

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



1

2026（令和8年）

No.730

CONTENTS

令和8年 JA大北組合長年頭あいさつ … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P4～P6 / JA共済窓口集約のお知らせ … P7
JAバンク タブレットご利用のお願い … P8 / 直売所向け出荷生産者の募集 … P10 / JAファームへ行こう! … P12 / JA直売所だより … P13
JAインフォメーション … P14 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P15 / ぐらしの健康百科 … P16 / 国営アルプスあづみの公園 … P17 / アルプスサロン … P18
JA大北組合員のつどい プレミアムジョイント歌謡ショー … P20

2026年(令和8年)

J A 大北 組合長年頭あいさつ

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆さまには、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素よりJ A 大北の事業運営に対し、温かいご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて昨年は、北部地域を中心とした大雪から始まり、夏場の猛暑といった気象変動により、農作物栽培にとっては厳しい栽培環境に置かれました。米の価格上昇に伴う備蓄米の放出など、令和7年の米騒動は、猛暑・水不足・災害不安・インバウンド需要が重なり、米の不足感により価格が高騰し、社会的混乱となりました。これに伴い農業政策を取り巻く環境も大きく変化した一年でありました。

農林水産省は2025年度を最後に作況指数の公表を廃止し、代わりに「作況単収指数」の新指標を導入しました。更には令和8年6月末の民間在庫は214万トンから228万トンと国では見込んでおり、それに伴う令和8年産の生産数量目安値は全国では令和7年産予想収穫量より35万2千トン少ない711万トンと示され、長野県については、令和7年産米よりも1.7%増の18万2千301トンの配分となりました。北アルプス地方部については、長野県の平均の1.7%増、数量では322トン増の1万9千134トンの配分となりました。昨年末には北アルプス地方部の再生協議会の議を経て、各地域の再生協議会へ配分されました。

米政策が大きな転換点を迎えた昨年、政権交代や農林水産大臣の交代により農政の方向性が見直され、また、資材価格の高止まりや気候変動による影響も重なり、日本の食料安全保障の課題により、営農現場では先行きへの不安の声も少なくありませんでした。

特に当J Aの主力であるお米につきましては、コシヒカリA1等(J A安心基準米)の令和7年度概算金は28,240円(紙袋60kg)とし、前年の概算金16,290円とその後追加精算払い3,000円から大幅な上昇となりました。また、酒造好適米についても、令和8年の作付けを維持するため、各行政の支援を頂く中で、コシヒカリと同額のJ A大北独自の価格設定を行いました。しかしながら依然として、肥料・燃油・資材価格の高止まりや気候変動の影響など、営農環境は予断を許さない状況にあります。



代表理事組合長
武井 宏文

賀正

代表理事組合長

武井 宏文

代表理事専務理事

中村 茂

代表 監事

太田 文敏

常務理事

長澤 忠義

常務理事

勝山 敏文

常勤 監事

内川 武文

理 事

松澤 幹夫

同

内山 凡子

同

山本 雅彦

こうした状況下、当組合は「中期3カ年計画2025ー2027」に基づき、農業所得の確保と持続可能な地域農業の実現に向けた諸施策を着実に推進しております。米の販売力強化はもとより、園芸振興、直売事業の拡充、担い手対策やスマート農業技術の導入を進め、地域農業の競争力向上に努めてまいります。特に、水稲については、当J Aの最も重要な基幹品目であり、地域農業の根幹を支える存在です。市場価格の安定に資するため、「需要に見合った生産」を徹底することが、地域の米価を守る何よりの力となります。そのため、生産の目安値をしっかりと守っていただく取り組みを、今年も組合員の皆さまとともに進めてまいります。また、金融・共済事業におきましても、組合員の営農と生活を守る使命を果たし、信頼されるJ A運営を徹底してまいります。

また、観光産業の回復により、農業と観光の連携による新たな可能性が広がっています。農産物の販売や国産国産・地産地消の取り組みを通じて、地域全体の魅力を高めてまいりたいと考えております。

本年は、J A大北にとりまして創立60周年という大きな節目の年となります。昭和41年3月に大北地域の13農協が合併し、「大北農協」が誕生しました。その後、平成元年に旧大町農協、旧平農協が合併し大北地域が一つのJ Aとなりました。また、平成28年に締結しました静岡県J Aしみずとの姉妹提携から10周年を昨年迎えました。これまで地域の皆さまとともに歩んできた歴史を振り返りつつ、次の世代へ繋ぐ新たな一歩を踏み出す一年にしたいと考えております。60周年及びJ Aしみずとの姉妹提携10周年を記念し、2月11日にはJ Aしみずの役員をお招きして「記念歌謡ショー」を開催する予定であります。多くの組合員の皆さまに楽しんでいただける催しとなるよう準備を進めております。ぜひご参加いただき、60年の歩みをもにお祝いできれば幸いです。

さらに今年は、新たな総代の皆さまの選出、そして役員改選も控えております。J A組織の基盤を二層強固なものとするともに、組合員の声に寄り添い、地域の実情に合った事業運営を進めていくことが重要です。人口減少や高齢化が進む中、営農支援に加え、生活インフラ、金融・共済、観光振興など、J Aに求められる役割はますます大きくなっております。

農業J Aを取り巻く環境は依然厳しい状況にありますが、この逆境を力に変え、J A自己改革をさらに進めるとともに、基本理念であります「地域に愛され、信頼され、やくにたつJ Aづくり」に取り組んでまいります。

