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） 4
No.661

農業人 No.25

リンゴづくり通じて親孝行

松川村 浅野農園
浅野 暢亨（のぶゆき）さん

［特集］簡単！手作りマスクの作り方／「新型コロナウィルス感染症の影響拡大に係る特別対策資金」について
2020年度総合渉外担当者／2020年度新採用職員

だいほくNEWS／女性部NEWS／営農アドバイス／ACB通信／JAインフォメーション／JA直売所だより／GW中の各種サービスについて
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　浅野農園　浅野 暢亨（のぶゆき）さん

リンゴづくり通じて親孝行

暖冬となった冬も終わり、春の訪れを感じられる季節となりました。大北地域管内でも南部地域を中心に農繁期を迎えています。松川村でリンゴを栽培する浅野暢亨さんもその一人です。

暢亨さんが栽培を営む「浅野農園」は松川村と大町市の境目近くに位置しています。農園自体は暢亨さんの祖父の時代からだそうで、暢亨さんで3代目となります。現在農園では、シナノスイートやシナノゴールド、秋映、つがる、ふじ、ぐんま名月を主力に多くの品種を栽培されています。そして収穫を迎える時期には、観光農園として「りんご狩り体験」なども行っているそうで、特に一昨年からは旅行情報サイトに登録し、その反響もあり、多くの人が訪れるようになったそうです。

暢亨さん自身は今年で就農して6年目を迎えます。就農する前は県内の市場に就職。就農に至ったきっかけについては「当時、園の管理は父親と母親ですべて行っていて、作業量的にも2人だけじゃ追いつかない部分もあった。このままだとまずいと感じ、今まで自分を育ててくれた親への親孝行の意味も込め、就農して園を立て直すことを決めた」のがきっかけとのことです。

就農後は木の改植などを行い、園の立て直しに努めた暢亨さん。今では木の生育も安定し始め、以前とは園の様子も大きく変わったそうで「大変だったけど、やったかいがあった」と苦労を話していました。

栽培上こころがけている点は「品質面」とのことで、そのためにも日々の作業をしっかりとこなし、肥料などの面も、どの肥料が一番適しているのかを試験的に調べたりしているそうです。

「特にリンゴ狩り体験の時には、都市圏を中心に多くの方が訪れる。その8割くらいが家族連れ。基本的にリンゴ狩りは食べ放題としている。体験を楽しんでもらいながら、リンゴを食べていただいた時『おいしい』と笑顔で声をかけていただくこともあり、それが一番やりがいを感じる時」と話しています。

高品質なリンゴづくりに積極的に取り組み、若手農家のひとりとしても日々努力している暢亨さん。今後については「さらに園の整園をすすめていきたい。また、松川村の若手リンゴ農家団体『あっぷるぼういず』の活動にも、園の管理等で忙しく参加できないことが多かったが、今年はできるだけ時間を作り参加していければと思う。そして品質の良いものをつくり、リピーターとなるようなお客さんが増えていくよう努めていきたい」と話していました。

［担当営農指導員からの一言］
中部営農センター　平林 宏平

浅野暢亨さんは、松川でも歴史のあるリンゴ農家の3代目後継者として頑張っていただいています。

お父さんの茂さんには私も教えていただくことも多く、お世話になっています。松川村村内の同世代農家とのつながりや、身近な師であるお父さんと恵まれた環境に居る事を十分に利用し、今後も大きく飛躍していってただけるように、今後もお手伝いをさせていただければと思います。

写真=1　3月下旬の積雪で園が白く覆われる中、リンゴの枝の剪定作業を行う暢亨さん。(3月30日撮影)

◎今月の農業人

浅野農園　浅野　暢亨さん

松川村の浅野農園にて家族とともにリンゴを約3.3ヘクタールほど栽培している。リンゴのほか果樹ではプルーンや桃、また水稲栽培なども行っている。リンゴの収穫時期には体験農園として開園しており、丁寧なサービスが、訪れたお客さんには大好評となっている。

写真=2　収穫を迎えたふじの木の様子(11月)。リンゴ狩り体験など観光農園として、収穫時期には多くの観光客が園を訪れる。

活発に意見交わす

ええっこの里会員集会開催

当ＪＡは3月11日、大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」直売所会員集会をＪＡ本所会館で開きました。集会には会員30人が出席。会のはじめにＪＡの窪田義雄常務は「日頃は多くの農産物を出荷いただき大変感謝している。本日の会を通して、様々な意見をいただき、直売所内の横のつながりも深められれば」とあいさつ。会ではＪＡ営農部と直売所担当者より昨年度の売り上げ実績や課題、令和2年度の販売計画、直売所運営方針について話がありました。また、この日は大町市にオープンするＡ・コープファーマーズおおまち店（仮称）内に設けられる、地元農産物出荷コーナーについても説明があり、参加した会員らからは出荷方式についてなど多くの意見があげられました。

種もみ配布行われる

令和2年産米生産を前に

当ＪＡ管内の各営農センターにて、令和2年産米の生産を目前に水稲種もみの配布が行われました。このうち大町市常盤の同ＪＡ南部営農センターでは3月7日、8日に大町市常盤地区と松川村の生産農家を対象に、事前に注文があった水稲種もみを配布。コシヒカリやあきたこまち、もち米のもちひかり、酒造好適米の美山錦などの種もみが積み上げられ、職員らが農家の乗り付けた軽トラックなどに積み込んでいました。ＪＡでは育苗期間中の管理について「水稲育苗期間中の温度管理は特に重要。高温にならないよう被覆資材等を用いて、気候に合わせた適切な温度管理をお願いしたい」としています。

