

読むほどに、JA がもっと身近になる組合員向け機関誌

# JAs民

月刊  
「ジャスミン」

2025  
2  
No.252

特集

学校に管内産の花を贈ろう



JAs民は  
webでも  
閲覧できます

JA信州諏訪

R.H. Tachibana

- 2 表紙のことは
- 3 季のある記/旬のお料理紹介
- 4 特集  
学校に管内産の花を贈ろう
- 8 身近な情報局/「生活応援キャンペーン」のご案内/ネットショップ「らくJAんお届け便」のご案内
- 9 各種セミナー開講案内
- 13 健香会・フレッシュミズ募集案内/JA女性大学募集案内
- 14 教えて農ハウ…花づくり
- 15 家庭菜園いざ鎌鉞
- 16 JA信州諏訪のできごと
- 20 今月の資材だより
- 21 生産資材課からのお知らせ
- 22 諏訪は奇なりーふしぎ・謎・興味津々
- 23 富士見高校 園芸科「農トレ通信」
- 24 女性部だより
- 25 今晚のお膳立て
- 26 高原病院発
- 27 ヨーガのすすめ/野菜たっぷり!健康な身体!
- 28 暮らしの相談/今月の『家の光』よみどころ
- 29 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
- 30 水稻播種育苗はJAにお任せを/JA信州諏訪  
2026年卒就活情報/新規就農セミナーの  
ご案内/理事会ニュース/主な事業量
- 31 組合員アンケート

# 季のある記

## ちょこっと四季コラム

●若いころ、手作りチョコ(トリュフ)を作ったが、形がいびつでとても苦労しました。これを買った方がマシと思いきや、市販のものは、いかにも作ったように包装



バレンタインデーにおすすめ「ザッハトルテ」

**2月** といえば何を思い浮かべますか。  
あるアンケートによると一番はバレンタインデー。2番は節分と豆まき。3番は恵方巻だそうです。2月14日は「バレンタインデー」。今年も誰かに渡す予定がある方も多いかと思いますが、思い返せば「甘い」思い出や「辛い」思い出があるのでは?そこで今回はバレンタインデーについて、職員に聞いてみました。

●手作りチョコを毎年、夫に渡しています。丹精込めて作っても美味しさが、有難うも無いので、今年は絶対に作りたくないと思って、つい作ってしまう私。(60代)

●子供の頃、一度だけ父親に渡したことが有ります。丁寧にラッピングをして渡したのに中々食べてもらえず、結局私が食べました。(20代)

●JAのホームページを参考に彼氏にザッハトルテチョコレートケーキを作って渡しました。一番喜んでるのは彼のお母さん。涙を流して喜んでくれました。(20代)

●皆さんはバレンタインデーの思い出はありますか?

だけ変えて、夫に渡してしまいました。夫には未だばれていません。(50代)

## 表紙のことは

子供頃二月になると家族で電車に乗って甲府に行き、何となく行きたか買えたいが甲府駅近くのデパートの買物物はねじりくは昔の時間だった。  
二月はバレンタインデーかチョコレートが華やかに並ぶので、その好きなものをいくつか買ってきた。食べてみようの気持ちで、いよいよ長年が経ち、マイルランドに留学して、いよいよドイツに遊びに行き、折お土産に買って、濃厚なチョコレートに舌鼓をうった。  
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」王宮美術復古再生賞受賞。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。



### 1 リンゴジュースで作る 照り焼きチキン

【材料 4人分】  
鶏もも肉 ..... 2枚(約500g)  
リンゴジュース ..... 大さじ8  
サラダ油 ..... 少々  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 大さじ1  
A [リンゴ ..... 1/2個  
リンゴジュース ..... 大さじ1  
好みの野菜 ..... 適量

作り方  
①鶏肉は身の厚い部分に包丁を入れて切り広げ、厚みを均等にする。塩をふってもみ込む。  
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れて焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、両面焼き色がつくまで焼く。  
③リンゴジュースとしょうゆを加え、鶏肉にからめながら照りが出るまで煮詰め、火を止める。食べやすい大きさに切る。  
④リンゴソースを作る。Aのリンゴを1cmほどの角切りにする。フライパンに、リンゴ、煮汁、Aのリンゴジュースを加え、しんなりするまで炒める。  
⑤③にリンゴソースをかける。野菜と一緒に盛りつける。

### 2 リンゴジュースのドレッシング

【材料】作りやすい分量  
しょうゆ ..... 大さじ3  
リンゴジュース ..... 1/2カップ  
レモン汁 ..... 大さじ2  
オリーブオイル ..... 1/4カップ  
バルサミコ酢 ..... 大さじ2  
(又はごま油) ..... 塩コショウ ..... 適量

作り方  
①ボウルに材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。  
②好みの野菜にかけていただく。

③タルトタタン のレシピはJA信州諏訪公式Facebookからご覧ください。





豊田小学校



下諏訪北小学校



小井川小学校



米沢小学校



中洲小学校



下諏訪南小学校



岡谷田中小学校



原小学校



永明中学校



上諏訪小学校



長地小学校



境小学校



湖東小学校



泉野小学校



茅野東部中学校



湖南小学校



川岸小学校



富士見小学校



玉川小学校



永明小学校



茅野北部中学校



四賀小学校



神明小学校



本郷小学校



豊平小学校



金沢小学校



長峰中学校



城南小学校



湊小学校



上の原小学校



宮川小学校



北山小学校

JA共済 特集

# 学校に管内産の花を贈ろう

JA 信州諏訪が 2020 年度から取組んでいる「学校に管内産の花を贈ろう」を、今年度も行いました。諏訪地域の小中学校と高校、特別支援学校、児童養護施設など計 60 校にフラワーアレンジメントと切り花を寄贈した様子を紹介します。

※掲載写真は贈呈時に撮影させていただいたもの及び後日学校から送っていただいたものです。



諏訪養護学校



諏訪実業高校



茅野高校



上諏訪中学校



岡谷南部中学校



原中学校



つつじが丘学園



諏訪清陵高校



富士見高校



諏訪中学校



岡谷北部中学校



富士見中学校



花田養護学校



諏訪二葉高校



岡谷工業高校



諏訪清陵中学校



下諏訪中学校



岡谷西部中学校



この街きッズ学園



児童家庭支援センターつつじ



岡谷東高校



諏訪西中学校



下諏訪社中学校



岡谷東部中学校



四賀小学校 児童会

お礼の  
メッセージが  
届きました

JAの皆さん  
この前日、送って頂いた花は色紙に添えられ  
ありがとうございました。  
全部を組み合わせてある花は、大車に校長室  
のところに飾ってあります。私は、その花たちを  
見ると、何回も見てみたいと思ったり、いろいろ  
花の組み合わせ方が上手だと思いました。  
毎年、神明小学校に花を届けていただき、ありがた  
うです。また、花と大車に飾っていただき、おたや  
な学校生活を楽しくさせてくださると幸いです。



岡谷南高校



下諏訪向陽高校



諏訪南中学校



東海大諏訪高校

JA信州諏訪では、300人を超える生産者が丹精込めて育てた花を女性部、役職員がアレンジし管内の小・中・高・特別支援学校・児童養護施設に寄贈しています。昨年は記録的な猛暑の影響で生育に苦慮するなか各生産者のご努力によりとても綺麗な花を贈ることができ学校から感謝の言葉をいただきました。  
花の美しさと漂う香りは人の心を癒してくれますし、また人の心を豊かにしてくれます。花をみて多くの方々が少しでも幸せな気持ちになって頂ければ幸いです。



金融事業本部常務理事  
菅沼 清人

# 各種セミナー

楽しく学べて仲間が増える…  
魅力的な講座ばかり！  
多くの方の申込みをお待ちしております。

## 開講案内

オリジナルはんこづくり

### 消しゴムはんこ

講師 GAAAKO  
[があこ]先生



月1回、楽しく笑って脳トレ！  
体験すれば手軽さに納得、  
はじめてでも簡単安心。四季  
折々の色鮮やかな図案に心躍  
る話題の消しゴムはんこ。  
男女共随時募集(見学歓迎)。

