

だいほく

2018(平成30年)

No.638

5

農業の楽しさを
若い世代へ
伝えたい

農業人

No.2



[特集] 心と体を健康に! ストレスフリーの生活習慣

だいほくNEWS/女性部NEWS/営農アドバイス/ACB通信/JA直売所だより/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」

農業の楽しさを

若い世代へ伝えたい

コーナー2回目で訪れたのは大町市で水稻を中心に野菜などの栽培に取り組んでいる平出竜也さん（29）。現在、父親の亨さんが営む「株式会社ヴァンベル平出」で3人の従業員と農繁期に雇っているアルバイトの皆さんと共に水稻・野菜の栽培をしています。主に機械を使った作業を担当しています。平出さんは22歳で就農。就農したきっかけは「高校生の時、父親が会社を辞めて就農した。その姿をみて自分もゆくゆくは農業に携わりたいと思い始めた。思っていたよりもだいぶ早い就農になりましたけど（笑）」とのこと。就農して大変だと感じたことは「天候などでその日の動きが変わったりとリズムを掴むのが難し

い」と話す一方で、「今はそのリズムにも慣れ、大変というよりは楽しみを感じることが多い。毎年同じことをやっているようでちよつとずつ変わっている。前年の反省を踏まえて肥料の配分を変えてみるなど色々考えていくのが楽しい。」と農業へのやりがいや日々の作業を通して感じているという。

平出さんは子どもたちに農業を知ってもらいたいとして、ほ場を使ったドロンコ運動会を計画しています。普段食べるお米や野菜はどんな所で作られているかを実際に肌で感じてほしいそうです。

また自分たちと同じ若い世代の人にも農業について興味を持ってもらう

ための活動にも積極的に取り組んでいます。平出さんは「特に水稻農家は若い人が少ない」と話しています。そこで大町市の若い水稻農家で集まりプロジェクトを立ち上げ、自分たちで作った酒米を使った日本酒造りなど様々な活動を計画しているそうです。

何事にも積極的に取り組んでいる平出さん。今後の夢・目標については「年々ほ場の受託面積が増えている。現状すべて引き受けているが、今の環境だと全て受託するのも厳しくなっていく。今後も断らずに受託できるように受託環境を整えて、区内すべてを引き受けるような気持ちでやっていきたい」と意気込んでいます。

「担当営農指導員からの一言」
南部営農センター 森 拓矢

地元の農地、農業を維持、発展したいという意思を持つ貴重な若手農家さんです。作業中に訪問してもスツと出てきて対応していただく姿勢はとてもありがたいですし、私も見習わなければならないと感じています。

米の生産調整は国からの配分がなくなるなど農業をめぐる情勢はめまぐるしく変化しています。新しい技術や事業を取り入れながら、変化に対応した高い水準の農業を営営できるように自分自身も日々勉強しながら挑戦のお手伝いをしたいと考えています。





写真=1(上) 苗の育苗状態を確かめる平出さん。

写真=2(左下) 育苗中の水稻苗。多くの品種に取り組んでおりその数は約6種類。

写真=3(右下) 取材に訪れた日には水稻苗の播種作業が行われていた。



中部・南部育苗センター播種作業 良質米生産願う

大町市平の当J A中部育苗センターと松川村の当J A南部育苗センターで30年度産の水稲播種作業が行われました。このうち南部育苗センターでは4月4



日から播種作業が始まり、あきたこまち、コシヒカリ、美山錦、もち米など4品種約5万枚をまきました。播種は全自動播種機で行われ、土が敷かれた苗箱の上に播種するところから土を被せるまでが自動で行われます。また中部育苗センターでは3月30日から作業が始まり、あきたこまちやコシヒカリ、もち米など6品種約2万枚をまきました。今年は気温が平年よりも高く、降水量は平年並みの予報で、田植え時期は平年並みと見込んでいます。当J Aは胴割米の発生を抑制し、良質米生産に向けた対策として適期の田植を推奨しています。

J A春休みこどもスキー教室開催 楽しくスキーを学ぶ

当J Aと東海地方のJ A、農協観光が主催する「J A春休みこども村スキー教室」が3月21日から23日の3日間、白馬村の岩岳スキー場で開かれました。今年はJ Aとびあ浜松などのJ Aから、約30人の小学生が訪れました。今年は平年よりも降雪量は少なかったものの比較的雪はあり、参加した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。また2日目のレッスン後には食体験としてはくばの豚を使った肉まん作りを民宿で行いました。



白馬村で凱旋パレード 平昌冬季五輪出場した渡部選手ら5人



白馬村で4月14日、平昌冬季五輪のノルディックスキー複合個人ノーマルヒルで銀メダルを獲得した渡部暁斗選手や、弟でノルディックスキー複合の善斗選手ら平昌五輪・パラリンピックに出場した白馬村関係の選手5人による凱旋パレードが行われました。当J A白馬支所から出発し白馬村役場まで行われたパレードには多くの村民や関係者らが集まり、沿道で手を振ったり声援を送ったりなどしていました。

