

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



5

2025 (令和7年)

No.722

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2~P8 / JA共済 地震の備えはできていますか … P9 / 介護への備え“2つのチェック” … P10
営農アドバイス … P12 / JA葬祭 … P14 / JAファームへ行こう! … P15 / おすすめマネー応援商品 … P16 / JA直売所だより … P17
国営アルプスあづみの公園 … P18 / 暮らしの健康百科 … P19 / JAインフォメーション … P20 / 国消国産 … P21 / アルプスサロン … P22
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24



全自動播種機で効率的な種まき



種もみに水を吸収させ、発芽を揃える浸種作業



浸種後、種もみを28℃の湯に一日浸し、発芽を揃える催芽作業



環境に配慮した温湯消毒で健苗育成



育苗センター隣接のビニールハウスで健苗育成



育苗箱を室温28度の出芽室へ運搬

水稲播種作業が始まる

均一な健苗で高品質米へ

良質な米の安定生産と品質向上を目指し、当JA管内では地域特性や環境保全に配慮した水稲の播種作業を実施。今年には育苗箱約97,000枚分を播種し、生産者と消費者に信頼される米づくりに取り組んでいます。

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日から水稲の播種作業を開始しました。同センターでは、3月上旬から温湯消毒

後、5月上旬から下旬にかけて大町市の社、八坂、常盤地区や松川村の生産者へ供給されます。

した種もみを使用し、全自動播種機を活用して育苗箱に均一かつ適切な深さで播種を行っています。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、覆土の順に自動で作業を進める仕組みです。播種された育苗箱は、28℃に設定された出芽室で3日間保温され、成長が促されます。その後、芽が出た育苗箱はビニールハウスへ移され、約20日間丁寧に管理された

播種作業は4月下旬まで行われ、毎日約6名の育苗センター社員やJA職員が作業にあたりました。コシヒカリや酒造好適米の美山錦を含む3品種を対象に、1日約1,500枚、合計39,000枚分の育苗箱に播種しました。また、JAでは胴割れ米を抑制し、良質な米を生産するため、適期田植えを推奨しており、南部地域を皮切りに4月下旬から6月上旬頃まで順次進める予定です。

中部育苗センター

大町市平にあるJA中部育苗センターでは、3月31日から4月18日まで播種作業を実施しました。コシヒカリを中心に、あきたこまちを含む餅米など4品種を、1日あたり約600枚、

合計約12,800枚分の育苗箱に播種しました。これらは5月上旬から下旬にかけて、大町市内、平、美麻の生産者へ供給されます。



JA大北中部育苗センター



全自動積替え装置を活用し、出芽した育苗箱を効率的に運搬



灌水作業で、種もみを適切な湿度環境に整えます

北部育苗センター

白馬村北城にあるJA北部育苗センターでは、4月14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、餅米のもちひかりなど4品種を、1日あたり約2,000枚、約45,000枚分の育苗箱に播種しました。5月中旬から6月上旬まで白馬村、小谷村の生産者へ供給されます。



JA大北北部育苗センター(写真手前ビニールハウス)



全自動播種機で一連の作業を効率化



除雪作業から始まった育苗ハウス準備(3月中旬)

令和7年度採用職員入組式 飛躍を誓う

当JAは4月1日、令和7年度採用職員入組式を大町市の本所にて開きました。本年度は、新採用職員2人のほか、登用職員2人、中途採用職員2人の計6人が新たに入組



役員と新採用職員が結束を示した入組式

式では、常勤役員らが出席し、武井組合長が一人一人に辞令を手渡し、「元氣よく明るい接客を通じて組合員に最大の奉仕を目指し、

新たな3カ年計画の達成に向けて力を発揮してほしい」と祝辞を述べました。採用職員を代表して松下祥大さんは、「地域に愛され、信頼される農協づくりの一員として、基本理念を胸に努力を重ね、日々の業務に邁進してまいります」と力強く決意を述べました。



武井組合長から辞令を受ける新採用職員



決意を述べる松下さん



「私」ができないことも、「私たち」ならできる。

仲間を力を合わせ、支え合い、一人ではできないこともみんなで実現していく。それが協同組合です。JAグループは、農業と地域に根差した協同組合。地域の農業、豊かなくらし、そして子どもたちの未来のために。これからも地域で助け合いの輪を広げ、社会課題の解決に取り組んでいきます。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

J A 大北野菜生産振興大会を開催 園芸作物の振興と推進を目指して

令和6年度 J A 大北野菜生産振興大会が3月27日に大町市の本所で開催されました。昨年度の成果を振り返りながら、本年度に向けた園芸作物の振興と推進に向けて、意見交換が行われました。



令和7年度に向けて、販売・生産方針を確認した振興大会

令和6年度 J A 大北野菜生産振興大会

令和6年度 J A 大北野菜生産振興大会が、当 J A と J A 大北南部野菜協議会の共催で開催されました。大北地域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、J A 役員など約25人が出席しました。大会冒頭、当 J A の長澤忠義常務は「異常気象の影響で生産が難しい状況が続く中、生産者の努力により高品質な野菜が生産・出荷されていることに感謝します。一部品目の生産量は減少しましたが、主力品目では高単価の精算が達成され、生産者の手取りが向上しました。今後は園芸振興支援策を通じて、販売と出荷のさらなる拡大に努めていきたい」と述べました。また、共催した J A 大北南部野菜協議会の西山重廣協議会長は「生産者の高齢化や減少が進む中、新規生産者の確保が重要です。J A の営農指導員による情報提供や支援をさらにお願いたい」と挨拶しました。

大会では令和6年度の課題と対応策、令和7年度の振興方針、市場からの産地への要望などが共有されました。さらに、白ネギの重点課題について、県北アルプス農業農村支援センターから活動の進捗や成果の報告が行われました。本大会を通じ、課題解決に向けた取り組みや今後の方針が明確となり、関係者一丸となった地域農業の発展に向けた意識がより強化されました。

第2のふるさとづくり 農業を通じた体験交流

当 J A 観光課では、未来の消費者である子どもたちに、地域の魅力や農業の重要性、そして人々の温かさを伝えることを目的として、今年度も教育旅行の受け入れを計画しています。4月9日には、田植え体験を予定している東京都三鷹中等教育学校の校外学習の受け入れ準備に向け、池田町会染で農業振興に取り組む「内鎌十日会」と事前打ち合わせを行いました。

