

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

11

No.237

特集

第19回 J A信州諏訪 農業祭



JAs民は
webでも
閲覧できます

JA信州諏訪

P. H. H. H. H.

目次 Contents

- 2 表紙のことば
- 3 季のある記／旬のお料理紹介
- 4 特集 第19回 JA信州諏訪農業祭
- 6 なんしんフラワーフェアを開催しました
- 7 JA信州諏訪NEWS
- 10 営農部からのお知らせ
- 12 JAファームカレッジ盆栽菊教室展示会のお知らせ／身近な情報局
- 13 上野大根たくわん漬け注文のご案内／金融部からのお知らせ
- 14 教えて農ハウ…米づくり
- 15 教えて農ハウ…花きづくり
- 16 家庭菜園 いざ鎌鋤
- 17 直売所通信
- 18 今月の資材だより
- 19 生産資材課商品広告
- 20 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 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／今月の『家の光』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」放送日程
- 26 女性部だより
- 27 今晚のお膳立て
- 28 オートパル信州諏訪からのお知らせ／土手草野焼きなどによる煙害対策のお願い
- 29 あぐりライフ信州諏訪からのお知らせ
- 30 文化講演会開催のお知らせ／理事会ニュース／主な事業量
- 31 組合員アンケート

季のある記

ちょこっと四季コラム

し、長野県の今年の米の作況指数は99、101%平年並みと発表されました。以前、父もこの神事に出席し、ご機嫌で（酔って）帰ってきたことを覚えていきます。



30人が参列し、神前に新穀をささげ収穫に感謝し翌年の豊作を願う神事です。毎年境内には氏子らが育てた米や野菜、果物などが並びます。斎庭での神事では、雅楽演奏が響く中、玉串をささげるなどして秋の実りに感謝。早乙女が収穫した稲穂を自ら神職に手渡し、神前に供える「献穀稲穂の儀」も行われます。豊作とまではいきませんが、御田植祭に早乙女として参加した諏訪市の関さんは「豊作を願って丁寧に植えた」と話



新 嘗祭の「嘗」は「なめる」に「味を見る」「舌先でなめる」などの意味を持つため、その年に収穫した新しい穀物で作った食事や酒を味わう（嘗める）ことを新嘗（にいなめ）といい、その祭りを新嘗祭（にいなめさい）又はしんじょうさい（にいなめさい）といいます。諏訪市の諏訪大社上社本宮でも11月23日、新嘗祭を行います。6月の御田植祭で田植えをした早乙女や大総代ら約1

表紙のことば

子供は頭干し、粗付おぼろも遠か合べる
 しゃべりも思っている
 柿の皮が剥けたら縁側におぼろも皮も
 むいてきてくるとリボンのように
 おろろの皮も剥きもせよ見ている
 少し大きくなると私も皮むきも手付た
 皮も千して野菜漬けに使って切らずに
 最後も皮むきも剥きも剥きも剥きも剥きも
 ある年々、京都の方から小きい柿が
 贈られてきたり、合せても、柿が
 合はなかったんだから、人も半分損して
 半分になった
 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「クレストカマー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。

くくつてあよう!! おうちで『ライスバーガー』

材料
 (ライスパンズ10枚分)
 米：もち米…………… 1：1(2合)
 しょうゆ…………… 適量
 サラダ油…………… 適量

～お好みの具材～
 今回は、
 ☆ハンバーグ・焼きオニオンリング…
 チェダーチーズ・トマト・ピーマン
 ・サニーレタス
 ※お好きなソースとマヨネーズ、マスタードでどうぞ
 ☆焼き肉・オニオンライス・トマト・ピーマン・サニーレタス

Point
 いろんな具材でお試ください。
 炊いたご飯に大さじ1程の片栗粉を混ぜると崩れないライスパンズができます。



～作り方～
 ①米1合ともち米1合でご飯を炊く。
 ②ご飯を10等分して、ラップなどに包み直径8cm程の円にして、片面をフライパンで1分ほど焼き、焼いた面にしょうゆを塗ってさらに焼きます。(片面だけ焼いても、両面焼いてもOK!)
 ③ライスパンズに、サニーレタスを敷きその上に具材を重ね、ソース等かけてライスパンズではさむ。

茅野市会場

9月23日

姉妹JAのJA湘南、姉妹都市の旭市・総社市のブースが登場



1分間、米やお餅を釣り放題

「働く車」に乗って記念撮影



富士見町会場

10月14日



株式会社あぐりライフ 信州諏訪のガス器具展示会

JA 共済をPR するブースもにぎわいました



JA ファームふじみ店が行ったキッズコーナー。

パターゴルフで景品をゲット!

下諏訪町会場 (第1部)

9月9日



女性部によるペットボトル空気砲づくり



牛乳消費拡大をめざし、牛乳パックとミルメークを配布

多くの子どもたちが訪れたわなげコーナー



原村会場

9月30日



青壮年部員による農産物販売



砂糖の無料配布に長蛇の列



女性部員から新聞紙でつくるゴミ箱の作り方を教わる子どもたち

下諏訪町会場 (第2部) 11月11日 (土) 10:30 ~ 12:30
下諏訪総合文化センターイベント広場にて行います。ぜひお越しください。

9月2日から管内6市町村で、4年ぶりの生産者と消費者をつなぐふれあいの場「第19回JA信州諏訪農業祭」を順次開いています。セルリーやブロッコリーを始めとする新鮮な野菜やリンゴ、ぶどうなどの果物の販売、組合員向け福引抽選会、女性部や青壮年部などさまざまなコーナーを用意。新企画「働く車大集合」「アルパカふれあい体験コーナー」も人気を集めました。多くの皆様にご来場いただきましてありがとうございました。今月号では、各会場の様子を紹介します。

岡谷市会場

9月2日



松本山雅 FC 元選手の片山真人さん、飯田真輝さんによるミニトラクショー



女性部員によるおこわ・ピラフ配布



じゃすまる®が大人気!

諏訪市会場

9月9日



管内の新鮮な農産物を特価で販売!



初めてのアルパカコーナー



演歌体操を披露する皆さん

第19回

JA信州諏訪

農業祭

セルリー出荷査定会



箱詰めされたセルリーを確認する部員

野菜専門委員会セルリー専門部会は、第2回セルリー出荷査定会および集団指導会を開きました。部会員、職員ら38人が出席。販売状況や出荷計画を確認し、意思統一を図りました。

今年度、露地作型の出荷は10月15日で終了。ハウス作型の出荷は10月16日から11月中旬頃までを予定しています。12月からは、来年5月以降出荷用の育苗が始まります。

百瀬勝彦委員長は「夏場の高温で栽培に苦労したが、最近は涼しくなり、品質面も回復してきている。最後の1株まで管理が行き届いたセルリーを出荷したい」と話しました。

大相撲松本場所にブース出展



多くの人でにぎわったJAブース

JA長野中央会が松本市総合体育館で開いた「大相撲松本場所×信鮮！信旬！JA大収穫祭」に、JAがブースを出店しました。

管内産セルリーや、株式会社あぐりライフ信州諏訪の早漬一番味シリーズやだいたいご味だしの素、信州産丸大豆しょうゆ、「JA信州諏訪のりんごジュース」などを販売。大相撲観戦客など多くの人にお買い求めいただきました。

JA長野県統一運動の一環。安全で安心な農畜産物を安定供給できるよう、再生産可能な販売価格について消費者へ理解を求め、農業振興の応援団づくりを進めました。

管内で稲刈り



「つきあかり」の収穫をすすめる矢ヶ崎さん

諏訪市の矢ヶ崎岩男さん(75)は、水稻品種「あきたこまち」を皮切りに今年の稲刈りを行いました。6条刈りコンバインで、黄金色の稲を手際よく収穫。9月末まで日々作業を行い、同市の文出ライスセンターに持ち込みました。

9月中旬には「つきあかり」の収穫を開始。「つきあかり」はJAが管内の標高800メートル以下の地域で栽培を推奨している品種です。

矢ヶ崎さんは「つきあかりは1粒1粒が大きく、冷めてもおいしいお米。今年は収穫量の手ごたえもあるので、期間中しっかり作業に励みたい」と話しています。

ぶどうモデルほ場講習会



モデルほ場で行ったぶどうの栽培管理の視察

営農部が「果樹ほ場視察・セミナー」を開きました。参加者・JA職員ら計11人が、富士見町の農家のモデルほ場(10アール)を視察。ぶどうの栽培管理方法を学びました。この日は長野県諏訪農業農村支援センター技術経営普及課の宮澤秀治主査普及指導員を講師に招きました。

参加者は、モデルほ場の「クイーンルージュ®」「シャインマスカット」を見学し、新梢の誘引やせん定の仕方を学びました。

茅野市の男性(49)は「栽培2年目のモデルほ場を視察できて、今後の作業をイメージできた」と話しました。



なんしんフラワーフェア推進協議会は8月31日、なんしんフラワーフェアを富士見町のJA会館ふじみで開きました。当JA、JA上伊那、JAみなみ信州の花きを一同に集めた品評会で、計215点の出品がありました。当JA管内の入賞者の皆様を紹介します。



