



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」

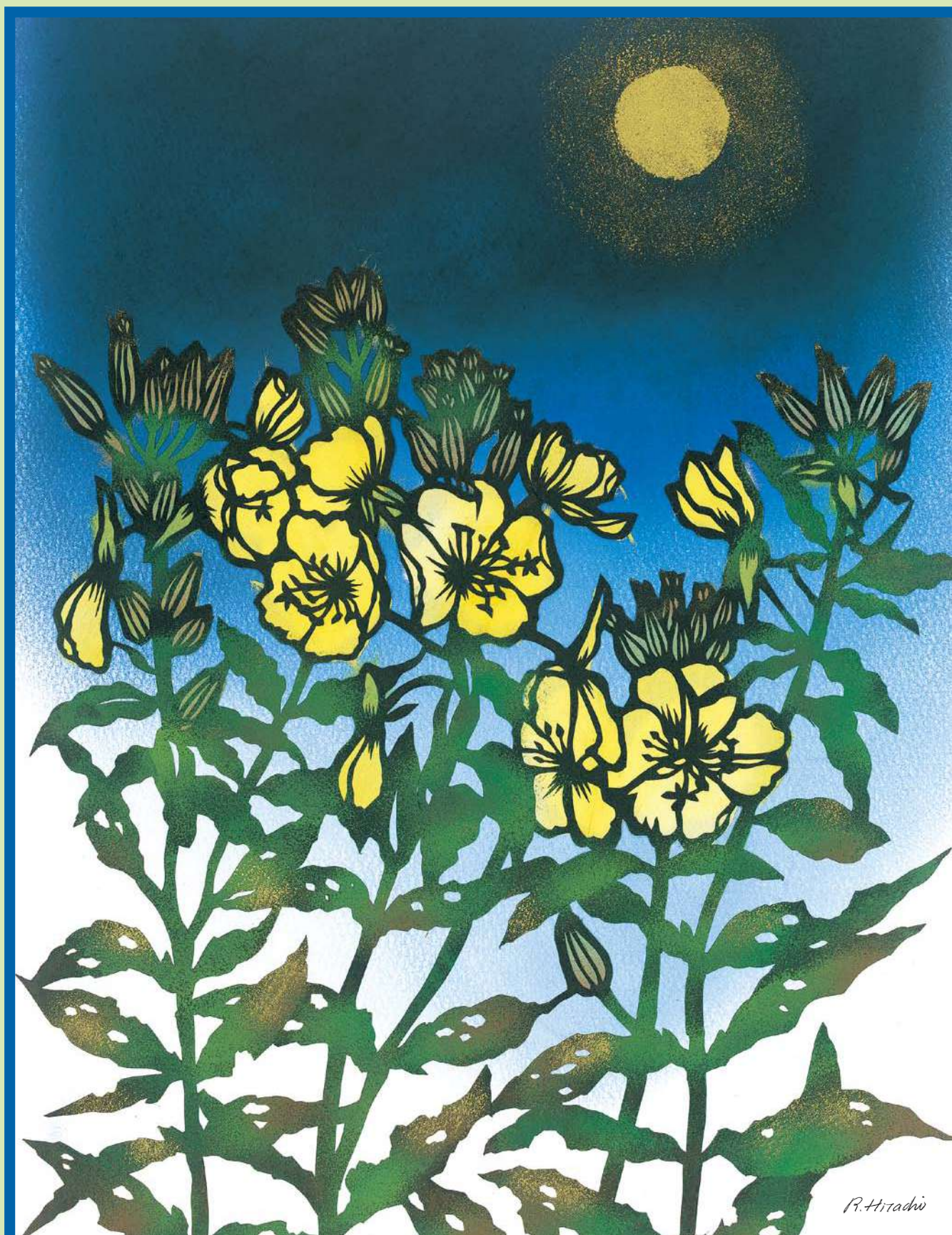
2023

9

No.235

特集

ぼくたちわたしたちの稲作体験



JAs民は
webでも
閲覧できます

 JA信州諏訪

R. Hiradwi

目次 Contents

- 2 表紙のことは
- 3 季のある記／旬のお料理紹介
- 4 特集 ぼくたちわたしたちの稲作体験
- 6 JA 信州諏訪 NEWS
- 10 身近な情報局／地区懇談会開催のお知らせ
- 11 営農部からのお知らせ／株式会社あぐりライフ信州諏訪からのお知らせ
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…花きづくり
- 14 家庭菜園 いざ鎌鎌
- 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
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 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 暮らしの相談／今月の『家の光』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 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 年金友の会下期行事のお知らせ／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 民なの方をご紹介／編集後記

表紙のことは

月の光を浴びて咲く待宵草
 子供頃頃からこの花を月見草と呼んでいたが
 後に待宵草だということを知った
 調べると月見草はピンク色
 待宵草は黄色だということ
 ジェニマル系ロックバンド「ジャズグル」の曲
 「月見草」は待宵草を歌ったものだろうか？
 月下美人なのか？それとも特定の花ではなく
 去って行った人を想う歌なのかは不明だが
 秋の夜長 待宵草に心馳せながら月光花も
 聴いていたい
 ♪月の欠片を集めて夢を飾り眠る
 日達れんげ



【表紙切り絵】日達れんげ（ひたち・れんげ）

岡谷市出身。1982年、切り絵を始める。2002年「クンストカマー2002」王宮美術復古再生賞受賞。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「れんげのハケ岳だより」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



お 彼岸のお供えものの「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的には同じですが、季節によって呼び名や作り方が変わるようです。おもちは五穀豊穡、小豆は魔除けに通じることもあり、日本の行事に欠かせないもの。また、昔は甘いものが貴重だったため、大切なお客様、お祝い、寄り合いなどで振舞われ、法要の際にもお供えしていました。

本来、春は牡丹の花にちなんで「牡丹餅（ぼたもち）」、秋は萩の花にちなんで「御萩（おはぎ）」です。牡丹は大きくて丸い花なので「ぼたもち」は大きめで丸い形、萩は小さくてやや細長い花なので「おはぎ」は小ぶりで俵の形に作ります。また、小豆は秋に収穫されるので、皮ごと使った粒あんは「おはぎ」に、冬を越した小豆は、かたくなった皮を取ってこしあんにして使っています。「ぼたもち」はこしあん、「おはぎ」は粒あんと言って祖母が仏壇にお供えしていたのを懐かしく思い出します。



カラフルおはぎ

いろいろなあんで作ってみよう



材料
もち米ごはん(適量)、好きなあんこ(適量)

～作り方～

- ①もち米ごはんを炊き、米粒が残るくらいにつぶし、直径5cm程の大きさに丸める。
- ②丸めたもち米ごはんをあんこで包む(ラップを使うとうまく包める)。ごま・きなこ・くるみも丸めたもち米ごはんの表面につける。

今回は

- ☆つぶあん（市販の粒あんを使用）
- ☆ごま（黒すりごまに砂糖・塩を加え味を調える）
- ☆きなこ（きな粉に砂糖・塩を加え味を調える）
- ☆くるみ（すりつぶしたクルミに砂糖・塩を加え味を調える）
- ☆ずんだ（茹でた枝豆の薄皮をむきすりつぶし、砂糖・塩を加え味を調える）
- ☆栗（栗の甘露煮をすりつぶす）
- ☆青のり（ずんだの表面を青のりでコーティング）
- ☆ブルーベリー（白あんにブルーベリージャムを混ぜ、生のブルーベリーをトッピング）
- ☆いちご（白あんでコーティング後いちごジャムをかける）





わぼたくしたちの稲作体験

JA 各支所・営業所と協同活動推進課は今年度、茅野市の金沢小学校、岡谷市の岡谷田中小学校、長地小学校、諏訪市の四賀小学校、豊田小学校の稲作体験を支援しています。今月号では、各校の代かき・田植えのようすをお届けします。

こんな体験初めて！楽しい！



5/9 代かき

5/24 田植え

【指導】地元組合員の高木元一郎さん 【支援】JA 岡谷支所長地営業所

四賀小学校 (5年生 52人)

5/24 代かき



植え直しも丁寧に行いました



5/30 田植え

【指導】地元組合員の松木文夫さん
【支援】JA 諏訪支所

豊田小学校 (5年生 56人)

5/22 代かき



土の感触を確かめながら...



