



読むほどに、JAがもっと身近になる組合員向け機関誌

JA's民

月刊
「ジャスミン」

2025（令和7年）

12

No.262

特集

管内産の花を贈ろう



The Little Fir Tree
by Margaret Wise Brown

JA's民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

R. Hirada



JAs民
JA共済 管内産の

特集 花を贈ろう

JA信州諏訪が2020年度から取組んでいる、管内の小・中・高校、特別支援学校60校に「学校に管内産の花を贈ろう」を今年度も行いました。役職員が、フラワー・アレンジメント1基と切り花150本を各校に持ち込み、「花に癒されながら元気に学校生活を送ってほしい」と伝えながら、児童・生徒に手渡しました。

さらに、新たな取組みとして、諏訪合同庁舎と6市町村にもフラワーアレンジメント2基を寄贈。地元産の花さの美しさをPRし、引き続き生産者を応援してもらえるよう伝えました。

全学校・庁舎での寄贈の様子を紹介します。



豊平小学校



宮川小学校



北山小学校



泉野小学校



米沢小学校



湖東小学校



永明小学校



原小学校



玉川小学校

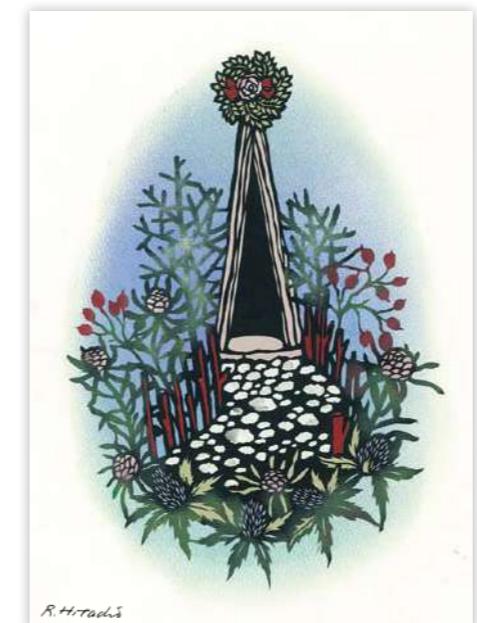


金沢小学校



表紙のことば

パンションヴィレッヂや通りのイルミネーションが灯を喰ふ今年もあと少しで終わりか? とさうよりも、クリスマスシーズンの始まりに(特別)何をするわけともないが、心踊る。ハジン内に野菜売場もクリスマス仕様に。おめかし軒下には櫻の枝にピンメリークリスマスツリーには美しいしもうが施されたり。レースのオーナメントクリスマスは皆が幸せな気持ちになれるとき、街角ピアノが演奏者を持つてゐるクリスマスは皆が幸せな気持ちになれるとき、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。県内各地で教室を開き、切り絵の魅力を伝えている。

JAs民

月刊「ジャスマニ」No.262

12

目次 Contents

- 2 表紙のことば
- 3 特集 管内産の花を贈ろう
- 8 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 お知らせ
- 14 教えて農ハウ…野菜づくり
- 15 家庭菜園 いざ、鎌鋤
- 16 直売所通信
- 17 身近な情報局/みすゞ学生会館入居者募集
- 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・興味津々
- 21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 22 高原病院発
- 23 ヨガのすすめ/野菜たっぷり! 健康な身体!
- 24 くらしの相談/今月の『家の光』よみどころ
- 25 各種相談・教室のご案内/今月の「じやすまる俱楽部」放送日程
- 26 女性部だより/お知らせ
- 27 今晚のお膳立て
- 28 年末年始の営業日程
- 30 令和7年度JA信州諏訪文化講演会のお知らせ/理事会ニュース/主な事業量
- 31 組合員アンケート



下諏訪中学校



岡谷西部中学校



永明中学校



上諏訪小学校



長地小学校



境小学校



下諏訪社中学校



岡谷東部中学校



茅野東部中学校



湖南小学校



川岸小学校



富士見小学校



上諏訪中学校



岡谷南部中学校



茅野北部中学校



四賀小学校



神明小学校



本郷小学校



諏訪中学校



岡谷北部中学校



長峰中学校



城南小学校



湊小学校



上の原小学校

金融事業本部常務理事
菅沼 清人

JA 信州諏訪では、約 300 人の生産者が丹精込めて育てた花を女性部、役職員がアレンジし管内 60 の小・中・高・特別支援学校の他、今年度は「一般の人が多く集まる施設に綺麗な花を飾ってもらいたい」という生産者の声もあり管内 6 市町村の役所、役場および諏訪合同庁舎にも贈らせていただきました。記録的な猛暑のなか今年もまた生産者の懸命なご努力により綺麗な花を贈ることができ各施設から感謝の言葉をいただきました。

花を見れば誰もが幸せな気持ちになります。花には人の心を育てる力があります。諏訪の花を見た人が少しでも心穏やかに、また明るく元気になって頂ければ幸いです。



原中学校



富士見中学校



豊田小学校



中洲小学校



下諏訪北小学校



下諏訪南小学校



岡谷田中小学校



岡谷田中小学校



岡谷市役所

役所・役場へ



下諏訪町役場



原村役場



諏訪合同庁舎



諏訪市役所



富士見町役場



茅野市役所



諏訪二葉高校



岡谷工業高校



清陵中学校



児童家庭支援センターつづじ



岡谷東高校



諏訪西中学校



諏訪養護学校



岡谷南高校



諏訪南中学校

お礼の手紙や写真が届きました (一部掲載)

ありがとうございます
四賀小学校

JAさんより
お花をいただきました
泉野小学校

城南小学校 原中学校 岡谷工業高校 富士見高校



つつじが丘学園



下諏訪向陽高校



東海大諏訪高校



花田養護学校



諏訪実業高校



茅野高校



この街きっず学園



諏訪清陵高校



富士見高校

JA女性大学第8期生入学式



初回講義で「組合員Myページ」を登録する新入生

諏訪市の本所でJA女性大学第8期生の入学式を開きました。今期の新入生は40~90代までの14人。同大学はニーズに合わせて無理なく学べるように単位制とし、全9回の講座でJA事業や手芸・料理などを学びます。

今期生から初めてJA利用者専用ウェブサイト「組合員Myページ」をコミュニケーションツールとして活用。初回講座では各々のスマホに同サイトを登録し、使用方法を学びました。

新入生の高田由紀子さんは「新しい友達ができ、これから1年間がすごく楽しみ。ここで学んだことを地域でも活かしたい」と話しました。

水稻成熟期調査



稈長や穗長を測り、今年の生育状況を確認する職員

管内で水稻成熟期調査を行いました。定点調査・肥料試験・「リゾケアXL」調査の田んぼ計6枚で実施。生育状況を確認し、定点調査・肥料試験の水田で坪刈りをしました。

営農部の職員10人ほどが参加。2~3人ずつの班に分かれて田んぼに入り、稈長・穗長を測って1株あたりの穂数を数えました。坪刈りをした稻は脱穀し、今年中に10アールあたりの収量換算を行います。

JAS全農長野中信事業所の西澤里佳係長は「例年にない猛暑の中ではあるが、稻は順調に生育しており、収量も期待できると思う」と話しました。

「蓼科大根」出荷大詰め



収穫したダイコンの箱詰め作業を行う柳平さん（左）家族

野菜専門委員会だいこん専門部会の柳平憲一さん（84）は、茅野市の特産品「蓼科大根」の出荷作業を行いました。

品質・味ともに良好の仕上がり。60ケース（1ケース10キロ）を箱詰めし、茅野市営農センター北部集荷所に持ち込みました。

柳平さんは「今年は天候が良かったおかげで、大根が大きく育ち、味もとても良い」と笑顔を浮かべます。来年に向けて「家族皆で協力して、頑張って栽培したい」と抱負を語りました。

