

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」

2024

9

No.247

特集

ぼくたちわたしたちの稲作体験



R. Hitachi

JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪



ぼくたち わたしたちの

稲 作 体 験



JAは2024年度、地元JA理事や組合員、松本山雅FCと連携し、管内小学校7校の稲作体験を支援しています。今月号では各校の田起こし、代かき、田植えのようすをお届けします。

金沢小学校（5年生 22人）

【指導】 地元組合員の矢島喜久雄さん・知子さん夫妻 【支援】 茅野中央支所

5/2 代かき



代かきでは、横一列になって手をつなぎ、足で土を踏み込み水とよく混ぜ合わせました。田植えでは、松本山雅FCの小林陽介さん、上條功輝さんも応援に駆けつけ、皆で丁寧に稲を植えました。

5/17 田植え



表紙のことば

数ヶ月前JA信州諏訪の皆様が
我家を訪問されしとき…
お母のきりえをくしとめりクエストに
おこしえして…今月は秋の夜長
文をしてみたい読みなおしているのか
いふあたりな女性がモデル
文に關しては読者の皆様の想像に委ねると
して…九月長月…原村の森の中
も美しさがさらに増す木子節
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

- 2 表紙のことば
- 3 特集
ぼくたちわたしたちの稲作体験
- 6 JA信州諏訪のできごと
- 10 JA信州諏訪のできごと／身近な情報局
- 11 季のある記／旬のお料理紹介
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…花づくり
- 14 直売所通信
- 15 JA虹のホールイベント開催のお知らせ／「信州まるごと健康チャレンジ」のご案内
- 16 今月の資材だより
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 高原病院発
- 21 ヨーガのすすめ／野菜たっぷり！健康な身体！
- 22 ぐらしの相談／今月の『家の光』よみどころ
- 23 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
- 24 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 JA信州諏訪年金友の会 下期行事のご案内／各種セミナー・現場視察会開催のお知らせ／理事会ニュース／主な事業量
- 27 民なの声をご紹介／編集後記



四賀小学校 (5年生 41人)

【指導】 地元組合員の松木文夫さん 【支援】 諏訪支所

5/17 田起こし



5/21 代かき

5/29 田植え

田起こしで、スコップで田を掘り起こした児童は「土を耕すのは大変だったけど、楽しかった」と話していました。
代かき、田植えともに晴天に恵まれ、児童は元気よく体験に取り組みました。

湖東小学校 (5年生 33人)

【指導】 茅野市営農センター 【支援】 茅野中央支所

5/23 田植え



今年からJAの支援が始まりました。代かきまで済んだ田んぼで、茅野市営農センター営農指導員指導のもと、苗を植えました。
秋の収穫まで児童たちが田んぼを管理していきます。

城南小学校 (5年2部35人・2年2部35人)

【指導】 地元組合員の藤森雅史さん、笠原翔午さん 【支援】 諏訪支所

5/7 代かき

代かきは、あいにくの雨模様でしたが、トラクターでの代かきを見学しました。児童は「トラクターのタイヤが大きくてカッコいい!」と話し、熱心に見入っていました。



6/6 田植え



岡谷田中小学校 (5年生 56人)

【指導】 岡谷市農業委員 山田和男さん 【支援】 岡谷支所

今年は「つきあかり」「ヒメノモチ」の2品種を栽培しています。
田植えには、松本山雅FCの小澤修一社長、片山真人さんも応援に駆け付け、皆で一生懸命に苗を植えました。

5/24 田植え



豊田小学校 (5年生 49人)

【指導】 地元組合員の平林牧博さん 【支援】 諏訪中央支所

5/14 5年2組代かき



5/29 田植え

5/16 5年1組代かき

今年から、1人1箱発泡スチロール箱を用意し、その中で稲を栽培する「マイ田んぼ」に挑戦。児童は手で土をこねたり、苗を植える作業を楽しみながら行いました。



長地小学校 (5年生 78人)

【指導】 地元組合員の高木元一郎さん 【支援】 岡谷支所長地営業所

代かきでは、最初は恐る恐る田んぼに入った児童も終盤はかけっこするなどして楽しんでいました。
田植えでは、松本山雅FCの片山真人さん、上田将太郎さんも応援に駆け付け、皆で協力して行いました。

5/22 田植え



5/9 代かき

諏訪湖周辺で中干し行われる



6月下旬・7月初旬



中干しを行っている水田のようすを確認する矢ヶ崎さん

諏訪湖周辺で中干しが行われました。

諏訪市の矢ヶ崎岩男さん(76)は、「イネの生育向上」と「環境にやさしい農業」につながる稲作の重要な行程の1つとして取組みました。

中干しは水田の水を抜き、土壌にひびが入るまで乾かす作業です。根腐れを防ぎ、過剰な分けつの防止や刈り取りの作業性を高められます。水田からのメタン発生量の減少、CO₂削減にも繋がります。

矢ヶ崎さんは、9月10日頃から稲刈りを行う予定です。「高品質なコメがたくさん出荷できるよう、適期収穫を行いたい」と話しています。

「JA農園」利用し収穫楽しむ



7/13



収穫を喜ぶ森田さん(右)と御子柴さん

JAと子会社(株)めぐりクリエイティブ信州諏訪の新規事業「JA農園」の利用者が、栽培する農作物の収穫を始めています。諏訪市の森田珠世さん(63)は、仕事仲間や友人とつくる「縄文倶楽部」のメンバー7人で参加し、野菜や花を定植。日々楽しみながら農作業に汗を流しています。

森田さんはこの日、メンバーの御子柴千香美さん(60)と、ニンジンやカボチャを収穫。「これまでは購入した野菜しか食べたことがなかったので、成長過程を初めて知り、とても勉強になっている。農家さんの大変さも実感している」と話しました。

諏訪野菜部会 集荷所開き



7/8



文出集荷所開きで行ったキュウリの査定会

諏訪野菜部会が、JA文出集荷所で集荷所開きを行いました。部会員、市場関係者、JA職員ら計35人が参加。主力品目の一つのキュウリの査定会を行い、目ぞろえを行うなど、農産物出荷本格化を迎え関係者皆で意思統一をしました。

キュウリ査定会ではこの日の出荷物を前に、同部会での選果や荷造り方法について確認。集荷所開きでは、鏡割りや懇親会を行うなどして互いに情報交換を行いました。

小口信太郎部会長は「高品質な農産物を市場に届けられるよう、知恵と経験を生かして皆で頑張っていきましょう」と呼びかけました。

富士見町野菜部会 集荷所開き



6/21



1年の順調な販売を願い、鏡開きを行う関係者

富士見町野菜部会が、JA富士見町野菜集荷所で集荷所開きを開催しました。生産者、行政・市場・輸送関係者、JA役職員ら約65人が参加しました。

市場関係者が産地への要望を伝え、JA全農長野担当者が販売状況や消費動向を説明。JA職員は野菜集荷に関する留意事項を説明しました。協議事項の終了後、鏡開きに続いて、懇親会を行い親睦を深めました。

河内俊治部会長は「農業を取り巻く環境は厳しいが、部会員皆頑張って作業に励んでいる。今年も高品質な農産物をたくさん出荷してほしい」と呼びかけました。

食の安全・安心確保対策本部



7/2



信頼される産地の取組みを確認した「食の安全・安心確保対策本部」

JA仲町会館で「食の安全・安心確保対策本部」を開きました。22人が参加し、昨年度、農業事故の発生はなかったことや、県内で当JAのみが取組む「ドリフト低減障壁作物種子等」の購入補助実績などを報告し、今年度の取組みを確認。全ての農産物と加工食品の安全安心確保に向けた態勢を整備強化し、消費者に向けて信頼される産地の取組みを進めます。

