4年ぶりに開催しました。お客さんがどのくらいくるのだろうかと、とても心配していましたが、例年以上に来場していただき、大盛況になりました。ありがとうございました。

野菜苗の販売

草花苗の販売

野菜の苗販売では、トマト、ナス、ピーマン、シシトウなどを販売し、草花の苗販売では、マリーゴールド、ペチュニア、アリッサムなどの定番の花壇苗の他、ラナンキュラスやゼラニウムなどの苗、多肉植物の苗など多種類の販売を行いました。お客さんの質問に、生徒は一生懸命応対し、日頃の学習を実践で確認することができました。

行列をつくっている野菜苗販売所▶

4/29 富士見町グリーンフェア

こちらも４年ぶりに開催され、同じように野菜苗・草花苗を販売しました。多くの来場者と交流することができました。

ルパンビーも駆けつけました

4/21 イネの種まき実習

園芸科1年生40人が、今年水田(12アール)で栽培するイネ(ヒメノモチ)の種まき実習を行いました。1人1枚ずつ丁寧に種まきをしました。初めての本格的な農業実習でしたが、班ごとに協力して上手にできました。これから1年間、成長を観察していきます。

手で一枚一枚丁寧に行います

一人一枚種まきをしました

研究部だより

草花研究部では、パンジー、ビオラの交配実験に取組んでいます。父方と母方の株を決め、父方の花を母方にこすりつけて、できた種子からどんな子どもができるか確かめようとしています。どんな結果になるのでしょうか。

他の花粉が来ないように、ドームで覆いました

父方の花を母方の花にこすりつけます

水瓶座 1/20〜2/18
【全体運】ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を
【健康運】うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に　【幸運の食べ物】トウモロコシ

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23ページをご覧ください)

——つくられた方は——
一ノ瀬（いちのせ） 文枝（ふみえ）さん
(諏訪市ブロック)

材料
新ショウガ(皮ごと)……1 kg
砂糖……500g
しょうゆ……250ml
削り節……70g
白いりゴマ……30g

つくり方
❶ 新ショウガを皮ごと薄く輪切りにして茹でる（太い場合は半月切り）。
❷ 茹で上がった❶を、２時間ほど水にさらしてアクをとる（２～３回、水を替える）。ざるに上げて水をよく切る。
❸ 鍋に砂糖としょうゆを入れて火にかける。砂糖が溶けたら❷を入れて、汁けがなくなるまで煮る。
❹ 火を止めて、粗熱がとれたら削り節と白いりゴマを混ぜてできあがり！
・ 薄口しょうゆを使うと色を薄く仕上げることができます。

新ショウガの佃煮

材料
ゴーヤ……500～700g
酢……100ml
しょうゆ……180ml
みりん……100ml
氷砂糖……180g
するめそうめん……適量
（２～３cm 程度に切っておく）

つくり方
❶ ゴーヤは薄切りにして、沸騰したお湯で２～３分ほど湯がき、ざるに上げる。
❷ 鍋に酢としょうゆ、みりん、氷砂糖を入れて火にかけ、氷砂糖が溶けるまで煮立てる。
❸ ❷に水を切ったゴーヤとするめそうめんを入れてよく混ぜ、火を止める。
❹ そのまま置いておき、冷めたらできあがり。

ゴーヤの漬け物

2023年度　本部役員の皆さん・事務局です。
1年間よろしくお願いいたします。

※本部役員…女性部長・副部長、茅野市・原村富士見・湖北・諏訪市の各ブロック長・副ブロック長
※事務局…管理部協同活動推進課

女性部だより
女性部の活動を紹介します

4/7 趣味の教室「こんにゃくづくり」

富士見グリーンカルチャーセンターでこんにゃくづくりを行いました。

受講生とJA職員計８人が参加。富士見町産のコンニャク芋を使って、おいしくて体にやさしいこんにゃくの作り方を学びました。

4/12 湖北ブロック川岸支部「花見散策」

岡谷市の昌福寺で花見散策を行いました。部員と事務局12人が参加。満開の桜を眺めながら庭園を見学。

同寺の長老から仏像や寺院内の説明を受け、有意義なひとときを過ごしました。

4/15 フレッシュミズグループ「パンづくり」

JA諏訪支所の調理室でパン作りを行いました。部員やその子どもら９人が参加。女性部諏訪市ブロックの矢﨑正子さんが、国産の小麦粉を使った「こねないパン」の作り方を指導しました。