各協議会などで総会
平成30年度活動などについて協議



花卉専門委員会通常総会



大北農協米穀事業推進協議会総会



大北農協農業機械銀行受託者部会通常総会

3月下旬、各部会・協議会で総会が行われました。3月27日に農業機械銀行受託者部会通常総会、28日には大北農協米穀事業推進協議会通常総会、30日にはJ A大北花卉専門委員会通常総会が行われました。各協議会・委員会ともに平成29年度事業報告、平成30年度の事業計画などを協議しました。各部会平成30年度の事業計画に沿った生産に取り組んでいます。

ときわ支所組合員作品展示
和紙使ったちぎり絵作品



当J Aときわ支所は4月から大町市常盤地区の組合員3人が制作した和紙を使ったちぎり絵を入口ロビーに展示しております。同支所の藤澤賢二支所長は「どの作品もまるで油絵のような完成度で、美しい作品。是非とも多くの人に作品をみてもらいたい」と話していました。作品は5月末まで展示してあります。

第3期大北園芸セミナー・
第4期アスパラガスセミナー開講式
園芸品目定着化を目指す

当J Aと北アルプス農業改良普及センターは4月16日、第3期大北園芸セミナー・第4期アスパラガスセミナー開講式を大町合同庁舎で開きました。式には受講生18人が参加。開講式で同センターの鈴木正幸所長は「現在大北管内で園芸品目の推進を行っている。セミナーを通して園芸品目の更なる導入・拡大に結びつき、定着化につながればうれしい。受講生の皆さんにはしっかりと技術を身につけてもらいたい」とあいさつしました。開講式後には1回目講座が開かれ、受講者らは、J A営農部職員や同センター職員、県農業技術課職員から野菜の土づくりやアスパラガスの生理生態などを学びました。



女性農業大学8期生入校式

2年間で農産物加工など習得を目指す

当JAは4月9日、女性農業大学8期生の入校式を大町市のJA本所会館で開きました。今年には受講生20名が入校。入校式で学校長の山田高司組合長は「女性農大では地域の農産物についてなどを学ぶほか、新しい人との出会いで新たな発見をすることができ。受講生の皆さんには技術をしっかりと身につけていただき、地域農業の活性化につなげてもらえればうれしい」とあいさつしました。また受講生代表の伊藤弘子さんが「農業を通して明るく心豊かな地域づくりを目指すため、知識と技術を学ぶとともに、受講生同士の親睦も深めていきたい」と意気込みを述べました。女性農業大学は2年間を通して大北地域の農業を知り、地元農産物の加工技術習得を目的に開校しています。



第45回青壮年部通常総会開く

新部長に和沢さん（池田地区）

当JA青壮年部は3月24日、第45回青壮年部通常総会を大町市の当JA本所会館で開きました。この日は部員ら25名が参加。総会の始めに小林次郎部長が「米の生産や地域の担い手不足など様々な課題がある。JAには今後も青壮年部活動や農業生産への変わらぬ支援と指導をお願いしたい」とあいさつ。当JAの窪田義雄常務は「農業情勢等がめまぐるしく変化している中ではありますが、JAとして営農指導など活動を支援していく」とあいさつしました。総会では平成29年度事業報告、平成30年度の事業計画について協議したほか、役員の改選が行われ、部長に和沢忠志さんが選出されました。和沢さんは「若い人の就農などに特に力を入れて活動していきたい。青壮年部の更なる発展に向けて活動に取り組んでいきたい」と話していました。総会後には中央会職員による農業情勢・JA改革等の今後の動向についての学習会が行われました。



役員改選による新役員は次の通りです（敬称略）
部長 和沢忠志、副部長 合津富吉、山崎聖一

管内小学校へ食育教育補助教材を贈呈 食農教育に活用

当JAはJAバンクアグリ・エコサポート基金が発行する食農教育補助教材「農業とわたしたちのくらし」を大北管内12の小学校へ寄贈しました。このうち松川村の松川小学校で4月17日、贈呈式を行いました。式では当JAの吉澤義文常務が5年生の代表児童3人に冊子約90冊を手渡しました。贈呈式後、吉澤常務は児童に「この本を通して普段食べているお米や野菜がどうやって作られているかを知ってほしい。食べ物大切さを学んでください」と呼びかけました。松川小学校の熊谷賢一校長は「この教材は写真など児童たちが楽しめる内容となっている。自分たちの生活に農業がどうかかわっているかを学んでほしい」と話していました。



女性部NEWS



園芸講習会開く

女性部ときわ支部・おたり支部



女性部ときわ支部とおたり支部は春の農作業の前に園芸講習会を開きました。ときわ支部は4月6日、当J A南部営農センターで開き、19人が参加。おたり支部は4月11日、当J Aおたり支所で開き13人が参加しました。各支部ともJ A営農指導員を講師に土づくりや連作障害の



回避について、病害虫やおすめの野菜品種について学びました。また営農指導員に栽培の疑問や病害虫が発生した時の具体的な対処法、発生する原因などを質問していました。参加した部員は「講習会で学んだことを生かし、良い野菜を作っていきたい」と話していました。

