読むほどに、JAがもっと身近になる組合員向け機関誌

JA's民

月刊「ジャスミン」

2024
12
No.250

特集

お正月に鏡餅を飾ろう

JA's民はwebでも閲覧できます

JA信州諏訪

季のある記

ちょこっと四季コラム

＼ 今年も、あと数日でお正月。／

門松、鏡餅、しめ縄などは正月飾りの代表的なものですが、各ご家庭では、しめ飾りを玄関に掛けるのが普通。

もともと正月飾りのしめ縄には、古い年の不浄を払い、新しい年神様をお迎えする歓迎の意味があります。また、新しい年の五穀豊穣、無病息災、家内安全を願い、先祖の霊を祀る意味も込められています。

一般的なしめ飾りには其々意味があり扇は末広がり、みかんの橙は代々家の繁栄、松は常緑のめでたい木、裏白は裏まで白い気持ちで新年を迎え、長寿の願いを表します。

御幣・紙垂は清浄な場所であることの印として、しめ縄は周囲の穢れを清め、災いなどの侵入を断つとして飾られます。また、形は稲妻を意味しており「落雷があると稲がよく育つ」と昔から言われており、邪気を払うためでもあります。

12月26、27、28日、あるいは30日に飾り、29日は『二重の苦』の意味から縁起が悪い日とされ、31日は『一夜飾り』となり、年神様に失礼にあたり避けた方が良いとされています。

近年ではお洒落なしめ飾りも人気で、JA信州諏訪では組合員・地域住民向け講座で毎年「おしゃれしめ縄づくり」が好評です。

年末年始 余ったおそばを有効活用

そばサラダ

〈材料 4人分〉

- 乾麺そば …… 1袋
- レタス …… 1/2個
- きゅうり …… 1本
- ミニトマト …… 10個
- アボカド …… 1/2個
- 国産レモン …… 1/2個

ドレッシング

- オリーブオイル …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 適量
- レモン汁 …… 大さじ1

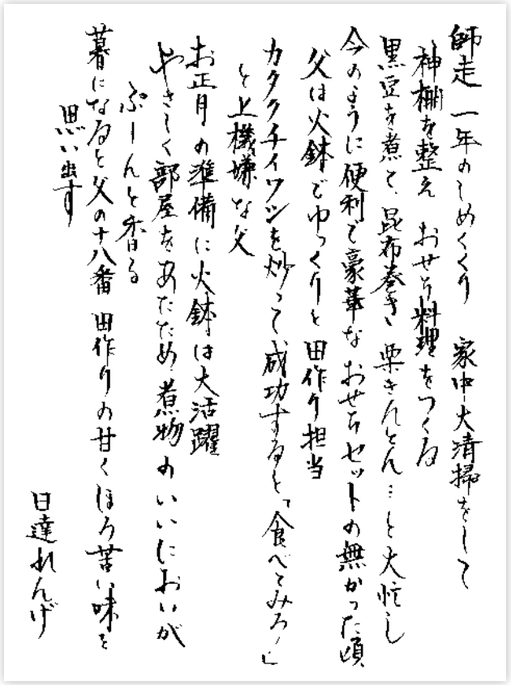
作り方

①乾麺は袋の表示時間より短めに茹で、水を切る。
②ドレッシングの材料をボウルに入れよく混ぜる。
③野菜は食べやすい大きさに切る。レモンは薄い半月切りにし、皿の周りに並べる。アボカドは1cm角に切る。
④野菜と乾麺を②のボウルに入れ和える。レタスを敷き、彩りよくそばを盛り付ける。

牡羊座 3/21～4/19

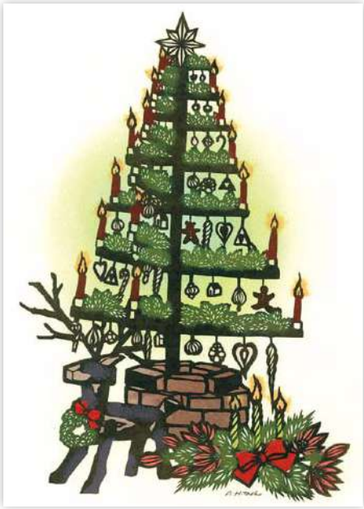
【全体運】これまでの努力が実りとなって表れます。最後の仕上げを完璧にやり遂げましょう。宴会、催し物にツキあり
【健康運】好調ですが、油断は禁物。動く前にストレッチを 【幸運の食べ物】カブ

表紙のことば



師走 一年のしめくくり 家中大清掃をして
神棚を整え おせち料理をつくり
黒豆を煮て、昆布巻き、栗きんとん…と大忙し
今のように便利で豪華なおせちセットの無かった頃
父は火鉢でゆっくりと田作り担当
カタクチイワシを炒って成功すると食べてみろ！と上機嫌な父
お正月の準備に火鉢は大活躍
やさしく部屋をあたため煮物のいいにおいがぷーんと香る
暮になると父の十八番 田作りの甘くほろ苦い味を思い出す

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。

JAs民

月刊「ジャスミン」No.250

目次 Contents 2024 12

2 表紙のことば
3 季のある記／旬のお料理紹介
4 特集 **お正月に鏡餅を飾ろう**
6 JA信州諏訪のできごと
12 JAからのお知らせ
13 株式会社あぐりライフ信州諏訪からのお知らせ
14 教えて農ハウ…野菜づくり
15 家庭菜園 いざ鎌鍬
16 直売所通信
17 身近な情報局／共済部からのお知らせ
18 今月の資材だより
19 生産資材課商品広告
20 諏訪は奇なり―ふしぎ・謎・興味津々―
21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
22 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 くらしの相談／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 今晩のお膳立て
28 年末年始の営業日程
30 令和6年度JA信州諏訪文化講演会のお知らせ／理事会ニュース／主な事業量
31 組合員アンケート

ありがとう20周年
20 ANNIVERSARY
これからも地域とともに
JA信州諏訪

おめでたい おいしい

新しい一年を迎える縁起物

お正月に鏡餅を飾ろう

新年も豊かな実りがあるように、との祈りを込めてお供えする鏡餅。松の内が明けたらおいしくいただいて、一年を健康に過ごしましょう。

お正月にお供えする理由

鏡餅の丸い形は、人の魂(心臓)を模したものといわれ、さらに昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」と呼ばれるようになりました。

1695(元禄8)年に出版された『本朝食鑑』に「大円塊に作って鏡の形に擬(なぞら)える」との記載があることから、鏡餅は拝み見るべきものだったのかもしれません。大小二つは月(陰)と日(陽)を表しており、重ね合わせるのは、福徳が重なって縁起がいいと考えられたからとも伝えられています。

近年は個包装餅入りや餅をそのまま充填(じゅうてん)し、上下の餅が一体になったパックが多く販売されています。

鏡餅と一緒に飾る縁起物

譲葉(ゆずりは)

新しい葉が大きくなってから古い葉が落ちることから、代々家系がうまくつながっていくことを祈ります。

裏白

古い葉の間から新しい2枚の葉が次第に伸びてくることから、久しく栄えわたるとの縁起を担いでいます。葉の形が左右対称なので、夫婦の相性を祝う意味も。

搗栗(かちぐり)

ゆでて干した栗の実。「勝ち栗」の語呂で縁起を担いでいます。

串柿

喜(よ)いことがやって来るという意の「嘉来」を表します。財(たから)が串で刺したように集まることの象徴ともいわれます。

昆布

「喜ぶ」の語呂合わせです。

橙

枝から落ちずに実が大きく育つことから、代々大きくなって落ちないという縁起物です。

海老(エビ)

腰が曲がるまでの長寿を祈ります。

鶴・亀

それぞれ長寿の象徴とされています。

協力:日本鏡餅組合　http://www.kagamimochi.jp/　イラスト:藤田倫央

鏡開き とは

鏡開きの日に年神様の力が宿った鏡餅を食べることで、一年を健康に暮らせるといわれています。

鏡開き

関東地方　1月11日
関西地方　1月15日、1月20日

※地域により異なることがあります。

供えた鏡餅を下げる日は地方によって違いがあります。年神様がいらっしゃる1月7日までを松の内といい、鏡開きは、松の内が明けた1月11日に行うのが一般的です。松の内を15日までとする地方では、鏡開きを15日または20日に行うこともあります。

鏡餅から新しい生命を受ける

正月には、全ての人や物に新しい生命を与えるために年神様が現れると伝えられています。つまり全ての人や物が一年に1度新たに生まれ変わるということです。年神様の霊力は鏡餅に宿りますので、鏡餅を食べることで新しい生命をいただけるというわけです。

食べてこそ「鏡開き」

供えた鏡餅には年神様が宿っているとされるので、刃物を使わず木づちなどでたたいて割り(鏡を開く)、雑煮や汁粉などにして食べましょう。

鏡開きに お手軽 お餅料理はいかが

管理栄養士
大槻万須美さん

お餅を楽しめる簡単料理を三つご紹介しましょう。

軟らかく加熱したお餅に大根おろしとしょうゆを絡める「からみ餅」は、年末年始に胃腸の疲れが残っている方にお薦め。かい割れ菜などで彩りをプラスするのも良いでしょう。

一口大に切ったお餅を水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ケチャップ、顆粒(かりゅう)鶏がらスープのもと、チーズ、キムチをのせて、電子レンジで加熱して作る「チーズトッポギ風」は、仕上げに青ネギやのりを散らしていただきます。

また、切り餅を使えば「大福」も簡単にできます！　1cm角に切ったお餅と、切り餅1個当たり大さじ2ほどの水を耐熱容器に入れてふたをし、電子レンジで加熱して軟らかくします。砂糖を加えて練れば、冷めても硬くなりにくいので、あんこを包みやすくなりますよ。フルーツを加えても良いですね♪

お餅お役立ちコラム

【アスリートをサポート】

お餅には運動中の主なエネルギー源の糖質(炭水化物)が豊富に含まれているので、アスリートやスポーツ愛好家の味方になってくれます。

お餅ならコンパクトに栄養補給できます。茶わん1杯のご飯は食べられなくても、包装餅なら2個、3個と食べられてしまいます。緊張感から唾液の分泌が減少していてもお餅入り汁物なら食べやすいです。

