

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



6

2025（令和7年）

No.723

CONTENTS

第60回通常総代会 … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P4～P10 / JA葬祭 … P11 / 営農アドバイス … P12
認知症予防 … P14 / JAファームへ行こう! … 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

第60回 通常総代会を開催

持続可能な経営基盤の強化と確立を目指して
3力年計画（2025―2027）スタート

当JAは5月27日、大町市の本所で「第60回 通常総代会」を開催しました。

各地区の総代定数509人（欠員9人）のうち、439人（書面出席312人含む）が出席。令和6年度事業報告や令和7年度事業計画など全6議案を慎重に審議した結果、すべて承認されました。これからも地域農業の発展に貢献できるよう、役職員一同、組合員の皆様との対話を大切にしながら事業運営を行ってまいりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

組合員と地域と共に歩む

武井宏文組合長は冒頭のあいさつで、令和6年度を振り返り、気候変動や農業資材の高騰など厳しい課題に直面しながらも、地域農業の発展と持続可能な基盤構築に努めた成果を述べました。その結果、事業利益3億5千万円、経常利益5億6千3百万円、当期剰余金3億9千3百万円（余を計上し、堅実な成果を収めました）。

また、「2022―2024」の3力年計画では、「農業所得増大へのさらなる挑戦」や「不断の自己改革による組織・経営基盤の確立」に取り組み、地域農業の発展に寄与してきました。本年からは「10年後のめざす姿」の実現に向けて、新たな「2025―2027」の3力年計画を策定し、これまでの取り組みを基盤として、地域農業のさらなる

る発展を図ります。

今回策定した基本目標には、農業振興戦略として「魅力ある農業経営と活気ある産地づくり」、組織基盤強化戦略として『食』と『農』を基軸としたJA仲間づくり、そして経営基盤強化戦略として「事業戦略を支える経営原動力の進化」を掲げました。

具体的には、組合員懇談会や担手意見交換会などの対話活動を基本に



あいさつする武井組合長

全6議案が賛成多数で承認



議長に選任された古畑総代(左)、浅原総代(右)

2027)の設定、令和7年度事業計画並びに収支計画の設定など全6議案を審議し、すべて原案通り承認されました。また、議事終了後には「持続可能な農業に向けた基本農政の確立と国民理解醸成に向けた緊急決議」が可決されました。

※今回上程された議案の内容については、広報だいほく7月号の別冊で掲載予定です。

総代会で承認された議案

ニーズを事業や活動に反映し、信頼され地域に根ざしたJAを目指します。さらに、食と農を支える協同の力を発揮するために、生産量・品質維持による販売力強化や生産コスト削減を実践し、農業所得の向上と地域産地の振興に取り組めます。

そして、自己改革の一環として、組合員の意思を反映させる仕組みや人材育成、経営ガバナンスの強化を進め、「持続可能な農業の実現」と「食と農を基軸とした協同組合の役割発揮」に向けて、全役職員一丸で取り組む決意をしました。

全議案が原案通り承認

議長には常盤地区総代の古畑佐富さん、池田地区総代の浅原義正さんが選出され、令和6年度事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認、3力年計画(2025-

第1号議案 令和6年度事業報告、事業報告の附属明細書及び剰余金処分案の承認について

第2号議案 3力年計画(2025-2027)の設定について

第3号議案 令和7年度事業計画並びに収支計画の設定について

第4号議案 令和7年度賦課金の額、賦課の方法、徴収の時期及び徴収方法の決定について

第5号議案 令和7年度における理事及び監事の報酬決定について

第6号議案 (定款附属書)総代選挙規程の一部変更について

優良組合員表彰及び定年退職職員への感謝状贈呈



優良組合員表彰を受けた、松川村の馬場幸生さん

この総代会の席上では、JA事業に貢献された方々を称えるため、優良組合員功労者表彰と定年退職職員への感謝状の贈呈式が行われました。優良組合員功労者表彰では、松川村の馬場幸生さんが、生産力向上や地域への貢献が高く評価され、表彰されました。

受賞者代表として、「これまで多くの人に支えていただいたことに感謝し、大北地域の農業の発展のために、これからも努めたい」と述べました。また、定年退職職員には感謝状が贈られ、長きにわたりJA事業を支えてきた功績が称えられました。

受賞された皆様のJAへの格別のご理解とご協力に心から感謝申し上げます。皆さまのさらなる発展をお祈り申し上げます。



感謝状を受け取った、定年退職職員

優良組合員功労者表彰(敬称略)
 ▼馬場 幸生(松川村板取)
 永年勤続者表彰(順不動・敬称略)
 ▼中村 勝 ▼深澤 学 ▼山本 武
 ▼小川 哲司

優良組合員功労者表彰の馬場幸生さん
 馬場さんは、35アールのきゅうり栽培で効率的な収穫やコスト削減を、自作の装置や土づくりを通じて実現されました。この取り組みが評価され、令和7年1月に「長野県園芸作物生産振興協議会長賞」を受賞。地域の学校給食にも食材を提供し、食育や地産地消に積極的に貢献されています。こうした成果から、今回の表彰が決定しました。



印を確認しながら、苗を丁寧に植える中学生



残雪の北アルプスを背に、田植えを体験する中学生

教育旅行受け入れ開始

三鷹の中学生、池田町で田植え体験

J A 大北観光課は、5月8日、都市農村交流事業の取り組みとして、令和7年度の教育旅行の受け入れを開始しました。東京都立三鷹中等教育学校（小林正人統括校長の中学2年生156人が、2泊3日の校外学習として大北地域を訪れました。生徒たちは、田植えや文化・環境学習、農家民宿での宿泊など、各地域での特色ある体験を通して学びを深めました。

5月8日の初日には、池田町会染内鎌地区の水田で、昔ながらの手植えによる田植え体験が行われました。この体験をより充実したものにするため、3月下旬に池田町観光協会とJ A 大北の職員が学校へ出向き、事前学習会に参加。生徒たちが現地で豊かな体験を得られるようサポートし、万全な準備を整えました。現地での体験指導は、同町で農業振興に取り組む「内鎌十日会」の会員らが、生徒たちに手植えの方法を丁寧に指導。木製の道具で事前に印をつけた約26アールの田んぼに、生徒たちは横一列に並び、北アルプスの山々の残雪を背景に「コシヒカリ」の苗を2、3本ずつ手で植えました。泥のひんやりとした感触や漂う土の香りを感じながら、農業の大変さを実感し、食への感謝の気持ちを深めました。