子どもたちと「やしうま」づくり

女性部社支部



女性部社支部は3月28日、やしうま作り講習会を大町市の社公民館で開きました。部員や地元の子どもたちなど25人が参加。部員らが子どもたちに郷土料理である、やしうまの作り方を一つひとつ教えながら、一緒にチューリップの柄のやしうまを完成させていました。またこの日はSBCラジオ「いいJ Aん！信州」の収録も行われ、4月2日に放送されました。

ストレス フリーの 生活習慣

心と体を健康に！



適度な運動で
リフレッシュ

- ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとするとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。
- 1駅分歩く（バスや自転車を利便しないて歩く）
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う
- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする
- 慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。
- 運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。



質の良い睡眠を

- ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19・7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。
- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない（食べられない）
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている

- 朝、太陽の光を浴びない
- などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。

まずはしっかり早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。

食事では、必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚

に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。

酒を飲むと寝付きが良くなりませんが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティやホットミルクなどが良いでしょう。



ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二〜三菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば、うどんにはトッピングを加えるな

ど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆(ほうせい)に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給でき

ます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などとだらんの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

4月から新生活が始まり、仕事や学校、家庭の悩みなど、ストレスを感じるようになるのが5月。ストレスに負けない生活をするために食事だけでなく生活習慣から見直す改善策を考えてみましょう。

解説…柴田真希(管理栄養士)
イラスト…石川ともこ



ストレスを ためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため

通常の食事を減らし、その結果おなか为空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

水稲

南部営農センター・ときわ 森 拓矢

野菜栽培のポイントについて

水管理の基本事項確認

◆活着までの水位は4～5cmを目安にしてください。

◆「日中浅水」「夜間深水」で中干までは管理しましょう。

- ・低温が予想される場合は常時深水にするなど気象に合わせた管理が望ましいです。
- ・ガスが発生している水田は軽い中干を行います。

除草剤使用のポイント

◆水稲除草剤のほとんどは水中に除草剤の層を形成して効果を発揮します。

- ・除草剤が水田全体に広がり層を形成するにはおおよそ3日程度を要します。
- ・水がなくなって層が空気中にさらされると除草効果が低下してしまいます。



散布後3日は水が持つこと、その後も地面を露出させない水管理ができることで本来の除草効果が十分に発揮できます。

(除草剤散布後、植え直し等で水田に入った場合も層を壊しています。)

農薬使用にあたっては使用基準を遵守してください。

【赤米発生圃場は除草剤の適期散布と初期の抜取りを実施してください。】

◎大豆の播種適期になります

- ・標準播種適期は5月下旬～6月中旬です。
- ・大豆は湿害に弱いので溝を掘る等の対策を打てると良いです。
- ・前年度雑草が多かった圃場は適期を逃さず除草剤散布をするように心がけましょう。



園芸

北部営農センター 布野 あゆみ

田植え後、管理のポイント

① 土づくり

堆肥や苦土石灰などの土壤改良材を活用しましょう。

堆肥の効果

- ➡ 土中の微生物が増え、ふかふかな土を作ります。
団粒構造の形成につながり、養分を保持する力を高めます。
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。

土壤改良材の施肥

- ➡ 野菜は弱酸性の土壌が良いとされています。
作付前に圃場の土壌改善をしましょう。

② 排水対策

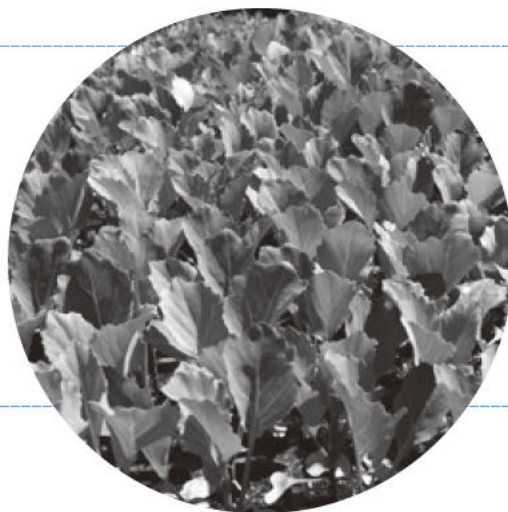
野菜は基本的に水はけの悪い圃場を嫌います。

また、病気の発生や根腐れの原因にもなります。

- ➡ 排水溝を作る、高畝にするなど排水対策をおこないましょう。

③ 良い苗を選びましょう

- 葉が厚く、色が濃いもの
- 節間が短く、しっかりしたもの
- 下葉が黄色くなっていたり、枯れていないもの
- 花芽がついているもの



④ 定植

適期に定植を行いましょう。

土壤水分のあるうちに、マルチをかけて地温をあげておくと根の活着がよくなります。

植え傷みなどで活着不良になったら...

