



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」

2026 (令和8年)

2

No.264

特集

各種セミナー開講案内



JA's民は
webでも
閲覧できます

JA信州諏訪

R. Tadao

四季の花を美しく飾ろう

手編み



毎日身にまとう服を、色とりどりの毛糸を使って自分の手でつくれたらとっても素敵。基礎講習からしっかりと行います。初めての方も安心してご参加ください。

曜日：毎月第2・4木曜日

時間：13:30～

場所：富士見グリーンカルチャーセンター

受講料：月謝1000円

別途：材料費

定員：15名

講師 高木美登子先生

心を込めて絵手紙づくり

絵手紙教室



花や野菜、お気に入りの小物など、描く題材は自由。作品は家族や友人に送ったり、受講生で見せ合ったり。絵手紙を通して、季節の移ろいを楽しめましょう。

茅野教室

講師：林則子先生

曜日：毎月第1金曜日

時間：9:30～

場所：玉川研修センター

受講料：月謝500円

別途：材料費

定員：15名

諏訪教室

講師：中村のり子先生

曜日：毎月第4金曜日

時間：13:30～

場所：諏訪支所

受講料：月謝500円

別途：材料費

定員：15名

講師 林 則子先生
中村のり子先生

四季の花を美しく飾ろう

フラワーデザイン(生花)



毎月1回、フラワーアレンジメント用の花材の受け渡しを行います。先生のお手本を参考に、お家で自分好みのアレンジメントを楽しみましょう。

曜日：毎月第3水曜日

時間：19:00～

場所：本所

受講料：年間2700円

定員：20名

材料費：毎回2500円

新しい趣味を見つけよう

パッチワーク



デザインを自由に考えながら、カラフルな布を糸で縫い合わせて、素敵なコースターやタペストリー、テーブルクロスなどをつくります。上級者はバッグづくりにも挑戦。

曜日：毎月第3火曜日

時間：13:30～

場所：玉川研修センター

受講料：4月～10月 1回 500円

11月～2月 1回 625円

別途：材料費 定員：10名

講師 宮原みどり先生

紙バンドが北欧風アイテムに

エコクラフト



カラーバリエーションが豊富な紙バンドを使って、カゴや小物入れをつくります。自分だけのエコバックで毎日のお買い物をもっと楽しく、快適に。

曜日：毎月第1・3木曜日

時間：13:30～15:30

場所：原村支所

受講料：1回600円

定員：15名

講師 清水淳子先生

新しい趣味を見つけよう

趣味の教室



フラワーアレンジメントの花材や手芸キットの配布・製作、切り絵など、毎月さまざまな活動を行う教室です。

富士見教室

曜日：毎月第1金曜日

時間：13:30～

(講座内容により時間変更あり)

場所：富士見グリーン

カルチャーセンター

費用：受講料・材料費等

定員：20名

長地教室

曜日：毎月第3金曜日

時間：13:30～

(講座内容により時間変更あり)

場所：長地営業所

費用：受講料・材料費等

定員：30名

手軽でおいしい料理をつくろう

料理教室

講師 協同活動推進課くらし担当

旬の農産物を使った手軽でおいしい料理を提案し、受講生全員にレシピを発行いたします。



茅野教室

曜日：Ⓐグループ…毎月第2火曜日

Ⓑグループ…毎月第3火曜日

時間：10:00～

場所：玉川研修センター

費用：材料費

定員：各グループ24名

富士見教室

曜日：毎月第3水曜日

時間：10:00～

場所：富士見グリーンカルチャーセンター

費用：材料費

定員：10名

岡谷教室

曜日：毎月第2月曜日

時間：10:30～

場所：岡谷支所

費用：材料費

定員：10名



体を動かしてシェイプアップ

エアロストレッチ

講師 葛城明美先生



往年の人気曲から最近の流行曲まで、幅広い楽曲に合わせてストレッチ。ハツラツと体を動かせば、自然と笑顔もこぼれます。元気いっぱいの教室に参加してみませんか。

曜日：毎週水曜日、月4回

時間：19:30～

場所：富士見グリーンカルチャーセンター

受講料：月謝2500円

定員：20名

次世代の皆さん フレッシュミズ活動に参加しませんか



フレッシュミズは、JAをよりどころに自分たちが主役となって楽しく交流し、学びながら仲間を増やすことができます。子育て中のママ女性部員さんとお子様のコミュニケーションに…働き世代の女性部員さんのリフレッシュに…お気軽にご参加ください！

- 募集対象 概ね45歳以下の女性・女性部に加入いただけの方
- 内 容 •管内農産物の収穫や調理など。
•その他、ご希望があればご提案ください。
- 実 施 日 相談による。
- そ の 他 •ご家族様とのご参加、大歓迎です。
•活動内容により助成金をお出しします。

お問合せ
お申込み 募集締切：2月20日(金)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

2026年度 JA農園参加者募集！

富士見町の畑で、野菜を栽培・収穫してみませんか？土づくり済みの農地をご提供しますので、スムーズに作業を始められます。農業初心者の方も大歓迎！お気軽にご参加ください。

所 在 地 富士見町南原山11752
(オートパル信州諏訪富士見支店道向かい)
貸出期間 4月下旬から11月30日(月)まで
参 加 費 1区画(約0.7アール)1万円(税込)
募集区画 10区画
参加受付 3月2日(月)午前9時より下記電話番号にご連絡ください。※平日のみ、9時から17時

JA農園に関するお問合せは、管理部協同活動推進課
(TEL57-8000)までお願いいたします。

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。

一緒に活動しましょう！ JA女性部員募集

JA女性部では、健康で明るい豊かな生活の実現をめざし、さまざまな活動を行っています。JAをより所として、女性の感性・パワーを發揮した活動に取組みます。

●活動内容紹介●



地域の皆と
おいしく食べよう
「サツマイモの栽培」



●募集対象 管内在住の女性 ●部 費 500円

お問合せ
お申込み 募集締切：2月20日(金)
本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

古来より親しまれ、日本を象徴する花 「菊」作りを楽しみましょう

JA信州諏訪健香会は、毎年秋に開催する諏訪大社上社奉納菊花展で菊花を奉納することを目的に活動しています。菊を育てる聞くと「難しい」「うまく育てられるかな？」などと思われる方もいらっしゃいますが、ベテラン会員が講師となり、講習会を開催しています。現在は女性会員も増え、和やかな雰囲気で菊づくりを楽しんでいます。もちろん、男性や経験者さんも大募集中です！

秋深まる諏訪大社を、一緒に菊で彩りませんか？



講習会
●会 場 JA信州諏訪本所
●期 間 6月～10月の間、月1回程度
●年会費 1000円 ●別 途 材料費

お問合せ
お申込み 本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

健康な毎日を過ごしましょう

健康教室

期間 令和8年4月～
令和9年2月



健康第一！ 健康に必要な「運動」と「食事」を考える講座です。仲間と一緒に楽しく健康づくりをしましょう。

曜日：毎月第2水曜日
時間：10:00～(講座内容により時間変更あり)
費用：参加人数により決定
定員：20名
※講座の場所・内容は申込者へ別途通知します。

男性対象の料理教室

男性料理教室

講師 協同活動推進課くらし担当



「料理が趣味！」という方はもちろん、料理未経験の方も安心してご参加ください。「仲間と料理づくりを楽しもう！」がモットーの教室です。

曜日：毎月第2金曜日
時間：10:00～
場所：玉川研修センター
費用：材料費
定員：20名

呼吸を調べ、体を伸ばして健康づくり 女性部員限定 ヨーガ

講師 坂本悦子先生



当誌「ヨーガのすすめ」執筆の坂本悦子先生による講座。心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得たい方に。

曜日：毎月第1・3水曜日
時間：10:00～
場所：諏訪支所
受講料：1回1000円
定員：20名(最小催行人数10名)

