



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

4

No.242

特集

組合員の声を聴く



R. Hitachi

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

目次 Contents

- 2 表紙のことは
- 3 季のある記／旬のお料理紹介
- 4 特集
組合員の声を聴く
- 6 JA 信州諏訪のできごと
- 11 JA 信州諏訪のできごと／身近な情報局
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…花きづくり
- 14 家庭菜園いざ鎌敵
- 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―ふしぎ・謎・興味津々―
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 女性部だより
- 21 今晚のお膳立て
- 22 高原病院発
- 23 ヨーガのすすめ／
野菜たっぷり！健康な身体！
- 24 暮らしの相談／
今月の『家の光』よみどころ
- 25 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
- 26 ゴールデンウィークの営業日程
- 28 JA オリジナルカレンダー掲載写真募集
- 29 「鳥獣被害防止資材類」の購入支援／「融資
で後押しがんばる農家応援事業II」のご案内
／ドリフト低減障壁作物種子等購入補助事業
- 30 エコーブ新茶のご案内／各種セミナー・
現場視察会開催のお知らせ／理事会ニュース
／主な事業量
- 31 組合員アンケート

季のある記

ちょこっと四季コラム

今が旬の春キャベツは、丸みのある形で葉の巻きがゆるく柔らかいところが特徴です。夏キャベツは、扁平で葉の巻きがしっかりといて柔らかく長野県や群馬県の高地で栽培される「高原キャベツ」が有名で、JA信州諏訪の出荷量は全国でも上位。冬キャベツは、夏キャベツと同じく扁平で葉がぎっしりと詰まっていますが、春や夏のキャベツと比べると葉はややかたためです。キャベツの種類ではありませんが、最近では晩秋に収穫したキャベツを、そのまま雪の中で保存することで甘みが増す「越冬キャベツ」、また試験段階ですが浅間山の溶岩を

利用した「風穴キャベツ」もあります。キャベツにはビタミンCやビタミンK、カルシウム、ビタミンUなど、たくさんの栄養素が含まれています。以前、知人が風邪をひいた家族にロールキャベツを作ったところ、のどが痛くて食べられなると愚痴（文句）を言われたそうです。少しでも風邪が良くなるようにと腕によりをかけて作ったのに、それ以来ロールキャベツは作ってないそうです。私にとってロールキャベツは手が込んでいてお洒落な食べ物。



ロールキャベツ

管内でも多くの方がキャベツを生産しています



旬の春キャベツレシピ



① 春キャベツのガーリックパスタ

材料（4人分）

パスタ……………240g
 春キャベツ……………1/4個
 プチトマト……………16個
 ニンニク（スライス）………3片

作り方

- (1) キャベツはひと口大、アンチョビはみじん切り、プチトマトはヘタを取る。
- (2) たっぶりの熱湯に塩（分量外）を入れパスタを指定のゆで時間より1分短い時間で茹でる。
- (3) フライパンにオリーブオ

③ 春キャベツとアボカドのナムルのレシピは

JA信州諏訪公式ウェブサイトよりご覧ください。



② 春キャベツの優しいスープ

材料（4人分）

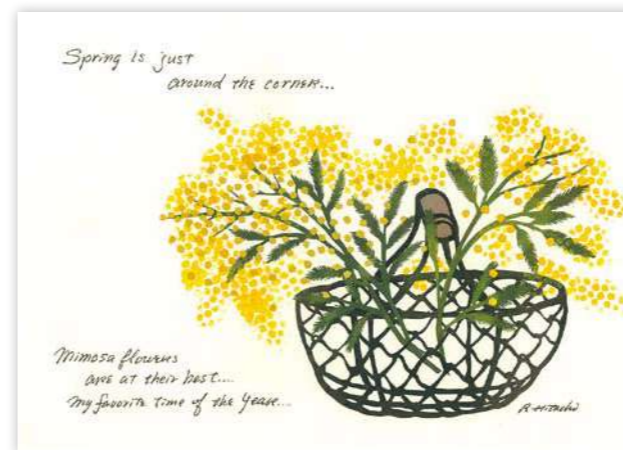
春キャベツ……………1/8個
 ダイコン……………3cm程
 ニンジン……………1/4本
 水……………800ml
 顆粒チキンスープの素……………大さじ1
 ショウガ……………1/2片
 塩コショウ……………少々

作り方

- (1) キャベツはざく切りにして、水洗いしザルに上げておく。ダイコン・ニンジンは皮をむいて食べやすい大きさの短冊切りにする。ショウガは皮をむいてすり下ろす。
- (2) 鍋に、水・チキンスープの素・ダイコンを入れ煮立ったら、キャベツ・ニンジンを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- (3) おろしショウガを加え、塩コショウで味を調える。

表紙のことは

四月二十四節句は清明と穀雨
 陽差が一層濃く春あちらで野の花が咲く
 オオイヌノトビの青い花とオオノボリ
 タネツケバナの白と赤の黄と色とりどり
 植物園鑑と片手に野原を散策
 どんたけ小はなれともふんと名前がある
 日本は八百萬の神様が祭られる国
 鹿屋野比古神（かやのみこ）は野菜植物を
 司る神様と云う
 女神様を感じながら野の花も愛する卯月
 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。

旅立ちへ集大成 富士見高校生がハウス廃材で脚立製作



製作した脚立を前に(左から)機械・環境コースの尾関響さん、小椋梓さん、小澤拓実さん、中村教諭

富士見高校園芸科機械・環境コースの3年生11人が、ビニールハウスの廃材を利用した脚立を製作しました。2年時に取得した溶接の資格を役立て、チームワークや資源の有効活用を学ぶ授業として初めて行いました。

この授業は、2023年度から同コースを担当する中村長男教諭がカリキュラムに取り入れました。「取得した資格を役立てて、社会に出て生かせるよう実践を積んでほしい」との思いからです。生徒は2年時に県溶接協会の「ガス溶接技能講習」を修了。金属の溶接などに必要なこの資格を活用しました。



脚立製作で、協力して溶接作業を行う生徒(富士見高校より提供)

学校内で以前使っていたビニールハウスの廃材に着目し、脚立を作ることにしました。昨年9月頃から収集。見本の脚立を参考にしながら金のごで廃材を切断し、ガス・アーク溶接装置で溶接・溶断。ワイヤーブラシ掛けを行い、各々好きな色のスプレーで塗装。12月、高さ約1メートルの脚立が完成しました。

中村教諭は「製作を進めていくうちに、生徒はどんどん頼もしくなり、授業が楽しい、面白いと言ってきて本当にうれしかった。卒業後も大活躍してもらい、自信をもって仕事をしている姿を見せてほしい」と期待を寄せました。

管内のセルリー栽培が100周年を迎える



あいさつする百瀬部会長

野菜専門委員会セルリー専門部会が、諏訪市のホテル紅やで「セルリー100周年記念式典」を開きました。生産者、JA・行政・農業関係者、輸送・市場関係者ら116人が出席。管内のセルリー栽培は2022年、100年目を迎えました。式典はコロナ禍の影響で1年延期しましたが、この日盛大に開かれました。

式では、同部会製作の「セルリー100周年記念誌」を全員に配布。記念誌は、A4版フルカラー60ページです。栽培のあゆみを振り返り、写真集や年表などを掲載。長きにわたりセルリー栽培に尽力する生



「セルリー100周年記念誌」を手にする百瀬部会長(右)と編集委員で営農部の五味有係長

産者、JAの歴史と思いが詰まった1冊です。また、栽培の歴史を当時の写真とともに振り返りました。昨年11月に同部会が長野県園芸特産業功労者として表彰を受けたことも報告しました。百瀬勝彦部会長は「現在、農業を取り巻く環境は厳しいが、負けてはいられない。後世に日本一のセルリー産地を継承できるよう栽培に励んでいく」と決意を新たにしました。小平淳組合長は「今後も長く信州諏訪のセルリーが全国で食され続けるよう、責任産地を守っていく」と述べました。

横山タカ子さん信毎連載の取材



葬祭料理を前に、横山さん(左)の取材を受ける3人

長野市の料理研究家横山タカ子さんの信濃毎日新聞連載企画「信州暮らしの宿る食」の取材で、富士見町の矢沢あさよさん(80)、小池千澄さん(84)、植松喜美子さん(75)が地元の葬儀料理を紹介しました。当記事は2月18日付信濃毎日新聞に掲載されました。

同企画は県内各地の人が葬祭料理と作り方などを紹介。横山さんがアレンジ料理を紹介するもの。矢沢さんら3人は「油揚げ巻き」「こんにゃくの白和え」など10種類以上を準備し、横山さんに1品ずつ説明。どれも当時、家族や近所皆で協力して作った料理だそうです。

「じゃすまる®倶楽部」放送中



料理の撮影。加藤淳子レポーター(左)との掛合いも楽しい!

