



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」

2025

5

No.255

特集

J A 信州諏訪
年金友の会に入会しませんか



JAs民は
webでも
閲覧できます



 JA信州諏訪

- 2 表紙のことば
- 3 旬の料理紹介
- 4 特集
年金友の会に加入しませんか 新コーナー
- 6 JA信州諏訪のできごと
- 11 JA信州諏訪のできごと／セミナー探訪
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…野菜づくり
- 14 直売所通信
- 15 水稻生産者およびそば生産者の皆さまへ／
JA信州諏訪おすすめ農業機械～あぜ草刈機
編～／A・コープ新茶のご案内
- 16 今月の資材だより
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 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 ソリマチWeb 農業簿記を活用しませんか／
各種セミナー・栽培現場視察会を開催します／
JA信州諏訪生食用ぶどう研究会会員募集！／
理事会ニュース／主な事業量
- 27 組合員アンケート

表紙のことば

春の味覚のひとつ たけのこ
五月のめり日山梨の友達から裏山で採れた
たけのこも沢山いたいた
早速がはひかの山椒の新芽を摘んで木の芽めえ
をつくらた この香りが何ともいえない
たけのこはん 煮物、シリアルにグリルしく
パスタの具にしたりミ たけの料理は無限に
竹林と連想する方は
おとき討のしたきりすすめ
欲張りなおじいさんが大さつづらと選んでえらい目
にあった話だが、やはり私も欲張りなのだから
大きなたけのこを頂くと嬉しい
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」王宮美術復古再生賞受賞。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。



5月5日は端午の節句

① マッシュルームのアヒージョ

〈材料 4人分〉

プチトマト……………8個
エビ……………1パック(今回はむきえび1パック使用)
マッシュルーム……………1パック(6～7個)
ニンニク……………1片 オリーブオイル……………200cc
タカノツメ……………1本 塩コショウ……………お好みの量
パン……………お好みで。食べるときにあるとよい

作り方

- ① ニンニクは薄くスライスする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクとタカノツメを炒める。
- ③ 香りが立ってきたら、トマト、エビ、マッシュルームを入れる。
- ④ ③で入れた具に火が通ったら塩コショウで味をつける。

③ こいのぼりいなり

〈材料 4人分〉

酢飯……………1.5合 ハム、エビ、スライスチーズ
いなりの皮……………12枚 きゅうり、のり……………適量

作り方

- ① いなりの皮に酢飯を詰めていなりずしを作る。
- ② 皮の縁を内側に折りたたむ(写真参照)。
- ③ ハム、キュウリ、エビをこいのぼりのウロコに見立てて切る。
- ④ いなりずしの右側から左側にウロコに見立てて③で切った具を並べる。
- ⑤ チーズとのりで目を作る。キッチンバサミでチーズとのりを丸く切る。のりは丸くなくてもOK。好きな目にしてください。

② 鯛のカルパッチョ・イチゴソースがけ

〈材料 4人分〉

鯛さしみ……………100g
イチゴ……………1パック(8～10個)
A オリーブオイル……………大さじ2
酢……………大さじ3
塩コショウ……………適量
砂糖……………小さじ1/2
レタス……………適量

作り方

- ① 鯛の刺身は薄切りにする。
- ② イチゴを6個洗い、ミキサーにAの調味料とイチゴを入れ混ぜる。残りのイチゴは飾り用に切る。
- ③ 皿にレタスと、①の鯛の刺身をきれいに並べる。
- ④ ③に②のドレッシングを彩りよくかける。飾り用のイチゴをのせる。

④ 鯉のぼりのロールケーキ

のレシピはJA信州諏訪公式Facebookからご覧ください。



1 新商品 年金スーパー定期貯金 こがね3

取扱期間 2025年3月3日(月)～2026年2月27日(金)

対象者 ① JA信州諏訪年金友の会会員および当JAにて年金受給手続きをされた方

② 年齢55歳以上で、当JAにて年金のお受け取りを予定の方

貯金種類 スーパー定期貯金(複利型)

期間 3年

適用金利 年0.405% 税引き後 0.3227%
(2025年4月1日時点)

新規組合員加入していただくと、上記金利にさらに0.05%上乗せいたします。

更新手続きが3年に1回。1年ごとの手続きは難しい…という方にピッタリです！



諏訪支所
金融渉外係
山崎 佐衣子

2 人気商品 年金スーパー定期貯金 こがね

取扱期間 2025年3月3日(月)～2026年2月27日(金)

対象者 ① JA信州諏訪年金友の会会員および当JAにて年金受給手続きをされた方

② 年齢55歳以上で、当JAにて年金のお受け取りを予定の方

貯金種類 スーパー定期貯金(単利型)

期間 1年

適用金利 年0.350% 税引き後 0.2788% (2025年4月1日時点)

新規組合員加入していただくと、上記金利にさらに0.05%上乗せいたします。

資金の使い道が決まっている方におすすめです。



岡谷支所
金融渉外係
伊勢 悠斗

3 年金友の会 会員特別プレゼント

全会員に郵送しています「プレゼント引き換え券」を最寄りの支所・営業所にご持参いただいた方に、ハローコンパクトソフトパックティッシュ(4個組)をプレゼント！

※引き換え時期は会員様ごとに異なります。
「プレゼント引き換え券」をご確認ください。



4 年金ご新規 & ご紹介キャンペーン

期間中、JAで新たに年金の受け取りを開始された方、その方を紹介いただいた会員様には長野県JAバンクから選べるプレゼントを差し上げます。

プレゼント1

または

プレゼント2



JAまごころ商品券
3,000円分



諏訪農工連
調味料セット

※写真はイメージです。
商品や数量は変更する場合があります。

対象期間
2025年3月3日(月)～
2026年2月27日(金)

JA信州諏訪 年金友の会とは

JA信州諏訪の貯金口座で年金を受給されている方全員にご加入いただいている組織です。2025年2月末日現在、諏訪地域6市町村で**13,066人**が加入。JA最大の組織です。

JA信州諏訪年金友の会では、会員の健康づくりや相互の親睦を深めるため、年間通してさまざまな活動を行っています。今月号では、活動のようすや会員限定のお得な特典をご紹介します。ぜひこの機会にJAに年金を入れてご家族・ご友人と、年金友の会で楽しい時間を過ごしませんか。

こんな活動をしています



仲間とともに汗を流し、健康増進！

マレットゴルフ大会



豪華賞品のプレゼントもあります！

ゲートボール大会

全国的に人気な観光スポットから厳選。



親睦旅行



自然の中を気持ちよく歩きます。

健康ウォーキング

JA信州諏訪年金友の会に関するお問合せ・ご相談は、最寄りのJA支所・営業所または金融部推進企画課(☎57-8000)までお気軽にお願いいたします！

年金友の会に加入しませんか？

農業機械の商談会 盛大に開催

商談会の会場では農業機械豆知識講習会も開きました

原村花き共選所で「春の農業機械統一大商談会」を開きました。農業機械の講習会や肥料・農薬情報案内コーナー、野菜苗の無料配布など様々な催しを実施。両日で組合員・地域住民ら600人ほどが訪れました。会場にはトラクターやコンバイン、管理機など100台以上を陳列。来場者は担当者から説明を受け、自分に合う商品を探しました。