演歌に合わせて健康体操

演歌体操

講師 松田悦子先生



演歌が大好きな方、無理なく、楽しく体操をしたい方におすすめの教室。仲間と一緒に、若々しい体づくりをめざしましょう。

曜日：毎月第2・4火曜日
時間：10:00～
場所：諏訪中央支所
受講料：参加人数により決定
定員：20名

いきいきと弾み、“だんだん”と挑戦 弾男俱楽部

講師 外部講師
協同活動推進課くらし担当



男性を対象とした講座。いろいろな体験を通じて趣味の幅を広げ、生きがいづくり、仲間づくりを楽しみましょう。陶芸や農作業、小物づくり、ウォーキングなどを予定。

曜日：毎月第4火曜日
※都合により変更する場合があります
時間：10:00～
※内容により終日行う場合があります
費用：受講料・材料費等
定員：25名
※講座の場所・内容は申込者へ別途通知します。

演歌に合わせて健康体操 スコップ三味線

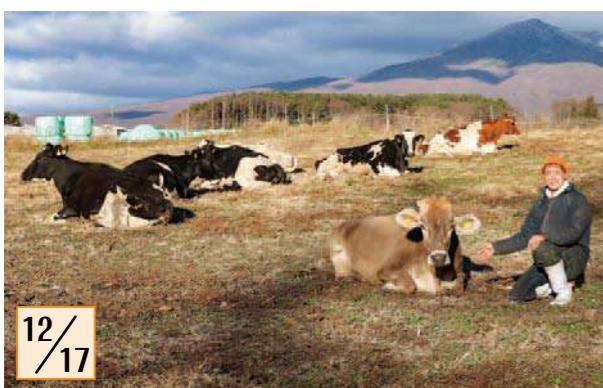
講師 自主活動グループのため講師はつきません



バチに見立てた栓抜きで、スコップを軽快に打ち鳴らすのが「スコップ三味線」。仲間と一緒に息を合わせて音を奏でる喜びを分かち合いませんか。

曜日：毎月第2・4水曜日
時間：13:30～
場所：諏訪中央支所
受講料：年会費・受講料なし
定員：25名

コクがあり味わい深い牛乳 地道な努力が実を結ぶ



12/17

ハケ岳の麓で牛を飼育する五味委員長

雪印メグミルクグループの八ヶ岳乳業株式会社（茅野市）は、雪印メグミルク株式会社（北海道）の官能評価員・分析センター職員を招き、同社が販売する牛乳を人間の五感を用いて総合的に評価する官能検査を行いました。その結果、同社の牛乳の色合いや香り、口に含んだ風味などが高く評価されました。酪農畜産専門委員会の五味英介委員長は「成果が実りとてもうれしい」と話し、乳質向上のため、同委員皆で取組む日々の委員会活動に手ごたえを掴んでいます。

八ヶ岳乳業株式会社が「地元酪農家のアピールに



【特選】ハケ岳高原牛乳をPRするハケ岳乳業株式会社の石井功常務取締役(右)と社員

繋げたい」とおすすめするのが富士見町・原村・諏訪市・山梨県北杜市等の酪農家から集めた生乳のみをパックした「【特選】ハケ岳高原牛乳」(1本1000ml)

です。脂肪分や固形分が高く味が濃いのが特徴で、この地域ならではの味わいを届けています。管内のA・コープ店や小売店などで販売しています。

同委員会は2025年、牛舎の火災による被害防止のため機械点検を実施しました。また、近年の高温の影響を受け、温暖な地域の自給飼料の試験的な栽培に取組んでいます。

五味委員長は、「高品質な牛乳を継続して出荷していくために、牛の飼育方法や自給飼料の改良などを計画的に取組んでいる。引き続き、おいしい牛乳を提供していきたい」と話しました。

花き反省検討会



市場と意見交換する部会員

花き専門委員会は、2025年を振り返り市場関係者とJA全農長野の担当者を交えた「花き反省検討会」を開きました。

トルコギキョウ部会は11月12日に開催。販売単価や消費拡大事業を確認しました。

26年度は、重点品目の集約や土壌病害改善に向けた圃場環境の見直し、出荷検定会などによる品質統一を目指します。また、生産者、JA、市場との情報連携を密に取り、販売価格の向上に努めます。

小池幸久部会長は「活発な意見交換により来年度へつながる良い反省会となった」と話しました。

野菜出荷反省会



今年度を振り返りあいさつする植松委員長

野菜専門委員会は、令和7年度野菜出荷反省会を開きました。生産者や関係者、JA役職員ら約230名が出席。1年間の生産・販売を振り返り、次年度へ向け意思を統一しました。

野菜販売数量は10月末時点での188万8111ケース(前年同月比102%)。金額は38億3617万1000円(同100.2%)で、数量増・単価安であることを報告。各専門部会の分科会では、品質・規格などの改善点を協議しました。

植松金昭委員長は「次年度も関係者皆で知恵を出し合いながら頑張っていこう」とあいさつしました。

信州の伝統野菜「上野大根」たくわん漬け 今年も順調



収穫した上野大根を干す組合員



1本1本丁寧にダイコンを並べる組合員

11月
上旬~下旬

諏訪市豊田上野地区の上野大根加工組合は、2月下旬のたくわん漬け完成を目指して、天日干しと漬け込み作業をしました。2025年は約11,000本の漬けあがりを見込んでいます。

25年は、近年の高温の影響を考慮して例年よりも1週間遅い9月上旬に播種しました。種は、品種登録されたF1品種「諏訪湖姫」。先端が丸く歯ごたえがあるのが特徴で、長野県の「信州の伝統野菜」に認定されています。

天日干しは、加工場近くにある田んぼに専用の吊るし場を作って行いました。ダイコンを洗浄した後、手作業で一本ずつ丁寧に井桁状に組みました。1週

間ほど太陽光と風に当てて水分を飛ばしました。漬け込み方法は、同組合に長年受け継がれる伝統製法です。約1000リットルの専用の桶にぎっしりとダイコンを並べ、あらかじめ塩、ざらめ、醸造酒と混ぜ合わせたり糠をかぶせた後、干した柿の皮とナスの葉を入れました。この作業を1桶あたり10回ほど繰り返し、最後に漬物石をのせました。完成まで、味が全体に染み渡るように管理しています。

平林昭良副組合長は「今年は乾燥具合がとてもよく、おいしいたくわん漬けができそうだ。多くの人に味わってもらいたい」と話しました。

ぶどうセミナー開催 研究会発足を周知



基礎知識を学んだ「ぶどうセミナー」



農業部は、JA仲町会館で「ぶどうセミナー」を開きました。ぶどうの基礎知識がテーマで、初心者や栽培を検討する18人が参加。5月に発足したぶどう生産者組織「JA信州諏訪ぶどう研究会」の活動PR・入会も募りました。

セミナーの講師は、諏訪農業農村支援センターの盛次陽介技師が務めました。「シャインマスカット」「ナガノパープル」「クイーンルージュ」の収穫期や10アールあたりの収量、食味などを説明しました。

茅野市の男性(81)は「一から栽培を学びたいと思って来ましたが、とても参考になる内容だった。次回のせん定講座にも行きたい」と意欲を見せました。

同組織は、農業生産の維持拡大・JAの持続可能な経営基盤の確立に向けて発足。12月9日、同組織事務局のJA原村営農センターの森山直光所長代理が、原村の田中智文さん(78)のシャインマスカットほ場を巡回しました。田中さん・菊池美喜雄さん(86)とともに、冬季の管理方法を確認しました。

田中さんは「生産者組織の立ち上げで、生産者が増え、生産量も拡大すればうれしい。諏訪地域でも今後はおいしいぶどうが栽培できると思う」と期待を寄せました。

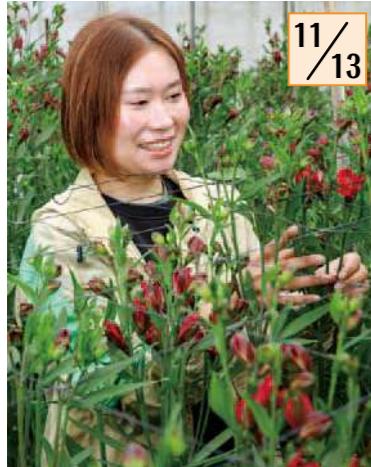
森山所長代理は「ぜひ多くの方に入会いただき、会員皆で均一な品質のぶどうを栽培し、出荷に繋げていきたい」と抱負を語りました。



