

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



JA大北女性部 第57回通常総会開催

新部長に常盤の降旗貞子さん選出

4

2024 (令和6年)

No.709

CONTENTS

女性部通常総会 … P2 / 令和6年度 新入職員紹介 … P4 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P5 / 令和6年度 JA大北はつらつ講座 受講生募集 … P9
営農アドバイス … P10 / JAだいほく 総合渉外担当者紹介 … P12 / 人間ドッグのご案内 … P14 / 通信販売のお知らせ … P15
JA葬祭・仕込みみそ … P16 / JA直売所だより … P17 / JAインフォメーション … P18 / 大型連休中の営業のお知らせ … P19 / 暮らしの健康百科 … P20
国営アルプスあづみの公園 … P21 / アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24



JA大北女性部 第57回通常総会開催

新部長に常盤の降旗貞子さん選出

J A 女性組織のスローガン「想いをひとつに、かなえよう」を胸に、食育と食農を中心にSDGsに沿った地域活動を推進し、ともに学び、ともに成長する仲間の輪を広げる。

J A 大北女性部は3月12日、第57回通常総会を大町市のJ A 本所会館で開催しました。各支部から部員約50人が出席し、J A 女性組織のスローガン「J A 女性想いをひとつに かなえよう」を掲げ、新旧役員が交代し新たな一歩を踏み出しました。総会に先立ち荻久保加代子部長は、「ウィズコロナ時代を経て、私たちは新たな課題に立ち向かい、地域社会での絆を深める活動を展開してきました。貢献活動や防災学習を通じて、私たちの準備と対応力を強化しました。これからも、学びと楽しみに満ちた女性部活動で、ともに成長していきましょう」とあいさつ。来賓のJ A 大北武井宏文組合長は「J A として、女性部の皆様の活動を支援し、ともに地域の絆を深めながら、結びつきの力を生かし、さらに大きな輪を築いていただけるよう、しっかり支えていきたい」と話し

ました。議事では、令和5年度の事業報告並びに収支決算の承認、令和6年度の事業計画などを満場一致で決議したほか、任期満了に伴う役員改選がおこなわれ、女性部長に降旗貞子さん（ときわ支部）を選出しました。任期は2年。新役員は副部長に柏原よし江さん（神城支部）と太田由美子さん（おたり支部）、監事に伊藤芳美さん（社支部）と田原富美子さん（中土支部）が就任しました。降旗部長



記念公演で寄席を楽しむ参加者

役員改選などを行ったJA女性部通常総会



新部長の降旗さん(中央) 副部長の柏原さん(左) 太田さん(右)



新旧交代式も行われました(写真は旧役員の皆さん)



旧役員を代表して感謝の意を述べる
荻久保部長

は「災害発生時に備えるため、非常食作りの技術を習得する学習会をはじめとする具体的な活動に取り組み、会員同士の絆を深め、新たな会員を積極的に迎え入れることを目指したい」と話していました。

また総会後は、「記念公演として松川村の「まつかわ落語会・風まんだら」の善亭穴太さん、越前屋きく代さん、小じわ亭唄栄さんを招いた寄席を開催しました。会場は終始笑いに包まれ楽しい時間を楽しめました。

各支部の新役員は次の通りです。(敬称略)

- (社) ○〓降旗 玉子 ○〓鷹巢 夕子
 - (ときわ) ○〓降旗 貞子 ○〓青木 敏子
 - (池田地区) ○〓荻窪三恵子 ○〓蜜澤 律子
 - (松川) ○〓平林 芳子 ○〓荻久保加代子
 - (神城) ○〓柏原よし江 ○〓吉川ひとみ
 - (白馬) ○〓峯村 英子 ○〓切久保春子
 - (おたり) ○〓太田由美子 ○〓横澤 菊美
 - (中土) ○〓山田 幸子 ○〓沖中 藤子
 - (平) ○〓松坂 則子 ○〓吉澤栄津子
- (○〓)支部長 (○)副支部長

令和6年度新入職員紹介



大北地域の
農業と風景を
守りたいです

南部営農センター池田センター
はら ゆう き
原 佑輝

新入職員の皆さんに
インタビュー
どんなJA職員に
なりたいですか？



皆様に
「大北にいて良かった」と
感じてもらえる
職員を目指します

本所 共済部
ふし み ひかる
伏見 耀



皆様から
親しみやすいと
言われるような職員に
なりたいです

北部工機燃料センター
ひら いで ゆう た
平出 優太



組合員の皆様に
話しやすいと
思ってもらえる
JA職員に
なりたいです

北部営農センター
にし ざわ ひ ま り
西沢 向日葵



地域の皆様から
信頼される職員に
なりたいです

おたり支所
み ば や し な お
三林 奈央



組合員に寄り添う
職員になりたいです

南部営農センター
や ま だ さ と み
山田 里美



地域の皆さまに
愛されるJA職員に
なりたいです

白馬支所
くら し な り つ か
倉科 律香

水稻の種もみ配布スタート 約79トン配布

J A管内で、令和6年度産の水稻種もみの配布を行いました。種もみの種子全量更新は「J A長野県安心基準米」の必須条件です。大町市のJ A南部営農センターでは3月2日と3日の両日、同市常盤地区と松川村の生産者を対象に種もみを配布しました。育苗から手がける生産者らが訪れ、軽トラックなどで長い列ができました。同センター倉庫内には、県原種センターで栽培された「コシ



種もみを積み込込むJA職員ら

ヒカリ」「風さやか」「あきたこまち」「もち米」「酒造好適米」などの種もみが積み上げられています。センター職員は注文量の袋を車の荷台に手際よく積み込んでいました。「コシヒカリ」の種もみを24キロ注文した生産者は、「苗半作という言葉があり、良い苗が作れるかどうかで、その年の作柄が半分は決まると言われています。営農指導員のアドバイスを受けて育苗を準備し、品質の高い米が収穫できるよう努力します」と話していました。配布日には

