



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

7

No.233

特集

第19回
通常総代会



JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

P. Hitachi

- 2 表紙のこぼ
- 3 組合長あいさつ
- 4 特集
第19回通常総代会
- 8 新役員の紹介
- 10 JA 信州諏訪 NEWS
- 13 JA 信州諏訪 NEWS／身近な情報局
- 14 季のある記／季節のお料理紹介
- 15 日本農業新聞電子版のご案内／こまめな水分補給で熱中症対策！／農機センターからのお知らせ
- 16 教えて農ハウ…米づくり
- 17 教えて農ハウ…花きづくり
- 18 家庭菜園 いざ鎌鋏
- 19 直売所通信
- 20 今月の資材だより
- 21 生産資材課商品広告
- 22 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々
- 23 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 24 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 高原病院発
- 27 ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
- 28 暮らしの相談／『家の光』今月のよみどころ
- 29 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
- 30 各種セミナー・栽培講習会のお知らせ／組合員の皆さまからの情報提供窓口を設置しています／理事会ニュース／主な事業量
- 31 組合員アンケート

表紙のこぼ

ヤナギランの咲く富士見町
入笠すずらん山野草公園や御所平
ゴンドラで八ヶ岳や遠く富士山をみながら頂へ
あかう時間も楽しい
ゴンドラ駅を降りると夏の花があらうあらうに
花の横には名前の入った看板があるから有り難い
今年も会えたよと花連にいのちの声をかける
七月下旬ヤナギランが見頃を迎える
ここは花の宝庫
涼しい高原で過ごすひとときは
私の大切な至福の時間
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。

退任のご挨拶

農業所得増大に向けて地域の活性化をめざす

JA 信州諏訪 前代表理事組合長 小松 八郎



平成28年6月、前雨宮勇組合長が県連会長に就任され、後任に組合長として就任をいたしました。2期6年と11カ月勤めさせていただきましたが、5月25日の総代会をもって退任となりました。

在任中は、大変ご支援・ご協力頂きました事に対しまして、厚くお礼を申し上げます。

振り返りますと、農協・農業を取り巻く環境は極めて厳しい状況のなか、生産者の皆様の所得向上・生産拡大・組合員の皆様が安心して暮らせる地域社会を念頭に事業推進に邁進してきました。

平成28年にがんばる農家応援事業を立ち上げ、異常気象への対応、農作業の省力化に努めてまいりました。この事業により、159戸の方が施設整備で利用いただき、総額6億5千2百万円に対し2割を補填させていただきました。

他にも、中小規模の農家の支援も含め、農業振興サポート事業、農機レンタル事業、特定農機購入支援なども同じく進めてまいりました。

また、農協の施設整備も、川岸支所の新築移転、文出ライスセンターの機械更新、A・コープ3店舗リニューアル工事、サン・ライフ店新築移転、玉川研修センター新築、茅野中央支所リニューアル、諏訪支所（旧小和田支所）新築移転等、利便性の向上に努めました。

しかし、金融事業については、日銀のゼロ金利政策の継続、令和2年からのコロナ感染症、令和4年2月に始まったロシア・ウクライナ戦争により本当に厳しい事業展開を強いられました。

農水省から出された早期警戒制度に沿って、経営状況を想定した結果、15営業所を閉店することにしました。自分としては、断腸の思いで決断をしました。営業所の後利用については、後任に委ねることになりましたが地域のためになる施設として使用いただければ幸いです。

結びに、今までご支援・ご協力いただいたことに対しまして、厚くお礼を申し上げるとともに、農協に対しまして今後も相変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

就任のご挨拶

変わってはないものを守るため私たちは変わっていく

JA 信州諏訪 代表理事組合長 小平 淳



組合員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、平素より組合の各事業に対しまして格別のご利用ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、第19回通常総代会における役員の選任及び第1回理事会の決議により、前小松代表理事組合長の後任として就任いたしました。

私どもは、経営理念である「私たちは、食と農を守り組合員と地域に愛されるJAをめざします」の実現に向け、今期3ヵ年計画においては全体目標として「Ⅰ. 農業所得増大への更なる挑戦」「Ⅱ. 不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」の二つを掲げ、事業の展開と経営の管理を行ってまいりました。

これらを実現するための自己改革目標の一つとして「総合事業による収益確保で農業関連事業を支え、農業所得の増大に向けて経営資源を投入します」に取り組んでおります。

しかし、先行きの見えないウクライナ情勢の長期化や不安定な円安相場等により燃油・肥料・飼料などの生産資材価格が高騰し、農家経営に深刻な影響を与えている一方で、生産価格増嵩分の農畜産物販売価格への転嫁は難しく依然として厳しい状況が続いています。また、ゼロ金利政策の影響は金利利ザヤを薄くし金融機関の経営をさらに圧迫しています。

令和5年度の事業計画において、国・県が行う「肥料価格高騰(緊急)対策事業」申請事務の伴走支援とJA独自の農家支援として「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策事業」を6,850万円規模にて計画しました。また、令和6年4月より15営業所の金融窓口機能を廃止することを決めました。これは金融機関としての将来を見据えた施策となります。自己改革目標の「金融事業(信用・共済)による収益確保で農業関連事業と地域を支えるための施策」となりますので何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

国家を挙げ推し進める株式資本主義の中であって、勝者にあっても敗者にあっても常に人々の心・日本人の心・瑞穂の民の心に安らぎと潤いを与え続けているものは、大地から恵みをいただける農業と農山村風景や深緑の山々です。農業を核として相互扶助の精神に基づく協同組織により地域を守ることが私どもの使命と考えております。甚だ微力ではございますが、皆様からの御期待に沿えるよう全力を尽くしてまいりますので、引き続きご指導ご高配を賜りますようお願い申し上げます。



生産者の所得向上、生産拡大 組合員が安心して暮らせる地域社会へ

JA信州諏訪は5月25日、第19回通常総代会を茅野市のマリオローヤル会館で開催しました。書面を含め49人の総代が出席し、価格高騰の支援や金融機能再編を含む2023年度事業計画と予算など7議案を上程し、全議案原案通り承認頂きました。

小松八郎組合長は「生産者の皆様の所得向上、生産拡大、組合員の皆様が安心して暮らせる地域社会を念頭に事業推進に邁進してきた」とし、「これまでのご支援・ご協力に厚く御礼申し上げます。今後とも相変わらぬご指導・ご鞭撻をお願いしたい」と述べました。

今年度は令和4年度からの3カ年計画に掲げる「10年後の販売高100億円達成」へ、肥料や生産資材などの価格高騰に対して6,850万円規模の農家支援を実施。信用事業は、残高や利用者数などが一定の基準を下回る15営業所で来年4月に金融窓口機能を廃止し、機能の代替案を検討します。



議長を務めた茅野市の長瀬広幸さん（左）、原村の篠原佐斗次さん（右）

第1号議案

令和4年度事業報告、事業報告の
附属明細書及び剰余金処分案の
承認について

営農農政活動

ロシアによるウクライナ侵攻、急激な円安相場、中国の新型コロナウイルス感染症による輸出制限など農業分野の影響を踏まえ、燃油、肥料、飼料、生産資材等価格高騰への対策など必要な予算確保に向け要望事項を政府に働きかけを行いました。

(1)地域農業・担い手確保対策
所得の増大実現のため、「融資で後押しがねばる農家応援事業Ⅱ」「農業振興

サポート事業」「特定農機具購入支援事業」「農機レンタル事業」を実施し農業振興・生産維持拡大に取組みました。

(2)水田農業・生産調整対策
各地域農業再生協議会と連携し、担い手農家の経営安定を図るため、経営所得安定対策を推進しました。

水田活用の直接支払い交付金の見直しについては、転作作物の生産面積の激減や離農者、遊休荒廃地の増加により今後の地域農業の衰退が懸念されることから、現場の実態を踏まえ国に要請を行うよう5市町村議会（諏訪市は一年以内に同趣旨の陳情があり返却）へ要請を行いました。また、国の生産数量目標の配分廃止に伴い、産地が主体的に作付けを判断できるよう生産者への配分について各