5/25 田植え

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

金沢小学校 (5年生 19人)

5/9 代かき



5/19 田植え

横一列まっすぐに手植えができました

【指導】地元組合員の矢島喜久雄さん・知子さん夫妻 【支援】JA 茅野中央支所

岡谷田中小学校 (5年生 68人)

5/22 田植え



松本山雅FCの皆さんと交流を深めながら...



【支援】地元組合員の濱由美子さん、JA 岡谷支所、JA 田中線センター



稲刈り・脱穀まであと少し！
稲刈りは9月下旬頃から、脱穀は10月頃を予定。
子どもたちが稲作体験を通して食と農に関心をもってもらえるよう、JAは引き続き支援を続けていきます。

JAがゴールドスポンサーを務める
松本山雅FCより応援に駆けつけてくださった皆さん



取締役事業推進部長 小澤修一さん
事業推進部 片山真人さん
ボアンポン賢さん

きく出荷査定会



出荷規格や荷造り切り前などを確認した出荷査定会

花き専門委員会きく部会は、富士見町花き共選所で第1回きく出荷査定会を開きました。部会員、JA職員計39人が出席。販売状況や出荷規格、荷造り上の留意事項などを確認し、出荷最盛期に向けて意思統一しました。

きくの最盛期は8月盆と9月彼岸。同共選所では週3回きく的全箱開封検査を行っており、多い日は約2500ケース（1ケース100本）が出荷されます。

迎弘樹部会長は「天候不順が心配だが、より厳しく品質をチェックし、消費者から信頼を得られる品物を全国に届けたい」と話しています。

スターチス出荷査定会



スターチスの荷造りを確認する生産者

花き専門委員会スターチス部会がスターチス出荷査定会を開きました。

生産者計33人が出席。出荷規格や鮮度保持マニュアルを確認し、7～8月の出荷最盛期に向け意思統一を図りました。

管内はスターチスの夏秋期責任産地。同部会では2023年度に販売金額1億4790万円、出荷数量2万9000ケース（1ケース50～150本）をめざします。

茅野市の男性は「今のところ順調に出荷できている。スターチスは日持ちする花なので、消費者にきれいな状態で花が届けばうれしい」と話しました。

利用者専用無料ウェブサイト「組合員 My ページ」運用開始



運用を開始した「組合員 My ページ」

JA信州諏訪は2023年度から、利用者専用無料ウェブサイト「組合員 My ページ」の運用を開始しました。

7月下旬の「組合員向け My ページ職員向け説明会」で登録・利用方法を確認し、全職員で対応にあたります。将来にわたるJA事業の利便性確保に繋げる考えです。

同サイトでは、青果・花きの品目ごとの市況情報が閲覧できるほか、直近1年間の購買精算金額、JAからのお知らせ、「月刊JA's民」の閲覧機能、お問合せ入力フォームなどがあります。



職員向け説明会

これまで通り、市況情報はJAの各集荷施設での掲示、各帳票は郵送の対応も続けます。

「職員向け説明会」は計10回開きました。管理部企画管理課の職員が導入の目的を説明。全職員が組合員からの問合せに対応できるよう、登録・利用方法を確認しました。

同課の清水親課長は「組合員 My ページは今後のJAの利便性を確保するための取り組み。組合員の皆さんが『JAとつながっている』と実感できるツールにしていく」と話しています。

後藤純哉さん 新規就農



イチゴの栽培状況を確認する後藤さん(右)と小平組合長

富士見町の後藤純哉さん(42)は2023年度、夏秋イチゴ生産者として新規就農の夢を叶えました。原村のハウス2棟で生産し、7月10日に初出荷。小平淳組合長がほ場を訪れ、地域農業の担い手としての活躍に期待を込め、激励しました。

今年度は11月末まで従業員と2人で毎日出荷します。今後の目標は「将来にわたりイチゴ農家として生活すること。消費者の顔を思い浮かべながら栽培に励みたい」と話しています。

小平組合長は「たわわに実って見事な出来。安定生産かつ規模拡大できるよう頑張ってもらいたい」と伝えました。

水田の天然ガス地下水排出へ



天然ガスと地下水を排出する装置を設置した田んぼ

諏訪市豊田地区の小泉瑞生さん(55)が土地を所有する田んぼで7月上旬、地中から噴出する天然ガスと地下水を排出する装置を取り付けました。栽培管理する男性が天然ガスの供給に携わっていた知人に相談して実現しました。

天然ガスは以前、地域住民が日常生活で使用していましたが、時代とともに使用量が減少。このため、近年では噴出量が増え、地下水とともに地上に吹きあがってきているといいます。

男性は「装置の設置後は順調に生育している。秋の収穫時にコンバイン作業ができればうれしい」と期待を寄せています。

肥料価格高騰対策の申請支援



一人ひとりの書類を受け付けた申請支援の取組み

JA信州諏訪営農部は6月の7日間、管内のJA施設39会場で、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」の申請支援を行いました。

化学肥料2割低減に取組んだ販売農業者に、肥料購入額1万円当たり国・県合わせて1,650円を8月下旬以降に各々の指定口座に振込予定です。1319件の申請がありました。

初日に手続きした茅野市の長田徳郎さん(57)は「コメを栽培しており、肥料価格高騰の大きな影響を感じている。近くのJAで助成申請ができるのはありがたい」と話しました。

中干しでイネの生育向上



イネの生育状況向上に向け中干しを行っている水田

諏訪平土地改良区第三工区が、役員13人の呼びかけのもと組合員209人が水田の中干しを実施しました。すわこ営農センターの指導を受け、イネの生育向上を目的に毎年行っている取り組みです。

豊田・湖南地区は諏訪地域有数の稲作地帯。その中で同区は諏訪湖南東側水田58.1ヘクタールの維持管理を行っています。

中干しは期間中水田内の水を抜き、土壌にヒビが入るまで乾かします。このことで、土中に酸素を補給して根腐れを防ぎ、根の活力を高めます。また、過剰な分げつの防止や刈り取りの作業性を高める効果があります。



LCV 職場体験へ JA が協力



女性部員(右)に教わりながら収録用料理の盛り付けを学ぶ中学生

JA 管理部協同活動推進課は、岡谷南部中学校 2 年生の地元ケーブルテレビ局「エルシーブイ株式会社」の職場体験を支援しました。同校の小林凜桜さん(14)と土屋結愛さん(13)が、JA オリジナルテレビ番組「じゃすまる倶楽部」内の料理コーナー「女性部員のごちそうスタジオ」の収録を見学、手伝いを行いました。

完成後、小林さんと土屋さんは女性部員に教わりながら料理の盛り付けを体験。料理がおいしく見えるよう、具材の盛り付け方や適量を考えて行いました。2 人が盛り付けた皿は試食の場面で実際に使われました。

下諏訪町のブルーベリー農園



ブルーベリー農園を管理する林会長

下諏訪町の有志団体「萩倉の里山を耕作する会」は 7 月 1 日から 7 月 31 日まで、ブルーベリー農園を開きました。会員の「農地を守り、農業振興・地域活性化につなげたい」という思いで始まり、遊休荒廃農地を整備した農園に、多くの人が訪れました。現在は、元は田んぼだったほ場 3 カ所に計 520 株が植わっています。会員はせん定や草刈りなど協力して実施。

同団体の林義光会長(67)は「引き続き会員皆でしっかり周辺を整備し、守っていく。来年以降も、皆さんに笑顔で帰ってもらえるような農園を続けていきたい」と話しています。

上諏訪温泉朝市にブース出展



管内産農畜産物を PR した地元農産物消費拡大キャンペーン

野菜専門委員会と諏訪園芸振興協議会、諏訪畜産協議会は、諏訪市の片倉館駐車場で開いた「上諏訪温泉朝市」で地元農畜産物消費拡大キャンペーンを行いました。管内産セルリーとヨーグルトの試食を各 200 人分用意。地元農畜産物の新鮮さやおいしさを PR しました。

