

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」

2026 (令和8年)

3

No.265

特集

ぼくたち私たちの稲作体験



JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

R. Hitachi

- 2 表紙のことは
- 3 特集
ぼくたち私たちの稲作体験
- 6 JA信州諏訪のできごと
- 10 JA信州諏訪のできごと/
「GOGO人生」「GOGO投資」のご案内
- 11 セミナー探訪/身近な情報局
- 12 地区集落懇談会意見集約
- 14 教えて農ハウ…米づくり
- 15 教えて農ハウ…野菜づくり/原村農機センター
「ハンマーナイフモア」追加のお知らせ
- 16 各種栽培講習会のお知らせ
- 17 JA信州諏訪農業機械・資材大商談会のお知らせ/
JA農園参加者募集/労働災害保険新規加入
説明会を開催します/直売所イベント情報
- 18 今月の資材だより
- 19 生産資材課商品広告/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
- 20 諏訪は奇なり一ふしぎ・謎・興味津々
- 21 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 22 女性部だより
- 23 今晚のお膳立て
- 24 高原病院発
- 25 ヨーガのすすめ/野菜たっぷり!健康な身体!
- 26 暮らしの相談/今月の『家の光』よみどころ
- 27 各種相談・教室のご案内/
今月の「じゃすまる倶楽部」放送日程
- 28 組合員ポイント制度の開始について
- 29 JA信州諏訪正職員募集/株式会社めぐり
ライフ信州諏訪からのお知らせ
- 30 「月刊JA's民」のWEB版移行に関する
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

表紙のことは

二〇二一年東日本大震災から十五年が経つ
震災後 原村が、宮城県南三陸町の被災された
方々を縦り木荘に御招待した折、一品持ち寄り
の昼食会が開かれた。はじめましての會事会
参加者皆話すも涙、聴くも涙…
ここで隣同士になつたさよ子さんとお逢い
すう、と交流させと頂いたので
優しくして下さるさよ子さんから
私のほうが元気を沢山いただいた
ある日、病気でおそりになつた息子さんからの
お電話。心にぽっかり穴があいたようなお持ち
になつた、さよ子さんのあたたかい宮城弁と
笑顔は今も私の心に残っている。
日達れんげ



【表紙切り絵】日達れんげ (ひたち・れんげ)

岡谷市出身。1982年、切り絵を始める。2002年「クレストカマー
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。

特集

ぼくたち 私たちの 稲作体験

JAは2025年度、組合員や地元JA理事、松本山雅FCと連携し、管内小学校5年生の稲作体験を支援しています。今月号では、各校の稲刈り・脱穀、収穫祭のようすをお届けします。

米沢小学校

茅野北部支所

【指導】牛山栄美さん

10/2 稲刈り



10/16 脱穀



稲刈りには、松本山雅FCの片山真人さんや、研修に訪れていたトヨタ工業学園(愛知県)の3年生も応援に駆け付けました。

児童が稲を刈り、高校生・大人がひもで縛る“連携プレー”で、スムーズに作業を進めました。

湖東小学校

茅野北部支所

【指導】茅野市宮農センター

9/26 稲刈り



JA職員が
稲刈りの仕方を
説明!

広い田んぼでの長時間の作業となりましたが、皆よく頑張りました。刈った稲は、プールサイドまで運んではずかけを行いました。

岡谷田中小学校

岡谷支所

【指導】 岡谷市農業委員の山田和男さん・高林敬子理事・田中線センター

12/16 収穫祭

稲がバラバラにならないよう、しっかり紐で縛ります。

9/18 稲刈り



10/17 脱穀



収穫祭では餅つきを行い、きな粉とみたらしで味付け。給食と一緒に皆で食べました。
また、田おこしから収穫までを劇にして披露。1年間の学びを振り返り、協力への感謝を伝えました。

長地小学校

岡谷支所長地営業所

【指導】 高木元一郎さん・高木道子理事

収穫祭では、もち米30キロを釜で蒸かした後、臼と杵を使って餅をつきました。
ついた餅はあんこ・きな粉・上新粉で味付けし、教室に戻ってクラスごと食べました。

9/16 稲刈り



12/4 収穫祭



10/3 脱穀



四賀小学校

諏訪支所

【指導】 松本文夫さん・今井正幸さん

10/23 脱穀

たくさん収穫できました！



9/16 稲刈り



脱穀は、千歯こき・足踏み脱穀機・ハーベスターを使って行いました。児童はそれぞれの道具を順番に周り、大人に教わりながら体験。楽しみながら、新・旧の農業に触れる機会となりました。

豊平小学校

茅野北部支所

【指導】 小平重一理事、地元組合員の柳平忠治さん、民生委員の方

収穫祭では、炊きたてのご飯にシーチキンやニンジン、きのこなどを混ぜ、特製「炊き込みご飯」を作りました。
児童から、指導者一人ひとりとJAにお礼のお手紙のプレゼントがありました。

9/24 稲刈り



10/23 脱穀



1/21 収穫祭

足踏み脱穀機2台での脱穀。お米を無駄にしないよう、機械を覆う段ボール、ビニールシートを活用しました。

玉川小学校

茅野南部支所

【指導】 牛山斐雄さん



9/18 稲刈り



10/9 脱穀



たわわに実った稲を、1株ずつ大切に収穫していきます。

ハーベスターを使った脱穀作業を体験。けがのないよう、注意深く進めていきました。
児童は、機械のありがたさを実感していたようです。

金沢小学校

茅野南部支所

【指導】 矢島喜久雄さん・知子さん

稲刈りは、松本山雅FCの山本大貴さんや金沢小応援団の皆さんなど多くの方が協力しました。
この日は残暑が厳しく、汗を流しながらの作業となりましたが、皆で力を合わせてはげかけまで行いました。

9/26 稲刈り



10/10 脱穀

今年も自信作「JA信州諏訪のりんごジュース」発売開始



「JA信州諏訪のりんごジュース」をPRする熊谷課長

JA信州諏訪の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」の販売が始まりました。昨年12月にJA果樹部会員から2025年産のりんごを集荷。1月初旬に、松本市の加工工場で搾汁から箱詰め作業まで行ったものです。

同商品は加工用「ふじ」が原料で、ストレート果汁100%の缶ジュース（1缶190グラム）。2020年から製造しています。25年産は、「ふじ」13トンを集荷し、1300ケース（1ケース30缶）が完成。JA管内のA・コープ店や生活店舗、同社本店などで1缶・6缶パック・ケースで販売します。

2025年度は、夏場の高温の影響で小ぶり傾向で



すわか営農センターでの加工用りんごの集荷作業

はあるものの、自然災害に見舞われず、昨年発生したカメムシ被害への対策の効果もあり、品質は良好です。

12月9日、すわか営農センターにりんごを持ち込んだ諏訪市の男性（60代）は「夏の暑さの影響で生産量が少なめだったが、味はおいしいと言ってもらえている。ふじは栽培が難しいため、加工用を集荷してもらえてありがたい」と話しました。

販売する株式会社めぐりライフ信州諏訪営業課の熊谷洋課長は「生産者が丹精込めて栽培したりんごでつくったジュースができあがった。ぜひ多くの人に飲んでもらいたい」と呼びかけています。

セルリー栽培 今年も始動



セルリーの種を手作業で丁寧にまくJA職員



セルリー苗を持ち帰る生産者

夏秋期の生産量日本一を誇る管内産セルリーの栽培が始まりました。

種まきは12月、JA育苗ハウスで始めました。JA育苗事業の一環で、生産者の労力と生産コスト削減を目的に毎年行っています。2026年生産分は、6月中旬まで計19回行い、育苗箱約2500箱分を播種する計画です。

営農部の職員が、小さな種を手作業で育苗箱にまき、ハウス内で管理。本葉1.5枚ほどの苗に仕立て、1月から生産者への受け渡しを実施。15日は、生産者11人が、育苗箱計75箱を持ち帰りました。

原村の篠原政秀さん(55)は「高品質なセルリーが



あいさつする植松部会長

出荷できるよう、今年も頑張って生産する。物価高騰に見合った単価で販売されるようお願いしたい」と期待を込めました。

セルリー専門部会生産者大会・作付け指導会および試験報告会は、JA会館ふじみで開き、生産者・関係者55人が出席しました。職員や講師が、高品質・安定生産に向けて行った各種試験の結果を報告。セルリー疫病対策として、殺菌剤「ピシロックフロアブル」が2025年12月16日、登録拡大されたことを確認しました。

植松金昭部会長は「『ピシロックフロアブル』の効果期待したい。今日の内容を参考に、夏の暑さ対策に力を入れたい」と話しました。

スマホで組合員アンケート実施



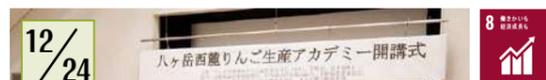
PR資料と動画をPRし、回答を呼びかけた職員

2026年度の事業計画策定に向け、スマホで組合員アンケートを初めて実施しました。協同活動や自己改革などの取組みの評価を問う7項目を用意。結果は2月中旬に精査し、評価が高い取組みは継続。低い取組みは見直していきます。

JA利用者専用WEBサイト「組合員Myページ」のアンケート機能を利用。事務局の管理部企画管理課は、取組みを理解したうえで評価してもらうため、PR資料や動画を製作して添付しました。

清水親課長は「アンケートは定期的に行い、組合員の声を聴く機会を増やす」と話しています。

りんご産地 実現に向け一歩



受講生・関係者が一堂に会し、産地形成へ意思統一しました

八ヶ岳西麓地域共生会議農業分科会は、八ヶ岳西麓りんご生産アカデミー開講式を茅野市役所で開きました。りんご産地実現に向け生産者の確保・育成を進める事業。受講生39人が月1～2回の講義を受講し、栽培管理を学びます。

