JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

地域に愛される笑顔の輪
JA大北

だいほく

2018（平成30年）11
No.644

農業人 No.8

松川のおいしいリンゴを全国へ

松川村 やまし平林農園
平林慎也さん

［特集］ 平成30年度上半期事業報告／LPガス災害対応の流れ／保障はありますか?お宅の除雪機!

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」／かあちゃんの味

松川村　やまし平林農園　平林 慎也さん

No.8

このコーナーでは、大北地域で日々農業にいそしむ若手農家の皆さんを、毎月紹介していきます。

松川のおいしいリンゴを全国へ

大北地域の特産品「リンゴ」。主に大町市や松川村で栽培されており、冷涼な気候と山から湧き出る綺麗な水によって作られる高品質のリンゴは首都圏を中心に各地から注目されています。

平林慎也さん（29）は大北のリンゴを守る若手農家のひとり。父親が経営する農園で現在リンゴ（約15品種）を約2.5ヘクタールと水稲約10ヘクタールを栽培しています。

平林さんは今年で就農して約6年。「就農時には他の新規就農とは違い、最初から土地など環境が揃っている状態。『出来て当たり前』という考えが自分の中にあり、栽培の知識などはほとんどまわりを見て学んだ」とのこと。そんな平林さんの園は、草が少なく、端までしっかりと整備されているのが特徴。「ほ場を綺麗な状態に保つことは常にこころがけている。こうすることで自分たちも作業がしやすいし、農園に訪れるお客さんにも気持ちよく来てもらえる」といいます。

現在、県の農業青年クラブ（ＰＡＬネットながの）の副会長も勤めているそうで「大町市の知り合いの農家から誘われ参加した。入ってすぐに副会長を任命され、最初はとまどいもあったが、クラブでの活動を通して県内の若い世代の農家と交流ができる。中には大規模農家もいて、特に経営の面については大変勉強になった。こういったつながりは大事」と話します。

「なにごとも楽しんでやる」を意識し、様々なことに積極的に取り組む平林さん。今後については「課題として贈答用のリンゴは年々販売が厳しくなっている。そんな中、松川村の若手リンゴ農家で集まり、村と協力して松川村の産地としての名を広げるため『あっぷるぽういず』を立ち上げ活動している。収穫の時期には毎週当番制で県外へ直接リンゴを売りに行っている。産地の名を知ってもらえればリピーターにも結び付く。リンゴの質をさらに高め、おいしいリンゴを提供していくことはもちろん、活動を通して『松川村』の名をどんどんと広げていきたい」と強く意気込んでいました。

◎今月の農業人…平林慎也さん

以前勤めていた工業関係の会社を退職し就農。機械を得意とし、夏場にはラジコンヘリコプターのオペレーターとして水田の空中防除なども行っている。また、地元中学校で社会体育のコーチとしてバレーを教えるなど幅広く活動している。

［担当営農指導員からの一言］
南部営農センター　伊藤 輝夫

松川村で水稲、果樹栽培にご両親とともに取り組まれている平林さんは、村内の果樹農家の若手で構成する「あっぷるぽういず」の発起人であり、現在は一員として果樹栽培に貢献されています。

生産現場はもちろん、自分たちが生産したものをきちんと売るところまでしっかりと考えており、こちらも見習うところが多くあります。

今後は、松川村のりんご生産がより活発となるよう、また、それが大北全域へ広がるようお互いに頑張りたいと思います。

写真=1（中央） リンゴの状態を確認する平林さん。今年は日照時間が長かったこともあり、甘味がのり、出来はいいという。

写真=2（左下） 平林さんの園から松川村を望む。

写真=3（右下） 大きく実り、収穫が始まっているシナノゴールド（10月19日撮影）。今はサンふじが収穫時期を迎えている。

東京の中学生が農村生活ふれあい体験

武蔵野市セカンドスクール

当JA観光課が窓口となり毎年恒例の行事となっているセカンドスクールを9月下旬から10月上旬まで行いました。東京都武蔵野市の中学校3校から約240人の生徒が訪れ、農山村のくらしを体験しました。

武蔵野市立第五中学校1年生は9月18日から22日までの5日間セカンドスクールを実施。18日には大町市で「まちなかディスカバリースクール」として、同市の商店街や史跡を大町市立仁科台中学校1年生から案内してもらいながら散策し交流をしました。ほかにも白馬村の姫川源流探勝園で環境保全活動としてヨシ（イネ科の草）の刈取りなどを体験しました。

また、同市立武蔵野第一中学校1年生は9月27日から10月1日の5日間白馬村と小谷村でセカンドスクールを実施。農作業などを中心に体験しました。特に28日に行った小谷村での林業体験は今年で16年目。7人のインストラクターから鎌の使い方などの説明を受けながら里山で下草刈り作業をしました。生徒たちは慣れない鎌を使いながらも楽しんで草を刈っていました。

その他にも3校共通してオリパラ（オリンピック・パラリンピック）学習を行い、長野オリンピックの当時の様子とその後について学びました。同市立第一中学校の若槻善隆校長は「セカンドスクールは東京ではなかなか体験する機会のない農業について学べるいい機会。体験を通して農村で暮らす人のあたたかみも感じてもらいたい」と話していました。

林業体験

オリパラ学習

まちなかディスカバリースクール

病院祭・農業祭大盛況

各地から3,000人近く来場

当JA池田地区運営協議会と厚生連北アルプス医療センターあづみ病院は10月21日、「病院祭・農業祭」を同病院と同病院東側駐車場を会場に開きました。今年は「歩」～明るく豊かな未来へ～をテーマに農業祭では「健康と食と農会場プログラム」、病院祭では「いやしの広場プログラム」を企画。当日は天候にも恵まれ、秋晴れのなか各地から約3,000人が会場に訪れました。農業祭では駐車場に設けられたテントで新鮮な地元農産物の販売、各種振る舞い等が行われたほか、恒例のもちまきなどが行われ大変賑わっていました。また、「第15回池田町お米コンテスト」では町内で高品質で安全・安心な米づくりに取り組む農家から平成30年産コシヒカリなどが出品され、栽培履歴の検証、食味計による食味値を計測。その後、上位3人の出品米を一般参加者、同町や病院、農業委員などの審査員による食味や香りなどの審査を行いました。結果は次の通りです。

〈コンテストの結果〉

1位＝熊井昭男さん　2位＝那須正三さん　3位＝片瀬善則さん

秋の収穫に感謝

ええっこの里秋の収穫感謝祭

当JAは、大町市の農産物直売所「ええっこの里」で10月5日と6日の2日間、秋の収穫感謝祭を開きました。収穫祭では旬の地元産リンゴや野菜を特別価格で販売したほか、店舗外に設置されたテントでは当JA役職員が、米粉を使ったニラまんじゅう、地元産凍り餅、小谷村産の放牧豚「野豚」などを振る舞いました。訪れた観光客は「ニラまんじゅうは皮がもちもちしていておいしい」、「凍り餅の食感が普通の餅と違っておいしい。買って帰りたい」などと話していました。6日には「土曜はこれダネッ！」の収録も行われ、お笑いタレントの末吉くんが訪れ、JA役職員らと共に振る舞いを行いました。

北アルプス地域振興局長賞に

遠藤喜郎さん（松川村）

第15回りんご中生種（シナノスイート）コンクール開く

大北園芸振興協議会と当JAは12日、大北地区リンゴ中生種「シナノスイート」コンクールを大町市のJAりんご選果場で開きました。最高位の北アルプス地域振興局長賞には、松川村の遠藤喜郎さんが選ばれました。大町市と松川村の農家が、「シナノスイート」8点を5キロ箱で出品。選果場の光センサーで糖度、熟度を計った後、県やJA全農長野などの審査員が形状、色沢などを手に取ったり、自然光を当てたりして審査しました。審査長の県北アルプス農業改良普及センターの鈴木正幸所長は「例年並みにレベルの高いものが並んだ。今後も高品質なリンゴ作りに努めてほしい」と講評していました。その他の入賞者は次の通り。（敬称略）

▽JA全農長野中信事業所長賞＝平林重宏（松川村）▽JA大北組合長賞＝平林伸晃（松川村）▽県大北園芸振興協議会長賞＝平林慎也（松川村）

リンゴの香り楽しむ

ふれあいプラザでりんごの湯

当JAは10月5日から8日の4日間、大町市の三世代交流施設「ふれあいプラザ」内の浴場で、「りんごの湯」を開きました。4日間で95人が入浴に訪れ、リンゴを浮かべて爽やかな香りに包まれた風呂を楽しみました。初日には、一般客の入浴を前に、同施設内の児童クラブを利用する大町南小学校の児童に開放し、児童25人が入浴。1年生の児童は「リンゴが入ったお風呂は初めて。気持ち良かったし、楽しかった」と笑顔を見せていました。