結びに、組合員・地域の皆様の更なるご活躍とご健勝をお祈りするとともに、J A大北に対しより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げ、新年のご挨拶といたします。

同	一柳 德行
同	降幡 幹夫
同	郷津 任史
同	傘木志のぶ
同	下川 隆
同	松澤 節子
同	石田 憲明
同	松澤 義和
代表監事代理	伊藤 賢市
監 事	平林 一盛
員外 監 事	西牧 修一
	他職員一同

音楽でつながる地域の輪

介護予防体操「信州そば切り音頭」が

音健アワード最優秀賞 大町市南部地域包括支援センター

大町市南部地域包括支援センター（JA大北受託運営）が制作した介護予防体操「信州そば切り音頭〜骨こつ南部包括バージョン」が、音楽を活用した健康づくりをすすめる「音健アワード2025」で、最優秀賞（Community部門）を受賞しました。

音健アワードは、一般財団法人日本音楽健康協会が主催。歌・音楽を活用した体操や踊りで社会課題の解決や豊かな未来の創造、介護予防や認知症予防、健康維持、地域コミュニティの形成に貢献する活動などを表彰するイベントです。今年は全国から108作品の応募がありました。



音健アワード表彰式で壇上に登壇する「スマイルダンサーズ」

同センターの作品は、地域に伝わる「そば切り音頭」をアレンジし、骨粗しょう症予防や介護予防を目的とした体操として制作されたものです。同センター職員によるダンスチーム「スマイルダンサーズ」が中心となり、6年前に映像を制作。コロナ禍の「ステイホーム」期間中に、地域の絆を深めるプロジェクトとして展開されました。2023年には大町市内の様々な団体や地域住民の協力を得て、踊る映像を制作し、JA大北公式YouTubeや大町市のケーブルテレビで紹介。今では子どもたちも踊ってくれるご当地体操になっています。

審査会と表彰式は11月18日に東京都内で開催され、事前審査を通過した6団体の中から審査員の満場一致で同作品が最優秀賞に選ばれました。同センターの横澤いずみ所長代理は「地域の皆さんと一緒につくり上げた活動が評価され、大変光栄です」と受賞の喜びを話しました。



大町市役所で牛越市長に表彰報告会

●大町市長に報告

11月28日には、大町市役所で受賞報告会が行われました。同センター職員が受賞の喜びを語り、牛越徹市長をはじめ関係者に経過を報告。牛越市長は「地域の皆さんと一緒に育ててきた活動が全国に認められたことは大きな励みになる」と激励しました。

同センターは「今後も音楽や体操を通じて、地域の健康づくりと交流促進に貢献していきたい」としています。



JA大北
公式YouTube

信州そば切り音頭
〜骨こつ南部包括バージョンは
JA大北公式YouTubeチャンネルで
ご覧いただけます



そば切り音頭
2025春



信州そば切り音頭
2025年踊り方編

信州そば切り音頭
〜骨こつ南部包括バージョン
踊り方編はこちらでご覧いただけます



JA大北りんごの木オーナー収穫 オーナーらが歓喜の収穫

JA大北とJAりんごの木オーナー部会が実施する「りんごの木オーナー制度」の収穫が、11月上旬から下旬にかけて各地の園で行われました。11月23日、大田市常盤の太田聖吾さんの園に静岡県浜松市から訪れた加藤勲さんと弟の勝さん一家10人は、園内に真っ赤に色づいたりんごを、子や孫たちと共に木から次々ともぎ取り、笑顔で箱に詰めていました。



「サンふじ」をもぎ取るオーナーの加藤さん一家



たくさんのダンボール箱に採れたてのリンゴを詰める

加藤さんは14年目のオーナーで、毎年この時期に園を訪れ収穫を恒例行事として楽しんでいます。加藤さんは「今年も三世代がそろい、皆で収穫できるのが何よりの楽しみ。ほとんどが贈答になっただけです」と笑顔で話していました。

りんごの木オーナー制度は1983年から42年間続いており、今年には5人の園主に76件のオーナーが応募しました。

◎支所・事業所便り 「常盤の里 カメラスケッチ2025」 写真展開催 ときわ事業所

大田市常盤の当JAときわ事業所で、12月12日から1月13日まで、組合員が撮影した写真展が同事業所ふれあいホールで行われました。この写真は、常盤下一の丸山隆士（まるやまたかひと）さん（76）が常盤地区内で農作業の傍ら目にした四季の移ろいを撮影した、自称「畦道写真」。「常盤の里 カメラスケッチ2025」と題した写真展は、桜を前景に道祖神を写した作品や、唐辛子と干し柿の皮を対照的に配置した作品など四季折々のA4サイズ10枚です。

この展示は20年ほど前から続いています。撮影時の気持ちや背景には「五穀豊穡」を祈念したいという思いが込められています。丸山さんは、「60年ほど写真を撮り続けてきた。誰かに何かを伝えたいという気持ちで写真を撮る理由。毎年楽しみにして頂いて、励みになる」と話していました。



