

だいぼく

2023(令和5年)

No.697

4



〔目次〕

協賛店紹介／だいぼくNEWS／令和5年度JA大北はつらつ講座受講生募集／消費税インボイス制度その4／営業アドバース
JA大北令和6年度新採用職員募集案内／JA直売所だより／キーパーコーティングのご案内／JAインフォメーション／大型連休営業日程
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」／かあちゃんのみ

〔特集〕

おいしく楽しく飲んで あなたも日本茶ビューティー！
令和5年度総合渉外担当者／新採用職員紹介



嬉しい特典が
いっぱいです!

組合員応援事業

組合員カード
提示でおトク!



協賛店紹介



組合員カードを提示することでお得なサービスが受けられる、「組合員応援事業協賛店」について、各店舗の魅力を毎月紹介していきます。**今月のイチオシ店舗はこちら!!**

大町市

養老乃瀧 大町駅前店



カード提示特典

ファーストドリンク
1杯サービス
(当店指定品のみ)



信濃大町駅近くにある居酒屋「養老乃瀧 大町駅前店」です。開店以来、多くのお客様に愛され、親しまれております。店内1階はカウンター席、テーブル席、和座敷が並び、2階は最大40名様まで収容可能(イス・テーブル式)の宴会場があり、リーズナブルな価格で美味しい料理とお酒が楽しめます。歓送迎会などのシーンには是非ご利用ください。2次会は、当店地下の「カラオケスナック ニューチカ」でお楽しみください。皆様のご来店心よりお待ちしております。

大町市大町 3173 TEL.0261-22-4848

■定休日/不定休
■営業時間/(金・土)17時~22時 ※月~木・日は21時まで

大町市

信州金熊温泉 明日香荘



カード提示特典

日帰り入浴料金が
50円引き



料理プラン一例

JR信濃大町駅より八坂方面へ車で約15分、山里の一軒宿「灰焼きおやき」と「そば」で有名な「信州金熊温泉 明日香荘」です。当館は、日帰り入浴のほか、各種ご宿泊、ご宴会、マイクロバスでのご送迎を承ります。食と湯でお客様をおもてないたします。お客様からご要望が多かった「椅子・テーブル」も導入し、膝や腰に負担をかけずにご宴会やご会食が楽しめるようになりました。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

大町市八坂1160 TEL.0261-26-2301

■定休日/年中無休
■営業時間/(日帰り入浴)10時~20時
(ご宿泊)チェックイン15時 チェックアウト10時

松川村

小山建材金物店



カード提示特典

購入金額より
2%割引



国道147号線沿いにある松川村の「小山建材金物店」です。当店は「土木資材」、「建築資材」、「物置」、「フェンス」、「電動工具」、「ボイラーの修理・取付」、「刃物(刃研ぎ)」、「家庭金物(鍋・やかん)」等の商品を取り扱っております。お客様は常連の職人さんから地元の方々まで、多くの方に親しまれております。建材を買ったことがない方でも商品についてのご相談も承ります。お気軽にご来店ください。

松川村緑町 7031-76 TEL.0261-62-2316

■定休日/日曜日
■営業時間/7時30分~18時30分

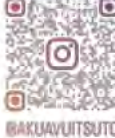
白馬村

ヘアー&メイク アクアヴィット



カード提示特典

シャンプー
トリートメントの
パウチをプレゼント。



BAKUAVITSUTO

国道147号線を北へ進み、JR白馬駅手前を左折、八方尾根スキー場へ向かう道沿いにある、美容室「ヘアー&メイク アクアヴィット」です。店内は、1階がサロン、2階が待合室となっており、可愛い小物がさりげなく置かれ、3階のプライベートサロンがお客様だけのベストスタイルを提案しています。常にお客様に寄り添った対応が喜ばれ、幅広い世代のお客様にご来店いただいております。カット/カラーから着付けまで承ります。是非一度ご予約ください。お待ちしております。

白馬村北城 6018 TEL.0261-72-3828

■定休日/毎週(月)、第1(月・火)、第3(日・月)
■営業時間/9時~18時

「組合員応援事業協賛店」を随時募集しております!

組合員応援事業についてのお問い合わせはお近くのJAまで!



農産物直売所「ええこの里」7周年祭

大町市常盤の農産物直売所「ええこの里」で、3月10日、11日の2日間、開店7周年祭を開催しました。地元の農畜産物や加工品のほか、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずから直送されたみかんなどを販売しました。両日とも先着



開店前から行列ができるほどの大盛況

1000名様に紅白もちをプレゼント。近隣の住民や観光客など多くの方が来店しました。11日はJAしみずの特産品みかん「はるみ」を求めて、開店前から70名程の行列ができるほどの賑わいでした。同直売所の高橋店長は「利用者、出荷者の皆様に支えられ、無事7周年を迎えることが出来ました。今後も地域に愛される直売所を目指したい」と話していました。



店内もレジ待ちの行列



親子連れなどの姿が多く見受けられました

春の農繁期 水稲種もみ配布

JA管内の各営農センターで、令和5年度産米の生産準備を目前に水稲種もみの配布を行いました。このうち大町市常盤の同JA南部営農センターでは3月4日、5日に大町市常盤地区と松川村の米生産者を対象に、水稲種もみを配布。配布日には朝から種もみを受け取ろうと軽トラックの長い列ができていました。同センター倉庫内には県原種センターで栽培された「コシヒカリ」「風さやか」「あきたこまち」「もち米」「酒造好適米」などの種もみが積み上げられ、同センター職員らがドライブスルー方式で注文量の袋を車の荷台に積み込んでいました。配布日の午後には、水稲育苗指導会を開き、育苗ハウス内の温度管理、田植え後の水管理などの管理ポイントを説明し、米生産者に注意点を呼び掛けていました。



軽トラックに次々と積まれる水稲種もみ



JA大北女性部 通常総代会開催

JA女性 想いをひとつに かなえよう

当JA大北女性部は3月14日、第56回通常総会をJA本所会館で開催しました。各支部から約40名が参加。総会に先立ち萩久保加代子部長は「コロナ禍の中、各支部で感染症対策を講じて多くの活動ができ、昨年11月に開かれたJA大北の感謝祭では、女性部員で小谷漬けおこわの製造と販売を行い、2日間でもち米90kg使用し900パックを販売することができた。次年度も引き続き多くの仲間と協力しながら、いつ起こるか分からない災害に備え、防災学習の更なる充実を図り、皆さ



あいさつする萩久保部長



部員手作りの懸垂幕も登場



熱心に耳を傾ける部員ら

んが女性部に参加してよかったと思う活動をしたい」とあいさつ。JA武井宏文組合長は「女性部は地域組織の中心的存在であり、仲間とともに活動の輪を広げていく皆さんをしつかり支えていきたい」と激励しました。議事では令和4年度の事業報告並びに収支決算の承認。令和5年度の事業計画など3議案を可決しました。総

