



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

6

No.244

特集

体に良いこと
今日から始める！牛乳習慣



R. Hiradw

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

- 2 表紙のこぼ
- 3 季のある記／旬のお料理紹介
- 4 特集 体に良いこと
今日から始める！牛乳習慣
- 6 JA 信州諏訪のできごと
- 12 教えて農ハウ…野菜づくり
- 13 家庭菜園いざ鎌鋏
- 14 今月の資材だより
- 15 生産資材課商品広告
- 16 直売所通信
- 17 身近な情報局／JA 葬祭 新盆用品展示会のお知らせ／ソリマチ Web 農業簿記を活用しませんか
- 18 諏訪は奇なりーふしぎ・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 25th JA 農機 & 資材 フェスタ2024開催のお知らせ／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
- 27 組合員アンケート

季のある記

ちょこっと四季コラム

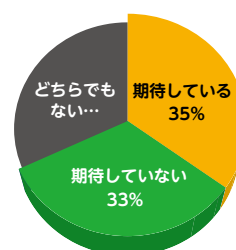
今年の父の日は6月16日

6

月は「母の日」に比べて影の薄い「父の日」があります。あるアンケート調査によると父の日を期待している「は35%、期待していない」が33%で、ほぼ同じ割合に。そんなお父さんにサプライズで祝ってあげるのもいいかもしれないですね。母の日のカーネーションほど、父の日に対するイメージが定着していないことも、お父さんたちにしてみると寂しいと思うかもしれません。

す。大切なものは贈る「もの」よりも「気持ち」。家族を支えてくれているお父さんへ、1年に1度の父の日に感謝の言葉を伝えてみてはいかがでしょうか！きっと喜ぶでしょう。職場の同僚は以前、父の動かなくなった腕時計のことを知り、父の日にプレゼントしたそうです。中々使ってくれないと嘆いていましたが、きっとお父さんは娘からのプレゼントで特別な時に身に着けない大切な物なのでしょう。

父の日の期待度



表紙のこぼ

今から二十年前、新佐み贈れた国谷から原村に越してきて、仲良くして頂いて近所の方々とお別れが悲しくて泣きながら別れの準備をしていた。だが、いざ原村に住み始めるといざめたかい原村の方々と出逢い、そして毎日八ヶ岳が目う前にある幸せ、森の美しさ、小川のせせざき、すべが私と目と心を癒させてくれた。ある日、夕方、犬の散歩と小径を通ると甘いスイカスラの花の香りが下りてくる。六月の夕暮れ時、スイカスラの香りをかぐと原村に越してきて頃の事を思い出す。日達れんげ

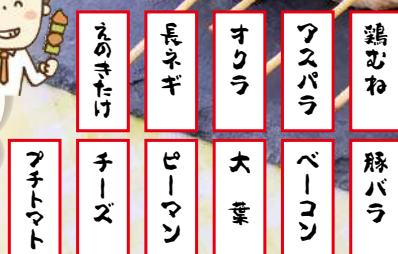


【表紙切り絵】日達れんげ (ひたち・れんげ)

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。

父の日に♡ カラフル 串焼き

いろんな野菜をお肉でくるくると巻いて串焼きに。
お父さんのお酒のおつまみにどうぞ



〈材料〉

今回は

鶏むね肉、アスパラ、オクラ、長ネギ、えのきたけ、プチトマト、豚バラ肉又はベーコン、大葉、ピーマン、スライスチーズ、塩・コショウ

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉は、食べやすい大きさに切り、串に刺す。
- ② アスパラは5cm程の長さ、オクラは半分に切り茹でて水気を切る。長ネギ・えのきたけも5cm程の長さに切る。
- ③ ②の具材とプチトマトを、豚バラ肉やベーコンで巻き、串に刺す。

- ④ 豚バラ肉と大葉をくるくると巻き、串に刺す。
- ⑤ ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
- ⑥ ⑤のピーマンとスライスチーズを豚バラ肉で巻き串に刺す。
- ⑦ ①③④⑥で串に刺した食材に塩コショウをふり、フライパンで焼く。
- ⑧ 彩りよく盛り付けたらできあがり。
※練り梅・わさびなど添えて、おつまみやおかずとして召し上がれ。

体に良いこと今日から始める!

牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。

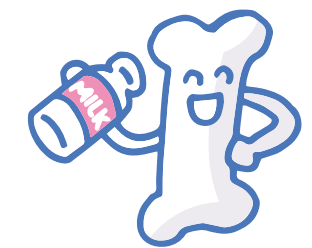


イラスト：服部新一郎

頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

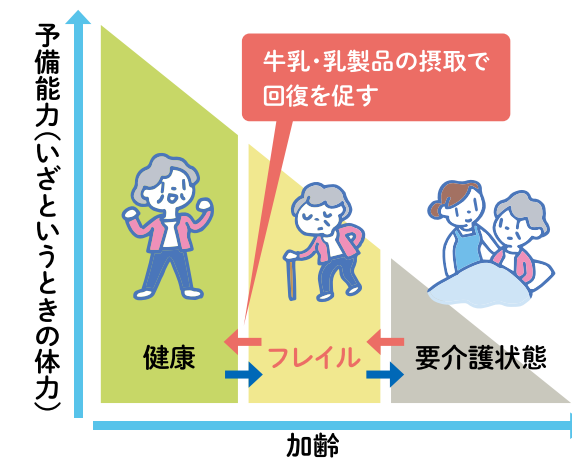
健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少なく利用効率低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



ビタミンDも

一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病リスクを低減します。

牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。
毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安

牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

食べ方の例

朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



水稻苗づくりをJAが受託



播種機を前に種もみが均等にまかれているか確認しながら作業を進める職員

管内で水稻播種作業を行いました。JA職員やアルバイト従業員、関係者らが協力して作業。田植えは5月中旬に最盛期を迎えました。

茅野市営農センター北部集荷所では、水稻種まき受託作業を実施。播種機は育苗箱をレーンにセットすると、肥料、床土、種もみ、覆土の順に、自動的に播かれていく仕組みになっています。発芽に大きな影響を与えるため、作業中、職員らは種もみが均等に蒔かれているか確認。過不足がある場合は、手作業ですばやく補いながら進めました。



ハウス内に育苗箱を並べる「伏せ込み」を行う職員

播種した育苗箱の一部は順次注文者に引き渡しました。その他はハウス内に運び、水稻苗を伏せ込みました。育苗箱をトラックの荷台から運び出し、品種ごとに並べて保温シートをかけました。その後は定期的に巡回し、温度や水の管理を徹底。青々とした稲に育った状態で5月中旬、各ハウスで生産者に引き渡しました。

作業は原村、富士見町、諏訪市の各営農センターでも行いました。

「農業とわたしたちの暮らし」寄贈



山崎教諭(左)に教材を手渡す岡谷支所の浜純二統括所長

管内小学校と特別支援学校に食農教育補助教材「農業とわたしたちの暮らし」を寄贈しました。全国のJAが毎年この時期に行っている取組み。各地区統括所長や職員が管内の小学校を訪問し、関係者に手渡しました。

教材は、小学5年生が対象。日本の農産物生産状況や、米や野菜が消費地に届くまでの過程などを掲載しています。

教材を受け取った岡谷田中小学校5学年の山崎慶太教諭は「教材は今後の授業で有効活用したい。児童には1年を通して学びを深め、農家の方へ思いを寄せられるようになってほしい」と話しました。

生徒向け自転車交通安全教室



交通事故を再現するスタントマン

JA共済連長野、長野県警察本部、岡谷警察署は、岡谷工業高校で「生徒向け自転車交通安全教室」を開きました。生徒ら約490人が参加。事故に遭わない、起こさないための知識を学びました。

