

# だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



5

2024 (令和6年)

No.710

## CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2 / JA虹のベットのセレモニー … P9 / 牛乳習慣 … P10 / 営農アドバイス … P12  
長野県・Aコープだより … P14 / JA葬祭 … P15 / 見逃していませんか?ホームタンクの危険信号 … P16 / JA直売所だより … P17  
JAインフォメーション … P18 / 国営アルプスあづみの公園 … P19 / 暮らしの健康百科 … P20 / 通信販売のお知らせ … 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



育苗箱に種もみが均等にまかれていくか確認しながら播種機で作業

# 水稲播種スタート

## 均一な健苗で高品質米へ

安定した米の生産と品質向上を目指し、当JA管内の各育苗センターで水稲の播種作業を行いました。均一な育苗を通じて、農家にとっても消費者にとっても信頼される良質な米を提供することが目標です。

## 南部育苗センター

松川村にあるJA南部育苗センターでは、4月5日に3月上旬から温湯消毒を施した種もみを使用し、全自動播種機で育苗箱に均一かつ適切な深さと間隔で播種しました。この機械は、育苗箱をレーンに設置すると、肥料、床土、種もみ、覆土の順に自動的に仕組みとなっています。播種された育苗箱は、28℃に設定された出芽室で3日間保管され、最適な環境での成長が促されます。芽が出た育苗箱はビニールハウスへ移され、約20日間の丁寧な管理の後、5月上旬から下旬まで大町市の社、八坂、常盤地区や松川村、池田町などの農家へ供給することとしています。

播種作業には連日約6人の同育苗センターの社員やJA職員らが参加。コシヒカリや酒造好適米の美山錦を含む5品種を、1日あたり約1,500枚、約3万9,000枚分の育苗箱を4月下旬まで播種

しました。

同育苗センターを運営するJA大北の子会社である(有)大北アグリサポートは「霜が降りる時季でしたが、作業は順調に進みました。質の良い苗を農家に供給できるよう、水や温度の管理を徹底してきました」と振り返っています。また、JA営農部では胴割れ米の発生を抑制し、良質米生産に向けて適期の田植えを推奨しています。大北管内全体では、各育苗センターで合わせて育苗箱約9万枚分の播種作業を行いました。



育苗箱を丁寧に芽室へ運ぶ職員

## 中部育苗センター

大町市平にあるJ A 中部育苗センターでは、4月1日より4月20日まで播種作業を行いました。コシヒカリを中心に、あきたこまち、餅米のもちひかりなどに、あきたこまち、餅米のもちひかりなど6品種を、1日あたり約600枚、約1万2000枚分の育苗箱に播種しました。5月上旬から下旬まで大町市内、同平地区、美麻の農家へ供給することとしています。



かん水作業により、種もみが適切な湿度環境で育つように管理します



全自動播種設備は、箱供給装置、床土、覆土供給装置、播種プラントが連動して自動運転を行います。



使用する水稻の種もみは色別に分けて管理

## 北部育苗センター

白馬村北城にあるJ A 北部育苗センターでは、4月12日より4月下旬まで播種作業を行いました。あきたこまちを中心に、コシヒカリ、餅米のヒメノモチなど8品種を、1日あたり約2,000枚、約3万9000枚分の育苗箱を播種しました。5月中旬から6月上旬まで白馬村、小谷村の農家へ供給することとしています。



播種作業は健苗を育てるため非常に重要です



播種した育苗箱は、28℃に設定された出芽室で3日間保管



J A 大北北部育苗センター(写真手前ピニールハウス)

## 令和6年度新採用職員入所式 地域と共に成長を誓う

当JAは4月1日、令和6年度採用職員入所式を大町市のJA本所会館で開きました。本年度は新採用職



希望と熱意をもった新採用職員の方々

員7名に加え、中途採用職員5人が新たに入所しました。武井宏文組合長から辞令が手渡されました。武井

組合長は「新しい環境での期待と不安があると思いますが、まずは職場に慣れて、同僚や上司とのコミュニケーションを大切に、明るく、笑顔で、元気の職員になってほしい」とあいさつしました。新採用職員を代表して原佑輝さんは「地域に愛され、信頼され、やくにたつ、JAづくりの一員として、一日でも早く一人前の職員になるよう精進する」と決意を述べました。



武井組合長に決意を述べる原さん

## 「あい作<sup>®</sup>」操作説明会を開催 JA農産物直売所の生産者に向け

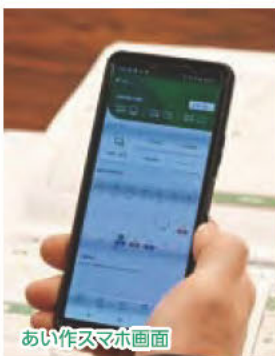
当JAでは、農業の効率化と生産性向上を目指し、営農活動を支援するクラウドサービス「あい作」の操作説明会をJA農産物直売所「えっこの里」の生産者を対象に4月9日、大町市のJA本所会館で開催しました。「あい作」は生産者とJAの間で行われる業務を効率化し、農業活動を支援するために開発されました。導入コストを抑えつつ、既存業務との併用が可能な点が注目



操作方法を学ぶ参加者

されています。説明会では、「あい作」での栽培管理、資材受注、出荷予測などの基本機能とその利用方法が紹介されました。大町市、池田町、松川村、白馬村などから参加した生産者は、スマートフォンやタブレットを使用して、熱心に操作方法を学びました。参加者からは「JAから周知連絡の受信や、アプリを通して営農相談ができることは便利」「相談したい内容だけ入力すれば、栽培履歴に基づいた指導を受けられるのでありがたい」といった声がかれました。JA営農部では、「あい作」を活用した生産者とJA担当者の営農活動の効率化を図り、生産者の所得向上に繋げたいと話しています。