JAは、小林昇経済事業本部常務理事が副校長を務め、営農部職員が営農指導・販売・資材供給などの役割を果たします。

小平淳組合長は「JAは皆さんが栽培した大切なりんごを責任をもって取り扱う。地域農業、ひいては日本の農業を発展させる事業としたい」とあいさつしました。

JA信州諏訪文化講演会



東さんにお礼の品を贈る小平組合長

俳優・一般社団法人Get in touch代表の東ちづるさんが「誰も排除しない『まぜこぜの社会』を目指して」をテーマに講演しました。組合員ら約450人が来場。東さんは、アートや音楽、映像、舞台などのエンタメを通じて誰も排除しない“まぜこぜの社会”を目指す同法人の活動を紹介しました。

「一緒に考え、誰もが住みやすい世界をつくることができらうれしい」と思いを語りました。

講演のお礼として、小平淳組合長が管内産米「つきあかり」1袋（10キロ）と「JA信州諏訪のりんごジュース」1ケース（30缶）を贈りました。

生産量日本一 アネモネ最盛期



出荷を控えたアネモネの生育を見守る牛山さん

JA信州諏訪管内が日本一の生産量を誇るアネモネの出荷が1～3月、最盛期を迎えています。生産者代表の牛山誠雅さん（58）の提案で2025年度、出荷ロス削減・所得向上を目的に、新たな出荷規格を設けました。これも奏功し、出荷数量、販売金額ともに前年を上回る好スタートを切りました。

牛山さんは「生産者所得が向上し、市場に責任産地としてアピールできた。大きなメリットがある」と話します。栽培するアネモネの生育も順調。従業員3人と、原村のハウス3棟計10アールで6色を手がけています。

「かりん虹の会」 会員・地域住民向けのイベント 好評



9/22
フラワーアレンジメント教室

株式会社あぐりライフ信州諏訪・株式会社長野エコープサプライで組織する「かりん虹の会」は、JA虹のホールふじみでフラワーアレンジメント教室を開きました。「かりん虹の会」の会員ら管内在住の10人が参加しました。

JA葬祭のフラワーセンターから講師を迎え、地元産トルコギキョウのほか、リンドウ・ガーベラ・カスミ草などの花材を使用。参加者は質問もしながら各々の作品を仕上げていきました。

参加者からは「虹のホールでのイベント参加は初めてで緊張したが、良い時間が過ごせた。また違うイベントにも参加してみたい」と笑みを浮かべていました。

また、JA信州諏訪を含む、県内虹のホールグループの8JAは、「虹の花束コンサート」を、長野県松本文化会館と長野県県民文化会館で開催しました。

遺族の心に寄り添う時間を提供することを目的に開催し、今回で11回目。両会場で計1041人が来場しました。

コンサートでは、深沢雅美さん（ピアノ）、西澤春代さん（クラリネット）、小山弦太郎さん（サクソフォーン）、山内俊介さん（チェロ）が、クラシック音楽中心に11曲を演奏。アンコールの「上を向いて歩こう」では、来場者が演奏に合わせて歌い、温かな音楽の調べが会場を包みました。



11/13
「虹の花束コンサート」(松本文化会館)

生産資材専門委員会



1/14
活発に意見交換を行った生産資材専門委員会

JA仲町会館で開き、委員・役職員計18人が出席しました。2025年度の事業を振り返り、26年度の計画策定に向け活発に意見交換しました。

25年度はJA全農長野と連携した県内6JAによる農業共同仕入れのほか、早期発注による在庫確保などによる、肥料・農業・生産資材の値上げ幅の抑制を行いました。また、予約肥料・出荷用段ボール・農業を注文した利用者に対して、26年2月に各要領に基づき割戻を行いました。

小林昇経済事業本部常務理事は「26年度の事業計画につなげるため、忌憚のない意見を出してほしい」とあいさつしました。



上社初荷安全祈願



1/8
安全を祈願し、おはらいを受ける農機と参加者

諏訪大社本宮で農業機械の初荷安全祈願を行いました。農機を購入した生産者、農機メーカー関係者、JA役職員ら約30人が参列。神職が1台ずつ農機をおはらいし、1年の農作業無事故と豊作を願いました。

生産者への納入を控えたトラクター8台、田植機3台、コンバイン2台が車祈禱殿前に並びました。参列者と一緒におはらいを受けて清められた農機は、今春から田んぼや畑で稼働します。

小林昇経済事業本部常務理事は「諏訪の神様には今年も天候に恵まれ、豊作で、農家所得が向上する1年になるよう祈りたい」と話しました。



女性大学院 ケーキ作り



12/23
クリスマスケーキのデコレーションを楽しむ大学院生

女性大学院食農グループは、JA玉川研修センターでクリスマスケーキ作りを行いました。参加した7人は2グループに分かれ、直径18センチのホールケーキを1台ずつ作りました。

まずはスポンジ生地作りから開始。オーブンで40~45分焼き、冷ましてから生地の上にシロップと生クリームを塗りました。その後はイチゴやフルーツ缶で飾りつけし、2時間ほどでオリジナル溢れるケーキが完成しました。

原田千世さんは「皆でデコレーションして楽しかった。クリスマス当日に向けて、さっそく家で作りたい」と話しました。



上諏訪店ピアノコンサート開催



12/24
後藤さんのピアノ演奏に聞き入る来店者ら

子会社のあぐりライフ信州諏訪は、諏訪市の上諏訪店（小松みどり店長）で「ピアノミニコンサート」を初めて開きました。箕輪町のピアノ・音楽講師で、小松店長の次女の後藤なぎささんが、ジングル・ベルなどクリスマスにまつわる7曲を披露。表現豊かに素敵な音色を届けました。

同店では10月末から、来店客の健康増進とコミュニケーションづくりを目的に、店内にアップライトピアノを設置しています。

小松店長は「指を動かすことは認知症予防にも繋がる。買い物だけでなく、誰でも気軽にピアノを弾きにきてほしい」と話しました。



農業の最先端技術学ぶ



12/17
ドローンの操縦を確認する生徒

富士見高校園芸科の3年生15人は、同校のほ場で農業用ドローンの操縦を体験しました。農業情報活用のカリキュラムの一環で、2024年度から取り入れた学習の一つです。

まず、農業用ドローンの活用が、農作業の省力化や労働不足解消につながり、持続可能な農業の実現に貢献することを学びました。その後、基本的な操作方法を確認。講師付き添いのもとコントローラーを操作し、操縦を体験しました。

阿部蓮士さん（18）は「スピード感があり操作が難しかった。将来の進路に役立てたい」と話しました。



営農指導員が研究成果を発表



1/9
一人一研究成績発表会で入賞した職員（中央3人）と役職員

営農部は、一人一研究成績発表会をJA会館ふじみで開きました。営農指導員9人が、担当品目の品質・収量向上などに向けて1年間研究した成果を発表。農業振興センターの井上俊哉指導員が最優秀賞、佐藤勲知指導員と伊藤侑哉指導員が優秀賞を受賞しました。

井上指導員は、防虫用LED「アグリインセクト」の効果試験について発表しました。輪ギクほ場に設置したところ、食害が軽減し、出荷量も増加。コスト・労力面でもメリットがあると報告しました。「今後も、生産拡大を念頭に置いた営農指導をしていく」と謝辞を述べました。



**セミナー
探訪**

3 B 体操教室



3 B 体操とは、「ボール・ベル・ベルター」という用具を使って行う体操のこと。老若男女関係なく、誰でも気軽に楽しめるのが魅力です。

年齢を重ねるにつれて狭くなる体の可動域も、用具が助けてくれるので無理なく安全に運動できます。手や足を使った遊びもあり、脳トレや認知症予防にも効果的です。まずは見学からでも大募集中です！

樽井 洋子 先生



音楽に合わせて体を動かしながら仲間たちと笑い合う時間は、本当に素晴らしいものです。おしゃべりが好きな方、軽い運動で汗を流したい方、ぜひ一緒に楽しみましょう！

開講概要

曜日：毎月第1・3火曜日
時間：9:30～11:00 場所：諏訪支所



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

役職員対象 AED 講習会



AEDとマネキンを使い、一次救命手当の訓練を行う職員

役職員を対象に、自動体外式除細動器「AED」更新作業に伴う講習会を開きました。AED納品元の医療機器専門メーカー「フクダ電子長野販売株式会社」協力のもと実施。JAはこの度、8カ所にあるAEDを、最新型「ベネハートCシリーズ」に更新しました。

本所では、同社の浅沼太郎主任から一次救命手当の説明を聞き、実習。胸骨圧迫やAED操作など、役割分担しながら行いました。

管理部の両角修司部長は「多くのJA施設にAEDが設置していることを広め、人命救助に役立てたい」と話しました。

諏訪農ガールのつどい 開催



大豆のミネストローネと豆まめ味噌めを調理する参加者

諏訪地区農村女性団体連携会議と諏訪農業農村支援センターは、第11回諏訪農ガールのつどいをJA玉川研修センターで開きました。

JA女性部員や職員、市町村農業委員など農業関係者ら39人が出席。同センターが開いた「大豆栽培加工セミナー」で栽培した大豆を使い、「大豆のミネストローネ」「豆まめ味噌め」「豆ネズ」を調理しました。大豆の栽培方法を学ぶ時間も設けました。