LCV-TVで放送中のJA番組「JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル じゃすまる®倶楽部」が2024年4月、好評につき5年目を迎えました。

同番組は月1回更新で、より多くの人の目に止まる広報活動の展開をめざし、週5日、様々な曜日と時間帯で放送。女性部員や職員による料理コーナーや組合員活動やJAの話題を伝えるコーナーがあります。

管理部の折井康彦課長は「当誌おたより等でも『毎月楽しみにしている』という声をいただいている。今年もJAの魅力存分に伝える番組づくりを行っていく」と話しています。

信州フラワーショー開催



農林水産省 関東農政局長賞を受賞した伊藤さん

第53回信州フラワーショーウィンドウセレクションが、伊那市のJA南信会館で開催されました。原村の伊藤佐九次さんがアネモネを出品し、JA管内最高位の農林水産省関東農政局長賞を受賞。さらに管内の生産者6人が受賞しました。花きの品質向上、消費拡大を目的に毎年行っています。今回は、県内の生産者がアルストロメリアやアネモネなど冬の花328点を出品。草姿のバランスや色合いなどの審査の結果、11の賞に33点が選ばれました。受賞した生産者は26日の褒賞授賞式に出席。表彰状と記念品を授与されました。

「食料安全保障」を考える



日本の食料安全保障について考えた学習会

「食」と「いのち」と「くらし」を守る学習会を茅野市で開きました。約150人が参加し、東京大学大学院農学生命科学研究科の鈴木宣弘教授が講演しました。

鈴木教授は、日本は海外からの物流が停止したら「世界で最も餓死者が出る国」と指摘。そこで強化すべき「食料安全保障」は、不測の事態でも国民の食料が確保できるよう普段から食料自給率を維持することだと主張。国内の農業生産の維持・強化を訴え、「生産者と消費者が支え合う『強い農業』をさらに広め、自分たちの力で命と暮らしを守ろう」と呼びかけました。

株式会社あぐりライフ信州諏訪の新商品検討会



2/16 プライベートブランドの新商品を協議する役員

JA生活関連子会社「株式会社あぐりライフ信州諏訪」が、JA本所で同社のプライベートブランド商品「あぐりライフ」シリーズの新商品検討会を開きました。同社とJAの役員17人が参加。信州産セルリー原料が入ったドレッシングや幅広い世代に人気のパックご飯など4種類の商品の作成の流れや価格、販売戦略などを協議。JA渾身の新品として、2024年秋・冬の販売開始をめざします。

同社は現在、諏訪農工連の「浅漬けの素早漬け一番味」シリーズなどを販売。今回は、「プライベートブランド商品の充実で、組織の活性化を図りたい」



商品パッケージと食べ方を検討しました

- 発売をお楽しみに！
～開発中の新商品をご紹介します～
- ぼん酢
「かぼすぼん酢鯉風味」
(1本310ミリリットル)
 - ドレッシング
「和風ガーリックドレッシング」
(1本280ミリリットル)
 - パックご飯
「信州諏訪産つきあかりオリジナル
パックご飯 (1パック150グラム)」
 - 出汁つゆ
「諏訪農工連おらがつゆ」
(1本1リットル)
(商品名はいずれも仮称)

「若手職員のアイデアで今までにない商品を開発し、新規顧客の開拓につなげたい」という思いで企画。この日は、担当職員が商品の概要を説明後、参加者で試食。ぼん酢とドレッシングは野菜や肉、つゆはそばにつけて食べました。パックご飯は、コメの硬さも検討しました。

同社総務企画課の中島博光係長は「職員・取引先担当者など、多くの方の協力とアドバイスのおかげで商品開発ができています。『おいしい』と思える商品作りに引き続きこだわりたい」と話しました。

青壮年部 4年ぶりの厚生大会



原木シイタケの駒打ちを楽しむ部員

JA青壮年部は、茅野市のJAファーム茅野店で、地区別6ブロックで構成する同部全体の活動として「厚生大会」を開きました。部員とその家族ら29名が参加し、原木シイタケの駒打ち体験を行いました。

シイタケ栽培に適したコナラの原木にドリルで穴を開け、参加者同士で会話を楽しみながら駒菌を打ち込みました。

92本を加工し、各自が持ち帰りました。順調にいけば、今年の秋には収穫が楽しみです。

鮎澤光昭部長は「4年ぶりに地区の垣根を越えて交流できた。笑い声が飛び交う元気な大会になった」と話しました。

石川県七尾市に飲料水を送る



トラックに飲料水の段ボールを運び込む関係者

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、株式会社カーフィット、諏訪地区輸送協議会、諏訪市が令和6年能登半島地震で被災した石川県七尾市に飲料水を送りました。出発式を同市役所で行い、緊急輸送用の3トントラックで当日中に七尾市へ届けられました。

計1464リットルの飲料水を調達。市が七尾市との連絡調整を担い、諏訪地区輸送協議会(46社)がトラックとドライバーを確保しました。

有賀林野株式会社の小泉吉彦社長は「炊き出しの経験から、被災した皆さんの気持ちが理解できる。物資が助けになれば」と話しました。

住宅ローン控除セミナー開催



住宅ローン控除手続きを確認したセミナー



住宅ローン控除セミナーを本所で開きました。2023年度の住宅ローン控除申告対象者35人が参加。ローンセンターの職員が、住宅ローン残高に応じた所得税の控除を受けるための所定手続きの方法を伝えました。

セミナーでは、控除の適用要件や必要書類、確定申告書の作成方法を紹介。年末残高証明書や源泉徴収票で具体的な金額を確認しながら手続きを確認しました。

参加者からは「提出書類に使う資料の取得、記入方法、提出先などをわかりやすく教えてくれてよかった」との声が聞かれました。

ポッチャの魅力体験



ポッチャを楽しむ受講生ら

組合員向け講座「健康教室」が、富士見町でポッチャを行いました。ポッチャはヨーロッパで生まれたスポーツで、パラリンピックの正式種目。同町社会福祉協議会の担当者が講師となり、5人が参加しました。

受講生は2人ずつに分かれてボールを投げ合い、両チーム6球ずつ投げ合った後ジャックボールにより近い投球をしたチームを判定。褒め合い、励まし合いながら皆で楽しみました。

諏訪市の矢崎正子さんは「難しいけれど面白いスポーツだと思った。パラリンピックで日本代表選手の活躍をぜひ見てみたい」と話しました。

新作「洋風折」5月発売へ 意見受け改良



JA生活関連子会社「株式会社あぐりライフ信州諏訪」が、虹のホール諏訪湖で開いたフラワーアレンジメント教室の参加者19人に、同社が現在開発中の洋風仕出し弁当「洋風折」を配布しました。地域住民の意見を取り入れた新商品をつくる初の試み。参加者は持ち帰って試食し、アンケート用紙に価格や味、改善してほしい点などを記入し、同社に郵送。同社はアンケート結果をもとに改良し、5月の発売開始をめざします。



参加者に配布した開発中の「洋風折」を紹介する中山課長

これまでの仕出し料理は和食のみで、商品のバリエーションに課題がありました。地域住民の声を取り入れた洋食も用意することで、幅広い世代からの需要に対応したい考えです。

「洋風折」には、「カニクリームコロッケ」「バターライスローストビーフ添え」など10種類以上の料理を詰めました。

この日は、参加者は「春」がテーマのフラワーア



「春」がテーマのフラワーアレンジメントを楽しむ参加者

レンジメントを楽しんだ後、中山課長から「洋風折」とアンケート用紙を受け取りました。

アンケートは「洋風折の総評」「好きまたは苦手な食材、メニュー」「容器に関する意見」など10項目。参加者の回答には「若者が喜びそう」「パスタも入れてほしい」などがありました。

中山課長は「これまで職員だけで商品開発を進めてきた。地域の皆さんからの意見を基に改良を進め、自信を持って販売できる商品に仕上げたい」と話しています。

豪華牛肉をプレゼント



ウィンターキャンペーンの抽選を行う役員と社員

株式会社あぐりライフ信州諏訪が、同社本店で管内7カ所のサービスステーション(SS)で開催したウィンターキャンペーンの抽選会を行いました。小林昇代表取締役社長ら役員と社員9人が出席。小林社長と有賀和喜専務が抽選し、当選者100人を決めました。

2021年から毎年この時期に行っている企画。1月4日から31日までの期間中、給油40リットル分を購入したレシートを1枚1口として応募してもらいました。当選者には2月下旬、「信州プレミアム牛肉」肩ローススライスとモモスライス計360グラムを発送しました。

共同購入コンバインの性能学ぶ



共同購入コンバインの性能などを学ぶ JA 職員ら

各農機センター職員が、全農長野県本部が安曇野市のJA全農長野野営農研修センターで開いた「共同購入コンバイン制作発表研修会」に参加しました。共同購入コンバインの性能を学び、実機を確認しました。

共同購入コンバインは現在、各農機センターの窓口で注文受付中です。仕様は、7000人以上の農家へのアンケートや農業関係団体との協議を踏まえて検討。要求内容を満たし、低価格だったヤンマーアグリジャパン製「YH448AEJU」に決定しました。4条刈り51.5馬力で、無給油で6時間ほど作業できます。

