

だいほく

May 2016 No.614 **5**



Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

JA大北女性農業大学6期生修了式

習得した知識で食文化を地域へ発信

JA大北女性農業大学7期生が入校

農業・地元産農産物の知識習得と仲間づくりへ

【特集】

とっても簡単! 自家製ドレッシングでおいしく野菜を食べよう

だいほく通信北から南から | 女性部通信 | 営農アドバイス | JAインフォメーション | 国営アルプスあづみの公園
あづみ病院「くらしの健康百科」 | アルプスサロン | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」



JA大北女性農業大学7期生が入校

農業・地元産農産物の知識習得と仲間づくりへ

JA大北は女性農業大学7期生の入校式を4月13日、JA大北本所会館で開きました。当JA広報誌で受講生を募集したところ、多数の応募の中、管内各地から22人の受講生が集まりました。

学校長の当JA山田高司組合長は式で「大北地域は南北に約120kmと長く、気候や風習も違う。昔からの農業や伝統文化などそれぞれ学んでほしい。この農業大学は女性の皆さんによるJAの大切な事業。楽しい仲間づくりをしてほしい」とあいさつ。講座で外部の講師を務める北安曇農業改良普及センターの原嘉胤課長補佐は「講座では農業は自然環境や社会環境の保全を担っていること、消費者に安全・安心な食べ物を提供していることなど農業の素晴らしさを肌で感じてほしい。」と話しました。入校生を代表して池田町の桜井みち子さんが「農業を通して明るく心豊かな地域づくりを目指すため、知識・技術を高めるとともに



に親睦を深めて勉学に励みます」と宣誓を読み上げました。
7期生は今後2年間、月1回の講座で農業の基礎知識と地元農産物を使った加工品の技術習得などを身につけ、地産地消の実践を行っていきます。



JA大北女性農業大学6期生修了式

習得した知識で食文化を地域へ発信

JA大北は女性農業大学6期生の修了式を3月29日、JA大北本所会館で開きました。管内の農産物を知り、地産地消について学んできた17人の受講生が修了証を受け取りました。同大学は大北地域の農業を知り、地元農産物を使った加工品の技術習得が目的。6期生は平成26年4月から2年間、地元農産物を使った加工品などの技術を身につけ、地産地消の実践を目的に毎月開きました。

校長の当JA山田高司組合長は式で「食や農業、地域に根ざした協同活動も女性の力が無くてはならない。2年間に渡り、地域の食と農について学び、仲間づくりもできたと思う。これ



までの卒業生もグループをつくり活動している。皆さんにもこれから地域の中でリーダーシップを発揮して地産地消に努めてほしい」と話しました。
受講生を代表して白馬村の福島和子さんが「多くの友人や講師の方々と出会い、たくさんのことを学んできた。この貴重な経験を通じて私たちは自分たちの住む、大北地域のすばらしい風土とそこで育まれる農産物の良さを知ることができた。今後は習得した知識と技術をさらに深めて、地域づくりに貢献したい。」と2年間を振り返りお礼の言葉を述べました。
修了生は自主的組織を結成し、今後も様々な活動をしていく方針です。

JA共済長野県推進大会で当JAが総合優績組合表彰などを受賞



平成28年度のJA共済長野県推進大会が4月14日、松本市の長野県文化会館で開かれました。この席上で



当JAは平成27年度の共済事業に対し、特に優秀な成績を収めた組合に贈られる「総合優績組合表彰」を受賞

しました。また、優績ライフアドバイザーの部で最優績賞及びこども共済、自動車共済部門賞に白馬支所（平成27年度当時）の長澤岳志職員が受賞したほか、優績チーム賞として白馬ブロック（郷津琢摩・長澤岳志・松澤幸寿・深澤透 職員）、JA自動車共済損害調査サービス優秀賞に当JA及び、共済部の下條渉職員、原田貴史職員が受賞しました。日頃、地域組合員の皆様のご協力によって受賞したものです。皆様に感謝申し上げます。

JA春休み子ども村スキー教室開催 雪国で元気に楽しく

当JAと中京、東海方面の各JA、農協観光が主催する「JA春休みこどもスキー教室」が3月22日から24日、27日から29日まで、白馬村の岩岳スキー場で開かれました。今年はJA愛知みなみなど東海方面の3JAから、約200人の小学生が訪れました。今シーズンの白馬村スキー場は積雪が少なかったものの、上部のゲレンデは残雪も十分。子どもたちは、スキースクールの指導員から手ほどきを受け

ながら、スキー技術を習得しようと、元気にスキーを楽しんでいました。また宿泊した宿では紫米を使った餅つきを体験し、ついた餅をおしるこで食べるなど、食農体験も楽しめました。



JA大北米穀事業推進協議会総会 大北産米の産地づくりをめざす



当JA米穀事業推進協議会は3月29日、第30回通常総会を当JA本所

平成28年度事業計画及び収支予算を決めました。同協議会の西山重廣

会館で開きました。大北管内の米生産農家や北安曇地方事務所、JA全農長野など約20人が出席。平成27年度事業報告並びに収支決算書、

会長はいさづつで「JA大北も50年、当協議会も30年になる。平成30年からは減反政策も無くなるが、農業を守っていくのは私たち。皆さんとともに良い米・農地・自然を守っていくためご協力をお願いしたい」と呼びかけました。

協議会では平成28年度の事業として、自らが担い手との意識に立ち、JA大北の長期構想との整合性を保つことにより、大北産米の産地づくりをめざす活動を行う計画です。

第2期アスパラガスセミナー開講 園芸品目知識習得で所得拡大へ

北安曇農業改良普及センターとJA大北は4月14日、平成28年度第2期アスパラガスセミナーを当JA本所会館で開講しました。この講座は定年退職後の就農者や意欲ある農業者、Iターン・Uターンの新規就農者等で、アスパラガスを新植・改植し、販売することを目的とした方々を対象に栽培に必要な基本的知識と技術を習得するのが目的です。昨年に引き続き2年目の開講で、この日は管内から24人が集まり開校式とオリエンテーションの後にJA営農指導員や、農業改良普及員による、アスパラガスの生理生態、土壌診断による栽培方法などの講義が行われました。北安曇農業改良普及センターの古田豊文所長は開講式で「農業所



