

# だいほく

2023(令和5年)

No.699

6



【特集】 第58回通常総代会を開催／新たな執行体制スタート 新理事・監事決まる  
組合員の「声」をもとに「不断の自己改革」を实践

だいほくNEWS／営農アドバイス／JA直売所だより／JA葬祭／経済部だより／JAインフォメーション／金融部からのお知らせ  
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」／かあちゃんのみ



# 大北農協 第58回通常総代会

## 第58回通常総代会を開催

役職員一丸で改革前進



大町市文化会館で開催した総代会

当JAは5月25日、第58回通常総代会を大町市の同市文化会館で開催しました。本総代会では、各地区の総代509人のうち、471人（書面出席301人含む）が出席し、令和4年度事業報告、令和5年度事業計画、役員選任、定款の変更など全7議案を可決しました。

開会にあたり、武井宏文代表理事組合長は農業や観光、JAを取り巻く環境の厳しさに触れ「JA自己改革の実践を支える持続可能な経営基盤の確立に向け、役員一丸となって取り組み、逆境を力に変え、「地域に愛され、信頼され、やくに立つJA」を目指してまいります」とあいさつ。

議事に先だち武井組合長が総代会成立宣言を行い、仮議長に就任。議長には、平支所総代の傳刀敬二さん、小谷支所総代の中村義彦さんを選任し、議事に入りました。

議事では、令和4年度事業報告、剰余金処分案の承認について、令和5年度事業計画並びに収支計画の策定に

ついて、任期満了に伴う役員選任についてなど全7議案が上程され、総代の皆さんによる慎重な審議の結果、全議案が可決されました。

役員任期満了にともなう役員選出については、理事15人と監事5人を選任し、5月26日開催の理事会において、代表理事組合長に武井宏文氏が再任しました。（新体制は4ページに掲載）

※今回上程されました議案の内容等については次号に掲載予定です。



挨拶する武井組合長



議長に選任された傳刀総代(左)、中村総代(右)



## 総代会で承認された議案

- 第1号議案 令和4年度事業報告、剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和5年度事業計画並びに収支計画の設定について
- 第3号議案 令和5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
- 第4号議案 令和5年度における理事及び監事の報酬決定について
- 第5号議案 役員選任について
- 第6号議案 役員退職慰労金の支給について
- 第7号議案 定款及び(定款付属書)総代選挙規程の一部変更について



説明する中村専務



投票の様子



議案に挙手で賛成する総代会の様子



# 新たな執行体制スタート 新理事・監事決まる

第58回通常総代会において、理事15名、監事5名が選任され、5月26日開催の理事会、監事会において、代表理事、代表監事、各専門委員会の構成が決まりました。  
新理事・監事は次のとおりです。

(認定農業者〓認 実践的能力者〓実)

常勤理事(実務精通)



常務理事(営農・経済事業本部長)  
**長澤 忠義**  
(全域)・実

常勤理事(代表理事)



代表理事専務理事  
**中村 茂**  
(中部・大町)・認

常勤理事(代表理事)



代表理事組合長  
**武井 宏文**  
(中部・常盤)・実

理事



営農経済専門委員長・総務委員  
**松澤 幹夫**  
(南部・池田)・認

理事



総務委員長・営農経済専門委員  
**一柳 德行**  
(南部・松川)・認

常勤理事(実務精通)



常務理事(金融・共済事業本部長)  
**勝山 敏文**  
(全域)・実

理事



営農経済専門委員  
**郷津 任史**  
(中部・平)・実

理事



金融共済専門副委員長・総務委員  
**石田 憲明**  
(北部・南小谷)

理事



営農経済専門副委員長・総務委員  
**下川 隆**  
(北部・神城)・実

理事



金融共済専門委員長・総務副委員長  
**山本 雅彦**  
(南部・会染)・実

理事



金融共済専門委員  
**松澤 節子**  
(北部・女性理事)

理事



金融共済専門委員  
**降幡 幹夫**  
(中部・社)・実

理事



金融共済専門委員  
**内山 凡子**  
(南部・女性理事)実

理事



営農経済専門委員  
**松澤 義和**  
(北部・中土)実

理事



営農経済専門委員  
**傘木 志のぶ**  
(中部・女性理事)

員外監事



**西牧 修一**  
(全域・安曇野市)

監事



**平林 一盛**  
(南部・松川)

常勤監事(実務精通)



**内川 武文**  
(全域)

代表監事代理



**伊藤 賢市**  
(中部・美麻)

代表監事



**太田 文敏**  
(北部・北城)



残雪の北アルプスを背に田植え体験

学校教育旅行の受け入れ始まる

当JA観光課では、次世代を担う子ども達に食と農への理解を深めてもらうため、都市農村交流の



目印を確認しながらコシヒカリの苗を植える生徒たち

一環として行っている「学校教育旅行」の継続と定着・拡大を進めています。

今年度、初回の受け入れとなった東京都立三鷹中等教育学校2年生156人は、5月10日から12日までの3日間、校外学習で池田町や白馬村、大町市を訪れました。10日の池田町では、同町会案内鎌の田んぼで、第1次産業に従事する生産者の苦労や工夫・やりがいについて学び、農業体験を通して食物に対する感謝の気持ちを育て、自然環境や環境問題について理解を深めることを目的として、昔ながらの手植えによる田植えを体験しました。池田町で農業振興を手がける「内鎌十日会」の会員など12人が生徒たちに丁寧な手植えを指導しました。事前に木製の道具で、植えるために印を



枠を転がし田んぼに目印(回転式六角田植枠)

つけた約26アールの田んぼに、生徒が横一列に並び、残雪の北アルプスを背景にコシヒカリの苗を手で植えました。

ほとんどの生徒は田に入るのが初めて。最初は戸惑っていたが「目印がついていたので、植



白馬の民宿で炊作業をする生徒たち

えやすかった」「事前に学校に来てもらえばいい、田植え体験の説明してもらったのでありがたかった」などと思いついた様子でした。田植え体験をサポートした関係者は「体験を通じて池田町を知っていたら、農家の方々が一生懸命作っているお米を食べてもらい、池田町をもっと好きになってもらえればありがたい」と話していました。田植え後、生徒らは白馬村の農家民宿一軒に4人から6人で分宿し、それぞれの宿と農作業や郷土料理作り、自然体験で人と人との交流も深めました。

同校の小林正人統括校長は「素晴らしい景色の中、都会では学ぶことの出来ない貴重な体験は、子どもたちにとって一生の思い出に残ったと思う。身に付けた皆さんの力を、これからの勉学に活かしてほしい」と話していました。