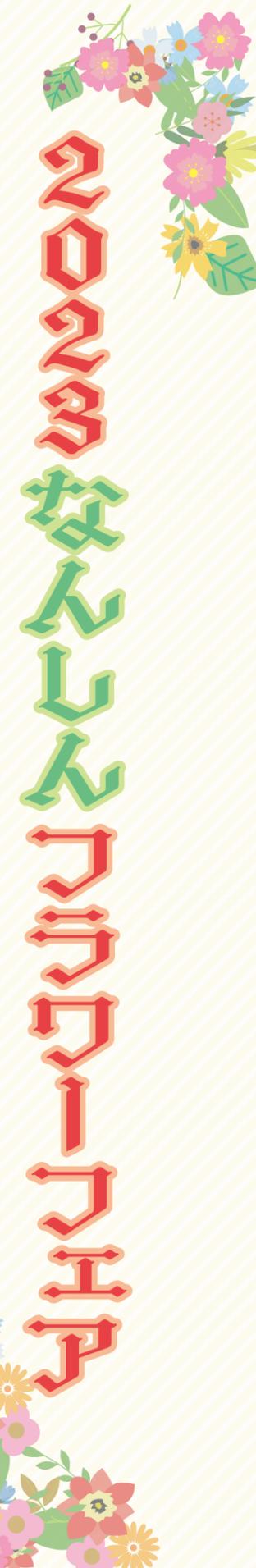
関東農政局長賞を受賞された中村清一郎さん



JA信州諏訪管内入賞者の皆さん

JA信州諏訪管内入賞者

褒賞名	氏名	地区	出品品目
関東農政局長賞	中村清一郎	原村中新田	輪ギク
長野県知事賞	藤森 英一	茅野市宮川	トルコギキョウ
長野県農協中央会長賞	半田 航志	富士見町立沢	アルストロメリア
	星野 仁志	下諏訪町緑町	スタンダードカーネーション
全農長野県本部賞	迎 弘樹	富士見町立沢	ディスパッドマム
	両角 哲雄	茅野市豊平	トルコギキョウ
長野県地域振興局長賞	小池 潤	富士見町立沢	アルストロメリア
JA南信地区協議会長賞	伊藤 幸彦	原村中新田	スプレーギク
	名取 靖	富士見町乙事	スタンダードカーネーション
農業協同組合賞	三井 静明	富士見町乙事	輪ギク
長野県農協中央会営農農政部長賞	篠原 俊	原村中新田	アルストロメリア
	矢沢 光洋	富士見町桜ヶ丘	アルストロメリア
全農長野県本部事業所賞	名取 照雄	富士見町乙事	輪ギク
長野県生花商業組合理事長賞	松木 裕	富士見町瀬沢新田	アルストロメリア
東京地区長野県花き推進協議会長賞	田中 学	富士見町立沢	ディスパッドマム
中部圏信州花き販売推進協議会長賞	小池 直志	富士見町立沢	スタンダードカーネーション
	平瀬 友満	原村柳沢	スターチス一年生
なんしんフラワーフェア推進協議会長賞	阿部 長衛	原村ハッ手	スプレーカーネーション
	平出 千里	原村中新田	宿根カスミ草





虹のホール諏訪湖がリニューアル内覧会



新設した通夜室・家族葬室を確認する JA 役員

JA 虹のホール諏訪湖が、リニューアルオープン内覧会を開きました。訪れた人に、担当者が館内を案内。料理や関連商品の展示も行いました。家族のニーズに沿ったセレモニーの提案を進めます。施設の老朽化と、コロナ禍を経た小規模葬の需要の高まりを受けてリニューアルを実施。通夜室・家族葬室を新設し、外壁や屋根のほか、寺院控室、多目的室、霊安室、トイレなども改装しました。

諏訪市の女性(80)は「新しくきれいになった。家族にも今日のように話を話したいと思う」と話しました。

夜空の下でイチゴ狩り



夜空の下、「月夜のいちご狩り」を楽しむ家族

富士見町の「八ヶ岳エナジーファーム」では、日中の営業に加えて夜間のイチゴ狩りを開いています。ビニールハウス内に設置してある育成促進用のライトが夜7時に自動で点灯することを利用して「普段とは異なる雰囲気ですさまざまな味を楽しんでもらいたい」という思いで、予約制で始めました。この日は管内在住の家族3人が来園。60分間、夏秋イチゴ6品種を食べ比べ、味の違いを楽しみました。

夜間のイチゴ狩りは、12月29日まで受け付けます。詳しくは「八ヶ岳エナジーファーム」のホームページをご覧ください。

パセリ農家 古川竜生さんが東京で講演

昨年、独立就農をした茅野市のパセリ農家、古川竜生さん(27)が東京・銀座で講演をしました。長野県での就農に関心を持つ首都圏在住者や、関係者ら約20人が参加。農家を目指したきっかけや独立までの道のり、今後の展望を話し、就農に向けて助言。茅野市での農業や暮らしの魅力を語りました。

長野県と長野県農業担い手育成基金の共催。2023年度の「新規就農セミナー&就農相談会」の第4回として県のアンテナショップ「銀座 NAGANO」で開きました。

講演では、写真や図を使いながら、パセリ栽培の年間スケジュールや収穫までの栽培方法、管理・出荷作業などを紹介。26年度までの経営計画や設備投資額も示しました。

就農に向けたアドバイスでは「農家になる目的と、どのような農家を目指すかを明確にしてほしい」と述べ、品目選びが重要だと強調。パセリを例に挙げ「他品目に比べて所得率が高いが、栽培管理で人手が足りなくなるので規模拡大は難しいなどデメリット



新規就農セミナーで思いを語る古川さん(長野県農村振興課より提供)

ともある。周囲の意見を聞き、自分に合った品目を総合的に判断してほしい」と話しました。

まとめに「茅野市の自然の中で、地域の皆さんと交流しながら充実した農家生活を過ごしている。私も始めたばかりだが、新規就農者を支えたい。一緒に地域を盛り上げましょう」と呼びかけました。

窓口にトルコギキョウ展示



本所にトルコギキョウを飾る職員

JA と信州諏訪農業協同組合農政対策協議会は2023年度、JA 施設に管内産の花きを展示しています。管内は、多品目を栽培する花きの一大産地。地元での消費拡大運動にも力を入れています。9月はトルコギキョウを飾り、来所者の目を楽しませました。

トルコギキョウの生産量は、長野県が日本一。日持ちがよく、花色が多彩でボリューム感があるため、花き市場で人気の品目です。

諏訪市の本所では、白、ピンク、紫などのトルコギキョウを花瓶に生け、金融部の入口と管理部のカウンターにそれぞれ展示しました。

フレミズ 親子で料理体験



赤いルバーブが入ったおにぎりを作る参加者

JA 女性部フレッシュミズグループは、JA 玉川研修センターで、富士見町特産の「赤いルバーブ」を使った料理作りを楽しみました。部員やその子どもが参加し、配られたレシピを見ながら「ルバーブの塩漬けおにぎり」と「ルバーブのケーキ」を作りました。

おにぎりの試食時には「思っていたよりもすっぱい」「まるで梅みたい」と感想を言い合いました。参加者の北澤絵美さんは「ルバーブを使ったのは初めて。想像よりも簡単に調理できる食材だった。子どもにも料理を経験させることができよかった」と笑顔で話しました。

スコップ三味線 訪問演奏



スコップ三味線の演奏に合わせた体操

JA 女性部スコップ三味線グループは、諏訪市の「小規模多機能ホーム集会所とよだ」が行う敬老会に協力しました。メンバー10人が参加し、スコップ三味線の演奏披露を行いました。

同グループによる訪問演奏はコロナ禍の影響もあり、4年ぶりになります。

この日は「浪花節だよ人生は」や「瀬戸の花嫁」、「ソーラン北海」を披露。栓抜きでスコップを軽快に打ち鳴らし、利用者を楽しませました。

代表の伊藤穂峰さんは「ご覧いただいた皆さんも、演奏した私たちもみんなが笑顔になれた」と充実した表情で話しました。

女性大学『家の光』活用講座



『家の光』を教科書に、講師の話真剣に聞く受講生

女性大学で『家の光』活用講座を開きました。受講生とJA職員16人が参加。家の光教会普及文化本部の鈴木智也さんを講師に招き、別冊付録の解説、同誌の歴史やこだわりを学びました。

今回は鈴木さんが、9月号別冊付録「安心・安全お守り帖」にある特殊詐欺の種類とその対処法、災害時に避難する際の恰好などを解説。「自分はいじょうぶ」と思い込む「正常性バイアス」の危険性を再確認しました。

受講生からは「日常に潜む危険を学ぶよい機会になった。家族にも読んでもらいたい」などの感想があがりました。

新規就農セミナーを開催します

① 新規就農セミナー

開催日時	開催場所	品目
11月22日(水) 午後2時	仲町会館2階大会議室	花木類(ユリ・カキ、カーネーション・トルコギキョウ、スターチス、アルストロメリア)

