

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  
**12**  
No.226

## 特集

農産物でつくる  
クリスマスメニューをご紹介します



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／旬のお料理紹介
- 4 特集  
農産物でつくる  
クリスマスメニューをご紹介
- 8 JA 信州諏訪 NEWS
- 11 JA からのお知らせ
- 12 教えて農ハウ…花きづくり
- 13 教えて農ハウ…果樹づくり
- 14 家庭菜園 いざ、鎌鋤
- 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 諏訪は奇なり一ふしぎ・謎・興味津々
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 高原病院発
- 21 ヨーガのすすめ／  
野菜たっぷり！健康な身体！
- 22 暮らしの相談／  
『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 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 株式会社めぐりライフ信州諏訪  
からのお知らせ
- 27 みずぎ学生会館入居者募集／  
新規就農・作付け希望者の皆様へ／  
株式会社めぐりライフ信州諏訪より  
令和5年1月1日の営業日程のお知らせ
- 28 年末年始の営業案内
- 30 民々の声をご紹介／理事会ニュース／  
主な事業量／編集後記
- 31 組合員アンケート

# 季のある記

ちょこっと四季コラム

今年の冬至は12月22日／

この時期、朝起きた時はまだ薄暗く、夕方にも16時を過ぎると

あっという間に暗くなり、日が短くなったと感じます。今年の冬至は12月22日。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃには、冬に不足しがちな栄養を補う効果、ゆず湯には

リラクゼーション効果があります。他にも「食べる」と幸運が得られる「縁起が良い」とされている食べ物があります。「冬の七草」には、「ん」が2つ付いていて、沢山の運が呼び込めると言われています。「南京なんきん(かぼちゃ)」「蓮根(れんこん)」「人参(にんじん)」「銀杏(ぎんなん)」「金柑(きんかん)」「寒天(かんでん)」「饅頭(まんどう)」「うどん(うどん)」冬の七種を食べ、無病息災を願って、寒い冬を乗り切りましょう。



## 表紙のことは

長男が幼い頃 毎朝「ゆきむすみうろ(雪だるま餅)」と書いておぼろおぼろに起きてきた。レイモンドブリッゲス作 スノーマンの絵本がアニメ化された。やさしいクマのイラストともの悲しい音楽が今でも心に残る。スノーマンと一緒に空を飛ぶ少年に自分と重ねあわせて「雪が降りし、テレビの前でスノーマンを眺めていた長男の姿を思い出す。今年もあと一ヶ月、一ヶ月しかなく、今年も終わると前向きに頑張ろう。新しい年も笑顔で迎えられるように。日達れんげ

Season's Greetings...



【表紙切り絵】日達れんげ (ひたち・れんげ)

岡谷市出身。1982年、切り絵を始める。2002年「クンストカマー2002」王宮美術復古再生賞受賞。2010年「モナコ日本芸術祭」ルネサンス賞受賞。市民新聞にて毎週金曜「れんげの八ヶ岳だより」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。

## レンコン、カボチャ、ニンジンの甘辛風

材料 (4人分)

- レンコン.....250g
- カボチャ.....200g
- ニンジン.....200g
- 片栗粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量
- A はちみつ.....大さじ2
- 酒.....大さじ3
- しょうゆ.....大さじ3

作り方

- (1) レンコン、は皮をむいて縦半分に切り、8mm幅の半月切りにする。カボチャは種とワタを取って食べやすい大きさに切る。ニンジンは乱切りにする。
- (2) (1)のレンコンとカボチャ、ニンジンに片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で揚げる。野菜に火が通ったら取り出す。
- (3) Aをフライパンに入れて火にかけ、沸騰したら(2)を加えて全体に絡める。



その他「ん」の付く食べ物



ぎんなん キンカン(の)甘露煮 寒天料理



うどん



# 農産物でつくる

# クリスマスメニュー

街が華やかに彩られ、家々に温かな灯りがともるクリスマス。

普段とは違った特別な食卓に、家族の笑顔が集まります。

今年は身近にある野菜たちを使って、遊び心で、食卓を彩ってみませんか。

## 信州諏訪のきのこたっぷり!! お寿司ケーキ

### 【材料】4人分

酢飯	700g
ぶなしめじ	1パック
えのきたけ	1パック
卵	2個
かいわれ大根	小1パック

### 【合わせ調味料 A】

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

### 飾り用の具材 (参考)

ミニトマト	きゅうり
エビ(ボイル)	生ハム
桜でんぶ	など

### 【つくり方】

- ぶなしめじとえのきたけは食べやすい大きさに切り、合わせたAで煮る。
- 卵を溶きほぐし、そぼろ卵を作る。
- 酢飯に①、かいわれ大根を混ぜ合わせ(飾り用として適量残す)、ケーキ型に詰めて土台を作る。1段目と2段目の間に、そぼろ卵をのせる。
- 皿に③の土台をのせ、そぼろ卵を敷き、飾り用の具材を飾り付けてできあがり。



きのこは  
お酢に  
よく合います。

## クリスマスツリーサラダ

### 【材料】4人分

ブロッコリー	1株(230g)
じゃがいも	2個(220g)
ミニトマト	3個
黄パプリカ	1/2個(80g)
塩コショウ	少々
マヨネーズ	適量
粉チーズ	適量

### 【つくり方】

- じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(600W)で約5分30秒加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ①をマヨネーズと塩こしょうで和え、器に直径約10cmの円すい型に盛りつける。
- ブロッコリーは小房に分け、ラップをかけてレンジ(600W)で約2分加熱する。
- ミニトマトは半分に切る。黄パプリカは星型で型抜きする。
- ②に③と④を飾りつけ、ドレッシングをつけていただく。



管内産の新鮮な  
ブロッコリーを  
使いました!



# 旬のホウレンソウスポンジデコケーキ

## 【材料】18センチホール (スポンジ)

卵	3個
砂糖	90g
小麦粉	90g
バター	30g
ホウレンソウ	50g

## 〈クリーム〉

生クリーム	400g
砂糖	20g
抹茶	5g

## 〈デコ用フルーツ〉

ブロッコリー  
りんご  
ミニトマト  
キウイフルーツ



ホウレンソウには  
鉄分やビタミンC  
がいっぱい!



## 【作り方】

- 卵白と卵黄を分ける。卵白に砂糖(半量の45g)を角が立つまで少しずつ加え、泡立てる。
- 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を加え、色が白くなるまで泡立てる。
- ①と②をさっくりと混ぜ合わせる。

- ③にふるいにかけて小麦粉と柔らかく茹で、みじん切りにしたホウレンソウを混ぜる。
- ④に溶かしバターを加え、粉けがなくなるまで混ぜる。
- ⑤型に紙を敷き、⑥を流し込む。軽くトントンと型をテーブルに落とし気

- 泡を壊す。
- 70℃で30分焼く。焼き色が付きすぎるオーブンの場合は、途中でアルミホイルをのせ防ぐ。
- 焼けたらすぐ型から外し冷ます。冷めたら紙をはぎスライスする。
- デコレーションして完成。

余った材料で  
やってみよう!

# 野菜のチョコレート・フォンデュ

## 【材料】

ご家庭にある野菜や果物

## 【作り方】

- 板チョコレートを細かく碎き、湯せんする
- 生クリームと牛乳を少しずつ加え、お好みのとろみ加減のチョコフォンデュをつくる。



月刊JAs民  
編集部署が厳選!  
チョコレート・フォンデュに  
おすすめ野菜ランキング

- 1位 **サツマイモ**  
チョコレートと相性抜群!
- 2位 **だいこん**  
「一度は食べてみてほしい!」  
とのコメント多数!
- 3位 **パプリカ**  
カラフルな見た目でも「映え」も  
楽しめる!

## 【材料】3人分

サンドイッチ用食パン	6枚
スライスチーズ	4枚
粒マスタード	小さじ3

## 〈飾り用ポテト〉

マッシュポテト	130g
(作りたての熱いもの)	
バター	10g
マヨネーズ	20g
豆乳	大さじ1
野菜コンソメ	小さじ1/3
塩コショウ	適量

## 〈中のサラダ〉

ニンジン(5mm角)	1/2本
コーン缶(しっかり水分を切る)	適量
きゅうり(5mm角)	1/3本
豆乳	小さじ2
マヨネーズ	30g
顆粒コンソメ	小さじ1/3
塩コショウ	適量
マッシュポテト	120g
(作りたての熱いもの)	

飾り用きゅうり	2/3本
飾り用茹でニンジン	適量

## 【作り方】

- 中のサラダをつくる。ニンジンは電子レンジで2分ほど加熱する。きゅうりは塩もみして水けを切る。材料をすべて入れて混ぜる。
- 飾り用のポテトをつくる。ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。
- 食パン4枚に粒マスタードを塗り、スライスチーズをのせ、①をのせる。
- ③を2つずつ重ね、食パン2枚をそれぞれにかぶせる。ラップで包み冷蔵庫でしばらく休ませた後、半分にカットする。
- ②を絞りに入れ④の上部に絞る。中央に水分を切った飾り用きゅうり、茹でニンジンなどを飾る。

# ケーキ風☆サンドウィッチ



身近にある  
野菜が  
使えます!