リンゴの消費拡大につなげる

直売所で旬のリンゴ販売

当JAと大北園芸振興協議会うまいくだもの推進部会は10月14日、農産物直売所「ええっこの里」でリンゴの試食・販売を行いました。果樹の消費が減退傾向にあるなか、リンゴの消費拡大につなげるのを目的に、県のオリジナル品種「シナノスイート」「秋映」「シナノピッコロ」などを中心に試食・販売。直売所に訪れる人たちは実際に食べて味をみて、リンゴを購入していました。

収穫の喜びを感じる

小谷村で棚田オーナー稲刈り

棚田のオーナー制度に取り組む小谷村で10月6日、オーナーによる稲刈りが行われました。同村でオーナ制度による米作りは13年目。このうち同村中土地区の「中谷郷が元気になる会」が管理する棚田は、台風による雨の影響で刈取りが1週間順延。参加人数は予定より少なくなったものの、昔ながらの手刈りでの稲刈りは大変好評で、参加者は楽しんで作業をしていました。収穫した米は、はぜ掛けして乾燥後、脱穀、精米して各オーナーに届けられます。

JA職員が道路の清掃ボランティア

大町アルプスマラソンを前に

当JA職員組合は10月20日、大町市常盤で沿道の清掃ボランティア活動を行ないました。10月21日に開かれた大町アルプスマラソン開催前に地域貢献活動をしようと職員約30人が参加。マラソンのコースとなっているあづみの公園大町松川地区入口周辺の約2キロの区間で、落ちているゴミなどを拾いました。同組合では「地域あっての組織。今後もこういった活動を続けていければ」としています。

アルプスを駆け抜ける

第35回大町アルプスマラソン

第35回大町アルプスマラソン（実行委員会主催）が10月21日、大町市運動公園陸上競技場を発着点に開かれました。全国各地から3263人がエントリーし、秋晴れの中、紅葉に染まる北アルプスの山々を望みながら走っていました。大町市の牛越徹市長は「美しい北アルプスの山岳風景や湖、田園などを楽しんでもらい、観光としても大町市を満喫していってほしい」と参加者らに話していました。この大会には当JA・JA共済も協賛しました。

女性部NEWS

児童と棚田の稲刈り

女性部美麻支部

女性部美麻支部は10月18日、大町市立美麻小中学校の児童が育てている棚田での稲刈りに参加し、児童に教えながら一緒に稲を刈取りました。この日は児童11人と同支部員4人が参加。この日稲を刈った棚田は広さ3アールほどで、今年6月に苗を植えています。稲は手刈りと機械を使って刈取り、小学校の校庭ではぜ掛けをしました。同校では12月下旬に収穫祭を行います。同支部も参加し、児童と一緒に料理を作る予定です。

りんごと木の実のケーキづくり講習会

女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は10月19日、旬のリンゴと木の実を使ったケーキ作り講習会を池田町の総合福祉センター（やすらぎの郷）内調理室で開きました。部員たちは材料の分量を間違えないように正確にはかりながらケーキを作っていました。またケーキのほかに、かぼちゃを使ったクイックブレッドを作りました。今回作ったケーキは10月26日に開いた農畜産物・農産加工品見本市にてレシピと共に提供しました。

組合員加入で実績表彰受ける

JA長野県女性のつどい

当JA女性部は10月24日、伊那市の伊那市文化会館で開催された、JA長野県女性協議会主催「JA長野県女性のつどい」に参加しました。会では平成30年度JA女性組織における組合員加入優良実績表彰の正組合員の部で当JA女性部が選ばれ、平出志げ子女性部長が表彰状を受け取りました。また、「仲間づくり」発表として参加した当JA女性部員22人が小谷村の踊り「小谷甚句」を披露しました。

◎ふれあい事業

ボッチャで楽しく体動かす

はつらつ講座6回目

当JAふれあい課は10月3日、管内55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の第6回講座を大町市のJA本所会館で開きました。大北管内から28人が参加。最終講座の今回はニュースポーツ「ボッチャ」を体験しました。ボッチャは1チーム6人で行われ、1人目が的となる玉を投げ、その玉にどれだけ自分の玉を近づけられるかを競う競技。参加者は「最初はルールが分からなかったが、分かれば楽しい。頭と体のいい運動になった」と話していました。

上半期事業実績報告

（平成30年3月1日～平成30年8月31日）

平成30年度上期は、第53回通常総代会でご承認いただきました事業計画に基づき、各事業に取り組んでまいりました。以下、上半期の事業につきましてご報告いたします。

生産指導・販売状況

放射性物質関連

(1)大北管内の水稲における放射性物質検査は、安全性が確定された為、未実施となりました。

新たな販売拠点づくり

(1)ＪＡ大北アグリパーク直売所「ええっこの里」は3年目を迎え、出荷生産者も順調に増え地域農産物の販売拠点として、成長しております。

担い手支援

(1)集落営農組織・法人への肥料大口予約支援、米出荷契約金特別対策、米政策への加入支援事務を行いました。

(2)米・畑作物収入減少影響緩和対策への加入者は、認定農家・法人・集落営農組織経営体で合計１６０経営体が加入、加入面積は、水稲１，６３４・１ha、麦９８・７ha、大豆１３５・２haとなりました。

(3)水稲作業担い手燃料支援を実施しました。

(4)ＡＣＢ（農家対策支援室）による訪問活動を継続し、担い手等の要望・意見の集約に努めました。また、無料職業紹介事業の拡大、ｗｅｂ簿記記帳代行の推進を行いました

農産

(1)水田農業政策について、市町村営農支援センター及び地域農業再生協議会と連携し推進しました。

(2)平成29年産米の８月末出庫率は８６・９％となっており、前年比９６・２％の状況でした。

(3)米の生産調整目標数量の地域間調整は、管内・県内ＪＡ間調整４０１トンが行われ、前年比81％となりました。

(4)８月15日現在の長野県水稲作柄概況はやや良と見込まれました。

(5)平成30年産米の概算金は、消費減退は続いているものの米需給の引き締まりにより60kg紙袋換算で、コシヒカリＡ１等１２，８３２円（前年比+１８０円）、あきたこまち１等１２，２９２円（前年比+１２０円）、美山錦１等１１，８７２円（前年比±０円）とし、集荷目標２１５，０００俵／60kgの全量集荷運動を展開しています。

(6)７月から８月にかけて、無人ヘリコプターによる水稲病害虫の広域一斉防除を約２，８００ｈａ実施しました。

(7)夏そばの栽培を18ha行いました。

(8)小麦の集荷は、７月初旬の降雨による刈り遅れ等もあり、２１７トンの出荷があり、前年比８４・４％となりましたが、他産地に比べ収量確保が図られました。

(9)米の消費拡大を目指し、米粉製品の販売強化を行いました。

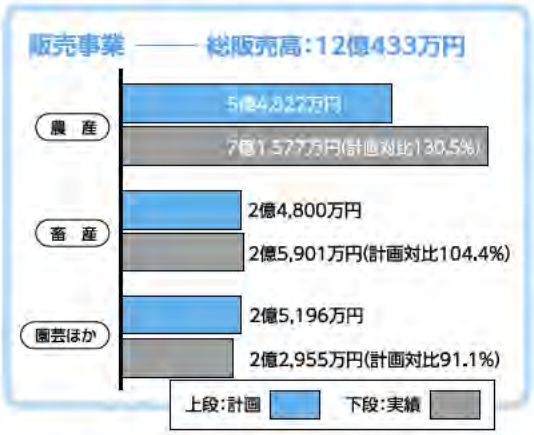
畜産

(1)養豚では、放牧豚、黒豚、吟醸豚、ＳＰＦ豚の取り組みを継続し、銘柄確立へ向けた取り組みを実施しました。

(2)肉牛では、枝肉価格が中・下位等級で弱く、荷動きも悪かったため、前年割れの価格動向となっています。それに伴い、子牛価格も前年より若干下落しましたが、まだ高値圏内です。