糖質をエネルギーに変換する際に欠かせないビタミンB1が豊富なひき割り納豆を使った「納豆餅」などを、日常生活に取り入れてみるのも良いでしょう。

【包装餅と一緒に外遊び】

包装餅とキャンプは相思相愛。お餅は、米に比べて少ない量でエネルギーを取れる上、腹持ちがいいので外遊びにもピッタリ。

包装餅には、次の四つのメリットがあります。

- コンパクトで持ち運びしやすい
- 水がなくても手軽に調理できる
- 栄養価が高くバランスも良い
- 長期保存できるから安心

包装餅があれば、外遊びの際の食事のバリエーションが広がります。いろいろなシーンに包装餅を活用しましょう。

【非常食に包装餅を】

包装餅の賞味期限は長いもので24カ月程度と長持ちです。その特性から保存食や非常食としても最適の食材といえます。中でも個包装のお餅はコンパクトで持ち運びしやすく、災害時にも取り扱いが容易です。

引用:全国餅工業協同組合ウェブサイト

原村支所リニューアルオープン

自己改革

原村支所の玄関前で行ったテープカット

リニューアルした店舗１階

原村支所がリニューアルオープンしました。1994年に現在の場所に移転新築し、近年では建物や備品の経年劣化に課題がありました。また、３月末の営業所金融窓口業務終了に伴い、村内唯一のJA支所となったことを受け、来店客の満足度向上に向けて改修に着手しました。

７月から４カ月間、内装や備品などを改修。リニューアル後の店舗は、旧事務所１階の応接室と休憩室部分を業務フロアに改修し、事務作業効率を図れるスペースを確保。また新たにローカウンター５カ所、プライバシー保護に配慮した個室の相談コーナー２室を設置しました。

開店前のリニューアルオープンセレモニーにはJA関係者、施工業者など21人が出席。代表者によるテープカットを行い、門出を祝いました。また、この日から来店した先着150人にトイレットペーパー４ロールセットを手渡しました。

小平淳組合長は「管内の農業生産をリードする原村で、組合員・地域住民の拠り所となる支所が無事リニューアルできた。職員は皆さんの期待に応えられるよう親切・丁寧な対応で頑張ってほしい」と挨拶しました。

「シモスワシードル」「メイポールジュース」販売

農業所得増大

「シモスワシードル」を手にする松澤さん(左)と岩井さん

下諏訪町でリンゴやマルメロを栽培する松沢農園と「湯田坂　岩井堂酒店」が共同で造る「シモスワシードル」2023年ヴィンテージが完成しました。

同農園８代目の松澤邦江さん(65)は、夫の泰秋さんとリンゴ10品種30アール、マルメロ15アールで栽培しています。シードルづくりは2021年に規格外のリンゴが多く出てしまったことから、知人を通して知り合った同店代表の岩井穂純さん(46)の提案で実現しました。

「シモスワシードル2023」は、「紅玉」2023年度生産分200キロ、「シモスワシードルwith マルメロ2023」は、「ふじ」同300キロ、マルメロ同６キロを提供。

松澤さんは「規格外リンゴの活用で循環型農業ができ、農家としては大変嬉しい取組み」。岩井さんは「一口飲めば、農園にほど近い諏訪湖の景色が浮かんでくる。飲んでぜひ下諏訪町に来てもらいたい」と話しています。

「松沢農園のメイポールジュース」も発売しました。

松沢農園では毎年４月下旬頃、受粉樹「メイポール」と他リンゴの樹の受粉を行っています。シードル造りがきっかけでメイポールの活用を目指し、原村の株式会社きよみず農園に依頼し、ジュースが完成しました。

「松沢農園のメイポールジュース」をPRする松澤さん

松澤さんは「酸っぱさの中に甘味と〝THEリンゴ感〟が味わえるジュースです」と話しました。

なお、この商品は完売しています。

牡牛座 4/20～5/20
【全体運】タイミングが狂いがちです。周囲の状況をよく見ましょう。思い違いに気付けます。丁寧な作業で名誉挽回を
【健康運】苦手な運動も諦めず続けて。焦らずゆっくり　【幸運の食べ物】イチゴ

JA合併20周年　歩み振り返る

自己改革　農業所得増大

◀完成した「JA信州諏訪20年の歩み」やポスターをPRする職員

JA信州諏訪20周年企画統一ロゴマーク▶

2024年、JA信州諏訪は合併20周年の節目を迎え、記念パンフレット「JA信州諏訪20年の歩み」が完成しました。20周年記念の統一的取組みの一環。11月上旬に組合員全戸に届け、各JA施設でも配布。組合員・地域住民に感謝を伝え、20年間を振り返るパンフレットができあがりました。

当JAは2004年４月に「JA諏訪みどり」と「JA諏訪湖」が合併して誕生しました。パンフレットはＡ４仕上がり８面カラーの観音見開きで、１万8000部製作。１年ごと、その年を代表するJAのできごとを写真や年表形式で説明。JAの小学生の稲作支援や食農教育などのようすを紹介。合併の経過や各種支援事業と支援額の詳細も掲載しています。

20周年記念の統一的取組みでは、全役職員投票による統一ロゴ、オリジナルポスターを製作。農業祭各会場での「20周年特別企画」や定期貯金も実施しました。

小平淳組合長は「関係するすべての皆様のご支援のおかげでJA発足20年を迎えることができ、心から感謝している。2024年は金融店舗統合による業務改善を進めた。2025年は営農経済事業の収支改善に本格的に着手し、将来にわたって持続可能な経営基盤を確立していく」と決意を新たにしました。

夫婦で酪農営む　田頭和之さん

農業所得増大

受賞した賞状を持つ田頭さん夫婦

愛知県から移住した富士見町の田頭和之さん(38)は、妻の美奈絵さんと夫婦二人三脚で酪農を営んでいます。７月には、東海酪農業協同組合連合会が主催する「第14回乳質表彰」で最高賞に当たる東海農政局長賞・東海酪連会長賞優秀賞を受賞しました。

田頭さんは同町で経営移譲を検討していた酪農家から事業継承しました。現在は経産牛26頭と育成牛14頭の計40頭を飼育。昨年は約203トンの生乳を出荷しました。

田頭さんは「これからも安全安心でおいしい牛乳を届けるため努力します」と情熱を傾けています。

営農・経済事業の成長・効率化

自己改革

プロジェクトチームが集まって行った最終報告会

本所で「JA営農・経済事業の成長・効率化プログラム」の最終報告を行いました。関係者48人が出席。農業関連や営農指導の各課題解決策を共有。本プログラム実施期間の2025年～2027年の導入効果額総計は１億6,680万円を見込んでいます。

施策はウェブ受注システムの利用拡大、組合員の理解を得ての利用料・手数料の見直し等があります。

小平淳組合長は「JAの将来について考えを練り上げ、真剣に検討を重ねてきた。関係する全ての皆様にご理解・ご協力いただきながら次期３カ年計画に盛り込んでいく」と話しました。

「マルメロ」4.2トン集荷

マルメロを選果する部会員

かりん田中線センター選果所部会は期間中、在来種や「スミルナ」「かおり」の３品種のマルメロを全３回の日程で集荷しました。

初日の10月８日は、部会員６人と職員が1693キロのマルメロを手作業で選果・選別しました。３ＬからＭの４等級に仕分け、市場出荷用段ボールと加工用コンテナに詰めました。段ボールにはおすすめレシピや加工方法を記載したパンフレット「諏訪のマルメロの簡単な利用法」を添えました。

今井康喜部会長は「諏訪の特産品として長年重宝されてきた。シロップ漬けなどにして家庭で味わってほしい」と話しました。

シルクスイート収穫を支援

多くの参加者が訪れたサツマイモ収穫体験

すわこ営農センター田中線センターが、岡谷市農業技術者連絡協議会の「シルクスイート体験事業」、同市の「シルクスイートオーナー事業」を支援しました。同センターの伊藤哲也所長代理が、体験事業20組・オーナー事業６組に、同市が特産品化をめざすサツマイモ「シルクスイート」の収穫方法を説明しました。

今年は高品質なサツマイモがたくさん収穫できたといいます。

伊藤所長代理は「地域の方にはこれからも農業に興味を持ち携わってほしい。県外の方は体験以降も諏訪地域に足を運んでもらえればうれしい」と話しました。

第41回　諏訪大社上社奉献菊花展

審査会では花の形状・開き具合などを審査しました

褒賞授与式で賞状を受け取る小林さん（右）

JA信州諏訪健香会は、第41回諏訪大社上社奉献菊花展を諏訪大社上社本宮境内で開催しました。菊舎６棟に色鮮やかな菊花が並び、参拝者の目を楽しませました。

今回の開催に向けて、経年劣化した菊舎の修繕を計画。背板を張り替え、よしずを新調するなど、大規模な修繕を行いました。

初日は審査会を開きました。審査対象は全12部門。統一の品種「国華金山」で栽培技術を競う「競技花の部」、３本に仕立てた茎それぞれに花を咲かせる「厚物の部」などの既存10部門に、入会２年目までの会員を対象とした新設２部門が加わりました。審査員は花の開き具合や全体のバランスなどを基準に見比べました。

最優秀賞12点など入賞作品34点を決め、最高賞に当たる「競技花の部」の最優秀賞は、茅野市の小林宗吉さん(82)が初受賞を果たしました。「入会して18年目で、初めて受賞できた。工夫を凝らして賞の獲得を目指してきた。本当に嬉しい」と語りました。

奥山幸茂会長は「開花が例年よりも遅れていたので心配していたが、会員それぞれが準備し、良いものを出品してもらえた」と話しました。

表彰式は、11月２日に同社参集殿で実施。各部門の最優秀賞受賞者には、賞状やトロフィーが贈られました。

松本山雅FCに農産物贈呈

信州諏訪の農産物を食べる選手たち

松本市の喫茶山雅で農産物を贈呈しました

JA信州諏訪は、ゴールドスポンサーを務めるサッカーJ3松本山雅FCに地元農産物を贈りました。松本市の喫茶山雅でセルリー、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レタス、管内産新米の「つきあかり」をスタッフに手渡しました。信州諏訪の農産物で〝ツヨクナル〟ことに期待を込めました。

