



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)

12

No.262

特集

管内産の花を贈ろう



The Little fir Tree
by Margaret Wise Brown

R. Hiradus

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

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。地元産の花きの美しさを PR し、引き続き生産者を応援してもらえよう伝えました。

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

ペンション・ヴィレッジや通りのイルミネーションが灯る頃、今年もあと少しと秋の気配が漂う。クリスマスシーズンの始まりに、特別何をするわけでもないが、心踊る。

ペンション内の野菜売場もクリスマス仕様におめかし、軒下には樅の枝にビンメリクリスマスツリーには美しいししゅうが飾られ、リースのオーナメントししゅうが演奏者を持つ、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

12

- 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／みず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 ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
- 24 うちの相談／今月の『家の光』よみどころ
- 25 各種相談・教室のご案内／
今月の「じゃすまる倶楽部」放送日程
- 26 女性部だより／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



下諏訪社中学校



岡谷東部中学校



茅野東部中学校



上諏訪中学校



岡谷南部中学校



茅野北部中学校



諏訪中学校



岡谷北部中学校



長峰中学校



原中学校



富士見中学校



上諏訪小学校



長地小学校



境小学校



湖南小学校



川岸小学校



富士見小学校



四賀小学校



神明小学校



本郷小学校



城南小学校



湊小学校



上の原小学校



豊田小学校



下諏訪北小学校



小井川小学校



中洲小学校



下諏訪南小学校



岡谷田中小学校



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。





岡谷市役所



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つじ



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



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



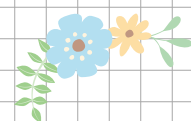
この街きっず学園



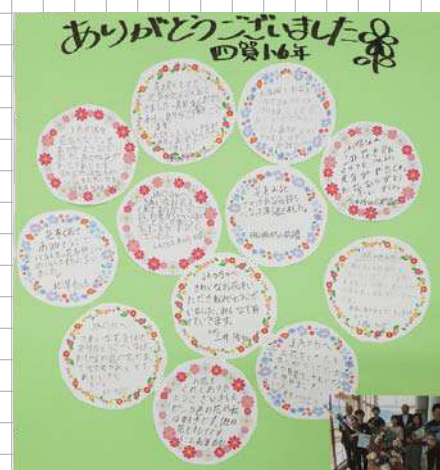
諏訪清陵高校



富士見高校



お礼の手紙や写真が届きました (一部掲載)



四賀小学校



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

JA女性大学第8期生入学式



初回講義で「組合員Myページ」に登録する新入生

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、これからの1年間で楽しく。ここで学んだことを地域でも活かしたい」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。その後は来年の畑の準備を行います。

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稲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。「国産国産（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

水稻成熟期調査



稈長や穂長を測り、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・穂長を測って1株あたりの穂数を数えました。坪刈りをした稲は脱穀し、今年中に10アールあたりの収量換算を行います。

JA全農長野中信事業所の西澤里佳係長は「例年はない猛暑の中ではあるが、稲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。

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てよかった」と話しました。

「虹のお花市」JA初開催



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時から多くの人を訪れ、大盛況のなか売れました。

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って設備も使いやすい。落ち着いた葬儀ができそうだ」と満足していました。

東京の児童の稲刈り支援



ハサミを使い稲を収穫する児童

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稲刈り体験を支援しました。3年生94人が参加。田植えと稲刈りを経験し、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、クラスごと稲を切り取りました。「やった」「採れた」などと喜びながら体験しました。収穫した稲は学校へ持ち帰り、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回りました。

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



投入口に粉を入れる小池さん

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「うまみ精米」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、「うまみ白米」と「うまみ玄米」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み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たい。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と入れ替えました。

クロモジ化粧水の試作完成



試作品の仕上がり確認する小泉社長

諏訪市の有賀林野株式会社が開発を進める、クロモジエッセンス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みます。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？



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？

仲山 美代子先生



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

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ほ場で、“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、青トウモロコシ、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・帯メ・帯揚げ・重ね袴 **66,000円(税込)～**

全て揃った卒業着物 袴 レンタル

小振袖・襦袢・重ね袴・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 など取り揃えております

特典

※ご成約金額20万円以上のお客様対象

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

《お問合せ》 株式会社あぐりライフ信州諏訪 0266-72-0113
JA 指定呉服卸屋 京呉服販売株式会社 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、京呉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的重要なお知らせ ～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、家畜や家さ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、家畜や家さんを飼養(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・だちょう・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/yoshiki.html> → [定期報告書様式]

