

# だいほく

 JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

March 2017 No.624 3



## Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

**農業・農村の活性化をめざす**

「大北農業パワーアップ研修会」開く

**大北りんご生産振興大会開く／中生種コンクールと選果場優良者を表彰**

品質向上に産地の結束図る

[特集]

**第一次人事異動**

**改正農協法における当JA役員の選出について**

**直売所の出荷者を募集します**

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まごころ宅配「暮らしの応援レシピ」 | JAインフォメーション  
あづみ病院「くらしの健康百科」 | 国営アルプスあづみの公園 | アルプスサロン

# 農業・農村の活性化をめざす

## 「大北農業・パワーアップ研修会」開く

だいほく  
HOT LINE  
3

大北地区農業振興推進協議会は

月15日、大北地域農業・農村の活性化を進める目的の「平成28年度大北農業パワーアップ研修会」



大北農業パワーアップ研修会で開いた優良農業団体の表彰式

かが地域の課題」とあいさつ。

大北地域の農業振興に取り組む優良農業団体表彰では、もち米を使った

「あられ」や、まんじゅうなどの加工品を製造する「たんぽぼ工房」(大町市)、継続できる農業や法人化による先進的な集落営農に取り組む「株式会社乳川の里」(松川村)、育苗ハウスを有効活用し、高品質なミニトマト栽培を手がける「JA大北白馬地区園芸部会」(白馬村)の3団体に農振協協議会長賞が贈られました。

また北アルプス山麓ブランドの新認定品に3事業者の6品が選ばれました。認定を受けたのは、小谷村の信州おたり雪中キヤベツ生産組合の「雪中キヤベツ」、池田町の金の鈴農産物生産組合・桜仙峡あづき保存会の「桜仙峡あづき」、大町市の特定非営利活動法人みどりクリエイトの「ぱいはるちやにみどろ」シリーズの「とまとじゅーす」、「とまとコンポート」、「ハックルベリージャム」、「ほおずきのコンフィチュール」。今回の認定で総認定数は99品(販売可能数は86品)となっています。

特別講演会も開かれ、三重県伊賀市農業公園「伊賀の里モクモク手づ

くりファーム」の木村修名誉会長が「農業と観光の連携による地域活性化へモクモク手づくりファームの挑戦」を演題に講演。木村氏は年間50万人の観光客が訪れる農業公園を作り上げた経験を説明。農業のブランドについて「いいイメージを持たせるため、差別化・明確化が必要」とし、食べ物の価値として「美味しく安全なもの。地域の人々に愛される愛着ブランドの2つは外してはならない重要な点」と指摘したほか、「次産業を成長させるためには「交流・体験・共感をしてもらうこと。地域を愛する皆さんの考え方を売る時代」と農業者から農業経営者への意識改革を持つことが重要」と話しました。

この他、県農業技術課課長補佐の村山善氏による「平成30年産以降の米政策の情勢について」と題した講演では、県農業再生協議会が中心となり、需要に見合った適正生産等を推進するなどの対応方向について説明がありました。







## 白馬村雪恋まつりで歓迎の雪像づくり JA大北神城支所も雪像でおもてなし



白馬村を会場に雪の白馬を楽しむ祭典「白馬雪恋まつり」が2月4日から2月11日まで開催されました。期間中、村内各所では来場者を歓迎しようと、地域や職場で雪像づくりが行われました。JA大北神城支所と隣接する

同JA北部営農センターは、入り口にJAバンクのキャラクター「ちおりス」の雪像を作り、来店者や通行する車の目を楽しませました。1支所1協同活動運動として同支所、北部営農センター一職員13人が1月28日に作ったもので、

大きさは高さ2メートル、長さ4メートルほど。同支所では「今年は1月中旬からの大雪で積雪も十分。支所・センターを利用する組合員や、観光客の皆さんに楽しんでみてもらえば」と話す。雪像コンクールも開かれ、優秀賞を受賞しました。



## ええっこの里会員集会開催 生産者の所得拡大の場として活用を



JA大北営農部と農産物直売所ええっこの里は2月1日、直売所に出荷する農家を対象に研修会などの集会を開きました。管内各地から出荷農家

約40名が出席。当JAの平林信一常務は「現在116人の会員の皆さんに登録していただいている。生産者の所得拡大の場として是非直売所を活用していただき、JAも作付け・誘客に対応していく

い」とあいさつ。平成28年度の実績と課題について、平成29年度の販売計画と対応策について協議し意見交換も開かれました。また研修会では、

種苗会社の技術員を講師に、直売所に出荷するおすすめ品目と栽培のポイントについて、北安曇農業改良普及センターより、農薬の安全使用と病害虫防除について講義がありました。当JAでは会員の拡大と作付け・出荷計画の徹底、旬の農産物カレンダー作成による消費使者宣伝、商品受け入れ時間の検討、会員相互のコミュニケーションを図り栽培技術の向上などを今後の対応策として掲げ、参加者に呼びかけました。



