



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
「ジャズミン」

2024

2

No.240

特集

学校に管内産の花を贈ろう



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
学校に管内産の花を贈ろう
- 8 身近な情報局／ネットショップ「らくJAん
お届け便」のご紹介／「生活応援キャンペ
ン」のご案内
- 9 各種セミナー開講案内
- 13 健香会・フレッシュミズ・JA 女性大学募集
案内
- 14 教えて農ハウ…米づくり
- 15 教えて農ハウ…野菜づくり
- 16 家庭菜園いざ鎌鋤
- 17 JA 信州諏訪 NEWS
- 20 今月の資材だより
- 21 生産資材課商品広告
- 22 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 23 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 24 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 高原病院発
- 27 ヨーガのすすめ／
野菜たっぷり！健康な身体！
- 28 暮らしの相談／
今月の『家の光』よみどころ
- 29 各種相談・教室のご案内／
今月の「じゃすまる倶楽部」放送日程
- 30 水稻播種育苗はJAにお任せを／JA 信州
諏訪2025年就活情報！／新規就農セミナー
のご案内／理事会ニュース／主な事業量
- 31 組合員アンケート

表紙のことは

毎朝 豆乳と甘酒に炭酸水を入れて飲む
その豆乳は原料のお豆腐屋さんから買
二月になっても店先にはワラと結ばれた豆腐が
いつもきれいに
冬は太陽も冷たい風も美味し、保存食が出来ると
信州・茅野ならではの風景
母の十八番の煮物は油で揚げた水と煮し水と
きんぎょ凍り豆腐が入っていた。食卓に出ると
私は凍り豆腐ばかり選んで食べていた。あーと
なつかしく思います
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。

今年 うるう年

今年うるう年。漢字で
は「閏年」と書きますが、も
ともと「閏(うるう)」とい
う言葉には、「平年よりも
日数や月数が多い」という
意味があります。つまり「閏
年(うるう年)」とは、「閏の
ある年」。平年よりも一日、
日付が多くなる年のこと
を、うるう年と言うことは
誰もがご存知のことと思
います。



詳しくは地球が太陽の周
りを一周するのにかかる日
数時間は約365日と6時間かけて回るため、「6時間×4
年」の24時間分を4年に1度、2月29日に調整する必要があ
って設けられているのがうるう年です。

また、誕生日についてですが戸籍の届けは2月29日で登録
しますが、日本の法律では「28日を誕生日とみなす」と定め
られています。

余談ですが、
うるう年生まれ
の友人は「俺は
4年一度しか年
をとらねえ」と
言い、60歳の時
には「俺はまだ
15歳だ」と言っ
て還暦のお祝い
をしました。

季のある記

ちょこっと四季コラム



『チョコ ブラウニー』

レンジで
簡単

材料（4人分）

ホットケーキミックス.....100g
ミルクココア.....大さじ2
ミルクチョコレート.....2枚(100g)
バター.....30g
卵.....1個
牛乳.....大さじ2

～トッピング～

ビターチョコレート、ドライフルーツ、ナッツ類

☆チョコペンシルでデコレーションするのもおすすめです♪

作り方

- ① チョコレートは手で細かく砕く。耐熱ボウルに砕いたチョコ
レート・バター・牛乳を入れてラップをかけ、レンジ
600Wで2分ほど加熱する。
- ② ①を泡立て器で混ぜ、卵を加え滑らかになるまで混ぜ合わ
せ、ホットケーキミックス・ココアを加えてさらに混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れ、ふんわり

- とラップをかけてレンジ600Wで4分程加熱する。
- ④ レンジから取り出し、ラップをしたまま余熱で火を通す。
ブラウニーを冷ましている間に、トッピング用のビターチョコ
レートを溶かす。
- ⑤ 粗熱が取れたらスティック状にカットし、溶かしたチョコ
レートをかけて、ドライフルーツやナッツをトッピングする。

Point ブラウニーの真ん中が生っぱい場合は、様子をみながら10～20秒ずつレンジの加熱時間を増やしてください。
レンジで加熱した直後は柔らかく生っぽく見えますが、余熱で生地が固まりしっかりと仕上がります。

学校に管内産の花を贈ろう

JA信州諏訪が2020年度から取組んでいる「学校に管内産の花を贈ろう」を、今年度も行いました。諏訪地域の小中学校と高校、特別支援学校、計60校にフラワーアレンジメントと切り花を寄贈した様子を紹介します。

※掲載写真は贈呈時に撮影させていただいたもの及び後日学校から送っていただいたものです。



城南小学校



湊小学校



本郷小学校



豊田小学校



下諏訪北小学校



上の原小学校



中洲小学校



下諏訪南小学校



小井川小学校



米沢小学校



湖東小学校



泉野小学校



永明中学校



上諏訪小学校



岡谷田中小学校



原小学校



玉川小学校



永明小学校



茅野東部中学校



湖南小学校



川岸小学校



境小学校



豊平小学校



金沢小学校



茅野北部中学校



四賀小学校



神明小学校



富士見小学校



宮川小学校

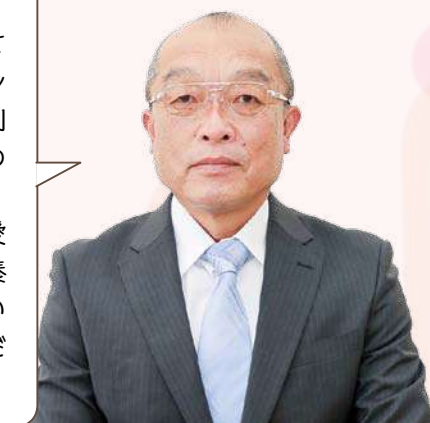


北山小学校



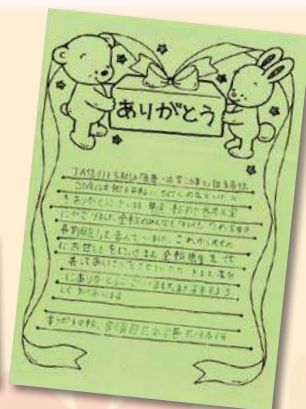
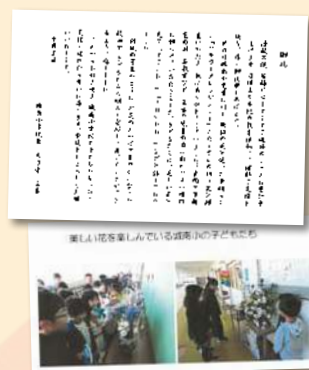
JA信州諏訪の花き生産は、長野県で一番の生産額で品目も大変多く県内トップの産地です。

300人を超す生産者が丹精込めて育てた花を女性部・役職員でアレンジし管内すべての小・中・高・特別支援学校にお贈りし学校から感謝の言葉をいただきました。



JA 信州諏訪 経済事業本部常務理事
小林昇

お礼のメッセージが届きました



各種セミナー

楽しく学べて仲間が増える…

魅力的な講座ばかり！

多くの方の申込みをお待ちしております。

開講案内

オリジナルはんこづくり

消しゴムはんこ

講師 GAAAKO
[がぁこ]先生

月1回、集中する時間を持つことでストレス解消！完成時には自然と笑顔に。不器用でも自由に楽しく、気軽に版画気分を味わえる今話題の消しゴムはんこを始めませんか。

曜日：毎月第2木曜日
場所：玉川研修センター
受講料：1回1,500円時間：13:30～15:30
定員：15名

初歩の筆づかいから応用まで

書道教室

講師 今井竹舟先生



日本の伝統芸術のひとつである「書道」。その奥深い魅力を感じながら、自分の納得のいく作品が書けた時の達成感や喜びを、他の受講生と感じてみませんか。

曜日：毎月第2・4木曜日
場所：下諏訪支所
受講料：月謝2,000円 教本代 月550円時間：19:00～20:30
定員：15名

おもてなしの心を学ぼう

茶道
(裏千家)

講師 市川徹子先生



古くから受け継がれる作法に基づいて行います。お茶を通して季節を楽しみながら日本文化を感じ、心豊かな生活を過ごしてみませんか。

曜日：毎月第2・4木曜日
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定 定員：15名

時間：13:00～

開講期間

文化系 令和6年4月～令和7年2月
・書道教室のみ3月～開講します。

運動系 令和6年3月～令和7年2月

会費

年会費 600円

注意事項

- ▶新型コロナウイルス感染対策を行いながら実施します。また感染拡大等により開催を中止、日時・会場・内容を変更する場合があります。
- ▶受講を希望される方は①氏名 ②希望講座名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号を下記電話番号の協同活動推進課くらし担当までお伝えください。
- ▶全講座「組合員向け講座」となっております。当JA組合員または組合員に加入していただける方が対象です。
- ▶募集定員を極端に下回る場合や運動系講座は申込人数が10人以下の場合は開講できません。
- ▶ご都合により途中で脱退された場合、年会費は返金できませんのでご了承ください。

申込期間

令和6年2月13日(火)～
2月26日(月)

