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

2023（令和5年）
No.698
5

協賛店紹介／だいほくNEWS／営農アドバイス／JA直売所だより／経済部通信 農業機械の格納方法／JAインフォメーション
JA共済からのお知らせ／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

嬉しい特典がいっぱいです!

組合員応援事業

協賛店紹介

組合員カード提示でおトク!

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!!**

池田町 コーヒー&スナック ワールド

カード提示特典
・コーヒーチケット(11枚綴り／1冊)の割引
1冊(税込)
3,500円 ⇒ 3,000円

池田町役場の近くにある喫茶店「コーヒー&スナック ワールド」です。店内はまさに「昭和の世界」。テーブル席の他にカウンター席も設けているので、お一人でも気軽に行けます。お店のオススメは少し太めの麺で甘みのある「ナポリタン」。こだわりは「麺が一人前300g」のボリューム感です。地元の皆様に愛され続けて、45年。営業時間も9時から22時と長いため、昼間は家族連れでパフェを、夜はご夫婦・カップルでゆったりとお酒を楽しむこともできます。

池田町池田3170-5　TEL.0261-62-3942
■定休日／月曜日
■営業時間／9時～22時

★テイクアウトもやっています。

大町市 株式会社相模組

カード提示特典
工事金額の1%割引
※50万円以上の製品・工事が対象です。他のサービスとの併用不可

モデルハウス見学はこちらから

大町市の建設会社「相模組」です。地元密着の100年企業「相模組」は、大きなものから小さなものまで建築のプロフェッショナルです。だからこそよく知っている"信州の暮らし"。家づくりの夢に、総合力でお応えします。現在、安曇野市豊科モデルハウスにて見学開催中です。是非、当社の等身大のモデルハウス見学にお越しください。ご予約お待ちしております。

大町市大町3052　TEL.0261-22-1800
■定休日／／土・日・祝日
■営業時間／8時～17時

小谷村 神レーシングサービス

カード提示特典
ご利用者に記念品贈呈

国道148号線を北へ進み、JR白馬大池駅前にある「神レーシングサービス」です。小谷村で唯一の地方運輸局長の認証を受けた自動車専門認証工場です。当店は、自動車、バイク、除雪機、重機の販売・車検・点検整備・レンタル等を取り扱っております。是非ご利用ください。お待ちしております。

小谷村千国乙7736-88　TEL.0261-83-2161
■定休日／日曜日　(携帯)090-1420-2945
■営業時間／9時～17時

小谷村 白馬アルプスホテル

カード提示特典
・宿泊15%割引(1泊2食付)
・館内売店利用10%割引
※ 一部対象外有
・日帰り入浴200円引き

当ホテルは、小谷村にあるリゾートホテルです。正面には白馬乗鞍温泉スキー場があり、四季折々の景色が楽しめます。
■お食事／夕食・朝食ともにバイキング♪
旬の食材を使ったバイキング料理をお楽しみください!
※ご宿泊の状況によりセットメニューに変更させていただく場合がございます。
■白馬アルプス温泉／アルプスやスキー場をのぞむ露天風呂と内湯大浴場があります。まるで化粧水のようなとろとろの茶褐色の湯です。美肌の湯でカラダの芯まであたたまります。是非、ご来館ください。スタッフ一同お待ちしております。

小谷村大字千国乙12851　TEL.0261-82-2811
■定休日／年中無休
■営業時間／7時～22時
(日帰り入浴)10時～20時 ※最終受付19時30分
(ご宿泊) チェックイン14時 チェックアウト10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!

JA都市農村交流全国協議会

都市農村交流先進地視察　大北地域で10年ぶりの開催

「凍りもち」を使った食づくりを学ぶ参加者

JA都市農村交流全国協議会は、3月24日に都市農村交流事業の先進地である大北地域の視察研修を大町市のJA大北本所会館及び白馬村の体験実習館で開催しました。JA都市農村交流全国協議会が同研修会を開催するのは、実に10年ぶりとなりました。同事業への取り組みを実践及び模索する岩手県や群馬県、千葉県のJA関係者など10人が当JAの都市農村交流の受け入れの経過、体制等についての取り組みを学んだほか、信州の冬の郷土食「凍りもち」を使った「ゴマ餅作り体験」や都市農村交流の受け入れ実践者と経験者の2名の方をパネリストとして迎え、当JAがコーディネーターとなり「農業×観光が生む新たな交流」をテーマとしたパネルディスカッションを実施しました。パネリストから、都市農村交流の受け入れにあたっての想いやエピソード等についてお話いただき、これからのJAグループにおける都市農村交流を実践するうえでの課題や対応策について考える機会となりました。

参加者からは、「交流事業の範囲は広く、筋書きのないドラマだと思った。人と人との結びつき、その力を信じて、新しい価値を生み出すような都市交流事業を目指したい」、「交流事業の取り組みをきっかけに、どれだけ熱心な取り組みができるか、どれだけ関わる人を増やして行くかが重要であることを知った」などと話していました。

