

JAだいほく ふれあい情報誌

# だいほく



5

2026 (令和8年)

No.734

## CONTENTS

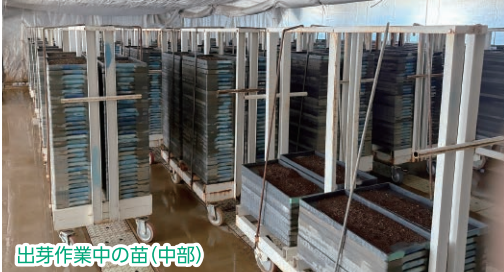
だいほくNEWS … P2~P5 / 営農アドバイス … P6 / JAファームへ行こう! … P8 / JA直売所だより … P9 / JAインフォメーション … P10  
仕込みそご注文・JA葬祭大町からのお知らせ … P11 / 暮らしの健康百科 … P12 / 国営アルプスあづみの公園 … P13 / アルプスサロン … P14  
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P16



播種機内部の種蒔きの様子(北部)



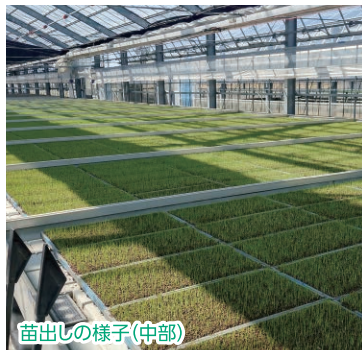
自動播種機で作業している様子



出芽作業中の苗(中部)



苗を運ぶレーン(中部)



苗出しの様子(中部)



苗出しを待つビニールハウス(北部)



温湯消毒中の種もみ(南部)

# 大北地域で水稻播種作業始まる

J A大北管内の各育苗センターで、令和8年産米の水稻育苗が3月下旬から始まりました。令和6年度から北部育苗センターも、J A大北の子会社(有)大北アグリサポートで育苗作業を行っています。南部・中部・北部の各センター合わせて約106,000枚を育苗します。

J Aでは良質な米を生産する為、適期の田植を推奨しています。

## ①南部育苗センター

松川村にあるJ A南部育苗センターでは4月5日から水稻の苗の播種作業を開始しました。種もみは3月上旬から温湯消毒したものを使い、全自動播種機で育苗箱に播種を行います。

この機械は、育苗箱をレーンに設置すると肥料、床土、種もみ、覆土の順番で一連の播種作業を自動的に行える装置です。播種された育苗箱は出芽室に移され、出芽に最適な環境下で出芽処理を行います。

芽が出た育苗箱はビニールハウスへ移され、約20日間丁寧に管理された後、5月上旬から下旬にかけて大町市の社、八坂、常盤地区や松川村の生産者の元へ供給されます。品種はコシヒカリや酒造好適米の美山錦を含む3品種、合計約42,440枚分の育苗箱に播種されます。播種作業は4月下旬まで続きます。

## ②中部育苗センター

大町市平にあるJ A中部育苗センターでは、3月30日から令和8年産米の播種作業が行われました。品種はコシヒカリや、あきたこまちなど4品種。合計で約16,600

枚の育苗箱に自動播種機で播種します。播種作業は4月17日まで行われ、ピークは5月中旬の見込みです。苗は5月の下旬にかけて大町、平、美麻へ供給されます。

## ③北部育苗センター

白馬村のJ A大北北部育苗センターでは4月12日から、令和8年産米の播種作業を始めました。あきたこまち、コシヒカリなど7品種約46,600枚を4月27日まで自動播種機を使って育苗箱に種まきし、発芽後に約1万6千枚を担い手法人へ供給するほか、33棟のビニールハウスで育苗します。ハウスで育苗した苗は5月中旬から各農家へ供給される見込みです。出荷のピークは5月23日から24日と予想されます。

なお、J A営農部では胴割れ米の発生を抑制し、良質な米を生産するため、適期田植を推奨しています。期間は4月下旬から6月上旬頃まで、南部地域から北部地域にかけて順次進める予定です。

令和8年度 採用職員入組式 心に精進誓う



当JAは4月1日、令和8年度採用職員入組式を大町市の本所にて開きました。本年度は新採用職員3人と、中途採用職員2人の計5人が新たに入組し、武井組合長から辞令が手渡されました。

武井組合長は「新しい職場で期待と不安があると思うが、まずは職場に慣れ、体調に十分気を付け、コミュニケーションを大切にして明るく笑顔で元気な職員になって欲しい」と呼びかけ、新採用職員を代表して梨子田脩柁さんは「地域に愛され、信頼される農協づくりを担う職員として、農協の基本理念を心に精進してまいります」と決意を述べました。



農ある暮らし研修会で社口原農地に梅植樹 信州池田アグリ(株)

