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

2020（令和2年）1
No.658

農業人 No.22

他に負けない最高の花づくり

松川村　北窪花苑（きたくぼかえん）
榛葉 芳樹さん

［特集］ 令和2年　組合長年頭あいさつ

だいほくNEWS／女性部NEWS／営農アドバイス／ACB通信／JA共済からのお知らせ／JAインフォメーション／JA直売所だより
オートパルからのお知らせ／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

令和2年
JA大北　組合長年頭あいさつ

新年　明けまして　おめでとうございます。

皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

日頃から、当JAの事業運営につきましては、格別なるご協力と、ご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は台風が相次ぎ、特に19号は千曲川を氾濫させ、県内では、東北信地域の被害は想像を絶するものとなりました。被災者の皆様にお見舞い申し上げ、一日も早い復興を願っております。

このような中、当管内は、「梅雨寒（つゆざむ）」が長引き、梅雨明け後は、再び猛暑の夏となりましたが、農作物への影響はお陰様で一部の台風被害に留まりました。

当地区主力農産物の米は、作況指数が全国99、中信地区100と平年並みの作柄となりましたが、反面で、カメムシ・赤米の影響が管内各地で見られました。

当JAとしても、今後の米作りの大きな課題として、解決に向けて、引き続き取り組んでまいります。米価については、令和元年産米の概算金は据え置きとさせて頂きましたが、米政策が変わり2年目を迎えた昨年は、目安値も奏功し、適正数量生産が見込まれ、価格が堅調に推移する中、全農と共に有利販売に取り組み、農業所得の向上に努めています。

園芸作物の振興については、白ネギをはじめとした野菜の作付面積拡大、業務用野菜についても契約栽培により安定的な農家所得の確保に努めております。

米とともにもう一つの柱であるリンゴ（果樹栽培）は、春先の凍害がありましたが、農家の熱意により順調に生育され、高いブランド力を維持しております。

今後も園芸栽培面積60ヘクタールの確保に向け取り組み強化をします。

代表理事組合長
山田 高司

賀正

代表理事組合長	山田　高司
代表理事専務理事	武井　宏文
代表監事	千国　富司
常務理事	吉澤　義文
常務理事	窪田　義雄
常勤監事	山本　雅彦
理事	松澤　幹夫
同	横山　貞明

また、生産者・消費者の交流拠点である農産物直売所、その中でも「ええっこの里」では、立地条件から「農業と観光の拠点アグリパーク」として、電気自動車急速充電施設、小規模農産物加工施設を設置し、販売力の強化を図っております。隣接するモデル圃場では、体験農場としての活用を引き続き進め、昨年4月に設立した「農ある暮らしサポート直売所」のひとつとして、行政と連携し、新規就農者や女性農業者等への相談会や研修会の開催など、農業振興を進めてまいりました。

一方、いまだに鎮静化の兆しが見えない豚コレラ問題については、行政指導のもと、万全の防疫体制を取り、「はくばアルプス農場」では、すべての豚にワクチン接種を行うなど感染対策と食の安全、安心に努めています。

JAを取り巻く環境は、政府の規制改革会議が定めた農協改革集中推進期間が昨年5月に一区切りとなり、この間、農業所得の増大に向け、肥料の価格の引き下げ、園芸作物の苗代助成、共同利用機械の購入を行い、また財務諸表の信頼性では、公認会計士監査の導入など、信頼性向上に向け、自己改革を進めて来ました。

時代の変化が大きくなるなかで、昨年5月にはJA創立以来地域に親しまれ、拠点であった八坂、美麻、中土、北小谷の4支所を廃止し、当該地域では、移動金融店舗車による巡回をはじめるなど新たな取り組みを開始しております。

そして、現在進めている2019~2021長期構想の重要な取り組みとして、更なる自己改革、JAの事業、施設再編等については、「農業・農村・農協の持続的な発展」のため、地域性と効率性、新たな時代背景を踏まえ検討をし、近くその案をお示ししてまいります。

JA大北では、「農業所得の増大」と「地域の活性化」を自己改革の柱に、農業振興を通じて地域のためのJA創り、地域のくらしに役立つ事業体制の構築に努め、「食と農で地域に笑顔をつくります」を基本に、「なくてはならないJAづくり」に向けて、役職員一丸となって邁進します。

結びに、迎えた本年が、皆様・地域にとって、明るく輝かしい一年でありますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とします。

同	一柳　徳行
同	荻久保加代子
同	内川　篤
同	降旗　恵子
同	中村　茂
同	傘木　篤
同	長澤　政章
同	横澤　哲朗
同	千國日出子
代表監事代理	長澤　康雄
員外監事	廣田　正人
	他職員一同

松川村 北窪花苑（きたくぼかえん） 榛葉 芳樹さん

No.22

他に負けない 最高の花づくり

大北地域では、松川村を中心に、ハウスでの花卉栽培がさかんに行われています。同村の榛葉芳樹さん（46）も花卉栽培に携わっている一人です。

榛葉さんは現在、父親の武夫さんが創業した「北窪花苑」で、シクラメンなど鉢花の栽培管理を行っています。

就農までについては「小さい時から親の後について、お手伝いなどをすることもあり、花の栽培に関わることは多かった。そういったこともあり、将来は引き継ごうという気持ちも少しずつ芽生え、高校は農業高校へ進学。その後、県外で就職。30歳までには戻りたいという思いがあり、結婚なども重なり、そこから就農に至った」という。

就農してから15年近くになる榛葉さん。栽培上で悩みや課題も抱えているそうで、「花の栽培について、基礎的な管理の流れは、小さい時から関わってきたので、なんとなく分かった。一方、天候などに応じた管理の仕方など専門的な部分は、親に聞いたり、自分で調べたりして身につけるようにした。特に近年では天候が安定しないことも多く、不良となってしまった部分が多くなってしまった。天候とにらめっこの日々なので、一点対策というよりは、予測と変わっても対処できるように、幅を利かせた判断ができるようになりたいと思う。それが今の悩み。また、一年の反省をしていると『次はどうしよう』と思うことも多々ある。毎年少しずつ試験的に栽培の仕方を調整したりして、どういったやり方が適しているのかを自分なりに探している」と話していました。