食農学んだ2年間振り返り

女性農業大学8期生修了式

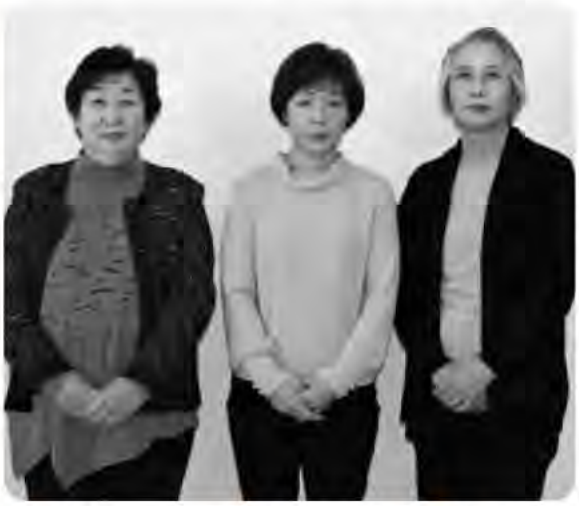
当ＪＡは3月25日、当ＪＡ女性農業大学8期生の修了式を大町市のＪＡ本所会館で開きました。修了式には受講生15人が出席。修了式では、同校長でＪＡの山田高司組合長より受講生ひとり一人に修了証が手渡されました。山田組合長は「本日はおめでとうございます。2年間を通して食と農に触れ、学んでいただいた。今後、学んだ知識や技術を生かし、明るい地域づくりのため、ともに協力しながらやっていければ」と祝辞を述べました。また、受講生代表で遠藤ひろ美さんは「講座を通じて自分たちの住む大北地域のすばらしい風土と、そこで育まれる農産物の良さを知ることができた。この二年間で習得した知識と技術をさらに深め、地域づくりに貢献していきたい」と答辞を述べていました。

女性部長に平瀬久美子さん

女性部第53回通常総会開催

当ＪＡ女性部は3月10日、第53回通常総会を大町市のＪＡ本所会館で開きました。総会には女性部全10支部より26人が出席。新型コロナウイルス感染拡大防止をふまえ、縮小しての開催となりました。総会で女性部の平出志げ子部長は「昨年は県女性協議会創立70周年記念行事の一環としてミニデイサービスの実施や新規部員加入に向けた仲間づくりツアーの実施など地域と協力した活動が多かった。次年度も、引き続き多くの仲間と協力しながら、更に一歩踏み出して新たなことに挑戦する、地域に根差した活動に取り組んでいきたい」とあいさつ。総会では昨年度の活動報告や収支決算、今年度活動方針など全5議案を決議。また今年は役員改選もあり、女性部長をはじめとした役員の改選も行われ、女性部長に白馬支部の平瀬久美子さんが選任され、総会での議決の結果、就任となりました。

総会後には記念行事が行われ、全国的にマスクが不足する中で、「家庭で簡単手作りマスク」として、同ＪＡの生活指導員を講師に、キッチンペーパーやペーパーナプキンなどを材料にした手作りマスクの作り方を学びました。部員らは家庭にあるもので簡単に作れるマスクに感心しながら、マスクを作っていました。



●副部長
ときわ支部
栗林たき子さん

●部長
白馬支部
平瀬久美子さん

●副部長
平支部
郷津順子さん

ぼかし肥料づくり始まる

女性部平支部

女性部平支部は3月16日、春の農繁期のはじまりを前に、春野菜に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。この日は事前に用意された米ぬか、油粕、魚かす、鶏糞、グアノ、ラクト菌などの材料と水を専用の撹拌機に入れて、混ぜていました。この日は部員7人が参加し、それぞれ協力しながら、混ぜ終わったぼかし肥を肥料袋につめていました。肥料袋につめた後は、それぞれの家に持ち帰り、一か月ほど熟成させ、乾燥させた後、肥料として使えるようになります。ぼかし肥は基本的にどんな野菜にも使用でき、使うとおいしい野菜ができることから多くの支部で毎年この時期に作っています。

簡単! 手作りマスクの作り方

ニュースでご存じのとおり、世界的に感染が拡大している新型コロナウイルス感染症。その影響でマスクやアルコールなどの衛生用品が大変不足している現在。少しでも感染を防ぐためにも、自宅自粛期間を有意義に過ごすためにも自宅でマスクを手作りしてみましょう。

用意する材料

- ペーパーナプキン…約24cm×約22cm
- キッチンペーパー…約21cm×約20cm
- ヘアゴム…約33cm
- ラッピングタイ…1本
- 両面テープ
  …幅1cm(長さ18cm×4本、長さ9cm×2本)
  幅0.5cm(長さ18cm×1本、長さ9cm×2本)
- サージカルテープ…9cm×2本

