



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」

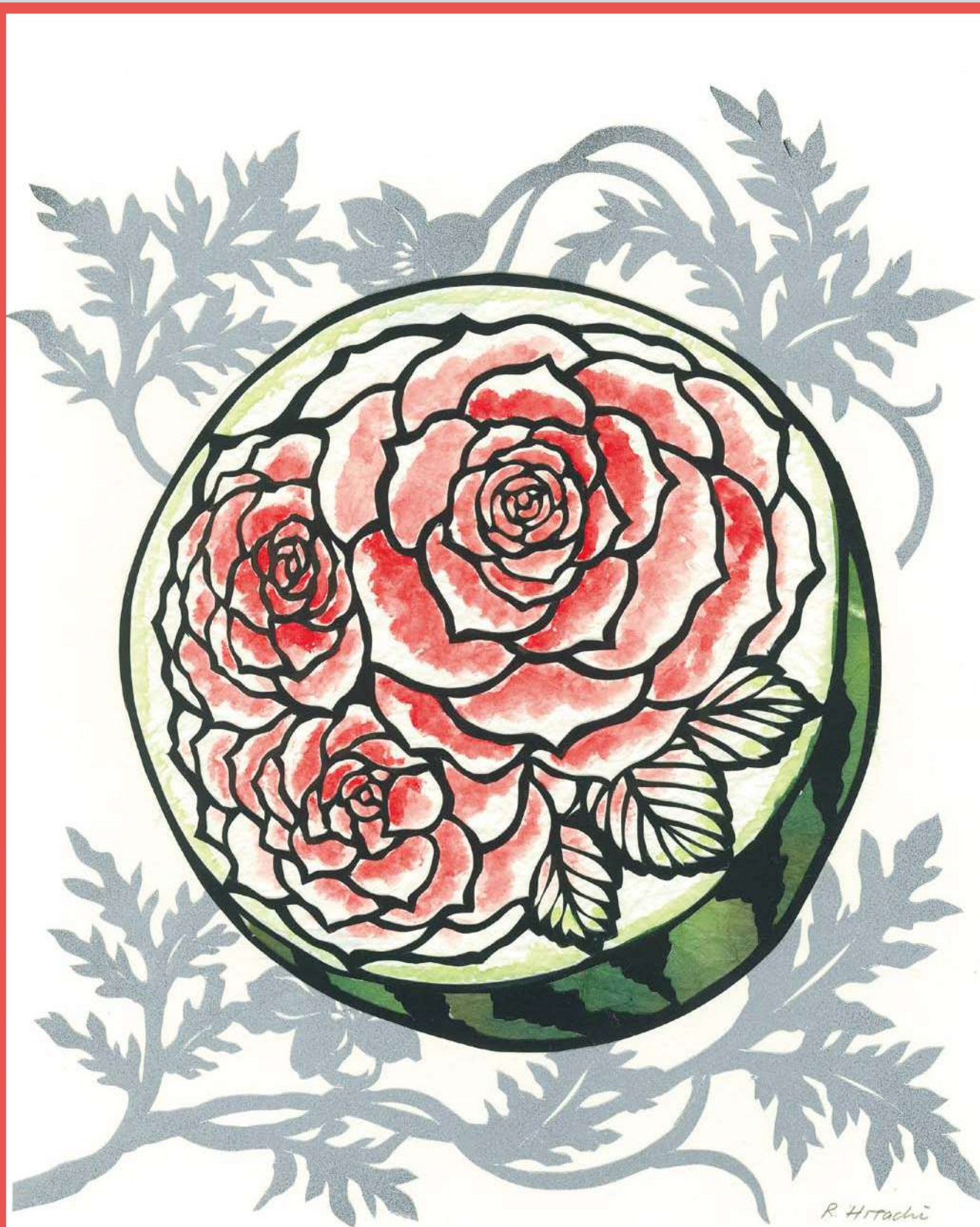
2025 (令和7年)

8

No.258

特集

新規採用職員紹介



JAs民は
webでも
閲覧できます



 JA信州諏訪

令和7年度 J A 信州諏訪 新規採用職員紹介



氏名は自分で
書いてもらいました！



■所属 ▲出身地
①趣味特技、マイブーム
②憧れの人、目標とする人

（株）あぐりライフ信州諏訪出向
茅野燃料センター

▲岡谷市

①音楽。幼少時代にピアノを始め、今では生活の一部です。
②若井滉斗。自分の持てる技術を最大限に発揮し、曲を完成させることに憧れ。

■共済部 茅野共済センター
業務係（スマイルサポーター）

▲富士見町

①バスケットボール。学生時代は副キャプテンとして活躍しました。
②マイケル・ジョーダン。バスケットプレイヤーの神様。



■営農部 茅野市営農センター
南部センター 生産係

▲茅野市

①釣り。マグロを釣りたい。
②上杉謙信。自分の名前と似ているから。



■営農部 JA ファーム茅野
店舗係

▲茅野市

①アクアリウム。優雅に泳ぐ魚や水になびく水草を見ると癒されます。
②天野尚。アクアリウムのレイアウトに見とれる。

表紙のことば

八月のたのしみはスイカ
軽自動車にのぼるスイカを積んで、おしい
スイカだ！と居てくれる有難い友達
大きめのサイコロに切ったスイカに、入れ
冷蔵庫へ。暑い午後、最高の水分補給
ずいぶん前の事だが、マレーシアを訪れた時
夕食のデザートに、マレーシア料理が並ぶ中
かに、ビュッフェされたスイカやマシゴが鎮座する
下絵無しで切らうと、どんなナイフを使うか
等、食事そのものが、見入ってしまった
スイカは美味しいだけでなく美しい
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。

目次 Contents

2025

8

- 2 表紙のことば
- 3 特集
新規採用職員紹介
- 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 身近な情報局／旬の料理紹介
- 13 JA 農業祭開催のお知らせ／農機センター
からのお知らせ／JA 女性大学受講生募集
- 14 教えて農ハウ…花づくり
- 15 家庭菜園 いざ鎌蹴
- 16 株式会社あぐりライフ信州諏訪からのお知らせ
／なんしんフラワーフェア開催のお知らせ／
米生産者の皆様へ／スマホ教室開催のお知らせ
- 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・興味津ター
- 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 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 女性部だより
- 27 今晚のお膳立て
- 28 お盆の営業案内
- 30 ジェイエイサービス諏訪からのお知らせ／
各種セミナー・栽培現場視察会を開催します／
理事会ニュース／主な事業量
- 31 金融部からのお知らせ／編集後記



富士見町中央支所
金融係
茅野市
🎵 音楽鑑賞。
モチベーションが上がる。
😊 クリステアーノ・ロナウド。
自分にとって、憧れでありアイドルな存在。



下諏訪支所
金融係
茅野市
🎵 滝探し。以前、山梨県で遭遇した幻想的な滝壺をもう一度見たい。
😊 東野圭吾。作品が好き。おすすめは「赤い指」。



原村支所
金融係
茅野市
🎵 野球。役職員野球大会でも活躍しました。
😊 亀井善行。
野球でチャンスに強くなりたいから。



諏訪中央支所
金融係
茅野市
🎵 ゲーム。最新ゲーム機を手に入れたい。
😊 職場の先輩。お客様に寄り添って、丁寧で確実な仕事をしたい。



岡谷支所
金融係
岡谷市
🎵 愛犬と戯れること。日々の疲れを癒してくれます。
😊 いれいす。
目標に真っ直ぐなところ。



諏訪支所
金融係
茅野市
🎵 映画鑑賞。
ヒーローものが好き。
😊 レディー・ガガ。
社会貢献活動に積極的な人間性にあこがれる。

茅野市
🎵 バスケットボール。
高校では全国大会に出場しました。
😊 両親。働き始めて両親の偉大さを実感しました。



茅野北部支所
金融係
茅野市
🎵 筋トレ。ダイエット目的で始めたが、今は自分の限界まで追い込むのが楽しい。
😊 なーすけ。
筋トレがストイックで刺激をもらっている。



茅野市
🎵 YouTube観賞。家事育児の合間に見て、癒されています。
😊 ターシャ・テューダー。
自分の思い描いた絵本のような生活を実現できることに憧れる。



茅野市
🎵 家庭菜園。祖母の手伝いをしながら自分の好きなものを育てています。
😊 富野由悠季。ガンダム好きには欠かせません。



茅野南部支所
金融係
茅野市
🎵 ソフトテニス。学生時代、打ち込んでいました。
😊 お母さん。
いつもポジティブ。そばで支えてくれる。

ジェラート専門店「sonotoki」で「信州リンゴシャーベット」販売



野口昂大さん



「sonotoki」五味さん（右）とスタッフ。店内には野口果樹園のリンゴジュースも販売しています。（右）

茅野市のジェラート専門店「sonotoki」は、長野県産リンゴを使った「信州リンゴシャーベット」（1カップ90㍑入り）の販売を始めました。茅野市の「野口果樹園」ほか県内の果樹農家が栽培したリンゴ本来の味を楽しめる一品。販売は8月下旬まで続きます。

同店は諏訪大社上社前宮の社務所建物内にあり、店名は、すべてにおける「そのとき」を大切にしたいとの願いから名付けました。素材にこだわったジェラートやドリンクを提供しています。

野口果樹園は約300㍑のほ場でリンゴ12品種を栽

6/2



「信州リンゴシャーベット」

培。代表の野口昂大さん（31）は今年度、父茂和さんから経営を引き継ぎました。品種ごと違うリンゴ本来の味を提供するため、適切なタイミングでの作業を心がけています。

同店オーナーの五味絵梨さん（47）は10年前に同園のリンゴに出会い、その甘さに衝撃を受け、「信州リンゴシャーベット」の素材として同園で販売するリンゴジュースの提供を依頼。また、親交のある下諏訪町・安曇野市の農家にも、リンゴの提供を依頼しました。

