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）
No.662
5

農業人 No.26

生産技術の継承目指す

松川村
JA大北南部野菜協議会
ネギ部会長
丸山 秀明さん

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葬祭からのお知らせ／JAオート長野からのお知らせ／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　JA大北南部野菜協議会ネギ部会長　**丸山　秀明**さん

生産技術の継承目指す

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。

大北地域でも現在、推進を進めている園芸作物。様々な品目がある中でも、近年勢いを見せているのが白ネギです。4月上旬より各地で定植作業が行われ、今年も当JA南部野菜協議会ネギ部会長の丸山秀明さん（67）のほ場では真っ先に定植作業が行われました。

丸山さんは現在、白ネギを20アール、水稲1.2ヘクタールを栽培。現在栽培している白ネギのほ場では、元々丸山さんのお父さんが米ナスとアスパラを栽培されていたそうですが、当時のJA営農指導員より白ネギ栽培を勧められ、転作をしたのが栽培をはじめたきっかけとのこと。丸山さん自身はお父さんが亡くなられた後、勤めていた会社を辞めて、就農。今年で就農して約24年となるそうです。

白ネギの栽培については「定植後の管理として大きな作業は夏場の遮熱などの役割を担う稲わらマルチの敷き作業、除草のほか、追肥や畝上げをしたりなど。特に除草の関係が管理する上で一番大変だが、草に栄養分が取られていかないように手作業でまめに行うようにしている」と栽培上の苦労を話していました。

毎年栽培を行う上で心がけていることもあるそうで「日記帳がわりに毎日日誌をつけている。それを参考にしながら一年の計画を立てるようにしている」とのことです。

また、栽培と並行して行っているのが部会の活動。丸山さんほど長くネギ栽培に携わっている農家は少ないそうで、新規で始められた方などを中心にほ場の巡回等を行い、生産技術の共有を図っています。丸山さんは「栽培者の増加に伴い、部会員数も増えたが、部会の集まり等に出てくる農家の顔ぶれは大体同じで、長年携わっている農家が多い。是非とも栽培を始められたばかりの皆さんにも出てきていただき、栽培で困っていることや実際に栽培してみて感じたことなど幅広く意見をもらえればありがたい。また、その場で生産技術の共有などもできれば」と話していました。

実際に丸山さんのほ場に訪れて、現在の作業状況などを聞いて、自分のほ場で作業を行う人も多いそうで、大北地域の白ネギ栽培の一角を担っています。これからについて丸山さんは「昨年は夏の異常な高温等で、作業が短時間しか出来なかったことなどもあり、例年より収穫量が落ち込んだが、今年は1，000箱（3kg／5kg）の出荷を目指したい。80歳くらいまでは頑張りたい」と笑顔で意気込みを話していました。

［担当営農指導員からの一言］
南部営農センター　徳武　剛

丸山さんには南部野菜協議会のネギ部会長として、大北管内の白ネギの生産振興に尽力して頂いています。20年以上白ネギを栽培し、習得された高い栽培技術や豊富な知識を、新規栽培者の方へ教えて頂き、私自身も丸山さんに多くのことを勉強させて頂いています。これからも白ネギの生産振興に少しでもお力になれるよう私も日々努力していきたいと思います。

写真=1　簡易定植機を使い、定植を行う丸山さん。機械で定植した後の植えなおしも欠かさない。

写真=2　定植後のほ場。この後に行う稲わらマルチ敷き作業を早めに行うため、定植前に追肥を行い、ネギの成長を促成させる方法を取り入れている。

◎今月の農業人
丸山 秀明さん

松川村で白ネギを20アール、水稲1.2ヘクタールを栽培する。JA大北南部野菜協議会ネギ部会の部会長も務める。趣味は夜釣り。長年栽培を続けられる秘訣は奥さんの美味しい手料理だと話す。

