

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



1

2025（令和7年）

No.718

CONTENTS 令和7年JA大北組合長年頭あいさつ … P2 / だいほくNEWS … P4 / 女性部NEWS … P7 / ビニールハウスは大事な資産 … P10
令和7年度 園芸振興支援策 … P11 / 支援課通信 ジュース用トマト生産者募集 … P12 / 「消費者力」養成講座 … P14
長野県警と一般社団法人長野県LPガス協会からの重要なお知らせ … P16 / JA直売所だより … P17 / 国営アルプスあづみの公園 … P18
JAホールからのお知らせ … P19 / JAインフォメーション … P20 / 暮らしの健康百科 … P21 / アルプスサロン … P22
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24

令和7年

J A 大北 組合長年頭あいさつ

新年明けましておめでとうございます。

日頃から、当JAの事業運営に格別なるご協力とご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、1月1日に石川県能登半島で最大震度7を観測する大地震が発生し、北陸地方に甚大な被害が発生しました。当JA管内におきましても数十件の建物被害が発生し、JA共済による被害調査と保障の対応をさせて頂きました。被害にあわれた皆様には改めてお見舞い申し上げます。

また新型コロナウイルスも落ち着き、移動制限もなくなったことから当地区への観光客は回復傾向となり、昨年夏も国内外からの多くの観光客も見られた他、北部地域のスキー場も11月下旬の降雪により、一部ゲレンデが早期のオープンをし、来訪者の増加等、今後の活気が期待されています。しかしながら国際情勢は一段と不安定化しており、急激な円安は緩和されつつありますが依然として物価上昇が続いており、農業資材・燃油関係・飼料の高騰が農業経営に大きな影響を及ぼしております。その中でJAグループとして引き続き国・県・市町村への支援策を要請してまいります。また、当JA及びJAグループとしても、肥料・農業資材の高騰により農業経営継続の危機的な状況を踏まえ、農業経営維持継続の助となるべく、ご利用者に対し、農業資材高騰対策の継続を検討してまいります。

こうしたなか、主要作物の水稲に於きましては、大きな災害もなく8月以降、高温が続き生育は順調に進みました。作況は中信地区で101の平年並みとなりましたが、高温により細身傾向となり、また収穫期の天候不良により刈取り遅れによる胴割米、さらには全域でカメムシによる斑点米の被害が見受けられましたが、一等米比率は97%を超え、順調に集荷ができました。

令和6年産米の概算金につきましては、燃料や生産資材等の生産費の高騰により収益確保が困難な状況を見据え、生産費に見合った販売価格の設定により、コシヒカリ1等、あきたこまち1等は前年同期より3,840円の大幅値上げとさせて頂きました。今後、生産費に見合った販売価格への対応と、直売米等の有利販売の強化に取り組んでまいります。

米の販売状況は、国では令和6年産の主食用米生産量を679万トンと予想し、予想を加味すると令和7年6月末民間在庫は約158万トンと推定しました。

また報道等にもありましたが、8月に気象庁が南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)を発表したほか、また度重なる台風の本州直撃等により、消費者の食糧備蓄傾向が高まり全国的に5年産米の需給不足が生じ、昨年夏頃には一時的にコメ不足が発生しました。当JAでも5年産米の出庫率は8月末には前年対比125%となり、販売も例年になく早くなりました。



代表理事組合長
武井 宏文

賀正

代表理事組合長

武井 宏文

代表理事専務理事

中村 茂

代表 監事

太田 文敏

常務理事

長澤 忠義

常務理事

勝山 敏文

常勤 監事

内川 武文

理 事

松澤 幹夫

同

内山 凡子

同

山本 雅彦

このような米の情勢のなかで、全国の令和7年産の作付け目安値につきましては、683と設定されました。長野県の配分につきましては、高品質な県内産米は引き合いが強く需要が高まってきたことから前年比2,604トン増の179,307トン、北アルプス地方部管内は前年比555トン増の18,812トンと示されました。今後各地区の農業再生協議会での検討を踏まえ確定してまいります。詳細が確定次第周知をしてまいりますのでお願い致します。

米の価格安定維持には作付目安値を守ることが重要です。生産者の皆様には更なるご理解とご協力を頂きますようお願い致します。

一方、園芸振興に關しましては振興品目を設定し、農業開発基金の活用による地域に適した園芸推進を実施し、白ネギ、加工トマト、果菜類を中心に組み取扱量も増加いたしました。今後は振興品目である「生食用ブドウ」、適作地である「リンゴ」を中心としたモデル園場試験園場を活用し、学習会を開催しながら生産者の育成と高収益作物による産地化に向けて取り組んでまいります。

また、当JAの特色である観光事業における体験交流型学校教育旅行は、今年度に予定されていたものがすべて実施され、来年度以降に向けての準備が進んでおります。

また新規園芸作物の苗代・資材代等の助成も引き続き実施するなど、長期構想2022～2024 3カ年計画に基づき、効率性と時代背景を踏まえた施策に取り組んでまいります。

JA自己改革では、長期構想に基づく金融店舗再編により貯金業務を主体とした事業所の安定稼働に努めてまいりました。また全支所・事業所に効率的な金融店舗機能の構築を目指すため、機器の更新と営業店システムの導入を図ってまいりました。

営農関係では、引き続き予約による肥料等の価格引き下げ、新規園芸作物の苗代・資材代の助成を実施させていただきましました。さらには、みどりの食料システム戦力を踏まえ、もみ殻燐炭施設活用による資源循環への取り組みや土づくりの推進を図ってまいりました。

一方、令和4年にJA版早期警戒制度の見直しがあり、監督官庁が各JAの中長期的な収支シミュレーションを行い、「2022～2024」3カ年計画より取り組み状況を検証する制度が始まっており、今後より一層の経営改善が求められることとなりました。

JA大北では農業・観光・JAを取り巻く厳しい環境下、今後も持続可能な事業体制の確立に向け、長期構想「2022～2024」3カ年計画の検証と、本年は次期長期構想3カ年計画の樹立を掲げ、JA自己改革をさらに前進させ、「地域に愛され信頼され役に立つJA」創りに役職員が一丸となって取り組んでまいります。

結びに、迎えた本年が皆様にとって明るく輝かしい年でありまことをご祈念申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

本年も宜しくお願い申し上げます。



同	同	同	同	同	同	同	同	同	同
一柳 德行	降幡 幹夫	郷津 任史	傘木志のぶ	下川 隆	松澤 節子	石田 憲明	松澤 義和	伊藤 賢市	平林 一盛
西牧 修一	他職員一同								

