



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)

10

No.260

特集

信州  
フラワーショー  
サマーセレクション



R. Hitachi

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 特集 信州フラワーショー  
サマーセレクション
- 4 JA信州諏訪のできごと
- 13 セミナー探訪／人形供養祭のお知らせ
- 14 旬のお料理紹介／身近な情報局
- 15 令和8年版JAオリジナルカレンダー  
掲載写真決まる
- 16 教えて農ハウ…花づくり
- 17 家庭菜園 いざ鎌蹴
- 18 直売所通信
- 19 農機センターからのお知らせ／  
第21回JA信州諏訪農業祭のお知らせ／  
施設園芸共済のご案内
- 20 今月の資材だより
- 21 生産資材課商品広告
- 22 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々ー
- 23 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 24 高原病院発
- 25 ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
- 26 暮らしの相談／今月の『家の光』よみどころ
- 27 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
- 28 女性部だより／『家の光』家計簿のご案内
- 29 今晚のお膳立て
- 30 農作業事故0へ／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 民なの方をご紹介／編集後記

## 表紙のことば

白露に風の吹きしる秋の野は  
つらめきしめぬ玉ぞ散りける  
白露が降り風が絶え間なく  
吹きつける秋の野原では糸に通きれて  
いない玉が散りこぼれるかのように  
露が花びら散っている 小倉百人一首  
小倉百人一首におきめられてゐるこの歌に  
出逢ったときなんとも美しい（ちよも大げやい）  
日本にもまれと良かったと思つた（だけと）  
大和の国美しい秋を存分に楽しみたい  
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」王宮美学復古再生賞受賞。2010年「モナコ日本芸術祭」ルネサンス受賞。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。

## 第55回

# 信州フラワー サマーセレクション



JA全農長野と同花き専門委員会は7月25日、第55回信州フラワーショーサマーセレクションの表彰式を長野市のJA長野県ビルのアクティホールで開きました。

県内JAの花きを一同に集めた品評会で、24日に花きの発色や大きさ、バランス、市場性などを基準に審査。その結果、計347点の中から入賞作品42点が出されました。当JA管内の入賞者の皆様を紹介します。



JA信州諏訪管内入賞者と花き専門委員会役員の皆さん

## JA 信州諏訪管内入賞者

| 褒賞名           | 品 種           | 出品品目           | 氏 名   |
|---------------|---------------|----------------|-------|
| 農林水産省農産局長賞    | トルコギキョウ       | ボンボヤージュスイートピンク | 小池 真喜 |
| 農林水産省関東農政局長賞  | 輪ギク           | スーパーイエロー       | 三井 静明 |
|               | アルストロメリア      | ピンクティアラ        | 小林 克実 |
| 全農会長賞         | アルストロメリア      | グリーンワンダー       | 小池 潤  |
|               | トルコギキョウ       | ジュリアスラベンダー     | 日達 清彦 |
| 長野県知事賞        | アルストロメリア      | ジェイド           | 半田 航志 |
|               | スタンダードカーネーション | プラテリア          | 星野 仁志 |
|               | アルストロメリア      | ライムライト         | 篠原 俊  |
|               | トルコギキョウ       | プリマ2型スノー       | 両角 哲雄 |
| 日本花き卸売市場協会会長賞 | スタンダードカーネーション | カンナ            | 小池 直志 |
|               | スターチス1年生      | オリゾンデニム        | 百瀬 友満 |
| 長野県農協中央会長賞    | アルストロメリア      | ワンダースイート       | 松木 裕  |
|               | リンドウ          | ネオブルーサマー       | 牛山 義登 |
|               | アルストロメリア      | ゼンブラ           | 両角 宗征 |
| 全農長野県本部長賞     | アルストロメリア      | ニア             | 小笠原 亮 |
|               | アルストロメリア      | エデン            | 矢沢 光洋 |
| フラワーショー運営委員長賞 | アルストロメリア      | オーロラ           | 星野 仁志 |
|               | ディスパッドマム      | パルティカサーモン      | 山本 一寿 |
|               | スターチス1年生      | ブルーテンドー        | 清水 軌一 |



**「組合員Myページ」登録キャンペーン中！**

プレゼントイメージとともに、「組合員Myページ」登録キャンペーンをPRする職員

利用者専用無料ウェブサイト「組合員Myページ」2025年度登録キャンペーンを行っています。12月31日まで、新規で同サイトの「請求書Web照会機能」を登録した人を対象に毎月抽選を行い、計50人に信州諏訪産の商品（2000円相当）を届けます。当選外の人には、JA口座に500円をキャッシュバック。この機会に取組みをPRし、使いやすく・便利なツールとして多くの人に利用してもらいたい考えです。



登録方法は  
JA信州諏訪  
WEBサイトから  
ご覧ください。



8～9月の「JA信州諏訪のりんごジュース」の抽選を行う小平淳組合長

キャンペーンは昨年度に続き、2回目。今年度は事務局の管理部企画管理課が「毎月コンスタントに登録者数を増やしたい」という思いで、抽選方式を導入しました。

当選者は毎月10人で、登録月のみ抽選対象となります。10～12月は「信州諏訪産つきあかり」新米2～3キロをプレゼント。当選外の人500円キャッシュバックは、2026年1月末に行う計画です。

同課の清水親課長は「JA利用者の皆さまにもっと便利を届けたいので、ぜひ多くの方に『組合員Myページ』に登録していただきたい。信州諏訪自慢の一品が当たる抽選も楽しみにしてもらえればうれしい」と話しています。

**共同購入の利用を 農機展示会**

JA 担当者からの説明を聞く小侯さん(左)

茅野市農機センターと湖南農機センターで「夏の農業機械展示会」を開きました。生産者が必要な機能を厳選して製造した共同購入の農業機械が目玉。購入コストを抑え、農業基盤の強化につなげるのが狙いです。

茅野市農機センター展示会では、共同購入のコンバインやトラクターのほか、自走式草刈り機、スマート農機など多数の商品を取りそろえました。職員らは、来場者の耕作規模や予算などから、おすすめの商品を紹介しました。

茅野市の小侯千歳さん（38）は「多くの農業機械がありとても参考になった」と話しました。

**小平さんがきく農家として就農**

出荷を控えるきくの生育を見守る小平さん

茅野市の小平龍次さん（34）は2025年度、きく農家として新規就農の夢を叶えました。10月中旬ころまで週3日、収穫・箱詰めし、出荷を行う計画です。

リンドウ農家だった祖父が遺した畑を管理するようになり、就農を意識。同市のきく農家の伊東悟さんのもとで2年間の里親研修を受けました。

ほ場を隅々まで見て回り、観察することで、高品質・安定生産を目指します。

「地元の仲間にも、農業で生きる選択肢を知ってもらい、一緒に働く仲間を増やして地域を活性化ける農家を目指したい」と抱負を語りました。

**JA虹のホールたまがわ リニューアルオープン**

諏訪地域初の大型洋風祭壇を設置した虹のホールたまがわ

茅野市のJA虹のホールたまがわが、リニューアルオープンしました。改装工事は2025年4月に着手し、外観の色彩、式場とホールの内装を一新、和風モダンなデザインを採用しました。

利用者用出入口4カ所を整備し、複数の喪家や式参列者の動線を分け、館外からの視線を遮る施工もして遺族の悲しみに配慮しています。

招待者内覧会は、JA関係者ら計45人が出席。改装箇所を中心に見て回り、設備や工夫点を確認しました。



座り心地の良さにこだわったソファがあるロビー

一般内覧会では、開始直後から多くの人々が訪れました。長野市在住のバイオリニスト牧美花さんの演奏会やJA葬祭の割引を受けられる「かりん虹の会」ゴールド会員の入会受付も行いました。

小平淳組合長は「昨年リニューアルしたJA虹のホール諏訪湖は、その効果が明確に表れ、多くの方にご利用いただいている。故人・喪家の気持ちに寄り添い続けることが、地域でのシェア拡大につながっていく。JAとエコープサプライ共同で事業を展開していこう」と挨拶しました。

**諏訪野菜部会 文出集荷所開き**

順調な販売を願い、鏡割りをする関係者

諏訪野菜部会が、「文出集荷所開き」を行いました。

部会員、市場関係者、JA職員ら計28人が参加。部会の主力品目の1つであるキュウリの査定会も行い、出荷本格化へ意思を統一しました。

査定会では見本を並べ、出荷規格や、鮮度を重要視して当日収穫のものを出荷することを確認しました。集荷所開きでは、鏡割りや懇親会も行い、意見交換をしながら親睦を深めました。

小泉克英部会長は「ひと月でも長く収穫し、1箱でも多く出荷したい。今年1年一緒に頑張っていきましょう」と決意を示しました。

**神奈川県で野菜独自宣伝会**

揃いの法被を着て、野菜独自宣伝会を開いた野菜専門委員会

野菜専門委員会が、青果九州屋たまプラーザ店（神奈川県）で野菜独自宣伝会を行いました。青果コーナーにJAをPRするポスターを展示した特設ブースを設置。出荷最盛期を迎えたセルリーやブロッコリー、パセリ、キャベツなどを売り込みました。