手順 1

キッチンペーパーをペーパーナプキンの上にのせ、キッチンペーパーを内側に1cm折り、幅1cmの両面テープ(18cm)で貼り付ける。反対側も同じように貼り付ける。

手順 2

ペーパーナプキンに幅1cmの両面テープ(18cm)両面テープを貼り、内側に折って貼り付ける。反対側も同じように貼り付ける。

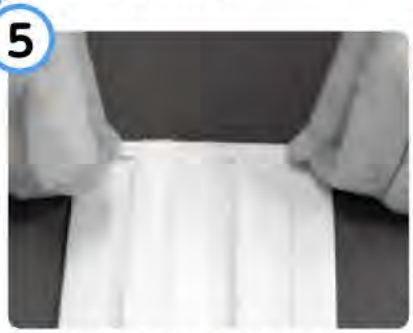
手順 3

幅0.5cmの両面テープを貼り、中心にラッピングタイを置き、ラッピングタイをくるみながら折り、貼りつける。

手順 4

③の後、裏返し、写真の通りじゃばら状に折り込む。

手順 5



④の通り折った後、再度裏返し、左右に幅1cmの両面テープを貼り、折って貼り付ける。

手順 6

幅0.5cmの両面テープを貼り、ヘアゴムを置いて折り、貼り付ける。

手順 7

⑥の上に、サージカルテープを貼ったら出来上がり。

POINT! ⑤、⑥で2回内側に折る際に、長辺の長さが自分の顔に合ったサイズになるよう調整しながら折ると、顔にフィットするマスクが出来上がります。目安はこども・女性用で15cm、男性(大人用)で16cmくらいとなります。)

〈 マスクの作り方はHPでも掲載しています! JA大北 検索 〉

「新型コロナウィルス感染症の影響拡大に係る特別対策資金」について

1 目的

新型コロナウィルス感染症の影響拡大を受け、当JA管内の事業経営に深刻な影響を与える事態となっている。これら事業者に対し緊急に特別融資要項を制定し、資金面から支援を行うものとする。

2 名称

新型コロナウィルス感染症の影響拡大に係る特別対策資金

3 貸出先

次に掲げるすべての条件を満たす者とする。

1) 組合員であること。

2) 新型コロナウィルス感染症の影響を受けている者または受ける恐れのある者

4 資金使途

事業者の収入減少に伴う事業運転資金

5 貸出限度額

8,000万円

6 貸出形式

証書貸付または手形貸付

7 貸出期間及び据置期間

10年以内とする。この内2年以内の据置期間を置くことができる。

8 貸出利率

年0.6%(固定金利)

(注)行政等から利子助成がなされた場合は、利子補給を加味した上で利率を設定する。

9 保証及び担保

(1) 信用保証協会の保証とし、連帯保証人は原則として法人代表者を除き不要とする。個人は原則不要。

(2) 保証料率は長野県信用保証協会の定めによる保証料率で、年0.25%～1.70%の範囲となる。
なお、通常の保証料率より年0.20%低い保証料率となっている。

(3) 必要に応じ担保を徴する。

10 償還方法

(1) 期間1年超:元金均等返済

(2) 期間1年以内:元金均等返済または期日一括返済

11 申込受付期間

令和2年3月25日(水)から令和3年2月28日

資金についてお問い合わせは各支所、または本所金融部(TEL.0261-22-1843)まで

水稲

中部営農センター　浅川 哲弘

2020年産作業開始前の確認事項

① 育苗期間中の温度管理

★育苗期間中は 30℃以上の高温にならないように管理を行いましょう。

・催芽、出芽温度は28℃が目安です。
・被覆資材の特徴を確認し、適切に利用しましょう。

資材名	特徴	ポイント
シルバーラブ	加温効果が高い資材です。晴天時に異常高温になり、失敗する相談が一番多い資材です。	被覆時の温度管理には十分注意してください。
太陽シート	シート内の温度を一定に保てる資材です。低温時に被覆すると、出芽に時間がかかります。	出芽適温で被覆することが重要です。

(太陽シートに関してもハウス内高温による失敗がありますので、温度管理には注意してください)

・緑化したら速やかに被覆資材は取りましょう。
・晴天時は、ハウス内温度が急激に上昇します。温度を見てサイドビニールを開放しましょう。
・田植えが近くなったらビニールの開放を大きくして外気に慣らしてください。

② 苗の様子をこまめに観察しましょう

★もみ枯れ細菌病、立枯病に注意しましょう。

・朝方、苗の水分を確認してから灌水を行いましょう。
・緑化後期頃は病気の発生率が高くなるので注意しましょう。
・病気の株が確認されたら苗箱は速やかに除去しましょう。

③ 水田の準備

★平らで水持ちが確保できる水田づくりを目指しましょう。

・初期除草剤、初中期除草剤は田面が露出すると効果が落ちるので、必ず深水で行いましょう。

★作業機械による雑草等の持ち込みに注意して下さい。

・雑草イネが発生したほ場は、ほ場外へ除去しましょう。

4　月　の　営　農

園芸

北部営農センター　布野 あゆみ

春作業に向けて圃場の準備をしましょう

排水対策

水はけが悪いと土壌中が酸素不足になり根の張りが弱くなります。また、根腐れや病気の発生原因にもなります。暗渠を掘ったり、高畝にするなど対策をしましょう。

堆肥の施用（1aあたり200kgが目安）

野菜作りには堆肥の散布をおすすめします。
根張りがよくなり、肥料成分を保持する働きが高まります。

堆肥の種類

- 物理的改善（ふかふかにする）効果が大きいもの　→　落ち葉やバークなど繊維分が多いもの
- 栄養堆肥（肥料成分が多い）　→　家畜ふんや油粕など
- 物理的効果と栄養堆肥の中間　→　家畜ふんにワラやもみがらなどを混合したもの