バイオ炭生産プラントが稼働開始

持続可能な農業への第一歩

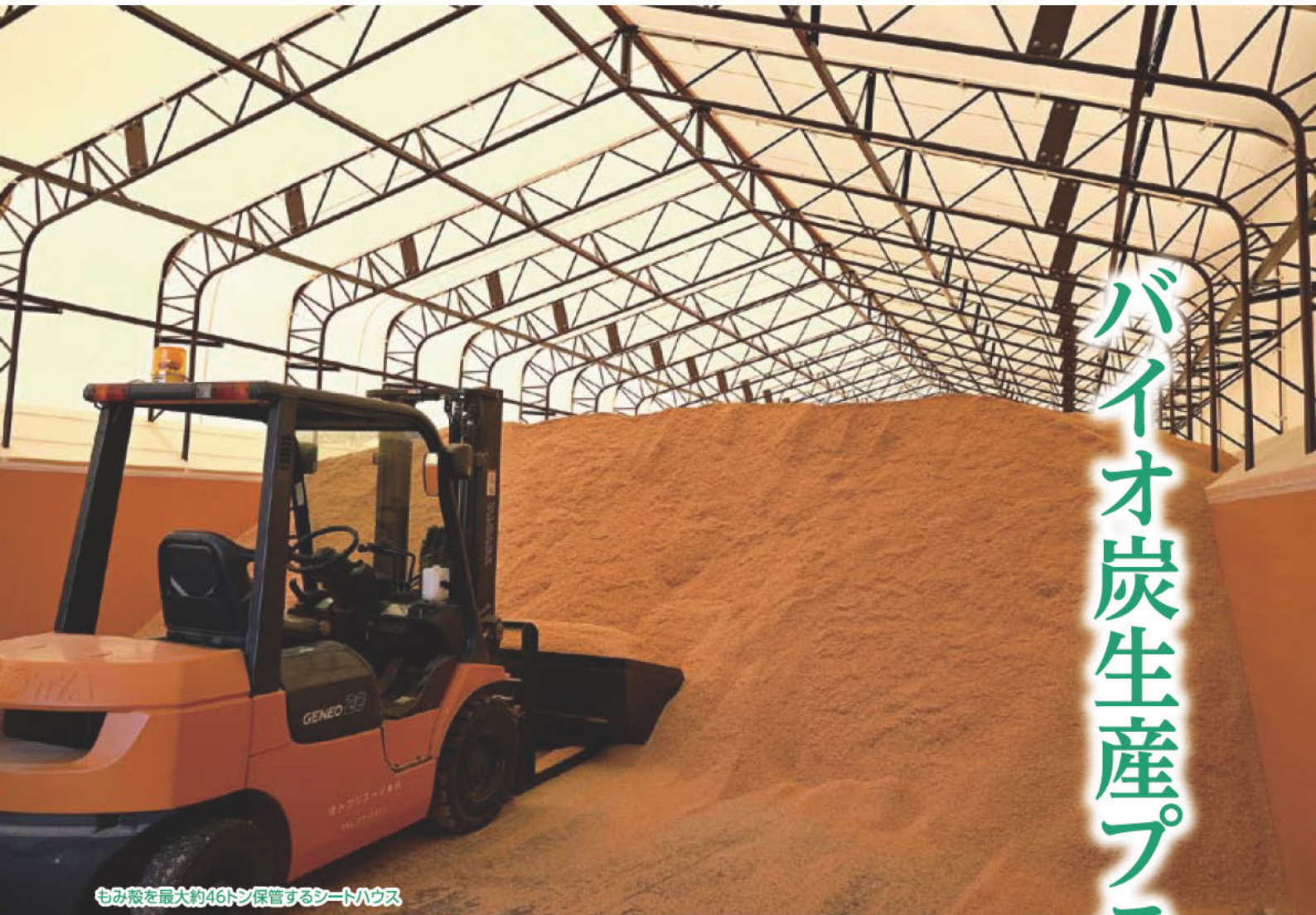
松川村のJAカンントリーエレベーターの隣接地に建設された自動もみ殻炭化装置「バイオ炭生産プラント」が、昨年11月上旬より稼働を開始しました。このプラントは、米の生産過程で発生するもみ殻を効率的に炭化し、バイオ炭を生産するためのものです。

バイオ炭は、土壌改良材として利用されるほか、炭素を長期間土壌に固定することで、温室効果ガスの削減にも寄与します。また、連続的に炭化を行うことができ、炭化後の排ガスは、ガス燃焼させ黒煙や臭いを出さないという特徴があります。バイオ炭の原料となるもみ殻に含まれる炭素は、そのまましておくと微生物の活動等により分解され、二酸化炭素として大気中に放出されてしまいます。しかし、もみ殻を炭化し、バ

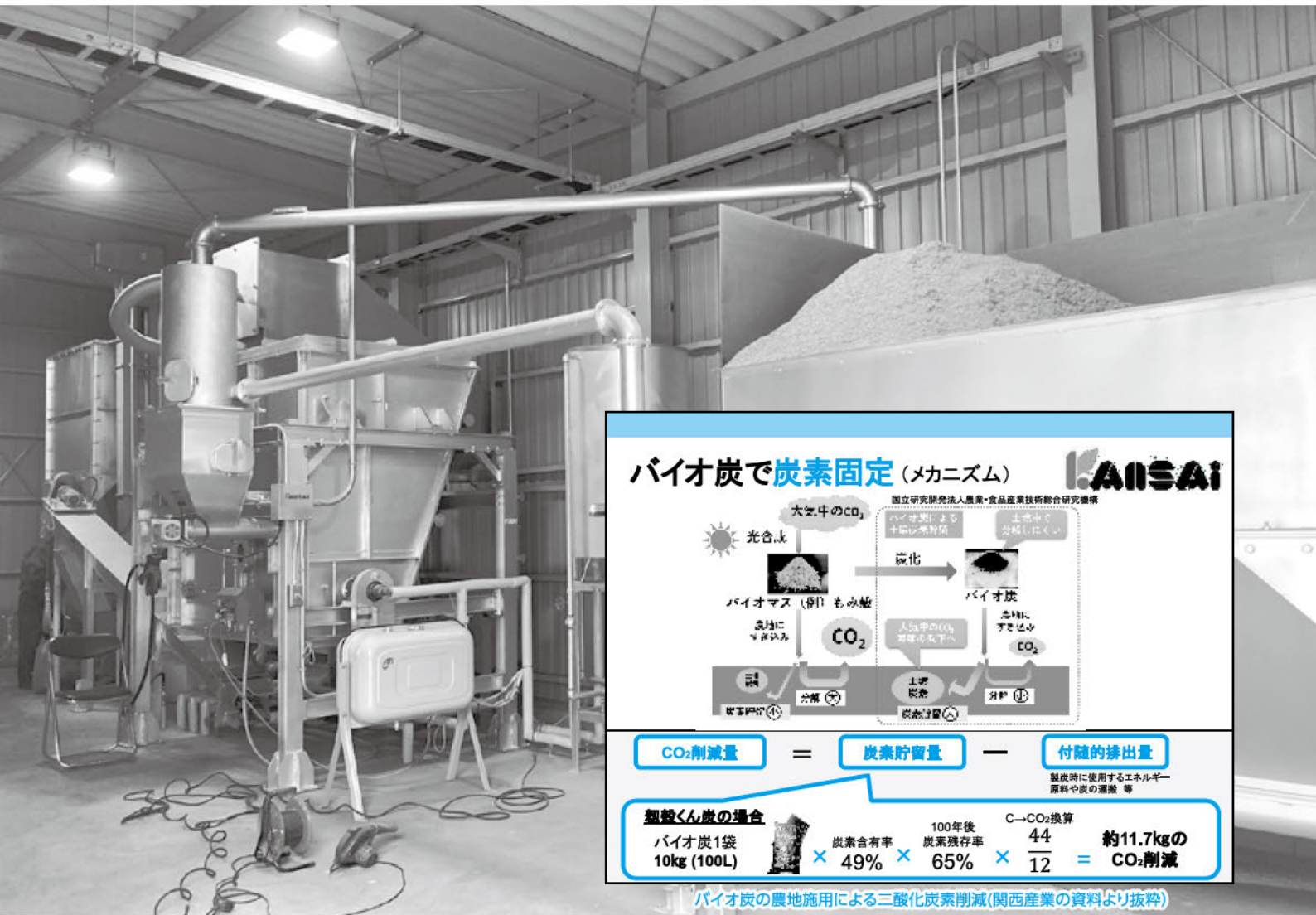
イオ炭として土壌に施用することで、その炭素を土壌に閉じ込め（いわゆる「炭素貯留」）、大気中への放出を減らすことが可能になります。



シートハウス(写真中央手前)



