

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



7

2025 (令和7年)

No.724

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2～P9 / 今から始まる終活 … P10 / 営農アドバイス … P12

中信地区 スマート農機展示実演会 … P14 / エーコープ新茶・JA葬祭 … P15 / 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 / JA共済アプリ … P21 / アルプスサロン … P22

まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24

県外から援農ボランティア 「快汗！猫の手援農隊」

大町市で リンゴ荒摘果作業

当JA観光課は、リンゴ（ふじ）の荒摘果作業期を迎えた6月2日から4日までの3日間、大町市常盤にある農産物直売所「ええこの里」南側の生産振興モデルほ場で消費者ボランティアによる摘果作業体験を実施しました。

この取り組みは、（社）農協観光協会が企画したツアー「猫の手援農隊（援農ボランティア）」の二環として行われたものです。



「猫の手援農隊」とは、都市住民が過疎化や高齢化が進む農山村で農作業を支援し、農業への理解を深めるとともに、都市と農村の交流を促進する取り組みです。

今回の体験は、高密度栽培で約350本のリンゴの樹が植えられた園地で行われ、東京都・埼玉県・岐阜県・大阪府から8人が参加しました。多くの参加者は、昨年夏に白馬村で実施されたミニトマト収穫援農隊にも参加したりピーターであり、大北地域の農業への関心と意欲の高さがうかがえました。

初日の6月2日は園地にて、当JANA南部営農センター営農指導員の平林豊張係長より作業の説明が行われました。平林係長は「『一輪摘果』では、花の中心にある中心果を一つだけ残し、周

囲の側果を取り除きます。開花直後は手で簡単に摘み取れますが、果実が大きくなるとハサミが必要になります」などと話し、参加者たちは熱心に耳を傾けていました。

この「荒摘果」とは、中心の大きな実を残し、他の実を早い時期に摘み取ることで、果実の品質を高め、木への負担を軽減する作業です。作業にあたっては、JANA営農指導員やJANA子会社の（有）大北アグリサポートの社員から、安全面や品質保持のポイントについて指導を受けながら、参加者たちは手やハサミを使って慎重に荒摘果作業を進めました。



リンゴの荒摘果作業に慎重に取り組む参加者



地元食材などの魅力が詰まった手作り昼食

2日目は、ええっこの里母ちゃん味の工房が「小谷漬けおこわ」や「米粉のかきたま汁」、「こめ油で揚げた鶏の唐揚げ」など、地元食材などを使った料理を提供。参加者たちはそれらの手作り料理を味わいながら、大北地域ならではの味覚に舌鼓を打ちました。

東京都から参加した松井信雄さん（66）は「地元以外で食べ物がどう育つのか知りたくて参加しました。作業は楽しく、美味しく育つのが今から楽しみです」と笑顔で感想を話していました。

当JANA観光課の古池敦センター長は、「今後も労働力確保の一助となるよう、体験の機会を継続して提供していきたい」と意欲を見せていました。



作業の成果を振り返る指導者と参加者

おかげさまで
1周年

組合員マイページ
絶賛、新規登録
受付中！



「あい作共通ID」とはあい作が提供している今後提供予定の各種サービスを共通的に利用するためのIDです。



「組合員カード」をスマホで表示
カードを持ち歩かなくてもOK！

販売精算/購買請求情報を
過去分もダウンロードできます！
青色申告などで便利に使えます！

「JAバンクアプリ」・
「JA共済アプリ」
「長野県Aコープ公式アプリ」など
各種サービスに簡単にリンクします

ステップ1：アカウント登録

カメラアプリ

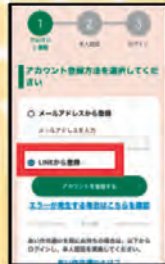
[1] QRコードを読み取る



※LINEアプリをインストール済みの
端末で実施してください
※標準のカメラアプリなどで読み
取ってください

WEBブラウザ (Safari:iPhone, Chrome:Android)

[2] 「LINEから登録」を選択



[3] 「アカウントを登録する」
を押下



[4] 「はじめる」を押下



LINEアプリ

[5] 「許可する」を押下



[6] 「友だち追加」を押下



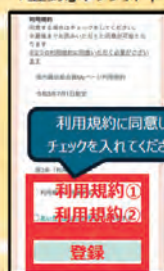
ステップ2：本人認証

WEBブラウザ (Safari:iPhone, Chrome:Android)

[7] 以下項目を入力



[8] 利用規約に同意後、
「登録」ボタン押下



ステップ3：ログイン



ログイン
成功

Coming
Soon!

おトクな新サービス
準備中！



りんご仕上げ摘果講習会 適正着果を目指し、良質玉生産を



摘果について学ぶ部会員

大北園芸振興協議会うまいくだもの推進部会とJA大北、JAりんご生産部会は、6月13日に大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」南側にある生産振興モデルほ場で、「りんご仕上げ摘果講習会」を午後2回に分けて開催しました。当日は、大町市内、常盤地区や松川村の生産農家や関係者が参加しました。

講習会では、県北アルプス農業農村支援センターの伊藤瑛浩主任普及指導員が、各地区の生育状況や今後の注意事項、摘果作業、病害虫防除について指導しました。また、りんご「シナノリップ」の収穫時の注意点について詳しく説明しました。さらに、仕上げ摘果については、品種別の着果基準や摘果する果実の種類など資料を用いて説明し、実演を交えた指導が行われました。

伊藤指導員は、「今年は幾度かの低温や天候不順の影響で、一部の園地で結実不良や変形果が見られます。ただし、サビの発生は軽微で、摘果で十分対応できます。りんご（ふじ）の生育状況は平年よりも進んでいます」と話していました。

参加した生産農家は、摘果についての注意点や病害虫防除に関する指導に熱心に耳を傾けていました。

◎支所・事業所便り
地元組合員と地域住民とのふれあいの場
たいら感謝祭開催

大町市の当JA平事業所は、6月18日に恒例の「たいら感謝祭」を同事業所の農業倉庫及び駐車場で開催しました。この感謝祭は、地元組合員や地域住民の皆様にJA事業への親しみを持っていただくために、毎年開催されています。当日会場では、エコープマーク品で人気の砂糖や味噌、らっきょう酢や米油などの一般



