

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  
**10**  
No.224

特集

第17回

信州諏訪農業協同組合  
フラワーショー・野菜品評会



JAs民は  
webでも  
閲覧できます

JA信州諏訪

## 第17回 信州諏訪農業協同組合

# フラワーショー・野菜品評会

8月26、27日の両日、富士見町の第2体育館で開催しました。生産者の栽培技術・意欲向上、管内農産物のPRのために毎年開いていましたが、新型コロナの影響により3年ぶりの開催となりました。

会場には生産者が丹精をこめて育てた花き120点、野菜132点が集結。重点取引市場や県関係機関、JA全農長野から選出された審査委員が、形状の揃いや容姿の優劣、市場価値などを比較審査して受賞者を決めました。長野県知事賞を受賞したお二人の喜びの声と受賞した皆様を紹介します。



### フラワーショー

### 長野県知事賞



**小池 直志 さん**  
(富士見町立沢)  
スタンダードカーネーション

入賞することができたのは、JA・関係者のご指導の賜物と感謝申し上げます。カーネーションを栽培して40年。高品質栽培・出荷の難しさを感じていますが、先輩・若者の意見を聞き、ご支援いただきながら今後も頑張っていきたいと思います。



### 野菜品評会

### 長野県知事賞

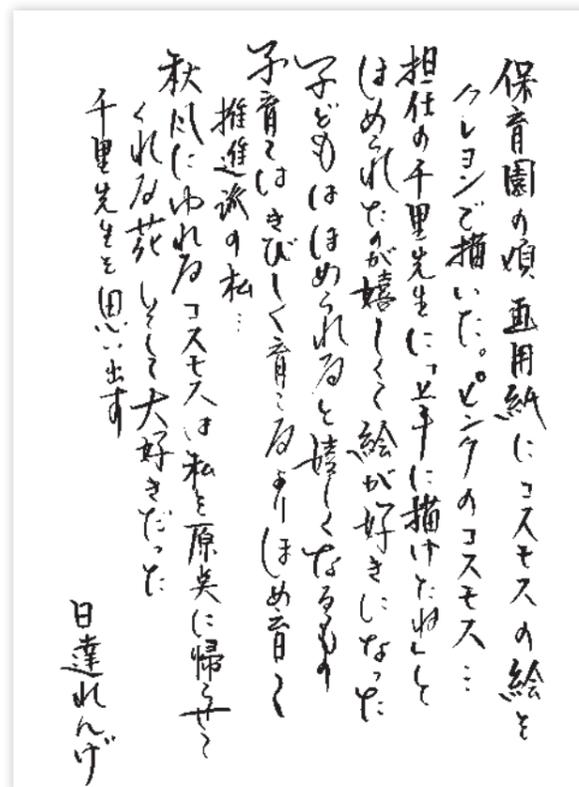


**植松 高浩 さん**  
(富士見町立沢)  
セルリー

一日一日の積み重ねが評価され、とてもうれしいです。生産環境はよいとは言えず、気の抜けない日々は続きますが、常に考え、行動し、学びを得たいと思います。今後も、働いていただいている方に感謝し、品質向上に努めてまいります。



## 表紙のこ と ば



【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。

## 目次 Contents

- 2 表紙のこ と ば
- 3 特集  
第17回 信州諏訪農業協同組合  
フラワーショー・野菜品評会
- 6 JA 信州諏訪 NEWS
- 10 令和5年版 JAオリジナルカレンダー  
掲載写真決まる
- 11 身近な情報局/農作業事故0へ
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…野菜づくり
- 14 家庭菜園 いざ、鎌
- 15 直売所通信
- 16 今月の資材だより
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津ター
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 高原病院発
- 21 ヨーガのすすめ/  
野菜たっぷり！健康な身体！
- 22 暮らしの相談/  
『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」放送日程
- 24 季のある記/旬のお料理紹介
- 25 今晚のお膳立て
- 26 新規就農・作付け希望者の皆様へ/  
理事会ニュース/主な事業量
- 27 民々の声をご紹介/編集後記

# 野菜品評会／受賞の皆さん

※出品者名敬称略

# フラワーショー／受賞の皆さん

※出品者名敬称略

長野県農業協同  
組合中央会 会長賞



田中 智文  
(原村中新田)  
キャベツ

全農長野県  
本部長賞



北原 亮一  
(富士見町立沢)  
ブロッコリー

長野県諏訪地域  
振興局長賞



松澤 勝幸  
(茅野市泉野)  
パセリ

長野県農業協同  
組合中央会 会長賞



中村 清一郎  
(原村中新田)  
輪キク

全農長野県  
本部長賞



小池 真喜  
(富士見町立沢)  
トルコギキョウ

長野県諏訪地域  
振興局長賞



三井 静明  
(富士見町乙事)  
輪キク

岡谷市長賞



高橋 利和  
(原村柳沢)  
スイートコーン

諏訪市長賞



宮坂 全一  
(諏訪市豊田)  
きゅうり

茅野市長賞



今井 忠  
(茅野市豊平)  
だいこん

下諏訪町長賞



清水 智  
(原村柳沢)  
ブロッコリー

富士見町長賞



小林 実  
(富士見町立沢)  
キャベツ

原村長賞



小松 良成  
(原村中新田)  
セルリー

岡谷市長賞



名取 靖  
(富士見町乙事)  
スタンダードカーネーション

諏訪市長賞



遠藤 清保  
(諏訪市湖南)  
りんどう

茅野市長賞



藤森 英一  
(茅野市宮川)  
トルコギキョウ

下諏訪町長賞



小池 潤  
(富士見町立沢)  
アルストロメリア

富士見町長賞



半田 航志  
(富士見町立沢)  
スタンダードカーネーション

原村長賞



矢沢 光洋  
(富士見町桜ヶ丘)  
1年生スターチス

諏訪地区農業委員会  
協議会 会長賞



平澤 峰旭  
(茅野市泉野)  
キャベツ

信州諏訪農業  
協同組合長賞



小泉 貴志  
(諏訪市豊田)  
きゅうり

京浜長野県  
野菜販売推進  
協議会 会長賞



中村 武彦  
(原村中新田)  
セルリー

京阪神信州野菜  
推進協議会 会長賞



伊藤 利幸  
(茅野市泉野)  
パセリ

中部圏信州野菜  
協議会 会長賞



清水 陽介  
(茅野市湖東)  
キャベツ

九州地区長野県  
野菜研究会 会長賞



河内 俊治  
(富士見町富士見台)  
ズッキーニ

長野県青果物推進  
協議会 会長賞



永田 司  
(原村大久保)  
ブロッコリー

諏訪地区農業委員会  
協議会 会長賞



迎 弘樹  
(富士見町立沢)  
ディスプレイマム

信州諏訪農業  
協同組合長賞



菊池 光秋  
(原村中新田)  
トルコギキョウ

京阪神地区  
信州花き販売推進  
協議会 会長賞



有賀 宣尚  
(茅野市泉野)  
小菊

東京地区  
長野県花き推進  
協議会 会長賞



日達 清彦  
(原村払沢)  
トルコギキョウ

中部圏信州花き  
推進協議会 会長賞



植松 勝郎  
(富士見町南原山)  
スプレーカーネーション

諏訪園芸  
輸送協力会 会長賞



中島 剛司  
(茅野市湖東)  
キャベツ

全農長野県本部  
中信事業所長賞



シノハラ・ファーム  
(原村中新田)  
セルリー

全農長野県本部  
中信事業所長賞



小林 実  
(富士見町立沢)  
スナップエンドウ

品評会会長賞



牛山 敏子  
(茅野市玉川)  
パセリ

品評会会長賞



小林 光一  
(原村上里)  
春菊

諏訪園芸  
輸送協力会 会長賞



小池 崇  
(富士見町乙事)  
輪キク

全農長野県本部  
中信事業所長賞



伊藤 幸彦  
(原村中新田)  
輪キク

全農長野県本部  
中信事業所長賞



両角 哲雄  
(茅野市豊平)  
トルコギキョウ

JA信州諏訪  
フラワーショー会長賞



名取 照雄  
(富士見町乙事)  
輪キク

JA信州諏訪  
フラワーショー会長賞



篠原 万郎  
(原村中新田)  
アルストロメリア

JA信州諏訪  
フラワーショー会長賞



百瀬 友満  
(原村柳沢)  
1年生スターチス

※開催要領により、出品者名は出荷者名となっています。



## 野生キノコ出品にかかわる講習会



安全・安心な野生キノコ出品に向け意思統一を図った講習会

直売所専門委員会が、野生キノコ出品にかかわる講習会を開きました。会員73人が出席。講師は、諏訪保健福祉事務所の百瀬ゆかりさんが務めました。

参加者は①採取した会員と直売所がダブルチェックを行い確実に鑑別できたキノコのみ陳列する②1パックに複数種を混ぜない③採取者連絡先や出品日、数量などの記録を直売所ごとに残すことを確認しました。