校外学習実行委員長の須田葉晴さん、副委員長の高柳昂生さん、秋田谷仁子さんは、「事前学習で学んだことを実践してみましたが、実際に体験して予想以上に農業の大変さを実感しました。農業の大切さが身に染みてわかり、本当に良い経験でした。秋に自分たちが植えたお米を食べるのが楽しみです」と振り返りました。田植え体験終了後には、矢口稔町長が生徒たちに向けて「池田町は『ただいま★いけだまち』というスローガンを掲げています。この体験が皆さんの心に残り、池田町を訪れる方々にとって、故郷のような温もりを感じられる場所となれば幸いです」と期待を寄せました。小林校長は「農業の大切さを理解し、この体験は一生の思い出となると同時に、日本の食文化について深く学ぶ貴重な機会となりました」と話しました。収穫された米は秋に学校へ届けられ、給食や家庭で味わわれる予定です。当J A 観光課では令和7年度に関東・関西、さらに台湾から教育旅行で訪れる計8校、延べ約2,400人の児童・生徒の受け入れを計画しています。



営農・経済事業成長効率化プログラムで 成果を創出

最終報告会で成果を共有するプロジェクトチーム

当JAは4月22日、大町市の本所で「JA営農・経済事業の成長・効率化プログラム」の最終報告会を開催しました。全11項目の施策が発表され、営農指導や農業経営に関する課題を共有。今後の事業推進に向けて意思を統一しました。

本プログラムは、令和4年から令和6年までの3年間にわたり実施しました。6年度の導入効果額は総計4億4600万円、達成率は106.4%。目標としていた4億1900万円を上回る成果を記録しました。

全国のJAが平成31年度に連合会とプロジェクトチームを組成し、開始した取り組みです。当JAも持続可能な経営基盤の構築を目指し、令和4年度から着手しました。営農・経済事業の収支改善へ向けて独自の取り組みとプログラム施策を組み合わせ、着実な成果を生み出しています。最終報告会にはJA役職員の他、農林中金、JA長野信連、JA長野中央会、JA全農長野の担当者32人が出席しました。

営農分野では、生産資材の管理体制を強化し、在庫管理の適正化や資材店舗での棚卸差異削減や未然防止策の導入を実施。業務負担を軽減し、本来業務へ充てる時間を

生み出す環境を整備し、「延べ日数212日分の業務効率化」を達成しました。

また、大口農家への訪問活動を強化し、供給高5億9000万円の目標を達成。令和2年度比で1000万円増加し、安定供給基盤の強化と集荷量の維持・拡充を進めました。

経済分野では、農機センターの拠点整理と機能見直し、大町市に集中整備センターを設置。令和5年の試行期間を経て、令和6年3月から本格稼働しました。

直売所事業では、「ええっこの里」農産物直売所の売上拡大に取り組み、目標には届かなかったものの、収益を向上させました。

武井宏文組合長は、「本プログラムを通じて、JAとして新たな未来を切り開く重要な一歩を踏み出しました。2025年度から始まる3力年計画に成果を組み込み、関係者とともに持続可能な地域農業の実現を目指す」と意気込みを示しました。

良質米生産に向けて各地で田植え最盛 安全・安心な米づくりを

当JA管内では、南部地域を皮切りに、4月下旬から5月下旬にかけて、令和7年度産米の田植え作業が各地で行われました。池田町会染内鎌で水稻栽培を行う薄井宝永さんは、5月1日に田植えを開始し、約34ヘクタールの水田にコシヒカリ、風さやか、もちひかりといった品種を植え付けました。田植え作業は5月中旬まで行われ、順調に生育すれ

ば稲刈りは9月上旬以降に始まる見通しです。

薄井さんは、「育苗期間中は、天候の変化に応じて温度管理とかん水を徹底し、その結果、根張りが良く健康な苗を育てることができた。根張りが良い苗は、稲の健やかな生育だけでなく、収量や品質の向上にもつながる。米の価格が高騰する中でも、安心・安全でおいしいお米を消費者の皆さまに届けたい」と意気込みを話していました。当JAでは、胴割米の発生を抑制し、良質米の生産を目指して、適期の田植えを農家に呼びかけるとともに、適切な営農指導を随時行いました。



8条田植え機で畝間の目状に植えた水田



軽トラックから苗を運び、田植え機に手際よくセット

管内各地で活気あふれる野菜苗市 質の良い苗が勢ぞろい

当JAの南部、中部、北部、小谷の各営農センターでは、5月9日から15日の期間に『野菜苗市』が開催されました。地域ごとに設定された開催日には、家庭菜園を楽しむ地域住民や組合員が訪れ、会場は終始活気に満ちていました。キュウリやトマト、ナスといった定番野菜苗のほか、珍しい品種の苗も数多く販売されました。このうち、14日に白馬村のエーコープ白馬店特設会場で行われた苗市では、松川村で育てられた約90種類の野菜苗が並び、開店直

後から多くの買い物客で賑わいました。買い物客は、JAの営農指導員や野菜苗農家から育て方のポイントを学びながら、家庭菜園の楽しさをさらに広げていました。

また、村内から親子で訪れた女の子は、「家庭菜園でトマトを育てるのが楽しい。お母さんに食べてもらいたい！」と目を輝かせていました。会場に訪れた方々からは、「毎年この苗市を楽しみにしている。特価で質の良い苗を手に入れられるのが嬉しい」といった声も聞かれました。JA北部営農センターの伊藤輝夫センター長は、「昨年より1週間遅い開催となったが、多くの方に待っていただけてありがたい。毎年楽しみにしてくれる皆さんのおかげで、畑もようやく賑やかになってきた」と話していました。



多くの来場者で賑わった野菜苗市(エーコープ白馬店特設会場)



楽しみ広がる家庭菜園の夢

感謝の思いを込めた、最後の米づくり 大町東小学校5年生



学校と地域が協働で行った、田植え体験

市立大町東小学校の5年生22人は、5月13日、学校のグラウンド西側にある約1.8アールの水田で、昔ながらの手植えによる田植えを体験しました。本年度で閉校となるため、東小としてはこれが最後の米づくりです。

当JAは、次世代を担う子どもたちに食べ物や環境、農業への理解を深めてもらうため、毎年同校の米づくりを支援しており、今年も、もち米品種「モチヒカリ」の苗を提供しました。