② 農業きっかけづくり相談会

・農業経営を始めたい方向け。個別相談を行います。

開催日時	開催場所
11月18日(土) 午前9時	仲町会館2階小会議室

※①②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

定年退職者 農業を始めませんか 定年帰農者向け 就農セミナーを開催します

1. 開催日及び開催場所

- ①令和5年11月27日(月) 午後6:30より
玉川研修センター 大会議室
- ②令和5年11月28日(火) 午後6:30より
すわか営農センター 二階会議室

- 3) 栽培品目の提案(販売金額100万円モデル)
- 4) その他 5) 質疑応答

3. 対象者 定年退職予定者及び早期退職予定者で農業経営をしたい方

4. 目標とする農業者

- 1) JA 信州諏訪管内の農業概況
- 2) 農業を始めるために
(農地の貸借・農業機械等の入手等)

- 1) 直売所出品者
- 2) 集荷所(市場流通)出荷向け農家

5. その他 事前予約が必要になります。下記までお申込みください。

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700 / FAX 0266-72-0103 / e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

農業機械 統一大商談会2023

各農機メーカーの目玉機・最新の農業機械を多数展示致します。
また、農業機械の展示の他に、新しい企画を予定しております。
是非ご家族でご来場ください。

日時

- 11月17日(金)
午前9時～午後4時
- 11月18日(土)
午前9時～午後3時



場所

原村営農センター
花き共選所(原村弘沢11581)

詳しい内容については、
11月15日(水)新聞折込
チラシをご覧ください!!!

令和5年度 年末調整 源泉事務支援会を開催をします

標記の指導会を下記により開催いたしますので、最寄りの会場にご出席くださるようお願い申し上げます。なお、**集団指導会により開催をさせていただきますので開催時間を確認の上ご出席下さい。**また、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により開催いたします。出席者の皆様はマスクを着用ください。なお、発熱等の症状がある場合は出席をご遠慮願います。

1. 開催期日・会場 《開催時間に注意ください。》

開催期日	開催時間	開催場所
12月11日(月)	①10:00～ ②13:30～ ③15:00～	富士見町営農センター 2階会議室
	①10:30～	すわか営農センター 2階会議室
	①13:30～	田中線センター 2階会議室
12月13日(水)	①10:00～ ②13:30～	玉川研修センター 大会議室
12月14日(木)	①10:00～ ②13:30～	原村営農センター地域農業研修センター
	①10:00～ ②13:30～	茅野市営農センター 会議室

2. 持参いただくもの

- 令和5年度所得税源泉徴収簿(専従者給与支払い明細書) ●国税納付書・計算機・筆記用具
 - 令和5年分支払いの国民年金保険・生命保険・地震保険・介護医療保険等の支払い証明書
- ※当日確定した税額は1月22日迄に「**国税納付書**」で納付願います。
源泉税額0円の方であっても0円の納付書を提出いただきます。
令和5年分の販売高・支出経費の概算ができていれば、年末調整がスムーズに行えます。
※JAではマイナンバーの記載がされた書類は取り扱いができないため、記入せずにお持ちください。また、市町村への提出も個人でお願いします。

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700 / FAX 0266-72-0103 / e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

令和5年度 農業決算書等作成説明会を開催します

税務署との共催による農業決算書等作成説明会を下記により開催します。
お忙しい時期ではございますが大勢ご参加いただきますようお願いいたします。
また、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により開催いたします。出席者の皆様にはマスクの着用をお願いします。なお、発熱等の症状がある場合は出席をご遠慮願います。
※JAを通じて農畜産物を委託販売(無条件委託・共同計算)されている事業者は「農協特例」が利用でき、インボイス発行義務が免除されます。

1. 開催日時

開催日	開催時間	開催場所
12月1日(金)	13:30～15:30	原村地域農業研修センター
12月5日(火)	14:30～16:30	富士見町営農センター 2階会議室
12月8日(金)	13:30～15:30	玉川研修センター大会議室

2. 説明内容

- 1) 令和5年度 農業決算書作成について
- 2) 適格請求書等保存方式(インボイス制度)及び記帳・申告方法
- 3) 電子帳簿等保存制度について
- 4) 青色申告特別控除について
- 5) 国税庁確定申告作成コーナー(e-tax)について

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700 / FAX 0266-72-0103 / e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

令和5年末漬込み 令和6年3月配布

上野大根(諏訪湖姫)たくわん漬 予約 **数量限定**

12月5日(火)より受付開始!

申込み すわこ営農センターまで お電話(57-2218)またはFAX(57-2214)で!

お届け方法と価格

お届け方法	税込価格	支払方法
上野加工所 受取	20本入 5,300円	受渡当日現金払
(株)あぐりライフ店頭* 受取	20本入 5,600円	●現金 ●JA口座振替
ゆうパックによる宅配	20本入 6,600円	「振込用紙」で郵便局からお振込
(株)あぐりライフ店頭* 受取	10本入 3,000円	●現金 ●JA口座振替

*夢マーケットおよび(株)あぐりライフ信州諏訪委託店

お問合せ

JA 信州諏訪 すわこ営農センター 〒392-0016 諏訪市豊田1214-1

製造元: 上野大根加工組合 原料(大根): 登録品種「諏訪湖姫」
 諏訪市豊田上野5727-1 上野地区特有土壌栽培
 製品内容: スチロールボックスに 原産地: 長野県諏訪市豊田上野
 20本入・10本入 製法: 上野大根加工組合伝統製法

JAファームカレッジ「盆栽菊教室」の 作品展示会を開催します

場所 JAファーム茅野店(茅野市豊平3058-1)
店舗入口にて

日時 10月30日(月)~11月13日(月)
9時~17時30分(JAファーム茅野店の営業時間内)

この件に関する問合せ先 JAファーム茅野店(TEL 82-5151) 担当 平林

受講生の力作が一堂に会します。
ぜひお越しください。

「盆栽菊教室」は受講生を募集しています。
ご希望の方は、上記問合せ先までお気軽にご相談ください。



2022年 作品展示会のようす

身近な情報局

原村ワイン全国へ ~最強のワイン生産地~

原村は令和4年にワイン醸造所(ワイナリー)の開業が可能となる「ワイン特区」に認定され、さらに令和5年3月末には茅野市と富士見も加えた「八ヶ岳西麓ワイン特区」が認定されました。3市町村は産地化に取組み、農家支援も行っていく方針です。

「原山農園きふた」の日達俊幸さん、貴子さん、桐子さん、楓子さん(原村)は平成27年から遊休農地の有効活用からワイン用ぶどうの生産を開始。3年間の生育を経て平成31年以降収穫し、現在はブドウを委託醸造で瓶詰ワインを製造しています。直売、ネット販売のほか全国の飲食店や酒店に卸売りしており、「八ヶ岳産をアピール。桐子さん、楓子さん、若い2人がワイン農家を盛り上げています。

原村で生産されたブドウからつくくるワインは生産に重要である酸を十分に保持しており、香り高いおいしいワインをつくっています。

身近で醸造されたワインが全国主流となる未来がすぐそこまで迫ってきています。



近年、農業は気候変動や病害により大変難しい営農を強いられています。いろんな分野で活躍されている農家の皆さんを応援していきたいです。

原村支所 融資係 加藤 高志



金融部からのお知らせ

JA農業資金の特徴とメリット

<JA独自の施策>

お借入金の負担を減らし、農業経営をバックアップするため、JA独自の施策が2つあります。
「JAバンク利子補給制度」
「保証料助成事業」

	「JAアグリマイティローン」 「JA農機ハウスローン」	「農業近代化資金」
JAバンク利子補給制度	利子補給率1.0%(最大) 補給後の下限利率 0.2% ※補給期間: 5年間 ※お借入金額: 100万円以上 ※お借入日: 令和5年1月~12月10日迄の実行分	利子補給率1.0%(最大) 補給後の下限利率 0.0% ※補給期間: 5年間 ※お借入金額: 100万円以上 ※お借入日: 令和5年1月~12月末の実行分迄
保証料助成事業	JAバンク上り金額助成 負担0円 ※お借入金額: 300万円以上 ※お借入日: 令和5年1月~令和6年12月末の実行分迄 ※予算枠に達し次第終了となります	JAバンク上り金額助成 負担0円 ※お借入金額: 金額の条件なし ※お借入日: 令和5年2月~令和6年12月末の実行分迄 ※予算枠に達し次第終了となります

<参考> お借入金額 500万円で 5年返済の場合...保証料 約 56,000円が実質0円!!

お借入金額 500万円で10年返済の場合...保証料 約110,000円が実質0円!!