信州諏訪の農産物の消費拡大・マーケティング強化が目的。各専門部会の役員や営農部の職員が6月・7月の2日間、集客率の多い金曜日の午後3～5時の時間帯に行いました。試食やおすすめレシピも用意。多くの来店客が集まり、新鮮な農産物を買って求めていました。



## 松本山雅FCに農産物を贈呈 J2昇格に向け激励



農産物贈呈式では、JA 役員が小澤社長らに農産物を手渡しました

2025年度も、JA 信州諏訪がオフィシャルパートナーを務めるサッカーJ3松本山雅FCに管内産の農産物を寄贈しています。初回の7月3日は、「JA 信州諏訪の農産物で応援『がんばれ！松本山雅FC』農産物贈呈式」と題してJA本所で贈呈式を開き、チームのさらなる飛躍を願いました。

この活動は、2020年から毎年行い、今年で6回目です。日頃のJA事業への協力に感謝を伝えることが目的で、10月まで毎月1回、野菜や花、キノコ、コメを届ける予定です。農産物は、若手プロ選手や



喫茶山雅で、上條さん(中央左)と片山さん(中央右)に野菜を手渡しました

ユース選手が生活する寮の食事に使われます。

8月18日は、管理部の職員が、株式会社松本山雅が運営するカフェ「喫茶山雅」（松本市）を訪問。同社営業部リーダーの上條功輝さんと松本山雅FCクラブプロモーション担当の片山真人さんにキュウリやトマト、レタスを手渡しました。

同社の小澤修一代表取締役社長は「選手の身体面と精神面を支えるには、おいしい食事と地域の支えが不可欠。選手の成長に繋がり、とてもありがたい」と感謝を述べました。

## 平林さん「JA 農園」で充実の日々



トマトの収穫を行う平林さん

諏訪市の平林拓真さん（30）は2025年度、地域住民が野菜作りを体験できる「JA 農園」を利用し、農作物の栽培・管理方法を学んでいます。料理人として働いており、さまざまな品目の収穫までの過程を知って仕事に生かしたいとの思いがきっかけ。日々畑に足を運び、初めての農作業に汗を流しています。

「JA 農園」では、レタスやブロッコリー、セルリー、キャベツ、トマト、ナス、カボチャ、豆類などを栽培しています。



職員に諏訪地域の農業の歴史や今後の展望について聞き取る平林さん(右)

社内研修で、八ヶ岳周辺の興味のある分野について発表する機会があることから7月15日、JA 仲町会館を訪れ、営農部の職員に諏訪地域の農業の歴史や今後の展望、鳥獣害対策などをインタ

ビュー。聞き取った内容や、自身のJA 農園での体験をパワーポイントでまとめて発表したそうです。

7月29日は、トマトの収穫やトウモロコシの病害虫対策を行いました。また、秋野菜の植え付けに向けて、土を耕して施肥をしました。

「JA 農園は事前に土づくりをしてもらってあるためおいしい野菜が収穫でき、栽培する喜びもより深まっている。契約終了の11月末までたくさん野菜を育て、今後の仕事に生かしたい」と意気込みを語りました。

## 大学生らを農産物で応援



参加者に農産物を販売する職員

茅野中央支所と（株）あぐりライフ信州諏訪は、第47回東京大学オリエンタリングクラブ大会運営委員会が主催する第47回OLC（オリエンタリングクラブ）大会に協賛し、物品販売を行いました。オリエンタリングとは、地図とコンパスを使い、参加者が考えたルートでゴールを目指し、タイムを競う競技です。

JAは、管内産のセルリーやキュウリ、りんごジュースや漬物の素などを販売。JAと長野県産の農産物などをPRしました。試食をした参加者は「新鮮でみずみずしく、食べやすい」と喜んでいました。

## 高校生がJAの仕事体験



キャベツの積み下ろしを体験する学生

富士見町の富士見高校のインターンシップを受け入れました。園芸科の2年生3人が、富士見町営農センターとJA ファームふじみ店で、野菜の集荷・分荷作業や商品の管理などを体験しました。

営農センターでは、出荷物をパレットに積み替える作業や集荷したブロッコリーに品質保持のため氷を詰める作業、各市場別に仕分けすることなどを体験。JA ファームでは、野菜苗や花苗への水やりやレジの手伝い、商品の小分け作業などをしました。

参加した学生は「インターンシップで学んだことを今後に活かしたい」と話しました。

## 「諏訪のズッキーニを全国に」調理師目指す生徒が体験学習



五味さん(左)に教わりながらズッキーニを収穫する生徒

松本市の学校法人外語学園松本第一高校が、総合野菜部会役員の五味昭裕さん（47）の茅野市のズッキーニほ場と同市のフランス料理店「オーベルジュ・エスポワール」で体験学習を行いました。同校食物科の1年生約70人が参加。調理師免許取得を目指す生徒たちが農産物の生産現場を学び、それを活用するレストランでテーブルマナーを学びました。

29日は、同科5組34人が参加。ほ場で、五味さんが定植から収穫までの流れを説明。除草剤を使わず週1回、草刈り機で畝間の草を刈っていることなどを紹介しました。その後、収穫を体験。その場でカットして味わい、残りはお土産として持ち帰りました。



オーベルジュ・エスポワールでテーブルマナーを学ぶ生徒

五味さんは「収穫は大変な作業で、一生懸命やっている。多くの人に支えられているからできている。皆さんの包丁さばきで、諏訪のズッキーニを全国に広めてほしい」と応援しました。

オーベルジュ・エスポワールでは、テーブルナフキンや食器の扱い方、パンの食べ方などを一つ一つ学びました。

藤木徳彦オーナーシェフは「社会人になったらテーブルマナーは常識になるので、今日は基本を押さえてもらいたい。けれど、食事するうえで一番大切にしてほしいのは、楽しく食べてもらうことです」とアドバイスしました。



## 小玉スイカ現地指導会



試し切りした小玉スイカの糖度を測る職員

原村のほ場で「小玉スイカ栽培現地指導会～収穫（試し切り）編～」を開きました。2025年最後の現地指導会で、生産者ら11人が参加。糖度を確保し、良質な小玉スイカ「ピノガール」を収穫するポイントを学びました。

参加者は、出荷要領をもとに収穫のタイミングと必要資材を確認。果実中心で12度以上の糖度を確保するため、交配後の積算温度の確保や降雨時には収穫しないことなどを学びました。その後、試し切りをして糖度を確認しました。

林隆史さん（64）は「学んだことを活かして、来年の栽培も頑張りたい」と話しました。

## トルコギキョウ出荷査定会



出荷規格を確認し、目ぞろえを行ったトルコギキョウ査定会

花き専門委員会トルコギキョウ部会が、トルコギキョウ査定会を開きました。3会場で延べ70人の部会員が出席し、品質向上・価格の底上げを狙って、変更した新しい出荷規格を確認。出荷最盛期に向け、全員で意思統一しました。

出荷規格は、草丈60センチをJAオリジナル出荷資材「花カーゴ」に変更。等級「良」の50センチ横箱は「優」に劣らない品質であると判断し、「優」と表記します。

同町の生産者の男性（75）は「規格の変更で等級が上がり、花のロスも減るのでありがたい。1本でも多く出荷したいと思う」と話しました。

## スイートコーン出荷査定会



目ぞろえを行い、最盛期に向け意思統一した出荷査定会

野菜専門委員会が、JA富士見町営農センターでスイートコーン出荷査定会を開きました。生産者10人が参加。同営農センターの小林基隼営農指導員が栽培・管理の注意点を説明しました。

イエローコーンとバイカラーコーンの収穫は、絹糸が抽出してから約23日間後が目安。包皮を剥ぎ取って根元から先端までの登熟具合を確認し、適期収穫かを判断します。

木村百花営農指導員は「もぎ取りが遅れると生育が進み、しなびが入る可能性がある。定期的に様子を見ながら出荷作業を進めてください」と呼びかけました。

## 小泉克英さん きゅうり苗定植



キュウリの苗を定植する小泉部会長(右)とご家族

諏訪野菜部会の小泉克英部会長（58）が、諏訪市のハウス1棟（9アール）にキュウリの苗を750株定植しました。

ハウスは全部で3棟。朝晩の2回収穫を行い、鮮度・品質保持を徹底。絶えず市場に出荷できるように、時期をずらして栽培しています。

定植時は暑さ対策として、生育状況を見ながら毎日かん水を行います。遮光カーテンを利用し、直射日光や高温の影響で新芽が焼けないよう管理をしています。

小泉部会長は「品質の良いものを1本でも多く出荷したい」と話しています。

## 湖南小1年生がジャガイモ掘り



関監事とジャガイモを掘る児童

諏訪中央支所湖南営業所は、湖南小学校1年生33人のジャガイモ掘りを支援しました。地元JAの関雅一監事と職員5人が参加。収穫したジャガイモは各自家に持ち帰り、家族と一緒に味わいました。