エコープマーク品の人気商品を手にする来場者



女性部クラフトの会作品展示

食品の販売のほか、農機具やLPガス等の展示販売も行われました。キッチンカーも出店し、感謝祭には約180人が来場しました。また、平女性部クラフトの会の作品展示があり、手作りのバッグや小物入れなど、多彩なクラフト作品が並び多くの方々が足を止めて見入っていました。ご来場誠にありがとうございました。



参加者同士の交流が深まったボッチャ体験

生きがいづくり「はつらつ講座」開講

ボッチャで交流

当JAは6月10日、大町市のJA本所会館で、大北管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の令和7年度開講式と第1回「ボッチャ」講座を開催しました。講座には女性15人が参加し、和やかな雰囲気の中で行われました。

「ボッチャ」は、年齢・性別・障害の有無に関わらず、誰もが楽しめるスポーツで、パラリンピックの競技種目にもなっています。各チームが6球を使い、ジャックボールという白いボールにいかにな近づけるかを競う競技で、一見シンプルながらも、戦略性が求められる奥深いスポーツです。この日は、当JA総務部ふれあい課の職員が講師を務めました。

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。交流を目的としたチーム編成が行われ、初めて参加される方も多い中、試合が進むにつれ笑い声が響き、1球ごとに歓声が上がするなど、大いに盛り上がりました。終了後には「楽しく競技できました」「また会いたいですねー」という声が多く寄せられ、参加者たちの笑顔が見られた一日となりました。

また、本講座では「家の光」の記事を活用し、「家の光読み合わせ会」を活動に取り入れています。講座の開始前、参加者が当番制で気になった記事を紹介し、読み合わせを通じて人と人とのつながりの輪を広げていきます。



「家の光」の魅力を紹介する、JAふれあい課の勝野友里課長



ねずこの森ウォーキングで仲間と交流 女性部白馬支部グループ活動

女性部白馬支部のウォーキンググループは5月29日、地元白馬村岩岳の「ねずこの森ウォーキング」を企画し、部員6人が参加しました。新しくなったゴンドラを利用し、標高750mから1280mまで一気に山頂エリアへ向かい、「ねずこの森ビュー自然探勝路」を歩きました。

山頂エリアにはトレッキングだけでなく、マウンテンバイクコースや絶景を楽しめるカフェ&テラスなどもあり、1日楽しめるスポットが充実しています。「ねずこの森ビュー自然探勝路」は1周2.7km、

約2時間のコースで、途中の「ねずこの巨木」までは約700m、30分ほどで到達でき、体力や時間に合わせて自然探勝を満喫できます。

参加者からは、「森の中を歩くと心が落ち着いて、リフレッシュできました!」、「天候は曇りでしたが、森林浴を楽しむ時間がとても良かったです」といった感想が寄せられました。この日は部員同士の親睦を深める良い機会となり、次回のウォーキング企画への期待も高まっています。



ねずこの巨木を背に、参加者全員で記念撮影



「ヨガ体操」で地域住民と交流会 健康増進を体験 女性部白馬支部

女性部白馬支部は6月24日、くらしの活動健康増進の一環として、地域住民とヨガ体操を通じた交流会を白馬村北城の新田公民館で開きました。14人の地域住民と女性部員が参加。講師に白馬村在住で健康運動実践指導者・ヨガインストラクターの前田千恵さんを招き、参加者がマットや椅子を使ったヨガ体操を体験しました。体験者は日ごころ動かない部分の筋肉を伸ばすことができ、腰痛や肩こり防止になりました。



ヨガを体験する地域住民ら





民謡に合わせて手拍子、笑顔あふれる交流のひととき

地元食材を使った 手作り料理でおもてなし 女性部中土支部

女性部中土支部は6月4日、「くらしの活動」の一環として「雪洞（ぼんぼり）」と題したランチ会を、小谷村の当JA中土取次所（旧中土支所）で開催しました。本イベントは、地域住民との交流の場を創出し、地元の旬の食材を楽しんでもらうことを目的としたものです。部員たちは手作りの料理を準備し、地域住民10人を温かくもてなしました。

メニューには、小谷漬けおこわ、タケノコ汁、わらびの煮物、山菜の天ぷら、ヨモギのパウンドケーキなど、小谷地域の豊かな食材を活かした料理が並びました。部員たちがアイデアを出し合い、企画から当日の準備まで力を合わせて取り組みました。

来場者からは「集いの場を設けてくれてうれしい。地域の人たちとおいしい料理を食べながら会話を楽しめてよかった」との声が寄せられました。また、和やかな雰囲気の中、会話を楽しむ様子や、民謡を歌ったり、友人との食事を楽しむ姿が見られました。同支部の山田幸子部長は「多くの方に喜んでもらえてよかった。来年も引き続き開催していきたい」と話していました。

黒川展望台ウォーキングで仲間と交流 女性部あたり・中土支部グループ活動

女性部あたり・中土支部のウォーキンググループは6月17日、小谷村にある黒川展望台までの往復約2時間のウォーキングを楽しみました。今回は15人が参加し、黒川地区から村道黒川線を登るルートで、白馬乗鞍温泉スキー場方面を見渡す絶景を楽しみました。

展望台からの雄大な景色や山々の緑に癒され、参加者からは「展望台からの眺めは感動的だった」、「自然の素晴らしさを再確認できた」、「絶景を皆と共有できてよかった」などといった声が寄せられました。昨年より参加者が増え、和やかな雰囲気の中で部員同士の交流も活発でした。初夏の心地よい風景の中で共に歩き、仲間との絆を深めたことで、皆が大きな充実感を得られた一日となりました。次回はさらに参加者を増やし、より多くの思い出を作ることを目指しています。



絶景を背に、参加者全員が笑顔で記念撮影



◀春の味覚を楽しむ、7品の彩り豊かな山菜料理

▲講師とともに楽しみながら山菜の天ぷらを調理する参加者

「山菜料理講習会」開催 女性部フレッシュミズ体験企画

当ＪＡ女性部は６月５日、大町市のＪＡ大北本所会館で、フレッシュミズ体験企画とし「山菜料理講習会」を開催しました。講師は同部の役員３人が務めました。この講習会は、大北管内の女性を対象に行われ、この日は４人が参加しました。参加者は熱心にメモを取りながら、山菜の下処理方法や美味しい調理法を学びました。