JA女性部の藤森洋子部長は「他世代の皆さんと交流を深めながら楽しく料理できた。家庭でもぜひ取り入れたい」と話しました。

身近な情報局

**特殊詐欺未然防止へ
諏訪警察署管内の金融機関部会に参加**



会議では詐欺被害防止のためのポイントを共有しました。

諏訪警察署で諏訪防犯協会連合会金融機関部会が開いた金融犯罪未然防止のための会議に12月、参加しました。様々な特殊詐欺がありますが、「電話でお金詐欺」は近年、警察官を騙っての手口が増えていることを確認しました。本物の警察官は①LINEなどでビデオ通話はしません②逮捕状を画像で見せません③スマホで警察手帳を見せません。これらの事案があれば、その警察官は偽物です。そのほか、SNS型投資・ロマンス詐欺の犯行手口の説明がありました。

詐欺の手口はとても巧妙で、「私は大丈夫」と思うことは最も危険です。家族も被害に遭わないよう、日ごろからコミュニケーションをとり、詐欺対策について話合ってください。



引続き、JAでは皆様の大切な財産を守るため声掛け等をしていきます。ご理解・ご協力をお願いします。

諏訪中央支所 地区統括所長
宮坂 智明

次のステップをしっかりと応援!
退職金・相続資金限定 **セカンドライフ応援** 定期貯金

GOGO 人生 ゴーゴー人生

ご契約された方
店頭表示金利 **年+0.35%** 上乗せ

ご契約に加え、年金予約・年金受給・給与振込のいずれかをご契約された方
店頭表示金利 **年+0.55%** 上乗せ

お預入期間 **1年** お預入金額 **300万円以上**

長野県JAバンク
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総務です

次のステップは賢くセツンで!
退職金・相続資金・相続資金貯蓄
投資信託セット定期貯金

GOGO 投資 ゴーゴー人生

3カ月 **+3.55%** 上乗せ

お預入期間 **3カ月** お預入金額 **150万円以上**

JA信州諏訪
信州諏訪農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第599号

IV ポイント制度に関する事項

① 要望

次期ポイント制度へ移行するにあたり、ポイントを管理するアプリを導入することなどが、組合員Myページ・エネオスアプリなど、アプリからサービスを受けることが増えている。組合員の中には高齢の方もおり、アプリの扱いが不得手である方も多いと思われる。合理化を進めるのもわかるが、もう少し組合員への配慮をいただきたい。

回答

今回のアプリ登録の方法や使い方については、当月号折り込みチラシでお知らせしています。支所・営農センターでも説明しますので、不明な点は遠慮なく聞いていただきたいと思います。

スマホそのものの使い方についても、JAではスマホ教室を開催予定です。詳しくは「月刊JA's民」4月号でご案内いたします。

② 要望

以前JAファームふじみで資材を現金購入した際、ポイントが付与できなと言われてきました。今後、新ポイント制度では付与できるのか。

回答

新ポイントサービスはアプリを登録していただければ、予約購入およびクレジットカード払いを除き、当JA管内のJAファーム、グリーンファーム、原村資材、田中線センターで購入いただいたものに対してポイントの対象となります。



諏訪支所全域の地区懇談会（諏訪支所）

III 総代選出の課題検討に関する事項

① 要望

移住して農業を始める人が増えているので、その人たちをターゲットにして組合員加入を促進してほしい。また、正組合員と准組合員の格差をあまりつけないでほしい。

回答

総代選出の課題としては正組合員の減少による選出の難しさが挙げられています。分母である組合員の増加に向け、いただいた意見も参考に組合員加入促進に取り組めます。

② 質問

総代は総代会に出席すればよいのか。

回答

総代は正組合員を代表し総代会に提出された議案を精査し、議決権を行使していただく重要な任務があります。



原村支所全域の地区懇談会（原村支所）

V その他の事項

① 要望

現在、農業組織はピラミッド型でたくさんの組織がありますが、本来の農業協同組合の存在意義が失われているように思います。金融や共済等いろんな事業を展開していますが、昔と比べ時代が変化していますので時代に合った組織運営を行っていただきたいとします。

回答

令和8年2月末の決算見込みは事業総利益37億9,000万円で前年からするとプラス1,600万円です。計画では若干下回っていますが、事業自体は順調に推移しています。従来は営農部門の赤字を、金融・共済部門でカバーしていました。今年度は営農部門で農協自己改革の一つである営農経済活性化プログラムを取入れ、経営基盤を強化し成果が出ている状況です。

令和
7年度

地区集落懇談会意見集約

令和7年度地区懇談会を令和8年1月28日(水)～2月6日(金)までの8日間延べ35会場で開催し、多くの組合員の皆様よりご意見ご要望をいただきました。今回は、令和8年度事業計画策定方針や、総代選出の課題検討について説明し、ご意見をいただきました。いただいた意見・要望は内容を整理し今後のJA運営の取組みに反映してまいります。以下各組合員から出された意見・質問・要望とその回答を記載しています。



茅野中央支所全域の地区懇談会（茅野中央支所）

II 営農に関する事項

① 質問

野菜の栽培日誌をデジタルで管理できるのだが、米の栽培日誌の管理もできるのか。できなければ近いうちにできるようになるのか。

回答

現状、米の栽培日誌管理はできません。来年以降もできるようになるかは課題もあり未定ですが検討していきます。

② 質問

令和7年度は米の販売価格を上げてもらってありがとうございます。農家にとってはありがたいですが、今後もこのまま高い状況が続きますか。

回答

全国的に米の販売価格は一気に上がりました。しかし、政府が備蓄米を放出したことで、令和7年度産の米の動きが悪くなっていることもあり、赤字覚悟で販売している業者もいます。個人的な見解ですが、このまま上昇した状況は続かないと思っています。しかし以前の価格まで下がらないようにしていきたいと考えています。

③ 質問

JAが高い金額で米を買取ったことで価格が上がっていると報道されている。全農などから消費者への影響などについての説明をすべきではないか。

回答

実際はJAが米の価格を高くした訳ではないが、全農を通してアナウンスできるよう働きかけてまいります。

I 金融事業に関する事項

① 質問

金融窓口で入金するのに、タブレットでの処理に変わっています。家にパソコンがある人はQR伝票を作成してくれる人もいると思うが、高齢のお客はタブレットを教えてもらいながら利用しているのを見ます。今までのように伝票も残した方がよいのではないかと。

回答

タブレットは事務処理完了までが速いといったメリットがあるため利用してもらっています。また通帳にカナ適用を入れたい方についても自分でパソコンからQR伝票を作成するか、支所窓口タブレットを使ってもらうこととなります。カナ適用を入れる必要がなければATMでも入金ができます。タブレットの操作説明は引き続き行いますので今後も利用をお願いしたいのですが、どうしても伝票記入で手続きをしたい方については対応いたします。

② 質問

農林中金は外貨投資に失敗して何兆円か損失を出して、全国のJAへ出資要請があったようですが、当JAはどうだったのか？

回答

信連は直接農林中金へ出資しており多少影響はあったと思いますが、当JAには直接要請はきておりませんので何ら影響はございません。



野菜の農薬安全・安心確保に向けた取組み

本年も野菜栽培が始まります。野菜生産をする上でJA信州諏訪では、消費者から信頼される農産物の生産を進めるため、農薬の適正使用を基本とした安全・安心な野菜づくりの徹底を進めています。

生産現場における一つ一つの取組みが、産地全体の信頼につながることを改めて認識し、確実な対応をお願いします。

■ 農薬使用にあたり

農薬の使用にあたっては、農薬取締法に基づき登録された農薬のみを使用し、対象作物、使用量、使用回数、使用時期および収穫前日数など、使用基準を必ず遵守してください。

基準外使用は、残留農薬基準超過や出荷停止など重大な影響を及ぼす恐れがあります。

間違いやすい農薬や作物もありますので、使用の際には十分に確認して防除を行いましょう。

農薬散布時には、ほ場の状況を十分に確認し農薬使用に努めてください。併せて、防虫ネットや被覆資材の活用、輪作や適正施肥など、農薬に頼りすぎない栽培管理を実践し、総合的な管理で病害虫防除をお願いします。

農薬使用後は、使用日、農薬名、使用量等を速やかに栽培日誌に記録し、記載漏れや誤記がないよう管理を徹底してください。出荷前には必ず栽培履歴を確認し基準を満たしていることを再確認することが重要です。

また、農薬散布時には、さまざまな農薬事故や危険防止の為、周辺ほ場や住宅地への飛散防止に十分配慮し、天候や風向きを考慮した散布を行ってください。散布機器の点検・洗浄を確実に実施するとともに、防護服や保護具を着用し、作業者の安全確保にも十分注意してください。

■ GAP手法への取組みについて

JA信州諏訪では、GAPの考え方を取り入れ、生産管理体制の向上を図っています。生産者の皆さまにおかれましても、日々の栽培管理を見直し、持続的な農業経営の実践や安全・安心な野菜づくりへの取組みを継続していただきますようお願いします。

担当よりひとこと

今後も、産地一体となった取組みにより、信頼されるJA信州諏訪ブランドの確立を目指しましょう。

営農部
営農企画課
農業振興係 係長
三浦 一英



～レンタル農機追加のお知らせ～ 原村農機センターに「ハンマーナイフモア」1台を追加しました!

