



地元の農業NEWS
 ・高品質につなぐ剪定(滑川市りんご組合)
 ・日当たりを考慮した剪定(上市町果樹協会りんご部会)
 ・出荷契約米本精算について
 令和6年産加工用米備蓄米の共同計算

特集

立山町産「大和」

高品質なサトイモの出荷

立山町産「大和」

高品質なサトイモの出荷



下段地域宮農組合連絡協議会では、1月からサトイモ品種「大和」の選別・出荷作業が行われました。

同協議会では1月9日から「大和」の初選別を開始し、初出荷に伴う目揃い会をJAアルプス下段農業倉庫(立山町)で開きました。

目揃い会には、同協議会のサトイモ生産者と市場関係者、富山県富山農林振興センター、JAアルプスなど約30名が参加し、令和7年産の出来栄を確認しました。

富山県富山農林振興センターから生育状況について「令和7年産の『大和』の栽培は高温と少雨の気象条件で、水を好むサトイモにとっては厳しい年だったと思う。8月と9月に降雨があったことにより芋の肥大が進み、生育は回復した」と説明がありました。

市場関係者は「県全体で見ても令和7年産は小ぶり傾向だったが、同協議会のサトイモは大きさもあり、形も綺麗で高品質なものが集まっている」と品質の良さに笑顔を見せていました。

同協議会は「数年前に起きた生育不良を教訓に、栽培技術の向上に努めてきた。厳しい気象状況でも変わらず、良好な生育と



JAアルプス味覚の郷で
販売中!



手作り
サトイモコロッケ
(グリーン)



手作り
サトイモコロッケ
(チーズ)



冷凍
皮むき里芋



営業時間 平日 9時~16時

電話 076-462-1012

定休日 土曜・日曜・祝日

住所 〒930-0221

立山町前沢1216 たてやま支店敷地内



©よい食プロジェクト

MAP



これからも高品質で美味しいサトイモの生産に協議会が一丸となって取り組んでいきます。

また農事組合法人いこの社は、JAアルプス味覚の郷へ出荷しているほか、同法人がサトイモを加工し、立山町の特産品にもなっている「サトイモコロッケ」も販売しています。

立山町産の「大和」は主に市場へ出荷するほか、協議会に所属している農事組合法人たてやま営農組合(立山町上金剛寺)では、11月~1月頃に同法人の直売所で販売されています。

県内の「大和」は、11月~12月頃に最も市場に出回ることから、同協議会では、10月中旬~11月中旬頃に収穫したものを低温倉庫で貯蔵し、1月から選別作業を行い、県内のサトイモの出荷時期と重ならないように、毎年調整を図っています。

同協議会では、約2ヘクタールで「大和」を栽培しています。

県内の「大和」は、11月~12月頃に最も市場に出回ることから、同協議会では、10月中旬~11月中旬頃に収穫したものを低温倉庫で貯蔵し、1月から選別作業を行い、県内のサトイモの出荷時期と重ならないように、毎年調整を図っています。

収量の確保に繋がった」と安定した出荷に意欲を示していました。

理事会だより

1月
定例理事会

令和8年1月27日(火)開催

報告事項

- 12月末事業実績について
- 12月末販売実績・保管料・購買実績について
- 余裕金運用実績について
- 令和8年冬期懇談会について
- 組合員加入・脱退報告について

1～5について各担当部より報告がありました。

付議事項

- 第1号議案** 令和6年産直売コシヒカリ精算の件
令和6年産直売コシヒカリ精算が承認されました。
- 第2号議案** 令和6年産加工用米・備蓄米共同計算の件
令和6年産加工用米・備蓄米共同計算が承認されました。
- 第3号議案** 訪問介護事業の廃止の件
訪問介護事業の廃止が承認されました。
- 第4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。

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、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：1月末現在