JA共済連長野が、交通事故未然防止活動の一環として2012年度から県内で毎年開催している教室です。

スタントマンが危険な自転車運転による事故を7つ再現。トラックの内輪差による自転車巻き込み事故では、左折トラックがロードコーンを巻き込むようすを代表生徒2人が目の当たりにし、交差点ではあと一歩下がって待つことを学びました。

セルリー初出荷



セルリーの出荷作業を行う矢嶋貴紀さん(左) 家族

JA信州諏訪の主力農産物「セルリー」の出荷が、茅野市で始まりました。矢嶋貴紀さん(40) 家族が、加温ハウス作型のセルリー120ケース(1ケース10kg換算)をJA玉宮集荷所に出荷。管内の生産者43戸の出荷が続々と始まり、11月中・下旬まで全国各地に届けられます。

矢嶋さんは2013年に就農。父敦郎さん(72)から受け継ぎ、2024年から主体で生産することになりました。

貴紀さんは「父のように安全安心で立派なセルリーを栽培していきたい」と抱負を語りました。



出荷されたセルリーを囲んで出来栄を確認する生産者とJA役員

また、敦郎さんは「例年通り、みずみずしくてやわらかく、上等な仕上がり。ぜひ地元の方にも食べてもらいたい」と話しました。

同日、同センターで「セルリー初出荷セレモニー」を開きました。生産者やJA役職員27人が出席。高品質、安定生産・販売の1年となるよう祈念しました。

小平淳組合長は「不安定な天候で生育管理に苦労されたと思うが、素晴らしいセルリーを出荷いただけた。1年を通して、高品質なセルリーをたくさん出荷いただきたい。JAも有利販売に尽力していく」とあいさつしました。

安全・安心確保のルール再確認



消費者に信頼される直売所づくりに向け、意思統一した指導会

直売所専門委員会は、JA施設26会場で安全安心確保対策指導会・出品指導会を開いた。部会員、関係者らのべ753人が出席。同委員会は毎年、この指導会に出席した部会員に直売コーナーへの出品を認めています。

部会員はJAに事前に栽培日誌を提出する、朝採り出荷を心がけ商品を管理するなどのルールを再確認しました。

営農部直売所統括の牛山康人係長は「今年もルールを遵守いただき、たくさん出品してください。皆で消費者に安心して買っていただける直売コーナーを作り上げましょう」と呼びかけました。

農政対策協議会通常総会



農政活動の展開に向け意思統一を図った通常総会

JA信州諏訪農政対策協議会は、通常総会を茅野市のマリオローヤル会館で開きました。計62人が出席。食料安全保障と地域農業振興のための農政活動を展開することで意思統一を図りました。

2024年度は、貿易の自由化に対する国内対策に向けた運動を継続。また、持続可能な農業・環境負荷に配慮した農業への取組みを推進します。

協議会長の小平淳組合長は「大変な苦勞のなか、生産者には品質の高い農産物を出荷いただいている。関係各位の協力のもと、生産コスト値上げ分が適切に価格転嫁される社会風土づくりをめざす」とあいさつしました。

JA 女性大学入学式

初回講座を受ける大学生ら

JA 本所で JA 女性大学入学式を開きました。新入生ら 7 人が参加。学生は月 1 回の講座を通して食農や手芸を学びます。式後に行った初回講座では『家の光』5 月号「楽しく学ぶ『JA 共育ドリル』」を読み合わせし、JA と株式会社の違い、食料安全保障などを学びました。

新入生で諏訪市在住の藤森俊子さんは「新しい体験ができることが楽しみ。大学生活を通して知識を深める喜びを感じたい」と話しました。

笠原長子副学長は「皆さんと楽しく学習したい。卒業後も大学院に進み女性部や大学活動に携わってほしい」とあいさつしました。

サマーチェリー初出荷

出荷が始まったサマーチェリーの生育を確認する矢崎さん

管内で、宿根スターチス「サマーチェリー」の出荷が始まりました。生産量は県下トップで、全国でも有数の産地。36 人が、黄や淡ベージュ、ピンクなどのサマーチェリーを栽培しています。連作障害に強く、ロスが少ないため年々作付面積が増えています。

JA 花き専門委員会スターチス部会副部会長の矢崎大地さん（36）は今年度、茅野市のハウス 3 棟（8 アール）で 9 品種を出荷する計画。

「信州諏訪のサマーチェリーは、色鮮やかで花持ちがよいのが魅力。ぜひ多くの人に手に取っていただきたい」と話しています。

エンダイブ初出荷

出荷を控えるエンダイブの「軟白処理」を行う守屋さん

管内でエンダイブの出荷が始まりました。茅野市の守屋武一さん（86）が、JA 玉宮集荷所に 15 ケース（1 ケース 2.4 キロ）を持ち込みました。茅野市と原村の生産者 7 戸が栽培し、FG 包装分の年間出荷目標は 2 万 4500 ケースを見込んでいます。

守屋さんの初出荷分は 1 月中旬に種まき、2 月中旬に定植したものです。「例年通り、品質の良いエンダイブに仕上がった」といいます。

「エンダイブは繊細な野菜なので栽培が難しいが、手間をかけた分だけ応えてくれる。今年も愛情いっぱい育てたい」と話しています。

キュウリ初出荷

出荷間近のキュウリの生育を見守る小泉さん

諏訪市の小泉克英さん（57）が、キュウリを初出荷しました。

小泉さんは今年、3 月 1 日からハウス 2 棟（計 18 アール）でキュウリの定植を開始。日々、早朝に収穫後、選果作業を行い、JA 文出集荷所に出荷。夕方に再度収穫し、翌日分と合わせて出荷していきます。同作型は 7 月中旬まで出荷。5、7、8 月に新たに定植し、11 月下旬頃まで出荷する計画です。

小泉さんは「こだわってつくった土のもと、えぐみを抑え、甘くフルーツのように食べられるキュウリを出荷したい」と話しています。

茅野市内 2 校で入学祝のチューリップをプレゼント

湖東小学校の 1 年生

茅野市の湖東小学校と泉野小学校は 4 月、1 年生に入学祝いのチューリップを贈りました。

JA の茅野中央支所の支援のもと、2021 年度から行っている活動です。今回は、2023 年 11 月に在校生が球根を植えて育ててきたチューリップの開花を喜び合いました。

湖東小学校では、環境委員会の児童がプランター 15 個に球根を植えて、玄関に飾りました。泉野小学校では、現在の 2 年生が JA 職員から教わりながら自身の名前シールを貼ったプランターに 3 個ずつ



泉野小学校の 1 年生

球根を植え、教室前の中庭に飾りました。両校とも、定期的に水を与えて大事に育ててきました。

1 年生は「どのチューリップも綺麗に咲いていて嬉しい」「チューリップを毎日見ながら勉強を頑張りたい」などと笑顔をみせました。

折井康彦茅野地区統括所長は「1 年生の喜ぶ顔を今年も見ることができてうれしい。子どもたちに花を身近に感じ、好きになってもらえるよう今後も花育を続けたい」と話しました。

「JA 農園」が開園しました

「JA 農園」開園セレモニーのテープカット

JA と子会社のあぐりクリエイティブ信州諏訪は、富士見町で地域住民が気軽に野菜づくりを体験できる「JA 農園」を開園しました。同日にセレモニーを開き、参加者、役職員約 20 人が出席しました。