五味さんは「毎オーダー注文が入る人気商品。絶品なのでぜひ食べてほしい」と笑顔でPRしました。

野口さんも「リンゴの素材が活かされていておいしい。こういったお店とのコラボで多くの方にリンゴの味を知ってもらいながら、JA・行政と連携して産地化を目指して頑張りたい」と話しています。

20億円達成へ 花き取引会議

令和7年度 信州諏訪農業協同組合 花き取引会



取引会議であいさつする柳澤委員長

花き専門委員会は、JA会館ふじみで花き取引会議を開きました。生産者、市場、輸送、行政、JA役職員約170人が出席。2025年度花き販売目標20億円の達成に向け、意思統一しました。

前半は品目ごとに分科会を開催。JA事務局は、各品目の生産や作柄状況、出荷計画を説明し、市場担当者は花の流通動向や競合産地の状況を話しました。その後、懇談会を開き生産者と各関係者が情報を共有。目標達成に向け意思統一しました。

柳澤源悟委員長は「有意義な分科会となった。高値販売に向け、協力をお願いしたい」と話しました。

43億円目標 野菜専門委員会

令和7年度 信州諏訪農業協同組合 野菜生産販売現地検討会



取引会議であいさつする植松委員長

野菜専門委員会は、諏訪市の浜の湯で野菜生産販売現地検討会を開きました。生産者、市場、輸送、行政、JA役職員約200人が参加。品目ごと分科会を開き、関係機関と情報共有。有利販売に向け意見交換しました。

分科会はセルリー、パセリ、キャベツ、総合野菜、ブロッコリー、果菜の6つに分かれました。2025年度の生産事業・販売計画や作柄状況、消費者動向と産地への要望を話し合いました。

植松金昭委員長は「販売金額43億円達成のため、協力をお願いしたい。今年も、生産者一丸となり頑張ろう」と話しました。

原村営農センター 集荷所開き



セレモニーであいさつする名取孝雄代表理事専務理事

原村野菜部会は、原村営農センターセルリー集荷所で集荷所開きを行いました。生産者、行政、市場、輸送関係者、JA役職員約120人が参加。今シーズンの高品質・安定出荷に向け意思統一しました。

この日は、市場関係者が販売・生産状況、販売拡大に向けた取組みを話し、JA事務局は有利販売に向けた出荷体制を確認しました。各関係者が鏡割りをし、1年の順調な生産販売を祈願しました。

小池国昭部会長は「次世代が魅力を感じる農業を目指す。健康に留意して、シーズンの終わりに良い年であったと言えるよう頑張ろう」と呼びかけました。

美ヶ原牧場へ入牧



職員に誘導されて入牧する牛

営農部畜産課は5・6月、松本市の美ヶ原牧場に管内の牛を放牧しました。今年は酪農・畜産農家7戸のホルスタイン、黒毛和種約50頭が入牧しました。放牧は、ストレスなく心身ともに健康な牛を育てること、農家の経費・労力削減を目的に毎年行っており、牛たちは仲間同士で寄り添いながらのんびりと過ごします。

18日は、若齢牛、妊娠中の牛など6頭を放牧。10月中旬に下牧する計画です。

JA畜産課の名取隆秀課長代理は「放牧は農家の負担軽減につながる大切な取組み。牛にはのびのびと暮らしてほしい」と話しました。

第1回セルリー集荷所巡回



出荷されたセルリーの品質を確認する参加者

野菜専門委員会セルリー専門部会は、今年度初めての集荷所巡回を行いました。同部会の役員とJA営農部職員計7人が参加。管内のJA集荷所2カ所を周り、高品質なセルリーが出荷されていることを確認しました。

この巡回は、集荷所間の品質格差をなくすため、年4回行います。わき芽の除去の徹底や、病害がないかなどを確認し、安定出荷に努めています。

植松金昭部会長は「形がきれいに整い、葉と茎が青々と色づいた品質の良いセルリーが仕上がっている。出荷本番に向けてよいスタートが切れた」と話しました。

セルリー出荷査定会



セルリーの出荷規格を再確認する生産者

原村野菜部会セルリー専門部会は、今年度初めてのセルリー出荷査定会を開きました。生産者15人が参加。出荷規格や出荷上の留意点などを確認し、出荷最盛期に向けて意思を統一しました。

査定会では担当職員が販売状況、出荷要領、目揃えについて説明。品質保持のため早朝に収穫し、選別の際は外葉を完全にかき取り、泥付きをなくすこと、出荷規格に定められた重量で出荷することなどを共有しました。

営農部営農企画課の五味有係長は「規格の再確認をしていただき、規格に沿った出荷をお願いします」と呼びかけました。

下諏訪支所が保育園に花苗寄贈

園児たちを思い、花苗をプランターに植える参加者

下諏訪支所が、花苗のプランターを作って町内のみずべ保育園・とがわ保育園・さくら保育園に寄贈しました。同支所役職員とJA女性部湖北ブロック下諏訪支部員計9人が参加。

参加者は、プランターにペコニア・ニチニチソウ・アゲラタム・マリーゴールドを植えました。花苗プランターが計9個できあがり、各園に3個ずつ持ち込みました。

同支所の藤森健二支所長は「園児の皆さんの生き物を大切に心が育ってもらえればうれしい。きれいな花が咲くよう、楽しみながら生長を見守ってほしい」と願いました。

地元園児とたねダンゴづくり

JA職員とともにたねダンゴづくりを楽しむ本郷保育園の園児

富士見町中央支所と原村支所が、地元保育園計6カ所で花育活動を行いました。JA役員、牛山洋一郎統括所長ら支所職員が園を訪問。延べ205人の園児とともに、「たねダンゴ」をつくり、プランターや花壇に植えました。

本郷保育園では23日、年中・年長の園児31人が参加。園児は泥ダンゴをつくり、マリーゴールドやネモフィラなどの花の種を5粒つけ、プランターに植えました。

牛山統括所長は「大切に育ててもらい、花の美しさを感じてもらえればうれしい」と願いました。「たねダンゴ」は(公社)日本家庭園芸普及協会の登録商標です。

老人ホームで花苗の定植 毎年恒例の取組み

恋月荘で花苗を植える女性部員

富士見町中央支所は、富士見町の富士見高原医療福祉センター特別養護老人ホーム恋月荘と特別養護老人ホーム紅林荘で花苗の定植を行いました。役職員や女性部員、施設職員が参加。施設利用者から好評の声を受け、毎年恒例の活動です。

両施設で、アゲラタム、ブルーサルビア、ペコニア、マリーゴールドの花苗を50株ずつ植えました。

恋月荘は、施設の中庭にある花壇にそれぞれ花苗を移植。利用者から見えやすい位置に花壇があり、とても好評です。



紅林荘で花苗を植える職員

紅林荘では、参加者は花壇を鍬や鎌を使って耕し、ならした土の上に花を見栄え良く並べて植えました。紅林荘の小林範彦施設長は「花壇は利用者の憩いの場となっている。花を見て四季を感じてもらいたい」と話しました。

同支所の牛山洋一郎統括所長は「利用者が目で見てきれいだな、かわいいなと思ってもらえればうれしい」と話しました。

同支所は、入笠山の植栽や地域ごとの清掃活動を行うなど地域貢献に取り組んでいます。

湿原ウォーク 入笠山登頂も

入笠山散策を楽しんだ受講生

趣味の教室富士見町教室は、富士見パノラマリゾートでハイキングを行いました。受講生ら12人が参加。

湿原ではホタルブクロやカワラナデシコなどさまざまな山野草を眺め、写真撮影を楽しみました。7人は入笠山登山に挑戦。ところどころに大小さまざまな石が転がり、足場の悪い道に苦戦しながらも「頑張ろう」「もう少しで山頂だよ」などと声を掛け合い、約30分で登頂に成功しました。

参加者は「晴天で景色が素晴らしい。登山は大変だったけれど、自分のペースで登れてよい思い出になった」と話しました。

「みんなの健康教室」に参加

軽い運動の方法を学んだ「みんなの健康教室」

趣味の教室富士見町教室が、富士見高原病院が主催する、みんなの健康教室「筋力&持久力アップで『熱中症』に強い身体をつくる」に参加しました。講師は、同院の理学療法士の植松大智さん。講義や軽い運動で、夏期に知っておきたい熱中症対策を学びました。

講義では、「インターバル速歩」を教わりました。インターバル速歩は、「速歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うウォーキング方法。いつまでも動ける身体づくりに最適の設定になっています。

参加者は健康に高い意識を持ち、興味深く耳を傾けていました。

青壮年部原ブロックが花苗寄贈

原村保育所の園児にプランターを渡すブロック役員

青壮年部原ブロックは、花苗を植えたプランターを地元保育園や社会福祉施設、行政などへ寄贈しました。部員と職員計6人が参加。花を見て、ほっと一息

つける場を提供することが狙いです。

5月10日に、ペチュニアの花苗約200個をプランター72個に分けて植え、水やりなどの管理を行いました。当日は、全員で原村保育園を訪問。見頃になったプランター6個を園児に手渡しました。その後、各班に分かれ村内の各施設にプランターを寄贈しました。清水秀寿部長は「大勢の人にきれいな花を見てもらい、元気になってもらえればうれしい」と話しました。

小玉スイカ栽培講習会

摘芯の方法を確認する参加者

原村のモデルほ場で、小玉スイカ栽培現地指導会を開きました。生産者ら9人が参加。わき芽確保のために適切なタイミングで摘芯することを学びました。

営農指導員が小玉スイカのツルを見せ、根元から数えて12節目を目標に摘芯することを説明。

注意喚起として「摘芯が早すぎるとわき芽の本数が確保できないためタイミングが重要」と話しました。

茅野市の永由孝男さん(78)は「実際に見ながら説明を聞くととても分かりやすい。今年も良質な小玉スイカを出荷したい」と話しました。

諏訪大社 御田植祭 豊作願う



五穀豊穡を祈って苗を植える早乙女

諏訪大社の「御田植祭」が、諏訪市の藤島社斎田で行われました。早乙女23人が五穀豊穡を祈り、うち米「スワヒカリ」の苗を丁寧に植えました。

早乙女を務めた諏訪市の木村茉莉さん(20)は「貴重な経験をさせていただいた。小学校の稲作学習以来の田植えだったので緊張したが、とても楽しかった」と笑顔を見せました。