石灰資材の散布

酸性に傾いている場合は石灰資材をまいて中和させます。

土壌殺菌殺虫剤

作付け前に土と混和させます。
使用する際には、使用できる作物をラベルで確認してから使用しましょう。

じゃがいもの定植

●種いもの準備

大きいものは切って、切り口をよく乾かしましょう。小さいものはそのまま植え付けます。

●植え付け場所

連作はなるべく避け、石灰の入れすぎには注意しましょう。

●植え付け

切ったものは切り口を下に向ける。覆土が厚すぎると芽がでにくくなるので7～8cmくらいを目安に。

●芽の整理

芽が5～10cmくらいに伸びてきたら芽を2～3本残して他は取り除く。追肥と土寄せもおこないましょう。

皆さんの暮らしをサポートします

令和2年度 総合渉外担当者

ＪＡの総合渉外担当は、皆さまの暮らしの中に欠かせない資金や、万が一のためのご相談・ご提案する専門職員として活動しています。

当ＪＡでは各地区で35人の職員が皆さまの暮らしをサポートしています。

皆さまのお宅にお伺いした際には、どうぞお気軽にご相談下さい。

ときわ支所 担当 TEL.22-0209

内山蓮　奥原将敏　松井功光　相澤拓実

池田支所 担当 TEL.62-3146

遠藤学　佐藤茂幸　坂本宏平

松川支所 担当 TEL.62-4108

花澤奨彦　横川誠　田中明美

小林翔太　小林淳之介

会染支所 担当 TEL.62-3114

手塚学　内山貴之　窪田五大　淀智泉

白馬支所 担当 TEL.72-2010

深澤透　横沢幸久　田中哲也

神城支所 担当 TEL.75-2111

松本將　中村綾太　田中聡

大町支所 担当Ⓐ TEL.22-0204

長澤岳志　原田翔平　竹岡良幸　伊藤陽祐

大町支所 担当Ⓑ TEL.22-0204

中澤真也　上川敦夫　中山貴志

平支所 担当 TEL.22-1920

武田尚之　深澤智彦　細田栄治

おたり支所 担当 TEL.82-2003

木村太一　松島寛之　松澤浩平

2020年度 新採用職員紹介

NEW FACE

新採用職員の皆さんです。
よろしくお願いします。

岡澤 知武(18)
好きな言葉：努力

舟山 ちひろ(18)
好きな言葉：一期一会

茅野 乙葉(18)
好きな言葉：笑ったもん勝ち

石田 陽奈(22)
好きな言葉：当たって砕けろ

神事 直弥(20)
好きな言葉：七転八起

牡牛座
4/20~5/20

全体運 ／ パワフルに過ごせます。これと思った物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう
健康運 ／ 体調は回復へ。疲れたときは休んで正解
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ワラビ

牡羊座
3/21~4/19

全体運 ／ 穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP
健康運 ／ マイペースで楽しめる運動がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 ／ クロダイ

ACB通信（えくぼ通信）

無料職業紹介所 求人情報

届出受理番号20ー特ー000062

収穫･袋詰め･コンテナ詰め作業

- 作業場所／大町市 八坂
- 作　　物／野菜（白菜、レタス、キャベツなど）
- 募集人員／周年1名･季節2～3名
- 労働期間／8:00～17:00
- 賃　　金／時給850円～1,000円
- 休　　日／1日/週　日曜日

水稲･野菜栽培の農作業

- 作業場所／大町市　常盤
- 作　　物／水稲･そば･麦･大豆･他各種野菜
- 募集人員／周年2名
- 労働期間／8:00～17:00（12/11～3/10まで16時）
- 賃　　金／月給 150,000円～200,000円
- 休　　日／農繁期1日/週　農閑期2日/週&祝祭日

りんご摘花･摘果･田植え作業

- 作業場所／大町市　大町
- 作　　物／りんご･水稲
- 募集人員／2名
- 雇用期間／5月7日～6月30日
- 労働期間／8:00～17:00
- 賃　　金／時給　850円
- 休　　日／週2日不定期

りんご摘花･摘果作業

- 作業場所／大町市　大町
- 作　　物／りんご
- 募集人員／2名
- 雇用期間／5月1日～6月30日
- 労働期間／8:00～17:00
- 賃　　金／時給　850円
- 休　　日／不定期

農作業全般

- 作業場所／白馬村　北城
- 作　　物／水稲･そば･野菜
- 募集人員／若干名（正社員）
- 雇用期間／周年
- 労働期間／7:30～17:30
- 賃　　金／月給160,000～176,000円
  （パート：時給880円～980円）
- 休　　日／1日/週（不定期）

りんご摘果 作業

- 作業場所／大町市　大町
- 作　　物／りんご
- 募集人員／1名
- 雇用期間／4月下旬～5月下旬
- 労働期間／9:00～17:00
- 賃　　金／時給　850円
- 休　　日／週2日（土･日）

JA長野県グループの農業求人サイトがOPENしました!