正組合員数：7,773人(-8) ※()内は
准組合員数：4,382人(+6) 前年比

協同の力 令和7年度12月末

みなさんからの貯金高	961億4,294万
みなさんへの貸出金	120億6,279万
長期共済保障額	1,999億7,689万
年金共済保有契約額	22億8,049万
購買品供給高(税抜)	36億3,788万
販売品販売高(税込)	60億8,348万
みなさんからの出資金	19億0,636万

※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

3/15(日)
9:00～15:00

4/19(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。



3月の税務相談会(予定)

5日(木)	たてやま支店	13:00～15:00
12日(木)	本店	13:00～15:30
19日(木)	なめりかわ支店	13:00～15:00
26日(木)	本店	13:00～15:30

4月の税務相談会(予定)

2日(木)	たてやま支店	13:00～15:00
9日(木)	本店	13:00～15:30
16日(木)	なめりかわ支店	13:00～15:00
23日(木)	本店	13:00～15:30

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

特殊詐欺被害防止に向けた

ATM利用限度額の変更のお知らせ



当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、お客さまが安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、ATMにおいてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受けて、**2026年4月1日**に、キャッシュカードなどによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。

媒体種別	対象取引※1	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円※2
磁気ストライプキャッシュカード	磁気取引	50万円	50万円

※1 ATMおよび窓口(ピンパッド)でのお引出し、振込等が対象となります。

※2 あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

ご利用限度額の対象には以下のお取引が含まれます。

- キャッシュカードによる現金の引出
- キャッシュカードによるATMからの振込
- デビットカードによる取引
- キャッシュカードによる普通・貯蓄貯金への振替

所定の金額の範囲内で、口座単位の日あたりのご利用限度額が設定可能です。ご希望のお客様は、口座開設店舗の窓口にご相談ください。



野ねずみの 一斉駆除

薬剤散布日

令和8年3月20日～4月4日

が行われます

散布対象 アルプス農業協同組合管内の農地

散布方法 農家の方が、農地のあぜや農道などの「ねずみの穴」へ薬剤を投入します。

使用薬剤 **メリーネコリン化亜鉛** 農林水産省登録番号第6603号
(成分:リン化亜鉛1.0% 形状:黒色粒状)

毒性:普通物

お問合せ 立山営農経済センター TEL 076-462-9301

上市営農経済センター TEL 076-472-5519

滑川営農経済センター TEL 076-475-6900

◆注意事項

- 1 関係者以外は、できるだけ農地へ侵入しないください。(ペットなども、農地へ侵入しないように注意してください)
- 2 ねずみの死骸を見つけても、素手で触れないください。
- 3 万一、誤って人が薬剤を食べてしまった場合は、直ちに吐き出させ医師の診断を受けてください。



剪定ポイントを確認する生産者

滑川市りんご組合は1月21日、剪定講習会・防除暦検討会を開きました。

講習会・検討会には、生産者と富山県富山農林振興センター・富山県農業共済組合・JAアルプスなど約10名が参加しました。

防除暦検討会では、令和7年の病害虫の発生状況をもとに令和8年の防除方針と対策について検討し、その後園地にて富山県富山農林振興センターから剪定作業の指導が行われました。

剪定は、枝の成長と日当たりを考慮しながら残す枝を決めていくほか、誘引を施すことにより枝の成長を誘導し、リンゴの生育により良い状態を作っていくための重要な作業です。

剪定作業は3月末頃を目途に行う予定で、生産者はこれから本格的に始まる剪定作業と、令和8年度のリンゴの栽培に意気込みを見せ、良品質な栽培に取り組むとしました。



詳しくは
Instagram
をチェック!
フォローはこちらから▶



特殊詐欺等の情報提供に関する協定

1月22日、富山県警察本部とJAアルプスは「特殊詐欺等の情報提供に関する協定」を結びました。

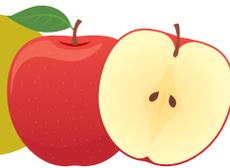
近年、SNS型投資・ロマンス詐欺などの特殊詐欺等の被害が発生していることから、警察と連携し、被害の防止を図ることを目的に協定を結びました。

