



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)

9

No.259

特集

ぼくたちわたしたちの稲作体験



JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

ぼくたちわたしたちの 稲作体験

JAは2025年度、組合員や地元JA理事、松本山雅FCと連携し、管内小学校7校の稲作体験を支援しています。今月号では各校の代かきや田植えなどのようすをお届けします。

米沢小学校 5年生 36人

茅野北部支所

【指導】牛山栄美さん

5/27 田植え

JAが支援を行うのは今年が初めてです。田んぼに入って苗を植える班と、横から苗を手渡す班に分かれて交代で田植えをしました。最後は目印のラインがなくても植えられるほど、上手になりました。

湖東小学校 5年生 30人

茅野北部支所

【指導】茅野市営農センター

大きく育ちますように

5/22 田植え

田植え紐の目印に沿って、田んぼいっぱいに均等に苗が植わるよう、声を掛け合いながら協力して進めました。最後は皆で記念撮影も行いました。松本山雅FCの片山真人さんと矢嶋匠さんが応援に駆けつけてくれました。

表紙のことば

長月 原村に越して間もない頃、近くの方からお月見の会をしますのていかがですか？とお誘いをいただいた。広いベランダの片すみには大きな壺に、いしかけ、秋桜、ススキが飾られて、なんとも優雅な夜。月を覗ながら、皆で楽しく食事をした。日本神話月の神月讀命（ツクヨミノミコト）は天照大神の弟とあり、農耕漁獵の暦を司るため、月齢を告げる神。早朝まだ月の残る空を見上げ、今日一日皆の無事を祈る。八ヶ岳からのエネルギーと月の光を浴びて、体と心も毎朝リセットする。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。

目次 Contents

2025

- 2 表紙のことば
- 3 特集
ぼくたちわたしたちの稲作体験
- 6 JA信州諏訪のできごと
- 10 身近な情報局／セミナー探訪
- 11 スマホ教室開催のお知らせ／米沢ATM移設のお知らせ／農機センターからのお知らせ
- 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 旬の料理紹介／JA虹のホールたまがわ秋のお彼岸お供え花販売のお知らせ／各種セミナー・栽培現場視察会を開催します
- 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
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 高原病院発
- 21 ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
- 22 暮らしの相談／今月の『家の光』よみどころ
- 23 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
- 24 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 JA信州諏訪年金友の会下期行事のご案内／白米10kg・玄米30kgの定期配送のご案内／理事会ニュース／主な事業量
- 27 JA利用者専用無料WEBサイト「組合員Myページ」登録キャンペーンのお知らせ／編集後記

富士見高原病院より
公開講演会のお知らせ

「泌尿器科で診る疾患」 国際標準の治療と研究のご紹介

講師：信州大学医学部
泌尿器科学教室
教授 秋山 佳之 先生

日時：9月17日(水)
15:00～16:30

事前申込み不要

お問合せ先 富士見高原病院
TEL 62-3030



岡谷田中小学校 5年生 59人

岡谷支所

【指導】岡谷市農業委員の山田和男さん・高林敬子理事・田中線センター

クラスごと1列に並び、田植え紐の目印に沿って苗を植えました。

今後は、児童が栽培管理し、JAは稲刈り・脱穀まで支援します。

松本山雅FCの片山真人さんが応援に駆けつけてくれました。



苗は3・4本ずつ
取って3センチくらい
の深さに植えるよ！



5/22 田植え



長地小学校 5年生 77人

岡谷支所長地営業所

【指導】高木元一郎さん・高木道子理事

高木さんの「苗は鉛筆のように持ち、急がず丁寧に植えてください」との言葉を受け、児童は田んぼへ。

最後まで協力して、丁寧に苗を植えました。

松本山雅FCの片山真人さんと矢嶋匠さんが応援に駆けつけてくれました。



5/8 代かき



5/22 田植え



四賀小学校 5年生 48人

諏訪支所

【指導】松木文夫さん・今井正幸さん

スコップで土を
掘り起こした後、
松木さんと児童が
耕うん機で仕上げ
をしました。



5/13 田起こし

代かきは、泥の感触を楽しみながら、田んぼの中を歩き回り、泥と水をよくかき混ぜました。中には「泥パック」をしている子も…。

田植えは、「ヒメノモチ」の苗を手植えしました。松本山雅FCの上條功輝さん、山本大貴さん、矢嶋匠さんが応援に駆けつけてくれました。



5/21 代かき

5/28 田植え



豊平小学校 5年生 42人

茅野北部支所

【指導】小平重一理事



5/16 代かき

5/21 田植え

ポット苗はとっても
植えやすいね！



代かき・田植えともに、多くの子が裸足で行いました。田植えは、今年からポット苗を使用。L字型の田んぼに整然と苗が植まりました。

玉川小学校 5年4部 28人

茅野南部支所

【指導】牛山斐雄さん

JAが支援を行うのは今年が初めてです。

広い田んぼに引かれたラインを頼りに、まっすぐ植えられるよう、注意深く作業を進めました。

研修で訪れていた宮城県の中学生も一緒に植えてくれ、皆で楽しみながらできました。



5/22 田植え



牛山さんが、
模造紙を使って
植え方を説明して
くださいました



金沢小学校 5年生 19人

茅野中央支所

【指導】矢島喜久雄さん・知子さん

今年は、児童の要望を受け、初めての「アイガモ農法」に挑戦します。

放流会では、アイガモ14羽を田んぼに放しました。児童からは「育って」との励ましや、寂しさから「行かないで」との声が聞かれました。1年間、水稻栽培とアイガモを飼育する畜産を学びます。

田植えには、松本山雅FCの鐵戸裕史さんが応援に駆けつけてくれました。



6/20 アイガモ放流会



6/2 代かき



豊田小6年生がメガソーラー見学



太陽電池パネルが一带に広がるエリアで行った見学会

諏訪市の有賀林野株式会社は、ソネディックス・ジャパン株式会社（東京都）と協力し、同市の「長野諏訪ゴルフメガソーラー発電所」の見学会を開きました。豊田小学校6年生2クラス計48人が参加。児童に自然エネルギーへの興味・関心を深めてもらい、将来にわたり森林を守っていく大切さを伝えました。児童はクラスごと同発電所に訪れ、太陽電池パネルが一带に広がるエリアまで移動し、説明を聞きました。

有賀林野株式会社の小泉吉彦社長は「自然エネルギーが自分たちの生活に役立っていることを理解してもらえればと思う」と願いました。

JA 野球部・明峰クラブが試合



JA 野球部ピッチャーの球を迎え撃つ明峰クラブのバッター

JA がスポンサーを務める中学校軟式野球の地域クラブ「明峰クラブ」と、JA 野球部が初めて交流試合を行いました。明峰クラブは現在、茅野市・原村の中学生が所属しています。今回は、JA が「野球を頑張る生徒の力になりたい」と提案して実現。試合は、皆が全カプレーで汗を流しました。終了後は写真撮影し、練習方法を聞き合うなど、交流を深めました。

JA の折井康彦監督は「クラブの理念に大いに共感し、これからも協力したいという思い。生徒が野球を続けられる環境づくりのため、今後も応援していく」と話しました。

ファミマで信州産商品販売



長野県庁で行った商品の発売報告会

ファミリーマートは、長野県やJA 全農長野と連携し、信州産のレタスやキャベツ、アスパラガスを使った商品6品を開発しました。

甲信地方の約340店舗で販売。JA 信州諏訪産のセルリーとキャベツを使った「うま塩セロリ塩昆布キャベツ」は、キャベツは塩昆布とごま油で和え、細切りカットで食感を引き立てました。セルリーはごま油やにんにくなどを使用した塩だれで味付けしました。