(3)酪農では、日々の飼養管理の徹底を図るとともに、上半期夏期においては、暑熱対策を実施しました。

(4)医薬兎では、定期的な種兎更新、暑熱対策を行い安定出荷に努めました。



園芸

(1)園芸振興プロジェクトによる作付け推進により、アスパラガス・白ネギ・果菜類を中心に野菜の新規作付け面積が約３・６ha増加しました。

(2)農業法人、集落営農組合を中心に機械化作業体系を取り組める業務用キャベツ、加工タマネギの生産拡大に取り組みました。

(3)果菜類（きゅうり、なす、ミニトマト等）の予約相対取引販売に取り組みました。

(4)果樹経営安定対策事業の活用により、りんご新わい化栽培への転換を図るとともに、品質向上のための栽培技術講習会を積極的に開催しました。

(5)花きは切り花の主力品目である、りんどう・トルコキキョウ・アスター等の市場への安定供給と販売価格の安定を図るとともに、ヒマワリの生産拡大に取り組みました。

(6)「ええっこの里直売所」の農産物販売拡大に向け、園芸セミナーの開催・無料苗の配布等で園芸品目の栽培者確保に努め、少量多品目栽培の推進を図りました。

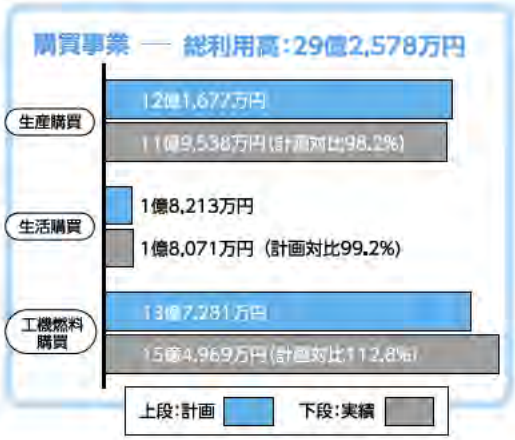
(7)安全、安心対策として放射性物質の調査及び残留農薬検査を積極的に実施しました。

購買事業

生産購買事業

(1)春肥について主力品目の予約価格を下げ、予約購買のメリット対策を前年度に引き続き実施しました。

(2)７月に農業用廃プラスチックの回収を行い適正処理をしました。



生活購買

(1)食品の安全・安心な供給を行うため、食品衛生管理の徹底を図りました。

(2)葬儀の多様化に対応するため、利用者のニーズに合った葬儀の充実を図りました。

工機燃料購買

(1)農業機械の整備作業の平準化を図るため、事前整備を推進しました。

(2)安心・安全なＬＰガス供給を図るため、設備器具の保安点検を行いました。

(3)春の繁忙期対応並びに、燃料支援対策を行いました。

信用・共済事業

信用

(1)農業所得増大に向け、有利な農業資金の提案をするとともに、職員の知識向上のため、金融、営農、農機具部門合同による農業融資研修会を実施しました。

(2)毎月第２・４日曜日の休日ローン年金相談会の開催のほか、次世代対策として、「相続セミナー」をＪＡホール新盆フェアと合わせて開催し、円滑な相続対策の提案、個別相談を行いました。

(3)農産物直売所クーポン付定期貯金「マ

平成30年度

ルシェ」の推進による貯金増勢と、地元農産物の販売拡大に努めました。
(4)不良債権処理方針に基づき、適切な債権管理と固定化債権の流動化を図りました。
(5)統一事務手続の実施点検を行うとともに、内部管理態勢の強化に取り組みました。

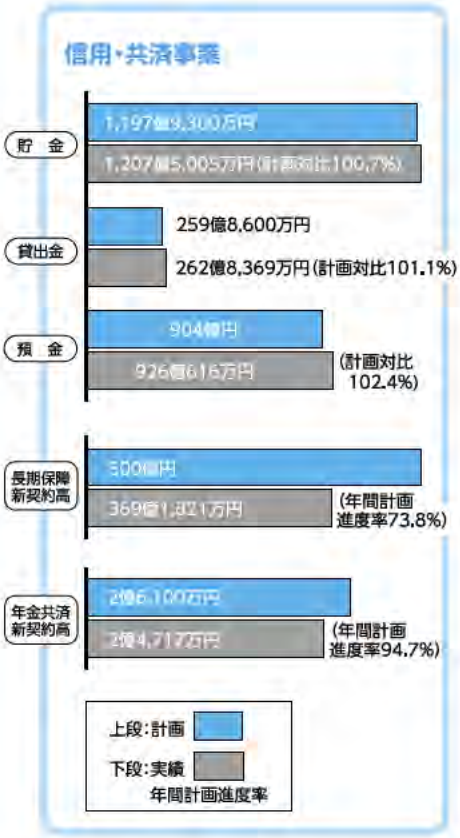
共済

(1)3月のトップワン運動からスタートしたJA共済保障点検運動では、8月末までの取り組みにおいて、年間目標73・8%を達成しました。
(2)保有契約額維持における、解約防止等、減少を抑える取り組みを行いました。
(3)お支払共済金は、8月末までに、4,484件、34億1,392万円をお支払いしました。
内容:事故共済金(長期・短期)
1,672件　8億9,177万円
満期・年金・その他給付金
2,812件　25億2,214万円

観光事業

【訪客事業】
(1)学校教育旅行(修学旅行)を起点とした「都市」と「農村」交流を通じ、地域所得の向上、農家所得の増大及び地域活性化への貢献する取り組みを実践しました。
(2)JA間交流により、未来の消費者である子どもたち次世代に、「交流」や「ふれあい」を通じて「食」や「自然」の大切さを学んでいただきました。(JAこども村)
(3)「食」と「農」を基軸とした、JA間交流(大人向け企画)「北アルプス地産地消プラン」を実施しました。

【営農事業】
(1)旅行を通じて「組合員・利用者の余暇活動の充実」と「JAと組合員との交流の促進」、「JA組織活動の活性化」を図りました。
(2)各支所「年金友の会旅行」、各組織「親睦旅行・視察研修旅行」を提案、実施しました。
(3)信州まつもと空港発着チャーター便企画を実施しました。(ロシア・ウラジオストク&ハバロフスク)



生活福祉活動

1 生活相談活動

(1) 女性部活動

基本方針(28年度~30年度)「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」
①女性部全役員研修会
平成30年6月27日(水)　95名参加。
・JA女性部組織によるJA自己改革の後押しについて
・認知症について
・Aコープ商品研修(大興産業株式会社・株式会社サンギ)
②女性部新正副支部長研修会
平成30年7月3日(火)　16名参加
JAしみずとの視察交流
③JA長野県健康寿命創造運動の実施
・健康寿命100歳べんとうコンテスト応募・健康づくり自己チェックの実施:各支部
④助け合い活動として平成30年7月豪雨に伴う募金を募りました。　134,673円送金
⑤JAについての理解を深める活動(井戸端会議)に取り組みました。(3支部)
⑥健康デー、各種商品研修会、各種講習会、支所イベント等へ参加

(2) 生活相談活動

①地域住民交流活動　はつらつ講座5月~8月4回実施　35名参加。
②元気高齢者支援活動　お達者クラブの実施　平成30年4月19日(木)　20名参加。越中富山の薬と穴の谷の霊水の旅

2 高齢者福祉活動

(1) 大町市からの受託事業

①南部包括支援センター
新規相談件数　149件　継続相談件数　628件
②生活支援員派遣事業　延べ利用者　3名

(2) 介護保険事業

①JA大北デイサービス「えくぼ」
延べ利用者　1,823名
②JA大北指定訪問介護事業
延べ利用者　486名
③JA大北指定居宅介護支援事業
延べ利用者　183名
④JA大北通所介護事業所(機能訓練特化デイサービス)(ふれあいプラザおおまち)　延べ利用者　1,722名
⑤介護ショップ(指定福祉用具貸与事業)延べ利用者　915名(販売事業)
延べ利用者　7名
⑥指定介護予防支援(介護予防プラン作成)事業(南部包括支援センター)
延べ利用者　592名

(3) JA大北独自の介護予防事業

①ふれあいプラザおおまちにて
・健康づくり教室"みのり教室"(マシントレーニング)延べ利用者　440名
②JA大北訪問型生活支援事業
:えがおのわ(有償サービス、公費介護サービスの適用とならないサービスの提供)延べ利用者　33名

3 健康管理活動

厚生連病院での人間ドック受診者へ検診助成実施(助成額:2,500円/人)及びPET受診者助成(5,000円/人)
人間ドック助成者:329名　PET助成3名　対象者:正組合員・准組合員と同居の家族

JA体質強化・教育広報活動

(1)JA自己改革、長期構想25,30後期中期計画、事業実績および計画内容、コンプライアンスを徹底するための職員全体研修会を4月に開催しました。
(2)姉妹提携を結んだJAしみずと産地間交流、各部会組織等との交流を図りました。
(3)会計監査人監査導入に向けた、内部統制の整備を進めました。
(4)業務が統一基準に基づき適正に実施されているかを点検・確認するとともに、組合の内部けん制機能の補完的方策として連続職場離脱を継続して実施しました。
(5)情報誌「だいぼく」において営農技術情報の掲載、農家対策支援室(ACB)・各農産物直売所の情報掲載、総代会特集の掲載、ディスクロージャー誌の備え置き等により、経営情報の開示に努めました。