## 「お湯ポチャレシピ®」学ぼう



耐熱用ポリ袋に食材などを入れ、湯せんする大学生

JA 女性大学が、玉川研修センターで「お湯ポチャレシピ®」講習会を開き、20人が参加しました。

耐熱用ポリ袋に食材と調味料を入れ、袋のまま湯せんする調理法です。普段の食品を使うことができ、加熱に使った水が汚れないので再利用できる、袋に入れたまま食べられるので食器が汚れないなどのメリットがあります。今回は「サツマイモご飯」「ツナとナス、ピーマンのみそ煮」「厚揚げとエリンギの煮物」を調理しました。

茅野市の女性(66)は「かんたんにできてとても便利。家でもやってみたい」と話しました。

## 「盆栽菊教室」作品展示会



作品展示会の最終確認を行う受講生

JA ファームカレッジ「盆栽菊教室」は、JA ファーム茅野店で作品展示会を開きました。受講生13人が制作した盆栽菊など60点以上の作品が並びました。同カレッジは年間計10回の講習を開いています。講師は北杜市の進藤三郎さんが務めています。

28日は、同店入口スペースに展示棚を設置。作品の置き場所を相談して決めた後、作品名や氏名を記した出展表を添えました。

受講生の平出サトコさん(81)は「ちょうど菊が咲いてくれ、満足できる作品になった。来年は違う種類の盆栽に挑戦したい」と話しました。

## えのきたけ現地栽培講習会



えのきたけの生育状況を確認する北原さん(左)と伊藤委員長

きのこ専門委員会は、富士見町の北原亮一さん(70)のえのきたけ栽培施設で、現地栽培講習会を開きました。安定した品質の維持と高い収量性の確保につなげるのが目的。生産者やJA関係者7人が参加し、えのきたけの生育特性や栽培のポイントなどを学びました。

講師はJA 全農長野野菜きのこ課の職員が担当しました。参加者は芽出し室、抑制室、生育室を順に回り、きのこの生育状況を確認。質問を交えながら、理解を深めました。

伊藤良永委員長(77)は「高品質・高収量な出荷につなげていきたい」と話しました。

## 古川さん SBC ラジオ出演



就農までを振り返り、笑顔で将来を語る古川さん(左)

令和4年4月に新規就農したパセリ農家の古川竜生さん(26)が、SBC ラジオ「いいJAん! 信州“はじめまして。農ある暮らし”」に出演しました。

10月13日、茅野市でレポーターの塩入美雪さんのインタビューに応じ、友人に手助けしてもらってハウスを組み立てたことなどさまざまな思い出を語りました。

今後の目標について、古川さんは「真面目に真摯に農業経営を行い、パセリ生産で所得を生み出して生活していきたい」と話しました。また「農業を始めたい人へのアドバイスもできるようにになりたい」と抱負を語りました。

## 岡谷市で「農福連携」実現! 「信州切干大根」



収穫したダイコンを軽トラックに積み込む事業所利用者と農家ら

岡谷市の多機能型事業所「社会福祉法人つばさ福祉会 希望の里つばさ」は11月14日から、JA 農産物直売所「夢マーケット田中線」や「さざなみ新鮮市」などで切り干し大根「信州切干大根」(1袋30グラム入り、220円)を販売しています。管内農家と協力して生産したダイコン計240キロを使用。農業と福祉が協力し、相乗効果を生み出す「農福連携」の実現でつくりあげた一品を地域に届けます。

この活動は2019年、地元食品スーパーに勤務していた諏訪市の大浦篤史さん(46)が野菜の有効活用、同事業所利用者の新たな仕事の環として着想したもの。昨年からは大浦さんが個人で支援しながら同事業所が製造を続けます。



「信州切干大根」の袋詰めを行う利用者

10月25日、同市のほ場で収穫作業。11月8日、事業所施設内で利用者が袋詰め作業。計量する人と袋詰めをする人に分かれて効率よく進め、400袋を仕上げました。

事業所職員の秦百合子さんは「支えてくださった皆さんのおかげでできあがった商品。ぜひ多くの方に食べていただきたい」と呼びかけています。

JA 理事で同市の濱由美子さんは今年初めて活動に参加。収穫作業を支援しました。濱さんは「長年志していた『農福連携』への一歩を踏み出せた。利用者の皆さんが楽しそうに農作業を行ってくれ、うれしく思う。地域皆で農村生活を守っていききたい」と話しました。

## 「農薬キャンペーン」賞品をお届け



篠原さん(右)に当選賞品を渡す寺沢係長

「わが家の資材申込書農薬キャンペーン抽選会」の当選者65人に賞品を届けました。27日、原村の篠原万郎さんのもとへ協賛のJA 全農長野中事業所の寺沢なつき係長とJA 担当職員が訪問。「屋外用コードリール」を渡しました。

篠原さんは「初めて当選し、キャンペーンについても知ることができた。肥料・燃油価格高騰が続いているので、JA 関係各所で連携し支援をお願いしたい」と話しました。

寺沢係長は「農家に最大限の利益を還元していきたいよう、引き続きJA と協力し取組みを進めます」と伝えました。

## 年金友の会健康ウォーキング



森林浴を楽しみながらウォーキングする会員

JA 年金友の会が、南箕輪村の信州大芝高原で第12回健康ウォーキングを開きました。両日合わせて会員99人が参加。整備された森の中のコース4.3キロを、約1時間かけて歩きました。

会員同士の親睦を深めることを目的に、毎年この時期に開いています。同高原での開催は初めて。ストレス解消などの効用があるとされる信州大芝高原「みんなの森」森林セラピーロードを中心に、安全に配慮しながらコースを組んで行いました。

参加者からは「森の中を歩くのは気持ちいい」と好評でした。

JA農機センターからのお知らせ

JAの農業機械任せて安心点検のご案内

皆様は年に1回、ご自身の健康診断や人間ドックを実施されていますでしょうか？

体の不調は無症状の内から定期的な健康診断を受けることで早期発見、治療及び予防が可能です。農機具も同様に、使いたい時期に快適に使用するために、早期に不調を防ぐ、年に1回の点検整備をされてみませんか？

いざ使おうと思ったら、エンジンがかからない、使用中に機械が故障し計画通りに作業が進まなかった等のトラブルが起きたことはありませんでしょうか？

安心・安全な農作業を実施するためにも、JAの点検整備をご利用ください。JAのプロ整備士が、お客様の大切な機械を全力で点検させていただきます。

詳しい内容はお近くのJA農機センターまで。



※点検料金、点検時期については、別途ご相談させていただきます。
※点検により、修理等が発生した場合は別途料金がかかります。

冬季遊休ハウスの天井フィルムを外し、雪害対策を!!

今シーズンはラニーニャ現象が発生しており、大雪の可能性も。

雪害によるパイプハウスの倒壊を防ぐため、冬季作付け予定のない遊休ハウスは天井フィルムの巻き上げ、または撤去をしましょう。

育苗ハウス、冬季作付け予定のハウスは、アーチ部の補強、中支柱の設置、水平引張線など、事前の対策と加温機、ジェットヒーターなどの暖房設備の準備を合わせてしましょう。



令和4年度 共済友の会親睦旅行 中止のお知らせ

例年実施しておりました「共済友の会親睦旅行」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から昨年度に引き続き中止といたします。何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

共済部



菊花色鮮やか 諏訪大社上社奉献菊花展



出品作品を1点ずつ慎重に審査した菊花展初日

諏訪地域の菊愛好家で作るJA信州諏訪健香会は、諏訪市の諏訪大社上社本宮の境内で、第39回諏訪大社上社奉献菊花展を開きました。白や黄、赤など色鮮やかな菊花84点が並び、参拝者の目を楽しませました。

初日は審査会を開きました。統一の品種「国華聖者」で栽培技術を競う「競技花の部」をはじめ、3本に仕立てた茎それぞれに花を咲かせる「厚物の部」、花びらが管状になった「管物の部」など全9部門で、審査員が花の開き具合や葉の色つや、全体のバランスなどを基準に見比べました。



「競技花の部」で最優秀賞を受賞した奥山さん

審査会では最優秀賞11点など入賞作品33点を決めました。最高賞に当たる「競技花の部」の最優秀賞は、奥山幸茂さん(同市湖南)が7年連続で受賞しました。

河西佳一会長は「天候不順による出品数への影響が懸念されたが、会員一人ひとりが努力し、前年並みの出品数になった。大勢の方の心の癒しになれば」と話しました。

表彰式は、11月2日に同社参集殿で実施。各部門の最優秀賞受賞者には、賞状とトロフィーが贈られました。

身近な情報局

岡谷市収穫祭で農産物販売

JA岡谷支所と田中線センターは11月6日、岡谷市役所正面玄関前イベント広場で開いた「岡谷市収穫祭2022」に参加しました。岡谷支所の職員は、株式会社あぐりライフ信州諏訪中洲店の協力で、管内産キャベツ、ダイコンなど17種類の農産物と菓子類を並べました。田中線センターの職員は、岡谷果樹組合の事務局長として、同組合員とともに岡谷市産のリンゴやキウイフルーツ、ラ・フランスを売り込みました。同支所の林和茂統括所長は「多くの方に足を運んでいただき、おすすめ商品をお買い求めいただけた。ぜひ家族皆で旬の味を楽しんでもらいたい」と話していました。



