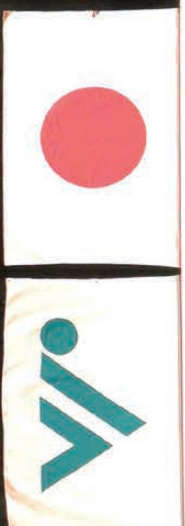


アルプス農業協同組合第30回通常総代会

広報
アルプス



持続可能な食料・農業基盤の確立



特集

アルプス農業協同組合 第30回

通常総代会開催

合併30周年記念表彰
地元の農業NEWS
・親子田植え楽しむ
・令和7年度大麦初検査

アルプス農業協同組合第30回通常総代会



持続可能な食料・農業基盤の確立



アルプス農業協同組合 第30回 通常総代会開催

JAアルプスは5月24日、「第30回通常総代会」を北アルプス文化センターにおいて開催しました。

三輪聡代表理事組合長の挨拶の後、北加積地区の佐藤孝男氏を議長に選任し議事に移りました。

事業計画では、水田フル活用の推進やコスト低減など農業所得の増大に取り組みます。また、昨年度より乾燥調製施設を改修しており、さらなる「富富富」の生産拡大と高品質米の生産を掲げています。

三輪聡代表理事組合長は「昨年、当JAのうるち米一等米比率は93.1パーセント、『富富富』についても98.7パーセントと県平均を上回った。これも生産者の適期作業の徹底のおかげと思う。今年度産について生産コストを下回らない最低保証金額2万円を約束し、安心して農協に出荷いただけるよう努めていく」と述べ、求められる米の生産に丸となって取り組むとしました。

JAアルプスは「持続可能な食料・農業基盤の確立」を掲げ、組合員・地域から求められるJAの実現を目指していきます。付議議案は下記のとおりです。

第30回 通常総代会付議議案

◆第1号議案 第30年度事業報告及び剰余金処分案承認の件

〈報告事項1〉第30年度貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書の件

〈報告事項2〉第30年度部門別損益計算書の件

〈報告事項3〉JAバンク基本方針の変更の件

◆第2号議案 中期3カ年計画設定の件（令和7年度～令和9年度）

◆第3号議案 第31年度事業計画設定の件

経済情勢の変化などにより事業計画の内容を一部修正する必要がある時は、これを理事会に一任する。

◆第4号議案 第31年度賦課金の額、賦課方法、徴収時期及び徴収方法決定の件

1. 賦課金の額 12,839千円以内
2. 賦課方法 令和7年8月1日現在において賦課するものとし、その基準は次による。
戸数割 450円 面積割 10アール当り 150円
3. 徴収時期 令和7年10月24日(金)までに全額徴収する。
4. 徴収方法 この組合の貯金口座から振替決済の方法による。

◆第5号議案 第31年度における理事の報酬に関する件

昨年度の支給実績及び事業実績、経済情勢の変化等を考慮して、第31年度における理事の報酬は、総額3,850万円以内とし、その範囲内における各理事の報酬額並びに支給方法などは理事会に一任する。

◆第6号議案 第31年度における監事の報酬に関する件

昨年度の支給実績及び事業実績、経済情勢の変化等を考慮して、第31年度における監事の報酬は、総額850万円以内とし、その範囲内における各監事の報酬額並びに支給方法などは監事会に一任する。

◆第7号議案 理事の退職慰労金贈呈の件

理事の退職慰労金は、在任中の労に報いるため、当組合における「役員退職慰労金規程」に基づき総額215万円以内とし、その具体的金額、支給の時期、方法などは理事会に一任する。



アルプス農業協同組合

合併30周年記念表彰受賞者

水田フル活用関係(敬称略)



滑川市営農組合連絡協議会
【滑川市】



農事組合法人グリーン
サポート滑川【滑川市】



農事組合法人上段中部営農
【立山町】



石田伸一【上市町】

畜産関係(敬称略)



稲葉栄伸【上市町】



株式会社カシワファーム
【立山町】

J A 組織関係(敬称略)



J A アルプス女性部上市支部
【上市町】



老田ひさ子【舟橋村】

役職員関係(敬称略)



