

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



8

2024 (令和6年)

No.713

CONTENTS

組合員マイページはじまりました … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P5 / STOP! 農作物盗難 … P11 / 営農アドバイス … P12 / JA共済 … P14
JA直売所だより … P17 / JAインフォメーション … P18 / JAだいほくオリジナルレンタル機種・JA葬祭 … P19 / 暮らしの健康百科 … P20
国営アルプスあづみの公園 … P21 / アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24



組合員 マイページ はじまりました

組合員カードを
デジタル化、
スマートフォンで使えて
ますます便利に!

2024年7月から、JA大北組合員マイページが使えるようになりました。

JA大北組合員マイページとは、JA大北組合員カードをデジタル化し、お手持ちのスマートフォンで利用できる便利な新機能です。これにより、JAと組合員の皆様インターネットを通じて簡単に繋がることができます。

組合員マイページの特徴

- 登録がとても簡単!
LINEアプリからお友だち追加するだけで、登録いただけます!
- JAからのお知らせ・情報がLINEで届く!
JAからのお知らせはもちろん、市況状況の確認や、販売精算・購買請求情報を早くチェックでき、ダウンロードが可能です。

組合員マイページでできること

① 市況情報をいち早く確認して出荷に備える



② 販売精算 / 購買請求情報を素早く経営に活かす



ご登録はお手持ちのスマートフォンから



STEP1

QRコードを読み取る

お手持ちのスマートフォンなどLINEアプリをインストール済みの端末で、以下のQRコードを読み取ります。



※端末のロックを解除後、カメラを起動して読み取ってください

※LINEの友だち追加機能のカメラからは、アクセス出来ませんのでご注意ください

STEP2

LINE認証を許可する

メールアドレス・LINEパスワード入力後「認証」画面が立ち上がるので、「許可する」を押します。



「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。LINEの「あい作」という名称とトンポマークは今後変更になる可能性があります。

STEP3

友だち追加をする

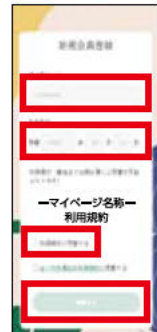
お友達追加画面が表示されるので「友だち追加」を押します。



STEP4

ご本人情報を入力

新規会員登録画面が開くので、「組合員コード」と「生年月日」を入力し、利用規約に同意チェックを入れ、「登録する」ボタンを押します。



組合員コード

生年月日

利用規約に同意

登録するボタン

※利用規約は最後までスクロール頂くとチェックボックスが有効になります。

組合員マイページ登録スタートキャンペーン

8/31までに
組合員マイページに登録すると
100名様に
抽選で
お得なクーポン券
当たります!

トップ画面が表示されたら、
登録成功です!

ご登録にはご自身の組合員コードが必要になります。



0012345678

ご確認はJA貯金通帳の表紙をめくった裏側に記載されたお客様番号から最初の00を除いた8桁の番号が組合員コードとなります。



登録に関する
ご不明な点がございましたら
こちらをご確認ください。





JA大北組合員 特典のご案内

お得な特典満載！

JA施設、地域店舗をお得にご利用！
「JA大北組合員応援事業」

当事業では、JA大北組合員カードを出資金1口(1,000円)以上の組合員の皆さまに発行いたします。
カードをご提示いただくと、協賛店でサービスが受けられます。



組合員カード提示による特典

JA生産資材店舗・直売所にて
割引・サービス

JA大北運営ガソリンスタンド
での給油割引

地域協賛店にて店舗独自の
割引・サービス

A・コープ店にてA・コープ友の会
ポイントの加算

オートパルで車検時に
オイル交換無料など

利用可能な店舗やお得な特典について
詳しく知りたい方は
こちらのQRコードへ
今すぐアクセス! →



(撮影協力)白馬村・農かふえ 白馬そだち

お問い合わせは最寄りのJA支所・事業所まで



JA大北 本所

〒398-0002 大町市大町字光明寺 3091-1
tel. 0261-22-1840 fax. 0261-23-4831
URL: <https://www.ja-daihoku.ijjan.or.jp/>

ときわ事業所 (0261) 22-0209
〒3980002 大町市常盤3570-5

池田北事業所 (0261) 62-3146
〒3998601 北安曇郡池田町大字池田4276-2

池田支所 (0261) 62-3114
〒3998602 北安曇郡池田町大字会染5098-1

松川支所 (0261) 62-4108
〒3998501 北安曇郡松川村7027

神城事業所 (0261) 75-2111
〒3999211 北安曇郡白馬村大字神城21494

白馬支所 (0261) 72-2010
〒3999301 北安曇郡白馬村大字北城6379

おたり支所 (0261) 82-2003
〒3999422 北安曇郡小谷村大字中小谷丙50-1

大町支所 (0261) 22-0204
〒3980002 大町市大町光明寺3091-1

平事業所 (0261) 22-1920
〒3980001 大町市平8940

業務用キャベツの播種作業を実施

高品質苗の提供を目指して

大町市平の当JA中部育苗センターにて6月26日、白馬村で栽培する秋の業務用キャベツの播種作業が行われました。白馬村では約7反歩そのうち出荷用として約4反歩の栽培が進められています。

この日の播種作業はJA職員によって行われ、1ケースに72粒が入るセルトレーで170枚分種が播かれました。まず、土台となる土を穴の開いたセルトレーに入れ、次に土にくぼみを作って種を播種しました。播種が完了したセルトレーは、温度と水管理が整った育苗ハウスに運ばれ、約30日間育苗されました。その後、7月下旬から定植に合わせて各農家に苗の供給が始まり、定植は8月中旬まで行われました。キャベツの収穫は、植え付けから約3か月後の秋に予定されています。苗を受け取った白馬村の農家は「JAの苗は毎年品質が良く、安心して栽培できます」と期待を寄せていました。



セルトレーに播種作業を行うJA職員

第22回 池田地区

「組合員・JA役職員

親睦マレットゴルフ大会」開催

6月29日、池田町内鎌のあづみ野広場マレットゴルフ場で、池田地区運営協議会主催の「池田地区組合員・役職員親睦マレットゴルフ大会」が開かれました。当日は梅雨の晴れ間の中、地区組合員26人、役員5人、職員18人の総勢49人が参加し、チームに分かれてコースを回りました。

この大会は、組合員と役職員が親睦を深め、組合員の健康増進、総代会や運営協議会の発展に資することを目的としています。初めてマレットゴルフを体験する職員もいましたが、和気あいあいとした雰囲気の中でプレーが進みました。参加者は

