

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



4

2025 (令和7年)

No.721

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2～P3、P5～P8 / 令和7年度 新入職員紹介・令和8年度新卒者向け募集要項 … P4 / JA大北はつらつ講座 … P9
営農アドバイス … P10 / JAだいほく 総合渉外担当者紹介 … P12 / JA葬祭・LPガスで始める災害対策 … P14 / JAファームへ行こう! … P15
JA直売所だより … P16 / 国営アルプスあづみの公園 … P17 / 人間ドックのご案内 … P18 / 暮らしの健康百科 … P19
JAインフォメーション … P20 / 大型連休中の営業のお知らせ … P21 / アルプスサロン … P22 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24



注文量の種もみを積み込むJA職員ら

「水稻の種もみ」約82トン配布が始まる

高品質米づくりと適正生産に向けて

地域農業を支えるため、JA管内で令和7年産の水稻種もみを配布しました。種子全量更新を通じて、高品質な米づくりと需要に応じた適正生産を目指します。

当JA管内の各営農センターでは、3月上旬から令和7年産の水稻種もみを配布しました。この種子全量更新は、「JA長野県安心基準米」の生産に欠かせない条件となっています。

大町市常盤のJA南部営農センターでは、3月7日と8日の2日間、同市常盤地区と松川村の生産者を対象に、事前予約された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、同センターの農業倉庫を会場に、ドライブスルー方式で行われました。倉庫内には、「コシヒカリ」「風さやか」「あきたこまち」「もち米」「酒造好適米」など、県原種センターで栽培された品種の種もみが整然と並べられています。センター職員らは予約された数量に応じた種もみの袋を手際よく車の荷台に積み込みました。

また、配布日には水稻育苗講習会が開催され、生産者に対し、育苗ハウス内の温度管理や、田植え後の水管理、育

苗や生育の重要なポイントなどについてJAの担当者が説明しました。

JA全体では、「コシヒカリ」を中心に、合計約82トンの種もみを各営農センターで配布しました。一方、令和7年産の主食用米の生産数量目安は、大北管内で約18,812トンとされ、作付け面積は前年と比べ115ヘクタール増の約3,107ヘクタールとなっています。米不足が懸念される中、JAでは地域農業再生協議会と連携し、需要に応じた適正な生産に努めていきます。



種もみ配布に軽トラックなどの列ができました



実演を交えたフレイル予防体操



議案に挙手で賛成する部員

J A 大北女性部が第58回通常総会を開催

仲間づくりとSDGsの実現へ

新スローガン「あい♡」からはじまる「元気な地域を みんなの力で」を掲げ、食農教育を通じた仲間づくりを目指し、SDGs（持続可能な開発目標）に沿った活動を推進することを共有しました。

J A 大北女性部は3月14日、大町市のJ A 本所会館にて第58回通常総会を開催し、各支部から部員35人とJ A 役員が参加しました。開催に先立ち、降旗貞子部長は、「令和6年度は各支部で活発な活動が行われ、食と農に興味を持つ女性の参加が増加しました。この組織をさらに発展させたい」とあいさつしました。来賓のJ A 大北中村茂専務も、「女性部の活動が地域に笑顔と活力をもたらし、次世代につながることを期待します。J A として全力で支援していきたい」と述べました。

総会では、令和6年度の事業報告と収支決算が承認されるとともに、令和7年度の事業計画が満場一致で決議されました。その後、記念行事として、「(財)日本農村医学研究所の柳澤和也主任研究員を講師に迎え、「めざせ健康長寿！フレイル予防講座」が開催され

ました。講座では、フレイル予防の3つのポイントである「栄養」「身体活動」「社会参加」を生活の中で実践する重要性が強調され、片足立ちやかかと上げ、2人1組で行う体操などの具体的な運動を体験しながら学ぶ講座となりました。

女性部では、「食と農の大切さを広める、こころ豊かな暮らしの実現、仲間づくり、社会貢献」を目標に掲げています。この目標に沿って、料理講習会を通じて地元農畜産物の魅力を広めたり、部員同士の親睦旅行を企画したりと、多彩な活動に取り組んでいます。また、フードドライブ活動を通じて食品を寄贈し、地域の社会福祉に貢献しています。





令和7年度

新入職員紹介

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？



親しみやすさと
信頼感のある
JA職員を目指します！



大町支所 金融共済課
まつ した しょう た
松下 祥大

地域の皆様から
信頼されるJA職員を
目指します！



池田支所 金融共済課
えん どう まり あ
遠藤 茉莉彩

2026年度 (令和8年度) 新卒者向け 募集要項



① 募集対象 → 2026(令和8年)年3月卒業見込み 及び 最終学校卒業概ね3年以内の者

② 採用予定人数 → 若干名

③ 選考方法 → 一次試験:適性試験、面接

④ 願書提出期限 → 令和7年5月16日(金)

⑤ 応募手続き →
①「履歴書」(任意の様式)に必要事項を記入の上、6ヶ月以内に撮影した上半身の写真
(縦4cm×横3cm)を貼って下さい
②「卒業見込証明書」
③「成績証明書」 ※応募書類は令和7年4月1日(火)より受付させていただきます。

⑥ 応募書類提出先 → 〒398-0002長野県大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 総務部人事教育課 TEL.0261-22-1840 MAIL: jinji-k@dhk.nn-ja.or.jp