作品展示した丸山隆士さん(右)と、ときわ事業所の佐藤所長

女性部NEWS

女性部フードドライブ活動

大田市社協に食料品を寄贈

当JA女性部は11月25日、フードドライブ活動で各支部から集めた食料品を、大田市社会福祉協議会へ寄贈しました。7月に続き2回目の寄贈です。

この日は女性部おたり支部の太田由美子支部長、平支部の松坂則子支部長とふれあい課職員が同社協を訪れ、缶詰やレトルト食品、お菓子、穀物など119品を同社協の諏訪光昭会長に手渡しました。諏訪会長は「夏に続き今回も女性部の皆さんの活動に感謝したい。志に応えられるよう頂いた品を有効活用していきたい」と感謝していました。



諏訪会長に集まった食品を寄贈する女性部員



JA大北女性部・ JAしみず女性部との 交流会開く

3 地域交流
4 健康増進

姉妹提携を結んでいる、JAしみず女性部との交流会を12月4日、静岡県のJAしみず本店で開きました。今回は大北女性部がJAしみずへ出向き親睦を深めました。久しぶりに会う仲間と近況報告をした後、果実や野菜をスタンプに使ったトートバッグ作りを行いました。その後は、富士山と海を眺めながら魚介料理を堪能し、大北地域では体験できない「みかん狩り」を行い、部員らは終始笑顔でした。一年に1回の交流ですが、毎年お互いの部員が楽しみにしています。「今年も楽しく良い交流ができた」と話していました。



JAしみず本店で野菜スタンプのトートバック作りをする
両女性部員

JA大北女性部と JAあづみ女性部の 交流会

3 地域交流
4 健康増進

JA大北女性部とJAあづみ女性部は10月23日、JAあづみ本所で交流会を開きました。今年で2年目の交流会にJA大北女性部17名、JAあづみ14名が参加。今年度はJAあづみ本所が新築されたことから、JAあづみ本所会館内で、ニュースポーツのスカットボール、ラガーゲッター、輪投げ、射的を、あづみ女性部員と楽しく笑顔で点数を競い合いました。後半は両JAの活動報告を行い、新しいアイデア交換などを話し合いました。参加した部員は「新しい仲間との交流や、スポーツゲームなどとても楽しかった」と話していました。



2年目となったJAあづみ女性部との交流会

女性部フレッシュミズ 体験企画 シフォンケーキ作り

3 地域交流
4 健康増進

当JA女性部は11月26日、大町市のJA大北本所会館調理室でフレッシュミズ体験企画講座として「シフォンケーキ作り教室」を開きました。講師に麻績村在住でJA松本ハイランド女性理事の平田恭子さんを招き4人が参加。「シフォンケーキ」作りのほか、ケーキを焼いている時間を使って「チキンの粒マスタードクリームソース」「カボチャのサラダ」「きのこのホイル蒸し」の3品作りも学びました。ふわふわのシフォンケーキと簡単クリスマスメニューに参加者は「クリスマスメニューに作ります」と好評でした。



シフォンケーキ作りを学ぶ参加者

ポッチャ通じて 地域の方と交流 女性部池田地区支部

3 地域交流
4 健康増進

女性部池田地区支部は12月18日、「くらしの活動・健康増進事業」の一環として、パラリンピック競技種目の「ポッチャ」で地域の方を含めた交流会を池田町総合体育館で開きました。この日は部員・JA職員8人と地域住民4人が参加。交流会では、大かえで倶楽部の工藤忠好さんを講師に、ボールの投げ方などを教わりながら練習。その後チームに分かれて対戦しました。参加者は「皆さんとおしゃべりしながら、体を動かすことが楽しかった」と話し、お互いに交流を深めていました。



ポッチャを学ぶ参加者ら

JA大北 組合員・利用者みなさまへ



／ 令和8年3月2日(月)より／

各事業所の共済窓口を 各支所へ集約いたします

平素より格別のお引き立てを賜り、心より厚くお礼申し上げます。

さて、このたび当JAは共済各業務の電子化等に伴い、より専門性を高め共済事業の利用者満足度向上を目指し以下の通り共済窓口を集約し、2026年3月2日(月)より新たな体制としてスタートいたします。

事業所共済窓口集約にあたり、組合員・利用者さまにはご不便をおかけすることと存じますが、今後もこれまでと変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

今後の共済お手続きに関しては、新体制各支所にて対応いたしますとともに、ご不明な点はご遠慮なくお問い合わせください。

現行体制	新体制
ときわ事業所 大町支所 平事業所	大町支所
池田北事業所 池田支所	池田支所 (旧会染支所)
松川支所	松川支所
神城事業所 白馬支所	白馬支所
おたり支所	おたり支所

上記に関するお問い合わせは、JA大北 共済部

TEL 0261-22-1815

〒398-0002 大町市大町字光明寺3091-1 【営業日】 毎週月曜日～金曜日(祝日・年末年始除く)

