



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

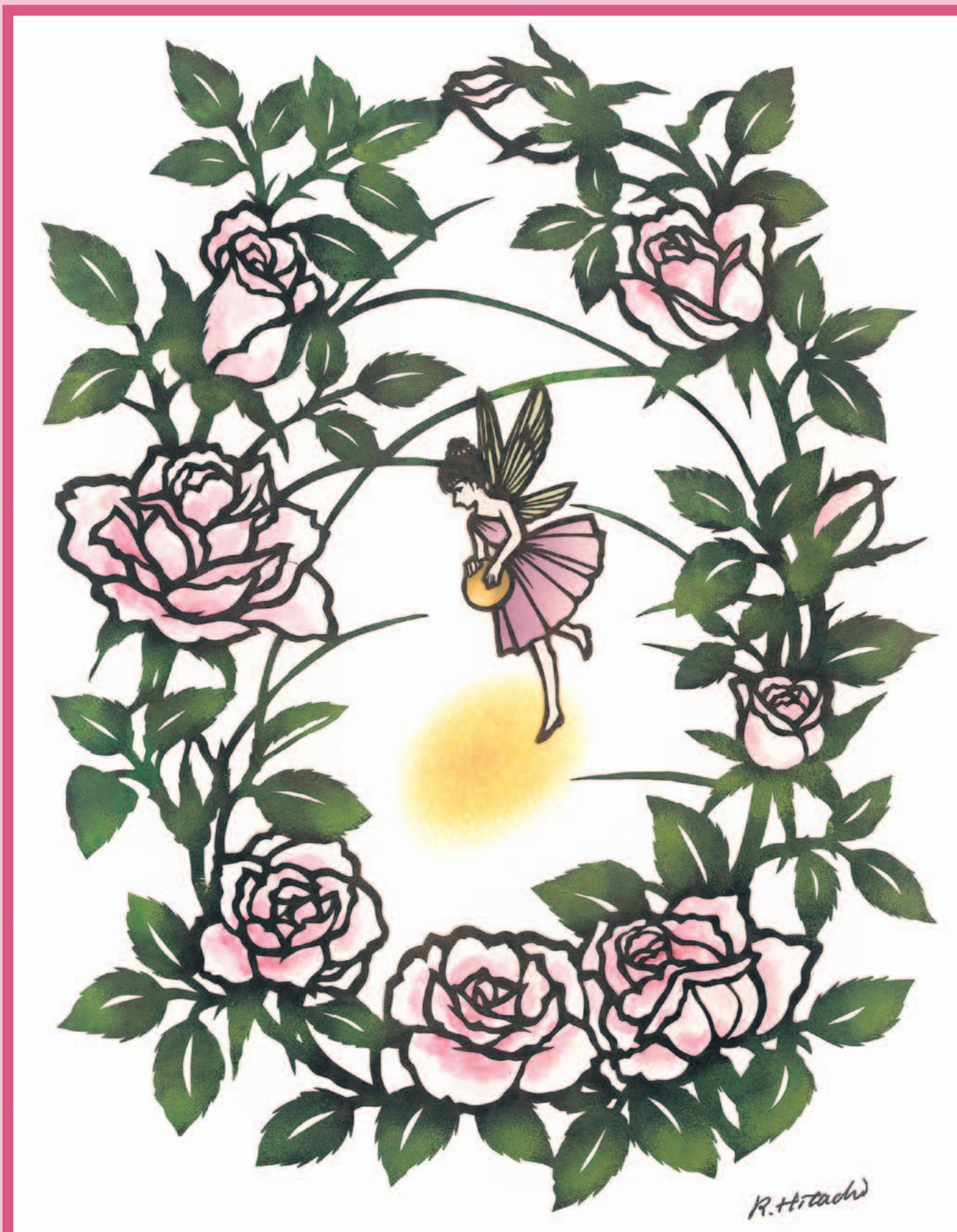
6

No.220

特集

6月は牛乳月間

牛乳を飲もう



R. Hitachi

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  
6月は牛乳月間 牛乳を飲もう
- 6 JA 信州諏訪 NEWS
- 9 JA 信州諏訪 NEWS/  
身近な情報局
- 10 教えて農ハウ…米づくり
- 11 教えて農ハウ…野菜づくり
- 12 家庭菜園 いざ、鎌鋤
- 13 直売所通信
- 14 今月の資材だより
- 15 生産資材課商品広告
- 16 諏訪は奇なり—ふしぎ・謎・興味津々—
- 17 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 18 女性部だより
- 19 今晚のお膳立て
- 20 高原病院発
- 21 ヨーガのすすめ/  
野菜たっぷり！健康な身体！
- 22 暮らしの相談/  
『家の光』今月の読みどころ
- 23 各種相談・教室のご案内/  
「じゃすまる倶楽部」放送休止のお知らせ
- 24 農業振興サポート事業のご案内
- 25 営農部からのお知らせ
- 26 株めぐりライフ信州諏訪からのお知らせ/  
新規就農セミナーを開催します/  
理事会ニュース/主な事業量
- 27 地区懇談会開催のお知らせ/  
みんなの声をご紹介/編集後記

# 季のある記

ちょこっと四季コラム

## ＼来月7月7日は／ 七夕



※調理：JA 管理部協同活動推進課

### 表紙のことは

二十一年程前、バナナの咲く庭園でポーランド人のマリヤと出会った。ロンドン・ポートベローマーケットで週末バルト海の琥珀アクセサリーとアンティークのお店を出しているという。琥珀は数十年前、植物が分液した樹液が地面に落ち、硬く固まり硬化した。宝石時には風を舞い降りた葉や花びら、水滴までとじこめ、マリヤは琥珀には負けるエネルギーを排出し、ガラスのエネルギーをとり込むパワーがあるという。太古のメソジックが、めづりごとく、バラと琥珀、あまり結びつかないけれど、バナナの皮を歩くとマリヤの笑顔と琥珀の玉と、かかえた妖精のネオリスも思いつく。

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。

**七夕**の行事食としては、そうめん。「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、もともとは七夕が中国から伝来した際の「索餅」がその起源であるとされています。

索餅とは小麦粉を練って縄状に伸ばしたもので、索餅が日本に伝わったのは奈良時代。昔、「疫病により、亡くなった子が好きだった索餅をお供えし無病息災を祈る」という風習がありました。そうめんは織姫を連想させる織り糸に似ていたことから、徐々にそうめんが供えられ、食べられるようになったそうです。

7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えや、そうめんは老化防止の効果も期待でき「健康祈願」とする説もあります。



### 索餅

- 材料（4人分）
- 小麦粉.....250g
  - 卵.....2個
  - 牛乳.....50mL
  - 砂糖.....40g
  - 油.....大さじ1
  - 揚げ油.....適量

- 作り方
- ①油以外を混ぜ、表面がなめらかになったら油を加えてさらにこねる。
  - ②ラップをして30分ねかせ、4等分にしてひも状にねじり、油で揚げる。
  - ③浮き上がり、きつね色になり竹串に生地が付かなければできあがり。



特集 6月は牛乳月間

# 牛乳を飲もう!



6月1日は国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日」。日本でも2008年から毎年同日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

コロナ禍による牛乳の消費低下への懸念は未だ続いています。今回は、牛乳を“大量消費”できるレシピ4品をご紹介します。

3年前から牛乳消費拡大に取り組んでいるJA女性部の皆さんに実際につかっていただきました。



## おすすめの牛乳は…農協牛乳

安全・安心を約束するブランド商品「農協牛乳」。牛乳のおいしさ3大要素である「香り」「コク」「後味」において、新しいおいしさを実現しています。管内のA・コープ店などで販売中です。

### 冷製枝豆ミルクスープ

〈材料 2人分〉

枝豆(冷凍でも可) 1袋(約250g) 塩・コショウ 少々  
牛乳 300ml パセリ 適量  
顆粒コンソメ 大さじ1

- ① 枝豆をお湯で5分程茹で、皮をむいて中身を出す。
- ② パセリ以外をミキサーに全部入れ、なめらかになるまでミキサーにかけ、冷やしてパセリを飾ってできあがり。



### ミルクティープリン

〈材料 2人分〉

牛乳 400ml  
粉末ミルクティー 5杯分  
粉ゼラチン 20g

- ① 牛乳を600wの電子レンジで3分加熱する。
  - ② 粉末ミルクティーと粉ゼラチンを混ぜ合わせる。
  - ③ 器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程冷やしてできあがり。
- ※抹茶ミルクやミルクココアなどもおすすめです。



### きのこリゾット

〈材料 2人分〉

ご飯 2人分(約260g) オリーブオイル 大さじ2  
えのきたけ 1/2袋 牛乳 300ml  
ぶなしめじ 1/2袋 ピザ用チーズ 50g  
しいたけ 3枚 パセリ 適量  
ニンニク 1片 塩・コショウ 少々

- ① えのきたけ・ぶなしめじ・しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、粗みじんに切ったニンニクときのこと類を炒めて、火が通ったら牛乳・ご飯を入れて弱火で煮詰める。
- ③ 全体に火が通ったら、塩・コショウで味を調べ、ピザ用チーズを加えて器に盛りつけ、パセリを散らす。