「来年もぜひ参加したい」「楽しく交流ができて良かった」と口々に話し、親睦を深めることができました。



大勢の参加者が集まった親睦マレットゴルフ大会

新採用職員が農業体験

農家の苦勞を実感

当JAは7月2日、今年度新たに採用された職員を対象に、大町市常盤のJA農産物直売所「ええっこの里」近くのリンゴモデル圃場で農業研修を実施しました。この研修は、新採用職員が農作業を通じて農家や農業の現状を理解し、JAの業務への理解を深めるとともに、農業の基本知識を習得し、JA職員としてのスキルを向上させることを目的としています。毎年恒例のこの研修には、今年も6名の新採用職員が参加しました。

研修では、JA営農部の中村部長が講師を務め、リンゴ園での若芽の剪定作業を指導しました。参加者は芽切ハサミを使い、樹木の根元から生えてくる若芽を実際に剪定する作業を体験しました。参加した職員の一人は「農業の現場での作業を通じて、農家の方々の苦勞を身をもって感じました。これから積極的に学び、JA職員として成長していきたいです」と感想を述べていました。



JA新採用職員がリンゴの若芽を剪定

2024サマーセール in 南部地区開催

J A 南部工機燃料センター・J A オートパル南部センター

大町市常盤の当 J A 南部工機燃料センターと J A オートパル南部センターは、7月5日と6日に恒例の「2024サマーセール in 南部地区」を開催しました。

このイベントでは、農業機械やガス器具、新車の軽トラックなど、幅広い製品が展示され、来場者はメーカー各社の製品を比較検討し、J A 担当者などと購入相談をしていました。両日合わせて約250人が来場しました。

また、農産物や食品などの販売が行われたほか、イベント企画として J A 全農長野・関東甲信ケボタ協賛の「セルフメンテナンス講習」が両日開かれました。内容は、トラクターや管理機の基本的なメンテナンス方法や、日常的に行うべき点検項目についての説明が中心の講習会でした。参加者はメーカー担当者からメンテナンス技術を学びました。

イベントの両日、将来も地元で働き、地域を支える人材を育てるという共通理念のもと、池田工業高校と地元事業所・団体等により推進されている協働教育プログラム「池工版デュアルシステム」(長期継続型研修)で生徒2人が J A 南部工機燃料センターで研修を行いました。池田工業高校電気科3年生の山田諒(まこと)さんは「セルフメンテナンス講習会に参加して、メーカーの方が農家の方々に深く分かりやすく説明していたので、機械の仕組みやメンテナンスの重要性をしっかりと理解すること



セルフメンテナンス講習を熱心に聞く池田工業高校の生徒(写真中央奥)



会場では、最新の農業機械やガス器具などが展示されました。

ができました」と話していました。また、同じく電気科3年生の佐藤深貴(みき)さんは「セルフメンテナンス講習会に参加して、農家の方々がどれだけ事故が起こらないように良い状態を保つのが大変かを学ぶことができました」と話していました。

白馬地区で年金友の会 マレットゴルフ大会を合同開催

当 J A 白馬支所と神城事業所の年金友の会は7月23日、雨天のため延期となった恒例の年金友の会マレットゴルフ大会を合同で白馬村の白馬グリーンスポーツの森で開催しました。大会には会員29人が参加し、3〜4人1組で全27ホールを回りながら交流を深めました。白馬支所年金友の会会長、吉沢篤さんは「大会が延期となり、他の大会と重なったため、昨年より参加人数は減りましたが、参加者の皆さんには交流を深めてほしいと思います。これからもこのような機会を通じて、会員同士の絆を強めていきたい」とあいさつしました。参加者は「ナイス!」「ここを狙って打って」などと声を掛け合いながら和気あいあいとプレーを楽しんでいました。



交流と親睦を深めながらプレー楽しむ会員

園児と親と一緒にジャガイモ掘り体験 青壮年部池田地区相半花見支部

当JA青壮年部池田地区相半花見支部は、子どもたちが農業を体験し、食の大切さと自然の恵みを実感してもらおう「チャイルドファーム21運動」の一環として、継続した食育活動を行っています。7月20日、池田町保育園の園児と保護者を対象に、同町花見地区の圃場でジャガイモ掘り体験を開催しました。園児と親や家族、約30人が参加しました。

園児たちは、初めての体験で土に触れながら、小さな手でジャガイモ掘りを楽しみました。初めて体験する子がほとんどで、土の中から次々と出てくるジャガイモを見つけて、「ジャガイモ見つけたよ」「たくさん出てくるね」と声を上げていました。同支部の和澤忠志支部長は「地域で育てられた農産物を通じて、子どもたちに食の大切さや農家の苦勞を知り、自然の恵みを感じながら、おいしく食べてもらえば嬉しい」と話していました。このジャガイモ収穫体験は、7月に3回開催しました。



園児と親と一緒にジャガイモ掘りをしました

「JAなごや親子食農ツアー」大北地域で夏を満喫 楽しく食と農を学ぶ

当JA観光課は7月27日と28日、次世代を担う子どもたちに食と農への理解を深めてもらうため、「JAなごや親子食農ツアー・夏休み自然体験in白馬2日間」の受け入れを行いました。愛知県のJAなごや管内から親子5家族19名が大北地域を訪れました。

食農体験として、池田町でトウモロコシ、白馬村でのジャガイモの収穫体験や魚のつかみど



白馬村での魚つかみ体験に熱中する子どもたち

りを行いました。大町市の国営アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、森の散策のほか、夏休みの思い出として、クラフト体験を楽しんだり、ご当地ダムカレーを堪能しました。参加した子どもたちからは、「収穫したトウモロコシが甘くて美味しかった」「魚をつかまえるのが難しかったけど、すごく楽しかった！」「白馬は景色がとてもきれいで、また来たいと思う」との声が聞かれました。

ツアーを企画したJAなごや地域振興部ふれあい課の山村竹虎課長は「都会では体験できない自然とのふれあいや食農体験を通じて、参加者に貴重な経験を提供できたことを嬉しく思います」と話していました。



池田町でトウモロコシ収穫を楽しんだ子どもたち

「こめ油」で健康に！ 料理講習会を開催

当JAは7月26日、大町市のJA本所会館で、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」を開催しました。第2回目は「こめ油」を使った簡単料理で、講師には築野食品工業株式会社の大塚尚子氏を招きました。参加者は、大塚さんの実演を見ながら



体にいいこめ油を使って料理講習会

こめ油を使った4品の料理

第2回「はつらつ講座」

炊き込みご飯やドレッシングなどの手間いらずのメニュー4品の調理方法を学び試食しました。ミニアメリカンドッグ作りでは、爪楊枝に刺した一口サイズにカットした粗びきウインナーを使い、くるくると回転させながらこめ油と蒸しパンミックスなどで作った衣をつけて揚げる工程を体験しました。

参加者はこめ油の特徴である酸化しにくさ、油臭くないこと、冷めても美味しいことを楽しみながら学びました。参加者は「簡単で美味しい」「孫と一緒にミニアメリカンドッグを作りたい」などと話していました。終始、講習会は和やかな雰囲気の中で行われました。