5/9 富士見ブロック「乙事地区ウォーキング」

乙事区文化財保護委員会の五味克弘委員長の解説を聴きながら、乙事区役所内にある木造十一面観音立像などの文化財や乙事諏訪社を見学。地元の歴史への理解を深めました。

高原病院発

『大腸がん』と『がんにならないための五箇条プラスワン』のお話

日本人が一生のうちに癌と診断される割合は、男性、3人に2人、女性2人に1人と言われています。癌の種類では、男女とも大腸癌は2位であり、総数ではトップになっています。また、癌で死亡する総数のうち、大腸癌は2位となっています。そんな大腸癌についてお話しさせていただきます。

大腸は、右下腹部から時計回りに小腸を取り囲むように存在する全長約1・5～2mの管状の臓器です。大腸がんは、大腸の内側の表面の粘膜内側の表面に発生するがんで、40才代から増え始め、60才代以上の高齢者に多いです。また、大腸がんの約7割が、直腸と肛門に近いS状結腸に発生します。進行すると、血便、便秘や下痢といった便通異常、腹痛といった症状が現れますが、早期がんではほとんど症状がない事に注意が必要です。

まずは、便潜血検査で陽性や、自覚症状がある場合に、大腸内視鏡検査を行い、大腸がんがあるかどうかを診断します。その他、がんの進み具合を調べるために、CTやMRIなどの画像検査を行います。大腸がんの進み具合は、がんの深達度、リンパ節転移の程度、ほかの内臓への転移の有無によって、5段階の病期(ステージ)に分類されます。

ごく早期の大腸がんの場合は、内視鏡で癌を切除します。外科的な手術に比べ、体への負担が少なく、日帰りか短期入院で行えます。また、大腸がんは、がんを完全に切除できれば完治する可能性が高いため、他の臓器に転移がある場合でも積極的に手術を行います。最近は、傷が小さく、体への負担が少ない腹腔鏡下での手術が増えています。

がんの治療は、患者さんご自身の考え、年齢、身体の状態などを総合的に評価し、治療を進めていくか決定します。主治医の先生によく相談して進めましょう。では、がんのリスクを下げるために、何に気をつけたらよいのでしょうか。

科学的根拠に基づいた癌予防ガイドライン「日本人のための癌予防法5箇条+1」があります。以下の生活習慣を改善することで、がんになるリスクを半分に減らすことができます。**①禁煙する、②節度のある飲酒を心がける、③身体を動かす、④バランスの良い食生活を心がける、⑤適正体重を維持する**

実際に、5つの健康習慣を全て実践した場合、がんに罹患するリスクが、男性では43%、女性では37%低下したという結果が出ています。それぞれについて具体的にお話します。

①禁煙する

全国の成人喫煙率は男性27・1%、女性7・6%です。喫煙でがんになるリスクは、肺癌4・5倍、食道癌3・7倍、胃癌1・7倍、大腸癌1・4倍、膵癌1・8倍、乳癌(閉経前)3・9倍とかなりリスクが上がります。そのため絶対に禁煙をおすすめします。

②節度ある飲酒

飲酒量の目安は日本酒一合、ビール大瓶一本、焼酎原液で、一合の⅔、ワイングラス2杯程度までです。

③身体を動かす

推奨される身体活動量の目安は、18才から64才までは、歩行または、同等以上の運動を1日60分、さらに息が弾み汗をかく程度の運動を、1週間に60分です。65才以上の高齢者は、強度を問わず、毎日40分程度です。

④バランスの良い食生活

食塩は、男性7・5g、女性6・5g未満で、塩辛い食品、食塩の接種は最小限にしましょう。野菜は、1日あたり、350gが目標で、小鉢で5皿、果物1皿分で約400gが摂取できます。食道がん予防のために、熱い飲み物や食べ物は、少し冷ましてから、口にするようにしてください。