JA 次世代リーダー育成研修に参加した中堅職員 3 人が提案した、管内在住の方に今年 11 月末まで、家庭菜園に最適なミニ農地を貸し出す新規事業。貸し出す農地は 1 区画約 0.7 アールで、同社が 4 月中旬に土づくりを済ませています。参加者は好きな作物の種や苗を植える作業から始め、自由に農作業を楽しんでもらいます。



参加者と JA 関係者がくわ入れを行い、おいしい農産物がたくさん収穫できるよう願いました

セレモニーでは、開園を祝って小平淳組合長ら役員 3 人が、野菜のサンプルを飾った荒縄を紅白のテープカットに見立て、剪定鋏で切りました。その後、参加者と役員がくわ入れを行いました。

1 年前に東京都から茅野市に移住した石島知さん（36）明香さん（36）夫妻は「農業をやってみたかった。すばらしい機会をいただいた」。また 7 年前に埼玉県から諏訪市に移住した森田珠世さん（62）は「ソルガム入りのご飯を食べたのがきっかけで信州産ソルガムを知り、栽培したいと思った。職場の仲間や友人と楽しみながら挑戦したい」と話しました。

諏訪湖しゅんせつ勉強会

台船に載せた重機で湖底の泥をさう作業

JAは、「諏訪湖創生ビジョン推進会議」の構成員として「利水と生態系保全を目的とした諏訪湖の浚渫（しゅんせつ）」勉強会に参加しました。計53人が出席。遊覧船内から工事の様子を見つ、湖の歴史や現状、今後理解を深めました。

諏訪湖は現在、流入河川からの土砂の堆積などによって年々水深が浅くなり、舟の航行などへの影響が懸念されています。工事場所の現在の水深は2.5メートル程度。台船に載せた重機で湖底の泥や土砂をすくい、水深3メートルになるよう泥を取り除き、土壌改良剤を混ぜて諏訪市霧ヶ峰の土場に運ぶ計画です。

茅野市と災害調定締結

協定書に調印した小平組合長(左)と今井市長

茅野市と災害時の救援物資の集積に関する協定を締結しました。JA茅野北部集荷所と玉宮集荷所が、大規模災害時に全国から集まると想定される災害支援物資の集積拠点に新たに加わりました。同日、小平淳組合長と今井敦市長が市役所で協定書に調印しました。

集積拠点はこれまで市総合体育館のみでしたが、今年度に入り市とJAの協力体制がまとまりました。

小平組合長は「両集荷所は激甚災害時にお役に立てる施設だと考えている。発生時には官民の連携した対応が特に必要になる。できる限り協力したい」とあいさつしました。

講師別セミナー発表会 開催

活動成果をはつらつと披露する各セミナーのメンバーたち

茅野市民館で組合員向けに開く「講師別セミナー」の発表会を開きました。受講生やJA役職員約50人が参加。新型コロナウイルス感染拡大の影響で5年ぶりの開催となりました。

文化系各セミナーがロビーで作品を披露。手編み教室はセーターや手袋、エコクラフト教室が手提げバックを展示。また、絵手紙教室は絵ハガキや掛け軸などに描いた絵手紙を飾りました。



文化系セミナーの展示を眺める参加者

運動系各セミナーは舞台発表を行いました。スコップ三味線グループは栓抜きでスコップを打ち鳴らし、小気味良いリズムで観客を楽しませました。3B体操、フラダンス、演歌体操グループははつらつとした笑顔で、音楽に合わせて体を動かしました。ストレッチ教室の発表では、メンバーの体の柔らかさや筋力の強さに客席から感嘆の声と拍手があがりました。

還付金詐欺に注意 警察と連携

「注意喚起シート」の受け渡しを行ったJA湖南営業所

JAは、ATMブースなどへの長野県警察が作成した還付金詐欺の注意喚起シートの貼付を始めました。関係機関で連携し、被害を未然に防止する狙いです。

還付金詐欺は電話でお金詐欺（特殊詐欺）の中でも犯人と接触しないため被害に気付くのが遅くなる特徴があります。シートはA3版の防水性で「それ還付金サギです ATMで還付金は受け取れません」と書かれています。JA湖南営業所では、鮎沢洋一所長が諏訪警察署豊田交番主任の宮川健汰巡査部長からシートを受け取り、同日中に貼付。利用者に詐欺への注意を呼び掛けました。

蚕糸公園を花でいっぱい

協力して花苗を植える参加者

岡谷支所と女性部湖北ブロックが、岡谷市と連携して同市の蚕糸公園の花壇に花苗を植え付けました。JA関係者や同市担当者ら約50人が参加。

同市がニチニチソウ、マリーゴールドなど5品目約1300株の花苗を用意。参加者は、花壇全体のバランスや1株1株の間隔を見ながら丁寧に植え付け、灌水を行いました。

同ブロック長の中村八千代さんは、「公園利用者に、花を見て心を和ませてほしい」と話しました。

花は5月上旬から順次見ごろを迎え、随時植え替えを行い10月頃まで楽しめるそうです。

趣味の教室でおやきづくり

生地に具材を詰める受講生

組合員向け講座「趣味の教室」は、富士見グリーンカルチャーセンターでおやきづくりを行いました。受講生14人が参加し、郷土食への理解を深めました。

当日は、地元野菜として富士見町産の野沢菜とシイタケを用意。受講生は4グループに分かれて、野沢菜やナスの油味噌、切干大根、あずきあんの4種類の具材を生地に包んで、蒸し器で蒸かしました。2時間後、全種類ができあがり、皆で試食しました。

受講している女性は「おやきづくりは初めてだったが上手にできた。家でもつくりたい」と話しました。

JA 信州諏訪入組式

小平組合長を前に決意表明する酒井さん

JA本所で新採用職員入組式を開きました。常勤役員らが見守るなか、9人が小平淳組合長から辞令を受け取りました。

小平組合長は「JAには経営理念のもと、同じ方向を向いて頑張る素晴らしい職員がたくさんいる。皆さんも何とんでもやり遂げるという気持ちを大切に、希望を持って社会人生活を送ってほしい」と激励しました。

新採用職員を代表し酒井歩美さん(22)は「地域の皆さんのお役に立てるよう知識の習得に励みます。地域の皆さんに恩返しをしたいという気持ちを忘れずに日々頑張ります」と決意表明しました。



『夏野菜界のオールラウンダー』ズッキーニを作ろう

ズッキーニはクセが少ないため、スープや炒め物など幅広い料理に利用できる夏野菜です。品種にもよりますが、種まきをしてから50～60日、苗を定植するのであれば定植後30日ほどで収穫できます。栽培中の手間も比較的少なく、初心者にも作りやすい点も魅力の一つです。ぜひご家庭での栽培に挑戦してみましょう。



畑の準備

植え付け2週間前までに1㎡あたり苦土石灰を100gと堆肥3kg、植え付け1週間前までに化成肥料（JAファームやさいの元肥など）を1㎡あたり90g散布してよく耕します。幅80cm、高さ15cmの畝を立ててマルチを張ります。

植え付け

株間は80cmとし、畝の真ん中に種まきもしくは苗を定植をします。種まきをする場合は1穴に2粒まくようにして、双葉が出た頃に元気がいい方を残して間引きをします。植え付け後はしっかりと灌水をします。



収穫し始めのズッキーニ



収穫途中のズッキーニ

病害虫防除

ズッキーニに発生する病害虫は多くありませんが、うどんこ病とアブラムシには注意が必要です。使用する農薬については、各営農センターまたは資材店舗までお問合せください。

病害虫名	特徴
うどんこ病	葉っぱの表面にうどん粉をまぶしたように白いカビが発生する。多発すると光合成を阻害するため株が弱る。
アブラムシ	体調1～2mmほどの虫で、植物の汁を吸う際にウイルス病を媒介する可能性がある。生後10日で成虫になる為、爆発的に増える。

