

6

vol.375
2026

広報
マルパス

特集
令和8年産米

田植え開始

フルパスふれあいフェア
2026 開催告知
地元の農業ニエクス
・チャレンジング花摘み体験
・直播で省力化

高品質米の生産に向け適期作業の徹底を！
農事組合法人 白萩



令和8年産米

田植え開始

高品質米の生産に向け

適期作業の徹底を！



令和8年産の水稲の田植えが各地で始まりました。上市町の農事組合法人白萩では、5月3～6日に酒米の「山田錦」と「富の香」、5月15～18日に「富富富」と「コシヒカリ」の田植えが行われました。

同法人は現在23名の構成員が、「山田錦」7ヘクタール・「富の香」4ヘクタール・「富富富」6.5ヘクタール・「コシヒカリ」4ヘクタールを栽培しています。

古くから水稲が盛んな地区で、平成23年頃からは酒米の生産も手掛けるなど、求められる高品質な農産物の生産に努めてきました。

酒米はうるち米より1カ月栽培期間が長く、近年の異常気象により管理も難しくなる中、生産者それぞれが細やかな栽培管理を心掛け、毎年高品質な酒米を出荷しています。

同法人の関係者たちは「ここ数年、高温・少雨などの異常気象により栽培管理が難しくなってきた。営農情報参考に、ひとつひとつの作業を適期に行い、品質の良いお米に仕上げたい。代々受け継いできた地域の農地を守るため、次世代のメンバーとともに中山間地域ならではの農業の魅力を伝え、未来へ繋いでいきたい」と話しました。

J Aアルプスでは、近年の異常気象を受け、米の生育に大きく関わる「幼穂形成期」に高温時期を避けること

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らう
12 つくる責任 つかう責任	13 気候変動に具体的な対策を
	17 パートナースHIPで目標を達成しよう



©よい食プロジェクト

水稻栽培ポイント

6月上旬 (田植後3週間頃)

POINT

溝掘り 中干しを円滑に行うために、溝掘りを行います。設置の目安は5m(15条~17条)に1本程度としましょう。

重要

深く掘り下げた溝は水尻に繋がっているか確認しましょう。

6月中旬 (田植後4週間まで)

中干し 根を地中深く張らせるために重要な作業です。くるぶしが軽く沈む程度の硬さにしましょう。中干し終了から幼穂形成期までは間断かん水を行いましょう。

6月下旬

草刈り運動期間 (6月26日~7月5日)

県下一斉草刈り日 (6月27日・28日)

7月 (幼穂形成期から出穂まで)

幼穂形成期から出穂期にかけては基肥一発肥料穂肥分の溶出時期のため、水分不足にならないように「飽水管理」を行いましょう。

飽水管理の方法

- ①水深3センチ程度に入水
- ②自然落水
- ③足跡の水がなくなる前に入水
これを出穂期まで繰り返します。

7月 (出穂7日前)

高温が予測されますので、稲体の状態に応じて追加穂肥を施用しまししょう。出穂7日前に葉色が薄い場合は追加穂肥を出穂3日前までには施用しまししょう。

8月 (出穂期から収穫までの水管理)

出穂後20日間は「湛水管理」で葉色を維持することで、登熟が良好になります。収穫の5~7日前までは「間断かん水」で、登熟期までの稲体の活力が維持され胴割米の防止になります。収穫5~7日前には落水し、円滑な稲刈りができるように土壌を固めまししょう。

8月 (収穫)

籾黄化率85%を目安に、適期の刈り取りで胴割れを防止しまししょう。



JAアルプスの
ホームページには
営農情報
を掲載しておりますので
ご活用ください。



JAアルプスホームページ

が米の品質維持につながるとして、「コシヒカリ」は5月15日の田植えを呼び掛けてきました。
6月中旬には、発根の促進と稲体の健全化のために「中干し」が行われることから、6月上旬までに円滑な水の管理に重要な「溝掘り作業」の実施を呼び掛けています。
JAアルプスのホームページには営農情報を掲載しておりますので、栽培管理の参考としてご活用ください。
令和8年産の高品質・高収量を目指し、一丸となって適期作業に努めていきます。

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：4月末現在

正組合員数：7,750人(-10) ※()内は
准組合員数：4,378人(-1) 前年比

協同の力	令和8年度3月末
みなさんからの貯金高	941億2,404万
みなさんへの貸出金	117億0,515万
長期共済保障額	1,968億2,935万
年金共済保有契約額	22億6,627万
購買品供給高(税抜)	4億6,748万
販売品販売高(税込)	3,076万
みなさんからの出資金	18億7,887万