水稻育苗講習会も開催され、J Aの担当者が育苗ハウスの温度管理や田植え後の水管理などのポイントを説明し、生産者に注意点を呼びかけました。J A全体では、「コシヒカリ」を中心に、各営農センターで合計約79トンの種もみを配布しました。



倉庫内に積み上げられた種もみ

春の展示会開催

J A南部工機燃料センター・J Aオートパル南部センター

大町市常盤のJ A南部工機燃料センターとJ Aオートパル南部センターは、3月2日に春の展示会を開催しました。このイベントは農業機械やガス器具、新車や中古の軽トラックなど、幅広い製品が展示され、来場者はメーカー各社の製品を比較検討し、購入相談をJ A担当者などとしていました。松川村から来た男性は、「新型のトラクターや田植え機に興味があり、操作方法の説明を聞いて良かった。購入するかの判断材料になった」と話していました。当日に展示された機械は最新技術を取り入れたもので、省エネルギーで効率的な作業が可能なトラクターや、精密操作が求められる田植え機、手軽に使える小型管理機など、農家のニーズに応える多様なラインアップがそろっていました。この展示会で、最新の農業機械やガス器具、車両を来場者が自分の目で確かめ、実際に触れることで、安心・快適な毎日を支える製品を選べるイベントとなりました。



J A担当者から最新の田植え機の説明を受ける来場者



農業の学び深めて 補助教材本を贈る

当JAは、JAバンク食農教育応援事業の一環として、小学生向け補助教材本「農業とわたしたちのくらし」を大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村の大北管内12の小学校に480冊寄贈しました。主に5年生の社会科、理科、家庭科、総合的な学習の時間に関連付けて使われます。教材本は農業の役割や流通の過程、農産物価格の決定方法などを総合的に学び、農業への理解を多角的に広げることを目的としています。

3月4日には、池田町教育委員会で教材の贈呈式が行われ、当JA池田支所の立岩満支所長が町内の2校に配布する教材を山崎晃教育長に手渡しました。立岩支所長は、「学校給食に提供されるお米や野菜、果物がどのように生産され、消費者に届けられるかを学び、日本の農業についての理解を深めてもらいたい」と述べました。教材を受け取った山崎教育長は、「本教材を有効活用し、子どもたちが農業の重要性をより深く理解し、日本の農産物に対する認識を新たにすることを期待しています」と話していました。



山崎教育長(左)に教材を寄贈した立岩支所長(右)

農産物直売所「ええっこの里」 8周年祭開催 日頃の感謝込めて

大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」では、3月8日と9日の2日間にわたり、開店8周年祭を開催しました。地元農畜産物や加工品のほか、姉妹提携を結んでいる静岡県産のJAしみずから直送されたみかんなども販売され、多くの来店者に喜ばれました。両日とも先着100名様に紅白もちをプレゼントし、近隣の住民や観光客を含む多くの方々が訪れました。初日の8日には、同直売所に隣接する「おふくろの味工房」で作られた小谷漬けおこわ、お赤飯、米粉を使ったヘルシーなシチューが販売され、これらの料理は地元の食材を活かした手作りの温もりとともに、訪れたお客様に大変喜ばれていました。同直売所の松井功光店長は、「開店8周年を迎えられたのも、地域の皆様と生産者の皆様の温かい支援のおかげです。これからも、皆様に愛され、信頼される直売所であり続けるために、質の高い商品とサービスを提供し続けたい」と話していました。



地元食材をいかした手作り料理の販売

「米粉シチュー」期間限定で販売 おふくろの味工房

当JA農産物直売所「ええっこの里」では、1月から3月中旬までの期間限定で、毎月第2・第4金曜日にカップ米粉シチューを販売しました。このシチューは、同直売所に併設された「おふくろの味工房」で調理され、今年初めて商品化されたものです。主な原料は、長野県産のオリジナル米「風さやか」を米粉にしました。「野菜たっぷり食べ応えがある」「一人暮らしなので、1個ずつ購入出来て良い」「米粉なので腹持ちが良い」といった声が聞かれました。同工房で調理に携わるJA女性部の部員は、「お客様に喜んでいただけるよう心を込めて作りました。米粉のシチューは、お米の魅力を伝える一品です」と笑顔で話していました。



期間限定で販売した米粉シチュー

アスパラ部会反省会開催

品質向上と産地活性化を目指して

J A 大北南部野菜協議会アスパラ部会と当JAは3月8日、令和5年度のアスパラガス生産部会反省会を大町市常盤のJA南部営農センターで開催しました。池田町や松川村、大町市常盤の生産農家5人が参加し、本年度の生産状況や来年度の生産に向けた対策について話し合いました。生産状況報告では、4月の霜害による減収や、9月中旬の長雨による日照不足の影響で、露地作型を中心に茎枯れ病や斑点病の発生が見られましたが、害虫の発生は比較的少なかったと振り返りました。対策としては、基本技術にそった栽培管理の徹底のほか、凍霜害対策として防風ネットやファンの活用、高温時のかん水対策として畝間かん水の補完や点滴チューブの活用などが重要であると話し合われました。今後は圃場管理システムを活用し、圃場カルテの作成機能と分析機能を追加することで、作物の成長状況や病害虫の発生を把握し、迅速かつ効果的な対策を講じることができるようになり、生産効率の向上と品質の安定化を目指すとしています。



かん水量がアスパラガス収量に及ぼす影響など学ぶ参加者

春のタイヤ祭り開催

J A 大北パノラマロードときわ給油所

大町市常盤の当JAパノラマロードときわ給油所では、3月16日から4月中旬まで、感謝の気持ちを込めた春の履き替えタイヤ祭りを開催しました。期間中、多くのドライバーが電話で詳細を確認した後、特価のタイヤを注文していました。提供されたサービスは作業料金込みの安心価格で、安全なドライブをサポートし、ガソリンや軽油の値引きなどの特典もありました。初日の16日は、朝からタイヤの注文が相次ぎました。スタッフはお客様一人ひとりに最適な提案を行うため、丁寧な対応を心がけていました。また、LINE会員の拡大にも努め、チラシやLINEを通じて情報を得たお客様にもフェアの魅力を伝えました。給油所の中原始マネージャーは、「このイベントを通じて、お客様との繋がりを深め、愛されるサービスを提供し続けたい」と話していました。