- ➡ 薄めの液肥を数回あたえて、樹勢の回復を図りましょう。



えくほ ACB通信



地域おこし協力隊のサポーターへ

3月20日、大町市合同庁舎にて大北管内の各市町村で活動する協力隊員を応援する「北アルプス地域サポーター」にJA大北も登録し交流会へ参加しました。任期3年終了後には、地域内での起業や就農を考えている現隊員の方たちの相談会も催され、定住するためや就農するための資金計画相談など、各サポーターたちと活発な意見交換がされ、地元深い愛着を持っているのがすごく感じられる交流会でした。



記帳代行サービス始めました！！

JA大北では日々の作業で忙しい組合員の皆様に代わって、らくらくweb簿記を使った記帳代行サービスを始めました。

メリット

定期的に必要な資料を提出してもらうだけで

確定申告に必要な帳簿書類の提供を受けられます。

青色申告で確定申告すると、

青色申告特別控除(最高65万円)を受けることができます。など

記帳代行料金には「らくらくweb簿記利用料」と「記帳代行手数料」の両方がかかります。

初期登録料の関係で6月末までに登録して頂くと割引になりお得です!!

詳しくは農家対策支援室までお問い合わせください。



ACB無料職業紹介所

届出受理番号20-特-000062

●求人情報

りんご摘花・摘果作業

- ・作業場所／大町市大町
- ・雇用期間／5月7日～6月30日
- ・労働時間／8時～17時
- ・募集人員／2人
- ・賃金／時給800円～850円

果樹(りんご・桃・他)摘果作業

- ・作業場所／大町市常盤
- ・雇用期間／5月26日～30日
- ・労働時間／8時～17時
- ・募集人員／2人
- ・賃金／時給800円～850円

当農家対策支援室が行う、無料職業紹介所では、随時、求人・求職者を募集しています。職種は農業です。

短時間でも、期間限定でも、農業をやってみたいと思われる方、手が不足している方、ご連絡ください。

●求人情報の詳細、お問い合わせは

大北農業協同組合無料職業紹介所
農家対策支援室(営農部)

0261-22-1842



牡牛座

4/20～5/20

全体運／プライベートの充実を意識の向けるとグッド。やるべき作業を早めに片付けて、好きなことや趣味に打ち込んで
健康運／小まめなストレス解消を。笑顔に効果大
幸運を呼ぶ食べ物／スズキ



牡羊座

3/21～4/19

全体運／知識欲が旺盛になっている月なので、引かれることがあったら、情報収集を。耳寄りな話題をゲットできるかも
健康運／おおむね安定。運動で軽く汗を流しましょう
幸運を呼ぶ食べ物／エダマメ



JA直売所だより

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
気温も高くなり、いよいよ本格的な農繁期になってきました。大型連休中は大勢の県外のお客様が、主に山菜を求め各直売所に立ち寄っている様子でした。また、地元のアスパラガスも最盛期になりそうです。

松川村アルプス一番・社直売

セールはありません

(セールの日程は変更する場合があります)

大町市常盤えっこの里

○週末セール

5月18日(金)～19日(土)
6月 1日(金)～ 2日(土)

- 4月の状況：アスパラガス、山菜（ふきのとう、こごみ、行者にんにく、わさびの花など）が出荷されます。
- これからの出荷最盛になる品目：アスパラガス・ほうれん草・小松菜・山菜類・野菜苗・花苗など
- 4月より「えっこの里」に営農指導員が駐在しています。栽培のことなどお気軽にお問合せ下さい。

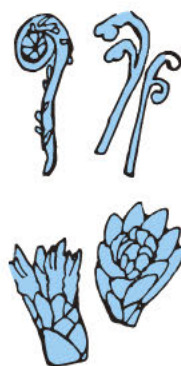
JA大北オリジナル商品、米粉うどん・米粉ラーメン・米粉パスタ好評発売中です。

山菜採りシーズン

有毒植物の誤食に注意しましょう!

山菜採りが楽しいこの時期、特に気をつけていただきたいのが有毒植物の誤食です。毎年有毒植物の誤食による食中毒が後を絶ちません。よくわからない植物は、絶対に「採らない、食べない、出荷しない、人にあげない」、食べられる山菜や野草の「特徴を完全に覚える」をこころがけましょう。

身近な植物で有毒な、スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなどにも注意しましょう。新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です。



全店よりお知らせ

新規出荷者随時募集中です!

詳しくは各店へお問い合わせください。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / サービス精神を発揮すれば、自然と人気運がアップする予感。縁の下の力持的な役割でも快く引き受けてみて
健康運 / 運動不足にご用心。身軽さをモットーに幸運を呼ぶ食べ物 / アンズ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 行動意欲が増して、さまざまな分野に挑戦したくなりそう。試せるものから、前向きに取り組んでみるのが正解
健康運 / 体を動かせば、ますます元気になる! 幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ

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!!

※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

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30年5月13日(日)	○(アブロード1階)	○
5月19日(土)	—	○(県下統一ローン相談会)
5月20日(日)	—	○(県下統一ローン相談会)
5月27日(日)	○(アブロード1階)	○
6月10日(日)	○(アブロード1階)	○
6月24日(日)	○(アブロード1階)	○

農業で豊かな
ライフスタイル応援資金

**負担金利ゼロの
農業応援資金です!!**



- 貸付対象先:以下の組合員(新規加入含む)の方
 - ◎自ら農業を営む小規模兼業農家で45歳以上の方
 - ◎長野県に移住した就農者
- 資金概要
 - 資金使途:農機具、農業資材、農地等の取得費用
 - 貸付限度:250万円以内
 - 貸付利率:**0.00%**(県の利子補給により借入者負担なし)
 - 貸付期間:7年以内(うち据置期間2年以内)
 - 担保:必要に応じて徴求させていただきます
 - 保証:原則として長野県農業信用基金協会の保証を受けていただきます(別途保証料が必要となります)。なお、協会保証を付さず、定期貯金・共済積立金を担保とすることも可能です。
 - 取扱期限:平成31年3月31日