もみ殻を最大約46トン保管するシートハウス



▲稼働しているもみ殻炭化装置

- ・炉内へもみ殻が投入され、バイオ炭となって排出される
- ・炭化時に発生したガスを通風により再燃焼させることで、連続炭化が可能になる



出来上がったバイオ炭

プラントの南側に設置されたもみ殻を入れておくシートハウスには、最大約46トンのもみ殻を収納することができます。これから、1日でタイヤシヨベルカー10杯分、重さ約800キロを超えるもみ殻を取り出し、炭化装置に投入します。炭化装置では、もみ殻を約500℃前後で炭化し、その体積は約4分の1に減少します。1日約8時間稼働で約200キログラムのバイオ炭を製造し、100リットルの袋(約10キログラム)に詰めて、約20袋を生産することができます。

りのため田畑にすき込んだり、白馬村の「はくばアルプス農場」(SPF豚農場)から作り出される堆肥の脱臭材として活用され、管内における野焼きの減少や農場周辺の臭気改善が期待されています。

JAでは「この取り組みにより、もみ殻を有効活用し、循環型農業への第一歩となるよう、地域の組合員の皆さまと共に、持続可能な農業を目指していきたい。今後も環境保護と農業の発展を両立させるための努力を続けていきたい。」としています。



肥大良好で良質な白ネギ出荷へ 松川野菜集出荷場

松川村の当JA野菜集出荷場では、10月上旬より12月中旬まで、JAの園芸推進品目である白ネギの共選作業を行いました。白ネギはJAの園芸推進品目のひとつとして、近年推進に努めています。新規栽培者や増反者への苗代の助成、簡易移植機などの貸し出しも行っています。

今年の栽培状況について、営農部園芸振興課の和田達哉課長代理は「収穫量は昨年を上回り

ました。秋の高温で生育が停滞し、昨年より出荷が遅くなりましたが、品質は良好です。大北地域では2LとLサイズの白ネギを中心に販売ができました。」と振り返りました。

共選作業では、根を切り、葉の枚数を揃え、大きさに分けたあと、出荷用の箱に詰めます。選別された白ネギは県内のほか、中京・関西方面へ約9,000ケース（3キロ/箱、5

キロ/箱）出荷しました。

大北管内では、令和6年産の白ネギを出荷者63戸の農家が約73ヘクタールで栽培し、最盛期には日量約300ケースの出荷がありました。



規格ごとに束ねて出荷



生産者から持ち込まれた白ネギ



機械で太さを選別された白ネギ

◎支所・事業所便り 「常盤の里 カメラスケッチ2024」写真展開催 ときわ事業所

大町市常盤のJAときわ事業所では、12月17日から1月17日まで、組合員が撮影した写真の展示が同事業所ふれあいホールで行われました。毎年展示される写真は、地元の丸山隆士（まるやまたかひと）さんが常盤地区内で農作業の傍ら、ふと目にした風景を撮影した自称「あぜ道写真」です。「常盤の里 カメラスケッチ2024」と題し、同じ撮影場所でも年によって異なる情景を表現し、四季の移ろいを感じさせる作品が揃っていました。昨年撮影した写真の中から、常盤に因んだものを選定し、A4サイズ10枚にまとめました。

この展示は15年ほど前から続いており、写真のタイトルだけでなく、撮影時の気持ちや背景も伝えたいという思いが込められています。丸山さんは、「常盤の風景は美しく、毎年新しい発見があります。農作業の合間にカメラを持ち歩くことで、日常の特別な瞬間を捉えることができるのが嬉しいですね。」と話していました。



作品展示した丸山隆士さん(写真左)、JAときわ事業所・佐藤茂幸事業所長(写真右)

令和6年度JA長野県「家の光文化活動研究集会」開催

JA長野中央会は12月12日、「対話でつくる地域未来、みんなでつなごう協同のこころ」をテーマに長野市のJA長野県ビルアクティーホールで「令和6年度JA長野県家の光文化活動研究集会」を開きました。

当日は、JA女性部員やJA役職員ら約250人が参加。家の光事業の活動・普及に優秀な成果を収めたJAの表彰や「家の光」を使用した文化活動の場

として、記事活用体験発表・作品展などを行い、JAの教育文化活動の理解促進を図りました。

また集会では記念講演が行われ、家の光講師・農協問題研究者の板野光男氏が「女性が元氣！JAが元氣！地域が元氣！」をテーマに、女性部の成り立ちから、組織の課題や現状、課題解決に向けた幅広い全国的なJAの事例のほか、組織を活性化するためのポイントなどを分かり

やすく話し、会場に集まった参加者は皆興味を持って聞き入っていました。終わりに、2004年の「家の光」2月号に投稿された「幸せ」をテーマにした詩を参加者全員で朗読しました。

「幸せ」
嫁が笑った 姑も笑った
息子も孫も 笑いが伝染して
爺ちゃんも婆ちゃんも
笑った 笑った
その夜 寝床に入った姑は
幸せすぎて 嬉しくて 泣いた

参加者全員で朗読した詩
（「家の光」2004年2月号より）



JA長野県ビル「アクティーホール」での研究集会



JA大北の展示ブースに多くの方が関心

女性部NEWS

「仲間づくり企画」地域のお友達を誘ってボッチャ体験 女性部社支部

女性部社支部は11月25日、大町市の社公民館で地域のお友達を誘い、同部員や地域住民の15人が参加しました。同市常盤在住の鳥羽順子さんが講師を務め、パラリンピック競技のボッチャを体験しました。

はじめに、参加者はルールを学んだ後、チームに分かれてゲームを楽しみました。ほとんど弾まない専用ボールを使い、投げ方や停止位置を工夫しながらプレーしました。参加者の一人は「初めてのボッチャ体験でしたが、すぐに夢中になりました。チームで協力することで、自然と仲間意識が生まれました。」と話していました。また、「ボッチャは体力に関係なく楽しめるスポーツです。経験を積むことで、より高度なプレーができるようになります。達成感があります。」との感想もありました。参加した同部員や地域住民はプレーを通じて、交流を深める有意義な時間となりました。



ボッチャで交流を深めた部員と地域住民



カトラリーケースづくり

女性部白馬支部

女性部白馬支部は11月19日、JA白馬支所で「カトラリーケースづくり」を開催し、同支部部員5人が参加しました。講師は部員の北澤多美子さんが務めました。再生紙原料のクラフトテープを使ってカトラリーケースを作り、参加者はテープを切ったり、折ったり、編んだりして、自分好みのデザインに仕上げました。初めての体験に挑戦した部員たちは、楽しみながら作業を進め、完成したカトラリーケースは色とりどりで個性が光っていました。参加した部員からは、「初めての手作り体験でしたが、思った以上に簡単に作れました。自分でデザインしたカトラリーケースは、家族に見せるのが楽しみです」、「このような手作りの活動は、リラックスできてとても楽しかったです。次回もぜひ参加したいです。」などと感想が聞かれました。

カトラリーケースをおしゃれに活用



カトラリーケースづくりに挑戦する部員たち

大町市社協に食品寄贈

地域の絆を深めるフードドライブ活動

JA女性部の社支部の降旗玉子支部長と池田地区支部の荻窪三恵子支部長は11月28日、女性部9支部とJA役職員がフードドライブ活動で集めたお米や缶詰、インスタント食品、菓子類など、寄せられた130点以上を代表して大町市社会福祉協議会の傘木徳実常務理事へ寄贈しました。降旗支部長と荻窪支部長は、「この活動が少しでも生活に困っている方々の支えになれば幸いです。」と話していました。

また、同社協の傘木常務理事は、「フードドライブ活動を通じて、地域のつながりと人の温かさを子どもたちに伝えたい。」と述べました。寄贈した生活物資は、必要としている家庭やこども食堂などに提供される予定です。JA女性部は、この活動を通じて、地域の持続可能な絆がさらに深まることを願っています。今後も地域の皆さまと協力し、支援活動を続けていきたいと考えています。



