

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」

2022

4

No.218

特集

農機レンタルで農作業を手助けします



JAs民は  
webでも  
閲覧できます

JA信州諏訪



- 2 表紙のことは
- 3 季のある記 ちょこっと四季コラム
- 4 特集  
農機レンタルで農作業を手助けします
- 6 JA 信州諏訪 NEWS
- 10 JA 信州諏訪 NEWS/身近な情報局
- 11 令和5年版(2023年)  
オリジナルカレンダー写真募集のご案内
- 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、鎌敵
- 15 直売所通信
- 16 生産資材課からのお知らせ
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なり一ふしぎ・謎・興味津々
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 女性部だより
- 21 今晚のお膳立て
- 22 高原病院発
- 23 ヨーガのすすめ/  
野菜たっぷり!健康な身体!
- 24 暮らしの相談/  
『家の光』今月の読みどころ
- 25 各種相談のご案内/  
「じゃすまる倶楽部」放送休止のお知らせ
- 26 ゴールデンウィークの営業案内
- 28 地区・集落懇談会の意見集約
- 29 JA からのお知らせ
- 30 (株)めぐりライフ信州諏訪からのお知らせ/  
理事会ニュース/主な事業量
- 31 民々の声をご紹介/編集後記

# 季のある記

ちょこっと四季コラム

## 来月5月5日は 端午の節句。

**端午**の節句にお供えし、食べるものと柏餅に注目してみました。  
柏餅が端午の節句に食べられるようになったのは、江戸時代の中頃頃とされています。柏の木は古来、神聖な木とされており、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家が途切れない」という意味をかけ、一族繁栄・子孫繁栄を願って、男の子の成長を祝う端午の節句に柏餅を食べるようになりました。また、葉で包むのは、昔、植物の葉を食器として使っていた名残だとされています。思いを秘めて食べてみてはいかがでしょう。



※調理：JA 管理部協同活動推進課、協力：株式会社小照

## 表紙のことは

昔々、蓼科で帽子デザイナーの女将と出逢った。東京、日比谷で活躍するアパレルデザイナーの女将と出逢った。彼女が作品として出した白のストロンの日よけという帽子、デザイナーの重視する帽子に、若かりしおとろけおきしおきまじつと云われながら、ついに私には高価だし、本気で必要かと考えた結果、お断りしてしまっただけ。今となっては大好きな黒いワンピースを着る時、あの時、無理をして買ったものを、お断りしたおとろけおきまじつと云われながら、ついに私には高価だし、本気で必要かと考えた結果、お断りしてしまっただけ。今となっては大好きな黒いワンピースを着る時、あの時、無理をして買ったものを、お断りしたおとろけおきまじつと云われながら、ついに私には高価だし、本気で必要かと考えた結果、お断りしてしまっただけ。

日達れんげ



### ① 鯉のぼり生春巻き

材料(4人分)

- エビ.....8尾
- ライスペーパー.....8枚
- お好みの具材.....適量
- 今回は...レタス きゅうり 大葉  
プチトマト スライスチーズ  
カイワレ 海苔 むきエビ  
真鯛(刺身用) タコ(刺身用)

作り方

- ① できあがりか鯉のぼりになるよう工夫しながら、具材を切る。
- ② 濡らしたライスペーパーの上に、バランスをみながら鯉のぼり柄になるよう具材を配置する。
- ③ 具材が溢れないように抑えながら包み、最後はライスペーパーをしっかり貼り付ける。

### ② 真鯛のカルパッチョいちごソース

材料(4人分)

- 真鯛(刺身用).....100g オリーブオイル.....大さじ2
- タコ(刺身用).....100g レモン汁.....大さじ1と1/2
- カイワレ大根.....適量 塩コショウ.....適量
- いちご.....8粒 ベビーリーフ.....適量

作り方

- ① いちごはへたを取り、洗って水けを切る。ミキサーなどでつぶし、オリーブオイル・レモン汁・塩コショウを加え混ぜる。
- ② 真鯛・タコを薄切りにする。
- ③ 皿にベビーリーフをしき、真鯛・タコをのせ、いちごソースをかけてカイワレ大根を添える。※お好きな魚介でお試ください

### ③ ミニ中華ちまき

### ④ かわり稲荷ずし

### ⑤ 油淋鶏

### ⑥ いちごオムレット

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。



[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。





集


特

# 農機レンタルで農作業を手助けします

農作業において肉体的負担を軽減し、生産性を大幅に上げる農機は欠かすことのできない機具です。しかし個人で所有するには多額の費用がかかり、また使用はほんの一時期であったり、保管場所に困るケースもあります。JA 信州諏訪では2016年から「農機レンタル事業」をスタート、様々なご要望に応えられるよう機具・種類を増やしてきました。今春は新たに「オーガー」と「カットブレイカー」を追加、さらに多様なニーズにお応えしてまいります。

**組合員限定**  
「農機レンタル事業」は正組合員様および准組合員のみを対象とさせていただきます。農機レンタルをご希望の方はこれを機に組合員への加入をご検討ください。

**NEW オーガー** AGZ4000EZ



栽培期間中でも耕盤層を破壊し、縦穴もみながら暗渠あんきよで簡易排水対策ができます(ハウス内も施工可能)。

**貸出場所** 茅野市農機センター、原村農機センター、富士見町農機センター、湖南農機センター (各1台)

**レンタル料金** 2,000円/1日(税込)

**NEW カットブレイカー** CKBS-04 (1連タイプ)



トラクターに取付牽引することで透水性と通気性の改善された破碎溝が施工されます。V字状に切断した土を持ち上げそのまま落とす方式なので、下層の土が上の土層に混ざることがなく、土壌の科学的な肥沃度を変えずに土壌の物理性を改善できます。

**貸出場所** 原村農機センター (1台)

**レンタル料金** 5,000円/1日(税込)

※別途、脱着料として30,000円(税込)がかかります。  
※ご自身のトラクター(30~50ps)に取付けて貸出をします。



JAでは、組合員の皆様に日頃の農作業をより効率的・経済的に行っていただくことを目的に、農機レンタル事業を展開しています。安全にご利用いただけるよう、農機具の基本操作と取扱上の注意点も、職員がしっかりとお伝えしています。初めての方も、今年度はぜひご利用ください！

原村農機センター  
鮎澤 美里 調査役



## 利用者の声



富士見町  
三井 幹人さん

毎年3~4回、「ハンマーナイフモア」を借りており、今年も利用する予定です。楽に草刈りができるため、大変助かります。年に数回ほど使う農機具であれば、購入よりも費用を格段に抑えられる、農機レンタル事業の利用がおすすめです。



原村  
清水 裕介さん

2年前、神奈川県から移住しました。現在、ブルーベリー観光農園の開業をめざしており、友人の勧めで、昨年初めて農機レンタルを利用しました。JA 職員がメンテナンスした状態の良い農機を借りることができ、とても重宝しています。

### レンタル料金と貸出場所・台数 完全予約制です

農機種別	レンタル料金 (1日・税込)	茅野市農機センター	茅野市南部センター	原村農機センター	富士見町農機センター	湖南農機センター	田中線センター	横川宮農店
		☎ 78-2241	☎ 72-2157	☎ 79-6124	☎ 62-2074	☎ 52-1116	☎ 24-3206	☎ 27-0807
トラクター	10,000円	2		1	1	1		1
ミニ耕うん機	2,000円	2	2	1	2	2	1	1
管理機	2,000円			1				
刈払機	1,000円	1	1	1	1	1	1	
わら切りカッター	2,000円			1		1		
ハンマーナイフモア	2,000円	1		1	1	1		
ウッドチップパー	10,000円	1						
カットブレイカー	5,000円			1				
オーガー	2,000円	1		1	1	1		

※燃料は満タンでご返却ください。 ※運搬は借受者にてお願いします。  
 ※トラクターの運搬が必要な方は、往復5,000円で申し受けます。  
 ※アルミブリッジをセットで貸出します(トラクター・刈払機を除く)。  
 ◆レンタルした農機による使用者以外(第三者)の事故・けがの治療費などは原則、借受者本人の負担となります。  
 ◆身分証明として、運転免許証などの本人確認書類の写しを提出していただきます。◆別に定める農機レンタル契約同意書をいただきます。◆詳しい内容は、上記の農機・営農センターへお問合せください。





## 折り紙アート多彩に



折り紙アート展を眺める矢島理事（右）ら

JA本所で、折り紙アート展示会を行っています。JAの矢島知子理事（茅野市）が制作し、JAの窓口を飾ってきたものです。色とりどりのかわいらしい作品が並び、来所者を和ませています。