タイヤ選びに応じる給油所スタッフ

◎姉妹提携JAしみずNEWS

J A 広報誌の部で全国第一位を受賞

品質向上と産地活性化を目指して

当JAが姉妹提携を結んでいる静岡県JAしみずは、2023年度JA広報大賞（主催…JA全中）で、優れた広報活動が評価され、優秀賞を受賞しました。この賞は1月中旬に発表され、「しみずの風」が組合員向け広報誌の部門で全国1位に輝きました。「しみずの風」は、JA設立と同時に創刊された正組合員向けの広報誌です。基本としてA4判、オールカラー20ページで構成され、毎月8,400部が発行されており、職員が直接手渡しで配布しています。組合員や職員の顔写真を多用することで親しみやすさを追求し、JAの理念「農協があつてよかった」を誌面に反映させています。



広報誌「しみずの風」QR

台風15号豪雨被害

JA広報大賞組合員広報誌の部で優秀賞を受賞した2022年11月号



寄せられたたくさんのお米や食品

大町市社協に食品寄贈

地域を支える フードドライブ活動

当JA女性部は、地域社会へ支援を続けています。今年も3月12日に、部員たちが心を込めて集めた食品を大町市社会福祉協議会へと寄贈しました。この活動は、地域の絆を深めるとともに、生活に困窮する人々への実質的な援助を提供しています。4年目を迎えるこのフードドライブは、年に3回、地域の人々の協力を得て実施されており、今回は特にお米202・5kgを含む136個の食品が集まりました。これらは、必要としている家庭や子ども食堂への支援に役立てられる予定です。荻久保加代子部長は、フードドライブが部員たちの間で根付いていることに対する喜びを表し、「困っている人々の役に立てれば」と話していました。また、市社協の中村勝彦会長は、JA女性部の支援に対して深い感謝の意を示し、「増加傾向にある生活困窮者への食糧支援に、これらの食品を大切にしたい」と述べました。JA女性部の持続的な努力は、地域社会にとってかけがえのない貢献となっています。



「家の光」5月号のよみどころ \ 購読のお申し込みはお近くのJAへ /

別冊付録
カラダ若返りブック
のど、目、耳、全身を鍛えて元気に！

楽しく学ぶ
JA共育ドリル
協同組合の
仕組みと特徴

やっかい者ではもったいない！
ドクダミのある毎日

お茶の間から考える食料安全保障
ちよちよの行動で食と農の未来が変わる！

集ごみ楽しく捨てない暮らし
特 ワンアクションでできるしなやかSDGs

美輪明宏の人生相談

家の光
5月号
メールで作る
デイジーのリース

令和6年度

JA大北 はつらつ講座

受講生
募集!

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

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

■申込締切 ▶ 令和6年(2024年)4月26日(金)

■会場 ▶ JA大北本所会館 アプロード他

■受講料 ▶ ご本人がJA大北の組合員の方4,000円・組合員以外の方5,000円
(年間) 受講料は口座振替(JA大北に開設)とさせていただきます ※材料費等につきましては、各講座必要に応じてご負担頂きます

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

■開催日時・内容

回	日にち	時間	家の光	講座内容	会場
1	6月12日(水)	9:45~ 12:00	持ち寄り 読書会	【開講式】 スポーツ吹き矢 講師:公認指導員・吉澤強氏	3階 レインボー ホール
2	7月26日(金)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	JAコープ米油講習会 講師:築野食品工業(株)大塚氏	2階 調理室
3	8月7日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	もしもの時も安心エンディングノート 講師:家の光協会普及文化本部・鈴木智也氏	2階 オーロラ ホール
4	9月12日(木)	野外研修・ 終日		日帰り旅行(東京方面) 皇居・浅草の旅 皇居は三の丸尚蔵館を見学予定 浅草寺、仲見世通り散策	東京方面
5	10月9日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	美味しい珈琲の淹れ方 講師:宍三澤珈琲、三澤優治氏	2階 調理室
6	11月12日(火)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	クリスマスリース作り 講師:JA大北ふれあい課職員	3階 レインボー ホール
7	12月25日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	「お正月の花・アレンジメント」 講師:中村恵美氏	2階 オーロラ ホール
8	令和7年 1月8日(水)	10:00~ 12:00	持ち寄り 読書会	【閉講式】 健康体操・軽い筋トレ、脳トレなど 講師:胡桃沢喜美子氏	3階 レインボー ホール

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

◎お申込みいただいた皆様には後日お通知申し上げます。

水稲



南部営農センター 勝野 有一郎

令和6年産の初期管理について

1 水稲苗の管理

【温度管理のポイント】 ※育苗期間中は30℃以上の高温にならないように管理しましょう。

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

【苗の観察のポイント】

- ・ 朝方、葉先に水滴がついてない場合は乾燥気味です。
- ・ 病気の株が見られたら箱は速やかにハウス内から撤去してください。



【被覆資材のポイント】

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

- ・ 太陽シートは高温時に1枚でかけると葉がやける場合があるので、ラブシートを内側にかけて使用しましょう。
 - ・ 緑化後は被覆資材を取りましょう。
- 《温度と湿度が共に高い環境は病害発生リスクが高いです。》

2 準備水田の

○平らで水持ちが確保できる水田づくりを目指しましょう。

- ・ 土が露出すると除草剤の効果は低下します。

○土壌改良で気象変動に強い良質米生産を目指しましょう。

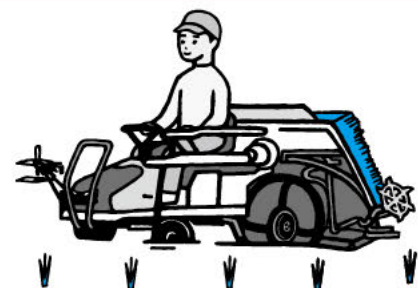
- ・ 近年、激しい気象変動の影響を受けて未熟粒の混入が増えています。
- ・ 特に、前年産米の格付け要因で未熟粒や胴割米にチェックがあった方は検討してください。

○作業機械による雑草等の持ち込みに注意

- ・ 前年度に雑草が多い圃場の作業は、後回しにする等の工夫をしてください。

3 赤米の発生水田への対応

- ・ 耕起や代かき、田植え等の作業は後回しにし、未発生水田へ持ち込まないようにしてください。
- ・ 赤米の効果がある除草剤を必ず使用し、防除の徹底をお願いします。詳しくは「良質米生産の手引き」の3ページを参考にしてください。



園芸

営農部 園芸振興課 和田 達哉



春作業に向けて圃場や資材の早めな準備をしましょう!