本部長の小平淳組合長は「安全安心を届ける取組みを進めて産地の頑張りを理解していただき、付加価値につなげ、消費者に選ばれる産地を目指す」と決意を示しました。

松本山雅FC農産物贈呈式



7/4



チームの関係者とJA役員で記念撮影を行った贈呈式

JAは今年度計4回、サッカーJ3松本山雅FCに地元農産物を贈ります。初回のこの日、本所で「がんばれ！松本山雅FC農産物贈呈式」を開きました。39人が出席。小澤修一代表取締役社長ら関係者に管内で生産したセルリーやブロッコリーなどを手渡し、チームの更なる飛躍を願いました。

管内産農産物のPR、チームの日ごろのJA事業への参加・協力のお礼を目的に行い、今年で5年目。

小澤社長は「毎年のご厚意に感謝している。いただいた農産物で元気をつけて、J2昇格をめざし頑張っていく」と感謝を伝えました。

リンドウほ場巡回



7/9



リンドウのほ場を見て回り、アドバイスをし合う参加者

諏訪市後山地区でリンドウのほ場巡回を行いました。生産者、JA職員、市場担当者計6人が参加。最需要期の盆・彼岸に合わせた高品質なリンドウの出荷に向け、情報交換しました。

管内は県内トップのリンドウの産地で、主に同地区と茅野市で生産しています。参加者はこの日、生産者3人のほ場を巡回。草姿や生育状況、ほ場の管理を見て回りました。

同市の金子利美さん(74)は「ほ場巡回は他の生産者の良い栽培管理方法を知ることができる。目ぞろえの機会になり、品質の統一につながる取組みです」と話しました。

弾男倶楽部 ウォーキング



6/25



時折立ち止まり、景色を楽しみながらウォーキングをしました

男性組合員向け講座「弾男倶楽部」が、富士見町で「八ヶ岳眺望ウォーキング」を行いました。目前に広がる雄大な景色を眺めながら、皆で気持ちよく歩きました。

今回のウォーキングは、同町の「御射山神戸八幡神社」から開始。参加者は、コース中にある八ヶ岳全山と広大な裾野、「みさやまの池」や森林、鉄道の風景などを眺め、楽しみました。

天候が良かったため、当初の予定より300メートルほど伸ばして、3.3キロの道のりを歩きました。参加者からは「季節を感じながら歩いて良かった」との声が聞かれました。

夏の思い出「カブトムシ捕り」



カブトムシ捕りを楽しむ親子と有賀林野の小泉吉彦社長(左)

諏訪市豊田地区の「有賀子ども会育成会」は、有賀林野株式会社の支援のもと「有賀峠間馬越カブトムシ捕り」を開きました。同地区の子どもやその家族、同社員ら約40人が参加。諏訪地域の森林整備で出た雑木をチップ化した中から、カブトムシの成虫や蛹を見つけ出しました。

社員から「手で触らず、スコップを使って優しく虫かごに入れて」とのアドバイスのもと、子どもたちは真剣な表情で、慎重に虫かごに入れていました。

同市の小松佳太郎くん(7)は「虫が大好き。成虫も蛹もたくさん見つけて嬉しかった」と話しました。



諏訪市で「稲虫祭」



6年生を先頭に、水田地帯を練り歩く子どもたち

諏訪市豊田・湖南・中洲の各地域で、稲の害虫を追い払い豊作を願う「稲虫祭」が行われました。

湖南の南真志野地区では、同地区の子どもたちやその家族ら約70人が参加。参加者は、清浄を意味する白い衣装や鉢巻き姿で地元の習焼神社を出発し、はやし歌を歌いながら早朝の水田地帯を練り歩きました。

子どもたちはこの日のために、虫の絵などで飾った竹の旗を手作りし、歌や太鼓の練習を重ねてきました。

矢崎越至くん(11)は「田んぼから虫がいなくなり、豊作の秋を迎えられればうれしい」と話しました。



今年も開園 観光農園



販売用のブルーベリーを摘み取る五味ゆき子さん(右)

富士見町のブルーベリー観光農園は、6月下旬から随時開園しました。ブルーベリー狩りの他、販売も行い、訪れた人を楽しませました。

富士見町ブルーベリー部会長の五味正文さん・ゆき子さん夫妻が所有する「五味さんちのブルーベリー農園」は、富士見町に8カ所ある観光農園の一つです。8.6アールの農園に約240本のブルーベリーが植えられています。リピーターや地元住民を中心に、果実が大きいデキシーやブルーレイを摘み取る人で賑わいました。

同部会は年2回、栽培講習会、剪定講習会を開催してブルーベリーの品質向上に努めています。



大豆栽培加工セミナー参画



大豆を手作業で播種する参加者

管理部協同活動推進課は今年度、諏訪地域で初めて開く「大豆栽培加工セミナー」に参画します。初回のこの日は、関係者約30人が出席。茅野市のほ場で、安定多収で県内でも広く栽培されている品種「ナカセンナリ」約5キロをほ場に播種。播種機2台を操作する人と手作業で播く人に分かれ、15センチ間隔で2粒ずつ播いて土に埋めました。1時間ほどで作業を終えました。

同課の菊池正士課長は「1年間のセミナーの参画を通じて取組みを広く発信し、将来的には諏訪地域の遊休農地の改善、栽培普及に繋がればと思う」と話しました。



直売所夏季講習会



富士見会場で講習を受ける部会員

直売所専門委員会は、管内4カ所で直売所夏季講習会を開催しました。A・コープ直売部会と夢マーケット直売部会の部会員計72人が参加。外部講師を招き農作業に役立つ「野菜作りのコツと裏ワザ」と「熱中症予防」について学びました。

「野菜作りのコツと裏ワザ」の講師は、農山漁村文化協会関東甲信越支部の石山桃子支部長補佐が務め、月刊誌『現代農業』から農作業の工夫事例を紹介しました。「熱中症予防」の講師は、大塚製菓ニュートラシューティカルズ事業部の稲葉努課長が務め「炎天下では、塩分や糖分もとり、体内の水分量を回復しましょう」と呼び掛けました。



さざなみ新鮮市 感謝祭



買い物を楽しむ小嶋さん夫婦

さざなみ新鮮市は毎月「第4土曜日感謝祭」を開催しています。季節の地元農産物が多数並び、多くの買い物客で賑わっています。

6月の感謝祭では、旬を迎えた梅やトウモロコシをはじめ、タマネギやブロッコリーなど多くの新鮮野菜が並びました。ジャムやジュースなどの加工品もあり、買い物客は目当ての野菜やお買い得商品を見つけては手に取って買い物を楽しんでいました。

買い物に訪れた小嶋清孝さん(76)は「野菜は新鮮でおいしく、感謝祭には毎月来ている。季節の採れたて野菜を買えるので嬉しい」と話しました。



茅野中央支所が市内小学校で花育活動



米沢小学校4年生



宮川小学校飼育・栽培委員会



永明小学校園芸委員会

茅野中央支所が、茅野市の米沢小学校、豊平小学校、永明小学校、玉川小学校、宮川小学校で花育活動を行いました。役職員が、児童と一緒にプランターや花壇に花苗を植え付けました。