高林敬子理事（岡谷市）は「四季折々を表現した素晴らしい作品が並んでおり、コロナ禍で薄れていた『季節感』を感じる事ができた」と話しました。

展示会を見た矢島理事は「展示会を開いていただき、とてもうれしい。活動を通して、地域の皆さんやJA職員と交流を深めることができた」と笑顔浮かべていました。

## 書き損じハガキ回収



矢崎会長（右）から感謝状を受け取る職員

JAは、諏訪ユネスコ協会による「書き損じハガキキャンペーン」の回収箱の設置に協力しました。合計962枚が集まり、取組みに貢献したことを受け、同協会から感謝状が贈られました。

書き間違いや古いはがきを回収して寄付金に換え、発展途上国の教育に役立てる取組みです。

JAは今年初めて加わり、諏訪中央支所、中洲営業所、湖南営業所、諏訪支所に回収箱を設置しました。

同協会の矢崎靖雄会長は「多くのハガキを回収いただき、感謝している。来年以降もぜひ多くの施設で協力をお願いしたい」と感謝を述べました。

## 上野大根箱詰め作業



手際よく箱詰め作業をする組合員ら

諏訪市豊田上野地区特産で「信州の伝統野菜」に認定されている上野大根（品種：諏訪湖姫）のたくあん漬けが、今年も完成しました。上野大根加工組合の加工所で組合員らが慣れた手つきで手際よく箱詰め作業を進めました。

たくあん漬けを多くの人に食べてもらいたいと、10本入りと20本入りを用意。合わせて約700箱を出荷しました。同組合はたくあん漬けの伝統の味を守り続け、毎年、県内外から多くの注文が寄せられます。

笠原正夫組合長（71）は「今年も歯ごたえ抜群の自信作です。とてもおいしく仕上がった」と話しました。

## 果樹栽培学ば



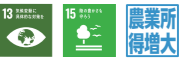
直売所専門委員会の会員を対象に初めて行った栽培講習会

営農部が、原村営農センター地域農業研修センターとすわか営農センターで「果樹新規栽培者向け栽培講習会」を開きました。JA直売所専門委員30人が参加し、県内生産量の多いリンゴとブルーンの栽培基礎を学びました。

講師はJA全農長野の玉井浩技術審議役が務め、両品目の特徴や栽培時の注意事項などを説明しました。

原村の藤原友輔さん（67）は「ブルーンが霜被害に合ってしまった。講習を聴いて、収穫期が早い品種だったとわかった。次はJA推奨品種を検討してみたい」と手ごたえを感じていました。

## セルリー一定植始まる



穴あきマルチを敷いた畝にセルリーの苗を植える両角さん

茅野市で、加温ハウス栽培作型のセルリーの定植作業が始まりました。生産者は定植適期に育った苗を1株ずついいねいにほ場に植え付けています。5月中旬頃に初出荷を迎える見込みです。

同市のセルリー生産者で、南部野菜部会長の両角典明さん（59）家族は、3月8日から作業を開始。8・9日の2日間で、ハウス2棟（約5アール）に1900本の苗を定植しました。



定植後、苗を被覆資材で覆って保温し、品質を保ちます

苗は1月上旬に、1箱で約1200本育苗箱の状態を引き取った後、個人の育苗ハウスで数回の植え替えを行い、茎の長さが25cmほどになるまで育てたものです。

セルリーの品質を保つため、燃料の高騰が続く中、この時期のハウス内では暖房を使用。さらに畝全体を被覆資材で覆い、苗を保温しています。

両角さんは「今年は雪が降った日もあったが、日照時間も長かったため、苗の生育は例年と比べ上々」と振り返ります。さらに「丹精込めて栽培するので、天候と作柄に恵まれ、安定した価格で販売できることを願っている」と期待を込めました。

## 春の農業機械商談会



JAとメーカーおすすめの農機が並んだ春の農業機械商談会

JAは、管内施設4カ所で、春の農業機械商談会を開きました。

トラクターや草刈機、田植え機などの農機を多数展示。今年の農作業本格化に向け、準備を進める組合員らが来場しました。

初日の11日、茅野市農機センターには、午前中から多くの人々が訪れました。職員やメーカー担当者から製品の特長や取扱方法などの説明を受け、自身のニーズに合う農機を選んでいました。

茅野市の中島剛司さん（68）は「購入を検討していた農機について、職員としっかり相談することができてよかった」と話していました。

## 花を飾りましょう



アルストロメリアを手に笑顔浮かべる女性部員

JA女性部湖北ブロック川岸、岡谷支部は営農部と連携し管内産の花き消費運動「信州諏訪の花を飾りましょう」を川岸営業所で行いました。部員20人が出荷最盛期のアルストロメリア1,150本を購入。同営業所で花を引き取り、各々の家や職場に持ち帰りました。

管内花き生産者の支援、花を飾り、身近に感じてほしいと昨年に引き続き企画。当日は、原村花き共選所に持ち込まれたアルストロメリアを6本ずつ包装し、1人ひとりに配布しました。

鮎沢昭子支部長は「色も花持ちもよく毎回好評。花で心を癒してほしい」と話しました。





## 剪定枝を活用 「わが家のSDGs」



モモの木を剪定する北澤利さん



剪定枝は自宅のまきストーブにくべてSDGsに取り組んでいます

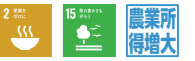
諏訪市の果樹農家「錦果園」はこの時期、リンゴとモモの木の剪定作業に追われています。自宅にはまきストーブ2台と掘りごたつがあり、剪定枝を有効に活用。同園の北澤利さん(75)は「石油ストーブやエアコンにないぬくもりがお気に入り」と笑顔を浮かべます。

同園は現在、北澤修一さん(79)・利さんの長男富士男さん(45)が代表を務めています。剪定は冬の間にやる仕事のひとつ。「剪定は、果実の大きさや味など出来栄を左右する重要な仕事。今はほとんどを息子に任せていますが、以前はよく夫と息子で剪定しており、私も枝を拾って束ねたものです」と振り返ります。

剪定枝は、太いものは40～45cmほどに切り揃えて自宅の小屋で保管。日々必要分を持ち出して、まきストーブにくべます。小枝は炭にし、掘りごたつや消雪剤として使用します。

利さんは、自身が所属するJA女性部で現在、SDGs(持続可能な開発目標)を導入していることに触れ、「剪定枝の活用は、40年ほど前から行っていますが、わが家でできるSDGsのひとつだとも思っています。果樹農家さんにはおすすめ。今後も身近なことから取り組んでいきたい」と語りました。

## 春どリアスパラガス 最盛期



出荷最盛期近のほ場での収穫の様子(令和3年4月1日撮影)



初出荷をめざして、生育を見守る矢島さん夫妻

管内で、春どりのアスパラガスが出荷最盛期を迎えています。諏訪市の上原農園代表の矢島伸一さん(56)、妻のりえさん(56)夫妻は、今年の生産分を、御柱祭の開催を記念し、アスパラガスを「建御柱」に見立てた「御柱あすばら」として売り出します。

同園は、大型の鉄骨ハウス3棟(15アール)でアスパラガスを栽培。今年は昨年より7日ほど遅い、3月上旬に芽が出現。現在、ハウス内の温度管理・かん水を行いながら、収穫作業に励んでいます。

4月上旬が春どりの最盛期で、出荷は5月20日頃までを見込みます。販売は、管内のJA夢マーケット店やA・コープピアみどり店など。その後、7月

中・下旬から9月中・下旬にかけて、夏秋どりをを行います。

矢島さんは「今年は気温が低かったぶん、甘さが期待できる。ぜひアスパラガスを御柱に見立てて食べてもらい、祭気分を盛り上げてほしい」と呼びかけています。

同園おすすめの食べ方は「まるごと1本豚バラ巻き」。矢島さんは「甘くて太くてジューシーなアスパラガスのおいしさを堪能することができます」と話し、太鼓判を押す一品です。

## 確定申告 着実に



確定申告・消費税申告の作成指導にあたる税理士(左)

JAは、JA施設8会場で確定申告・消費税申告指導会を開きました。管内の農業青色申告会に所属する農業者のうち希望者約110人が参加。令和3年度分の申告に向け、税理士から1人ずつ個別指導を受けました。

JA営農部の職員が、申告内容と必要書類を確認。その後、会場に設けた個別指導スペースに移動し、それぞれの書類をもとに、税理士とともに確定申告・消費税申告書を仕上げました。

参加した富士見町の男性(72)は「税理士・JA職員と相談しながら安心して進めることができてよかった」と話していました。

## 事故処理車両を寄贈



交通事故処理車両を受け渡した小松組合長(左)と篠原署長

JA共済連は、諏訪市の長野県警察諏訪警察署で交通事故処理車両の寄贈式を行いました。同連職員、同署関係者、地元JAとしてJA信州諏訪の役職員計9人が出席。JAの小松八郎組合長が、同署の篠原一則署長にゴールデンキーを手渡し、豊かで安心して暮らすことのできる地域社会づくりに向け、気持ちを合わせて協力することを誓いました。