ファミリーマート諏訪インター店の深井新悟店長は「初日に完売する人気ぶりでした」と話していました。

露地セルリー未明収穫



未明から行われている露地セルリーの収穫作業

管内で、露地作型のセルリーの出荷が最盛期を迎えました。

この日、JA 原村野菜部会セルリー部会の小松良成副部長（68）のほ場では、20人が協力して作業。JA 原村営農センターセルリー集荷所に400ケース（1ケース10キロ換算）を運び込みました。未明の涼しい時間帯に作業することで、セルリーの鮮度・品質保持に繋がっています。

小松副部長は「大きく育ち、食感も柔らかく順調な仕上がり。一生懸命品質の良いセルリーを生産するので、たくさん食べて買っていただきたい」と話しました。

役職員連盟野球大会に出場



ホームランを狙い、真剣な眼差しでバットを構える部員

JA 野球部は、茅野市運動公園で行われたJA 長野県役職員連盟野球大会に出場しました。多くの役職員が応援に駆けつけ、声援を送りました。

予選大会ではJA 信州うえだと対戦。9対4で勝利し、約10年ぶりに代表決定戦へ出場しました。

代表決定戦ではJA 松本ハイランドと対戦。惜しくも決勝へは進めませんでしたが、選手同士声を掛け合いながら、一生懸命試合に挑みました。

折井康彦監督は「大会に向けて5月末から練習してきた。久しく勝利から離れていたが、選手の熱意が結果に繋がった。ミスは改善して、また来年の大会に臨みたい」と話しました。

七夕飾りに願いを込めて



七夕飾りを眺める地元中学生

JA 富士見グリーンカルチャーセンターは七夕当日まで、1階ロビーに大きな笹を飾りました。富士見町中央支所の牛山洋一郎統括所長とJA 管理部協同活動推進課の小林明美担当が「季節の行事を楽しんでほしい」との思いで準備。富士見中学校の生徒4人は「卓球大会で県大会に行つて、前の顧問の先生と再会したい」など願いごとを短冊に書き入れ、笹につるしました。

小林担当は「皆さんの願いが叶ってほしい」と話しました。

小玉スイカ栽培講習会



ツル参加者に見せながら、ツル引きを説明する有賀課長代理

原村のモデルほ場で開催しました。7人が参加。出荷を目指した商品づくりのポイントを学びました。

講師は、営農部営農企画課の有賀彦課長代理が務めました。小玉スイカを見せながら、整枝後の管理、つる引き、交配について指導を行いました。良質な小玉スイカを栽培するために、雨に当たらない工夫や交配のタイミング、着果後にフルーツマットを敷き、全体が緑色になるように育てることを説明しました。

参加者の女性は「今年から栽培を始めた。講習会があるととても勉強になる」と話しました。

目標の品質確保へ 講習会



管理方法の説明を聞く参加者

原村のモデルほ場でブドウ現地視察会を開きました。16人が参加。ブドウの摘粒や副梢の管理方法について学び、目標の品質を確保するための技術を習得しました。

講師は、諏訪農業農村支援センターの盛次陽介技師が務めました。まず、ブドウの房型を整える花穂整形についておさらい。その後、試験木をもとに摘粒作業やジベレリン処理の仕方、副梢管理について説明しました。

参加者の大橋歩さん（39）は「セミナーがありとてもありがたい。作業時期を逃さないようにしっかりと栽培に取組みたい」と話しました。

東京農大の学生が茅野市訪問

大学生に諏訪地域の農業について説明する有賀課長代理(左)

JAは、新規就農の実践と課題について学ぶ東京農業大学生の現地研修受け入れに協力しました。学生は茅野市に滞在し、JA営農部営農企画課の有賀治彦課長代理や同市役所農林課の担当者から農業概況・新規就農の促進に向けた取組みを学習。同市でパセリ農家を営む古川竜生さん(29)ら地元農家のほ場を訪問しました。

古川さんは「これからさらに活動を増やして新規就農者獲得の実績をつくっていくのが目標。経営安定に向け課題を共有し、ともに成長し合える仲間を増やしたい。就農を考えている人はぜひ茅野市を検討してほしい」と話しました。

自家用発電機 稼働訓練

緊急用発電機の方法を確認する社員

株式会社あぐりライフ信州諏訪が「住民拠点サービスステーション自家用発電機稼働訓練」を行いました。同社員ら31人が参加。同社の玉川給油所と原村給油所、ふじみ給油所は、災害などが原因の停電時にも継続して地域住民に給油できるガソリンスタンドとして、自家発電設備「エンジン式緊急用発電機」「手動式緊急用可搬式ポンプ」を1台ずつ所有。昨今の自然災害を踏まえ、人事異動等で操作方法に不安がある社員もいることから訓練を企画しました。

参加者からは「スムーズに操作できたので自信がついた」との感想があがりました。

大豆栽培加工セミナー

播種機を使って大豆を播種する JA 職員

JAは2025年度、諏訪地域での大豆活用を推進する「大豆栽培加工セミナー」に参画しています。国産大豆の諏訪地域での栽培・活用推進に繋がっていきます。

この日は茅野市の約5アールのほ場で、安定多収な品種「ナカセンナリ」を播種。播種機を操作する人と手作業で播く人に分かれて作業しました。

共催の長野県農村生活マイスター諏訪支部の池田みかほ支部長は「大豆は生産性が高い。今回の活動を通して、遊休農地活用のヒントにもしてもらいたい」と期待を寄せました。

たかきび(赤ソルガム)を販売

商品化した「たかきび(赤ソルガム)」を店内に並べる職員

JA職員が2024年度に栽培した「たかきび(赤ソルガム)」(1袋300g)を、JA夢マーケット田中線とA・コープファーマーズピアみどり店で販売しました。赤ソルガムの実を袋詰めしたもので、ご飯に混ぜて炊くとプチプチとした食感が味わえます。

リピーターからの需要に応えようと、茅野市のほ場で食用を栽培。1年目よりも減肥するなど、労力削減を図りました。

管理部企画管理課の朝倉啓介課長代理は「農業のやりがいや喜びも感じている。今後も自主的に栽培し、需要に応じていきたい」と話しました。

弾男俱樂部がパンづくり

JA 職員のアドバイスのもとウィナーパンを仕上げる受講生

JA男性組合員向け講座「弾男俱樂部」が、JA玉川研修センターでウィナーパンづくりを行いました。受講生8人が参加。発酵後の生地を楕円に成形して中央にウィナーをのせ、生地に溶き卵、全体にマヨネーズとケチャップをかけて約15分焼きました。約二時間で、1人8個ずつ完成し、一部を試食した後、残りは各家庭に持帰りました。

茅野市の男性(67)は「1人ですべての調理を行う料理教室は初めて。全行程を自分でできてとても勉強になった。昼ごはんにおいしく食べたい」と笑顔を浮かべました。

入笠“花の里山”ボランティア

クワで土を掘る人、施肥をする人、植栽する人に分かれて作業

富士見町中央支所が、富士見町主催の「入笠“花の里山”第23回ボランティア活動」に参加しました。同支所の牛山洋一郎統括所長ら18人が、入笠すずらん山野草公園で山野草を植栽。周辺の環境美化に汗を流しました。