JA女性部が市社協へ食品を寄贈

JAホール通夜室見学会

洋室にリニューアル

JA女性部は12月6日、松川村の葬祭場「JAホールまつかわ」のリニューアルオープン見学会を開催し、4支部から部員8人が参加しました。通夜室が洋室にリニューアルされ、バリアフリー化も施されました。これにより、高齢で足腰が弱った来賓客でも負担なく、故人を偲び最後の夜を過ごせるようになりました。通夜室はリビングと合わせて約60平方メートルの広さがあり、床は畳からフローリングに変更され、靴を脱がずに入室できるようになりました。参加した部員からは、「洋室になったことで、より多くの人が利用しやすくなった」、「バリアフリー化は本当にありがたい。これで高齢の方も安心して参列できる。」などと感想が寄せられました。JA葬祭大町の渋谷見卓也所長は「利用していただいている近隣の皆さまに寄り添い、負担なくご利用いただき、故人とお別れしてもらえれば」と話していました。



JAホール職員から説明を受ける部員

女性部員ラジオ出演

魅力や特徴を語る

12月14日、当JA女性部員3人が大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」で、SBCラジオの番組「坂ちゃんのずくだせえぶりでい」内のコーナー「がんばれ！かあちゃん応援団」の収録を行いました。塩入美雪リポーターが女性部員3人を取材し、地元食材を使用した料理の魅力や特徴を紹介しました。

出演者は、JA女性部ときわ支部の平出志子さん、松川支部の荻久保加代子さん、平支部の宮崎よし恵さんです。収録では、1月から3月まで期間限定で販売する「米粉のシチュー」、「小谷漬けおこわ」や「手作りおにぎり」の販売について、その魅力や特徴を詳しく紹介しました。出演者たちからは「やりがいがある。多くのおみなさんに地元の食材の良さを知ってもらえて嬉しい」との声が聞かれました。

た。収録は終始和やかな雰囲気で行進し、今回の内容は、1月6日に放送されました。



取材を受ける女性部員(写真左より、平出さん、荻久保さん、宮崎さん)

本場韓国の「白菜キムチ」講習会開催 女性部フレッシュミズ体験企画

当JA女性部は12月17日、大町市のJA本所会館で、同部フレッシュミズ体験企画として、管内の女性を対象に本場韓国の「白菜キムチ」講習会を開催し、15人が参加しました。当日は、市内外の有志でつくる「おおま

ちキムジャン実行委員会」(大町市農林水産委員会)から3人の講師を招きました。

講習会では、地元産の白菜を干して塩漬けたものが事前に用意され、参加者は野菜を刻むなどしてキムチの漬けダレ「ヤ

ムニョム」を作りました。塩漬けされた白菜の葉を一枚一枚丁寧にめくりながら、間にヤムニョムを塗り込み、参加者一人ひとりが、半玉ずつの本漬けキムチを完成させて持ち帰りました。

参加者は、キムチ作りの過程を楽しみながら、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深めました。参加者からは「皆で楽しくキムチ作りができてよかった。」「手作りの良さを実感できた。」「キムチを通じて発酵について学べた。」などといった声が聞かれ、大変好評でした。今回の講習会を通じて、参加者は韓国の伝統文化に触れるとともに、地域の女性同士の絆を深める貴重な機会となりました。



皆で楽しくキムチを漬けました



ヤムニョム作りに挑戦する参加者

ビニールハウスは大事な資産

— 修繕費用軽減策のご案内 —

(風雪害、火災や地震、作業機や車の衝突事故に対応)

強い寒気が到来する1～2月、強風が発生する3～5月は自然災害の多発する期間です。大北地域の園芸施設への被害状況としては、1～5月に被害が集中しておりますので、短期被覆でも、水稻育苗ハウス等の1～5月内の被覆の場合、被災リスクは一年中被覆した場合と大きくは変わりません。

施設のサイズが小さく、育苗期間の3ヶ月しか被覆しないような場合、年間約500円のご負担で加入することもできます。予測困難な自然災害への備えとして園芸施設共済をご検討下さい。

育苗3ヶ月だけの被覆なら、
1/4の掛金で、共済金額は通年と同じ!

『園芸施設共済』掛金のめやす

ハウスの型	サイズ(m)		経過年数(年)		被覆期間	共済金額	掛金等(年額)	被覆期間	掛金等(年額)
	間口	奥行	本体	被覆材					
標準タイプ※1	5.7	28	18	3～4	通年	266,000円	3,500円	3ヶ月	900円
積雪タイプ※2	7.9	33	16	3～4	通年	642,000円	7,300円	3ヶ月	1,900円

※1 外径が31.8mm未満のパイプで作られた一般的なパイプハウス。

※2 外径が31.8mm以上のパイプで作られた一般的なパイプハウス。



積雪による被害



強風による被害

お問い合わせ先

NOSAI長野 北アルプス支所

☎0261-22-8488

E-mail : chushin-kitaalps@nosai-nagano.or.jp



安心のネットワーク

NOSAI長野





— 園芸新規導入に対する支援のご紹介 —

令和7年度 園芸振興支援策



JA大北では、「生産者の手取りの確保・拡大」を目指し、園芸振興支援事業に取り組み、園芸産地としての基盤強化を図っています。新規栽培者に対する苗代補助のほか、園芸資材・農薬・機械購入助成などを行い、生産拡大を進めていきます。

こんな皆様に初期費用の
軽減に是非ご利用ください

- 新規に園芸を導入する計画の方で、野菜・果樹・花きの導入に興味のある方
- 農業経営の拡大を目指し園芸導入をお考えの方 etc.

重点品目	推進経営体	令和7年度 新規栽培者へのJA支援策		
		支援項目	支援内容	その他支援
白ネギ	法人・個人・組合	・生産資材支援	50%以内（最高限度額・100,000円）	・定植機（ひっぱり君） 無料貸出
		・個選機械支援	30%以内（最高限度額・300,000円）	
簡易雨よけ アスパラガス	法人・個人・組合	・雨除け資材支援	50%以内（最高限度額・400,000円）	
		・灌水資材支援		
ジュース用トマト	法人・個人・組合	・生産資材支援	50%以内（最高限度額・200,000円）	・機械の貸出し （マルチャー）
ミニトマト	法人・個人・組合	・生産資材支援	50%以内（最高限度額・200,000円）	・機械の貸出し （マルチャー）
たまねぎ	法人・個人・組合	・生産資材支援	50%以内（最高限度額・200,000円）	・機械の貸出し （移植機、収穫機、 マルチャー）
アスター ひまわり トルコギキョウ	法人・個人・組合	・生産資材支援	50%以内（最高限度額・200,000円） エルフバケット廃止に伴う、バケツの購入 50%以内（1バケツ:最高上限3,000円）	・機械の貸出し （マルチャー）
りんご新しい化 （高密植）	個人	・苗木購入支援	50%以内（最高限度額・100,000円）	
		・資材代の支援	50%以内（最高限度額・100,000円）	
生食用ぶどう	個人	・苗木購入支援	50%以内（最高限度額・100,000円）	【導入品目】 シャインマスカット クインルージュ等
		・雨除け資材支援	30%以内（最高限度額・300,000円）	

◎新規栽培者種苗支援

野菜、花卉、特産等の種苗費を全額補助（上記品目以外については営農経済事業本部長が認めるものに限る）
野菜、花卉、特産等の面積拡大分種苗費について50%補助（上記品目以外については営農経済事業本部長が認めるものに限る）

◎新設パイプハウス支援

野菜、花卉等の園芸用ハウスについて30%以内補助 ハウス面積150㎡以上（最高限度額・300,000円）
水稻用に使用する場合は対象外、（上記品目以外については営農経済事業本部長が認めるものに限る）