篠原署長は「今年は御柱祭があり、県内外からも多くの観光客が訪れることが予想される。交通事故防止に努めながら、有事の際はフル活用させていただきます」と謝辞を述べました。

## 指導員会議



ウェブ会議システムで開いた創立70周年記念講演会

JA長野県営農指導者会議が、創立70周年記念講演会を開きました。JA職員10人が出席。経済ジャーナリストの須田慎一郎さんの講演や「みどりの食料システム戦略」について学びました。

営農部の菊池孝明部長は「次期3カ年計画では、営農経済事業の収支改善や効率化が求められている。成長戦略につながるヒントを見つけてほしい」とあいさつしました。

須田さんは「コロナ終息後のリベンジ消費のタイミングを見ることが大事だ。ターゲットを見極め高付加価値のものを作ること、新たな市場の開拓が重要になる」と強調しました。

## アルストロメリア飾る



特設スペースにアルストロメリアを飾った茅野南部支所

JAと信州諏訪農政対策協議会が、管内産アルストロメリアをJA本所・各支所計10カ所に飾りました。組合員・地域住民に眺めてもらい、新型コロナ第6波の影響を受ける生産者の支援につながる考えです。

JA茅野南部支所では、アルストロメリア40本を花瓶に彩りよく生け、店舗入口の特設スペースとカウンターに展示。

来店した同市の女性(81)は「いろんな色があってとても素敵。自宅に飾ったアルストロメリアが1か月以上きれいに咲いているので、これも長く楽しめると思う」と笑顔を浮かべました。





藤森さん・名取さんが SBC ラジオに出演



仲間と取り組む女性部活動について話す藤森さん(右)



ドライパセリの販売について話す名取さん(右)

JA 女性部の藤森洋子さん(諏訪市)、名取みゆきさん(茅野市)が、SBC ラジオの番組「いいJAん! 信州」(「坂ちゃんのすぐだせえぶりでい」内コーナー)の収録を行いました。藤森さんは、女性部員を応援するコーナー「がんばれ! かあちゃん応援団」、名取さんは農業の現場で活躍する女性の声を届けるコーナー「イキイキはつらつ Lady 農!」に出演。塩入美雪レポーターとトークしながら、自身の思いや今後について語りました。

藤森さんは、女性部に入ったきっかけや現在の活

動内容について語り、「女性部はなんでも相談できる仲間の集まり。コロナが終息したら皆で外に出てさまざまな活動を楽しみたい」と話していました。

名取さんは、昨年11月からA・コープ直売コーナー等で販売するドライパセリを紹介。「子育て・介護と両立しながら自分でできることとして始めた。収穫後、6時間以内に加工した新鮮な商品なので、ぜひ多くの人に味わってほしい」と話していました。

藤森さんの回は3月7日、名取さんの回は3月21日に放送されました。

身近な情報局

境のコイン精米機が復旧  
ぜひご利用ください!

2月18日、富士見町境のコイン精米機の入替工事が完了しました。同機は、老朽化のため、昨年11月から運転を休止していました。今回導入したのは、普通精米・無洗米の両方に対応できるタイプで、24時間利用可能です。組合員は「やっと使えるようになり、ありがたい。精米は大事な仕事。機械を使うことでまたおいしいお米を食べることができると話していました。富士見町中央支所の窪田裕章統括所長は「長い間ご不便をおかけしてしまいましたが工事が完了し、設置することができた。多くの方にご利用いただき、ありがとうございました」と話しています。



通信員からひとこと

地域の皆様から要望の声をいただいていたコイン精米機を復旧でき、うれしく思います。今後も、信州諏訪産のお米をたくさん食べて応援していきます!



富士見町中央支所 金融渉外係 上村 涼太

通信員からひとこと

毎月第4土曜日に季節の野菜や麴みそなどを対象にセールを行っています。農産物はもちろん、精巧につくられた小物雑貨もおすすです。



諏訪中央支所 金融渉外係 佐藤 泰規

諏訪市のJA農産物直売所「さざなみ新鮮市」では、信州諏訪産の新鮮な野菜や花き、A・コープ食品、手づくり雑貨などを販売しています。例年この時期になると、フキノトウを初めてする山菜、アスパラガス、ホウレンソウなどの出品が増え、商品棚を賑わせています。県内有数の観光スポット「SUWAガラスの里」に隣接。観光客の利用も多い施設のため、新型コロナウイルスの影響による客足の遠のきが懸念されています。担当者は「良い品がたくさんあるので、地元の方にもぜひ来店してもらいたい」と呼びかけています。農産物の在庫数は、日々の天候状況などにより変化しますので、ご希望に添えない場合があります。



地元農産物を応援!  
さざなみ新鮮市をご利用ください

掲載写真 大募集!!

令和5年版(2023年)「JA 信州諏訪オリジナルカレンダー」制作にあたり、以下の内容で写真を募集します。「残したい・伝えたい、農の暮らし・農の四季」をお寄せください。



令和4年版表紙

令和5年版(2023年) JA 信州諏訪オリジナルカレンダー

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

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

応募資格 当JA 管内在住の方とその家族

応募締切 令和4年7月29日(金)

応募先 本所、最寄りの各支所・営業所窓口またはJA 信州諏訪「令和5年版(2023年)オリジナルカレンダー」係(〒392-8578 諏訪市四賀7841番)へ送付してください。

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

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

作品の条件  
・令和2年8月以降に撮影し、かつ未発表で管内の現存する農業や農作業を撮影した写真とします(他のコンテンツなどとの二重応募や過去の入選作品は応募できません)。  
・応募者本人が完全な著作権を有している作品に限ります。  
・肖像権が伴う作品は、応募者の責任において被写体の承諾を得てください。被写体が人物の場合は本人(被写体)、未成年の場合は親権者の承諾が必要です。万一、第三者と紛争が生じた際は、応募者自身の責任によって解決していただきます。

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

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

写真応募票 令和5年版(2023年)

フリガナ 題名	フリガナ 氏名	〒
撮影場所	住所	
撮影日	令和 年 月 日	電話番号
作品 コメント		

キリトリ線



## トルコギキョウ定植と初期管理

4月はお盆向けトルコギキョウの定植時期になります。

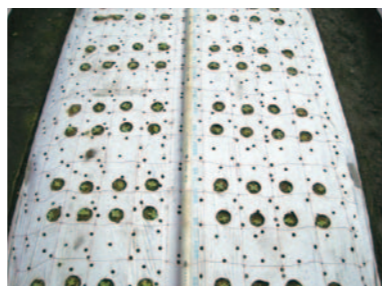
トルコギキョウの品質は、定植してから2週間の生育に大きく影響を受けます。

特に、定植時の地温や土壌水分が活着の速度や根の伸長に及ぼす影響は大きく、初期生育の停滞は採花時期まで生育ムラや伸長不足として発現します。定植時の環境確保と初期管理に留意しましょう。

### ほ場の準備

初期生育の期間でできるだけ根を張らせたいため、有機物の施用により保水性・通気性の良い土壌をつくとともに、排水の悪いほ場では高畝栽培を実施し有効土層の確保と排水性を確保しましょう。

- 春先の気温ではなかなか土が温まらないためできるかぎり早めに準備を開始し、地温の確保・水分の調整を充分に行っておきましょう。
- 定植床の水分ムラを予防するため、畝はレーキ等で可能な限り均平にし灌水した水が一部の植穴に集中しないようにしましょう。展張前にマルチヘドリルで穿孔するのも効果的です（マルチ上中央に灌水チューブを置く場合はチューブの陥没に注意）。



マルチ穿孔の事例

### 定植

苗が到着したら十分に灌水を行い、コンテナ等の上に置いて余計な水分を排出しておきましょう。

- 棒又は指で植穴を開け、「苗を植え穴に入れるだけ」というイメージで定植を行う。土寄せは極軽く寄せる程度とし、押さえつけない。
- 植付けの深さは、株落ち対策のため苗の上部がやや出る程度の浅植えとしましょう。
- 苗の培土は乾燥しやすいため、定植作業中も植え終った苗やこれから植える苗の乾燥度合いに目を配り、乾燥が進むようでしたらジョウロ等を用いてスポット的に灌水を行ってください。
- 定植後は根と土のなじみをよくするため灌水を行います。地温低下を防ぐため軽めの灌水に止めることが望ましい（このことから事前の水分調整は重要です）。
- 定植後から生育初期はあまり灌水を実施したくない時期ですが、土壌水分が安定している床面より5センチ以下まで根が伸長するまで（定植後10日程度）に植穴表面が乾燥し白くなるようであれば随時灌水を行きましょう。