※「あい作」は、株式会社NTTデータの登録商標です。



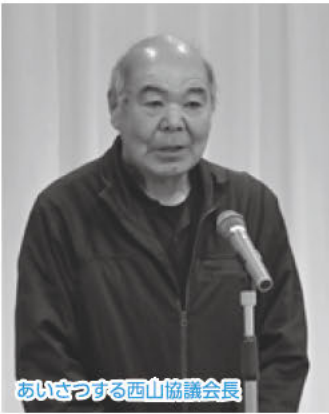
あい作スマホ画面

## J A大北野菜生産振興大会を開催 更なる園芸作物の振興に向けて

J AとJ A大北南部野菜協議会は3月26日、令和6年度J A大北野菜生産振興大会を大町市のJ A本所会館で開催しました。昨年度は天候不順にも関わらず、野菜販売が前年比で108.6%増加し、本年度の園芸作物の振興に向けて新たな農業戦略と栽培技術の強化について議論しました。

令和6年度J A大北野菜生産振興大会に、J AとJ A大北南部野菜協議会が共催し、大北地域管内の農家や市場関係者、J A全農長野中信事業所、県北アルプス農業農村支援センター、行政、J A役員など約40人が出席しました。大会に先立ち、

J A大北の武井宏文組合長は「農業所得増大に向けて、稲プラス1の取り組みを進めてきました。特に近年では白ネギを中心に面積と出荷者が増加している。他の園芸品目についても、今後販売と出荷が増加するように、園芸振興支援策を設け、万全の営農指導体制で支援していきたい」とあいさつしました。共催したJ A大北



あいさつする西山協議会長

南部野菜協議会の西山重廣協議会長は「近年の異常気象により、慣行栽培では課題の多い年でした。次年度に向けて、これまでの技術と経験を活かし、消費者に喜ばれる良質な野菜を市場に出荷してほしい」とあいさつしました。

大会では、令和5年度の野菜生産における課題と対応策、生産販売の経過、令和6年度の野菜生産販売振興方針について確認し、取引市場から産地への要望などについても共有しました。また、県農業技術経営普及課の専門技術員を講師に、緑肥による土作りと排水性の改善に関する講演が行われました。ここでは、圃場の排水性改善方法や緑肥の効果、土壌改善の特徴などを学びました。

昨年度は、春先の高温、梅雨の降雨、夏の高湿少雨といった天候不順が野菜生産に影響を及ぼしました。特に白ネギの生育遅れが顕著でしたが、果菜類・葉菜類の一部品目を中心に品薄・高単価が続き、需要に見合った販売ができました。市場の状

況を踏まえた地場販売の強化や、業務用品目を中心に契約販売を実施し、安定した販売を目指しました。その結果、野菜販売金額は1億4,483万円に達し、前年比108.6%の成果を上げました。J Aでは、本年度の園芸生産販売振興方針として、認定農業者や担い手農家などの栽培者が安定した所得を得られるよう、園芸の提案と振興を図ります。また、各推進品目に対する定植機の貸し出しや生産資材代の助成などの支援策を予定しています。

況を踏まえた地場販売の強化や、業務用品目を中心に契約販売を実施し、安定した販売を目指しました。その結果、野菜販売金額は1億4,483万円に達し、前年比108.6%の成果を上げました。J Aでは、本年度の園芸生産販売振興方針として、認定農業者や担い手農家などの栽培者が安定した所得を得られるよう、園芸の提案と振興を図ります。また、各推進品目に対する定植機の貸し出しや生産資材代の助成などの支援策を予定しています。



令和6年度に向けて販売・生産方針を確認した振興大会

野菜苗作りが最盛期を迎える

松川村の隈本さん

良質な苗の出荷に向けて、接木作業に注力

4月に入り野菜苗を供給する松川村の隈本杜雪さんのハウスでは、ナスやキュウリの接木作業が本格化しました。隈本さんは今年3月、妻のかさんと育苗農家として独立就農しました。同村で野菜苗を生産する堀島茂さんとあや子さん夫婦からパトンを受け継ぎました。堀島さん夫婦が築き上げた信頼と品質を受け継ぎ、「良い苗は、根付きが良い苗」の理念のもと、地域農業を支えていく決意を新たにしました。隈本さん夫婦は、堀島さん夫婦から受け継いだ育苗技術を活かし、苗の品質を左右する接木作業を二つの苗に細心の注意を払いながら作業を進めていました。隈本さんは9棟のビニールハウスで、約130種類8万ポットの苗を育て、4月末から5月末に出荷のピークを迎え、当JAの直売所などへ出荷しています。



【ピン接ぎ】方法で、ナスの接木をする隈本さん夫婦

JA大北青壮年部通常総会を開催  
地域農業と食文化の継承を促進

JA大北青壮年部は4月17日、第50回通常総会を大町市のJA本所会館で開催し、各支部の部員代表など約20人が出席しました。総会に先立ち合津富吉部長は、「昨年11月に開催されたJAの感謝祭での青空市場の出店は、前年度を上回る売上げを達成することができた。本年度も青壮年部の活動にご協力をお願いしたい」とあいさつ。来賓のJA大北武井宏文組合長は「青壮年部の皆様には、農政活動、農産物直売、食育活動などにおいて、より積極的な役割を担っていただきたいと考えています。JAとしても、皆様の活動に対し、確固たる支援を提供していきたい」と、青壮年部への期待と支援を話しました。

議事では、令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画など3議案を満場一致で決議したほか、任期満了に伴い役員改選が行われ、現役員全員が再任されました。



令和6年度の事業計画を確認した通常総会

「家の光」6月号のよみどころ

購読のお申し込みはお近くのJAへ

スペシャル対談

おおらかに  
上機嫌でいこうよ

楽しく学ぶ

JA共育ドリル

JAの特徴①  
地域との関わり

夏のお悩みお助けグッズ大集合

作業をちよつとも快適に

横山タカ子さんの  
梅雨をのりきる  
イワシ缶レシピ

サバ缶、

特集

スマホと上手なつきあい方

中学受験は子供のため？ 正直不安です。

美輪明宏の人生相談

虫よけに効果アリ!?

