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

2018（平成30年）8
No.641

農業人 No.5

農あるくらしづくりを目指したい

小谷村伊折地区
福永朋子さん

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／オートパルからのお知らせ／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

小谷村伊折地区　福永朋子さん

農あるくらしづくりを目指したい

今回訪れたのは小谷村伊折地区の福永朋子さん（27）。東京から移住してきて今年で2年目。少量多品目で無農薬栽培に取り組んでいます。地元地区の生産組合にも入っており、集落の農業を担う若者として期待されています。

福永さんは大学の時に研究で小谷村に来たことがあり、その時はまだ小谷村で就農するとは考えていなかったそう。大学卒業後、県内で大規模農業をやっている地域で就農をした時に「自分のやりたい農業をやるにはやっぱり小谷村が一番」と思ったのがきっかけだそうです。就農については「就農一本で決めていました。東京では近場の農業というと父親が家庭菜園をやっていたくらい。でも、年に何回かは知り合いがいる田舎へ遊びに行き、農業体験をしたりもしました。そういったものが結びついてるのかもしれません」と話していました。

「少量多品目」「無農薬」が福永さんのやり方。「初めは農薬を使おうとも考えたが、自分が小谷村でやりたい農業には合わないと思い、無農薬にこだわっている。自然の力や生態の力（アブラムシが集まれば天敵のテントウムシも集まるなど）に頼る自然農法で栽培しています」とこだわりを話す一方、「今後規模を広げたいとも思いますが、現在のやり方は今の面積だからうまくいっている部分もある。まだまだ勉強が必要ですね」と無農薬栽培の調整の難しさを感じているそうです。それぞれ時期（季節）に合わせた野菜を作っており、現在福永さんの畑では、トマトやズッキーニ、パプリカ、ナスなどが収穫時期を迎えています。収穫した野菜は直売所に出荷するほか、その時期の野菜を何種類か段ボールにつめて、主に首都圏に出荷しています。こちらも好評で月に30～40件ほどの注文があるそうです。

気分転換として、村の民謡サークルに参加したり、古民家カフェへお手伝いにいったりもしているそうで、充実した日々を過ごしているといいます。今後については「農業を通して自然や文化、人のくらしを伝える、農業を暮らしに取りいれて生活していくのが理想。高齢化が問題となる中、将来的には、都市と農村をつなぎ、農業で食べていけるような村づくりを支えられるようになりたい。そのためにも今自分のやっている『農業』を軌道にのせられるよう頑張りたい」と目標を語っていました。

［担当営農指導員からの一言］

北部営農センター小谷センター
青木　剛司

畑の面積は決して広くはないですが、ひとつの圃場で作られている野菜の種類の多さには驚かされます。現在、農業が全国的に大規模・機械化・均一化という方向に向かう中で、中山間地のような大規模・機械化で行うことが難しい地域で少量・多品目栽培は注目すべきやり方ではないでしょうか。その時期にあった物を自然の力を活かすやり方で栽培されている畑の作物は虫害こそありますが、それに負けない力が植物にあるように感じます。今後も全国の流れに負けないような中山間地の農業を一緒に考え、盛り立てていきたいと考えています。

写真＝1（中央） 大きく育ったナスを収穫する福永さん。昼間は暑いので、朝の涼しいうちに収穫を済ませるという。

写真＝2（左下） 8月に定植をむかえる雪中キャベツの苗に水をまく福永さん。

写真＝3（右下） 畑だけでなく水稲にも取り組んでいる。元々耕作放棄地だったところを開拓。特に水を引くのが大変だと話す。

特産品「内鎌かんぴょう」
生産最盛期
暑さで出来良し

池田町の特産品「内鎌かんぴょう」の生産が、7月中旬から始まっています。同町会染内鎌地区の農家有志でつくる「内鎌のかんぴょうを守る会」の会員は、作業場で加工に精を出しています。「内鎌かんぴょう」は160年の歴史を持つ伝統の品。同会は、地元農家有志が集まり2010年に発足しました。30人の会員が栽培から生産、販売まで手掛けており、原料「内鎌ゆうがお」は県の「信州の伝統野菜」の認定も受けています。

会員24人のグループは約6アールの畑で栽培。最盛期には1日40本のユウガオを収穫、加工します。早朝にユウガオを収穫し、天日干しした後、輪切りにして包丁で手びきします。それをハウスで1日ほど干したら完成。手びきは技術を要する作業ですが、会員たちは慣れた手つきで進めていました。同会の太田洋介会長は「高温の日が続き、ユウガオの収穫には影響が出ているが、かんぴょうを作るにはいい暑さ。真っ白で最高のかんぴょうができる。歴史ある伝統特産品を絶やさないよう、今後も取り組んでいきたい」と話していました。

かんぴょうは、同町の「道の駅ハーブセンター」やファミリーマート　JA大北会染店、大町市のJA直売所「ええっこの里」などで販売する他、作業所でも直売しています。

大盛況！池田タマネギ収穫体験

新鮮タマネギの収穫楽しむ

池田町の農事組合法人「グリーンファームいけだ」と当ＪＡ会染支所は６月23日、支所近くのほ場を一般開放し、タマネギの収穫体験を開きました。今年で６年目になります。体験には同町や大町市、白馬村をはじめ、県内外から約３００人が参加。家族連れなどが新鮮なタマネギの収穫を楽しみました。２回目の参加という大町市の夫妻は「普段、農作業をしないので収穫体験は楽しい」と話し、白馬村の親子は「農家の収穫のお手伝いもあれば、ぜひ行きたい」と笑顔を見せていました。同法人は「昨年より玉が大きくいい出来。多くの人に楽しんでもらえたらうれしい」と話していました。