上半期事業報告

財務の状況

（平成30年8月31日現在）

単位：千円

資産		負債	
信用事業資産	119,017,085	信用事業負債	120,889,576
（うち貸倒引当金）	△1,685,595	共済事業負債	952,017
共済事業資産	49,371	経済事業負債	413,574
経済事業資産	1,474,933	雑負債	221,410
（うち貸倒引当金）	△15,129	諸引当金	1,161,213
雑資産	1,229,272	**負債合計**	**123,637,791**
固定資産	3,349,027	組合員資本	6,506,362
外部出資	4,596,089	うち出資金	3,263,882
繰延税金資産	421,339	うち利益剰余金	3,267,428
		うち処分未済持分	△24,948
		その他有価証券評価差額金	△7,034
		純資産合計	**6,499,328**
資産合計	130,137,119	**負債及び純資産合計**	**130,137,119**

損益計算書

（平成30年3月1日から平成30年8月31日）

単位：千円

事業総利益	**1,523,279**	**事業管理費**	**1,469,866**
うち信用事業総利益	546,491	**事業利益**	**53,412**
うち共済事業総利益	415,798	**経常利益**	**131,696**
うち農業関連事業総利益	279,725	**税引前当期利益**	**130,901**
うち生活その他事業総利益	292,368	**当期剰余金**	**115,901**
うち営農指導事業総利益	△11,105	**当期未処分剰余金**	**176,172**

■事業総利益：各事業利益から各事業費用を差し引いた差額です。

■事業管理費：人件費・業務費・諸税負担金・施設費等、労働や施設の管理に必要な費用です。

■事業利益：事業総利益から事業管理費を差し引いた差額です。

■経常利益：事業利益に賃貸料等の事業外収益を加え、寄付金や雑損失等の事業外費用を差し引いた金額です。

■税引前当期利益：経常利益に固定資産処分益等の特別利益を加え、固定資産処分損等の特別損失を差し引いた金額です。

■当期剰余金：すべての収益から費用・法人税等を差し引いた金額です。一般企業での当期純利益に相当します。

■当期未処分剰余金：当期剰余金に前期繰越剰余金等を加算した金額です。

財務状況や事業に関する開示項目

（平成30年3月1日から平成30年8月31日）

1．自己資本比率（国内基準適用）

平成30年8月末	平成30年2月末
13.76%	13.59%

■当JAは国内業務金融機関の基準4%、JAバンク基本方針の基準8%を上回っています。

■「自己資本比率」は農業協同組合等がその経営の健全性を判断するための基準（平成18年金融庁・農水省告示第2号）に基づき算出しております。

2．金融再生法開示債権の状況

（平成30年8月末）

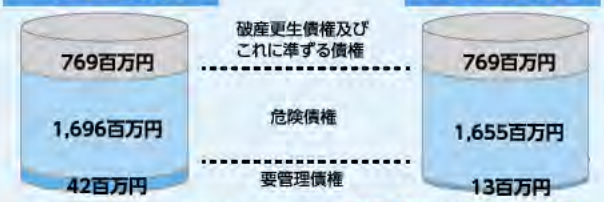
総与信残高（A）
26,322百万円

総与信残高に占める
金融再生法開示債権の比率
9.53% (B) ÷ (A)

※上記比率は貸出金等の中にどのくらいの金融再生法の開示債権があるかを示しています。この比率が低いほど健全な貸出金が多いと言えます。

金融再生法開示債権(B)
2,508百万円

保全額(C)
2,439百万円



担保・保証・引当金等による保全率 97.2% (C) ÷ (B)

※貸出金等の回収が困難になる等、万一の事態に備えて、どのくらい担保や引当金で保全されているかを示します。

平成30年度

ルシェ」の推進による貯金増勢と、地元農産物の販売拡大に努めました。
(4)不良債権処理方針に基づき、適切な債権管理と固定化債権の流動化を図りました。
(5)統一事務手続の実施点検を行うとともに、内部管理態勢の強化に取り組みました。

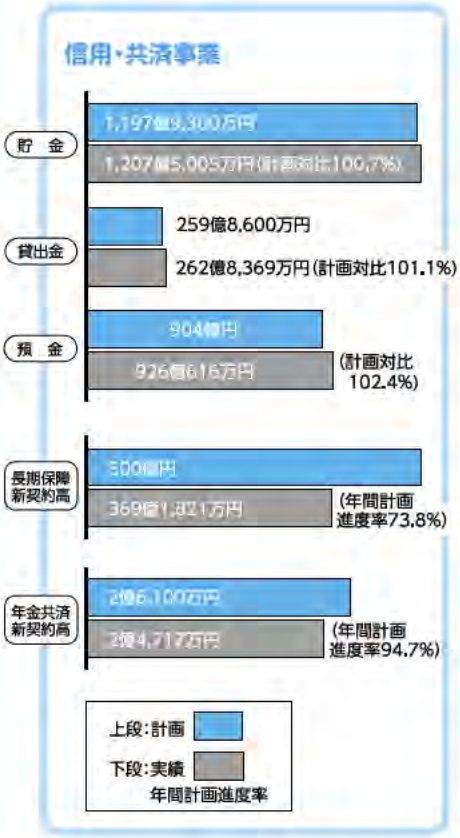
共済

(1)3月のトップワン運動からスタートしたJA共済保障点検運動では、8月末までの取り組みにおいて、年間目標73・8%を達成しました。
(2)保有契約額維持における、解約防止等、減少を抑える取り組みを行いました。
(3)お支払共済金は、8月末までに、4,484件、34億1,392万円をお支払いしました。
内容:事故共済金(長期・短期)
1,672件　8億9,177万円
満期・年金・その他給付金
2,812件　25億2,214万円

観光事業

【訪客事業】
(1)学校教育旅行(修学旅行)を起点とした「都市」と「農村」交流を通じ、地域所得の向上、農家所得の増大及び地域活性化への貢献する取り組みを実践しました。
(2)JA間交流により、未来の消費者である子どもたち次世代に、「交流」や「ふれあい」を通じて「食」や「自然」の大切さを学んでいただきました。(JAこども村)
(3)「食」と「農」を基軸とした、JA間交流(大人向け企画)「北アルプス地産地消プラン」を実施しました。

【営農事業】
(1)旅行を通じて「組合員・利用者の余暇活動の充実」と「JAと組合員との交流の促進」、「JA組織活動の活性化」を図りました。
(2)各支所「年金友の会旅行」、各組織「親睦旅行・視察研修旅行」を提案、実施しました。
(3)信州まつもと空港発着チャーター便企画を実施しました。(ロシア・ウラジオストク&ハバロフスク)



生活福祉活動

1 生活相談活動

(1) 女性部活動

基本方針(28年度~30年度)「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」
①女性部全役員研修会
平成30年6月27日(水)　95名参加。
・JA女性部組織によるJA自己改革の後押しについて
・認知症について
・Aコープ商品研修(大興産業株式会社・株式会社サンギ)
②女性部新正副支部長研修会
平成30年7月3日(火)　16名参加
JAしみずとの視察交流
③JA長野県健康寿命創造運動の実施
・健康寿命100歳べんとうコンテスト応募・健康づくり自己チェックの実施:各支部
④助け合い活動として平成30年7月豪雨に伴う募金を募りました。　134,673円送金
⑤JAについての理解を深める活動(井戸端会議)に取り組みました。(3支部)
⑥健康デー、各種商品研修会、各種講習会、支所イベント等へ参加

(2) 生活相談活動

①地域住民交流活動　はつらつ講座5月~8月4回実施　35名参加。
②元気高齢者支援活動　お達者クラブの実施　平成30年4月19日(木)　20名参加。越中富山の薬と穴の谷の霊水の旅

2 高齢者福祉活動

(1) 大町市からの受託事業

①南部包括支援センター
新規相談件数　149件　継続相談件数　628件
②生活支援員派遣事業　延べ利用者　3名

(2) 介護保険事業

①JA大北デイサービス「えくぼ」
延べ利用者　1,823名
②JA大北指定訪問介護事業
延べ利用者　486名
③JA大北指定居宅介護支援事業
延べ利用者　183名
④JA大北通所介護事業所(機能訓練特化デイサービス)(ふれあいプラザおおまち)　延べ利用者　1,722名
⑤介護ショップ(指定福祉用具貸与事業)延べ利用者　915名(販売事業)
延べ利用者　7名
⑥指定介護予防支援(介護予防プラン作成)事業(南部包括支援センター)
延べ利用者　592名

(3) JA大北独自の介護予防事業

①ふれあいプラザおおまちにて
・健康づくり教室"みのり教室"(マシントレーニング)延べ利用者　440名
②JA大北訪問型生活支援事業
:えがおのわ(有償サービス、公費介護サービスの適用とならないサービスの提供)延べ利用者　33名

3 健康管理活動

厚生連病院での人間ドック受診者へ検診助成実施(助成額:2,500円/人)及びPET受診者助成(5,000円/人)
人間ドック助成者:329名　PET助成3名　対象者:正組合員・准組合員と同居の家族