農産物の提供は2020年から始め今年で５年目。管内農産物のPRや、JA事業への協力に感謝を伝えることが目的です。７月には本所で「がんばれ！松本山雅FC」と題して贈呈式を開きました。今年は７月から10月の計４回で農産物９品目と「JA信州諏訪のりんごジュース」、「つきあかり」を贈りました。選手の食事を手掛ける大月久樹シェフが調理した後、選手の元へ届けられました。

セルリーやレタス、ブロッコリーはサラダに、キャベツは肉と炒めホイコーローなどのおかずとして提供されました。浅漬けも選手に好評。食事会場に設置されているホワイトボードには「JA信州諏訪産」と書いて、選手やチーム関係者に知らされました。

大月シェフは「信州諏訪の新鮮な野菜で、選手が持っている力を最大限に発揮できる料理を提供したい」と話しました。

秋の味覚「マツタケ」本格収穫

収穫したマツタケと宮下さん

諏訪市の組合員の宮下武雄さん（75）は10月、自身が管理する同市の山でマツタケを収穫しました。３年ぶりの本格的な収穫となり、傘の開きで25センチほどのものもあったといいます。香り高い採れたての“秋の味覚”を手に笑顔を浮かべています。

2024年は10月初旬から徐々に採れ始めました。妻と２人で３回山に入って収穫。家族で味わったほか、お世話になっている知人に贈ったといいます。

「マツタケ狩りには夢が詰まっている。収穫できた時に皆で味わって、喜んでもらえることがうれしい。来年も楽しみにしたい」と話しています。

奥山会長　菊づくり技伝える

専用ハウスで出品する菊の調整を行う奥山会長

JA信州諏訪健香会の奥山幸茂会長(85)は退職を機に20年前、地元諏訪市で開かれた講習会に参加したのを機に菊づくりを開始しました。

同会には10年前に入会。ベテラン会員の作場見学などを通して、栽培管理を学んできました。

同会は存続に向け会員募集に尽力し、今年は12人で活動。奥山会長は新会員向け栽培講習会を定期的に開催するなど、会全体でのスキルアップを目指しています。

奥山会長は「新会員は皆熱心で期待が大きい。今後も会の発展に向けできる限り力を注ぎたい」と話しています。

双子座 5/21～6/21
【全体運】対人運が活発化。あまり話したことのない人とも仲良くなれます。忘年会などには積極的に参加を。外出にツキ
【健康運】新しい健康法より長く続けてきたものが良さそう　【幸運の食べ物】カリフラワー

サツマイモ豊作喜ぶ

大きなサツマイモを持ち喜ぶ児童

湖南営業所は、支所食農活動の一環として湖南小学校１年生48人のサツマイモ掘りに協力しました。地元JA監事の関雅一さんと職員４人が参加。児童は収穫の喜びと農業の楽しさを体感しました。

職員がつるを取り去り、スコップで株元の土を掘り起こした後、児童はサツマイモを一生懸命掘り出しました。大きいものが出てくると隣同士喜びました。

金子咲来さん（７）は「サツマイモを掘るのが楽しかった。大きいのが掘れてうれしい」と話し、関さんは「子どもたちが楽しく農業を体験することができ良かった」と話しました。

下諏訪児童ミニリンゴ収穫体験

児童を見守り、作業する赤砂果樹研究会のメンバー（両端）

下諏訪町の果樹生産者でつくる「赤砂果樹研究会」が子どもたちのために栽培するミニリンゴ「アルプス乙女りんご」の収穫体験が行われました。

下諏訪南小学校３年生の児童約85人が作業。１時間ほどで収穫し、１人４個ずつ持って帰りました。残りは、同校と下諏訪北小学校の児童に届けられました。

女の子（９）は「楽しかった。食べるのが楽しみ」と笑顔を浮かべました。

同会の花岡正彦会長は「樹を傷めないように丁寧に収穫してくれた。収穫までには多くの作業があることを知ってもらいたい」と期待を寄せました。

盆栽菊教室　作品展示会

作品の出来栄えを確認する受講生ら

JAファームカレッジ「盆栽菊教室」は、JAファーム茅野店で作品展示会を開きました。受講生13人が制作した盆栽菊など約50点が並びました。

同カレッジは毎年、月１～２回開催。受講生は今年３月から、石の上を伝う長い根をみせる盆栽「根上がり」や、枯れ木や流木に小菊を植え込む盆栽菊「木付け」などを製作。

岡谷市の濱口ひろ子さん（72）は「10年以上参加しており、仲間との作品づくりがとても楽しい。今年は開花が遅いものの、２週間ほど飾ってもらえるのでその間きれいに咲いていてもらいたい」と話しました。

小平農園　ほおずき収穫

茅野市の小平農園で食用ホオズキの収穫が最盛期を迎えました。管内A・コープ店の農産物直売コーナーなどで、生食用パック入りや加工用ホオズキを使った「八ヶ岳食用ほおずきジャム」（１瓶190グラム入り）を販売。ジャムのこだわりはきび糖を使用することです。

園主の小平邦雄さん（81）は「ホオズキの鮮やかなオレンジ色にきび糖の色が加わるが、見た目よりも味にこだわりたいという思いで、きび糖を選んでいる」と話します。さらに「多くの人に味を好んで買ってもらっていることがうれしい。１瓶にたっぷり入っているのでホオズキならではの甘味や酸味を楽しんでもらいたい」と呼びかけています。

小学校で農業とJAの理解促進

児童や保護者らで賑わうJAブース

諏訪支所は、城南小学校が開いた「2024城南フェス・秋祭り」に参加しました。役職員15人がJAブースを出展し、地元農産物やJA事業を紹介した手作りのパネルを設置。食農クイズを行い、児童や保護者に農業やJAへの興味・理解を深めてもらいました。

小林太耀さん（９）は「楽しくJAを知ることができた」と話し、宮澤光希さん（９）は「全問正解できなくて悔しい。農業やJAについてもっと勉強したい」と話しました。

JAのキャラクター「じゃすまる」が登場すると子どもたちは笑顔を見せ、楽しく触れ合いました。

地域を花いっぱいに 花育活動

花をこの街きっず学園に寄贈した役職員と女性部員

諏訪支所と女性部四賀支部は、花育活動「花いっぱい運動」を実施しました。旧四賀営業所で、役職員４人と部員２人が協力し、花壇やプランターに花苗を植えました。また、プランターは、児童発達支援センター「この街きっず学園」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。

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。

ごみ拾いで地域貢献

道沿いに落ちているごみを拾う参加者

富士見町中央支所は、地域貢献活動の一環として清掃活動を行っています。早朝から作業し、地域の美化に努めています。

落合地区には、JA役職員ら10人が参加。旧落合営業所から近隣の保育園や福祉施設周辺までごみを拾い歩きました。３班に分かれ、それぞれビニール袋を手に、道路わきに落ちていたタバコの吸い殻や空き缶などを拾い、１時間ほど作業しました。

名取瑞穂理事は「今後は清掃活動以外も検討し、地域の役に立てれば」と話しました。

この日は同時刻に、西山地区でも清掃活動を行いました。

原村営農センター集荷所見学

予冷庫のセルリー外葉保管場所を見学する児童

原村営農センターは、諏訪市の城南小学校３年生２クラス61人の原村野菜集荷所見学を受け入れました。

児童はクラスごとに施設を周り、集荷所の役割や集荷される野菜の種類などを学びました。また予冷庫で出荷規格に合わせるために取り除いたセルリー外葉の保管場所を見学しました。

３年２部の男の子は（９）は「知らない野菜の名前を知ることができた。セルリーの葉は捨てずに野菜ジュースにも使われているのを知れてよかった」と話しました。

同センターは11月まで、管内小学校10校の見学受け入れを行いました。

蟹座 6/22～7/22

【全体運】迷ったときにはいつも通りを選択。ルーティンワークを丁寧に続ければ好結果が得られます。大掃除は早めに始めて
【健康運】腹も身の内。食べ過ぎに気を付け、野菜多めで　【幸運の食べ物】グリーンピース

JA指定呉服卸問屋の展示会。卸問屋ならではの品質と価格!

振袖ご予約 ご相談会

前撮り・着付けも安心

式典当日のメイク・ヘアセット・着付けは弊社で承ります。
前撮りは弊社契約写真スタジオで致します。
（お客様行きつけの美容室・写真スタジオでもOK）

令和7年1月25日(土)・26日(日)

10時～16時　JA信州諏訪　玉川研修センター（A・コープファーマーズサン・ライフ店隣）

令和6年12月14日～ 12月29日、令和7年1月3日～5日は京呉服販売株式会社岡谷塚間町店舗にてご予約会を開催します。
（ご来店は予約制です。12月30日～1月2日は休業します）

全て揃った振袖セット レンタル
振袖・襦袢・袋帯・帯〆・帯揚げ・重ね衿・バッグ・ショール
66,000円(税込)～

全て揃った卒業着物 袴 レンタル
小振袖・襦袢・半巾帯・袴・バッグ
48,000円(税込)～

お手持ちの振袖着用プラン
丸洗い・染み抜き・寸法直し・小物アレンジ等

特典いろいろ
※ご成約金額により特典は変わる場合がございます。

- 振袖のレンタル期間は長期間（2025年納品後～2026年1月または3月卒業式まで）この間対象者本人に限り着用回数の制限なし
- 成人式当年度に短大・専門学校等の卒業式を迎えるお客様に卒業式用袴無料レンタル

《お問合せ》　株式会社あぐりライフ信州諏訪　0266-72-0113
京呉服販売株式会社　0120-17-0529（岡谷市塚間町 1-3-1　岡谷市上浜公民館近く）

JA冬の墓石キャンペーン

12月1日(日)～2月28日(金)

墓石工事　**墓じまい**
戒名彫り　**クリーニング**
など
お気軽にご相談ください。

期間中の特典（※新規墓石施工・墓石戒名彫りは、対象外）
墓石クリーニング、塔婆立、香炉
墓誌新規ご成約の方は 5 %OFF

ご相談来場記念
『お参りセット』プレゼント

さらに!

