



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」

2024

3

No.241

特集

ぼくたちわたしたちの稲作体験



R. Hitachi

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

特集

ぼくたち わたしたちの 稲作体験

JAは2023年度、地元JA理事や組合員、松本山雅FCと連携し、管内小学校5校の稲作体験を支援しました。今月号では各校の稲刈り・脱穀、収穫祭のようすをお届けします。

金沢小学校（5年生 19人）

【指導】地元組合員の矢島喜久雄さん・知子さん夫妻・金沢小応援団の皆さん 【支援】JA茅野中央支所



9/25 稲刈り

10/25 脱穀

11/29 収穫祭

収穫祭では、交代で杵を持ち、元気よく餅つき。きな粉、あんこ、ごま、大根おろしで味付けし、皆でおいしくいただきました。

食事後は1年間の稲作体験を振り返り、各作業当日の写真を大画面に映し出しながら思い出を発表しました。

表紙のことば

三月 桃の節句
川辺で晴れ着姿の少女達が桃枝に紙雛と
桃の一枝をまきとて流してゐる風景を
昔何かの雑誌でみた。どこか地方だろうか？
いともいふ風景が残っているのだろうか？
紙雛は人のかたちに似てて笑いや涙病けがれ
を移し身代わりにならなう形代の信仰
かろうという
今世界が起きてる悲しい出来事災いが
早く流れ去ればいいと
さうに願う
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。

目次 Contents

2024

3

- 2 表紙のことば
- 3 特集
ぼくたちわたしたちの稲作体験
- 6 地区懇談会の意見集約
- 8 JA 信州諏訪のできごと
- 12 JA 信州諏訪のできごと／身近な情報局
- 13 季のある記／旬のお料理紹介
- 14 教えて農ハウ…米づくり
- 15 教えて農ハウ…野菜づくり
- 16 家庭菜園いざ鎌鋏
- 17 各種栽培講習会のお知らせ
- 18 今月の資材だより
- 19 生産資材課商品広告
- 20 諏訪は奇なり—ふしぎ・謎・興味津々—
- 21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 22 女性部だより
- 23 今晚のお膳立て
- 24 高原病院発
- 25 ヨーガのすすめ／
野菜たっぷり！健康な身体！
- 26 暮らしの相談／
今月の『家の光』よみどころ
- 27 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
- 28 移動金融店舗のご案内／農機レンタル料金
改定と機種追加のお知らせ
- 29 春の農業機械 統一大商談会2024のご案内／
農業者の労働災害保険に関する新規加入説明会
のご案内／ネットショップ「らくJAんお届け便」の
ご案内／「生活応援キャンペーン」のご案内
- 30 JA 信州諏訪2025年正職員募集／直売所
イベント情報／理事会ニュース／主な事業量
- 31 組合員アンケート

豊田小学校（5年生 56人）

【指導】 地元農家の有志グループ「ファーマーズ」（代表藤森一彦さん） 【支援】 JA諏訪中央支所



9/26 稲刈り

子どもたちが稲を刈り、大人が束にして紐で縛っていきました。落穂拾い、はぜかけまでしっかり行いました。脱穀では、ずっしりと重くなった籾袋を2人1組になって軽トラまで運びました。



10/25 脱穀

四賀小学校（5年生 52人）

【指導】 地元組合員の松本文夫さん 【支援】 JA諏訪支所

前日の雨でぬかるんだ田んぼでの稲刈りでしたが、子どもたちは一生懸命に作業しました。脱穀は千歯こき、足踏み式脱穀機、ハーベスターの3機種で実施。使用方法や性能の違いを学びました。



10/2 稲刈り



10/16 脱穀



岡谷田中小学校（5年生 68人）

【支援】 地元組合員の濱由美子さん、JA岡谷支所、JA田中線センター



9/21 稲刈り

稲刈りは雨の中でしたが、皆で力を合わせて行い、学校のプールにあるフェンスにはぜかけを行いました。脱穀には学校にある昔ながらの足踏み式脱穀機も登場。松本山雅FCの片山真人さんにもお手伝いいただきました。



10/13 脱穀



12/14 収穫祭

長地小学校（5年生 84人）

【指導】 地元組合員の高木元一郎さん 【支援】 JA長地営業所



9/14 稲刈り



10/3 脱穀

稲刈りは稲を刈る人、束ねる人に分かれて実施。子どもたちはわき合い合いと終始笑顔で、作業を進めていました。脱穀は、高木さんが所有するハーベスターで行いました。

Ⅱ 営農に関する事項

① 要望

所有している土地の一部で野菜を作っている。興味があるのは土づくりや肥料であるが、土手草などで作れる土づくりや、現場で役立つセミナー等をJAでやってほしい。また、小規模農家が楽にできる農業などのセミナーも行してほしい。

回答

令和6年度もファームカレッジを行う予定。ご意見に対応したセミナーを行っているので活用いただきたい。機関誌「月刊JA's民」にて発信している「家庭菜園いざ鎌鋤」などもご覧ください。



② 要望

耕作者も高齢化してしまっている為、田植え前の田おこし・代掻きを誰か代わってやっていただける方を紹介いただけないか。

回答

子会社のあぐりクリエイイトが農地を借り受け耕作していますが、他地区まで進出する余裕がまだありません。ご意見として承り検討いたします。

③ 意見

富士見の直売所には朝早くから諏訪湖方面の生産者にも商品を出して頂いている。諏訪湖方面も良い消費地になると考えられるが諏訪湖方面に直売所をつくる考えはありますか？

回答

現在、諏訪湖周にJA直売所4店舗（夢マーケット店）があり、地産地消と農家所得向上に努めています。

◀地区懇談会
富士見町中央支所全域（JA 会館ふじみ）

Ⅲ その他の事項

① 意見

ポイントカードの一本化について、現在ポイントカードはA・コープ友の会カード、JAファームカード、給油所ENEOSカード、生活委託店舗のメンバーズカード等別々になっています。各店はJAの同じグループだと思うので、ポイントカードも一本化した方が組合員にとってメリットがあるし、それぞれの組織も事務が簡素化されると思う。

回答

現在A・コープ店は(株)長野県Aコープが経営しており農協の運営ではないこと、また、給油所ENEOSカードも全国のENEOSブランド給油所と連携したクレジットカードとなっており、全てのカードを統一することは困難であります。が、継続的に検討してまいります。

② 質問

組合員数・職員数の減少の要因はなにか？

回答

組合員数減少の一番の要因は、死亡脱退による後継者なし・相続人が県外在住の自然減となります。

職員数減少の要因は、退職数に対して採用数が下回っているためです。全国的にJAを取り巻く環境が厳しく、新採用職員数が減少しています。この様な状況下において将来的に人件費や職員がより働きやすい環境を整えていくことが必要であり、今後の課題として検討してまいります。

Ⅰ 営業所の金融窓口終了および信用事業に関する事項

令和5年度地区懇談会については、令和6年1月25日(木)～2月6日(火)までの8日間延べ35会場で開催し、多くの組合員の皆様よりご意見ご要望をいただきました。今回は、3ヵ年計画（令和4年度～令和6年度）の「金融機能の効率化・再編の取組み」による、3月末の営業所15拠点の金融窓口終了後の対応等、令和6年度計画についてご意見をいただきました。いただいた意見・要望は内容を整理し今後のJA運営の取組みに反映してまいります。以下各組合員から出された主な意見・質問・要望とその回答を記載しています。

① 質問

金融窓口が終了となる営業所が15拠点ある一方で、引続き残る営業所もある。内部検討もされていると思うがどういった基準、方針で廃止に至った理由をお聞かせ願いたい。

回答

金融情勢の悪化、人口減少に伴う国からの規制強化（収支均衡を図る）を念頭に、各営業所の貯金残高、来客数、人口変化等を考慮し金融窓口業務を終了する営業所を決定したのでご理解ください。

② 質問

移動金融店舗の運行はどのような基準で決めたのか。また、高齢者等への対応として送迎等は考えているか。

回答

移動金融店舗については、概ね母店より4km以上あることを一つの基準として考えております。高齢者等への対応については、営業所にATMを当面の間残しますので、ぜひご利用ください。送迎については人員配置の問題や万が一の補償、旅客運送業法の法的な問題等を勘案し考えていません。現金のお届けは難しいですが、その他の相談については金融渉外をご活用ください。