◎土壌診断支援

生産出荷ほ場の土壌診断
について全額補助

対象
条件
等

支援対象者：出荷販売を行う生産者（直売所含む）

対象となる資材：肥料、農薬、マルチ、支柱（アーチ含む）、フラワーネット、灌水チューブ

対象外：JA以外で購入した農業機械、出荷資材、パイプハウス及び関連資材

上記支援策については、各JA営農センターまでお問い合わせください。

南部営農センター

〒398-0004 大町市常盤142-1
☎0261-23-5364



南部営農センター中部センター

〒398-0001 大町市平77941-6
☎0261-22-1775



北部営農センター

〒399-9211 北安曇郡白馬村大字神城21494
☎0261-75-2180



「ジュース用トマト栽培にチャレンジ！」

- ✓ 初期投資が少なく、管理も比較的かんたんで、しっかり管理すれば、採れた分だけ収入になります
- ✓ 難しい選別はありません(適合品であれば全量を出荷できます)
- ✓ 年金+αや副収入としてチャレンジしてみませんか？

「空いている畑がある&多品目栽培を考えている方！」

- ✓ 「畑が遊休地になっている…」 「機械はあるけど使っていない…」
⇒ 遊休地・機械があれば、+αの収入として栽培をオススメします!!
- ✓ 契約栽培ですので、価格条件が決まっています
現在栽培している品目にプラスすることで、経営安定や連作障害対策としての効果が期待できます
- ✓ 水稻や他の園芸品目との複合例 (水稻=水稻及び休耕田のそば含む)

例① 水稻+ジュース用トマト

例② 水稻+ジュース用トマト+葉洋菜(キャベツ・ブロッコリー・レタス・白ネギ)

例③ 水稻+ジュース用トマト+根菜類(長芋・玉ネギ)

例④ 水稻+ジュース用トマト+果樹(リンゴ等)

「既に栽培をされている皆様へ！」 ～ 豊作＝収入UP ～

- ✓ 採れば採っただけ収入が増加します。小面積栽培でも高単収を目指しましょう!!
- ✓ 収穫量を増やすには、基本的な管理《株分け(枝を揺らして受粉促進)・ワラかけ(日焼け果の防止)・消毒など》をしっかり行い、収入UPを目指しましょう!!
- ✓ 収量向上のポイントを示した栽培パンフレット配付中!
ご希望の方はお問い合わせください。(JA全農長野 TEL.026-236-2250)

■ 令和6年度ジュース用トマト参考価格

(単位:円/kg)

出荷時期	1 等	2 等
	一般品種・機械収穫用品種	共 通
出荷始め ～9/15	53円/kg	29円/kg

※栽培時期:5～9月(収穫時期:7月下旬～9月中旬)

※令和7年度の取引価格を保証するものではありません。

☆是非とも来年も面積の維持・拡大をお願いいたします! 周囲に興味のある方がおられましたら、ジュース用トマト栽培をご紹介いただければ幸いです。



新しく農業に
チャレンジしてみたい！

生涯現役でバリバリ
活動したい！

農業経営を
安定させたい！

／ジュース用／ トマト 生|産|者|募|集

収量制限がないので
生産しただけ収入に繋がります！

作付面積の拡大をご検討の方は
収穫機での栽培も！

ジュース用トマトの栽培メリット

適切な管理によって収穫量UPで収入UP！

※農業が初めての人でも農協の栽培講習会などで栽培ポイントを教えてもらえます。

市況に影響されないのも、**安定収入**が見込めます。

選別は**簡単**です。

規格に合えば、**全量出荷OK！**

※8月～9月の収穫最盛期以外はポイント管理なので、
他の品目との組み合わせが可能。

**運賃や出荷コンテナ代などの
出荷経費が掛かりません。**



**10aで7t 収穫できた場合は
約37万円の売上げに！**

※37万円の売上げを保証するものではありません。※天候等により収量実績は変動します。

栽培希望の方は、各JA営農センターまでお問い合わせください。

南部営農センター

〒398-0004 大町市常盤142-1
☎0261-23-5364



南部営農センター中部センター 北部営農センター

〒398-0001 大町市平77941-6
☎0261-22-1775



〒399-9211 北安曇郡白馬村大字神城21494
☎0261-75-2180



「消費者力」養成講座

私たちは、毎日お金を使って消費生活をしています。
消費者トラブルに巻き込まれないためには、正しく判断・選択・行動し、
自立した消費活動を行う力、「消費者力」を鍛えることが大切です。

参考資料:消費者庁「鍛えよう、消費者力」
<https://www.kportal.caa.go.jp/shohisha-ryoku/>
イラスト:信吉

あなたのすぐ近くにある「消費者トラブル」例

訪問販売(点検商法)

優しい人に親切にしてもらったと思ったら急に……



美容医療

無料のカウンセリングを受けようと思ったけど……



ネットトラブル(定期購入)

初回限定価格が安かったから試してみようと思ったけど……



ネットトラブル(課金)

友達に教えてもらった裏技でゲームをしていたら……



消費者トラブルに遭いそうになったら……

「おかしいな、困ったな……」。勧誘や契約内容などに少しでも違和感を覚えたら、その場ですぐに契約したり、購入ボタンを押したりせず、まず立ち止まって考えてみてください。大事なものは、1人で対処しようとするのではなく、誰かに相談すること。すぐに結論を出さず、第三者の意見にも耳を傾けましょう。

は、多くの場合「だまされている自覚がない」「だまされていることを知られたくない」「被害に遭っていても相談しない」などの傾向があるため、被害が拡大する恐れがあります。

周囲の人が被害に遭うのを未然に防ぐ、早期発見して被害拡大を防ぐためには、身近にいる人が日頃からよく観察し、対話(見守り)することが大事です。

もしも被害に遭ってしまったら……

早期に対応することが被害を最小限に抑え、回復への第一歩になります。決して1人で抱え込まず、すぐに信頼できる人や消費生活センターなどの関連機関に

相談しましょう。諦めたり放置したりすることで、さらなる被害につながってしまう可能性もあります。

最寄りの警察署に相談

#9110

- あやしい電話がかかってきた
- 詐欺や悪質商法に遭ってしまったかもしれないので相談したい など

消費者ホットライン

188(いやや!)

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

- 買い物や契約で困ったな、おかしいな、こんなはずじゃないと思ったとき
- 訪問販売や電話勧誘販売で契約してしまったけれど、解約したい・返金してもらえないか相談したい など

弁護士など法律の専門家に相談

- 事業者とのトラブルを弁護士に依頼して解決したい
- 支払ったお金を取り戻したい
- 法的な解決方法を探したい など

○日本弁護士連合会「ひまわりお悩み110番」
TEL: 0570-783-110

法テラス

- 一般的な消費者問題(法テラス・サポートダイヤル)
TEL: 0570-078374
平日: 9時から21時/土曜: 9時から17時(祝日・年末年始を除く)
- 霊感商法等に関する消費者問題(霊感商法等対応ダイヤル)
TEL: 0120-005931
平日: 9時30分から17時(土日・祝日・年末年始を除く)

「自分は大丈夫」と思っていないですか？

あなたの心理傾向と「消費者力」をセルフチェック！

各項目の点数を付けて、
合計点を出してみましょう。

- 1点 ほとんど当てはまらない
2点 あまり当てはまらない
3点 どちらともいえない
4点 やや当てはまる
5点 とても当てはまる

セルフチェックで分かる
あなたの心理傾向は？



ア	1	マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる	点	アの合計
	2	好きな有名人が薦める商品は買いたくなってしまう	点	
	3	新しいダイエット法や美容法にはすぐに飛び付く	点	
	4	専門家や肩書がすごい人の意見には従ってしまう	点	
	5	無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい	点	
イ	1	資格や能力アップにはお金を惜しまない	点	イの合計
	2	良いと思った募金にはすぐ応じている	点	
	3	欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる	点	
	4	どんな相手からの電話でも最後まで聞く	点	
	5	試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある	点	
ウ	1	拜まれるようにお願いされると弱い	点	ウの合計
	2	おだてに乗りやすい	点	
	3	自信たっぷりと言われると納得してしまう	点	
	4	見かけの良い人だといひ信じてしまう	点	
	5	すてきな異性からの誘いだと思えない	点	