研究会員と管理方法を確認する森山所長代理(左)



しのはら園芸 篠原由実香さん



11/13



しのはら園芸(原村)の篠原由実香さん(32)は2026年、経営移譲を受け6代目となった夫の俊さん(31)を支え、3年目を迎めます。面積約30haで通年栽培しているアルストロメリアは、冬季から4月頃にかけて出荷最盛期となり、日々作業に取り組んでいます。

先代の義父・万郎さんから受け継いだ土づくりに加え、かん水の頻度を見直し、高品質・安定生産を実現。県内外のほ場などへ積極的に視察に出向き、品種選定にもこだわります。

「3年目は、経営安定に向けた勉強ができる環境を整えたい」と抱負を話しました。

カレンダー褒賞授与式



12/2



表彰を受けた受賞者

2026年版JAオリジナルカレンダー褒賞授与式を本所で開きました。小平淳組合長が、1人ひとりに賞状と記念品を手渡しました。

募集テーマは「管内の残したい、伝えたい、農の暮らし・信州諏訪の四季」。8月12日の選考会で、79点の応募作品から大賞6点、佳作4点、組合長特別賞1点を季節性などを考慮して選びました。

小平組合長は「今年もすばらしいカレンダーができあがった。当JAのカレンダーは組合員のみならず多くの人から好評。来年も多数の応募を期待している」とあいさつしました。

エノキタケ出荷最盛期



12/11

エノキタケの生育を見守る伊藤さん(右)と妻のせつ子さん

管内で12月、エノキタケの出荷が最盛期を迎えました。原村の伊藤良永さん(80)は今年度、11月初旬に初出荷。家族4人で毎日作業し、JA富士見町営農センターに日量40ケース(1ケース30袋)を持ち込みます。2月中まで出荷を行う計画です。

妻のせつ子さんは「1日中エノキタケから目を離さず管理をしている。息子たちが手をかけて栽培してくれている」と笑顔を浮かべます。

伊藤さんは「高品質なエノキタケを作つて市場に出荷するので、ぜひ多くの人に味わってもらいたい」と呼びかけています。

組合員向けスマホ教室開催



10/28/17



職員に教わりながらJAのアプリを登録する参加者

管内の全支所で「組合員向けスマホ教室」を開きました。株式会社和田正通信サービスから講師を招き、基本編と応用編の2日間に分けて、スマートフォンの使い方を楽しく学びました。

基本編では、スマホの操作方法やカメラ・マップ・インターネットの使い方、応用編では、スマホのセキュリティ対策について学び、実際に起きている危険な事例を確認しました。

参加した男性(81)は「スマホを持っていても全然使いこなせていないので、このような機会があって助かった。1つでもできることが増えてとても嬉しい」と話しました。

諏訪花き立毛品評会並びに2025なんしんフラワーフェア褒賞授与式



12/3

長野県知事賞を受賞した星野さん

花き専門委員会は、JA会館ふじみで「第51回諏訪花き立毛品評会並びに2025なんしんフラワーフェア褒賞授与式」を開きました。受賞者計36人に賞状を授与。立毛品評会最優秀賞の長野県知事賞は、2回切りスタンダードカーネーションを出展した下諏訪町の星野仁志さん(53)、なんしんフラワーフェアJA内最高位賞の長野県知事賞は、輪ギクを出品した富士見町の三井静明さん(77)とトルコギキョウを出品した富士見町の小池真喜さん(80)が受賞しました。

立毛品評会は今年度、審査員が管内のほ場計43点を5日間に分けて巡回。花の大きさや茎の太さ、



12/3

長野県知事賞を受賞した三井さん(中)と小池さん(左)

草姿のバランス、病害虫の発生有無、ほ場管理などの観点から採点し、順位を決めました。

星野さんは「家族やパートの皆にお礼と報告をしたい。来年も『信州諏訪の花は素晴らしい』と言つてもらえるような花をつくり、またこの場に立てるよう頑張りたい」と謝辞を述べました。

なんしんフラワーフェアはみなみ信州、上伊那、信州諏訪の3JAが協力して開催。花き215点の出品があり、審査員が品目ごとに比較審査しました。

三井さんは「冷涼な気候を生かした産地としてさらに発展できるよう、関係各位にご指導いただきたい」と謝辞を述べました。

小平さんSBCラジオ出演



12/10



茅野市でくわを生産する小平龍次さん(35)が、SBCラジオ「坂ちゃんのすくだせえぶりでい」内コーナー「いいJAん!信州はじめまして。農ある暮らし」に出演しました。レポーターの塩入美雪さんが小平さんの育苗ハウスを訪れ、就農のきっかけや農業への思いを取材しました。

小平さんは2025年度に新規就農。初年の夏は栽培に苦労した面もあり、2026年産はより病害に強い品種を選定し、育苗しているそうです。

将来は「農家生まれの地元の方が『自分も目指したい』と思ってもらえるような農家になりたい」と語りました。ラジオは、1月26日に放送されました。

リンゴ農園経営 藤森尚さん



12/17

リンゴを収穫する藤森さん

諏訪市の「信州のりんご農園」もりもりファーム代表の藤森尚さん(51)は、家族や従業員7人とともにリンゴ農園を営んでいます。2025年は、8月上旬の「夏あかり」から11月下旬の「ふじ」まで収穫しました。作柄は、年間を通しておおむね順調でした。

藤森さんは2014年に父から経営を受け継ぎ、父やJA、行政等の果樹部会、諏訪盆地りんご農家の会「ポムクラブ」の指導を受け技術を磨きました。現在は箕輪町のほ場計205アールで、シナノゴールドなど約12品種を栽培。「リンゴ栽培は奥が深くとても楽しい」と話しました。

農業機械・資材大商談会



11/14/15

ネギの収穫機械を眺める来場者

JA原村花き共選所で農業機械・資材大商談会を開きました。

トラクターや田植え機など、約100台を用意。肥料や農薬などの各種資材も並びました。15分間限定タイムセールや、農業機械豆知識・資材ミニ講習会も実施し、会場は盛況でした。今年は新たにネギ関連機械コーナーを設け、ネギの定植から収穫までの一連の機械が並びました。

富士見町農機センターの清水浩明基幹農業機械センター長は「今後もご来場いただいた組合員の皆様に満足いただける商談会を開催したい」と話しました。

上諏訪駅で牛乳無料配布



11/26

牛乳を配布する諏訪畜産振興協議会メンバー

JAが所属する諏訪畜産振興協議会は、JR上諏訪駅前で牛乳の無料配布を行いました。学生の牛乳に対する意識向上が狙いで、駅の利用客らに用意した200パックを手渡しました。

同協議会はJAのほか、諏訪農業農村支援センター、八ヶ岳乳業株式会社など11団体が所属しています。この日は、メンバー5人が牛乳とPRチラシを配布しました。

茅野市の高校生(16)は「牛乳が好きで飲んでいる。料理にも使ってみたい」と話しました。

畜産課の矢沢琢磨課長は「積極的に消費してもらいたい、応援いただきたい」と呼びかけています。

JA湘南農業祭にコーナー出店



11/15

旬のリンゴなどを並べ、多くの人が訪れたJAコーナー

JAは、姉妹JAのJA湘南が神奈川県伊勢原市の本店で開いた「JA湘南 農業まつり2025~地域とつなぐ「食と農」~」にコーナーを出店しました。

目玉商品のリンゴは、地元産「ふじ」「シナノホッペ」「ぐんま名月」計500個を用意。茅野市の野口果樹園のりんごジュースやJAプライベートブランド商品「JA信州諏訪のりんごジュース」、野沢菜や新そばとともに完売しました。