田植え作業始まる 良質米生産にむけて適切な管理呼びかけ

大北地域管内では、4月下旬から5月下旬にかけて令和5年産米の田植え作業が始まり、各地で作業が行われました。池田町で水稲栽培を行う薄井宝永さんは4月28日から田植え作業を開始。今年はコシヒカリや風さやかななどの食用米ともち米をあわせて約28ヘクタールの田植えを行う予定です。順調に生育すれば、稲刈りは9月中旬以降になる見通しです。

薄井さんは「育苗期間中は温度



8条植えの田植え機でコシヒカリの苗を植える薄井さん



軽トラックに積まれた苗と肥料

管理に気を使ったが、根張の良い苗となった。秋には頭を垂れるほどの収穫を迎えられるよう、今年も良い米づくりに向け生育管理に努めたい」と意気込んでいます。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切な田植えを各農家に呼びかけ、適宜適切な指導を行っていくとしています。

児童が田植え 米作りの苦労体験 JAが支援



田植えの説明を受ける児童たち



田植えを手植えする児童たち

大町市の同市立大町東小学校の5年生児童19人は、5月12日に学校田で田植え体験をしました。当JAが次世代の子どもたちへ食や環境、農業への理解を深めるきっかけとなるよう、毎年米作りを支援しています。今年も子どもたちが希望した「もち米」の苗を提供し、当JAの役員と営農指導員、同校の学校運営協議会地域支援コーディネーターの内川篤さんの指導を受け、「もち米」の苗を植えました。苗の植え方は、当JAから寄贈した食農教育補助教材「農業とわたしたちのくらし」を活用して事前学習をし、米作りの苦労を体験しました。初めて田植え体験をした児童らは「真つすぐに植えるのに苦労した」「事前学習で植え方を学習したが、うまくできなかった」などと話していました。田植えを指導した内川さんは「普段、何げなく食べているお米が苦労して作られていることを理解してもらえればうれしい」と話していました。



「作業の効率化・低コスト化」実現へ スマート農業の実演会開催

当JAは5月6日から10日に、池田町と大町市、白馬村で水稲作業の効率化と低コスト化を目的としたスマート農業による田植え実演会を開催しました。10日に白馬村深空地区の水田約1ヘクタールで行った実演会では、JA全農長野、農業メーカー、行政、県北アルプス振興局、JA、生産農家ら約30人が参加。薬剤が表面を覆っている種もみ「リゾケア®XL」(45キロ)を約10分で播種しました。「リゾケア®XL」は酸素供給剤、

苗立枯病の防除、害虫から苗を守る薬剤をコーティング処理してある水稲種子で、苗立ちを安定させられるのが特徴。実演会に参加した有有限会社マイテカル福島利文代表取締役は、「作業効率の高いスマート農業は、直播機を使った播種作業や田植え機による苗移植に比べ、時間と労働力を大幅に削減ができる」と期待を寄せていました。JAでは「田植え機のほか、農薬などを散布するドローンなどスマート農業の導入は、作業の効

率化・低コスト化が図れるなどの効果が実感される反面、デメリットもあります。スマート農業をソフト面・ハード面の両面からさらに調査研究し、費用対効果などに関する情報を適切に伝えていきたい」と話しています。(®はシンジエンタ社登録商標)

良質なアスパラガス出荷 アスパラガス目揃え会

JA南部野菜協議会アスパラ部会は5月1日、生産者ら13人が参加し、本格的な出荷スタートを前に、アスパラガス共選出荷目揃え会を松川村の松川野菜集出荷場で開きました。目揃い会では今年の出荷規格や管内の生育状況・販売情勢、当面の管理について、JA営農指導員や県北アルプス農業農村支援センター職員が説明。参加した農家らは、出荷時の注意点などひとつひとつ確認をしていました。今年度の出荷時期は、3月下旬から9月上旬ころまで続き、出荷数量7,000キロ、販売金額6,600万円を予定しています。

JA南部営農センターの和田達哉営農指導員は「今年は春先からの天候不順により、アスパラガスの生育にも影響が出ていますが、出荷していただけアスパラガスを有利に販売できるように努力したい」と話していました。



農業用ドローンによるリゾケア®XLの散播作業



リゾケア®XL 品種はヨシヒカリ



農業法人、JAなど関係者が参加した実演会



規格統一の説明を受ける部会員



## 良質玉生産に向けて、生産状況等を確認

JARIんご生産部会は5月16日、リンゴ栽培講習会を大町市と松川村の生産園4か所で開き、約50人のリンゴ生産者が参加し、リンゴ荒摘花作業講習会を開催しました。

このうち大町市常盤須沼の太田聖吾さんの園には生産者9人が参加。当JA営農指導員と県北アルプス農業農村支援センター職員から、各地区の生育状況と摘果作業の注意点、病虫害防除についてなどの説明を受けました。説明をしたJA本所営農部の平林豊張営農指導員は「生育は全体として平年並みに推移しているが、4月中下旬には気温が下がり、凍霜害が発生した。地域や品種によって被害程度は異なるが、果実品質への影響が出ることも想定される。今後の摘果作業についても、それぞれの品質を見極めながら、適期の摘果等をお願いしたい」と生産者に呼びかけました。参加した大町市常



栽培管理について確認する生産者

## リンゴ荒摘花作業講習会を開催

盤の生産者は「比較的凍霜害の被害程度は低かった。今後の栽培管理にあたり、JAの営農指導員とも相談しながら、進めて行きたい」と話していました。当JAでは、6月に仕上げ摘果講習会を予定しており、良質玉生産に向けて支援をしていきます。



荒摘果講習会

## リンゴほ場巡回レポート

### 凍霜害被害等を確認

本年は、4月に入ってから低温が続き4月10日と25日には霜が発生しました。昨年の豊作の反動で本年は花芽が少ない樹が多かったところに、開花期間中の低温が遭遇し、被害についてはバラツキがあるものの場所によっては大きな被害となった園も散見されています。

更に、5月15日には一部で豪雨に混ざって降雹がありました。大きな影響は無いかと思われませんが、ここまでの状態に更に不安要素が加わり、今後を心配する相談も多くありました。2回の低温と降雹それぞれについて発生直後に各市町村など関係機関と管内園地を巡回、被害状況の確認をしました。

## 苗市にぎわう

### 各営農センターで野菜苗市開催

当JA各営農センターは5月9日から14日にかけて、野菜苗の販売を行う苗市を開催しました。今年には9日・10日に小谷センター、11日にAコープ白馬店、12日に北部営農センター、12日・13日に中部センター、13日・14日JAファーム大北南部店で開催。このうち12日・13日に大町市平の中部センターで開催した苗市では、同センター資材店前の特設会場にキユウリやトマト、ナスなど野菜苗が約70種類と豊富に取り揃えられ、野菜苗を特別価格で提供するとあって大勢の来場者で賑わいました。訪れた組合員は「購入した野菜苗をほかし肥料を使って育てると、孫がほうれん草が甘くておいしいと言ってくれるのが私のやりがいです」と笑顔で話していました。