営農部の職員、諏訪農業農村支援センターの職員計 6 人が参加し、試食の提供を行いました。

同部の三浦一英係長は「今年は試食のみだったが『セルリーを買いたい』という来場者の声があった。来年からは販売も再開していきたい」と話しました。

松本山雅 FC へ地元農産物贈呈



JA から松本山雅 FC 関係者に地元農産物を贈呈

JA は 2023 年度、サッカー J3 松本山雅 FC に地元農産物を贈っています。7 月から 11 月まで毎月 1 回、農産物 9 品目などを提供する企画で、今年で 3 年目。食の面から選手の活躍を応援し、同チームの更なる飛躍を期待します。

7 月 4 日の贈呈式には同チームの神田文之代表取締役社長ほか関係者 2 人と JA 役職員計 20 人が出席。小平淳組合長は「選手の皆さんにはもりもり野菜を食べて後半戦も頑張ってもらいたい」と目録を手渡しました。

神田社長は「毎年支援いただきありがたい。ピッチで恩返ししていく」と話しました。

美しい諏訪湖願いヒシ除去作業



ヒシのつるを腕や手に絡ませ、根っこから引き抜く JA 職員ら

JA は地元行政や団体、一般参加者と協働して諏訪湖の水生植物ヒシを除去する作業にあたりました。JA 職員 4 人が参加し、湖面に大量繁茂したヒシを船上から手作業で取り除きました。

この日、参加者は諏訪市セーリング協会の 5 隻の船に分乗。初島周辺の水草刈取船が入れない浅瀬で、懸命にヒシをたぐり寄せて船上にかき集めました。

参加した JA 管理部協同活動推進課の矢崎大歩課長代理は「きれいな諏訪湖になることを願い、また来年も参加します」と汗を拭きました。

取り除いたヒシは、堆肥にして有効活用されます。

下諏訪町の保育園へ花苗贈呈



園児に花苗プランターを手渡す下諏訪支所の関係者

JA 信州諏訪と女性部は地域に出向いての花木活動に積極的に取り組んでいます。下諏訪支所と女性部湖北ブロック下諏訪支部は、花苗のプランターをつかって町内のみずべ保育園、さくら保育園、とがわ保育園に贈呈しました。同支所関係者と部員計 11 人が参加。プランター 1 個につき同ブロック部員が提供したアフリカンマリーゴールドやジニアの苗計 3 本ずつ植え、同日中に各園に届けました。

同支所の浜純二支所長は「子どもたちが花を見て、喜んでくれてよかった。栽培することで優しく豊かな心を育てほしい」と話しました。

第19回 農業祭を開催します!!

生産者と消費者をつなぐふれあいの場「農業祭」を 4 年ぶりに下記の日程で開催します。

会場日程(後半)

茅野市会場

9月23日(祝) 8:20 ~ 13:00

茅野市運動公園総合体育館周辺

原村会場

9月30日(土) 9:00 ~ 13:00

原村セルリー集荷所

富士見町会場

10月14日(土) 9:00 ~ 13:00

富士見グリーンカルチャーセンター

お問合せ 本所 協同活動推進課 TEL 0266-57-8000

願いよ届け 七夕飾り



小学生と一緒に笹に短冊を飾る職員

富士見グリーンカルチャーセンターは、七夕飾りを飾って季節のイベントを盛り上げました。1 階ロビーに、5 メートルほどの高さの大きな笹を設置。来所した地域の組合員、子どもたち、職員らが足を止め、短冊に願いごとを書き入れ、笹につるしました。

この企画は今年で 3 年目。笹は町内から手配し、職員が折り紙やカラー用紙を使って天の川、提灯などをつくって飾りました。

管理部協同活動推進課の小林明美担当は「子どもたちに夢や希望を持ってもらいたい。皆さんの願いごとが叶うとうれしい」と話しました。





安全確認と予防対策で公道での農機による 死亡事故を防ぎましょう！

▶ **事故発生の要因** 公道での農機の交通事故は、大きく分けて単独事故とほかの車両からの追突事故の2種類があります。

- ① 単独事故 用水路への転落、傾斜地での横転等
- ② 追突事故 夜間等における追突

❏ **事故を防止するには**

▶ **事故防止の対策**

1. 確実な運転操作とブレーキ連結の確認
2. 安全キャブ・フレームの装着とシートベルト・ヘルメットの着用
3. ランプ類や低速車マーク等の貼り付け



着物クリーニング & 着物収納袋



きれいにして
しっかり保管

紋の入れ替え
染め替え
寸法直しも承ります



きものキーパー1袋に
着物3〜4枚を
入れることができます

繰り返しご使用頂けます

きものキーパー(きもの収納袋)1枚

3,300円(税込)

クリーニングのお預かり、お届けは
ご自宅にお伺いすることもできます
振袖レンタル・訪問着・喪服等
どんなことでもご相談ください

株式会社 あぐりライフ信州諏訪

AGRI LIFE SHINGYU SUWA INC.

京呉服販売株式会社

0120-170-529

お電話での受付時間 午前10:00〜午後5:00

0266-72-0113

JA虹のホール諏訪湖本館が 10月にリニューアルオープンいたします

宿泊可能な通夜室、
新しい家族葬専用室など
ご家族中心のご葬儀も
利用しやすい本館にかわります。

※写真はイメージです。



JA葬祭諏訪

株式会社 あぐりライフ信州諏訪

電話番号

0266-82-8811

0266-82-8402

身近な情報局

JAファーム統一セール開催 豊富な品揃えで皆様のご来店をお待ちしております



これからに向けて、野菜・
花苗や様々な農業資材をご
用意しています。ぜひJA
ファームへご来店をお待ち
しています。

JA ファーム茅野店 副店長
原 知己

JAファーム茅野店とJAファームふじみ店は7月14日から17日、「JAファーム統一セール」を実施しました。4〜6月は、野菜苗を中心に多くの皆様ににご利用いただき、組合員の皆様の家庭菜園のお手伝いができたこと、スタッフ一同うれしく思います。

7月のセールでは、夏に向けてこの時期におすすめの野菜苗・花苗・肥料・農薬・農業資材を通常よりもお求めやすい価格で販売しました。

お客様は「家庭菜園は時間も手間もかかるが、収穫した時の喜びもあり、楽しみながらやっている」と話し、商品を選ばれていました。

両角柳也店長は「これからも季節の野菜・花苗を豊富に取り揃えて皆様のご来店をお待ちしております」と呼びかけています。

令和5年度 臨時地区懇談会の開催案内

管内15営業所(ちの・金沢・米沢・北山・泉野・中新田・北部・西山・立沢・乙事・境・湊・川岸・上諏訪・四賀)の金融窓口機能を令和6年3月末で終了するにあたり、今後の金融窓口機能の代替策の説明や、施設の利活用について組合員の皆さまの意見を聴くため以下の日程で地区懇談会を開催いたします。

10月23日(月) 19:00~		10月24日(火) 19:00~		10月25日(水) 19:00~		10月26日(木) 19:00~	
対象地区	開催場所	対象地区	開催場所	対象地区	開催場所	対象地区	開催場所
ちの地区	ちの営業所 3階会議室	北山地区	茅野北部支所 2階会議室	米沢地区	米沢営業所	金沢地区	金沢営業所
西山地区	富士見グリーン カルチャー センター	立沢地区	立沢構造 改善センター	泉野地区	泉野営業所	北部地区	北部営業所
川岸地区	川岸営業所	湊地区	湊営業所	中新田地区	中新田 稲転研修 センター	乙事地区	乙事公民館
四賀地区	四賀営業所	上諏訪地区	上諏訪営業所	境地区	信濃境公民館		



花きの土壤消毒について

近年、夏場の高温化や不安定な気候の影響により、多くの品目で連作障害の発生が多く見られるようになりました。花きの関係ではトルコギキョウでの立枯れ病の発生が多く、今後の栽培に大きな課題となっています。次年度の栽培に向けて、しっかりクロルピクリンくん蒸剤での土壤消毒を実施してください。

■ 地温とくん蒸期間について

効果的に土壤消毒をするためには地温とくん蒸期間が重要です。十分な地温が確保できるうちに、消毒を行いましょう。7℃以下では、十分な効果が期待できませんのでご注意ください。