③ 意見

高齢者、団体等の会計担当者は通帳から小銭を入出金したい。窓口がなくなると困る。

回答

支所窓口および支所併設ATMについては、営業時間内であれば小銭の入出金ができますのでご理解ください。

④ 質問

営業所の閉鎖に伴い、コイン精米機はどうなりますか？

回答

コイン精米機に関しては今のところ閉鎖することは考えておりません。

⑤ 質問

スマートフォンで振込などの金融サービス、買い物時の決済などを利用できるようになりたい。教室形式の説明会をして頂けないか。

回答

JAではJAバンクアプリや共済のWeb Myページ、JA信州諏訪組合員MyページなどスマホでできるWebサービスが多くありますので様々な場面で説明会やPRを行ってまいります。

⑥ 要望

今この金融機関に行っても、投資信託の案内がある。事業概況に貯金総額だけではなく、投資信託の総額についても載せるべきではないか。

回答

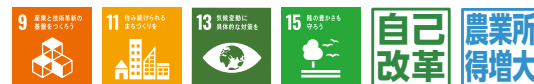
投資信託については、JA信州諏訪全体で約30億円の残高があります。次回より事業概況に掲載します。



地区懇談会▶
湊地区全域（湊営業所）



「JA 信州諏訪のりんごジュース」今年も販売



12/12



1/18

「JA 信州諏訪のりんごジュース」をPRする小平組合長(左)と職員

加工用リンゴを集荷する
すわこ営農センター

JA 信州諏訪とJA 子会社「株式会社あぐりライフ信州諏訪」は1月、「JA 信州諏訪のりんごジュース」を発売しました。JA産リンゴ「ふじ」の果汁100%ストレートジュース。販売は管内のJA直売所、JAファーム店、A・コープ店で行っています。

毎年1月から発売している商品で、毎年完売しています。今年は1800ケース(1ケース30缶)を製造

しました。

原材料となる加工用リンゴの集荷は、12月中の3日間で行われます。すわこ営農センターではこの日、生産者12人が計550ケース(1ケース正味14キロ)を出荷。

諏訪市の生産者(62)は「毎年加工用リンゴを集荷してもらえて助かる」とし、『JA 信州諏訪のりんごジュース』は自分たちでつくったリンゴで作っているので思い入れがあり、味もおいしい。ぜひ多くの人に飲んでほしい」と期待を込めています。

小平淳組合長は「生産者の皆様のご協力のおかげで、今年もおいしいりんごジュースができてよかった。ぜひ多くの方に飲んでいただきたい」と話しています。

主力野菜「セルリー」生産 今年も始動



12/6



1/4

セルリー苗を持ち帰る生産者

セルリーの種を手作業で丁寧にまく JA 職員

あいさつをする
百瀬部長

1/15



JA の主力品目「セルリー」の栽培が始まりました。職員による種まきと生産者への苗の受け渡しは原村のJA 育苗ハウスで10日に1回、計19回行う計画です。

野菜専門委員会セルリー専門部会は、JA 会館ふじみで生産者大会・作付け指導会および試験報告会を開催。24年度は販売数量71万5,400ケース(1ケース10キロ換算)、販売金額20億1,720万円をめざし

ます。

百瀬勝彦委員長は「豪雨、高温、干ばつなど例のない気象条件のなか、セルリー生産に励んだ1年だった。今日の会議を栽培の参考とし、次年度も高品質安定生産に努めたい」と話しました。また、昨年11月に同部会が長野県園芸特産業関係功労者表彰を受賞したことに触れ、「今後も受賞に恥じない部会活動を行っていききたい」と決意を示しました。

諏訪農ガールのつどい



1/22

SDGsについて話し合い、意見を模造紙にまとめる参加者

諏訪地区農村女性団体連携会議と諏訪農業農村支援センターが、JA 本所で第9回諏訪農ガールのつどいを開き、諏訪地域の農業関係者ら51人が出席しました。

茅野市のカフェ「菜のだ」の石原彩香さんと「諏訪圏域子ども応援プラットフォーム」事務局の木村かほりさんが「諏訪地域のSDGsの取り組み」をテーマに講演。その後、参加者はグループごと「私たちに実践できる食と農のSDGs」を話し合いました。

JA 女性部の金原多佳美湖北ブロック長は「初めて知る知識もあり、改めて農業の大切さを学んだ」と話しました。

成人式の振り袖を着付け



1/7

振り袖を身にまとい、笑顔をはく女性

JA 子会社あぐりライフ信州諏訪が、成人式に出席する女性に振り袖の着付けを行いました。岡谷市の京呉服販売株式会社と連携し、玉川研修センターで実施。晴れの日を迎えた若者を送り出しました。

当日は下諏訪町と茅野市の女性2人が訪れ、美容師によるヘアセットと化粧や着付け師2人による振り袖の着付けを順番に行いました。

晴れ着をまとった同町の杉浦日菜さん(19)は「振り袖は妹と選んだお気に入りの品。綺麗に着付けてもらえて嬉しい。育ててくれた両親への感謝を忘れず、人に恥じない大人になりたい」と語りました。

五味英介さんが研究発表



1/17

第74回日本酪農研究会で研究発表を行う五味英介さん

諏訪地域酪農協議会が富士見町で開いた新年酪農研修会で、会員の五味英介さん(41)が、「カメレオン酪農～環境変化にシなやかな酪農経営を目指して～」と題し、自らの牧場の概要や酪農経営の経過、今後の課題を発表しました。

五味さんは同町の酪農家4代目で、当発表内容は、第74回日本酪農研究会の研究発表会(福岡県福岡市)で最優秀賞となる黒澤賞・農林水産大臣賞を受賞しました。

牛舎の作業環境改善やコロナ禍を経ての「生き残れる経営体制づくり」など多くの経営改革に取り組んでいることが高く評価されました。

農作業無事故と豊作を祈願



1/17

農業機械をおはらいする神職

諏訪市の諏訪大社上社本宮で農業機械の初荷安全祈願を行いました。農機を購入した生産者、農機具メーカー関係者、JA 役職員ら約30人が参列。ボンネットやドアを開けて並べられた農機を神職が1台ずつおはらいし、参列者は1年の農作業無事故と豊作を願いました。

昨年11、12月にJA が受注した農機を対象に、年明けに毎年行う神事。当日は、生産者への納入を控えたトラクター・田植機・コンバインなど合わせて16台が車祈禱殿前に並びました。おはらいを受けて清められた農機は、今春から田んぼや畑で稼働します。

山田邦子さんが講演

来場者とコミュニケーションをとりながら講演する山田さん

茅野市民館で文化講演会を開きました。組合員ら615人が来場。タレント・歌手の山田邦子さんが体験談と共に乳ガン検診の大切さを訴えました。また芸能活動についてなど、軽快にトーク。大いに会場を盛り上げました。

終了後は、小平淳組合長が管内産米「つきあかり」、「JA信州諏訪のりんごジュース」、管内産アルストロメリアの花束、じゃすまるのぬいぐるみを贈りました。

山田さんは「たくさんいただけて嬉しい。お花大好き。生けて飾ったら皆さんとの繋がりを感じられますね」と話し、笑顔で感謝を伝えました。

後山地区野菜出荷反省会

職員と生産者が顔を合わせて行った後山地区野菜出荷反省会

JA信州諏訪は12月18日、諏訪市の後山公民館で後山地区野菜出荷反省会を開きました。生産者と職員合わせて8人が参加。同地区では2023年度、ホワイトコーン、パセリ、カボチャなどを精力的に出荷しました。

2023年の野菜販売経過・実績、生産販売対応を振り返りました。また、スイートコーンとパセリの作付け指導会の内容を共有。作付け・栽培の注意点や病害虫対策などを確認しました。

同市の遠藤充さん(67)は「来年は早い時期に大きなサイズのホワイトコーンを出荷したい」と話しました。

若手農業者とJAが懇談会

意見交換し、交流を深めた懇談会

原村営農センターが、JA会館ふじみで「原村地区親元就農者・若手農業者懇談会」を初めて開きました。

若手農業者、オブザーバーのベテラン農家、JA職員28人が出席。昨年「若手農業者がJAに声を届ける機会が欲しい」との意見を受け実現しました。

農家からは農産物の新たな販路検討、セルリー定植機の実用試験の要望、トルコギキョウでは立ち枯れ病への対応などの意見が上がりました。

職員はそれぞれに見解を示し、早急に改善していくことや、前向きに検討を進めていくことなどを伝えました。

新規就農6人を激励

決意を述べる新規就農者6人

「令和5年度親元就農者・里親研修修了者激励会」を開きました。農業指導にあたった実親や里親、JA役職員28人が出席し、新規就農した6人の今後の活躍を願って激励しました。