JAアルプスは今後も不審なメールや電話での振込の依頼など、一人で考えずご家族や警察などに相談するよう呼びかけ、詐欺被害の防止に努めていきます。



日 当たりを考慮した剪定

上市町果樹協会りんご部会



上市町果樹協会りんご部会は1月29日、剪定講習会を生産者の園地(上市町湯上野)で開きました。

剪定には、生産者と富山県富山農林振興センター・JAアルプスなど約10名が参加しました。

富山県富山農林振興センターから「光や液剤を園や樹冠の全体に到達させることを意識して残す枝を決めていくことで、この先の作業が円滑に行える」と説明がありました。

3月中旬からは病害虫防除が始まるため、生産者は剪定作業を進めて高品質なリンゴの生産に努めていきます。



農機GoGoセールス コンテストで受賞

2月3日、令和7年度「農機GoGoセールスコンテスト」がANAクラウンプラザホテル富山で開催されました。

このコンテストは、農機具の推進強化や拡販に取り組んだJAの職員や事業所を表彰しています。

令和7年度に農機の推進活動に貢献したとして、JAアルプスからは立山農機センターの若崎浩一さんと滑川農機センターの九曜秀基さんがGoGo運動達成賞を受賞し、防除機メーカー部門「やまびこ賞」で滑川農機センターが最優秀賞、乾燥機メーカー部門「サタケ賞」で立山農機センターが、優良賞を受賞しました。

今後も、組合員の皆様のニーズに応じた農機具の提案と販売のほか、農業機械の修理を行ってまいりますのでご利用ください。

立山カントリーエレベーター 優秀賞受賞



1月28日、「ほおぼる幸せ。富山米生産推進大会」が富山県農協会館で開催され、令和7年度優良農業倉庫・カントリーエレベーター表彰が行われ、立山カントリーエレベーターが優秀賞を受賞しました。

この表彰は、施設の品質・衛生管理等の徹底や労働災害の防止のために行われており、立山カントリーエレベーターは6年連続の受賞となりました。

令和6年産 出荷契約米本精算金について

(単位:円、俵、税込)

制度	種別	銘柄	等級	概算金	追加概算金	仮精算金	本精算金	生産者支払額
				買入時	R6.12.24	R7.7.30	R8.2.5	
				A	B	C	D	
出荷契約米	うるち米	コシヒカリ	1等	16,000	4,100	3,100	879	24,079
			2等	14,700	4,100	3,100	879	22,779
			3等	13,700	4,100	3,100	879	21,779
		富 富 富	1等	16,800	4,100	3,100	915	24,915
			2等	14,700	4,100	3,100	915	22,815
			3等	13,700	4,100	3,100	915	21,815
		てんたかく	1等	15,100	4,100	3,100	503	22,803
			2等	13,800	4,100	3,100	503	21,503
			3等	12,800	4,100	3,100	503	20,503
		てんこもり	1等	15,100	4,100	3,100	503	22,803
			2等	13,800	4,100	3,100	503	21,503
			3等	12,800	4,100	3,100	503	20,503
	その他	1等	14,600	4,100	3,100	463	22,263	
		2等	13,300	4,100	3,100	463	20,963	
		3等	12,300	4,100	3,100	463	19,963	
	もち米	新大正糯	1等	16,500	500	—	251	17,251
			2等	15,900	500	—	203	16,603
			3等	14,900	500	—	123	15,523
その他		1等	15,700	500	—	187	16,387	
		2等	15,100	500	—	139	15,739	
		3等	14,100	500	—	59	14,659	

※精算処理上の端数の影響により、差額が発生する場合があります。

令和6年産 加工用米備蓄米の共同計算(プール計算)精算について

(単位: 1俵当たり、円、税込)