参加者は、小雨が降る中、雨合羽などを着用して作業しました。クワで土を掘り起こした後、施肥をして山野草を用意。コケモモ、オミナエシなど15種類計970株を植栽しました。

牛山統括所長は「多くの職員とその家族に参加してもらい、皆で協力して自然保護につながる地域貢献活動に取組めた」と話しました。

農業青色申告会定期総会

定期総会であいさつする日達委員長

JA信州諏訪農業青色申告会が、JA会館ふじみで定期総会を開きました。役員・委員・来賓・JA役職員ら31人が出席。農業青色申告の普及拡大に向け、意思統一しました。

令和7年度は、農業者の経営改善、合理化を図り、所得確保に寄与するために、会員のニーズに沿った事業に取組み、農家の会計事務軽減のための事業を進めます。

日達義明委員長は「農業経営において税務申告は切っても切り離せず、当会の役割は重要。業務推進に向け、これからも協力をお願いします」と挨拶しました。

会員の技術向上へ 健香会

誘引について説明する奥山顧問

諏訪地域の菊愛好家で作るJA健香会(けんこうかい)は、諏訪市で「三枝分け講習会」を開きました。会員5人が参加。会員の栽培技術のステップアップを図りました。

「三枝分け」は「三本仕立て」や「だるま」といった大菊の基本的な育て方で使い、大菊の茎を3枝だけ伸ばして三つの巨大輪を咲かせるために行います。講師の奥山幸茂顧問は、菊を見せながら3枝に向く鉢の育て方や整枝、誘引方法について、作業時期や注意点を説明しました。

参加者の樋口まつ江さんは「きれいな大菊を咲かせられるように頑張りたい」と話しました。

組合員向けスマホ教室を開催します



今回のスマホ教室は、諏訪地域6市町村で2日間連続開催します！

講師は株式会社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。

デモ機を用意するので、スマホをお持ちでない方もご出席いただけます。

●開催日時

会場	1日目 基本編		2日目 応用編	
	開催日	開始時間	開催日	開始時間
富士見グリーンカルチャーセンター	10/28(火)	14:00	10/29(水)	14:00
諏訪中央支所	11/6(木)	10:00	11/7(金)	10:00
諏訪支所	11/10(月)	10:00	11/11(火)	10:00
茅野北部支所	11/10(月)	14:00	11/11(火)	14:00
茅野中央支所	11/19(水)	10:00	11/20(木)	10:00
玉川研修センター	11/19(水)	14:00	11/20(木)	14:00
下諏訪支所	11/25(火)	10:00	11/26(水)	10:00
原村支所	12/4(木)	10:00	12/5(金)	10:00
岡谷支所	12/16(火)	10:00	12/17(水)	10:00

●募集人数・対象 各会場10人ほど。組合員ご本人様とご家族様に限りです

カリキュラム	
1日目 基本編 (60分)	カメラと写真、地図、インターネット、アプリの使い方 JA利用者専用ウェブサイト「組合員Myページ」について
2日目 応用編 (60分)	①オンラインショッピング(30分) au PAYマーケットの利用方法、商品検索、購入方法 ②セキュリティ(30分) スマホのセキュリティ対策、画面ロック設定、迷惑メールフィルター設定等 JAバンクアプリについて

お問合せ・お申込み JA信州諏訪 管理部 協同活動推進課 (TEL:57-8000)

JA信州諏訪おすすめ農業機械 ～コンバイン編～

今回は稲を刈るのに必要な収穫機の中から、コンバインを紹介いたします。今回ご紹介するのは、稲作生産者の声を反映し開発した共同購入コンバインになります。

高性能で低価格な機械で生産者の「生産コストの低減」をお助けします！

生産者 & JA 全国7,000名以上の
稲作生産者の声を反映！

共同購入
第3弾

共同購入

ヤンマー コンバイン
4条刈り48馬力
YH448AEJU

主な機能

- 車体水平制御
機体が左右に傾いても水平に保つ
 - 常時駆動方式 (FDS)
湿田作業でも滑らかな旋回と安定した直進ができる
- ※ご注文いただいてから納品まで4ヶ月程度かかります。

販売価格
お近くのJA農機センターへお問い合わせください。



ご連絡先
茅野市農機センター ☎78-2241 原村農機センター ☎79-6124
富士見町農機センター ☎62-2074 湖南農機センター ☎52-1116

茅野市米沢ATM 移設のお知らせ

茅野市米沢ATMにつきましては、令和7年8月8日(金)より、店舗外ATMブースでの稼働を開始いたしました。

ご利用者様につきましては、新しくなったATMブースをご利用ください。

移転場所 茅野市米沢4139-2 (旧米沢支所跡地)



お問合せ先

JA信州諏訪
茅野北部支所
TEL 72-2188

身近な情報局

JAファームカレッジを開講しました JAファームふじみ店



参加者に野菜の栽培ポイントを伝えたJAファームカレッジ



JAファームカレッジは、組合員の方がさらに農業に興味を持っていたり、ただけのような講座を開講しています。今年度の開講予定は、JA's民1月号をご覧ください。

JAファームふじみ店 副店長
湯田坂 文

JAファームふじみ店は7月26日、JAファームカレッジ「葉物野菜の栽培ポイント教室」を同店で開きました。地元住民ら8人が参加し、土作りから栽培管理、病害虫防除について学びました。

講師は、同店店舗係兼営農指導係の明石達哉担当が務めました。キャベツやブロッコリー・ハクサイ・レタス・野沢菜・プチヴェールについて説明。それぞれの苗や必要資材を見せながら、栽培の流れや品種選びのポイント、発生しやすい病害虫について話しました。家庭菜園から始められる方や、新規で作付けされる方にもわかりやすく、興味を持っていただける内容で、紹介しました。

参加者の方からは「とても良いカレッジだ」と好評でした。

セミナー 探訪

書道教室



使用する道具です

この教室では、教育月刊誌「書道生活」の中から選ばれた課題を練習します。全員が同じ手本を基に書いても、それぞれが個性豊かで違う作品になるところが書道の魅力です。

趣味というものは仲間がいないと継続が難しいものです。一人では難しくても、他の人の作品を見ながら勉強して、筆に慣れていくことで上達を目指すことができます。仲間と一緒に楽しみながら書道しませんか？

開講概要

曜日：毎月第2・4木曜日
時間：19:00～20:30
場所：下諏訪支所

受講生の作品



書道は、白い紙に黒い墨だけを使って書きます。絵のように塗り直しはできず、一発勝負です。そんな「書」の面白さを一緒に味わいませんか？



今井竹舟先生

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



微生物資材の活用について

9月に入り、野菜の栽培も後半となっています。
セルリー疫病・萎縮炭疽病を始め、いろいろな野菜で様々な病害が発生しています。ほ場で病原菌密度を上げない為の微生物資材を紹介します。

■ バイオリザー

① 特長

「バイオライザー」に添加された微生物の働きにより、良質な堆肥の速やかな製造が可能です。堆肥のみならず、**収穫物残さ（イナワラ・野菜くず・残根）**などの**有機物の分解に卓抜した能力を発揮**します。