⑤適正体重

痩せすぎ、肥満は、死亡リスクを上昇させます。男性は、BMI値21～27、女性はBMI値21～25の範囲になるように、体重を管理するのが良いとされています。

また、ウイルスや細菌の感染もがんの原因となります。ヘリコバクターピロリ菌による胃癌、肝炎ウイルスによる肝癌、ヒトパピローマウイルスによる子宮頚癌などがあります。そのため、**プラスワンとして⑥感染症の検査を受ける**ことによって、がんになるリスクをさらに低減させることができます。

がんの予防には、生活習慣を改善してリスクを下げると同時に、感染症の検査や検診を受けて、がんを早期発見・早期治療することが大切です。

富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
副院長、外科
巾（はば） 芳昭（よしあき）

私自身も、大腸がん予防のために、２年に一度は大腸内視鏡検査を受けるようにしています。

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

シャラバ・アーサナ

— バッタのポーズ —

期待される効果

- 腰や脚を引き締めて筋肉を強くします。
- 背骨を刺激し、腰椎、仙椎の痛みを除きます。
- 頭脳に豊富な血液を送り込み脳の働きを良くします。

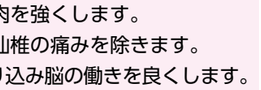
1 うつ伏せに寝て、両脚の膝とかかとを合わせ、体側にそって両腕を伸ばし、手の平を床につけます。ひたいは床につけ、力を抜きます。

2 吸う息で頭を上げてきて、あごをつき出す様にして遠くに置き、吐く息でのどを伸ばし、甲状腺に刺激をもらいます。

3 息を吸いながら片脚のつま先を伸ばし、膝の裏も伸ばして真っすぐにします。その脚をゆっくりと真上に上げてゆきます。この時、骨盤が歪まない様に、腹部を床につけておき、手に力を入れず、上半身はなるべくリラックスさせて、足裏が天井と平行になる様に注意し、保息して保ちます。

4 上げている脚と反対の腕を足と同様に吸う息で真っすぐに先方に伸ばし、折らずに上に上げてゆきます。しばらく保持していて、吐く息で手と脚をゆっくりと床に下ろしてきます。休む時は片方のほっぺたを床につけて（横向き）、呼吸の落ち着くのを待ち、反対も同様にします。

5 ひたいを床につけます。両手でヨーガの握り方をつくり脚のつけ根に差し込みます。両脚を揃え、吸う息にて3と同様にゆっくりと上に上げてゆきます。十分に上げて、膝裏と足先を伸ばし、保息して姿勢を保ちます。やがて吐きながら脚を静かに床に下ろし、1に戻り休みます。



野菜たっぷり！健康な身体！ Vol.27

青菜のクルミ和え

材料（４人分） １食当たり：塩分0.8g、野菜50g、SV：副菜１つ

ホウレンソウ……１袋(160g)
クルミ……30g
A
- しょうゆ(またはみそ)……大さじ１
- 砂糖……大さじ１
- 和風だしの素……小さじ1/2

ニンジン……40g

※クルミアレルギーの方は、クルミをすりゴマ(大さじ３)に変更して、ゴマ和えにしてもおいしく召し上がれます。
※ホウレンソウだけではなく、お好みでシュンギクやナバナなどの青菜も試してみてください。

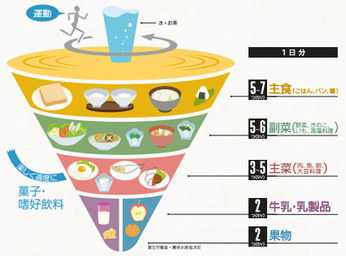
つくり方

❶ ホウレンソウは、色よく茹でて水分をよく絞り、長さ４cmに切る。
❷ クルミはフライパンで焦げないようにから炒りする。
❸ すり鉢で❷をすり潰し、Aを入れて混ぜる。
❹ ❶と千切りニンジン、❸を混ぜ合わせ器に盛ったらできあがり！

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？



クルミは不飽和脂肪酸のαリノレン酸やビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、マグネシウム、銅、亜鉛、食物繊維などに富んだ食品です。その反面、クルミは近年アレルギーが増加している食材でもあります。2021年度、木の実類は鶏卵、牛乳、小麦に次いで４番目の食物アレルギー品目になりました。2025年４月からは、食品表示が義務化されます。