役職員・組合員親睦マレットゴルフ大会開く

スポーツ通して交流

池田地区運営協議会は６月23日、「池田地区組合員役職員親睦マレットゴルフ大会」を同町内鎌のあづみ野広場マレットゴルフ場で開きました。地域組合員と役職員が親睦を深め、組合員の健康増進、総代会・運営協議会の発展を目的に、地区組合員と役職員80人が参加。良いプレーが多く出たほか、ベテランの組合員が職員にアドバイスする光景も見られるなど参加者は和やかにプレーしていました。

新採職員農業研修

農業の苦労と大切さ学ぶ

当ＪＡは７月２日、今年度入組した新規採用職員の農業実地研修を白馬村の当ＪＡ北部育苗センターで開きました。この日は新採職員８人が参加。元ＪＡ営農指導員で白馬村農業委員会会長の松沢正猛さんを講師にミニトマトの管理方法や特徴などを学びました。実際に、トマトの根を伸ばすためにマルチシートを上げ、土を平らにならして再びシートを戻す作業を体験しました。研修は新採職員にＪＡ職員として、農業知識の習得と農家の苦労を体験し、日頃の業務につなげる目的で毎年行っています。

UAE高校生リーダーライスセンター視察

米保管の過程・技術に魅入る

UAE（アラブ首長国連邦）高校生リーダー訪日研修団は7月21日、白馬村神城の北部ライスセンターに視察に訪れました。同研修団は日本のボランティアについて理解し、日本におけるボランティアの思考、精神を学び、その社会的重要性を認識することなどを目的に、1週間日本で学びます。今回は日本の歴史・文化を学ぶ一環で同センターを視察。アラブの高校生41人が訪れ、北部営農センターの窪田久義センター長から大北地域の米について、ライスセンターでの米の保管の過程などを学びました。視察に参加した生徒は「お米がどのように保管されているかが分かった。最新の技術を使って米を保管していることにとても興味を持ちました」と話していました。

理事が管内を視察

施設の状況等を確認

当JAは7月17日、理事による白馬村・小谷村の管内北部地域の視察を行いました。視察には理事10人が参加し、各支所や6月に張付けをおこなった畦畔グリーン、白馬特機工場などを視察。視察を通して事業の取り組み状況・施設の状況などを確認しました。

青壮年部園児とジャガイモ掘り

食の大切さを伝える

当JA青壮年部池田支部は7月26日、同町池田保育園の年長園児22人と同町花見地区のほ場でジャガイモ掘りを行いました。青壮年部がすすめている、子どもたちに農業を実際に体験してもらい、食の大切さ・自然の恵みを知ってもらうチャイルドファーム21運動の一環として毎年おこなっています。園児たちは「大きいの採れた」とバケツいっぱいにジャガイモを収穫していました。同支部長で青壮年部長の和沢忠志さんは「体験を通して農業と食の大切さについて知ってもらいたい」としています。

秋野菜の栽培について学ぶ

女性農業大学8期生

当JA女性農業大学8期生は7月26日、農産物直売所ええっこの里南側モデルほ場で秋野菜の栽培のポイントと土づくりを学ぶ講座を開きました。講座には受講生17人が参加。この日はJA営農部職員を講師にニンジン、タマネギ、ハクサイなどの秋野菜の土づくり、生育での注意点等を学んだ他、ほ場で夏野菜の様子も確認しました。参加した受講生らは栽培上の疑問について積極的に質問をしていました。

大北産使ったリンゴシードル完成

甘みがあるスッキリした味に

当JAは7月、管内産のリンゴを使ったリンゴシードルを商品化しました。管内産シナノスイートと紅玉それぞれ150キロずつの計300キロを使い、醸造は伊那市の醸造会社に委託。シナノスイートの甘みと紅玉の強い酸味が絶妙に合わさる、若い世代をターゲットにした、スッキリした味わいに仕上げました。シードルは242本（1本750ミリリットル）を限定販売。1本2，000円（税込）。農産物直売所ええっこの里の他、中部営農センターで販売しています。当JAは「リンゴワインにつづく商品。今年は数量限定だが、来年以降は数量も増やし販売していければと思う。まずは多くの人に味わってもらいたい」とすすめています。

福祉施設で草刈りボランティア

神城支所・北部営農センター1支所1協同活動

白馬村の当JA神城支所と北部営農センターは7月21日、同村にある特別養護老人ホーム「白嶺」でボランティア活動を行いました。同支所・センターが1支所1協同活動の一環として行っているもので、今年は施設の草刈りを行っていました。同支所は「毎年感謝されている。これからも活動を続けていきたい」としています。

各地で井戸端会議

JAへの意見・要望を話し合う

各支所で女性部による井戸端会議が開かれました。女性部美麻支部は美麻支所で6月6日、松川支部は松川支所で7月12日、ときわ支部はときわ支所で7月19日に開きました。JAの支所やセンターの対応、7月から試験的に導入を始めている移動金融店舗に対してなどの意見・要望が多数出ました。皆さんから出た意見・要望はしっかりと事業に反映していきます。

