

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

May 2017 No.626 **5**

Monthly PickUp

「だいほくホットライン」

加工用キャベツ苗定植／園芸品目で所得増大へ

JA大北が園芸品目推進の環

環境にやさしい農業「すずむしの里」が評価

関東農政局長賞を受賞

松川村の鈴ひかり有限責任事業組合

「特集」

JA長野県 農業振興・農政セミナー

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 | 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 | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」

障害回避のため、当JAが推奨している加工用キャベツを取り入れました。昨年より0.8ヘクタール多い2.4ヘクタールに作付しています。

この日は組合員らが事前に畝たてしてマルチシートを敷いた畑に、JAから貸し出された定植機を使い、順調に苗を植え込んでいました。高橋昇吾組合長は「苗の状態や天候もよく、昨年より5日ほど早く定植を始められた。所得が少しでも上がるよう栽培管理を徹底して出荷に臨みたい。」と話していました。収穫は6月末頃を予定しています。

当JA営農部は「JAでは苗代の助成や定植機の貸し出しで省力化を図り所得確保につなげたい。基準を満たす大きさのキャベツが出荷できるよう生産者に指導し、定着化と更なる栽培面積拡大につなげたい」としています。



加工用キャベツの定植を行う松川村の南神戸集落営農組合

加工用キャベツ苗定植／園芸品目で所得増大へ

HOT LINE 5
だいほく



グリーンファームいけだの定植作業

JA大北が園芸品目推進の二環

JA大北が園芸品目推進の二環として栽培をすすめている加工用キャベツの定植作業が4月10日から松川村で始まりました。

加工用キャベツは農業所得増大に向けた園芸品目の一つで、外食産業など業務用の需要があり、契約栽培により価格が安定しているのが利点です。今年は大町市、池田町、松川村などの法人や個人農家が昨年より1ヘクタール多い約5.4ヘクタールに作付するまで広がっています。

今年は池田町の農事組合法人や松川村の農業生産法人・集落営農組合などが、当JA中部育苗センターで2月に播種・育苗した苗を使い、4月中旬から定植作業を始めました。池田町の法人「グリーンファームいけだ」は春・秋の2作にも挑みます。

このうち松川村の南神戸集落営農組合は2年前から集約団地化した畑で栽培に着手しています。同組合は黒豆を中心に栽培していましたが、連作

環境にやさしい農業「すずむしの里」が評価 関東農政局長賞を受賞 松川村の鈴ひかり有限責任事業組合



松川村の平林明人村長(右)に受賞の報告をする一柳徳行組合長(左)

松川村で特別栽培米コシヒカリの独自ブランド「鈴ひかり」を生産している、鈴ひかり有限責任事業組合は、農水省の平成28年度環境保全型農業推進コンクールで関東農政局長賞を受賞しました。組合が減農薬や減化学肥料のコメ栽培に村一帯で進めることで環境意識が高まったことなどが評価された。県内では3団体が受賞し松川村では初受賞です。

喜びを話しました。同組合は平成17年に発足。自然環境が豊かで天然の鈴虫が生息している「すずむしの里」と言われることに合わせて環境に配慮して栽培した米をブランド化しようと、組合員19人がエコファーマーを取得。おいしいコメ作りのため、毎年水田の土壌診断を行い、独自の有機肥料を開発し使用するなど土づくりに力を入れています。米の品質統一化を図るため栽培マニュアルを作成し、検討会などで次年度以降の栽培の検証と見直しも重ねています。現在、組合は約50ヘクタールで2万4,000kgを生産。このうち昨年の特別栽培米は26ヘクタールに作付しました。

一柳組合長は「販売面の課題や若い世代への継承を続けるなかで、今年は倒伏防止や胴割米対策を施したい。コメ作りは1年に1回。毎年研究しながら環境にやさしく美味しいコメ作りに挑戦していきたい」と意欲を話し、平林村長は「松川村のコメは美味しいうと、内外にPRしてほしい」と激励しました。



第44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44回通常総会が3月25日、当JA本所会館で各支部の部員代表25人が出席し開か

がら行っていきたい」とあいさつ。当JAの山田高司組合長は「昨年、農協法が改正され今まで以上に農業所得

れました。総会で小林次郎部長は「昨年は50周年感謝祭の参加や親睦を中心に活動してきた。各支部・本部の活動も皆さんの協力を得ながら行っていきたい」とあいさつ。当JAの山田高司組合長は「昨年、農協法の増大に集中していきたい。地域の活性化を含め青壮年部があつてよかったといわれるよう発展を願いたい」と話しました。議事では平成28年度事業報告・収支決算書、平成29年度事業計画などが可決され、平成29年度事業では、地域農業振興・所得拡大の展開、学習・親睦活動などが計画され、未結成支部の立ち上げやJAしみず青壮年部との交流を行っていく予定です。総会後はJA県営農センターから平成30年以降の水田農業政策について学習会も開きました。

当JAが2年連続で総合優績組合表彰などを受賞

JA共済長野県推進大会

平成29年度のJA共済長野県推進大会が4月12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28年度の共済事業に対し、総合的な取り組みで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」を昨年に引き続き受賞したほか、自動車共済損害調査サービス最優秀組合表彰も受賞しました。また、優績ライフアドバイザーの部で最優績賞及び年金共済部門賞に会支所の長澤岳志職員が受

賞したほか、優績チーム賞として会染ブロック（細田栄治・長澤岳志・田中明美・遠藤学 職員）、白馬ブロック（郷津琢摩・松島寛之・深澤透・木村太一 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

積雪十分の雪国で元気に楽しく

当JAと東海方面の各JA、農協観光が主催する「JA春休み子どもスキー教室」が3月21日から23日まで、白馬村の岩岳スキー場で開かれました。今年はJAとびあ浜松など東

海方面のJAから、約60人の小学生が訪れました。今シーズンの白馬村のスキー場は1月中旬以降の降雪で積雪も十分あり、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、元気にスキーを楽しんでいました。

新たな介護保険に対応 通所介護「JA大北デイサービスえくぼ」開所 大町市ふれあいプラザ

当JAは4月10日、新たな介護保険に対応した通所介護事業を行う「JA大北デイサービスえくぼ」の開所式を、大町市常盤の三世代交流施設「ふれあいプラザ」で開きました。

