

04

April

令和5年
Vol.337

地域に役立つ情報を発信!

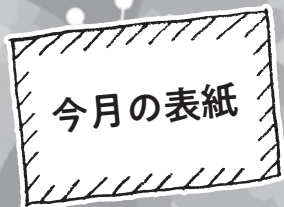


<https://ja-alps.jp/>

広報

アルプス





JAアルプス SNS開設 1周年 積極的な情報の配信へ



JAアルプスは、令和4年4月にInstagramと公式LINEアカウントを開設し令和5年4月で約1年となります。

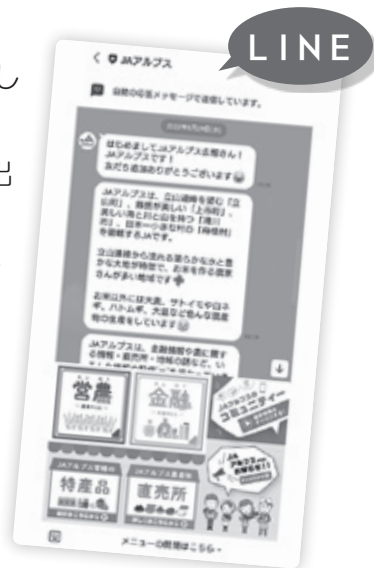
SNSの活用は、幅広い世代と交流や最新情報の提供と情報共有をすることが出来ることから、新たなコミュニティとして積極的に活用してきました。

Instagramでは、農産物直売所JAアルプス味覚の郷の入荷情報や、イベント告知・フェアの様子・エコープ商品を使った料理などの配信を中心に、地元の農業情報の投稿も行い、たくさんの皆様にフォロワーになっていただき、1年でフォロワーは約450人となりました。

またLINE公式アカウントでは、イベントの告知やローン相談会など、JAアルプスと友だち登録していただいた方々にメッセージ配信を行うほか、自動応答メッセージで、JAアルプスについて簡単に知ることができるほか、当JAのホームページと連携していることから、更に詳しい情報を閲覧することができます。

今後も、地元に着し、「生産者」「イベント」「農産物」など、様々な情報の配信に力を入れていきます。

JAアルプスのInstagram・公式LINEアカウントのフォロー・友だち登録を引き続きよろしくお祈いします。



Instagram

SNSのイイところ!

- 👍 最新情報が入手できる
- 👍 写真や動画で分かりやすい
- 👍 地域を選ばず、たくさんの人とつながることができる



Instagram



フォロー・友だち登録
お願いします!



LINE



CONTENTS

- P2 JAアルプスSNS開設 1周年 積極的な情報の配信へ
- P3 協同の力/理事会だより
- P4 JAアルプスカレンダー
- P5 ATMサービス休止にかかるお知らせ/JAガソリンスタンドでお得に給油!/ローン相談会のご案内
- P6 JAアルプス営農情報
- P7 あなたもチャレンジ! 家庭菜園
- P8~9 アルプスニュース/職員募集のお知らせ
- P10 消毒した種籾を無料廃棄処分します
- P11 JA住宅ローンのお知らせ
- P12~13 かがやきLIFE
- P14 営農情報提供サービス登録のご案内/人事異動
- P15 笑味ちゃんを探せ/編集後記
- P16 レシピ「楽しく!!赤飯おこわとぬか漬け」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

広報アルプス2021年6月号でもご紹介したとおり、JAが行っている活動はSDGs(持続可能な開発目標)の基本理念と相通じるものがあります。広報アルプスでは、SDGsが掲げる17の目標のいずれかに添うものは、アイコンを付けて紹介しています。

SDGs 17の目標

1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を實現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナリシップで目標を達成しよう

組合員数

正組合員数：8,199人(+11) 准組合員数：4,491人(+2)

(2月末現在) ※ ()内は前月比

協同の力	令和5年1月末
みなさんからの貯金高	941億7,651万円
みなさんへの貸出金	124億8,155万円
長期共済保障額	2,304億2,612万円
年金共済保有契約額	25億6,075万円
購買品供給高(税抜)	35億0,298万円
販売品販売高(税込)	35億5,101万円
みなさんからの出資金	19億4,224万円

※理事会報告より

組合員資格確認のお願い

組合員資格に変更があった場合は、お手数ですが最寄りの当農協支店で手続きをお願いします。

一月定例理事会

令和5年2月24日(金)開催

「理事会だより」

一 報告事項

- 一、一月末事業実績について
 - 二、一月末販売実績・保管料・購買実績について
 - 三、余剰金運用実績について
 - 四、ALM委員会報告について
 - 五、債権管理委員会報告について
 - 六、コンプライアンス委員会報告について
 - 七、賞罰委員会報告について
 - 八、労働組合からの年度末要求について
 - 九、組合員加入・脱退報告について
 - 十、令和四年度第一回内部監査報告について
 - 十一、令和四年度決算監事監査の実施について
 - 十二、令和五年度監査計画について
- ～十二については各担当部より報告がありました。