この日は、1人2株ずつジャガイモを掘りました。茎が抜きづらい株は職員がサポート。大きなジャガイモが出てくると、友達と見せ合って喜びました。小川蓮さん（7）は「大きいジャガイモが掘れてうれしかった」と話しました。

関監事は「今回の体験で、農業の喜びを感じてもらえればうれしい」と話しました。

## 茅野市内の小学校で花育



花壇に色とりどりの花苗を植える宮川小児童

茅野市管内の支所が、市内の5小学校で花育活動を行いました。2021年から行っており、今年は宮川小学校、米沢小学校、豊平小学校、永明小学校、玉川小学校で企画しました。

宮川小学校では、飼育・栽培委員会の児童33人、役職員ら計12人が参加。児童は、花壇にマリーゴールド、ニチニチソウ、ペコニア、ブルーサルビアの苗計100ポットを植えました。

同委員会の藤森唯花委員長（11）は「水をあげたり、雑草が生えてきたら抜いたりして、学校の皆にきれいな花壇だと思ってほしい」と話しました。

## 岡谷市中学生メッセに出展



スクリーンを見て、JAについて学ぶ生徒たち

岡谷支所の浜純二地区統括所長ら職員4人が、岡谷市のカノラホールで行われた「岡谷市中学生メッセ～諏訪のたからものを発見～」にJAブースを出展しました。

岡谷東部中学校・岡谷南部中学校・岡谷北部中学校の2年生が参加。JAブースでは、協同組合の仕組みや農家とのつながり、小・中学校と連携して行う食農教育の取組みなどを動画で紹介。農産物のクイズも行いました。

浜統括所長は「JAは、農業と地域の未来を守るために欠かせない存在だということを、少しでも理解してもらえたらありがたい」と話しました。

## 小学校に『ちゃぐりん』寄贈



「ちゃぐりん」を四賀小学校の児童へ手渡す小松理事(右)

食農活動の一環として、JAが稲作を支援している茅野市の米沢小学校、湖東小学校、豊平小学校、玉川小学校、金沢小学校、岡谷市の岡谷田中小学校、長地小学校、諏訪市の四賀小学校の5年生計425人に寄贈しました。同誌8月号の別冊付録「小学生のお料理レッスン 作って学ぼう 日本の食と農BOOK」を読んで、より農業に興味を持ち学んでほしいと、管理部協同活動推進課が同誌を選定しました。

諏訪市四賀の小松隆則理事は「コメ作りをしっかり学んで、料理を作って食べて収穫の喜びを味わってほしい」と話しました。



**JA 施設で花き展示**

展示用の花きを用意する職員

JA本所と9支所・3営業所に、出荷シーズンを迎えた管内産の花を展示しています。花きのPR・消費拡大が目的で、毎年行っている取組みです。

初回のこの日は、花き集荷所から緑とオレンジのカーネーションと、ピンクのサマーチェリーを手配。職員6人がJA仲町会館に集まって皆で協力して色合いを見ながら束にし、手分けして各施設に届けました。本所では、品目ごと花瓶に生けて窓口カウンターに飾りました。

8月はトルコギキョウ・宿根カスミソウ・デイスパットマムを展示しました。

**弾男倶楽部 入笠山散策**

山野草を観察しながら湿原を歩く受講生ら

男性組合員向け講座「弾男倶楽部」は、富士見パノマリゾートでトレッキングを行いました。季節の草花や景色を眺めながら歩き、爽やかな汗を流しました。

この日は雷注意報が出ており、入笠山登頂は断念。まずは全員で湿原まで歩いた後、「八ヶ岳ビューポイント」を目指して励まし合いながら上まで登ったり、花畑を散策したりしました。

参加した男性(80)は「皆で楽しくハイキングができた。身体と精神ともに健康でいられるように、今後も無理なく継続していきたい」と話しました。

**秋冬の直売所にも多くの出品を**

おすすめ品種の説明を聞く参加者

直売所専門委員会は、管内4施設で直売所夏季講習会を開きました。A・コープ直売部会と夢マーケット直売部会の部会員計49人が参加。夏秋に種まきし、秋冬に収穫できる農産物の栽培ポイントや熱中症予防を学びました。

株式会社サカタのタネ営業第一部関東支店の清水進吾担当は、秋冬栽培に向く品種の特徴や栽培の注意点を説明。

熱中症予防は大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部の稲葉努課長が務め、こまめな休憩と水分補給を呼び掛けました。

参加者は「栽培の参考になった」と話しました。

**あぐりクリエイトキャベツ収穫**

キャベツを収穫する従業員ら

株式会社あぐりクリエイト信州諏訪が10月下旬まで、富士見町のほ場でキャベツの収穫作業を行っています。ほ場21カ所(計3ヘクタール)を栽培管理。週5日収穫作業を行い、約1万5,000ケースを出荷する計画です。

この日は、同社の従業員ら6人が協力して株元からナイフで水平に切り取り、箱詰め作業を行いました。

同社の小池成人専務取締役は「適切な防除と朝獲りによる鮮度・品質保持を徹底し、多くの人においしいキャベツを届けたい」と意気込みを語りました。

**農薬拡販キャンペーン抽選会**

抽選を行う小平組合長

「令和7年度わが家の資材申込書農薬拡販キャンペーン抽選会」を開きました。

JA役職員・JA全農長野、協賛農薬メーカーの担当者計11人が出席。予約注文書で対象商品を購入した人の中から、当選者70人を選びました。

賞品は、サーキュレーター・電子レンジ圧力鍋・水筒・携帯型コンパクトラジオ・ホットサンドメーカーです。

小平淳組合長らが抽選箱から当選番号が書かれた用紙を取り出し、当選者を決めました。当選者にはJA全農長野・JA職員が同行訪問し、賞品を届ける予定です。

**JA 長崎せいひ 研修受け入れ**

投信窓販活性化のためグループディスカッションを行いました

JA金融部が、長崎県のJA長崎せいひによる投資信託窓口提案業務視察研修を受け入れました。グループディスカッションを行い、窓口での投資信託提案に向けた情報共有・モチベーション向上に繋がりました。

JA信州諏訪は昨年度、東京都で開かれた「第3回JAバンク経営者フォーラム」で、ライフプランサポートの取組みが優良実践事例として紹介されています。

JA長崎せいひの中川一範代表理事組合長は「視察を活かしてもう一度原点に立ち返り、投信窓販ははじめ各事業を前に進めたい」と話しました。

**ヨーガで心身をリフレッシュ**

ヨーガを体験する職員

JA職員の有志が、富士見町の曹洞宗神澤山瑞雲寺で開かれた「夏季ヨーガ坐禅会」に参加しました。ヨーガの講師は、本誌「ヨーガのすすめ」を連載する日本ヨーガ禅道友会の坂本悦子さんが務めました。職員は、組合員教育活動をさらに広めるため、体験会に出席しました。

体験会では、基礎の座り方や呼吸法をした後、巳年にちなみ「コブラのポーズ」をしました。その後、坐禅をして心を穏やかにし、最後に般若心経を唱えました。

協同活動推進課の笠原唯担当は「体験をして、心が清々しくなった」と話しました。

**優秀安全運転事業所表彰 受賞**

JAを代表し表彰を受ける小平組合長(右)

JAは、諏訪警察署で行われた「優秀安全運転事業所表彰」で、銅賞を受けました。

表彰は、自動車安全運転センター長野県事務所が発行する運転記録証明書を有効利用し、交通事故・違反防止に成果を上げた事業所に贈られます。

JA役職員533人の運転記録証明書を分析した結果、2024年1月から1年間、交通事故率は0%でした。

地域の交通事故防止に貢献したとして受賞。銅賞を受賞するのは3回目です。

小平淳組合長は「今回の受賞を励みに、さらに安全運転管理に努めていきたい」と話しました。



**セミナー  
探訪**

**演歌体操教室**



この教室は、心と体の健康づくりと、仲間の輪を広げることを目的としています。まずは談笑しながら入念にストレッチをして、体をほぐします。演歌だけでなく、歌謡曲などの音楽に合わせて体を動かします。耳で音楽を聴いて体で表現することは、認知症予防にもピッタリです。仲間たちや明るい講師から元気をもらえる、楽しい教室です。入部大歓迎です！！

松田 悦子先生



いつまでも若々しく、健康でいられたら嬉しいものです。販やかで楽しい仲間たちと一緒に、足腰鍛えながら体を動かしませんか？見学からでも大歓迎です！

**開講概要**

曜日：毎月第2・4火曜日  
時間：10:00～11:30  
場所：諏訪中央支所



**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

**農作業の省力化 直売所苗配布**



職員と苗の確認をする永井さん(右)

直売所専門委員会は、管内4カ所のJA施設で秋収穫用野菜苗の配布を行いました。苗は9月上旬から収穫が始まり、管内のA・コープ4店舗と夢マーケット3店舗、さざなみ新鮮市に並びます。同委員会は、A・コープ直売部会と夢マーケット直売部会の部会員の農作業の省力化のために苗の注文を受け、配布しています。2025年度は、計3回の配布で延べ58人からブロッコリーやキャベツ、レタスなど8品目、計284トレーの予約注文を受けました。富士見町の永井尚さんは「品質の良い野菜作りを頑張りたい」と話しました。