●ハンマーナイフモア … 耕作放棄地や農園で草を細かく粉砕する自走式草刈機

- 機 種 … イセキ ハンマーナイフモア
- 型 式 … HRC805 (立ち乗りステップ付き)
- レンタル料金 (1日・税込) … 5000円
- 原村農機センター保有台数…計2台

ハンマーナイフモアのその他設置場所および保有台数

茅野市農機センター … 3台 富士見町農機センター … 3台 湖南農機センター … 1台



その他、各農機センターでレンタルできる農機や料金など、農機レンタル事業に関するお問合せは、営農部 ☎71-2700へお願いいたします。



水稻育苗期間中の主な病害と防除のポイント

育苗期の病害は、大きく分けて「カビ(糸状菌)」によるものと「細菌」によるものがあります。それぞれの症状や原因を把握し対応をお願いいたします。

■ カビ(糸状菌)

病 害 名	主な症状	発生要因	防除方法
フザリウム菌 (苗立枯病)	地上部に白～淡紅色のカビ。根や苗の地際部が褐変し、苗が淡黄色になって枯死する。	緑化・硬化期の極端な温度変化、10℃以下の低温、pH5.5以上のアルカリ寄り、床土の乾燥。	播種前の育苗機器の洗浄。床土のpHを4.5～5.0に調整。適切な水分管理。
ピシウム菌 (苗立枯病)	育苗初期に地際部が褐変。ドーナツ状に腐敗し、カビは見られない。	緑化期以降の10℃以下の低温。床土の過湿(水はけが悪い)。	適切な灌水と排水管理。地温の確保。
リゾープス菌 (苗立枯病)	白い綿(クモの巣)状のカビ。生育が抑制され黄緑色に退色する。根は短く先端が肥大。	出芽期間中の高温(30℃以上)、緑化期以降の10℃以下の低温。	温度管理(高温を避ける)。
ばか苗病	草丈が異常に高く(徒長)、葉色が淡くなる。地際に白～紅色のカビ。	育苗期の高温。	発病苗の抜き取り(周囲50cm以内も注意)。

■ 細菌

病 害 名	主な症状	発生要因	防除方法
もみ枯細菌病	出芽後、苗がよじれて褐変・枯死する。葉鞘に淡褐色の斑点が出る。	緑化期以降の30℃以上の高温・多湿。	育苗温度を28℃以下に保つ。発病苗の廃棄。

■ 健全な苗を育てるためのポイント

病気は発生を未然に防ぐことが最も重要です。

適切な温度、水管理で発病しにくい環境を整えるとともに、各病気に予防効果のある登録農薬を使用してください。緑化期を過ぎると使用可能な薬剤が限られますので早期予防に努めてください。

担当よりひとこと

「苗半作」と言われるほど、苗の出来が収量を左右します。病気が発生しないよう日々の育苗管理に努めてください。

営農部営農企画課
農業振興センター
(茅野市営農センター駐在)
専任指導係 係長 佐藤 勲知



新規就農セミナー・栽培現地視察を開催します

JAでは年間を通じて新規就農に向けたセミナー及び栽培現地視察を行います。セミナー(座学)の他、実際の栽培現場を視察することによりわかりやすく栽培技術等を学べます。新規就農や新規作付けを目指す方は是非ご参加ください。

① 新規就農向けセミナー・現地視察

開催日時	集合場所	開催内容	
8/26(水) 午後2時	富士見町営農センター	現地視察	花き 現地視察(栽培管理状況)
8/27(木) 午後2時	原村研修センター	現地視察	野菜 現地視察(栽培管理状況)
11/16(月) 午後6時半	玉川研修センター	セミナー	花き・野菜 ※定年帰農含

② 小玉スイカ セミナー・現地視察

開催日時	集合場所	開催内容	
4/9(木) 午後2時	すわか営農センター	セミナー	ほ場準備 ※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。
4/10(金) 午後2時	原村研修センター		
5/7(木) 午後2時	すわか営農センター	セミナー	定植・管理・防除 ※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。
5/8(金) 午後2時	原村研修センター		
5/29(金) 午後2時	御射山ライスセンター	現地視察	摘芯方法
6/5(金) 午後2時	御射山ライスセンター	現地視察	整枝とつる引き作業
6/19(金) 午前9時	御射山ライスセンター	現地視察	子づるの本引きと交配作業
8/3(月) 午後2時	御射山ライスセンター	現地視察	収穫(試し切り)
12/10(木) 午前10時	玉川研修センター	セミナー	令和9年度に向けた栽培講習会 ※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。
12/10(木) 午後2時	原村研修センター		
12/11(金) 午前10時	すわか営農センター		

③ 果樹 セミナー・現地視察

開催日時	集合場所	開催内容	
3/24(火) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 定植
5/27(水) 午後2時	南部センター	現地視察	りんご 摘果作業他
6/18(木) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 新梢管理と花穂整形
7/2(木) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 摘粒①
7/10(金) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 摘粒② 袋掛け
8/18(火) 午後2時	南部センター	現地視察	りんご 収穫前管理
9/18(金) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 着果状況 等
11/6(金) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	りんごの基礎知識
11/19(木) 午後2時	仲町会館2階大会議室	セミナー	ぶどうの基礎知識
2/10(水) 午後2時	南部センター	現地視察	りんご 剪定作業
2/24(水) 午後2時	原村営農センター	現地視察	ぶどう 剪定作業

お問合せ先 JA 信州諏訪 営農部 営農企画課
担当：有賀 治彦 ☎0266-71-2700 ✉haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

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。募集区画埋まり次第締切
※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。

JA信州諏訪 農業機械・資材大商談会

令和8年3月19日(木)~20日(金)

19日(木) AM 9:00~PM 3:30

20日(金) AM 9:00~PM 3:00

開催場所

JA信州諏訪 原村花き共選所

原村弘沢11581 JA信州諏訪原村営農センター敷地内

商談会限定特売品等の販売も行います。当日は来場者全員に粗品を進呈いたします。様々なイベントをご用意して、ご来場をお待ちしております。

問合せ先

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

農業者の労働災害保険に関する新規加入説明会を開催します

JAでは総合的営農支援の一環として農家事業主・専従者・パート従業員における労災保険加入の推進に取り組んでおります。

下記により新規保険加入に関する説明会を開催いたします。

開催期日 及び 開催場所

令和8年3月10日(火)

①午前10:00~ ②午後2:00~
仲町会館2階 大会議室(営農部)

説明内容

- 労働保険特別加入について
- 従業員の労働保険加入について
- 労災事故の発生後の処理について
- 書類の記載方法について

持ち物及び必要事項

- 通帳とお届け印
- 事業主及び専従者の年間給与(概算)
- 従業員等へ支払う総年間賃金額(概算)

参加を希望される方・お問合せは下記までお申し出ください。

JA 信州諏訪 営農部 営農企画課 71-2700

直売所イベント情報

旬を味わいませんか?
ぜひJA直売所へ
足をお運びください

夢マーケット田中線

3/21(土) 春のお彼岸セール

夢マーケット文出

3/21(土) 春のお彼岸・感謝祭

営業のご案内

夢マーケット 田中線	営業時間 4月~9月 午前8時30分~午後5時 10月~3月 午前9時~午後5時 年内 無休営業(年末を除く) 1月~2月 日曜日定休
夢マーケット 文出	営業時間 午前9時~午後5時 3月~ 年内 無休営業(年末を除く) 1月~2月 日曜日定休

臨時休業や営業時間の変更などは直売所店頭掲示でご確認ください

夢マーケット横川・さざなみ新鮮市は、令和8年2月末日をもちまして閉店いたしました。長年のご愛顧に感謝申し上げます。





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

スタッフおすすめ商品



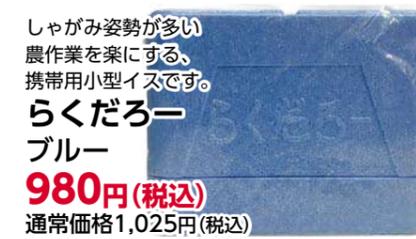
「唐辛子エキス」、
「生分解性樹脂」を使用。
人と環境に優しい
獣害防御用保護資材です。
来ん砂〜る
〈500g〉
1,690円(税込)
通常価格1,790円(税込)



VS菌(善玉土壌微生物)
の力により有害菌の
増殖を抑えるなどして、
連作障害を軽減し作物が
育ちやすい環境にします。
甦る
連作障害
軽減材
〈1.2L〉
395円(税込)
通常価格430円(税込)



土をやわらかくし
根腐れを防ぎ、
根を増やして丈夫な
植物を作ります。
根がぐんぐん
伸びる素
〈500g〉
720円(税込)
通常価格755円(税込)



しゃがみ姿勢が多い
農作業を楽にする、
携帯用小型イスです。
らくだろー
ブルー
980円(税込)
通常価格1,025円(税込)



フィット感抜群！吸い付き
グリップ力で作業効率が上がります。
プーマ
ComfortPlus黄
〈S・M・L・LL〉
330円(税込)
通常価格398円(税込)

営業案内 3月のJAファーム店の営業時間 9:00~17:00 水・日・祝祭日休

生産資材課より お知らせ

資材店舗営業時間について

4月1日(水)より各資材店舗の営業時間が変更となります。本年度につきましても全店舗年間を通じて定休日を設定させていただいております。利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。詳細につきましては折込のチラシをご確認ください。

春の大売り出し開催

- 原村資材(農機合同) 3/19(木)~20(金)の2日間。
- JAファーム茅野店・ふじみ店 3/26(木)~3/28(土)の3日間。
- 田中線センター・グリーンファームすわ 3/16(月)~18(水)の3日間。

馬鈴薯の情報

前年の高温・干ばつ、収穫直前の降雨の影響により収穫量が減少する模様。更に、変形や二次生長も多く発生しているとのことで例年より出回る種の量が少なく、品質も落ちると予想されています。

お願い：産地や品種によっては出荷量が前年対比0%もあるとのこと。例年同様の選別をかけると需要に対し供給量が激減し混乱を招く恐れがあり、芽が動いた状態、軽微な生理障害の物も出荷されます。前年の作柄をご理解いただいた上でご購入をお願いします。

水稲種子『カグヤモチ』取扱いについて

近年の気候の影響もあり品質が安定せず(発芽不良)、採算性が極端に悪い状況。種子の作り手もない事から本年(令和8年播種種子)をもって種子の取扱が終了となります。

取扱最終となる令和8年播種種子についても以下の点に注意ください。

品質：備蓄転用
(令和7年採種種子は発芽不良で不採用)
発芽率：83%~86%(合格種子は発芽率90%以上)
※発芽率が若干劣るため、種子の価格を値下し対応させていただきます。