## 良質なリンゴ生産のために剪定技術を学ぶ

### 専門技術員招き講習会

北安曇農業改良普及センターとJA大北は2月7日、リンゴの剪定講習会を松川村と大町市内で開きました。大町市、池田町、松川村のリンゴ生産農家約40人が参加し、品質の良いリンゴを収穫するための剪定について技術を学びました。大町市で開かれた講習会では、参加した農家が北安曇農業改良普及センター普及員を講

師に、品種別の剪定について、実を成らす枝の花芽を心がけた剪定の手法などリンゴの着色や良質な果実になるよう指導を受けていました。





## 白馬村で開催の銀嶺国体にJA大北が豚汁の具材を提供



白馬村を会場に開かれた銀嶺国体に当JAは2月15日から17日までの3日間、アルペン会場の八方尾根、白馬ジャンプ競技場、クロスカントリー会場のスノーハーパーで来場者に配布する豚汁の具材、合わせて2,400人分を提供しました。各会場では観光協会会員の皆さんのが提供した具材を

使って調理し、来場者や選手に温かい豚汁を配っていました。



## 長野県ジュース用トマト品質向上共進会で松川の平林さんが県園芸作物生産振興協議会長賞受賞

1月19日、長野県野菜品質向上共進会が開いた県ジュース用トマト品質向上共進会で、松川村の平林義正さんが県園芸作物生産振興協議会長賞を受賞しました。平林さんは水稻のほか、ジュース用トマト、白ネギ、菌床シイタケの多角的経営農家で、トマト栽培ではJA大北より歓立て同

時マルチヤー、定植機を借りて労力の省力化、収量・良品生産向上に対する工夫など、経営・技術的特色が評価されました。



## 手作りこんにゃくを学ぶ 女性農業大学7期生

女性農業大学7期生は1月25日、手作りこんにゃく講習会を本所会館調理室で開きました。大町市常盤の川上郁子さんを講師に、コンニャク芋を使った家庭でもできるこんにゃくの作り方を学びました。講習会では、皮をむいて

切った芋をミキサーで粒が無くなるまで砕き、温めて凝固剤で固めた後、アク抜きする手法や、青のりなどを混ぜて作る手法などに受講生は「刺身こんにゃくは歯ごたえもあって美味しい。様々なものを添加することもでき、家で作れば喜ばれそう」と好評でした。



大町市常盤の三世代交流施設ふれあいプラザで2月1日、大町南小児童クラブと、施設を利用する高齢者が節分交流会を開きました。児童25人、利用者15人が参加し、JAふれあい課の職員が節分の意味を説明し、児童らに豆を配って鬼役となった職員と共に福を呼ぶために「鬼は外、福は内」と豆をまいて1年の健康を願いました。

**大町南小児童クラブと  
ふれあい利用者が  
節分豆まき**

# 女性部通信



## 女性部中土支部が 軽体操で笑顔

女性部中土支部は2月22日、支所1階の休憩スペースで軽体操講座を開きました。冬場の拠り所の提供と健康増進を目的に行つたもので、当JAふれあい課の職員を講師に18人の部員が参加。椅子に座ってできるストレッチや、ボールを使った遊び感覚の軽運動に大きな笑い声を上げながら汗を流していました。同支所は1階の旧店舗を休憩所や講習会などを行うため、組合員などに開放しています。女性部では定期的に講習会などに利用していく予定です。

### 女性部10支部が 総会を開きました

女性部各支部は2月中旬に、それぞれ平成28年度の記念行事で講習会等を行いました。

- 社支部 2月15日開催 16人参加 記念行事「笑いヨガ講習会」講師：ラフターヨガ松倉由紀江さん
- ときわ支部 2月11日開催 20人参加 記念行事「音楽に合わせたリズム体操」講師：健康運動士の百瀬みどりさん
- 池田支部 2月20日開催 12人参加 記念行事「アロマオイルマッサージ講習会」講師：アロマセラピスト木村愛子さん
- 松川支部 2月17日開催 9人参加 記念行事「簡単小物入れづくり講習会」（折り紙や牛乳パックを使った小物入れ作り）講師：女性部事務局
- 神城支部 2月23日開催 14人参加 記念行事「かたりべ講演」切明の庄屋の話」大町民話の里 講師：大町民話の里づくりもんべの会4人
- 白馬支部 2月8日開催 15人参加 記念行事「やしうま作り講習」講師：部員の北澤多美子さんと丸山桂子さん
- おたり支部 2月16日開催 45人参加 記念行事「商品研修」講師：ゴールドパック（株）
- 平支部 2月10日開催 30人参加 記念行事「商品研修」講師：ゴールドパック（株）
- 所藤澤賢二所長 2月16日開催 20人参加 記念行事「フルーツ盛り＆カット講習」講師：平支