お申込み・お問合せ

お申込み・お問合せは

下記施設の協同活動推進課くらし担当まで

- ▶本所（協同活動推進課） ☎57-8000
- ▶茅野中央支所 ☎72-2141
- ▶富士見グリーンカルチャーセンター ☎62-6200
- ▶岡谷支所 ☎24-3203

身近な情報局

JA 信州諏訪管内での新品目栽培
～耕作放棄地の減少に向けて～

JA 役員・管理職に方針を説明するプロジェクトメンバー ▶



花木や枝物は季節のインテリアアイテムとして、市場からのニーズも高いです。管内の気候を生かした栽培・出荷につながればと思っています。

(左から)
管理部 経理課
経理係長
福田 有希営農部 営農企画課
農業振興係長
土橋 奈穂子管理部 総務課
総務係長
瀧澤 佑記

JA 信州諏訪の次世代リーダー育成研修「次世代プロジェクト」の一つとして、管内でも増加がみられる耕作放棄地対策として、手間が少なく・出荷等により収益につながる品目の選定・栽培計画を考えました。プロジェクトメンバーを中心に市場出荷品目として注目度が高い「花木」を、直売所出品品目では目新しい「桃」を茅野市で試験的に栽培し、出荷に向けた検討を進めていきます。

ネットショップ
簡単注文、自宅にお届け！

らくJANお届け便
rakujan otodokebin JA全農長野

いつでもどこでもネットからお買物

WEB(スマホ・パソコン)からのご注文で安全・安心にこだわるエコープマーク品を中心に、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。ご自宅や職場、外出先など、お好きな場所でお買い物をお楽しみください。

特典1 新規会員登録で初回のお買い物から使える!!
500pt プレゼント
お買い上げ金額100円(税込)につきポイント貯まります。貯まったポイントは、お買い物に1円としてご利用いただけます。

特典2 5,500円(税込)以上ご購入で**送料無料**

会員限定 キャンペーン有!!

らくJANお届け便

利用方法

- まずは会員登録(無料)
- らくJANお届け便でお買い物
お支払い方法は、クレジットカードでのお支払いが可能です。
- ご自宅までお届け

お買い物・会員登録はこちら! <https://rakujan-otodokebin.com/>

クレジットカードで簡単決済

お問い合わせ 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_nm_takuhaizennoh.or.jp

JA信州諏訪 限定 **生活応援** キャンペーン

キャンペーン期間 令和5年12/18日～令和6年6/30日

応援その① **JAマイカーローン**

適用金利 年0.80%
変動金利

「JAとの取引は初めて」という方も、「JA組合員」の方もお気軽にご相談ください!!!

応援その② **JA教育ローン(証書貸付型)**

適用金利 年1.00%
変動金利

●別途、保証料が必要となります。保証料は審査により決定いたします。また、金利は金利情勢の変動などにより変更になる場合があります。

●上記金利は、令和5年12月18日～令和6年6月30日に仮(本)申込みを行い、所定の金利軽減条件に該当する場合、適用となります。

●本キャンペーンはJAネットローン仮申込みにおける、年0.10%軽減の対象外となります。

インターネットからの仮申込みがオススメ!!!
24時間365日仮申込み受付中!!!

詳しくはJAのローン取扱支所にお問合せください



世界に1つだけの作品をつくろう

手編み

講師 高木美登子先生



毎日身にまとう服を、色とりどりの毛糸を使って自分の手でつくれたらとっても素敵。基礎講習からしっかりと行います。初めての方も安心してご参加ください。

曜日：毎月第2・4木曜日
時間：13:30～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：月謝1,000円
別途：材料費
定員：15名

心を込めて絵手紙づくり

絵手紙教室

講師 林則子先生



花や野菜、お気に入りの小物など、描く題材は自由。作品は家族や友人に送ったり、受講生で見せ合ったり。絵手紙を通して、季節の移ろいを楽しみましょう。

茅野教室	諏訪教室
曜日：毎月第1金曜日	曜日：毎月第4金曜日
時間：9:30～	時間：①10:00～ ②13:30～
場所：玉川研修センター	場所：諏訪支所
受講料：月謝500円	受講料：月謝500円
別途：材料費	別途：材料費
定員：15名	定員：各15名

四季の花を美しく飾ろう

フラワーデザイン (生花)

講師 仲山美代子先生



毎月1回、フラワーアレンジメント用の花材の受け渡しを行います。先生のお手本を参考に、お家で自分好みのアレンジメントを楽しみましょう。

茅野教室	富士見教室
曜日：毎月第3水曜日	曜日：毎月第3水曜日
場所：JA ちの会館	場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：年間2,700円	受講料：月謝1,000円
定員：20名	定員：15名

時間：19:00～

材料費：毎回2,500円

紙バンドが北欧風アイテムに

エコクラフト

講師 清水淳子先生



カラーバリエーションが豊富な紙バンドを使って、カゴや小物入れをつくります。自分だけのエコバックで毎日のお買い物をもっと楽しく、快適に。

茅野教室	富士見教室
曜日：毎月第1・3木曜日	曜日：毎月第1・3木曜日
場所：原村支所	場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：1回600円	受講料：月謝1,000円
定員：15名	定員：15名

時間：13:30～16:00

別途：材料費

3つの器具を使って健康体操

3B体操

講師 樽井洋子先生



ボール、ベル（手かせの形をしたクッション）、ベルターを使って行う全年齢対象の体操。有酸素運動・バランス機能改善などへの効果が期待されます。

茅野教室	諏訪教室
曜日：毎月第2・4金曜日	曜日：毎月第1・3火曜日
時間：13:30～15:00	時間：9:30～11:00
場所：茅野中央支所	場所：諏訪支所
受講料：月謝1,000円	受講料：月謝1,000円
定員：15名	定員：15名

※公益社団法人日本3B体操協会の入会費1,000円を別途お支払い頂きます。

演歌に合わせて健康体操

演歌体操

講師 松田悦子先生



演歌が大好きな方、無理なく、楽しく体操をしたい方におすすめの教室。仲間と一緒に、若々しい体づくりをめざしましょう。

曜日：毎月第2・4火曜日
時間：10:00～
場所：諏訪中央支所
受講料：参加人数により決定
定員：20名

体を動かしてシェイプアップ

エアロストレッチ

講師 葛城明美先生



往年の人気曲から最近の流行曲まで、幅広い楽曲に合わせてストレッチ。ハツラツと体を動かせば、自然と笑顔もこぼれます。元気いっぱいの教室に参加してみませんか。

曜日：毎週水曜日、月4回
時間：19:30～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：月謝2,500円
定員：20名

性別、ご年齢を問わず、参加できます

ストレッチ

講師 樽井洋子先生



初心者の方でも安心して取り組んでいただけるよう、準備運動からしっかりと行います。健康への第一歩として、ストレッチ習慣を身につけましょう。

曜日：毎週火曜日
時間：13:30～14:30
場所：茅野市家庭教育センター
受講料：参加人数により決定
定員：45名

手軽でおいしい料理をつくろう

料理教室

講師 協同活動推進課
くらし担当



旬の農産物を使った手軽でおいしい料理を提案し、受講生全員にレシピを発行いたします。

茅野教室	富士見教室	岡谷教室
曜日：④グループ…毎月第2火曜日 ⑤グループ…毎月第3火曜日	曜日：毎月第3水曜日	曜日：毎月第2月曜日
時間：10:00～	時間：10:00～	時間：11:00～
場所：玉川研修センター	場所：富士見グリーンカルチャーセンター	場所：岡谷支所
費用：材料費	費用：材料費	費用：材料費
定員：各グループ24名	定員：10名	定員：10名



フレッシュミズ



フレッシュミズは、JAをよりどころに、料理教室を中心に様々な活動を通じて、自分たちが主役となり楽しく交流し、学び合いながら仲間を増やすことができます。ぜひお気軽にご参加ください！

- 募集対象** 概ね45歳以下の女性
- 内 容** ・管内農産物の収穫や調理など。
・その他、ご希望があればご提案ください。
- 実 施 日** 相談による。
- そ の 他** ・ご家族様とのご参加、大歓迎です。
・活動内容により助成金をお出しします。

お問合せ
お申込み 募集締切：2月22日(木)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

JA 信州諏訪 健香会



菊づくりを 楽しもう！

JA信州諏訪健香会では、一緒に菊づくりを楽しむ仲間を募集しています。ベテランの方はもちろん、初心者の方や、これから始めたい方も大歓迎！ 私たち会員が、最初から丁寧にお教えます。まずはドーム菊を育ててみませんか？新会員向けの講習会を開いてサポートします。

菊を育てる楽しみ、人に見てもらい楽しみ、立派な花を咲かせましょう！

お問合せ
お申込み 募集締切：3月15日(金)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

老若男女……どなたでも！

健康教室

期間 令和6年
5月～12月



健康第一！ 健康に必要な「運動」と「食事」を考える講座です。仲間と楽しく健康づくりをしましょう。

曜日：第2水曜日
時間：10：00～
(講座内容により時間変更あり)
費用：参加人数により決定
定員：20名
※講座の場所・内容は申込者へ別途通知します。

初心者の方、大歓迎

フラダンス レイ ピカケ

講師 深澤聖子先生



ハワイ発祥の神聖な踊り。華麗な衣装を身にまとい、本場の音楽に合わせて体を動かしましょう。気持ちもきっと華やきます。

曜日：毎月第1・3火曜日
時間：18：30～20：30
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定
定員：15名