ミニアメリカンドッグ作りを体験する参加者たち

◎支所・事業所使役
介護施設で草刈りボランティア

神城事業所・北部営農センター

白馬村の当JA神城事業所と北部営農センターは7月5日、同村にある特別養護老人ホーム「白嶺」でボランティア活動を行いました。今年は職員11人が参加し、草刈機や一輪車を使って施設周辺の草刈り作業を行いました。参加した職員は、施設の職員と協力しながら作業を進め、利用者の方々に快適な環境を提供しました。この活動は一支所一協同活動の一環として毎年行われています。同事業所の太田和夫事業所長は「利用者の皆さんが笑顔で過ごせることが何よりの喜びです。今後もこの活動を続けていきたい」と話していました。老人ホームの職員からは、「毎年作業をしていただき、本当に助かっています。利用者の方々の皆さんも大変喜んでます」と感謝の言葉が寄せられました。



草刈りボランティアを通じて地域との絆が深まりました



フレッシュミズに参加してみませんか？

JA大北では、食と農に興味がある45歳前後の女性の皆さんを対象に、定期的に料理講習会などの楽しいイベントを開催しています。参加は無料で、お友達同士やお子様連れでのご参加も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください！

○お問い合わせ先/JA大北 総務部ふれあい課
TEL.0261-22-1840(担当:勝野・矢口・深澤)



「こめ油」を使った料理を学ぶ参加者たち

参加者は、大塚さんの実演を見ながら炊き込みご飯やドレッシング、洋風肉じゃが、ミニアメリカンドッグの、手間いらずのメニュー4品の調理方法を学び、試食しました。参加者からは「今日のレシピはとても簡単だから家でも作ってみようと思う」「こめ油の使い方がこんなに多様だとは知らなかった」などの感想が多く聞かれました。講師を務めた大塚尚子氏は「こめ油は健康に良く、さまざまな料理に使える万能な油です。ぜひご家庭でも試してみてください」と話していました。

Aコープ「こめ油」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7月24日、大町市のJA本所会館で、同部フレッシュミズ体験企画として、管内の女性を対象にAコープマーク商品の「こめ油」講習会を開催し、7人が参加しました。講師には築野食品工業株式会社の大塚尚子氏を招き、こめ油の特徴やアレンジレシピを紹介しました。

「はぎれリース作り体験」開催
女性部松川支部



女性部松川支部は7月16日、JA松川支所で、布の端切れを使った「はぎれリース作り体験」を開催しました。当日はJA総務部ふれあい課の職員が講師となり、同支部の部員8人が参加しました。参加した部員は、事前にピンキングばさみで約4〜5cm角に裁断したお気に入りの布を選び、完成イメージを決めてから、割り箸に木工用ボンドをつけて、ドーナツ型の発泡スチロールの土台に布を隙間なく挿し込んでいきました。講師からは「布を挿し込んだ後、割り箸を上にもつすぐ抜くことがポイントです」とのアドバイスがありました。

会話を楽しみながら、自分好みの布を選び、色のバランスを考えながら、約2時間で自分好みのリースを完成させました。部員からは玄関に飾りたい「季節ごとに作りたい」といった声が上がっていました。



完成したリースを手に記念撮影

「家の光」9月号のよみどころ \ 購読のお申し込みはお近くのJAへ /

返付付録
子どもから大人まで！
何歳からでも成長できる

脳活のスズ

スズメ

楽しく学ぶ
JA 共育ドリル

求められる
主婦の
刷新

身近な場所に潜む
危険生物から身を守ろう！

いまま
気になる
あの人
「天職」です

庭師はぼくの
村雨辰剛

集
みんな
大好き！
みその力

美輪明宏の人生相談

手
米袋バッグ

大好きな布と組み合わせで作る

家の光
9月号

家の光の
みその力

編集 王林 一夫



大町市を訪れたスペインからの一行と地域住民が交流を深めました



涼しげな竹の流し台で、流しそうめんも楽しみました



信州そば切り音頭を踊るスペインからの一行と大町市の住民たち

そば切り音頭でつながる国際交流 スペイン一行、大町市を訪問

大町市で生まれた介護予防体操「信州そば切り音頭」骨こつ南部包括パージョン」がきっかけで、スペイン・カタルーニャ州からの訪問団が7月25日に大町市を訪れました。オンライン交流を経て、待望の対面が実現しました。

当J.Aが大町市より業務を受託して運営する南部地域包括支援センターのふれあいプラザに到着した行を、職員や住民、子供たちが温かく迎え、国際交流を深めました。

訪問者は、日本の祭りの実行委員長 ジェニス・カステリヨさん家族、カタルーニャ州政府駐日代表カステヤー・モニカさん、横浜スペイン協会会長下山利明さん、信州そば切り音頭の生みの親で交流の橋渡し役を務めた松本市浅間温泉ホテル玉乃湯会長山崎良弘さんです。地域住民や地元の子どもたちは手作りの国旗や横断幕で歓迎しました。

交流会では、山崎さんの生歌でそば切り音頭が披露され、スペインの二行は感動しながら一緒に踊りました。また、大町流 鑓馬太鼓の演奏や、流しそうめんも楽しみました。ジェニスさんは、「スペインの祭りで大町のことをもっと知りたい」と思い、すぐに来日を決めました。温かく歓迎していただき感激しました。そば切り音頭は大町に浸透していると感じました。今後もつながりが深まればうれしい」と話

していました。

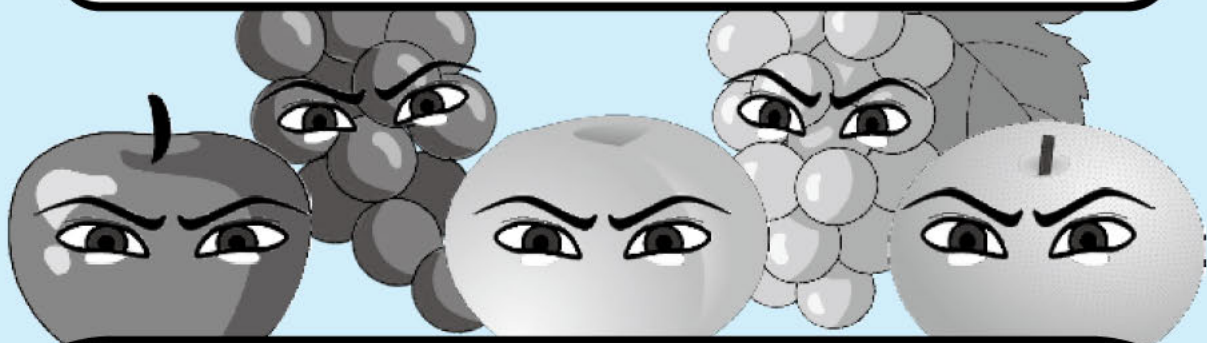
交流は、スペインのイバルスドウルジェイで開催されたポネット祭りで、そば打ちなどを通して従来からスペインとの繋がりのあった山崎良弘氏が橋渡し役となり、大町市で生まれた介護予防体操「信州そば切り音頭」をオンラインで大町とスペインで踊ったことがきっかけです。4月に開催されたオンライン交流では、時差のある深夜にもかかわらず、大町市側の地域住民が多数集まり、交流が深まったことにより、大町市への訪問が実現しました。大町市とカタルーニャ州には、りんごが特産品であることや、形が木崎湖と似ている湖があることなどの共通点があります。

当J.Aの武井宏文組合長は、「この交流が農業や観光の発展に寄与することを期待しています」と歓迎の意を伝えました。スペインでも米粉製品の需要が高まっていると聞いており、J.Aで販売しているオリジナルの米粉麵をお土産として贈呈しました。

STOP!