総合点数(ア+イ+ウ)=

点

ア・イ・ウの点数から見る、さらに詳しい注意ポイント

特に注意すべきポイント		特に強化すべき「消費者力」は……	
各項目群14点以上は危険！	ア	売り口上の 信じ過ぎに 要注意	気付く力 を付けよう！ 話題の商品や、限定品などに魅力を感じやすいときは、すぐに購入や契約せずに、落ち着いてゆっくり考えてみましょう。商品の実態や仕組みが十分に理解できない場合は、「良い言葉」だけを信じずに、批判的に考えて見極めることも大事。その場の雰囲気 に流されず、焦らず冷静に考える習慣を身に付けることも大切です。
	イ	自分の 欲しい衝動に 要注意	断る力 を付けよう！ 時として好奇心旺盛で何事も経験してみたくなくなったりしませんか？ 飛び付きたくなるようなおいしい話には「裏があるかも?」と、一度立ち止まって考えてみることも大事。少しでもおかしいと思ったら、きっぱりと断りましょう。断るときは「大丈夫です」などあいまいな言い方ではなく、きっぱりと「いりません」と伝えることが大切です。
	ウ	勧誘者の 信じ過ぎに 要注意	相談する力 を付けよう！ 性格的に、もめ事が嫌いな傾向のあなたは、勧誘の違和感などに対して、見て見ぬふりをしていますか。少しでも勧誘に違和感を覚えたら、1人で抱え込まず、周りの信頼できる人に相談してみましょう。周りの人に相談しにくい場合は、外部の消費生活センターなどに相談をするのも良いでしょう。

総合点数から分かるあなたの危険度

勧誘を受けたときに契約してしまう確率

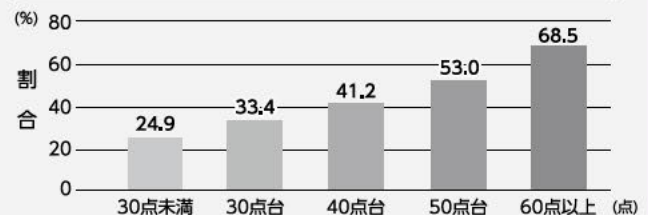
総合点数が高い人ほど特に危険！ 勧誘には意識的に注意しましょう！

「性格的に自分は被害に遭わない」と思っている人でも4人に1人は契約！ 油断は禁物！

60点以上
50点台
40点台
30点台
30点未満

高
危険度

総合点数と購入・契約の割合



セルフチェックの結果をもとに、「消費者力」を鍛えましょう！

長野県警察

と

一般社団法人長野県LPガス協会

からの



重要なお知らせ



悪質なLPガス切替勧誘にご注意下さい!

破格に安い料金設定を提示し、LPガス切替を勧めるセールスが増えています。しっかり対応し、悪質な業者とのトラブルを防止しましょう。

典型的なトーク

もっとガス料金が安くなりますよ!
ずっと値上げしません!

切替委任状を書いてください!
今の販売店とは一切話をしないでください!

注意するポイント

契約後、値上げを繰り返す例が報告されています。
解約時には、解約金の請求でトラブルになることも。

安易に知らない人に個人情報を渡すことは、大変危険です。
今の販売店に連絡させない手口は要注意です。



トラブル急増中!!

繰り返される値上げ



解約時の解約金請求

すぐ決める前に、まず、「販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう。

もし、
申込んでしまっても
切替申込みの取消は
可能です!



勧誘で申込書を書いた段階
電話で契約先に申込みの取消連絡をして、
ハガキで取消の意志表示をしましょう。

クーリングオフ期間(8日以内)
経過していても、申込みの取消は可能です。

切替工事が完了して供給開始した場合
以前のLPガス業者等と相談し、契約解除の意思表示をしましょう。

LPガス業者 選択のポイント



「日々の保安への取組がしっかりしている」
「何か困ったときにすぐに対応してくれる」

そして、
「お客様が安心して、
快適にLPガスをお使いいただけること」



LPガス(プロパンガス)のこと
でご不明な点がございましたら、
「長野県LPガスお客様相談所」
にお問合せ下さい。

長野県LPガスお客様相談所

0120-915-400

受付時間8:30~17:00(土・日・祝日除く)



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 予定とは違う方向に話が進みそう。慌てずに話し合っ
て。丁寧な対応と気遣いで状況は改善へと向かいます
健康運 / 気管支を大切に。喉にいい食べ物を取って
幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 交友関係が活発化。懐かしい友達との再会も心を満
します。おしゃれに力を入れると開運へ、外出が吉
健康運 / 室内でのちょっとしたけがに気を付けて
幸運を呼ぶ食べ物 / 縮み小松菜



JA直売所だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
いよいよ冬本番の季節となりました。野菜の出荷も減ってしまいましたが、日持ちするりんご(サンふじ)、豆類が並んでいます。特に豆類は冬の栄養補給におすすめします。是非、お立ち寄りください。

松川村 アルプス一番

お米の特売日

- 1月24日(金)～25日(土)
コシヒカリ
5kg 2,800円 → **2,600円**
10kg 5,400円 → **5,100円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- 1月17日(金)～18日(土) ● 1月24日(金)～25日(土)
- 2月14日(金)～15日(土) (セール日程は変更する場合があります)

焼き芋始めました。(松川村の熟成さつまいも使用でとっても甘～いですよ)

山形村の長いも・しみずのみかん好評販売中です!

ええっこの里 News

「カップ米粉シチュー」期間限定で販売中!

毎月第2・第4金曜日に販売予定です!

寒い季節に心も体もあたたまる米粉を使用したシチューが今年も1月から3月まで、期間限定で販売します。グルテンフリーでヘルシーなこのシチューは、クリーミーでありながら軽やかな味わいが特徴です。

原材料に、長野県産のオリジナル米「風さやか」を使用した米粉シチューは、低アレルギーで栄養価や食物繊維が豊富。水分を吸収しやすく、とろみが出るのでシチューにぴったりです。ぜひお買い求めください。



アルプス一番 News

「エーコープ 野菜と食べる 醤油らーめん」好評販売中!

旬の野菜を美味しく食べる、野菜と食べる醤油らーめんです。麺と野菜を一緒に茹でたり、炒めた野菜をのせたり、自慢のスープといろいろな野菜がよく合います。お好みの野菜と一緒にお召し上がりください。麺に使用している小麦粉は100%国産、麺線に凹凸をつけた「もみ切り打ち」製法を採用し、スープがらみが良く、腰の強い食感に仕上がっています。添付のスープには丸大豆醤油を使い、あっさりとした風味豊かなスープに仕上げています。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 忘れていたことが発覚しそう。保険や貯蓄の満期を確認し、必要なら継続を。下旬からはバツフル。新しい事にツキ
健康運 / 疲れを感じたら早めに休憩を入れると◎
幸運を呼ぶ食べ物 / カブ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 好調運。心配事は解消へと向かい、新たな提案がされそう。友人や知人と過ごす時間を大切に。喜びを得られます
健康運 / 運動不足は体調不良の原因に。ストレッチを
幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ



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 紫加さん



あけましておめでとうございます！本年もあづみの公園をどうぞよろしくお願ひいたします。1月11日(土)からは、冬イベント「冬の公園であそぼう！」が始まりました。雪が積もると、公園が雪遊びのフィールドに大変身。寒～い日が続きますが、外で雪遊びをしたり体験プログラムに取り組んで寒さを忘れちゃいましょう！