当日は、助成金の授与や新規就農者が抱負を発表。

セルリー農家となった篠原耕志さん(25)は「父のように品質の良いセルリーを出荷できるようにしたい」と決意を語りました。

父親の篠原慶太さん(61)は「農業は難しい時期を迎えているが、継いでよかったと思えるような農業者になってほしい」と期待を寄せました。

生産資材専門委員会 開催

事業運営を振り返り、意見交換を行った生産資材専門委員会

生産資材専門委員会を茅野市のJA仲町会館で開きました。委員計23人が出席し、2023年度の実績や計画に対する取組み状況を確認。引き続きJA全農長野と連携し、値上げ基調が続く農業、資材などの在庫確保と価格抑制のための取組みを継続します。

委員長を務めるJAの小林昇経済事業本部担当常務理事は「農薬・生産資材の価格の据え置き、値上げなど厳しい状況が続いている。JAの生産資材購買事業に関し、皆さんにご理解、ご意見をいただき、来年度の事業運営につなげていく」と話しました。

菊染めストールづくり

鈴木さん(中)に教わりながら菊染めストールをつくる受講生

JA女性大学は玉川研修センターで、「菊染めストールづくり」を行いました。茅野市の菊農家の鈴木仁美さん(32)を講師に招き、初めて実施したものです。

鈴木さんが夏の間、出荷規格外となり冷凍しておいた赤と黄の輪菊を使用。赤の輪菊でピンク色のストール、黄の輪菊で黄色または緑色のストールをつくりました。参加者は「菊の色が活きたストールで素敵」とほほ笑みしました。

鈴木さんは「信州諏訪の花は発色が良いので綺麗なストールができあがる。ぜひ洋服に合わせて身に着けてもらえればうれしい」と話しました。

訪問演奏で元気届ける

スコップ三味線の演奏で盛り上がる参加者

JA女性部スコップ三味線グループは、茅野市のJA長野厚生連富士見高原医療福祉センター「デイサービスけいすい」が開く忘年会で演奏披露しました。メンバーら8人が参加。同施設を訪れるのは4年ぶりです。

この日は「浪花節だよ人生は」や「ソーラン北海」を披露。栓抜きでスコップを打つ小気味よいリズムで利用者を楽しませました。「瀬戸の花嫁」の演奏に合わせ軽い体操も行いました。他にも「どじょうすくい」の踊りや詩吟を披露しました。

代表の伊藤穂峰さんは「これからも元気を届ける活動を続けたい」と話しています。

絵手紙カレンダー完成

絵手紙カレンダーが完成した「絵手紙教室(茅野)」

組合員向け講座「絵手紙教室(茅野)」はJA玉川研修センターで、受講生が一人一部ずつ制作した2024年版カレンダーをお披露目しました。12人が集まって各々の作品を眺めました。

作品は毎月2回の講座で描いた絵手紙を、カレンダーの用紙に貼り付けたもの。毎年この時期に作るのが恒例となっています。受講生は季節の移り変わりを楽しめる絵手紙でページを飾っていました。

講師の矢島玲子さんは「一生懸命作った絵手紙でカレンダーが完成してよかった。皆仲も良く、仲間づくりの場にもなっています」と話しました。

季のある記

ちょこっと四季コラム



2019年版 JA 信州諏訪オリジナルカレンダー
大賞 春満開の浮城 小口 照人氏

3月に入ると、桜の開花が増えてきます。南から北へと桜前線が進み、桜のつぼみが膨らんでくると、春への期待も膨らみます。桜がいつ開花するのかは、2月1日からの日々の平均気温を足して、400℃に達した頃に桜が開花するそうです。春先に暖かくても開花が遅れることがあります。真冬に一定期間寒さにさらされると、桜の開花には必要です。つまり、冬が寒いと春先の暖かさをより感じ、早く咲く条件となります。開花日とは、標本木で5〜6輪以上の花が開いた状態となった最初の日をいいます。以前は諏訪に測候所があった頃は高島公園のソメイヨシノが、標本木だったそうです。

また花見だんごは「赤」「白」「緑」の3色が、一般的ですが、白は雪の冬を、緑は初夏の若葉を表現しています。秋がないのは「飽きない」と「商い」をかけて、いくら食べても飽きない、だから商売が繁盛する、という団子屋の洒落があるようです。



① えびと菜の花炒め
材料（4人分）
冷凍えび 12尾 酒 大さじ4 〈下味〉
菜の花 1束 塩 少々 酒 大さじ2
にんにく 1片 ごま油 大さじ2 塩 少々
作り方
(1) えびを解凍し水気を切り、〈下味〉の材料をまぶす。菜の花は根元1cmを切り落とし、長さを半分に切る。にんにくは、みじん切りにする。
(2) フライパンにごま油を熱し、えび・菜の花の根元の部分・にんにくを炒める。えびの色が変わり、菜の花がしんなりしてきたら残りの菜の花を入れ、酒を加えて蓋をして弱火で蒸す。
(3) 強火で炒めて水分をとばし、塩で味を調えたら出来上がり。

② スタッフトエッグ
材料（4人分）
卵 4個 塩・こしょう 適量
マヨネーズ 大さじ4
〈好きなトッピング〉今回はきゅうり・とびこ・生ハム・プチトマト・パセリ
作り方
(1) 固ゆでしたゆで卵を半分に切る。
(2) 黄身をくり抜きマヨネーズと合わせ、塩・こしょうで味を調える。絞り出し袋に入れて白身にお好きな形で絞り出す。（スプーンで白身に入れてもOK）
(3) 食べやすい大きさにカットした好きなトッピングをのせ出来上がり。

③ いちごのパイ
材料（4人分）
冷凍パイシート 4枚 いちご 4個
(6cm×6cm) チョコソース 適量
ヨーグルト 200g
作り方
(1) パイシートは解凍して、プリンカップに入れ180℃のオーブンで20分焼く。真ん中が膨らんだら、フォークで崩す。
(2) 焼きあがったパイをカップから取り出し、ヨーグルトを入れ、ヘタを取ったいちごをのせる。
(3) チョコソースをかけて出来上がり。
※プレーンヨーグルトを使用する場合は、コーヒーフィルターで水切りをするとよいでしょう。

営農指導員 研究成果を発表



受賞した指導員3人と管理職

JA 営農部は、JA 会館ふじみで一人一研究成績発表会を開きました。役職員22人が出席。営農指導員13人が担当品目の品質・収量向上などに向けて行った1年間の研究成果を発表しました。審査の結果、原村営農センターの中嶋拓真指導員が最優秀賞。佐藤勲知指導員と矢沢光洋指導員が優秀賞を受賞しました。中嶋指導員は「アネモネ栽培における簡易細霧冷房の導入効果試験」について発表し、「簡易細霧冷房はコスト的に導入しやすいメリットがある。結果をもとに今後もアネモネの生産振興に努めていきたい」と話しています。

有賀の黒もじ茶 販売中



「信州諏訪里山の恵 有賀の黒もじ茶」をPRする小泉社長

株主の多くがJA組合員である諏訪市の有賀林野株式会社は、クロモジを原料とした自社製品「信州諏訪里山の恵 有賀の黒もじ茶」を販売しています。地元土産物店や、東京都の「銀座NAGANO」などに並んでいます。同社管理の山林に自生するクロモジの有効活用を目的に、2020年から毎年販売。昨年ティーパックにするなど、リニューアルしました。すっきりとし、ハーブティーのような森の香りが特徴です。小泉吉彦社長(67)は「若枝中心に摘み取ったので香りがよく、味もこれまでで一番おいしい。愛飲している人の声も届いている」と話しています。

身近な情報局

1月から新NISA開始！ お気軽にご相談ください。



お得なNISA制度を使って資産運用を始めてみませんか。お問合せは最寄りのJA支所までお願いいたします。

諏訪中央支所 金融渉外係 小平 要

諏訪市在住のご夫婦が先日、諏訪中央支所に資産運用・形成の話聞きに来てくださいました。職員が、資産は「使うお金」「貯めるお金」「増やすお金」に分けられ、それぞれを適正な配分で運用していく必要があることや、「増やすお金」に当てはまる投資信託を始めるにあたってのリスクと上手な付き合い方などを説明。1月から始まった「新NISA」について案内しました。ご夫婦は新NISAについて、「最近テレビ等でよく取り上げられているので気になっていた。説明を聞いて理解できた」と話し、今後について前向きにご検討をいただきました。

農薬の安全使用について

3月に入り農作業が本格的化する時期となりました。

農作物栽培において農薬の散布は重要な作業となります。農薬は適正に使う事で病害虫などの防除をし、高品質な生産に繋がる一方、使用方法などを誤ると大きな問題となります。