収穫

収穫開始すると日々果実が肥大します。適期に収穫しましょう。収穫遅れにより果実が大きくなりすぎると株を弱らせるため、注意しましょう。

収穫が始まると1株からほぼ毎日1本収穫できます。大きくなりすぎると味が落ちるので、20cmほどの長さまでに収穫しましょう。

茅野市営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



パセリ害虫防除

6月になると害虫の発生が増加してきます。多発すると防除が困難となりますので、早めの対策をしていきましょう。また、薬剤防除の際は同じRACコードの薬剤を連用すると耐性がつくことがあります。下記の表を参考にローテーション防除を心がけましょう。

今回はアブラムシ、アザミウマ、ハダニについて説明します。

アブラムシ類

シーズン通して発生します。特にトンネル被覆作型での発生が多いので注意しましょう。降雨が少ない年は発生が多くなる傾向があります。

発生すると排泄物がマルチの上に落ちマルチがキラキラ光ったり、脱皮した後の抜け殻が白く残っているのが管理作業の際に注意して観察してください。また、粘着板をほ場内に設置すると初発を確認しやすくなります。



ほ場に設置した粘着板



パセリに発生したアブラムシの抜け殻

ネギアザミウマ

パセリで主に発生するアザミウマはネギアザミウマです。シーズン通して発生します。食害されると葉が褐変し品質低下につながりますので、多発する前に防除してください。アブラムシ類同様に粘着板を設置することで早期発見につながります。

ハダニ類

特に高温乾燥を好みます。梅雨明け以降発生が増加してきます。多発すると食害により葉の黄変につながります。防除も困難になりますので、発生前から継続して薬剤散布をしましょう。

以下に各害虫に対する主な薬剤を掲載します。防除の参考にしてください。表はRACコード順に掲載しています。

RACコード(系統)	薬剤名	適用害虫	希釈倍率	使用時期	使用回数
1A	ランネット45DF	アブラムシ類	2000倍	収穫30日前まで	1回以内
3A	アーデント水和剤	ネギアザミウマ	1000倍	収穫7日前まで	3回以内
	テルスター水和剤	アブラムシ類	1000倍	収穫7日前まで	2回以内
4A	アドマイヤーフロアブル	アブラムシ類	4000倍	収穫14日前まで	1回以内
	ダントツ水溶剤	アブラムシ類	4000倍	収穫14日前まで	1回以内
	モスピラン顆粒水溶剤	アブラムシ類	8000倍	収穫3日前まで	1回以内
6	コロマイト乳剤	ハダニ類	2000倍	収穫3日前まで	1回以内
29	ウララDF	アブラムシ類	2000倍	収穫前日まで	2回以内
UNE	フーモン	ハダニ類、アブラムシ類、コナジラミ類	1000倍	収穫前日まで	—
	ムシラップ		500倍		

※フーモン及びムシラップは気門封鎖（薬剤で包み込み窒息させる）剤です。虫が発生していないときに使用しても効果はありません。

パセリは登録農薬が少なく防除が困難ですが、長期間収穫するために耕種の防除を含めて対策をお願いします。

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





2023年3月23日農薬適用拡大により

パセリにも使用できます！



特長

1. うどんこ病や灰色かび病に予防散布で安定した防除効果を示します。
2. 汚れが少なく使いやすいフロアブル剤です。
3. 独自の作用性を有します。



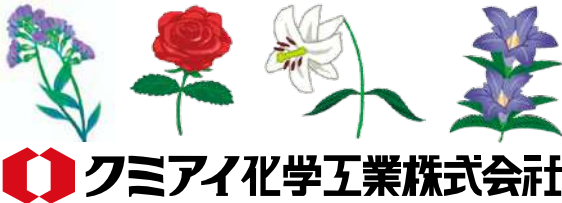
最新の登録内容



パセリ登録内容（抜粋） 2024年5月現在 ムパニピリムを含む農薬の総使用回数：2回以内

作物名	適用病害名	希釈倍数	使用液量	使用時期	本剤の使用回数	使用方法
パセリ	うどんこ病	3000倍	100～300L/10a	収穫7日前	2回以内	散布

花き類の灰色かび病や、スターチス、ばら、ゆり、りんどうの灰色かび病防除にも使えます



雑草に困っていませんか？

夏草対策に
タッチダウンIQがオススメです!!

☆ 根までしっかり枯らす！

☆ 散布1時間後の雨にも強い！



JAだけのお得な6L

一年生雑草 100倍液

しつこい雑草 50倍液



スギナ 25倍液 散布前

スギナ 25倍液 散布18日後

ガンコなスギナに

25倍液

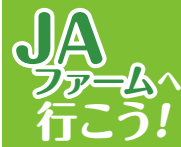
スギナが20～30cmに揃ったら、たっぷりていねいに散布



◇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

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



適用支柱：最大36mmまで打ち込み可能。

窓空き杭打器

5,780円(税込)

通常価格5,910円(税込)



使い心地の良い草取り鎌です。

カッター

1,080円(税込)

通常価格1,110円(税込)



軽くて切れ味の良い草刈鎌です。

うなぎ鎌

No.65

2,480円(税込)

通常価格2,660円(税込)

地植えの追肥の場合は、株本3か所に分けて追肥します。

プロトリーフ

ブルーベリーの肥料

2kg

880円(税込)

通常価格920円(税込)



通気性が良いからムシない。水に濡れてもすぐ乾く。

手袋

PUライナー

〈M〉〈L〉〈LL〉

1,180円(税込)

通常価格1,235円(税込)



カルシウム欠乏によるトマトの尻腐れ病を予防します。

トマトの尻腐れ防止スプレー

950ml

780円(税込)

通常価格838円(税込)

営業案内 JAファーム店の営業時間 8:30～18:00(7月～17:30閉店) 水曜定休日

生産資材課より お知らせ

肥料情勢について

JAでは全農長野の価格改定に合わせて、毎年6月・12月の年2回肥料の価格改定を実施しています。

現在の肥料情勢については主要原料である窒素質・リン酸質・加里質肥料の国際市況はほぼ全面的に値上情勢となっており、外国為替相場も円安が更に進行し令和6年5月上旬では150円を突破した状況が続いています。また、この原料の値上げに加えて国内では製造コスト・人件費や輸送コストも上昇していることから、令和6年6月の価格改定では指標となる高度化成15-15-15で約11%程度の値上となります。BB肥料の価格についても同様の値上となっています。また、上記国内製造諸経費の上昇により、石灰類・けい酸質肥料・土壌改良剤・培土なども値上となりました。

月間特売

稲を丈夫に！

けい酸加里

プレミアム34

〈20kg〉

3,060円(税込)



「根まで枯らす」非選択性除草剤です。

タッチダウンIQ

〈500ml〉1,960円(税込)

〈1L〉3,570円(税込)

〈6L〉11,950円(税込)



農薬は登録内容をご確認のうえ、使用してください。不明な点は営農センター・資材店舗窓口へお問合せください。



射手座

11/23～12/21

【全体運】運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切

【健康運】消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに 【幸運の食べ物】 イングン



蠍座

10/24～11/22

【全体運】気がせくものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め

【健康運】刃物や器具の取り扱いには慎重に。準備運動は◎ 【幸運の食べ物】 キュウリ

本所の芝桜が見ごろを迎えました



芝桜の花壇を手入れする職員



寒冷地である諏訪地域の厳しい環境下でも、たくましく成長し続け、数多くの花を力強く咲かせる姿に感銘を受けます。

管理部経理課 経理係
両角 藍

JA本所駐車場花壇の芝桜が4月中旬から5月中旬見ごろを迎えました。鮮やかなヴィヴィットピンク色が特徴で、品種は「ダニエルクッション」。4月26日早朝、職員20人で周辺の草取りを行いました。芝桜は2023年、施設の景観美化を目的に、288本を定植しました。生育が旺盛で、春になると芝のように青々とした葉が広がり、見頃の時期は桜のような可愛らしい花姿となります。冬の間は葉が黄色や茶色に変色して枯れこみますが、雪の下でも寒さにじっと耐え、強い生命力で春には再び美しい花を咲かせます。管理部総務課の小平康雄課長は「今年は昨年の倍以上の花を咲かせて花壇を彩っています。年々増殖が見込めるので、花壇の隙間が埋まるくらいに成長していくのが楽しみです」と話しています。

梅や夏野菜・花 いどり豊かな農産物がせいぞろい!