男性対象の料理教室

男性料理教室

講師 協同活動推進課
くらし担当



「料理が趣味！」という方はもちろん、料理未経験の方も安心してご参加ください。「仲間と料理づくりを楽しもう！」がモットーの教室です。

曜日：毎月第2金曜日
時間：10：00～
場所：玉川研修センター
費用：材料費
定員：20名

いきいきと弾み、“だんだん”と挑戦

だんだん 弾男倶楽部

外部講師
講師 協同活動推進課
くらし担当



男性を対象とした講座。いろいろな体験を通じて趣味の幅を広げ、生きがいつくり、仲間づくりを楽しみましょう。陶芸や農作業、小物づくり、ウォーキングなどを予定。

曜日：毎月第4火曜日
※都合により変更する場合があります
時間：10：00～
※内容により終日行う場合があります
費用：受講料・材料費等
定員：25名
※講座の場所・内容は申込者へ別途通知します。

呼吸を調え、体を伸ばして健康づくり

女性
部員
限定

ヨーガ

講師 坂本悦子先生



当誌「ヨーガのすすめ」執筆の坂本悦子先生による講座。心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得たい方に。

曜日：毎月第1・3水曜日
時間：10：00～
場所：諏訪支所
受講料：1回1,000円
定員：20名(最小催行人数10名)

演奏を楽しみたい方に

女性
部員
限定

スコップ三味線

自主活動グループ
のため講師はつき
ません



バチに見立てた栓抜きで、スコップを軽快に打ち鳴らすのが「スコップ三味線」。仲間と息を合わせて音を奏でる喜びを分かち合いませんか。

曜日：毎月第2・4水曜日
時間：13：30～
場所：諏訪中央支所
受講料：年会費・受講料なし
定員：25名

JA女性大学



令和6年度 入学生募集

～女性が、女性として女性らしく学ぶ機会を提供します～

期 間	令和6年4月～令和7年2月	入学資格	JA 信州諏訪管内に在住の女性
日 時	毎月第2水曜日 午前10時～正午(原則) 入学式(第1回目)は令和6年4月初旬を予定	入 学 金	3,000円(ご都合により、途中で退学された方でも、返金できませんのでご了承ください)
会 場	JA 信州諏訪 本所ほか	授 業 料	材料費・講師料・テキスト(『家の光』)代などは別途
募集定員	20名(定員になり次第、締め切ります)		

…………… こんな講座があります (一部紹介) ……………

「JAってどういうところ？」

金融、共済、営農、安全安心な直売所など、幅広い事業を行うJA施設をご紹介します。
「JAの組合員って？」盛りだくさんの組合員メリットもご案内します。

私たちのふるさと 諏訪地域を知ろう

地元ウォーキングや郷土料理づくりなど。諏訪地域について教養を深め、地元をもっと好きになろう。

JA グループ出版の『家の光』を活用しよう

『家の光』は、「得する、役に立つ、元気が出る」記事が満載！ 食卓を彩るアレンジ料理レシピや、誰もが気になる“健康”の話題、アクセサリや防災グッズのつくり方など、幅広い分野について学ぼう。

JA ならではの農業体験

地元農産物の収穫、旬の花いっぱい寄せ植え、女性でも扱いやすい最新農機具の体験などを予定。

※新型コロナウイルス感染拡大等により、計画の変更・開催を見合わせる場合がありますのでご承知ください。

募集締切

2月26日(日)

お問合せ
お申込み

本所 管理部 協同活動推進課
TEL. 57-8000

お気軽に
お電話ください



ブロッコリーの育苗管理について

2月となり早い方はブロッコリーの育苗が始まってきます。この時期はまだ気温が低く管理に苦労されるかと思います。被覆資材を活用し温度確保につとめ健全な苗を作りましょう。

■ 苗床

直接地面に付かないように、ベンチやパイプなどで浮かせ通気性を良くします。

■ 温度管理

日中は20～25℃を目安に管理します。閉め切っている場合、晴天時には急激な温度上昇が考えられますので注意をしましょう。

夜間の温度は15℃以上（最低温度10℃以下にならない）を目標とした管理をしましょう。

温度の確保のために、ハイマット等を使用する際は開閉時間によっては日照不足による徒長苗になるので注意しましょう。

※低温での育苗管理は、管理日数の長期化やボトニングの発生などの品質低下に繋がりますので注意が必要です。



■ 灌水

育苗期の灌水量については、天候や使用培土などにより変わってきます。当日の天候や土の乾き具合を確認し適切な灌水量を把握していきましょう。

天候不良が続く場合「べと病」の発生が懸念されます。
注意しましょう。

▶べと病の特徴

カビ（糸状菌）による病気の1つ。
低温多湿条件下で発生が増えます。
肥料切れや日照不足で株が軟弱になると発生しやすくなります。

▶対策

日当たり、風通しのよい環境で管理する。
各々の水管理にあった育苗培土を選ぶ。
薬剤散布による予防防除を行う。
※高温下での散布等による薬害に注意。

▶ブロッコリーでのべと病登録薬剤（一例）

RACコード	薬剤名	希釈倍率	使用時期	使用回数
40	レーバスフロアブル	2000倍	収穫7日前まで	2回以内
M5	ダコニール1000	1000倍	収穫21日まで	2回以内
21	ランマンフロアブル	2000倍	収穫3日前まで	3回以内

斑点米カメムシの特徴

昨年は高温の影響により斑点米カメムシの発生が多く、特に諏訪市や富士見町のあきたこまちで被害が発生し等級落ちの要因となりました。近年は管内全域で斑点米被害が発生しておりますので、水稻栽培者全員が防除の取組をお願いします。

また、管内で被害の原因となるカメムシは一般的にイメージするカメムシとは特徴が大きく異なり、体長は粳一粒程度の大きさしかなく、細長い形をしています。再度特徴を把握し防除に努めてください。

■ アカヒゲホソミドリカスミカメ



体形	特徴	食餌
小型（5～6.5mm） で細長い	体色は淡緑色 触角が赤色	イネ科のみ

水田への誘引源	水田内への成虫侵入時期	加害時期	加害部位
・イネ科雑草（ヒエ等）の穂 ・水稻の穂	・水田内のヒエ等の出穂期 ・水稻出穂期以降	登熟初期	粳の頂部

■ アカスジカスミカメ



体形	特徴	食餌
小型（4.5～6mm）	体色は淡い黄緑色、 触角と腿節が赤色	イネ以外では メヒシバを好む

水田への誘引源	水田内への成虫侵入時期	加害時期	加害部位
・イネ科雑草（ヒエ等）の穂 ・イヌホタルイの小穂 ・水稻の穂	・水田内のヒエ・イヌホタルイ等の出穂期 ・水稻出穂期以降	登熟初期～後期	粳の頂部

■ 対 策

①水田内の除草

ヒエやイヌホタルイの穂を好み水田に侵入し、水稻へも被害を及ぼします。侵入防止のためには早めの雑草防除を行ってください。

②水田周辺の除草

水田畦畔や農道の雑草、遊休荒地等がカメムシの発生源となります。出穂2週間前までには除草を行いましょう。

！
担当よりひとこと



農業振興センター
（原村営農センター駐在）
専任指導係 主任
伊藤 侑哉

育苗ハウス、使用資材により育苗条件が異なってきます。各々の育苗ハウスの特徴を把握し健苗育成を目指しましょう。

！
担当よりひとこと

雑草防除と合わせて適期の薬剤散布により、斑点米カメムシの発生を抑えてください。

農業振興センター
（茅野市営農センター駐在）
専任指導係長
佐藤 勲知



田口くんが長野県知事賞を受賞



田口くんは乳牛の顔を画用紙いっぱい大きく描いた受賞作品

富士見小学校3年生の田口瑠兼くん(9)が、「第38回くらしと牛乳、牛さんありがとう絵のコンクール」で、最優秀賞となる金賞の部の長野県知事賞を受賞しました。

コンクールは園児・児童の牛乳利用普及拡大及び酪農理解醸成を目的に開催。応募総数807点の中から、厳正なる審査の結果、10人が金賞の部に選ばれ、そのうち田口くん含む3人が長野県知事賞に選ばれました。

田口くんは「(受賞のことは)先生から聞いて、何も言えなくなるくらいうれしかった。家に帰って家族とペットにも報告した」と笑顔を見せました。

立毛品評会 褒賞授与式



長野県知事賞を受賞し、表彰状を受け取る中村さん

花き専門委員会が、JA会館ふじみで「第49回諏訪花き立毛品評会褒賞授与式」を開きました。受賞者18人に表彰状とトロフィーを授与。最優秀賞の長野県知事賞は、施設きくを出品した原村の中村清一郎さんが受賞しました。