収穫は10月下旬まで行いました。その後は来年の畠の準備を行います。

富士見町EC集荷所見学



出荷準備の整った花を見せながら説明する職員

富士見町営農センターは、諏訪市立中洲小学校3年生99人の野菜集荷所・花き共選所見学を受け入れました。

花き共選所では、同センターで取り扱うきくとカーネーションについて説明。花を保管する室温7度位の予冷庫も見学しました。野菜集荷所では、野菜クイズの出題やブロッコリーの鮮度を保持するための氷詰め作業を実演しました。

3年1組の柳浦桃奈さん（9）は「きくもカーネーションもいろんな種類があることを初めて知った。野菜は大好きなので、施設を見ることができよかったです」と話しました。

第21回JA信州諏訪農業祭下諏訪町会場 盛大に



農産物直売コーナーに長蛇の列ができました

JA信州諏訪農業祭下諏訪町会場を開催しました。JA役職員は農産物直売コーナーやJA組合員限定の福引抽選会などさまざまなブースを用意。生産者と消費者の絆を深めるひとときとなりました。

下諏訪町木遣り保存会の皆さんによる高らかな木遣りで開幕。農産物直売コーナーでは、セルリーやブロッコリー、キャベツなどの野菜類、ミカンや梨、ブドウなどの果物が並びました。農産物の品質を



下諏訪町木遣り保存会の皆さんによる木遣りで開幕！



野菜や果物の共進会にも多くの方が訪れていました

審査して各賞を選び、消費者に購入してもらう共進会や女性部の工作「紙コップカー」づくり、お米グラム当てゲームなどもありました。

諏訪地域の小学生の稻作体験支援の様子をまとめたパネル展示「JA信州諏訪の食農・花育活動PRコーナー」も設置。「国消国産（私たちの国で消費する食べ物はできるだけこの国で生産する）」運動についても広め、多くの方にご覧いただきました。



JAの食農・花育活動 PRコーナーもありました

東京の児童の稻刈り支援



色とりどりの花束を取り揃えた「虹のお花市」

JA虹のホールたまがわで「虹のお花市」を開きました。諏訪地域のJA虹のホールで、切り花を販売するのは初めて。高品質の花を取り揃え、新しくなったホールの見学や雰囲気を感じる機会にしてほしいという思いで企画しました。

輪ギク・カーネーション・スターチス・小菊など約6本を1束にして販売。朝7時から多くの人が訪れ、大盛況のなか完売しました。

茅野市の男性（70代）は「お墓参り用と知人に届ける用で購入した。ホールはとてもきれいになつて設備も使いやすい。落ち着いた葬儀ができる」と満足していました。



ハサミを使い稻を収穫する児童

茅野市営農センターは、東京都の学校法人川村学園川村小学校の稻刈り体験を支援しました。3年生94人が参加。田植えと稻刈りを経験し、米作りの大切さを学びました。

この日、児童は職員から収穫までの作業を聞いた後、1人1丁ずつハサミを持ち、クラスごと稻を切り取りました。「やった」「採れた」などと喜びながら体験しました。収穫した稻は学校へ持ち帰り、授業でさらに知識を深めました。

支援を協力した茅野市の湯田坂文幸さんは「感謝の気持ちを持って、食事を楽しんでもらえればうれしい」と話しました。

年友諏訪中央支部マレット大会



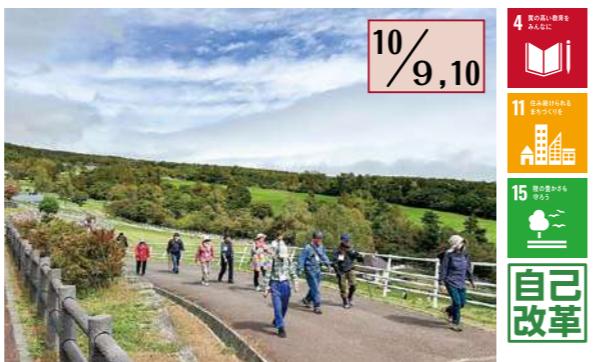
声を掛け合いながらマレットゴルフを楽しむ会員

JA年金友の会諏訪中央支部が、諏訪市のクリーンレイク諏訪マレットゴルフ場で、下期マレットゴルフ大会を開きました。年金友の会会員32人が参加し、約3時間プレーを楽しみ、爽やかな汗を流しました。優勝は、中洲地区の岩波俊夫さんと荒木文子さんです。

大会は、会員の健康増進を図り、親睦を深めることを目的に各支部で開いています。参加者は晴天の下、18ホールを2周し、ショットごとに快音を響かせました。

大会終了後は、諏訪中央支所で懇親会を行いました。

年友健康ウォーキング



動植物や自然を眺めながら気持ちよくウォーキングする会員

JA年金友の会が、第15回健康ウォーキングを行いました。

2日間で、年金友の会会員延べ81人が参加。北杜市の山梨県立まきば公園までバスで行き、公園周辺のウォーキングコースを1時間散策。昼食後は、同市の道の駅こぶちさわに移動。地元産の新鮮な農産物やお土産品を見て周りました。

事務局の金融部推進企画課の成田慎也課長は「会員同士の親睦を深めることができた。年金友の会で屈指の人気を誇るイベントに成長している。来年も案内が届いたら、早めの申込みをお願いします」と呼びかけています。

富士見町のコイン精米機更新



富士見町農機センター前のコイン精米機を、富士見町で初めて「うまい精米」機能が付いた機種に更新しました。

より多くの組合員や地域住民に利用してもらいたい考えです。

この精米機は、「うまい白米」と「うまい玄米」の機能を持ち、時間をかけて優しく精米することで米のうまい層を残すことができます。

同町の小池春長さんは「機械が新しくなりありがとうございます。従来品との違いを味わいたい」と話しました。

なお旧コイン精米機は、JA富士見町立沢コイン精米機に入れ替えました。

クロモジ化粧水の試作完成



諏訪市の有賀林野株式会社が開発を進める、クロモジエッセンシャルを使った同社初の化粧水「信州諏訪クロモジ 美の追求」(仮称)の試作品が完成しました。

同社が管理する山林に自生するクロモジからオイルを抽出し、ローズとブレンド。穏やかさと華やかさを併せ持つ香りです。地域住民に配布し、アンケートへの回答を依頼。意見を反映し、来春の商品化を目指します。

小泉吉彦社長は「アンケートの声を大切にしながらその良さを存分に生かした製品に仕上げ、ぜひ多くの人に愛用してもらいたい」と話しています。

セミナー
探訪

フラワーデザイン教室



この教室は、季節の花を使ってフラワーアレンジメントを楽しめます。日本伝統の生け花よりも、より自由な発想で創造的な作品を作ることが醍醐味です。教室では、仲山先生の指導のもと、長さを整えた草花を「オアシス」という専用のスポンジに挿していきます。世界に一つだけのオリジナル作品を作れます。

完成した作品はお持ち帰りできますので、お部屋を飾るインテリアとしていかがですか？

仲山 美代子先生

花が好きな人がより楽しめるよう、四季折々の品目を用意しています。一輪一輪丁寧に挿すことが、きれいな作品をつくるポイントです。私たちと一緒に素敵な作品をつくりませんか？

開講概要

曜 日：毎週第3水曜日
時 間：19:00 場 所：本所

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

1個で3回おいしいズッキーニ



30年に一度の“芸術作品”という、牛山担当のズッキーニ

JA生活関連子会社「株式会社あぐりライフ信州諏訪」本店営業課の牛山量博担当の茅野市のは場で、“1個で3回おいしい”珍しい形のズッキーニが収穫できました。30年以上の栽培経験で、初めてだといいます。

今回のズッキーニは、長さ25センチ、重さ770グラムで、出荷規格の3倍ほどの大きさです。

牛山担当は「このような“芸術的作品”を収穫できたことで、妻も一層張り切って作業している。今後もおいしいズッキーニを育てたい」と話しています。

『家の光』活用した料理教室



参加者とおにぎりを握る滝本さん

JA信州諏訪女性大学院家の光グループが、玉川研修センターで料理教室を開きました。受講生8人が参加。家の光協会普及文化本部東日本普及文化局の滝本匡志さんを講師に招きました。