中部センター



## 女性部NEWS

### 美化活動でおもてなし 女性部おたり支部

女性部おたり支部は4月25日、小谷村千国地区で道路清掃活動を行いました。同支部の美化活動は今年で3年目。大型連休を前に、小谷村に訪れる多くの観光客の方々に気持ちよく、きれいな村でおもてなしをしようとして実施しました。活動は同地区を走る国道148号線付近で約1時間行われ、道路付近等に落ちていたペットボトルや空き缶などのゴミを歩きながら拾いました。同支部の藤原万里子支部長は「来村する方々をきれいな村で迎えようと美化活動を行ったが、ゴミが死角になるところに捨てられていて驚いた」と話していました。



集めたゴミを軽トラックに積み作業終了

## 女性部NEWS

### 女性部で フードドライブ活動

当JA女性部は4月27日、大町市社会福祉協議会に、ときわ支部の下川ユミ子副支部長、松川支部の矢花千東副支部長が「フードドライブ活動」で集まった食料品を同市社会福祉協議会の傘木徳実常務理事に手渡しました。今回寄贈したものは、お米やインスタント食品、お菓子など全96個（内お米45kg）。同女性部では定期的に同活動を開催しており、女性部員や地域住民から毎回多くの食料品が集められています。傘木常務理事は「寄付していただく皆さまに感謝し、ご支援をいただいた皆さまの想いを大切に、子どもたちや生活に困窮する人たちに届けたい」と話していました。



傘木常務(右)にお米などを寄贈した矢花副支部長(中央)と下川副支部長(左)

## 大町市南部地域包括支援センターNEWS

### 懐かしい曲で元気に 「まめつたくらぶコンサート」

大町市南部地域包括支援センター  
当JAが大町市から業務を受託して運営する同市南部地域包括支援センターは4月24日、「まめつたくらぶコンサート」を同センターで開きました。高齢者を中心に地域住民約50人が参加。地元で活動するチャリティーバンドの演奏を楽しみました。「まめつたくらぶ」は、同市在住の高齢者および介護者、地域住民を対象に健康増進に向けた活動に取り組んでいます。

30年以上にわたりチャリティーを続けている「白馬おじさんバンド」が、「君といつまでも」や「バラが咲いた」など懐かしい曲を演奏しました。

同センターの横澤いずみ生活支援コーディネーターは「地域の皆さんが集う場所をつくり、地域や人とのつながりを持ち、健康で元気がいられる秘訣」と話していました。



曲に合わせて手拍子でコンサートを楽しむ参加者

## 大町市南部地域包括支援センターNEWS

### ポールを使って健康増進 「フルディックウォーキング講座」

大町市南部地域包括支援センター  
当JAが運営する大町市南部地域包括支援センターは5月11日、同市常盤の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区でフルディックウォーキング講座を開きました。地域住民27人が参加。健康運動支援研究所代表の諏訪直人さんを講師に、ポールを使わない時、使った時の正しい歩き方や歩く時の姿勢、その運動の効果を学びました。参加者からは「健康増進のために、継続できる無理のない歩き方が重要だと感じた」「フルディックウォーキングに挑戦しよう」と思い参加。ポールを使うと普通に歩くよりも全身を使って歩ける感じがして、とても楽しかった」などと話していました。諏訪さんからは「自分のペースを守って、明日も歩きたい」と思う歩き方で健康増進がはかれます」とアドバイスしていました。



ポールを使った効果的な歩き方を学ぶ参加者



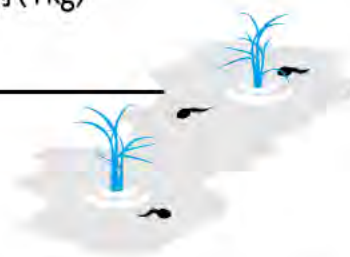
# 水稲

南部営農センター 栗林 浩

## 1 残草対策について(10a当たり)

<b>ヒエ</b> が残っている場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グリンチャー粒剤(1.5kg)</li> <li>● ヒエグリーン粒剤(1kg)又は豆つぶ剤(250g)</li> <li>● トドメ粒剤(1kg)又は乳剤(200mℓ)</li> </ul>
<b>ヒエ以外</b> が残っている場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● レブラス粒剤(1kg)</li> <li>● レブラスジャンボ(400g)</li> <li>● ワイドアタックD粒剤(1kg)</li> </ul>
<b>アメリカセンダングサ・クサネム</b> が残っている場合	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ウィードコア粒剤(1kg)</li> </ul>

※詳しくは各営農センター、または営農指導員へご相談下さい。



## 2 有効分けつの確保と中干しについて

基準の分けつ以上は無効分けつとなり、小粒、奇形、青未熟等米質低下となります。以下を基準として中干しを行い、無効分けつの抑制をしましょう。

### 1株当たり有効分けつの目安

コシヒカリ	20本
美山錦	18本
もち・あきたこまち	22~23本

### 中干し

- 有効分けつが確保できたら実施します。
- 2~3mm程度の亀裂が入る程度まで干します。
- 無効分けつの抑制と根への酸素供給を行います。

## 3 けい酸加里の施用について

- 追肥として施用する場合は、出穂45~30日前(6月下旬頃から)が散布適期です。
- 倒伏防止や、いもち病予防、高温登熟・低温対策等、玄米品質向上に役立てる肥料です。
- 大北地域の土壌や水系は元来、けい酸が少ないため散布による効果が期待できます。



# 園芸

営農部 農家対策支援課 浅田 聡史

## 梅雨時期の野菜の栽培管理について

降雨による滞水や日照不足が続く時期となります。樹勢が弱まると病害が発生しやすくなりますので、適期防除や追肥・葉面散布・酸素供給剤などを活用し、収穫までしっかりと管理しましょう。

### 畑の排水対策をしましょう!

近年は天候が極端であり、短時間の豪雨や長雨となることがあります。通路や畝間に水がたまると根が弱る原因となりますので、畑の周囲や通路に排水溝を掘りましょう。

### 土の跳ね上がり要注意しましょう!

マルチをしていない場合はワラを敷き、葉や実への土跳ねを防ぎましょう。土跳ねの防止は病害の発生低減にもつながります。

### 液肥を有効に使いましょ!

樹勢が弱ってくると病害に感染しやすくなります。追肥を施し樹勢安定に努めましょう。ただし、根が弱っている場合は土からの養分を吸収しにくくなるため、粒状の肥料より液肥を葉面散布して樹勢回復を図りましょう。葉面散布は10日~14日おきに数回実施が目安です。また液肥も用途によって様々な種類があります。必要に応じた液肥を散布しましょう。