### 定植後の管理

- 定植後10日程度は、根張りの促進のため暖かく管理を行います。併せて地上部（葉面）の湿度を確保するためラプシートのべた掛けやハイマット等によるトンネル掛けを行います。
- 活着するまでは低温による障害を受けやすいため特に夜温確保に留意しましょう。
- 生育初期に直接風が当たると草丈不足になりやすいため、換気は肩換気で行います。また、ハウスの入り口や側面の内部に風よけの腰巻（1m程度）を設置し直接風を当てないよう工夫しましょう。
- 4月下旬頃より日差しが強まり、地表面の温度が高くなりがちです。定植時の乾燥を防ぐため遮光資材（クールホワイト等）を展張しましょう。



農業振興センター  
専任指導係 係長  
有賀 治彦

担当よりひとこと

定植時の温度湿度は意外なほど生育に影響があります。寒い時期は早めの準備を心がけましょう。また、暖かいハウスの中では意外に早く虫が活動し始めます。密度の低いうちにしっかり防除しましょう。

## 立枯れ病の要因と対策

春を迎え本格的に水稻育苗作業も始まってきました。春は気温の変化も激しく日中と夜間の温度差も大きいため立枯れ病の発生が心配されます。御柱祭も控えており育苗時期に出かける機会も増えますので、日々の生育状況に注意して管理を行ってください。

### 症状と原因

原因菌	症状	原因
リゾープス菌	・ 出芽時に白い綿毛状のカビが発生する。 ・ 苗が黄緑色に退色する。	・ 出芽時の30℃以上の高温 ・ 緑化期以降の低温（10℃以下） ・ 極端な厚播
フザリウム菌	・ 地際部や根に白色やピンク色のカビが発生する。 ・ 苗の地際が褐変腐敗する。	・ 緑化期間中の低温（10℃以下）や極端な温度変化。 ・ 過度の乾燥と多湿の繰り返し。
ピシウム菌	・ 地際部が水浸状になり腐敗する。 ・ 苗の地際部や土壌表面へのカビの発生は見られない。	・ 緑化期以降の低温（10℃以下）。 ・ 汚染土壌や川水の使用。

### 予防薬剤

**ナエファインフロアブル**（使用回数3回以内 ただし、土壌混和は1回以内、土壌灌注は2回以内）  
 播種時：2,000倍液を育苗箱1箱当たり1L土壌灌注する。  
 播種時から緑化期：1,000～2,000倍液を、育苗箱1箱当たり500 mL土壌灌注する。

担当よりひとこと

健全な苗作りと環境に配慮した稲作にご協力をお願いいたします。

営農企画課  
農業振興係 主任  
佐藤 勲知



### 被覆肥料の被膜殻の流出を防ぎましょう

稲作では1回撒けば追肥の必要がない元肥一発肥料が普及しており、肥料が溶け出すタイミングを調整するためにプラスチックなどで肥料を被覆しています。

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



ほ場に残った被覆肥料の殻

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



被覆肥料の外観





## バジルを作ってみよう！

バジルには、βカロテン、ビタミンE、カルシウムなどが多く含まれています。特にβカロテンは免疫力を高める効果があります。殺菌・抗菌作用も強いので、細菌性の病気に予防効果があると言われています。ほかにもバジルの香り成分には、鎮静作用やリラックス効果のあるものが入っているので、胃腸の働きを改善する役割があります。さらにトマトやナスなどのコンパニオンプランツ※であり、土中の余分な水分を吸い上げてくれる効果や病害虫の防除効果があり、トマトやナスの風味が増しおいしくなると言われています。ぜひ、栽培してみましょう。

※ 共存作物と呼ばれ、一緒に栽培するとお互いの成長に良い影響を与える植物の組み合わせのこと

### 温度

●バジルの発芽適温は20度以上なので、十分に暖かく遅霜の心配がなくなってから種をまくといいでしょう。寒さに弱い植物なので、気温が10度を下回ると枯れてしまいます。夏の暑さには強く、旺盛に生育します。

### 種まき・発芽・間引き

●育苗ポットで1ヶ所に3～4粒ずつ落とし、薄く土をかぶせて水を与えます。光を好むので覆土を厚くすると発芽しづらくなります。4～5日で発芽するので葉が触れない程度に間引きし、本葉が5～6枚で植え付けとなります。



### 植え付け

●植え付けの2週間前までに、1㎡あたり「あいこの有機」1kg・「苦土石灰」100g程度まき耕します。1週間前に1㎡あたり「BBとびきり」100gを施用します。  
●本葉が5～6枚になったら、株間30～40cmで根鉢を崩さないように植え付けます。

### 収穫(摘芯)

●茎の高さが20～30cmくらいに育ったら上部のやわらかい葉から順に必要なだけハサミで収穫します。このときに中心の茎の先端を2～3節の長さで切り取ること(=摘芯)で、側芽が伸び長期収穫ができます。

### 水やり・追肥

●乾燥に弱いので、土の表面が乾いたら、すぐに水やりをします。特に暑い時期は水切れに注意しましょう。  
●摘芯後は、肥料をよく吸うので葉色が薄くなったら1㎡あたり化成肥料を100g程度施します。

### 開花

●苗を定植してから約2ヶ月位で白色や淡いピンク色の小さな花が咲きます。花が咲くと葉が硬くなり食味が落ちるので花茎を見つけたらすぐに摘み取ります。こまめに摘むことで9・10月頃まで葉を収穫できます。

今回は、種からの栽培方法です。失敗の少ない苗からでも栽培できます。バジルの苗を選ぶポイントは、葉は明るい緑色で虫食いの跡や病気により黄色く変色していないもの、茎は太く、節同士の間隔が狭いもの、双葉がついているものを選びましょう。

！担当よりひとこと

原村堂農センター  
営農指導係  
町田 智美



## 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。

信州諏訪農業協同組合の直売所は、夢マーケットとA・コープの計8店舗があり、新鮮で安全・安心な地元農産物の販売や地産地消の推進、農家手取りの向上を目指しています。

直売所では、市場出荷の箱に入らなかつた端数品を販売できるほか、旬の希少品や珍しい野菜、果物も出品することができ、生産者も活力にあふれています。また、定年退職された方や信州諏訪の地に移住された方など新たに農業に取り組む方々の「挑戦の場」として、地域農業の振興に役立っています。

このほか、生産者は直売所内で会員証やエプロンを手につけ、商品に名前を表記することで、作り手の顔が見える「消費者との交流の場」を目指しています。もし店内で出品している生産者を見かけたら、「美味しい食べ方はなに？」と気兼ねなくお声がけください。



## 春のオススメ商品ご紹介

### 4月上旬

🌸 **スイセン**：玄関、炊事場、リビングなどに一輪挿しでも充分な存在感で春のお部屋に早変わり。飾って楽しんで！

🌿 **フキノトウ**：春一番に顔を出す旬の味覚！天ぷら、味噌汁、フキ味噌などで。

🌿 **ウド**：期間は5月頃まで。香りと食感が絶品。アク抜き後、酢みそ和えやキンピラでいただくとしゃきしゃき感が引き立ちます。

### 4月中旬

🌸 **花苗、鉢花**：朝晩の降霜も少なくなりガーデニング植え付けの適期です。野菜苗も徐々に始めます。

🌿 **行者にんにく**：実は、収穫できるようになるまで7年ほどかかります。香りがよく、酢みそ和えや醤油漬けてご飯がすすみます。

### 4月下旬

🌿 **タラノメ、コシアブラ**：気候によって不作となる年も。貴重な山の恵み。アク抜き不要でお手軽です。天ぷらは至福の味。

🌿 **コゴミ、セリ**：コゴミはヌメリ、セリは苦みがポイント。さつと茹で、かつお節とだし醤油でいただく特徴を堪能できます。

### 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！

**夢マーケット横川**  
4/23(土)  
春の感謝祭

**さざなみ新鮮市**  
4/23(土)  
第四土曜日感謝祭



## 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

### 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







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

適用作物が多く家庭菜園向け殺虫剤です。  
**アルバリン1%粒剤**  
1kg  
**1,050円(税込)**  
通常価格1,100円(税込)

生育を早め、丈夫な苗の育てる活力剤配合。  
**花ごころ さし芽種まきの土**  
5L  
**488円(税込)**  
通常価格521円(税込)

植え穴にまくことで連作障害を軽減させます。  
**連作障害ブロックW**  
400g  
**758円(税込)**  
通常価格814円(税込)

霜対策資材パスライト(不織布)を使用する際の押さえるの金具です。  
**パスクリップ**  
10本  
**388円(税込)**  
通常価格420円(税込)

水分ストレス(高温・低温・塩害・乾燥および凍霜障害等)を緩和。野菜葉面散布の目安は500~1000倍。  
**グリーンステム**  
500g  
**3,180円(税込)**  
通常価格3,275円(税込)