当JAではこれまで介護予防事業「生きがい対応デイサービス」を大町市からの委託事業として同施設内で行っていましたが、昨年厚労省より介護予防・日常生活支援総合事業についてガイドラインが示され、今年4月より、これまでの生きがい対応デイサービス事業利用者が新たな介護保険適用の事業対象者と要支援1・2対象者の「通所型サービスA」となり、北アルプス広域連合が取り組む地域支援事業に移行されました。当JAではこの通所型サービスAに対応するため新たに事業規程を設け、名称を「JA大北デイサービスえくぼ」に改称して運営を始めたものです。



「えくぼ」では、手芸や体操など、利用者が自立した日常生活を営むことが可能な限りできるよう、個々に合わせた機能訓練やプランのほか、同市南小児童クラブや保育園児との交流も計画しています。

開所式で職員らは「ここに来て楽し

いと思ってもらえるよう皆さんと過ごしたい」などと利用者に話しました。当JAふれあい課福祉担当の田中昌子課長は「利用者が長く日常生活を続けられるように必要なこと、この施設を利用する意味を考えて運営していきたい」と話しました。

第3期アスパラガスセミナー開講 栽培技術習得し所得増大へ



北アルプス農業改良普及センターと当JAは4月14日、大北地域第3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。この講座は意欲あ

る農業者や新規就農者を対象にアスパラガス栽培に必要な基本的知識と技術の習得を目指す目的で、今年で3年目の開催。大北各地から22人の農

家などが集まりました。この日は開講式と初回講座が開かれ、当JA営農部、普及センターが「アスパラガスは市場単価が安定した品目で特産品になりつつある」「管理を徹底することで収量の差が出てくる」など、生産の魅力について参加者に話しました。

普及センターの古田豊文所長は「栽培者、作付面積が年々増えてきた。地域のアスパラガス生産の先導役になってもらいたい」と話し、当JAの平林信一常務は「冷涼な気候の当地域は栽培適地。直売所でも人気があり、農業所得増大には有利な品目。セミナーを十分活用し、各地域に栽培を広めてほしい」と呼びかけました。セミナーは土作りや定植実習など来年3月まで9回の講座を開く予定です。

大相撲松本場所／御嶽海関に大きな歓声 中信地区7JAが主催



JA大北、木曽、松本市、松本ハイランド、塩尻市、洗馬、あづみ、の7JAでつくるJA中信地区協議会などが主催した「大相撲松本場所」が4月14日、松本市総合体育館で開かれました。会場には約6,000人の観客が詰めかけ「満員御礼」の垂れ幕が掛けられ、横綱や長野県上松町出身の郷土力士・御嶽海関の取組などに大

きな歓声が上がりました。単位JAが連携して大相撲巡業を主催するのは平成27年11月の開催に続き2回目。当日は本場所さながらの迫力ある取組に加え、子ども相撲稽古、髪結い実演などの催しで会場の雰囲気を盛り上げたほか、地元農産物を使った「横綱弁当」の提供など食と農をつなぐJAの存在感をアピールしました。

りんご生産部会総会／売れるりんごづくりをめざす 新部会長に竹村さん(大町)

当JAと当JAりんご生産部会は3月30日、第31回通常総会をJA大北本所会館で開きました。同部会員など約25名が出席。宮田昇部会長は「春らしい暖かさとなり、りんご生産も春の作業に入る。部会の活性化のため慎重な審議をお願いしたい」とあいさつ。平成29年度は、消費者ニーズに応えた「売れるりんごづくり」を

めざし、安全・安心なりんご生産に取り組み、所得拡大のための品質向上、品種更新を積極的に行い、将来を見据え、現状の経営内容を確認し、わい化栽培について取り組んでいく方針です。また任期満了に伴う役員改選も行われ、新部会長に竹村武人さん(大町)が選任されました。



JA共済の普及広報車を受贈

JA共済連の地域普及事業の一環として「普及広報車」贈呈式が3月23日、当JA本所会館前で開かれました。式では

JA共済連長野の小穴直広中信事業所長が「地域の共済普及事業などに役立てていただきたい」と話し、当JA山田高司組合長にゴールデンキーが渡されました。車両は軽乗用車3台で、地域での共済普及広報業務などに使用します。

野菜栽培の土づくり学ぶ 女性農業大学7期生

女性農業大学7期生の講座が3月24日、大町市常盤の農産物直売所えっこの里南側にある当JAモデル圃場で開かれました。16人が参加し、営農部園芸振興課の中村勝課長を講師に加工トマトを栽培するための土づくりについて学びました。講座で

は土づくりの基本として、水分が浸透しやすい団粒構造と肥料の施し方、病害虫防除などについて話があり、受講生は講師に様々な質問をするなど真剣な表情で聞いていました。講座では5月に加工用トマトの定植実習を同モデル圃場で行う予定です。



JA大北米穀事業推進協議会総会 消費者に信頼される米産地づくりめざす

当JA米穀事業推進協議会は3月29日、第31回通常総会を当JA本所会館で開きました。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25人が出席。平成28年度事業報告並びに収支決算書、平成29年度事業計画及び収支予算を決めました。同協議会の西山重慶会長は「昨年は皆さんの努力で出荷量は前年を上回った。平成30年以降の米政策は、先が見えないが、大北地域の米は美味しいと評判をもらうため、我々が努力し良質米生産を行っていかねばならない」とあいさつし、

会員らに呼びかけました。

協議会では平成29年度の事業として、農業者の所得拡大・農業生産の拡大・地域の活性化を基本に、生産・集荷・販売対策で産地づくりをめざします。



平成29年産米の育苗作業ピーク 当JA各育苗センター



松川村の当JA南部育苗センターと大町市平の中部育苗センター、白馬村の北部育苗センターなどでは4月初旬から、平成29年産の水稻播種・育苗作業が始まりま

した。コシヒカリ、あきたこまち、モチ米など、各センターあわせて約13万3千箱を育苗し、5月初旬から各農家に供給します。今年は4月に入り、寒気の影響で朝晩の寒暖の差が大きい日が続いていますが、田植えは例年通り、または若干早めを見込んでいます。当JA営農部では温度管理に気を付け、良質米生産の手引書に沿って、適期の田植えを推奨しています。