花の栽培には強いこだわりをもっているそうで、「特に花は、野菜などと異なる部分として、嗜好品という部類。自分が良い出来だと思っていても、買う人からみたら、うまく評価してもらえないこともある。どんな栽培が花にとって適しているのかを探すためにも、毎年少しずつ方法を更新している。続けた方が良かったところは継続し、その他の点を見直す。そうやって、徐々に良品の割合が増えていく栽培につなげていければと思う。花を買った人が、さらに他人にもお勧めできるような、いわゆる口コミ形式で、どんどんとつながっていけばうれしい」と語っていました。

これからについて榛葉さんは「特別な花というよりは、一般的に多く流通されている花のなかでも、『この花いいね』と評価されるような花づくりを目指したい。そのためにも、今抱えている悩みや課題をできるだけ払拭し、自分の満足いくような花をつくっていきたい」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　藤原　瑞貴

鉢花生産及び販売に高い知識・技術がある榛葉さんには私の方が教えられることが多く、特にシクラメンの栽培管理や販売について説明していただいています。毎年新品種の導入を行い試験栽培することで作りやすさ、市場評価などを模索していること、どういった管理をすれば高単価販売できるシクラメンになるかなど、詳しく説明していただきとても勉強になります。作業中の忙しい時でも毎回優しく対応していただき感謝しています。

榛葉さんのようにひたむきな若手生産者筆頭に、大北地域の花き生産が発展できるよう、私自身も生産者皆様のお力になれるように励んでいければと思います。

写真=1　シクラメンの出荷準備をする榛葉さん。同じ品種のなかでも、素晴らしいと思わせるような花づくりに日々努めている。

◎今月の農業人　榛葉　芳樹さん

松川村の北窪花苑でシクラメン、コニファー、クレマチスの3品種をハウス約20棟で栽培している。春や秋には、同村内農業法人での機械オペレーターやお米の検査員などといった役も務めており、地域からも期待されている若手農家の一人。

写真=2　出荷前の色鮮やかなシクラメン

営農支援など求める声活発に

各地区で認定農業者・担い手農家との意見交換会開く

当ＪＡは12月、管内3地区で担い手農家等意見交換会を開きました。意見交換会はＪＡ自己改革の一環として毎年開催。今年は12月18日に中部地区（大町市）、12月19日に北部地区（白馬村・小谷村）、12月23日に南部地区（池田町・松川村）で開き、農家とＪＡ役職員が意見を交わしました。会では、各地区で中心となって活躍している農家の取り組み事例についてやＪＡ事業について説明があった後、ＪＡの各事業について意見・要望が出されました。各地区共通して、これからの農業生産振興策について多く意見があげられました。ＪＡの山田高司組合長は「今回の意見・要望も踏まえ、引き続き農業所得の増大と持続可能な農業の発展に向け、尽力していきたい」と話しています。

良い年を迎えよう

しめ縄づくり学ぶ

当ＪＡは12月16日、大町市常盤の市三世代交流施設「ふれあいプラザ」で、お正月に玄関などに飾る「しめ飾り」をつくる講習会を開きました。講習会には施設内にある同市大町南小学校児童クラブに通う児童33人とデイサービス利用者7人が参加。この日は、同地区を中心にわら細工の技能を修得し、伝承を目的に活動している須沼つぐら部会の会員を講師に、正月用のわら細工で神様に捧げる食器「おやす」づくりを学びました。児童や利用者は講師から編む過程を教わりながら、わらを一本一本編みこんでいました。参加した児童やデイサービス利用者は「細かい作業で最初は難しかったけど、教わりながらうまく作ることができた」と満足気に話していました。

日本の農業学ぶ

海外大学生がＪＡで視察研修

当ＪＡは11月29日、ＳＡＡＲＣ5か国（インド・スリランカ・ブータン・ネパール・モルディブ）の大学生による視察研修を受け入れ、ＪＡについてや直売所、リンゴ園の見学などを行いました。大町市の同ＪＡ本所会館に25人の海外大学生が訪れ、ＪＡの窪田義雄常務と営農部園芸振興課の森山貴章課長が、ＪＡについてや農産物栽培、直売所の紹介、リンゴなど果樹の栽培について説明しました。参加した学生らは、実際に同市のＪＡ農産物直売所「ええっこの里」も視察したほか、同直売所横に位置するモデルほ場では、リンゴの収穫を体験。近年普及しつつある栽培法「高密植わい化栽培」について質問をしていたり、リンゴの収穫を楽しんでいました。

銘柄伏せ食味確認

食味官能試験開催

大町市農業技術者連絡協議会は12月3日、同市内で米の食味官能試験（食味検査）を行いました。試験には、JA営農指導員や市営農支援センター、県北アルプス農業改良普及センターの職員など18人が参加。官能試験は基準となる米のほか、銘柄を伏せて、外観やつや、香り、硬さ、うま味などを評価し、総合で判断します。参加者は大北管内産米3銘柄を食べ比べ、味や粘り、硬さなどを確認し、評価を表に記入していました。同協議会長でJA中部営農センターの中村勝センター長は「試験を通して、各銘柄ごとの食味をよく確認していただき、今後の栽培指導などにも役立ててほしい」と呼びかけました。

昭和の風景を振り返り

ときわ支所で写真展開催

大町市常盤の当JAときわ支所入口ホールで、12月17日から地元組合員による写真展が開かれています。展示されている写真は、組合員の丸山隆士さん（写真右）が同地区内で撮影した写真10枚。今年は「昭和から平成、そして令和へ～写真で綴る常盤あれこれ　私のアルバムから～」をテーマに、昭和の時代をはじめとした風景写真が展示されています。丸山さんは「農協や農業に関わるものを中心に、時代の変遷を感じられる風景写真を選定した。令和から改めて昭和の風景を見ていただき、懐かしんでもらえれば」と話しています。写真展示は同支所入口ホールで、来年1月17日まで（土日祝日を除く）行われており、9時から17時まで鑑賞が可能です。