(1) 有機物の分解

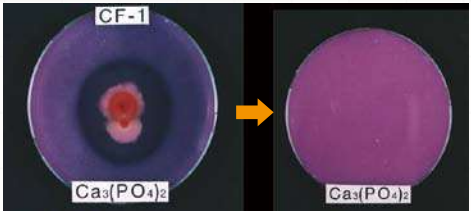
添加されている**6種の微生物**（3種の細菌、1種の酵母、2種の糸状菌）は、**低温、中温、高温でセルロース、リグニン分解活性を有し**、不溶性のリンを植物に利用できる状態にする能力を持っています。



資材の投入で、有機物の分解を早める効果があります。

(2) 肥料分の可給化

添加されている微生物は、土壌・有機物から分離された菌ですので、環境に対して悪影響を与えることはありません。



溶け難いリン酸を溶解する菌

難溶性リン酸

難溶性リン酸を溶解でき、リン酸の効果が得られます。

微生物的な緩衝力

特定の微生物が爆発的に増殖するのを防ぎます。土壌中に多くの種類の微生物が存在すれば、病原菌の飛び込みがあったとしても、土着微生物との競合が起こり病原菌の増殖できる余地が少なくなります。

② 成分

商品名		
バイオライザー		
保証成分		
チッソ	りん酸	カリ
3%	3%	
含有成分量ほか		
有機物	鉄	pH
69%	0.20%	5.5前後

■ 土壌微生物の働き例



微生物を含む6種の菌入り分解促進資材。土壌微生物性改善としての活用需要も増加中。
残渣分解：20kg～40kg/10a
土壌改良：40kg以上/10a

発病株は病気の発生源となるため、ほ場に残さず、抜き取りほ場外に出してください。

！担当よりひとこと

営農部営農企画課
農業振興センター
専任指導係 係長
(原村営農センター駐在)
五味 有



胴割米を防ぎ、適期収穫に努めましょう

水稻の適期収穫はコメの品質に影響します。刈り取りが早すぎると未熟米が増加し、遅れると胴割米が発生します。生育状況を確認しながら落水時期を決め適期収穫に努めることが重要です。

■ 落水時期の目安

出穂後、早生種で30～35日が落水の目安になります。落水が早いと未熟米の発生率が高まりますので、注意してください。また、落水後に晴天が続く急激に乾燥すると、根が傷んでしまうため、時々走り水程度の間断灌水を行い草勢の維持に努めましょう。

■ 刈り取り時期の目安

収穫期の目安として、出穂後おおむね早生種で40～45日、中生種45～50日が収穫の目安です。積算温度で換算すると、「あきたこまち」950℃、「コシヒカリ」1050℃、「つきあかり」1100℃となります。高温で推移する場合は、2～3日収穫を早めるようにしましょう。

■ 籾の見た目による収穫期の目安

稲穂の緑色籾の割合で収穫期の判断をします。一穂のうち、緑色の割合がおおむね10%の 때가収穫開始時期となり、2%の 때가収穫の晩限となります。

■ 胴割米とは

米粒の内部（胚乳部分）に亀裂を生じる現象。胴割れは、横一筋の亀裂が入る場合が多いですが、さらに進むと横に二筋以上の亀裂が生じたり、縦に亀裂が生じるほか亀甲型の亀裂を生じるものもあります。

米粒は、周囲の湿度に敏感に反応し、水分を吸収または放出します。

完熟した米粒は硬い為、膨張や収縮が急激に生じると内部の圧力が不均衡となり、それに耐えきれなくなった米粒に内部亀裂が生じ、胴割れとなります。



胴割米(農林水産省ホームページより引用)

■ 胴割れ米は最も嫌われます

精米時に粒が砕け精米歩留りが著しく低下する（流通上のうまみのない米）。

炊飯時に粒が崩れ食味の低下の原因となる（食味のまずい米）。

市場からのクレームが多く販売競争力が低下する（売れ残る米）。

高温で経過すると収穫時期の前進や期間が早まり、胴割れ米の発生が予想されます。刈り取りが遅れないように各ほ場の登熟状況を確認し、適期の収穫をお願いします。

！担当よりひとこと

原村営農センター
営農指導係
中嶋 拓真





秋におすすめ

①カボチャのクリームブリュレ

材料(7個分)

カボチャ……………正味200g
牛乳……………100cc
砂糖……………60g
卵黄……………2個
生クリーム……………200cc
バニラエッセンス……………少々
仕上げ用グラニュー糖……………適量

②「ひとくちサツマイモコロケ」
のレシピはJA信州
諏訪公式Facebook
からご覧ください。

作り方

- カボチャは皮つきのまま電子レンジで加熱し、柔らかくなったら皮を削ぐ。
- ボウルに①のカボチャ、砂糖を加えて、ざっくりと潰す。
- 牛乳を加えて、ミキサーかブレンダーで滑らかになるまで攪拌する。
- さらに卵黄と生クリーム、バニラエッセンスを加えて、ミキサーかブレンダーで混ぜ合わせる。
- ④を濾す。型に流し入れる。
- 150℃に予熱しておいたオーブンに入れ、プレートにお湯を1cm程度入れ、15～20分程度蒸し焼きする。
- 中央までプルンと揺れるような弾力が出てきたら焼き上がり。そのまま冷やして粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 食べる直前に、グラニュー糖をふりかけ、バーナーで炙って完成。

①カボチャの
クリームブリュレ
ほくほく
レシピ

②ひとくち
サツマイモ
コロケ

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
11月15日(土)	午後2時	原村研修センター	花き セミナー
11月16日(日)		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
12月11日(木)	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(木)	午後2時	原村研修センター	
12月12日(金)	午前10時	すわこ営農センター	

※同様の説明内容になりますのでいずれかの会場にお越しください

③ 果樹 セミナー・現地視察

開催日	時間	集合場所	開催内容
11月5日(水)	午後2時	仲町会館2階 大会議室	りんごの基礎知識 (セミナー)
11月13日(木)			ぶどうの基礎知識 (セミナー)

※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

JA 虹のホールたまたがわ 秋のお彼岸 お供え花 販売します

お葬式のお花屋さんが 作った本気のお供え花

お墓・お仏壇へのお供え花として、
ぜひご利用ください

日時 9月20日(土)
7:00～10:00
場所 虹のホールたまたがわ館内
(茅野市玉川2818)

価格 1束 500円(税込)
※束数限定。無くなり次第終了となります。



お問合せ先

JA 虹のホールたまたがわ ☎0266-82-8811

食欲の秋！実りの秋！ 旬の味は「JA直売所」で



まだまだ暑さは厳しく日差しも強いですが、朝夕は涼しさを感じられるようになります。秋の気配が近づいてきました。いよいよ実りの秋を迎え、直売所には野菜や花のほか、リンゴ、ブドウ、プルーンなどの「くだもの」、中旬には「山のきのこ」、下旬には地場産の「新米」などが並びます。

近年では量販店にさまざまな品物が並び「旬」が曖昧になりがちですが、直売所では地元の土地で作られた農産物によって旬を感じることができ、四季折々の文化を楽しむことができます。

厳しい暑さを乗り越え、大事に育てられた農産物の美味しさは格別です。この時期にしか味わえない希少な「旬の味」や、大切に育てられた農産物、地元の「収穫の喜び」を味わいにJA農産物直売所へぜひお越しください。