地域農業再生協議会と調整を行いました。

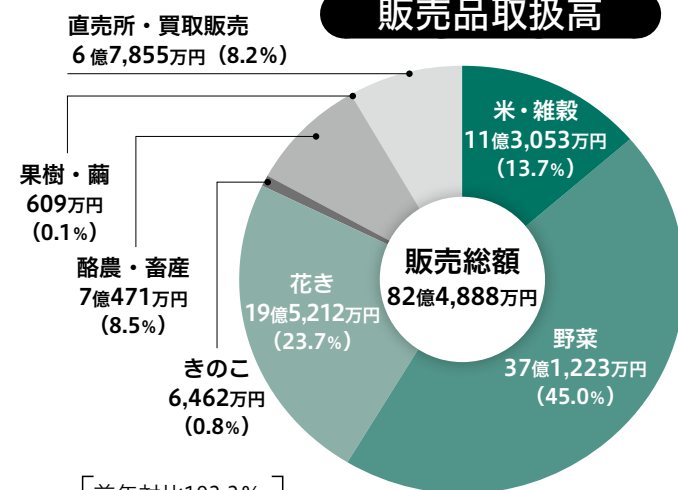
(3)食・農に対する理解促進対策
花き消費・PR活動の一環として、前年に引き続き管内の小中学校、特別支援学校および今年度は新たに高校を含めた60校へフラワーアレンジメントと展示用花きを贈呈し「花育活動」を実施しました。

また、諏訪市で開催された「ミセスジャパン長野選考会」へ管内産の野菜を提供しチャレンジする女性を応援しました。大会出場者からは野菜を使ったレシピを提案してもらい、SNSに投稿することで管内野菜の魅力発信に繋がりました。

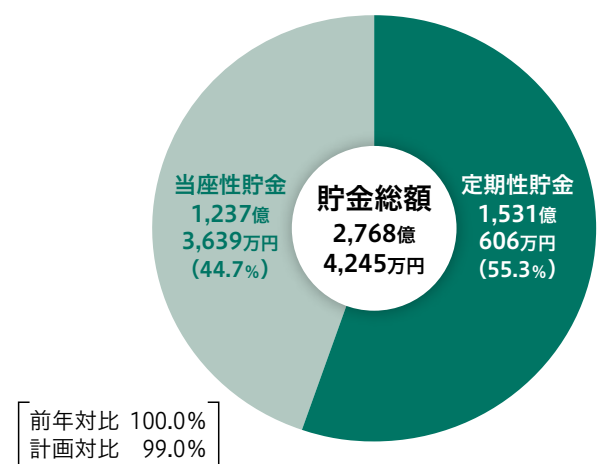
(4)その他対策
農作業事故の未然防止の啓発活動、農業経営のリスク低減のため労働災害保険の加入推進を行いました。また、JA長



販売品取扱高



JA貯金



共済事業

利用者全戸訪問による保有高維持活動の実践として、3Q訪問活動により満期継続に繋げ、保有高維持を図っていく取り組みを行いました。長期共済期末保有高は計画6,276億5千万に対し5,952億9千万(計画比94.8%・前年比95.9%)となりました。重点事項として次年度以降も継続して取組みます。

また、昨年度に続きJA共済地域・農業活性化促進助成金を活用し「特定農機具購入支援事業」「鳥獣被害防止対策支援事業」「農機レンタル支援事業」について助成しました。

信用事業

野県農業労働力支援センターと連携した労働力確保と無料職業紹介事業による求人募集を行い、人材確保に向けた取組みを実施しました。

農業メインバンク機能を発揮するため、年間訪問目標280先をリストアップし、農業融資専任担当者1名、農業担い手金融担当者7名で訪問活動による関係構築強化を図りました。

行政や営農部と連携した「融資で後押しがねばる農家応援事業Ⅱ」を活用したハウス施設建設の資金調達を農業融資で支援し、農業融資残高は期首対比102.1%の12億9,900万円となりました。

理事（営農経済委員会）

監事

 委員 飯田 吉三（豊田）	 副委員長 有賀 恒和（泉野）	 副委員長 藤森 紀保（小和田）	 委員長 小島 幸夫（原村）
 委員 津金 進（原村）	 委員 篠原 ゆかり（原村）	 委員 五味 幸太郎（本郷）	 委員 小松 隆則（四賀）
 委員 濱 幹雄（湊）	 委員 野口 茂和（金沢）	 委員 名取 信子（本郷）	 委員 中村 隆明（下諏訪）
 委員 吉田 昭裕（米沢）		 委員 丸茂 不二子（玉川）	
 監事 小林 秀伸（富士見）	 常勤監事 田中 貴史（実務）	 代表監事代理 小海 長雄（宮川）	 代表監事（員外監事） 近藤 和男
 監事 高野 勝寛（岡谷）		 監事 関 雅一（湖南）	

新役員紹介

JA信州諏訪は令和5年5月25日に通常総代会および理事会を開催し、以下の役員を選任しました。
任期は令和8年5月までです。

常勤理事

理事（総務金融委員会）

 常務理事（金融事業本部） 菅沼 清人（実務）	 常務理事（経済事業本部） 小林 昇（富士見）	 代表理事専務理事 名取 孝雄（実務）	 代表理事組合長 小平 淳（湖東）
 委員 岩波 丈夫（中洲）	 副委員長 名取 瑞穂（落合）	 副委員長 高林 敬子（川岸）	 委員長 小平 重一（豊平）
 委員 高木 道子（長地）	 委員 坂本 勉（宮川）	 委員 折井 久一（原村）	 委員 太田 篤憲（上諏訪）
 委員 湯田坂 政一（北山）	 委員 藤森 哲司（ちの）	 委員 平出 孝（境）	 委員 田中 岳男（玉川）



東京の小学生が田植え体験



関係者に見守られながら田植えを体験する児童

東京都の学校法人川村学園川村小学校3年生65人の田植え体験を支援しました。

茅野市湖東の湯田坂文幸さん(75)の協力を受けて2014年から行っている取組みです。

同校3年生が、北佐久郡立科町を中心に行う宿泊学習のプログラムのひとつで、コメ作りや農家の苦労を学ぶことが目的です。

竹組の浅野桜子さん(8)は「泥まみれになったけどいい思い出になった」と振り返りました。

湯田坂さんは「お米ができる過程を想像し、食の大切さを学んでもらえればうれしい」と期待を寄せました。

野菜生産販売現地検討会



全体での懇談会で挨拶する百瀬委員長

野菜専門委員会が、ホテル浜の湯で「野菜生産販売現地検討会」を行いました。委員、行政・市場・輸送の関係者、JA役職員らが出席。野菜販売計画44億円の達成に向けて意思統一を図りました。

肥料や生産資材等の価格が過去最高まで高騰し農業経営を圧迫。今年度は生産者のトータルコスト低減に向けた取組みや農家所得向上のため、契約販売の再検討、市場集約の検討等販売強化を行います。

百瀬勝彦委員長は「生産者皆で高品質な農産物の出荷に努めるので、再生産可能な価格を意識した販売をお願いします」と挨拶しました。

原村集荷所開き



鏡割りを行う関係者

原村野菜部会が原村集荷所開きを原村営農センターで行いました。関係者88人が出席。4年ぶりに鏡割りを行い、1年間の順調な生産と販売を願いました。同部会では今年度、野菜全体で126万ケース、販売高で26億円を受託販売する計画です。

百瀬勝彦部会長は「コロナやロシアによるウクライナ侵攻など厳しい状況にはあるが、生産者一丸となって良質な生産に努めたい」と挨拶しました。

参加した生産者は「生産者同士が顔を合わせて話すことで良い情報交換ができた。1年間頑張ろうという気持ちになった」と話しました。

カーネーション初出荷



初出荷を迎えたカーネーションの生育状況を確認する星野さん

管内でカーネーションの初出荷を迎えました。生産者の星野仁志さん(50)は諏訪市出身。学業卒業後、東京都で働き、2011年に帰郷。知り合いのJA職員の紹介で農家を志し、カーネーションの栽培を始めました。日々の細やかな栽培管理が評価され、2022年の諏訪花き立毛品評会では最優秀賞を受賞。2023年は白、ピンク、赤、黄など8品種を栽培する計画です。