【お問合せ】本所 金融部 融資課 TEL0266-57-8000
 茅野中央支所 TEL0266-72-2141 原村支所 TEL0266-79-2521
 富士見町中央支所 TEL0266-62-2010 岡谷支所 TEL0266-24-3203 諏訪支所 TEL0266-57-2208

冬季の灰色かび病対策

冬季品目はこれからの時期、暖房機や二重カーテンなどで保温を行います。外気の温度が低いため夏のように十分な換気が行えず、ハウス内の湿度が上がると灰色かび病が発生しやすくなります。そこで今回は灰色かび病の対策についてご紹介いたします。

■ 灰色かび病の特徴

灰色かび病はボトリチスという糸状菌が葉や茎について発病する病害です。症状としては葉や茎が溶けたように腐り、灰色のかびに覆われます。灰色かび病の菌は生きている植物体の組織には直接侵入することはできませんが、採花後の切り口や枯れた葉などの傷があるところから侵入し発病します。気温が低く雨など湿気が多い日が続くと発病しやすいです。

■ 灰色かび病対策

① 換気

天気予報を確認しながら冬でも換気を行いましょう。晴れた日や曇りでもハウス内が暖かい日は積極的に換気を行ってください。晴れた日は早朝行うのが特に効果的です。雨の日や夜間も循環扇を稼働させ湿気を逃がします。

② 薬剤による防除

採花時の切り口や傷があるところからの侵入を防ぐため、定期的に薬剤散布を行い、予防防除に努めましょう。灰色かび病は薬剤による抵抗性がつきやすいため、連続して同じ系統の薬剤を使用しないように注意してください。

③ 摘み取り

枯れた葉や黄化した葉、しおれた花なども病原菌の侵入の原因となります。不要となった葉は定期的に摘み取り施設外へ持ち出してください。摘み取りを行うことで、株ごとの菌密度の低下や株の通気性が良くなり、菌の蔓延を防止にも繋がります。



原村営農センター
営農指導係
中嶋 拓真

担当よりひとこと

冬季のかん水は湿気が残りやすく、灰色かび病の発生を助長してしまうのでかん水は晴れた日の早朝に行うようにしてください。

令和5年度 コメづくり学習会を開催します

■ 開催内容

- 令和5年度のコメの情勢及び生育経過報告
- 温室効果ガス削減への取組方法、および斑点米カメムシの対策について

■ 申込方法

事前申込みが必要となりますので、営農部もしくは各営農センターへ電話で申込みをお願いします。

営農部 71-2700 茅野市営農センター 82-6100 南部センター 72-2157
原村営農センター 79-4711 富士見町営農センター 62-2157
すわか営農センター 57-2218 田中線センター 24-3206

■ 開催日時・場所

開催日	開催場所	開催時間
11/27(月)	富士見町グリーンカルチャーセンター	午前10時より
	玉川研修センター	午後2時より
11/28(火)	すわか営農センター2階会議室	午後3時より
11/29(水)	原村地域農業研修センター	午後2時より

初期、初中期除草剤選びのポイント

次年度の計画を立て、肥料や農薬を注文する時期となりました。水稲では除草剤選びに苦慮される方が多いと思います。今回は除草剤選択のポイントを掲載します。

■ 水田の条件

地域や場所によって水田の条件は大きく変化します。水田の条件で特に注意しなければいけないのは水持ちです。

2日程度で水が無くなってしまいう水持ちの悪い水田は、粒剤を使用してください。粒剤は水深が低くても効果が出やすい剤型になります。

3日以上水がもつ水田ではフロアブル、ジャンボ剤、豆つぶ剤がおすすめです。特に雑草が多くない場合はジャンボ剤や豆つぶ剤を使用すると省力化でき作業効率が上がります。アオミドロ、ウキクサ、表層剥離が多い水田はジャンボ剤、豆つぶ剤では拡散しづらいため、フロアブル剤や粒剤を使用してください。

■ 発生している雑草によって薬剤を選択

除草剤は有効成分によって効果のある雑草が異なります。薬剤ごとに得意・不得意な雑草がありますので以下を参考にしてください。

- ノビエが発生しやすいほ場では初期剤に「エリジャン乳剤」「エリジャンジャンボ」など。
- アオミドロが発生しやすい水田では初期剤に「農将軍フロアブル」。
- アオミドロ発生前に使用することで発生を抑制する薬剤です。
- クログワイ、オモダカが発生しやすいほ場では初期剤に「ピラクロンフロアブル」、初中期剤に「アットウZフロアブル」を使用すると高い効果が期待できます。
- その他、防除困難な雑草が多いほ場では体系処理で1回目に「サラブレットKAIフロアブル」、2回目に「アットウZフロアブル」又は「シンズイZ豆つぶ250」を使用してください。

担当よりひとこと

水稲栽培では効果的に除草できるかどうか、収穫量に影響します。上記を参考にほ場に合った除草剤を選び雑草の発生を抑えてください。

農業振興センター
専任指導係
(富士見町
営農センター駐在)
仲井 昇吾



始めてみよう！小玉スイカ栽培講習会

令和6年度に向けた小玉スイカ栽培講習会を行います。

開催日時及び開催場所	開催期日	時間	場所
令和5年12月12日(火)	10時00分	10時00分	玉川研修センター
		13時30分	原村営農センター内 原村地域農業研修センター
令和5年12月13日(水)	10時00分	10時00分	すわか営農センター
		13時30分	すわか営農センター田中線センター

※いずれかの都合の良い会場へご参加ください。

お問い合わせ先 営農部営農企画課 0266-71-2700まで





ブルーベリー栽培

近年、栽培管理の容易さなどからブルーベリーを家庭で栽培するご家庭が増えてきています。栽培は容易とはいえ、注意しなければならないポイントはいくつかあります。今回は、家庭でブルーベリーを楽しむためにおすすめの品種と鉢植えのやり方をご説明します。

苗選びのポイント

諏訪地域は、標高が700m～1100mと高く冬場の寒さが厳しいことから、耐寒性に優れている品種が望ましいです。また、品種により粒の大きさ・糖度・裂果性・樹勢・低温要求時間等が異なりますので、育てる場所と自分が育てたいブルーベリーの特性をマッチさせる必要があります。さらに、実をならせるためには同時に2種類栽培する必要があります。1品種でも実がなる品種もありますが、2品種以上栽培した方が上質な実がなりますので、2品種以上の栽培をお勧めします。

おすすめ品種

ブルーベリーは品種により特徴が大きく異なります。「北部ハイブッシュブルーベリー」という種類が耐寒性に優れているためおすすめです。JAファームにはその時々で様々な苗木が入荷しています。粒の大小や酸味、甘味などお好みの物をお選びください。
また、凍害による枯れが起こりやすい地域ですので、来春頃に植えていくことがおすすめです。

用意するもの、管理方法

ブルーベリーは通気性の良い土と多くの水を好みます。鉢植えの場合は土が乾燥してしまうと枯れや軟弱の原因にもなるため、乾燥させない管理が必要になります。有機物マルチを使用することで鉢内の保水や遅効性肥料としての役割を担います。さらに、ブルーベリーは酸性の土を好むので、pH4程度を維持する必要がありますが、専用培養土は土の酸度が調整されており、そのまま植え付けができます。

- 1 鉢
- 2 ブルーベリー専用の培養土
- 3 鉢底石
- 4 ウッドチップ（バーク）
- 5 ブルーベリー用肥料
- 6 苗木

鉢での管理ですが、鉢底石を3cmほど敷きます。その上にブルーベリー専用培土を8割程度入れます。ブルーベリーの苗木ですが、根を良くほぐして植えます。そこにブルーベリーの肥料を鉢の大きさに合わせて（肥料の袋に書いてある量をご確認ください）播き、ウッドチップの厚さが5cmほどになるように敷きます。必要に応じて支柱を立てて倒れないようにし、水をやります。

ブルーベリーの成長具合にもよりますが、2～3年おきに一回り大きな鉢に変えていきます。

また、コガネムシの幼虫に根をくい荒らされる被害が出ていますので、コガネムシが鉢に入らないような工夫が必要です。



富士見町
営農センター
営農指導員
有賀 光希

担当よりひとこと

栽培方法、不明な点は、ぜひお近くのJAファームにお立ち寄りください。



今年も収穫の秋まっさかり。収穫までの数カ月間まごころ込めてつくり上げた作物が直売所に並びます。ぜひ足をお運びください。
11月に入り夜寒が身にしみるところとなりました。二十四節気で11月8日は立冬、11月22日は小雪。この寒さが、ネギやホウレンソウといった葉物野菜を甘く柔らかく美味しくしてくれます。
野沢菜は気軽に切漬けて楽しめる小束も販売します。みずみずしいハ



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。

クサイやダイコン、ホクホクの薩摩芋やカボチャ、キノコなど秋野菜たっぷりのお鍋と新米、デザートにリンゴやキウイフルーツを食べ、体をしっかり温めながらお過ごしください。
直売所では、来春に向けて新規会員を募集しています。直売所を盛り立てていただきたく、ご連絡お待ちしております。

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
11/3(金)～11/5(日)
収穫祭

A・コープ原村店 A・コープ
ファーマーズ 富士見店
収穫祭 11月中下旬開催予定
詳しくは店頭チラシ、掲示をご覧ください

夢マーケット横川
11/25(土)
漬物用野菜セール

夢マーケット田中線
11/18(土)
漬物用野菜セール

夢マーケット文出
11/18(土)
第3土曜日感謝祭 冬野菜フェア

さざなみ新鮮市
11/25(土)
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 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 ☎ 71-2700
すわか営農センター ☎ 57-2218
田中線センター ☎ 24-3206