ときわ支部:記念行事「音楽に合わせたリズム体操」



社支部:記念行事「笑いヨガ講習会」



松川支部:記念行事「簡単小物入れづくり講習会」



池田支部:記念行事「アロマオイルマッサージ講習会」



平支部:記念行事「フルーツ盛り&カット講習」



白馬支部:記念行事「やしょうまい作り講習」



美麻支部:かたりべ講演:切明の庄屋の話」大町民話の里

## 「手提げかご」づくりに挑戦 平支部

女性部平支部は1月26日、2月2日に平支所で、クラフトテープを使った手提げかごづくり講習会を開きました。支部活動の一環で、11人が参加し支部長の太田美喜子さんと当JJA生活相談員を講師に行いました。前回「コースター作り」で学んだクラフトテープ2本を四つだたみに編みこむ手法に部員らは仲間と樂しみながらも、長いテープに苦慮しながら真剣な表情で取り組んでいました。参加者は「編みこむ順番は慣れてくるとできるが、テープが長くて大変だった。上手にできて満足」と話していました。出来上がった手提げかごはコースターと一緒に2月28日まで平支所金融窓口に展示しました。



# 水 稲

本所営農部

## 平成29年産米生産販売方針及び生産販売計画

### 1 基本方針

需要に応じた米の生産と、品質確保ができる産地を構築するため、品質向上対策の徹底、用途別品種構成の推進、より安全安心な米生産のための栽培履歴の記帳推進と「JA長野県安心基準米」に取り組み、長野米の信頼を高めることで産地間競争に打ち勝つJA大北産の米づくりをすすめます。

### 2 生産方針

- ①栽培基準に基づく、より安全・安心で良質米生産を目指し、長野米統一の生産基準を満たす「JA長野県安心基準米」の取り組みをすすめます。
- ②業務用の米として大量均質した品物の安定供給に応える産地を目指します。
- ③ブロック別生産計画に基づき、売れる米の計画的生産を行います。
- ④基本技術を励行し、雑草イネ対策・胴割れ米対策・カメムシ・いもち病対策の徹底を図ります。



### 3 集荷方針

- ①施設集荷を基本とし、大量均質な米を、全農長野を通じ重点卸へ年間安定供給を行います。
- ②基本技術に基づいた品質確保と安定した供給を行います。
- ③保管管理の徹底を図り、安定した品質維持を行います。
- ④生産方針に基づき、きめ細やかな集荷を行います。
- ⑤JA長野県農産物検査協議会の統一指導により、厳正な検査を行います。



### 4 集荷・販売計画

(単位:60kg/俵)

| 種類    | 品種           | 生産地域  | 集荷数量    |
|-------|--------------|-------|---------|
| 主食うるち | コシヒカリ        | 南部・中部 | 120,000 |
|       | あきたこまち       | 中部・北部 | 40,000  |
|       | その他うるち       | 全域    | 4,000   |
| 醸造用玄米 | 美山錦・その他醸造用玄米 | 全域    | 35,000  |
| もち    | その他もち        | 全域    | 1,000   |
| 合計    |              |       | 200,000 |

3月の農営

# 園芸

北安曇農業改良普及センター・JA大北

## 平成29年度「“すぐ”だして稼ごう!第2期大北園芸セミナー」受講者募集!!

大北の風土を活かした野菜栽培をちょっと“すぐ”を出してやってみませんか!直売所で人気の野菜、果菜類(トマト・キュウリ・ナス・ピーマン)・根菜類(ジャガイモ・タマネギ・ニンジン・ダイコン)を学ぶセミナーを下記により開催します。基礎知識を学び、稼ぐ園芸にチャレンジ!!お申し込みをお待ちしています。

### “すぐ”だして稼ごう! 第2期大北園芸セミナーカリキュラム

| 回数 | 月日           | 内容   | 講師               |
|----|--------------|--|------------------|
| 1  | 4月中旬         | 開講式、オリエンテーション<br>野菜づくり栽培の基礎、土壤・肥料の基礎<br>直売所向けの野菜、直売所等への出荷について。 |                  |
| 2  | 5月下旬<br>現地実習 | 果菜類の定植・整枝と仕立て方<br>病害虫防除のポイント・農薬の安全使用                           | 普及センター<br>JA外部講師 |
| 3  | 7月下旬<br>現地実習 | 根菜類の播種、栽培管理のポイント<br>果菜類の栽培管理                                   |                  |
| 4  | 8月中旬         | 根菜類栽培のポイント、果菜類栽培管理<br>土壤診断・野菜の長期出荷<br>修了式                      |                  |

※カリキュラムは、諸事情により変更することがあります。

### 受講の申込み先

■北安曇農業改良普及センター TEL.23-6544 FAX.23-0706

■大北業協同組合 営農部 TEL.22-1842 FAX.23-3001

■大北各営農センターまたは各支所営農部(南部 TEL.23-5364・中部 TEL.22-1775・北部 TEL.75-2180  
池田 TEL.62-6430・小谷 TEL.82-2042)

申込み締め切り ▶ 平成29年3月31日(金)

きりとり線

| “すぐ”だして稼ごう! 第2回大北園芸セミナー受講申込書 |   | 平成29年 | 月 | 日 |
|------------------------------|---|-------|---|---|
| 氏名(ふりがな)                     |   |       |   |   |
| 住所                           | 〒 | TEL   |   |   |
|                              |   | FAX   |   |   |