**年友下諏訪支部で料理教室**



協力して調理を進める会員

年金友の会下諏訪支部が、下諏訪支所で料理教室を開きました。会員10人が参加。五平餅、ニラまんじゅう、みかん寒天を作りました。会員からの「味噌が消費できるレシピが知りたい」との要望で、職員が、味噌だれや山椒味噌をかけて食べる五平餅と、あんの味付けに味噌を入れたニラまんじゅうの作り方を紹介。会員は5人ずつの班に分かれてそれぞれ調理しました。「みかん寒天」は暑い時期にピッタリのデザートとして作りました。会員からは「このレシピなら自宅でもできそう」と好評でした。

**全役職員でフードドライブを行いました**



本所のボックスにも多くの食品が集まりました



本所・茅野市管内は「コミュ・きっちん天香」に寄贈しました



富士見管内は富士見町社会福祉協議会に手渡しました

JA全役職員で、家庭で余った食品を集めて、福祉団体や生活支援センターを通じて必要な人に届けるフードドライブを行いました。この活動は、役職員もSDGsに積極的に取り組み、「呼びかけるだけでなく、具体的な行動を起こす」ことが目的です。今回は、2025国際協同組合年(IYC2025)の活動の一環として「長野県協同組合連絡会」と「長野県フードバンク活動連絡会」と連携して実施。本所と全支所・営業所に「フードドライブボックス」を設置。乾麺やコメ、レトルト食品など数多くの食品が集まりました。小平淳組合長は「県内の貧困世帯へ食の支援や食

品ロス削減に貢献するとともに、協同組合の連携による社会貢献活動ができた。多くの役職員の協力に感謝している」と話しました。

**6/30・7/4**

**寄贈先**

- ・本所、茅野市管内…茅野市「コミュ・きっちん天香」
- ・原村管内……………原村社会福祉協議会
- ・富士見町管内……………富士見町社会福祉協議会
- ・岡谷市管内……………岡谷市社会福祉協議会
- ・諏訪市管内……………諏訪市生活就労支援センター “まいさぼ諏訪市”

**人形・着物供養祭を開催します**

ご家庭で大切にされていた人形だからこそ、心を込めてご供養を…

- 受付日時** 11月24日(月・祝)供養品受付 午前9時～午前11時
- 開催場所** JA虹のホール諏訪湖(諏訪市豊田2400-22)
- 開催内容**
- ・人形・着物の供養(11時10分からの法要に参列できます)
  - ・かりん虹の会会員受付(ゴールド会員のみ。入会金は1万円となります)
    - ・ゴールド会員は様々な特典により、葬儀・法要で割引が受けられる会員です。



受付にあたって

- ・人形(ぬいぐるみ・五月人形・ひな人形・陶器製人形・日本人形)、訪問着・振袖等の和服(和服は一世帯20枚まで)をお預かりいたします。
- ・ガラスケース入り人形はお手数でもケースからはずしてお持ちください。
- ・ガラスケース・木製人形・木彫り人形・剥製・額縁・洋服・布団はお受けできません。
- ・組合員、セレモニー会員は無料
- ※会員でない方は1,000円(税込)の供養料を頂戴いたします。

**同時開催 葬儀事前相談会**

1組様、概ね1時間以内とさせていただきます。お気軽にスタッフまでお声がけ下さい。



**JA葬祭諏訪**

電話番号 **0266-82-8811**  
**0266-82-8402**



# JAオリジナルカレンダー掲載写真決まる

JA信州諏訪オリジナルカレンダー掲載写真の選考会を8月20日、本所で行いました。写真のテーマである「管内の残したい・伝えたい、農のくらし・信州諏訪の四季」を審査基準に、地域性や季節性も加味して、小平淳組合長ら6人の審査員が大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点を選びました。

掲載写真は2009年から一般公募しています。今年は諏訪地域の写真愛好家ら19人（内、新規応募者4人）から79点の作品が寄せられました。

カレンダーは大賞を各ページに配置し、佳作は表紙を彩ります。各組合員への配布は、12月上旬です。組合長特別賞は来年度の通常総代会資料の表紙となります。

## 令和8年を彩る写真が決定！

### 大賞

1-2月  
「寒いから戻ろうか」

原村原山



小口 照人氏

3-4月  
「春の畑作」

茅野市豊平



守屋 萬次氏

5-6月  
「暮れゆく農の刻 遠くに浮かぶ岡谷の光」

岡谷市長地



柳澤 功氏

7-8月  
「高原の花園」

原村八ヶ岳農業大学校内



花岡 幹男氏

9-10月  
「実りの空の下で」

諏訪市豊田



金子 憲之氏

11-12月  
「年の瀬、春へ始動」

富士見町立沢



関 和洋氏

### 佳作

「田と富士のある風景」

富士見町立沢



金子 憲之氏

「雨上がりの田園風景」

茅野市玉川地区



宮沢 和加雄氏

「青と緑の境界線」

茅野市玉川



坂井 千晃氏

「輝く稲、空を仰いで」

茅野市玉川



坂井 千晃氏

「凍てつく大地 冬を照らす光の舞」

茅野市豊平



柳澤 功氏



カレンダー選考会。管内各地の農や四季を題材にした作品が数多く出品。



### ①秋野菜の煮物

材料(4人分)

|         |       |
|---------|-------|
| ニンジン    | 1本    |
| ダイコン    | 1/2本  |
| レンコン    | 小1本   |
| サトイモ    | 8個    |
| 干しシイタケ  | 5〜6個  |
| こんにゃく   | 1/2枚  |
| サヤエンドウ  | 適量    |
| シイタケ戻し汁 | 400ml |
| 出汁      | 200ml |
| 薄口しょうゆ  | 大さじ5  |
| みりん     | 大さじ3  |
| 酒       | 大さじ2  |
| 砂糖      | 大さじ1  |

②豚汁、③土鍋ご飯の炊き方のレシピはJA信州諏訪公式Facebookからご覧ください。

### 作り方

- ①ダイコンは1センチ幅の半月切り、ニンジンに花形の飾り切り、レンコンは1センチ幅の半月切りにし、下茹でする。
- ②干しシイタケは水に戻し軸を切る。こんにゃくは手綱切りにする。
- ③A、こんにゃくを鍋に入れ、Bを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

- ④野菜が柔らかくなったら、調味料を入れ味が染みるまで、落し蓋をして20分程煮込む。
  - ⑤味が染みたらサヤエンドウを加え、彩りよく皿に盛り付ける。
- ※塩味はお好みで調整してください。

## 身近な情報局

### 四王蕎麦の会が定例会を開催しました 四王公会所



▲真剣な面持ちで蕎麦を作る参加者

完成した蕎麦▶

毎年春に、諏訪大社下社秋宮の周辺で開催する「三角八丁」という下諏訪町のイベントでは、四王蕎麦の会の蕎麦を味わえます。ぜひ行ってみてください！

下諏訪支所 金融係  
酒井 歩美

下諏訪町の四王地区の蕎麦愛好家で作る「四王蕎麦の会」の定例会に参加しました。同会は、20年以上前に遊休農地を借りてソバ栽培を始めました。昔ながらの「とうみ」や「足踏み脱穀機」を使って作業しています。月に一回の定例会は200回以上開催。和気あいあいとした雰囲気、会員が打った蕎麦を参加した地域住民に振舞います。

蕎麦打ちには、水の量や捏ね方で味や風味が大きく変わるため、とても繊細な作業だと教えていただきました。ソバ粉を練っていくと形がみるみる変わっていくのがとても興味深く、打ちたての蕎麦は香り、のど越しが良く絶品でした。蕎麦を打つ方は毎月当番制で変わり、めんつゆも自家製。参加者は「蕎麦を打つ人によって変わる味わいが魅力的だ」と、口を揃えています。







# 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** 富士見町

**開催日時** 10月11日(土) 9:00～13:00

**開催場所** 富士見グリーンカルチャーセンター

**第22回 病院祭**  
10月11日(土) 10:00～14:00  
医療と福祉の展示体験ブース、音楽喫茶、医療講演、おまつり広場などがあります  
場所：富士見高原病院  
(富士見町落合11,100番地・富士見町役場近く)  
お問合せ：富士見高原病院 TEL 62-3030

**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 格納点検・整備会のご案内

来シーズンも農業機械を快適にお使いいただくために、格納点検・整備会のご案内です。  
この秋、作業中のトラブル・お困りごとはありませんでしたか？  
そのようなトラブル・お困りごとを低減し、安心・安全で計画的な農作業をサポートする「格納点検・整備」をお近くのJA農業機械センターにお申込みください。

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」

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 10月～12月 | トラクターブーム格納整備    |
| 11月～2月  | あぜ草刈機格納整備       |
| 12月～2月  | トラクター・コンバイン格納整備 |
| 1月～2月   | マルチャー格納整備       |

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**

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

## 実りの秋！収穫の秋！食欲の秋！ JA直売所で旬の味覚を楽しもう

### 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。

10月は秋の味覚が豊富に出回る季節です。この時季、直売所には地元で採れた野菜の他、山のきのこ、カリン、洋梨、梨、プルーン、ブドウ、リンゴなどの旬の農産物がたくさん並びます。

肌寒さを感じる10月は旬のきのこ、長ネギ、シユンギク、ダイコンなどを美味しくいただける温かい「鍋」の季節です。また、きのこや栗をふんだんに使い新米で炊く「炊き込みご飯」も味わいたいですね。

旬だからこそ楽しめる日本の四季折々の味覚。秋は特にその味覚を楽しめる季節です。JAの農産物直売所で旬の味覚をぜひ存分にお楽しみください。

いつも Thank you!