会終了後は、記念行事として大町市南部地域包括支援センターのスマイルダンサーズを講師に「信州そば切り音頭」を参加者全員で音楽にあわせて楽しみました。



信州そば切り音頭

お米や食品など約400kgを

社協へ寄贈

女性部フードドライブ活動で支援の輪が広がる

当JA女性部は3月14日、大町市社会福祉協議会に同部の萩久保加代子部長と各支部長8名が「フードドライブ活動」で集まった食料品を寄贈しました。同部では、子どもたちや生活に困窮する人たちへの支援に充てる農産物や食品を募る活動を3年前から行っており、今回は大町市の有線放送での呼びかけにより、部員以外にも米や缶詰、レトルト食品など多く寄せられ約400kgが集まりました。萩久保加代子部長は「生活に支援が必要な人に使ってもらえることが、女性部が考えるSDGsにもつながる。



寄せられたたくさんのお米や食料品



受講生募集

令和5年度 JA大北 はっらっ講座

募集人員 ▶ JA大北管内にお住まいの55歳以上の方20名(応募者多数の場合は受講未経験者の方を優先させていただきます)

募集条件 ▶ ①全講座(8回)受講可能な方
②JA情報誌『家の光』を使用しての講座となるため『家の光』購読者、または購読可能な方

申込締切 ▶ 令和5年(2023年)4月28日(金)

会場 ▶ JA大北本所会館 アプロード他

受講料 ▶ ご本人がJA大北の組合員の方4,000円・組合員以外の方5,000円

(年間) 受講料は口座振替(JA大北に開設)とさせていただきます

※材料費等につきましては、各講座毎必要に応じてご負担頂きます

申込方法 ▶ JA大北本所総務部ふれあい課に直接お申込みください▶電話0261-22-1840 担当/塩島・勝野・矢口

開催日時・内容

回	日にち	時間	家の光	講座内容	会場
1	6月14日(水)	9:45~ 12:00	持ち寄り 読書会	【開講式】 お家で簡単スイーツ☆アイスクリーム他 講師:ふれあい課職員	本所3階 レインボー ホール
2	7月12日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	JAファームフラワーアレンジ 「季節のアレンジメント」 講師:フラワーデザイン 代表 中村恵美氏	本所3階 レインボー ホール
3	8月2日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	家の光手芸 家の光冊子より製作します 講師:ふれあい課職員	本所3階 レインボー ホール
4	9月13日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	草木染め ブチストールを染めてみよう☆ 講師:ふれあい課職員	2階 調理室
5	10月4日(水)	野外研修・ 終日		日帰り旅行(長野県内) 駒ヶ根方面の旅・新しくなったかんてんばば ガーデン・菓子工房など。昼食はコース料理を 予定しております。	長野県・ 駒ヶ根方面
6	11月8日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	エークック鍋の講習会 おせち料理を簡単に。試食あり。 講師:エークック(株) 大野昭氏	2階 調理室
7	12月20日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	JAファームフラワーアレンジ 「正月の花アレンジメント」 講師:JAファーム大北南部店職員	JA大北南部 宮農センター
8	令和6年 1月10日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	【閉講式】 表情筋体操「マスク生活から開放! 声と体のエクササイズ」 講師:胡桃沢喜美子先生	本所3階 レインボー ホール

◎申し込みを頂いた個人情報につきましては、講座受講に関わる目的以外には使用いたしません。

◎お申込みいただいた皆様には後日お通知申し上げます。

\\ 知っておこう! \\ 消費税インボイス制度



令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります

1 組合員加入のおねがい

市場を介さない農産物の販売について、**組合員以外**の方の出荷がある場合は農協特例の適用がされません。現在、組合員資格をお持ちでない方は、組合員加入をぜひご検討ください。(営農規模や住所に応じて正組合員または准組合員として加入いただきます。)

次の場合も組合員とみなされませんのでご注意ください

- ◆ 出荷者のご家族が組合員でも、出荷者ご本人は組合員ではない場合。
- ◆ 法人による出荷で、社長は組合員でも、法人は組合員ではない場合。

(※法人による出荷で、法人が組合員であれば、構成員の方の組合員資格は問いません)

2 登録番号調査にご協力ください

本年10月のインボイス制度導入に向けて、卸売市場特例・農協特例の対象外の取引への対応、および直売所における媒介者交付特例への対応にむけ、出荷者の皆様の「適格請求書発行事業者登録番号」の登録状況をお伺いする予定です。

大変恐縮ですが、**本年4月以降、順次JAより調査票をお送りいたしますので**、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

なお、ご回答いただけない場合、媒介者交付特例等への対応ができませんので、調査についてなにとぞご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

登録番号調査の対象：当JAへの出荷実績のある方

質問内容

- ① 適格請求書発行事業者の登録状況
- ② (登録された方のみ) 登録番号、登録日

登録された方には税務署から送付された通知書の写しのご提出も併せてお願いいたします。



本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。
制度の詳細な内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士にお問合せいただくようお願いいたします。



おいしく楽しく飲んで

あなたも日本茶ビューティー!

日本茶は現代の科学でさまざまな健康効果が分かっています。
新茶の季節に「お茶活」で健康美を手に入れましょう。

協力：NPO 法人 日本茶インストラクター協会 <https://www.nihoncha-inst.com/>
監修：安藤茂美 日本茶インストラクター・日本茶アドバイザー専任講師
イラスト：小林裕美子

日本茶のキホン

お茶はチャの木の葉を摘んで作られます。学名をカメリアシネンシスといい、ツバキの仲間です。温暖な地域を好むことから、九州地方や静岡県などが主な生産地ですが、日本中で各地の気候や文化に合わせたさまざまなお茶が作られています。製造方法を変えると同じチャの木からウーロン茶や紅茶を作ることもできます。



写真：高山俊佐（日本茶インストラクター）

唱歌「茶つみ」にも歌われているように、立春から88日前後で茶摘みが始まります。

美肌効果

「腸活」して
美肌を手に入れよう

美肌に便秘は大敵。お茶には整腸作用が期待できる食物繊維が含まれています。深蒸し茶ではお湯に溶けた細かい葉をそのまま飲めますし、抹茶や粉末茶はお茶の葉を粉にしているため、葉の栄養を丸ごと取れます。

ビタミンCは熱に弱いといわれますが、お茶に含まれるビタミンCはカテキンに守られているため、お湯で淹(い)れても大丈夫です。ビタミンCの抗酸化作用で、肌は生き生き、美白効果も期待できます。

免疫力向上

美の始まりは健康な体から

お茶には複数のカテキンが含まれています。熱いお湯で淹れると渋苦味成分のエピガロカテキンゲレートが多く溶け出し、これはインフルエンザや風邪予防の効果があります。サポニンという成分もこれを補助します。最近人気のある水出しのお茶は、免疫力を高めてくれるエピガロカテキンの割合が増え、カフェインも少ないため渋苦味が少なく飲みやすく、水分補給にも向きます。メチル化カテキンが多い「べにふうき」緑茶は花粉症などアレルギー症状を緩和するといわれています。

ストレス解消

ぬるめでほっこり、
熱めでシャキッと!