お正月料理学ぶ

女性農業大学8期生

女性農業大学8期生は12月6日、お正月料理とおいしい出汁の取り方を学ぶ講座を大町市のJA本所会館調理室で開きました。講座には部員10人が参加。松川村の中牧美朗さんを講師に、お正月に食べるおせち料理について学びました。今回は柿を使ったなますやお雑煮そばなど4品を調理。また、昆布と鰹節を使ったおいしい出汁の取り方も実演を交えて学びました。参加した部員らは中牧先生から料理を着飾る野菜の切り方なども学び、手先をよく確認しながら料理を完成させていました。

地域交流活発化につなげる

女性部中土支部

女性部中土支部は12月5日、地域向けのイベントとして「雪洞ＤＡＹ（ぼんぼりデイ）」を小谷村中土地区のＪＡ中土取次所で開催しました。子どもから大人まで約30人以上の地域住民らが訪れ、会場は賑わいをみせていました。イベントでは子どもから大人まで楽しめる「アンパンマンの巻きずし」を、同支部の部員から手ほどきを受けながら作ったほか、「家の光」に掲載されていた、災害時にも作れる防災レシピや「家の光料理カード」のメニューなど5品を作りました。料理完成後には、みんなで作った料理を囲み、会話を楽しみながら料理を味わっていました。そして食後には、防災クイズと血行を良くする「足マッサージ」を紹介しました。同支部の佐鹿まち代支部長は「大勢の人に参加していただけて大変うれしく思う。本日の料理で作ったものはすべて小谷産のものを使用。是非家でも実践してほしい。また、地区の方がお互いに顔を合わせられる場ともなったので良かった」と話していました。

清水へ冬至カボチャを出荷

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は12月6日、部員らが栽培したカボチャを、当ＪＡが姉妹提携を結んでいる静岡県のＪＡしみず管内へ出荷しました。集荷場所である大町市の同ＪＡ農産物直売所ええっこの里には、冬至用カボチャの「雪化粧」83玉が集められました。部員らは、カボチャを重さごとに分け、出荷用のコンテナに詰めました。同支部の平出志げ子支部長は「今回送るカボチャは冬至用カボチャとして食べられる。多くの人にいっぱい食べていただければ」と話しています。出荷したカボチャは、ＪＡしみずの子会社であるＪＡしみずサービスを通して、同社が運営する静岡県静岡市清水区内のスーパーなどで販売されます。

ゆっくり丁寧に

美味しい珈琲の淹れ方学ぶ

当JA女性部は12月、3支部で「美味しい珈琲の淹れ方」を学ぶ講習会が開かれました。有限会社三澤珈琲の三澤優治さんを講師に、コーヒーの歴史や種類、ドリッパーを使った「ペーパードリップ」でコーヒーを淹れる際に、コーヒーの香りと酸味をうまく引き出す方法について学びました。参加した部員らは三澤さんの話を聞いた後、実際に学んだことを生かしてコーヒーを淹れ、「おいしく淹れられた」と喜びを話していました。

12月3日　ときわ支部

12月4日　神城支部

12月11日　社支部

クリスマスリースつくる

冬期はつらつ講座

当JAふれあい課は12月10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」の冬期第2回目講座を、大町市のJA本所会館で開きました。講座には受講生19人が参加。今回はJAふれあい課職員を講師にクリスマスリースづくりを学びました。参加した受講生らは、台座となる柳リースにマツボックリやクリスマス用のデコレーションなどを接着剤でつけ、オリジナルのリースを完成させていました。

切り花出荷用ストック栽培者募集!

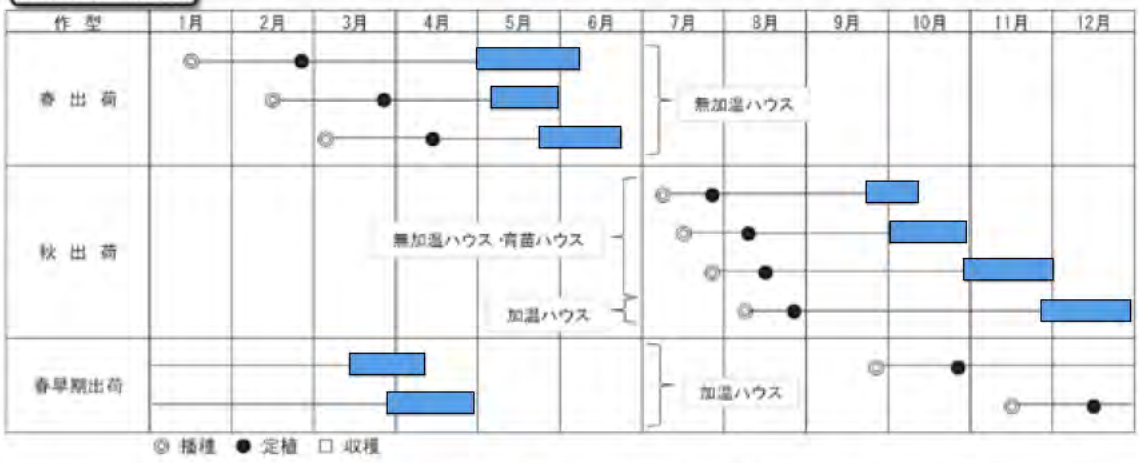
〈南部営農センター　藤原 瑞貴〉

最近よく“何を作ったら儲かるの?”というお問い合わせを頂くことがあります。
そんなあなたに単位面積当りの収益率の高い切り花である『ストック』の栽培をお勧めします。
切り花『ストック』の栽培の特徴は以下のとおりです。