講習会のメニューは、タケノコご飯、わらびの煮物、山菜の天ぷら、タケノコの味噌汁など７品でした。参加者たちは、講師のアドバイスや調理実演を通じて、山菜特有の処理のコツや調理方法を学びました。特に、わらびの和え物には塩こんぶを加える工夫や、天ぷらを揚げる際にはエコープマーク品の「こめ油」を使うといった料理のコツも紹介されました。

講習後は、参加者全員で出来上がった料理を試食しました。「タケノコの風味がしっかり感じられて美味しい」、「塩こんぶを入れるとこんなに味が変わるんですね」といった感想が聞かれました。今回の料理講習会では、旬の山菜を通じて春の味覚を楽しみながら、参加者全員が充実した時間を過ごしました。

「家の光」8月号のよみどころ



表紙 本木 雅弘

手芸・
ウインター風がおしゃれ！
空き缶で作る リメイク鉢



専門医が
教える

肩の痛みが軽くなる
うちわあおぎ

特集
体調を整え、夏バテ知らず！
栄養たっぷり 夏ごはん

特別企画
終戦から八十年
戦争を伝える 未来へのバトン

暑くてもだいじようぶ！
きれいに魅せる 夏の庭

楽しく学ぶ
ＪＡ共育ドリル
一〇八歳、理容師
箱石シツイさん

100
シリーズ
百年を生きて
箱石シツイさん

購読のお申し込みは
お近くのＪＡへ



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

今からはじめる

終活

“自分も家族も安心3つのポイント”



ナビゲーター
阿部 祐二さん

ポイント

1

「そのうちに…」では間に合わないことも!?

家の片付けをきっかけに
家族と進める、前向き終活

家族に負担をかけず、自分らしく人生の終わりを迎えるための準備『終活』。必要性を感じてはいても「気乗りしない…」と後回しにされる方も多いのではないだろうか。しかし、年齢を重ねると体力や気力が落ち、終活がどんどん億劫に。さらには「認知症になつてしまい、遺言を残せない」というケースも…。準備不足でいると「お葬式で誰を呼ばよいか」「保険・共済や口座を把握できておらず、手続きができない」など、残された家族に想像以上に負担がかかります。元気なうちに、家族と一緒に少しずつ終活について話してみませんか?

その第1歩としておすすめなのが、不要な物を捨てて身の回りを整理する「断捨離」。長年住んだ家の片付けは大仕事ですが、そんな時こそ家族の出番です。みんなで「一緒に片付けられ、思い出の品々に会話も弾み、物の整理だけでなく、この先どうするか」について家族で話し合いつつに。さらに、家が片付けば快適に過ごせる上、遺品整理の際、家族の手間を減らすこともできます。記事の下におすすめの断捨離方法をご紹介します。ぜひ実践してみてください。

残された家族への憂いなく、安心して人生を楽しむためにも、断捨離をきっかけに後悔しない終活を家族と取り組んでみましょう。

ミザッくり仕分けで片付けが進む!

断捨離に役立つ“4つの箱”

家の中の物をカテゴリーごとに仕分けると、“本当に必要な物”が一目瞭然。

「それ以外の物」に分類した不要物は処分しましょう。



A
今現在の生活に必要な物

日常的に使う
衣類・日用品など。

B
今は使わないが
必要な物

季節性がある物
(例:コートやブーツ、
扇風機) など。

C
捨てられない
大切な思い出

アルバム・家族の
思い出の品など。

Dを処分
それ以外の
物

親の遺品整理は
結構大変でした…。
自分の時は家族に
負担をかけたくないから
洋服の断捨離から
進めています!

COLUMN

親の終活に向けて「子ども」はここをチェック!

- ✓ 親の財産(不動産や負債などを含む)と加入している保険・共済
- ✓ 親のかかりつけ医、延命治療への希望など
- ✓ 兄弟がいる場合、いざという時の役割分担



[監修]
ライフヴィジョン研究室
主幹 終活アドバイザー
吉川 和世さん

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

「相続税の課税に関する傾向」

■ 近年、相続税がかかる人が増加

相続税の課税対象人数※



※国税庁 報道発表資料「平成27年分の相続税の申告状況について」「令和5年分相続税の申告事務の概要」

■ 相続税の対策に有効な方法

「生命共済」の**死亡共済金等**には**相続税の非課税枠**が設けられています。相続税の申告時に活用し、**相続税を軽減**しましょう。

死亡共済金等の非課税枠 **500万円** × 法定相続人の数

※非課税枠の適用は、契約者(掛金負担者)＝被共済者で、死亡共済金受取人が相続人である場合に限ります。また、死亡共済金等の非課税枠は、他の生命共済(保険)の死亡共済金(保険金)等と合算して「500万円×法定相続人の数」が限度となります。 ※被相続人の死亡によって取得した共済金等で、その共済掛金を被相続人が負担していたものが、相続税の課税対象になります。 ※記載のお取扱いについては、令和7年1月末現在の法令等に基づくものです。

娘に何をどうやって残そうか…
私も今から考えています。



そこで！

少しでも多くの財産をご家族に…

一時払終身共済(平28.10)

ポイント
2

皆さまのご家族にも相続税が…
相続対策について考えていますか？

25481050190

大切な家族のために、いっしょに。

相続のご相談は、JAへ



©よりぞう

ポイント
3

相談から手続きまで
円滑な相続をプロがサポート

水稲



南部営農センター 森 拓矢

7月の水管理について

- ・穂が出る25日前頃の幼穂形成期から出穂、開花期は稲が最も水を必要とする時期になります。湛水管理をしましょう。
- ・幼穂形成期に気温が20℃を下回ると障害型冷害の危険があります。気象情報に注意して深水管理で対策してください。

8月上旬の水管理について

- ・穂が出揃ってから朝晩高温となる場合は夕方の入水などで高温登熟を回避しましょう。

病虫害対策について

【いもち病】

- ・7月の雨は多くの地域でいもち病の感染好適条件となります。
- ・葉いもち病が発生した場合はブラシン粉剤やブラシンプロアブル等で殺菌してください。
- ・穂いもち病予防剤の散布適期になります。

主な穂いもち予防剤散布時期

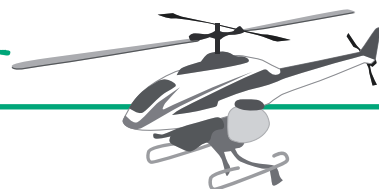
薬剤	散布適期目安
オリゼメート粒剤	出穂前3～4週間
サンブラス粒剤・パック	出穂前15日頃