花卉専門委員会総会

気象変動を念頭に生産拡大を進める

当JA花卉専門委員会の第32回通常総会が4月6日、当JA本所会館で開かれました。会員など14人が出席し、平成28年度の事業報告、平成29年度の事業計画などを承認しました。JA・同委員会では、「平成28年度の花弁栽培は、春先の風害や秋以降の長雨・日照不足により栽培管理に苦慮した」と話し、今年はアスターやひ

まわりなど、取り組みやすい品目を推進するほか、リンドウ・ストック・トルコギキョウの各生産専門部を重点に生産拡大を進める計画です。



女性部通信

おたり支部が井戸端会議 女性の声をJA事業に反映へ



女性部おたり支部は4月14日、JA理事・職員と支部員との意見交換を

ら、施設や移動購買車などの購買事業、金融事業について、意見や要

する「井戸端会議」をJAおたり支所で開きました。部員ら19人が参加。昨年12月に金融・共済・営農・農機具を扱う統合的支所として移転新築したことが

望が出されました。同支部の相澤繰子支部長は「JAへの関心を高めることができた。これからも女性の意見を提案していきたい」と話し、JAおたり支所の上川真一所長は「意見を踏まえ、組合員の皆さんが利用しやすい支所にしていきたい」と話しました。

この日は園芸教室も開かれ、同JA北部営農センター小谷センター営農指導員を講師に、良い土の作り方や連作障害回避、肥料、農薬使用の注意点などを学びました。

女性部通信

美麻支部／支部員が講師

簡単美味しい料理

女性部美麻支部は3月30日、青具ふれあいセンター調理実習室で支部が取り組む「得意な分野で自分たちが講師になって楽しもう」を実践するための料理講習会を開きました。6月に開く支部の料理講習に向けた事前講習会で、同支部役員4人が参加。簡単に短時間にでき冷めても美味しく、家族にも喜んでもらえる「中華

まき」の作り方を学びました。またSBCラジオ「いいJAん! 信州 頑張れ! 母ちゃん応援団」の収録も行われました。



女性部通信

ぼかし肥を野菜づくりに 女性部平支部



女性部平支部は3月29日、同支所倉庫内で春野菜に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。この日は7人の部員が米ぬか、油粕、魚粕、鶏糞、グアノ、粉殻、水をかくは

ん機で混ぜ、約970kgを作り部員に受渡しました。持ち帰った部員らの家で2～4週間発酵させた後、5月頃まで乾燥するとできあがります。ぼかし肥はトマトやキュウリなどの野菜や、イチゴなどの果物のほか、鉢植えの花などにも使える有機肥料です。部員らは「毎年行う支部の恒例行事。野菜の基肥や追肥として使い、安全安心な農産物づくりを心がけたい」と話しました。

農業機械銀行受託者部会総会

農作業から地域の生産振興を図る

当JA農業機械銀行受託者部会は3月28日、第27回通常総会を当JA本所会館で開きました。大北管内の米生産を受託する農家など20人が出席。平成28年度事業報告並びに収支決算書、平成29年度事業計画及び収支予算を決めました。同部会の森達也部会長は「これから農繁期に入り忙しくなるが、怪我・事故に気を付け乗り越えていただきたい」とあいさつ。

部会では平成29年度の事業とし

て、農作業面から地域の農業生産振興を進めるため、農作業受委託の推進、研修会などの活動を行います。また、任期満了に伴う役員改選も行われ、新部会長に伊藤宏昭さん(社)が選任されました。



ひな祭り節句の会

デイサービス利用者と大町南小児童が交流

大町市常盤の三世交代施設ふれあいプラザで3月23日、大町南小児童クラブと、施設を利用する高齢者がひな祭り交流会・お節句の会を開きまし

た。児童、利用者あわせて30人が参加し、JAふれあい課の職員がひな祭りの説明を話し、紙芝居やジャンケンゲームで楽しいひと時を過ごしました。児童らは「今日は皆で楽しかった。また来てください」とデイサービス利用者に話しかけ、利用者も「子どもたちは元気があって笑顔になれた」と喜んでいました。

女性部通信

野菜づくりの基礎学ば

JA大北女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は4月6日、園芸講習会を大町市常盤の当JA南部営農センターで開きました。同センターの藤巻孝夫センター長を講師に、部員16人が参加。春野菜の作付けシーズン前に、野菜栽培の基礎を学ぼうと、土壌消毒の仕方、作物の連作障害回避、肥料・農薬の使い方、有機栽培についてなど支部が事前に質問事項をまとめたものを基に講習を行い

ました。同支部では、今年の活動の一環としてエダマメの種を各支部員に配り、自ら栽培することで自給自足運動を進めていく予定です。



J A長野県 農業振興・農政セミナー

2月17日、長野市の若里市民文化ホールで、J A長野中央会、J A長野県農政対策会議、J A長野県営農センターによる「J A長野県農業振興・農政セミナー」が開催され、県内のJ A組合員ら関係者

260人が参加しました。組合員、住民が一九丸となって地域農業の自立をめざす山形県の営農事例や、気になるTPP漂流後の日米通商交渉の行方について、その概要を紹介します。

農業振興セミナー

事例報告

集落の枠を超えて 地域ぐるみで農業と農村を守る

山形県・村木沢あじさい営農組合 代表理事 開沼雅義氏

始まりは減反団地

山形市街地西部に位置する農事組合法人「村木沢あじさい営農組合」は、平坦地から農業条件の悪い山間地まで含め15集落で活動しています。名称は、地域で有名なあじさい寺にちなみ命名しました。総農家数380戸、経営農地270ha、1戸当たりの耕地面積1.6ha。作物状況は水稲が131ha、小麦21ha、大豆65ha、そば26ha、特産の里芋が7ha、枝豆4ha、玉ねぎ1ha、さくらんぼ10ha、ぶどう5haなどです。