食農教育教材を管内小学校へ寄贈 農業への関心をさらに深めて

当JAは3月5日、小学校高学年(新5年生)向けの食農教育補助教材「農業とわたしたちのくらし」を松川村教育委員会に寄贈しました。寄贈式にはJAの武井宏文組合長と松川支所の藤澤賢二支所長が出席し、武井組合長が教材を古畑元大教育長に手渡しました。この教材は3月にJAの支所や事業所を通じて、管内5市町村の小学校13

校へ計550冊が配布されました。

教材はA4判、全27ページ構成で、日本の農業や農畜産物がどのように生産され、流通を経て届けられるかを、写真やイラストを用いて視覚的にわかりやすく解説しています。JAバンクアグリ・エコサポート基金の支援により、2008年から毎年作成されており、子どもたちが農業や

食、自然環境、それに関わる経済活動について理解を深めることを目的としています。今年の2025年版では、人気のある「米ができるまで」の單元に、自宅で食べている米の銘柄を調べる新たなワークが追加され、より興味を引く内容に改訂されました。

武井組合長は「農業への関心をさらに強め、食の大切さや自分たちが食するまでの過程、そしてお米についての理解を深めてもらえれば」と期待を込めました。また、古畑教育長は「教材を活用し、地域農業の魅力を伝え、地域農業の食材が体に取り込まれる過程や朝食の重要性についても学ぶ機会にしたい」と感謝を述べました。



武井組合長が教材本を古畑教育長(右)に贈呈

見て触れて機械の性能確認 「春の展示会」開催

JA南部工機燃料センター・JAオートパル南部センター 大町市常盤のJA南部工機燃料センターとJAオートパル南部センターは、3月7日と8日の2日間、両センターを会場に、農繁期を前に春の展示会を開催しました。このイベントでは、最新の農業機械やガス器具、新車・中古の軽トラックなど、多彩な製品が展示されました。来場者は、メーカー各社の製品を比較検討し、JA担当者らと購入について相談する姿が見られました。

来場者からは「新型のトラクターや田植え機の展示に加え、小型耕運機にも関心を持った」「操作方法の説明が分かりやすく、実際に触れてみることで使い勝手を実感できた」「購入を検討する際の良い参考になった」といった声が多く聞かれました。展示会では、農家のニーズに応える多様なラインアップが揃い、来場者が満足しながら最新の技術や製品を確かめ、購入への具体的な検討を進めていました。



耕運機を操作し、説明を熱心に聞く来場者

農産物直売所「ええっこの里」 9周年祭開催

地元恵みと感謝を込めて

大町市常盤のJA農産物直売所「ええっこの里」では、3月6日と7日の2日間にわたり、9周年感謝祭を開催し、多くの来店者で賑わいました。県産の新鮮な生しいたけ、トマト、玉ねぎなどの農産物が特価で販売され、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずから直送されたみかんも並びました。また、9周年特別価格として、エーコープ上白糖、県産紅たまご、朝採りたまごを使った焼プリン（数量限定）がいずれも99円で販売されました。

来店者からは、「野菜が高値の中、ここでは新鮮な地元産の農産物が手頃な価格で手に入るの助かる」「JAしみず直送のみかんは家族のお気に入り。今回も購入しました」などの声が聞かれました。同直売所の松井功光店長は、「皆さまの

ご支援のおかげで9周年を迎えることができました。今後も直売所の役割を果たしながら、地域に寄り沿った直売所を目指したい」と感謝と抱負を話していました。



JAしみずから直送されたみかん、感謝祭でも大好評

「ええっこの里」生産者集会を開催

課題共有と提案で地域農業の発展を目指す



生産者と直売所の連携強化を話し合った集会

当JA営農部と農産物直売所「ええっこの里」は3月12日、大町市のJA本所会館にて、同直売所に出荷している生産者を対象とした生産者集会を開催しました。集会では、令和6年度の販売実績および令和7年度の販売計画が報告されるとともに、直売所の課題や要望、生産者との意見交換が行われました。

開会にあたり、当JAの長澤忠義常務は「異常気象や高温といった厳しい状況の中、生産者の皆さまが新鮮な農産物を出荷していることに感謝します。直売所の売り上げ向上を図ることで、生産者への還元につなげるよう努めたい」と挨拶しました。

生産者からは「実績より計画の数字が少ない理由」との質問が出され、JAは「お米の価格や市場動向、需要予測を考慮し、慎重に設定している」と説明しました。また、直売所からは、異常気象による出荷量や出荷頻度の減少、実出荷者の減少、冬期間の出荷物不足といった課題が挙げられました。さらに、他の直売所の視察や研修会の開催、売り上げの高い生産者を講師に迎えた意見交換、生産者の写真掲示による魅力発信、栽培や出荷情報について営農指導員からアドバイスを受けたいといった具体的な提案もありました。

この生産者集会では、販売計画や課題への対応策、生産者と直売所の連携強化に向けた前向きな提案が活発に行われました。

J A 大北米穀事業推進協議会総会を開催 課題解決に向けて、関係機関との連携を強化

J A 大北米穀事業推進協議会は3月19日、第39回通常総会を大町市のJ A 本所会館で開催しました。大北管内の米生産農家や県北アルプス農業農村支援センター、J A 役職員など約20人が出席。令和6年度事業報告・収支決算、令和7年度事業計画・収支予算の全3議案を可決しました。開催に先立ち、当J A の長澤忠義常務は「昨年は高温による品質への懸念がありましたが、1等米比率98.4%を達成。今後は高騰する生産資材対策についても、J A として支援を検討したい」と述べました。