直売所 直通 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。

9月の伝統行事の ご紹介

白露

二十四節気のひとつで草の葉に露がつき、いよいよ秋を感じる頃です。今年は7日から22日まで、秋の夜長に向かう秋分となります。

重陽の節句

9月9日。3月の桃の節句や5月の端午の節句など五節句のひとつで締めくくりの行事。不老長寿の象徴である菊を飾り、菊酒や栗、茄子を食べて邪気を祓います。

敬老の日

9月第3月曜日、今年は15日。多年にわたり地域につくしてきた年長の方々に敬意を込めて、長寿を祝う日です。労いや感謝の気持ちを伝えます。

秋の彼岸

今年は20日から26日。23日の「秋分の日」を中日とした7日間。昼と夜の長さがほぼ同じのため先祖への思いが届きやすいとされ、感謝と供養を行います。

十五夜

今年は10月6日。収穫を祝って月見だんごやススキ、芋などをお供えし、実りに感謝します。

店舗イベント情報

旬を味わいませんか？
ぜひJA直売所へ
足をお運びください

夢マーケット田中線
9/13(土)
秋のお彼岸セール

夢マーケット横川
9/20(土)
秋のお彼岸セール

夢マーケット文出
9/20(土)
第3土曜日「秋のお彼岸セール」

さざなみ新鮮市
9/27(土)
第4土曜日「秋の味覚 お客様感謝祭」

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 ビアみどり店、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

随時
入会可能





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

最高の切れ味を誇る鎌です。
稲刈鎌 改良八八鎌
798円(税込)
通常価格835円(税込)

植物の夏バテ防止や、元気がないときなどに。
グリーンシアシプル
33ml×21本
448円(税込)
通常価格548円(税込)

軽量で通気性のあるメッシュタイプです。
収穫カゴ ブルー
358円(税込)
通常価格370円(税込)

ピッタリ快適なフィッティング。
野菜・果物などの収穫や選別作業などに。
ジェイフレックス フィット 〈S・M・L〉
213円(税込)
通常価格220円(税込)

園芸全般、野菜の収穫に。
近正 摘果鋏 T-500
970円(税込)
通常価格1,000円(税込)

お手持ちの麦わら帽子に取り付けるだけで、雨などの水をはじきます。
ビニール帽子カバー 1801
348円(税込)
通常価格360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

■ **ダズバン剤(農薬)の自主回収について**
4月末よりジュネーブに於いて開催されたストックホルム条約締約国会議において、ダズバン剤の成分であるクロルピリホスが条約上の規制物質として追加されました。同剤の農薬登録は令和7年2月4日失効となっており、現時点では農薬取締法上の規制はありませんが、今後禁止農薬となる可能性もあるため、製造メーカーより自主回収の通知がありました。開封の有無を問わず無償での回収となりますので、ダズバン剤をお持ちの方は、最寄りの資材店舗窓口へお問合せ頂きますようお願い申し上げます。今回の回収対象製品は以下の通りです。

■ **秋予約農薬価格情報**
令和7年度秋予約農薬注文書の価格につきまして、8月5日の見積入札の結果以下の通りとなりました。

No.	品目	規格	注文書掲載価格(税込)	決定価格(税込)	差額
1	バスアミド微粒剤	5kg	7,615	6,835	-780
2	バスアミド微粒剤	10kg	14,280	13,190	-1,090
3	バスアミド微粒剤	20kg	27,370	26,305	-1,065
4	ガスタード微粒剤	5kg	7,395	6,625	-770
5	ガスタード微粒剤	10kg	13,850	12,795	-1,055
6	ガスタード微粒剤	20kg	26,545	25,510	-1,035
7	ドロクロール	20L	特別価格	恐れ入りますが各資材店舗窓口へお問合せください。	
8	ドロクロール10本以上	20L			
9	クロルピクリン錠剤	400錠	4,525	4,360	-165
10	D-C油剤(DD)	20L	17,615	16,955	-660
15	オラクル粉剤	15kg	6,780	6,470	-310
16	フロンサイド粉剤	20kg	4,855	4,800	-55
18	ネビリュウ	10kg	4,345	4,195	-150

【対象製品】
ダズバンDF 167g包装、500g包装
ダズバン乳剤40 500ml包装
ダズバン粒剤 3kg包装、10kg包装

月間特売
稲わら腐熟促進資材です。水稻収穫後に散布してください。
わらゴールド
15kg **1,420円(税込)**
アグリ革命 〈2kg〉 **2,660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て、高い除草効果を示す。
ザクサ液剤
〈500ml〉 **2,240円(税込)**
〈2L〉 **6,800円(税込)**
〈5L〉 **16,600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。

水田での**ガスわき・うきワラ**にお困りの方必見！！
稲刈り後の散布で、来年のためのワラ処理を！！
“稲わら”分解促進材
アグリ革命・細粒
アグリ革命を使うと...
・ガスわき低減による根傷み防止
・根からの養分吸収が向上
・元気な稲が育つ
酵素の力で稲わらを分解！！
色白くなり、散布した場所が見やすくなります！
10aに2kg(1袋)のラクラク散布
リニューアルのお知らせ！
※リニューアルに伴い、比重・粒度が変わります。散粒機や動力散布機等の開度調整をお願いします。
アグリ革命 メニコン 検索
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

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
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薬量、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。
500ml入 2L入 5L入 10L入
(2013年水田畔畔 現地試験)
ザクサ液剤ならスギナも100倍でOK
無処理区
ザクサ液剤 100倍 処理区 (100L/10a相当量)
スギナ 100倍 ツククサ 100倍
スペリヒユ 200倍 ノボロギク 200倍
JAグループ 農協 金沢 北興化学工業株式会社
〒103-8341 東京都中央区日本橋本町一丁目5番4号

農トレ通信

Vol.138

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。



楽しく清掃作業ができました



小学生と高校生の交流も楽しくできました

クイズをしています



7/4
立場川を美しくする会
富士見高校園芸科でFチャレンジと銘打った活動の一環で、「立場川を美しくする会」を行いました。本郷小学校の行事に参加す

る形で行っているもので、今年は7月4日に本郷小学校児童と富士見高校生25人が協力して立場川のゴミ拾いをしました。晴天に恵まれ、小学生も高校生も仲良く元気よく清掃活動ができました。



7/10

測量実習

長野県測量設計業協会南信支部及び関係会社5社の方々を招いて、測量実習をしていただきました。3年生は機械環境コースの12人、2年生は全員が受講しました。

ドローン測量の事例も講義をいただき、大変参考になりました。



距離を測定しています



会場全体を4班で測量しました

7/26

第1回体験入学



全体説明は体育館で行いました



機械の乗車体験を実施しました

園芸科に54人、普通科に28人の中学生が参加して体験入学が行われました。

園芸科は野菜・食品コース、草花・植バイコース、機械・環境コースに分かれて実習体験をし、普通科は各教科別に授業体験をしました。天候にも恵まれ、保護者の皆様にも大勢ご参加いただき、和やかな体験入学になりました。

諏訪は

大奇なり

其十五「土中に残る『金石文』」

「居るけえ」

「おお、なんでえ」

「かしわや」でコーヒー飲みながら展示してある「天正の古絵図」でも眺めて話をしようと思つてさ。あの古絵図は神宮寺区の新村佳幸氏のお蔵で見つかったものの写しだ。ありやあ上社の信仰を知るにはほんとありがてえ絵図だぞ。元絵図は『ボロボロ絵図』って呼ばれてたやつだ。俺が一番の発見と思つているのは元絵図の中央に描かれた守屋山山頂に二頭の鹿が居ることだ。諏訪神社じゃあ「鹿がなければ神事はできない」っていうで、ありやあ象徴的に描き込まれている「そおい