今回は問題となりやすい事例を紹介しますので、防除の際には十分に注意をし、適正な防除をお願いします。

農薬使用時の違反しやすい事例

①類似した作物への農薬散布

類似した農作物であっても同じ農薬が使用できない。

⇒（代表的な例）「トマトとミニトマト」「大根と二十日大根」「ネギとわけぎとあさつき」「ピーマンととうがらしとししとう」「大粒種ぶどうと小粒種ぶどう」などは似ているが別分類となり使用できる農薬の登録内容も異なります。

②使用する農作物に対する使用時期及び使用回数等、使用基準の順守

⇒ たしかこうだったはずではなく、ラベルで使用方法の確認を。

③使用から収穫までの日数の確認

⇒ 作物によって収穫までの日数が設定されている為、使用時に確認が必要。日数が経過していない農作物の流通・販売は禁止されています。

④農薬に規定された希釈倍率より濃い濃度での使用禁止

⇒ 使用基準の倍率で十分な効果があるため、登録された希釈倍率、散布量は厳守。残留基準値超過はもとより薬害の発生も懸念されます。

⑤同一の有効成分を含む複数の農薬の使用

⇒ ラベルを確認し、有効成分の確認と使用回数の確認。商品名は異なるが同一の成分の農薬が存在します。使用の際は確認し注意して使用ください。

●農薬散布の注意点

使用方法に注意を！

上記のように農薬にはそれぞれ登録されている内容があります。使用できる作物や散布量、希釈倍率など（ラベル等に記載あり）があり、それ以外の使用法は出来ません。農薬登録の際は人体や植物体への影響へ（薬害等）などを確認し登録されています。必ず農薬散布の際には内容を確認の上、安全な使用をお願いします。

また、農薬散布の際は、周りの状況に注意して散布をしてください。周辺に他の作物や人家など有る場合、風等による飛散被害も起こりうる事故の一つです。風の無い時の散布を心掛け周辺への影響がない様防除を行いましょう。

農作業も本格化し、とても忙しい時期となります。また農業機械等を使う事も多くなり操作中の事故や作業中の熱中症による体調不良、下草火災など毎年、農作業事故が増加する時期でもあります。無理せず適度な休憩と安全確認を行い農作業事故防止に努めてください。

担当よりひとこと
営農部
営農企画課
農業振興係 係長
三浦 一英



水稻播種前の準備

今年の稲作に向けた準備の時期となってきました。健全な水稻苗作りの為に必要な、播種前の作業についてご紹介します。

種子消毒

種もみには雑菌が付着していることが多く、そのまま播種するとばか苗病などの病気の発生につながります。そのため温湯消毒またはテクリードCフロアブルによる消毒を行います。温湯消毒は、種もみを60℃のお湯に10分間漬けることで雑菌を死滅させます。JAで販売する種もみは温湯消毒を行ったものになりますが、新たに付着する雑菌を防ぐ効果はありませんので、新聞紙を敷いた上で管理するなど伝染源と接触させないようにします。



テクリードCフロアブル

浸種

浸種は発芽を揃えるために行います。種もみの2倍以上の水に漬け、積算温度（温度×日数）で100℃確保します。（水温は12～15℃にして、15℃であれば15℃×7日＝105℃で浸種作業完了）。10℃以下となる状況が続くと出芽が不揃いとなりますので水温管理には注意をお願いします。浸種期間中は酸欠にならないように、1日1回水の入替えを行います。種もみの袋を2段以上積み重ねていれば、下の袋と上の袋の位置を入れ替えます。

令和5年は記録的な猛暑となりました。登熟期間の高温は種子の休眠を深くし、例年より発芽しづらい可能性があります。例年以上に基本に忠実に丁寧な作業をお願いします。



種もみを温湯消毒するJA職員

催芽

浸種作業を終えた種もみを30℃の水に1日漬けると芽が出てきます。芽が出すぎると播種がしづくなり、芽が取れやすくなりますので、1～2mmの長さになったところで水を切ります。また、もみ枯細菌病の発病適温が30℃～33℃となるため、30℃以下の管理をお願いします。

担当よりひとこと

この時期の準備が今年の作柄を左右するといっても過言ではありません。注意して行いましょう。

すわこ営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



JA コイン精米機 利用料改定のお知らせ

日頃は、JA コイン精米機をご利用いただき誠にありがとうございます。

令和6年3月から右記の通り利用料金を改定させていただきますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

●新料金表

もみ		玄米	
金額	改定後	金額	改定後
200円	12 kgまで	100円	7 kgまで
300円	18 kgまで	200円	15 kgまで
400円	24 kgまで	300円	23 kgまで
500円	30 kgまで	400円	32 kgまで

※ワラ屑などゴミの状況等により、料金変動する場合がございます。



令和6年度 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

JAでは年間を通じて新規就農に向けたセミナー及び栽培現場視察を行います。
セミナー(座学)の他、実際の栽培現場を視察することによりわかりやすく栽培技術等を学べます。
新規就農や新規作付けを目指す方は是非ご参加ください。

① 新規就農セミナー

※新規就農者向け

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品 目
4/12(金) 午後2時	南部センター	現場視察	パセリ定植作業・管理、キャベツ育苗作業・管理
5/ 7(火) 午後2時	原村研修センター	現場視察	スターチス管理作業
6/12(水) 午後2時	南部センター	現場視察	トルコギキョウ定植・管理作業、宿根カスミ草管理作業
6/26(水) 午後2時	すわこ営農センター	現場視察	きゅうり収穫・管理作業
7/10(水) 午前9時	富士見町営農センター	現場視察	スイートコーン管理作業、ズッキーニ収穫・管理作業、キャベツ収穫・管理作業
7/23(火) 午後2時	南部センター	現場視察	宿根カスミ草収穫・管理作業
9/10(火) 午後2時	原村研修センター	現場視察	小菊管理作業、ユーカリ管理作業
11/20(水) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	キャベツ、パセリ、スイートコーン、ズッキーニ、きゅうり、スナップエンドウ
11/22(金) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	花木類、さく、カーネーション、トルコギキョウ、スターチス、アルストロメリア
2/20(木) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	草花系(ケイトウ他)、宿根カスミ草

② 新規推進品目 小玉すいか

開催日時	開催・集合場所	方式	講習内容
4/ 8(月) 午後2時	すわこ営農センター	セミナー	ほ場準備 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
4/10(水) 午後2時	原村研修センター	セミナー	定植・管理・防除 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
5/ 8(水) 午後2時	すわこ営農センター	セミナー	定植・管理・防除 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
5/ 9(木) 午後2時	原村研修センター	セミナー	定植・管理・防除 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
5/29(水) 午後2時	原村研修センター・現地	現地指導会	摘心方法
6/ 6(木) 午後2時	原村研修センター・現地	現地指導会	整枝とつる引き作業
6/19(水) 午前9時	原村研修センター・現地	現地指導会	子づるの本引きと交配作業
7/31(水) 午後2時	原村研修センター・現地	現地指導会	収穫(試し切り)
12/11(水) 午前10時	玉川研修センター	セミナー	令和7年度に向けた栽培講習会 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
12/11(水) 午後2時	原村研修センター	セミナー	令和7年度に向けた栽培講習会 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
12/12(木) 午前10時	すわこ営農センター	セミナー	令和7年度に向けた栽培講習会 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。
12/12(木) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	令和7年度に向けた栽培講習会 ※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください。

③ 果樹ほ場視察及びセミナー

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品 目
5/10(金) 午後2時	南部センター	現場視察	りんご 摘花作業他
5/30(木) 午後2時	富士見町営農センター	現場視察	ぶどう 新梢の管理
6/ 5(水) 午後2時	南部センター	現場視察	りんご 摘果作業他
9/ 4(水) 午後2時	富士見町営農センター	現場視察	ぶどう 仕立て、着果状況 等
10/ 8(火) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	りんごの基礎知識
11/13(水) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	ぶどうの基礎知識
2/10(月) 午後2時	南部センター	現場視察	りんご 剪定作業

※①～③の講習会はいずれも事前申し込みが必要となります。電話もしくはe-mailにて下記までお申し込みください。

JA 信州諏訪 営農部 営農企画課 担当: 有賀 治彦 ☎0266-71-2700 ✉haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp



レタスの育て方・栽培方法

レタスは家庭菜園で育てやすく美味しい野菜です。以下に、レタスの育て方と栽培方法のポイントを詳しく説明します。

種まき・育苗

- ポットに4～5粒又はセルトレイに1粒ずつレタスの種をまき、軽く覆土して水をやります。(※ポットの場合、本葉が1枚の時に2本、本葉2枚の時に1本になるよう間引きます)
- レタスは「好光性種子」なので、覆土は極力薄くするようにしましょう。
- 春まきは保温資材を使って暖かい環境で、秋まきは遮光資材で高温対策を施して育苗します。