水でふくらませるだけのタネまき培養土  
**サカタ こまかいタネがまける土**  
ピートバン  
ピートバン/専用トレー 各5枚  
**878円(税込)**  
通常価格910円(税込)

JAファームグループのオリジナル商品です。  
**移植コテ 掘れホレ!**  
**428円(税込)**  
通常価格448円(税込)

営業案内 JAファーム店の営業時間 8:30 ~ 18:30まで 無休営業  
JAファーム周年セール 4/15(金)~4/17(日)の3日間開催

生産資材課より お知らせ

■ 春の農業用廃プラスチック回収

回収時間は全会場、午前 8:30~10:30までです。  
文出集荷所は近隣に(株)信州タケエイがあるため、直接持込をお願いしております。詳細は折込チラシ「令和4年度農業用廃プラスチックの回収の案内」をご確認ください。

5月14日(土)	原村野菜集荷所
5月28日(土)	茅野市玉宮集荷所
6月4日(土)	富士見町野菜集荷所
6月8日(水)	田中線センター駐車場
6月11日(土)	茅野市北部集荷所

■ 「信州のそ菜」「信州の果実」新規購読者様 募集中です  
毎月1日発行、ご自宅にお届け、栽培技術情報、流通情勢、産地・生産者のご紹介、当月の作業ポイントなどを取り上げ解説しています。各誌とも年間購読12冊4,995円(税込)です。(生産資材課 ☎71-2700)

# 「春野菜の常備薬」ダントツ®粒剤 1kg

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



※左記以外にも以下の作物に使用できます  
きゅうり/なす  
ばれいしょ/ねぎ  
すいか/かぼちゃ  
メロン/セルリー  
だいず/だいこん  
など

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

農業登録番号 第21645号  
有効成分 クロチアジソン 0.5%

●使用前にはラベルをよく読んで下さい。●ラベルの記載以外には使用しないで下さい。●本剤は小児の手の届く所には置かないで下さい。●空容器・空袋は畑などに放置せず、適切に処理して下さい。  
JAグループ 農協 経済連 JA信州諏訪 協友アグリ株式会社 商品に関するお問合せ・お求めは JA信州諏訪資材店舗まで

# ブーンパティート® 箱粒剤

新発売



いもち病、初期害虫、  
チョウ目害虫を総合的に防除



イネミスゾウムシ イネミスゾウムの食害 イネドロオイムシ イネドロオイムシの食害

稲に対する安全性が高いため、  
播種前から、移植当日まで、  
いつでも使用できます。

大型規格(10kg)もごさいます  
JAグループ 農協 経済連 自然に学ぶ 自然を守る クミアイ化学工業株式会社



諏訪は

大奇なり

其四 御柱(二)

前回、上社の御柱と古代中国の「陰陽五行」の関係について次々を書きました。①陰陽五行における「東方位」が象徴するのは、「木気」という元素、および新しい生命の生まれる季節としての「春」である。②諏訪平の東端にある御小屋山は「東方位」に位置する。③その御小屋山から「真新しい生命力を持つ樹」御柱がもたらされる。ちなみに上社の古い御柱は、諏訪市中央の中金子区に鎮座する八龍神社に納め



御柱休め(上) 古御柱の曳行(下)

られます。なぜ八龍神社なのでしょう。ここにも陰陽五行説が関係していると思えます。

中金子の八龍神社は、上社方面の平坦地における中央とも言える辺りに位置していますが、その中央は陰陽五行説の「土気」という元素で象徴される場所です。そこに八龍社がある。朽ちた物は「土気」と考えられます。ですから六年の歳月を経て朽ちてきた御柱は土気で象徴される場所の八龍神社に納めるといえるのは理屈に合っているわけですね。

四月の山出し終了後、寅または申日(現在は土・日曜日)を選び、それまで上社の本宮と前宮の四隅に鎮まっていた八本の御柱を倒し撤去する「御柱休め」が行われます。そして八龍神社の氏子衆によって八龍神社に運ばれます。現在は本宮の四本だけで、前宮の古御柱本体は、地元「神宮寺」「高部」「安国寺」「安国寺の小町屋地区」に一本ずつ交付され、先端に打ち付けられていた大御幣の幣串のみが八龍神社に納められます。

ところで八龍神社の氏子衆は御柱休めのほか、新しい御柱の曳き建てに際してはその穴掘り及び穴埋め、建てた後その根元を突き固める「根固め」という特別な役目も負っています。これらの奉仕の節、常に御柱の側には白地に「中金子村」と墨書きされた旗が立っています。

御柱を建てた後の最重要課題は何があっても倒れないこと(不動・不傾)ですね。もし御柱が倒れたらそれは平穩な

地域社会の危機を暗示する一大凶事とされています。

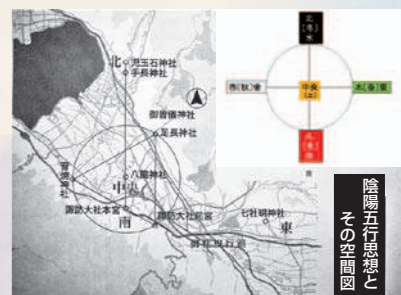
上社・下社での「御柱固祭」につづいて行う曳建奉告祭の祝詞では「御柱の動く事なく傾く事なく」と唱えています。

上社の場合、その願いを叶えるのが不動明王の変化身ともされる八龍神と言えます。変身する前の不動明王の「不動」が示すように御柱が傾いたり、倒れたりしないように不動の守護をするのです。ですから八龍神を祀る人々による穴埋め・根固めの奉仕は、御柱を守護する八龍神の行いを氏子衆が自ら体現しているとも言えるのです。そして不動・不傾の呪術は他にも仕掛けられます。上社の御柱には建御柱において、その先端に大きな御幣が打ち付けられます。このことは下社においては行われませんが、御幣はそれ自体が不動明王ともされているので上社の御柱には、不動不傾の仕掛けや願いが、二重三重に施されているとも言えるわけです。

八龍神社に納められた古い御柱は、里曳き終了後の六月に行われる古御柱祭の神事を経て、御柱から普通の木となります。その後古い御柱は、昔は橋などに使われましたが、興味深いというか、ちょっと怖いというか「特殊神事の研究」下諏訪町若宮神社の項に「御柱の古材については古来承知川に架橋せらるる由来流矢墜落など幾多不吉の事あるべきにより、人



八龍社に納められた古御柱



陰陽五行思想とその空間図

柱より更に神柱を用いて凶事を避けんの信仰なりや、特殊の事というべきなり、郡下一般此の風あり。」とあります。近年大社では「御柱箸」とか「御柱表札」にも加工しています。ちなみに我家の表札も下社の御柱。初めて頒布された歳に大社の禰宜さんに墨書きして頂いたお宝です。

※注 「特殊神事の研究 第四輯」(財団法人長野県神社協会 昭和十四年)

原 直正

1947年諏訪市生まれ。諏訪の歴史・信仰等を研究する「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。毎月第4日曜日、LCVFM769「キーベ-の日曜散歩道」(PM3:00より)にて諏訪信仰の話をしている。

2/14

外部講師による講習会

園芸科2年生が外部講師による講演会を実施しました。富士見高校園芸科では5年前から、1年生「農業と環境」2年生「野菜」3年生「課題研究」の授業で、キヌア協会代表と連携し、高冷地の気候を活かした「台湾キヌア」の栽培研究をしてきました。台湾の食文化を中心として講演していただくことで、台湾について興味・関心を高めてもらい、国際理解に繋げるために企画しました。講師はフランスで在日外国人の日本語講師、中日通訳等をされている松浦優子様。実際の内容は「健康×台湾」体を作る「食」の大切さ、伝統文化について、東京からリモートで伝えていただきました。

2/25

令和3年度生徒表彰式

令和3年度生徒表彰式が校長室で行われました。表彰内容は以下の通りです。財団法人産業教育振興中央会、長野県産業教育振興会、全国農業高等学校長協会、長野県農業クラブ連盟で各1名。同時に普通科の生徒も富士見高校教育振興会より1名表彰されました。



ちょっと砕けてみました

生徒の感想は好評で、「話を聞くにつれて、日本との関係や台湾の特色などいろいろなこと興味を持ち、行ってみたいと思いました」といった感想が多かったです。講演を通じて、大変よい国際理解になったと思います。



講演もリモートで視聴。質問等双方のやりとりも可能



校長室にて表彰の様子

オンライン授業

コロナ禍で県内にまん延防止重点措置が出る中、本校でもオンライン授業が行われました。朝のホームルームを始め、1日6時間オンラインという日も何日もあり、初めのうちは戸惑いもありましたが、だいたいは慣れることができました。来年度から生徒のタブレット端末の利用が本格化します。