長野県内の
農作業求人情報が
チェックできます。
サイトにはこちらから
アクセス!!

https://entori.jp/naganoken-nogyou

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

蟹座（6/22～7/22）

全体運 ／ 問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています
健康運 ／ 体力増進のチャンス。本格レッスンも◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ソラマメ

双子座（5/21～6/21）

全体運 ／ 前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ
健康運 ／ 下り坂。中旬の体調変化に留意して
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ラッキョウ

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（本所アプロード1階になります）
4月12日(日)	○(アプロード1階)	○
4月15日(水)	○(おたり支所)	×
4月26日(日)	○(アプロード1階)	○
5月10日(日)	○(アプロード1階)	○
5月24日(日)	○(アプロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

ときわ生活店舗閉店のお知らせ

平素よりときわ生活店舗をご利用いただきありがとうございます。
この度、大町市常盤の旧ベイシア大町店跡地に「株式会社長野県A・コープ」が出店することとなりました。それに合わせ、長年地域の皆様にご利用頂きました「ときわ生活店舗」を閉店することとなりました。開店以来のご愛顧に感謝申し上げます。
なお、店舗以外の注文等は今まで通り継続させて頂きますので、今後ともご利用のほどよろしくお願い致します。

- ◉ときわ生活店舗閉店セール ▸ 令和2年4月27日～5月7日
- ◉ときわ生活店舗閉店日 ▸ 令和2年5月8日
- ◉長野県A・コープ店開店 ▸ 令和2年6月11日(予定)

大北農業協同組合
代表理事組合長　山田高司

食材センター大型連休中の営業日程について

日頃はJA大北食材センター（まごころ宅配）をご利用いただきありがとうございます。

大型連休期間中のまごころ宅配の配達につきまして、以下の日は休業となります。（お届けがありません）

利用されている皆様には大変ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願いいたします。

【休業日】
5月4日(月)～6日(水)

※5月3週号の注文書は5月7日(木)～9日(土)に提出をお願いいたします。

理事会（3月30日開催）

■報告事項

2月末事業実績・組合員の新規加入状況及び決算期の組合員状況について、令和元年度（12月～2月）苦情等処理受付対応状況について、令和元年度下半期事務ミス等の発生状況について、令和元年度下半期反社会的勢力排除対応状況について、コンプライアンス・プログラム実施状況について、自主検査結果の報告について、理事職務遂行に係る提供情報について、令和元年度内部監査総括（下半期中間）報告並びに内部監査年間業務活動、報告及び内部監査品質評価について、新型コロナウイルス感染症の影響拡大に係る特別対策資金（仮称）の貸出要項について、社支所の「国債窓販業務」取扱金融店舗の廃止について、簿外資産残高について、貸出金利の改定について、令和元年度農業経営支援対策費の支出について、令和元年度農業経営特別支援対策費の支出について、子会社の決算状況ついて、主な会議・行事について

■協議事項

(1)令和元年度決算実績について
(2)第55回通常総代会までの日程および提出議案（案）について
(3)剰余金処分（案）について
(4)令和2年度賦課金の額の変更（案）について
(5)令和2年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について
(6)役員推薦委員の選出および役員候補者選出日程について
(7)実務精通役員候補者および員外監事候補者の選考について
(8)定款及び（定款付属書）総代選挙規程の変更（案）について
(9)「職務規程職務権限表2監査」の一部変更（案）について
(10)人事規程の一部改定（案）について
(11)介護保険3事業の譲渡・廃止に伴う各運営規程の廃止について
(12)令和元年度資産自己査定結果について
(13)令和2年度貸付金利率の最高限度額及び同一人に対する信用供与等の最高限度額、並びに借入金の最高限度額（案）について
(14)不良債権の処理方針（案）について
(15)信用事業規程の変更（案）について
(16)農地利用集積円滑化事業規程の廃止（案）について
(17)子会社の経営改善計画（案）について
(18)子会社役員選任について

乙女座 8/23～9/22
全体運 ／好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め
健康運 ／頑張り過ぎに注意。適宜、休憩を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 ／カレイ

獅子座 7/23～8/22
全体運 ／思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転
健康運 ／前半はけがや発熱に注意を。後半は回復
幸運を呼ぶ食べ物 ／葉ショウガ

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。 寒い時期が過ぎ陽気も暖かくなり、いよいよ農繁期になってきました。これから種蒔きが始まりますので、出荷物が直売所を賑わすのはまだまだではありますが、ハウス栽培の野菜のほうれん草や小松菜なども出荷されています。これから何がでてくるか楽しみです。

大町市常盤 ええっこの里

◎週末セール 4月17日(金)～18日(土)

◎G.W.セール 5月1日(金)～2日(土)

諸般の事情により、セールの日程は変更する場合もあります。

●3月の状況

出荷物も本当に少なくなってしまいましたが、ほうれん草、雪下にんじん、雪中きゃべつ（今年は一般のきゃべつが安い為か、売れ行きがあまりよくありませんでした）、保存のサンふじりんごが主に出荷されてました。

これからの出荷最盛になる品目 ▶ ほうれん草、小松菜、なばな、生しいたけ等

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。

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。

長野県JAバンク　大型連休期間中の各種サービスのご案内

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

※あづみ病院内ATMのみ4月29日、5月3日～6日までサービス休止となります。
※ATMの営業日・営業時間は、各ATMコーナーにより異なりますので、各ATMの営業時間表示等でご確認のうえご利用ください。
※セブン銀行・イーネットATM（ファミリーマート等）・ローソンATM・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、4月29日、5月3日～6日のご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。なお、JAバンクATMでのご利用の場合、手数料は無料です。