法律

放置している土地を国が引き取ってくれる制度が始まった？

私には、昨年に亡くなった父から相続した土地があるのですが、住んでいる場所からは離れたところにあるため、放置したままになっています。最近、相続により取得した土地を国が引き取ってくれる制度が始まったと聞きました。私の土地も対象となるのでしょうか。

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）

相続土地国庫帰属制度（以下「本制度」といいます）は、令和5年4月27日に開始した、相続又は遺贈（遺言によって特定の相続人に財産の一部又は全部を譲ること）によって土地を取得した相続人が、一定の要件を満たした場合に、土地を手放して国庫に帰属させることを可能とする制度です。相続人が管理できない土地を相続せざるを得ず、その土地がそのまま放置されることで、将来「所有者不明土地」が発生することを予防するためにこの制度が設けられました。

本制度を利用できるのは、相続又は相続人に対する遺贈によって土地を取得した人で、対象となる土地は相続又は遺贈によって取得したもののみです。なお、制度開始前の相続によって取得した土地も対象で、十数年前に相続した土地も対象となります。

申請・相談先は土地の所在地を管轄する法務局・地方法務局本局のみ（長野県であれば長野市にある長野地方法務局本局）ですが、電話相談や郵送による申請も可能とされています。申請手数料は土地一筆あたり1万4000円で、却下等により申請が認められなかった場合でも返還されません。また、申請が認められた場合には、国に生じる将来の管理費用の一部として負担金を納付する必要があります。その金額は土地の種類や面積によりますが、最低でも20万円とされています。

さらに、対象の土地が却下要件（建物がある、担保権等が設定されている、他人の利用が予定されている、土壌汚染されている、境界が明らかでない、所有権に争いがある）に該当する場合、申請は却下されます。また、崖や地上・地下の有体物の存在により管理に過分な費用・労力がかかる場合や、隣接地所有者と裁判等をしなければ管理・処分ができない場合などには、その申請は不承認となります（不承認要件）。最も問題となるのは、却下要件のうちの「境界が明らかでない」という点ですが、この点については別の機会に説明したいと思います。

相談者のように制度開始前の相続で取得した土地も本制度の対象となりますので、その土地の所在地を管轄する地方法務局の本局に面談又は電話で相談をされることをお勧めします。

家の光 今月のよみどころ

今月の表紙の人は、山内 惠介さんです

- 特集1 暑さをのりきる 熱中症ゼロ習慣
- 特集2 じつはスゴい！ ラジオ体操の底力
- 手芸 ビーズで作る 手まりストラップ
- 別冊付録 冷凍して 干して シンプルに漬けて 夏野菜をまるごと使いきる

『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）	6月13日(火)	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	6月21日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	7月11日(火)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	7月19日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	6月16日(金)	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	7月5日(水)		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・富士見 GC・下諏訪支所は☎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	6月15日(木)	9:30～正　午	北山営業所　予約☎72-2188（茅野北部支所）	春日俊樹 社会保険労務士
	6月15日(木)	13:00～15:30	金沢営業所　予約☎72-2426（茅野中央支所）	
	6月17日(土)	9:30～15:30	原村支所　予約☎79-2521	
	6月21日(水)	9:30～正　午	四賀営業所　予約☎57-2208（諏訪支所）	
	6月21日(水)	13:00～15:30	ちの営業所　予約☎72-2266	
	6月24日(土)	9:30～15:30	玉川研修センター　予約☎72-2185（茅野南部支所）	
	7月1日(土)	9:30～15:30	諏訪支所　予約☎57-2208	
	7月8日(土)	9:30～15:30	茅野北部支所　予約☎72-2188	
	7月13日(水)	9:30～15:30	長地営業所　予約☎27-0806	
セレモニーなんでも相談会	6月17日(土)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖	
	6月21日(水)		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）	6月15日(木)	会場 / 富士見 GC	内容 / 天気アプリを便利に使おう
	7月6日(木)	会場 / 下諏訪支所	内容 / アプリを楽しもう