～栽培の特徴～

- ○ストックはアブラナ科の植物です。
- ○は種から収穫までが3～4ヵ月と短い作物です。
- ○同じほ場で春ストックと秋ストックの年2作栽培が出来ます。
- ○春野菜の後作として栽培出来ます。
- ○作型によっては暖房機がない施設での栽培も可能です。
- ○水稲育苗後のハウスを利用出来ます。

ストックの作型



○ストックは、中信地区の3つのJAで設立している「中信ストック協議会」として出荷され、有利販売されます。
○ストック以外にも、切り花出荷に興味ある方は、お気軽にご相談下さい。
○新規生産者の方は種苗費・資材費の助成があります。

お問い合わせは、各営農センターまで

ジュース用トマトの栽培メリット

- しっかり管理すれば
  収穫量UPで
  収入UPも可能
- 出荷経費が
  一切掛かりません
  (運賃・箱代など)
- 価格が決まっているため、
  安定収入が見込めます。
  採れれば採れただけ
  収入になります
- 選別が簡単で
  規格適合品であれば
  全量を出荷できます
  トマトのヘタを取って→コンテナに入れて→
  あとは出荷するだけ

10aで7t
収穫できた場合は
35万円の売上げに!!

長野県平均

※35万円の売上げを保証するものではありません。
※天候等により収量等は変動します。

令和元年度
契約単価は50円/kgでした。

栽培希望の方は、お近くの各営農センターまで

ACB通信（えくぼ）

雇用マッチング促進シンポジウム

「人手不足への対応と これからの多様な働き方を考える」シンポジウム開催

12月4日（水）白馬村役場にて雇用マッチング促進シンポジウムが開催され、行政関係やJA、地元企業など約50人が参加しました。

近年の人手不足の状況下、農業と観光業などの季節雇用では、安定した労働力の確保が徐々に難しくなり事業運営や継続への影響が懸念されています。この度のシンポジウムでは、当地域において多様な働き方を実践されている方や地域企業から、当地域で働く魅力や、多様な働き方の実践事例をご紹介するとともに貴重な働き手の方に当地域へ定着してもらうための課題について情報共有し、改善策、支援策等を検討しました。雇用マッチングの促進、人手不足への対応に関係機関と連携して取り組み、多様な働き方を応援していきます。

JA大北無料職業紹介所よりお知らせ

届出受理番号20―特―000062

- 農業求人サイト「おいしいをずっと! 信州農業で働きませんか」の運用が10月より始まり、求人情報の掲載を募集しております。ご不明な点については、農家対策支援室までお問い合わせ下さい。

サイトQRコード

- 農家さんがパート・アルバイトを受け入れる際に気をつけることを簡素にまとめた冊子をご用意しました。冊子が必要な方は、農家対策支援室までお問い合わせ下さい。

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 ／ ちょっとした失言が大ごとになりそう。「沈黙は金」と心得、もめ事を回避して。味方は大勢いるので相談は早めに
健康運 ／ 休憩を入れると元気が回復。メリハリを
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ハクサイ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 ／ 連絡がつきやすくなります。交渉事は早めに。金運も好調で、うれしいいただき物がありそう。懸賞応募も吉
健康運 ／ 筋力アップを図るのに良いとき。継続を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 甘酒

JA共済

R2.1月

事故で新車が大破してしまったとき
買い替えて新車にまた乗りたい！

そんなときは…

NEW

車両新価保障特約

車両新価保障特約は自動車事故によってお車が修理不能となるなど損害を受けた場合に、車両共済金額ではなく、新車価格相当額を保障します。

例えば ▶ **車両共済金額：170万円**
新車価格相当額：300万円のご契約で事故があり、お車が修理不能となったとき

いままでは

車両保障から170万円を受け取れます。

でも、同等クラスの新車へ買い替える場合、不足金額が・・・。

特約を付加していれば

300万円を受け取れます!!

同等クラスの
新車への
買い替えが
できます!!

保障のイメージ

車両新価保障特約で新車価格との差額を保障

ご契約のお車の車両共済金額と新車価格相当額に差がない場合、お車の損害が全損となった場合に保障される額は同額となりますが、車両新価保障特約ではお車に所定の著しい損害が生じ修理費が新車価格相当額の50%以上となった場合も全損となるため、手厚い保障をうけることができます。

特約のポイント

①こんな時にお支払いします！

以下の所定の全損時にお支払いします。
●修理不能となった場合　●修理費が共済価額(注1)以上になった場合
●修理費が新車価格相当額の50%以上になった場合(注2)
(注1)ご契約のお車の価額として共済契約の締結時に協定した時価額をいいます。
(注2)ご契約のお車の内外装・外板部品以外の部分に著しい損傷が生じた場合に限ります。

特約を付加いただける条件

以下のいずれかを満たす場合など特約の付加には所定の条件があります。
●共済期間の末日が、ご契約のお車の初度登録(検査)の翌月から61か月以内であること
●共済価額が新車価格相当額の50%以上に相当する額であること

②臨時費用がパワーアップ

上記お支払例の場合にお支払いする臨時費用もパワーアップします。

いままで	特約を付加していれば
17万円(※1)	→ 30万円(※2)

(※1)車両保障の臨時費用は、ご契約のお車が所定の全損(注)となった場合に車両共済金額の10%(20万円限度)をお支払いします。
(注)車両保障における全損とは、お車が修理不能となった場合または修理費が共済価額以上の場合をいいます。
(※2)車両新価保障特約を適用して共済金をお支払いする場合は、車両保障の臨時費用の支払内容を新車価格相当額の10%(30万円を限度)に変更してお支払いします。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくはお近くのJA各支所、または本所共済部
(Tel:0261-22-1815)まで

JA共済ホームページアドレス **https://www.ja-kyosai.or.jp**

19481030286

蟹座 6/22~7/22
全体運 ／気持ちのすれ違いは次第に回復。困り事も解消に向かいます。慌てず、ゆっくり進めるのが円満の秘訣(ひけつ)
健康運 ／うっかりのけがに注意。ストレッチ吉
幸運を呼ぶ食べ物 ／ミカン