田植えには当JAの中村茂専務や学校運営協議会の内川篤さん、地元農家の女性らが来校し、児童たちと協力して田植えを行いました。児童たちは靴を脱ぎ、農家から「足はつま先から入り、かかとで抜ける」と教わりながら、次第にコツをつかみ手際よく苗を植えていました。

田植え後、児童の島田稜生さんは「苗を取り分けるのが難しかったけど、楽しかったです」と笑顔で話していました。また、米作りを支援した当JAの中村茂専務は、「お米作りの学習を通じて、食と農業の大切さを知り、将来は地域農業を支える存在になってくれることを願っています」と話していました。

秋には稲刈りや収穫祭が予定されており、地域の支援や協力で感謝の思いを込めたお米作りが続きます。



苗の本数を確認しながら、丁寧に植える児童たち

農業に、ありがとう。

農業は、お米や野菜・果物、お肉・牛乳、お茶やお花など、私たちが生きていくために必要で、くらしを彩る豊かな大地の恵みを生みだしてくれます。日本の宝、農業に感謝。そして、その恵みを次の世代にまで。農業の未来は、子どもたちの未来だから。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

花育でつながる心、きれいに咲きますように
大町どんぐり保育園

5月22日、大町市社のどんぐり保育園で、「さわやか交流事業」の一環として、園児と地域住民が協力しながら花の植え付け作業が行われました。園児11人が参加し、それぞれに地域住民1人が指導役として付き添い、作業を進めました。使用された花は、白、ピンク、紫の3種類の千日紅です。当JAは毎年、「花育」の一環として、花や緑に親しむ機会を提供し、やさしさや美しさを感じる心を育む活動を支援しています。

作業の開始前には、当JA南部営農センターの藤巻孝夫センター長が、花の特性や植え方、管理方法について丁寧に説明。その後、園児たちは土の入ったプランターに素手で苗を植え付け、一つひとつ心を込めて作業しました。園児たちは「きれいな花を咲かせたい」「楽しく植えられた」と笑顔で感想を話していました。



花育でつながる心、笑顔をあふれる瞬間

農業と、地域と、くらしのために。



みらい

子どもたちに
食と農の
大切さを伝える

あんしん



安全・安心な
日本の食を
支える



だいち

地域の農業の
発展を支える

農業を通じて
日本の
自然と環境を守る

みどり



JAグループは
地域に寄り添い
色々な分野で
活動しています

高齢者や家族の
健康を支える

けんこう



くらし



豊かで安心な
くらしを支える



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

地域の美化と 環境保護に取り組む

女性部おたり支部・中土支部

女性部おたり支部と中土支部では、「くらしの活動」の二環として、地域の美化と環境保護を目的に、部員と地域住民が協力して毎年道路清掃活動を行っています。この活動は、地域全体の自然環境を守るために大切な取り組みとなっています。

おたり支部では、4月中旬から5月上旬にかけて、雨申地区や千国地区な

ど全6地区で清掃活動を実施しました。この活動には延べ70人が参加し、部員を中心とした



中土支部

少人数のグループに分かれてペットボトルや空き缶などのごみを収集しました。「これだけごみが多いのは驚きです。地域全体で環境意識を高める必要性を感じました」などと参加者が話していました。清掃活動を通じて、地域全体で環境課題への意識が改めて高



おたり支部

まりました。

また、中土支部では、4月中旬から下旬にかけて、土谷地区と中土地区の2地区で清掃活動を実施しました。この活動には延べ40人が参加し、部員や住民が協力して道路周辺のごみを収集。「ごみが少なく、普段から住民の皆さんが環境美化に取り組んでいる成果だと

感じました」などと参加者が話していました。普段からの地道な取り組みが、美しい環境の維持に大きく貢献していることが改めて確認されました。

両支部の活動は、住みやすい生活環境を守るだけでなく、美しい自然を次世代へ引き継ぐための貴重な取り組みとして、地域全体に広がっています。



花の寄せ植えを楽しむ 女性部平支部



女性部平支部は5月12日、大田市常盤のJAファーム大北南部店で「花の寄せ植え講習会」を開催しました。同店の職員を講師に迎え、8人の部員が参加。さまざまな種類の草花を鉢に並べ、高低差のバランスを見ながら思い通りに植え込む作品には、力強さや女性らしさを感じられ、素敵な仕上がりになりました。また、鉢底に適切な土を敷くことや花同士の間隔を保つコツ、日当たりや水やりの頻度といった管理方法も詳しく教わりました。

参加者からは「自宅に持ち帰って育てるのが楽しみ」「学んだことを活かして自分でも挑戦したい」といった感想が寄せられました。色とりどりの花々に囲まれ、部員同士が会話を楽しみながら笑顔が輝き、和やかなひとときの中で交流がさらに深まりました。



講習会に参加した皆さん

『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 □ IE no HIKARI	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上 地上	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん ちゃぐりん 絵本	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 ※秋号より

購読のお申し込みは
お近くのJAへ



100
SPECIAL
インタビュー
上沼恵美子 さん

楽しく学ぶ
JA共育ドリル
連携
協同組合同士の

身近な道具と
切り花でできる
ナチュラル
ドライフラワー

家の光100周年ダンスコンテスト
応募方法を解説します！
抽選応募
受け付け中

特集「このままだと空き家になりますか？
どうしますか？ あなたの家」

別冊付録
野菜と果物がたっぷり！
ささっと作りおきレシピ

手
3WAYで使える
虫よけマスク

家の光
□ IE no HIKARI
7月号
表紙 渡辺 謙 さん

「家の光」7月号のよみどころ

組合員・地域の皆様へ JA推奨オリジナル2025

盆提灯

※掲載は一部商品となります。※写真と現物は色が異なる場合があります。

家紋入提灯 予約受付中

家紋入のご用命はお早めにお問い合わせ致します。

7月末日まで

盆提灯・新盆・法事相談承り中

JA大北 新盆フェア開催

JAホールおおまち 6月21日(土) 10:00~15:00 大町市平7791-6 ☎0261-26-3300

JAホールまつかわ 6月27日(金) 10:00~15:00 松川村上緑町7051-1 ☎0261-62-1700

長野県の県花、紫色の美しい花「りんどう」をあしらいました。



③ 対柄 伸縮住吉 絹二重
りんどう 黒檀調
(高さ87cm×径21cm)
(外火袋絹・中火袋紙)

JA標準価格 156,200円
(本体価格142,000円)
組合員割引価格 109,450円
(本体価格99,500円)