通信員からひとこと

多くの食品の価格高騰が続く中、地元農産物などをお手軽価格で販売することができ、うれしく思います。今後も地域に根差したJAであり続けられるよう、様々な場面でPR活動を行っていきます。



岡谷・下諏訪地区センター 普及係 岡庭 宏企

通信員からひとこと

伝統芸術のひとつである書道の魅力を実感しながら、作品を書き上げた達成感を感じてみませんか。



下諏訪支所 金融渉外係 小林 拓哉

組合員の皆さんが月2回、JA下諏訪支所に集まって書道を学んでいます。書道家の先生が、初歩の筆づかいから応用まで、一人ひとりに合わせて教えてください。10月20日は組合員4人が出席。「受講して書道の魅力が感じられた」「少しずつ上達しているのを感じられて楽しい」「今までの書道のイメージがガラリと変わった」との声をいただきました。書道教室に関するお問合せはこちら
実施日程：毎月第2・4木曜日 19時～20時半
会場：JA下諏訪支所2階会議室
担当：JA岡谷支所 3203志村



書道に打ち込む受講生

下諏訪支所で「書道教室」

## リンゴの整枝・せん定

リンゴの整枝・せん定は、令和5年に向けた最初の管理であり、同時にリンゴの品質を左右する重要な作業になります。ただし、せん定で解決しようとする考え方は改める必要があります。生育期間中の管理作業を十分に行ってこそ、せん定時に目指した効果が上げられます。

### ■ 整枝・せん定の5つのポイント

整枝とは樹形を整えること、せん定とは枝を切ることです。整枝とせん定の両方をまとめて、せん定ということもあります。

- ① 樹の生長と開花、結実のバランスを保つこと
- ② 樹の内部への日当たり、風通しを良くして樹の大きさを制限すること
- ③ あらかじめ花数や果実数を減らして、残った果実の肥大、品質を良くすること
- ④ 授粉（受粉）、摘果、収穫などの作業を楽にすること
- ⑤ 病害虫の発生を防ぐこと



果樹をせん定する諏訪市のリンゴ農家の北澤利さん

### ■ 整枝・せん定の順序

今後の改植・補植等、経営全体の計画を明確にしたうえで、園全体や個々の樹の生育状況をよく観察してせん定作業をしていく。

#### ① 園全体の状況確認

最初に園全体を見渡し、園全体の明るさや、樹と樹の間隔が1m以上確保されているかを確認する。次年度以降のことを考え、計画的に間ばつを行う。

#### ② せん定を行う樹の確認

園地全体を確認した後、1本ずつのせん定に入る際、必ず樹勢や腐らん病等の有無、前年のせん定状況を確認してから、せん定を行う。

### ■ せん定道具のメンテナンス

せん定ばさみを長持ちさせるためには、「使ったらすぐにお手入れする」というのが鉄則となります。枝や葉を切ったら、せん定ばさみについたヤニを落とすようにしましょう。そして洗浄後は、お手入れ用のオイルを塗布してから保管しましょう。こうした都度のお手入れを徹底することによって、せん定ばさみの“持ち”をよくできます。

### せん定時に合わせて腐らん病対策をしましょう。

せん定時に胴腐らんを発見したら、後回しにせず即座に削り取りの治療対策を実施してください。治療後は、トップジンMペースト又はベフラン塗布剤を丁寧に塗布します。又、せん定の切り口には大小関係なくその日のうちに塗布剤を処理するよう心がけてください。

## 今月のアルストロメリアの栽培管理

今月に行う栽培管理は春彼岸の需要期出荷に向けて品質や採花本数を確保するための重要な時期となります。これから発生する花芽は、最も暖房経費をかけて出荷するものになりますので、適正な管理を行い出荷量の確保に努めてください。

### ■ 茎葉管理

過度な繁茂は、新芽に日が当たらなくなり花とびなどの発生につながります。十分に光が入るように、枯れたものや黄色くなり株養成の役目を終えたもの、内部がスカスカになっているもの、先端にカビの発生したものは早めに抜き取りましょう。また、曲がっている茎についても間引きを行ってください。作業が遅れると、出荷最盛期が春彼岸ではなく、4月以降に遅れてしまいます。需要期での出荷量を確保するために、遅れずに作業を実施しましょう。



整理された根本

整理されたほ場

### ■ 換気

二酸化炭素不足になると光合成ができず、葉の肥大や花首の徒長、軟弱といった品質の低下に直結してしまいます。そのため換気を積極的に行い、二酸化炭素をハウス内に取り込んで下さい。また、気温が低い場合は、急激な温度低下を防ぐため内張りカーテンを開ける前に外張りカーテンを開け温度調節を行いましょ。開け忘れ、締め忘れにも注意してください。

### ■ 灌水

滞水には弱いため一度に多量の灌水を行わずに、天気予報を確認し晴れが続く午前中を選びこまめに灌水を行いましょ。

### ■ 採光

温度低下に伴い、カーテンを閉めがちになります。日中はしっかりとカーテンを開けて、積極的な採光に努めてください。

### ■ 害虫防除

燻煙剤を主体に使用してください。

### ■ 開花の目安

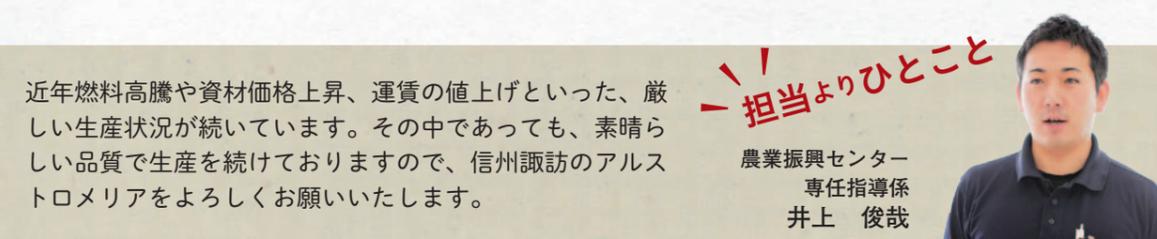
- 1月発生花芽…80～65日で開花（3月中旬以降出荷）
- 2月発生花芽…55～41日で開花（4月上旬以降出荷）
- 12月25日に発生した花芽は81日必要で3月15日に開花する
- ※天候の条件によって日数は前後します。また、適切な栽培管理を行ったうえでの目安となります。



農業振興センター  
専任指導係  
伊藤 哲也

!!  
担当よりひとこと

冬のリンゴの枝は花芽の位置が分かりにくいので、間違えて花芽を切ってしまうリスクが高くなりますので、不要な枝があれば軽く切る程度のせん定にしましょう。



農業振興センター  
専任指導係  
井上 俊哉

!!  
担当よりひとこと

近年燃料高騰や資材価格上昇、運賃の値上げといった、厳しい生産状況が続いています。その中でも、素晴らしい品質で生産を続けておりますので、信州諏訪のアルストロメリアをよろしくお願いたします。

## 冬の直売所にはこんな物が！ 部屋を明るく彩るアイテムも！



諏訪地域の冬は寒さが厳しく、地元の農産物は激減します。そんな中、まだまだ直売所にはホウレン草やブロッコリー、リンゴやイチゴ、冬の切花アルストロメリアやアネモネなどが並んでいます。他にもネギ、ゴボウ、ハクサイ、ダイコンなどの越冬野菜や大豆、小豆、ハナマメなどの乾燥豆類、切り干し大根、干し柿などの乾燥野菜、凍りもち



## 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。



など揃っています。また、冬の直売コーナーには、手芸品・民芸品・工芸品が並びます。会員さんが手づくりした「袖なしちゃんちゃんこ」「布ぞうり」「手編み帽子」「PPバンドでつくる籠・びく」などなど。昔の着物や古着、端切れ、PPバンド（ヒモ）、空き缶などを使っている商品も多く、リデュース・リサイクルなど環境や資源の有効利用などにも配慮しています。

生花の少ない時期、ドライフラワーやリース、ハーバリウムも人気商品のひとつです。玄関やリビングなどにインテリアとして飾れば、部屋を明るく彩るアイテムに。直売所で品物を眺めるだけでも楽しめます。

ぜひ、直売所にお出かけください。

### 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

夢マーケット文出 **第3土曜日  
感謝祭**  
12/17(土)

夢マーケット  
田中線／横川／  
文出／さざなみ新鮮市 **年末  
感謝祭**  
12/26(月)～29(木)正午

### 新春初売り

夢マーケット 29(金)午後～1/4(土)までお休み  
田中線／横川／文出／さざなみ新鮮市 **1/5(木)**

A・コープ **1/2(月)～3(火) 福袋・福箱 販売**  
営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。  
1/1(日)はA・コープ全店お休み

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

**クリスマスセール 12/23(金)～25(日)** **歳末準備特集セール 12/26(月)～27(火)**

**歳末感謝祭 12/28(水)～29(木)** **歳末大メの市 12/30(金)～31(土)**

営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。

**A・コープ友の会ポイント倍増 11日間連続 (A・コープ全店)**

2倍 12/23(金)～29(木)・1/2(月)～3(火)  
3倍 12/30(金)～31(土)