また総会後には、水稻作柄状況などについて、同農業農村支援センターの岡部知恭主任普及指導員から水稻栽培の技術的課題等について説明がありました。同協議会では令和7年度事業として、担い手不足・高齢化問題に取り組み、生産力・集荷力・販売力の強化を図り、大北の農畜産物を守るため、関係機関との連携を深め、大北産米の産地づくりを目指すとしています。



昨年の成果と課題を共有し議論した通常総会

高齢農家の畑を未来へ 大町市八坂の仁科さんが中目農業賞で優秀賞に輝く

3月26日、大町市のJ A 本所会館で仁科祐樹さん(40)は、県北アルプス農業農村支援センターの中塚満センター長らと共に、当J A 武井宏文組合長をはじめ常勤役員に「第84回中目農業賞」優秀賞の受賞を報告しました。

仁科さん(40)は、当J A 管内の大町市八坂地区で、高齢農家の後継者がいない畑を借りて野菜を生産する「ヤサカあいさいファーム」を経営。地域農業の発展を目指し、ゼロから経営を始めたその

活動が評価され、3月6日に名古屋市内で行われた贈呈式で表彰されました。

高齢化や深刻な食害で離農したほ場計28ヘクタールを借り、業務加工用のハクサイやキャベツを中心に栽培。また冬には積雪の畑から掘り出す「雪下ニンジン」を出荷しており、「甘く特有のにおいがいい」と評判で北アルプス山麓ブランド認定品にも選ばれています。仁科さんは「農地の荒廃を防ぎ、地域の景観や歴史を未来に引き継ぐことが私たちの使命です。これからも日々学び、成長していきたいと考えています」と語り、受賞を喜びました。

武井組合長は「仁科さんの取り組みは地域農業の持続可能性を示す貴重なモデルです。受賞をきっかけにさらに活動を広げ、未来の農業を牽引してほしい」と述べ、期待を寄せました。



優秀賞を受賞した仁科祐樹さん(右)と武井組合長(左)



お任せ！武井組合長から仁科さんへ、受賞を祝い記念品を贈呈



大町市社協へ食品など

130点以上を寄贈

フードドライブ活動

J A 女性部・白馬支部の峯村英子支部長は、3月21日、女性部9支部とJ A 役職員がフードドライブ活動で集めたお米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、菓子類、調味料など、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中村勝彦会長に寄贈しました。この活動は、持続可能な開発目標(SDGs)の取り組みの一環として実施され、困窮世帯への支援や食品ロス削減を目的としています。

同社協の中村会長は、「物価高で生活に困っている人が多く、大変ありがたい」と感謝を述べました。峯村支部長は、「今後も定期的にフードドライブ活動を継続していきたい」と話しました。寄贈された生活物資は、必要としている家庭や子ども食堂などに提供される予定です。

J A 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い、今後も地域の皆さまと協力しながら支援活動を続けていきたいと考えています。



中村勝彦会長(左)に食品を寄贈する峯村英子支部長(右)



「家の光」5月号のよみどころ

家の光
5月号



創刊100周年記念号

『家の光』創刊100周年
特別企画
わたしと家族の
台所物語



養母が食べ物をすぐ捨ててしまっていました。
愛のメッセージ
美輪明宏の人生相談

100周年
特別対談
久保町子さん
ババヤの鈴木さん
J A 全国女性組織協議会会長

楽しく学ぶ
JA 共育ドリル
国際協同組合年
理解促進

「家の光」創刊100周年
謝恩プレゼント
ご応募
お待たせ
お楽しみ

別冊付録
いま、よみがえる
「家の光」台所の知恵
ベスト
セレクション

購読のお申し込みは
お近くのJ A へ

お詫びと訂正

広報だいほく3月号に掲載しました「令和6年度大北りんご生産振興大会」に関する記事内で、中村茂専務のコメントにおいて「価格の低迷」という記述がございました。

しかしながら、販売関係者の皆様の協力は勿論の事、J A としても人件費・資材費などの出荷資材の見直しを行い、出荷農家の手取り単価向上に努めております。結果、資材費が上昇する状況下でも、経費を差し引いた手取り単価は上昇傾向にあります。

この点につきまして、「価格が低迷している」との記述は事実と異なり、読者や関係者の皆様に誤解を与えてしまいましたことを深くお詫び申し上げます。

今後は、情報の正確性確認をより徹底し、読者の皆様に信頼いただける記事をお届けできるよう努めてまいります。このたびの誤りについて、改めてお詫び申し上げます。



JA大北



はっらっ講座

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家の光を使用している講座となるため「家の光」購読者、または購読可能な方

申込締切 ▶ 令和7年(2025年)4月25日(金)

会 場 ▶ JA大北本所会館 アプロード他

受講料 (年間) ▶ 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
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・深澤

開催日時・内容

回	日にち	時間	家の光	講座内容	会場
1	6月10日(火)	9:45～ 12:00	持ち寄り 読書会	【開講式】 ボッチャ 講師:JA大北ふれあい課職員	3階 レインボー ホール
2	7月9日(水)	10:00～ 12:00	持ち寄り 読書会	料理講習会(エコープマーク品) 講師:星野物産(皆様お馴染みのあげらく天・ 乾麺・蒸しパンミックス)	2階 調理室
3	8月6日(水)	10:00～ 12:00	持ち寄り 読書会	家の光手芸講習会 「手ぬぐいで作るちょいかぶり」 講師:JA大北ふれあい課職員	2階 オーロラ ホール
4	9月中旬	10:00～ 12:00	持ち寄り 読書会	救命講習会 「心肺蘇生法・AED使用法・煙体験等」 講師:大町消防署	3階 レインボー ホール
5	10月7日(火)	野外研修・ 終日		日帰り旅行(東京方面) ・築地寿司ランチと豊洲千客万来 散策の旅	東京方面
6	11月12日(水)	10:00～ 12:00	持ち寄り 読書会	家の光手芸講習会 「水引で作るお正月飾り」 講師:JA大北ふれあい課職員	2階 オーロラ ホール
7	12月24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8年 1月7日(水)	10:00～ 12:00	持ち寄り 読書会	ヨガ体操 講師:前田千恵氏 【閉講式】	3階 レインボー ホール

