

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌

〈特集〉

第31回 組合員代表者集会開催 組合員や地域に必要とされるJAに

11

2023（令和5年）

No.704

CONTENTS

特集 … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P4 / 令和5年度上半期事業実績報告 … P8 / 自己改革への取り組み状況 … P11
営農アドバイス … P12 / JA葬祭 … P14 / 趣味でミツバチを飼育する方々へ … P15 / 国営アルプスあづみの公園 … P16 / 直売所だより … P17
JAインフォメーション … P18 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P19 / あづみ病院「くらしの健康百科」 … P20 / 中村美津子歌謡ショー … P21
アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23 / 大感謝祭開催 … P24



6年ぶりに開かれた組合員代表者集会

組合員や地域に必要とされるJAに 第31回 組合員代表者集会開催

当JAは10月18日、第31回組合員代表者集会を大町市文化会館で開きました。各地区の総代ら約

200人が出席し、今年で任期満了した退任支所総代会長・退任永年勤続総代・退任役員・退職職員に感謝状と記念品がそれぞれ贈られました。また表彰後にはNHK大相撲解説者である舞の海秀平さんを招き、記念講演を行いました。集



あいさつする武井宏文組合長

年ごとに開催。2020年がコロナ禍の影響で中止となり、6年ぶりの開催となりました。

武井宏文組合長は冒頭のあいさつで「組合員との徹底した対話に基づき、総合事業と協同活動を通じて、『農業生産の拡大』『農業所得の増大』『地域の活性化』の基本目標の実現に向けた『自己改革』に全力で取り組むとともに、持続可能なJA経営基盤の確立・強化に取り組んでいく」と述べ、「改めて協同組合の原点に立ち、組合員から求められる取組みの実践に、役員が一丸となって取組み、『地域に愛され、信頼され、やくに立つJA』を目指す」と力を込めました。

表彰後は、JA大北3カ年計画（2022～2024）の確認を行いました。重点項目を総合事業の展開を通じて実践し、地域に根差



講演する舞の海秀平さん

した活動により、J Aが組合員の皆さまにとって必要とされる存在となるよう役割を十分に果たしていくことを、参加した総代とともに共有しました。

また集会では記念講演を行いました。講師には角界最小の身体ながら、「猫だまし」などファンを驚かせる数々の技をくりだし、「技のデパート」などの異名をとり、相撲界を席巻した元力士・舞の海秀平さんを招き「可能性への挑戦」をテーマに、大相撲力士になるまでのエピソードや現役時代の裏話などユーモアを交えて話し、会場は終始和やかな雰囲気出席者が聞き入っていました。

組合員代表者集会で表彰された方々は次のとおりです。(敬称略)

退任支所総代会長

▼ 櫻井 康人

▼ 北原 幸治

▼ 福嶋 清隆

▼ 丸山 隆士

▼ 中村 勝彦

▼ 宮田 茂生

▼ 千國 幸久

退任永年勤続総代

▼ 福嶋 清隆

▼ 宮沢 華佐夫

▼ 横山 嘉政

▼ 故細田 久雄

退任役員

▼ 内川 篤

▼ 故横山 貞明

▼ 降旗 恵子

▼ 塚田 茂

退職職員

▼ 窪田 久義

▼ 上川 真一

▼ 黒川 英明



退職職員に感謝状



退任役員に感謝状



退任支所総代会長に感謝状



感謝状を受け取った方々

池田町で病院祭・農業祭

「つなぐ」地域との絆をテーマに合同祭



「つなぐ」～地域との絆～をテーマに開いた病院祭・農業祭



牛乳消費拡大コーナーで農協牛乳を配布

当丁A池田地区運営協議会、厚生連北アルプス医療センターあづみ病院は10月22日、合同による「病院祭・農業祭」を、「つなぐ」地域との絆をテーマに4年ぶりに同病院を会場に開催し、地域住民など約1,600人が来場しました。

農業祭では「健康と食と農場プログラム」を企画し、病院駐車場にテントを設け、地元組合員・JAによる農産物などの販売のほか、牛乳消費拡大コーナーとして先着1,000

名に農協牛乳を配布、生活展示として食品や味噌等の販売、野菜摂取量測定など多彩な催しが行われました。午前9時の開場時には、目当ての農産物などを買い求める大勢の来場者で賑わいました。

また、当日は「第20回池田町お米コンテスト」も開かれ、町内で安全・安心な米づくりに取り組む農家から令和5年産コシヒカリ57点が出品されました。出品米を栽培履歴の検証、食味計による食味値の計測、品質判定機による整粒歩合を判定し、審査を行いました。結果、1位に竹内満長さん、2位に熊井昭男さん、3位に遠藤常夫さんが選ばれ、表彰状が授与されました。同祭実行委員会は「天候に恵まれ、大勢の来場者に感謝したい。農業祭を通して地域の皆さんに広く農業と農協について知ってもらい、地域の保健・医療・福祉と農業・食を感じていただき、健康で笑顔があふれる場として伝わればありがたい」と話していました。

中生種リンゴ目揃え会を開催

熟度先行、早めの収穫を

当JAとJAりんご生産部会は9月26日、出荷最盛期を前に「シナノスイート」「秋映」などを中心とした中生種リンゴの目揃え会を、大町市平のJAりんご選果場で開きました。大町市や松川村、池田町から生産農家約30人が集まり、出荷規格や荷造りの注意点を確認しました。目揃え会では、JA中部センターの営農指導員が販売情勢などを報告したほか、規格ごとに分けた見本を手に取りながら、大きさや着色度、熟度、外觀の状態など、選別基準について説明をしました。同センターでは「今年は8月の高温により、着色は遅延気味で小玉傾向となっているが、中



出荷規格を確認する生産者

身の熟度・糖度はともに良好とのこと。採り遅れに注意して適期収穫に努めてほしい」と呼びかけました。中生種の選果作業は9月末から11月上旬まで行われました。

大町アルプスマラソン第40回記念大会

秋の北アルプス山麓を走る

第40回記念大町アルプスマラソン（実行委員会主催）が10月15日、大町市運動公園陸上競技場を発着点に開かれました。今年は、第40回記念大会として、女子マラソン元日本代表の加納由理さんをゲストランナーに迎え、「日本の屋根を走ろう」をテーマに、フルマラソン、ハーフマラソン、10km、3kmの各種目に、全国各地から2,600人以上のエントリーがありました。参加したランナーたちは時折雨が降る中、紅葉が色付き始めた北アルプス山麓に設定された自然豊かなコースを沿道からの温かい声援を受けながら、爽やかに走っていました。県外から参加したランナーは「地



一斉に走り出すランナー

元の方々の温かい声援、おもてなしにたくさんの元気をもらえたおかげで、走り切ることが出来たと笑顔で話していました。この大会には、当JA・JA共済も協賛しました。

園児に農産物を寄贈

青壮年部池田地区相半花見支部

当JA青壮年部池田地区相半花見支部は、子ども達が農業を実際に体験し、食の大切さを知るとともに自然の恵みを実感してもらい、子どもたちへ将来の農業を託す「チャイルドファーム21運動」の一環として継続した食育活動を行っています。

10月20日、池田町の池田保育園を訪れ、年中園児13人にタマネギ50kgとジャガイモ20kgなどを寄贈しました。受け取った園児は「タマネギを持ったことも、触ったこともはじめて！うれしい！ありがとうございます」「カレーライスで食べたらおいしそう」などと笑顔で話していました。同支部の和澤忠志支部長は「地域で育てられた農産物を、おいしく食べてもらい、食の大切さを学んでもらえればうれしい」と期待を込めていました。寄贈した農産物は園の給食などで使用される予定です。