移植機を検討していた平出一樹さん(35)は「実物を見ながら説明を聞けてありがたい。購入の参考にする」と話しました。

園芸資材も多数売り出し、小さな子どもを連れて買い物を楽しむ来場者もいました。

麻布十番で農産物をPR

ハケ岳西麓農産物や特産品を販売・PRしました

JAと茅野市・富士見町・原村で構成する「ハケ岳西麓地域共生会議」が、東京都港区の麻布十番商店街「パティオ十番広場」で「麻布十番ハケ岳西麓農産物まつり」を開きました。JA主力品目のアルストロメリアとアネモネ、「信州諏訪産つきあかり」を販売。ワインの試飲や抽選会などの催しで盛り上げました。

中央区にある長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」も視察。さらなる“信州ファン”獲得に向け今後のJAの展開を話し合いました。

小平淳組合長は「少しでも今後の販売促進に繋がりたい」と話しました。

花き専門委員会 定期総会

定期総会であいさつする花き専門委員会の新役員

花き専門委員会が、定期総会を開きました。48人が出席。2025年度は関係機関と連携し、生産振興と「信州諏訪の花」ブランド力の向上に努め、販売金額20億円の達成を目指します。

24年度の販売実績は、金額は18億9,220万9千円(前年対比98.5%)、単価は6,383円(同102.5%)、数量が29万6,448ケース(同96.1%)でした。

委員長に再任された柳澤源悟さんは「もっと信州諏訪の花をアピールしていきたい。皆さんに協力いただきながら頑張っていく」とあいさつしました。

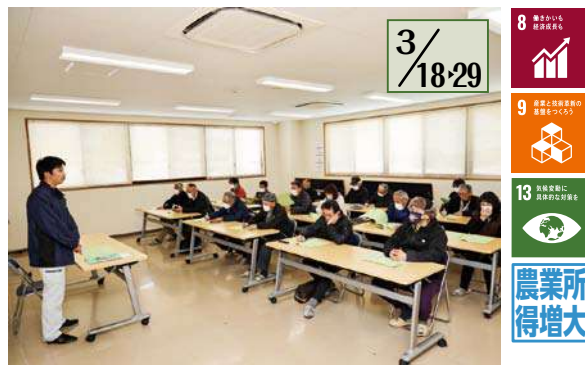
野菜専門委員会 定期総会

定期総会であいさつする野菜専門委員会の新役員

野菜専門委員会が、第22回定期総会を開きました。約70人が出席し、2024年度事業報告ほか全5議案を承認しました。

24年度の野菜販売実績は、数量198万5,420ケース(前年対比90.2%)、金額40億25万2千円(同94.9%)、単価2,015円(同105%)でした。新委員長には植松金昭さんを選任しました。

中村武彦委員長は「野菜生産状況は厳しいが、新しいセルリーの薬剤が登録されるなど、生産が伸びていく可能性がある。今年度も引き続き、諏訪の地から品質の良い野菜を全国に届けてほしい」とあいさつしました。

第1回水稻栽培講習会

苗づくりのポイントを確認した茅野市営農センターの講習会

第1回水稻育苗指導会を、管内19会場で開きました。一等米比率向上に向け、稲作の重要ポイントの苗づくりについて情報を共有しました。各営農センターで毎年この時期に開いています。

茅野市営農センターは19日、同センター会議室で開き、21人が参加。

茅野市の両角一喜さん(70)は「講習会は参考になるため、毎年来ている。一つ一つ丁寧に作業を行って、おいしいお米を出荷したい」と話しました。

講師の北澤慎悟指導員は「良質米生産の第一歩は健苗づくり。丁寧な育苗管理を心掛けてほしい」と呼びかけました。

一人一研究発表会

一人一研究成績発表会で入賞した職員(中3人)とJA役職員

営農部が、営農指導員一人一研究成績発表会を開きました。9人が、担当品目の品質・収量向上などに向けて研究した1年間の成果を発表。農業振興センターの矢沢光洋指導員が最優秀賞、伊藤侑哉指導員と佐藤勲知指導員が優秀賞を受賞しました。

矢沢指導員は「今後は需要に合わせて夏秋期のアルストロメリアの出荷を積極的に行っていくべき」と提案しました。

小林昇経済事業本部常務理事は「興味深い内容がたくさんあった。今後も研究を継続し、自分の思いや考えを人に伝える方法を考え続けてほしい」と期待を寄せました。

直売所専門委員会 定期総会

議案の採決をする出席者

直売所専門委員会は通常総会を開き、2024年度事業報告や25年度事業計画、役員改選など4議案を承認しました。

25年度は、生産者の所得向上と地域ファンを増やす事業展開を目標に掲げています。安全安心な農作物の生産や直売所活性化活動、会員相互の交流なども、積極的に行っていきます。

新委員長に濱安司さん、副委員長に佐藤孝春さんを選出。濱委員長は「利用者が直売所に求めるニーズは刻々と変化している。5年、10年後を見据えた建設的な意見交換をして発展につなげていく」と抱負を述べました。

年金友の会 定期総会

定期総会であいさつする年金友の会の新役員

年金友の会が、定期総会を開きました。委任状を含む会員145人が出席。新会長には、原村の小松八郎さんを選任。新商品の年金受給者上乗せ金利貯金「スーパー定期貯金こがね3」の販売を始め、会員の拡大と貯蓄増進を図る考えです。

24年度、本会では親睦旅行や健康ウォーキング、ゴルフ大会などを実施。各支部の活動も盛んでした。

早出勇前会長は「コロナ禍で活動が難しい時期もあったが、皆様の力添えで今日を迎えられた。これからも元気で長生きし、末永くJAで年金を受け取ってください」とあいさつしました。

花き専門委員会原村支部が花き寄贈 卒業生の門出を祝福



原小学校でアルストロメリアとアネモネを受け渡した寄贈式

花き専門委員会原村支部が、原小学校・原中学校の卒業式に合わせて、原村産のアルストロメリアとアネモネを両校に寄贈しました。有志グループ「harahana花育プロジェクト」が、フラワーアレンジメントや花束を製作。式当日に校内中を彩り、卒業生の旅立ちを祝福しました。

17日、原小学校で寄贈式を開き、同校の小野岳司校長と原中学校の小出寛嗣校長、同支部の鎌倉君安支部長、人形美幸副支部長、同グループメンバー、職員が出席。アルストロメリア200本とアネモネ240本を受け渡しました。

メンバーら8人が、翌日の原小学校卒業式用に、



原小学校卒業式用のフラワーアレンジメントを製作する「harahana花育プロジェクト」のメンバー

校内中を彩るアレンジメントを製作。6年生69人分の花束も仕上げました。

18日は、原中学校の卒業式用にフラワーアレンジメントと3年生64人分の花束を製作しました。

鎌倉支部長は「花を眺め、家庭に持ち帰り、将来農家を志す子どもが一人でも多く誕生すればうれしい」と願いました。

小野校長は「生産者が思い込めて育てた花を、思いとともに受け止め、大切に飾らせてもらいたい」、小出校長は「農産物の生産がさかんな原村ならではの取組みで、大変感謝している」と述べました。

牛尼さんが『家の光』取材協力



『家の光』担当者から取材を受ける牛尼さん

直売所専門委員会A・コープ直売部会の牛尼チトセさん(91)は、『家の光』特集の取材に協力しました。

牛尼さんはキクイモや長ネギ、クウシンサイなど幅広い野菜を栽培しています。布ぞうりは20年ほど前に冬場の収入源として始めました。

取材は和やかな雰囲気で行われました。「出品を始めてどのくらい経ちますか?」「長年続けられる秘訣は何ですか?」などのライターの質問に1つ1つ丁寧に回答。布ぞうり製作、農作業、A・コープ店への出品場面を撮影しました。