美麻支部：部員12人　職員7人参加

ときわ支部：部員8人　役職員5人参加

松川支部：部員8人　役職員8人参加

世代超えたスポーツ交流が今年で30回目

女性部おたり・中土支部ミニバレー大会

女性部おたり支部と中土支部は7月1日、小谷村の小谷小学校体育館で合同のミニバレーボール大会を開きました。今年30回目で、節目の大会となりました。各地区・支部・JA役職員など10チーム100人が参加しました。開会式で、女性部おたり支部の深澤一美部長は「これだけ長く続いたのも多くの皆さんの協力のおかげと感謝している。40回、50回と続いていくようにこれからも頑張っていきたい」と意気込み、当JAの山田高司組合長は「大会が長く続いたことはとても素晴らしい。これからも続くようにJAとしても協力していきたい」とあいさつしました。試合は二つのコートに分かれ予選、決勝を行い、白熱した試合が繰り広げられました。大会は同村内の女性部員と地区住民、JA職員が交流を深めるのが目的で、毎年恒例の行事。参加した部員は「ミニバレーを通じて世代を超えた交流ができる。何よりも楽しめる」と話していました。

結果は次の通り。

◇優勝＝雨中チーム▽準優勝＝栂池チーム▽第3位＝五区チーム

農機の使い方など学ぶ

女性部中土支部

女性部中土支部は7月4日、小谷村の中土支所で営農教室を開きました。部員や同地区住民など10人が参加。この日はJA営農指導員からこれから植える苗の植え付け方や追肥、農薬の正しい使い方について説明を受けました。また、当JA小谷農機センターからは農機の使い方について実演を交えた説明受けました。実演では当JAがレンタル農機としての貸し出しを行っている「自走斜面草刈り機」を使って草刈りを行いました。実際に草刈りを体験した参加者は「とても簡単に草を刈ることができる。紹介してもらえてよかった」と話していました。

おしゃれな「ちょいかぶり」づくり

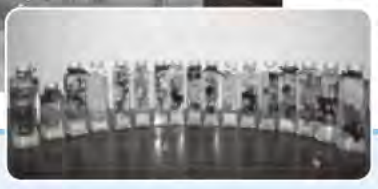
女性部社支部

女性部社支部は7月6日、大町市の当JA社支所で料理の際に使えるおしゃれな「ちょいかぶり」づくりを行いました。部員16人が参加。当JAふれあい課職員を講師にすべて手縫いで作るちょいかぶり帽子の作り方を学びました。ちょいかぶりは手ぬぐいなどと異なり後ろにゴムを通してあるため、被る際に結ぶ必要がなく簡単に被ることができるのが特徴。部員は「おしゃれなものができた。今後料理などをする際にかぶって使いたい」と話していました。

飾っておしゃれなハーバリウム学ぶ

女性部神城支部

女性部神城支部は7月13日、白馬村の当JA神城支所でおしゃれな植物標本「ハーバリウム」を作る講習会を開きました。この日は部員16人が参加。フラワーデザインセレンディピティの中村恵美さんを講師にハーバリウムの作り方、おしゃれに飾るコツなどを学びました。参加した部員は「みんな違った作品でとても綺麗。作るのにハマりますね」などと話していました。



水稲

南部営農センター　松川　栗林 浩

良質米生産に向けた最後の仕上げ!

収穫直前までの水管理のポイント

◎落水について

・落水時期が早すぎると粒張りが悪くなったり、胴割れ米の発生が増えるなど、品質が低下するので適期に落水を行いましょう。

・特に、砂壌土の水田では胴割れ米が発生しやすいので、後半まで水管理を行い、土壌の乾燥を防いで下さい。

・落水後、晴天続きで土壌乾燥が続く場合には、「走り水」を行い水分を補って下さい。

売れる米づくりのポイント

◎適期収穫・適正調製について

1.収穫

胴割れ米発生防止のため、刈り遅れないようにして下さい。

【理想的な刈り取り時期】

①登熟積算気温

○刈り取り始め　1穂内に緑色の籾が10粒(登熟積算気温目安900℃)
○成熟期　1穂内に緑色の籾が5粒(登熟積算気温目安1000℃)
○刈り取り晩限　1穂内に緑色の籾が2粒

②帯緑色籾歩合

100粒中の青米粒	0~5粒	6~10粒	11粒以上
乾燥機停止後の水分変化	乾く	ほとんど変わらない	もどる

2.乾燥

・コンバインで収穫の場合、収穫後4時間以内に乾燥作業を行って下さい。

・適正水分の仕上げは下記の通りです。

うるち米……目標水分14.5%
酒造好適米・もち米…　目標水分14.5%

・青米の混入が多いと、乾燥終了後に水分が変化する事があるので、14.5%ぎりぎりまで乾燥させずに仕上げの追乾燥をするくらいの余裕をもって下さい。

異物混入の防止

ほんの僅かな異物(石・ガラス片・プラスチック片・金属片等)混入で、産地の評価が下がります。更には、モチ混・ウル混のクレームも多くなっています。倒状田の刈り取りや、調整に注意し、異物混入を防止しましょう。

カントリーエレベーター、ライスセンター利用の皆さんへ

平成30年産米では「いもち病」「倒伏」「トウコンの混入したもの」はカントリーエレベーター、ライスセンターへの持込みはできません。上記が発生した場合は、搬入前に支所担当者に相談してください。

赤米やクサネムの防除を徹底して産地を守りましょう

1.赤米(トウコン)