注) 個人情報は講座にのみ使用します

# 平成29年度 第1次人事異動

3月1日付けで第1次人事異動が発令となりました。  
新任地での温かいご指導をお願いいたします。

( )内=旧任 准=准職員 パ=パート職員

## 【本所】

### ■監査部

▼係長（金融部債権管理課係長）太田和夫

### ■総務部

▼部長（南部ブロック統括長兼松川支所長）内山晃▼次長兼務（総務課長兼観光課長）竹田俊幸▼リスク統括課主任（監査部主任）滝澤友希▼ふれあい課係長・おたり（白馬地区金融共済課係長・神城）塙島美雪▼観光課（當農部付直売所ええこの里）赤羽穂乃花▼総合企画管理課・パ（松川支所金融共済課・パ）林まどか

### ■當農部

▼部長兼營農企画課長兼環境対策室長  
兼国営アルプスあづみの公園対策室長  
担当兼務（同部付直売所ええこの里課  
家対策支援室長）長澤忠義▼JA直売所

兼国営アルプスあづみの公園対策室長  
担当兼務（同部付直売所ええこの里課

長代理）高橋道雄▼直売所ええこの里（総務部觀光課）田中伸尚▼當農販売課・パ（南部當農センター松川直売所・パ）鋤柄裕子

理）黒川英明▼考查役（北部工機燃料センターエ燃料課長）小川哲司

### ■農家支援対策室

▼室長（同室長代理）勝本あけみ  
（城）花澤奨彦

今溝洋貴▼同課課長・池田（金融部推進企画課）河原セントラル係長）川上研▼同課主任・総合涉外・会染（白馬地区金融共済課主任・総合涉外サブリーダー・神

## 【支所】

### ■大町地区 杜支所

▼次長（八坂支所次長）松田純治

### ■ときわ支所

▼支所長兼国営アルプスあづみの公園対策室長代理（平支所長）藤澤賢▼金融共済課主任・総合涉外サブリーダー（大町支所金融共済課・総合涉外・サブリーダー）松澤浩平▼同課・総合涉外（松川支所金融共済課・総合涉外）相澤拓実▼

### ■松川支所

▼南部統括ブロック長兼支所長（ときわ支所長兼国営アルプスあづみの公園対策室長代理）北川原徳永▼金融共済課（ときわ支所金融共済課・総合涉外）高田和希

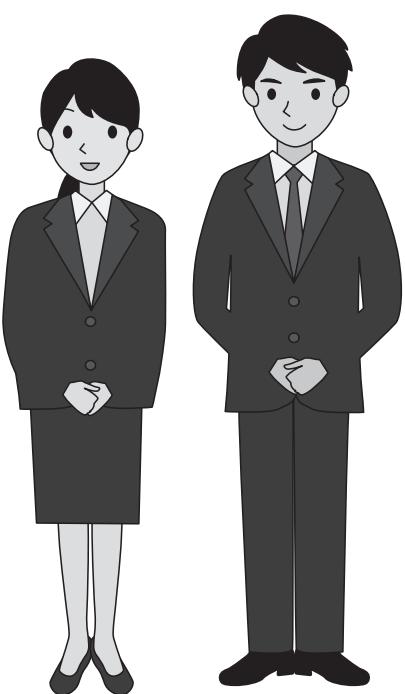
▼同課・総合涉外（大町支所金融共済課）坂本宏平▼同課・准（共済部業務課・准）新谷ひろ子▼同課・パ（大町支所金融共済課・パ）佐藤礼子▼同課・パ（八坂支所金融共済課・パ）戸澤典子

### ■池田地区

▼部長（南部當農センター長兼資材課長）同課（松川支所金融共済課）白川渚

### ■大町地区 八坂支所

▼次長兼金融共済課長（中部當農センター長兼大町市21農業推進支援センター





# 農協法改正に伴う当JA役員候補者の選出について

昨年4月1日に施行された改正農協法において、「理事の過半数を認定農業者又は農産物販売、法人経営等に関し、実践的な能力を有する者とする」とされました。平成29年度は当JA理事・監事の改選が行われます。改選におきましては下記の要件を満たすよう選出してまいります。

## ■理事・監事の構成要件について

### ①認定農業者

法律により定義づけられております。

参考:「農業経営基盤強化促進法」に基づく「農業経営改善計画」の市町村認定を受けた農業経営者・農業生産法人

### ②「農畜産物の販売」に関し、実践的な能力を有する者

- ア.「農畜産物販売等を業とする法人等」に15年以上勤務し、「農畜産物の販売」に関して、豊かな知識と経験を有していること。
- イ.認定農業者である法人の重要使用人として5年以上在籍し、「農畜産物の販売」に関して、豊かな知識と経験を有していること。

### ③「当該農業協同組合が行う事業」に関し、実践的な能力を有する者

- ア.当組合の役員として5年以上在任し、組合事業に関して豊かな知識と経験を有していること。
- イ.当組合若しくは当組合の事業の全部又は一部と同等の事業を営む法人等に15年以上勤務し、当該事業に関する専門知識と経験を有していること。
- ウ.農業に関する公の職務等に5年以上携わり、農業経営に精通していること。