特集は、『家の光』8月号に掲載予定です。

労働災害保険に関する加入説明会



仕組みや手続き労働災害保険に関する加入説明会

営農部が、JA仲町会館で農業者の労働災害保険に関する加入説明会を開きました。午前・午後の部合わせて8人が参加。同部営農企画課の有賀治彦課長代理が、万が一の備えとして、労災保険の仕組みや種類、手続きの方法を伝えました。

茅野市の男性(32)は「労災保険の手続きを自分だけで行うのは難しいと思う。JAに支援してもらえて大変ありがたい」と話しました。

有賀課長代理は「農業における作業中の事故は、他の業種に比べて発生率が非常に高い。万が一の備えとして労災の加入を検討してほしい」と呼びかけました。

現役学生に営農の仕事伝える



JA育苗センターの仕事内容を説明する森山所長代理(左)

現役学生が対象の職場体験イベント「営農の“現場”まるっと見せます!!目で見えて感じるJA信州諏訪の営農のシゴト♪」を開催しました。

5人が参加。原村の育苗ハウスは、原村営農センターの森山直光所長代理が案内し、播種・育苗の作業工程を説明。また、同センターでの集荷作業を見学し、野菜専門委員会セルリー部会の中村武彦部会長が農家の思いを話しました。

学生からは「自分の目で現場を見られて、JAや地域農業への興味が深まった」「訪問先の雰囲気良く、リラックスして参加できた」といった声が聞かれました。

バスケットボール大会



ゴール下で攻め入るJAチーム(黒ビブス)

JA職員でつくるバスケットボール部「JA Blue Peppers」は、富士見町で同町スポーツ協会バスケットボール専門部が主催する富士見町民バスケットボール大会に参加しました。8人が出場し、熱戦を繰り広げました。

この日は、U12から社会人の男女年代別5部門で20チームが競い合いました。トーナメント戦形式で各チーム2試合戦いました。

同専門部長を務める原村支所の江口一樹支所長は「所属問わず親睦を深めることができた。地域とJAの交流の場を増やしていきたい」と話しました。

定年退職者辞令交付式



式後、退職者と役職員で撮影した集合写真

定年退職者辞令交付式を行いました。役職員約70人が出席。門出の日を迎えた退職者3人を祝福しました。小平淳組合長が1人ひとりに辞令を手渡し、「長年のご功績に感謝している。今日を一区切りとして気持ちを入れ替え、末永く充実した毎日を送ってほしい」と長年の労をねぎらいました。

退職者を代表してリスク管理統括室の河西孝室長が「組合員の農業所得増大と地域から必要とされるJAであり続けるには知恵と行動力が必要。微力ながらこれからも協力していく」とあいさつしました。

式後は退職者と役職員の記念撮影を行いました。

決意を新たに 17人入組



小平組合長に決意表明する和田さん

入組式をJA本所で開きました。役職員ら50人が見守るなか、17人の新採用職員が小平淳組合長から辞令を受けました。

代表して、菊原琉紀斗さんがJA綱領と経営理念を先唱し、参加者が復唱。和田知大さんが「1日も早くJAに貢献できるよう、チャレンジ精神を忘れずに頑張りたい」と決意表明しました。

小平組合長は「役職員は皆さんが希望を持って社会人の一歩を踏み出せるようにサポートする。活躍を期待する」と激励しました。

新採用職員は配属先で3カ月の試用期間後、正職員として採用されます。

JA女性部田辺地区おとぼけ相撲を『家の光』が取材



取材を終えた「なでしこ力士」の皆さん

女性部諏訪市ブロック田辺地区のメンバー14人は、力士の着ぐるみ姿でユーモアたっぷりの取組を披露する「ドスコイなでしこ、おとぼけ相撲」について、『家の光』の取材を受けました。2025年7月号(6月1日発行)の特集コーナーで掲載予定です。

このイベントは2023年、地元の秋葉神社「火祭り」を盛り上げようと、代表の吉澤敏子さんら当時のメンバー12人が初めて企画。田辺公民館に特設土俵を用意して田辺場所を開幕しました。

おとぼけ相撲で使う衣装は全て手作り。化粧まわしは保有米の紙袋を材料に、しこ名にちなんだ絵柄があらわれています。取組が始まると、力士た



「あっちむいてほい」が決まり手となった一番

ちは腕を組んで飛び回ったり、尻相撲をしたりするなど、観客の笑いを誘いながら盛り上げます。

この日の取材では、田辺場所の一部始終が再現されました。土俵には観客役として、地元住民や子どもたちが100人以上集まり、本番さながらの雰囲気となりました。力士同士の取組みでは、腕相撲が決まり手になったり、「あっちむいてほい」で決着したりするなど、観客を沸かせました。

吉澤さんは「支えてくれた地域の皆さんやJAに感謝している。今日の取材が『家の光』に掲載されるのが楽しみ。ぜひ全国の皆さんに見てほしい」と話しました。

湖南小1年生がジャガイモ定植



穴の中に種芋を入れ、土を被せて植える児童

諏訪中央支所湖南営業所は、支所食農活動の一環として諏訪市の湖南小学校1年生33人のジャガイモ植えを支援しました。地元JA監事の関雅一さんと職員6人が参加。7月の収穫まで成長を見守ります。

この日、児童は関さんの指導通り1人1個ずつ種芋の芽が上になるように土の中に入れ、土を被せました。慣れない土の感触にワクワクしながら農業体験を楽しみました。

伊藤美々羽さん(6)は「早くおいもが大きくなるように頑張って育てたい」と話しました。

関さんは「収穫を楽しみにして管理してもらえればうれしい」と話しました。

永田せつ子さん SBCラジオ出演



女性部活動や自身の農業への思いを語る永田さん(左)

女性部原村ブロックの永田せつ子ブロック長が、SBCラジオ番組「坂ちゃんのずくだせぶりでい」「いいJAん! 信州」内コーナー「がんばれ! かあちゃん応援団」の取材に協力しました。

永田ブロック長は、リポーターの塩入美雪さんにこんにやくづくりや観劇旅行などの同ブロックの活動を紹介。また、農家として主にセルリーを栽培するほか、根セロリや根ニラといった珍しい農産物にも挑戦しており、「求めてくれている人のため、他の野菜も育ててみたい」と笑顔で話しました。

ラジオは、4月7日に放送されました。

セミナー
探訪

エコクラフト教室



エコクラフト教室は、カラーバリエーションが豊富な紙バンドを使って、カゴや小物入れを作ります。はじめは下に敷いた方眼紙に沿って紙バンドを並べ、ボンドで貼り付けます。形ができてきたら紙バンド同士を編み込んでいきます。受講生同士、会話をしながら進めていく和やかな雰囲気の教室です。

開講概要

曜日：毎月第1・3火曜日
時間：13:30~15:30
場所：原村支所



受講生が作ったカゴです! かわいいアクセサリーも作れます。

使用する道具は少なく、誰でも始められます。バンドの色が変わるだけで作品全体の印象が変わります。自分だけのオリジナルを一緒に作りませんか?