受講生からの「家の光を活用したレシピのコツや説明を聞きたい」という要望から実現。この日は、家の光に掲載された切り干し大根のハリハリ、青トウみそ、焼きおにぎり、ブロッコリーと卵の玉ねぎマヨサラダ、サバとゴーヤのキムチ炒めを作りました。

坂本初美さんは「簡単に出来て栄養もあり、健康的な料理でおいしかった」と話しました。

振袖卒業式用袴ご予約会&着物・宝飾品お手入れキャンペーン

令和8年1月24日(土)・25日(日)

JA信州諏訪 玉川研修センター(茅野市玉川神の原2789-1)
※ご来場予約は必要ありません。玉川研修センターに直接お越しください。

振袖 卒業式用袴ご予約会

- 前撮り・式典当日の着付けも安心
- ママ振袖も他の着物も洗ってサイズを直して新品同様にいたします

全て揃った振袖セットレンタル
正絹振袖・襦袢・袋帯・帯〆・帯揚げ・重ね衿 66,000円(税込)~

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

お気軽にご相談ください
ママ振袖コーディネートで二十歳の式典・ママ振袖に袴で卒業式必要な物だけレンタルも可能です。

一般呉服も多数展示します 留袖・訪問着・喪服・袋帯・和装小物・着付け小物など取り揃えています

特典
長期レンタル ご成約のおよそ2カ月後から2027年式典または同年卒業式まで
着放題 ご成約者本人に限る

卒業袴無料レンタル 成人式当年にご卒業の方
お母様の着付サービス 前撮り日にお母様が着物をお召しになる場合

着物・宝飾品お手入れキャンペーン
24日・25日会場にお持ち込みのお客様10%OFF
 ●着物クリーニング シミ落とし・サイズ直し
 ●宝飾品メンテナンス・真珠製品販売 ●鑑定 など承ります

《お問い合わせ》 株式会社あぐりライフ信州諏訪 0266-72-0113
JA指定呉服卸問屋 京吳服販売株式会社 0120-17-0529 (岡谷市塚間町1-3-1)

上記の日程にご都合の付かないお客様は、京吳服販売株式会社にて振袖等ご覧いただけます。予めご連絡をお願いいたします(予約制)。

家畜飼養者の皆様への重要なお知らせ ~家畜の飼養状況について報告をお願いします~

高病原性鳥インフルエンザや豚熱の発生を受け、家畜や家きんの防疫対策の強化が求められています。そのため、家畜伝染病予防法により、家畜や家きんを飼養(1頭・1羽以上)している方は、毎年2月1日時点の飼養状況や衛生管理の実施状況を家畜保健衛生所へ報告する義務があります。

例年報告いただいている方には、1月下旬に報告用紙を送付しますので、期限内の提出をお願いします。新たに飼養を始めた方や制度をご存じなかった方は、下記までご連絡ください。

報告様式は伊那家畜保健衛生所のホームページからもダウンロード可能です。提供いただいた情報は防疫および畜産振興の目的以外には使用しません。

対象家畜 牛・水牛・鹿・馬・めん羊・山羊・豚・いのしし・鶏(チャボ・烏骨鶏等含む)・あひる(アイガモ含む)・うずら・きじ・だちよう・ほろほろ鳥・七面鳥・エミュー

報告期限 令和8年2月16日(月)

報告様式リンク先 長野県伊那家畜保健衛生所ホームページ
<https://www.pref.nagano.lg.jp/inakachiku/yosiki.html> → 「定期報告書様式」

お問い合わせ 報告先 〒396-0026 長野県伊那市西町5764 長野県伊那家畜保健衛生所
電話 (0265)72-2782 ファクシミリ (0265)72-2765 E-mail : inakachiku@pref.nagano.lg.jp

災害時に役立つ薬の備え

「何を」「どれだけ」「どこに」がポイントです。
クミアイ家庭薬です。

お問い合わせ先 平日 9時~17時
協同薬品工業株式会社 松本営業所
長野県安曇野市三郷明盛1113-3 TEL(0263)88-6724

現行JA信州諏訪ポイント制度の終了と新総合ポイント制度への移行について

現在のJA信州諏訪ポイントサービスについては、令和8年2月末をもって終了となります。最終的なポイント残高は、令和8年4月頃に全額出資配当口座へキャッシュバックし終了となりますのでご了承ください。

令和8年3月1日からは、新たに新総合ポイントサービスへ移行します。組合員の方は自動的に新総合ポイントサービスの会員に登録されます。新総合ポイントサービスの詳細については令和8年3月に広報誌等でご案内いたします。

この件に関するお問い合わせは、JA信州諏訪管理部企画管理課(57-8000)までお願いいたします。

ATMを一時休止させていただきます

このたびJA銀行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銀行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

1月11日(日)
終日

1月12日(月・祝)
終日

詳細についてはJA銀行ホームページ(<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。

生活応援定期貯金

募集総額 40億円

取扱期間:令和7年11月4日(火)~令和8年2月27日(金)
新たに当JAにお預入れいただいた資金で
お預入期間1年

年 0.50 % (税引後 年0.39%)

種類 スーパー定期貯金(単利型) 対象 個人 期間 1年
預入金額 50万円以上 継続方法 自動継続(満期日以降は店頭表示金利となります。)
対象資金 新たに当JAにお預入れいただいた資金が対象となります。
すでに預入れになっている普通貯金・定期性貯金等からの預替えは対象外です。

◆ATM・ネットバンクでのお預入れは対象外となります。
◆やむを得ず満期日前に解約する場合、当JA所定の中途解約利率を適用します。
◆お受取り利息には、特別復興所得税を含み20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。
◆募集総額に達した場合等、予告なくキャンペーンを終了する場合がございます。
◆店頭に商品概要説明書をご用意しております。

JA信州諏訪 詳しくは金融窓口・専門担当者にお問合せください

JA信州諏訪 限定 生活応援 キャンペーン

キャンペーン期間 令和7年11/1~令和8年6/30

応援その① JAマイカーローン
適用金利 变動金利 年1.00%

「JAとの取引は初めて」という方も、「JA組合員」の方もお気軽にご相談ください!!

応援その② JA教育ローン(証書貸付型)
適用金利 变動金利 年1.40%

インターネットからの
仮申込みがオススメ!!!
24時間365日
仮申込み受付中!!

詳しくはJAのローン取扱支所にお問合せください

欠乏症・過剰症について

作物が順調に生育しない場合、虫による被害、病気による被害、そして肥料の過不足による生育不良等が原因として挙げられます。今回は主な肥料成分である窒素・リン酸・カリウムの過剰症、欠乏症ではどのような症状が現れるのかお話しします。

窒素

窒素は作物の体を作るのに必要で、栽培指針等に『追肥をする』と書いてある場合は基本的に窒素成分を追肥します。作物によって必要な窒素量が変わる為、栽培時には注意が必要です。

過剰症

窒素が過剰な場合、植物は軟弱で徒長気味となり、色が濃くなります。葉や茎が茂り、過繁茂になると、病害虫が発生しやすくなり、同時に植物体内で移動しにくいカルシウムの欠乏症などが発生する場合もあります。

欠乏症

窒素が欠乏している場合、下位葉（株下側の先に発生した葉）から黄変し、枯れていきます。窒素は新しく発生する葉に移動していく為、土壤内から肥料分を吸収できない場合、植物体内で移動が起ります。

また、土壤に礫などが含まれ、水捌けが良すぎる場合も窒素分が溶脱しやすく欠乏症を発生する恐れがあります。

リン酸

リンは様々な細胞内の合成に重要な役割を果たします。作物の生育が盛んな新しい組織に多く含まれ、新しい細胞を作るのに必要です。また、根の発達に於いても大きな影響を与える為、植物の生育初期に多く必要とされます。

またリンは土壤中でアルミニウムや鉄、カルシウムと結合した形で存在しますが、アルミニウムや鉄と結合している場合は水に溶けにくく、作物に利用されにくくなっています。特に諏訪地域の土壤に多い黒ボク土には、活性アルミニウムが多く含まれ、リンが土壤に固定されやすいという特徴があります。

