



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」

2022

2

No.216

特集

令和4年度受講生募集開始
始めよう！
組合員向け講座



JAs民は
webでも
閲覧できます



JA信州諏訪

- 2 表紙のことは
- 3 ぼくたち、わたしたちの稲作体験
- 4 特集
令和4年度受講生募集開始
始めよう！組合員向け講座
- 8 JA 信州諏訪 NEWS
- 11 身近な情報局/
令和4年度 JA 女性大学入学生募集
- 12 教えて農ハウ…米づくり
- 13 教えて農ハウ…野菜づくり
- 14 家庭菜園 いざ、鎌鋤
- 15 営農部からのお知らせ
- 16 生産資材課からのお知らせ
- 17 生産資材課商品広告
- 18 諏訪は奇なり—ふしぎ・謎・興味津々—
- 19 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 20 女性部だより
- 21 今晚のお膳立て
- 22 高原病院発
- 23 ヨーガのすすめ/
野菜たっぷり！健康な身体！
- 24 暮らしの相談/
『家の光』今月の読みどころ
- 25 各種相談のご案内/
「じゃすまる倶楽部」放送時間のご案内
- 26 2023 就職説明会のお知らせ/
水稻播種育苗はJAにお任せを/
理事会ニュース/主な事業量
- 27 民なご声

表紙のことは

何もかもが凍っていく二月
昔は田んぼが天然のスケートリンクだった
早朝、駒沢(岡谷市川幸)まで歩きスケートし
帰ると朝食をとり学校に行く
運動神経が悪い上寒くて手がかじかんで
スケート靴のひもがきちんとしほれ落ちて
途中で靴がガクガクになる
あれは必須だったのか？いやだとも言えず
泣きたい気持ちで田んぼに向かう
とも母のつくづくこれだ甘き梅干しのおにぎりは
つら朝やめもの救いだった
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。

【お詫びと訂正】

「月刊JA's民」1月号3ページに誤りがありました。正しくは「月刊JA's民」でした。

訂正し、お詫びいたします。



ぼくたち、
わたしたちの
稲作体験
岡谷田中小学校
11月22日



1年間の稲作体験締めくくる「収穫祭」
岡谷市の岡谷田中小学校5年生67人は11月22日、同校で収穫祭を行いました。児童は今年度、「稲作に協力してもらった多くの人に感謝を伝えたい」と、同校の稲作に関わったJA職員やサッカー松本山雅FCの片山真人さんを招き、収穫したもち米を参加者全員で味わいました。
当日は、米の栽培過程を表現した劇や、米づくりで学んだこと、出来事などをクイズで出題し、1年間を振り返りました。児童は「稲作の大変さを感じ食べ物のありがたみを感じた」「協力する大切さを学んだ」と話しました。また、会食会ではできあがったお餅をきなこやあんこなどで味付け。「おいしい！」と満面の笑顔を見せながら食べました。



1年間通していろいろな体験ができて楽しかったね。
みんなで作ったお米はおいしい！もっと食べたい！

JA 信州諏訪は地域の子どもが農業に触れる「食農」を推進しています。諏訪管内の小学5年生が取り組む米づくりをサポートし、その様子を伝えていきます。

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2,500円
定員：20名

新しい趣味を見つけよう

趣味の教室

講師 外部講師
協同活動推進係



ブルーベリー狩りや、フラワーアレンジメントの花材や手芸キットの配布・製作など、毎月さまざまな活動を行う教室です。

富士見教室	長地教室
曜日：毎月第1金曜日 時間：13:30～ 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：30名	曜日：毎月第3金曜日 時間：13:30～ 場所：長地営業所 費用：受講料・材料費等 定員：20名

男女問わず、どなたでも参加ください

元気体操

講師 葛城明美先生



音楽に合わせたリズム体操やダンス、ストレッチを行う教室です。男女問わず、どなたでもご参加いただけます。楽しく体を動かしたい方、ぜひお集まりください。

曜日：第2・第4金曜日(変動あり)、月2回
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

3つの器具を使って健康体操

3B体操

講師 樽井洋子先生



ボール、ベル(手かせの形をしたクッション)、ベルター(ゴムの輪)を使って行う全年齢対象の体操。有酸素運動・バランス機能改善などへの効果が期待されます。

茅野教室	諏訪教室
曜日：毎月第2・4金曜日 時間：13:30～15:00 場所：茅野中央支所 受講料：月謝1,000円 定員：15名	曜日：毎月第1・3火曜日 時間：9:30～11:00 場所：諏訪支所 受講料：月謝1,000円 定員：15名

年齢を問わず、参加できます

ストレッチ

講師 外部講師



初心者の方でも安心して取り組んでいただけるよう、準備運動からしっかりと行います。健康への第一歩として、ストレッチ習慣を身につけましょう。

講師 樽井洋子先生	講師 葛城明美先生
曜日：毎週火曜日 時間：13:30～ 場所：茅野市家庭教育センター 受講料：参加人数により決定 定員：45名	曜日：毎月第1・3水曜日 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

組合員向け講座

令和4年度
開講案内

お申込み
お問合せ

お申込み・お問合せは、下記施設の協同活動推進担当者まで。

▶本所(協同活動推進課) 電話 57-8000	▶茅野中央支所 電話 72-2141
▶富士見グリーンカルチャーセンター 電話 62-6200	▶岡谷支所 電話 24-3203
	▶諏訪中央支所 電話 57-2211

申込期間

令和4年2月14日(月)～2月25日(金)

※各教室とも定員になり次第、締切といたしますのでご了承ください。

注意事項

- ▶新型コロナウイルス感染対策を行いながら実施します。また感染拡大等により、開催を中止、日時・会場・内容を変更する場合があります。
- ▶受講を希望される方は、①希望講座名 ②氏名 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 を上記電話番号の担当者までお伝えください。
- ▶申込人数が募集定員を極端に下回る場合や運動系講座は申込人数が10人以下の場合は開催しません。
- ▶全講座「組合員向け講座」となっております。当JAの組合員または組合員に加入していただける方が対象です。
- ▶ご都合により、途中で脱退された方でも、年会費は返金できませんのでご了承ください。

組合員向け講座

期間	文科系 令和4年4月～令和5年2月 運動系 令和4年3月～令和5年2月 ※健康教室は期間が異なります	年会費 600円
----	--	----------

四季の花を美しく飾ろう

フラワーデザイン
(生花)

講師 仲山美代子先生



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：JA ちの会館(ちの営業所3F)
受講料：年間2,700円 材料費：毎回2,500円
定員：20名

紙バンドが北欧風アイテムに

エコクラフト

講師 清水淳子先生



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：13:30～16:00
場所：原村支所
受講料：1回600円 別途：材料費
定員：15名

「おもてなしの心」を学ぼう

茶道
(裏千家)

講師 市川徹子先生



古くから受け継がれる作法に基づいて行います。お茶を通して季節を楽しみながら日本文化を感じ、心豊かな生活を過ごしてみませんか。

曜日：毎月第2・4木曜日 時間：13:00～
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定 定員：15名

初歩の筆づかいから応用まで

書道教室

講師 竹松桂月先生



日本の伝統芸術のひとつである「書道」。その奥深い魅力を感じながら、自分の納得のいく作品が書けた時の達成感や喜びを、他の受講生と感じてみませんか。

曜日：毎月第2・4木曜日 時間：19:00～20:30
場所：下諏訪支所
受講料：月謝2,000円(本代込) 定員：15名

健康の秘訣は…マレットゴルフ!