JAグループでは、持続可能な地域・組織・事業基盤の確立を目指し、連携強化による地域活性化を図っています。当JAは、都市農村交流の受け入れを全国に先駆けて、昭和46年より開始し県外の子どもたちをターゲットに宿泊を伴うスタイルで、常に来訪者の求めるニーズを的確に掴んで事業展開を行っています。県外の子どもたちの受け入れにあたっては、外部のインストラクターに頼らず、地元農家・受け入れ民宿が率先的に行っています。

JA都市農村交流全国協議会の事務局であるJA全中の立川調査役は「JAが地域住民と連携して交流の受け入れを行う取り組みは、JAにとって新しい関係人口を創出する良い機会になるとともに、地域住民とJAとの結びつきをより強くする取り組みである。」と今後に期待を寄せていました。

都市農村交流の取り組みについて質問する参加者

令和5年産米 水稲播種作業はじまる

健苗に配慮／JA大北 北部・中部・南部育苗センター

当JA管内の各育苗センターで、3月下旬から4月下旬にかけて令和5年産米の水稲播種作業が行われました。このうち白馬村の北部育苗センターでは、4月11日から下旬にかけて播種作業が行われ、「あきたこまち」「コシヒカリ」「もち米」など50,000枚（約20ヘクタール分）ほどを播種しました。播種は、全自動で行われ、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。大北管内全体では10万枚ほど播種し、農家に苗を供給します。同育苗センターでは、毎日18人ほどの職員が主力の「あきたこまち」など6品種の苗を育てています。播種した育苗苗はビニールハウスに移し、約30日間管理し、5月中旬から農家へ出荷します。同センターでは組合員への配布が5月20日頃にピークを迎え、6月上旬まで続きます。育苗を担当している同センター森課長代理は「組合員の方々に、健康な苗を供給することを第一に取り組んでいきたい」と話しています。また、今年の田植え時期は、気温は平年より高め、降水量は平年以下で推移しているため、JAでは「育苗期間中、籾枯細菌病や苗立枯病が懸念されるので注意するようにお願いしたい」と呼びかけています。

育苗播種作業

育苗苗をハウス内に丁寧に並べる職員

育苗ハウスのビニール掛けをする職員

白ネギ「夏扇パワー」の播種作業はじまる

JA大北 中部育苗センター

大町市の当JA中部育苗センターで2月下旬、3月下旬にJAで園芸推進品目のひとつとして栽培を推進している白ネギ専用品種「夏扇パワー」（秋冬ネギ）播種作業を同センターの作業場で行いました。このうち3月下旬に行なった播種作業では、JAの営農指導員ら9人が播種機を使って苗箱約810枚（約2ヘクタール分）に種をまきました。播種後の定植作業は4月中旬から5月上旬まで行なわれました。JAでは白ネギの管理として「病害虫防除と除草管理、梅雨時期の排水対策を行ってもらいたい」と呼びかけています。

白ネギ播種作業

令和5年度 新採用職員 入所式

大きな期待と志を胸に、JA職員として新たな一歩を踏み出す

当JAは4月3日、新採用職員3名の入所式をJA本所会館で行いました。武井宏文組合長が一人一人に辞令を交付しました。武井組合長からは、「一日も早く仕事や職場に慣れ、困ったときは、上司や先輩に頼って、明るく、笑顔で、元気なJA職員になってほしい」と激励の言葉が贈られました。新採用職員を代表して浜田凪津子（なつこ）さんは「社会人としての初心、そして家族をはじめお世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、“地域に愛され、信頼され、やくにたつJA職員”をめざして一生懸命に努力する」と決意を述べました。

前列左より／北村海翔、浜田凪津子　前列右／千村知樹

食・環境と農業への理解を深めるきっかけに

管内小学校へ食農教育資材を贈呈

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資材「農業とわたしたちのくらし」を大町市や池田町、松川村、白馬村、小谷村の大北管内12の小学校へ寄贈しました。補助教材は、主に5年生の社会科の学習内容との関連を図りながら、食農や環境教育、食品ロスや持続可能な農業についてイラストやグラフ、写真を通して学ぶことができる構成となっています。4月11日、大町市教育委員会で、教材の寄贈式を行い、当JAの中村茂専務が同市内6校へ配布した教材を同市の中村一郎教育長へ手渡しました。教材を手渡した中村専務は「この教材を通じて、農業や農村の理解を深め、農業の発展や新しい取り組みなどを学んでいただきたい」と話しました。教材を受け取った中村教育長は「農業を支えていく人材を育てるため、授業の中で今回の教材を有効活用していきたい」と謝意を述べました。