土作り

- 土壌酸性度(pH)を適正に調整しておきましょう(pH 6.0～6.5が目安)。
- 酸性土壌に弱いため、植え付け前に石灰を施しておくといいです。
- 基肥として化成肥料(葉菜類用)を施しておきましょう。



植え付け

- マルチを張って土壤水分を保ちましょう。
- 本葉4～5枚の頃が定植の適期です。
- 株間30cmで畑に定植します。

水やり

- レタスは水が不足すると葉が固くなり美味しくなくなります。苗を植えてから根付くまでの1週間は毎日水やりをしましょう。苗が根付いたら1週間に1度、土が乾かないようにたっぷりと水やりをします。

防寒対策

- 結球期に入ると凍害を受けやすくなるため、冷涼な気候を好むレタスでも保温対策が必要です。春作や秋作で気温が低い時は、寒冷紗やビニールシートなどで被覆しましょう。

収 穫

- 収穫の際には、頭を手のひらで軽く押さえて、弾力があり球がやや硬く締まったころ(8分結球ぐらい)切り取ります。切り口から出る乳液は、水を浸した布などでふき取ります。



！担当よりひとこと

レタスはサラダやサンドイッチに使える、シャキシャキとした食感が爽やかな野菜です。ぜひ家庭菜園で楽しんでください！

茅野市営農センター
営農指導係
柳澤 拓実



石原 **フロンスайд[®] 粉 剤** 殺菌剤

農林水産省登録：第17559号 有効成分：フルアジナム…0.50% 殺菌剤分類 **29**

★抗菌スペクトラムの広い土壌殺菌剤です。
★根こぶ病に優れた効果を発揮します。
★根こぶ病菌の休眠胞子に殺菌的に作用します。
★根こぶ病防除で使用した場合、苗木枯病（リゾクトニア菌）、菌核病にも副次的な効果が期待できます。
★残効性に優れ、高い防除効果が得られます。
★根こぶ病に対しては石灰類との併用で、より防除効果が高まります。

特長

使いやすい **3kg入** 大容量 **20kg入**

石原 **ネマトリンエース[®] 粒 剤** 殺線虫剤

農林水産省登録：第20265号 有効成分：ホスチアゼート…1.5% 殺虫剤分類 **1B**

●優れた殺センチュウ効果
→センチュウと薬剤が接触することでセンチュウの活動を阻害し、殺センチュウ効果を発揮します。
●土壌条件に左右されにくい
→土性の違いや処理後の土壌水分の変動による影響が少なく、安定した効果を示します。
●簡便な作業性
→揮発性がなくガス抜き作業が不要のため、処理直後から播種や定植が可能です。

特長

使いやすい **5kg入** 大容量 **10kg、20kg入**

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ください。●小児の手の届く所には置かないでください。●本内容は2023年1月時点での知見に基づいて作成しています。

石原バイオサイエンス株式会社
東京支店 〒110-0071 東京都千代田区富士見2丁目10番2号
TEL 03-6256-9190 FAX 03-3237-0571

価格の優等生

くみあい **BM マルチサポート1号**

正味20kg

JA・JA全農・JAアグリエール
土壌診断・土づくり・適正施肥

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！

欠乏症の事例

①キャベツ
葉が淡緑化・赤紫化（苦土欠乏）
葉柄が硬化、亀裂発生（ほう素欠乏）

②ブロッコリー
かさぶたのような褐変
茎部の空洞化（ほう素欠乏）

水稲試験事例（兵庫県）
腹白米など未熟粒の軽減効果

■ 完全粒 ■ 腹白未熟 ■ 青未熟など

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	

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

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

作物の生育に合わせて肥料成分が溶出します。温度等環境によりですが、3～4ヵ月肥料効果が持続します。

マイガーデン ベジフル 1.2kg
1,100円(税込)
通常価格1,280円(税込)

微生物を利用した土壌改良剤です。生の有機物と一緒にすき込むだけで、堆肥化させます。落ち葉や植物残渣が堆肥として有効利用ができ、なおかつ作物の生育を助けてくれます。

カルスNC-R 1kg
1,080円(税込)
通常価格1,125円(税込)

手にピッタリフィットし、素手感覚とすべり止め効果をあわせもった薄手、やわらか手袋です。細かな作業にも最適です。

やわらかフィットブルー 10双(S・M・L)
980円(税込)
通常価格998円(税込)

育苗や定植時など様々な場面で活躍します！

移植コテ 掘れホレ！
428円(税込)
通常価格448円(税込)

非農耕地用の忌避剤です。天然ヒトデの臭い成分(サポニン)により、害獣・鳥獣などを寄せ付けない。持続期間は約2ヵ月です。シカ・イノシシ・ハト・カラス・ヘビ・モグラなど。

ヒトデでSTOP 1L
1,060円(税込)
通常価格1,110円(税込)

家庭菜園向けうれしい50m孔無しタイプ。常時準備しておきたいマルチです。

黒マルチ 孔なし 95cm×50m
788円(税込)
通常価格820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)

【お詫びと訂正】「月刊JA's民」2月号「スタッフおすすめ品」内、「アゼ板パネル」のサイズ表記の一部に誤りがありました。「メートル」と表記してある箇所は、正しくはすべて「センチメートル」となります。訂正し、お詫び申し上げます。

生産資材課より お知らせ

■ 資材店舗営業時間

4月1日より各資材店舗の営業時間に変更となります。本年度につきましては全店舗年間を通じて定休日を設定させていただきました。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解、ご了承いただきますようお願い致します。詳細につきましては折込のチラシをご確認ください。

■ 春の大売り出し開催

多くのご来場・ご来店をお待ちしております

原村資材（農機合同） 3/22(金)～23(土)の2日間。

JA ファーム茅野店・ふじみ店 3/22(金)～3/25(月)の4日間。

田中線センター・グリーンファームすわ 3/21(木)～22(金)の2日間。

■ 種馬鈴薯情報

長らくご愛顧いただきました馬鈴薯種子「大白」につきましては、昨年令和5年度分を持ちまして種芋の生産が中止となりました。大変申し訳ございませんが、他品種でのご対応をお願い致します。

月間特売

畑の土壌改良に
おすすめの堆肥

あいのう有機 20kg
585円(税込)

野菜全般の元肥

BBやさいN552 20kg
3,280円(税込)

アブラナ科野菜の根こぶ病、馬鈴薯のそうか病対策に

ネビジン粉剤 3kg
1,445円(税込)

フロンスайд粉剤 3kg
870円(税込)

19 JA's民 2024.3

魚座 2/19～3/20

【全体運】好調運。積極的に主導権を握りましょう。目立つことも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め
【健康運】足元を温めて。手や足の指の運動にツキ 【幸運の食べ物】ニラ

2024.3 JA's民 18

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27ページをご覧ください)



—つくられた方は—
こばやし さちこ
小林 幸子さん
(茅野市ブロック
副ブロック長)



新玉ねぎの炊き込みご飯

材料 (4人分)

米	2合
新玉ねぎ	1個
ベーコン	3枚
酒	大さじ1
A コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
塩こしょう	少々
乾燥パセリ	トッピング

作り方

- 1 新玉ねぎは皮をむき、上下を切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 炊飯器に洗った米と、玉ねぎ、Aを加えて、2合の目盛りまで水を入れ、ベーコンをちらして炊き込みモードで炊く。
- 3 炊き上がった玉ねぎを崩しながらかき混ぜ、10分程蒸らす。



炊き上がりのようす

- 4 器に盛ってパセリを散らす。



ほうれん草のポタージュ

材料 (4人分)

ほうれん草	300g	水	200ml
玉ねぎ	1個	コンソメ(顆粒)	大さじ1
にんにく	1片	牛乳	400ml
オリーブオイル	大さじ1弱	塩こしょう	少々

作り方

- 1 ほうれん草は5cmのざく切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはスライスする。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒めて、ほうれん草、玉ねぎを入れて炒める。
- 3 野菜に火が通ったら水とコンソメを入れて10分程弱火で煮る。
- 4 粗熱を取ってミキサーにかける。
- 5 鍋に戻して牛乳と塩こしょうを加えて温める。