お茶を飲むと、なんだかほっこりすることはありませんか。これはお茶特有のアミノ酸の一つ、テアニンといううま味や甘味の成分が入っているからです。ぬるめの温度で淹れるとよく感じられます。

新茶の香りは、青葉アルコールと呼ばれる爽やかなナチュラルな香り。お茶の香り成分は副交感神経の働きを優位にするためリラックスできます。ストレスが発散されたら、少し熱めのお茶を飲みましょう。カフェインが集中力ややる気を出してくれます。

デトックス

不要なものは
外に出してキレイに!

昔からお茶には解毒の働きがあると考えられていました。特にカフェインに解毒・利尿作用があるといわれ、さらに脂肪燃焼を速めて代謝を促進します。また、熱いお茶を飲むことで汗をかき血行が促進されます。ビタミンCも手伝って二日酔いに効くともいわれます。鎌倉時代、源実朝が飲酒で具合が悪くなったときに、栄西禅師がお茶を献じたところ体調が回復したとの逸話も残っています。

日本茶の健康効果

基礎および臨床研究で明らかにされた茶の効能・効果

消臭、抗う蝕(虫歯予防)

抗がんなど

抗菌(食中毒菌、病原菌)、
抗ウイルス

抗酸化など

腸内細菌叢(そう)の改善

脳の老化防止など

抗動脈硬化など

肝機能保護

血中コレステロール・
中性脂肪の上昇抑制

血圧の上昇抑制、
脳卒中とその進展抑制

糖尿病・肥満の予防、
メタボリックシンドロームの予防

免疫機能改善

老化の抑制(アンチエイジング)

抗アレルギー・抗炎症



暮らしの中にもっと日本茶を!

食材においしく活用

砂糖、みりん、みそを火にかけてよく練ったところに、よく絞って細かく刻んだ茶殻を混ぜて茶みそを作ってみましょう。おにぎりに塗って焼くとみそ焼きおにぎりに。ご飯にのせてお茶を注げばお茶漬けに。パンに塗ってもおいしいです!

茶殻をよく絞って細かく刻んで、チャーハンやパスタソースに加えたり、菓子や天ぷらの材料にもなります。



お掃除や消臭に

しっかり絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃くと細かいゴミと一緒にくっついてきます。焼き肉や焼き魚の後に茶をいったりトースターで焼くと、部屋がお茶の良い香りに。よく乾かした茶殻は、消臭剤代わりにもなりますよ。



冷房の効いた場所に長くいる人や冷え性の人は、紅茶やほうじ茶など茶色のお茶がお薦めです。スパイスやミルクなどを加えて飲めば体も心もホカホカに。カフェインを気にする方にはほうじ茶がお薦めです。
一方、温かい緑茶は一時的には循環を良くしますが、薬膳では体を冷やす側に分類されています。夏にはミントやかんきつ類を加えてすっきりするのも良いですね。

年齢を重ねると体のさまざまな数値に変動があり、メンテナン스가必要になってきます。お茶に含まれるカテキン類は脂肪をコントロールしたり、糖の吸収を穏やかにする他、動脈硬化や血圧上昇を抑制します。口腔内の衛生や虫歯予防にもなります。さらにビタミンやテアニンも加わって抗がん作用、老化・認知機能低下の予防も期待されます。毎日お茶を飲んでエイジングケアをしながら、生き生きと生涯ビューティーを目指しましょう。

冷え予防

お茶を体温調節に
利用しよう

生活習慣病予防

お茶飲み習慣で
生涯ビューティーに

水稲

南部営農センター 中部センター 勝野 有一郎

令和5年産の初期管理について

1 水稲苗の管理

【温度管理のポイント】

※育苗期間中は30℃以上の高温にならないように管理しましょう。

- ・ 催芽、出芽は28℃を目安としましょう。
- ・ 晴天時、ハウス内温度は急上昇します。開け忘れに注意。
- ・ 苗の成長に合わせてビニールの開放を大きくしましょう。
- ・ 午前中に、たっぷりと灌水しましょう。



【被覆資材のポイント】

資材名	特徴	ポイント
シルバーラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 加温効果が高い。 ・ 出芽後はラブシートのみを被覆して緑化。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高温管理による失敗が多い。 ・ ラブシート単体でも温度は上昇。 ・ 若干、光を通すため病気が出やすい。
太陽シート	<ul style="list-style-type: none"> ・ 被覆内の温度が一定に保てる。 ・ 遮光率が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低温で被覆すると出芽に手間取るので晴天時、28℃程度にして再被覆が必要。 ・ 外気が入る隙間があると被覆内の温度は上昇

- ・ 緑化後は被覆資材を取りましょう。

《温度と湿度が共に高い環境は病害発生リスクが高いです。》



2 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。

- ・ 土が露出すると除草剤の効果は低下します。

○土壌改良で気象変動に強い良質米生産を目指しましょう。

- ・ 近年、激しい気象変動の影響を受けて未熟粒の混入が増えています。
- ・ 特に、前年産米の格付け要因で未熟粒や胴割米にチェックがあった方は検討してください。

○作業機械による雑草等の持ち込みに注意

- ・ 赤米発生田や雑草多発田は作業を後回しにする等の工夫をしましょう。

3 苗の様子をこまめに観察しましょう

○苗の観察をしましょう

- ・ 朝方、葉先に水滴がついてない場合は乾燥気味です。灌水をしましょう。
- ・ 病気の株が見られたら箱は速やかに除去しましょう。

園芸

南部営農センター 和田 達哉

春作業に向けて圃場や資材の準備をしましょう!