◎ご提供いただいた個人情報につきましては、講座受講に関連する目的以外では使用いたしません。

◎お申込みいただいた皆様には、後日改めてご案内いたします。

水稲

営農部

令和7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。ハウスの開け忘れに注意しましょう。
- ・ 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、苗が乾燥気味です。
- ・ 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	・ 光を通すため加温効果が高い。 ・ 出芽後はラブシートを外し、ラブシートのみを被覆して緑化。	・ 高温管理になりやすいため、注意する。 ・ ラブシート単体でも温度は上昇します。
太陽シート	・ 被覆内の温度が一定に保てる。 ・ 遮光率が高い。	・ 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掛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まります。》

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。

- ・ 土の表面が、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。

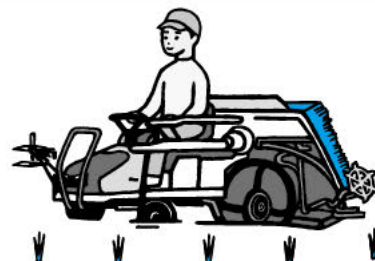
- ・ 近年、激しい気象変動の影響を受けて未熟粒の混入が増えています。
- ・ 特に、前年産米の格付け要因で未熟粒や胴割米にチェックがあった方は検討しましょう。

○作業機械による雑草等の持ち込みに注意

- ・ 前年度に雑草が多かった圃場の作業は、後回しにする等の工夫をしましょう。

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「赤米防除対策のついて」のページを参照してください。



園芸

営農部

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ートやパスライトといった保温被覆資材を上手に使って、霜や低温から野菜苗を守りましょう。

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性質が良くなります。良い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、畑に何日も雨水が溜まっていませんか？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、周囲に排水路を設置するなど事前に対策を行いましょう。

病虫害対策

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虫害の発生を抑えることができます。もし、病虫害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・登録病虫害・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お近くの営農センターまでお問い合わせください。



こんにちは!

JA太北です!

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。

《 金融共済南部ブロック 》



松川支所

62-4108

細田 栄治(南部ブロック統括)
中澤 真也/窪田 五大

池田支所

62-3114

竹岡 良幸/原田 翔平

池田北事業所

62-3146

栗林 仁美/中山 貴志

令和7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21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。

《 金融共済中部ブロック 》



大町支所 22-0204

松島 寛之(中部ブロック統括)
遠藤 学/杉山 蓮
小林 淳之介/渡邊 愛奈(平担当)

ときわ事業所 22-0209

小林 翔太/嶋田 寿也

《 金融共済北部ブロック 》



白馬支所 72-2010

花澤 奨彦(北部ブロック統括)
松本 星治/伊藤 陽祐
相澤 拓実/木村 太一(神城担当)

おたり支所 82-2003

松澤 浩平/松本 将

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27日(日)**
時間/10:00~12:00

●開催場所/ **JAホールおおまち**

ご来場者には
粗品をプレゼント!!



【最近のご相談内容一例】

- 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



ご葬儀において、
供花や供物のご注文が
ネットでもできるよう
になりました。



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

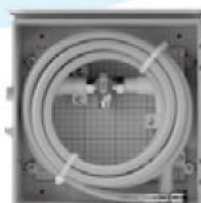


JAホールまつかわ

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



LPガスで始める 災害対策



専用ガス供給ボックス
〈定格出力〉
900VA
〈運転時間〉
※LPガス50kg容器で
約110時間

防災向けプロパンガス発電機
EU9i GP
ご家庭のプロパンガスにワンタッチで接続!

LPガスは災害に強い エネルギーです



カセットボンベ発電機



災害時は入手困難
低温環境に弱い



ガソリン発電機



災害時は入手が困難
長期備蓄は難しい

発電機+専用ガス供給ボックスセット
希望小売価格:243,980円(税込)

セット
価格 **209,000** (税込) 円

※ガス配管工事が必要になります。

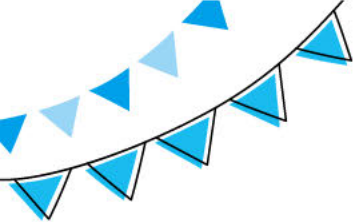
ここが
POINT!



- ✓ 専用ガスコックに 繋げばすぐ使える
- ✓ カセットボンベと違って -15℃でも使える
- ✓ 燃料が 腐食しない

お問合せ先

JA大北 南部工機燃料センター(LPガス) **TEL.0261-23-7203**
北部工機燃料センター(LPガス) **TEL.0261-72-3124**



農業・園芸を楽しく快適に

JAファーム オリジナル商品のご紹介

あったらいいな♪ 親しみやすく役立つ商品がいっぱい!