白ネギ定植はじまる

病害対策で防除呼びかけ

ＪＡで園芸推進品目のひとつとして近年、推進に努めている白ネギの定植が４月上旬より始まっています。白ネギは昨年を中心に新規栽培者や増反者の増加により、昨年の5.6ヘクタールを上回る6.1ヘクタールまで面積が拡大しています。白ネギ生産者である丸山秀明さんは４月11日に定植。簡易定植機を用いてほ場に苗を定植していました。丸山さんは「今年は１，０００箱（３kg／５kg）を超える出荷を目指し、栽培管理に努めたい」と話していました。ＪＡでは白ネギの管理として「昨年の反省点を踏まえ、病害が発生しやすい梅雨時期の防除について徹底してほしい」と農家に呼びかけています。

育苗播種作業開始

各育苗センターにて

当ＪＡ管内各育苗センターで、４月下旬から中旬にかけて令和２年産米の水稲播種作業が行われました。このうち松川村の南部育苗センターでは４月４日から中旬にかけて播種作業が行われ、あきたこまちやコシヒカリ、もち米などの品種を４万枚ほど播種しました。大北管内全体では約10万枚播種し、農家に苗を供給します。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し、土を被せるまで自動で行われます。今年は気温、降水量ともにおおよそ平年並みの予報で田植え時期も平年並みと見込んでいます。当ＪＡで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えを推奨しています。

リンゴの接ぎ木行う

ＪＡ大北りんご生産部会

当ＪＡと当ＪＡりんご生産部会は４月２日、松川村のＪＡ野菜集出荷場で新わい化栽培用の台木への接ぎ木作業を行いました。この日は大町市や松川村の同部会員15人とＪＡ営農指導員がＭ９台木にシナノスイートやシナノゴールド、シナノリップなど約１，５００本程を接ぎ木しました。同事業はリンゴの新わい化栽培が管内に導入された時期から始めており、部会員ら自ら接ぎ木をし、それを約２年間ほ場で養成して、管内の農家らに直接供給をします。ＪＡ営農指導員は「新わい化栽培の更なる導入を図っていくとともに、作業を通して部会員ら相互の交流の場ともなれば」と話しています。

食農教育資材を寄贈

食農教育の推進を図る

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。このうち松川村の同村立松川小学校では4月23日、当JA松川支所の市河明広所長が同校の細江洋司校長に本80冊を手渡しました。市河所長は「この本を通して、第一次産業でもある農業の大切さについて気づいて、学んでもらえる機会となればうれしい」と呼びかけた。同校は「実際の農業体験ともあわせて、この教材を活用し、同村の基盤産業である農業について改めて興味をもってもらい、より食と農について学んでもらいたい」と話していました。

第41回農政協議会総会を開催

令和2年度の農政活動などについて協議

当JA農政協議会は4月24日、第41回JA大北農政協議会通常総会を当JA本所会館で開きました。山田高司組合長は「TPPや日EU・EPA関係など農業を取り巻く環境がより一層厳しくなるなかで、近年問題となっている異常気象についても対策本部を立ち上げ、しっかりとした対応を図っていきたい」とあいさつ。総会では令和元年度農政活動報告・収支予算の承認、令和2年度農政活動計画、令和2年度役員の選任など全5議案を協議しました。同協議会では令和2年度の活動として、農業者所得増大・地域の活性化に取り組む一方で、生産現場での農政課題解決に向けて、関係団体と連携し取り組んでいくとしています。

女性部NEWS

春の農作業始まりに合わせ ぼかし肥づくり

女性部社支部・美麻支部

先月に引き続き、女性部各支部で、春の農繁期のはじまりを前に、野菜栽培に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりが行われました。部員らは、事前に用意されたぼかし肥の材料と水を専用の撹拌機に入れて、混ぜ、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。肥料は、それぞれが家に持ち帰り、一か月ほど熟成後、乾燥させたら、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、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。