### 農薬の使用について

注意点を遵守し、安全な使用を心がけましょう。

- ラベルに記載されている対象作物、使用倍率、使用時期、使用回数を守りましょう。
- 日中の高温時より朝方の涼しい時間帯に散布する。(薬害回避のため)
- 同一薬剤(同一系統)の連用は避け、2種類以上の農薬を交互に使用しましょう。
- 作物全体にかかるようにしっかりと丁寧に散布しましょう。(葉の裏面もしっかりと)
- 農薬散布時は風向きに注意し、他の作物への飛散防止に努めましょう。
- 農薬散布後は防除記録を記帳する習慣をつけましょう。

### 高畝栽培!

水はけの悪い圃場については、畝を高くするだけでも根腐れ等の予防に繋がります。事前に圃場の様子を観察しておきましょう。

### 酸素供給剤の活用をしましょう!

酸素供給剤を使用することによって発根の促進、降雨による酸欠、根痛みを軽減します。また作付前のすき込み施用で栽培後半まで効果が期待できます。

### 効果的な農薬散布をしましょう!

家庭で食べる野菜はなるべく消毒したくないものです。できるだけ農薬の散布回数を減らすには…

⇒下葉や枯葉を取り除いたり、間引いたりすることで風通しをよくしましょう。

⇒芽欠きや摘心といった作業は傷口が乾きやすい日中に実施し、病害菌の侵入を防ぎましょう。

農薬散布は予防防除を基本とし、過度な使用や連用は控えましょう。



これから本格的な夏を迎えます。熱中症に気をつけましょう。

不明な点は、各営農センター営農技術員までお問い合わせください。



# 「不断の自己改革」を实践

## 【調査概要】

1. 実施期間／令和5年1月～2月
2. 調査対象者／正・准組合員
3. 調査手法／書面、WEB
4. 発送件数／1,500件
5. 回答数／626件 回収率／42%

正規では販売出来ない野菜、くだものなどを月一回定期的にJAの支所で販売したらどうでしょうか。生産者も消費者も喜ぶと思います。

良いと思う事は伝えていただければ各自判断する。全体的に良い活動をしていると思います。農家が理解していなかったりするので丁寧な説明が必要ではないかと思います。

農協って何か古くて暗い感じがします。何か新しい店舗で明るくて喫茶する場所もあったらいいと思います。

困っている方がいれば一番の相談相手であってほしい。

職員が地域に出向いて組合員との対面会議が欲しい。皆訪問も組合員と、一言、二言、話をして今、組合員が何を考え、何を希望しているかを知る努力が出来ないか。

多くの若者が積極的に農業に取組める興味を持てる仕組み作りを示してほしい。

小規模農家への支援も拡充して欲しい。

組合員カードを使って、もっと活発に事業を進めてほしい。組合員カードの使い方を知らない人が多い。

他社購入の農機具修理等についても相談に乗ってほしい。農機具担当の職員には技術向上の研修を重ねどんな機械でも対応できるような対応をお願いしたい。また、共済の仕組み改訂となった時は、大変であると思うが、組合員個人に会うのがむずかしいかもしれないが、説明してほしい。

アフターコロナを迎え、今まで滞っていたことを、感染防止に気をつけつつ、組合員同志の交流(年金友の会や女性部の旅行、栽培講習会、料理講習会など)を交流再開して欲しい。

もっと主導権をとって、JAが地域の営農計画をたて、経営を目標した方がよい。

経済事業や農業資材の店舗の空白(休業日)は、働き方改革で営業しない日が多くなってとても不便、営業するなら朝の給油や(出勤途中)夕方の給油、日曜日の給油が兼業農家の人も出来て肥料、農薬も買える事が望ましい。

戦略の誤りは戦術では挽回できない喩え通り農業を通じて地域、組合員に奉仕しもっと協同活動を強化する理念を実践して欲しい。農協にしかこの地域を活性化できない誇りを持って。

この大変な時代の中で農業は大切な位置づけになっているので農協は「物を言う大切な立場」です先を見通して計画性のある行動を取ってほしい。



## 組合員の「声」をもとに

JA大北では、組合員の皆さまの声を自己改革の実践（組織運営・事業運営）に反映させることを目的として、令和5年1月から2月にかけて組合員アンケートを実施いたしました。その内容を一部抜粋してご紹介いたします。本調査でいただいたご意見ご要望を、組合員の「声」として事業や活動に反映し、自己改革をこれからもすすめていきます。

※アンケート結果は、次号以降に掲載予定です。

### ■お寄せいただいたご意見・ご要望

JAが中心となり大北地区の土地利用の活動をして大北地の特産品を作り出してもらいたい。

組合員と職員の温度差がありすぎる。大きい農家は大事にしていると思うが中間の農家にはJAの熱意は全然伝わらない。それでいいと思っているならそれでいいです。不満を言わないあきらめている人は離れています。

職員が早期に異動してしまうので、組合員と地域の事もあり、3年位は同じ地域に在るようにして欲しい。

近年の温暖化により稲の育成が早く、米の品質低下が心配される。米の品質保持とカントリーの集中回避の方法として、次の事項について農協として強い指導力を発揮してほしい。①田植え時期の指定②稲刈り時期の指定することで人手不足の解消と、カントリーの利用の分散化が図れる。

兼業農家のほとんどは土・日曜日しか農作業等できないため、農機具の故障したときに、機械センターの土曜日休みは非常に困ります。

農業機械更新の時に、農業をやめる人が多いのではと感じる。農業の継続には、農業機械を大切に修理しながら使う事ができれば農業を続けたいと思う人は多くいると思う。また、農業機械の寿命等から農業機械レンタルについても、積極的に力を入れた事業にして欲しい。

田植の後の田の水の管理は毎日の事、高齢の1人暮らしには大変です。部分的に手伝ってもらえる様に取り組んでいただければ休耕しなくてすむ人も多いと思います。

高齢化が進み営農をやめる組合員が多くなり、荒廃地が目立ち始めました。大規模農家へ水田を委託する方も多く経営面積が一杯のようです。営農集団のような経営形態組織を作ってほしい。

SDGsの農業分野は絶大な可能性を持っているはずで。持続可能な農業へ取組みを積極的に行って欲しい。農業使用による障害、家族農業の消滅、農地の荒廃等深刻な課題が多くあると感じます。課題へ取組み日本農業が破綻しないよう堅持して頂きたい。