オニヤンマのお守り

家の光

6月号

表紙 草薙剛さん



令和6年度の生産方針を確認した通常総会

## J A大北りんご生産部会 通常総会を開催

「売れるりんごづくり」を目指して

J AとJ A大北りんご生産部会は4月19日、第38回通常総会を大町市のJ A本所会館で開催しました。当日は、部会員・県北アルプス農業農村支援センターなど関係者約30人が出席。開催に先立ち平林秀規部会長は、「生産者の高齢化に伴い、若返りを図りたいと考えています。部員の皆さんには、後継者育成、新しい担い手の発掘、部会として大北地域のりんご生産を活性化にしていくことを願いたい」とあいさつしました。総会では、令和5年度の事業報告や令和6年度の事業計画を確認しました。本年度は統一目標である、産地の維持と収益性の高いりんごづくりを目指して、新たに作業の効率化に向けた受粉樹の導入、高反収への取り組み、災害に強い園地づくりを推進すること、さらに販売や技術強化を図るため、県外視察や市場キャラバンなどを行うことが決定されました。また、県農業技術経営普及課の専門技術員を講師に迎え、凍霜害対策についての講演が行われました。ここでは、凍霜害の特徴とその影響、予防策、そして対応策について学びました。



あいさつする平林部会長

## ◎支所・事業所 春のミニ生活祭開催 ときわ事業所

当J Aときわ事業所と生活センターときわ店は、大町市常盤の旧生活センター前特設会場で「春のミニ生活祭」を4月19日に開催しました。このミニ生活祭は、地元組合員や地域住民の皆さまへの日頃の感謝を込めて、年に2回、春と秋に開催しています。当日は、晴天に恵まれ、会場では手作りの仕込み味噌やエコープ上白糖、らっきょう酢、米油などの食料品から、衣料品、メガネ、農業資材など、幅広い商品が販売されました。訪れた組合員の皆さんは、春の陽気の中、地元の友人との会話を楽しみながら、お得な商品を買って帰りました。同事業所の佐藤茂幸事業所長は「晴天に恵まれ、多くの方々にご来場いただき、大変うれしく思います。今後、皆様にも、皆様に愛される、役立つJ Aを目指していきたい」と話していました。



多くの方がご来場した春のミニ生活祭



ぼかし肥料づくり  
女性部平支部・社支部

女性部平支部は3月22日に同事業所倉庫、社支部は3月26日に大町市常盤のJA南部営農センターで、春野菜に使うぼかし肥料作りを行いました。土壌改良と肥料効果の優れたぼかし肥料で育てた野菜は、強く、味も良く、非常においしいと好評です。これらの肥料は、「米ぬか・菜種粕・魚粕・鶏糞・グアノ・焼酎」などの材料に水を加え、かくはん機で混ぜたものを肥料袋に入れ、部員に受け渡しました。持ち帰った部員は各家庭で1ヵ月ほど発酵させ、熱がおさ



平支部

まり臭いが落ち着くまで待ち、5月頃には肥料として完成します。ぼかし肥料は、トマトやキュウリ、ナス、ピーマンなどの野菜だけでなく、イチゴなどの果物にも使える有機肥料です。参加した両支部の部員からは「ぼかし肥料を使い始めてから、トマトが以前よりも甘くなった」「葉物の野菜は、茎が柔らかくて食べやすい」「この肥料を使うと、根の張り具合が良くなり、野菜が健康的に育ち、病気にも強くなる」といった声が聞かれました。



社支部



美化活動で「わが村」を美しく  
女性部中土支部

女性部中土支部は、4月6日と16日に小谷村中土地区で道路清掃活動を実施しました。この活動は、環境保全を通じて、私たちの暮らす地域を自分たちの手で美しく保つという目的で、2年前から続けられています。6日は部員のほか地区の児童など約20人が参加し、奉納温泉から中通公民館までの水仙街道沿いを清掃しました。16日は部員など7人が参加し、JA中土取次所から外沢トンネル間、同取次所から高地坂下バス停間を清掃しました。参加者は地域の美化に積極的に取り組み、予想以上にゴミが少なかったことに安堵しました。山田幸子支部長は「今後も定期的な清掃活動を行い、地域の美化に努めたい」と話していました。



4月6日 清掃活動を行った女性部員と地域住民の皆さん







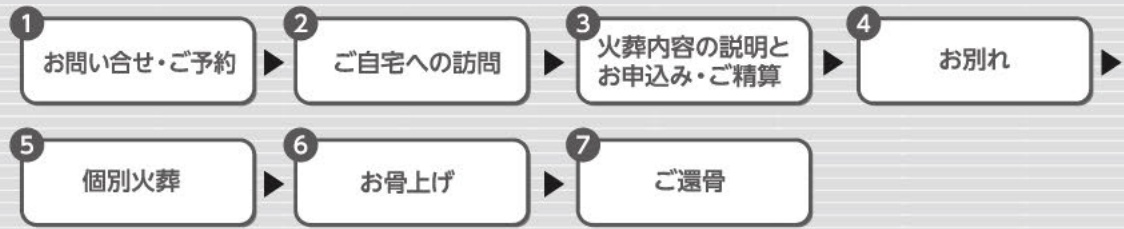
pet ceremony

# JA虹のペットセレモニー

いっしょにすごした家族の一員だから…

心から『ありがとう』を伝えたい。ご家族で感謝の気持ちでお見送りを…。真心込めてお手伝いさせていただきます。

## 火葬の流れ



※「訪問火葬」または、虹のホール敷地内にて火葬をさせていただきます。  
状況によっては火葬が出来ない場合があります。その際はご相談させていただきます。

### 対応エリア

長野市、須坂市  
中野市（豊田地区）、大町市  
飯山市、千曲市  
北安曇郡、埴科郡、上高井郡  
下高井郡、上水内郡、下水内郡

ペット火葬  
価格

**22,000** 税込 円～



- Q1 深夜に亡くなったらどうすれば良いですか？
- A1 腹部に保冷剤や水をあて、ご安置して下さい。午前9:00～ご連絡下さい。係の者から説明とご案内をさせていただきます。
- Q2 火葬時間はどれくらいかかりますか？
- A2 体重や体質にもよりますが、平均して1時間30分～2時間程お時間をいただきます。

- Q3 大型犬ですが、お願いできますか？
- A3 わたくし共でお受けできるのは20kgまでとなります。20kgを超える様でしたら別途ご案内いたします。
- Q4 一緒に火葬できるものは？
- A4 少量の食べ物・おやつ・お花です。衣類・タオル・金属・プラスチック・陶器・ゴム・ガラス等は一緒にお入れできません。
- Q5 クレジットカード、電子マネーは使えますか？
- A5 大変申し訳ございませんが、現金にて火葬前のご精算となります。