2023年度は、審査委員が管内を代表する花きのほ場計40点を品目・作型ごと、6日間に分けて審査し、順位を決めました。

受賞者を代表し、中村さんは「生産者は『よりよい花を作りたい』という思いで日々生産に励んでいる。今後も皆さんの応援・知恵をいただきたい」と謝辞を述べました。

㈱あぐりライフ信州諏訪玉川給油所がリニューアル



玉川給油所のリニューアルオープンで行ったテープカット

株式会社あぐりライフ信州諏訪が運営する玉川給油所が、リニューアルオープンしました。セルフ式スタンドで、ガソリンの給油場所4カ所と灯油の給油場所1カ所があります。隣接するA・コープファーマーズサン・ライフ店敷地内にはドライブスルー洗車機も新たに稼働。市内のJAガソリンスタンドの拠点として、地域に根差した店舗づくりをめざします。

同給油所はこれまでフルサービスで運営。同社の給油所再編事業の一環でセルフ式にリニューアルしました。さらに、フルサービス時よりも1リットル



新たに稼働したドライブスルー洗車機

あたり2円から3円、低価格で給油可能。常に2、3人のスタッフで対応しているため、操作に不安がある人は気軽にサポートも受けられます。

JAの小平淳組合長は「玉川給油所はこれから市内のJAガソリンスタンドの重要な拠点となる。繁盛するよう皆で盛り上げてほしい」と呼びかけました。

玉川給油所(茅野市玉川3040-1)

●営業日…年中無休(元旦のみ休業)。

●営業時間…朝7時から夜8時まで。

※冬期期間中、天候によってはドライブスルー洗車機の稼働を見合わせる時間帯があります。



今年の作付けプランを組むために、相性の良い野菜の組み合わせを知しましょう



菜園内の作付けプランを作る場合、野菜の性質や栽培条件を調べ、自分の菜園で作れるか検討し、連作障害を防ぐため輪作を常に考えましょう。

輪作を行う際には、どの作物がどの科に属しているかを知らなければ意味がありません。また作物の種類によって連作障害の度合いも変わり、障害がやすいものとそうでないものがあります。よって一度作付けしたら、どのくらい間をあける必要があるかも異なります。そうした作物の性質を知らなければ、せっかく輪作したのに、連作障害対策の効果が低下してしまい、対策したがやっぱりだめだった、ということになりかねません。

連作障害が出やすい野菜や代表的な相性の良い野菜と悪い野菜をまとめましたので作付けの参考として下さい。

前作と後作 野菜の相性

前作の野菜	相性が良い○ 後作の野菜	相性が悪い× 後作の野菜
トマト(ナス科)	キャベツ、ブロッコリー、ネギ	ナス、キュウリ、ピーマン、ジャガイモ
ナス(ナス科)	カボチャ、トウモロコシ、枝豆	トマト、ピーマン、唐辛子、ジャガイモ
キュウリ(ウリ科)	トウモロコシ、玉ねぎ、ほうれん草	大根、カボチャ、ニンジン
ダイコン(アブラナ科)	エンドウ、枝豆、ネギ、わけぎ	ニンジン、スイカ、ゴボウ、キュウリ
玉ねぎ(ユリ科)	トマト、キャベツ、大根、スイカ	ネギ、わけぎ、エンドウ
ニンジン(セリ科)	白菜、玉ねぎ、キャベツ	トマト、キュウリ
トウモロコシ(イネ科)	トマト、白菜、エンドウ、ブロッコリー	ニンジン、大根

連作障害の出やすい野菜と出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	ナス、スイカ、ゴボウ トマト、ピーマン、しろり ジャガイモ、白菜、ナガイモ、サトイモ コマツナ、かぶ、ブロッコリー	6年以上休栽 5～6年休栽 3～4年休栽 2年休栽
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、ニンジン、タマネギ、ネギ、ニンニク、ショウガ、フキなど	

主な野菜の連作障害

科名	種類	連作障害
ナス	トマト	青枯れ病、萎凋病
	なす	青枯れ病、半身萎凋病
	ピーマン	立ち枯れ性疫病、根こぶ線虫
ウリ	キュウリ、スイカ、メロン	つる割れ病、線虫類
マメ	エンドウ	立ち枯れ病
アブラナ	白菜、コマツナ、キャベツ	根こぶ病

！担当よりひとこと

相性の良い組み合わせ、悪い組み合わせなど野菜の特性を理解して、上手に輪作を取り入れ連作障害の発生を抑え美味しい野菜を収穫しよう。

農業振興センター
(田中線センター駐在)
課長代理
伊藤 哲也



幸せ祈り、門松づくり



12/19



富士見町の笠原長子さん(69)は12月、自宅で門松づくりを行いました。来る年の幸せを祈りながら、1基ずつ丹精込めて仕上げました。

同町の公民館で開かれた講習会に参加したことがきっかけで、門松づくりが盛んな同町乙事の故小池栄さんのもとに3、4年間通って技術を習得。毎年、親族やお世話になっている人に贈るそうです。

笠原さんは「門松作りは大変ではあるが、完成すると達成感があり、新しい年がやってくることを実感する。届け先に喜んでもらえるのも大変嬉しいので、長く続けていければと思う」と話しました。

フードドライブ提供へ感謝



12/19



上原さん(左)に感謝を伝え、野菜を受け取る小口支所長

茅野南部支所は、組合員の上原太介さん(65)が寄贈した野菜を茅野市と富士見町、岡谷市でフードドライブを受け入れている社会福祉施設などに寄贈しました。

小口和宏支所長が上原さんの自宅を訪問し、ハクサイ・ダイコン・カボチャ計132.5キロを受け取りました。上原さんには「月刊JA's民」12月号の読者はがきで協力を申し出て頂き、今回寄贈した野菜は全て、家族で自家用に育てたものです。

小口支所長は「多くの農産物を寄贈いただいて大変ありがたい。有効活用をさせていただきました」と話しました。

オリジナルカレンダー褒章授与式



12/5



受賞者に賞状と記念品を贈ったカレンダー褒章授与式

JA本所で2024年版のJA信州諏訪オリジナルカレンダーに掲載した入選写真の撮影者の褒章授与式を開きました。小平淳組合長から、各賞の受賞者8人に賞状と記念品を贈りました。

今回は、諏訪地域の写真愛好家17人(そのうち新規応募者4人)から、67点の作品が寄せられました。

写真選考会は8月22日に開催。募集テーマの「残したい・伝えたい、農のくらし・農の四季」を審査基準に、季節性や地域性を考慮して、小平組合長ら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。

えのきたけ出荷本格化



12月



収穫したえのきたけの出荷調整・袋詰めをする伊藤さん(右)

JA管内で12月から、えのきたけの出荷が本格化しています。原村の伊藤弥市さん(58)は今年度、家族と従業員計3人で栽培し、11月13日にJA富士見町野菜集荷所に初出荷。えのきたけは例年通りの作業工程で栽培を行い、出来栄も順調といえます。

最盛期は12月中旬から2月下旬を見込み、3月20日頃まで出荷を行う計画です。

伊藤さんは「信州諏訪のえのきたけは色が白く、歯ごたえはシャキシャキとしている。寒い時期なので、鍋料理や味噌汁などさまざまな料理に使ってほしい」と呼びかけています。

管内A・コープ店で初売り



1/2・3



福箱を買い求める来店客

管内のA・コープ4店舗で、新春初売りを行いました。目玉商品は「新春運だめし福箱」で、食料品や調味料のほか、県内のA・コープ店や直売所等で使える「まごころ商品券」を詰め込んだもの。大当たりの福箱には、本体と同額の商品券を入れました。今年は、毎年好評の5千円と3千円の福箱のほか、初めて8千円の福箱も用意しました。

A・コープファーマーズピアみどり店は2日、午前9時に開店。3種類の福箱と千円の「菓子福袋」計165個を用意し、店頭で華やかに並べて来店客を出迎えました。8千円福箱は15分で売り切れました。

料理教室でそば打ち体験



12/12・19



そば生地を丁寧に伸ばす参加者

料理教室茅野教室が、株式会社高山製粉直営の信州諏訪そば打ち道場で、そば打ち体験を行いました。

両日で15人が参加。講師は岡谷市の江戸ソバリエの花岡秀明さんが務め、「二八そば」5人前を打ちました。できあがったそば1人前を皆で試食し、残りは容器に入れて各家庭へ持ち帰りました。

花岡さんは「ご家庭で一緒に食べる人の『おいしい』と言ってもらう顔を思い浮かべながら打って」とアドバイスしました。

受講生は「生地の伸ばし方など大変勉強になった」「ざるそばにし、天ぷらと一緒に食べたい」と話しました。

小玉スイカ栽培講習会



12/12・13



小玉スイカの積極的な作付けを呼びかけた講習会

営農部が、管内のJA施設4会場で小玉スイカ栽培指導会を開きました。栽培を検討する23人が参加。品種「ピノガール」をPRし、2024年の積極的な作付けを呼びかけました。