諏訪市の遠藤信子さん(57)は「キノコ中毒の怖さを再認識し、気持ちが引き締まった。今年も鑑別を徹底したうえで出品したい」と話しました。



## 水稻栽培日誌確認会



車内の生産者に安全安心栽培を呼びかけた水稻栽培日誌確認会

富士見町営農センターは、JA 富士見町花き共選所で水稻栽培日誌確認会を開きました。生産者296人が参加。生産者に車に乗ったまま入ってもらうドライブスルー形式で実施。職員が各書類を確認。安全・安心栽培による高品質米の出荷を呼びかけました。

同センターは、コロナ感染対策のため、昨年度から同形式を導入。職員が手分けして書類を確認しました。

同町の五味欣一さん(78)は「書類を確認してもらう間、車内に居られるのはよい方法だ。待ち時間も少なく、快適だった」と話しました。



## セルリー中間現地検討会



目標達成に向け、意思統一を図った中間現地検討会

野菜専門委員会セルリー専門部会は、JA 会館ふじみで中間現地検討会を開きました。約60人が出席。今年度前半の生産・販売状況を振り返り、目標達成に向けて意思統一を図りました。

市場関係者は2年ぶりの出席。産地への要望として「厳格な出荷選別のもと、高品質なセルリーを届けてほしい」などの声がありました。

篠原佐斗次委員長は「生産コストの上昇、天候不順など栽培状況が悪化するなか、生産者一同、高品質安定生産に向けて日々努力している。再生産価格を考慮した販売をお願いします」とあいさつしました。



## 価格高騰で農家支援説明会



JA 富士見町営農センター敷地内で開いた事業説明会

管内のJA 施設で、燃油価格や肥料原材料価格高騰に直面する農業者に向けた支援事業の説明会を開きました。約70人が参加。事業の詳細、事務手続きの説明を行い、申請希望者の相談に応じました。

支援事業は2種類あり、いずれも国の予算を活用した県の事業。1つ目は「施設園芸燃油価格高騰対策設備導入支援事業」(8月19日受付終了)。2つ目は「エネルギーコスト削減促進事業補助金」(9月16日一次受付終了)。

原村の花き農家の女性(65)は「補助対象であればハウス内空調設備費用を申請したい」と話しました。



## 米乾燥調製施設 稼働



荷口に生もみを搬入する生産者

JA の米乾燥調製施設での生もみの受け入れが始まりました。稲刈りを終えた生産者が、軽トラック等で来場し、職員・アルバイト従業員立ち合いのもと、生もみを搬入。令和4年産米の販売に向け、準備が進んでいます。

施設は管内に8カ所。品種ごとに期間を定め、10月中旬ごろまで稼働しています。

12日は、諏訪市の文出ライスセンターに同市の小林利充さん(44) 家族が、あきたこまちを持ち込みました。

小林さんの家族は「今年もおいしいお米を収穫できたと思う」と話しました。



## 諏訪花き立毛品評会



宿根カスミ草のほ場を審査する審査員

第48回諏訪花き立毛品評会第5次審査を行いました。諏訪農業農村支援センターの普及指導員、JA 職員らが出席。高品位生産者のほ場を巡回し、花きの栽培技術や品質向上につなげるのが目的です。

今回は、宿根カスミ草4ほ場、露地きく5ほ場を審査しました。審査項目は、草姿、生育状況、ほ場の管理状態、病害の有無の4点です。

同支援センターの秋山祥普及指導員は「いずれのほ場も、草姿が整っており、ボリュームもあった。JA と連携し、病虫害防除に向けた取組みに力を入れたい」と話しました。



## 三浦さん 成果実感の1年



トルコギキョウの生育状況を確認する三浦さん



茅野市の三浦雄一さん(42)は2014年から、花きの多品目栽培に取り組んでいます。今年度、全品目の生育状況が最も良く、大きな成果を実感。日々収穫・選別、出荷作業に追われています。

三浦さんは現在、花き専門委員会スターチス部会長を務めています。就農当初は主にカーネーション、3年目からトルコギキョウ、アルストロメリアの栽培を開始。その後、スターチス(サマーチェリー)、ストックを追加。効率良く輪作ができるよう品種選びも研究しています。

「多品目栽培は、いろんな花と接することができて楽しい。日々手をかけて栽培しているので、今後も自信をもって出荷していきたい」と話しています。

## 直売所 盆の花市が盛況



夢マーケット田中線で切り花を買い求める来店客

JA 管内のA・コープ4店舗と夢マーケット3店舗、さざなみ新鮮市は恒例の「盆の花市&売り出し」を開きました。

岡谷市の夢マーケット田中線の特設コーナーには、菊やトルコギキョウ、アスターなど多品目の切り花が並びました。複数の品目を彩りよく1束にまとめたセット品も人気。地元産のトウモロコシやトマト、キュウリ、ナスなどの野菜コーナーも賑わいました。

岡谷市の女性客は「いろいろな種類の切り花があり、好みのものが選べて嬉しい。野菜もたくさん買ってよかった」と笑顔で話しました。



各地でフードドライブ



地元産農産物などを寄贈した女性部川岸支部

女性部とJA支所・営業所が連携し、各地でフードドライブを行いました。女性部員、JA職員が施設を訪問。担当者に、野菜やお米、調味料、生活用品などを受け渡しました。

女性部湖北ブロック川岸支部とJA岡谷支所川岸営業所は、岡谷市の児童養護施設「つつじが丘学園」に寄贈。

鮎澤昭子支部長は「カレーや野菜炒めにして、おいしく食べてもらえたらうれしい」と話しました。

川瀬勝敏園長は「地域の皆さんから応援いただい



食品、日用品などを寄贈した女性部諏訪市ブロック

ていることを子どもたちに伝えていきます」と感謝を伝えました。

女性部諏訪市ブロックは、茅野市の児童支援団体「諏訪圏域子ども応援プラットフォーム」に寄贈。

矢崎正子ブロック長は「喜んでもらえてよかった。子どもの支援のために今後も続けていきたい」と話しました。

同団体の木村かほりさんは「色々な方が協力してくれてありがたい。子ども食堂を知るきっかけになれば嬉しい」と語りました。

ごみ拾い地域環境美化に一役



道路わきや河岸のごみを拾い集めるJA職員

諏訪中央支所湖南営業所は、地域貢献活動の一環として営業所周辺のごみ拾いを行いました。同営業所職員ら14人が参加し、早朝の清掃作業に汗を流しました。

朝6時から2班に分かれて作業を開始。営業所周辺半径1キロ区内の住宅街や新川沿い主要地方道岡谷・茅野線の道路わきや河岸の清掃を行いました。清掃中は通行人や地域住民にあいさつをしながら、空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などを拾い集めました。

同営業所の鮎澤洋一営業所長は「今後も活動を継続し、地域の環境美化に努めていきたい」と話しました。

優秀安全事業所として銅賞受賞



JAを代表し、表彰を受ける小松組合長(中)

JA信州諏訪は、諏訪市の諏訪警察署で行われた「優秀安全事業所表彰」で、銅賞を2年連続で受けました。小松八郎組合長が高木康昭署長から賞状を受け取りました。

JA役員職員627人の運転記録証明書を分析した結果、2021年1月末から1年間、交通事故件数・行政処分回数は0件でした。

小松組合長は「地域に根差した組織であるJAに勤務する職員にとって、安全運転は当然心がけていかなければいけないこと。引き続き、日々の業務から意識を高める指導を行っていく」と決意を新たにしました。

豊田小児童がフナの稚魚放流



諏訪湖に通じる用水路にフナを放流する児童

諏訪市豊田小学校6年生児童51人が、諏訪湖に通じる同市の用水路にフナを放流しました。地域住民組織「ファーマーズ」(代表藤森一彦さん)のメンバー3人が指導。諏訪湖まで無事にたどり着き、大きく成長することを期待しながら見送りました。