種類	等級	交付金		概算金・精算金				生産者支払額
		水田活用交付金		概算金	追加概算金	仮精算金	本精算	
		加工用米 (20,000円/10a)						
		R6.12.20		買入時	R7.1.28	R7.4.8	R8.2.5	
加工用米	1等	2,248		7,752	737	1,399	784	12,920
	2等	2,248		7,428	737	1,399	784	12,596
	3等	2,248		6,348	737	1,399	784	11,516
備蓄米	1等	—		10,000	737	1,399	784	12,920
	2等	—		9,676	737	1,399	784	12,596
	3等	—		8,596	737	1,399	784	11,516

注)JAアルプスでは加工用米と備蓄米は交付金を含めてアルプス平均反収で換算して、1俵/60kgあたり手取り額が同額になるように共同計算しています。

あなたも
チャレンジ!

家庭菜園



シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 畑の準備

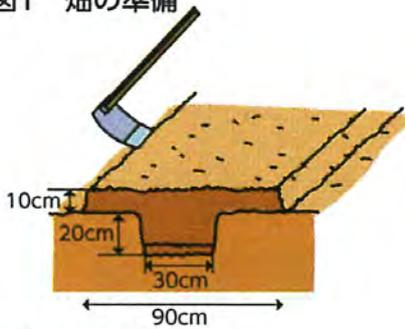


図2 整枝1

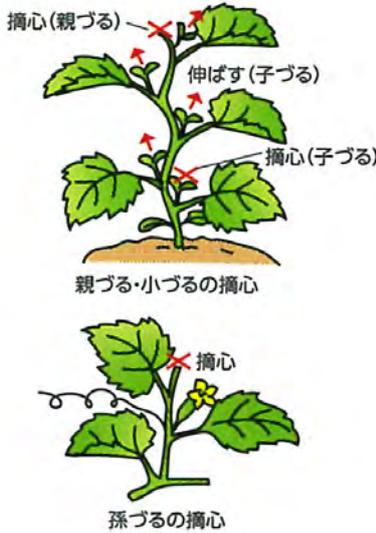


図3 整枝2(4本整枝)

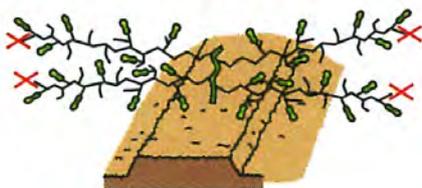


図4 収穫



栽培カレンダー(シロウリ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル	●	▲	▲	▲	▲	▲
	キャップ	●	▲	▲	▲	▲	▲
	じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
中間地	トンネル	●	▲	▲	▲	▲	▲
	キャップ	●	▲	▲	▲	▲	▲
	じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲
暖地	トンネル	●	▲	▲	▲	▲	▲
	キャップ	●	▲	▲	▲	▲	▲
	じかまき	●	▲	▲	▲	▲	▲

● 種まき ▲ 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 ▲ キャップ ■ 収穫

「栽培時期」発芽適温は28〜30度、生育適温25〜30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。「品種」地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200〜300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的入手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗など)、「白はぐらうり」(サカタのタネなど)、「青はぐら」(トキ

タ種苗など)などがお薦めです。その他、東京の「東京早生白瓜」、京都の「桂白瓜」、香川の「讃岐白瓜」などが伝統野菜として受け継がれています。「苗作り」苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。「畑の準備」植え付け2週間前までに1平方メートルあたり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1mあたり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を

中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。「植え付け」風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。「保温」低温に弱いいため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。「整枝」シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、上の節から

シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつくり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8〜10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

「追肥」子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。「収穫」若取りは200〜300g(開花後20〜25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

※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。

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちよつとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか

POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか



POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

空腹時は買い物を避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

※米田ミチ子大学の研究結果より

どちらも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

賞味期限

カップ麺や缶詰など

おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

消費期限

惣菜やパン、弁当など

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方がよいので、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

消費期限と賞味期限の違い



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり(令和5年度)、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があります。食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT 同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT 詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT 作り置きは中身が見える容器で保管

POINT 冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT 週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT 使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT 食品ごとに定位置を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物には命の結集です。大切に食べましょう。