JA体質強化・教育広報活動

(1)JA自己改革、長期構想25,30後期中期計画、事業実績および計画内容、コンプライアンスを徹底するための職員全体研修会を4月に開催しました。
(2)姉妹提携を結んだJAしみずと産地間交流、各部会組織等との交流を図りました。
(3)会計監査人監査導入に向けた、内部統制の整備を進めました。
(4)業務が統一基準に基づき適正に実施されているかを点検・確認するとともに、組合の内部けん制機能の補完的方策として連続職場離脱を継続して実施しました。
(5)情報誌「だいぼく」において営農技術情報の掲載、農家対策支援室(ACB)・各農産物直売所の情報掲載、総代会特集の掲載、ディスクロージャー誌の備え置き等により、経営情報の開示に努めました。

～ LPガス災害対応の流れ ～

大きな地震（震度5以上）の際は、ガスは止ります。災害時は、使用者が容器の元栓を閉めて下さい。

火災発生

※拡大防止の措置
ＬＰガスは空気の約1.5倍の重さがあるため、ガスが漏れると低いところや物陰に溜まります。火災の時は、容器の元栓を閉め消防署員などに容器の場所を知らせ、後の処理を頼んで下さい。

火災害発生～初動期（概ね30分以内）	→	【緊急措置】 被災者宅ボンベの閉栓・撤去作業 被災状況把握 供給先への緊急対応 ⇒ガス供給の仮設設置の有無
応急・復旧活動期（概ね1週間以内）	→ 使用者との調整	【応急措置】 点検・応急復旧 ／ 仮設場所等へのＬＰガス供給
復旧活動期	→	住宅復旧・配管工事対応等

※緊急措置（30分以内程度の活動）：火災発生直後のＬＰガスによる拡大防止措置
※応急措置（1週間以内程度の活動）：ＬＰガス設備を使用可能とするための仮設設置
※ＬＰガス供給：使用者要請に基づく、仮設場所等へのＬＰガス供給の実施

地震等発生

職員安全確保（安否確認）
避難勧告発生時は避難
自ＪＡ施設の安全確保
供給先の状況確認・緊急措置

災害発生～初動期（概ね3日以内）	→	【緊急措置】 現地支援対策本部設置・被災状況把握 応援要否の判断・要請 自ＪＡ施設の安全確保 供給先の緊急対応⇒ローラー作戦
応急活動期（概ね2週間以内）	→ 使用者との調整	【応急措置】 点検・応急復旧 ／ 仮設場所等へのＬＰガス供給
復旧活動期	→	本格復旧・仮設住宅対応等

※緊急措置（48時間以内程度の活動）：発生直後のＬＰガスによる二次災害防止措置
※応急措置（2週間以内程度の活動）：ＬＰガス設備を使用可能とするための点検復旧
※ＬＰガス供給：要請に基づく避難所等へのＬＰガス供給

JA共済

保障はありますか？ お宅の除雪機！

いよいよ、降雪の時期となりますが、
お宅の除雪機（歩行型）の保障は大丈夫ですか？

事故はいつ、どこで起きるかわかりません！
もし、相手がいる事故の場合、
相手への賠償金が高額になることもあります。

さらに、相手だけではなく、
ご自身がおケガ等することも・・・

この機会に保障もサービスも安心・充実のJAの自動車共済をご検討ください！

重要 ご加入の際は、自賠責共済に加入している事が必須条件となります！

ご契約例（新規加入）

等級　6A等級
（事故有点数適用期間：0年）
共済期間　1年
年齢条件　年齢を問わず保障
対人賠償　無制限
対物賠償　無制限（免責0円）
対物超過修理費用保障　有り
車両保障なし・傷害定額給付なし
自賠責セット割引あり・その他割引なし

自動車共済　掛金

19,830円（年払い）
1,780円（月払い）

自賠責共済　掛金

<年間>
7,870円（年払い）

<参考：3か月>
5,710円

平成30年10月現在

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

お問い合わせは　JA大北 各支所窓口、または本所共済部（22-1815）まで

登録番号【18164510217】

水稲

北部営農センター　高橋 恵三

お米の食味について

米の食味は数多くの因子によって構成されており、影響する要因も様々である。食味は五感のうち、視覚、嗅覚、味覚、触覚をとおして認識される。視覚では、ご飯の色と粒形がポイントとなり、白くて光沢のあるものが好まれる。香りは、口に入れる直前のにおいが特に影響する。味に関しては人による違いもあり微妙である。触覚は、ご飯を口に入れたときの舌触り、ご飯を咀嚼するときの硬さ・粘りであり、重要な要因である。これら五感で識別する食味には個人差があり食習慣、生活環境などによっても異なる。

米の食味評価は、一般的には理化学的特性による評価が用いられている。米の成分のうちのアミロースやタンパク質の定量などが調べられている。

1 アミロース（18～22%）：低い方がよい

米の主要な成分はデンプンであり、その特性が食味に大きく影響する。デンプンにはアミロースとアミロペクチンの2成分があり、アミロースは粳米デンプンのみに含まれる。一般にアミロース含有率が高いと米飯は硬くて粘らない。糯米デンプンはアミロペクチン100%で構成されている。アミロース含有率は登熟温度の影響を受け、登熟温度が高いとアミロース含有率は低く登熟温度が低い場合には高くなる。冷害年には、アミロース含有率が高くなり食味は低下する。

2 タンパク質（玄米：8～9%、精米7～8%）：低い方がよい

米には精米で7%前後タンパク質が含まれる。食味から見ると、タンパク質含有率の高い米は硬くて粘りの少ない飯になる傾向がある。米のタンパク質含有率は、品種によっても異なるが、施肥、土壌、水管理などの栽培条件によって大きく変動する。特に窒素施肥量の増加によりタンパク質含有率は高まり、食味が低下する。

3 脂肪酸度（玄米のみ）（16～20%）：低い方がよい

玄米には約3%、精米には約1%の脂肪が含まれている。玄米は貯蔵中に脂肪が分解・酸化される。（→古米化）その度合が脂肪酸度。新米や、低温貯蔵された玄米は通常20以下である。

4 老化性（80以下）：低い方がよい

ご飯に含まれているデンプンの老化を表す。「老化」しにくい、ご飯ほど、冷めても粘りを保っているので美味しいとされる。

5 水分量　適正水分値（14.0～16.0%）

高い方が「食味が良い」とされるが、貯蔵性には劣る。

6 スコア　70～80点：高い方がよい

あくまで目安であり、点数により「おいしい」「まずい」ではない。

11　月　の　営　農

園芸

南部営農センター　徳武　剛

農業振興推進作物　「稲+1（園芸作物）」

農業所得の確保のためにJA大北では引き続き園芸作物の作付け推進を図ります。

個人向けお勧め園芸作物

アスパラガス

目標反収：800kg/10ｱｰﾙ（3年目から本格的に収穫）
販売目標：800,000円（1,000円/kg）
所得目標：300,000円/10ｱｰﾙ（概算経費：500,000円 共選代含む）

〈栽培の利点〉
①永年性作物、1度植えると10年栽培できます。
②アスパラは軽量で収穫作業も楽です。…女性や高齢者、誰でも取り組めます。
③手間のかかる選別結束作業は、JAで行います。（省力できた分面積拡大を）

白ネギ

目標反収：2,000kg/10ｱｰﾙ　販売目標：500,000円（250円/kg）
所得目標：200,000円/10ｱｰﾙ（概算経費：300,000円 共選代含む）

〈栽培の利点〉
①収穫期間が長いので収穫作業の調整が可能（8月～12月）
②定植機や溝堀機を貸し出します。皮むき機等がなくてもJAの共同選別（共選）を利用できます。
③作業は軽作業、営農組合など集団栽培にもお勧めします。

ミニトマト

目標収量：450kg/160本（1a）　販売目標：225,000円（500円/kg）
所得目標：103,000円/1ｱｰﾙ（概算経費：122,000円 施設償却費は除く）

〈栽培の利点〉
①水稲育苗ハウスの有効利用に最適です。
②軽量で高齢者、女性の方でも取り組みやすい品目です。
③JAの選別機を利用できますので出荷荷造りが軽減できます。

営農組合・法人向け園芸作物

ジュース用トマト

目標反収：7000kg（1箱20kg×350箱）/10ｱｰﾙ　販売目標：336,000円
所得目標：200,000円/10ｱｰﾙ（概算経費：136,000円）

〈栽培の利点〉
①価格が決まっています。（ゴールドパックとの契約栽培）・・・50円/kg
②全量出荷できます。…収量を上げれば所得が増えます。
③出荷時の経費（運賃・箱代）や規格選別など面倒な作業がありません