児童は、フナの稚魚の大きさや動作などを観察した後、横一列に並んでバケツをゆっくりと傾け、放流しました。

2組の上島一起さん(11)は「4年生の時からフナを放流しているけど、今年は数が多くてうれしかった。諏訪湖で元気に泳いでほしい」と願っていました。

農薬拡販キャンペーン抽選会



抽選する小松組合長(左)

営農部が、本所で「令和4年度わが家の資材申込書農薬拡販キャンペーン抽選会」を開きました。JA役員・JA全農長野担当職員10人が出席。予約注文書で対象商品を購入した組合員の中から、当選者65人を選びました。今年度はJA全農長野と資材メーカー4社が協賛しました。

賞品は、防災用品、屋外用コードリール、ヘッドライト、サーキュレーターの4点。小松八郎組合長らJA役員が抽選箱から当選番号が書かれた用紙を1枚ずつ取り出し、当選者を決めました。

当選者には10月に、JA全農長野・JA職員が同行訪問し、賞品を届ける予定です。

永明小3年生が集荷所を見学



ブロッコリーの氷詰めを興味深そうに見つめる児童

茅野市の永明小学校3年生が原村営農センターの見学に訪れました。児童74人が日帰り社会科見学「諏訪めぐり」の一環として、野菜集荷所とセルリー集荷所を見学。地元農産物への理解を深めました。ブロッコリーの集荷では鮮度保持のための氷詰めを見学しました。

野菜専門委員会は、児童にセルリーを提供。篠原佐斗次委員長は「地元野菜のおいしさを知ってもらいたい」と呼びかけました。

小林律華さん(9)は「氷がいっぱい出てきて驚いた」と話し、今井優貴さん(9)は「地元野菜をたくさん食べたい」と話しました。

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JA信州諏訪農政対策協議会は2022年度、月に1回JA施設10カ所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。8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、各花き市場で人気の品目です。

諏訪市の本所では、紫・黄色のトルコギキョウを花瓶2つに生け、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。

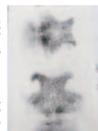
通信員からひとこと

鼻紋は、生まれてから一生変わらないのだそうです。人間と同じように、牛にも個体を特定する模様が刻まれていることは、とても不思議で神秘的です。



富士見町営農センター  
所長代理(畜産課長代理兼務)  
名取 隆秀

採取した鼻紋



「鼻紋」には、大切な情報が刻まれています。犬や猫と同じように、実は牛にも血統書があります。この血統書に、牛の鼻紋を添付して個体管理をしています。

採取方法はいたってシンプル。まず、子牛の時に、鼻水や汗で濡れた鼻の水分を拭き取ります。そして、鼻に直接ローラーでインクを塗り、和紙を取り付けた器具を鼻に押し当てて完成です。牛の鼻にある溝のような模様は、私たち人間の指紋と同じように、世界に一つしかない鼻紋だったので。



鼻紋を採取した子牛

牛の「鼻紋」採取

通信員からひとこと

コロナ禍で多くのイベントが中止となっていますが、今後もこのような活動を大切に、JAをご利用いただいているみなさまのお役に立てればと思います。



金融部  
推進企画課  
小尾 啓太



この畑は、当推進協会が学校や保育園に貸出しており、児童や園児がじやがいもやエダマメ、花などを栽培しています。

参加した職員は、「子ども達に喜んでもらえたらうれしい。これからも組合員や地域のためにできることを考えていきたい」と話していました。

子どもたちの農産物栽培に二役  
田畑の草刈りを行いました

茅野南部支所・泉野営業所は8月20日、泉野地区ふるさとづくり推進協議会が主催する泉野保育園東側の田畑の草刈りを行いました。職員、泉野地区理事、支所運営委員、職員計30人が参加しました。

# 農作業事故



ゼロへ!!

農林水産省の最新の調査データによれば、農作業中の事故で亡くなる人は近年300人前後で推移しています。その発生件数は、一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にも及びます。

事故原因のほとんどが不注意や事故防止対策の不備。死亡事故が特に多い乗用型トラクターによる事故防止の**3つのポイント**を確認しましょう。

トラクター運転中の  
事故防止ポイント

- 1 確実な運転操作とブレーキ連結の確認
- 2 安全キャブ・フレームの装着とシートベルト・ヘルメットの着用
- 3 ランプ類や低速車マーク等を取り付け、周囲に自分の存在を知らせる

夏と比較して、日ごとに日の入りが早くなっています。大丈夫と思っても無理をせず、休憩をとりながら余裕をもって、明るいうちの作業を心がけてください。

## 令和5年版 JAオリジナルカレンダー掲載写真決まる

JA信州諏訪オリジナルカレンダー掲載写真の選考会を8月12日、本所で行いました。写真のテーマである「管内の残したい・伝えたい、農の暮らし・農の四季」を審査基準に、地域性や季節性も加味して、小松八郎組合長ら6人の審査員が大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点を選びました。

掲載写真は2009年から一般公募しています。今年は諏訪地域の写真愛好家ら18人(内、新規応募者1人)から71点の作品が寄せられました。

カレンダーは大賞を各ページに配置し、佳作は表紙を彩ります。組合長特別賞は来年度の通常総代会資料の表紙となります。各組合員への配布は、12月上旬です。

令和5年を彩る写真が決定!

大賞

<p>1-2月 「薬のようにハケ岳」 原村弘志</p> <p>宮沢 和加雄氏</p>	<p>3-4月 「ハケ岳ブルーに咲き誇る」 茅野市豊平</p> <p>関 和洋氏</p>	<p>5-6月 「早乙女の御田植祭り」 諏訪市中洲</p> <p>金子 憲之氏</p>
<p>7-8月 「出荷待つ彩カーネーション」 岡谷市長地</p> <p>小口 照人氏</p>	<p>9-10月 「ソバと水田の競演」 富士見町境</p> <p>両角 哲男氏</p>	<p>11-12月 「方向揃え上野大根干し」 諏訪市豊田</p> <p>小口 照人氏</p>

佳作

<p>「春の到来」 茅野市豊平</p> <p>宮沢 和加雄氏</p>	<p>「セルリーの植え付け」 原村中新田</p> <p>金子 憲之氏</p>	<p>「田に映えるハケ岳」 富士見町立沢</p> <p>金子 憲之氏</p>
<p>「黄金色」 茅野市豊平</p> <p>両角 強氏</p>	<p>「“苺の日”のイチゴ」 諏訪市豊田</p> <p>宮沢 和加雄氏</p>	<p>組合長特別賞</p> <p>金子 憲之氏</p>



カレンダー選考会。管内各地の田園風景を題材にした作品が数多く出品

## 土壌診断を活用しましょう

作物を生産するうえで土壌の状態把握はとても重要です。

定期的に土壌診断を行い、土壌に含まれる養分の状況を確認し作物に適した土をつくっていきましょう。

これまで土壌診断はJAで行っていましたが、本年6月よりJA全農長野に依頼することとなりました。有料での検査となりますが、今まで以上に多くの項目の分析が可能です。

農業振興サポート事業にて診断費用の支援を行っております。この機会に土壌診断を活用し土づくりを行いましょう。

### 分析項目と価格（令和4年8月現在）

分析項目	畑地用			水田用	
	Aセット	Bセット	Cセット	分析項目	Aセット
pH	○	○	○	pH	○
CEC	○	○	○	CEC	○
交換性石灰	○	○	○	交換性石灰	○
交換性苦土	○	○	○	交換性苦土	○
交換性加里	○	○	○	交換性加里	○
可給態りん酸	○	○	○	可給態りん酸	○
りん酸吸収係数	○	○	○	りん酸吸収係数	○
EC	○	○	○	可給態けい酸	○
腐植		○	○	遊離酸化鉄	○
アンモニア態窒素		○	○	易還元性マンガン	○
硝酸態窒素		○	○		
可給態鉄		○			
可給態マンガン		○			
可給態ほう素		○			
可給態亜鉛		○			
可給態銅		○			
項目数	8	16	11		10
価格(税込み)	1,280	3,840	2,175		2,050

### 結果

診断結果は、分析機関に届いてから概ね2週間から1カ月程度かかります。

検体数が多い時期では、時間がかかる場合があります。

計画的な検体の提出をお願いします。

### 農業振興サポート事業での支援内容

- ①対象事業 組合が認めた土壌診断経費
- ②適用条件 令和5年1月末までに支払いが完了したもの
- ③助成内容 土壌診断1点500円以内。ただし、1戸当たり5,000円を上限とし予算額に応じた配分とする。
- ④支払日 令和5年2月末までに口座へ振込む。
- ⑤対象者 正組合員