中村教育長（中央）に教材を寄贈した中村専務（左）

守ろう自転車の運転ルール　スタントマンによる自転車交通安全教室開催

ＪＡ共済連長野と当ＪＡは４月20日、池田町の池田工業高等学校で「スタントマンによる自転車交通安全教室」を開催しました。同教室は、ＪＡ共済連長野が交通事故未然防止活動に積極的に取り組んでいます。今年度については、県警察本部と連携して、県下４会場（高等学校）で通学や日常生活において自転車の利用頻度が高い高校生を対象に開催を計画しています。教室当日は、全校生徒と教職員ら約２００人が参加。プロのスタントマンによる自転車事故を想定した交通事故を再現し、事故の怖さを訴えました。他にも、ヘッドフォンや携帯電話を操作しながらの走行、並列走行など、ルール違反の重なりが引き起こす複数の事故の再現が行われ、生徒らからどよめきが起こっていました。教室に参加した同校生徒会長の西沢知彦さんは「交通事故は身近に起きるものだと、よくある事故事例をスタントマンによる再現をみて思った。自分の身を守るためにも、しっかりとルールやマナーを守ることが大切だと思った」と話していました。

自転車事故の危険性を学ぶ生徒

スタントマンが事故の怖さを再現

◎支所・事業所便り

地元組合員に日頃の感謝を込めて
ときわミニ生活祭開催

当ＪＡときわ事業所と生活センターときわ店は、４月20日に「ときわミニ生活祭」を大町市常盤の旧生活センター前特設会場にて開きました。ミニ生活祭はコロナ禍で売り出し等のイベントが中止するなか、地元組合員とＪＡとのつながりを大切にし、地域を元気にしようと開催。当日会場では、お馴染みの仕込み味噌やエーコープ上白糖、らっきょう酢や米油などの食料品から衣料品、メガネ、農業資材などの販売が行われました。訪れた組合員らは、地元の人たちと会話を交わしながら、買い物を楽しんでいました。

ときわミニ生活祭

ぼかし肥を野菜づくりに　女性部社支部・平支部

女性部社支部は、3月27日にJA南部営農センターで、平支部は3月29日に同事業所倉庫内で、春野菜に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。ぼかし肥は、「米ぬか・菜種粕・魚粕・鶏糞・グアノ・焼籾」などの材料に水を加え、かくはん機で混ぜたものを肥料袋に入れて、部員に受け渡しました。持ち帰ったぼかし肥は、各家庭で1か月ほど発酵させ、熱がおさまり臭いが落ち着くまで待って、5月頃に肥料として出来上がります。ぼかし肥は、トマトやキュウリ、ナス、ピーマンなどの野菜のほか、イチゴなどの果物にも使える有機肥料です。参加した部員らは「毎年行う支部の恒例行事で、野菜づくりの基肥や追肥として使用することで、おいしい野菜ができる」と話していました。

社支部

平支部

スマホ教室を開催　女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は、部員を対象に全4回のスマホ教室を開きました。講師は携帯販売店スタッフで、講習は分かりやすく、気の合う部員同士で毎回楽しい講座となっています。今回は講座最終回で、参加した部員らは「アプリ」や「インストール」といった専門用語を学んだ後、スタッフに教わりながら、実際に自分のスマートフォンを操作して、WiFiの繋げ方を復習後、「グーグルアプリ」で位置確認や、インターネットを使って知りたい情報の検索の方法を学びました。

スマホの操作方法を学ぶ部員

美化活動で「わが村」を綺麗に保とう

女性部中土支部

女性部中土支部では、4月2日と4日に小谷村中土地区で道路清掃活動を行いました。今回の活動は、環境保全活動を通じて、自分たちの住んでいる地域は自分たちで綺麗に保とうと、同支部では昨年より実施しています。2日は奉納温泉から中通り公民館まで水仙街道沿いを、4日は外沢トンネル内から戸石村営住宅間までを清掃活動を行いました。両日とも、残雪の北アルプスの山々や里山の景色を楽しみながらの作業でした。同支部の田原富美子支部長は「今年は雪解けが早く、ゴミが散乱していると目立ってしまう。短時間での活動だったが意外にゴミが多く驚いた」と話していました。

ゴミを分別する部員

小谷村中土地区

清掃活動する部員

表紙でたどる『家の光』の歩み

1925年（大正14年）の創刊以来、
95年の長きにわたり読み継がれてきた家庭雑誌『家の光』。
時代時代を映した表紙の数々をご紹介します。

記念すべき創刊号

1925

1951

1957

写真の表紙に。
付録に「こども家の光」が
ついていました

ロゴが変わり
女優さんが表紙に登場

1974

2011

2001

1995

1993

ロゴデザイン、表紙デザイン共に
数回の変遷を経て…

2018

2018年、現在のロゴデザインに。毎月、いま旬の方に登場いただいています

『家の光』は
料理、健康、手芸、園芸、生活のワザなど、
生活に役立つ情報を毎月お届けします。

『家の光』の記事を活用して、
お家での活動を
充実させましょう！

いえかつ
"家活"で
おうち時間を
楽しもう！

家の光

定価（税込）　●普通月号　629円
●付録月号（1・4・5・7・9月号）922円
●家計簿付き12月号　1,027円

家の光 YouTube ユーチューブ

もご覧ください！

家の光YouTubeチャンネルでは、
掲載記事に関連した動画を配信中！

JAグループ 家の光協会
〒162−8448　東京都新宿区市谷船河原町11
TEL.03-3266-9039　http://www.ienohikari.net

水稲

南部営農センター　中澤　祐馬

良質茎を早く確保し、健全な稲体を作りましょう

1 有効茎の確保

株あたりの有効茎数は、コシヒカリ20本、美山錦18本、あきたこまち・もちは23本が目安となります。

(1) 初期の分けつが多いと、穂揃いは良いが、後期の分けつが多いと穂の揃いが悪くなります。
(2) 基準以上の分けつは無効分けつとなり、米質が低下するので、有効茎数を確保できたら、中干しを行い分けつ抑制をします