医療従事者に感謝、農家支援へ



アルストロメリアの花束を贈る五味委員長(右から5番目)ら

JA労働組合が、JA長野厚生連富士見高原医療福祉センター労働組合に管内産アルストロメリアを贈りました。五味有執行委員長ら執行役員5人が同センター労組役員に手渡し、労組同士の絆を深めました。JA労組が医療従事者に感謝し、農家支援につなげることが目的。労組役員の交流の機会にもなっています。この日は、JAに出荷されたアルストロメリア計240本を寄贈しました。

五味委員長は「地元農家が心を込めて栽培したアルストロメリアです。職員、患者の皆様の目に留まる場所へ飾っていただければうれしい」と話しました。

富士見高原病院に医療機器助成



矢澤統括院長(右)に医療機器を受け渡す小平組合長(中)ら

JAとJA共済連長野県本部が、富士見高原病院に、地域貢献の一環として医療機器を助成しました。寄贈式には、同病院とJAの関係者ら10人が出席。「生化学・免疫インテグレーション装置」(免疫検査装置)と「セントラルモニタ」(中央監視装置)の2機をお披露目しました。

小平淳組合長は「地域の皆様に貢献できることは喜ばしい。医療機器を有効活用いただくとともに今後も協力し合いたい」とあいさつしました。

矢澤正信統括院長は「共済事業の収益をこのような形で還元して頂きありがたい」と感謝を述べました。

身近な情報局

下諏訪産リンゴやマルメロを使ったお酒を紹介します



牛山酒店様で販売するシードル

地元産の果物が農家の方や協力して下さる方の努力によって、新たな形となって楽しめることは農業の可能性を感じますし、地元民としてとても誇らしいと思えました。完成が楽しみです♪

下諏訪支所 金融係
山崎 悠里子

下諏訪町で有機栽培にこだわって生産したりんごを使ったお酒「シードル」を販売する2店舗をご紹介します。まずは、四王農家組合のメンバー2名が生産した完熟ふじを使ったシードルです。男女問わず、りんごの香りを堪能しながら楽しめるお酒です。甘口と辛口と2種類あり、甘口は食前酒にピッタリで辛口は食事にも合うそうです。新作は、今年の夏に南四王の牛山酒店様にて販売予定です。もう一つは、松沢農園のりんご、マルメロを使ったシードルです。湯田町で湯田坂岩井堂酒店を経営する、ソムリエの岩井穂純さんが、紅玉のシードルとふじ・マルメロを使ったシードルに仕上げられています。紅玉のシードルはりんご本来の味を楽しめるそうです。ふじ・マルメロのシードルは酵母を加えず自然発酵を行っており、醸し発酵でマルメロの渋みや香りが芳醇に感じられるといえます。新作は、4月中旬に湯田坂 岩井堂酒店様にて販売予定です。

湯田坂 岩井堂酒店様で販売するシードル



新年役職員全体集会



本所の様子を WEB で配信した新年役職員全体集会

新年役職員全体集会をウェブ形式で開き、役職員445人が本所ほかJA施設11会場に分散して出席しました。2023年度の総まとめをし、役職員一丸となって次年度の事業を進めることで意思統一しました。

1月に行った永年勤続表彰式の様子やJA内外から表彰を受けた職員を紹介。また今年度に各部署で行った新たな取組みや代表職員による2024年度の抱負を発表しました。

小平淳組合長は「現在は年度末の決算に向けて総仕上げの時期。流れに身を任せず常に考え続けながら日々の仕事をしていこう」と呼びかけました。

コギクとリンゴの作付け学ぶ



コギクとリンゴの栽培方法を説明した講習会

コギクとリンゴの作付け講習会を、JA施設2会場で開きました。計30人が参加。コギクは初心者でも比較的栽培しやすく、リンゴは温暖化の影響で管内の広範囲で栽培適地になりつつあるため取り挙げました。営農部の伊藤哲也課長代理が栽培管理や経済性などを説明。

講習に参加した原村の女性(42)は「トルコギョウを栽培しているが、他品目も検討している。説明を参考に栽培して直売に出品してみたい」と話しました。

伊藤課長代理は「ぜひ作付けし直売への出品、市場出荷をめざしてほしい」と呼びかけました。

ブプレウラムの育苗から収穫までの管理

ブプレウラムはセリ科の植物で中～南ヨーロッパ、ロシア、イラク原産の一年草です。黄緑色の苞(ほう)に囲まれた小花をたくさんつけます。定植と収穫には労力がいらしますが、その他の管理は少なく比較的省力的な品目になります。今回は育苗から収穫までの管理についてご紹介します。

■ 生理生態

発芽適温は15℃であり、25℃以上になると発芽率が著しく低下します。冷涼な気候を好み、排水が良く、水分調節が行いやすい圃場が適しています。生育適温は15℃～20℃程度であり、気温が高いほど開花は早まります。

■ 育苗

まず、1aあたりブプレウラムの種子を2,000～3,000粒程準備します。種子の発芽率を上げるため、種をガーゼで包み一晩流水に浸けます。そのあと、ガーゼのままビニール袋に入れ冷蔵庫で10日程度種子冷蔵をします。プラグトレイ(128～200穴)に1～2粒程度蒔き、パーミキュライトをふるいにかけて薄く覆土をします。そのあとはできるだけ涼しく、雨よけできる環境で育苗を行うと、苗質が良好になります。本葉3～4枚の頃にほ場へ定植を行います。

■ 定植

多湿には極めて弱いため、透排水性の良いほ場を選定します。多肥条件で栽培すると葉の過剰肥大や軟弱にもなりやすいので、前作の肥料が残っている場合は施肥量を控えましょう。定植は床巾75cm、条間、株間ともに15cmの4条植えで定植を行います。定植の際、根を切らないように注意します。また深く植えずぎると根に酸素が行き渡らず健全に生育しないため注意が必要です。

■ 定植後の管理・収穫

定植初期は灌水を十分に行ってください。ただし、出蕾後は徐々に灌水を減らしていき、軟弱にならないようにしましょう。また、病害虫は特に立枯病、茎腐病、ダニ類、ヨトウムシ類、ハモグリバエ類に注意しましょう。発生初期や定期的な防除が効果的です。

収穫については早切りすると水揚げが悪くなるので、3～4本の側枝が開花した頃に収穫します。



担当よりひとこと

ブプレウラムは露地でも施設でも栽培可能な品目なのでオススメです。ただし、露地栽培の場合は水分調節が難しく軟弱になりやすいので注意が必要です。

原村営農センター
営農指導係
中嶋 拓真



太陽シート使用の注意点

太陽シートとはハウスの陸育苗でよく使用され、伏せ込み後にシートを被覆すると発芽まではかん水もハウスの換気も必要が無いため、初期の管理を省力化することが可能な被覆資材です。しかし、特異的な状況や使用方法を間違えると失敗する可能性もあるため、今回は使用にあたっての注意点を紹介します。

■ 使用する前の確認点

太陽シートの耐用年数の推奨は1年とされています。シートのアルミの部分が剥げると遮熱効果がなくなり、シートの下が非常に高温となり乾燥し育苗に失敗する可能性があるため、使用前に破損が無い確認をお願いします。

■ 伏せ込み時の注意点

① かん水についての注意

太陽シートを被覆する前のかん水は箱底から水が染み出るまでしっかり行ってください。かん水にムラがあると水が無い部分だけ発芽しない可能性があります。

② 被覆時の温度の注意

晴天時に苗箱の位置で25℃～30℃となつてからの被覆が理想となります。かん水をするとう温度が下がるので、しばらく温めてから被覆を行ってください。また、伏せ込みの終了が夕方、曇りの日の場合は次の日に被覆することを検討してください。

③ 表裏に注意

太陽シートには裏と表があるので確認してください。さらさらしている面が外側になります。

④ ハウスの換気について

基本的には換気は必要ありませんが、近年の

異常高温により外気温が25℃以上(ハウス内で50℃以上)となる場合は換気を行ってください。

■ 太陽シートの除去のタイミング

太陽シートは出芽が揃うタイミング(おおよそ1.5cm位)で取り除きます。除去するタイミングは夕方や曇天の日とし、急激な環境の変化を防ぎます。



太陽シート除去のタイミング

■ 保管方法

折りたたんで保管すると折り目から亀裂が入り、アルミの剥がれなど劣化しやすくなります。乾かした後、巻き取るなどして少しでも長く使用できるように保管にも工夫してみましょう。

担当よりひとこと

水稲育苗は難しい管理が多いですが、基本的事項をよく守って作業をお願いします。資材費の高騰により太陽シートの交換を躊躇ってしまう方も見られますが、それにより育苗に失敗するリスクは上がりますので、リスクを減らした管理をお願いします。