### ④法人の経営に関し、実践的な能力を有する者

法人等において、常勤役員の経験者または15年以上勤務し、法人経営に関し、豊かな知識と経験を有していること。

## 直売所の出荷者を募集します

JA大北では直営として4ヶ所の直売所を開設運営しております。現在「ええっこの里」「アルプス一番」「社直売所」「ファミリーマート会染店」に出荷いただける方を募集致します。新規で出荷いただける方、また現在出荷している以外の直売所に出荷いただける方はそれぞれの直売所に申込みをお願い致します。

なお、それぞれの直売所の売れ筋品目で品物の不足している下記野菜について栽培出荷いただける方に苗の無料配布を行いますので同時に申込みをお願い致します。お問い合わせは、各直売所までお願いします。

### 【無料苗】

|      |     |                         |
|------|-----|-------------------------|
| 配布時期 | 4月  | キャベツ・レタス                |
|      | 5月  | 白ネギ・キュウリ・ナス・カボチャ・ブロッコリー |
|      | 6月  | サツマイモ                   |
|      | 7月  | キャベツ・ブロッコリー             |
|      | 8月  | 白菜                      |
|      | 10月 | 玉ねぎ                     |



### 【直売所における要望品目】

|                      |
|----------------------|
| 小松菜・ホウレンソウ・アスパラガス・山菜 |
| 玉ねぎ・馬鈴薯・人参・漬け大根      |
| りんご・ぶどう・桃・ブルーベリー・切花等 |



**牡牛座**

(4/20~5/20)

全体運／誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して、半身浴や足湯にツキ  
健康運／疲れをため込みやすい。気晴らしが必要  
幸運を呼ぶ食べ物／カブ



**牡羊座**

(3/21~4/19)

全体運／自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に  
健康運／腰が重くなりそう。まめに動きましょう  
幸運を呼ぶ食べ物／ウド

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

旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理の提案です。

## ちくわとうどの炒めもの



### ●作り方

- ① うどは皮をむき、5cm長さの短冊切りにし、酢水につけます。
- ② 焼ちくわは縦半分にし、斜め切りにします。
- ③ ①の水気を切り、ペーパータオルなどで水気を拭き取ります。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②と③を炒めます。
- ⑤ うどが半透明になったらAで味を調えます。

### ●材料(2人分)

|            |               |
|------------|---------------|
| 山うど … 1本   | ごま油 … 小さじ2    |
| 焼ちくわ … 1本  | A しょうゆ … 小さじ2 |
| 黒こしょう … 少々 |               |

### 一口メモ

うどの香り成分のジテルベンアルデヒドは血液の循環をよくし、疲労回復に効果があるといわれています。また、クロロゲン酸という抗酸化性の物質も含まれており、がんの発生を予防効果や日焼けによるメラミンの抑制効果があるといわれています。

## 釜揚げしらす丼



### ●作り方

- ① 青じそは千切りにします。
- ② ボールにご飯を入れすし酢と①、白ごまを加えよく混ぜ、酢飯を作ります（酢がきづくなないように）
- ③ 丼に②を盛り、しらすを盛付けます。
- ④ ごはんの中央をへこませ、卵黄を落し、のりを散らします。

### ●材料(2人分)

|              |           |
|--------------|-----------|
| 釜揚げしらす … 40g | 刻みのり… 適量  |
| 青じそ… 4枚      | 白ごま… 小さじ1 |
| すし酢… 適量      | 卵黄… 2個    |
| ご飯… 2人分      |           |

### 一口メモ

しらすは稚魚を保護するため1月～3月は禁漁時期となります。しらすは頭から尻尾まで食べられるため、日本人に不足しがちなカルシウムを大変多く含みます。カルシウムはポン酢やお酢と一緒に食べると効率よく吸収できます。ただ、コレステロールも多く含むので脂質異常症の方は注意しましょう。



## 「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。注文いらすの「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。

TEL.0261-26-3300

式場 棚上げ会場 親族・寺社控室 通夜室 靈安室 70台収容駐車場 靈柩車・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 TEL.0261-26-3301

JAホールおおまち TEL.0261-23-7176

JA大北 TEL.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。



蟹 座

6/22～7/22

全体運／不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることがリフレッシュできます

健康運／順調。ストレッチで血行促進を図って

幸運を呼ぶ食べ物／ミツバ



双子座

5/21～6/21

全体運／好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解

健康運／不規則な生活になりがち。節制すること

幸運を呼ぶ食べ物／もずく

# ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号通知書、年金手帳（配偶者の方のもの）、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い合わせ下さい。

| 日程<br>(時間:すべて9時～16時) | 年金相談<br>(開催場所) | ローン相談<br>(アプロード<br>1階になります) |
|----------------------|----------------|-----------------------------|
| 平成29年3月12日(日)        | ○(アプロード 1階)    | ○                           |
| 26日(日)               | ○(アプロード 1階)    | ○                           |
| 4月9日(日)              | ○(アプロード 1階)    | ○                           |
| 12日(水)               | ○(おたり支所)       | —                           |
| 13日(木)               | ○(白馬支所)        | —                           |
| 23日(日)               | ○(アプロード 1階)    | ○                           |

毎月第2・第4日曜日は、  
休日ローン・年金相談会の日です!!