被覆資材

春先に行われる野菜苗の定植や播種には霜害の心配がついてまわります。また、春先は低温による野菜苗の活着や生育の遅れも心配されます。そのような時にはラブリシートやパスライトといった不織布でできた保温被覆資材を上手に使用して、霜害対策や野菜苗の初期成育を確保しましょう。

堆肥の施用

畑の土づくりには、有機物に富んだ堆肥の施用がたいへん重要です。施用することで土の物理性が改善されます。物理性が改善された土は酸素を多く含み、水持ちがよく且つ余分な水分を排水できるようになります。また、肥料成分を土壌中に保持する力が高まります。

土づくりは一年ではできません。継続してゆくことが大変重要です。

排水対策

降雨後、畑に何日も雨水が滞水していませんか？畑の排水が悪いと土壌中の酸素が不足し、作物の根張りや生育が悪くなります。また、ひどい場合は根腐れをおこしたり土壌病害の発生の原因となります。長雨や突然のゲリラ豪雨がきても対応できるように、排水の悪い畑では高畝栽培を心掛けたり、周囲に額縁排水を設置するなど事前に対策を行いましょう。

病害虫対策

畑の周りが草だらけになっていませんか？雑草には多くの害虫が寄ってくるだけでなく、畑の風通しが悪くなることで病気の発生も助長されます。こまめな雑草管理を行うことで病害虫の発生を抑えることができます。もし、病害虫の被害がでてしまったら、なるべく早い段階で農薬防除を実施しましょう。使用する際には、登録作物・登録病害虫・倍率・散布量・使用時期・使用回数や使用上の注意をよく確認して使用しましょう。

土壌診断で圃場の肥料成分を調べてみませんか？



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



こんにちは!

JA大北です!

金融・共済のことなら私達にお任せください。

金融

年金や貯金・融資・資産形成などを中心にご相談を承ります。農業・生活のメインバンクとして、さらなる利便性を目指し出向く体制を実践します。

共済

「ひと・いえ・くるま」の総合保障で一人ひとりの人生設計を一生涯サポートします。皆さまの信頼と期待に応え、3Q訪問(近況報告)を通して「安心」と「満足」をお届けします。

令和6年度がスタートし、新体制となりました。JAの総合渉外担当者29名を紹介いたします。

JA大北は、組合員をはじめ、地域住民の皆さまに安心をお届けするため、一人ひとりの暮らしに寄り添います。

私たちにお気軽にお声がけください。

池田北事業所担当 ☎ 62-3146



ときわ事業所担当 ☎ 22-0209





自分のため、家族のために健診を受けましょう！
 \ 大事なのは /
 “早期発見・早期治療”

人間ドックのご案内

定期的な健康診断(健診)の受診は、がんや脳卒中・心臓病等の生活習慣病の予防と早期発見につながります。

特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。

ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。

検査・診断の充実



経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外のオプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意。

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせは、JA長野厚生連各病院まで



JA大北では、組合員の皆さんの健康管理を充実させるため、JA長野厚生連病院の人間ドック(北アルプス医療センターあづみ病院など)、PET・CT検診(長野PET画像診断センター)に対して、割引と助成を行っています。

例

半日ドック	通常価格 41,800円→	組合員価格 39,300円	JAからの独自助成2,500円	=	実質価格 37,100円
1日ドック	通常価格 59,400円→	組合員価格 53,900円	JAからの独自助成2,500円	=	実質価格 51,400円
2日ドック	通常価格 68,200円→	組合員価格 62,700円	JAからの独自助成2,500円	=	実質価格 60,200円
PET/CT検査 がんドック検査 (スタンダード)	通常価格 108,900円→	組合員価格 92,565円	JAからの独自助成5,000円	=	実質価格 87,565円

※人間ドック受診時にはJA組合員証をお持ちいただき、ドック受診後にJAより助成金が振り込まれます。

JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ

杜の都 仙台発祥 サクッとジューシー

牛たん

お届けします。

利久のこだわりが詰まった「牛たん」には、創業当時から決して変わらないものがあります。それは、ほとんどの工程を包丁1つで牛たんを仕込む技と手振り塩での味付け・熟成です。お店と変わらぬ牛たん焼の味を是非ご家庭でご堪能下さい。



株式会社 利久
販売一課 高橋 淳さん

※イメージ写真です。
キャベツの漬物は、入っておりません。

①利久(2人前)セット

5,000円

【セット内容】 (税・送料込み)
牛たん塩味200g【100g(3枚)×2袋】
おみ漬け【100g×1袋】
原産国/オーストラリア 加工/利久(宮城県岩沼市)



②利久(4~5人前)セット

10,000円

【セット内容】 (税・送料込み)
牛たん塩味500g【100g(3枚)×5袋】
原産国/オーストラリア 加工/利久(宮城県岩沼市)

※賞味期限:製造日より冷凍180日(解凍後は早めにお召し上がりください)召し上がる前日に冷蔵庫に移し解凍してください。



こだわり 3つのポイント

その1 熟練職人による手作業

牛たんのスライスから秘伝の味付けまですべて手造り

その2 厳選した上質な牛たん

柔らかく、脂の乗ったタン中・タン元のみ使用

その3 美味しさMAX 絶妙な厚み

両面の切れ目により、厚いのに噛み切れる柔らかさ

ご注文の流れ

お客様

JA

お客様

お申込み

請求書発送

お振込

指定日にお届け

- 申込方法: お電話、又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間: 4/10(水)~4/18(木) ● 支払方法: 振込
- お届け日: 5/11(土)・5/12(日)・5/18(土)・5/19(日) 全4回
- 宅配業者: ヤマト運輸(冷凍でお届けとなります)

※配達当日の天候や配達状況により、お届け日に遅れが生じる場合がございます。予めご了承下さい。

便利で簡単

Web申込みはこちら



お申込み・お問合せ

JA大北旅行センター

TEL 0261-22-3222

受付日時/平日8:45~17:15(土・日・祝除く)

JA大北

検索

※コードが読み取れない場合は、上記のように検索してください。

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。～

開催日時

4月26日(金)

時間/10:00～12:00

【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

開催場所

JAホールおおまち

【JA葬祭の事前相談】

お問い合わせ



お見積り



ご来場者には
粗品をプレゼント!!

