

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

April 2017 No.625 **4**

Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

JA大北女性部通常総会開催

仲間とともに歩み活動の輪を広げ50年

産物直売所ええっこの里1周年祭

記念イベント

大北地区アスパラガス生産振興大会開催

優良栽培知識を学ぶ／優良出荷者を表彰

[特集]

平成29年度 新採用職員紹介／第2次人事異動

JA大北平成29年度保存版 営農指導・農機具相談窓口携帯電話番号表

平成29年度 総合渉外担当者です

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インフォメーション | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」
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 | 金融からのお知らせ



大町市常盤の農産物直売所えつこの里が3月17日から19日までの3日間、開店1周年祭を開きました。昨年3月の開設から1年が経ち、地元の農畜産物や加工品のほか、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずから直送されたイチゴやミカンやマゴロ、釜揚げシラスなど特価で販売したほか、各日先着200人に紅白もちをプレゼント。近隣の住民や観光客など多くの方が来店しました。同直売所は「採れたての新鮮な野菜などを買えるのが直売所の利点。今後ぜひ利用していただきたい」と話しています。



大北園芸振興協議会とJA大北、当JA南部野菜協議会は3月8日、大北地域アスパラガス生産振興大会を大町市のJA本所会館で開きました。各地域から生産者など約30人が参加し、昨年の栽培上問題となった事項と対応や生産振興策などについて話し合われたほか、優良事例紹介で池田町の片瀬善昭さんと宮田敦雄さんが新植圃場の排水対策と新植2年目の栽培管理について発表しました。研修会も



開き、県野菜花き試験場野菜部研究員の酒井浩晃氏が、アスパラガスの安定生産技術について講演を行いました。平成28年度の生産販売は、春先の凍霜害、空梅雨、秋の長雨など厳しい気象条件であったものの、平均単価も年間を通じて高値で推移し前年度を上回った販売実績を報告。課題として病害虫防除と立茎管理、茎葉整理を上げ、基本技術の励行と作業を適期的に確に実施することが安定生産・高反



同協議会長で北安曇農業改良普及センターの古田豊文所長は「アスパラガス生産は大北地域園芸の振興をけん引する品目。意識と誇りをもつて励んでもらいたい」と話し、当JAの平林信一常務は「JAとして品質向上につながる施策に取り組む。生産者の皆さんも面積拡大・品質向上で所得向上につなげてもらいたい」と生産者に呼びかけました。また大会の席上で平成28年度の優良出荷者や収量・品質向上に努力した生産者の表彰が行われました。受賞者は次の通りです。(敬称略)▽優良出荷賞▽降旗三夫(松川村)▽同▽茅野多門(同)▽同▽茅野元嗣(同)



大北地区アスパラガス生産振興大会開催 優良栽培知識を学ぶ／優良出荷者を表彰

収につながるとしました。



JA大北女性部通常総会開催 仲間とともに歩み活動の輪を広げ50年



JA大北女性部は3月10日、第50回通常総会をJA本所会館で開きました。各支部から約50名が参加。総会に先立ち福島和子部長は「設立から50年を迎え、昨年は姉妹提携したJAしみず女性部との交流も始まった。地域では支部活動の充実を図り、自ら変わることに、皆で関わることで農や食を子どもたちへ伝えていきたい」とあいさつ。JAの山田高司組合長は「住み慣れた地域で安心して暮らせ、皆さんが夢を持った活動をし、女性部に参加してよかったと思う事業を応援したい」と激励しました。議事では平成28年度事業報告並びに収支決算の承認。平成29年度の活動方針などを決議しました。平成29年度は、「次世代へ残したい食と農の文化をつなぐ。JA女性組織が結(ゆい)の力で地域の柱になる。ゆとり(心、体、経済)ある暮らしを実現する」の3つを基本目標とし、学習と交流を通じた活動を目指すとしています。また今年度は女性部の50年をまとめた冊子の制作も計画。来年3月の発行を予定しています。総会後は、記念講演として松川落語会「風まんだら」の皆さんによる落語鑑賞を楽しみました。

農産物直売所えつこの里 1周年祭 記念イベント





南部野菜協議会総会開催 特色ある野菜生産めざす

当JA南部野菜協議会は3月16日、平成28年度の通常総会を大町市内で開きました。大町市、池田町、松川村の野菜生産者など約30名が出席。西山重廣協議会長は「野菜栽培もGAP（農業生産工程管理）の対応など、変わっていかねばならない時代。小さな産地だが、大北の野菜は安心でき

ると言われるよう、皆さんの協力をお願いしたい」とあいさつ。平成29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、南部地域から北部地域の情報交換会や圃場巡回を開くほか、新品目の試験栽培などの活動を計画しています。



春の農繁期 営農センターで水稻種もみ配布

3月に入り、当JA管内の各営農センターでは、平成29年産用の水稻種もみ配布が行われました。このうち大町市常盤の当JA南部営農センターでは3月4日、5日の2日間に配

布が行われ、同市常盤地区と松川村の米生産者が早朝から同センターを訪れ、県原種センターで栽培されたコシヒカリ、あきたこまち、酒造好適米の美山錦などの種もみや消毒剤などの農薬を受け取っていました。



女性部通信

女性部平支部が「かきもち作り」講習会開く 家庭で手作りの味を楽しむ

女性部平支部は3月1日、3日の2日間、平日生活店舗で、かき餅づくり講習会を開きました。米消費拡大と旧店舗の有効活用を図ろうと、13人の部員が参加。支部でかき餅作りを実践している部員が講師となり、もち米を蒸かして突き、一定の厚さに伸ばしたもちを1日置いて堅くさせ、薄く切