過剰症

リン酸の過剰症は発生しにくいですが、過剰になった場合、下位葉から葉身の白化が始まり、徐々に上位葉に進みます。水に溶けにくく、流しにくいで過剰症が発生する恐れもあります。

欠乏症

欠乏した場合、細胞が発達せず、生育が停滞し、花や実が少なくなります。植物全体が暗緑色になり、下葉と茎が紫色に変色してきます。施肥を行い、初期の生育を充実させましょう。

カリウム

カリウムは作物の組織体を構成する元素ではありませんが、光合成能等の多くの生理作用に関係しており、光合成産物である果菜類の果実や根菜類の根の肥大にも影響します。生育半ばから後半にかけて不足しやすい為、その時期は注意が必要です。

過剰症

カリウムは植物体を丈夫にし、病害虫に罹りにくくする一方で、過剰な場合はべと病など病害の発生を促すこともあります。またカリウムはマグネシウムやカルシウムの吸収に影響する為、過剰の場合はマグネシウムとカルシウムが欠乏する恐れもあります。

欠乏症

植物体内で移動しやすい為、欠乏症は下位葉から発生します。症状としては葉のふちから黄変し、葉脈の間も色が変わってきます。欠乏症は特にカリウムの要求量の多い果菜類で発生しやすく、実全体が黄色っぽくなったり、日焼けをしやすくなるなどの影響があります。

野菜の品質向上や病害虫防除などの情報を営農指導員がお届けします

だいこん栽培における キスジノミハムシの対策について

今年も非常に暑く、害虫と生理障害が多発し、生産物の栽培において厳しい1年となりました。今回は大根で特に発生の多かったキスジノミハムシと対策について紹介しますので来年度の栽培の参考にしていただければと思います。

特徴と生態について

キスジノミハムシは体長3~4mmほどの甲虫で、体に2本の黄色いスジがあり、発達した後脚で飛び跳ねることができます。4~10月に発生し、特に7~8月にかけて多く見られます。アブラナ科の植物を好み、植物体の株元に150~200粒程度の卵を産卵します。卵からかえった幼虫は地中に潜りながら植物の根を食害し、大根においては肌にクレーター状の穴を空けることで商品価値を大きく下げるため、特に問題になることが多い害虫です。

防除のポイント

物理的防除

銀色のマルチを使用するとキスジノミハムシが光の反射を嫌い、被害を軽減する効果が見込めます。また、不織布や目の細かい防虫ネットを使用することで侵入を防ぐことができます。資材の端は土中に埋め込み、隙間からの侵入を防ぎます。

薬剤による防除

植物の生育初期に被害を受けると枯れるほどのダメージになるため、播種と同時に粒剤タイプの薬剤を使用することをお勧めします。粒剤は30日ほどで効果が切れるため、その後は茎葉に散布するタイプの薬剤を使用し防除を行います。

おすすめ薬剤

薬剤名	RACコード	使用量・希釈倍率	使用時期	使用回数
フォース粒剤	3A	6~9kg/10a	播種時	1回
エルサン乳剤	1B	1000~2000倍	収穫30日前まで	2回以内
モスピラン顆粒水溶剤	4A	2000倍	収穫14日前まで	1回
パダンSG水溶剤	14	1500倍	収穫7日前まで	3回以内

過剰症・欠乏症には特徴がありますが、判断しにくい場合もあるかと思います。

各種ご相談は営農センターまでお問い合わせをお願いいたします。

担当よりひとこと

茅野市営農センター
南部センター
営農指導係
木村 百花



近年は暖冬の影響で成虫が越冬しやすい環境になったことから余計に発生が多くなっています。夏場の栽培は、粒剤を使用したうえで薬剤散布を1週間に一度、3回は行なうことが望ましいです。

担当よりひとこと

茅野市営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



協友 デジタルメガフレア[®] 箱粒剤

◎はシンジェンタ社の登録商標

いもち病 イネミズソウムシ イネドロオイムシ アカヒゲホソミトリカスミカメ アカシジカスミカメ 斑点米

田植え 生育期 出穂、穂揃期

葉いもち
イネミズソウムシ・イネドロオイムシ
穂いもち
カメムシ類

有効成分が2段階で溶出し効果を発揮します！

●使用前にはラベルをよく読んで下さい。●ラベルの記載以外には使用しないで下さい。●本剤は小児の手の届く所には置かないで下さい。●空容器・空袋などに放置せず、適切に処理して下さい。

JAグループ JA信州諏訪 協友アグリ株式会社

商品に関するお問い合わせ・お求めは JA信州諏訪資材店舗まで

倉庫・ガレージ・カーポート・物置展示中！

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

さびない（物置）
左 1916型 / 右 3023型

見て、触れて、体感できる展示場
ご相談～現地下見～お見積は無料です！

店舗場所

カクイチ A-SITE 諏訪インター店
茅野市中沖7-15
TEL 0266-71-1132
●営業時間/10:00～17:30
定休日 水/日

諏訪インター店

**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**

**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**

植物の三大養分であるチッソ・リン酸・カリを700倍に希釈してあります。

**植物活力剤
シクラメン用
(35ml×10本入)**

138円(税込)
通常価格198円(税込)

お買得!

**JAファーム茅野店
シクラメン用
植物活力液**

ウインドウや窓ガラス等、ガラス面の霜を素早く溶かします。

**スーパー解氷スプレー
(330ml)**

280円(税込)
通常価格290円(税込)

Dmax スーパー解氷スプレー

アミノ酸でうま味アップ!
玉ねぎの追肥にも使用できます。

**植え付けた後でもまける
有機100%野菜の肥料
(1.8kg)**

840円(税込)
通常価格958円(税込)

お掃除や寒冷地での作業に。
軽い着け心地で、手袋内部の起毛パイル地が保温性を高めています。

**防寒テムレス #282
(M・L・LL)**

1,640円(税込)
通常価格1,730円(税込)

ハウス内の凍害霜害から作物を守ります。
灯油4Lで約50~60時間使用可能
できるので、省エネ燃費で経済的です。

暖太郎(DT-R2型)

13,300円(税込)
通常価格13,850円(税込)

JAファーム茅野店の営業時間 9:00～17:00 (11月から3月までの間) 水・日・祝祭日定休

生産資材課より 今月のお知らせ

各種資材情勢について

【肥料】窒素質肥料は国産尿素・硫安は値下げ、石灰窒素は据置きとなったものの、輸入尿素は国際市況の上昇により値上げ、リン酸質肥料はBB肥料の主力原料である輸入リン安が旺盛な需要と中国の輸出規制の影響で大幅な値上げ、加里質肥料は国際市況の上昇により全面的に値上となりました。指標となる高度化成一般15-15-15では、現在の価格に比べ約4.2%の値上げとなっています。なお、昨年の同時期に比べると全体では10%の値上となり、以前として高止まりの状況が続いています。

【農薬】農薬では製造コストの増加、再評価制度導入による追加試験費等のコスト発生、人件費・輸送コストの増大及び段ボールなど各種包装資材の値上げを受け、多くの品目で値上の価格改定となります。値上幅は品目・剤型により大きく異なりますが、0.1%から大きいものでは20%近い値上品目もある状況となっています。わが家の資材申込書掲載品目については、参考価格として前年精算単価を掲載させていただいておりますが、多くの品目で値上となる事が見込まれますので予めご了承ください。

【DB】DBは製造会社の人件費・物流費の高騰により昨年12月から加重平均で約2.7%の値上げとなりましたが、その後も原燃料価格の高止まり、資材価格の上昇、労務費の上昇、物流コストの上昇などを理由に、製造メーカー

各社は原紙価格と段ボール製品価格の値上げをプレスリースしました。しかしながら、具体的な価格交渉が進んでいないことから、本年12月の価格改定では前年価格の据置きとなります。今後の情勢によっては期中での価格改定を行う事も想定されますので、予めご了承ください。