農作物盗難

啓発活動期間 ▶ 令和6年8月1日(木)から11月29日(金)まで



～大切に育てた農作物を盗難から守りましょう～



ポイント1 農作物の保管・管理

- 定期的な見回りを行いましょう。
異変があったら、すぐに警察に通報しましょう。
- 不審者の特徴、不審車両の色・ナンバーをチェックしましょう。
- 腕章や農作業車両にステッカー等をはるなど、農作業従事者である目印をつけましょう。



ポイント2 園地への侵入防止対策

- 園地にネットや柵を設置しましょう。
- 「盗難注意」「立入禁止」等の看板やのぼり旗を設置しましょう。
- 防犯カメラやセンサーライトを設置しましょう。

長野県農政部・長野県警察

※本製品は、皆様から寄せられた「ふるさと信州寄付金」を活用しています

水稲



南部営農センター 中澤 祐馬

収穫に向けての管理について

✓ 水管理で品質の確保

登熟期間中の水管理

・朝晩高温が続く場合は夕方入水して高温登熟障害を防止しましょう。

稲刈り前の落水

- ・落水時期が早すぎると粒張りが悪くなる、胴割れ米の発生が増えるなど、品質低下を招くため適期に落水を行いましょう。
- ・砂壤土の水田は土壌の乾燥により胴割れ米が発生しやすいため、後半まで水管理を行い、土壌の乾燥を防ぎましょう。
- ・落水後、晴天続きで土壌乾燥が続く場合は4～5日に1回「走り水」を行い水分を補いましょう。

✓ カメムシによる斑点米混入防止

・畦畔雑草(特にイネ科雑草)内には多数のカメムシが生息している恐れがあるので、稲刈りの1週間前頃まではできるだけ畔草刈は控えましょう。

✓ 高品質、高収量時の適期刈取り

『理想的な刈取り時期の見極め』

- ※水田内で平均的な生育箇所の稲株内で1～2番目に全長が長い稲の穂を確認してください。
- ・刈取り始め:1穂内に緑色の粉が10粒(登熟積算気温900℃)
- ・成熟期:1穂内に緑色の粉が5粒(登熟積算気温1000℃)
- ・刈取り始めから成熟期まで積算気温で100℃なので平均気温が20℃なら5日間



✓ 乾燥、調整の確認事項

- ・コンバイン収穫後、4時間以上積み置きするとムレ米が発生する恐れがあります。
- ・玄米水分14.5%を目標にしてください。
- ・青米混入率による乾燥機停止後の水分変化

青米粒の率	0～5%	6～10%	11%以上
水分変化	乾く	ほとんど変化無し	もどる

※異物や異品種の混入は産地の信用を下げますので混入無しに努めてください。

※乾燥、調整の機械や部品の点検、整備不足で品質低下や事故米が発生することが無い様に注意してください。

✓ 赤米やクサネムの防除を徹底して産地を守りましょう。

① 赤米(トウコン)

特性:果皮に赤褐色の色素がある米で、古くから伝来した米が、地中で埋蔵休眠し、地表近くに掘り起こされた種子が発芽したのではと考えられています。

対策:○8月まで残った赤米は手取り除去が確実な方法です。

- 取った赤米の穂は落さない様、ビニール袋などを持って手取りしてください。
- 取った赤米の株や穂は畦などに放置せず、燃やしてください。
- 赤米の発生が見られた水田は秋起こしを見合わせてください。

② クサムネ(マメ科雑草)

特性:マメ科の一年草で、畦畔、湿地などに多く見られます。近年は休耕田などに多く発生しそこから水田へ侵入し、収穫時にクサネムの種子5mm程度の種が、米に混入して検査不合格となるなど、問題となっています。

対策:○取った草を落さない様、ビニール袋などを持って手取りしてください。

- 取った草は畦などに放置せず、燃やしてください。
- 手取り除草が確実な方法です。
- 河川での草刈りは特に注意し、雑草が川に流れ込まないようにしてください。

園芸

営農部 浅田 聡史



夏野菜の管理と秋野菜の圃場準備について

夏野菜の管理

- ① 高温、乾燥状態が続くと根が傷みます。畝間へ敷き藁や灌水をして乾燥を防ぐことを心掛けましょう。また、灌水は少量を回数多く行うのがポイントでもあり、畦間・通路灌水が良いでしょう。
- ② 収穫最盛期となる野菜は定期的に追肥を行い、樹勢の維持を心掛けましょう。特に夏場は降雨も少ないので、液肥等で葉面散布を行うのも効果的です。
- ③ 高温期はアブラムシ等の害虫も多く発生しやすくなります。薬剤散布は葉の表面だけではなく、葉の裏面、更には害虫そのものにしっかりかかるよう散布するように心掛けましょう。

秋野菜の圃場準備

- ① 堆肥や石灰などの土壌改良剤を定植の2週間前までに施用し、土とよく混和するようにしましょう。また夏場は害虫も活発になるので、殺虫剤や殺菌剤を散布するのも効果的になります。
- ② 夏場の播種、育苗は春先と比べると温度管理、水管理が極めて重要となってきます。また、病害虫の発生も多くなってきます。こまめに生育状況を確認していきましょう。
- ③ 夏野菜と秋野菜では、同じ種類(同科)例)夏:キャベツ→秋:大根等の野菜の作付けは避け、連作にならないように努めましょう。

(例)

夏野菜	秋野菜
トマト・ナス	ブロッコリー・キャベツ
キュウリ・スイカ	ネギ・玉ねぎ・にんにく

ナス科	トマト・ピーマン・ナス・ジャガイモなど
ウリ科	キュウリ・スイカ・カボチャなど
マメ科	エダマメ・インゲン・エンドウなど
アブラナ科	コマツナ・ブロッコリー・キャベツ・ハクサイ・ダイコンなど
ユリ科	ネギ・タマネギ・ニンニクなど

資材の活用について

残暑が残る中での作付けとなります。害虫による食害が予想されますので、防虫ネットなどを活用しましょう。特に葉物(キャベツ・ハクサイ)等には害虫が付きやすいので注意しましょう。また育苗を行う際、高日射等で葉枯れや水不足に陥りやすくなります。気候や温度に応じて寒冷紗等の被覆資材を有効に活用しましょう。

排水対策について

夏場は突然のゲリラ豪雨がある場合があります。圃場に雨水が滞水しないよう高畝・排水溝を掘るなどして排水対策をするようにしましょう。また夏場は雑草の発生も多く、水履けも悪くなりがちです。合わせて除草対策もお願いいたします。

JAの普通傷害共済集団加入用



JAの普通傷害共済で暮らしをバックアップ!
さまざまなアクシデントから守ります!