平成13年に作業受託組織「村木沢減反団地」を結成し転作を進めました。排水や用水の問題が表面化し、収量確保のため、平成17年に「村木沢の農業をよくする会」を設立。行政の指導を受けながら、平成18年9月に農用地利用改善団体「村木沢地区農用地利用改

善組合」と特定農業団体「村木沢あじさい営農組合」を設立しました。これは山形県では第一号の特定農業団体となりました。

高齢化と後継者問題で法人化へ

しかし年々農業者の高齢化や後継者不足、農地の荒廃が深刻化し、その解決策として平成25年4月法人化に踏み切り、雇用した職員に農業の担い手になってもらうことを決めました。現在、組合員265名、出資金989万円、経営面積142.5ha。組織体制は、正副組合長、総務部、生産部、販売部、機械施設部で、4名の理事が受け持ち、従業員は10名です。一般組合員の考えに応じた運営をめざし、年に数回集落座談会を開催しています。

また、農業へ住民参加や農業を通じた豊かな地域づくりを推進するために、農産物の直売、消費者との交流、食農教育にも挑戦。転作奨励金等に依存してきた体質からの脱却と自立をめざし、食品加工、各種体験イベント、農業ツアーなどを開催しています。

依存体質からの脱却をめざして

です。地下灌漑システムを導入し、大豆、小麦、そばの2年3作輪作体系を実現しました。従業員教育は普及員や農協と連携し技術面をバックアップするとともに、早くから経営者感覚を身につけさせるために責任ある仕事をどんどん任せています。従業員自身も「農メンズ」というグループを作って、悩みを共有し、自己啓発に励んで仕事に取り組んでいます。



山形県の「村木沢あじさい営農組合」代表理事。同組合は平成18年に山形県初の特定農業団体となり、25年に法人化。26年には全国農業協同組合中央会主催「第1回地域営農ビジョン大賞」実践部門で大賞を受賞している。

Profile 開沼雅義 かいぬま・まさよし



さらに昨年3月には、山形県内の100法人で「山形県地域営農法人協議会」を設立し、地域農業の悩みを中央会に伝える役目を果たしています。人材育成、利益の確保、後継者不足、名産地の消失など、地域農業を取り巻く情勢は厳しさを増しています。その混迷の時代を、私たち農家、農協が手を携えて解決策を模索していければと考えています。

農政セミナー

日米通商交渉の本質と 農業・農協への影響について

農業ジャーナリスト・日本農業新聞特別編集委員 山田 優氏

米国で強まる

日本への市場開放要求

今年1月に「アメリカファースト」を掲げるトランプ氏が米国大統領に就任。公約どおりTPP離脱を決め、今後の日米通商交渉の行方と農業分野への影響が注目されています。

かつて世界最強の農業大国といわれた米国も、いまや農業生産額では中国に抜かれ、輸出額ではブラジル、アルゼンチンから猛追され、米国の農業者や農業団体は大きな危機感を抱いています。彼らは伝統的に自由貿易を旨とする共和党支持者で、今回の大統領選でも農業地帯の票はすべてトランプ氏に流れました。TPPに関しては輸出の7割が日本にいくと試算され、日本

に対する輸出拡大が非常に期待されていました。離脱表明で日本に対して市場開放を求める気運が一気に増すと予想されます。

では、まず何から始めるか。それは牛肉とコメです。日本の牛肉に対する輸入関税は38.5%ですが、日豪EPAでオーストラリアの牛肉にはそれより低い関税がかけられています。TPPでは、関税の下げ幅がEPAよりもさらに下回るとされていたため、米国の牛肉業界は日本に強い圧力をかけてくるでしょう。コメも最大7万tの米国産米を買うと約束していましたから、こちらも日本市場の開放を迫ってくるだろうと思います。

二国間FTAの可能性と J Aの役割

日米首脳会談では農業問題は取り上げられず、今後は麻生副総理とペンス副大統領による新しい経済対話のなかで行われる見通しです。帰国した安倍首相は、衆議院本会議で二国間FTA自由貿易協定に関する具体的な要請はなかったとしながらも、それを恐れているわけではないと発言しました。TPP推進中、米国との二国間交渉では



日本は厳しい状況になるから、12か国の枠組みのなかで有利に話を展開するといっていたのに、FTAを始める可能性がここに出てきました。過去の日米通商交渉では、1983年のブラザ合意をはじめ、常にアメリカ側が要望したものをすべて日本は飲まされ、日本側の要望が通った例はあまりありません。FTAは果たして日本の国益にかなうのか、注視していく必要があります。

大きな役割を果たしている、なくてはならない社会的インフラです。米国のようにたんに競争を持ち込めば地域がよくなるということはありません。そのことを農業者もJ Aもといねいに国民に説明する必要があると思います。

農業者一人ひとりに 求められる説明責任

近年、日本はグローバル化による競争原理を導入して、格差が進みました。農業では農協と農林省、自民党との鉄のトライアングルと呼ばれた強い連携が影を潜め、田舎切り捨てが始まっています。

でも世界的にみると、アメリカではグローバルズムが批判にさらされ、競争や自由化といったキーワードでは世の中はよくならないことが明らかになってきました。そんななかで日本の農業者がなすべきことは、国内市場を育てることです。日本の農業が安定的に永く発展していくには、国内生産物に価値を見出して買ってくれる消費者を大事にすることです。そのためには納税者が納得する情報公開を積極的にしていく姿勢が大切です。かつては農業団体のトップが補助金の額や目的を語ればそれで済んでいましたが、インターネットの普及などで、農業者一人ひとりが、なぜ補助金をもらって農業をするのか、それを自分の言葉で説明する責任を負う可能性が出てきているのです。

トランプ大統領の出現で、日本の農業は不透明で厳しい時代を迎えています。みんなが手を取り合って情報を共有し立ち向かっていきましょう。

Profile

三田

優 やまだ まさよし



農業ジャーナリスト、明治大学兼任講師、日本農業新聞特別編集委員。米国フロリダ大学客員研究員(1993)、米国テキサスA & M大学客員研究員(1994)、日本農業新聞記者(1977～2015)として、世界の農業や農業政策、農産物の通商交渉問題などを取材してきた。著書に『亡国の密約』(共著、新潮社2016)、『農業問題の基盤とは何か』(共著、ミネルヴァ書房2014)など。

園芸

北部営農センター 川窪 彩

野菜を栽培する時のポイントについて

1 土づくり

堆肥や苦土石灰などの土壌改良剤を施して改善に努めましょう。

ポイント!