〔食べ切れない場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。



JAアルプス
青壮年部



JAアルプス
女性部



17
パートナーシップで
目標を達成しよう

JA常勤役員との 対話集会

JAアルプス青壮年部と女性部は1月24日、「JA常勤役員との対話集会」をカミール(上市町)で開きました。

JAアルプスからは三輪聡代表理事組合長、金川充常務理事、桑原武仁常務理事のほか、営農部や経済部が出席し、青壮年部と女性部員44名と対話を行いました。

青壮年部

＼質問内容はつぎのとおり／

- ・米の価格動向について(滑川地区)
- ・米の販売状況について(立山地区)
- ・立山地区乾燥調製施設の利用状況について(立山地区)
- ・持続可能な農業について(滑川地区)
- ・農業資材の注文システムについて(上市地区)
- ・フェアの開催会場について(滑川地区)
- ・味覚の郷の運営状況について(立山地区)
- ・農協職員の人材確保について(上市地区)



JAアルプス
青壮年部
井上 寛 部長



JAアルプス
三輪 聡
代表理事組合長



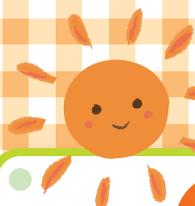
JAアルプス
女性部
宝嶋 洋子 部長

女性部

・組合員参加型のイベントの開催について



©よい食プロジェクト



さんさん倶楽部 参加者募集!

第1回 「大豆から木綿豆腐を作ってみよう」

- とき 令和8年4月18日(土)午前9時30分～
- 場所 立山町元気交流ステーション 2階調理室
- 会費 800円 定員 20名 持ってくる物 エプロン、三角巾



年齢男女問わず
誰でも参加OK!

第2回 「発酵食教室」

- とき 令和8年9月26日(土)午前9時30～
- 場所 滑川市民交流プラザ 3階調理室 定員 18名



第3回 「味噌作り体験教室」

- とき 令和9年1月16日(土)午前9時30～
- 場所 上市町働く婦人の家 1階調理室 定員 16名



参加資格はJAアルプス管内にお住まいの方。個人・お友達・親子・ご夫婦・ご家族揃って申込みができます。各回、単発の教室です。1回のみ、3回全部ご自由に参加できます。皆さんの参加をお待ちしています!

さんさん倶楽部に関する
お問い合わせ・申込みは

本店生活総合課
FAX:473-9056 / e-mail:fukushi@ja-alps.or.jp

※今回は、第1回目のみ募集します。定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承下さい。
※詳細は「広報アルプス」・「SNS」でご案内します。

日帰り 人間ドック の休止について

日頃は「日帰り人間ドック」をご利用いただき、ありがとうございます。「日帰り人間ドック」は、

3月16日(月)～4月1日(水)まで
お休みさせていただきます。



JAアルプスでは、組合員の健康を守る活動を通して、正組合員と、准組合員及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。

2025年度

日帰り人間ドック



©よい食プロジェクト

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：

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 生命系共済に限りません。

※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..... 22,420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。

厚生連健診センター日帰り人間ドック

お申し込み先

経済部生活総合課

TEL 076-472-0581

アルプス俳句

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 冴返るポツンと一つ駅舎の灯 | 金山美恵子 |
| 二つ先の無人駅まで青き踏む | 勝守 征夫 |
| 踏切や線路はきしむ赤字線 | 幾島 淳隆 |
| 鈴振る様に小川は春を告げ流る | 戸田 幸夫 |
| 幟旗半ば吹き上げ春の雨 | 永井 淳子 |
| さらさらと雪解け水や野を駆ける | 芹田きみ子 |
| 春夕焼寄り添うなどは嘘っぽい | 小池 弘子 |
| 春一番残り少なし「のま」の雪 | 中川 泰信 |
| 春待つや砥石で磨く鍬の錆 | 谷口 智子 |
| ユーミンの突き抜けし声春の朝 | 高井由紀子 |
| 魔法瓶どこに魔法があるのかな | 石川たかね |
| 被災地の重機の響き水温む | 細川 正雄 |
| チェンソーの遠くで唸り山覚める | 佐伯 和子 |
| ”さくらさくさ”とたにぐらに“の
校歌口遊む米寿かな | 白井 重之 |