水稲

南部営農センター　千野 照久

水管理の基本事項確認

日中浅水、夜間深水で中干しまで管理しましょう!
活着までの水位は4～5cmを目安にしてください。

- 低温が予想される場合には常時深水にするなど気象に合わせた管理を行いましょう。
- ガスが発生している水田は水をはらい、軽い中干しを行います。

除草剤使用のポイント

水稲除草剤のほとんどは水中に土との間に除草剤の層を形成して効果を発揮します。

- 除草剤の層に雑草の生長点が触れて枯れる仕組みをとります。
  → 草が伸びすぎると効果を発揮できなくなります。除草剤の使用時期を確認して適期を逃さないように使用しましょう。
- 除草剤の成分が全体に広がり層を形成するまでに3日程度かかります。
- 水がなくなり、除草剤の層が空気に触れると除草効果は低下します。
  → 散布後3日程度は水が持つこと、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。
- 除草剤散布後に植え直しなどで水田内に入った場合も層を壊してしまいます。

赤米発生圃場は除草剤の適期散布と抜き取りを実施してください。

農薬の使用にあたっては使用基準を遵守してください。

ラベルをよく確認し、使用した農薬名と日付は必ず記録しておきましょう!

大豆の播種時期になります

- 標準的な播種時期は5月下旬～6月中旬です。
- 湿害に弱いので溝を掘るなどの対策をとると良いです。
- 前年に雑草が多かった圃場は適期を逃さず除草剤を散布するようにしましょう。

5月の営農

園芸

中部営農センター　平林 宏平

土づくり ◉ 各堆肥・土壌改良剤の効果 ◉

落ち葉堆肥（腐葉土）

肥料分はあまり含まず、土の中の微生物をふやし、団粒構造の形成につながって通気性や保水性を高めてくれる土壌改良効果が高い堆肥です。

牛ふん堆肥

草食性の牛のふんは繊維質が多く、植物性堆肥と同様に土壌改良効果が高い。効き目は穏やか、臭いの無い完熟したものを使いましょう。

鶏ふん堆肥

肥料効果が高い反面、土をやわらかくする効果若干少なめ。堆肥よりも肥料として使用されることが多い。肥料効果が早く表れますが、散布する量やタイミングを誤ると植物の根を傷めてしまったりするので、多少注意が必要です。

豚ぷん堆肥

豚の食性から、肥料成分もあり、土壌改良効果もほどほど、牛・鳥の中間的な使い方になります。

苦土石灰

降雨によるアルカリ分の調整と、根を丈夫にして葉の色を出す効果があります。

排水対策、高畝などのしっかりおこないましょう

水田の後など排水が悪い畑では、ほ場に水が溜まり、根腐れや病気の発生原因になります。高畝を作ったり、周囲に溝を掘るなど対策をお願いいたします。

マルチ・被覆資材の活用

5月中いっぱいは朝晩の気温が低く、黒マルチなどを使って地温の確保し、抑草効果と保水の効果も活用しましょう。土壌水分があるうちにマルチをかけて地温を上げておくと定植後の活着が良くなります。

パオパオや寒冷紗などの被覆資材で遅霜の対策も行いましょう。

良い苗の見分け方

・葉が病害虫に侵されておらずきれいなもの
・徒長しておらず、茎が太く、葉が青々としているもの
・花芽がついているもの

ACB通信

JA大北無料職業紹介 求人・求職手続きについて

JA大北の無料職業紹介所では、農作業を手伝ってくれるアルバイトやパート従業員などをお探しの求人者と、農家のもとで働いてみたい求職者のマッチング、紹介、斡旋を行っています。求人者は求人票、求職者は求職票を提出いただきます。まずは、農家対策支援室、各営農センターにお問い合わせください。