3密を避けて児童とできる活動として2021年に始めて以降、毎年この時期に行っています。花苗は、JAファーム茅野店から、マリーゴールド、ニチニチソウ、ペチュニア、ペンタスを用意しました。

同支所の折井康彦統括所長は「皆上手に手際よく植えてくれた。毎日眺めて癒され、元気に学校生活を送ってほしい。また花を大切に育てることを学んでもらえればうれしい」と期待を寄せました。

茅野南部支所 花育活動



プランターを伊藤所長（右から3人目）に届けたJA役職員

茅野南部支所が、花苗のプランターを作って地元の玉川地区コミュニティセンターに寄贈し、同支所にも飾りました。JA役職員8人が参加。皆で協力してプランター1個につきニチニチソウまたはペンタスを3株ずつ植えました。寄贈式では、同センターの伊藤孝所長にプランター5個を手渡しました。

伊藤所長は「日々施設に集まる多くの人に見てもらいたい。職員皆で大切に育てていきます」と感謝を述べました。丸茂不二子JA理事は「花苗を眺めて、多くの人が心を癒してもらえれば嬉しく思います」と話しました。

あぐりクリエイトキャベツ収穫



キャベツを収穫する従業員ら

子会社の株式会社あぐりクリエイト信州諏訪は6月下旬から、富士見町のほ場でキャベツの収穫作業を行っています。同町のJA富士見町野菜集荷所から各市場に出荷し、加工用キャベツは諏訪市の加工施設に届けられます。

この日は、従業員・JA職員ら8人で早朝5時から作業を開始。株元から収穫包丁で水平に切り取り、皆でキャベツを運んで出荷作業を行いました。

同社の平林正一さんは「今年は作柄が良く、順調に収穫できている。鮮度第一で作業を進め、多くの人においしいキャベツを届けたい」と意気込みを語りました。

季のある記

ちょこっと四季コラム

9月16日は「敬老の日」

敬老の日

老の日は9月の第3月曜日。今年は16日。

「長年にわたり社会、地域につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として制定されました。「母の日・父の日」は海外発祥ですが、「敬老の日」は日本が発祥。

1966年に9月15日が国民の祝日「敬老の日」となって親しまれてきましたが、祝日法改正（いわゆるハッピーマンデー法）によって、2003年から「敬老の日」が9月の第3月曜日に変更され、老人福祉法の改定によって9月15日は「老人の日」となりました。

1947年（S22）兵庫県多可郡野間谷村（現…多可町）

の当時の村長が「お年寄りを大切にして村の発展のための知恵を借りよう」と提



おばあちゃんに肩たたきをする藤森蒼珠ちゃん



唱し、敬老会の開催が発祥とされています。「老人とは何歳から？」と思う方もいるかもしれませんが、捉え方は其々違います。大切なのは労りや感謝の気持ちを表すこと。方法は様々です。敬老の日を通じて高齢者にとりまく社会問題を考えるきっかけになればいいですね。皆さんは敬老の日で思い出はありますか。うちの子が小さかった頃、祖父母に肩たたき券を送りましたが、祖父は一回も使わず他界、祖母は今でも大事にとってありました。

身近な情報局

秋の野菜苗販売を行いました
ハクサイやキャベツなどの栽培をお楽しみください！

JAファームふじみ店は、8月中旬から秋野菜の苗の販売を行いました。主にハクサイやキャベツ、ブロッコリーなどの葉物野菜を取り揃えました。多くのお客様にお越しいただき、誠にありがとうございます。

9月20日頃までは、扱い品種を絞って販売を行ってまいります。また栽培に役立つ虫除けの防虫ネットなどの各種資材もご用意しております。引き続き、ぜひご来店ください。

キャベツやハクサイなどのアブラナ科の野菜は「根こぶ病」になる恐れがありますので「フロンサイド粉剤」で予防しましょう。



JAファームふじみ店 副店長 三井 優也

JAファームふじみ店の葉物野菜苗の販売準備を行う職員



ウサギと一緒に
お月見フライ
アラカルト

今年の敬老の日は9月16日。おじいちゃん・おばあちゃんと一緒にいろんなフライをお月見しながら楽しんでみてね。

- 【フライ】
※お好きなフライをつくってみてね
今回は
材料（4人分）
☆びんちょうマグロフライ
びんちょうマグロ（刺身用小2冊）
☆ささみフライ
鶏ささみ（4本）
☆タラフライ
タラ（フライ用4枚）



- 作り方
①それぞれの具材に卵・小麦粉・パン粉の衣をつけ、油で揚げる。
②食べやすい大きさに切り、器に盛る。
③ペビーリーフ・トマトなどを付け合わせに。
④お赤飯でウサギおにぎりを作り、スライスチーズの耳をつけたウサギも一緒に。
※ソースはお好みで、ソース・タルタルソース・わさびマヨソースで召し上がれ！



花き栽培でのオオタバコガ対策について

オオタバコガは多くの作物を食害する広食性の害虫で、花きではキク、カーネーション、トルコギキョウなどを加害します。夏から秋にかけて増加するため、より一層の防除をお願いします。

特徴

雌の成虫は1週間から10日の間に約2000個の卵を産むため、被害が広範囲となります。卵は新芽や花蕾の近くに1個ずつ産み付け、孵化直後の幼虫は展開前の葉など柔らかい部分を食害します。幼虫は植物体内に潜る性質が強く、中齢以降になると蕾に食入し、次々に移動して加害するため発生量は少なくとも被害が大きくなります。

年間4～5世代発生し、越冬は蛹の状態です。地中浅く潜って蛹化するため、次年度以降の発生にも注意が必要です。



トルコギキョウでのオオタバコガの食害

防除方法

新しい食害痕や糞が見られる場合、付近に幼虫がいるので見つけ次第捕殺してください。施設栽培では開口部に防虫ネットを設置し、成虫の侵入を防止します。

花蕾等への食入後では薬剤の防除効果が劣るため、幼虫の発生初期に防除してください。

【花き類・観葉植物に登録のある農薬】

農薬名	希釈倍数	使用時期	使用回数	RACコード
アクセルフロアブル	1000倍	発生初期	6回以内	22B
アフーム乳剤	1000倍	発生初期	5回以内	6
エコマスターBT	1000倍	発生初期	—	11A
エスマルクDF	1000倍	発生初期	—	11A
ディアナSC	2500～5000倍	発生初期	2回以内	5
フェニックス顆粒水和剤	2000倍	発生初期	4回以内	28
プレオフロアブル	1000倍	発生初期	4回以内	UN
ヨーバルフロアブル	2500～5000倍	発生初期	3回以内	28

※農薬のラベルを確認し、適切な使用をお願いします。

※RACコードが同じものは農薬名が異なっても、同一系統の農薬となります。薬剤効果の低下を防ぐため同じコードの農薬の連用は避け、異なる農薬を選択し、ローテーション防除をしましょう。



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

!! 担当よりひとこと

秋のお彼岸、ブライダル需要に向けて病害虫防除の徹底をお願いします。



胴割米を防ぎましょう

今年は、平年より1日早い7月18日に梅雨明けしました。梅雨明け以降、高温が続く胴割米の発生しやすい気象状況となっています。今後も高温が続くと予想されるため、品質低下要因となる胴割米が多発する恐れがあります。