1/12

サイボク・川越大師喜多院参拝と小江戸川越散策

女性部員40人が参加し、埼玉県への日帰り旅行を行いました。食と健康への意識を高め、国や県・市指定の文化財について学ぶなど充実した1日を過ごしました。

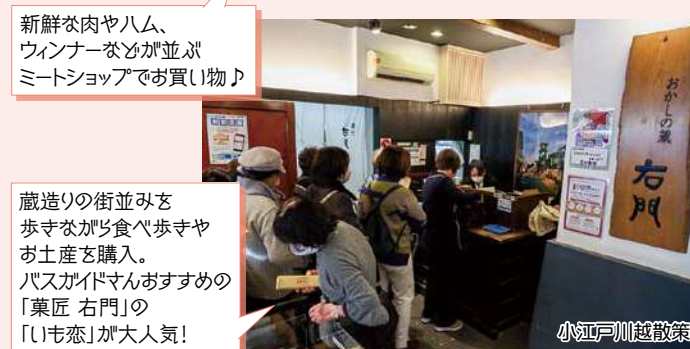
～旅行の思い出～



新鮮な肉やハム、ウィンナーなどが並び、ミートショップでお買い物♪



参拝を行い、計538体の石像が並ぶ「五百羅漢」を見学



蔵造りの街並みを歩きながら食べ歩きやお土産を購入。バスガイドさんおすすめの「菓匠 右門」の「いち恋」が大人気！



初かり亭(川越市)

女性部だより

女性部の活動を紹介します



川越の名産サツマイモを使った「いも懐石」を堪能

各ブロックで清拭布寄贈

女性部は管内の医療・福祉施設へ清拭布を寄贈しました。清拭布は家庭にあるタオルや衣類を洗濯し、使いやすい大きさに裁断したものです。本年度は部全体で9051枚が集まりました。



原村ブロック

1/23



富士見町ブロック

1/15



茅野市ブロック

2/2



湖北ブロック

1/30

寄贈先

- ▼茅野市ブロック▼
 - ・デイサービスけいすい
- ▼富士見町ブロック▼
 - ・富士見町福祉センター
 - ・特別養護老人ホーム 紅林荘
- ▼原村ブロック▼
 - ・特別養護老人ホームさくらの
- ▼湖北ブロック▼
 - ・信濃医療福祉センター
 - ・ケアネットセンターすわこ
- ▼諏訪市ブロック▼
 - ・ケアネットセンターすわこ



諏訪市ブロック

2/15

中華風コーンスープ



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏岡支部

材料（4人分） 1食当たり：塩分1.1g、野菜78g
SV：主菜1つ、副菜1つ

キャベツ	100g	しょうゆ	小さじ2
タマネギ	100g	クリームコーン	60g
ニンジン	50g	塩	小さじ1/5
ベーコン	50g	コショウ	少々
パセリ	適量	片栗粉	小さじ2
水	900ml	水	小さじ2
中華だし(顆粒)	小さじ1	卵	2個
酒	大さじ1		

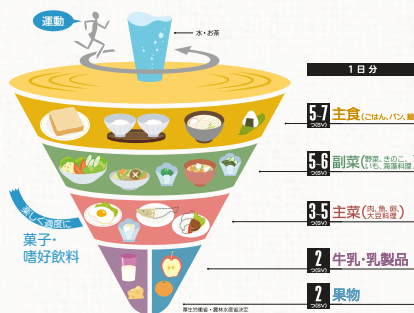
つくり方

- キャベツは太めの細切り、タマネギは薄切り、ニンジンは細切り、ベーコンは短冊切り、パセリは刻む。
- 鍋に水、キャベツ、タマネギ、ニンジンを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ベーコンを加え、火を通す。
- 中華だし、酒、しょうゆ、クリームコーンを入れ、ひと煮立ちさせ、塩・コショウで味を調える。
- 水溶き片栗粉を作り、溶き卵に加え、混ぜ合わせておく。
- 煮立っているところへ⑤を回し入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。
- パセリを散らしてできあがり！

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？



野菜をたっぷり使ったコーンスープです。クリームコーンを使うことで甘味が全体に広がり、小さなお子さんでもおいしく食べられます。野菜をたくさん使うと、素材の旨みを活かし、少ない調味料で仕上げることができます。野菜に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体外へ排出するので、毎食食べるようにしましょう。茹でて水にさらすと損失する量が多くなるので、煮汁も食べられる調理法がおすすめです。スープにした場合は、汁気は少なく調理し、塩分の摂り過ぎに気を付けましょう。

ココロとカラダを調える

ヨガのすすめ

指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

アーンジャネヤー・アーサナ

— 猿神のポーズ その1 —

期待される効果

- ・股関節が柔軟になり左右の歪みが矯正されます。
- ・背・腹の伸長、ねじり、バランスの効果が働きます。
- ・難度の高い「猿王のポーズ」への準備となります。

- 1 ヴァジュラ・アーサナ(金剛座)で坐り、呼吸を調えます。



- 2 両手を膝の横につき腰を上げ片脚をまず床から垂直に立てます。



- 3 その膝を前に送りながら膝裏をつぶしてゆき、腰を下ろします。脚が安定してきたら、背骨を垂直を目標に立ててゆきます。



- 4 腰を下ろし、背骨を立てたなら両腕を揃えて、肩の高さ迄上げます。



- 5 その手を合掌し、吸う息と共に真上迄上げてゆき、更に腰は下ろそうとして保ち、深い呼吸をくり返します。



- 6 戻る時は逆をたどり、この状態にて休みます。呼吸が落ち着いたら反対も同様にします。

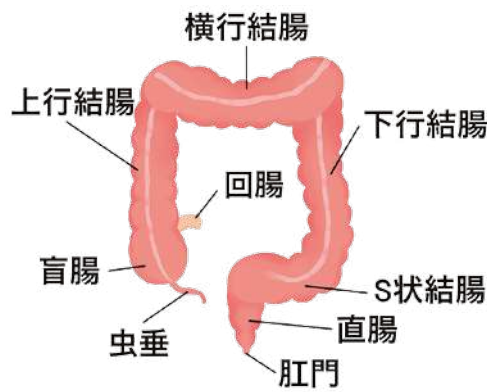


「腹痛」と「急性虫垂炎」のお話



腹痛の原因には、様々な疾患がありますが今回は、子どもから高齢者まで幅広い範囲で発症する「急性虫垂炎」、いわゆる盲腸のお話をいたします。

「盲腸」と、よく言われていますが正式な病名は「急性虫垂炎」といいます。虫垂とは大腸の始まりの部分である盲腸から飛び出している腸管の一部です。右下腹部にあります。この虫垂が何らかの原因で出口が塞がれて、内部で炎症を起こすのが急性虫垂炎です。虫垂炎が起こる原因は、実ははっきりとわかっていません。ただ、糞石などが虫垂の入り口を塞いで、内部で細菌感染が起こって発症すると言われています。



症状としては、最初はおへその周りや、みぞおちのあたりが痛くなって、時間が経つとともに、右下腹部が痛くなります。さらに炎症が進んでくると下腹部全体が痛くなり、発熱といった症状も出てきます。また、嘔吐や下痢症状がでる方もいます。10〜20代での発症がやや多いですが、男女関係なく子供から高齢者まで幅広い年齢で発症します。

まずは、患者さんの症状やお話がかがって虫垂炎が疑われる場合には、血液検査や腹部CT検査などを行い鑑別します。

そして、虫垂炎の治療法は虫垂炎の病型によって異なります。大きく分けて3つあり、まずは「カタル性虫垂炎」です。これは初期の虫垂炎で虫垂がわずかに膨らむ程度です。抗生物質での治療が可能です。このことから、よく薬で散らす



と言われているのだと思います。ただし、炎症が強くて抗生物質の内服や点滴で治らない場合には、手術が必要になります。

次に、「蜂窩織炎性虫垂炎」です。こちらは虫垂が大きく膨らみ充血もあって、膿が溜まった状態です。こちらも保存的治療で治らない場合には、手術が必要になります。また最近では、「腹腔鏡下」での手術がメインになっています。お腹に小さな穴を空けて腹腔内にカメラを入れて手術をします。開腹手術よりも傷が小さく、身体への負担も少ないといったメリットがあります。ただし、全身麻酔が必要で開腹手術よりも時間が長いかかるといったデメリットもあります。

最後に「壊疽性虫垂炎」です。これはもう、虫垂がパンパンに膨らんで色も褐色から黒色に変化して、虫垂の壁が破れて膿が出てきてしまう状態です。こちらは、緊急の開腹手術になります。たかが虫垂炎とあなどるのは危険で、治療をしないで症状が進み虫垂が破裂すると溜まった膿がお腹の中に広がっ

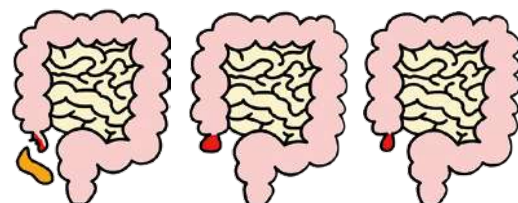
JA 長野厚生連
富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院
消化器外科部長