二 付議事項

- 第一号議案 第二十九事業年度(令和五年度)事業計画の件
 - 第二十九事業年度(令和五年度)事業計画が承認されました。
 - 第二号議案 令和四年度決算方針の件
 - 令和四年度決算方針が承認されました。
 - 第三号議案 令和四年度不良債権処理の件
 - 令和四年度不良債権処理が承認されました。
 - 第四号議案 株式会社アルプス企画及び株式会社JAファームアルプス企画及び度事業計画の件
 - 株式会社アルプス企画及び株式会社JAファームアルプス企画が承認されました。
 - 第五号議案 第二十九事業年度(令和五年度)における同一人に対する信用供与等の最高限度決定(案)の件
 - 第二十九事業年度(令和五年度)における同一人に対する信用供与等の最高限度が承認されました。
 - 第六号議案 第二十九事業年度(令和五年度)借入金最高限度及び貸付金利率の最高限度が承認されました。
 - 第七号議案 第二十九事業年度(令和五年度)余剰金運用(案)の件
 - 第二十九事業年度(令和五年度)余剰金運用が承認されました。
 - 第八号議案 金融諸手数料の一部改定の件
 - 金融諸手数料の一部改定が承認されました。
 - 第九号議案 ローン融資要項(統一版)(富山県版)の一部改定の件
 - ローン融資要項(統一版)(富山県版)の一部改定が承認されました。
 - 第十号議案 リース契約物件取得の件
 - リース取得が承認されました。
 - 第十一号議案 第二十九事業年度(令和五年度)経済事業にかかる理事との契約の件
 - 第二十九事業年度(令和五年度)経済事業にかかる理事との契約が承認されました。
 - 第十二号議案 定款の一部変更の件
 - 定款の一部変更が承認されました。
 - 第十三号議案 総代選挙規程の一部変更の件
 - 総代選挙規程の一部変更が承認されました。
 - 第十四号議案 人材育成基本方針策定の件
 - 人材育成基本方針の策定が承認されました。
 - 第十五号議案 令和五年度コンプライアンス・プログラム策定の件
 - 令和五年度コンプライアンス・プログラムの策定が承認されました。
 - 第十六号議案 総代選挙にかかる選挙管理委員会及び選挙立会人の承認の件
 - 総代選挙にかかる選挙管理委員会及び選挙立会人が承認されました。
- なお、詳細については、各部・支店へお問い合わせください。また、理事会議事録は本店、各支店に備え置いております。

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	特売 1
特売 2	3 令和5年度 新規採用職員 入組式	4	特売 5 レディースデー 2024年 採用職員 企業説明会※1	役員推薦会議 10:00~ 税務相談日 たてやま支店 13:00~15:00	7	特売 8
特売 9	10	11	特売 12 レディースデー 2024年 採用職員 企業説明会※1	13 税務相談日 本店 13:00~15:30	14	特売 15
特売 16 ローン相談日 9:00~15:00 各支店	17	18	特売 19 レディースデー 2024年 採用職員 企業説明会※1	20 税務相談日 なめりかわ支店 13:00~15:00	21	特売 22
23 特売 30	24	25	特売 26 レディースデー	27 税務相談日 本店 13:00~15:30	28 定例理事会	昭和の日 特売 29

特売 …ガソリンスタンド特売日 レディースデー …ガソリンスタンド レディースデー ※1…詳しくは9ページを参照

Information

JASSセルフ給油所営業時間

営業時間 平日・土・日・祝日 7:00~19:00

カーパーク立山給油所

立山町前沢2436 TEL 076-463-0405

カーパークつるぎ給油所

上市町法音寺2-2 TEL 076-472-1224

ユー・スポット滑川給油所

滑川市柳原79-5 TEL 076-475-1551



配送センター 営業時間

営業時間 平日 8:30~18:00 土・日・祝 8:30~17:00

立山営農経済センター (配送)

立山町前沢新町626 TEL 076-463-5523

上市営農経済センター (配送)

上市町江上7-18 TEL 076-473-2766

滑川営農経済センター (配送)

滑川市柳原79-1 TEL 076-475-0071

金融店舗営業時間

営業時間 平日 9:00~15:00

たてやま支店

立山町前沢1216 TEL 076-463-0560

上市支店

上市町若杉3-3 TEL 076-472-0580

なめりかわ支店

滑川市柳原79-5 TEL 076-475-0138

ATMサービス稼働時間

たてやま支店・上市支店

なめりかわ支店・舟橋ふれあいセンター

平日・土・日・祝日 8:00~21:00

厚生連滑川病院

平日 8:45~19:00

土曜日 8:45~17:00

5月の税務相談日 (予定)