【カメムシ対策】

- ・斑点米の原因となるカメムシは畦畔雑草に多く生息している為、出穂期以降の畔草刈りは斑点米を助長します。
- ・ラジコンヘリコプター等による空中防除を予定している方は、散布前までに草刈りを実施してください。
- ・稲の出穂から収穫1週間前までは、水田近辺の草刈りについても極力実施しないようにご検討願います。

【赤米対策】

- ・周りの稲と見た目の異なる穂がのぞいた場合は除去をしましょう。



無人ヘリコプターによる 水稲病虫害防除へのご理解と ご協力について

大北管内では、水稲の病虫害被害を防ぐ為、作業効率が高い無人ヘリコプターによる農薬の一斉防除を行います。ご迷惑をおかけいたしますが、散布に当たっては万全の注意をはらい実施しますので、ご理解とご協力をお願い致します。散布する農薬は（ビームエイトEXゾル）を使用します。

1. 散布日程

大北管内の各地域で7月26日から8月20日の間に実施が予定されています。（各市町村の詳しい日程については、各営農センターにお問い合わせください。）
※雨天・強風等で散布日が順延、日程変更となる場合があります。※散布時間は、午前5時から正午頃の予定です。

2. 注意事項

薬剤散布は、十分注意して実施しますが、安全で効率的な防除のために次の点にご協力下さい。

- (1) 洗濯物等に散布農薬がかからないようにご注意ください。
- (2) 散布農薬が家の中に入らないように、窓等は閉めてください。
- (3) ハウス内の作物に農薬がかからないように散布中にご確認ください。
- (4) 無人ヘリコプターの作業中は、危険ですので、絶対に近寄らないでください。

園芸



南部営農センター 原 佑輝

野菜の管理について

かん水

定期的にかん水を行ってください。果菜類は一度に大量のかん水をしてしまうと、根痛みや果実の裂果、軟化玉等の原因になってしまいます。常に土壌水分を保つように少量多回数の灌水を行いましょう。

施設栽培

施設栽培で強日射が予想される場合には、寒冷紗や遮光資材を用いてできる限り施設内の温度低下に努め、日焼け果等の対策をしましょう。

防 除

気温が上昇してくるとハダニ類、アザミウマ類、カメムシ類が増加しやすくなりますので、適宜防除に努めましょう。害虫は、早期発見、早期防除を基本に定期的に防除するようにしましょう。

梅雨明けの管理

病虫害の被害が増えてくる時期になります。施設栽培の場合、風通しが悪いと病気の発生につながるので、換気をして株の健全化を図りましょう。マルチや株元に敷き藁を敷いて雨が降った時の泥はねを防止します。

梅雨明け後は、気温が急上昇することもあるため、日焼け果、尻腐れ果などが発生するので乾燥対策につとめます。

気温が高くなりすぎると実のつきが悪くなったり、株が弱ったりすることがあるため高温対策をするように心掛けましょう。

防除・農薬の
適正使用

使用する際は必ずラベルを確認し、使用作物、希釈倍率、収穫前日数、総使用回数などの登録内容を厳守してください。トレサビリティーの記帳を必ず行うようにしてください。

暑い時期が続きますので屋外で作業する際は熱中症に十分に気を付けて適度に水分・塩分補給をしつつ、作業を行うようにしましょう。

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。



●/△ 中信地区 スマート農機展示実演会

ご来場のお客様に
記念品をプレゼント!!

開催
日時 令和7年

7月18日金 9:00~15:00

開催
場所 JA全農長野 農業機械部品センター
安曇野市堀金三田3360-2

会場
案内



どなたでも
入場無料!

各農業機械を
見て 体感して 納得して
ご購入をご検討ください!

展示・販売コーナー

スマート農機や
JA推奨型式を
展示いたします!



一括購入によりコスト削減
JA担当者「おすすめ」

生産者&JA

共同購入コシバイン
展示いたします!!

ヤマハコシバイン
YH448AEJU

メーカー希望小売価格
7,370,000円(税込)

4条刈り
51.5馬力
48.4馬力

実演会コーナー

諸事情、及び天候(雨天、強風など)に
より中止となる場合があります。

メーカーによる実演をしながら、各製品のポイントを解説いたします!

※写真はイメージです。実演会の機種とは異なる場合がございますのでご了承ください。

9:30~10:15

ラジコン草刈機①

13:00~13:45

ラジコン草刈機②

斜面も対応可能!
ラジコン操作で
省力化!



10:30~11:30

直進アシスト機能付きトラクター①

14:00~14:50

直進アシスト機能付きトラクター②

自動で真っ直ぐ
走行可能!
直進精度が求められる
畝立てや
播種作業などで
大活躍!



11:45~12:45

ドローン

デモフライトと
散布実施



主催:長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部会中信支部 後援:JA全農長野

組合員のみなさまへ



安心と信頼の
くらしのパートナー

エーコープ

摘みたてを新鮮パックした期間限定品です。
品質と安心にこだわったエーコープ新茶をお届けします。

ご予約承り中

新茶



新茶 シルバー

国産茶のなかから信頼と伝統の産地の茶葉の
のびやかな香りのよい(ラング)が特徴です。

エーコープ新茶
新茶 シルバー
産地 長野県 松本市
品種 新茶
内容量 1kg (167g×6本)
賞味期限 製造日より1年以内
保存方法 直射日光を避け、乾燥した場所で保存してください。



一番茶の新芽を使用した
「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の新茶です。

新茶 シルバー

1kg (167g×6本)

11,340円 (税込)
10,500円 (本体価格)

お茶のおいしさは芽の
若さが決め手! 一番茶の
萌え出したばかりの新芽
で作った緑茶です。

新茶 ゴールド

1kg (167g×6本)

16,200円 (税込)
15,000円 (本体価格)



おいしさと経済性を考えてブレンドしました。
新茶の風味はそのままです。

新茶 グリーン

1kg (167g×6本)

9,180円 (税込)
8,500円 (本体価格)



軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。
この時期のみ製造される限定品です。

新茶 匠 (棒茶)

1kg (167g×6本)

7,020円 (税込)
6,500円 (本体価格)