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葬祭 新盆用品展示会を開催します

新盆商品などお気軽にお問合せください。
JA葬祭以外をご利用のお客様も大歓迎です。

開 催 日　6月6日(火)～7月2日(日)
開催時間　10時～15時　※7月2日は午前中のみ
開催場所　JA虹のホールたまがわ／JA虹のホールふじみ

葬儀のあれこれ…「事前相談会」も同時開催
※予約制です

会場にスタッフがいない場合は、各施設事務所にお声がけください。

お問合せ：株式会社あぐりライフ信州諏訪　葬祭センター　☎0266-82-8402／JA会館ふじみ　☎0266-62-7971

環境にやさしい栽培・土壌診断支援事業

環境負荷軽減による持続可能な農業生産への取組みと生産コスト低減による農業所得の増大を目指すとともに、化学肥料の使用量低減に対する土壌診断費用の支援を図る事を目的に「土壌診断」を実施した正組合員へ助成を交付します。

対 象 者　当組合の正組合員

対象事業
1）組合が認めた土壌診断経費。
2）その他、支援が必要とする組合長の認めたもの。

分析項目（依頼先　JA 全農長野）

分析項目	畑地 A 基本セット	畑地 B 基本セット＋微量要素	畑地 C 基本セット＋窒素・腐植
pH	○	○	○
CEC	○	○	○
交換性石灰	○	○	○
交換性苦土	○	○	○
交換性加里	○	○	○
可給態りん酸	○	○	○
りん酸吸収係数	○	○	○
EC	○	○	○
腐植		○	○
アンモニア態窒素		○	○
硝酸態窒素		○	○
可給態鉄		○	
可給態マンガン		○	
可給態ほう素		○	
可給態亜鉛		○	
可給態銅		○	
項目数	8	16	11
税込み価格	1,280 円	3,840 円	2,175 円

分析項目	水田
pH	○
CEC	○
交換性石灰	○
交換性苦土	○
交換性加里	○
可給態りん酸	○
りん酸吸収係数	○
可給態けい酸	○
遊離酸化鉄	○
易還元性マンガン	○
項目数	10
税込み価格	2,050 円

※採土方法の詳細は令和 5 年度農作物栽培のしおり P22 ～ 23 を参考にして下さい。
※価格は令和 5 年 5 月現在となります。

実施内容
1）適用条件　毎年 1 月末迄に支払いが完了したもの。
2）助成予算　毎年 1,000,000 円以内。
3）助成内容　土壌診断 1 点 500 円以内。但し、1 戸当たり 5,000 円を上限とし予算額に応じた配分とする。

※混雑時には診断に時間がかかることが予想されるため計画的なご利用をお願いいたします。

お問合せ先：最寄りの各営農センターへお願いします。

ソリマチ Web 農業簿記を活用しませんか

ソリマチ Web 農業簿記は、インターネットを利用して、申告に必要な記帳や「貸借対照表」、「損益計算書」などの帳簿作成を行えるシステムです。

▶ソリマチ Web 簿記の特徴
1 JA を利用したお取引が自動仕訳されるので、面倒な手間の入力が省けます。
2 インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます。
3 電子帳簿保存法に対応します。

利用料

年間 3,000円　※別途　農業青色申告会に入会ください。(年会費1,000円)

加入申し込み

最寄りの営農センターまで。

令和５年１月１日からのお取引の自動取り込みをご希望される方は、令和５年６月16日(金)までに、各営農センターへお申込みのお手続きをお願いします。

国庫事業「肥料価格高騰対策事業」及び県単事業「肥料価格高騰緊急対策事業」への申請手続きについて

化学肥料の 2 割低減に向けて取組む販売農業者に対して肥料コストの上昇分を支援する、国・県「肥料価格高騰対策事業」が実施されます。申請事務について下記の通り JA が伴走支援いたしますのでお手続き下さい。

1. 事業対象者
(1)販売農業者

2. 支援対象となる肥料
(1)令和４年６月から令和５年５月に購入した肥料
（令和４年６月以降に価格高騰した肥料で令和４年の秋肥と令和５年春肥として使用する肥料）
(2)支援対象は「肥料の品質の確保等の法律」に定められた肥料（培土は対象外）