※お借入には所定の条件があります。
詳しくはJA大北金融部・ローンセンター・各支所融資窓口までお気軽にお問い合わせください。

JA大北 金融部 ☎0261-22-1843
JA大北ローンセンター ☎0261-29-7121

●自動車税納付のお知らせ

**ドライバーを守る
マナーと納期限**

平成30年度の自動車税の納期限は5月31日(木)です。納税通知書は5月上旬にお手元に届きますので早めの納税をお願いします。

今年度から、農業協同組合、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、県税事務所での納付に加え、ペイジー、クレジットカードによる納付ができるようになりました。ペイジー、クレジットカードによる納付の場合は領収書、納税証明書が発行されません。納付後すぐに車検を受ける場合や納税証明書が必要な場合は、金融機関等の窓口で納付してください。

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

ふれあい情報誌だいほく4月号 P12、13「平成30年度保存版営農指導・農機具・LP相談窓口携帯電話番号表」の携帯番号一部訂正について

ふれあい情報誌「だいほく」4月号のP12、P13「平成30年度保存版営農指導・農機具・LP相談窓口携帯電話番号表」の携帯番号に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。なお今月号に訂正した番号表を別紙で添付しております。

- (誤)P12 池田センター 田中 進吾 080-1533-0374 水稻・園芸
- (正)P12 池田センター 田中 進吾 090-1533-0374 水稻・園芸
- (誤)P12 美麻支所 和田 達哉 090-47-5162 水稻・園芸
- (正)P12 美麻支所 和田 達哉 090-4733-5162 水稻・園芸
- (誤)P13 北部工機燃料センター・LP担当 和田 渉 080-4842-9390
- (正)P13 北部工機燃料センター・LP担当 和田 渉 090-4842-9390



乙女座

8/23~9/22

全体運 / できる人と比べて落ち込みやすい暗示。「人は人、自分は自分」と捉えるのがベスト。気晴らしには散歩が吉
健康運 / 食べ過ぎる傾向があるかも。節制が必要
幸運を呼ぶ食べ物 / スルメイカ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 対人運が華やか時期です。飲み会や旅行など、レジャーに誘われたら気軽に参加すると楽しく、うれしい結果に
健康運 / ちょっとしたけがが心配。慌てず行動を
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト

肩石灰性腱炎について

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医長

肩関節治療センター 松葉 友幸

肩石灰性腱炎とは特に思い当たることのないのに、肩が急に痛くなり腕を動かせなくなる病気です。夜間に起こることが多く、手のやり場に困り、腕を支えながら外来にくることもあります。関節周囲の軟部組織（腱板など）に石灰（炭酸アパタイト）が溜まってしまい、炎症を起こします。なぜ石灰が溜まってしまふのか、はつきりわかっていません

ん。年と共に起きてくる変化、または腱の細胞から変化したものが結晶を作るなどの説があります。40〜60歳の女性に多いとされています。肩のレントゲンやCT検査にて腱板付着部（筋肉が腕に着くところ）に異常な像があるため、診断できます（図1、図2）。

■症状と経過

症状は病気が起こって間もない

時期（急性期）と、しばらく時間が経って落ち着いてきたのにすつきりしない時期（慢性期）に分けられます。

急性期は組織の中から石灰物質が溶けだすことによって、炎症が起こり、強い痛みが生じます。その症状は2〜4週すると自然に落ち着きます。そのまま治ってしまい何ともなくなる人も多くいます。

■治療法

急性期の治療は腕の位置を楽な姿勢にして安静にすること、消炎鎮痛剤の内服、局所麻酔薬とステロイドの注射、肩に針を刺して石灰物質を吸引するなどがあります。慢性期の治療は肩がスムーズに動かないことにより、石灰がひっかかっているため、リハビリをします。十分なりハビリをしても症状が取れない場合は手術にて石灰を摘出します。手術は小さい皮膚切開で内視鏡を使っていることもできます。



図1:石灰沈着のあるレントゲン

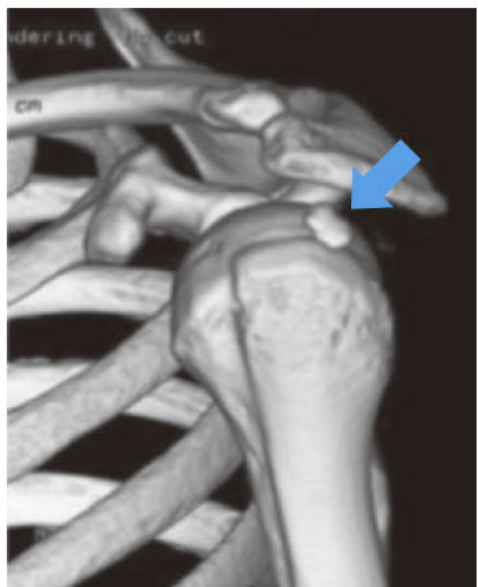


図2:3D-CT



山羊座

12/22~1/19

全体運／心理的に不安定になり、あれこれ悩んでしまいそう。深刻になり過ぎないこと。根拠のないうわさ話にも気を付けて
健康運／上手な気分転換が回復の鍵になります
幸運を呼ぶ食べ物／ズッキーニ