2 水管理の基本事項

(1) 田植え後5日目位から日中浅水、夜間は深水（4～5cm程度）にして保温しましょう。
　苗丈の1／2以上水没していると初期生育が悪くなるので注意しましょう。
(2) 補植用苗や、余った苗は本田に放置しないようにしましょう。（いもち病の発生源となる）
(3) 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。

3 除草剤のポイント

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。

(1) 除草剤の層に雑草の成長点が触れて枯れる仕組みとなります。
　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
(2) 除草剤の成分が全体に広がり層を形成されるまで3日程度かかります。
(3) 水が無くなり、除草剤の層が長期間露出す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。
(4) 除草剤散布後に植え直しなどで水田内に入った場合は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下さい。
農薬の使用にあたっては使用基準を厳守して下さい。
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ましょう。

園芸

営農部　農家対策支援課　平林　豊張

春植え野菜の管理のポイント

1　土づくり

堆肥や苦土石灰などの土壌改良材を活用しましょう。

堆肥の効果 →
土壌中の微生物が増え、ふかふかな土を作ります。
団粒構造の形成につながり、養分を保持する力を高めます。
微生物の栄養源にもなるため、有機質の分解が早くなります。

土壌改良材の施肥 →
野菜は弱酸性の土壌が良いとされています。
作付け前に圃場の土壌改善をしましょう。

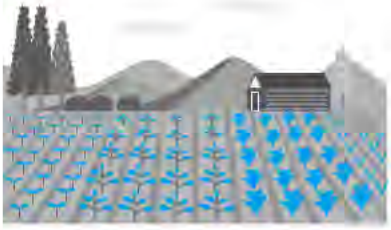
2　排水対策

野菜は基本的に水はけの悪い圃場を嫌います。特に水田から転換された畑は水はけが悪い傾向にあります。圃場に水がたまると、病気の発生や根腐れの原因にもなります

→ **排水溝を作る、高畝にするなど排水対策を行いましょう。**

3　良い苗を選びましょう

- 葉が厚く、色が濃いもの
- 節間が短く、しっかりしたもの
- 下葉が黄色くなっていたり、枯れていたりしないもの
- 病害虫に侵されていないもの
- 花芽がついているもの



4　定植

適期に定植を行いましょう。
土壌水分のあるうちに、マルチをかけて地温をあげておくと根の活着がよくなります。
5月中旬までは遅霜の心配があります。パオパオや寒冷紗等の被覆資材を使用し、霜を受けないようにしましょう。

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。
いよいよ初夏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、毎年大人気の山菜が売り場をにぎわせています。皆様のご来店お待ちしております!

松川村アルプス一番

お米の特売日

- 5月26日(金)～27日(土)
- 6月23日(金)～24日(土)

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

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- 5月12日(金)～13日(土)
- 5月26日(金)～27日(土)
- 6月 9日(金)～10日(土)

(セール日程は変更する場合もあります)

- 4月の状況: アスパラガス・りんご(サンふじ・保存品)・ネギ・小松菜・わさびの花・山菜等が出荷されていました。
- これからの出荷最盛になる品目: アスパラガス・小松菜・ネギ・山菜等

ええっこの里より 隣の圃場で穫れたアスパラガス・山形村の春堀ごぼう好評販売中です。

《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。

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。

- 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。

牡牛座 4/20～5/20
全体運 ／ スケジュールは詰め込み過ぎず余裕を持って。会話を楽しむゆとりがいい流れを運んできてくれます。外出にツキ
健康運 ／ 慌ててけがなどしないように。安全第一で
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ミョウガタケ

牡羊座 3/21～4/19
全体運 ／ コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好
健康運 ／ 体力アップの好機。ハードなトレーニングもOK
幸運を呼ぶ食べ物 ／ オクラ

農業機械の格納方法

日頃よりJA各農機センターをご利用いただき誠にありがとうございます。**南部工機燃料センター 農機具担当の茅野 秀俊**です。いよいよ大北管内も本格的に農作業シーズンを迎えました。そこで、安全に農作業を行っていただくために、事故防止のお願いと農業機械長期格納時のポイントについてご案内いたします。