## ATM・JAネット銀行等 サービス一時休止のお知らせ

日頃はJAバンクをご利用いただきありがとうございます。このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネット銀行等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 休止日

平成29年3月18日(土)、5月4日(木・祝)、5月20日(土)、  
9月16日(土)、17日(日)

平成30年1月6日(土)、7日(日)、8日(月・祝)

### 休止させていただくサービス

#### ◎JAバンクのATM

JAバンクのATMを利用した、入金や出金、残高照会、振込・振替など、すべてのサービス。

#### ◎ネット銀行(個人・法人)サービス

パソコン・スマートフォン・携帯電話を利用した、残高照会や振込・振替など、すべてのサービス。

#### ◎コンビニ等のATM

JAキャッシュカードによるセブン銀行、ゆうちょ銀行、その他提携金融機関やコンビニ等のATMを利用したすべてのサービス。

#### ◎デビットカードサービス

デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ-Debit加盟店での代金決済。

詳しくは本所金融部(電話22-1843)

又は各支所金融窓口までお問い合わせください。

JA共済 Presents

みんなでつなぐ  
第1回 abn 5時間リレー マラソン



日時 2017.5.20(土)

午前10時スタート【雨天決行】

会場 やまびこドーム

長野県松本平広域公園 信州スカイパーク内

(〒390-1132長野県松本市空港東9036-4)

さわやかな  
初夏の風と共に、  
松本平をFUN&RUN



### 参加チーム募集中!

1チーム10名以下でご参加ください。

- 一般の部 ●ファミリー・世代混成の部 ●小・中学生の部
- 全員に参加賞がございます。詳しくはホームページで

申込締切4月21日(金)

※小・中学生の部は3時間となります。



乙女座  
8/23～9/22

全体運 / 持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすいよう。新しいことに取り組むなら、正確な情報収集を  
健康運 / スポーツに励むと上達がスムーズなはず  
幸運を呼ぶ食べ物 / ポンカン



獅子座  
7/23～8/22

全体運 / プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。クリエイティブな活動もお勧め  
健康運 / 張り切り過ぎ注意。運動前は準備運動を  
幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ

## 大町スタンド閉店のお知らせとご愛顧の御礼

時下、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃は、JA事業につきまして、格段のご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、大町スタンドにつきましては、昭和44年から、土地、施設をお借りして営業してまいりましたが、今回、大町建設事務所からスタンド前の歩道拡張計画が所有者に示され、検討された結果、施設の老朽化が激しく、新たな施設投資を行うことが困難であるとの意向が示され、JA大北としても検討してまいりましたが、平成29年3月末日を持って閉店する運びとなりました。

営業を開始後、47年間にわたり、地域の組合員の皆様から多大なご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

長年にわたりご利用いただき、誠にありがとうございました。

平成29年3月

JJA大北

代表理事組合長 山田 高司



## JJA体験農業保険のご案内

JA子ども交流プロジェクト対応商品

子ども達には、農山漁村の素晴らしさをいっぱい感じて欲しい!

安心して子ども達を迎え入れたい!

体験農業受け入れにかかるさまざまなりスクをカバーします!



### 受入農家の皆様へ

#### ●体験農業時の賠償責任…体験農業保険(体験農業特約)

体験農業指導時(飲食物の提供を含む)に起因する賠償損害を補償します。

#### ●宿泊時の賠償責任…農家民泊保険(農家民泊特約)

体験農業を目的とする宿泊サービスおよび飲食提供に起因する賠償損害を補償します。

### 農業インストラクターの皆様へ

#### ●農業体験指導時の賠償責任…農業インストラクター保険(農業インストラクター特約)

体験農業の指導・援助等の業務に起因する賠償損害を補償します。

[引受保険会社]

### 共栄火災海上保険株式会社

本社／〒105-8604 東京都港区新橋1-18-6 TEL.03-3504-0131(代)  
http://www.kyoeikasai.co.jp/

共栄火災海上保険代理店

### 株式会社大北地域開発

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091-1 TEL.0261-22-0350



### 蠍 座

(10/24～11/22)

全体運／周囲のマイナス部分に目が行く暗示。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持ちが大事

健康運／無理なダイエットはNG。自然体が一番  
幸運を呼ぶ食べ物／ニラ



### 天秤座

(9/23～10/23)

全体運／ささいなことで落ち込んだり、傷ついたりしやすくなっていることが多い吉

健康運／同じ姿勢を続けず、適度に体をほぐして  
幸運を呼ぶ食べ物／しらす

# 下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医長 狩野 修治

最後となる第12回では膝のオーバーユース、使いすぎにより起こるとされる膝障害について紹介させていただきます。

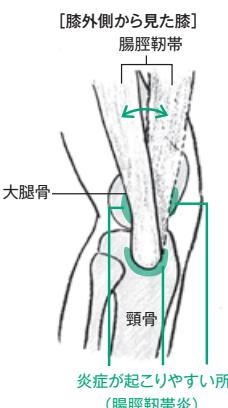
## ■オーバーユース障害とは

以前に紹介しました半月板損傷・前十字靱帯断裂・内側副靱帯断裂といったスポーツ外傷とは異なり、膝関節の伸展・屈曲を繰り返すことにより膝周囲の靱帯付着部に炎症が生じることをオーバーユースによる膝障害と呼びます。