ACB通信

アレンジメント講習

10月24日、大町市老人クラブ連合会八坂支部（松井清家支部長）がJAファーム大北南部店の花卉担当者を講師に「鷹の爪」のアレンジメント講習会を開きました。

同支部は昨年から「鷹の爪」の栽培をJA大北の指導により6つのクラブごとに行っていて市場出荷をしています。

今年は地区で行われる文化祭に出品できる物を作りたいと栽培してきた「鷹の爪」でアレンジメントをつくることになり、ドライフラワーの壁掛けタイプ、ツリータイプ、生花のアレンジと3種類をそれぞれクリスマス用、正月用に地区ごとに1作品を作り上げました。

らくらくWeb農業簿記決算準備研修会開催

らくらくWeb農業簿記をご利用の方を対象に、平成30年12月6日（木）に決算管理の操作方法についての研修会を開催いたします。席に限りがございますので、ご希望の方は農家対策支援室までお問い合わせください。

また、平成31年10月より消費税率の改定が予定されており、消費税軽減税率制度、e-Taxの利用が更に便利になるID・パスワードの発行等について、大町税務署の講師による研修会を次の会場にて開催されますので、ぜひ参加をお願いいたします。

◎11月27日（火）JA大北アプロード2階オーロラ …… 14:00～15:30、18:00～19:30
◎11月28日（水）松川村すずの音ホール2階研修室 …… 14:00～15:30
◎11月29日（木）JA大北白馬支所3階会議室 …… 14:00～15:30

※参加申込は前日までに農家対策支援室にお願いします。持ち物等の詳細をご案内します。

ACB無料職業紹介所 届出受理番号20-特-000062

農業に興味のある方！
空いた時間を有効に使いたい方！
求職者登録をしてみませんか。
求職者の条件等をふまえ、
求人農家さんとマッチングします！
お気軽にご相談ください。

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。

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 ／ マイナス思考になりやすく、周囲ともめそう。意識的に笑顔を心掛けて。気分転換にはハーブを使った料理を
健康運 ／ ストレッチなど、ゆったりした運動が◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ シュンギク

牡羊座 3/21～4/19
全体運 ／ 興味のあることに思い切ってトライしてみたい時期。攻めの姿勢が幸運のポイントに。遠出のドライブも刺激的
健康運 ／ 不規則な生活リズムを正すと好転の兆し
幸運を呼ぶ食べ物 ／ エリンギ

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。
朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。この寒暖差が野菜や果物を美味しくしてくれるそうです。夏野菜はほとんどなくなり、冬野菜の、ネギ、大根、白菜などがたくさん出荷されています。

松川村アルプス一番・社直売

松川村アルプス一番りんごまつり
11月22日(木)～23日(金)

大町市常盤ええっこの里

週末セール
11月23日(金)～24日(土)
12月7日(金)～8(土)

(セールの日程は変更する場合もあります)

- 10月の状況 白菜・ねぎ・大根・りんご(シナノスイート・秋映・トキ・シナノゴールド・ぐんま名月など)・野生キノコなどが最盛期でした。
- これからの出荷最盛になる品目：ねぎ、きゃべつ、大根、白菜、ほうれん草、さつまいも、りんご(シナノゴールド・サンふじ等)、柿　等。
- 4月より「ええっこの里」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。

みんなに大人気「さつまいも」

食欲の秋、この時期食べたくなるのが焼き芋。焼き芋と言えば、昔は田んぼに残っているもみ殻を燃やしてその中にさつまいもを入れたり、枯葉を燃やして焼き芋にしたりと懐かしい思い出です。最近「さつまいも」の種類も増えてきて、いろいろな料理法に合わせて使い分けられています。「さつまいも」別名「甘藷」(野菜の中で最も甘みのある芋ということから)。原産地はメキシコ中央部からグアテマラにかけてとする説が有力です。「さつまいも」の栄養価は、主に食物繊維が豊富です(ジャガイモの約2倍。特に皮の近くに多く含まれている)。その他アマイド、ヤラピンという物資が働き、便通が良くなる効果が期待できます。ビタミンC、E、B1，カリウム、銅も豊富です。

さつまいもは収穫してすぐ食べても美味しいのですが、秋に採れたものは、年が明けるまで貯蔵しておくとさらに甘味が増して美味しくなります。

これから直売所にも地元のさつまいもが出荷されます。年明けまで我慢できる方はぜひやってみましょう。

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 ／ あれこれ考え過ぎてしまいそう。悩むより、ぶつかってみるのがベストです。開運には部屋の掃除や整理整頓を
健康運 ／ スポーツに励むと、大いに楽しめるはず
幸運を呼ぶ食べ物 ／ イイダコ

双子座 5/21～6/21
全体運 ／ 勢いはあるものの、ちょっとしたことでペースを崩しがち。いつまでも過去を引きずらないで、芸術鑑賞につき
健康運 ／ リラックスしていると運気に好影響あり
幸運を呼ぶ食べ物 ／ サツマイモ

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30年11月11日（日）	○（アプロード1階）	○
11月13日（火）	○（八坂支所）	―
11月14日（水）	○（おたり支所）	―
11月25日（日）	○（アプロード1階）	○
12月9日（日）	○（アプロード1階）	○
12月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!! ※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

平成30年度 JA大北感謝祭

日頃JAをご利用いただいています皆様に感謝の心を込めて、下記の日程で感謝祭を開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

中部

中部営農センター・大町農機センター

11月16日（金） 午前9:00～午後4:00まで
11月17日（土） 午前9:00～午後3:00まで

Aコープ白馬店（ハピア）のリニューアルオープンのお知らせ

いつもAコープ白馬店（ハピア）をご利用いただきありがとうございます。下記の日程でAコープ白馬店（ハピア）をリニューアルオープン致します。皆さまのご来店お待ちしております。

店舗リニューアルオープン日 ▶ 11月16日（金） 9:00～

●税務署からのお知らせ

平成30年青色決算説明会のご案内（個人事業主の皆様へ）

税務署では、個人事業主の方の青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、青色申告会の協力を得て次のとおり説明会を開催いたします。説明会で使用する資料は、当日、会場で配布し、講師は、税務署が依頼した税理士が行います。なお、開催会場の所在図などを、関東信越国税局のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。

対象	開催日	開催時間	会場	対象地区
農業所得を有する方	12月3日（月）	午後1時30分～午後3時30分	大町市 JAアプロード2階オーロラホール	全市町村

（お問合せ先）**大町税務署（担当：個人課税部門）**
TEL.0261-22-0410（代表）（自動応答音声による案内がございますので「2」番を選択してください。）

おうちで作成 ネットで申告

国税局のホームページの確定申告書等作成コーナーで申告書が作成できます。

e-Tax www.nta.go.jp 確定申告

理事会（10月24日開催）

■報告事項

専門委員会報告、9月末事業実績および9月末組合員新規加入状況について、JA自己改革行動計画の上半期実績について、反社会的勢力排除対応状況について、JA長野県優良組合員組織等表彰について、JA長野県大会について、JAしみずアグリフェスタについて、平成30年度上半期決算監事監査報告について、会計監査人候補者選定に係る経緯について、貸出金利について、JA大北農畜産物・農産加工品見本市について、平成30年産米集荷実績について、主な会議・行事について、その他

■協議事項

(1) 支所体制見直し（案）について
(2) 6次産業化への取り組みによる加工施設の建設について（案）
(3) 平成30年度上半期ディスクロージャーについて

■その他事項

乙女座（8/23～9/22）

全体運 ／ 余計なおせっかいからトラブルを招きがち。見守る気持ちを大切に。趣味や好きなことに励む時間を持ってみて
健康運 ／ 生活リズムを整えること。寝不足はNG
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ナガイモ

獅子座（7/23～8/22）

全体運 ／ 楽しいことに縁がある時期。遊びや旅行のお誘いには快くOKして、出掛けて。アートに触れるプランもグッド
健康運 ／ 歩くなど、ちょっとした運動がラッキー
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ハクサイ

JA大北年金友の会会員の皆様へ

本年度の会員様への記念品です。
ご活用ください。

これは便利!
強力なマグネットを
内蔵していますので、
金属面なら色々な
ところに付けられます
両手も使えます!!

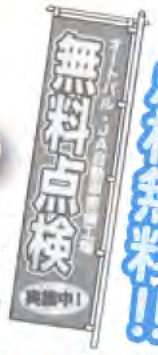
※キャッシュカードには絶対に近づけないようご注意願います。

JA大北 金融部 ☎0261-22-1843

日頃のご愛顧に感謝して

お客様感謝デー 開催

12月1日(土) 午前9時～午後4時



12項目の点検無料!!

冬の支度は
JAに
お任せあれ!!
スタッドレスタイヤの
ご用命はJAへ

オイル交換 大特価!!