タブレットで簡単・便利に JAバンクでのお取引をもっと便利に

当JAでも タブレットでの お取引受付が できるよう になりました



お客様に寄り添い 笑顔が溢れ愛されるJAバンクに

タブレットに入力するだけで、
書類の手書き作業がなくなって、
とっても楽だわ！
使ってみたら私でも
簡単・便利に操作できたわ！

JAバンク スマイルナビ



メリット
その1

タブレットで表示
される案内に沿っ
て入力・選択



1回

メリット
その2

複数の書類への記
入不要。同一の入
力情報は一度入力
すればOK



メリット
その3

キャッシュカードが
あれば口座情報や
お客様情報の入力
も不要※1



メリット
その4

出金取引や住所変
更などについては
印鑑不要でお手続
きが可能※2

※1: キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。

※1: キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。

また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

※2: 印鑑が不要となる対象のお取引については、窓口までお問い合わせください。



JAバンク 詳しくはお取引のあるJA窓口にお問合せください。

※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。

— 組員・利用者の皆さまへ —

タブレットご利用のお願い

タブレットでの受付により、今まで大変だった書類への記入が不要になりました。
どなたでもご利用いただけますので、ぜひ、ご利用ください。

なお、**令和8年2月2日**より各金融店舗での記帳台への伝票の備え付けを
取り止めさせていただきますので、ご了承ください。





直売所向け 出荷生産者の募集

JA大北では、直売所向け出荷生産者を募集します！
初めは少量をこまめに出荷して、
あなたの作った農産物のファンを作っちゃいましょう。
その先には自分の作った農産物が売れる喜びや、
生産意欲が出ること間違いナシ！！

直売所会員登録の流れ

- ①大北農協での貯金口座の開設をお願いします。
(大北農協管内での直売所に出荷する場合は必須となります)
- ②農作物の出荷規格に準じて出荷をしていただきます。
- ③出荷前にトレサビリティ(栽培記録簿)記入・提出をお願いします。
- ④それぞれの直売所には出荷者団体で作る生産者部会があります。

会員になっていただき、直売所イベントや研修会にも参加していただく場合があります。

※お申し込みは各直売所窓口、または各営農センターまでお問合せください。

2025年 JA大北直売所生産者出荷農産物 ベスト10 を紹介します

1位 きゅうり	2位 なす	3位 白ねぎ	4位 大根
5位 サンふじ	6位 白菜	7位 ほうれんそう	8位 切り花
9位 シナノスイート	10位 野沢菜		

JA大北調べ

出荷される時期や使用用途、地域によって売れる品目は変わりますが、直売所でもよく売れています。

きゅうり

生で食べても、漬けてもおいしいですね。
色々使える夏野菜の代表格で人気ナンバー1。

なす

きゅうりと同様色々使えますね。
使用用途が多い品目は人気があります。

白ネギ

秋冬野菜の代表格で、鍋には欠かせない一品ですね。
管内作付け面積も年々拡大している品目です。

直売所出荷におけるポイント

消費者の求めるもの

- ◎おいしさ(甘い、食感等) ◎新鮮さ・旬(採りたてのものが手に入る)
- ◎安全、安心(作り方や作った人の顔がわかる信頼感)
- ◎安価(流通経費がかからない) など



商品は見栄え

- ◎荷造りの工夫が大切(大小の揃え、色合い、包装資材等)
- ◎消費者目線で商品を考えることがポイントです。

商品出荷の際に注意していただくこと

- ◎腐敗してるもの、病虫害被害が甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはなりません。

そのほかに

- ◎最初は人気野菜から始める事をおすすめします。
慣れてきたら色々なものに挑戦してみましょう。
- ◎最近では農産物の種類や品種も多様化してきています定番のものに加え、
珍しい農産物が少しあってもいいかもしれません。
他の出荷者と重ならないように収穫時期をずらすなど、工夫して作ることもポイントです。

直売所出荷に関心のある方は、お気軽にお問い合わせください

〈お問い合わせ〉各農産物直売所・各営農センターまで

南部営農センター

大町市常盤142-1

TEL.0261-23-5364



南部営農センター池田センター

北安曇郡池田町大字会染5098-1

TEL.0261-62-6430



南部営農センター中部センター

大町市平7791-6

TEL.0261-22-1775



北部営農センター

北安曇郡白馬村大字神城21494

TEL.0261-75-2180



JA大北農産物直売所ええっこの里

大町市常盤6367-26

TEL.0261-85-2289



アルプス一番松川農産物直売所

北安曇郡松川村7051-12

TEL.0261-62-9681



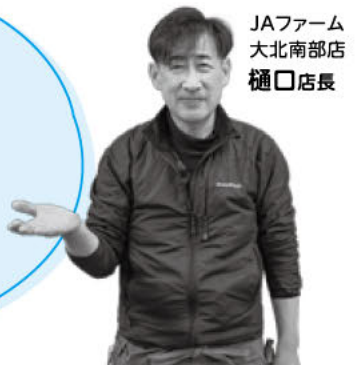


農業・園芸を楽しく快適に

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!

一年の中でも寒さが厳しくなるこの時期、外仕事するのも何だか億劫になりますよね。それでも動物たちは餌を求めて活動しています。今シーズンは特に、熊や鹿などによる農作物や人間への被害が深刻でした。大切な農作物を動物被害から守るため、最近ではあちこちで電気柵を見かける様になりましたね。でも設置するにはそれなりの費用が掛かりますから、中々思いきれない方もいらっしゃるのではないのでしょうか? そんな時、物は試みに使ってみて欲しい商品をご紹介します。



JAファーム
大北南部店
樋口店長

害獣避け識別テープ 「来るなら濃い」シリーズ



圃場をぐる〜っと囲って、迷惑な害獣の侵入を防ぐ効果が期待できる商品です。テレビや新聞でも紹介されたことがありますので、やってみる価値はありそうですよ。青色とピンク色の2種類を販売しておりますが、青はイノシシに効果があるらしく、ピンクは鹿に効果がある様です。動物は色の識別が苦手な様なのですが、イノシシは青、鹿はピンクの様に特定の色に対しては分かるみたいです。被害に悩んでいる方は、一度試してみてください。



ブルー

ピンク

臭いで害獣忌避 ヒトデでSTOP!



