



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

11

No.249

特集

第20回 J A信州諏訪 農業祭



R. Hitachi

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
第20回 JA信州諏訪農業祭
- 6 JA信州諏訪のできごと
- 10 営農部からのお知らせ
- 12 信州フラワーショーサマーセレクション
- 13 上野大根たくわん漬け予約開始のお知らせ／JA 農業資金の特徴とメリット
- 14 教えて農ハウ…米づくり
- 15 教えて農ハウ…花づくり
- 16 JA ファームカレッジ「盆栽菊教室」の作品展覧会を開催します／身近な情報局
- 17 直売所通信
- 18 今月の資材だより
- 19 生産資材課商品広告
- 20 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 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 ぐらしの相談／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 女性部だより
- 27 今晚のお膳立て
- 28 オートパル信州諏訪からのお知らせ／土手草野焼きなどによる煙害対策のお願い
- 29 諏訪市四賀 ATM 移設のお知らせ／JA 信州諏訪健康会会員募集のお知らせ／写経体験会のご案内
- 30 令和6年度文化講演会開催のお知らせ／JA グループより「国消国産」について／理事会ニュース／主な事業量
- 31 組合員アンケート



表紙のこぼ

ハケ岳登山口あたりを通る時、必ず確認する
のは一本のサワフクギの木
初夏には白い花がぎゅーり咲いて、今年も実が
なるね、と結実の時を待つ
緑色の実が熟する頃、美しい藍色に変わる
クレオパトラのアイランドと云われてる宝石
ラズベリーのような色
今年もラズベリーのたぐい木について
サワフクギの名前の由来は横に広がり沢に
蓋(フタ)をするように見えるという事だそう
やさやかな冬のたのしみ

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「モノコ日本芸術祭」ルネサンス賞受賞。市民新聞にて毎週金曜「れんげのハケ岳だより」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。

季のある記

ちょこっと四季コラム

○神無月の翌月「7+5+3=15」で11月15日になった説。

○旧暦の11月は収穫を感謝し、満月の日である15日に氏神様へお参りを兼ねた説。

○旧暦の15日は鬼宿日と呼ばれる、鬼が出歩かない日と言われ、婚礼以外は何をするにも吉の日という説。

○旧暦の15日は鬼宿日と呼ばれる、鬼が出歩かない日と言われ、婚礼以外は何をするにも吉の日という説。

○將軍徳川家光の子供、徳松(後の將軍、綱吉)は、体が弱く健康祈願をしたのが「11月15日」で、その後すくすくと成長したことにあやかった説。

○五三は平安時代の中頃、宮中での祝い儀式が始まり。昔は「七つ前は神のうち」と言われ、子どもが無事に育つことは大きな喜びであり、節目に成長を感謝し、これからの健やかに育つよう祈願したのが由来とされています。



現代では、ご家庭の都合に合わせてお祝いをする事が多くなってきました。私が子供の頃、千歳あめの袋を妹が欲しがり「お兄ちゃんなんだからあげなさい」と、親に言われ切ない思いをしました。私が父親となり上の子の七五三の時に、下の子にも七五三に関係なく千歳あめを買い与えました。みなさんは七五三での思い出はありますか？



七五三 おうちで簡単パーティーレシピ



② カップお花寿司

【材料 4人分】
酢めし 適量 ツナ缶 2缶
いり卵 卵2個分 生ハム 4枚
スモークサーモン 4枚
鯛(刺身用) 4切れ
大葉 4枚

作り方
①酢めしをカップに入れ、ツナ・いり卵の順で上にのせる。
②生ハム・スモークサーモン・鯛(刺身用)をクルクル巻いてお花をつくり飾り付ける。
③大葉を添えてできあがり。
※お好みのお魚などでお花をつくってのせてみてね。

① マーマレードチキン

【材料 4人分】
鶏もも肉 500g
マーマレード 100g
醤油 50g
酒 大さじ1
にんにく(すりおろし) 小さじ1

作り方
①鶏もも肉をひと口大に切り、マーマレード・醤油・酒・にんにくをもみ込み20分程おく。
②フライパンを火にかけ、鶏肉を皮目からしっかりと火が通るまで焼く。
③残っている漬け汁をフライパンに入れ肉にからめる。
④お皿に盛りつけてできあがり。
※鶏肉は初めに皮目を下にしてカリッと焼きあげましょう。

③ エビのカクテルサラダ ④ かわいいピンチョス

のレシピは
JA信州諏訪公式Facebook
アカウントからご覧ください。



←アクセスは
こちらから

J A 信州諏訪

農業祭

茅野市会場 9月23日

初出展の「花まつり」コーナー。
生産者有志から提供いただいた
地元産花きの「花すくい」、
フラワーアレンジメントがもたら
「花のじゃんけん大会」など
大いに盛り上がりました。



初出展のJA利用者向けWEBサイト
「組合員Myページ」ブース。
スマホ登録の仕方を説明しました。



女性部ブースの
「紙コップカー」づくり

下諏訪町会場 9月14日

じゃすまるが
子どもたちに大人気！



多くの方にお買い求めいただいた
地元野菜販売コーナー。



組合員限定の福引コーナー

富士見町会場 10月19日



乳製品や関連
グッズの配布
を行いました。

JAファームのキッズコーナー。
たくさんのお子様に
遊んでもらいました。



廃油石鹸を配布する
女性部富士見町ブロックの
部員の皆さん



原村会場 9月28日



青壮年部による
原村産新鮮野菜・
県内産果物
販売コーナー。



JA共済ブースでは色とりどりの
風船をプレゼント。



合併20周年特別企画「じゃんけん大会」。
勝ち進んだ方に、お米をプレゼントしました。

岡谷市会場 9月7日

日達れんげ先生のミニトークショー。
切り絵との出会い、「月刊JA's民」表紙製作に
関するエピソードなどをお話いただきました。
プレゼントコーナーも盛り上がりました。



開始直後から大にぎわいだった
地元野菜販売コーナー。



蚕糸公園広場では子ども
たちに人気のコーナーが多数！

諏訪市会場 9月14日



JA中堅職員で構成する
「次世代プロジェクト」
メンバーのブース。
コロケやちい焼き
を販売。



消防車、白バイ、パトカーなど
働く車が大集合！



昨年に続き、大人気だったアルパカコーナー。

諏訪市でリンゴ直売・カフェ「S.TREE」オープン



笠原果樹園の笠原大吾さん(中)、父親の清一さん(右)、弟の翔午さん

諏訪市のリンゴ農家の笠原果樹園が、リンゴ直売・カフェ「S.TREE(エス・ツリー)」を開店しました。看板メニューのりんご飴はフレーバーが7種(プレーン、ジャスミン、抹茶、紅茶、ほうじ茶、ココナッツ、シナモン)あり、同園で収穫した旬のリンゴのシャキシャキ・ジューシーな食感を味わえるのが魅力。リンゴの袋詰めやリンゴジュースなどもおすすめ。

園主で、JA組合員の笠原大吾さん(39)は同園の4代目。先代の父清一さんのもとで10年間栽培・管理を学び、2017年に園主を受け継ぎました。



看板メニューのりんご飴とりんごジュース

2024年度は、同市と箕輪町のほ場(計4ヘクタール)でリンゴ約20品種を栽培し、リレー収穫しています。

大吾さんは「地域の皆さん、JA職員など多くの方の協力のおかげで開店でき、感謝している。諏訪地域の生産者は皆技術が高く、高品質なリンゴを栽培している。地元の方々、観光客の皆さんにこの店が広まって、生・加工品ともにおいしく食べてもらい、諏訪のリンゴがさらに人気になればうれしい」と話しています。

2024年は12月頃まで不定休で営業します。駐車は、店舗のある建物1階前のスペースへ。

JA 信州諏訪の花フェア



色とりどりの花を販売した JA 信州諏訪の花フェア

JA花き消費宣伝会「JA信州諏訪の花フェア」が、兵庫県の株式会社姫路生花卸売市場の場外仲卸「神戸スコッチ」で開かれました。

管内産「トルコギキョウ」「宿根カスミ草」「輪ギク」「りんどう」など10品目以上が並びました。

また、4000円以上の購入者にはJA子会社(株)めぐりライフ信州諏訪の人気商品「早漬け一番味うめしそ風味」(1本500ml)をプレゼント。市場とJAが連携し、多くの人に高品質で種類豊富な信州諏訪の花をPRしました。