JAファームオリジナル商品シリーズ

家庭菜園は、本当に楽しいですね。野菜を育てるワクワク感や、収穫して食べたときの嬉しさ、きっと心に残る体験になるはず。自分で育てた野菜だからこそ、味も格別。ぜひ、そんな特別な美味しさを味わってください。



JAファーム
大北南部店
樋口 佳範店長

今月のおすすめ商品



豊作お手軽マルチ黒

幅75cm×50巻
穴無し(穴あきも有ります)

手軽に敷けて、手軽に栽培!

手軽に敷けて栽培が簡単にできる便利なマルチです。幅75cmと狭いサイズなので、畝幅を調整して列を多く作りたい場合に最適。家庭菜園にぴったりのサイズで、穴あきタイプもご用意しています。雑草や病害虫の繁殖防止、地温のコントロールにも役立つ頼れるアイテムです。どんな作物にもお使いいただけます。



鋼付きカット鎌

鋼付きなので切れ味が
長続きます!

国内の工場で1本1本手作業で丁寧に製造しています。さらに、柄を長めに設計しているため持ちやすく、力を入れやすいです。研ぐことで切れ味が蘇り、長くご愛用いただけます。



手打鎌

切れ味抜群!

刃渡り6.5寸の薄刃タイプで、軽量ながら切れ味抜群の一品です。特にやわらかい草の刈り取りに最適で、切れ味にこだわって作られています。研ぐことで切れ味が蘇り、長くご使用いただけるのもポイントです。



いも専用肥料

(10kg)

キャベツ・白菜・レタス等の
植え付け時におすすめ!

ジャガイモ・サツマイモ・サトイモなど、いもの育成に必要なチッソ、リンサン、カリがバランスよく配合されています。苦土(マグネシウム)を含んでいるため、高品質で安定した収穫につながります。

N:P:K:Mg=10:14:12:4.0

JAファーム
相談できる農業・園芸資材専門店

JAファーム大北南部店
TEL.0261-23-6143

北安曇郡松川村1942-1 営業時間/3月~5月8:30~17:30(定休日なし)



友だち
募集中





JA直売所だより



日頃は、JA大北農産物直売所をご利用・ご出荷いただき、誠にありがとうございます。
寒さも緩み、少しずつ春を感じられる季節となりました。農作業も始まりつつある頃かと思
います。直売所へのご出荷はまだ先かと存じますが、楽しみにお待ちしております。店内には
「ふきのとう」が並んでおり、春を感じていただけるかと思ひます。ぜひ、お立ち寄りください。

松川村 農産物直売所 アルプス一番

地元の新鮮野菜と四季の山菜、雪解
け水が育てた美味しいお米や果物な
どを販売し、北アルプスの雄大な景
色とともに、地域に愛されている直
売所です。



北安曇郡松川村7051-12

☎0261-62-9681

【営】4月～12月▶9:00～17:00／1月～3月▶9:00～16:00

【休】年末年始



お知らせ

4月に入り、地元産の野菜に加えて、キャベツ、レタス、
ブロッコリーなどの苗も入荷しております！

(セールの日程は変更する場合もあります)

大町市常盤 農産物直売所 ええっこの里

地元農産物を中心に、地元の加工品
や姉妹提携先の静岡県JAしみず様
より季節に応じて野菜や、みかなな
どの果物を直送していただいています。
コンビニエンスストア、そば屋、
ドッグランを併設しております。



大町市常盤6367-26

☎0261-85-2289

【営】9:00～17:00 【休】年末年始



週末セール

- 4月24日(木)～25日(金)
- 5月 8日(木)～ 9日(金)

(セールの日程は変更する場合もあります)



豆を食べて、まめったく暮らしましょう！

地元の農産物の出荷がまだ少ないこの時期、煮豆を
楽しんでみてはいかがでしょうか。豆には豊富な栄養が
含まれています。エネルギーや物質代謝に重要な役割
を果たすビタミンB1、B2、B6などのビタミンB群、また、
生体組織の構成や生理機能の維持・調節に欠かせない
カルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛といっ
たミネラル類をバランスよく含んでいます。

さらに、生活習慣病の予防をはじめ、健康への効果が
注目されている食物繊維やポリフェノールなどの機能性
成分も豊富で、豆は非常に優れた食品です。考えてみる
と、豆類は肥料を与えなくても力強く成長することから、
そのすごいパワーを実感させられます。

直売所では地元の豆類を各種取り揃えています(一部は他県産のものもございます)。基本的には煮豆とし
て、小豆の場合は「あんこ」として楽しむのが一般的ですが、さまざまなアイデア料理に取り入れて、元気で健康
的な「まめったく」暮らしを送りましょう。



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / 活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げ
ずに向き合っていきましょう。ポジティブ思考が運を
開く鍵
健康運 / 室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処
幸運を呼ぶ食べ物 / キクラゲ



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / 良好運です。分りにくかったことがはっきりし予定
を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増
やして
健康運 / 活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ
幸運を呼ぶ食べ物 / 梅



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
清水愛加さん



あづみの公園大町・松川地区で、「Spring Festa2025」が
4月12日(土)より始まりました。段々と新緑や花が増えていく
公園で、体を動かすイベントや体験プログラムに参加してみま
せんか。ぜひ、春の思い出をたくさん作りに来てくださいね♪

Spring Festa2025 春の森で遊ぼう! 新緑ピクニック

春の公園を満喫できるイベント
や体験プログラムを開催!