JA信州諏訪の直売所では、生産者の皆さんが栽培日誌を記載し安全と確認された物のみが店頭に出ています。定期的な残留農薬検査を行っているので安心して買い求めいただけます。6月は二十四節気「芒種」に入ります。稲や麦などの穂が出る植物の種まきが本格的に始まる頃とされています。田植えも最盛期を迎え梅雨入り間近の中、生産者の皆さんの農作業も本格的になる時期です。直売所にはみずみずしいセリやレタス、キャベツ、ブロッコリーのほかトマト、キュウリ、ナス、ズッキーニなど夏野菜が充実。旬物の梅や赤シソも出始めます。手入れ管理の行き届いた花姿、発色・日持ちの良さは全国有数の産地ならではの目にもあざやかな花、旬の味覚で心豊かに過ごしましょう。

店舗イベント情報

旬を味わいませんか?
ぜひJA直売所へ
足をお運びください

夢マーケット横川

6/15⁺
お客様感謝セール

夢マーケット田中線

6/15⁺
お客様感謝セール

A・コープファーマーズ ピアみどり店

6/21^金～23^日
周年祭“29周年”

夢マーケット文出

6/15⁺
第3土曜日感謝祭

さざなみ新鮮市

6/22⁺
第4土曜日感謝祭

A・コープ原村店

7/6⁺～7^日 周年祭

毎週土曜日マルシェの日 A・コープ友の会 会員限定 生産者直売商品「ポイント4倍」開催中!
A・コープファーマーズピアみどり店・サンライフ店・富士見店・A・コープ原村店

JA直売所 部会員募集!

安全・安心な農産物の地産地消に向けて、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
すわか営農センター
田中線センター

☎ 71-2700
☎ 57-2218
☎ 24-3206

随時
入会可能



ソリマチ Web 農業 簿記を活用しませんか

ソリマチ Web 農業簿記は、インターネットを利用して、申告に必要な記帳や「貸借対照表」、「損益計算書」などの帳簿作成を行えるシステムです。

▶ソリマチ Web 簿記の特徴

- ① JAを利用したお取引が自動仕訳されるので、面倒な手間の入力が省けます。
- ② インターネット回線に接続したパソコンがあればどこでも使えます。
- ③ 電子帳簿保存法に対応しています。

利用料

年間 3,000円

※別途 農業青色申告会に入会ください。
(年会費1,000円)

加入申し込み

最寄りの営農センターまで。

令和6年1月1日からの取引の自動取り込みをご希望される方は、令和6年6月10日(月)までに、各営農センターへお申込みのお手続きをお願いします。

JA葬祭 新盆用品 展示会を開催します

新盆商品などお気軽にお問合せください。
JA葬祭以外をご利用のお客様也大歓迎です。

開催場所

虹のホールふじみ

開催日

6/6～7/7

虹のホール諏訪湖

6/14・15・21・22(4日間)

虹のホールたまたがわ

6/26～7/7

開催時間

10時～15時

会場にスタッフがいない場合は、
各施設事務所にお声がけください。

葬儀のあれこれ...

「事前相談会」も同時開催

お問 株式会社あぐりライフ信州諏訪 葬祭センター
合せ ☎0266-82-8402
JA会館ふじみ ☎0266-62-7971

農トレ通信

Vol.123

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。



野菜苗の販売

大勢の方々に来ていただきました。



販売が開始すると大忙しでした。



長蛇の列になるほど、購入に来ていただきました。

花の苗の販売



4/26

苗祭り

本校で苗祭りが開催しました。昨年と同様、多くの地域の方々から生徒が栽培した野菜や、花の苗を購入していただき大盛況となりました。野菜の苗の販売では、トマト、ナス、ピーマン、シシトウを販売し、花の販売では、ガザニア、ナ



誘導と警備の様子

デシコ、ツボサンゴ、ビオラ、ストック、マリーゴールドなどの苗を販売しました。日頃の授業で一生懸命育てた苗を、地域の方々に購入していただき、生徒たちもとても嬉しかったようです。今回の販売を励みにして、これからの授業も一生懸命頑張っていきたいと思えます。

4/27

グリーンフェア

富士見町役場で開催された富士見町グリーンフェアに参加しました。今年も多くの方々に苗を購入していただきました。また、購入していただいた際には、地域の方々と会話を通じて交流することができ、本校の活動をより一層知ってもらえる良い機会になりました。今回の経験を生かして、来年はより多くの方々に購入していただき、富士見高校の活動を知って貰えるよう頑張っていきたいと思います。



一生懸命に笑顔で、販売を頑張りました。

諏訪は

大奇なり

其十一「今諏訪」というところ(五)

※信州諏訪の上・下諏訪神社の要素がいっぱい詰め込まれている山梨県南アルプス市(旧白根町)今諏訪神社のお話の途中です。

※「今諏訪」の地図は1987年当時のもの。



「上今諏訪神社の境内にやあ『原山さま』があるぞ。『原山さま』とは信州諏訪神社の山宮『御射山社』のことだ。この祠は昭和54年の秋までは村の北(北原地区)の道路端にあったが道路の拡張で境内に移されただよ。原山社がこの旧社地に祀られるようになったいきさつを金丸平輔さんに教えてもらったよ」

「それ聞きてえな」「おお、その昔な、二人の村人が北巨摩の青木(韮崎市長清町)の原山の例祭に出かけ、お参りし帰って来てからはしよって(着物の裾を折り上げて帯に挟むこと)いた着物の裾を下ろしたところ、白い蛇が出てきたんだって。それで『これは原山さんのお使いに違いない』と石祠を造って祀ったということだ。」「白蛇は神様の使いだってよくいうよな」

「そうだな。その青木の原山さまだけどこにもおもしろい話があつてな。これも金丸さんから聞いたんだが、西筋(中巨摩郡・釜無川の西側)の人々は長く日照りが続いていたので神戸の原山さま(長野県富士見町の諏訪神社上社御射山社)へ代参人(代表の参拝者を雨乞いにやつたんだそう。そのときに原山さまの分霊を頂いてきて自分たちの村に祀ろうということだ。社殿の新築にもとりかかったそう。代参人は原山さま(御射山社)から分霊の金の御幣を頂いて帰る途中、青木の森(現在青木の原山社のあるところ)まで来たたら大雨が降ってきた、森の中へ駆け込んで雨宿りをしたんだ。当時青木村の人たちは日照りに苦しんでいたので大喜びでお神輿を練り廻したんだ。やがて雨もやみ、代参人が村に帰って新



上今諏訪社境内の原山社



北原の原山社跡地



青木原山神社



青木原山社

「そうさな、この青木の原山さまの祭りに必ず雨が降るちゅうのは雨降りが縁で祀られたからだろう。諏訪本社上社の『酉の祭り』には必ずわずかの雨が降るって聞いたことあるけどな」