射手座

11/23~12/21

全体運／気分のむらが激しくなりやすい。気まぐれな言動が過ぎるとトラブルを招いてしまうため、ほどほどにして
健康運／健康系の話題に注目を。耳寄り情報あり
幸運を呼ぶ食べ物／アナゴ

変わるJA 広がる地域のきずな

監修＝広島大学
助教 小林元

Q. なぜJAは自己改革に取り組んでいるの？

A. 持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現するためです

わが国の農業や農村を取り巻く環境は厳しさを増しています。そして、高齢化や少子化、高齢者福祉や子育てなど、さまざまな地域の課題も山積しています。地域の農業とくらしを守り、次代につないでいくために、JAはより一層の取り組みを進めています。これが今、皆さんのJAで取り組んでいる「自己改革」です。

JAの自己改革の基本目標は、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つです。組合員の願いやニーズを叶えるために、皆さんのJAは、多様な農業・地域の実態に応じて、自らの創意工夫に基づく積極的かつ多彩な事業と組織活動を展開し、地域の農業とくらしになくてはならない組織となることを目指しています。

JAは自己改革に取り組むことで、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を発揮し、持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現していきます。

基本目標



農業
生産者の
所得増大

地域
の
活性化

重点実施分野（9分野）

- a 担い手経営体のニーズに応える個別対応
- b マーケットインに基づく生産・販売事業方式への転換
- c 付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦
- d 生産資材価格の引き下げと低コスト生産技術の確立・普及
- e 新たな担い手の育成や担い手のレベルアップ対策
- f 営農・経済事業への経営資源のシフト
- g JA事業を通じた生活インフラ機能の発揮
JAくらしの活動を通じた地域コミュニティの活性化
- h 正・准組合員のメンバーシップの強化
- i 准組合員の「農」に基づくメンバーシップの強化



耕そう、大地と地域の未来。

JA大北オリジナル レンタル農機



自走 斜面草刈機

斜面草刈りをもっと便利に！

● ISEKI アグリ SPシリーズ

〈料金〉 1日 5,000円(税込)

半日 2,500円(税込)



耕うん機

かたい畑でもしっかり耕うん
手軽にうねが立てられる！

● ISEKI KCRシリーズ

〈料金〉 1日 3,000円(税込)

半日 1,500円(税込)



手押しタイプ 播種機

溝つけから、種まき・土かぶせ、
鎮圧までの工程が一度に行えます！

● ごんべえ HS-300シリーズ

〈料金〉 1日 1,000円(税込)

お問い合わせ・申し込みは
お近くのJAまで

池田農機センター

TEL.62-2155

北部工機燃料センター

TEL.72-3100

南部工機燃料センター

TEL.22-2518

大町農機センター

TEL.23-3611

小谷農機センター

TEL.82-2325



蠍 座

(10/24～11/22)

全体運 / いつまでもささいなことを引きずりやすい期間。暗い顔でさらなる運気ダウンを招かないように。鏡を磨くと開運に

健康運 / 疲労をためずに、十分な休息を心掛けて幸運を呼ぶ食べ物 / サクランボ



天秤座

(9/23～10/23)

全体運 / 何事もプラス思考をすることで、思わぬひらめきや発見があるはず。思い切って新しい世界に飛び込むのも◎

健康運 / 良好。特に問題なく、快適に過ごせそう
幸運を呼ぶ食べ物 / サザエ

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）は、スプリングフェスタ2018を開催中。抽選で豪華プレゼントが当たる、森の宝探し「木子と伝説の剣」は5月20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、中旬にはレンゲツツジと時期によって見頃の花が替わっていき、新緑の公園でかわいらしい野草も楽しめます！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」



つつじの花が開花時期を迎えました。林内を色鮮やかにヤマツツジ、レンゲツツジの花が彩ってゆきます。5月上旬のヤマツツジ、中旬にはレンゲツツジと、時期によって見頃の花が替わっていくのも楽しいポイントです。紅色に彩られた新緑の公園にもぜひお越しください。

■見 頃：ヤマツツジ5月上旬、レンゲツツジ5月中旬

河畔探勝ウォーキング



爽やかな新緑の公園で、自然を感じてみませんか。「河畔探勝エリア」に入ることができる特別なツアーです。飛び石に架かる橋を渡り、乳川の対岸へ向かいます。石切り場跡、乳川古堤防など見所もたくさんです。

- 日 時：5月12日（土）・13日（日）
- 集合時間：午前の部9時45分～10時／午後の部12時45分～13時（所要時間2時間）
- 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
- 参 加 費：無料（別途入園料が必要）

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。）。ネット予約ができるようになり、便利になりました。ぜひご利用ください。