清水 淳子先生

メンバー募集中 お問い合わせは JA 信州諏訪 管理部 協同活動推進課(TEL:57-8000)まで

ペット供養祭



思い出の品を持参し、ペットを供養する参加者

2/23

JA葬祭が、松本市のJA虹のホール芳川でペット供養祭を開きました。19組36人が訪れ、持参した思い出の品やお骨などを祭壇に安置し、お参りをいただきました。

同市の玄向寺副住職が読経。ペットを思い出し、涙する方もいらっしゃいました。

参加者は「火葬はしたが自分ではどうしようもない思いがあった。供養ができて本当によかった」と話していました。

供養祭は松本市のJA虹のホールを中心に、毎年この時期に実施しています。JA信州諏訪管内の皆様の参列もいただきました。

新年役職員全体集会



永年勤続者表彰や講演会を行った新年役職員全体集会

新年役職員全体集会を、茅野市のマリオローヤル会館で開きました。役職員366人が出席。永年勤続者表彰で、勤続30年・20年・10年の計34人が表彰を受けました。

小平淳組合長は2025年の干支「乙巳(きのとみ)」から「大願成就の1年にしよう」と伝えるとともに、今年のキャッチコピーとして「**半導体より協同体**」「**AIよりJA愛**」を掲げ、役職員の意思結集を呼び掛けました。

お天気キャスターなどで活躍する木原実さんを講師に招いた講演会も行い、組織全体のモチベーション向上を図りました。

近年、気温が高くなったことで農作物の高温障害・害虫被害が増加傾向にあります。今回はダイコンに発生する障害等とその対策について紹介します。

病害虫名	特 徴	対 策
ワッカ症 (白さび病)	多湿を好む菌が原因で、葉に菌糸が付着すると初期には5 mmほどの白い粉塊を形成する。発達すると葉裏に円形の斑紋ができ、さらに進展することで葉の表にも斑点ができる。胞子が大根の表皮に侵入すると黒い輪の形の病斑ができる。降雨後や、密植で風通しが悪いと発生が多くなる。卵胞子は被害残渣と共に土壌中に残り越冬する。	- 降雨が多い時期には暗渠の設置や高畝栽培を行う、株間を広げる。 - 間引き後7～40日後以内に農薬散布を2～3回行う。 - 白さび病が発生した株は抜き取り、葉などの残渣をほ場に残さない。
キスジノミ ハムシ	体長3～4 mmで、体に2本の黄色いスジがあり、後脚が発達しているためノミのように機敏に跳ねることが可能なハムシ。アブラナ科の野菜を好み、成虫は葉を食害して穴を空け、幼虫は地中に潜り根をかじる。	- 播種時に粒剤タイプの農薬を散布する。 - 成虫を見かけたら早めに農薬散布する。 - シルバーマルチを使用する。
センチュウ	ダイコンで問題になるのは主にキタネグサレセンチュウと呼ばれる種。体長1 mm以下でウナギのような形をしており、透明なので土壌中にいるものを肉眼で見ることはできない。口針で表皮から穴を空けて侵入した痕があばたのような黒い点となり、商品価値を下げる。症状は地下部で発生するので、抜いてみなければ被害を確認できない。	- D-D等で土壌消毒をする。 - 播種時に粒剤タイプの農薬を散布する。

ダイコンは収穫するまで病害虫による被害が分からないので、定期的な防除を心がけましょう。

茅野市営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



担当よりひとこと

水稻除草剤の上手な使い方

今年も田植えの季節が近づいてきました。今回は初期剤～初中期剤の主な剤型の特徴についてご紹介したいと思います。

●楽粒(らくりゅう)剤

畦畔から散布ができる省力剤です。湛水状態で風上側からL字に畦畔を歩きながら散布します。条件によっては、一辺のみの散布でも処理可能です。界面活性剤により拡散するため、藻類など水面に浮遊物が多いと拡散しにくくなります。詳しい内容は栽培のしおり（水稲用）のパンフレットをご確認ください。

●ジャンボ剤

畦畔から投げ込むタイプの省力剤です。水持ちの良い水田に適しています。パックが水に溶けて薬剤が拡散していくため、藻類など水面に浮遊物が多いと拡散しにくくなります。

●豆つぶ剤

畦畔からの散布ができる省力剤です。水持ちの良い水田に適しています。土に落ちた後界面活性剤により拡散していきます。ジャンボ剤同様に水面に浮遊物が多いと拡散しにくくなります。

●フロアブル剤

湛水状態の水田に畦畔などから原液を手ふりして散布します。広い田んぼでは水田内に入って散布します。ボトルの底に沈澱しやすいので良く振ってからご使用ください。

●粒剤

散布機や手撒きで使用します。水もちが悪い水田には粒剤の使用をお勧めします。田面が露出しないように3 cm～5 cmほどの湛水状態で散布しましょう。

除草剤散布の際のポイント

初期から初中期剤の水稻除草剤は水面で拡散し処理層を形成し、その処理層へ雑草が触れることで枯死します。処理層が水田全体に形成されるまでに3日ほどかかりますので、散布後3～4日間は入水しないようにし、その後の入水も処理層を壊さないようにゆっくり入れるようにしましょう。

また、風が強く吹いている日や散布後に降雨が予想される場合も、均一に薬剤が広がらず効果が劣るため、風が少なく天候条件が良い日が続くタイミングで散布しましょう。



どんなに効果の高い除草剤でも散布時期を過ぎると効果が十分に発揮できなくなってしまいます。ほ場の状態を確認して、早めに作業に取りかけられるようにしましょう。

原村営農センター
営農指導係
中嶋 拓真



一 担当よりひとこと

水稲生産者及び そば生産者の皆さまへ

7年出荷申込書の 提出をお願いします

令和7年度、水稲・そばを出荷される方は、出荷申込をお願いします。出荷数量を把握し、有利販売につなげていきます。水稲の出荷申込は、収入減少影響緩和交付金(ナラシ対策)の加入申請に、そばの出荷申込は、畑作物直接支払交付金(ゲタ対策)を受けるために必要になります。

今年、新規で申込をされる方は、
作付け面積をお調べになって
5月20日(火)までに最寄りの
営農センターまで
お越しください。



詳しくは、最寄りの営農センターまたは営農部
までお問合せください。

JA信州諏訪おすすめ農業機械 ～あぜ草刈機編～

田植作業も一段落すると、いよいよ畦畔の草刈シーズンに入ってきます。今回は畦畔の草刈作業を効率よく行うためのJAがおすすめするあぜ草刈機を紹介します。



JA長野県推奨型式*
やまびこ あぜ草刈機
AZ853A(フリーナイフ仕様)

排気量：79.4cc
刈幅：500mm
刈高：35～70
(4段階最大100mm)
メーカー希望小売価格
308,000円(税別)

オススメポイント!!!

伸縮自在のハンドルは2mまで伸長し、長い斜面も楽に作業できます。

**販売価格はJA農機センターへ
お問い合わせください。**

※利用者の声や現場経験をもとに、JA担当者が厳選したおすすめ農業機械です。

安全・安心JAの直売所 今しか味わえない「旬」を食卓へ



JA信州諏訪で販売する農産物は、全ての野菜・花き・米栽培で、農業の使用・不使用にかかわらず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が店頭並びます。さらに定期的な農薬残留検査の実施も行っていますので、安心して買い求めいただけます。

だからJAの直売所には、日々丹精込めて栽培した安全で、安心して食べられる新鮮な「野菜」や色鮮やかな「切り花」が並びます。



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。



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

店舗イベント情報

随時
入会可能

夢マーケット田中線
5/17±
新緑セール

夢マーケット横川
5/24±
新緑セール

さざなみ新鮮市
5/24±
第4土曜日感謝祭

夢マーケット文出
5/17±
第3土曜日感謝祭

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

お申込み
お問合せ

営農部生産販売課
すわこ営農センター
田中線センター

☎ 71-2700
☎ 57-2218
☎ 24-3206



新茶

エーコープ

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。
品質と安心にこだわった
エーコープ新茶をお届けします。