死亡共済金額200万円コースの保障内容
(部位・症状別治療共済金額3,000円)

記名式集団契約共済掛金 年払い7,590円
0~49歳 職種1級の場合 被共済者数1,000人以上(裏面参照)

<p>入院 通院 されたとき</p>	<p>○入院した時、または入院しなかった場合で通院した日数が5日以上の時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 支払倍率表の倍率 <small>※支払倍率表とは、災害を受けた部位および症状に対する「部位・症状別支払倍率表」をしい、約款に定めています。裏面「支払倍率表」参照</small></p> <p>○入院しなかった場合で通院した日数が5日未満で治療または手術が完了した時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 2倍 = 6,000円</p> <p>(災害にあわれた日から200日以内に入院または通院したとき。)</p> <p>例 [頭を打撲し3日間通院した時] 2倍 ⇒ 6,000円 [手関節捻挫で5日以上通院した時] 5倍 ⇒ 15,000円 [足を骨折し1日以上入院もしくは5日以上通院した時] 65倍 ⇒ 195,000円</p>
<p>後遺障害のとき</p>	<p>後遺障害の程度に応じて 200万円 ~ 10万円 (災害にあわれた日から200日以内に約款に定める後遺障害[第1級~第10級]の状態になったとき。)</p>
<p>重度後遺障害のとき</p>	<p>重度後遺障害の程度に応じて 40万円 または 20万円 (後遺障害共済金が支払われることとなる場合で、災害にあわれた日から200日以内に約款に定める重度後遺障害の状態になったとき。(災害にあわれた日から30日以内に死亡したときを除く。))</p>
<p>死亡のとき</p>	<p>200万円 (災害にあわれた日から200日以内に死亡したとき。)</p>
<p>保障期間</p>	<p>令和6年9月25日午後4時から1年間</p>

契約手続きはカンタン 診査は不要です。(簡易な告知でご加入いただけます。)

(注) 1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金額が限度となります。
詳しくはJAの窓口へお問い合わせ下さい。

JA 大北

池田支所 ☎ 62-3114
池田北事業所 ☎ 62-3146
松川支所 ☎ 62-4108
白馬支所 ☎ 72-2010
神城事業所 ☎ 75-2111

おたり支所 ☎ 82-2003
大町支所 ☎ 22-0204
ときわ事業所 ☎ 22-0209
平事業所 ☎ 22-1920
本所 ☎ 22-1815

登録番号: [24169990284]

JAの普通傷害共済集団加入用

被共済者数1,000人以上のとき

1級 危険の少ない職業の方
 農業従事者、事務系統の会社員、商店員、
 セールスマン、運送業、家庭の主婦、学生など

2級 危険の多い職業の方
 大工、左官、土木作業員、建設作業員、
 木製品製造・製材従事者など

共済期間1年間・1被共済者につき

0 ～ 49 歳	死亡共済金額	部位・症状別 治療共済金額	共済掛金	
			1級	2級
	100万円	1,500円	3,795円	4,825円
	200万円	3,000円	7,590円	9,650円
	300万円	4,500円	11,385円	14,475円
	400万円	6,000円	15,180円	19,300円
	500万円	7,500円	18,975円	24,125円

50 ～ 69 歳	死亡共済金額	部位・症状別 治療共済金額	共済掛金	
			1級	2級
	100万円	1,500円	3,795円	4,825円
	200万円	3,000円	7,590円	9,650円
	300万円	4,500円	11,385円	14,475円
	400万円	5,000円	13,350円	17,030円
	500万円	5,000円	14,400円	18,450円

70 ～ 80 歳	死亡共済金額	部位・症状別 治療共済金額	共済掛金	
			1級	2級
	100万円	1,500円	3,795円	4,825円
	200万円	2,000円	5,760円	7,380円
	300万円	2,000円	6,810円	8,800円
	400万円	2,000円	7,860円	10,220円
	500万円	2,000円	8,910円	11,640円

81 ～ 99 歳	死亡共済金額	部位・症状別 治療共済金額	共済掛金	
			1級	2級
	50万円	1,000円	6,055円	
	50万円	2,000円	9,965円	

(令和6年4月1日現在)

支払倍率表(抜粋)

部位	症状				
	骨折または脱臼	打撲、擦過傷、挫傷または捻挫	熱傷	欠損または切断	脊髄の損傷または断裂
頭部	65	5	10	—	—
腹部または胸部	35	5	10	—	—
頸部	80	5	10	—	120
背部、腰部またはでん部	60	5	10	—	120
手指を除く上肢	35	5	5	100	—
足指を除く下肢	65	5	5	100	—
全身	85	15	35	—	—

(注) 1 入院しない場合で、通院した日数が5日未満で治療または施術が完了したときは、上表にかかわらず**部位・症状別治療共済金額×2倍**の治療共済金をお支払いします。
 2 いずれも、約款上の支払事由を満たした場合に限り、共済金をお支払いします。
 3 既に存在していた体質的な要因や病気の影響によりケガの程度が重大となった場合は、その影響がなかった場合に相当する共済金をお支払いしますが、骨折の場合には、骨粗しょう症等の既存疾病の影響が寄与しているときでも**部位・症状別治療共済金額を減額せず**にお支払いします。ただし、急激かつ偶発的な外来の事故によらない軽微な外因による骨折の場合(例えば、寝返りをうったら骨折した場合、歩いていただけで骨が折れた場合など)には、共済金をお支払いできません。

加入限度額

最高で1人あたり死亡共済金額(1,000万円)、部位・症状別治療共済金額(7,500円)まで加入できます。

(ただし、加入年齢が50歳～69歳の方は、部位・症状別治療共済金額5,000円、70歳～80歳の方は、死亡共済金額500万円・部位・症状別治療共済金額2,000円、81歳～99歳の方は、死亡共済金額50万円・部位・症状別治療共済金額2,000円までの加入に制限されます。)

加入できない方

- (例) ●爆発物製造工程・保管および直接その取扱いに従事する方
 ●劇毒物製造工程・保管および直接その取扱いに従事する方
 ●ハイヤー・タクシー等の運転手(運転代行に従事する者を含む)
 ●潜水・潜函・サルベージ等に従事する方

※他にも加入できない職業があります。(詳しくはJAの窓口へご確認ください)