来賓として参列した小平淳組合長は「古くから伝わる神事が滞りなく行われたことは、農に携わる者として大変うれしく思う。昨今の米騒動に鑑み、大社のご加護により今年も豊作となることを祈念する」と話しました。

諏訪中央支所 サツマイモ植え



参加者と一緒にサツマイモ苗を植える飯田理事

諏訪中央支所が、諏訪市の豊田小学校地域総合クラブの「とよだっ子未来探検隊」のサツマイモ苗の植え付けを支援しました。計90人が参加しました。この日は、サツマイモ「紅あずま」の苗150本を定植。児童は、JA役職員らとともに地面に穴を掘り、苗を寝かせる様に植えワラで枕を作りました。最後にたっぷり水を与えました。

2年生の宮澤昇吾さん(6)は「サツマイモが大きく育ってほしい」と話しました。

地元JAの飯田吉三理事は「地域として子どもたちに作物を育てる大切さを伝えていきたい」と話しました。

菊の魅力伝える 健香会講習会



植え方を説明する奥山顧問

健香会は本所で今年度初めての「入門者向け菊作り講習会」を開きました。会員7人が参加。新入会員がベテラン会員から菊苗の植え方や管理方法を丁寧に教わりました。

25年度は新入会員3人を迎え、計9人で活動します。会員は全4回の講習会に参加し、ドーム菊の鉢植えを仕立てます。秋に開催する諏訪大社上社奉献菊花展への出品を目指します。この日は、奥山幸茂顧問が新入会員を中心に植え方や管理方法を指導しました。

新入会員の諸澤洋子さんは「大切に育てて、秋にはきれいな花を咲かせたい」と話しました。

健香会が高島城祭に出展



菊苗を販売する会員

諏訪地域の菊愛好家で作るJA健香会は、第56回高島城祭で会員が育てた菊苗を販売しました。会員と職員6人が参加。訪れた人に活動のPRをしながら菊作りの魅力を伝えました。

この日は、小林宗吉会長と奥山幸茂顧問が育てた大菊の苗132本とドーム菊84本、食用菊6本の計222本を用意しました。購入者には、基本的な水やりの仕方や肥料のやり方をアドバイス。質問に丁寧に答え、講習会の見学を案内するなど会員募集を呼びかけました。

小林会長は「一緒に菊作りを楽しむ仲間が一人でも増えるとうれしい」と話しました。

セミナー 探訪 ヨーガ教室



この教室は、参加者のココロとカラダを調えることを目的にヨーガを楽しむ女性部限定の講座です。講師の坂本悦子先生の指導のもと、受講生は身体を動かし心身を穏やかにします。

ヨーガは呼吸を「宇宙のエネルギー」とも呼ぶほど重要視。数多ある人間の細胞すべてに空気を送り、細胞を元気にすることで長寿へつなげます。ヨーガを通して、心身をリラックスさせませんか？

見学も大歓迎です。



「ヨーガは人生のよき導き手 幸せへの道しるべ」です。カラダとココロを調え、日々の生活に幸せをもたらしましょう！見学、体験からでも大歓迎です。

坂本 悦子先生

開講概要

曜日：毎月第1・3水曜日
時間：10:00～ 場所：諏訪支所



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

弾男倶楽部 ウォーキング



諏訪湖畔のウォーキングを楽しむ受講生

JA男性組合員向け講座「弾男倶楽部」が、諏訪湖ウォーキングを行いました。計13人が参加。諏訪湖畔沿いのウォーキングロードの道のり約8キロを気持ちよく歩きました。

諏訪市の石彫公園から下諏訪町を経由し、岡谷市の釜口水門を目指しました。

受講生は、湖畔や空を眺めたり、遠くに見えるアルプスや富士山に思いを馳せたりしながらゆっくりとウォーキング。ストックを使うなど、疲れにくい歩き方を教え合う姿もありました。

受講生からは「天候のよいなかで、皆で楽しく歩いて良かった」との声が聞かれました。

JAファームサツマイモ苗人気



サツマイモ苗を求めて多くの人でにぎわった茅野店

JAファーム茅野店が行ったサツマイモ苗の販売が好評でした。「サツマイモ苗の植え時」とされるGW明けから6月上旬での販売に需要が集まったもの。販売開始前から購入を待ち望む人が列をなし、お目当ての苗を買い求めました。

品種は「紅あずま」「紅はるか」など計9種類。週5日、3～6品種ほどを日替わりで並べ、1品種平均30束(1束50本入り)を販売しました。

同店の高橋華乃担当は「夏の暑さで葉が萎れないよう、マルチと苗の間にわらを敷くなど工夫しながら、おいしいイモをつくってください」と呼びかけました。

第21回

農業祭を

開催します!!

生産者と消費者をつなぐふれあいの場
「農業祭」を下記の日程で開催します

会 場	開催日時	開催場所
岡 谷 市	9月6日(土) 9:00~13:00	市役所前広場・蚕糸公園
諏 訪 市	9月13日(土) 8:30~13:00	諏訪市公民館・ 公民館別館・多目的広場
茅 野 市	9月20日(土) 8:30~13:00	茅野市運動公園 総合体育館周辺
原 村	10月4日(土) 9:00~13:00	原村セルリー集荷所
富士見町	10月11日(土) 9:00~13:00	富士見グリーン カルチャーセンター
下諏訪町	10月25日(土) 10:00~12:00	下諏訪町赤砂崎公園 多目的広場

【お問合せ先】
JA 信州諏訪管理部協同活動推進課 TEL 57-8000

農業機械 点検整備のご案内

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ことはございませんか。そのようなトラブルを未然に防止し、安心・安全な農作業をサポートする「点検整備」をJAにお申込みください。

「点検整備の目的」

機械の調子が悪い

故障を未然に防ぎ、安心・安全第一で作業したい!

機械の寿命を長持ちさせたい!

また、JA 農業機械センターでは、以下のスケジュールで整備会を開催しております。

「整備会年間スケジュール」

3月~4月末	田植機使用前の事前整備会
6月~8月初旬	田植機使用後の格納整備会
7月~8月末	コンバイン使用前の事前整備会
11月~2月末	あぜ草刈機使用後の格納整備会
12月~2月末	トラクター・コンバイン使用後の格納整備会

点検整備・整備会のお申し込みについては、お近くのJA 農業機械センターまでお問合せください。

ご連絡先

茅野市農業センター	☎ 78-2241 fax:78-2923	原村農機センター	☎ 79-6124 fax:79-3944
富士見町農業センター	☎ 62-2074 fax:61-1004	湖南農機センター	☎ 52-1116 fax:52-8212

身近な情報局

マレットゴルフ大会と親睦会を行いました

年金友の会富士見町支部

八峯苑 鹿の湯で開いた親睦会

コロナ禍以来にお会いした皆様も多く、職員の私たちも有意義な時間を過ごすことができました。
富士見町支部では下期に親睦旅行の開催を計画しています。ぜひご参加ください。

富士見町中央支所 金融渉外係
伊藤 雅人

JA 信州諏訪年金友の会富士見町支部は6月27日、富士見町の海洋センターマレットゴルフ場でマレットゴルフ大会・八峯苑 鹿の湯で親睦会を開きました。会員60人が参加し、会員同士の親睦を深めました。会員の健康維持・貯蓄増進に向けた活動として企画しました。

マレットゴルフは毎年行っており、慣れたコースに会話を弾ませながらプレイを楽しみました。親睦会は、コロナ禍以来の開催。八峯苑 鹿の湯のお風呂と食事を楽しみ、「年金定期こがね」や年金紹介キャンペーンなどの案内しました。

2025年9月開校 JA 女性大学 入学生大募集

地域の食と農を守るJAで 仲間と共に楽しく学び、地元をもっと好きになろう

色とりどりの花苗を寄せ植えしたり…

年末は皆でそば打ちしたり…

毎月、新たな自分を発見!できる講座を行います
♥今年は新たに、フランス料理、野菜の栽培、美容関係などの講座も計画中…♥

2025年の開校計画

期 間	2025年9月~2026年7月	入学資格	諏訪地域に在住の女性
日 時	毎月第2水曜日 10時~正午(原則)	入 学 金	JA 信州諏訪女性部員 ☎3,000円 その他の方 ☎4,000円
会 場	JA 信州諏訪 本所 (諏訪市四賀7841番) 他	授 業 料	別途(材料費・講師料・テキスト『家の光』代金など)
定 員	20名	募集締切	8月11日(月)

※これまでの実績※ 2016年の初開校以来、176人がご入学されています

~2025年新入生の皆様を、心よりお待ちしております~

お気軽にお電話ください/
お問合せ・お申込み JA 信州諏訪本所 管理部協同活動推進課 TEL0266-57-8000

夏野菜 たっぷり レシピ

1 夏野菜たっぷりスープカレー

材料(2人分)

鶏手羽元	4本
カレー粉	小さじ1
塩コショウ	小さじ1/2
タマネギ	中1個
おろしニンニク	
おろしショウガ	各小さじ1
油	大さじ1
お好みの夏野菜	
今回は、ナス・パプリカ・カボチャ・ズッキーニ・オクラ・ジャガイモ・トマトを使用	

お好みのカレー粉…2人分の分量(市販パウダーのパッケージ裏面を参考にしてください)
(スパイス感を強めたい場合はカレー粉…大さじ1と1/2を入れる)
水…2カップ
トマト缶…150g
ケチャップ…大さじ2