新茶シルバー
1kg(167g×6本)
11,340 (税込) 円



新茶白翔
500g(167g×3本)
11,400 (税込) 円



新茶ゴールド
1kg(167g×6本)
16,200 (税込) 円



新茶グリーン
1kg(167g×6本)
9,180 (税込) 円

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

スギナも枯れる、早く枯れる、幅広い雑草に効く

ホクコー 農林水産省登録 第22902号

ザクサ液剤

※は三井化学クロップ&ライフソリューション株式会社の登録商標

スギナにも強い！
 その他雑草も
100～200倍希釈液の
 散布で高い効果を
 発揮します！

※使用作物によって使用量、希釈倍数が異なりますので使用の際はラベルを確認してください。



(2013年水田試験 現地試験)



JAグループ
 農協 信州

北興化学工業株式会社
 〒103-6341 東京都中央区日本橋本町一丁目5番4号



けい酸加里プレミアム34

いつもけい酸加里をご愛顧頂き、誠にありがとうございます
 けい酸加里は、水稻の倒伏軽減効果をはじめとして、
 園芸作物・花き等の品質・収量向上に役立つ肥料として
 様々な作物で皆さまにご活用頂いています



いいもの、ひとすじ。◆期待できる効果の一例◆ 水稻の倒伏軽減

供給 JA 信州諏訪 製造 開発肥料株式会社 www.jpsik.com 商品に関するお問い合わせ・お求めは JA 信州諏訪 資材店舗へ

※収量や品質は土壌・気象条件・栽培管理等に影響されます。確実な効果を保証するものではありません

臨時休業のお知らせ

5月31日(土)は棚卸業務のため、各資材店舗(南部センター資材、JAファーム茅野店、原村営農センター資材、JAファームふじみ店、田中線センター資材、グリーンファームすわ)は終日休業させていただきますのでご了承下さい。

今月の資材だより

JA
 ファームへ
 行こう!

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

マルチの止め具に。
**マルチ
 ステッキL**
 10本
298円(税込)
 通常価格310円(税込)



農機具や土農具の使用後は
 キレイに洗浄しましょう。
農機具ブラシ
568円(税込)
 通常価格580円(税込)



天然植物を使用した、人に無害で
 環境にやさしい忌避剤。
 臭いバリアで害獣侵入を防ぎます。
**害獣ストップ
 <5L>**
1,860円(税込)
 通常価格1,960円(税込)



樹勢回復・生育促成などに。
 400倍に希釈してムラなく
 葉面散布しましょう。
**サンプロ
 <500ml>**
1,630円(税込)
 通常価格1,680円(税込)



鶏ふん・魚粕・米糠・
 卵殻・海藻などの
 有機物を発酵させた
 有機100%肥料です。
**JAファーム
 ぼかし肥料
 <10kg>**
1,098円(税込)
 通常価格1,180円(税込)



営業案内

5月のJAファーム店の営業時間 8:30～18:00

水曜定休

生産資材課より お知らせ

予約注文書配布方法について

毎年8月配布の「秋予約肥料・農業注文書」、
 11月配布の「わが家の資材申込書」につつま
 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。これを受け令和7年8月
 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」形で予
 定していますのでご承知おください。

肥料情勢について

当JAでは全農長野の価格改定に合わせ毎年
 6月・12月の年2回肥料価格改定を実施して
 います。令和7年6月の改定における情勢は、
 窒素質肥料は値上げと値下げが混在、リン酸
 質・加里質肥料は全面的に値上げとなっていま
 す。また、労務費・物流費といった国内製造諸
 経費が上昇し、石灰類、けい酸質肥料、土壌改
 良資材、培土等も値上げの見込みで、指標とな
 る高度化成オール15は約3.5%の値上げ見込み
 となっています。

月間特売

環境にやさしい有機100%肥料で
 有機JAS適合資材登録品
**土喜芽喜
 <15kg>**
698円(税込)

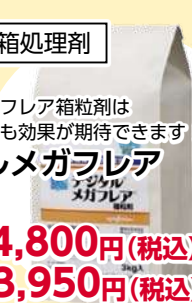


一年生雑草から多年生雑草まで
 幅広い草種に対し除草効果を発揮！
ザクサ液剤
 <500ml> **2,230円(税込)**
 <2L> **6,950円(税込)**
 <5L> **16,615円(税込)**



水稻育苗箱処理剤

デジタルメガフレア箱粒剤は
 カメムシ類にも効果が期待できます！
**デジタルメガフレア
 箱粒剤**
 <1kg> **4,800円(税込)**
 <3kg> **13,950円(税込)**



農業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。

農トレ通信

Vol.134

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。



校長先生挨拶

新入学
おめでとう
ございます



新入生代表による宣誓

4/5
入学式

入学式は、新入生の門出を祝福するかなような穏やかな天候の中、実施することができました。園芸科40名、普通科40名、計80名の生徒が入学し、新しいスタートを切りました。

3/24
終業式・離任式

3月は別れの季節です。終業式・離任式では、校長先生、園芸科の2名の先生を含め全体で6名の先生方をお送りしました。生徒の皆さんへ贈る言葉として「チャレンジ精神を持ち続けてほしい」という言葉が印象的でした。



離任する園芸科の先生による挨拶

一輪車の廃材から重厚な運搬車に大改造



鉄筋棒から斧へと生まれ変わらせる



グラブ整地機の改修(分解 → 補修 → グラブの整地)



園芸科の「機械・環境コース」では取得したガス・アーク溶接の資格を活かして、作品製作に取組んだり、校内の備品の修理なども行っています。今回はその一部をご紹介します。

諏訪は

大ウナリ

其十四 「蛙狩り」(五)

◆かつて諏訪大社と同じ『蛙狩り』が行われていたという京都の諏訪開町諏訪神社を訪ねたときのお話です。

「諏訪開町諏訪神社の神(仏)像のように蛙に乗ってそれを押さえるような造形の神様に宇賀神という神(仏)さまがおられるぞ。諏訪神社の神様は龍とか蛇だつてゆうじゃあ、この宇賀神さまも龍蛇の神さまだ。諏訪神社じゃあ昔は前宮(茅野市小町屋)の境内に冬の間に『御室』という半地下の仮小屋を作ったその中に三体の作り物の大蛇を安置していたんだけどさ、ま、蛇の冬眠の姿を現しているちゆうもんだな。大蛇は龍ともされて両者一体だ。この御室の神様が宇賀神(龍蛇神)さんだ。今年は巳年だもんでこの神様けつこう話題になつてゐるぞ」

「おお、俺も新聞で巳年に合わせた御開帳の記事見たぞ。舐が蛇で頭が人間の

老人顔、すげえ不気味」

「もう一つ諏訪信仰のなかでこの神様が登場するのが『御玉会』っていう江戸時代まで上社で配布されてた最高に尊いお札だ。そのお札を作るために正方形の和紙を折りたたんでから3か所に刃物で切込みを入れるんだけどさ、その手順を記したところにな、(切込みを入れた御玉会を『開く』ときはすなわち宝珠の形であり、それは弁才天巳亥之宇賀神である)ってあってさ、それを開くと『宝珠』のような形になるんだよ。宝珠はなんでも願いが叶うという尊くありがてえ『珠』でさ、闇夜にも光輝くそうさ。宝珠は宇賀神さん自身のシンボルなんだよ。だから宇賀神の像を見ると老人顔の長い鬚と蛇体の尻尾が繋がったところや尻尾の先に宝珠があつたりするだよ。宇賀神さまが宝珠の形の容器に納まつてたりもするぞ」