農産物を手にとり笑顔の園児



◎第5回「はこう講座」
「南信州日帰り研修旅行」を実施

当JAは10月4日、大北管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はこう講座」第5回目は、「日帰り研修旅行」を行いました。講座受講生15人が参加し伊那市にある「かんでんば」で有名な伊那食品工業株式会社の北丘工場を訪れ、寒天の特長や用途、かんでんば製品の紹介や袋詰め、箱詰め工程などを見学しました。また昼食では「南信州ビール味わい工房」でコース料理を堪能した後は、道の駅「花の里いいじま」や「産直市場グリーンファーム」の視察などで参加者同士の交流を深めることが出来ました。



コース料理を楽しむ参加者



女性部NEWS

エークック鍋の
簡単料理講習会開催 女性部平支部

女性部平支部は10月3日、大町市の当JA平事業所旧生活店舗でJA鍋メーカーであるエークック株式会社の大野昭氏を講師に迎え、「エークック鍋の料理講習会」を開き、部員9人が参加しました。当日は、講師の大野さんがユーモア交えながら、鍋の特徴を「火の通りがすくいい。美味しい料理があつという間にできるので、時短につながる」などと説明をしながら、「大学芋」や「焼き鳥」など5品を次々と調理しました。部員からは「ガスやIH、両方に対応できるのか」「どのくらいの保温効果があるのか」などの質問がありました。できあがった料理は、談話を楽しみながら食べ、「手軽にできておいしい。家で作ってみたい」と笑顔で話していました。



講師から調理方法を教わる部員

女性部NEWS

女性部で仲間づくり企画
お味はどう? 大根料理試食会開催

当JA女性部は10月12日、女性部フレッシュミズ企画として「大根料理試食会」を小谷村の複合拠点施設「おたりつぐら」で開催し、村内などに住む女性の方が11人参加。地元女性部員との交流をしながら大根料理を試食し味わいました。当日はJA女性部員が参加者に調理工程を丁寧に説明し、「シニガンスープ」「大根あげ」「大根サラダ」「大根の浅漬け」の4品を調理しました。参加した女性は「楽しく大根レシピを学べた。家でもぜひともつくってみたい」と感想を話していました。女性部では若い方々に活動を知っていただく場として、参加無料で定期的に料理講習会などを開催しています。興味の



大根料理を味わう参加者

ある方は、JA大北総務部ふれあい課 ☎ 0261221840へお気軽にお問い合わせください。



秋の公園を楽しむ、 お友達と一緒にウォーキング 女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は10月19日、仲間づくり企画として、大町市常盤の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で「今いる仲間を減らさない！新しいお友達を誘ってウォーキング」を開催しました。ウォーキングには同部員と部員の友達など11人が参加。公園のスタッフによるガイドで、同園の植物などについて話を聞きながら、秋の公園を和気あいあいとおしゃべりをしながら約2時間の散策を楽しみました。参加した部員からは「共通の目的を持った仲間たちと談笑しながら秋を楽しむことができ、参加者同士の交流を深めることができました」と笑顔で話していました。



秋の公園を満喫する参加者



災害時に温かいものを！「お湯ポチャレシビ」®講習会 女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は10月24日、くらしの活動の一環として近年多発している災害に備え、ポリ袋と湯煎で簡単にできる「お湯ポチャレシビ」®講習会を、大町市のJ Aときわ事業所で開きました。当日は同支部部員と地域住民の12人が参加。講習会では、J A総務部ふれあい課の職員が講師となり、カセットコンロ・鍋・水・耐熱性ポリ袋があれば、災害時にも温かい料理を簡単に作ることができる「お湯ポチャレシビ」®の調理に参加者に指導しました。

この日はライフラインが止まったときを想定



湯煎料理を新聞紙力レー皿に移す参加者



鍋に皿を敷き、食材などを湯せん

して、耐熱性ポリ袋を使ってカレー作りとご飯の炊き方を学んだ後、参加者が実際に調理しました。「お湯ポチャレシビ」®は、耐熱用ポリ袋に食材と調味料を入れ、袋のまま湯せんします。普段の食品を使うことができ、加熱に使った水が汚れないので再利用できる、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れないなどのメリットがあります。初めて参加した男性は「美味しく簡単にできる料理方法を学べて、参加してよかった」と感想を話していました。



上半期事業実績報告

(令和5年3月1日～令和5年8月31日)

令和5年度上半期は、第58回運営総代会でご承認いただきました事業計画に基づき、各事業に取り組んでまいりました。以下、上半期の事業につきまして報告いたします。

生産指導・販売状況

新たな販売拠点づくり

- (1) A・コープファーマーズおおまちと連携した直売事業の展開を行いました。
- (2) ネットショップ等インターネットを活用した販売事業の展開を行いました。
- (3) ええつこの里は「農ある暮らしサポート直売所」として相談機能を継続実施しました。
- (4) JAしみずと農産物の産地間交流を通じて地元農産物の販売に取り組ましました。

担い手支援

- (1) 集落営農組織・法人への肥料農業大口予約支援、米政策への加入支援事務、肥料高騰対策事業申請事務を行いました。
- (2) 米水稻作業担い手燃料支援(春秋)を実施しました。
- (3) スマート農業への取り組みとしてドローンのライセンス取得支援、水稻直播リゾケア試験を行いました。

農産

- (1) 水田農業政策について市町村営農支援センター及び地域農業再生協議会と連携し推進いたしました。
- (2) 令和5年産長野米の8月末在庫率は64%となっており前年とほぼ同じ状況です。

- (3) 米の生産数量目安値の地域間調整は地区内及び県内JA間で481tが行われ、前年比102%となりました。
- (4) 令和5年8月15日現在の長野県水稻作柄概況は「平年並み」となりました。
- (5) 令和5年産米の概算金は、燃料や生産資材費等の高騰により収益確保が困難な状況を見据え、紙袋60kg換算で「シビカリA1等12,450円、あきたこまち1等12,030円」と値上げになりました。集荷目標185,000俵に向けて集荷活動を実施中です。

- (6) 7月から8月にかけて、無人ヘリコプターによる水稻病害虫の広域・斉防除の取り組みを行いました。

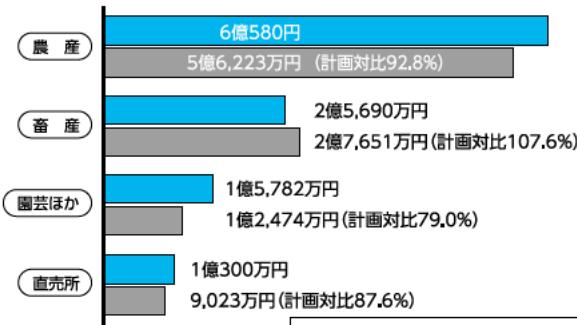
畜産

- (1) 養豚では、吟醸豚、野豚、SPF豚の取り組みを継続し、銘柄確立にむけた取り組みを行いました。
- (2) 肉牛では、物価高による節約嗜好の中、消費低迷により枝肉相場は弱含み販売苦戦となりました。
- (3) 酪農では、日々の飼養管理の徹底を図るとともに、上半期においては、暑熱対策を実施いたしました。

園芸

- (1) 農業開発基金の活用による作付推進により、白ネギ、加工トマト、果菜類を中心に面積が約1.1ha増え、全体の取扱数量も増加しました。
- (2) 新たな取り組みとして、アスパラガスの