堆肥の施肥 → 養分を保持する力を高めたり、団粒形成ををよくするため、根の張りが良くなります。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。

土壌改良剤の施肥 → 一般的に野菜は弱酸性の土壌が良いとされています。作付け前にほ場の土壌改善をしましょう。

土壌殺菌剤を使用したほうがいい? → 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、ハクサイ等の根こぶ病は連作障害等が原因になることがありますので、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ください。

2 排水対策

ポイント!

野菜を栽培する場合は排水溝などの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。急な豪雨も考慮して、対策しておきましょう。

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 / あれこれ気にし過ぎて、やるべき作業を忘れてしまいがち。優先順位を間違えないように。深呼吸で心を静めて
健康運 / 睡眠の質を改善することで、好転しそう
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス



双子座
5/21～6/21

全体運 / 自分に自信が生まれます。やってみたいことに思い切ってトライすれば成功させられるはず。スポーツ観戦も◎
健康運 / 生活リズムに乱れが、規則正しい生活を幸運を呼ぶ食べ物 / カワハギ



牡牛座
4/20～5/20

全体運 / 趣味や習い事を楽しむと、新たな発見や驚きがあるかも。おいしいお茶や料理を堪能するのも向いています
健康運 / 耳寄りな情報を入手。体調改善が可能に
幸運を呼ぶ食べ物 / マダコ



牡羊座
3/21～4/19

全体運 / コミュニケーション運が活性化。初対面の人とも会話が弾み、すぐ親しくなれそう。飲み会などには積極参加を
健康運 / 無理をしやすい月。十分な休養を取って
幸運を呼ぶ食べ物 / キクラゲ

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

ポイントを押さえた水管理、良質莖数を早く確保し健全な稲体を作り、効果的な雑草防除をしましょう。

水管理と生育確保へむけて

- ◎田植え後、稲が活着まで水深4～5cmとし、地面を露出させないように注意しましょう。
- ◎順調な生育を進めるため「日中浅水」「夜間深水」の管理を行い、低温時は常時深水など天候に合わせた管理を行いましょう。
- ◎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りましょう。
- ◎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くなりますので注意しましょう。
- ◎1株当たり有効莖数は、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本です。

除草剤の使い方と注意点

- ◎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ます。水がなければどんなに高価な薬を使用しても効果が低下しますので水管理は確実にいきましょう。
- ◎代掻きはなるべく丁寧に、平らに行いましょう。
- ◎散布時は、多めの湛水で(水深5cm以上が望ましい)散布後3日間はなるべく湛水状態を保つようにしましょう。
- ◎アオミドロ等の発生が多い場合は、フロアブル剤、ジャンボ剤は薬剤が広がらず十分な効果を発揮できないので注意しましょう。
- ◎昨年発生した雑草に効果のある薬剤を選択し、適期に使用しましょう。
- ◎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しましょう

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。

予想される今後の気象

- ◎平均気温は東日本で平年並または高い確率ともに40%です。降水量は、東日本太平洋側と西日本日本海側で平年並または少ない確率ともに40%です。あくまで予想なので気象現象を見ながら作業をしましょう。



組合員・利用者の皆さまからの
ご要望にお応えして、
4月1日より
JA共済の保障が
さらに「充実」しました。



多発する自然災害に備え、
保障内容がさらに充実しました!
建物更生共済

【充実ポイント】
POINT 1 低廉な共済掛金で大きな保障が
得られるプランが登場!

満期共済金額に対する火災共済金額の
最高倍率が10倍から「30倍」に
引き上げられました!

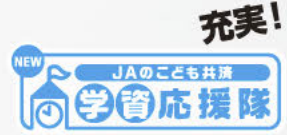
POINT 2 実損てん補方式が登場!

比例てん補方式 評価額と加入額の
割合に応じて
支払金額が決定。
※加入額が限度となります。
※所定の条件があります。地震等による損害を除きます。

実損てん補方式 評価額と加入額の
割合に関わらず
損害の額を保障*。
※加入額が限度となります。
※所定の条件があります。地震等による損害を除きます。

POINT 3 地震等の保障に加え
水災のときの保障が
充実しました!

水災のときに、
臨時費用共済金 特別費用共済金 が
お支払いできるようになりました!



お子さまの将来のために、
ご希望にあわせた幅広いプランを
ご用意しました!
こども共済

【充実ポイント】
POINT 1 学資金の受取り時期が
選べるようになりました!

中学・高校プランを新設。
必要なときにあわせたプランを
選択できるようになりました!

POINT 2 入学準備型プラン
が登場!

多くの資金が必要になる入学時に、
より多くの学資金を受け取れるようになりました!

学資金		満期共済金	
40%	15%	15%	15%
18歳	19歳	20歳	21歳

※18歳から学資金を受け取る場合、
※学資金・満期共済金のお受け取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

POINT 3 契約可能な方の範囲が
広がりました!

75歳までご契約いただけます!
共済契約者のご契約年齢を引き上げ、
多くの方にご加入いただけるようになりました。

健康に不安のある方でもご契約いただけます!
共済掛金払込免除不担保特約のあり・なしを選択できるようになりました。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

資料請求はこちら <http://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

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。

日程 (時間:すべて9時~16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (本所アプロード1階になります)
平成29年5月14日(日)	○(アプロード1階)	○
5月20日(土)・21日(日)	○(アプロード1階)	長野県JAバンク統一ローン相談日
5月28日(日)	○(アプロード1階)	○
6月11日(日)	○(アプロード1階)	○
6月25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!!