### 鶏肉のトマトクリーム煮

〈材料 4人分〉

鶏もも肉 300g 砂糖 小さじ1/2  
タマネギ 1/2個 牛乳 150ml  
ぶなしめじ 1パック 塩・コショウ 適量  
ホールトマト缶 1/2缶(200g) ニンニク 1片  
固形コンソメ 1/2個 オリーブオイル 大さじ1

- ① 鶏肉は一口大、ぶなしめじは小房に分け、タマネギは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを加え、塩・コショウをした鶏肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。
- ③ 同じフライパンにニンニクを入れ、タマネギ・ぶなしめじを加え、塩をひとつまみ加える。火が通ったら②を戻し入れる。
- ④ ホールトマト・固形コンソメ・砂糖を加え蓋をして弱めの中火で15分程煮る（ホールトマトは適当な大きさに潰す）。
- ⑤ 火を止め、牛乳を加えて再度火をつけ弱火で少し煮込む。



牛乳を使った「きのこリゾット」「鶏肉のトマトクリーム煮」を調理する女性部3役

### 女性部員も太鼓判!

5月、女性部の笠原長子部長、笠原洋子副部長、藤森洋子副部長が「きのこリゾット」「鶏肉のトマトクリーム煮」を調理しました。3人は、協力して2品を30分ほどで完成させました。

笠原部長は「幅広い年代の方においしく食べてもらえるレシピなので、ぜひつくっていただき、皆で生産者を応援していければと思います」と話しています。

女性部は今後も、牛乳消費拡大に向けた活動を積極的に行っていきます。

## 水稻種もみコーティング作業



コーティングした種もみを小分けにする職員ら

富士見町営農センターが、水稻直播栽培用種もみ（計700キロ、約20ヘクタール分）のコーティング作業を行いました。

コーティングは、発芽率の向上や苗立ち歩合を安定させるために行います。専用の機械で、種もみに水を吹き付けながら過酸化カルシウムなどを含む粉粒剤で覆いました。その後、ビニールシートの上で種もみを乾かしてから、袋に小分けしました。

同センターの雨宮泰平主任は「水加減に気を付けながら作業を進め、しっかり発芽する均一な種もみに仕上げたい」と話しています。

## 小玉スイカ本格栽培へ



参加者の質問に応じる柳沢課長代理（右）

営農部が、原村地域農業研修センターで「小玉スイカ栽培指導会」を開きました。指導会には管内生産者ら7人が参加。同部の柳沢輝佳課長代理が、定植前に行う堆肥施用、マルチ張りなどの各作業や準備資材を説明しました。

小玉スイカは近年の高温下でも栽培が可能。冷蔵庫にも保存しやすく、核家族の増加による需要が見込めます。栽培品種はピノガール。小さい種とシャリシャリ感が特徴です。

参加者の野明和治さん（63）は「肥料の量など栽培の具体的なイメージができた。夏の出荷を目指したい」と話しました。

## 新規就農希望者向け視察会



ピンセットを使った定植作業を実演する日達さん

営農部は、新規就農希望者向けの栽培現場視察会を原村で開きました。今年度は、より計画的に販売農家を増やす施策として2月に年間の開催日程を公開しています。

今回は、原村の菊農家の伊藤幸彦さんと、トルコギキョウ農家の日達清彦さんの栽培現場を視察しました。伊藤さんは菊の苗づくりを実演。プラグトレーに菊の穂を植え手本を披露。日達さんはピンセットを使い、トルコギキョウの苗を定植して見せました。日達さんは「目標を持ち楽しんで栽培している。トルコギキョウを作る仲間が増えてくれれば嬉しい」と話しました。

## セルリー初出荷



セルリーの出荷準備を進める矢嶋さん家族ら

JAの主力野菜「セルリー」の出荷が、茅野市で始まりました。

初出荷した矢嶋敦郎さん（70）は「順調に生育が進み、作柄は上々」と笑顔を浮かべました。また、「信州諏訪のセルリーはやわらかくてみずみずしい。全国の人はもちろん、地元の皆さんにも食べてもらいたい」と訴えました。

同日、茅野市南部センターで「セルリー初出荷セレモニー」を開催。生産者、JA役職員30人が出席し、高品質、安定生産・販売の1年となるよう祈念しました。

管内は夏場日本一のセルリー産地です。

## 非接触検温・消毒器26台増設



動作確認を行うJA職員

JA支所、営業所、農業資材店、直売所などの施設に、非接触検温・消毒器を26台を増設しました。来店者に、安心して来店いただける環境整備を進めています。

同機器は手のひらを差し出すと自動で検温と手指の消毒を行います。機器に触れる必要がないため感染リスクが軽減できます。ポンプを押し込む必要がなく手軽に使用できます。導入にはJA共済の地域・農業活性化促進助成金を活用します。

管理部の永井浩次長は「今後も組合員や地域の皆さまの安全と健康を第一に考えた環境整備に努めたい」と話しました。

## 御柱祭記念品詰め合わせ贈る



関係機関に配送した記念品

JA営農部が、野菜・花き・きのこの取引市場や仲卸、酪農関係機関などに「式年造営御柱大祭」の記念品を配送しました。コロナ禍で招待はできませんでしたが、祭りの雰囲気味わってほしいと考え、企画しました。

記念品はJAオリジナルの法被やミニおんべ、「JA信州諏訪のリングジュース」、地酒などです。

同部の菊池孝明部長は「御柱祭に招待できず残念だが、管内の農畜産物を引き続き支持してもらえるとありがたい。今後も、実需者とのつながりを大切に、組合員の農業所得増大につなげたい」と述べています。

## 生産者に健苗の配布へ



▲ハウスで種もみを管理する「伏せ込み」作業を行う職員ら

▲伏せ込み後は、保温シートをかけて発芽を促しました

JA北部集荷所では、「あきたこまち」「コシヒカリ」など8品種、育苗箱で約3万枚を播種しました。発芽に大きな影響を与えるため、職員は作業中、種もみを播種機が均等に蒔けているか注意深く確認。過不足がある場合は、手作業ですばやく補いながら進めました。

その後、営農部の職員らで水稻苗の発芽に向け、種まきを完了した育苗箱をハウス内に移動させ、温度・水管理を行う「伏せ込み」を実施。約1カ月間、ハウス内で10～15センチほどの青々とした苗に育て、注文者に引き渡しました。

管内では、5月初旬から田植えを行いました。

JAの水稻育苗事業「水稻播種プラント」「伏せ込み」が順調に進みました。生産者の労働力軽減、生産コストの削減につなげるため、JA職員・アルバイト従業員が協力して毎年行っています。

「水稻播種プラント」は、水稻種まきの受託作業。



## 松本支店統合に伴うご案内

新型コロナの影響が長引くなかでの事業継続の一環として、このたび(株)農協観光松本支店は、2022年3月末日をもちまして閉店となり、当社「長野エリアセンター」と統合いたしました。皆様には、長らくご愛顧いただきましたことを、心より御礼申し上げます。

また、統合にあたり、お取り扱いは下記の通り変更となりました。ご不便お掛け致しますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

### ■長野エリアセンターの対応 (2022年4月1日(金)～)

- ・ 団体のお客様  
旅行の企画・立案などのご相談、各種交通機関・宿泊施設の手配
- ・ 個人のお客様  
宿泊の手配 (県内・県外)  
宿泊を伴う各種交通機関の予約・手配(北海道・沖縄など)

今後も引き続き皆様に安心してご旅行にご参加いただけますよう心をこめて対応させていただきます

《引継ぎ支店のご案内》

## 農協観光 長野エリアセンター

住 所：長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3  
JA 長野県ビル1F  
TEL：026-224-6100  
営業日：月・火・水・金曜日(祝日除きます)  
営業時間：9時～18時  
※旧松本支店のTEL：0263-28-3939は長野エリアセンターに転送となります

## 金沢小稲作体験顔合わせ式



児童一人ひとりに教材を手渡した JA 理事ら

茅野市立金沢小学校5年生が、稲作体験顔合わせ式を行いました。JAの矢島知子理事、野口茂和理事と同校の稲作を毎年支援する矢島喜久雄さん、JA茅野中央支所の白鳥誠統括所長が出席。児童は、食農教育の教材本「農業とわたしたちの暮らし」の配布を受け、期待を胸に稲作学習の一步を踏み出しました。

矢島理事は「米づくりの勉強を通して故郷のことを知り、もっと好きになってください」と呼びかけました。野口理事は「米は日本人の主食。おいしいお米をつくって、たくさん食べましょう」と訴えました。



## 組合員向け講座 再開



メンチカツの揚がり具合を確認する受講生



コロナ禍で開催を見合わせていたJAの組合員向け講座が再開しました。同講座のひとつ「料理教室」はJA岡谷支所で開き、初参加の男性1人を含む受講生8人が参加。旬の野菜を使った料理を楽しみました。

受講生は2班に分かれて「グリーンアスパラガスの肉巻き」「春キャベツのメンチカツ」などを調理。事務局の提案で、食材には諏訪市の上原農園のアスパラガスが使われました。

初参加の岡谷市の中島博さん(66)は「妻のすすめで参加してみたが楽しかった。今後も継続して参加したい」と笑みをこぼしました。

## 湖東小チューリップお披露目



開花したチューリップを見つめる児童



新1年生の入学祝いのプレゼントとして、茅野市立湖東小学校に寄贈したチューリップの球根が開花しました。1年生の児童(2クラス計40人)が見学し、茅野北部支所職員らとともに開花を喜び合いました。