「天正の古絵図」(神宮寺の新村佳幸氏蔵)

やあ、大ヒットの「鹿の国」の映画の中でそのこと言ってたな」
「それこの絵図の中では下馬沢川の橋(茅野市高部)のところには今はない大鳥居が建つててさ、じつと眺めていると新しい発見もあるぞ。写しはいくつもあつてな、それらにやあ鹿はいねえし、樹木の形なんかは簡略になってたり、建物の呼び名の文字表記が違つていたりするが、元絵図のボロボロの部分がちんと描かれてるのはありがてえな」

「ま、一杯飲むか(コーヒーです)」
「おめさんたち今年も「神宮寺由来仏像等」一斉公開」やっただよなあ」
「おお、毎年5月の最終日曜日に1日だけ開催しているぞ。その前日に当番のお寺様で法要と講演をやったよ。なんだ、おめえ見に来なかつたか」

「仕事があつたもんで」
「そりや残念だったな。法要は法華寺さんでやったぞ。僧侶の方々とお稚児さん、それに参列者の行列は、休憩所の桔梗屋さんから出発し、大社様のご厚意で北参道から境内に入つて僧侶の方々は拝殿へ、お稚児さんと行列は齋庭で、初回(2022年)の時のような参拝光景を見ることができたぞ。拝殿にお坊さんが大勢並んでいる光景を見て居合わせた観光客が不思議な顔してたよ」

「神仏習合の光景だな。講演会はなやつたでえ」
「講演会か、「諏訪上社旧神宮寺跡について」という題名で、俺と石笠三千穂、

高見俊樹、五味裕史の皆さんでやったけど、俺が話したのは江戸時代からの上社関係の神官と僧侶の奥津城(お墓)についてだ。奥津城つてのは神道式の墓のことだけど、まあその方々に関わる歴史話を紹介しながらな」

「俺が知つてるつちやあ、法華寺さんの裏にある赤穂浪士討ち入り事件の吉良義周さんの墓だ。元禄十四年、吉良上野介義央が殿中松の廊下で浅野内匠頭に傷つけられたが、浅野内匠頭は即日切腹で、吉良上野介はおとがめなしだ。この処分に不満の赤穂浪士は元禄十五年(1702)吉良邸に討ち入つたんだ。その時吉良家の当主だったのが上杉家から五歳で吉良家の養子となり、十七歳で吉良家を相続した吉良義周だ。義周は赤穂浪士の討ち入り事件で、父の討たれた夜の「仕方不屈」(はからいよろしからず)として領地没収、十八歳で信州高島藩に配流となつたんだ。お城の「南の丸」で質素な生活を送つて四年後の宝永三年に二十一歳で淋しく世を去つた。気の毒にな」

「おめえ詳しいじゃあ。武家の当主が生き残つたのが「仕方不屈」だそうだが、何ということだ。それで

「おめえ詳しいじゃあ。武家の当主が生き残つたのが「仕方不屈」だそうだが、何ということだ。それで



吉良義周の墓(法華寺)

(参考文献)

「中洲村史」

「上杉と吉良から見た赤穂事件」(米沢信用金庫叢書)

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。

*注3

2022年から始まった「諏訪神仏プロジェクト」による「神宮寺由来仏像等」一斉公開も4回目となり、本年は5月24日、神仏習合時代の諏訪神社上社四ヶ寺の一つ、鷲峯山法華寺にて法要と講演会を行い翌日の25日に一斉公開を行った。(2022年の御柱年には2か月間にわたって開催しました。来年の法要は岡谷の平福寺様で行います)

*注2

神宮寺区所蔵
(現在諏訪市博物館所蔵)

*注1

諏訪神社本宮東参道入口にある「上社周辺まちづくり協議会」の拠点。

「タイミングいいじゃあ。どんなことだ」
「そりや、このうめえコーヒーもういっぺえ飲んでからだ」

老眼と眼鏡のお話

老眼について

老眼は、正式には老視（ろうし）といいますが、以降、聞きなじみのある「老眼」でお話します。何かを見る時には、網膜という光を感じる組織にピントが合うことで、鮮明な像を見ることができます。しかし眼も1つのレンズと同じで1点にしかピントが合うことができません。そうすると見える位置から少しでも遠くなったり近くなったりすると、ぼやけてしまいます。そこで眼の中にある水晶体というレンズが厚くなることで焦点を合わせます。これを「調節」といいます。しかし、40歳を過ぎてくると水晶体が硬くなり十分に調節を行えなくなり、近くにピントが合わなくなります。それが老眼です。なお、これからお話することは近視や遠視、乱視の状況や眼鏡、コンタクトレンズの有無によって変わりますのでご了承ください。

老眼と年齢

40歳…近くを長く見た後に、しばらく遠くが見えにくくなる。

50歳…疲れた時や夕方になると、近くが見えにくくなる。
60歳以降…疲れていなくても、近くが見えにくい。

年齢とともに症状が強くなり、個人差は若干ありますが年齢で老眼の進行具合に大きな差はないといわれています。

治療法

残念ながら老眼を治す方法はありません。米国では治療薬の治験が行われていますが完治できるようなものはありません。ただ見つからないようです。そのため調節にかわる方法で矯正するのが一般的になります。方法は大きく分けて眼鏡やコンタクトレンズによる方法と、レーシック等の外科的手術による方法があります。今回は、眼鏡とコンタクトレンズによる矯正をご説明します。レンズは大きく分けて2つあり、用途や使いやすさで決めます。
○単焦点レンズ 1点の距離を見えるようにするレンズです。見たい距離に合わせて広い範囲で見ることができ違和感を覚えにくく、裁縫や長

時間の読書に向いています。しかし、見たい距離に応じて複数個眼鏡が必要で、掛けたり外したりが必要です。○多焦点レンズ 2重焦点レンズと累進多焦点レンズがあり、1枚のレンズのなかに複数の見える度数が組み込まれ、レンズ上方には遠く、下方には近くが見えるレンズが入っています。そのため使い方に「なれ」が必要です。

どの眼鏡がいい？

眼鏡もいくつもの種類がありご自分で決めるのは難しいです。そのため、眼科には視能訓練士といって眼科専門の検査スタッフが、何が見えにくいのか、どのくらいの距離か、どのようなシーンで使用したいのか、手元を見る時の癖や特徴などお話を聞き、その方にあった眼鏡の種類をご提案します。初めての遠近両用眼鏡を使用される方には試すこともでき、使いかたの指導もします。また、必要に応じて眼鏡屋さんとの連携も行い、度数を合わせるところから眼鏡作成までフォローします。

老眼は眼鏡を使っても使わなくても進行しますし、目を使いすぎても悪化しません。長い人生、好きな本やタブレット等で楽しむ時間を我慢することはないと思います。眼鏡をかけることに抵抗がある方は、無理に眼鏡を使う必要もないと思います。それぞれの方法で自分に合った快適な眼鏡ライフをおくっていただきたいと思います。

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
眼科 視能訓練士 副主任



みやざわ ひろし
宮澤 宏

視能訓練士になって20年が経ち、私自身も老眼鏡が必要になり、眼鏡やコンタクトで工夫しながら過ごしています。

年齢を問わず多くの方がスマートフォンやタブレットを使用しています。そのため、以前よりも近くを見る機会が増え年齢とともに目の疲れや見えにくさを感じるが増えたのではないのでしょうか。今回は老眼と矯正方法のお話をします。



ヨガとカラダを調える

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(足のない魚) — その2(全3回)