得の安定のために園芸品目は重要な役割を担う。研修で大北地域のアスパラガス生産者として先導してほしい」と話しました。セミナーは病害虫防除や栽培管理、定植実習など来年3月

まで9回の講座を開く予定です。

第43回青壮年部通常総会開催 地域農業振興の展開を確認



当JA青壮年部の第43回通常総会が3月26日、当JA本所会館で各支部の部員代表24人が出席し開かれまし

た。総会で小林次郎部長は「農業経営が厳しくなる中であるが、各支部でも支部間の交流を図ってきた。今後も

様々な協力をお願いしたい」とあいさつ。当JAの山田高司組合長は「JA大北も50年の節目を迎えた。青壮年部も発足から米価運動等農村をけん引してきたが環境は大きく変わってきている。そうした中でも地域が明るくなる農家所得が向上し地域に根ざした農業となる様ご協力を頂きたい」と話しました。議事では平成27年度事業報告・収支決算書、平成28年度事業計画などを可決しました。平成28年度事業では、農協改革や農政への対応と地域農業振興発展のため、原点であるJA事業活動や農業生産の基本知識と学習活動の研修活動に努め、TPPへの対策運動を展開して、食と農の文化活動の継承を図っていく計画です。

優良防火管理事業所で松川支所が表彰



池田町と松川村の事業所と北アルプス広域南部消防署でつくる池田松川防火管理者協議会の第29回総会が4月21日、池田町役場で開かれました。約40人が出席。この席上

に開かれた定例表彰で、当JA松川支所が優良防火管理事業者として表彰を受けました。平成28年度は、防火管理者の相互連携を図り、火災のない職場環境の保全を図るため、小中学生から防火ポスターの募集や保育園児防災教室の開催、各事業所の自主訓練などを行う計画です。

アスパラガス出荷前に目揃え会開催 JA大北アスパラ部会

当JAと当JA南部野菜協議会アスパラ部会、大北園芸振興協議会などが生産振興をすすめているアスパラガスの春採り出荷が目前となった4月22日、松川村の当JA松川野菜集荷場で出荷目揃え会を開きました。中部・南部地区から生産者約30人が集まり、当JA営農指導員から今季の気象条件や出荷基準を聞きました。今年4月に入り、高温で干ばつ傾向から降雨・低温・強風等の影響を受けているところもあります。指導員は「南部地区は朝晩の冷え込みから凍

霜害が心配されることから早めの収穫をし、また凍霜害対策として土壌水分を保持し、乾燥させないことや被覆資材を有効活用して被害を最小限に抑えてほしい」と呼びかけていました。出荷は5月上旬にピークを迎える見込みです。



JA直売所友の会総会 地域の消費者に喜ばれる直売所へ



JA大北松川農産物直売所「アルプス一番」と社支所直売所に出荷する生産者で作る「JA農産物直売所友の会」は3月23日、平成27年度の総会を松川支所で開

きました。地区委員など45人の生産者が出席。平林義正会長は「直売所も大きく変化してきた。特色ある直売所で盛り上げていきたい」とあいさつ。平成28年度は、安全安心で地域の消費者に喜ばれる特色ある直売所をめざし、地元農産物の販売促進を目指します。

南部野菜協議会総会開催 農産物の生産向上に努力

当JA南部野菜協議会は4月7日、平成27年度の通常総会を大町市内で開きました。大町市、池田町、松川村の野菜生産農家約30名が出席。西山重廣協議会長は「皆さんの力を借りて国内農産物の生産を上げていくことに努力したい。JA大北も50年の節目。農業に力を入れ、稲プラス1で野菜を推進することは心強い。我々も大北の野菜をブランド化できるよう

にしていきたい」とあいさつ。平成28年度は、市場訪問や販売促進会議、品質向上につながる栽培講習会や研修会と、南部地域から北部地域の情報交換会を開き、特色ある産地づくりをめざします。



花卉専門委員会総会 生産拡大・新規生産者確保を進める



当JA花卉専門委員会は4月15日、第31回通常総会を当JA本所会館で開きました。石川今朝人委員長は「平成27年は品目による栽培面積販売金額等思うように大きくなりませんでした。会員の皆さんには増やせるよう頑張してほしい」とあいさつ。

JAの平林信一常務は「27年度はお盆明けの長雨の影響もあったが、JAとしても推奨品目の推進についてできる補助をしていきたい。会員の皆さんには地域の中で花の取り組みを広げる活動をお願いしたい」と呼びかけました。平成28年度はリンドウ・ストック・トルコギキョウを重点に生産拡大や新規栽培者の確保を進めるほか、山間地等でも栽培しやすいアスターやひまわりなど、取り組みやすい品目についても推進していく計画です。

農業機械銀行受託者部会総会

安全作業で良質米生産を

JA大北機械銀行受託者部会は4月6日、第26回の通常総会を当JA本所会館で開きました。大北管内の部会員15人が出席。平成27年度事業報告並びに収支決算書、平成28年度事業計画を決めました。同部会の森達也部会長は「農業を取り巻く情勢はTPPなど先行き不透明な要因から厳しくなっているが、天候を見据えて品質の良い米を作っていきたい」とあいさつ。JAの平林信一常務は「部会の皆さんの安全な受託作業は