こちらは「臭い」で害獣を寄せ付けられない商品です。近寄って欲しくない場所をぐる〜と囲う様に散布して、臭いでバリアを作ります。天然のヒトデを成分としていますので人や環境にも優しいし、水分に強い性質を持っているため約2カ月効果が持続します。



ひとことで害獣と言っても、彼らも生物多様性の考えの中では大切な個性です。本当なら、知恵をばりお互いに支え合いながら自然の恵みとともに共存共栄していきたいものですね。



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



@001evcta
JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店

JAファーム大北南部店



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ
健康運 / 冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて
幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます
健康運 / 血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / カリフラワー



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。
いよいよ冬本番の季節となりました。野菜の出荷も減ってしまいましたが、日持ちするりんご(サンふじ)、豆類が並んでいます。特に豆類は冬の栄養補給におすすめします。是非、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／1月～2月▶毎週水曜日



週末セール

- 1月16日(金)～17日(土)
- 1月23日(金)～24日(土)
- 2月13日(金)～14日(土)

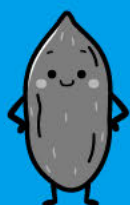
セールの日程は変更する場合があります。

12月の状況 → 長ねぎ・大根・白菜・生しいたけ・さつまいも・キウイフルーツ・りんご(サンふじ)・ぐんま名月・シナノゴールド等・野沢菜等が出荷されていました。

これからの出荷になる品目 → 長ネギ・白菜・りんご(サンふじ)等。

ええっこの里より

山形村の長いも 好評販売中です。



焼き芋始めました。

(売り切れの際はご容赦願います。)
焼いもは松川村産のさつまいも(一定の温度で追熟してあるので甘くて好評です)。店内売り場にも松川村産さつまいも袋入り(安納芋・紅はるか)販売しています。

JA大北オリジナル商品

米粉うどん・米粉らーめん・米粉ぱすた
さっと食べられるごはん (塩味・カレー味・梅味・「非常用に開発した、ロングライフ食品です」。)

ええっこの里で販売中です。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇
健康運 / 無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉
幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン



双子座

5/21～6/21

全体運 / 流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的がなかったものを選択して開運
健康運 / ウィンタースポーツを楽しんで。筋トレも吉
幸運を呼ぶ食べ物 / フキのとう

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）

1月25日（日）

2月 8日（日）

本所アプロード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）

1月15日（木）

1月25日（日）

2月 8日（日）

ときわ事業所

本所アプロード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!



JA組合員・地域の皆様

虹のサークルはどなたでもご参加出来ます。ご家族やお友達と一緒に楽しみ下さい。



JAホールまつかわ 〈当日は、簡単な座学と実際にお茶の飲み比べによる実技が体験出来ます〉

美味しいお茶の入れ方講習会

虹のサークル第2弾は、ハラダ製茶株式会社より講師を招いて美味しいお茶の入れ方講習会を開催致します。

■ 開催日時: 2月24日(火) 午後1時00分～午後2時まで

■ 開催場所: JAホールまつかわ

■ 参加方法: 事前予約制

参加無料



お問い合わせ TEL.0261-62-1700 (JAホールまつかわ)

理事会 (12月19日開催)

協議事項

- ① (1) 令和7年度 決算見込みについて
(2) 冬期賞与支給(案)について
- ② 出資金の減資について
- ③ 役員選任規程運用要領 別表の一部変更(案)について
- ④ 賦課金の取扱いについて

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 11月末 主要事業実績報告書について
- ② 11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3・四半期(9月～11月) 苦情処理受付対応状況報告について
- ④ 令和7年度 第3・四半期(9月～11月) 自主検査結果について
- ⑤ 長野県警との特殊詐欺等の被害防止にかかる情報連携協定書の締結について
- ⑥ JA大北創立60周年記念およびJAしみず姉妹提携10周年記念について
- ⑦ ALM委員会および余裕金運用状況の報告について
- ⑧ 貸出金利の改定について
- ⑨ 令和8年度 春肥予約注文に伴う価格設定について
- ⑩ 主な会議・行事について
- ⑪ その他



乙女座

8/23～9/22

全体運 / コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉

健康運 / 腸活を心がけて。納豆やぬか漬けで元氣回復
幸運を呼ぶ食べ物 / ブロッコリー



獅子座

7/23～8/22

全体運 / 自分一人でやらなければと思わないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を

健康運 / 適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方
幸運を呼ぶ食べ物 / ダイコン

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。



豚ロース肉の味噌生姜焼き

●材料(2人分)●

豚ロース肉カツ・ソテー用 2枚
「塩・こしょう」……………少々
A 酒……………大さじ1
小麦粉……………少々
生姜……………1片
「味噌」……………大さじ1
B 砂糖……………小さじ2
みりん……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
付け合わせ野菜……………適量

●作り方●

①生姜はすりおろし、Bと混ぜ合わせます。
②豚肉は筋切をし、2cm幅に切ります。
③②にAを揉み込み、小麦粉を薄くまぶします。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼きます。
⑤豚肉に火が通ったら①を加えて全体にからんだら火を止めます。
⑥付け合わせの野菜と共に皿に盛り付けます。