長野米の高い品質を確保するため、胴割米発生防止対策の徹底を図りましょう。

胴割米とは

米粒の内部（胚乳部分）に亀裂を生じる現象。胴割れの形状は、横一筋の亀裂が通る場合が多いですが、程度が重くなると横に二筋以上生じたり、縦に亀裂を生じたりするほか、亀甲型の亀裂を生じるものもあります。

米粒は、外界の湿度に敏感に反応して水分を吸収または放出します。完熟した米粒は硬いので、そのような膨脹や収縮が急激に生じると内部に圧力の不均衡が生じ、それに耐えきれなくなった米粒に内部亀裂が生じます。完熟した米粒内の急激な水分変化により、内部圧力の不均衡が大きくなることで、胴割れが発生します。



胴割米(農林水産省ホームページより引用)

胴割米は最も嫌われます

- 精米時に粒が砕け精米歩留まりが著しく低下する（流通上うまみのない米）
- 炊飯時に粒が崩れ食味低下の大きな原因となる（食味のまずい米）
- 市場からのクレームが多く販売競争力が低下する（売れ残る米）

下記のことに注意し収穫適期を見極めましょう。

落水時期の目安

出穂後、早生種で30～35日、中生種で40～45日が落水の目安になります。落水が早いと未熟粒の発生率が高まります。落水後、天候がよい日が続く、田が急激に乾燥すると根が傷んでしまうため、走り水程度の間断かん水を行い、草勢を維持しましょう。

刈り取り時期

収穫期の目安

出穂後の積算温度で、「あきたこまち」950℃、「コシヒカリ」1050℃、「つきあかり」1100℃となります

出穂後の収穫適期の目安

出穂後、収穫適期となるまでの日数は、概ね早生種で40～45日、中生種で45～50日です。高温で推移した場合は、2～3日程度収穫を早めましょう。

籾の見た目による収穫適期の目安

稲穂の緑色籾の割合で、収穫適期を判断します。一穂のうち緑色の割合が概ね10%のときが収穫開始時期で、2%のときが収穫晩限となります。

!! 担当よりひとこと

近年の夏は高温で経過するため、胴割米の発生が予想されます。刈り遅れに十分注意しましょう。



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 井上 俊哉

JA虹のホール イベント開催のお知らせ

手づくりマグカップづくり

場所 虹のホールたまがわ

日時：9月21日(土) 10時～11時 参加費：1,500円(税込)
定員：先着30名 申し込み締め切り：9月15日(日)

人形・着物供養祭

場所 虹のホールたまがわ

日にち：10月26日(土) (詳細は『月刊 JA's 民』10月号にてお知らせします)

写経体験会

場所 虹のホールふじみ

日にち：10月末または、11月中旬頃開催予定

スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております

お問い合わせ：株式会社あぐりライフ信州諏訪
葬祭センター ☎0266-82-8402 JA 葬祭諏訪 ☎0266-82-8811 (24時間夜間対応)



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。



まだまだ暑さは厳しく日差しも強いですが、朝夕は涼しさを感じられるようになりました。秋の気配が近づいてきました。9月7日から21日頃は二十四節気の「白露」です。草木に露が降り、その露が白く光って見えるようになりますという意味を表しています。

直売所にはリンゴやブドウ、プルーンなどの秋らしいくだものがお目見えします。そして9月中旬には山のきこの、下旬には地産産の新品などが並びます。

厳しい暑さ乗り越え、大事に育てられた農産物の美味しさは格別です。JA農産物直売所にお越しいただき、この時期にしか味わえない旬の味をぜひご賞味ください。

秋の七草



ハギ、ススキ、クズ、ナデシコ、オミナエシ、フジバカマ、キキョウ

「秋の七草」は万葉集に収められた山上憶良の二首の歌が始まりと言われています。

「秋の野に咲きたる花を指折り かき数ふれば七種の花」

「秋の花尾花葛花などしこの花をみなへしまた藤袴朝顔の花」

歌の中の「朝顔」は現在では「桔梗」であるとされています。野生では秋の七草を目にすることが少なくなりました。

直売所では秋の草花が並んでいます。ぜひお家に飾り季節の風情をお楽しみください。

店舗イベント情報

旬を味わいませんか？
ぜひJA直売所へ足をお運びください

夢マーケット横川
9/21(土)
お彼岸セール

夢マーケット文出
9/21(土)
第3土曜日感謝祭

夢マーケット田中線
9/21(土)
お彼岸セール

さざなみ新鮮市
9/28(土)
第4土曜日感謝祭

JA直売所 部会員募集!

安全・安心な農産物の地産地消に向けて、ご家庭で採れた新鮮な野菜や花をJAの農産物直売所で販売してみませんか？

JA農産物直売所

夢マーケット店
田中線、横川、文出、さざなみ新鮮市

A・コープ店内 直売所コーナー
ファーマーズ ピアみどり店、ファーマーズ サン・ライフ店、原村店、ファーマーズ 富士見店

お申込み お問合せ

営農部生産販売課 ☎ 71-2700
すわか営農センター ☎ 57-2218
田中線センター ☎ 24-3206

随時入会可能



長野県民の皆さまへ 県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に! みんなで健康づくりを始めましょう!

信州まるごと健康チャレンジ2024

参加費 無料

チャレンジ期間:8月1日~11月30日のうち60日間
結果提出締切:2024年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう!結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- | | | | |
|--------------|------------------|----------|-------------------|
| 1 つげよう「減塩生活」 | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に |
| 5 運動習慣をもつ | 6 バランスの良い食事 | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| | | | 9 じぶんで決めようマイチャレンジ |

信州健康チャレンジ倶楽部

ご登録の方に
●役立つ健康情報や応援メールが届きます
●登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
※プレゼントの締切は2024年9月30日(月)

参加方法は専用ホームページから
<https://shinshu-kenkou.com/>

主催 長野県協同組合連絡会/信州まるごと健康チャレンジ2024実行委員会
お問合せ先 【長野県生活協同連合会】☎026-261-1380
【JA長野中央会 総務企画部】☎026-236-2016
※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で300名様にオリジナルタオルプレゼント!!
結果報告者の中から



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



アルカリ電解水100%で人や環境に優しいクリーナー。樹液(ヤニ・シブ)の洗浄、除菌効果もあります。
刃物クリーナー AGG-1
998円(税込)
通常価格1,075円(税込)



切れ味・コスパ共に優れています。稲刈り以外にも草刈りや野菜の収穫に使えます。
吉利 稲刈鎌 JA指定
630円(税込)
通常価格698円(税込)

植物の生育に必要な栄養を、バランスよく配合した素早い効き目の肥料です。
花工場原液 800cc
550円(税込)
通常価格631円(税込)



通気性・抗菌・防臭効果！フィット感があり、強力なスベリ止め効果を発揮します。
ショーワ グリップソフト 3双パック (S・M・L・LL)
730円(税込)
通常価格830円(税込)



落ち葉集めや、ちょっとした量の野菜・果物の運搬に。
福農 てみ(大) オレンジ
568円(税込)
通常価格648円(税込)



脚を広げるだけで使用できます。
ハゼ脚 1段3脚
2,370円(税込)
通常価格2,470円(税込)



月間特売

稲わら腐熟促進資材です。水稻収穫後に散布してください。

アグリ革命 2kg
2,430円(税込)

わらゴールド 15kg
1,440円(税込)

非選択性除草剤です。作物には飛散しないよう十分ご注意ください。
タッチダウンIQ
500ml **1,960円(税込)**
1L **3,570円(税込)**
6L **11,950円(税込)**

JAファーム店の営業時間 8:30~17:30(9月から10月までの間) 水曜日休み

クミアイ ガスタート® 微粒剤

JA独自センチュウ対策剤

20kg袋

フロッキー・カリフラワーの
テンサイストセンチュウ
対策に！！

レタスのネグサレセンチュウ対策に！！

キャベツ・ハクサイの
根こぶ病、ネコフセンチュウ対策に！！

★5kg袋、10kg袋は、穴あき袋仕様でロープをつけ、引きずりながら散布できます。

JAグループ 農協 全農 経済連

クミアイ化学工業株式会社
東京都文京区1-110-4712 東京都茅野市茅野2-1-1 TEL.05-3629-0311
http://www.kumiai-chem.co.jp

稲刈り後は、来年のために「ワラ処理」を行いましょ！

Menicon 〈業界初 酵素を使った分解材〉

稲わら分解促進材 アグリ革命®

アグリ革命を使うと...