同市場の畑崎直樹常務取締役は「多くの来場者の方に信州諏訪の花をPRできた」と話しました。

セルリー疫病に要望書



小林農政部長(左)に要望書を手渡す小林常務

JAとJA全農長野は、セルリー疫病に対する新農薬の早期登録を求める要望書を長野県農政部長に手渡しました。同病は葉の黄色化や生育遅延などが生じ、収量や品質が低下する恐れがあり、現時点では登録農薬がありません。

小林昇常務理事は「耕種的防除では限界がある」と強調。「セルリー生産は多額の経費と労力が必要だ。疫病で出荷できなければ、1年で農業経営が破綻する可能性もある」と訴えました。

県農政部は申請している2剤とそれ以外の剤も早期に申請、登録できるように国に対して要望する考えを示しています。

弾男倶楽部で脳活チャレンジ



脳活に取り組む参加者

JAの男性組合員向け講座「弾男倶楽部」が、『家の光』9月号付録「子どもから大人まで!何歳からでも成長できる脳活のススメ」を参考に、脳を活性化させる“脳活”の方法を学びました。

この日は5人が参加。管理部協同活動推進課の職員が講師となり、脳活には日々の生活習慣を見直すことや、頭の体操を楽しむことなどが大切と説明しました。

付録にある昭和クイズや漢字クイズ、クロスワードパズルにも取り組みました。

参加者からは「とても頭を使ったので良い脳活ができたと思う」との声が聞かれました。

詐欺被害未然防止で感謝状



石井聖文署長(右)から感謝状が贈られました

JA茅野南部支所の西澤歩業務課長と柳澤愛実担当が「オレオレ詐欺」とみられる「電話でお金詐欺」被害を未然に防止したとして茅野警察署から感謝状が贈られました。

7月、来所した80歳代の夫婦が「現金500万円を引き出したい」と申し出。使い道の明確な回答が得られず詐欺を疑って同署に通報しました。警察の聴取で、夫婦は息子を名乗る者から「不倫をしてしまい、示談金として500万円が必要。用意してほしい」と言われたといいます。

西澤業務課長は「今後も支所で意識を高めて対応していきたい」と話しました。

水稻成熟期調査



稲刈りを控える水田で調査し、坪刈りを行う参加者

営農部が、管内の水田で水稻成熟期調査を行いました。職員と諏訪農業農村支援センター、JA全農長野の担当者ら13人が参加しました。

毎年、稲刈りが本格化する時期に行っており、今後の水稻栽培技術の検討材料となる重要な取り組みです。

定点圃と肥料試験中の水田は坪刈りを行い、県農業試験場原村試験地にはざかけました。その後、脱穀し10アールあたりの収量に換算しました。

水稻直播栽培向けコーティング種子「リゾケアXL」試験中の水田では、収量コンバインを使って稲刈りを行い、正確な収量を把握しました。

きく夏秋品種展示会



イノチオ精興園株式会社担当者(左)から説明を受ける来場者

きくの育種・開発などを行う広島県のイノチオ精興園株式会社が「夏秋品種展示会」を開きました。輪ギクやスプレーマム60品種を展示。生産者やJA職員らが訪れて品種ごと見て回り、来年以降の生産に向けて栽培品種を検討しました。

今回は、JA花き専門委員会きく部会の柳澤茂典部会長の提案で実現しました。

柳澤部会長は「生産者が年々減少しており、今頑張っている生産者も日々大変な思いをしている。この機会を通して手軽に栽培できる品種を広め、生産振興に繋がってほしい」と期待を込めました。

南部作業受託組合 稲刈り

コンバインで刈り取りを行う組合員

茅野市の南部作業受託組合は、同市の宮川地区と玉川地区を中心に水稻を刈り取りました。

組合員ら8人が期間中、受託したほ場を回って作業。同組合は今年、105戸から計38ヘクタールの刈り取り依頼を受けました。5条刈りコンバイン4台で作業し、収穫したもみはトラックでライスセンターやカントリーエレベーターへ運搬しました。

毎年作業を委託している五味久喜さん(60)は「指示した通り作業してもらい助かる」。同組合の矢島嘉泰さん(57)は「依頼して良かった」と思ってもらえるように心がけている」と話しました。

年金友の会 ゲートボール大会

声を掛け合いプレーを楽しむ参加者

年金友の会は、茅野市運動公園の屋内ゲートボール場で第21回ゲートボール大会を開催しました。茅野市、原村、諏訪市の各支部から合計8チーム44人が参加しました。

参加チームは、2つのコートに4チームずつ分かれ、リーグ戦を行いました。参加者は、一打一打に一喜一憂しながら交流を深めました。

優勝した原村支部の「なごみチーム」主将の北原末美さん(81)は「仲間と楽しく競技できた。プレーがうまくいき優勝できてうれしい」と話しました。

同会は、会員同士の親睦を深めるためゴルフ大会や親睦旅行なども行っています。

湊小・豊平小で稲刈り体験

刈り取った稲を運ぶ湊小学校の児童

JA信州諏訪は、9、10月に行われた管内小学校の稲刈り体験を支援しました。役職員や支所運営委員、女性部員らが児童に稲の刈り方や縛り方を指導。児童は、自分たちが育てた稲を刈り取ることで、農業の楽しさと大切さを体感しました。

岡谷市の湊小学校の児童21人は、学校敷地内にある1アールほどの田んぼでヒメノモチを収穫しました。4、5人ずつのグループに分かれ、田んぼの四隅から稲を刈り始めました。児童は指導通り、鎌を地面と水平に持ち、1株1株丁寧に刈りました。

山岡知寛さん(11)は「家でも手伝っている。活躍できてうれしい」と話し、味澤穂花さん(10)は「み



稲を刈り、ひもで縛る豊平小学校の児童

んなんと楽しくできて良かった」と話しました。

茅野市の豊平小学校5年生28人は、学校近くにある約1アールの田んぼであきたこまちを収穫しました。児童は2、3人ずつ分かれ、稲を刈る作業と縛る作業を交代して行いました。稲を全員で協力して運び、プールのフェンスにはげ掛けしました。作業の合間には飛び跳ねるイナゴを捕まえるなど田んぼの生き物とも触れ合いました。

大橋八重さん(10)は「友達と教え合いうまくできた」と話し、宮澤拓豊さん(10)は「コツをつかみきれいに刈れた」と話しました。

長地営業所地域貢献活動

協力して清掃活動をする児童とJA職員

JA岡谷支所長地営業所が、地元の少年野球チーム「長地ファイヤードラゴンズ」と清掃活動を行いました。同チームの児童と関係者、JA役職員計46人が参加。チームメンバーはユニホーム、役職員はJAのロゴが入ったベストを着て装いを統一し、活動をアピールしました。

3班に分かれ、草かき鎌を使って雑草を取り除くなど念入りに清掃し、ゴミ袋にまとめました。

地元の高木道子理事は「子どもたちは大人の指示をしっかり聞いて手際よく作業してくれた。今後一緒に活動していければと思う」と話しました。

野生キノコ出品講習会

すわこ営農センターで講習を受ける部会員



直売所専門委員会は、管内3カ所で「野生キノコ出品にかかわる講習会」を開催しました。A・コープ直売部会と夢マーケット直売部会の部会員79人が、野生キノコの食中毒防止と事故事例について学び、出品方法を確認しました。

諏訪保健福祉事務所の百瀬ゆかり担当係長は「知らないキノコは、採らない、食べない、売らない、あげないを徹底してほしい」と呼び掛けました。

同委員会は毎年、野生キノコを出品する部会員全員に講習会の受講を義務付けています。出品時は受講証明書の他、採取報告書と野生キノコの現物を直売所職員が確認します。

地域を花いっぱい

プランターに花苗を植える参加者

女性部諏訪市ブロック四賀支部と諏訪支所は花育活動を行いました。旧四賀営業所で、部員と役職員計6人が花壇やプランターに花苗を定植。プランターは諏訪市の児童発達支援センター「この街きつず学園」に寄贈しました。

アスターやパンジー、ビオラ、ヒューケラの4品目62ポットとムスカリの球根10個を用意。色合いを見ながら花壇やプランターに植えました。手際よく作業し、1時間ほどの作業を終えました。

地元の小松隆則理事は「花育を通して、組合員や地域の方とコミュニケーションを図り、JAの活動を広めていければ」と話しています。

さざなみ新鮮市 感謝祭開催

開店前にナスを棚に陳列する伊藤さん

さざなみ新鮮市は、「第4土曜日感謝祭」を開催しています。8月の感謝祭はナスやキャベツ、トマトなど夏らしい農産物が豊富に並び、季節の味を求める人で賑わいました。

来店客は、気になった商品を手に取っては吟味して買い物を楽しみました。

この日来店した諏訪市の女性は「品揃えが豊富でうれしい。秋の味覚も楽しみにしている」と話し、ナスやトマトなどを生産する同市の伊藤幸さん(63)は「出品した野菜は朝収穫したばかり。新鮮なうちにおいしく食べてほしい」と話しました。