地温	くん蒸期間
25～30℃	約10日
15～25℃	10～15日
10～15℃	15～20日
7～10℃	20～30日

■ 土壤水分の目安

土壤水分の目安は、土を手で握って割れ目ができるくらいにしましょう。握った土がしっかりと固まる場合は水分過多で、固まりができない場合は水分不足です。

■ 被覆資材について

ポリエチレン等の被覆資材は、効果を高めるためにも、0.03mm以上のものを使用しましょう。気温20℃以下であれば、シートの厚さが0.02mmのものでも十分被覆効果がありますが、気温が20℃以上の場合はガスの拡散が大きいので0.03mm以上の厚さのシートを使用してください。

■ ガス抜き

ガスによる害を防ぐためにも、ガス抜きは丁寧に行いましょう。ただし、ガス抜きは土壤消毒剤が到達した部分（20～25cmの深さ）までにしましょう。

■ 土壤残渣について

前作の残渣が、まだ腐っていない場合は十分な効果が期待できないので、残根等が十分に腐ってから処理してください。



トルコギキョウ



クロルピクリンくん蒸剤

担当よりひとこと

ハウスの端は手打ちで土壤消毒を行いましょう。

農業振興センター
(茅野市営農センター駐在)
専任指導係長
佐藤 勲知

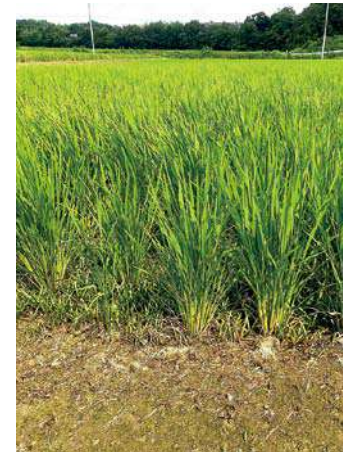


良品質米の収穫のため、適期落水、適期収穫に努めましょう

水稻の適期収穫は、米の品質に大きく影響します。刈り取りが早すぎても未熟米が増加し、刈り取りが遅れても胴割米が発生し、収量や品質の低下に繋がります。生育状況を確認しながら、落水作業や適期収穫に努めましょう。

■ 落水時期の目安

出穂後、早生種で30～35日、中生種で30～40日が落水の目安になります。落水が早いと未熟米の発生率が高まりますので注意しましょう。また、落水後に高温で推移し、田が急激に乾燥すると根が傷んでしまうため、時々「走り水」を行い草勢を維持しましょう。



■ 刈り取り目安

① 出穂後の目安

出穂後、収穫適期の目安として、概ね早生種で40～45日、中生種で45～50日が収穫適期です。積算温度で換算しますと、「あきたこまち」950℃、「つきあかり・ひとめぼれ」1000℃、「コシヒカリ」1050℃となります。

～積算温度とは～

毎日の平均気温の合計です。例えば、25度が10日続いた場合、25×10=250度と計算します。

② 初の見え目による目安

稲穂の緑色初割合を見て収穫適期を判断します。一穂のうち、まだ薄く緑色が残っている初割合が概ね10%の時が収穫開始時期（成熟期の5日前）、2%の時が収穫晩限（成熟期5日後）となります。この期間に収穫を行えば品質も良く、収量も確保できます。

■ 胴割米とは

米粒の内部（胚乳部分）に亀裂を生じる現象。胴割れは、横一筋の亀裂が通る場合が多いですが、更に進むと横に二筋以上生じたり、縦に亀裂を生じたりするほか、亀甲型の亀裂を生じるものもあります。

米粒は、外界の湿度に敏感に反応して水分を吸収または放出します。完熟した米粒は硬いので、そのような膨脹や収縮が急激に生じると内部の圧力が不均衡となり、それに耐えきれなくなった米粒に内部亀裂が生じ、胴割れとなります。



胴割米(農林水産省ホームページより引用)

■ 胴割米は最も嫌われます

- 精米時に粒が砕け精米歩留まりが著しく低下する
- 炊飯時に粒が崩れ食味低下の大きな原因となる（食味のよくない米）
- 市場からのクレームが多く販売競争力が低下する（売れない米）

上記のことに注意し収穫適期を見極めましょう。

担当よりひとこと

農業振興センター
(茅野市営農センター
南部センター駐在)
専任指導係
両角 拓美



近年は異常気象が続いています。少しでも品質を確保できるよう、天候と生育状況をこまめに確認し、適期収穫に努めましょう。



いよいよ実りの秋を迎えます。直売所には野菜や花のほか、リンゴ、ブドウ、ブルーベリーなどの「くだもの」、中旬には「山のきのこ」、下旬には地産の「新米」などが並びます。この時期にしか味わえない希少な「旬の味」や、数か月かけて大事に育てられた農産物、地元の「収穫の喜び」を味わいにJA農産物直売所へぜひお越しください。



直売所 直通

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。

9月の伝統行事のご紹介

白露
二十四節気のひとつで草の葉に露がつき、いよいよ秋を感じるようになりま。今年は8日から秋分まで。

重陽の節句
9日。3月の桃の節句や5月の端午の節句など五節句のひとつで締めくくりの行事。不老長寿の象徴である菊を飾り、菊酒や栗、茄子を食べて邪気を祓いま。

敬老の日
9月第三月曜日、今年は18日。長年にわたり地域につくしてきた年長の方々に敬愛し、長寿を祝う日です。いたわりや感謝の気持ちを伝えます。

秋の彼岸
今年は20日から26日。23日の「秋分の日」を中日とした7日間。昼と夜の長さがほぼ同じのため先祖への思いが届きやすいとされ、感謝と供養を行います。

十五夜
今年は29日。収穫を祝って月見だんごやススキ、芋などをお供えし、実りに感謝します。

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

夢マーケット田中線
9/23(土・祝)
お彼岸セール

夢マーケット横川
9/23(土・祝)
お彼岸セール

夢マーケット文出
9/16(土)
第3土曜日感謝祭

さざなみ新鮮市
9/23(土・祝)
第4土曜日感謝祭

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、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

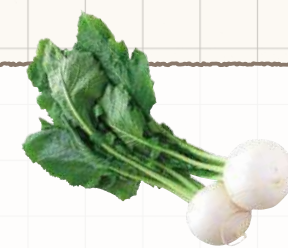
夢マーケット店
田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市

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、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

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

随時入会可能

お申込み お問合せ



かぶを栽培してみよう

かぶは漬物などで親しまれている野菜です。根にはデンプンを分解するジアスターゼという消化酵素が含まれており、胃もたれや胸やけの防止・緩和に有効です。カリウム・カルシウム・ビタミン類に、β-カロテン、鉄分も含まれているため、貧血や便秘、骨粗鬆症予防にも効果的です。

畑の準備

深く耕し、水はけをよくしておきましょう。種まき2週間前までに石灰をまいてよく耕します(1㎡/石灰100~150g)。元肥は種まき1週間前までに全面施肥をしておきます(1㎡/堆肥2kg、化成肥料100g)。種まきの前に畝立てをします。

種まき

畝に浅い溝を作り、1cm間隔で種をまきます。その後、薄く土を被せて軽く押さえ、土の乾き具合により水をまきます。

害虫対策

かぶはアブラナ科であり、アブラムシ、コナガ、アオムシといった害虫の発生しやすい野菜です。生育初期に害虫に食害されると著しく生育が阻害されるため、侵入を防止する防虫ネットで被覆すること被害を減らせます。発芽して数日すると葉に卵を産み付けられるので、種まき後すぐにトンネルをすると安心です。

間引き

生育段階に応じて間引きをしましょう。

● 間引きの基準

- 1回目：本葉1枚目が出た頃
- 2回目：本葉3~4枚の頃
- 3回目：本葉5~6枚の頃

● 種類ごとの最終的な株間

- 小かぶ：約10cm
- 中かぶ：約20cm
- 大かぶ：約30cm



間引きの際は、生育のよい苗や傷・病虫害被害などの異常がない苗を優先して残しましょう。

収穫

小カブは直径4~5cm播種後45日程度、中カブは8~10cm播種後55日程度、大カブは20~30cm65日程度を目安として収穫期です。収穫が遅れると、根が裂けてしまいます。

大カブは小カブ、中カブより生育日数もかかり、肥切れを起こす可能性がありますので間引き2回目の後に化成20g程度の追肥等を行いましょう。収穫は、葉のつけ根を持ち、まっすぐ引き抜きます。



かぶは根の部分を食べることが多いですが、葉の部分も栄養豊富です。ぜひ余すところなく、ご自身で育てたかぶを食べてみてはいかがでしょうか。

担当よりひとこと

茅野市営農センター
営農指導係
柳澤 拓実



稲刈り後は、来年のために「ワラ処理」を行いましょう！

Menicon 〈業界初 酵素を使った分解材〉

稲わら分解促進材 アグリ革命

アグリ革命を使うと...