この日の打ち合わせでは、5月上旬に訪れる予定の生徒たちが安全かつ充実した体験をできるよう、同会の会員と田植え体験の具体的な計画を立てました。田植え体験に使用する道具の準備状況や指導時の動線について確認し、生徒が安心して学びに集中できる体制づくりについて話し合いました。同会の会員は「都会の子どもたちに農業と自然の素晴らしさを体感してもらい、地域とのつながりが生まれることを願っています」と話していました。



内鎌十日会メンバー(写真左)と田植え体験の事前打ち合わせを行う J A 職員



AEDを使って心肺蘇生法を学ぶ参加者

白馬村で救命スキルを学ぶ

当JA観光課は、県外の小中学校の子どもたちが少人数で分宿し、農業や農村体験を行う教育旅行の受け入れに向け、緊急対応を目的とした普通救命講習会を4月16日に白馬村神城の飯田公民館で開催しました。本年度に県外や台湾などから訪れる子どもたちを受け入れる白馬村内の宿泊経営者19人が参加しました。講師は北アルプス広域消防本部北部消防署の中村敦氏と柳澤俊氏が務め、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を含む緊急時の対応手順について指導を受けました。

参加者は、まず動画視聴を通じて救命処置の流れを学び、その後、男女別に分かれて心肺蘇生の手順やAEDの取り扱いを実践的に学びました。一連の過程を通じて知識と技術を習得し、応急手当の重要性を再確認しました。

参加者からは、「緊急時でも慌てず、周囲に助けを求める大切さを学びました」や「電極パッドの貼り方を具体的に学ぶことができた」といった声が寄せられ、講習会の意義が改めて認識されました。同課の古池敦課長代理は、「宿泊施設が緊急時に備え、安全な受け入

教育旅行受け入れ救命講習会を開催

れ環境を整え、日常生活でも役立つスキルを習得できたことを嬉しく思います」と講習会の成果を振り返りました。

JA大北観光課では、2025年度に関東・関西、さらには台湾から教育旅行で訪れる計8校、延べ2,400人の児童生徒を受け入れる計画を立てており、期間は5月から11月を予定しています。



講習会で救命スキルを学ぶ参加者たち

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

当J AとJ A大北りんご生産部会は4月18日、第39回通常総会を大町市の本所で開催し

ました。当日は、各地域部会員の代表者・県北アルプス農業農村支援センターなど関係者20人が出席。



令和7年度の生産方針を確認した通常総会

開催に先立ち、同生産部会の平林秀規部会長が「J Aが主導となり、生産者と協力し、選果場の集荷率改善などの課題解決に取り組む必要があります」と述べました。続いて、当J Aの武井宏文組合長より「生産者の皆様には、良質な生産へ

に感謝申し上げます。本年度も資材高騰対策をしつかりと検討し、昨年同様に支援策を進めていきます。また、J Aの選果場の取扱量増加に向け、皆様のご協力をよろしくお願いいたします」との挨拶がありました。

総会では、令和6年度の事業報告及び令和7年度の事業計画が確認されました。本年度の統一目標として、産地の維持と収益性の高いりんごづくりを実現することを掲げました。これに伴い、消費者ニーズに応えた「売れるりんごづくり」を目指し、安心・安全なりんごの生産に取り組むとともに、所得拡大を目的として品質向上や品種・着色系統への検討と更新を積極的に進めていくことを共有しました。さらに、将来を見据えて現状の経営内容を見直すアンケートを実施する旨が報告されました。また、引き続き高密度栽培への取り組みを推進する方針が示されました。

◎支所・事業所便り 地域をつなぐ、春のときわ生活祭 ときわ事業所

当J Aときわ事業所および生活センターときわ店は、4月18日、大町市常盤の旧生活センター前特設会場で「春のときわ生活祭」を開催しました。晴天のもと、多くの地域住民や組合員の皆さまが集い、友人との会話を楽しみながら、会場は終日賑やかな雰囲気にもまれていました。手作りの仕込み味噌、エコープ上白糖、らつきよう酢、米油などの食品や日用品などが販売されました。

特に注目を集めたのは、限定20袋のコシヒカリ10kgでした。価格高騰が続く中、開店1時間前には多くのお客様が列を作り、販売開始から約5分で完売する人気ぶりを見せました。お客様からは「最近お米が高くて助かります」「チラシを見て来ました」といった声が寄せられました。同事業所の佐藤茂幸事業所長は「今年もたくさんのお客様にお越しいただきありがとうございます。ありがとうございました。楽しんでいました。楽しみにしていたよ』『ゆっくりお買い物できた』などと温かいお言葉をいただき、大変嬉しく思います」と話していました。



大好評だった数量限定販売の北安曇郡産コシヒカリ



「環境にやさしいぼかし肥料づくり」

女性部社支部・平支部

女性部社支部は3月28日、大町市常盤のJA南部営農センターにおいて、同部平支部は3月31日、大町市平のJA平事業所倉庫にて「ぼかし肥料作り」を実施しました。この活動は、家庭菜園や畑で活用できるぼかし肥料を作ることとを目的とした取り組みです。

今回の活動では、「米ぬか・菜種粕・魚粕・鶏糞・グアノ・焼粉」などの自然素材に水を加え、かくはん機で丁寧に混ぜ合わせて肥料を作り、袋詰めして部員へ配布されました。完成したぼかし肥料は各家庭に持ち帰られ、発酵・乾燥の工程を経て、畑に活用されています。このぼかし肥料は、トマトやナス、キュウリ、ピーマンなどの野菜はもちろん、イチゴなどの果物にも適しており、部員からは「肥料を使い始めてから野菜がより健康的に育ち、収穫が楽しみになった」「土づくりが楽しく、家庭菜園により意欲が湧いた」などと笑顔で話していました。



かくはん機を使った丁寧な肥料作り(写真は平支部)



園芸講習会を開催

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は4月7日、大町市のJAときわ事業所にて「園芸講習会」を開催しました。講師は、当JA営農部園芸振興課の和田達哉課長が務め、部員12人が参加しました。講習会では、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ジャガイモ、スイートコーンなどの野菜の作り方のポイントが詳しく紹介されました。参加者は、土作りや病害虫防除の方法、適切な水やりのタイミングなど、基本的な栽培技術を学びました。また、病害虫対策や肥料の適切な使用方法についても詳しい説明が行われました。