- ガスワキ低減による根腐れ防止
- 根からの土壌養分の吸収が向上
- 元気な稲が育つ

収量アップ品質向上につながります

ラクラク散布 10aに2kg(1袋)

アグリ革命 メニコン 検索

商品に関するお問い合わせ・お求めは、JA信州諏訪資材店舗へ

諏訪は

大なり

其十二 「御射山」(二)

「諏訪神社上社の山宮御射山神社(富士見町神戸)のお祭りは「原山さま」って言うところから、「腹を病まない」と厄除けの御利益があるんだってな」

「おお、「虚空蔵さまのまつり」ともいうぞ。2歳の子供がお参りして境内の御手洗川へウナギ(今はドジョウ)を放流して子供の健やかな成長をお願いし、ススキの穂とお守りを頂いて帰るんだけど、ウナギは虚空蔵菩薩さまの使いだそうだから虚空蔵さまのお使いを逃がしてやって功德を積むちゆうことかな。だで虚空蔵さまを祀るところでウナギは食べねえちゆうところもあるぞ」

「俺はウナギ大好きだで、そこにやあ住めねえなあ」

「いろんな呼び名があるなあ」

「8月の26日に御射山神戸の衆が本宮から国常立命(虚空蔵さま)の神輿を担いで歩いて御射山まで行くだぞ」

「よくだなあ」

「次の方は諏訪明神様の神輿が本宮から国常立命のルートと違う道を行くが、俺はその神輿を担いだことがあるぞ。俺たちや軽トラで移動だ」

「すすいなあ」

「途中の柏木の大山祇神社じゃ子供が神輿の下をくぐってお参りするだよ。八手の虚空蔵菩薩堂でも同じだが、ここじゃあ朝の6時半ころだけだ、もう御神酒と御馳走を頂くんだ。そこから中新田の津島社へ向かいそこでも直会があつてさ、御射山での神事のは本宮へ帰るんだけど途中、御射山神戸の八幡社へ寄つてさ、ここでも神事のは直会だ。俺が神輿を担いだときは明神様のお供のお蔭で一日中御馳走になつちやうつた。御射山社の祭りでは御射山神戸区のようにいろいろな奉仕をしているで大変だ」



「花笠提灯」御射山神戸



「虚空蔵嶽」円内「八ヶ嶽之圖」乙事村重實(写し) 井戸尻考古館所蔵



「花表原」原村史より

「ちゆううことは信濃境の鳥帽子(とりぼうし)から見た鷲の姿に見える八ヶ岳が鳥居の向こうにあるちゆうことだ」

「そう。御射山は山中の祭場でその鳥居の先に虚空蔵嶽はあるし、八ヶ岳がその神体山と考えられていたからそこに大鳥居があつたってことだ」

「ところで八ヶ岳に虚空蔵嶽があるぞ」

「やと出たな。八ヶ岳」

「おまたせ。八ヶ岳って今は蓼科山の方まで八ヶ岳ってみんな思っているが、古来の八ヶ岳は権現岳、薬師岳、阿弥陀岳、擬宝石岳、虚空蔵嶽、地蔵岳、編笠山、西岳の八ヶ所だそう。それでな、上社御射山社殿から東北に300メートルばかり行くと原村から富士見町の富原区へ通じる道があるんだが、その上方に木製の大鳥居が昔あつたようである場所の小字を「鳥居原」と呼んでいるそう。どうやらその鳥居が古来の八ヶ岳に向

「だから青木(山梨県市清哲)の原山社の社殿がその背後に見える八ヶ岳を拜む方向になつてることに意味があるちゆうわけだ」(8月号参照)

「それでさ、鎌倉時代の書き物に御射山はお釈迦様が教えを説いた天竺(インド)の山「靈鷲山」から生まれたってあるぞ」

「お、鷲が出た」

※1 「八ヶ岳の山岳信仰」小林増巳「オール諏訪」1991年3月号
注2 「原村史」の地図に「花表原」
注3 「諏波御記文」三斎山

原 直正

1947年諏訪市生まれ。理容業を営むかわら、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』、共著に『諏訪学』・「スワニズム会誌」他。

農トレ通信

Vol.126

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。

7/5 立場川を美しくする会
本郷小学校にて行われた「立場川を美しくする会」に園芸科と環境科学部の生徒が参加しました。環境科学部から小学生に向けて出された立場川の環境に関するクイズでは大いに盛り上がりました。当日は天候にも恵まれ、晴天の中で小学生と一緒に自然を感じながら楽しく川の清掃を行いました。清掃後には、生徒たちが立場川で水遊びを楽しむ姿も見られ、充実した一日になったと思います。この活動を通じて、小学生との交流を深めながら、地域の自然環境を守る大切さを改めて実感することができました。



川の水はひんやりしてサイコー!

クイズ、全問正解できたかな??

7/25・26 8/1・2 就業体験

7/25・26 8/1・2 就業体験
夏期休業期間に園芸科の2年生が農業関係の企業・団体で2日間の就業体験を行わせて頂きました。初めて農業関係の仕事に携わる生徒が多く、とても新鮮な気持ちで取り組んでいました。この2日間で働くことの大変さや農業を仕事にすることのやりがいなどを学ぶことが出来ました。また、普段学校で扱っている野菜や花についても、現場での管理や育て方を直接知ることとで、理解が一層深まりました。

この貴重な経験を、今後の学びや進路選択につなげていきたいと思えます。



ブドウの施設栽培体験

造園業の体験

7/27 体験入学

中学生への体験入学を実施しました。野菜の収穫、花の寄せ植え、機械操縦の3コースに分かれ、中学生とその保護者に園芸科の授業を体験してもらいました。

保護者も含めると80人以上という大勢の方々にご参加いただき、今年度も園芸科の体験入学は大変活気がありました。第2回の体験入学は10月



上空からの写真



角度を変えて見ると葉の色に違いが見えます

イネの生育状況

1年生が5月に田植えをしたイネは、順調に成長しています。1年生が毎週イネの生育調査を行い、気温や水温との関係を学びながら、生育の変化をしっかりと観察しています。授業ではドローンを使って上空からイネを撮影しました。撮影した画像を分析して、肥料の足りない場所を特定しながら効果的に追

肥を行い、イネの成長をサポートしていきたいと思えます。毎週少しずつ成長していくイネを観察することは生徒も楽しいようです。今年も豊作となりますように!



ジャガイモが沢山収穫できました



素敵な寄せ植えを作っています

攻めの眠り!?