- 利用期間：11月中旬まで
- 利用時間：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）2500円、スタンダードプラン（1人前）1500円
- レンタル品：コンロセット（6～7人用）1000円、Aテーブルセット（4人用）1000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



新緑の公園



あづみの公園も新緑の時期をむかえ、さわやかな季節となってきます。この時期は、ウォーキングにもぴったり♪空中回廊から、元気よく芽吹いてきた若葉を間近でみることができます。雪解け水の流れる溪流ピクニック広場にもマイヅルソウやギンリョウソウなどかわいらしい野草が顔をのぞかせてきます。

■見 頃：5月上旬～

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。地域職員を現在募集しています。詳しくはあづみの公園大町・松川地区管理センター総務課までお願いします。

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／余計なひと言でもめ事を呼び込みがち。すぐに思ったことを口にするのは避けて。運氣アップには掃除が有効
健康運／生活リズムを整えれば、体にも好影響が
幸運を呼ぶ食べ物／大葉



水瓶座

1/20～2/18

全体運／レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、より刺激的なひととき。創作活動にも幸運あり
健康運／体調不良時は無理せず、しっかり休んで
幸運を呼ぶ食べ物／シシトウ



りんご娘

内山 真里さん (21) 池田町



～地域に恩返しをしたい～

●仕事は

池田町役場で現在保育係として、保育園の入園手続きなどの事務を担当しています。今年4月の異動で学校関係の係から異動となりました。自分の生まれ育った池田町に恩返しができる仕事に就きたいと思い町役場に就職しました。まだまだ分からない事がたくさんありますが、住民の皆さんの役に立てる職員を目指して日々仕事に取り組んでいます。

●農・食に対する思い・イメージは

祖父が家で野菜や米を作っています。こうした野菜・米を食べられることはとてもありがたく感じています。

●休日・趣味は

休日は家族や友達と買い物に出かけたり、喫茶店に行ったりします。家にいるよりも外に出かけることが多いですね。

●理想の男性はどんな人ですか

明るい人、多弁な人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

知識が浅い部分が多いので、先輩や上司の姿を見習いながら、知識を増やしていきたいです。何か聞かれた際に、すぐに受け答えができるようになりたいです。住民の皆さんの役に立てる職員になり、自分を育ててくれた地域、地域の方に恩返しをしていきたいです。

だいほく

こどもくらぶ

（松川村）

母／中條 佑果さん(32)
長女／結菜ちゃん(1)

元気がよく、外でお散歩をしたり絵を書いたりするのが大好きな結菜ちゃん。名前の由来は「たくさん人と縁を結んでほしい」という思いから。とても好奇心旺盛で現在「鍵」にとても興味を持っています。母親の佑果さんは「やさしく、思いやりのある子に育ててほしい」とこれらの成長に期待を寄せています。



このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」の協力で大北地域に住む子どもたちを紹介していきます。「JA共済こどもくらぶ」についてはお近くの支所、本所共済部
(Tel: 221815)まで。

理事会 5月26日開催

報告事項

専門委員会報告、3月末事業実績、3月末組合員新規加入状況について、平成29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、優良組合員等の表彰について、全国農業協同組合中央会の監査報告について、平成29年度決算監事監査報告について、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年度米最終清算について、農家経営特別支援対策費の支出について、平成30年度品目別手数料率検査料金について、主な会議行事について、その他

付議事項

- (1) 第53回通常総代会について
- (2) 平成29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) 外部出資金(系統)の増資について
- (4) 出資金について
- (5) 指定介護予防通所介護事業運営規程の廃止について(案)
- (6) JA大北指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更(案)について
- (7) 監事監査規程の全部改定(案)について
- (8) 貸出先について
- (9) 子会社の定款の一部変更(案)について

その他事項

ざんせつ

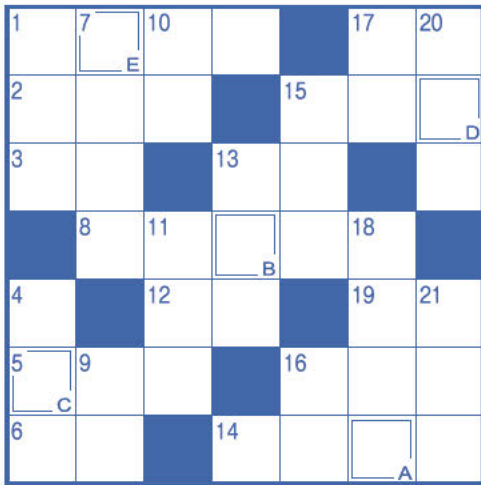
お気づきの方も多いかと思いますが先月号より誌面の一部レイアウト変更コーナーの追加をしております。読者の皆さんからは「良い」という声もあれば「字が小さい」と「以前の景色の写真が恋しい」という声も。皆さんに楽しんで読んでいただけるような広報誌づくりを目指しこれからも取り組んでいきますので意見・要望お待ちしております。また川柳の募集もしておりますのでどしどしご応募ください！