### 定休日変更のお知らせ

夢マーケット田中線／横川／  
文出／さざなみ新鮮市

令和5年1月～2月の間  
**日曜が定休日**となります。  
※夢マーケット横川は祝日も定休日となります。

## 落葉果樹の冬季の防除

12月に入り、気温が低下し多くの畑では作業が終了する時期となります。落葉果樹でも、カイガラムシ・ハダニ類などが問題となります。落葉果樹が冬眠を迎える冬季に、石灰硫黄合剤での防除をご検討ください。

### 落葉果樹とは

多くの種類がありますが諏訪で代表的なものでは、リンゴ、マルメロ、カリン、うめ、カキ、ブルーベリー、ブドウ、クルミ、クリなどとなります。



### 石灰硫黄合剤での防除

- 殺虫・殺菌作用のある農薬となります。カイガラムシ類、ハダニ類、縮葉病、越冬病害虫に効果を示します。
- 7～10倍の倍率で使用時期が発芽前の登録となります。原液を希釈し、防除機で散布して下さい。
- 強アルカリ性となりますので、使用できない散布機もありますので注意して下さい。
- 0℃以下になると凍って使用できなくなるので注意する。
- 硫黄臭が発生し、かなりの範囲で匂いがするため、散布に注意する。(周辺の状況に十分注意する)

- 落葉果樹以外にかからない様にする。(風の無い日を選ぶ。)
- 規格は、10L、18Lとなります。



農業振興センター  
専任指導係  
五味 有

### 担当よりひとこと

冬季の散布となりますので、散布後には機械の故障を防ぐため、散布機の水をしっかり抜いて下さい。

【「月刊JA's民」10月号「家庭菜園 いざ鎌鋏」(14ページ)に關しまして】

タマネギの追肥の時期は、諏訪地域のタマネギ農家の栽培履歴を参考に、めやすとして示したものです(他機関の資料とは異なる場合があります)。天候や元肥の種類や量等を鑑みながら、ご自身の畑に合わせて施肥をお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、最寄りの営農センターまでお問合せください。

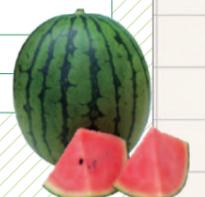
### チャレンジ！小玉スイカ栽培講習会

本年度の栽培状況や次年度に向けての栽培講習会を行います。

	開催期日	時間	場所
開催日時 及び 開催場所	令和4年12月16日(金)	10時30分	原村営農センター内 原村地域農業研修C
		13時30分	玉川研修センター
	令和4年12月19日(月)	10時00分	すわか営農センター
		13時30分	すわか営農センター田中線センター

※いずれかの都合の良い会場へご参加ください。

お問い合わせ先 営農部営農企画課 0266-71-2700まで





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

アミノ酸効果でうま味アップ！  
もちろん玉ねぎの追肥にも使用できます。  
**植え付けた後でもまける  
有機100%野菜の肥料  
1.8kg  
680円(税込)  
通常価格690円(税込)**



庭の掃除などに  
**竹ぼうき  
5段締め  
加藤伝蔵  
550円(税込)  
通常価格598円(税込)**



手で切れる補修用テープです。  
POフィルム対応品。  
**スーパー  
カットテープ  
80mm×20m  
630円(税込)  
通常価格655円(税込)**



ウィンドウ、ガラスの氷霜を  
素早く溶かす  
**スーパー  
解氷スプレー  
330ml  
208円(税込)  
通常価格234円(税込)**



雪が着かず作業がはかどる！  
**スノーダンブ  
スプレー  
300ml  
658円(税込)  
通常価格672円(税込)**



剪定・接木 切り口・傷口の保護に  
**カルスメイト  
150g  
680円(税込)  
通常価格711円(税込)**



営業案内 JA ファーム店の営業時間 9:00 ~ 17:30まで 毎週水曜日定休日

新春初売り 令和5年1月4日

当日お買い上げで粗品プレゼント！



お一人様3袋まで  
**豆炭 12kg  
2,300円(税込)  
通常価格2,490円(税込)**



お一人様3袋まで  
**塩カル 25kg  
1,950円(税込)  
通常価格1,980円(税込)**



二輪車用  
替えタイヤ  
**1,298円(税込)  
通常価格1,430円(税込)**



**竹熊手 木柄  
12本爪  
1,298円(税込)  
通常価格1,370円(税込)**

JA ファームふじみ店、茅野店：朝9時～ グリーンファームすわ、田中線センター：朝8時30分～

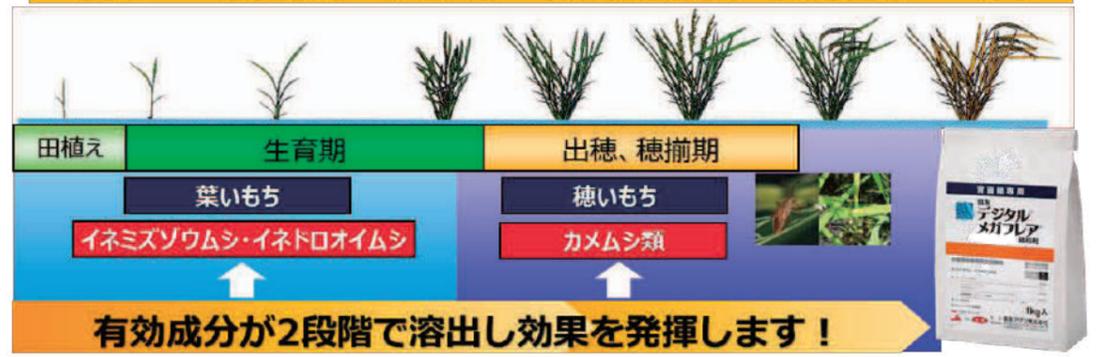
生産資材課より 今月のお知らせ

●11月に配布した「わが家の資材申込書」(肥料・農薬・資材予約注文書)の申込締切は12月9日(金)となっております。予約価格は当用価格に対して5～8%の価格メリットがあり、生産資材コスト低減のために、当申込書による予約購入をおすすめしております。まだ申込みされていない方はぜひ、最寄りの支所・営農センター・各資材店舗へご提出をお願いします。

●申込書の(農薬3)(水稻農薬 大型規格)ページを中心に、JAだけの大型規格商品を掲載しています(デカ得マークが目印)。水稻農薬以外にもラウンドアップマックスロード、バスタ液剤等の除草剤でも大型規格の取り扱いがあります。通常規格品に対して価格メリットがありますのでぜひご利用ください。



協友 デジタルメガフレア 箱粒剤



有効成分が2段階で溶出し効果を発揮します！

●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・空袋は園場などに放置せず、適切に処理して下さい。

JAグループ 農協 全農 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

ブロッコリーに適用拡大！

べと病の特効薬！

オロンディス® ウルトラスC

【特長】  
●「オキサチアピロリン」と「マンジプロバミド(レーバフロアブル)」の2つの成分が強力な効果を発揮します。  
●病原菌の異なる、ブロッコリー、キャベツ及びはくさいのべと病(Peronospora parasitica)、レタスのべと病菌(Bremia lactucae)のすべてのステージで高い活性を示します。  
●優れた浸透性並びに浸透移行性でべと病から守ります。  
●散布1時間後の雨にも優れた耐雨性を発揮します。  
●ブロッコリー、キャベツ、レタス、非結球レタス、はくさいなどの作物に登録があります。

オキサチアピロリン  
高い殺菌活性と長い残効性が特長。上方移行性により新葉もしっかり防除します。

マンジプロバミド(レーバフロアブル)  
散布された有効成分が速やかにワックス層に吸着。葉の裏側まで浸透し、長期残効を示します。

安定Wの効果

作物名	適用病害名	希釈倍数	使用液量	使用時期	本剤の使用回数	使用方法
ブロッコリー 非結球レタス はくさい	べと病	2000倍	100~300L/10a	収穫7日前まで	2回以内	散布
レタス キャベツ		16倍	1.6L/10a			

上記作物において、材料A・Bを含む農薬の総使用回数2回以内、材料Cを含む農薬の総使用回数3回以内(但し、ブロッコリーは2回以内のためご注意ください)  
●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。●使用後の空袋は園場などに放置せず適切に処理して下さい。

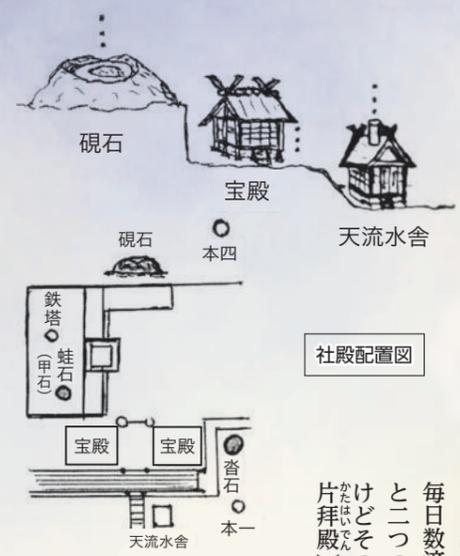
諏訪は

大奇なり

其四 諏訪神社の「七石」伝承(二)

「こねえだおめえが教えてくれた諏訪神社の『お杵石』見に行つて上社の長えローカ歩いて行つたらさ、神楽殿のめえから上がってくる細え階段の上り口の右の建物の屋根に筒が出てたけどありやなんだ」