作り方

- 鶏手羽元にカレー粉(小さじ1のほう)と塩コショウをすりこみ冷蔵庫で15分置く。タマネギはみじん切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を入れ、①の鶏手羽元を焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらいち度取り出す。
- ②のフライパンでおろしニンニク、おろしショウガ、タマネギを加え、よく炒める。
- タマネギに色がつくまで炒めたら手羽元を戻し、Aを入れて中火で15~20分程度煮る。(辛い場合はトマト缶で調整、味の濃さはルウで調整する)
- ④を煮ている間に野菜をお好みの大きさに切り、多めの油で揚げ焼きにする。
- 器にカレーを盛り、最後に野菜をのせて完成。



野沢菜の栽培

信州で古くから栽培され、漬け菜として有名な野沢菜ですが、家庭菜園でも簡単に栽培することができます。冬の漬け込み作業に向け今から作業を始めましょう！

畑の準備

● 土作り

種まきの2週間前までに苦土石灰を1㎡あたり100～200g、JAファーム有機堆肥を1㎡あたり2～3kgまき、しっかりと土壌混和しておきましょう。

※野沢菜などアブラナ科の野菜は連作障害が発生するため、できるだけ1年以上アブラナ科の野菜を栽培していないほ場を選択してください。

● 元肥・うね立て・マルチ張り

種まきの1週間前までにJAファーム葉もの野菜専用肥料を1㎡あたり180～220g（ひと握り40～50g）まき、しっかりと土壌混和します。

元肥の施用が終わったら、うね幅25cm うね高10cmを目安にうね立てをします。マルチを使用する場合は、うね幅70cm うね高10cmでうね立てをし、野沢菜・タマネギ用穴あき黒マルチ（95cm×50m 4条）を張ります。

種まき

8月下旬～9月上旬に種まきをします。

鍬などを使いうねに浅く溝（幅10cmほど）をつけ、溝全体に薄く種をまきます。マルチを使用する場合は種ひとつまみをマルチの穴に薄くまきます。

種をまいたら、種が隠れる程度に薄く土をかけ、土が流れないようにやさしく水やりします。

また、発芽するまでは朝夕2回、以降は朝1回水やりをします。乾燥時期が続く場合は夕方にも水やりをしますが、表面が乾いていても土中は湿っていることがあるので根腐れには注意しましょう。

Point

野沢菜などのアブラナ科は害虫の発生しやすい野菜です。アブラムシにより媒介されるモザイク病などを防ぐため、種まき後すぐに防虫ネットでトンネルを作り害虫の侵入を防ぎましょう。

種まき後の水やりや病害虫対策など、いくつか注意点はありますが丁寧な管理で収量を増やしましょう！
また、収穫の際に切り落としたカブも漬物などでおいしく食べることができます。

間引き

間引きは2回行います。

1回目は本葉2枚ごろの時期に、株間が3～5cmになるように間引きします。マルチを使用している場合は、この段階で1穴に1株になるようにします。

2回目は本葉3～4枚ごろの時期に、株間12～15cmになるように間引きします。大株に仕上げたい場合は株間20～25cmになるようにします。

防除

病害虫防除は予防が大切です。定期的に行うようにしましょう。

※使用する農薬ごと散布時期、使用回数が異なります。必ず使用方法を確認してください。

主な病害虫

● アブラムシ

→モザイク病を媒介します。発芽直後から徹底した防除を行いましょう。

● ヨトウムシ

→夜行性の虫で、夜間に葉を食害します。ふ化直後、葉裏に群棲しているときの防除が効果的です。

● 白さび病

→秋期の長雨等により発病します。早期発見に努め、被害茎葉は処分するとともに発病初期に薬剤散布を行いましょう。

収穫

種まきから約7週間後、株が大きく育ってきたら収穫します。収穫は、カブごと引き抜いた後にカブの部分の切り落とします。冬の漬物用は、霜に2～3回遭わせることで甘みが出ます。



！担当よりひとこと

すわこ営農センター
営農指導係
紺谷 柊馬



トルコギキョウ斑点病防除

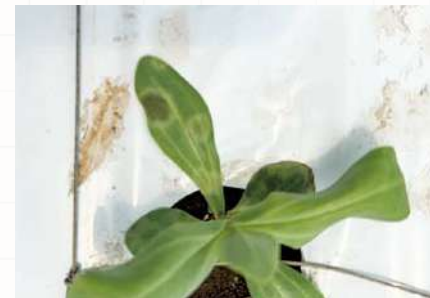
斑点病は県内で被害が拡大している病気です。今後、秋雨時期を迎えるにあたり予防防除を徹底する必要があります。好適条件下では爆発的に被害が拡大しますのでご注意ください。

発生経過

国内では平成20年に福岡県で初めて発生が確認され、県内では令和2年に県北部産地で発生が確認されました。以降各産地で被害が拡大しています。

発生症状

発生初期は葉に5～10mmほどの退緑斑紋が現れ、発病が進むと灰色～黒色のスス状の病斑を形成します。



防除対策

- ① 多湿条件下で発生が助長されるため、施設内の通風・換気に努める。
- ② 被害葉は見つけ次第速やかに除去し、収穫後の残さはほ場外に持ち出して、適切に処分する。
- ③ 病斑が上位葉まで進展すると商品としての品質が落ち、経済的損失が大きくなる。発生初期は目立たない病斑が多いので、ほ場の発生状況に注意して早期発見に努め、発生初期から防除を徹底する。

● トルコギキョウ斑点病に適用のある薬剤

薬 剤 名	使 用 倍 率	使 用 回 数
トップジンM水和剤	1,500倍	5回以内
スコア顆粒水和剤	2,000倍	6回以内
パレード20フロアブル	2,000～4,000倍	3回以内
アミスター20フロアブル	2,000倍	5回以内
ファンタジスタ顆粒水和剤	3,000倍	5回以内
メジャーフロアブル	2,000倍	3回以内
ポリオキシンAL水溶剤	2,500倍	8回以内

好適条件下では一晩でハウス全体に病気が広がった事例もありますので、早期発見・防除に努めてください。

！担当よりひとこと

営農部営農企画課
農業振興センター
（茅野市営農センター駐在）
専任指導係長 佐藤 勲知



鮮度が「一番の売り」JA直売所！！
夏野菜で夏バテ・熱中症予防



JAの直売所には地元農家の皆様が丹精込めて栽培した新鮮な農産物がずらりと並びます。冷涼な気象条件を生かした美味しい高原野菜や、色鮮やかな切花が大人気です。
夏本番！信州諏訪の夏を代表する野菜のキュウリにトマト、ナス、トウモロコシ、セルリー、ブロッコリー、キャベツ、ダイコン、カボチャ、ミョウガ、ユウガオ、ジャガイモなどなど盛りだくさん。
切花もキクやアスター、トルコギキョウ、カーネーション、スターチス、リンドウなどが盛んに並びます。果物は夏リンゴ、モモ、ブルーベリー、ブドウに、メロンやスイカなどもある。始め、充実した品ぞろえです。
夏野菜は、夏バテ予防や熱中症予防に良いといわれています。季節の野菜をたくさん食べて元気に夏を楽しみましょう！鮮度が命のトウモロコシやエダマメは購入したら、すぐに加熱調理して召し上がってください。鮮度を第一に考えている当直売所ならではの新鮮な旨味をご堪能いただけます。

直売所 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。

SALE 「盆の花市」を開催します

地元産の新鮮な野菜・花きをお値打ち価格でご提供します。ご来店をお待ちしております。

8/11月~12火

8/11月~13水

8/11月~12火

直売所 お盆営業のお知らせ 地元産の新鮮な野菜・花きはJA直売所で！！

店舗名	通常営業時間	9日出	10日出	11日月	12日火	13日水	14日木	15日金	16日出	17日日
田中線	AM8:30-PM5:00	通常	通常	8:00-	8:00-	8:00-	8:00-	8:00-	8:00-	通常
横川	AM9:00-PM4:30	通常	通常	通常	通常	通常	通常	12時閉店	12時閉店	通常
文出	AM9:00-PM5:00	通常	通常	8:30-	8:30-	8:30-	8:30-	8:30-12時閉店	8:30-	通常
さざなみ	AM9:00-PM4:30	通常	通常	通常	通常	通常	通常	休業	通常	通常
A・コープ店	AM9:30-PM8:00	通常	9:00-	9:00-	9:00-	9:00-	9:00-	通常	通常	9:00-

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

さざなみ新鮮市

8/23土 第四土曜日感謝祭

「写経体験会」を開催します

お経を書き写すことで、心が落ち着き、脳も活性化。初心者にもわかりやすく写経に必要な道具や作法をお伝えします

日時 令和7年8月30日(土) 午前10時~午前11時30分ごろ

場所 虹のホール諏訪湖 (諏訪市豊田2400-22)

募集人数 20名程度 (先着順となります)

参加費 1名様 1,000円

応募先 JA葬祭諏訪

TEL 82-8811

2025年度 JAスマホ教室 開催のお知らせ

2022年度から毎年開催し、多くの方からご好評の声をいただいていた「JAスマホ教室」の開催が決定しました！！

今年度は・・・

- ① 全支所で開催！最寄りの支所へご参加ください。
- ② 連続2日間(1日約90分)の開催で、基本から応用まで学べる！
1日目は基本編…カメラと写真、マップ、インターネット、アプリの使い方など。
2日目は応用編…オンラインショッピング、スマホのセキュリティ対策など。
※1日目のみの参加も可。
- ③ 10月より、順次開催！日時・会場や予約方法など、詳細は「月刊JA's民」9月号にてお知らせします。
※今年度の講師は 篠和田正通信サービスからお呼びします。
どの携帯会社をお使いの方も大歓迎です！

スマホが生活に欠かせない存在となりつつある昨今・・・より安全に、より便利に使いこなせる知識をお伝えします。

多くの方のご参加をお待ちしております！

この件に関するお問合せ先
管理部協同活動推進課 (57-8000)

2025 なんしんフラワーフェア

JA信州諏訪、JA上伊那、JAみなみ信州管内で生産された花き数百点を一挙展示！

9月4日(木)・9月5日(金)