冬の公園であそぼう！

雪が積もると、そりゲレンデと雪遊びエリアが出現！
そり歩くスキー・スノーシューの無料貸出も行います♪

積雪情報はHPを
ご覧ください。



- 開催期間／1月11日(土)～2月24日(月・祝)
- 開催場所／そりゲレンデ…入口広場・アルプス広場
雪遊びエリア…アルプス大草原

歩くスキー・スノーシューのレンタル

- 貸出時間／9:30～15:30
(最終貸出15:00)
- 貸出場所／レンタル棟
※積雪状況により開催期間に変更になる場合あり



謎解きゲーム「希望の青い鳥」

人気の謎解きゲームを開催。
全周正解者の中から先着500名でオリジナル缶バッジをプレゼント！



- 日時／1月11日(土)～2月24日(月・祝)
- 場所／園内全域

【食体験】

灰焼きおやき

野沢菜の餡を包んだ、灰焼きおやきを作ります。



- 日時／1月18日(土)・19日(日)
(受付時間)午前9時30分～午後1時30分
- 場所／森の体験舎 食工房 ※材料が無くなり次第終了
- 参加費／200円/個

【創作体験】

節分工作

自然素材を使用して、節分にちなんだモチーフの置物をつくろう！



- 日時／1月25日(土)～2月2日(日)
(受付時間)9:30～11:30
13:00～14:30
- 場所／森の体験舎 創作工房
- 参加費／200円

アイスディ

厳寒期の寒さを楽しむイベントが盛りだくさん5日間！



- 日時／2月1日(土)・2日(日)
8日(土)・9日(日)
11日(火・祝)
- メイン会場／デイキャンサ場

●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)

冬のイルミネーションは「堀金・穂高地区」のみで開催いたします。大町・松川地区では開催いたしません。

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



乙女座

8/23～9/22

全体運／作業の効率化に成功し仕事スピードアップ。空いた時間は大切な人のために使って、捜し物は見つかる予感
健康運／血行を促進。肩凝りは早めに解消して幸運を呼ぶ食べ物／セリ



獅子座

7/23～8/22

全体運／対人運が活性化。助けてくれる人が現れて計画は前へと進み始めます。旅行に行くのもお勧め。ぜいたくプランが◎
健康運／免疫力をアップさせる食材を多く取って幸運を呼ぶ食べ物／アスパラ菜

心に響くたったひとつのセレモニー

JAホールまつかわ リニューアルオープン



通夜室

広々とした会場は大切な人と過ごす最後のひと時を心優しく包み込みます。

リビング

ご自宅を感じさせるリビング空間はお通夜にお越しいただいたお客様と懐かしい思い出を語り合うそんなひと時をお過ごし下さい。

ベッド&バスルーム

疲れを癒すバスルームとゆっくりとお休みいただける寝室をご用意しました。大切な人を偲びながら、ご家族でゆっくりとおくつろぎいただけます。

事前相談・ホール見学 随時受付中！

いつでもお気軽にご相談をいただける事前相談やホール見학을随時無料で
行っております。わからないことやご不安なことなど何でもお尋ねください。

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／ **1月26日(日)**
時間／10:00～12:00

●開催場所／ **JAホールまつかわ**

ご来場者には
粗品をプレゼント!!



【最近のご相談内容一例】

コロナ禍でどのように
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



【お問い合わせ先】 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



蠍座

10/24～11/22

全体運／気になることがあっても焦らず下旬を待ちましょう。
助け船を出してもらえます。こじれさせない配慮が
大切です
健康運／体力増進を図って。シェイプアップも◎
幸運を呼ぶ食べ物／デコボン



天秤座

9/23～10/23

全体運／良好運。努力は実り、うれしい知らせも入りそう。頼
まれ事が多く大変ではありますが、やりがいを感じられ
ます
健康運／風邪や貧血に気を付けて。ビタミン補給を
幸運を呼ぶ食べ物／エノキタケ

みず学生会館 MISUZU21

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

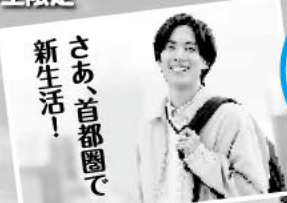
学生入居者募集

長野県出身学生限定

お申し込みは
お早めに



さあ、首都圏で
新生活！



募集対象
大学生
短大生
専門学校生

安心して
快適に！



- ◎主要な駅へアクセス抜群！
- ◎万全のセキュリティで安心の毎日！
- ◎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





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)
 入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。
※左記間取り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/>





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

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 (12月20日開催)

協議事項

- ① (1) 令和6年度 決算見込みについて
(2) 冬期賞与支給(案)について
- ② 出資金の減資について
- ③ 令和7年度 春肥予約注文に伴う価格設定(案)について
- ④ 白馬アルプス農場(SPF豚農場)について

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 11月末 事業実績について
- ② 11月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- ③ 令和6年度 第3・四半期(9月～11月) 苦情処理受付対応状況報告について
- ④ 令和6年度 第3・四半期(9月～11月) 自主検査結果について
- ⑤ マネロン等の防止にかかる対応状況報告について
- ⑥ ALM委員会および余裕金運用状況報告について
- ⑦ 貸出金利の改定について
- ⑧ 令和6年度 秋の感謝祭の実績について
- ⑨ 主な会議・行事について
- ⑩ その他

山羊座

(12/22～1/19)

全体運／運勢は緩やかに上昇。困ったこともありますが、諦めずに立ち向かえば解消へ。時間をかける覚悟を決めて
 健康運／何事も我慢し過ぎないで。ハーブティーにツキ
 幸運を呼ぶ食べ物／ラディッシュ

射手座

(11/23～12/21)

全体運／前半は順調ですが後半はストップがかかりがち。問題はスルーせず小さいうちに解決を図って。金運は上昇
 健康運／しょうが湯で体を温めて。あったか靴下も◎
 幸運を呼ぶ食べ物／カラシナ

20



マイナンバーカード保険証のご利用について

現行の健康保険証は、2024年12月2日以降新たに発行されなくなり、受診する時は、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組み（以下、マイナ保険証）に移行し、患者の皆さんの健康保険資格の確認は、マイナンバーカードによるオンラインでの資格確認が基本となります。

まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひマイナンバーカードの取得、マイナンバーカードの健康保険証利用登録をお願いいたします。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は、当院の顔認証付きカードリーダーからでも登録が可能です。

事前に健康保険証利用登録をされたい方は、「マイナポータル」や「セブン銀行ATM」から登録することもできます。

当院の総合受付に顔認証付カードリーダーを設置していますので、受付時にマイナ保険証での健康保険資格の確認に、ご協力をお願いします。

ご不明な点がございましたら、医事課職員までお問合せください。



顔認証付カードリーダーの利用方法

① スタートボタンを押す



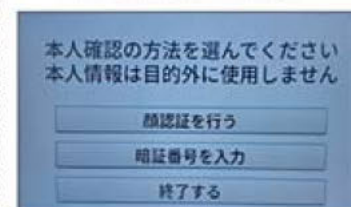
② マイナンバーカードを

下記のように入れる

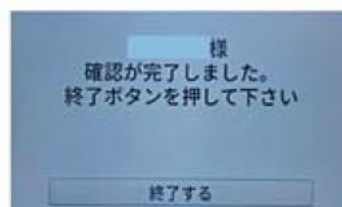


③ 本人確認

顔認証か暗証番号で認証

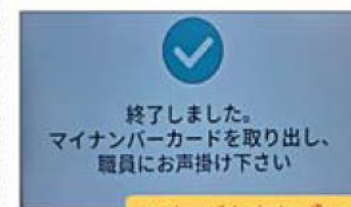


④ 終了するボタンを押す



⑤ 保険資格確認完了

職員にお声掛けください



※カードを忘れずに！

《注意事項》

※法律や条例に基づく公費負担医療制度による受給者証をお持ちの方は、従来通り各窓口にて受給者証（原本）により確認させていただきます。

※診察券はこれまで通り受診のたびにご持参ください。

※マイナンバーカードで資格確認をすることで、高額療養費制度が自動的に適用されます。



魚座

2/19~3/20

全体運 / 上昇運。困り事は解消に向かい、味方になってくれる人が出てきます。新しいことに挑戦を、可能性が広がります
健康運 / コンディションは良好、スポーツへGO!
幸運を呼ぶ食べ物 / ブロッコリー