- ガスワキ低減による根腐れ防止
- 根からの土壌養分の吸収が向上
- 元気な稲が育つ

収量アップ品質向上につながります

ラクラク散布
10aに2kg (1袋)

アグリ革命 メニコン

検索



商品に関するお問い合わせ・お求めは、JA信州諏訪資材店舗へ

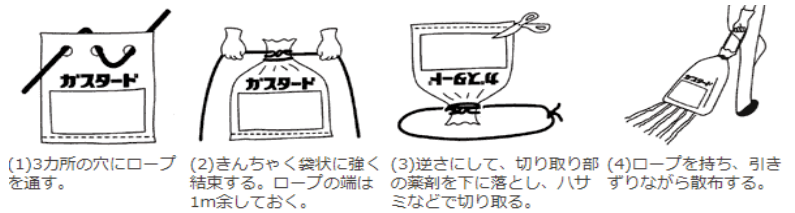
クミアイ ガスタード® 微粒剤

低価格センチュウ対策剤

フロコリー・カリフラワーの
デンサイシストセンチュウ
対策に！！

レタスのネグサレセンチュウ対策に！！

キャベツ・ハクサイの
根こぶ病、ネコフセンチュウ対策に！！



JAグループ
農協 全農 経済連

クミアイ化学工業株式会社
東京支店 〒110-8782 東京都台東区池之端1-4-26 TEL.03-3828-5311
URL http://www.kumiai-chem.co.jp

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



葉から吸収→根まで枯らす。
※農耕地での使用の場合は適用作物
等の内容をご確認し使用下さい。
クサトロゼ
500ml
1,055円(税込)



最高の切れ味を誇る鎌
改良ハハ鋸鎌
648円(税込)
通常価格680円(税込)

野菜・果樹の収穫に
収穫かご ブルー
F-8-8
288円(税込)
通常価格310円(税込)



軽くて扱いやすい。
耐荷重80kgです。
フィールドカート
ジュニア
1,280円(税込)
通常価格1,380円(税込)



巣ごと退治＆巣づくり防止
スズメバチ
エアゾール
480ml
1,280円(税込)
通常価格1,380円(税込)



ヤブ蚊のいない！
快適空間を1日中キープ
ヤブ蚊 バリア
480ml
898円(税込)
通常価格925円(税込)



園芸全般、野菜の収穫に
摘果鋏
T-500
918円(税込)
通常価格980円(税込)

営業案内 JA ファーム店の9月の営業時間 8:30 ~ 18:00 (水曜定休日)

生産資材課より 今月のお知らせ

各資材店舗 営業日程・営業時間変更のお知らせ

10月1日(日) ~ 10月31日(火) までの営業日程・営業時間は以下のとおりです。

	定休日	営業時間
JA ファーム茅野店/JA ファームふじみ店	毎週水曜日	朝 9:00 ~ 夕方 17:30
原村資材/南部センター	毎週土曜日	朝 8:30 ~ 夕方 17:30
グリーンファームすわ	毎週水曜日	朝 8:30 ~ 夕方 17:30
田中線センター	毎週水曜日	朝 8:30 ~ 夕方 17:00

「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策支援事業」の実施について

支援の対象・詳細につきましては8月広報でご案内の通りとなりますのでご確認ください。
対象期間の供給実績を農協で算出し、9月末を目途に個人毎に支援金を所定のお口座に入金を行います。
また、対象者には別途明細を送付させて頂く予定となります。

月間特売

稲わら腐熟促進資材です。
水稻収穫後に散布してください。

10aに2kg(1袋)が
散布目安です。
アグリ革命
2kg
2,460円(税込)

10aに30kg(2袋)が
散布目安です。
わらゴールド
15kg
1,415円(税込)

非選択性除草剤です。
作物には飛散しないよう
十分ご注意ください。
タッチダウンIQ
500ml 1,955円(税込)
1L 3,575円(税込)
6L 12,010円(税込)

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。



▲実演したドローン

トータルステーションでの測量▶



7/3 ドローンを使った「測量実習」
園芸科3年機械・環境コースでは諏訪建設事務所、長野県測量設計業協会南信支部のご協力をいただき、ドローンを使ってフォークリフト運転練習場の測量を行いました。生徒の皆さんも興味深く取り組んでいました。実際にトータルステーションを使って測量を行い、ドローンでの測量結果と比較しました。ドローンを使うと早く、正確に測量することが可能です。感動しました。

時々大きなゴミもありました



皆で川のゴミを拾いました

7/14 立場川を美しくする会
園芸科1〜3年生約30名と本郷小学校の1〜6年生児童約170名が立場川の清掃活動を行いました。近年、悪天候やコロナウィルス感染症の影響を受けて中止が続き、今回、5年ぶりの開催となりました。立場川の水はきれいで清掃活動後、川で水遊びに興じる生徒や児童もいました。川がきれいになってよかったです。

7/29 中学生体験入学

第1回中学生体験入学が実施されました。園芸科・普通科、合計81名の中学生が参加してくれました。園芸科には34名が参加し、「野菜の収穫体験」、「シクラメンの管理と草花の寄せ植えづくり」、「トラクタ



ズッキーニの収穫体験



寄せ植え作り



トラクタの運転体験

の運転体験」を行いました。とても暑い日でしたが、参加した中学生は興味を持って、楽しそうに体験していました。



ルパンピーと一緒に記念写真



トマトの収穫体験

カーネーションのわき芽取り



山林での重機操作の説明



商品の陳列▶

7/27-8/4 就業体験研修
園芸科の2年生は夏休み期間中に「就業体験研修」に参加しました。期間中、10力所の農家や農業法人、JAなどの事業所に分かれて研修に行きました。研修先の皆様には大変お世話になりました。充実した研修を行わせていただき、本当にありがとうございました。

諏訪は 大奇なり

其七 道祖神

「庚申塚の話聞いたたらやたらと目にくくようになっちゃったよ。ほしたらさ道祖神もてえいそその辺に一緒だぞな。隣の町内のを見に行ったらどこにも見当たらねえじゃあ、よく見たら石祠の後が大きな石で囲まれててさ、そん中にすり減って細身の道祖神様が収まっているじゃねえか。見えるとこでお天道様の光を浴びさせてやりてえな、なんて思ったよ」
「おおそこだ。うちの娘が33歳の厄投げの時、自分とこの道祖神で投げようとしたけど自分の子も2歳の厄だったで、同じとこで二人投げるとまた厄を貰ってきちゃうことできさ、母親は隣の町内の道祖神に行つて厄投げしたぞ」
「おもしろえな。初めて聞いたぞ」
「近くの堀内寿子さんから聞いたんだけどさ、生まれて三ヶ月ぐれえで自分の子供道祖神に捨てたつちゅうぞ」
「なんということ。事件じゃねえか」

「大丈夫、安心してください。33歳の厄年でお産をした時におばあさんから厄で産んだ子供は長生きできねえから箕に入れて一度捨て、それを他人様に拾ってもらうと元気で丈夫に育つから捨ててこいって言われてな。それで安国寺の小町屋のおばさんから箕を借りてきて道祖神の前に置いてさ、そこへ旦那さんに子供を置いてきてもらって、家に帰ったところで親戚のおばさんに拾って来てもらったんだって。おかげで丈夫に育ったって言うてたわ。俺、その息子さん知ってるでまっげえねえわ」
「そりゃいつ頃でえ」
「平成元（1989）年だつちゅうで、こおいう風習聞いたことはあったが30年ちよつとめえに近所でこんなことをやった家があることにびっくりだな。こねえだこのこと書こうと思つてもう一度聞いただよ。そしてあらあがてえじゃねえか、わざわざ写真を持つてきてくれたぞ」
「この話、フェイスブックののけただよ。そしたら知り合いのしょうがいろいろ書きこんでくれた。ちよつと紹介するわな。」
○確か豊臣秀頼も同じ風習で「拾われた」と司馬遼太郎の小説にあったように記憶しています、近代まで残っていたとはすごいですね。（新潟の人）