星野さんは「信州諏訪は夏秋期の責任産地。消費者に国産の高品質なカーネーションを楽しんでもらえるよう、日々生産に励んでいく」と抱負を語っています。

株式会社あぐりクリエイイト信州諏訪



キャベツを定植する従業員

JA子会社あぐりクリエイイト信州諏訪の2023年度の農業生産が本格化しています。

5月は、富士見町で田植えやキャベツの定植作業を中心に行いました。

同社は2013年に設立。2023年度は、水稻、そば、キャベツを栽培。3品目で約42ヘクタール(前年対比約9ヘクタール増)分を管理します。

田植えは、従業員と委託生産者7人が参加。軽トラックを畔の脇に着けて育苗箱を運び、田植え機に

農業生産本格化



順調に進んだ田植え

セット。手際よく作業を進めました。

従業員は「昨年より耕作面積が広く人手不足が心配だったが、耕起、畔塗、肥料散布、代かきを段取りよく行えたので、メインの田植え作業がスムーズに進んでいる」と話しています。

さらに「生産者の大切な農地を守り、荒廃地を防がなければならない。JAとして責任を持ち、地域の手本となる農業をめざしたい」と意気込みを語りました。

野菜苗の引き渡し



すわこ営農センター集荷所で早朝から行った野菜苗の引き渡し

すわこ営農センターが、同センター集荷所で野菜苗の引き渡しを行いました。

諏訪市の組合員約140人が来場。軽トラックの荷台などに載せて、予約注文分を持ち帰りました。

苗は、トマト・キュウリ・ナスなどの接ぎ木5品目2200本、ミニトマト・ピーマン・カボチャなどの自根6品目1400本を地元の種苗会社から手配したものです。

同市の小泉幸善さん(75)は「今年も出来栄の良い苗でありがたい。市場に出荷したり、子どもたちに届けたりするので、大事に栽培したい」と話しました。

直播による田植え順調



種もみが均一に播種できているか確認しながらすすめた作業

JA富士見町農作業受託部会が、直播作業を行いました。

部会員とJA職員が協力して作業。播種機2台を操縦し、富士見町内の水田に「あきたこまち」と「きりりん」の種もみをまきました。

同部会は今年、町内の水稻生産者14人から水田38枚(約7.3ヘクタール分)を受託。部会員は交代で播種機を操縦。種もみが均一に播種できているか複数人で確認しながら、作業を進めました。

富士見町営農センターの増澤優斗さんは「部会員と作業の段取りを確認しながら慎重に作業を進めることができた」と話しました。



イネ科穀物ソルガムを試験栽培



ソルガムを播種し、種まきの跡を足で踏んで鎮圧した職員ら

JAの次世代リーダー育成研修参加職員が、茅野市のほ場でソルガムの試験栽培を始めました。ソルガムはイネ科の一年生の穀物で、省力栽培により、遊休農地の解消に期待できる作物として着目。10月中旬に収穫し、商品化への検討や販売促進をめざします。

営農部職員の指導のもと、水糸に沿って播種機を操作し、「ミニソルゴー」「TDN ソルゴー」を1粒ずつ播種。その後、皆で種まきの跡を足で踏んで鎮圧しました。

管理部の朝倉啓介課長代理は「高品質栽培をめざし、商品化までの道のりや販路も確立したい」と話しています。

月刊 JA's民 表紙がずらり



「月刊 JA's民」を彩った歴代作品がずらりと並ぶ展示会

JA 本所 1 階ロビーで機関誌「月刊 JA's 民（ジャスミン）」の表紙展を行っています。原村の日達れんげさんが表紙を制作して丸2年経過したことを記念して初開催。2021年3月号から2023年4月号までの表紙全26点を展示。管内農産物や地域に生息する野草、御神渡りやこいのぼりなど季節のイベントが描かれています。

日達さんの作品は読者人気も高く、同誌「組合員の声を聴く」はがきでは「表紙が素敵。日達さんのファンです」「毎回楽しみにしています。これからも長く続けてください」という声が毎月届いています。

段ボールコンポストをつくろう



受講生に専用の段ボール箱の作り方を教える鮎澤さん(右)

女性部湖北ブロック有志によるグループ「四つ葉会」の濱由美子さんと鮎澤昭子さんが、JA 女性大学に講師として参加し、段ボール箱を使った生ごみ堆肥の作り方を講習。受講生18人が堆肥化の進め方や管理の仕方を学び、専用の段ボール箱と基材を持ち帰りました。

JA 職員が「家庭でできる肥料高騰対策、SDGs への取組みとして発信したい」と同グループに依頼して講習会を計画。JA での講習会は約10年ぶりです。

濱さんは「手軽な堆肥づくりなので多くの人に挑戦してもらい、仲間を増やせればうれしい」と語りました。

高島城祭で菊苗を販売



菊苗を手に来場者との交流を図る奥山会長（右）

諏訪地域の菊愛好家で作る JA 信州諏訪健香会の会員4人は、諏訪市で開催された第54回高島城祭に出店し、大菊とドーム菊の苗を販売しました。これから菊づくりに挑戦したい人や、既に関心している人に同会をPRしました。

購入者には、基本的な水やりの仕方や肥料のやり方などをアドバイス。質問には一つひとつ丁寧に答え、会員募集を呼び掛けました。同会が毎年晩秋に開催している諏訪大社上社奉獻菊花展をさらに盛り上げたい考えです。

奥山幸茂会長は「今日を機に、菊づくりを楽しむ人が一人でも多くなってくれば嬉しい」と話しました。

身近な情報局

諏訪花き立毛品評会が今年も始まりました

JA 信州諏訪と花き専門委員会は5月17日、諏訪花き立毛品評会の第1回審査会を開きました。同会は地区から選出されたほ場の審査と優良栽培者の生産技術や管理方法を広げ、管内の花き園芸発展に寄与することを目的に行い、今年で49回目を迎えました。

審査は JA 営農技術員、長野県諏訪農業農村支援センター職員らが担当。今回は2回切カーネーション（スタンダード4点、スプレー1点）の審査を行いました。出品されたほ場はどこも管理が行き届き、素晴らしい出来でした。今後、時期に合わせた品目で7回の審査を行い、12月には表彰授与式を行う予定です。



営農部 土橋 奈穂子



カーネーションのほ場で行った今年1回目の審査会

JA 施設に花飾る取組み今年も



営農センターと支所の職員が連携を図り、取組みをスタート

JA 信州諏訪農政対策協議会は管内産花きを本所、管内9支所4営業所に定期的に展示しています。5月の品目はスターチス「サマーチェリー」で、原村支所職員が原村営農センター職員から引き取り、各施設へ配布しました。

同センター生産係の加藤尊さんは「信州諏訪のサマーチェリーは多彩な色目があり、鮮やかな発色が特徴」と説明。施設への配送を託された原村支所の進藤翔麻さんは「生産者に感謝し、来所いただいた方々に PR できるよう、各施設に大切に届けます」と話しました。

同日中に職員が花瓶に生けて窓口に飾りました。

諏訪湖一斉清掃



揃いのベストを着用し、清掃活動に励む JA 役職員

JA 信州諏訪は諏訪湖一斉清掃に参加しました。岡谷市・下諏訪町・諏訪市の在住、または同市町に勤務する役職員が諏訪湖や周辺のゴミ拾いに汗を流しました。

コロナ禍の影響で、4年ぶりに通常通り行いました。下諏訪町では、役職員22人が出席。たばこの吸い殻やペットボトル、プラスチックなどのゴミを分別しながら収集しました。

下諏訪支所の浜純二支所長は「久しぶりに大勢の役職員で清掃活動に参加・協力できてよかった。今後もきれいな諏訪湖であり続けられるよう、積極的に参加していく」と話しました。

農業が今、面白い

農業×食料×環境

～未来の扉を開けるのはあなた～

アグリテック、フードテック等様々な分野で農業に熱い視線が注がれています。

農業に関わる企業情報はもちろん日々変わる最新の農業情報を毎日お届けします。

日本農業新聞は「情報の力」で食と農の未来を切り拓く皆様のサポートします。

電子版詳細

こまめな水分補給で熱中症対策!

汗をかいたときに飲むものは水だけでいいのでしょうか?

3POINT 熱中症対策

- POINT 1 こまめな水分・塩分補給
- POINT 2 暑さを避け涼しい環境
- POINT 3 暑いときには無理をしない

おすすめの水分補給

塩分 0.1～0.3%

糖分 1～2%

信州ACEプロジェクト

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Choke(喉を潤す)、Eat(食事を摂る)を表し、世界で一番ACEの健康長寿を目指す想いを込めたものです。

マスクをしている際や、室内での熱中症にも注意!