「ほんとに不思議な神様だなえ。宇賀神は分かったが『弁才天巳亥之宇賀神』ってのはどうゆうこと？」

「それは宇賀神と弁才さまが一体になった『宇賀弁才天』のことで弁才天の頭の上に鳥居があつてその奥に宇賀神様が乗っているだよ。『巳亥』というのは宇賀神をお祀りすると良い日だ。弁才天といやあ裸身に楽器の琵琶を抱えている姿が思い浮かぶが、一般的にはどうも頭に宇賀神さんに乗つけた宇賀弁才天が多いみてえだぞ」

「今度弁才さま見たらよつく頭の上見



宇賀神(筆者の模造)



宇賀神と蛙のお守り・円覚寺



諏訪開町諏訪社



(左)頭上に宇賀神を乗せている宇賀弁才天。



(中)宇賀神の入った宝珠。(右)宇賀神 (いずれも瑞雲寺蔵)



土屋妙円寺銭洗い弁天



八王子了法寺

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「スワニズム」会員。著書・著作に『龍蛇神』、『太陽を射る話と三種の神器』、共著に『諏訪学』・「スワニズム会誌」他。

今晚の お膳立て 1/10

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—
こばやし え
小林 やよ江さん
(富士見町ブロック)



肉巻きおにぎり

材料（4個分）

ごはん	300g	
豚ロースうす切り肉	8 枚	
キャベツ	2 枚	
サラダ油	小さじ 1	
A	みりん	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 1
細ネギ（刻み）	適量	
白いりごま	適量	

つくり方

- キャベツは1枚ずつ剥いて芯をとり、半分に切る。下茹でして、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ごはんを4等分にする。俵型にし、ラップでキャベツ、ごはんの順に包み形を整える。
- ラップを外した②に豚肉が全体を覆うように巻き付ける。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、肉のとじ目を下にして焼く。こんがり焼き色がつくまで転がしながら全体に火を通す。
- 余分な油を拭き取り、Aを加えて味をつける。
- 焼きあがった⑤を皿に盛り、細ネギ、白いりごまをかける。



かぶのマリネ

材料（4人分）

カブ	4 個	
レモン	1 個	
A	オリーブオイル	大さじ 2
	レモン汁	大さじ 1
	塩・コショウ	少々

つくり方

- カブは葉と白い部分に分ける。白い部分は皮をむいて縦半分に切り、薄切りにする。葉は3センチ幅に切る。レモンは薄いくし切りにする。
- ボウルに混ぜ合わせたAとカブ、レモンを入れ和える。

3/10 第21回通常総会

茅野市民館で第21回通常総会を開きました。約80人が出席し、全5議案を承認。24年度は、アフターコロナの中、地域や人とつながりを深めた1年でした。8年間、部長を務めた笠原長子さんが退任。25年度は顧問として活動を支えます。笠原さんは「長い間、お力添えいただき感謝申し上げます。来年からは新部長に協力してもらい、皆でJAを盛り上げていってください」と感謝を述べました。



あいさつする笠原前部長

2025年度も女性部活動へのご協力を
よろしく願いいたします！



新旧本部役員の皆さん

2025年度は、「食と農で地域と次世代をつなぐ」を目標に取り組みます。新部長には、諏訪市の藤森洋子さんを選任しました。藤森さんは「歴代の部員が築き上げてきた活動を大切にしながら、皆さんと新たな一歩を踏み出したい。楽しいJA女性部を目指していくので、まずは参加することから始めましょう」と呼びかけました。

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



自己紹介する
藤森新部長ら新本部役員

3/10 組合員向け講師別セミナー発表会

茅野市民館で「組合員向け講師別セミナー発表会」を開きました。約70人が参加。日頃の活動成果を披露しました。

文化系グループ ～ロビーで作品を展示しました～



手編み教室



エコクラフト教室



絵手紙 茅野教室



絵手紙 諏訪教室

スコップ三味線・運動系グループ ～ステージで発表をしました～



スコップ三味線



3B体操



演歌体操



ストレッチ教室

今月号より、新コーナー

セミナー 探訪

それぞれのセミナーを
紹介していきます。
11ページより、
ご覧ください。



夜明けの「こむら返り」



「足がつる」という症状を経験されたことのある方は、大変多いと思います。多くは腓腹部（ひふくぶ）いわゆる、ふくらはぎの筋肉がけいれんして痛み、症状が強いと歩けないほどになります。一般的に「こむら返り」と呼ばれています。今回は、睡眠不足につながり、明け方や夜間に多い「こむら返りの対策」についてお話しいたします。



足がつる原因は、実は詳しくわかっていません。ただ、運動や屋外の作業などでたくさん汗をかくて脱水になったり、ナトリウムやカリウムなどのイオン類の電解質のバランスが変化したりすることが引き金になることがあります。また夜に寝ている間や、明け方などに足がつるといいう方が多い印象です。夏場にはたくさん汗をかく、季節の変わり目に足が冷える、などの要因もあり、外来診療でも一年を通して相談を受けています。筋肉への血行不良によっても起きるという意見もあります。

すなわち、足がつるのを予防するには、汗をかいたときには水分やミネラルを多くとること、寝ている間に足を冷やさないようにすることが有効かもしれません。

足がつってしまったときの応急処置としては、ふくらはぎのストレッチがあります。膝を伸ばし、足首をそらせて、手で足をつかみ、ふくらはぎがピーンと伸びるように引っぱり張ります。急激に行うと筋肉を痛める危険があるので、

ます。

そして、あまり知られていませんが、もうひとつ有効と思われる漢方薬に「疎経活血湯（そけいかくけつとう）」があります。これには血流を改善させる作用があり、また痛みにも有効な生薬が複数含まれています。私が担当する外来診療では、夜間に足がつってしまったという方に、寝る前に1包または2包を飲んで頂き、こむら返りの予防を試みています。これがわりと有効で、「足があまりつらなくなった」と教えてくださる患者さんが多いです。

「足がつる」という症状は急激な痛みを伴い、夜間に生じることが多いことから、睡眠不足にもつながるやっかいな症状です。



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
整形外科医長
日本東洋医学会漢方専門医



かまくら
鎌倉 史徳

原村出身で、小さい頃から病院にかかることが多く、医師を目指しました。現在は、整形外科医として骨折しないために骨粗鬆症の予防・治療にも力を入れています。

富士見高原病院 みんなの健康教室
「熱中症」に強い身体をつくる！
講義＆実践
老若男女問わず、ややきつめの運動が、体力の向上につながります

講師：リハビリテーション部 理学療法士・
インターバル速歩インストラクター
植松大智（うえまつだいち）

日時：5月29日（木）15:00
場所：富士見高原病院 4階 大会議室

事前申し込み不要

動きやすい服装でお越しください。
お問い合わせ：62-3030 富士見高原病院

また、漢方薬の内服で予防、治療できる可能性があります。症状がつかない方がいらっしやいましたら、ご相談いただければと思います。



指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

ジャタラ・パリヴァルタナ・アーサナ(Ⅳ)

— ワニのポーズ —

アドバイス

- (a)片脚の場合、床についている脚は真っ直ぐに伸ばし、力を抜いています。
- (b)両肩が床から浮かない様に吐く息を使います。
- (c)熟練者は、手の甲を床につけて行います。