無料職業紹介所の流れ

求人者（JA組合員のみ）
- 簡単な農作業だけど人手が足りない
- 家族だけでは繁忙期は大変

求人申し込み ⇩　⇧ 人材の紹介

JA大北無料職業紹介所
- 求人、求職申し込みの管理
- 求人農家と求職者の紹介

求人の紹介 ⇩　⇧ 求人申し込み

求職者（JA組合員以外も可）
- 農家で働いてみたいな
- 短時間だけの仕事はないかな
- 働ける時間帯が限られていると求職は大変

作業の種類

果樹	水稲	花き	野菜
定植 管理作業 収穫 選果 など	田植え 稲刈り など	人工授粉 摘果 袋がけ 収穫 など	定植 管理作業 収穫 選果 など

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（本所営農部内）
0261-22-1842

牡牛座 4/20~5/20
全体運 ／ 楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに
健康運 ／ エクササイズは本やネット動画を参考に
幸運を呼ぶ食べ物 ／ シシトウ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 ／ コミュニケーションが活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて
健康運 ／ フットケアを重点的に。つぼ押しも◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 梅

JA直売所だより

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・ご出荷いただき、誠にありがとうございます。
昨年は雪も少なく今年の雪どけもあっという間に終わり、いよいよ本格的な農繁期になってきました。現在、旬を迎えている地元のアスパラガスも最盛期になりそうです。

◉大町市常盤ええっこの里週末売出しについて

新型コロナウイルス感染拡大防止により、しばらくの間売出しは中止致します。なお今後、売出しが開催できるようになりましたら、新聞チラシ等で告知致しますのでよろしくお願いいたします。

4月の状況 ▶ アスパラガス、小松菜、ほうれん草、山菜（ふきのとう、こごみ、行者にんにく、わさびの花など）が出荷されてます。

これからの出荷最盛になる品目 ▶ アスパラガス・玉ねぎ・野菜苗・花苗・たけのこ・わらび

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。

山菜採りシーズン 有毒植物の誤食に注意しましょう!

山菜採りのシーズンを迎えました。この時期に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。
山菜取りをする際には以下の3つのポイントに注意しましょう。

- **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」**
  （新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です。）
- **食べられる山菜や野草の「特徴を完全に覚える」**
- **スイセンなど身近な植物をむやみに食べない。**
  （スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなど身近な植物でも有毒成分を含むものがありますので、むやみに食べることはやめましょう。）

以上のことに注意しながら、怪我をしないように山菜取りを楽しんでください。

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 ／ほっと一息つける穏やかな運気。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適
健康運 ／ 体調不良は改善へ。シェイプアップも吉
幸運を呼ぶ食べ物 ／ オクラ

双子座 5/21~6/21
全体運 ／主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり
健康運 ／ 食べ過ぎに注意。食事はバランス良く
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 大葉（シソ）

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)
5月10日(日)	○(アプロード1階)	○
5月24日(日)	○(アプロード1階)	○
6月14日(日)	○(アプロード1階)	○
6月24日(水)	○(平支所)	×
6月28日(日)	○(アプロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

皆訪問日の変更について

組合員の皆さまにおかれましては、当組合の事業運営に格別なるご協力とご高配を賜り厚く御礼申し上げます。広報3月号にてお知らせをしておりますが、当JAでは毎月第二土曜日に行っておりました皆訪問を、令和2年4月より毎月10日から14日までの間の平日に行うよう変更しております。

何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

理事会 (4月24日開催)

■報告事項

専門委員会報告、3月末事業実績および3月末組合員の新規加入状況について、長期構想・3カ年計画(2019～2021)(令和元年度取組み状況)、令和元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、当組合における取引のリスク評価書について、令和元年度組合員懇談会意見集約について、貸出金利の改定について、金融円滑化にかかる措置の実施状況について、令和2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

■協議事項

(1)定款附属書　役員選任規程の一部変更(案)について
(2)第55回通常総代会の提出議案の変更(案)について
(3)第55回通常総代会について
(4)令和2年度上期　地区別総代会について
(5)内部統制基本方針について
(6)就業規則及び臨時雇用員就業規程の一部変更(案)について
(7)出資金の一部払戻しについて
(8)監査報酬等の決定について
(9)両替業務規程の廃止について
(10)貸出先について