留意事項

- 共済掛金が職業により異なりますので事実を職員に申し出て下さい。
事実と違った職業でのご契約は共済金が支払われないこともあります。
- 通知義務
(下記項目に該当する時はJAにご通知下さい。加入者が職業または職種を変更するとき。)
- 疾病または体質的な要因等、災害以外の理由による被害の場合は保障されません。
- 共済金を支払えない場合(例)
 ④ 加入者の故意または重大な過失により発生した災害による被害。
 ⑤ 加入者の飲酒運転及び無免許運転中に発生した災害による被害。
 ⑥ 加入者が契約申込書記載事項について事実を告げず、又不実の事を告げた場合(偽装など)。

●交通事故の場合は、警察への届出が必要です。又、その他の事故の場合も証明が必要です。事故が起きたら、すぐJAの共済窓口へご連絡ください。

自動継続制度について

- ◎次回から契約を継続しない旨の申し出がない場合、共済契約を自動的に継続させていただきます。
- ◎継続後の契約の共済掛金は継続日の翌月の継続日に応ずる日までにお払込み下さい。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧下さい。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。
 ※「重要事項説明書」および「ご契約のしおり・約款」には、ご契約についての大切な事項が記載されています。必ずご一読のうえ、大切に保存して下さい。



共済金！ 受取人の！ ご指定を！



JA共済では、共済金を“いざという時に”、“スムーズに”
ご利用いただけるように無料の確認活動を行っています。

●お話を伺った上で現在の保障内容に関してご確認いただく活動の一環です。



現在の契約形態を、ご存じでしょうか??



【被共済者 = 死亡共済金受取人の場合】

契約者 (掛金負担者)	被共済者	死亡共済金 受取人

【万一の場合】



誰が受け取るのかは話し合い

死亡された場合、相続人全員に受取の権利があるため、
請求手続きの負担が増えるケースがあります。

※遺言を残している場合などを除く

【被共済者 ≠ 死亡共済金受取人の場合】

契約者 (掛金負担者)	被共済者	死亡共済金 受取人

【万一の場合】



すぐにご利用いただけます！

死亡された場合、受取人がお手続きをすることで、死亡
共済金をスムーズにお受取りいただけます。

※死亡共済金は、死亡共済金受取人の固有の財産になります。

●記載のお取扱いについては、令和6年1月末現在の法令等にもとづくものです。

生命共済の受取人はいつでも変更できます！

【24169990294】

詳しくは各支所・各事業所にお問い合わせください。



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで、連絡を密にすると◎
健康運 / 体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒してくれます。観劇につき
健康運 / 家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止
幸運を呼ぶ食べ物 / サトイモ



JA直売所だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用いただき、また出荷をいただいている皆様に、心から感謝申し上げます。本格的な夏となりました。きゅうり、なす、トマトなど夏野菜がたくさん並んでいます。暑さ対策には、地元の夏野菜をいっぱい食べましょう。

皆様のご来店をお待ちしております。

松川村 アルプス一番

お米の特売日 ● 8月23日(金)~24日(土)
コシヒカリなど 5kg 2,200円 → **2,000円**
10kg 4,200円 → **3,900円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

● 8月23日(金)~24日(土)

(セール日程は変更する場合があります)



今月の
推し農産物

松本市波田産の小玉スイカ

皆さん、こんにちは。ええっこの里直売所の石田です。小玉スイカは、甘くてジューシーな果肉が特徴です。手軽なサイズで冷蔵庫にも収まりやすく、夏の暑さを爽やかに乗り切るのに最適です。

大人気!「エコープのなす漬けの素」で簡単においしい茄子漬けはいかがですか!



現在大評判のエコープ「なす漬けの素」。以前はけっこう面倒だったなす漬けが、お手軽においしくできて大人気!各エコープ店・営農店舗・直売所にて好評販売中です。たいへん人気のため、売り切れの際は入荷までお待ちください。

ここでちょっとなすについての豆知識。なすは今は旬の野菜。煮ても、焼いても、漬けても美味しい、万能野菜です。原産地はインドといわれています。

なすの栄養価は他の野菜に比べて特に多い方ではありません。93%が水分と糖質です。しかし、食物繊維は比較的多く含まれています。また、ナスニンという成分には発ガンを抑える効果があり、コリンという成分には動脈硬化を防ぎ、肝臓の働きをよくなり、コレステロールを下げる作用が認められています。

さらに、プロテアーゼインヒビターは口内炎や胃炎、肝炎、関節炎などの痛みを抑え、症状を改善する効果があり、神経痛や痔にも有効といわれています。いいことばかりの旬のなすをぜひどうぞ!

全店よりお知らせ **新規出荷者随時募集中です!** 詳しくは各店へお問い合わせください。



蟹座

6/22~7/22

全体運 / せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です
健康運 / 画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを
幸運を呼ぶ食べ物 / スダチ



双子座

5/21~6/21

全体運 / 戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて、あなたの冷静さが事態を鎮静化させます
健康運 / おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く
幸運を呼ぶ食べ物 / ナメコ

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下さい。※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)
8月25日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
9月 8日(日)	
9月22日(日)	

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



を是非ともチェック!

窓口限定 個人用

金利上乘せ定期貯金



©よりぞう

プラチナコース

Platinum

10万円以上1,000万円未満

上乘せ利率 店頭金利に

+0.10%

ゴールドコース

Gold

1,000万円以上

上乘せ利率 店頭金利に

+0.20%

対象条件

キャンペーン期間

令和6年8月1日

~令和7年2月28日まで

預入期間 : 1年

条件 : 新規預入に限ります

受入方法 : 窓口限定です

満期日前の解約は、

JA所定の中途解約利率を適用します

理事会 (7月22日開催)

協議事項

- 令和6年度 上半期決算見通し(夏期賞与支給(案)を含む)について
- 計画内固定資産取得(案)について
- 理事者への労働賃金支払い(案)について
全議案が可決承認されました。

報告事項

- 6月末事業実績について
- 6月末 組合員の新規加入状況について
- JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
- JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング 報告」について
- 利益相反取引の報告について
- 貸出金利の改定について
- 水稲秋作業(収穫・乾燥・耕起)燃料担い手支援要領について
- 令和6年度 第1・四半期監事監査報告について
- 主な会議・行事について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに

健康運 / ストレッチで体をほくして血行を促進
幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク



獅子座

7/23~8/22

全体運 / おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉

健康運 / 香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス
幸運を呼ぶ食べ物 / キウイモ

JAだいほく オリジナル レンタル機種



自走斜面草刈機

斜面草刈りをもっと便利に!

ISEKI アグリ SPシリーズ

料金

1日 **5,000円** (税込)

半日 **2,500円** (税込)



手押しタイプ 播種機

溝つけから、種まき・土かぶせ、鎮圧までの工程が一度に行えます!

こんべえ HS-300 シリーズ

料金

1日 **1,000円** (税込)

耕うん機

かたい畑でもしっかり耕うん 手軽にうねが立てられる!