随時 入会可能



ブーンパディート®箱粒剤



キャンペーン実施中！！
詳しくは我が家の資材注文書をご覧ください。

いもち病、初期害虫、チョウ目害虫を防除

ブーンパディートで食害、
 病害から稲を守りましょう
 播種前から移植当日まで
 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 イネミスゾウムシ イネミスゾウムの食害 いもち病

クミアイ化学工業株式会社

**だんぜん“お得”な
5ℓサイズ！！**

定番の500ml “お得”な5ℓ

グレイシア®乳剤

**「効きの速さ」と
「対象害虫の幅広さ」
を兼ね備えた殺虫剤！！**

- 速く効く**
摂食しても、薬剤が虫体に触れても、速効的に作用。
- 長く効く**
ローテーション散布に十分な残効(2週間)と、高い耐雨性。
- 葉裏の害虫にも効く**
葉内への浸透性で、葉裏の害虫もしっかり防除。
- 幅広い対象害虫**
チョウ目害虫やアザミウマなど幅広い害虫に効果。

日産化学株式会社

- 【グレイシア乳剤の特徴】**
- コナガの卵～成虫すべてのステージに効く。
 - 経口、経皮いずれからも吸収、即効的に効く。
 - チョウ目害虫の他、アザミウマ類、ナモグリバエ等にも効く。

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

<p>天然原料100%でゆっくりと穏やかに効果。果樹、花木、庭木などに最適。</p> <p>お礼肥え寒肥 2.5kg 830円(税込) 通常価格898円(税込)</p>	<p>贈答用として喜ばれています。</p> <p>米袋 農家のお米 <5kg> 128円(税込) 通常価格133円(税込)</p> <p>お米 <10kg> 132円(税込) 通常価格138円(税込)</p>	<p>もみ殻をくん炭にして土壌改良剤として有効活用しましょう。</p> <p>くんたん 焼き器 10kg 2,930円(税込) 通常価格3,070円(税込)</p>
<p>樹木等が密接した狭い場所での隙間刈りに最適！！</p> <p>狭刈 こまわりくん 270mm 1,500円(税込) 通常価格1,548円(税込)</p>	<p>替刃式の鋸です</p> <p>切れ枝鋸 240mm 1,750円(税込) 通常価格1,800円(税込)</p> <p>270mm 1,850円(税込) 通常価格1,920円(税込)</p>	<p>ネズミの嫌うミントとワサビのWの臭いでネズミを寄せ付けません。1~2カ月間効果持続。</p> <p>ネズレス 置くだけW 300g 498円(税込) 通常価格558円(税込)</p>

竹ほうき 5段締め 618円(税込)
 通常価格640円(税込)

営業案内 JAファーム店の営業時間 9:00~17:30 水曜日休日 (3月末まで)

生産資材課より 今月のお知らせ

農業資材は予約注文書活用でコスト削減を
 農業資材コストの低減と安定した供給を行うため、来シーズンに使用する農業資材の予約注文を実施します。今月配布した「令和6年度わが家の資材申込書」でご注文ください。なお、注文につきましてはwebからの注文も可能となります。詳細につきましては注文書の最終ページの案内をご覧ください。
 注文していただいた方全員に、粗品をプレゼントします。広報誌とともにJA職員がお届けする予定です。(地域により配布時期が異なります。)

土壌消毒剤空缶・農薬空きビン回収
日時 令和5年12月1日(金) 午前9:00~午前11:00
回収場所 JAファーム茅野店 ☎82-5151 JAファームふじみ店 ☎62-2325
 南部センター ☎72-2157 すわこ営農センター ☎57-2218
 原村営農センター ☎79-2524 田中線センター ☎24-3206
回収料金 1缶あたり**160円**、農薬空きガラスビンの回収 **1袋360円**(当日現金払い)
(税込) (洗浄し、キャップをはずしたもの) (税込)

注意事項 ●缶に穴を開け、ガスが完全に抜けているものが対象です。
 ●穴の無いものは、回収をお断りします。●空きガラスビンは専用の袋に入れてください。●袋は各資材店舗でご購入ください。

不要農薬回収のお知らせ (詳しくは今月の折込チラシをご覧ください)
 不要になった農薬の処理は、廃棄物処理法・毒物および劇物取締法上、所有者が責任をもって処理しなければなりません。JAでは、農薬の危害防止対策として不要農薬を有料で回収します。農薬の処理にお困りの方は各資材店舗にお申込みください。
事前申込み期間 令和5年11月2日(木)~11月24日(金)(事前に申込みをお願いします)
回収日時 令和5年12月5日(火) 午前9:00~午前11:00 **申込先** 各資材店舗へ
※回収場所および方法・処理料・委任状等の手続きについては、事前申込み時にご確認ください。※処理代金の精算は半年ほどかかります。

臨時休業のお知らせ
 11月30日(木)は棚卸業務のため、南部センター資材、JAファーム茅野店、原村営農センター資材、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の各資材店舗は終日休業とさせていただきます。なお、JAファーム2店舗につきましては11/29(水)の定休日と合わせ2連休となりますので予めご了承ください。

事故防止のため、次の作業を必ず行ってください。

①上下に穴を開ける
 ②横に寝かせて2~3週間ガス抜きをする

※自動車には産業廃棄物収集運搬車の表示および書面の備え付けをお願いします。
 ※当日は印鑑が必要になりますので、忘れずご持参ください。

諏訪は

大蛇なり

其九 フネ古墳の蛇行剣



フネ古墳

「去年だけとニューズ見てたら奈良市の富雄丸山古墳から、剣身が蛇のように曲がりくねる長さが2m30cmもある蛇行剣と、盾の形をした銅鏡が出たって言うじゃあねえか。銅鏡も鉄剣もこれまで出土例がない古墳時代の金属工芸の最高傑作だっ

あるって見に行ってきたよ。ほんとはよく曲がってるよな、ありゃあ蛇だ」「よくじゃあ。おめえもいよいよ考古古マニアだな」「照れるじゃあねえか」「御世辞。あれが出た所は俺の親父さんの実家(現当主・伊藤允和氏)の畑でな。子供の頃すべ道上のフネの畑へ藁を担いでよく登ったもんだ。親父は古墳の所を『出丘』って言ってたな。あそこは出っ張った所だ。まさに地形そのままの呼び名だ」



フネ古墳出土の蛇行剣(保存処置以前の状態)

「昔は『〇〇畑へ行ってくるでな』ってその場所の呼び名を使ったが最近山は山、畑は畑で忘れられちゃうよな」

「突然なんでえ、よくテレビで見るよ。インドネシアの元大統領だったスカルノさんの奥さんだ」

見に行っちゃ。同じ年に島根県斐川町結の古墳からも一振り出土したようで、何年か後に358本の銅剣が発掘されて有名になった出雲の荒神谷へ行った時、展示物の中に蛇行剣が有ってビックリしたよ。これも古代から今日まで変わることなく龍蛇信仰の盛んな地域だ」

「蛇行剣って何に使ったでえ」「霊力を持つシャーマンのような人が祭で使う呪力が宿っている剣じゃあねえかなあ。おめえ『デヴィ婦人』知ってるら」

「突然なんでえ、よくテレビで見るよ。インドネシアの元大統領だったスカルノさんの奥さんだ」

「インドネシアにはジャワ人独特の『クリス』っていう伝統的短剣が有ってさ、正統的なクリスは刀身が蛇行したものだそう。スカルノさんの所有していた秘宝のクリスは、話したり、空を飛び、また人々を引きつけ、人々を団結させる力を持つと考えられていたそう。それからクリスには祖先の神秘な力が宿り、その持ち主を外敵から守り、研ぎ澄まされた注意力と勇気を与え、またクリスを

持った人の家に入ろうとした泥棒は家の外をいつまでも周回続けるだけで入り口にたどり着けなかったことだ。クリスは呪術力が激しいから身分不相応なクリスを手に入れるとその所有者に災難がおよぶんだそう。日本でも『播磨風土記』に



クリス 金井典美著『諏訪信仰史』より

蛇のような剣を買い取った者の家族が全部死に絶えたことが載っているで、その剣は身分不相応だったぞな」「おお、怖え」「だで、フネ古墳に葬られた人は、二振りも蛇行剣をもっていたっちゃあ相当な権力者だぞ」

- 参考 『短剣信仰「ジャワ人の神秘」』 昭和60(1985)年2月2日付 読売新聞
- ※1 読売新聞オンライン。
- ※2 築造時期は古墳時代中期の初め。
- ※3 『諏訪信仰史』金井典美。

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。

農トレ通信

Vol.116

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。

4月～2年生による研究栽培

2年生は、4月から「シクラメン」「バジル」「パプリカ」について研究栽培をしています。シクラメンの研究栽培では、栽培用土をより低コストで栽培できるように、鹿沼土と堆肥を使い、通常のピートモスでの栽培と比較しました。毎週、葉の枚数、花の数などを調査し、最後は根の張り具合を観察し、生育の違いについて考察しました。