岡谷市の田中線センターでは13日に開催。同部職員が、8月初旬に収穫する作型の栽培管理を説明し、グリーンのマルチやトンネル支柱などの必要資材や目標数量「10アールあたり1000個収穫」を確認しました。

同市の男性(67)は「小玉スイカを来年から初めて栽培する。今日の講習内容ともらった資料を参考にしたい」と話しました。

コメ作り学習会



11/27・29

斑点米カメシ類の防除対策などを確認した学習会

管内のJA施設でコメづくり学習会を開きました。計4回開き、組合員43人が出席し、2024年産米の1等米比率向上に向け、意思統一を図りました。

23年の水稻生産は、JAでの集荷数量が8,116トン(昨年対比98.5%)。1等米比率は92.3%でした。記録的な猛暑で生育が進み、昨年より7日ほど早い10月22日で荷受けを終了。

夏場の降雨が少なかったため、いもち病の発生はほとんど見られませんでした。白未熟米、着色米、胴割米の影響で、一部が等級落ちとなりました。



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

スタッフおすすめ商品

花野菜用
花野菜用 養土
かる〜い培養土
25L
618円(税込)
通常価格648円(税込)

パンジーとビオラを
あざやかに長く咲かせます。
パンジー・ビオラの土
14L
440円(税込)
通常価格456円(税込)

炭・薪・枯れ枝・練炭・豆炭が
燃料として使えます。
暖房・フッキングに利用できます。
缶ストーブ
4,230円(税込)
通常価格4,430円(税込)



カセットガス使用。
ボンベ1本分の
燃焼時間は約80分です。
草焼きバーナー
ちよろ焼君
2,980円(税込)
通常価格3,020円(税込)

肥料・融雪剤・除草剤などの散布に。
4mm、7mm、12mm粒の大きさに
合わせて散布穴を選べます。
セフティー3
マルチ散布機
758円(税込)
通常価格805円(税込)

労力の合理化の為、農閑期
の設置をおすすめします
アゼ板パネル
120cm×30m **335円(税込)**
通常価格358円(税込)
120cm×50m **665円(税込)**
通常価格695円(税込)
120cm×40m **435円(税込)**
通常価格450円(税込)
120cm×60m **765円(税込)**
通常価格795円(税込)

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

生産資材課より お知らせ

- 2月29日(木)は決算棚卸業務のため、各資材店舗(JAファーム茅野店、JAファームふじみ店、南部センター資材、原村宮農センター資材、田中線センター資材、グリーンファームすわ店)は終日休業させていただきます。なおファーム茅野店・ふじみ店につきましては前日の水曜定休日と合わせ連休となりますので予めご了承下さい。
- 農薬情勢
- 「ランネート DF500g」につきましては原体メーカーと製造委託会社との契約が最終合意に至らず令和6年度中の製造・供給が困難な状況となりました。当JAでも在庫確保を努めて参りましたが、春予約受注数量に対し不足が生じる状況となりました。注文者各位におかれましては大変申し訳ありませんが按分にて対応を進めさせていただきますのでご了承いただきますようお願い申し上げます。なお実際の対応本数につきましては、注文者に対し別途通知を送付させていただきます。引き続き一日も早い製造再開を全農長野を通じて要望していくとともに、今後の状況につきましても情報が入りましたら広報・生産部会等を通じて報告させていただきます。
- 令和5年12月の価格改定を受け、令和6年度わが家の資材申込書掲載の目安価格が変更となります。値上27品目(25円~965円)、値下7品目(10円~1,245円)の情勢で、詳細につきましては各資材店舗窓口にて用意しておりますのでお問合せ下さい。

月間特売

塩化カルシウム 25kg
2,180円(税込)

石灰硫黄合剤※
〈10L〉**1,800円(税込)**
〈18L〉**2,300円(税込)**

※石灰硫黄合剤は0℃以下になる場所で保管すると結晶析出(固まる)恐れがあります。万一結晶が析出した場合は、使用前に温かい室内へ移動するか、所定の水で希釈する等、結晶を溶解させてから使用してください。また、マシン油乳剤を散布した後に石灰硫黄合剤を散布する場合は、マシン油乳剤散布後、1カ月程度の期間をあけて下さい。

【 JA信州諏訪 組合員のみなさまへ 】

◆園芸殺虫剤◆

IRACコード 5

大切な作物の害虫防除に！

殺虫剤
ディアナ SC
ディアナ®は住友化学(株)の登録商標



製品情報は
こちらから

ディアナSCの特長

- 幅広い殺虫スペクトラムを示します。
チョウ目害虫、アザミウマ目害虫、ハエ目害虫に対して効果的です。
- 速やかな食害抑制効果を示します。
チョウ目害虫に対し、速やかな摂食阻害活性により被害の拡大(進展)を抑えます。
- ハマキムシ類に優れた効果を示します。
各発育ステージ(卵・幼虫・成虫)に高い効果を発揮し、散布適期が広い剤です。

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

- 使用前にはラベルをよく読んでください ●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ください ●空容器・空袋は圃場などに放置せず、適切に処理してください



JA信州諏訪



チョウ目にもアザミウマ目にも速く効く！

◀コナガ
▶ハスモンヨトウ

◀ハモグリバエ類
▶アザミウマ類

※作物によって対象害虫が異なります。事前にラベルをよくご確認ください。



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

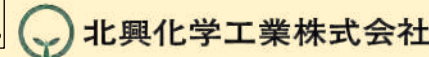


プロフレア、TENE BENALは三井化学アグロ株式会社の登録商標



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



農トレ通信

Vol.119

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。

11/20 園芸科餅つき

園芸科3年の草花コースで餅つきを行いました。今回の餅つきに使用したのは、本校生徒が今年の4月から丹精込めて学校で育てたもち米です。

今回の餅つきが初めての生徒もあり、四苦八苦しながらも楽しく行いました。自分たちが育てたもち米で作った餅は格別においしかったようです。



楽しく餅をついています。



餅を綺麗に丸めています。



餅に色々な味をつけています。



先生に作り方を聞いています。



最後は先生より上手に作れました。



おろについたごみも落としていきます。



一生懸命作っています。



おいしい焼き芋ができました。



皆で協力して焼き芋をつくりました。

12月

わらばっち作り

普通科2年生の生徒が本校で育てた稲から出た稲わらを使って、わら細工である「わらばっち」を作りました。生徒たちは最初、先生に教わりながら作りましたが、どんどん上達して、最後は先生より綺麗なわらばっちを作ることができました。

12/1

焼き芋大会

園芸科3年生が育てたサツマイモを使って焼き芋大会を実施しました。寒空の中で食べる焼き芋はとてもおいしかったです。

諏訪は

大ロ/なり

其十一「今諏訪」というところ(一)

「こここの諏訪神社の生き神大祝様の宝剣『根曲丸雄剣』の話をしているけど諏訪大社本宮宝物殿に『根曲りの太刀』が展示されてるぞ。それと似た太刀が山梨県の南アルプス市(旧白根町)の山梨神社というところの諏訪神社境内で出土したって地元の郷土史家の金丸平甫さんから聞いたことがあるよ」

「そりゃいつ頃でえ」

「俺が今諏訪で聞いたのは37年もめえ(1987年)だが、出土したっていうのはそのもつとめえの話だ。今諏訪ちゅうところはほんととおもしろいところだぞ」

「どんなふうなんだ」

「それじゃあそのおもしろさをポチポチと解説していくかなあ」

「昔は諏訪から結構甲府の店へ買い物に行ったもんだ。その書籍コーナーに『山梨県地名大辞典』が置いてあってペラ

ペラ見てたら『上今諏訪の諏訪神社』っていう項目があつてさ、そこに当社の社殿は(丑寅の方向、信州同様)、下今諏訪村のそれは信州同様未申之方向(甲斐国社記1868)ってあるじゃ。『今諏訪』という地名も然ることながら『信州同様』という社殿の向きの一文が目を引いてな。上・下が付くから信州諏訪神社の上社と下社を意識しての地名だな。上社の丑寅(東北)という方向の記述は信州諏訪の上社本宮の布橋(長い廊下)の途中にある二つの宝殿がほその方向を向いているでその方向と同じだということを言っているだぞな。下社が未申の方を向くというのは信州下社のおおむね秋宮拝殿と宝殿の向きに合うぞ。春宮はほそ南向きだ。信州上社本宮の拝殿の前に立つて拝むのは拝殿後方の神座にある磐座(御座石)という神様の座っている石と、江戸時代まではそこに安置されていた『お鉄塔』と呼ばれた仏塔だ。だがそこは『東南東(辰)』の方向だ。信州諏訪神社の宝殿はよその神社の本殿同様の機能を備



本宮社叢



えた存在で諏訪神社の古い資料には関係する小社の本殿のことを『宝殿』と記してある。あれは本殿だ。だで『甲斐国社記』を記した人は二つの宝殿の向いている方向を重要視したのかな」