腸脛靱帯と大腿骨外側顆との摩擦により生じるランナー膝、膝の伸展機構の繰り返す張力が加わり生じるジャンパー膝、膝関節の屈曲により膝内側の筋肉付着部に炎症がおこる鶴足炎などがあります。

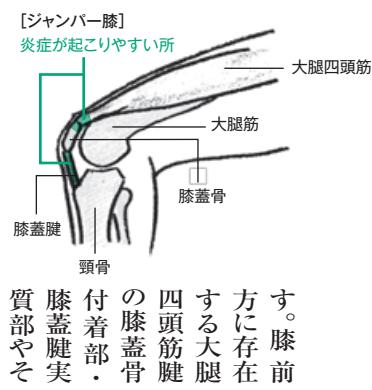
## ■ジャンパー膝

スポーツにおけるジャンプ・着地・ダッシュ・ストップなどの急激な動作により膝関節を伸展させる大腿四頭筋・膝蓋骨・膝蓋腱・脛骨付着部の間に張力が繰り返し加わります。このことによつて生じるオーバーユース障害で



## ■ランナー膝…腸脛靱帯炎

膝関節の屈伸に伴い大腿骨外側顆の突出部を膝外側を通る腸脛靱帯が前後方向に滑走します。この前後方



の膝蓋骨・脛骨の付着部に炎症が生じて疼痛が出現します。

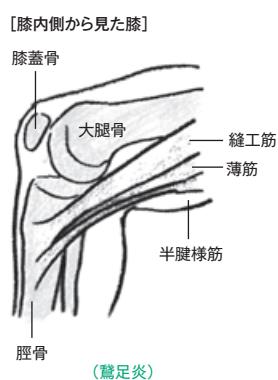
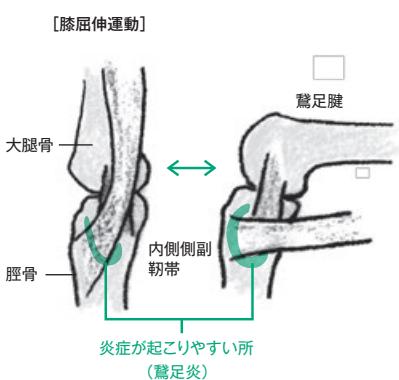
治療として、運動前は大腿四頭筋の十分なストレッチを行い、運動中にはできるだけ深屈曲動作をさけることがすすめられます。もちろん運動後は十分なアイシングを行い炎症の鎮静化を図ることがすすめられます。

向の滑走による機械的摩擦が炎症をおこし、膝外側の腸脛靱帯に運動時痛が出現します。長距離ランナーに多くみられることからランナー膝と呼ばれます。治療としては急性期には安静とクーリングが必要とされ、回復期には走行フォームの改善や運動前の十分なストレッチがよいとされている。

## ■鶴足炎

鶴足は膝関節、脛骨内側に縫工筋腱・薄筋腱・半膜様筋腱の3つの腱が付着する部位のことであり、形状がガチヨウの足に似ています。さらに鶴足には内側副靱帯の一部が付着し、この内側副靱帯を後方からおおうように3つの腱が付着しています。これらの付着する筋腱はすべて膝関節を屈曲・内旋させる筋となります。膝関節の屈伸に伴い内側副靱帯と鶴足に付着する筋腱との間の摩擦が繰り返されることにより、滑液胞や腱付着部に炎症が生じたものが鶴足炎です。普段あまり運動をしない方が運動を開始した時、運動をしている方

でも種目や運動量を変更した場合に発症することが多いとされます。治療としては痛みどめの内服や外用薬で軽減することが多く、再発予防のために股関節・膝関節のストレッチがすすめられます。



**山羊座**  
(12/22~1/19)

全体運 / 気持ちばかり大きくなってしまうかも。頼まれ事を安請け合いしないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり

健康運 / 安泰。スポーツを満喫するチャンスです  
幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ



**射手座**  
(11/23~12/21)

全体運 / 楽しいことに縁がありそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎

健康運 / 飲食暴食に気を付けて。ほどほどが賢明  
幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ

## 国営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、あちらこちらでダンコウバイやクロモジが黄色い花を咲かせ始めました。公園を散策し、残り少ない冬景色を楽しみながら小さい春を探してみませんか?森の体験舎では、味噌ベースの和風ピザづくりや、木の枝を使ったオリジナルボールペン作り等、楽しい体験も盛りだくさん。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

### 森の体験舎食体験 「ピザ窯で焼く米粉ピザ」

長野県産の米粉を使いピザ生地を作ります。キノコや野沢菜を使った味噌ベースの和風ピザです。出来上がったピザはモチモチ・あつあつでお腹ご飯やおやつ代わりに召し上がっていただけます。