今月の感謝祭は11月23日です。

各種セミナー・現場視察会

① 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

開催日	時間	内 容
11月20日(水)	午後	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(セミナー)
11月22日(金)	2時	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(セミナー)
開催・集合場所	仲町会館 2階大会議室	

② 小玉スイカ栽培講習会

開催日時	開催・集合場所
12月11日(水) 午前10時	玉川研修センター
12月11日(水) 午後2時	原村研修センター
12月12日(木) 午前10時	すわこ営農センター
12月12日(木) 午後2時	仲町会館 2階大会議室

内 容
令和7年度に向けた栽培講習会(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。

③ 果樹ほ場視察及びセミナー

開催日	時間	開催・集合場所	内 容
11月13日(水)	午後	仲町会館 2階大会議室	ぶどうの基礎知識(セミナー)
2月10日(月)	2時	南部センター	りんご剪定作業(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
11月16日(土)、12月7日(土) 午前9時	仲町会館 2階小会議室

①～④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

定年退職者の皆さん 農業を始めませんか
定年帰農者向け就農セミナーを開催します

1. 開催日及び開催場所

- ①令和6年11月26日(火) 午後6:30より
玉川研修センター 大会議室
- ②令和6年11月28日(木) 午後6:30より
すわこ営農センター 2階会議室

2. 開催内容(概ね90分)

- 1) JA 信州諏訪管内の農業概況
- 2) 農業を始めるために
(農地の貸借・農業機械等の入手等)
- 3) 栽培品目の提案(販売金額100万円モデル)
- 4) その他 5) 質疑応答

3. 対象者 定年退職予定者及び早期退職予定者
で農業経営をしたい方

4. 目標とする農業者

- 1) 直売所出品者
- 2) 集荷所(市場流通)出荷向け農家

5. その他 事前予約が必要になります。
下記までお申込みください。

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700

FAX 0266-72-0103 e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

令和6年度 年末調整 源泉事務支援会を開催します

標記の指導会を下記により開催いたしますので、最寄りの会場にご出席くださるようお願い申し上げます。なお、**集団指導会により開催をさせていただきますので開催時間を確認の上ご出席ください。**

1. 開催日及び開催場所 《開催時間に注意ください。》

開催期日	開催時間	開催場所
12月13日(金)	①10:00～ ②13:30～	玉川研修センター 大会議室
12月17日(火)	①13:30～	茅野市営農センター 会議室
12月18日(水)	①10:00～ ①14:00～	すわこ営農センター 2階会議室 田中線センター 2階会議室
12月19日(木)	①10:00～ ②13:30～ ①10:00～ ②13:30～	富士見町営農センター 2階会議室 原村地域農業研修センター

2. 持参いただくもの

●令和6年度所得税源泉徴収簿(専従者給与支払い明細書) ●国税納付書・計算機・筆記用具

●令和6年分支払いの国民年金保険・生命保険・地震保険・介護医療保険等の支払い証明書

※当日確定した税額は1月20日迄に「**国税納付書**」で納付願います。

源泉税額0円の方であっても0円の納付書を提出いただきます。

令和6年分の販売高・支出経費の概算ができていれば、年末調整がスムーズに行えます。

※JAではマイナンバーの記載がされた書類は取り扱いができないため、記入せずにお持ちください。また、市町村への提出は個人でお願いします。

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700 / FAX 0266-72-0103 / e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

秋の農業機械イベントを開催します

農業機械実演会～ラジコン草刈機・トラクター作業機～

JA 信州諏訪主催 諏訪農業農村支援センター協賛

日 程 令和6年11月13日(水) ※雨天予備日15日(金)

① ラジコン草刈機

時 間 午前10時～午前11時30分

場 所 JA 信州諏訪原村育苗センター

② トラクター作業機

時 間 午後2時～午後3時半

場 所 深山農村公園 北側圃場

最新の
農業機械を
身近で体感
できます。

JA 信州諏訪 農業機械 資材大商談会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。また、農業機械の展示の他に、
様々な展示、企画を予定しております。是非ご家族でご来場ください。

日 時 令和6年11月22日(金) 23日(土)

両 日 午前9時～午後3時

場 所 JA 信州諏訪原村花き共撰所 原村営農センター敷地内(原村払沢11581)

ご来場の皆様に
来場記念品を進呈!

詳しい内容については、11月20日(水) 新聞折込チラシをご覧ください!!!

問合せ

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

令和6年度 農業決算書等作成説明会を開催します

税務署との共催による農業決算書等作成説明会を下記により開催します。
お忙しい時期ではございますが大勢ご参加いただきますようお願いいたします。

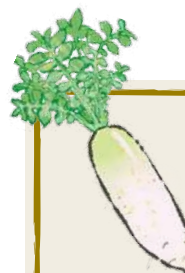
1. 開催日及び開催場所

開催日	開催時間	開催場所
12月2日(月)	13:30～15:30	玉川研修センター大会議室
12月3日(火)	13:30～15:30	原村地域農業研修センター
12月4日(水)	14:30～16:30	富士見町営農センター 2階会議室

2. 説明内容

- 1) 令和6年度 農業決算書作成について
- 2) 電子帳簿等保存制度について
- 3) 青色申告特別控除について
- 4) 国税庁確定申告作成コーナー(e-tax)について

営農部 営農企画課 ☎ 0266-71-2700 / FAX 0266-72-0103 / e-mail haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp



令和6年末漬込み 令和7年3月配布

上野大根(諏訪湖姫)たくわん漬 予約

数量限定

12月3日(火)より受付開始!

申込み

すわこ営農センターまで お電話(57-2218)で8時30分より受付!

お届け方法と価格

お届け方法	税込価格	支払方法
上野加工所 受取	20本入 5,600円	受渡当日現金払
(株)あぐりライフ店頭* 受取	20本入 5,900円	●現金 ●JA口座振替
	10本入 3,200円	
ゆうパックによる宅配	20本入 7,000円	「振込用紙」で郵便局からお振込
	10本入 4,400円	

お問合せ

JA 信州諏訪 すわこ営農センター 〒392-0016 諏訪市豊田1214-1

製造元: 上野大根加工組合 諏訪市豊田上野5727-1

原料(大根): 登録品種「諏訪湖姫」 上野地区特有土壌栽培

製品内容: スチロールボックスに 20本入・10本入

原産地: 長野県諏訪市豊田上野

製法: 上野大根加工組合伝統製法

※夢マーケットおよび(株)あぐりライフ信州諏訪委託店

金融部からのお知らせ

JA農業資金の特徴とメリット

<JA独自の施策>

お借入金の負担を減らし、農業経営をバックアップするため、JA独自の施策が2つあります。
「JAバンク利子補給制度」
「保証料助成事業」



	「JAアグリマイティローン」 「JA農機ハウスローン」	「農業近代化資金」
JAバンク 利子補給制度	利子補給率1.0%(最大) 補給後の下限利率 0.2% ※補給期間: 3年間 ※お借入金額: 100万円以上 ※お借入日: 令和6年1月～12月末の実行分迄	利子補給率1.0%(最大) 補給後の下限利率 0.0% ※補給期間: 5年間 ※お借入金額: 100万円以上 ※お借入日: 令和6年1月～12月末の実行分迄
保証料 助成事業	JAバンクより全額助成 負担0円 ※お借入金額: 200万円以上 ※お借入日: 令和6年3月～令和7年2月末の実行分迄 ※予算枠に達し次第終了となります	JAバンクより全額助成 負担0円 ※お借入金額: 金額の条件なし ※お借入日: 令和6年2月～令和7年1月末の実行分迄 ※予算枠に達し次第終了となります

<参考> お借入金額 500万円で 5年返済の場合・・・保証料 約 56,000円が実質0円!!

お借入金額 500万円で10年返済の場合・・・保証料 約110,000円が実質0円!!