■その他

乙女座 8/23～9/22
全体運 ／ 問題多発の気配。周囲の言葉に耳を傾け、改善策を講じましょう。粘り強さを発揮すれば結果は付いてきます
健康運 ／ 無理は禁物。疲れを残さない日程で
幸運を呼ぶ食べ物 ／ サクランボ

獅子座 7/23～8/22
全体運 ／ 予定通りに進まなくても慌てないで。スケジュールを調整すれば何とかなります。笑顔が幸運を招く鍵
健康運 ／ 散歩など、手軽に始められる運動を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ イワシ

新盆フェア中止のご案内

例年開催しております新盆フェアは、組合員の皆様の安全を考慮し、今年度は中止いたします。

新盆に関するお手伝いは例年通り承ります。

また、6月頃にはJAホールにて盆提灯の展示を行う予定でございますので、どうぞ御用命ください。

新盆に関するお問い合わせはこちらまでお願いいたします。

JA葬祭大町	TEL.0261-23-7176
JAホールおおまち	TEL.0261-26-3300
JAホールまつかわ	TEL.0261-62-1700

JAオート長野は国産全メーカーのサポカー補助金対象車を取扱い中!!

サポカー補助金

サポカー補助金制度とは…

65歳以上の方が安全運転サポートの付いたお車を購入いただくと、最大10万円の補助金が国から支給される制度です。

●対象となる方

① 令和2年度中に満65歳以上となる運転者

② 令和2年度中に満65歳以上となる運転者を雇用する事業者
※事業車に限る

●補助金額

①「衝突被害軽減ブレーキ(対歩行者)」と「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」を搭載する車。

新車登録車	10万円
新車軽自動車	7万円
中古車	4万円

②「衝突被害軽減ブレーキ(対歩行者)」を搭載する車。

新車登録車	6万円
新車軽自動車	3万円
中古車	2万円

申請期間
令和2年3月9日より
予算額を超え次第終了
※その他条件がございます。詳細についてはお問い合わせください。

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
詳しくはお近くの営業所スタッフまでお問合せ下さい。社員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

蠍座
10/24~11/22

全体運 ／ 上昇運です。計画推進に力を入れればゴールは間近。状況を再分析しての見直しは吉と出ます。連絡は早めに
健康運 ／ 体を動かすほど元気でいられそう
幸運を呼ぶ食べ物 ／ キス

天秤座
9/23~10/23

全体運 ／ 梅雨の晴れ間のような爽やかな運気です。高めの目標を設定して頑張れば、うれしい成果が。説明は丁寧に
健康運 ／ シーツや枕カバーは小まめに洗濯を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ インゲン

安全に食べるために
～肺炎予防の努め～

北アルプス医療センターあづみ病院
歯科口腔外科　矢島（やじま）　淳一（じゅんいち）

近年脳血管疾患を抜いて肺炎が日本人の3番目に多い死亡原因となりました。

肺炎死亡者の95％以上が65歳以上の高齢者であり、そのうち半分以上が誤嚥（食べ物が胃ではなく肺に入ってしまう現象）に起因していると言われます。

食べ物がうまくかめない、飲み込めない症状があることを摂食嚥下障害と言います。

摂食嚥下障害は脳卒中や認知症、手足や顔がうまく動かせない神経筋疾患などが原因でおこります。また加齢による各組織の機能の低下も摂食嚥下障害を助長しています。

昨今の高齢化社会において摂食嚥下障害の原因を明らかにし、肺炎予防に努めることは健康寿命を伸ばす上で非常に重要です。

摂食嚥下障害の診断は、まず患者さんの訴えを聞くことから始まります。

- 食事中または食事を食べた後にゴホゴホむせる。
- 食べ物を飲み込んでも喉にご飯が残っている気がする。
- 食べた後にガラガラ声になる。
- ご飯を食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- 夜に咳で目が覚めることがある。