富士見町営農センター
営農指導係
有賀 光希



水田被覆肥料の被膜殻の流出を防ぎましょう

被覆肥料を使用している水田では、田面に被覆肥料の殻が浮遊している可能性があります。

被覆成分は環境に配慮し、光や微生物の働きにより土壌中で分解するようになっていますが、代かきや田植え作業時に被膜が河川へ流出してしまうケースが多いため、流出を防ぐ取組みとして次のポイントを守り作業を行ってください。

- ① 畦畔管理 ・あぜ塗りの徹底やあぜシートを設置する。
・水尻周辺を丁寧に踏み固め、止水板はあぜより高くする。
- ② 代かき ・入水時までに田面はなるべく均平にし、代かきは浅水で行う。
・強制排水ではなく、自然落水で水位を調整する。
- ③ 田植え ・田植え前の落水は行わず、自然落水で水位を調整する。
- ④ 施肥 ・適正施肥に努め、過剰な施肥は控える。

生産者直売商品が税込価格表示になりました



夢マーケット店の田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市のほか、Aコープ店内直売所コーナーの「生産者直売商品」の価格が『税込での表示』になりました。スーパーの商品といえば『税別』での表示が多くなか、「お客様にわかりやすく」と税込表示となりました。また全店でクレジット決済が可能になりました。希少で珍しい旬の農産物や突発的なお買い得商品を見つけたときに手持ちがなくても、難なくカード決済で購入ができ、ポイントも貯まり一石二鳥です。

いよいよ春となり地元農産物も増えてきました。ぜひ地産地消への取組みや季節を感じ、直売所をご利用ください。



直売所 信通

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。

春のオススメ商品ご紹介

- 3月から4月上旬
 - フキノトウ：春一番に顔を出す旬の味覚！天ぷら、味噌汁、フキ味噌などで。
 - ウド：期間は5月頃まで。香りと食感が絶品。アク抜き後、酢みそ和えやキンピラでいただくとしゃきしゃき感が引き立ちます。
 - 3月から4月中旬
 - 花苗、鉢花：朝晩の降霜も少なくなりガーデニング植え付けの適期です。野菜苗も徐々に始めます。
 - 行者にんにく：実は、収穫できるようなになるまで7年ほどかかります。香りがよく、酢みそ和えや醤油漬けてご飯がすすみます。
 - 4月中旬から下旬
 - タラノメ、コシアブラ：気候によって不作となる年も。貴重な山の恵み。アク抜き不要でお手軽です。天ぷらは至福の味。
 - コゴミ、セリ：コゴミはヌメリ、セリは苦みがポイント。さつと茹で、かつお節とだし醤油でいただく特徴を堪能できます。
 - ウルイ：別名コレ。旬は4月から5月。おひたし、酢みそ和えが定番。テンブラや一夜漬けも美味。



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

夢マーケット田中線
4/20⁺
春の感謝祭

夢マーケット横川
4/20⁺
春の感謝祭

夢マーケット文出
4/20⁺
春の味覚 感謝祭

さざなみ新鮮市
4/27⁺
春のお客様 感謝祭



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

JA農産物直売所

夢マーケット店
田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市
A・コープ店内 直売所コーナー
ファーマーズ ピアみどり店、ファーマーズサン・ライフ店、原村店、ファーマーズ富士見店

お申込みお問合せ

営農部生産販売課 ☎ 71-2700
すわこ営農センター ☎ 57-2218
田中線センター ☎ 24-3206



オクラを育ててみよう！

オクラは場所を取らず長く収穫できるので、家庭菜園にもおすすめの野菜です。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などのさまざまな栄養素が摂れ、不足しがちな栄養素の補給にぴったりの野菜です。栽培は比較的容易で初心者でもはじめやすく、収穫は軽作業が多いため簡単に取組むことができます。

<オクラ>

科目	生育適温	好適土壌 pH	連作障害
アオイ科	20～30℃	6.0～6.5	あり：2～3年あける

畑の準備

〈苦土石灰〉
種まきの2週間前までに、1㎡あたり100g

〈有機堆肥〉
種まきの2週間前までに、1㎡あたり2～3kg

〈元肥 (JAファームやさいの元肥)〉
1㎡あたり150g

種まきの準備

畝幅90cm、条間60cm、株間50cmに畝を作り、3粒ずつ蒔き、たっぷり灌水をします。発芽適温は25～30℃で、その後の管理は20～30℃になります。平均気温で20度を下回ることが予測される場合は、簡易トンネル等の保温資材を用いて温度管理に留意しましょう。 ※保温施設等の準備が難しい場合は、苗を購入し、5月頃から植え付けましょう。

間引き

発芽したら、本葉2枚で1本間引き、本葉4～5枚で1本立ちにします。



追肥

播種から30日～40日に1回目、以降15～20日おき毎に1回のペースで追肥を行いましょう。

収穫

開花後、1週間位（長さ6～7cm）で収穫ができます。手で触り、柔らかいうちに収穫しましょう。1日収穫が遅れると実が硬くなるので注意してください。

また、収穫と同時に同じ場所から出る葉も切り取ってください。摘葉することで、養水分を上の方の若い葉の方に回すことができ、次々と実をつけて収穫が長く続きます。風通しも良くなり、病害虫の予防にもなります。



農業振興センター
(茅野市営農センター
南部センター駐在)
専任指導係
両角 拓美

担当よりひとこと

アブラムシは少しでも見つけたら早めに防除して下さい。アブラムシの飛来を抑えるために、シルバーマルチをするとうちが効果があります。



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

誘引作業がワンタッチで大変便利
使用可能支柱太さ約Φ6mm～Φ10mm

園芸クリップ
小(100個入)
770円(税込)
通常価格812円(税込)



使用可能支柱太さ
約Φ8mm～Φ25mm
大(50個入)
880円(税込)
通常価格935円(税込)

使用可能支柱太さ
約Φ11mm～Φ30mm
大大(50個入)
1,455円(税込)
通常価格1,520円(税込)

定植後の苗を寒さや雨から守る！

苗ドーム
小(5セット入)
865円(税込)
通常価格910円(税込)

大(5セット入)
950円(税込)
通常価格1,000円(税込)

特大(3セット入)
935円(税込)
通常価格985円(税込)

通常価格985円(税込)



穴の間隔・株間25cm、
穴の直径:8cm
ジャガイモ用
1列穴あきマルチ
95cm×50m
1,005円(税込)
通常価格1,050円(税込)

堆肥・石灰・元肥が
これ一袋！！
1mあたり400gが
散布の目安です。
JAファーム
オリジナル
元肥一発君
10kg
2,080円(税込)
通常価格2,180円(税込)



植え穴にまくことで
連作障害を軽減させます
連作障害
ブロッコ
400g
880円(税込)
通常価格980円(税込)



とうもろこし、
だいこんにおすすめです！
サンパワー
黒有孔
95cm
45×30×2C
Φ4.5cm
3,480円(税込)
通常価格4,438円(税込)



営業案内 JAファーム店の営業時間 8:30～18:00まで 水曜定休日 ※5/1(水)は営業致します

生産資材課より お知らせ

春の農業用廃プラスチック回収のお知らせ

時間は全会場、午前8:30～10:30迄となります。10:30で受付を終了させていただきますので予めご了承ください。また、文出集荷所については近隣に(株)信州タケエイがあるため、直接持込をお願いしております。詳細は折込のチラシ「令和6年度 農業用廃プラスチックの回収の案内」をご確認ください。なお、チラシ掲載の秋の回収日程は予定となります。「月刊JA's民」10月号にて改めてご案内させていただきます。

茅野市玉宮集荷所	5月25日(土)
茅野市北部集荷所	6月8日(土)
原村野菜集荷所	5月11日(土)
富士見町野菜集荷所	6月1日(土)
田中線センター駐車場	6月5日(水)

JAファーム店セール開催のお知らせ

JAファーム茅野店、ふじみ店では4月12日(金)～14日(日)の周年セール、5月3日(金)～5月6日(月)のGWセールを開催いたします。スタッフ一同ご来店お待ちしております。是非ご来店ください！

月間特売

ダントツ粒剤
1kg
1,210円(税込)



ジェイエース
粒剤
1kg
690円(税込)



フロンサイド
粉剤
700g
970円(税込)



ブーンパティート®箱粒剤

ブーンパティート箱粒剤で食害、病害から稲を守りましょう！
稲に対する安全性が高いため、



イネドロオウムシ イネドロオウムシの食害 イネミスゾウムシ イネミスゾウムの食害 いもち病



1kg (10a)



10kg (1ha)

使いやすい3kg規格登場！

10kg規格でより低コスト！

JAグループ 農協 全農 経済連
3kg (30a)

クマイ化学工業株式会社
10kg (1ha)

商品に関するお問合せ・お求めは

「春野菜の常備薬」**ダントツ®粒剤** 1kg

- 野菜・花き類のチョウ目害虫、アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類、ハモグリバエ類に対して高い殺虫効果があります。
- 浸透移行性に優れ、**定植時の植穴処理**、または生育期の**株元処理**で高い防除効果を発揮し、その効果は長期間持続します。下記野菜の害虫に有効です。※1