暑さ、のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給。風通しを良くしたり、エアコンを活用するなど室内でも涼しく過ごす工夫をしましょう。

JA 信州諏訪おすすめ農業機械

～かん水ポンプ編～

効率的な水やりには、「かん水ポンプ」がおすすめです。かん水ポンプは、エンジンや電気を動力に、圧力を利用して水源から水をくみ上げます。ポンプの出口にホースやチューブなどをセットすることで、遠くまで水を送ることができます。

くみ上げる水量や距離などの性能は、製品ごと異なりますので、お気軽に農業機械センターまでご相談ください。



おすすめ機械

機種(メーカー): AKP-250D (麻場)
メーカー希望小売価格: **42,900円(税込)**
仕様: 口径 25mm
最大揚程 35m
吐出量 115L/min
重量 5.3kg

内容: 持ち運びに便利な小型サイズで、ガーデニングに最適。



おすすめ機械

機種(メーカー): MLP5041E (丸山)
メーカー希望小売価格: **64,900円(税込)**
仕様: 口径 50mm
最大揚程 30m
吐出量 600L/min
重量 26kg

内容: 最大揚水量が大きく、かん水に最適。

かん水ポンプ 選択の ポイント

使用目的に対し、「吐出量」と「最大揚程」が不足していると、適切なかん水ができません。水を送る距離と水の量で、吐出量と最大揚程の数字が変わるため、購入前にチェックしましょう。

- 吐出量 一定の時間あたりに送り出すことができる水の量
- 最大揚程 水を押し出す力の強さを、水を垂直に押し上げることができる距離で表したものの。数値が大きいほど押し出す力が強い。

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

季節のある記

ちょこっと四季コラム



夏にうってつけの食材、胃液の分泌を促進させ肝臓機能を高める効果があり、トマト同様、夏に消耗されやすいカリウムが含まれています。

お買い求めはお近くの直売所へお出掛けください。

夏野菜は栄養価が高く 夏バテの解消に

夏バテになりがちなのこの時期、栄養豊富でおいしい夏野菜を積極的に摂り、この夏を乗り切りましょう。

みずみずしくシャキッとした食感が特徴的なキュウリ。夏場に消費されやすいビタミンCが豊富なうえ、汗と共に失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食材としても優秀。生食だけでなく加熱調理にも向いているトマトは、とても栄養豊富な食材、食欲増進や疲労回復効果をもたらすクエン酸や、体温調整の手助けとなるカリウムが多く、抗酸化作用があるビタミンCやリコピンも豊富で、紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的。本体の93%が水分のナスは、水分を失われやすい



夏野菜を たくさん 食べよう!

② 夏野菜のさっぱりサラダ

のレシピは
JA 信州諏訪公式
ウェブサイトから
ご覧ください。



① 夏野菜たっぷりガパオライス

材料(4人分)

卵	4個	タマネギ	1個	セルリー	1本	鶏がらスープの素	小さじ2
にんにく(みじん切り)	1片	ニンジン	1本	トマト	1個	ナンプラー	小さじ3
鷹の爪(輪切り)	お好み	ピーマン	4個	バジルの葉	4～6枚	しょうゆ	小さじ2
合い挽き肉	400g	パプリカ(赤・黄)	各1/2個	オリーブオイル	小さじ4	オイスターソース	小さじ3
(挽肉なら何でもOK)		ズッキーニ	1本			スイートチリソース	小さじ2

作り方

- (1)タマネギ・ニンジン・ピーマン・パプリカ・ズッキーニ・セルリー・トマトは大きめのみじん切りにする。
- (2)フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくと鷹の爪を炒め香りを出す。
- (3)トマト以外の野菜と合い挽き肉を炒める。合い挽き肉に火が通ったら調味料をすべて加える。
- (4)バジルを手でちぎり入れる。トマトを加え、汁気がなくなるまで中火で炒める。
- (5)あつあつご飯の上に炒めたガパオと目玉焼きをのせ、飾り付けにトマトとバジル(分量外)を添えて完成!

♊ 獅子座
7/23～8/22

【全体運】後半から上昇。これまでの頑張りが形になって見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に
【健康運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ) 【幸運の食べ物】インゲン



一担当よりひとこと



Dr. Shinya Yamashita is a male with short dark hair, wearing a dark blue button-down shirt. He is looking slightly to the right with a neutral expression.

一 担当よりひとこと

2023.7 JAs民 16

いつも Thank you!

JA 信州諏訪直売所 8 店舗共同企画

地元農産物を 食べよう! 飾ろう!

キャンペーン

JAまごころ商品券 500円分

8 店舗合計139名様に当たる!!

応募方法

夢マーケット田中線、夢マーケット横川
夢マーケット文出、さざなみ新鮮市
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
上記店舗の直売所商品（生産者名がついているもの）の**バーコードシールを1枚（金額はいくらでも可）**切り取ってキャンペーン専用用紙に貼り付けし、必要事項、アンケートをご記入のうえ受付場所へご応募ください。

受付場所

上記 A・コープ店のサービスカウンター、夢マーケット店内応募箱

当選発表

お一人様何口でも応募することはできますが、重複して当選することはできません。厳正な抽選の上、8月上旬頃、賞品・賞品引換券の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。
※個人情報の取り扱いについてご同意の上ご応募ください。
※記載事項に不備があった場合は無効とさせていただきます。

「お問合せ」JA 信州諏訪直売所専門委員会 ☎0266-71-2700

キャンペーン期間 応募締切

令和5年7月1日

7月15日

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。

日頃はJA信州諏訪直売所のご利用をありがとうございます。今後の直売所活動に活かすため、ご利用者様の意見を募集します。対象店舗の直売所に設置されているキャンペーン専用アンケート&応募用紙へご記入ください。直売所を利用して、アンケートにご協力いただいた方に、抽選で景品をプレゼントいたします。

旬の農産物情報

7月にはブルーベリー、下旬にはモモや夏リンゴも出始めます。赤シソ、新タマネギ、新ジャガイモ、ナス、ズッキーニなどの旬の野菜、キクやトルコギキョウ、アルストロメリアなど旬の花をぜひお買い求めください。

夢マーケット横川

7/29

22周年セール

夢マーケット田中線

7/15

26周年記念セール

夢マーケット文出

7/15

21周年記念セール

さざなみ新鮮市

7/22

第4土曜日感謝祭

A・コープ原村店

第1弾 7/7金~7/9日

第2弾 7/10月~7/12水

店舗イベント情報

旬を味わいませんか? ぜひJA直売所へ足を運びください

家庭菜園 いざ鎌鉈

かまくら

夏の間に冬支度! 「だいこん」を栽培してみよう

夏本番を迎えている時期ですが、一足早く冬支度なんていかがでしょうか? 今回の家庭菜園では「大根」についてご紹介します。大根と一言で言ってもたくさん品種があります。

品 種

時期に合った品種は数多くあります。暑さに強い品種や寒さに強い品種など有りますので栽培時期に合わせた品種にしましょう。使用用途によっても品種が異なりますので確認ください。また、核家族化により近年では、大きな1本でなく使い切りサイズのミニ大根なども、人気があります。それぞれのお好みに見合わせた品種を選んでみてはいかがでしょうか。

準備するもの (例)

- 苦土石灰 (1㎡あたり100~120g)
- JAファーム「有機堆肥」(1㎡あたり2~3kg)
- JAファーム「だいこん専用肥料」(1㎡あたり60~70g)
- 黒マルチ (白黒マルチ) 幅95cm 45cm×27cm 2列 チドリ

畑の準備

1 耕起

大根はご存じの通り根菜類に分類され、35cm以上に伸長します。真っ直ぐで形の良い大根を作るためには、畑の土を深くまで耕し、土中の石や異物を取り除いておく必要があります。

2 施肥

種をまく2週間程度前に苦土石灰と堆肥を施しましょう。種まき1週間前になりましたら「だいこん専用肥料」を施肥し耕します。その後、畑に畝を作りマルチを張ります。(低温期の収穫では根の肥大促進の為マルチ栽培をお勧めします)

栽 培

1 播種

敷いたマルチの穴の開いている部分に種を3~4粒播き、種が隠れる程度に土をかけ、灌水を行います。(収穫時期や天候にもよりますが、8月中下旬播種10月下旬頃収穫)

2 間引き

播種後、早ければ3~5日程度で発芽します。子葉が完全に開いた後から、形のよいものを残して2~3回間引きを行い、播種から1ヶ月程度経つ頃までに1本(1穴あたり1本残した状態)にします。