池田町の「信州池田アグリ(株)」(社長・矢口稔町長)は4月9日、同社の初事業として「農ある暮らし研修会」の初回を会染の社口原農地で開きました。同町と県職員やJA大北、町民の研修受講希望者など約30人が参加。初回のセシモノーとして梅の木10本とプラムの木4本を矢口町長らが植えました。当JAは地域の農業振興に寄与するため同社に出資し、同農地の農作物栽培の指導等を行っていく予定です。



梅の木を植樹する矢口町長・JA大北長澤常務ら



### 女性部フードドライブ活動

当JA女性部は3月24日、フードドライブ活動で各支部から集めた食料品を、大町市社会福祉協議会へ寄贈しました。

この日は女性部の松澤節子部長、内山凡子副部長、吉澤栄津子副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、飲料、穀物など167品を同社協の諏訪光昭会長に手渡しました。諏訪会長は「心温まる善意に感謝したい。要望されている方々に適切に配分し、無駄なく使わせていただきたい。特にコメは約90kgと多く寄せられ助かる」と感謝していました。同女性部は「みんなで笑顔あふれる食卓を増やしたい」という社会貢献活動の一環として、令和2年から同活動を行っています。



たくさんの食品を大町市社協へ寄贈する部員ら



### 「ぼかし肥」を野菜づくり 女性部社支部・平支部

女性部社支部は3月25日に南部宮農センターで、平支部は3月31日に平事業所で、それぞれ春野菜に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。このうち平支部では部員が米ぬか、油粕、魚粕、鶏糞、グアノ、粉殻、水をかくはん機で混ぜ、部員らの家に持ち帰り、2〜4週間発酵させた後、乾燥するまできあがりませす。ぼかし肥はトマトやキュウリなどの野菜や、イチゴなどの果実に使うと甘みが出て、病気にも強くなるといえます。部員らは「基肥や追肥として春野菜の圃場づくりをして、安全安心な農産物づくりを心がけたい」と話しました。



かくはん機で「ぼかし肥」を作る支部員ら



### 自分達の手で地域を綺麗に 女性部中土支部

女性部中土支部は4月4日と9日の両日に小谷村の土谷地区と中谷地区で、道路清掃活動を行いました。地域住民と女性部、土谷地区の子供たち18名の合計28名が参加。4日は奉納温泉から水仙街道まで。9日はJA中土取次所付近の道路を清掃し、合計で4袋分の空カンなどのゴミを回収しました。

女性部では、毎年恒例行事。4日は地区の子供たちが協力してくれたおかげで道路のゴミがなくなりきれいになった。中谷地区でも例年ゴミが少なくなってきた。環境美化への意識が皆さんに浸透していると感じます。これからも続けていきたいです」と話していました。



ゴミを拾う子どもたち



## 第52回青壮年部通常総会開く

新部長に窪田さん選出

J A大北青壮年部は4月5日、第52回の通常総会を当J A本所会館で開きました。各支部から盟友代表、関係者合わせて17人が出席しました。

合津富吉部長は、「高齢化に伴い盟友が減少している現状だが、皆さんの知恵を出していただき運営をしていきたい」とあいさつ。J Aの武井組合長は「再生産可能な農業のコスト設定について、青壮年部の皆さんにも農政活動に協力を願いたい」と呼びかけました。総会では、令和7年度の事業報告と令和8年度の事業計画を承認したほか、規約の改訂も上程され、役員任期を、これまでの1年から3年に変更しました。任期満了に伴う役員改選では新部長に窪田和也さん（大町）、副部長に奥原明義さん（常盤）を選任しました。窪田新部長は「前部長からバトンを受け継ぎ、部を運営していくため、皆さんのご協力をお願いしたい」とあいさつしました。



青壮年部通常総会



窪田和也さん左 奥原明義さん右

## 各部会・協議会が総会開く

令和8年度活動などについて協議／役員改選も

3月下旬、各部会・協議会の総会が開かれました。3月24日にJ A大北農業機械銀行受託者部会通常総会が、また、27日にはJ A大北米穀推進協議会通常総会が行われました。各部会・協議会ともに令和7年度事業報告、令和8年度の事業計画などを協議しました。今後、それぞれ事業計画に沿って取り組んでいきます。また役員改選も行われ、新役員は次の通りです。（敬称略）

○J A大北農業機械銀行受託者部会

▽部会長 矢口幸夫（池田）

▽副部会長 丸山昇（松川）

窪田和也（大町）

○J A大北米穀推進協議会

▽部会長 菅沢洋一郎（ときわ）

▽副会長 赤羽英彦（池田）

平林栄一（松川）



農業機械銀行受託者部会総会



米穀事業推進協議会総会

# 水稲

営農部

## 良質茎を早く確保し、健全な稲体を作りましょう

### ① 有効分けつの確保

株あたりの有効分けつは、コシヒカリ20本、美山錦18本、あきたこまち・もちは22～23本が目安となります。

- (1) 初期の分けつが多いと、穂揃いが良くなります。後期の分けつが多いと穂の揃いが悪くなります。
- (2) 基準以上の分けつは無効分けつとなり米質が低下するので、有効分けつが確保できたら、中干しを行うことで無効分けつを抑制をします。(坪当たり60株植えを基準としています)