被覆資材

春早くに野菜の苗を定植したり、種まきをする
と霜の害が心配されます。

また、地温も低いため苗の活着や生育が思う
ように進まない場合もあります。

そのような時は、ラブリシートやパスライト等の
被覆資材を上手に活用して、霜対策や野菜苗の
初期生育を確保しましょう。

堆肥の施用

畑の土づくりには、堆肥のような有機物の施
用がたいへん重要です。

施用することで土がやわらかくなり、酸素を多
く含むとともに、水持ちや排水が良好になりま
す。また、肥料成分を土壤中に保持する働きが高
まります。

土づくりは一年ではできません。何年も継続
していくことが重要です。

排水対策

降雨後、圃場内に何日も雨水が帯水していま
せんか?圃場の排水が悪いと土壤中の酸素が不
足し、作物の根張りが悪くなります。また、根腐れ
や土壌病害の発生の原因にもなります。長雨や
ゲリラ豪雨が来ても対応できるように、圃場周り
に設置する額縁排水などの明渠や高畝にする等
の対策を事前に行いましょう。

病虫害対策

使用したい野菜に登録のある農薬を作付け前
に土に混和したり、定植時に植穴や株元へ散布
することで病虫害の対策をすることができます。
農薬を使用する際には、登録作物・登録病虫害・
倍率・散布量・使用時期・使用回数や使用上の注
意を確認して下さい。

土壌診断で圃場の肥料成分を調べてみませんか?



土壌中の肥料成分や地力を調べることで、適正な施肥設計
がしやすくなります。各営農センターで受付をしています。時期
によっては、診断結果が出るまでに時間が長くなる場合があ
りますので、診断をご希望される方は、お早めにお願ひします。
興味のある方・診断をご希望される方は各営農センターまで
お問い合わせ下さい。



金融・共済のことなら私達にお任せください

令和5年度 総合渉外担当者

池田北事業所 担当

TEL.62-3146



竹岡 良幸 奥原 将敏 原田 翔平

ときわ事業所 担当

TEL.22-0209



杉山 蓮 小林 翔太 伊藤 陽祐 中澤 鉄也

松川支所 担当

TEL.62-4108



中澤 真也 細田 栄治 相澤 拓実 平林 千栄美

池田支所 担当

TEL.62-3114



白川 渚 花澤 奨彦 中山 貴志



JAの総合渉外担当は、組合員の皆様のより身近な相談窓口として、ニーズに沿った商品のご提供に努め、サービス提供する専門職員として活動しています。当JAでは各地区で31人の職員が皆さまの暮らしをサポートします。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ください。



おたり支所 担当
TEL.82-2003



松本 将 深澤 透 上川 敦夫

白馬支所 担当
TEL.72-2010



深澤 智彦 松澤 浩平 横川 誠

木村 太一 松本 星治

平事業所 担当
TEL.22-1920



窪田 五大 遠藤 学 中村 綾太

大町支所 担当
TEL22-0204



淀 智泉 鎌倉 美里 前田 真里 松島 寛之

小林 淳之介 嶋田 寿也



令和5年度 新採用職員紹介

4月から新たに3名が新採用職員として入組しました。
組合員の皆さまのお力になれるよう、一生懸命頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。



新採用職員の皆さんへインタビュー

好きな言葉、
目指す職員を教えてください！



はまだ なつこ
浜田 凧津子 (23)

- 配属部署／南部営農センター 営農課
- 好きな言葉／日々是好日
- 目指す職員／皆様のお役に立てる職員になりたいです。



ちむら ともき
千村 知樹 (22)

- 配属部署／松川支所 金融共済課
- 好きな言葉／為せば成る
- 目指す職員／地域への理解を深め、地域のことを説明できる職員。



きたむら かいと
北村 海翔 (18)

- 配属部署／北部工機燃料センター 燃料課(LP)
- 好きな言葉／唯一無二
- 目指す職員／地域の皆様に愛される職員になりたいです。



牡牛座

4/20～5/20

全体運／多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ
健康運／友人とスポーツを楽しんで。外食も◎
幸運を呼ぶ食べ物／カブ



牡羊座

3/21～4/19

全体運／おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます
健康運／休めるときには休んで回復。軽い運動が吉
幸運を呼ぶ食べ物／ピワ

未来へ

～地域との“ふれあい”～



JA大北令和6年度 新採用職員募集案内

JA大北では、令和6年度の職員採用を次により行います。

1. 募集資格

学校教育法による短大以上の学校、又は、これに準ずる教育機関の在学者であって令和6年3月卒業見込みの者又は、3年以内に卒業した者。

2. 企業説明会

大北地域企業説明会 (ハローワーク主催)

- 日時/令和5年5月1日(月) 12:30～16:00
- 場所/ JAアプロード会館 (JA大北本所)
大町市大町3091-1

合同企業説明会 in 松本 (ハローワーク主催)

- 日時/令和5年5月2日(火) 13:00～15:30
- 場所/ ホテルビエナビスタ
松本市本庄1-2-1

3. 採用試験

適正試験及び面接 試験日: 令和5年6月2日(金)

4. 応募手続

所定の①「履歴書」(任意の様式)に必要な事項を記入の上、6ヶ月以内に撮影した上半身の写真(縦4cm×横3cm)を貼り、②「卒業見込証明書」、③「成績証明書」を添えて令和5年5月26日までに提出して下さい。

提出先……………JA大北総務部人事教育課 〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091-1

5. その他

不明な点につきましては、JA大北総務部人事教育課 TEL.0261-22-1840

JAの事業内容

営農指導事業

金融事業

観光事業

販売事業

福祉事業

購買事業

工機燃料事業

共済事業



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろな見直しを
健康運 / 早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょ。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます
健康運 / タンパク質を多めに。運動で筋力アップを
幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン



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。
いよいよ春を感じる季節となりました。地元の野菜の出荷はまだ少ない状況ですが、4月下旬からは待望の山菜が出荷されます。楽しみですね。

松川村アルプス一番

お米の特売日

- 4月21日(金)～22日(土)
- 5月26日(金)～27日(土)

コシヒカリなど 5kg 2,100円が**1,900円**
10kg 4,100円が**3,800円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- 4月21日(金)～22日(土)
- 4月28日(金)～29日(土)
- 5月12日(金)～13日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

- 3月の状況: 雪下ににんじん・ほうれん草・菊芋・りんご(サンふじ・シナノゴールド)等が出荷されていきました。
- これからの出荷最盛になる品目: アスパラガス・小松菜・山菜等

ええっこの里より

隣の圃場で収穫されたアスパラガス・山形村の春堀ごぼう
4月中旬より販売予定です。

ええっこの里
高橋店長



《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
- さっと食べられるごはん

(塩味・梅味・カレー味…非常食用に開発した、ロングライフ食品です)

ええっこの里で販売中です。

春の訪れを告げる山菜 ふきのとう



「ふきのとう」と言えば誰でも知っている、春の山菜の代表ですね。「ふきのとう」の歴史はとても古く縄文時代の頃から食されていて、平安時代には既に人工的な栽培が始まっていたとされています。