令和6年度

## 火葬料金表

(税込)

体 重	個別・立会訪問火葬	18時以降 ナイト料金加算
	8:30～18:00	
1kg未満(小動物)	22,000円	4,400円
1kg以上～5kg未満	28,600円	
5kg以上～10kg未満	30,800円	5,500円
10kg以上～15kg未満	33,000円	
15kg以上～20kg以下	37,400円	

火葬料金はご申告頂く体重別とさせて頂いておりますが、ご申告と差異がある場合は計量させていただきます。 (増・減ともに)

お問い合わせ先

JAグループ 株式会社長野エコーサプライ  
〒399-0033 松本市大字笹賀7600-5

営業時間 9:00～16:00

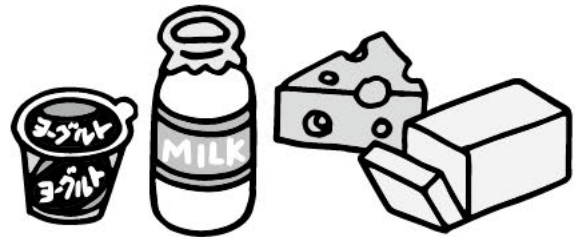
☎ 0120-200-695

体に良いこと今日から始める!



# 牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。



イラスト：服部新一郎

## 頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



## 良質なタンパク質源

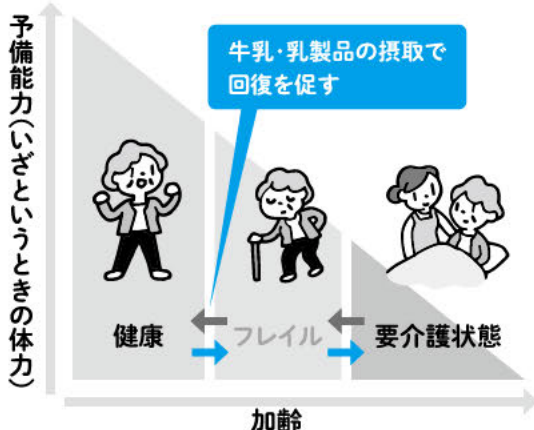
牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

## 健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

## お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



# 1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。  
毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安	
牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

## 食べ方の例

### 朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



### 昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



### 夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



### いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



## ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



## 牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病リ

スクを低減します。牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり、健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



# 水稲



南部営農センター 中澤 祐馬

## 良質茎を早く確保し、健全な稲体を作りましょう

### ① 有効茎の確保

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

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

### ② 水管理の基本事項

- (1) 田植え後5日目位から日中浅水、夜間は深水(4~5cm程度)にして保温しましょう。  
苗丈の1/2以上水没していると初期生育が悪くなるので注意しましょう。
- (2) 補植用苗や、余った苗は本田に放置しないようにしましょう。(いもち病の発生源となる)
- (3) 低温が予想される場合には常時深水にするなど気象に合わせた管理を行いましょう。

### ③ 除草剤のポイント

水稲除草剤のほとんどは、水中に土との間に除草剤の層を形成して効果を発揮します。

- (1) 除草剤の層に雑草の成長点が、触れて枯れる仕組みとなります。  
草が伸びすぎると効果を発揮できなくなります。除草剤の使用時期を確認して、適期を逃さないように使用しましょう。
- (2) 除草剤の成分が全体に広がり層を形成されるまで3日程度かかります。
- (3) 水が無くなり、除草剤の層が長期間露出すると除草効果は低下します。  
散布後3日程度は水が持つこと、その後も地面を露出させない水管理ができることで本来の除草効果が十分に発揮できます。
- (4) 除草剤散布直後に植え直しなどで水田内に入った場合、層を壊してしまいます。

赤米発生圃場は、除草剤の適期散布と抜き取りを実施してください。

農薬の使用にあたっては、使用基準を厳守してください。  
ラベルをよく確認し、使用した農薬名と日付は必ず記録しましょう。

## 園芸



南部営農センター 平林 豊張

## 春植え野菜の管理のポイント

1

## 土づくり

堆肥や苦土石灰などの土壌改良材を活用しましょう。

## 堆肥の効果



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

## 土壌改良材の施肥



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

2

## 排水対策

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

→ **排水溝を作る、高畝にするなど排水対策を行いましょう。**

3

## 良い苗を選びましょう

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



4

## 定植

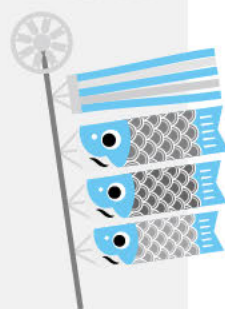
適期に定植を行いましょう。

土壌水分のあるうちに、マルチをかけて地温をあげておくと根の活着がよくなります。

5月中旬までは遅霜の心配があります。パオパオや寒冷紗等の被覆資材を使用し、霜を受けないようにしましょう。

植え傷みなどで活着不良になった際には、薄めの液肥を数回与えて樹勢の回復を図りましょう。

「エコープマーク品」は、JAグループのプライベートブランド(PB)です。



「エコープマーク品」は、品質管理や環境に配慮したよりやさしい商品を目指した「安心と信頼のブランド」です。安全性について疑わしい食品添加物は使用しません。できる限り国内産の農畜産物を使用します。JASの規格とは別に、よりきびしい基準を独自に設定して、品質管理をしています。

## エコープマーク品とは

### 1.安全・安心な国内産食品原材料を優先使用

主原料が国産100%の商品に、エコープマーク品オリジナルの「国産愛用マーク」を表示します。

### 2.安全・健康に配慮した品質基準や表示基準を設定

主原料が食品添加物など食品の安全性や、品質を規定する項目について、独自の品質基準や表示基準を設定し自査を行い、安全性の確保と品質の維持向上に努めています。国産100%の商品に、エコープマーク品オリジナルの「国産愛用マーク」を表示します。