### ② 水管理の基本事項

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

### ③ 除草剤のポイント

水稲除草剤のほとんどは、土壌表面に除草剤の層を形成して効果を発揮します。

- (1) 除草剤の層に雑草の成長点が触れることで効果を発揮します。  
草が伸びすぎると効果を発揮できなくなります。除草剤の使用時期を確認して適期を逃さないように使用しまししょう。
- (2) 除草剤の成分が圃場全体に広がり、処理層を形成するまで4日程度かかります。
- (3) 水が無くなり、田面が露出すると処理層が紫外線によって分解され、除草効果が低下します。  
散布後4日程度は灌水状態が保てること、その後も田面を露出させない水管理をすることで、本来の除草効果が発揮されます。
- (4) 除草剤散布直後に植え直しなどで水田内に入った場合、処理層を壊してしまいます。

#### 〈環境負荷低減の取組み開始のお知らせ〉

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

1.「中干し」実施期間(開始日・終了日)

2.「秋おこし」の実施状況(有無・実施日)

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

# 園芸

営農部

## 春植え野菜の管理のポイント

### 1 土づくり

堆肥や苦土石灰などの土壤改良材を活用しましょう。

#### 堆肥の効果



土壤中の微生物が増え、ふかふかな土を作ります。  
団粒構造の形成につながり、養分を保持する力を高めます。  
微生物の栄養源にもなるため、有機質の分解が早くなります。

#### 土壤改良材の施用



多くの野菜は弱酸性から中性の土壌を好みます。  
作付け前に圃場の土壌改善をしましょう。

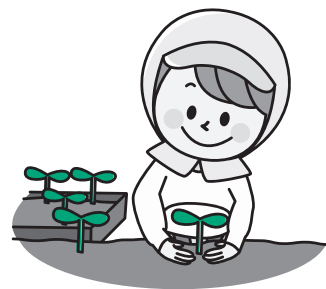
### 2 排水対策

野菜は基本的に水はけの悪い圃場を嫌います。特に水田から転換された畑は水はけが悪い傾向にあります。圃場に水がたまると、病気の発生や根腐れの原因にもなります。

→ **排水溝を作る、高畝にするなど排水対策を行いましょう。**

### 3 良い苗を選びましょう

- ・ 葉が厚く、色が濃いもの
- ・ 節間が短く、しっかりしたもの
- ・ 花芽がついているもの
- ・ 下葉が黄色くなっていたり、枯れていたたりしないもの
- ・ 病害虫に侵されていないもの



### 4 定植

適期に定植を行いましょう。

土壤水分のあるうちに、マルチをかけて地温をあげておくと根の活着がよくなります。

5月中旬までは遅霜の心配があります。パオパオやパスライト等の被覆資材を使用し、霜を受けないようにしましょう。

植え傷みなどで活着不良になった際には、薄めの液肥を数回与えて樹勢の回復を図りましょう。

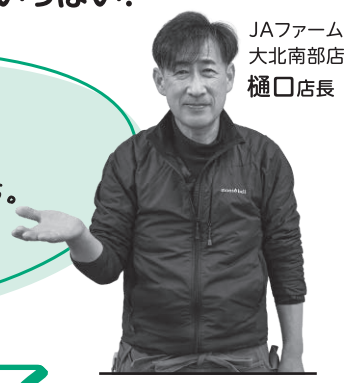


農業・園芸を楽しく快適に

# 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  
大北南部店  
樋口店長

田植えも始まり、空を飛び交うツバメ達も巣作りで大忙しですね。  
この時期は野菜苗の定植や種まきなど、家庭菜園もやるのが盛り沢山。  
花々も咲き、庭や花壇も賑やかになります。それと一緒に賑やかくなるのが雑草たち。  
草取りでもすぐ元気に生えてく、毎年この雑草対策が大変!  
そこで今回は、防草シートとおすすめの除草剤を紹介致します。

## JAファーム 今月のおすすめ商品

### ラウンドアップ マックスロード

水で希釈して使う除草剤としてはポピュラーな商品で、雑草に直接散布すると葉から吸収して根まで枯らします。効果が出てくるまで一週間ほどかかりますが、しっかり根まで枯らしてくれます。土に落ちた成分は比較的速やかに無害化するため、生垣などの根元に散布しても木に影響がありません。



### ザクサ液剤

水で希釈して雑草に直接散布しますが、根は枯らさない除草剤です。田んぼの畔など、地面の強度を落とさない場所に適しています。ラウンドアップに比べ、効果の現れは早めです。



### JAファームオリジナル資材 防草くん

雑草が生えて欲しくない場所に敷いて使うシートです。強い遮光性があるため、雑草の成長を抑制してくれます。また透水性に優れているので、ぬかるみやすい場所に敷いて使えば泥はね防止にもなります。敷く場所に合わせて3種類の幅からお選びいただけます。