水瓶座

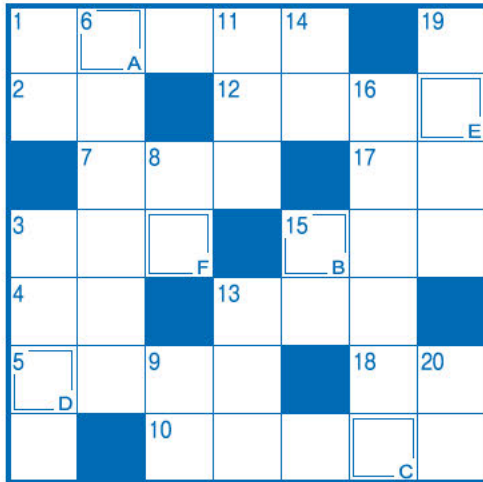
1/20~2/18

全体運 / 勢いがあり躍進が期待できます。パワーのあるときだからこそ周囲に気遣いを見せて。共に喜べる仲間づくりを
健康運 / 健康は食事から。薬の飲み過ぎに注意
幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- 1 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 3 気仙沼の名物、サメの加工品
- 6 さいころや角砂糖はこの形
- 8 封書を数えるときに使う言葉
- 9 キラキラ光る——入りのセーター
- 11 風を受けて水上を進みます
- 13 地銀よりも規模が大きめ
- 14 といで炊きます
- 15 水で洗い物をするとかじかむことも
- 16 多くが九州で作られている酒
- 19 こ、これぐらい平気だい！
- 20 チョキがはさみならパーは

ヨコのカギ

- 1 2月14日に職場などで配る人もいます
- 2 リンゴの品種。
青森県北東部に同じ名前の市があります
- 3 天気が崩れて——が強まった
- 4 寒い日にはこりやすくなる人も
- 5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 12 看護師——ともいうナースステーション
- 13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 15 不利の反対語
- 17 古代インド発祥のエクササイズ
- 18 じゅうたんを敷く所

応募方法

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／1月31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

12月の答え ゲイシユン

1	ハ	7	ツ	16	メ	17	カ	26	キ
2	ガ	イ	キ	15	マ	ツ	ゲ	25	ア
3	キ	ー		13	フ	ジ			キ
4	ド	1	ク	シ	ヨ	18	カ		
5	コ		カ	ユ	19	マ	21	フ	
6	イ	ラ	ン		14	セ	ボ	ネ	
	モ	チ		12	レ	ン	コ		

みんなの川柳

初雪やまず作るのは雪だるま

彦翁

初詣願いを込めて一歩ずつ

たけルンレン

雪景色 心も白く清らかに

雪見ぼん太

荒れた田に補助金欲しさに水かける

大町の山猿

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。eメールやfaxでも受け付けています。

◎ 減反の補助金をもらうには、5年に1回水張りをする必要があるというところで、試してみました。掛け口に落ち葉がたまり、取り除くのが大変でした。晩秋は不適ですね。
大町市 70歳代 男性

◎ 11月下旬に開催したJA秋の大感謝祭、とても良かったです。楽しかった。
池田町 70歳代 男性

◎ 12月の皆訪問で配布された生活カレンダーの表紙デザインが変わって、とても素敵ですね。
白馬村 40歳代 女性

みんなの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送りください。eメール・faxでも受け付けています。

応募先

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

FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先



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!!



りんご娘

にし ざわ あや か
西澤 彩夏 さん (24) 大町市



～持続可能な社会の実現を目指して～

仕事は

2023年4月に富士電機パワーセミコンダクタ株式会社大町工場に入社して2年目。現在は品質管理課で環境関連法や地域条例を順守しながら、工場から排出される各種排出物の管理を担当しています。具体的には、廃棄物管理や環境管理、回収業者との日程調整などを行っています。大学時代に環境問題を学び、半導体を使って省エネや地球環境保護に貢献できることに魅力を感じて入社しました。

農・食に対するイメージ・思い

自宅で父親が家庭菜園をしており、私も手伝っています。野菜作りを通じて、調理方法を工夫し、無駄なく料理に取り入れました。また、さまざまな料理にも挑戦し、家庭菜園の楽しさを実感しました。近所の人から栽培のコツを聞くこともあり、地域のつながりを感じながら、農と食に対する思いを深めています。

休日・趣味は

趣味は旅行です。自分で事前に宿や観光地を調べ、計画を立てて楽しんでいきます。旅行先では地元の料理を味わったり、有名な観光地を訪れたりして、充実した時間を過ごしています。

これからの夢・目標は…

これからの夢や目標は、仕事を通じて経験や知識を深めることです。日々の業務を通じて環境法規の知識を深め、持続可能な社会の実現に貢献したいと考えています。また、環境に関する資格を取得することで、専門知識をさらに深め、地球環境保護においてより良い影響を与えられるよう努めたいです。

ざんせつ

新しい年が始まりました。2025年も皆様にとって素晴らしい一年となりますように、心からお祈り申し上げます。年末に写真の整理をしていたところ、懐かしい写真を見つけましたので、ここに掲載いたします。こ

の写真は、過去の思い出を振り返る良い機会となりました。今年も張り切って取材に励み、皆様により多くの情報をお届けできるよう努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

丸山

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。



JA大北本所アプロード会館竣工(昭和63年7月25日)

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。



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。



長ねぎとかき、しいたけのサッと煮



●材料

長ねぎ 1本
 しいたけ 2枚
 加熱用かき 100g
 A 塩 大さじ1
 水 500ml
 酒 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 B みりん 小さじ1
 薄口しょうゆ 大さじ1
 水 1/2カップ

●作り方

- ① ボウルにAを入れてよく溶かし、かきを入れて軽く揉み洗いをし、水を切ります。
- ② ①にかきが隠れる程度の水を注ぎ、軽く揉み洗いをします。
- ③ 水を入れ替えて2〜3回繰り返し、かきの汚れが取れたら、キッチンペーパーで水気をふき取ります。
- ④ 長ねぎは1cm厚さの斜め切り、しいたけは1cm幅に切ります。
- ⑤ 小鍋にBを入れて火にかけます。
- ⑥ ⑤が煮立ったら③と④を加えて中火でサッと煮ます。

一口メモ

冬が旬のかきは亜鉛を豊富に含んでいます。亜鉛は人体の成長に役立ち、味覚障害や免疫障害を予防する働きがあると言われています。亜鉛は全身の細胞に存在し、細菌やウイルスから体を守るシステムに役立つともいわれています。

また、長ねぎに含まれる硫化アリルは血行促進効果、B-カロテンは免疫力アップに効果があると言われています。

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

餅入りお好み焼き



材料(1人分)

・餅(厚みを半分にしたものを1センチ角に切る) 1枚
 ・お好み焼の粉 50g
 ・豚肉 70g
 ・卵 1個
 ・キャベツ 100g
 ・水 60ml
 ・油 大さじ1

作り方

- ① フライパンに油を敷き、中火で豚肉を炒める。少し炒めたら、餅を入れる。
- ② お好み焼粉、卵、水を混ぜた物を肉、餅の上に流し入れ、中火の弱で3分焼く。
- ③ 裏返し、蓋をして中火の弱で3分焼く。
- ④ もう一度中火にして両面を焼く。この時に蓋はしない。
- ⑤ 皿に盛り、お好みソース、マヨネーズ、お好みでかつお節をかけて出来上がり。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせください。

◎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 JAホールおおまち

TEL.0261-26-3300 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301



JA大北 JAホールまつかわ

TEL.0261-62-1700 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701



TEL.0261-23-7176

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