15万円(税抜)以上の商品をご成約の方
先着10名様に『高圧洗浄機』プレゼント!!
（高圧洗浄機は、使いやすい充電式・ため水タイプとなります）

『葬儀事前相談会』開催中（※事前にご予約いただけるとご案内がスムーズです。）

《お問合せ》　株式会社あぐりライフ信州諏訪　葬祭センター　☎0266-82-8402

獅子座 7/23～8/22
【全体運】ハイパワーに恵まれます。難しいと思っていたこともやり遂げることができる運気です。目的を再確認してGO!
【健康運】途中でバテてしまわないようペース配分を　【幸運の食べ物】ゴボウ

各種セミナー・現場視察会

❶ 新規就農セミナー及び栽培現場視察会

開催日	時間	内　容
2月20日(木)	午後2時	草花系(ケイトウ他)、宿根カスミ草(セミナー)
開催・集合場所		仲町会館2階大会議室

❷ 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。	

❸ 果樹ほ場施設視察及びセミナー

開催日	時間	開催・集合場所	内　容
2月10日(月)	午後2時	南部センター	りんご剪定作業(現場視察)

❹ 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
1月18日(土)　午前9時	仲町会館2階小会議室

❶～❹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

冬季遊休ハウスの天井フィルムを外し、雪害対策を!!

雪害によるパイプハウスの倒壊を防ぐため、冬季作付け予定のない遊休ハウスは天井フィルムの巻き上げ、または撤去をしましょう。

育苗ハウス、冬季作付け予定のハウスは、アーチ部の補強、中支柱の設置、水平引張線など、事前の対策と加温機、ジェットヒーターなどの暖房設備の準備を合わせてしましょう。

新しい年のスタートに
JAの「だるま貯金」

幸せと夢を育てる正月だるま貯金!

定期貯金　契約額50万円以上、期間1年以上
定期積金　給付契約額50万円以上、期間1年以上
※上記新規ご契約の方に、だるま（7寸5分）を進呈いたします。
※その他キャンペーンとの併用、ATM・ネットバンクでの預け入れは対象外です。

実施日時
令和6年 12月26日(木)～30日(月)
令和7年 1月6日(月)～7日(火)
午前9時～午後3時

実施場所　**各支所・営業所 金融窓口**

令和7年度もよろしくお願いいたします
JA信州諏訪

JA農機センターからのお知らせ

JAの農業機械任せて安心点検のご案内

皆様は年に1回、ご自身の健康診断や人間ドックを実施されていますでしょうか?

体の不調は無症状の内から定期的な健康診断をうけることで早期発見、治療及び予防が可能です。
農機具も同様に、使いたい時期に快適に使用するために、早期に不調を防ぐ、年に1回の点検整備をされてみませんか?

いざ使おうと思ったら、エンジンがかからない、使用中に機械が故障し計画通りに作業が進まなかった等のトラブルが起きたことはありませんでしょうか?

安心・安全な農作業を実施するためにも、JAの点検整備をご利用ください。
JAのプロ整備士が、お客様の大切な機械を全力で点検させて頂きます。

詳しい内容はお近くのJA農機センターまで。

※点検料金、点検時期については、別途ご相談させて頂きます。
※点検により、修理等が発生した場合は別途料金がかかります。

家庭菜園 いざ鎌鍬（かまくわ）

輪作による連作障害対策

野菜の栽培には輪作が重要です。輪作をすることで連作障害等を抑えることができ、作物が健全に育ちやすくなります。来年度の栽培に向けて、輪作及び作付け計画を立ててみましょう。

ステップ①　作りたい野菜をリストアップする

栽培してみたい品目のリストを作ります。

ステップ②　リストを基に連作にならないように計画を立てる

同じ場所に同じ野菜や同じ科の野菜を続けて作らないように計画を立てます。

連作によって、連作障害（アブラナ科の根こぶ病等）が発生し、生育不良になりやすくなります。作物ごとに連作を避けるべき年数は決まっていますが、概ね４～５年の輪作が必要になるので、計画は数年先まで立てておくと安心です。

●主な野菜の連作障害

科　名	種　類	連作障害
ナ　ス	トマト	青枯れ病、萎凋病
	なす	青枯れ病、半身萎凋病
	ピーマン	立ち枯れ性疫病、根こぶ線虫
ウ　リ	キュウリ、スイカ メロン他	つる割れ病、線虫類
マ　メ	エンドウ	立ち枯れ病
アブラナ	白菜、コマツナ、 キャベツ、ブロッコリー他	根こぶ病

※連作障害の出やすい野菜出にくい野菜についてはジャスミン令和６年２月号参照
また、作物を良好に生育させる為に各作物の特徴を調べておきましょう。生育期間の違いや株の大きさによって、なにをいつ、どこに作付けるかが変わってきます。

ステップ③　輪作プランを立てる

ノートなどにほ場の形を描き、更に４～５区画に分けます。１区画の大きさは決まっていませんが、最小で１ｍ四方あれば、大抵の作物が栽培できます。区画は科ごとにまとめ、連作に弱い作物や前作との相性が良い作物から配置を決めていきます。栽培期間が長い作物の場合は配置を工夫して区を設定します。

毎年区画をずらして栽培を行うことで、自然と輪作になり、連作障害を抑えることが出来ます。

担当よりひとこと

連作障害は毎年同じ場所に同じ作物（又は同じ科の作物）を作付けると発生し易くなります。同じ作物が植えられることで、特定の微生物が発生しやすくなったり、特定の肥料分が多すぎる又は少なすぎるということが発生し、連作障害が起こる可能性が高まるので、注意をお願いします。

茅野市営農センター
南部センター
営農指導係
木村　百花

教えて農ハウ 野菜づくり OSHIETE KNOW HOW

ブロッコリー定植前の病害防除について

本年においても、病害被害に苦労した年となりました。例年秋から発症する事が多かった黒すす病ですが、近年では春から発病し収量に大きな影響をもたらしています。また、べと病や黒斑細菌病の発生も確認され薬剤散布だけでは防除することが困難な状況になってきています。潅注処理と今回紹介する土壌混和処理「ユニフォーム粒剤」の使用をおすすめします。

土壌混和

●ユニフォーム粒剤

▶成分　アゾキシストロビン(11)（薬剤名　アミスター）
　　メタラキシルM(4)(薬剤名　リドミル)

作物名	適用病害名	使用量	使用方法	使用時期	使用回数
ブロッコリー	べと病	9～18kg/10a	全面土壌混和	定植前	1回

▶特徴
２種類の有効成分が土壌病害に高い効果を示します。
土壌混和処理なので根から吸収させるため初期防除に高い効果が期待出来ます。
根から吸収された成分は茎葉部へスピーディな浸透移行性を発揮。

べと病

ユニフォーム粒剤

潅注処理

薬剤名	作物名	適用病害名	希釈倍率	使用方法	使用時期	使用回数
パレード20 フロアブル	はなやさい類	菌核病 黒すす病	100倍	潅注	定植前日～ 定植当日	1回
オリゼメート 顆粒水和剤	ブロッコリー	黒腐病 黒斑細菌病	100倍	潅注	定植時	1回

黒すす病

オリゼメート
顆粒水和剤

パレード20
フロアブル

担当よりひとこと

営農部営農企画課
農業振興センター
（原村営農センター駐在）
伊藤　侑哉

ユニフォーム粒剤の使用は、費用と手間がかかってしまいますが薬効試験を行う中で効果が確認されています。病害に苦労されている時期やほ場での使用だけでも検討してみてはいかがでしょうか。また、ほうれんそう・パセリ・セルリーなどにも使用方法は異なりますが登録があります。必要に応じて使用してはいかがでしょうか。

身近な情報局

農業祭の「じゃすまる® SHOP」好評でした

カラフルな風船を用意し、
お子様にプレゼントしました

多くの方にご協力いただいた
「じゃすまる® SHOP」アンケートコーナー

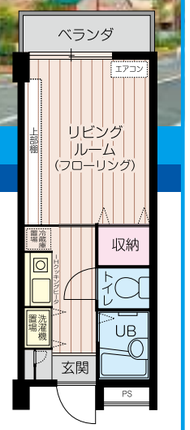
10月19日に開催したJA信州諏訪農業祭富士見町会場で、共済部ブース「じゃすまる® SHOP」を出店しました。ブースに来ていただいた方にはJA共済に関するアンケートにご協力いただき、景品をプレゼントしました。景品は大人用と子ども用を用意。特に子ども用の「アンパンマングッズ」は大変人気があり喜ばれました。また、小さいお子様には、風船をプレゼントいたしました。

「じゃすまる® SHOP」は岡谷市会場、諏訪市会場、茅野市会場、原村会場でも出店しました。

農業祭を通して、多くの組合員・地域の皆様にJA共済をPRできました。今後も、共済に関するご相談はお気軽に最寄りのJA共済センターへお問合せください。

共済部 普及課
LAトレーナー　係長
宮坂　智也

みすゞ学生会館 MISUZU21
京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分
学生入居者募集
長野県出身学生限定
募集対象
大学生
短大生
専門学校生
安心で快適に！
さあ、首都圏で新生活！
お申し込みは
お早めに
居室／23.3㎡・完全個室・ネット接続可　室料59,000円/月(+共益費8,000円/月)
入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。
◎主要な駅へアクセス抜群!
◎万全のセキュリティーで安心の毎日!
◎管理人常駐!
◎完全個室の快適なワンルーム!
◎浴室・トイレはセパレート
◎クローゼット収納あり



※上記間取図のお部屋と左右対称のお部屋の2種類がございます。
入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで
JA共済連長野
管理部
［土日・祝は除く］
TEL.026-236-2325
https://www.jakyosai-nagano.jp/
JA共済

乙女座
8/23〜9/22

【全体運】状況があまり良くなく思い通りに進みにくいとき。焦らず時を待つことも大切。運勢は下旬に回復、仕切り直しが吉
【健康運】心模様が体調に影響。リラックスを心がけて　【幸運の食べ物】タアサイ

冬の直売所にはこんな物が！
心のこもった手作りの商品も

直売所通信

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。

師走に入り厳しい寒さを感じるようになってきました。

寒さの厳しい諏訪地域では昔からの知恵を活かした食文化が受け継がれています。凍りもちや凍み豆腐などの保存食は先人たちから受け継いだ伝統です。こうした文化を守り続けることも直売所の大切な役割のひとつです。

地元の農作物が少なくなる冬ですが、直売所ではホウレンソウやブロッコリーなどの緑の野菜が並んでいます。リンゴは味と日持ちの良いフジ、そして地元産のイチゴ、赤い果物もお目見えします。