蠍座 10/24～11/22
全体運 ／大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵
健康運 ／前半は無理をしないで。後半は快調です
幸運を呼ぶ食べ物 ／ビワ

天秤座 9/23～10/23
全体運 ／経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに
健康運 ／日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ミョウガ

脂肪肝（しぼうかん）

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

健健康診断などで脂肪肝を指摘された人も多いのではないでしょうか？今回は、脂肪肝について書きたいと思います。

●脂肪肝の原因

脂肪肝の原因は飲酒、肥満、糖尿病、低栄養、薬剤などがあり、大きくアルコール性と非アルコール性に分類されます。

●脂肪肝の分類とその病態

1．アルコール性肝障害：1日の飲酒量として、ビールなら男性で缶ビール2本程、女性で1.5合、女性で1合程以上の飲酒でアルコール性肝障害を来すと考えられています。過剰飲酒を続けることにより急性肝炎、慢性肝炎、しいては肝硬変、肝がんへと進展していくことがあります。

2．非アルコール性脂肪性肝疾患（ＮＡＦＬＤ）：メタボリックシンドロームの肝病変と考えられており、脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満を合併していることが多いです。有病率は、健診受診者で男性40％、女性20％と多く、その1-2割程の人は、肝硬変や肝がんに進行していくことがある非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ）と呼ばれています。肝硬変や肝がんに進行していくことがある非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ）の確定診断には肝生検（かんせいけん）（超音波で肝臓を描出しながら針を刺して肝臓の組織を採取する検査）が必要ですが、血液検査にてＡＳＴやＡＬＴの持続的高値、ＡＳＴがＡＬＴの0.8倍以上、血小板の低下を認める人は非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ）の可能性があります。なお、非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ）の肝硬変からの肝がん発がん率は1年間で約2％とアルコール性肝硬変とほぼ同様です。

●非アルコール性脂肪性肝疾患（ＮＡＦＬＤ）の治療は？

脂肪肝の背景にある高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満の是正が重要です。

・生活習慣の改善

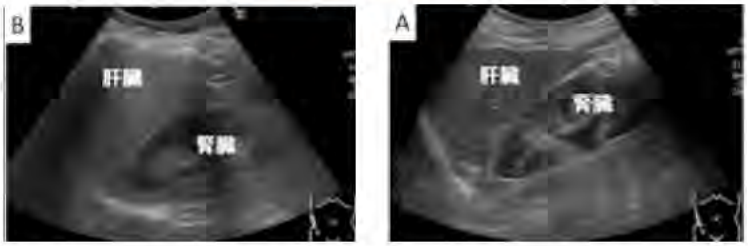
運動療法、食事療法による体重減少は、肝機能の改善および肝組織内の脂肪量、肝臓の炎症の程度を改善することが分かっています。食事療法は低カロリー食とし、脂質の比率を制限するとよいです。また、飲酒量を少なくすることも重要です。

・薬物療法

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの合併症の治療薬の中には非アルコール性脂肪性肝疾患（ＮＡＦＬＤ）に対して有効性が証明されている薬剤があります。

脂肪肝を指摘されご心配の方、ＡＳＴやＡＬＴが高い方（特にＡＳＴがＡＬＴの0.8倍以上）、血小板が低めの方は、消化器内科にご相談下さい。

図：脂肪肝の超音波所見



B：脂肪肝：肝臓に脂肪がつくと、腎臓より肝臓の方が白く、下(背中側)に行くほど暗くなります。

A：正常：肝臓と腎臓の黒さはほぼ同じです。

左記の教室は、当面の間中止になります。再開はＨＰにてご案内いたします。

●糖尿病教室
毎月第2木曜・第4火曜

●がん患者サロン
「てるてるサロンあづみ」毎月第3金曜

山羊座（12/22～1/19）
全体運／好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉
健康運／栄養バランスの良い食事で元気いっぱい
幸運を呼ぶ食べ物／初ガツオ

射手座（11/23～12/21）
全体運／細やかな気遣いにあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に
健康運／次第に忙しくなるので体力をキープ
幸運を呼ぶ食べ物／キュウリ

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、今年もスプリングフェスタ2020を開催！森の中を巡る謎解きイベントや、クラフトや食体験などの各種体験プログラムも盛りだくさんです。特にGWには巨大エアーアスレチックや人気キャラクターが登場するステージイベントも開催し、春の公園を盛り上げます。なお、5月3日・4日は入園無料です。是非、ご家族で春のアルプスあづみの公園へお越しください。※諸般の事情により、イベントを中止・変更する場合がありますので、詳しくは公園ホームページをご確認ください。

新緑の森を巡って謎解きに挑戦！「山の神の宴」

地図を片手に新緑の森を大冒険！謎を解きながら森の妖精と一緒に「宴」にたどり着こう！
挑戦してくれたみんなに公園オリジナル缶バッジをプレゼント！
さらに、抽選で素敵なプレゼントが当たります。

■日　時／4月18日（土）～5月17日（日）
■受　付／インフォメーションセンター、森の体験舎　■参加費／無料

スラックライン体験

話題のニュースポーツ“スラックライン”に挑戦してみよう！

■日　時／5月2日（土）
10:00～16:00
■場　所／入口広場
■参加費／無料

エアーアスレチック

子ども達に人気のエアーアスレチックが登場！特にGWには全長35mの巨大エアー遊具が登場します。

■日　時／4月18日（土）～5月17日（日）期間中の土日祝日
10:00～12:00、13:30～16:00
※巨大エアーアスレチックは、4/25～5/6の土日祝日のみ
■場　所／アルプス大草原（4/25-5/6はアルプス広場）
■対　象／3歳以上（身長140cm未満）　■参加費／無料