月間特売

野菜全般の元肥
BB やさいN552
20kg
3,470円(税込)

畑の土壌改良に
おすすめの堆肥
あいのう有機
20kg
620円(税込)

アブラナ科野菜の根こぶ病、馬鈴薯のそうか病対策に
フロンサイド粉剤
3kg
925円(税込)

ネビジン粉剤
3kg
1,550円(税込)

ブロッコリー黒すす病対策に **新提案!!**

殺菌剤分類 7

- 農林水産省登録 第23993号
- 有効成分:イソフェタミド...36.0%
- 製品規格:335ml
- 人畜毒性:普通物(毒劇物に該当しないものを指していう通称)

ブロッコリー黒すす病

推奨散布時期

二次感染

一次感染

生育初期 前作の罹病残渣 花蕾形成初期

適用病害と使用方法<抜粋>

作物名	適用病害名	希釈倍数	10アール当り 使用用量	使用時期	使用方法	本剤およびイソフェタミド を含む農薬の総使用回数
はなやさい類	黒すす病 菌核病	1500倍	100~300ℓ	収穫前日まで	散布	3回以内

●使用前にはラベルをよく読んでください。●ラベルの記載以外には使用しないでください。●本剤は小児の手の届く所には置かないでください。●本内容は2026年2月時点での知見に基づいて作成しています。

ISK 石原バイオサイエンス株式会社 ホームページの製品情報へ
東京支店 〒102-0071 東京都千代田区富士見2丁目10番2号
TEL:03-6256-9190 FAX:03-3237-0571

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」今月号28ページでご案内させていただいております。

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円の値引をさせていただきます。
- 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いたします。
- 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。

農トレ通信

Vol.144

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します。



設備を見学しています



丁寧な説明をいただきました



パワーポイントやCanva(キャンバ)を使用しました



1年分の満面の笑顔です



来年の実感を持って真剣に聞いています



質問も数多く出ました

1/14

ガソリンスタンド見学研修

富士見高校園芸科では2年時に危険物取扱者丙種取得に向けて学習をしています。教室での学習ばかりでなく、実際に危険物を取り扱っている施設を訪れて、消防法の政令規則に沿った業務の実態を見学するという研修も行っています。今年も近くのガソリンスタンドにお願いをして見学させていただきました。本試験に向けて頑張りました。

1/16

課題研究発表会

園芸科3年生が今年度、各テーマに選択した課題を研究した成果発表を行いました。入念にリハーサルをして堂々の発表です。1・2年生からは多くの質問が上がり、白熱(?)した質疑応答が見られました。特に2年生は来年少分達の番がやって来ることを実感し、4月からの心構えができたことと思います。父兄、保護者はじめ中学生、一般の方々が大勢来場くださり、盛大な発表会となりました。



過度な緊張を持って発表しています

1/20

就業体験発表会

2年生は夏休みの期間を利用して各種事業所に就業体験(インターシップ)に出かけます(本誌10月号既報)。本校生徒が就業体験に受け入れてくださった事業所の方々には誠に有難く、本誌をお借りして厚く御礼申し上げます。この就業体験の内容・感想をまとめて、1年生を対象に発表会を行いました。2年生にとっては来年行う課題研究発表の前段を体験すること。1年生にとっては来年自分が体験に行く業種を選択する資料、及び就業体験に望む心構えを学ぶ機会になったことと思います。たくさんの方々の経験と学びが得られることを望みます。

諏訪は

大ロなり

其十七 「狐と御渡」(二)

「このめえ人形浄瑠璃の演目『本朝廿四孝 奥庭狐火の段』で八重垣姫が諏訪明神の法性の兜を身に付け、狐の加護を受けて諏訪湖を渡るって話をしたじゃ。これって冬の諏訪湖に氷が張ってひび割れ、それが盛り上がる『御渡』現象に関係した言い伝えが元あってさ、それを言ってるのが『本朝廿四孝』の有名な科白湖に氷張詰むれば、渡り始める神の狐。その足跡をしるべにて、心安う行きかふ人馬。狐渡らぬその先に、渡れば水に溺るゝとは、人も知ったる諏訪の湖ってのだ」



「御渡」平成10年2月2日 小坂・湊方面より望む

「これって、どうゆうこと」 「これは、諏訪湖には毎冬全面に氷が張って、氷の橋となるけど、まずは狐がそれを渡るとそれ以降は安全なので、人も馬も自由に通行することができちゃうことだぞ。狐の渡った印が『御渡』現象ちゆうことかな。だが『狐が渡らぬ(御渡が発生しない)』その前に氷を渡れば水に溺れるから危険だぞ」ちゆう警告だ。また、春になると、狐が氷の橋を渡って帰ってくるが、その後は氷が融けるので、往來すると危ないという言い伝えもあるぞ。この忠告を無視して溺れたのが『根引きの勘内さん』だ」

「根引き」ってなんでえ」 「字引に『①草木などを根の付いたまま引き抜くこと。ねこぎ。②遊女や芸者などの身代金を代わりに払って請け出すこと』ってあるぞ。さてどっちかな」 「根引きの勘内さんは無鉄砲な馬子でさ、もう春も近くなつて狐が氷の橋を渡って帰って来ちゃったことを、まだ知らずにか、それとも知つたうえで、水が融け始めて往來すると危険だ、危ねえってきつとみんなに言われたんだと思ふが、それなのに、ああ、それなのに、無鉄砲な根引きの勘内さんは、岸をめぐる道が遠いからと、人々が止めるのを振り切って氷の橋を渡って行ったんだな。すると半ば過ぎまで行ったところで、にわか暖かい風が吹いて、そらな。橋の後先ともたちまち融け、勘内は波の下に沈んでしまったんだ。みんな『かわいそ



「本朝廿四孝 奥庭狐火の段」屋外公演にて

うに」と噂してたら、その年の七月七日の七夕祭りの日に、沖のほうから光り輝く舟がやって来て中に見違えるばかりの立派な勘内が、一段高い玉座にすわっていたんだ。勘内は竜宮に流れていて、今は竜王の買物役をつとめていたということ、勘内は米も安い、鳥も魚も手づかみで獲れ、女房はよりどりみどりだし、寒さも知らなければひもじさも知らない。借金取りが来ないってさ」 「米が安いっていいじゃあなあ」 「たくさんの買物をして、さあ帰ろうというとき、『まったく、あの国(龍宮)の女のスキモノぶりを、みんなに見せたものだ』と勘内が言うのと、聞いていた一同が色めきたったんだ。『十日ばかり遊ぶつもりでいらっしやい。帰りには銀錢を舟いっぱい積んでお送りしますよ』というから皆が争って連れて行ってもらおうとして、結局七人が選ばれたんだけど、直前に一人が思い止まって行かなかったんだ。それから十年あまり過ぎ

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『龍蛇神』、『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。

たが誰一人帰らない。六人の後家さんの嘆きはひとしおで、思い止まった一人は、代書屋稼業で暮らしているんだと」 「おもしろいな諏訪湖の湖底の先は竜宮城か。勘内の性格から見ると、『根引き』ってのは、やっぱ②の方だな」 「諏訪湖の『御渡』と関係する『狐渡らぬ』の先に、渡れば水に溺るゝ」というこの言い回しの基本となつていっているものとは、やっぱ『陰陽五行』の『土剋水』(土(狐)の土気が水を抑える。土は水をせき止め抑え、水に打ち勝つ)という呪術の理論で、それが狐が渡ることによって完成し、逆に立春の頃に狐が氷の橋を渡って『再び帰ってくる』ってのは『土剋水』という呪術が解けることを意味しているとおもうよ」

※1 明和3(1766)年

※2 『西鶴諸国ばなし』巻三 貞享2(1685)年刊の「行く末の宝舟」の説話に登場する。

今晚のお購立

JA オリジナル TV 番組
じゃすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中!
(放送日時は27ページをご覧ください)



—つくられた方は—
たなか ふみこ
田中 富美子さん
(諏訪市ブロック
副ブロック長)



鶏むね肉の紅茶チャーシュー

材料(圧力鍋使用) 2本分

- 鶏むね肉..... 2枚
- 酒..... 少量
- 塩コショウ・ブラックペッパー..... 少量
- ネギ(青い部分)..... 10cmくらい
- 生姜スライス..... 2~3枚
- 紅茶パック..... 2ヶ
- 水..... 適量

- たこ糸..... 2本
- 付け合わせ
サラダ菜・ミニトマト
- タレA**
うすくちしょう油..... 大さじ3
酢..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1と1/2
酒..... 大さじ1

つくり方

- 鶏むね肉は皮をとり、厚みが均一になる様切り開く。
- 広げたら内側に酒、塩コショウと、お好みでブラックペッパーをふる。
- 鶏むね肉を巻いて、たこ糸でくるくる巻き縛る。
- 圧力鍋に鶏むね肉、紅茶パック、かぶるくらいの水、ネギ、生姜スライスを入れ、高圧5分でセットする。加圧するまでは強めの中火→加圧したら弱火にして5分→火を止める。そのまま圧が抜けるまで放置して、圧が抜けたらフタを開ける。

- 別の鍋で**タレA**の調味料を混ぜ、ひと煮たちさせ火を止める。
- たこ糸をゆっくりはずしチャック袋に肉と**タレA**を入れ密閉する。
- すぐに食べたい時は、あら熱がとれたらゆっくり切り(崩れ易いので)、**タレA**で食べる(お好みでポン酢、ドレッシングでも可)。
・味をしっかりしみ込ませるならチャック袋のまま冷蔵庫で2~3時間寝かせる。
- お好きな厚さに切って盛りつける。