販売事業 — 総販売高: 11億2,352万円



高畝栽培に取り組みました。

- (3) JA大北営農構造改革をすすめ、新たな品目についての研修視察、検討会や施設での試験栽培などに取り組みました。(生食用ぶどう)
- (4) 野菜、花き、果実ともに品質向上のための栽培講習会・目揃会などを開催しました。
- (5) 安全安心対策として、残留農薬検査を実施しました。

購買事業

生産購買事業

- (1) 肥料高騰に伴い、春肥について主力品目の予約特別価格を設定し、予約購買のメリット対策を前年度に引き続き実施しました。
- (2) 7月に農業用廃プラスチックの回収を行い、適正に処理をしました。

生活購買事業

- (1) 移動購買車の巡回運行による地域利便性と、山間地域高齢者を見守る福祉活動を行いました。
- (2) まごころ宅配利用者に対し、安全・安心な食品や日用品チラシを活用した利用促進を図りました。

農機具購買事業

- (1) 春の農作業事故防止のための啓発活動を行いました。
- (2) 組合員ニーズに合った農業生産コスト低減・作業の省力化・効率化を図れるスマート農業に適応した農業機械の提案と普及に努めました。
- (3) 各センターの機能と業務の見直しを行い、整備センター化に向けて試験運用を行いました。

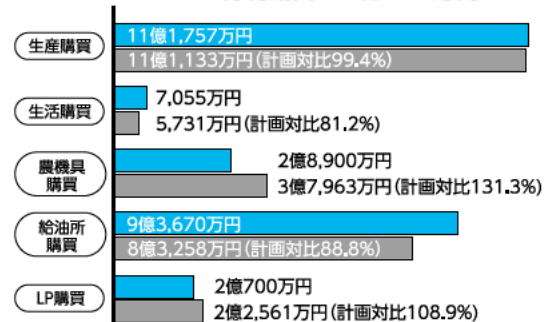
給油所購買事業

- (1) 燃料を安心して使用いただくため、ホームタンクの点検を実施しました。
- (2) 燃料価格の高騰を受け、春の農作業に於ける燃料の価格支援を行いました。

LPガス購買事業

- (1) JAでんき契約件数の拡大推進とLPガス利用者に対するセット割に取り組みしました。

購買事業 — 総利用高: 26億649万円



- (2) 安心してLPガスを使用していたくために、計画的な保安点検と器具点検を行い、安全なガス供給に努めました。

信用・共済事業

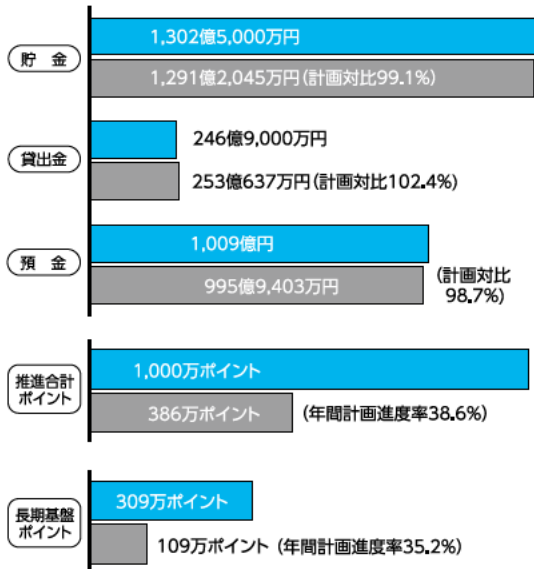
信用

- (1) 農業メインバンクとして、営農・経済部門等との部門間連携に取り組む、農業者担い手経営体のニーズに応じた有利な農業資金の提案により、農業者所得向上および満足度向上に努めました。
- (2) 生活メインバンクとして、「組合員・利用者の豊かな暮らし」豊かな地域の実現に向け、毎月第2・第4日曜日の休日ローン・年金相談会の定期的開催等、相談機能の充実により利用者ニーズに対応し、満足度向上・地域活性化に努めJAバンクのファン拡大に取り組みました。
- (3) 利用者ニーズの充足・サポートに努め、ライフプランに見合った資産形成・資産運用について提案を図りました。また、次世代利用者との取引深耕によるメイン化と、相続対策に取り組みました。

令和5年度

信用・共済事業

上段:計画 下段:実績



注1. 推進合計ポイントとは、生命総合共済、建物更生共済、自動車共済、自賠責共済、火災共済、傷害共済の新契約、継続実績をポイント化したもの。

注2. 長期基盤ポイントとは、生命総合共済内の万一年保障・生存保障・年金共済、建物更生共済の4基盤で転換・乗換契約以外の新規契約をポイント化したもので、注1のうち生命総合共済、建物更生共済の新契約実績のみを含む。

- (4) JAバンクアプリ・ネットローン・ネットバンクをはじめとした非対面サービスの普及・強化に取り組み、利用促進を図りました。
- (5) 金融店舗再編による店舗の安定稼働と、移動金融店舗の安定的な運行による金融サービスの充実に努めました。
- (6) 不良債権処理方針に基づき、適正な債権管理と固定化債権の流動化を図りました。
- (7) 統一事務手続の実施点検を行うとともに、事務管理コンプライアンス態勢の強化と内部統制整備に努めました。
- 共済**
- (1) 「契約者への3Q訪問」と「あんしんチャック」を中心とした取り組みにより、年間目標の38.6%の進捗率となりました。
- (2) JA共済アプリ、Webマイページの普及に努め、契約者サービスの向上と事務の軽減を図りました。
- (3) 保有契約高維持のため、解約防止等、保有継続の取り組みを行いました。
- (4) 8月末までに、4,153件、26億3,372万円の共済金をお支払しました。

- 「内容」事故共済金(長期・短期)1,752件 7億8,511万円
満期・年金・その他給付金2,401件 18億4,860万円
- 観光事業**
- 【読客事業】**
- (1) 「学校教育旅行」を軸とした「都市」と「農村」の交流を通じて、地域所得の向上、農家所得の増大及び、地域活性化に貢献する取り組みを実践しました。(修学旅行・校外学習・林間学校)
- (2) JA間交流により、都市部で次世代を担う子どもたち(親子)に「食」と「農」への理解を深めてもらう「JA親子食農ツアー」を実施しました。
- (3) JA都市農村交流全国協議会の活動の更なる活性化を図る目的で行われている都市農村交流活動先進地視察・研修会を本所と白馬村農業体験実習館で実施しました。
- 【送客事業】**
- (1) 旅行を通じて「組合員・利用者の余暇

生活福祉活動

1 生活相談活動

(1) 女性部活動

基本方針「JA女性 想いをひとつにかなえよう」

①第56回通常総会3月14日
記念行事 信州そば切り音頭 講師 大町市南部地域包括支援センター職員の方

②フレッシュ交流会 6月21日 中野市サクラボボ狩りと小布施街並み散策

③全役員研修会 7月19日 講師/JA長野中央会 青木孝美さん、黒岩麻衣さん

④フレッシュミズ体験企画 8月24日 Aコープの酢を使った料理 5品

⑤井戸端会議 松川支部 おたけ支部 料理講習会 8月 本部2回 北部3回

⑥エコープの酢を使った料理(講師/大興産業株式会社 片山明氏)