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



電話で注文 ご自宅までお届け

仕込みそ

仕込みそは、熟成前の半製品みそです。ご家庭でそのまま仕込んでいただくだけで、ひと夏越した秋口には、おいしいお味噌ができてあがります。

ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手取りの味噌が楽しめます

<p>11 桶詰替不要 20kg</p> <p>管内配達価格 7,590円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 7,490円 (税込)</p>	<p>13 桶詰替不要 10kg</p> <p>管内配達価格 4,230円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 4,130円 (税込)</p>	<p>6 桶詰替不要 まろやか 10kg</p> <p>管内配達価格 5,220円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 5,100円 (税込)</p>
--	--	--

容器に移し替えていただくタイプ

<p>12 桶づくり 20kg</p> <p>管内配達価格 7,330円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 7,230円 (税込)</p>	<p>4 田舎づくり 20kg</p> <p>管内配達価格 8,210円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 8,100円 (税込)</p>	<p>5 まろやか 20kg</p> <p>管内配達価格 9,270円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 9,100円 (税込)</p>
---	---	--

食へ頃仕込み味噌
すく召し上がれる

<p>7 食へ頃仕込み味噌[赤]</p> <p>1.8kg 4個入</p> <p>管内配達価格 4,730円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 4,500円 (税込)</p>	<p>8 食へ頃仕込み味噌[白]</p> <p>1.8kg 4個入</p> <p>管内配達価格 4,730円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 4,500円 (税込)</p>	<p>9 食へ頃仕込み味噌[まろやか]</p> <p>1kg 4個入</p> <p>管内配達価格 2,790円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 2,700円 (税込)</p>	<p>10 食へ頃仕込み味噌[減塩]</p> <p>750g 6個入</p> <p>管内配達価格 3,440円 (税込)</p> <p>お持ち帰り価格 3,300円 (税込)</p>
---	---	--	--

ご注文は ▶ **JA大北**

●生活センターときわ店 ☎23-6160

●おたり店 ☎82-2224

●北部営農センター ☎75-2180



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉

健康運 / 音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / 新ゴボウ



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行おうは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って

健康運 / 筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処を
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ



J A 直売所 だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用いただいているお客様、出荷していただいている皆様、誠にありがとうございます。寒さも和らぎ、徐々に春の訪れを感じる季節となりました。農作業も少しずつ始まり、活気が戻ってきています。直売所への出荷はまだ少し先になるかと思われませんが、皆様のご来店を心よりお待ちしております。店舗では、「ふきのとう」が並び、春の息吹を感じさせてくれています。

松川村 アルプス一番

お米の特売日

● 4月26日(金)～27日(土)

コシヒカリなど 5kg 2,200円 → 2,000円
10kg 4,200円 → 3,900円

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

● 4月19日(金)～20日(土)

● 5月 3日(金)～ 4日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

3月の状況 ほうれん草・ねぎ・雪中きゃべつ・雪下にんじん・りんご(サンふじ)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・ほうれん草・その他葉物野菜・サンふじりんご(保存品)・豆類等。

ええっこの里の
新しい顔
石田陽菜さん



《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。

**「清水のお茶」
売れています。**

豆を食べて、まめたく暮らしましょう

地元の農産物の出荷はまだ少ないこの時期、煮豆はいかがでしょうか。豆には栄養がいっぱい含まれています。エネルギーや物資の代謝に重要な役割を果たしているビタミンB1、B、B6などのビタミンB群、また、生体組織の構成や整理機能の維持・調節に重要な役割を果たすカルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル素をバランスよく含んでいます。

さらに、生活習慣病の予防など健康に及ぼす効果が注目されている食物繊維、ポリフェノールなどの様々な機能性成分も含んでおり、食品として非常に優れた特性を持っています。

考えてみますと、豆類は特に肥料を与えなくても、ぐんぐん成長していくことから、すごいパワーをもっているのだなと感じます。

直売所に地元の豆類が各種並んでいます。(一部他県の物もありますが)基本は煮豆か、小豆の場合は「あんこ」ですが、いろいろなアイデア料理で体に摂り入れて「まめたく」暮らしましょう。

ちなみに「まめつたい」という言葉は、静岡県の方で「よく働く」「達者だ」という意味だそうです。

全店よりお知らせ **新規出荷者随時募集中です!** 詳しくは各店へお問い合わせください。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして、豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉
健康運 / 頑張り過ぎはけがのもと。休憩を入れてリフレッシュ
幸運を呼ぶ食べ物 / キクラゲ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話が盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ
健康運 / 友人と一緒に話題の健康法を試してみよう
幸運を呼ぶ食べ物 / カブ

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)
4月28日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
5月12日(日)	
5月26日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
4月28日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
5月12日(日)	
5月26日(日)	
6月19日(水)	平事業所

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!