伊藤孝邦【役員】



稲垣作徳【関係職員】



永井金久【関係職員】

受賞された皆様おめでとうございます

理事会だより

5月
定例理事会

令和7年5月22日(休)開催

報告事項

1. 4月末事業実績について
2. 4月末販売実績・保管料・購買実績について
3. 余裕金運用実績について
4. ALM委員会報告について
5. コンプライアンス委員会報告について
6. JAアルプスふれあいフェア2025について
7. 組合員加入・脱退報告について
1～7について各担当より報告がありました。

付議事項

第1号議案

行政庁提出用業務報告書承認の件
行政庁提出用業務報告書が承認されました。

第2号議案

JAバンク経営戦略シート承認の件
JAバンク経営戦略シートが承認されました。

第3号議案

投資信託取扱に係る手数料設定の件
投資信託取扱に係る手数料設定が承認されました。

第4号議案

令和6年度飼料用米仮精算金の件
令和6年度飼料用米仮精算金が承認されました。

第5号議案

令和5年度屑米（倉庫出荷）精算金の件
令和5年度屑米（倉庫出荷）精算金が承認されました。

第6号議案

組合員の出資金一部減資に係る理事会承認の件
組合員の出資金一部減資が承認されました。

第7号議案

令和6年度決算監事監査指摘事項整理類末報告書の件
令和6年度決算監事監査指摘事項整理類末報告書が承認されました。

なお、詳細については、各部・各支店へお問い合わせください。
また、理事会議事録は本店と各支店に備え置いてあります。

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。

組合員数：5月末現在

正組合員数：7,876人（－11）※（ ）内は
准組合員数：4,397人（－3）前年比

協同の力

令和7年度4月末

みなさんからの貯金高

936億8,233万円

みなさんへの貸出金

120億7,188万円

長期共済保障額

2,055億3,843万円

年金共済保有契約額

22億9,884万円

購買品供給高（税抜）

10億2,772万円

販売品販売高（税込）

7,779万円

みなさんからの出資金

18億9,903万円

※理事会報告より

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/>



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

ローン相談会のご案内

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

金融共済部 融資資金課

TEL 076-472-5472

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。



7月の税務相談日

3日

たてやま支店

13:00～15:00

10日

本店

13:00～15:30

16日

なめりかわ支店

13:00～15:00

24日

本店

13:00～15:30

8月の税務相談日（予定）

7日

たてやま支店

13:00～15:00

12日

本店

13:00～15:30

21日

なめりかわ支店

13:00～15:00

28日

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。

住所などの変更はありませんか？

① 令和6年度出資金残高通知書並びに出資配当計算書の送付について

第30回通常総代会（令和7年5月24日）の後、組合員の皆さまに「令和6年度出資金残高通知書並びに出資配当計算書」を送付いたします。

※（令和7年2月28日時点の出資額に応じて出資配当金を計算し、第30回通常総代会開催時点の組合員の皆様には、7月上旬の郵送を予定しています。）

- 書状が届きましたら、組合員の氏名・住所等の記載内容をご確認ください。
- 現在、当組合では出資証券は発行しておりません。書状に記載されている出資口数及び出資配当金を確認のうえ、大切に保管してください。

② 住所変更や組合員資格の変更等があった場合の届出について

組合員資格に変更が生じた場合は、定款の定めるところにより、書面にて届け出の手続きをしていただく必要があります。

右記の情報等に変更があった場合は、お手数ですが最寄りの支店窓口までご連絡ください。

ご理解とご協力のほど、重ねてお願いいたします。

主な変更事由――

- ・住所、氏名の変更
- ・組合員の死亡
- ・配当金振込口座変更
(JAアルプスの口座に限る)



JAアルプス コミュニティ誌
Agrill
アグリル

「Agrill」は、JAアルプス管内（滑川市・立山町・上市町・舟橋村）の小学校が行う農業体験や食育活動を中心に掲載し、未来を担っていく子どもたちが農業体験をとおして何を思い、何を学んでいくのかを取材しています。

コミュニティ誌は、6月中旬にJAアルプス管内の小学校の4～6年生に配布を行うほか、令和7年6月23日には北日本新聞と富山新聞に折り込みを行います。

地域の子どもたちが、農業と向き合う姿をぜひご覧ください。

アルプス管内の
小学校で農業体験を
行っている小学校を
募集しています!!