地域全体の大切な啓蒙となっている。春の農作業も始まり安全に事故の無いよう、部会員の意志疎通を図った生産維持に努めてほしい」と話しました。

平成28年度は、利用者の期待に応える中で、農作業受委託の推進、会員



の自己研鑽と会員相互の連携強化、農作業安全研修会などを開催し、作業の安全向上を図ります。

野菜づくりの基礎学ば

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は4月7日、当JA南部営農センターで園芸講習会を開きました。同センターの営農技術員を講師に、18人の部員が参加。春野菜の作付けシーズンを前に、野菜栽培の基礎として、土壌消毒の仕方、作物の連作について、肥料・薬品の使い方、有機栽培について、ぼかし肥の使い方など各部員が事前に質問事項をまとめ、その内容を基に講習を行いました。



ぼかし肥を野菜づくりに

女性部ときわ支部と平支部



女性部ときわ支部は3月23日、24日の2日間、当JA南部営農センターで春野菜に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。

両日合わせて8人の部員が米ぬか、油粕、魚粕、鶏糞、グアノ、粉殻、水等をかくはん機で混ぜ、それぞれ自宅に持ち帰りました。家で2〜4週間発酵させた後、5月頃まで乾燥するまでががります。

また、女性部平支部は3月30日、当JA平支所倉庫内で「ぼかし肥料」づくりを行いました。この日は部員予約注文分を役員7名が集まり、かくはん機で混ぜ約900kg作りしました。肥料は部員個人で持ち帰り発酵・乾燥させて出来上がりです。ぼかし肥はトマトやキュウリなどの野菜や、花などにも使え、病気にも強いといえます。部員らは「支部の恒例行事となつていて、基肥や追肥として野菜に使うと甘くなる。安全安心な農産物づくりを心がけたい」と話しました。

通信



女性部

小谷村伝統のやしうまづくり

女性部中土支部

女性部中土支部は3月14日、当JA中土支所の交流施設「雪洞」で小谷村に伝わる「やしうまづくり」を行いました。部員の相澤つたあさんを講師に16人が参加。やしうまは3月15日の涅槃会（お釈迦様の命日）の供物として伝わるもので、米粉をお湯で練って色を付けて蒸したあと棒状にし、重ねて桜とガーベラの模様になるように作る仕方を学びました。出来上がったものは部員が自宅に持ち帰りお供えしました。



小谷村の水仙街道を楽しむ

女性部白馬支部がウォーキング教室

女性部白馬支部は4月15日、小谷村で健康増進事業の一環としてノルディックウォーキング教室を行いました。この日は、部員16人が参加し晴天に恵まれた小谷村奉納温泉に向かう奉納中土線をポールを使って約6km歩きました。沿道には地元住民によって植えられた水仙と、満開になった桜が見ごろの時期で、部員たちは歩きながら会話を楽しんだり写真を撮ったりと仲間との交流と風景を楽しみました。参加者は「水仙もきれいで、話しながら歩くとおつという間でした。天気も良く楽しかった」と話していました。



園芸

北部営農センター 川窪 彩

水田圃場後に野菜栽培のポイントについて

① 土づくり

ポイント!

水田の後の圃場については苦土石灰や堆肥を多く施肥し、土壌改善に努めましょう。

水田の後の圃場のほとんどの土壌が → 苦土を散布して土壌のマグネシウム、カルシウム欠乏を防ぎま
酸性寄りになる? しょう。

堆肥を施肥すると → 養分を保持する力を高めたり、団粒形成をよくするため、根の張りが良くなります。
どうなる? また、微生物の栄養源にもなるため、有機質の分解が早くなります。また、毎年堆肥
を施用する事によって雑草を抑える効果にもつながります。

土壌殺菌剤を使用 → 土壌中には様々な細菌やウイルスが存在します。中でもジャガイモのそうか病や、
したほうがいい? ハクサイ等の根こぶ病は連作障害等が原因になる事がありますので、専用の殺菌剤
を使用しましょう。
※詳しくは各営農センター・営農指導員までお問い合わせ下さい。

② 排水対策

ポイント!

水田圃場の後に、野菜を栽培する場合は排水対策をしっかりと行って下さい。野菜は基本的に水はけの悪い
圃場を嫌います。また病気の発生源や、根腐れの原因にもなります。

③ 定植

ポイント!

夏野菜のトマト、なす、ピーマン等は生育適温
が高い品目のため、あまり早植えせずに、5月
中～下旬頃定植したほうが苗の生育も良くな
ります。
土壌水分のあるうちに早めに黒マルチをかけ
て地温をあげておくと苗の活着がよくなりま
す。灌水については晴れた日の午前中、または
夕方に灌水をしましょう。夜間に水分が多いと
節間が伸びてしまうので注意しましょう。

■主な果菜類の生育適温

野菜の種類	最適温度
トマト	15～25℃
キュウリ	20～25℃
なす	20～30℃
ピーマン	25～30℃

※気象情報をこまめにチェックし、凍霜害等に注意して下さい。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 気配り上手を目指すことで、つきが巡ってくる屋回
り、持ち前の面倒見の良さを生かして、鏡を磨くのも
幸運に
健康運 / 何か運動を始めると、上達が早く刺激に
幸運を呼ぶ食べ物 / アンズ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 新しいことを始めるのに向いています。温めていたプ
ランを実行に移してみ、未体験ジャンルでも成功の
兆し
健康運 / オーバーワークにご用心。ほどほどが正解
幸運を呼ぶ食べ物 / イワシ