※1 御射山は全国あちこちに分祀されているが大概この日を例祭日になっている。

※2 この話は、北巨摩郡教育委員会編集の『口碑伝説集』(昭和10年刊行)に載っている。

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。

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——
いとう ふみこ
伊藤 文子さん
(諏訪市ブロック)



トマトソース

材料

トマト	1 kg
タマネギ	小 1 個
ピーマン	2 個
セルリー	1/3本
ニンジン	1/2本
ニンニク	1 かけ
昆布	5 センチ
唐辛子	1/3本
しょうゆ	10ml
ザラメ	50g
酢	大さじ 2
オールスパイス	ひとつまみ(お好みで)

つくり方

- ① トマトは洗ってへたをとり半分に切る。他の野菜はざく切りにする。
- ② トマトを鍋に入れ軽く押しつぶし、トマトの果汁を少し出す。他の野菜もトマトの上に乗せ、ニンニク、昆布、唐辛子を入れて弱火にかけ、コトコトとゆっくり野菜（とくにニンジン）が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 粗熱が取れるまで冷ましミキサーにかけ鍋に戻す。**A**を加えお好みの濃さになるまで煮詰める。

*煮沸消毒した保存瓶や冷凍保存袋を利用すれば長く保存できます

～トマトソースを使って～

ピザトースト

- ① 食パンにバターをぬり、お好みの具材（玉ねぎ・ピーマン・ハム・ベーコンなど）をのせる。
- ② トマトソースをのせピザ用チーズをかけトースターで焼いてできあがり。



4/9

女性部本部

「JA 長野県女性協議会通常総会」



壇上で議案を説明する笠原部長

JA 長野県女性協議会は、第75回通常総会を長野市のJA 長野県ビルで開きました。JAからは、笠原長子部長、笠原洋子副部長、藤森洋子副部長が出席。「JA女性想(おも)いをひとつにかなえよう」を基本方針に地域で何ができるかを考え、活動を通して社会に貢献することを確認しました。役員改選で、笠原部長が同協議会の副会長に再任しました。

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



3/16

フレッシュミズ

「消しゴムはんこ作り」

部員やその子ども7人が参加。茅野市の消しゴム版画家GAAAKO(があこ)先生が講師を務めました。



キャラクターや国旗などのイラストを使って、各自1、2個のオリジナルはんこを製作。インクで試し押し、カラフルな出来栄を楽しみました。

4/23

富士見町ブロック

「お花見・パターゴルフ」

部員と職員計14人が参加。同ブロックの2024年度初めての活動でした。



富士見高原リゾートの敷地内にある桜並木を眺めた後、「ヨドバシカメラ富士見スポーツセンター」でパターゴルフをプレイ。全18ホールをまわり、褒め合い、励まし合いながら汗を流しました。

4/23

湖北ブロック楓の会

「ウォーキング」

部員ら14人が参加。岡谷湖畔公園周辺の遊歩道でウォーキングを行いました。



参加者は遊歩道沿いに咲くユキヤナギやチューリップ、タンポポなどを見て楽しみました。途中、公園内に設けられた健康器具で前屈や背筋の運動などを1時間ほど行い、軽い汗を流しました。

4/15

湖北ブロック下諏訪支部

「ウォーキング」

部員ら10人が参加。諏訪湖畔の桜並木を楽しみながら諏訪市の高島公園を目指しました。



同公園到着後は、持ち寄ったお菓子を食べて休み。公園内に咲く桜の写真を撮り、ゆったりとしたひと時を過ごしました。

「胃がん」は早期発見が大切です。



現代においても日本人の2人に1人が、がんと診断され、4人に1人が、がんで亡くなっています。その中でも特に胃がんは早期発見できれば治せる可能性が高いがんですが、初期の段階で自覚症状がでることは、まれです。今回は、胃がんの早期発見・早期治療につなげるための原因と検査についてお話しします。



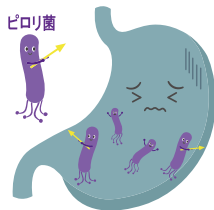
「みんなの健康教室」のご案内

胃がんの原因、検査などについて、さらに詳しくお話しします。

日時 6月21日(金)
15:00 ~ 16:00

場所 富士見高原病院 大会議室

胃がんは、胃の内面を覆っている胃粘膜が何らかの原因でがん細胞となり、無秩序に増殖していくことにより発生します。最終的に胃の外まで進行すると、近くにある脾臓や大腸を巻き込んだり、腹膜播種といってお腹全体にがんが散らばったりすることがあります。また、がんの進行に伴いがん細胞がリンパ管や血管のなかに入り込み、その中を通じてリンパ節や肝臓や肺などの遠隔臓器に転移を起こしたりします。胃がんの発生する原因としては、ヘリコバクター・ピロリ、いわゆる「ピロリ菌」の感染です。そのため、ピロリ菌の感染がわかったら、除菌が必須です。その他には、喫煙、高塩分食品の摂取が、胃がん発生の危険性を高めることがわかっています。



が多いと言われています。食欲がなくなったり、ムカムカして吐いたりする、食思不振、悪心・嘔吐、痩せたり、体がだるい、全身倦怠や、がんの表面が崩れて出血するために起こる吐血・下血などです。また、がん特有な症状ではありませんが、腹痛・腹部不快感、胸焼けなどの症状もあげられます。

現在、胃がん診断で一番信頼されているものは、上部消化管内視鏡検査いわゆる「胃カメラ」です。胃の粘膜面を直接細かく観察し、必要に応じて組織の一部を採取し顕微鏡検査を行います。早期発見とがんの確定診断をするうえで極めて重要な検査です。胃カメラは例えるなら、暗いトンネルの中をライト一つで進むようなイメージです。嘔吐反射等があり大変で患者さんにとっては少しでも早く終わって欲しい検査ではありますが、粘膜の色の変化や凸凹など病変の見逃しが無いように、細かい観察が必要です。検査自体は5分ほど終わりますので、頑張ってくださいねと思います。あわせて胃カメラでは、食道や十二指腸も観察して

います。特に40歳を過ぎたら年に1回の胃カメラ検査をお勧めします。私も、毎年検査を受けてるようにしています。

万が一、胃がんと診断されたら、次に治療方針を決定するためのさらに詳しい検査を行います。CT・MRI・PET検査などで、肝臓、肺、リンパ節、腹膜への転移、腹水の有無を調べます。さらに、がんがどれくらい広がっているか、転移があるかどうか、進行度を評価します。最終的には、臨床的に推定されるがんの進行度によって治療方針を決定します。

そして、がんが見つかった場合には、慌てないことです。とても不安な気持ちになると思いますが、がんは急に進むものではありません。しっかりと検査を受けてがんの拡がりについて正確な診断を受け、それに基づいた治療を受けることが大切です。

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
外科部長・副院長



はば よしあき
市 芳昭

松本市出身です。肝臓・胆道・脾臓などの消化器が専門ですが、外科全般の診療も担当しています。



指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

簡易体操

— 上体を左右にねじるポーズ —

期待される効果

・脊椎全体の運動になるので、それによって刺激を受ける神経の働きを調べ、内臓全部に良い影響をもたらします。

① 基本座法(金剛座)で座ります。金剛座は、日本の正座と同じですが足の指を重ねないのが特徴です。動作を始める前と終わった後、この座法をとり、呼吸を調べ、身体を緩めます。