※土壌の採土方法については、「令和4年度農作物栽培のしおり」21ページを参照してください。

※各JAファーム・資材店舗で受付いたします。



農業振興センター  
専任指導係  
伊藤 侑哉

!! 担当よりひとこと

最近さまざまな品目で、微量元素の欠乏・過剰による生理障害が多く確認されるようになりました。土壌診断を活用し確認してみたいかがでしょうか。

## 来年度に向けた土づくり

本年の梅雨明けは7月23日となりました。7月は曇天や降雨日が続きましたが、気温は平年より高く推移したため出穂も早まりました。8月に入っても、7月同様に気温は高く晴天がつづき、お盆過ぎでは曇天日が多く不安定な天候となりました。

さて、稲刈りが終わると来年度に向け土づくりの作業が始まります。水田土壌の地力低下は、反収の減少ばかりでなく、病害虫の発生、米質の低下を引き起こす原因にもなります。米の安定収量の確保と品質向上、病害虫からの回避等は基本的に地力の維持増進になります。

近年、労働力不足と化学肥料に頼る稲作に進み、地力はいちじるしく低下する傾向にあることから、地力維持増進のため次の土づくりが必要になります。

### 3年に1回は深耕(15cm目安)に努める。

深耕することで、作土層を確保し根が張り、水や養分の吸収を促します。合わせて、難防除雑草の塊茎を地表に持ち上げ冬期間に凍らせて枯らす効果も期待できます。



### 有機物(10a当たり堆肥1,000kg以上、または生ワラ300kg)を施す。

生ワラ300kgは10a当たりワラ収量の約半分になります。地力維持には、毎年の有機物施用が必要不可欠です。

### 「BB 稲作たすけの恵 K」を10a当たり100kg 施します。(基盤整備田及び水田復帰の場合は土壌診断を行い、施肥量を勘案する)

- ・基本的には秋施用としますが、春施用する場合はできるだけ早く施します。
- ・BB 稲作たすけの恵 Kは、JA 信州諏訪オリジナル土壌改良材で、珪酸やリン酸など水稻栽培に欠かせない成分が配合されています。



!! 担当よりひとこと

肥料高騰により経費の増大が著しい状況だけに、粗大有機物である生ワラの投入は確実に行い、地力の増進を図りましょう。

農業振興センター  
課長代理  
柳澤 輝佳



# 実りの秋！収穫の秋！食欲の秋！ 旬の味覚はJA直売所で



10月は旬の味覚が豊富に出回る季節です。この時期、直売所には地元で採れた野菜の他、山のきのこ、リンゴ、ブドウ、ブルーベリー、梨、洋梨、カリナなどの果物が豊富に並びます。肌寒さが増す10月は、旬のきのこ、ダイコン、シユンギク、長ネギなどを美味しくいただける暖かい「鍋」の季節です。栗やきのこをふんだんに使った、新米で炊く「炊き込みご飯」も見逃せません。旬だからこそ味わえる日本の四季折々の味覚。特に秋は、そんな味覚を楽しめる季節です。JAの農産物直売所で秋の味覚を存分に堪能ください。



## 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。

諏訪農業農村支援センター事業  
諏訪地域 6市町村 農産物直売所を巡る 開催中

スタンプラリー

実施期間 ~ 11月23日(水) まで  
応募締切 11月30日(水) 必着

- 3つの異なる市町村の農産物直売所を巡り、商品を購入して応募用紙に「スタンプ」を押印！
- 応募用紙を官製ハガキに貼り付けて必要事項を記入してポストへ投函（応募）！
- 抽選で、牛肉などの県内産の特産物や加工品が当たる！
- 応募資格は、長野県在住の方に限定。1家族（1世帯）1枚の応募とし、それを超える応募をされた方はすべて無効。詳しくは、JA直売所店頭ポスターをご覧ください

各キャンペーンの詳細等、ご不明な点は下記までお問合せください。  
すわご営農センター ☎57-2218

いつも Thank you! JA 信州諏訪直売所 8店舗共同企画  
地元農産物を 食べよう！飾ろう！ キャンペーン

JAまごころ 商品券 500円分

8店舗合計139名様に 当たる!!

応募期間 令和4年10月1日(土)~15日(土)  
応募方法 管内夢マーケット各店、さざなみ新鮮市、A・コープ各店の直売所商品（生産者名がついているもの）のバーコードシールを1枚（金額はいくらでも可）切り取ってキャンペーン専用用紙に貼付し、必要事項、アンケートをご記入のうえ受付場所へご応募ください。

受付場所 左記A・コープ店のサービスカウンター、夢マーケット店内応募箱  
当選発表 厳正な抽選の上、11月上旬頃、賞品・賞品引換券の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。※個人情報の取り扱いについてご同意の上ご応募ください。

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 10/15(土) 秋の感謝祭

夢マーケット田中線 10/22(土) 秋の感謝祭

夢マーケット文出 10/15(土) 実りの秋 第三土曜日感謝祭

さざなみ新鮮市 10/22(土) 秋の味覚 第四土曜日感謝祭



## 家庭菜園 いざ鎌鉏

### タマネギを育ててみよう！

タマネギは寒さに強い野菜です。栽培も比較的容易なことから家庭菜園にも人気の品目です。興味がある方はぜひチャレンジしてみてください。

#### おすすめの品種

早晩生	品種名	特徴
中生	OP黄	320gほどの大きさになる作りやすい品種で、12月末まで貯蔵が可能です。
中晩生	泉州中高黄	300gほどの大きさになる品種で、10月上旬までの貯蔵が可能です。
	ネオアース	320gほどの大きさになる品種で、長期貯蔵に向いていて、来春3月末まで貯蔵が可能です。
	湘南レッド	300gほどの大きさになる品種で、貯蔵性は低いですが、他の品種より辛味や刺激臭が少ないので、サラダで食べるのに適しています。

#### 苗の選び方

丈が20~25cm、株元の太さが4~5mm程度のもので、白い根が伸びていて葉が枯れていないものを選びましょう。細すぎると寒さに耐えられず枯れてしまったり、逆に太すぎると、とう立ちが多くなりますので注意が必要です。



分が地上に出るようにしてください。植え付け後は苗の周りを踏み、根を土へなじませるようにします。

#### 追肥

玉の肥大には追肥が欠かせません。「JAファームやさいの追肥」を1㎡あたり20g程度施用します。1回目を2月上旬に行い、2回目は3月上旬に行います。ただし、3月中旬を過ぎてからの追肥は貯蔵性が落ちるので注意してください。

#### 畑の準備

土作りとして、植え付けの2週間前までに「苦土石灰」を1㎡あたり100g~150g、「JAファーム有機堆肥」を1㎡あたり2~3kg撒き、深く耕します。また、元肥として植え付けの1週間前までに「JAファームねぎ・玉ねぎ専用肥料」を1㎡あたり80g~100g施用をし、畝立てを行います。

#### 植え付け

10月末頃が適期です。植え付けが早すぎると、とう立ちしやすくなります。また、植え付けが遅くとも越冬中に凍みて抜けが発生したり、玉の肥大が悪くなってしまいます。植え付けの深さを3cm程度とし、苗の白い部

#### 収穫

収穫適期は6月上旬頃になります。葉が全体の8割~9割が倒伏して枯れ始めたころが収穫のタイミングです。天気が良く、土が乾いている時に引き抜いて収穫をしましょう。収穫後2~3日程度は畑に並べて、茎葉が乾いたら貯蔵します。

#### 貯蔵方法

数玉ずつ葉を縛り雨の当たらない場所でまとめてつるす方法と、葉や根を除去してコンテナや網かごに入れる方法があります。どちらも風通しの良い所で貯蔵しましょう。



富士見町営農センター 営農指導係 中嶋 拓真

#### 担当よりひとこと

和食・洋食ともに多くの場面で使われる食材です。この機会に育ててみてはいかがでしょうか。



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



野菜の収穫、草花のお手入れに  
**芽切鋏**  
O型  
195mm  
**528円(税込)**  
通常価格550円(税込)

玉ねぎ、ニンニク、ほうれん草などにお使いいただけます  
**穴あきマルチ 95cm**  
15×15×穴径4.5cm  
5穴  
**898円(税込)**  
通常価格935円(税込)