3. 申請受付の対象地区及びスケジュール
【受付時間　午前９時 ～ 午後４時】

月/日（曜日）		6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(土)	6/18(日)
対象地区	茅野市	受付施設：茅野市営農センター					受付施設：玉川研修センター	
		豊平	米沢	湖東	北山	豊平	茅野市全域	茅野市全域
		受付施設：南部センター						
		玉川	泉野	宮川	金沢・ちの	玉川		
	原村	受付施設：原村地域農業研修センター						
		柏木・室内	中新田	八ツ手 菖蒲沢・南原 判之木	大久保・柳沢 上里	払沢	原村全域	原村全域
	富士見町	受付施設：富士見町営農センター						
		乙事・落合	立沢・富士見	西山・境	富士見町全域	乙事・落合	立沢・富士見	西山・境
	諏訪市	受付施設：すわこ営農センター						
		豊田	中洲	湖南	四賀・小和田 上諏訪	諏訪市全域	諏訪市全域	諏訪市全域
	岡谷市・下諏訪町	受付施設：田中線センター						
		岡谷市	下諏訪町	岡谷市	下諏訪町	岡谷市	岡谷市・下諏訪町全域	岡谷市・下諏訪町全域

4. 持ち物
(1) JA から口座引落で購入された方は、注文票と領収書または請求書は不要になります。
(2) JA から現金で購入された方、肥料販売店から購入された方は対象となる肥料の購入金額の詳細がわかる注文票と領収書または請求書をご持参ください。

詳しくは営農部営農企画課(71-2700)までお問合せください。

JA信州諏訪の各事業の取組み特集(共済事業) ②

「共済事業」の取組み

JA 信州諏訪では、総合事業の特性を生かし、共済事業から農業を応援するため、農業者の経営安定・成長に向けた支援に取組んでいます。

JA 共済では、「JA 共済 地域・農業活性化促進助成金」を通じて、様々な営農支援を行っています。令和4年度は次の取組みで農業者への支援を実施しました。

①農機レンタル事業

組合員を対象に平成28年度からスタートした「農機レンタル事業」は、JA 共済からの助成金で農機具を導入、ランニングコストを中心にレンタル料金を設定しているため、低価格な料金を実現しています。毎年レンタル機種も増やし、多くのご利用をいただいています。

②鳥獣被害防止対策支援事業

正組合員を対象に、組合で認めた電気柵、防獣網、防鳥網の購入代金の30％以内、７万円を限度に助成する事業です。

③特定農機具購入支援事業

正組合員を対象に、組合で認めた農機具（マルチャー、定植機、管理機等）購入代金の30％以内、30万円を限度に助成する事業です。

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の事業全体の満足度について

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

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］ 当 JA 事業全体の満足度について

JAは農業者が組織する協同組合です。農業者の営農と生活を支えるため、様々な事業を総合的に展開しています。

農業者の所得向上や地域農業の振興を目的に、農産物の販売や、信用事業・共済事業などの様々な事業を営農相談や暮らしの相談活動を通じて総合的に結びつけ、地域農業の振興や地域づくりに取組んでいます。

「総合事業だからこそ」の強みを活かし、全事業一体となって地域にとってなくてはならない組織であり続けるため、組合員の皆さんとの話し合いを深めながら各事業に取組んでまいります。

24th JA農機&資材フェスタ2023 開催決定!!!

～４年ぶりの開催!! 進化を続ける農業機械～

入場無料
ご来場者に記念品をプレゼント※数量限定

新型コロナウイルスの影響で中止していたJA農機＆資材フェスタが４年ぶりに開催されます。

トラクター・田植機などの農機具類から、肥料・農薬・農業関連資材まで、使って便利な品々が「エムウェーブ」に大集結！最先端技術を活用したロボットトラクターやラジコン草刈り機、営農支援システムなどスマート農業に対応した機械も展示予定です。

是非、会場で最新の農業機械をご覧ください。

日　時　7月14日(金)　AM９:00～PM４:00
7月15日(土)　AM９:00～PM３:00

会　場　エムウェーブ（長野市オリンピック記念アリーナ）
長野市大字北長池195

問い合わせは各JA農機センターへ

茅野市農機センター　☎78-2241
富士見町農機センター　☎62-2074
原村農機センター　☎79-6124
湖南農機センター　☎52-1116

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

❶ 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

開催日時	開催・集合場所	内容
６月27日(火)　午後２時	すわこ営農センター	きゅうり収穫・管理作業（現場視察）

❷ 小玉スイカ栽培講習会

開催日時	開催・集合場所	内容
６月５日(月)　午後２時	原村地域農業研修センター・現地	整枝とつる引き作業
６月19日(月)　午前９時	原村地域農業研修センター・現地	子づるの本引きと交配作業