健康教室 (年7回)

期間 令和4年
5月~12月



仲間づくりと健康づくりを目的に、マレットゴルフと美味しい食事、各地の温泉を楽しむ教室です。

開催日：第2火曜日（8月は除く）
時間：目的地により随時お知らせします
費用：旅費
定員：各20名
※できる限り毎回参加できる方
※定員に満たない場合は中止といたします
※講座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

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。

豊田教室

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

男性こそ、料理を楽しむ時代

男性料理教室

講師 協同活動推進係



「料理が趣味!」という方ももちろん、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

いきいきと弾み、「だんだん」と挑戦

だんだん 弾男倶楽部

講師 外部講師
協同活動推進係



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
※講座内容は申込者へ別途通知します。

世界に1つだけの作品をつくろう

手編み

講師 高木美登子先生



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1,000円
別途：材料費 定員：15名

初心者の方、大歓迎

フラダンス レイピカケ

講師 深澤聖子先生



ハワイ発祥の神聖な踊り。華麗な衣装を身にまとい、本場の音楽に合わせて体を動かしましょう。気持ちもきっと華やぎます。

曜日：毎月第1・3火曜日
時間：18:30~20:30
場所：富士見グリーンカルチャーセンター
受講料：参加人数により決定 定員：15名

手軽でおいしい料理をつくろう

料理教室

講師 協同活動推進係



協同活動推進係が、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。コロナ感染防止として当面の間会食は行わず、できあがった料理はお持ち帰りいただく予定です。

茅野教室	富士見教室	岡谷教室
曜日：①グループ…毎月第2火曜日 ②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 ※グループ分けは3月のオリエンテーション時に行います。	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	曜日：毎月第2月曜日 時間：11:00~ 場所：岡谷支所 費用：材料費 定員：10名

おしゃれで実用的な小物をつくろう

パッチワーク

講師 宮原みどり先生



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します。上級者はバッグづくりにも挑戦。

基礎と応用	楽しい小物づくり
期間 令和4年4月~10月 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：1回500円 別途：材料費 定員：15名	期間 令和4年11月~ 令和5年2月 曜日：毎月第1・3火曜日 時間：13:30~ 場所：玉川研修センター 受講料：1回625円 別途：材料費 定員：15名

心を込めて絵手紙づくり

絵手紙教室

講師 外部講師



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みましょう。

茅野教室	諏訪教室
講師 矢島玲子先生 曜日：毎月第1・3金曜日 時間：9:30~ 場所：玉川研修センター 受講料：月謝1,000円 別途：材料費 定員：20名	講師 林 則子先生 曜日：毎月第4金曜日 時間：①10:00~ ②13:30~ 場所：諏訪支所 受講料：月謝500円 別途：材料費 定員：各10名

女性部員限定講座

呼吸を調べ、体を伸ばして健康づくり

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1,000円
定員：20名(最小催行人数10名)

演奏を楽しみたい方に

スコップ三味線

自主活動グループのため講師はつきません



パ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 定員：なし
受講料：年会費・受講料なし

東海大諏訪・岡工に農産物贈呈



夕食時に管内産牛乳を味わう岡谷工業高等学校バレー部員

JAと信州諏訪農業協同組合農政対策協議会が、全国高等学校バスケットボール選手権大会出場の東海大学付属諏訪高等学校男子バスケ部と、春の高校バレー全国大会出場の岡谷工業高等学校男子バレー部に管内産の農産物を贈呈しました。

両校に米50キロ、ぶなしめじ30袋（1袋180g）、えのきたけ30袋（1袋200g）、牛乳40リットルを用意。全国での活躍を願い、職員が選手に手渡しました。

岡谷工業高校の大日方崇徳監督は「諏訪の農産物を体づくりの源とし、地元の皆さんにエネルギーを与えられるよう頑張りたい」と話しました。

小玉スイカ栽培講習会



栽培から出荷までの過程を説明した小玉スイカ栽培講習会

JA 営農部が、管内のJA 施設で「小玉スイカ栽培講習会」を開きました。小玉スイカは夏場の高温下に栽培が可能で、核家族の増加による需要の高まりが見込める品目です。

当日は、農業振興センターの柳沢輝佳課長代理が試験栽培の過程を報告。「さらに収量を増加する方法や需要期に合わせた出荷など、改善すべき課題はあるが、小玉スイカは甘くておいしい。今年も講習を続けていくので、ぜひ栽培に取り組んでみてほしい」と呼びかけました。

終了後、参加者に来年度作付け用の苗の注文書を配布しました。

正月花アレンジメント講習会



フラワーアレンジメントを楽しむ参加者（長地支部）

JA 女性大学院と女性部は、各支部で正月花アレンジメント講習会を行いました。部員同士の交流を深めるとともに、手作りの飾りで新年を穏やかに迎えてもらおうと企画したものです。

参加者は松やセンリョウなどの草木を使って思い思いのフラワーアレンジメントに仕上げました。

講習会は、生け花の知識や経験がない人でも短時間で本格的に飾り付けられるのが魅力。完成すると、互いに見せ合い「同じ花を使っているのに、位置や角度の違いで違う作品に見えるところがおもしろい」と話していました。

弾男俱樂部がそば打ち体験



麺棒でそばの生地を均一に伸ばす受講生

JAの男性組合員向け講座「弾男俱樂部」が、諏訪市の「信州 諏訪そば打ち道場」で、そば打ち体験を行いました。講師は、岡谷市の江戸ソバリエ1期生の花岡秀明さん（71）。

受講生とJA職員計14人が参加しました。

受講生は各工程、心込めて丁寧に作り、約2時間半で信州そば粉8割とつなぎ粉2割をミックスした「二八そば」5人前が完成。容器に入れて各家庭へ持ち帰りました。

茅野市の細川浩治さん（74）は「そば打ちは2回目。前回よりは上手にできた。さっそく茹でて食べたい」と話していました。

夏秋期日本一！セルリー一産地始動



12月-



12/14



1/5

▲セルリー作付け指導会（JA 玉川研修センター） ▲1回目の苗配布

◀育苗箱に種をていねいにまきつけるJA職員

令和4年度のセルリー生産が、12月から始まりました。

12月6日、原村のJA育苗ハウスでJA営農部職員によるセルリーの種まきを開始。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おり、今年は7月初旬まで月2～3回、全19回行います。

12月14日、JA玉川研修センターとJA原村地域農業研究センターで「令和4年度セルリー作付け指導会」を開催。生産者と職員が参加し、令和3年度

の生産経過と販売実績を確認。高品質・安定生産に向けて、意思統一を図りました。後半は、長野県野菜花き試験場の職員を講師に招き、セルリーに関する試験研究について研修会を行いました。

1月5日、原村のJA育苗ハウスでセルリー苗の配布を開始。管内のセルリー生産者11戸が訪れ、育苗箱を毛布などで包んで保温しながら大切に持ち帰りました。3月上旬に定植を行い、5月中旬に初出荷となる見込みです。

茅野市の藤森康弘さん（48）は「温度管理に気を付けて苗を管理し、高品質なセルリーを生産したい」と話しました。

1人1研究成績発表会



小林昇常務理事（左から2番目）と優秀な成績を収めた指導員

JA 営農部が、富士見町のJA 会館ふじみで1人1研究成績発表会を開きました。営農指導員18人が、担当品目の品質・収量の向上や新品目の栽培技術確立に向けた研究成果を発表。審査の結果、同部農業振興センターの柳沢輝佳課長代理が最優秀賞、富士見町営農センターの矢崎成伸指導員、原村営農センターの三澤彩華指導員が優秀賞を受賞しました。

最優秀賞の柳沢代理は「小玉スイカの導入に向けた試験栽培」について発表。「管内の農産物生産振興に向け、来年度から生産者に栽培を積極的に進めたい」と訴えました。

A・コープ各店で初売り



人気を集めた福箱売場（A・コープファーマーズ富士見店）

管内のA・コープ4店舗は新春初売りを行いました。早朝から人気の福箱などを求める大勢の買い物客で賑わいました。各店とも入り口での消毒など新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底しました。

富士見町のA・コープファーマーズ富士見店は1日午前10時に開店。店内では「新春運だめし福箱」と「菓子福袋」を用意しました。福箱には安全安心にこだわった各種食品のほか、県内のA・コープ店などで使える「まごころ商品券」を詰めました。来店客は「初めて購入した。開けるのが楽しみ」と笑顔で話しました。



身近な情報局

通信員からひとこと

講師別セミナーが、受講生の日常の楽しみの一つになっているのだと感じました。コロナが1日でも早く終息し、さまざまな活動が制限なく行えることを願っています。



原・富士見地区センター普及係 笠原 堅介

仲間と協力して一緒にや
くつくりをする受講生



受講生は「毎年楽しみ
にしている教
室。とてもお
いしいので食
べるのが楽し
みです」と話
していました。

料理教室（富士見）で
手づくりこんにやくづくり

講師別セミナー「料理教室（富士見）」は12月15日、富士見グリーンホールチャーターセンターでこんにやくづくりを行いました。受講生8人が参加し、こんにやくのつくり方を学びました。当日は、受講生から譲り受けたコンニャク芋3kgを使用。ミキサーで水とコンニャク芋を攪拌した後、鍋に入れて強火でかき混ぜ、精製ソーダを加えながら練り上げて完成。1人約1kgずつ、容器に入れて持ち帰りました。