色鮮やかでおいしい野菜と果物を食べて、ビタミンを補給したいですね。

また、会員さんが手作りした品も数多くそろいました。「布ぞうり」「手編み帽子」「袖なしちゃんちゃんこ」「PPバンドでつくる籠・びく」など手作りのあたたかさを感じることができる商品です。注目商品は「しめ縄」です。ぜひお買い求めください。心のこもったお飾りでよい新年をお迎えください。

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

夢マーケット文出
12/21(土)　第3土曜日感謝祭

夢マーケット
田中線／横川／文出／さざなみ新鮮市
12/24(火)〜29(日)正午　年末感謝祭

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

クリスマスセール	12/23(月)〜25(水)
歳末感謝祭	12/26(木)〜29(日)
大歳の市	12/30(月)〜31(火)

A・コープ友の会ポイント倍増　11日間連続（A・コープ全店）

3倍 12/23(月)〜25(水)
4倍 12/26(木)〜29(日)
5倍 12/30(月)〜31(火)・1/2(木)〜3(金)

営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。
元日1/1(水)はA・コープ全店お休み

新春初売り

夢マーケット　29(日)午後〜1/5(日)までお休み
田中線／横川／文出／さざなみ新鮮市　1/6(月)

A・コープ　1/1(水)はA・コープ全店お休み
ピアみどり店／サン・ライフ店／原村店／富士見店　1/2(木)〜3(金)

営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。

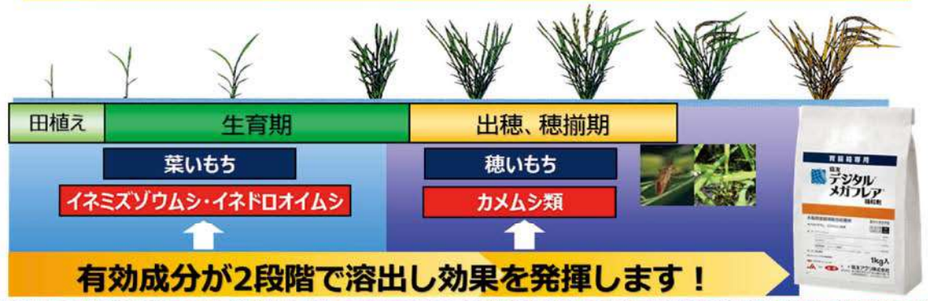
定休日変更のお知らせ

夢マーケット田中線／文出
令和7年1月〜2月の間
日曜が定休日となります。

夢マーケット横川／さざなみ新鮮市
令和7年1月〜3/19の間
日曜・祝日が定休日となります。

協友 デジタル®メガフレア® 箱粒剤

®はシンジェンタ社の登録商標



●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・空袋は圃場などに放置せず、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

倉庫・ガレージ・カーポート・物置展示中！

広スペースハウス　HHK-４０４０
間口 11.79m　奥行 7.27m　高さ 4.08m

さびない（物置）
左 1916 型 / 右 3023 型

見て、触れて、体感できる展示場
ご相談～現地下見～お見積は無料です！

店舗場所
カクイチ
A-SITE
諏訪インター店
茅野市中沖7-15

☎0266-71-1132
●営業時間/10:00～17:30
定休日　水/日

商品に関するお問合せ・お求めは、JA信州諏訪農機センターまたは資材店舗までお願いいたします。

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

JA ファームへ行こう！

プレス底やインソールなどに工夫が施された軽量マリンブーツです。ぜひ店頭でお手に取り、使いやすさを実感してください！
クミックス マリンライト（ブルー）〈M・L・LL〉
4,000円（税込）
通常価格4,180円（税込）

剪定後の切り口や傷口の保護に。展着性に優れており、塗布後に長時間効果を持続します。
カルスメイト150g
700円（税込）
通常価格730円（税込）

冬の寒さに備えましょう！
千曲 灯油缶 18L（ノズル無し）
810円（税込）
通常価格830円（税込）

ウインドウや窓ガラス等、ガラス面の霜を素早く溶かします。
スーパー解氷スプレー 330ml
268円（税込）
通常価格290円（税込）

雪がつきにくくなり、除雪作業が楽になります。
スノーダンプスプレー 300ml
658円（税込）
通常価格672円（税込）

手で切れます！ハウスビニールの補修に（PO フィルム対応品）。
スーパーカットテープ 80mm×20m
678円（税込）
通常価格710円（税込）

営業案内　JA ファーム店の営業時間 9:00～17:00（12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（12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

●各種資材情勢

【肥料】輸入原料については国際市況の下落と為替の影響を反映し、尿素・リン安・加里ともに値下となり、指標となる高度化成15-15-15で約▲２％の値下げとなったものの、国産肥料である硫安、国産尿素、石灰窒素は製造諸経費の高騰から値上の情勢となっています。BB 肥料については増加している製造諸経費の見直しを行った結果、一部値上げとなる銘柄も発生しました。なお、昨年の同時期に比べると全体では11％以上の値上となり、以前として高止まりの状況が続いています。

【農薬】農薬では製造コストの増加、再評価制度導入による追加試験費等のコスト発生、人件費・輸送コストの増大及び段ボールなど各種包装資材の値上げを受け、９割近い品目で値上の価格改定となります。値上幅は品目・剤型により大きく異なりますが、0.49％から最大37.83％の値上げの情勢となっています。

【DB】DB についてもここで値上の価格改定となります。今回の改訂は製紙会社による原紙価格の改訂要請ではなく、段ボール会社における製造・配送コスト高騰によるもので、当初値上幅10％以上を求める内容でした。最終的に加重平均で約2.7％の値上情勢となっています。

●カスケード乳剤250ml

「製造会社の問題により当面の間製造ができない状況で、供給開始は最短でも令和８年度中の見込み」との情報から注文書への掲載は控えさせて頂きましたが、ここで令和６年実績以上の十分な在庫数量確保ができましたので、希望される方は「農薬７」下段の空欄へ記載頂くようお願いいたします。

●予約注文書配布方法の検討

毎年８月配布の「秋予約肥料・農薬注文書」、11月配布の「わが家の資材申込書」につきましては、地区懇談会や広報「JA への意見・要望等」を通じ、『不要であるため、配布方法・配布先の見直しを検討願いたい』とのご意見を多数頂戴しております。これを受け生産資材課では令和７年８月の配布より「前年度ご利用実績のある生産者へ職員訪問活動により配布し、新規受注は営農センター及び資材店舗窓口へ注文書を備え置く」方向で現在検討を進めています。

●年末年始の営業日程

南部センター資材、JA ファーム茅野、原村営農センター資材、JA ファームふじみ、田中線センター資材、JA グリーンファームすわの６店舗につきましては、12月28日（土）～１月５日（日）の間休業とさせていただきます。年明けの営業は１月６日（月）からとなりますので、期間中必要な各種資材につきましては、事前にお買い求めいただきますようお願いいたします。

●お詫び

11月の訪問日で配布しました令和７年度わが家の資材申込書［別冊：肥料・農薬目安価格表］中、肥料の整理 No. に誤植があり誠に申し訳ありませんでした。なお、品名・規格・めやす価格に誤りはありませんので、そちらをご参照頂きます様お願い致します。

天秤座 9/23～10/23 【全体運】協力者に恵まれ順調に進みます。いろいろ話してみましょう。あなたと同じ考えを持った人との出会いもありそう 【健康運】友人たちとスポーツを楽しんで。心も晴れやかに 【幸運の食べ物】ニンジン

ふしぎ・謎・興味津々

諏訪は奇なり

其十三「甲賀忍者」(二)

「以前、諏訪神社の本宮に『江州日野』（滋賀県日野）と彫られた3名の寄進者の玉垣があったが、

この日野は漆器や製薬の産地で日野椀や売薬の行商から全国へ進出した日野商人（近江商人）の町として繁栄したそうだ」

「売薬の行商っていやあ、このしょうも薬屋と関係ありそうだな」

「そうさ、それでふと思ったのが修験山伏で有名な木曽御嶽の売薬『御嶽山日野百草丸』だ。霊薬『百草』の製法を地元に伝授したのは木曽御嶽山の御嶽信仰中興開祖の普寛（木村姓）だ。普寛さんは秩父の人で、寛政四（1792）年十一代将軍徳川家斉の頃、霊夢を受けて大滝村に来られ、大滝口登山道を苦難の末、切り開き御嶽山登拝を果たしたんだな。そして寛政七（1795）年には霊薬『百草』の製法を地元に伝授したそうだ。その普寛さんは諏訪に居たことがあったと上諏訪で薬局をしていた牛山さんに教えて頂いたことがあるんだ」

「諏訪にいたことがあるぞ」

「ああ、牛山家五代粂八は行者で木曽御嶽山開山に、また吉野大峯山の先達（指導者）で同行を行ったそうだ。普寛は15年間諏訪に居て牛山家が面倒をみていたということで、牛山家には秩父に帰ることになった時に五点の遺品を残されて行ったそうだ」

◆　◆

「2003年頃だったと思うが、当時七代目という日野製薬の社長さんに、『もしやご先祖様の出身地は江州日野の地ではないですか』、とお伺いしたところ、木曽に日野の姓はほかになく、今、日野家のルーツを調査中とのことで、そのとき日野百草丸は木曽御嶽の修験とかかわりがある、と教えて頂いたんだな。面白いことに木曽福島の薬局のご先祖様は甲賀の出身で、今も甲賀に家があるということだったが、江州日野の地は甲賀の里から十キロ位しか離れていねえぞ。そしてその身内には今、甲賀・伊賀の売薬の研究をしている方がいるということだったよ」