3 灌水

土の乾き具合を見ながら水をやります。

収 穫

播種後60~85日程度で収穫期になります。見た目での収穫期の判断としては、外側の葉が垂れ、中心部の葉が横に開いてきた頃となります。(品種により多少の違いはあります) 収穫が遅れると根にスが入り、食味が悪くなってしまいます。収穫期を逃さない様、収穫しましょう。

病虫害防除

耐病性は品種により異なりますが、害虫の被害は品種差がありません。特に「アブラムシ」や「キスジノミハムシ」など生育不良や見た目などに影響がでます。病気や虫に限らず、発生前の予防防除を行いましょう。

● 対策

1 播種時(前)に予防の為粒剤の散布

2 生育期間中、薬剤の散布をする。など

※薬剤の種類や使用方法は近くの営農センターまたは資材店舗にご相談ください。

栽培の注意点

- 播種時期に合った品種を選び、無理な早播き遅まきを行わず、適期収穫に努めましょう。
- 多肥栽培や追肥の遅効きは葉勝ちや空洞症につながるため、作型に応じた施肥を行いましょう。

担当よりひとこと

夏本番の時期にもう冬の準備と思われた方もいると思いますが、畑の準備など早めに行う作業もあります。冬を迎えご自身の手で育てた大根は格別ですので、適期を逃さないようにしましょう。

富士見町営農センター 営農指導係 有賀 光希



チョウ目とアブラムシを 同時防除！！



幅広い作物に使えます！



ベルトマーク SC

○野菜苗に使える灌注処理殺虫剤です。
○定植前の灌注処理で害虫被害を3～4週間防ぎます。
○コナガやハスモンヨトウなどの鱗翅目からアブラムシまで幅広い害虫に効果があります。

ベネビア OD

○レタス、ハクサイ、未成熟とうもろこし等幅広い作物に使用できます
○アザミウマ類、ハモグリバエ類、コナジラミ類、アブラムシ類、ハスモンヨトウ・オオタバコガ・コナガ等のチョウ目害虫等の広範囲な害虫に卓効を示します。



コナガ

ハスモンヨトウ

オオタバコガ

アブラムシ

アザミウマ



野菜類登録で使いやすい！



コナガ

ハスモンヨトウ

オオタバコガ



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

裂け難く目立つため獣害用テープとしても使用されています
識別テープ ピンク
50mm × 200m
698円(税込)
通常価格730円(税込)



体にピッタリ合ったデザインで疲れにくい
アロン散布桶 3型
ベルト付
1,580円(税込)
通常価格1,689円(税込)



土に刺すだけ、天然樹木抽出成分により安全・安心な忌避剤です。
モグラ！出てってクレヨン
10本入
518円(税込)
通常価格550円(税込)



草刈用メタリックナイロンコードです。アルミ微粉含有で切れ味・耐久性が良い。
ナイロンコード 大地の達人
DT-23
3mm × 40m
1,480円(税込)
通常価格1,629円(税込)



誘引、捕獲、退治 簡単！庭木に吊るすだけ
ハチ超激取れ
2個入
1,280円(税込)
通常価格1,380円(税込)



野菜でも花でもオールマイティに使用できる園芸用土です！
JAファーム培養土 25L
658円(税込)
通常価格698円(税込)



キャップ付ノズル付。希釈が正確かつ安全簡単に行えます
ニュー混合容器 AGX2N<2L>
798円(税込)
通常価格860円(税込)



AGX5N<5L>
1,180円(税込)
通常価格1,280円(税込)



営業案内 JA ファーム店の営業時間 8:30～18:00(7月から9月までの間) 7月より水曜定休

生産資材課より 今月のお知らせ

営業日程・営業時間のお知らせ

7月1日(土)～9月末までの営業日程・営業時間は以下のとおりです。ご承知おきください。

	JA ファーム茅野店・JA ファームふじみ店	南部センター・原村資材	田中線センター	グリーンファームすわ
定休日	毎週水曜定休日	毎週土曜定休日	毎週水曜定休日	毎週水曜定休日
営業時間	8:30～18:00	8:30～17:30	8:30～17:00	8:30～17:30

なお、8/31(木)は棚卸業務のため全店臨時休業となりますのでご了承ください。

月間特売

水稻の病気・害虫への備えはお済みでしょうか？

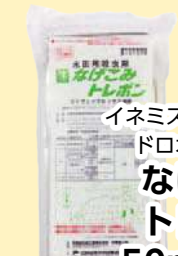
いもち病・もみ枯細菌病予防に
ゴウケツバック 450g
2,960円(税込)



イネミズゾウムシ、ドロオイムシに
トレボン 粒剤 2kg
1,495円(税込)



イネミズゾウムシ、ドロオイムシに
なげこみトレボン 50ml × 6
1,785円(税込)



カメムシ類、ウンカ類に
スタークル 豆つぶ 250g
3,400円(税込)



いもち病、カメムシ類、ウンカ類に
ワイドパンチ 豆つぶ 250g
5,500円(税込)



農トレ通信

Vol.112

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。



試行錯誤しながら綺麗に植えています。



田植えの説明を真剣に聞いています。



上手く一列にならずに悩んでいます。



2年普通科田植えの様子。

5/17
6/1

田植え

1年生の「農業と環境」の授業で4月に播種をした「ヒメノモチ」の苗を植えました。生徒は「小学生の時から」や「初めての田植えで緊張する」などと言いつつ、田んぼの土の感触や、水の冷たさを感じながら楽しく田植えを行うことが

できました。また、普通科2年生の「農業と環境」の授業でも田植えを行い、初めて経験する生徒もいましたが、和気あいあいと楽しくできました。10月に稲刈りを行い、収穫したもち米で11月に行われる収穫祭で赤飯にしてお祝いする予定です。

5/31

農業クラブ意見発表

農業クラブ「校内意見発表会」が開催され、3年生3名、2年生3名、1年生4名の生徒が園芸科全生徒の前で「昆虫食」・「農業の将来」など農業を取り巻く情勢などについて自分の体験を踏まえた意見を堂々と発表していました。発表者から最優秀賞1名と優秀賞3名が受賞し、また校内意見発表会で発表してくれた生徒から7月1日に行われる農業クラブ県大会へ3名が出場します。



1年生による発表

発表者による集合写真



3年生による発表



諏訪は

大奇なり

其五 手長・足長伝承(三)

「足長と手長ってどんな神様でえ」「おお、その昔は足長も手長も諏訪湖の東の桑原地区内の秋宮(諏訪市の普門寺)に祀られていたそう。だがその後上桑原(四賀地区)と、下桑原(上諏訪地区)の二郷に分れた時、足長神を上桑原、手長神を下桑原に分けてそれぞれの鎮守様としたちゅうでそのとき今の場所に祀ったじゃねえかな。手長様は古い文書に諏訪市大和の鷺宮(先宮)の神様としても書かれているで最初は先宮に選ってそこから今の手長神社の所に祀られたのかもしれない。祭神は諏訪大社の祭神建御名方(たけみかた)のご先祖様の足摩乳神(足長社)と手摩乳神(手長社)だ。だけど手長・足長の本当の姿は別だな」



萩宮

「このめえ話した諏訪の伝説には手長は右の手が長く弓の名人、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つていうように手長・足長は文字どおり手とか足が極端に長い異人で古代中国の地理書『山海経』にもこのような異人が長臂人・長股人として載っているつてよ。京都御所清涼殿の障子にもその姿が描かれているつてさ。手長・足長の伝説は日本のあちこちにあるぞ。人を苦しめる妖怪的な悪ものとして語られているものもあるけどその点諏訪の手長・足長様あそんなのと違ってさ、建御名方が諏訪の地に來た時のことだけどな、手長・足長の活躍で水を湛へた谷間を切り拓いて水を放流し今の犀川を造ったとあるで、これだと開拓の神様だよな」

「なんか大泉山・小泉山をモッコで担いで運んだ巨人のデラボッチみてえだな」

「足長社の記録に古老の言い伝えとし



関連神社配置図

「おれも手長ほしいなあ。じゃあ足長は」

「ヤマトタケルはお供の『七掬脛』を食事のことを奉仕する膳夫としたそう。七掬脛とは脛(脚)の長いことを示したものでらうから、足長の七掬脛は給仕人の手長と同じに主人が自ら『足』を延ばさずとも七掬脛が主人の足となって物を調へる者ちゅうことだぞな。それから想像するに足長も手長も神様だから両神とも人と神の間を取次ぐ中次の任務を以て奉祀された仲居の神様じゃねえかな。」