ほんの一部ですが右記のような自覚症状がある方は摂食嚥下障害を来している可能性があります。

誤嚥をおこしたからと言ってすぐに肺炎がおこるわけではありません。からだには免疫機能というものが働いており、そのため若い方が誤嚥してもめったに肺炎になることはありません。しかし免疫機能の低下がみられる高齢者においてはそうではありません。

肺炎になってしまうとその後の生活の質が著しく低下します。

それを避けるため早期に摂食嚥下障害に対してしかるべき対応が必要です。

当院においては歯科口腔外科にて摂食嚥下障害患者さんに対する診療を開始いたしました。

問診や検査を通して摂食嚥下障害をあぶり出していきます。

少しでも不安がある方がいましたらお気軽にご相談いただければ幸いです。

現在、歯科治療は新型コロナウイルス感染のリスクが高いとみなされており、緊急性が低いと歯科医師が判断した場合、治療を見合わせていただく場合があります。来院前に、一度お問い合わせください。

◉お問合せ
歯科口腔外科
電話0261-72-3166
（午後2時～4時）

山羊座（12/22～1/19）
全体運／運勢は次第に荒れ模様に。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せるのが良さそう
健康運／人気のストレッチメニューを試して
幸運を呼ぶ食べ物／エダマメ

射手座（11/23～12/21）
全体運／運勢は吉凶混合。丸ごとうまくはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事
健康運／帽子や日傘で紫外線対策をして安心
幸運を呼ぶ食べ物／トマト

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、新緑の森の中に、様々な種類のツツジやシャクナゲなどの春の花々が開花しています。木漏れ日が心地よい森の中を、季節の花々を探しながら、のんびりと散策してみるのもおススメです。
※諸般の事情により、公園施設の利用制限やイベントを中止・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。

ツツジの開花リレー

ヤマツツジ

レンゲツツジ

■見頃／ヤマツツジ（5月上旬～6月上旬）
レンゲツツジ（5月中旬～5月下旬）
■場所／園内各所

シャクナゲ

■見頃／4月下旬～5月下旬
■場所／入口広場

コマクサ

■見頃／5月上旬～5月下旬
■場所／あづみの苑地

MTBパーク

アルプスあづみの公園のMTBパークは、MTB初心者にもおススメ!レンタルバイクやヘルメット等の装備のレンタルもあるので、気軽にチャレンジできます。

■期間／4月下旬～11月末日までの土日祝日
（GW、夏休み期間、毎月第3水曜日は平日も開園）
■料金／コース利用料：無料、レンタルバイク1時間300円
※公園入園料は別途必要

BBQを楽しもう!デイキャンプ場

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
※入園料は別途必要

■期間／11月中旬ごろまで
※イベント等でご利用いただけない日もあります
■料金／サイト使用料無料
※入園料は別途必要

新型コロナウイルス感染防止対策のため、公園施設の利用制限やイベント等の中止・変更を行う場合があります。ご来園の際には、公園HPをご確認いただくか、公園管理センターまでお問い合わせいただきますようお願いいたします。
大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどお願いいたします

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。

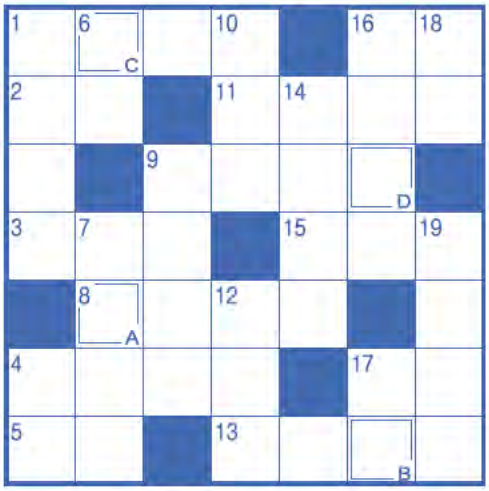
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚座（2/19～3/20）
全体運／あれもこれもやらなければと気負い過ぎてリズムを乱してしまいそう。できそうにないことは早めにお断りを
健康運／旬の食材を取り入れた食事が元気の源
幸運を呼ぶ食べ物／ドジョウ