お問合せ 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合せは、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。

JAバンクからの大切なお知らせ

ATMを一時休止させていただきます

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

JAバンクATMおよび、他金融機関・コンビニ等提携ATMが休止となります。

現金のお引き出しはお早めに。

休止日時

1月11日(日)
終日

1月12日(月・祝)
終日

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

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。すでに当JAにお預入されている普通貯金・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・渉外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(土)～令和8年6/30(火)

応援その① JAマイカーローン

適用金利 年1.00%
変動金利

「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 年1.40%
変動金利

●別途、保証料が必要となります。保証料は審査により決定いたします。また、金利は金利情勢の変動などにより変更になる場合があります。
●上記金利は、令和7年11月1日～令和8年6月30日に仮(本)申込みを行い、所定の金利軽減条件に該当する場合、適用となります。
●本キャンペーンはJAネットローン仮申込みにおける、年0.10%軽減の対象外となります。

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いたします。

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、土壌内から肥料分を吸収できない場合、植物体内で移動が起こります。

また、土壌に礫などが含まれ、水捌けが良くすぎる場合も窒素分が溶脱しやすく欠乏症が発生する恐れがあります。

リン酸

リンは様々な細胞内の生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。

またリンは土壌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ります。特に諏訪地域の土壌に多い黒ボク土には、活性アルミニウムが多く含まれ、リンが土壌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、流亡しにくいこと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。

！担当よりひとこと

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。

茅野市営農センター
南部センター
営農指導係
木村 百花



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可能です。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するため、特に問題になることの多い害虫です。

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すすめします。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	6～9 kg/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

！担当よりひとこと

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回は行うことが望ましいです。

茅野市営農センター
営農指導係
北澤 慎悟



「JA共済じゃすまる®ショップ」を農業祭で出店しました



農業祭で使用するガチャガチャです。

たくさんの笑顔に出会
うことができ、地域との
つながりを改めて感じる
機会となりました。

共済部 業務課業務係
前島 久美子

共済部では、JA信州諏訪農業祭で「JA共済じゃすまる®ショップ」を出店しました。6会場で延べ1,169人の方に立ち寄っていただき、多くの方にJA共済について知っていただく機会となりました。

ブースでは、毎年人気の風船の無料配布や、今年は新たな取り組みとして、ガチャガチャを設置しました。ガチャガチャは、共済部職員の家族が作った「1号機」と共済部職員が自作した「2号機」の2台を置きました。おもちゃの入ったカプセルを景品としてお渡ししました。お子様に好評で、どの会場も長蛇の列ができていました。

冬の直売所には「こんな物」が！ 部屋を明るく彩るアイテムも！



諏訪地域の冬は寒さが厳しく、地元の農産物は激減しますが、直売所にはホウレン草や小松菜、サツマイモ、リンゴやイチゴ、冬の切花アルストロメリアやアネモネなどが並びます。他にもネギ、ゴボウ、白菜、大根などの越冬野菜や大豆、小豆、花豆、エゴマなどの乾燥豆類、干し柿、ジュースなどの加工食品も揃っています。

かつて、厳しい寒さの中でも「わら仕事」や「縄ない」、「針仕事」や「機織り」に励んでいました。その合間をぬい、凍りもち、凍み豆腐、切り干し大根など、一年中使え

る保存食づくりをしてきました。地域に根付いた食文化が今も直売所に溢れています。

また、会員さんが手づくりした「しめ縄」「布ぞうり」「手編み帽子」「PPPバンドでつくる籠・びく」なども人気。昔の着物や古着、端切れなどを使っての商品が並びます。

直売所では、リデュース・リサイクルなど環境や資源の有効利用などにも配慮しています。ドライフラワーやリース、ハーバリウムも玄関やリビングなどにインテリアとして飾れば、部屋を明るく彩るアイテムに。ぜひ、直売所にお出かけください。