り分ける作業を行ないました。切ったモチは各家庭に持ち帰って風の当たらない場所で更に乾燥させます。出来上がったものは高温の油で揚げて塩や砂糖などで味付けすると出来上がります。部員らは「手作りならではの味を家庭で楽しみたい」と話していました。



女性部通信

新おたり支所で「小谷の郷土食を作ろう」講習会 女性部おたり支部



女性部おたり支部の下里瀬グループは3月3日、昨年12月に竣工した当JAおたり支所の調理実習室で小谷村に昔から伝わる郷土食「おやき」づくり講習会を開きました。おやきは、米が貴重だった時代に小麦粉を使って中に自家製の

野菜や漬物などを入れてご飯の代わりとして食べられていたと言われます。講習会では11人の部員が参加し、小麦粉で作った皮に小谷村産の雪中キャベツや雪中ニンジン味噌や砂糖で味付けして包んで焼く工程を学びました。部員らは「小谷村ならではの具材を使い、美味しくできた。子どもや孫たちにも食べさせていきたい」と話しました。



加工用キャベツの播種作業 園芸振興主力品目で農家所得向上へ



当JAが園芸振興作物推進の一環としてすすめている加工用キャベツの播種作業を2月24日、27日の2日間にしました。今年は10万8千本の

は1ケース72粒入るトレーに土を蒔き機械でくぼみを施した後、2mmほどの種にコーティングした粒を埋め込んで土をかけ、水稻育苗用ベンチ

苗を育苗し、池田町と松川村の生産者へ供給し約4畝で生産していく方針です。播種は育苗設備の整っている大町市平のJA大北中部育苗センターで行いました。作業

シートに並べて温度・水管理の整った同センターハウスに移して育てます。4月中旬には各ほ場への定植が始まる見込み。加工用キャベツは外食産業やバック野菜など業務用として需要があり、契約栽培により価格が安定しているのが利点です。当JA営農部は「水稻を補完する園芸作物の推進として価格の安定している業務用野菜類は重要品目。農家所得向上のため、機械による省力化や基準を満たす大きさのキャベツが出荷できるように栽培指導と販売に力を入れていきたい」と話しました。



JA大北女性農業大学 伝統食「やしょうま」作り

当JA女性農業大学7期生は2月22日、当JA本所会館調理室で「やしょうま作り講習会」を開きました。やしょうまはお釈迦様の命日に当たる「涅槃絵（ねはんえ）」の2月15日に供える団子で、長野県の北部地域に伝わる伝統食です。受講生は大町市常盤の川上郁子さんを講師に、米粉に食紅などで色をつけ混ぜて熱湯で練

り、棒や板状にしたものを重ねて花の形などにする工程を学びました。



インターネットで「らくらくWeb農業簿記」講習 青色申告対策で



当JA農家対策支援室は2月23日、「らくらくweb農業簿記」の講習会を

借対照表、損益計算書などの帳簿を手軽に行える税務申告サポートツ

当JA本所会館で開きました。らくらくweb農業簿記は、JA長野県グループが運営する簿記システムで、パソコンからインターネットを利用して、農家の青色申告に必要な記帳や貸

入です。JAの平林信一常務は「国の収入保険制度が平成30年から始まるため、青色申告が必要となる。web簿記は生産者を応援するシステム。申告作業の手間を軽くするため、利用していただきたい」と話しました。この日は管内から10人の農家が参加し、JA長野中央会職員が講師となり、web簿記の仕組みと説明や練習用データを使った日々の仕分け入力作業を学びました。



平成29年度

第2次人事異動

4月3日付けで第2次人事異動が発令となりました。
新任地での皆様のご指導のほど、よろしくお願いいたします。

()内は旧任 パーパート職員

【本所】

○監査部

▼監査課(八坂支所金融共済課・平林正範

○総務部

▼ふれあい課主任兼JA大北デイサービスえくぼ施設長(同課)阿部三重▽観光課(監査部監査課)吉岡昌史▼

同部付JA松本ハイランド研修派遣(南部営農センター営農課)藤原瑞貴

○金融部

▼同部付JA長野県信連派遣(大町支所金融共済課係長・総合渉外リダー)百瀬雅文

○経済部

▼次長(生活センター長兼ときわ店長)矢口達人

○センター

○北部営農センター

▼小谷営農センター長兼小谷農機センター工機課長(同センター長兼同センター工機課長代理)相澤義彦▼小谷センター山菜加工場(営農部営農販売課)塩嶋吉典

○南部工機燃料センター

▼燃料課考査役(株エコーコープサプライアウト)花澤貢▼池田センター考査役(北部工機燃料センター長代理兼工機課長)奥原祝明▼燃料課主任(北部工機燃料センター燃料課主任)太田正純

○北部工機燃料センター

▼工機課長代理(同課係長)平林潔▼燃料課主任(全農長野県本部生活部SS協同経営課出向・アルプススタンド)丸山三朋

○生活センター

▼センター長兼ときわ店長(全農長野県本部出向・A・コープ白馬店課長)西山正一

【出向関係】

▼全農長野県本部生活部SS協同経営課出向・アルプススタンド(北部工機燃料センター燃料課係長)太田賢二

【新採用職員】

▼ときわ支所金融共済課 白鳥清香▼池田地区金融共済課・会染 小川玲▼松川支所金融共済課 小林淳之介▼南部工機燃料センター工機課 岡崎陽弥▼同センター燃料課 松本大亮▼総務部総合企画管理課 田中詠都▼白馬地区金融共済課 白馬 中村将史▼大町支所金融共済課 西澤直樹▼平支所金融共済課 中村綾太▼南部営農センター営農課 山川友梨▼北部営農センター小谷センター営農課 青木剛司▼北部工機燃料センター燃料課 福留隼人