期待される効果(その1に続く)

- ③甲状腺の働きが活発になります。
- ④痔疾(じしつ)や糖尿病に効果があります。
- ⑤猫背を矯正し、姿勢が良くなります。

1 金剛座ですわります。
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る。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 両手を膝の前につき、お尻を上げ、かかとをお尻からはずし両手を杖として上半身を支えます。
この時、膝は揃えたままです。



3 両膝は合わせて床から上がらない様に気をつけて、手のひじを使いながら、上半身を倒してゆきます。



4 ひじがしっかり体を支える様になったら、胸を天井に上げる様にしながら、背骨を反らし、あごも上げてゆき、頭と首を吐く息で緩めてゆきます。



5 背骨が反れて頭の天辺が床に下り、首と直角になったところで背骨の反りを感じながら静かな呼吸をくり返しています。
呼吸が落ち着いてきたら、ひじをはずし、手の平を腿の上に乘せて目を開き呼吸をくり返します(空の世界)。



秋ナスと豚のレンジ蒸し(セルリー香味ソース)

野菜たっぷり!
健康な身体!
Vol.54



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏岡支部

材料(2人分) 1食当たり：299kcal、蛋白質 13.4g、カルシウム 61mg

ナス	2本	(たれ)
豚肩ロースしゃぶしゃぶ用肉	100g	セルリー
大葉	4枚	ミョウガ
(下味)		おろしショウガ
信州みそ	大さじ1/2	輪切り唐辛子
酒	大さじ1	醤油
おろしニンニク	小さじ1/2	酢
		きび砂糖
		ごま油

つくり方

- ナスはヘタを切り、ピーラーで縞模様になる様に皮をむく。縦半分に切り、真ん中縦方向に切り込みを入れ、水に5分程さらす。
- ボウルに下味を入れて良く混ぜ、豚肉を加えて混ぜておく。
- セルリー、ミョウガをみじん切りにして、たれの材料を全て混ぜ合わせる。
- ナスの水気をペーパータオルでふき取り、切込みに大葉、豚肉を挟む。耐熱皿に並べてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度加熱する。
- ④のナスに③のたれをかけて完成。

淡色野菜を代表する低カロリー・高栄養の「ナス」。

秋ナスは、夏ナスよりも皮が柔らかく、大切な皮ごと食べやすい利点があります。β-カロテン・カリウム・ナスニン・食物繊維・葉酸等の栄養素が豊富に含まれ、夏疲れ対策、高血圧、高血糖、便秘予防等に適しています。今回は簡単な電子レンジ調理で、諏訪地域が夏の生産量日本一を誇るセルリーをたっぷり使用し、夏バテした体が喜ぶレシピを紹介します。電子レンジの利用で、栄養を逃がさず色鮮やかに仕上がります。

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。



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）	9月10日(水)	13:30～17:00	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
	10月8日(水)		岡谷支所	舘 健介弁護士
	10月22日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	9月18日(木)	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	10月16日(木)		富士見 GC	三井安雄税理士

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(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	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)	春日俊樹 社会保険 労務士
	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	
	12月9日(火)	9:30～15:30	湖 南 営 業 所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)	
	12月13日(土)	9:30～15:30	茅野南部支所 予約☎72-2185	
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	
	11月7日(金)			
セミナーなんでも相談会	9月22日(月)	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	9月28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～

9月の主な内容

- JA信州諏訪女性部員のごちそうスタジオ
富士見町ブロック
金井利知子さん
- JA下諏訪支所花育活動
- 令和8年版
JA信州諏訪オリジナル
カレンダー選考会



………くらしの相談 ……

法律

「発信者情報の開示請求があった」旨の文書が届いたら？

突然、私宛に「発信者情報の開示請求があった」旨の文書が届きました。どうやら、私がSNSに書き込んだ内容について、誰かが名誉を毀損されたとして、書き込んだ者を特定しようとしているようです。文書には、開示に同意するか否かを記載して送り返す回答書が同封されていました。この文書に対し、どのように対応したら良いのでしょうか。



発信者情報開示請求とは、インターネット上で誰かの権利を侵害する違法な投稿等が行われた場合に、権利を侵害されたとされる者がその投稿等の投稿者（発信者）を特定するために、プロバイダ等に対して行う手続です。開示の対象となる情報は、発信者の住所・氏名等の「発信者情報」の他、SNS等のアカウント作成時・ログイン時・ログアウト時・アカウント削除時の各通信に関する情報（特定発信者情報・令和3年改正により追加とされています。この請求を受けたプロバイダ等は、

原則として開示するかどうかについて発信者の意見を聞かなければなりません。発信者の意見を聞いた場合、プロバイダ等はその意見を可能な限り尊重して対応することが求められます。発信者の意見が開示を拒否するものであった場合には、権利侵害の度合いが大きいなど悪質性が高い場合でない限り、プロバイダ等が任意での開示には応じる可能性は低いといわれています。

では、プロバイダ等が任意での開示に応じなければ発信者情報が開示されないかというところではあります。原則として開示するかどうかについて発信者の意見を聞かなければなりません。発信者の意見を聞いた場合、プロバイダ等はその意見を可能な限り尊重して対応することが求められます。発信者の意見が開示を拒否するものであった場合には、権利侵害の度合いが大きいなど悪質性が高い場合でない限り、プロバイダ等が任意での開示には応じる可能性は低いといわれています。

回答：藤森誠二弁護士Ⅱ
 三井総合法律事務所（茅野市）
 （JA信州諏訪 顧問弁護士）

せん。開示を受けられなかった請求者は、プロバイダ等を被告として開示請求訴訟を提起することになります。訴訟では「権利侵害の明白性」や「開示を求める正当な理由」等の要件の有無が審理され、これらが認められれば裁判所は開示命令を出すこととなります。開示命令が出れば、プロバイダ等は開示に応じざるを得ませんので、住所・氏名を含む発信者情報等が請求者に開示されることとなります。そして、請求者はその情報を基に発信者を被告として名誉棄損に基づく損害賠償請求等を提起することになります。

相談者のケースでも、書込み等の内容によっては、開示を拒否する旨の回答をしたとしても、最終的に訴訟によって開示がなされてしまう可能性があります。その後の損害賠償請求訴訟等において、開示を拒否したという事情が不利に働く可能性もありますので、どのように回答するかについては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』に関するお問合せは JA 本所協同活動推進課 TEL.57-8000まで



家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI

今月の表紙の人は、伊藤 沙莉さんです

特集 暮らしが変わる！むだが減る！
冷蔵庫レポリユーション

特別企画 米を作り続ける
食べ続けるために

手芸 張り子&
コットンコードのランタン

柿とみそが運命の出会い
秋の手仕事「柿みそ」を作ろう

別冊付録
1日1つで
ぐっと若返る！
脳活早口ことば



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23ページをご覧ください)



—つくられた方は—
かない りつこ
金井 利知子さん
(富士見町ブロック)



サラダ風寒天寄せ

材料 (10人分)
寒天 2本(16g)
水 500ml
マヨネーズ 120g
砂糖 100g
ゆで卵 2個
きゅうり 2本
カニカマ 4本
からし 10g少々(お好みで)
塩 小さじ1