ISEKI KCRシリーズ

料金

1日 **3,000円** (税込)

半日 **1,500円** (税込)



お近くのJAまでお問い合わせください

経済部

TEL.0261-22-1846 大町市大町字光明町 3091-1

大町農機センター

TEL.0261-23-3611 大町市平7791-6

南部工機燃料センター

TEL.0261-22-2518 大町市常盤3788

北部工機燃料センター

TEL.0261-72-3100 北安曇郡白馬村 大字北城1376

池田農機センター

TEL.0261-62-2155 北安曇郡池田町 大字池田2537-8

小谷農機センター

TEL.0261-82-2325 北安曇郡小谷村 大字千国乙10351-6

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

8月23日(金)

時間 / 10:00～12:00

【最近のご相談内容一例】

コロナ禍でどの様に葬儀を執り行うの?

家族葬について教えてほしい

会員制度について教えてほしい

開催場所

JAホールおおまち

【JA葬祭の事前相談】

お問い合わせ



お見積り



ご来場者には
粗品をプレゼント!!

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



蠍座

10/24～11/22

全体運 / 状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて、変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ

健康運 / 活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき
幸運を呼ぶ食べ物 / ネギ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけの力があります。上昇運です。前向きに捉えて

健康運 / カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ
幸運を呼ぶ食べ物 / 柿

上肢再建外科センター

2024年7月から、医師2名体制になりました。

上肢外科を専門とする手外科専門医2名と作業療法士3名、コメディカルスタッフがチームを構成し「上肢再建外科センター」として診療を行っています。

手の変化は、生活の質に大きな影響を与えます。手が変形した状態、痛み・しびれがある状態、つまみ動作などの機能に不自由を感じている場合は、当センターへご相談ください。ご満足いただける治療を提案してまいります。



手の機能の再獲得には「手術」のみならず、「リハビリ」も重要です。手の治療を専門とする医師と、手のリハビリを専門とする作業療法士が協力して、最善の一手を追求します。

2024年上半期には、5名の患者さまに対して6指の人工指関節置換術を施行しました。人工指関節置換術を含む手・肘の手術件数は年間400例以上です。今後もさらに多くの患者さまのお力になればと思います。

手のしびれ

手のやせ

手・肘の変形、痛み、しびれ、動きに不自由がありましたら、
上肢再建外科センターへ受診してみてください。

ひじの痛み

腱断裂

関節リウマチによる変形

親指付け根の痛み

指の変形・痛み・水ぶくれ

切断指を含めた手・ひじのケガ・骨折

センターHP



[お問い合わせ・予約] 整形外科外来 電話 0261(62)3166 14時~17時の間にお問い合わせください。



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッと
しそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタ
ートが吉
健康運 / 湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて
幸運を呼ぶ食べ物 / タイコン



射手座

11/23~12/21

全体運 / 済んだと思っていたことがひっくり返されることがあ
りそう。アフターフォローを心掛けて。仕事優先が吉
健康運 / エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンジン



園 夏 アルプスあづみの公園 [大町・松川地区]通信



企画運営担当の
しみず まなか
清水愛加さん



園 せ

あづみの公園大町・松川地区では、「夏のアルプス大冒険～ずぶめれ覚悟！サマースブラッシュ～」を開催中です。川遊びやプール遊びに加えて、夏の公園を満喫できる様々なイベントや体験プログラムを開催。夏のあづみの公園で思い出を作りませんか？

※サマーイルミネーションの開催はございません。予めご了承ください。

夏のアルプス大冒険 ～ずぶめれ覚悟！サマースブラッシュ～

●開催期間 / 開催中～8月25日(日)

イベント詳細は公園HPをご覧ください。



ランニングバイクレース 「アルプスあづみのカップ」



- 日 時 / 8月24日(土)
※荒天中止
- 場 所 / MTBパーク内
キッズコース
- 出走クラス / 2歳、3歳、4歳、
5～6歳の部
(※未就学児に限る)
- 定 員 / 各クラス36名(事前申込)
- 参加費 / 2,000円

【食体験】 お米クッキー

お米の甘みと風味
を生かしたクッ
キーを作ります。



- 日 時 / 8月31日(土) ●受付時間 / 午前9時30分～午後1時30分
※材料が無くなり次第終了
- 場 所 / 森の体験舎 食工房
- 料 金 / 150円/個

【自然体験】

乳川のいきものと 砂鉄調査隊

乳川に棲むいき
ものや、砂鉄を観
察してみよう。



- 日 時 / ～8月25日(日)期間中の土日
①午前10時～午後0時 ②午後1時～3時
※雨天・増水時は中止
- 場 所 / インフォメーションセンター(集合)
- 定 員 / 各回15名(当日受付)
- 対 象 / 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- 持ち物 / ウォーターシューズ必携、濡れてもよい服装、タオル

アルプスあづみの公園 リレーマラソン2024

1周1.5kmのコー
スを、みんなでタ
スキをつないで
総距離42.195km
を完走しよう！



- 日 時 / 9月29日(日) 10:30スタート ※雨天決行
- 参加費 / 大人: 3300円、小人: 1700円
- 申込締切 / 【インターネット】9月2日(月)
【郵送】9月9日(月)
- ※詳細はHPをご覧ください。

参加者募集

●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ください。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(3月～10月)
※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

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



魚 座
2/19～3/20

全体運 / いらちは抑えて、温かな態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好
健康運 / 不調は解消へ。コンディション維持をテーマに幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ

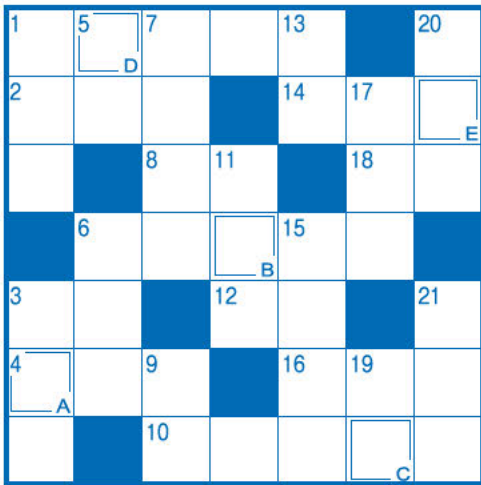
水瓶座
1/20～2/18

全体運 / 急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり
健康運 / オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を幸運を呼ぶ食べ物 / 栗



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 わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 3 「」や()のこと
- 5 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- 6 アキアカネ、オニヤンマといえぱ
- 7 からすみはボラなどの——を加工したものです
- 9 食パンのふちの部分
- 11 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 13 派手なところがありません
- 15 明日の授業に備えて——をした
- 17 房で売られる果物
- 19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 21 一時的に寝ること