1 前号の⑤の呼吸が落ち着いてきたら、その左脚の親指を握り手と脚を上迄持ち上げてきて、右手も添えて、呼吸の落ち着くのを待ちます。



2 右手で左脚の親指を握り変え、左手は肩の高さ迄静かに下ろし、呼吸を調整しています。



3 吐く息と共に右手で握ったその脚を真右へ下ろしてゆきます。この度は、顔をそちらへ向けずに上を向いたままを努力してみましょう。



4 その握った手と脚が床についたなら、顔を左に向けて上がりそうになる左の背中や肩・腕を吐く息で緩める様に呼吸を繰り返して、その部位の刺激を感じています。



5 やがて手の握りを離し、吸う息で左脚を真上に戻し呼吸を調整しています。落ち着いたなら吐く息でその脚を静かに下ろして両脚を揃えて休めます。反対の脚も同様に行います。



野菜たっぷり！
健康な身体！
Vol.50

鶏とゴボウのチーズ焼き



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏岡支部

材料（4人分）
鶏もも肉 …… 80g×4 (320g)
塩コショウ …… 適量
ゴボウ …… 中くらいの物 1本 (200g)
ニンジン …… 中くらいの物 4cm (50g)
しいたけ …… 大2個 (40g)
ゴマ油 …… 大さじ2
酢 …… 小さじ1
1食当たり：野菜120g、塩分0.9g
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ1強
スライスチーズ …… 4枚 (とろけるタイプ)
【付け合わせ】
ミニトマト …… 8個(流水で洗う)
スナップエンドウ …… 8本(茹でる)

つくり方

- 1 ゴボウは皮つきをよく洗ってささがき(千切り)。ニンジンも皮つきをよく洗い千切り。しいたけはゴミを払って石づきを落としスライスする。
- 2 フライパンにゴマ油を中火で熱し、ゴボウ、ニンジン、しいたけの順に炒める。
- 3 材料がしんなりしたら弱火にし、酢を加え合わせた後、みりん、酒も加えて中火に戻し、全体が馴染んだら最後に醤油を加えて火を止める。
- 4 ③のゴボウの炒め物をフラ

イパンから取り出し、汚れを拭きとる。塩コショウした鶏肉を皮側を下にして同じフライパンに並べ、中火にかける。
⑤ 鶏肉が8割方加熱され、皮目部分がこんがりした色に変わったら、上下返してゴボウの炒め物を均等に寄せ、その上にスライスチーズを乗せてフライパンに蓋をし、弱火にして蒸し焼きにする。
⑥ 皿に⑤を盛り付けて、ミニトマトとスナップエンドウを添えたらできあがり！

ゴボウとニンジンは春から初夏に旬を迎えます。ゴボウは食物繊維が豊富なことをご存じかと思います。整腸を促し、お通じだけでなくコレステロールや中性脂肪を抑え、動脈硬化を防ぐのに役立ちます。今回のレシピはゴボウ(食物繊維)とニンジン(βカロテン)、鶏肉(たんぱく質)の食べ合わせで大腸がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。一緒に加えたチーズ(コク出しとカルシウム)は始まった新生活のストレス軽減となりますよう、応援の気持ちを込めて。

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）	5月14日（水）	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	5月21日（水）		本所	三井智和弁護士
	6月11日（水）		岡谷支所	北川和彦弁護士
税務相談（予約制）	5月15日（木）	13:30～17:00	本所	三井安雄税理士
	6月18日（水）		下諏訪支所	宮澤戴二税理士

法律・税務相談は予約制 前営業日の15時までにご希望の会場へ電話予約ください。
 本所・富士見 GC・下諏訪支所は☎57-8000（JA本所協同活動推進課） 岡谷支所は☎24-3203

宅建相談	平 日	9:00～17:00	ジェイエサービス諏訪(株)・本店(JA 仲町ビル)・岡谷支店(岡谷支所)・諏訪支店(諏訪支所)	
ローン相談 毎週水曜日と祝日(土曜日は除く)は定休	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	5月17日(土)	9:30～15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	春日俊樹 社会保険 労務士
	5月20日(火)	9:30～15:30	茅野中央支所 予約☎72-2426	
	6月3日(火)	9:30～15:30	岡 谷 支 所 予約☎24-3203	
	6月10日(火)	9:30～15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	
	6月12日(木)	9:30～15:30	中 洲 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	6月21日(土)	9:30～15:30	茅野南部支所 予約☎72-2185	
	6月28日(土)	9:30～15:30	諏 訪 支 所 予約☎57-2208	
	7月3日(木)	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
7月10日(木)	9:30～15:30	長 地 営 業 所 予約☎27-0806		
セミナーなんでも相談会	5月23日(金)	10:00～15:00	JA 会館ふじみ	
	5月26日(月)		虹のホール諏訪湖	
	5月30日(金)		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)。				
令和7年度、スマホ教室は開講いたしません。 ご理解のほど、何卒よろしくお願いいたします。				

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

JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル
じゃすまる倶楽部
5th Anniversary

放送時間
月曜 6時10分～
水曜 8時45分～、
18時45分～
土曜 17時30分～

LCV-TVで放送中!
5月の主な内容

1 JA信州諏訪女性部員の
ごちそうスタジオ
小林やよ江さん

2 JA信州諏訪
入組式

………の相談………

法 律上の相続人（法定相続人）が、亡くなった人（被相続人）の遺産を相続する権利を失う場合として、（相続放棄の他に）相続人の「廃除」と「欠格」という制度があります。「欠格」は、一定の事由に該当する者について「相続人となることができな

これらに該当する者は相続人となることが認められません。これに対し「廃除」とは、被相続人が、原則としてその生前に、自らの意思で推定相続人（相続が開始した場合に相続人となるべき者）を相続人から除外することができ

（c）推定相続人にその他の著しい非行があったとき、と定められています。つまり、虐待や侮辱の他、これと同じくらい被相続人に肉体的・精神的苦痛を与えたという事情が必要です。単に仲が悪いとか、態度が冷たかったという程度では認められません。なお、この廃除では、遺言書でも奪うことができない「遺留分」という最低限の相続分までも失わせることができ

私には高齢の父親と母親がいましたが、先日、母親が亡くなりました。相続人は私と父親の二人だけです。母は生前、父に暴力を振るわれており、そのため父には遺産を渡したくないと言っていたが、遺言書を書こうとしている間に病気で亡くな



（c）推定相続人にその他の著しい非行があったとき、と定められています。つまり、虐待や侮辱の他、これと同じくらい被相続人に肉体的・精神的苦痛を与えたという事情が必要です。単に仲が悪いとか、態度が冷たかったという程度では認められません。なお、この廃除では、遺言書でも奪うことができない「遺留分」という最低限の相続分までも失わせるこ

虐待をしていた者は、
相続人から除くことができる？

法律

回答：藤森誠二弁護士

三井総合法律事務所（茅野市）
（JA信州諏訪 顧問弁護士）

家の光
今月のよみどころ
IE no HIKARI

6月号
猛暑の備えは
今が始めど
き

今月の表紙の人は、新浜 レオンさんです

特集 本格的な夏が来る前に
猛暑の備えは今が始めどき

農ライフのすすめ
個性がわかれば魅力にハマる
最旬 ジャガイモ食べ尽くし

手芸 PPバンドで作る
ミニチュアバスケット

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

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。

富士見町管内保育園で花育活動！

富士見町中央支所は、町内の保育園5か所で令和6年5月に花育活動を行いました。延べ163人の園児と共に「たねダンゴ」をつくり、プランターや花壇に植えました。「たねダンゴ」は、(公社)日本家庭園芸普及協会の登録商標で、花の種を付けた泥だんごのこと。ひとつのだんごから複数の芽が出て花束のように花を咲かせます。