⑦女性部だより発行 毎月

⑧「みんなで食卓を囲む活動」に取り組みました。広報誌かあちゃんの味コーナー掲載

⑨フットドライブ開催 寄贈は3月・4月・7月

⑩9支部の地域特性を生かした活動ほか肥料づくり、健康づくり活動、エコ活動、地域住民と交流会、管内の企業見学会、各種講習会

(2) 生活相談活動

①はつらつ講座 年間8回開催予定

6月14日(水) 開校式 エコープマーカーを使った料理

活動の充実」と「JAと組合員との交流の促進」、「JA組織活動の活性化」を図りました。

(2) 各支所「年金友の会旅行」各組織「親族旅行視察研修旅行」を提案、実施しました。

7月12日(水) フラワーアレンジメント
8月2日(水) 端切で作るリース

2 高齢者福祉活動

(1) 大町市からの受託事業

①南部地域包括支援センター/新規相談件数124件継続相談件数158件

②介護保険事業

- ①JA大北指定訪問介護事業/延べ利用者3,919名
- ②指定介護予防支援(介護予防プラン作成)事業(南部地域包括支援センター)/延べ利用者905名(うち他居宅介護支援事業所へ業務委託者数375名)
- (3) JA大北独自の介護予防事業**
- ①JA大北訪問型生活支援事業
- ・えがおのわ(有償サービス、公費介護サービスの適用外)/延べ利用者31名
- 3 健康管理活動**
- ・厚生連病院での人間ドック受診者へ検診助成実施(助成額2,500円/人)及びPET受診者助成(助成額5,000円/人)
- ・人間ドック助成者:434名/PET助成5名
- 対象者:組合員(正・准)および組合員と同居の家族

JA体質強化・教育広報活動

(1) 准組合員の皆さまの意思反映・運営参画に向けた取り組み方針に基づき、JA自己改革の取り組み状況や、JAに関する情報を掲載した准組合員向け広報誌を発行しました。

(2) 業務が統一基準に基づき適正に実施されているかを点検・確認する連続職場離脱の実施、JA職員として必要な資格の取得と、資質向上に努めました。

(3) 広報誌や支所便りでの組合員向けの情報発信に努め、組合員・利用者が親しみやすく簡単に情報検索できるように、インターネットホームページのリニューアルを行いました。

7月12日(水) フラワーアレンジメント
8月2日(水) 端切で作るリース

2 高齢者福祉活動

(1) 大町市からの受託事業

①南部地域包括支援センター/新規相談件数124件継続相談件数158件

②介護保険事業

①JA大北指定訪問介護事業/延べ利用者3,919名

②指定介護予防支援(介護予防プラン作成)事業(南部地域包括支援センター)/延べ利用者905名(うち他居宅介護支援事業所へ業務委託者数375名)

(3) JA大北独自の介護予防事業

令和5年度 上半期事業実績報告

単位:千円

事業総利益	1,359,761	事業管理費	1,336,386
うち信用事業総利益	501,706	事業利益	23,375
うち共済事業総利益	298,009	経常利益	109,568
うち購買事業総利益	453,638		
うち販売事業総利益	34,179		
うち保管事業総利益	1,885		
うち加工事業総利益	7,317		
うち利用事業総利益	53,895		
うち観光事業総利益	2,163		
うち福祉・介護事業総利益	12,500		
うち指導事業収支差額	△ 5,533		

損益計算書

(令和5年3月1日から
令和5年8月31日)



■事業総利益:各事業利益から各事業費用を差し引いた差額です。
■事業管理費:人件費・業務費・諸税負担金・施設費等、労働や施設の管理に必要な費用です。
■事業利益:事業総利益から事業管理費を差し引いた差額です。
■経常利益:事業利益に貸貸料等の事業外収益を加え、寄付金や雑損失等の事業外費用を差し引いた金額です。

財務状況や 事業に関する開示項目

(令和5年8月31日現在)

1. 自己資本比率(国内基準適用)

■当JAは国内業務金融機関の基準4%、JAバンク基本方針の基準8%を上回っています。

■令和5年8月末の単体自己資本比率は、新BIS規制の基準に基づき算出しています。なお、8月末の単体自己資本比率の算出にあたって令和5年2月末のオペレーショナルリスク相当額を使用しております。

令和5年2月末
13.68%
令和5年8月末
14.15%

単位:百万円

再建区分	令和5年8月末	令和5年2月末	増減
破産更生債権およびこれらに準ずる債権	663	718	△54
危険債権	882	898	△15
要管理債権	141	146	△4
三月以上延滞債権	-	-	-
貸出条件緩和債権	141	146	△4
正常債権	23,646	23,208	437
合計	25,333	24,971	361

2. 農協法に基づく開示債権の状況及び金融再生法開示債権区分に基づく債権

(令和5年8月末現在)

百万円未満切り捨てのため、小計及び合計は一致しない場合があります。

自己改革への 取り組み状況に ついて

JA大北では、組合員・地域に愛され支持されるJAであり続けるため、将来を見据えた自己改革に取り組んでいます。

「自己改革」は、地域農業の繁栄と組合員のくらしにJAがなくてはならない組織であることを目指す改革です。組合員・地域とともに「歩先のJAをめざし」、「JA大北3カ年計画(2022～2024)」として、下記の取り組みを行ってまいりました。

(1)「農業」分野の取組み

● 農業散布用ドローンやAI運搬ロボットの実演会開催など、スマート農業関連の技術紹介・試験導入を行いました。また、圃場の排水性改善を目的とした土壌改良に有効なカットドレインの実演会を実施しました。

● 農家の労働力支援として、支所・事業所やセンター、直売所、ホームページで農作業求人情報を掲載し、求人情報の共有を図りました。また、JA長野県労働力支援センターが運営する農業求人サイトによるマッチングおよび観光地と連携したマッチングを行いました。

● 大町市の農産物直売所「ええこの里」において、「農ある暮らしサポート直売所」として、営農指導・就農移住相談対応を行いました。

● 生産資材低減を実現するため、水稲元肥の化学肥料低減実証圃場の検討を行いました。

● 高騰する燃料の支援として、春に水稲農家向けに「燃料担い手支援」を実施し、軽油の価格割引を行いました。

● 農業経営サポートとして、新制度(インボイス制度)を中心に窓口相談を行いました。また、

肥料高騰対策事業の申請書の相談対応を実施しました。

● 生食用ぶどうの産地化に向けて、指導員現地研修会と産地視察を行いました。

● 中小規模農家・直売所出荷者などのコスト削減、作業の省力化と利便性を向上させるため、レンタル農機などリース機の貸出し推進に努めました。

● 各農作物の時期に応じた、現地での栽培講習会などを管内各地で開催しました。

● 「JA大北農業開発積立金」を活用し、直売所の新規出荷者や重点栽培品目における新規栽培者・栽培面積増反者への苗代の助成、機械等の貸し出しなどを実施し、園芸振興に努めました。

● 担い手農家のニーズなどに対応するため、営農部農家対策支援課、営農指導員、全農長野による組織力を活かした定期訪問活動を行いました。



農業用ドローンによるリゾケア®XLの水稲散播作業



リニューアルしたJAホームページ

● インターネット上(ネットショップ)ふるさと納税)での農産物・農産物加工品販売による販売力強化、PRに努めました。

(2)「組織」「経営」分野の取組み

● 移動購買車を用いた山間地への生活用品・食料品の販売を行い、買い物弱者への支援、安心して暮らせる地域づくりの貢献に努めました。

● 移動金融店舗による出向く体制での、貯金などの金融手続きを継続して行いました。(現在、杜八坂・美麻・中土・北小谷地区での巡回)