「おお、よく気が付いたな、布橋から



見たな。あれはさ、『天流水舎』て言つてな、どんな日照り続きのときでも天から毎日数滴のしたたりがあるんだつてよ。その滴が天流水舎の屋根にある筒から社殿の中に入るようになってるわけさ。だつてこの水は『必ず雨を呼ぶ』ということでも雨乞いのためこの水をあちこちから貫いて来て帰つて折禱するということだよ。あそこは不思議なところだな、布橋の山側に東と西の二つの御宝殿があるから、あの宝殿の軒先からも晴れた日でも毎日数滴の滴りがあるんだつてさ。それと二つの宝殿の間に門(四脚門)があるけどその先の山際見ると正面の建物(脇片拜殿)の上に木の玉垣に囲まれた大きな石があるよ、あれは『お杵石』もそうだけど諏訪神社の『七石』の一つの『硯石』ていうだよ」

「硯つて習字のときのか?」  
「そうさ、その形はまさに硯のように中心が凹んでいてそこに水が溜まっているよ。」



硯石 (中央)

上社の境内の様子を描いた天正時代の絵図には硯石の窪みに水が溜った様子が描かれてるよ。俺が子供の頃はそこに柵のような木が生えていてわからなかったが実は窪みの真ん中にはなぜか平たい丸石が置かれていてな」

「おもしろいな」

「昭和七年に書かれた『諏訪史』の中には『窪んだ中に石が入っている』と書いてあるからさ、それ過ぎに木が生えたちゆうことだな」

「今はどうなの?」

「今は見た通り綺麗になつてるから中にあるんじゃねえ。そうだ七夕の日には穀の葉をこの硯石に置いたつていうぞ。だつてさ中の石の上に置いたのかもな。七夕の朝、里芋の露を集めて墨を磨り、その墨で梶の葉に和歌を書き、笹竹に飾ると書が上達するといひ、梶を一葉浮かべた角盥を置いてこの水に二星(おり姫、彦星)を映して見るという。優雅じゃねえか、おめえにそんな趣味はねえら。そうさ、この石の言い伝えだけじゃなく、水増さず不滅なり。三界(欲界・色界・無色界)の三つの迷界。転じて娑婆(現世)の衆(人々)の善悪を註する(書きしるす)硯なり」とあって、つまりこの硯石の水で閻魔帳(閻魔王が死者の生前の行為や罪悪を書きつけておくという帳簿)に人々の行いが記録されるというわけだ。どうだおめえは」

「俺は品行方正だから大丈夫だ。ところで最初に天流水舎の辺りには不思議なところつて言つてたけどまだなんかあるけ」

「そうさ『水増さず不滅なり』ていうとき、『水が増えもしない減りもしない状態』つてことだけどそれはつまり常に最低限の水が生じている状態だとおもうよ。そうすると硯石・宝殿・天流水舎の伝承からこの一帯は、『ほんのわずかな水を生ずる聖地』ということだな。天竜川の水源はこの『天流水舎』だと言われているぞ。これは呪術の水源で『ここかな』「まさにおめえの言つてる『諏訪は奇なり』だな。ありがとさん」

※1 実際には江戸時代初期の様子であろうと言われている。

※2 『諏訪大明神画詞』の七月七日の条

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『龍蛇紳』、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.105

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。



動画撮影



生中継

販売の様子

10/1 農業高校マルシェ

テレビ局の企画として、長野県中の農業関係の高校が集まる「農業高校マルシェ」が長野市の城山公園で行われました。富士見高校では、本校のトマトを利用して最中、食用ホオズキ、ルバーブの販売をしました。テレビの生中継もあり終始忙しかったですが、来場してくださった多くの方に購入をしていただききました。

10/21 文化祭

富士見高校の文化祭である「しらかば祭」が行われました。「感染症対策のため、今年は今来場者を保護者の方や諏訪地域の中学3年生に限定しましたが、200名を超える方に来ていただきました。園芸科では、野菜や花の販売のブースを設置しました。ほとんどの商品が売り切れてしまい予想を上回るほど大盛況となりました。来年度は規制もなくコロナ禍以前のような文化祭ができることを期待しています。



販売ブース



販売対応中



販売ブース

10/23 山野草植栽事業

園芸科では地域交流の一環として「Fチャレンジ」という活動を行っており、今回は富士見パラマリゾートで開催された入笠山山野草植栽ボランティアに参加しました。風も強くとても寒い中でしたが、たくさんの方が集まりフジバカマやワレモコウなどはじめとした様々な山野草を植栽しました。



植栽



ボランティアの皆さん

10/26 農業クラブ全国大会

第73回農業クラブ全国大会の北陸大会が福井、富山、石川県で行われました。本校からは2名の生徒が「農業鑑定競技」に出場をしました。農業鑑定競技とは、農業に関する知識や技術を競い日頃の学習の成果を試すものとして全国の園芸科で行われている競技です。結果としては、分野「園芸」で出場した生徒が優秀賞を受賞することができました。来年は熊本県で開催される予定となっています。農業鑑定競技以外にも種目はあるのですが、より多くの生徒が出場できるように頑張っていきたいです。



出場生徒

# 「光医学の新たな展開」 パートI メラトニンと概日リズム

当院の前身である富士見高原日光療養所は、日本初の日光療養専門施設として昭和3年に開設され、結核の治療に成果を上げました。しかし、当時はなぜ日光療法に効果があるのかはわかっていませんでした。最近の研究により、太陽の陽を浴びることや、緑の中で過ごすことの意味が解明されつつあります。今回はその一端につきお話しいたします。

人間の身体は細胞が集まってできています。細胞の働きにはエネルギーが必要ですが、ヒトにとって基本となる最小のエネルギー単位がATP(アデノシン三リン酸)です。ヒトは炭水化物や脂肪、タンパク質などの栄養素を分解して細胞に取り込んだ後、細胞内小器官のミトコンドリアでエネルギーのATPを産生します。三葉虫のような恰好をしたミトコンドリアですが、自動車に例えると車のエンジンに相当します。自動車はエンジンが働きすぎると熱がこもってオーバーヒートして、動かなくなってしまう。実はミトコンドリアにも同じようなことが起きており、ミトコンドリアが働き過ぎてしまふと、「酸化ストレス」が生じます。酸化ストレスが、車で言うところのオーバーヒートです。



酸化ストレスは、ミトコンドリア自体を破損させてしまうだけでなく、ミトコンドリア周辺の細胞内の働きを阻害したり、さらには細胞の膜構造にもダメージを与えてしまいます。その結果、炎症やガン、糖尿病、認知機能障害など、様々な病気が生まれてくるのです。

さて自動車の場合、オーバーヒートを防ぐために冷却装置がついています。ヒトの身体に、酸化ストレスを抑える仕組みはあるのでしょうか。もちろんあります。ヒトの身体は、酸化ストレスにに応じて様々な種類の「抗酸化物質」を産生し、酸化ストレスを消去しています。そこで今、大変に注目されているのが、「メラトニン」というホルモンです。メラトニンというと、眠気を誘うホルモンとしてご存じの方も多いと思います。メラトニンは夜になって暗くなると、脳の松果体という器官から放出され、血液を介して全身を巡ります。その一部は脳の睡眠中枢に働いて眠気を誘発し、私たちが安眠に導いてくれます。ところが最近の研究により、

メラトニンは強力な抗酸化物質でもあることが判明しました。また、免疫力強化や、抗ガン作用、さらには老化を防ぐアンチエイジング効果など、多様な作用があることもわかってきました。

生物は昼夜変化に同調して、ほぼ一日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。人間においても体温やホルモン分泌など、からだの基本的な機能は約24時間のリズムを示すことがわかっています。この約24時間周期のリズムは概日リズム(サーカディアンリズム)と呼ばれ、この概日リズムを司る中枢、すなわち体内時計の親玉は、脳の中心部下面にある視床下部の「視交叉上核」です。夜になると脳内の松果体からメラトニンが放出され、朝になって明るくなるとメラトニン放出が停止します。このメラトニンのオン・オフが、体内時計の調節(リセット)に、大きな役割を果たしています。

ところで、松果体からのメラトニンは朝になると止まってしまうのですが、

日中の酸化ストレスにはどのような対処しているのでしょうか。実は、メラトニンは日中にも抗酸化物質として細胞内で大活躍しています。その驚くべきメカニズムについて、次号のパートIIで詳しくお話ししたいと思います。



富士見高原医療福祉センター  
富士見高原病院  
院長  
糖尿病内分泌科



やしろう やすあき  
矢代 泰章

今年4月に富士見高原病院の院長に就任しました。高原の地の利を生かした、光と暖かさに満ちた病院を目指します。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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

## ヴリクシャ・アーサナ — 立木のポーズ その2 —

### 期待される効果

・バランスのとれた身体をつくり若々しく機敏にして平衡感覚を発達させます。足首、膝、股の関節を調整柔軟にします。

1 ターダ・アーサナ(山の体位)で立ちます。重心をしっかりとさせた右足の甲に左足を重ね、胸の前で合掌します。吸う息で合掌の手を頭上に伸ばしてゆきます。伸びきったら3~5呼吸し、吐く息と共に胸迄合掌で戻り足も戻し、ターダで落ち着きます。