1年1組の女の子(6)は「きれいでかわいいチューリップでうれしい。元気に学校に通って、毎日見たい」と笑顔を浮かべました。

同支所の五味哲朗支所長は「入学祝いにぴったりの時期に咲いてくれてほっとしている。今後も、農産物に親んでもらえるよう、支援を続けていきたい」と話しました。

## 身近な情報局

### 女性部と職員 花の球根植え 湖北ブロック岡谷支部



人通りの多い道沿いに球根を定植する部員

JA女性部岡谷支部は4月7日、岡谷市の蚕糸公園の清掃と季節の花の植栽作業を行いました。この日は支部員、地元出身の濱由美子理事、JA岡谷支所職員計5名で作業。笠原洋子支部長が用意したスイセンの球根などを植え付けました。笠原支部長は「JA・市役所・商業施設に囲まれた人通りの多い公園なので、咲いた花を大勢の人に見てもらえたらうれしく思う」と話し、開花を心待ちにしていました。

### ゴールデンウィークセール盛況 農作業の喜び 味わって



多くの人々が来店したゴールデンウィークセール

JAファーム茅野店、JAファームふじみ店は4月29日～5月5日、「ゴールデンウィークセール」を行いました。野菜、花苗・肥料・農業資材・農業など、この時期のおすすめ商品を販売。多くの組合員・地域住民が訪れました。来店した男性は「手間と時間をかけてつくる野菜は、収穫する時に大きな喜びがある。農作業は楽しい」と笑顔で話し、商品を選んでいました。茅野店の五味正宏店長は「これから夏にかけて、野菜、花苗など、豊富に取り揃えているので、今後のご来店もぜひお待ちしております」と呼びかけています。

### 通信員からひとこと

時期に合わせた花を植栽して下さっているので外回りに出発する際に公園の花を見て元気をもらっています。



岡谷支所 金融渉外係 小松 宗晃

### 通信員からひとこと

農作業シーズンが本格的に始まりました。おすすめの苗や農業資材などをご提案させていただきますので、ご来店の際はお気軽にご相談ください。



JAファーム茅野店 店舗係 小松 春也

## JA 女性大学 入学式



アカデミックガウン姿であいさつする小松組合長

JA女性大学第6期生の入学式をJA本所で開きました。第5期からの在校生6人と新入生10人が出席しました。

同大学は、一人ひとりのニーズに合わせて無理なく学べるよう単位制としています。必修科目4単位以上、選択科目6単位以上を修得することが卒業の要件です。スマートフォン教室、地元探検ウォーキング、防災料理、手芸など、月1回の講座を受講することで単位が修得できる仕組みです。

入学生の木下ひさ子さん(73)は「普段の生活に生かせることが学べたら嬉しい」と期待を述べました。

## 「フレッシュミズ」といちご狩り



イチゴ狩りを楽しむ「フレッシュミズ」メンバーと子どもたち

JAの「フレッシュミズ」のメンバーと子どもたち8人が、諏訪市の「諏訪湖いちご園」を訪れました。「フレッシュミズ」は若い世代の積極的なJA事業参加・参画が目的。今回が初の活動で、親子で楽しめる地元農産物応援企画として実施しました。

参加者は時間いっぱいまで大粒で甘いイチゴを味わいました。

堀内美紅さん(11)は「とても甘くておいしかった。20個くらい食べたと思う」と笑顔を浮かべました。

同いちご園は、新鮮イチゴの30分食べ放題とパック販売を行っており、6月下旬まで開いています。

## ズッキーニ病虫害管理

6月半ばを迎えると、例年だと梅雨入りになる頃と思われます。梅雨入り後は、曇天降雨日が続く日照不足となり植物も光合成活動が少なくなり、病害が発生しやすい環境となります。

今後の病害や虫害の防除と同時に品質確保を図るため、以下の点に留意し管理をお願いします。

### ■ 代表的な病虫害対策

#### ① うどんこ病

梅雨時期の日照時間が短く気温が低く乾燥した状態が続くと発生しやすくなります。初期の症状はポツポツ薄っすらと白色の綿のようなカビが発生して、病気が進行すると葉の表面全体を覆うようにびっしりと白色のカビが生え、最後は株が枯れてしまいます。

#### ② アブラムシ

おもに植物の新芽やつぼみに群生して、植物の汁を吸い、生育を阻害します。さらに、ウィルス病を媒介するため植物にダメージを与え、葉ではモザイクや黄化、濃緑化、奇形が生じ、果実では凹凸や輪紋斑などが生じ品質低下を招きます。

#### ③ その他

近年、果実に穴あき症状が発生し課題となっています。発生要因を探るため、品種や作型、ほ場間などによる発生調査を昨年行いましたが、発生の原因等も得られない状況にあります。今後も、関係機関と協力して引き続き調査に努めます。

また、梅雨時であるため、天候をみはからいながらの薬剤散布となります。防除のタイミングを逃さないよう予防に努めてください。

なお、農薬の使用の際は最新の情報により確認を行いご使用ください。不明な点がある場合は、最寄りの営農センターまたは担当までお尋ねください。

### ■ 排水対策

湿害を受けやすいほ場で作付け前に実施できることとして、土壌中の水分過多（過湿）により酸素が不足し根傷みを引き起こすことから、畝床の高さの調整の他、ほ場周辺に明渠を設置するという一般的な方法になります。また、酸素不足の軽減として、酸素供給材の施用により根張りの助長を促す方法があげられます。

作付け以降は、長引く降雨による滞水をできるだけ避け、通路などからほ場外へ排水できる溝掘りを実施してください。



農業振興センター  
課長代理  
柳澤 輝佳

担当よりひとこと

野菜・花きともに、栽培管理に加え出荷作業が多くの品目で始まってきます。休憩をしっかりとり、体調管理に十分留意し作業をしましょう。

### JA 農機センターからのお知らせ

農業機械ご購入の検討は値上がり前の今がおすすめです

7月1日より、クボタ製品（主力型式全般）

8月1日より、ヤンマー製品（主力型式全般）

メーカー希望小売価格が値上がりします

期間限定6月1日～7月末まで  
**トラクター下取り強化キャンペーン実施中!**  
※その他機種についても、査定のご相談を承ります。  
※状態によっては、下取りできない機械もあります。  
詳細はお近くのJA 農機センターまでお問合せください。

## 6月の水稻管理作業

田植え作業も終わり、気温が上がってくると分けつが進みます。この時期の管理は収量に大きな影響を与えるため、適切な水管理を行いましょう。

同時に、初中期除草剤で抑えきれなかったノビエや、オモダカ・クログワイ・シズイといった難防除雑草が増えてくる時期です。中後期の除草剤を利用して除草しましょう。

### ■ 水管理

気温が高くなる日中は浅水管理を行い、気温が低くなりやすい夜間や強風の時には深水管理を行います。水温を高く保つことで苗の生育を保ち、「分けつ」を促進させましょう。

※かけ流しは温められた水が流れでてしまい水温が下がるため注意してください。

### ■ 中後期除草剤

#### ● ヒエの取りこぼしに

【ヒエクリーン豆つぶ250】 散布量 250g/10a 移植後15日以降  
4葉期までのヒエに対する除草効果がある薬剤です。  
ノビエが多く残ってしまった水田におすすです。

#### ● 難防除雑草（クログワイ・オモダカ・ホタルイ）に

【ツイゲキ豆つぶ250】 散布量 250g/10a 移植後20日以降  
オモダカは矢尻葉4葉期まで伸びたものにも効果があり、素早い枯殺が期待できます。  
畦からの投げ込みで拡散する豆つぶ剤なので省力的です。

【レプラス1キロ粒剤】 散布量 1kg/10a 移植後14日以降  
4つの成分が入っている強力な薬剤です。効果発現は少々遅いものの、オモダカは矢尻葉3葉期まで伸びたものにも効果があります。

【レプラスジャンボ】 散布量 400g/10a 移植後14日以降  
1キロ粒剤の効果をそのままに、ジャンボ剤にしたものです。個包装された薬剤を投げ入れるだけなので、粒剤より簡単に散布することができます。

### 豆つぶ剤・ジャンボ剤 使用上の注意

- 水持ちの悪い水田では効果が十分に発揮されにくい。
- 藻類や表層剥離など水面浮遊物が多い場合は拡散が不十分になる恐れがあります。



担当よりひとこと

農業振興センター  
専任指導係 係長  
有賀 治彦

この時期、「けい酸加里プレミアム34」を40kg/10a 追肥すると、倒伏防止や食味アップが期待できるとともに、高温や低温に遭遇した場合も障害を軽減する効果がありおすすめです。  
※出穂の約40日前までに施用するのが効果的ですが、遅くとも7月10日までには施用しましょう。



## 直売所 通 信

直売所指導担当者が旬の農産物・イベント情報などをお届けします。

JA信州諏訪の直売所では、生産者の皆さんが栽培日誌を記帳提出し、安全と確認された物のみが店頭で並んでいます。また定期的な残留農薬検査も行っていますので、安心してご購入いただけます。

6月の旬ものといえば梅。小梅や中梅、赤シソが徐々に始まります。また、みずみずしいセルリーやレタス、キャベツ、ブロッコリーのほか、トマト、キュウリ、ナス、ズッキーニなどの夏野菜も充実してきました。またJAは全国有数の花の産地。手入れ管理の行き届いた花姿ももちろん、発色の良さ、日持ちの良さも特徴です。日々を彩る花と旬の味覚をぜひお楽しみください。