ワンタッチ伸縮



対柄提灯 絹二重りんどう 黒檀調

① 12号 (90cm×36cm)
(外火袋絹・中火袋紙)

JA標準価格 118,800円
(本体価格108,000円)
組合員割引価格 84,150円
(本体価格76,500円)

② 13号 (98cm×39cm)
(外火袋絹・中火袋紙)

JA標準価格 133,100円
(本体価格121,000円)
組合員割引価格 94,050円
(本体価格85,500円)

簡単ワンタッチ



④ 対柄 ともじび 絹二重
りんどうウォールカット
(高さ67cm×径18cm)
(外火袋絹・中火袋紙)

JA標準価格 132,000円
(本体価格120,000円)
組合員割引価格 92,400円
(本体価格84,000円)

組立型

分割して収納
できます

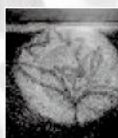


家紋なしのタイプは
火袋にりんどうの柄が入ります



影絵を浮かび上がらせる演出

点灯時には
天井にりんどうの
影絵が投影されます



⑤ 浮絵灯 りんどう
(27cm×9.5cm)
(外火袋絹・中火袋紙)

JA標準価格 20,900円
(本体価格19,000円)
組合員割引価格 14,740円
(本体価格13,400円)

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/ 6月27日(金)
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



お問合せ先

JA葬祭大町 0261-23-7176

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。



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



水稲



北部営農センター 田中 進吾

田植え後の田んぼの管理について

田植え作業も終わり、一息ついたところで草刈り作業に取り組んでいることと思います。6月には暑い日が続くことが予想されますので、水分補給と休憩を十分に取りながら作業を行ってください。

干しについて

時 期	6月下旬～7月上旬に有効分けつを確保できた場合
有効分けつ数	コシヒカリ → 20本 あきたこまち・もち → 23本 美山錦 → 18本
目 的	① 分けつを抑え、無効分けつを防ぐ。 ② 根への酸素供給を促し、発根を促進する。 ③ 田面を固め、刈取作業を容易にする。
中干し終了の目安	田面に足跡が少し残り、約2mm程度の小さなヒビが入るまで。 中干しの時期は梅雨と重なるため、長雨で田んぼを十分に干せない場合があります。しかし、田んぼに水がなければ、上記の①、②の効果は得られます。長雨が続く場合は、払い口を開け、田んぼに水が滞留しないようにしてください。幼穂形成期以降は水が必要ですので、その時期に中干しは行わないでください。

ケイ酸カリの施用について

時 期	6月下旬～7月上旬(出穂30～45日前)
目 的	・根張りを良くし、倒伏に強くする。 ・蒸散量を増やし、稲の温度を下げて高温に強くする。
使用量	20kg(春に元肥として施肥している場合は散布不要)



残草対策について

除草剤の散布に関する相談はお早めに!6月に入ると見落とした雑草(残草)が目立ち始めます。除草剤のラベルに記載されている雑草の葉齢・草丈を超えた雑草には効果が不十分になる可能性があります。残草対策については、早めに各営農センターへご相談ください。

園芸



北部営農センター小谷センター 小口 爽真

梅雨時期の野菜の栽培管理について

降雨による滞水や日照不足が続く時期となります。樹勢が弱まると病害が発生しやすくなりますので、適期防除や追肥・葉面散布・酸素供給剤などを活用し、収穫までしっかりと管理をしましょう。

＜＜ 畑の排水対策 ＞＞

近年、天候が極端であり、短時間の豪雨や長雨となることがあります。通路や畝間に水がたまると根が弱ったり、痛む原因となりますので、畑の周囲や通路に明渠や暗渠の設置をしましょう。

＜＜ 高畝栽培 ＞＞

水はけの悪い圃場については畝を高くするだけでも根腐れ等の予防に繋がります。事前に圃場の様子を観察しておきましょう。

＜＜ 土の跳ね上がり要注意 ＞＞

マルチをしていない場合はワラを敷き、葉や実への土跳ねを防ぎましょう。土跳ねの防止は病害の発生低減にも繋がります。

＜＜ 酸素供給剤の活用 ＞＞

酸素供給剤を活用することによって発根の促進、降雨による酸欠、根傷みを軽減します。また作付け前のすき込み施用で栽培後半まで効果が期待できます。

＜＜ 液肥の有効活用 ＞＞

樹勢が弱ってくると病害に感染しやすくなります。追肥を施し樹勢維持に努めましょう。根が弱っている場合は土からの養分を吸収しにくくなるため、粒状の肥料よりも液肥を葉面散布することで樹勢回復が望めます。葉面散布は10日～14日おきに数回実施するのが目安です。また、液肥も用途によって様々な種類があります。必要に応じた液肥を散布しましょう。

＜＜ 効果的な農薬散布の実施 ＞＞

野菜はなるべく消毒せずに育てたいものです。できるだけ農薬の散布回数を減らすには…

- 下葉や枯れ葉を取り除いたり、間引いたりすることで風通しを良くしましょう。
- 芽掻きや摘心といった作業は傷口が乾きやすい晴れた日中に実施し、菌の侵入を防ぎましょう。

農薬散布は予防防除を基本とし、過度な使用や連用は避けましょう。

＜＜ 農薬の使用について ＞＞

注意点を遵守し、安全な使用を心がけましょう。

- ラベルに記載されている対象作物、使用倍率、使用時期、使用回数を守りましょう。
- 薬害回避のため、日中の高温時より朝方の涼しい時間帯に散布することをおすすめします。
- 薬剤のローテーションを組み、同成分の薬剤が連用されないように注意しましょう。
- 同一薬剤（同一系統）の連用は避け、2種類以上の農薬を交互に使用しましょう。
- 作物全体にかかるように葉の裏面までしっかりと丁寧に散布しましょう。
- 農薬散布は風がない時に行い、他の作物への飛散防止に努めましょう。
- 農薬を散布した日は防除記録をつけましょう。



これから本格的な夏を迎えます。熱中症に注意しましょう。

不明な点は、各営農センター営農指導員までお問い合わせください。

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JABANK

今回のテーマ

認知症予防

“今からできる2つの対策”

ナビゲーター
田中 律子さん

対策
1

今日から始めてみませんか？

毎日の耳マッサージ習慣で
認知症予防のカギとなる“血流”をケア

【監修】
ひろかわクリニック 院長
認知症診療医
広川 慶裕さん

超高齢化社会の今、「認知症になったらどうしよう」と不安に思われている方も多いのではないだろうか。最近の研究では、認知症のリスクを抑えることが可能なことがわかってきました。「物忘れが多くなった」「言葉が出てこない」など、脳の健康が気になったタイミングが、認知症予防の始めどきです。