裏表紙の
JAアルプスカレンダー
一覧をご覧ください

7月

Agrill=agriculture
(農業) + will (未来形)
を掛け合わせ、持続可能な地域農業が次世代へつながることを表現しています。



©よい食プロジェクト

親子田植え楽しむ

中京圏親子20組招待

5月17日、「田植え体験日帰りバスツアー」が上東地域活性化センター（立山町）で開かれました。

このツアーは、アピタ・ピアゴ・ユーストア・MEGAドン・キホーテ UNY・JA全農とやま・JAアルプスが共同企画し開催しています。

JAアルプスの立山町産コシヒカリは、卸業者を通してユニー（アピタ・ピアゴ）で販売されており、中京圏で販売されている立山町産のコシヒカリを購入された方が応募することができます。

今年は2,139通の応募があり、中京圏の小学生親子20組（40名）が抽選で選ばれ招待されました。

田植え体験は、地元の農事組合法人上段中部営農の協力のもと同法人の圃場で行われ、JAアルプスの職員が苗の植え方を指導したあと、参加者は次々に裸足で圃場に入り、丁寧に苗を植えていきました。

また、田植機を実際運転する体験も行われ、参加者は「いい思い出になった。とても貴重な体験ができた」と笑顔を見せていました。



田植えに奮闘する親子



田植え機を操縦するようす



ツアーに参加した親子



系統選抜種芋の定植

ブランド品質を維持



上市町農業技術者協議会は5月30日、上市町の圃場で同町の特産品であるサトイモ「大和」の系統選抜種芋の定植を行いました。

定植作業は、同協議会の富山県富山農林振興センター・富山地域農業共済センター・上市町・JAアルプスの約20名が、20アールの圃場に約400キログラムの種芋を植えました。

これは、全国的にも人気が高い上市産のブランドサトイモ「つるぎさといも」の優良な種芋の品質維持を目的に、毎年形や大きさの良い種芋を選抜して定植しており、関係者は一つ一つ丁寧に種芋を植えていきました。

掘り起こしは11月に行われる予定で、その後貯蔵し令和8年産の種イモとして使用します。

同協議会は、上市町の特産サトイモの品質向上に向け取り組んでいくとしました。

サトイモの定植をする
JAアルプス職員

一般募集でサトイモ定植体験

上市町蔬菜園芸協会



上市町蔬菜園芸協会とJAアルプスは5月31日、サトイモ定植体験会を上市町の圃場で開きました。

この体験会は同協会とJAアルプスが共催し、富山県富山農林振興センターと上市町の協力のもと、今年初めて開かれました。

同町内から参加者を募り、小学生や富山県立上市高等学校の生徒、同町在住の一般参加者と関係者約40名が集まり、7アールの圃場で定植作業を行いました。

体験では、同協会のサトイモの生産者から定植作業の指導を受けながら、マルチの穴空け作業やサトイモを植えたあと鍬を使用して土をかける体験を行ったほか、JAアルプス上市野菜集出荷場のサトイモの選別機やマルチをかけるトラクターなどを見学しました。

参加者は、「農家ではないので貴重な体験ができた。子どもにも体験させたくて参加しました。鍬の使い方が難しかったけど、とても楽しい体験だった」と話しました。

上市町の特産品の「つるぎさといも」は、現在50戸の農家が約10ヘクタールで栽培されていますが、生産者の高齢化などにより年々作付け面積が減少していることから、担い手の確保と生産面積の拡大が重要な課題となっており、関係者たちは「地元が誇る『つるぎさといも』を、体験を通して幅広い世代に認知してもらい、新規就農に繋がればと思う」と期待を寄せていました。



定植作業を体験する親子

笑顔いっぱい田植え体験

滑川市立北加積小学校



田植えを楽しむ児童たち



滑川市立北加積小学校は6月4日、新大正糯の田植え体験を学校田で行いました。

田植え体験は、同小学校の5年生20名と北加積公民館・農事組合法人きたかづみ・JAアルプスが協力し、毎年開催されています。

JAアルプスの富宮新宮農指導員が植え付け本数や位置・深さなどを説明したあと、児童たちは裸足で田んぼに入り丁寧に手植えを行ったほか、植え付け位置に印を付けるための、昔ながらの農具「わく」を転がす体験も行いました。

同小学校では、毎年5年生が授業の一環として田植えと稲刈り体験を行っており、大半の児童は田植え初挑戦とあって「足が抜けなくなった。たくさん植えて疲れた。植えるのが難しかったけど、とても楽しかった」と笑顔を見せていました。