特性: 果皮に赤褐色の色素がある米で、古くから伝来した米が、地中で埋蔵休眠し、地表近くに掘り起こされ種子が発芽したのではと考えられています。

対策: ●取った草を落とさない様、ビニール袋などを持って手取りして下さい。
●取った草は畦などに放置せず、燃やして下さい。
●手取り除草が確実な方法です。
●赤米の発生が見られた水田は秋起こしを見あわせて下さい。

2.クサネム(マメ科雑草)

特性: マメ科の一年生雑草で、畦畔、湿地などに多く見られます。近年は休耕田などに多く発生しそこから水田へ侵入し、収穫時にクサネムの種子5mm程度の種が、米に混入して検査不合格となるなど問題となっています。

対策: ●取った草を落とさない様、ビニール袋などをに入れて下さい。
●取った草は畦などに放置せず、燃やして下さい。
●手取り除草が確実な方法です。
●河川での草刈りは特に注意し、雑草が川に流れ込まないようにして下さい。

水稲生育状況及び長期予報について

水稲生育進度は平均して6日~7日程度平年より早く、特に田植の早い圃場ほど、生育が進んでいます。長期予報は右の通りですが、早めの準備で、刈り遅れの無い様に、良質米生産に向けて、最後の仕上げに挑みましょう。

向こう2か月の平均気温は、高い確率50%です。

8月　平年に比べ晴れの日が多いでしょう。気温は高い確率40%です。

9月　天気は数日の周期で変わりますが、平年と同様曇りや雨の日が多いでしょう。

8　月　の　営　農

園芸

南部営農センター　八坂　平林豊張

夏野菜の管理と秋野菜の圃場準備

高温干ばつの条件では、野菜類の生育にも影響が出ます。水やり、追肥、病害虫に注意して樹勢を維持しましょう。
盆明けからは秋野菜の播種、定植時期になります。計画的に畑の準備をして、良質な野菜を生産しましょう。

夏野菜の管理

・高温、乾燥条件が続くと根が傷みますので畝間に敷きわらをして、乾燥を防ぎましょう。
・大雨の降りやすい季節でもあります。大雨に対しては、通路や畝間に水が溜まらないように排水溝を作り、水はけがよくなるようにしましょう。
・収穫開始後は定期的に追肥を行い、樹勢の維持を心がけましょう。根が弱っていると土壌からの養分を吸収しにくくなるため、液肥の葉面散布を行うことも効果的です。
・高温期は害虫も発生しやすくなります。薬剤散布は、葉の裏側にいる害虫にもかかるように丁寧に行いましょう。

秋野菜の圃場準備

・早めに堆肥や石灰などの土壌改良剤を施用し、土とよく混和して団粒化を図り生産性を高めましょう。
・排水が悪い圃場は定植前に、高畝・排水溝を掘るなどの排水対策を講じましょう。
・どこに何を植える(播種する)か検討し、連作をしないように心掛けましょう。
→夏野菜と秋野菜との連作や、同じ種類(同科)の野菜の連作を回避してください。
例) アブラナ科:ハクサイ、キャベツ、ダイコン
ナス科:トマト、ナス、ジャガイモ、ピーマン
マメ科:エンドウ、エダマメ、インゲン
ユリ科:ネギ、タマネギ、ニンニク
・秋野菜の栽培は気温がだんだん下がっていく時期の栽培になり、播種(又は植え付け)時期が限られます。また、初期の栽培管理がその後の生育に大きく影響しますので、ゆとりを持って作業をしましょう。
・高温期に作付が始まりますので、害虫による食害が予想されます。防虫ネット等を利用し、農薬のみに頼らない栽培に心がけましょう。

ACB通信

有害鳥獣対策

有害鳥獣による農作物被害が拡大しています。

小谷村で平成29年度の鳥獣被害状況は、面積で100haを超え猟友会など資格者による捕獲檻の設置や新たに電気柵の設置をしましたが、今年は更に上回る勢いで深刻な被害状況となっており、すでに多くの電気柵の設置・問い合わせをいただいております。各市町村によって防護柵・電気柵等の設置補助金が設定されています。有害鳥獣対策の各種防護柵・電気柵などを取り揃えて設置場所や補助金申請などの相談を受け付けていますので各営農センター・農家対策支援室までお問い合わせ下さい。

小谷産　夏そば

小谷村では、今年度より本格的に夏そばの作付を実施しています。近年、秋の天候不順などにより、秋そばの収量減少の対策として、百姓七人衆では一昨年より試験栽培を開始しています。村内の栽培面積は現在4ヘクタールまで増えています。春からの好天に恵まれ生育は順調に進み、7月下旬に収穫の運びとなりました。ふるさと納税や地域色の人気が高まっており、「○○産」といった地域のブランドの構築が求められています。

ＡＣＢからのお知らせ

昨年に続き地域活性化の一環として「第3回JA大北杯争奪学童軟式野球大会」を9月2日(日)に開催します。大北管内のチーム(昨年度参加チーム　5チーム)が参加する大会です。毎年、大好評の大北産食材を使ったカレーを振る舞いますので楽しみにして下さい。選手の皆さん熱いプレーを期待しています。

ACB無料職業紹介所 届出受理番号20ー特ー000062

当農家対策支援室が行う、無料職業紹介所では、随時求人・求職者を募集しています。職種は農業です。

短時間でも、期間限定でも農業をやってみたいと思われる方、手が不足している方、ご連絡ください。

●求人情報の詳細、お問い合わせは

大北農業協同組合無料職業紹介所
農家対策支援室(営農部)