### 店舗イベント情報

旬を味わいませんか？ ぜひJA直売所へ足をお運びください

**A・コープファーマーズ  
ピアみどり店**  
6/17(金)～6/19(日) 周年祭

**夢マーケット田中線**  
6/11(土)お客様感謝祭  
7/2(土)25周年記念セール

**夢マーケット横川**  
6/25(土)  
お客様感謝祭

**夢マーケット文出**  
6/18(土)  
第3土曜日感謝祭

**さざなみ新鮮市**  
6/25(土)～26(日)  
第4土曜日感謝祭

### 随時入会可能

## JA直売所 部会員募集!

安全・安心な農産物の地産地消に向けて、家庭で採れた新鮮な野菜や花をJAの農産物直売所で販売してみませんか？

### JA農産物 直売所

#### 夢マーケット店

田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市  
A・コープ店内 直売所コーナー  
ファーマーズピアみどり店、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



## 葉ネギを栽培してみよう

葉ネギは和食などで用いられる、葉の部分が長いネギです。葉ネギを若採りしたものは小ネギとも言い、冷やっこやそうめんなどの薬味として親しまれています。病害虫にも比較的強く、初心者の方でも栽培は難しくありません。根が深くまで伸びないため、土の深さを必要としないのでプランターや植木鉢などでも栽培できます。

今回はプランターを使用した葉ネギ（小ネギ）の栽培方法を紹介します。

### 用意するもの

- 葉ネギの苗（薬味ネギなど）
- 野菜用培養土
- プランター・鉢など（深さ15cm以上のもの）
- 鉢底石（鉢底ネットがついているプランターや鉢は不要）
- 追肥用の液肥など

### 植え付け準備

- ①プランターなどへ培養土（必要な場合は鉢底石）を入れます。
- ②事前に水を撒いて馴染ませておきます。

### 植え付け

- ①植える直前に葉ネギ苗と植え穴に水やりをします。
- ②深さ5～10cmほどの穴を掘り、3～4本の苗をまとめて1穴に植え付けます。植え穴の間を10cmほどとると揃いがよくなります。
- ③日当たりや風通しの良い場所へ置きましょう。

### 管理・追肥

- ①水やり  
乾きには強い作物です。土が乾いたら灌水しましょう。（水の与えすぎに注意）  
日中の高温時に水を与えると根を痛めるため、朝・夕方に行いましょう。
- ②追肥  
プランターや鉢植え栽培では水やり時に養分が流れ出てしまうため、薄めた液体肥料を2週間に1回程度与えます。肥料過多になると病気にかかりやすくなるため、注意しましょう。
- ③収穫  
葉ネギは植え付けから1カ月ほどで収穫時期となります。地際3～5cm程度を残して収穫し、その後追肥を施せば、継続的に収穫することが可能です。



### 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

ネギにはアリシンという成分が含まれています。風邪や生活習慣病の予防、疲労回復などの効果が期待できる成分です。ぜひご自身で育てた葉ネギを食べて、暑い時期を乗り切りましょう！

**新登場!!**  
しつこいチョウ目害虫を  
**撃退!**

**プロフレア.scの6つの特長**

- ① 新規の作用性
- ② チョウ目・ハムシ専門剤
- ③ 速効的に効く
- ④ 3週間の残効性
- ⑤ 雨にも強い
- ⑥ 抵抗性害虫にも有効

**殺虫剤 チョウ目・ハムシ専門剤**

**プロフレア.sc** TENEENAL TECHNOLOGY

プロフレア、TENEENALは三井化学アグロ株式会社の登録商標

250ml 500ml

コナガ アオムシ タマナギンウワバ ハスモンヨトウ キスジノミハムシ

はなやさい類※、キャベツ、はくさい、レタス、非結球レタス、だいこん、かぶ、非結球あぶらな科葉菜類、ねぎ、えだまめ、かんしょ、きくに登録を有しています。

※ はなやさい類: ブロッコリー、カリフラワー、茎ブロッコリー

**雑草に困っていませんか?**

夏草対策に  
**タッチダウンiQがオススメです!!**

☆ 根までしっかり枯らす!  
☆ 散布1時間後の雨にも強い!

**一年生雑草 100倍液**  
**しつこい雑草 50倍液**

JAだけの  
お得な6L

ガンコなスギナに  
**25倍液**

スギナが20~30cmに揃ったら、たっぷりていねいに散布

Step 1 薬液を計量 Step 2 水に希釈 Step 3 散布器やジョウロに投入 Step 4 スギナに散布

400ml 10L

◇商品に関するお問い合わせ・お求めは、JA信州諏訪資材店舗まで

**スタッフおすすめ商品**

JA ファーム茅野店、ふじみ店で取扱中! (他店はお取り寄せにて取扱中です)  
※写真はイメージです

JA  
ファームへ  
行こう!

希釈されています。そのまま使えるシャワータイプ  
**ラウンドアップ マックスロードAL 2L**  
1,498円(税込)  
通常価格1,540円(税込)

ねらったところに散水できるハスの実  
**除草剤散布じょうろ 5L**  
508円(税込)  
通常価格609円(税込)

押さえ板がセットされた状態となっています。  
**らくらくシート 押えピン 10本 20cm**  
258円(税込)  
通常価格270円(税込)

**30cm**  
308円(税込)  
通常価格322円(税込)

雨・ドロ・汚れをはじく!  
**防水スプレー 350ML**  
458円(税込)  
通常価格480円(税込)

害獣を嫌な臭いで寄せ付けない忌避剤!  
**害獣ストップ 5L**  
1,480円(税込)  
通常価格1,580円(税込)

有機100%で芝生にやさしい  
**芝生の肥料 5kg**  
1,050円(税込)  
通常価格1,130円(税込)

刃渡: 180mm、柄: 1,200mm  
**立鎌 手造 180**  
2,500円(税込)  
通常価格2,688円(税込)

**営業案内** JA ファーム店の営業時間 4月~6月まで 8:30 ~ 18:30 (無休営業)

**JA ファーム 6月セール 6/17(金)~6/19(日)の3日間**

**生産資材課より 今月のお知らせ**

**肥料価格情勢**

JA 信州諏訪では年2回、6月と12月に価格改定を行っています。一昨年以降、原油・原料等の高騰により値上げ情勢となっていますが、更にロシアのウクライナ侵攻、中国の輸出規制の強化等により、世界有数の肥料輸出国からの輸出が停滞し、限られた資源に需要が集中した事から、チッソ・リン酸・カリの国際市況は過去最高値まで上昇し、高い水準で推移を続けています。

令和4年6月1日の価格改定では、基準となる複合肥料オール15で前期対比約53%の値上げとなりました。当JAの主力品目であるBB肥料についても、銘柄成分等により差はありますが、概ね50%前後に上る大幅値上げとなりました。

これまでロシア、中国からの原料輸入に依存していた国の代替国への切替の動きも進み、更に厳しい状況が続く事が懸念されていますが、今後も全農長野と連携し情報収集を行い、引続き早期発注による在庫確保に努めて参ります。

# 農トレ通信

Vol.99

農業を専門に学ぶ園芸科を有する富士見高等学校。自然に恵まれた学び舎で、富士見町独自の資源や文化の魅力を発信し続ける生徒たち。年間を通じ、そのようすを紹介します。



ピオラをプランターに定植

ウクライナの国旗をつくりました



## 草花・植培コース

4月、草花研究部が、生徒昇降口にピオラを使って、ウクライナの国旗をつくりました。毎日通る昇降口のこの花を見て、高校生も現在のウクライナの状態を想像してもらえたらと考えています。

## 機械・環境コース

園芸科3年生「課題研究」の学習活動の一環として、本校学校林の調査・整備及び植生調査をします。この授業は一般財団法人富士見高校教育振興会における「産業教育振興事業」に基づく林業教育のための学校林実習補助を受けて実施します。なお、令和2年度からの3コース改編により森林環境の保全への取組みを開始しています。課題研究を通じて学校林の林道と植生の実態を調査し、「林道の整備・補修」と「樹木・草・地衣植物の調査と利用」の基礎資料を作成します。

今年度の学校林実習は、5月2日の学校林の下見から始まりました。「機械・環境コース」は学校林林歩道の環境整備に加えて林産加工(キノコ)としての樹木利用を行う予定です。「草花・植培コース」は樹木・草・地衣植物を調査します。



定場材置き場の確認



樹木の調査

## 野菜・食品コース

4月の昭和の日の前日に実施されている本校の「苗祭り」と昭和の日の富士見町「グリーンフェア」は令和2年より中止となり3年が経過しました。トマト、ピーマン、ナス、シシトウの苗やサルビア、ペチュニア、ガザニア、マリーゴールドなどの鉢花を予定されていた方にはご迷惑をおかけしましたことを深謝いたします。

しかし、育苗は園芸授業の一環でもあるので、「野菜・食品コース」はトマト、ナス、ピーマンなどのポット上げや、ネギの定植やジャガイモ、サラダビーツ、ニンジンの播種など畑の準備を行っています。また、今年度もグローバルGAPの教材として、温室水耕栽培のフルティカトマトの栽培による学習をしています。