チッソ10:リン10:カリ10  
臭いのない緩効性肥料で室内でも使えます  
**ハッピーハウス 600g**  
**358円(税込)**  
通常価格403円(税込)



庭の掃除、落葉の片づけなどに  
**竹ぼうき**  
5段締め  
**558円(税込)**  
通常価格598円(税込)



厚み0.07 サイズ700×1200  
大きなポリ袋です  
**ポリもみがら袋**  
10枚入  
**680円(税込)**  
通常価格705円(税込)

10月～来年3月まで



ネズミが嫌うハーブとワサビの刺激で侵入を防ぎます。約2ヶ月の効果があります  
**ねずみいやがるゼリー**  
400g  
**950円(税込)**  
通常価格1,026円(税込)



窓付で高級感のある紙袋です  
**米袋(農家のお米)**  
<5kg> **118円(税込)**  
通常価格122円(税込)  
<10kg> **133円(税込)**  
通常価格138円(税込)

営業案内 JA ファーム店の営業時間 9:00～17:30 水曜定休日

生産資材課より 今月のお知らせ

各資材店舗 営業日程・営業時間変更のお知らせ  
11月1日(火)～3月末までの営業日程・営業時間は以下のとおりです。

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

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。令和4年6月1日(前回)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%の大幅値上げとなりましたが、令和4年12月1日の価格改定でも同銘柄で前期対比約11%の値上げとなります。  
価格情勢については、世界有数の肥料輸出国であるロシアからの輸出が引き続き停滞していることなどから、リン酸・加里など主要原料の国際市況が高止まりしており、円安や燃料高騰も依然として影響しております。  
当JAの主力品目であるBB肥料についても価格算出中ですが、概ね10%前後の値上げとなる見込みで、特に加里・リン酸成分の高い銘柄は値上げ幅が大きくなりますが、令和5年春予約注文書価格につきましては、一部品目を除き、現在の当用価格と同額か若干値下げの見込みとなっています。

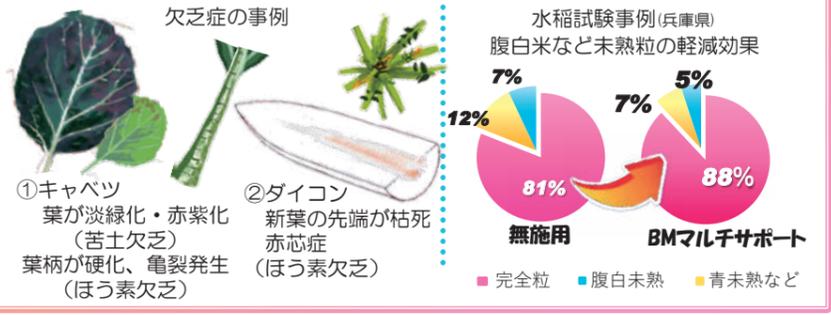
秋の農業用廃プラスチック回収のお知らせ

案内チラシを本誌に折込んでおりますのでご確認ください。

くみあい **BM マルチサポート1号**

苦土・微量元素が品質向上のお手伝い

- 水にすぐ溶け、すぐに効く **速効性肥料**!
- 各種欠乏症の予防や生育促進が期待できます!
- 水稲・野菜など様々な作物でお使いいただけます!



保証成分(%)			効果発現促進材(%)		含有成分(%)		
水溶性 苦土	水溶性 マンガン	水溶性 ほう素	銅	亜鉛	鉄	全けい酸	
15.0	0.50	0.20	0.02	0.05	2.8	14.0	
光合成 促進	葉緑素 生成	細胞壁 構成	呼吸に 関与	たんぱく質 合成	葉緑素 生成	病害虫の 予防	



価格の優等生  
施肥量(10aあたり)  
水稲:20～40kg  
野菜:60～100kg  
花卉:80～120kg

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 川野田化学工業株式会社

けい酸加里 プレミア34

いつもけい酸加里をご愛用頂き、誠にありがとうございます  
けい酸加里は、水稲の倒伏軽減効果をはじめとして、園芸作物・花き等の品質・収量向上に役立つ肥料として様々な作物で皆さまにご活用頂いています



いいもの、ひとつ。◆期待できる効果の一例◆ 水稲の倒伏軽減

供給 JA 信州諏訪 製造 開発肥料株式会社 商品に関するお問い合わせ・お求めは JA 信州諏訪 資材店舗へ

諏訪は

大石なり

其三 抜け穴伝承(七)

「こねえだ(この前) 上社の本宮にまだほかに抜け穴があるって言ってたよなあ」

「あるよ。本宮境内に御柱を曳き入れの鳥居のところの川を御手洗川っていいけど、元旦の朝にあそこで蛙を捕まえて神前に御供えする『蛙狩り』っていう神事やるんだけどさ、その謂れにでてくるよ。」

「竜宮城に通じる穴に棲む蛙神が、大荒神となり天下を悩ましていたので、(諏訪) 大明神はこれを退治し、そこにお座りになったので天下太平となった。今もって年々この蛙神の災いを除くのが蛙狩りである」

「だって。だからさ、蛙狩り神事はこの天下を悩ます荒神となった蛙退治の再現なんだってよ。それと諏訪神社で信仰された七つの巨石『七石』の一つで『御座石』ちゅう石があつてさ、そんなような神様がいるところの石を磐座っていうだよ」「イワクラ、なんか難しいな」

「御座石の名は、諏訪明神がそこに座りになっていてという意味だから名前からして本宮の一番重要なところ(神座)にある磐座ということになるんだけど、その磐座の言い伝えが、

「御座石というのは正面の内(拜んでいる禁足地内)にある。(蛙狩りの由来にあるように) 竜宮城に通じる穴に住む(大荒神になった) 蛙を退治し、その時破れた穴を石で塞ぎその上に(諏訪) 大明神がお座りになったのでその石の名を石の御座という」とあってね、いま拝んでる正面の内には御座石という名を持つ



御手洗川での「蛙狩り」



上社本宮の神座内の御鉄塔(中央)の下(拜殿の隙)にある「蛙石(御座石)」(「天正の絵図」より)

磐座は見当たらないけども。このめえ前回) 明治の初めまで本宮の拜殿の後ろに仏塔(御鉄塔)があつたって話したよなあ。そのすぐ近くに、御座石と同じ「七石」の一つとされている「蛙石」っていう磐座があるんだって。江戸時代の記録だけど、その場所が「蛙石 鉄塔ノ下」とか「墓石 鉄塔之内」とあって、「塔之内」って言い方はちよつと変だけど蛙を押さえた石が御座石なんだから、つまり蛙石が御座石ってことだな」

「それじゃあ七石じゃあなくて実際は六石だよな」

「そういうことになるな。菅江真澄という人が書いた記録に蛙狩りで『蛙を2匹捕まえ磐座に供え小弓で射る』とあるからその蛙石の上に捕まえた蛙をお供え

したのかもされないよ。御鉄塔と同じように、その横にあった御座石(蛙石)の下も竜宮城へ通じている抜け穴があったちゅうことさ」

龍宮城と聞くと、浦島太郎の話が思い浮かびますね。浦島太郎が行った海の底の竜宮城は常世という不老不死の理想郷です。諏訪信仰においても龍宮はただのおとぎ話ではなく重要な意味を持つてい

ると思います。

本宮境内には「七石」の一つとされる御座石(蛙石)のほかにも「本一」の御柱の後ろに「お杵石」、東西の宝殿の間にある四脚門の真後ろの山際に「硯石」、そして闇夜に星のように光り瞬くという「甲石」などの磐座があります。また順次紹介します。

- ※1 「信濃国一宮諏訪大明神由来記」
- ※2 「諏訪かのこ」宝暦6年(一七五六)
- ※3 江戸時代の民俗学者

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。

農トレ通信

vol.103

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。

8/4・5 **フォークリフト講習会**

「フォークリフト運転業務特別教育」の講習会を開き、2年園芸科の33名と2・3年普通科の農業科目選択者のうち希望者4名が参加しました。1日目は学科を2日目は実技を行いました。全員無事に合格することができました。



皆、熱心に取り組んでいます。

8/7 **小津安二郎記念館見学**

農業クラブ「バイテク部」の部員2名が小津安二郎さんの展示や別荘の見学に行きました。同クラブは、2019年から「小津安二郎記念齋藤科高原映画祭」への参加・協力をしています。同年5月には、千葉県野田市の小津家庭園より彼岸花の球根が譲渡され、映画祭委員会と茅野市観光課、部員4名で1000球余のほぼ全てを採取しました。球根は本校敷地、小津家庭園、小津家関連施設に定植。映画祭で配布されました。