JA信州諏訪直売所8店舗共同企画  
**地元農産物を食べよう！飾ろう！**

# キャンペーン

**JAまごころ商品券 500円分**

8店舗合計139名様に当たる!!

**応募期間** 令和7年10月1日(水)～15日(水)

**応募方法** 管内夢マーケット各店、さざなみ新鮮市、A・コープ各店の直売所商品（生産者名がついているもの）のバーコードシールを1枚（金額はいくらでも可）切り取ってキャンペーン専用用紙に貼付し、必要事項、アンケートをご記入のうえ受付場所へご応募ください。

**受付場所** A・コープ店、夢マーケット店内応募箱

**当選発表** 厳正な抽選の上、11月下旬頃、賞品・賞品引換券の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。  
※個人情報の取り扱いについてご同意の上ご応募ください。

〈お問合せ〉JA信州諏訪直売所専門委員会 ☎0266-71-2700

## 園芸施設共済

に加入して、台風・大雪に備えましょう！

近年、異常気象による災害が増加傾向にあり県内でも全壊の被害が多発しています。  
**園芸施設共済は被災時のハウスの再建をサポートします！**

**風害**

**雪害**

特約以外の掛金の半分を国が負担します。  
育苗期間中のみの短期被覆(3ヵ月)の場合なら掛金は1/3以下となります！

施設内農作物は収入保険とのセット加入がオススメです

加入掛金試算例

| 加入例 | ハウスの一例                        | 施設情報         |                |          |          | 補償額      | 12ヶ月被覆<br>加入者負担額 | 3ヶ月被覆<br>加入者負担額 |
|-----|-------------------------------|--------------|----------------|----------|----------|----------|------------------|-----------------|
|     |                               | サイズ<br>間口 奥行 | 経過年数<br>本体 被覆材 |          |          |          |                  |                 |
| 例1  | パイプ径31.8mm未満・PO系0.15mm・スプリング留 | 5.4m 20m     | 10年 新品         | 294,760円 | 3,927円/年 | 1,029円/年 |                  |                 |
| 例2  |                               |              |                | 565,550円 | 8,179円/年 | 2,150円/年 |                  |                 |

※例1 補償割合8割、小損害不填補特約1万円（1万円を超える損害から補償）のみ追加  
※例2 例1に付保割合追加特約(2割)と復旧費用特約を追加

【お問合せ先】 **NOSAI長野** 諏訪支所 園芸施設係 TEL: 0266-73-3211

NOSAI長野 検索

<https://www.nosai-nagano.or.jp/>

店舗イベント情報

旬を味わいませんか？ぜひJA直売所へ足をお運びください

**夢マーケット横川**  
10/18(土) 秋の感謝祭

**夢マーケット田中線**  
10/11(土) 秋の感謝祭

**夢マーケット文出**  
10/18(土) 実りの秋 第三土曜日感謝祭

**さざなみ新鮮市**  
10/25(土) 秋の味覚 第四土曜日感謝祭

**A・コープ店収穫祭を開催します**

10/24(金)～26(日)  
A・コープファーマーズ サン・ライフ店

11/8(土)～9(日)  
A・コープファーマーズ 富士見店

11/8(土)～9(日)  
A・コープファーマーズ ピアみどり店

11/15(土)～16(日)  
A・コープ原村店





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

スタッフおすすめ商品



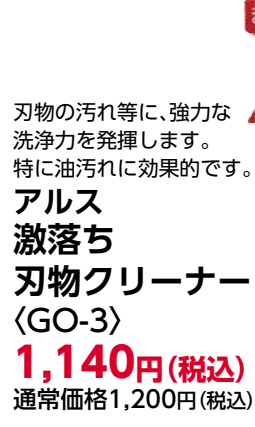
夏場は3か月・冬場は4か月で簡単に腐葉土ができてあがります。  
**落ち葉が腐葉土に**  
〈500g〉  
**428円(税込)**  
通常価格488円(税込)



約1mm目のネットなので、細かい枝や葉もしっかりキャッチします。  
**造園屋さんの回収ネット**  
〈約1.5×3m〉  
**1,810円(税込)**  
通常価格1,910円(税込)



家に入ってくる虫や、お庭で気になる虫をすばやく退治します。  
**不快害虫スプレー**  
〈1000ml〉  
**835円(税込)**  
通常価格958円(税込)



刃物の汚れ等に、強力な洗浄力を発揮します。特に油污に効果的です。  
**アルス 激落ち 刃物クリーナー**  
〈GO-3〉  
**1,140円(税込)**  
通常価格1,200円(税込)



お庭の掃除や、落葉の片付けに。  
**竹ぼうき 5段締め**  
**620円(税込)**  
通常価格640円(税込)

玉ねぎ・ニンニク・ほうれん草などに使用できます。  
**穴あき 黒マルチ9515**  
5穴 〈95×50m〉  
**1,125円(税込)**  
通常価格1,195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 今月のお知らせ

■ 秋の農業用廃プラスチック回収のお知らせ  
会場及び日程を以下のとおりご案内いたします。（詳細は本誌折込みの案内チラシをご参照ください。）

|            | 会場         | 日程        |       |
|------------|------------|-----------|-------|
| 富士見町営農センター | 富士見町野菜集荷所  | 10月25日(土) | 8:30  |
| 南部センター     | 茅野市玉宮集荷所   | 11月1日(土)  |       |
| 田中線センター    | 田中線センター駐車場 | 11月5日(水)  | }     |
| 原村営農センター   | 原村野菜集荷所    | 11月8日(土)  | 10:00 |
| 茅野市営農センター  | 茅野市北部集荷所   | 11月15日(土) |       |

■ 各資材店舗 営業日程・営業時間変更のお知らせ  
11月から翌年3月末までの営業日程・営業時間は以下のとおりです。

|                                  | 定休日     | 営業時間          |
|----------------------------------|---------|---------------|
| JA ファーム茅野店/JA ファームふじみ店           | 水・日・祝祭日 | 朝9:00～夕方17:00 |
| 南部センター/原村資材/田中線センター資材/グリーンファームすわ | 土・日・祝祭日 | 朝9:00～夕方17:00 |

■ 肥料価格情勢  
輸入原料については尿素・リン安・塩化加里ともに国際市況の上昇により値上げとなり、特にリン安は需要拡大と中国の輸出規制を背景に大幅な値上げとなっています。指標となる高度化成15-15-15で約4.2%の値上げの見込みで、BB肥料についても同様に値上の見込みとなっています。当JAでも例年通り12月1日からの価格改定を予定しています。

**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。

**アグリ革命 2kg**  
**2,260円(税込)**

**わらゴールド 15kg**  
**1,420円(税込)**

JA信州諏訪 R8年度わが家の資材申込書に掲載予定！

水稻用 初・中期一発処理除草剤

**セイテン**  
ジャンボ

一般雑草と  
“藻”  
にも。



**セイテン**の散布時期について  
移植直後からご使用いただけます。  
～藻類発生前の処理が効果的です～  
※ご使用前に最新の適用表をご確認ください。



JAグループ 農協 全農 経済連

自然に学び 自然を守る  
クミアイ化学工業株式会社  
東京支店: 〒110-8782 東京都台東区池之端1-4-26 TEL.03-3828-5311  
URL: <http://www.kumai-chem.co.jp>



# 農トレ通信

Vol.139

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。

**夏休み**  
夏休み中も富士見校生たちは、校内外でさまざまな活動に取り組みました。その一部をご紹介します。

8月3日には道の駅「信州葛木宿」で開催された「真っ赤なルバーブ市」に出展しました。本校のキャラクター「ルバンビー」も参加し、子供たちに大人気でした！

2年生になると就業体験として農家や企業での実習を行います。今回ご紹介する写真は、地元富士見町のカーネーション農家で就業体験に取り組んでいる様子です。

さらに、夏季休業を活用し、資格取得にも挑戦しました。希望者は、小型車両系建設機械（小型バックホー）の操縦免許やフォークリフト免許を取得することが出来ます。

園芸科の生徒たちは、夏休みも充実した毎日を送りました。



葛木宿真っ赤なルバーブ市



2年生就業体験



資格取得



8月21日より、長いようで短い夏休みが終わり、富士見高校の畑では収穫シーズンを迎えました。収穫した野菜は、地元のイベントや富士見町役場などで、生徒が直接販売しています。