一口メモ

冬本番になり、寒いが続いています。体を温める働きがある生姜を日々の食生活に取り込んでみてはいかがでしょうか。生姜には血行を促進し、体温を上昇させる効果や風邪をひきにくくする効果、消化促進、美肌効果などがあると言われています。生姜の効果は3〜4時間程度持続すると言われており、こまめに摂取すると良いと言われていますが、摂りすぎると胃腸を荒らす原因になる可能性がありますので、摂り過ぎにはご注意ください。

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。注文しやすの「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

TEL0261-22-1846

かあちゃんの味



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、女性部松川支部より

大根と豚バラ肉のミルフィーユ鍋



材料(4人分)

・大根……………300〜500g
・豚バラ肉……………200〜300g
・ほんだし……………小さじ1
・しょうゆ……………大さじ1(好みで)
・水……………300cc
・ポン酢、ゆず胡椒……………(お好みで)
・だし昆布……………(あれば)

作り方

①大根はスライサーで丸く薄切りにする。
②①の大根1枚に豚バラ肉1枚のをせ、重ねる。
③鍋に丸くなるように②を重ねる。
④水、ほんだし、しょうゆを鍋ひたひた位に入れ煮る。

今月のポイント

お好みで、ポン酢、ゆず胡椒をつけて食べると美味しさが増します。



蟹座

10/24〜11/22

全体運 / ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に

健康運 / 寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切
幸運を呼ぶ食べ物 / ワラビ



天秤座

9/23〜10/23

全体運 / 好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります

健康運 / ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / ホウレンソウ

口腔扁平苔癬とは？

歯科口腔外科医

口腔扁平苔癬は、口の中の粘膜に発生する慢性的な炎症性疾患で、免疫系の異常反応などによって生じると考えられています。一般的には頬の内側、舌、歯茎、唇の内側などに白く網目状、レース状の模様が現れるのが特徴です。多くの場合、痛みやかゆみは少ないですが、症状が進行すると口内炎のような潰瘍ができ、食事や会話が不便になることもあります。

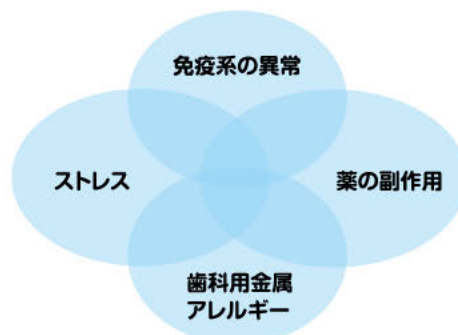
◆主な症状

- ・白い網目模様(レース状の斑点)／頬の内側や舌に見られ、初期は無症状の場合が多いです。
- ・発赤や腫れ／炎症が進行すると、赤く腫れることがあります。
- ・痛みや不快感／特に辛いもの、酸っぱいもの、熱いものを食べると痛みを感じやすくなります。
- ・潰瘍／重症化すると粘膜がただれ、出血することもあります。

◆原因とリスク要因

- 口腔扁平苔癬の明確な原因はわかっていませんが、以下の要因が関与すると考えられています。
- ・免疫系の異常／自分の免疫によって、粘膜細胞を攻撃してしまうことが要因となる場合があります。

- ・ストレス／精神的なストレスが症状を悪化させることがあります。
- ・薬剤の副作用／高血圧薬、糖尿病薬、鎮痛剤などが関与する場合があります。



◆診断方法

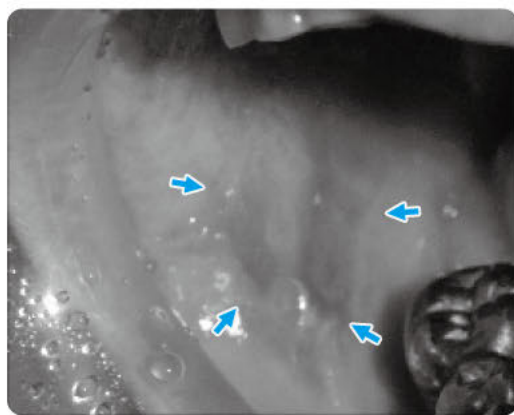
- 口腔扁平苔癬は完治が難しいことが多いですが、症状をコントロールすることが出来ます。
- ・ステロイド薬や含嗽剤の使用／塗り薬やうがい薬で炎症を抑えます。
- ・免疫抑制剤／症状が重い場合に使用されることがあります。
- ・口腔ケアの徹底／口腔内を清潔に保つことで、二次感染を防ぎます。
- ・ストレス管理／心理的なサポートも重要です。
- ◆日常生活での注意点
- ・刺激物(辛い食べ物、アルコール、タバコ)を避けましょう。

◆口腔扁平苔癬とがん化のリスク

ごく稀に、口腔扁平苔癬が口腔がんへと進行することがあります(1%前後)。そのため、定期的な経過観察が重要です。特に潰瘍が治らない、急激に変化が見られる場合は、早めに専門機関を受診しましょう。

◆まとめ

口腔扁平苔癬は早期発見と適切な管理で症状の悪化を防ぐことができます。気になる症状があれば、早めに歯科医院へ相談しましょう。



頬粘膜に生じた口腔扁平苔癬の様子です
白い模様の中に赤くただれた部分があります。



山羊座
(12/22~1/19)

全体運／美術展やコンサートへ、動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって、心豊かに過ごせます
健康運／健康は食事から。バランスの良いメニューを幸運を呼ぶ食べ物／クワイ



射手座
(11/23~12/21)

全体運／吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
健康運／体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物／カラシナ



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
あだちさん



あづみの公園
からお知らせ

あづみの公園 大町・松川地区では、1月10日(土)から、冬を満喫できるイベント「冬の公園で遊ぼう!」を開催します。そり滑りやスノーシュー体験など、雪遊びが充実。2月には、雪や氷を使ったアトラクションがいっぱいの特別な5日間「アイスディ」も実施。家族や友人と、冬の公園ならではのワクワクを体験しに、ぜひお越しください。

冬の公園で遊ぼう!