小平淳組合長は「商品は皆、大変好評だった。次回はより多くの品物をお持ちしたい」と話しました。

城南フェス・秋祭りに参加



11/15

食農クイズを解く参加者

諏訪支所は、諏訪市の城南小学校が開いた「2025城南フェス・秋祭り」に参加しました。JAブースを出展し、地元農産物や管内直売所、JA事業を紹介した手作りのパネルを設置。食農クイズを行い、農業やJAへの理解促進に努めました。「じやすまる®」が登場すると、子どもたちは一緒に写真を撮るなどして楽しくなりました。

チャンファンチンさん(7)は「楽しく農業を知ることができた」と話しました。

田中貴史常勤監事は「クイズを通して、農業やJAに興味を持ってもらえるきっかけになればうれしい」と話しました。

JAと共済連長野が地域貢献活動 富士見高校にバックフォーを寄贈



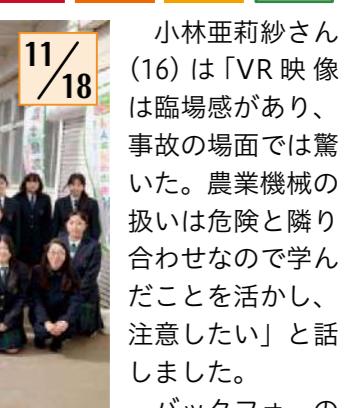
VRゴーグルやモニターで農作業事故を疑似体験する生徒

JAとJA共済連長野は、地域貢献活動の一環として、富士見高校にバックフォーを寄贈しました。農作業事故の防止が目的のVRを活用した体験学習も実施。農業を学ぶ生徒が安全かつ実践的に技術を習得できる環境づくりを支援していきます。

この取組みは2025年度から2027年度、長野県の農業カリキュラムを実施している県立高校11校を対象に実施します。

この日は、園芸科2年生27人が出席。VR体験学習では、生徒がVRゴーグルを交代で装着し、さまざまな農作業事故を疑似体験しました。

4 良い働きをみんなに 9 農業と特産資源の活用をくみあう 11 住み続けられるまちづくり 自己改革



11/18

バックフォーの寄贈式

小林亜莉紗さん(16)は「VR映像は臨場感があり、事故の場面では驚いた。農業機械の扱いは危険と隣り合わせなので学んだことを活かし、注意したい」と話しました。

バックフォーの寄贈式は、JAの

小平淳組合長ほか役職員、JA共済連長野の関係者計9人と生徒・教員が出席。JA富士見町農機センターの木下光係長が、コマツ「PC20MR-3」の性能を説明し、試運転を披露しました。

同科では、バックフォーを運転する資格取得のための授業やたい肥のかき混ぜ、水路にたまつた泥上げ作業などに活用するそうです。

生徒代表の御園絢音農業クラブ副会長(16)は「先生の指導のもと、けがのないよう安全に使用したい。温かい気持ちを励みに学んでいきます」と感謝を述べました。

11 住み続けられるまちづくり 17 パートナーシップで世界を変えるよ 自己改革



11/26

湖東小学校の児童

ます。花を贈られる喜び、育てて贈る充実感を次世代に繋げていってほしい考えです。

湖東小学校1年1組32人はこの日、授業参観日で保

護者22人が見守るなか行いました。JA茅野北部支所の職員ら6人が参加。JAファーム茅野店から赤・黄・白・桃色の花が咲く球根計60個を手配しました。

児童は、職員や保護者支援のもとプランター1個につき球根4個ずつ植えました。プランター16個ができるが、ジョウロで水をあげた後、昇降口に飾りました。

由澤花恋さん(6)は「赤と黄のチューリップを上手に植えられた。きれいに咲いてほしい」と笑顔を浮かべました。

新1年生へのプレゼントに1年生がチューリップの球根植え



JA職員から植え方を教わる湖東小学校の児童

11/16

泉野小学校の児童

JAは、泉野小学校・湖東小学校の1年生とチューリップの球根を植えました。2026年4月に開花予定で、新1年生へ入学祝のプレゼントとして贈ります。今後は児童が栽培・管理を行い、成長を見守ります。

この取組みは支所花育活動の一環として、2021年度から行っています。1年生が入学時、2年生からチューリップをプレゼントしてもらい、この時期に今度は自分たちが植えて、新1年生のために育てていき

トルコギキョウ作付け講習会



土壤還元消毒試験の中間報告を行う原田さん

宮農部は、トルコギキョウ作付け講習会を開きました。生産者・職員ら34人が参加。茅野市の原田邦彦さん（89）が、3・4月に定植する春作トルコギキョウの立枯病対策として土壤還元消毒試験を行い、土壤内のフザリウムがほぼ検出限界以下となったことを報告しました。

原田さんは「より品質の良いトルコギキョウを収穫したい。3・4月の定植の際、今回の試験結果がわかると思うので、慎重に確認したい」と話しました。

高温対策や土壤改良資材も共有。2026年度以降の高品質・安定生産に役立てていきます。

大豆加工セミナーに参画



茅野市のは場で大豆の収穫方法を学びました

JAは、長野県諏訪農業農村支援センター、長野県農村生活マイスター諏訪支部が主催する「大豆栽培加工セミナー」に参画し、大豆の収穫方法を学びました。

女性部員ら計19人が参加し、収穫の適期やコンバインの仕組みを確認。有志グループ「八ヶ岳西麓農業を考える会」の平出直文代表がコンバインを操縦しました。参加者は、自身での作付け時に役立てようと、積極的に質問していました。

女性部の松本千咲副部長は「コンバインの仕組みや作業方法など大変勉強になった」と話しました。

コメ作り学習会開催



JAが用意したサンプルを興味深く観察する参加者

宮農部が管内のJA施設で「コメ作り学習会」を開き、組合員計60人が出席しました。

2025年度の情勢や生育を振り返り、今年課題となった「倒伏」「斑点米カムシの発生」「雑草イネ」の対策について学習しました。会場には、倒伏による発芽米・カムシ被害による斑点米・雑草イネの混入による赤米などのサンプルを用意。参加者は興味深く観察していました。

茅野市宮農センターの五味広孝所長は「コメ作りの課題は長年変わっていないが、改めて学習して皆で協力して防除に取り組みましょう」と話しました。

人形・着物供養祭



最後の別れを惜しむ参加者

子会社のあぐりライフ信州諏訪とJA葬祭諏訪は、人形・着物供養祭をJA虹のホール諏訪湖で開きました。来場者は、長年愛用した人形や着物を持参して供養し、別れを惜しました。

この日は、組合員・地域住民307人が人形や縫いぐるみなど7,004体と着物430枚を持ち込みました。諏訪市の善光寺の加藤聖麟住職が法要。22人が参列し、最後のひと時を過ごしました。

諏訪市の酒井多寿子さんは「母が作った人形を供養した。思い入れのあるものなので、このような機会を用意してもらいありがたい」と話しました。

振袖・袴の予約・相談会準備



振袖・卒業式用袴予約・相談会に向け準備を進める両社員

株式会社あぐりライフ信州諏訪と岡谷市の京呉服販売株式会社は「振袖・卒業式用袴予約・相談会」に向け、準備を整えました。約半世紀にわたって続く、歴史ある事業です。

予約・相談会は1月24・25日に開催。振袖、小物類など約400点を持ち込みました。振袖は、京都の卸問屋で厳選した手触り・肌ざわり・発色がよい正絹のみを扱い、人気の白・赤・黒・紺のほか、様々なニーズに応えられるよう多種多様な品を用意しました。

同時開催2年目の着物・宝飾品お手入れキャンペーンも好評でした。

「マイ防災ボトル」づくり



マイ防災ボトルに入れる品物を考える受講生



マイ防災ボトルに入れる品物を考える受講生

JA女性大学は、「マイ防災ボトルをつくろう」を開きました。家の光協会の滝本匡志担当を講師に招き、計21人が参加。『家の光』12月号を参考に、クリアドリンクボトルに防災グッズを入れる「マイ防災ボトル」を学び、自身で収納するグッズを考えました。