簡単おいしい
じゃこの佃煮



材料(作りやすい分量)

- うすくちしょう油..... 25g
- みりん..... 25g
- 酢..... 25g
- 砂糖..... 50g
- かつお節..... 25g
- ちりめんじゃこ..... 25g
- 白いりごま..... 25g
- 塩昆布..... 25g

※お好みでタカノツメ

つくり方

- Aを煮立てて火を止め、Bを入れて混ぜ合わせる。
※各、材料に対して砂糖は2倍と覚えやすいです。

各ブロックで
清拭布を寄贈しました

清拭布は、家庭にあるタオルやシーツ、衣類を洗濯し、介護の現場などで使いやすい大きさに裁断したものです。ブロック代表の部員と事務局が、管内の医療・福祉施設に届けました。



富士見町ブロック



湖北ブロック



富士見町ブロック



諏訪市ブロック



茅野市ブロック

女性部
だより

女性部の活動を
紹介します



(写真上から)

- 1月8日 富士見町ブロック
寄贈先 富士見町社会福祉協議会
- 1月8日 富士見町ブロック
寄贈先 特別養護老人ホーム紅林荘
- 1月9日 湖北ブロック
寄贈先 信濃医療福祉センター
- 2月3日 茅野市ブロック
寄贈先 デイサービスけいすい
- 2月9日 諏訪市ブロック
寄贈先 みよし家介護サービス
居宅介護支援事業所

12/24 正月用フラワーアレンジメント講習会

湖北ブロック・諏訪市ブロック



湖北ブロック



諏訪市ブロック

志茂フラワーカンパニーの矢崎久美子さんを講師に招いて行いました。参加者はお手本を真似ながら、思い思いに作業。ユリや松、キクなどの花木を使用し、正月らしい華やかなアレンジメントができました。

1/17 アイシングクッキー作り

フレッシュミズグループ



デコレーションを楽しむ参加者



かわいいクッキーができました♪

土台となる「メープルクッキー」作りから開始し、動物やハートの型抜きで型を抜いて焼きました。赤やピンクのアイシングクリームで、クッキーの表面に模様を入れたりしてデコレーションしました。パレンタインデーパーの予行練習にもなりました。

血圧とお薬



よく患者さんから、血圧の薬を飲み始めたから、一生飲み続けないといけないんですよねと聞かれることがあります。最近も、80代の女性から「7、8年前から高血圧の薬を内服していたが、血圧が下がりにくくて今止めています。高血圧の薬は内服し始めると、死ぬまで内服しないといけないと聞くけど、どうなんですか？」と、ご質問を受けました。今回は、多くの方が疑問にお持ちの血圧と薬についてお話いたします。

血圧はどこまで下げるのか、降圧目標について

まず、80代女性の降圧目標は、「2025年高血圧管理・治療ガイドライン」によれば、診察室血圧で130/80 mmHg以下、家庭血圧で125/75 mmHg以下となりま

表1 高齢者の新しい血圧の基準 (高血圧管理・治療ガイドライン2025より)

	カテゴリー1	カテゴリー2	カテゴリー3	カテゴリー4
全般的状態	自力で外来通院可能 健康・フレイル	外来通院に介助が必要 フレイル・要介護(軽度)	外来通院が困難 要介護	ベッド上で生活 エンド・オブ・ライフ
手段的ADL	保持	低下	高度低下	
基本的ADL	保持	保持～低下	低下	高度低下
降圧目標	130/80 mmHg未満	収縮期血圧140mmHg未満	収縮期血圧150mmHg未満	降圧目標は個別に検討*
その他の方針	非高齢者と同じ	収縮期血圧120mmHg未満では降圧薬の減量を考慮	目安は収縮期血圧140mmHg～160mmHg	

*降圧薬を服用していない場合には、新たな降圧薬治療は行わないこと、継続中の降圧薬についても患者の状態に応じて段階的に減量・中止する

血圧の下がりすぎとは？

収縮期(上の)血圧120 mmHg未満に降圧された場合には血圧下がりすぎ(過降圧)といい、血圧低下による種々の症状や体調変化に留意します。過降圧のレベルは、年齢、糖尿病、冠動脈疾患などの背景因子や合併症によって異なると言われます。高齢者では、収縮期血圧130 mmHg未満に降圧した場合に「過降圧」となる可能性に注意するといわれています。留意する症状は、立ちくらみなど起立性低血圧、倦怠感や疲れやすさ、重要な臓器への灌流低下による症状：手足の脱力、しびれ、視力低下、乏尿など、広範囲に及びます。

降圧薬は内服中止できるのか

血圧には季節変動があり、夏期に血圧が低下する場合には、一時降圧薬を減量あるいは中止することが可能です。逆に冬期には血圧が上昇して増量や再投与が必要になることが少なくありません。このように、血圧値と体調などに合わせた、降圧目標を達成するための薬の使い方があり、自分の体調と血圧をよく知っている主治医としっかり相談することが大切です。降圧薬治療によって少なくとも1年以上血圧が正常化した場合であっても、減量もしくは中止すると、通常6ヶ月以内に血圧が高血圧レベルまで再上昇することが多い、といわれます。休業した後に正常血圧の範囲内に留まることができた患者さんの特徴は、治療前の血圧が1度高血圧(表2を参照)、若年者、正常体重、低塩分摂取、非飲酒者、1剤のみの服用

降圧幅や降圧速度にも影響されるといわれますから、治療前の血圧値の高かった方は降圧幅が大きいので(例えば、収縮期血圧180 mmHgから収縮期血圧130 mmHg未満に降圧した場合など)、注意を要します。すでに収縮期血圧120 mmHg未満に降圧されていて、低血圧による症状がなければ、降圧を緩める必要はない、といわれます。心不全の患者さんでは、有害な症状さえなければ収縮期血圧90 mmHg未満に下がっていても許容することがあります。

臓器障害がない、などがいわれられています。従って、適正な生活習慣の継続および血圧の定期観察を条件に、休業を試みることもできますが、再び高い血圧に戻ってしまうことが多いので、内服中止はあまり推奨できないようです。血圧は、ちょっとしたことで数値が変わりますので、落ち着いた状態で定期的に測ってご自身の正常値を知っておくことが大切です。

表2 成人における血圧値の分類 (高血圧管理・治療ガイドライン2025より)

正常血圧:	<120/80 mmHg	(<115/75)
正常高値血圧:	120-129/ <80 mmHg	(115 ~ 124/ <75)
高値血圧:	130-139/80-89 mmHg	(125 ~ 134/ 75 ~ 84)
高血圧(1度):	140-159/90-99 mmHg	(135 ~ 144/ 85 ~ 89)
高血圧(2度):	160-179/100-109 mmHg	(145 ~ 159/ 90 ~ 99)
高血圧(3度):	180以上/110以上 mmHg	(160以上/100以上)

括弧内は家庭血圧

富士見高原医療福祉センター

富士見高原病院
内科・院長補佐



おおわ まふみ
大和 眞史

諏訪赤十字病院定年後に、地域の方と深く関わる医療に携わりたい思いから2021年4月から富士見高原病院に勤務し、健診、訪問診療、原村の中新田診療所等で外来を担当しております。

ココロとカラダを調える



指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は

ジャーヌ・シルシャ・アーサナ — 額を膝につけるポーズ —

期待される効果

- ①消化不良、便秘、前立腺肥大などに効きめがあります。
- ②肝臓と腎臓の働きを促進し脾臓を刺激し、インスリンの分泌を高め糖尿病に効果があります。

① 両脚を揃えて前に伸ばします。揃えた脚と伸ばした背骨は直角になる様に努力して立ててゆきましょう。



② 片脚を倒し、かかとを会陰に引き寄せて、両手で伸ばした足先につかまります(ヨーガの握り方にて)。首・頭の力を抜き、背中を丸く高くしてゆき下腹を引っ込めて息を吐きます。



③ 吸う息と共にあごをつき出し、上に上げながら、のどを伸ばし胸をつき出しながら背中を反り上げてゆきます。この時、お尻は後につき返す様にしながら入り腰にし、その痛みを受け入れます。



④ 吐く息をくり返ししながら、今せり上げた背中、腰を緩めながら②に戻り、首・頭を緩めます。



④ 更に吐く息をくり返ししながら伸ばしている脚のひざをめぐり額をつけようと背中を丸くしてゆきます。



⑤ 額が膝についたならば、吸う息であごを前につき出しながら前に送り出してゆき、吐く息で胸・腹部を緩めながら脚の上に下ろしてゆきます。この時両ひじは床に下り、背中が1枚の板になってきます。更に息を吐き続けながら余分の力を抜こうと意識しながら保持しています。



野菜たっぷり!
健康な身体!
Vol.60

カルピスヨーグルト



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏岡支部

材料(4人分) 1食当たり：たんぱく質4.0g、カルシウム89mg
 粉ゼラチン..... 6g (小さじ2)
 水..... 24cc
 カルピス..... 80ml
 牛乳..... 280ml
 レモン汁..... 12g (小さじ2)

〈つくり方〉

- ①ゼラチンの準備 粉ゼラチンは4倍の水で10分位ふやかす。
 - ②合わせる 牛乳を人肌に温め(沸騰させない)、①のゼラチンを入れて溶かす。②にカルピスを少しずつ入れてよくかき混ぜる。
 - ③仕上げ 鍋の底を冷水などで冷やしながら、粗熱がとれたら、レモン汁を加えて混ぜる。
 - ④冷やし固める 器に流し、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- ※お好みで果物などを飾る