ハロウィンカボチャ

採れたての野菜を生徒たち自ら販売するため、お客様との交流が生まれ、良い経験となっています。種をまいたり、苗を植えたり、草を取ったりと、農作業には大変なことも多いですが、収穫の瞬間には自然と笑顔があふれます。



ひまわり開花



販売実習

## 諏訪は

# 大石なり

其十五 「土中に残る『金石文』(二)

「普段見慣れた風景に今までなかったものが存在する」となんか違和感があるような。歴史好きの友人がさ、「上社の本地仏（神仏習合の時代に諏訪明神タケミナカタの本来の姿と考えられていた普賢菩薩という仏様）を祀っていた普賢堂跡（普賢菩薩をお祀りしていた上社神苑の『心字池』脇にあったお堂の跡）の南東の方にある阿弥陀堂墓地辺りをぶら／＼していたら見慣れねえ石碑があったが、あれいつからあそこにあるの？」と写真付きで聞いてきたんだよ。石碑には仏様の像とその下に「普賢堂」って彫られていてさ、実際に普賢堂に関する遺物の新しい発見は初めてじゃねえかなあ。それで早速確かめに行ったわけさ。

「どうやって出たでえ」

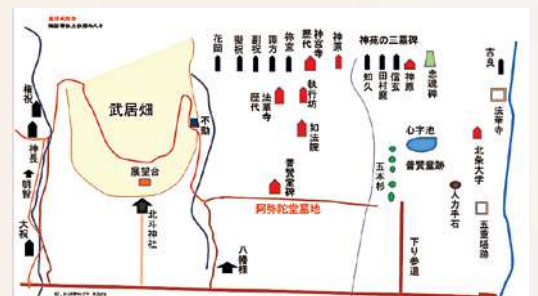
「おお、令和6年（2024）4月20日、『石柳北原』石材店の社長北原大貴さんが、阿弥陀堂墓地で、今回掘り出した石碑の埋まっていた辺りに置かれていた石

を整理した際に「普賢堂」の文字と仏像が彫られた石碑と、『大膳大夫良益』と彫られた石柱を掘り出したんだ。双方ともに欠損部があるが、その部分の出土はなかったってさ。彫られている像は観音様っぽいとの見解もあるが、毎年「神宮寺由来仏像等一斉公開」を主催している「諏訪神仏プロジェクト」顧問で信州大学の渡辺匡一先生は普賢菩薩で良いのではないかとの見解だ。

「普賢菩薩様なら『普賢堂』って彫ってあるで理屈に合うな」

「石碑に『普賢堂』ってありやあ普賢堂への道しるべかな、なんて思うけど、目の前で見えてるところでそこに置くというのもなんだし、そうかって、元々は普賢堂の正面にあったとしりやあちよつとちいせいな。この普賢堂の石碑だけど、彫られた年号が宝永3年（1706）9月で、このめえ話した法華寺さんの裏にお墓がある、赤穂浪士討ち入り事件で信州高島藩に配流となった吉良義周さんの死亡した年（宝永3年1月）と同じだぞ。偶然かもしれないが、もしかしたら義周さんに縁のある人が供養のためその年に造ったとか想像したがどうでえ」

「お墓のこたあ、ハカリ知れねえわ」



諏訪神社上社および神宮寺縁の人々のお墓

「他にもなんか出てくるかや」

「36年もめえの平成元年（1989）のお盆前だったが、法華寺代23世の篠本忠泰さんに、『法華寺住職代々の墓地はあるが、神宮寺住職代々のお墓はどこにあるんですか』と聞いたことがあってさ、その時は分からないうちのご返事だった。だ

「他に」

「36年もめえの平成元年（1989）のお盆前だったが、法華寺代23世の篠本忠泰さんに、『法華寺住職代々の墓地はあるが、神宮寺住職代々のお墓はどこにあるんですか』と聞いたことがあってさ、その時は分からないうちのご返事だった。だ

「他に」

「36年もめえの平成元年（1989）のお盆前だったが、法華寺代23世の篠本忠泰さんに、『法華寺住職代々の墓地はあるが、神宮寺住職代々のお墓はどこにあるんですか』と聞いたことがあってさ、その時は分からないうちのご返事だった。だ



上社神宮寺普賢堂跡（心字池の後方）

「ところで一緒に掘り出された『大膳大夫良益』の石柱だけさ、ネットで調べたら『経路・経穴学・鍼灸医学』の『宮本春仙流』を受け継ぐ経穴学の系統に『大膳大夫良益』という江戸後期の人がいてさ、もしこの人だとすると諏訪とどんな縁があったってここに名を残すことになったのか、知りてえもんだな。出土した石碑と石柱は区に相談して

## 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『龍蛇紳』、『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。



神宮寺歴代住職の墓碑



左「普賢堂」碑・右「大膳大夫良益」碑

がその後、盆過ぎに阿弥陀堂墓地最上段のほゞ中央で大がかりな墓地整備が行われている最中、地中から神変山神宮寺歴代住職10人の名前を記した墓石が出土したんだな。

「語り継ぎ神宮寺の民俗 下巻」（平成元年12月発行）にその経緯と報告が載っているで見てみ」



# 「膝の痛み」と「注射」



膝の痛みでお困りの患者さんからよく2つのご質問をいただくのですが、丁寧に説明できないこともありますので、今回ジャスミンの紙面をお借りしてご案内させていただきます。



ご質問1 膝が痛かったら、すぐに注射ですか？

膝の変型だけで痛みがない、湿布で何とかなっている間は無理に注射をする必要はありませんが、長期間にわたり消炎鎮痛剤などの痛み止めを飲み続けると胃腸や腎臓に害になることもありますので、「ひざが痛くて困ったら」ヒアルロン酸の注射を考えていいと思います。

よくテレビコマーシャルでも紹介されている「ヒアルロン酸」は、ムコ多糖類と呼ばれる成分のひとつです。実はそういった成分は人間や動物の体じゅうにあつて、特にヒアルロン酸は皮膚、眼球、関節に多く含まれています。そのヒアルロン酸は水分を保持する力が強く、また水を含むと粘り気があるもので、皮膚の「うるおい成分」だったり、関節の「潤滑油」のような役目を果たしています。

ご質問2 どうして注射の時は、膝の水を抜くの？

「膝に水がたまると抜かなくてはいいけない」あるいは「ひざの水を抜くと、くせになるので抜いてはいけない」という話を聞いたことがあるかと思いますが、実はどちらも正しくはありません。ひざの水は、医療用語では「関節液」といいますが、関節液にもヒアルロン酸が含まれていて、関節がなめらかに動くためのオイルのような働きをしています。なのでどんな人にも少量の「ひざの水」はあるわけですが、ひざを使いつたり、ひざの軟骨がすり減る「変形性ひざ関節症」になると、体の反応として「もっとすべりをよくしなきゃ」と、関節液をたくさん作るようになります。それでひざに水がたまります。もちろん関節液がたくさんたまつてパンパンになれば歩きづらいため「ひざの水を抜く」ことはありますが、実は整形外科で「ひざの水を抜く」のは、ほとんどは「注射をするため」です。簡単に言いますと「薄いヒアルロン酸を抜いて、濃いヒアルロン酸を入れていく」ことになります。

整形外科でひざや肩に注射するヒアルロン酸は、関節液に含まれる「天然もの」のヒアルロン酸よりも分子量が大きい、すなわち「粘り気の強い」ものを人工的に作っています。すり減った軟骨は表面がざらざらして「油ぎれ」を起こしやすくなるため、よりどろっとしたものを注入して潤滑をよくするわけです。ただ注入したヒアル

ロン酸は関節の中でこすられるうちに徐々に分子がちぎれて、数週間で元々の「ひざの水」と同じになってしまふため、そうならたらまた注射をするわけです。定期的に注射に通う人が多いのはそのためです。

膝の痛みにお悩みの方は、多くいらっしゃると思います。その方の生活スタイルやご希望にあわせた治療をご提供できればと考えています。

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  
整形外科部長・副院長



やす だ かく  
安田 岳

岐阜県出身 信州大学医学部卒 整形外科専門医・指導医 ヤフオク！でキャンピングカーを格安購入するも忙しくて旅行に行けないため、自宅前で車中泊がマイブーム。



指導 坂本 悦子  
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

マツヤ・パドマ・アーサナ

— 魚のポーズ(蓮華の魚のポーズ) —  
その3(全3回)

期待される効果(その1、その2を参考)

〈アドバイス〉

全脊椎と頭で体重を支えますがたまに頭痛を訴える人がいますのでひじでも体重を支える様にしても良いでしょう。

① その1、その2、にて脊椎の反りが十分に感じられる様になり、蓮華座が組める様になりましたら蓮華座の魚のポーズに取り組んでみましょう。  
まず蓮華座で座ります。