無藝荘の囲炉裏前で、話を聞きました。

8/10 **ハロウィン カボチャ畑の管理**

機械・環境コースの総合実習でハロウィンカボチャ畑の除草を行いました。今年高温と適度な降雨で、ハロウィンカボチャの生育が良すぎて困っています。もう収穫できそうな大きさになっています。雑草もよく伸びて、防除が大変でした。



カボチャ畑で除草に奮闘中



やっと皆で、頂上に立てました。▶

8/22 **入笠山登山**

3年機械・環境コースで、自然観察をしながら入笠山に登りました。今回、頂上はあいにくの霧でしたが、しばらくすると青空も見えてきました。次は晴れた日に再チャレンジしたいものです。とても気持ち良かったです。



9/1 **園芸科研修**

1年生が松川町のJAみなみ信州松川インター選果場と高森農産物直売所「旬彩館」、イチゴ生産組合を見学しました。2年生は上高地を見学。あいにくの雨降りでしたが、それぞれ楽しく学んできました。



▲サンつがるの選果ライン見学



2年生、雨の河童橋

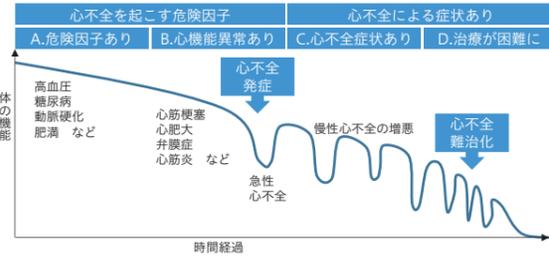
# 「心不全」という病気の ツラさやコワさ

日本で、心不全や心筋梗塞などの心臓血管病で亡くなる方の数は、ガンに次いで第2位となっています。いったん心不全を起こすと、その五年生存率は50%と決して良くありません。こうした「心不全」という病気のツラさやコワさは、意外と知られていません。心臓血管病関連の学会から、2017年に『心不全の定義』が発表されました。



**心不全の定義**  
「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。」

まず、心不全の経過は図で示すようにAからDまでの4つのステージで考えます。高血圧や糖尿病、肥満などは、心臓の病気の大きなリスクとなります。やがて、心筋梗塞、心筋炎、弁膜症など、いろいろな心臓の病気を引き起こしてステージがAからBに進みます。ここではまだ、心不全症状はありません。心不全による息切れやむくみが出て入院などの治療を受けるとステージCに進みます。このステージ分類は進むことはあっても、戻ることがありません。一旦は症状がよくなっても、心不全が完全に治ったわけではありません。少しでも心臓の力を回復させるためには、薬物



治療とともに、自身の日常生活の管理が重要です。次に、心不全の症状をご説明します。心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。心不全では、心臓が全身に血液を送り出せないことによる「低心拍出」の症状と、送り出せない血液が身体に溜まる「うっ血」の症状が出ます。

具体的な症状として、まず「低心拍出」は、全身に血液が十分にいき届かないことにより、「血圧が下がる」「疲れやすい」「からだのだるい」「手足が冷たい」「食欲がない」などの症状が出ます。次に、「うっ血」では、送り出せない血液が、身体に溜まることによって、「夜間に咳が出る」「横になると苦しい」「動くとき息が切れる」「体重が増える」「足がむくむ」などの症状が出ます。

最後に、日常生活の中で、心不全かどうかチェックするポイントをご説明します。図のステージBやCの方は、心不全を起こす可能性があります。症状の一つ一つは心不全によるものではありませんが、こんなときは黄色信号です。①体重増加 ↓ ここ数日で急激に増えていませんか？  
②足のむくみ ↓ 足はむくんでいませんか？  
③動いたときの息切れ ↓ 少しの動きで息が苦しくなりますか？  
④疲れやすい・だるい ↓ なんだか体がだるくないですか？  
⑤食欲がない ↓ ごはんは食べられていませんか？  
万が一、心不全が悪くなってしまうときに備えることも大切です。あなたが生きる上で大切だと思っていることや価値観、そしてどのように生活したいかという気持ちはとても大切です。それを医療者に伝えて、一緒に治療の目標を考えましょう。また、あなたの考えを一番理解し、代弁できるご家族や親友に考えを伝えておきましょう。

富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院  
内科・循環器科



おおわ まふみ  
**大和 眞史**

大学4年生で東京の大学から信州大学医学部に編入したので、長野に住んで40年ほど経ちます。循環器を専門にまいりましたが、地域医療に携わりたく、現在は訪問診療や診療所の外来も担当しています。

## 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

### スプタ・パールシュヴォッターナ・アーサナ

— 勾玉のポーズ —

#### 期待される効果

・肝臓・腎臓の働きを良くします。

暑い夏がピークを越えました。涼風の中で夏の疲れを取りましょう。寝たままでも気持ち良く出来るので、ご紹介致します。

- ① 両足を揃え、あお向けに横たわります。
- ② 息を吸いながら両手を左右に広げ、円を描いて頭上に伸ばし両手の指を組み合わせて後頭部にあてがい、吐く息で休めます。次に吸う息で右足を広げ
- ③ 吐く息で左足がその右足を追って揃えます。
- ④ 呼吸を調べて、息を吸い吐く息で上体を右に曲げていきます。この時、最初は首を曲げて頸椎を伸ばし、次に胸椎を順々に曲げていく様にして、左側腹部を伸ばし、最後に腰椎を曲げ、ぐっと伸ばします。
- ⑤ 朝、起きる前などは、腕を伸ばして手首につかまり、同様にしても気持ちが良いものです。つまり腕から足の小指側迄の側面を引き伸ばすのです。

野菜たっぷり!  
健康な身体!  
Vol.19

## 簡単おいしい 洋風浅漬け



材料(2人分) 1食当たり 塩分1g、野菜160g SV 副菜2つ

- ミニトマト 4個
- パプリカ赤 1/2個
- パプリカ黄 1/2個
- キュウリ 80g
- カブ 80g
- 浅漬けの素 100ml

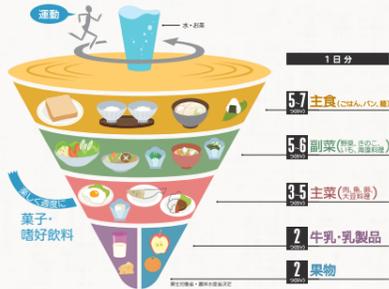
#### つくり方

- ① ミニトマトに爪楊枝で3カ所ほど小さな穴を開ける。
  - ② パプリカは種をとり、食べやすいサイズでくし切りにする。
  - ③ キュウリは縞模様に皮をむき、食べやすいサイズで乱切りにする。カブも皮をむき乱切りにする。
  - ④ ①～③の材料をポリエチレン袋に入れて浅漬けの素を注ぎ、もみ混ぜてから、冷蔵庫で30分～60分程度漬ける。
  - ⑤ 汁気を切ってお皿に盛り付けたらできあがり。
- ※漬け時間はお好みで調整してください。

#### 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?



1日の野菜の摂取目標は350g以上ですが、野菜であればどんなものでも良いというわけではありません。350gのうち緑黄色野菜を120g以上摂ることが大切です。緑黄色野菜には青菜やトマト、カボチャ、パプリカなどが該当します。

今回ご紹介した料理は、手軽に作れますし、塩味が野菜の甘みを引き立たせてくれます。トマトやパプリカの甘みが感じられるため、お子様も食べやすいと思います。また、カブは10月から冬にかけて旬を迎えます。旬のカブは甘みが増すので、浅漬けにもお勧めです。

お漬け物なので、食べすぎによる塩分の過剰摂取にはご注意ください。

# 各種相談・教室のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場の際にはマスクの着用等のご対応をお願いいたします。また、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）	10月11日（火）	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	10月19日（水）		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	11月16日（水）		岡谷支所	北川和彦弁護士
	11月16日（水）		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	11月2日（水）	13:30～17:00	本所	里見孝明税理士
	12月16日（金）		下諏訪支所	宮澤戴二税理士