自動車税 忘れずに守ろう 納期限

平成29年度の自動車税の納期限は5月31日です。

自動車税は毎年4月1日に自動車をお持ちの方に納めていただく税金です。自動車納付通知書がきましたら、お近くの農業協同組合、金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、又は県税事務所窓口で納付期限までに納めてください。

納税通知書には「納税証明書」がついています。これは自動車の継続検査(車検)に必要となりますので、車検証と一緒に大切に保管しておきましょう。

納税通知書が届かない、下取りに出した自動車の納税通知書が届いたなどのお問い合わせは、中信県税事務所大町事務所 電話(0261)23-6505まで



農作業用ベスト

様々な作業を効果的にサポートします。



〈組合員価格〉
16,200円(税込)

用途や好みに応じて
選べる5色展開
●ブラック ●ホワイト ●ブルー
●イエロー ●ピンク

全ての機能は快適な作業の為に。

着心地にこだわった素材はもちろん、着脱のしやすさ、絶妙な位置に取り付けられたポケット、背面を覆う強力なコイルスプリングなど全ての機能は快適な農作業を実現するために設計されました。

お気軽にお問合せ下さい。
JA大北 生活センター 電話 0261-23-6160

おかげさまで大好評! JA農産物直売所クーポン券付き定期貯金

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!!**

※新たに預け入れいただく貯金に限りです。

取扱期間:H29.4.3~H29.8.31 ※募集総額200億円達成次第取扱終了
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
取扱終了となります。
お早目のご契約をおすすめいたします!

★JAカードからうれしいお知らせ★

2017年
5月1日
より **ええこの里**

JAカードをご利用いただくと、ご請求時に**5%割引**に!
JAカード新規会員募集中!! お申し込みはJA大北各金融窓口まで

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

蠍座 10/24~11/22
全体運 / 親切にされても裏があるように感じてしまう暗示。考え過ぎないで、いつも笑顔で心掛けたと運が巡ってきます。
健康運 / スポーツに動んでみて。上達が早いはず。幸運を呼ぶ食べ物 / メロン

天秤座 9/23~10/23
全体運 / 発想力が高まる兆し。ひらめいたことをメモしておくとか後々役に立ちそう。リーダー役を引き受けるのも大賛成。
健康運 / 散歩などで体を動かせばストレス解消に。幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ

乙女座 8/23~9/22
全体運 / つまらない意地を張りやすいみたい。間違っていると思ったら素直に反省を。身近に植物を置くとか開運効果あり。
健康運 / ヨガやマッサージなどが体調に好影響大。幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

獅子座 7/23~8/22
全体運 / 知的好奇心を大切にしたい時期。興味を引かれることがあれば、チャレンジしてみても。読書を満喫するのも正解。
健康運 / 食事内容に気を配って、薬膳にも注目を。幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ

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を開催中。抽選で豪華プレゼントが当たる、森の宝探し「木子と逆襲の盗賊団」は5月21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、5月下旬からはカリフォルニア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。



ツツジの花を見に行こう! 「森の散策体験」

公園サポーターが園内のガイドをいたします。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、その時々のお勧めスポットへご案内いたします。

- 開催日/毎週土・日・祝日
- 受付時間/午前の部9:45~10:30、午後の部12:45~13:30
- 見頃/ヤマツツジ5月上旬、レンゲツツジ5月中旬
- 集合場所/インフォメーションセンター



野鳥観察会

爽やかな春の公園で野鳥を探してみませんか。鳥に詳しい公園サポーターがガイドするので初心者でも安心。用意された望遠鏡を使い交代で観察するので、双眼鏡をお持ちでない方でもご参加いただけます。

- 日時/5月13日(土)
- 集合時間/9:30(所要時間2時間30分)
- 集合場所/インフォメーションセンター
- 定員/事前受付 先着20名
- 持ち物/双眼鏡、野鳥の図鑑またはハンドブック(お持ちの方)

デイキャンプ場の ご利用は ネット予約が便利です

公園でらくらくバーベキュー。本格バーベキューが手ぶらで簡単に楽しめます。完全予約制、サイト使用料無料です(入園料は別途必要になります。)。この春からは、ネット予約ができるようになり、さらに便利になりました。

- 利用期間/11月中旬まで
- 利用時間/9:30~閉園の30分前まで
- 食材メニュー/信州味わいプラン(1人前)2,500円
スタンダードプラン(1人前)1,500円
- レンタル品/コンロセット(6~7人用)1,000円
テーブルイスセット(4人用)1,000円
- 販売メニュー/木炭セット500円
- ※食材、コンロの持込みも可能です。



ネット予約は
こちらから



ポピーの花畑

今年のポピーは初登場の「カリフォルニアポピー」。カリフォルニアポピーは、ハナビシソウとも呼ばれ、杯状に大きく開いた鮮やかなオレンジ色の花が特徴です。風にそよぐ花が初夏の公園を彩ります。

- 見頃/5月中旬~下旬
- 場所/れき原の花畑

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



全体運 / 感情的になり、対人関係に悪影響を及ぼしがち。自身の心を振り返る、1人の時間を持つのが運気好転の鍵
健康運 / 良好、問題なく快適に過ごせる時期です
幸運を呼ぶ食べ物 / イングン



全体運 / 開放的な気持ちになり、何事にも前向きに取り組める期間です。親しい友人と遊びに出かけるのも良い刺激に
健康運 / オーバーワークになりがち。休息も必要
幸運を呼ぶ食べ物 / アユ



全体運 / 物事を深刻に受け止めやすくなる気配。開き直りの気持ちを忘れずに、リラックスするにはハーブティーが有効
健康運 / ちよつとしたけがに注意。行動は慎重に
幸運を呼ぶ食べ物 / ピワ



全体運 / 勢いがあるときはいいけれど、ささいなことでもつまづきやすい。失敗を引きずらず、気持ちを切り替えて
健康運 / 簡単な体操を、日課にするのがお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / パプリカ

心臓リハビリテーション

「北アルプス医療センターあづみ病院」くらしの健康百科



①心臓リハビリテーションとは?
「心リハ」とは心臓病の患者さんが快適な社会生活や家庭生活を送り、冠危険因子(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など)を是正すること、再発を予防することを目的とし、運動療法・食事療法・薬物療法・健康相談などを行う包括的なプログラムです。