- 日 時／3月11日(土)・12日(日)  
9:30～13:30(食材がなくなり次第終了)
- 場 所／森の体験舎食工房
- 参 加 費／500円

### 森の体験舎クラフト体験 「小枝のボールペン」づくり

木の枝の樹皮を活かして自然な風合いの、世界でたった一つのオリジナルボールペンを作ります。



- 日 時／3月25日(土)・26日(日)  
①9:30～11:30、②13:00～14:00
- 場 所／森の体験舎クラフト工房
- 参 加 費／300円

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いただけます。

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](https://twitter.com/@azumino_om)  
LINE @azumino.park



全体運／リラックス気分で過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果。  
健康運／口コミに注目を。耳寄り情報を入手可能  
幸運を呼ぶ食べ物／ゼンマイ



全体運／人気運が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行くと刺激大  
健康運／寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛け  
幸運を呼ぶ食べ物／コゴミ





# りんご娘

高橋 知江さん (24) 大町市大原



## ～もっと感性を磨きたい～

### ●仕事は

大町市役所の臨時職員として働いています。事務が主な業務ですが、初めて知ることばかりでした。職場の雰囲気も良いですね。以前から市の仕事を興味があったのですが、働く中で、増え興味が湧き、この仕事に携わっていきたいと思っています。

### ●農・食に対する思い・イメージは

幼い頃から畑や田んぼの手伝いをしています。今も自宅の畑で毎年野菜作りをしています。無農薬で体に良い物を作るよう心がけています。

### ●休日・趣味は

休日は買い物に出かけることが多いです。また、J-POPなどの音楽を聴くことが好きで、カラオケでストレスを解消しています。

### ●理想の男性はどんな人ですか

優しくて包容力のある人が理想です。声の低い人が落ち着きますね。

### ●これから夢・目標は…

市の正規職員になることが目標です。今年は頑張って勉強します。



## 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ヶ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
<http://www.agrinews.co.jp>

広げよう読者の輪 進めよう協同活動 — 組合員・JA 情報共有運動

1月中旬からの大雪で北部地域を中心  
に残雪が多い年です。さて3月1日付けで  
第1次人事異動が発令となりました。組  
合員の農家所得向上と地域の発展に向  
け役職員一丸となって農協運動に邁進して  
まいりますのでご指導ご協力をお願ひいた  
します。

### ■その他事項

### ざんせつ

- (1) 全国農業協同組合連合会が行う農業経営事業に関する同意について
- (2) 平成28年度(株)大北地域開発、(有)大北アグリサポートの事業計画について
- (3) 平成29年度内部監査計画について
- (4) 平成29年度余裕金運用方針について
- (5) (4) 経理規程の一部変更について
- (6) (5) (4) 外部出資の償却について
- (7) (6) (5) (4) 平成29年度役員等報酬総額答申結果及び実費弁償基準(案)について
- (8) (7) 監事監査措置回答書について
- (9) (8) (7) 平成29年度内部監査計画について
- (10) (9) (8) (7) 平成29年度余裕金運用方針について
- (11) (10) (9) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) (自己改革行動計画の策定について)
- (12) (11) (10) (9) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) (自己改革行動計画の策定について)
- (13) (12) (11) (10) (9) (8) (7) (6) (5) (4) (3) (2) (1) (自己改革行動計画の策定について)

松沢

### 報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績、1月

末組合員新規加入状況について、購買未収  
金の償却について、平成29年度JA大北コン  
プライアンスプログラムについて、資産自己査  
定結果について、債権処理について、ALM委  
員会報告について、平成29年度トップワン推  
進運動実施具体策について、貸出金利の改  
定について、平成29年度総代選挙管理者等の  
報告について、主な会議・行事等について、そ  
の他

理事会 2月24日開催

限定

いちねん中ずっと大歓迎!!



55歳からの  
次のステップを応援します。

55歳以上64歳以下限定特別金利定期貯金

3ヶ月もの スーパー定期貯金

お預入期間

3ヶ月

お預入金額

300万円以上

- 右記の金利は初回のみの適用となります。
- ご継続後は、継続日の店頭表示金利でのお預入れとなります。
- 当JA管内にお住まいのお客さまに限ります。
- お一人様、一口限りのお預入れとなります。

店頭表示金利

プラス  
年

+1.55%



大事に育てて、大きく増やす。

55歳以上64歳以下限定 金利上乗せ定期貯金

限定 虎の子

[スーパー定期貯金] 店頭表示金利  
最大 +年 0.5%

金利上乗せ条件

- ご契約でもれなく ..... +年 0.3%
- 当JAで公的年金をお受け取りの方または  
年金受給のご予約をいただいた方には  
さらに +年 0.2%

お預入期間

2・3・4・5年

お預入金額

300万円以上1,000万円以内

GO人生  
からの  
お預け替えもOK

○お取扱い条件は、今後の金融情勢その他の事情により、変更させていただく場合がございます。



地域に愛される笑顔の輪  
JA大北

詳しくは各支所窓口へお問い合わせください。