■開催期間/4月12日(土)
~5月18日(日)



※5/4(日・祝)および
5/11(日)は無料入園日です。
どなたでも無料でご入園いただけます。

ネモフィラ・チューリップの花畑

れき原の花畑を、今年は「ネモフィラ」と「チューリップ」が彩ります。
青空や新緑とのコントラストをお楽しみいただけます。



■開花時期/4月下旬~5月上旬 ※写真は昨年の物です
■修景規模/ネモフィラ:4万株 1,500㎡
チューリップ:10種類 2万3,000球 500㎡
■植栽場所/れき原の花畑 ※天候により開花時期は前後します。

【謎解きゲーム】

森の探偵事務所 咲かない桜の謎

恒例となった謎解きゲーム
を春も開催!

■日 時/4月12日(土)
~5月18日(日)
■場 所/園内全域
■参加費/無料



ミニF-1

電動カーを乗りこなして特設コース
を走ろう!

■日 時/4月27日(日)
~29日(火・祝)
午前10時~正午、
午後1時30分~4時
■場 所/入口広場
■参加費/200円



＼ちびっこあつまれ!/ そとあそびひろば

BIGボウリングやエア遊具など、
アクティビティが大集合!

■日 時/5月3日(土・祝)
~6日(火・休)
午前10時~午後4時
■場 所/アルスス大草原
■参加費/無料(一部有料)



【無料入園日イベント】

あづみのキッチンカー広場

県内外の人気キッチンカーグル
メが勢ぞろい! また、ミニス
テージやフリーマーケットも同
時開催♪

■日時/5月11日(日)
午前10時~午後4時
■場所/アルスス大草原



詳細はこちら→



●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

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



蟹 座

6/22~7/22

全体運 / 後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます
健康運 / 食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って
幸運を呼ぶ食べ物 / フキ



双子座

5/21~6/21

全体運 / 上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事
健康運 / チームで行うスポーツやダンスにツキあり
幸運を呼ぶ食べ物 / 新ジャガイモ

自分のため、家族のために健診を受けましょう！
 大事なものは、
“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(検診)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 39,600円	JAからの独自助成2,500円	=	実質価格36,000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 がんドック検診 (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組合員価格でお支払いをいただき、ドック受診後にJAより助成金が振り込まれます。

令和6年4月1日 料金改定版



乙女座
8/23~9/22

全体運 / 活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が、旅行も吉
 健康運 / 早寝早起きで、生活のリズムを大切に幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ



獅子座
7/23~8/22

全体運 / 耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しいそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを
 健康運 / パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事幸運を呼ぶ食べ物 / タケノコ



～乳がん検診を受けましょう!～

看護師 うず い え み 臼井 恵美

乳がんは、年々増加傾向にあり50年前の50人に1人に対し、現在は9人に1人になると言われています。特に、働き盛りの30代後半から急増する傾向にありますが、乳がんは早期発見できれば、治る可能性が高い病気です。早期発見につなげるため、今回は、健診センターで行っている乳がんの検査について、それぞれの特徴を表にしてみました(表1)。

「乳がん検診」は、人間ドックで予約が必要ですが、市町村などで配布される補助やクーポンを利用可能です。また、看護師の問診や医師の診察を受けることができるため、不安なことがあれば相談ができます。場合によっては、診察で早期に発見されることもあり、その日に当院の乳腺外来の予約をしていくこともあります。

「おてがるマンモ」は、当院で10年ほど前から続けている全国的にも珍しい取り組みで、予約が不要でいつでも気軽に検査のみを受けることができます。遠方から検査を受けにくる方もいます。

図1は、「おてがるマンモ」の受診理由の約3割が自覚症状を感じたことから受診をしています。外来受診と違い、予約不要でいつでも受診できることから、自覚症状を感じたらすぐに受診ができるということも「おてがるマンモ」の魅力のひとつです。また、乳がんを早期に発見するためには、自覚症状を確認するためのセルフチェックをお勧めします。寝る前や入浴前などに、形の左右差や触った感じの違和感がないかを確認しましょう。

検査の結果についてですが、医師と専門資格スタッフ両方がチェックをしたのち、書類で自宅に郵送されます(図2)。

精密検査の対象になった場合、紹介状も一緒に郵送しています。その場合は、乳腺外来で精密検査を受けてください。

詳しい時間や料金については、当院のホームページに記載されているのでご参照ください。

表1:あづみ病院の乳がん検査一覧

	A人間ドックドック乳がん検診	Bおてがるマンモ
補助やクーポン	利用可	不可
医師の診察	あり	なし
看護師の問診	あり	なし
検査の予約	必要	不要
マンモグラフィ	できる	できる
乳腺エコー	できる	できる

表1:乳がん検査の実数

	A人間ドックドック乳がん検診			Bおてがるマンモ		
	受診者数	要精査数	発見がん	受診者数	要精査数	発見がん
2020	2,210	103	3	58	11	3
2021	2,239	103	3	58	2	0
2022	2,265	91	5	66	8	2
2023	2,256	62	3	80	8	3

図1:おてがるマンモの自覚症状あり

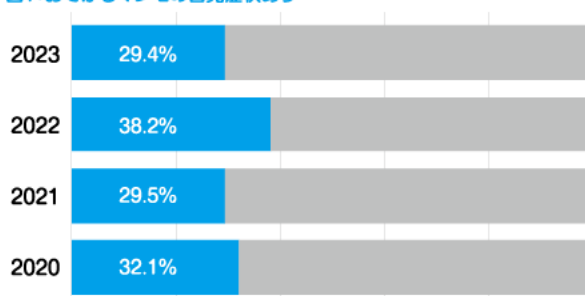


図2:乳がん検査発送プロセス



〔人間ドック健康診断〕お問い合わせ／TEL.0261-61-1181



蠍座

10/24～11/22

全体運 / 対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎
健康運 / カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 頼まれ事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ
健康運 / 血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで幸運を呼ぶ食べ物 / ナガイモ

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

日程(9時～16時)

ローン相談(開催場所)

4月27日(日)

5月11日(日)

5月25日(日)

本所アブロード1階ローン・年金相談センター

日程(9時～16時)

年金相談(開催場所)

4月24日(木)

4月27日(日)

5月11日(日)

5月25日(日)

平事業所

本所アブロード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!