エンジンオイル交換〈1台〉

- 軽自動車・小型乗用車 … 1,000円
- 普通乗用車 …… 1,500円
- RV車・ワンボックス車 … 1,500円 (工賃、消費税含む)

低燃費用オイルを使用す場合は、別途となります。

お問い合わせ

JA大北オートパル
南部センター
TEL.23-7205

JA大北オートパル
北部センター
TEL.72-3920

♏ 蠍座
10/24～11/22

全体運 ／やるべき作業を早めに片付け、自分の時間を満喫したい月。やったことのない趣味を始めるのにも向いています
健康運 ／体を動かすことで、元気が上向く時期
幸運を呼ぶ食べ物 ／芽キャベツ

♎ 天秤座
9/23～10/23

全体運 ／コミュニケーション能力が活性化。誰とでも気軽に親しくなれそう。グループレジャーを企画すると良い刺激に
健康運 ／暴飲暴食に注意。よくかんで食べること
幸運を呼ぶ食べ物 ／ブリ

口腔内細菌と全身疾患 ②

北アルプス医療センターあづみ病院
歯科口腔外科副部長　飯島　響

歯周病と糖尿病

全身疾患の中でも糖尿病と歯周病との密接な関係は古くから知られており、糖尿病の患者さんでは歯周病の発症や進行のリスクが高くなることをご存知の方は多いと思います。これは高血糖の影響で歯周組織においても免疫機能の低下、代謝異常、微小血管障害などが生じ、その結果、歯周病原菌に感染しやすくなるためだと考えられています。

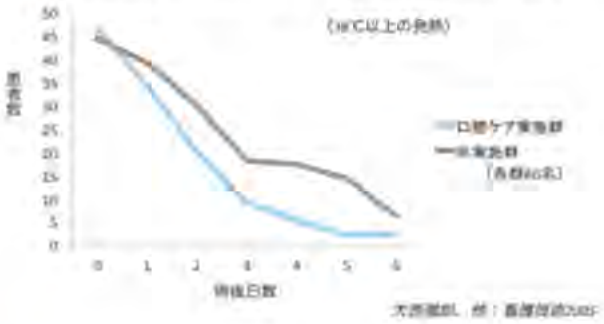
さらに、最近では歯周病も糖尿病に影響を及ぼすと考えられるようになってきました。歯周病原菌が産生する内毒素が歯肉から血中へと移行すると内毒素に対して免疫反応が起こりますが、その過程で産生されるサイトカインにインスリン（血糖値を下げるホルモン）抵抗性があるためと考えられています。

この関係を逆手に取り、歯周病を治療することで糖尿病を改善させようとする試みも始まっています。ある臨床研究では糖尿病患者の歯周病を治療したところ血糖コントロールが改善し、重症度の指標であるＨｂＡ１ｃ値が低下しました。口腔内には他にも多種多様な微生物が存在しています。中でもカンジダ菌、緑膿菌、肺炎桿菌、黄色ブドウ球菌などいった日和見菌は、加齢による宿主の器質的、機能的障害や患者の生体防御能の低下などに乗じて病原性を発現します

周術期口腔ケア

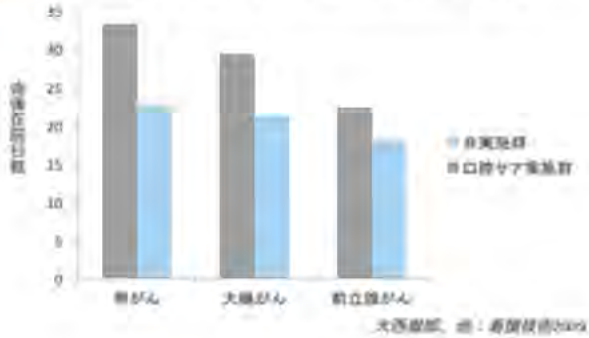
近年、これら口腔微生物と全身疾患・状態の間には重大な関係性がある事を示す研究結果が多数報告されています。とりわけ口腔感染症のある患者さんが全身麻酔下に大きな手術を受けたり抗がん剤治療を行った場合、発熱や肺炎などの合併症を併発しやすくなる一方で、周術期（手術を挟んだ前後の時期）に歯科医師等により口腔機能の管理が行われた場合、発熱や誤嚥性肺炎といった合併症や有害事象の減少、入院期間の短縮、患者さんのＱＯＬ（生活の質）の向上、医療費の抑制などが得られるとされています（表1・2）。

表1
周術期口腔ケア実施に伴う術後発熱患者数の変化



大原慶紀、他：歯薬誌26(2)

表2
周術期口腔ケア実施に伴う術後在院日数の変化



大原慶紀、他：歯薬誌26(2)

山羊座（12/22〜1/19）
全体運／優しさや思いやりを大切にすることで、人間関係にうれしい変化が。気分リフレッシュにはフットケアがお勧め
健康運／軽い体操で体のリズムを取り戻せそう
幸運を呼ぶ食べ物／フグ

射手座（11/23〜12/21）
全体運／気力が増し、いろいろなことにチャレンジしたくなる予感。どんどん動いていけば、確かな手応えを得られそう
健康運／体力的な無理は避けて、休みも必要です
幸運を呼ぶ食べ物／ユズ

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では、冬の風物詩、「光の森のページェント」を開催しています。今年の大町松川地区のテーマは「日本最多500個!光のハート」。さらに、ナイト竹巻パン、おしるこづくり、マシュマロソフトクリーム等、ほっこり温まる体験プログラムなどイベントも盛りだくさん。夜のアルプスあづみの公園へ、ぜひお出掛けください。
■問い合わせ　アルプスあづみの公園管理センター(大町・松川地区)　TEL.21-1212

ツインイルミネーション「光の森のページェント」

標高3000m級の北アルプスを望む自然豊かな癒しの空間、国営アルプスあづみの公園で行われる光の祭典。冬の風物詩ともなっているイルミネーションイベントを2地区同時開催中。
2地区共通のテーマは「アルプス一千の煌めき」、大町・松川地区では「恋人の聖地」大町の夜を日本最多となる500個のハートが煌めきます。
たくさんのハートを眺めながら、親子や友達、恋人同士とのつながりを改めて感じてみよう。

■期　　間／2019年1月6日(日)まで
　月曜(祝日の場合は翌平日休)2018年12月17日・25日は16:00から開園、年末年始(2018年12月31日、2019年1月1日)
■点灯時間／16時~21時

ナイト竹巻パン

あたたかな火にあたりながら、ミニサイズの竹巻パンをつくります。
■開催日／11月23日(金・祝)~25日(日)、
　12月22日(土)~24日(月・振)
■時　間／16時30分~19時
　(材料がなくなり次第終了)
■定　員／各日先着100名
■場　所／森の体験舎
■参加費／100円

おしるこづくり

炭火でお餅を焼き、体がほっこり温まる、甘いおしるこをつくります。
■開催日／12月1日(土)・2日(日)、
　15日(土)・16日(日)、
　1月2日(水)・3日(木)、
　5日(土)・6日(日)
■時　間／16時30分~19時
　(材料がなくなり次第終了)
■定　員／各日先着100名
■場　所／森の体験舎
■参加費／100円

ナイトクラフト「ミニクリスマスツリーづくり」

まつぼっくりを使った卓上サイズのかわいいクリスマスツリーをつくります。
■開催日／12月22日(土)~12月24日(月・祝)
■時　間／16時30分~19時30分
■場　所／森の体験舎
■定　員／各日先着100名
■参加費　100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。

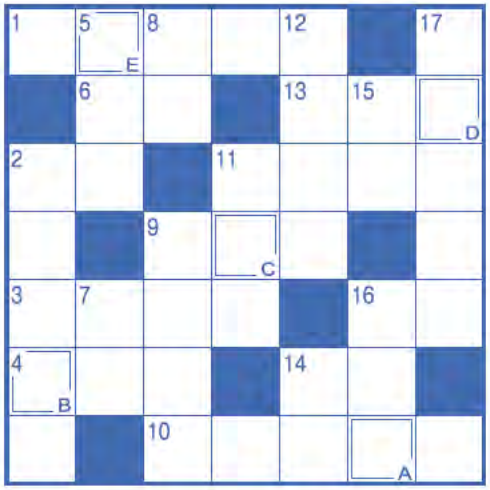
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚　座　2/19~3/20
全体運 ／ ストレスを感じやすいかも。1人の時間を持つなどして、心を穏やかにキープして。鉢植え植物の世話につき
健康運 ／ 疲労の解消を。リラックスタイムが大事
幸運を呼ぶ食べ物 ／ シシャモ

水瓶座　1/20~2/18
全体運 ／ 知的ジャンルに興味を持つと、新鮮な驚きや出会いがあります。講演会に行ったり、体験教室に参加したりして
健康運 ／ 運動不足は体重増のもと。日頃から運動を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 小豆