スイセンのフラワーアレンジメント教室

公園に咲くスイセンを使ってフラワーアレンジメントを作ってみませんか。

■日　時／4月19日（日）
①11時～、②13時～
■場　所／れき原の花畑
■参加費／1,000円
■定　員／各回10名
（事前申込み優先）

丸太Park

丸太橋わたりや丸太ボーリング、丸太コースターつくり、木の枝のスプーンつくりなど、木をテーマにした遊びが盛りだくさん！

■日　時／4月29日（水・祝）10:00～12:00、13:30～16:00
■場　所／アルプス大草原
■参加費／一部有料のプログラムを含みます

春の森モデルキッズフォトコンテスト2020

春のアルプスあづみの公園を楽しんでいる子ども達の写真を募集しています。グランプリの写真は公園のポスターに採用！公園モデルデビューのチャンスです。詳しくは公園HPをご覧ください。

■募集期間／4月18日（土）～5月31日（日）
■結果発表／6月中旬頃

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。

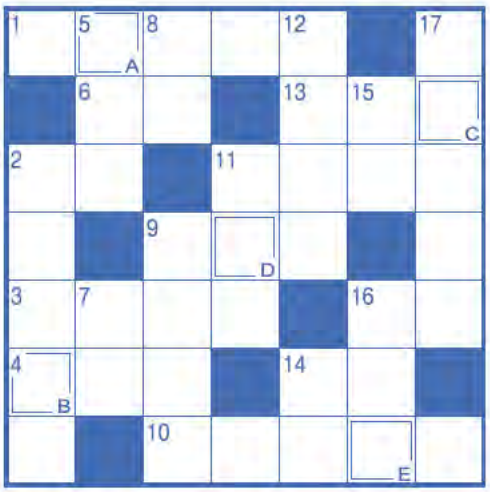
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚　座（2/19～3/20）
全体運／春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく
健康運／手足のストレッチと目のケアを重点的に
幸運を呼ぶ食べ物／夏ミカン

水瓶座（1/20～2/18）
全体運／停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎
健康運／暴飲暴食が心配。食事は規則正しく
幸運を呼ぶ食べ物／シソ

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 知事選の期日前――に行ってきた
5 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
7 ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
8 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
9 往年のヒット曲「――のハワイ航路」
11 武者人形はかぶっていることが多い
12 茶畑で行う収穫作業
14 数え年70歳のお祝いです
15 アシカやオットセイより大きな海獣
16 飛行機で物を運ぶこと
17 田畑を耕す農耕機械

●ヨコのカギ

1 端午の節句に食べる和菓子
2 損の反対語
3 あの人、いい人なんだけど、――多いんだよなあ
4 邦画ではありません
6 シオマネキやガザミはこの仲間
9 馬具の一つ。足を掛けます
10 春の大型――をゴールデンウイークといいます
11 クラブ――、救援――、――写真
13 与党と対立することが多い
14 たくと良い香りがします
16 アスパラガスは主にこの部分を食べます

●3月の答え

ホタルイカ

1ハ	7ル(C)	■	12オ	14カ	17リ	21ナ
2ウ	ー	ル	■	15メ	カ	タ(B)
3ス	ジ	■	13ゴ	ム	■	ネ
■	8ユ	10ワ	カ(E)	シ	18キ	■
4ジ	■	11イ	ン	■	19モ	22リ
5ホ(A)	9ウ	キ	■	16タ	ス	キ
6ウ	リ	キ	レ	■	20イ(D)	シ

■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／4月27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

63

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!!

◎直売所に出荷されている野菜などを見て、私も出したいなと思っても、自家用だけ作っているのでとても足りないです。今年は少し多めに作って出荷したいと思います。
白馬村 70歳代 女性

●編集より／3月号の特集等でも紹介しましたが、直売所出荷の醍醐味として少量からでも出荷が可能です。今年は少し多めに作られるということで、もし品目選定や栽培などについてお悩みの点ありましたらお近くのJA直売所、営農センターまで是非ともご相談ください。

◎ベイシア跡地にAコープが出来るということで、とても嬉しく思います!素敵なお店になることでしょうね。楽しみにしています。いつもレシピを楽しみにしています。料理が苦手な私にとってありがたいページ!3月号は旬の鰆――早速作ってみました!家族に大好評です。これからも旬のもの等使った料理、参考にさせて頂きます!
大町市 30歳代 女性

●編集より／大町市にA・コープ店。閉店が待ち遠しいですね。いつも読んでいただきありがとうございます。レシピのページは全農長野と当JA女性部の協力のもと掲載をしています。今後も旬の食材や地元の農産物を使ったレシピをお届けしてまいりますのでよろしくお願いします。

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。

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

会議なし お出かけなしで 服買えず
白馬村 C

春が来た ふきのうとうを 天ぷらに
みち

ノムさんが ボヤキ続ける あのよでも
野口五郎岳

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(○○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　横澤 美界（みかい）さん（27）小谷村