5/2 たてやま支店 13:00~15:00

5/11 本店 13:00~15:30

5/18 なめりかわ支店 13:00~15:00

5/25 本店 13:00~15:30

税理士の都合によって、税務相談日
が変更になることがあります。
次回広報のJAアルプスカレンダーを
ご確認のうえ、お越しください。

農産物直売所
JAアルプス味貫の郷

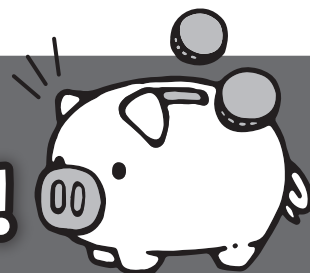
営業時間/平日9:00~16:00 土曜9:00~12:00 定休日/日・祝日
住所/立山町前沢1216 (たてやま支店敷地内) TEL 076-462-1012

ゴールデンウィーク ATM稼働時間のお知らせ

期間：令和5年4月29日(土)～5月7日(日)

店舗名	4月		5月						
	29日(土)	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
たてやま支店			8:00～21:00						
上市支店			8:00～21:00						
なめりかわ支店			8:00～21:00						
舟橋ふれあいセンター			8:00～21:00						
厚生連滑川病院	休止		8:45～19:00		休止			8:45～17:00 休止	

JAのガソリンスタンドで お得に給油!



JAアルプスのガソリンスタンドでは、土・日・祝は“特売日”でお得になります!

土・日・祝

の特売

支払い時に
ガソリンと
軽油が

2円/ℓ引き

さらさら!!!

JAカードで
決済すると請求時に

2円/ℓ引き

※令和6年3月31日まで

JAカードについてのお問い合わせ、手続は
お近くのJAアルプス支店まで



ローン相談会のご案内

住宅ローン マイカーローン 教育ローン
フリーローン リフォームローン 農業資金

開催日時

4月16日(日)・5月21日(日) 9:00～15:00

開催
場所

たてやま支店 TEL 076-463-0560
上市支店 TEL 076-472-0580
なめりかわ支店 TEL 076-475-0138

お気軽に
ご相談
ください

住宅新築の資金はもちろんのこと、他金融機関からの
借換やリフォームのご相談も承ります。
マイカーローン等、その他のお借入のご相談もお気軽
にご相談ください。

JAアルプス 金融共済部 融資資金課 TEL 076-472-5472



元気な苗作りは 良い米作りのスタート！

JAアルプス
営農情報

一つ一つの作業を丁寧に確実に、しっかり行いましょう。

POINT 01 育苗計画 (コシヒカリ)

・育苗日数 (播種から田植えまでの日数) は19日間以内を目安に、計画的な育苗を行いましょ (表1)。

表1 育苗計画の目安

浸種日	播種日	田植日 (育苗日数)	出穂期
4/8頃	4/19頃	5/10 (21日)	8/1頃
4/17頃	4/26頃	5/15 (19日)	8/4頃
4/26頃	5/3頃	5/20 (17日)	8/7頃

田植予定日から
浸種開始日を決めよう！



スタートが
早すぎると、
老化苗になって
収量品質低下！

R5年産は、
この時期を
中心に実施！！



POINT 02 種子消毒

- ・モミガードC水和剤200倍液で24時間浸漬してください。
- ・消毒液の水温は10~15℃を保ってください。



廃液の処理は廃液処理業者に依頼する等適正に行い、河川等に流さないでください。

POINT 03 浸種

- ・水量は籾容量の2倍を目安とします。
- ・浸種桶は日光が直接当たらないような場所に置き、必ず温度計を入れて、定期的に水温を確認しましょう。
- ・浸種水温は、10~15℃を確保し、積算気温 (温度×日数) が120℃を目安に浸種しましょう。
- ・水の交換時に袋の上下を入れかえ、温度ムラをなくしてください。
- ・特に早生・晩生品種など、出芽揃いの悪い品種では積算温度をしっかりと確保してください。

POINT 04 催芽

- ・催芽の程度はハトムネ~芽長2mm程度に揃えましょう (写真1)。



写真1 催芽の程度

POINT 05 播種作業

- ・播種量は乾籾120g/箱 (水切り籾150g/箱) の薄播き (写真2) としましょ。

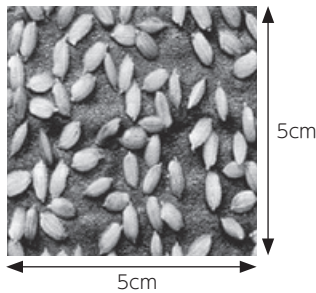


写真2 乾籾120g 播きの目安 (5cm四方に70粒程度)

厚播きは、軟弱徒長や病害の発生を助長するので避ける！

POINT 06 搬出後の管理

- ・搬出は原則として、午前中に行いましょう。
- ・温度計は育苗箱の横で、苗の高さに合わせて設置 (写真3) し、こまめに温度を管理しましょう。
- ・ハウス内の温度が、日中は25℃を越えないように、換気を徹底してください (表2)。