【お問合せ】 本所 金融部 融資課 TEL0266-57-8000

茅野中央支所 TEL0266-72-2141 原村支所 TEL0266-79-2521

富士見町中央支所 TEL0266-62-2010 岡谷支所 TEL0266-24-3203 諏訪支所 TEL0266-57-2208

JA全農長野と同花き専門委員会は9月6日、第54回信州フラワーショーサマーセレクションの表彰式を長野市のJA長野県ビルのアクトイーホールで開きました。

県内JAの花きを一同に集めた品評会で、5日に花弁の発色や大きさ、草姿のバランス、市場性などを基準に審査。その結果、計332点の中から入賞作品42点が選出されました。当JA管内の入賞者の皆様を紹介します。



JA信州諏訪管内入賞者の皆さん

JA 信州諏訪管内入賞者

褒賞名	品 種	出品品目	氏 名
農林水産省農産局長賞	トルコギキョウ	ハビネスホワイト	小池 真喜
農林水産省関東農政局長賞	輪ギク	岩の白扇	迎 弘樹
	スタンダードカーネーション	マンダレイ	小池 直志
全農会長賞	アルストロメリア	ライムライト	篠原 俊
	リンドウ	アルプスの蒼風	遠藤 清保
	アルストロメリア	マリアベール	小池 潤
長野県知事賞	デイスバットマム	シャボン	迎 弘樹
日本花き卸売市場協会長賞	輪ギク	星の輝	名取 照雄
長野県農協中央会長賞	スタンダードカーネーション	カンナ	星野 仁志
	アルストロメリア	ゼンブラ	半田 航志
	トルコギキョウ	ボヤージュ2型ライトピンク	両角 哲雄
全農長野県本部長賞	デイスバットマム	セイグリスター	田中 学
	アルストロメリア	エデン	矢沢 光洋
フラワーショー運営委員長賞	リンドウ	アルプスの白風2	小林 重人
	スターチス一年生	フレンチピンク	百瀬 友満



施設栽培においてのくん煙剤使用による病害虫防除について

気温低下に伴い、施設栽培においては温度確保に努めているかと思います。通常の薬剤散布が困難な場合や、湿度の上昇による病気の発生が助長される可能性もあることから、施設を締め切りの状態でも、湿度が上がらずに薬剤散布ができる「くん煙剤」を用いた消毒について紹介します。

くん煙剤について

くん煙剤とは、加熱により農薬の有効成分が煙状の非常に細かい粒子として空中に拡散し、作物の表面に付着させ、対象病害虫に直接接触や吸入させることで効果を発揮する薬剤です。

くん煙剤のメリット

- ① 有効成分が含まれた煙は、施設全体に蔓延するので、全体にむらなく散布ができます。
- ② 薬剤を設置した後点火するだけなので、作業労力を大幅に削減することができます。
- ③ 水分が含まれていないため、施設内の湿度を高めず、病気の発生を助長しません。

使用時の注意点

- ① 薬害の恐れがあるため、使用後施設を約12時間締め切った状態を保ったのち、可能な限り早めに換気を行ってください。また、夜温が20度以上ある場合は、薬害の可能性が高くなりますので、使用を控えてください。
- ② 使用時は均一に拡散させるために、循環扇は止めてから使用してください。また、台風や強風時の使用は控えてください。
- ③ 十分な効果を得るために、施設内外の被覆資材の破れがないか確認してから使用してください。
- ④ 薬量は施設の容積で決まりますので、過不足がないように正しい容積を測ってください。※くん煙剤の使用料は容積（床面積×高さ{内張り等、散布時に保温資材を閉じたときの高さ}）で決まります。
- ⑤ ハダニ類を対象に防除をする際は、使用後速やかに別剤によるローテーション防除を行ってください。



くん煙剤拡散時の様子



着火直後からハウス内へ拡散する様子

！担当よりひとこと

農業振興センター
専任指導係
(富士見町営農センター駐在)
矢沢 光洋

灰色カビ病は、枯れた残渣などが発生原因となりますので、薬剤散布前に枯れた茎葉などをほ場外へ持ち出すなどの耕種的防除も併せて行ってください。

令和6年度 コメづくり学習会を開催します

■開催内容

- ① 令和6年度のコメの情勢及び生育経過報告
 - ② 斑点米カメムシの対策について
 - ③ 水稻除草剤の剤型について
 - ④ 水稻直播種子「リゾケア®LX」について
- 申込不要。大勢の皆様にてご参加ください。

■お問合せ先

営農部 71-2700 茅野市営農センター 82-6100 南部センター 72-2157
原村営農センター 79-4711 富士見町営農センター 62-2157
すわこ営農センター 57-2218 田中線センター 24-3206

■開催日時・場所

開催日	開催場所	開催時間
11/14(木)	玉川研修センター	午前10時より
	すわこ営農センター2階会議室	午後2時より
11/19(火)	富士見グリーンカルチャーセンター	午前10時より

水稻栽培「水稻箱処理剤」 「令和7年度新規導入除草剤」について

水稻農薬には本田処理薬剤以外にも育苗箱に処理するタイプの『育苗箱処理剤』もあります。田植え直後からの初期病害虫予防になる剤です。来年度水稻防除の参考にしてください。

水稻箱処理剤

① 病気と虫を同時防除できる薬剤

●ルーチンコア箱粒剤（新規導入）

稲主要病害虫のいもち病、イネミズゾウムシ、イネドロオイムシ、ツマグロヨコバイに対して高い効果を発揮し、白葉枯病、穂枯れ（ごま葉枯病）に対しても効果があります。



移植前3日～移植当日に育苗箱の上から均一に散布します。一箱当たりの散布量は50gです。

※播種時、同時処理での散布はできませんのでご注意ください。

●ブーンパディート箱粒剤

いもち病とコウチュウ目（イネミズゾウムシ等）、チョウ目（ニカメイチュウ等）、ウンカ類に高い効果を発揮する剤です。白葉枯病にも効果があります。

播種前から移植当日まで使用でき、播種前に使用する場合は育苗箱の床土または覆土に均一に混和します。播種時から移植当日の使用は育苗箱の上から均一に散布してください。一箱当たりの散布量は50gです。

●デジタルメガフレア箱粒剤

初期発生のカメムシ類を防除できる剤です。また、いもち病、ウンカ類にも高い効果と持続性を発揮します。

移植前3日から移植当日まで使用できます。使用の際は一箱当たり50gを育苗箱の上から均一に散布してください。

② 虫のみ防除できる剤

●ワンリード箱粒剤08

イネミズゾウムシ、イネドロオイムシに優れた防除効果を示します。

播種時（覆土前）から移植当日まで使用でき、育苗箱の床土への混和も可能です（覆土混和は不可）。一箱当たりの散布量は50gです。

③ 灌注処理が可能な薬剤

●ミネクトプラスター顆粒水和剤

いもち病、イネドロオイムシ、イネミズゾウムシ、ニカメイチュウに育苗箱灌注処理で防除効果を示します。一剤で殺菌、殺虫を併せた防除が可能です。

播種時から移植当日まで使用でき、育苗箱一枚当たり0.5Lを灌注処理します。

令和7年度 新規導入除草剤

●サキガケ楽粒 水稻初中期一発処理除草剤

異なった3つの有効成分の組合せにより安定した除草効果を発揮し、一年生雑草から多年生雑草まで幅広い効果を発揮します。

様々な散布方法での処理が可能ですが、風上（微風条件）からの一辺散布も可能な省力剤です。

使用方法

使用時期移植直後からノビエ3葉期、ただし移植後30日まで
10aあたり250g 本剤使用回数 1回

●ソニックブームZ1キロ粒剤 水稻用中・後期剤

4つの有効成分を効果的に配合することで、幅広い草種に高い効果を示します。

ALS阻害剤抵抗性雑草（オモダカ、コナギ、ホタルイ等）にも優れた効果を示します。

4葉期までのノビエにも有効で、クログワイ等の多年生雑草にも高い効果を示します。落水せずに湛水状態で散布ができます。

使用方法

移植後14日（稲4葉期以降）～ノビエ4葉期 だし、収穫60日前まで
10aあたり1kg 本剤使用回数 1回



！担当よりひとこと

育苗箱処理剤は病害虫に対する効果を長く発揮できる剤です。水稻育苗の後作で農作物の作付けする場合、薬害の発生や植物内に残留農薬として農薬が検出される恐れがあります。使用の際は育苗箱をハウス外へ持ち出して散布を行うか、育苗ハウス内の土壌をビニール等で覆い、散布をしてください。また、使用の際は各剤の使用方法に従って頂くようお願いいたします。

茅野市営農センター
南部センター
営農指導係
木村 百花





秋冬野菜が本格的な収穫を迎える時期です。直売所には生産者の皆さんがまごころを込めて育てた作物が並んでいます。

11月は霜月と呼ばれます。霜が降りる頃ということからその名が付けられました。朝晩の肌寒さから秋の深まりと冬の気配を感じます。この寒さがネギやホウレンソウなどの葉物野菜を一層おいしくしてくれます。