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。



みず学生会館 MISUZU21

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

学生入居者募集

長野県出身学生限定

お申し込みは
お早めに



新生活！
さあ、首都圏で



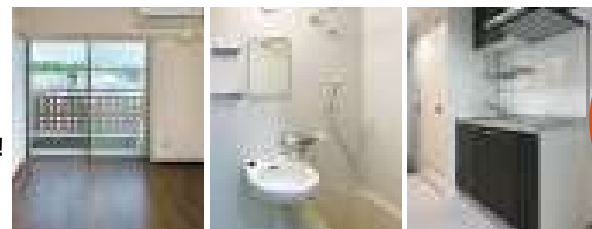
安心して
快適に！



居室／23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料62,000円/月(+共益費8,000円/月)

入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。

- ◆主要な駅へアクセス抜群！
- ◆万全のセキュリティで安心の毎日！
- ◆管理人常駐！
- ◆完全個室の快適なワンルーム！
- ◆浴室・トイレはセパレート
- ◆クローゼット収納あり



募集対象
大学生
短大生
専門学校生

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野

管理部

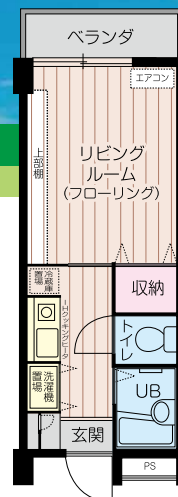
【土日・祝は除く】

TEL.026-236-2325

https://www.jakyosai-nagano.jp/



JA共済



※左記開取図のお部屋と左右対称のお部屋の2種類がございます。

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

夢マーケット文出
12/20(土)

第3土曜日
感謝祭

夢マーケット
田中線／横川／
文出／さざなみ新鮮市

年末
感謝祭

12/26(金)～29(月)正午

新春初売り

夢マーケット 29(日)午後～1/4(日)までお休み

田中線／横川／文出／さざなみ新鮮市 1/5(月)

A・コープ 1/1(日)はA・コープ全店お休み

ピアみどり店／サン・ライフ店／ 1/2(金)～4(日)
原村店／富士見店

営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。

A・コープファーマーズピアみどり店 /
A・コープファーマーズサン・ライフ店 /
A・コープ原村店 / A・コープファーマーズ富士見店
Happy Christmas 12/22(月)～25(木)
歳末感謝Week 12/26(金)～29(月)
年末大メの市 12/30(火)～31(水)

A・コープ友の会ポイント倍増
2倍 12/21(日)～25(木)
4倍 12/26(金)～29(月)
3倍 12/30(火)～31(水)・1/2(金)～4(日)

14日間
連続

(A・コープ
全店)

営業時間が通常営業と異なります。詳しくは各店舗でご確認ください。
元日1/1(日)はA・コープ全店お休み

定休日変更のお知らせ

夢マーケット田中線／文出
令和8年1月～2月の間

日曜が定休日となります。

夢マーケット横川／さざなみ新鮮市
令和8年1月～2月の間

日曜・祝日が定休日となります。



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

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)

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)

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)

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)

営業案内 JA ファーム店の営業時間 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・硫酸は値下げ、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酸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が、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す。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・資材店舗窓口にて注文書を用意してお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。

協友 デジタルメガフレア[®] 箱粒剤



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・空袋は農場などに放置せず、適切に処理して下さい。
JAグループ 農協全農経済連 JA信州諏訪 協友アグリ株式会社
商品に関するお問合せ・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
諏訪インター店
0266-71-1132
●営業時間/10:00〜17:30
定休日 水/日

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。



10/11

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が、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ィ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、大変うれしうでした。たくさんお買い上げいただきありがとうございます。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。

10/19 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。



脱穀の様子



諏訪は

大奇なり

其十五 「土中に残る『金石文』(四)

「おめさん家、山に畑持ってる」
「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、「この木とあそここの石が境だ覚えておけ」って教わって、そのあと久々に行ったら畑がへえしになってて境なんて分りやあしねえわ」
「昔は山の土地も価値があったで大事に手をかけて境は重要だったけど、今では手入れだけでもおせぎになるで。最近テレビで見たけど、はっきりしない境を決めるとき『自分家の方なるべく狭く』なんて言っ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」
「境」っていうやあ、本宮(諏訪神社上社)から前宮(茅野市の小町屋)の方へ向かって行くと片山の急斜面に階段があつて、その上には江戸時代上社の五人の主な神官の一人である称宜太夫が祀っていた北斗神社があるじゃあ。その先200m