② まず左膝の横に左手を指先が後向きになる様におき、右手を前向きに手首を合わせて、両手の中指が一直線になる様に手の平をつけます。



③ 息を吐きながら、背中をまるめる様にし、腰を後に引いて、首・頭を緩めます。更に下腹をひっ込め、息を全部吐いてしまいます。



④ 息を吸いながら上体を伸ばし、お尻は後へつき返す様にしながら脊椎を反らせる様にし、頭を上向きにし、あごを上げてゆきます。



⑤ 息を吐きながら、右手を前に左手を後にすべらせながら伸ばしてゆきます(あごは、つき出したまま)。手が伸びきったなら、吐く息をくり返ししながら上体を下腹の方から、だんだんと緩めてゆきます。



⑥ 背面が床と平行になったら首・頭を緩め、あごを引くと顔が床に下り、そこで5呼吸ほど保ちます。この時、右腕は耳に触れ、左手の小指は左足の指に触れる様に伸ばし、右体側の伸びを感じています。落ち着いたら①に戻り、反対側も行います。



和風ラタトゥイユ



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏訪支部

材料(2人分)

ニンジン 40g
タマネギ 40g
ジャガイモ 40g
カボチャ 40g
ズッキーニ 40g
ナス 40g
パプリカ 20g
トマト 100g(中1/2個)
オリーブオイル、またはサラダ油 大さじ1/2

1食当たり：野菜180g、塩分1g

塩 少々
ニンニク(みじん切り) 小さじ1/2
だし汁
水 150ml
かつお節 小1パック
味噌 大さじ1/2
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1/2
おろし生姜 小さじ1/2

つくり方

- ① ニンジンは5mm厚さのいちょう切り、ニンジンとトマト以外の野菜は1.5cmくらいの角切りにする。
- ② 鍋に油、塩とニンニクを入れて弱く熱して香りを出し、中火でトマト以外の野菜を炒める。
- ③ Aを合わせておく(だし汁は、きゅうすにかつお節を入れ、熱湯を注いで作る)。
- ④ 炒めた野菜にAを加えて、蓋をして中火で野菜が軟らかくなるまで15分くらい蒸し煮する。
- ⑤ トマトはざく切りにして加え、さらに5分程弱火で蒸し煮して、味を調える。

※あり合わせの野菜を使い、りよく工夫してみましょう!

近年野菜も値上がりし、ため息ばかりの毎日です。物さえあればお金で求められる世の中ですが、自分の畑や庭で採れた野菜を食べられることは最高の贅沢です。これからは夏野菜がたくさん収穫できる時期です。野菜を煮込むだけのフランス南部プロヴァンス地方の郷土料理を和風にした副菜を紹介します。

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

	日にち	時 間	会 場	相談員
法律相談（予約制）	6月12日(水)	13:30～17:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	6月19日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
	7月10日(水)		岡谷支所	舘 健輔弁護士
	7月24日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	6月17日(月)	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	7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	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)	6月13日(木)	9:30～15:30	中 洲 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	春日俊樹 社会保険 労務士
	6月15日(土)	9:30～15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	
	6月19日(水)	9:30～15:30	茅野中央支所 予約☎72-2426	
	6月22日(土)	9:30～15:30	茅野南部支所 予約☎72-2185	
	6月29日(土)	9:30～15:30	諏 訪 支 所 予約☎57-2208	
	7月6日(土)	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
	7月11日(木)	9:30～15:30	長 地 営 業 所 予約☎27-0806	
	7月20日(土)	9:30～15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	7月24日(水)	9:30～15:30	湖 南 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
セレモニーなんでも相談会	6月15日(土)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖	
	6月21日(金)		虹のホールたまがわ	
	6月23日(日)		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）	6月20日(木)	会場 / 富士見 GC	内容 / ふるさと納税をはじめよう
	7月4日(木)	会場 / 下諏訪支所	内容 / あんしん・安全に使うために

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!

6月の放送時間

月 曜	6時10分～
水 曜	8時45分～、18時45分～
土曜・日曜	17時30分～

LCV-TV 番組編成の変更に伴い、6月から放送時間が変更となりました。

6月の主な内容

- JA 信州諏訪女性部員のごちそうスタジオ
- JA 女性大学卒業式
- 水稻苗伏せ込み作業
- 「JA 農園」開園セレモニー



……… 暮らしの相談 ……

法律

強い雨が降った際、隣地からの水の流入に悩んでいます。対策方法がありますか？

私の自宅は隣地よりも一段低い土地に建っています。そのため、強い雨が降ると隣地に溜まった雨水がこちらの敷地に流れ込んできます。また、最近、隣地の建物の雨樋が壊れて垂れ下がり、これをつたってこちらの敷地へ直接に水が流れ込んできています。私は、①隣地から水が流れ込んでくる位置に壁を作って流入を防ぐことや、②壊れた雨樋を直すよう請求することができるとは思うのですが、



近年では、過去に経験したことのない大雨が毎年のように発生しています。その影響は、河川の氾濫という大規模な被害をもたらすだけではなく、高低差のある隣地関係にも新たな問題を引き起こします。また、少子高齢化の影響で空き家が増加したことにより、管理されない土地建物が増加し、排水設備が破損するなどして周辺の土地に被害をもたらすという例も増えています。

地間の権利を調整しています。その中で、水に関する規定で主なものは、①隣地からの自然流水を妨げてはならない（204条）、②隣地の排水設備の損壊等により損害を受ける者は、隣地所有者に修繕等を請求できる（206条）、③雨水を直接、隣地に排水する構造の屋根その他の工作物を設けてはならない（208条）などとなっています。いずれも、水については原則として自然な流れに任せるべきであるが、人工的に排水を制御する場合にはその排水先等に損害を与えないよう配慮すべき、と

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）
いう考え方が基本となっています。なお、①で流れを妨げてはいけないうのは、あくまでも自然に流れてくる水です。隣地に土を盛ったために流れてくるようになったものなどは「自然に」とはいえないため、流れを妨げることも許されるとされています。また、③については、その工作物から（工作物が設置された土地の）地面に注ぎ、その水が地面を流れて隣地に流れ込むことまでは禁止されていません。あくまでも、自分の土地に水を注ぐことなく、直接に隣地へ注ぐような屋根等の設置を禁止しています。

相談者のケースでは、①隣地に溜まった雨水が流れ込んでくる点については、それが自然に流れてくるものであれば妨げることは許されません。しかし、②の点については雨樋という工作物によって相談者の土地に直接、雨水が排水されていますので、その是正を求めることができます。まずはこれらの知識を基に「お願い」という形で隣地所有者に対処を求め、円満な解決を目指しましょう。

家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI



今月の表紙の人は、稲垣 吾郎さんです

特集 大災害時代、わたしの命はわたしが守る

手芸 牛乳パックで作るペンケース

別冊付録 暑～い夏を乗りきる暮らしのひんやりアイデア

『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信州諏訪基幹支所の取組み特集

「JA信州諏訪では基幹支所を拠点に様々な活動に取り組んでいます」



今月は原村支所・富士見町中央支所の取組みの一例をご紹介します。
(昨年度の活動より)

原村で女性部と原村支所が連携し花育活動！

障害者支援施設「はらむら悠生寮」に、地元組合員から提供されたペチュニア、マリーゴールド、ロベリアの花苗とコキア計312株を定植しました。

部員、JA役職員、施設関係者32人が参加。皆で成長後の見栄えを想像しながら協力して作業しました。



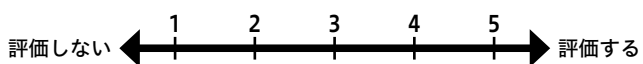
富士見町で女性部と富士見町中央支所が連携し花育活動！

JA女性部富士見町ブロックは、特別養護老人ホーム「紅林荘」と「恋月荘」で花の苗の定植や清掃活動を行いました。支所食農活動の一環でJA役職員が協力。施設利用者が気持ちよく日々を過ごせるようみんなで周辺の環境づくりに汗を流しました。紅林荘では、女性部員、JA役職員および施設関係者13名が、恋月荘では、女性部員、JA役職員16名が参加し花壇に花の苗を植えました。