参加した部員からは、「土作りや水やりの基本が学べて、とても参考になった」「肥料成分への理解も深まり、栽培の知識が増えて自信ができました」といった感想が聞かれました。さらに、「普段、野菜作りで気になっていることが気軽に質問できてよかった」という声もあり、講習会を通じて、野菜栽培への理解が深まる有意義な時間となりました。



講師の説明に耳を傾ける女性部員



『家の光』『地上』『ちゃぐりん』『やさい畑』の
定価改定について

四誌の定価を2025年9月号より
右記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

| 誌名 | 2025年8月号まで | | 2025年9月号より (毎号統一価格) |
|---------------------------------|------------|--------|--------------------------------|
| | 定価(税込) | | 定価(税込) |
| 家の光 <small>創刊1946年</small> | 普通月号 | 629円 | 900円 |
| | 特別月号 | 922円 | |
| | 12月特別号 | 1,027円 | |
| 地上 | 普通月号 | 618円 | 750円 |
| | 特別月号 | 680円 | |
| ちゃぐりん <small>創刊1972年</small> | 普通月号 | 492円 | 600円 |
| | 特別月号 | 576円 | |
| やさい畑 | 各号 | 922円 | 1,100円 <small>※秋号より</small> |

長野県の皆様へ

他人事ではない!

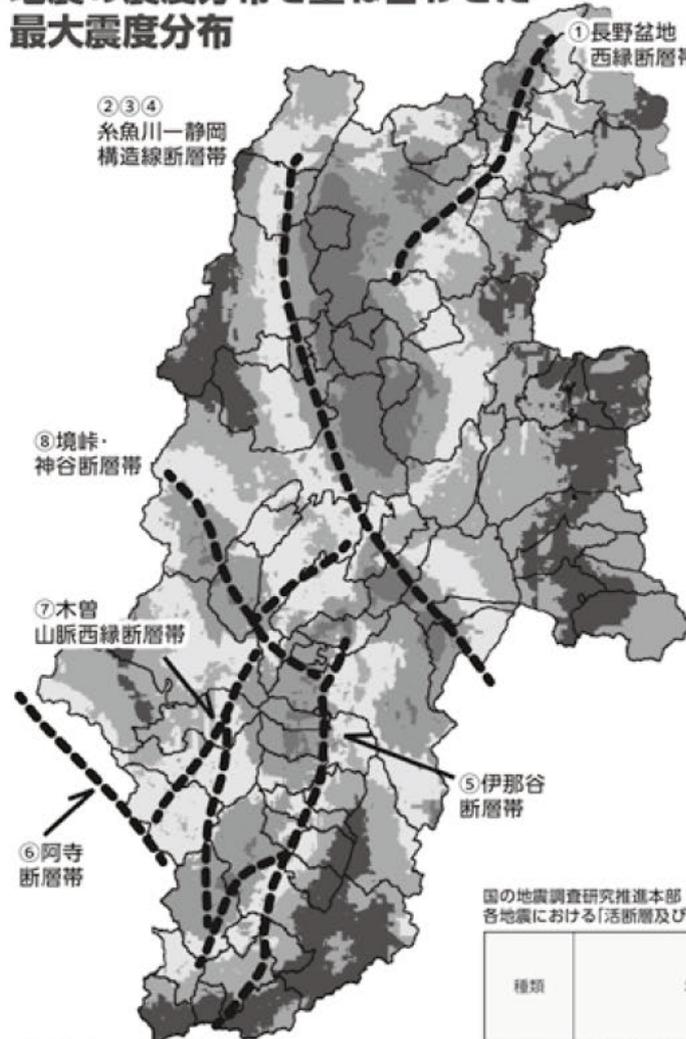
巨大地震!



地震への備えは
できていますか?

~いつ起こるか分からない脅威に“今から”備えましょう~

活断層帯の位置と全てのケースによる地震の震度分布を重ね合わせた最大震度分布



第3次長野県地震被害想定調査より

震度と予想される現象

| 震度 | 揺れなどの状況 | 強さ |
|----|--|----|
| 7 | 立っていることができない。固定していない家具のほとんどが移動したり倒れたり飛ぶこともある。耐震性が低い建物は、壊れものや倒れるものがさらに多くなる。 | 強 |
| 6強 | はわなないと動くことができない。固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが多くなる。耐震性が低い建物は、壊れものや倒れるものが多い。 | ↑ |
| 6弱 | 立っていることが困難。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。耐震性が低い建物は、瓦の落下や建物が傾いたり、倒れるものもある。 | ↑ |
| 5強 | 物につかまらなると歩行困難。車の食器や本などの落下物が多くなり、固定していない家具が倒れる場合がある。 | ↑ |
| 5弱 | 物につかまらなると感じる。車の食器や本などが落下し、固定していない家具が移動。不安定な物は倒れる場合がある。 | 弱 |

長野県内には地震の危険度が高いとされる多くの活断層があります。

こうしたことから、長野県ではこのような大規模地震の発生に備えるため、平成27年3月に県内で起こり得る大規模地震について被害想定調査を行い(第3次地震被害想定調査)、その結果を公表しています。

県内に大きな被害をもたらす地震として8つの地震ケースが想定調査され、その結果、最も被害をもたらすと想定されているのが「糸魚川-静岡構造線断層帯の地震」です。

また、「南海トラフ地震」が発生した場合、県内では南信地区を中心に被害が予想されています。

これまでも長野県下において、
たくさんの共済金がお役に立ちました

JA共済の長野県における主なお支払い

| | |
|----------------------|--------------------|
| ①平成23年 3月 北部地震 | 1,374件/15億8,656万円 |
| ②平成23年 6月 中部地震 | 4,640件/44億1,914万円 |
| ③平成26年 2月 豪雪 | 8,718件/30億6,131万円 |
| ④平成26年 11月 神城断層地震 | 7,805件/78億990万円 |
| ⑤令和元年 10月 台風19号豪雨 | 5,938件/153億9,228万円 |
| ⑥令和3年 12月 豪雪 | 4,433件/32億3,450万円 |
| ⑦令和6年 1月 能登半島地震 | 927件/6億6,508万円 |

令和7年2月末現在(JA共済連調べ)