稲刈りは10月中旬を予定しており、12月頃には収穫した新大正糯を使い学校でもちつきを行う予定です。

4 2,000キロ全量1等格付け

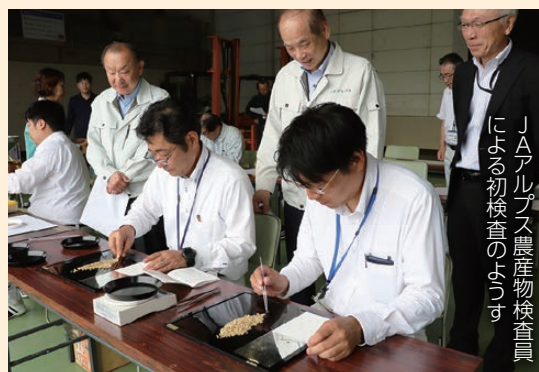
JAアルプス大麦初検査

JAアルプスは11日、「令和7年産大麦初検査」を同JAの宮川倉庫で開きました。

JAアルプス農産物検査員による厳正な検査の結果、ファイバースノウ42,000キログラムが全量1等に格付けされました。

富山県富山農林振興センターからの令和7年産大麦の生育概況では、「出芽、苗立ちは概ね良好。管内の平均出穂期は4月20日となり、登熟期は5月31日となっており、収穫作業は6月10日ごろ盛期を予定。収量は平年並みが見込まれる」としました。

引き続き丁寧な乾燥調製作業を行い、良品質な大麦の出荷に努めていきます。



JAアルプス農産物検査員による初検査の様子

品質概況は以下のとおり

容積重は、前年より重い。千粒重は前年より重い。粒形、粒ぞろい、充実度、光沢は前年よりやや良い。被害粒等の混入は前年並。品質は総体的に前年よりやや良い。

JAアルプス
主な取扱毒劇物 品名一覧表

参考資料：令和7年農業年度 農薬価格表より（令和7年1月）

※下記農薬は、毒劇物のため配達は出来ません。（赤字は毒物、他は劇物）
※下記農薬は、毒劇物のため引取り時に受領印鑑が必要です。

品 名	用 途	品 名	用 途	品 名	用 途
アグロスリン乳剤、水和剤	園芸殺虫	デゾレートA、AZ粒剤	除草剤	ピラニカEW、水和剤	園芸殺虫
アドマイヤー顆粒水和剤、水和剤	水稲、園芸殺虫	デランフロアブル	園芸殺菌	フォース粒剤	園芸殺虫
アドマイヤーフロアブル	園芸殺虫	テルスターフロアブル	園芸殺虫	プリグロックSL	除草剤
エルサン乳剤	園芸殺虫	トリフミンジェット	園芸殺菌	ベフキノン水和剤	園芸殺菌
オリオン水和剤	園芸殺虫	バイデートL粒剤	園芸殺虫	ベフラン液剤25	園芸殺菌
ガードホープ液剤	園芸殺虫	ハクサップ水和剤	園芸殺虫	マイキラー	園芸殺虫
ガスタード微粒剤	園芸殺菌	パーマチオン水和剤	園芸殺虫	マブリック水和剤20	園芸殺虫
ガゼット粒剤	水稲、園芸殺虫	バスアミド微粒剤	園芸殺菌	ミクロデナポン水和剤	園芸殺虫
クロレートSL	除草剤	パダンSG水溶剤	水稲、園芸殺虫	モスピラン顆粒水溶剤	園芸殺虫
コテツフロアブル	園芸殺虫	パダンオリゼメート粒剤	水稲殺虫殺菌	モスピランジェット	園芸殺虫
サンマイトフロアブル、水和剤	園芸殺虫	パダン粒剤4	水稲、園芸殺虫	野ソ用ヤソデオオン	野ソ駆除
スカウトフロアブル	園芸殺虫	ハチハチ乳剤	園芸殺虫	ラビキラー乳剤	園芸殺虫
ダイアジノン乳剤40	園芸殺虫	バリアード顆粒水和剤	園芸殺虫	硫酸銅	園芸殺菌
ダイアジノン水和剤34	園芸殺虫	ビームゾル	水稲殺菌	ロディー水和剤	園芸殺虫