曜日：毎月第2木曜日  
場所：玉川研修センター  
受講料：1回1,500円  
時間：13:30～15:30  
定員：15名

初歩の筆づかいから応用まで

### 書道教室

講師 今井竹舟先生



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  
場所：下諏訪支所  
受講料：月謝2,000円 教本代 月550円  
時間：19:00～20:30  
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  
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  
時間：13:00～

### 開講期間

- 文化系 令和7年4月～令和8年2月  
・書道教室のみ3月～開講します。
- 運動系 令和7年3月～令和8年2月

### 会費

年会費 600円

### 注意事項

- ▶受講を希望される方は①氏名②希望講座名③住所④生年月日⑤電話番号を下記電話番号の協同活動推進課くらし担当までお伝えください。
- ▶全講座「組合員向け講座」となっております。当JA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。
- ▶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人以下の場合は開講できません。
- ▶ご都合により途中で脱退された場合、年会費は返金できませんのでご了承ください。
- ▶新型コロナウイルス感染防止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。

### 申込期間

令和7年2月12日(水)～  
2月25日(火)

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

## 身近な情報局

### 定期貯金・定期積金でだるまを進呈 幸せと夢を育てる正月貯金好評



窓口カウンターにだるまを並べ、取組みをPRした諏訪中央支所

JA各支所・営業所で12月26日(30日、1月6日)～7日の5日間、だるま貯金の受付を行いました。定期貯金(契約額50万円以上、期間1年以上)または定期積金(給付契約額50万円以上、期間1年以上)を新規契約した方に、7寸5分のだるまを進呈しました。

JAが年末年始に行う恒例のキャンペーンで、子どもからお年寄りまで幅広い世代に喜ばれています。諏訪市のJA諏訪中央支所では店内にだるまやチラシを置き、取組みをPR。多数の組合員から契約の申し込みを受けました。

だるま貯金は長年続いており、毎年楽しみにしているお客様も多くいらっしゃいます。ご利用いただき、JAのだるまと一緒に多くの方により1年の始まりをお届けできればと思います。



諏訪中央支所 金融渉外係 赤沼 諒

### ネットショップ

簡単注文、自宅にお届け!

## らくJANお届け便

rakujan otodokebin JA全農長野

いつでもどこでもネットからお買物

WEB(スマホ・パソコン)からのご注文で安全・安心にこだわったエコープマーク品を中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、お好きな場所でお買物をお楽しみください。

特典1 500ptプレゼント  
お買い上げ金額100円(税込)につきポイント貯まります。貯まったポイントは、ポイントとしてご利用いただけます。

特典2 5,500円(税込)以上ご購入で送料無料

会員限定 キャンペーン有!!

利用方法  
01 まずは会員登録(無料)  
02 らくJANお届け便でお買物  
03 ご自宅までお届け

お買物・会員登録はこちら! クレジットカードで簡単決済

JA全農長野 生活部 生活課 ☎026-236-2257 (受付時間:9:00～17:00 土曜営業)

### JA信州諏訪 限定 生活応援 キャンペーン

キャンペーン期間 令和6年12/1日～令和7年6/30日

応援その① JAマイカーローン  
適用金利 年0.95%  
変動金利

「JAとの取引は初めて、という方も、「JA組合員」の方もお気軽にご相談ください!!!

応援その② JA教育ローン(証書貸付型)  
適用金利 年1.15%  
変動金利

別途、保証料が必要となります。保証料は審査により決定いたします。また、金利は金利情勢の変動などにより変更になる場合があります。

上記金利は、令和6年12月1日～令和7年6月30日に仮(本)申込みを行い、所定の金利軽減条件に該当する場合、適用となります。

本キャンペーンはJAネットローン仮申込みにおける、年0.10%軽減の対象外となります。

インターネットからの仮申込みがオススメ!!!  
24時間365日仮申込み受付中!!!

詳しくはJAのローン取扱支所にお問合せください

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

心を込めて絵手紙づくり

## 絵手紙教室

講師 林則子先生



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**  
曜日：毎月第1金曜日  
時間：9:30～  
場所：玉川研修センター  
受講料：月謝500円  
別途：材料費  
定員：15名

**諏訪教室**  
曜日：毎月第4金曜日  
時間：13:30～  
場所：諏訪支所  
受講料：月謝500円  
別途：材料費  
定員：各15名

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：本所  
受講料：年間2,700円  
定員：20名  
材料費：毎回2,500円

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  
定員：15名  
別途：材料費

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**  
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

**諏訪教室**  
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

※公益社団法人日本3B体操協会の入会費1,000円を別途お支払い頂きます。

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。元気いっぱいの教室に参加してみませんか。

曜日：毎週水曜日、月4回  
時間：19:30～  
場所：富士見グリーンカルチャーセンター  
受講料：月謝2,500円  
定員：20名

性別・ご年齢問わず、参加できます

## ストレッチ

講師 樽井洋子先生



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。

曜日：毎週火曜日  
時間：13:30～14:30  
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

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す。上級者はバッグづくりにも挑戦。

期間 令和7年4月～令和8年2月  
曜日：4月～10月 毎月第3火曜日  
11月～2月 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：4月～10月 1回500円  
11月～2月 1回625円  
別途：材料費 定員：15名

新しい趣味を見つけよう

## 趣味の教室

外部講師 協同活動推進課  
講師 暮らし担当



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

**富士見教室**  
曜日：毎月第1金曜日  
時間：13:30～  
(講座内容により時間変更あり)  
場所：富士見グリーンカルチャーセンター  
費用：受講料・材料費等  
定員：30名

**長地教室**  
曜日：毎月第3金曜日  
時間：13:30～  
(講座内容により時間変更あり)  
場所：長地営業所  
費用：受講料・材料費等  
定員：20名

手軽でおいしい料理をつくろう

## 料理教室

講師 協同活動推進課  
暮らし担当



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

**茅野教室**  
曜日：㊤グループ…毎月第2火曜日  
㊦グループ…毎月第3火曜日  
時間：10:00～  
場所：玉川研修センター  
費用：材料費  
定員：各グループ24名

**富士見教室**  
曜日：毎月第3水曜日  
時間：10:00～  
場所：富士見グリーンカルチャーセンター  
費用：材料費  
定員：10名

**岡谷教室**  
曜日：毎月第2月曜日  
時間：11:00～  
場所：岡谷支所  
費用：材料費  
定員：10名

## フレッシュミズ



フレッシュミズは、JAをよりどころに、料理教室を中心に様々な活動を通じて、自分たちが主役となり楽しく交流し、学び合いながら仲間を増やすことができます。ぜひお気軽にご参加ください！

- 募集対象** 概ね45歳以下の女性
- 内容**
- 管内農産物の収穫や調理など。
  - その他、ご希望があればご提案ください。
- 実施日** 相談による。
- その他**
- ご家族様とのご参加、大歓迎です。
  - 活動内容により助成金をお出しします。

お問合せ 募集締切：2月21日(金)  
お申込み 本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

## JA 信州諏訪 健香会



## 菊づくりを楽しもう！

JA信州諏訪健香会では、一緒に菊づくりを楽しむ仲間を募集しています。ベテランの方はもちろん、初心者の方や、これから始めたい方も大歓迎！ 私たち会員が、最初から丁寧にお教えします。まずはドーム菊を育ててみませんか？ 新会員向けの講習会を開いてサポートします。

菊を育てる楽しみ、人に見てもらい楽しむ、立派な花を咲かせましょう！

お問合せ 募集締切：3月14日(金)  
お申込み 本所 管理部 協同活動推進課 TEL.57-8000

# JA 女性大学



令和7年度  
リニューアル  
9月開校 予定

～女性が、女性として女性らしく学ぶ機会を提供します～

**会場** JA 信州諏訪 本所ほか

**入学資格** JA 信州諏訪管内に在住の女性

**募集定員** 20名

**授業料** 材料費・講師料・テキスト  
(『家の光』)代などは別途

### 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。

#### 私たちのふるさと 諏訪地域を知ろう

地元ウォーキングや郷土料理づくりなど。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。

#### JAならではの農業体験

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などを予定。

**お問合せ** 本所 管理部 協同活動推進課 TEL. 57-8000

お気軽に  
お電話ください

老若男女……どなたでも！

## 健康教室

期間 令和7年4月～  
令和8年2月



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

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

男性対象の料理教室

## 男性料理教室

講師 協同活動推進課  
くらし担当



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

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

呼吸を調え、体を伸ばして健康づくり

女性  
部員  
限定

## ヨーガ

講師 坂本悦子先生



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

曜日：毎月第1・3水曜日  
時間：10:00～  
場所：諏訪支所  
受講料：1回1,000円  
定員：20名(最小催行人数10名)