【退職者・定年(三月三十一日付)】

▼岡田勝之▼遠山洋▼川上和英▼中村栄子

【退職者・一般(三月三十一日付)】

▼藤澤一成(総務部リスク統括課係長)▼曾根原美穂(同部総合企画管理課)▼栗林たき子(同部ふれあい課介護ショップまつかわ)▼小椋陽郎(営農部)▼中村秋水(経済部)▼福島緑(白馬地区金融共済課)白馬 中村

【再雇用者(パート)】

▼八坂支所金融共済課 岡田勝之▼北部工機燃料センター小谷農機センター工機課 遠山洋▼(有)大北アグリサポート出向 川上和英▼小谷地区金融共済課 中村栄子

松沢伴江(同課・同)▼松沢庄市(小谷地区金融共済課 北小谷兼小谷営農センター係)▼福島勝枝(北部工機燃料センター燃料課)▼松澤八枝子(総務部ふれあい課)小谷地区 柳澤米子(北部営農センター小谷センター山菜加工場)▼山岸裕之(北部工機燃料センター燃料課)

平成29年度の新採用職員を紹介します。

平成29年度 新採用職員紹介

NEW FACE



青木 剛司(23)

●めざす職員
地域の方から信頼され、頼りにされる職員。

NEW FACE



中村 将史(22)

●めざす職員
1日も早く大北地域に貢献できる職員。

NEW FACE



中村 綾太(22)

●めざす職員
元氣よく明るくをモットーとし、様々なお客様が求めていることをしっかり提供できる職員。

NEW FACE



白鳥 清香(20)

●めざす職員
丁寧な業務を心がけ、地域の皆様の役にたてる職員。

NEW FACE



岡崎 陽弥(18)

●めざす職員
JA大北の役に立てる職員。

NEW FACE



小川 玲(18)

●めざす職員
責任感を持ち、たくさんの方に信頼される職員。

NEW FACE



小林 淳之介(18)

●めざす職員
誇りを持ってまじめに仕事ができる職員。

NEW FACE



西澤 直樹(18)

●めざす職員
多くの知識と経験を身につけて組合員の方から信頼してもらえ

NEW FACE



福留 隼人(18)

●めざす職員
地元の方々から愛される職員。

NEW FACE



松本 大亮(18)

●めざす職員
信頼される職員。

NEW FACE



田中 詠都(18)

●めざす職員
地域に貢献し、地域の皆様から信頼される職員。

NEW FACE



山川 友梨(20)

●めざす職員
地域の皆様に信頼され愛される職員。



出荷用山ウド栽培者募集!

JA大北では出荷用山ウドの新規栽培者を募集しています。
収穫したウドは主にJA山菜加工所へ出荷いたします。
大北の風土を活かした山菜(野菜)栽培に取り組んでみませんか。

○ウドの特徴

ウコギ科の多年草・山菜(野菜)として好まれる
土壌適応性が高い
10aあたり約1,000株を目安に定植
定植3年目くらいから徐々に収穫可能(作型参照) など



山ウド作型

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
1年目												
2年目												
3年目以降												

☆新規作付者への支援

苗代の助成 全額助成
生産資材代の助成 10a未満25%以内(50,000円まで)
10a以上50%以内(100,000円まで)
ウドの苗はJAで準備いたします(数に限りがあります)

お問い合わせは、本所営農部・各営農センター・各支所営農課までお願いいたします。

4月の営農アドバイス

水稲

北部営農センター 小谷センター 森 拓矢

平成29年産作業開始前の確認事項

① 例年の生産状況を振り返ってみましょう

こんな問題は起こりませんでしたか?

●適期刈取したのに青未熟粒が多かった...

田植え時の苗密度(面積当たり株数)は適当でしたか。極端な疎植は弱勢穎花が多くなり登熟(品質)にバラつきが生じることがあります。
⇒ 種まき前に箱数の最終確認をしてみましょう。【特に酒米生産者】
弱勢穎花: 主要な枝梗から枝分かれして着いている籾。⇒ 強勢穎花: 主要な枝梗に直接着いている籾

●白未熟粒が混入してしまった...

登熟期に高温で推移すると白未熟粒や胴割れ粒の混入リスクは増加します。
⇒ 田植え時期(播種時期)は適当か検討してみましょう。

② 育苗管理のポイント

- ・ 催芽・出芽温度は28℃が目標です。
- ・ 被覆資材(太陽シート、シルバーラップ、ラブリート)の特徴を確認しましょう。

出芽時の温度管理の失敗(特に高温)に注意

- ・ 被覆資材を使用する期間が長いほど病害発生の危険が高まります。
- ・ 育苗期間は30℃以上の高温管理にならないように。

③ 水田の準備

- ◎ 平らで水持ちが確保できる水田づくりを目指しましょう。
(初期除草剤、初中期除草剤は田面が露出すると効果が激減します。)
- ◎ 作業機械による雑草種子の持込みに注意しましょう。
(雑草イネが発生した圃場は特に注意してください。)



蟹座
6/22~7/22

全体運 / すんなり人脈を広げていける気配。初対面の相手でも気さくに話し掛けてみて。講演会などへの参加も好刺激に
健康運 / 食生活のリズムが崩れ気味。自重が大事
幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ

双子座
5/21~6/21

全体運 / 社交性を発揮でき、人気運が高まる兆し。ただ、注意力が散漫気味なので、慣れた作業ほど凡ミスに気を付けて
健康運 / ストレス解消には適度な休息を忘れずに
幸運を呼ぶ食べ物 / タラの芽