②対象疾患
狭心症、心筋梗塞、心不全、開心術後、閉塞性動脈硬化症、大動脈解離

③心リハでは何をやるの?
患者さんの生活を、運動や投薬栄養など様々な面からサポートします。運動負荷試験により体力を正確に

把握し、日常生活での注意点をアドバイスします。

④心リハの効果
運動能力の改善
狭心症や心不全の症状の軽減
脂質異常症、高血圧症、糖尿病、肥満の改善に基づく動脈硬化の進展抑制
不安やうつ状態の軽減
自律神経機能の改善
心筋梗塞後…再発予防と死亡率の低下(3年後死亡率を52%低下)
慢性心不全、開心術後…心臓死、再入院率の低下

⑤外来心リハ(運動療法)での取り組み
心肺運動負荷試験により、安全かつ効果的な運動強度を決定し、専門のスタッフが心電図や血圧の確認を行いながら、有酸素運動と筋力トレーニングを行います。
1月末現在、約120人の患者さんに通っていただいています。

⑥自宅での運動療法について

心臓病の患者さんが自己判断で高強度の運動をすることは、疾患を悪化させる危険があるため無理は禁物です。「有酸素運動」である散歩(ウォーキング)や自転車こぎなどが推奨されています。運動前後に脈拍を測るなど体調の観察を行い、体調が悪い日(足の浮腫みが強いのど、運動中に体の異常を感じた時(動悸、めまい、強い息切れなど)などは無理せずに休みましょう。

まとめ
「心リハ」は心疾患によって低下した身体機能の回復を促すだけでなく、家庭や、社会への早期復帰を促進するために、さらには再発予防、生活の質(QOL/Quality of Life)の改善に非常に重要な取り組みで、科学的にも多くの根拠が示されています。また心疾患は、手術などの治療が終了れば完治したとされるものではなく、生涯にわたる継続的な取り組みが必要となる疾患です。その取り組みを

◎外来心臓リハビリテーションのご案内

【日時】 毎週月曜~金曜日/①9:00~12:00 ②13:00~17:00
第1、3土曜日/9:00~12:00
※運動負荷試験/毎週月・木・金曜日 15:00~、15:30~
【頻度】 1~3回/週程度 1時間/回
外来受診日と合わせるなど、ご自身のペースで通院いただけます
【費用】 3割負担:約2000円/円
1割負担:約700円/円

◎参加をご希望の方は

・心臓リハビリテーションの対象となるか診察が必要となります。
・紹介状をお持ちの上、循環器内科 富田医師の診察日(月・金午前)に来院してください(事前にご予約いただきますと、お待ちいただく時間を短くすることができます)
・お問い合わせ・予約連絡先
北アルプス医療センターあづみ病院 循環器内科 電話0261-62-3166

後押しさせていただくのが「心リハ」です。心臓手術の経験がある方、心疾患があるがどのくらい運動してよいかわからない方、どなたでもお気軽にご相談ください。

リハビリテーション科理学療法士
永富 文博



りんご娘

松倉 美希さん (20) 大町市美麻



～子どもたちを一番に考えたい～

●仕事は

大町市内の幼稚園で今年4月から教諭として勤め始めました。子どもたちに携わる仕事に大変さを感じますが、園児のお母さん方や園児たちに「美希先生」と呼ばれると実感が湧き嬉しいです。

●農・食に対する思い・イメージは

自宅では米やソバを作付け・出荷しています。季節ごとに農作業の手伝いはしています。時間があれば畑で野菜の管理なども手伝っています。自家製の農産物はやはり美味しいです。子どもたち相手で体力の必要な仕事なので、好き嫌がなく食べています。

●休日・趣味は

休日は友達と会い、色々な話を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

私の話をしっかり聞いてくれる人。話し上手でよく笑う人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

子どもたちのことを一番に考えて、子どもたちの笑顔がたくさん見られるように学んで経験していきたいです。

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ヵ月 2,623円(税込)



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

【お詫びと訂正】

4月号の記事の中で18ページ、クロスワードパズル3月号の答えが誤っていました。ここに正しい答えを掲載し、お詫びして訂正いたします。

●3月の答え

ランドセル

ホ	タ	ル	イ	カ	チ
ヨ	ビ	キ	ソ	ド	
チ	リ	ア	オ	ノ	リ
ヤ	マ	ン	キ	ア	
ク	レ	ナ	イ	ハ	シ
セ	イ	イ	バ	ー	
キ		タ	カ	ラ	ブ
					ネ

理事会

4月26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28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、全国農業協同組合中央会の監査報告について、平成28年度決算監事監査報告について、内部監査品質評価結果について、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27年度産米最終清算について、主な会議行事について、その他

付議事項

- (1) 第52回通常総代会について
- (2) 平成28年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書の承認について
- (3) 役員退職慰労金の支給について
- (4) 外部出資(系統)の増資について
- (5) 出資金について
- (6) 貸出先について
- (7) 農業経営支援対策費の支出について
- (8) 平成29年度品目別手数料検査料金について

その他事項

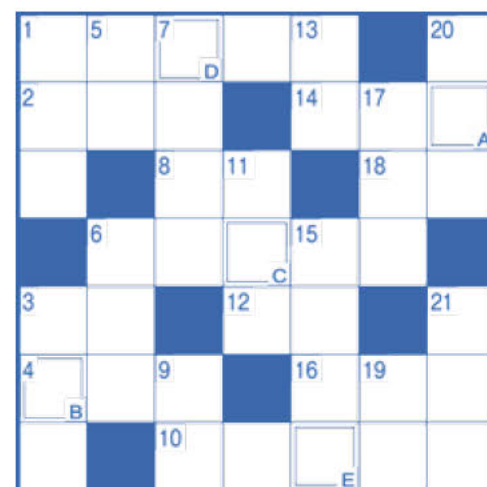
ざんせつ

今年4月より新しく広報の担当となりました田中です。広報を読んでいる読者の立場から、広報を作る立場となりました。とても大変な気分です。記事を書くのも写真を撮るのもまだまだ未熟ですが、一人前になれるよう精一杯頑張ります。これからよろしくお願いします。(今年から松沢と二人でやっています。田中