野沢菜は気軽に切漬けて楽しめる小束も販売します。みずみずしいダ

直売所では、来春に向けて新規会員を募集しています。一緒に直売所を盛り立てていきませんか？ご連絡お待ちしております。



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。

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
11/23 漬物用野菜セール

夢マーケット田中線
11/16 漬物用野菜セール

夢マーケット文出
11/16 第三土曜日感謝祭 冬野菜フェア

さざなみ新鮮市
11/23 第四土曜日感謝祭

A・コープ店収穫祭

11/8 金～10 日 A・コープファーマーズ 富士見店

11/8 金～10 日 A・コープファーマーズ ピアみどり店

11/15 金～17 日 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、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

随時
入会可能

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



JAファームカレッジ「盆栽菊教室」の 作品展示会を開催します

場所 JAファーム茅野店（茅野市豊平3058-1）
店舗入口にて

日時 11月1日（金）～11月12日（火）
9時～17時（JAファーム茅野店の営業時間内）
水曜・日曜・祝日は定休日となります。

この件に関する問合せ先 JAファーム茅野店（TEL 82-5151）

受講生の力作が一堂に会します。ぜひお越しください。

「盆栽菊教室」は受講生を募集しています。ご希望の方は、上記問合せ先までお気軽にご相談ください。



2023年 作品展示会のようす

身近な情報局

原村支所リニューアルオープン



リニューアルした原村支所1階窓口

原村支所は7月から改修工事が行われ、10月上旬に1階の窓口が完成しました。10月末に2階の工事も終了しました。

窓口の配置等の変更で、支所のイメージは大きく変わりました。完全個室の応接室も、これまでの1室から3室に増設。組合員の皆様と時間をかけて提案をできるようになりました。

来所客の方からも「明るくて広く感じる」「支所がきれいになったのでまた来たい」との声をいただいております。



原村支所では、金融・共済・ローンに関するご相談を承っております。新しくなった店舗でお待ちしております。ぜひご来所ください！

原村支所 金融渉外係
進藤 翔麻



増設した応接室

11月5日には、「原村支所リニューアルオープンセレモニー」を実施。職員一同、気持ちを新たに1層組合員の皆様に満足いただける対応を心がけていきます。

だんぜん“お得”な 5ℓサイズ!!



定番の500ml

“お得”な5ℓ

【グレーシア乳剤の特徴】

- コナガの卵～成虫すべてのステージに効く。
- 経口、経皮いずれからも吸収、即効的に効く。
- チョウ目害虫の他、アザミウマ類、ナモグリバエ等にも効く。

グレーシア[®]乳剤

「効きの速さ」と
「対象害虫の幅広さ」
を兼ね備えた殺虫剤!!

速く効く

摂食しても、
薬剤が虫体に触れても、
速効的に作用。

長く効く

ローテーション散布に
十分な残効(2週間)と、
高い耐雨性。

**葉裏の害虫
にも効く**

葉内への浸透性で、
葉裏の害虫も
しっかり防除。

**幅広い
対象害虫**

チョウ目害虫や
アザミウマなど
幅広い害虫に効果。

日産化学株式会社

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

水稻 殺虫・殺菌剤／育苗箱・移植時側条施用剤

ブーンパティート[®]箱粒剤

いもち病、初期害虫、チョウ目害虫を防除!

いもち病



初期害虫



チョウ目



病虫害から 守る!

水稻用 初・中期一発処理除草剤

ラオウ[®]ジャンボ

ノビエ等の幅広い雑草に高い効果!

ノビエ



オモダカ



ホタルイ





4成分で除草を制す。

キャンペーン実施中!!

詳しくはわが家の資材注文書をご覧ください。

クミアイ化学工業株式会社

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

エンジン・電動チェーンソーの潤滑に。水添処理で長期間高性能を保つ高級潤滑油です。

大澤 チェンソーオイル C-1K <1L>

968円(税込)
通常価格1,115円(税込)

手軽に土壌酸度が測定できます。

アース チェック液 <5ml>

508円(税込)
通常価格598円(税込)

縦横に折り目が入ったマルチボードで、あらゆる場所に配置可能です。

ブック式 ねずみとり 10枚組

958円(税込)
通常価格1,028円(税込)

軽量で通気性のあるメッシュタイプ。

収穫カゴ (ブルー)

358円(税込)
通常価格370円(税込)

お礼肥は花が咲き終わった後や果実の収穫後、寒肥は11月頃から雪が降る前に施肥しましょう。

お礼肥寒肥 <2.5kg>

830円(税込)
通常価格898円(税込)



丁寧な焼入れと優れた研磨技術により刃先までしっかりと切れます。滑りにくい柄で作業疲労低減。

アルス 摘果鉋 300LL-BP

1,218円(税込)
通常価格1,260円(税込)



もみ殻をくん炭にして、畑などの土壌改良に活用しましょう。

くんたん 焼き器

2,900円(税込)
通常価格3,070円(税込)



営業案内 JAファーム店の営業時間 9:00～17:00 (11月から3月までの間) 水・日・祝祭日定休
南部センター資材・原村営農センター資材・田中線センター資材・グリーンファームすわの営業時間 9:00～17:00 (11月から3月までの間) 土・日・祝祭日定休

生産資材課より 今月のお知らせ

農業資材は予約注文書活用でコスト削減を

農業資材コストの低減と安定した供給を行うため、来シーズンに使用する農業資材の予約注文を実施します。今月配布した「令和7年度わが家の資材申込書」でご注文ください。なお、肥料・農薬の「めやす価格」につきましては【別冊:肥料・農薬めやす価格表】をご参照頂きますようお願い致します。また、本注文書につきましてはwebからの注文も可能となります。詳細につきましては注文書の最終ページの案内をご覧ください。注文いただいた方全員に粗品をプレゼントします。機関誌「月刊JA's民」とともにJA職員がお届けする予定です(地域により配布時期が異なります)。

土壌消毒剤空缶・農薬空きビン回収、不要農薬回収

日 時 令和6年12月3日(火) 午前9:00～午前11:00

回収場所 JAファーム茅野店 ☎82-5151 JAファームふじみ店 ☎62-2325
南部センター ☎72-2157 すわこ営農センター ☎57-2218
原村営農センター ☎79-2524 田中線センター ☎24-3206

回収料金 1缶あたり**160円**、農薬空きガラスビンの回収 **1袋360円** (当日現金払い)
(税込) (洗浄し、キャップをはずしたもの) (税込)

注意事項 ●缶に穴を開け、ガスが完全に抜けているものが対象です。

- 穴の無いものは、回収をお断りします。●空きガラスピンは専用の袋に入れてください。
- 袋は各資材店舗でご購入ください。

不要農薬回収のお知らせ (詳しくは今月の折込チラシをご覧ください)

不要になった農薬の処理は、廃棄物処理法・毒物および劇物取締法上、所有者が責任をもって処理しなければなりません。JAでは、農薬の危害防止対策として不要農薬を有料で回収します。農薬の処理にお困りの方は各資材店舗にお申込みください。

事前申込み期間 令和6年11月1日(金)～11月26日(火) (事前に申込みをお願いします)

回収日時 令和6年12月2日(月) 午前9:00～午前11:00 **申込先** 各資材店舗へ

※回収場所および方法・処理料・委任状等の手続きについては、事前申込み時にご確認ください。※処理代金の精算は半年ほどかかります。

臨時休業のお知らせ

11月30日(土)は棚卸業務のため、JAファーム茅野店、JAファームふじみ店は臨時休業とさせていただきます。翌12月1日(日)が定休日のため2連休となりますが予めご了承ください。

家庭用果樹苗木予約注文書について

例年11月に岡谷市・下諏訪町・諏訪市を対象に配布しておりました家庭用果樹苗木の注文書ですが、取扱先業者の事業縮小により注文書の配布を中止させていただきます。なお、果樹苗木購入を希望される場合は、最寄りの生産資材店舗窓口へご相談いただきますようお願い致します。

事故防止のため、次の作業を必ず行ってください。

- ①上下に穴を開ける
- ②横に寝かせて2～3週間ガス抜きをする

※自動車には産業廃棄物収集運搬車の表示および書面の備え付けをお願いします。

※当日は印鑑が必要になりますので、忘れずご持参ください。

19 JA's民 2024.11

天秤座 9/23～10/23 【全体運】おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から 【健康運】体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック 【幸運の食べ物】 ジュンギク