た石があるはずだ、これから行って探すじゃあ「って言うからさ、さっそく鎌を手に行ったちゅうわけだ」
「すぐに出来」

「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って取り壊され、そこが畑になって崖下が見えるようになってたじゃあ。年号が昭和から平成に変わる前だったで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、その編集に俺んとこへ来てさ、『片山のどこに境を示す字を彫った石があるはずだ、これから行って探すじゃあ』って言うからさ、さっそく鎌を手に行ったちゅうわけだ」
「すぐに出来」

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あ。地元じゃあ『矢島様』って呼んでいるけど。その中間の片山下に『境石』があるぞ」



風穴(今は無い)

「片山の根っこ、称宜太夫邸跡地と矢島様のちょうど中間の風穴のあった下辺りに見当をつけて敷を切り払ったら直径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たらそこに達筆の『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。中央斜面上の方の大岩に三社が祀られている(今は北斗神社境内に移されている)が、下から境を示す破線が三社を境の目当てにして延びているのが分かる」
「たしかに、やつば動かねえ物が目印になってるわな」

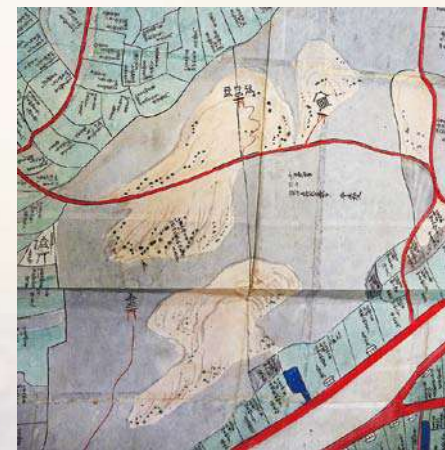


神長官守矢氏の「守」の字が刻まれた境石

「他に刻印された境の石ってあるかやあ」
「あるよ、岩波さんの話じゃあ、近所の人が『片山下には他にもあったが、今じゃあどっかへ行っちゃまって見当たらねえ』って言うてたそう。だが高部(茅野市)の神長官守矢氏にはあるぞ。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

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。



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。

石があるぞって教えてくれたよ」
「見たけえ」
「ああ、かたいいし、でその存在を主張してるぞ」
※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ないのでしょうか。今回は、食事を美味しく食べるためのお口の健康についてお話しします。



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・おやしらずの抜歯、嚢胞、腫瘍、粘膜の病気等の口腔顔面領域の外科処置、口の中・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、抗がん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。当たり前のことですが、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機能の衰えに直結します。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口の渇きが気になる

⑤普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある
この5つの項目の内に2つ以上に当てはまる方は、お口の健康が衰えているといわれ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。

③バランスのとれた食事
たんぱく質を多く摂る工夫をしてください。例えば、朝ご飯のトーストをハムチーズトーストに、夜ご飯に納豆をプラスする。あわせて、よく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、塊肉を食べるなどです。

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。

①かかりつけの歯科医を持つ
歯の調子が悪くなってから歯科医院にかかるのではなく、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。

②お口の「ささいな衰え」に気をつける
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
具体的には、

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ょう。ほかに、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

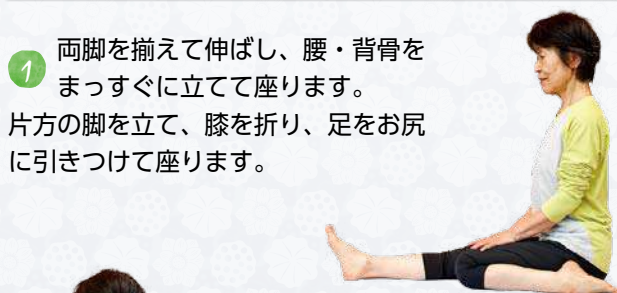
長野市の出身で信大病院、市立大町総合病院、信州上田医療センターの勤務を経て、4月に着任しました。地域の開業医の先生と円滑な連携をとって、地域の歯科口腔診療の一助になればと思います。