「実際はどうでえ」

「おお、百聞は一見にしかず、その方向を確かめに初めて今諏訪に行ったとき、まずそれを確認したよ。ほそそんなもんだ。俺は神社見て歩くときの必須アイテムの一つが磁石さ。神社の成因に社殿の向く方向って重要だでな。ちやうど近くに公民館があつて出勤してきた館長さんにこの神社のことを尋ねると、館長さんが紹介してくれたのが金丸平甫さんだ。旧家のたたずまいを残すお宅でござりまするとすでに館長さんから連絡済みでどうやら金丸さんの同



上今諏訪神社本殿背後の磐座(1987年撮影)

原 直正

1947年諏訪市生まれ。理容業を営むかたわら、諏訪を拠点とする信仰史、信仰思想、史学、考古学などの研究をする「スワニミズム」会員。著書・著作に『龍蛇神』、共著に『諏訪学』・「スワニミズム会誌」他。

級生らしいお二人の歴史愛好仲間も駆け付けていたよ。
早速、俺が今諏訪に興味を持った『甲斐国社記』のことを話すと、『神社(上今諏訪の後へ廻って見たかい?)』と言うじゃあ。俺はこの神社へ行ってもできる限り後方の神座は確認するようにしてさ、真後ろに平らな石がありまして『って答へたら『よく気が付いたなあ、あれは磐座(神の宿る石)だよ。古老の話でも、子供の頃にこの石は神様の腰かけ石だから動かしてはいけない』と言われたということだ。あれは(諏訪本宮の)『硯石』に見立ててあそこに置かれたものだよ』といわれてさ。俺も拝殿背後の小高い場所に置かれたこの石を、ただの石ではないな、とは感じていたが仮にそうだとするとどうだ。諏訪社本宮の『丑寅』を向く二つの宝殿の間から見通す山裾に磐座の『硯石』が存在するからこの配置に倣ったものだということになるな」

「刀の話はまだかえ」

「そりゃあ、こん次だ」

今晚の お膳立て 18

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29ページをご覧ください)



—つくった職員は—
しんどう しょうま
進藤 翔麻さん
(原村支所 金融渉外係)



えびシュウマイ

材料 (20個分)

種	むきえび	300g
	卵白	1 個分
	ショウガ	1/2かけ
	ネギ	1/4本
	豚ひき肉	120g
	片栗粉	大さじ1
	酒	小さじ1
A	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	ごま油	少々
	シュウマイの皮	20枚
	ハクサイ	適宜

つくり方

- ① むきえびは背ワタがあれば取り除く。飾り用に20尾ほど取り分けておく。ショウガは皮をむき5mm角に切る。ネギは1cmに切る。
- ② フードプロセッサに種の材料を入れ、20～30秒かけた後、豚ひき肉とAを合わせて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ 左手の親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせる。大さじ1くらいの種をスプーンなどで皮の上に広げる。種を皮に押し込むようにして包み形を整える。飾り用のえびをのせる。
- ④ 十分に蒸気が上がった蒸し器に、シュウマイの大きさに合わせて、薄くそぎ切りにしたハクサイを並べ、シュウマイをのせて10分程蒸す。皿に盛り、好みでからし醤油などをつけていただく。



キャベツのナムル

材料 (4人分)

キャベツ	200g (4枚)
塩	小さじ2/3
A	にんにくのみじん切り 1 かけ分
	ねぎのみじん切り 大さじ2
	白すりごま 大さじ2
	ごま油 大さじ2
	しょうゆ 小さじ1
	塩 小さじ2/3

つくり方

- ① キャベツは芯を取り、太めにちぎる。塩をふってしばらくおき、よくもみこんで、水気をしぼる。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツを加えて和える。

12/13 干支の折り紙づくり

茅野市ブロック ちの支部

折り紙に詳しい茅野市の溝口悦子さんが講師を務め、部員10人が参加しました。令和6年の干支である「辰」を折り紙で表現した作品ができあがり、来る年の幸せを願いました。



完成した作品



干支の折り紙をつくる部員

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



12/21 フードドライブ

富士見町ブロック

今年5回目の取組みで、支部長6人が支部員から家庭で余った食品、生活用品などを収集。小林和佐ブロック長ら部員とJA職員が、富士見町社会福祉協議会の担当者に手渡しました。茅野市で自家用野菜を栽培する上原太介さん(65)から提供を受けたハクサイ、ダイコン、カボチャも合わせて届けました。



12/14 後山産豚肉販売会

部員34人が、ロス(1パック400グラム)とバラ(1パック450グラム)合わせて137パックを注文。一ノ瀬文枝ブロック長と太田美保副ブロック長が部員一人ひとりに手渡しました。



諏訪市ブロック

12月 りんごジュースづくり

JA田中線センターの農産物加工施設で、管内産「ふじ」を原材料としりんごジュースづくりを行いました。

初日の13日は、富士見町ブロックが「ふじ」200キロを使い、りんごジュース約135リットルに加工。洗ったりんごをジューサーで絞る、大きな鍋に入れて加熱。30分ほど殺菌した後、瓶詰めしました。



茅野市・富士見町ブロック

12/26 正月花アレンジメント教室

茅野市ブロック



正月花アレンジメントを楽しむ部員

ブロック初の活動。講師のやよい生花店の仲山美代子先生から「枝を切るのではなく、本体の方を切ると長い枝になり使いやすい」とのアドバイスを受け、部員は楽しみながらオアシスに花を生けていました。

12/25 お正月フラワーアレンジメント

湖北ブロック長地支部・下諏訪支部



今年は志茂フラワーカンパニー矢崎久美子さんに講師を依頼して実施。鉢に入ったオアシスに、松、丸菊、葉ぼたん、レースフラワー南天など9品種の花を生けました。参加者は「さっそく玄関に飾り、お正月を華やかな気持ちで迎えたい」と話しました。

さっと漬け ～なます編～



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏岡支部

材料（2人分） 1食当たり：塩分0.8g、野菜110g
SV：副菜1.5つ

ダイコン 150g
ニンジン 70g
すし酢 大さじ2

つくり方

- ① ダイコン・ニンジンの皮をむいて、千切りにする。
- ② 鍋ですし酢を熱し、沸騰したら火を止める。
- ③ ②へ①を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③の粗熱がとれたらできあがり！



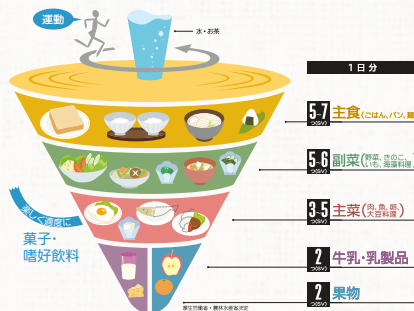
簡単アレンジ！

出来上がりに水菜を加えて
混ぜ合わせ、白ゴマを振って
おいしく召し上がれます

コマをまわそう

食事 バランス ガイド

あなたの食事は大丈夫？



切り分けた材料に塩を振って水を切るなどの工程をせず、野菜の栄養素をそのままいただける、時短・簡単「さっと漬け」です。今回は冬野菜のダイコンとニンジンを使った「なます」ですが、スライスしたタマネギやパプリカなどもおすすめです。冷蔵庫で保存でき、さっと漬けをベースに他の野菜や材料と和えるとサラダにもなります。

栄養豊富な旬の野菜で、ぜひお試しください。

ヨガのすすめ

今月は

指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

シュヴァーナ・アーサナ — 犬のポーズ —

シュヴァーナは「犬」のこです。犬が日なたで気持ちよく伸びをしている様にポーズして下さい。

期待される効果

- ・疲労を取り、エネルギーに満ちてきます。
- ・血液の循環が良くなり脳の働きが明敏になり生き生きした気分になります。
- ・肩こり、肩関節炎に効きます。
- ・背中をの痛みを和らげ脊椎を調えます。

① うつ伏せになって額をつ
け、両手を胸の横に、両
足はつま先迄合わせて息を吐いておきます。



② 息を吸いながら額をあげ
て喉を伸ばし、胸・腹の
順に床から離してゆき十分に
反り返ります。腿も床から離
して、両腕と足のつま先だけで体を支えようと努力します。



③ 息を保って身体の重心を
前にもってゆき、つま先
の甲側を床につけて背骨を頭
頂迄真っ直ぐに伸ばします。
伸ばした両腕と両つま先だけで体重を支えます。



④ 身体の重心を戻して、腰
を上げてゆき、息を吐き
ながら両腕を伸ばし、体重を
両脚の方にかけてゆきます。
この時かかとが床についている事を意識して、脚の裏
筋肉を十分に伸ばし、3～5呼吸して下さい。③にて
休みます。



⑤ 両脚をできるだけ広く開
き、息を吸い続けて胸郭
を広げ、頭と上体を十分後ろ
に反らせ、3～5呼吸保ちます。



⑥ 腰を下ろし、息を吸いな
がら十分に胸を反らせま
す。息を吐きながら頭を左に
回し、つま先を見る様にし、
吸う息で正面に戻し、吐く息で反対側へ回し、つま先
を見ます。吸う息で正面に戻し、休みます。①に戻り
しばらく休みます。