### 3.地球環境に優しい商品を開発

環境に優しいことを商品開発の重要なポイントにしています。

### 4.JAグループ(全農)が品質を保証

全農営農・技術センターに、エコープマーク品の商品検査を担当する品質管理室を設置しています。

## エコープマーク品ができるまで

### STEP01

#### 組合員・利用者の皆様のご意見、ご要望をお聞きします

「子供が小さいので、食品の安全性が一番気になる」「おいしさが一番大切」「国産が欲しい」店舗利用者懇談会、お客様相談窓口、店舗等を通して頂いた皆様の声を反映し、JAの特色を活かした商品開発を行ないます。

### STEP02

#### 検査・試験を行います

「商品の試作」「品質検査」

生活部品質管理室で検査・試験を行ない、エコープマーク品としての品質基準や表示基準をクリアしているか確認します。店舗利用者懇談会、お客様相談窓口、店舗等を通して頂いた皆様の声を反映し、JAの特色を活かした商品開発を行ないます。

### STEP03

#### 皆様のお手元へお届け

「エコープマーク品なら安心だわ」「人にも自然にも優しいのよね」  
A・コープ各店舗または共同購入にて、商品をご購入いただけます。

万全な感染症対策

# JA葬祭

家族葬もOK!!

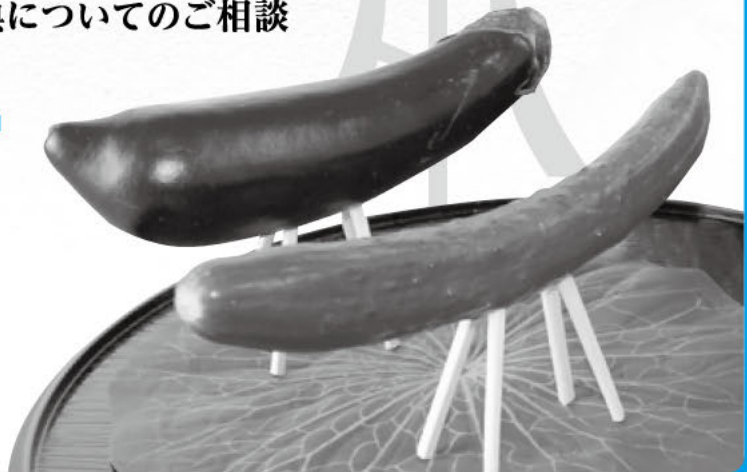
## JA葬祭大町 新盆フェア 2024

— 会期: **6月16日(日)**  
 — 時間: 午前9時～午後3時まで  
 — 会場: **JAホールおおまち**

— 会期: **6月23日(日)**  
 — 時間: 午前9時～午後3時まで  
 — 会場: **JAホールまつかわ**

- 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17日(月)～7月31日(水)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ださい。



### JA葬祭 事前相談会

[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

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/ **5月24日(金)**  
 時間/ 10:00～12:00

●開催場所/ **JAホールまつかわ**

[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



灯油ホームタンクご利用の皆様へ JA からのご案内



見逃していませんか?

# ホームタンクの危険信号

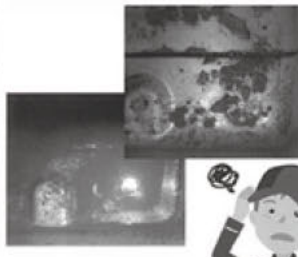
灯油タンクの交換目安は10年です。

安心・安全にご使用いただくために、古くなったタンクは交換をおすすめします

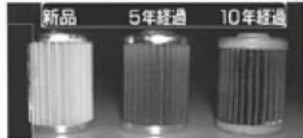
★タンク外面のサビ サビが酷い場合は要注意!!



外側はキレイでも、内側はサビ・ヘドロだらけの場合も…



★フィルターの劣化



★カップ・Oリングの劣化



カップ・フィルターを交換しないと…  
カップが割れると流出事故に繋がります!!  
ストレーナ内の水やサビが燃焼機器に流れ込み、失火や故障の原因になります!!

★油量表(ゲージ)の劣化

ゲージカップの文字が読めなくなったまま使用していると破損し、水が入る恐れが…



★脚プレートの劣化

灯油を入れた200Lタンクの重さは約200kg。脚のサビ・破損は転倒流出事故に繋がります!!



なぜタンク内部に水が溜まるの?  
夏場のタンクは寒暖の差により、結露しやすくなります!!年に1~2回、水抜きが必要です!!



★ストレーナバルブ・配管接続部の確認



・ストレーナバルブに水やサビが溜まっていないか?  
・配管や水抜きバルブ接続部分からの滲みはないか?  
虫はいないか?



劣化した状態で使用すると

- ・ホームタンクからの灯油流出事故や転倒事故の危険
- ・給湯器・暖房機の不完全燃焼や故障の原因に

ホームタンクを新しくするとこんなに快適!

- ・サビやゴミが無くなって、ボイラーやストーブが長持ち!!
- ・おまかせ配送・定期配送で、注文の手間がかからない!!
- ・脚の高さ・バルブが、現場に合わせて選べる!!
- ・狭い場所でも、壁寄り脚ですっきり収まる!!
- ・給油レバーをひねるだけで楽々給油!!



灯油ホームタンクのお申込み・お問い合わせは

JA大北

南部工機燃料センター TEL 0261-22-2518

北部工機燃料センター TEL 0261-72-3100

配達灯油も安心・安全のJAにおまかせください!