国の地震調査研究推進本部(文部科学省)でも、主要な活断層帯の調査が行われており、各地震における「活断層及び海溝型地震の長期評価」による地震発生確率は次のとおりとなっています。

| 種類 | 地震名 | 第3次長野県地震被害想定調査 | 「活断層及び海溝型地震の長期評価」による地震発生確率※ | |
|-----------------|-------------------|----------------|-----------------------------|-----------|
| | | 地震の規模(M) | 30年以内の発生確率 | 予想規模(M) |
| 内陸型地震 (活断層型) | ①長野盆地西縁断層帯 | 7.8 | ほぼ0% | 7.4~7.8程度 |
| | ②糸魚川-静岡構造線断層帯(全体) | 8.5 | 14%~30% | 7.6程度 |
| | ③糸魚川-静岡構造線断層帯(北側) | 8.0 | | |
| | ④糸魚川-静岡構造線断層帯(南側) | 7.9 | | |
| | ⑤伊那谷断層帯(主部) | 8.0 | | |
| | ⑥阿寺断層帯(主部南部) | 7.8 | ほぼ0% | 7.8程度 |
| | ⑦木曾山脈西縁断層帯(主部北部) | 7.5 | ほぼ0% | 7.5程度 |
| | ⑧境峠・神谷断層帯(主部) | 7.6 | 0.02%~13% | 7.6程度 |
| 海溝型 | 想定東海地震 | 8.0 | — | — |
| | 南海トラフ巨大地震(陸側) | 9.0 | 80%程度 | M8~9クラス |

※活断層及び海溝型地震の長期評価(算定基準日:令和3年1月1日/地震調査研究推進本部)による「糸魚川-静岡構造線断層帯」の地震発生確率は、複数の区間で評価されている中で、最も発生確率の高い区間(中北部区間)を明示しています。



大切な住まい・家財を守るための保障を、
一緒に確認してみませんか?

建物や家財・家具への備えは、
いつでも私たちにお任せください!

お問い合わせ

詳しくは、お近くのJA支所・事業所の共済窓口へ

(または総合渉外担当者)

[25169990155]

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

介護 への備え “2つのチェック”



ナビゲーター
阿部 祐二さん

チェック
1

心身の衰えは“口”から！

いつまでも元気でいるために

今日から始めるオーラルフレイル対策

人生100年時代とも言われる現在、「フレイル」という言葉を目にする機会が増えてきました。フレイルとは、健康と、要介護の中間である虚弱状態のこと。フレイルを放置すると要介護状態になるリスクが高まります。健康寿命と平均寿命の差は、男性約9年、女性約12年※1。健康を維持するためにもフレイル予防が重要です。

中でも、オーラルフレイルと呼ばれる口腔機能の衰えが健康を害する負の連鎖の入口として最近注目されています。オーラルフレイルの入口は、滑舌の低下やわずかなむせ、硬いものが食べにくくなる、口が乾くなど。何の対策もせずにいると、これらはどんどん悪化していきます。好きなものも食べられず、会話がおっくうになって出不精になってしまうことも。友人と食事をしながらおしゃべりする、そんな楽しさをまだまだ失いたくないですよね。さらに、「オーラルフレイルになると、4年後に要介護になるリスクが2.4倍※2」というデータもあります。

だからこそ、ぜひ、口の力を鍛えるオーラルフレイル予防を。いつまでも元気で若々しい毎日を送れるよう、今日から早速、口の健康トレーニング！

※1 出典:内閣府「令和6年版高齢社会白書(全体版)」 ※2 参考文献:Tanaka T, Hirano H, Watanabe Y, Iijima K, et al Oral Frailty as a Risk Factor for Physical Frailty and Mortality in Community-Dwelling Elderly, J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2017.

毎日2セット!

食べる力を鍛える パタカラ体操

「パ、パ、パ…」と単音で8回、順番に2セット発声しましょう。



唇をはじくように

吸う・飲む力を鍛える



舌先を上あごの裏に付けるように

食べものを押しつぶす力を鍛える



舌の奥をのどに押し付けるように

飲み込む力を鍛える



舌を丸めるように

食べものを運ぶ力を鍛える

そろそろ滑舌が気になる世代なので、オーラルフレイル対策にトライしてみます!



[監修]
ライオン橋歯科医院 院長
歯科医師
西村 有司さん

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて！
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に
豪華賞品が当たるチャンス！

さらに/
W チャンス！
その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

【介護の自己負担額】

チェック
2

介護費用 1か月平均
9万円

×

介護期間 平均
55か月
(4年7か月)

＝

介護にかかる自己負担総額
約495万円



介護は長期間におよぶことも…
介護にかかる費用をどう存じですか？



突然、介護が必要になる可能性もある
ので、家族に迷惑をかけないために
私も事前に準備しています。

介護期間が長引くほど、自己負担額が高額に、月々の介護費用は平均9万円もかかります(公的介護保険サービスを利用した際の自己負担費用を含む)。さらに、介護は長期間におよぶことが多いので、自己負担額が大きくなりがちです。公的介護保険だけでは不十分という声も多く、あらかじめ備えておくことが重要です。

※出典:公益財団法人生命保険文化センター「2024(令和6)年度 生命保険に関する全国実態調査<速報版>」よりJA共済試算

そこで！

介護共済

POINT①
一生涯にわたる
介護保障で不安の高まる
高齢期も安心

POINT②
介護共済金(一時金)は
ご自宅の改修などの
初期費用に役立てられます*

POINT③
公的介護保険制度に
連動した
わかりやすい保障です

*「共済年金支払特約」の付加により年金方式でお受けいただくことも可能です。

ご契約例 40歳加入／99歳払込終了／主契約:共済金額500万円

*このご契約例にご加入いただける年齢:40歳～75歳 *ご加入いただける年齢はご契約内容によって異なります。

共済掛金払込終了年齢は50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、99歳から
ご選択いただけます。 *加入年齢によってご選択いただけない場合があります。

共済掛金(例)

お申込みいただく共済掛金(一部抜粋)

*左記のご契約例をご選択いただいた場合の加入年齢に応じた共済掛金です。 *下記の共済掛金は、払込経路が口座振替扱いの場合です。

(2025年4月現在)

| 男性 | | 加入年齢(歳) | 女性 | |
|--------|---------|---------|--------|---------|
| 月払い | 年払い | | 月払い | 年払い |
| 5,074円 | 59,369円 | 40 | 5,889円 | 68,879円 |
| 6,074円 | 71,069円 | 45 | 7,004円 | 81,929円 |
| 7,399円 | 86,564円 | 50 | 8,479円 | 99,184円 |

①公的介護保険制度に定める
要介護2～5に認定されたとき
または
②所定の重度要介護状態に
なったとき(JA共済独自基準)

介護共済金
500万円

ご注意ください

- この共済には、死亡時における保障はありません。
- 介護共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。

一生涯保障

40歳ご加入

*責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限りです。

99歳払込終了

CHECK!