シクラメン調査の様子



根の様子(左鹿沼土、右ピートモス)

バジルの研究栽培では、摘心をするか、しないかで、どちらが多くの葉を収穫できるかの調査を行いました。シクラメンと同様に、毎週葉の数を数え、調査最終日には、バジルを抜き取り、すべての葉をむしって数えました。小さな葉まで数えると1株で2000枚を超える株もありました。現在、2年生は研究結果をレポートにまとめている最中で、12月に行われる農業クラブ上級検定にレポートを提出します。



バジルの調査の様子



株を抜き取って、バジルの葉を全て数えました

普通科の野菜栽培

普通科2年生の「農業と環境」という科目の選択生(9名)が、野菜の栽培に挑戦しています。夏はトマト、ナス、シシトウを育ててきました。秋はハクサイとダイコンの栽培中です。普通科の勉強以外に、農業の学習にも一生懸命取り組み、収穫した野菜を味わい、農業学習を楽しんでいるようです。



ミニトマトの収穫



ダイコンの間引き

研究部だより

機械研究部では、授業で整備した刈り払い機や自走の草刈り機を使い、一定の面積(1a)をどのくらいの時間で草刈りできるのかの調査を行いました。草刈り機では約20分、自走式では約8分かかりました。今後、カマによる手刈りや、ヤギなどの動物でも実験してみたいと生徒たちは意気込んでいました。



草刈り機による草刈り



自走式草刈り機による草刈り

「認知症予防のお話」

はじめに、私が思う一番の認知症予防は、「楽しんで、夢中になったり、生きがいを感じる時間をどんなことでもいいから作る」ことです。すなわち、「思考と感情を大いに使う」ことだと考えています。



くても、お料理やお掃除、車の運転やお裁縫や何かを創作することも多課題です。日常生活の中でも少し掘り下げて考え、感情を動かしてみることが手軽にできる認知症の予防になります。最後に、多重課題の処理が認知症予防になっていると、国立長寿医療研究センターが科学的に証明しています。「認知」と「運動」をかけた例では、グニサイズといえます。簡単な例では、足踏みをしながらしりとりをするといった感じですが、気軽にできるコグニサイズでも楽しくお元気に認知症予防を実践していただきたいと思えます。

現在、認知症予防の話は世の中に本当に沢山あります。例えば、バランスのいい食生活、適度な運動週間、お酒とタバコは程々に、生活習慣、最近では新薬も承認されました。どれも大切なことであり、ご自分が無理なく出来るようなことであれば、トライすることはとてもいいことです。ただ、「あまりやりたくないけど、本当は嫌だけど、先生から言われたからやるか……」ですと、長続きしません。また、そもそも脳機能の活性化をしたいはずなのに、嫌々ですと拒絶反応として無感情や無思考となり、脳機能が活性化されません。

やはり、認知症予防の原則は、「思考と感情を大いに使うこと」だと考えます。そのため、特別あれこれしなきゃと考える前に、すでに、こんな趣味がある、こんな生きがいがある、推し活（好きな俳優や歌手を応援すること）をしているという方は、既に認知症予防に繋がっていると考えられます。

例えば、私が以前出会った、小池さん（仮名 92歳・男性）のエピソードを紹介させていただきます。小池さんは、農作業とマレットゴルフが生きがいで教えてくれました。でも、両手足に整形疾患があり、手術をしていて思うように関節は曲がらないしあちこち痛いし、着替えるのに30分ほどかかります。ただ、小池さんは「どうしたら農作業やマレットゴルフができるのか……」と常に思考錯誤して生活されてきました。私も作業療法士なのでリハビリテーションの視点で改善できることは支援をさせていただきました。しかしながら小池さんはご自身で「こう



やったらうまくできたぞ！ 嬉しかったり、またやってみよう」と、感情と思考をフル回転させて生活していらっやりました。まさにこれが認知症予防だなあと実感いたしました。また、小池さんに「どうして農作業やマレットゴルフが好きなのですか？」と、うかがってみました。幼少期やご家族・お友達のことをとてもいい表情でお話してくださいました。これも、「回想法」と言って昔を思い出しながら語る事で、精神的な安心感や充足感に繋がる認知症予防の一つです。ご近所さんやお友達、ご家族と何気なく楽しく雑談をすることも大切です。

他にも、「どうやったら農作業がうまくいくか」と考えることで、思考力が働きます。畑作業へ行く前の準備、セルフケアの段取りを検討することは、2重および3重課題になります。このいくつかの課題をいかに正確に処理していくか、ということはかなりの思考力が必要として脳機能もフルに活性化しています。特別に興味や生きがいが無

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
リハビリテーション部
作業療法士・認知症ケア指導管理士



おさき ひでみ
尾崎 英美

茅野市出身、作業療法士になって14年が経ちます。周りからは、元気が取り柄と言われますが、実はナイーブです。(笑)

ココロとカラダを調える
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

スプタ・パーダングシュタ

— 親指を持つポーズ その1 —

期待される効果

- ・脚が発達します。
- ・腰と仙骨の神経を活気づけ坐骨神経痛や脚の軽い麻痺などを治してゆきます。

1 スプタは「寝ている」、パーダングシュタは「足の親指」をそれぞれ意味します。まず両脚を揃えて上向きに寝て、両腕は肩の高さで伸ばし、力を抜いています。



2 息を吸いながら膝を曲げずに片脚を上げてゆき、吐く息でつま先の力を抜くようにすると脚は重みで顔の方に下りてきます。



3 同じ方の腕を真っ直ぐに上げ、その足の親指を握ります(ヨーガの握り方)。★一方の脚の動作中は反対の脚の膝や肩は浮かない様に注意します。



4 吐く息で握った手と足を真横へ静かに下ろしてゆきます。★この時も反対の伸ばしている脚や腕には力を入れず、顔は上を向いたまま呼吸をくり返しています。



5 吸う息にて握った手と足を5の状態迄戻してきます。呼吸が落ち着いたら、その足の親指を反対の手で握り替えます。



6 吐く息にて、反対側へ下ろしてゆきます。この状態にて、力の抜ける部位は力を抜くべく呼吸をくり返しています。落ち着いたら握った手を放して、吸う息にて脚を真上に戻し、吐く息で下迄戻し、1の状態にて休みます。反対も同様に習練します。



秋野菜たっぷり！
サトイモ団子入り
ミルク味噌汁

野菜たっぷり！
健康な身体！
Vol.32



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏問支部 医療事業部

材料 (2人分) 1食当たり：塩分1.1g、野菜200g
SV：副菜2つ

サトイモ	中4個	片栗粉	大さじ2
サツマイモ	50g	かつお出汁	300ml
ニンジン	50g	味噌	大さじ1
レンコン	50g	牛乳	大さじ1
ぶなしめじ	1/2株		

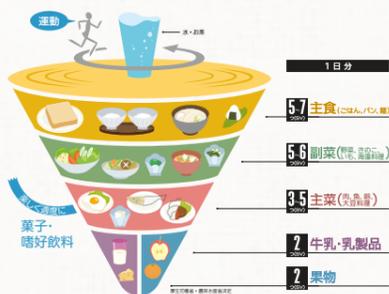
つくり方

- サトイモは皮付きのまま洗い、上下を切り落として耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 熱いうちに皮を剥ぎ、フォークで潰し、片栗粉を加えてよく混ぜ、一口大にまるめてサトイモ団子をつくる。
- サツマイモは皮を剥いてちょうど切り、ニンジンは半月切りにする。
- レンコンは皮を剥いて半月切りにし、水にさらしておく。
- ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- 鍋にかつお出汁、サツマイモ、ニンジン、レンコンを入れて中火にかける。
- 沸騰し、野菜が柔らかくなった後、ぶなしめじとサトイモ団子を加えて、団子が浮いてくるまで加熱する。
- 味噌と牛乳を混ぜ合わせる。
- 火を止めて、8を溶いたら完成です！

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？



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから、「和食の日」とされています。皆さんは、牛乳を和食に取り入れた、「乳和食」をご存知ですか？古くから親しまれてきた和食は、健康的なイメージがありますが、塩分が高いという欠点があります。

そんな欠点をカバーしてくれるのが、乳和食です。一見、和食には合わないような牛乳ですが、コクやうまみがプラスされ、塩分の多い調味料が少量に抑えられるため、減塩に繋がります。他にも、不足しがちなカルシウムも摂取することができます。根菜類や、秋野菜がおいしい季節です。お好みの野菜で作ってみてください。