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	4/26(土)	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
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29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28日開催)

協議事項

- 令和6年度 決算実績
- 剰余金処分案
- (定款附属書) 総代選挙規程の一部変更(案)
- 令和7年度 賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期および徴収方法(案)
- 令和7年度 利益相反取引の承認(案)
- 第60回 通常総代会までの日程および提出議案(案)
- 出資金の減資(案)
- 職制規程(別表2)業務分掌表の改定(案)および(別表3)職務権限表の改定(案)
- 令和7年度貸付金利率の最高限度およ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)
- JAバンク経営戦略 令和7年度アクションプラン(案)
- 令和6年度 資産自己査定結果
- 不良債権対処方針(案)
- 在籍5年を超える職員に対する特例

全議案が可決承認されました

報告事項

- 3ヵ年計画(2022-2024) 2024年度 取組み状況
- 2月末 組合員の新規加入・脱退状況
- 令和7年度 上期 地区別総代会の日程
- 令和6年度(12月～2月) 苦情処理受付対応状況
- 令和6年度 下半期事務ミス等発生状況
- 令和6年度 下半期反社会的勢力排除対応状況
- 令和6年度コンプライアンスプログラム実施状況
- 令和6年度 下半期自主検査結果
- 信用事業再編強化法第4条の規定に基づき農林中央金庫が定める基本方針(JAバンク基本方針)の変更
- 簿外資産残高
- 貸出金利率の改定
- 移動金融店舗車利用者および取次所利用者数
- 水稲作業燃料担い手支援
- 子会社の決算状況
- 「総代・担い手との意見交換会」・「組合員懇談会」意見集約
- 主な会議・行事
- その他



山羊座

12/22～1/19

全体運 / 運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ
健康運 / 古傷のケアを、サポーターを使うのもお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / サンショウ



射手座

11/23～12/21

全体運 / 周囲が次第に騒がしくなってくる。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に
健康運 / ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ

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、以下のとおりご案内いたします。

組合員および利用者の皆さまにはご不便お掛けしますが、

何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、ATMの稼働時間については、20ページをご参照ください。

○印=営業日、×印=休業日、時間表記=営業時間を変更しての営業となります。



緊急連絡先

○葬儀

・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 0120-258-931

(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

○灯油

・南部燃料配送 21-1600

・北部燃料配送 72-4777

○キャッシュカード紛失・盗難

(フリーダイヤル) 0120-02-4040

(平日夜間・土・日・祝日)

		4/26(土)	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)
支所・事業所金融共済窓口(移動金融店舗も含む)		×	×	○	×	○	○	○	×	×	×	×
営業指導等窓口・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)
	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	○	×	○	×	○	○	×	×	×	×
		小谷農機	×	×	○	×	○	○	×	×	×	×
	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)	×	○ (7:30~18:30)	○ (8:00~18:00)	○ (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)
	燃料配送	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)
		南部工機	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
	LPガス	南部工機	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
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)	○ (9:30~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:00~20:00)	○ (9:30~20:00)	○ (9:30~20:00)
	A・コープ白馬店(ハビア)	○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:00~19:30)	○ (9:30~19:30)	○ (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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※地域の事情により、営業日程が上記と異なる場合がございます。詳細は、JAの支所や事業所便りなどでご確認のうえ、ご利用ください。



魚座

2/19~3/20

全体運 / 良好なスタートですが、下旬はベースダウン。早めにはできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり
健康運 / 日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて
幸運を呼ぶ食べ物 / コゴミ



水瓶座

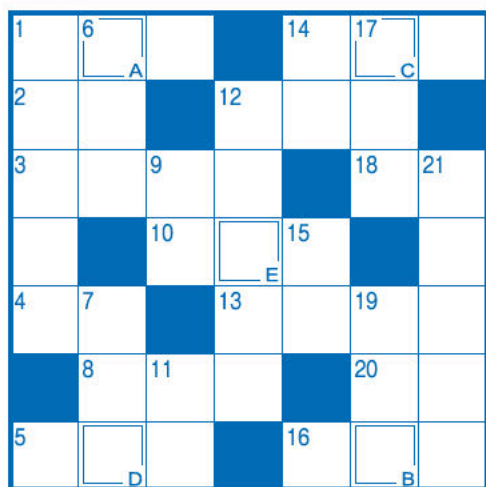
1/20~2/18

全体運 / 運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して
健康運 / シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に
幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ



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 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- 6 その泉は——的な空気に包まれていた
- 7 日本には謙譲の——の精神があります
- 9 周囲より小高くなっている土地のこと
- 11 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- 12 ひじをグッと曲げて出します
- 14 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 15 ちらしやにぎりがありません
- 17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 19 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 21 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に——人形を飾った
- 2 鉛筆にもリングにもあるもの
- 3 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 8 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- 10 カアカアと鳴きます
- 12 スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- 13 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 14 初夏でも強く照りつけることがあります
- 16 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 18 三毛、トラ、サバといえ
- 20 ギュッと押すと気持ちいい