通信員からひとこと

JAでは組合員・地域の皆様の資産運用・資産形成をサポートしております。現在お預けしている資産を上手に運用したい、また将来の資産づくりを考えたい方、お気軽にご相談ください。



諏訪支所 金融渉外係 中村 基紀

積極的に取
り組んでい
きます。



今年の幸せを祈って、契約者にだるまを手渡しました（JA諏訪支所）

新しい年のスタートに
「JAのだるま貯金」

JAは、年末年始の5営業日、正月だるま貯金を実施しました。地域の方々に親しまれている毎年恒例のイベントです。各支所・営業所の金融窓口で職員が契約者にだるまを手渡し、感謝を伝えました。諏訪市の男性（69）は、「JAで定期貯金をよく契約するが、だるまを頂けるのは大変うれしい」と話していました。また、「千支貯金箱がかわいい。今後継続して配布してほしい」との声がありました。JAは今後も、組合員や利用者へのニーズに合わせた金融商品の開発や提案に、積極的に取り組んでいきます。

諏訪市政80周年 花きでお祝い



会場に飾られた管内産花きを眺める人々

JAと、信州諏訪農業協同組合農政対策協議会は、諏訪市が諏訪市文化センターで開いた「市政施行80周年記念式典」に管内産の花きを寄贈しました。8月10日に市政80周年を迎えた同市への日頃の感謝と更なる発展を願い、企画したものです。花台にアネモネ、アルストロメリア、カーネーション、ユウカリ計36束を1束ずつ飾りました。来賓や市関係者など、多くの人が色とりどりの花きを眺めていました。同市の担当者は「諏訪市の節目となる大切なイベントに、花を飾っていただき大変ありがたい」と感謝していました。

最盛期に向け、ほ場巡回指導



アネモネの生育を確認する平出さん(左)と三澤指導員

冬の花「アネモネ」のほ場巡回指導を行いました。JA原村営農センターの三澤彩華指導員が、管内農家10戸を巡回。生育状況を確認し、栽培方法をアドバイスしました。管内は全国1の産地。今年度は、害虫(アザミウマ)の影響で一部株抜きを行いました。総体的には順調に生長。三澤指導員は「今の時期からは灰色カビ病が発生しないよう、ハウス内の換気などを行い、出荷を続けてほしい」と呼びかけました。原村の平出千里さん(70)は「消費者に喜ばれる品質のよいアネモネを生産したい」と話しました。

絵手紙教室カレンダー完成



できあがったばかりのカレンダーを見せ合う受講生

JA講師別セミナー「絵手紙教室（玉川）」受講生12人が制作した2022年版カレンダーが12月、完成しました。同セミナーは、矢島玲子さんを講師に月2回開催。受講生は、矢島さんからアドバイスを受けながら、花や野菜、季節の小物などを持ち寄り、作品を描いています。毎年、1年間分の作品を集めたカレンダーづくりを行っています。茅野市の小平邦子さんは「皆と楽しい時間を過ごすことができている。カレンダーは自分の部屋に飾り、つくった時のことを思い出しながら使いたい」と笑顔を浮かべました。

花き栽培講習会



新規栽培希望者に向けて花きの栽培方法を説明した講習会

JA営農部は、管内のJA施設2会場で花き栽培講習会を開きました。営農部の担当職員がJAの主力品目「宿根カスミ草」と「輪菊」の栽培方法の特徴を説明。同部の直売所担当職員が、管内に8店舗あるJA直売所で地元産切り花の需要が高まっているとし、「少量からでも大歓迎。ぜひJA直売所にも花きを出品していただきたい」と呼びかけました。茅野市の小口ひろみさん(53)は「来年度から花きの栽培を始めたいと思っている。どんな品目があり、どのような準備が必要かわかってよかった」と話していました。

JA女性大学 令和4年度 入学生募集

～女性が女性として、女性らしく学ぶ機会を提供します～

定員 20名

期 間	令和4年4月～令和5年2月	入学資格	JA管内に在住の女性
日 時	毎月第2水曜日 午前10時～正午（原則） 入学式（第1回目）は令和4年4月初旬を予定	入 学 金	3,000円（ご都合により、途中で退学された方でも、返金できませんのでご了承ください）
会 場	JA信州諏訪本所ほか	授 業 料	材料費・講師料・テキスト（『家の光』）代などは別途
募集定員	20名（定員になり次第、締め切ります）		

..... こんな講座があります (一部紹介)

「JAってどういうところ？」
金融、共済、営農、安全安心な直売所など、幅広い事業を行うJA施設をご紹介します。「JAの組合員って？」盛りだくさんの組合員メリットもご案内します。

JAグループ出版の『家の光』を活用しよう
『家の光』は、「得する、役に立つ、元気が出る」記事が満載！食卓を彩るアレンジ料理レシピや、誰もが気になる“健康”の話題、アクセサリや防災グッズのつくり方など、幅広い分野について学ぼう。

私たちのふるさと 諏訪地域を知ろう
郷土史の講師を招き、地元ウォーキング。諏訪地域について教養を深め、地元をもっと好きになろう。

JAだからできる！農業体験
地元農産物の収穫、旬の花いっぱい寄せ植え、女性でも扱いやすい最新農機具の体験をしよう。

※新型コロナウイルス感染拡大等により、計画の変更・開催を見合わせる場合がありますのでご承知ください。

募集締切 **2月25日** 金 **お申込み お問合せ** 本所 管理部 協同活動推進課 **TEL. 57-8000** お気軽に お問合せください

パセリの育苗管理

苗半作とされている通り、育苗は栽培をする上で大変重要な作業となっています。以下の点に注意して管理をしてください。

① 鉢上げ前の準備

- 灌水したときに水がたまらないように床を作ります。
- 枠木を設置し保温効果を高め、風が苗に直接当たらないようにします。
- 鉢上げの3～4日前にポットに土を詰め灌水します。灌水はシャワーの口を使用し、ポットの土の上に水が溜まらない程度に行います。量はポットの底から僅かに水が出る程度です。
- 灌水後、ビニール等をべた掛けしポットの土の温度を上げ、湿度を均一にします。
- 鉢上げ前日の午前中に様子を見て、乾いているようであれば追加で軽く灌水します。

② 鉢上げ

- 割り箸等で垂直に植穴をあけます。
- 本葉の展開が2枚程度で赤根になっていない良い苗を植えます。なるべく細根を切らないようにすること、植穴に真っすぐ根を入れること、かいわれ葉が土から出ていること、温かい時間帯に鉢上げすることが重要となります。
- トンネルを設置し、ビニール及びハイマットで2重被覆をします。

③ 管理

- 移植後2～3日は灌水を控え、ハイマットを掛けておき活着を促進させます。
- 温度は日中20℃、夜間10～12℃を目安に管理します。
- トンネル及びハウスの開閉は温度変化が少ない時間帯に行います。高温時の急激な換気は焼け等の原因となります。
- 灌水は土や葉の状態を見て、天気の良い日の9時～10時に行います。土の水分はポットを持ち上げて重さで判断してください。
- 定植1週間前から、少しずつ外気に慣らしてください。
- 育苗期間は5cmポットで20～25日、7.5cmポットで25～30日とし、老化苗にならないよう注意してください。長期間の育苗ではポット内で根が巻いてしまい、活着不良の原因となります。



畦塗り機使用による効果的な畦塗り作業のポイント



畦(あぜ)塗りは、畦に土を塗り付けて、割れ目や穴を塞ぎ、水持ちをよくする作業です。モグラ等が開けた穴から水が漏れることも防ぎます。水漏れすると、水の管理が困難になるだけでなく、除草剤や肥料の効果も低下します。今まではよかったのに、その年だけ極端に水持ちが悪くなった田んぼは、畦からの漏水も原因として考えられます。今回は、畦塗りの基本的なポイントを紹介します。