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)	11月14日(火)	13:30 ~ 17:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	11月22日(水)		本所	藤森誠二弁護士
	12月12日(火)		岡谷支所	北川祥子弁護士
	12月20日(水)		富士見 GC	三井智和弁護士
税務相談 (予約制)	12月18日(月)	13:30 ~ 17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	1月10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	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。	
※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)	11月22日(水)	9:30 ~ 15:30	茅野北部支所	予約☎72-2188
	11月28日(火)	9:30 ~ 正午	北山営業所	予約☎72-2188 (茅野北部支所)
	11月28日(火)	13:00 ~ 15:30	金沢営業所	予約☎72-2426 (茅野中央支所)
	12月7日(木)	9:30 ~ 正午	上諏訪営業所	予約☎57-2208 (諏訪支所)
	12月7日(木)	13:00 ~ 15:30	諏訪支所	予約☎57-2208
	12月9日(土)	9:30 ~ 15:30	茅野南部支所	予約☎72-2185
	12月13日(水)	9:30 ~ 正午	四賀営業所	予約☎57-2208 (諏訪支所)
	12月13日(水)	13:00 ~ 15:30	ちの営業所	予約☎72-2266
	12月16日(土)	9:30 ~ 15:30	原村支所	予約☎79-2521
	11月23日(木)	10:00 ~ 15:00	虹のホール諏訪湖	
11月23日(木)	JA 会館ふじみ			
11月29日(水)	虹のホールたまがわ			

春日俊樹 社会保険 労務士



Webでも予約できます

ホールにお越しただけの方は、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。 時間 / 午前10:00 ~ 午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所協同活動推進課)	11月16日(木)	会場 / 岡谷支所	内容 / Wi-Fi とオンラインサービスを使おう
	12月7日(木)	会場 / 本所	内容 / キャッシュレスをはじめよう

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



～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～

1 JA女性部の
ごちそうスタジオ
「にんじんしりしり」
「チーズケーキ」



湖北ブロック 金原多佳美さん

2 JA信州諏訪花まつり



3 四賀小学校稲刈り



くらしの相談

あ 他人の土地の通行の便宜のために、他人の土地を利用する権利のことを「通行地役権」と呼び、便宜を受ける土地を要役地、利用される土地を承役地と呼びます。この(通行)地役権は、両土地の所有者間で目的や期間、対価等を取り決めた合意(設定行為)によって発生するのが原則ですが、このような設定行為が無くとも、長期間に渡って「継続的」に行使され、かつ、外形上認識することができる「場合」には、要役地所有者が時効によって取得することが認められています(民法283条)。

具体的には、要役地所有者が使用開始時に、①自らに通行地役権があること信じ、かつ信じることに過失もない場合(善意無過失)には10年間、②通行地役権が無いと認識していたが、権利があると信じていてもそのことに過失がある場合(悪意又は有過失)には20年間、それぞれ継続的に、通路となる部分を舗装して通路を開設するなど、外部から見てもその権利の行使が認識できる形で承役地を使用していた場合には、承役地所有者との間で合意が無くとも、要役地所有者は通行地役権の時効による取得を主張することができ(民法162条)。

私の父親は5年前に死去し、私は遺産として一筆の土地を相続しました。この土地には、隣地所有者であるAが自分の土地から大きな道路へ出るための道が設けられていたが、生前に父親から聞いた話では、いつの間にかAが勝手に設置していたということでした。Aは「自分には(私の土地を)通行する権利がある」と言っているようなのですが、そのような権利が認められるのでしょうか。



法律
長期間、他人の土地を
通路として使っていると、
通行する権利が認められる?

今回のケースでも、Aが勝手に通路を開設した(悪意・有過失)ということなので、②の20年間が経過しているかどうか問題となります。Aの開設した通路が外部から認識できる形状である場合には、それを2年以上前に開設したことが証明されると、Aに通行地役権の時効取得が認められる可能性があります。まだ20年を経過していないこともあり得ますので、速やかに弁護士等の専門家に相談しましょう。

①の通行地役権の存在について善意無過失である場合は、実際には設定行為が無いのに、あると信じた場合が考えられますが、多くの場合は②の悪意・有過失、つまり勝手に他人の土地を通路として使用するようになったケースだと思います。

回答：藤森誠二弁護士 II
三井総合法律事務所(茅野市)
(丁)A信州諏訪 顧問弁護士

家の光

今月のよみどころ

特集1 若返りの近道は生活習慣から
血管ピチピチ大作戦

特集2 福を呼び込む
開運おせち

手芸 辰の正月飾り

今月の表紙の人 純烈

別冊付録
—第1別冊付録—
2024年
家の光家計簿

—第2別冊付録—
得するお金の習慣

『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

今晚の
お膳立て
🍳🍴

JA オリジナル TV 番組
じゃすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中!
(放送日時は25ページをご覧ください)



—つくられた方は—
かなはら たかみ
金原 多佳美さん
(湖北ブロック)



にんじんしりしり

材料 (4人分)

- にんじん 300g
- いんげん 100g
- ささみ 90g
- たらこ 90g
- サラダ油 大さじ2
- 酒 大さじ1と1/2

作り方

- ① にんじんは5cmの長さのできるだけ細い千切りにする。
- ② いんげんは塩を少々入れ茹で、千切りにする。
- ③ ささみは、鍋に水少々と塩小さじ1・酒大さじ1(分量外)を加え、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ たらこは薄皮をとりほぐす。
- ⑤ フライパンに油大さじ2を入れにんじんを炒め火が通ったらたらこ、いんげん、ささみを入れ仕上げに酒をふりかけ出来上がり。



チーズケーキ

材料 (18cm ケーキ型 1個分)

- クリームチーズ 200g
- 生クリーム 200ml
- 砂糖 100g
- 卵 3個
- 小麦粉 40g
- レモン汁 1/2個

作り方

- ① 卵、砂糖、小麦粉、生クリーム、レモン汁をミキサーに入れ、1分程混ぜる。混ざったらクリームチーズを加えさらに1分程混ぜる。
- ② 型に流し入れ、180℃のオーブンで40分焼いたら完成!

台湾料理講習会

富士見町ブロック・女性料理玉川教室



9/8



9/8

王さん(左)から台湾カステラの作り方を学ぶ受講生 ダージンパイを調理する受講生

管内のJA施設3会場で台湾料理講習会を開きました。台湾家庭料理研究家の王崇娟さんを講師に招き、初めて実施。王さんの調理実演や、受講生による実際の調理を通して本場の台湾料理を学びました。

9/26



冬瓜と干しエビのスープの作り方を学ぶ部員

9/26



スープを調理する部員

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



9/15 わが家の防災対策出前講座

趣味の教室

岡谷市のJA長地営業所で「わが家の防災対策出前講座」を開きました。受講生15人が参加。身近に起こった災害を振り返り、防災・減災に対する意識を高めました。



防災について学ぶ受講生

農業祭で初めてのフードドライブ

女性部は今年度、「第19回JA信州諏訪農業祭」で初めてのフードドライブを行いました。茅野市会場・諏訪市会場・原村会場・富士見町会場で、組合員に事前配布したチラシで協力を呼びかけました。



9/23

茅野市会場で集まった品物を諏訪圏子ども応援プラットフォームに届けた茅野市ブロック役員

9/29 料理教室 素材を生かす味付け学ぶ

諏訪市ブロック四賀支部

管内の飲食店「古民家かもすや」の有浦順子さんを講師に、「塩麴のチキンカツ」「夏の塩サバの混ぜご飯」「おからドーナツ」の家庭でできる3品を作りました。



有浦さん(左から2人目)を囲み、調理法を学ぶ部員

9/30

大勢の人に品物を持ち寄っていただいた原村会場



お重盛付け済 オリジナル **特選 おせち料理** 株式会社 あぐりライフ信州諏訪

盛付け・解凍不要(写真の状態盛付け済) 12月31日(日)にお渡し* (賞味期限/2024年1月1日)

ご予約 承り中

しんしゅん うたげ **新春の宴** **特大二段 22,000円(税込)**



9寸重箱(2段・全34種 約4~5人前)

味と品質にこだわり、特大のお重にたっぷり詰め込みました。

※12月31日のすわこ仕出しセンター店頭でのお渡しは、午前中のみとなります。

お申込み・お問合せは各委託店舗、営業課(72-0113)または すわこ仕出しセンター(57-4470)・JA 会館ふじみ(62-7971)で承ります。

【老の重】
ピリ辛こんにゃく、大根なます
くるみ小女子、伊達巻、数の子、ごまボテ
田作り、焼き海老、ぶり照り焼き
真鱈子うま煮、紅白おせち蒲鉾
イカ黄金焼、ふきの煮物、菊土佐煮
黒豆、松風、若桃甘露煮

【武の重】
カニと野菜のテリーヌ、花もち桃
海老とウニのテリーヌ、天然フグの白造り
栗さんとうん、たこ照焼
スモークサーモンと玉ねぎマリネ
ホタテ旨煮、紅茶鴨三色巻、おさつ甘露煮
市松柿ロール、パイ貝、いくら醤油漬
スモークサーモンの錦糸巻
黒糖風味の豚角煮、湯葉巻、
一口にしん昆布巻

数量に限りがございます。お早めに申込みください。

働くあなたのパートナー! 軽トラならやっぱり...

オートパルの **JAサンバー**

荷物をたくさん積んでも大丈夫・でこぼこ道、細い道でも心配なし。
農作業はもちろん、趣味に、事業に、様々なシーンでカーライフをサポート。

SAMBAR
長野県限定車

只今 人気 上昇中!