ポット上げた苗の生育を確認する生徒



ジャガイモの播種



トマト苗の管理、誘引を行う生徒

## 1年生の教科「農業と環境」

1年生の教科「農業と環境」では、初めての実習でエンバクの播種を行いました。

バランス良く播種するのに苦労していましたが、周りの様子を確認しながらいねいに取り組んでいる生徒の姿が多く見られました。

これから本格的に実習が始まります。段々と暑くなる季節ではありますが、暑さに負けないよう頑張っておこなって欲しいです。



上段の畑に播種



下段の畑に播種

# 諏訪は

# 大ロなり

## 其三 抜け穴伝承(三)

再び抜け穴の話です。

茅野市上原の葛井神社の池から遠州(静岡県)サナギの池への抜け穴は、諏訪神社の神事に組み込まれた重要な条件ですが、それとは逆に、遙か彼方の池の底が諏訪という聖地に通じているという伝承が各地にあります。その一つが静岡県の御前崎の先端より少し内陸に入った丘陵の間にある御前崎市佐倉池宮神社の「桜ヶ池」です。池宮神社は清らかな水神セオリツヒメを祭り、その社殿には信州諏訪神社の神様タケミナカタも祭られています。



●は池の宮桜ヶ池 地理院地図(電子Web使用)

私は一度訪ねたことがあります。桜ヶ池は濃い緑の森の木々が池の縁をぐるりと覆い、鏡のような静寂な水面がとも神秘的な雰囲気漂わせています。この池の底は諏訪湖に通じていると言われていました。池宮神社では秋のお彼岸の中日(秋分の日)、祭礼の後、正午に氏子の若者たちの中から選ばれた十数人が赤飯の入ったお櫃を抱え、立ち泳ぎで池の中央まで行き、順番に池の中心の底にお櫃を回転させながら体重をかけて水中に押し込むように沈めます。

これは池に棲む龍神様への御供えで、お櫃は数日後カラになって浮き上がるといいます。もし赤飯がお櫃に入ったまま浮き上がる場合は神慮に叶わないとして忌まれるといい、また、池に沈めたお櫃は諏訪湖に浮かぶとも言われているそうです。

桜ヶ池に棲む龍神は、皇田阿闍梨という偉いお坊さんがお釈迦様の入滅後五六億七千万年の後に姿を現すという弥勒菩薩の出現を待たため、龍蛇の身と化して生き続けているということです。

古代中国の書物によれば、「龍は、春分になると天に上り、秋分になると降って淵(水中)に潜る」そうです。秋のお彼岸の中日に行われる桜ヶ池のこの神事は、このような龍神の行き来に関係しているのでしょうか。

●ここ遠州には桜ヶ池の龍神様と諏訪湖



池に沈めるお櫃



桜ヶ池



お櫃納め(『桜ヶ池の伝説』より)

を結ぶロマンチックで不思議な自然現象があります。

静岡県水窪町の「亀ノ甲山(881m)」山中には(ほぼ)七年に一度くらいの周期で突然水が湧き出し、池が現れるそうです。周囲約200m・深さは2メートルとも、4メートルとも言われているようですが、その後10日ほどで忽然と消えるそうです。

突然の池の出現は、桜ヶ池の龍神が諏訪湖に遊びに行く途中、または諏訪湖の龍神が桜ヶ池に遊びに行くときここで休むといい、そのとき水が湧くのだと言い伝えられているそうです。とすれば、桜ヶ池に沈めたお櫃もこの地下水脈の龍穴道を通じて諏訪湖に浮かぶのでしょうか。

## 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「キーパーの日曜散歩道」(PM3:00より)にて諏訪信仰の話をしている。

私がこの池のことを知ったのは30年前のことですが、その時点での手元のメモ書きには、昭和57年(1982)8月と、平成元年(1989)9月8日に出現したとあります。最近では2020年の7月に出現したということですが、2011年以来9年ぶりの出現だったようです。

● 池宮神社の宮司さんを座長とする「桜ヶ池勉強会」では、お櫃納めの起源や諏訪湖とのつながり等々について勉強会を行っているということで最近資料を頂きました。ぜひ一度見てみたい神事ですが、コロナの流行で叶っていません。今年のお彼岸に期待しているところです。

● ところで桜ヶ池の底から続く穴を通り抜けたお櫃ですが、諏訪湖畔を捜してみればどこかで漂っているのが見つかるかもしれませんね。

※1 「遠州七不思議の旅」加藤鎮毅著  
※2 「説文」

今晚のお膳立て



# ご飯が止まらない！ ルーローハン(魯肉飯)

材料(4人分)

豚バラブロック肉	600g	ご飯	4人分
しょうが	2片	菜花	適量
ごま油	大さじ2	紅ショウガ	適量
ゆで卵	4個	白髪ねぎ	適量

砂糖	大さじ4
酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
オイスターソース	大さじ2
酢	大さじ4
水	400ml

作り方

- しょうがはみじん切りにする。
- 豚肉は1cmの角切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、しょうがを炒め、香りがたってきたら豚肉を加えて色が変わるまで中火で炒める。
- Aを加えて混ぜ、ゆで卵を加える。落とし蓋をして煮立ったら弱火で30分煮込む。
- 器にご飯を盛り、④、ゆでた菜花、刻んだ紅ショウガ、白髪ねぎをのせる。

— つくったのは —



小林 明美 矢崎 大歩  
(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



### 「緑のある営業所」 今年もお目見え

J A川岸営業所の花壇に花苗定植  
J A女性部川岸支部は4月12日、岡谷市のJ A岡谷支所川岸営業所前の花壇に花苗を定植しました。同支部役員とJ A職員が参加。黄や紫、青色のパンジーやビオラ60株を彩り



定植した花苗にかん水する鮎澤支部長

花苗は、JA関係施設にも飾りました。  
河西さん、ありがとうございました！

よく植えました。同営業所は2017年に移転・新築。「安全・安心、緑のある営業所づくり」をめざして、支所前に花壇をつくりました。昨年度からは、同部員とJ A職員が協力し、季節の農産物を定植しています。花苗は、同部員で花き農家の河西由紀子さん(同市)が提供したものです。参加者は、雑草を取り除いた後、土をおこし、色合いを考えながら移植ゴテで1株ずつ花苗を定植。「きれいに咲きますように」と願いを込めながら、かん水を行いました。鮎澤支部長は「色とりどりの花を見ると、とても春らしく気分も高まる。近くを通ったらぜひ見たい」と話していました。



諏訪中央支所



湖南営業所

### 他にも

本所、茅野中央支所、茅野北部支所、茅野南部支所、老人保健施設さくらの、富士見町中央支所、富士見グリーンカルチャーセンター、上諏訪営業所、諏訪支所、四賀営業所にも飾りました。

## 七夕カレー

材料(4人分)

ご飯	お茶碗4杯分
カレー	4人分
スライスチーズ	4枚
ピーマン	2個
パプリカ(黄・赤)	各2個
卵	4個
ハム	4枚
のり	適量
ニンジン	適量

作り方

- チーズ、ピーマン、パプリカを星型で切り抜く。
- 錦糸卵をつくる。
- ご飯を皿に波状に盛り付ける。
- ご飯の周りにカレーを盛り付ける。
- 錦糸卵をご飯の上に乗せる。
- カレーと錦糸卵の上に型抜きをしたチーズ、パプリカ、ピーマンに乗せる。
- ハム、のり、ニンジンで織姫と彦星の顔をつくり、カレーの上に乗せる。



# 「胃がん」の 診断と治療

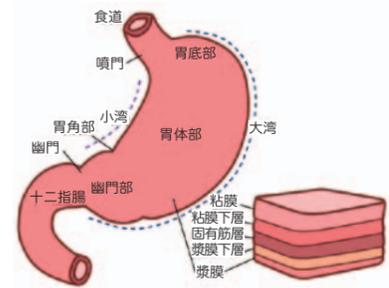
前号で、胃がんの症状と検査方法についてお話しましたが、紙面の関係で治療のお話ができませんでしたので、今回は、万が一、胃がんなった場合の診断と治療について詳しくお話しします。



胃がんは胃の内面を覆っている胃粘膜が何らかの原因で癌細胞となり無秩序に増殖していくことにより発生します。その、胃がんに対する治療法にはいくつかあります。手術療法が一般的ですが、一部の早期がんに対しては内視鏡治療を行ないます。また、手術で切除できない高度進行がんに対しては抗がん剤を用いた薬物療法を中心に治療します。

まず、内視鏡治療ですが、一部の早期の胃がんに対して内視鏡で癌の切除を行います。胃カメラを使用して胃の内側から癌を切除する治療です。切除した病変を病理検査で詳しく評価し、すべて切除できてい

れば治療は終了になります。一方、病理検査の結果、癌が残存している可能性がある場合や、リンパ節転移の可能性が高いことがわかった場合は、外科的手術を行ないます。



また、最近では薬物療法の進歩に伴い、切除できない遠隔転移のある高度進行がんでも、

での治療を目指します。胃の切除方法には大きく分けて三通りあります。胃の入口(噴門)側を切除する「噴門側胃切除」、胃を全部切除する「胃全摘」、胃の出口(幽門)側を切除する「幽門側胃切除」です。これらは、がんが胃のどこにどれだけの範囲で存在するかと、がんの進行度によって決定します。また同様に胃がんの範囲や進行度によってリンパ節を取り除く「リンパ節郭清」の範囲も変わります。ある程度進行した胃がんに対しては、胃から少し離れたリンパ節まで郭清を行い、早期胃がんの場合にはこれよりも「リンパ節郭清」の範囲を縮小します。高度進行がんの場合には、薬物療法と組み合わせた更に広い範囲の拡大リンパ節郭清が行われることもあります。