2024.11 JA's民 18

鉄分豊富で疲れ知らず！ 人気のクラムチャウダー



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：野菜60g、塩分1.1g
タマネギ	1/2個（薄切り）
ジャガイモ	1個（サイコロ切り）
あさり（むき身冷凍）	100g
小麦粉	大さじ1
無塩バター（または油）	15g
コンソメ顆粒	小さじ1
食塩	小さじ1/3
牛乳	200ml
水	400ml
黒コショウやパセリ	お好みで

つくり方

- ① タマネギとジャガイモをカットする。
- ② 鍋にバター（または油）を熱し、タマネギを入れ、しんなりするまで中火で炒める（ここでしっかりタマネギを炒めるのがポイントです）。
- ③ 鍋に小麦粉を振り入れ、ダマにならないように水を少量ずつ加える。ジャガイモを加え、火が通るまで煮る。
- ④ あさりを加え火が通ったら牛乳、コンソメも加える。
- ⑤ 塩で味を調えたら完成です。

マイタケやぶなしめじなどのきのこ類、ブロッコリーやエダマメ、ホウレンソウなど季節の野菜を追加すると、さらに具沢山クラムチャウダーが作れます。

意外かもしれませんが、柔らかくなってしまったトマトを入れてもおいしいです。あさりには不足しがちな鉄分が豊富に含まれています。今日の疲れを食事で改善できる優秀な一皿。ぜひ作ってみてください！

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。



指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

あしの基本体操

期待される効果

- ・ツボが集まっている足裏や足を動かし刺激することで、足の甲、足首、ふくらはぎ、膝、腰、背骨へと、下から上へと刺激が伝わり、足腰を強くし内臓の働きを活性化します。

1 山の体位（直立の体位）

つま先を揃え、両膝をつけ、膝の後ろを伸ばし、肩の力を抜き立ちます。あごを引くことで頸椎が伸び、胸椎に伝わり、背骨がまっすぐに立ちます。胸が上がり広がり、腹がしまり、全身が安定し美しい立ち姿が山の体位です。



2 かかとを上げる体操

(1)山の体位で立ち、手を腰にあてる。(2)吸う息で足に力をこめて、かかとをゆっくり上げてゆき、足指のつけ根をしっかり折り曲げ床につける。息を止め5～7秒保つ。(3)吐く息で足先の力は抜かず、ゆっくりかかとを下ろしてゆく。



3 つま先を上げる体操

(1)吸う息で足に力をこめて、片足のつま先をゆっくり上げてゆき、かかとで体を支える。(2)つま先がしっかり上がったまま息を止め5～7秒保つ。(3)吐く息でつま先を下ろしてゆき、足裏が床についたら体を緩める。



4 つま先を開く体操

(1)かかとを基点とし、吸う息で片足のつま先を外側へ開いてゆく。この時、腰がついてゆかない様注意する。(2)十分に開いたら、つま先を床につけ息を止めしばらく保つ。(3)吐く息でゆっくりとつま先を元へ戻す。



5 かかとを開く体操

(1)つま先を基点とし吸う息で片足のかかとをゆっくり外側へ開く。腰がついてこない様注意する。(2)十分にかかとが開き終わったら、かかとを床に下ろし、息を止め、しばらく保つ。(3)吐く息でゆっくりとかかとを元に戻す。



★いずれも両足を行うこと。

食事が腸内細菌に与える影響の代表的な例として、食物繊維があります。食物繊維は人間の消化酵素では分解されませんが、腸内の善玉菌によって発酵され、短鎖脂肪酸という物質が作られます。この短鎖脂肪酸は腸の炎症を抑え、腸のバリア機能を強化する働きがあるため、健康維持に役立ちます。したがって、野菜や果物、全粒穀物などの食物繊維を多く含む食事は、善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果が期待できます。反対に、脂分や糖分の多い食事は、悪玉菌を増やし、腸内環境を悪化させるリスクがあります。特に加工食品や高脂肪・高糖質の食品は、腸内の多様性を損なう可能性が指摘されています。また、過度なアルコール摂取も腸内細菌に悪影響を与えることが知られており、腸内バランスを崩す原因となります。

最近の研究では腸内細菌が精神的な健康にも影響を与えることがわかってきています。腸と脳は「腸脳相関」と呼ばれる密接な関係を持っており、腸



内細菌が神経伝達物質やホルモンの生成に影響を与えることが確認されています。腸内環境が悪化すると、ストレスや不安感が増すこともあるため、食事による腸内環境の改善は、心の健康にも寄与する可能性があります。では、どのような食事が腸内環境を整えるために有効なのでしょう。前述のように食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取することが重要です。世界保健機関（WHO）では、10歳以上で1日あたり25g以上の天然由来の食

物繊維の摂取を推奨しています。特に発酵性食物繊維を多く含む食品を摂取するといでしょう。発酵とは微生物がエサとなる物質を利用して代謝物をつくることで、腸内細菌が利用しやすい食物繊維が発酵性食物繊維となります。発酵性食物繊維は全粒穀物や果物、野菜、キノコなどに多く含まれますが、必要分摂取するには少しコツが必要です。毎日の主食となる穀物での摂取が重要で、できれば3食に1回は玄米や雑穀、大麦を混ぜるなど、工夫を加えるといでしょう。

最終的に、腸内細菌と食事の関係は複雑ですが、食事の選択が腸内の健康に大きな影響を与えることは確かです。バランスの取れた食生活を心がけ、腸内環境を整えることで、身体全体の健康維持に繋がるといえるでしょう。次号では、腸内環境を整える食事について管理栄養士から詳しくお話いたします。

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



すこやかな腸内細菌を育てるために、毎日納豆と地元の野菜を美味しく食べています。

富士見高原病院 公開講演会のご案内

「食の安全と、私たちの健康」

「農業のいまとこれから」

JA信州諏訪 代表理事組合長 小平 淳

「腸内細菌の役割」 消化器外科部長 井村 仁郎

「腸内環境を整える食事」 管理栄養士 笠原 理恵

日 時：11/20(水) 17:00～18:15

場 所：富士見高原病院 4階 大会議室

お申し込み不要

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）	11月13日（水）	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	11月20日（水）		本所	藤森誠二弁護士
	12月11日（水）		岡谷支所	北川和彦弁護士
	12月25日（水）		富士見G C	三井智知弁護士
税務相談（予約制）	12月18日（水）	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	1月8日（水）		富士見G C	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 G C・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	11月20日(水)	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	春日俊樹 社会保険 労務士
	11月26日(火)	9:30～15:30	岡 谷 支 所 予約☎24-3203	
	12月7日(土)	9:30～15:30	茅野南部支所 予約☎72-2185	
	12月11日(水)	9:30～15:30	長 地 営 業 所 予約☎27-0806	
	12月14日(土)	9:30～15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	
	12月18日(水)	9:30～15:30	湖 南 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	1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)	
セレモニーなんでも相談会	11月17日(日)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖	
	11月23日(土)		虹のホールたまがわ	
	11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、ご自宅までのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております (見積もり無料)。				
スマホ教室 (先着20人・予約制) ドコモショップから講師を招きます。 スマホの基本操作から便利機能まで楽しく 学べます。 時間 / 午前10:00～午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所協同活動推進課)		11月21日(木)	会場 / 岡谷支所	内容 / Wi-Fi とオンラインサービス をしよう
		12月5日(木)	会場 / 本所	内容 / キャッシュレスをはじめよう

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



月 曜 6時10分～
水 曜 8時45分～、18時45分～
土 曜・日 曜 17時30分～

11月の主な内容



1 JA信州諏訪職員のごちそうスタジオ



2 「JA信州諏訪組合員Myページ登録キャッシュバックキャンペーン」のお知らせ

……… 暮らしの相談 ……

土地 地の貸し借りをする契約（土地賃貸借契約）のうち、その土地の上に建物を建てて所有する目的のもの（以下「借地契約」といいます）については、借地借家法という特別法の適用があります。特別法というのは、私人間の契約等について広く適用される民法に優先して、その法律が適用されるということの意味します。借地借家法では、借地契約について、①契約期間は30年以上（それより短い契約は30年と定められたものとみなす）、②更新する場合には、更新後の期間は10年以上（最初の更新の場合には20年以上）とし、

それより短い期間で合意しても10年ないし20年とみなす、③借地権の存続期間（契約期間）が満了する場合に、土地を借りている者（借地権者）が契約の更新を請求したときは、従前の契約と同一の条件で更新したものとみなすなど、民法上の賃貸借契約に比べて、借地権者の保護を厚くしています。

しかし、借地権者から契約更新の請求があっても、土地を貸している者（借地権設定者）が契約の更新について遅滞なく異議を述べたときで、その異議に「正当な理由」詳細は別の機会に解説します）が認められる