キク科フキ属の多年草で日本が原産です。天ぷらやフキ味噌などにすると美味しく頂けるとともにたくさんの栄養もあり、体に良いとされている山菜の一つです。

- アルカロイド(苦み成分)…腎臓や肝臓の機能を高める効果が期待できる。
- フキノール酸(苦み成分)…咳止めなどの効果が期待できる。
- ケンフェール(苦み成分)…活性酸素を抑制する効果が期待できる。
- フキノリド(香り成分)…胃腸の働きを活発にする効果が期待できる。
- ナトリウム…塩分を身体から排除する働きがあるので高血圧や浮腫の改善に期待ができる。

ふきのとうの特に根っこの部分にはフキノトキシンという毒素が多く含まれていますので根っこの部分を落として食べる様にしましょう。また食べ過ぎはよくないようです。

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。

愛車をきれいに長く乗る方へ

キーパーコーティングのご案内



日ごろは、JA各給油所をご利用いただき誠にありがとうございます。

アルペンロード神城給油所の竹内です。

ノーメンテナンス、洗車だけで、透明感のあるガラス特有のツヤ。

愛車をピカピカにしませんか？ KeePerのコーティングには、

「ダイヤモンドキーパー」と「クリスタルキーパー」の2種類あり、上ほど塗装の劣化が進行していない限り、経年車であっても研磨不要で驚きのツヤを出すことができます。

今回は「クリスタルキーパー」1年間ノーメンテナンス施工の流れをご案内いたします。

Keep



「クリスタルキーパー」(1年間ノーメンテナンス)施工の流れ

1 洗車

(事前にドア・窓の開き、ボディのキズなどの確認後、ボディやホイールの汚れを落とします)



2 コーティング前処理

(専用液体をボディ全体に塗り広げ、汚れを取りやすくします)



3 コーティング

(専用缶のケミカルをスポンジにスプレーし、塗りながら乾いたクロスで拭きます)



4 仕上げ・確認

(光の当たり具合を見て最終確認)



キーパーコーティングを検討されていらっしゃる方は、下記のJA各給油所へご相談にご来店ください。スタッフ一同、お待ちしております。



お問い合わせ先

白馬アルプス給油所

→ TEL.0261-72-4784

アルペンロード神城給油所

→ TEL.0261-75-2785

パノラマロードときわ給油所

→ TEL.0261-21-3110

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。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所・事業所金融共済課までお問合せ下さい。※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
4月12日(水)	おたり支所
4月23日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター
5月14日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター
5月28日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター

日程(時間:9時~16時)	ローン相談(開催場所)
4月23日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター
5月14日(日)	
5月28日(日)	

JAバンクアプリ JAネットローン JAネットバンク **を是非ともチェック!**

JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。

●開催日時 / **4月15日(土)** 時間 / 10:00~12:00

●開催場所 / **JAホールおおまち**

お問合せ先

JA葬祭大町 0261-23-7176

※相談会は新型コロナウイルス感染症対策を行い開催いたします。※新型コロナウイルスの影響により相談会を中止する場合がございます。恐れ入りますが予めご了承ください。

ご来場者には
粗品をプレゼント!!



【最近のご相談内容一例】

コロナ禍でどの様に葬儀を執り行うの?

家族葬について教えてほしい

会員制度について教えてほしい

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

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

長野県JAバンク ゴールデンウィーク期間中の各種サービスのご案内

サービスの内容	4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)
長野県JAバンクのATM	○	○	○	○	○	○	○
※ 安曇総合病院	×	×	○	○	×	×	×
セブン銀行、イーネット(ファミリーマート等) ローソン銀行ATMでのお引出し・お預入れ	○	○	○	○	○	○	○
その他提携金融機関ATMでのお引出し	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(個人)	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(法人)	○	○	○	○	×	×	×

※稼働日・稼働時間は、ATMにより異なりますので、各ATMの稼働時間表示等で確認のうえご利用ください。

※セブン銀行ATM・イーネットATM(ファミリーマート等)・ローソン銀行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~5月5日のご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。※5月6日以降は、通常稼働となります。

理事会 (3月30日開催)

報告事項

2月末事業実績について、2月末組合員の新規加入状況について、出資予約貯蓄増資キャンペーン報告について、令和5年度上期 地区総代会日程について、組合員懇談会意見集約について、令和4年度(12月~2月)苦情等処理受付対応状況について、令和4年度 下半期事務ミス等の発生状況について、令和4年度 下半期反社会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、令和4年度 自主検査結果について、固有リスク評価について、令和4年度 内部監査総括(下半期)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、簿外資産残高について、貸出金利の改定について、子会社の決算状況について、主な会議・行事について

協議事項

①令和4年度 決算実績について ②剰余金処分案について ③第58回通常総代会までの日程および提出議案(案)について ④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 ⑤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 ⑥固定資産の売却について ⑦長野県JAバンク経営戦略シート(案)について ⑧「JAバンク基本方針」の変更(案)について ⑨令和5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 ⑩令和4年度 資産自己査定結果について ⑪不良債権の処理方針(案)について ⑫生産資材等価格高騰対策資金の取扱期限の延長(案)について ⑬ふるさと共創事業(案)について ⑭JA宅配事業の(株)長野県A・コープへの事業移管(案)について ⑮(株)大北地域開発の定款変更(案)について 上記全議案可決となりました



乙女座

8/23~9/22

全体運 / ようやく日の目を見ることができそう。苦労が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも運運のこつ

健康運 / 運動と一緒に頑張る仲間をつくると効果倍増
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに

健康運 / けがに気を付けて。認知症予防の運動にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ

《 JA大北 大型連休中の各施設営業日程について 》

日頃は当JAの事業にご理解ご協力を賜りまことにありがとうございます。当JAの大型連休中の日程は下表のとおりとなります。
 利用者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

- ※1 表中の、○印は通常営業日・×印は休業日・時間表記は営業時間を変更しての営業となります。
 ※2 営農指導相談につきまして、営農センターの休業期間中は各資材店舗に営農指導員が駐在しております。尚緊急の相談等がある場合は、今月配布しております携帯電話番号表をご確認の上、直接各地区担当にご相談ください。それぞれ交代勤務体制となっているため、日にちによっては電話が繋がらない場合もございますが、予めご了承ください。