テーマは秋・冬のイタリア料理で、レシピは「きのこのリゾット」「カジキマグロのコトレッタ」「イチゴのティラミス」。参加者は、班ごとに分担しながら調理を進めました。

辰野裕子さん（62）は「普段とは調理方法が違つて緊張したが、おしゃれな料理ができあがった。ソースの作り方や材料の扱い方などを参考にしたい」と話しました。



天秤座



天秤座



天秤座



天秤座

身近な情報局

相続関連セミナーを開催しました



相続セミナーで講義を行う宮川先生



組合員・地域の皆様のニーズにお応えできるよう、これからもさまざまなイベントを企画していきます。

金融部 推進企画課
主任 赤沼 誠

講師には長野県信連1級FP技能士の宮川ルリ子先生をお迎えし、「円滑な相続の実現のために」を題した講義をしていただきました。セミナー後のアンケートには、「多くの方に満足いただきました」との記入をいただき、「勉強になった」とのお声掛けもいただきました。

このセミナーは、相続の基本的な制度・流れ・手続きの方法を学ぶもので、「親族の負担にならないよう円滑に相続したい」「元気なうちに自身の相続について考えたい」などのニーズにお応えするため、毎年開く大人気のセミナーです。

JA信州諏訪金融部は11月25日、本所2階会議室で相続関連セミナーを開きました。76人が参加し、相続の基礎知識を身に付けました。

セミナー探訪

手編み教室



手編みは、「手先が器用でないから難しい…」と思われる方もいらっしゃいますが、簡単に編めるものからコツコツと続けていくと上達します。作品が徐々に完成していくのが魅力で、編み終わると達成感に溢れますよ。



開講概要

曜日：毎月第2・4木曜日
時間：13:30～15:30
場所：富士見グリーンカルチャーセンター

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

この教室は、かぎ針を使って毛糸を編み込み、セーターやマフラー、帽子などを作ります。高木先生に教わりながら、自分が作りたいものを作っていくスタイルです。初めての方は相談しながら編むものを決め、慣れてきたら徐々に難易度を上げていきます。自分用はもちろん、プレゼントとしてもおすすめです。温かみのある、世界に一つだけの作品づくりを楽しんでみませんか。

高木 美登子先生

全農長野ECサイト
らくJAんお届け便
rakujan otodokebin JA全農長野
令和8年2月
のサービスが
終了します

今後のインターネットでのエーコープマーク品の
お買い物はこちらが便利です

JAくらしの宅配便
A-COOP

「JAくらしの宅急便」は、国産原料や安全・安心な原料・製造方法にこだわった「エーコープマーク品」・「全農ブランド商品」や、地産・県産・国産にこだわった食料品やくらしの商品をご自宅までお届けするJAの宅配ショッピングサイトです。

オススメポイント
加工食品、冷凍食品、日用品等を幅広い
ラインナップから選んでネット注文できます

アイテム数 約400品
注文方法 インターネットより注文
送料 4,500円以上無料
(未満は550円(税込))
支払い方法 クレジットカード決済、
代金引換

商品の内容、商品の出荷状況に関するお問い合わせは

JAくらしの宅配便事務局 お問い合わせ専用フリーダイヤル

0120-009366 ※お電話でのご注文は
承っておりません

受付時間 土曜日、日曜日、祝日および年末年始を除く、
10:00～12:00まで 13:00～16:30まで

※お間違いのないようおかけください。

水稻播種・育苗はJAにお任せを

令和8年度の水稻播種・水稻苗の注文を受け付けています。
栽培の省力化にぜひご利用ください。

[取引形態(2形態)]

播種のみ	JAが播種のみを行い、育苗は生産者個人で行います。
苗まで	JAが育苗までを行い、苗の状態で生産者へ引渡します。

[苗箱形態] 「バラ播き式」と「みのるポット式」の2形態で注文を承ります(「みのる短冊式」はお受けできません)。

[注文書について] 令和7年度にご注文いただいた方には注文書を郵送しております。新規利用をご希望の方は、各営農センターにてお申し込みください。

[その他] 取扱い品種・料金などは、注文書をご確認ください。

注文書提出期限
(茅野市・原村・富士見町営農センター管内)

2月13日(金)まで

注文書提出場所

JA各営農センター
各支所まで

専用ラインによる播種作業(南部センター)

ご不明な点は最寄の営農センターにお問合せください。

寒い冬の夜にピッタリ チーズフォンデュ

材料(2人分)

溶けるチーズ	300g	片栗粉	小さじ1
白ワイン	100cc	塩コショウ	適量
おろしニンニク	小さじ1/2	バゲット	1/2本

作り方

- 溶けるチーズに片栗粉をまぶしておく。
- 鍋の内側におろしニンニクを塗り、白ワインを加えひと煮立ちさせアルコールをとぼす。
- ②に①を3回に分けて加えその都度よく混ぜる。塩コショウを加え味を調える。
- バゲットは食べやすい大きさに切り、こんがりトーストする。野菜類も食べやすい大きさに切り分け茹でる。ワインナーは切り込みを入れて焼いておく。
- チーズを絡めながらいただく。

お好みの具材

今回はサツマイモ・ブロッコリー・カボチャ・ワインナー・バゲット

17 JA's民 2026.2

2026.2 JA's民 16



スナップエンドウの春まき栽培

スナップエンドウは寒さに強く秋まき栽培が主流ですが、寒冷地では越冬栽培が難しいため春まき栽培（種まき：3～6月、収穫：6～8月）がおすすめです。

今回は春まきスナップエンドウの栽培のポイントをご紹介します。

作付け準備

種まきの2週間前までに堆肥を1m²あたり2～3kg、苦土石灰を1m²あたり100～200gまき、しっかりと耕します。

種まきの1週間前までに元肥として“JAファームやさいの元肥”を1m²あたり250～300gまいて耕し、幅40～50cm、高さ10cmほどのうねを立てます。マルチを張る場合は、マルチを張り、株間20cmほど間隔をとり穴をあけます。

※エンドウなどのマメ科は窒素分が多いと枝葉ばかりが茂り、さやがつかない“つるぼけ”が発生する恐れがあります。施肥の際は注意しましょう。

種まき・間引き

株間20cmを目安に、1穴2～3粒種をまき2cm程度土をかぶせ、たっぷり水を与えます。マメ科は発芽まで時間がかかることがあるため、乾燥しないように注意しましょう。また、種まき後に不織布や寒冷紗をかけておくと鳥害の防止になります。

発芽したら、草丈が9cmになるまでの間に順次間引きを行います。1穴に1～2本残すように間引きましょう。隣の株が傷んでしまわぬよう、はさみを使い根本から切り取るのがおすすめです。



支柱立て・土寄せ

スナップエンドウにはつるあり種とつるなし種があり、つるあり種は草丈が180cmほどになります。これに合わせ支柱を立てエンドウネットまたはきゅうりネットを張り誘引します。つるなし種は草丈80～100cmほどなので、低い支柱またはネットを張りましょう。



種まき後、発芽しなかった場所に間引く予定のものを植えると無駄がありません。

ただし、抜き取る場合は周りの株の根を痛めないように注意してください。

担当よりひとこと

すわこ営農センター
営農指導係
紺谷 栄馬



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

育苗培土「タキイ培土 TypeZ」の紹介

新たに採用された、育苗用培土の「タキイ培土TypeZ」を紹介します。

特徴

- 高品質なピートモスや粒度の揃った原料（ゼイオライト等）の使用によって高い透水性や最適な保水性・通気性を実現。
- ゼオライト等の配合により肥効の持続力が長く、軟弱徒長する事がなく締まった苗姿に。
- 根回りに優れ、さらに内部にしっかりと細根が張るため定植後の発根に優れる。



仕様

充填時容量 50ℓ
128穴セルトレー約15枚分
含水率 約50%

ラインナップ

それぞれの栽培品目や栽培時期によって使い分けできる。

	N	P	K	対象作物例
N80	80	300	120	トマト、レタス（高温期）
N100	100	400	140	トマト、レタス、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイ
N120	120	500	160	トマト、レタス、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイ
N150	150	600	200	トマト（低温期）、ナス、ピーマン レタス（低温期）、キャベツ、ブロッコリー、ハクサイ
N180	180	750	200	ナス、ピーマン、ネギ、タマネギ キャベツ（低温期）、ハクサイ（低温期）