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 身を立てて故郷へ——を飾った
- 3 肩や腰が痛むときに貼ることも
- 5 傷や病気が治ること
- 6 「これが生命線で、これが運命線……」と見ていきます
- 7 ろくろ首やのつべらぼうなど
- 9 梅雨どきには差す機会が増えます
- 11 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- 13 釣った魚を入れます
- 15 お酒よりもお菓子が好きな人
- 17 本当にあったこと
- 19 つるべで水をくみ上げます
- 20 1階建ての建物のこと
- 21 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

●ヨコのカギ

- 1 6月の第3——は父の日です
- 2 収穫物を——優良に仕分けした
- 3 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- 4 止まらずに行ってしまう
- 6 近付くと雨が降りやすくなります
- 8 草を刈るときに使います
- 10 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- 12 願い事を書いて奉納する板
- 14 ナガス、マッコウ、ミンクといえ
- 16 お手洗い、ご不浄などともいいます
- 18 鬼が出るか——が出るか

●4月の答え

マーガレット

チ	マ	キ	ア	ゲ	ハ
カ	チ	ン	コ	キ	レ
ス		ト	ジ	マ	リ
イ	ド	ウ	レ	ン	チ
	ラ	ン	チ	ー	ヨ
ツ	イ		タ	シ	ウ
カ	ブ	ト	ア	ガ	リ

応募方法

- 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

eメールアドレス kouhou@dhk.nn-jp.jp

大町市大町字光明寺三〇九一

JA大北広報係行



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!!

◎ 毎月の大北情報誌を見られるのが私の楽しみ。大北地域の事、医療、野菜作り等、多くの事を学べて脳の活性化となります。体の丈夫な限り興味を広め、余生を過ごしたいと思っています。

池田町 80歳代 女性

● 編集より／毎月読んで下さり誠にありがとうございます。文章を読んで頭で考えるという事は大切なことです。拙い文章で大変申し訳ありませんが、今後もお役にたてるような内容を掲載していきたいと考えています。お付き合いの程よろしく願っています。

◎ 朝晩冷え込むので桜はまだ咲かない。草だけは青々としている。いよいよ農作業が始まり、田に水が入りはじめた。我が家もじゃが芋を植えたり、春野菜をまいた。外仕事ができうれしい。

池田町 70歳代 女性

● 編集より／4月中旬の寒さ影響でしょうか、昨年比で今年の桜開花は遅めですね。下旬には田んぼに水が入り、畑では畝を作る作業が見受けられました。豊作を願っています。

◎ 田んぼ、畑の季節となり、準備にとりかかっている頃です。この所、雨が降っており、気をやみます。山は昨年より雪が多く、寒い日が続いています。健康に留意したいものです。

大町市 60歳代 男性

● 編集より／いよいよ春の農繁期になりましたね。今年は北アルプスの残雪も多めでしょうか。5月までは霜に注意しなければなりませんね。もちろん朝晩の温度差がありますので、体調管理も大切です。

◎ JAあたりの新しい建物は、店舗はヤマ



今月の表紙

撮影データ
● 撮影日／2016年5月18日
● カメラ／Nikon D750
● レンズ／28-300 mm f3.5-5.6



白馬村北城 残雪の白馬三山と松川の新緑
白馬岳の麓から流れ出る雪代は若干エメラルドグリーン。その色合いが周囲の新緑に溶け込み、北アルプスの残雪が映える。
PHOTO:松沢伸一

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-jp.jp

ザキシップやガソリンスタンドに知らない店員さんでさみしい。でも、ちやうと品物は高いけど定期的に回ってくる購買車の顔見知りのお兄さん方…買い物に集まってくる人達と、お天気が良ければ購買車がうろうろした後も楽しくおしゃべりをしています。

小谷村 70歳代 女性

● 編集より／新しい統合的な支所ですので至らぬ点は多々あるかと思いますが、皆さんのご意見・ご要望は大切です。移動購買車を起点に周囲の皆さんとの会話はとても大切なことですね。今後もご利用と、皆さんの会話を楽しんで頂けたらと思います。

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。



ほたるいかとふきの煮付け



●作り方

- ① 干しほたるいかは水に浸し、戻します。
- ② ふきは塩(材料外)を振りかけ、板ずりします。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を軟らかくなるまで茹で、皮をむき、食べやすい長さに切ります。
- ④ ①のほたるいかに戻ったら、水気を切ります。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、③と④を炒めます。
- ⑥ 全体に油が回ったらAを加え弱火で煮込みます。

●材料(2人分)

干しほたるいか … 30g	鷹の爪 … 少々	みりん … 小さじ1
ふき … 150g	A 砂糖 … 小さじ2	しょうゆ … 大さじ1
ごま油 … 小さじ2	酒 … 大さじ1	

一口メモ

ふきは独特の香りと苦味、食感が特徴です。食物繊維が豊富で低カロリーなことから便秘やダイエットに効果的です。ふき独特の香りは、せき止め、たん切り、消化などに効果があります。苦味のある山菜には、冬の間に体にたまった老廃物を排出してくれる効果があり、春にこれらの山菜を食べるのは自然の理にかなっていると言えます。

あじのなめろう



●作り方

- ① 長ねぎ、生姜はみじん切りにします。
- ② あじは粗みじんにします。
- ③ ②に①と味噌を加え、包丁で叩きながら混ぜ合わせます。
- ④ 器に青じそを敷き、③を盛り、白ごまを振りかけます。

●材料(2人分)

あじ刺身用 … 200g	味噌 … 大さじ1程度
長ねぎ … 5cm程度	白ごま … 適量
生姜 … 1片	青じそ … 2枚

一口メモ

あじのなめろうは房総半島に伝わる郷土料理と言われています。あじはビタミンA・B・E、カルシウム、カリウム、タウリンなど様々な栄養素がバランスよく含まれていることから、子供の成長や健康の維持、美肌に効果があるといわれています。カリウムは体内のナトリウムを体外に排出する効果があり、塩の取り過ぎによる高血圧症を防ぐ効果があります。

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大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールおおまち TEL.0261-23-7176

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。