水瓶座（1/20～2/18）
全体運／パワフルに動き回れる好調運。優先順位を考えて効率良く動きましょう。見晴らしの良い開けた場所にツキ
健康運／外出後はうがい、手洗いを忘れずに
幸運を呼ぶ食べ物／ビワ

頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



●タテのカギ

1 そんなの簡単さ、――前だよ
4 6月ごろの長雨のこと
6 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
7 ラブレターです
9 漢字で書くと金糸雀 美しい声で鳴く小鳥です
10 学級――の進行で学級会が行われた
12 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
14 ――は210円、往復で420円です
16 ホッキョクグマの別名です
17 黒、赤玉、鹿沼といえば
18 停留所に止まりながら客を運びます
19 宴会によく使われる飲食店

●ヨコのカギ

1 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
2 パンダの餌になる植物
3 相撲取りのリングネーム
4 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
5 那須与一はこれの名手
8 出口の反対語
9 湖などの水を取り除いて陸地にすること
11 ギリシャ神話の登場人物 鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
13 臼でひいて粉にした茶
15 入院した友人のお――に行った
16 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
17 刀の手で持つ部分

■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／5月29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

●4月の答え
シヨウブユ

みんなの川柳

手作りの マスクが魅せる 個性かな
W・H

新コロナ しばし忘れて タネをまく
黄水仙

志村けん 警鐘鳴らし 世を去った
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
〒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!!

◎昔は土手に自生していたのに見かけなくなってしまったショウブ。1か月遅れの6月にお風呂に入れたり、玄関に飾ったり(最近はやる家庭も少なくなりましたね)
池田町 60歳代 女性

●編集より／ショウブ、本当に見かけなくなりましたね。我が家でも同じくらいの時期によくショウブ湯やっていました。ショウブの根の部分には腰痛や神経痛をやわらげる成分が含まれているそうです。確かに心身ともにリラックスできる感じがしますよね。

◎例年にない雪不足からコロナウイルスの世界的流行。。。大変な年となっていますが春は例外になく訪れ、木の芽が吹き花が咲き出しています。不確かな情報に惑わされず、田舎だからと油断せず一人一人が自覚を持ってこの難局を乗り越えて行く事が大事なことと痛感しています。
白馬村 60歳代 女性

◎新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。封じ込めのための努力頑張りましょう。
大町市 60歳代 男性

●編集より／全世界で日々感染が拡大している新型コロナウイルス感染症。決して自分は大丈夫だからと油断せず、感染を拡大させないため、ひとり一人が責任ある行動をすることが求められています。私自身も「思いやり」の気持ちを大切にし、行動をしていきたいとと思います。

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

りんご娘　小林 静（しずか）さん（22）池田町

～夢に向かって日々努力～

仕事は

現在、池田町内の小売店でアルバイトとして接客に携わっております。主にはレジ打ちや商品の発注、品出しなどを行っています。接客マナーはしっかりと意識し、笑顔で接客するようにこころがけています。また、トレーナーとして高校生アルバイトなどの研修を担当したりもしています。

農・食に対する思い・イメージは

家では父親が家庭菜園として、ジャガイモや大根などを栽培しており、そこで収穫された野菜がよく食卓に並びます。通っていた高校は農業高校ということもあり、農業自体はとても身近な存在だと感じています。