雪が降ったらあづみの公園へ! そりやスノーシュー、歩くスキーのレンタル無料。雪遊びに加え、「森の体験舎」の体験プログラムや、「大草原の家」の室内アスレチックで天候に左右されず楽しめます。冬にしか体験できない自然散策など季節感のあるイベントも。



- 開催日/1月10日(土)~2月23日(月・祝)
- 場 所/そりゲレンデ…アルス大草原、アルス広場
キッズボードパーク…入口広場
スノーシュー、歩くスキー…レンタル棟(貸出場所)
- ※歩くスキーのレンタルは土日祝のみ

アイスディ

テーマは「雪と氷の遊園地」。ミニ・アイスライダーなど、雪や氷を使ったアトラクションがいっぱいの「スノー&アイス・アクティスパーク」。焚き火や、温かい振る舞いもあります。冬の寒さを親子で思いきり楽しみましょう。



- 開催日/2月7日(土)、8日(日)、11日(水・祝)、14日(土)、15日(日)
- 場 所/メイン会場…デイキャンパス場
- 内 容/＜5日間開催＞
 - ①スノー&アイス・アクティスパーク ②雪中宝探し
 - ③【自然体験】冬のワクワクゲームコーナー
 - ＜2/7(土)・8(日)＞
 - ④ファットバイクでスノーライド体験
 - ⑤真冬のアウトドア体験! 焚火で焼き焼き♪
 - ＜2/14(土)＞
 - ⑥温かいそばの振る舞い
 - ＜2/15(日)＞
 - ⑦豚汁の振る舞い

体験プログラム

【自然体験】

スノーシュー体験ツアー

普段入れないエリアでスノーシュー体験、自然散策を行います。

- 日 時/1月17日(土)午前10時00分~午後0時
- 集 合/インフォメーションセンター
- 対 象/小学生以上
- 定 員/各回15名(事前申込)
- 持ち物/防寒具、
長靴やスノーブーツ
- 料 金/無料
- ※荒天・雪積不足時は中止



【創作体験】

とちダルマ

トチの実を使ってダルマのオスジェを作ります。

- 日 時/2月7日(土)~15日(日)
(受付時間)午前9時30分~11時30分
午後13時~14時30分
- 場 所/森の体験舎 創作工房
- 料 金/200円



【食体験】

「はくば豚」の肉まんじゅう

地元の野菜と県産小麦粉、地元産「はくばの豚」を使って肉まんを作ります。

- 開催期間/2月8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
- 料 金/250円
- ※材料がなくなり次第終了



●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】9:30~16:00(11月~2月)

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



魚 座

2/19~3/20

全体運 / 上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて
健康運 / 歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に
幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ



水瓶座

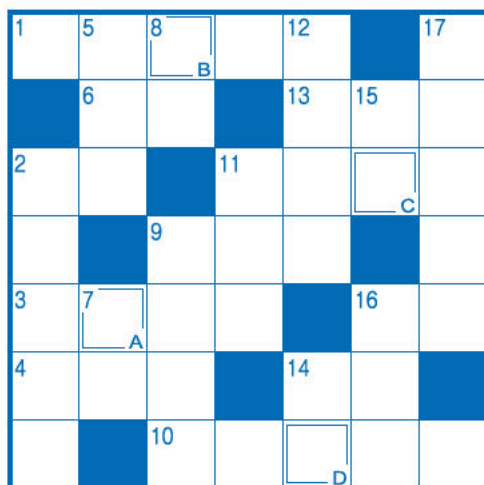
1/20~2/18

全体運 / 勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみよう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに
健康運 / 元気がいっぱいに過ごせますが、安全対策は急入りに
幸運を呼ぶ食べ物 / ハッサク



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

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた

ヨコのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いとこりやすくなる人もいます

応募方法

① クロスワードパズルの答え
（アルファベット部分のみ）

② JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと（みんなのおたより広場「コーナー」で紹介する場合があります。）

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報は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／1月30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.nn-ja.or.jp

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

85

12月の答え サンガニチ



みんなの川柳

霜来ても 西洋タンポポ 元気だな

彦翁

鳥の歌声 聞こえて来て

渋柿半分食べてあり

八十路ババ

老いてやる クロスワードの 楽しさや

みつちゃん

ヒマワリが 大技見せた 締の場所

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。

松川村Sさん

雪の降る畑に成長の遅れたカリフラワールが株残ってしまった。いつ収穫すればよいのかな？鳥達が喜んで青い葉をついばんでいます。

池田町Mさん

Aコープおおまち店で、週末おいしい肉を買い、肉料理を作り、家族、友人にごちそうするのが楽しみです。

白馬村Kさん

あつという間に雪で、あたりはまっ白になりました。早く春になってほしいのですが、寒いこの頃は、毎日のように畑でとれた野菜で、なべ料理を楽しんでいます。



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。（紙面の都合上、翌月号の掲載となる場合があります。ご了承ください。）