※左記以外にも以下の作物に使用できます

きゅうり/なす
ばれいしょ/ねぎ
すいか/かぼちゃ
メロン/セルリー
だいず/だいこん
など

※1 作物によって使用方法・適用害虫が異なります。ご使用に際しては製品ラベルの記載内容をご確認ください。
※2 使用時期 育苗後半のみ
ダントツは住友化学㈱の登録商標

農業登録番号 第21645号
有効成分 クロチアニジン 0.5%

●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・空袋は畑などに放置せず、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

諏訪は

大奇なり

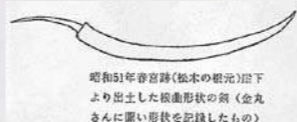
其十一 「今諏訪」というところ(三)

＊信州諏訪上下社の要素がいつぱい詰め込まれている山梨県南アルプス市(旧白根町)の上・下今諏訪神社のお話の途中で。

「春宮の祠はいま十三所社の西側にあるけれども、本来の位置はその境内敷地の東側にある大きなアカマツの根元付近だ。その旧跡地に接する崖下の民家の裏庭の隅から雑刀状の片刃の刀剣一振りが出土したそうだ」

「それが諏訪上社の大祝(生き神様の宝剣に似てるちゆうことけえ)」

「おお、そうだ。こねえだ諏訪大社(本宮)の宝物殿へ行って見てきたよ。『根曲りの太刀』の由緒説明を見たらさ、(古来より)上社大祝家に伝わった一家伝来のこの太刀は、正保四(一六四六)年九月十二日大祝の邸内の中部屋社に保管中に紛



＊「今諏訪」の地図は1987年当時のもの。

失したので二代高島藩主忠澄(忠恒)が同じものを再奉納したものである。『根曲りの太刀』長さ貳尺五寸(刀銘)・表 武州富田大和守安定作・裏 慶安元戊子年九月吉日 (一六四八)

てあったよ。なんと不届きな奴に盗まれて作り直してるじゃあねえか」「とんでもねえ奴がいたもんだ」

「それから崖つぶちの細道を北へ進むと秋宮の境内敷地があるぞ。石の祠がぼつんとあるだけだな。その先に中島社だ。この一帯を描いた古地図(百五十年以上前のもの)にはこの秋宮には社殿があるけれどもその他は石の祠として描かれていたそうだ。十三所社の社殿も昭和十五年に(紀元2600年の祭典に合わせ)造営したんだそうだ。石の祠とは言ってもここまで信州の総本社信仰形態を真似たところはねえぞ」

「それにしてもこの祀り始めはどおいう人たちだったか分かってるだけだ」「金丸さん(地元の郷土史家)は単なる推測だとしていたが、『山梨県の手塚

姓の分布から、信州諏訪の故郷を追い求めた下社方の手塚氏に繋がる一族の創建ではなかったか」って言ってたぞ。だけど全体的には上社関係の要素も多いしな。まあこの地域の人は信州の上・下の諏訪社そのどちらにもとらわれずに両社全体の形態を長い年月の間に真似てきたちゆうことが分かるぞ」

「そだな、『今諏訪』の地名からしてもこの地の有力者が信州諏訪に特別以上の想いをもっていたことあよく伝わってくるよなあ。その想いが『三諏訪』を出現させたぞな」

「だけども、今は石祠の秋宮だけどころの昔は社殿があったということはさ、やっぱり、この創始者が下社に所縁ある人だったからかもな」

「二度見に行ってくるかな」「あのさ、俺がいま言ってる今諏訪の様子はずっと以前の景色だからな。今は開国橋からの道がドーンと広まって昔の面影ねえで、各社の様子も変わってると思うで気を付けて探してくれよ。まだまだおもしろい事がいくつもあって、ゆっくり話してくな」

「おお、頼むは」「ところで、ざーと後で知ったんだけどさ、俺が読んで今諏訪へ行くきっかけになった『山梨県地名大辞典』の中の『今諏訪の諏訪神社』の項の執筆者がなんと金丸平輔さんだったんだよ」「やいやい、ほんとに『諏訪は奇なり』だな」

農トレ通信

Vol.121

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

2/14

令和5年度生徒表彰式

令和5年度生徒表彰式が校長室で行われました。表彰内容は以下の通りです。財団法人産業教育振興中央会、長野県産業教育振興会、全国農業高等学校長協会、長野県農業クラブ連盟で各1名。同時に普通科の生徒も富士見高校教育振興会より1名表彰されました。

表彰式の様子▶



表彰を受けた生徒

苗祭りに向けて

新型コロナウイルス感染症拡大で3年間、苗祭りが中止になっておりましたが、昨年度から苗祭りが復活して開催することができま



発芽した野菜苗



野菜の播種



草花の観察

した。今年度も4月26日(金)9時〜12時に富士見高校を会場に苗祭りを開催する予定です。野菜コースでは2月中旬よりトマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜の種まきを行いました。全部で7000粒くらいの種子を一粒一粒丁寧にセルトレイに播種して、今後は発芽、苗が成長してきたところでセルトレイからポット上げをしていくところ。草花コースでは一足早く、ブルーサルビア、アッサム、ネモヒラなどの種まきを行い、出荷時期を待っています。また、ゼラニウム、ランキユラス、パンジーなどの鉢花も用意しており、ご来場をお待ちしております。

2/8

校内進路ガイダンス

専門学校(大学)や地元企業の方に来ていただき、1年生、2年生を対象に校内進路ガイダンスが行われました。その中で専門学校や企業の方から高校生に求める大事なことを説明していただき、今後の進路選択の参考にしました。

専門学校による説明



地元企業による説明



卒業式

3月1日

令和5年度卒業式が行われ、園芸科34名、普通科37名が巣立ちました。新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行されたことで、今年度はコロナ前同様に体育館で全校、保護者、来賓を迎え制限なく開催することができました。式後の最後のHRでは3年間の思いの丈を語り、充実した高校生活だったことがうかがえました。卒業生の皆さんのこれからの活躍を祈念します。

卒業証書の授与



園芸科卒業生による集合写真▶



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25ページをご覧ください)



—つくられた方は—
わたなべ せつこ
渡邊 勢津子さん
(富士見町ブロック)



鮭とカブのシチュー

- 材料 (4人分)
- | | | | |
|------------------|--------------|----------------|----------------|
| 生鮭……………4切れ(400g) | ニンニク……………2片 | 水……………カップ | ◆バターライス |
| カブ……………4個(480g) | 塩……………小さじ1 | 粗びきコショウ……………少々 | 温かいご飯……………600g |
| タマネギ……………1/2個 | バター……………20g | 塩……………小さじ1/2 | 塩……………小さじ1/2 |
| ニンジン……………1/2本 | 小麦粉……………大さじ2 | 生クリーム……………1/2 | バター……………20g |
| | | | カブの葉……………200g |

- つくり方
- 生鮭は6等分に切って塩、粗びきコショウをふり、10分おいて水気を拭く。
 - カブは皮をむいて8等分のくし形に切る。葉の半量は3センチの長さになり、残りは粗く刻む。タマネギは薄切り、ニンジンは薄い半月切り、ニンニクはみじん切りにする。
 - 鍋にバターを中火で熱して、ニンニクとタマネギを加えて炒め、しんなりしたらニンジンを加えてさっと炒める。小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、カブを加えてさっと炒める。水を加え、煮立ったらあくを除いて蓋をし5分程煮る。
 - 生鮭を加え5分ほど煮て、生クリーム、長さ3センチに切ったカブの葉と塩を加えてさっと煮る。
 - バターライスをつくる。ポウルに刻んだカブの葉を入れ塩をふり、5分おいて水気を絞る。バターとご飯を加えて さっくりと混ぜる。
 - 器に⑤を盛り、④をかける。



まるごと大豆を使った
“豆ネーズ”!
マヨネーズと同様に使えます。

豆ネーズと温野菜

- 材料・作りやすい分量
- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 茹で大豆……………150g | 塩……………大さじ1 | ◆温野菜 (お好みで) |
| サラダ油……………200cc | コショウ……………少々 | ブロッコリー ……1/2株 |
| 酢……………100cc | 練りがらし…………… | ニンジン……………1本 |
| はちみつ ……大さじ1/2 | ……………大さじ1と1/2 | スナップエンドウ…10本 |
| | | ジャガイモ……………2個 |
| | | カブ……………1個 |

- つくり方
- すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。ビンなどに入れて保存出来ます。
 - お好みの野菜で温野菜を作り、豆ネーズをかけていただきます。

2/15 後山産豚肉配布



地元産豚肉を食べて、地産地消や地元農畜産物への理解を深めることを目的に毎年行っています。
部員から好評の企画で、今年度の実施は2回目。18人が「ロース」や「バラ」を注文し、自宅に持ち帰りました。