「エーコープ純茶」は、
皆様に愛されて70年。
信州をスタートに全国で
200万kgの商品に育ちました。

八十八前夜の
芽吹いたばかりの
一番茶の新芽を使いました。
芳醇な香りとコク深い
まろやかな味わいが特徴です。

数量
限定



新茶 白羽

500g
(167g×3本)

11,400円 (税込)
10,556円 (本体価格)



安全・安心の取り組み

- エーコープ茶は、安全・安心のため
品質管理の徹底を行っております。
- 自社農園・契約農場においてGAP
認証取得し、食品安全や環境に配
慮した農場で育った茶を原料とし
て使用する取組を進めています。

※写真はイメージです。

※商品のデザインが変更される場合があります。

お問い合わせ・お申し込み先 **JA大北 本所経済部** TEL.0261-22-1846

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/ **7月27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】

- 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





農業・園芸を楽しく快適に

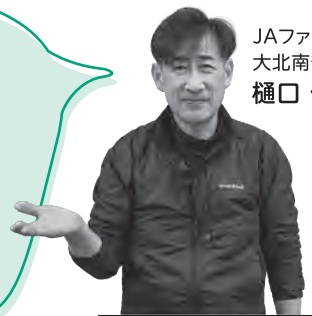
JAファーム おすすめ商品のご紹介

あったらいいな♪ 親しみやすく役立つ商品がいっぱい!

JAファームおすすめ商品シリーズ

梅雨が明けると、この地域も夏本番。収穫が始まる野菜もありますが、高温多湿や雨による泥の跳ね返りは害虫や病気を招きやすく、野菜の生育に影響すること。そこで、マルチや敷きわらを使った病気予防をおすすめします。

今回は、トマト・ミニトマトの実付きを良くするスプレーと、雑草対策に便利な商品をご紹介します。



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

トマトーンスプレー

(JAファームおすすめ)

着果増進、果実の肥大促進、
熟期の促進!

トマトは、花が咲いても実が付かないなんてことが良くあります。
このスプレーにはトマトの実付きを良くし、果実を大きく、熟期を促進する効果があります。
使い方は、花房・花に1回シュッとスプレーするだけ。
希釈する手間もなく、そのままお使いいただけますのでとても簡単ですよ。

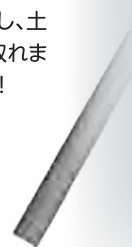


草掻き

(JAファームオリジナル)

小型で使いやすい!

鍛冶屋さんが作った使いやすい草掻きです。身長172cmでも腰を曲げず作業可能!軽くて馴染む柄で効率よく除草できます。
刃のアーチが力を分散し、土を傷めず草をしっかりと取れます。家庭菜園にピッタリ!



夏の農作業は熱中症予防のためにも日中の作業は避け、朝や夕方の涼しい時間帯に行う様にしましょう。

また、通気性の良い帽子を被り、腕はなるべく出さないよう長袖を着るかアームカバーをはめて、怪我や虫刺され対策も万全にして家庭菜園を楽しんでください。

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



友だち
募集中



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 思い通りにならなくても八つ当たりは禁物。運勢は下旬から回復。丁寧な会話を心がけて。友人との外出にツキ
健康運 / 頑張り過ぎに気を付けて。おなかにも優しい食べ物も吉
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / これまでとは違う状況に戸惑うこともありそうですが運勢は良好。一つ一つ進めていきましょう。家族を大切に
健康運 / トイレは小まめに。日焼け対策に力を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 / シシ



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。
本格的な夏が近づき、キュウリやナスといった夏野菜が店頭に並び始めました。直売所も地元野菜でますます賑やかになり、これからの季節が楽しみです。
皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

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



お盆セール

● 8月8日(金)～17日(日)

(セールの日程は変更する場合があります)

週末セール

- 7月18日(金)～19日(土)
- 7月25日(金)～26日(土)

お盆セール

- 8月8日(金)～9日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

夏には夏の旬の野菜を食べましょう。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。
夏野菜は冬でもハウス栽培などで収穫はできますが、栄養価は低いと思われます。この暑い時期、夏野菜を摂取することで身体の熱を身体の中から冷やす効果や必要な栄養がとれることが期待できます。

一例をあげますと、

キュウリ 汗をかくて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。

酢の物でいただくと効率よくビタミンCも摂取できますよ。

トマト ビタミンAとCがたっぷり。夏は暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すると抗酸化作用が期待できます。

ピーマン ビタミンCが豊富。この時期の強い紫外線から健やかな肌を保つための効果が期待できます。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため壊れにくく、安心して炒めて食べられます。他にもビタミンAも含まれています。

この他にも夏野菜はたくさんあります。

直売所に行かれたら野菜を見ながら栄養について考えるのも楽しいと思います。



蟹座

6/22～7/22

全体運／運勢は穏やか。おいしい物を食べに行きましょう。大人数での食事◎。外出は近場がお勧め。体験教室が吉

健康運／うっかりのけがに気を付けて。交通ルールを厳守
幸運を呼ぶ食べ物／オクラ



双子座

5/21～6/21

全体運／変化はあなたの味方です。好奇心を発揮して、あれこれ試してみましょう。失敗も成功の母となります

健康運／スポーツや散歩を楽しんで。体を動かすと快適
幸運を呼ぶ食べ物／アスタバ



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 愛加さん



あづみの公園大町・松川地区では、7月19日(土)～8月31日(日)の期間で「夏のアルプス大冒険～ずぶめれ覚悟！サマースプラッシュ～」を開催します！夏の恒例となった川遊びやプール遊びのほかに、夏休みの思い出作りや自由研究に役立つようなイベント・体験プログラムが盛りだくさん！ぜひ、あづみの公園の夏を満喫しに来てくださいね♪

スプラッシュ・リバー

北アルプス山麓から流れる清流「乳川」で川遊びを楽しもう！



- 開催期間／7月19日(土)～8月31日(日)
- 開催時間／午前10時～午後4時
- 場 所／河畔広場(大洞下堰堤下) ※注意事項等はHPをご覧ください

スプラッシュ・ランド

アルプス大草原にフールが登場！更に、スプリングラダーが一緒に動き出す「ずぶめれタイム」も開催！

※水遊び用おむつは、専用の小型スルでのみ利用可

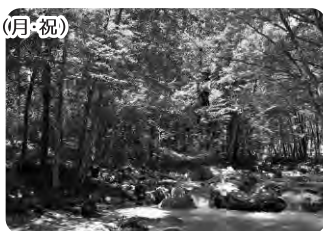


- 開催期間／7月19日(土)～8月31日(日)
- 開催時間／午前10時～正午、午後12時30分～3時30分
(ずぶめれタイム…午前11時～、正午～、午後1時～、2時～)
- 場 所／アルプス大草原