〈編集より〉寄稿ありがとうございます
大北地域も冬本番です。降雪にまつわる投稿が多くなりました。雪を楽しむ方、早く春の訪れを待つ方、それぞれの想いがハガキやメール・FAXに込められているなあと感じます。

みんなのおたより広場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

応募先

だいほくこどもくらぶ



杜和ちゃん

松川村
父 / 尾崎 陵さん
母 / 優さん
長男 / 杜和ちゃん(2才)

名前の由来について「杜」は、森のイメージがあり、なごやかな「和」を組み合わせて、おおかで優しい子どもに育ってもらいたいと、ご両親の願いが込められています。

杜和ちゃんは車や電車に夢中で、好奇心も旺盛です。

おしゃべりも大好きで誰にでも気さくに話しかけています。ご両親は将来の杜和ちゃんについて「人に優しく、人に好かれるように健やかな成長」を願っています。

また4月からは保育園の年少さんになります。「友だちなどからたくさんのお話を吸収して、和を大切に園生活を楽しくて欲しい」と優しく見守っています。

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共済や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。

家の光

THE HIKARI

令和8年度『家の光』『ちゃぐりん』『地上』
年間予約購読(前納)・新規購読のお願い



日頃より当JAの各事業に格段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、『家の光』『地上』『ちゃぐりん』につきまして、今年度も年間予約購読注文を承ります。

年間予約購読(前納)にて購読をいただくことで、各誌普通月号1か月分が無料となり、通常よりお得に購読いただけます。各誌の新規購読をご希望の方は、令和8年2月16日(月) までにお近くのJA大北各支所・各事業所の窓口へお申し込みください。

誌代1年分を前納すると1か月分が無償となります！
年間予約購読(前納)誌代(税込)

誌名	定価 ※毎月統一価格	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	900円	10,800円	900円	9,900円
地上	750円	9,000円	750円	8,250円
ちゃぐりん	600円	7,200円	600円	6,600円

※「ちゃぐりん」は2026年1月号、4月号、8月号に別冊付録が付きまします。
※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。

ざんせつ

2026年がスタートしました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。冬は農作業が一段落する時期でもあり、春からの農繁期に向けて思いを巡らせる大切な時間でもあります。また本年はJA大北創立60周年という節目の年です。これまで地域とともに歩んできた歴史に感謝しながら、これからの農業や暮らしにつながる話題をお届けしていきたいと考えています。当誌が、ほっと息づける存在となれば幸いです。本年も情報誌「だいほく」のご愛読をよろしくお願いいたします。

編集より

「食」と「農」 都市と農村 つなげる紙面

購読料 1か月 (税込) 本誌 3,100円
電子版 2,403円

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
https://www.agrnews.co.jp

知る、活かす、つなぐ〜JAグループ情報共有運動



J A 大北組合員のつどい

J A 大北 創立 60 周年 記念

J A しみず姉妹提携 10 周年 記念

プレミアムジョイント 歌謡ショー



北山 たけし
Kitayama Takeshi

北島三郎のもとで内弟子を 8 年間務め、2004 年「片道切符」でデビュー。
同年のベストヒット歌謡祭新人賞、第 37 回日本有線大賞新人賞など、数々の賞を受賞する。
翌年、「男の出船」で NHK 紅白歌合戦 初出場から、5 年連続出場。



原田 悠里
Harada Yuri

熊本県天草市出身。
鹿児島大学教育学部音楽科卒業後、
横浜市の公立小学校にて音楽の教師になる。
そして北島三郎の舞台に感銘し一門にしてみよう。
1982 年 6 月、キングレコードより「俺に咲いた花」でデビュー。
代表曲に「木曽路の女」「津軽の花」など。
NHK 紅白歌合戦に 3 年連続出場、TBS 日本レコード大賞金賞 6 度受賞。
演歌からオペラまで歌える幅広さが魅力である。



大江 裕
Ooe Yutaka

演歌好きの祖父の歌う「北島三郎」の歌を子守唄として育ち物心つく頃には、マイクを離さない日々を過ごすようになる。
数多くの老人ホーム等を回るうち「歌の力」に目覚め「いつか人を感動させる歌手になりたい」と夢を抱く…。
大きいカラダと裏腹に、謙虚で遠慮がちで心優しい少年に育った彼は「演歌歌手」への道を模索していた時、転機が訪れる。それが「さんまのスーパーからくりTV」であった。その番組がきっかけで、神様と崇める「北島三郎」に出会う夢が叶う。その一途な真摯さを評価されて、2009 年「のろま大将」でデビュー。

2026

2.11

水・祝

大町市文化会館 大ホール

1 日 2 回公演

1 部 開場 10:00 開演 10:30
2 部 開場 13:30 開演 14:00

参加費 1,000 円

主催 J A 大北

お問い合わせ J A 大北 総務部 tel 0261-22-1840

チケット販売先 各支所・事業所窓口で前売り販売
チケット申込 2/6(金)まで

全席
自由席

駐車場に限りがございます。できる限り公共交通機関をご利用ください。