		4/29(土)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(土)	5/7(日)	
本所・支所金融共済窓口(移動金融店舗も含む)		×	×	○	○	×	×	×	×	×	
営農指導等窓口・生産資材店	南部営農センター(営農指導等窓口)	×	×	○	○	×	×	×	×	×	
	JAファーム大北南部店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	池田センター(営農指導・資材店)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○	○	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	
	中部センター(営農指導等窓口)	×	×	○	○	×	×	×	×	×	
	中部センター資材店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	北部営農センター(営農指導・資材店)	×	○	○	○	×	×	×	○	○	
	小谷センター(営農指導・資材店)	×	×	○	○	○	○	○	×	×	
工機燃料関係	農機具	池田農機	○	○	○	○	○	○	○	○	
		南部工機	○	○	○	○	○	○	○	○	
		大町農機	○	○	○	○	○	○	○	○	
		北部工機	×	×	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	×
		小谷農機	緊急対応	×	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	×	×
	JAオート(自動車)	南部センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		北部センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	ガソリンスタンド	池田給油所	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~16:00)	○	○	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~16:00)
		パノラマロードときわ給油所	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		アルペンロード神城給油所	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○	○	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)
		白馬アルプス給油所	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○	○	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)
		小谷給油所	○ (7:30~18:00)	×	○ (7:30~18:30)	○ (7:30~18:30)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	×
	燃料配送	南部工機	緊急対応	緊急対応	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○	緊急対応
		北部工機	緊急対応	緊急対応	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
	LPガス	南部工機	緊急対応	緊急対応	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
		北部工機	緊急対応	緊急対応	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
	Aコープ店他	Aコープファーマーズおおまち店	○ (9:30~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)
Aコープ白馬店(ハビア)		○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	
Yショップ(おたり店)		×	×	○	○	○	○	×	×	×	
移動販売車	小谷地区	×	×	○	○	×	×	×	×	×	
	八坂・美麻地区	×	×	×	○	×	×	×	×	×	
葬祭	JAホールおおまち	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	JAホールまつかわ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
直売所	ええっこの里	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	アルプス一番松川	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※地域の事情等で急遽変更となる場合もございますので、各店舗等へ直接ご確認の上、ご利用をお願いいたします。

♏ 蠍座
 全体運 / あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。いいこともありますのでポジティブに考えて、人との和を大切に
 健康運 / 思い切り動き回って、スポーツも上達
 幸運を呼ぶ食べ物 / ナガイモ
 (10/24~11/22)

♎ 天秤座
 全体運 / 周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。短気にならず丁寧に説明を、良好な結果を導きます
 健康運 / 一病息災。体をいたわって健康をキープ
 幸運を呼ぶ食べ物 / ウド
 (9/23~10/23)

動脈硬化が原因で起こる心筋梗塞

北アルプス医療センターあづみ病院
循環器内科部長 東方壮男 ひがしかた たけお

1 急性心筋梗塞とは

心臓がポンプとして働くために、心臓の筋肉（心筋）自身も、血液から酸素や栄養を必要とします。その血液を供給するのが、心臓を取り囲むように広がっている「冠動脈」と呼ばれる血管です。この冠動脈で動脈硬化が進行して、血管の内腔が狭くなるのが「狭心症」、血管が完全に詰まるのが「心筋梗塞」です。梗塞というのは動脈が詰まって血液供給がなくなり細胞が壊れる（壊死）ことを言います。ちなみに、脳動脈が詰まると「脳梗塞」です。現在の治療法の進歩にも関わらず、心筋梗塞になると約30%の人が亡くなってしまう、その多くは心筋梗塞になつてから短時間で亡くなると言われています。

2 症状は

急性心筋梗塞では締め付けられるような胸の痛みが30分以上続き、冷や汗を伴ったり、意識が遠のくことがある、などが典型的です。狭心症でも同じような症状ですが、通常は15分以内で治ります。ただし、症状の続く時間が長くなってきたり、症状が強くなってきたときは、心筋梗塞の前兆状態です。この状態の時に治療ができると死に至ることを避けることができますので、前兆を感じたら医療機関を受診しましょう。

3 検査と治療は

病院では「問診」で症状を詳しく聞きます。さらに「心電図」の異常を調べたり、「心エコー」で心臓の動きを見たり、「血液検査」で心筋の壊死の有無を調べます。また、「CT検査」や「カテーテル検査」によつて冠動脈を撮影すると冠動脈

の狭窄や閉塞を確認できます。

狭心症では心筋梗塞を防ぐための治療が、心筋梗塞では命を救うための早急な治療が必要です。治療は冠動脈の血流を再開したり、改善するために行われます。主な治療法として、「カテーテル治療」「バイパス手術」「薬物治療」があります。

カテーテルは直径数ミリの軟らかい管で、このカテーテルを用いる治療法を「カテーテル治療」といいます。カテーテル治療にはいくつかの方法がありますが、現在、最もよく行われているのは「ステント治療」です。

ステント治療とは、カテーテルを使用して、狭くなっている血管にステントと呼ばれる金属製の網状の筒を入れて血液の流れを改善する治療法です。ステント治療では、ほぼ確実に狭窄や閉塞を起こした血

管を広げることができます。急性心筋梗塞や、その前兆状態ではカテーテル治療が一般的な治療です。「薬物治療」は狭心症の発作の治療や予防、血栓（血液のかたまり）による血管の詰まりの予防のために行われます。冠動脈を広げて血流を改善したり、血液を固まりにくくして血管が詰まるのを防いだりします。

「バイパス手術」では狭窄や閉塞を起こした血管に迂回路（バイパス）となる血管をつなぎます。当院ではバイパス手術は行いませんが、信州大学医学部付属病院などでは行うことができます。

「お問い合わせ」

循環器内科外来

電話 0261(62)3166

14時～17時の間にお問い合わせください。

山羊座
12/22~1/19

全体運 / 運勢は大きく上昇し、全てのことが整い始めます。ゆっくりマイペースで動きましょう。自然と味方が集まるはず
健康運 / 張り切り過ぎに注意。少しセーブして安楽幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ

射手座
11/23~12/21

全体運 / これで大丈夫と思っていたことに不足が生じるかも。一度出た結論が覆らないよう注意が必要です。下旬に好転
健康運 / 無理は禁物。過常運転が健康維持のこつ幸運を呼ぶ食べ物 / フキ

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】

公園内の屋内施設におけるマスクの着用については「個人の判断」となります。また、場合によっては着用を依頼する場合がありますのでご協力よろしくお願いいたします。

■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

アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、
4月15日(土)から5月14日(日)まで「SPRING FESTA 2023」を開催!
 林床に咲く草花、ツツジの開花リレー、スイセンの花畑など春の花を楽しめるスポットが盛りだくさんです。
 また、ご家族で楽しめるアクティビティも開催致します!

みどりの日・春の都市緑化推進運動
無料入園日

5月4日(木・祝)・14日(日) (開園時間)9:00~17:00

スイセンの花畑

鎌鬼岳を背景に、約4.3万球のスイセンが咲く花畑は一見の価値あり!5月中旬には、球根の掘り取りイベントも開催!

- 見頃時期/4月下旬~5月上旬
- 場所/れき原の花畑
- スイセン:43種4万3,000球
- ムスカリ:1種4万2,000球
- パンジー:5,600株

*開花時期は天候等により変動する場合がございます。



スイセンのフラワー
アレンジメント教室

公園内に咲くスイセンを、ご自宅でも楽しもう!