● 組合員・利用者との関係づくりとして、「3Q訪問」と「あんしんチェック」の取り組みを中心に、JA共済アプリWebマイページの普及に努め、サービスの向上と事務軽減を図りました。

● 准組合員向け広報誌の発行、発送を行い、准組合員に向けて、JA自己改革の情報やJA事業運営に関する情報などの発信を行い、JAに関する理解促進を図りました。

● こどもカフェ・野菜などの食材提供、女性部による生活困窮家庭への食料支援活動つ

ードドライブ)として、行政を通じて食料品や飲料品などの提供を行いました。

● 次世代を担う子どもたちに、食の大切さを知ってもらうため、地域組合員とともに田植え体験を実施し食育交流を行いました。

● 食育活動と地域の魅力発信の部として、都市と農村との交流事業「学生教育旅行」の受入れを実施しました。

● JA大北公式ホームページによるJAの情報を、今まで以上に検索しやすくリニューアルしました。

● 不祥事等の未然防止と事務統一による事務の正確性向上のため、適切な職場離脱を実施しました。

● Web会議への積極的な参加・バーベキューの推進により管理費の削減に努めました。

● 組合員メリットの創造を目的に、新たな組合員特典として、令和3年に開始した「組合員応援事業」の更なる周知とともに、組合員の新規加入運動を展開し、加入促進に努めました。

こうした取り組みには事業費用のほか、法律で定められた営農指導・生活文化改善事業の費用に充てる「次期繰越剰余金」や、総代会で承認いただいた「JA大北農業開発積立金」等を充当しています。これらの繰越金や積立金は組合員の皆様が事業を利用していただくことにより、確保されています。

下半期も各事業別に重点目標を掲げ、積極的に取り組んでまいりますので、皆様のご協力をお願い致します。

水稻

南部営農センター中部センター 田中 進吾



本年度の稲作の振り返りと次年度へ向けて

本年度は、7月下旬から9月上旬にかけて高温となり、生育が進んだ事で適期に刈取が行えなかった地区で胴割れや刈り遅れによる被害粒等(白未熟粒含む)の混入で品質低下が見られました。品質低下となった被害粒の発生原因をまとめましたので、来年度の稲作の参考にして下さい。

胴割れ粒

- 早期落水により、圃場が過乾燥になった場合。(適期の中干しが出来ない所に多い)
- 刈り取りの適期を過ぎてしまい、玄米の水分が失われた場合。
- 出穂後10日間前後、高温(30度以上)となると発生が増加する。

乳白粒(玄米の中心付近が1/3以上が白濁したもの)

- 出穂後10日～20日の間に高温(30度以上)となった場合。(高温登熟による影響)
- 倒伏や刈り遅れ、過分けつにより粉数が増加した場合。

背白粒(玄米の側面が白濁したもの)

- 出穂後20日頃に高温となった場合。

対策

- 田植え時期の見直し
- 適期刈取り
- ケイ酸資材(大地いきいき、ケイ酸カリ等)の施用
(根張りが良く根が広がることで、上記被害粒の発生を軽減できます。)



赤米について

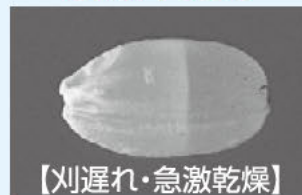
近年、南部地区を中心に増加傾向にあります。本年度、新たに赤米が発生してしまった場合や、赤米の発生が無くない場合は各地区の技術員に相談して下さい。

また、赤米に効果のある除草剤を適期に使用することにより、発生を抑えることができますので、各地区の技術員と相談のうえ12月に配布する良質米生産の手引きにある農薬の注文書にて注文願います。

機械等の清掃について

コンバイン、籾摺機等の清掃はお済ですか?機械の清掃が不十分又は、未実施の場合ネズミの飛び込みやコクゾウムシ等が発生し思わぬトラブルを引き起こします。機械を長く使う為にも、早めの清掃をお願いします。

米の主な・被害粒、死米、着色粒、未熟粒の見方



【刈遅れ・急激乾燥】

(胴割粒)



【高温障害】

(乳白粒)



【高温障害】

(背白粒)

園 芸

南部営農センター池田センター 川窪 彩



農業振興作物「稲+1」について

農業所得確保に向けて、JA大北では引き続き園芸作物の作付け推進を図ります。

〈 おすすめ園芸品目 〉

— 野菜 —

品目	目標収量	販売目標	所得目標	栽培の特徴およびポイント
白ネギ	2,000kg/10a (製品重量)	600,000円	300,000円	・収穫期間が長いので、収穫期間が調整できます。(稲刈り後の収穫が可能) ・機械の貸し出しがあります。 ・JAの共同選別の他に個人選別での出荷に取組む方も増えています。
ミニトマト	450kg/1a	180,000円	100,000円	・水稻育苗ハウスの有効利用に適しています。 ・1aあたり150本を定植します。 ・軽量で、女性や高齢者の方にも取り組みやすい品目です。
ジュース用 トマト	5,000kg/10a	250,000円	130,000円	・契約栽培のため単価が決まっています。(R5年度=55円/kg) ・1aあたり約160本を定植します。 ・収量を上げれば、所得が増えます。

— 花 —

品目	目標収量	販売目標	所得目標	栽培の特徴およびポイント
ヒマワリ	3,500本/1a	140,000円	40,000円	・露地栽培が基本です。 ・小面積より取り組みが可能です。 ・1aあたり4,000～5,000粒を播種します。 ・作型は50～60日で採花できます。
アスター	2,500本/1a	150,000円	54,000円	・露地栽培が基本です。 ・小面積より取り組みが可能です。 ・1aあたり3,000～4,000本を定植します。 ・定植は5月中旬～6月上旬、収穫は7月下旬～8月下旬が目安となります。 ・立ち枯れ病が発生するので連作は避けて下さい。

※取り組み時の注意点

○水田転作として園芸品目に取組む際は、排水対策を必ず講じて下さい。

○表中の目標値は目安であり、圃場条件により増減する場合があります。

上記の詳細や、
その他の品目について
のお問い合わせは
各営農センターへお願い致します。

南部営農センター	TEL.23-5364
南部営農センター池田センター	TEL.62-6430
南部営農センター中部センター	TEL.22-1775
北部営農センター	TEL.75-2180
北部営農センター小谷センター	TEL.82-2042

万全な感染症対策

JA葬祭

家族葬もOK!!



人形 供養祭



- 場 所：JAホールおおまち(大町市平7791-6)
- 日 時：令和5年12月16日(土)
〈人形受付〉9:00~12:00 〈法要〉13:00~
- 供養料：JA大北組合員 → 無料
いざでばん会員 → 無料
※当日ご入会の方も無料
一般(非組合員・非会員) → 1,000円(何体でも可)

※陶器製人形及びガラスケース、金属類などの不燃物をご遠慮願います。
※人形はあらかじめ、ご自宅のビニール袋に入れてお持ち下さい。
ダンボールに入れての持ち込みはご遠慮ください。

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。

ご来場者には
粗品をプレゼント!!