葉面散布除草剤は、散布後数時間経過していれば雨に降られても効果にはほとんど影響がありません。  
但し、雨などで葉が濡れていると散布の効果が半減してしまうのでお気をつけ下さい。  
詳しい使い方などは、お気軽にJAファームまでお問い合わせ下さい。

**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 / いつもなら戸惑ってしまうことにも意欲的に取り組めます。ただし余計な発言は控えて。もめ事は避けましょう  
健康運 / 頭痛予防のストレッチを。歯の健診もお勧め  
幸運を呼ぶ食べ物 / シソ

**牡羊座** (3/21~4/19)  
全体運 / 順調運。良好に物事が進みます。ただ買い物欲が刺激されてしまいそう。本当に欲しいもの、必要なものを検討して  
健康運 / 高カロリーの食べ物は控えめに。しっかり運動を  
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ

# 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。  
農作業も本格的に始まっています。田植えや、野菜苗の定植など作業がたくさんありますが、ケガ等ない様気を付けていただきたいと思います。野菜などの出荷はまだ少ないのですが、毎年大評判の山菜が増えてきました。



## 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



**4月の状況** → アスパラガス・ねぎ・ほうれん草・ふきのとうが出荷されていました。

**週末セール**

- 5月22日(金)～23日(土)
- 5月29日(金)～30日(土)
- 6月12日(金)～13日(土)

セールの日程は変更する場合があります。

**これからの出荷になる品目** → アスパラガス・ねぎ・その他葉物野菜・各種山菜。

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。

## 山菜採りシーズン

## 有毒植物の誤食に注意しましょう!

山菜採りのシーズンを迎えました。この時期に特に気をつけていただきたいのが有毒植物の誤食です。毎年、有毒植物の誤食による食中毒が後を絶ちません。

山菜取りをする際には以下の3つのポイントに注意しましょう。

● **よくわからない植物は、絶対に「採らない、食べない、出荷しない、人にあげない」**  
(新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です。)

● **食べられる山菜や野草の「特徴を完全に覚える」**

● **スイセンなど身近な植物をむやみに食べない。**

(スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなど身近な植物でも有毒成分を含むものがありますので、むやみに食べることはやめましょう。)

以上のことに注意しながら、怪我をしないように、また他人様の土地に勝手に入り込むことのないよう、ルールを守って山菜取りを楽しんでください。



**蟹座**

6/22～7/22

全体運 / コミュニケーション運が活発に。話してみればほとんどん拍子で進むこともありそう。情報収集にも力を入れて

健康運 / 姿勢をよくするストレッチで体のゆがみをケア  
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト



**双子座**

5/21～6/21

全体運 / 勢いがあります。難しいかなと感じることでもチャレンジしてみる価値あり。装備、設備の安全点検は念入りに

健康運 / 食生活の乱れに気を付けて。早寝早起きが◎  
幸運を呼ぶ食べ物 / サクランボ



# 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。

日程(9時~16時)	ローン・年金相談(開催場所)
5月24日(日)	本所アプロード1階ローン・年金相談センター
6月14日(日)	

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121



を是非ともチェック!

## 相続準備相談会のお知らせ

相続準備相談会を下記の日程で行います。 **予約制**

[日時] 令和8年5月25日(月) AM9:00~12:00 <予約申込み締切/令和8年5月15日(金)>  
 令和8年6月4日(木) PM1:00~4:00 <予約申込み締切/令和8年5月25日(月)>

●相談方法:zoomによるオンライン相談(予約制)

●申込方法:長野県JAバンクHP > 各種相談のご予約 > 相続準備相談会 にてご予約下さい。

※予約状況により、中止となる場合がございます。



お問い合わせ:JA大北金融部 推進企画課 29-7121

## ATM(現金自動預け払い機)入替による取扱い休止のお知らせ

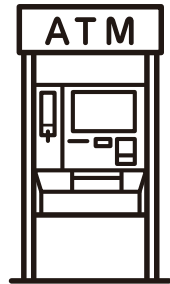
日頃は、JAバンクをご利用いただき誠にありがとうございます。  
 この度、大北農協では組合員・利用者様へのサービスや利便性の向上を目的としたATMの新機種への入替作業を行います。  
 誠に勝手ながら下記の日程により支所・事業所ATMの取扱いを休止とさせていただきますので、ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お急ぎ方は、貯金窓口・近隣のATMをご利用くださいますようお願い申し上げます。

対象支所・事業所日程

※松川支所については、ATM1台増設の作業となります。

支所・事業所	日程	取扱い休止時間
松川支所	令和8年6月4日(木)	午前8:45~午後4:00
池田北事業所	令和8年6月11日(木)	午前8:45~午後4:00
神城事業所	令和8年6月17日(水)	午前8:45~午後4:00
ときわ事業所	令和8年6月23日(火)	午前8:45~午後4:00
平事業所	令和8年6月24日(水)	午前8:45~午後4:00