標準車

車検のご予約 承り中! **オートパルのあんしん車検** とは

「いまの状態が車検に合格するか」ではなく、「次の車検まで安心してお乗りいただけるか」を重視します。
追加で整備が必要な場合は、あらかじめお客様にご了解をいただいた上で整備します。

オートパルで車検を実施された方に **エンジンオイル交換(年間、2回) 半額券** 進呈

国産メーカー取り扱い TOYOTA NISSAN SUBARU 三菱自動車 DAIHATSU MAZDA HONDA SUZUKI

株式会社オートパル信州諏訪

オートパル富士見
諏訪郡富士見町立沢南原山
☎62-2075

オートパルすわこ
諏訪市湖南
☎57-2220

オートパル茅野
茅野市豊平
☎78-2242

オートパル原村
諏訪郡原村
☎79-6124

あなたのお近くのオートパル各店にお越しください。

土手草の野焼きなどによる 煙害対策のお願い

近年、農地周辺の住民や観光客から、土手草の野焼きによる煙や臭いなどが不快であるとの指摘や苦情が寄せられています。
野焼きの際は周辺の生活環境に影響を及ぼさないよう配慮するとともに、たい肥の原料や土壌改良資材、敷きわらに活用できそうなものは、できるだけ焼却以外の方法で処理しましょう。

お問い合わせ 長野県農政部 園芸畜産課 果樹・花き係 026-235-7227
農業技術課 環境農業係 026-235-7222

人形・着物供養祭を開催します

ご家庭で大切にされていた人形だからこそ、心を込めてご供養を...

受付日時 11月23日(祝・木)午前9時~午前11時

開催場所 JA虹のホールふじみ(富士見町富士見3577)

開催内容

- 人形・着物の供養(11時10分からの法要に参列できます)
- セレモニー会員受付(ゴールド会員のみ。入会金は1万円となります)
ゴールド会員は様々な特典により、葬儀・法要で割引が受けられる会員です。

同時開催 **葬儀事前相談会**
11月17日(金)までに事前予約いただいた方のみ対応いたします。相談時間は1時間以内です。当日都合の合わない方につきましては、別途設けさせていただきます。

受付にあたって

- 人形(ぬいぐるみ・五月人形・ひな人形・陶器製人形・日本人形)、訪問着・振袖等の和服(和服は一世帯20枚まで)をお預かりいたします。
- ガラスケース入り人形はお手数でもケースからはずしてお持ちください。
- ガラスケース・木製人形・木彫り人形・剥製・額縁・洋服・布団はお受けできません。
- 組合員、セレモニー会員は無料
※非会員は1,000円(税込)の供養料を当日頂戴いたします。

JA葬祭諏訪 電話番号 0266-82-8811 0266-82-8402

JA信州諏訪協同活動の取組み特集



「地域の小学校と稲作体験・食農活動」

当JAでは毎年地域の小学生・JA役職員・地域の組合員のみなさんと一緒に稲作体験活動に取り組んでいます。春の田植えから秋の稲刈り・脱穀まで1年を通じた稲作体験を通じて、食農教育はもちろんのこと、地域の子供たちや組合員・地域住民との交流を深め、協同活動の理解と促進に取り組んでいます。

令和5年度は、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ました。また、諏訪市の湖南小学校では、1年生44名と大根の種まきを行い、農業を通じて地域やJAとのつながりを図り、食の大切さを学びました。



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

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】 協同活動への取組み評価について

当JAでは3カ年計画の中で協同活動の取組みを強化しています。これまでのJA信州諏訪の協同活動の取組みについてどの程度評価しますか。

協同活動とは、組合員・地域住民・JA役職員の三者が参画し、地域の元気づくりを目指して行う活動です。教育文化活動をはじめ、くらしと営農、地域貢献などの幅広い活動を行っています。

活動の目的は、「協同活動」理念の理解者を増やし地域住民等に広くJAのことを知っていただくことで、気軽にJAの支所・営業所に足を運んでもらい、将来に向けての組合員の力をJAへ結集し、農業振興を含め地域を活性化していくことです。

当JAが取組んでいる「協同活動の取組み」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)

今月号でよかった記事

クイズの答え

令和5年度「JA信州諏訪文化講演会」開催のお知らせ



講演講師 **山田 邦子**さん
(タレント・歌手)

〈テーマ〉

大丈夫だよ、がんばろう!

～笑顔で免疫力をあげよう～

開催日時 令和6年1月29日(月) 開場 午後0時30分
午後1時30分～午後4時00分

開催場所 茅野市民館 (マルチホール)
(住所: 茅野市塚原1丁目1番1号 / 電話番号: 0266-82-8222)

入場方法 入場料無料・全席指定 (先着順)。

受付方法 11月15日(水)より受付開始。
支所・営業所窓口にて、参加申込書をご提出ください。

締切 定員になり次第、締切ります。

この件に関するお問合せ先 JA信州諏訪管理部協同活動推進課 (57-8000)

理事会ニュース

令和5年9月27日(水)に開催した「定例理事会」で、全5議案について協議・決定、以下を含む全18項目について報告しました。

▶ JA支援事業「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策支援事業」実績報告

令和5年2月の理事会で決定したJA支援事業「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策支援事業」について実績がまとまりましたので下記により支援金の支払いを行います。

1. 目的
肥料・飼料・生産資材等価格高騰に対して、組合員の農業経営継続と管内の農畜産物生産維持を図ることを目的として「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策支援事業」実施要領・実施方法書に基づき、個人実績データの確定により支援を行う。
2. 支援金総額
61,733,713円
3. 支援内容と支援額
肥料・生産資材等価格高騰対策
通帳摘要「JAシザイコウトウシエン」
飼料価格高騰対策 通帳摘要「JAシリョウコウトウシエン」
4. 振込日
令和5年9月29日(金)

令和5年9月末 主な事業量

貯金高	2,765億円
貸出金高	476億円
長期共済保有高	5,801億円
購買取扱高	38億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	60億円
組合員数	正 8,715人 准 14,341人 計 23,056人

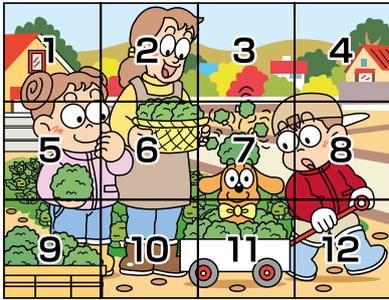
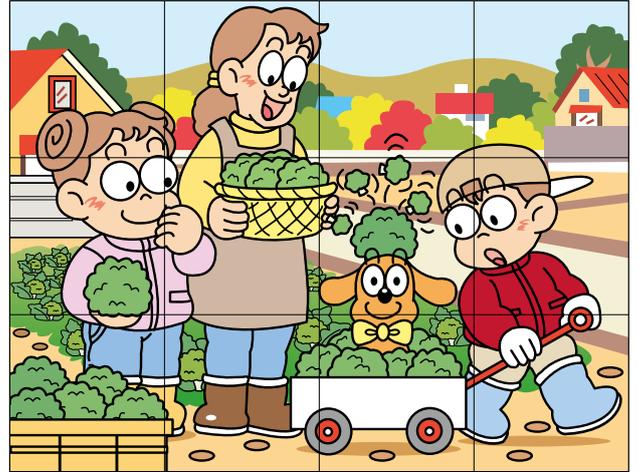
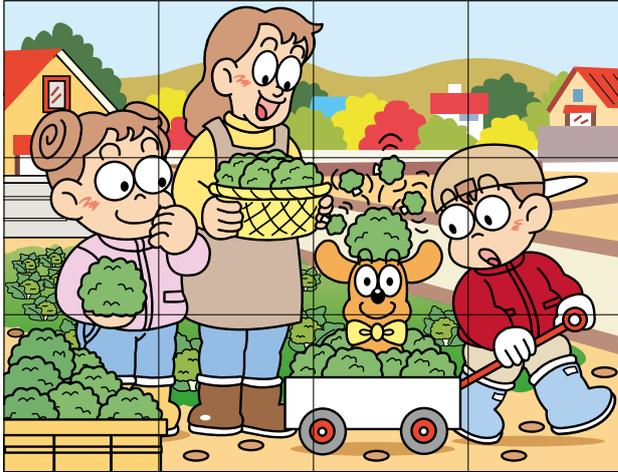
11月の定例理事会は、11月24日(金)に開く予定です。



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
まちがいざかし
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。

10月号の答え

「カラスウリ」

コ	ス	モ	ス	ノ	ト
ア	キ	チ	ス	コ	ウ
ラ	ウ	バ	ギ	フ	
ワ	タ	リ	ド	リ	
ク	リ	キ	ケ	バ	
ラ	イ	ト	シ	ユ	ト
ブ	ン	シ	ヨ	カ	ン

●応募総数354通
(内、正解341通)

○最年長応募者 97歳
○最年少応募者 7歳

※代筆と思われる応募もあります。

— 今月のプレゼント —
生切り餅2袋
(1袋1キロ入り)



10名様に
当たる!!

最終締切は11/20(月)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。

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

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)

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