■ 時期

田植えの1～2カ月前に行います。令和3年度の管内の田植え時期は、5月22日前後が盛期でしたので、3月下旬～4月下旬にかけて行うのがよいです。



■ 土壌水分

畦塗りの仕上がり具合は、ほ場水分の影響を大きく受けるので、要注意です。目安は、泥団子ができるくらいの湿り気です。乾いたほ場では、雨上がりに作業を行ってください。

■ 作業速度

土壌水分によって異なりますが、標準作業速度は時速約0.2～0.8kmです。(時速0.2kmは1秒間に約6cm進む速さ) 水分が多い……速度は早めにする。速度が遅いと、のり面が凸凹しやすい。水分が少ない……速度は遅めで、畦の締め付けを優先する。

■ PTO 回転率

PTO 変速1速～2速で作業する。

田植えまでの主な作業は以下の順番です。

- ① 畦塗り → ② 代かき → ③ 田植え

田んぼの条件

- ・ 畦塗り作業前のロータリー耕うんは、畦塗りがきれいにできないため行わないください。
- ・ 畦の強度低下や、機械の故障に繋がるため、畦周りの雑草や藁、石などはあらかじめ取り除いてください。20cm以上の雑草がある場合は事前に草刈り等を行い、取り除いてください。

～畦塗り機がない場合～

- ① 畦塗り機がない場合でも、代かき前に四隅を入念にトラクターで走行し踏み固めることで、漏水対策には効果があります。この際に、少なめの水位で行うことで、漏水対策と代かき作業の効果アップが見込めます。
- ② 畦坂や畦シートを用いる場合は、事前に必要な深さを掘ってから差し込むか、専用の埋込道具を用いて差し込みます。鍬等で泥を塗りつける場合は、事前にナイロンコードでの草刈りや畦表面を削り取ってから塗ることで、剥がれにくくすることができます。

担当よりひとこと

ほ場条件によって違いはありますが、できるだけ基本に沿って育苗し、健苗となるよう管理してください。

農業振興センター
営農指導員
仲井 昇吾



担当よりひとこと

水持ちのよい条件を整えることは、その年の収量や、雑草防除に大きく影響します。畦塗りは最初の作業となりますので、参考にしてください。

農業振興センター
営農指導員
矢沢 光洋



新規就農セミナー及び栽培現場視察会

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場視察を行います。

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ぜひご参加ください。

※事前申込みが必要となります。
下記までお申し込みください。

JA 信州諏訪 営農部 営農企画課
課長代理：森山 直光
☎0266-71-2700
✉naomitu.mo@mid.nn-ja.or.jp

開催日時	開催・集合場所	開催内容	品目
3/14(月) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	カーネーション、スターチス、ユーカリ
4/21(木) 午後2時	原村研修センター	現場視察	きく・小菊育苗管理、トルコギキョウ定植作業
4/25(月) 午後2時	富士見町営農センター	現場視察	パセリ定植作業、スイートコーンは種作業
5/23(月) 午前10時	茅野市営農センター	現場視察	キャベツ定植作業、ズッキーニ播種、定植作業
5/26(木) 午後2時	富士見町営農センター	現場視察	ダイアンサスカーネーション定植作業、ユーカリ定植作業
6/ 6(月) 午前10時	すわか営農センター	現場視察	きゅうり定植作業
6/23(木) 午後2時	原村研修センター	現場視察	スターチス管理作業、宿根カスミ草定植作業
7/11(月) 午後2時	すわか営農センター	現場視察	きゅうり収穫管理作業
7/21(木) 午後2時	原村研修センター	現場視察	ダイアンサスカーネーション病害虫防除、宿根カスミ草収穫作業
7/27(水) 午前9時	茅野市営農センター	現場視察	キャベツ、パセリ 収穫、管理作業
8/ 3(木) 午前9時	富士見町営農センター	現場視察	スイートコーン、ズッキーニ 収穫、管理作業
8/22(月) 午後2時	原村研修センター	現場視察	アルストロメリア管理作業、トルコギキョウ管理作業
9/22(木) 午後2時	富士見町営農センター	現場視察	きく・小菊母株管理作業、ダイアンサスカーネーション収穫作業
10/20(木) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	カーネーション、アルストロメリア、ユーカリ
11/11(金) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	キャベツ、パセリ、コーン、ズッキーニ、きゅうり
11/24(木) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	カーネーション、ユーカリ
12/22(木) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	きく・小菊、カーネーション アルストロメリア
2/20(月) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	キャベツ、パセリ、コーン、ズッキーニ、きゅうり
2/22(水) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	セミナー	カーネーション、トルコギキョウ、スターチス、カスミ草、アルストロメリア

新規推進品目

小玉スイカ栽培指導会

会場 原村営農センター

日時	種別	内容
4/ 7(木) 午後2時	セミナー	圃場準備
5/ 9(月) 午後2時	セミナー	定植、管理、防除
5/27(金) 午後2時	現地指導会	摘心方法
6/ 3(金) 午後2時	現地指導会	つる整理とつる引き作業
6/24(金) 午前9時	現地指導会	子づるの本引きと交配作業
8/ 2(火) 午後2時	現地指導会	収穫（試し切り）

令和4年度

農業きっかけづくり相談会

農業経営を始めたいが、どうしていいかわからない...という方ご相談ください。

皆様の目標に応じて個別で相談させていただきます。

日時

3/19(土) 午前9時	7/23(土) 午前9時	11/19(土) 午前9時
4/16(土) 午前9時	8/27(土) 午前9時	12/10(土) 午前9時
5/28(土) 午前9時	9/17(土) 午前9時	1/21(土) 午前9時
6/25(土) 午前9時	10/22(土) 午前9時	2/ 4(土) 午前9時

場所 仲町会館 2階小会議室

内容 個別に就農相談をいたします

※事前申込みが必要となります。電話もしくはe-mailにて上記（森山）までお申し込みください。



苗づくり(育苗)に挑戦してみましょう

家庭菜園を楽しんでいる方の多くは苗を購入し栽培されている方が多いと思います。栽培に慣れてきた方は育苗に挑戦してみたいかと思いますが、育苗は手間暇かかるため楽ではありませんが、1から栽培を行うことでより愛着がわくかと思えます。

必要資材

- 育苗ポットまたは育苗トレイ
ポットの大きさやプラグトレイの穴の大きさにより育苗日数が異なります。穴が小さいほど根が回りやすいので小さい苗で定植する必要があります。
- 育苗用培土
サブライムソイル・プロフィットゴールド等の育苗用培土を使用してください。

育苗管理のポイント

- ① 生育
温度と日照の確保が重要となります。低温時期では保温資材を活用し温度確保に努めましょう。日中はしっかりと日に当ててあげましょう。
- ② 灌水
播種後たっぷりと水をあげ発芽するまでは乾かさないようにしましょう。発芽後は根を張らすために灌水量を減らします。基本は朝1回灌水を行います。乾くようであれば昼(14時まで)にも行います。夕方、葉に水滴が残っているようであれば灌水量が多すぎです。
- ③ 苗の順化作業
定植前に、苗を外環境に慣らすために順化作業を行います。苗を外に出すかハウスの妻面やサイド巻き上げを開け外気を当ててあげることでしっかりとした苗ができます。



品目別育苗期温度

作物名	発芽適温	育苗目標温度		
		最高	日中	最低
キャベツ	15～30	25	15～20	15
ブロッコリー	25	25	15～20	10
レタス	18～20	25	20	10
パセリ	15～25	25	15～20	10～12
ズッキーニ	25～28	30	20～22	16～18
トマト	25～30	30	20～25	8～13
キュウリ	25～30	30	18～25	10



農業振興センター
営農指導員
伊藤 侑哉

担当よりひとこと

苗をつくる育苗作業は簡単ではありませんが、家庭菜園をより楽しめるかと思えますので挑戦してみてください。



「べと病・うどんこ病」もお任せください!!