予約注文書配布方法の変更について

既にご案内の通り、わが家の資材申込書につきましては、本年度より前年ご利用いただいた皆様への配布とさせていただきました。昨年都合によりご利用の無かった方、新たに注文をご希望の方は、最寄りの営農センター・資材店舗窓口に注文書を用意してありますのでお問合せください。

年末年始の営業日程について

南部センター資材、JAファーム茅野、原村営農センター資材、JAファームふじみ、田中線センター資材、JAグリーンファームすわの6店舗につきましては、12月27日(土)～1月4日(日)の間休業とさせていただきます。年明けの営業は1月5日(月)からとなりますので、期間中必要な各種資材につきましては、事前にお買い求めいただきますようお願いいたします。

農トレ通信

Vol.141

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。



10/19 Fチャレンジ

今年度最後のFチャレンジ入笠山山野草植栽ボランティアに参加しました。

あいにくの雨天の中での活動になりましたが、たくさんの方々と一緒に作業することができました。作業中は、地域の方や友達と話をしながら進めることができ、楽しい時間になりました。雨で大変な場面もありましたが、みんなで協力し、率先して作業に取り組むことができ、生徒にとって大変貴重な経験になりました。

これから、どんな花が咲くか楽しみです。



雲海をバックに集合写真

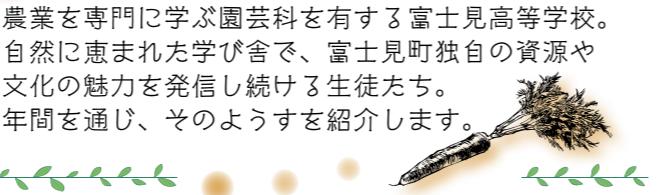


10/21 もち米の脱穀

1年生が脱穀を行いました。ハーベスターという機械を使って、みんなで協力して作業を進めました。初めて触れる機械に興味津々の様子で、楽しそうに脱穀を見守る姿が印象的でした。

収穫の実感を味わいながら、農業の魅力を改めて感じる時間となりました。

今後は精米して食べるのが楽しみです。



生徒は、自分たちで栽培管理した作物を多くの方に販売することができ、大変うれしそうでした。たくさんお買い上げいただきありがとうございました。

また、他にも模擬店や各ブースでの企画・展示などを行い、大勢の方に満足していただけた。内容の文化祭となりました。

あいにくの雨模様の中でした。多くの方が今年度も来場してくださいました。今年度の草花コースでは、毎年恒例のシクラメンの販売を行ない、野菜コースでは、キャベツ、ニンジン・サツマイモ・ネギ・ジャガイモ・ルバーブなどを販売し、機械コースではハロウイーンカボチャと溶接作品の展示を行いました。

生徒は、自分たちで栽培管理した作物を多くの方に販売することができます。大変うれしそうでした。たくさんお買い上げいただきました。

また、他にも模擬店や各ブースでの企画・展示などを行い、大勢の方に満足していただけた。内容の文化祭となりました。

10/11 第84回 しらかば祭

しらかば祭一般公開を行いました。

あいにくの雨模様の中でした。

多くの方が今年度も来場してくださいました。

今年度の草花コースでは、毎年恒例のシクラメンの販売を行なってくださいました。

生徒は、自分たちで栽培管理した作物を多くの方に販売することができます。大変うれしそうでした。たくさんお買い上げいただきました。

また、他にも模擬店や各ブースでの企画・展示などを行い、大勢の方に満足していただけた。内容の文化祭となりました。

ふしぎ・謎・興味津々

「お前さん家、山に烟持つてるら」
「あるけども俺あ境が分からねえわ。
一度親父様に連れて行かれて、『この木
とあそこの石が境だで覚えておけ』って
教わつて、そのあと久々に行つたら煙が
へんしになつて境なんて分かりやあし
ねえわ」

「昔は山の土地も価値があつたで大事
に手をかけて境は重要だったが、今では
手入れだけでもおおせぎになる。最近
テレビで見たけど、はつきりしない境を
決めるとき『自分家の方となるべく狭く
なんて言つてる映像を見たことあるぞ。
ご先祖様には申し訳ないが本音だぞな』

「昔は道沿いには家が並んでいたが、
近年はみな空き家になつて取り壊され、
そこが煙になつて崖下が見えるようになつたたじやあ。年号が昭和から平成に
変わったで36年以上前のことだが、
『神宮寺の語り継ぎ』を編集した大正2年
生れの岩波碩司さんがこの石の存在を伝
え聞いていて、その編纂中に俺んところ
来てさ、「片山のどこに境を示す字を彫つ
た石があるはずだ、これから
行って探すじゃあ」とて言うから
鎌を手に行つた
ちゅうわけだ」

「すぐに出た
けえ」

「他に刻印された境の石つてあるかやあ
の人が『片山下には他にもあつたが、今
じゃあどつかへ行つしまつて見当たらね
えって言つたそうだ。だが高部(茅野
市)の神長官守矢邸にはあるぞ。神長邸
の隣に住む立石勝利さんに境石のことを
話したら、神長邸には『守』と刻まれた境
石があるぞ』

神長官守矢氏の「守」の字が刻まれた境石

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。



絵図の中央の破線が境で、下から上の三社(三つの祠)を目印として通過している。右の祠は北斗神社。

諏訪は六口なり

ばかり行くとこれ
も五人の神官の内
の一人、権祝の屋敷跡があるじゃな。
地元じゃあ『矢島様』って呼んでい
るけど。その中間に
の片山下に『境石』
があるぞ』



風穴(今は無い)

「片山の根っこ、祢宜太夫邸跡地と矢
島様のちょうど中間の風穴のあつた下辺
りに見当をつけて藪を切り払つたら直径
60センチばかりの石が顔を出してさ、そ
の表面の苔を剥いだらそこに達筆の『矢
の字が鮮やかに刻まれているのが現れて
さ。それがその『境石』だ。明治の初めの
頃に描かれたこの『絵地図』見てみ。中央
斜面の上方の大岩に三社が祀られている
が、下から境を示す破線が三社を境の目
標として延びているのが分かるら』

「たしかに、やっぱ動かねえ物が目印
になつてるわな」

「見たけえ」

「ああ、かたいいしでその存在を主張
してるぞ」

「石があるぞつて教えてくれたよ」

「見たけえ」

「ああ、かたいいしでその存在を主張
してるぞ」

「石があるぞつて教えてくれたよ」

※1 風穴の石組の間から冷たい風が吹き
出し、室は養蚕のお蚕様の種(卵)を
保管した所。

※2 明治6・7年頃書かれたもの。
岩波弘之氏蔵

人生100年時代の

食べる楽しみ！

高齢者施設や病院において、利用者さんや患者さんに一番の楽しみをうかがうと、食事が1位という結果がでています。美味しく食事ができることは、どの年代においても楽しみであり生きがいに繋がっているのではありません。今日は、食事を美味しく食べるためのお口の健康についてお話をいたします。

最後に、口から食べることは、栄養補給のためだけでなく、脳のすべての機能を駆使して、全身機能を使用することに繋がっています。思い立ったが吉日、こちらを読んでくださった方は是非とも今日からお口の健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

はじめに、病院の歯科の役割をご案内します。病院の歯科は、心臓疾患や糖尿病などを抱える有病者・おやしらの拔歯、囊胞、腫瘍、粘膜の病気等の口腔顔面領域の外科処置、口の中の歯のケガ、インプラント治療とメンテナンス、全身麻酔や静脈内鎮静法を使用した治療などです。摂食嚥下機能評価とサポートや、手術前や入院、抗ガン剤治療中の患者さんの口腔ケアを行っています。円滑な医療連携のため受診いただくには歯科医院等からのご紹介が必要になります。

それでは、本題のお口の健康についてお話しします。当たり前のことは、お口は、食べるという栄養摂取の入口です。その入口の衰えは身体の衰えと直結します。具体的にお口の機能の衰えとは、