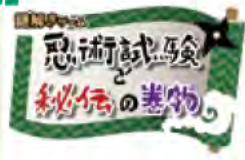
- 日時/4月30日(日)
 ①午前11時~、②午後1時~、③午後2時30分
- 場所/れき原の花畑(雨天時は森の体験舎)
- 参加費/500円
- 定員/各回10名(要事前申込)



謎解きゲーム
「忍術試験と秘伝の巻物」

新緑の森を舞台にした謎解きイベントを開催します。今回のテーマは「忍者」!森を冒険しながら謎を解こう!

- 日時/4月15日(土)~5月14日(日)
- 場所/公園内全域



運動会でヒーローになろう!「かけっこ教室」

かけっこ上達のコツを、楽しいプログラムを通して学ぼう!

- 日時/4月16日(日)※雨天中止
 ①10:30~11:30
 ②13:00~14:00
 ③14:30~15:30
- 場所/アルプス広場
- 対象/①未就学児(3歳以上)
 ②小学1年生、③小学2~3年生
- 定員/各回15名(事前申込) ■参加費/500円
- 持ち物/運動ができる服装・靴



ランニングバイクレース「アルプスあづみのカップ」

子供たちによるランニングバイクのレース!また、同日開催の保護者の方向けミニレース(当日受付)も!親子で熱くなれ!

- 日時/4月22日(土)※荒天中止
- 場所/アルプス広場
- 出走クラス/2歳、3歳、4歳、5~6歳の部
 ※未就学児に限る
- 定員/各クラス36名(事前申込)
- 参加費/2,000円



ファットバイク体験

太いタイヤが特徴のファットバイクに乗ってみよう!

- 日時/4月22日(土)・23日(日)
 10:00~12:00、13:30~16:00
- 場所/入口広場
- 対象/身長130cm以上
 (安全に自転車に乗れる方)



ミニF-1

電動ゴーカートが公園に登場!アクセルワークで乗りこなせ!

- 日時/4月29日(土)・30日(日)10:00~12:00、13:30~16:00
- 場所/入口広場 ■対象/対象年齢3歳以上 ■参加費 100円

●料金の掲載のないものは無料ですが、入園料は必要です(中学生以下無料)。●申し込みの掲載のないものは、当日直接ご参加ください。詳細は、公園管理センター(大町・松川地区)にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

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: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 <https://www.azumino-koen.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>

Twitter https://twitter.com/@azumino_om

Instagram https://www.instagram.com/alpsazumino_om



魚座
 2/19~3/20

全体運 / 運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます
 健康運 / めが漬けやヨーグルト、発酵食品が元気のもと
 幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ



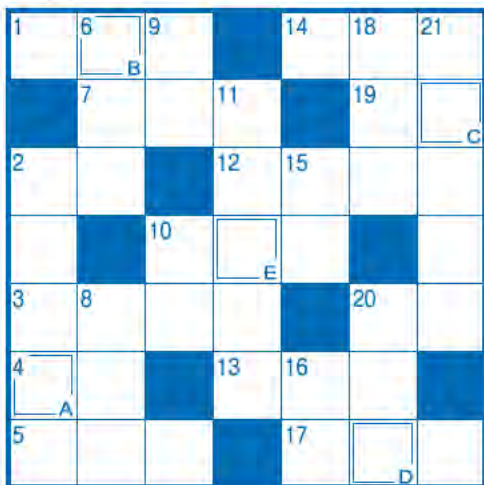
水瓶座
 1/20~2/18

全体運 / うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感があります
 健康運 / 持久力アップに有酸素運動を取り入れて
 幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ



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 ギョウと降ってサツとやみます
- 6 変わると寝付けぬ人も
- 8 お稲荷さんの——はキツネです
- 9 桃太郎のお供をした鳥
- 10 南の反対側
- 11 田んぼへ——から水を引き入れた
- 15 小野妹子が遣わされた国
- 16 潮干狩りに出かける所
- 18 12星座占いで5月生まれの人はい——座が双子座です
- 20 夜になると家々にとります
- 21 ——ヤマメコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べるもの1つ
- 2 竹林が似合う猛獣
- 3 ——感のある3D映像
- 4 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- 5 大正の1つ前の年号です
- 7 害獣や害虫を追い払うこと
- 10 淡水と海水が混じり合ったもの
- 12 鳴門海峡のものが有名
- 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 14 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- 17 煮切って使うこともある調味料
- 19 メロンやスイカはこの仲間
- 20 街を——もなうろついた

応募方法

- ① クロスワードパズルの答えアルファベット部分のみ
 - 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)「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名の方にまごころ商品券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、賞品発送以外には使用いたしません。

●3月の答え

ハルガスミ



63 398-0002
大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

締めきり/4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

みんなの川柳

情けない 老舗旅館が 人騙す
野口五郎岳

コロナのせい 孫に会えない 悲しさや
ミちゃん

マスク取り 三年月日 シワ目立つ
CM

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、ペンネーム」を記入の上、応募は下記のとおり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。

◎大町市常盤(ええつこの里)の週末セールをいつもチラシを見て楽しみにしております。
大町市 70歳代 男性
編集より/いつもチラシを拝読いただきありがとうございます。当JA直売所では、皆さまのご家庭の食卓で旬の農産物や味わいをお楽しみいただけるよう日々努めております。これからも直売所のご利用を心からお待ちしております。

◎今年の冬は、降雪が少なく3月はあたたかく、あつという間に雪が消えてしまいました。軒下に吊るした寒干し大根もカラカラに乾き、小分けして冷蔵庫の中に、田植えのお小倉に、来客のお茶うけに、日々のおかずで大活躍してくれそうです。
大町市 60歳代 女性
編集より/寒干し大根を良く食べているのが、日本一の長寿県としてすっかり有名になった長野県。寒干し大根を作るためには大根を凍らせて溶かし、これを何回も繰り返して乾燥させる過程が寒干し大根の栄養価を高めるポイントだそうです。昔ながらの食文化が今も息づき、豊かな自然の中でその土地の気候を生かして暮らす地域の方々は、料理名人ですね。我が家では、寒干し大根を煮物で食べます。寒干し大根のほかに、にんじん、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、れんこん、さやえんどうが入った煮物で家族全員大好物です。



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!!