望月氏本家旧邸

売薬の看板（望月氏本家旧邸内）

「そっか、日野の玉垣寄進者も修験山伏・製薬・売薬に繋がる方々かもしれねえな」

「おめえ、甲賀といえば何を思い浮かべる」

「甲賀忍者」

「お、察しがいいねえ。江州日野が売薬、製薬の地なら、甲賀忍者の里もまた売薬の行商で有名だ。

それを生業としていたのが『竜法師』の望月家を本家とする甲賀流忍者の人々だ」

「『竜法師』ってかっこいい地名だな。

「そうだよ。近くには修験者の一大センター飯道山があるぞ。修験者と忍者は繋がりがあるんだよ」

「木曽福島の薬局の甲賀・伊賀の売薬の研究をしている方も忍者関係を探っていたのかもしれねえな」

「おめえ甲賀三郎の話知ってるら。地底の国々を遍歴の後に地上に戻り諏訪神社の上社の神様になったていう」

「知っちゃあいるけど諏訪には昔からタケミナカタという神様がおられるのになぜだ」

「それは中世の南北朝時代に出来た諏訪神社の神様の由来を語る物語だからさ。びっくりするかもしれねえが、甲賀の里ではその甲賀三郎が甲賀忍者の祖だっていわれているそうだ。ところで、甲賀忍者の里の望月氏は信州の望月（佐久市望月地区）がそのルーツといってるぞ。信州望月氏と忍者の真田十勇士で有名な真田氏も元をたどれば東信濃の古くからの豪族・滋野氏の後裔（子孫）だそうだ。真田十勇士の猿飛佐助は甲賀流忍者だぞ」

「忍者の家系？」

「伊賀流忍者で有名なのは服部半蔵だが、不思議なことに甲賀三郎は伊賀上野市の敢国神社境内の六所社に祀られているぞ」

「さすが甲賀忍者の祖、うまく忍び込んでいるな。ニンニン」

※1『敢国神社誌』

敢国神社本殿東の六所社

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『龍蛇紳』、『太陽を射る話と三種の神器』、共著に『諏訪学』・「スワニミズム会誌」他。

富士見高校園芸科

農トレ通信

Vol.129

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。

1年生は自ら手植えの分を手刈りです

9/30 10/15 稲刈り体験

学校の水田で稲刈りを行いました。3年生はバインダー、1年生は手刈りをしてはぜ掛けを行い、それぞれ10月17日と24日に脱穀・収穫をしました。品種はヒメノモチ。ふっくらとつき上がる良質なモチ米で、収量はほぼ畝穫りとなり平年作でした。このモチ米は11月8日に開催した収穫祭で赤飯にして全校でいただき、残りを販売中です。ご利用ください。

10/11・12 しらかば祭が行われました

学校の文化祭、しらかば祭が昨年に続き通常開催されました。11日に校内祭、12日に一般公開が行われ、富士見高生のエネルギーが炸裂したお祭りとなりました。

一般公開には大勢の人に来場して頂き、校内展示、野菜・草花の販売、ミツロウ体験、イモリ釣りなど楽しんで頂きました。

10/31 第2回 体験入学が行われました

7月27日の第1回に続き、2回目の体験入学が行われました。中学生48名、保護者20名の方にお越しいただき、賑やかに和やかに開催されました。1回目と合わせてこれまでで 最も多くの中学生に来ていただき、彼等の選択肢の中に当校が含まれたことをうれしく思います。説明役の富士見高生も笑顔で接しており、中学生にとっても楽しい体験入学となったようでした。彼らにとって納得のいく選択がされることを祈ります。そしてその中に富士見高校が選ばれれば、この上ない喜びであります。

野焼きをする生徒

10/18 富士見サスティナブルプロジェクト（野焼き）

富士見パノラマリゾートにてサスティナブルプロジェクトの一環、野焼きに参加して来ました。野焼きは雑木の抑制、土壌の富栄養化等良い効果が期待できる反面、山火事の危険が懸念されます。指導担当される方の注意をよく聞いて慎重に行いました。

蠍座 10/24〜11/22 【全体運】表面的には順調ですが、気にかかることも多そう。ストレスをためないよう気分転換を心がけて。考え過ぎは禁物 【健康運】関節痛のケアに力を入れて。ストレッチが◎ 【幸運の食べ物】ユズ

高原病院発

腸活のススメ
～腸内環境を整える食事～

腸活とは腸内環境を整える活動をいい、健康を大きく左右します。

そんな腸内環境を整える方法の一つに食事があります。まずは日々の食生活を一度ふりかえってみて下さい。

私たちの腸内には約1000種類、100兆個もの腸内細菌が存在しているといわれています。そして腸内細菌には、体に良い影響をもたらす「善玉菌」、悪い影響をもたらす「悪玉菌」、優勢になっている方の菌と同じ働きをする「日和見菌」の3種類に分けられます。この腸内環境のバランスは「善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割」が理想的といわれています。悪いイメージのある悪玉菌ですが、全くいなくなると善玉菌が働かなくなってしまい、食べ物の消化や吸収がうまくいかなくなります。悪玉菌も人間が生きていく上で、なくてはならない菌なのです。

大切なのは、悪玉菌を過剰に増やさないようにすること、そして、悪玉菌より善玉菌が多い腸内環境を整えるために腸活を意識的に行い、日和見菌を味方につけて善玉菌を優勢にしておくことです。

そのためには日々の食事内容を心がけることが必要です。まず毎日バランスよく食べることが大切です。ご飯やパンなどの炭水化物の摂りすぎや野菜不足に気を付け、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂りましょう。次に発酵食品を日常的に摂ることも大切です。代表的な食品としては、ヨーグルト、乳酸菌飲料、キムチ、納豆、味噌が挙げられます。これらは善玉菌として腸内環境を整えてくれる働きがあります。しかし、食べた後はある程度の期間は腸内に存在しますが、しばらくすると体の外へ排泄されるため、毎日食べることが大切です。また、ヨーグルトや乳酸菌飲料には糖質が、キムチや味噌などは塩分が多く含まれているので食べすぎには気を付けて下さい。

最後に善玉菌のエサとなる「食物繊維」や「オリゴ糖」を含む食品を一緒に食べることも重要です。オリゴ糖とは糖質の一種で難消化性のため、消化酵素によって分解されません。そのため、胃や小腸で消化吸収がされず、大腸に直接届き、ビフィズス菌などの善玉菌のエサとなって、腸内環境を整える健康効果が期待できます。またオリゴ糖は難消化性のため糖質としてエネルギーになることが少なく、摂取しても血糖値の上昇を抑えられるメリットもあるため、ダイエットをしている方や糖尿病の方にもおススメです。代表的な食品には玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、大豆製品があります。そして、食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。特に水に溶ける水溶性食物繊維は善玉菌を増やして腸内環境を整えます。また不溶性食物繊維も腸内で水分を吸収することで便の量を増やし、蠕動運動を活発にして便通を促進します。そのためいろいろな食品から多種類の食物繊維を取り入れて下さい。それぞれ代表的な食品は水溶性食物繊維であれば海藻類・こんにゃく・果物、不溶性食物繊維であれば穀類・いも類・野菜類（ごぼう・れんこんなど）・きのこ類が挙げられます。

近年では、飲酒や偏った食生活、睡眠不足、ストレスにより、腸内細菌のバランスを崩しやすい人が多くなっています。規則正しい生活をするとともに、バランスの良い食事と腸活食材を積極的に摂取することを心掛け、腸内環境を整えていただきたいです。

富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院
管理栄養士

笠原（かさはら）　理恵（りえ）

できるだけ地元の地産食材で、腸内環境を整える食事を作って美味しく食べています。

ココロとカラダを調える

ヨーガのすすめ

指導 坂本 悦子
（日本ヨーガ禅道友会教師）

今月は

簡易体操

— 胸からワキを開くポーズ —

期待される効果

この基本体操には、内臓諸器官を活発に調えるのみでなく、腕、脚の各関節に固く閉じ込められている二酸化炭素など老廃物を払拭するパヴァナ・ムクタ（ガス抜き）の効果もあるのです。

1 金剛座で座ります。金剛座＝両膝を揃えて床につけ、足先は親指を軽く触れ合わせ、お尻をかかとに下ろし、体重をかかとにかけます。安定したらかかとを左右に開き、足の裏にお尻をつけます。手を腿の上にのせ（肩の力が抜けている位置で）上体を真っ直ぐに伸ばします。

2 ❶の金剛座が安定したならば、深い呼吸をくり返しながら呼吸の調うのを待ちます。呼吸が調ったならば、胸の前で合掌し息を吐いておきます。

3 息を吸いながら、手の平をぴたりと合わせ、頭上に高く伸ばしてゆき、上膊部で両耳をはさみ込み息を吸いきります。この時、腕も背骨も限りなく天空に向かって伸びてゆく、と想像します。

4 ここで保息し、合掌の手を弛め腕を肩巾に広げ吐く息で腕を弛めます。再び吸う息でその腕を天空迄伸び上がらせ、指先迄緊張させ保息して指を親指からしっかりと折ってにぎりこぶしをつくります。

5 そのまま、首と背中を反らし、腕も小指側を上向きにねじり上げ後方に胸を十分に広げ上げます。息が吐きたくなったら手のにぎりや腕を弛めながら背骨を起こして来て❷の合掌になり息を吐ききり、やがて❶へ戻り、呼吸を調えながら身体を感じています。

野菜たっぷり！健康な身体！ Vol.45

洋風ビビンバ丼

レシピ作成：（公社）長野県栄養士会諏岡支部

材料（２人分）

ケチャップライス

ご飯	お茶碗２杯
タマネギ	50g
ぶなしめじ	20g
ケチャップ	小さじ４
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩コショウ	少々
炒め油	小さじ1/2

１食当たり：野菜127g、塩分1.9g

焼き肉

豚こま肉	100g
焼き肉のたれ	小さじ2
炒め油	小さじ1/2
レタス	40g
ニンジン	24g
ブロッコリー	80g
ミニトマト	４個
温泉たまご	２個

つくり方

❶ タマネギ、ぶなしめじはみじん切り、レタス、ニンジンは千切り、ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトは半分に切る。ニンジン、ブロッコリーは茹でる。

❷ フライパンに油をひき、タマネギ、ぶなしめじを炒める。火が通ったらご飯を入れてほぐす。ケチャップ、顆粒コンソメ、塩コショウをする。

❸ フライパンに油を入れて豚肉を炒め、焼き肉のたれで調味する。

❹ 器に❷を盛り、レタス、ニンジン、ブロッコリー、ミニトマト、❸を乗せ、真ん中に温泉たまごを落としてできあがり！

※ニンジンを星形に型抜きして茹でるとかわいく仕上がります。

ビビンバ丼は、野菜が多く食べられる料理です。今回は子どもでも食べやすいようにご飯をケチャップ味にしてあります。クリスマスカラーの赤・緑もビビンバ丼の中に取り入れました。クリスマスにおすすめです。また、野菜ときのこを食べることにより、食物繊維もとれ、生活習慣病予防や肥満の予防につながります。