園芸殺菌剤

カーニバル水和剤

農林水産省登録：第24227号
有効成分：ジメトモルフ 20.0% (FRAC: 40)
TPN 50.0% (FRAC: M5)
人畜毒性：普通物 ※再物及び劇物に該当しないものを指している通称

きゅうりのべと病

～べと病～
・糸状菌による病気で葉に発病します。
雨が多いと発病し、色々な野菜に多く発生します。
・多発病すると壊死をさせます。また、中々発病が止まりにくい病気です。
「あとの祭りに」なる前にカーニバル水和剤で予防散布をしましょう。

その他、以下の作物で
ご使用いただけます。
トマト、ミニトマト、きゅうり、なす、
ばれいしょ(じゃがいも)、ねぎ、
かぼちゃ、たまねぎ、メロン、すいか

トマト
・疫病
・うどんこ病

キャベツ
・べと病

はくさい
・べと病

レタス
・べと病
・すそ枯れ病

- 幅広い殺菌スペクトラムを有するTPNと、べと病、疫病に特異的に高い効果を発揮するジメトモルフの混合剤です。
- ジメトモルフを含有することで、べと病、疫病に優れた予防効果と治療的効果を付与しております。
- 2つの異なる作用機作の有効成分を組み合わせること耐性菌の発達リスクが低減されると考えられます。

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

JAグループ 農協 経済連 **JA信州諏訪** 協友アグリ株式会社

商品に関するお問合せ・お求めは
JA信州諏訪資材店舗まで

新登場!!

しつこいチョウ害虫を
撃退!

プロフレア.scの6つの特長

- ① 新規の作用性
- ② チョウ目・ハムシ専門剤
- ③ 速効的に効く
- ④ 3週間の残効性
- ⑤ 雨にも強い
- ⑥ 抵抗性害虫にも有効

殺虫剤 チョウ目・ハムシ専門剤

プロフレア.sc

TENEENAL TECHNOLOGY

プロフレア、TENEENALは三井化学アグロ株式会社の登録商標

250ml 500ml

コナガ アオムシ タマナギンウワバ ハスモンヨトウ キスジノミハムシ

はなやさい類※、キャベツ、はくさい、レタス、非結球レタス、だいこん、かぶ、非結球あぶらな科葉菜類、
ねぎ、えだまめ、かんしょ、きくに登録を有しています。

※ はなやさい類：ブロッコリー、カリフラワー、茎ブロッコリー

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

燃焼時間は約80分
**草焼きバーナー
ちよろ焼君
KB110**
2,400円(税込)
通常価格2,505円(税込)

プロパン混入により**パワーアップ**
**新富士
ハイパワーガス3P
GT7601**
828円(税込)
通常価格845円(税込)

長さ60cm×10本入。
軽トラックの荷かけバンドです。
**軽トラック用
ゴムバンド
10本入**
518円(税込)
通常価格540円(税込)

チェンソーの
チェーン専用潤滑剤
**チェンソーオイル
C-1N**
658円(税込)
通常価格710円(税込)

排気弁付きで息苦しさを軽減。
メガネが曇りにくい農業用マスク
**3M マスク6枚
8805-DS2**
1,420円(税込)
通常価格1,485円(税込)

微生物の活動を促進、保水性、
通気性の向上などの効果。
黒さを利用して雪溶かし
としても使用できます。
くん炭 100L
1,120円(税込)
通常価格1,145円(税込)

材料は羊革とポリエステル。
やわらかく操作性◎、
手甲のメリヤスは通気性◎
**パームフレックス手袋
ネイビー
〈Mサイズ〉
〈Lサイズ〉
〈LLサイズ〉**
728円(税込)
通常価格768円(税込)

営業案内 JA ファーム店の営業時間 9:00 ~ 17:30まで 毎週水曜日定休日

生産資材課より お知らせ

● 2月28日(月)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)は終日休業させていただきますのでご了承ください

月間特売

**塩化カルシウム
25kg**
1,380円(税込)

石灰硫黄合剤※
〈10L〉 **1,495円(税込)**
〈18L〉 **1,850円(税込)**

トップジンMペースト
〈1kg〉 **2,230円(税込)**
〈200g〉 **660円(税込)**

※石灰硫黄合剤は0℃以下になる場所で保管すると結晶析出(固まる)恐れがあります。万一結晶が析出した場合は、使用前に温かい室内へ移動するか、所定の水で希釈する等、結晶を溶解させてから使用してください。また、マシン油乳剤を散布した後に石灰硫黄合剤を散布する場合は、マシン油乳剤散布後、1ヵ月程度の期間をあけて下さい。

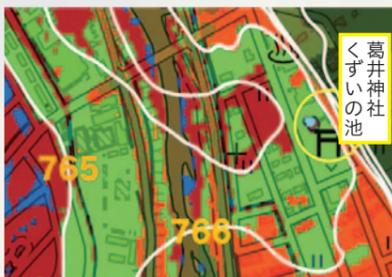
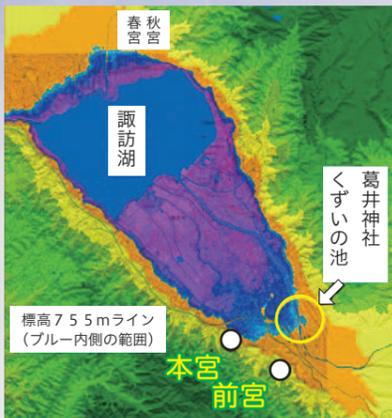
諏訪は

大奇なり

其三 抜け穴伝説(二)

「それがし申は無用にて、諏訪の海へ具足をきせて、今より三年目ノ亥ノ四月十二日に沈め候へ」これは武田信玄の遺言です。

信玄は永祿二年(1559)二月に出家しそれまでの晴信から、法名「信玄」の号を名乗るようになりました。そして翌三月に百年來断絶していた諏訪神社上宮の最も神聖な池で行われる葛井神社の



再興を促しています。信玄は永祿八年から九年の間に諏訪神社の衰退していた祭礼を再興させる指令を出しましたが葛井神社再興の指令は異例の速さであり、信玄には葛井神社への深いこだわりがあったと思われる。

昔の諏訪湖の最高水位期は8世紀頃から13世紀頃にかけてで、その水位は標高765m付近にあって湖の範囲は諏訪平全域に及んでいたようですから、ぐすいの池と諏訪湖は一体となるのが分かります。この水位の状態の時は葛井の帯は入江のようになります。「江川橋」「小江川」などの地名はかつての地形の様子を伝えるものでしょう。葛井神社は、泉の湧く湖畔で行われていたが湖水の縮小にともなって諏訪湖本体と遙かに離れた池となり、今では諏訪湖との関係が忘れ去られた神事となったのではないのでしょうか。

葛井神社で池に投げ入れられた包み(一年間の神事で神様に捧げたもの)が通り抜けた穴の先、静岡県浜松の龍雲寺弁天社の池は低地から高地への境界にありますが、お大黒さんは「私がお嫁に来た時はお寺の前は田圃道

で」と話されてしまったので、もしかしたら弁天社の池も古くはサナキの池と一体だった時代があったのかもしれないとすれば葛井神社は本来「諏訪湖からサナキの池への通底伝承」ということができます。

中世の人々のもっていた日本国土のイメージについて歴史学者の黒田日出夫さんは「大地は無数の龍穴のネットワークによって繋がっており、(国土)の地下には龍が棲んでいると想い、龍体の神々の存在はこれらにとって事実であった」といい、諏訪湖の底はまさにその入り口で、神仏の化現である龍がそこを行き来していたとも述べています。蓼科山中の穴に落ちてから龍(大蛇)となり地底をさまよい地上へ抜け出た後、諏訪明神となったと語られている甲賀三郎の物語の背景にも地底の無数の龍穴のネットワークの存在があるのです。

諏訪明神は龍神です。葛井の神事の時、前宮境内に造られた作り物の龍神が籠っている御室からの火光の合図で包みを投げ入れる、という神事の手順には、その瞬間、御室から龍神が這い出て、ぐすいの池に投げ入れられた包みを一瞬にしてサナキの池に運んだのかもしれない。そしてサナキ湖畔の人々が弁天社の池の底が諏訪に繋がると認識していたのは、弁天様も龍神としての姿を持つからでしょう。信玄の龍神へのこだわりは龍印を用いたことに表れていると思います。自分の