牡牛座
4/20~5/20

全体運 / 新しいことにチャレンジする好機。思い切った行動を起こせば、スムーズに理想的な展開に。自分磨きもグッド
健康運 / つい食べ過ぎやすい月。自制が必要です
幸運を呼ぶ食べ物 / 夏ミカン

牡羊座
3/21~4/19

全体運 / 人を当てにせず、自分のことは自力で動んだ方が手応えあり。新しい趣味を持つと、柔軟性が高まりそう
健康運 / 話題のスポーツが体質に合い、好影響大
幸運を呼ぶ食べ物 / アジ

JA大北 平成29年度保存版 営農指導・農機具相談窓口携帯電話番号表

農機具に関するご相談は、各工機センターまたは、携帯電話にご連絡ください。
車の運転中や会議中、又は講習会中の際には、携帯電話には出られないことがあります。また、場所により通話が出来ない場合がありますのでご了承ください。

工機・燃料センター農機具担当

南部工機燃料センター 22-2518



丸山 康光 090-4946-4398 渡辺 武志 090-4159-8840 中嶋 毅 080-5141-4579 茅野 秀俊 080-1210-1591 北沢 良知 080-1210-1748

池田農機センター 62-2155



奥原 祝明 080-1210-1510 勝野 治 080-1215-0411



北部工機燃料センター 72-3100



山田拓司 080-6933-0305 平林 潔 080-1215-6038



浅井 友明 080-1210-1752



勝野 高正 080-5147-5453



藤井 潜 080-1210-1761

大町農機センター 23-3611



津滝 早身 080-1023-0698 藤巻 英幸 080-1210-1365 渡辺 彰 080-1210-1364

小谷農機センター 82-2325



永井 守 080-5147-5972 相沢 義彦 080-1210-1767

お電話の際はお間違えのないよう、
よく確かめて
ダイヤルしてください。



各営農センター

松川支所 62-4103 池田センター 62-6430 南部営農センター 23-5364 本所営農部 22-1842



栗林 浩 090-3339-7699 勝野 有一郎 090-4548-5353 浅川 哲弘 080-1200-8313 藤巻 孝夫 080-1200-8310 中村 勝 080-1200-8322



千野 照久 090-3558-1246 浅田 聡史 080-9576-4716 徳武 剛 070-3976-0238 平林 宏平 080-1128-0020 森山 貴章 090-7259-0080



平林 豊張 080-1383-0697 中澤 祐馬 080-6931-9407 丸山 正樹 090-1887-1860



北部営農センター 75-2180



高橋 恵三 080-1200-8309 窪田 久義 080-1200-8308

中部営農センター 22-1775



布野 あゆみ 080-8895-1027 伊藤 輝夫 080-1200-8317 佐野 明弘 080-1200-8297



森 拓矢 090-3338-5767 川窪 彩 080-9513-8323



和田 達哉 090-4733-5162

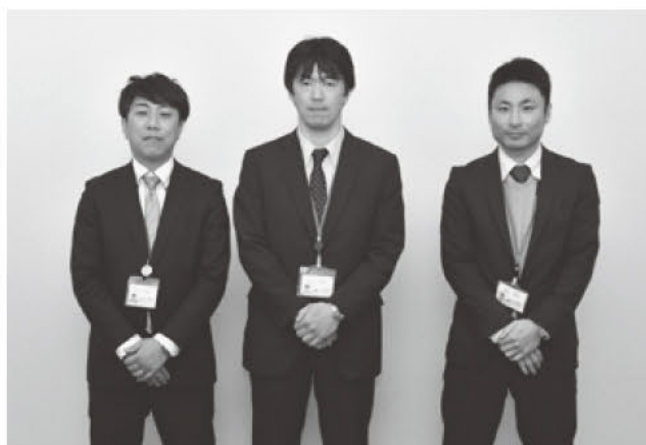


神城支所 担当 TEL.75-2111



深澤真希 上川敦夫 深澤透 (美麻)

池田支所 担当 TEL.62-3146



淀智泉 松井功光 内山貴之

大町支所 担当① TEL.22-0204



田中哲也 松本将 窪田五大 (社) 北澤宏太良

大町支所 担当② TEL.22-0204



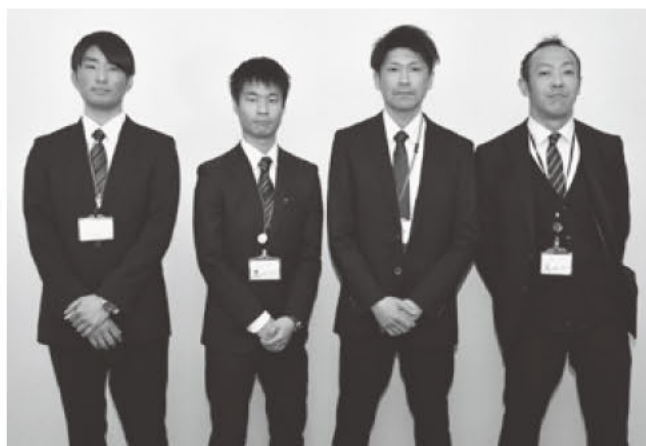
武田尚之 (八坂) 田中聡 奥原将敏 小林翔太

平支所 担当 TEL.22-1920



中澤真也 田中明美 栗林剛士

白馬支所 担当 TEL.72-2010



横澤和也 木村太一 横川誠 深澤智彦

ときわ支所 担当 TEL.22-0209



渡部航大 松澤浩平 白澤宏道 相澤拓実

会染支所 担当 TEL.62-3114



遠藤学 長澤岳志 細田栄治 花澤奨彦

松川支所 担当 TEL.62-4108



伊藤陽祐 佐藤茂幸 手塚学 坂本宏平 中山貴志

おたり地区 担当 TEL.82-2003



松澤幸寿 松島寛之 横澤幸久

皆さんの暮らしをサポートします
平成29年度
総合渉外担当者です
JAの総合渉外担当は、皆さまの暮らしの中に欠かせない資金や、
万が一のための共済等をご相談・ご提案する
専門職員として活動しています。
当JAでは各地区で37人の職員が皆さまの暮らしを
サポートしています。
皆さまのお宅にお伺いした際には、どうぞお気軽にご相談下さい。