予防には、脳の血流を促すことも効果的といわれています。なぜ効果的なのかというと、認知症の中でも多くの方が罹患する「アルツハイマー型認知症」には、血管の老化が関係しているから。血管の老化によって脳に十分なエネルギーがいかなくなり、異常なたんぱく質が脳に蓄積することで発症につながるといわれています。

記事下では、脳の血流アップに効果的な方法として、いつでも簡単にできる「耳マッサージ」をご紹介します。1回1〜3分、1日何度でも。特別な道具も必要ないため、寝起きや寝る前、日中のスキマ時間などで気軽に行えます。日々の健康習慣として取り入れ、認知症を予防しましょう。

いつでもどこでも気軽に！

脳の血流を促す 耳もみ

耳全体をもみもみする

親指と人差し指で耳を持ち、無理なく気持ちよい強さでもむ。
痛みを感じる場所があれば重点的にもみ、もう片方の耳も同様に行う。

普段から美容のために
耳マッサージをしていました。
これが認知症予防にも
なるんですね！

POINT
耳のツボを細かく刺激

耳の上

自律神経を整える
ツボがあります。

耳の手前

体内の水分調整や
老廃物の排出、
首や肩こり、頭痛などに
関わるツボがあります。

耳たぶの
下側

眼精疲労を改善する
ツボがあります。



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

【認知症の進行のながれ※2】



MCIは初めて聞きました。
定年がない仕事だからこそ、
私も気をつけようと思います。



そこで！

認知症から軽度認知障害(MCI)まで幅広く保障

認知症共済

※1:内閣府「令和6年版高齢社会白書(全体版)」等をもとにJA共済連試算 ※2:厚生労働省 社会保障審議会「介護保険部会(第78回)令和元年6月20日(参考資料)」をもとにJA共済連作成

25481050189

対策
2

65歳以降の約3人に1人※1が認知症に!?
認知症は早期発見・ケアが大切

新登場！



登場
順風満帆な栽培に
マストなアイテム

幅広いあぶらな科作物に登録!
既存剤抵抗性害虫にも有効!



コナガ



キスジノミハムシ



ハスモンヨトウ



※は全農の登録商標

クミアイ化学工業株式会社

JAグループ
農協 全農 経済連
登録商標 第470216号

NICHINO
日本農薬株式会社

※フィールドマストフロアブルは園芸用殺虫剤(農薬)です。ラベルをよく読んでご使用ください。

私たちが寄り添えることを、もっと。- JA共済×全農×JAバンク -

コラム

新登場!! あぶらな科作物のチョウ目害虫対策に!!
園芸用殺虫剤フィールドマストフロアブル



農業・園芸を楽しく快適に



JAファーム おすすめ商品のご紹介

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

夏野菜の植え付けがひと段落する6月は、苗や畑の管理が重要になります。特に梅雨の季節は日照不足や湿害により病気が発生しやすくなるため、こまめな雑草取りで風通しを良くしてあげましょう。また、植え付けから約1か月が経つと、初めに施した肥料の効果が薄れてきます。苗の成長期は栄養をたっぷり必要とするため、追肥を行うことで野菜が元気になり、収量アップも期待できます。追肥には速効性に優れた化成肥料がおすすめです。有機肥料は効果が現れるまで時間がかかるため、化成肥料と組み合わせて使うと効率的です。そこで今回は、家庭菜園で使いやすい追肥をご紹介します。



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

やさいの追肥 10kg (JAファームオリジナル)

野菜全般におすすめの追肥!

栽培環境(ハウス、露地)を選ばず、様々な野菜に適した追肥専用肥料です。チッソ・リン酸の大部分が土壌の中で早く溶けるリン硝安を用いているため、追肥の効果は抜群です。



店長おすすめのマルチ散布器を使うと、施肥量の加減も出来てとても簡単ですよ。

マイガーデン ベジフル (JAファームオリジナル)

野菜や果樹の元肥や追肥に

有機質がブレンドされており、栄養分を効率良く吸収させる腐植酸が入った緩効性肥料なので、ゆっくり長く効く特長があります。使用方法も株元にばら撒くだけなので簡単ですし、肥料焼けの心配もありません。家庭菜園で使いやすい700g入りです。その他速効性の肥料として、水で希釈して使う液体肥料があります。水くれの要領で散布しすぐに効果が出ますが、持続性がないため野菜の様子をみながらこまめに与える必要があります。1回目の追肥が終わったら、その後は野菜の様子をみながら概ね2週間毎に与えましょう。ただし、与え過ぎは逆効果なので目安の使用量を参考にしながら上手に施してください。



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/6月~8月8:30~17:30(定休日)火曜日



牡牛座
4/20~5/20

全体運 / 良好なスタートを切れます。計画は早めに進めて。丁寧なコミュニケーションを心がけると好結果に。下旬は慎重に
健康運 / 体調を整えるのに良いとき。ハードな運動もOK
幸運を呼ぶ食べ物 / 青トウガラシ



牡羊座
3/21~4/19

全体運 / 厳しい状況ですが改善の兆しも見えています。もう一度情報収集を。見直せば良い案が浮かぶはず。連絡は早めに
健康運 / 過度な運動を心がけて。やり過ぎは禁物。健診は◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ



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。
いよいよ汗ばむ季節となりました。山菜のピークは過ぎ、地元野菜の出荷に期待が高まる一方で、まだまだ出荷量は少ない状況です。それでも、アスパラガスやレタスなどの出荷が始まっております。出荷量が限られておりますので、ぜひお早めのご来店をおすすめいたします。
また、エコープ白馬店及びファーマーズおおまち店の直売コーナーも、ぜひご利用ください。

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



6月に入り、キュウリやナスなどの夏野菜や切り花が出荷されています！



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、みかんなどの果物を直送していただいております。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



週末セール

- 6月27日(金)～28日(土)
- 7月11日(金)～12日(土)
- 7月25日(金)～26日(土)

(セールの日程は変更する場合もあります)



今が旬のアスパラガスの豆知識!!