諏訪明神の家来手長・足長神はまさに『主君の手足となって仕える超常的能力を持つ精霊神』で諏訪明神の重鎮だ。品



手長神社



足長神社本殿

格あるじゃなえ」「そりゃあちよつと依怙蟲(いひむし)ちゅうもんだ」

- ※1 「十三所造宮殘闕」(寫)
- ※2 「日本伝説大系3」
- ※3 上高地から松本平を通過して北流する。
- ※4 「郷原家古文書」
- ※5 「足長社帳簿(じょうぼく)」
- ※6 柳田国男「立山中語考」

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。

今晚の
お膳立て
16

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29ページをご覧ください)

—つくった職員は—
あかめま りょう
赤沼 諒 さん
(金融部 推進企画課)



フルーツ生春巻き

材料		
生クリーム	200ml	キウイ 1個
クリームチーズ	100g	バナナ 1本
砂糖	15g	ブルーベリー 10個
イチゴ	6個	ライスペーパー 4枚

つくり方

- イチゴを縦に3等分、キウイを半月切り、バナナを輪切りにする。
- 生クリームに砂糖を加えて氷水を入れたボールで冷やしながらかき混ぜる。
- ②の生クリームに常温に戻したクリームチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ライスペーパーを水に濡らして戻す。
- ④の手前を少し開けて③とお好みのフルーツを並べる。向かいにもフルーツを並べる。
- ⑤の両側を折りたたみ、全体を包むようにクルクルと巻く。

野菜生春巻きは…

- ・おすすめ材料…サニーレタス、キュウリ、セルリー、水菜、トマト、パプリカ、大葉、アボカド、ボイルエビ、スモークサーモン など
- ・おすすめソース…スイートチリ、バジルソース など



野菜を巻いてもおいしいよ！

田辺公民館で



地元住民の交流の場となった展示会

5/13

手づくりの面白さを
伝える展示会

諏訪市ブロック田辺地区

女性部
だより

女性部の活動を
紹介します



メンバー12人が田辺公民館で「田辺レディースアート作品お披露目展」を初開催。メンバーらが制作した手芸作品を多数展示。多くの地元住民で賑わい、力作の鑑賞を楽しみました。
展示作品は、紙バンドで作ったバッグや樹脂粘土で作った花、フェルトで作ったおもちゃ、着物を仕立

四賀営業所で



色とりどりの花をプランターに
植える参加者

5/10

営業所と地域施設の
環境美化

諏訪市ブロック四賀支部

部員やJA職員7人が参加し、諏訪支所四賀営業所で花育活動を行いました。参加者はプランターに培養土を入れ、色とりどりの花苗を1株ずつ丁寧に植えました。一部のプランターは、諏訪市の児童発達支援センター「この街きつず学園」に寄贈

て直した洋服など多種多様。会場からは「素敵な作品がいっぱい」や「どうやって作ったの」などという声が聞こえました。
代表の吉澤敏子さんは、「メンバーの力作を見てもうことで地元の皆さんとの交流を一段と深めることができました。今後さらに交流の輪を広げていきたい」と話しました。

蚕糸公園で



完成イメージをもとに、花を植
える参加者

「紅林荘」で



花壇に彩りよく花苗を定植する
参加者

5/24

蚕糸公園リニューアル
に花添えよう

湖北ブロック・岡谷支所

岡谷市の蚕糸公園内にある花壇への花植え作業に参加しました。JA関係者や市の担当者約40人が集まり、色とりどりの花の苗1300株を定植。リニューアルオープンに向け、皆で汗を流しました。
同公園は施設の長寿命化を図るため、再整備を進めてきました。参加者はそれぞれの花壇にベコニア、ニチニチソウなどの苗を1時間半ほど

し、敷地内の草取りも行いました。
矢崎正子支部長は「営業所周辺も年を追うごとにきれいになってきている。学園の皆さんにも喜んでもらえているので、今後も継続していきたい」と話しました。

5/27

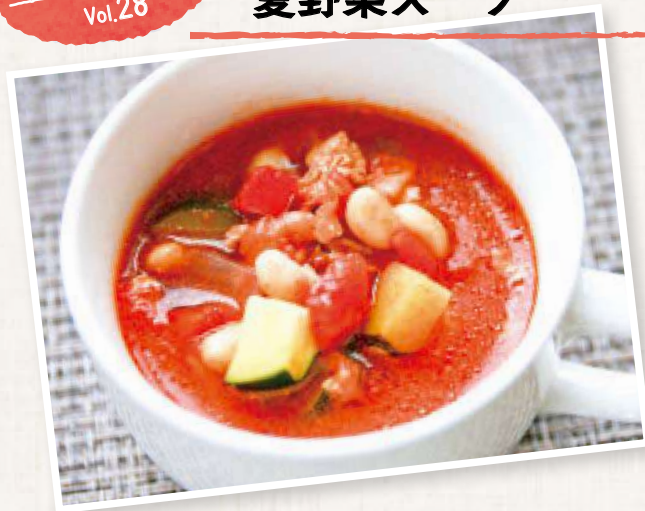
特別養護老人ホーム
「紅林荘」に花植え

富士見町ブロック・富士見町中央支所西山営業所

富士見町の特別養護老人ホーム「紅林荘」で花植えを行いました。部員・職員13人が参加し、施設の景観美化に汗を流しました。マリィゴールド、ブルーサルビア、ニチニチソウの花苗計50株を用意。施設内にある2カ所の花壇に分けて定植しました。
同ホームの名取幸一施設長は「施設利用者は外に出て、花を見るととても元気になる。JAの皆さんが植えてくれたと話し、皆で大切に管理していきたい」と話しました。

で定植しました。
金原多佳美ブロック長は「立派な公園になった。きれいに花が植わったので、リニューアルをさらに盛り上げてくれると思う」と話しました。

スタミナアップ！ 豚肉と豆の 夏野菜スープ



材料（3人分） 1食当たり：塩分1.0g、野菜150g
SV：主菜1つ、副菜2つ

豚ロース（豚カツ用）	80g	大豆の水煮	100g
タマネギ	120g	オリーブオイル	大さじ1
ズッキーニ	120g	水	400ml
トマト	200g	鶏がらスープの素	大さじ1/2
（またはトマトの水煮）		塩	小さじ1/2
ニンニク	10g	黒コショウ（粗びき）	適量

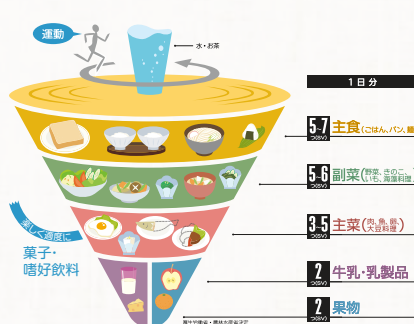
つくり方

- ① 豚肉と野菜は1cm角に切る。ニンニクは包丁の腹でつぶす。大豆は水を切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香がたってきたら、タマネギとズッキーニ、豚肉を加えて中火でしんなりするまで炒める。
- ③ トマト、大豆の水煮、水、鶏がらスープの素、塩を加えて煮立てる。さらに、弱火にして20分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り、黒コショウを少々ふったらできあがり！お好みで粉チーズをふってもおいしく召し上がれます。

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？



夏野菜が豊富に出回る季節になりました。野菜には抗酸化作用、食物繊維、カルシウムを多く含むものなど、生活習慣病や肥満予防など健康維持に大切な栄養素が豊富に含まれています。1日350gを目標に摂りたいものです。豚肉などビタミンB1を含むたんぱく質を加えると夏バテ予防に！新鮮な野菜を生でいただくのはもちろん、スープのように流れ出た栄養素を逃さず、加熱したり細かく刻んだりすることでかさを少なくし、細胞壁を壊すことで、栄養を吸収しやすくする食べ方もあります。また、市販のトマトケチャップ、野菜ジュース、水煮缶などの加工品を利用することで、手軽に効率よくリコピンやβカロテンを補給することができます。生野菜に偏らず、色々な調理法で減塩を心がけ、季節の野菜のおいしさを味わいましょう。

ヨガのすすめ

指導 坂本 悦子
（日本ヨーガ禅道友会教師）

今月は

セーツ・バンダ・サルバーンガ・アーサナ

— 橋のポーズの変化型 —

この体位は、背中全体を肩と両手で支えた形が橋に似ているので、この名があります。かなり難しいので初心者には行ってはいけません。長い年月をかけると無理なく行え、効果は大です。