最近では農業も多様化され一年中作付けや収穫に追われて、のんびりする時期が無いようです。その上、露地耕作や稲作などはこのところの異常気象に振り回されて、おちおち寝ていられないとも聞きます。さらには肥料や燃料の高騰など経費の悩みもあると寝付きも悪いはず。私達は一日の3分の1近くを眠って過ごします。しかし、寝ている間は希望、良いことや悪いことなどを繰り返して思い出して脳がフル回転する時間が何回かあります。これは私達が段取り良く、さらには目覚ましい活動をするためになくてはならない大切な作業です。危険を避ける術や訓練した技量を身につける、時には画期的なことを思いつく時でもあります。その間



は眼球だけがキョロキョロと動いていますが、体は一切動きません。鼓膜を緊張させる筋肉も緩んでいるので声をかけても目覚めませんが、何かでこの睡眠の最中に起きてしまうと脳の中で思い描いていたことを覚えていて、それが「夢」になるわけです。また、睡眠中に寝言や手足をバタつかせることが時々あると思いますが、この脳活動の一部が体に伝わった状態です。この脳が活発に働いている時の睡眠が「攻めの眠り」で、運動選手が技量を強化したり流行作家が次々と発想を得たりするのに大切な役割を果たします。もちろん疲れや衰えを修復するため深い眠りも欠かせません。その間に脳はしっかりと休息モードに入っていますが、体は寝返りを打ったり手足を動かしたりはします。この眠りで体の免疫力が高まるとされますが、最近ではその間に脳内の老廃物が掃除されて認知症やうつ病などの予防になると言われています。この眠りも、心身の調子を整えて病気にもかからずに、翌日

しっかりと活躍するために重要な「攻めの眠り」と言えます。私達の活動に必要なこの睡眠ですが、寝る前の居室で照明が明るすぎたり、パソコンやスマホ画面を見つめていたり、ドラマやお笑いテレビ番組などでハラハラ・ケラケラしたりしていると中々寝付けなくなりま。その上、アルコールの眠気頼みに寝酒をすると「攻めの眠り」の質が落ちてしまうのでお勧めできません。また、起床は浅い睡眠から徐々に目覚めるのが爽やかな寝起きと睡眠の満足度を上げます。目覚ましのベル音でいきなり起きられるより、寝室に陽光が少し漏れ入るようになっておくと段々と眠りが浅くなって気持ち良い朝を迎えられそうです。さあ、しっかりと「攻めの眠り」を取って、明日も元気に働きましょう。



「寝てばかりいるから終わらないんだよ。私なんか忙しくて眠る間もない。」と、そんなことを自慢しているあなたに今日は一言。実は、作業の効率や腕前を上げるために睡眠はとても重要です。また、傷病や過労で痛んだ体の修復には、十分な眠りが欠かせません。海の向こうに渡って大活躍している某野球選手も「最優先するのはしっかりと眠ることだ」と言っていましたよ。

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
内科・脳神経内科

やざわ まさのぶ
矢澤 正信

昭和31年伊那市高遠町生まれ。信州大学病院勤務などを経て平成元年に富士見高原病院赴任。平成29年から現職。専門は内科・脳神経内科。趣味は屋外作業や薪ストーブ。

「みんなの健康教室」

「眠り」について更に詳しくお話しいたします。

日時 10月3日(木)
15時～16時

場所 富士見高原病院
会議室
(富士見町落合11100番地)

お問合せ
TEL 0266-62-3030

ココロとカラダを調える ヨガのすすめ

指導 坂本 悦子
(日本ヨーガ禅道友会教師)

今月は ヴィーラバドラー・アーサナ — 武将のポーズ その2 —

期待される効果

- 8月号の効果に加えて、さらに
- ・腰のぜい肉を落とし、腸の機能を調整します。
- ・若々しく、機敏になり、気力が養われます。

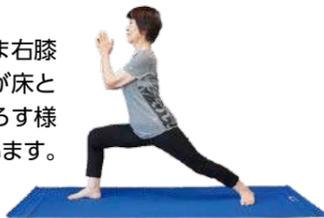
1 まず山の体位で立った後、両脚を6～7足分開き膝裏も伸ばしながら安定を保ちます。



2 右足先を右に90度、左足先も70～80度右方向に向けて胸の前で合掌します。この時、両足は1本の線を挟んだ所にかかっています。



3 背骨を倒さないまま右膝を直角に曲げ、腿が床と平行になる様に腰を下ろす様に構えて呼吸を調整しています。



4 息を吐きながら、右膝を直角に曲げたその上に上体を乗せて合掌の手を前方に伸ばします。



5 息を吸いながら重心を右脚に移し、膝を伸ばしてゆきま。左脚は床に平行になる様、後へ伸ばしてバランスを保ち3呼吸程保ちます。呼吸が落ち着いたら、左脚を下ろし2①へ戻ってゆきます。



野菜たっぷり! 健康な身体! 月見つくね



レシピ作成: (公社)長野県栄養士会諏訪支部

材料 (4人分)	1食当たり: 野菜123g、塩分1.8g	
鶏ひき肉.....400g	下味	タレ
卵白.....4個分	料理酒.....4g	しょう油.....24g
大葉.....10枚	顆粒和風だし...4g	料理酒.....20g
レンコン.....200g	コシヨウ.....少々	みりん.....24g
えのきたけ.....160g	トッピング	砂糖.....12g
ゴマ油.....適量	白ゴマ.....適量	
卵黄.....4個分	小ネギ.....適量	
レタス.....120g		

- つくり方
- 大葉、えのきたけはみじん切り。レンコンは粗みじん切りにする。
 - 鶏ひき肉と卵白、大葉、レンコン、えのきたけ、下味調味料をボウルに入れて、全体が均一になるまでこねる。タネを4等分にわけ、中央に凹みをつくり丸く成形する(中の空気をしっかりと抜くと、焼いたときに割れずにきれいに仕上がります)。
 - フライパンにゴマ油をひき、中火で熱し、つくねを焼く。
 - つくねに焼き色がついたら裏返し、蓋をして3分程度蒸し焼きにする。
 - 全体に火が通ったらタレの調味料を加え、タレにとろみがつくまで加熱する。
 - お皿につくねを盛り付け、白ゴマと小ネギをトッピングする。卵黄とレタスを添えたらできあがり!卵黄をつけてお召し上がりください。

淡色野菜と生活習慣病の関わりについてご存じですか?淡色野菜には緑黄色野菜と比較して食物繊維やビタミンCなどが豊富に含まれていることが多くあります。食物繊維には脂質・糖質・ナトリウムを吸着して身体の外に排出する働きがあるため生活習慣病の予防に効果があるといわれています。今回は長野県で日本一の生産量を誇るえのきたけと粗刻みにすることでシャキシャキとした食感が味わえる淡色野菜のレンコンを組み合わせた1品を紹介します。

栄養バランスは大丈夫ですか?