熱中症にご注意を！



天気予報をこまめにチェック

- ①暑くなり始めや、急に暑くなった日
- ②風がない日や湿度が高い日
- ③暑さ指数（WBGT）が28以上となる日

こんな日は注意！

暑さ指数は、「環境省 熱中症予防情報サイト」で確認▲

熱中症の予防には？

- ①気温が高い時間帯の作業は避けましょう！
- ②ビニールハウスや温室での作業は特にご注意ください！
- ③やむを得ず作業を行う場合は、十分な熱中症対策を！
 - ・こまめな休憩や、水分・塩分補給 ・単独での作業は避ける
 - ・帽子、熱を逃がしやすい衣服を着用する、保冷剤を利用するなど

ご高齢の方は、暑さを感じにくくなるので、特にご注意ください！



熱中症が疑われる症状

- ①めまい・立ちくらみがする
- ②筋肉痛がある、汗が止まらない
- ③頭痛・吐き気がする、体がだるい

熱中症の応急処置

- ①すぐに作業を中断する
- ②涼しい場所に避難、衣服をゆるめる
- ③濡らしたタオルやうちわなどで体を冷やす
- ④水分、塩分を補給する

令和7年6月1日から労働者を雇用する
事業者に対し、労働者への熱中症対策を義務化問合せ先
富山県生活環境文化政策課(TEL:076-444-8727)
農林水産部農業技術課 (TEL:076-444-8292)

あなたも
チャレンジ!



家庭菜園



コールラビ 肥大した茎を利用する野菜

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 畑の準備

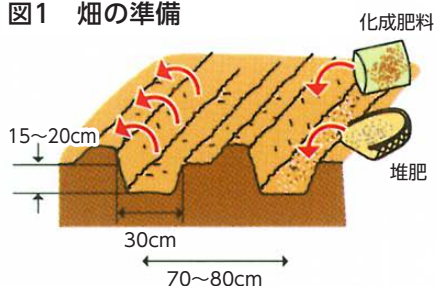


図2 種まき・苗作り

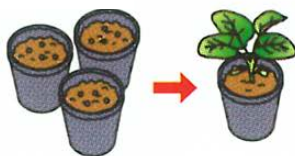


図3 植え付け

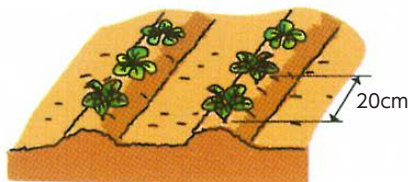


図4 追肥・土寄せ

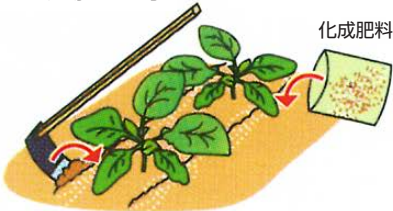
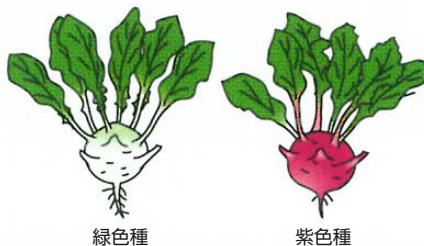


図5 収穫



コールラビは地中海北岸原産のアブラナ科野菜で、茎の基部が球形に肥大するので、別名を球茎甘藍（キウウケイカンラン）とも呼ばれます。キャベツから分化した野菜のため似た性質を持ちますが、キャベツより暑さや寒さに強く、作りやすい野菜です。

中間地の秋まきは、7月下旬～9月上旬に種まきし、9～12月に収穫します。春まきは3、4月にまいて、6、7月に収穫します。

「品種」球の色が緑白の「グランドデューク」（タキイ種苗）、紫の「パールデューク」（タキイ種苗）などがあります。

「畑の準備」あらかじめ畑1平方m当たり、苦土石灰100gを土とよく混ぜておき、植え付け（または種まき）1週間前に畝幅70～80cm、深さ15～20cmの溝を掘ります。次に、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻して畝を立てます（図1）。

「種まき・苗作り」苗作りをするには、7・5～9cmポリポットに種を4、5粒まき、発芽後に適宜密生部を間引き、1本立ちにして本葉4、5枚まで育てます（図2）。強健な野菜なので畑にじかまきしても良いでしょう。この場合は種を2、3cm間隔にまいて、間引きながら最終株間を約