私の実家は人から借りている土地の上に父が建てたもので、築30年になります。私が父から相続し、今は母が一人で暮らしています。今年の12月が借地契約の更新日なのですが、地主から「更新しないので更地にして明渡しして欲しい」と言われました。転居はできませんが、更地にする費用がありません。地主の請求に従うしかないのでしょうか。



地主から「借地契約は更新しない。更地にして明渡しして」と言われたら、更地の費用も支払うべき？

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）

場合には、その借地契約は存続期間満了によって終了します。契約が終了すると、原則として借地権者は土地上の建物を収去して（壊して）片付けて、更地の状態で土地を返還する義務が生じます。しかし、常に建物を壊すことは借地権者の負担が大きく、また社会経済上も不利益（もつたない）なことが多いため、借地権者に、借地権設定者に対して建物を買い取るよう求める「建物買取請求権」が認められています。この権利が適切に行使されると、その建物について、時価での売買契約が成立します。借地権設定者が買取を拒むことはできません（建物買取請求権の詳細も別の機会に解説します）。



家の光
12月号
今月のよみどころ



IE no HIKARI

今月の表紙の人は、郷 ひろみさんです

特集
片づけから始める
おきらく終活

手芸
フェルトで作る
巳の正月飾り

別冊付録
一第1別冊付録—
2025年
家の光家計簿

一第2別冊付録—
あなたはどっち？
幸せなお金の使い方

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

今晚の お膳立て 1/8

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)



つくった職員は—
いけがみ たくま
池上 拓真さん
(下諏訪支所 金融係 係長)



まぐろとアボカドのおにぎらず

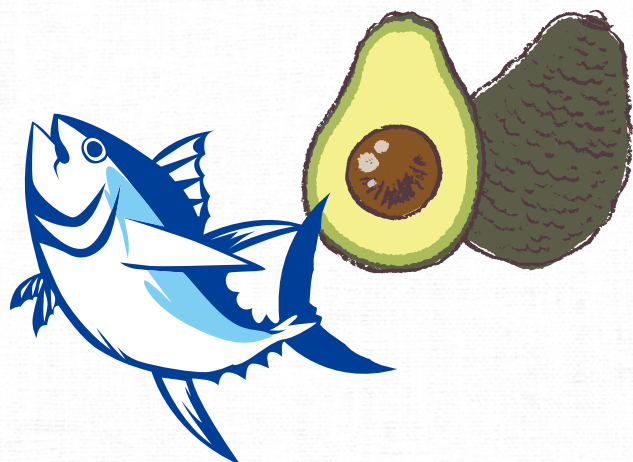
材料（2個分）

まぐろ（さく）	100 g
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1
アボカド	1 個
温かいご飯	350 g
すし酢	大さじ 2
サニーレタス	1 枚
焼き海苔	2 枚

作り方

- ① まぐろは食べやすい厚さにそぎ切りにする。
- ② みりんと酒を耐熱容器に入れ、電子レンジで600W 50秒ほど加熱しアルコール分をとばして、醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①のまぐろをバットやボウルに広げて入れ、②のつけダレを加えて5分ほど漬け込む。
- ④ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。アボカドは半分に切り、種と皮を取り除き、3 mm くらいの薄切りにする。
- ⑤ ご飯にすし酢を加えて混ぜる。
- ⑥ 保存容器[※]にレタス、③、アボカドの順に重ねて入れる。
- ⑦ ラップの上に焼き海苔を敷き、⑥の中身をのせる。
- ⑧ ⑦の焼き海苔、ラップに包んで10分おいてなじませ、半分に切ったらできあがり！

※参考商品サイズ（約11.1×12.1×高さ5.1）



9/25 JA長野県女性のつどい

本部



JA長野県女性協議会が、「JA長野県女性のつどい」を伊那市の県伊那文化会館で開きました。県内のJA女性組織部員や事務局担当職員など約540人が参加しました。

◀ 藤森洋子副部長、湖北ブロックの笠原洋子さんの手芸品を販売しました。

当JAからは笠原長子部長が同協議会副部長として登壇。他役員の方と『家の光』朗読を行いました。また、茅野市ブロックの柳澤和枝ブロック長が30秒スピーチを披露。同ブロックで行ったパッキングを振り返り、災害時における食の大切さを訴えました。

物品販売コーナーでは、藤森洋子副部長と湖北ブロックの笠原洋子さんが手芸品を販売。つるし雛や小物入れなどを並べ、多くの人が買い求めていました。



『家の光』朗読をする笠原長子部長(左から2番目)



30秒スピーチを披露する柳澤ブロック長



受講生とJA職員計9人が参加。下諏訪町の諏訪大社下社秋宮・春宮、万治の石仏などを巡りました。

9/6

趣味の教室

ウォーキング

8/25 ドスコイなでしこ おとぼけ相撲田辺場所



メンバー16人が諏訪市の田辺公民館に特設土俵を用意して開催しました。

着ぐるみを着て、まわし姿となった「なでしこ力士」がユーモアたっぷりの取組を披露。新入幕のなでしこ力士2人が初土俵を踏み、市長部屋所属の「きりりゆかりん龍」こと金子ゆかり諏訪市長も参戦。子ども力士も多数参加。土俵を囲む観客たちを笑いの渦に巻き込みました。



下諏訪町の湖浜温泉デイサービスにメンバー8人が訪問。演歌体操で「大阪すずめ」や「ソーラン節」など7曲を披露しました。

9/18

演歌体操披露

湖北ブロック有志グループ「楓の会」

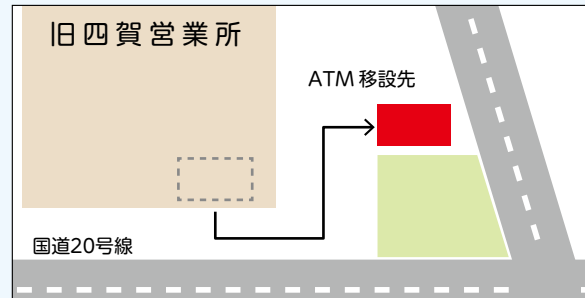
諏訪市ブロック田辺地区

諏訪市四賀ATM 移設のお知らせ

平素より格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

諏訪市四賀ATMにつきましては、令和6年10月24日(木)より、店舗外ATMブースでの稼働を開始いたしました。

ご利用者様につきましては、ご迷惑をおかけしますが店舗外ATMブースをご利用ください。



お問合せ先

JA 信州諏訪
諏訪支所
TEL 57-2208

JA 信州諏訪 健香会 会員募集!



菊づくり を楽しもう!

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

菊を育てる楽しみ、人に見てもらい楽しむ、立派な花を咲かせましょう!

お問合せ・お申込み

本所 管理部 協同活動推進課
TEL 57-8000

働くあなたのパートナー! 軽トラならやっぱり...

オートパルの JAサンバー

荷物をたくさん積んでも大丈夫・でこぼこ道、細い道でも心配なし。
農作業はもちろん、趣味に、事業に、様々なシーンでカーライフをサポート。

SAMBAR

長野県限定車

只今
人気
上昇中!

標準車



車検の
ご予約
承り中!

オートパルのあんしん車検とは
「いまの状態が車検に合格するか」ではなく、「次の車検まで安心して乗りいただけるか」を重視します。
追加で整備が必要な場合は、あらかじめお客様にご了解をいただいた上で整備します。

オートパルで
車検を実施
された方に
エンジンオイル交換(年間、2回)
半額券進呈

国産メーカー取り扱い TOYOTA NISSAN SUBARU 三菱自動車 DAIHATSU MAZDA HONDA SUZUKI

株式会社オートパル信州諏訪

オートパル信州諏訪

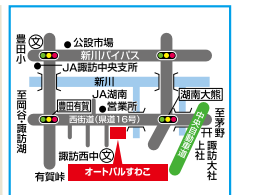
オートパル富士見

諏訪郡富士見町立沢南原山
☎62-2075



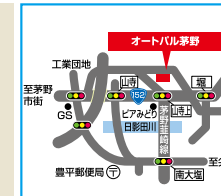
オートパルすわこ

諏訪市湖南
☎57-2220



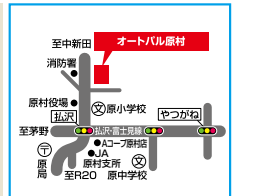
オートパル茅野

茅野市豊平
☎78-2242



オートパル原村

諏訪郡原村
☎79-6124



あなたのお近くのオートパル各店にお越しください。

土手草の野焼きなどによる 煙害対策のお願い

長野県農政部
園芸畜産課 果樹・花き係 026-235-7227
農業技術課 環境農業係 026-235-7222

近年、農地周辺の住民や観光客から、土手草の野焼きによる煙や臭いなどが不快であるとの指摘や苦情が寄せられています。

野焼きの際は周辺の生活環境に影響を及ぼさないよう配慮するとともに、たい肥の原料や土壌改良資材、敷きわらに活用できそうなものは、できるだけ焼却以外の方法で処理しましょう。