まとまった資金で一生涯にわたって
備えられる介護保障

一時払介護共済もあります! [ご加入いただける年齢:40歳～75歳]

●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要-注意喚起情報)」および「ご契約のしおり-約款」により必ずご確認ください。

水稲

営農部

良質茎を早く確保し、健全な稲体を作りましょう

① 有効茎数の確保

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22～23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、未熟株が多くなるほど米質が低下するので、有効茎数が確保できたら、中干しを行うことで分けつを抑制をします。(坪当たり60株植えを基準としています)

② 水管理の基本事項

- (1) 田植え後は活着するまで4～5cm程度の水位で、湛水管理(田面を露出させない)を行いましょう。
- (2) 活着後は順調な生育を進めるため、「日中浅水」「夜間深水」の管理を行いましょう。
- (3) 常に草丈の半分以上が水没するような深水管理や、田面が露出するような極端な浅水管理は生育が遅れる原因となるため注意しまししょう。
- (4) 低温が予想される場合は常時深水など天候に合わせた管理を心がけましよう。

③ 除草剤のポイント

水稲除草剤のほとんどは、土壌表面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ることで効果を発揮します。
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しょう
- (2) 除草剤の成分が圃場全体に広がり、処理層を形成するまで4日程度かかります。
- (3) 水が無くなり、田面が長期間露出すると除草効果は低下します。
散布後4日程度は水が持つこと、その後も田面を露出させない水管理をすることで、本来の除草効果が発揮されます。
- (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、処理層を壊してしまいます。

〈環境負荷低減の取組み開始のお知らせ〉

本年より、JAグループでは「環境負荷低減の取組み」を開始いたします。出荷前に提出いただいている「水稲栽培日誌」(トレサビ)に、新たに以下の項目を記入する欄を設けましたので、ご記入をお願いいたします。

1.「中干し」実施期間(開始日・終了日)

2.「秋おこし」の実施状況(有無・実施日)

生産者の皆さまには、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

園芸

営農部

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



野菜は弱酸性から中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

適期に定植を行きましょう。

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。

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 2025

- 会期: 6月21日(土) 会期: 6月27日(金)
- 時間: 午前10時～午後3時まで 時間: 午前10時～午後3時まで
- 会場: JAホールおおまち 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21日(土)～7月31日(木)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。お越しの際は、事前にご連絡をいただけますようお願いいたします。

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/ **5月26日(月)**
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】

- 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**

新担当者のご紹介

JA葬祭大町では、定期人事異動に伴い、3名が新たに赴任いたしました。新体制のもとで、故人やご遺族様の想いをより一層形にするため、サービス向上に努めてまいります。今後ともよろしく願いいたします。



〈所長代理〉**山本 寿光**
厚生労働省認定/葬祭ディレクター1級
真心を込めてお手伝いさせていただきます。安心してご相談下さい。



〈アドバイザー〉**大屋 瑞樹**
厚生労働省認定/葬祭ディレクター2級
安曇野市より赴任して来ました。誠心誠意務めさせていただきます。



〈アシスタント・司会〉**増田 渚**
厚生労働省認定/葬祭ディレクター2級
初めての大町勤務で、至らないこともあるかと思いますが、日々勉強しながら頑張ります。

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





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

防草くんシート (JAファームオリジナル)

雑草対策としてオススメです!

雑草が生えて欲しくない場所や、草取りが難しい場所には「防草くん」がおすすめです。敷くだけで雑草の繁殖を防ぐことができ、特に生け垣の根元など草取りがしにくい場所で効果を発揮します。

高い遮光性と耐久性を備えており、一度設置すれば、長期間にわたって草取りの手間から解放されます。

サイズは幅0.5m、0.75m、1mと用途に合わせて選べます。菜園の通路や、透水性を活かして庭の泥はね防止にも便利にお使いいただけます。



ベニカ 殺虫・殺菌スプレーシリーズ (JAファームおすすめ商品)

花や庭木の虫に早く効く!



野菜や花には、どこからともなく寄ってくる迷惑な害虫がいますよね。葉や茎から養分を吸い取ったり、大切な葉や根を食べてしまったり、群れで発生するので本当に厄介です。そんな害虫を簡単に駆除できる殺虫・殺菌スプレーをご紹介します。プロ用の農業は希釈が必要だったり、品種によって使用回数に制限があったりと、扱いに慎重さが求められますが、今回ご紹介するスプレーシリーズはそのままシュッと手軽に使えます。効果が早く、野菜や花の種類を選ばず幅広く使用でき、予防効果も期待できます。

さらに、天然由来成分で作られた商品もあり、しっかり害虫駆除をしながら、美味しい野菜をたくさん収穫するお手伝いができます。

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)



JA大北オリジナル!

おすすめ マネー 応援 商品

©よりぞう



得 洗車券付定期積金

マイカー応援団

「お得」 JA大北SSの得 洗車券 (水洗い)
その1 **10回分をプレゼント!**

ご利用の際には、1,000円以上SS内でご利用していただいたレシートと、
得 洗車券をスタッフにお渡しください。1枚につき1回、洗車が無料になります。

「お得」 JAマイカーローンの金利を
その2 **0.4%軽減します**

「お得」 JA大北オートパルでの車検代金を
その3 **2,000円割引します**

①個人 (個人事業主含む)に限る
②毎月5,000円以上/期間2年以上
③毎年満期時は、毎月5,000円以上で3年契約または5年契約を原則とする

割引サービス特典付き

定期積金

いざでばん

セレモニー会員募集中

会員様特典

ご利用条件

毎月積立額：10,000円以上、1,000円単位
積立期間：3年間～5年間

JA大北の葬儀利用料を

5%お値引き いたします

葬儀利用料

祭壇・仏具一式・遺影写真・印刷物・枕飾り・後飾り
料理 (お飲み物は対象外となります)