演歌に合わせて健康体操

## 演歌体操

講師 松田悦子先生



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

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

いきいきと弾み、“だんだん”と挑戦

## だんだん 弾男倶楽部

外部講師  
協同活動推進課  
くらし担当



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

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

演奏を楽しみたい方に

女性  
部員  
限定

## 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



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

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


## 堆肥を使っておいしい野菜づくり

堆肥は、土を柔らかくし、通気性や透水性・保水性を改善する効果があり、野菜が育ちやすい環境を整えるうえで重要な役割を果たします。

また、堆肥を使うことで連作障害を軽減する効果も期待できます。連作障害とは、同じ作物を同じ場所で育て続けると病害虫や生育障害の発生がおりやすくなる現象です。

堆肥(有機物)の散布により土壌の環境を改善し、微生物の多様性を保つことで障害の軽減に繋がります。今回は、堆肥の種類や特徴、育てる野菜との相性をご紹介します。



### 種類と特徴、向いている作物

種類	特徴	向いている野菜	1m <sup>2</sup> あたりの投入量
動物性堆肥	牛ふん堆肥	肥料分は少ないが、比較的カリウムが多く含まれている。土壌改良材として用いられる。	トマト、ピーマン、ナスなど 2~3kg
	豚ふん堆肥	牛ふん堆肥より肥料分が高く、特にリン酸が多く含まれる。土壌改良材として用いられる。	トマト、きゅうり、タマネギなど 1~2kg
	発酵鶏ふん 	肥料分が非常に高く、土壌中での分解が早いため、有機質肥料として用いられる。	ハウレンソウ、小松菜など 300~500g
植物性堆肥	落ち葉堆肥	肥料分はほとんどない。土壌改良材として用いられる。	野菜全般 3~5L
	バーク堆肥		果樹類(マルチングとして) 5~10L

### 知っておきたいポイント

- 根を痛めたり、虫が発生することがあるので、必ず完熟した堆肥を使用する。
- 土となじませるために、定植2週間前までには施用する。
- 一度に大量に施用しすぎると、肥料やけを起こすことがあるので注意する。

### 店舗または営農センターで購入できる堆肥

- 完熟牛ふん 20kg
- JA堆肥(豚ふん すわこ営農センター・牛ふん 原村営農センター)
- 発酵鶏糞 15kg
- あいのう有機(牛ふん+バーク) 20kg 
- スーパー腐葉スペシャル 40L 



!! 担当よりひとこと

すわこ営農センター  
営農指導係  
菅谷 柊馬

堆肥を使って正しい土づくりをすることで、おいしい野菜を作ることができ、収量の向上も期待できます。春の作付けに向けて、土づくりの計画を立てましょう。



## 春植え 宿根スターチス(サマーチェリー)の栽培

サマーチェリーとは中国原産の宿根スターチスです。白・ピンク・オレンジ・黄色が主な色目で、色の濃淡も多種多様です。ドライフラワーやハーバリウムとしても利用でき、花落ちや、退色が少なく、その美しさは長期間にわたり楽しむことができます。



### 作型

月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
高冷地		●	●									
						1回切り		2回切り				

### 栽培のポイント

**土壌**：直根性のため作土が深く、排水性の良い土壌への作付けが望ましい。

**栽培条件**：ハウス栽培

**施肥**：肥料は有機質主体で成分量N:P:K=1:1.5:1(kg/1a)を目安とします。

**定植**：高冷地では3月下旬~4月中旬定植します。遅くても4月末まで。株間40cm 畝間40cm 並列で定植し、40cm角×2目ネットを張ります。各マス目の中央部に1本ずつ定植することにより、切り花の品質向上並びに作業性が容易となります。

**栽培管理**：株の直径が30cm以上になるまで(遅い定植では葉面肥料散布等で株を肥大させる)伸長してきた花芽は摘心することにより、良質な切り花が得られます。

**病害虫**：平均気温10℃以上で急激に立ち枯れ株が出現してくる為、定期的に株元への殺菌剤散布をします。うどんこ病に対する防除も必要です。近年アザミウマ類が多発傾向にあります。早期発見・予防防除を心がけてください。

**採花**：抽苔した太い花芽は出荷物にはならないので手で摘心し、周りの新芽の充実を図ります。室温が高すぎると花茎が軟弱になりやすく、花色も薄くなるので換気にも十分注意してください。

**出荷**：一重咲きはブラシの先端2~3花は蕾のまま、八重品種は蕾のまま(品種によって異なります)抜き切りし収穫します。



!! 担当よりひとこと

ハーバリウムとは植物標本。花をオイルで空気から遮断し劣化を防ぐことで、きれいな花をそのままの状態ですべて長い期間楽しめます。

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





## 新春初売り 管内A・コープ店



初売りで賑わうA・コープファーマーズピアみどり店

管内のA・コープ4店舗は、新春初売りを行いました。「新春運試し福箱」や正月料理などを求める買い物客で賑わいました。

店頭の特設コーナーには、福箱(本体価格8千円、5千円、3千円)が並びました。食品や調味料の他、「JAまごころ商品券」を8000円福箱に2000円分、5000円福箱に1000円分、3000円福箱に500円分入れました。本体価格と同額の商品券が入った大当たりも用意しました。

来店した女性は「目当ての福箱を購入することができた。今年も信州産の農畜産物を食べて応援したい」と話しました。

## JA 経営者フォーラムで全国表彰



インタビューを受ける小平組合長(農林中央金庫より提供)

JAは各支所の投信窓販に関するマネジメントの全てを担う職員を養成する「窓口スペシャリスト活動」に取組み、2023年の投資信託の年度末残高が、窓販初年の20年度から31億円増の34.7億円に上りました。この成果が評価され、東京都港区で開いた「第3回JAバンク経営者フォーラム」くらし部門で全国表彰を受賞しました。これに伴い、関係役職員が出演するテレビCMが当の間、地上波放送されます。

今後もJAを利用する意義を地域でさらに認知されるべく、同活動を軸としたライフプランサポートに取り組んでいきます。

## 「JA 農園」開園初年度閉園「次年度もぜひ」の声多数



利用者同士、職員との絆も深まった「JA 農園」。利用者への感謝を込めて、全員に長ネギとユウカリを贈りました。

JA会館ふじみで「JA 農園」利用者懇談会を開きました。利用者・役員20人が出席。事務局は、農業への理解者増加、農地の新たな担い手確保に向けた手ごたえを掴んでいます。

この取組みは、JA次世代リーダー育成研修に参加している中堅職員3人が事務局となり、企画した新規の活動。管内在住者10人に11月末まで、土づくり済みの農地(0.7アール)を参加費1万円で貸し出しました。

懇談会で、利用者からは「とても良い土で、おいしい野菜がたくさん収穫できた。次年度もぜひ利用したい」「利用者同士の仲が深まり、野菜のおすそ



「JA 農園」に看板幕を設置した利用者・関係職員

わけをし合ったことも思い出「農業の楽しさ・大変さが実感できた」など、体験への充実感・達成感に満ちた意見が多数寄せられました。

今後の要望として農地の面積の検討、マルチの回収や水場の設置、農機レンタルの希望がありました。事務局の茅野市営農センター湯田坂和臣所長代理は「利用者に喜んでもらえてうれしく思う。次年度も皆さんの声を聴きながら『JA 農園』を運営していく」と話しました。

「JA 農園」は利用者・関係職員で次年度に向けての準備を行い、看板幕を設置しました。

## JA 合併20周年企画 復活・リニューアルのコロッケが反響



手作りコロッケをPRする林係長(右)と橋爪係長

JAの次世代リーダー育成研修「次世代プロジェクト」に参加している職員が2024年度、管内農産物を使った手作りコロッケを考案しました。地域住民に長く愛された「JA信州諏訪さざなみ味工房」のコロッケの味を復活・リニューアルし、期間限定で販売しようと企画。9月のJA農業祭諏訪市会場で販売し、SBCラジオにも出演しました。