0261-22-1842

牡牛座 4/20~5/20
全体運 ／ レジャー運が活性化。気の合う仲間と遊びに出掛ければ、大いに楽しめます。クリエーティブな活動にもツキ
健康運 ／ 運動に励むのに最適。体力アップが可能
幸運を呼ぶ食べ物 ／ サツマイモ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 ／ 物事を悪い方に考えそう。あまり深刻にならず、失敗しても笑い飛ばしてしまうぐらいが正解。ハーブティー吉
健康運 ／ ストレスを感じがち。適度な気晴らしを
幸運を呼ぶ食べ物 ／ サンマ

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。

暑い日が続いています。いよいよ夏野菜の出荷が最盛期です。アスパラガス・きゅうり・トマト・ナス・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎなどがところ狭しと並んでいます。夏野菜を食べてこの夏をのりきりましょう

松川村アルプス一番・社直売

あづみ病院前直売所	毎週（火）（金）
お盆売出	8月10日（金）～15日（水） 盆花用切花・果物など販売

大町市常盤ええっこの里

お盆売出	8月10日（金）～15日（水）
週末セール	8月24日（金）～25（土） 9月7日（金）～8日（土）

（セールの日程は変更する場合もあります）

- 7月の状況：ブルーベリー、きゅうり、ナス、ズッキーニ、とうもろこし、玉ねぎが多く出荷されていました。トマトはなかなか赤くならないようでした。
- これからの出荷最盛になる品目：これからの出荷になる品目：アスパラガス・とまと・きゅうり・ナス・ズッキーニ・たまねぎ・ピーマン・枝豆・桃など。
- 4月より「ええっこの里」に営農指導員が駐在しています。栽培のことなどお気軽にお問合せ下さい。

JA大北オリジナル商品、米粉うどん・米粉ラーメン・米粉パスタ好評発売中です。

エーコープの「なす漬けの素」で簡単においしい茄子漬けはいかがですか!

今大評判のエーコープ「なす漬の素」。以前はけっこう面倒だったなす漬けがお手軽においしくできて大人気!各エーコープ店・生活店舗・営農店舗・直売所にて好評販売中です。たいへん人気のため売り切れの際はご容赦願います。

ここでちょっとナスについての豆知識。ナスは今旬の野菜。煮ても、焼いても、漬けても美味しい、万能野菜です。原産地はインドといわれています。

ナスの栄養価は他の野菜に比べて特に多い方ではありません。93%が水分と糖質です。しかし食物繊維は比較的多く含まれています。ナスニンという成分には発ガンを抑える効果、コリンという成分には動脈硬化を防ぐ、肝臓の働きをよくする、コレステロールを下げるなどの作用が認められています。また、プロテアーゼインヒビターは口内炎や胃炎、肝炎、関節炎などの痛みを抑え、症状を改善、神経痛や痔にも有効といわれています。いいことばかりの旬のナスをぜひどうぞ!

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 ／好奇心を刺激されることがあったら、とことん調べてみるとグッド。新しい趣味や習い事を始めるのも刺激大

健康運 ／うっかりしやすい月。けがに気を付けて

幸運を呼ぶ食べ物 ／ 昆布

双子座 5/21~6/21

全体運 ／珍しく感情的になりやすいかも。人の行動に口出しすると、トラブルを招くので、ご用心。笑顔を心掛けて

健康運 ／運動不足気味。小まめに動けば好変化が

幸運を呼ぶ食べ物 ／ アシタバ

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。

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)
平成30年8月18日(土)・19日(日)	ー	○(JA夏のローン相談会)
8月26日(日)	○(アプロード1階)	○
9月9日(日)	○(アプロード1階)	○
9月23日(日)	○(アプロード1階)	○

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。

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

レンタル農機

自動斜面草刈機

斜面草刈りをもっと便利に!

ISEKI
アグリ SP シリーズ

●料金

1日／5,000円(税込)

半日／2,500円(税込)

手押しタイプ 播種機

ごんべえ HS-300 シリーズ

●料金

1日／1,000円(税込)

耕うん機

ISEKI KCR シリーズ

●料金

1日／3,000円(税込) 半日／1,500円(税込)

お近くのセンターまでお問い合わせください

理事会 (7月19日開催)

■報告事項

専門委員会報告、6月末事業実績および6月末組合員新規加入状況について、第1四半期期中決算監事監査報告について、貸出金利の改定について、はくばSPF豚農場の「環境対策確認巡回」について、平成30年度感謝祭開催要領(案)について、主な会議・行事について、その他

■協議事項

(1)平成30年度上半期決算見込みと夏期一時金の支給について
(2)出資金について

■その他事項

JA農産物直売所クーポン券付き定期貯金

取扱期間

デビューマルシェ:H30.6.4～H30.8.31 募集総額30億円達成次第取扱終了

※デビューマルシェは、平成30年4月1日以降、初めてJA大北と金融取引をされた方が対象です。

例えば…100万円を1年間の定期貯金でお預かりの場合

店頭金利のお利息 ＋ マルシェクーポン券 5,000円分がもらえます!

お取扱期間は、8月末(デビューマルシェ)までとなっておりますが長野県内のJAでそれぞれ総枠に達し次第取扱い終了となります。

本年は1ヶ月でフリー枠170億円がSOLD OUT!