死後、諏訪湖に沈めよ、という遺言は、死後の世界で龍神となり、諏訪湖から続く龍穴を通して神々の世界を行き来しようと思ったのかもしれない。だから出家した直後、真っ先に葛井神社を復活させようとしたのではないのでしょうか。



武田晴信龍丸朱印^{※4}

原 直正

1947年諏訪市生まれ。諏訪の歴史・信仰等を研究する「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。毎月第4日曜日、LCVFM769「キーパーの日曜散歩道」(PM3:00より)にて諏訪信仰の話をしている。

- ※1 「甲陽軍鑑」(明暦本)
※2 「諏訪湖底曾根遺跡研究100年の記録」(第三部)「曾根に迫る 第一章 曾根遺跡の水没について」小口徹(2009年長野日報社発行)
※3 「龍の棲む日本」黒田日出男著(日本中世史)(167p)発行所「岩波新書」
※4 「武田晴信龍丸朱印」
「復刻 諏訪史料叢書 第三巻」より

農トレ通信

Vol.95

農業を専門に学ぶ園芸科を有する富士見高等学校。自然に恵まれた学び舎で、富士見町独自の資源や文化の魅力を発信し続ける生徒たち。年間を通じ、その姿を紹介します。

本当においしい! / 12/15 シクラメンの配達



実食

園芸科3年生の授業で「餅つき」を行いました。交代で餅をつき、会食しました。自分達でモチ米の栽培から餅つきまで行い、思い思いの味のトッピングを持ち寄り、おいしくいただきました。

12/13 餅つき

餅つき



本校で栽培したシクラメンとモチ米を注文のあった諏訪地区の高校にお届けしました。富士見高校から他校へ赴任された先生からも多くの注文があります。毎年ありがとうございます。12/15 シクラメンの配達



12/15 シクラメンの販売



農業クラブ立会演説会 松浦凜璃さん

12/14 農業クラブ役員選挙



左から 副会長 寺島さん、会長 松浦さん、副会長 木下さん

富士見町役場の玄関前でシクラメン販売を実施しました。大勢の地域のお客様にご購入いただき本当にありがとうございます。暖かい時期は白色系、寒い時期は暖色系のものが人気でした。



野草雑草の観察

3年生の課題研究で富士見高校の敷地内や学校林に自生する野草雑草を「植物図鑑」やスマートフォンのアプリなどを用いて調査しました。美しいもの、珍しいものをそれぞれ3点ずつご紹介します。

Grid of six images showing different types of wildflowers and weeds with their names and botanical families: カタクリ (ユリ科), ホトトギス (ユリ科), マムシグサ (サトイモ科), オランダフウロ (フウロソウ科), ゲシノショウコ (フウロソウ科), ツタバウンラン (オオバコ科).



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



— つくったのは —
たかぎ みちこ
高木 道子さん
(湖北ブロック)



野菜のスープで食べるおもち

材料 (4人分)

とりもも肉	200g
ハクサイ	200g
ダイコン	100g
えのきたけ	150g (1袋)
長ネギ	1本
春雨	適量
三つ葉	適量
切り餅	4つ
鶏ガラスープの素	適量
塩	適量

- つくり方
- とり肉は小さめの一口大に切る。
 - ハクサイとえのきたけは食べやすい大きさのざく切り、ダイコンは半月またはちょう切り、長ネギは斜め薄切りにする。
 - 鍋に水2Lを沸かし、とり肉とダイコンを入れる。とり肉の表面が白くなったらハクサイとえのきたけ、長ネギを入れて火が通るまで煮る。
 - 春雨と鶏ガラスープの素を入れ、春雨が煮えたら塩で味を調える。
 - 焼いた餅と三つ葉を入れてひと煮立ちさせたらできあがり (やわらかくなっていれば良いので、電子レンジで温めたものでもOK)。

お好みでショウガのおろし汁やネギのみじん切りを添えてもおいしくいただけます。
鶏ガラスープを中華だしにし、ごま油をたらしていただくのもおすすめです。



令和4年の干支「寅」を表現した作品をつくる部員

12/15

千支の折り紙講習会
ちの支部

JAちの営業所で、「千支の折り紙講習会」を開きました。部員ら11人が参加。令和4年の千支である「寅」を折り紙で表現した作品をつくりました。

女性部 だより

女性部の活動を
紹介します



同支部員の溝口悦子さんが「日本折紙協会」に所属しており、折り紙に詳しいことから講師を依頼。参加者は、定規を使って正確に折り進め、油性ペンで寅のひげやし模様を描きました。約3時間で個性豊かな縁起物の千支飾りができあがりしました。支部長の坪坂祥子さんは「折り方が難しいところもあったが、先生にアドバイスをもらいながら完成させることができた」と笑顔を浮かべました。

12/16

おもてなし料理学
諏訪市ブロック

JA諏訪中央支所で、ブロック員13人が出席し、正月料理教室を行いました。「手軽にできて豪華に見えるおもてなし料理」をテーマに、管理部協同活動推進課のくらし担当職員が考案した「うずまきのし鶏」「コーストポーク」などのレシピを使用しました。



おもてなし料理
「うずまきのし鶏」をつくる部員



後山産豚肉の販売会

部員は4〜5人ずつの班に分かれて調理。保存容器などに入れて各々で持ち帰りました。岩波正枝副ブロック長は「家族に喜んでもらえる素敵な料理ができてよかった」と話しました。また同日、後山産豚肉の販売会も開催。部員ら48人が、コース(1パック500g)やバラ(1パック450g)計143パックを注文し、各々の家庭へ持ち帰りました。

12/11

焼きいも販売会
川岸支部

JA女性部川岸支部員とJA岡谷支所川岸営業所職員20人が参加し、同営業所で焼きいも販売会を開きました。支部長の鮎澤昭子さんが、同市の「高林農園」代表の高林純夫さんに協力を依頼して実現。サツマイモは、甘くて食べやすい品種として人気の「シルクスイート」。高林さんが約160本を提供しました。当日は、早朝から高林さんが1時間半〜2時間かけてじっくりと焼いたサツマイモを、皆で協力して新聞紙で包んで販売。また店頭には、地元産のサトイモやリンゴのほか、五平餅も並びました。



JA川岸営業所の入口にブースを設け、初めて開いた「焼きいも販売会」

鮎澤さんは「令和3年最後の女性部の企画として準備を進めており、今日がとても待ち遠しかった。皆さんに喜んでもらえてうれしかったです」と振り返りました。

「膝と腰の痛みのウソ? ホント?」

くあふれる情報を見抜く力

先日、外来診療をしていてびっくりしました。70代の腰部脊
柱管狭窄症の患者さんでしたが、それについて説明しようとし
たところ「説明はいい。家に帰ってから調べるので病名を書いて
ほしい」と言われたのです。外来が混み合っていたので気をつかっ
て下さったと思うのですが、今や老若男女、多くの方がパソコン
やスマートフォンを持っていて、いつでもどこでも病気に
調べられる世の中になったのだなあ、と感心しました。



みんなのポケットにスマホが入っている時代、「知識」というもの
あり方も変化してきています。た
くさんの情報の中から有益なものを見
つけ出していただければと思います。

いつでもどこでも病気のことを簡単
に調べられる時代になりましたが、整
形外科の領域である、「ひざ」や「腰」
の痛みは患者さんの数がとても多く、
それだけに様々な情報が世にあふれて
います。その中には有益な情報もあれ
ば、怪しい情報もあります。診療の中
でも「ひざの水を抜くと、くせになる
ので抜いてはいけませんか?」「腰
痛の85%は原因不明って本当です
か?」など、多くの方から質問されま
す。最近はグーグルなど検索の精度も
上がっていて、試しに「ひざの痛み」「腰
の痛み」で検索してみても、上位10件
くらいには特におかしい情報は出ま
せんでした。しかし、「この情報はど
の誰が、何のために出しているのか」
を確認することはやはり必要です。