期待される効果

- ・喉の引き締めにより、甲状腺を刺激して全ての生体内組織の代謝レベルを調えます。
- ・胸部の臓器の発達を促し、腹部・背中の筋肉を強く腰が引き締まります。

① あおむけに寝て、全身の中心線をたどり真っ直ぐを意識します。両腕は体側、手のヒラは床につけておきます。



② 両膝を立て、息を入れながらお尻を床から持ち上げてゆき、手で腰を支えながら胸をつき上げてゆきます。ふつうの橋のポーズ（以前から習っている）を良く練習してから進んで下さい。



③ 胸がつき上がり、背中が十分に反り上がり、落ちてくようになったら吸う息とともに片脚を床から垂直に上げてゆきます。この時、喉の締めつけ（ジャーランガラ・バンダ）も感じます。



④ やがて吐く息で上げた脚を静かに感じながら、膝を曲げない様に遠くへ下ろしてゆきます。足のヒラが全部床につく様にして、又、ジャーランガラ・バンダを感じています。



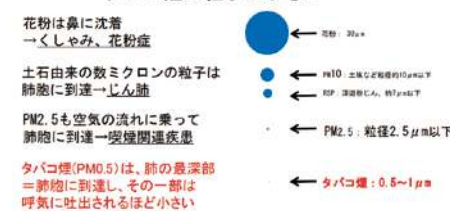
⑤ ④の状態が落ち着いたら吸う息にて、反対の脚を同様に真上に上げてゆき、ジャーランガラ・バンダを感じながら落ち着きます。



⑥ 両方の脚が揃って床に着いたら、再度意識して背面を反らし、橋のポーズにて10～20秒保ち、やがて静かに①に戻り呼吸が落ち着く迄休みます。



タバコ煙の粒子は小さい



また、タバコの先から出る副流煙を吸いこむ「受動喫煙」により周りの人も影響を受けます。副流煙には主流煙よりも、多くのホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれるため受動喫煙により、脳卒中、虚血性心疾患、小児の喘息、乳幼児突然死症候群といった健康への影響があります。



三次喫煙（サードハンド・スモーク）

さらに、微小なタバコ煙粒子は、カーテンやカーペット、壁紙などに付着し有毒物質が空気中を漂います。これを三次喫煙（サードハンド・スモーク）と言います。そんな中、ここ十年あまり日本でも加熱式タバコを吸う方が増えてきました。副流煙が出ないため悪影響が少なく、紙巻きタバコと比べ少ない物質と多く含まれる物質があり、グリセリンなどの化学物質を大量に肺の奥まで吸い込みます。長期使用に伴う健康影響は明らかに成らず、そもそもタバコの煙にさらされること自体に安全なレベルというものはありません。

では、なぜ身体に悪いと分かっているタバコを止められないのでしょうか。それは、「ニコチン依存症」という病気だからです。ニコチンは、脳でドーパミンという快感や快楽をもたらす物質を放出します。しかしドーパミンは持続性がないため、またすぐにニコチンが欲しくなり、タバコが止められないのです。ニコチン依存症から「回復」するためには、タバコの本数を減らすのではなく、一旦すべて止めることがポイントです。タバコを吸いたくたまたまならないイライラや頭痛などという離脱症状は、タバコを止めてから2～3日がピークでだんだんと軽減します。そして禁煙に失敗しても、ご自分を責めないでください。何回でもトライすれば良いのです。しかし、自力

日本肺癌学会「喫煙問題に関するスライド集」より

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
内科部長

はら 宗央
むね ちか



諏訪市中洲の出身で、清陵高校、順天堂大学医学部を卒業しました。専門は呼吸器疾患で内科全般も担当しています。



禁煙外来のご案内
毎週火曜日午後 完全予約制
予約センター 0266-61-0489にお電話ください。（月～金 8:30～17:00 第1・4土曜日 8:30～12:30）

での禁煙は困難を伴います。そんな時は、医療機関の禁煙外来を受診するのも一つの方法です。禁煙外来では、医師や看護師のサポートのもと、離脱症状を緩和するニコチンパッチを使用します。禁煙外来で健康保険の適用になれば、3割負担でおよそ2万円ぐらいです。今後のタバコ代を考えると決して高いものではないと思います。最後に、タバコを止めてから五年で脳卒中、十五年で発がんのリスクが低下します。そのため、一日でも早く禁煙することを「おススメ」します。

禁煙のススメ



全世界で、年間510万人が喫煙が原因で死亡していると推計されています。喫煙は、予防できる最大の疾病原因なのですが、なかなかタバコをやめられない方は多いと思います。今回はタバコがおよぼす害と禁煙のポイントをお話いたします。

各種相談・教室のご案内

※ご来場の際にはマスクの着用にご協力ください。

	日にち	時 間	会 場	相談員
法律相談（予約制）	7月11日（火）	13:30～17:00	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
	8月8日（火）		岡谷支所	北川祥子弁護士
	8月30日（水）		富士見 GC	三井智和弁護士
税務相談（予約制）	8月18日（金）	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士
	9月19日（火）		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・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)	7月13日(木)	9:30～15:30	長 地 営 業 所	予約☎27-0806	春日俊樹 社会保険 労務士
	7月20日(木)	9:30～15:30	茅野中央支所	予約☎72-2426	
	7月22日(土)	9:30～15:30	富 士 見 G C	予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	7月26日(水)	9:30～15:30	湖 南 営 業 所	予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	8月5日(土)	9:30～15:30	岡 谷 支 所	予約☎24-3203	
	8月9日(水)	9:30～15:30	原 村 支 所	予約☎79-2521	
	8月24日(木)	9:30～15:30	中 洲 営 業 所	予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	9月2日(土)	9:30～15:30	諏訪中央支所	予約☎57-2211	
セレモニーなんでも相談会	7月15日(土)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖		
	7月20日(木)		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。		7月20日(木)	会場/原村支所	内容/キャッシュレスをはじめよう	
時間/午前10:00～午前11:30 予約/☎57-8000(JA本所協同活動推進課)		8月3日(木)	会場/本所	内容/災害に備えよう	

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



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～

7月の主な内容

1 JA 信州諏訪職員の
ごちそうスタジオ
「フルーツ生春巻き」



2 第19回
JA 信州諏訪
通常総代会



くらしの相談

Q. 土地の隅に小さな小屋があります。これも「建物」があるとして承認申請は却下されますか。

前 回、令和5年4月から始まった相続土地国庫帰属制度（以下「本制度」といいます）の概要について説明しました。ただ、どのような場合に申請が認められ、あるいは却下・不承認として認められないのかまでは説明できていませんでした。本制度の詳細な内容については、法務省のホームページ上のQ&Aにて示されています。とても参考になるので、このQ&Aのいくつかを抜粋・省略してご紹介します。

A. 共有地の承認申請に当たっては、共有者全員で承認申請をする必要がありますので、誰かの同意を得

Q. 承認申請をしたのですが、他の相続人が賛成してくれず、共同での承認申請ができません。何か方法はありますか。
A. 物置小屋のような場合は、建物には該当しない場合があります。本制度における「建物」とは、土地に存在する建造物が「屋根及び周壁又はこれに類するものを有し、土地に定着した構造物であって、その目的とする用途に供し得る状態にあるもの」に該当するかどうかによって判断します。

で、ぜひ一度、ご覧ください。

A. 債務を完済し、抵当権が行使されることはないとしても、抵当権の登記がある場合は承認申請をすることができません。抹消登記手続きをした後に申請をしてください。
相談者の場合、小屋の存在のみによって却下がされることはなさそうですが、他の相続人の同意を得なければならず、また境界を示す目印の設置や抵当権の抹消登記手続きなどが必要となります。その他にも、Q&Aは申請の際に参考となりますので、ぜひ一度、ご覧ください。

前回の相続土地国庫帰属制度を利用しようと考えています。私が相続した土地は、土地の一角に簡易な物置が設置されている、相続人の一部が制度の利用に反対している、境界杭によって境界が明示されていない、債務は完済したもののこれを担保する抵当権設定登記が残されている、などの問題があります。このような土地でも引き取ってもらえるのでしょうか。