山間地域での移動購買車の充実（品数の充実等）をお願いしたい。組合員組織として組合員・地域住民への寄り添いをお願いしたい。

田植の後の田の水の管理は毎日の事、高齢の1人暮らしには大変です。部分的に手伝ってもらえる様に取り組んでいただければ休耕しなくてすむ人も多いと思います。

米以外の農作物の強化と販売をいかにするかをもっと考えてほしいと思います。





# 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。

いよいよ汗ばむ季節となりました。山菜のピークも終わり、地元野菜の出荷に期待していますが、まだまだ少ない状況であります。それでも、アスパラガス、レタスなど出荷されています。

出荷量が少ない為、お求めの際は早目のご来店をおすすめいたします。

エコープ白馬店、ファーマーズおおまち店の直売コーナーもぜひご利用ください。

松川直売所  
樋口店長



## 松川村アルプス一番

### お米の特売日

- 6月23日(金)～24日(土)
- 7月21日(金)～22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

- 6月 9日(金)～10日(土)
- 6月23日(金)～24日(土)
- 7月 7日(金)～ 8日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

- **5月の状況:** アスパラガス・りんご(サンふじ・保存品)・ネギ・新玉ねぎ・山菜等が出荷されています。山菜は毎年大評判です。
- **これからの出荷最盛になる品目:** アスパラガス・レタス・新玉ねぎ・ハチク等

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。**

## 今が旬のアスパラガスの豆知識!



緑色で細長いシルエットがかわいいアスパラガスですが、日本で食べられるようになったのは明治以降と私たちにとっては比較的新しい食材です。

アスパラガスにはビタミンA、ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維といったビタミン類が豊富で、女性にうれしい成分がたっぷり含まれています。

より細かい栄養素で注目されているのが「アスパラギン酸」です。その効果は、・毒性のあるアンモニアを体外に排出する(利尿作用)・美肌を作る・体調を整える・疲労回復と、とても優秀な栄養素を含んだ野菜なのです。特に穂先には「アスパラギン酸」が多く含まれていると言われていいますので、これから暑い夏を乗り切るためにアスパラガスを食べましょう!

お近くのJAの直売所には新鮮なアスパラガスが並んでいます。ぜひお買い求めください。また、食べきれなかったアスパラは水を入れたコップに穂先を上にして立てておけば長持ちします。横にして保存すると鮮度が落ちやすいのでご注意ください。

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。



万全な感染症対策

／まかせて安心!!／

# JA葬祭

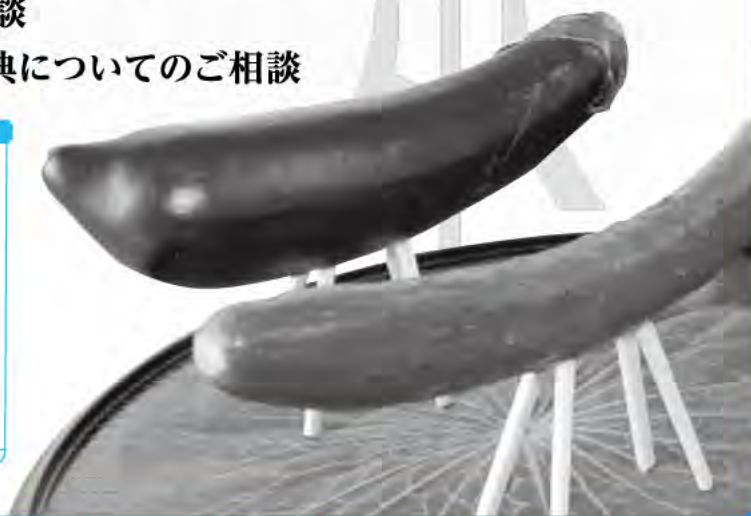
家族葬もOK!!

## JA葬祭大町 新盆フェア 2023

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| — 会期: 令和5年6月18日(日) | — 会期: 令和5年6月25日(日) |
| — 時間: 午前10時～午後3時まで | — 時間: 午前10時～午後3時まで |
| — 会場: JAホールまつかわ    | — 会場: JAホールおおまち    |

- 盆提灯と返礼品の展示および新盆用品の予約受付
- 葬儀・法事などの事前相談
- その他JAホール利用特典についてのご相談

尚、当日ご都合の付かない方は、6月19日(月)～7月31日(月)まで、両ホールにて一部盆提灯と返礼品の展示をいたします。随時、ご予約を承っておりますのでご連絡の上お越しく下さい。



### 新担当者のご紹介

JA葬祭大町では、定期人事異動に伴い3名が赴任いたしました。新体制のもと、より一層個人・ご遺族様の想いを形に出来るよう、サービスの向上に努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします



あるが いくひろ  
**有賀 郁裕**  
1級葬祭ディレクターの豊富な知識と経験があります。



たに あつし  
**谷 淳**  
十数年ぶりに葬祭大町に帰って来ました。もちろん、1級葬祭ディレクターで安心してご相談いただけます。



おにくぼ のりゆき  
**鬼久保 紀之**  
業界初体験ながら日々勉強中です。

#### 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





毎日の家事を  
もっと時短化してみませんか？

# Rinnai 乾太くんのご紹介

日頃は、JA各工機燃料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 プロパンガス担当 勝野智之里です。梅雨の時期に気持ちよく洗濯ができる、一度使ったら手放せない、ガスならではの短時間、パワフル乾燥を実現した、衣類乾燥機「乾太くん」をご紹介します。



## ガス衣類乾燥機「乾太くん」

### この夏、新型Debut

デラックスタイプがフルモデルチェンジして新登場!!

リンナイの調査によれば洗濯において重視するポイントは「早く乾く」と女性回答者の6割が答えました。衣類乾燥機は、家事の負担を減らす時短商品として、共働きや子育て世帯から特に高く評価されています。ガスのハイパワー温風でスピード乾燥の「乾太くん」が洗濯の家事軽減で家族の時間にゆとりをもたらします。

#### 乾太くん

電気ヒートポンプ式  
全自動洗濯機

電気ヒーター式  
全自動洗濯機

5kg

5kg約162分

5kg約281分

乾太くんなら  
6kg約60分  
9kg約90分

#### 新たに大容量9kgタイプが ラインアップ。

家庭用では最大容量9kgを新発売。  
ヒートポンプ式の1/3の時間で、「カラッ」と乾燥。  
洗濯機から出した衣類を丸ごと乾燥できます。



#### プラズマクラスターを搭載。 多彩な機能で衣類をケア。



##### 除菌・消臭コース

乾燥とプラズマクラスターイオンにより、衣類を除菌・消臭します。

##### クリーンコース

スーツや革靴など温風をかけられない衣類小物をプラズマクラスターイオンにより消臭します。

##### 花粉ケアコース

プラズマクラスターイオンに加え、ドラム回転と送風により花粉を取り除きます。



#### ラインアップ

**RDT-63 (乾燥容量6kg)** 本体価格  
高さ67.1cm×幅65.3cm×奥行59.4cm  
希望小売価格:208,890円(税込)  
**132,000円** (税込)

**RDT-93 (乾燥容量9kg)** 本体価格  
高さ67.1cm×幅65.3cm×奥行67.4cm  
希望小売価格243,540円(税込)  
**154,000円** (税込)

お問い合わせは

北部工機燃料センター  
TEL.0261-72-3124

南部工機燃料センター  
TEL.0261-23-7203



**牡牛座**

4/20~5/20

全体運 / 人の話を耳を傾けて、カチンとくる意見があなのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり

健康運 / 適度な運動は体調にもメンタルにもプラス  
幸運を呼ぶ食べ物 / 桃



**牡羊座**

3/21~4/19

全体運 / 前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう

健康運 / 部屋は小まめに換気して。健康維持に役  
幸運を呼ぶ食べ物 / パプリカ



# 24<sup>th</sup> JA農機&資材 フェスタ 2023

4年ぶりの開催!! ~進化を続ける農業機械~

7月14日金

AM9:00~PM4:00

7月15日土

AM9:00~PM3:00

## 再 動

開催場所  
エムウェーブ

(長野市オリンピック記念アリーナ)

**入場  
無料**

ご来場者にもれなく  
記念品をプレゼント!  
当日購入特典も  
ございます。



### 農作業をより快適に

スマート農機で一步先の農業をご提案!!  
直進アシスト機・ドローン・ラジコン・草刈機他、  
営農支援システムなど、多数出展予定です。



### 農業機械コーナー

出展メーカー 30社以上!  
最新機械・省力化機械の展示・ご紹介。

### 生産資材コーナー

施肥・防除等に関する様々な  
ご相談を承ります。

県内産 旬の  
農産物直売(予定)!!

●主 催 長野県農協生産資材事業推進協議会

●後 援 長野県・JA全農長野



**蟹 座**

6/22~7/22

全体運 / 注目度が上がる時。おしゃれをして外出しまし  
よう。あなたしかできないことを優先すると運。買  
い物にツキ  
健康運 / 新しい健康法や健康グッズを試してみ  
幸運を呼ぶ食べ物 / スイカ



**双 子 座**

5/21~6/21

全体運 / 欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入る  
ための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して  
健康運 / 発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ  
幸運を呼ぶ食べ物 / シシトウ



# 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。

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)
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
7月7日(金)	ときわ事業所
7月9日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
7月11日(火)	大町支所
7月13日(木)	池田支所
7月20日(木)	松川支所
7月23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)
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
7月9日(日)	
7月23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!

## 理事会 (5月24日開催)

### 報告事項

4月末 事業実績について、4月末 組合員の新規加入状況について、出資予約貯金増資キャンペーン報告について、支所・地区総代会の意見集約について、行政庁の報告徴求命令に基づくマネロン調査について、「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針(県内基準)」の制定について、「貸出金特別金利減免基準」について、貸出金利の改定について、第58回通常総代会について、主な会議・行事について、その他

### 協議事項

- (1) 行政庁への業務報告書の提出について
- (2) 内部統制基本方針の改定(案)について
- (3) 持続可能な農業の確立に向けた緊急決議(案)について
- (4) 出資金の減資について
- (5) 余裕金運用規程の一部改定(案)について
- (6) 固定資産取得(案)について

# 令和5年度 第三次人事異動

令和5年5月15日付けで第三次人事異動が発令となりました。  
新任地での温かいご指導をお願いいたします。

- 氏名** 新任地部署 旧任地部署
- 監査部** 森 渉 監査課長 総務部総合企画管理課課長
- 総務部** 小坂 喜康 総合企画管理課長兼 同部人事教育課長
- 遠藤 智久 人事教育課長代理 同部人事教育課係長
- 丸山 三朋 人事教育課係長 監査部監査課係長
- 一般退職者(4月30日付)**
- 高橋よし子 総務部付
- 青木 輝一 南部工機燃料センター燃料課(LP)係
- 一般退職者(5月24日付)**
- 勝山 敏文 監査部長



## 乙女座

8/23~9/22

全体運 / 焦って1人で動かないように、周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて  
健康運 / ハードな運動で体を鍛えて、筋力アップの好機  
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ



## 獅子座

7/23~8/22

全体運 / 後半から上昇、これまでの頑強りが形になって見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に  
健康運 / 野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ)  
幸運を呼ぶ食べ物 / インゲン



# 令和5年度 サマーキャンペーン

JA大北から夏の贈り物

はじまります!

**期間** 令和5年6月1日(木)  
～令和5年8月31日(木)まで

詳細は、各金融窓口又は本所金融部までお問い合わせ下さい。

JAバンクキャラクターグッズ  
**プレゼント!**



©よりぞう



# JA マイカーローン

【変動金利】適用金利

# 年0.975%



©よりぞう

インターネットからの  
仮申込みなら  
さらに軽減!

ネットローン特設ページはこちら



マイカーローンの  
詳細はこちら!



長野県JAバンク



いつでも、どこでも  
手軽で便利だぞう。



©よりぞう



アプリをダウンロードして簡単登録!いつでもすばやく口座残高の  
チェックや明細の照会ができるサービスです。

JAネットローン

JAネットローンでは豊富なラインアップをご用意しております。  
インターネットから、仮申込み・シミュレーションが可能です。



インターネットから振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引  
ができるサービスです。

残高照会	入出金明細照会	投資残高照会
定期預入明細照会	PayB(払込票決済)	
通帳レス(切替申込)	アプリのサービス画面から、 JAネットバンクにアクセス できます。	ダウンロードは こちらから

住宅ローン	マイカーローン
教育ローン	リフォームローン
多目的・フリーローン	カードローン

詳しくはこちら

払込・振込など	定期貯金
ローン繰上返済	カードローン
マネーフォワードforJA/バンク(家計簿アプリ)	アクセスは こちらから

申込の当日からご利用いただけます!