法律・税務相談は予約制 前日までにご希望の会場へ電話予約ください。  
本所・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	9:00～17:00	ジェイエサービス諏訪(株)・本店 (JA 仲町ビル)・岡谷支店 (岡谷支所)・諏訪支店 (諏訪支所)	
ローン相談 (毎週水曜日と祝日は定休)	平日	9:00～18:00	ローンセンター (JA 塚原ビル1階)	
	土・日	9:00～17:00	☎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	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）	10月12日（水）	9:30～15:30	下諏訪支所 予約 ☎27-0804	春日俊樹 社会保険 労務士
	10月15日（土）	9:30～15:30	原村支所 予約 ☎79-2521	
	10月18日（火）	9:30～正午	湊営業所 予約 ☎24-3203 (岡谷支所)	
	10月18日（火）	13:00～15:30	岡谷支所 予約 ☎24-3203	
	11月10日（木）	9:30～15:30	富士見 GC 予約 ☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	11月16日（水）	9:30～正午	泉野営業所 予約 ☎72-2185 (茅野南部支所)	
セレモニーなんでも相談会	10月19日（水）	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	10月29日（土）		虹のホール諏訪湖	
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅での相談も承ります。随時、事前相談を行っております（見積もり無料）。				
スマホ教室（先着20人・予約制） ドコモショップから講師を招きます。 スマホの基本操作から便利機能まで 楽しく学べます。	10月20日（木）	会場 / 本所	内容 / 乗換案内を便利に使う	
	時間 / 午前10:00～午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所)	11月10日（木）	会場 / 諏訪支所	内容 / インターネットを使う

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



シャすまる 倶楽部  
～JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル～

## 10月の主な内容

**1** JA 女性部員の  
ごちそうスタジオ  
「干しきのこの炊き込みご飯」  
「カボチャのチーズサンドフライ」

**2** JA 信州諏訪  
フラワーショー・  
野菜品評会

**3** JA 岡谷支所  
川岸営業所  
フードドライブ



### 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～

## くらしの相談

### 法律

今後も働き続けたいと思っ  
て会社から突然解雇を言い渡されたら…

私は、2年前に大学を卒業し、地元の企業に正社員として就職して働いてきました。しかし、先日、上司から呼び出され、私の勤務成績が悪いとか、私の態度が職場の和を乱しているなどの理由で解雇を言い渡されました。これまで、勤務成績や態度で注意を受けたことはありません。私としては、これからは会社で働き続けたいのですが、何か出来ることはないのでしょうか。



**会** 社等に就職する場合、雇われ人（労働者）と雇う人（会社（使用者）との間で労働契約を締結します。この契約に基づき、労働者は労務を提供し、使用者は対価として賃金を支払うのです。そして、労働契約も契約である以上、当事者のどちらからも解除をすることができます。労働者側からの解除は退職であり、無期雇用の場合、労働者は自由に退職を選択することができます。

念上相当であると認められない場合は、その解雇は解雇権を濫用したものとされ、労働者側が労働契約法16条に基づき、労働による得られる賃金は労働者の生活に不可欠なものであるため、このような制限が加えられているのです。ここで、①「客観的に合理的な理由」とは、第三者から見てもやむを得ないと思わせる理由を意味します。また、②「社会通念上相当」とは、その理由が解雇という重い処分に見合ったものであることを意味します。例えば、「あいつは気に入らないから」などの主観的理由では①を満たしませんし、

一度遅刻したという軽微なミスが理由であれば②を満たさないことになり、①又は②を満たさない場合には、その解雇は無効となります。労働者は依然としてその会社等で働いて賃金を得ることができる地位にあることとなります。このように無効となる可能性のある解雇処分を受けた場合、まず使用者に解雇理由を明らかにさせ、後の手続きにおける証拠とする必要がります。使用者に対し、速やかに「解雇理由通知書」の発行を申請しましょう。法律で遅滞なく発行する義務が規定されていますので、使用者がこれを拒否することはできません（労働基準法22条1項）。

相談者のケースでは、解雇理由に心当たりがなく、これまで注意や指導を受けたこともないという点です。解雇は権利を濫用したものであるとして無効となる可能性がります。まずは解雇理由通知書の発行を受けた上で、労働基準監督署や弁護士等の専門家に相談をして下さい。

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

## 家の光

今月のよみどころ

**特集1** 自信を失いそうあなたにー  
今のわたしを受け入れる、好きになる

**そのほか** 手芸  
刺し子風  
たい焼き柄の鍋つかみ

**特集2** 豚かたまり肉でお助けレシピ



『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23ページをご覧ください)



—つくったのは—  
 ながこ ながはら  
 笠原 長子さん  
 (富士見町ブロック)



- 材料 (4人分)**  
 きのこ(シイタケ、ぶなしめじ、エノキタケ、マイタケなど).....合わせて300g  
 ニンジン.....40g  
 米.....3合  
 昆布(約5cm×10cm).....1枚  
 A しょうゆ.....大さじ1と1/2  
 みりん.....大さじ1と1/2  
 塩.....小さじ2/3

- つくり方**  
 ① きのこはいづきを取り、小さく裂くか、切ってザルにのせ、30分～3時間ほど天日干しにする。ニンジンは長さ3cmの細切りにする。  
 ② 米を洗って炊飯器の釜に移したら、水を3合の目盛りまで加える。昆布をのせて30分以上水に浸す。  
 ③ ①の材料とAを混ぜ合わせる。  
 ④ 米の上に③をのせ、炊飯器のスイッチを入れて炊飯する。  
 ⑤ 炊き上がったら昆布を取り除き、全体をさっくり混ぜる。



# 干しきのこの炊き込みご飯



- 材料 (4人分)**  
 カボチャ.....1/4個 米粉(微細粉).....大さじ5  
 塩コショウ.....適量 牛乳.....大さじ7  
 クリームチーズ.....200g パン粉.....適量  
 ブルーベリージャム.....適量 揚げ油.....適量

- つくり方**  
 ① カボチャは7mm幅の薄切りにし、横半分の長さに切った後、塩コショウをし、米粉(分量外)をまぶしておく。  
 ② クリームチーズは拍子木切りにする。  
 ③ カボチャの上にクリームチーズ、ブルーベリージャムをのせ、もう一枚のカボチャで挟んで押しつぶす。  
 ④ 米粉を牛乳で溶き、バター液を作る。  
 ⑤ ③をバター液にくぐらせ、パン粉をつける。  
 ⑥ 160℃に熱した油で揚げる。カボチャが柔らかくなったらできあがり。  
 ※ バター液は、小麦粉の代用として注目されている米粉と牛乳で作りました。

# カボチャのチーズサンドフライ

# 季節のある記

ちょこっと四季コラム

日本の四季には紅葉がある



JA 信州諏訪オリジナルカレンダー 2017年版大賞作品「秋朝の彩」  
 【撮影者】小口照人さん 【撮影場所】岡谷市出早公園

**秋**が深まり最低気温が8度以下になると、紅葉が始まります。植物の葉は日中、二酸化炭素と水を使って養分と酸素を作っていますが、光を効率よく吸収するために葉にはたらくのがクロロフィル(葉緑素)という色素です。植物細胞の中にある葉緑体に含まれ、光の3原色(赤、青、緑)のうち、おもに赤と青の光を吸収し緑の光を反射して葉は緑色に見えます。気温が低くなり、日照時間や太陽の光の弱まりで光合成などの養分が減り葉の働きを徐々に低下させ葉の付け根に「離層」という、膜を作り水分や養分を少しずつ遮断していきます。クロロフィルが減ると緑色がしだいに減って薄くなり、もともとからあった黄色や赤に見えるカロテン類などの色素が目立つようになり、紅葉です。

## カラフル紅葉弁当

お弁当箱に、きのこの炊き込みご飯を詰め、その上におかずをのっけてできあがり！  
 おもしろい詰めてみよう(∇∇∇)



- ① きのこの炊き込みごはん**  
**材料 (4人分)**  
 米.....3合 にんじん.....1/2本 しいたけ.....2個  
 鶏もも肉.....50g えのき.....1/2パック 白だし.....大さじ6  
 ごぼう.....1/2本 しめじ.....1/2パック  
**作り方**  
 (1) 米は洗ってザルに取り、30分程おく。  
 (2) 鶏もも肉は小さく切り、ごぼうは小さめのささがき、にんじんは細切り、えのき・しめじは石づきをおとして小房に分け、しいたけは薄切りにする。  
 (3) 炊飯器に米、(2)の材料、白だし、分量どりの水を入れスイッチオン！