20cmにします。

「植え付け」本葉4、5枚の頃、株間を約20cmに植え付けます（図3）。このとき植え穴に十分水を注ぎ、植え傷みの少ないようにします。

「追肥・土寄せ」追肥は植え付け後20日ごろ、株元に化成肥料を1株約10g施用し、土寄せします（図4）。2回目には球が肥大する頃に施用します。生育が進み、下葉が傷んでいたら切り落としても良いでしょう。

「病害虫の防除」ヨトウムシ、コナガなどが多いので、登録農薬で駆除します。生育初期は、寒冷しゃなどの防虫ネットでトンネル被覆し、害虫の被害を防ぐと良いでしょう。

栽培カレンダー（コールラビ）

	まきどき	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき		●	▲	■	■	■						
	秋まき			●	▲	■	■	■	■				
中間地	春まき	●	▲	■	■	■							
	秋まき			●	▲	■	■	■	■	■			
暖地	春まき	●	▲	■	■	■							
	秋まき			●	▲	■	■	■	■	■	■	■	■

● 種まき --- 生育 ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

「収穫」球の直径が5～10cmのときに、株元から刈り取って収穫します（図5）。球が大きくなると肉質が堅くなります。強い皮はむいて薄くスライスし、サラダなどにします。また、さいころ状に刻んで、スープ、ポトフなどでいただきます。

※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。

もう一度実践!

食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントをチェックしてみましょう。

監修：小嶋絵美（Ogawa Etsu）イラスト：藤田典央

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してしまいますから、特に注意が必要です。



きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくないとは限りません。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

付けない…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましょう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたリすることが大事です。

増やさない…低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに使い切ることが重要です。

やっつける…加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱するこ

とが目安です。

布巾や包丁、まな板などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを調理した後の器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけておきましょう。塩素系漂白剤の使用も効果的です。

ウイルスの場合はさらに二原則

持ち込まない…健康状態の把握・管理

日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

広げない…手洗い、定期的な消毒・清掃

ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。

食中毒対策の三大原則

付けない

手洗い
調理器具の洗浄、消毒

増やさない

適切な温度での保存
調理後は速やかに食べる

やっつける

加熱処理

食中毒を防ぐ六つのポイント

ポイント4 調理

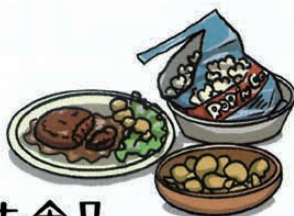


- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。



ポイント1 食品の購入

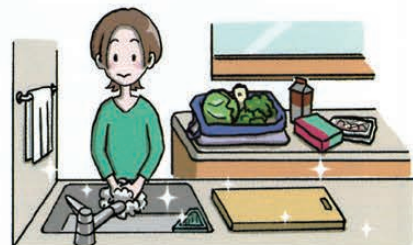
- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。できれば保冷剤(氷)などと一緒に持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましょう。



ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。

ポイント3 下準備



- ごみは小まめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻繁に交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましょう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

JAフレッシュ倶楽部(滑川)

第1回

「スマホの使い方教室」

JAアルプスは6月12日、「JAフレッシュ倶楽部(滑川) 第1回スマホの使い方教室」を滑川市農村環境改善センターで開きました。

同倶楽部はJAアルプスが「食・農・健康・生活」をテーマに、仲間をつくり豊かな暮らしの実現を目指すことを目的にアルプス管内の各地区で開催しています。

今回滑川地区の「スマホの使い方教室」には、会員12名が参加し、講師の谷口集学校の寺西和之氏と浦田茜氏から、LINEやInstagram、JAバンクアプリのインストールの方法などを学びました。

参加者たちは、「難しかったけど新しく学んだことはとても刺激になって新鮮な気持ちになった。アプリが便利なのが分かったので、帰ってから自分で登録してみます」と笑顔を見せていました。

JAアルプスでは、現在JAバンクアプリの登録やJAアルプス公式LINE、Instagramなど、アプリやSNSの活用を進めています。

アプリやSNSは最新情報の取得等により、暮らしをより便利にすることができ、幅広いコミュニティを形成することから、JAアルプスの自己改革の一つである「地域の活性化」に繋がる取り組みとして、これからも活発に行っていきます。