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／4月30日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

FAX 0266-234831

eメール アドレス

kouhou@dhk.nh-jar.jp

大町市大町

字光明寺三〇九一

JA大北広報係行

85

398-0002

3月の答え イースター



みんなの川柳

ドジャースでトリオで頑張る日本人
車庫の雪落として灯油 遠くなり
春の風猫のひげにもリズム乗せ そよそよ猫丸
洗車したボディに映る 自分好き ビカビカ工房
各地の山火事 あぜ焼の手が止まる 大町の山猿
正直に屋根雪とけて 戸がするり りんどう

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」をご記入の上、みんなのおたより広場とおなじ宛先へお送りください。eメールやfaxでも受け付けています。



「りんご娘」コーナー休止のお知らせ

「りんご娘」のコーナーは、昭和41年の創刊以来、延べ496名の方々に出演いただき、多くの方々に支えられてまいりました。しかしながら、諸般の事情により、このたび休止させていただきますこととなりました。これまでのご愛読、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。



みんなのおたより広場

「みんなのおたより広場」がスタートしました！
 これまでの「みんなの声」コーナーをリニューアルし、皆さまから寄せられる温かいメッセージや日々の出来事をより楽しくお届けしていきます。ぜひ、あなたの声もお寄せください！



庭のロウバイが満開になり、心地よい香りを放っていますね。しかし、昼夜の寒暖差が大きく、まだ油断はできません。それでも、少しずつ春の訪れを感じられる今日この頃です。♪春よ来い、早く来い♪と思わず□ずさんでしまいますね。(松川村 Tさん)

野菜や物価が高くなり、「せめて野菜だけでも自分で作ろう!」と思い、昨年から少しずつ育てやすい野菜に挑戦しています。今年はさらに種類を増やしたいのですが、知識が追いつきません。どなたか教えていただけると助かります。(大町市 Nさん)

段々と暖かい日が多くなり、うれしいこの頃です。花粉症が心配ですが、外に出なくなる気分です。梅や桜、そして山菜を楽しむにしています。(大町市 Sさん)

雪解けも急速に進み、「ふきのとう」でも探そうかと思えます。(大町市 Fさん)

春が近づいてきました。雪もだいぶ解けて、農作業の時期ですね。(大町市 Nさん)

表紙の子どもの笑顔に癒やされます。(大町市 Nさん)

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

ようやく春らしくなってきましたね。今年の冬は本当に大変でした。(白馬村 Oさん)

野菜が高いので、野菜の皮もすべて小さく切ってポタージュスープにして使っています。そうすると、野菜の甘みがこれまでに以上に味わえ、大発見に喜んでいます。(白馬村 Kさん)

備蓄米の放出による米価格の引き下げが期待されます。ただし、生産者にとっては、生産コストの上昇分を補う利益が確保されないという厳しい状況となるでしょう。JAや政府が、さまざまな知恵を絞り、解決策を講じてほしいものです。(京都府 Kさん)

ざんせつ

4月に入り、通勤途中でランドセルを背負った新一年生を見かけると、なんだか温かい気持ちになります。小さな背中に大きなランドセル、その中には教科書だけじゃなく、きっとたくさんさんの夢や目標が詰まっているのだろうと、想像してし

まいます。
 日々の学校生活を通じて、子どもたちは少しずつ夢や目標を叶えるための道を歩んでいくことでしょうね。今年で広報担当になり3年目、私自身も新たな気持ちで次の一歩を踏み出していきたいと思っています。
 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。



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。



かつおたたきとアスパラのサラダ

●材料

かつおたたき 150g
アスパラガス 3本
紫玉ねぎ 1/4玉
にら 1本
生姜 1/2片
にんにく 1/2片
「ボン酢」 大さじ4
A ラー油 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2

●作り方

- ① アスパラガスは斜め切りにし、サッと茹でます。
- ② 紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味が抜けたら水気をふき取ります。
- ③ にらは5mm幅に切り、生姜とにんにくはすりおろします。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えてしばらく置きます。
- ⑤ かつおたたきは7mm厚さ程度にスライスし、皿に並べます。
- ⑥ ⑤に④を回しかけ、①を盛り付けます。

一口メモ

春から夏にかけてが旬のアスパラガスは、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、Eなどの栄養が豊富に含まれ、美容によいということで、女性に人気がある野菜です。アスパラガスのβカロテン(ビタミンA)は、皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果がある他、眼の機能を正常に保ち、予防する効果がある栄養成分です。また、アスパラギン酸は、疲労回復や新陳代謝の促進、さらには尿の合成促進による体内浄化にも効果があります。消化器系への影響も注目されており、食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整え、便秘解消や生活習慣病の予防に貢献すると言われてます。

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、JA大北平支部より



野沢菜の煮物

材料

・野沢菜漬 250g
・おから 250g
・油あげ 1/2枚
・ちくわ 1本
・人参 小1/3本
「しょうゆ」 大さじ5
砂糖 大さじ2
A・みりん 大さじ2
・果粒だし 小さじ1

作り方

- ① 野沢菜は水につけて塩出しする。水を切り、適当な長さに切る。
- ② ①の野沢菜を、ひたひたより少し多めの水で煮る。
- ③ やわらかくなったら、お好みでAを加え、煮立てる。
- ④ 油揚げ、ちくわ、にんじんを加えて煮る。煮汁がまだたっぷり残っている状態でおからを加え、煮絡めたら完成。

今月のポイント!

おからを加える分、味付けは少し濃いめでも大丈夫。

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。