写真3 温度計の設置状況

POINT 07 育苗硬化期の管理

- ・晴天が予想される日はハウス内温度が急激に高くなるので、早朝から換気しましょう。

表2 ハウスの温度管理の目安

苗のステージ	出芽期	緑化期	硬化期
育苗日数	3日	2~3日	13~15日
温度	昼	30℃	25℃以下
	夜	30℃	10℃以上

GOAL 移植時の理想の苗 (イメージ)

◎管理ポイントを守って、根が十分に張り、生育が揃い、病害虫におかされていない、理想の苗に仕上げましょう！ (表3、図1)

表3 目標とする苗 (播種量 120g/箱)

項目	目標値
草丈	12~13cm
第1葉鞘長	3.0~3.5cm
葉数	2.5枚程度

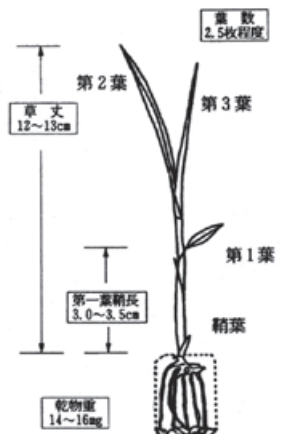


図1 目標とする苗 (播種量 120g/箱)

◎詳しくは、令和5年(2023)JA冬期懇談会資料 P49~51を参照してください。



シソ さまざまな用途を楽しむ

図1 苗作り

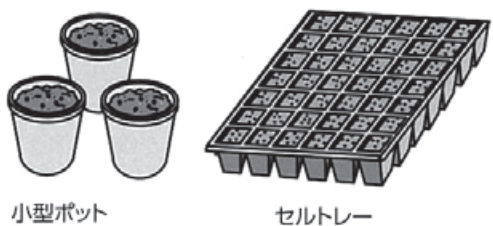


図2 畑の準備

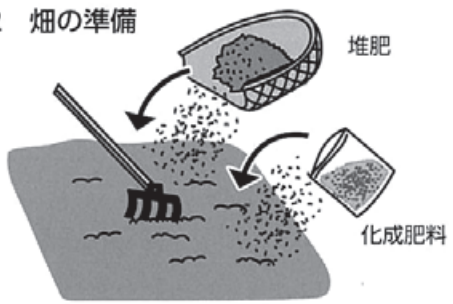


図3 植え付け

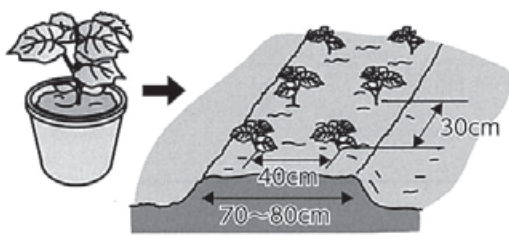


図4 収穫



栽培カレンダー

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	▲	▲	■	■		
中間地		●	▲	▲	▲	■	■		
暖地	●	▲	▲	▲	▲	■	■		

● 種まき - - - 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

青シソの若葉は大葉と呼ばれ薬味や精進揚げに、赤シソの葉は梅漬けに利用されます。シソの発芽適温は20〜25度、生育適温は20〜23度で、低温には弱いが高温には強い野菜です。また、シソは短日期（昼の時間が夜の時間より短い季節）に花を付ける性質があり、9月ごろから穂が出てきます。シソは生育に応じて収穫方法が変わり、子葉、若葉、花穂、未熟果はそれぞれ芽シソ、大葉、穂シソ、実シソと呼ばれています。これを、シソの七変化といいます。

【栽培時期】中間地では4、5月が種まきの適期で、収穫期は6〜10月です。

【品種】大葉の品種は、葉色が鮮緑色で広卵形をして大きく、葉縁の欠刻が深く、葉面に細かい縮みがある「青しそ」「青ちりめん」があります。赤シソの葉取り用は「赤ちりめん」など葉色が赤紫色で葉形の大きい品種を用います。

【苗作り】直径7・5〜9cmの小型ポリポットに4、5粒の種をまきます。セルトレーでは72穴のトレーを使い、2、3粒まきます（図1）。発芽後2回に分けて間引き、1回目は本葉が開く頃に、成長の遅れた株、密になっている所の株を抜き取ります。2回目は本葉3枚の頃に1本にします。

【畑の準備】幅70〜80cm幅のベッド（栽培床）で栽培する場合には、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを菜園全体に散布して耕しておきます。その後、堆肥2kgと化成肥料（NPK各成分10%）200gを施します（図2）。

【植え付け・追肥】本葉5、6枚になったら、条間40cm、株間30cmに植え付けます（図3）。その後2週間おきに1平方m当たり30g程度の化成肥料を条間にまき、根元に軽く土寄せします。

【病害虫の防除】病気はほとんどありませんが、害虫ではハダニ、ハスモン

ヨトウなどがあり、アファーム乳剤などの登録農薬で防除をします。

【収穫】葉が10枚以上になってから、下の方の葉の付け根からもぎ取るように摘み取ります。収穫するとしおれが早いので、水に挿しておきましょう。

穂シソの収穫期は先端の花穂が5、6輪開花している頃に穂先から15〜20cmで切り取ります（図4）。赤シソは紫、青シソには白い花が付きます。

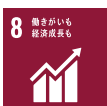
園芸研究家 ● 成松次郎

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

Check!