諏訪市ブロック

1/15 廃油石鹸の寄贈



部員が昨年作った廃油石鹸を、富士見町教育委員会に寄贈しました。身近なSDGsとして、子どもたちに伝えていく取組み。町内の保育園や小・中学校に配布されます。

富士見町ブロック

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



茅野市ブロック
北大塩地区

1/23 フードドライブ



部員が持ち寄った野菜、調味料、生活用品など30種類を、原村社会福祉協議会に手渡しました。品物は後日、子育て世代の方を中心にお持ち帰りいただきました。
同協議会の関優里香さんは「いつも温かいお気持ちをありがとうございます。皆さんとても喜んでお持ち帰りいただきました」と話しました。

原村ブロック

2/9 オリジナルハンガーづくり



部員と職員計10人が参加し、針金ハンガーに2色の紐を編み込み、おしゃれに仕上げる「オリジナルハンガー」を製作しました。
『家の光』別冊付録掲載の体操も行い、体をほぐしました。

2/22 料理講習会



JA 湊営業所で行う最後の活動。15人が参加し「いなり寿司」「そばサラダ」「すまし汁」「煮物」「白和え」を調理し、会食を行いました。
今後も公民館なども利用しながら、支部活動を盛り上げていきます。

湖北ブロック・湊支部「みずべ会」

2/15 不審電話・災害の対策講習会



茅野警察署の警察官を講師に招き、不審電話・災害の対策講習会を開きました。部員と職員計12人が参加。詐欺などの不審電話や地震に関する知識を深め、対策方法を学びました。

茅野市ブロック・湖東地区

「自分らしく生きるために」 ～アドバンス・ケア・ プランニングのすすめ～

皆さんは万が一自分が事故に遭ったり、病気になるってしまったら…と考えたことはありませんか？そのようなことが起きて、自らが話すことができず、意思をご家族や医師に伝えられれば何よりです。しかし、もし自分の意思を伝えられないような状態になってしまった場合、治療やケア（生活）について決めるのは、皆さんのご家族になります。



多くの場合、医師から病状やお身体の状態について話を聞いた上で、なると思いますが、それでも決断に迷うかもしれません。その際、ご家族が皆さ

んの思いを知っていただければ治療やケア（生活）が、皆さん自らの思いや希望に添ったものになるかもしれません。また、決断をすることがご家族の心の負担を軽くすることに繋がります。

そのためには、どんな風に過ごしていただきたいか、人生の最終段階をどのように迎えたいか、ということをご家族（信頼できる人）と話し合い、自分の意思を伝えておくことが大切です。またいざというときのために、その思いを医師や介護の関係者の方などとも共有しておくことが勧められています。この一連の取り組みのことを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP・人生会議）」といいます。

富士見高原病院では、ACPの取り組みを推奨しております。これまでの人生について思いを巡らせた上で、延命治療に関すること、介護が必要になったときにどんな生活を送りたいか、最期の時は…など、これからの過ごし方についての希望が書き記せ、ご家族

とも話ができるツールとして「医療・ケアに関する事前要望書」を作成しました。この要望書を記入していただいた上で、その思いをぜひご家族（信頼できる人）や医師、ケアマネジャーなど介護に携わってくださる方たちに伝えてみましょう。

「もし病気になるたら…なんて不謹慎だな」「家族のそんな話、今から聞きたくないよ…」と思われる方も多いと思います（高原病院でも、あくまで推奨という形で、全ての患者さんに取り組んでいただいている訳ではございません）。しかし、命の危機が迫った状態になると、約70%の人は意思表示ができなくなるといった調査結果もあり、多くの人がそのような状況に置かれる可能性があります。身近な方の変化でも、この記事を読んでいただいたことでも構いません。ご自身のこれらについて考えるきっかけがあった際には、ぜひアドバンス・ケア・プランニングに取り組んでみてください。

富士見高原病院では、アドバンス・ケア・プランニング（ACP・人生会議）の取り組みを推奨しております。病气やケガで意思表示ができなくなってしまうときに備えて、今の自分の気持ちをご家族や医師に伝えてみませんか？

みんなの健康教室のご案内

「ACP」につきましてさらに詳しくお話ししますので、ぜひお越しください。

2024年4月18日（木） 15時～16時
富士見高原病院大会議室
（お申し込み不要）



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
患者支援センター
社会福祉士

はら みさき
原 美咲

相談員として日々患者さん・利用者さんのお話を伺い、ご支援させていただいております。お困りのことがございましたらいつでもお声がけ下さい。

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

アーソジャネヤー・アーサナ — 猿神のポーズ その2 —

アーソジャネヤーは「母猿」「猿神」の意味です。インドの大叙事詩『ラーマヤナ』にあるラーマ王子のセイロン遠征で、この猿神が味方になり、王妃を救うのです。

1 吐く息を使いながら両手で片脚を挟み前に伸ばしてゆき、最後にあごを引きつけ上半身の力を抜き、その重さを脚の上にゆだねて呼吸の落ち着くのを待ちます。



2 静かに息を吸いながら起き上がり、片脚を立て腰を下ろし、背骨を立ててゆき、両腕を肩の高さ迄上げてゆきます。



3 親指が鼻先に触れる位置で合掌し、背骨を斜め真っ直ぐに伸ばし呼吸を調整します。



4 そのまま吸う息で背骨を反り上げてゆき、伸びきったところで腰を下ろす様に息を吐きます。合掌の手から肘まではつけています。



5 更に息を吸いながら、あごも上げ、吐く息で後頭部の力を抜きながら頭を下ろし、合掌の手の指先が床と平行になる迄腰を下ろしながら反り続けます。呼吸はくり返しています。



野菜たっぷり!
健康な身体!
Vol.37

菜の花の 中華あんかけどんぶり



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏訪支部

材料 (1人分) 野菜70g、塩分1.6g

菜の花	70g (1/3束)	塩	1.0g
えのきたけ	30g	コショウ	少々
むき海老	50g	片栗粉	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2	水	大さじ1
中華だし	小さじ1/2	ご飯	茶碗一杯
水	100ml		

つくり方

- 菜の花は3cm程度に切り、固めにさっと茹でておく。
- えのきたけは2.5cm程度に切り、ほぐしておく。
- 鍋に水と中華だしを入れ沸騰させる。
- えのきたけ、むき海老を入れ、塩、コショウする。
- 4に水溶き片栗粉でとろみをつけ1とゴマ油を入れる。
- どんぶり碗にご飯を盛りかけてできあがり!

菜の花は、ほろ苦さと香りで春の訪れを感じさせてくれる緑黄色野菜の一つです。菜の花に含まれているビタミンCやカリウムは水溶性ですし、苦味や香りを残すために茹ですぎず彩りを残し、さっと茹でておくことで栄養価を損ねず調理しやすいです。また油との相性も良く一緒に摂取することでβカロテンの吸収率も良くなります。あんかけどんぶりは、中華風や和風の味付けでいろんなアレンジがしやすく、主食メニューでも野菜と一緒に摂取できます。

栄養バランスは大丈夫ですか？

食事の基本

副菜

野菜、きのこ、海藻は食物せんいやビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整えます。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品はたんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。



主食

ごはん、パン、麺などの炭水化物はエネルギー源となります。



汁物

体に必要な水分、副菜や主菜の不足分を補います。



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)	4月11日(木)	13:30 ~ 17:00	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
	5月8日(水)		岡谷支所	北川祥子弁護士
	5月22日(水)		本所	三井智和弁護士
税務相談 (予約制)	5月8日(水)	13:30 ~ 17:00	本所	里見孝明税理士
	6月17日(月)		下諏訪支所	宮澤戴二税理士

法律・税務相談は予約制 前営業日の15時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 ※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)  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 GC 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	5月15日(水)	9:30 ~ 12:00	旧北山営業所 予約☎72-2188 (茅野北部支所)	
	5月15日(水)	13:00 ~ 15:30	旧米沢営業所 予約☎72-2188 (茅野北部支所)	
	6月5日(水)	9:30 ~ 12:00	旧川岸営業所 予約☎24-3203 (岡谷支所)	
	6月5日(水)	13:00 ~ 15:30	岡谷支所 予約☎24-3203	
	6月13日(木)	9:30 ~ 15:30	中洲営業所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
セミナーなんでも相談会	4月14日(日)	10:00 ~ 15:00	虹のホール諏訪湖	
	4月20日(土)		虹のホールたまがわ	
	4月23日(火)		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)	4月18日(木)	会場 / 本所	内容 / あんしん・安全に使うために	
	5月9日(木)	会場 / 岡谷支所	内容 / カメラを使おう	

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～

4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 信州諏訪の
りんごジュース」
今年も販売!