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。

法律

父の遺言書には「全ての財産を兄に相続させる」母や妹は何ももらえない？

私には両親と兄がいたのですが、先日、父親が亡くなり、兄から「父から遺言書を預かっていた」と、封筒に入れられた遺言書を見せられました。裁判所で検認という手続きをとって開封したところ、全ての財産を兄に相続させるという内容でした。遺言書自体は父親が書いたことに間違い無いとは思いますが、私や母は父の相続で何ももらうことができないのでしょうか。

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）

遺言書は、亡くなった人（被相続人）が、自らの死後にその財産をどのように配分したいかといった意思・希望を記した書面であり、原則としてその内容どおりに遺産の配分が行われます。遺言書が本人の意思で作成されたものでない等の事情がある場合には遺言書が無効となる可能性もありますが、今回は有効であることを前提とします。

遺言書では、被相続人が遺産の配分を自由に指定することが可能であり、法律上の相続割合（法定相続分）に縛られることはありません。しかし、相続人には最低限の遺産取得分である「遺留分」という権利が認められており、この遺留分が遺言によって侵害された場合には、遺言で遺産を取得した者に対して、侵害された分の返還を請求することができます（遺留分減殺請求）。遺留分があるのは、被相続人から見た子ども、両親や祖父母、配偶者のみであり、兄弟姉妹には認められていません。遺留分は、その相続人の法定相続分に一定の「遺留分割合」を乗じるという方法で計算されます。例えば相続人が配偶者と子ども2人の場合には、その法定相続分は配偶者が½、子どもがそれぞれ¼となりますが、相続人の中に配偶者や子がいる場合の遺留分割合は½と定められているため、配偶者の遺留分は½×½で¼、二人の子どもの遺留分はそれぞれ¼×½で⅛となります。

遺留分減殺請求が行われると、遺言書によって遺産を取得した者は、請求者に対し、遺留分を侵害する部分を金銭で支払い（返還）をしなければなりません。この遺留分減殺請求は、相続の開始及び遺言によって遺留分が侵害されたことを知ったときから1年以内に行使しなければ時効によって請求ができなくなるために注意が必要です。

相談者のケースでは、相談者と母の遺留分が遺言によって侵害されています。それぞれの遺留分は前述の例と同様、母が½×½で¼、相談者が¼×½で⅛となりますので、遺産総額のうち、母は¼、相談者は⅛について兄に返還を求めることができる可能性があります。より具体的な計算のため、弁護士等の専門家に相談することをお勧めします。

家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI

今月の表紙の人は、石川 佳純さんです

特集
もっと自分を好きになる
人生を楽しく生きる幸せ習慣

手芸
厚手布で作る
JA女性手帳カバー

別冊付録
らく〜な体の
動かし方ガイド付き
高尾美穂の
らくヨガカレンダー

『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

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）	12月11日(水)	13:30～17:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	12月25日(水)		富士見ＧＣ	三井智知弁護士
	1月8日(水)		岡谷支所	舘　健輔弁護士
	1月22日(水)		本所	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	ジェイエイサービス諏訪㈱、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	12月11日(水)	9:30～15:30	長地営業所　予約☎27-0806	春日俊樹 社会保険 労務士
	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ＧＣ　予約☎62-2010（富士見町中央支所）	
	1月25日(土)	9:30～15:30	茅野中央支所　予約☎72-2426	
	2月1日(土)	9:30～15:30	岡谷支所　予約☎24-3203	
	2月13日(木)	9:30～15:30	原村支所　予約☎79-2521	
	2月15日(土)	9:30～15:30	茅野北部支所　予約☎72-2188	
セレモニーなんでも相談会	12月22日(日)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖	
	12月23日(月)		JA 会館ふじみ	
	12月28日(土)		虹のホールたまがわ	

ホールにお越しいただけない方は、ご自宅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）	12月19日(木)	会場 / 原村支所	内容 / LINE を楽しもう
	1月9日(木)	会場 / 下諏訪支所	内容 / オンライン手続きをしよう

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 GC…富士見グリーンカルチャーセンター

しゃすまる倶楽部 ～JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル～

LCV-TVで放送中！

放送時間

月曜　6時10分～
水曜　8時45分～、18時45分～
土曜・日曜　17時30分～

12月の主な内容

1 JA女性部員のごちそうスタジオ
2 長地小学校 5年生 稲刈り体験
3 岡谷田中小学校 5年生 稲刈り体験

射手座 11/23～12/21
【全体運】運勢は好調。自力だけでなく他力も活用。皆で一緒にやり遂げることで大団円が待っています。旅行にツキ
【健康運】運動の後は水分補給をしっかりしましょう　【幸運の食べ物】ミツバ

今晩のお膳立て

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――
一ノ瀬（いちのせ）　文枝（ふみえ）さん
（諏訪市ブロック）

チキンミートローフ

材料（４人分）

- ロースハム……100g
- ミックスベジタブル…200g
- タマネギ……1/4個
- 鶏ひき肉……350g
- 白ワイン……大さじ１（または酒）
- 塩コショウ……少々
- クレソン……適量
- A
  - トマトケチャップ……大さじ４
  - しょうゆ……大さじ１
  - ショウガ……小さじ１

つくり方

❶ ロースハムは５～６mmの角切り。ミックスベジタブルは塩ゆで。タマネギはみじん切りにする。

❷ 鶏ひき肉、白ワイン、塩コショウを入れ粘りが出るまで練る。❶を入れてさらに練る。

❸ ❷を２等分にして20cmの長さの円柱形に調え、ラップで包み両端を輪ゴムで止める。500Wのレンジで10分加熱する。
※機種によって加熱具合が違うので、時々様子を見ながらひっくり返す。

❹ 粗熱が取れたら切ってさらに並べ、クレソンを添える。混ぜ合わせたAをかけてできあがり！
※季節に合わせ、写真はブロッコリースプラウトを使用しました。

レンコンとクルミの松風

材料（４人分）

- レンコン……６cm
- 鶏ひき肉……300g
- ショウガ……１片
- 酒……大さじ１
- 卵液……１個
  ※卵を割りほぐす
- クルミ……70g
- A
  - 味噌……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - みりん……大さじ1
  - 小麦粉……大さじ1

つくり方

❶ レンコンは粗みじん切りにし、水に入れあくを抜いてから水気を取る。ショウガはすりおろす。

❷ フライパンにひき肉とショウガをそれぞれ半量入れ、中火で炒める。色が変わってきたら酒の半量を入れ、水気がなくなるまで炒める。

❸ ボウルに残りのひき肉、ショウガ、酒を入れ粘りがでるまで混ぜ合わせる。❶のレンコンとA、卵液の半量を入れて混ぜ合わせる。

❹ ❸に❷を加え混ぜ合わせ、型に油を薄く塗り、たねをならすように入れる。180℃のオーブンで10分焼く。

❺ 残した卵液を塗り、粗みじん切りにしたクルミを全体に振りかけ、さらに５分焼いて完成！

水瓶座 1/20～2/18
【全体運】隠れていたことが表面化。ショックなこともありそうですが、状況逆転のチャンスでもあります。発想力を鍛えて
【健康運】体質に合わないと感じたものはすぐにやめて◎　【幸運の食べ物】マッシュルーム

女性部だより

女性部の活動を紹介します

10/25 JA信州諏訪女性のつどい　本部

お揃いの衣装で息の合った体操・ダンスを披露したリバイバルダンス部

“農の花”プレゼントのじゃんけん大会

「JA信州諏訪女性のつどい」を５年ぶりに茅野市民館で開催。部員ら約80人が参加しました。

活動発表は、湖北ブロック岡谷支部リバイバルダンス部が「リバイバルダンス」を披露。記念講演は、お笑いコンビ「レギュラー」のお二人に「知っておきたい介護の話」をテーマに認知症予防や介護について楽しくお話しいただきました。お楽しみの地元産農産物の詰め合わせ“農の花”をプレゼントするジャンケン大会も大いに盛り上がりました。

おなじみの「あるある探険隊♪」を披露するレギュラーのお二人

講演のお礼にセルリーと「つきあかり」をプレゼントしました。

10/23 諏訪養護学校で演奏披露　スコップ三味線グループ

小・中・高校生、教員約40人が集まって、演奏に合わせて手拍子をしたり一緒に歌ったりして楽しいひと時を過ごしました。

10/29 マレットゴルフ初心者講習会　茅野市ブロックちの支部・湖東地区など

11人が参加。ベテランの部員からアドバイスを受けながら皆で和気あいあいと18ホールをプレーしました。

9/27 フードドライブ　湖北ブロック長地支部

食材や生活用品を持ち寄り、「岡谷で子ども食堂を真剣に考える会」と「岡谷市社会福祉協議会」に贈りました。

9/18 下諏訪町湖浜温泉デイサービス訪問　湖北ブロック「楓の会」

８人が参加。「大阪すずめ」や「ソーラン節」「津軽の花」など７曲を演歌体操で披露しました。

10/23 ヨーガ教室　諏訪市ブロック

当誌「ヨーガのすすめ」連載中の坂本悦子先生からヨーガの基本を学び、心身ともにリフレッシュしました。

9/30 フードドライブ　諏訪市ブロック

食材や生活用品を集めて「諏訪市社会福祉協議会」に持ち込み「まいさぽ諏訪市」から必要とする人に届けられました。

山羊座 12/22～1/19
【全体運】上昇運です。面倒事はありますが、1つずつ解決していけます。「急がば回れ」を心がけて。お茶の時間にツキ
【健康運】体力を温存。現状維持で無理なく過ごして　【幸運の食べ物】パセリ

令和６年度（令和６年12月28日～令和７年１月７日）
年末年始の営業案内

共済関連	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	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）
フリーダイヤル 0120-063-931（ココは クミアイ）
24時間365日受付
※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。