農産

南部営農センター・ときわ 中澤 祐馬

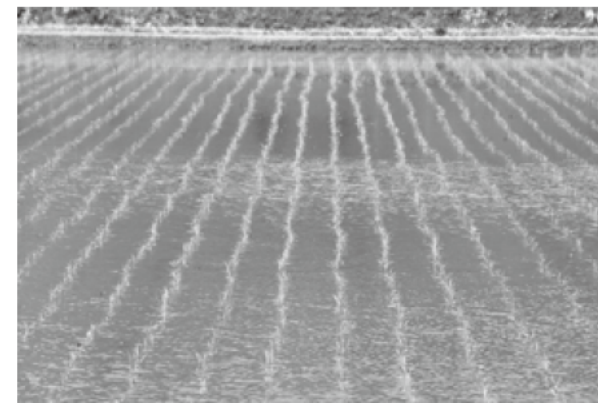
田植え後の管理と除草剤のポイント

水管理と生育確保へむけて

- ◎稲の活着まで水深4～5cmとし、地面を露出させないように注意する。
- ◎順調な生育を進めるため「日中浅水」「夜間深水」の管理を行う。低温時は常時深水など天候に合わせた管理
を行う。
- ◎基準以上の分けつは無効となり、米質が低下するので有効分けつを確認したらただちに中干しに入る。
- ◎初期分けつが多いと穂揃いは良いが、後期分けつが多いと穂揃いが悪い。
- ◎良質米生産のため、健苗、活着促進を図り、初期分けつ茎で収量を確保する。
- ◎1株当たり有効茎数は、コシヒカリ20本、美山錦18本
もち・あきたこまちなど早生品種22～23本

除草剤のポイントと注意点

- ◎除草効果をあげるためには、水管理をきめ細かく行う事が
重要になり田面を露出させない水管理を行う。
- ◎特にフロアブル剤・ジャンボ剤は水持ちの悪い水田では
効果がおちます。
- ◎除草剤散布後、落水しない。
- ◎アオミドロ等の発生が多い場合は、フロアブル剤、
ジャンボ剤の使用はさける。
- ◎昨年発生した雑草に効果のある薬剤を選択し、
適期に使用する。
- ◎農薬使用にあたっては、使用時期・使用回数・使用量・使用法といった使用基準を遵守する



いもち病対策～予防対策の徹底～

- ◎挿し苗の取り置き苗は、いつまでも水田内に残さず、速やかに片づけましょう。



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / 部屋の片付けをしたり、趣味や好きなことを楽しん
だり、ゆったり過ごして、じっくり情報を集めるのにも
最適
健康運 / 自然体が一番。徹夜などの無理は避けて
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / フットワークが軽くなりそう。興味のあることには、意
欲的にトライしてみましょう。旅行も大賛成!
健康運 / 小まめに運動すると、体力アップ効果大
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ

Dressing×Salad

② リンゴのドレッシング

材 料	
リンゴ	1/2個
レモン汁	大さじ1
白ワインピネガー	大さじ1
EVオリーブ油	大さじ1
蜂蜜	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- (1) リンゴをすりおろし、レモン汁を加える。
- (2) 白ワインピネガー、蜂蜜、塩、こしょうをよく混ぜた中に(1)を加えて味を調整後、EVオリーブ油を混ぜ合わせる。



フレッシュサラダ

材 料		(2人分)
レタス	3〜4枚	トマト 1個
サニーレタス	3〜4枚	ホワイトマッシュルーム 4個
ルッコラ	2株	レモン汁 少々

作り方

- (1) 水気を切り、よく冷やしたレタス類を手でちぎる。ルッコラとトマトは食べやすい大きさに切る。ホワイトマッシュルームは石突きを取り、縦薄切りにしてレモン汁を振る。
- (2) (1)を器に盛り付け、食べる直前にリンゴのドレッシングを掛ける。

Dressing×Salad

③ ラッキョウ入りドレッシング



材 料	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2
甘酢漬けラッキョウ	6個
甘酢漬けラッキョウの汁	大さじ2
ショウガ	少々
七味唐辛子	少々

作り方

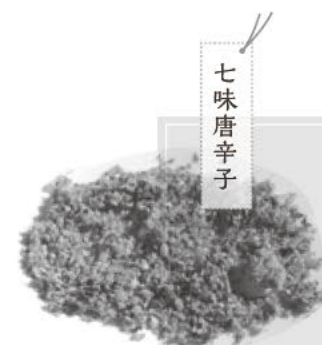
- (1) ラッキョウは粗く刻む。ショウガはすりおろす。
- (2) ラッキョウの漬け方により味が異なるので、ごま油以外の材料を混ぜ合わせてから味を調整し、ごま油を混ぜ合わせる。

中華風サラダ

材 料		(2人分)
もやし	1袋	
キュウリ	1本	
サラダ菜	1/2個	
生ワカメ(塩蔵)	12g	
ミックスナッツ	適量	

作り方

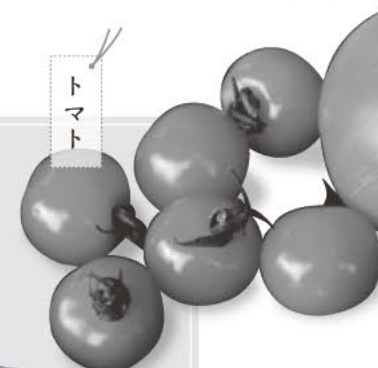
- (1) もやしはさっとゆでる。キュウリは縦半分にしてから斜め薄切り。サラダ菜は手でちぎる。ワカメは流水で塩を抜き、もやしをゆでたお湯にくぐらせてから2〜3cmに切る。
- (2) ミックスナッツは袋に入れ、粗く砕く。
- (3) 野菜とワカメを器に盛り、食べる直前にラッキョウ入りドレッシングをあえ、ナッツを散らす。



七味唐辛子



ラッキョウ



トマト

アスパラガス

レモン

とっても簡単! /

自家製ドレッシングでおいしく野菜を食べよう

おいしい野菜をもっとおいしく食べたい。

そんな方に挑戦してほしいのが簡単自家製ドレッシング!