JA子会社めぐりライフ信州諏訪すわこ燃料センターの林善史係長と共済部岡谷・下諏訪共済センターの橋爪真弓係長が提案。農業祭諏訪市会場の前日には女性部員や職員らの協力を受け、「セルリー」



SBCラジオに出演しました

「サツマイモ&リンゴ」など計600個を下ごしらえしました。当日は即完売の人気ぶりでした。

SBCラジオ「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」内コーナーで、パーソナリティの坂橋克明さんらに試食してもらいました。期間限定の販売だったことを伝えると、坂橋さんからは「とてもおいしいのでぜひ販売に繋げてほしい」と強い要望がありました。

林係長は「多くの方の協力のおかげで成功できてよかった」。橋爪係長は「女性部員や他部署職員と横のつながりができたことが大きな収穫となった」と話しました。

## 小平組合長が高原病院で講演



食の未来をつくる“国消国産”の重要性を訴える小平組合長

富士見高原病院が開いた公開講演会「食の安全と、私たちの健康」で、小平淳組合長が「農業のいまとこれから」と題し、講演を行いました。

日本は食料の約6割を輸入に頼っていると、もし輸入が難しくなれば国民の食べ物が足りなくなると強調。日頃から国産を選んで食べることの重要性を訴え、「農家は自助努力の限界のなか頑張っているのだから、国消国産で応援してほしい」と呼びかけました。

同病院消化器外科部長の井村仁郎さんは腸内細菌の役割や疾病予防、管理栄養士の笠原理恵さんは腸内環境を整える食事を紹介しました。

## コメづくり学習会



富士見グリーンカルチャーセンターで開いた学習会

営農部が管内のJA施設でコメづくり学習会を開き、組合員計34人が出席しました。

2024年度の情勢や生育経過を振り返り、管内全域で発生した「斑点米カメムシ」の防除対策や除草剤についても学びました。また、水稻直播種子「リゾケア®XL」の試験結果を報告。鳥害対策と向き合いながら引き続き普及の検討をしていくとしました。

玉川研修センターでの学習会に参加した富士見町の男性(68)は「昨年よりも良いコメができた。次年度はしっかり斑点米カメムシ対策をしていきたい」と話しました。

## 湖東小・泉野小1年生がチューリップの球根植える



湖東小学校 1年生

JA茅野北部支所・茅野南部支所が、地元小学校でチューリップの球根植えを支援しました。2025年4月に開花予定で、新1年生へ入学祝のプレゼントとして贈る考え。今後は児童が管理を行い、生長を見守ります。

この取組みは支所花育活動の一環として、2021年度から行っています。JAファーム茅野店から赤、黄、白、ピンクの花が咲く球根を手配。プランター1個につき球根4個ずつ植えました。

茅野北部支所が、同市の湖東小学校1年生20人と実施。職員5人が参加。プランター12個ができあがり、ジョウロで水をあげた後、昇降口に飾りました。



泉野小学校 1年生

児童からは「新1年生のためにかわいいチューリップを育てたい」などの感想が寄せられました。

JA茅野南部支所が、同市の泉野小学校1年生11人と実施。職員5人が参加。児童は、きれいな花が咲くように気持ちを込めて作業していました。

立木鯉太郎さん(6)は「植えるのが大変だったけど楽しかった」、長田埜愛さん(7)は「楽しみな気持ちでチューリップを受け取ってほしい」と話しました。

茅野中央支所の折井康彦地区統括所長は「チューリップの生長過程を見守りながら、今年の春に2年生からチューリップを贈られて嬉しかった気持ちを来年の1年生にも繋いでいってほしい」と願っています。

## ラジコン草刈り機・トラクター作業機実演会



ラジコン草刈り機の実演会

JA信州諏訪農機センターと長野県諏訪農業農村支援センターは、原村でラジコン草刈り機とトラクター作業機の実演会を開きました。組合員、両センター、JA全農長野の職員らが参加。

農作業省力化に繋がる各メーカー選りすぐりの商品を紹介し、実際に操作して性能を感じてもらいました。

この日は、午前メーカー8社がラジコン草刈り機10台、午後4社がトラクター作業機4台を用意しました。

ラジコン草刈り機の実演は、同村の原村育苗セン



トラクター作業機の実演会

ター敷地内で行い、約45人が参加。まず、メーカー担当者が各機の操作・点検方法、作業できる時間や対応傾斜角度などを説明し、敷地内の土手でそれぞれ実演。参加者は、各機の作業性や速度などを確認していました。

茅野市の男性(49)は「傾斜でも十分に草刈りができそうな機械があり、見に来てよかった。長く使いたいので、耐久性を見極めて良い商品を購入できればと思っている」と話しました。

トラクター作業機の実演は、同村の組合員の畑を借り受けて行い、耕起作業を実演しました。

## 農業機械・資材大商談会



最新の農業機械が多数並んだ農業機械・資材大商談会

JA原村花き共選所で農業機械・資材大商談会を開きました。

トラクターやコンバイン、田植え機、管理機など100台ほどを用意。肥料や農薬、ハウス資材や育苗システム等各種資材も並びました。15分間限定で刈払機やチェーンソーなどを販売するタイムセールや農業機械豆知識・資材ミニ講習会なども初めて実施。会場は大盛況でした。

富士見町農機センターの清水浩明基幹農業機械センター長は「今年は新たな企画を設けて商談会を実施できた。今後も農家とのつながりを大切に事業展開していく」と話しました。

## わらぼっちで冬支度



講師に教わりながらわらぼっちを作る参加者

グリーンファームすわ店は、JAファームカレッジ「わらぼっちを作ってみよう教室」を開講しました。地元住民ら8人が参加。庭木の冬支度をしました。

講師は同店の藤森帆七美担当が務めました。わらぼっちは、稲わらで作る伝統的な庭木の保護具。参加者は、はじめ慣れない手つきでしたが、コツを掴むと2体目、3体目と手際よく作りました。

参加者の女性は「わらぼっちは庭の景観が良くなるので興味があった。教室がありありがたい」と話しました。

藤森担当は「慣れると簡単なのでぜひ作ってほしい」と話しました。

## 上野大根 テレビで紹介



採れたてをすりおろす北村さん(右)と笠原組合長

諏訪市の豊田上野地区で上野大根を生産する上野農事大根組合、笠原憲一組合長はテレビ信州の「ゆうがたGet!『出たとこ割烹』」の収録に協力しました。

笠原組合長の約20アールのほ場で収録がスタート。吉本興業の長野県住みます芸人「こてつ」の北村智さんがダイコンを引き抜き、おろし金ですりおろして試食しました。伝統のたくあん漬けを味わうと「歯応えのある昔ながらの味。食感がいい」と話しました。

笠原組合長は「放送を通じて上野大根を知ってもらいたい」と話しました。

この日の様子は11月25日に放送されました。

## 虹のホールで写経体験



集中して写経に取り組む参加者

JA葬祭センターと長野エコープサプライJA葬祭諏訪は、虹のホールふじみで初めての写経体験会を開きました。15人が参加。富士見町の瑞雲寺の根田泰聖住職を招いて写経の心得を教わった後、願いを込めて般若心経を書きました。

根田住職は、写経は自分の心を映し出す鏡であると説明。「上手下手でなく、1画1画まごころを込めて書いてほしい」と伝えました。参加者は1時間ほど集中して書き進めました。

同町の女性(46)は「自分に集中する時間をつくることができてよかった」と充実した様子でした。

営農部生産資材課

## 【令和6年度生産資材等価格高騰対策支援の実施について】

各種生産資材は原材料、輸送費、製造費及び人件費等の高騰により値上げ、高止まりが続き、生産者の経営を圧迫しているため、農業経営継続を図る事を目的として出荷用スチロールボックスと予約肥料・出荷用ダンボール・農薬に対し、総額1,000万円(税込)を上限として支援を実施します。

### 支援内容

#### ①出荷用スチロールボックス購入者に対する支援

**対象期間** 令和6年3月1日～11月30日迄  
**支援内容** 購入金額の1.7%以内で総額165万円(税込)以内  
**振込予定日** 令和7年2月20日(木)  
**支援対象者** 組合が認めた出荷用スチロールボックス購入者