リバー・ジップライン

ジップラインで川の上を渡る、爽快なアクティビティ♪

- 開催日時／8月9日(土)～11日(月・祝)
- ①午前10時30分～ ②11時～
- ③11時30分～ ④午後1時～
- ⑤1時30分～ ⑥2時～
- ⑦2時30分～ ⑧3時～
- ⑨3時30分～
- 場 所／河畔広場
- 定 員／各回6名
- 対 象／6歳以上
- 参 加 費／1000円 ※雨天、増水時は中止



体験プログラム

【自然体験】

乳川のいきものと砂鉄調査隊

園内を流れる清流「乳川」に棲む、魚や水生昆虫を探します。

- 日 時／7月19日(土)～8月24日(日)期間中の土日
午前10時～(所要時間約2時間)
- 場 所／インフォメーションセンター(集合)
- 定 員／各回15名
- 対 象／小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 持ち物／ウォータースーツ、濡れてもよい服装、タオル



【創作体験】

まっぼっくり!ザ・ワールド

松ぼっくりをメインに、木の実などの自然素材を使用して置物を作ります。

- 日 時／8月1日(金)～10日(日)
(受付時間)午前9時30分～11時30分
午後1時～3時
- 場 所／森の体験舎 創作工房
- 参加費／200円



【食体験】

セタまんじゅう

松本地域に伝わる「セタまんじゅう」を作ります。
餡は、甘味噌とナスか、小豆からお選びいただけます。

- 日 時／8月2日(土)・3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
- 参加費／250円 ※材料が無くなり次第終了



- 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
X
Instagram

- ▶ <https://www.azumino-koen.jp/>
- ▶ <https://www.facebook.com/azumino.OM>
- ▶ https://x.com/azumino_OM
- ▶ https://www.instagram.com/alpsazumino_om



乙女座

8/23～9/22

全体運／騒がしかった状況が次第に収まっていきます。判断に迷ったら成り行きを見守って◎。下旬からは積極的に動いて
健康運／喉の痛みに注意。嗜好(しこう)品はほどほどに
幸運を呼ぶ食べ物／葉トウガラシ



獅子座

7/23～8/22

全体運／とても勢いがあり大きく進展。協力してくれる人も出てきて気持ちも温かに。目標を絞り込み自信を持って進めて
健康運／体調に合う食材や良い健康法が見つかる予感
幸運を呼ぶ食べ物／トウガン

最新の3Dマンモグラフィ装置を導入しました

診療放射線科

当院では、2025年3月に乳房X線撮影装置を更新し、最新の3Dマンモグラフィ装置（トモシンセシス）を導入しました。FUJIFILM社製の「AMULET SOPHINITY（アミュレット ソフィニティ）」という撮影装置です。従来の装置と比べより高精細な画像を取得することができます。またトモシンセシス機能を搭載しており乳房の断層画像を生成し、内部構造をより詳しく観察することが可能になりました。

マンモグラフィの進化：2Dから3Dへ

乳房の健康状態を詳しく調べるために、マンモグラフィは非常に有効な検査です。2Dマンモグラフィは、乳房全体を1枚の平面画像として撮影しますが、3Dマンモグラフィは、X線管球を移動させながら連続的に低線量でX線を照射し乳房を複数の位置から撮影することで、薄いスライス画像（断層画像）を何枚も作成します。例えるならば、2Dが1枚の写真であるのに対し3Dはまるでパラパラ漫画のように、乳房内部を一層ずつ細かく「めくる」ように観察できるため、これまで見えにくかった病変もより明確にとらえることが可能になりました。



患者さんへの負担軽減

当院が導入した3Dマンモグラフィ装置は、高精度な画像診断を可能にするだけでなく、患者さんへの負担軽減にも最大限配慮された設計がされています。最新技術により、検査時のX線被ばく線量を抑えながらも高精細な画像を得ることができ、安心して検査を受けていただけます。

最後に

乳がんは、多くの女性にとって身近な病気の一つです。早期に発見し適切な治療を受けることで、その多くは克服できる時代になりました。だからこそ、定期的にご自身の乳房の状態を確認する機会を設けることが何よりも重要です。「忙しいから、まだ大丈夫」「若いから、関係ない」と感じて、つい検査を先延ばしにしていますませんか？ ご自身の健康は、ご自身だけでなくご家族や大切なご友人、そしてあなたを必要とする周囲の人々にとってかけがえのないものです。この機会に、ご自身の乳房の状態を知るために検査をうけてみてはいかがでしょうか。最新の3Dマンモグラフィ撮影は、人間ドックのオプション検査または乳腺専門外来で検査が可能です。また、当院では、予約不要「おてがるマンモ」も行っています。検査に関してご不安な点やご質問があれば、どんな些細なことでも構いませんので、どうぞお気軽にご相談ください。

【検査をご希望の方】

	健康診断 要予約	おてがるマンモ 予約不要 当日13:30～16:00 1階 総合受付にて受付を 済ませてください。
2Dマンモグラフィ	4,400円	
3Dマンモグラフィ	7,700円	—
乳腺エコー	3,630円	

〔 健康管理課 〕 お問い合わせ／TEL.0261-61-1181



蠍 座

10/24～11/22

全体運 / 気になることが多そうですが力になってくれる人がいます。1人で考え過ぎないように。情報は出どころを確認して
健康運 / 水分の取り過ぎに注意。睡眠はたっぷり取って
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 人との触れ合いが心に大きな奇跡をもたらします。けんかは着地点を考慮して冷静に対応を。バランスを大切に
健康運 / 熱中症や急な発熱に気を付けて。外出には帽子を
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

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)

7月27日(日)

8月10日(日)

8月24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)

7月17日(木)

7月23日(水)

7月27日(日)

8月10日(日)

8月24日(日)

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

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!