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

2 磐梯山の南側にある――湖
5 タマヂシャとも呼ばれる野菜
7 建物の壁を覆うこともある植物
8 悪の反対語
9 歳末大売り出しの――で2等が当たった
11 陰暦12月の異称
12 自動車の荷物を入れるところ
14 洗濯物をぶら下げます
15 棋士が打つもの
16 腰に巻いてバックルで留めます
17 賛成する人が多い意見を採用すること

●ヨコのカギ

1 サンタさんが靴下に入れてくれるかも
2 腰を掛ける家具
3 自動車を洗ってからかけます
4 ブームが去った状態です
6 牛や豚などの舌の肉
9 15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
10 肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
11 赤――だから青になるまで待とう
13 カレー―― ハヤシ――
14 地獄谷にいるものは温泉に入ります
16 それとこれとは話が――だよ

●10月の答え

バンシユウ

1カ	6バ(A)	■	11ハ	14ナ	15シ	22カ
2タ	イ	8ヤ	■	15カ	モ	ン(B)
ナ	■	9ミ	12ミ	■	19ソ	ジ
■	7シ	ヨ	ウ(E)	16カ	キ	■
3シ	マ	■	13チ	エ	■	23ラ
4ユ(D)	ウ	10キ	■	17デ	20ス	クダ
5ト	マ	リ	ギ	■	21シ(C)	

■応募方法

はがきに、
①クロスワードパズルの答え
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は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／11月30日必着

eメール・FAXでも受け付けています。
FAX・0261・23・4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

〒398-0002
大町市大町
字光明寺三〇九一一
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!!

◎畑の冬野菜が大きくなってきました。おでんや鍋料理が楽しみです。野菜作りは手をかければかけるほど野菜も答えてくれるので、畑に行くのが楽しみです。雪が降るまでがんばりまーす!
白馬村　60歳代　女性

●編集より／もうすぐ冬ですね。やっぱり冬といえばおでんや鍋料理。自分の家で採れた野菜たちを使う事でまた違った楽しみができますね。体調に気をつけて冬までもうひとふんばりがんばりましょう。

◎毎月の「皆訪問」で一言声をかけていく事でJAが身近に感じられます。いつもありがとうございます。
大町市　70歳代　女性

●編集より／日頃はJAをご利用いただきありがとうございます。職員一同、組合員の皆さんを第一に考え取り組んでおります。皆訪問はその一環でもあります。月一回まわっていますので、なにかありましたら気軽にお声掛けください。

◎朝晩めっきり寒くなり、畑仕事も日中の暑い時にしている今日この頃です。
松川村　70歳代　男性

●編集より／秋も終盤になり寒くなってきましたね。もう冬だと思うと季節の流れは早いなーと感じます。朝晩と日中の温度差はまだまだ激しいので体調管理には気を付けてください。

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。

応募先

〒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

みんなの川柳

等級に　差にも力ら　入りけり
大町市　野口五郎岳

ミニトマト　鍋いっぱいに　ジャムを煮る
白馬村　70歳代　女性

コレワコレワ　頂き申す　山の幸
大町市　トキワ(のろま)

川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。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、応募は下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。

応募先

りんご娘 中村 ちひろさん（24）松川村

～祖母に憧れて看護師になった～

仕事は

大北管内の病院で看護師をしています。祖母が個人医の病院で看護師として働いていたのを小さい時から見ていて、自分も将来は祖母みたいに看護師として働きたいと思ったのがきっかけで今の職に就きました。患者さんによって病態も異なり、幅広い知識も必要なので大変だと感じることもありますが、患者さんからの「ありがとう」の声や先輩看護師からの声掛けなどのおかげで楽しく仕事をしています。

農・食に対する思い・イメージは

近所の方からお米や野菜をいただくことがけっこうあり、そういったお米などを食べることは多いです。家では畑や田んぼはやっていないのでとてもありがたみを感じながらおいしくいただいています。

休日・趣味は

小学校、中学校とバレーボールをやっており、今でも会社のバレーボールクラブに参加して活動しています。色々な職員と交流を取りながら活動を楽しんでいます。

理想の男性はどんな人ですか

一緒にいて楽しい人、やさしい人がいいですね。

これからの夢・目標は…

先輩看護師たちの仕事を見ていると、患者さんに合ったやさしく丁寧な看護をしていてとても尊敬しています。病院で働いて1年半。まだ知識など未熟な部分も多いので、先輩たちから学べるところを吸収しつつ、患者さんとコミュニケーションをしっかりとり、その家族からも信頼されるような看護師になれるよう頑張ります。

だいほくこどもくらぶ

白馬村

父／宮澤 徹矢さん
母／弘美さん
長女／彩乃ちゃん（8）
次女／優月（ゆづき）ちゃん（5）
三女／舞衣ちゃん（1）

とても元気いっぱいの3人姉妹。それぞれの名前の由来は生まれた季節にちなんでつけられているそうで、「緑が綺麗に彩られている」から彩乃ちゃん。「月が綺麗な秋」から優月ちゃん。「雪が舞う」から舞衣ちゃん。最近は3人とも共通のテレビ番組にハマっているそうで姉妹仲良く並んで見ているそう。将来について母親の弘美さんは「これからも姉妹でお互いに助け合い、元気で優しい子に育ってほしい」と話していました。

左:優月ちゃん　中:舞衣ちゃん　右:彩乃ちゃん

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」との協力で大北地域に住む子どもさんたちを紹介していきます。JA共済やこどもくらぶについてはお近くの支所、本所共済部（TEL：22-1815）まで。

ざんせつ

冬の近づきを感じる今日この頃。山の上部では雪も降り、朝夕は冷え込む日々が続いています。今年の冬はどれくらい雪が降るんでしょうか。車の運転や除雪のことを考えると少なめの方がありがたいですが、「スキーしたい」とか考えると多い方がいいですよね。私は「今年の冬こそはたくさん滑りたい」という思いがあるので多く降ってほしいと少し思います（笑）。皆さんはどう思いますか？　田中

地域と農業
暮らし支える
新鮮情報
お届けします。

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1カ月 2,623円（税込）
日本農業新聞
協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

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。

さばのみぞれ煮

●材料(2人分)

真さば半身…2枚
酒…大さじ1
塩…少々
片栗粉…少々
A
- だし汁…1カップ
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1

生姜…1片
大根…10cm程度
ゆずの皮…適量

●作り方

① 大根はすりおろし、ザルに入れ、そのまま水切りをします。
② 生姜の半分は千切り、残りはすりおろします。
③ さばは塩を振りかけ、20分程度おきます。
④ ③の水気を拭き、2cm幅に切り、酒を振りかけます。
⑤ ④に片栗粉を薄くまぶします。
⑥ 鍋に②の千切り生姜とAを入れ火にかけます。
⑦ ⑥が煮立ったら⑤を加え、中火で煮込みます。
⑧ さばに火が通ったら①と②のすりおろし生姜を加え一煮し、器に盛ります。
⑨ ゆずの皮を千切りにし、⑧にちらします。

一口メモ

日本で食べられているさばは「真さば」、「ごまさば」、「大西洋さば(ノルウェーさば)」の3種類があり、1年中食べられている大衆魚です。秋に脂がのりおいしくなる真さばはEPAとDHAの含有量は青背魚の中で群を抜いています。EPAやDHAは中性脂肪や体内の悪玉コレステロールを減らす働きがあるといわれています。この時期の真さばは美味だけでなく栄養価も高いため、積極的に食べて欲しい魚です。

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

かあちゃんの味

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、神城支部

そばクレープ

材料

(生地用)そば粉…100g/薄力粉…50g/卵…3個/牛乳…3カップ
片栗粉…大さじ1/砂糖…大さじ3/塩…小さじ1/2
(巻き芯用)①白馬豚サラダ(レタス、人参、玉ねぎなどお好み野菜、白馬SPF豚、チーズ)
②デザート系(ホイップクリーム、ブルーベリージャム、リンゴ)
(生地を焼く用)サラダ油…大さじ3くらい

作り方

① ボウルに牛乳以外の材料を入れて、よく混ぜる。
② ①の中に牛乳以外の材料を入れて、よく混ぜて1時間ほど寝かせる。
③ 油をうすくひき、おたま1杯分すくって丸く流し込み、おたまの底面を使って薄い皮を焼く。
④ お好みの具材を巻き込む。

今月のポイント!

そば粉を生地に使ったそばクレープ。通常のクレープ生地とは違い、そばの風味がほんのり口の中に広がります。生地を焼く際、おたまの大きさにより焼き上がり枚数が変わります。また、ホットプレートやテフロンフライパンなら2回目以降は油をひく必要はありません。巻く具材はお好みで変えてみてください。

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。

TEL.0261-26-3300

■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 JAホールおおまち TEL.0261-26-3300
〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

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

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11月7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/