また、最近では薬物療法の進歩に伴い、切除できない遠隔転移のある高度進行がんでも、抗がん剤の効果により遠隔転移が消失し、外科手術となる症例が増えてきています。手術単独では再発のリスクが高いと考えられる癌や切除不能な癌に対しては、術前または術後に抗がん剤治療を併用します。ただし癌で胃の出口が詰まってしまつて食事がとれない、癌からの出血がコントロールできない場合などは、姑息的手術といって症状を緩和するためのバイパス手術などを行うことがあります。ほかにも、比較的早期の癌に対しては、胃の食物貯留能の温存や術後の体重維持のために胃の機能をできるだけ温存する縮小手術を行っています。胃の入り口に近い癌に対しては胃の出口側を残す「噴門側胃切除術」が、胃の真ん中にできた癌に対しては胃の入り口側と出口側も温存する「幽門輪温存胃切除術」があります。切除した胃は病理検査を行い、胃壁のどの層まで癌が入りこんでいるかの深達度と、リンパ節転移の有無を評価し、最終的な進行度を決定します。この結果に応じ、術後の化学療法を行う

かどうか決まります。治療終了後も定期的に外来に通院していただき、栄養状態の評価や胃切除後の鉄欠乏やビタミン欠乏貧血などのチェック、さらに再発を早期に発見するための定期検査を行います。近年、胃がんは治る病気になりつつありますが、やはり早期発見が最も大切です。胃カメラ検査は大変ですが、検査自体は5分ほどで終わります。症状が出る前に、年に一度の検診を積極的に受けられることをお勧めいたします。また、がんが見つかった場合には、慌てないことです。とても不安な気持ちになると思いますが、がんは急に進むものではありません。しっかりとした検査を受けてがんの拡がりについて正確な診断を受け、それに基づいた治療を受けられることをお勧めいたします。

富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院  
外科部長



はば よしあき  
市 芳昭

松本市出身です。肝臓・胆道・膵臓などの消化器が専門で、富士見高原病院にきて3年目になります。末永くよろしくお願いたします。

## ココロとカラダを調える



指導 坂本 悦子  
(日本ヨーガ禅道友会教師)

### 今月は マールジャーラ・アーサナ — 猫のポーズ —

#### 期待される効果

- ・背骨を柔軟にして神経の働きを調えます。
- ・骨盤内の血流を良くします。
- ・基本呼吸を充実させる条件をもたらします。

1 正座します。お尻を持ち上げ腕を前に伸ばして手の平を床につきます。伸ばした腕と太股とを床に垂直にして四つん這いになります。手と手の間は肩幅、膝はなるべくつけておきます。



2 両手でしっかり床を押しながらかう息で背中を丸くして持ち上げ吐く息で頭を力を抜き、下腹を引き締め息を出しきります。吸う息と共に背中を弛め①に戻ります。



3 下腹を弛め、お尻をつき出すようにしながら、吸う息でアゴをつき出し顔を上げながら背中を反り上げてゆきます。十分に反り上がったら息を止め2~3秒保ちます。その後①に戻ります。



4 下腹を弛め腰を落とし片方の脚をすんなり後に伸ばします。足の甲は床についています。



5 吸う息でアゴを出しながら頭を上げてゆき再び背中を反り上げながら伸ばした脚も高く上げてゆきます。上体と脚が十分に反り上がったら息を止めて3~5秒保ちます。



6 吐く息と共に頭を弛め脚を遠く④に戻してゆきます。再び吸う息で背中を高くし、下した脚を引き寄せてきて、吐く息で額と膝をつけようとします。しばらく保ち、脚を戻し、正座になり呼吸を調えます。落ち着いたら反対も同様にします。



野菜たっぷり!  
健康な身体!  
Vol.15

## ピーマンのジャコ炒め



材料(2人分) 1食当たり:塩分1g、野菜60g  
SV:副菜1つ

- ピーマン.....100g
- ニンジン.....20g
- ちりめんじゃこ.....15g
- オリーブ油.....小さじ1
- 塩昆布.....4g
- かつおぶし.....小1袋
- 炒りゴマ.....大さじ1

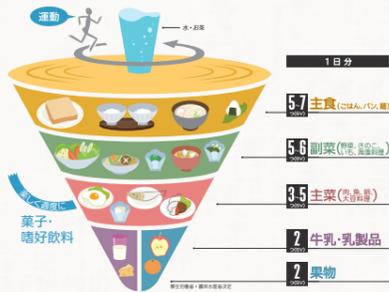
#### つくり方

- 1 ピーマン、ニンジンは千切りにし、油少量(分量外)を加えた湯でさっと茹でる。
  - 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、さらに①を炒める。
  - 3 ②に塩昆布、かつおぶし、炒りゴマを混ぜてできあがり。
- ※ ピーマン、ニンジンは油を少し入れて茹でると野菜全体に油が回り、きれいな色に仕上がります。

#### ゴマをまわそう

## 食事 バランス ガイド

あなたの食事は大丈夫?



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などをたくさん摂ることのできる食材で、体の調子を整え、健康を維持するためにとても大切な栄養素です。

わかってはいるのですが、なかなか1日350g摂るのは難しいのが現状です。

野菜の総量アップには

- ①野菜のつくり置きメニューを用意する(きんぴらごぼうなど)
  - ②生で美味しく食べられる野菜(トマトなど)を用意する
  - ③いつもの肉、魚料理の付け合わせを増やす
  - ④具だくさん汁をつくる
- 等で工夫しましょう。

今回のピーマンのジャコ炒めはジャコとゴマなども入った骨粗しょう症予防のメニューで、つくり置きもできます!

# 各種相談・教室のご案内

ご来場の際にはマスクを着用ください。また、新規コロナ感染状況により開催を中止する場合がございます。

	日にち	時間	会場	相談員
法律相談 (予約制)	6月14日(火)	午後1:30~午後5:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	6月22日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	7月19日(火)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	7月20日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談 (予約制)	6月17日(金)	午後1:30~午後5:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	7月6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・下諏訪支所・富士見 GC は ☎57-8000 (本所協同活動推進課) 岡谷支所は ☎24-3203

宅建相談	平日	午前9:00~午後5:00	ジェイエサービス諏訪(株)本店 (JA 仲町ビル)・岡谷支店 (岡谷支所)・諏訪支店 (諏訪支所)	
ローン相談 (毎週水曜日と祝日は定休) ※夜間相談日 (予約制)	平日	午前9:00~午後6:00	ローンセンター (JA 塚原ビル1階)	
	土・日	午前9:00~午後5:00	☎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	午後9:00まで		
支所ローン相談	平日	午前9:00~午後3:00	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)	6月14日(火)	午前9:30~正午	北山営業所 予約☎72-2188 (茅野北部支所)	春日俊樹 社会保険 労務士
	6月14日(火)	午後1:00~午後3:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
	6月16日(木)	午前9:30~午後3:30	長地営業所 予約☎27-0806	
	6月18日(土)	午前9:30~午後3:30	原村支所 予約☎79-2521	
	6月22日(水)	午前9:30~正午	川岸営業所 予約☎24-3203 (岡谷支所)	
	6月22日(水)	午後1:00~午後3:30	岡谷支所 予約☎24-3203	
	7月2日(土)	午前9:30~午後3:30	諏訪支所 予約☎57-2208	
	7月9日(土)	午前9:30~午後3:30	富士見 GC 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
セレモニーなんでも相談会	6月20日(月)	午前10:00~午後3:00	虹のホール諏訪湖	
	6月26日(日)		虹のホールたまがわ	
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅での相談も承ります。随時、事前相談を行っております (見積もり無料)。				
スマホ教室 (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)	6月16日(木)	会場 / 玉川研修センター	内容 / あんしん・安全に使うために	
	6月30日(木)	会場 / 諏訪支所	内容 / 天気アプリを便利に使おう	
	7月7日(木)	会場 / 富士見GC	内容 / アプリを楽しもう	
	7月21日(木)	会場 / 岡谷支所	内容 / ネット動画を楽しもう	

都合により相談日や相談員が変わる場合がございます。※富士見 GC...富士見グリーンカルチャーセンター



## 放送休止のお知らせ

御柱祭期間中 (4月1日~6月30日)、  
「じゃすまる倶楽部」の放送は休止となります。



## くらしの相談

### 法律

#### 交通事故の現場で相手に書かされた 念書でも従わなければならない?

先日、自動車運転中に事故を起こしてしまいました。私の一時停止無視が原因です。事故現場で、相手から『自分(私)に全ての過失がある。修理代は全額賠償する』という念書を書け」と言われ、その場を収めるために書いて署名押印をしてしまいました。