総合渉外担当者です

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。

白えび天井



●作り方

- ① 白えびはひげを取り除き、塩少々振ります。
- ② ししとうは爪楊枝などで数ヶ所穴を開けます。
- ③ ①の水気を拭き取り、あげらく天大さじ2程度をまぶします。
- ④ ボールにあげらく天と規定量の水を入れ衣を作ります。
- ⑤ ④に②をくぐらせ、揚げます。
- ⑥ ③に④を少しずつ加え、サクッと混ぜ合わせ、食べやすい大きさに揚げます。
- ⑦ かまぼこは細切り、青じそは4等分に切ります。
- ⑧ 丼にご飯を盛り、⑤、⑥、⑦を彩りよく盛り付け、めんつゆを回しかけます。

●材料(2人分)

白えび … 100g かまぼこ … 50g 揚げ油 … 適量
塩 … 少々 青じそ … 4枚 めんつゆ … 適量
ししとう … 4本 あげらく天 … 適量 ご飯 … 2人分

一口メモ

富山県の特産品の白えびは、漁期が4月～11月と決められています。かき揚げや唐揚げなど殻ごと食べるのでカルシウムやマグネシウムを多く摂ることができます。また、殻の中にはキチンという不溶性の食物繊維が含まれているので腸の調子を整え、大腸がんの予防、コレステロールを体外に排出する働きがあるといわれています。

かつおのたたき～納豆醤油



●作り方

- ① 鍋にAを入れ一煮立ちさせ、そのまま冷します。
- ② レタスは千切りにし水に置き、シャキッとしたり水気を切ります。
- ③ 長ねぎは白髪ねぎに切ります。
- ④ 納豆は粗みじん切りにします。
- ⑤ ①の粗熱が取れたら④とごま油を加え混ぜます。
- ⑥ かつおたたきは食べやすい厚さにスライスします。
- ⑦ 皿に②を敷き、⑥を並べ、⑤と卵黄を盛りつけ、③をちらします。

●材料(2人分)

かつおたたき … 2人分 レタス … 適量
水 … 大さじ2 長ねぎ(白い部分) … 1/4本
しょうゆ … 大さじ1 納豆 … 1パック
A みりん … 大さじ1 ごま油 … 小さじ1/2
納豆添付たれ … 1個 卵黄 … 1個
かつお節 … 10g

一口メモ

4月5月にピークを迎える初かつお。秋がシーズンの戻りかつおと比べると脂肪分が少なくさっぱりした味わいです。肝機能を高めるタウリンや血液をサラサラにする働きがあるDHA、EPAを多く含んでいます。また、赤血球生成をサポートするビタミンB12が多く、酸素を全身に運ぶ鉄分も多く含有しているので、女性に多い貧血の予防に働きかけます。

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。注文しらすの「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。

■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:0261-82-1701

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。

♊ 蠍座
10/24～11/22

全体運 / 何かと迷いが生まれやすい期間。信頼できる人に相談して、知恵を貸してもらって、開運には芸術鑑賞がお勧め
健康運 / 運動不足になりやすい。小まめに動いて幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ

♎ 天秤座
9/23～10/23

全体運 / 物事を邪推ししやすい時期です。信じる気持ちを大切に。気分転換するには森林浴やトレッキングでリフレッシュを
健康運 / 体力増強に力を注ぐと、元気にいられそう
幸運を呼ぶ食べ物 / フキ

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 (時間:すべて9時～16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (本所アブロード 1階になります)
平成29年4月9日(日)	○ (アブロード 1階)	○
12日(水)	○ (おたり支所)	—
13日(木)	○ (白馬支所)	—
23日(日)	○ (アブロード 1階)	○
5月14日(日)	○ (アブロード 1階)	○
20日(土)・21日(日)	—	長野県JAバンク 統一ローン相談日
28日(日)	○ (アブロード 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!!

JA INFORMATION

ATM・JAネットバンク等 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ネットバンク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5月4日(木・祝)・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。

◎ネットバンク(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。

長野県JAバンク ゴールデンウィーク期間中の各種サービスのご案内

サービスの内容	4月29日 (土)	4月30日 (日)	5月1日 (月)	5月2日 (火)	5月3日 (祝・水)	5月4日 (祝・木)	5月5日 (祝・金)	5月6日 (土)	5月7日 (日)
長野県JAバンクATMでのお取引	○	○	○	○	○	×	○	○	○
セブン銀行ATMでのお引出し・お預入	○	○	○	○	○	×	○	○	○
ゆうちょ銀行ATMでのお引出し・お預入	○	○	○	○	○	×	○	○	○
イーネットATM(ファミリーマート等)・ ローソンATMでのお引出し・お預入	○	○	○	○	○	×	○	○	○
その他提携金融機関ATMでのお引出し	○	○	○	○	○	×	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	○	○	○	×	○	○	○
JAネットバンク	○	○	○	○	○	×	○	○	○