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

人 からお金を借りて返す場合や、取引先から材料を仕入れて代金を支払う場合など、相手に一定のお金を支払わなければならない場合、「〇日までに支払う」などの期限を定めるのが一般的です。期限を定めた場合、債権者(支払いを求め側)は、この期限が到来するまで支払いを請求することができます(民法135条1項)。これを債権者(支払わなければならない側)からみると、期限までは支払わなくて良いという猶予が与えられたことになり、この債権者に与えられた猶予のことを「期限の利益」と呼

びます。期限の利益は、原則として債権者のみが放棄することができ(同法136条)、債権者が一方的にその利益を奪うことはできません。つまり、債権者が自分から期限前に支払いをすることはできませんが、債権者が期限前に支払いを強制することはできないのです(債権者が破産手続開始決定を受けたなど(民法137条)の事情があるときには、債権者は期限の利益を主張できず、債権者は一括での請求が可能です)。しかし、長期間の分割払いの場合、債権者の返済が滞ったときには残りの部分の返済可能性も低くなるた

め、債権者としては残りの部分を一括で請求したいと考えるはずですが、このような債権者のニーズを満たすため、契約書等において「期限の利益喪失条項」が定められるのが一般的です。これは、債権者の返済が滞ったことや信用状態が悪化したこと等を理由に、債権者において期限の利益を喪失させることができる(あるいは当然に期限の利益を失う)という約束をいいます。例えば、滞納が一定額に達した場合や、債権者が差押えを受けた場合などに、債権者は期限の利益を失い、残金を一括で返済しなければならぬと定められることがあります。

この間、友人に頼まれて100万円を貸しました。毎月末日までに2万円ずつ、50回に分けて返済をするという約束で借付書も作りまし。ところが、最初の返済月の末日を過ぎても返済が無く、催促しても返済される様子がありません。私としては、友人に対して100万円全額を直ちに返すよう請求したいのですが、それは可能でしょうか。



貸したお金の返済が滞っている…。
全額を直ちに返すよう
請求することはできる??

法律

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

IE no HIKARI



今月の表紙の人は、香取 慎吾さんです

特集 ごみ楽しく捨てない暮らし
ワンアクションでできるしなやかSDGs

手芸 モールで作る
デイジーのリース

別冊付録 のど、目、耳、
全身を鍛えて元気に!
カラダ若返りブック

「家の光」に関するお問合せは JA 本所協同活動推進課 TEL.57-8000まで

令和6年

ゴールデンウィークの営業案内

共済関連	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
共済部・各共済センター	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) 24時間 365日受付
 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。

(株)あぐりライフ信州諏訪 給油所(通常の営業時間)	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
玉川給油所 (7:00~20:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ちの給油所 (7:30~18:30)	8:00 18:00	休業	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	休業	8:00 18:00	○
原村給油所 (7:00~19:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ふじみ給油所 (7:00~20:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
城南給油所 (7:30~18:30)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中洲給油所 (7:30~19:00)	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	○	○	○	8:30 17:00	8:30 17:00	休業	8:30 17:00	○

(株)あぐりライフ信州諏訪 燃料センター	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
茅野燃料センター	○	留守電	○	○	○	○	留守電	○	○	○	○
茅野ガスセンター	○	当番	○	○	○	○	当番	○	○	○	○
南諏燃料センター	○	留守電	○	○	○	○	留守電	○	○	○	○
南諏ガスセンター	○	当番	○	○	○	○	当番	○	○	○	○
すわこ燃料センター	○	留守電	○	○	○	○	留守電	○	○	○	○
すわこガスセンター	○	当番	○	○	○	○	当番	○	○	○	○

JA 葬祭

年中無休 (24時間受付)
電話 0266-82-8811

(株)長野県 A・コープ	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。

(株)あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
西山店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
立沢店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
乙事店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
上諏訪店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
豊田店	○	○	休業	15:00 閉店	-	-	-	-	-	-	-
中洲店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○

※豊田店は4月30日火をもって閉店します。

直売所	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
夢マーケット田中線	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夢マーケット横川店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夢マーケット文出店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
さざなみ新鮮市	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

(株)オートパル 信州諏訪	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
本店(富士見支店)	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
茅野支店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
原村支店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○
すわこ支店	○	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○

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。

金融店舗	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
金融店舗窓口(支所・営業所)	○	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○
ローンセンター(塚原ビル1F)	○	○	○	○	休業	○	○	休業	○	○	○

ATM	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
茅野市役所	○	○	休業	○	○	○	○	休業	○	○	○
富士見高原病院	○	○	休業	○	○	○	○	休業	○	○	○
諏訪市役所	○	○	休業	○	○	○	○	休業	○	○	○
上記以外	○	○	○ ^{*1}	○	○	○	○	○	○	○	○

※1 振込について、4月29日祝は翌営業日扱いとなります。

ネットバンク	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
JAネットバンク	○	○	△ ^{*2}	○	○	○	○	○	○	○	○
法人JAネットバンク	○	○	△ ^{*2}	○	○	○	○	休業	○	○	○

※2 4月29日祝はシステム更改に伴い下記のサービスについて休止いたします。
①ページの取引(公共料金等の収納サービス) ②振込時の口座確認機能

営農関連施設	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
JAファーム茅野	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JAファームふじみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
南部センター(資材)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
原村営農センター(資材)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
田中線センター(資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
グリーンファームすわ(すわこ営農センター資材)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
畜産課	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
茅野市農機センター	○	○	日直	○	○	○	○	○	日直	○	○
原村農機センター	○	○	日直	○	○	○	○	○	日直	○	○
富士見町農機センター	○	○	日直	○	○	○	○	○	日直	○	○
湖南農機センター	○	○	日直	○	○	○	○	○	日直	○	○
営農横川店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
富士見グリーンカルチャーセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	休業	○	○
ジェイエサービス諏訪(株)・一級建築士事務所	○	○	○	○	○	○	○	○	休業	○	○

当JAのキャッシュカードによるお取引	4月				5月						
	27(土)	28(日)	29(祝)	30(火)	1(水)	2(木)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(振休)	7(火)
県外JAバンク ATM	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
セブン銀行(引出・預入)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
ファミリーマートなどイーネット(引出・預入)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
ローソン(引出・預入)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
ゆうちょ銀行(引出・預入)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
その他、提携金融機関(引出)	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	休業	○	○	○	○	○	○	○	○

※4月29日祝はシステム更改に伴い、県外JAバンクATM・コンビニATM・提携ATM・デビットカードの取引が休止となります。

JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間、ご利用可能サービスが異なることがあります。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JA信州諏訪のホームページ <https://www.ja-suwa.iijan.or.jp> | JAバンクのホームページ <https://www.jabank.org>



お間違のないよう
ご確認ください



- [○] 通常営業
- [△] 一部休止
- [■] 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] ゴールデンウィークの営業時間

令和6年度

「鳥獣被害防止資材類」の購入支援



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

1 対象物件

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

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

2 事業原資

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

3 適用条件

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

JA 信州諏訪は **がんばる** 農家を **応援** します

農業所得増大へのさらなる挑戦

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

支援内容

【融資で後押しががんばる

農家応援事業Ⅱ】

(事業実施内容)

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

(事業対象施設)

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

詳しい事業内容及び申請方法については JA 営農センターへお問合せください。

ドリフト低減障壁作物 種子等購入補助事業

安全安心な農産物生産を行うため農業飛散(以下、ドリフト)による残留農薬事故を低減することを目的とし、ドリフト低減障壁作物種子等を購入した組合員へ助成金を交付します。

対象者

この事業の対象者は当組合の正組合員。

対象品目

- 1) 組合が認めた障壁作物の種子
えん麦、ソルゴー、飼料用とうもろこし(各専門部の指定した障壁作物)
※遮蔽作物としての利用が対象。緑肥など目的以外は対象としない。
- 2) 組合が認めた防薬ネット・支柱
組合が認めた支柱で使用間隔1.5mを補助の対象本数とする。
(支柱は外形26φのイボ竹支柱を基本とし、ネットの高さで長さは変更することができる。なおネットとの同時購入が対象で支柱のみの購入は対象外とする。)

(実施内容)

- 1 対象期間…毎年3月1日から9月30日まで。
- 2 適用条件…9月30日までに購入し、10月末までに支払いが完了したもの。
- 3 助成予算…毎年1,000,000円以内
- 4 助成内容…購入金額(税込み)の2/3以内。ただし、1戸当たり5万円を上限とし市町村の補填分は除く。

令和7年版(2025年)

JA 信州諏訪
オリジナル
カレンダー

掲載写真 大募集 !!

令和7年版(2025年)「JA 信州諏訪オリジナルカレンダー」制作にあたり、以下の内容で写真を募集します。

令和6年版表紙



募集テーマ

「残したい・伝えたい、農の暮らし・信州諏訪の四季」

JA 信州諏訪管内の農業や農作業、諏訪地方の四季を題材としたもの

より多くの方に写真をお寄せいただけるよう、募集テーマをリニューアルしました。ぜひご応募ください!