## 理事会 (3月30日開催)

### 協議事項

- 第61回通常総代会資料(協同のあゆみ)について
- 令和8年度内部統制基本方針の改定について
- 就業規則等の改定(案)について
- 出資金の減資(案)について
- 会計監査人の再任および報酬の決定について
- 農業委員会委員の推薦について  
全議案が可決承認されました

### 報告事項

- 3月末 主要事業実績について
- 3月末組合員の新規加入・脱退状況について
- 令和7年度 単体自己資本比率算出結果およびリスク量算出結果について
- 令和7年度 員外利用の状況報告について
- 当組合におけるマネロン等対策の有効性検証結果について
- JAバンクの内部管理体制構築にかかる指針(県内基準)の変更について
- 金融円滑化にかかる措置の状況について
- 貸出金利の改定について
- 令和7年度 決算監事監査報告について
- 令和7年度 内部監査総括(下半期)報告ならびに内部監査年間業務活動報告および内部監査品質評価について
- 主な会議・行事について
- その他



**乙女座**

8/23~9/22

全体運 / あれもこれもと少し欲張りに、目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています  
 健康運 / 運動を楽しめます。今まで難しかったことにも挑戦を幸運を呼ぶ食べ物 / ビーマン



**獅子座**

7/23~8/22

全体運 / 周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れます  
 健康運 / 交通ルールを守りけが防止。道の横断は左右を確認 幸運を呼ぶ食べ物 / ツルムラサキ



# 電話で注文 ご自宅までお届け



## 仕込みそ

仕込みそは、熟成前の半製品みそです。ご家庭でそのまま仕込んでいただくだけで、ひと夏越しした秋口には、おいしいお味噌ができていきます。

### ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます

① 桶詰替不要 大北産大豆 10割ころし 20kg **9,500**円(税込)

② 桶詰替不要 大北産大豆 10割ころし 10kg **5,300**円(税込)

⑥ 桶詰替不要 まろやか エコープ仕込み 12割ころし 10kg **5,700**円(税込)

少人数のご家族や  
県外発送用にも  
おすすしめます。

### 容器に移し替えていただくタイプ



③ 糺づくり 大北産大豆 10割ころし 20kg **9,400**円(税込)



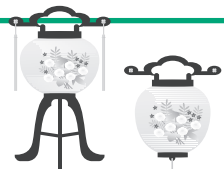
④ 田舎づくり エコープ仕込み 7割ころし 20kg **8,900**円(税込)



⑤ まろやか エコープ仕込み 12割ころし 20kg **10,300**円(税込)

ご注文は ▶ **JA大北** 生活センターときわ店 ☎**23-6160** | おたり店 ☎**82-2224** | 北部営農センター ☎**75-2180**

# JA葬祭大町新盆フェア2026



■会期 **6月14日(日)** 午前10時～午後3時まで JAホールおおまち | **6月20日(土)** 午前10時～午後3時まで JAホールまつかわ

盆提灯と返礼品の展示および新盆用品の予約受付 | 葬儀・法事などの事前相談

その他JAホール利用特典についてのご相談

尚、当日ご都合の付かない方は、6月14日(日)～7月31日(金)まで、両ホールにて一部盆提灯と返礼品の展示をいたします。随時、ご予約を承っております。お越しの際は、事前にご連絡をいただきますようお願いいたします。

# JA葬祭事前相談会

お問い合わせ・お見積もり



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になりました。



■会期 **5月27日(水)** 午前10時～午後3時まで JAホールまつかわ

〈最近のご相談内容一例〉  
葬儀の見積もりが欲しい | 将来のご自身の心配

# JAホールまつかわ ピラティス

心と体を整えるひとときを

■会期 **5月27日(水)**

午後1時～午後2時  
JAホールまつかわ

年齢や身体の柔軟性、運動経験の有無などは関係なくなたでも安心して体験いただけます！  
インナーマッスルにアプローチするピラティスは日常生活で自分の体を正しく使えるように導き、慢性的な不調や姿勢改善にも効果があります！  
エクササイズはシンプルですが、集中して自分の体をコントロールする時間を楽しみましょう！

〈料 金〉参加無料ですが事前予約制です  
〈持ち物〉動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)



〈講師〉  
**松岡彩佳**さん(須崎市出身)  
お問い合わせ・お申し込みは

お問い合わせ先 **JA葬祭大町** TEL.0261-23-7176



**蠍座**  
10/24～11/22

全体運 / 相手のいる物事はスムーズにはいかないかも。大事な作業は自分だけでもできるように準備しておきましょう。  
健康運 / クリームで肌を保湿して。湿疹は早めにケアを  
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



**天秤座**  
9/23～10/23

全体運 / 視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。技能向上のための勉強にもツキあり  
健康運 / 足腰のけがや病気に注意。腰から下をよくケアして  
幸運を呼ぶ食べ物 / ピワ