取扱商品	スーパー定期貯金
期間	1年期
契約金額	10万円以上、お一人様100万円以下
募集総額	30億円(募集総額到達次第販売終了)
条件	新たにお預けいただくご貯金に限ります。 平成30年4月1日以降、初めてJA大北と金融取引をされた方が対象です。 (上記の方が、既にマルシェをご契約された場合でも、合計100万円までご利用いただけます)

★マルシェクーポン券が利用できる店舗は、JA大北農産物直売所「ええっこの里」「アルプス一番」
□「社直売所」「Aコープ白馬店」その他、県下指定のJA直売所、Aコープ店です。

JA大北 本所金融部 大町市大町光明寺3091-1 tel.0261-22-1843

皆様にたいへんご好評いただいております"マルシェ"貯金は、当初計画どおり本年度で終了となりますのでご了承願います。

詳しくは最寄りの支所窓口までお気軽にどうぞ。

乙女座
8/23～9/22

全体運 ／ 新しいことにチャレンジする好機。未体験の事柄でも思い切ってやってみる価値あり。新発売の商品にも注目を
健康運 ／ スポーツを楽しめば、体調が上向きそう
幸運を呼ぶ食べ物 ／ シイタケ

獅子座
7/23～8/22

全体運 ／ ゆったり過ごせる期間。趣味や好きなことに時間を費やせば、充実感を味わえそう。部屋の模様替えもお勧め
健康運 ／ 食べ過ぎに注意。栄養バランスも大切に
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ミョウガ

変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学
助教 小林元

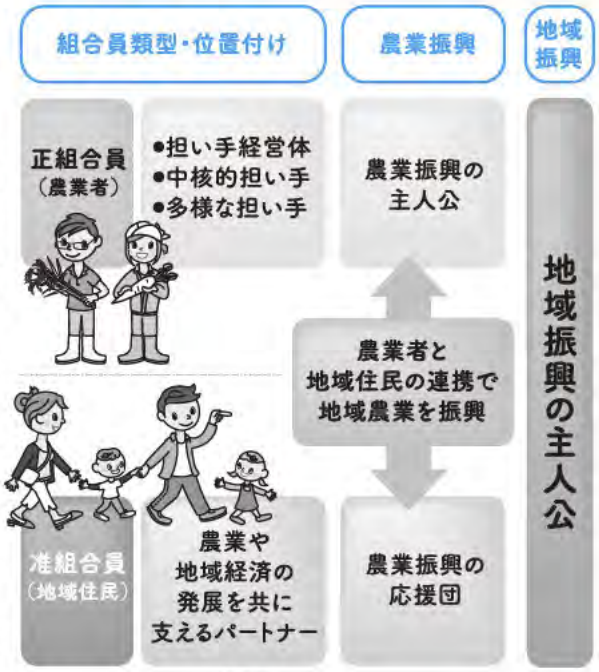
Q. JAの正組合員と准組合員の違いって何?

A. 正組合員は農業の主人公、准組合員は地域を豊かにする協同の仲間です。

JAの組合員は、農協法の中で、正組合員と准組合員に区分されています。JAの正組合員は、農業を営む人々や農業で働く人々、そして農家の家族の皆さんです。協同の力で豊かな農業を育むと共に、消費者に安全で安心な農畜産物をお届けすることで、わが国の食と農を守り、農業を通じて地域を豊かにする主人公、それがJAの正組合員です。

対して、農業に直接的に関わることがあまりない人々も含めて、だれでもJAの総合事業を利用できるように、准組合員という仕組みがあります。准組合員は、事業を利用するだけではありません。正組合員がつくった農産物を食べる人々でもあり、地域農業を、食を通じて支える大事な仲間です。中には、食べるだけでなく、一緒に農業に関わる准組合員も増えています。

現在の制度では、JAの運営は正組合員が中心となっています。これからは対話を通じて、准組合員の声もJAの運営に反映することが大事になっています。



耕そう、大地と地域のみらい。

AAAキャンペーン

トリプルエー

「安全・安心・愛する人へ」

九月一日から十一月末までの3ヵ月間、㈱ジェイエイオート長野では「安全・安心・愛する人へ」をテーマに、AAAキャンペーンを開催します。

今年の六月に軽トラックにも安全運転支援装置が装備されました。今回のキャンペーンでは組合員の皆様へ特典をご用意し、ご提案させて頂きます。この機会を御見逃しなく!!

衝突回避支援ブレーキ機能・「スマートアシストⅢ」搭載

軽トラック初!!
衝突回避支援ブレーキ機能搭載
より使い易く、より安全に
頼れる営農車 JAサンバー

誤発進抑制機能
後方誤発進制御機能搭載
新たに取扱いを始めました
期待の軽トラック
スズキ キャリイ

Safety Support

ご成約特典
特典① 選べるオプションプレゼント 30,000円(税抜き)
特典② 最低下取り価格 30,000円(消費税・リサイクル料金込) ※ナンバー付自走可能車
更にキャリイトラックお買い上げのお客様へ スズキ車取扱い記念として下回り防錆塗装サービス!!
※各販売店での施工となります。