〔道祖神前に捨てられたところ〕



〔捨てに行く〕
〔道祖神のある町内の神社へ〕



おばさんに拾われる

○私の妹昭和47年生も捨てられて、拾われました。（岡谷の人）
○ガイドで埋め遺構の説明をしたら、70歳前くらいの東京出身の女性が生まれた際に、母親が玄関を入った部分の土間に胎盤を埋めたと聞いて、戦後の東京にも残っていた風習と驚きました。（糸魚川の人）
○伊那ですが、私の弟は父親が42歳の厄年に生まれたので、いったん橋の下に捨て、拾い親夫婦に拾ってもらいまし

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「スワニズム」会員。著書・著作に『龍蛇神』、共著に『諏訪学』・「スワニズム会誌」他。

と、まあ『箕』から話が広がってな
「みのある話だなえ」
*〔写真〕堀内光晴さん提供
○小学校に上がる前だったと思うが、近所の同年生がなくなつた。友引を避けるということで川を渡らず軒の家にぼた餅を配って歩いた。川は三途の川とお袋言つていた。
（伊那生まれのKさん）
○「昔前の子供を叱る定型文？の、「あんたは橋の下で拾ってきた子」というのは、あながち民俗的経験から発生した文言なのかもしれないね。
（茅野のMさん）

鶏肉とカボチャのシチュー



材料（4人分） 1食当たり：塩分2g、野菜165g
SV：主菜1つ、副菜2つ

鶏むね肉……………1枚 (鶏もも肉でもOK)	サラダ油……………大さじ1
カボチャ……………200g	A 小麦粉……………大さじ2
ニンジン……………1/2本(100g)	塩・コショウ……………適量
タマネギ……………1/2個(100g)	B 豆乳(牛乳でもOK) ……4カップ
ぶなしめじ……………1/2株(100g)	コンソメ顆粒……………小さじ1
ブロッコリー……………160g	塩……………小さじ1弱
	コショウ……………適量

つくり方

- 1 鶏肉は一口大に切り、Aをまぶす。
- 2 野菜を食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- 3 ブロッコリーは茹でておく。
- 4 鍋に油を入れ熱し、鶏肉を炒める。カボチャ、ニンジン、タマネギ、ぶなしめじを加え炒める。
- 5 Bを加え、焦げないように混ぜながら弱火で煮る。ブロッコリーを入れ、ひと煮立ちさせたらできあがり！

ヨガのすすめ

今月は

指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

アナンタのポーズ — 女神の体位 —

期待される効果

- ・背中痛みを治し、骨盤と結腸の筋肉の機能を高めます。
- ・脚の筋肉が柔軟にしかも強くなります。
- ・ヘルニアを予防します。

1 右手を伸ばし、足先迄揃えて横に一直線に寝ます。左手を胸の前につきバランスを取ります。



2 右肘を折り曲げて、手の平で耳のあたりの後頭部を支えます。左腕は左脚の上におき、胴体と足先とが一直線上に並ぶようにし、呼吸を調整しています。



3 最初のうちは、左手を又胸の前について、バランスがしっかりしてきたら、上になっている脚を、息を吸いながら垂直迄上げてゆきます。そこで安定を保ちながら呼吸を調整しています。



4 その脚を頭の方に倒しながら、左腕を真上に伸ばし、足の親指をしっかり握ります。腕と脚はしっかりと伸ばし、リズムカルな呼吸をくり返しています。初心者はここ迄を十分に実習しましょう。



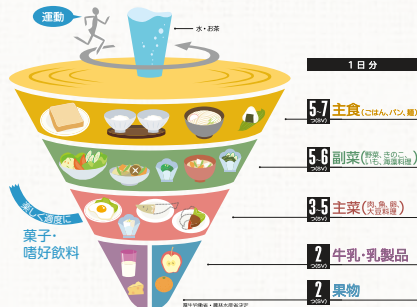
5 吐く息と共に、脚を頭の方へ引き寄せてきます。この時は肘を折ってしまいま。息を止めて保持するか、静かな呼吸をくり返し保っています。戻る時は逆をたどり、2で落ち着くのを待ちます。



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？



カボチャは秋から冬が旬の野菜です。抗酸化作用のあるカロテンやビタミンEが豊富です。煮物やサラダもおいしいですが、少し涼しくなる頃にはシチューにしてみるのもお勧めです。また秋は食欲が出てくる季節です。お肉は脂質の少ないむね肉にすることでカロリーが抑えられます。もも肉もおいしいですが、カロリーが気になる方はむね肉で作ってみてください。

健康は食にあり 元氣のための食習慣



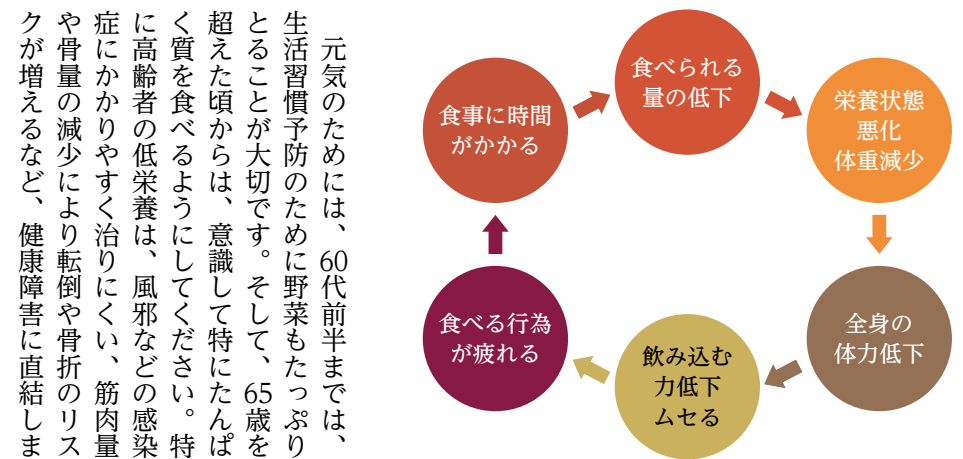
私たちの身体は、食べた物から得られる栄養素をエネルギーに変えて動いています。そのため身体は食べた物でつくられ、食事は健康と直結していると言っても過言ではないのでしょうか。今回は、フレイル予防や低栄養にならないための食事についてお話しします。

はじめに、理想的な食事と聞かれてどの様な物を思い浮かべますでしょうか？やはり伝統的な和食、ダイエット中だからカロリーが少ない食事、お肌のためにビタミン・ミネラルが豊富な食事がいいんじゃないかなど、色々思い浮かぶかと思いますが、理想的な食事の基本は、主食+主菜+副菜です。

主食+主菜(たんぱく質のおかず)+副菜(野菜料理)



源にもなるのです。たんぱく質の多い食品は、肉・魚介類・卵乳製品の動物性と豆類の植物性があります。よく、豆腐や納豆で植物性たんぱく質を食べているから大丈夫と言われる方もいますが、やはり動物性のたんぱく質も必要です。バランス良く食べていただきたいです。一日に必要なたんぱく質(一日に食べる量の目安は手のひらいっぱい分です) 魚1切れ、肉60グラム、豆腐1/3、1/4丁、卵1ヶ、牛乳200ml または乳製品100グラム



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
管理栄養士



やまもと しの
山本 紫韻

管理栄養士として5年目になります。生きていく上で必要不可欠な食事について、お悩みや問題点を一緒に解決できるよう頑張ります。

す。食が溢れる時代に低栄養になるなんて思いもよらないかもしれませんが、食べる量や食べる物の種類によっては、低栄養になってしまうことがあります。暑い夏が過ぎ、食欲の秋になります。旬のものから、たくさん栄養を身体に入れて元氣にお過ごしいただきたいです。