※ブロッコリー、キャベツ等では低温期はN150、気温が上がってきてからはN120又はN100が推奨

注意点

乾燥すると透水性が悪化するので開封後は速やかに使用しましょう。
前年の製品は肥効が変化している可能性があるのでその年に使い切りましょう。
極力、直射日光の環境は避け冷暗な場所で保管しましょう。



営農部営農企画課
農業振興センター
(原村営農センター駐在)
専任指導係主任 伊藤 侑哉

担当よりひとこと

現在使用している育苗培土で苗作りが安定しない方は使用を検討してはいかがでしょうか。



いもち病・初期害虫への高い防除効果と「低コスト」を実現！

農林水産省登録 第24156号
●成分 チアクロブリド……14.5% 菜虫卵分量 4A
イソチアニル……2.0% 病菌有分量 P3
●性状 雜色細粒
●毒性 普通物 (農業用に許可がないものを持ててはいけない)

▶▶▶ 使用時期：移植3日前～移植当日 ◀◀◀

ルーチン コア 箱粒剤
1kg入
10kg入
適用病害虫および
使用方法
2025年12月
登録内容
作物名
適用病害
虫名
使用量
使用
時期
使用
回数
使用
方法
稻
イネドロ
オイムシ
イネヒメ
ハモグリ
バエ
ツマグロ
ヨコバイ
イネミズ
ゾウムシ
ニカメイ
チュウ
いもち病
白葉枯病
内黽褐変
病
穂枯れ(こ
ま葉枯病
害)
もみ枯細
菌病
育苗箱
(30×60
×3cm、
使用土壤
約5kg)
1箱当り
50g
高密度に
は種する
場合は
1kg/10a
(育苗箱
(30×60
×3cm、
使用土壤
約5kg)
1箱当り
50～
100g)
移植3
日前～
移植
当日
本剤：1回
チアクロ
ブリド：1
回
育苗
箱の
上から
均一に
散布
する。
イソチア
ニル：3回
(移植時ま
での処理
は1回、
本田では2
回)

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

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

種まき・さし芽の土
(14L)
510円(税込)
通常価格620円(税込)

活力みなぎる
植物へ
植物覚醒
X ENERGY
(600ml)
648円(税込)
通常価格748円(税込)

連作障害
氣になる土に
(600g)
350円(税込)
通常価格498円(税込)

木酢液
スプレー
(500ml)
365円(税込)
通常価格385円(税込)

農業用補修テープ
はろうばいおらん
補修王
(80mm×20m)
880円(税込)
通常価格930円(税込)

農業用補修テープ
ぱいおらん
補修王テープ
(80mm×20m)
880円(税込)
通常価格930円(税込)

園芸用
忍者熊手
木柄
470円(税込)
通常価格485円(税込)

原液を300倍希釈した
スプレーなので、
そのまま散布できます。
あらゆる植物に使用できます。

木酢液
スプレー
(500ml)
365円(税込)
通常価格385円(税込)

農業用補修テープ
はろうばいおらん
補修王
(80mm×20m)
880円(税込)
通常価格930円(税込)

園芸用
忍者熊手
木柄
470円(税込)
通常価格485円(税込)

全長約25cm。
用途は様々、片手で持てます。

JAファーム現金ポイントカード会員 各位 「JAファーム現金ポイントカード」廃止に伴う今後の対応について

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月末をもって終了し、新たに令和8年3月から新総合ポイントサービスへ移行します。それに伴いJAファーム茅野店、JAファームふじみ店の現金購入につきましても新総合ポイントサービスによるポイント付与へと変更になります。

これまでJAファーム茅野店、JAファームふじみ店でご利用いただいた「JAファーム現金ポイントカード」は廃止し、下記により対応させていただきますのでご理解をお願いします。

なお、新総合ポイントサービスの詳細につきましては、「月刊JA's民」令和8年3月号でご案内させていただきます。

記

- 今後の対応 カード1枚につき一律200円のポイント券と見なし、カードの回収と引き換えにレジにて200円の値引をさせて頂きます。
- 引換期間 令和8年3月2日(月)～令和8年5月30日(土)迄
6月以降の対応は行いませんので、ご了承いただきますようお願いします。
- 対象店舗 JAファーム茅野店、JAファームふじみ店



この件に関するお問合せは、営農部生産資材課 0266-71-2700 までお願いいたします。

JAファーム店の営業時間 9:00～17:00 (2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

お詫び

昨年11月に配布させて頂きました「令和8年度わが家の資材申込書」の裏表紙、【LINEアカウントでの会員登録手順はこちる】のコーナーでアクセス用QRコードを掲載させていただきましたが、印刷が小さく、滲んでいることから読み取ることができないとのご指摘を頂戴しました。事前の確認不足によりご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。改めてQRコードを掲載させていただきますので、注文書掲載の手順に従い「JA信州諏訪資材受注システム」へ会員登録頂きますようお願いいたします。



水稻種子価格情報

価格未決定のため「参考価格」で前年精算価格を掲載しておりました令和8年度温湯消毒済水稻種子注文書の価格が決定しましたのでお知らせいたします。

情勢

令和7年度の一般米販売価格の急騰を受け、水稻種子についてもそれに見合う金額まで価格が上昇しております。全体では150%～160%程度の大幅値上げになっております。注文書掲載の参考価格に対して大幅な値上がりとなります。ご了承いただきますようお願いいたします。

品名	規格	参考価格 (前年精算)	決定価格 (税込)	変動率
長野県産あきたこまち	4 kg	2,950	4,740	160.7%
長野県産つきあかり	4 kg	2,970	4,790	161.3%
長野県産コシヒカリ	4 kg	3,110	4,740	152.4%
長野県産さらりん	4 kg	3,110	4,910	157.9%
長野県産カグヤモチ	1 kg	850	1,320	155.3%
長野県産もちひかり	1 kg	810	1,280	158.0%

資材店舗休業のお知らせ

2月28日(土)は決算棚卸業務のため、各資材店舗(JAファーム茅野店、JAファームふじみ店、南部センター資材、原村営農センター資材、田中線センター資材、グリーンファームすわ店)は終日休業させて頂きます。なお、3月1日は日曜定休となるため、全店2連休となりますので予めご了承ください。



今晚の
お膳立て

JAオリジナルTV番組
じやすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中!
(放送日時は29ページをご覧ください)



つくり方

- ① Aを混ぜ合わせる。 ② 丸く成型してごま油で焼き、ひっくり返した後、蓋をして蒸し焼きにする。
③ 両面焼けたらお皿に盛って、ポン酢とラー油でいただく。



カンボジアスープ

材料 (4人分)

大根餅の大根おろしから出た汁
水 800cc ごま油 大さじ1
塩 適量 鶏もも肉 400g
鶏がらスープの素 大さじ1 小ねぎ 適量

つくり方

- ① 鍋に、大根おろしから出た汁・水・塩・鶏がらスープを入れて火をつける。
② 鶏もも肉はフライパンにごま油を入れ、焼き色が付くまで鶏もも肉を焼く。
③ ②を①の鍋に入れて煮る。
④ 最後に小ねぎを散らしてできあがり。



会場に歴代の表紙を飾り、いろんな作品を振り返りながら収録を行いました。2月号の表紙に関するエピソードトークもいただきました。

ぜひ、「じやすまる倶楽部」2月号をご覧ください。



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



じやすまる倶楽部
放送5周年企画
第5弾

当誌の表紙を飾る素敵な切り絵を製作いただいた日達れんげ先生に、この冬に食べたいレシピを教わりました。

大根餅

材料 (2人分)

A 水切りした大根おろし 300g
小ねぎ (みじん切り) 1束
干しエビ 大さじ2
片栗粉 大さじ5
鶏がらスープの素 小さじ1
ごま油 大さじ1
ポン酢 適量 ラー油 適量