※5月4日は、システム更新のため、全てのサービスを休みさせていただきます。お客様にはご不便をおかけいたしますが、何とぞご理解賜りますようお願い申し上げます。

※ATMの営業日・営業時間は、各ATMコーナーにより異なりますので、各ATMの営業時間表示等でご確認のうえご利用ください。

※セブン銀行・イーネットATM(ファミリーマート等)・ローソンATM・ゆうちょ銀行・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、4月29日、5月3日、5日のご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。なお、JAバンクATMでのご利用の場合、手数料は無料です。

♊ 乙女座
8/23～9/22

全体運 / 行動力がアップします。さまざまなジャンルに意欲が湧きそう。失敗を恐れず、どんどん試してみるのがベスト
健康運 / 気が短くなる暗示が。笑顔が健康の秘訣(ひけつ)
幸運を呼ぶ食べ物 / サザエ

♌ 獅子座
7/23～8/22

全体運 / プレッシャーを感じやすいよう。できる人と比較せず、「自分は自分」と向き直って。気晴らしには散歩が正解
健康運 / 姿勢矯正を。体調改善に効果があります
幸運を呼ぶ食べ物 / メバル

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2017を開催します!「森の宝探し」第4弾をはじめ、「ハイパージャンパー」や、「スカイダイバー」、「サーキットチャレンジ」等、新緑の森で思いっきり遊べるアトラクションがたくさん!なお、5月3日・4日は入園無料。5日は、小人無料です。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

アルプスあづみの冒険の森 「木子と逆襲の盗賊団」

地図を片手に新緑の森で大冒険!謎を解いて「どんぐりとうぞく団」から宝物を取り返そう!

■日 時/4月22日(土)~5月21日(日)
■受 付/インフォメーションセンター
(地図配布)

■所要時間/約2時間
■参加費/無料

※森の謎を解いたお友だちの中から抽選で豪華プレゼントが当たる※挑戦してくれたみんなに公園オリジナルバッジをプレゼント!



絶叫アトラクション「スカイダイバー」

ウインチで高く釣り上げ、一気に急降下!空中ブランコ体験のできるスリル満点のアトラクションです。

■日 時/4月29日(土)~5月7日(日)9:30~16:00
■場 所/入口広場
■対 象/3歳以上(身長140cm未満、体重40kgまで)
■参加費/連続2回500円



大型エアースレック 「サーキットチャレンジ」

オフロードカーのレースをイメージしたものなど、大型エアースレックが3つ登場!合計50mの超ロングコースにチャレンジしよう。

■日 時/4月29日(土)~5月7日(日)
10:00~16:00
■場 所/アルプス広場
■対 象/3歳以上(身長140cm未満)



ピクニック フリーマーケット

芝生広場でフリーマーケット。音楽、フリマ、遊びを通して癒されよう、ピクニックデー!

■日 時/5月3日(水・祝)・4日(木・祝)
10:00~16:00
■場 所/アルプス大草原
※出店のお申込はフリマネット信州
(090-9664-5510)へ

世界チャンピオンがやってくる! 「スラックライン体験& パフォーマンス」

話題の綱渡りスポーツ「スラックライン」を体験しよう。小さなお子さんから大人まで、家族で楽しめる。さらに、プロライダーや世界チャンピオンのパフォーマンスも!



■日 時/5月6日(土)・7日(日)
10:00~16:00
パフォーマンスは11時、13時、
14時、15時の各回約20分
■場 所/アルプス大草原
■対 象/3歳以上(身長140cm未満)

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/いろいろなことに興味を感じる星回り。無料体験教室などに参加して、ただ、手を広げ過ぎると永続性に難あり
健康運/ささいなけがに、ご用心。行動は冷静に!
幸運を呼ぶ食べ物/タケノコ



水瓶座
1/20~2/18
全体運/言葉が足りず、身近な人ともめてしまうかも。悪いと思ったら、素直に反省し、すぐに謝って、優しくも
健康運/安定期。軽い運動が調子を向上させそう
幸運を呼ぶ食べ物/ニンニク



山羊座
12/22~1/19
全体運/レジャー運が盛り上がりつつあります。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして、クリエイティブな楽しみも
健康運/健康法に凝りやすいよう。やり過ぎは×
幸運を呼ぶ食べ物/カツオ



射手座
11/23~12/21
全体運/心理的に不安定になる暗示。マイナス思考せず、意識的に良い方向に考えましょう。読書をするとうれい
健康運/疲れをため込みがち。無理するのは厳禁
幸運を呼ぶ食べ物/ウニ

女性骨盤底医学センターの紹介

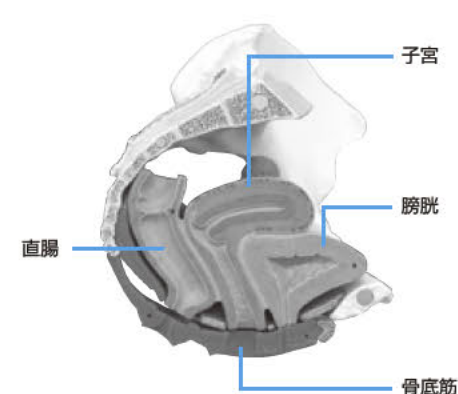
理学療法士 佐々木涼子



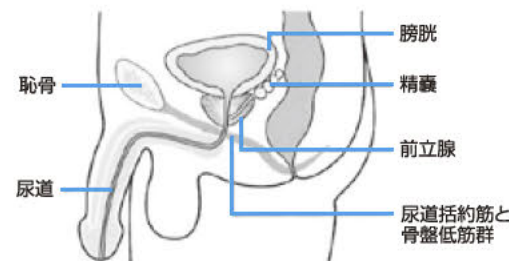
女性骨盤底医学センターの専用スペースが平成25年10月に開設されました。場所は泌尿器科外来の向かいにあり、診察室とリハビリ室とがあります。リハビリ室は個室、内装はピンクに統一されリラックス出来るように配慮されています。西澤統括院長、平林医師、山ノ井医師を中心に看護師1名、理学療法士2名で活動しています。