**蠍座** (10/24~11/22)

全体運 / 旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を  
入れましょう。元気をチャージしたら仕事にシフトし  
問題解決へ  
健康運 / 友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に  
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

**天秤座** (9/23~10/23)

全体運 / ブレッシュャーを感じるときこそ笑顔で、あなたの底力  
を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対応を  
健康運 / ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に  
幸運を呼ぶ食べ物 / アンズ



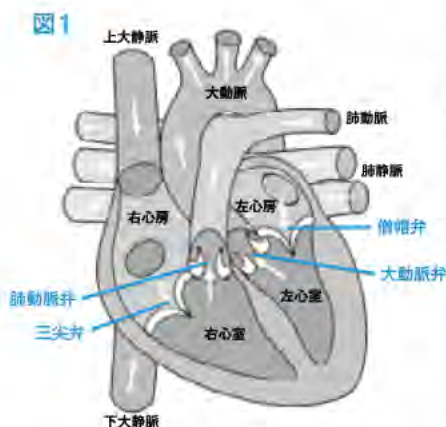
# 心臓弁膜症べんまくしょうについて

心不全は心筋梗塞や弁膜症、不整脈などの心臓病が原因となつて生じることを前回にお話ししました。今回は心臓弁膜症の話です。

## ①心臓弁膜症とは

心臓は収縮と拡張を繰り返すことにより血液を全身に循環させています。心筋（心臓の筋肉）が収縮すると心臓から血液が送り出され、拡張すると心臓に次に送り出す血液が溜まります。

血液の流れを二方向に維持し、逆流を防止するために右心室と左心



室の入り口と出口には「弁」があり、それぞれに名前が付いています。（図1）

心臓弁は、血液が常に二方向に流れるように維持し、逆流を防止します。

心臓弁に障害が起き、本来の役割を果たせなくなった状態を「心臓弁膜症」といいます。心臓弁膜症には大まかに2つのタイプがあります。「狭窄」は弁の開きが悪くなつて血液の流れが妨げられる状態です。「閉鎖不全」は弁の閉じ方が不完全なために、血流が逆流してしまう状態です。心臓弁膜症の原因には、先天性と後天性（リウマチ熱、動脈硬化、心筋梗塞、変性など）があり、特に近年では加齢に伴う弁の変性や石灰化による心臓弁膜症が、高齢化の進行とともに増えています。

## ②症状は

心臓弁膜症に特有の症状とい

たものはありません。弁膜症により心臓に負担がかかると不整脈になったり、心臓のポンプ機能が低下してくると心不全になり様々な症状が起きます。典型的には不整脈では動悸を、心不全では息切れやむくみなどを自覚します。また、健康診断などの診察で心雑音を指摘されて弁膜症が判明することもあります。

## ③検査

病院では心エコー（超音波）検査を行つて診断します。この検査は胸の表面から心臓に超音波を当てて、弁の狭窄や逆流の有無とその程度、心臓肥大の程度や心機能を検査します。検査による痛みや体に対する害などはなく、検査時間は15分から30分です。

## ④治療

弁膜症が軽症の場合には、特に治療を行わず定期的な診察・検査を行っていきます。弁膜症が原因

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 むかしがたけお

となつて不整脈や心不全を起している場合には、飲み薬や点滴による治療を行います。弁膜症が重症な場合には薬による治療だけではなく、弁を修復したり人工弁に取り替える手術を行うことがあります。当院では手術は行えませんが、信州大学医学部付属病院などでは行うことができます。

## ⑤最後に

65歳を過ぎると10人に一人は心臓弁膜症になっているという報告があります。「ひょっとして…」と気になる方は医療機関を受診してみたいかがでしょうか。

「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。

全体運 / 周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう隠れな  
いいことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転

♈ 射手座 11/23～12/21  
健康運 / 血圧や体温をチェック。検診なども活用して  
幸運を呼ぶ食べ物 / スモモ

全体運 / 落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンス  
に変わる時。大変!と思ったときこそ積極的に打開  
策を探して

健康運 / 有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ  
幸運を呼ぶ食べ物 / キクラゲ

♏ 山羊座 12/22～1/19



【園】アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

初夏のアルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、

「森のクラフトパーティー」を開催中!

ものづくり体験の開催や、木のぬくもりが優しい積み木や、ボールプール(6月上旬予定)などの玩具が充実した大草原の家など、天候を気にせず屋内で楽しめるイベントが盛りだくさんです。初夏の公園を思い切り楽しもう!

謎解きゲーム  
雨降る森で  
材料探し

謎解きゲーム

謎解きを楽しみながら公園を散策しよう

- 日時/5月27日(土)~7月2日(日)
- 場所/園内全域



アルミ叩き出し手作りスプーンづくり

アルミ板をトントン叩いて、自分だけのオリジナルスプーンを作ろう!

- 日時/6月24日(土)・25日(日)
- ①午前11時~、②正午~、③午後1時~、④午後2時~、⑤午後3時~
- 場所/入口広場 ※雨天時はレンタル棟
- 料金/1000円 ■定員/4人/回(事前申込) ■協力/Kiboco

【食体験】  
朴葉巻きづくり

優しい甘さが絶品の朴葉巻きを作ろう!

- 日時/6月10日(土)・11日(日)
- 受付時間/午前9時30分~午後1時30分
- 場所/森の体験舎 食工房
- 参加費/200円



【クラフト体験】葉っぱのタペストリー

葉っぱをスタンブにして、オリジナルのタペストリーを作ってみよう。



- 日時/6月24日(土)・25日(日)
- 受付時間/午前9時30分~午前11時30分、午後1時~3時
- 場所/森の体験舎 創作工房
- 参加費/200円

シェードガーデン  
管理ボランティア

TVの園芸番組でもおなじみの矢澤秀成先生と一緒に、植物を学びながらシェードガーデンの管理作業をおこないませんか。



- 日時/7月2日(日)
- 《講座》午前10時30分~正午
- 《管理作業》午後1時~2時
- ※作業は荒天中止、少雨決行
- 定員/30名(要事前申込)
- 参加費/無料(ボランティア活動のため、入園料免除)

●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

【開園時間】9:30~17:00(7月~18:00)

※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](https://twitter.com/@azumino_om)

Instagram [https://www.instagram.com/alpsazumino\\_om](https://www.instagram.com/alpsazumino_om)



魚座

2/19~3/20

全体運 / 追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を  
健康運 / 体調の変化に注意。休息をしっかりとって  
幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ



水瓶座

1/20~2/18

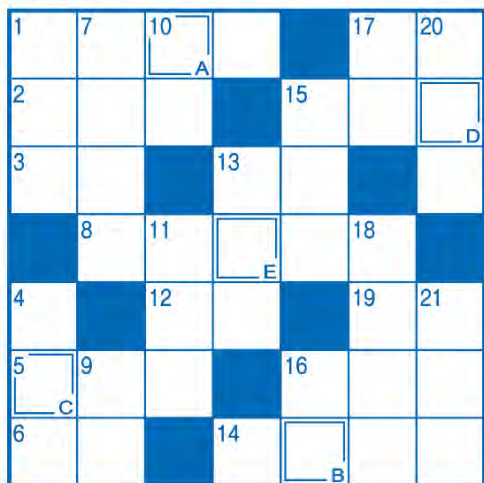
全体運 / 選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回りに。王道が吉  
健康運 / 弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎  
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト





# 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 河島英五のヒット曲  
『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきらない頃のこと
- 15 種から芽が出ること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- 20 トップ——ポトム
- 21 駅の券売機で買います

## ヨコのカギ

- 1 七夕伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーベともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽します
- 15 ——タオル、——スープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえぱ
- 19 地球の衛星です

締め切り/6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: kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市 大町  
字光明寺三〇九一  
JA大北広報係行

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。

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、賞品の発送をもつてかえさせていただきます。

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。(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。

## 5月の答え

### ミスズマシ



## 応募方法

はがきに、

## みんなの川柳

母の日に 幸せもらう 寿司に花 りんどう  
大北の クロスワード たのしいね しろうま  
訓練が 地域を守り 身を守る あつちゃん

### 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、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

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!!