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 次第に周囲が騒がしくなってきそうですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め

健康運 / 歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方もうチェック  
幸運を呼ぶ食べ物 / アスパラガス



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきます。家族と出かける予定を立てて、模様替えも◎

健康運 / 飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって  
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ





# JA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き、また出荷をいただいている皆様に、心から感謝申し上げます。農作業が本格化しており、田植えや野菜苗の定植など、多くの作業がございます。どうかケガなどないよう、十分にお気をつけください。野菜の出荷はまだ少なめですが、毎年ご好評をいただいている山菜が増え始めております。

## 松川村 アルプス一番

### お米の特売日

- 5月24日(金)～25日(土)
  - 6月28日(金)～29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

- 5月24日(金)～25日(土)
- 6月 7日(金)～ 8日(土)
- 6月21日(金)～22日(土)

(セール日程は変更する場合があります)

4月の状況 アスパラガス・ねぎ・ほうれん草・ふきのとうが出荷されてきました。

## これからの出荷最盛になる品目 | アスパラガス・ねぎ・その他葉物野菜・各種山菜

ええっこの里の  
新しい顔  
石田陽奈さん



今月の  
推し農産物

## アスパラガス



皆さん、こんにちは。ええっこの里直売所の石田陽奈です。  
アスパラガスには、疲労回復を促すアスパラギン酸や、ソバと同様に生活習慣病に効果があるとされるルチンが含まれています。  
調理する際は、食感を大切にすするため、加熱しすぎないように注意してください。

## 山菜採りシーズン 有毒植物の誤食に注意しましょう!

山菜採りのシーズンを迎えました。この時期に特に気をつけていただきたいのが有毒植物の誤食です。

毎年、有毒植物の誤食による食中毒が後を絶ちません。

山菜取りをする際には以下の3つのポイントに注意しましょう。

- よくわからない植物は、絶対に「採らない、食べない、出荷しない、人にあげない」  
(新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です。)
- 食べられる山菜や野草の「特徴を完全に覚える」
- スイセンなど身近な植物をむやみに食べない。  
(スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなど身近な植物でも有毒成分を含むものがありますので、むやみに食べることはやめましょう。)

以上のことに注意しながら、怪我をしないように、また他人様の土地に勝手に入り込むことのないよう、ルールを守って山菜取りを楽しんでください。

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



## 蟹座

6/22～7/22

全体運 / トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて、美術展やコンサートに行くのも◎。心豊かに過ごせます  
健康運 / 血液がサラサラになる食事を心がけましょう  
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ



## 双子座

5/21～6/21

全体運 / 非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。旅行も吉  
健康運 / ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ  
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)、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ください。※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)
5月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
6月 9日(日)	
6月23日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
5月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
6月 9日(日)	
6月19日(水)	平事業所
6月23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!

## 令和7年度 新採用職員募集について

募集期間 ▶ 令和6年5月24日(金)まで

当JAでは、令和7年度の新規採用職員の募集を以下の通り計画しております。

**募集資格** ▶ 学校教育法による短大以上の学校、又は、これに準ずる教育機関の在学者であって令和7年3月卒業見込みの方又は、3年以内に卒業した方

**採用試験** ▶ 試験日:令和6年6月3日(月)

**選考方法** ▶ 適正試験及び面接

**応募手続き** ▶ 所定の①「履歴書」(任意の様式)に必要な事項を記入の上、6ヶ月以内に撮影した上半身の写真(縦4cm×横3cm)を貼り、②「卒業見込証明書」、③「成績証明書」を添えて、令和6年5月24日(金)までに提出してください。

提出先:JA大北総務部人事教育課 〒398-0002長野県大町市大町字光明寺3091-1

詳しくは  
ホームページを  
ご確認ください



お問い合わせ先 ▶ JA大北 総務部人事教育課(担当/遠藤・丸山) TEL.0261-22-1840

## 理事会 (4月26日開催)

### 協議事項

- ①第59回総代会資料(協同のあゆみ)について
- ②会計監査人の再任及び報酬等の決定について
- ③固定資産取得(案)について
- ④長野県JAバンク経営戦略シート(案)について
- ⑤JAバンク利用者保護等管理規程の一部変更(案)について
- ⑥貸出先の調査について  
全議案が可決承認されました。

### 報告事項

- ① 3月末 事業実績について
- ② 3月末 組合員の新規加入状況について
- ③ 3ヵ年計画(2022-2024)2023年度取組み状況について
- ④ 令和5年度 組合員懇談会 意見集約について
- ⑤ 単体自己資本比率算出結果及びリスク量算出結果について
- ⑥ 令和5年度員外利用の状況報告について
- ⑦ 金融円滑化にかかる措置の状況について
- ⑧ 貸出金利の改定について
- ⑨ 品目別手数料率・検査料金・フレコンPP袋利用料について
- ⑩ 令和5年度決算監事監査報告について
- ⑪ 令和5年度 内部監査総括(下半年)報告並びに内部監査年間業務活動報告及び内部監査品質評価について
- ⑫ 主な会議・行事について



**乙女座**

8/23~9/22

全体運 / 試練を乗り越えていける力強い運氣。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートがお勤め  
健康運 / 体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ!  
幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ



**獅子座**

7/23~8/22

全体運 / ちょっとした行き違いが大ことになってしまうかも。予定の確認は念入りに。細部までこだわるといい方向へ  
健康運 / 張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて  
幸運を呼ぶ食べ物 / ノビル



あづみの公園から  
お知らせ

企画・運営担当の  
しみず まなか  
清水 繁加さん



あづみの公園大町・松川地区では、春のイベント「Spring Festa2024」を5月19日(日)まで開催しています。5月の中旬頃には新緑に包まれ、爽やかな空気の中でリフレッシュすることができます。ぜひ、緑深まるあづみの公園で外遊びや体験プログラムを楽しんでください。

## スイセン・チューリップの 球根掘り取り体験



- 日 時 / 5月18日(土) 午前10時～午後3時
- 場 所 / れき原の花畑
- 持ち物 / 袋や掘り取りの道具

※混雑時は人数制限などをさせていただく場合があります。

## 【創作体験】

### 小鳥のクラフト

木の実や木の枝を使って、小鳥をモチーフにしたオスジェを作ってみよう。



- 日 時 / 5月8日(水)～17日(金)  
(受付時間)午前9時30分～11時30分、  
午後1時～3時
- 場 所 / 森の体験舎 創作工房
- 料 金 / 200円/個

## 【食体験】

### ピザづくり

- 日時 / 5月19日(日)  
午前9時30分～13時30分
- 場所 / 森の体験舎 食工房
- 料金 / 500円/枚



## マウンテン バイクパーク (MTBパーク)



- 開園期間 / 4月20日(土)～11月10日(日)までの土日祝日  
※GW、夏休み期間[7月15日(土)～8月25日(日)]は平日も開園
- 開園時間 / 午前9時30分～閉園1時間前まで  
※雨天時やコース状況によってはクローズ
- レンタル料金 / 500円/1時間 ※MTBの持ち込み可