1 気をつけよう！農作業事故

2 農業機械長期格納時のポイント

田植機・トラクターの共通ポイント

バッテリのマイナス端子を外して保管しましょう。

●自然放電して、バッテリあがりとなる恐れがあります。

※機体から外す場合は、マイナス端子から先に外して、日光の当たらない場所に保管してください。

各部にオイル・グリスを注油しましょう。

●サビが発生し、スムーズに動かなくなる恐れがあります。

不凍液が入っているか確かめましょう。

●水のままで保管すると、エンジンの凍結割れをおこす恐れがあります。

※不凍液（ロングライフクーラント）の有効使用期間は2年間です。

田植え機

機体の泥（肥料）を取り除きましょう。

●植付部に付着した泥（肥料）は、水で洗い落として乾いた布で拭き取っておいてください。

燃料タンク・気化器内のガソリンを抜き取りましょう。

●気化器内のガソリンは燃料コックを「閉」にしてワンタッチドレーンを引けば抜き取れます。

●燃料コックのポット内のガソリンも抜き取ってください。

植付部は最下部まで降ろして保管しましょう。

●落下して、作業機や下に置いているものが破損する恐れがあります。

トラクター

クラッチ板の固着を防ぐために、クラッチ「切」で固定しましょう。

●クラッチペダルをいっぱいに踏み込んで、ロック金具で固定してください。

※足式駐車ブレーキタイプは不要です。

燃料を満タンにしておきましょう。

●空にしておくと、タンク内に水滴ができ、サビの原因になります。

作業機（ロータリ等）は最下部まで降ろして保管しましょう。

●落下して、作業機や下に置いているものが破損する恐れがあります。

農業機械のことなら、下記までお問い合わせください

南部工機燃料センター・農機具	池田農機センター	大町農機センター	北部工機燃料センター・農機具	小谷農機センター
TEL.0261-22-5285	TEL.0261-62-2155	TEL.0261-23-3611	TEL.0261-72-3100	TEL.0261-82-2325

蟹座（6/22～7/22）
全体運 ／ 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう
健康運 ／ つい食べ過ぎてしまいがち。食事はバランス良く
幸運を呼ぶ食べ物 ／ シソ

双子座（5/21～6/21）
全体運 ／ 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツキがあります
健康運 ／ 運動は仲間と一緒に。楽しみながら長続きできます
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ソラマメ

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）
5月14日（日）	本所アプロード1階ローン年金相談センター
5月28日（日）	本所アプロード1階ローン年金相談センター
6月11日（日）	本所アプロード1階ローン年金相談センター
6月21日（水）	平事業所
6月25日（日）	本所アプロード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）
5月14日（日）	本所アプロード1階ローン年金相談センター
5月28日（日）	
6月11日（日）	
6月25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／**5月19日（金）** 時間／10:00～12:00

●開催場所／**JAホールまつかわ**

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もございます。恐れ入りますが予めご了承ください。

［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

理事会（4月24日開催）

■報告事項

3月末事業実績について、3月末組合員の新規加入状況について、3カ年計画（2022～2024）（令和4年度取組み状況）、令和4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、令和4年度 員外利用の状況報告について、令和4年度決算監事監査報告について、全般統制に関する評価報告書について、令和5年度 品目別手数料・検査料金の設定について、金融円滑化にかかる措置の実施状況について、貸出金利の改定について、主な会議・行事について

■協議事項

(1)第58回通常総代会（協同のあゆみ）について　(2)役員の欠員について
(3)会計監査人の監査報酬等及び再任の決定について　(4)出資金の減資について
(5)固定資産取得（案）について　(6)令和5年度利益相反取引の承認（案）について
(7)貸出先について

上記全議案可決となりました。

横山貞明 理事が逝去

当JAの横山貞明理事が令和5年4月10日に逝去されました。享年63才。

横山理事は平成29年より理事に就任し、2期5年11ヶ月の間、金融共済専門委員長を務められ農協運動に邁進しました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

乙女座（8/23～9/22）

全体運／なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック
健康運／リラックスタイムを確保。足のつぼ押しも◎
幸運を呼ぶ食べ物／カレイ

獅子座（7/23～8/22）

全体運／少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解
健康運／歯科検診など口腔（こうくう）ケアに力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物／サクランボ

ご存知でしたか？もしものとき、のこされたご家族の
生活費には大きな費用がかかります。

毎月の生活費
31万円
1か月あたりの消費支出
（生活費）の平均額

減らせない支出
電気代　食事代　住居費　など

10年間で3,720万円　20年間で7,440万円必要です。

総務省「家計調査（家計収支編、詳細結果表）」2021年（共働きで夫婦2人のみの世帯）より

JAの定期生命共済（逓減期間設定型）なら
ライフステージに応じて
保障金額を逓減
させることで、
お手頃な共済掛金で
必要十分な保障を
準備できます。

共済金のお支払いには所定の条件があります。
※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「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」を必ずご覧ください。

はじめて共済
https://shiryo.ja-kyosai.or.jp
■JA共済ホームページ https://www.ja-kyosai.or.jp

ネットから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・見積試算ができます。

JA共済相談受付センター（JA共済連 全国本部）
0120-536-093
受付時間：9:00～18:00（月～金）9:00～17:00（土）
※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。
※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

げんきなカラダプロジェクト・あんしんくらしプロジェクト
みんなで一緒に健康をつくる「げんきなカラダプロジェクト」。
いえ、くるま、農業といった大切なものを支える「あんしんくらしプロジェクト」。
この2つのプロジェクトで、みなさまの豊かな生活づくりをサポートしていきます。