- ①自身の歯が19本以下
- ②半年前と比べて固いものが食べにくい
- ③お茶や汁物等でむせることがある
- ④口の渴きが気になる

⑤普段の会話で、言葉をはつきりと発音できないことがある

この5つの項目の中に2つ以上に当たる方は、お口の健康が衰えているいわゆるオーラルフレイルになります。オーラルフレイルの方は、そうでない方に比べて4年後の介護が必要になるリスクが2・4倍という研究結果が出ています。

しかし、オーラルフレイルに該当しても、諦めないで適切な対応をとることで再びお口の健康を取り戻すことができる3つのポイントがあります。

- ①かかりつけの歯科医を持つ
- ②お口の「ささいな衰え」に気をつける
- ③バランスのとれた食事
- ④噛んで食べる工夫として、噛みごたえのある食品を一品加えてください。例えばブロッコリーを固めに茹でる、キュウリを薄くスライスしないで厚めに切る、塊肉を食べるなど
- ⑤歯の調子が悪くなつてから歯科医院にかかるのではなくて、悪いところがなくとも定期的に受診をして、身体と同じように歯科検診を受けることで早期の治療に繋がります。

また、よく噛むと、唾液がたくさん出て口の中をキレイにして虫歯や歯周病も防いでくれます。唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあると言われています。一口30回以上噛んで癌も予防しましよう。ほかにも、よく噛むことで脳細胞の動きを活性化させることができますので、子どもの知育を助け、高齢者の認知症の予防にも繋がります。

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
歯科口腔外科医長

こやま よしと
小山 吉人

長野市の出身で信大病院、市立大町総合病院、信州上田医療センターの勤務を経て、4月に着任しました。地域の開業医の先生と円滑な連携をとって、地域の歯科口腔診療の一助になればと思います。



野菜たっぷり!
健康な身体!
 Vol.57

冬野菜の中華あんかけ丼

レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏訪支部

材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯分
豚こま肉	80g
れんこん	50g
大根	50g
人参	1/4本
白菜	1枚
小松菜	1/2束
ごま油	小さじ1/2

A 酒	大さじ1
醤油	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	250cc

B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

①れんこん、大根、人参は3mm幅のいちょう切り、白菜は2cm幅に切る。小松菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。
 ②フライパンにごま油を入れ、豚肉、れんこん、大根、人参、白菜、小松菜の順で炒める。
 ③②に火が通ったらAの調味料を入れ、沸騰したらBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、1分ほど加熱する。
 ④器に盛ったご飯の上にかけて完成。

中華あんかけは簡単に作れて野菜も多く摂ることができます。特に今が旬の冬野菜は体を温める効果と、免疫力向上による風邪予防効果があります。また、あんかけは熱が逃げにくく、体を芯から温めるため冬の体が冷える季節に特におすすめです。あんかけを作る際の調理ポイントは、水溶き片栗粉を加えた後沸騰してから1分ほど加熱することでしっかり火が通り、時間が経ってもとろみが消えにくくなります。体内から温めて寒さ厳しい冬を乗り越えましょう。

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。

ヨーガのすすめ

指導 坂本 悅子
(日本ヨガ禅道友会教師)

今日は

クラウンチャ・アーサナ

— 鶴(さぎ)のポーズ —
バリエーション その1

期待される効果

脚全体の筋肉、じん帯が伸び脚線美が得られます。
腰が伸び容姿が良くなります。

- ①両脚を揃えて伸ばし、腰・背骨をまっすぐに立てて座ります。
片方の脚を立て、膝を折り、足をお尻に引きつけて座ります。

- ②反対の脚の膝を折り、かかとを引き寄せて両手でその足首又は足裏を持ち腰を立てます。

- ③息を吸いながらその脚の折った膝を伸ばしながら上に引き上げてゆきます。

- ④腰は後に引かずに立てたまま呼吸をくり返しながら、その脚をどんどんと上に上げてゆきます。
特に吸う息の時にその脚を引き上げる様にします。

- ⑤脚が上で引き上げられたならば吐く息でその脚を自分に引き寄せます。
この時、腰を曲げたり、顔を脚へ寄せぬ様注意し、10~15秒保つ様努力しましょう。

23 JAS民 2025.12

2025.12 JAS民 22

各種相談・教室のご案内

	日 に ち	時 間	会 場	相 談 員
法律相談（予約制）	12月24日(水)	13:30～17:00	富士見GC	三井智和弁護士
	1月14日(水)		岡谷支所	館 健介弁護士
	1月21日(水)		本所	三井智和弁護士
	2月18日(水)		岡谷支所	北川祥子弁護士
税務相談（予約制）	12月18日(木)	13:30～17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	1月8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)
	土・日	9:00～17:00	☎72-6230 ※茅野駅東口向かいです。
※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） QRコード Webでも 予約できます	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
	12月20日(土)	9:30～15:30	原村支所 予約☎79-2521
	1月17日(土)	9:30～15:30	富士見GC 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)
	1月24日(土)	9:30～15:30	茅野中央支所 予約☎72-2426
	1月31日(土)	9:30～15:30	岡谷支所 予約☎24-3203
	2月12日(木)	9:30～15:30	原村支所 予約☎79-2521
	2月14日(土)	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188
	2月17日(火)	9:30～15:30	中洲営業所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)
			春日俊樹 社会保険 労務士
相続準備相談会	12月12日(金)	9:00～16:00	本所 相談時間: 1人あたり45分ほど 予約☎57-8000 対応人数: 1日につき最大6人
セレモニーなんでも相談会	12月18日(木)	虹のホール諏訪湖	
	12月23日(火)	虹のホールたまがわ	
	12月23日(火)	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）。

組合員向け スマホ教室（先着10人ほど・予約制）組合員ご本人とそのご家族様に限ります

JR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。

- 基本編…カメラや地図、インターネット、アプリの使い方
- 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

基本編・応用編のどちらか片方だけの参加も可能です。

会 場	基 本 編	応 用 編
岡谷支所	12月16日(火) 10:00～11:00	12月17日(水) 10:00～11:00

予約 / ☎57-8000 (JA本所協同活動推進課)

都合により相談日や相談員が変わることがございます。※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
じゅすまる
俱楽部
5th Anniversary

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

LCV-TVで放送中!

12月の主な内容

- ① ごちそうスタジオ 5周年スペシャル 山田 アリヤさん
- ② JA信州諏訪女性のつどい
- ③ 弹男俱楽部 染物体験

年末年始放送時間変更のお知らせ 12月31日㈬7時15分～、18時15分～の放送となります。年始放送につきましても変更のある場合がございます。

暮らしの相談

私は、自宅の近くに月極駐車場を借りています。先日、駐車していた自分の車に、前の日までは無かつ大きな傷がついているのを見つけました。防犯カメラがないため、誰がやったのか分かりません。管理会社に相談したところ、「当社や貸主は責任を負わない」と言われました。このような場合、私は誰に損害賠償を請求したらよいのでしょうか。

台数に限りがあるということでも、近くの駐車場を契約している方も少なくないと思います。この駐車場の利用契約は、駐車区画という土地の賃貸借契約であると考えられます。賃貸借契約である以上、貸主は、借主に駐車場を使用させる義務を負います。貸主に駐車場を契約すると考えられますが、駐車場としての使用が不可能となつた場合には、借主は貸主に対して駐車場使用料の減額などを求めることができます。

その駐車場において損壊したという場合、貸主に対して責任を問うことができるでしょうか。まず、その損壊が①駐車場の設備等に起因して生じたものである場合には、「土地の工作物の設置又は保存」の瑕疵により他人に損害を与えた場合に土地所有者の損害賠償責任を認める土地工作物責任(民法717条1項)により、

貸主に責任を問うことができる可能性があります。屋根や壁のある駐車場においてそれが老朽化等により自然に崩れ、それで車両が傷ついたというときには、貸主への損害賠償請求が可能です。

相談者のケースでも、駐車場自体の問題による傷でない限り、貸主に責任を問うことは困難です。犯人を特定することは容易でないため、警察への被害届の提出も検討した上で、車に24時間稼働のカメラを設置したり、貸主と相談して防犯カメラを設置するなど、防犯対策の強化を検討すべきでしょう。