オンラインで朝のSHRの様子

1月

ドラム缶窯で炭焼

園芸科3年「機械・環境コース」の生徒11名が「グリーンライフ」『総合実習』の授業で「ドラム缶窯による木炭作り」に挑戦しました。大量の煙にくじけそうになりましたがなんとか焼き上がり。できた炭で焼いた物はなんと大根の丸焼き。この後輪切りにしておいしくいただきました。



できた炭で焼いてみたのは



大根の丸焼き

卒業式

3月3日

卒業式を行いました。園芸科31名、普通科37名が巣立ちました。

コロナ禍の中、一昨年度は卒業生と職員のみという形式でしたが、本年度は昨年と同様、保護者1名まで、1・2年生は教室でリモート参加という卒業式でした。式後の最後のHRでは3年間の思いの丈を語り、充実した高校生活だったことがうかがえました。卒業生の皆さんのこれからのご活躍を祈念します。



答辞 前生徒会長より

農トレ通信

Vol.97

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、その姿を紹介します。



今晚の  
お膳立て  
1/10



## アスパラガスと豚バラ肉の豪快パスタ

### 材料（4人分）

スパゲティ	380g	塩	適量
グリーンアスパラガス	12本（400～480g）	バター	40g
パプリカ（赤・黄）	120g	A 顆粒だし	小さじ4
ニンニク	2片	しょうゆ	小さじ2
豚バラ薄切り肉	8枚（160g）	オリーブオイル	小さじ4
しょうゆ（下味用）	小さじ2		

### 作り方

- グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り、下半分の皮をピーラーでむき、パプリカは細切り、ニンニクは薄切りにする。
  - 豚肉にしょうゆをまぶし、フライパンで両面をカリッと焼く。
  - 鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで時間通りに茹でる。グリーンアスパラガスも長いまま一緒にゆでてザルにあげる。
  - フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火にかけ、香りがたったらパプリカを加えて炒める。
  - 火が通ったら、スパゲティを加えて炒め合わせ、Aを加えて調理する。
  - 器に盛り、②とグリーンアスパラガスをのせできあがり！
- ※ニンニクと一緒に唐辛子を炒め、ペペロンチーノ風にしてもおいしくいただけます。

— つくったのは —



折井 康彦 小林 明美  
（JA 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



### 田辺地区が初の文集を発行

JA女性部諏訪市ブロック田辺地区の初めての文集「上手に年を重ねてる会」が完成しました。部員12人全員が寄稿し、地区長の太田裕子さんが編集・印刷まで行ったものです。

同地区は田辺地区の出身、または結婚後に移住した同世代の仲間が構成され、約40年間交流を続けています。新型コロナウイルスの影響による活動自粛を受け、太田さん、組長の田中庸



初の文集「上手に年を重ねてる会」を発行したJA女性部田辺地区の皆さん（取材当日、ご都合のついた4人の方に撮影の協力をいただきました）

子さんを中心に「コロナ禍でもできる、形に残せることをやってみよう」と企画しました。

昨年7～10月頃まで、各々で準備。日々の農作業やコロナ禍を詠んだ俳句、孫とのひとときや亡き父母を想うエッセイ、田園風景や諏訪湖、自作料理の写真など45作品以上が集まりました。

できあがった文集を見た部員は「文章を書くのは大変だったが、振り返ってみるととても楽しい時間だった」と改めて、個性豊かで素晴らしい仲間だと思つた。この文集は宝物であり財産。何回でも読み直したい」と喜びを語りました。

太田さんは「無事完成できてうれしい。今後、年を重ねても落ち込むことなく、この仲間たちと周りを喜ばせる『花』を咲かせるような存在でいたい」と話していました。

### 部長



笠原 長子  
（富士見町ブロック）

部長6年目です。依然として、農業やコロナで取り巻く環境は厳しいですが、女性が活躍し、生き生きとした活動を企画し、元気に明るく取り組めます。そして、今後さらに若い世代が活動できる魅力のある活動を展開していきます。

### 副部長



笠原 洋子  
（湖北ブロック）

副部長2年目です。昨年度はコロナ禍により多くの活動が中止・自粛となり残念でしたが、今年度は皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

### 副部長



藤森 洋子  
（諏訪市ブロック）

新たに副部長に就任しました。大役を仰せつかりました。たが仲間づくり、生きがい探し、福祉活動などさまざまな場面で女性部の発信をしていきます。

### 顧問



北澤 利  
（諏訪市ブロック）

顧問2年目です。女性部の活性化を図るため、次世代（フレッシュユース）を対象とした活動を企画し、若い世代の活動の輪を広げ、1人でも多く仲間を増やしていきたいと思えます。

第18回通常総会（書面決議）において、次期女性部本部役員が決定しました。

一緒に活動  
しましょう！

## JA女性部員募集

年会費 500円

JA女性部では、健康で明るい豊かな生活の実現をめざし、さまざまな活動を行っています。JAをより所として、女性の感性・パワーを発揮した活動に取組みます。

食と農の  
活動

教育文化  
活動

生活健康管理  
活動

高齢者福祉  
活動

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



# 「高血圧の薬を飲むと便秘に…」

ある患者さんから、「数年前から血圧の薬を飲んでいますが、副作用で便秘になります。それで便秘薬も出ていますが、飲んでも便秘が解消しません。なんだか副作用のためにまた別の薬を飲んで大丈夫なのではないか」とご相談がありました。同じようなお悩みを抱えているご年配の方は多くいらっしゃるかと思います。

はじめに、薬の影響（副作用）により、腸のぜん動運動などが抑制されて便秘になることを「薬剤性便秘」といいます。「薬剤性便秘」の原因となる主な薬としては、麻薬系の鎮痛薬（モルヒネ）・鎮咳薬（コデイン）、抗コリン薬（気管支拡張薬・過活動膀胱治療薬）、抗ヒスタミン薬、向精神病薬、抗うつ薬、抗パーキンソン病薬、抗不整脈薬、制酸薬、鉄剤などがあげられます。患者さんからお話があった、血圧を下げる「降圧薬」（とくにカルシウム拮抗薬）も、その一つです。そして、これらの薬は服用を中止できないことが多いので、どうしても「便秘薬（下剤）」を併用することになります。また「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。お薬の数が増えてもメリットが大きければ有益な治療と判断できます。複数のお薬を服用するメリットとデメリットのバランスが重要です。

まずご理解していただきたいことは、血圧の薬（降圧薬）は、「治療の薬」でもありますが「予防の薬」でもあるということです。高血圧の治療の目的は、血圧の値を単純に下げただけではなく、将来、高血圧などが原因で動脈硬化が進み、「脳梗塞や心筋梗塞 腎不全などの病気が発症するのを予防する」ことが目的です。高血圧の治療を適切に継続することで脳卒中や心筋梗塞を起こすのを防ぎ、または後遺症を防ぐことができます。このような理由から、血圧の薬はきちんと継続して服用していただきたいお薬なのです。

さらに、高血圧症の治療では、薬の力を借りながら血圧を安定させたい一方で、同時に生活習慣を変える努力を行っていくことも大切です。バランスの良い食事、塩分を減らして、適度な運動をし、肥満にならないこと。積極的に生活習慣を変えることで降圧が上手いき、薬の量が減ったり、降圧薬を変更することで、もう一つの疑問である「便秘薬」の服用回数を減らしたり、飲まなくてもよくなることにもつながります。

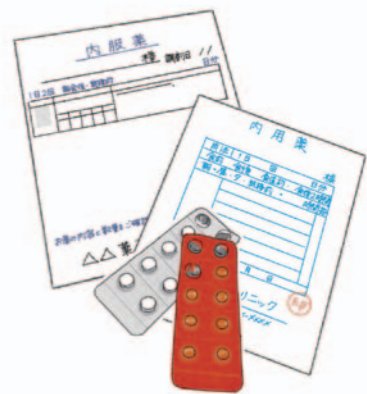
富士見高原医療福祉センター  
富士見高原病院  
薬剤部長



まるやま まさたか  
**丸山 昌孝**

コロナ禍で、大好きな飲み会にいけない家庭菜園とシバ犬の散歩でストレスを発散しています。

た、即効性のレシカルボン坐剤、グリセリン浣腸といった剤型や、漢方薬などもあります。どの便秘薬を選択するのか自己判断はせず、ぜひ主治医に相談してください。やはり、高血圧の治療と同様に、普段の食事・生活に注意し、上手に必要な薬を利用することが大切です。