いむら じろう
井村 仁郎

腸は第二の脳と言われています。私も大事な腸のために、毎日、納豆は欠かせません。



壊疽性虫垂炎 蜂窩織炎性虫垂炎 カタル性虫垂炎

て、「腹膜炎」や「敗血症」などの生命に関わる病気になる可能性があります。なお、急性虫垂炎は自然に治ることはありません。早ければ早いほど治療の負担も減りますので、特に右下腹部のお腹の痛みがある場合は、ためらわずにすぐに医療機関を受診していただきたいと思っています。

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）	3月12日（火）	13:30～17:00	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
	4月11日（木）		岡谷支所	館健輔 弁護士
	4月24日（水）		富士見 GC	三井智和弁護士
税務相談（予約制）	3月18日（月）	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	4月3日（水）		富士見 GC	里見孝明税理士

法律・税務相談は予約制 前日までにご希望の会場へ電話予約ください。
本所・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	4月13日(土)	9:30 ～ 15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	春日俊樹 社会保険 労務士
	4月18日(木)	9:30 ～ 15:30	下 諏 訪 支 所 予約☎27-0804	
	5月11日(土)	9:30 ～ 15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
セミナーなんでも相談会	3月16日(土)	10:00 ～ 15:00	虹のホール諏訪湖	
	3月22日(金)		虹のホールたまがわ	
	3月23日(土)		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	スマホ教室は年度切り替えのためお休みです。 令和6年度については開講検討中です。			

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～

3月の主な内容

1 JA 信州諏訪 女性部員の ごちそうスタジオ



2 JA 信州諏訪 文化講演会



3 セルリー100周年 記念式典



くらしの相談

交 通事故で車が破損した場合、その修理費用が車両時価額（同種・同等の車両を再調達するのに要する金額）と買い替えに要する諸費用の合計を上回ってしまうと、時価額＋諸費用の範囲でしか賠償を受けることができません（これを「経済的全損」といいます）。年式の古い車両だと、修理費は40～50万円かかるのに、10～20万円程度しか賠償してもらえないという事態に陥ることも珍しくありません。被害者としては、差額を自己負担して修理をする

か、賠償額の範囲で代わりの車両を購入しなければならなくなります。しかし、すぐに代わりの車両が見つかることは少なく、事故後、速やかに探し始めたとしても1カ月以上かかることもあります。この間、多くの場合には代車を使用することになりますが、その使用には1日5千円程度の代車費用がかかります。この代車費用は事故の加害者（保険会社）に請求することができ、その保険会社が立て替えて支払ってくれることもありますが、無制限に使い続け

1カ月前、自動車運転中に後ろから追突される事故に遭いました。古い車だったので、全損扱いとなってしまい、代わりの車を探すことになりました。その間、代車を使用しており、その費用は相手保険会社が支払ってくれていたのですが、事故から1カ月が経った頃に保険会社から「以後の代車使用料は支払わない」という通知が届きました。私は、以後の代車使用料を自己負担しなければならないのでしょうか。



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）

られるわけではありません。裁判実務では、代車使用は相当な修理期間または買替期間に限って認められるものとされており、修理期間については原則として1～2週間程度とされています。買替期間については被害車両の車種等の個別事情にもよりますが、1カ月程度とされることが多いようです。そのため、相手の保険会社に代車費用を立替払いしてもらっている場合には、この期間を経過するところになると「以後の代車費用は支払わない（自己負担になる）」旨の通知を受けることがあります。そのまま使用を続けると、代車費用は自己負担となり、後に裁判等で加害者に請求をしても認められない可能性があります。出てきますので注意が必要です。

相談者の場合にも、今後、自己負担で代車の使用を続けると、後に裁判等で加害者にこれを請求したとしても認められない可能性があり、速やかに代替車両を購入するか、裁判で代車費用が認められるかどうかの見通しについて弁護士等の専門家に相談することをお勧めします。

家の光

今月のよみどころ

今月の表紙の人は、戸田 恵子さんです

- 特集1** 春らんまん
ハッピーおうちずし
- 特集2** もう、耕さずにはいられない！

別冊付録 ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー & 人気の夏野菜ガイド

手芸 ネコとチョウチョの
マグネット



『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

春の農業機械 統一大商談会 2024

各農機メーカーの
目玉機・最新の農業機械を多数展示致します。
原村地区 春の資材展示即売会と同時開催!!!
是非ご家族でご来場ください。

日時 3月22日(金) 午前9時～午後4時
23日(土) 午前9時～午後3時
場所 JA 信州諏訪 原村花き共選所
(原村弘沢11581)



お問合せ：各農機センターまでお願いします。

- 茅野市農機センター ☎78-2241
- 原村農機センター ☎79-6124
- 富士見町農機センター ☎62-2074
- 湖南農機センター ☎52-1116

農業者の労働災害保険に関する 新規加入説明会を開催します

JA では総合的営農支援の一環として農家事業主・
専従者・パート従業員における労災保険加入の推進に
取り組んでおります。
下記により新規保険加入に関する説明会を開催いた
します。

※事前に参加申込が必要となります。

開催期日 及び 開催場所	令和6年3月19日(火) ①午前10:00～ ②午後2:00～ 仲町会館2階 大会議室(営農部)
説明内容	(1) 労働保険特別加入について (2) 従業員の労働保険加入について (3) 労災事故の発生後の処理について (4) 書類の記載方法について
持ち物 および 必要事項	●通帳とお届け印 ●事業主及び専従者の年間給与(概算) ●従業員等へ支払う総年間賃金額(概算)

参加を希望される方・お問合せは
下記までお申し出ください。

JA 信州諏訪 営農部 営農企画課 71-2700

お知らせ

じゃすまる[®]号 令和6年4月1日より 移動金融店舗をご利用ください 下記の営業スケジュール にて運行します。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
営業場所 金沢営業所	営業場所 旧笹原出張所	営業場所 旧落合営業所	営業場所 境営業所
時間 9時30分 ↓ 11時00分	時間 10時00分 ↓ 11時30分	時間 10時00分 ↓ 11時30分	時間 10時00分 ↓ 11時30分
営業場所 川岸営業所	営業場所 泉野営業所	営業場所 乙事営業所	営業場所 立沢営業所
時間 13時00分 ↓ 14時30分	時間 13時00分 ↓ 14時30分	時間 13時00分 ↓ 14時30分	時間 13時00分 ↓ 14時30分

※営業日が祝日の場合は休業とし、振替営業はいたしませんのでご了承ください。
※天候不良・車両整備等で運行を見合わせる場合がございます。



お取り扱いできる業務

- ①普通貯金の入出金および解約
- ②定期通帳・総合口座通帳への定期貯金預け入れ
(通帳の新規開設はできません)
- ③定期貯金の支払い・解約
- ④普通貯金通帳の記帳・繰越
- ⑤公共料金・税金納付(国税等除く)
- ⑥事故届受付
(通帳・証書・キャッシュカード・お届け印に限る)

※現金での出金および解約等による支払いの限度額は、おひとりさま1日50万円までといたします。
※定期貯金の取扱いについて、一部お取り扱いできない契約がございます。

この件に関するお問合せは本所金融部 ☎57-8000 をお願いいたします。



農機レンタル料金改定と機種の追加のお知らせ

1. レンタル料金改定日 令和6年3月1日より
2. 新レンタル料金(1日・税込)

農機	新料金	現行料金
トラクター	15,000円	10,000円
耕運機・管理機	2,000円	2,000円
刈払機	2,000円	1,000円
ハンマーナイフモア	5,000円	2,000円
オーガ	2,000円	2,000円
わら切カッター	4,000円	2,000円
ウッドチップパー	12,000円	10,000円
カットブレーカー	3,000円	5,000円
農機センター脱着料	10,000円	30,000円

3. 機種の追加

- 追加機種 **ハンマーナイフモア**
設置場所…茅野市農機センター・富士見町農機センター各1台追加
- 追加機種 **わら切カッター**
設置場所…茅野市農機センター・富士見町農機センター各1台追加

この件に関するお問合せは営農部 ☎71-2700 をお願いいたします。



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・安心にこだわった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、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
初回のお買い物が使える!!
500pt プレゼント
お買い上げ金額
100円(税込)につき1ポイント貯まります。
貯まったポイントは
1ポイント=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

WEBで注文
ご自宅まで
お届け!

会員限定
キャンペーン有!!

人気商品

商品
ラインナップ

菓子

加工食品

冷凍食品

お米

利用方法

- 01 まずは会員登録(無料)
- 02 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
お支払いとなります。
- 03 ご自宅までお届け

お買い物
会員登録
こちら!