ドレッシングに合うサラダも併せて紹介します。

ドレッシングはサラダだけでなく、

他の料理でも応用できます。ぜひ、挑戦してください。

【レシピ制作】料理研究家 波多野充子

Dressing×Salad

① ごまドレッシング

材 料	
白練りごま	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
蜂蜜	大さじ1
練りがらし	適量

作り方

- (1) 白練りごまに酢を加え、スプーンで溶きのばす。
- (2) (1)に他の材料を混ぜ合わせる。



いろいろ野菜のサラダ

材 料		(3人分)
カボチャ	140g	
グリーンアスパラガス	3〜4本	
スナップエンドウ	5〜6本	
コウシンダイコン	30g	
ダイコン	50g	
ニンジン	50g	
赤パプリカ	1/4個	

作り方

- (1) カボチャは2cm角に切り塩少々(材料外)を振る。グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき、堅いはかまを除き2〜3等分に切る。スナップエンドウの筋を取る。コウシンダイコンは薄切りにする。ダイコンとニンジンは5〜6cmの長さに切る。赤パプリカは細切りにする。
- (2) カボチャが軟らかくなるまで蒸す。その中にグリーンアスパラガス・スナップエンドウを加え2〜3分、アスパラガスとスナップエンドウが鮮やかな緑色になったら火を止め取り出す。
- (3) 野菜を皿に盛り付け、ごまドレッシングを添える。

いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAでは、子どもたちの健康を願い、学校給食へ地産農産物を提供しています。また、職員が学校に出向いて、地域農業の出前授業や、農家と子どもたちの交流の懸け橋になっています。子どもたちが地域の農業や食に関心をもち、地元を愛着を持つことが期待されています。

学校給食を通じて地域農業を伝える



耕そう、大地と地域の未来。

春一番!

5月末まで

オートパールJAのスバルフェア

●期間中ご成約の方に
「アイサイト対応型ドライブレコーダー」
プレゼント!

●軽自動車ご成約の方には
「ドライブレコーダー」または「ETC」
プレゼント!

消費税 + 添付品
が付いて
特別価格で
ご提供!!



- レヴォーグ1.6GT EyeSight
- ステラL スマートアシストII
- フォレスター2.0i-L EyeSight
- インプレッサSPORT HYBRID 2.0i-S EyeSight
- サンバーパン
- JAサンバー

お問い合わせ (株)JAオート長野

JAオートパール
北部センター

TEL. 72-3920

JAオートパール
南部センター

TEL. 23-7205



蠍座

10/24~11/22

全体運 / 物事を悪い方に考えてしまいがち。意識的にプラス思考を心掛けて、ヒーリング音楽を聴くとリラックス効果大
健康運 / 疲労のため込まないよう、休息が必須
幸運を呼ぶ食べ物 / サンショウ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 行動力がアップする時期。過去に駄目だったことへの再トライも成功率は高め。海外に興味を持つのもラッキー
健康運 / 食生活の見直しを。栄養バランスが大事
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 自分の殻に閉じこもりやすくなる気配。周囲の意見に耳を傾け、柔軟性を発揮しましょう。読書で気分転換を
健康運 / 有益な健康法を発見。元気に過ごせそう
幸運を呼ぶ食べ物 / ミョウガ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 人脈を広げるチャンスです。飲み会やレジャーの誘いには気軽に応じて。美術館巡りも良い刺激に
健康運 / うっかりしがち。慎重な行動を心掛けて
幸運を呼ぶ食べ物 / ビーマン

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳(配偶者のものも)、印鑑をご持参ください。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融共済課までお問合せ下さい。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

日程 (時間: すべて9時~16時)	年金相談 (会場はすべて 本所アブロード1階に なります)	ローン相談 (会場はすべて 本所アブロード1階に なります)
平成28年5月21日(土)	—	○(JA県下一斉住宅ローン相談会)
22日(日)	○	○(JA県下一斉住宅ローン相談会)
6月12日(日)	○	○
26日(日)	○	○

FDA稚内パノラマチャーター

ゆったり周遊4日間

利尻・礼文サロベツ国立公園

●旅行期日 / 平成28年 7月14日(木)~17日(日)

- 旅行代金 / 4名様1室利用 139,000円 (大人1名様)
- 3名様1室利用 142,000円
- 2名様1室利用 153,000円

※お申込金 30,000円 (旅行代金に充当します)

- 募集人員 / 70名様(最少催行人員60名様)
- 食事条件 / 朝食3回、昼食2回(内弁当1回)、夕2回
- 添乗員 / 全行程同行し旅程管理業務を行います
- 利用航空会社 / フジドリームエアラインズ
- 利用予定ホテル / 稚内(稚内グランドホテル)、利尻島(利尻マリンホテル又は北国グランドホテル)、(洋室又は連利用となります) 豊富温泉(ホテル豊富)

●旅行に関するお問い合わせ・お申し込みは

長野県知事登録旅行業者代理店第7号

JA大北旅行センター

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091-1

総合旅行業務取扱管理者 丸山 正

FAX.0261-22-4441

TEL.0263-22-3222

●旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第838号 (社)日本旅行業協会正会員 観光振興会 旅行業公正取引協議会会員

株式会社農協観光 松本支店

〒399-0746 長野県松本市大門並木町3-6 旭農事有機ビル1F

総合旅行業務取扱管理者 栗田 浩二 内 信

TEL.0263-51-0250

手入れ、使って安心!
毎日の家事を助けてくれる
ガスコンロをどうぞ。

取り替えの目安は

7年~10年です。



詳しくは
お問い合わせ
下さい。

JA大北南部工機燃料センター

TEL.0261-23-7203

JA大北北部工機燃料センター

TEL.0261-72-3124

取扱い期間: H28.8.31まで
※募集総額200億円達成次第取り扱い終了

マルシェ
march

JA農産物直売所クーポン券付き

有効期限 平成28年12月末日

お預け入れ金額10万円ごとに
JA農産物直売所及び
長野県Aコープで利用できる
500円分の
クーポン券を
プレゼント!!

超低金利時代だから...この定期貯金は **得**
例えば...
100万円を1年間の定期貯金でお預かりの場合

店頭金利の
お利息 + マルシェクーポン券
5,000円分が
もらえます!