2 右足横に左足裏をぴたりとつけてバランスを取ります。左足先は床についている方が安定します。胸の前で合掌し1と同様に伸びてゆき呼吸後に戻ってきます。



3 軸足の膝の横に押さえる様に左足裏をつけて合掌します。又1と同様に呼吸をつけ背骨をしっかりと引き伸ばしてゆき3~5呼吸し、やがて戻ってきます。



4 左足裏を軸足のつけ根迄しっかりとつけて背骨をしっかりと伸ばし1~3同様に戻ってきます。



5 最終的には足裏が出る様に軸足のもの付け根にしっかりと当てがい合掌し1~4同様に伸びてゆき3~5呼吸をくり返し、又戻ってきます。両方の脚を同様にくり返しましょう。



## 野菜たっぷり! 健康な身体! Vol.21

### 冬の食材 de 炊き込みご飯



材料(4人分) 1食当たり.....塩分1.2g、野菜35g  
SV.....主菜1つ、副菜1つ

米.....2合	ツナ水煮缶.....1缶
棒寒天.....1/2本(4g)	しょうゆ.....大さじ2と1/2
サツマイモ.....小1本(200g) (細くて小さいもの)	みりん.....大さじ2
ニンジン.....中1本(120g)	料理酒.....大さじ1/2
ぶなしめじ.....1/2株(50g)	小口ネギ.....適量
	炒りゴマ.....適量

- つくり方
- 米をといで炊飯器に移し、1.5合の目盛に合わせて水を加える(浸水約30分)。
  - 棒寒天はもみ洗いをし水気をよく切り、小さくちぎっておく。
  - サツマイモは皮付きのままよく洗い、ニンジンは洗って皮をむき、スティック状に切る。
  - ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐし、ツナは水気を切っておく。
  - 1にAを加えて、中心にサツマイモを丸ごと置き、その周りに寒天、ニンジン、ぶなしめじ、ツナの順に入れて炊飯する。
  - 炊きあがったら40分~1時間ほど保温し、サツマイモとニンジンをしゃもじでほぐす。
  - 茶碗に盛り付け、小口ネギと炒りゴマをお好みでかけてできあがり!



ニンジンに多く含まれているβ-カロテンは、体の老化予防に効果があると言われている栄養素です。さらに、野菜には、カリウム(塩分を体の外へ出す栄養素)や食物繊維(血糖急上昇を抑え、排便調整をする栄養素)なども豊富に含まれています。忙しい時には、ざく切りにした野菜や、市販のカット野菜などを米と一緒に炊飯して、手軽に野菜を取り入れてみましょう。

ちなみに、冬の諏訪地域で製造される寒天にも、食物繊維が含まれています。お子さんと一緒にちぎったり、炊飯前後の寒天の様子を観察したりしてみたいかがでしょうか。

# 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)	12月13日(火)	13:30 ~ 17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	12月21日(水)		富士見 GC	三井智和弁護士
	1月10日(火)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	1月18日(水)		本所	三井智和弁護士
税務相談 (予約制)	12月16日(金)	13:30 ~ 17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	1月12日(木)		富士見 GC	里見孝明税理士

前日までにご希望の会場へ電話予約ください。  
**法律・税務相談は予約制** 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) ※夜間相談日 (予約制)	平日	9:00 ~ 18:00	ローンセンター (JA 塚原ビル1階) ☎72-6230 ※茅野駅東口向かいです。	
	土・日	9:00 ~ 17:00		
支所ローン相談	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)	12月15日(木)	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
	12月15日(木)	13:00 ~ 15:30	茅野北部支所 予約 ☎72-2188	
	12月17日(土)	9:30 ~ 15:30	原村支所 予約 ☎79-2521	
	12月21日(水)	9:30 ~ 正午	川岸営業所 予約 ☎24-3203 (岡谷支所)	
	12月21日(水)	13:00 ~ 15:30	岡谷支所 予約 ☎24-3203	
	1月14日(土)	9:30 ~ 15:30	富士見 GC 予約 ☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	1月18日(水)	9:30 ~ 15:30	湖南営業所 予約 ☎57-2212	
	2月8日(水)	9:30 ~ 正午	四賀営業所 予約 ☎57-2208 (諏訪支所)	
セミナーなんでも相談会	12月15日(木)	10:00 ~ 15:00	虹のホールたまがわ	
	12月21日(水)		虹のホール諏訪湖	
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅までのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております (見積もり無料)。				
スマホ教室 (先着20人・予約制) ドコモショップから講師を招きます。 スマホの基本操作から便利機能まで楽しく学べます。 時間 / 午前10:00~午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所協同活動推進課)	12月15日(木)	会場 / 富士見 GC	内容 / 知っておきたい家計の節約	
	1月5日(木)	会場 / 本所	内容 / 電話をしよう	

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

## 12月の主な内容

**1** JA 女性部員のごちそうスタジオ  
「冬野菜のポテトサラダ」  
「バナナジュース」

**2** JA ファームカレッジ  
「盆栽菊教室」  
作品展示会

**3** 岡谷市収穫祭





～JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル～

### LCV-TVで放送中!

**放送時間**

月曜 5時10分～/10時45分～

金曜・土曜・日曜 17時30分～

## くらしの相談

法律

### 認知症の父が書いた遺言書は有効?

先月、父が他界しました。父の荷物を整理していると、自筆で書かれた遺言書が見つかりました。ところが、その内容が「遺産を全て長男(私)に相続させる」という内容だったためか、他の兄弟から「お父さんはずっと認知症だったのだから、こんな遺言書が書けるはずがない。遺言書は無効だ。」と言われてしまいました。認知症の父が書いた遺言書は、全て無効になってしまっているのでしょうか。



**以**前に流行語となった「終活」という言葉も一般的となり、自らの死後に備えて遺言書を作成する人も増えているのではないかと思います。遺言書は、本人(遺言者)が死後の相続手続きに自分の意思を反映させるためのもので、手書きで作成する自筆証書遺言や、公証人役場で公証人に作成してもらった公正証書遺言などがあります。何を遺言として残すかは遺言者の自由ですが、法的に効果が生じるのは、法律に規定されたもの(法定事項)に限定されません。例えば、誰に、どの財産を(どの程度の割合で)相続させるかとい

う事項は法的効力が認められますが、葬儀の形式的指定や「兄弟仲良くするように」などの記載は遺言者の気持ちを伝えるに留まります。では、遺言の内容が法的に効力を生じる法定事項でさえあれば、必ず遺言書の記載のとおり効果が認められるかというと、そうではありません。遺言者に「遺言能力」が認められないと判断された場合には、その遺言は無効とされ、存在しないものとして扱われます。遺言能力とは、遺言がもたらす結果を正しく理解する精神能力などと説明され、その存否の判断にあたっては、遺言時

を基準として、遺言者の病状、精神状態、遺言の内容、遺言をするに至った経緯等が考慮されます。遺言の無効が主張されるケースの多くは、遺言者が認知症に罹患していたことを理由としたものです。しかし、認知症に罹患していたとしても、それだけで遺言が無効となるわけではありません。認知症であっても軽度の場合には遺言能力が肯定される場合が多く、また中等度から重度の場合であっても遺言内容や経緯によって遺言能力が肯定される場合もあります。相談者のケースでは、認知症だったというだけで遺言が無効となるわけではありませんが、①遺言書がいつ作成されたものか、②父親がいつから認知症で、遺言時にどの程度まで進行していたか、③遺言が作成された経緯などにより、遺言が無効と判断される可能性があります。当時の医療記録や介護・看護記録など早期の証拠収集が必要な場合もありますので、お早めに弁護士等に相談されることをお勧めします。

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** コロナ時代の冠婚葬祭

**特集2** 食べて筋力アップ! たんぱく質レシピ

**そのほか** 手芸  
ネコのボンボンストラップ

今月の表紙の人は、藤 あや子さんです

**別冊付録**

—第1別冊付録—  
手と頭をフル活用!  
筆ペンでかく  
プチイラスト&ゆる文字

—第2別冊付録—  
2023わたしノート  
賢くつなごう 相続虎の巻



『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—  
 かんざわ まちこ  
 神澤 万千子さん  
 (諏訪市ブロック)



作り方

- 卵は茹でて輪切りにする。マカロニは茹でておく。タマネギはスライスして水にさらす。カリフラワーは小さめの子房に切って茹でる。小松菜はさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ジャガイモは、皮をむいて適当な大きさに切って茹でる。茹で上がったら水気をよく切って潰す。温かいうちにマヨネーズを混ぜ、砂糖、塩で味をつける。
- ②に①の具材をさっくりと混ぜる。

材料 (4人分)

卵.....	5個	カリフラワー.....	70g	マヨネーズ.....	150g
マカロニ.....	50g	小松菜.....	100g	砂糖.....	大さじ1と1/2
タマネギ.....	1/2玉	ジャガイモ (メークイン).....	5個	塩.....	少々

# 冬野菜のポテトサラダ



作り方

- バナナは1cmの輪切りにして、泡だて器で潰す。
- ①と牛乳をよく混ぜて、グラスに注いだらできあがり!  
 ※ 砂糖を加えると、さらに甘みが増します。

材料 (4人分)