双子座 5/21~6/21
全体運 ／希望が通りやすい良好運。意見はきちんと伝えた方が発展的です。説明書類を用意しておく周到さが勝因に
健康運 ／ストレス発散には温かめのお風呂をどうぞ
幸運を呼ぶ食べ物 ／カキ

JA大北ネットショップ店
オープンのお知らせ

日頃は当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。
当JAではこの度、Yahoo!ショッピングにて「JA大北ネットショップ店」をオープン致しました。
ネットショップ店では米粉うどん等の米粉麺類をはじめ、小谷漬け各種などを販売しております。
サイトへはQRコードを読み取るか、JA大北ホームページからアクセスしてください。

JA大北　検索

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)
令和2年1月12日(日)	○(アプロード1階)	○
1月15日(水)	○(ときわ支所)	×
1月26日(日)	○(アプロード1階)	○
2月5日(水)	○(松川支所)	×
2月6日(木)	○(会染支所)	×
2月9日(日)	○(アプロード1階)	○
2月20日(木)	○(平支所)	×
2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

JAホールおおまち

通夜施設・家族葬室・安置室
リニューアル内覧会

当日ご来場のお客様に
粗品プレゼント
※数に限りがございます。
1家族様1つ限り

令和2年
1月26日(日)
午前 10:00～午後 3:00

故人との最後のお別れの夜をゆっくりとお過ごしいただけるよう家族葬室、通夜室、リビング等をリニューアルいたしました。
この機会に是非ご覧ください。

葬儀　法事
事前相談会開催

「ご葬儀の費用について」「ご葬儀のいろいろな形について」など、何でもお気軽にご相談ください。
スタッフが個別にお答えいたします。

お問い合せ〈安心の年中無休・24時間受付〉

JAホールおおまち
〒398-0001 長野県大町市平7791-6
TEL.0261-26-3300　虹のホール　検索

乙女座
8/23～9/22

全体運 ／ 勘違いしてしまうことがあるかも。相手を責める前に、本当のところを確かめて。思いやりでミスをカバー
健康運 ／ 生活のリズムを整えて。早起きにツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 小松菜

獅子座
7/23～8/22

全体運 ／ 人との触れ合いから得るものの多い月。社交性を発揮して。金運も好調。欲しかった物が手に入りそうです
健康運 ／ スポーツが上達しやすいとき。レッスンへ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ アサツキ

JA直売所だより

明けましておめでとうございます。本年も皆様のご出荷、ご利用の程よろしくお願い致します。

昨年は雪が少なかったのですが、朝晩の冷え込みはたいへん厳しく、日中も気温が上がらない状況でした。冬のシーズンになり出荷物も大変少なくなっております。(越冬野菜が中心)また、毎年ご好評頂いております雪中きゃべつですが雪が少ない為少し心配です。

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

1月17日(金)～18日(土)

1月31日(金)～2月1日(土)

(セールの日程は変更する場合もあります)

12月の状況

白菜、ねぎ、大根、りんご(サンふじ)、キウイフルーツ、きゃべつが主でした。

これからの出荷最盛になる品目

ねぎ、雪中きゃべつ、雪下にんじん、白菜、ほうれん草、りんご(サンふじ)、干し柿など。

JA大北オリジナル商品、
米粉うどん・米粉らーめん・米粉ぱすた好評発売中です。

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。

JA 2020 JAオート長野 安全・安心・愛する人へ

新春フェア限定車!

新春フェア

ご成約のお客様全員へ 福袋プレゼント!!

下取車があればさらにお得! 最低下取り3万円 (一定の条件がございますのでスタッフへお尋ねください)

1月14日(火)～1月18日(土)まで

JAサンバー

JAサンバー長野県限定車(5MT) TR2DS1A-FC
TB スマートアシスト セレクティブAWD
エアコン・パワステ
車両本体価格(消費税込) 1,094,500円

特別装備(消費税込)
フロアマット(トレー) ……7,700円
ドアバイザー(レギュラー) ……7,150円
ゲートプロテクター ……10,450円
リヤ牽引フック ……1,320円
リヤゲートチェーン ……4,180円
登録諸費用 ……110,640円
合計 ……1,235,940円

1.フロアマット(トレー)
2.ドアバイザー(レギュラー)
3.ゲートプロテクター
4.リヤ牽引フック
5.リヤゲートチェーン

135,910円(消費税込) お買得!

ワンプライス 110万円

登録諸費用・消費税込み

キャリーJAパッケージ

キャリーJAパッケージ(5MT) DA16T KKDJ-LXJ4
農繁スペシャル スズキセーフティサポート 4WD
車両本体価格(消費税込) 1,155,000円

+
フロアマット(トレー) …7,315円
ドアバイザー …6,710円
シガーライター …3,465円
ツールロッカー …11,935円
シート間ポケット …6,930円
助手席ポケット …5,500円
6点セット合計 …41,855円(消費税込)
6点セットサービス
=
合計 …1,196,855円(消費税込)
63,855円お得
JAパッケージ価格 1,133,000円(消費税込)
登録諸費用 …112,310円
合計 …1,245,310円

メーカー特別装備
1.強化リアサスペンション(4枚リーフ)
2.パワーウインドー
3.キーレスエントリー
4.フロントメッキガーニッシュ
5.カラードドアミラー
6.メッキドアハンドル etc

+

装備アクセサリー
1.フロアマット(トレー)
2.ドアバイザー
3.シガーライター
4.ツールロッカー
5.シート間ポケット
6.助手席ポケット

さらに 85,310円(消費税込)引きの 新春特別価格

ワンプライス 116万円

登録諸費用・消費税込み

軽トラ以外もおまかせ! 新車・中古車・全メーカー車種取扱い! ご希望のお車、必ず見つけます!