循環器内科医師 麻生 真一

# 冠動脈疾患とその予防

## ①冠動脈疾患とは

心臓の筋肉に酸素や栄養を送る動脈(血管)を冠動脈と呼びます。冠動脈の壁の内側に悪玉コレステロールや血栓がたまり、血管が狭くなったり詰まったりすると、心臓の筋肉が酸素不足となり、その働きが弱まります。冠動脈が急激に閉塞した状態を心筋梗塞、血管が狭くなり、血流が不十分となる状態を狭心症と呼びます。そして、冠動脈にこのような障害が起こった状況を冠動脈疾患と呼びます。

## ②冠動脈疾患(心筋梗塞、狭心症)の症状

胸の中心付近が圧迫され締め付けるような痛みを感じるのが典型的な症状ですが、頸部、左肩や左腕、背中、歯が痛む場合もあります。狭心症では労作時に症状がでて休息によって、多くは数分(長くても15分以内)で痛みが治まることが多いです。一方、心筋梗塞は血流が完全に途絶えるため、20分以上症状が続くのが特徴です。

## ③冠動脈疾患の予防

適切な治療を受けることで冠動脈疾患の救命率は改善していますが、まずは冠動脈疾患を発症しないように予防することが重要です。高血圧、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症など)、肥満、喫煙などが原因として挙げられます。また、年齢を重ねると冠動脈疾患発症の可能性も高くなること、男性は女性よりも冠動脈疾患を発症しやすいことも知られています。

### 松本広域医療圏における急性心筋梗塞全体の発生率と死亡率(2002年1月1日~12月3日)

発生率 = 55.2人/100,000人/年  
死亡率 = 32%(男性31%、女性41%)

原因不明(推定心原性)を全例含めると…

発生率 = 63.1人/100,000人/年  
死亡率 = 42%

1. 病院外心停止を含めた急性心筋梗塞の発症率は55(～63)人/100,000人/年であった。
2. 病院外心停止以外の症例の死亡率は9.5%であり、特に心臓カテーテルなどの再灌流療法施行例は3.4%と良好な成績であった。一方、急性心筋梗塞全体の死亡率は32(～42)%と依然高く、その多くは病院外心停止であった。

(出展Aso S, et al. Incidence and Mortality of AMI. Int heart J 2011;52: 197-202)

冠動脈疾患は、急速に命にかかわる危険な状態に進行することがあります。また、突然死の原因として、わが国で最も多いのが冠動脈疾患です。

改善可能なすべての危険因子を適切に管理することにより、冠動脈疾患の発症はある程度予防することができます。若いときから喫煙しない、塩分やカロリーを控えた食事、運動習慣、適正な体重の維持などの健康的な生活習慣を心掛けることが重要です。まずは、自分がどのような冠動脈疾患の危険因子を有しているかを理解し、その治療に努めること、さらには危険因子自体の発症を予防するために、生活習慣の改善に努め、そしてこれらを継続していくことが重要です。

いたします。



山羊座  
12/22~1/19

全体運 / 手堅い運氣。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう  
健康運 / 行動的なほど調子が上がります。外出を増やして幸運を呼ぶ食べ物 / 新ショウガ



射手座  
11/23~12/21

全体運 / 吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるもののうれしいお誘いも。プラスに目を向けて。交渉は時間をかけて  
健康運 / 疲れたら無理せず休憩。薬は副作用も確認を幸運を呼ぶ食べ物 / シトウ



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、5月30日(土)から初夏のイベント「森のクラフトパーティー」が始まります。雨の日でも楽しめる自然素材を活かしたクラフトや、過替わりのワークショップを開催します。さまざまな植物の葉が開き、にぎわいを見せるシェードガーデンなど、見どころもたくさんです。**

## 自転車トライアルパフォーマンス

全日本6連覇!  
長野県出身の現役チャンピオン“土屋凌我”選手が世界の技を披露します!

- 開催日/5月16日(土)
  - 時間/①10:30~10:50  
②13:30~14:00
  - 場所/MTBパーク
  - 観覧/無料
- ※小雨決行



## クラフト作品展示

大町市・松川村の保育園児による作品で園内を飾り付けます。

- 開催日/5月30日(土)~6月28日(日)
- 受付時間/午前9時30分~午後5時
- 場所/インフォメーションセンター、森の体験舎
- 協力/大町市、松川村の保育園



## 森のクラフトパーティー

深緑が美しい季節に、公園を囲む豊かな自然を活かした「森のクラフトパーティー」を開催します。木の実や木の枝など、森の材料を使ったクラフトのほか、体験プログラムやワークショップを毎週未開催。ご家族そろって、自然に親しみながら楽しい休日をご過ごしてみませんか。



- 開催期間/5月30日(土)~6月28日(日)