- ② どんぐりウインナー**  
**材料 (4人分)**  
 ウインナー.....6本 黒ゴマ.....適量  
 しめじ.....12本 パスタ.....1本 など

- 作り方**  
 (1) ウインナーは半分に切り炒め、しめじはさつと茹で笠の部分切り離す。  
 (2) ウインナーにゴマ等で目(顔)をつくる。  
 (3) 2cm程に切ったパスタを使い、ウインナーとしめじの笠をつなげどんぐりをつくる。  
 ※お好みの材料で顔をつくってみてくださいね♥

- ③ うずらどんぐり**  
**材料 (4人分)**  
 うずらの卵.....8個 すりゴマ(白).....適量  
 だししょうゆ.....適量 パスタ.....1本  
**作り方**  
 (1) 茹でたうずらの卵をだししょうゆにつけておく。  
 (2) うずらの卵のあたま1/3程にすりゴマをつけ、2cm程に切ったパスタをさす。

- ④ たまご焼き ⑤ くるくるちくわ ⑥ 芋ぐり ⑦ 银杏・紅葉かざり**  
 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。



# みんなの声



農業祭が来年こそは開催されることを願っています。  
茅野市 S・T (65)

種や苗、肥料などの農業資材でお世話になっています。ありがとうございます。  
下諏訪町 T・H (79)

次号のJA's民が届くのを心待ちにしています。  
富士見町 R・D (41)

農家ではありませんが、野菜づくりに関心があります。「家庭菜園いざ鎌鋏」を楽しんでいます。いつかは家庭菜園にチャレンジしたいです。  
諏訪市 W・T (59)

A・コップピアみどり店の生産者直売コーナーは品ぞろえがよいですね。花や野菜、毎回行くのが楽しみです。  
茅野市 T・I (70)

毎月「諏訪は奇なり」を楽しみにしています。諏訪の歴史がわかります。特に御柱については、興味深く勉強になりました。  
下諏訪町 M・T (50)

家庭菜園で役立つ記事を楽しみにしています。  
諏訪市 K・O (78)

直売所がありがたい。  
原村 S・Y (69)

「女性部だより」からJA女性部の活発な雰囲気伝わってきます。これからも頑張ってください。  
諏訪市 T・F (61)

おじいちゃんが、いつもおいしい野菜を届けてくれます。「おじいちゃんも、おばあちゃんもJA's民を見て勉強しているんだよ」と言っていました。  
岡谷市 R・K (16)

## 編集後記

この夏、久しぶりに資格試験にチャレンジしました。「食の検定3級」という資格試験で、食の生産から消費までを横断的に学べる内容になっています。私は最後にまとめてガッツと勉強するタイプなので、後半戦でいつも苦勞しています。そこで「今回こそはコツコツやるぞ!」と決意。早めにテキスト片手に勉強を始めました。が、ちょっと中だるみ。結局、最後の最後まで追い込んで勉強するのはめんどろ。そして、気になる結果は…見事、合格でした! ほっ (と胸をなでおろす) ㊦

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

# 新規就農・作付け希望者の皆様へ 各種セミナー・現場視察会を開催します

## ① 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

開催日時	開催・集合場所	品目
10月20日(休) 午後2時	仲町会館2階大会議室	カーネーション、アルストロメリア、ユウカリ

## 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
10月22日(出) 午前9時	仲町会館2階小会議室

※①②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

思い出のつまったご自宅で、少人数からゆったりとホールで、お茶会や菩提寺で。

**組合員・地域の皆様へ**

かけがえない故人様との最後の時を大切にお過ごしいただけるよう、充実のサービスをご提案いたします。

虹のホールでのご葬儀だけでなく、菩提寺やご自宅などのご葬儀も承ります。  
少人数から、あらゆる規模に応じて対応させていただきます。  
ご遺族のご予算・ご要望に合ったプランをご提案させていただきます。

**かみん虹の会 会員募集中!**

**プラチナ会員**

- 入会資格/定期積金「虹」・定期貯金「虹」をご契約された方、または、同定期積金満期後定期貯金に移行された方。
- 特典の範囲(see.com)/会員期間中はご家族を含め何回でも特典を受けられます。

**JA信州諏訪**

定期貯金「虹」 ※毎月積立金1万円以上 ※積立回数50回以上 ※積立方法/JA口座振替

定期貯金「虹」 ※毎月積立金1万円以上 ※積立回数1年以上 ※お振替で入金

株式会社あぐりライフ信州諏訪

年中無休、24時間受付 ☎82-8811 (JA葬祭諏訪)

## 理事会ニュース

令和4年8月26日(金)に開催した「定例理事会」で、以下を含む全9議案について協議・決定しました。

### ▶ 下期経営対策基本方針

令和4年度は、3カ年計画(令和4~6年度)の自己改革目標と2つの全体目標を達成に向け、将来にわたり健全経営ができる「なくてはならないJA」に向けて、重点項目に取り組むスタートの年となります。

重点項目は、「農業所得向上に向けた生産拡大への支援と持続可能な諏訪地域の農業振興に取組みます」「将来を見据えた設備投資と集出荷業務の体制整備を行い、気象変動や販売環境に左右されないマーケティング強化による安定販売に取組みます」他8項目。

部門ごと、上期進捗状況と具体的対策を整理し、問題点などを把握。達成の実現に向けて取り組んでいきます。

### 令和4年8月末 主な事業量

貯金高	2,795億円
貸出金高	456億円
長期共済保有高	6,066億円
購買取扱高	37億円
販売取扱高(直売所委託販売含む)	43億円
組合員数	正 8,914人 准 14,252人 計 23,166人

10月の定例理事会は、10月27日(木)に開く予定です。

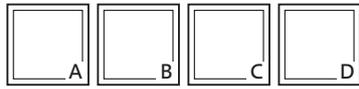


強い脳に改革す  
のう きょう

# 脳強改革

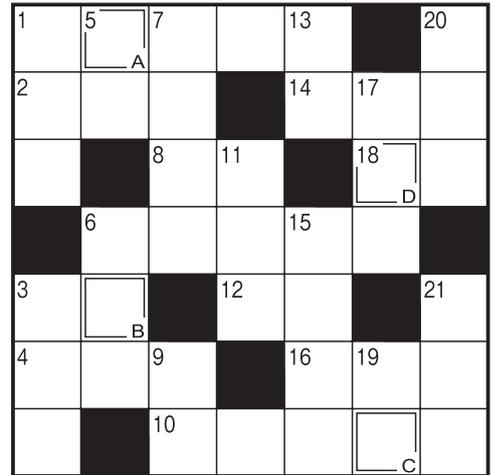


- ① 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- ② 竜宮城で舞う魚
- ③ 卵と鶏肉とご飯で親子を作った
- ④ 実るほど頭(こころ)を垂れる——かな
- ⑤ 中国の大きな打楽器
- ⑥ コロコロと気分が変わる人のこと
- ⑦ 池の——によって、土地を増やした
- ⑧ 無料です。代金はおりません
- ⑨ 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- ⑩ 秋の空にぼこぼこ浮かびます
- ⑪ 学校の運動会で踊る——もあります
- ⑫ ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- ⑬ 視聴——、円周——
- ⑭ 学校の教室に並べるもの
- ⑮ 海水の影響で塩分を含む湖
- ⑯ たんすやソファなどのこと
- ⑰ 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- ⑱ 船が停泊するときを下ろします
- ⑲ 阿寒湖のものは国の特別天然記念物
- ⑳ ノーの反対語
- ㉑ クルミが似合うげっ歯類



二重マスの文字を A~D 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



### 9月号の答え

- |    |                 |
|----|-----------------|
| 1  | 1 絵が変わっている      |
| 3  | 3 月の表情が違う       |
| 6  | 6 串の先端の団子が減っている |
| 11 | 11 串が短い         |
| 12 | 12 蜜の容器が違う      |

●応募総数153通 ○最年長応募者 94歳  
(内、正解139通) ○最年少応募者 5歳  
※代筆と思われる応募もあります。

## 今月のプレゼント らくらく センサーライトクリップ



10名様に  
当たる!!

※こちらの商品はJAファーム茅野店  
でお買い求めいただけます。

USB 充電と  
単3形乾電池  
どちらでも  
使用できます。

締切は 10/20(木)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、  
必要事項をご記入の上、郵送ください。  
※お一人様 1 枚を有効とさせていただきます。  
●住所は必ず番地までご記入を！  
●郵便番号もお書き添え願います。  
※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報、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。



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