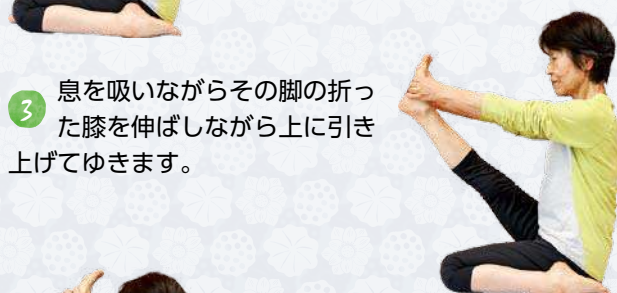
今月は クラウンチャ・アーサナ — 鷺(さぎ)のポーズ — バリエーション その1

期待される効果

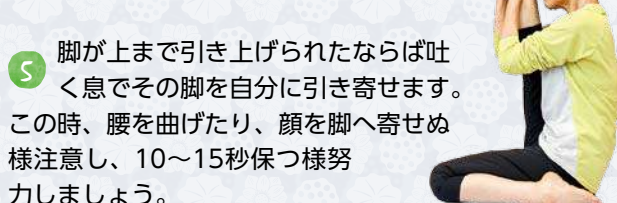
脚全体の筋肉、じん帯が伸び脚線美が得られます。腰が伸び容姿が良くなります。



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 脚が上まで引き上げられたら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。

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)長野県栄養士会諏岡支部

材料(2人分)		1食当たり：野菜量125g、塩分2.2g	
ごはん	お茶碗2杯分	酒	大さじ1
豚こま肉	80g	醤油	大さじ1
れんこん	50g	鶏ガラスープの素	小さじ1
大根	50g	砂糖	小さじ1/2
人参	1/4本	水	250cc
白菜	1枚	片栗粉	大さじ1
小松菜	1/2束	水	大さじ2
ごま油	小さじ1/2		

- れんこん、大根、人参は3mm幅のいちよう切り、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。
- 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。
- ②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。
- 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。体の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。



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	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 G C	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)
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）	10:00～15:00	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	

ホールにお越しただけでない方は、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）。

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

㈱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場合がございます。※富士見 GC…富士見グリーンカルチャーセンター



JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル

じゃすまる倶楽部

5th Anniversary

放送時間

月 曜	6時10分～
水 曜	8時45分～、 18時45分～
土 曜	17時30分～

LCV-TVで放送中!



12月の主な内容

- ごちそうスタジオ
5周年スペシャル
山田 アリヤさん
- JA信州諏訪女性のつどい
- 弾男倶楽部 染物体験

年末年始放送時間変更のお知らせ 12月31日(水)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。

くらしの相談

自宅に駐車場が無い、あるいは台数に限りがあるということで、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、例えば地面の隆起や排水の不備による冠水などの土地自体の問題で駐車場としての使用が不可能となった場合には、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。

では、駐車場に駐めていた車両が、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ら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。

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、前の日までは無かった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。



これに対し、②第三者の行為が原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」の瑕疵とまでいうことも困難です。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(民法709条)に基づく損害賠償を請求することになります。明らかに意図的に損壊行為が行われている場合には、器物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るべきでしょう。

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？

法律

回答：藤森誠二弁護士

三井総合法律事務所(茅野市)
 (JA信州諏訪 顧問弁護士)



家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI

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！
人生はワッハッハ

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』に関するお問合せは JA 本所協同活動推進課 TEL.57-8000まで

今晚のお膳立て

JA オリジナル TV 番組
じゃすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中！
(放送日時は25ページをご覧ください)



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

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)

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、有塩バターを入れて溶かす。
- ④ 溶き卵と強力粉を入れて混ぜる。

〈当日〉

- 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、とろっとしてきたら完成。

[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。

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がりしました。



女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



9/10 茅野市ブロック米沢支部
北大塩地区

「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お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)	午後2時	南部センター	りんご 剪定作業 (現地視察)
2月20日(金)		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」



定期貯金 契約額50万円以上、期間1年以上
定期積金 給付契約額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し上げます

JA信州諏訪



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)	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)
玉川給油所 (7:00～20:00)	○	○	○	○	○	7:00 19:00	休業	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○
ちの給油所 (7:30～18:30 ±18時間店)	○	○	休業	8:00 17:00	8:00 17:00	8:00 12:00	休業				8:00 17:00
原村給油所 (7:00～19:00)	○	○	○	○	○	7:00 17:00	休業			○	○
ふじみ給油所 (7:00～20:00)	○	○	○	○	○	7:00 19:00	休業	9:00 18:00	9:00 18:00	○	○
城南給油所 (7:30～18:30)	○	○	○	○	○	7:30 16:00	休業	9:00 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		8:30 18:00	休業	○