脳トレーニング

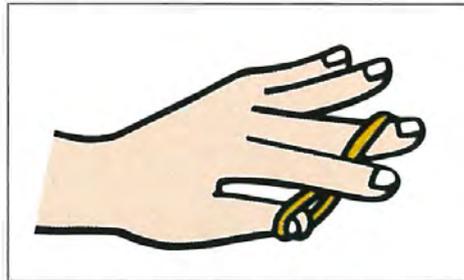
LOVE

手足の体操

輪ゴムの指くぐり体操



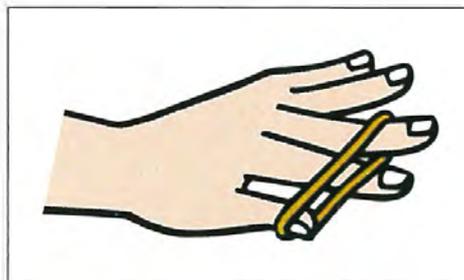
(3) 親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



(1) 親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



(4) 人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで(3)に戻ります。この動きを10回繰り返します。



(2) 人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで(1)に戻ります。この動きを10回繰り返します。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかり広げることで指の力も鍛え

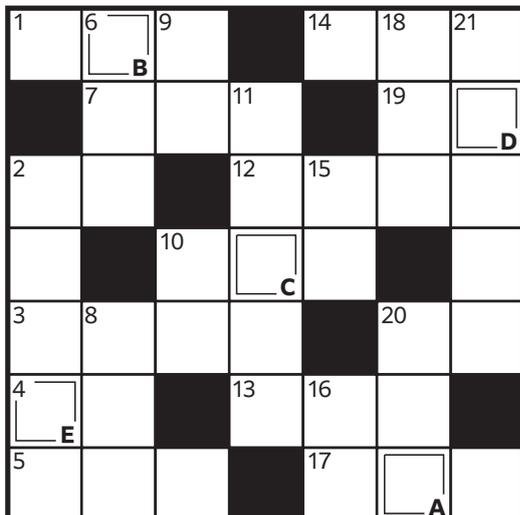
られ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

クロスワードパズル 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



→ ヨコのカギ

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういふことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

↓ タテのカギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った

出題●ニコリ

答えは15ページに掲載しています。

募集中!

いろんな仕事をしてみたい

農業が好き



初心者大歓迎!

正職員

農業や地域を盛り上げる仲間を募集しています!



地元が好きだ



令和9年採用職員公募要領

公募職員 大学・短期大学卒業程度 若干名

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14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16年4月2日以後生まれの者
- ②JA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

応募手続き

- ①応募受付期間:令和8年2月12日(木)~
- ②応募方法:インターネット(マイナビ2027)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。

お問い合わせ先 企画総務部 総務人事課(担当:幅)

TEL:076-472-2131

応募はこちら
マイナビ2027



スキルを活かしたい



人と話すのが好き

企業説明会日程

3月 3(火)・13(金)・19(木)・25(水) ▶14:00~

3月 5(木)・11(水)・16(月) ▶10:30~

詳しくはマイナビ2027をご覧ください。

農業に興味のある方



クロスワードパズルの答え

A	ア	ラ	レ	ハ	サ	ミ
	ジ	ジ	ツ	ウ	ズ	
2	シ	オ	ウ	ラ	ナ	イ
	ヨ	シ	シ	ン	ラ	
3	ウ	イ	ン	ス	ズ	
4	シ	ワ	ボ	コ	ウ	
5	ヨ	テ	イ	イ	チ	ゴ
解答	A B C D E チ ラ シ ス シ					