バナナ.....	4本
牛乳.....	500ml

# バナナジュース

## 女性部だより

女性部の活動を紹介します



### 収穫の秋 旬のリンゴ 味わおう

女性部員やフレッシュユミズメンバーとその家族が、諏訪市のリンゴ園「錦果園」でリンゴ狩りやオリジナルリンゴを収穫するためのシール貼りを行いました。同園は、女性部顧問の北澤利さん家族が経営しています。



フレッシュユミズメンバーとその家族、JA職員合わせて7人が参加。オリジナルリンゴをつくるため、リンゴに被せていた日光遮断用の袋を外し、メンバーらの名前やじゃすまるのイラストが印刷されたシール貼りを楽しみました。  
 収穫は11月23日に行いました。

10/8 フレッシュユミズ



部員とJA職員合わせて12人が参加。リンゴをもぎ取りながら、仲間同士の親睦を深めました。「これがいかな。やっぱりこっちは手が届かない。とって、とって」という弾んだ声が畑のあちこちから聞こえました。各々が好みの果実を3つずつ選び、カゴや袋に入れて持ち帰りました。  
 矢崎正子ブロック長は、「リンゴに囲まれて季節を感じながら、皆で和気あいあいとした楽しい時間を過ごすことができた」と笑顔で話しました。

10/19 諏訪市ブロック

## ハロウィンカボチャをつくろう



管内で収穫したハロウィンカボチャやバターナッツカボチャに、目や口の形に切り取ったシールを貼って、ハロウィン気分を楽しみました。  
 堀内美紅ちゃん(12)と北澤美幸ちゃん(5)は「とても楽しかった!家に持ち帰って玄関に飾りたい」と笑顔で話しました。

10/8 フレッシュユミズ

☆フレッシュユミズ...今年度立ち上げたグループ。管内在住で子育て世代の女性が集まり、3~4カ月に1回、土日祝日を中心に、管内産農産物に親しむ活動を行っています。

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

順次、各室のリフォームをすすめております。

## みず学生會館 MISUZU21

令和5年度 学生入居者募集中

京王井の頭線・杉並区久我山

居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可

お申し込みは **お早め** に

募集人員 **65名** (女子44名 男子21名)

室料**59,000円/月** (+共益費8,000円/月)  
 ※入居申込時に入館金(権利金)として70,000円を別途申し受けます。

令和5年度の新入学生 (大学生・短大生・専門学校生) 入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部までお問い合わせください。 ※編入や中途による入居希望については別途お問い合わせください。

★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群! ★完全個室の快適なワンルーム!  
 ★万全のセキュリティで安心の毎日! ★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで  
 JA共済連長野 JA支援部 [土日・祝は除く]  
**TEL.026-219-6255**  
<https://www.jakyosai-nagano.jp/>

JA指定呉服卸問屋の展示会。卸問屋ならではの品質と価格!

## 振袖ご予約ご相談会

前撮り・着付けも安心

当日は弊社でメイク・ヘアセット、前撮りはJA、弊社契約美容室が致します。

令和5年1月2日(月)・3日(火)  
 10時~16時 JA信州諏訪 玉川研修センター (A・コープファーマーズサン・ライフ店隣)

12月24日~1月29日は京呉服販売株式会社岡谷塚間町店舗にてご予約会を開催します。(12月31日・1月1日は休業します)

JAおすすめレンタルセット **66,000円(税込)~**

正絹新品お誂えレンタル お仕立て上がり価格 **165,000円(税込)~**

正絹新品お誂え品販売 お仕立て上がり価格 **319,000円(税込)~**

特典いろいろ ※ご成約金額により特典は変わる場合がございます。

- 短大・専門学校卒業式用袴レンタルサービス
- 365日の長いレンタル 期間中着放題
- ご姉妹割引
- 高校卒業の妹様がいる場合、妹様の卒業用袴半額レンタル

株式会社あぐりライフ信州諏訪 0266-72-0113  
 京呉服販売株式会社 0120-17-0529 (岡谷市塚間町 1-3-1 岡谷市上浜公民館近く)

## 新規就農セミナーを開催します

1 新規就農セミナー

開催日時	開催場所	品目
12月22日(木) 午後2時	仲町会館2階大会議室	きく・小菊、カーネーション、アルストロメリア

2 農業きっかけづくり相談会 ・農業経営を始めたい方向け。個別相談を行います。

開催日時	開催場所
1月21日(土) 午前9時	仲町会館2階小会議室

※1・2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。  
 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

株式会社あぐりライフ信州諏訪より  
 令和5年1月1日(日)の営業日程のお知らせ

営業部署 ・富士見仕出しセンター (8:30~12:00)  
 ※ご注文商品は、センターでの引き取りでのお渡しになります。

休業部署 ・JA会館ふじみ  
 ・すわこ仕出しセンター

令和5年1月2日(月)からは、各部署とも通常営業いたします。

JA全農長野

いつでもどこでも 簡単注文、自宅にお届け!

## らくJANお届け便

rakujan otodokebin

安全・安心にこだわるエコーマーク品を中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。

らくJANお届け便 3つのポイント

- 01 安全・安心のエコーマーク品など多数品揃え
- 02 重いもの、かさばるものをご自宅までお届け
- 03 ホームページやLINEではお得なキャンペーン情報やエコーマーク品のおすすめレシピ等を発信

商品は、加工食品・菓子・お米・日用品・冷凍品など  
 商品ラインナップ 随時追加予定

詳しくはこちら!

らくJANお届け便 検索 <https://rakujan-otodokebin.com/>

JA全農長野 生活部 生活課  
 ☎026-236-2257 (受付時間/9:00~17:00 土日祝日除く)  
 ✉zz\_nn\_takuha@zennoh.or.jp

うちのエネルギーはまるごとライフで!  
 JAでんきとセットがお得!!

でんきとガスのセット割  
 灯油と配達のセット割

ガス料金から **110円/引き** 灯油料金から **2円/引き**

でんきとガスと配達のトリプル割!  
 をすべてご利用で

ガス料金から **110円/引き** 灯油料金から **3円/引き**

■お問い合わせ先 株式会社あぐりライフ信州諏訪

茅野ガスセンター TEL:0266-77-5880  
 南諏訪ガスセンター TEL:0266-62-5102  
 すわこガスセンター TEL:0266-52-3865  
 本店 営業部 TEL:0266-72-0113

共済関連	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
共済部・各共済地区センター	○		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

※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。

24時間  
365日受付

株あぐりライフ信州諏訪 給油所(通常の営業時間)	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
米沢給油所(7:30~20:00)	○	7:30 17:00	休業	9:00 17:00	9:00 17:00	○	○	○	○	○	○
玉川給油所(7:30~19:30)	○	7:30 17:00	休業	9:00 17:00	9:00 17:00	9:00 18:00	○	○	○	7:30 19:00	7:30 19:00
ちの給油所(7:30~18:30)	8:00 17:00	8:00 12:00	休業			8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 17:00	○	休業	8:00 18:00
原村給油所(7:00~19:00)	○	7:00 17:00	休業			○	○	○	○	○	○
ふじみ給油所(7:00~20:00)	○	7:00 17:00	休業	9:00 17:00	9:00 17:00	○	○	○	○	○	○
城南給油所(7:30~18:30)	○	7:30 16:00	休業	9:00 16:00	9:00 17:00	○	○	○	○	○	○
中洲給油所(7:30~19:00)	8:30 17:00	8:30 15:00	休業	8:30 17:00							

株あぐりライフ信州諏訪 燃料・ガスセンター	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
茅野ガスセンター	○	○	当番			○	○	○	○	当番	
南諏訪ガスセンター	○	○	当番			○	○	○	○	当番	
すわこガスセンター	○		当番			○	○	○		当番	
茅野燃料センター	○	○	留守電			○	○	○	○	留守電	
南諏訪燃料センター	○	○	留守電			○	○	○	○	留守電	
すわこ燃料センター	○		留守電			○	○	○		留守電	

※燃料センターは日曜・祝日、留守番電話で対応します。留守番電話に氏名、住所、電話番号を入れていただきますと、担当者より折り返し、ご連絡を差し上げます。

株長野県 A・コープ	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
A・コープファーマーズピアみどり店	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープファーマーズサン・ライフ店	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープ原村店	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
A・コープファーマーズ富士見店	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。

農産物 直売所	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
夢マーケット田中線			休業			○	○	○	休業	○	
夢マーケット横川店			休業			○	○	○	休業		
夢マーケット文出店			休業			○	○	○	休業	○	
さざなみ新鮮市			休業			○	○	○	休業	○	

※夢マーケット、さざなみ新鮮市は29日(木)正午から休業します。

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。

株あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
西山店	○	16時	休業			15時	15時	○	○	○	休業
立沢店	○	16時	休業			15時	15時	○	○	○	休業
乙事店	○	16時	休業			15時	15時	○	○	○	休業
境店	○	16時	休業			15時	15時	○	○	○	休業
上諏訪店	○	16時	休業			15時	15時	○		休業	
豊田店	○	15時	休業			○	○	○	15時	○	休業
中洲店	○	15時	休業			○	○	○	○	○	休業
さざなみ味工房	○		休業			○	○	○	○	○	○

株オートパル 信州諏訪	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
本店(富士見支店)			休業			○	○	○	○	○	休業
原村支店			休業			○	○	○	○	○	休業
茅野支店			休業			○	○	○	○	○	休業
すわこ支店			休業			○	○	○	○	○	休業