#### ②令和6年度予約肥料・出荷用ダンボール・農薬に対する支援

**対象期間** 令和5年12月1日～令和6年11月30日迄の予約肥料・出荷用ダンボール・農薬  
**支援内容** 例年実施している割戻要項に基づく割戻金に加え、価格高騰対策支援金として、①出荷用スチロールボックス支援金と合わせて総額1,000万円(税込)以内を上限に上乗せして実施  
**振込予定日** 令和7年2月20日(木)  
**支援対象者** 令和6年度割戻対象者

それぞれ対象者に対し、3月に振込明細書を送付しますのでご確認ください。

JA信州諏訪では、今後も農業生産の維持・拡大に向けて様々な施策を実施していく所存でございますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

### カスケード乳剤予約受注状況と按分対応について

既に広報でご案内の通り、カスケード乳剤については製造会社の問題により現在製造自体がストップしている状況で、供給再開は最短でも令和8年度中の見込みとの情報が入っています。当JAでは約900本弱の在庫を確保していますが、過去2年間の実績が年間で約420～450本程度であるため、当初2年分と想定していましたが、本年度すでに予約だけで600本を超える状況となっています。まだ注文書を提出していない場合は、2/14(金)迄を目安に最寄りの資材店舗窓口へ提出をお願いします。なお、注文数量によっては按分となる場合がありますのでご承知おき下さい。また、数量の按分にあたっては注文数量及び過去3カ年程度の購入実績等も考慮し行う予定です。

### スタッフおすすめ商品

JA ファーム茅野店、ふじみ店で取扱中！(他店はお取り寄せにて取扱中です)  
 ※写真はイメージです



園芸・レジャー・日曜大工と多彩な用途に。腰をかかめず作業できます。  
**草焼きバーナー**  
**CBちょう焼くん**  
**KB110**  
**2,890円(税込)**  
 通常価格3,020円(税込)

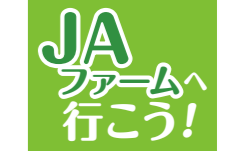
電気ドリル・インパクトドライバに使用できます。ストッパー付きで一定深さの穴開けが行えます。



**しいたけビット**  
**六角軸**  
**8.5mm**  
**1,100円(税込)**  
 通常価格1,140円(税込)

水添処理で長期間高性能を保つ高級潤滑油。オールシーズン安定した潤滑性を発揮します。

**大澤**  
**チェーンソー**  
**オイル C-1K**  
**<1L>**  
**968円(税込)**  
 通常価格1,115円(税込)



通気性・排水性・保水性に優れ、パンジービオラ苗の生育に必要な条件を満たした培養土です。  
**パンジービオラの土**  
**<14L>**  
**450円(税込)**  
 通常価格490円(税込)



フィット感抜群！吸い付くグリップ力で作業効率が上がります。

**プーマ**  
**ComfortPlus**  
**黄色**  
**<S・M・L・LL>**  
**330円(税込)**  
 通常価格398円(税込)



**営業案内** JA ファーム店の営業時間 9:00～17:00 (2月から3月までの間) 水・日・祝祭日定休

### 生産資材課より 今月のお知らせ

- 2月28日(金)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。なお、南部センター、原村営農センター資材、田中線センター資材、JAグリーンファームすわの4店舗につきましては、土日を含め3連休となりますので予めご了承下さい。
- **予約春農薬めやす価格について**  
 令和7年度わが家の資材申込書掲載の農薬について精算予定単価が決定しました。めやす価

格からの据置き品目が49品目、値下げ品目が172品目となっています。品目ごとの詳細につきましては各資材店舗窓口へお問合せ下さい。

- **ケルセン剤の回収について**  
 平成22年4月1日付「農薬の販売の禁止を定める省令の一部を改正する省令」により販売禁止農薬に追加されたケルセン乳剤、水和剤及びその混合剤につきましては、コルテバ・ジャパン(株)により無償回収を行っています。返却希望がありましたら、対象品目・返却方法等の詳細をご案内しますので、最寄りの資材店舗窓口へお問合せ下さい。

### 月間特売

**塩化カルシウム**  
**<25kg>**  
**2,150円(税込)**



**石灰硫黄合剤**  
**<10L>1,948円(税込)**  
**<18L>2,398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カ月程度の期間をあけて下さい。

# 農トレ通信

Vol.131

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

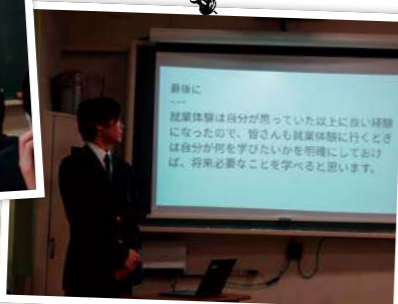
よいしょー!



12/9 餅つき  
学校で収穫したもち米を使って草花コースの3年生が餅つきを行いました。  
餅つきを初めて体験する生徒もおり、はじめて持った杵は想像以上に重く、ひとつきずることに「よいしょー!」と元氣なかけ声が飛び交いました。  
その後はつきたてのお餅を各々が好きなトッピングで美味しく頂きました。



1年生や2年生の仲間に向けたプレゼンテーション



12/13 園芸科就業体験 インタビューシップ報告会  
富士見高校園芸科2年生が夏季休業中に農業、林業、造園業および関連産業におけるインターンシップを経験することができました。  
1年生や2年生の仲間に向けたプレゼンテーションを行い、1年生には次年度のインターンシップの準備、2年生には他人が研修してきた内容を視聴することにより、知識や見聞を広げる良い機会となりました。



シクラメン、もち米(ヒメノモチ)の配達



12/19 シクラメン、もち米(ヒメノモチ)の販売  
富士見高校では毎年地域の皆様にシクラメンやもち米(ヒメノモチ)の販売を行っています。毎年ご購入いただいている諏訪地域の高等学校の職員の皆様にも、12月19日に配達しました。



書類審査をしているところです



実地審査をしているところです

12/20 グローバルGAP本審査  
栽培管理から販売において安心安全・環境に配慮した農業を意識した授業展開を行い、生産物の高品質化や流通に至るまでの学習を通じて、GAP経営管理や情報管理などの必要性和消費者ニーズへの対応について理解させると共に、各種の野菜経営に活用できる体系的な知識と技術の習得を目指し、7年前から水耕栽培によるトマト(中玉トマト・フルティカ)でグローバルGAPを毎年取得しています。  
昨年度までの基準はVer.5.2で今年からVer.6.0に基準が変わり約190項目について資料を作成し、12月19日、20日にグローバルGAP本審査に臨みました。

# 諏訪は 大ロなり

其十四 「蛙狩り」(二)

「このめえ、諏訪神社では、元旦の朝に本宮境内入り口を流れる御手洗川で蛙を捕まえて弓矢で射抜き、神前に供える『蛙狩り』っていう神事をやるっていうことを話したら。残念ながらも何年もめえから御手洗川でなく別の場所で行っているから見ることも出来ねえけどな。今なら諏訪信仰に関心ある人多いで見せてやりてえじゃなあ。他所にはねえこんだで」  
「それでおめえ京都へ行ったって?」  
「おお、『蛙狩り神事』を京都の諏訪神社でも昔やってたやうなこと、2008年の元旦に京都へ調べに出かけたんだだけだ」



「なに、京都にも御射山があるだけえ」  
「ああ、江戸時代には諏訪町と呼ばれていたが、祇園祭に『御射山』という山鉦を出したのを記念して『御射山町』と改められたそう。今その一面に『御射山公園』があるぞ。京都の町の真ん中で山でもねえで、2008年に行ったときだ」  
録所という所に勤仕したんだよ。室町幕府が成立した後は奉行人に抜擢されて鎌倉幕府時代信濃一國の奉仕で行った諏訪社の御造宮(御柱祭)や神事を担当する御頭制度を室町幕府が継続したのはこの小坂円忠の働きがあったからということだぞ。上社の神宮寺執行職にもなってお釈迦様の誕生を祝う『花の会』御頭の制度設立にも貢献しているよ。また円忠さんは足利尊氏の協力を得て諏訪神社の縁起(由来)を記した『諏訪大明神絵詞』を編纂したんだけど、彼ら京都の諏訪氏は、都を南北に通じる現在の東洞院通りが、六角通りや蛸薬師通りと交差する、中京区御射山町の付近一帯に居住していたよ」