食事の基本

副菜	主菜
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。	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	汁物
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。	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)	9月11日(水)	13:30 ~ 17:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	9月25日(水)		本所	三井智和弁護士
	10月9日(水)		岡谷支所	舘 健輔弁護士
	10月23日(水)		富士見 GC	藤森誠二弁護士
税務相談 (予約制)	9月18日(水)	13:30 ~ 17:00	下諏訪支所	宮澤戴二税理士
	10月2日(水)		富士見 GC	里見孝明税理士

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)	
※夜間相談日 (予約制)	毎週月曜日	21:00まで	☎72-6230 ※茅野駅東口向かいです。	
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	9月11日(水)	9:30 ~ 15:30	富士見 GC	予約☎62-2010 (富士見町中央支所)
	10月17日(木)	9:30 ~ 15:30	諏訪支所	予約☎57-2208
	10月19日(土)	9:30 ~ 15:30	下諏訪支所	予約☎27-0804
	10月26日(土)	9:30 ~ 15:30	原村支所	予約☎79-2521
	10月30日(水)	9:30 ~ 12:00	旧ちの営業所	予約☎72-2426 (茅野中央支所)
	10月30日(水)	13:00 ~ 15:30	旧金沢営業所	予約☎72-2426 (茅野中央支所)
	11月7日(木)	9:30 ~ 15:30	富士見 GC	予約☎62-2010 (富士見町中央支所)
	11月20日(水)	9:30 ~ 15:30	茅野北部支所	予約☎72-2188
セレモニーなんでも相談会	9月15日(日)	10:00 ~ 15:00	虹のホール諏訪湖	
	9月21日(土)		虹のホールたまがわ	
	9月23日(月)		JA 会館ふじみ	
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)。				
スマホ教室 (先着20人・予約制) ドコモショップ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。	9月19日(木)	会場 / 玉川研修センター	内容 / メールをしよう	
時間 / 午前10:00 ~ 午前11:30 予約 / ☎57-8000 (JA 本所協同活動推進課)	10月3日(木)	会場 / 原村支所	内容 / あんしん・安全に使うために	

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



シャすまる倶楽部
~JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル~

9月の主な内容

1 JA 信州諏訪職員のごちそうスタジオ



2 「弾男倶楽部」郷土料理教室



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~

くらしの相談

法律

『時効の利益を放棄すると約束したら、5年経っても時効の主張はできない?』

私は、4年前に知人から借金をしました。そのとき、返済日は借入れから1年後と約束し、「借主(注:私)は、時効の利益を予め放棄し、時効完成後もこれを援用しない」と書かれた契約書を取り交わしています。しかし、現在まで一円も返済していません。2020年4月以降に借りた借金の時効は返済日から5年と聞いているのですが、あと2年経てば、私も時効を主張することができのでしょうか。



「時効」とは、所有権や債権などについて、①一定の事実状態が、②一定期間、継続した場合に、③この事実状態を法的に認める制度をいいます。今回、問題となる債権の「消滅時効」では、①債権という権利の不行使(訴訟等で返還を請求しないなど)という事実状態が、②原則として5年(2020年4月以前に発生した債権については原則10年。ただし、債権の種類による例外あり)という期間、継続した場合に、③債権が行使されないという事実状態、すなわち債権の消滅が認められます。

時効が認められるまでの期間のカウンタは、「裁判上の請求」や「債務者による承認」などの事由によって進行が停止したり、更新(カウンタがリセットされること)されたりします。また、これらの事由がなくなる期間が経過したとしても、債権は当然には消滅しません。時効の利益を受けようとするかどうかは、その利益を受けようとする者の意思に委ねられています。この者による「時効の利益を受けようとする意思」を「時効の援用」といいます。これがあって初めて、債権の消滅という効果が発生します。相談者が取り交わした契約書のよ

うに、この時効の利益を、時効期間が満了する前に予め放棄できるのかというと、それは認められていません(民法146条)。立場の強い債権者が、債務者の窮状につけ込んで時効の利益を予め放棄させるという事態の頻発・常態化が予想されるためです。これに対し、時効期間が満了し、時効の援用が可能となった時点での放棄は認められています。なお、消滅時効の援用が可能であったことを知らずに、債権の存在を認める行為(一部返済など)をした場合、以後、時効の援用をすることは許されないとするのが判例です。「時効の援用ができる」とは知らなかった」では済まされないため注意が必要です。

回答: 藤森誠二弁護士
 三井総合法律事務所(茅野市)
 (JA信州諏訪 顧問弁護士)

家の光

今月のよみどころ



10月号

特集 夢のような快眠

農ライフのすすめ

ほったらかしじゃもったいないとことん味わう! 柿

手芸 フェルトで作るハロウィーンのお化けのリース

今月の表紙の人は、瀬戸 康史さんです

『家の光』に関するお問合せは JA 本所協同活動推進課 TEL.57-8000まで



JA オリジナル TV 番組
 じゃすまる倶楽部(LCV-TV)で放送中！
 (放送日時は23ページをご覧ください)



—つくった職員は—
 きむら ももか
 木村 百花さん
 (茅野市営農センター
 南部センター 営農指導係)



アボカドサラダご飯

材料 (4人分)

- ご飯.....600g
- アボカド.....2個
- 赤タマネギ.....1/2個
- トマト.....4個(中玉)
- キュウリ.....2本
- パセリ.....少々
- レモン汁.....少々
- ツナ缶.....1缶
- 白すりゴマ.....大さじ4
- めんつゆ(ストレート).....大さじ8
- A 酢.....大さじ4
- 砂糖.....小さじ2

作り方

- ① アボカド、赤タマネギ、トマトは薄切りにする。キュウリはピーラーで薄切りにする。アボカドにレモン汁をまぶす。
- ② 小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器にご飯を盛り、①と汁を切ったツナ缶、みじん切りにしたパセリ、白すりゴマをのせて②をかけたら完成！



7/23

JA 信州諏訪女性部リーダー研修会

本部



横浜税関前で集合写真



赤レンガ倉庫に到着した部員の皆さん

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



地域における仲間づくり、地域の女性リーダー育成を目的に、役員を参集して行いました。横浜税関資料展示室や赤レンガ倉庫などを巡って横浜の街並みに思いを馳せ、参加者同士の親交を深めました。



7/19

寄せ植え教室

JAファーム茅野店で開き、22人が参加。ニチニチソウやヘデラなどを鉢に植えました。

茅野市ブロック



7/11・29

フードドライブ

この写真は原村社会福祉協議会より提供いただきました。部員で農産物や食品、日用品を持ち寄って地域で必要としている方に贈りました。

原村ブロック



7/16

パン作り

家庭で手軽にできる「簡単パン」「ソーセージパン」の2種類のパン作りを学びました。

富士見町ブロック



7/3

視察研修

豊洲市場で食品の流通の過程を学んだほか、東京タワーなどを巡りました。

湖北ブロック



7/5

(株)テンハウフーズ見学

地域から愛される企業の歴史を学び、工場見学を行いました。

諏訪市ブロック四賀支部



7/18

ヘルシー料理講習会

サバ缶のアレンジ料理を学び、調理後は持ち帰って家族と味わいました。

諏訪市ブロック

みんなの声



「教えて農ハウ」をいつも参考にしています。これからも様々な農業情報を掲載してください。
 下諏訪町 H・K (64)

直売所の新鮮なトマトを丸かじりしたいです。
 原村 Y・S (61)

種物、肥料、農業、出荷と全ての面でJAにお世話になっています。年金友の会の旅行も楽しみです。
 富士見町 Y・G (81)

7月号の「JA信州諏訪 基幹支所の取組み特集」を読みました。JAにしかできないこと(小学校の田植え指導など)を続けてほしいです。
 茅野市 M・I (75)

7月号「今晚のお膳立て」に掲載された「ナスのカレー」、夏野菜の活用方法をありがたうございます。我が家の採れ過ぎる野菜でカレーを作っています。アイデアに感謝です。
 岡谷市 T・H (74)