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

当JAが取組んでいる「基幹支所を起点とした取組み」について



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合せください。)

今月号でよかった記事

クイズ
の答え

希望プレゼント(いずれかに○)
野菜づくり入門 お料理ブック

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】 基幹支所を起点とした取組みについて

当JAでは基幹支所を起点として「協同活動」や「地域貢献活動」を展開しています。協同活動や地域貢献活動は、自己改革目標の2つ目の柱である「地域社会の活性化」を達成するための取組みです。

「協同活動」や「地域貢献活動」は、令和4年度～令和6年度の3カ年計画の中で、管内にある5つの基幹支所（茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・諏訪中央支所）に地区統括所長を配置し、活動の拠点として取組みを強化しています。

各基幹支所で地域特性も異なるため、地域に沿った協同活動や地域貢献活動を行っています。

25th JA農機&資材フェスタ2024 開催決定!!!

～進化する農業 次世代につなげよう～

JA農機&資材フェスタ2024が長野市エムウェーブにて今年も開催します。
トラクター・田植機などの農機具類から、肥料・農薬・農業関連資材まで、使って
便利な品々が「エムウェーブ」に大集結！今話題のドローンやラジコン草刈機といった
スマート農業機械も展示予定のほか、営農支援システムをご紹介します。

是非、会場で最新の農業機械をご覧ください。

日 時 7月19日(金) AM9:00～PM4:00

7月20日(土) AM8:30～PM2:30

会 場 エムウェーブ (長野市オリンピック記念アリーナ)
長野市大字北長池195

入場無料

ご来場者に記念品を
プレゼント ※数量限定



問い合わせは
各JA農機センターへ

茅野市農機センター ☎78-2241
富士見町農機センター ☎62-2074

原村農機センター ☎79-6124
湖南農機センター ☎52-1116

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・集合同所	内容
6月12日(水) 午後2時	南部センター	トルコギキョウ定植・管理作業、宿根カスミ草管理作業(現場視察)
6月26日(水) 午後2時	すわこ営農センター	きゅうり収穫・管理作業(現場視察)
7月10日(水) 午前9時	富士見町営農センター	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

② 小玉スイカ栽培講習会

開催日時	開催・集合同所	内容
6月19日(水) 午前9時	原村研修センター・現地	子づるの本引きと交配作業(現地指導会)
7月31日(水) 午後2時	原村研修センター・現地	収穫(試し切り)(現地指導会)

③ 果樹ほ場視察及びセミナー

開催日時	開催・集合同所	内容
9月4日(水) 午後2時	富士見町営農センター	ぶどう 仕立て、着果状況 等(現場視察)

④ 農業きっかけづくり相談会(個別に就農相談をいたします)

開催日時	開催場所
6月15日(土)、7月20日(土) 午前9時	仲町会館2階小会議室

①～④についてはいずれも事前申込みが必要です。電話または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4月26日(金)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全26議案について協議・決定しました。

▶ JA自己改革の取組み

5月30日に開催した第20回通常総代会での報告内容を協議・決定しました(以下、一部を掲載いたします)。

- ①肥料・生産資材の価格高騰に対して、組合員の農業経営継続のためのJA支援事業「肥料・飼料・生産資材等価格高騰対策支援事業」を実施し、生産資材等価格高騰対策として5,450万円の支援を実施しました。また、予約購買の推進では3億993万円のご利用をいただきました。
- ②WEB注文システムの実用化に向けて、「令和5年秋予約肥料・農業注文」の試験運用を行い、「令和6年度わが家の資材申込書」

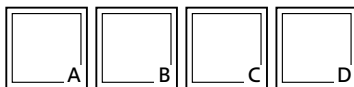
から本格的にWEB注文を開始しました。

- ③「農業レンタル事業」では、ご要望とご利用頻度が高い「ハンマーナイフモア」「わら切りカッター」を追加しました。
- ④6台(本・支所)のATMについて硬貨機能追加を行い、利便性向上を図りました。
- ⑤共済事業の取組みとして、ペーパーレス化によって申込や契約時における負担軽減を図ることによる利用者満足度の向上を図りました。
- ⑥令和5年3月から営農部によるコイン精米機の管理を開始し、加工事業の収支改善を図るため利用料金について見直しを行いました。

6月の定例理事会は、6月26日(水)に開く予定です。

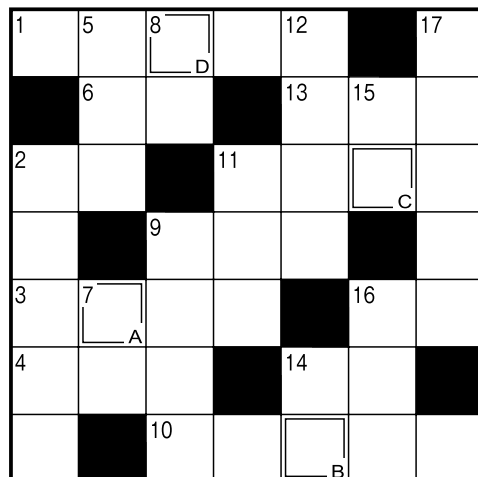
令和6年4月末 主な事業量

貯 金 高	2,714億円
貸 出 金 高	504億円
長期共済保有高	5,670億円
購 買 取 扱 高	7億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	3億円
組 合 員 数	正 8,369人 准 14,335人 計 22,704人



二重マスの文字を A～D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

今月は
クロスワードパズル



【横のカギ】

- ① アジサイに似合いそうな生き物。
文部省唱歌の曲名にもなっている
す
- ② いとこのお母さんです
- ③ 空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④ 野菜とハムやゆで卵などを盛り合
わせて作ります
- ⑥ 6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ ポシエットやリユックもこの一種
- ⑩ 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと
乾かずこうなることも
- ⑪ テレビ・ラジオ欄にたくさん載っ
ています
- ⑬ 倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭ 足が8本あります
- ⑯ 手前の反対側



【タテのカギ】

- ② うちの——は稲、裏作はキャベツ
です
- ⑤ 時には相手の——になって考える
ことも大切だ
- ⑦ シカと大仏が有名な県
- ⑧ 耕したり肥やしたりします
- ⑨ カウボーイが首に巻きます
- ⑪ スポーツ紙では打棒と書かれるこ
とも
- ⑫ LDKのLです
- ⑭ たる、おけにはめられています
- ⑮ 部屋の模様替えのときに動かすこ
ともあります
- ⑯ もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰ 昭和の名曲「青い——」。同名映画
の主題歌としても知られています



5月号の答え

- 2 煙突から煙が出ている
3 帽子の形が違う
5 釘が出ていない
8 スポンにラインが入っている
10 羊の目が違う

●応募総数452通 ○最年長応募者 97歳
(内、正解427通) ○最年少応募者 6歳

※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月は選べるプレゼント ——

応募はがきの記入欄に、希望する方を○してください。



写真でよくわかる
野菜づくり入門



各5名様に
当たる!!

小学生のお料理ブック

締切は6/19(水)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、
必要事項をご記入の上、郵送ください。

※お一人様1枚を有効とさせていただきます。

●住所は必ず番地までご記入を！

●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代え
させていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報は、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



JA信州諏訪

https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/
E-mail: koho@mid.nn-ja.or.jp