② 両腕を杖のポーズにて、上半身を倒してゆき背骨を斜めでも真っ直ぐにして呼吸を調整しています。

③ 腰はしっかりさせながら、片ひじずつ後の床につきながら上体を倒してゆきます。  
そのひじがしっかりする事を確認しながら胸を高くし、腰椎を反らせてゆきます。



④ 息を吸いながら胸を開き、のども伸ばして頭を後に垂らしてゆきます。頭が下がりがきり、テッペンが床につき脊椎が反れたら、手を離し、足の親指を握り、もう一度脊椎を反らし、5～10呼吸して調えます。



⑤ 脊椎が反れ、呼吸が調ったなら手を離し合掌します。  
全脊椎と頭部で上体を支え呼吸を調えます。  
最後は目を開いて魚になります。(それも空の世界)



野菜たっぷり！  
健康な身体！  
Vol.55

ブロッコリーと  
さつまいもの  
粒マスタード和え



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：塩分0.25g、野菜量93g  
ブロッコリー.....1株(250g) 粒マスタード.....小さじ2  
さつまいも.....1/2本分(100g) 酢.....小さじ1  
玉ねぎ.....1/4個(50g) マヨネーズ.....大さじ2と1/2  
パプリカ.....1/2個(70g) 塩.....少々 こしょう.....少々

- ① ブロッコリーは小房に分ける。鍋に湯を沸かし、2分程度茹でたら冷水にとって冷まし水気を切る。
- ② さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水に10分程さらす。
- ③ 鍋に湯を沸かし、さつまいもを入れて弱めの中火で8～10分茹でる。竹串がスッと通る硬さになったら水気を切り、冷ましておく。
- ④ 玉ねぎは皮をむき薄切りにする。切ったたまねぎを5分水にさらし、その後水気をきる。
- ⑤ パプリカは5cmの程度の長さの薄切りにする。
- ⑥ ボウルに粒マスタード、酢、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥に①、③、④、⑤の材料と塩、こしょうを加え和える。
- ⑧ ⑦をラップをかけて冷蔵庫で10分～15分冷やすと味がなじんでおいしく食べられます。

ブロッコリーは晩秋から冬にかけて旬を迎えます。ビタミンCやカルシウムが豊富で風邪予防や骨を丈夫に保つ作用があるため、寒くなるこれからの季節にぴったりです。  
またさつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富で、秋の味覚の代表です。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、皮ごと食べることで栄養を無駄なく摂取できます。  
玉ねぎとパプリカを合わせて彩りよく、食感の変化も楽しむことができます。  
粒マスタードの酸味が効いたマヨネーズ風味は、甘みのあるさつまいもと相性抜群。火を使う工程が少なく手軽に作る事ができます。  
甘味と酸味のバランスが良く、野菜が苦手な方でも食べやすい一品に仕上げました。

## 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） | 10月22日（水） | 13:30～17:00 | 富士見 GC | 藤森誠二弁護士 |
|           | 11月12日（水） |             | 岡谷支所   | 北川祥子弁護士 |
|           | 11月19日（水） |             | 本所     | 藤森誠二弁護士 |
|           | 12月10日（水） |             | 岡谷支所   | 北川和彦弁護士 |
| 税務相談（予約制） | 10月16日（木） | 13:30～17:00 | 富士見 GC | 三井安雄税理士 |
|           | 11月13日（木） |             | 本所     | 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<br>毎週水曜日と祝日（土曜日は除く）は定休<br>※夜間相談日（予約制）                                                                       | 平 日       | 9:00～18:00  | ローンセンター<br>（JA 塚原ビル 1 階）<br>☎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）<br><br>Webでも<br>予約できます | 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<br>（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<br>（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               |
|                                                                                                                   | 12月16日（火） | 9:30～15:30  | 長 地 営 業 所                                         | 予約☎27-0806               |
| 相続準備相談会                                                                                                           | 11月7日（金）  | 9:00～12:00  | 本 所 事前予約制 ☎57-8000<br>※1人あたり 45～50分               |                          |
| セレモニーなんでも相談会                                                                                                      | 10月16日（木） | 10:00～15:00 | 虹のホールたまがわ                                         |                          |
|                                                                                                                   | 10月23日（木） |             | JA 会館ふじみ                                          |                          |

ホールにお越しいただけない方は、ご自宅でのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております（見積もり無料）。

| 組合員<br>向け | スマホ教室（先着10人ほど・予約制）<br><br>（㈱和田正通信サービスから講師を招きます。スマホの基本操作から便利機能まで楽しく学べます。<br>●基本編…カメラや地図、インターネット、アプリの使い方<br>●応用編…オンラインショッピングとセキュリティについて<br>基本編・応用編のどちらか片方だけの参加も可能です。<br>予約 / ☎57-8000（JA 本所協同活動推進課） | 会 場    | 基本編                      | 応用編                      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|--------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                   | 富士見 GC | 10月28日（火）<br>14:00～15:00 | 10月29日（水）<br>14:00～15:00 |
|           |                                                                                                                                                                                                   | 諏訪中央支所 | 11月6日（木）<br>10:00～11:00  | 11月7日（金）<br>10:00～11:00  |
|           |                                                                                                                                                                                                   | 諏訪支所   | 11月10日（月）<br>10:00～11:00 | 11月11日（火）<br>10:00～11:00 |
|           |                                                                                                                                                                                                   | 茅野北部支所 | 11月10日（月）<br>14:00～15:00 | 11月11日（火）<br>14:00～15:00 |

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

**LCV-TVで放送中！**

10月の主な内容

1 JA 信州諏訪職員のごちそうスタジオ  
茅野中央支所  
金融渉外係  
牛山 雄斗

2 JA 信州諏訪  
農業祭岡谷市会場



**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～

## くらしの相談

**養** 育費とは、子が経済的・社会的に自立するまでに必要とする生活費であり、親の子に対する扶養義務の履行として、離婚後に子を監護する親（監護親）に対し、監護をしない親（非監護親）が支払うものです。この養育費は「子の監護に要する費用の分担」（民法766条1項）として、協議により又は裁判所が定めることとされています。離婚時に口頭で取り決める場合もあれば、離婚協議書等で金額を明示しておく場合もあります。協議がまとまらない場合には、まず家庭裁判所に調停を申立て、調停が不調となった場合

には審判という形式で裁判所が決定します。この養育費は、離婚成立時から請求することができますが、原則として過去の分まで遡って請求することはできないとされています。例えば、離婚時に養育費について取り決めをせず、また監護親から請求をしないまま数年が経過した後に養育費を請求する場合、離婚時からの数年分については請求できず、その「請求時」（または調停申立時）以後の分しか請求することができないのです。しかし、このような仕組みだと、離婚がDVや虐待を理由とする場合

私には、離婚した元夫との間に未成年の子がおり、私が親権を取得して監護養育しています。離婚後、借金をしながら子の養育を続けており、離婚時に養育費等の取り決めや請求をしなかったことを後悔しています。そんなある日、ニュースで「法定養育費」という制度が始まると聞きました。私は、離婚から現在までの分を含めて、養育費を請求できるようになるのでしょうか。



「法定養育費」という制度で、元夫に養育費を請求できる？

法律

など離婚時に十分な協議を行うことができないケースで、監護親にとって酷な結果となる場合があります。そこで、離婚時に養育費を取り決めなかった場合でも、法律で定められた一定額を、離婚日に遡って請求できることとするのが「法定養育費」という制度です。この制度は、2024年5月の民法改正によって新たに設けられたもので、監護親が非監護親に対して、法務省令で定められる法定養育費を、離婚時に遡って請求することを認める制度です。ただし、2026年5月までに開始される予定であること、開始前に離婚した場合には適用されないこと、最低限かつ暫定的な制度であること（月額2万円とする案が出ています）に注意が必要です。

相談者のケースでは、制度開始前に離婚をしているため、開始後であっても法定養育費の請求はできないと考えられます。時間が経過する前に、早急に内容証明郵便での請求や養育費請求調停の申立てを行うことをお勧めします。

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

今月の表紙の人は、市原 隼人さんです

**特集** 家計管理が苦手な人でもだいじょうぶ！  
お金の不安を手放そう

日本のお米、こう食べるのが、好き。

**農ライフのすすめ**  
パンジー＆ビオラの寄せ植え

**手芸** フェルトで作る  
午の正月飾り

**別冊付録** 冬の気になる症状を防ぐ  
からだにいい鍋

『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 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27ページをご覧ください)



——つくった職員は——  
うしやま ゆうと  
牛山 雄斗  
(茅野中央支所  
金融渉外係)



# サツマイモと チーズのコロッケ

## 材料（4個分）

|                 |        |
|-----------------|--------|
| サツマイモ           | 200 g  |
| タマネギ            | 1/8個   |
| ベーコン            | 1 枚    |
| クリームチーズ入りベビーチーズ | 1 個    |
| バター             | 10 g   |
| コンソメ            | 小さじ1/2 |
| 牛乳              | 大さじ4   |
| 塩コショウ           | 適量     |
| 揚げ油             | 適量     |
| パン粉             | 適量     |
| 溶き卵             | 1 個分   |
| 薄力粉             | 適量     |