「お、今思い出したけど『御射山町』という町名は、祇園祭の山鉦を出したことに由来するということだけど、何回も前の御柱祭に京都で山鉦の懸装品(飾りための織物)を製作している人が諏訪市博物館で御柱の資料展示を見たのと、私山鉦と諏訪の御柱のルーツが同じだと思っただよ」と俺んこへ電話してきたことがあってさ、その人は祇園祭の実況番組での解説を行っていた人だったんだよ。そのときの様子を写した番組のDVDを頂いたよ」



山鉦(イメージ)

「あの飾りの織物だけど、確かラクダっぽい柄が織られていたり、他にも異国情緒を感じさせるものがあったりとかして」  
「お、今、そのとき貰った資料を探してきてどこへ仕舞ったかわからねえで出てきたら見せてやるよ」  
「山鉦って中心になげえ柱が天に向かって伸びてるでそこに諏訪の御柱との信仰の共通性を見たのかもしれないな」  
「おお、今、そのとき貰った資料を探してきてどこへ仕舞ったかわからねえで出てきたら見せてやるよ」

「俺もめえからそう思っていただよ」  
「それにしても『御射山』ってどんな感じの山鉦だったんだらうね。今もあるなら見てみてえもんだ」  
不思議だよなあ

## 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。

今晚の  
お膳立て  
1/10

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29ページをご覧ください)



—つくった職員は—  
よしざわ すずこの  
芳澤 鈴乃さん  
(原村支所 金融係)



# 菜花としらすの和風パスタ

## 材料 (2人分)

- パスタ ..... 2束
- 菜花 ..... 1/2束(100g)
- ベーコン ..... 1パック(4切れ)
- しらす ..... 60g
- にんにく ..... 1片
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 白だし ..... 大さじ1
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- バター ..... 10g

## つくり方

- ① 菜花は2～3cm、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加え香りを出す。ベーコンを加え炒める。菜花を加え火が通るまで炒める。
- ③ パスタを袋の表示時間で茹でる。
- ④ ②にパスタのゆで汁お玉1杯と、茹で上がったパスタを加え、しょうゆ、白だして味付けをする。バターを加え、風味を出す。
- ⑤ ④をお皿に盛り、パスタの上にしらすをたっぷりとのせて完成。



12/25



12/25

(左上) 湖北ブロック (上) 諏訪市ブロック  
(左下) フレッシュミズグループ

## 湖北ブロック・諏訪市ブロック・フレッシュミズグループ 正月を彩るアレンジメント講習会

湖北ブロック・諏訪市ブロックは諏訪市の志茂フラワーカンパニーの矢崎久美子さん、フレッシュミズグループは茅野市のやよい生花店の仲山美代子さんを講師に招いて行いました。センリョウやハボタンといった縁起物を使って、正月らしいアレンジメントが1人1基ずつできあがりしました。



12/21

## 茅野市ブロック御狩野地区 冬の寄せ植え教室



JAファームふじみ店で行い、8人が参加。同店職員に教わりながら、寒さに強いプリムラやコニファーなど5～6株を寄せ植えしました。

## 茅野市ブロック フードドライブ

茅野中央支所と連携し、家庭で余った食品を集めてコミュニティーキッチン・こども食堂「コミュ・きっちん天香」に届けました。



## 富士見町ブロック リンゴジュースづくり

JA田中線センターの農産物加工施設で、管内産「ふじ」を原材料としたリンゴジュースづくりを行いました。



## 諏訪市ブロック 後山産豚肉販売会

地産地消や地元農畜産物への理解を深めることを目的に年1回行っています。部員ら33人がロースまたはバラ肉を注文し、各家庭に持ち帰りました。



## 富士見町ブロック こんにゃくづくり

富士見グリーンカルチャーセンターで行い、10人が参加。おいしくて体に優しいこんにゃくの作り方を学びました。



## 女性部 だより

女性部の活動を  
紹介します



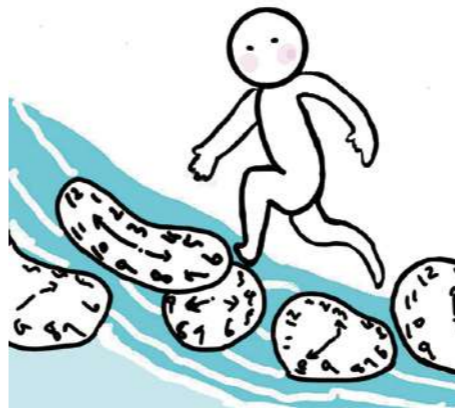
# 「時間」と「時の流れ」

## 長寿時代への安心社会



宴席がつい遅くなって帰宅、「いったい今何時だと思ってるの!」と叱り飛ばされたことはありませんか。お酒が入って記憶が怪しくなると、同じ話を繰り返したり、時の経つのを忘れていたり、帰ってからの事態に思いが及ばなかったり…。その前のこと、今、そして先のことをどうとらえるかで、「時の流れ」は全く変わってきます。「百歳長寿」と言われる時代、加齢と「時間」について考えてみましょう。

子供の頃は一日が長くて時の経つのが遅かったのに、この頃はあっという間に一年が過ぎてと、年配者の決まり文句ですね。確かに多忙で「時の経つ」のも忘れていくかも知れません。私達は前の記憶と、その後の予測で今の時間の流れを感じます。そして、脳の記憶を保つ力は中年以降に誰でも落ちていきます。ですから歳をとるにつれて時は早送り画像のようにパッパと飛ぶように早くなる。まるで酔っ払いと同じ



じように、「気付いたらもうこんな時間!」という訳です。

「時間を計る」や「時間に遅れる」と言う場合の「時間」は、地球の自転や太陽の位置でヒトが刻んで決めた単位です。何が起きようとも変えることがない、物事の動きを同じ物差しで表せる素晴らしい発見だと思えます。確かに時間に縛られて窮屈な思いをすることはありますが、このおかげで社会が滞りなく回り、私達の生活も規則的になる、必須の基準でしょう。しかし、この時間に追いつくられないような毎日、私達の体内に活性酸素という老化物質を増やすことになりがちです。酔っ払いも困りますが、時間をいつも気にしている生活では健康食にいくら励んでも百歳長寿は難しくそうです。近年では病院の外来にも90歳代の患者さんが増えました。それも多くは多少の不自由があってもお元気に暮らしている。きつと、病気が知らずで百歳代の強者だっているはずだと思わせます。そして、少し頑固でも陽気で樂觀的、

人の悪口も言わず感謝の気持ちを忘れないといった方が多い感じがします。さらに、「今」を大切にしている、少し前やこれから先のことはよくよく考えない。自分なりの「時の流れ」を大切にしている、そこに「時間」という物差しをあてて急かしたり制したりしないでいる。どうもこれが長生きの秘訣のような気がします。

長寿社会では認知症が増えて大変だと言われます。認知症は覚えていられない病気で、「あれが思い出せません」と悩む老化による物忘れとは違います。しかし、目の前のことはしっかりと分かっていることが多い。前後が抜けているので「時の流れ」は止まっているかも知れませんが、それを否定せずにお付き合いすると安心していられます。「認知症に優しい社会」のためには、この「時の流れ」の違いを受け入れることが鍵になります。そして、誰もが不安無く長寿を迎えるためにも「時間」ばかりに追われること無く、「時の流れ」に身をまかせる生き方を大切に

にすることが欠かせないはず。さて、ハウスの野菜の植え付けはいつまでに、今夜の会合は何時で、と時間に追われているあなたも、ご自身の時の流れを見つめ直してみましょう。

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・統括院長

や ざわ まさのぶ  
矢澤 正信



昭和31年伊那市高遠町生まれ。平成元年に富士見高原病院赴任、この春で統括院長を退任予定。自分の時の流れを少しは大切にしたいと思っています。

# 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

## バッダ・コーナ・アーサナ

— 吉祥天のポーズ —

### 期待される効果

この座り方はバドラ「吉兆」とも言い、人間、特に女性に幸せを与えます。ヴィシュヌ神の妃として知られるラクシュミー女神は、花咲く蓮華の上に良い香りを漂わせ、光輝いて座り「愛と美」「吉祥の女神」として崇められています。