緑色で細長いシルエットが特徴的なアスパラガスですが、日本で食べられるようになったのは明治時代以降と、私たちにとっては比較的新しい食材です。

アスパラガスには、ビタミンA、ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など、女性に嬉しい成分がたっぷり含まれています。

特に注目されているのが「アスパラギン酸」です。この栄養素は、毒性のあるアンモニアを体外に排出する利尿作用、美肌を作る効果、体調を整える働き、疲労回復効果などを持つ、とても優秀な成分です。特に穂先には「アスパラギン酸」が豊富に含まれているといわれています。

これから暑い夏を乗り切るために、ぜひアスパラガスを食べましょう!お近くのJAの直売所には、新鮮なアスパラガスが並んでいますので、ぜひお買い求めください。食べきれなかった場合は、水を入れたコップに穂先を上にして立てて保存すると鮮度が長持ちします。横にして保存すると鮮度が落ちやすいのでご注意ください。



蟹座

6/22～7/22

全体運／勢いのある好調運。新たな計画は幸運に恵まれます。迷ったらずは試してみて、方向修正も大胆に行いましょう
健康運／ストレッチで柔軟性をアップ。肩回りを重点的に幸運を呼ぶ食べ物／シシトウ



双子座

5/21～6/21

全体運／好きなものに目がなくなりそう。羽目を外しやすいので、やり過ぎには気を付けて。友人とのレジャーは楽しめます
健康運／危ない所には近寄らない。いつも通りが◎幸運を呼ぶ食べ物／カボチャ



国営アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信



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
清水まなかさん



あづみの公園大町・松川地区では、「森のクラフトパーティー」を開催中！週替わりで様々なクラフト体験を実施しています。また、7月19日(土)からは「夏のアルプス大冒険～ずぶめれ覚悟！サマースブラッシュ～」を開催いたします。毎年恒例となった川遊びやプール遊びなど、夏休みを満喫できるイベントが盛りだくさん！ぜひ、今年の夏もお楽しみに♪

～夏イベントの予告～

夏のアルプス大冒険

～ずぶめれ覚悟！サマースブラッシュ～

北アルプス山麓から流れる清流「乳川」での川遊びや、巨大スルでの水遊びを開催予定！



■開催期間／7月19日(土)～8月31日(日)

MTBパーク

初心者から経験者までオフロード体験を楽しめます！

■利用期間／～11月9日(日)までの土日祝

午前9時30分～午後4時(最終入場)
※7月26日(土)～8月24日(日)は毎日利用できます。



デイキャンプ場

車乗り入れOK！のオートサイトで、気軽にBBQが楽しめます♪

■利用期間／～11月9日(日)
午前9時30分～午後4時30分

※要事前予約
※サイト利用料無料
※コンロ等のレンタル、食材の販売(土日祝のみ)あり



体験プログラム

【自然体験】

森で拓本をつくろう

自然サポーターと一緒に散策をしながら葉っぱや樹皮、切株を利用して拓本を作ります。



■日 時／6月21日(土)・22日(日)

①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ※小雨決行、荒天中止

■場 所／インフォメーションセンター(集合)

■定 員／各回5組(事前申込) ■参加費／無料

【創作体験】

小枝の自転車づくり

木の枝や木の実などの自然素材を使用して、小さな自転車の置物を作ろう！



■日 時／6月17日(火)～6月29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】

串団子づくり

地元産の米粉ともち米粉を使用した串団子づくり

■日 時／6月21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



●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／空回りに気を付けましょう。思い込みで行動せず状況確認をしっかりと。観察、分析に力を入れれば良い方向へ

健康運／スマホやテレビの見過ぎに注意。目をいたわって幸運を呼ぶ食べ物／スイカ



獅子座

7/23～8/22

全体運／上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて

健康運／よくかんでゆっくり食べて。喉あめを携帯するとO幸運を呼ぶ食べ物／ツルムラサキ



不眠症

こころのホスピタル事業部 精神科医長 由井 寿美江 ゆい すみえ

Aさん「最近、夜中に目が覚めてしまって、そのあと眠れなくて困ります。21時に床に入り、3時までにはぐっすり眠れるのですが、そのあと眠れません。5時まで眠れる睡眠薬を出してください」

診察室でよくある訴えですが、皆さんはどうお感じでしょうか。

70歳のAさんはこれまで睡眠に悩みはなく、「睡眠時間は8時間とるべき」との認識でその通りに眠れていたようです。ところが、年齢とともに目覚める時間が早くなり、目標とする8時間が確保できなくなったことで不安になりました。Aさんに睡眠薬は必要でしょうか。

実は、人の睡眠時間は年齢とともに短くなることが知られています。10歳までは8～9時間、15歳で8時間、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間という結果が示されています。Aさんの睡眠時間は6時間ですから、年齢を考慮すれば十分足りているということになり、しかも中途覚醒(かくせい)(トイレなどで目覚めてしまうこと)もないことから非常に良質な睡眠と言えるのです。したがって、Aさんには「睡眠時間は十分です。寝る時間をもっと遅くすれば5時に目覚めることができるでしょう。薬は必要ありません」とお答えします。

このように、「眠れない」という訴えは、よくよく聞いてみないと、その実態はわかりません。Aさんのように睡眠に対する思い込みにとらわれていることがありますので、その場合はそれを手放すお手伝いをします。また、睡眠に悪影響のある生活習慣がないかどうかをうかがうことも大切です。就寝前に刺激物(カフェイン、たばこなど)を摂取していないか、寝床でスマホを見ていないか、Aさんのように寝床に入る時間が早すぎないか、毎朝同じ時刻に起きているか、朝日を浴びているかどうか(体内時計のリセット)、食事は1日3回時間を決めて食べているか、昼寝は30分以内ですませているかなどです。睡眠にとって悪い習慣がある場合は、それを手放すお手伝いをします。

一方、体の異常が原因で眠れなくなることがあります。比較的多いのは睡眠時無呼吸症候群(SAS)です。肥満などで気道が狭くなると就寝中に空気が肺に入りにくくなるため、何度も呼吸が止まって睡眠が妨げられます。いびきがひどいなどお心当たりのある方はSASの可能性があるので、専門機関にご相談ください。

生活習慣や体の病気をなおしても睡眠が改善しない場合は、睡眠薬の処方を検討します。かかりつけ医や精神科医とよく相談し、自分に合った睡眠薬を選んでもらいましょう。



〔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 / 追い風に恵まれます。細かいことを気にし過ぎないように。おおらかな態度が良好な人間関係に直結。旅行にツキ
健康運 / 友人たちとのスポーツで元気がアップ。水分補給を幸運を呼ぶ食べ物 / ミョウガ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 勘違いから問題を起こさないよう留意して。悪意あるうわさには耳を貸さないようにしましょう。下旬から運氣回復
健康運 / 香りの良いお茶と音楽が味方。ゆったり過ごして幸運を呼ぶ食べ物 / ビーマン

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!