### 【食体験】

## 朴葉まきづくり

あんこがたっぷり入ったお餅を朴の葉でつつみ、せいろで蒸し上げます。

- 開催日/6月13日(土)・14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



## ポップアップマルシェ

日替わりでクラフト作家が出店。作品・グッズの販売やワークショップを行います。



- 開催期間/6月6日(土)~6月28日(日)の土日
- 場所/インフォメーションセンター

### 【自然体験】

## リフレッシュの森ウォーキング

公園自然サポーターが、普段は入れないリフレッシュの森をご案内。自然を楽しみながら、高低差のあるコースを歩きます。



- 開催日/6月6日(土)・7日(日)
  - 時間/①10:00出発 ②13:00出発 (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/15名 ■参加費/無料
- ※小雨決行、荒天中止 ※距離約3km、ツアーの途中離脱不可

●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)

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://x.com/azumino_OM)
- ▶ [https://www.instagram.com/alpsazumino\\_om](https://www.instagram.com/alpsazumino_om)



魚座  
2/19~3/20

全体運/厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう  
健康運/呼吸を整えるストレッチがお勧めです  
幸運を呼ぶ食べ物/ラッキョウ



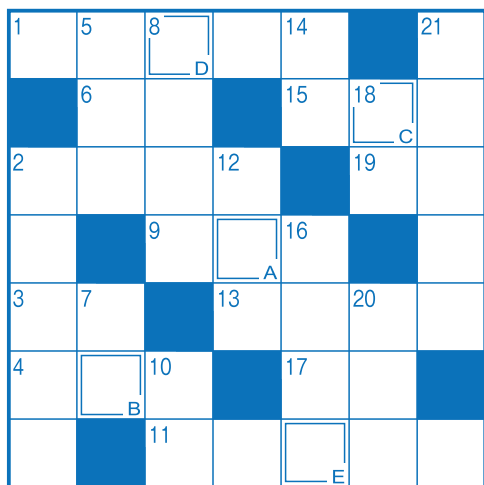
水瓶座  
1/20~2/18

全体運/勢いのある運氣ですがトラブルの気配も。完璧を目指す優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から  
健康運/考え過ぎないように。うっかりのけがに注意  
幸運を呼ぶ食べ物/エタマメ



# 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 完成了!
- 5 成長した羊の肉です
- 7 ペンは——より強し
- 8 彼は大舞台で面目——を果した
- 10 手のひらや足の裏の反対側
- 12 旬よりも時期が早いもの
- 14 この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- 16 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- 18 ウィッグや付け毛ではありません
- 20 クイズを出されて考えるもの
- 21 中学校で教育——をおこなう大学生

## ヨコのカギ

- 1 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 2 赤外線やX線もこれの一種
- 3 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 4 簡単には意見を曲げません
- 6 損の反対語
- 9 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- 11 アメリカ原産の大きなカエル
- 13 自宅を離れて観光などをします
- 15 ウメやブルーベリーの食べる部分
- 17 合唱部が練習するもの
- 19 一年で一番昼が長い日

## 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、日頃印象に残つたできごと(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、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり/5月29日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

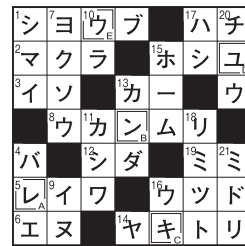
FAX:0261-234831  
eメールアドレス  
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

〒398-0002  
大町市大町  
字光明寺三〇九一  
JA大北広報係行

85

●4月の答え

## レンキユウ



## みんなの川柳

スマホ見過ぎ 頭廻らず 目が廻わる 彦翁  
 やつと春 ネギとジャガイモ  
 あとはナニ こばさん  
 悔いはなし メダル10個の 笑顔です 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。

応募先



## 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。)

桜前線が例年より早く、桜とともにスイセンやハナモモも一緒に咲きました。春到来はうれしいのですが、草との戦いの始まりです。からだを動かすことが健康につながると思っています。草取りを頑張ろうと思えます。

(池田町Aさん)

今年は夫が、春早くからちゃんめろ、ピル(あさつきのことです)、そしてごみとそれぞれの初物をとってきました。しっかり食べたので長生きできそうです。

(小谷村Sさん)

長いゴールデンウィークがやって来ます。世の中では旅行や遊びにと忙しい事でしょう。農家にとってはありがたい休みです。毎日天気とにらめっこをして、農業に汗をかいています。今年も暑くなるのでしょうか。青空の元でお米、

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

野菜がおいしくなる事を願っています。  
(大町市Wさん)  
 (編集より)今月もたくさんの方の寄稿ありがとうございました。桜が散り、新緑が綺麗な季節になりましたね。今年の春は温かく、来るべき初夏の暑さに身構えてしまっています。各地では本格的に田植えが始まっていますが、体調には十分お気を付けてください。

だいほくこどもくらぶ



写真左から柚希ちゃん、茉奈ちゃん

大町市  
父 降幡 貴章さん  
母 智里さん  
長女 柚希ちゃん(6才)  
次女 茉奈ちゃん(0才2か月)

「両親は柚希ちゃんの名前の由来について、「健康で元気に明るく周囲の人から慕われ、希望を持って夢や目標に前向きに育って欲しい」という願いを。ま

茉奈ちゃんはお腹がいつぱいになると、周りの音も気にせず眠ってしまいます。  
「両親は将来の2人について、「病気をせず健康で元気に育ち、いつでも笑顔で楽しく過ごして欲しい」と願っています。