つくり方

- ゆで卵は粗みじんに、きゅうりは半月に薄く切る。塩でもみ、水分が出たら絞っておく。カニカマは2等分してほぐしておく。
- ①を混ぜてから流し器に入れる。
- 寒天をたっぷりの水(分量外)に浸し、軽くおし洗する。固くしぼり、小さくちぎって分量の水で煮溶かし、砂糖を加えて火を止める。
- マヨネーズとからしをボールに入れて、③を熱いまま少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ④を②に入れ、均等に入ったら粗熱を取ってから冷蔵庫に入れ、よく冷やす。切り分けて器に盛り付ける。
★パプリカ等を入れても彩りが良くなります★

ブルーベリーの のピザ

材料

(直径24センチのピザ5枚分)
強力粉 500g
砂糖 9g
塩 9g
ドライイースト菌 7g
オリーブオイル 15g
ぬるま湯(40℃) 300cc
ブルーベリー 350g
バナナ 適量
はちみつ 適量
クリームチーズ 適量
チーズ 適量

つくり方

- ボウルに強力粉、砂糖、塩を混ぜたら、中央に穴を作りそこにイースト菌とぬるま湯を加え、イースト菌のダマがないようにしっかり混ぜる
- オリーブオイルを加え、まわりの粉を少しずつ崩しながら混ぜ、粉気がなくなるまでまとめる。
- 台に移し、滑らかになるように手のひら側で奥に向かって押しのばす。



- 表面がなめらかになったら2分割にして丸め、分けてボウルに入れる。濡れ布巾をかけてオーブンの発酵モードで40℃前後・約30分発酵する。
- 生地が2倍の大きさになったら、発酵終了の目安。
- ある程度薄くのばし、天板にのせ、直径24cm程度に整える。
- 生地の上にAを乗せる。
- 230℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。

7/8 JA 信州諏訪女性部リーダー研修会

本部

女性部役員とJA職員計20人が参加。JAみなみ信州女性部との交流会や南信地域の視察を行い、女性部活動の活性化に繋がりました。

女性部メンバーが1人ひとり、地域における仲間づくりやリーダーとして何ができるかを考え、仲間と協力し合い想いを一つに地域を輝かせ、自らも輝くことが目的。毎年行っています。フレッシュミズ活動を通して女性部活動を活性化させることを目標に、フレッシュミズ活動が盛んなJAみなみ信州で研修をしました。



およりてふあーむでのお買い物



くらすわの森でひとやすみ



フルーツファームヨネヤマでのブルーベリー狩り



JA みなみ信州女性部との交流会

藤森洋子部長は「JAみなみ信州のフレッシュミズグループは、勢いがあり熱意を強く感じた。交流会で学んだことを活かし、グループを立ち上げて女性部活動の活性化に努めたい」と話しました。

視察は、JAみなみ信州の農産物直売所「およりてふあーむ農産物直売所」(飯田市)と果樹農園の「フルーツファームヨネヤマ」(松川町)、体験型複合施設「くらすわの森」(駒ケ根市)。みなみ信州の特産品に触れました。

6/24

研修旅行

湖北ブロック



世界遺産の富岡製糸場(群馬県富岡市)では、日本最初の「官営模範製糸場」を見学して歴史を学んだほか、こんにやくパーク(同県甘楽町)では伝統食材であるこんにやくの美味しさと文化を学びました。

7/10

ブルーベリー狩り

湖北ブロック川岸支部・湊支部・岡谷支部



3支部合同で、岡谷市の「明日果ベリーヒル」でブルーベリー狩りを行いました。17名が参加。晴天の下、紫に色づいたブルーベリーをカゴいっぱい摘み取って楽しみました。

7/13

夏の料理教室

フレッシュミズ



メンバーとその子ども、JA職員計9人が参加。真夏日に、氷を使ってひんやり気分を楽しみながら親子でアイスづくりに挑戦。ホットケーキにトッピングして味わいました。

7/18

寄せ植え教室

茅野市ブロック



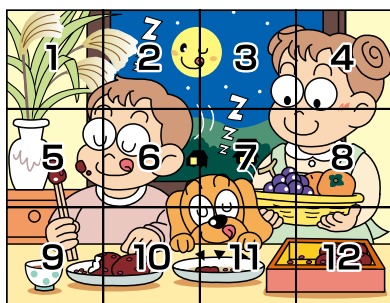
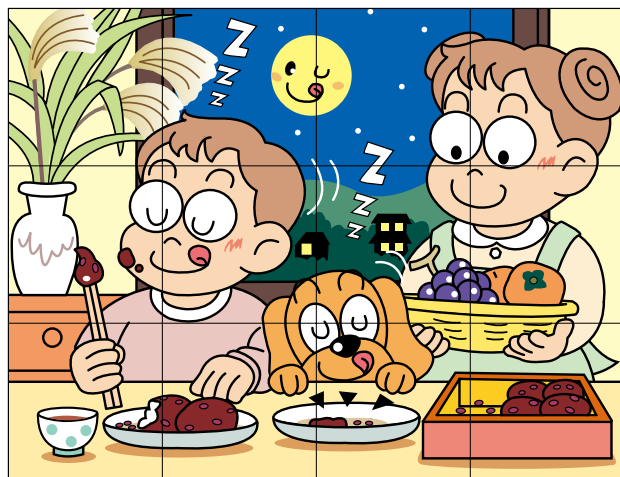
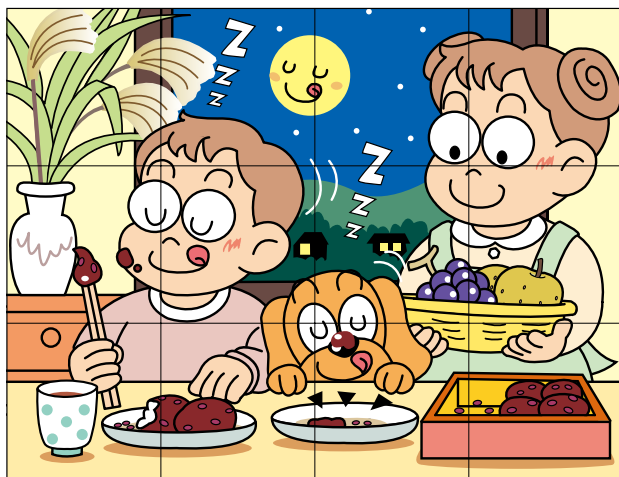
JAファーム茅野店で開き、16人が参加。会話を楽しみながら、ガーベラやペンタスなどを鉢に植えました。完成した寄せ植えは各自持ち帰り、玄関先や庭、部屋に飾って楽しめます。





右のイラストには
左のイラストと違う部分が**5カ所**あります。
間違っている部分は左下の枠内の数字で探しましょう。

今月は
まちがいさがし
まちがいは
5つ!



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

8月号の答え

「ウミホテル」

●応募総数194通
(内、正解154通)

○最年長応募者 93歳
○最年少応募者 40歳

セ	ミ	シ	グ	レ	キ
カ	ン	ヨ	ソ	ギ	ホ
イ	シ	オ	ソ	ウ	
ッ	ケ	ヨ	ウ	ロ	ウ
ル	ン	バ	ミ	ツ	ゼ
ベ	ク	オ	カ	ワ	リ
			ク	オ	タ

※代筆と思われる応募もあります。

—— 今月のプレゼント ——

こだわりのかりんとう
1箱(1袋70g入り×8袋)

黒かりんとうを小袋にした食べきりサイズ。
米油でコクがあり、しっとりした食感です。



**13名様に
当たる!!**

最終締切は9/18(木)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。



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



JA信州諏訪

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