## 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 パールシュバ・コーナアーサナ — 体側を伸ばす体位 —

### 期待される効果

- ・脚の筋肉、関節を強くし、坐骨神経痛、関節炎の痛みをやわらげます。
- ・胸かくを広げ、腰回りの脂肪を落とし胃腸の機能を促します。

1 山の体位で立ち、体の中心軸を意識してから、両足を出来るだけ大きく開きます。



2 右足先をまっすぐ右に向け、左足のかかとはいっぺり床においたまま足先を少し緩めて自然な向きにします。両方のかかとはい本の線を跨ぐ感じでしっかりさせています。



3 右膝に両手をおき、その膝は床から90度の角度を保ちながら、腰から上半身もねじり、倒さないように腰を下ろしてきます。



4 右膝が90度で安定したら上半身を倒しながら右手を右足の横につき、手の平でしっかり支えます。左手は体側で力を抜いています。



5 吸う息とともに、左手を斜め前方へしっかり伸ばしてゆきます。このとき腕は耳と近くあり左脚から手の先まで斜め一直線になります。しばらく保ち、来た道をたどり戻ってゆきます。



## 野菜たっぷり! 健康な身体! Vol.13

### 牛肉とタケノコの炊き込みご飯



材料 (2~3人分) 1食当たり: 塩分1.1g、野菜60g  
SV: 副菜1つ、主菜1つ

コメ	2合	牛肉切り落とし	150g
タケノコ(水煮)	150g	生姜(すりおろし)	1片
酒	小さじ1	醤油	小さじ1
みりん	小さじ1	B 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1	酒	小さじ1
和風だし	小さじ1	コシアブラ(お好みの山菜)	30g

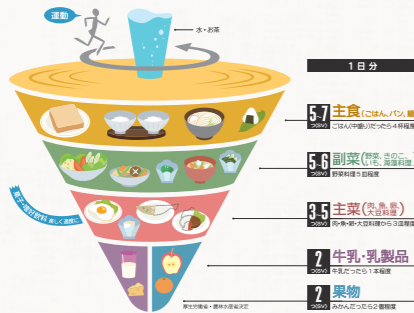
### 作り方

- 1 コメをとき、ザルにあげる。
  - 2 タケノコは穂先を繊維に沿って、根本はいちよう切りにスライスする。
  - 3 炊飯器に①、②とAを加え、2合分の水を加えて炊飯する。
  - 4 牛肉切り落としに生姜、Bを加え炒め煮る。肉が大きい場合は荒く刻む。  
※硬くなるので火を通しすぎない
  - 5 コシアブラ(お好みの山菜)を荒刻みし、軽く炒める。
  - 6 炊き上がった③に⑤を混ぜ、④を上盛りに盛る。
- ☆コシアブラはお好みで大葉、ミョウガなどでもよいです。

### 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?



春の芽吹きが始まり、山菜の美味しい季節になりました。タケノコは難消化性の食物繊維が豊富なためコレステロールなど不要なものを体外に排出してくれます。タケノコの水煮を使用すると手軽に調理できますが、掘りたての旬のタケノコをあく抜きしたもの、香や歯ごたえが楽しめます。コシアブラはポリフェノールを含むため、抗酸化作用による効果が期待できます。さっと湯がくか炒めてご飯に混ぜると彩と香りがアクセントになります。牛肉でタンパク質も摂れますので、おにぎりにして出かけてはいかがでしょうか。







令和4年

# ゴールデンウィークの営業案内

共済関連	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
共済部・各共済地区センター	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○

■ JA自動車共済事故受付センター（まず、警察に事故連絡してください）  
 フリーダイヤル ☎0120-258-931  
 ■ JA共済サポートセンター（レッカー・ロードサービス受付）  
 フリーダイヤル ☎0120-063-931

24時間 365日受付

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

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

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

JA 葬祭

年中無休 (24時間受付)  
電話 0266-82-8811

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

※A・コープ店の営業時間は各店舗のご案内をご覧ください。

(株)オートパル 信州諏訪	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
本店(富士見支店)	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○	○	休業
原村支店	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○	○	休業
茅野支店	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○	○	休業
すわか支店	○	休業	○	休業	○	休業	○	休業	○	○	休業

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

(株)あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
西山店	○	休業	○	○	○	休業	○	○	○	○	○
立沢店	○	休業	○	○	○	休業	○	○	○	○	休業
乙事店	○	休業	○	○	○	休業	○	○	○	○	休業
境店	○	休業	○	○	○	休業	○	○	○	○	休業
上諏訪店	○	休業								○	休業
豊田店	○	休業	○	休業	○	○	休業	○	○	○	休業
中洲店	○	休業	○	休業	○	○	休業	○	○	○	休業
さざなみ味工房	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	○

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

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

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

ATM	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
茅野市役所	○	休止			○	休止			○	休止	
富士見高原病院	○	休止	○	休止	○	休止			○	○	休止
諏訪市役所	○	休止	○	休止	○	休止			○	○	休止
上記以外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

提携 ATM など	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
セブン銀行 (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ファミリーマートなど イーネット(引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ローソン (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ゆうちょ銀行 (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他、提携金融機関 (引出)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
デビットカード サービス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JA ネットバンク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ATMの営業日・営業時間は設置場所により異なりますので、それぞれの表示をご確認ください。  
 詳しくは JA 信州諏訪の WEB サイト <https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/> にて確認の上、ご利用願います。

営農関連施設	4月			5月							
	28 (木)	29 (祝)	30 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (祝)	4 (祝)	5 (祝)	6 (金)	7 (土)	8 (日)
JA ファーム茅野	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JA ファームふじみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
南部センター(資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
原村営農センター(資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
田中線センター(資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
グリーンファームすわ(すわか営農センター資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
畜産課	○	獣医			○	獣医			○	獣医	
茅野市農機センター	○	日直			○	日直			○	日直	
原村農機センター	○	日直			○	日直			○	日直	
富士見町農機センター	○	日直			○	日直			○	日直	
機 湖南農機センター	○	日直			○	日直			○	日直	
営農横川店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※出荷物の集荷については、各集荷所に掲示してありますのでご確認ください。

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

お間違えのないよう  
ご確認ください



[○] 通常営業  
 [■] 店舗休業/ATM 休止  
 [■] 獣医対応/当番対応  
 [■] 留守番電話対応  
 [時間記載] ゴールデンウィークの営業時間



## 令和4年度 「ドリフト低減 障壁作物種子等」 の購入補助

当管内は、野菜・花き・水稻・果樹・自家菜園などのほ場が混在し、農薬散布時の飛散（ドリフト）による農薬残留事故の発生が懸念されます。今年度も安全・安心な農産物生産の取組みとして、ドリフト低減障壁作物種子および障壁資材購入に対して補助を行ないます。

詳しくは 営農部営農企画課  
☎0266-71-2700  
へお問合せください

### 補助基準

(1) 対象品目	①組合が認めた障壁作物の種子* えん麦、ソルゴー、飼料用トウモロコシ（各専門部の指定した障壁作物） ※遮蔽作物としての利用が対象です。緑肥など目的以外は対象としません。 ②組合が認めた防葉ネット・支柱* ※使用間隔1.5mを補助の対象本数とします。 （支柱は外形26φのイボ竹支柱を基本とし、ネットの高さで長さを変更することができます。なお、ネットとの同時購入が対象で支柱のみの購入は対象外とします）
(2) 対象期間	令和4年3月1日から9月30日までに購入し、10月末までに支払がされたものに限りです。
(3) 補助金額	農家購入金額の2/3以内で、1農家あたり5万円を上限とし、JAの支出金額は総額で100万円以内とします。

## 地区集落懇談会意見集約

令和3年度地区集落懇談会については新型コロナの感染拡大防止で中止としましたが、意見要望用紙による意見集約を行いました。質問要望等全体で41件の意見をいただきました。各組合員から出された意見・質問・要望とその回答の一部を掲載します。

### 1. 信用事業に関する事項

#### ① 要望

支所再編、ATM 縮小など地域に密着した農協本来のサービスが手薄となると不安になります。現行設置のATMの存続設置を強く希望します。銀行・保険会社との差を保ってほしい。

#### 回答

ATMには維持・管理費がかかります。一定以上の利用等を分析し営業の有無を検討します。ご理解をお願いします。

#### ② 意見

いろいろなサービスをスマホ、パソコン等の申込みのみにせず、従来の様な対面サービスも選べる様にしてください。特にお年寄りには対面、対話が不足となります。

#### 回答

金融の申込みは非対面の取引もありますが、ほとんどが対面による取引となっておりますので、窓口にご用命ください。

### 2. 営農に関する事項

#### ① 意見

農業の所得増大に向けて、大規模化を進めることの必要性は理解できますし、ぜひ推進していただきたいと思えます。一方で、零細農家も少なくないと思えます。農地や景観の維持に小規模農家の貢献も無視できないと思えます。いろいろな制約から規模拡大できない農家を見捨てるのではなく、最低限耕作を維持していけるような施策を計画の片隅に置いていただきたいと思えます。