お取扱期間は8月末日までとなっておりますが、
長野県内のJAで総額200億円に達し次第、取扱いは終了となります。
お早目のご契約をおすすめいたします!

取扱商品	スーパー定期貯金	期 間	1年間
契約金額	10万円以上100万円以下	募集総額	200億円(募集総額到達次第終了)
条 件	新たに預けたいご貯金に限り、マルシェ満期金を含む既に預けたいご貯金からの預けはできません。借入の方に限り、原則として中途解約はできません。 ※JAネットバンク・ATMからのお預け入れはできません。		

JA貯金はどなたでもご利用できます。詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせ下さい。

JA大北 金融部 ☎0261-22-1843

アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】

アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、スプリングフェスタ2016を開催中。抽選で豪華プレゼントが当たる、森の宝探し「木子とまぼろしの村」は5月15日までの開催です。また、ツツジの開花リレーも、5月上旬のヤマツツジから中旬のレンゲツツジへと盛り上がります。さらに、6月上旬からはシャレーポピーの花畑が登場します。詳しくは公園ホームページをご確認ください。



森の散策体験「ツツジの開花リレー」

公園サポーターが園内のガイドをいたします。草木や史跡などをご案内し、公園内の魅力をより一層感じていただけます。この時期の見どころは、林内に咲くツツジ。5月上旬にはヤマツツジ、中旬にはレンゲツツジと、開花リレーをお楽しみいただけます。

- 開催日／毎週土・日・祝日
- 見 頃／ヤマツツジ5月上旬、レンゲツツジ5月中旬
- 受 付／インフォメーションセンター ■参加費／無料

クラフト体験 「大人の 布ぞうりづくり 教室」

スリッパ代わりに室内履きにすればとっても気持ちいい「布ぞうり」を作ってください。サポーターが丁寧に作り方を教えますので、どなたでもご参加いただけます。

- 日 時／5月12日(木) 10:00～15:00(昼食時間を除く)
- 場 所／森の体験舎クラフト工房 ■定 員／先着5名
- 持ち物／布シート1枚程度の裂けやすい生地、昼食
- 申込み／インターネットまたは、お電話にてお申込み
- 参加費／400円



クラフト体験 「小鳥のクラフト」

小枝や木の葉など、森の素材を使って小鳥のオブジェを作ります。どんな小鳥ができてしまうか。

- 日 時／5月14日(土)・15日(日)、21日(土)・22日(日) 9:30～11:30、13:00～15:00
- 場 所／森の体験舎クラフト工房
- 参加費／200円



食体験「釜飯づくり」

陶器の釜に季節の食材を入れて、公園オリジナルの釜飯を炊きあげます。

- 日 時／5月21日(土) 9:30～13:30
- 場 所／森の体験舎食工房
- 参加費／500円



大町・松川地区初登場 「ポピーの花畑」

ポピーの花畑が大町・松川地区に初登場。シャレーポピーは、南ヨーロッパ原産のヒナゲシの園芸品種。赤、ピンク、白の紙でできたような薄い花が初夏の公園を彩ります。

- 日 時／6月上旬～中旬
- 場 所／れき原の花畑
- 面 積／2,000㎡

お問い合わせ、受付時間など、詳細はアルプスあづみの公園大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。

TEL:0261-21-1212

※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

公園ホームページ <http://www.azumino-koen.jp/>
Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>
Twitter https://twitter.com/azumino_om
LINE @azumino.park



魚 座
2/19～3/20
全体運／ささいなことでもいらぬ気味。周囲の欠点に目が行きやすいので、長所を見るようにして。気晴らしには料理が吉
健康運／スポーツを楽しむことで体の調子アップ
幸運を呼ぶ食べ物／シシトウ



水瓶座
1/20～2/18
全体運／気の合う仲間たちとにぎやかに過ごすのに良い期間。レジャーを満喫することで、自然と運も上向くはず
健康運／笑いのある生活がストレス解消の秘訣(ひけつ)に
幸運を呼ぶ食べ物／アナゴ



山羊座
12/22～1/19
全体運／心理的に不安定になりやすい月。不平不満や愚痴が増え、運を落とす結果に。笑顔キープが好運の鍵になります
健康運／ストレッチを習慣にすると体調に好影響
幸運を呼ぶ食べ物／シソ



射手座
11/23～12/21
全体運／コロコロ意見を変え、印象ダウンを招きやすいかも。気まぐれな言動は厳禁です。運氣回復には花を飾るのが◎
健康運／不規則な生活リズムを改善すれば、好転
幸運を呼ぶ食べ物／サクラソウ

大腿骨頸部／転子部骨折について

整形外科医長 狩野 修治

■大腿骨頸部骨折と転子部骨折
大腿骨近位部の骨折は骨頭、頸部、頸基部、転子部、転子下におこることが多いとされます。大腿骨頸部骨折・転子下骨折は交通事故や労働災害といった高エネルギー外傷で起こりやすいとされ、大腿骨頸部骨折・転子部骨折は骨粗鬆症といった骨の脆弱性のある高齢者の転倒といった低エネルギーの外傷により起こることが多いとされています。

疫学

大腿骨頸部・転子部骨折は2007年には約15万人が受傷したとされ、年々増加していると報告されています。40歳から年齢とともに増加し、70歳以上に急増します。また大腿骨頸部骨折は大腿骨頸部骨折の1.3～1.7倍と報告され、高齢になるにつれて大腿骨頸部骨折の発生が多くなるとされます。

症状

転倒により受傷されることが多く、股関節痛のため動けなくなると

いった状態が典型的です。しかし、高度の認知症があったり、また骨折部に転位がなく安定していると歩行できることも稀にあります。歩けるので大丈夫とはいきません。転倒され股関節痛が出現している場合は一度受診されることをおすすめします。

診断

単純X線写真で診断できる場合がほとんどです。しかし転移のない骨折は単純X線写真ではわからないことがあります。CTやMRIなどの検査によって骨折を診断ができることがあります。