1 両脚を前に伸ばして座ります。腰を立て、背骨を床から頭頂迄床から垂直に引き上げて肩の力を抜きます。



2 両ひざを曲げて、脚を左右に倒し、両足の裏を合わせます。両手で足先をつかんで体の正面に引きつけます。息を吸いながら背すじを伸ばし両ひざを床につける様にします。



3 息を吐きながら上体を前に倒してゆきます。吐く息を使いながら、肩を緩め、背中を緩める様にしながら上体の力を抜き、やがて頭が緩んでくると頭が床に下りて来て額が床につきます。



4 額が床についたらあごを前につき出して床につきます。この時、腰が安定している人は両腕を左右に開らし、肩を床につけます。この姿勢を保って、3~5呼吸します。



5 4が安定する様になってきたら背中を合掌し、指先が頭に向く様に背骨を押し、腕の刺激を感じつつ、胸を床に押す様にして、背中中の血流を促します。又、3~5呼吸した後ゆっくりと逆を辿りながら2に戻り呼吸の落ち着きを待ちます。



野菜たっぷり!  
健康な身体!  
Vol.47

## ピリッと辛い 水菜のシャキシャキサラダ



レシピ作成：(公社)長野県栄養士会諏訪支部

材料 (2人分)	1食当たり：野菜60g、塩分0.5g
水菜	3束
長ネギ	15cm 程度
イワシの缶詰 (味噌)	半分
柚子胡椒	小さじ1弱
レモン汁	適量

### 作り方

- 1 洗って水を切った水菜を3~4cmほどに切る。
- 2 長ネギは斜め薄切りにして、5分ほど水にさらし、水気を切る。
- 3 ボウルにイワシの煮汁と柚子胡椒を入れて、よく混ぜる。
- 4 ③のボウルに水菜、長ネギ、ほぐしたイワシを入れ和える。
- 5 お皿に盛ってレモンを絞ったら、さあ召し上がれ!

水菜は、ビタミンAやビタミンCを多く含み、冬の乾燥時期の風邪予防に役立ちます。またカルシウムも多く含んでおり、イワシのビタミンDやレモンのクエン酸と一緒に摂ることで吸収率を上げることができます。シャキシャキの水菜とネギをたっぷり使った噛みごたえのあるレシピです。しっかりよく噛んで食べることは、ダイエット効果だけでなく、脳細胞の働きが活発になることで、反射神経や記憶力、集中力などがよくなると言われています。

## 栄養バランスは大丈夫ですか?

### 食事の基本

#### 副菜

野菜、きのこ、海藻は食物せんいやビタミン、ミネラルを含み、体の調子を整えます。



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品はたんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となります。



#### 主食

ごはん、パン、麺などの炭水化物はエネルギー源となります。



#### 汁物

体に必要な水分、副菜や主菜の不足分を補います。




# 各種相談・教室のご案内

	日にち	時間	会場	相談員
法律相談（予約制）	2月12日（水）	13:30～17:00	岡谷支所	北川祥子弁護士
	2月19日（水）		富士見GC	藤森誠二弁護士
	3月12日（水）		岡谷支所	北川和彦弁護士
	3月19日（水）		本所	藤森誠二弁護士
税務相談（予約制）	2月18日（火）	13:30～17:00	本所	宮澤戴二税理士
	3月17日（月）		下諏訪支所	宮澤戴二税理士

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


宅建相談	平日	9:00～17:00	ジェイエサービス諏訪(株)・本店（JA仲町ビル）・岡谷支店（岡谷支所）・諏訪支店（諏訪支所）	
ローン相談 毎週水曜日と祝日（土曜日は除く）は定休	平日	9:00～18:00	ローンセンター（JA塚原ビル1階）☎72-6230 ※茅野駅東口向かいです。	
	※夜間相談日（予約制）	毎週月曜日	21:00まで	
支所ローン相談	平日	9:00～15:00	茅野中央支所・原村支所・富士見町中央支所・岡谷支所・諏訪支所	
年金相談（予約制）  Webでも予約できます	2月13日（木）	9:30～15:30	原村支所 予約☎79-2521	春日俊樹 社会保険 労務士
	2月15日（土）	9:30～15:30	茅野北部支所 予約☎72-2188	
	2月18日（火）	9:30～15:30	中洲営業所 予約☎57-2211（諏訪中央支所）	
	2月26日（水）	9:30～15:30	諏訪支所 予約☎57-2208	
	3月1日（土）	9:30～15:30	諏訪中央支所 予約☎57-2211	
	3月8日（土）	9:30～15:30	富士見GC 予約☎62-2010（富士見町中央支所）	
セレモニーなんでも相談会	2月17日（月）	10:00～15:00	虹のホールたまがわ	
	2月23日（日）		虹のホール諏訪湖	
	2月23日（日）		JA会館ふじみ	
ホールにお越しいただけない方は、ご自宅までのご相談も承ります。随時、事前相談を行っております（見積もり無料）。				
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。 時間 / 午前10:00～午前11:30 予約 / ☎57-8000（JA本所協同活動推進課）	2月20日（木）	会場 / 富士見GC	内容 / オンライン手続きをしよう	
	3月6日（木）	会場 / 本所	内容 / 災害に備えよう	

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～

2月の主な内容



1 JA信州諏訪職員のごちそうスタジオ



2 趣味の教室  
こんにゃくづくり

**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

### 敷金・礼金のない物件にはデメリットがある？

この春に転居することになり、転居先のアパートを探し、賃貸借契約を締結しました。その際、初期費用をなるべく抑えたいという気持ちから、敷金・礼金のない物件を選んだのですが、家族から「そういう物件には問題が多いのではないか」と言われ、不安になっています。敷金・礼金のない物件を借りることにデメリットはあるのでしょうか。



**ア** パートを借りる場合、不動産業者及び貸主が指定する金額の敷金・礼金を支払うのが一般的です。敷金は、借主の賃料支払債務などを担保する目的で貸主に交付される金銭のことを意味し、民法にも明文で規定されています（622条の2）。これに対し、礼金は民法上の概念ではなく、大家に対する感謝の気持ちを含めてお金を渡していた慣習に由来するものなどと説明されますが、法的には賃料の一部である（月額賃料の他に、契約時（更新時）に一括で支払うべき賃料）と理解されています。

おきます。敷金は、借主の債務を担保する目的で貸主に交付する金銭であるため、最終的には借主に返還されるのが原則です。その返還時期は、賃貸借契約が終了し、借主が貸主に物件を明け渡した時点とされています（同条1項1号）。貸主は、物件の明け渡しを受けた時点における借主の債務（未払賃料、原状回復費用など）を敷金から控除し、残額を借主に返還する義務を負います。このように、敷金返還請求権は物件の明け渡しによって発生するものであるため、契約存続中に借主側から「今月の家賃が支払えないので、敷金から引いてくれ」などと、敷金を債務の

返済に充てるよう請求することはできません（同条2項）。ただし、貸主側から「家賃の支払いがないので、敷金から引いておく」などと、敷金を借主の債務の返済に充てることは妨げられません。

このように、敷金・礼金は、いずれも貸主のために存在するものです。したがって、敷金・礼金は、賃貸物件（ゼロゼロ物件）も散見されています。敢えて不利な条件で貸しに出している以上、例えば①それくらいしないと借りてもらえない不人気物件である、②ゼロゼロのデメリットを他の点で補っている（月額家賃に上乘せられているなど）等々、事情があることが推測されます。

相談者の場合、心配であれば弁護士等の専門家に契約条件等について相談することをお勧めします。初期費用が抑えられるのは魅力的ですが、お得な物件に飛びつくのではなく、その裏にある事情を推測あるいは確認し、納得した上で賃貸借契約を結ぶようにしましょう。