Instagramでもご覧いただけます!

広報誌に掲載されているアルプスニュースのより詳しい情報など、JAアルプスの様々な情報をInstagramにて配信しています。ぜひご覧ください!



富山県農業振興賞

- 〈麦部門〉農事組合法人ファーム下大浦 (滑川市)
- 〈園芸部門〉石原 昌さん (滑川市)
- 〈指導者部門〉高島宗明さん (舟橋村)
- 〈指導者部門〉藤田秀雄さん (上市町)

2/14

富山県農業振興賞 アルプス管内 3個人1団体受賞

2月14日、「ワクワクとやま農林水産奨励賞」と「令和4年度富山県農業振興賞」の表彰式が富山市で行われました。

ワクワクとやま農林水産奨励賞には、県内から4名が受賞し、富山県農業振興賞は33の個人・団体が選ばれました。

アルプス管内では、農業振興と生産性の向上に努め、高品質な農産物の生産に繋がたとして3個人・1団体が「富山県農業振興賞」を受賞され、同日にはJAアルプス本店にて受賞報告が行われました。受賞者は左記の通りです。

3/3

高品質と安定した出荷を目指す JAアルプス「富富富」ブランド化推進協議会

JAアルプスとJAアルプス「富富富」ブランド化推進協議会は3月3日、令和5年産「富富富」栽培研修会をJAアルプス本店で開きました。研修会には、生産者・富山農林振興センター・全農富山県本部・JAアルプスなど関係者が参加しました。

研修では、全農富山県本部米穀園芸部の古戸孝生米穀課長から「富富富」の販売状況について説明があり、また富山農林振興センター野尻真優技師からは、令和5年産「富富富」栽培管理について「健苗育成、適正な田植え、適期の中干しと水管理を行い高品質で良食味な富富富の安定生産に繋げてほしい」と説明されました。

JAアルプス管内では、令和4年産の作付面積317ヘクタール(126経営体)から、令和5年産は354ヘクタール(136経営体)に拡大させる予定で、安定した収量の確保と高品質な「富富富」の生産に向けて令和5年産の栽培に関係者が取り組んでいきます。



3/6

JA配達灯油サックスキャンペーン抽選会!! アルプス管内の応募総数2,983通

令和4年11月1日から令和5年2月28日に開催しておりました「JA配達灯油サックスキャンペーン」の抽選会を、JAアルプス本店において行いました。

富山県下650名に「暮らしにいいものプレゼント」として、A賞は富山県産和牛肩ロースすき焼き用(50名様)、B賞は富山の牛豚使用ハンバーグ(150名様)、C賞はしろえび紀行(450名様)が贈られます。

JAアルプス管内では、総数2,983通のご応募をいただき、誠にありがとうございました。

今後も、JAアルプスのガソリンスタンドをご利用くださいますようお願いいたします。



抽選会のようす



研修会のようす



ジュースをPRするJA職員

令和4年産「ジュース」完成 JAアルプス自慢の特産品

JAアルプスが製造している、管内の果物を使用した令和4年産のジュースの販売が始まりました。JAアルプスのジュースは、令和2年度から本格的に製造が始まり、令和4年度で3年目となります。毎年7月頃から桃、ラ・フランス、柚子、リンゴの順にジュースの製造が行われています。

令和4年産のジュースは、桃を551詰使用し、410本(180ml)、ラ・フランスを1,970詰使用し、2,689本(180ml)、672本(1,000ml)、柚子を222詰使用し、1,084本(180ml)、リンゴを499詰使用し、1,874本(180ml)を製造しました。

地元の果物を贅沢に使用したジュースは、お中元やお歳暮など贈答用として人気があります。詳しくはJAアルプス経済部(TEL 076-472-15573)までお問い合わせくださいませ。



＼お求めはこちらまで！／

農産物直売所 JAアルプス味覚の郷・JAアルプスふれあいサロン(上市駅構内)・上市営農経済センター(配送)・滑川営農経済センター(配送)

JAアルプスホームページでも購入できます



令和6年4月
採用職員
公募要領



一緒に地元の農業を盛り上げるお手伝いをしませんか!?