長野県JAバンク 大型連休中の各種サービスのご案内

サービスの内容	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
長野県JAバンクのATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
安曇総合病院内のATM	○	×	×	○	○	○	×	×	×	×
セブン銀行、イーネット(ファミリーマート等)ローソン銀行ATMでのお引出し・お預入れ	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
その他提携金融機関ATMでのお引出し	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(個人)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(法人)	○	○	○	○	○	○	×	×	×	○

※稼働日・稼働時間は、ATMにより異なりますので、各ATMの稼働時間表示等でご確認のうえご利用ください。
 ※セブン銀行ATM・イーネットATM(ファミリーマート等)・ローソン銀行ATM・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、4月27日、5月3日~5月6日までのご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。
 ※5月7日以降は、通常稼働となります。

理事会 (3月29日開催)

協議事項

- 令和5年度 決算実績について
 - 剰余金処分(案)について
 - 「定款」および「(定款附属書)総代選挙規程」の一部変更(案)について
 - 第59回通常総代会までの日程および提出議案(案)について
 - 令和6年度 内部統制基本方針の一部変更(案)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)の一部変更(案)について
 - 利益相反取引の承認について
 - 令和6年度貸付金利率の最高限度及び同一人に対する信用供与等の最高限度額並びに借入金の最高限度額(案)について
 - 信用事業方法書の改定(案)について
 - 令和5年度 資産自己査定結果について
 - 不良債権処理方針(案)について
 - 固定資産の取得(案)について
- 全議案が可決承認されました。

報告事項

- 2月末 事業実績について
- 2月末 組合員の新規加入状況について
- 令和6年度上期 地区総代会日程について
- 令和5年度(12月~2月)苦情等処理受付対応状況について
- 令和5年度 下半期事務ミス等の発生状況について
- 令和5年度 下半期反社会的勢力排除対応状況について
- 令和5年度 コンプライアンス・プログラム実施状況について
- 令和5年度 下期自主検査結果について
- 簿外資産残高について
- 貸出金利の改定について
- 移動金融店舗車利用者について
- 水稲作業燃料担い手支援について
- 子会社の決算状況について
- 主な会議・行事について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて、違う発想で動けば良い展開が待っているはず
 健康運 / 睡眠はしっかり取って、ホルモンバランスに留意を
 幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン



獅子座

7/23~8/22

全体運 / やりがいは感じられるものにとでも忙しそう。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると爽やかな夏
 健康運 / スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK
 幸運を呼ぶ食べ物 / サンショウ

大型連休中の営業のお知らせ

大型連休中の営業について、以下のとおりとさせていただきます。

組合員・利用者の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご了承の程よろしくお願いいたします。
ATMの稼働時間については、18ページを参照してください。

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

緊急連絡先

- 拜儀
 - ・JAホールまつかわ …… 62-1700
 - ・JAホールおおまち …… 26-3300
- 自動車事故 ……0120-25-8931
(共済フリーダイヤル)
- LPガス
 - ・南部工機燃料センターLP 23-7203
 - ・北部工機燃料センターLP 72-3124
- キャッシュカード紛失・盗難
(フリーダイヤル) ……0120-02-4040

		4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	
支所・事業所金融共済窓口(移動金融店舗も含む)		×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	
営農指導等窓口・生産資材店	南部営農センター(営農指導等窓口)	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	
	JAファーム大北南部店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	池田センター(営農指導・資材店)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○	○	○	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	○ (午前中のみ)	
	中部センター(営農指導等窓口)	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	
	中部センター資材店	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	北部営農センター(営農指導・資材店)	○	○	×	○	○	○	×	○	○	×	
	小谷センター(営農指導・資材店)	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	
工機燃料関係	農機具	池田農機	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		南部工機	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		大町農機	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
		北部工機	×	×	×	○	○	○	緊急対応	緊急対応	×	緊急対応
		小谷農機	×	×	緊急対応	○	○	○	緊急対応	×	×	緊急対応
	JAオート(自動車)	南部センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		北部センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	ガソリンスタンド	池田給油所	○ (8:00~18:00)	×	○ (8:00~18:00)	○ (7:30~18:30)	○ (7:30~18:30)	○ (7:30~18:30)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	×	○ (8:00~18:00)
		パノラマロードときわ給油所	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		アルペンロード神城給油所	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)
		白馬アルプス給油所	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)	○ (8:00~18:00)
		小谷給油所	○ (7:30~18:00)	×	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	○ (7:30~18:00)	×	○ (7:30~18:00)
	燃料配送	南部工機	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
		北部工機	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
	LPガス	南部工機	緊急対応	×	×	○	○	○	×	×	×	×
北部工機		緊急対応	×	緊急対応	○	○	○	緊急対応	緊急対応	×	緊急対応	
各生活店舗	ときわ生活センター(外販)	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×	
	Yショップ(おたり店)	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	
Aコープ店	Aコープファーマーズおおまち店	○ (9:30~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:30~20:00)	○ (9:30~20:00)	○ (9:30~20:00)	○ (9:30~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:30~20:00)	
	Aコープ白馬店(ハピア)	○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:30~19:30)	
移動販売車	小谷地区	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	
	八坂・美麻地区	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×	
葬祭	JAホールおおまち	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	JAホールまつかわ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
直売所	ええっこの里	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	アルプス一番松川	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

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



牡座
10/24~11/22

全体運 / 注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして、力を貸してくれる人が現れるはず
健康運 / 発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ナガイモ



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは取まらないので妥協点を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように
健康運 / 適度な運動とバランスの良い食事が味方
幸運を呼ぶ食べ物 / ゼンマイ

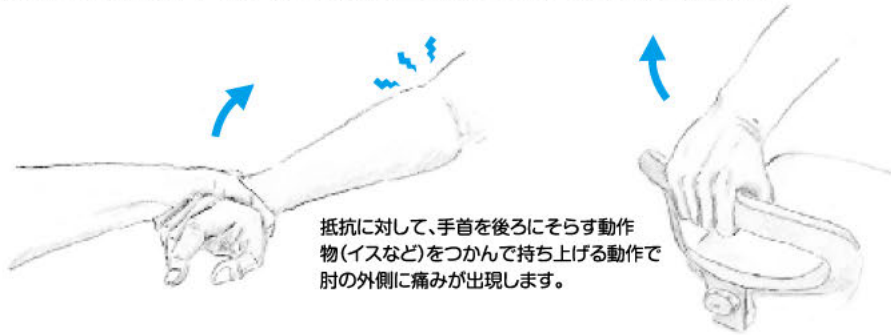


肘の痛みで困っていませんか？

— 上腕骨外側上顆炎 —

整形外科部長 中村 恒一

手首に負担がかかる動作を行った場合に、肘の外側から前腕(手首から肘の部分)にかけて痛みが生じる場合、外側上顆炎((がいそくじょうかえん)である可能性が高いです。外側上顆炎は、別名テニス肘といいますが、必ずしもテニスをした人にだけに生じる肘の痛みではありません。ものを持ち上げたり、手をひねったりする動作を繰り返すことを原因として発症します。仕事や家事で同じ動作を反復して行っていることで生じることも多く、当院では、スポーツ以外が原因のことが9割以上でした。抵抗下で手首を伸展した際(反らした際)や椅子などを持ち上げた際に痛みが誘発されます。