## デイキャンプ場

事前予約制



- 開場期間 / 4月27日(土)  
～11月10日(日)
- 利用時間 / 午前9時30分  
～閉園30分前まで
- サイト利用料 / 無料



※用具の貸出あり(有料・要事前予約) ※食材の販売は土日祝日のみ(要事前予約)

●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】9:30～17:00(3月～10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://twitter.com/@azumino_OM)

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



蠍 座

10/24～11/22

全体運 / 気がせくもの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め

健康運 / 刃物や器具の取り扱い扱いは慎重に。準備運動は○  
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 状況が変化しやすい月。早い判断が求められそう。日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ

健康運 / 無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを  
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス

# 受けよう 乳がん検診

当院では**当日検査**できます (13:30~16:00)

厚生労働省においては「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針(平成20年3月31日付)を定め、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進。

乳がん検診では「**40歳以上、2年に1回の問診およびマンモグラフィ**」が推奨されています。

**予約不要!**  
「おてがるマンモ」

## マンモグラフィ

料金:4,400円 検査時間:約5分

触診では発見できないごく小さなしこりや、早期がんの組織の変化もとらえることができます。

**[方法]** 乳房専用のX線撮影による検査方法で、乳房をプラスチックの板で圧迫します。それにより病変を見やすくし、X線被曝量を減らす効果があります。

※無料クーポンの利用や医師の触診をご希望の方は要予約

## 乳腺エコー

料金:3,630円 検査時間:約15分

手で触れただけでは判別しづらいしこりを発見することができます。

**[方法]** ベットに仰向けに寝て、ゼリーをぬって検査します。痛みはありません。またX線を使わないので被ばくの心配がありません。

※無料クーポンの利用や医師の触診をご希望の方は要予約

専門資格を持った  
**女性スタッフが担当**させていただきます。

- ・検診マンモグラフィA認定撮影技師
- ・日本乳腺甲状腺超音波医学会認定講習会A判定
- ・日本超音波医学会認定超音波検査士
- ・第一種放射線取扱主任者

当日(13:30~16:00)、  
1F総合受付に直接お越しください。  
**予約は不要です!**



当院では、マンモグラフィと  
超音波検査の併用をおすすめします。



Facebook



@NORTHALPS\_AZUMI\_HOSPITAL

[お問い合わせ] 長野県北安曇郡池田町大字池田3207-1 TEL.0261-62-3166 (1F総合受付「おてがるマンモ」)



**山羊座**

(12/22~1/19)

全体運 / 少しずつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組みは確実に前進。丁寧な作業を心がけて  
健康運 / 良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎  
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ



**射手座**

(11/23~12/21)

全体運 / 運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切  
健康運 / 消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに  
幸運を呼ぶ食べ物 / インゲン

JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ



atelier VANILLE

# 鎌倉の洋菓子専門店 【アトリエ・バニラ】より お届けです。

## 1 バニラロールプレーン 1本

●サイズ:直径8cm×長さ15cm

賞味期限

発送日から常温で8日間

**3,000円**

(消費税・送料込)

シュー生地とスポンジを深いコクと上質でクリーミーな味わいが特徴のカルピス株式会社の特選バターを使用したバタークリームで巻きました。



創業24年、鶴岡八幡宮の参道沿いにある洋菓子店です。カルピス株式会社の特選バターを使用した自家製バタークリームや湘南産フルーツなど其々なこだわりの食材を使用しております。



アトリエ・バニラ  
正木 崇夫さん



## 2 カットロール 15個入り

●サイズ:直径8cm×厚さ2cm

賞味期限

発送日から常温で8日間

**5,000円**

(消費税・送料込)



お店人気  
No.1

### 詰め合わせ内容

- バニラロールプレーン ..... 3個
- カラメルロール ..... 2個
- 抹茶ロール ..... 2個
- 湘南ゴールドジャム ..... 2個
- 黒ごまとバニラホワイト  
チョコクリームのロール ... 2個
- こだわり卵の  
練乳クリームロール ..... 2個
- あずきロール ..... 2個



便利で簡単  
Web申込みはこちら



- 申込方法：お電話、又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間：5/10(金)～5/20(月) ● 支払方法：振込
- お届け日：6/1(土)・6/2(日)・6/8(土)・6/9(日) 全4回
- 宅配業者：ゆうパック(常温でのお届けとなります)

※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。

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。



魚座

2/19～3/20

全体運 / 考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉  
健康運 / 早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック  
幸運を呼ぶ食べ物 / キクラゲ



水瓶座

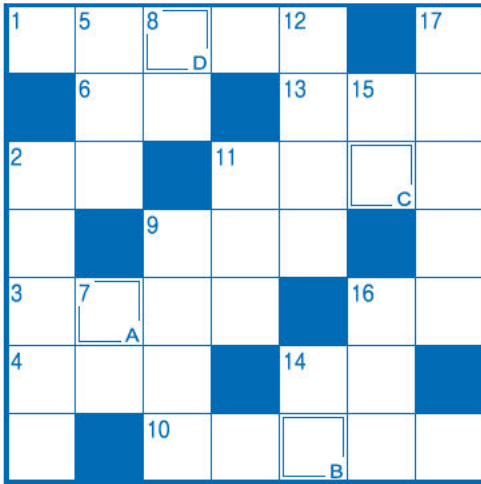
1/20～2/18

全体運 / 運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意  
健康運 / 動き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほくして  
幸運を呼ぶ食べ物 / 夏ミカン



# 頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### タテのカギ

- うちの——は稲、裏作はキャベツです
- 時には相手の——になって考えることも大切だ
- シカと大仏が有名な県
- 耕したり肥やしたりします
- カウボーイが首に巻きます
- スポーツ紙では打棒と書かれることも
- LDKのしです
- たる、おけにはめられています
- 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- もち米に具材を入れて炊いたもの
- 昭和の名曲「青い——」。同名映画の主題歌としても知られています