❸ 令和５年度　農業きっかけづくり相談会

開催日時	開催場所
６月17日(土)　午前９時	仲町会館２階　小会議室

❶❷❸ともに事前申込みが必要です。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５年４月25日(火)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全22議案について協議・決定しました。

JA 自己改革の取組み

４月25日に開催した第19回通常総代会での報告内容を以下のように協議・決定しました。

①農業所得増大のため各種支援事業に取組みました。
②水稲「つきあかり」と小玉スイカ「ピノガール」等を新規栽培推奨品目として取組みました。
③消費宣伝の活動について、野菜１会場、花き６会場にて消費宣伝を実施。市場販売の拡大に取組みました。直売所では販売拡大のため、キャッシュレス決済の運用開始、消費者の利便性拡大による販売高向上に取組みました。
④野菜の元肥・追肥など数種類の肥料の早期仕入、当用期の在庫確保を行いました。
⑤基幹支所を起点とした協同活動を展開しました。
⑥組合員の意見をさらに JA 運営に反映するため「組合員の声を聴く」取組みをすすめました。

令和５年４月末 主な事業量

貯金高	2,761億円
貸出金高	466億円
長期共済保有高	5,908億円
購買取扱高	14億円
販売取扱高（直売所受託販売含む）	３億円
組合員数　正	8,753人
准	14,347人
計	23,100人

６月の定例理事会は、６月28日(水)に開く予定です。

月刊 JA's民 6　2023年(令和5年)6月1日／第232号

強い脳に改革す 脳強改革

□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？

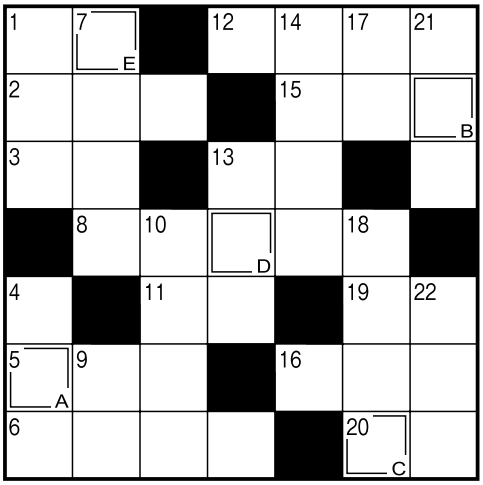
今月はクロスワードパズル

【ヨコのカギ】

①1年で一番昼が長い日
②徳川家康が晩年を過ごした――城
③不動産会社が売買するものの1つ
⑤『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
⑥奈良や鎌倉のものが有名
⑧テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
⑪相撲取りが踏みます
⑫抑揚のないせりふ回しは
⑬トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
⑮弁当箱にご飯と一緒に詰めます
⑯――コート、――ブーツ
⑲円周率を表す文字
⑳ネタとシャリで作ります

【タテのカギ】

①招く側がホストなら、招かれる側は
④タマネギを切ると出ることも
⑦建てたばかりの建物のこと
⑨数字のゼロを日本語でいうと
⑩サーブ→――→トス→アタック
⑬「海鼠」と書く生き物
⑭置き時計はクロック、腕時計は
⑰仕事や用事がない空き時間のこと
⑱コショウ、ナツメグ、シナモンなど
㉑プールの授業のときに着ます
㉒領収書に収入――を貼った



5月号の答え

1
4
6
9
11

1　旗の長さが違う
4　鯉のぼりが出ていない
6　茶葉の量が違う
9　犬のしっぽが隠れている
11　軍手が落ちている

●応募総数448通（内、正解441通）
○最年長応募者　96歳
○最年少応募者　5歳

※代筆と思われる応募もあります。

今月のプレゼント

かりんとうセット

～内容～
黒糖…2袋
落花生…2袋
牛乳…2袋
（1袋85グラム入）

15名様に当たる!!

締切は6/23(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
2314

差出有効期限
令和6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