JA会館ふじみにて

一般公開 9月4日(木) 15:00~17:00
9月5日(金) 9:00~13:00

展示物の購入もできます。

※9月4日15:00から予約開始。商品引き渡しは9月5日13:00からとなります。

お問合せ 営農部 TEL 0266-71-2700

米生産者の皆様へ

令和6年産米追加払いについて

この度、昨今の情勢等を鑑み、生産者の生産意欲向上の観点から、6年産米の追加払いを令和7年7月18日に実施致しました。

詳細につきましては、JA信州諏訪ホームページ(組合員限定ページ内)及び精算書同封の通知にて確認をお願いいたします。

今後も生産者手取確保のために、販売に取組みますので7年産米の出荷もJAへお願いいたします。

ご不明な点等ございましたら、営農部または最寄りの営農センターまでお問合せください。





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



人参・大根などの暑い時期の
芽出しに最適です。
**芽出し用
シルバーマルチ**
〈1x10m〉
1,770円(税込)
通常価格1,870円(税込)



花や野菜などいろいろな
植物の花や実つき、
花色・葉色をよくします。
**ハイポネックス
原液**
〈800ml〉
730円(税込)
通常価格798円(税込)



紫外線で虫をおびき寄せ、
おびき寄せられた虫に
電気ショックを与えます。
薬剤を使用しないので、
安心安全に虫対策。
虫キラーランプ
2,700円(税込)
通常価格2,829円(税込)

雑草取りに。
機能性はもちろん、
はじめての方にも使いやすい
設計となっています。
**Sita
クローム木柄
てこ付草抜き**
458円(税込)
通常価格485円(税込)



草地にガッチリ食い込むので、
土手や坂など滑りやすく
不安定な場所での草刈作業も安心です。
**草刈スパイク
ノンすべる
オレンジ(Mサイズ)
ブラック(Lサイズ)**
1,290円(税込)
通常価格1,375円(税込)

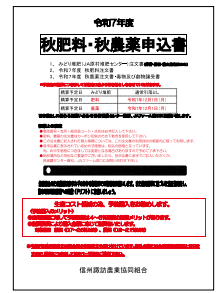
男女兼用・左右兼用です。
畑仕事やガーデニングなど、
膝をつく作業に。
**膝ガード
ドーナツ
〈各色〉**
598円(税込)
通常価格693円(税込)

営業案内 10月末までのJA ファーム店の営業時間 8:30~17:30 水曜定休

生産資材課より お知らせ

【重要】令和7年度秋予約肥料・農薬注文書の配布について

既にご案内のとおり、毎年8月の広報折込にて正組合員宛に配布していた「秋予約肥料・農薬注文書」につきましては、集落懇談会や広報「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いたことから、本年度より「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」とさせて頂きました。新たに注文をご希望の場合は営農センター及び資材店舗窓口へ注文書を用紙してありますのでお問合せいただきますようお願い致します。



資材店舗臨時休業のお知らせ

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では8月15日(金)をお盆休みとさせていただきます。南部センター、原村資材の2店舗では翌日8月16日(土)が定休日のため2連休となりますがご了承いただきますようお願いいたします。また8月31日(日)は決算棚卸業務のため全店休業とさせていただきますのでご了承ください。

月間特売

キャベツ、白菜等の根こぶ病対策に！

フロンサイド粉剤
〈3kg〉 **910円(税込)**
〈20kg〉 **5,380円(税込)**

ネビジン粉剤
〈3kg〉 **1,510円(税込)**
〈10kg〉 **4,990円(税込)**

農薬は登録内容をご確認のうえご使用ください。不明な点は店舗スタッフまでお気軽にお問合せください。

セルリーに適用拡大！！（2025年2月10日付）

しぶといハダニはサラバでござる！

殺ダニ剤

**ダニサラバ
フロアブル**

®：OATアグリオの登録商標
農林水産省登録 第22035号

○ 適用害虫と使用方法（変更部分抜粋）

作物名	適用害虫名	希釈倍数	使用液量	使用時期	使用回数	使用方法	シルバーフェンを含む農薬の総使用回数
セルリー	ハダニ類	1000倍	100~350L/10a	収穫前日まで	2回	散布	2回



●使用前にはラベルをよく読んでください。●ラベルの記載以外には使用しないでください。●本剤は小児の手の届くところには置かないでください。●空袋・空容器は圃場などに放置せず、適切に処理してください。



JA信州諏訪



クミアイ **ガスタート** 微粒剤

20kg袋

JA独自センチュウ対策剤



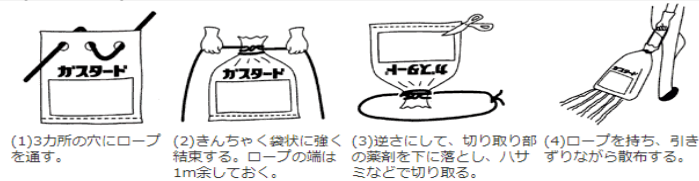
フロッキー・カリフラワーの
デンサイシストセンチュウ
対策に！！

レタスのネグサレセンチュウ対策に！！



キャベツ・ハクサイの
根こぶ病、ネコブセンチュウ対策に！！

★5kg袋、10kg袋は穴あき袋仕様でロープをつけ、引きずりながら散布できます。



農トレ通信

Vol.137

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。



落ち葉や米ぬかなどを混ぜます



できあがった堆肥をスズラン群生地に散布



レンコンあったぞー！



もー！どこにレンコンあるのー？



生分解性紙コップの粉砕作業

園芸科生徒は以前より落ち葉集めの作業を行ってきました。またこの日は、すでにできあがった堆肥をスズラン群生のスズラン群生地に散布する作業も行いました。これからの私達は資源循環型社会の実現を目指し、サステナブル活動に参加していきます。



「レンコンハリス」最高～



みそ玉を樽の中へ投入！

塩と麹を加えて混ぜ混ぜ、こねこね



美しく咲き誇る山野草をお楽しみに！



腰痛～い

地道に一株一株ていねいに！

5/28

富士見パノラマリゾートサステナブル活動

園芸科では数年前より環境共生プロジェクト活動の一環として、富士見パノラマリゾートさんとサステナブル活動を行っています。この日はスキー場内で集められた落ち葉が集積された堆肥場に粉砕した紙コップや米ぬかを混ぜる作業をしました。この紙コップには生分解性樹脂が使われており、リゾート内でも使われています。なお、園芸科生徒は以前より落ち葉集めの作業を行ってきました。またこの日は、すでにできあがった堆肥をスズラン群生のスズラン群生地に散布する作業も行いました。これからの私達は資源循環型社会の実現を目指し、サステナブル活動に参加していきます。

6/3

富士見町井戸尻考古館レンコン掘り作業

この日、野菜・食品コースの3年生は井戸尻考古館内にある池の大賀ハスの管理作業の一環でレンコン掘りを行いました。混み合ってきたハスを間引く抜き取り作業の中でレンコンも収穫しました。みんな泥だらけになりながら四苦八苦しながらもレンコンを収穫することができました。このレンコンは富士見町内のこども食堂で食材として使われるそうです。作業の合間の昼食ではこの池のレンコンが入ったタコライスが振舞われ、泥だらけの作業で疲れた体にパワーを与えてくれました。

6/14

花の里山ボランティア

園芸科生徒有志は、富士見町友好都市の多摩市や地元企業の方々と一緒に、富士見パノラマリゾート内において山野草の植栽ボランティアを行いました。あいにくの雨模様でしたが、ホタルブクロやオオヤマレンゲなど約15種類の山野草を黙々と植えていきました。後に私たちが植えた山野草が山々のあちこちで美しく咲き誇ることを願っています。

6/17

みそ作り

園芸科3年野菜・食品コースでみそ作りを行いました。昔は家庭でもよく行われていたようですが、最近はそのような家庭も少なくなり、生徒にとっては初めての経験になりました。茹でた大豆をつぶし、塩と麹を混ぜ、みそ玉を作りしました。最後に樽の中へ作ったみそ玉を勢いよく投入しました。この後おいしく熟成され、仕上がることを願っています。

諏訪は

大ロ／なり

其十四 「蛙狩り」(八)

「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時の話からずいぶん横道にそれて『宇賀神』と『御玉会』の話をしたけど、上田市の生島足島神社でも蛙狩りをやってるで、それを見に行ったら時の様子を話しか。諏訪大社で正月元旦の朝行われる蛙狩り神事が、生島足島神社では正月15日にやってるぞ」

「日にちが違うのってどうしてかなあ」「そうだな、この日は『筒粥神事奉告祭』と『墓目鳴弦の神事』もやるで『蛙狩り神事』も含めて重要な神事をまとめて同日にしたのかもしれないな」

歳次丁酉年九十二成平											
御	生島	生島	生島	生島	生島	生島	生島	生島	生島	生島	生島
祭	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
神	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島
足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島	足島

御筒粥占いの結果

「諏訪大社でも15日は筒粥神事や墓目鳴弦やるよなあ」「ああ、筒粥占いは下社の春宮の筒粥殿でやるぞ。18センチぐれえのヨシの筒44本を麻ひもですのこ状に編んだものを、米と小豆と一緒に鉄釜に入れて一晩中炊いてさ、朝になって筒を取り出し、一本／＼切り開いて入っている粥の量を見てその年の農作物や世の中の吉凶を占うんだけど、占いの結果は筒粥目録に書かれて参列者に配ってくれるぞ」

「俺が生島足島神社行ったのは平成29年だ。生島足島神社境内にある下宮(諏訪社)の諏訪明神は11月3日の夜から本社(生島・足島の二神を祀る)へ移り、4月18日までの半年間、本社にくっついて御籠殿で御飯を炊いて生島足島神社に献上するんだそう」



【蛙狩り】社前「神池」の朱塗りの神橋上から左右の池に矢を2本ずつ水面に向かって射る。



墓目鳴弦の神事



「蛙狩り」で使用した弓は最後に池に投げ入れられた。

だ。このお祭りは、信濃の統治にきた諏訪神が長い間ここで自ら生島・足島の二神に御供えを献じ、その後諏訪に向かったという故事によるものだろうだ」「諏訪明神様も働き者だな」