- 金利は店頭表示金利とします ●定期積金「いざでばん」をご契約されますと、自動的に会員となり特典を受けることができます
- ご契約者の同居家族についても「いざでばん」の会員特典を受けることができます
- 定期積金「いざでばん」を中途解約されますと会員資格は無くなります
- JA貯金はどなたでもお取引いただけます

給与振込者専用 定期積金



1 店頭金利+ **0.1%上乗せ**

2 JAカード、ネットバンク、
預かり資産、いずれかの契約者は
店頭金利+ **0.15%上乗せ**

①毎月50,000円以上の給与を振込みしている者
②期間3年以上、契約額18万円以上

リレ〜 定期貯金



3年定期

- 1 店頭金利+ **0.12%上乗せ**
- 2 組合員の方は
店頭金利+ **0.15%上乗せ**

1年定期

- 1 店頭金利+ **0.07%上乗せ**
- 2 組合員の方は
店頭金利+ **0.1%上乗せ**

①個人、法人を問わない ②期間 1年、3年
③預入原資は、JA大北の事業利用によるもの ※定期積金、JA共済満期等



JA大北 本所金融部

大町市大町字光明寺 3091-1
tel. 0261-22-1843

JA大北

検索

池田支所 62-3114
池田北事業所 62-3146
松川支所 62-4108

大町支所 22-0204
ときわ事業所 22-0209
平事業所 22-1920

白馬支所 72-2010
神城事業所 75-2111
おたり支所 82-2003

詳しくは最寄りの金融店舗窓口へお気軽におたずねください。



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを
健康運 / 前半は無理をしないように。後半は大きく上昇。幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう
健康運 / 好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れず。幸運を呼ぶ食べ物 / インゲン



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。
農作業が本格的に始まっています。田植えや野菜苗の定植など、多くの作業がありますが、
ケガなどには十分お気をつけください。野菜の出荷はまだ少ないものの、毎年大好評の山菜
が増えてきました。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



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、みかん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、ドック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



お知らせ

5月に入り、野菜苗・花苗に加え、アスパラガスや葉物野菜、各種山菜が出荷されています！

週末セール

- 5月22日(木)～23日(金)
- 6月12日(木)～13日(金)
- 6月26日(木)～27日(金)

(セールの日程は変更する場合があります)



＼ 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、ケガをしないように気をつけるとともに、他人の土地に無断で立ち入らないようルールを守りながら、山菜採りを楽しんでください。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ!
健康運 / 食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きやす
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ



双子座

5/21～6/21

全体運 / パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎
健康運 / 筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



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

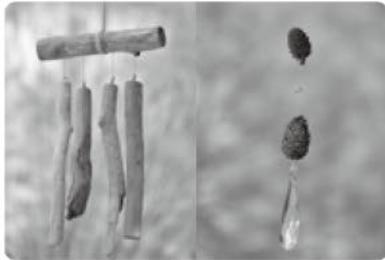


あづみの公園大町・松川地区では、5月31日(土)より初夏のイベント「森のクラフトパーティー」が始まります。新緑に包まれる園内で、自然素材を活かしたワークショップや体験プログラムを開催。エゴノキやニッコウキスゲなど、この時期にしか咲かないお花も楽しめます！

森のクラフトパーティー

■開催期間 / 5月31日(土)～6月29日(日)

多彩なクラフト体験を
週替わりで開催します。



【自然体験】

シロツメクサの花あそび

園内に咲く“シロツメクサ”の花
や茎を使って、
花飾りを作って遊びましょう♪

■日 時 / 6月14日(土)・15日(日)
午前9時30分～11時30分
午後1時～3時

■場 所 / 当日の生育状況により決定
(インフォメーションセンターに掲示)

■参加費 / 無料
■持ち物 / レジャーシート(お持ちの方)
※雨天中止



【創作体験】

アルプスのちょう蝶

自然素材を使用して、好きな蝶やオリジナルの蝶を作ってみよう！

■日 時 / 5月31日(土)
～6月15日(日)
・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

■参加費 / 200円



【食体験】

野沢菜のこねつけ

地元産のお米と野沢菜を使用
した生地に、チーズを入れた
公園オリジナルの“こねつけ”
を作ります。

■日 時 / 5月31日(土)
午前9時30分
～午後1時30分

■場 所 / 森の体験舎 食工房
■参加費 / 250円



公園サポーター

募集中!

あづみの公園の魅力は、大人から
子どもまで夢中になれる体験スロ
グラム。
サポーターとして、楽しい公園づ
くりに関わってみませんか？



創作グループ

森の恵みを活かした自然
素材のクラフト体験
をサポート。

自然グループ

自然観察やネイチャー
ゲーム等の自然体験を
サポート。



食グループ

地元の食材にこだわった季節の料理体
験をサポート。

- 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



乙女座
8/23～9/22

全体運 / 出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を

健康運 / ぼんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

獅子座
7/23～8/22

全体運 / 予定の詰め込み過ぎに注意。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです

健康運 / オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要
幸運を呼ぶ食べ物 / シソ



脳の健康を守る第一歩～脳ドックのすすめ～

診療放射線科 かつの ひでのり 勝野 秀典

皆さんは「脳ドック」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？脳ドックは、脳の健康状態をチェックするための検査で、自覚していない脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤や症状がなくても進行している病気の早期発見を目的としています。これら脳に関連した疾患は、後遺症が残ることも多く生活の質に大きな影響を与えます。特に自覚症状がないまま進行することが多いため、発症するまで気づかないケースも少なくありません。脳ドックでは、MRIやMRA(磁気共鳴血管撮影)といった画像検査が推奨されています。これらの検査は放射線の被ばくリスクがなく、体への負担も少ないため安心して受診していただけます。

診療放射線科では最新の画像診断技術を活用し、皆さんの脳の健康状態を丁寧にチェックしています。脳ドックを受診することで病変の早期発見はもちろん、自分の脳の健康状態を知ることができ、それによって生活習慣の見直しや改善をするきっかけにもなります。特に高血圧や糖尿病といった生活習慣病をお持ちの方や喫煙者、さらに家族に脳卒中の既往歴がある方には脳ドックを受けることを強くお勧めいたします。