2025年

実りの

定期貯金

キャンペーン

©よりぞう

＜キャンペーン期間＞

令和7年6月18日(水)

～10月31日(金)

年0.6%

お預入期間1年

JA大北
本所金融部

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

JA大北Official Web Site



大町市大町字光明寺 3091-1 tel. 0261-22-1843 詳しくは最寄りの支所 事業所金融窓口へお気軽におたずねください。

理事会 (6月24日開催)

協議事項

- ① 理事の役員報酬配分(案)について
- ② ディスクロージャー誌について
- ③ 役員賠償保険(D&O 保険)の加入について
- ④ 計画内固定資産取得(案)について

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 5月末 事業実績について
- ② 5月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- ③ 令和7年度 第1四半期
自主検査チェックリスト(信用・共済・営農・経済)結果について
- ④ 令和7年度 第1四半期 苦情等処理受付対応状況報告について
- ⑤ 令和7年度 第1四半期 事務ミスについて
- ⑥ ALM 委員会および余裕金運用状況の報告について
- ⑦ 貸出金利の改定について
- ⑧ 令和7年度カントリー・ライスセンター等利用料金設定について
- ⑨ 令和7年産米地区別出荷契約について
- ⑩ 営農部当面の事業予定について
- ⑪ 管内視察研修について
- ⑫ 子会社の第1四半期決算状況について
- ⑬ 主な会議・行事について



山羊座

12/22～1/19

全体運 / 厳しい状況です。今すぐ結論を出すのは避けて反省点、改善点探しを。下旬には状況が好転。探し物が見つかりそう
健康運 / 関節痛や打ち身はしっかりケアを。車は安全運転で幸運を呼ぶ食べ物 / スズキーニ



射手座

11/23～12/21

全体運 / 好調運。問題は解決に向かいます。深追いはせずその場の流れを重視して動きましょう。先人の恵に学んで
健康運 / 肩や首のストレッチを念入りに。血行促進を幸運を呼ぶ食べ物 / モロヘイア

安心を、いつでも手元に。



JA共済アプリを登録して もしものに備えましょう!

JA共済アプリにはあなたを守るポイントがたくさん!

契約情報を
確認できる



シーンごとに
保障がわかる



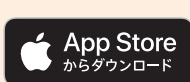
もしもの時
すぐ連絡できる



災害の時に
安心できる



まずは
ダウンロード



JA共済アプリ・Webマイページの登録方法



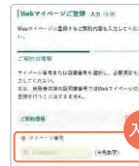
JA共済アプリを
立ち上げ「JA共済
IDを新規登録」を
タップする。



JA共済IDとして
登録するメールア
ドレスを入力して
次の画面へ進み、
届いた認証コード
を入力して進む。



パスワードを入力
し、規約に同意の
うえ「新規登録」
ボタンをタップ、
表示された画面
で「次へ」ボタ
ンをタップする。



Webマイページの登録のため、ご契約者
情報など各項目を入力・確認して進み、
登録完了!



Webマイページ
登録完了メールが届きます。

今なら

安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリ 新規登録 キャンペーン 実施中!

先着 30万名様

1,000円相当の
デジタルギフトをプレゼント!

さらに 抽選で人気の豪華賞品が当たる!(計600名様)

A賞

Anker
Solix C300
Portable
Power Station



200
名様

B賞

ルンバ コンボ 2
Essential ロボット
+ AutoEmpty
充電ステーション



200
名様

C賞

象印マホービン
STAN.
IH炊飯ジャー
(5.5合炊き)



200
名様

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリをダウンロードのうえ、Webマイページに登録いただいた方が応募いただけます。)

期間
2025年4月1日(火)
2026年3月31日(火)

キャンペーンの
応募方法等の
詳細はこちら



25164510239



魚座

2/19~3/20

全体運 / タイミングが合わず二度手間になることが。ただ遠
回りは悪くありません。普段の景色を別の方向から
健康運 / お尻周りは温かく。新陳代謝を促進して
幸運を呼ぶ食べ物 / インゲン



水瓶座

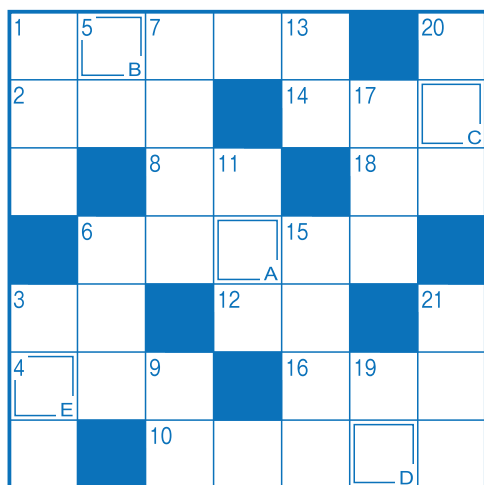
1/20~2/18

全体運 / 運勢は活気があります。ピンチだと思ったときにチャ
ンスで良い方向転換ができます。しっかり状況を見極
健康運 / 体力アップの好機。スポーツも上達の予感
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス



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 国際博覧会(万博)には——各国が出席します
- 3 朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。
令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン——に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子

●ヨコのカギ

- 1 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー——』
- 6 さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、
長崎県などですお盆の行事
- 8 スイカにかけられる人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっついたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お——!
- 18 鼻の長い動物

■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)
- 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／7月31日必着

メール・FAXでも受け付けています。

FAX 0261-234831

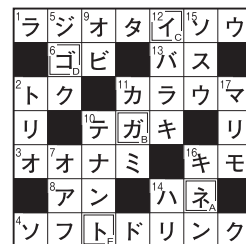
メールアドレス
kouhou@dhk.nh-jar.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

85

398 0002

●6月の答え ネガイゴト



みんなの川柳

道ばたに 外来種が 咲きほこる C.M
扇風機 まわる首だけ 働き者ふうちゃん
山冷やし中 まだ始めぬと 言い張られ 夏メニュー待ち男
今日も又 何処に出るやら 熊情報 彦翁
米農家 大事にすること 忘れてた 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。

今月の表紙



だいほくこどもくらぶ



池田町

父／那須 淳太さん
母／穂花さん
長女／莉花ちゃん(1歳)

莉花ちゃんは、6月生まれで誕生花のジャスミン(茉莉花)から漢字を頂いたとのこと。よく食べ、よく笑い、よく寝る子です。好きな食べ物はパン。お腹が空くと「パンパン!」と言って欲しがります。好きなことは、アンパンマングッズで遊ぶこと。中でもキンちゃん