詳細につきましては下記販売店にお問い合わせください。

JA大北オートパル 南部センター
大町市常盤3778
TEL.0261-23-7205

JA大北オートパル 北部センター
北安曇郡白馬村北城1375
TEL.0261-72-3920

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 ／コミュニケーション運上昇。初対面の人とも楽しく話せます。新しいタイプの友人をつくれば、世界が広がりそう
健康運 ／口コミで有益情報をゲット。試してみて
幸運を呼ぶ食べ物 ／イチジク

天秤座
9/23~10/23

全体運 ／サービス精神を発揮すると、対人運が好転するはず。面倒見よく接してみて。気分転換にはマッサージが効果的
健康運 ／気持ちにゆとりを持つことで、好影響大
幸運を呼ぶ食べ物 ／ごま

上腕骨頚部骨折について

北アルプス医療センターあづみ病院　整形外科医長
肩関節治療センター　松葉　友幸

上腕骨頚部骨折とは

上腕骨は二の腕の骨のことで、頚部は肩に近い部分のことをいいます。すなわち上腕骨頚部骨折とは肩の近くの二の腕の骨が折れてしまうことです。

転倒して肩の周りを打撲、または肩を突き上げるように肘を打撲して起こることが多いです。若い人だとスポーツや交通事故などの強い外力で起こります。ご高齢の方だと骨が弱くなっているので軽く転んでぶつけただけでも折れてしまいます。全骨折のうち5%程で年齢と共に増加すると言われています。

症状と診断

転倒後に肩が痛くなり、腕を動かせなくなります。骨折すると折れたところから出血するので肩が腫れたり、内出血を起こします。

肩の周囲は厚い筋肉に覆われているので、ずれていない骨折の場合は外から見てもわからないことがあります。

診断はレントゲン撮影またはCT検査にて行います(図1)。

(図1)a.正常な左肩レントゲン　b.上腕骨頚部骨折のレントゲン

治療方法

上腕骨頚部骨折の治療方法は保存的治療(手術をせず、自然につくのを待つ方法)と手術による方法があります。

◉保存的治療

骨折部のずれや変形が少ない場合に行います。三角巾とバンドにて腕を体に固定して骨がつくのを待ちます。ずっと固定していると関節が硬くなり動かなくなってしまうため、骨折の形やレントゲンの経過を見ながら徐々にリハビリで動かす運動を行います。

◉手術

上腕骨頚部骨折は様々な形に折れるため、手術の方法も多くの種類があります。当院で主に行っているのは髄内釘による固定、プレート固定、人工骨頭置換術、リバース型人工肩関節置換術があります(図2)。肩関節は硬くなりやすいため、手術後にしっかりとリハビリするのが大事です。

(図2)様々な手術後のレントゲン
a:髄内釘　b:プレート固定　c:人工骨頭置換術　d:リバース型人工肩関節置換術

★10月21日(日) 北アルプス医療センターあづみ病院祭開催決定★

山羊座 (12/22~1/19)
全体運 ／アクティブになれる月。積極的な行動がチャンスを育てるきっかけに。また、ふとしたひらめきにも幸運の予感
健康運 ／心穏やかに過ごすことで、体調を整えて
幸運を呼ぶ食べ物 ／シメジ

射手座 (11/23~12/21)
全体運 ／発想力が乏しくなり、良いアイデアが浮かびにくい時期です。周囲の意見に耳を傾けることで、意外なヒントが
健康運 ／疲れをため込みやすい。しっかり休息を
幸運を呼ぶ食べ物 ／トウガン

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、「夏のアルプス大冒険～ずぶぬれ覚悟!サマースプラッシュ!」を開催中。北アルプスの清流・乳川での川遊び「スプラッシュ・リバー」や、家族で楽しむオフロード体験「MTBパーク」など、自然の中で思う存分遊ぶことができます。その他、森の体験舎では夏休みの工作・自由研究応援プログラムも実施中。夏休みもアルプスあづみの公園へ、ぜひお出掛けください。

ツリーイング&リバージップライン

小さなお子さんから大人まで、ロープを使って簡単に木登りが楽しめるツリーイングと、乳川の対岸へロープを張って、川の上を滑空する「リバージップライン」を楽しめる特別プログラムです。

■日　時／8月11日(土・祝)・12日(日)
①10時～、②11時～、③13時～、④14時～、
⑤15時～(1日5回)
■場　所／河畔広場　■対　象／6才以上　■受　付／当日受付
■定　員／各回16名　■参加費／1,000円

自転車安全スキル教室

4歳から小学3年生までの自転車に乗れる子どもを対象とした「乗車体験」を中心に、「操作技術」および「安全意識」の向上を目的とした教室です。

■日　時／8月25日(土)
①10時～、②11時30分～、③14時～、
④15時30分～(各1時間)
■場　所／マウンテンバイクパーク
■対　象／4才～小学校3年生までの自転車に乗れるお子様
■受　付／事前受付(定員に満たない場合当日受付けあり)
■定　員／各回10名
■主催・申込／日本キッズバイク安全普及推進協会
(TEL:03-6435-4517)

スプラッシュランド

アルプス大草原に水遊びプールが登場。土日祝の「ずぶぬれタイム」は、スプリンクラーが動きます。

■日時／8月1日(水)～8月26日(日) 10時00分～16時00分
■場所／アルプス大草原

シャワーピクニック

自然が創造した変化に富む渓流で、ザブザブ歩いたり、川の流れに身を任せたりのフィールドアスレチックを楽しみます。

■日　時／現在実施中～9月2日(日)まで
①9時30分～12時00分、②13時30分～16時00分
■受　付／事前受付
白馬ライオンアドベンチャー(0261-72-5061)
■最少催行／4名以上20名まで
■対　象／4歳以上(中学生以下は保護者同伴)
■参加費／大人6,500円、小人5,500円、
ファミリーパック3(大人・小人あわせて3名)14,500円～、
ファミリーパック4(大人・小人あわせて4名)19,000円～