●ヨコのカギ

- 1 9月2日は——の日。
- 2 ドミノとかドファラとか
- 3 握りずしを数えるときに使う言葉
- 4 ミヨウガはこの部分や若い茎を食べます
- 6 前身は江戸です
- 8 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- 10 素晴らしい考えのこと
- 12 南の島に似合う植物
- 14 ——手振りを交えて説明した
- 16 急須のお茶を注ぎます
- 18 ノブを持ってあげます

■応募方法

はがきに、

①クロスワードパズルの答え
②アルファベット部分のみ

③JA・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。

④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／8月31日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

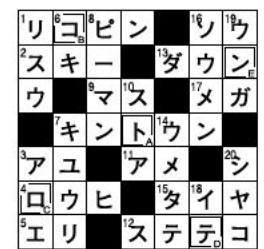
FAX:0261-234831

eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

398-0002
63
大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

●7月の答え

トコロテン



みんなの川柳

夏ミヨウガ 食べすぎたのか 物忘れ

学童の 朝の挨拶 躍動感

ドクターの 心配いらん 神の声

キャンパスで 友と笑顔の 青春よ

イケメンの こえはないのか カーナビに

八坂のブーさん

大町タケサン

野口五郎岳

おけい

たけるんるん

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。身の回りや起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか？ハガキに「川柳」「ペンネーム」を記入の上、応募は下記の宛先までお願いいたします。eメールやfaxでも受け付けています。

応募先

◎7月の健康百科を毎月楽しみにしています。これからも続けてください。
池田町 70歳代 男性
●編集より/温かいお言葉ありがとうございます。これからも皆様楽しんでいただける内容をお届けします。

◎孫はきゅうりが好きで、収穫したきゅうりを食べさせたところ、とても喜んで食べてくれました。新鮮で美味しいきゅうりを家族で楽しむことができ、とても幸せです。これからも家庭菜園を続けていきたいと思えます。
大町市 70歳代 女性
●編集より/素敵なエピソードをありがとうございます。お孫さんとの楽しい時間が伝わってきました。これからも家庭菜園を楽しんでください。

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。

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 まで
FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

応募先



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙
など大募集!!

◎先日、ええこの里農産物直売所でスイカを購入しました。新鮮で甘いスイカを家族みんなで楽しみました。
松川村 40歳代 女性
●編集より/お便りありがとうございます。スイカを家族みんなで楽しんでいただけたと、本当に嬉しく思います。これからもJA直売所をどうぞよろしくお願いいたします。



りんご娘

えび たに

蛸谷 あかね さん 大町市



～芸術が架け橋となる未来を目指して～

仕事は

今年4月に埼玉県から大町市の地域おこし協力隊として移住し、大町市役所の観光文化課で北アルプス国際芸術祭の事務局スタッフとして働いています。自然や動物、アート鑑賞が好きで、アートを通じた観光振興に興味を持ち移住を決意しました。大町市での生活を楽しみながら、地域の魅力を伝えたいと考えています。現在、9月13日から11月4日に開催される芸術祭に向けて、ツアー運営や作品制作支援を行い、国内外のアーティストや地元の皆さんとの関わりを通して貴重な経験を積んでいます。

農・食に対するイメージ・思い

大町市に来てまず水のおいしさに驚きました。また、北アルプスの自然が育む豊富な農作物や、凍り餅や凍み大根、野沢菜漬けなどの先人の知恵から生まれた保存食にも感銘を受けました。現在、畑で野菜の有機栽培に挑戦中です。自分で育てた野菜を収穫し、自然の恵みをいただくことで、大町市に根付いた暮らしを体感しています。

休日・趣味は

旅行や美術鑑賞が趣味です。休日は、大町市内で開催される様々なイベントに参加し、地域の皆さんと交流しています。今後もパラグライダーやスキーなど、自然を楽しむアクティビティに挑戦したいです。

これからの夢・目標は…

北アルプス国際芸術祭では、大町市の自然と素材を活かしたアート作品を通じて、多くの人々に大町市の魅力を伝えたいです。アートを愛する方々や地元の皆様、子どもから大人まで、現代アートを楽しみながら地域の素晴らしさを感じていただけるよう全力を尽くします。また、今後も大町での生活を楽しみ、その魅力を幅広く発信していくことで、地域の発展に貢献していけたらと思っています。

ざんせつ

幼い頃、友達と一緒に自転車で遠出をした時に立ち寄ったスーパーで買ったやきそばパン。あの香ばしいソースとふわふわのパンの組み合わせ、今でも忘れられません。

最近、コンビニで見つけた、通常の2倍の焼きそばを挟んだボリューム満点のやきそばパンを食べて、あの頃の記憶がよみがえり、懐かしさに包まれ

ました。やはり、味覚は忘れないものですね。皆さんの懐かしい味は何ですか？

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。



ゴーヤと厚揚げの中華和え

●材料

ゴーヤ …………… 1/2本
厚揚げ …………… 1枚
片栗粉 …………… 少々
揚げ油 …………… 適量
中華スープの素 小さじ1/2
水 …………… 50cc
ケチャップ …………… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々
醤油 …………… 小さじ1

●作り方

① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、7mm厚さの半月切りにします。
② 厚揚げは縦半分にし、1cm厚さに切ります。
③ ①と②の水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶします。
④ 鍋にAを入れて混ぜ、火にかけ、一煮立ちしたら火を止めます。
⑤ 揚げ油を170℃程度に熱し、③を揚げます。
⑥ ⑤が揚がったら、油をきり、④に加えます。
⑦ ⑥を再度火にかけ、全体からめします。

一口メモ

ゴーヤは野菜の中でもカロリー(エネルギー)が低い野菜です。しかし、カロリーが低いわりにビタミンC、ビタミンK、葉酸といった主に野菜に含まれるビタミン類が比較的豊富に含まれています。中でも苦味成分モルデシンは胃液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあるといわれています。

安全 安心 便利

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」



JA大北 経済部

TEL.0261-22-1846

かあちゃん味の味



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、女性部社支部より



小玉ねぎの丸ごとスープ

材 料

・玉ねぎ …………… 小6個
・人参 …………… 1本
・ブロッコリー …………… 1個
・コンソメ …………… 3個
・ケチャップ …………… 少量
・とろけるチーズ 5~6枚

作 り 方

① 玉ねぎは皮をむいて根を切り落としておく
人参は縦半分切って1cm幅に切る
② 玉ねぎは丸のまま、人参を鍋に入れ、ひたひたの水で20~30分煮る。
③ コンソメを入れ、味をみながら、塩・コショウ・トマトケチャップを入れる。
④ 玉ねぎが透明になる位まで中火で煮る。
⑤ 器に盛り付けて、チーズをのせて、レンジで1分加熱する。
⑥ ブロッコリー添えて完成。

今月のポイント!

お好みで、最後にしょう油を回し入れてから火を止めると味が引き締まります。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎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上おかけ間違いのないようにご注意ください。