複数の問題がある相続した土地でも引き取ってもらえますか？

法律

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）

られない場合には、承認申請をすることはできません。

Q. 土地の境界点を明らかにするためには、境界標の設置が必要ですが、境界点を示す既存物がない場合には、境界点を明らかにする目印（白ポール、プレート等審査時及び承認時も判別できるもの）を立てる必要があります。

Q. 抵当権の登記がある場合でも、実体的に抵当権が効力を失っている場合には承認申請をすることができますか。

A. 債務を完済し、抵当権が行使されることはないとしても、抵当権の登記がある場合は承認申請をすることができません。抹消登記手続きをした後に申請をしてください。

家の光

今月のよみどころ

今月の表紙の人は、^{ゆずき れおん} 柚希 礼音さんです

特集1 イマドキ
孫とのつきあい方

手芸 繊細な美しさに癒やされる
糸かけアート

特集2 すぐできてラクだから続く
小さな節約アイデア



『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

JA信州諏訪の各事業の取り組み特集(営農事業) ③

「営農事業」の取り組み

JA 信州諏訪では、JA の使命でもある営農事業を通じて諏訪地域の農業振興に取り組んでいます。3 ヵ年計画の全体目標の一つでもある「農業所得増大へのさらなる挑戦」に向け、令和 4 年度からは新たな品目・品種を推奨し、農業生産の向上に取り組んでいます。

① 新水稻推奨品目「つきあかり」普及の取り組み

「つきあかり」は標高800メートル以下の管内地域での栽培を本格的に推奨し、令和 4 年産「つきあかり」は当 JA 集荷実績で575トン、品目別集荷量全体の約 7 % を占めました。仮渡金は同じ標高域で栽培している「ひとめぼれ」より一俵 (60kg) あたり180円高い、9,780円となりました。また、つきあかり白米用のプライベートブランド商品の袋を開発し、当 JA から供給した玄米を子会社あぐりライフ信州諏訪で精米し、白米 PB 商品を A・コープ店と生活店舗で年間を通じて発売しています。



② 新推奨品目小玉スイカ「ピノガール」普及の取り組み

「ピノガール」は近年の高温下でも栽培が可能で、冷蔵庫にも保存しやすく、核家族の増加による需要が見込める品目として推奨しました。指導会を開催し、収穫した小玉スイカの重量・糖度測定や試食、出荷までの作業を確認、本格栽培へ取り組みました。



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り組んでいます。

「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り組んでまいります。

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・集合場所	内容
7月25日(火) 午後2時	原村地域農業研修センター	ユーカリ病害虫防除、宿根カスミ草収穫・管理作業 (現場視察)
8月3日(木) 午前9時	富士見町営農センター	スイートコーン収穫・管理作業、ズッキーニ収穫・管理作業 (現場視察)

② 小玉スイカ栽培講習会

開催日時	開催・集合場所	内容
7月28日(金) 午後2時	原村地域農業研修センター・現地	収穫 (試し切り)

③ 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
7月22日(土) 午前9時	仲町会館 2 階 小会議室

①②③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

組合員の皆さまからの情報提供窓口を設置しています

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法 (第 35 条の 5) および農協法施行規則 (第 81 条) に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報 (組合経営に関する事象に限る) の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書で右記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

信州諏訪農業協同組合 監事会

情報の提供窓口

〒392-8578
長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番
Tel 0266-57-7650
【受付監事】常勤監事 田中 貴史 宛

※電話の場合は、月～金曜日の午前 9 時～午後 5 時の間にお願いします。
※受付監事不在の時は、留守番電話に繋がりますので予めご了承ください。
※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは、受け付けいたしかねます。
※当組合の業務に関する一般的な苦情については、下記の「一般苦情相談窓口」をご利用ください。

一般苦情相談窓口

【担当部署】管理部 総務課 (コールセンター) Tel 0266-57-8000



理事会ニュース

令和 5 年 5 月 23 日 (火) に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全 11 議案について協議・決定しました。

▶ 第 19 回通常総代会「持続可能な農業の確立に向けた緊急決議」について

政府・与党が進めている食料・農業・農村基本法の見直しにおいては、食料安全保障の強化が図られるよう見直す必要があります。とりわけ、生産資材の安定供給や再生産可能な適正農産物価格の実現に向けた仕組みづくりなど、抜本的な見直しが必要であり、見直しに伴う基本計画の策定や万全な予算・施策の新設・拡充が強く求められています。

以上を踏まえ、JA 信州諏訪は以下の取り組みを行います。

1. 我々は、持続可能な農業の確立に向け、行政に対し将来にわたり小規模・家族農業も含めた多様な農業者が希望を持ち営農継続できるような十分な予算および万全な施策の確保を求めています。
2. 再生産可能な適正農産物価格の実現には消費者の理解が必要不可欠であることから、食料安全保障の重要性や農業・農村の持つ多面的機能などをはじめ、農業の重要性を理解してもらえよう、生産現場からの情報発信および農業に触れる機会の創出にも積極的に取り組んでいく。

7 月の定例理事会は、7 月 28 日 (金) に開く予定です。

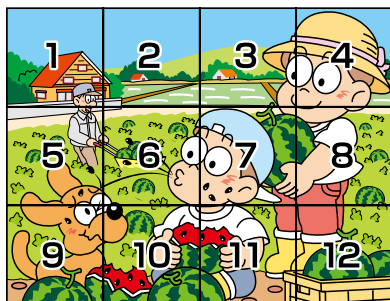
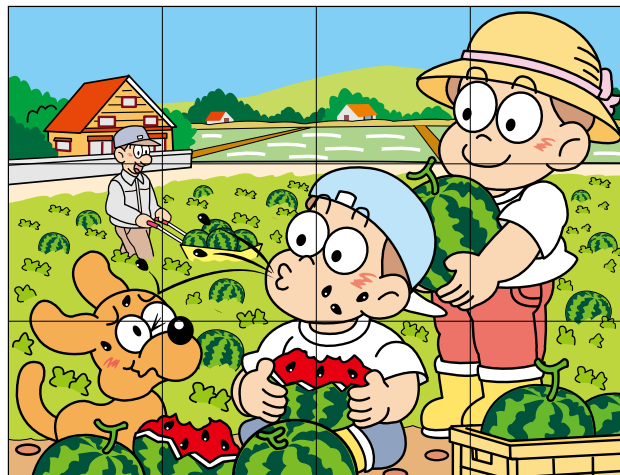
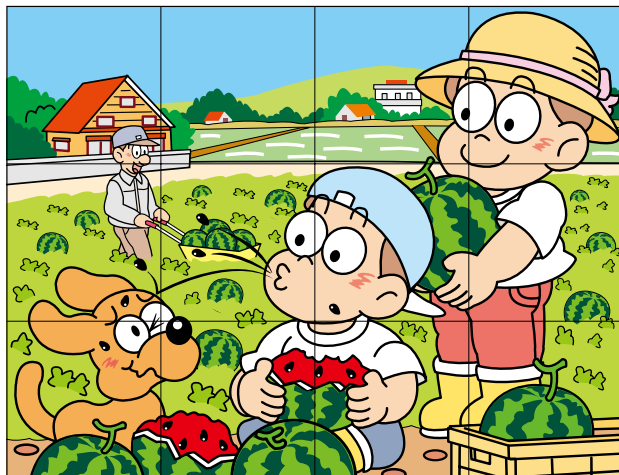
令和 5 年 5 月末 主な事業量

貯 金 高	2,745 億円
貸 出 金 高	467 億円
長期共済保有高	5,896 億円
購 買 取 扱 高	22 億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	6 億円
組 合 員 数 正	8,752 人
准	14,370 人
計	23,122 人

強い脳に改革す
のう きょう
脳強改革

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

今月は
まちがいさかし
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。

6月号の答え

「ミズスマシ」

●応募総数381通
(内、正解370通)

○最年長応募者 96歳
○最年少応募者 2歳

1	ゲ	シ	12	ホ	ウ	ヨ	ミ
2	ス	ン	ブ	15	オ	カ	ズ
3	ト	チ	13	ナ	ツ	ギ	
4	ナ	11	シ	コ	19	パ	イ
5	ミ	9	レー	16	レイ	ン	
6	ダイ	ブ	ツ	20	ス	シ	

※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月のプレゼント ——
クーラーボックス



(収納例)
※中身はプレゼント
対象外です

**10名様に
当たる!!**

500ml ペットボトルの場合×6本、
350ml 缶の場合×9本が収納可能です。

最終締切は7/20(木)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

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