## つくり方

- ① サツマイモは1 cm の輪切りにし厚めに皮をむき、いちょう切りにし、5 分間水にさらす。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして500W で9 分間加熱する。サツマイモが柔らかくなったらマッシャーでつぶす。
- ③ タマネギはみじん切り、ベーコンは5 mm 角に切る。フライパンにバターを入れて弱火で熱し、タマネギとベーコンを加えて炒める。タマネギがしんなりしてきたら取り出して粗熱を取る。
- ④ チーズを4 等分にする。
- ⑤ ②に③とAを加えて混ぜ合わせる。4 等分にして、手のひらに広げ真ん中にチーズを入れて丸める。同様に3 個作る。
- ⑥ ⑤に薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵をつけ、パン粉をまんべんなくつける。同様に3 個作る。
- ⑦ 揚げ油を180度熱し、⑥をきつね色になるまで揚げる。

## 8/12 つつじが丘学園の 子どもたちと料理教室

湖北ブロック川岸支部



支部員とともに楽しく調理する子どもたち



フードドライブで集まった野菜を  
川瀬園長（右）に手渡しました



岡谷市の児童養護施設「つつじが丘学園」の子どもたちを招いて、料理教室・食事を開きました。子どもたちや関係者ら17人が参加。夏休みの楽しいひとときを過ごしました。

この日は、カレーライスとハンバーグ、きゅうりの漬物、寒天ゼリーを調理。完成後、皆で味わいました。

フードドライブも行い、同ブロックの女性部員が自宅で採れた野菜を持ち寄り、同施設の川瀬勝敏園長に手渡しました。

川瀬園長は「充実した時間だった。良い交流会になり、とてもありがたい」と感謝を述べました。鮎澤昭子支部長は「今年も楽しい教室になった。今後も続いていけば嬉しい」と話しました。

## 7/28 ブルーベリー狩り&フワフワパンケーキ作り

女性大学院食農グループ

大学院生と職員計8名が参加。

茅野市のJA組合員の矢島知子さんのほ場でブルーベリー狩りを行い、持ち帰り用のカゴいっぱい収穫しました。ブルーベリージャムのレシピも配られました。



パンケーキ作りを楽しむ部員



晴天の中でブルーベリー狩り



フワフワに  
できあがりでした！

パンケーキ作りでは、牛乳パックとクッキングシートで作る“手軽にできるパンケーキ型”を使いました。フワフワに膨らみ、甘くておいしいパンケーキができました。



◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎  
(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

# 家の光

『家の光』増刊号  
2026年 家の光 家計簿 日記付き  
●定価 660円(税込) (11月1日発行)

IE no HIKARI

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11  
TEL 03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>



夢マーケットのセールのお知らせはともありがたいです。  
岡谷市 O・S(70)

ATMの字が大きくなったので操作がしやすいです。  
茅野市 Y・N(75)

JAの取組み内容がそれぞれわかりやすくて良かったです。これからも続けてほしいです。  
諏訪市 K・K(81)

毎年、農業祭に参加しています。数多くの心温まる企画で楽しませていただいています。  
茅野市 N・T(73)

おいしいおやさいありがとう。  
原村 T・A(8)

まちがい探しを楽しみにしています。頭の体操になります。  
岡谷市 M・M(73)

JAと子どもたちの関わりがとても良いと思います。  
諏訪市 F・S(74)

幅広いいろいろな活動記事をいつも楽しく見えています。主婦目線から、料理の記事が特に参考になります。  
諏訪市 I・Y(72)

松本山雅の試合がとてもよかったです。ありがとうございました。  
岡谷市 M・E(73)

日達れんげさんの表紙のことが美しくて好きです。  
岡谷市 O・M(50)

みんなの声

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

JAへの意見要望など

今月号でよかった記事

クイズの答え

農作業事故0へ!!

ゼロ

農林水産省の最新の調査データによれば、農作業中の事故で亡くなる人は近年300人前後で推移しています。その発生件数は、一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にも及びます。  
事故原因のほとんどが不注意や事故防止対策の不備。死亡事故が特に多い乗用型トラクターによる事故防止の3つのポイントを確認しましょう。

トラクター運転中の事故防止ポイント

① 確実な運転操作とブレーキ連結の確認

② 安全キャブ・フレームの装着とシートベルト・ヘルメットの着用

③ ランプ類や低速車マーク等を取り付け、周囲に自分の存在を知らせる

夏と比較して、日ごとに日の入りが早くなっています。大丈夫と思っても無理をせず、休憩をとりながら余裕をもって、明るいうちの作業を心がけてください。

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    |
|----------------|----------|---------|
| 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) 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            | 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            |
|----------------|------------|-----------------|
| 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) 午後2時 | 仲町会館2階大会議室 | 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

理事会ニュース

令和7年8月26日(火)に開催した「定例理事会」で、以下を含む全9議案について協議・決定しました。

下期経営対策基本方針

令和7年度は3カ年計画(令和7～9年度)のスタートの年度です。3カ年計画で掲げた自己改革目標、3つの全体目標および経営指標が達成できるよう、計画との乖離要因を精査し、下期は令和7年度計画目標を達成できるよう重点項目に取り組む必要があります。5月末の事業総利益では、信用は前年より減少しましたが、共済はほぼ横ばいとなりました。営農事業はコメの乾燥調製料の値上げや水稻育苗の値上げによる効果で前年を大きく上回り、事業総利益全体では前年比3900万円の増加となりました。事業管理費は前年対比約2000万円の増加となりました。こうした現在の経営環境を意識し、年度末事業総利益計画達成のための具体策を策定します。

10月の定例理事会は、10月29日(水)に開く予定です。

令和7年8月末 主な事業量

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 貯金高               | 2,664億円 |
| 貸出金高              | 593億円   |
| 長期共済保有高           | 5,361億円 |
| 購買取扱高             | 22億円    |
| 販売取扱高 (直売所受託販売含む) | 48億円    |
| 組合員数 正            | 8,023人  |
| 准                 | 14,588人 |
| 計                 | 22,611人 |

魚座 2/19～3/20

【全体運】 あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます

【健康運】 ダンスなどで楽しく体を動かしましょう

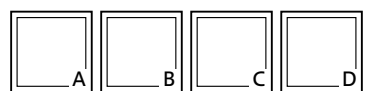
【幸運の食べ物】 リンゴ

2025.10 JAs民 30



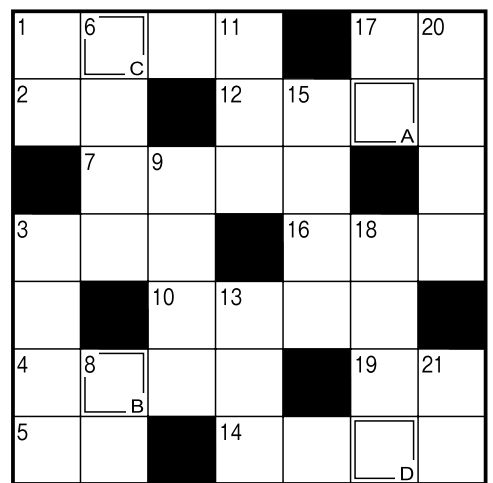


# 強い脳に改革す のう きょう 脳強改革



## 今月は クロスワードパズル

二重マスの文字を A~D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



### 【ヨコのカギ】

- ① 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- ② 祭りのときに引く車
- ③ ——雨だよ、すぐに止むぞ
- ④ 塩分濃度は低め、麴の割合は高めの味噌
- ⑤ ドングリがなる木の一種
- ⑦ 彼女は免許——の腕前だ
- ⑩ 悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫ 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ⑭ ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- ⑯ 玄関の上がり——に腰かけて話した
- ⑰ 秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑲ 教育、勤労、納税は国民の三大——です

### 【タテのカギ】

- ① お代はいただきます
- ③ 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- ⑥ 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- ⑧ 皿を数えるときに使う言葉
- ⑨ あえるとパスタが黒くなります
- ⑪ 落ち葉をかき集める道具
- ⑬ ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- ⑮ 役場で——証明を取ってきた
- ⑰ 新割りに使う刃物
- ⑱ 事件はあつけない——を迎えた
- ⑳ 写生をこつもいいます
- ㉑ 動物や鳥などの集団



### 9月号の答え

- 2 お月さまの目が違う
- 7 家が2階建てになっている
- 8 梨が柿に変わっている
- 9 茶わんの形が違う
- 11 鼻にあんこが付いていない

●応募総数376通 (内、正解358通) ○最年長応募者 100歳 ○最年少応募者 5歳  
※代筆と思われる応募もあります。

### —— 今月のプレゼント ——

## 国産小豆使用の粒あん入り エーコープ ミルクあんぱん 1箱(10個入)



米粉で  
しっとり  
手包みで  
ふんわり

13名様に  
当たる!!

最終締切は10/22(水)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、必要事項をご記入の上、郵送ください。  
※お一人様1枚を有効とさせていただきます。  
●住所は必ず番地までご記入を！  
●郵便番号もお書き添え願います。  
※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代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



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