「生島足島神社の昔の『蛙狩り』の記録では、『神主が、うつぎの弓で蛙を射取り、十三社の脇の木にくくりつけて置いた』とあり、そして『明治維新前頃になると、社中の者を神前の池の氷上に腹這いになって蛙の役をやらせただけで、現在はそれも略してただ橋の上より西と東とに向け矢を放つに過ぎない』とあるぞ。京都の諏訪開町諏訪神社も生島足島神社も時間の経過とともに神事の内容が変質するちゅうのはしかたねえな」

*注 享保十一年(一七二六)の「年中行事書留」(「諏訪史」より)

「えれえ変わるもんだな。蛙の役も大変だ」「見に行った時の写真をみせてやるわ。なんしろ神事が始まったら境内に蛙の音が響くじゃあ。一瞬「ああ、蛙がいるんだ。ええ！この時期に？」「蛙の声を流しての蛙狩りの演出か？それにしても」と思ったら、池を泳ぐカモ(アヒル？)の声でした」

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。



野菜たっぷり！ 健康な身体！ Vol.53

ミネストローネ de スープパスタ

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：290kcal、蛋白質 16g、カルシウム 71mg

トマト	1こ	エリンギ	1本
キャベツ	大きめの葉2枚	バター	小さじ1(4g)
玉ねぎ	中1こ	固形コンソメ	1こ(5g)
ズッキーニ	5cm	塩	ひとつまみ
人参	5cm	コショウ	少々
セルリー	10cm	粉チーズ	小さじ2(4g)
にんにく	1片	スパゲティ	4人分
ベーコン	2枚	(細めのもの)	

つくり方

- ① にんにくはみじん切り、その他の野菜は大きさを揃えて角切りにします。
- ② フライパンにバターとにんにく、ベーコンを入れて火にかける。弱火でゆっくり加熱します。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、人参、セルリー、エリンギを入れてサッと炒めます。
- ④ 水(およそ500cc)とコンソメ、その他の野菜を入れて煮込みます。塩コショウ、粉チーズで味をととのえます。
- ⑤ 器に茹でたスパゲティを盛り、④をかけてできあがりです。

夏の熱い太陽の光を浴びて育った真っ赤なトマトのおいしい季節です。トマトは、生で食べてもおいしいですが、旨味成分のグルタミン酸が豊富なのでスープや煮込み料理にしてもおいしく食べられます。

ミネストローネはイタリアの家庭料理です。そのままスープとして食べてもいいですし、スープパスタにすると、主食として食べられます。野菜をたくさん入れて食べましょう。細い麺は味がからみやすく食べやすいです。

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。

ヨガのすすめ

指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は
マツヤ・アーサナ

— 魚のポーズ — その1(全3回)

期待される効果

- ① 胸かくが広がり、肺活量が増し胸が豊かになります。
- ② 背筋力が強くなり、交感神経が刺激されて、血行が良くなりホルモンの分泌が盛んになります。

- ① 両脚を前に伸ばして座ります。背骨は、床から頭頂迄まっすぐに伸ばしています。



- ② 上体をねじる様にして片ひじずつ後の床につけてゆきます。



- ③ そのひじを支えにして、呼吸をくり返しなが、胸を高くしてゆき、頭の重さを感じながら後に垂れ下がらせてゆきます。



- ④ 手を腰に当てて支え、腰椎をぐっと反らせ、息を吸いながら胸をよく開いて、のども伸ばし、頭を後に反らせて、頭のてっぺんを床に下ろしてゆきます。



- ⑤ 頭のてっぺんが床に着き、脊椎全体が充分に反った状態になったなら、両手をももの上へのせ肩の力を抜きます。脚の緊張を抜きながら目をそっと開きます(魚にはまぶたが無いので目は閉じません)但し、何かを見ようとはせず、見られるのみの自分になります(空の世界)。



なぜ体力が大事なのか。
年齢を重ねることで徐々に体力が低下してきたと自覚する方も少なくないと思います。健康理論で著名なエール大学のイローナブッシュ博士の身体活動量いわゆる体力のグラフによると、20歳代の年齢の体力を100%として30歳代から10歳年を経るごとに体力は5%10%低下する、そして20%以下になると、人は寝たきりになると言われています。そのため、少しでも体力を向上させて、身体活動量の低下を緩やかにすることで、寝たきりや病気のリスクを防ぎ、健康的な生活をおくられることを目的に考案されたのがインターバル速歩です。

インターバル速歩とは

インターバル速歩は、ゆっくり歩き3分、速歩き3分を交互に繰り返す運動です。普段運動習慣が少ない方でも、歩くという手段を用いることで運動する機会が得られます。速歩きは最大体力の70%程度のややきつい運動で、頻度の目安は一日30分、週4回です。その

具体的効果

インターバル速歩の効果として、熟年体育大学リサーチセンターの研究から体力の向上や、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの生活習慣病への効果もあるとされています。さらに、インターバル速歩を5ヶ月週4回一日30分実施することで収縮期血圧が10mmHg、拡張期血圧が5mmHg低下するとの報告があります。また体力にお



インターバル速歩で、体力アップと血圧の改善が期待できます。



教室のご案内

当院では、10年前からインターバル速歩教室を開催しています。教室は一年間で年3回の体力測定、月1回の実施確認です。測定には、NPO法人熟年体育リサーチセンターの認定を受けたインターバル速歩インストラクターが、専門的なアドバイスをいたします。初回の説明と指導後は、個人でインターバル速歩を実施するようにします。一人でできる運動なので、日や場所を選ばず自由に運動することが可能です。

なお、本年も10月4日から一年間インターバル速歩教室をスタートします。参加者を募集していますので、こちらを讀まれてご興味をお持ちになられた方は、お問い合わせください。お申し込みのメ切は9月19日です。一年間、私と一緒に、楽しく運動をして体力づくりをしていきましょう。



JA 長野厚生連
富士見高原医療福祉センター

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



うえまつ だい ち
植松 大智

筆者 むかつて右
左 インターバル速歩インストラクター
古賀慎也(こがしんや)

8月 みんなの健康教室
開催のご案内

おかげさまで生きる
「自分の身体に感謝しよう」

講師：内科 矢代泰章
日時：8月21日(木)
15:00～16:00
場所：富士見高原病院
4階 大会議室

事前申し込み不要
お問い合わせ：62-3030

インターバル速歩

お申し込み・お問い合わせ先

富士見高原病院
リハビリテーション室
電話 0266-62-3030(代表)
平日 8:30～17:00

「インターバル速歩の件」
とお電話ください。

申し込み〆切 9月19日(金)

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）	8月20日(水)	13:30～17:00	富士見 GC	三井智和弁護士
	8月20日(水)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	9月10日(水)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	9月17日(水)		本所	三井智和弁護士
税務相談（予約制）	8月18日(月)	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士
	9月18日(木)		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	8月23日(土)	9:30～15:30	諏訪中央支所 予約☎57-2211	春日俊樹 社会保険 労務士
	9月9日(火)	9:30～15:30	玉川研修センター 予約☎72-2185 (茅野南部支所)	
	9月18日(木)	9:30～15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	10月16日(木)	9:30～15:30	諏 訪 支 所 予約☎57-2208	
	10月18日(土)	9:30～15:30	下 諏 訪 支 所 予約☎27-0804	
	10月25日(土)	9:30～15:30	原 村 支 所 予約☎79-2521	
	11月6日(木)	9:30～15:30	富 士 見 G C 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	11月18日(火)	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
	11月27日(木)	9:30～15:30	岡 谷 支 所 予約☎24-3203	
相続準備相談会	9月18日(木)	9:00～12:00	本 所 事前予約制 ☎57-8000 ※1人あたり 45～50分	
セレモニーなんでも相談会	8月20日(水)	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	8月24日(日)		虹のホール諏訪湖	
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅までご相談も承ります。随時、事前相談を行っております（見積もり無料）。				

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）。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～

1

じゃすまる倶楽部
5周年企画
横山タカ子先生の
ごちそうスタジオ

2

がんばれ松本山雅FC！
野菜贈呈式

8月の主な内容



LCV-TVで放送中！

………くらしの相談 ……

法律

返済期限から5年が経過した借金は、消滅時効の主張をすることができる？

昔、知人から50万円を借りた際、「消滅時効は主張しません」と記載された借用書に署名押印をしました。その後、知人とは疎遠になり、返済期限を過ぎてから5年が経過しました。ところが、その知人から急に連絡があり、すぐに50万円を返せと言われました。借金は返済期限から5年の経過で時効になると聞いたのですが、私は知人にそれを主張することはできるのでしょうか。



貸 金返還請求権などの「債権」は、①債権者が権利を行使することができるときを知った時から5年間行使しないとき、または②権利を行使することができるときから10年間行使しないときに、時効によって消滅します(民法166条1項1号・2号)。一般的には、債権は①によって5年の消滅時効にかかりますが、例えばある条件が成就したら請求できるという条件付き債権の場合で、条件の成就を知らなかった場合など、債権者が権利を行使することができると認識していないときには、②の10年の消滅時効にかかります。

債務者は、この債権の消滅時効によって返済義務が消滅するという利益を得られるところ、この利益を「時効の利益」といいます。時効の利益は、予め放棄することができません(146条)。事前の放棄を認めると、強い立場にある債権者が弱い立場の債務者に対して時効の利益の放棄を強いるおそれがあるためです。もともと、許されないのは「予め」の放棄だけで、5年や10年の時効期間が経過した(「時効完成」といいます)後の「事後」の放棄は許されます。例えば、借金をした債務者が、その借金について時効が完成した後、その事実を