(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				○

(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。

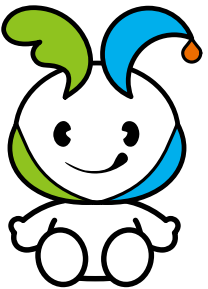
直売所	12月						1月				
	26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (祝)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)
夢マーケット田中線	○	○	○	時短 営業	休業				○		
夢マーケット横川店	○	○	○	時短 営業	休業				○		
夢マーケット文出店	○	○	○	時短 営業	休業				○		
さざなみ新鮮市	○	○	○	時短 営業	休業				○		

■ JA 自動車共済事故受付センター
(まず、警察に事故連絡してください)
フリーダイヤル ☎0120-258-931
ジコは クミアイ

■ JA 共済サポートセンター
(レッカー・ロードサービス受付)
フリーダイヤル ☎0120-063-931
レッカー・ロードサービスはクミアイ

24時間 365日受付

※休業日・夜間の電話対応および初期対応
(現場急行サービス等)は、JA 共済が契
約している代行会社が行います。



JA 葬祭

年中無休 (24時間受付)
電話 0266-82-8811

※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)あぐりライフ 信州諏訪 生活店舗ほか	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)
西 山 店	○	○	○	休業	○	17時 まで	休業			15時 まで	休業
立 沢 店	○	○	休業	○	○	17時 まで	休業			○	
乙 事 店	○	休業		○	○	17時 まで	休業			○	
上 諏 訪 店	○	休業		○	○	15時 まで	休業			○	
中 洲 店	○	○	休業	○	○	15時 まで	休業		15時 まで	休業	○
JA会館ふじみ・ 富士見仕出しセンター	○	○	○	○	○	9:00 12:00	9:00 12:00	休業	9:00 12:00	○	○
すわこ仕出しセンター	○	○	○	○	○	9:00 12:00	休業	9:00 12:00	9:00 12:00	○	○

(株)オートパル 信州諏訪	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)
本店 (富士見支店) ☎62-2212	○	○	休業				○				
茅 野 支 店 ☎78-2242	○	○	休業				○				
原 村 支 店 ☎79-6124	○	○	休業				○				
すわこ支店 ☎57-2220	○	○	休業				○				

※休業中、緊急のご用件は各支店までお電話を (留守番電話にて対応します)。

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

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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ネットバンク	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)
JAネットバンク	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
法人JAネットバンク	○	○	○	○	○	○	利用不可		○		

営農関連施設		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)	
営農センターほか	JA ファーム茅野	○	休業						○				
	JA ファームふじみ	○	休業						○				
	南部センター(資材)	○	休業						○				
	原村営農センター(資材)	○	休業						○				
	田中線センター(資材)	○	休業						○				
	グリーンファームすわ(すわこ営農センター資材)	○	休業						○				
	畜産課	○	獣医		○	○	獣医		○				
農機	茅野市農機センター	○	休業						○				
	原村農機センター	○	休業						○				
	富士見町農機センター	○	休業						○				
	湖南農機センター	○	休業						○				
	営農横川店	○	○	休業						○			

※出荷物の集荷については、各集荷所に掲示してありますのでご確認ください。

その他の施設	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)	
富士見グリーンカルチャーセンター	○	休業						○				
ジェイエイサービス諏訪(株本・支店・一級建築士事務所)	○	休業		○	○	休業			○			

令和7年度 (令和7年12月26日～)
(令和8年1月5日)

年末年始の営業案内

金融店舗	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)
金融店舗窓口 (支所・営業所)	○	休業		○	○	休業				○	
ローンセンター	○	○	○	休業					○		○

ATM	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 市 役 所	○	休止				○					
富士見高原病院	○	○	休止	○	○	休止		○			
諏 訪 市 役 所	○	○	休止	○	○	休止		○			
上 記 以 外	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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