- 開催日時／11月29日(水)
時間／10:00~12:00
- 開催場所／JAホールまつかわ

【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葬祭の事前相談】

お問い合わせ



お見積り



お問合せ先：JA葬祭大町 0261-23-7176

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



趣味でミツバチを飼育する方々へ



県への飼育届の提出

- ★ 趣味も含めミツバチを飼育する全ての者は、毎年1月末までに飼育届を住所地の県に提出する必要があります。届出をせず飼育を継続した場合、法に基づき過料に処されるおそれがあります。（養蜂振興法第3条第1項、第14条）
- ★ セイヨウミツバチ、ニホンミツバチどちらも届出が必要です。
- ★ 飼育届の受理をもって蜂群の配置が許可されるものではありません。ミツバチの飼育を始める前には周辺のミツバチ飼育者と配置調整が必要であり、調整の結果次第では、飼育届のとおり飼育できない可能性もあります。

ミツバチの飼育の際に気を付けること **注意**

ミツバチの飼育は周辺住民や他の飼育者とのトラブルが起こる可能性があるので注意が必要です。

よくあるトラブル

刺傷事故

- ミツバチが人を刺すこともあるため、周辺の人には飼育のことを伝え、理解を得ておきましょう。特に、春から夏にかけては分蜂防止対策を講じる等、適正な群数の維持に努める必要があります。

フンの被害

- ハチのフンにより、周辺住民の洗濯物や車を汚してしまうことがあります。飼育場所の周辺には十分配慮しましょう。

スズメバチ

- 秋になると、ミツバチを餌とするスズメバチが巣に飛来することがあります。スズメバチは攻撃性が強く、周辺の住民が刺されることがあるため大変危険です。

ふそ病やバロア症(ダニ)などの被害

- 適切な管理を行っていないと、ふそ病やバロア症(ダニ)などの病気の温床となり、他の養蜂家にも影響を与えることがあります。マニュアル等を参考に適切に管理しましょう。また、異常が見られた場合は近隣の家畜保健衛生所で検査を受けてください。

トラブルを起こさないために

日頃から周辺の住民の方に対し、ミツバチを飼育することへの理解を得るためにコミュニケーションをとっておくことが重要です。また、飼育に関する知識や技術を習得することでトラブルを未然に防ぐこともできますので、ご自身で勉強するとともに、地域の養蜂関連団体に加入または相談する等、技術と経験を有する方々と情報を共有し、適切な対応を取るようにしましょう。

(問い合わせ先)

北アルプス農業農村支援センター 農業農村振興課 養蜂担当まで

住所：大町市大町1058-2 電話：0261-23-6511



あづみの公園から
お知らせ



秋のアルプスあづみの公園大町・松川地区では、11/12(日)まで「秋の森チャレンジ&紅葉フェスタ」を開催中です！

現在、公園は紅葉のピークを迎えております。今年の紅葉は11月中旬頃までの見込みです。

是非、秋深まるあづみの公園にお越しください！

【ミステリーチャレンジ】

魔獣の森からの脱出

3日間限定の体験型謎解きゲーム。ゴールしたみんなにプレゼントがあるよ！



●日 時 / 11月3日(金)～5日(日)

午前11時～午後3時半(最終受付:午後2時半)

●参加費 / 500円/名

※雨天中止 ※所要時間 / 約1～2時間



落ち葉かきをしよう ※雨天中止

●定 員 / 各回20組(事前申込)

●参加料 / 無料

●日 時 / 11月12日(日)

午後1時～3時

作業後はみんなで焼き芋を
楽しもう！



●日 時 / 11月27日(月)

午前10時～正午

集めた落ち葉は持ち帰って、ご自宅での腐葉土づくりに。

※11月27日(月)のみボランティア活動の為、入園料免除

【創作体験】

りんごのきせつ

木の実や木の枝などを使って、りんごの木を模したオリジナルオスジェを作ります。



●日 時 / 11月14日(火)～26(日)

(受付時間)午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分

●場 所 / 森の体験舎 創作工房

●参加費 / 200円/個

【食体験】

季節の釜飯づくり

旬の食材を使った釜飯づくりを体験してみませんか？



●日 時 / 11月23日(木・祝)

(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 / 500円/個 ※材料がなくなり次第終了

●紅葉の見ごろ

11月中旬まで

※紅葉の時期は天候により変動します。
最新情報は公園HPをご覧ください



●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。

TEL.0261-21-1212

【開園時間】9:30～16:00(11月～2月)

※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 ▶

Facebook

Twitter

Instagram

▶ <https://www.azumino-koen.jp/>

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

▶ https://twitter.com/azumino_OM

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



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / 予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運気が上昇。良い年越しになりそう

健康運 / 食べ過ぎに気を付けて。よくかんで食べると◎
幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / 視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ

健康運 / とてもバワフル。力仕事も積極的に引き受けて
幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ



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。
秋も深まり、高い山の上には雪が見られるようになりました。朝晩はかなり冷え込むようになりましたが、秋を代表する「りんご」が直売所をにぎわせています。

松川直売所
樋口店長



松川村 アルプス一番

お米の特売日

● 11月24日(金)～25日(土)

コシヒカリなど

5kg 2,200円 → 1,900円

10kg 4,200円 → 3,900円

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

● 11月24日(金)～25日(土)

● 12月 8日(金)～ 9日(土)

(セール日程は変更する場合もあります)

- 10月の状況: きゃべつ・白菜・ねぎ・だいこん・さといも・梨・りんご(シナノスイート・秋映・ぐんま名月 等)・野生きのこ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: 野沢菜・きゃべつ・白菜・だいこん・ねぎ・りんご(サンふじ・シナノゴールド)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。

みんなに大人気「さつまいも」



食欲の秋、この時期食べたくするのが焼き芋。焼き芋と言えば、昔は田んぼに残っているもみ殻を燃やしてその中にさつまいもを入れたり、枯葉を燃やして焼き芋にしたりと懐かしい思い出です。最近「さつまいも」の種類も増えてきて、いろいろな料理法に合わせて使い分けられています。「さつまいも」別名「甘藷」(野菜の中で最も甘みのある芋ということから)。原産地はメキシコ中央部からグアテマラにかけてとする説が有力です。「さつまいも」の栄養価は、主に食物繊維が豊富(ジャガイモの約2倍。特に皮の近くに多く含まれている。)、その他アマイド、ヤラピンという物質が働き、便通が良くなる効果が期待できます。ビタミンC、E、B1、カリウム、銅も豊富です。

さつまいもは収穫してすぐ食べても美味しいのですが、秋に採れたものは、年が明けるまで貯蔵しておくことでさらに甘味が増えて美味しくなりますよ。

これから直売所にも地元のさつまいもが出荷されます。年明けまで我慢できる方はぜひやってみませんか？

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 / 少し神経質になりがちとき。あまり重要でないことは相手に合わせるとスムーズに進みストレスも軽減
健康運 / ミネラルたっぷりの食事で元気を回復
幸運を呼ぶ食べ物 / クワイ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 対人運が活発化。急に忙しくなり右往左往することが。優先順位を考えて予定を調整。体調とも相談して無理なく
健康運 / 慌ててけがをしないように。呼吸を整えて
幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生会館

MISUZU21

令和6年度

学生入居者募集中!!