※MRI: 臓器の断面を詳細に写す検査 MRA: 血管の状態を詳しく見るための検査

【当院実施の脳ドック】

| | 単独脳ドック | | 人間ドックオプション検査 | |
|-----------|---------|---------|--------------|---------|
| | 充実脳ドック | 簡易脳ドック | 充実脳ドック | 簡易脳ドック |
| MRI・MRA検査 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 知的機能検査 | ○ | | ○ | |
| 頸動脈超音波検査 | ○ | | ○ | |
| 身体測定 | ○ | | ドックに含む | |
| 心電図検査 | ○ | | ドックに含む | |
| 簡易血液検査 | ○ | | ドックに含む | |
| 脳ドック診察 | ○ | 結果は郵送 | ○ | 結果は郵送 |
| 料金 | 41,800円 | 22,000円 | 36,300円 | 22,000円 |

※医師の診察時間は午後1時すぎになりますので、時間に余裕をもって受診してください

脳の健康は、日々の生活に直結しています。脳ドックを通じてご自身の健康状態を把握し、健やかな生活を続けていきましょう。定期的な脳ドックの受診で、早期発見と予防の第一歩を踏み出してください。大切な健康を守るため脳ドックの受診をぜひご検討いただければと思います。

【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 / 苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと
健康運 / 体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて幸運を呼ぶ食べ物 / スキー二



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉
健康運 / 血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / 新ショウガ

JA共済「建物更生共済」加入者の皆さまへ

このたびの令和7年4月18日に発生した長野県北部を震源とする地震により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

当JAでは、JA共済「建物更生共済」にご加入の皆さまを対象とした被災受付・お問い合わせ窓口を、本所をはじめ、全支所および全事業所で開設しております。地震による被災に関するご相談・お問い合わせは、どうぞお気軽にご連絡ください。

被害を受けられた皆さまへのお支払いを迅速に行うべく全力を尽くしておりますが、損害調査からお支払いまでにお時間を要する場合がございます。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

大北農業協同組合
代表理事組合長 武井宏文

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) |
|-------------|-----------------------|
| 5月25日(日) | 本所アプロード1階ローン・年金相談センター |
| 6月8日(日) | |
| 6月22日(日) | |

| 日程 (9時～16時) | 年金相談 (開催場所) |
|-------------|-----------------------|
| 5月25日(日) | 本所アプロード1階ローン・年金相談センター |
| 6月8日(日) | |
| 6月22日(日) | |

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 (4月25日開催)

協議事項

- 令和6年度決算の一部変更(案)
 - 剰余金処分案の変更
 - 3ヵ年計画(2025-2027)の一部変更(案)
 - 第60回総代会資料(協同のあゆみ)
 - 第60回通常総代会 緊急決議
 - 令和7年度 内部統制基本方針
 - 出資金の減資(案)
 - 固定資産取得(案)
 - 会計監査人の再任および報酬等の決定
- 全議案が可決承認されました

報告事項

- 3月末 主要事業実績
- 3月末 組合員の新規加入・脱退状況
- 単体自己資本比率算出結果およびリスク算出結果
- 令和6年度 員外利用の状況報告
- JAバンクの内部管理体制構築にかかわる指針(県内基準)の変更
- 金融円滑化にかかる措置の状況
- 貸出金利の改定
- 令和6年度 決算監事監査報告
- 令和6年度 内部監査総括(下半期)報告ならびに内部監査年間業務活動報告および内部監査品質評価
- 主な会議・行事
- その他

●訂正とお詫び

令和7年度「第二次人事異動」に関するお知らせの一部訂正について
令和7年4月1日付けの人事異動のお知らせの記載内容に一部誤りがございました。右記のとおり訂正してお詫び申し上げます。

| | (誤) | (正) |
|-----------|----------------------------|--------------------------|
| 金融部長 澤 岳志 | 推進企画管理課 課長代理 ローン相談センター長 | 推進企画課 課長代理 ローン相談センター長 |



山羊座
12/22~1/19

全体運 / もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ
健康運 / スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト



射手座
11/23~12/21

全体運 / 強く押した後はスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一歩驟って
健康運 / 前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ゼンマイ

国

消

国

産

「食」の未来を守る合言葉。

「国消国産」。それは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。食料の多くを輸入に頼る日本。必要な食料が不足しても、すぐに生産を拡大することはできません。だから普段から「国消国産」を進めることが大事。新鮮で安全・安心な国産農畜産物を食べることは、日本の農業を応援することになります。自給力アップだけでなく、輸入によるCO₂の排出を抑えることにもつながります。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。私たちJAグループは、皆さんといっしょに「国消国産」を進めてまいります。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

国消国産



魚座
2/19~3/20

全体運 / 厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう
健康運 / 急な発熱に気を付けて。無理はしないこと
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス

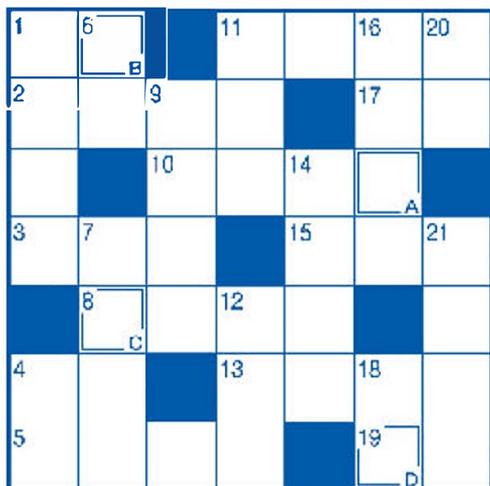
水瓶座
1/20~2/18

全体運 / さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。フットワークは軽く
健康運 / 不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉
幸運を呼ぶ食べ物 / パプリカ



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

- 1 漢字では紫陽花と書く花
- 4 肌にはできないように日焼け止めを塗りました
- 6 剣道の試合のとき頭につけます
- 7 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 9 1年を基準としたときの3カ月
- 11 inと表記する長さの単位
- 12 神棚に供える植物
- 14 サイン、——、タンジェント
- 16 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 18 ——に交われば赤くなる
- 20 6月10日は——の記念日です
- 21 じょうろやホースでおこないます

●ヨコのカギ

- 1 6~7月はしとしとと降る日が多い
- 2 あの部長は——掌握術に優れている
- 3 化学式ではH+やOH-などと表します
- 4 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 5 旧暦6月の異称
- 8 赤、青、黄、鮮やかな——の花々が咲いている
- 10 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬——像
- 11 長女から見た次女や三女
- 13 父の日に——をこめてプレゼントを送った
- 15 生の魚貝などを薄く切った料理
- 17 木の根と枝のあいだ
- 19 オニ、テッポウなどの種類がある花