アルプス俳句

退屈な町ではあれど花水木

佐伯 和子

田水いっぱいおたまじゃくしのうれしさよ

石川 たかね

青青とすぎな一面梅雨間近

田中 恵子

万緑に包まれ忘れられた家

芥田 きみ子

母の日や記憶の底にその背中

高井 由紀子

裏門の四葩はらはら雨しずく

金山 美恵子

青柿のごつんごつんとおちている

小池 弘子

水口に小さき青柿流れ入る

永井 淳子

家じゅうの戸開け放して夏座敷

谷口 智子

老婆の部屋の死角の籠枕

細川 正雄

朝取りの胡瓜サラダに朝の膳

戸田 幸夫

休憩は井戸に浸した西瓜割る

中川 泰信

風にゆれ手話しているか稲穂かな

幾島 淳隆

暇つぶす古本重しいよい秋

勝守 征夫

わが猫の明眸皓齒に夏の雨

白井 重之

知って得する農業者年金

農業者の方は、
国民年金の上乗せの公的な年金「**農業者年金**」
に加入して安心して豊かな老後を！

終身年金で
安心！



ポイント1 農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」

ポイント2 一定の要件を満たす方には、**保険料の国庫補助**

ポイント3 税制面で**大きな優遇措置**

詳しくは… 農業者年金

検索

<https://www.nounen.go.jp>



骨を丈夫に！ 転ばぬ先の骨折予防

厚生連滑川病院 栄養管理部 桶田泰子

カルシウムは子どもから高齢者まで全ての年代で不足しないように積極的にとりたい栄養素です。不足状態が長く続くと骨はもろくなり、骨折しやすくなります。そこで今回は骨を丈夫にし、骨折を予防するコツについてご紹介します。

丈夫な骨をつくるためには「カルシウム」が必要です。カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚や魚の缶詰、海藻類、小松菜やチンゲン菜などの青菜に多く含まれます。その中でも乳製品のカルシウムは吸収がよいとされています。

骨を丈夫にするにはカルシウム以外にも様々なビタミン類やたんぱく質が必要です。カルシウムをとることだけにこだわらず1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

カルシウムを多く含む食品（例）

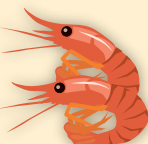
牛乳



ヨーグルト



干しえび



しらす干し



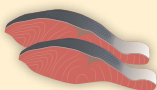
小松菜



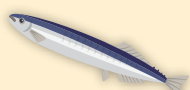
ビタミンDは骨の成長やカルシウムの吸収を助ける働きがあり、魚類やきのこ類に多く含まれています。ビタミンDは食品からとるだけでなく、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。過度に紫外線を浴びると皮膚が赤くなりダメージを受けますが、適度な日光浴は丈夫な骨づくりに役立ちます。美容のためと過度な紫外線対策をしているとビタミンD不足になりかねません。上手に紫外線と付き合っていきましょう。

ビタミンDを多く含む食品（例）

サケ



サンマ



しらす干し



干しシイタケ



干しキノコ



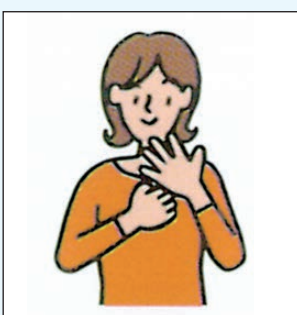
骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩や階段の上り下りを積極的に取り入れるなどできるだけ運動量を増やすと適度な負荷がかかり骨が丈夫になります。日常生活に取り入れ、骨の健康維持に努めましょう。

グーパー体操

(2) すぐ手を入れ替えて、右手をバーにして、グーにした左手の上に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして、グーにした右手の上に付けます。



応用

(2) すぐ手を入れ替えます。右手をバーにして腕を立て、左手はグーにして腕を横に倒し、右肘に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして腕を立てます。右手はグーにして腕を横に倒し、左肘に付けます。