知りながら全額を返済した場合には、時効の利益を放棄したものと評価され、その後に消滅時効が完成していたことを主張しても、返済したお金を返してもらうことはできなくなります。それでは、時効の完成を知らずに債務の一部を支払ってしまった場合はどうなるのでしょうか。この点について判例は「(時効完成後に)債務の承認(＝返済など)をした以上、時効完成の事実を知らなかったときでも、事後その債務についてその完成した消滅時効の援用(＝主張)することは許されない」と判示し、消滅時効の主張することは許されないとしています。

相談者のケースでは、時効の利益を予め放棄することはできないため、借用書の記載によっても消滅時効の主張(援用)をすることができます。ただし、一部でも返済等をすれば時効の利益を放棄したものとして全額を返済しなければならない可能性があります。ありますのでご注意ください。

回答：藤森誠二弁護士

三井総合法律事務所(茅野市)
 (丁A信州諏訪 顧問弁護士)

家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI

9月号

「老いを自分らしく」

今月の表紙の人は、三浦 貴大さんです

特集

老いを自分らしく
LET IT OI(老い)

農ライフのすすめ

お悩みレスキュー福田流！
秋冬野菜 成功のコツ

手芸

フェイスタオルで作る
ネコの親子クッション

子どもといっしょに楽しめる
ときめきのゼリースイーツ

別冊付録

毎日元気でいられる
レンジで
足裏ほぐし

『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

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—
よこやま 横山 タカ子ちゃん
(料理研究家)

じゃすまる倶楽部放送 5 周年 スペシャル企画
長野市在住の料理研究家 横山タカ子先生に
夏の暑い日に元気が出るレシピを教えて頂きました



キャベツご飯



ピーマンの煮物



レタスのおひたし

【キャベツご飯】
「ご飯」
材料（4 人分）
米 2 合
うこん 小さじ 2
作り方
① 米に、うこんを加え普通に炊く。

「キャベツと豚の黒酢いため」
材料（4 人分）
キャベツ 400g
豚肩ロース 300g
しょう油 大さじ 2
黒酢 大さじ 2
はちみつ 小さじ 1～1 と 1/2
なたね油 大さじ 1
片栗粉 小さじ 1

作り方
① キャベツは、大きめに切る。
② 調味料 A は、混ぜておく。
③ 鍋で湯を沸騰し、豚肉をさっとゆでる。
④ ③ に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで表面をカリッと焼き、調味料をからめる。
⑤ 別鍋にキャベツと水を 50ml 程入れて蓋をし、蒸しながら火を通す。

⑥ 豚肉の中に⑤を入れ、味をなじませる。
⑦ 炊き上がったうこんご飯に添える。

【ピーマンの煮物】
材料（作りやすい分量）
ピーマン 500g
砂糖 40g
しょう油 40ml
油 大さじ 1

作り方
① ピーマンを手で割りながら種を取り、1 口大にちぎる。
② 鍋に油を熱して、1 を炒め、調味料を加え煮詰める。

【レタスのおひたし】
材料（1 玉分）
レタス 1 玉
ごま油 少々
しょう油 適量
刻みのり 適量

作り方
① 沸騰した湯で、手でちぎったレタスをゆっくりゆでる。
② ゆで上がりに、ごま油としょう油、刻みのりをふる。

～横山先生の「おいしくて体にいいご飯、をさらに食卓に取り入れましょう～

今月号の「月刊JA's民」にて、先生の著書「わたしが元気なのはこれ食べているから 76歳、横山タカ子の食の知恵」（家の光協会）をプレゼントいたします。特別に、直筆サインもいただきました！詳しくは裏面をご覧ください。

6/11 令和7年度リーダー研修会

本部



笠原洋子さん



松本千咲副部長

長野市のJA長野県ビル「アクティーホール」で開き、県内JA女性組織のリーダー約260人が参加。JA女性組織活動や協同活動を学び、組織リーダーとしての資質向上と意識の統一を図りました。

JA女性組織活動発表では、女性部湖北ブロックの笠原洋子さんが「誰一人取り残さない 私たちの女性部活動」と題して発表。同ブロックの活動や有志グループ「リバイバルダンス部」の取組みを話しました。

30秒スピーチでは、女性部の松本千咲副部長が「12年前に始めた野菜作りの経験を生かして女性部の食農体験に携わりたい」と話しました。

藤森洋子部長は、JA女性の歌「明日輝くために」の指揮を伸びやかに行いました。

女性部だより

女性部の活動を紹介します



6/25 牛乳料理教室



参加し、「チーズドリア」「高野豆腐のミルクあんかけ」「ミルク餅」を調理しました。

6 月が日本酪農乳業協会による「牛乳月間」と定められていることから企画しました。
14 人が

茅野市ブロック

6/6 ボッチャ大会



ところへ移動すると、歓声や拍手で盛り上がりしました。

岡谷市社会福祉協議会の味澤俊介さんを講師に招き、16 人が参加しました。ボールが狙い通りの

湖北ブロック

6/4 マレットゴルフ



湖北ブロック長地支部
有志グループ「楓の会」

岡谷市の河川敷でマレットゴルフを行いました。今年度初めての活動で、8 人が参加。青空のもと、4 人ずつ 2 グループに分かれて 18 ホールを 1 周し、心地よい汗を流しました。

6/12 パッククッキング



6 人が参加。パッククッキングは、耐熱性ポリ袋に食材や調味料を入れて湯煎で火を通す調理方法。災害時等でライフラインが停止しても温かい食事がつくれます。「竹の子ごはん」「鶏むね肉の照り煮」「スパニッシュオムレツ」などを調理しました。

女性大学院食農グループ

6/30 企業見学 & 食事会



8 人が参加。諏訪市のケーブルテレビ局「LCV 株式会社」と、ところてんと天然寒天を製造直売する「トコロテラス」を見学。地元企業の日々の取組みや地域での役割を学びました。

諏訪市ブロック四賀支部

共済関連	8月										
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月
共済部・各共済地区センター	○	休業			○	○	○	○	休業		○

(株)あぐりライフ 信州諏訪給油所 (通常の営業時間)	8月										
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月
玉川給油所 (7:00～20:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ちの給油所 (7:30～18:30)	○	○	休業	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 18:00	8:00 17:00	8:00 18:00	休業	○
原村給油所 (7:00～19:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ふじみ給油所 (7:00～20:00)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
城南給油所 (7:30～18:30)	○	○	○	○	○	○	9:00 16:00	9:00 16:00	9:00 16:00	○	○
中洲給油所 (7:30～19:00)	○	○	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 15:00	8:30 17:00	8:30 17:00	○

(株)あぐりライフ信州諏訪 燃料・ガスセンター	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
茅野燃料センター	○	○	留守電		○	○	○	○	○	留守電	○	
茅野ガスセンター	○	○	当番		○	○	○	○	○	当番	○	
南諏燃料センター	○	○	留守電		○	○	○	○	○	留守電	○	
南諏ガスセンター	○	○	当番		○	○	○	○	○	当番	○	
すわこ燃料センター	○	留守電			○	○	○	○	留守電		○	
すわこガスセンター	○	当番			○	○	○	○	当番		○	

(株)長野県 A・コープ	8月											
	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	
A・コープ ファーマーズ ピア みどり店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
A・コープ ファーマーズ サン・ライフ店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
A・コープ 原村店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
A・コープ ファーマーズ 富士見店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※ A・コープ店の営業時間は各店舗のご案内もしくは、当月号17ページをご覧ください。

直売所 ほか	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
夢マーケット田中線	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
夢マーケット横川店	○	○	○	○	○	○	○	午前 のみ	午前 のみ	○	○	
夢マーケット文出店	○	○	○	○	○	○	○	午前 のみ	○	○	○	
さざなみ新鮮市	○	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	

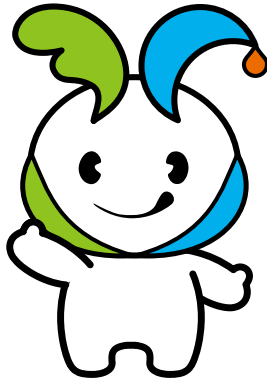
各店の営業時間はJA信州諏訪の WEB サイト <https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/> にて確認の上、ご利用願います。

■ 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
ジコは クミアイ

■ 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
レッカー・ロードサービスはクミアイ

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。



JA 葬祭

年中無休 (24時間受付)
電話 0266-82-8811

(株)あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	8月											
	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	
西 山 店	○	○	○	休業	○	○	○	16時 まで	16時 まで	休業		
立 沢 店	○	○	休業		○	○	○	16時 まで	休業		○	
乙 事 店	○	休業			○	○	○	休業		○		
上 諏 訪 店	○	休業	○	○	○	○	○	15時 まで	休業		○	
中 洲 店	○	○	休業		○	○	○	15時 まで	休業		○	
富士見仕出しセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
すわこ仕出しセンター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

(株)オートパル 信州諏訪	8月											
	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	
本店 (富士見支店) ☎62-2212	○	○	休業								○	
茅 野 支 店 ☎78-2242	○	休業								○		
原 村 支 店 ☎79-6124	○	○	休業								○	
すわこ支店 ☎57-2220	○	休業										

※休業中、緊急のご用件は各支店までお電話を (留守番電話にて対応します)。

令和7年(2025年)

8月 お盆の営業案内

金融店舗	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
金融店舗窓口 (支所・営業所)	○	休業			○	○	○	○	休業		○	
ローンセンター	○	休業	○	休業	○	休業	○	○	○	○	○	

※ローンセンターにつき、8月9日(土)は茅野どんぱん開催により店舗休業日となります。

ATM	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
茅 野 市 役 所	○	休止			○	○	○	○	休止		○	
富士見高原病院	○	○	休止			○	○	○	○	○	休止	
諏 訪 市 役 所	○	○	休止			○	○	○	○	○	休止	
上 記 以 外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

ネットバンク	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
JAネットバンク	○	○	○	○	○	○	○	○	△*	△*	○	
法人JAネットバンク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※8月16日(土)21時00分～翌朝8時00分まで、システム更改に伴いATM、
ネットバンクのすべてのサービスを一時休止いたします。