- 3月号広報ができあがりしました。
- 今月の表紙は、下段地域営農組合連絡協議会の皆さんにご協力いただきました!!
- 1月9日に大和の初選別・初出荷・目揃い会が行われた様子や、その後3月ごろまで行われている作業に密着取材させていただきました(*^▽^*)快く取材にご協力いただきました関係者の皆様、ありがとうございました!!
- さて、3月号14ページにクロスワードパズルを掲載してみました。
- クロスワードパズルがお好きな方も多く聞きましたので、脳の体操としてチャレンジしてみてください。
- (広報担当 オオノ)

編集後記

3月

営業時間のご案内

- ◆各支店(窓口)
平日 9:00~15:00
営業
- ◆ATM(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
稼働 平日・土曜
日曜・祝日
時間 8:00~21:00
- 厚生連滑川病院
平日 8:45~19:00
土曜 8:45~17:00
日曜・祝日 休止
- ◆配送センター
平日 8:30~17:00
営業
- ◆JA-SS
火曜以外 7:00~19:00
営業
- ◆農産物直売所
JAアールプ味覚の郷
平日 9:00~16:00
営業

sun mon tue wed thu fri sat

1 配送 定休日 味覚の郷 定休日	2 配送 定休日 味覚の郷 定休日	3 JA-SS 定休日	4 JA-SS 2円引き レシート発行日	5 JA-SS 2円引き レシート発行日 税務相談会 たてやま支店 13:00~15:00 企業説明会 10:30~ ^{※1}	6 JA-SS 2円引き レシート発行日	7 配送 定休日 味覚の郷 定休日
8 配送 定休日 味覚の郷 定休日	9 配送 定休日 味覚の郷 定休日 第1回 役員推薦会議	10 企業説明会 14:00~ ^{※1} JA-SS 定休日	11 JA-SS 定休日	12 JA-SS 2円引き レシート発行日 税務相談会 本店 13:00~15:30 企業説明会 14:00~ ^{※1}	13 JA-SS 2円引き レシート発行日	14 配送 定休日 味覚の郷 定休日
15 配送 定休日 味覚の郷 定休日 ローン相談会 各支店 9:00~15:00	16 配送 定休日 味覚の郷 定休日 企業説明会 10:30~ ^{※1}	17 JA-SS 定休日	18 JA-SS 2円引き レシート発行日 税務相談会 なめりかわ支店 13:00~15:00 企業説明会 14:00~ ^{※1}	19 JA-SS 2円引き レシート発行日 配送 定休日 味覚の郷 定休日	20 春分の日 JA-SS 2円引き レシート発行日 配送 定休日 味覚の郷 定休日	21 配送 定休日 味覚の郷 定休日
22 配送 定休日 味覚の郷 定休日	23 配送 定休日 味覚の郷 定休日 企業説明会 14:00~ ^{※1}	24 JA-SS 定休日	25 JA-SS 2円引き レシート発行日 税務相談会 本店 13:00~15:30 企業説明会 14:00~ ^{※1}	26 JA-SS 2円引き レシート発行日	27 JA-SS 2円引き レシート発行日	28 配送 定休日 味覚の郷 定休日
29 配送 定休日 味覚の郷 定休日	30 配送 定休日 味覚の郷 定休日	31 JA-SS 定休日 定例理事会	1 JA-SS 定休日	2 JA-SS 2円引き レシート発行日	3 JA-SS 2円引き レシート発行日	4 配送 定休日 味覚の郷 定休日

野ねずみ一斉駆除 (3月20日~4月4日)

野ねずみ一斉駆除 (3月20日~4月4日)

※1:公募要領等の詳細は15ページをご覧ください。

さらに
毎 JA-SS
日 二次元バーコード決済で1円引き/JAカード決済で2円引き

JA-SS 2円引き
レシート発行日
JA-SS 2円引きレシート発行日
※20ℓ以上給油された方が対象

おののめー6點鐘地
P.4~のめー6點鐘地