日程(9時~16時)

ローン相談(開催場所)

6月22日(日)

7月13日(日)

7月27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)

6月22日(日)

7月 3日(木)

7月 9日(水)

7月13日(日)

7月17日(木)

7月23日(水)

7月27日(日)

本所アブロード1階ローン・年金相談センター

ときわ事業所

大町支所

本所アブロード1階ローン・年金相談センター

松川支所

池田支所

本所アブロード1階ローン・年金相談センター

南部営農センター森拓矢さん、最優秀検査員に輝く

5月7日、当JA南部営農センターの森拓矢営農課長は、昨年度(令和6年度)のJA長野県農産物検査協議会が実施した鑑定練習および技能確認会で最高位の最優秀検査員に輝き、その功績を称えられ、長野市のJA長野県ビルで表彰されました。

森課長は、玄米・麦類・大豆など多岐にわたる検査項目で卓越した成果を挙げ、年間を通じて行われた鑑定練習や技能確認会での高成績が評価されました。この表彰は、農産物検査員の技術向上と公正な検査体制の確立を目指す協議会の重要な取り組みの一環として行われたものです。表彰式では、表彰状とともに副賞が授与され、森課長は「農家と販売先の双方に納得していただける検査を行い、県内の米穀や農産物の発展に寄与したい」と意欲を語りました。



「出資配当金通知書」 送付のご案内

令和7年5月27日に開催しました第60回通常総代会の決議に基づき、出資配当金を6月上旬に組合員の皆様ご本人の口座へお支払いいたしました。配当金通知書の送付は7月を予定しておりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、JA大北組合員マイページにご登録いただいている方は、内容をそちらからご確認くださいませ。

理事会

(5月26日開催)

協議事項

- ① 行政庁への業務報告書の提出
- ② 出資金の減資(案)
- ③ 固定資産取得(案)

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 4月末 主要事業実績
- ② 4月末 組合員の新規加入・脱退状況
- ③ 第60回 通常総代会
- ④ 地区・支所総代会 意見集約
- ⑤ 行政庁の報告徴求命令に基づく「マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策の実施状況等に関する報告事項」
- ⑥ 2025年3月基準(10月~3月)マネロン等の防止にかかる対応状況報告
- ⑦ 「貸出金特別金利減免基準」
- ⑧ 「長野県JAバンク経営戦略シート(JA大北版)」
- ⑨ 貸出金利の改定
- ⑩ 令和6年度 中間精算の実施
- ⑪ 主な会議・行事
- ⑫ その他



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 運勢は活性化。考えているより、取りあえずやってみよう。動きの中で勝機をつかめよう。対話を大切に
健康運 / 好調です。頑張りが利き、記録もアップ!
幸運を呼ぶ食べ物 / トウモロコシ



射手座

11/23~12/21

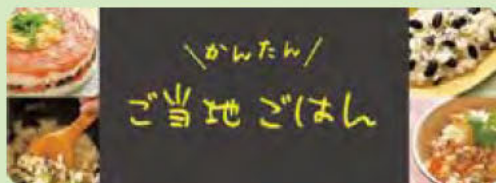
全体運 / 思い通りにいかないことが多くイライラしがち。やり方を変えてみるのも選択の一つ。こだわりはほどほどで
健康運 / 無理はしないように。休養を取ることで回復
幸運を呼ぶ食べ物 / モロヘイヤ



楽しい、とっておき。 お米の美味しさ、新発見!

お米の美味しさを満載したレシピサイトです。ぜひご覧ください。

地域のJAで、食、農、くらしに
関心のある女性たちが集う
「JA女性組織 (JA女性部)」の
皆さんが考えました。



JA女性組織ならではの、全国各地における地元の食材を生かした、美味しいとっておきのレシピ。

簡単アスパラの炊き込みご飯

北海道 JAびばい女性部



アスパラを炊き込む新発想。レモンが爽やか。ご飯とアスパラの甘さと食感の絶妙なハーモニーを楽しもう!

他にもお米が主役のご当地レシピがいっぱい!



春にんじんのキンパ

徳島県 JA徳島県女性部



お米のミルフィーユ

宮城県 JA名取若沼 奥田園支店女性部



いちごいなり

静岡県 JAお伊豆女性部 伊豆の国地区

レシピはこちらから



子どもたちも大喜び。全国47都道府県の食材を使った「ご当地どんぶり」レシピを一挙公開。

まいど!!大阪うまいどん

大阪府 JA大阪女性協議会



しゃきしゃきキャベツの上に、水なすと豚肉の甘酸っぱいはさみ揚げ。ご飯が進む栄養バランス抜群の元気どんぶり!

他にも全国から自慢のどんぶりが大集合!



もちもちレンコンバーグ丼

長野県 JAグリーン長野女性部



カレー風味のトマト丼

島根県 JAしまね西いわみ女性部



長崎ちゃんぽん丼

長崎県 JA長崎県女性組織協議会

レシピはこちらから



JAグループの取り組み

国産の豊かさを次の世代へ

JA グループは、お米をはじめとする、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「国消国産」を進めています。



詳しくはこちら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

魚座
2/19~3/20

全体運 / 運勢は吉凶混合。変わっていくことも多いので臨機応変に。早めの行動が吉と出ます。先手必勝の心持ちで臨んで
健康運 / うっかりのけかに気を付けて、飛び出しに注意
幸運を呼ぶ食べ物 / ナス

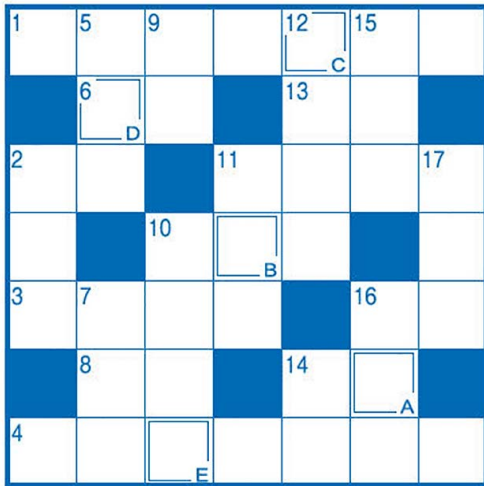
水瓶座
1/20~2/18

全体運 / 不安定運ながら味方を得ることができる月。大変なときにも力になってくれる人を大切に。ライバルのやり方にも注目
健康運 / 弱い部分をしっかりケア。予防に力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 / サクランボ