85 998 0002
大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報発行

締めきり/5月31日必着
eメール・FAXでも受け付けています。
FAX 0266-1-2314831
eメールアドレス
kouhou@dhk.kn-jar.jp

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。

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。

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。

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。

①クロスイワードパズルの答え
(アルファベット部分のみ)

■応募方法

●4月の答え シバザクラ



みんなの川柳

花吹雪 園児が口あけ 鯉みたい 野口五郎岳
デイズニーより スキーが楽しと 孫が言い 彦翁
泥だらけ 笑顔広がる 田植えの日 泥んこ春太郎
花舞えば 猫のしっぽが 踊り出す 春風ボン太
やるな やるなと 言われると
よけい やりたくる マーポー

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。

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。



みんなのおたより広場

今月も、皆さまから寄せられた温かいメッセージや日々の出来事に感謝申し上げます。

ぜひ、あなたの声もお寄せください。



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

● 今年も畑の植え付けの時期がやってきました。ジャガイモや長ネギなどを、自分の体力と相談しながら進めたいと思います。
大町市 Fさん

● 運転免許を返納するかどうか迷っています。安全のために、できることから始めたいです。
大町市 Mさん

● いよいよ農作業のシーズンが始まりました。さまざまな情報を頼りにしながら進めています。
大町市 Nさん

● 春の花が咲き始めました。庭のチューリップがきれいに色づきました。子どもたちがその前で写真を撮りました。自然の美しさにほっとした気持ちになりました。
池田町 Yさん

● 広報だいほく4月号に掲載された子

どもの写真を拝見し、『靴(しいな)は飛んで行け、実は残れ』という歌を懐かしく思い出しました。1歳の誕生日を祝った際、私の子どもにも同じようにお祝いをした温かな記憶がよみがえりました。
池田町 Mさん

● 桜の季節ですね。桜を見ると心がほっとします。嫌なことも忘れてしまいます。時間があれば、花見に行きましょー！
池田町 Kさん

● 今年も畑仕事を始めました。ジャガイモやトマトの準備をしていて、土の匂いが春を感じさせます。収穫が楽しみです。だなど思いながら、少しずつ進めています。
松川村 Cさん

● 雪解けが進み、フキノトウが雪の下から次々と顔を出しています。毎日のように天ぷらやフキ味噌にして、春

の訪れを楽しんでいます。次はタラの芽かなと、心待ちにしている今日この頃です。
白馬村 Kさん

● やつと雪が解けました。家の中では、ビニールポットにまいた野菜の種が芽を出し、すくすくと育っています。今年も美味しい野菜を収穫できるよー、頑張ろうと思います。
白馬村 Kさん

● 広報だいほく4月号のぞんせつに書かれていた新一年生の記事を読んで、孫の入学がさらに嬉しく感じました。これからの成長が楽しみです。
白馬村 Nさん

● 雪が溶けて暖かくなったので、山へ行ってみました。フキノトウやタラの芽があって、うれしくなりました。これからの季節、もっといろんな山菜が採れるのが楽しみです。
小谷村 Mさん

おたより

4月中旬、桜が満開の松本市内のレストランで、結婚を決めた長女の両家顔合わせを行いました。結婚相手と長女が心を込めて作ったしおりには、両家のプロフィールや二人の想いが丁寧に書かれていて、その場を和やかな雰囲気で包みました。初対面のため、「何を話したらいいのかな」と緊張する場面もありましたが、家族みんなで笑顔を交わしながら会話を楽しみ、自然と絆が深まるひとときとなりました。これから始まる二人の新しい人生が、笑顔あふれる素敵なものになることを心から願っています。 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。



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。



筍とにんじんの煮物



一口メモ

春の訪れを感じさせるだけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹になってしまうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。独特の香りと味、そして歯応え。たけのこは煮て、焼いて、とさまざまな料理の食材として活躍します。また、食物繊維が豊富で腸内環境を整えるとともに、コレステロールの吸収を抑える働きや塩分の排出を促すカリウムを多く含むなど、動脈硬化や高血圧の予防も期待できるといわれています。

●材料

茹で筍 …………… 100g
にんじん …………… 40g
干しいたけ …………… 2枚
昆布 …………… 適量
ソフト身欠きにんしん …… 2枚
〔酒・みりん〕 …… 各小さじ2
A 砂糖 …………… 大さじ1
〔しょうゆ〕 …………… 大さじ2
塩蔵わかめ …………… 20g

●作り方

- ① 干しいたけは水に浸して戻し、2cm幅に切ります。
- ② 塩蔵わかめは塩出しをしてザク切りにし、水気を絞ります。
- ③ 身欠きにんしんは食べやすい大きさに切り、熱湯を回しかけて臭みを取ります。
- ④ 昆布は食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ 茹で筍とにんじんは1cm厚さに切ります。
- ⑥ 鍋に1.5~2カップのだし汁とA、③、④を入れて火にかけます。
- ⑦ ⑥が煮立ったら①と⑤を加えて全体に火が通るまで煮ます。
- ⑧ 筍とにんじんが軟らかくなったら②を加えて一煮します。

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



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大北白馬支部より

紫米入りパン



材料(16個分)

・強力粉 …………… 300g
・薄力粉 …………… 100g
・イースト …………… 6g
A
・砂糖 …………… 18g
・塩 …………… 8g
・豆乳 220g(水でもいい)
・バター …… 30g(5gにカット)
・紫米 …… 200g(煮たもの)

作り方

- ① 紫米は作る前に好みの硬さに煮ておく。つぶつぶ感を残したければ硬めに煮る。
- ② Aを混ぜて、紫米とバターを入れて混ぜ合わせて15分こねる。
- ③ ボールに丸くまとめて、ラップをかけて40分置く。(一次発酵)
- ④ 50g~55gに分割する。
- ⑤ 布巾またはラップをかけ、ベンチタイム20分置く。
- ⑥ オープン皿にオープンシートを敷き、生地を成形して丸めなおし、大きなビニール袋をかぶせて二次発酵40分置く。
- ⑦ 170度で、15分オープンで焼く。(予熱あり)

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。