### ヨコのカギ

- アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- いとこのお母さんです
- 空き店舗に——募集の看板が付いた
- 野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ポシェットやリュックもこの一種
- 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 倉敷市の——地区を歩いて回った
- 足が8本あります
- 手前の反対側

### 応募方法

はがきに、

①クロスワードパズルの答え  
②J.A.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ください。

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/5月31日必着

メール・FAXでも受け付けています。

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

63 398-0002  
大町市大町  
字光明寺三〇九一  
JA大北広報係行

### 4月の答え

### ピクニック



## みんなの川柳

はぐれ猿 手を挙げ忘れ 横断し  
雪がとけ 畑に早くも 雑草が  
新緑や 五月の風に 心躍る

ボスザル  
C M  
茶太郎

### 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、応募は下記の宛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!!

◎近所の田んぼでは、もうトラクターが忙しく動き始めております。私の若い頃に比べるると、作業の始まりが随分と早くなったものです。これも時代の流れ、あるいは温暖化の影響かも知れませんね。

池田田 70歳代 男性  
◎編集より/季節の移ろいととも、田んぼでの作業が始まるのが一段と早くなってきたようです。温暖化の影響でしょうか。昔と比べて、自然のサイクルが速くなっているのを感じます。

◎昨年例年になく早く雪が降り、畑の片付けが間に合わない状況でした。久しぶりに畑を見たら、マルチが剥がれていたり、ゴミが散見されたりと、ちよとした驚きもありました。今年は元気に、そして順調に作業が進むと良いですが...

白馬村 70歳代 女性  
◎編集より/今年は、作業がスムーズに進むこと、そして素晴らしい収穫が得られることを願っております。ご努力が実り多き一年へと繋がりますように。

◎去年の日記を見返してみると、ごごみを頂いて食べていました。今年はまだまだ桜も蕾、風も冷たく、ごごみも姿を見せていません。早く食べたいです。

大町市 50歳代 女性  
◎編集より/春の息吹を感じさせるごごみの風味は、季節の変わり目を味わう喜びそのものです。私のおすすすめは、ごごみを使った炊き込みご飯にオリーブオイルのまろやかな風味が、ごごみのほのかな苦味と絶妙にマッチし、特別な品に仕上がります。



# りんご娘

や の くち  
矢野口

ちか  
睦 さん (23) 松 村



## ～想いに寄り添う看護を目指して～

### 仕事は

2023年4月に「北アルプス医療センターあづみ病院」に入職し、看護師として働き2年目。患者さんが抱える不安や心配事に耳を傾け、それに応じたケアを行っています。動機は、母や姉が何度も入院する中で、看護師は患者さんやその家族と関わる時間が長いと気づきました。自分の家族が入院した際に、安心できる存在であり、不安に寄り添うことができる看護師になりたいと強く思いました。

### 食・食に対するイメージ・思い

食事は、単に空腹を満たすだけではなく、私たちの体と心を支える栄養と活力の源です。毎日を元気に過ごすエネルギーを供給し、病気からの回復を助ける力を与えてくれると感じています。

### 休日・趣味は

休日はドライブと音楽鑑賞で心をリフレッシュし、自分自身と向き合う時間を大切にしています。これにより、日常の忙しさから離れ、内面に耳を傾ける機会を得られています。

### これからの夢・目標は…

患者さんの心に寄り添いながら、その入院生活を温かく支える看護師になることを目指しています。患者さん一人一人の価値観を尊重し、心のケアも大切にすることで、快適な環境作りに努めたいと思います。

## ごんせし

今月は、私が好きなインスタント袋麺についてお話しします。店舗でいただくラーメンも美味しいですが、自分で好みの具材を選んで楽しめる袋麺の魅力も捨てがたいですね。有名メーカーの定番商品だけでなく、インターネット通販では様々な種類の袋麺が揃っており、珍しい味やご当地のものを見つけると、購入して食べ比べをするのが楽しみです。自分好みの味を見つけた時の喜びは何物

プライバシー保護の観点から、  
掲載内容の一部を削除してあります。

にも代え  
がたいも  
のがあり  
ます。特  
に、長野  
のご当地  
ラーメン  
「ボンちゃんラーメン」は、私の一番のお  
気に入りです。



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。



## いわしのかば焼き

### ●材料

真いわし …… 2尾  
 酒 …… 小さじ1  
 小麦粉 …… 少々  
 青じそ …… 2枚  
 A  
 しょうゆ …… 大さじ1  
 砂糖 …… 小さじ2  
 酒 …… 小さじ1  
 みりん …… 大さじ1  
 サラダ油 …… 小さじ2

### ●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取り除いてから手開きし、塩水で汚れを落とし、キッチンペーパーなどで水気を拭きとります。
- ② ①に酒を振りかけ、10分程度おき、小麦粉を薄くまぶします。
- ③ 青じそは千切りにします。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮面から焼きます。
- ⑤ 皮に焼き色が付いたら裏返し、焼きます。
- ⑥ いわしに火が通ったら混ぜ合わせたAを加えて全体にからめます。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、③をちらします。

一口メモ

真いわしは5月～10月が旬です。いわしには悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす、脳・神経組織の発育や機能を高める、降圧効果、血中中性脂肪を減らす、血液をサラサラにする効果があるDHA、EPAをバランスよく含んでいます。また、カルシウム、ビタミンB2も多く含んでいます。

**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、女性部平支部より



## 桜餅

### 材料(10個分)

・薄力粉…100g    ・砂糖…大さじ1/2    ・あんこ…300g  
 ・白玉粉…20g    ・食紅…少々  
 ・水…1カップ    ・桜の葉…10枚

### 作り方

- ① 白玉粉に水を少しずつ入れ、粒のないようになめらかにし、全部の水を加え、砂糖を入れ食紅を加える。
- ② ふるった小麦粉を入れ、よく混ぜる。
- ③ 大さじ2位(30ml)の種を小判型に薄くのばして焼く。(ホットプレート使用 100℃～120℃位)
- ④ 表面が乾いたら返して、さっと焼いてあんを包む。
- ⑤ 桜の葉で④を包み出来上がり。

今月のポイント!

溶いた粉をホットプレートへ小判型にのばす時は、スプーンの底を使うとうまくのばせます。

## 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。

■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

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。