クレジットカードで
簡単決済

らくJANお届け便

検索

<https://rakujan-otodokebin.com/>

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_mn_takuhaiz@zennoh.or.jp

JA信州諏訪
限定

生活応援 キャンペーン

JA信州諏訪は
皆様の生活を
応援します!!

キャンペーン期間 令和5年12/18月 ▶ 令和6年6/30日

応援
その①

JAマイカーローン

適用金利
変動金利 **年0.80%**

「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
変動金利 **年1.00%**

●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

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！」



●融資で後押しがんばる農家応援事業Ⅱ

農業所得の増大や気象変動に強い安定的な農業経営を持続するため「融資で後押しがんばる農家Ⅱ」を実施し農家の施設化を支援をしました。令和5年は、17件の申請で32棟、事業費で6,958万円でした。

●鳥獣害被害対策支援事業

「JA 共済地域・農業活性化促進助成金」を活用し、組合で認めた電気柵、防獣網、防鳥網を対象に、令和5年は51件の申請があり、事業費で694万円、助成額170万円（計画対比85.5%）を支援しました。 ※1件につき上限7万円

●管内産小玉スイカ 来年以降も規模拡大へ

JAの新規栽培推奨品目「小玉スイカ」の出荷が8月上旬、最盛期を迎えました。夏場の新たな収入源として、2021年に試験栽培、市場出荷を始め、2022年から管内の希望者に栽培を提案している品目です。今年度は関西方面の市場へ292ケース（前年比172.7%）出荷されました。また、直売所にも2,277玉（前年比162.5%）と多くの出品がされ、生産規模も拡大しています。



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「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

(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。
返答を要する事項は担当部署へ直接お問い合わせください。)

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。

お問合せ
管理部 人事課 TEL：0266-57-8000

●募集対象

1997年4月2日以降に生まれ、大学・短期大学・専門学校、これらに準ずる教育機関を2025年3月に卒業見込みの方、または既に卒業している方。

●募集職種及び募集人数

総合職（各部門における事務職・営業職・技術職などを含む）として20名程度を募集。

●職員採用試験の内容

- 書類選考 応募書類による審査
 - 一次試験 2024年4月13日(土)
筆記試験（能力検査・適性検査・小論文）
 - 二次試験 面接試験（日時は一次試験合格者に別途通知）
- 試験会場：JA 信州諏訪 本所（長野県諏訪市四賀7841番）
※各試験の結果は合否にかかわらず郵便で通知します。
※諸事情（新型コロナ対応 等）により、試験の日程・内容を変更することがあります。

●応募方法及び応募書類

- 以下の①～③を応募書類送付先へ郵送してください。
- ① 受験願書【必須】
 - ② 卒業見込証明書（卒業証明書）【後日提出で可】
 - ③ 成績証明書【後日提出で可】
①は当JAウェブサイト【求人情報】からダウンロードしてください。
②③は学校から発行され次第提出してください。

応募締切 2024年3月31日(日) 必着

●応募書類送付先

〒392-8578 長野県諏訪市四賀7841番
信州諏訪農業協同組合 人事課 採用担当 宛

覗いてみよう！ JAの仕事！ 2025 就職説明会

開催日時
第1回 3/5火
第2回 3/6水
時間 10:00-11:00
WEBでLIVE配信します！

直売所イベント情報

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

夢マーケット田中線
3/16
春のお彼岸セール

夢マーケット横川
3/16
春のお彼岸セール

夢マーケット文出
3/16
春のお彼岸・感謝祭

さざなみ新鮮市
3/23
第4土曜日感謝祭

さざなみ新鮮市、夢マーケット横川の定休日・営業時間変更のお知らせ

さざなみ新鮮市、夢マーケット横川につきまして、令和6年3月1日より、営業時間と定休日を以下の通り変更いたします。

	1月1日～3月19日	3月20日～12月31日
さざなみ新鮮市	営業時間 9:00～16:00 日曜・祝日定休 (年始特別休日あり)	営業時間 9:00～16:30 無休営業 (盆・年末を除く)
夢マーケット横川	営業時間 9:00～16:00 日曜・祝日定休 (年始特別休日あり)	営業時間 9:00～16:30 無休営業 (盆・年末を除く)

理事会ニュース

令和6年1月30日(火)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全8議案について協議・決定しました。

▶令和5年度 予約肥料・出荷用ダンボール・農業利用者割戻実施

生産コスト低減と農家所得の確保に向け、肥料・出荷用ダンボール・農業利用者割戻金支払要項により、予約肥料・出荷用ダンボール・農業の利用者に割戻を実施することとしました。

割戻金は令和6年2月20日(火)に精算口座へ振り込みました。

▶令和5年度 予約肥料・農業大口利用者特別割戻実施

生産コスト低減と農家所得の確保に向け、肥料・農業大口利用者特別割戻金支払要項により、肥料・農業の大口利用者に特別割戻を実施することとしました。

割戻金は令和6年2月20日(火)に精算口座へ振り込みました。

3月の定例理事会は、3月27日(水)に開催予定です。

令和6年1月末 主な事業量

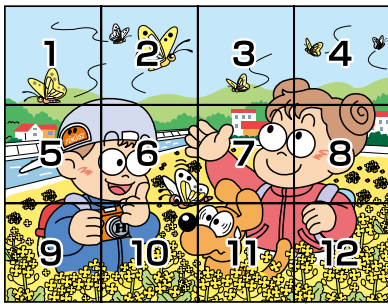
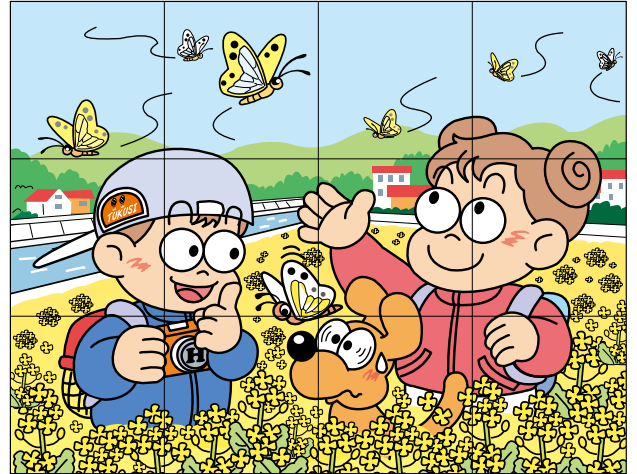
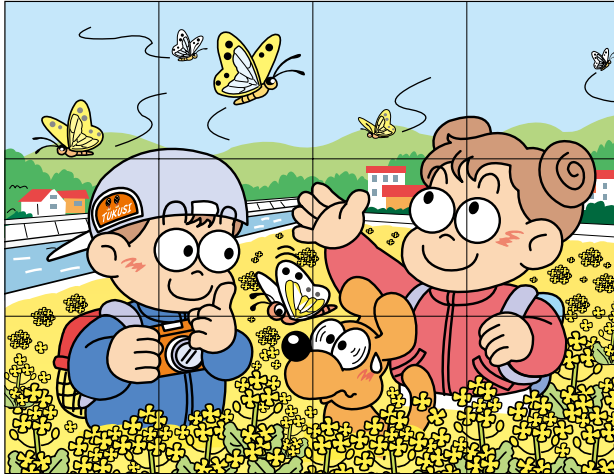
貯金高	2,730億円
貸出金高	488億円
長期共済保有高	5,731億円
購買取扱高	61億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	83億円
組合員数 正	8,582人
准	14,383人
計	22,965人



強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

右のイラストには
左のイラストと違う部分が**5カ所**あります。
間違っている部分は左下の枠内の数字で探しましょう。

**今月は
まちがいさかし
まちがいは
5つ!**



左右のイラストで
間違っている部分が
ある枠の**数字**を
5つ全部
お答えください。

2月号の答え

「シユプール」

●応募総数264通
(内、正解252通)

○最年長応募者 92歳
○最年少応募者 7歳

フ	ユ	ビ	ト	ル	コ
キ	キ	ス	キ	ー	
ノ	ミ	モ	ノ	シ	シ
ト	チ	ー	ク	ユ	
ウ	マ	マン	イン		
ツ	イン	ワ	セ		
ア	ブ	リ	カ	シ	ツ

※代筆と思われる応募もあります。

— 今月のプレゼント —

ロングライフパン詰合せセット 1ケース (9ヶ入)

賞味期限が長持ち!



**10名様に
当たる!!**

- ・ミルク味×3ヶ
- ・ブルーベリー味×3ヶ
- ・チョコレート味×3ヶ

最終締切は3/19(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。



料金受取人払郵便

諏訪局
承認

2314

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

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