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



今月の表紙の人は、松平 健さんです

**特集** そろそろ考えたい わたしと家族の介護

**農ライフのすすめ** 育てて染めて 藍の生葉染めを楽しもう

**手芸** 折り紙やラッピングペーパーで作る チョウと花のチャームバンド

『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信州諏訪自己改革の取組み特集

「農業所得増大へのさらなる挑戦！」



## ●農機レンタル事業

平成28年度からスタートした「農機レンタル事業」は、特に小規模農家や家庭菜園者向けに農機具購入コストの負担をできるだけ軽減するため事業を展開してきました。様々なご要望に応えられるよう毎年農機具の台数および種類を増やし、今回も令和7年度よりレンタル需要の多いハンマーナイフモアを茅野市農機センターと富士見町農機センターに各1台増設する予定です。

農機レンタルはJA信州諏訪の組合員であればどなたでもご利用できますのでぜひご利用ください。

## ●ご利用の際は下記農機センターへお問合せ下さい。

- 茅野市農機センター 茅野市豊平3318 ☎ 78-2241
- 茅野市南部センター 茅野市玉川5351-1 ☎ 72-2157
- 原村農機センター 原村6631-イ ☎ 79-6124
- 富士見町農機センター 富士見町落合10804-3 ☎ 62-2074
- 湖南農機センター 諏訪市湖南3973-8 ☎ 52-1116
- 田中線センター 岡谷市若宮2-1-19 ☎ 24-3206
- 横川営農店 岡谷市長地小萩2-5-3 ☎ 27-0807



住所 (〒 )

ふりがな氏名 年齢 性別 男  女

電話番号 職業

組合員資格  正組合員 (家族含む)  准組合員 (家族含む)  その他

## みなさんのお声を聞かせてください

アンケートは3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】JA自己改革の取組み評価について

当JAでは「農業所得増大」と「地域社会の活性化」を柱とした自己改革目標を掲げ、令和4年度からスタートしている3カ年計画においても自己改革を最優先に取組んでいます。

自己改革については、平成28年度より継続的に取組み、今年度で9年目となります。

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

「地域社会の活性化」では、協同活動の取組みをはじめ、地域貢献活動、女性部や青壮年部等の組織活動、各種組合員向けセミナーの開催などに取組んでいます。

当JAが取組んでいる「JA自己改革の取組み」について

← 1 2 3 4 5 →  
低評価 高評価

はがきを切り取る前のページをご確認いただきあなたが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合せください。)

今月号でよかった記事

クイズの答え

2026年卒学生向け就職イベント情報

地域に寄り添い働ける職場が、ここにある。

就活情報

イベント情報、参加申込はマイナビ2026にて公開中!

●単独企業説明会  
第1回: 3月12日(水) 10:00~  
第2回: 3月21日(金) 10:00~  
会場: 信州諏訪農業協同組合 本所

●職場体験(金融・共済) 2月3日(月) 2月12日(水)  
JAの金融・共済のシゴトをまるっと見せます!!  
金融・共済 1日仕事体験♪  
JA信州諏訪 諏訪支所 ※各回定員10名(先着順)

●職場見学(営農) 2月17日(月)  
営農の"現場"まるっと見せます!!  
目で感じるJA信州諏訪の営農のシゴト♪  
JA信州諏訪 原村営農センター ※定員6名(先着順)

信州諏訪農業協同組合 電話 0266-57-8000  
管理部 人事課 採用情報HP  
担当 佐藤 吉紀 <https://www.ja-suwa.ijan.or.jp/about/recruit>

## 水稲播種・育苗はJAにお任せを

令和7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、苗の状態で生産者へ引渡します。

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

【注文書について】 ・令和6年度にご注文いただいた方には注文書を郵送しております。新規利用をご希望の方は、各営農センターにてお申し込みください。

【その他】 ・取扱い品種・料金などは、注文書をご確認ください。

**注文書提出期限**  
(茅野市・原村・富士見町営農センター管内)  
**2月13日(木)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。

## 新規就農セミナーを開催します

新規就農・作付け希望者の皆様へ

開催日時	開催・集合場所	内容
2月20日(休) 午後2時	仲町会館 2階大会議室	草花系(ケイトウ他)、宿根カスミ草

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

## 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がありますが、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7年3月14日  
**投票開始** 午前7時  
**投票終了** 午後5時まで

## 理事会ニュース

令和6年12月27日(金)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16事項を報告しました。

▶令和6年度下期支所運営委員会の開催

(1)開催状況  
全委員228人のうち、出席委員数153人で出席率は67.1%でした。

(2)意見・要望・質問等  
営農、協同活動、農業祭、金融事業、JA経営(支所再編含む)、その他JAに関する意見の計5項目にまとめ、次期3カ年計画の意見要望へ繋げていきます。

▶下期総合運営委員会の開催

(1)開催日・場所 令和7年1月15日(水) JA信州諏訪本所

(2)内容

- 令和6年度 事業活動の概況について(自己改革の取組み進捗状況)
- 下期支所運営委員会および次期3カ年計画への意見要望について
- その他

令和6年12月末 主な事業量

貯金高	2,719億円
貸出金高	540億円
長期共済保有高	5,528億円
購買取扱高	31億円
販売取扱高(直売所委託販売含む)	81億円
組合員数	正 8,169人 准 14,414人 計 22,583人

2月の定例理事会は、2月27日(木)に開く予定です。





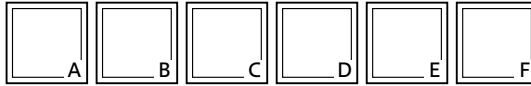
強い脳に改革す  
のう きょう

# 脳強改革

- ⑬ 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- ⑭ 不利の反対語
- ⑮ 古代インド発祥のエクササイズ
- ⑯ じゅうたんを敷く所
- ⑰ 看護師——ともいうナーステーション
- ⑱ 熱心の後輩を指導する、——のよい先輩
- ⑲ 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- ⑳ 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- ㉑ 寒い日にはこりやすくなる人も
- ㉒ 天気が崩れて——が強まった
- ㉓ リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- ㉔ 2月14日に職場などで配る人もいます

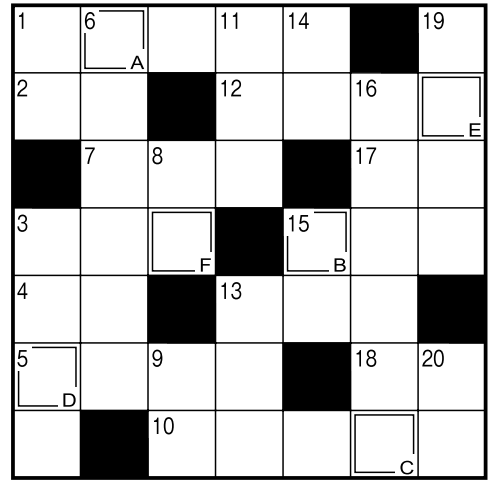


- ㉕ 水で洗う物をするとかじかむことも多くが九州で作られている酒
- ㉖ こ、これぐらい平気だい!
- ㉗ チョキがはさみならパーは
- ㉘ 地銀よりも規模が大きめ
- ㉙ 風を受けて水上を進みます
- ㉚ キラキラ光る——入りのセーター
- ㉛ 封書を数えるときに使う言葉
- ㉜ 気仙沼の名物、サメの加工品
- ㉝ さいころや角砂糖はこの形
- ㉞ 教育・勤労・納税は国民の三大——です



二重マスの文字を A~F の順に並べてできる言葉は何でしょうか?

## 今月は クロスワードパズル



### 【モノのカギ】

- ① 2月14日に職場などで配る人もいます

### 【タテのカギ】

- ① 教育・勤労・納税は国民の三大——です

### 1月号の答え

- 1 髪飾りが違う
- 4 かけ軸が違う
- 6 お菓子が少ない
- 11 猫の舌が出ている
- 12 お年玉袋がない

●応募総数415通 ○最年長応募者 96歳 (内、正解403通) ○最年少応募者 7歳  
※代筆と思われる応募もあります。

## — 今月のプレゼント —

家の光協会 発行 イラストでよくわかる はじめての野菜づくり12か月



定番・人気の新鮮野菜100種  
野菜の保存・加工方法がよくわかる!

10名様に  
当たる!!

最終締切は2/19(水)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、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語を統一、変更する場合があります。ご了承ください。

POST CARD

3 9 2 8 7 9 0

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)

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