抵抗に対して、手首を後ろにそらす動作物(イスなど)をつかんで持ち上げる動作で肘の外側に痛みが出現します。

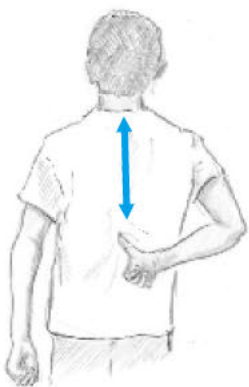
手術が必要なことは少なく、ほとんどの患者さんは装具療法とリハビリ治療(温浴療法、ストレッチ、マッサージ、生活指導)でよくなります。

この疾患は、肘だけでなく、肩関節に問題があることもわかっています。

当院での研究では、外側上顆炎で来院した患者の46%は同側の肩関節の動きの制限を認めています。そのような場合は、肩関節のリハビリテーションも行うことで肘の症状の改善、再発予防の効果があります。

リハビリ治療でよくならない場合、注射療法を行っています。手術まで必要な場合は、少数です。

肘の痛みでお困りであれば、ぜひ整形外科・上肢再建外科センターの受診をお勧めします。



肘が痛い側の、上図の距離が反対側より開いていると肩の動きの制限が関与している可能性があります。



バンドによる装具療法

【お問い合わせ】 整形外科・上肢再建外科センター 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 / 難しい問題はあるもの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで
健康運 / バランス運動を取り入れて、転倒やけがを予防
幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 整理整頓を心がけて、掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はまめに
健康運 / ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク



企画運営担当の
しみず まなか
清水愛加さん



あづみの公園から
お知らせ

木々の新芽や山野草が花開き、園内の風景も華やかになってきました。今年も春のイベント「SPRING FESTA2024」が始まります。緑と花々に包まれる春のあづみの公園で、外遊びのイベントや体験プログラムを楽しんでみませんか？

「Spring Festa2024」

～春の森で遊ぼう！
新緑ピクニック～

●開催期間／4月13日(土)～5月19日(日)



5月4日(土・祝)・12日(日)は
無料入園日となります。



※期間中休園日…4月15日(月)・5月7日(火)・13日(月)

【謎解きゲーム】

AIクイズ女王からの挑戦状

恒例の謎解きゲームを開催。
正解者の中から抽選で素敵な
賞品をプレゼント！



●日 時／4月13日(土)
～5月19日(日)

ミニF-1

電動ミニカーで、特設コース内を駆け抜けよう！



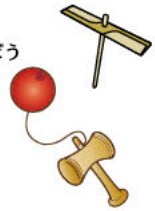
●日 時／4月27日(土)
～29日(月・祝)
午前10時～正午、
午後1時半～4時

●場 所／入口広場
●参加費／100円/人
※対象年齢3歳以上
※雨天中止

昔遊び広場

けん玉や竹トンボなど、昔ながらのおもちゃで遊ぼう

- 開催日時／4月27日(土)～29日(月・祝)
午前10時～正午、午後1時半～4時
- 場 所／入口広場
- 参加費／無料
- ※雨天中止



GWイベント特集

GWにも楽しいイベント盛りだくさん！
イベント詳細はHPをご覧ください♪

●日 時／5月3日(金・祝)～5月6日(月・休)



5月12日(日)無料入園日イベント

あづみのキッチンカー広場

アルス大草原にキッチンカーが集合！

- 日 時／5月12日(日)
午前10時～午後4時
- 場 所／アルス大草原



ケイスケの pantomime
サーカスショー

パフォーマー「ケイスケ」による愉快なパフォーマンスをご覧ください♪

- 日 時／5月12日(日)
①午前11時半～
②午後2時～(各30分程度)



ジャグリングワークショップも
同時開催

●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ください。事前の電話予約も承っています。

TEL.0261-21-1212

【開園時間】9:30～17:00(3月～10月)
※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

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



魚座
2/19～3/20

全体運 / 高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて
健康運 / 食事はよくかんで、肥満や虫歯予防の効果も幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ



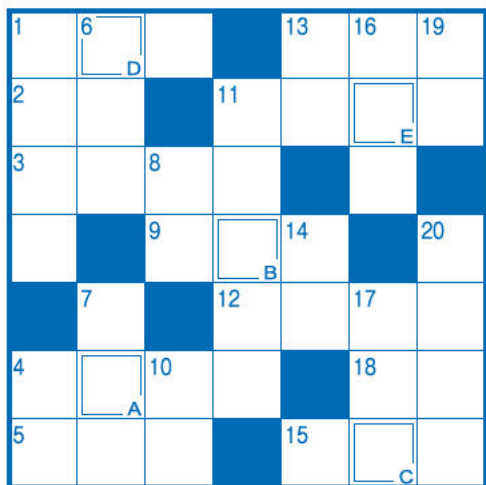
水瓶座
1/20～2/18

全体運 / 運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみよう
健康運 / 散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして幸運を呼ぶ食べ物 / コゴミ



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 アルバイトの——試験を受けた
- 4 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- 6 ご——の良い日にお越しください
- 7 ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 8 味を感じ取ります
- 10 沖縄では5月中に——入りすることが多いです
- 11 ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 13 魚偏に占と書く魚
- 14 凸という字の音読みは
- 16 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- 17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 19 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 20 衣服のしわをのばします