休日・趣味は

休日は家でゆっくりと過ごしたり、趣味のひとつでもあるお菓子作りや料理などをしたりして過ごしています。特に自分で色々考えて、創作料理を作ることが多いです。

これからの夢・目標は…

調理の専門学校を卒業して現在、夢である「お菓子職人」を目指し、就職活動を行っています。一流の職人を目指して、自分の希望するところに就職できるよう、日々の勉強とともに努力していきます。

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／坪田 雄也さん
母／寛世さん
長男／紫庵（しあん）くん（2才）

紫庵くん

元気一杯にあいさつをする紫庵くん。名前の由来についてご両親は「『庵』という字にはたくさんの人のよりどころになるという意味が込められており、そのように育ってほしいという思いから」とのこと。好きな食べ物は苺。また最近はウルトラマンにはまっているそうで、特にウルトラマンタロウが好きだそうです。日々すくすくと育つ紫庵くん。これからの成長についてご両親は「元気で男らしく、心優しい子に育っていってほしい」と期待を話していました。

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さんたちを紹介しています。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

現在、テレビをつけてもネットニュースを見ても毎日「新型コロナウイルス」について話題ばかり…外出も自粛となる中、外はお出かけ日和なんて日も多々あります。もちろん人が密集する場所へ出かけるのはダメですが、自宅のまわりや河原を散歩をしたりなどは、軽い運動の一環としても良しとされています。気分転換に散歩をし、心身ともにリラックスさせるのもありかと思います。

また、広報だいほく3月号にてお知らせしておりますが、4月の皆訪問から、皆訪問日を毎月第二土曜日より10日～14日の間に変更をして行っています。何かとご不便をおかけするかと思いますが、ご理解、ご協力のほどお願い致します。

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。

しらす丼

●材料(2人分)

新物釜揚げしらす干し…50g
卵黄…2個
刻みのり…少々
ご飯…2人分
しょうゆ…適量
青ねぎ…2本
ごま油…お好みで

●作り方

① 青ねぎは小口切りにします。
② 丼にご飯を盛り、1としらす干しを盛り付けます。
③ ②の中央をへこませ、卵黄をのせて、刻みのりを散らします。
④ しょうゆ、お好みでごま油を少量かけてお召し上がりください。

一口メモ

しらす干しは日本人に不足しているカルシウム、カルシウムの吸収を助けるたんぱく質、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDなどを豊富に含んでいます。1匹丸ごと食べられる小魚は切身の魚より栄養的には優れていますが、コレステロールや塩分が高めなので、野菜や海藻を使ったサラダや煮物などの食物繊維と一緒に摂るよう心がけましょう。

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、女性部料理教室より

アスパラガスと塩昆布の春巻

材料(4人前)

アスパラガス…6本(180g)／塩昆布(細切りにしたもの)…10g
春巻きの皮(190mm×190mm)…6枚
A [水…大さじ1　小麦粉…小さじ1
　 エーコープこめ油(揚げ油)…適量／塩…少々

作り方

①アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで下のかたい部分をむいて、はかまも取る。
②春巻きの皮の対角線上に①を1本ずつのせ、6等分にした塩昆布をそれぞれ上にちらす。半分(三角形)に折り、アスパラガスを芯にして、くるくると巻く。巻き終わりに混ぜ合わせたAを少量付けてとめる。
③フライパンにこめ油を1.5cm深さまで入れ、180℃に熱する。②の巻き終わりを下にして、並べて入れて揚げ焼きにする。途中で
④返しながら全体がキツネ色になるまで焼く。
2本を斜め半分に切り、器に盛り、塩を少々ふる。

今月のポイント!

家の光2019年5月号に掲載された、旬のアスパラを使ったレシピです。アスパラと塩昆布の塩味が合わさり、よりアスパラの味を楽しむことができます。また、揚げ油に使ったエーコープのこめ油は、油特有のにおいが少ないため、素材そのものの風味を味わうことができるので大変おススメです。

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5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/