いつもは水を入れて薄めて飲むカルピスをデザートにしました。カルピスの甘みだけで砂糖は使用していません。カルピスの味を変えてプレーン味以外のフルーツカルピスを使うと違った味や色が楽しめ、アレンジのきくおやつです。また、茹でたニンジンをミキサーにかけ、滑らかにして加え「ニンジンカルピスヨーグルト」にすると、鮮やかなオレンジ色で、ニンジンの臭いも気にならずおいしく食べられます。保育園でも人気の定番おやつです。是非作ってみてください。

栄養バランスは大丈夫ですか？

食事の基本

<p>副菜</p> <p>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。</p>	<p>主菜</p> <p>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。</p>
<p>主食</p> <p>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。</p>	<p>汁物</p> <p>体に必要な水分、副菜や主菜の不足分を補います。</p>

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)	3月11日(水)	13:30 ~ 17:00	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
	4月15日(水)		岡谷支所	舘 健輔弁護士
	4月22日(水)		富士見 GC	三井智和弁護士
税務相談 (予約制)	3月19日(木)	13:30 ~ 17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	4月8日(水)		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 ※夜間相談日 (予約制)	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		
支所ローン相談	毎週月曜日	21:00まで		
年金相談 (予約制) Webでも予約できます	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	
	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)	春日俊樹 社会保険 労務士
	4月23日(木)	9:30 ~ 15:30	下諏訪支所 予約☎27-0804	
	4月25日(土)	9:30 ~ 15:30	原村支所 予約☎79-2521	
	5月16日(土)	9:30 ~ 15:30	富士見 GC 予約☎62-2010 (富士見町中央支所)	
	5月19日(火)	9:30 ~ 15:30	茅野中央支所 予約☎72-2426	
	6月4日(木)	9:30 ~ 15:30	岡谷支所 予約☎24-3203	
	6月9日(火)	9:30 ~ 15:30	原村支所 予約☎79-2521	
6月11日(木)	9:30 ~ 15:30	中洲営業所 予約☎57-2211 (諏訪中央支所)		
セレモニーなんでも相談会	3月19日(木)	10:00 ~ 15:00	虹のホール諏訪湖	
	3月23日(月)		虹のホールふじみ	
	3月25日(水)		虹のホールたまがわ	

ホールにお越しただけの方は、ご自宅までのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております (見積もり無料)。
 都合により相談日や相談員が変わる場合がございます。※富士見 GC…富士見グリーンカルチャーセンター

シャッポ倶楽部
~JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル~
LCV-TVで放送中!
放送時間

月曜	6時10分~
水曜	8時45分~、18時45分~
土曜・日曜	17時30分~

3月の主な内容

1

ごちそうスタジオ
諏訪市ブロック
田中富美子
副ブロック長

2

令和7年度
JA信州諏訪
文化講演会

くらしの相談

法律

両親が契約しているスマホの有料サービス。死亡後は、パスワードが分からなくても解約できる？

私の両親はスマートフォンで様々な有料サービスに課金をしているのですが、両親の死後にこれらのサービスの解約ができるのか心配です。親の死後、各種パスワード等が不明でもこれらのサービスを解約することはできるのでしょうか。今から両親にしておいてもらった方がよいことあるでしょうか。



スマートフォン等の普及に伴って、たくさんのデジタルサービスが誕生しました。各サービスについてID・パスワード(PW等)を設定してアカウントを作成し、月額・年額での有料課金をしているという方も少なくないと思います。これらのサービスでは、課金の停止・退会をする際、PW等でログインをする必要があるものがほとんどです。では、これらのサービスを利用している人(被相続人)が亡くなった場合、PW等を知らない相続人はどうしたらよいでしょうか。これらの有料サービス契約も原則として相続人に引き継がれるため、相続人は引き続き料金を支払わなければならないかもしれません。ログインができない以上、アプリなどから簡単に退会手続きを行うことはできないため、各サービスの運営元に連絡をすることになります。しかし、海外の会社によるサービスも少なくないので苦労するかもしれません。料金支払いに使われているクレジットカードを使用停止にするなど、支払いが行われないようにして料金未納による自然退会をする方法がない、というケースあり得るでしょう。未納によって被相続人の連絡先に退会の意思表示をします。このように、デジタルサービスの

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)

料金は相続人にとって大きな悩みのタネになりつつあります。事前の対策として、例えば事前に各種サービスの利用状況とPW等を家族などと共有しておくことが考えられます。しかし、家族でもPW等を共有することには抵抗がある人も多いでしょう。そこで、①Googleの「アカウント無効化管理ツール」や②Appleの「故人アカウント管理連絡先」の登録を行っておくことをお勧めします。①は、一定期間にログイン等がなかったとき、事前に指定していた人にデータ等へのアクセス権限が付与されるサービスです。②は、故人によって事前に登録された人が死亡届等を提出することにより、故人のデータにアクセスすることが可能になるサービスです。データの中に各サービスの利用状況やPW等を記録しておくことで、相続人等が死後にこれらを確認することができます。残される家族のためにも、一度、自身のデジタルサービスについてもよく考えてみましょう。

家の光

今月のよみどころ

IE no HIKARI

4月号 アイテムひとつで魔法のスタイルアップ術

今月の表紙の人は、工藤阿須加さんです

特集 アイテムひとつで魔法のスタイルアップ術

ほんとうに効果のあるウォーキング **手芸** リネンコードで作るポットマット

農ライフのすすめ 野菜がよく育つ花の植え合わせ **別冊付録** ひと目でわかる家庭菜園カレンダー2026

『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



● 募集対象

1999年4月2日以降に生まれ、大学・短期大学・専門学校、これらに準ずる教育機関を2027年3月に卒業見込みの方、または既に卒業している方。

● 募集職種及び募集人数

総合職（各部門における事務職・営業職・技術職などを含む）として20名程度を募集。

● 応募方法及び応募書類

以下の①～③を応募書類送付先へ郵送、もしくはEメールにて提出してください。

- ① 受験願書【必須】
 - ② 卒業見込証明書（卒業証明書）【後日提出で可】
 - ③ 成績証明書【後日提出で可】
- ①は当JAウェブサイト【採用情報】からダウンロードしてください
②③は学校から発行された次第提出してください

● Eメール提出先

oshigoto_mail@mid.nn-ja.or.jp
※Eメールの場合のみ返信メールをお送りします。
※返信が届かない場合はお電話にてお問合せ下さい。

● 応募書類送付先

〒392-8578 長野県諏訪市四賀7841番
信州諏訪農業協同組合 人事課 採用担当 宛

募集締切

2026年3月31日(火) 必着

JA 信州諏訪
リクルート情報

☆3/13 (金)
・諏訪地域合同企業説明会

☆随時受付中
・単独企業説明会



JA虹のホール
葬儀事前相談会開催

3月

虹のホールたまたがわ
3月25日(水) 10:00~15:00

虹のホールふじみ
3月23日(月) 10:00~15:00

虹のホール諏訪湖
3月19日(木) 10:00~15:00

4月

虹のホールたまたがわ
4月28日(火) 10:00~15:00

虹のホールふじみ
4月23日(木) 10:00~15:00

虹のホール諏訪湖
4月22日(水) 10:00~15:00

かりん虹の会ゴールド会員募集中

予めお電話にてご連絡ください

JA葬祭諏訪 0266-82-8811

JA虹のホールたまたがわ
春のお彼岸
お供え花 販売します

お葬式のお花屋さんが
作った本気のお供え花

お墓・お仏壇へのお供え花として、
ぜひご利用ください

日時 3月21日(土)
8:00~10:00

場所 虹のホールたまたがわ館内
(茅野市玉川2817)

価格 1束 500円(税込)

※1組様10束まで。
なくなり次第終了となります。



お問合せ先

JA虹のホールたまたがわ ☎0266-82-8811

新総合ポイント制度の開始について

令和8年3月1日から新総合ポイント制度がスタートします。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が、一部のポイント付与およびポイントの利用についてはポイントアプリの登録が必要となります。ポイントアプリの登録には組合員様毎の「認証コード」が必要となります。認証コードについては、3月下旬にはがきで全組合員に郵送でお知らせしますので確認の上登録をお願いします。ポイントアプリの登録方法は折込のポイントアプリ登録方法をご覧ください。なお、組合員Myページを既に登録されている方は「認証コード」は不要ですので、折込のポイントアプリの登録方法から登録が可能です。

新たなポイント付与基準およびポイント利用方法については次の通りです。

JA信州諏訪ポイントサービス利用ポイント付与・還元基準表

1. 付与基準

令和8年3月1日現在

付与項目	組合員 ^{*1}		員外	付与時期
	アプリ会員	アプリなし会員	アプリ会員	
生産購買品のお買物（現金） ^{**2}	200円/1P	×	1,000円/1P	随時
生産購買品のお買物（未収） ^{**2**3}	200円/1P	200円/1P	1,000円/1P	随時
夢マーケットのお買物	1日/5P	×	1日/1P	随時
JAカード年間決済額 ^{**4}	200円/1P	200円/1P	1,000円/1P	毎年3月
日本農業新聞年間購読 ^{**5}	120P	120P	×	毎年3月
家の光年間購読	100P	100P	×	支払日の翌月
地上・ちゃぐりん年間購読	50P	50P	×	支払日の翌月
女性部・青壮年部の加入	50P	50P	×	毎年6月加入の翌月
組合員の加入	新規500P 相続100P	新規500P 相続100P	×	随時
(※新ポイント制度スタートキャンペーンとしてR8年度期間限定)	(新規2,000) (相続100P)	(新規2,000P) (相続100P)	×	
Aコープakubo会員年間利用額 ^{**6}	1,000円/1P	1,000円/1P	×	毎年3月
支所運営委員会の出席	1回/200P	1回/200P	×	開催日の翌月
来店参加ポイント	1回/2P	×	×	随時