私は、自宅の近くに月極駐車場を借りています。先日、駐車していた自分の車に、前の日までは無かつ大きな傷がついているのを見つけました。防犯カメラがないため、誰がやったのか分かりません。管理会社に相談したところ、「当社や貸主は責任を負わない」とと言われました。このような場合、私は誰に損害賠償を請求したらよいのでしょうか。

因で車両が損壊した場合には、貸主に責任を問うことは困難です。貸主は、あくまでも駐車場という土地を使用させる義務を負うに留まり、駐められた車両の保管義務まで負うものではないからです。防犯カメラが設置されていないことを「設置又は保

存」の瑕疵とまでいふことも困難です。このような場合には、当該第三者を特定し、その者に対して不法行為に該当する場合は、第三者の行為が行われている場合には、器具損壊罪で警察に被害届を提出することになります。明らかに故意的損壊行為が行われている場合には、器具損壊罪で警察に被害届を提出することになります。明瞭に意図的に損壊行為が行われている場合には、器具損壊罪で警察に被害届を提出することになります。明瞭に意図的に損壊行為が行われている場合には、器具損壊罪で警察に被害届を提出することも考えられます。

相談者のケースでも、駐車場の問題による傷でない限り、貸主に責任を問うことは困難です。犯人を特定することは容易でないため、警察への被害届の提出も検討した上で、車に24時間稼働のカメラを設置したり、貸主と相談して防犯カメラを設置するなど、防犯対策の強化を検討すべきでしょう。

駐車していた自分の車に、大きな傷が：誰に損害賠償を請求すればよい？

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)

法律

今月の表紙の人は、吉田羊さんです

特集 笑いがあればだいじょうぶ！
人生はワツハツハ

痛みは動かして和らげる！
腰痛リセット術

農ライフのすすめ
「百邪」を防ぐ
毎日ショウガレシビ

手芸 フリース生地で作る
カイロポケット付き
あったかマフラー

別冊付録
今日も明日もおかげさんで
二〇二六年
四季折々カレンダー

家の光

今月のよみびころ

IE no HIKARI



『家の光』に関するお問い合わせは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
じやすまる俱楽部(LCV-TV)で放送中!
(放送日時は25ページをご覧ください)



スペシャル
企画
第4弾

フィンランドの クリスマス定番お菓子

ジンジャー ブレッド

材料(約50枚分)

A	メープルシロップ	150ml	重曹	小さじ2
	ジンジャーパウダー	小さじ3	有塩バター	125g
	砂糖	100g	卵(溶き卵にする)	
	カルダモン	小さじ1		1個
	シナモン	小さじ2	強力粉	約700cc
	クローブ	小さじ1/2		

つくり方

〈前日の準備〉生地づくり

- ① Aを鍋に入れて火をつけ、沸騰させる。焦げないように混ぜ続け、砂糖が溶けたら火を止める。
- ② 重曹を入れて再度火を付け、混ぜ

ずにそのままにする。泡がたった
ら火を止める。

- ③ 粗熱が取れたら、有塩バターを入れ溶かす。
- ④ 溶き卵と強力粉を入れて混ぜる。
- ⑤ 生地を5ミリくらいまで伸ばす。
- ⑥ クッキー型で型取りする。
- ⑦ オーブンで焼いて完成。(この日
は、200度4分ほど焼きました)

クリスマス タルト

つくり方

[プルーンジャム]

- ① 材料をすべて入れて火をかける。汁気がなくなり、とろっとしてたら完成。

[クリスマスタルト]

- ② 冷凍パイシートを解凍し、少し伸ばす。4等分する。
- ③ 四隅から真ん中にかけて、切り込みを入れておく。(真ん中は切らないようにする)
- ④ プルーンジャムを真ん中の切れていないところにのせる。
- ⑤ すべての角の切った片方をジャムの真ん中にのせる。
- ⑥ 焼きあがりに生地が崩れないよう、中央をつまようじで刺す。(中央にさらにジャムをのせた後に、つまようじで刺してもOK)
- ⑦ ほぐした卵を④のパイシート全体に塗る。

材料(16枚分)

冷凍パイシート	4枚	卵	1個	粉砂糖	適量

プルーンジャム

プルーン(種なし・ドライ)	1袋(110g)
三温糖	適量(今回は大さじ2)
水	適量(今回は大さじ3)



- ⑧ オーブンで焼く。(この日は190度で8分ほど焼きました)
- ⑨ 冷めてから、粉砂糖をまぶしてできあがり。

—つくられた方は—
やまだ
山田 アリヤさん
(フィンランド出身
原村在住)

10/20 JA 信州諏訪女性のつどい

茅野市民館で「女性のつどい」を開きました。部員、JA役職員ら約100人が参加。家の光三誌『家の光』の創刊100周年を記念したダンス動画の撮影や、富士見高原医療福祉センターの高木宏明統括院長の記念講演、本部役員から集めた野菜を景品にした「農の花じゃんけん」など、さまざまな催しで会場は大いに盛り上りました。



9/10 茅野市ブロック米沢支部
北大塙地区

「脳活早口ことば」で脳トレ

『家の光』を活用し、早口ことば計21個を自身のペースで楽しみながら唱え、脳を活性化させることば遊びを学びました。



10/30 諏訪市ブロック湖南支部
田辺地区

花苗プランター咲き誇る

春に植えた花苗が、部員と地域住民の力で長期間皆の目を楽しませています。

この日は、伊藤文子さんと武居紗智子さんが、1日でも長く咲き続けられるよう願いながら手入れしました。

9/17 湖北ブロック長地支部
有志グループ「楓の会」

ボッチャに挑戦

メンバーとJA職員の計12人が参加。経験・未経験者関係なくプレーを楽しみ、交流を深めました。



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 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

② 果樹セミナー・現地視察

開催日	時間	集合場所	開催内容
2月10日(火)		南部センター	りんご剪定作業(現地視察)
	午後2時	原村営農センター	ぶどう剪定作業(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

新しい年のスタートに JAの「だるま貯金」 謹賀新年



定期貯金 契約額50万円以上、期間1年以上

定期積金 累積額50万円以上、期間1年以上

*上記新規ご契約の方に、だるま(7寸5分)を進呈いたします。

*その他キャンペーンとの併用、ATM・ネットバンクでの預け入れは対象外です。

取扱期間

令和7年 12月26日(金)～30日(火)

令和8年 1月5日(月)～6日(火)

午前9時～午後3時

実施場所 各支所・営業所 金融窓口

是非お気軽にお出かけ下さい 職員一同お待ち申上げます



**令和7年度 (令和7年12月26日~)
年末年始の営業案内**

共済関連	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (月)
共済部・各共済センター	○	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)	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (月)
玉川給油所 (7:00~20:00)	○	○	○	○	○	7:00 19:00	休業 18:00	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○
ちの給油所 (7:30~18:30±18時閉店)	○	○	休業 17:00	8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 12:00	休業 17:00	8:00 17:00			
原村給油所 (7:00~19:00)	○	○	○	○	○	7:00 17:00	休業 17:00	○	○		
ふじみ給油所 (7:00~20:00)	○	○	○	○	○	7:00 19:00	休業 18:00	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○
城南給油所 (7:30~18:30)	○	○	○	○	○	7:30 16:00	休業 16:00	9:00 16:00	9:00 16:00	○	
中洲給油所 (7:30~18:30) 11月~3月冬時間	○	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 18:00	8:30 15:00	休業 18:00	8:30 18:00	休業 15:00	○	

■ 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。



(株)あぐりライフ信州諏訪 燃料・ガスセンター	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (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				○

JA葬祭										
年中無休(24時間受付) 電話 0266-82-8811										

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

(株)長野県 A・コープ	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (月)
A・コープファーマーズ ピアみどり店	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	○
A・コープファーマーズ サン・ライフ店	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	○
A・コープ原村店	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	○
A・コープファーマーズ 富士見店	○	○	○	○	○	○	休業	○	○	○	○

※ A・コープ店の営業時間は各店舗のご案内をご覧ください。

直売所	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (月)
夢マーケット田中線	○	○	○	時短 営業			休業				○
夢マーケット横川店	○	○	○	時短 営業			休業				○
夢マーケット文出店	○	○	○	時短 営業			休業				○
さざなみ新鮮市	○	○	○	時短 営業			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)。

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

当JAの キャッシュカード によるお取引	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝	2 金	3 (土)	4 (日)	5 (月)
県内JAバンク ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
県外JAバンク ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
セブン銀行 (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ファミリーマートなど イーネット(引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ローソン (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ゆうちょ銀行 (引出・預入)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他、提携金融 機関(引出)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
デビットカード サービス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

金融店舗	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 祝</				

JA信州諏訪協同活動の取組み特集

花を贈ろう・花いっぱい運動!!