営農関連施設		8月											
		8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	
営農センターほか	JA ファーム茅野	○	○	○	○	○	休業	○	休業	○	○	○	
	JA ファームふじみ	○	○	○	○	○	休業	○	休業	○	○	○	
	南部センター(資材)	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	
	原村営農センター(資材)	○	休業	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	
	田中線センター(資材)	○	○	○	○	○	休業	○	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	○	休業	○	○	○	
	畜産課	○	獣医			○	○	○	○	獣医		○	
農機	茅野市農機センター	○	○	休業		○	○	○	休業		○	○	
	原村農機センター	○	○	休業		○	○	○	休業		○	○	
	富士見町農機センター	○	○	休業		○	○	○	休業		○	○	
	湖南農機センター	○	○	休業		○	○	○	休業		○	○	
	営農横川店	○	○	休業		○	○	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	8月											
	8 金	9 土	10 日	11 祝	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
富士見グリーンカルチャーセンター	○	休業			○	休業				○		
ジェイエサービス諏訪(株)・一級建築士事務所	○	休業			○	○	○	○	休業		○	

当JAの キャッシュカード によるお取引	8月											
	8 (金)	9 (土)	10 (日)	11 (祝)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)	18 (月)	
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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※8月16日(土)21時00分～翌朝8時00分まで、システム更改に伴いATM、
ネットバンクのすべてのサービスを一時休止いたします。

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

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

JAバンクのホームページ
<https://www.jabank.org>

【○】
通常営業

【△】
一部休止

【】
店舗休業／ATM 休止

【】
獣医対応／日直対応／当番対応

【】
留守番電話対応

【時間記載】
お盆の営業時間
・祝…祝日
・振休…振替休日

お間違えのないよう
ご確認ください

29 JAs民 2025.8

2025.8 JAs民 28

JAバンクからの大切なお知らせ

ATMを一時休止させていただきます

このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い誠に勝手ながらATMを一時休止させていただきます。

JAバンクATMおよび、他金融機関・コンビニ等提携ATMが休止となります。

現金のお引き出しはお早めに。

休止日時

9月14日(日)
終日

9月15日(月・祝)
9:00～12:00

詳細についてはJAバンクホームページ (<https://www.jabank.org/>) をご確認ください。
ご不明な点がございましたら、支所・営業所窓口までお問合せください。

住 所 (〒)	
ふりがな 氏 名	年 齢
電話番号	職 業
組合員資格 (いずれかに○) 正組合員(家族)・准組合員(家族)・組合員外	
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。)	
今月号でよかった記事	
クイズの答え	

編 集 後 記

4月から、協同活動推進課で広報を担当しています。岡谷市出身の笠原唯です。よろしくお願いします。

今まで読者だった私が、まさか編集後記を書くことになるなんて。「唯ちゃんなんでも好きに書いていいよ!」とのことですので、好きなことを書いてみます。

私は夏が大好きです!と言うと、冬派の人からは、えー。と言われてしまいそうですね。夏と言えば、ビール! BBQ! 海! 暑い中、キンキンに冷えたビールを飲む瞬間、冷やしたきゅうりやトマトをかじる瞬間が、とっても幸せなんですよ。花火にお祭り、イベントも盛りだくさんで楽しい季節です。

そしてスイカ! 今月号8ページにも掲載されている小玉スイカは、種も気にならず、とっても甘くて、いいこと尽くしです! 毎年楽しみにしているので、今年もおいしく食べられるといいな〜! スイカには熱中症予防の効果があり、塩をかけて食べる習慣は、理にかなっているようです。皆さんもスイカを食べて、夏を満喫してみたいはいかがでしょう。(昨今の夏は暑すぎて、満喫どころではないかも?)

ところで、私は3月まで何をしていたかという、8年間金融窓口を担当していました。4月からは、お金ではなくカメラを手にも外に出て、今まで知らなかった世界をレンズ越しに覗いています。この間は美ヶ原牧場へ牛の放牧の取材に行きましたが、初めて間近で見る牛の大きさに驚き、牛いっぱいの景色に大感激でした!!

まだまだ始まったばかりの私の広報担当者ライフ。人生の経験値爆上がり中です↑↑

免許番号 長野県知事(6)4446号

不動産売買・賃貸・管理 ジェイエイサービス諏訪株式会社

不動産に関するご相談は下記の店舗にお気軽にお申し付けください。
営業時間 午前8:30～午後5:30 (休業日/土・日・祝日)

本 店 〒391-0005 茅野市仲町17-33 JA 仲町ビル2階
TEL 0266-82-5175 FAX 0266-82-5174

岡谷支店 〒394-0029 岡谷市幸町6-20 JA 信州諏訪岡谷支所2階
TEL 0266-22-8015 FAX 0266-22-8016

諏訪支店 〒392-0022 諏訪市高島4-1501-3 JA 信州諏訪諏訪支所併設
TEL 0266-57-2215 FAX 0266-57-2224

不動産物件情報は

ジェイエイサービス諏訪

検索



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	集合場所	開催内容
9月6日(土) 午後2時	原村研修センター	花き 現地視察
9月14日(日) 午後2時	原村研修センター	野菜 現地視察

② 小玉スイカ セミナー・現地指導会

開催日時	集合場所	開催内容
12月11日(休) 午前10時	玉川研修センター	令和8年度に向けた栽培講習会※
12月11日(休) 午後2時	原村研修センター	令和8年度に向けた栽培講習会※
12月12日(金) 午前10時	すわこ営農センター	令和8年度に向けた栽培講習会※

※同様の説明内容となりますのでいずれかの会場にお越しください

③ 果樹 セミナー・現地視察

開催日時	集合場所	開催内容
8月25日(月) 午後2時	南部センター	りんご 収穫前管理 (現地視察)
9月4日(休) 午後2時	原村営農センター	ぶどう 着果状況 等 (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



理事会ニュース

令和7年6月26日(水)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全4議案について協議・決定しました。

▶ 令和6年度ディスクロージャー誌の発行

JA信州諏訪では、地域の組合員・利用者の皆さま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。このたび、令和6年度ディスクロージャー誌を発行しました。冊子は管内本支所・営業所等の窓口に掲げ置いているほか、当JAのWEBサイトで閲覧できます。

▶ お盆の営業日程

8月8日(金)～18日(月)、当JA関連施設で営業時間が変更となる施設があります。詳しくは本誌ページまたは当JAのWEBサイトをご覧ください。
金融・共済関連施設ならびにATMは通常通り営業します。

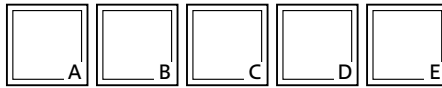
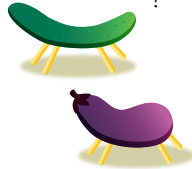
8月の定例理事会は、8月26日(火)に開く予定です。

令和7年6月末 主な事業量

貯 金 高	2,651億円
貸 出 金 高	583億円
長期共済保有高	5,403億円
購 買 取 扱 高	17億円
販 売 取 扱 高 (直売所委託販売含む)	18億円
組 合 員 数	正 8,072人 准 14,541人 計 22,613人

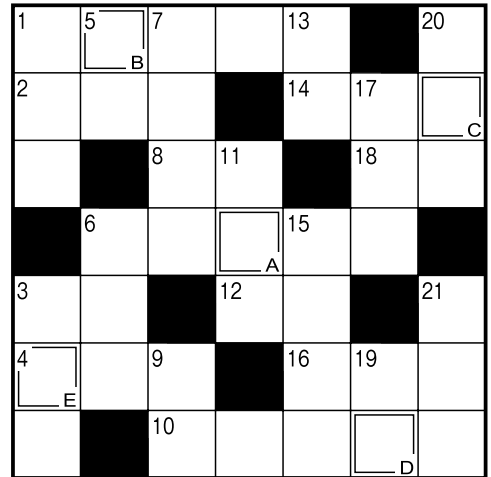
強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

- 【ヨコのカギ】
- ① ミンミン、シャワシャワ、カナカナ……
 - ② 物事にかかわりを持つこと
 - ③ 代金は今度まとめて払うね
 - ④ 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー……』
 - ⑤ さだまさしの名曲『――流し』で歌われているのは、長崎県などでするお盆の行事
 - ⑥ スイカにかける人もいます
 - ⑦ 2分の1がハーフなら4分の1は
 - ⑧ チョウが吸うもの
 - ⑨ 台木にくっついたり挟んだりして育てます
 - ⑩ もう一杯、お――！
 - ⑪ 鼻の長い動物
- 【タテのカギ】
- ① 国際博覧会(万博)には――各国が 出展します
 - ② 朝顔に――とられてもらひ水(干代女)
 - ③ 合格を指して受けることも
 - ④ 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
 - ⑤ 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
 - ⑥ 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
 - ⑦ 人が並んで作るもの
 - ⑧ コイン――に荷物を入れた
 - ⑨ 紙幣のすかしは――防止策のひとつです
 - ⑩ 魚などの内臓のこと
 - ⑪ あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
 - ⑫ 半透明でプルプルした洋菓子



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



7月号の答え

- 1 短冊の文字が変わっている
- 3 天の川の形が違う
- 6 ところてんが4本から3本に減っている
- 10 スイカがかじられている
- 12 茶わんのふたがない

●応募総数154通 (内、正解142通) ○最年長応募者 98歳 ○最年少応募者 8歳
※代筆と思われる応募もあります。

―― 今月のプレゼント ――

「わたしが元気なのは
これ食べているから」
76歳、横山タカ子の食の知恵
(家の光協会)



「月刊 JAs 民」限定
横山先生直筆
サイン入り！
良質なたんぱく質や
発酵食品を、おいしく
簡単に取り入れるコツ
が満載です。
**10名様に
当たる!!**

最終締切は 8/19(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は、賞品のお届け、読者の傾向把握、
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。



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

J A 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