長女／莉花ちゃん

大好きで家族みんなで推し活をしています。休日は、手作りユニフォームを着てパパの野球の応援へ行きます。表紙の写真は県大会優勝のパパとの記念写真です!!全国大会で色々な県に行くのが家族みんなの楽しみになっています。

ご両親は「ジャスミンの花言葉でもある幸福な人生を送れること、愛らしい女の子に育ってほしい」と願っています。

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」の協力で大北地域に住む子どもさんたちを紹介しています。JA共済こどもくらぶについては、お近くのJA支所・事業所、本所共済部(Tel:22-1815)まで。

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

● 先月、主人の誕生日がありました。子供が就職し、夫婦2人の生活になると、ケーキを食べたりお祝いしたりすることも少なくなりがちです。でも、夫婦2人だけでもケーキを楽しんで、お祝いしました！お父さん、誕生日おめでとう！
大町市 Kさん

● 4月から5月にかけて家庭菜園に定植した野菜の苗も無事に根付き、先月は摘心や支柱立ての作業を行う時期を迎えました。今年も美味しい野菜がたくさん収穫できることを期待しつつ、日々の作業に励んでいます。
大町市 Fさん

● 大町中学校の生徒たちが手作りしたマチスコを購入しました！パスタに使ってみたところ、とても美味しく大満足でした。次回はカレーに使ってみようと思っています。
大町市 Mさん

● 梅雨に入り、畑の草が勢いを増してきました。今年は畑の周りを囲い、シカ

の侵入を防ごうと思います。サルが入ってしまうのは仕方ないですが、せめて植えた苗が成長し、実がなるまでは網に託しています。
大町市 Mさん

● 梅雨だというのに急に夏が訪れたような暑さで、なかなか身体が追いつきません。我が家の愛猫も長く伸びて、扇風機の風を浴びています。
大町市 Kさん

● 毎月「くらしの健康百科」を楽しみに読んでいます。先月に掲載された「不眠症」は大変参考になりました。
池田町 Mさん

● 広報だいほく6月号に掲載された認知症予防の記事を読んで、早速実践を始めました。もの忘れがこれ以上進まないことを願いつつ、これから毎日コツコツと取り組んでいきます。
松川村 Uさん

● 我が家では熱中症対策として、しそジュースを手作りしています。鮮やか

な赤い色と爽やかな味わいが家族に大好評！炭酸で割るとさらに美味しくなり、夏の定番ドリンクになっています。
松川村 Oさん

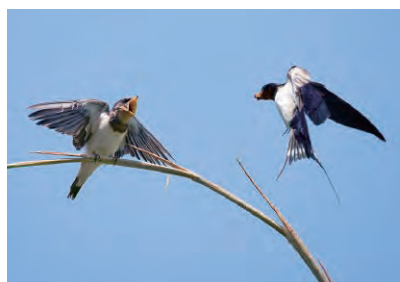
● 家の近くにあるJA南部工機燃料センターは、農機具が故障したり、不調になった際に、迅速に対応していただけるので助かっています。
松川村 Sさん

● 先月、家族みんなでバーベキューを楽しみました！エコーコープで購入した『はくば豚』は肉質が柔らかくてジューシーで、野菜と一緒に焼くと絶品でした。
白馬村 Sさん

● 今年の大雪で杭ごと倒れていたブルーベリーが起き上がり、たくさんのお花を咲かせ始めました。今年はたくさん収穫できるのを楽しみにしています。
白馬村 Kさん

ざんせつ

7月です。この季節は心地よい風と澄んだ空気が、日々の疲れを吹き飛ばしてくれるように感じます。空をふと見上げると、ツバメたちが元気に舞う姿が目に入ります。軒先で子育てをする様子からは、命の力強さと日々の営みの大切さが伝わってきます。あわただしい日常の中、空に舞うツバメの姿を見つけると、心がほっと安らぎます。そんなツバメのように、「広報だいほく」も、皆さまの日常に寄り添い、小さな幸せや役立つ情報などをお届けする存在でありたいと思っています。どうぞ引き続きよろしくお願いいたします。



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。



一口メモ

トマトに含まれるビタミンCやリコピンなどの抗酸化成分は、肌の老化を促進する活性酸素を除去し、コラーゲンの生成をサポートする働きがあります。紫外線やストレスなど活性酸素が増えやすい現代において、抗酸化作用を持つ食品を日常的に摂取することはアンチエイジングの効果があるといわれています。また、アボカドにはビタミンと良質な脂質が多く含まれており、コレステロールを減らすリノレン酸が多く、動脈硬化予防や中性脂肪減少効果が期待できます。

えびとトマト・アボカドのサラダ

●材料(2人分) ●作り方

ボイルむきえび …… 約100g
 トマト …………… 1個
 アボカド …………… 1/2個
 レモン汁 …………… 大1/2
 「しょうゆ …………… 大さじ1
 わさび …………… 適量
 A オリーブオイル 大さじ1
 「塩・こしょう …… 少々
 レタス …………… 適量

① アボカドは1cm角に切り、レモン汁を全体にまぶします。
 ② トマトは1cm角に切ります。
 ③ ボイルむきえびはキッチンペーパーなどで水気を取り、半分に切ります。
 ④ ボウルにAを入れ、しっかりと混ぜます。
 ⑤ ④に①と②、③を加えて混ぜます。
 ⑥ 皿にレタスを敷き、⑤を盛ります。

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 神城支部より



大ぶきの煮もの

材料(4人分)

・大ぶき …………… 500g
 ・油 …………… 大さじ1
 ・さつま揚げ …………… 1枚
 ・ちくわ …………… 1本
 ・油揚げ …………… 1枚
 ・だし汁 …………… 500ml
 ・きび砂糖 …………… 大さじ1
 ・みりん …………… 大さじ2
 ・醤油 …………… 大さじ2

作り方

- ① 大ぶきは米ぬか(米のとぎ汁でもよい)と一緒に茹で、皮をむいて斜め切りにする。
- ② さつま揚げ、ちくわ、油揚げも大ぶきの大きさに合わせて切る。
- ③ 大ぶきを油で炒め、だし汁を加えて調味し、煮つける。
- ④ 八分どおり火が通ったら、さつま揚げ、ちくわ、油揚げを加え、弱火で煮込んで、味や食感を、自分好みのものに仕上げる。

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7791-4 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。