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）	9月13日（水）	13:30～17:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	9月27日（水）		本所	三井智和弁護士
	10月10日（火）		岡谷支所	北川祥子弁護士
	10月18日（水）		富士見 GC	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	9月19日（火）	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	10月4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（土曜日は除く）は定休 ※夜間相談日（予約制）	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		
支所ローン相談	毎週月曜日	21:00まで		
年金相談（予約制）  Webでも 予約できます	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	
	9月13日（水）	9:30～15:30	富 士 見 G C	予約☎62-2010 （富士見町中央支所）
	10月14日（土）	9:30～15:30	下 諏 訪 支 所	予約☎27-0804
	10月17日（火）	9:30～正 午	湊 営 業 所	予約☎24-3203 （岡谷支所）
	10月17日（火）	13:00～15:30	岡 谷 支 所	予約☎24-3203
	10月21日（土）	9:30～15:30	原 村 支 所	予約☎79-2521
	11月1日（水）	9:30～正 午	米 沢 営 業 所	予約☎72-2188 （茅野北部支所）
	11月1日（水）	13:00～15:30	泉 野 営 業 所	予約☎72-2185 （茅野南部支所）
セレモニーなんでも相談会	11月9日（木）	9:30～15:30	富 士 見 G C	予約☎62-2010 （富士見町中央支所）
	11月22日（水）	9:30～15:30	茅野北部支所	予約☎72-2188
	9月21日（木） 9月27日（水）	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖別館 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）。



～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～

9月の主な内容

1 JA 女性部員の
ごちそうスタジオ
「野菜たっぷりナポリタン」
「高野豆腐でから揚げ風」



2 女性部
茅野市ブロック
「糸こんにゃく料理教室」



……… 暮らしの相談 ……

法律

相手方が遠方に 居住している場合の離婚調停 どこの裁判所に申立てる？

私は、3年前に結婚して、夫の実家のある鹿児島県で生活をしてきました。しかし、先月から私の実家のある諏訪市へ一人で戻り、以来、夫とは別居を続けています。夫には離婚の意思を伝えていますが「やり直したい」の一点張りです。どうしていいかわからないので、離婚調停の申立てを考えています。相手方が遠方に居住している場合、調停はどこの裁判所に申立てたら良いのでしょうか。



離婚 婚姻など身分関係に関する事件や家庭に関する事件については、その多くに「訴えを提起する前に」まず家庭裁判所に家事調停の申立てをしなければならない」という調停前置主義が採用されています（家事事件手続法257条1項）。これを無視して、いきなり訴訟等を提起した場合には、裁判所が職権で事件を調停に付することになります（同条2項）。そのため、離婚を望むものの、相手方が協議に応じてくれない場合には、すぐ離婚訴訟を提起することはできず、まず家庭裁判所に離婚調停の申立てを行うことにな

ります。 それでは、夫婦が別々の住所、それも遠隔地に居住している場合、どこの家庭裁判所に調停を申立てたら良いのでしょうか。この点については「相手方の住所地を管轄する家庭裁判所又は当事者が合意で定める家庭裁判所の管轄に属する」（同法245条1項）とされており、原則として（申立てを行う側から見た）相手方の住所を基準として申立てを行うべき家庭裁判所が決められます。相手方にとっては自分の意思とは関係なく調停等への対応を余儀なくされるため、公平の観点からこのように

決められており、民事訴訟においても原則として被告の住所地を基準に担当する裁判所が決定されます（ただし、民事訴訟の場合には事件類型等に応じた特別の決め方が複数存在します）。 それでは、離婚調停の相手方が遠方に居住している場合、申立人は調停が行われる度に、毎回、遠方の家庭裁判所へ出席しなければならぬのでしょうか。この点については、調停は電話会議の方法によっても行うことができる（同法258条1項、54条1項）。ただし、①調停が成立する際には両当事者の出席が必要である点、②電話会議の方法を認めるか否かの判断は家庭裁判所が行うため、認められるとは限らない点に注意が必要です。相談者のケースでは、鹿児島県内の相手方居住地を管轄する家庭裁判所に離婚調停を申し立てる必要があります。遠方のため、電話での参加が認められる可能性は高いと考えられますが、事前に家庭裁判所に確認した方が良いでしょう。

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）

家の光

今月のよみどころ

今月の表紙の人は、高杉 真由さんです

特集1 一生、自分の足で歩きたい！
 今日から始める ウォーキング

手芸 トリック・オア・トリート！
 ハロウィーンを楽しむ
 お菓子作り

特集2 おいしく食べる技教えます！
 ジャガイモの絶品おかず



『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



野菜たっぷりナポリタン

材料 (3人分)

スパゲッティ(1.6mm)	2束
にんにく	1片
玉ねぎ	1個
ベーコン	80g
ズッキーニ	1本(約200g)
ナス	1本
ブロッコリー	50g
固形コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ8
水	400ml
サラダ油	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
粉チーズ	適量

つくり方

下準備：スパゲッティはたっぷりの水で2時間以上漬けておく

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、ズッキーニとナスは厚めのいちよう切りにする。ブロッコリーは小さめの子房に分けて電子レンジ(500w)で1分加熱しておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、ズッキーニ、ナスを加える。
- ④ コンソメ、水も加えて沸騰したらスパゲッティを加えて炒める。
※柔らかめの麺がよければ、水の量を増やしてください。
- ⑤ スパゲッティの色が変わってきたら弱火にして水分がなくなるまで炒める。
- ⑥ 仕上げにオリーブオイルをまわし入れ、黒こしょうを振る。
- ⑦ 器に盛って粉チーズを振りかける。



高野豆腐でから揚げ風

材料 (4人分)

鶏もも肉	1枚(約300g)
高野豆腐	1と1/2枚
サラダ油	大さじ2
しょうがチューブ、 A にんにくチューブ	各大さじ1/2
醤油・みりん・酒	各大さじ1

つくり方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料とポリ袋に入れて揉み、冷蔵庫において10分程度漬けておく。
- ② 高野豆腐はすりおろし、①にまぶす。
- ③ 耐熱皿にシートを敷き、②を並べてサラダ油をかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500w)で7分火が通るまで加熱する。

7/27

リーダー研修会

本部

北信地域をめぐるリーダー研修会を開催しました。委員と事務局のJA職員計18人が参加。まず、中野市の「JA中野市農産物産館オランジェ」で視察・買い物をしました。

同市の「信州フルーツランド信州中野インター店」では、冷えた桃を堪能した後、ほ場で桃狩りを体験。赤く実った桃を1人2個ずつ収穫しました。さらに、小布施町では歴史的な街並みや名物の栗を使った土産物などを見て回りました。

笠原長子部長は「オランジェは新鮮な農産物が豊富に出品されており、大変参考になった。皆と親睦を深めながら、有意義なひとときを過ごせた」と話しました。



「オランジェ」で買い物をする部員



冷えた桃を満喫する部員



桃のほ場で記念撮影

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



7/28

井戸尻遺跡公園散策

富士見町で井戸尻遺跡公園散策を行いました。部員とJA職員計8人が参加。ハスの花を眺めるなど、地域の自然や文化遺産に触れました。



「大賀ハス」を見学した部員

6/22

日帰り視察研修

長野県南信地方をめぐる日帰り視察研修を行いました。部員と職員計19人が参加。体験や平和学習、地元名物「寒天」の工場見学などを通して、部員相互の親睦を深めました。



飯田水引づくり体験をした部員

8/7

夏料理教室

部員12人が参加し、「夏のおもてなし料理」をテーマに、夏野菜や寒天を使った夏にぴったりの料理を学びました。



分担して調理する部員

7/11

ブルーベリー狩り

岡谷市の明日果ベリーヒルでブルーベリー狩りを行いました。部員からは「実が大きくて甘酸っぱく、おいしい」と好評。皆で旬の味覚、摘みとりを楽しみました。

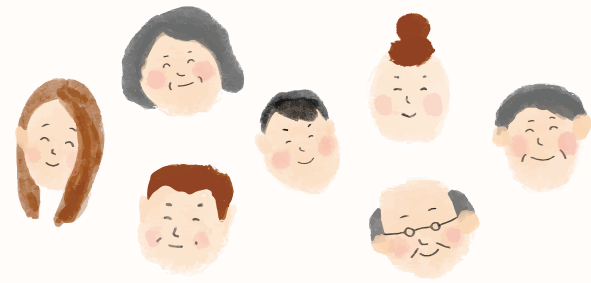


ブルーベリー狩りを楽しむ部員

茅野市ブロック

湖北ブロック川岸・湊・岡谷支部

みんなの声



4年ぶりの農業祭がとても楽しみです。
茅野市 M・Y (48)