治療方法

大腿骨頸部骨折
手術療法がすすめられます。手術の方法は骨接合術と人工骨頭挿入術があります。
ずれている大腿骨頸部骨折はずれがない大腿骨頸部骨折にくらべ、骨が癒合する確率が低いとされ、癒合しても、経過中に約半数の症例

の大腿骨頭がつぶれてしまう骨頭壊死が起ると報告されており、このことからずれていない大腿骨頸部骨折には骨接合術が、ずれてしまった大腿骨頸部骨折には人工骨頭挿入術をおすすめします。

予後

大腿骨頸部骨折はずれている、大腿骨頸部骨折は骨接合術がすすめられます。

保存治療でも骨癒合が得られる可能性はありますが早期に離床をしてリハビリをすすめるためには手術治療を行う必要があります。

予防

受傷後、適切な手術を行い、適切なリハビリテーションを行ってもすべての方が受傷前の状態までもどることはむずかしいとされています。受傷前の歩行能力、年齢、認知症の有無が歩行機能に影響しているとされています。



大腿骨頸部・転子部骨折の予防として、運動療法と薬物療法がすすめられます。骨粗鬆症の治療により大腿骨頸部・転子部骨折の予防効果の報告があります。また運動療法による骨折の予防効果は不明ですが、運動療法は転倒予防に有効とされています。



りんご娘

大崎 秀華さん (23) 大町市



～英語を勉強して外国人と接したい～

●仕事は

大町市常盤の「にこにこデンタルクリニック」で受付・歯科助手を担当しています。人と話すことが好きで、受付などの仕事に就きたかったです。患者さんとの会話は楽しいですね。

●農・食に対する思い・イメージは

地元の野菜などは3食必ず食べますね。家族も同じです。

●休日・趣味は

運動することが好きなので、冬はスノーボード。それ以外はスケートボードを楽しんでいます。

●理想の男性はどんな人ですか

人生一緒に楽しめる人がいいですね。

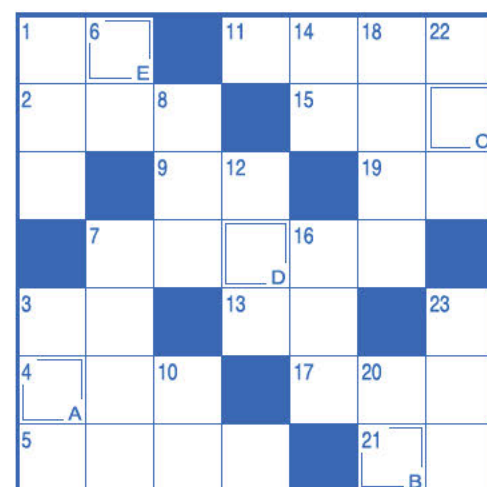
●これからの夢・目標は…

英語・英会話を勉強したいです。白馬村でスノーボードやスケートボードを楽しんでいると外国人と出会うことが多いので、英語を勉強してコミュニケーションを取りたいですね。



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



●タテのカギ

- 風呂場の中の体を沈める所。浴槽ともいいます
- 東大寺の大仏の頭には492個あったといわれています
- 仏壇の前で鳴らします
- グリーンピースは青——のこと
- ランキングのトップ
- 釣り糸の途中に付けます
- 左右反対に映ります
- 真実ではありません
- 甲羅があり、キュウリが好きな妖怪
- キャベツの名産地、嬌恋——
- ジャムの瓶の——が固くて開かない
- 塗り物に塗ってある物
- 田んぼでゲコゲコ鳴きます

●ヨコのカギ

- テッポウ、クルマ、ヤマといえは何の花？
- 分数の棒の上部に書きます
- 1467年に起きた応仁の——
- 車は車道、人はここを通ります
- 自宅から職場へ向かうこと
- スクリーンが複数ある所もあります
- 雑巾やモップで掃除します
- 飛行機が離着陸する施設。エアポート
- 植物が作る甘い液
- 韓国の首都
- アイスクリームや果物を盛り付けて作るデザート
- 1年で一番昼が長い日
- 漬物や酒を詰めます

●4月の答え

ナツミカン



応募方法

官製はがきに、

①クロスワードクイズの答え
②JA広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと、「みんなの声」コーナーで紹介する場合があります。ご了承ください。

③住所氏名・年齢・電話番号・以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。

毎月、正解者の中から抽選で5名の方に賞品をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募に際して取得した個人情報、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／5月31日必着

メール・FAXでも受け付けています。

FAX 0261-23-4831

メールアドレス

kouhou@dhk.nnja.or.jp

大町市 大町字 光明寺三〇九一
JA大北広報係 行

最新の営農技術から農産物の流通・市況、農政改革、貿易問題も



購読のお申し込みはJAへ
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)

広げよう読者の輪 進めよう協同活動 一 組合員・JA 情報共有運動



出荷者募集中

大町市常盤のJA大北農産物直売所「ええこの里」では、農産物を出荷してくださる方を募集しています。出荷者は当JA組合員で個人のほか、集落営農などの法人も受け付けます。(出荷を希望される方は、早めの出荷登録をお願い致します)



詳しくは直売所「ええこの里」
電話 85-2289 までお問い合わせください。
営業時間：午前9時～午後5時まで



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙・俳句や川柳も大募集!!