やサポーター」の情報になります。ど
れも間違いではないのですが、やはり
自分の売りたいものへ誘導してしまう
のが人情というものです。
もうひとつは、「ものは言いよう」
ということ。例えば「水」も、「酸
性雨の主成分である」「吸引すると死
亡する(溺死)」と言え、すぐく身
体に悪いもののように聞こえます。そ
ういう故意の誘導でないにせよ、医師
の説明も「手術をすれば、ほとんどの
患者さんが9割ほどの痛みがとれま
す」なら手術を受ける気になります。が、
逆に、「大部分の患者さんが、痛みが
少し残ってしまいます」なら、手術を
やめる方も多いのではないですか。
では、「いったい何を信じたらいいん
だ」という方へ私からのアドバイスは
①「日本整形外科学会など学会の一般
向けサイト」がベスト。「大きい病
院のホームページ」「大手製薬会社
や医療機器メーカーの運営するサイ
ト」くらいまでは信じてOK。

②「週刊誌や雑誌のサイト」は話半
分で。「健康食品の会社」「個人の闘病
記」「ツイッターやユーチューブ」広
告欄」の情報は信じない。
③信頼できる「かかりつけ医」を持つ。
ちなみに、さきほどの質問へのお答
えですが、
Q ひざの水を抜くとくせになる?
A ひざの水を抜いてもどうせ後日
たまってしまいが、くせになる
わけではない。あまりパンパン
になったときや、治療でほかの
注射をするときは水を抜いた方
がいいです。
Q 腰痛の85%は原因不明?
A 腰痛の85%は危険なものではな
いので無理に原因を調べる必要
はなく、かかりつけ医の対応で
大丈夫ですとお答えしています。

富士見高原医療福祉センター
富士見高原病院
整形外科部長

やすだ がく
安田 岳

ダイエットに成功して2年経ちますが、お正月に少し増量してしまい…。再び、がんばります!

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
トリコーナ・アーサナ
— 三角のポーズ —

期待される効果
・体側を伸ばすやさしい体位です

- 山の体位で立ちます。両足で均等に床を踏み背骨を意識し、床から垂直に立ち、肩の力を抜きます。
- 両足を股の付け根から正三角形が出来るように広げてゆきます。
- 息を吸いながら両手を肩の高さまで上げてきてバランスを保ちます。
- 右手の平は上に向け、二の腕が耳につくまで上げてゆき、逆に左手の平は下に向けたまま、力を抜きながら自然に下におろしてきます。
- 息を吐きながら、二の腕は耳にのせたまま上体をゆっくり左に倒してゆき、右側面を伸ばします。左側面と腕はゆるめ、この体位を10~15秒保ち、吸う息でゆっくり体を起こし③、②と戻り体をゆるめて休みます(反対も同様に行います)



野菜たっぷり! 健康な身体! Vol.11 ヨーグルトサラダ

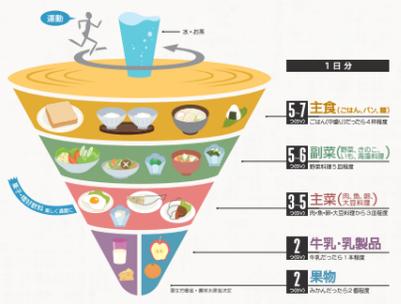


材料 (2人分) 1食当たり: 塩分0.1g、野菜80g
SV: 副菜1つ

トマト.....60g
キュウリ.....60g
ニンジン.....40g
コールスロードレッシング.....20g(小さじ4)
プレーンヨーグルト.....60g(大さじ4)

- 作り方
- ① トマト、キュウリ、ニンジンを1cm角切りにする。
 - ② ニンジンは茹でる。
 - ③ コールスロードレッシングとプレーンヨーグルトを混ぜる。
 - ④ ①を③で和えたらできあがり。

食事バランスガイド



現在の日本人の1日の野菜摂取量は、令和元年度の国民健康栄養調査によると、平均値で280.5gでした。野菜の1日の摂取目標の350gにはあともう1皿(70g)の野菜を食べることが望ましい状況です。もう1皿はなかなか大変だなあという場合は、無理せず少しずつ食べる量を増やす次のような工夫をしてみましょう。

- ① 茹でる・炒める・焼くなど調理する
- ② 野菜の常備菜を用意する
- ③ 肉・魚料理の付け合わせを増やす
- ④ 汁物を具だくさんにする
- ⑤ レタス・キュウリ・トマトなど簡単に食べられる野菜を常備する

各種相談のご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご来場の際にはマスクの着用等のご対応をお願いいたします。また、状況により開催を中止する場合がございます。

	日にち	時間	会場	相談員
法律相談 (予約制)	2月16日(水)	午後1:30~午後5:00	岡谷支所	北川和彦弁護士
	2月24日(木)		富士見 GC	三井智和弁護士
	3月16日(水)		岡谷支所	北川和彦弁護士
	3月23日(水)		本所	藤森誠二弁護士
税務相談 (予約制)	2月18日(金)	午後1:30~午後5:00	本所	宮澤戴二税理士

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

宅建相談 (第3水曜日)	2月16日(水)	午前9:00~午後5:00	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 (毎週水曜日と祝日は定休)	平日	午前9:00~午後6:30	茅野ローンセンター (JA 塚原ビル1階) ☎72-6230
	土・日	午前9:00~午後5:00	岡谷ローンセンター (岡谷支所2階) ☎21-1166
※夜間相談日 (予約制)	毎週月曜日	午後9:00まで	
支所ローン相談	平日	午前9:00~午後3:00	茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・下諏訪支所・諏訪支所・諏訪中央支所
年金相談 (予約制)	2月15日(火)	午前9:30~午後3:30	原村支所 予約 ☎79-2521
	2月19日(土)		岡谷支所 予約 ☎24-3203
	2月26日(土)		茅野北部支所 予約 ☎72-2188
	3月12日(土)		諏訪中央支所 予約 ☎57-2211
	3月19日(土)		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14日(月)	午前10:00~午後3:00	虹のホールたまがわ
	2月20日(日)		虹のホール諏訪湖

ホールにお越しいただけない方は、ご自宅での相談も承ります。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



シャすまる 倶楽部
~JAとあなたを結ぶハッピーチャンネル~

2月の主な内容

1 JA 女性部員のごちそうスタジオ
「野菜のスープで食べるおもち」

2 女性料理教室
味のミニ散歩！
発酵パーク見学

放送時間

月曜 5時10分~10時~

金曜 17時45分~

土曜 20時15分~

日曜 18時15分~




LCV-TVで放送中!

法律

もらい事故で頸椎捻挫 症状固定となり、相手の保険会社から治療費は支払わないと言われたら？

私は半年程前、自動車で信号待ちをしていたところを追突される交通事故に遭いました。医師に頸椎捻挫と診断され、これまで通院を継続してきました。先日の通院の際、主治医から「これ以上、治療を続けても良くなりません。症状固定なので、治療は中止になります」と言われました。また、相手の保険会社からも、今後の治療費は支払わないと言われました。この後、私はどうしていったら良いのでしょうか。



もらい事故(被害者に過失がない事故)や、被害者の過失が小さい事故で怪我をした場合、加害者が任意保険に加入していれば、その任意保険会社に事故後の通院費用を立替払いしてもらうことができます。そこで、被害者は、自ら病院を選んで通院するなどして、怪我の回復に努めることとなります。

しかし、怪我による症状の中には、いくら治療を続けてもこれ以上は良くなりません、と医師に判断されるものがあります。この、治療をしても残る症状を後遺症、「これ以上は良くなりません」と判断される状態を症状固定、そう判断された日を症状固定日といいます。症状固定と判断されると、その日以降の治療は原則として事故と因果関係がないものとして、加害者やその任意保険会社に治療費等を請求することはできなくなります。

では、症状固定になると、残った症状については何もできないのかというところ、そうではありません。症状固定後は、後遺症が残ったことに対する慰謝料や、後遺症によって働く能力が失われたことに対する補償(後遺逸失利益)などを請求していただくことになります。交通事故の後遺症については、その症状等の内容に応じて、法律で一級から十四級までの等級が定められています。詳細は割愛しますが、被害者は、①自ら加害者の自賠責保険会社に対して行う被害者請求か、②加害者の任意保険会社を通じて行う事前認定という方法により、自分の後遺症がいくらかの等級に該当するか、するとしたらどの等級に該当するかという判定(後遺障害等級認定)を受けることができます(判定に不服があれば、異議申立手続きや、加害者に対する損害賠償請求訴訟でこれを争うこともできます)。