お問い合わせ JA大北オートパル 北部センター TEL.72-3920 | JA大北オートパル 南部センター TEL.23-7205

蠍座 (10/24～11/22)
全体運 ／八つ当たりしがちなので、ご用心。イライラしたらお茶にしましょう。気持ちが落ち着き、良い考えが浮かぶはず
健康運 ／食べ過ぎに注意。栄養のバランスが大事
幸運を呼ぶ食べ物 ／高菜

天秤座 (9/23～10/23)
全体運 ／華やかな装いが幸運の鍵。おしゃれをして出掛けて。買い物は使い勝手の良い物が見つかりそう。通販も吉
健康運 ／グループでする運動が◎。参加して
幸運を呼ぶ食べ物 ／リンゴ

大腸ポリープの治療とその後の経過観察

北アルプス医療センターあづみ病院
消化器内科部長・内視鏡室長　村木 崇

昨今増えている大腸がんですが、腺腫（良性腫瘍）を介してがん化することがほとんどなので、健診・内視鏡処置によりがん化を予防できることが多いことを11月・12月号にてお伝えしました。腺腫は自然に縮小、消失することは基本ありません。経過観察ないし切除が必要になります。大腸腫瘍（腺腫とがん）の切除方法には、内視鏡的切除と外科的切除があります。今回は、その大腸腺腫（いわゆる大腸ポリープ）、がんの内視鏡的切除の方法について説明いたします。

内視鏡的切除方法

●コールドポリペクトミー（Cold polypectomy）（図1）

方法　薬剤の注入や高周波電流を加えずにそのままスネアにて病変を切除します。大腸の表面（粘膜）のみを切除する方法であり、出血、穿孔（せんこう）の危険性が低く入院をせずに外来で行います。

対象病変：後述の2つの手法と比較して不確実な切除方法となりますので、9㎜以下と小さく、茎のない病変でかつ内視鏡所見上軽異形度腺腫（がん化にはまだ年月を要する腺腫）に限られます。また、ご高齢の方、抗血栓剤を内服中の方などは入院で行います。

図1：コールドポリペクトミー

●内視鏡的大腸粘膜切除術（Endoscopic mucosal resection）（図2）

方法　病変近傍に薬剤を注入して病変を持ち上げ、スネアにて病変を高周波電流にて切除する方法です。切除後自然止血しない時や血管の露出を認めたときはクリップにて縫合いたします。1泊2日入院で行います。

対象病変：スネアにて一括切除可能な病変。

図2：内視鏡的大腸粘膜切除術

●内視鏡的粘膜下層切開剥離術（Endoscopic submucosal）（図3）

方法　病変近傍に薬剤を注入して病変を持ち上げ、高周波メスで病変周囲粘膜の切開を行い、次いで粘膜の下の層を剥離して病変を切除します。従来治療困難で、外科手術を必要とした大きな病変でも内視鏡治療が可能です。5日入院で行います。

対象病変：平坦で大きかったり襞（ひだ）にまたがっていたりして、スネアでは一括切除困難な病変。

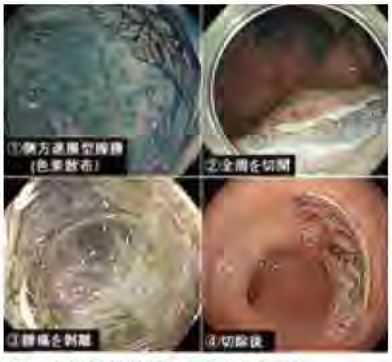


図3：内視鏡的粘膜下層切開剥離術

経過観察

内視鏡にて腺腫やがん病変を切除しても経過観察は必要です。大腸全体が腫瘍のできやすい腸であるため、定期的な内視鏡検査が必要です。

教室のご案内

〈予約不要・参加無料〉

●糖尿病教室
1月28日（火）薬剤師・管理栄養士
2月13日（木）看護師・管理栄養士

●がんサロン
1月17日（金）化学療法の副作用について

山羊座（12/22〜1/19）
全体運／やりたいこと、欲しい物が増えて困りそう。優先順位を付けてから行動開始。効率が良くなり、うまくいくはず
健康運／気になるところがあれば早めに受診して
幸運を呼ぶ食べ物／アンコウ

射手座（11/23〜12/21）
全体運／旅行運に恵まれます。行くのはもちろんですが、計画を立てるのもお勧め。地域の集まりには参加して吉
健康運／晴れた日は散歩へ。行動的なほど◎
幸運を呼ぶ食べ物／キンメダイ

国営アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】
アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、今年の冬も雪遊びの楽園に大変身!ハンドル付きソリやスノーチューブ、スノーキックボードなどいろいろなそりの無料貸し出しもあるので、手軽に冬の公園を楽しめます。最新の積雪情報を公園HPでチェックして、白銀のあづみの公園へおでかけしよう。

めでタイ! たい焼きつくり

成人の日特別企画!サクサクの生地と甘いあんこがの組み合わせが絶品のたい焼きを、炭火を使って焼き上げます。

■開 催 日／1月13日(月・祝)
■時　　間／13:30~15:00
■場　　所／森の体験舎 食工房
■参 加 費／200円
■各回先着／100名

ちびっ子も安全!安心! そりゲレンデ

手軽に雪遊びが楽しめる人気のスポットです。
ハンドル付きのそりや、スノーチューブの無料貸し出しも!

■開 催 日／1月下旬ごろ~2月下旬ごろまで ※積雪等の状況により前後します。
■場　　所／アルプス大草原、アルプス広場
■参 加 費／無料

雪だるまコンテスト

あづみの公園で作った雪だるまの写真を撮って応募しよう!特に素敵な雪だるまを作ったお友達には、素敵な賞品をプレゼント!