相手にも過失があると思うのですが、私は相手の修理代を100%賠償しなければならぬのでしょうか。



### 走

行する四輪車同士の交通事故では、一方の赤信号無視や後方からの追突などの特別な場合を除き、双方に一定割合の責任があります。この、事故発生に対する当事者の責任の割合のことを「過失割合」といいます。この過失割合の有無及び程度は、事故現場の形状や道路交通法上の優先関係を基準に類型化されています。例えば、一方に一時停止規制のある十字路交差点で、他方の道路の中央線が交差点を貫通している場合(優先道路)、一時停止規制のある道路(劣後道路)から交差

点に進入した車両と優先道路直進車との間の基本過失割合は、劣後道路車・優先道路車 90%・10%とされています。優先道路を直進していただけであっても10%の過失割合が認められるのですから、交差点での出会い頭事故で一方の過失割合がゼロとなることは、赤信号無視のような場合を除いてはほとんどあり得ないことが分かります。

もっとも、事故状況ごとに類型化された過失割合はあくまでも示談交渉や裁判において参考とされる基準に過ぎず、これと異なる合意(示談)をすることは許されます。ただし、念書が事故直後に現場で書かれたものであることから、後に過失割合等を争い、相手にも一定の過失があることを主張することは許されません。ただ、念書が不利な証拠として扱われる可能性もありますので、事故直後の動揺した状態で書面等を作成することは避けるようにしましょう。

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

今月の表紙は、俳優の壇れいさんです

**特集1** 1回10秒で不調をリセット!  
ねこ背改善ストレッチ

**特集2** 代替わり始めました

**手芸** マスキングテープで作る編み目のコースター

**別冊付録**  
身近なものが生まれ変わる布と紙のやさしいハンドメイド



『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

令和4年度

## 「鳥獣被害防止資材類」の購入支援

3カ年計画（令和4～令和6年度）に基づき、農業生産基盤の強化による産地の維持を実現するため、営農継続と地域農業振興の支援を目的に「鳥獣被害防止資材類」を購入した正組合員へ助成金を交付します。

### 1 対象物件

	対象物件	補助率	備考
1	組合の認めた電気柵	30%以内	セット品のみ（部品のみは不可）
2	組合の認めた防獣網	30%以内	セット購入で支柱も可。但し、支柱はセキスイ黒26φに統一し、1本/m以内とする（支柱のみは不可）
3	組合の認めた防鳥網	30%以内	ネットのみ（支柱は不可）

※助成金額は7万円を上限とし、千円未満切捨て（対象物件は本体価格3,334円以上とします）

### 2 事業原資

全国共済農業協同組合連合会の「JA共済 地域・農業活性化促進助成金」を活用します。

### 3 適用条件

- ①の対象物件で、事前に組合の承認を受け、その年度の9月末日までに事業助成金交付金申請書が提出され、10月末までにその代金支払いが完了した物件とします。
- 助成内容……助成率30%以内とします。但し、助成金の上限は7万円とし単年度で1正組合員1申請とします。
- 助成予算の総額（単年度2百万円以内）を超過しないよう進捗を管理し、超過する場合は対象期間内でも申請の受付を終了します。

## JA 信州諏訪は がんばる農家を応援します

農業所得増大へのさらなる挑戦 農業生産基盤づくりによる農業生産の維持拡大と気象変動に対応した安定的な農業経営持続を目的として融資による資金調達で設備投資等を行う「融資で後押しががんばる農家応援事業Ⅱ」を実施します。

### 支援内容

### 融資【融資で後押しががんばる農家応援事業Ⅱ】

#### （事業実施内容）

1. 事業実施期間 令和4年度から令和6年度（3年間）
2. 総事業費 3億円（3年間累計）
3. 助成内容 事業費の20%以内を2カ年にわたって助成する。単年度助成上限額100万円。

#### （事業対象施設）

1. 園芸施設の新設、増設、その付帯設備及び建設費。（育苗施設含む）
2. 組合が認めた利用可能な中古施設の移設及び増設費用。
3. 組合が認めた大型遊休施設の再活用に必要な補修費用。
4. 堆肥舎の建設費。

詳しい事業内容及び申請方法についてはJA 営農センターへお問合せください。

## ソリマチWeb農業簿記を活用しませんか

### ▶ソリマチ Web 簿記の特徴

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

令和4年1月1日からのお取引の自動取り込みをご希望される方は、令和4年6月17日までに、各営農センターへお申込みのお手続きをお願いします。

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

### 利用料

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

### 加入申し込み

最寄りの営農センターまで。

## 次世代へつなぐ安心で豊かな地域ブランドづくり

農業生産基盤の強化による産地の維持と生産販売額の維持・拡大を実現するため、組合員が行った重点品目の生産拡大や農作物全般の品質向上などに向けたさまざまな取組みに対して助成金を交付する「農業振興サポート事業」を令和4年度から令和6年度の3カ年計画で取組んでいます。

### 農作物全般に係わる作柄安定・品質向上・省力化・低コスト対策事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
野菜・花・果樹・直売所	夏場高温時の品質維持対策、遮光資材の導入の取組み 早期は種・定植による生産拡大の取組み ハウス周りへの害虫侵入防止資材導入の取組み	ふわふわ・カルクール・クールホワイト・ダイオネット・ダイオラッセル・ダイオミラー・ホットンカバー・ハイマット・サニーコート・ベタロン・パスライト・パオパオ・アピール・サンサンネット・LSスクリーン・すっきりネット他…補助率25%以内	24,000	6,000
野菜・花・直売	低温期の品質向上、安定出荷の取組み	組合が認めた加温機（本体のみ）…補助率25%以内（補助金上限戸当たり 25万円）	7,500	1,875
	夏場高温時の品質維持対策、灌水ポンプの導入の取組み	組合が認めた灌水ポンプ…補助率25%以内（補助金上限戸当たり 5万円）	1,600	400
	安定生産対策、灌水チューブの導入への取組み	組合が認めた灌水チューブ資材 スミホースなど…補助率25%以内	1,800	450
野菜	安定生産、品質維持対策のための土づくり	組合が認めた有機質堆肥の導入…補助率25%以内（原村堆肥・すわこ堆肥 トン単位購入）	4,000	1,000
	病害虫防除対策への取組み	組合が認めた育苗用トレイ 育苗用ポリポット プラグトレイ、スチロールトレイ、セルトレイなど…補助率25%以内（補助金上限戸当たり 10万円）	6,000	1,500
野菜・花	ハウス自動巻き上げによる省力化	組合の認めたハウス自動巻き上げ機、工賃含む…補助率25%以内（補助金上限戸当たり10万円） 電気工事、天井巻き上げを除く	6,540	1,600

### 重点品目の生産拡大に向けた地域農業振興計画に必要な事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
直売所	りんごフェザー苗、プルーン苗導入による生産拡大を図る取組み 新品目の出品向けたりんご、プルーン生産拡大	組合の認めた苗購入（シナノスイート、サンブルーン）…補助率25%以内	180	45
果樹	電動工具による労力軽減、省力化への取組み	組合が認めた電動剪定ハサミ…補助率25%以内（補助金戸当たり上限 5万円）	1,200	300

### 農産物等安全安心に係わる事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
野菜・花・果樹・直売	除草剤専用防除機の導入による事故防止	背負動噴（エンジン式またはバッテリー式）…補助率25%以内	3,000	750

### 直売所品目拡大事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
直売所		トマト・きゅうり用雨よけハウス 骨材及び被覆材のみ…補助率25%以内（サイド換気材までの部材、被覆材）	1,300	325
野菜・直売所	需要がある品目の作付拡大と高品質生産の取組み	組合が認めた播種機（ごんべい ポットル シーダー播種機 種まき君 植えまき君 アルミレンパ ハンドプランター他）…補助率25%以内（補助金上限戸当たり 10万円）	1,800	450
		組合が認めたトンネル支柱（8尺）…補助率25%以内	1,500	375

### 新規就農者・意欲ある担い手への恒常的支援事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
野菜・花・果樹・直売・畜産	里親研修に係る里親への支援	受入れ研修生1名につき120,000円/年	480	480
	地域の中心となる農業者への助成	新規で認定された認定農業者へ 10,000円	100	100
	親元就農した農業者への助成	事業期間中に認定農業者の元で専従者給与を受け親元就農し、且つ、将来的に経営移譲見込まれる経営体へ 50,000円 または事業期間中に上記の要件を満たし経営移譲した農業者	500	500

### 酪農・畜産振興に係わる事業

単位：千円

品目	方針内容	助成内容	事業費	補助金(予算)
畜産	酪農経営基盤強化対策…ホルスタインの導入により安定的な搾乳量の確保と搾乳量増加の取組み	導入牛の購入費補助…補助率10%以内（補助額上限戸当たり40万円）	10,000	1,000
	素牛、子豚導入推進対策…良資質な素牛、子豚導入確保による農家手取り確保の取組み	素牛、子豚導入に対し、導入費補助…補助率10%以内（補助額上限戸当たり40万円）	5,000	500
	優良繁殖雌牛・種豚確保対策…計画的に優良繁殖雌牛・仔種豚を導入することで良資質素牛・豚を生産し繁殖農家販売金額向上への取組み	繁殖雌牛、種豚一頭の導入に対し導入費補助…補助率10%以内（補助額上限戸当たり40万円）	3,500	350
	規模拡大施設対策…畜産酪農の規模拡大、乳質改善などのために行った畜舎新築、バルク、ミルクラーなどの搾乳施設整備の取組み	畜舎新設、バルク、ミルクラーの整備、糞尿処理機材にかかわった費用のうち組合が認めた費用の補助…補助率20%以内（補助額上限戸当たり100万円）	10,000	2,000