- ※1 組合員・員外の判定は、資格が変更された翌月から反映します。
- ※2 付与対象店舗は、JAファーム茅野店・南部センター生産資材店・JAファームふじみ店・原村生産資材店・グリーンファームすわ店・田中線センター資材店・夢マーケット文出店・夢マーケット田中線センターです。
- ※3 予約でのお買物・クレジットカードでのお買物は、ポイント付与対象外です。
- ※4 JAカード決済の対象期間は毎年3月1日～翌年2月末日とします。
- ※5 日本農業新聞年間購読は、毎年2月末において満1年継続契約者を対象とします。
- ※6 A・コープ年間利用額の対象期間は毎年3月1日～翌年2月末日とします。なお、A・コープ利用額のポイント付与は「A・コープAkubo会員カード又はAkubo会員アプリ」を利用し、ポイントアプリでAkubo会員連携登録した方に限ります。

2. 還元基準

還元項目（方法）	アプリ会員	アプリなし会員
生産資材・直売所お買物値引き（QRコード） ^{*1}	500ポイントで500円値引・1,000ポイントで1,000円値引	×
まごころ商品券（アプリ申請） ^{**2}	3,000ポイントでまごころ商品券5,000円分と交換	×
キャッシュバック（アプリ申請） ^{**3}	500ポイントから100ポイント単位に1ポイント1円でキャッシュバック	× ^{**4}
その他の項目	ポイント交換イベントで交換 ^{**5}	×

- ※1 利用対象店舗は、JAファーム茅野店・南部センター生産資材店・JAファームふじみ店・原村生産資材店・グリーンファームすわ店・田中線センター資材店・夢マーケット文出店・夢マーケット田中線センターです。
- ※2 まごころ商品券については、交換申請後月末締めとし、翌月10営業日後に郵送します。
- ※3 キャッシュバックの入金口座は、当JAで開設している本人の当座性普通口座とし、原則出資口座とします。組合員以外の方でJAに複数当座性普通口座をお持ちの方は、原則口座番号が一番若い番号の口座とします。毎月締日を15日、月末の2回とし、各締日の10営業日後に入金します。
- ※4 令和10年2月末時点でアプリに登録していない会員については、初回失効時に限り令和10年2月末時点で500ポイント以上失効となるポイントがある場合は失効ポイントの50%を自動キャッシュバックします。キャッシュバック口座は※3に準じます。
- ※5 イベントで予定しているポイント交換については、都度交換イベント時に交換方法について案内します。

なお、従来の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ました。2月末時点の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。

この件に関するお問合せは、JA信州諏訪管理部総務課・企画管理課（TEL57-8000）までお願いいたします



魚座

2/19~3/20

【全体運】 運勢は好調。勢い良く動きましょう。細かいことは気にしないように。寛容さが開運の秘訣（ひけつ）
【健康運】 目の使い過ぎに気を付けて。適度に休憩を 【幸運の食べ物】 ソラマメ

JA信州諏訪基幹支所の取組み特集

JA信州諏訪では基幹支所を拠点に様々な活動に取り組んでいます

今月は原村支所・富士見町中央支所の取組みの一例をご紹介します。



青壮年部原ブロックが原村保育園で花育活動！

JA青壮年部原ブロックは、令和7年6月に原村で花育活動「花いっぱい運動」を行いました。同村の小・中学校、保育園、福祉施設などにペチュニアの花の苗を植えたプランターを用意。青壮年部員が子供や施設関係者に手渡しました。

「入笠“花の里山”ボランティア」

富士見町中央支所は、令和7年6月富士見町主催の「入笠“花の里山”第23回ボランティア活動」に参加しました。同支所職員ら18人が、入笠すずらん山野草公園で山野草を植栽。周辺の美化活動に取り組みました。



「地元園児とたねダンゴづくり」

富士見町中央支所と原村支所が、令和7年5月地元保育園計6カ所で花育活動を行いました。JA役職員が園を訪問。延べ205人の園児とともに、「たねダンゴ」をつくり、プランターや花壇に植えました。



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】～基幹支所を起点とした取組みについて～

当JAでは基幹支所を起点として「協同活動」や「地域貢献活動」を展開しています。協同活動や地域貢献活動は、自己改革目標の2つ目の柱である「地域社会の活性化」を達成するための取組みです。

「協同活動」や「地域貢献活動」は、令和7年度～令和9年度の3カ年計画の中で、管内にある5つの基幹支所（茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・諏訪中央支所）に地区統括所長を配置し、活動の拠点として取組みを強化してきました。

各基幹支所で地域特性も異なるため、地域に沿った協同活動や地域貢献活動を行っています。

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

当JAが取組んでいる「基幹支所を起点とした取組み」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

准組合員の皆様

「月刊JA's民」のWEB版移行に関するお知らせ

日頃、当JA事業にご理解、ご利用をいただきありがとうございます。この度、毎月お届けしております機関誌「月刊JA's民」は、令和8年5月号より、WEB版での発行に切り替えることといたしました。

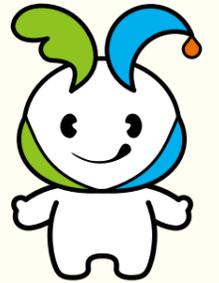
何卒ご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたしますとともに、ご案内を申し上げます。

組合員Myページから「月刊JA's民」をご覧いただくことができます。今後、JAからのお知らせは、組合員Myページで配信しますので、組合員Myページをご登録されていない方は、この機会にご登録をお願いいたします。登録方法は今月号の折込みチラシをご覧ください。

また、「月刊JA's民」は、当JAのWEBサイト（下記QRコード）からもご覧いただけます。

「月刊JA's民」を誌面でご覧になりたい方は、支所・営業所に配置しております。支所・営業所にご来店の際にお持ち帰りいただくこともできます。

12月のJAオリジナルカレンダーについても支所・営業所に配置しますので、ご来店の際にお持ち帰りいただけます(組合員お1人様につき1部)。



この件に関するお問合せは、支所・営業所、管理部協同活動推進課(57-8000)までお願いいたします。

理事会ニュース

令和8年1月27日(火)に開催した「定例理事会」で全5議案について協議・決定し、以下を含む全14事項について報告しました。

- ▶ **令和7年度 予約肥料・出荷用ダンボール・農薬利用者割戻金の支払い**
生産コスト低減と農家所得の確保に向け、肥料・出荷用ダンボール・農薬利用者割戻金支払要項により、予約肥料・出荷用ダンボール・農薬の利用者に利用者割戻金の支払いを実施することとしました。割戻金は令和8年2月19日(木)に精算口座へ振り込みました。
- ▶ **令和7年度 予約肥料・農薬大口利用者特別割戻金の支払い**
生産コスト低減と農家所得の確保に向け、肥料・農薬大口利用者特別割戻金支払要項により、肥料・農薬の大口利用者に特別割戻金の支払いをすることとしました。割戻金は令和8年2月19日(木)に精算口座へ振り込みました。

令和8年1月末 主な事業量	
貯金高	2,612億円
貸出金高	613億円
長期共済保有高	5,287億円
購買取扱高	33億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	83億円
組合員数	正 7,922人 准 14,624人 計 22,546人

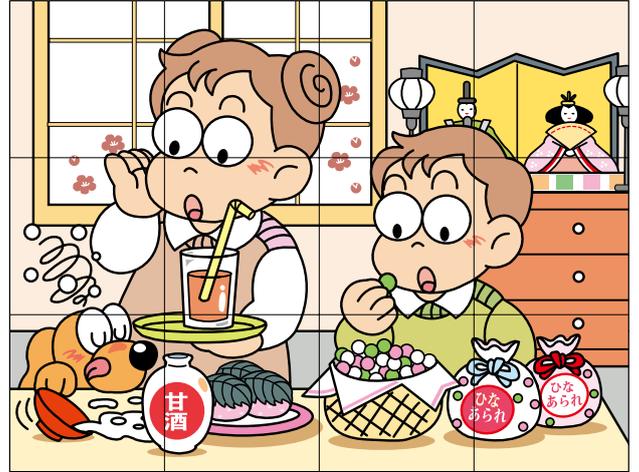
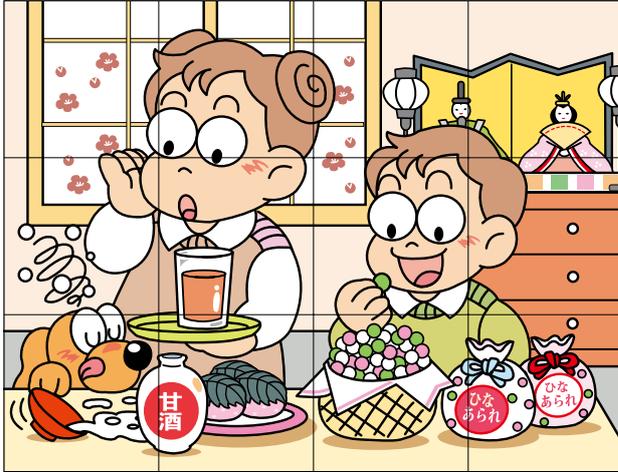
3月の定例理事会は、3月30日(月)に開く予定です。



強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

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

今月は
まちがいざかし
まちがいは
5つ!



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

2月号の答え

「ゴウカク」

エ	ホ	ウ	マ	キ	ツ
コ	エ		ノ	ソ	ク
ア	リ		マ	サ	カ
キ		フ	ブ	キ	カ
ハ	ゴ	イ	タ		カ
バ	ザ			フ	ナ
ラ		ト	ラ	ク	タ

●応募総数299通
(内、正解279通)

○最年長応募者 99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

伝統の味 かりんとう
1箱(265g×4袋)

13名様に
当たる!!



最終締切は 3/23(月)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



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