京王井の頭線
「久我山駅」
徒歩8分



募集人員 **72名** 女子43名・男子29名

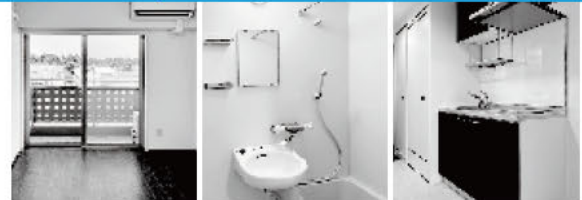
募集対象 令和6年度の新入学生
(大学生・短大生・専門学校生)

お申し込みはお早めに

入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可 室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)

- ◎主要な駅へアクセス抜群!
- ◎万全のセキュリティーで安心の毎日!
- ◎管理人常駐! ◎完全個室の快適なワンルーム!
- ◎浴室・トイレはセパレート
- ◎クローゼット収納あり



※上記間取図のお部屋と左右対称のお部屋の2種類がございます。

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野
管理部
[土日・祝は除く]

TEL.026-236-2325

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



JA共済

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)	ローン相談(開催場所)
11月12日(日)	
11月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
12月10日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
11月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月15日(水)	おたり支所
11月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
12月10日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター

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 (10月26日開催)

協議事項

- ①令和5年度上半期ディスクロージャー誌について②出資金の減資について③資産自己査定要領の一部改定(案)について④令和5年度凍霜害対策資金融資要項(案)について⑤農業委員会委員の推薦について⑥固定資産取得(案)について

報告事項

- ①9月末事業実績について
- ②9月末組合員の新規加入状況について
- ③令和5年度非常勤役員研修会について
- ④令和5年度 上半期決算監事監査報告について
- ⑤貸出金利の改定について
- ⑥令和5年度産 米作柄状況及び集荷状況等について
- ⑦令和6年度 園芸振興支援対策について
- ⑧令和5年度 秋の感謝祭について
- ⑨アグリフェスタしみずについて
- ⑩主な会議・行事について
- ⑪その他



乙女座

8/23~9/22

全体運 / イレギュラーな対応が必要になり戸惑いがち。非常時こそ冷静に。下旬には状況が改善へ。焦って答えを出さないで
健康運 / 発酵食品が多めのメニューで腸内環境を改善
幸運を呼ぶ食べ物 / ナガイモ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 勢いのある好調運。強気で押せばなんとかなりそう。大事なことから取り組んで。外食、レジャーが吉
健康運 / スポーツを楽しんで。夜は早めに就寝を
幸運を呼ぶ食べ物 / 水菜

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・ビ

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。



豚肉と焼きねぎの中華炒め

●材料

豚うす切肉	200g
長ねぎ	1本
大根	100g
にんじん	20g
生姜	1片
サラダ油	小さじ1
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2

●作り方

- ① 豚肉は3cm程度に切ります。
- ② 長ねぎは3cmのぶつ切りにします。
- ③ 大根は豚肉と同じ大きさに切ります。
- ④ にんじんは細千切りにし、サッと湯通しします。
- ⑤ 生姜は千切りにします。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、②を加え、表面に焼き色が付くまで焼きます。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、①と⑤を炒めます。
- ⑧ 豚肉の色が変わったら③を加え炒めます。
- ⑨ 大根に火が通ったら⑥とAを加え、炒め合わせます。
- ⑩ 皿に⑨を盛り、④を添えます。

一口メモ

大根、長ねぎは冬を代表する野菜です。大根に含まれるアミラーゼはデンプンを分解して消化を高める働きがあります。長ねぎに含まれる硫化アリルは血栓を予防する効果があるといわれています。硫化アリルは豚肉などのビタミンB1を含む食材と一緒に摂ることで疲労回復効果も期待できます。

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。注文しらすの「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、女性部松川支部より

鶏肉とサツマイモの丸のまんま炊き込みご飯

●材料(4人分)

米…2合 / 鶏もも肉…1枚(200g) / サツマイモ…1本(200g)
しょうゆ・みりん…各大さじ1 / 塩…小さじ1/2

●作り方

- ① 鶏肉にしょうゆ・みりんをからめる。米は洗う。
- ② 米を炊飯器に入れ、①の調味料のみ加えてから通常どおり水かげんをし、塩を加える。
- ③ サツマイモは皮つきのまま、両端を少し切り落とす。
- ④ 鶏肉・サツマイモをそのままどんとせ、ふつと炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、具をしゃもじで崩し、ご飯に混ぜこむ。



今月のポイント

仕込み10分。サツマイモは混ぜこまず、おかずとして食べてもOK。



蠍 座

10/24~11/22

全体運 / 運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて、おしゃれにツキあり
健康運 / 食事は量より質が大切。バランス良く食べて幸運を呼ぶ食べ物 / セリ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動く
健康運 / 人と会う予定を。笑顔での会話でストレス解消
幸運を呼ぶ食べ物 / 小松菜



誤嚥ってなあに？ ～誤嚥の理解とその予防～

リハビリテーション科主任 言語聴覚士
やま だ のぞみ
山田 望

■ 嚥下とは

私たちは普段、特別意識することなく食べたり、飲んだりしています。しかし、それは、食べ物などの刺激を受けて、脳が情報を処理し、飲み込む運動を起こすという、非常に巧みな活動によって行われています。

■ 誤嚥とは

通常、のどを通った食物は食道に送られます(図1)が、飲み込みがうまくできなくなってしまった場合、誤って気管に入ってしまうことがあります(図2)。これを「誤嚥」といいます。誤嚥は健康な方にも起こりえますが、誤嚥の程度や頻度、体の抵抗力などの状況によっては誤嚥をきっかけに肺炎を引き起こしてしまう場合があります。

■ 誤嚥の原因

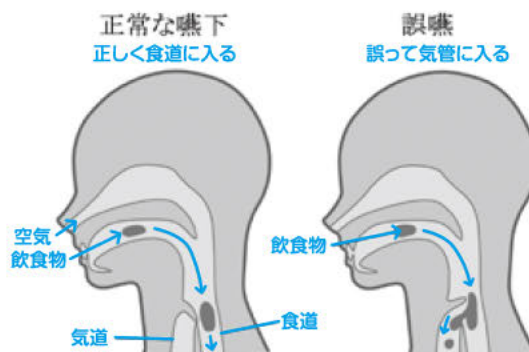
誤嚥の原因、つまり飲み込む機能の低下の原因は様々ではありますが、大きく2つに分けて考えることができます。まずは、脳梗塞や脳出血に代表されるような脳血管障害です。発症とともに飲み込む機能が障害されると、それまでは問題なく嚥下できていた方でも、発症を契機に誤嚥を起こしやすい状態となってしまう場合があります。次に、加齢性変化などによるものです。こちらは時間の経過とともにだんだんと機能が低下し、次第に誤嚥しやすくなる状態です。

■ 誤嚥の兆候

誤嚥の兆候として代表的なのが「むせ」です。食事中にむせてしまう、食後にせきが出る、食べた後に声がガラガラになってしまう、食事の後に呼吸が苦しくなるなどといった症状がみられる場合は誤嚥の可能性が考えられます。

■ 誤嚥の予防

誤嚥の予防にはリハビリやトレーニングによる機能改善はもちろんですが、その他、誤嚥しにくいよう食べ物の形状や食べ方を工夫する方法があります。お茶や汁物でむせやすいといった場合には市販のとりみ剤を活用しとりみをつけることで、水分の流れがゆっくりとなり誤嚥を予防することができます。もしも、むせてしまった場合には、しっかりとせき込み、誤嚥物をできるだけ吐き出すようにします。また、誤嚥に続いて生じてくる肺炎の予防には、口の中を清潔に保ち、細菌を減らしておくことが重要であると言われています。気になる症状がある方は、まず主治医にご相談してください。



[お問い合わせ] 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 / 上昇運。足の引っ張り合いがありそうですが、不毛なので聞かないように。独自路線で行くのが成功の秘訣(ひけつ)
健康運 / 心和む音楽と香りの良いお茶でリラックス
幸運を呼ぶ食べ物 / ミカン