◎5月初旬、夕々にホタルを見た。暖かくなってきたのだなあと感じていたら翌日から霜が降り、寒い日が続いた。あのホタルは、どうしてしまったのだろう

◎編集より/ホタルを見ることが出来てよかったですね。ホタルが例年より早く出現する地域は、ホタルの飛び始める時期が分散されてしまうため、ピーク時期の飛翔数は例年に比べるとやや少なくなる可能性があるようです。気象的な要因により、ホタルの出現率に影響がなければいいですね。

◎広報の12ページ下にある占い好きで毎月楽しみにしています。以外と当たりますよ

◎編集より/いつも、JA広報誌を拝読いただきありがとうございます。掲載している占いの種類は、「全体運」「健康運」「幸運を呼ぶ食べ物」の3種類。占いは、モナ・カサンドさんです。よ。読者の方から当たると評判なのは「健康運」です。占いで、毎日が「元気に」「明るく」「前向き」な気持ちで行動して運氣が上がれば幸せですね。





# りんご娘

相原 有希<sup>ゆうき</sup>さん (24) 白馬村



## ～ お世話になった自然の素晴らしさをお届けする～

### ● 仕事は

昨年4月に、白馬村の白馬観光開発株式会社に入社し2年目。八方尾根チケッセンターで窓口業務を経験後、現在はIN事業部で営業業務を担当しています。出身は京都府で、小学生のころ、家族で白馬村へスキーで訪れ、「自然の素晴らしさ」「スキーの楽しさ」「人のあたたかさ」に魅了され、白馬村のスキー場で働きたいと思いました。

### ● 農・食に対するイメージ・思い

大学生のころ、白馬村内の民宿に居候でお世話になった際、自家製のお米や野菜を使っておいしい食事を毎日作っていただきました。このことがきっかけで、農や食に対する意識を強く持つようになりました。

### ● 休日・趣味は

休日は、ドライブで県内の景色を見に出かけます。冬は八方や岩岳、梅池のゲレンデで趣味のスキーを楽しんでいます。

### ● これからの夢・目標は…

常にお客様へ「感謝」の心を持ち、お客様とのコミュニケーションを大切にしていきたいです。そのために、自分が元気で健康であり続けるような日々の食事と健康に心がけていこうと思います。

暖かくなり、美しい花を楽しめる季節がやってきました。美しい花を見ると、忙しい日常を忘れ、自然と心が元気になるります。大北地域は、春から夏にかけてたくさん野草が開花します。毎年、決まった時期に花を咲かせてくれる野草の生育環境を守るのも人間の役割であり、そうした自然環境を大切にすることがSDGsにつながるのでは、と野草を見て感じます。皆さんも、花で気分をリフレッシュしてみてくださいませんか。

丸山

## ざんせつ



### ● 今月の表紙

大町市「レストラン花の木」さんの花畑

5月下旬、大町市平で見つけた色鮮やかな花や美しい風景に癒される花畑。「あやめ」の花姿と「マーガレット」の花形がとても印象的でした。



## だいほくこどもくらぶ



### 白馬村

父／大塚敦司さん  
母／三貴子さん  
長男／智揮くん(2才)



智揮くん

純粋無垢な可愛さの智揮くん。名前の由来については、「智」は賢く、「揮」はリーダーシップを発揮する人という意味を込めて、周りから頼られる人になって欲しいという願いを込めて名付けたとのこと。智揮くんの好きなものは、少し前までは「乗り物」(車や電車)が好きでしたが、最近は「恐竜」が大好きで、よく「ガオーツ」と言って恐竜のマネをしているそうです。将来についてご両親は「明るく健康で、周囲から頼られる人に育って欲しい」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JA支所・事業所、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

旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



## かつおと季節野菜のサラダ

### ●材料

かつおたたき…80g  
新たまねぎ…1/2個  
青じそ…2枚  
みょうが…1個  
「らっきょう酢」…大さじ3  
A うす口醤油…少々  
L オリーブオイル…大さじ2

### ●作り方

- ① 新たまねぎは薄くスライスし、塩少々を揉みこんでから水に浸し、辛みが抜けたら水気を拭き取ります。
- ② 青じそは千切り、みょうがは縦半分にしてから千切りにします。
- ③ かつおたたきは薄くスライスします。
- ④ ボウルにAを入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に①と②、③を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

### 一口メモ

5月頃に旬を迎える初かつおは脂が少なめであっさりした味わいが特徴です。かつおには体内に吸収されやすいヘム鉄、ビタミンB12、葉酸が多く、貧血予防に効果があります。また、二日酔い予防に効果があるといわれているナイアシンも多く含んでいるため、男性女性ともに積極的に摂り入りたい食材です。

## 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、女性部神城支部より

## 梅ひじきじゃこ

### 材料(●人分)

〈材 料〉芽ひじき 25g / ちりめんじゃこ 25g  
梅干し(カリカリ梅) 50g / 白ごま 大さじ1  
〈調味料〉醤油 大1 / みりん 大1 / 砂糖 大1  
〈仕上げ〉ごま油 大1/2

### 作り方

- ① 芽ひじきは、水に戻してザルにあげる。梅干しは種をとってみじん切り。
- ② ひじきをフライパン(油なし)で炒めて水気をとばす。
- ③ ②に、梅干しと調味料を加えて、再度2、3分炒める。
- ④ ③に、ちりめんじゃこ、白ごまを加え、仕上げにごま油をまわす。
- ⑤ パットに広げて冷ます。



### 今月のポイント

味見をして薄ければ醤油や塩で調整してください。おにぎり以外にも、卵焼き・ふりかけ等でも楽しめます。  
※卵焼きは、砂糖を少し入れると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 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

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

JAホールおおまち TEL.0261-26-3300

JAホールまつかわ 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ご注意ください。