専用ホームページでは、健康増進や防災・減災等のサービスのご紹介、各種イベントのご案内、お役立ち情報などを掲載しています。ぜひご覧ください！
https://service.ja-kyosai.or.jp

くらしの保障、相談するなら　JA共済

晴そう、大地と地域のみらい。JAグループ

23481050047

蠍座（10/24～11/22）
全体運／やり残しがないか確認しましょう。丁寧な連絡でミスを回避。1人で無理せず協力者を探す姿勢も大事です
健康運／カルシウムをしっかり取って骨の強化を
幸運を呼ぶ食べ物／メロン

天秤座（9/23～10/23）
全体運／遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ
健康運／血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防
幸運を呼ぶ食べ物／葉ショウガ

心不全について

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）

皆さんはこんな症状がありませんか？

○疲れやすい、息切れがする、動悸がする
○体重が増えた、むくんできた、夜中に息が苦しくなる

これらの症状は心不全の可能性があります。

●心不全とはどういう病気かご存知ですか？

日本循環器学会によると「心不全とは心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とされています。

心臓は全身の筋肉や臓器に血液を循環させるポンプの役割を果たしています。ポンプ機能が低下すると血液の循環が不十分となり、体内に水分が貯留してきます。血液循環が不十分になることで疲れやすくなったり息切れがしますし、水分が貯留したことで体重が増えたりむくんだりします。

●どうして心不全になるのでしょうか？

ポンプ機能が低下する原因には心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈などがあります。

また、心臓に負担がかかるようなきっかけにより心不全になることもあります。そのようなきっかけには高血圧、貧血、腎臓病、塩分・水分摂取過多、体への過度な負担・ストレス、薬の中断・飲み忘れなどがあります。

心不全は原因もきっかけもさまざまなので、専門医による診療をお勧めします。

●病院では何をしますか？

まず、症状が心不全によるものかどうか診断します。自覚症状や今までかかった病気などの問診、診察、検査を行います。外来では心電図・胸部レントゲン検査・血液検査や心臓超音波検査を行い、必要に応じて入院して精密検査を行います。次に治療を行います。心不全の原因やきっかけに応じて飲み薬や点滴、手術治療などを行います。入院して精密検査をしながら治療を行うことが多いですが、通院しながら飲み薬を飲むだけで良くなることもあります。

●最後にあづみ病院での取り組みについてお話しします

当院では入院から外来通院にわたって患者中心のチーム医療を行います。具体的には医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・リハビリテーション療法士・医療ソーシャルワーカーなどの専門家が互いに連携しながら治療や支援・助言を行います。病状悪化の予防・早期発見につながるように、入院中から通院まで継続して体調の確認や自宅生活での助言を行います。

心不全は治癒することが困難ですが、うまく付き合っていくことで安定した状態を保てます。我々は患者さんと家族の主体的な治療参加を支援していきます。

［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。

募集中！
白馬診療所
看護師・事務職員
雇用形態（正職・臨時・パート）
私たちと一緒に地域医療に貢献しましょう！
まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。
〈お問い合わせ〉
北アルプス医療センターあづみ病院
担当／総務人事課　中島
TEL.0261-62-3166（代表）

山羊座（12/22～1/19）
全体運／良好ですがペースダウンの時期なので予定を詰め込み過ぎないように。ゆとりある行動を心がけると好結果に
健康運／古傷、病後のケアはしっかりと。温泉にツキ
幸運を呼ぶ食べ物／シロウリ

射手座（11/23～12/21）
全体運／運勢には活気があります。あなたが頑張ればなんとかなる頼まれ事は引き受けてあげて。今後の礎になるはず
健康運／外出の機会を増やして、体を動かすほど元気に
幸運を呼ぶ食べ物／アナゴ

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］
3/13(月)以降、当園におけるマスク着用はお客様の任意となりましたので、ご承知おきください。

■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

5月14日(日)は無料入園日！春の公園をお得に楽しもう！

アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、5月14日まで「SPRING FESTA 2023」を開催中！
ご家族で楽しめるアクティビティやスイセンの球根掘り取り体験など、楽しいイベントが盛りだくさんです。
新緑の公園を思い切り楽しもう！

あづみのキッチンカー広場

石窯ピザやどら焼きサンドなど、人気のキッチンカーが大集合。また、子ども縁日やスラックライン体験も同時開催!

■開催日／5月14日(日)
■時　間／午前10時～午後4時
■場　所／アルプス大草原

ケイスケの パントマイム サーカスショー

パントマイムやジャグリングで不思議な世界へ誘います!!

■開催日／5月14日(日)
■時　間／①午前11時30分～
②午後2時～(各30分程度)
■場　所／アルプス大草原

スラックライン体験

初心者大歓迎!細いベルトの上でバランスをとる綱渡りアクティビティ"スラックライン"に挑戦しよう

■開催日／5月13日(土)・14日(日)
■時　間／午前10時～正午
午後1時30分～4時
■場　所／アルプス大草原
■協　力／クロスライン

【食体験】「はくばの豚」の肉まんじゅう

■開催日／5月14日(日)
■時　間／午前9時30分～午後1時30分
■場　所／森の体験舎 食工房
■料　金／200円

【クラフト体験】小鳥のクラフト

木の実や木の枝を使って工作に挑戦してみよう!