～地域に貢献できる仕事～

仕事は

現在、小谷村の「道の駅小谷」で館内にあるレストラン・売店コーナーにて接客業務を担当しています。自分が子どもの時にオープンして、何度か家族で訪れたこともあり、馴染みのある場所でもあるので、地元の役に立つ仕事に就きたいと思い、道の駅に就職しました。観光客も多く訪れるので、おすすめの食べ物や観光スポットなどを聞かれることも多いです。訪れたお客さんから「ありがとう」などと声をかけていただいた時、とてもやりがいを感じます。

農・食に対する思い・イメージは

家では、父親が中心となり、米やクレソンなどを栽培しています。特にお米は、田植えを全て手植えで行っています。田植えの際には家族はもちろん、親戚や知り合いなども集まり、苗を植えます。そういう過程で出来たお米を日常的に食べられるのでありがたく思います。

休日・趣味は

休日は村外へ買い物に出かけたり、家でゆっくり過ごしたりなどして、気持ちをリラックスするようにしています。また、文章で物事を伝えることが得意なので、趣味のひとつとして、小説を書いています。小説の投稿サイトなどへ投稿もしています。

これからの夢・目標は…

3月に施設館内の一部をリニューアルしました。内装が変わり、以前とは違った雰囲気となっているので、多くの人に来ていただきたいです。また、現在書いている小説もそうですが、自分にできることを通して、社会に自分がやったという痕跡を残せるようなことをしていきたいなと思います。

地域と農業
暮らしを支える
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
http://www.agrinews.co.jp

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

だいほくこどもくらぶ

大町市
父／種山 銀次さん
母／愛未さん
長男／遥人（はると）くん（5才）

遥人くん

仮面ライダーやスーパー戦隊シリーズが大好きで、変身ポーズもかっこよくきめる遥人くん。名前の由来についてご両親は「『遥』という字が好きで、『のびのび』という意味もあり、のびのびと育ってほしいという思いをこめて」とのこと。少し恥ずかしがりやな部分もあるが、お家のそば屋に訪れるお客さんと話をしたりなど、人に慣れるのは早いそうです。また、地元の行事に参加したりやお父さんと釣りに行ったりもするそうです。

将来についてご両親は「誰に対しても優しく接することができる人になってほしい。これからも元気にすくすくと、自分の好きなことをやっていってほしい」と笑顔で話していました。

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。

◎情報誌だいほく3月号の一部訂正

情報誌だいほく3月号19ページ「だいほくこどもくらぶ」に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

P19写真キャプション

（誤）健心くん（右）、優心くん（中央上）

（正）健心くん（中央上）、優心くん（右）

ざんせつ

3月、4月と当JAでも人事異動が行われました。4月より新しい仲間も加わり、各支所・センター等で担当が変わっている所もあります。組合員の皆さまにはご迷惑をおかけする部分もあるかもしれませんが、温かい目で見守っていただければと思います。なお、私は今年度も引き続き広報担当として大北地域の魅力ある情報の発信に努めてまいりますので何卒よろしくお願い致します。　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。

菜の花ハンバーグ

●材料(2人分)

信州産豚挽肉 … 150g
玉ねぎ … 1/4個
菜の花 … 50g
A 溶き卵 … 適量
A 塩・こしょう … 少々
A パン粉 … 大さじ1
サラダ油 … 大さじ1
ミニトマト … 4個

●作り方

① 菜の花は茹で、2cm程度に切り、水気をしっかりと絞ります。
② 玉ねぎはみじん切りにします。
③ ボウルに豚挽肉と①、②、Aを入れ、よく混ぜ合わせ、小判型に成型します。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼きます。
⑤ ④に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにします。
⑥ 皿に⑤とミニトマトを盛りつけます。

一口メモ

菜の花に多く含まれるβ－カロテンは抗発がん作用や免疫賦活作用が知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持や、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な働きをします。

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、おたり支部

がっつりチキンタルタル丼

材料(4人前)

鶏もも肉…160g×4枚／赤ピーマン…1/2個／緑ピーマン…1/2個
A タルタルソース(マヨネーズ…100g／玉ねぎみじん切り…40g／ゆで卵みじん切り…1個／刻んだ野沢菜漬け…60g／牛乳…少々 レタス…半玉)
B 甘酢あん(水…150cc／酒…大さじ2／酢…大さじ2／みりん…大さじ2／しょう油…大さじ2／砂糖…大さじ1／片栗粉…1/2)

作り方

①鶏もも肉は厚い部分を開き、味が染みるよう両面に包丁目を入れておく。
②①に塩、こしょう、しょう油をかけて、10分ほどつけておく。
③②に片栗粉をまぶし、フライパンでこげ目がつくまで焼いた後、オーブンで10分ほど火を通す。
④Aを全て混ぜ、必要であれば塩こしょうを加え、味を整える。
⑤レタスを太い千切りにしておく
⑥ピーマンを乱切りにし、しんなりするまで炒める。
⑦鍋にBを入れ、片栗粉を加えてとろみを出す。
焼けた鶏もも肉を一口大に切り、白米の上にレタスと肉をのせ、AとBをかけ、⑥をちらしたら完成。

今月のポイント!

大北地域でも多くの家庭で作られている野沢菜の漬け物を、タルタルソースに加えた一品です。鶏もも肉は甘酢あんだけだと味がうすいので、しっかりと下味をつけておくとより美味しくいただけます。

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4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/