JA信州諏訪基幹支所の取組み特集

「地域の小学校と稲作体験・食農活動」

当JAは毎年、地域の小学生・JA役職員・地元の組合員の皆さんと一緒に稲作体験活動に取り組んでいます。春の田植えから秋の稲刈り・脱穀まで1年を通した稲作体験を通じて、食農教育はもちろんのこと、地域の子どもたちや組合員・地域住民との交流を深め、協同活動の理解と促進に取り組んでいます。

令和6年度は、茅野市の金沢小学校・湖東小学校・豊平小学校、岡谷市の岡谷田中小学校・長地小学校・湊小学校、諏訪市の四賀小学校・城南小学校・豊田小学校の稲作体験を支援しました。また、諏訪市の湖南小学校では、1年生2クラスとサツマイモの栽培を行い、農業を通じて地域やJAとのつながりを図り、食の大切さを学びました。



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 ☐ 正組合員 (家族含む) ☐ 准組合員 (家族含む) ☐ その他	

当JAが取組んでいる「協同活動の取組み」について

← 1 2 3 4 5 →
低評価 高評価

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番号を記入してください。

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】 協同活動への取組み評価について

当JAでは3カ年計画の中で協同活動の取組みを強化しています。これまでのJA信州諏訪の協同活動の取組みについてどの程度評価しますか。

協同活動とは、組合員・地域住民・JA役職員の三者が参画し、地域の元気づくりを目指して行う活動です。教育文化活動をはじめ、くらしと営農、地域貢献などの幅広い活動を行っています。

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

令和6年度 文化講演会開催のお知らせ

「組合員が元気になる！」がテーマの文化講演会を今年度も開催します。
講演講師・内容など詳細は12月配布の「月刊JA's民」12月号および同月号折込チラシをご確認ください。

日 時 令和7年1月23日(木)午後1時30分～午後4時 開 場 午後12時30分(参加無料)
開催場所 茅野市民館 (マルチホール)
(住所: 茅野市塚原1丁目1番1号/電話番号: 0266-82-8222)
対 象 者 JA信州諏訪の組合員とその家族(友人等は除く)・青壮年部および女性部の部員
受付開始 12月11日(水)

この件に関するお問合せは管理部協同活動推進課(57-8000)までお願いいたします。

国消国産は、消費者が主役! 農業の未来は、子どもたちの未来。

日本では、「農業」に必要な肥料や家畜のエサ、燃料の価格が高止まりしています。それらを価格にきちんと反映できなければ、農業を続けていくことが難しくなってしまいます。今、私たちが「食べて農業を応援する」ことが、日本の農業の持続につながり、安全・安心な日本の「食」を、子どもたちの未来につなげていくこととなります。



「食」と「農業」の未来のために、 新たな「食料・農業・農村基本法」が成立。

農政の憲法とも言われる「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正されました。「食料安全保障の確保」という基本理念が盛り込まれ、そのために農畜産物の合理的な価格形成が必要であることが示されました。消費者にとって食料を安く買えることはうれしいですが、コストを反映できないと農業を続けられず、将来的に食料を生産することが難しくなります。



JAグループは、農業を持続可能なものにするため、新しい取り組みを始めています。

例えば、宮崎では、消費者・関係者の理解もあり、生産した一部の青果物の価格に、燃料代の高騰・変化を反映させる「燃料サーチャージ」を導入しています。これによって、農家は安心して生産を続けていけるようになりました。



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

理事会ニュース

令和6年9月27日(金)に開催した「定例理事会」で、全5議案について協議・決定しました。

▶ 令和7年度～令和9年度「次期3カ年計画」策定方針

次期3カ年計画策定にあたり、これまでの2つの全体目標「農業所得増大へのさらなる挑戦」「不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」の総括を踏まえ、「これまでの取組みを継続するもの」「新規に取組むもの」「廃止するもの」を整理し策定を行います。

今回、県統一の「令和7年～令和9年 次期3カ年計画テーマ」として、次の3つの全体目標を軸にこれまで取組みが弱かった部分や、新しく取組む必要があると考える施策、また環境分析を踏まえ次期3カ年で特に重点と位置づける施策について策定します。

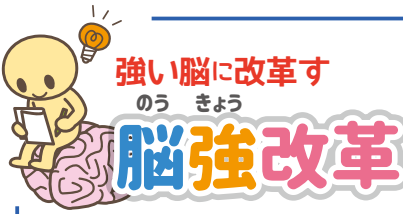
〈次期3カ年計画全体目標〉

- I 魅力ある農業経営と活気ある産地づくり (農業振興戦略)
- II 「食」と「農」を基軸としたJA仲間づくり (組織基盤強化戦略)
- III 事業戦略を支える経営原動力の進化 (経営基盤強化戦略)

11月の定例理事会は、11月27日(水)に開く予定です。

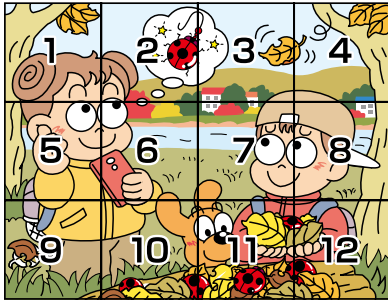
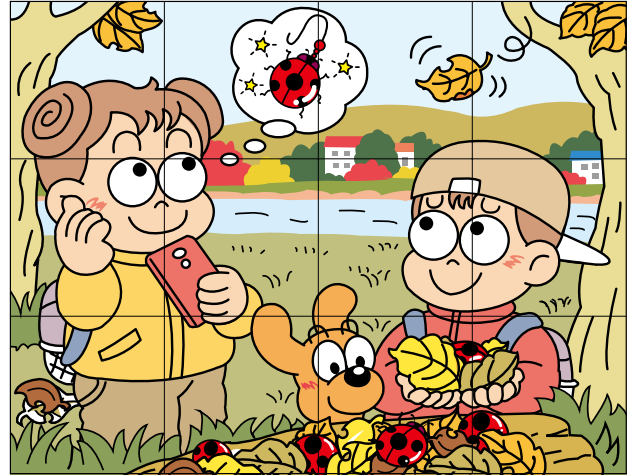
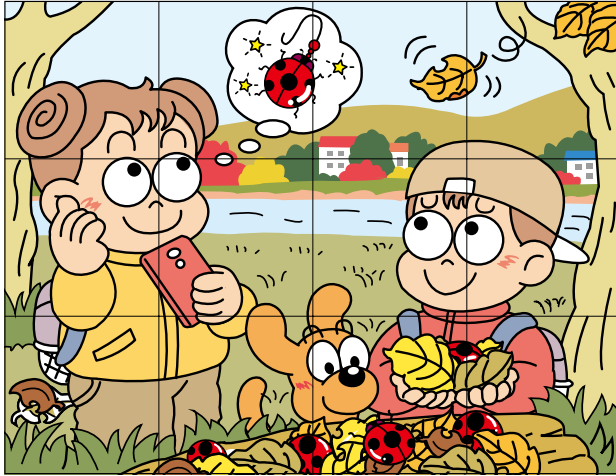
令和6年9月末 主な事業量

貯 金 高	2,695億円
貸 出 金 高	529億円
長期共済保有高	5,570億円
購 買 取 扱 高	24億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	59億円
組 合 員 数	正 8,255人 准 14,381人 計 22,636人



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
まちがいさがし
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。

10月号の答え

「スポーツノヒ」

マ	ツ	タ	ケ	カ	キ
キ	ボ	ニ	イ	モ	ノ
カ	ワ	ジ	マ	ス	ボ
ン	ヒ	オ	コ	シ	
ボ	ケ	ツ	ト	ユ	レ
ウ	ラ	コ	テ	ジ	

●応募総数293通
(内、正解277通)

○最年長応募者 94歳
○最年少応募者 10歳

※代筆と思われる応募もあります。

— 今月のプレゼント —

生切り餅 2袋
(1袋1キロ入り)



10名様に
当たる!!

最終締切は11/20(水)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、
必要事項をご記入の上、郵送ください。
※お一人様1枚を有効とさせていただきます。

●住所は必ず番地までご記入を！
●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代え
させていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報、賞品のお届け、読者の傾向把握、
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

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