■開 催 日／1月18日(土)~2月24日(月・休)
■応募方法／アルプスあづみの公園(大町・松川地区)で作った雪だるまの写真を撮って、下記メールアドレスまで送信。または、Twitterでハッシュタグ「#あづみの公園で雪だるま」を付けて投稿してください。
■応 募 先／azumino-yukidaruma@prfj.or.jp
■参 加 費／無料
※いただいた個人情報は本イベント以外には利用しません。また第三者に提供することも致しません。

スノーシューウォーキング

スノーシューを履いて、冬の森を散策してみよう!雪の中の楽しみ方や魅力を、公園サポーターが楽しく解説します。

■開 催 日／1月18日(土)、2月8日(土)
■受付時間／①10:00、②13:00(各回2時間程度のプログラムです)
■受　　付／事前申込(定員20名に満たない場合、当日受付あり)
■対　　象／小学生以上
■集　　合／インフォメーションセンター
■持 ち 物／長靴やスノーブーツ
■参 加 費／無料

モデルファミリーになって、お得に参加! 雪上自転車ファットバイクで行くスノーアドベンチャーサイクリング

雪上でも走れる自転車「ファットバイク」で、雪の森の中をサイクリングしよう!
(少雨決行、荒天中止)

■開 催 日／1月25日(土)、26日(日)
■時　　間／①10:00~、②11:00~、③13:00~、④14:00~
※体験時間約45分
■場　　所／MTBパーク
■受　　付／事前申込(定員に満たない場合当日受付けあり)
■定　　員／各回1グループ　最大6名
■対　　象／身長130cm以上
■参加条件／参加の様子や公園での様子を撮影し、公園のPR等で使用します。
■参 加 費／500円(ファットバイクのレンタル料含む)

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。

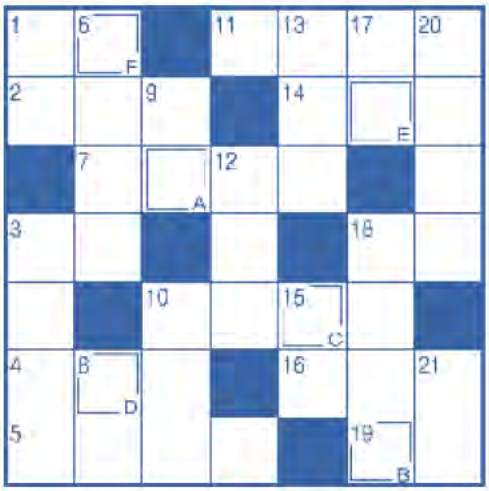
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚　座 2/19~3/20
全体運 ／ 上昇運。待っていると自然と状況が整ってきそう。スローモードで動いて。サプライズプレゼントの予感あり
健康運 ／ 不調を感じたら早めに就寝。休息が一番
幸運を呼ぶ食べ物 ／ イチゴ

水瓶座 1/20~2/18
全体運 ／ スピード感を持って動くといい方向へ。特に前半は勘が働くので即決で。長年の希望もかないそう。金運も順調
健康運 ／ 外には体を温めるアイテムを携行して
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 黄ニラ

頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



●タテのカギ

1 雲が浮かんだり星が輝いたり
3 2月23日は――誕生日。国民の祝日です
6 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
8 人が並ぶとできます
9 港――。城下――。――工場
10 良いだしが出る海藻
12 しばしば野党とやり合います
13 2020年は――年。2月が29日まであります
15 将棋の盤面に並べる物
17 走り高跳びの選手が跳び越えます
18 読経に合わせてポクポクたたきます
20 縁、結、続に共通の部首
21 XとZの間

●ヨコのカギ

1 鬼は――、福は内
2 天井とかもいの間に作られます
3 元素記号はFe。身近な金属です
4 銭湯へ入るときにくぐることも
5 床側に腹を向けて寝そべります。――寝
7 自然の美しい風景を表す言葉、――風月
10 ちらしやCMもこの一手法
11 赤い花が咲く梅のこと
14 √の記号で表します
16 出発――になって忘れ物に気付いた
18 寺院へ入るときにくぐることも
19 酒を飲むと回る人もいます

■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／1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メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

63
398-0002
大町市大町
字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

●12月の答え
エキデン

1ハ	6ツ	モ	11ウ	14デ(C)	■	19オ
2ヤ	マ	■	12ナ	カ	16ミ	セ
ク	■	8フ	ジ	■	17カ	チ
3チ	7エ(A)	ロ	■	15ゲ	ン(D)	リ
4コ	イ	■	13カ	コ	■	ヨ
5ト	ジ	9ブ	タ	■	18オ	ウ
バ	■	10キ(B)	ズ	グ	ス	リ

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!!

◎広報12月の表紙から、家族皆さんの清々しい素顔、これこそ食農の明日への協同結いの礎と思います。久しく明るい希望の1ページです。
大町市　80歳代　男性

●編集より／先月取材させていただいた宮田さんご家族。家族で協力しながら、農業を営む様子に、私も心に残るものがありました。こういったような農業の輪が広がっていけばいいなと思います。

◎せまい畑ですが冬ごもりの準備ができました。来年連作にならないように注意して、ふれあい情報誌だいほくを読んで野菜作りで元気をもらいます。
池田町　80歳代　女性

●編集より／いよいよ冬本番となりました。当分農作業はお休みという方も少なくはないかと思います。今年も良い作物ができるよう願っております。また、営農アドバイス等で掲載してほしいものなどございましたら、お気軽にご要望をお願いします。

◎自然災害の多かった一年でした。異常気象など、なかなか予測のつかない事が起こり、心配が尽きませんが、来年は平穏な日々が過ごせる様に願っています。
大町市　60歳代　男性

●編集より／昨年は本当に災害が多発した一年でした。不測の事態に備え、様々な対策が必要だと痛感させられました。各地での一早い復興と共に、今年は安心して暮らせる年となるように願うばかりです。