■時間／5月9日(火)～21日(日)
午前9時30分～11時30分
午後1時～3時
■場所／森の体験舎 創作工房
■料金／200円

スイセンとムスカリの球根掘り取り体験

スイセンの球根を掘り取って、自宅でもきれいな花を咲かせよう!

■日　時／5月20日(土)
午前10時～午後3時
■場　所／れき原の花畑
■持ち物／袋や掘り取りの道具
※混雑時は人数制限などをさせていただく場合があります。

●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)。●申し込みの掲載がないものは、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)

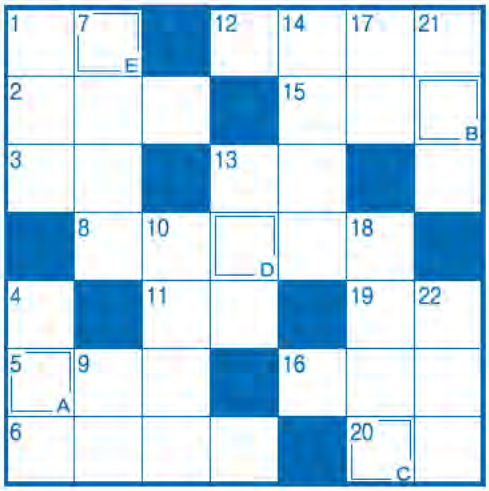
全体運／計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います
健康運／薬膳など健康にいいメニューを取り入れて
幸運を呼ぶ食べ物／ラッキョウ

水瓶座 (1/20～2/18)

全体運／ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を
健康運／うっかりのけがに注意。安全確認は丁寧に
幸運を呼ぶ食べ物／トウモロコシ

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

1 招く側がホストなら、招かれる側は
4 タマネギを切ると出ることも
7 建てたばかりの建物のこと
9 数字のゼロを日本語でいうと
10 サーブ→――→トス→アタック
13 「海鼠」と書く生き物
14 置き時計はクロック、腕時計は
17 仕事や用事がない空き時間のこと
18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
21 プールの授業のときに着ます
22 領収書に収入――を貼った

●ヨコのカギ

1 1年で一番昼が長い日
2 徳川家康が晩年を過ごした――城
3 不動産会社が売買するものの1つ
5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
6 奈良や鎌倉のものが有名
8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
11 相撲取りが踏みます
12 抑揚のないせりふ回しは
13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
16 ――コート、――ブーツ
19 円周率を表す文字
20 ネタとシャリで作ります

■応募方法

はがきに、
①クロスワードパズルの答え(アルファベット部分のみ)
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は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／5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

〒398-0002
大町市大町字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

63

●4月の答え

アマリリス

チ	マ(B)	キ		ア	オ	イ(C)
	ク	ジ	ヨ		ウ	リ
ト	ラ		ウ	ズ(E)	シ	オ
オ		キ	ス	イ		モ
リ	ツ	タ	イ		ア	テ
ア(A)	カ		ロ	ウ	カ	
メ	イ	ジ		ミ	リ(D)	ン

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!!

◎先月号のクロスワードパズルの答えとタイミングよく、私が育てているアマリリスの花が咲きました。外に出して写しました。青空に映えて微笑んでいるようでした。
大町市　70歳代　女性
●編集より／素敵なお写真ありがとうございます。アマリリスといえば、百合のように美しい大輪の花で豪華で凛として美しいその花姿には、誰もが魅了されてしまいますね。私も歳を重ねるごとに花が愛おしくなった気がします。

◎庭の桜の木が、去年の大雪で枝が折れてしまいましたが、切ったところから枝が出て、今年はきれいな花が咲きました。うれしかったです。
白馬村　70歳代　女性
●編集より／折れた枝への対応がよく、きれいな花が咲いてよかったです。枝が折れても一部でも形成層が繋がっていれば養分の供給を続けようとするのですね。これからも、毎年きれいな花を咲かせるように大切に育ててください。

◎近くの人が心筋梗塞につづけて2人なり、驚いていたら先月号に記事があり勉強になりました。
大町市　70歳代　男性
●編集より／記事をご拝読いただきありがとうございます。
私も日頃から「食事」と「運動」には特に気をつけています。これからは人生100年時代。自分が大切に思える人との関係の中で健康を高めて行こうと思います。

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

みんなの川柳

小手かざし　人里見たる　やまざくら　彦ちゃん

老いてやる　クロスワードの　楽しさや　ミちゃん

W.B.C.　日本人気質の　大谷さん　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、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 山本 理乃(りの)さん (24) 安曇野市

～ 美術の想像・創造性を伝えて行きたい ～

仕事は

今年の4月より、松川村の安曇野ちひろ美術館で学芸員として働いています。

大学4年の秋に学芸員実習に参加し、美術館や博物館は個人を育てる場所であるという言葉に共感して学芸員を目指そうと思いました。美術館での業務は、教育普及活動、隣接する「ちひろ公園」との連携、受付のレジまわりから作品に触れる仕事まで、幅広く携わっています。