活が変わったことにより戸惑いもありますが、妹のお世話の手伝いをし、頭を撫でて可愛がっています。

た茉奈ちゃんには「周りの人との繋がりを大切に、心の美しい人に育って実り豊かで充実した人生を過ごして欲しい」という願いを込めています。  
柚希ちゃんは妹の茉奈ちゃんが生まれてとても喜んでいて、生

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。



営農技術や流通の  
今が分かる！

購読料1カ月  
(税込み)

本紙 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.agrinews.co.jp

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動

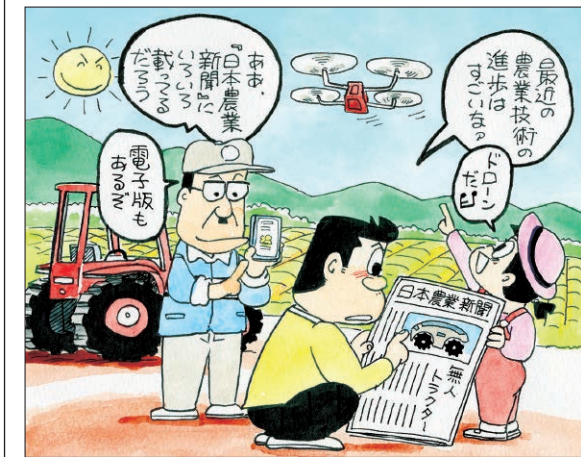
ざんせつ

このたび、4月から広報担当となりました、吉田一希(よしだかずき)と申します。広報の仕事は特殊で、経験する物すべてが新鮮に感じます。記事の書き方も写真の撮り方も勉強中で、忙しい毎日ですが、組合員の皆様に広報をお届け出来るよう、精一杯頑張りたいと思います。これからよろしくお願致します。

5月に入り田植えの季節になりました。土色だった田んぼが日を追うごとに鮮やかな緑色になっていく様子に、毎年元気を貰っています。この時期は祖父母の家でも親戚が集まって田植えをします。

青空の下、太陽の光で輝く水面を見ながら田植えをするこの日は、私にとって和やかな時が過ごせるお気に入りの日です。

忙しい日々が続いていると思いますが、どうかお身体に気を付けてお過ごしください。



緑色のニリンソウ

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。



## 桜えびと新玉ねぎのかき揚げ丼



一口メモ

桜えびは駿河湾だけで水揚げされ、季節限定で獲れる貴重な海の幸です。桜えびの漁の時期は決められています。毎年3月中旬から6月初旬の春漁、10月下旬から12月下旬の秋漁の年2回です。桜えびはカロリーの9割以上がタンパク質で、脂質と糖質はほとんど含まれていません。ビタミン成分はビタミンEとビタミンB群が豊富に含まれています。ミネラルはカルシウム、銅、亜鉛、マグネシウムが豊富に含まれています。その他にもタウリンやDHAといった成分も含まれています。

### ●材料(4~5人分)……

米……………2合  
素干し桜えび……………10g  
新玉ねぎ……………1個  
旬の野菜  
(アスパラガスなど) 適量  
あげらく天……………適量  
水……………適量  
揚げ油……………適量  
本みりん……………150cc  
しょうゆ……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1.1/2  
A 和風だしの素……………少々  
塩……………少々

### ●作り方……

①米は普通に炊きます。  
②小鍋に本みりんを入れて火にかけ、沸騰したらAを加えて1分程度煮詰めます。  
③新玉ねぎは薄くスライス、旬の野菜は食べやすい大きさに切ります。  
④ポウルに③と桜えびを入れて混ぜます。  
⑤④にあげらく天を振りかけ、全体にまぶします。  
⑥別のポウルにあげらく天と規定量の水をいれて混ぜ、衣を作ります。  
⑦⑤に⑥を加えて混ぜます。  
⑧フライパンに多めの油を熱し、⑦を揚げます。  
⑨丼にご飯を盛り、⑧を盛り付け、②を回しかけます。

**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、JA大北女性部ときわ支部より



## 簡単マーマレード

### 材料

・八朔、夏みかんなど……………4個  
・砂糖……………500g  
・レモン……………大さじ2~4  
(とろみをつけるためなのでお好みで)

### 作り方

- ① みかんをタワシできれいに洗いレンジに丸ごと並べ、2分温める。余り長過ぎると柔らかくなってしまい切る時大変なので、温まった程度で。
- ② ①を半分に切りレモンの様に種をとり、細かく切る。切る時は、縦に置いて切ると力が要らず楽に切れる。
- ③ 全てを鍋に入れて煮る(あれば無水鍋)とろみがつけば完成。

### 今月のポイント!

丸ごと電子レンジで温めることと、細かく切る時は縦に置くこと。

## 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。