#### 回答

小規模農家への対応としては、農機レンタル事業をはじめ特定農機具購入支援事業、鳥獣被害防止対策支援事業など様々な支援策を行っていきます。

#### ② 意見

毎年、肥料種子等の注文書や総代会資料をいただきますが、今農業をしておりませんので必要ないと思っています。

#### 回答

栽培のしおりと資材注文書の配布につきましては、最寄りの営農センターまたは支所・営業所にご連絡を頂ければ対応させていただきます。総代会資料については、昨年よりページ数を大幅に減らし要約した簡素化版に変更していますが、不要な場合はご連絡いただければ以後対応いたします。

### 3. その他の事項

#### ① 要望

めぐりモールふじみについて、お客様が増えることはよいことですが、レジで待たされるので、何とかスムーズに精算ができるように検討してもらいたい。

#### 回答

お客様にできる限りご迷惑がかからないよう、混雑する時間帯については要員を増加しスムーズな精算に向けて取組んでおりますが、現在人員不足によりお客様にご迷惑をお掛けする時間帯も出てきております。今後改善に向けて応援体制の強化を進めお客様が楽しくお買い物していただける環境づくりに取り組んでまいります。（A・コープからの回答）

#### ② 意見

ホームページなどにより確認をしてくださいとあるが、パソコンやスマートフォンを使ったことがない者はどのように理解すればよいのか。

#### 回答

コロナ禍により対面での説明が難しい環境です。IT関連ではスマートフォンの使い方教室などを通じホームページや動画視聴の方法など多くの方が閲覧できるように取組みを行います。また、IT以外でも紙媒体の資料配布等も含めわかりやすい説明に努めてまいります。

# 祝 式年造営御柱大祭

## JAオリジナル商品

### 「御柱定期積金 おねがひだ〜」

好評  
販売中!

最寄りの支所または営業所にて、ご相談ください。

### キャンペーン内容

募集期間	令和4年1月11日（火） ～令和5年2月28日（火）
対象	個人（口座振替に限る）
種類	定期積金
期間	3年
掛込額	毎月1万円以上5万円以下
金利	店頭表示金利+0.05%

※適用金利は、令和4年9月1日に金利情勢により見直し、変更する場合があります。





# みんなの声



寒さが厳しい今冬でしたが、「月刊JA's民」3月号の表紙の切り絵で春を感じました。  
茅野市 M・G (69)

年齢とともに体に不安を感じるときがあります。「高原病院発」を読んで、規則正しい食生活と運動を心がけ、生活習慣に注意したいと思います。  
諏訪市 M・H (70)

今年はジャガイモを栽培しようと思います。初めてで困っていたところ、先月号に栽培方法が掲載されていてうれしかったです。何回も読み返しました。ありがとうございます。  
原村 M・H (74)

「月刊JA's民」には地元高校の活動の様子が掲載されています。とても良いことだと思います。これからもお願いします。  
富士見町 A・K (59)

ちよと桜餅と道明寺を買ったタイミングで先月号18ページの「東西桜餅の食べ比べ」を読みました。とてもおいしかったです。  
岡谷市 M・I (67)

桜が色づき始める季節ですね。春の陽気に誘われて、自然と気分がワクワクしてきます。  
茅野市 T・M (61)

暖かくなってきました。ふきのとうを近所からいただき、ふき味噌にしてみました。春を感じて癒されています。  
富士見町 Y・K (68)

## 編集後記

先日取材した果樹栽培講習会にて。講師の玉井さんが「学生30人に『ブルーを生で食べたことがありますか?』と聞いたところ、食べたことがあると答えたのは1人だった」と仰っていたのが、頭に残っています。県内は生食用の生産を進めており、生産量は全国1位。ビタミンやミネラルが豊富なことから、「ミラクルフルーツ(驚異の果実)」と呼ばれており、生食用は軽く水洗いすれば皮ごとおいしく食べられるため、「若い世代こそ食べてみてほしい!」と強く思います。今後、諏訪地域での新規作付け増加も期待されています。生産者の皆様に寄り添う広報活動を積極的に行い、応援していきます。

住所(〒 )

ふりがな氏名 年齢

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

### 新茶

数量限定品

スレミアム新茶 春露 400g(100g×4本) 12,960円(税込)  
50個限定商品となります。お届け予定時期:5月中旬頃 12,000円(本体価格)

お茶のおいしさは芽の若さが決め手!一番茶の芽を出したばかりの新芽で作った緑茶です。  
新茶ゴールド 16,200円(税込)  
1kg(167g×6本) 15,000円(本体価格)  
お届け予定時期:5月中旬頃

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まるやかさ」が抜群の新茶です。  
新茶 シルバー 10,800円(税込)  
1kg(167g×6本) 10,000円(本体価格)  
お届け予定時期:5月中旬頃

お申込み(株) あぐりライフ信州諏訪 営業課・店舗、宅配センターまで  
お問合せ(株) あぐりライフ信州諏訪 ☎0120-40-0038

### 各種セミナー・現場視察会を開催します

新規就農・作付け希望者の皆様へ

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
4月21日(木) 午後2時	原村営農センター	さく・小菊育苗管理、トルコギキョウ定植作業(現場視察)
4月25日(月) 午後2時	富士見町営農センター	パセリ定植作業、スイートコーン播種作業(現場視察)

② JA 新規推進品目「小玉スイカ」栽培指導会

開催日時	開催・集合場所	内容
5月9日(月) 午後2時	原村営農センター	定植、管理、防除(セミナー)
5月27日(金) 午後2時	原村営農センター	摘心方法(現地指導会)

③ 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
4月16日(土) 午前9時	JA 仲町会館2階小会議室

※①②③ともに、事前申し込みが必要です。電話もしくはE-mailにて下記までお申込みください。  
JA 信州諏訪 営農部 営農企画課 課長代理 森山直光 ☎0266-71-2700 ✉naomitu.mo@mid.nn-ja.or.jp

### 理事会ニュース

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

令和4年2月末 主な事業量

貯金高	2,766億円
貸出金高	443億円
長期共済保有高	6,150億円
年金共済保有高	55億円
購買取扱高	71億円
販売取扱高(直売所委託販売含む)	79億円
組合員数	正 9,000人 准 14,081人 計 23,081人

4月の定例理事会は、4月28日(木)に開催予定です。

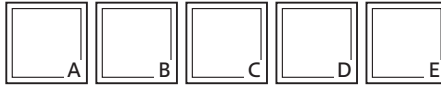




# 強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

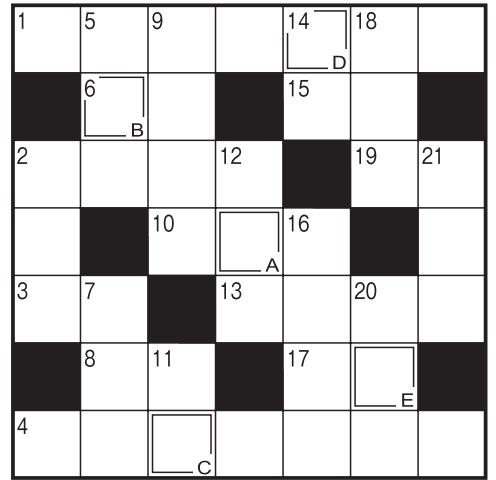
- ① 新一年生を迎える行事です
- ② 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③ 名古屋市の南側に位置する——半島
- ④ 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑤ 大がし、中がMなら、小は
- ⑥ 黒い石と白い石で戦います
- ⑦ 日本庭園に敷かれていることも
- ⑧ 4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑨ 稲や麦の茎を干したものの
- ⑩ 表の反対側
- ⑪ 画家がキャンバスに走らせます

- ⑫ ナットやボルトを締めます
- ⑬ そりが彼の彼たる——だ
- ⑭ 自動車の、地面に触れる部分
- ⑮ 調味料控えめで作りました
- ⑯ 花見のときに広げることも
- ⑰ ——を求めて猫カフェに行った
- ⑱ カイコの餌になる植物
- ⑲ 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑳ お酒を飲んでいない状態
- ㉑ 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ㉒ ここ20年ほどで携帯する人が増えました



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



### 【モノのカギ】

### 【タテのカギ】

### 3月号の答え

- 2 桃の木の枝ぶりが違う
- 3 ぼんぼりがなくなっている
- 7 男の子の口の大きさが違う
- 9 桜餅の向きが違う
- 12 甘酒が白酒になっている

●応募総数379通 (内、正解353通) ○最年長応募者 98歳 ○最年少応募者 3歳

## — 今月のプレゼント —

### 不織布3層マスク1箱 (50枚入り)

※こちらの商品は管内JAファーム各店でお買い求めいただけます。

30名様に  
当たる!!



締切は 4/22(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させていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報、賞品のお届け、読者の傾向把握、自己改革アンケート解析、誌面での紹介にのみ使用します(誌面での紹介は、市町村とイニシャル、年齢のみです)。投稿文の表現および用字用語を統一、訂正する場合があります。ご了承ください。

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

料金受取人払郵便



差出有効期限  
令和5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