—つくられた方は—
ひたち ひたち れんげ先生



登山の醍醐味と持病の管理



自分の体に備わった能力を頼りに、山中を往来し、山頂からの絶景を眺め、水を探し、火を起こし、月明かりの中で眠りにつき、ようやく下山したときの安堵と達成感。登山の醍醐味は、自分の体一つ（と背負える範囲の道具）で目的を達成することにあるでしょう。その分、自分の体の能力に支障を来せば、即危機に陥ることになります。今回は、登山を楽しむために知つておきたい持病の管理についてお話をいたします。

日本における山岳遭難死の原因として、三位が心疾患、六位が脳血管疾患という報告があります。心疾患、脳血管疾患は人里で発症しても速やかな救急搬送が必要です。山中で発症した場合は、速やかに救助搬送に成功したとしても、生死に直結します。そのためにも、疾患予防が必要です。日頃の健康管理、通院、内服治療だけでなく、登山中も、持病の管理を続け、自分の体の状態を意識することが必要です。

かかりつけ医での日頃の検診が最も大事ですが、心疾患リスクや体力を精密に測定してくれる登山用の検診を

している病院も長野県にありますので、興味のある方は受診をおすすめします。

日頃命に関わることはないと思われて

いるどのような疾患でも、山中で発症すれば忽ち重大な問題となります。自

助を基本原則として予防しましょう。

いざ実際に山に入つてから、わかり

やすく意識できることは何でしょうか。

登山に最も必要なものは、兎にも角に

も「体力」です。エベレストを無酸素

で登頂する体力は無くとも、ご自身ので

きる範囲で、バテない登山をすること

です。ゴールの瞬間、崩れ落ちるよう

なマラソンレースと違い、にこにこ

笑つて下山できるよう心がけましょう。

基本的な体力をつける準備として、

日頃運動をしていなければ、平地を歩

くだけで疲れるという場合もあります。

そのため平地の歩行だけでは、登山の

トレーニングにはなりませんので、週

一回程度の軽登山を続けることが有効

とされています。諏訪地域でいえば、

入笠山などでしょうか。またバランス

能力は二十代から衰え始め、七十代で

は健常者の方でも著しく低下している

ので、転倒のリスクにも気をつける必

要があります。

さらに、運動強度を判断する指標と

して、しばしば提唱される三つの指標

があります。身体活動の強さを表す

メツツ、主観強度のボルグスケール、

心拍数です。詳しくは、みんなの健康

教室（2月26日開催）でお話ししたし

ますので、ぜひお越しいただければと

思います。

昨年は、熊による事故が多発し、多

くの死傷者が出ていた事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心も、登山の醍醐味のひとつでもあり

ます。ご自身の足で無事に自宅まで帰

られるために、できることは準備して

臨んでいただきたいと思います。

くの死傷者が出る事態となりました。

野生環境では、人間のコントロールで

きるよう状況が整えられているわけ

ではなく、自分の体だけが、からうじ

て頼りになります。

いくら安全登山を掲げても、山岳遭

難を起こす確率がゼロになる事はあり

ません。しかし、目標に向けて、遭難

の確率を限りなく小さくするための苦

心

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）	2月18日(水)	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	2月18日(水)		富士見GC	藤森誠二弁護士
	3月11日(水)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	3月18日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	2月18日(水)	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士
	3月19日(木)		下諏訪支所	宮澤戴二税理士

法律・税務相談は予約制 前営業日の15時までにご希望の会場へ電話予約ください。
本所・富士見GC・下諏訪支所は☎57-8000 (JA本所協同活動推進課) 岡谷支所は☎24-3203

宅建相談	平 日	9:00～17:00	ジェイエイサービス諏訪株・本店 (JA 仲町ビル)・岡谷支店 (岡谷支所)・諏訪支店 (諏訪支所)	
ローン相談 毎週水曜日と祝日(土曜日は除く)は定休	平 日	9:00～18:00	ローンセンター (JA 塚原ビル1階) ☎72-6230 ※茅野駅東口向かいです。	
	土・日	9:00～17:00		
※夜間相談日（予約制）	毎週月曜日	21:00まで		
支所ローン相談	平 日	9:00～15:00	茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・諏訪支所	
年金相談（予約制） Webでも 予約できます	2月12日(木)	9:30～15:30	原村支所 予約☎79-2521	春日俊樹 社会保険 労務士
	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☎57-2213	
	2月26日(木)	9:30～15:30	諏訪支所 予約☎57-2208	
	3月7日(土)	9:30～15:30	諏訪中央支所 予約☎57-2211	
	3月14日(土)	9:30～15:30	富士見GC 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
セレモニーなんでも相談会	2月18日(水)	10:00～15:00	虹のホール諏訪湖	
	2月23日(月)		虹のホールふじみ	
	2月24日(火)		虹のホールたまがわ	

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）。

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

じゅすまる

俱楽部

5th Anniversary

LCV-TVで放送中！

2月の主な内容



ごちそうスタジオ 5周年 スペシャル企画 日達れんげ先生



ごちそうスタジオ 5周年 スペシャル企画 日達れんげ先生

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～

暮らしの相談

私の長男が来春から高校生になります。最近では、自転車で通学をするようになります。最近では、自転車に対する規制が年々強化されていて、今年からは青切符によって反則金を納めなければいけなくなると聞きました。

ここ最近、自転車に対する規制がどのように強化されてきたのか、そして今年から始まる新しい制度について教えてください。

自転車は、道路交通法上、自動車と区別して「軽車両」と定義され、同法2条11号イ、自動車やバイクなどと併せて「車両」として規定されています（同法2条8号）。例えば「何人も、酒気を帯びて車両等を運転してはならない」（同法65条1項）の「車両」には軽車両、つまり自転車も含まれるため、自転車の飲酒運転も处罚の対象となります。

ここ最近の自転車に対する規制の強化について見ると、①令和5年4月からヘルメット着用が努力義務化され、②令和6年11月から「ながらスマホ」と酒気帯び運転（そ

れまで酒酔い運転（酩酊状態等））が罰則の対象とされ、③令和8年4月からは自動車と同じ「交通違反通告制度」の対象となります。

③については、自動車で軽微な交通違反をして検挙された場合、「交通反則告知書」という青い紙（青切符）が交付され、指定された反則金を納付することで刑事裁判を受けること無く処理が完了する制度がありますが、この4月から自転車もこの制度の対象となることを意味します。これまで自転車については重大な違反でなければ指導のみとされていたものが、危険性・迷惑性が高い悪質・危

険なものについては青切符で検挙され、反則金を支払わなければなりません。なお、飲酒運転等の大な違反については、これまで通り「赤切符」による刑事手続（検察庁で起訴・不起訴が判断され、起訴されれば刑事裁判となる）で処理されます。青切符により検挙される違反例としては、信号無視、一時不停止、右側通行、携帯電話使用（保持）、夜間無灯火などの道路交通法違反行為のほか、各都道府県の条例・規則等で禁止されているイヤホン・ヘッドホン使用や傘差し運転などが例として挙げられます。なお、16歳未満の者は「交通反則通告制度」の対象とならず、自転車事故は相手方だけでなく運転車にも重大な結果を引き起こす可能性があり、厳罰化も致しかりません。しっかりと保険に加入をした上で、日頃から家族間で交通ルールについて注意・確認をするようにしましょう。

自転車事故は相手方だけでなく運転車にも重大な結果を引き起こす可能性があり、厳罰化も致しかりません。しっかりと保険に加入をした上で、日頃から家族間で交通ルールについて注意・確認をするようにしましょう。

自転車に対する規制が年々強化されている今年から始まる新しい制度について教えてください

法律

回答：藤森誠二弁護士 II
(JA信州諏訪 顧問弁護士)