グーの上にバーを付けて左右交互に入れ替える体操です。左右の脳の使い分けと同時に脳の血行も促進します。小さい動きから始めて、だん

だん腕や肩も大きく動かしていきましよう。慣れてきたら、バーの上にグーを付ける逆の動きにも挑戦してみましよう。

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

グーパー体操で左右の脳を使い分ける

脳トレ！ 手足の体操

2025年度

日帰り人間ドック

3

すべての人に健康と福祉を

11

住み続けられるまちづくりを

健診場所：滑川健康管理センター（厚生連滑川病院内）

健診料：



©よい食プロジェクト

性別	一般健診料	厚生連助成※1	JAアルプス組合員助成		個人負担金
			JA共済加入有※2	出資有※3	
男性	38,500円	最高 8,000円	2,000円	最高 5,000円	23,500円
女性	46,200円	最高 9,470円	2,000円	最高 5,000円	29,730円

※1 受診者全員（検査内容により助成金が異なります）

※2 生命系共済に限りです。

※3 JAアルプスの正組合員と准組合員及びその同居家族（2024年度から助成金額が変更になりました）

検査内容

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、子宮がん検診、乳がん検診が加わります。

※胃カメラ検査を希望される場合は、早めの予約をお願いします。予約ができない場合は、日程調整をさせていただきますのでご了承ください。

オプション検査（個人負担金にプラスされます・要予約）

●胃カメラ検査（1日定員あり）

●脳ドック（1日3人まで）……22,000円

●肺CT検査……6,600円

●喀痰検査……2,420円

●骨密度検査……2,760円

●CT内臓脂肪測定検査……2,100円

●PSA検査（前立腺ガンの検査）…1,550円

●甲状腺検査……3,300円

●ピロリ菌抗体検査（血液）……890円

●ペプシノゲン検査……2,420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

●もの忘れ健診（1日4人まで）……1,650円

●尿中ナトリウム(Na)カリウム(K)測定…1,100円

●MCIスクリーニング検査……22,000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

下記受診日以外に受診希望の方は、お問い合わせください。

健診料のお支払いについて

受診した翌々月の20日頃に、指定口座より決済させていただきます。

お申込み先

経済部 生活総合課(生活福祉) TEL 076(472)0581

健診受診日カレンダー

令和7年6月13日現在

健診日	受診可能人数	胃カメラ可能人数	健診日	受診可能人数	胃カメラ可能人数	健診日	受診可能人数	胃カメラ可能人数			
10月	2日(木)	1	1	11月	30日(木)	2	1	11月	19日(水)	6	2
	14日(火)	3	1		4日(火)	6	0		25日(火)	4	1
	20日(月)	3	3		6日(木)	9	3		26日(水)	5	2
	27日(月)	2	0		12日(水)	6	0		27日(木)	6	1
	29日(水)	2	2		14日(金)	7	2				

厚生連健診センター日帰り人間ドック 受診申し込み先 経済部生活総合課 TEL:(076)472-0581 FAX:(076)473-9056

7月号広報アルプスが出来上がりました。

表紙には第30回通常総代会、3ページには合併30周年記念表彰の受賞者の皆様のご功績を掲載させていただきました。受賞者の皆様、おめでとうございます。

さて、3月号から開催しております「JAアルプス30周年記念フォトコンテスト」ですが、少しずつ応募をいただいております。応募していただいた皆様、ありがとうございます。

フォトコンテストでは、思わず携帯電話を手に取り撮影された1コマや、昔の思い出のあるお写真など、美しい風景・懐かしい時代・大切なご家族・友人・ワンちゃん・猫ちゃん・立派に育った野菜などなど「地元の自慢」を応募してください（*´艸`） 滑川市・立山町・上市町・舟橋村で撮影されたお写真が対象です。9月までまだお時間があります!!皆様のご応募をお待ちしております。

(広報担当 オオノ)

編集後記

2025.7
15

◆ 姓名：()

◆ATM(稼働時間)
たてやま支店

なめりかわ支店
舟橋ふれあいセンター

稼働 平日・土曜

時間 8:00~21:00

厚牛連滑川病院

平日 8:45~19:00

稼働時間 土曜 8:45~17:00

日曜・祝日
休止

◆配送センター

平日・土曜・祝日
8:30~17:00

◆JA-SS

當火曜以外

業 7:00~19:00

◆農産物直売所
IAアルプス味覚の郷

□
□
□

9:00~16:00

口一ノ相談会
9:00～15:00 各支店

JA-SS ティッシュプレゼント
※200以上給油された方が対象

JA-SS
2円引き
シート発行日

JA-SS 2円引きシート発行日
※20ℓ以上給油された方が対象

6月1日(土) 18時～20時
 6月2日(日) 10時～12時