職員募集

のお知らせ



1. 公募職員 大学・短期大学卒業程度 若干名

2. 応募資格

- (1) 大学・短期大学卒業程度
 - ・大学卒業見込みの者及び卒業で、平成11年4月2日以後生まれの者
 - ・短期大学卒業見込みの者及び卒業で、平成13年4月2日以後生まれの者
- (2) JAアルプス管内(立山町・上市町・滑川市・舟橋村)及び近隣市町村に在住の者

3. 応募手続き

インターネット(マイナビ2024)による応募

JAアルプスホームページからもアクセスできます。



企業説明会を

4月 5日(水)

12日(水)

19日(水)

に開催します。

詳しくはマイナビ2024をご覧ください。



●お問い合わせ先/
企画総務部
総務人事課(担当/幅)
☎076-472-2131

▲応募はこちら
マイナビ2024

消毒した種籾を無料廃棄処分します

産業廃棄物扱いとなりますので、持込みは下記事項の遵守をお願いします！

- 処分場の受入事情により、フレコンを設置することになりました。
- **廃棄にあたっては、必ず袋から出してフレコンに投入してください。**
- 受付期間は4月24日(月)～5月29日(月)までです。
- 受付時間は9:00～16:30までです。

設置場所

立山

立山管理センター

(立山町前沢新町716)

上市

上市営農経済センター(配送)

(上市町江上7-18)

滑川

滑川営農経済センター(配送)

(滑川市柳原79-1)

お願い

4月・5月は、漁業にとっても重要な時期です。
富山湾の良い水質を守るためにも、泥水を流さないよう
ご協力をお願いします。



1 土づくり資材の散布

2 有機物の施用

3 深耕の実施

いざ土づくり!
美味しい富山を
届けよう!

実施期間

3月～4月

春の土づくり
運動

詳しくはこちら



富山県土づくり資材技術連絡協議会 / JA全農とやま

10年変わらない金利で安心!

JA住宅ローン

新築

他行からの
借換

中古物件
購入

リフォーム



10年固定金利特約型

新規申込時
店頭金利
年1.0%
【保証料込】

さらに!
給与(年金)受取を
ご指定いただける方

年0.80%

保証料込

★3大疾病保障特約付団信は金利に年0.10%上乘せ

(2022年4月1日現在)

実行時に別途定額
保証料10,000円を
お支払いいただきます



JAバンクが選ばれる3つのポイント!

1

「他金融機関」でお借入れ中の
目的型ローンや家具・家電購入費と
おまとめが可能です!

※目的型ローンは500万円まで。
家具、家電購入費は200万円までおまとめ可能。

他金融機関の住宅ローンをお借換の際には、
新たにリフォーム資金を上乗せしての
お借入れが可能です!

2

最大40年までお借入可能!

※最終返済時80歳未満。

3

24時間365日、
来店不要で
事前審査可能▶



操作も簡単! スマホ、パソコンでラクラク手続き!!

農家組合員の方はもちろん、農家以外の方もご利用いただけます。

JAみな穂

JAくろべ

JAうおづ

JAアルプス



令和5年度

さんさん倶楽部 参加者募集!!

参加資格はアルプス管内にお住まいの方で、**年齢・性別は問いません。**
お友達同士、親子、御夫婦、もちろん個人での参加もOKです！みなさんで
楽しく物作りを体験します。

第1回：6月10日(土) 9:30~12:00

楽しい海苔巻き作り

場 所：滑川市民交流プラザ

会 費：1,500円

定 員：18名

メニュー：太巻き寿司、韓国キンパ、
飾り巻きずし(薔薇)



第2回：9月9日(土) 9:30~12:00

そば打ち体験

場 所：立山町勤労青少年ホーム

会 費：1,500円

定 員：24名



第3回：12月9日(土) 9:30~12:00

こんにやく作り教室

場 所：上市町働く婦人の家

会 費：1,000円

定 員：18名



詳細は、広報アルプスにて
随時掲載いたします。



お申込み・
お問い合わせは

JAアルプス経済部 生活総合課
TEL 076-472-0581

プルタブ回収運動 五百石 土井君美子 様 柿 沢 永原 信子 様 舟橋村 舟橋会館 様
ご協力ありがとうございます 東加積 山本 澄子 様 相ノ木 山田 順子 様



家の光

ファミリーマガジン
人が元気・JAが元気・地域が元気

家の光 5月号

2023年5月号定価／

922円(本体839円)