女性骨盤底疾患の診療科のある病院は県内でも少なく遠方から紹介で来る多くの患者さんがいらつしやいます。骨盤底疾患の患者さんはADL(日常生活活動)が自立していてもQOL(生活の質)への影響が大きく制限されてしまう方もいらつしやいます。

骨盤底筋は12の筋肉で構成されています。膀胱に溜まった尿を我慢する役割と骨盤臓器が落ちてこないようにする役割があります。対象となる疾患は尿失禁と骨盤臓器脱です。尿失禁や骨盤臓器脱には2つの原因があります。1つ目は男女の構造的な違いです。女性の尿道は4~5cmと短く、骨盤底に尿道・膣・肛門の3つの開口部があることです。2つ目は骨盤底筋群の脆弱化です。

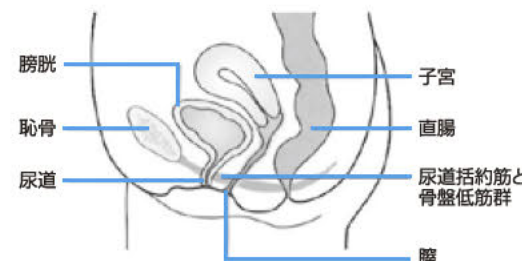


前立腺に注目してください



男性は、膀胱の出口に前立腺がドーナツのように取り囲んでいます。前立腺肥大が過活動膀胱を起こす引き金にもなりますし、前立腺肥大そのものが尿道を圧迫し、おしっこを出すのが難しくなります。

女性になぜ尿もれが多いのか



女性の体には構造的にいても尿道が4cmと短く、しかもまっすぐなので尿もれを起こしやすいのです。また、骨盤底筋もゆるみやすいのです。

骨盤底疾患は何科を受診したら良いか分からない、受診することとをためらってしまふ、と言う声を聞きますが、症状がある方はお気軽に女性骨盤底外来を受診してみてはいかがでしょうか。

裂傷や会陰切開の影響が挙げられます。上記の他、骨盤底筋の機能低下の原因には姿勢、呼吸、整形外科疾患の既往による可動域制限や筋力低下、生活習慣などの影響を受けます。また排尿日誌をつけて頂く自分の排尿回数、1回排尿量が正常かどうか知ること重要で、その上でエコーによる骨盤底筋の挙上の有無、経膣触診による力・持続時間などを評価し問題点に対してアプローチや指導などを行っています。

女性骨盤底医学センターのご案内

・診療日:火・水(第2、第4)木・金
・リハビリ:火・木・金 午前中のみ



りんご娘

松倉 夕貴さん (24) 大町市常盤



～農業の関わりが楽しい～

●仕事は

大町市農業委員会で事務補助として働いています。仕事ではデータ入力等が主ですが、大町の農業がどのようになっているか知ることができ、貴重な体験をさせて頂いています。縁があって農業の仕事に携わり楽しいですね。

●農・食に対する思い・イメージは

作物と食に興味があったので農業高校に進学し、農産物の栽培から加工までの6次産業を学びました。管理栄養士の資格も取得しました。

●休日・趣味は

休日出かけることが多いです。最近では横浜などを旅行してリフレッシュしています。

●理想の男性はどんな人ですか

気が長くて優しい人。よく笑う人がいいですね。

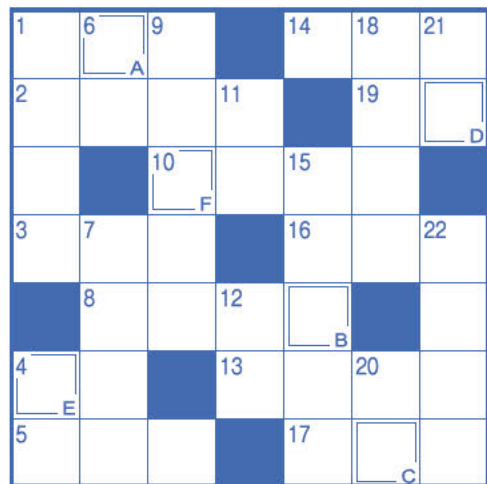
●これからの夢・目標は…

市の正規職員になることが目標です。農業についてより深く学びたいです。また管理栄養士の資格を活かした仕事に携わりたいと思っています。



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

- 1 井戸などでくみ上げて使います
- 4 土を小高く盛り上げたもの
- 6 人がたくさん住んでいます
- 7 車に乗って出掛けます
- 9 孫悟空の乗り物です
- 11 中国の——に由来することわざが多い
- 12 まき割りや枝打ちに使う刃物
- 15 東南アジアの国。首都はクアラルンプール
- 18 人を怒らせることを「——に触れる」ともいいます
- 20 インドから伝わる心身調整法
- 21 太陽や星がよく見える天候
- 22 台所ですることの一つ

●ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べます
- 2 映画の撮影時にカチンと鳴らします
- 3 人事——で所属部署が変わった
- 4 二つで1組のものを数えるときに使う言葉
- 5 初節句に——飾りとこいのぼりを用意した
- 8 野球の走者のこと
- 10 家を留守にする際は忘れずに
- 13 袖振り合うも——の縁
- 14 チョウの仲間。カラス、アオスジといえば
- 16 ボルトやナットを回す工具
- 17 すし屋の符丁で茶のこと
- 19 布地を裁断した物

① クロスワードクイズの答え
② JA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。ご了承下さい。
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／4月28日必着
メール・FAXでも受け付けています。
FAX 0261-234831
eメールアドレス kouhou@dhk.nn-jp

●3月の答え

ナツミカン



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!!