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

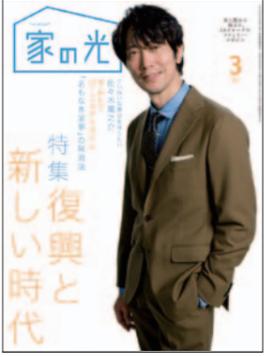
今月のよみどころ

今月の表紙は、俳優の佐々木 蔵之介さんです

特集1 東日本大震災から十一年 復興と新しい時代
~多様な課題と向き合う被災地の今~

特集2 心も体も楽になる! “名もなき家事”の解決法
分担と省力化がカギ

そのほか
フリー企画
オムレツパーフェクトガイド
手芸
古ジーンズで作る
ポケット付きミニバッグ



『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

令和4年のJAオリジナルカレンダーは、例年とおもむきが違いとても良いと思います。
茅野市 T・S (65)

まちがいさがしがとても楽しかったです。家族で盛り上がりました。
茅野市 H・Y (7)



毎日の食材からはじまり、野菜栽培にもJAへ行こうというの我が家での合言葉です。とても頼りにしています。
富士見町 K・K (59)

先月号の「歴代干支の貯金箱展」の記事を読んで、何十年前の貯金箱があり、とてもなつかしく思いました。私自身も大切に保管しています。
岡谷市 H・I (64)

お正月は食べすぎてしまったので、「月刊JA's民」掲載レシピを見て健康な食生活をめざしたいと思います。
原村 Y・S (58)

住所(〒)

ふりがな氏名 年齢

電話番号 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。)

今月号でよかった記事

クイズの答え

「JA会館ふじみ・富士見仕出センター・虹のホールふじみ」の休業について

「JA会館ふじみ・富士見仕出センター・虹のホールふじみ」は、電気設備更新工事のため、**令和4年3月21日(祝・月)から24日(木)までの4日間休業**とさせていただきます。
組合員・利用者の皆様にはご迷惑おかけしますが、宜しくお願ひ致します。尚、その間の葬儀は「虹

のホールたまがわ」及び「虹のホール諏訪湖」料理のご注文は「すわこ仕出しセンター」でお受け致します。

各種お問合せ先
【JA会館ふじみ】(☎62-7971)
【虹のホールたまがわ・諏訪湖】(☎82-8811)
【すわこ仕出しセンター】(☎57-4470)

総代選挙の通知及び公告

定款附属書総代選挙規程第4条により、総代選挙の通知及び公告を行います。
総代の推薦については、各地区の会議などを通じてご配慮いただくところでありますが、この通知は当規程による手続きとして実施するものです。

投票期日 令和4年3月14日
投票開始 午前7時
投票終了 午後5時まで

JA信州諏訪 WEBでLIVE配信します!

いいね!を発見 2023 JA信州諏訪 **就職説明会**

配信日時 3/12(土) 3/13(日) 10:00-11:30 予約締切 3/10(木)まで

ご予約、お問合せは、お電話で承っております!

ご予約・お問合せ先
JA信州諏訪(本所:管理部人事課)
採用担当 矢崎大歩
TEL. 0266-57-8000
または
WEB予約もできます!
2/14からは、マイナビ2023からもご予約いただけます!

水稲播種・育苗はJAにお任せを

令和4年度の水稲播種・水稲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、苗の状態を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3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14日(月)まで

注文書提出場所
JA各営農センター
各支所・営業所まで

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。

令和3年度 地区集落懇談会開催中止のお知らせ

令和3年度の地区・集落懇談会につきましては、コロナ禍ではありますが感染防止を行い開催することで既に機関誌「JA's民」1月号で開催案内を掲載しました。

しかし、長野県下でも新型コロナウイルス感染が急拡大、県下全域で感染警戒レベル4「特別警報I」が発令され、感染防止が難しい状況となりました。こうした状況のため、組合員の声を聴く大切な機会ではありますが、今回の地区・集落懇談会は中止といたしました。

なお、今回開催を予定していた懇談事項の説明および組合長あいさつのVTRをJA信州諏訪のホームページ「<https://www.ja-suwa.iijan.or.jp/member/top.php>」に掲載していますのでご覧ください。ご意見ご要望のある方については、中止案内に意見要望記載欄を設け1月末までに提出していただきました。出された意見は令和4年度～令和6年度の次期3ヵ年計画に反映させてまいります。

WEBサイトはここからでもアクセスできます

理事会ニュース

令和3年12月28日(火)に開催した「定例理事会」で、全10議案について協議・決定し、全8事項を報告しました。

令和3年12月末 主な事業量

貯金高	2,795億円
貸出金高	441億円
長期共済保有高	6,174億円
年金共済保有高	55億円
購買取扱高	56億円
販売取扱高 (直売所委託販売含む)	75億円
組合員数	正 9,034人 准 14,082人 計 23,116人

▶ 下期支所運営委員会および下期総合運営委員会
【下期支所運営委員会(令和3年11月19日～12月7日)】
・出席委員数280人。意見要望総数84件(意見39件・質問29件、要望16件)。
【下期総合運営委員会】
令和4年1月19日に開催予定していた下期総合運営委員会は、新型コロナウイルス感染拡大のため中止となりました。各委員へは資料と合わせて意見要望用紙を郵送し、ご意見をいただきました。いただいた意見は令和4年度～令和6年度の次期3ヵ年計画に反映させてまいります。

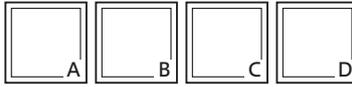
▶ 「御柱定期積金おねがいだ〜」キャンペーン開始
① 募集期間 令和4年1月11日～令和5年2月28日
② 対象 個人(口座振替に限る) ③ 種類 定期積金
④ 期間 3年 ⑤ 掛込額 毎月1万円以上5万円以下
⑥ 金利 店頭表示金利+0.05%(適用金利は令和4年9月1日に金利情勢により見直し、変更する場合があります)

2月の定例理事会は、2月24日(木)に開く予定です。



強い脳に改革す のう きょう 脳強改革

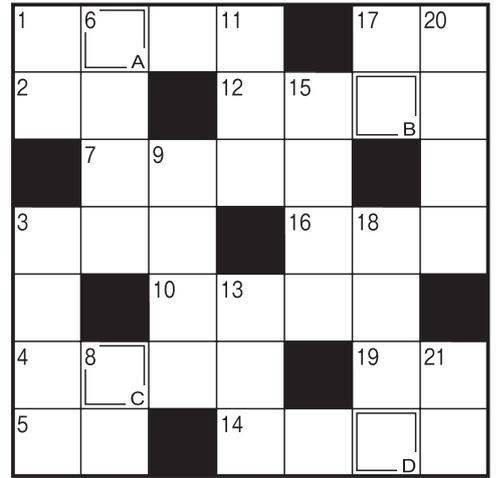
- ① 愛を英語でいうと
- ② 酒のお供です
- ③ 年齢を尋ねられたので——を読ん
- ④ 歯がある履き物
- ⑤ 世界遺産には文化遺産や——遺産
- ⑥ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑦ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑧ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑨ 頭をたたいてみれば文明開化の音がある
- ⑩ 10 愛を英語でいうと
- ⑪ 酒のお供です
- ⑫ 年齢を尋ねられたので——を読ん
- ⑬ 歯がある履き物
- ⑭ 世界遺産には文化遺産や——遺産
- ⑮ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- ⑯ 受験生が勝ち取りたいもの
- ⑰ 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- ⑱ 頭をたたいてみれば文明開化の音がある



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？

【モノのカギ】

【タテのカギ】



1月号の答え

- 1 盆栽の札が違う
- 3 障子が破れている
- 7 雑煮の餅の伸び方が違う
- 10 おせちの飾りがない
- 12 杯が少ない

●応募総数476通 (内、正解470通) ○最年長応募者 99歳 ○最年少応募者 6歳

—— 今月のプレゼント ——

土づくりひとつで 味の違う 畑の達人 (1冊)

野菜を安心・安全に育てる 知恵と知識が満載です。

10名様に 当たる!!



締切は 2/21 (月) 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、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、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4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)

長野県諏訪市大字四賀字広瀬橋通7841番