お申し込みはJA(農協)へ

企画・タイトルは変更することがあります。

次号 5月号のみどころはココ！

言葉と接し方で変わる

そうだったのか!認知症

2025年には65歳以上の約5人に1人がなるといわれる認知症。認知症の人や家族、専門家の声から、おたがいが元気になる接し方を探ります。

ごはん茶わん1杯から考える

なるほど「食と農」講座

いま、世界的な物価高で、食料品の価格が高騰するなど食料安全保障の確保が大きな課題となっています。食と農をめぐる“なぜ?”に、すっきり答えます。



アルプス俳句

春風やわれ診る医師の背高く

岩城 美恵

立春大吉「元気でみて」と

メール来る

長崎 桂子

紀元節の昭和も遠くなりにはけり

平田ミドリ

寒波来と使ひし風呂の湯を抜かず

稲田 雅子

白酒や一夜かぎりの頬染めて

湯口しずえ

雪しまき地藏菩薩に目鼻なし

谷口ふみ子

春来たと誰に聞いたか桃笑ふ

湯澤 清風

JAアルプスでは、組合員の健康を守る活動と正組合員、准組合員およびその同居家族を対象に日帰り人間ドック費用の助成を行っています。

2023年度 JA日帰り人間ドック



場所 厚生連滑川健康管理センター

健診料

	一般健診料	厚生連助成	JAアルプス組合員助成		個人負担金
			JA共済加入有	出資有	
男性	38,500円	(最高) 8,000円	2,000円	10,000円	18,500円
女性	46,200円	(最高) 9,470円	2,000円	10,000円	24,730円

◆厚生連助成…受診者全員（検査内容により助成金が異なります）

◆JAアルプス助成…正組合員・准組合員およびその同居家族 ※JA共済加入助成は、生命系共済に限ります。

☆健診内容は次の通りです。

問診・内科診察・健康相談・身体測定・血圧・視力・眼底・聴力・心電図・呼吸機能・胸部X線・胃検査・尿検査・便潜血・血液検査・腹部超音波、女性は、子宮がん健診・乳がん健診が加わります。



※胃カメラ検査の定員が少なくなったため、予約が取れない場合があります。予約ができない場合、日程調整をさせていただきますのでご了承ください。

☆人間ドックに追加できる検査（個人負担金にプラスされます・要予約）

脳ドック（1日3人まで）	22,000円	骨密度検査	2,760円
肺CT検査	6,600円	ピロリ菌抗体検査（血液）	890円
喀痰検査	2,420円	ペプシノゲン検査	2,420円
CT内臓脂肪測定検査	2,100円	ABC検査（ピロリ菌+ペプシノゲン）	3,310円
PSA検査（前立腺がん検査）	1,550円	頸動脈超音波検査（1日3人まで）	3,850円
BNP検査	1,540円	乳房超音波検査*	3,850円

*乳房超音波検査は、乳がん検診（マンモグラフィ）を受けられた方の追加オプション検査です。

☆受診日について JAアルプスの組合員が優先的に受けられる日がありますので、お問い合わせください。

お申し込みは 経済部 生活総合課（生活福祉） TEL 076 (472) 0581まで

厚生連高岡病院からのお知らせ



少しずつ運動をはじめましょう

厚生連高岡病院 リハビリテーション部長 理学療法士 菱田 実

厳しい寒さも和らぎはじめ、春のきざしが感じられるようになってきましたね。冬は食べ物がおいしく、コタツに入ってゴロゴロとしてしまい、食べて寝ての繰り返しになっていませんか？これからの季節、体を動かす機会が増えていくと思われまますので、ケガの防止や痛みの予防のため、少しずつ運動をはじめましょう。

運動を続けてこられた方でも、寒い日は体温の発散を防ぐために血管が収縮しており、心臓への負担が大きくなるという点もあります。筋肉も収縮しているため、筋肉や靭帯に対するケガのリスクを避けるため準備運動を行ってください。

お部屋でできる運動の例と運動の目安



片足立ち

（左右とも1分間を1日3セット）



軽いしゃがみ立ち

（5～6回を1日3セット）



かかと上げ

（10～20回を1日2～3セット）

ウォーキングなどで、暖かい部屋から寒い屋外へ出かけるときには、ヒートショックや転倒に注意しましょう。あらかじめストレッチや準備運動を行ってから、温かい服装で屋外に出ることをお勧めします。体力に合わせて、気持ちよく続けられる時間や歩数を心がけましょう。

無理はしないで、筋力や体力の向上、体重や血圧の安定などを実感しつつ、楽しみながら運動を続けることができれば良いですね。



しめよう!シートペルト



2023年 春の農作業安全月間

JAグループ

令和5年 **3月1日(水)**
~ **5月31日(水)**

営農情報提供サービス に登録して

高品質な農産物の 生産につなげよう!



情報提供内容

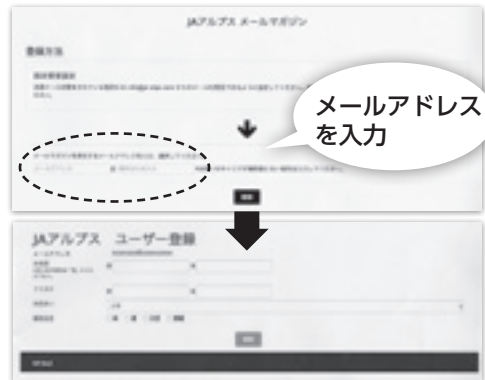
- 水稻、大麦、大豆、野菜の生育状況及び今後の管理
- 気象情報と災害防止の対策・その他必要と思われる情報
- 農作業安全情報と予防対策