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

JAバンクのホームページ
https://www.jabank.org



【○】
通常営業

【△】
一部休止

【■】
店舗休業／ATM 休止

【■】
獣医対応／当番対応

【■】
留守番電話対応

【時間記載】
年末年始の営業時間

お間違えのないよう
ご確認ください



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年から管内の小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っ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り組んでいます。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り組んでいます。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。



みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは3カ月ごと内容を変えて全9回の実施を予定しています。

【今回のテーマ】協同活動への取組み評価について

当JAでは3カ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、くらしと営農、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のことを知っていただくことで、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。

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"/> 准組合員 (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

← 1 2 3 4 5 →
低評価 高評価

はがきを切り取る前のページをご確認いただき
あなたがそう思うレベル番号を記入してください。

JAへの意見要望など

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

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



あずま
講演 東 ちづる さん
講師 (俳優・一般社団法人
Get in touch 代表)

〈テーマ〉

誰も排除しない
「まぜこぜの社会」
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 入場料無料・全席指定 (先着順)。
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。

受付方法 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

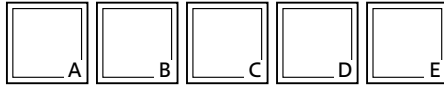
12月26日(金)～1月5日(月)の間、当JAの各施設で営業時間が変更となる施設があります。詳しくは今月号の28、29ページならびに当JAのWEBサイトをご覧ください。

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

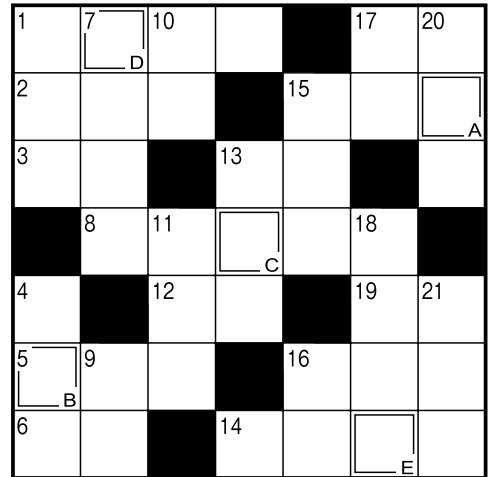
貯 金 高	2,659億円
貸 出 金 高	598億円
長期共済保有高	5,334億円
購 買 取 扱 高	27億円
販 売 取 扱 高 (直売所受託販売含む)	71億円
組 合 員 数	正 7,988人 准 14,638人 計 22,626人

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？



【横のカギ】

- ① サンタクロースが乗るソリを引きます
- ② 練り物や大根などを煮込みます
- ③ ごはんのこと。握り――
- ④ 和服の袖の下、袋状の部分
- ⑤ ――を憎んで人を憎まず
- ⑥ 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- ⑦ 漢字では独活と書く山菜
- ⑧ 木を切り倒すときに使います
- ⑨ dBと表記される、音などの強さを示す単位
- ⑩ 暮れのあいさつとして贈ります
- ⑪ 人間は二足――をする生き物です
- ⑫ 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- ⑬ 泣き顔になること。――をかく

【タテのカギ】

- ① 夜目――笠の内
- ② 足を中に入れて暖を取ります
- ③ サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- ④ クリスマスツリーに使われる木
- ⑤ 日本酒を温めること
- ⑥ じょうごとも呼ばれる道具
- ⑦ 忘年会で乾杯の――を取った
- ⑧ 高いところに載せたものを取るときにの体勢
- ⑨ クリスマスツリーのでっぺんにも飾ります
- ⑩ 青い染め物に使われる植物
- ⑪ 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ⑫ ささがきにすることも多い根菜
- ⑬ 韓国の首都

11月号の答え

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

●応募総数431通 (内、正解412通) ○最年長応募者 100歳
○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、賞品のお届け、読者の傾向把握、JA自己改革アンケート解析、誌面での紹介にのみ使用します(誌面での紹介は、市町村とイニシャル、年齢のみです)。投稿文の表現および用字用語を統一、変更する場合があります。ご了承ください。



料金受取人払郵便

諏訪局
承認

2513

差出有効期限
令和8年3月
31日まで
(切手不要)

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

JA信州諏訪
「組合員の声を聴く」宛
(月刊ジャスミン「脳強改革」応募可)

長野県諏訪市四賀広瀬橋通7841番