◎我が家の窓から見える公園の桜が今年も満開になりました。さあ、畑仕事に精を出して家族に喜ばれる作物を作ろうと張り切っている私です。
池田町 女性

◎編集より／今年は桜の開花も早かったですね。春の農作業も早くなりそうです。家族に喜ばれる作物はどんなものでしょうか？食卓に皆が笑顔になれる野菜がたくさん並ぶといいですね。

大町市 男性

◎編集より／やはり土づくりは大切ですね。農業は毎年1日1日が勉強ですね。良い作物がたくさん収穫できることを願っています。

大町市 男性

◎ジャガイモを植える時期になり、畑に肥料をまき畑をおこしてからジャガイモを植えました。いよいよ野菜を植える時期となり、これから5月まで毎日楽しい日々となりました。

大町市 男性

◎編集より／春らしい季節となり、畑仕事も楽しい時期ですね。残雪の北アルプスを眺めながら色々な野菜作りを楽しんでください。

大町市 男性

◎JA大北も頑張つてこれ50才になったのですね。さらにみんなで頑張ります。雪不足のこの年、今になって今朝の雪(4月



表紙

白馬村の春
白馬村北城野平地区から北アルプスを望む。残雪と新緑、田植え後の水田が美しいこの村を訪れる観光客らを魅了する風景の一つ。
PHOTO:松沢伸一

撮影データ
●撮影日／2015年5月22日
●カメラ／Nikon D610
●レンズ／28-300mm f/3.5-5.6

みんなの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄
FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

11日)にびつくりで、冬を乗り越えた花や木の芽が少しずつ出てきたのを見てると私も何だか年と言ってもらえませんか。肥料や種ものを配達され今年の始まりです。新職員になられた15名の皆さんも頑張ってくださいね。
小谷村 女性

◎編集より／50年の月日は長いですが、皆さんとともに歩んできた歴史です。組合員皆さんのために日々頑張っています。15人のフレッシュな顔もそれぞれの地区でお世話になつていきます。1日も早く皆さんのお役に立てるようご指導をお願い致します。

理事会 4月25日開催

報告事項

専門委員会報告、3月末事業実績について、3月組合員新規加入状況について、平成27年度単体自己資本比率算出結果及びリスク量算出結果について、内部監査品質評価結果について、JA全国監査機構監査報告について、平成27年度決算監事監査報告について、長野県JAバンク県域サポート事業について、金融円滑化にかかる措置の実施状況について、貸出金利の改定について、平成28年度共済一斉推進実施具体策について、JA大北園芸用機械管理規定について、平成26年度産米最終清算について、優良組合員等の表彰について、主な会議行事について、その他

付議事項

- 平成28年度賦課金の額賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
- 第51回通常総代会について
- 平成27年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書の承認について
- 外部出資(系統)の増資について
- 計画内固定資産の取得について
- 貸出先について
- 農産物検査に関する事務・権限の委譲に伴う農産物検査業務規程の一部変更について
- 農業経営支援対策費の支出について
- 平成28年度品目別手数料率について
- 農産物検査業務規程手数料について
- 理事への貸付について

その他事項

お知らせ

今年に残雪が少なく早い春の訪れとなりました。桜の開花も1週間ほど早く大町市では4月中旬には見ごろを迎え、早々に散つてしまいましたが、これからは新緑の美しい季節となります。さて農繁期に入っています。よい作物を作るために農作業事故に遭わないよう気を付けましょう。
松沢

毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ピ



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



アスパラガスの肉巻き焼き



●作り方

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、固い部分の皮をむき、茹でます。
- ② 人参はアスパラガスと同じ長さの棒状に切り、茹でます。
- ③ 豚肉は1枚ずつ広げ塩・こしょうを振ります。
- ④ ③の豚肉を2枚並べ、端に①と②を置き、巻き、小麦粉をまぶします。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の巻き終わりを下に焼き始めます。
- ⑥ 全体に転がしながら豚肉に火が通るまで焼き、Aを加え煮絡めます。

●材料(2人分)

アスパラガス … 8本程度	にんじん … 100g	しょうゆ … 大1
豚ロース肉うす切り … 200g	小麦粉 … 大1	A 酒 … 小1
塩・こしょう … 適量	油 … 小1	みりん … 大1

一口メモ

これからが旬のアスパラガスにはアミノ酸の一種「アスパラギン酸」を多く含んでいます。アスパラギン酸は利尿作用があり、有害なアンモニアを体外へ排出する働きやカリウムやマグネシウムを細胞内に運び、疲労物質である乳酸をエネルギーに変える手助けをする働きがあるため、疲労回復にも効果があるといわれています。

かつおのカルパッチョ



●作り方

- ① かつおたたきは5ミリ幅にスライスします。
- ② 新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらし、辛味がとれたら水気を切ります。
- ③ にんにくはスライスします。
- ④ バセリはみじん切り、かいわれは根を取り洗っておきます。
- ⑤ フライパンに③のにんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかけ、焦がさないように炒め、にんにくがキツネ色になったらにんにくと油を別々に取り出しておきます。
- ⑥ ⑤のオイルが冷めたら、食酢とめんつゆ、あれば柚子胡椒を合わせてタレを作ります。
- ⑦ 皿に①と②、④を盛り付け、⑤のにんにくを飾り、⑥をかけます。

●材料(2人分)

かつおたたき … 100g	オリーブオイル … 大2
新玉ねぎ … 1/4個	食酢 … 大1
にんにく … 2かけ	めんつゆ(ストレート) … 大1
バセリ … 少々	柚子胡椒 … 少々
かいわれ大根 … 適宜	

一口メモ

かつおには初夏と秋の2回旬があり、初夏が旬の初かつおはさっぱりとした味わいといわれています。かつおにはDHA、EPA、タウリンが多く含まれています。DHA、EPAは血中脂肪のバランスを整えたり血栓を防ぐ効果があるといわれています。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 食材センター
TEL・FAX:0261-23-0811

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JAの葬祭担当がお手伝いいたします。

■式場 ■棚上げ会場 ■親族・寺社控室 ■通夜室 ■霊安室 ■70台収容駐車場 ■霊柩車・送迎用マイクロバス ※自宅・公民館・寺社等での出張葬も承ります。

JA大北 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX:0261-26-3301
JAホールおおまち TEL:0261-23-7176

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX:0261-62-1701
JAホールまつかわ TEL:0261-62-1700

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。

TEL:0261-26-3300