夏はキュウリやナス、ピーマンなどが困るほど採れます。男性や忙しい主婦にも手軽にできるレシピを数多く載せてほしいです。
 茅野市 N・B (54)

金融渉外係の方がこまめに地区を回ってくださり、顔の見える対応で安心感があります。今後ともよろしくお願いたします。
 諏訪市 M・H (64)

小学生や中学生、若い人の農業体験の記事を見ました。農業の楽しさ、大切さを学んでほしいし、将来、農業を生業とするようになってくれれば嬉しいです。
 岡谷市 T・T (76)

月刊JA's民を毎月楽しみにしています。先日、入院した際も家族に病院まで届けてもらい病室で読みました。
 諏訪市 Y・K (66)

編集後記

本冊9ページ掲載の諏訪市豊田地区の有賀子ども育成会の「カブトムシ捕り」の原稿を読んで思い出した。そう、子どもの頃の夏休みの思い出といえば、カブトムシだ。私の住んでいる地区にもかつてカブトムシが生息する「クヌギ林」があった。小学生の頃、夏ともなると早朝から虫かごを手に自転車で出掛けたものだ。他の子より少しでも早く出掛け、クヌギの樹液を吸いにやって来るカブトムシを捕まえるのだ。でも、私が(数回だが)見つけたのは、何故かいつもメス。やはり、カブトムシは大きなツノをもつオスでなきゃ…。

別の日にオスが捕れた友達は、自慢げに私に見せに来る。でも捕れない私。そんなある日、偶然捕まえたのはカブトムシではなく「ノコギリクワガタ」。カブトムシよりは少し小型だが、ギザギザのついた2本のアゴとこげ茶色で流線形のボディがかっこいい。嬉しくてあちこち持ち歩いて見せて回った。無邪気な少年時代が懐かしい。①

住所(〒)

ふりがな氏名	年齢
電話番号	性別 男・女
職業	

組合員資格 (いずれかに○)
 正組合員(家族)・准組合員(家族)・組合員外

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

JA信州諏訪 年金友の会 下期行事のご案内

みなさまのご参加をお待ちしております!!

- 第21回 ゲートボール大会**
 開催日：9月6日(金)
 会場：茅野市運動公園屋内ゲートボール場
 ※定員：8チーム
- 第21回 ゴルフ大会**
 開催日：11月1日(金)
 会場：富士見高原ゴルフコース
 申込締切：10月11日(金) ※定員：20組(80人)
- 第14回 健康ウォーキングと秋の味覚の新鮮市場さきょうお買い物**
 開催日：第1班 10月10日(木)
 第2班 10月11日(金)
 会場：松本平広域公園信州スカイパーク(松本市)
 申込締切：9月13日(金) ※定員：各班40人
- 親睦旅行 美しき瀬戸内島めぐり 安芸灘とびしま海道&しまなみ海道の旅(3日間)**
 開催日：第1班 11月5日(火)~7日(木)
 第2班 11月28日(木)~30日(土)
 申込締切：9月20日(金)
 ※定員：各班30人(最小催行人数20人)

詳しくは年金友の会事務局 ☎0266-57-8000(本所金融部推進企画課) までお問い合わせください。

新規就農・作付け 希望者の皆様へ 各種セミナー・現場視察会を開催します

① 新規就農セミナー及び栽培現場視察会			
開催日時	開催・集合同所	内容	
11月20日(水) 午後2時	仲町会館2階大会議室	キャベツ、パセリ、スイートコーン、ズッキーニ、きゅうり、スナップエンドウ(セミナー)	
11月22日(金) 午後2時	仲町会館2階大会議室	花木類、さく、カーネーション、トルコギキョウ、スターチス、アルストロメリア(セミナー)	
② 小玉スイカ栽培講習会			
開催日時	開催・集合同所	内容	
12月11日(水) 午前10時	玉川研修センター	令和7年度に向けた栽培講習会(セミナー)* *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。	
12月11日(水) 午後2時	原村研修センター		
12月12日(木) 午前10時	すわか営農センター		
12月12日(木) 午後2時	仲町会館2階大会議室		
③ 果樹ほ場視察及びセミナー			
開催日時	開催・集合同所	内容	
10月8日(火) 午後2時	仲町会館2階大会議室	りんごの基礎知識(セミナー)	
11月13日(水) 午後2時	仲町会館2階大会議室	ぶどうの基礎知識(セミナー)	
④ 農業きっかけづくり相談会(個別に就農相談をいたします)			
開催日時	開催場所		
10月26日(土)、11月16日(土) 午前9時	仲町会館2階小会議室		

①~④の講習会はいずれも事前申込みが必要です。電話もしくはE-mailにて下記までお申込みください。
 JA信州諏訪 営農部営農企画課 課長代理 有賀治彦 ☎0266-71-2700 ✉haruhiko.a@mid.nn-ja.or.jp

理事会ニュース

令和6年7月26日(金)に開催した「定例理事会」で、以下の議題を含む全6議案について協議・決定しました。

- ▶ 令和6年度上期 支所運営委員会意見集約と総合運営委員会の開催
- 組合員の意見を理事会に反映させ、組合活動の円滑化と民主的運営を図るため、8月6日に総合運営委員会を開催。
- 以下の内容について協議しました。
- ① 正副委員長の選出
 - ② JAの事業概況(6月末)
 - ③ 上期支所運営委員会(6月7日~30日)の意見集約
 - ④ 支所食農活動の取組み計画

令和6年7月末 主な事業量	
貯金高	2,709億円
貸出金高	517億円
長期共済保有高	5,607億円
購買取扱高	19億円
販売取扱高(直売所委託販売含む)	31億円
組合員数	正 8,294人 准 14,338人 計 22,632人

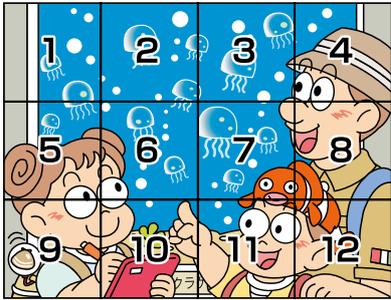
9月の定例理事会は、9月27日(金)に開く予定です。



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。

8月号の答え

「トコロテン」

リ	コ	ビ	ン	ソ	ウ
ス	キ	ー	ダ	ウ	ン
ウ	マ	ス	メ	ガ	
キ	ン	ト	ウ	ン	
ア	ユ	ア	メ	シ	
ク	ウ	ヒ	タ	イ	ヤ
エ	リ	ス	テ	デ	コ

●応募総数365通
(内、正解360通)

○最年長応募者 96歳
○最年少応募者 6歳

※代筆と思われる応募もあります。

今月のプレゼント

万が一に備える商品セット

9月は防災月間。
家族で防災を意識しましょう！
レジャーにも使える便利な商品です。



10名様に
当たる!!

(セット内容)
10L ウォータータンク
1袋 (2個入り)
ハンディライト ミニ
1個 (単4乾電池×3本 別売り)

最終締切は9/19(木)当日の消印有効

右のハガキを点線で切り取り、
必要事項をご記入の上、郵送ください。
※お一人様1枚を有効とさせていただきます。
●住所は必ず番地までご記入を！
●郵便番号もお書き添え願います。
※当選者の発表は、賞品のお届けをもって代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、誌面での紹介にのみ使用します(誌面での紹介は、市町村とイニシャル、年齢のみです)。投稿文の表現および用語を統一、訂正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7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