肛門から何か飛び出てくることを脱肛と言いますが、肛門に存在するイボ痔(内痔核)が脱出してくるものが一般的です(図1)。内痔核より奥の直腸が脱出てくる状態を直腸脱と言いますが、実はあまり知られていない疾患です。この疾患は(図2)のように直腸自体が飛び出してくるため、大きく脱出します。鰻頭ほど握りこぶしほどのものが出てきます。

年間の発症数は10万人あたり2・5人というフィンランドの報告があり、さほど多い疾患ではありません。日本ではしっかりと統計がないため正確な発生頻度はわかっていません。3歳未満の小児にもみられますが、高齢者に圧倒的に多く発症します。高齢者では女性が男性の6・9倍とされています。高齢の女性に多い疾患です。どうして直

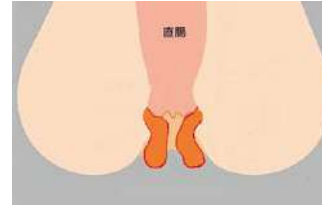


図1 一般的な脱肛。イボ痔(内痔核)の脱出を認める。



図2 直腸脱。直腸全体の脱出を認める。

腸が脱出するのでしょうか。いろいろな説がありますが、高齢者では老化と出産による骨盤底筋の脆弱化が強く関連しています。世界最高の長寿国で、人生100年政策で元気なお年寄りが増えることが予想される日本では、今後、重要な疾患となるかもしれません。症状は、肛門から直腸が飛び出してくるという不快感です。脱出により、痛み、出血、便失禁、粘液排出などがあります。体を動かしたり歩いたりするたびに肛門から大きな直腸が飛び出し、日常生活が大きく制限されます。これが患者さんにとって最大の不利点です。このような症状があった場合には医療機関を受診していただくわけですが、受診される時に限って直腸が脱出しないために直腸脱の診断がつきにくい場合があります。難しいかもしれませんが、スマートフォン

で写真を撮ってもらっていただければ、診断は一目瞭然です。

この直腸脱は、薬で治すことはできません。治療は手術治療となりますが多くの手術方法があります。多くの方法があると言うことは、完全な手術方法というものが未だ無いと言うことです。どのような手術を行っても、手術後に再度直腸が出てきてしまうという再発の可能性がある程度あります。患者さんの全身の状態、脱出する直腸の長さ、骨盤底筋の脆弱さなどを考慮に入れて手術方法を選択します。

手術方法は大きく分けてお尻から手術を行う経会陰手術とお腹から手術を行う経腹手術の2つになります。経会陰手術ではお尻の方から直腸を短くして直腸の脱出を抑え、さらに肛門括約筋を補強して脱出を防ぐようにします。経腹手術は脱出する直腸をお腹側から引っ張り上げて、お腹の中で固定する手術です。最近の経腹手術では腹腔鏡の使用が脚光を浴びています。腹腔鏡を用いる手術は長時間かかることと技術的に難しいところが多く、現在のと

肛門から腸が飛び出る 「直腸脱」について



おしりの外来診療を行っているところ、肛門の脱出を訴えて受診する患者さんは大勢いらっしゃいます。今回は、高齢者に多く、肛門が大きく脱出する直腸脱について説明します。



ころ、当院では腹腔鏡を用いない確実な経腹手術を行っています。経会陰手術の方が患者さんへの負担は少なくなりますが、手術後しばらくしてから直腸脱の再発が多くなります。経会陰手術で10・20%ほどの再発、経腹手術で10%未満の再発が見られると報告されています。このように再発しやすい疾患ですが、手術終了時には直腸脱は改善し、治療後の月日が経っても80%以上の方は再発なく完治します。

この疾患は、大きな直腸がとび出してくるという非常に不快な症状を伴います。高齢の方に多い疾患ですが、ある程度の日常生活を行うことができる方には手術を勧めています。患者さんの状態に最も適した手術療法を可能な限り行うように心がけています。

JA 長野厚生連
富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
外科・名誉院長
日本外科学会指導医
日本大腸肛門病学会指導医ほか
あ だち わたる
安達 互



今回の「お尻の違和感と直腸脱」について、みんなの健康教室2024.2.7(水)15:00～富士見高原病院で、さらに詳しくお話をいたします。ぜひお越しください。

各種相談・教室のご案内

※ご来場の際にはマスクの着用にご協力ください。

	日にち	時 間	会 場	相談員
法律相談（予約制）	2月13日（火）	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	2月21日（水）		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	3月12日（火）		岡谷支所	北川和彦弁護士
	3月21日（木）		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	2月16日（金）	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士
	3月18日（月）		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・富士見 GC・下諏訪支所は☎57-8000（JA本所協同活動推進課） 岡谷支所は☎24-3203

宅建相談	平 日	9:00 ～ 17:00	ジェイエサービス諏訪(株)、本店 (JA 仲町ビル) ・ 岡谷支店 (岡谷支所) ・ 諏訪支店 (諏訪支所)	
ローン相談 毎週水曜日と祝日(土曜日は除く)は定休	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		
※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)  Webでも 予約できます	2月14日(水)	9:30 ～ 15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	春日俊樹 社会保険 労務士
	2月17日(土)	9:30 ～ 15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
	2月20日(火)	9:30 ～ 15:30	中 洲 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	3月2日(土)	9:30 ～ 15:30	諏訪中央支所 予約☎57-2211	
	3月9日(土)	9:30 ～ 15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
セレモニーなんでも相談会	2月17日(土)	10:00 ～ 15:00	虹のホール諏訪湖	
	2月23日(金)		虹のホールたまがわ	
	2月23日(金)		JA 会館ふじみ	
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。 時間 / 午前10:00～午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所協同活動推進課)	2月15日(木)	会場 / 富士見 GC	内容 / オンラインを使おう	
	3月7日(木)	会場 / 本所	内容 / オンラインを使おう	

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



～JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル～

LCV-TVで放送中!

放送時間

月 曜 5時10分～/10時45分～

金曜・土曜・日曜 17時30分～

2月の主な内容

1 JA 信州諏訪 職員の ごちそうスタジオ



2 JA 女性大学 「輪キクで染物体験」

3 農業機械 初荷安全祈願

くらしの相談

平 成30年5月までは、被疑者段階（起訴される前）で身柄拘束をされた場合に国選弁護人が選任されるのは、法定刑が一定程度の重さをもつ犯罪に限定をされていました。しかし、同年6月から国選弁護人が選任される事件の制限が無くなり、全ての刑事事件について身柄拘束時から国選弁護人が選任されることになりました。ただし、選任の時期は逮捕（最長72時間の身柄拘束処分）に続く「勾留」原則として10日間、最大で23日間の身柄拘束処分」という処分が下された時点と定められています。そのため、逮捕をされた時点では、まだ国選弁護人は選任されません。

もつとも、逮捕された人は、無料で1回、弁護士を呼んで相談をすることが出来ます（当番弁護士制度）。本人が警察を通じて依頼することもできますし、家族が逮捕された場所の弁護士会に連絡をして依頼することもできます。当番弁護士として派遣された弁護士は、本人の疑問に答え、今後の手続きについて説明し、場合によっては家族に対する連絡などを代わりに行うこともあります。家族の面会については、原則として逮捕段階では認められず、勾留決定後に初めて面会することが出来ます。ただし、共犯者がいる事件などでは「接見禁止」という、弁護士以外との面会を禁止する処分が付けられていたりすることがあり、その場合には勾留決定後も面会をすることができません。差し入れについては逮捕段階から可能ですが、各留置施設のルールに従う必要があります。面会は15分程度、1日1組まで、必ず職員が立ち会うなどの制限があります。平日しか面会ができない点にも注意が必要です。

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）

外との面会を禁止する処分が付けられていたりすることがあり、その場合には勾留決定後も面会をすることができません。差し入れについては逮捕段階から可能ですが、各留置施設のルールに従う必要があります。面会は15分程度、1日1組まで、必ず職員が立ち会うなどの制限があります。平日しか面会ができない点にも注意が必要です。

今後は、逮捕・勾留を経て、検察官が起訴・不起訴の処分を決定します。起訴の場合には、正式な刑事裁判による公判請求と罰金の支払いのみで終結する略式起訴があります。相談者の場合、国選弁護人が選任されるのを待つか、お住まいの場所の弁護士会に当番弁護士の派遣を依頼することになります。弁護士は時間制限等なく面会が可能ですので、詳細な事情等を聞くことが可能です。勾留決定後に面会に行く際には、予約制となっている場合がありますので、必ず前日までに留置施設に連絡をするようにしましょう。

昨日、息子が交通事故を起こして警察に逮捕されてしまいました。事故の詳細はまだ知られていません。逮捕をされると国選弁護人が選任されると聞いたのですが、まだ弁護士から連絡はありません。面会や差し入れをしたいのですが、どのようにしたら良いのでしょうか。また、今後の手続きについても教えて下さい。