ヨコのカギ

- 1 陰暦の5月のこと
- 2 棋聖、天元、本因坊といえは
- 3 ワインやウイスキーはこれ
- 4 話題となるような出来事
- 5 ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 9 指揮者が振るもの
- 11 家臣が仕えます
- 12 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 13 目には——山ホトギス初ガツオ(山口素堂)
- 15 遠くの親類より近くの——
- 18 1と-1の間地点

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/4月30日必着

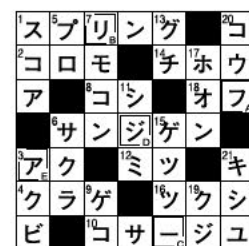
メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

398-0002 63

3月の答え

フリージア



みんなの川柳

諭吉さん 今の政治に 涙だする

野口 五郎岳

平成に 昭和が混じる 保護者席

彦翁

春霞 新たな始まり 桜咲く

春風ボン太

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。身の回りや起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか?ハガキに「川柳」「ペンネーム」を記入の上、応募は下記のとおり先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

応募先

応募先

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 まで

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!!

◎JA大北広報誌3月号の表紙を見て、「ほっこり」した気分になりました。広報誌の役割は、情報を発信する事が主たる目的ですが、始めに目に留まる表紙も大事だと思えました。

松川村 80歳代 男性

◎3月に入ってから多雪、困りますね。春の農作業の予定が立ちません。その分冬休みが増えています。

大町市 70歳代 男性

◎編集より/自然の諸条件は予測が難しく、私たちの生活に直接影響を及ぼすこともあります。このような時期は、ゆっくりと休息を取る良い機会かもしれません。暖かな春が訪れるまで、どうぞご自愛ください。

◎雪が解け、ふと花壇を見ると去年の秋に植えたチューリップの球根の芽が出始めていました。春が近づいているんだなとわくわくした気持ちになりました。

大町市 50歳代 女性

◎編集より/春の兆しを感じさせるチューリップの芽吹きに、わくわくされたことと思います。暖かな季節の到来をお楽しみください。



りんご娘

あお やぎ ゆづき
青柳 結月

さん (21) 松川村



～記憶に残るおもてなしを提供し、
心のこもったサービスで感動の輪を広げる～

仕事は

2023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。現在は、フロント業務を中心に、売店での接客やアメニティのデリバリーなど、多岐にわたる業務を担当しています。入社動機は、高校時代に大町市の魅力に魅了され、地元へ貢献したいという強い願望から生まれました。専門学校でホテルブライダルを学んだ後、人々との関わりを深め、国内外のお客様を迎えるホテル業界で働くことを決意しました。

農・食に対するイメージ・思い

大町の清らかな水と豊かな土壌によって育まれる農作物は、私たちの日常の食生活を豊かに彩ります。食品ロスを減らすことは、これらの恵みを大切に、未来への責任を果たす重要な行動です。水と食は、生命を育む源であり、文化を紡ぐ糸であると感じています。

休日・趣味は

趣味は読書と映画鑑賞。読書は心を満たし、映画は物語に深みを与えてくれます。集中することでリフレッシュし、新たな知識と多様な視点を得る教材です。

これからの夢・目標は…

お客様が「もう一度帰って来たい」と感じ、「青柳さんに会いに来たわ」と言ってもらえるようなサービスを提供することが私の目標です。語学力を磨き、知識を広げながら、国内外のお客様に快適な滞在を提供し続けたいと思います。

ざんせつ

愛知県の大学を卒業し、長い学生生活を終えた次女が実家に帰ってきました。卒業という大きな節目を迎え、新しい人生の章が始まる瞬間であり、家族にとっても新鮮な風を運んできました。引越しの荷物を解くたびに、大学での経験、学んだこと、そして成長したことが、私の心にも伝わってきます。皆様の家庭にも、温かい春の光が差し込みますように、そして新たなスタートを切るすべての人々に、希望と勇気

が満ちあふれる年度の始まりとなることを願います。

丸山



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。



春野菜の納豆ソース

●材料

春きゃべつ …… 1/4玉
 新たまねぎ …… 1/4玉
 きゅうり …… 1/2本
 納豆 …… 1パック
 長ねぎ …… 3cm程度
 「ごま油 …… 小さじ1
 A かつお節 …… 少々

●作り方

- ① 春きゃべつと新たまねぎは薄くスライスし、水にさらします。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにします。
- ③ 長ねぎは粗みじんにします。
- ④ 納豆は粗みじんにし、添付のたれと③、Aを加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ ①の水気を切り、②と混ぜて皿に盛り、④をかけます。

一口メモ

春きゃべつは冬きゃべつ(寒玉)に比べて葉が軟らかく、サラダや浅漬けなどの生食に向いています。また、炒め物なども火が通りやすく調理の時間を短縮できます。新たまねぎは辛みが少なく、こちらもサラダや生食におすすめです。

安全 安心 便利

- ◎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、女性部ときわ支部より



春キャベツの春巻き

材 料

- ・春巻きの皮 …… 10枚
- ・春キャベツ …… 10枚程度
- ・マヨネーズ …… 適量
- ・スライスチーズ …… 10枚
- ・粗びき黒こしょう …… 適量
- ・揚げ用油 …… 適量

作 り 方

- ① 春キャベツは粗目の細切りにし、マヨネーズと黒胡椒を入れて和えます。
- ② 春巻きの皮にスライスチーズを置いてその上に①のをせます。
- ③ 両端を折って包みます。空気が入らないようにしっかり巻いてください。
- ④ 高温の油できつね色になるまで揚げて出来上がり。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JA葬祭の担当がお手伝いいたします。

■式場 ■ 棚上げ会場 ■ 親族・寺社控室 ■ 通夜室 ■ 霊安室 ■ 70台収容駐車場 ■ 霊柩車・送迎用マイクロバス ※自宅・公民館・寺社等での出張葬も承ります。

JA大北 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JAホールおおまち TEL.0261-26-3300

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

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

TEL.0261-23-7176

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。