「はらむら悠生寮」で花壇づくり！

原村支所は、令和6年6月に原村の障害者支援施設「はらむら悠生寮」で花苗の定植を行いました。JAや施設関係者約30人が参加し、地元組合員から提供いただいたダリア、ペチュニア、バーベナ、ラベンダーの苗321株を植えました。



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きました。令和7年度からの3カ年計画でも引続き強化していく計画です。

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。

新規就農・作付け希望者の皆様へ 各種セミナー・栽培現場視察会を開催します

① 新規就農セミナー・栽培視察

開催日	時間	集合場所	開催内容
7月26日(土)	午後2時	原村研修センター	花き(セミナー)
7月27日(日)	午後2時	原村研修センター	野菜(セミナー)

② 小玉スイカ セミナー・現地指導会

開催日	時間	集合場所	開催内容
5月30日(金)	午後2時	原村研修センター	摘芯方法(現地指導会)
6月6日(金)	午後2時	原村研修センター	整枝とつる引き作業(現地指導会)

③ 果樹 セミナー・現地視察

開催日	時間	集合場所	開催内容
6月3日(火)	午後2時	南部センター	りんご 摘果作業他(現地視察)
6月5日(木)	午後2時	原村営農センター	ぶどう 新梢管理と花穂整形(現地視察)

新規就農や新規作付けを目指す方はぜひご参加ください！

お問合せ先
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

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、面倒な入力の手間が省けます。
- 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。

ソリマチ Web 農業簿記利用料

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7年1月1日からのお取引の自動取り込みをご希望される方は、令和7年6月5日(木)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 信州諏訪 生食用ぶどう 研究会 会員 募集！

JA 信州諏訪では大粒種の品種や栽培方法の研究をするため、生食用ぶどう研究会を立ち上げます。研究会への参加をしてみませんか？興味のある方は営農部までお問合せください。

募集対象

大粒種の生食用ぶどうを、JA 農産物直売所での販売やJA 集荷所へ出荷を目的に栽培を始めようとする方。
または、栽培をされている方。

活動内容

定期的な栽培指導会の開催と出荷規格・各種出荷用資材の提案

お問合せ先 営農部営農企画課 71-2700



理事会ニュース

▶ 3カ年計画(令和7年度～令和9年度)の設定について

自己改革目標

- 総合事業による収益確保で農業関連事業を支え、農業所得の増大に向けて経営資源を投入します。
- JAファンを広げる組織的広報活動を展開し、農に根差した地域経済への貢献で存在価値を高めます。

基本方針

次期3カ年計画(令和7年度～令和9年度)は従来から取組んでいる「JA自己改革」を継続し、組合員の声をJA運営に反映しながら「諏訪地域の農業振興」「組織基盤の強化」「経営基盤の強化」の3つの全体目標に向かって取組めます。基幹支所を基点に引き続き協同活動の取組みを増や

すことで組織力を強化するとともに、営農経済事業の成長効率化プログラムの実践により、持続可能な農業振興、経営基盤の強化に取組めます。
また、「不断の自己改革」に取組みながら地域に根差した協同組合として、組合員と役職員が一体となって全体目標達成のため各事業の重点項目に取組めます。

▶ 全体重点項目

・農業所得向上に向けた生産維持拡大のための支援と、営農指導体制の強化による農業振興に取組めます。(他、生産購買事業・JAバンク・JA共済・不祥事未然防止などに関する9項目)
詳細については、総代会で承認後、「3カ年計画書」として7月の訪問日に配布しますのでご覧ください。

5月の定例理事会は、5月27日(火)に開く予定です。

令和7年3月28日(金)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全19議案について協議・決定しました。

令和7年3月末 主な事業量

貯金高	2,669億円
貸出金高	561億円
長期共済保有高	5,445億円
購買取扱高	3億円
販売取扱高 (直売所受託販売含む)	1億円
組合員数	正 8,120人 准 14,455人 計 22,575人

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「基幹支所を起点とした取組み」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。)

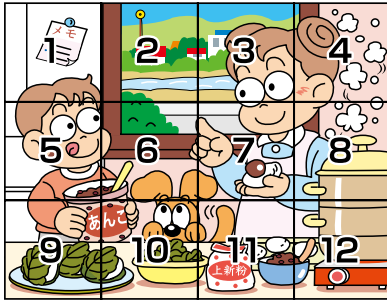
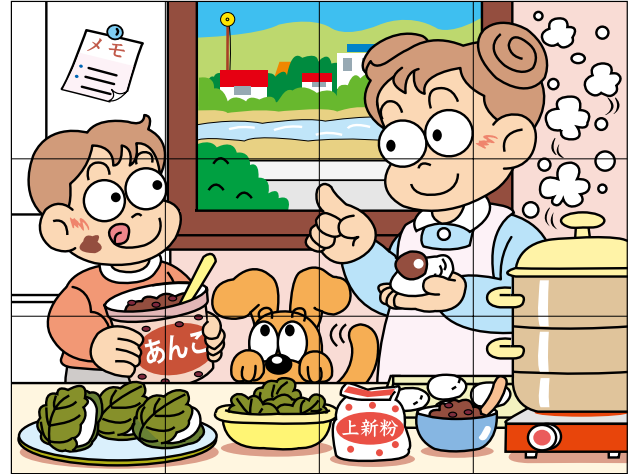
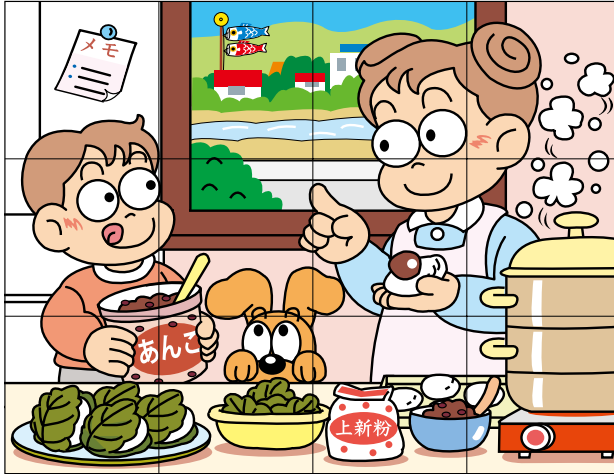
今月号でよかった記事

クイズの答え



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
まちがいざかし
まちがいは
5つ!



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

4月号の答え

「イースター」

1	ホ	5	タ	8	ル	イ	12	カ	17	エ
		6	タイ				13	ラ	14	リ
2	ク	ミ			1	ス	タ	ン	プ	
	ウ		9	リ	ー	チ				リ
3	キ	7	ジュ	ツ			16	マル		
4	イ	コ	ウ			10	ハ	ウ	ス	ミ
	レ									

●応募総数296通
(内、正解279通)

○最年長応募者 95歳
○最年少応募者 6歳

※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月のプレゼント ——

国産小麦の冷し中華セット

今年は早めに夏に備えましょう!
麺は国産小麦100%です。

14名様に
当たる!!



(セット内容)
国産小麦の小麦粉づくりの冷し中華 2袋(1袋3人前)

※賞味期限がありますので、お早めにお召し上がりください。

最終締切は5/20(火)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、
必要事項をご記入の上、郵送ください。

※お一人様1枚を有効とさせていただきます。

●住所は必ず番地までご記入を!

●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

応募ハガキに記載される個人情報、賞品のお届け、読者の傾向把握、JA自己改革アンケート解析、誌面での紹介にのみ使用します(誌面での紹介は、市町村とイニシャル、年齢のみです)。投稿文の表現および用字用語を統一、変更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

2513

差出有効期限
令和8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