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。
地域職員を現在募集しています。詳しくはあづみの公園大町・松川地区管理センター総務課までお願いします。

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／状況判断を間違えやすいよう。大事なことほど即決はせず、人のやり方を参考にして。リフレッシュには観劇へ
健康運／ストレッチなどで軽く体を伸ばすと◎
幸運を呼ぶ食べ物／梨

水瓶座 1/20～2/18
全体運／文句が多く、トラブルメーカーになりやすい暗示。悪いところではなく、長所に目を向けて。玄関掃除で開運を
健康運／生活リズムが乱れがち。寝不足は避けて
幸運を呼ぶ食べ物／チンゲンサイ

りんご娘 石田 明子さん（26）小谷村

～小谷村での農業生活を支援したい～

仕事は

昨年9月から小谷村の地域おこし協力隊として役場で働いています。元々は富山県の出身で大学を卒業後、大阪で広告関係の仕事をしていましたが、たまたま移住担当の方と話す機会があり、そこから実際に村を訪れて魅力を感じたのがきっかけ。現在農業調査・研究担当として村で作られた野菜をどう販売していくかをテーマに活動をしています。また今年9月に開催される全国棚田サミットの事務局も担当しています。様々な人と協力しながら村の農業、移住してきた人の手助けができるよう日々取り組んでいます。

農・食に対する思い・イメージは

近所でも多くの人が野菜を作っていて、私も少しやってみましたが結構難しかったです。改めて野菜を作るというのはすごいことで、とてもありがたいことだと感じました。

休日・趣味は

最近、村にある自然園の保護のボランティアに週2回程参加しています。ボランティアを通して多くの高山植物・花などの名前を覚えることにはまっています。

理想の男性はどんな人ですか

食べることが好きなので、食の趣味が合う人いいですね。

これからの夢・目標は…

地域おこし協力隊員として1年を迎えますが、知らないこともまだあるので、多くの人に話を聞きながらやっていきたいです。今後の目標としては、小谷村で農業を始めて、まよいなく生活ができるようなお手伝いをしていくことです。

だいぼくこどもくらぶ

大町市
父／伊藤 富之さん
母／奈穂さん
長男／慧人くん（4か月）

笑ったりなど色々な表情を見せるようになった慧人くん。名前の由来は「けいと」という名前の響きと賢い子に育ってほしいから。絵本が好きで、読んであげるととても喜びます。将来については「自分のやりたい道に歩んでいってほしい。出来ればスポーツを何か一つやってほしいですね。日々元気に育っていってもらえればうれしいです」と今後の成長への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」との協力で大北地域に住む子どもたちを紹介していきます。JA共済やこどもくらぶについてはお近くの支所、本所共済部（TEL：22-1815）まで。

ざんせつ

相変わらず暑い日が続いております。避暑地ともいわれる大北地域でも30度を超える日々…。各地で異例の暑さが続く中、一番怖いのは熱中症。水分は、大体1日に2リットルは最低でも摂取したほうがいいみたいです。倒れないためにもしっかり予防したいですね。

田中

地域と農業
暮らし支える
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
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

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。

うなぎとゴーヤ炒め

●材料(2人分)

うなぎ蒲焼き(カット) … 1枚
ゴーヤ … 1/2本
A 砂糖 … 小さじ1
A 塩 … 小さじ1/4
A サラダ油 … 大さじ1

●作り方

① うなぎは1cm幅に切ります。
② ゴーヤは縦半分にし、種とワタを取り除き、2mm厚さにスライスします。
③ ②にAを揉みこみ15分程度おきます。
④ ③を水洗いし、キッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。
⑤ フライパンにサラダ油を熱し④を炒めます。
⑥ 全体に油が回ったら①を加え炒め合わせ、添付のタレで味を調えます。

一口メモ

うなぎは豊富なたんぱく質や蒲焼き100gで2日分が摂れるビタミンAをはじめ、ビタミンB1、B2、D、E、さらにはカルシウム、鉄分と身体に必要な栄養素がこれでもかというほど含まれている優秀な食品です。ゴーヤは加熱しても壊れにくいビタミンCや食欲増進効果が期待できるモモルデシン(苦味成分)など夏の食欲が落ちる時期に積極的に食べたい食品です。ゴーヤは油で炒めることで食べやすくなるといわれています。

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 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、松川支部

黒豆ごはん

材料(4個分)

米…3合／黒豆…80g／塩…小さじ1／酒…大さじ1
酢…大さじ1

作り方

① 黒豆を洗って、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
② フライパンを動かしながら、黒豆を乾煎りする。(中火で、豆の中心に帯が入るまで煎る)
③ お米を研いで、3合の水加減にする。
④ ③に酢以外の材料をすべて入れて炊く。
⑤ 炊き上がったら、酢を入れて混ぜる。

今月のポイント!

炊きあがった後、酢を加えることで、つやが出て、ごはんが綺麗な紫色になります。酢を入れても味が変わることはないです。

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 〒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

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／平成30年8月8日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:山田高司 ●編集／大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ http://www.ja-daihoku.jijan.or.jp/