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

- 2 3人組のこと
- 5 閻魔大王がいるところ
- 7 ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 9 浴衣を着て——を締めた
- 10 ショッピングモールには多くの——が入っている
- 11 左右反対に映ります
- 12 メロンの生産量が日本一である県
- 14 糸を通して布を縫います
- 15 1とその数自体しか約数を持ちません
- 16 俵万智の第一歌集『サラダ——』
- 17 阿寒湖で育つものが有名な藻類

●ヨコのカギ

- 1 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 2 早起きは三文の——
- 3 サーファーが乗ろうとするもの
- 4 アルコール分が含まれていない飲み物
- 6 疑問文では上げることが多い
- 8 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- 10 デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- 11 騎手が乗っていません
- 13 観光、スクール、二階建てといえば
- 14 鳥の体に生えるもの
- 16 うな重と——一緒に——吸いを注文した

応募方法

はがきに、

①クロスワードパズルの答え
(アルファベット部分のみ)

②JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと(みんなの声「コーナー」で紹介する場合があります。ご了承ください。)

③住所氏名・年齢・電話番号
以上を明記のうえ、左記の宛先までお送りください。

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／6月30日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

FAX 0266-1234831

eメールアドレス
kouhou@dhkn-jar.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

85

●5月の答え ウメシユ



みんなの川柳

おとしの梅酒の味にしたつづみ

大町の山猿

畑仕事汗と笑顔が陽に光る

ボン吉

山歩きナツプサックに旬の彩 ナツプ彩太郎

氷河つてそんなに偉いのと雪溪泣き

彦翁

マッサージ椅子に座ると腰痛む 野口五郎岳

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

●世の中はすっかりデジタル化の時代。

JAバンクの通帳コメントもタブレットで入力しなければならぬとか……年寄りにはなかなかついていきません。

大町市 Kさん

●山の新緑が眩しく、心が癒されます。

見ているだけで元気をもらえます。

大町市 Sさん

●今年もチューリップ、シャクヤク、ツツジが綺麗に咲いています。

山菜も、コゴミやコシアブラ、フキ、タラの芽、ワラビなどが顔を出し、春の訪れを感じます。春って本当にいいですね。

大町市 Kさん

●田植えが終わわり、夜になると、水田から蛙の合唱が響き、賑やかな日々が続いています。

大町市 Fさん

●田植えが終わりました。今では、植え直しをする姿をほとんど見かけなくなりまし。収量を少しでも増やそうと植え直していた母の教えを思い出

します。

大町市 Mさん

●春夏の農繁期に入りました。農機具の不調があると、すぐにJAの職員

さんが駆けつけてくださり、本当に助かります。

大町市 Kさん

●夏野菜の苗を植えました。トマトやナスが、キュウリが元気に根付いてくれるように、水やりを頑張ります。収穫

が楽しみです！

池田町 Yさん

●近所の田んぼにも苗が植えられ、

青々としてとても美しく見えます。米不足が少しでも解消されるよう、秋の豊作を願っています。

松川村 Kさん

●先月は母の日がありました。いつもお世話になっている母に、感謝の気持ち

を伝えました。照れくさいけれど、やっぱり「ありがとう」は大事ですね。

松川村 Oさん

●山菜採りに行きました。天ぷらにする

と、とても美味しく、春の恵みに感謝しました。

白馬村 Fさん

●楽しみにしていたタラの芽ですが、こ

の冬の大雪でタラの木がほとんど折れてしまい、残念でした。でも、ウグイスの鳴き声を聞いたり、桜を眺めたりして、春の訪れを楽しんでいます。

白馬村 Kさん

●毎朝ウォーキングを始めました。風が気持ちよくて、体も軽くなった気がします。続けていきたいです。

白馬村 Tさん

●だんだん暖かくなってきました。野菜

作りの季節ですね。今年も美味しい野菜が育つのが楽しみです。

小谷村 Mさん

●先月庭に花を植えました。色とりどりの花が咲くのが楽しみです。

小谷村 Kさん

ごんせつ

先月5月27日に、第60回通常総代会を無事に開催することができました。総代の皆様には、お忙しい中ご出席いただき、感謝申し上げます。

組合員の皆様と一緒に「食」と「農」を支え、地域に根ざしたJAの未来を築く大切さを改めて感じました。次号の広報だいほく7月号別冊では、総代会の様子や今後の取り組みについて詳しくお知らせいたします。

今後とも温かいご支援とご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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。



いわしのカレー風ピカタ



一口メモ

いわしの脂肪分にはEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。多価不飽和脂肪酸は、体内で作り出せないため、食品などから摂取する必要があります。EPAやDHAには血管を拡張させて血液の流れをスムーズにする働きがあるとされており、血圧を下げ、動脈硬化・血栓など血管障害の予防効果のある栄養素です。また、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応を抑制する可能性があるとされています。

●材料(2人分)●

真いわし 4尾
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1程度
「カレー粉 適量
A 溶き卵 1/2個分
「マヨネーズ 小さじ2
サラダ油 小さじ2
付け合わせ野菜 適量

●作り方●

- ① 真いわしは頭と内臓を取り除き、水洗いします。
- ② 中骨に親指をあて、しごくように中骨と身をはがし、尾から骨を取り除きます。
- ③ 腹周りにある腹骨を包丁でそぎ、いわし開きを作ります。
- ④ Aを混ぜ合わせます。
- ⑤ ③の両面に塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶします。
- ⑥ ⑤を④にくぐらせ、油を熱したフライパンで両面焼きます。
- ⑦ 付け合わせ用の野菜と一緒に盛り付けます。

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、女性部 おたり支部より



こごみとベーコンのマスタードマヨ炒め

材料(4人分)

・こごみ 12~16本
・ベーコン 5枚
・マヨネーズ 大さじ4
・粒マスタード 大さじ2
・オリーブオイル 小さじ2
・おろしにんにく 小さじ1
・塩コショウ 少々

作り方

- ① こごみはよく洗い、湯通しをする。その後、3cm程度に切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でこごみを炒める。
- ④ ベーコンとニンニクを加える。
- ⑤ マヨネーズと粒マスタードを入れ、塩コショウを加えてから全体をさつと加熱したら完成!

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。