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 相場や、商品の一番安い価格のこと
- 4 バラや菊の生産量日本一の県
- 7 砂浜に上陸して卵を産みます
- 9 笑い話の最後につけるもの
- 10 くしゃブラシでとかします
- 11 贈り物に掛けて結びます
- 13 丸い頭に円筒形の体の木製人形
- 15 著名人に「書いてください」とねだるもの
- 16 砕けて石や砂になります
- 17 バイオリンやハーブに張りります
- 18 カレシやカノジョのこと
- 20 サトイモやヒョウタンは——繁栄の縁起物とされます
- 21 意見がまとまらないまま——発車した

ヨコのカギ

- 1 株主——は6月に多数開かれます
- 2 ——に挟んだんだけど……Aさん、結婚するんだって？
- 3 ポジの反対語
- 5 H+とかOH+とか
- 6 6月の第3日曜日は——の日です
- 8 小麦粉のこと
- 12 親指の別名です
- 13 ——の洗いを酢みそで食べた
- 14 ヒナはひよこ。とさかがあります
- 15 呼吸で血液中に取り込みます
- 16 眠っている人が出す騒音の一つ
- 17 一年で一番夜が短い日
- 19 国語辞典を引いて調べます

4月の答え ミドリノヒ



応募方法

- ① クロスワードパズルの答えはがきに、
 - 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、賞品の発送をもつ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。

締め切り／5月31日必着
eメール・FAXでも受け付けています。

FAX: 0261-23-4831
eメール: kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市 大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

62



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙
など大募集!!

◎今年の桜はいつもの年より、10日以上早く、みごとに咲きました。そして農作業が始まります。良い野菜を作りたと思います。

小谷村 60歳代 女性

◎編集より／今年の桜は本当にはやくさきましたね。そのせいかあつという間に葉桜になってしまった気もします。体調と安全には十分に気を付けて野菜作り頑張ってください。

◎毎月楽しく読ませていただいています。暮らしの応援レシビでは、毎月旬の食材を使用した料理を提案していただき、献立の参考にさせていただいています。

安曇野市 30歳代 女性

◎編集より／毎月読んで下さりありがとうございます。暮らしの応援レシビはJA全農長野との協力で掲載しております。また今月からは女性部の皆さんに協力いただき地域の郷土料理などのレシビ

も掲載しておりますので是非読んでみてください。

◎月回のだいほく、農協の方が直接手渡してくれて「元気ですか？」と聞いてくれます。ありがたいです。

大町市 80歳代 女性

◎編集より／ご意見ありがとうございます。これからも職員・同組合員の皆さんに寄り添っていきけるよう取り組んでいきますのでよろしくお願い致します。

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

応募先

みんなの川柳

初の川柳コーナーということもあり応募がなかったため過去にいただいた川柳を紹介いたします。たくさんのご応募お待ちしております。

猿追いの ロケット花火 音むなし

大町市 70歳代 男性

咲く野菊 寄り添う介護の それに似て

白馬村 60歳代 女性

田植え時期 家族総出で お手伝い

白馬村 20歳代 男性

川柳の募集について

読者の皆さんから川柳を募集します。身の回りで起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか？ハガキに「川柳、氏名、年齢（〇〇歳代）ペンネーム」を記入の上、応募は右記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

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。



かつおと新玉ねぎのサラダ

●材料(2人分)

かつおたたき … 100g 青ねぎ … 1本
新玉ねぎ … 1/2玉 みょうが … 1個 A
青じそ … 2枚 にんにく … 1/2個

オリーブオイル … 1/2カップ
らっきょう酢 … 1/2カップ
塩・黒こしょう … 少々

●作り方

- ① かつおたたきは食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛みを取り、水気を切ります。
- ③ 青じそは千切り、青ねぎは小口切り、みょうがは千切りにします。
- ④ にんにくはすりおろします。
- ⑤ ボールに④とAを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤に①と②、③を加え混ぜ合わせ、味が馴染むまでおきます。

一口メモ

かつおには疲労回復を助けるビタミンB群や鉄分などのミネラル、アミノ酸が豊富に含まれますが、その多くが血合い部分に含まれています。玉ねぎにはビタミンB群の働きを助ける硫化アリルが豊富に含まれるため、一緒に食べることで効率よく吸収できます。また、硫化アリルは血液凝固を遅らせる働きがあり、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があります。

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

かあちゃん味の



地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。

今月は、ときわ支部

米粉おやき

材料(4個分)

米粉…100g/絹ごし豆腐…120g
ベーキングパウダー…小さじ1/塩…1つまみ

作り方

- ① ボールに米粉→絹ごし豆腐→ベーキングパウダー→塩の順番によく入れてよくこねる
- ② ①をおだんごに4つに分けて、中身に(おから、切り干し大根、あんこ)など、お好みのものを入れて包む。
- ③ フライパンに油をひいて両面を焼く。
- ④ 水70mlを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。



今月のポイント!

米粉を使っているのでモチモチの生地で腹もちもよく、昼食などにぴったりです。また豆腐を生地のつなぎに使うことで生地が通常のおやきよりも固くなりにくいです。短時間で出来るので是非作ってみてください。

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.0261-26-3300

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。

●発行日/平成30年5月9日 ●発行/大北農業協同組合 ●発行人/代表理事組合長:山田高司 ●編集/大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ <http://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/>