登録方法 <https://ja-alps.com>

パソコンまたはスマートフォン・携帯電話で上記のアドレスにアクセスしてください。(QRコードから登録画面に進めます)



- ▶ メールアドレスを入力してください。
- ▶ メールが届きます。
- ▶ お名前・お住まい・受け取りたい品目の情報を選択して登録してください。
- ▶ 送信するとメールがきて登録完了です。



人事異動

令和5年3月1日付



氏名	新任	旧任
生駒 当志豪	金融共済部 部長 兼 共済課 課長	金融共済部 部長
金川 則一	経済部 部長	経済部 部長 兼 生活総合課 課長(生活総合担当)
細岡 真由美	金融共済部 金融課 課長	なめりかわ支店 支店長
松井 健悟	金融共済部 共済普及課 課長	金融共済部 共済課 課長
盛永 祥志	経済部 生活総合課 課長(生活総合担当) 兼 搾汁施設統括	金融共済部 共済普及課 課長
木下 祐子	なめりかわ支店 支店長	なめりかわ支店 副支店長(渉外統括・融資担当)
稲垣 奈緒美	なめりかわ支店 副支店長(渉外統括・融資担当)	上市支店 副支店長(渉外統括・融資担当)
中田 晃二	上市支店 副支店長(渉外統括・融資担当)	上市支店 支店長代理
高塚 麻由	上市支店	金融共済部 融資資金課
臨時職員の配置		
	新任	旧任
西野 俊秋	企画総務部 総務人事課付 (株)JAファームアルプス出向	立山営農経済センター 配送班 農産物直売所JAアルプス味覚の郷

えみ 笑味ちゃんも探してみよう!

JAアルプス広報の中に、よい食プロジェクトイメージキャラクター「笑味ちゃん」が隠れています。さて! では、右の画像の笑味ちゃんはどこにいるでしょう。

(答えは、広報アルプス5月号に掲載予定です)



3月号の答えは...
表紙とP2にバンザイをして喜ぶ笑味ちゃんがいきました。



「売れる」ヒントをお届け!



購読料 1か月 (税込み) 本紙 2,623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

意見・要望
窓口

フリーダイヤル
0120-727-375
8:30~17:00 (土・日・祝除く)

ホームページ
<https://ja-alps.jp/>



もっと便利に! 広報アルプス!!



「広報アルプス」は、外出先など手元に冊子がなくても、JAアルプスのホームページ 広報アルプス専用ページから閲覧することができ、過去の広報アルプスも見ることができます。

右のコードを読み取っていただくことで、ホームページの広報掲載ページへ移動し閲覧することもできます。

SNSでも配信を行っておりますので、幅広く広報アルプスを活用ください。

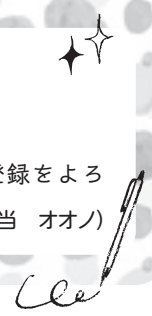
Instagram
グラムでキ!

JAアルプス
ホームページでキ!

編集後記

広報アルプス4月号ができました。
今月の表紙では、去年から始めたSNSについての活動報告にさせていただきました。
フォロワーになっていただいた皆様、誠にありがとうございました。
今後も配信に力を入れていきますので、Instagramのフォロー・LINEの友だち登録をよろしくお願いたします。

(広報担当 オオノ)



Let's cooking!

Recipe



『楽しく!! 赤飯おこわとぬか漬け』

準備するもの

- **エーヨーブ 炊飯器で赤飯おこわ** 1袋 お好みでごま塩（※「炊飯器で赤飯おこわ」には入っていません）
- **ぬかチューブ** お好みの野菜（写真は、今回はキュウリ1本・うずらのゆで卵3つ・ミニトマト1つ）

赤飯おこわ 作り方 2合用(お茶碗4杯分)

- 1 炊飯釜におこわ用もち米（280g）と赤飯用の豆（30g）、赤飯用の煮汁（70g）を入れます（「炊飯器で赤飯おこわ」にすべて入っています）。 ※材料はすべて洗う必要はありません。
- 2 炊飯釜に水を250cc、塩を小さじ1/2入れ、軽く混ぜ合わせます。
- 3 炊飯器にセットし、白米で炊きます。
- 4 炊き上がったらくほぐし、蓋を閉めて5～10分蒸らして完成です。

ぬか漬け 作り方

- 1 キュウリの両ヘタを切り、トマトも同様にヘタを取り準備します。
- 2 ラップを敷いてキュウリを1本置き、ぬかチューブを約12cmほど搾り出し、まんべんなく塗っていきます。ミニトマト、うずらのゆで卵も同様にそれぞれラップに包みます。
- 3 一晩置いて完成です。



「炊飯器で
赤飯おこわ」

1袋（2合用）
538円（税込）



「ぬかチューブ」

170g
378円（税込）

「Aアルプスの各営農経済センター（配送）や農産物直売所「Aアルプス 味覚の郷」、本店経済部ふれあいサロンでご注文いただけます！」