新規採用職員紹介に友人の子どもさんが。すっかり大人になっていてビックリ！
富士見町 T・K (70)

8月号の「今晚のお膳立て」に掲載されていたトマトスープ、夏バテに効きそうですね。
原村 K・S (66)

持続可能な開発目標(SDG5)が、ひと目でわかるようになっていてとても良いです。
諏訪市 S・F (72)

新規採用職員の紹介を読みながら、明るい未来を想像して元気になりました。
岡谷市 C・A (68)

お盆のお花は毎年、夢マーケット文出さんで購入しています。よいお花をありがとうございます！
諏訪市 K・F (47)

今年はトルコギキョウに挑戦してみました。3月に種をまき、家の中で育て、5月頃にはビニールハウスに植えました。7月末にはピンク、薄紫、黄などが咲きだし感激しました。
岡谷市 Y・N (72)

「美ヶ原牧場へ入牧」を読んでいます。近年の厳しい環境の中、ご苦労されている牛農家の皆様、陰ながら応援しています。
茅野市 H・N (76)

JA's民をいつも楽しみにしています。「今晚のお膳立て」を参考にお料理したり、「家庭菜園いざ鎌鍛」を読んでちよつぱり野菜を育てたりしています。今後もしょしくね♡
下諏訪町 H・O (65)

男性料理教室で覚えたコツで今夜はカレー作り。ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ニンク、豚肉、カレー粉でとろろん、と。今夜と明日の朝食に！
茅野市 A・K (80)

編集後記

昨年、JA 健香会の会員さんから4本の菊苗を譲っていただきました。畑のかたわらに植え、摘芯などはせず、菊がそのままに成長する姿を家族で見守りました。秋には綺麗な花を咲かせて感動。ただただ見ていただけですが、長男と「菊作り、楽しいね」なんて話していました。

そして、今年はなんと！長男と一緒にドーム菊の鉢植えにチャレンジ中です。健香会の皆さんにご指導いただきながら、日々奮闘中。7月末からは補助作りにも挑戦しています。今年も綺麗な花が見られますように。

㊦

JA 信州諏訪 年金友の会 下期行事のご案内

みなさまのご参加を
お待ちしております!!

第13回 健康ウォーキング

会場：山梨県立まきば公園(北杜市)
第1班：10月12日(木)
第2班：10月13日(金)

申込締切：9月15日(金)
※定員：各班40人(計80人)

第20回 ゴルフ大会

会場：蓼科高原カントリー
クラブ(茅野市)
開催日：11月9日(木)

申込締切：10月13日(金)
※定員：20組(80人)

日帰り親睦旅行「鎌倉太仏・鶴岡八幡宮
と三崎館名物まぐろ料理の昼食！」*

第1班：11月29日(水)
第2班：12月5日(火)

申込締切：9月29日(金)
※定員：各班70人(計140人)

*予定しておりました親睦旅行「安芸灘とびしま海道&しまなみ海道2泊3日」は中止とし、参加定員を増やし、日帰り親睦旅行「鎌倉太仏・鶴岡八幡宮と三崎館名物まぐろ料理の昼食！」に変更し、募集いたします。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

詳しくは年金友の会事務局(本所金融部推進企画課) ☎0266-57-8000 までお問合せください。

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
11月10日(金) 午後2時	仲町会館2階 大会議室	キャベツ、パセリ、スイートコーン、ズッキーニ、きゅうり、スナップエンドウ(セミナー)
11月22日(水) 午後2時	仲町会館2階 大会議室	花木類(ユカリ他)、きく、カーネーション、トルコギキョウ、スターチス、アルストロメリア(セミナー)

② ぶとうモデルほ場視察及びセミナー

開催日時	開催・集合場所	内容
9月15日(金) 午後2時	富士見町営農センター	ぶとう モデルほ場視察(仕立て、着果状況等)(現場視察)

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
10月28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



理事会ニュース

令和5年7月28日(金)に開催した「定例理事会」で、以下を含む全6議案について協議・決定しました。

▶ 令和5年度上期支所運営委員会意見集約と総合運営委員会の開催

組合員の意見を理事会に反映させ、組合活動の円滑化と民主的運営を図るため、8月8日に総合運営委員会を開催。

総合運営委員会では以下の内容について協議しました。

- ① 正副委員長の選出
- ② JAの事業概況(6月末)
- ③ 上期支所運営委員会(6月7日～30日)の意見集約
- ④ 支所食農活動の取組み計画

9月の定例理事会は、9月27日(水)に開く予定です。

令和5年7月末 主な事業量

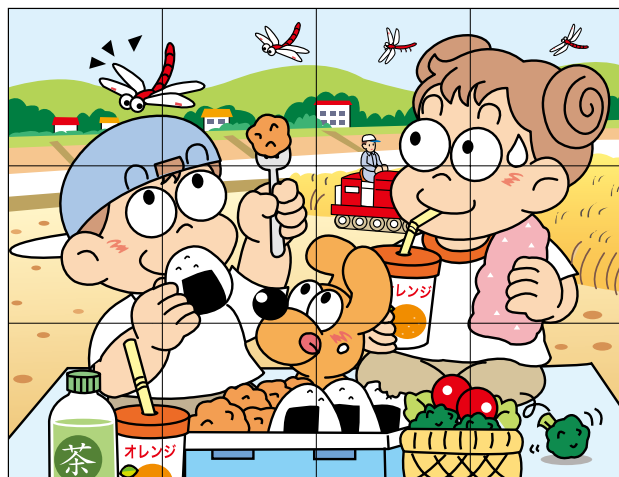
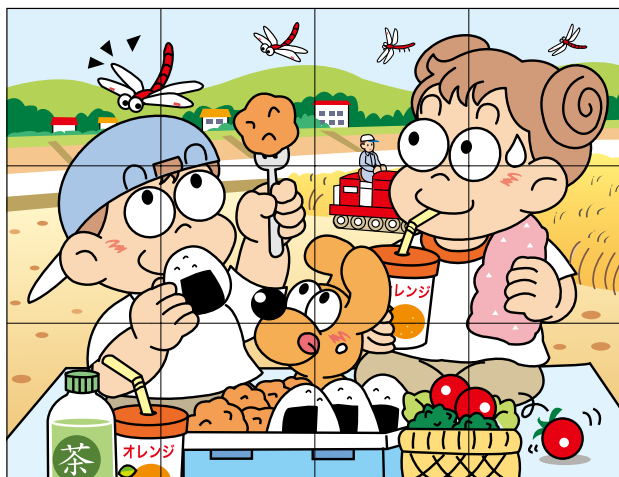
貯金高	2,762億円
貸出金高	472億円
長期共済保有高	5,842億円
購買取扱高	29億円
販売取扱高 (直売所受託販売含む)	29億円
組合員数	正 8,715人 准 14,341人 計 23,056人

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)・准組合員(家族)・組合員外	
JAへの意見・要望など	
(お寄せいただいた意見・要望は関係部署で共有し、事業運営の参考とさせていただきます。)	
今月号でよかった記事	
クイズの答え	希望プレゼント(いずれかに○) フィールドカート 樹脂台車



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
まちがいさがし
まちがいは
5つ!



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

8月号の答え

「サーフィン」

ダ	イ	モ	ン	ジ	キ
ハ	モ	ヨ	セ	ン	
ラ	ン	ド	ウ	キ	ヨ
ツ	ユ	ー	ロ	ウ	
カ	リ	ウ	ム	サ	ビ
サ	ラ	ダ	ヨ	イ	
ン	チ	ユ	ウ	フ	ク

●応募総数327通
(内、正解319通)

○最年長応募者 90歳
○最年少応募者 10歳

※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月は選べるプレゼント ——

応募はがきの記入欄に、希望する商品^{まる}を○してください。

**フィールド
カート (1台)**

長時間の作業が楽々。
座ったまま移動できる!



**サイレント
コンパクト
樹脂台車
(1台)**

耐荷重約100キロ。
ゴミ出しやアウトドア
等に超便利!



各**5名様**ずつ
当たる!!

最終締切は 9/22(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、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