射手座

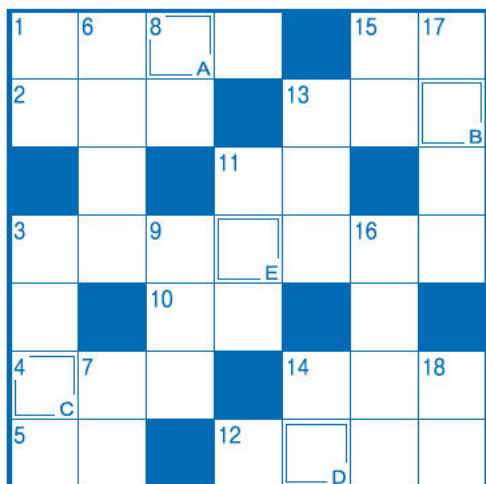
(11/23～12/21)

全体運 / 勢いがあります。強行突破で勝利を収められますが、人を振り回してしまうことも。周囲への配慮も忘れないで
健康運 / フェースケアに力を入れて。髪トリートメントを
幸運を呼ぶ食べ物 / ブロッコリー



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

- 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- その月の一番最初の日
- 寒い日に吐くと白く見えることも
- 授業中は慎んでください
- ワカメの根元に近い部分
- 予報によると来週は寒いらしい
- 建物が立っていない宅地
- の細かい滑らかな肌
- 年越しに付きものの種類
- チン!と鳴らすと人が来ます
- 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です

●ヨコのカギ

- サンタがプレゼントを入れます
- パパー、ママー、どこー？
- 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 大好きな歌手の——を見に行った
- レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 「海のミルク」と呼ばれる貝
- 除夜の鐘を突けるところもあります
- 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- サハラ、タクラマカンといえは
- 刃物で紙を加工して描きます
- 冬の京都市は——冷えるといわれます

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)

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。ご了承ください。)

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。

締めきり/11月30日必着

メール・FAXでも受け付けています。

FAX:0261-234831

メールアドレス
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

63

●10月の答え

フジタク



みんなの川柳

歳重ね 益々増える 診察券

仲良しの 友と会うのが たまらない

電線に スズメ並んで 山白シ

彦ちゃん

みずき

おきな草

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。メールやfaxでも受け付けています。

◎りんご娘の欄の男性バージョンも見て

◎ご近所さんから頂いたコリンキー。初めての野菜で調理方法に困っていました。広報だいほく10月号の裏面に掲載していた「かあちゃん味の」調理方法を参考に自分で作ってびっくり。とっても美味しかった。ありがとございました。

大町市 50歳代 女性

◎編集より/そう言っていたら、毎月「かあちゃん味の」を紹介しているJA女性部の皆さんにとってはたいへん励みになります。こちらこそ、いつもJA広報誌をお読みいただきどうもありがとうございます。

◎編集より/川柳は、自分が思うこと、感じたことを5・7・5に当てはめていくのがポイントのようです。素敵な作品が出来たらJAへ送ってください。

池田町 40歳代 女性



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!!

みたくです。昨の講習会が以前に掲載していた時、とても勉強になったので、友達に広めたいと思っています。これからも、よろしく願います。

松川村 40歳代 女性

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:0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先



りんご娘

緑川 璃子^{りこ}さん (22) 大町市



～ 技術向上と人間的な成長を目指して 努力と挑戦あるのみ ～

仕事は

2020年4月に「ANA ホリデイ・インリゾート信濃大町くろよん」に入社し2年目。現在、ホテル内のキッチンで主にスイーツを担当しています。入社動機は、子どもの頃から食えること、料理することが大好きで、母親が毎日している料理に興味津々で一緒にお手伝いをするのがとても楽しいと感じたからです。高校時代には、将来はパティシエになると決めていました。ホテル業界を選んだ理由は、非日常の空間で料理がしたいと思ったからです。

農・食に対するイメージ・思い

小学校から高校までソフトボールに熱中していました。その時に、食えることは心の豊かさと体の元気に比例し、人間が健康で生きていくためにかかすことのできない大切さを実感しました。また、しっかりお米を食べることで、競技的な筋力等が整えられて、万全な状態で試合にのぞむことができました。

休日・趣味は

趣味はアニメ観賞。好きなアニメは名探偵コナン。昔から続いている作品なので、家族でもよく観ます。大人が子供になって事件を解決していくギャップ感が魅力です。

これからの夢・目標は…

日々お客様に喜んでいただける為に、料理の勉強や調理技術の向上を実践で得たものを吸収し、感動を与えられるような料理を考案できるようになりたいです。

ざんせつ

最近寒くなってきましたね。この季節になると毎年買うものがあります。それは来年の手帳です。最近ではパソコン、スマートフォンですがスケジュール、予定管理にはまだ手帳を使っています。長年のクセは治りませんね。自分もここ10年ほど同じ手帳を購入しています。いろいろと手帳を使ってきたのですが、今の手帳に落ち着きました。おそらく今後何年も同じ手帳を毎年購入すると思います。自分の1年を共にする手帳。はじめは真っ白で綺麗だった手帳から、

1年後のボロボロ具合や、予定がぎつしりのページを見返すのも、「あー1年がんばったなあ」とちょっとした達成感も得られる瞬間が、自分にとって大きなプラスになります。皆さんはデジタル派・アナログ派・併用派でしょうか？

丸山



2023年

秋の

大感謝祭開催!!

JA大北では日頃ご利用いただいている組合員・地域住民の皆様への感謝の気持ちを込めて、「2023年 秋の大感謝祭」を開催いたします。当日は、旬の農産物販売のほか、自動車・農機具・最新ガス器具（乾燥機・家事ラクコンロ）の展示販売、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずの出店など、組合員・地域住民の皆様とJAの交流を深める楽しい催し物をたくさん用意してご来場をお待ちしております。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



開催日時

令和5年11月23日(祝・木)～24日(金)
(両日ともに午前9時～午後4時)

雨天
実行

会場

大田市文化会館(正面広場／特設会場) 大田市大町1601-2

[駐車場]大田市文化会館(満車の場合は、施設周辺の駐車場をご案内いたします)

催し物

- 旬の農産物販売
- JA大北女性部による「小谷漬けおこわ」の販売
- お馴染みの生活日用品の販売
- キッチンカー・屋台によるフードコーナー(出店多数)
- 農機具・最新ガス器具(衣類乾燥機・家事楽コンロ)の展示販売
- JAオート長野による車の展示・タイヤの商談コーナー
- 姉妹提携を結ぶ静岡県JAしみず～みかんの詰め放題・海産物・お茶・イカ焼きの販売～
- ドローンシミュレーターの体験ブース ●子ども太鼓や吹奏楽、三味線の演奏、
- スマイルダンサーズの「そば切り音頭」(特設野外ステージ)

※催し物の内容は変更になる可能性があります

来場者
プレゼントあり!

特設野外ステージ

※内容・時間は変更になる可能性があります

日程	時間	内容
11月23日(祝・木)	9:20～10:00	松川響岳太鼓
	10:10～10:50	信州小谷太鼓
	11:00～11:40	大町流鎧馬太鼓
	11:50～12:20	大町市民吹奏楽団
	13:00～13:40	津軽三味線 ふぞろいの林檎たち
	14:00～14:30	美麻源流太鼓
11月24日(金)	10:00～10:10	そば切り音頭
	12:00～12:10	そば切り音頭
	13:00～13:40	津軽三味線 ふぞろいの林檎たち