㈱あぐりライフ信州諏訪 給油所（通常の営業時間）	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
玉川給油所（7:00～20:00）	○	○	○	7:00 19:00	休業	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○	○	○
ちの給油所（7:30～18:30）	8:00 18:00	休業	8:00 16:00	8:00 12:00	休業			8:00 16:00	休業	8:00 18:00	8:00 18:00
原村給油所（7:00～19:00）	○	○	○	○	休業			○	○	○	○
ふじみ給油所（7:00～20:00）	○	○	○	7:00 19:00	休業	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○	○	○
城南給油所（7:30～18:30）	○	○	○	9:00 16:00	休業	9:00 16:00	9:00 16:00	9:00 17:00	9:00 17:00	○	○
中洲給油所（7:30～18:30）11月～３月冬時間	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 17:00	8:30 15:00	休業		8:30 17:00	8:30 17:00	休業	○	○

㈱あぐりライフ信州諏訪 燃料・ガスセンター	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
茅野燃料センター	○	留守電	○	○	留守電			○	留守電	○	○
茅野ガスセンター	○	当番	○	○	当番			○	当番	○	○
南諏燃料センター	○	留守電	○	○	留守電			○	留守電	○	○
南諏ガスセンター	○	当番	○	○	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					○	○

※燃料センターは日曜・祝日、留守番電話で対応します。
留守番電話に氏名、住所、電話番号を入れていただきますと、担当者より折り返し、ご連絡を差し上げます。

㈱長野県 A・コープ	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
A・コープ ファーマーズ ピア みどり店	○	○	○	○	休業	○	○	○	○	○	○
A・コープ ファーマーズ サン・ライフ店	○	○	○	○	休業	○	○	○	○	○	○
A・コープ 原村店	○	○	○	○	休業	○	○	○	○	○	○
A・コープ ファーマーズ 富士見店	○	○	○	○	休業	○	○	○	○	○	○

※ 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。

㈱あぐりライフ信州諏訪 生活店舗ほか	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
西山店	○	○	○	15時まで	休業			○	○	休業	○
立沢店	○	休業	○	15時まで	休業			○	休業	○	○
乙事店	○	休業	○	15時まで	休業					○	○
上諏訪店	○	○	○	15時まで	休業					○	○
中洲店	○	休業	○	15時まで	休業			15時まで	休業	○	○
富士見仕出しセンター	○	○	○	8:30 12:00	8:30～12:00（注文品受渡のみの対応）			○	○	○	○
すわこ仕出しセンター	○	○	○	7:00 12:00	8:30～12:00（注文品受渡のみの対応）			○	○	○	○

農産物直売所	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
夢マーケット田中線	○	午前のみ	休業							○	○
夢マーケット横川店	○	午前のみ	休業							○	○
夢マーケット文出店	○	午前のみ	休業							○	○
さざなみ新鮮市	○	午前のみ	休業							○	○

㈱オートパル信州諏訪	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
本店（富士見支店）	○	休業									○
茅野支店	休業									○	○
原村支店	休業									○	○
すわこ支店	○	休業									○

JA 葬祭　年中無休（24時間受付）　電話 0266-82-8811

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。

当JAのキャッシュカードによるお取引	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
県外JAバンクATM	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
セブン銀行（引出・預入）	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
ファミリーマートなどイーネット（引出・預入）	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
ローソン（引出・預入）	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
ゆうちょ銀行（引出・預入）	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
その他、提携金融機関（引出）	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	○	○	○	△※	△※	○	○	○	○

※令和７年１月２日（木）18時00分～翌朝８時00分まで、システム更改に伴い県外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。

ネットバンク	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
JAネットバンク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
法人JAネットバンク	○	○	○	○	利用不可			○	○	○	○

金融店舗	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
金融店舗窓口（支所・営業所）	休業	○	休業							○	○
ローンセンター	○	休業						○	○	○	○

ATM	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
茅野市役所	休止									○	○
富士見高原病院	○	休止	○	休止				○	休止	○	○
諏訪市役所	○	休止	○	休止				○	休止	○	○
上記以外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

営農関連施設		12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
営農センターほか	JAファーム茅野	休業									○	○
	JAファームふじみ	休業									○	○
	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）	休業									○	○
	グリーンファームすわ（すわこ営農センター資材）	休業									○	○
	畜産課	獣医	○	獣医		○	獣医				○	○
農機	茅野市農機センター	休業									○	○
	原村農機センター	休業									○	○
	富士見町農機センター	休業									○	○
	湖南農機センター	休業									○	○
	営農横川店	○	休業								○	○

※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	12月 28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1月 1(祝)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)
富士見グリーンカルチャーセンター	休業									○	○
ジェイエイサービス諏訪㈱本・支店・一級建築士事務所	休業	○	休業							○	○

［○］
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］
年末年始の営業時間

JA信州諏訪協同活動の取組み特集

「“もったいない”から“ありがとう”へ！」
「食の協同活動で笑顔をつなぐ　フードドライブ活動」

当JAでは2019年度からJA信州諏訪女性部と支所・営業所が連携し、各地でフードドライブ活動に取組んでいます。

女性部湖北ブロック川岸支部は、川岸地区在住の岡谷支所運営委員や地元理事・支部員に呼びかけフードドライブを行い、令和６年８月５日には、岡谷市の児童養護施設「つつじが丘学園」の子どもたちを招いて料理教室・お食事会を開き、フードドライブで集まった農産物を寄贈しました。

また、10月から11月上旬にかけてJA役職員もSDGsに積極的に取組み具体的な行動を起こそうと、昨年に引き続き役職員によるフードドライブ活動を行いました。

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合せください。）

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です。

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
「JA信州諏訪 文化講演会」開催のお知らせ

講演講師　**土井善晴（どいよしはる）さん**
（料理研究家／おいしいもの研究所代表）

〈テーマ〉
食事のよろこび

開催日時　令和７年１月23日（木）　開場　午後０時30分
午後１時30分～午後４時00分

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）

入場方法　入場料無料・全席指定（先着順）。
当日は、事前に各個人宛に郵送する指定席記載の入場券（ハガキ印刷）をお持ちください。

受付方法　12月11日（水）午前９時より開始。
支所・営業所窓口にて、本誌折込チラシの参加申込書をご提出ください。
事前持込・事前予約は致しません。

締　切　定員になり次第、締切ります。

この件に関するお問合せ先　JA信州諏訪管理部協同活動推進課（57-8000）

理事会ニュース

令和６年10月29日（火）に開催した「定例理事会」で、全５議案について協議・決定し、全12項目について報告しました。

令和６年度　ディスクロージャーの半期開示

JA信州諏訪では、地域の組合員・利用者の皆様から安心してご利用いただける金融機関をめざし、積極的な情報開示を行っています。

令和６年度上半期のディスクロージャーは、当JAのWEBサイトで閲覧できます。

なお、ディスクロージャー誌（冊子）は11月上旬、本支所・通年営業所の窓口に備え置きました。

年末年始の営業日程のご案内

12月28日（土）～１月７日（火）の間、当JAの各施設で営業時間が変更となる施設があります。詳しくは今月号の28、29ページならびに当JAのWEBサイトをご覧ください。

令和６年10月末　主な事業量

貯金高	2,725億円
貸出金高	533億円
長期共済保有高	5,556億円
購買取扱高	26億円
販売取扱高（直売所受託販売含む）	70億円
組合員数　正	8,239人
准	14,399人
計	22,638人

12月の定例理事会は、12月27日（金）に開く予定です。

魚座
2/19～3/20

【全体運】諦めの早い傾向が。少し粘ってみると良い方向へ。押しても駄目なら引いてみましょう。新しいやり方の研究が吉
【健康運】気にし過ぎは体調不良のもと。リラックスを　【幸運の食べ物】ハクサイ

月刊 JA's民 12
2024年(令和6年)12月1日／第250号

発行／JA信州諏訪　事務局／管理部　協同活動推進課
編集／JA信州諏訪広報委員会
〒392-8578　長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番　☎0266-57-8000

印刷／マルモ印刷株式会社
諏訪市四賀

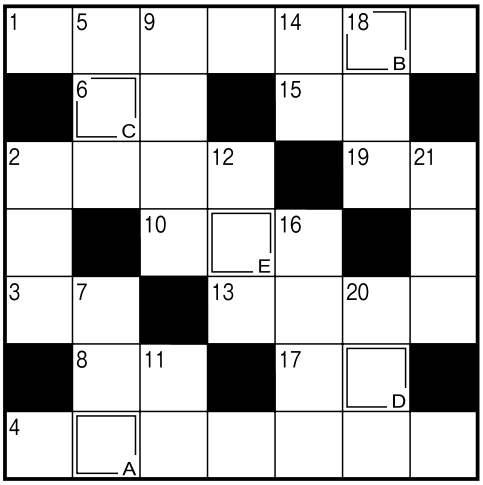
VEGETABLE OIL INK

強い脳に改革す 脳強改革

A	B	C	D	E

二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

今月はクロスワードパズル



【ヨコのカギ】

①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
②甘いお菓子のことです
③――の授業で、冬の星座について学んだ
④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
⑥ギャンブルです
⑧どてらに詰められているもの
⑩安心したときにホッともらします
⑬忘年会で部長が――の音頭を取った
⑮サンタクロースの乗り物
⑰彼は――ともに認める本の虫だ
⑲――、乙、丙、丁

【タテのカギ】

②墨をするときに使います
⑤英国の文化について学び、――を深めた
⑦外為の「為」を略さずにいうと
⑨氷の張った湖で楽しむ人もいるスポーツ
⑪令和6年の干支(えと)は――、令和7年は巳(み)です
⑫残ったおでんに具を――して煮直した
⑭ズボンを買ったあとで上げることも
⑯使ってはいけない技のこと
⑱だしを取るのに使う小魚の干物
⑳ゴルフクラブの一種です
㉑風邪の予防に、ガラガラガラ

11月号の答え

1	1 葉が付いている
4	4 山の高さが違う
8	8 帽子のつばが長い
10	10 尾が見えない
11	11 テントウムシの向きが違う

●応募総数366通（内、正解350通）
○最年長応募者　92歳
○最年少応募者　7歳

※代筆と思われる応募もあります。

今月のプレゼント

強力 除雪ホーキ (L)

15名様に当たる!!

玄関先・駐車スペースの雪除けに！
砂利やドロ掃きにも。

最終締切は12/20(金)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。

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

POST CARD

3928790

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）

長野県諏訪市四賀広瀬橋通７８４１番

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）