**JA 葬祭** 年中無休(24時間受付) 電話 0266-82-8811

金融店舗	12月		1月					
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
金融店舗窓口(支所・営業所)	○		休業			○	○	○
ローンセンター			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)  
 ※ローンセンターは29日(木)も休業します。

ATM	12月		1月					
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
茅野市役所			休止			○	○	○
富士見高原病院	○		休止			○	○	○
諏訪市役所	○		休止			○	○	○
上記以外	○	○	○	○	○	○	○	○

※茅野市役所 ATMは29日(木)も休止します。

宮農関連施設	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
JAファーム茅野			休業			○	○	○	○	○	○
JAファームふじみ			休業			○	○	○	○	○	○
南部センター(資材)			休業			○	○	○		休業	
原村宮農センター(資材)			休業			○	○	○		休業	
田中線センター(資材)			休業			○	○	○		休業	
グリーンファームすわ(すわこ宮農センター資材)			休業			○	○	○		休業	
畜産課	○		獣医			○	○	○		獣医	
茅野市農機センター			休業			○	○			休業	
原村農機センター			休業			○	○			休業	
富士見町農機センター			休業			○	○			休業	
湖南農機センター			休業			○	○			休業	
営農横川店			休業			○	○			休業	

※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	12月		1月								
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	8 (日)	9 (祝)
富士見グリーンカルチャーセンター			休業			○	○			休業	
ジェイエイサービス諏訪(株本・支店・一級建築士事務所)	○		休業			○	○			休業	

※富士見グリーンカルチャーセンターは午前9時から午後9時までとなります。

# 令和4年度(令和4年12月30日~令和5年1月9日) 年末年始の営業案内

提携ATM など	12月		1月					
	30 (金)	31 (土)	1 (祝)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
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	○	○	個人○ 法人休止			○	○	○

※ATMの営業日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。

【○】 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】 年末年始の営業時間



# JA信州諏訪協同活動の取組み特集②

## 「地元産の花で協同活動！花育PR活動！」



### ●学校に花を贈ろう

当JAでは令和2年から管内の小中高校及び特別支援学校に管内産の花を贈る「学校に花を贈ろうプロジェクト」を行っています。地元の花の産地を知ってもらう農政活動の一環として、また、女性部等組合員と役職員が協力し、地元産の花でフラワーアレンジメントを作成して贈る協同活動に取り組んでいます。



### ●管内小学校・保育園で花育活動

管内の小学校・保育園の生徒園児と一緒に学校の花壇やプランターへ花の苗を定植し、花や植物を育てることを通じた食農活動に取り組んでいます。



### ●地元産の花のPR

NTTドコモショップ諏訪店と連携し、ショップに地元産の花を使ったフラワーアレンジメントの展示や地元産野菜を使ったレシピ等の設置、また、管内JA支所窓口への地元産花の展示などPR活動も展開しています。

住所 (〒 )			
ふりがな 氏名	年齢	性別 男・女	
	電話番号	職業	
組合員資格 (いずれかに○)	正組合員 (家族含む)	准組合員 (家族含む)	その他

当JAが取組んでいる「協同活動の取組み」について

評価しない ← 1 2 3 4 5 → 評価する

はがきを切り取る前のページをご確認いただき  
あなたがそう思うレベルに○をつけてください

JAへの意見要望など(厳しい意見要望も真摯にお受けします)

(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

## みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは3ヶ月ごと内容を変えて全9回の実施を予定しています。

### 【今回のテーマ】 協同活動への取組み評価について

令和元年からの支所機能再編以降、当JAでは基幹支所を起点とした協同活動の取組みを強化しています。これまでのJA信州諏訪の協同活動の取組みについての程度評価しますか。

協同活動とは、組合員・地域住民・JA役職員の三者が参画し、地域の元気づくりを目指して行う基幹支所を起点とした協同活動です。その活動は、教育文化活動をはじめ、くらしと営農、地域貢献などの幅広い活動です。

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

## 編集後記

今年は御柱年。秋には各地の神社で小宮祭がピークを迎えました。道路沿いに飾り付けられた色とりどりのテープは、諏訪地域7年に一度の風物詩なのではないでしょうか。さて、そんな私も、もちろん地元の小宮祭に参加しました。焼けつくような日差しの中での木造り、暑くて大変だったなあ…あの差し入れのスイカ、甘くておいしかったなあ…と、目を閉じれば、苦労したことや楽しかったこと、その一つひとつがまぶたの裏に浮かんできます。本当にいい思い出！…になりましたけど、もっと写真撮っとけばよかったー！(泣)

学校に贈った花は、きっと子どもたちの心を温めたと思います。花を見て嫌な気持ちになる人はいません。感謝します。  
下諏訪町 K・M (67)

週5日、30分程度の散歩をしています。それに加えて、11月号「ヨーガのすすめ」の「立木のポーズ」を始めようと思います。  
茅野市 T・M (61)

お料理や農業、医療のページを見るのが好きです。将来なりたいものにつながるページなので、いつも楽しく読んでいます。  
諏訪市 H・H (10)

未来ある子どもたちに、色々なことを体験してもらうことは大切なことだと思います。  
富士見町 M・A (66)

「高原病院発」で、お腹の痛みの原因の一つである胆石症について学びました。私もよくお腹が痛くなるので、人間ドックや健康診断を定期的に受けたいと思います。  
岡谷市 Y・N (21)

11月号「季のある記」で新嘗祭の意味がわかり、これからお米をたくさん食べたいと思いました。  
富士見町 Y・K (69)

高齢になり、畑を遠くに感じていたところ、「家庭菜園いざ鎌倉」で紹介されていたプランター栽培を始めてみました。芽が出てきて、毎日が楽しみです。  
諏訪市 T・N (78)

毎月JA's民を楽しみにしています。読んだ後は綴じて畑の参考にしています。祖父と一緒に見ています。  
岡谷市 H・M (16)

### 理事会ニュース

令和4年10月27日(木)に開催した「定例理事会」で、全4議案について協議・決定し、以下を含む全23項目について報告しました。

▶ 令和4年度 ディスクロージャーの半期開示  
JA信州諏訪では、地域の組合員・利用者の皆様から安心してご利用いただける金融機関をめざし、積極的な情報開示を行っています。令和4年度上半期のディスクロージャーは、当JAのWEBサイトで閲覧できます。  
なお、ディスクロージャー誌(冊子)は11月上旬、本支所・通年営業所の窓口にて据え置きしました。

▶ 年末年始の営業日程のご案内  
12月27日(火)～1月9日(月)の間、当JAの各施設で営業時間の変更となる施設があります。詳しくは今月号の28、29ページならびに当JAのWEBサイトをご覧ください。

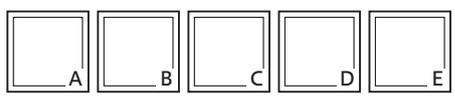
12月の定例理事会は、12月28日(水)に開く予定です。

貯金高	2,807億円
貸出金高	460億円
長期共済保有高	6,028億円
購買取扱高	46億円
販売取扱高 (直売所受託販売含む)	66億円
組合員数	正 8,837人 准 14,238人 計 23,075人

強い脳に改革す  
のう きょう  
**脳強改革**

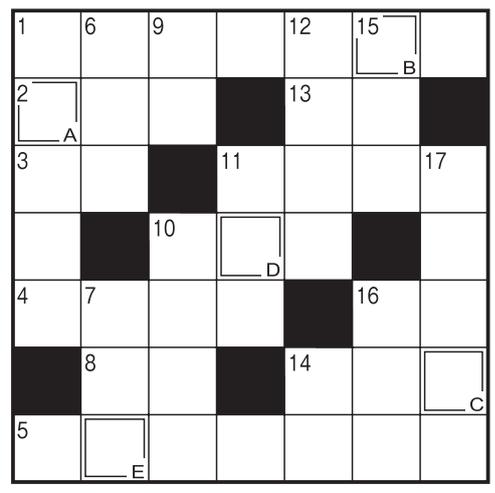


- ① 日本のお祭り  
② フランスやイタリアなどの通貨単位  
③ 旅先で泊まります  
④ バットが出せず——の三振!  
⑤ カーナビは「カー——システム」の略  
⑥ 年末、年の瀬ともいいます  
⑦ 物が汚れたり傷んだりすること  
⑧ これから起こることを予測します  
⑨ 葦(アシ)の別名  
⑩ イエス・キリストの母です  
⑪ 陸・海——
- ① 美川憲一のヒット曲——座の女  
② 豚の形をした——箱  
③ 今年の来客数は昨年の3割——だ  
④ 珍しい書物のこと  
⑤ いろいろと考えあぐねて悩むこと  
⑥ 良い考え。——が浮かんだ



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**



【ミノのカギ】

【タテのカギ】

11月号の答え

- 2 落ち葉の数が少ない  
3 帽子をかぶっている  
5 髪形が違う(結んでいる)  
6 尻尾の位置が違う  
12 ペットボトルが少ない

●応募総数326通 ○最年長応募者 95歳  
(内、正解304通) ○最年少応募者 8歳  
※代筆と思われる応募もあります。

— 今月のプレゼント —  
だんまる  
**貼る暖丸 レギュラー**  
1箱(30個入)



20名様に  
当たる!!

締切は 12/21(水)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。

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)

POST CARD



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