農・食に対するイメージ・思い

創作活動するのは人間であり、その人間を育てるのは食べ物であると思います。その食べ物を育てる農家の皆さんは、すべてのはじまりからいる気がし、一番の創作活動だと思っています。常に農や食に関わる仕事への尊敬があります。

休日・趣味は

個人でも美術作品の制作を続けています。休日は家で制作をしていることが多いです。美術館の作品を見て感銘を受け、自分でも取り入れてみようと思ったり、毎日刺激に溢れていて楽しいです。

これからの夢・目標は…

美術作品を通してメッセージを伝え続けること、どうやって伝えていけばいいのかをずっと試行錯誤していきたいです。展示の順番、額の種類ひとつをとっても見え方は全く異なっていきます。「いわさきちひろ」という人物が何を思って作品を作り続けてきたのか。その信念を広く伝えるために、頂く仕事を頑張っていきたいです。これからの季節いい時期ですので、ぜひ美術館に遊びにいらしてください。

ざんせつ

先日、4月からピカピカの1年生のお子様を持つお母さんとお話しする機会がありました。初めてのお子様の卒園式、4月の入学式と楽しみでもあり不安な気持ちをたくさん伺いました。自分も振り返り、我が子の初めての卒園そして入学式は親子でドキドキしていたのを、ついこないだのように思い出します。最初の1年は初めての出来事だらけの一年間。2年生からは親子ともにジェットコースターのようにあっと言う間でした。

私も広報担当でピカピカの1年生です。充実した人間関係を築くために「聞く」ことを習慣にしようと思います。自分が話す内容の2倍、人の話を聞くところから始めますので、取材でお伺いした際はチェックをお願いいたします。

●今月の表紙

池田町アルプス広場マレットゴルフ場の「鯉のぼり」

4月下旬、高瀬川大橋で見つけた鯉のぼり。北アルプスを背景に青空を悠々と泳いでいました。

だいぼくこどもくらぶ

大町市

父／飯島 雄太さん
母／佳奈さん
長男／悠仁(はると)くん(4才)
長女／緒音(ねと)ちゃん(0才)

緒音ちゃん(写真手前左)、悠仁くん(写真奥)

一男一女の2人兄妹。名前の由来については、悠仁くんは「のびのびと成長して欲しい」「人の気持ちの分かる優しい人になって欲しい」という思いで、緒音ちゃんは「これから始まる人生がすばらしいものであるように」「人の気持ちが分かる心遣いができる魅力的な人になって欲しい」という思いで名付けたとのことです。悠仁くんは、最近のマイブームはキックバイクとスケートボード。ぬいぐるみも好きで、毎日一緒に寝ているとのことです。3月に緒音ちゃんが生まれて、気が向いたらたまに頭をよしよしくれるお兄ちゃんです。将来についてご両親は「やりたいことを見つけたら、どんどん挑戦して欲しい。よく笑う子なので、大きくなっても何事も楽しんで笑っていて欲しい」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。

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。

あさりとアスパラガスの酒蒸し

●材料

活あさり…250g
アスパラガス…4本程度
にんにく…1片
バター…10g
白ワイン…大さじ2

●作り方

① 活あさりは殻をこすり合わせて汚れを取ります。
② ボウルに塩水をつくり、①を入れ、1時間程度置き、ザルにあげます。
③ アスパラガスは3cm程度に切ります。
④ にんにくはみじん切りにします。
⑤ フライパンに④とバターを入れて弱火にかけます。
⑥ にんにくの香りが立ってきたら②と③を加えてサッと炒め合わせ、白ワインを加えてふたをし、蒸し焼きにします。

一口メモ

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは、名前の由来でもあるアスパラギン酸が豊富。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを細胞内に運ぶ働きをし、体温維持やホルモンの分泌、新陳代謝を促し疲労回復などの効果があるといわれています。また、アンモニアの体外への排出を助けてくれる働きがあり、利尿作用もあります。

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、女性部中土支部より

野沢菜漬けのそば粉薄焼き

材料(4人分)

そば粉:1カップ／小麦粉:1カップ／水:適量、
野沢菜漬け:1束／ほんだし:大さじ1／いりごま:大さじ1

作り方

①野沢菜漬けを水で軽く洗い、細かく刻む。しょっぱすぎるときはお好みで塩出しする。(20～30分)
②そば粉と小麦粉を合わせ、水を少しずつ加えながら、てんぷらの衣より少し硬めになるくらいまでよく溶かす。
③②にほんだしといりごま(大さじ1ずつ)を加えて、刻んだ野沢菜漬けと混ぜ合わせてフライパンで、中火で両面を焼く

今月のポイント! 塩味がうすく感じる場合は、うすくち醤油少し(小さじ1/2～1)を加えて調整してください。

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。

TEL.0261-23-7176

■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5年5月2日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:武井宏文 ●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 https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/