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。

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

増税と　インフルエンザの　冬嵐
あっこちゃん

ラガーマン　勝敗抜きで　礼尽し
野口五郎岳

おせちの　手作りレシピ　書き止める
みかん

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　降旗 梓（あずさ）さん（25）大町市

～一人一人と向き合う看護～

仕事は

大北管内の病院で、保健師として、病棟で患者さんの看護などを担当しています。今年で勤めて3年目となりますが、病棟での勤務は1年目。以前の部署とは仕事の内容も異なる部分が多いため、先輩職員方から分からないところを教わりながら、勉強の日々を送っています。患者さんと接する機会も以前より増えたので、声を多くかけるように心がけています。

農・食に対する思い・イメージは

家庭菜園として、父親が畑でダイコンやナスをはじめとした野菜を作っています。そういった野菜を食べることは多く、獲れたてのおいしい野菜を食べられるのでありがたく思います。

休日・趣味は

休日は家でゆっくりと過ごすことが多いですが、友達とショッピングに出かけたりもします。また、小学生の頃から始めている、バドミントンも続けており、週一回ほど活動をしています。一般の大会に出場もしています。気分転換にもなるのでいい機会です。

これからの夢・目標は…

患者さん一人一人と向き合い、様々な経験を積み重ね、自分自身を向上させていきたいです。今自分ができることにしっかりと取り組み、これからの土台となる基礎を築いていければと思います。

だいほくこどもくらぶ

大町市
父／吉原　良さん
母／智恵さん
長男／樹（いつき）くん（0才）

色々なことに興味津々な樹くん。名前の由来については「たくましい一本木のように、自分らしく伸び伸びと育ってほしいという思いから」とのこと。現在、テレビのリモコンをいじったり、人間観察など色々なことに興味を示しているそうです。また、菅田将暉さんの曲「まちがいさがし」を聴くと必ず泣き止むという。将来についてご両親は「まわりに左右されず、自分の信じた道を進んでいってほしい」と話しています。

樹くん

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。

理事会　12月20日開催

報告事項

専門委員会報告、11月末事業実績および11月末組合員の新規加入状況について、事務ミスの発生状況について、自主検査結果の報告について、職員給与規程の一部改定について、ALM委員会および余裕金運用状況の報告について、不良債権の償却について、簿外資産残高報告について、貸出金利の改定について、令和2年度園芸振興作物支援策について、はくばSPF豚農場調整会議について、子会社の会計処理について、主な会議・行事について、その他

協議事項

(1)令和元年度決算見込みについて、冬期賞与支給（案）について
(2)金利リスク量計算要領の一部改定（案）について
(3)福祉・介護事業譲渡（案）について
(4)出資金の一部払戻について
(5)不良債権処理方針について

その他事項

ざんせつ

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

改元後、初の年明けとなりました。私自身、このざんせつを執筆する際に、同じ話をしないようにと昨年度の広報を見返したりもするのですが、昨年は「平成もあとわずか」といった内容でした。一年振り返ってみるだけでもだいぶ前のように感じます。それだけ改元というのは時代を大きく変えるものだと実感させられた気がします。

今更ではありますが、また本年も気持ち改め、大北地域の情報をたくさん発信していきますので、何卒よろしくお願いいたします。

田中

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。

豚肉と大根、長ねぎのオイスター炒め

●材料(2人分)

A
- 豚もも肉うす切り … 200g
- 酒 … 大さじ1
- 塩・こしょう … 少々

- 大根 … 100g
- 長ねぎ … 1本
- ごま油 … 大さじ1

B
- オイスターソース … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1
- みりん … 小さじ1

●作り方

① 豚肉は3cm程度に切り、Aをもみ込み、10分程度おきます。
② 大根は豚肉と同じ程度の大きさに切ります。
③ 長ねぎは3cm程度のぶつ切りにします。
④ フライパンに半量のごま油を熱し、③を入れ、転がしながら全体に焼き色が付くまで焼き、皿に取り出します。
⑤ フライパンに残りのごま油を熱し、①を炒めます。
⑥ 豚肉の色が変わったら②を加え炒めます。
⑦ 全体に油が回ったら④を戻し入れ炒めます。
⑧ 大根に火が通ったらBを加え味を調え、水気が無くなるまで焦がさないように炒め合わせます。

一口メモ

冬が旬の長ねぎ。長ねぎの白い部分には「アリシン」や「ネギオール」という特有の成分が含まれています。アリシンはにんにくにも含まれている香りと辛味成分で、血液循環をよくして体を温めたり、発汗促進、血糖値の上昇を抑えるなど色々な働きがあります。アリシンはビタミンB1と一緒に摂ると効率よく摂取できます。ネギオールには殺菌作用があり、菌やウイルスの働きを抑制する効果や発汗、解熱作用もあるといわれています。しかし、生の状態で大量に食べると胃酸過多のような症状を起こしたり、口臭や体臭のもとになることがありますのでご注意ください。

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、池田地区支部

米粉焼うどん

材料(2人分)

米粉うどん…1袋(2食入り)／玉ネギ…中玉1/2個／ニンジン…20g
キャベツ…1/4個／しめじ…50g／豚バラ肉…90g／ピーマン…1個
調味料:だしの素…小さじ1/2／しょう油またはトンカツソース…大さじ3／
コショウ…少々／塩…小さじ1/2弱／油…適量

作り方

① 玉ネギをくし切り、人参・ピーマン短冊切り、キャベツをざく切りにしておく。
② 鍋にお湯を沸かし、米粉うどんを6分位ゆでる。
③ フライパンに油をひき、豚バラ肉を炒め、玉ネギ・人参・しめじ・ピーマン・キャベツの順に炒める。
④ ゆでた米粉うどんを入れ、調味料を加える。

今月のポイント! 米粉うどんをゆでる時、塩を加えてゆでて下さい。また、加える調味料は、しょうゆ風味の場合はしょう油を、ソース風味の場合はトンカツソースを加えると変化が楽しめます。

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 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301 TEL.0261-26-3300

JA大北 JAホールまつかわ 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701 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／令和2年1月8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/