家の光

今月のよみごと

IE no HIKARI

『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

3月の表紙の人は、こぴさんです

特集 疲れが取れて、元気が出る効果的な休み方
攻めの休養で活力チャージ

みぞ汁で始める新しい健康習慣
腸活みぞ汁

農ライフのすすめ
除草作業がグーンと楽になる!
防草シートの選び方・張り方

手芸 春を楽しむ
ミモザの布花ブローチ

別冊付録
終活にも役立つ!
お金 & デジタル情報
かんたん整理ノート

JA信州諏訪自己改革の取組み特集

JA信州諏訪では各種支援事業で農業所得増大を支援しています！



●農機レンタル事業

「農機レンタル事業」は、特に小規模農家や家庭菜園者向けに、農機具購入コストの負担をできるだけ軽減するため展開しています。様々な要望に応えられるよう毎年農機具の台数および種類を増やしています。農機レンタルはJA信州諏訪の組合員であればどなたでもご利用できますのでぜひご利用ください。



●ご利用の際は下記農機センターへお問合せください。

- 茅野市農機センター 茅野市豊平3318 ☎ 78-2241
- 茅野市南部センター 茅野市玉川15351-1 ☎ 72-2157
- 原村農機センター 原村6631-1 ☎ 79-6124
- 富士見町農機センター 富士見町落合10804-3 ☎ 62-2074
- 湖南農機センター 諏訪市湖南3973-8 ☎ 52-1116
- 田中線センター 岡谷市若宮2-1-19 ☎ 24-3206
- 横川営農店 岡谷市長地小萩2-5-3 ☎ 27-0807

レンタル農機の詳細はこちら



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 <input type="checkbox"/> (家族含む) <input type="checkbox"/> 準組合員 <input type="checkbox"/> (家族含む) <input type="checkbox"/> その他		

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] JA自己改革の取組み評価について

当JAでは「農業所得増大」と「地域社会の活性化」を柱とした自己改革目標を掲げ、令和7年度からスタートしている3ヵ年計画においても自己改革を最優先に取組んでいます。

自己改革については、平成28年度より継続的に取組み、今年度で10年目となります。

「農業所得増大」では、融資で後押しがんばる農家応援事業Ⅲ(ハウス建設補助)をはじめとする各種助成事業、投資額の大きい農業機械を格安でご利用いただける農機レンタル事業など農業生産をコスト面で支援する施策を実施しています。

「地域社会の活性化」では、協同活動の取組みをはじめ、地域貢献活動、女性部や青壮年部等の組織活動、各種カルチャー教室の開催などに取組んでいます。

J A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

JA信州諏訪

2027卒対象就活情報！

●説明会情報

2月13日(金)	諏訪地域合同企業説明会	茅野市
3月13日(金)	諏訪地域合同企業説明会	茅野市 約120社出展 ※2部制

●オープン・カンパニー

2月18日(火)	[1 DAY] JA信州諏訪 仕事研究コース	JA信州諏訪 茅野中央支所
----------	---------------------------	------------------

※日程・内容は変更となる場合がございます。
最新情報は下記【マイナビ2027】よりご確認下さい

皆様からのチャレンジお待ちしております！

お問合せ先
JA信州諏訪(本所:管理部人事課)
採用担当 奈良井 洋貴
TEL 0266-57-8000



マイナビ 2027

免許番号 長野県知事(6)4446号

不動産売買・賃貸・管理 ジェイエイサービス諏訪株式会社

不動産に関するご相談は下記の店舗にお気軽にお申しつけください。

営業時間 午前8:30～午後5:30(休業日/土・日・祝日)

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

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

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

岡谷市南宮2丁目分譲地

A区画	247.17m ²	74.76坪	1196 万円
B区画	235.32m ²	71.18坪	1138 万円



令和8年1月現在
●取引態様／売主
●地目／宅地
●用途地域／準工業
●建ぺい率／60%
●容積率／200%
●準防火地域
●上下水道引込済
●通学区
小井川小学校
岡谷東部中学校
詳細は岡谷支店にお問い合わせください。

不動産物件情報は

ジェイエイサービス諏訪

検索



理事会ニュース

令和7年度下期 支所運営委員会の開催

(1)開催状況

全委員227人のうち、出席委員数164人で出席率は72.2%でした。

(2)意見・要望・質問等

総代選出の課題、営農、金融事業、協同活動に関する意見の計4項目にまとめ、総代選出の課題検討を進めてまいります。

令和7年12月26日(金)に開催した「定例理事会」で、全4議案について協議・決定し、全11事項を報告しました。

下期総合運営委員会の開催

(1)開催日・場所

令和8年1月21日(水) JA信州諏訪本所

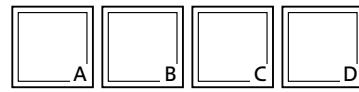
(2)内容

- ①令和7年度 事業活動の概況について
(自己改革の取組み進捗状況)
- ②下期支所運営委員会および令和8年度事業計画への意見要望について
- ③総代選出基準の検討について
(下期支所運営委員会の意見共有)
- ④その他

2月の定例理事会は、2月26日(木)に開く予定です。

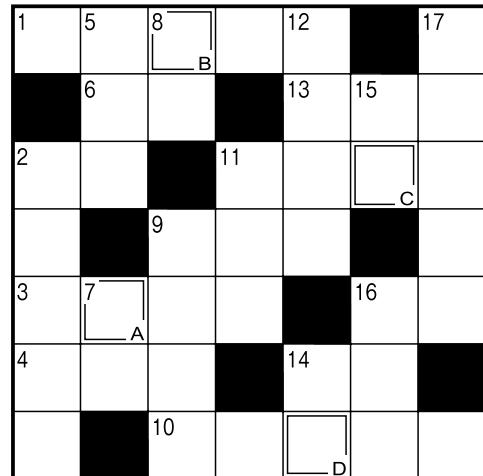
令和7年12月末 主な事業量

貯 金 高	2,642億円
貸 出 金 高	612億円
長期共済保有高	5,304億円
購 買 取 扱 高	32億円
販 売 取 扱 高	82億円 (直売所受託販売含む)
組 合 員 数 正	7,942人
准	14,640人
計	22,582人



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？



【四角のカギ】

- ① 節分におけるかぶつこます
- ② 働き者のイメージがある昆虫
- ③ 窓根つきに使う道具
- ④ 保育園の——に手編みの帽子を手
- ⑤ 品した
- ⑥ 張り上げたりひそめたり
- ⑦ 強い風に雪が舞います
- ⑧ 作業機をけん引してやるがわかな農
- ⑨ 作業をこなします
- ⑩ 金太郎が担いだいるもの
- ⑪ デアを「へ、へ」
- ⑫ 魚くんにやさしくなる人もいます
- ⑬ 寒いところをくくなれる人もいます
- ⑭ 鬼は外、——は内
- ⑮ 日本刀の手で握る部分
- ⑯ すべては忘却の——だ
- ⑰ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

【タテのカギ】

- ② 東京にある、昔は電気街、今はポツ
- ③ プカルチャーの街
- ④ 長さの単位のひとつ。記号せせ
- ⑤ 天井や空がある方向
- ⑥ 眠くなるとトがつてきまわす
- ⑦ 外湯めぐりで知られる兵庫県北部
- ⑧ の温泉地
- ⑨ 鬼は外、——は内
- ⑩ すべては忘却の——だ
- ⑪ 日本刀の手で握る部分
- ⑫ 鬼は外、——は内
- ⑬ 日本刀の手で握る部分
- ⑭ すべては忘却の——だ
- ⑮ 鬼は外、——は内
- ⑯ すべては忘却の——だ
- ⑰ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

1月号の答え

2
4
5
11
12

- 2 瞬間の房が短い
4 窓に装飾が付いている
5 看板の屋根部分の形が違う
11 紙袋の文字が違う
12 バッグの形が違う

●応募総数390通 ○最年長応募者 99歳
(内、正解370通) ○最年少応募者 2歳

※代筆と思われる応募もあります。

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0



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
「組合の相を聴く」宛
(〒429-0111「諏訪郡諏訪町」応募口)

長野県諏訪市田賀庄瀬橋通7-84-1番

—— 今月のプレゼント ——
毎日のことだから。
～頑張りすぎない
体にいいごはん 72品～
食事処さくら (著)



元フレンチ料理人が、
毎日食べても飽きず、
栄養バランスも考え
た、お手軽レシピを
伝授します。

10名様に
当たる!!

最終締切は 2/24(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字用語を統一、変更する場合があります。ご了承ください。