◎我が家から見る北アルプスが大好きです。鹿島槍に目が行きがちですが、爺ヶ岳の存在に改めて目を見張るものがありました。
大町市 60歳代 女性
編集より/3000m級の山々が連なる北アルプス。高くそびえる山々は美しく雄大です。私も北アルプスの大パノラマを眺めると心が癒されます。春から初夏にかけて見ることが出来る北アルプスの雪形は大好きです。爺ヶ岳の山名の由来となった雪形「種まき爺さん」は、私が小学校の頃、祖母から教えてもらった最初の雪形の名前でした。たまには、大糸線に乗ってゆつたりとした時間の流れの中で雪形を眺めたいと思います。

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、下記のとおり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

応募先



りんご娘

足立 奈央 さん (26) 松川村



～ 子どもの頃に抱いた自然の素晴らしさを伝えたい ～

● 仕事は

大町市の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で企画運営担当として働いています。小さい頃から家族とキャンプに行ったり、自然体験教室に参加したりと、自然と触れ合う機会が多く、自然の中で遊ぶことが好きだったので、仕事でも何か自然に関わりながら働きたいと思っている中で見つけたのが今の仕事に繋がっています。主に県内外からの教育旅行などの団体窓口、園内での各種体験プログラムの企画・運営を地元の公園パートナーの方々を支えていただきながら業務にあたっています。園内の企画運営に関わる業務は幅広く大変なこともあります。来園したお客様から「また遊びに来たい」「体験が楽しかった」というお言葉をいただける場所にやりがいを感じます。

● 農・食に対するイメージ・思い

学生時代、授業の一環で野菜栽培を経験したのですが、自分で育てた野菜が育っていき、実際に食べるまでの流れを経験して、農作物を育てることの楽しさや食べられることのありがたみを実感しました。

● 休日・趣味は

映画鑑賞しながら過ごすことが多いです。邦画、洋画ジャンルは問わず様々な映画を観ます。

● これからの夢・目標は…

来園されたお客様がリラックスしながら楽しく過ごせることを大切にしています。園内は四季折々の自然の魅力に溢れているので、どうしたら公園の魅力を感じていただけるかを考えながら、「自然と文化に触れあいながら公園で過ごした時間」が思い出として残るような公園づくりに貢献していきたい。

すでに「存じの方」もいらつしやるかと思いますが、3月の第二次人事異動で広報担当を離れることとなりました。約6年間担当をさせていただきましたが、多くの出会いもあり、本当に貴重な仕事を体験させていただきました。良かつたと感じています。これは内緒話ですが、多くの組合員様に「広報見てるよ」と声をかけていただき、うれしさのあまりこっそりと涙を流したことも多々あります。6年間支えてくださった組合員の皆さま、そして広報誌づくりに携わってくださった農家、関係機関の皆さま、職員に感謝を申し上げ挨拶と致します。今後も変わらず「だいほく」をよろしくお願いたします。

田中 詠都

ざんせつ

だいほくこどもくらぶ

安曇野市

父 / 高山直門さん
母 / 泳美里さん
長男 / 晴翔くん(4才)
二男 / 依織利くん(2才)
長女 / 市柁ちゃん(0才)



市柁ちゃん(写真手前左)、晴翔くん(写真奥左) 依織利くん(写真右)

男の子2人と女の子1人の3人兄妹。名前の由来について、晴翔くんは、「晴れの日のように明るくのびのびと育て欲しい」という思いで、依織利くんは「強く優しい人に育て欲しい」という思いで、市柁ちゃんは「笑顔に溢れた穏やかな心の持ち主になって欲しい」という思いで名付けたとのこと。晴翔くんは依織利くんはピタゴラススイッチが好きで真似事で身の回りの物をオモチャにして遊んだり、二人で仲良くトランポリンで遊んだり、お散歩も大好き。市柁ちゃんは生後4ヶ月ですが、たくさん笑ったり、あーあーとお話をしてくれます。おにいちゃん達も抱っこしたり一緒に寝たりしてとても可愛がってくれるそうです。将来についてご両親は「病気がなく健康に育て欲しい。自分のやりたいことを見つけてやり遂げられる人に育て欲しい」と願っています。

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。



このたび、3月の人事異動により広報担当となりました、丸山 匠(まるやま たくみ)と申します。

私のJA人生はすべて「縁」でつながっていると実感しております。今まで様々な人との出会い、その方々に助けられながら今の私があります。今月号の表紙は初心に返り、心を新たに、歴代担当者が積み上げてきた広報の伝統をしっかり受け継ぎ、大切にしたいという「思い」から、白馬村在住の木彫家 松澤登美雄さんの作品で表紙を飾らせていただきました。これからも人との出会いを大切にしながら、「あい」があふれる広報誌を作り上げようと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

丸山 匠

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。



小女子のかき揚げ

●材料

小女子干し…30g
長ねぎ…1本
マヨネーズ…大さじ1程度
あげらく天…適量
揚げ油…適量

●作り方

- ① 長ねぎは1cm厚さの斜め切りにします。
- ② ボウルに①と小女子干しを入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②にあげらく天を適量加えて全体にからめます。
- ④ ③にマヨネーズを加え、全体にからめます。
- ⑤ ボウルにあげらく天と規定量の水を加えて衣を作ります。
- ⑥ ④に③を加えて混ぜ合わせます。
- ⑦ 揚げ油を170℃程度に熱し、⑥を食べやすい大きさに揚げます。

一口メモ

小女子はイカナゴの稚魚で、日本各地の沿岸で漁獲されています。暑さに弱く、6月頃から晩秋過ぎまで夏眠する珍しい魚です。冬に産卵期を迎え、孵化した稚魚が2cm前後に成長する3~4月が旬と言われています。小女子には骨の成長に欠かせないカルシウムやリン、それらの吸収を助ける働きがあるビタミンDも豊富に含まれています。

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 経済部

TEL.0261-22-1846

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、女性部平支部より

凍り餅を使った 「ひな祭り大福」



材料(6~8個分)

凍りもち 5個(150g)/あんこ 200g量/白玉粉 大さじ3杯/砂糖 大さじ3杯
打ち粉 片栗粉適量/くだもの(いちご・キウイ)

作り方

- ① 凍りもち(和紙をつけたまま)たっぷりの水で浸し、15分置く。
- ② 和紙をとり、軽く絞って水気を取る。もちを細かくパラパラにし、白玉粉・砂糖を入れてよく混ぜる
- ③ 耐熱皿に②を入れ、ラップをして電子レンジ(500W)3分加熱する。更に裏返して2分加熱し、取り出し軽く混ぜる。(おもちになっていきます。)
- ④ 片栗粉を打ったパットに③のもちを入れ、粗熱をとる。
- ⑤ もちを6~8等分に分け、あんこを30gに分けておく。
- ⑥ もちをたいらにひろげて、あんこ・いちごを包み、形を整えて出来上がり。

今月のポイント!

おもちは、水分によって加熱時間を調整してください。

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葬祭の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ホールおおまち TEL.0261-26-3300

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

TEL.0261-23-7176

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。