学校に花を贈ろう

当JAでは令和2年から管内の中高校及び特別支援学校に管内産の花を贈る「学校に花を贈ろうプロジェクト」を行っています。地元の花の産地を知つてもらう花育活動の一環として、また、女性部等組合員と役職員が協力し、地元産の花でフラワーアレンジメントを作成し贈る協同活動の一環として取組んでいます。令和7年度は学校に加え市町村役場や諏訪地域振興センターなどの行政機関にも贈りました。

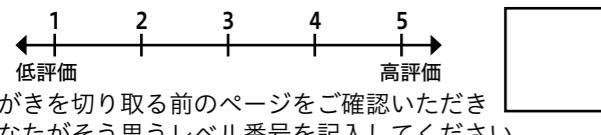
保育園花育・花苗プランター寄贈活動

管内の小学校・保育園の生徒園児と一緒に学校の花壇やプランターへ花の苗を定植し、花や植物を育てることを通じた食農活動に取組んでいます。また、JA信州諏訪女性部の活動としてプランターに花苗を植え、公民館や福祉施設に寄贈する活動も行っています。



住所 (〒)	
ふりがな 氏名	年齢
性別 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/>	
電話番号	職業
組合員資格 <input type="checkbox"/> 正組合員 (家族含む) <input type="checkbox"/> 準組合員 (家族含む) <input type="checkbox"/> その他	

当JAが取組んでいる「協同活動の取組み」について



みなさんのお声を 聞かせてください

アンケートは3ヶ月ごと内容を変えて
全9回の実施を予定しています。

[今回の テーマ] 協同活動への取組み評価について

当JAでは3ヵ年計画の中で協同活動の取組みを強化しています。これまでのJA信州諏訪の協同活動の取組みについてどの程度評価しますか。

協同活動とは、組合員・地域住民・JA役職員の三者が参画し、地域の元気づくりを目指して行う協同活動です。その活動は、教育文化活動をはじめ、暮らしと営農、地域貢献などの幅広い活動です。

活動の目的は、「協同組合」理念の理解者を増やし地域住民等に広くJAのことを知つていただくことで、気軽にJAの支所・営業所に足を運んでもらい、将来に向けて組合員の力をJAへ結集し、農業振興を基本に地域を活性化していくことです。

JAへの意見要望など

(お寄せいただいた意見・要望は関係部署で共有し、事業運営の参考とさせていただきます。
返答を要する事項は担当部署へ直接お問合せください。)

今月号でよかった記事

クイズの答え

令和7年度 「JA信州諏訪 文化講演会」開催のお知らせ

講演
講師

あずま
東ちづるさん
(俳優・一般社団法人
Get in touch 代表)

〈テーマ〉

**誰も排除しない
「ませこぜの社会」
をめざして**



開催日時

令和8年1月19日(月) 開場 午後0時30分
午後1時30分~午後4時00分

開催場所

茅野市民館(マルチホール)

(住所: 茅野市塚原1丁目1番1号 / 電話番号: 0266-82-8222)

対象者

JA信州諏訪の組合員とその家族(友人等は除く)、
青壮年部および女性部の部員

入場方法

当日は、事前に各個人宛に郵送する指定席記載の入場券(ハガキ印刷)をお持ちください。

12月11日(木)午前9時より開始。

支所・営業所窓口にて、「月刊JA's民」今月号折込みチラシにある「参加申込書」をご提出ください。事前持込・事前予約は致しません。手話通訳が必要な方は、申込時にお申し出ください。

締切

定員になり次第、締め切ります。

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



理事会ニュース

令和7年10月29日(水)に開催した「定例理事会」で、全5議案について協議・決定しました。

▶ 令和7年度 ディスクロージャーの半期開示

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

令和7年度上半期のディスクロージャーは、当JAのWEBサイトで閲覧できます。

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

▶ 年末年始の営業日程のご案内

12月26日(金)~1月5日(月)の間、当JAの各施設で営業時間が変更となる施設があります。詳しくは今月号の28、29ページならびに当JAのWEBサイトをご覧ください。

12月の定例理事会は、12月26日(金)に開く予定です。

令和7年10月末 主な事業量	
貯 金 高	2,659億円
貸 出 金 高	598億円
長期共済保有高	5,334億円
購 買 取 扱 高	27億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	71億円
組 合 員 数 正 准 計	7,988人 14,638人 22,626人



強い脳に改革す
のう きょう

脳強改革



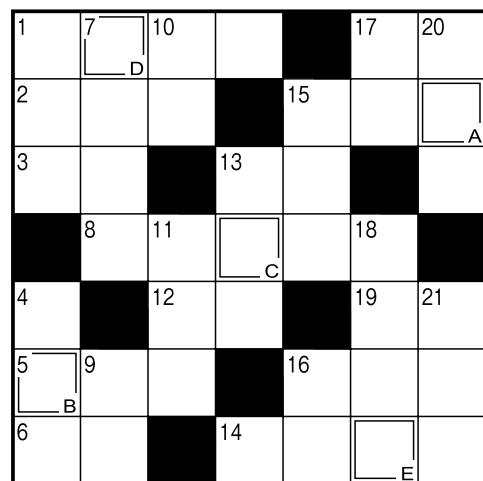
今月は
クロスワードパズル

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？

【ハガキのカギ】

- ①サンタクロースが乗るソリを雪車
- ②練り物や大根など煮込みます
- ③「ほんのこ」と。握り——
- ④和服の袖の下、袋状の部分
- ⑤（6）を憎んで人を憎まず
- ⑥——を憎んで人を憎まず
- ⑦漢字では独活と書く三葉
- ⑧南米の北端にある国。
- ⑨首都はボゴタ
- ⑩日本酒を温めるいり
- ⑪「じょう」とも呼ばれる道具
- ⑫日本で乾杯の一—to 取った
- ⑬年に会で木
- ⑭高いところに載せたものを取るときの体勢
- ⑮木を切り倒すときに使うまつ
- ⑯クリスマスツリーのてっぺんにも示す単位
- ⑰暮れのあこやつのヒント贈ります
- ⑱人間は一足——を歩む生物です
- ⑲疲れたときには出でて、おこひし
ひやには落ちるもの
- ⑳泣き顔になれる。——とかく
- ㉑韓国の首輪

【タテのカギ】



11月号の答え

2
4
6
9
11

- 2 枯れ葉が欠けていない
- 4 買い物メモの枚数が多い
- 6 家がない
- 9 お菓子が増えている
- 11 焼き芋が皿にのっていない

●応募総数431通 ○最年長応募者 100歳
(内、正解412通) ○最年少応募者 2歳

※代筆と思われる応募もあります。

今月のプレゼント

衣類に貼るカイロ 「はる オンパックス」 1箱(30個入)



14名様に
当たる!!

※商品画像は
イメージです

最終締切は12/23(火)必着

右のハガキを点線で切り取り、

必要事項をご記入の上、郵送ください。

※お一人様 1枚を有効とさせていただきます。

●住所は必ず番地までご記入を！

●郵便番号もお書き添え願います。

※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

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

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0



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)

J-A信州諏訪
「細々囁くの相を聴く」宛
(田代ジヤス//「諏訪名録」応募用)

岐阜県諏訪市因賀山瀬橋通7-84-1番