審査選考 当JA広報委員会が委託した審査員により、審査選考を実施します。

※審査は季節性・地域性を考慮し、8月下旬に実施

応募資格 当JA管内在住の方とその家族

応募締切 令和6年7月31日(水)

応募先 本所、最寄りの各支所・営業所窓口またはJA 信州諏訪「令和7年版(2025年)オリジナルカレンダー」係(〒392-8578 諏訪市四賀7841番)へ送付してください。

賞・褒賞 表彰式を開催し、入選作品(大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点)には賞状と長野県内のA・コープ店やJASSなどで使える「JAまごころ商品券」を副賞として進呈します。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

発表 入選作品は機関誌「月刊JA's民」やWEBサイトなどで発表します。審査結果は、書面にて通知します。

作品の条件

- 令和4年8月以降に撮影し、かつ未発表で管内の現存する農業や農作業を撮影した写真とします(他のコンテストなどとの二重応募や過去の入選作品は応募できません)。
- 応募者本人が完全な著作権を有している作品に限ります。
- 肖像権が伴う作品は、応募者の責任において被写体の承諾を得てください。被写体が人物の場合は本人(被写体)、未成年の場合は親権者の承諾が必要です。万一、第三者と紛争が生じた際は、応募者自身の責任によって解決していただきます。

応募手続

- 横位置(ヨコ)撮影し、印画紙または写真用紙でプリントした単写真に限ります。
- 用紙のサイズは、四切、ワイド四切、A4、B4とします。
- デジタルカメラで撮影した作品は600万画素以上で、未修正に限ります(RAW現像可)。
- スマートフォンで撮影した写真は応募できません。
- 作品ごとに、必要事項を記入した所定の応募票をつけて提出してください(応募票は作品の裏面にテープで貼付してください)。
- 応募点数は1人5点以内とします。
- 入選作品は、原版的写真フィルム(ネガ・ポジ)、デジタルデータ(JPEG)で提出していただきます。なお、提出がない場合は入選を取り消すことがあります。
- 原則として応募作品、入選作品の原版的画像データは返却いたしません。

その他

- 応募作品の著作権は、撮影者に帰属します。
- 入選作品はJA 信州諏訪が実施するすべての広報活動に優先的に使用する権利を、無償かつ永久に保有します(使用する際、大きさの変更やトリミング処理を行う場合があります)。広報活動とは、カレンダーや機関誌「月刊JA's民」、リーフレット、新聞、雑誌、テレビ、WEBサイト、展示などを指します。
- 応募作品に関する個人情報は、審査・発表・カレンダーへの表記など本募集に関する内容以外の目的には使用しません。ただし、入選作品を広報活動などで使用する際、氏名・地区名などを表示することがあります。
- JA 役職員は応募できません。
- ※複数応募する方は、応募票をコピーしてお使いください。応募票はJA 信州諏訪のWEBサイトからも印刷できます。

写真応募票 令和7年版(2025年)

フリガナ 題名	フリガナ 氏名	フリガナ 住所	〒
撮影市町村 ・地区名	市 町 村	住 所	
撮影日	令和 年 月 日	電話番号	
作品 コメント			

キリトリ線 ✂

JA信州諏訪自己改革取組み特集

「JA信州諏訪では農業の担い手支援にも取り組んでいます」



2023年度に新規就農した皆さん



茅野市出身の矢崎和樹さんはブロッコリー農家として新規就農しました。茅野市と原村にほ場を借り、初出荷は6月中旬を予定。年間4,000ケースをJAに出荷することが目標。「5年以内に自分の農業を確立したい」と今後を見据えています。



茅野市の笠原慎吾さんは、個人事業主「ハケ岳かさほら農園」を創業し、同市内で新規就農しました。「自信を持って『おいしい』といえる農産物を作りたい。農業で地域を盛り上げていければ嬉しい」と意気込んでいます。



富士見町の後藤純哉さんは夏秋イチゴ生産者として新規就農の夢を叶えました。原村のハウス2棟で生産し、7月10日に初出荷。小平組合長がほ場を訪れ、地域農業の担い手としての活躍に期待を込め、激励しました。

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

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り組んでいます。

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、各種講師別セミナーの開催などに取り組んでいます。

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

新茶

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。品質と安心にごこだわったエコーブ新茶をお届けします。

新茶シルバー 1kg(167g×6本)	新茶ゴールド 1kg(167g×6本)	新茶白翔 500g(167g×3本)	新茶グリーン 1kg(167g×6本)
11,340 (税込) 円	16,200 (税込) 円	11,400 (税込) 円	9,180 (税込) 円

お申込み 株式会社あぐりライフ信州諏訪へ
お問合せ 電話かファックスでお願いいたします。TEL: 0266-72-0113 FAX: 0266-72-3005

新規就農・作付け希望者の皆様へ 各種セミナー・現場視察会を開催します

① 新規就農セミナー及び栽培現場視察会		
開催日時	開催・集合場所	内容
4月12日(金) 午後2時	南部センター	パセリ定植作業・管理、キャベツ育苗作業・管理(現場視察)
5月7日(火) 午後2時	原村研修センター	スターチス管理作業(現場視察)
② 小玉スイカ栽培講習会		
開催日時	開催・集合場所	内容
4月8日(月) 午後2時	すわか営農センター	ほ場準備(セミナー) ※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月10日(水) 午後2時	原村研修センター	
5月8日(水) 午後2時	すわか営農センター	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月9日(木) 午後2時	原村研修センター	
③ 果樹ほ場視察及びセミナー		
開催日時	開催・集合場所	内容
5月10日(金) 午後2時	南部センター	りんご 摘果作業他(現場視察)

①～③の講習会はいずれも事前申込みが必要です。電話もしくはE-mailにて下記までお申込みください。
JA信州諏訪 営農部営農企画課 課長代理 有賀治彦 ☎0266-71-2700 ✉haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

理事会ニュース

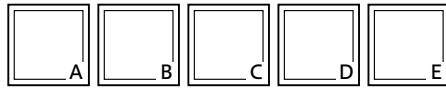
令和6年2月27日(火)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全16議案について協議・決定しました。

令和6年2月末 主な事業量	
貯金高	2,730億円
貸出金高	498億円
長期共済保有高	5,713億円
購買取扱高	70億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	87億円
組合員数	正 8,393人 准 14,278人 計 22,671人

4月の定例理事会は、4月26日(金)に開催予定です。

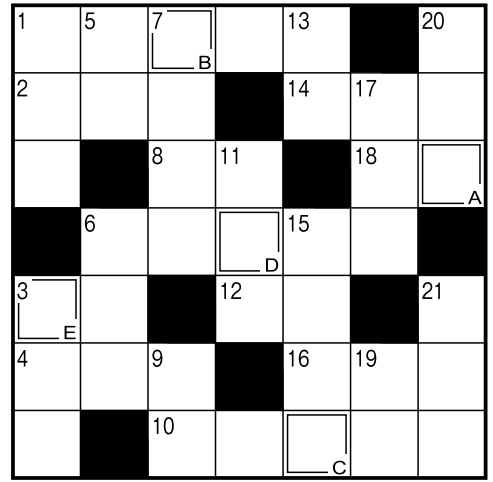


強い脳に改革す のう きょう 脳強改革



今月は クロスワードパズル

二重マスの文字を A~E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



- 【ミノのカギ】**
- ①冬がウインターなら、春は
 - ②天ぷらやフライに付けられていま
 - ③煮物を作るときにすくうこともあ
 - ④水中をふわふわと漂う生き物
 - ⑤平面は2次元、立体は
 - ⑥桃太郎がきび団子を着けていた場
 - ⑦入学式で胸に着けるお母さんもい
 - ⑧メジロやヒヨドリが吸つもの
 - ⑨関東一、一裁判所
 - ⑩漢字で書くと土筆。春の山菜です
 - ⑪オンの反対語

- 【タテのカギ】**
- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録
 - ②眠いときに出来ます
 - ③アマではありません
 - ④お花見といえばこの花
 - ⑤テレビやエアコンの操作に使います
 - ⑥お酒は飲めません
 - ⑦みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
 - ⑧ストレスがたまるとこぼしたくなること
 - ⑨ダブルプレーともいいます
 - ⑩湯が冷めないよう一ポットに入れた
 - ⑪当たりかな、外れかな
 - ⑫山梨県の県庁所在地である市
 - ⑬馬に乗る人のこと

3月号の答え

- | | |
|----|---------------|
| 4 | 4 チョウが増えている |
| 5 | 5 帽子のつばが大きい |
| 6 | 6 男の子の口が開いている |
| 10 | 10 レンズにふたがある |
| 11 | 11 犬の尾の形が違う |

●応募総数360通 ○最年長応募者 93歳
(内、正解346通) ○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 —

JA 産りんごのおいしさそのまま、
果汁100%ジュースです！
「JA信州諏訪のりんごジュース」
1パック（6缶入り）



締切は 4/22(月)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。



諏訪局
承認
2414

差出有効期限
令和7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)

長野県諏訪市四賀広瀬橋通7841番