逮捕された家族の面会や
差し入れをどうしたらいい？

法律

家の光

今月のよみどころ

今月の表紙の人は、土屋 太鳳さんです

特集1 いつも話を聞いてもらえる人の会話術

手芸 四つ編みで作る
スマホストラップ

特集2 ホコリを取るだけで健康に!?
新! 手間なし掃除



『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

JA信州諏訪自己改革取組み特集

「農業所得増大へのさらなる挑戦！」

●農機レンタル事業

平成28年度からスタートした「農機レンタル事業」、様々なご要望に応えられるよう農機具・種類を増やしてきました。令和5年は12月末までに449件(前年比109%)のご利用をいただきました。また、来年度よりレンタル需要の多い2機種(ハンマーナイフモア・わら切カッター)を茅野市農機センターおよび富士見町農機センターへそれぞれ2台ずつ増設する予定です。

農機レンタルはJA信州諏訪の組合員であればどなたでもご利用できますのでぜひご利用ください。(令和6年3月1日より料金改定させていただきますのでご了承ください)

●ご利用の際は下記農機センターへお問合せ下さい。

- | | | |
|-------------|---------------|-----------|
| ●茅野市農機センター | 茅野市豊平3318 | ☎ 78-2241 |
| ●茅野市南部センター | 茅野市玉川5351-1 | ☎ 72-2157 |
| ●原村農機センター | 原村6631-イ | ☎ 79-6124 |
| ●富士見町農機センター | 富士見町落合10804-3 | ☎ 62-2074 |
| ●湖南農機センター | 諏訪市湖南3973-8 | ☎ 52-1116 |
| ●田中線センター | 岡谷市若宮2-1-19 | ☎ 24-3206 |
| ●横川営農店 | 岡谷市長地小萩2-5-3 | ☎ 27-0807 |



みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは3カ月ごと内容を変えて全9回の実施を予定しています。

【今回のテーマ】自己改革への取組み評価について

当JAでは「農業所得増大」と「地域社会の活性化」を柱とした自己改革目標を掲げ、令和4年度からスタートしている3カ年計画においても自己改革を最優先に取組んでいます。

自己改革については、平成28年度より継続的に取組み、今年度で8年目となります。

「農業所得増大」では、がんばる農家応援事業(ハウス建設補助)をはじめとする各種助成事業、投資額の大きい農業機械を格安でご利用いただける農機レンタル事業など農業生産をコスト面で支援する施策を実施しています。

「地域社会の活性化」では、協同活動の取組みをはじめ、地域貢献活動、女性部や青壮年部等の組織活動、各種カルチャー教室の開催などに取組んでいます。

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「自己改革の取組み」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

JA信州諏訪

2025 就活情報！

●説明会情報

2月2日(金)	諏訪地域合同就職説明会	茅野市民館
3月5日(火)	JA信州諏訪企業説明会	WEB配信
3月6日(水)	JA信州諏訪企業説明会	WEB配信
3月7日(木)	諏訪地域合同就職説明会	茅野市民館
3月8日(金)	マイナビ主催企業説明会	マリオロイヤル会館(茅野市)

●インターシップ開催情報

2月15日(木)	[1 DAY] JA信州諏訪を知る！ 仕事研究コース(第1回)	JA 信州諏訪 本所
2月16日(金)	[1 DAY] JA信州諏訪を知る！ 仕事研究コース(第2回)	

※日程・内容は変更となる場合がございます。
最新情報は下記【マイナビ2025】よりご確認ください

皆様からのチャレンジお待ちしております！

お問合せ先
JA信州諏訪(本所：管理部人事課)
採用担当 奈良井 洋貴
TEL 0266-57-8000



マイナビ2025

コギク・リンゴの栽培講習会を開催します

コギクとリンゴを栽培してみませんか。JA職員が栽培方法や注意点を丁寧にお伝えします！いずれかの都合の良い会場へご参加ください。

1.開催日時、場所

開催日	開催時間	会 場
2/19 (月)	13時30分	原村地域農業研修センター会議室
	15時30分	すわこ営農センター2階会議室

2.内容(およそ60分を予定しております)

- 1) 物日に出荷できるコギク栽培
- 2) リンゴ優良品種の紹介及びわい化栽培について
- 3) その他

この件に関するお問合せは、
田中線センター(☎24-3206)までお願いいたします。

水稻播種・育苗はJAにお任せを

令和6年度の水稲播種・水稻苗の注文を受け付けています。
栽培の省力化にぜひご利用ください。

【取引形態(2形態)】

播種のみ	JAが播種のみ行い、育苗は生産者個人で行います。
苗まで	JAが育苗まで行い、苗の状態で生産者へ引渡します。

【苗箱形態】 ・「バラ播き式」と「みのるポット式」の2形態で注文を承ります(「みのる短冊式」はお受けできません)。

【注文書について】 ・令和5年度にご注文いただいた方には注文書を郵送しております。新規利用をご希望の方は、各営農センターにてお申し込みください。

【その他】 ・取り扱い品種・料金などは、注文書をご確認ください。

注文書提出期限

(茅野市・原村・富士見町営農センター管内)

2月13日(火)まで

注文書提出場所

JA各営農センター
各支所・営業所まで



専用ラインによる播種作業(南部センター)

ご不明な点は最寄の営農センターにお問合せください。

新規就農セミナーを開催します

開催日	内 容
2月20日(火)	キャベツ・パセリ・スイートコーン・ズッキーニ・きゅうり
2月22日(木)	草花類(ケイトウ他)、宿根カスミ草

●開催場所：仲町会館2階大会議室

●開催時間：午後2時から

下記電話番号への事前申込みをお願いいたします。

お問合せ・お申込み 営農部 営農企画課 0266-71-2700



理事会ニュース

令和5年12月28日(木)に開催した「定例理事会」で、全7議案について協議・決定し、全13事項を報告しました。

▶令和5年度下期支所運営委員会の開催

(1)開催状況

全委員365人のうち、出席委員数281人で出席率は76.99%。

(2)意見要望総数92件

うち支所運営委員会関連18件、営業所金融窓口廃止関連20件、各事業関連21件他。

▶下期総合運営委員会の開催

(1)開催日・場所

令和6年1月18日(木) JA信州諏訪本所

(2)内容

- ①下期支所運営委員会の意見について
- ②令和5年度 事業活動の概況について(自己改革の取組み進捗状況)

(3)参集者

総合運営委員・常勤役員・理事会専門委員会正副委員長・室部長・地区統括所長・事務局

2月の定例理事会は、2月27日(火)に開く予定です。

令和5年12月末 主な事業量

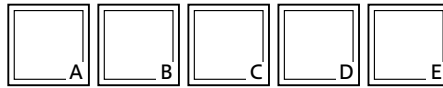
貯 金 高	2,767億円
貸 出 金 高	485億円
長期共済保有高	5,745億円
購 買 取 扱 高	57億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	82億円
組 合 員 数	正 8,601人 准 14,372人 計 22,973人

強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

- ① 最低気温が0度より低い日
② 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
③ 水筒に入れます
④ ヒヒーン!といもなく動物
⑤ スマホに入れたり消したりします
⑧ ベッドが2つある部屋
⑩ 頬のこと。——ダンス
⑫ スラロームやモーグルなどの種目があります
⑬ 人がいっぱいに入っている状態
⑭ 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
⑯ 空気が乾燥しているので——器をつけた
⑰ 節分の豆を——の数だけ食べた
⑳ 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

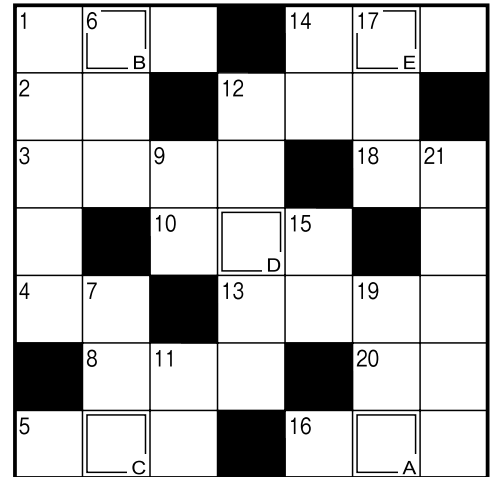


- ① フキの花茎のこと
⑥ 銀世界を眺めて楽しみます
⑦ ガイド——を片手に観光地を巡った
⑨ 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
⑪ 日没のことを日の——ともいいます
⑫ 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
⑭ 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
⑮ 漢字には音読みと——読みがあります
⑰ 平方根を表す記号
⑲ 魚偏に「弱」と書きます
㉑ 中国や台湾の旧暦の正月



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



1月号の答え

- 1 ミカンの数が違う
7 屋根のデザインが違う
9 ミカンの皮がむけていない
10 カップの形が違う
12 ミカンに葉が付いていない

●応募総数479通 (内、正解471通) ○最年長応募者 100歳
○最年少応募者 4歳
※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月のプレゼント —— 達人が教えるとおきの一冊 『畑の達人』

10名様に
当たる!!



野菜を安心・安全に育てる
知恵と知識が満載です。

締切は 2/20(火) 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、
JA 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6年3月
31日まで
(切手不要)

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

J A 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