◎3月に入っても雪はまだ1m以上残っていますが、日ごとに暖かくなり雪も少しずつ融け、時々鳥の声も耳にするようになりました。そろそろ畑の計画も考えながら冬の甘い白菜や野菜の新芽が食べられるのを楽しみに、春の訪れを待っています。
白馬村 60歳代 女性

◎畑の雪も消えはじめ、いよいよ今年の農作業到来かと思っていたら思わぬ春雪に、朝晩の冷え込み、再び家の中で四ツ柱(コタツ)に取り組む生活に意気消沈。ふれあい情報誌「だいほく」に活力を頂き、読み返しておる。
大町市 70歳代 男性

◎庭先に福寿草、クロッカス等が咲き始め、畑の仕事が始まりました。玉ねぎ、イチゴの肥料をくれ、本格的な仕事になります。今年も元気で野菜、稲作に頑張りたいと思います。
松川村 70歳代 女性

◎編集より／3月下旬の降雪や寒波は「雪はもういらぬ」と思っています。そうした中で当誌を「読下り」誠にありがとうございます。お役にたてるような誌面となるよう、努力してまいります。もうすぐやってくる暖かい日差しに期待しましょう。

◎くらしの健康百科を毎回拝読しております。選題を迎えまると体には、いろいろと不具合が出てきます。そんな時、何時も参考にさせて頂き体調管理をしています。
大町市 60歳代 女性

◎編集より／大町管内はやはり広いですが、北部地域はまだまだ雪も多いですが、南部地域は本格的な春の農作業が始まりますね。春の花を楽しみ、体調に気を付け頑張ってください。
「を作ってください」



今月の表紙

撮影データ
●撮影日／2016年4月12日
●カメラ／Nikon D750
●レンズ／28-300 mm f3.5-5.6



大町市常盤 須沼の一本桜
「田打ち桜」と呼ばれ、古人が農作業の目安となる役目を果たした桜。カレンダー4月の別カット。
PHOTO:松沢伸一

理事会 3月27日開催

●報告事項

- 1 専門委員会報告、2月末日事業実績について、2月組合員新規加入状況および決算期の組合員状況について、平成28年度(12月)2月苦情等処理受付状況について、平成28年度下半期事務ミス等対応状況報告について、平成28年度下半期反社会的勢力排除対応状況報告について、ファミリーマート「ええこの里」店建設工事入札結果について、ファミリーマート3店舗(松川、会衆あづみ病院)の実績について、組合員懇談会の意見集約(平成29年2月3日開催)について、平成28年度内部監査総括(下半期中間)報告並びに内部監査年間業務活動報告について、平成28年度期中改善指示書について、簿外資産について貸出金利の改定について、平成29年度共済会推進実施具休策について、理事の結婚相談員への就任について、子会社の決算状況について、主な会議行事についてその他
- 2 平成28年度決算実績について
- 3 平成28年度決算総代会開催日程及び提出議案(案)について
- 4 平成29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
- 5 定款の一部変更(案)について
- 6 農地利用集積円滑化事業規程の変更(案)について
- 7 出資金について
- 8 平成29年度貸付金利率の最高限度額及び同一人に対する信用供与等の最高限度額、並びに借入金金の最高限度額について
- 9 おたり支所敷地の長野県による収用後の残地売却について
- 10 不良債権の処理方針(案)について
- 11 農業経営支援対策費の支出(案)について
- 12 役員候補者選出日程について
- 13 役員推薦委員の選出について
- 14 実務精通役員候補者及び員外監事候補者の選考について

●その他事項

ざんせつ

4月3日付で第2次人事異動が発令となりました。また新採用職員12人も各支所センター等に配属となりました。皆様の温かなご指導の程、よろしくお願い致します。
松沢



《問い合わせ先》大町市ふれあいプラザ内 JA大北デイサービスえくぼ 電話:0261-85-0694 FAX:0261-85-0695

JA大北 デイサービス えくぼ

長年に渡り、大町市の委託事業として運営して参りました大町市ふれあいプラザ生きがいデイサービスが、平成29年4月より、「JA大北デイサービスえくぼ」として生まれ変わりました。

ご利用者の皆さんから、「日中一人で話しかけられない」「運動不足で筋力が低下し日常生活に自信がなくなってきた」「そんな声をよくお聞きします。デイサービスえくぼではご利用者様が笑顔で生きがいをもって生活できるよう、お一人お一人のご利用者様本位のサービスを提供いたします。

仲間の皆さん職員と楽しい一日をすごしませんか?皆様の「お越しをお待ちしています」★見学・おためし利用もできます。

(利用については、認定が必要となります。詳しくはお問い合わせください。)



取扱期間: H29.4.3~H29.8.31

※募集総額200億円達成次第取り扱い終了



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!!**

去年は約3ヶ月で募集総額に達しました!

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、
長野県内のJAで総額200億円に達し次第、取扱い終了となります。
お早目のご契約をおすすめいたします!

★マルシェクーポン券が利用できる店舗は、JA大北農産物直売所「ええっこの里」
「アルプス一番」「Aコープ白馬店」その他、県下指定のJA直売所、Aコープ店です。

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(募集総額到達次第販売終了)

条 件

新たにお預けいただくご貯金に限ります。マルシェ満期金を含む既にお預けいただいている貯金からの預替はできません。個人の方に限ります。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。