※1 導入資金の必要な受益者（生産者）については、金融部・融資課とタイアップし事業推進を図ります。  
※2 融資で後押しががんばる農家応援事業Ⅱ等との重複は助成対象としない。  
※3 事業費は税込とする。

合計	90,000	20,000
----	--------	--------

# 令和4年度 地区懇談会 開催のお知らせ

令和4年度は3ヵ年計画の初年度となりますが、組合員のみなさんへの説明と今後のJA運営に対するご意見をお聞きするため、感染防止等のコロナ対策を講じて下記の日程で地区懇談会を開催いたします。

6月27日(月) 19:00~		6月28日(火) 19:00~		6月29日(水) 19:00~		6月30日(木) 19:00~		7月1日(金) 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	対象地区	開催場所
宮川地区 全域	JA 茅野中央 支所	金沢地区 全域	JA 金沢営業所	湖東・豊平 地区全域	JA 茅野北部 支所	米沢・北山 地区全域	JA 茅野北部 支所	子之神・上北 久保・北久保・ 神ノ原・荒神・ 粟沢	JA 玉川研修 センター
山田・中沢・田 道・穴山・菊沢	JA 玉川研修 センター	菖蒲沢・室内・ 柏木・弘沢・判 之木・室内・や つがね	JA 原村支所	ちの地区 全域	JA会館ちの (JA ちの 営業所)	泉野 地区全域	JA 泉野営業所	立沢・乙事・田 端・先達・葛 窪・信濃境・池 袋・小六・高森 ・広原	富士見 グリーン カルチャー センター
とちの木・南原 山・富ヶ丘・富原 富士見・瀬沢新 田・桜ヶ丘・富 里・富士見台・御 射山・神戸・栗生 大平・松目原の 茶屋・富士見ヶ 丘・若宮・塚平 ・横吹・木の間 ・花場・休戸	富士見 グリーン カルチャー センター	湖南	JA 湖南営業所	机・瀬沢・先能 ・烏帽子・神代 ・平岡・上葛木 ・下葛木	富士見 グリーン カルチャーセ ンター	中新田・南原 ・大久保・柳沢 ・ハツ手・上里	JA 原村支所	岡谷・今井	JA 岡谷支所
湊・川岸	JA 岡谷支所	中洲	JA 中洲営業所	長地・下諏訪	JA 長地営業所	上諏訪・小和 田・城南・四 賀・霧ヶ峰	JA 諏訪支所	豊田	JA 諏訪中央 支所

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

小さい畑に植える苗や肥料のことで迷っていたとき、JA職員が親切に説明してくれました。とてもうれしかったです。

岡谷市 M・Y (82)

SDGsについて難しく考えるのではなく、自分のできること(節約やリサイクルしやすく分別しゴミを減らすなど)を続けていくことが大事だと思います。

富士見町 Y・K (54)

### 編集後記

ご覧いただき誠にありがとうございます。駆け出し広報担当の矢崎大歩です。4月から本誌の制作に携わっています。さて、私事ですが、着任後すぐに記事を書くことになりました。ちゃんと取材はできるのか？写真は上手に撮れるのか？久しぶりにドキドキ…親切に取材にご協力いただいた皆さま、同僚のお陰で、幸先のおいスタートが切れました。皆さまに感謝しております。元気をお届けできるような紙面づくりを心掛けますので、どうぞよろしくお願いいたします。

㊦

## JA葬祭 新盆用品展示会を開催します

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

**開催日** 6月9日(木)~7月1日(金)  
**開催時間** 10時~15時 ※7月1日は午前中のみ  
**開催場所** JA虹のホールたまがわ/JA虹のホールふじみ

葬儀のあれこれ…「事前相談会」も同時開催 ※予約制です

会場にスタッフがいない場合は、各施設事務所にお声がけください。

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

## 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	集合場所	内容
6月23日(木) 午後2時	原村研修センター	スターチス管理作業、宿根カスミ草定植作業
7月11日(月) 午後2時	すわこ営農センター	きゅうり収穫管理作業
7月21日(木) 午後2時	原村研修センター	ダイアンサスカーネーション病害虫防除、宿根カスミ草収穫作業

### ② JA 新規推進品目「小玉スイカ」栽培指導会

開催日時	集合場所	内容
6月24日(金) 午前9時	原村営農センター	子づるの本引きと交配作業(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
6月25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4月28日(木)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全26議案について協議・決定しました。

### 第18回通常総代会の報告事項となるJA自己改革の取組みを以下のように協議・決定しました。

- 農業所得増大のため各種支援事業に取組みました。
- 良品質で安価な資材を安定供給するため、生産購買事業の効率化、生産資材の情報発信を強化。組合員ニーズに対応した生産購買事業で農家コスト削減に取組みました。販売事業の収支改善を図るとともに集出荷体制整備、農業所得増大に向け販売力を強化しました。
- コロナ禍が長期化し、花きの需要が低下したことを受け、営農部・花き専門委員会で花き生産者を支援する「信州諏訪の花プロジェクト」を立ち上げました。
- 将来にわたり総合事業を営み、諏訪地域の農業振興および安定したJA経営をすすめるため、2019年より支所再編計画を段階的に実施しました。今後は、再編後の支所機能を発揮できるよう、協同活動等を強化してまいります。
- 組合員の意見をさらにJA運営に反映するため「組合員の声を聴く」取組みをすすめました。

6月の定例理事会は、6月28日(火)に開催予定です。

令和4年4月末 主な事業量	
貯金高	2,761億円
貸出金高	449億円
長期共済保有高	6,171億円
購買取扱高	14億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	2億円
組合員数	正 8,995人 准 14,146人 計 23,141人

5月号の「令和4年3月末主な事業量 組合員数」に誤りがありました。正しくは、正9,002人、准14,108人、計23,110人です。訂正し、お詫び申し上げます。

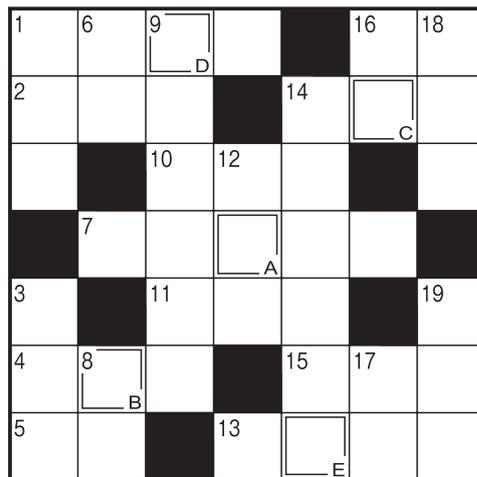
強い脳に改革す  
のう きょう  
**脳強改革**



- 【モノのカギ】**
- ① 虹の七色の一つ。赤の隣です
  - ② 役者が立つ所
  - ③ アメリカに行くことを漢字で表すと
  - ④ とげに覆われた海の幸
  - ⑤ 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
  - ⑥ 出番前の出演者が支度をする場所
  - ⑦ ジョン・ウエインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
  - ⑧ 賞与とも呼ばれます
  - ⑨ 多くの星が集まってできています
  - ⑩ おなかの上で貝を割る動物
  - ⑪ 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物
  - ⑫ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのがあります
  - ⑬ いろいろな貝をトルティーヤで挟んで作ります
  - ⑭ 唇に差す物
  - ⑮ 最高学府に通う人々
  - ⑯ 2022の百の——の数字は0です
  - ⑰ 賭博師、ばくち打ちのこと
  - ⑱ ビールやジャムを詰めます
  - ⑲ ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
  - ⑳ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのがあります
  - ㉑ いろいろな貝をトルティーヤで挟んで作ります
- 【タテのカギ】**
- ① 1人用がシングルなら2人用は
  - ② 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
  - ③ かまぼこの土台にします
  - ④ 唇に差す物
  - ⑤ 最高学府に通う人々
  - ⑥ 2022の百の——の数字は0です
  - ⑦ 賭博師、ばくち打ちのこと
  - ⑧ ビールやジャムを詰めます
  - ⑨ ——サラダ、——サンド、——マヨネーズ
  - ⑩ 大福とかようかんとか。水無月(みなづき)というのがあります
  - ⑪ いろいろな貝をトルティーヤで挟んで作ります

今月は  
**クロスワードパズル**

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？



5月号の答え

- 2 ビルの高さが違う
- 5 ボールがない
- 6 ストローが短い
- 7 カメラのレンズが長い
- 12 サンドイッチががじられている

●応募総数353通 (内、正解339通) ○最年長応募者 93歳 ○最年少応募者 3歳

—— 今月のプレゼント ——

**国産小麦の小麦粉づくりの  
冷やし中華セット**



12名様に  
当たる!!

- 【内容】**  
冷やし中華  
(国産黒酢入りスープ)  
…2袋(1袋3人前)  
ごまだれ冷やし中華  
…2袋(1袋3人前)

※これらの商品は管内 A・コープ各店でお買い求めいただけます。

締切は **6/23(木)当日の消印有効**

右のハガキを点線で切り取り、  
必要事項をご記入の上、郵送ください。

※お一人様 1枚を有効とさせていただきます。

●住所は必ず番地までご記入を！

●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えて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