※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/>



理事会だより

4月
定例理事会

令和8年4月30日(木)開催

報告事項

- 役員推薦会議の結果報告について
- 3月末事業実績について
- 3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
- 株式会社アルプス企画決算について
- 株式会社JAファームアルプス決算について
- 令和8年産大麦の受入について
- 組合員加入・脱退報告について
- 令和7年度末監事監査実施報告書について

1~9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 第31回通常総代会招集及び付議議案の件**
第31回通常総代会招集及び付議議案が承認されました。
- 第2号議案 第31年度(令和7年度)決算の件**
第31年度(令和7年度)決算が承認されました。
- 第3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4号議案 令和8年度農産物検査業務規程一部変更の件**
令和8年度農産物検査業務規程一部変更が承認されました。
- 第5号議案 令和8年度出荷契約金支払の件**
令和8年度出荷契約金支払が承認されました。
- 第6号議案 令和8年産大麦乾燥調製施設利用料金の件**
令和8年産大麦乾燥調製施設利用料金が承認されました。
- 第7号議案 就業規則の一部変更の件**
就業規則の一部変更が承認されました。
- 第8号議案 固定資産処分の件**
固定資産処分が承認されました。
- 第9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及び各支店に備え置いてあります。

令和8年4月17日(金)開催

臨時理事会

付議事項 第1号議案 令和8年度賦課金の賦課方法変更の件

令和8年度賦課金の賦課方法変更が承認されました。

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及び各支店に備え置いてあります。

ステージイベント

10:00 ハロよさ(よさこい)
 11:00 社会人吹奏楽団
 ら・こんせーる・のくちゅーる
 12:00 ビンゴ大会

農業機械や
 家電製品・自動車・健康機器・地元の
 加工品・エコープ商品などの展示販売
 のほか、JA職員が野菜の販売や
 フランクフルト・ミニ縁日コーナー
 などを出店します。

フェア当日 限定企画

LINEクーポンをGETして 「JAアルプス オリジナルグッズ」 をもらおう!

イベント当日までに、JAアルプス公式LINE
 のお友だち登録をした方に「JAアルプス
 オリジナルグッズ」の引換クーポン
 を配布します。
 詳細情報は「公式LINE」「公式Instagram」
 をご覧ください。

お友だち登録された方は会場内の
 フランクフルトのブースに
 9:00~12:00までにお越しください。

※すでにお友だち登録されている方も対象となります。

キッチンカーも
来るよ!!

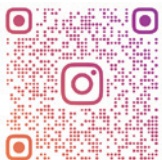


SNSでチェック!

当日イベントについては、
 インスタグラムやJAアルプス公式LINEでも
 情報の配信を行います。
 またInstagramでは、当日のイベント
 のようすも配信しますので、
 フォローをお願いします。

事前
にお友達登録を!

Instagram



公式LINE



JAアルプス

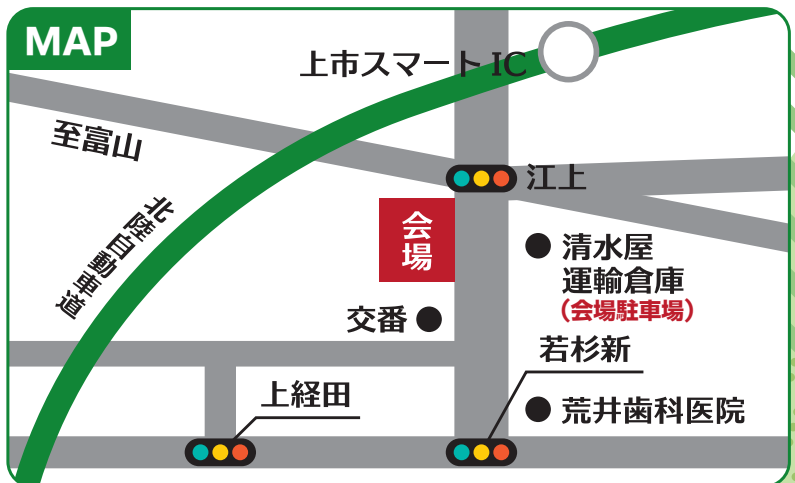
ふねあい フェア 2026

2026

6月20日(土)

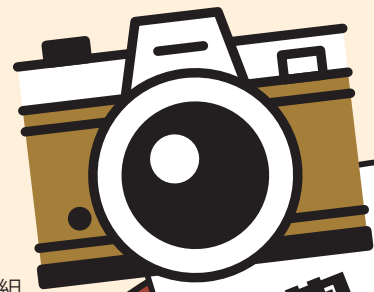
9:00 ▶ 15:00

開催場所 ▶ 宮川2号倉庫



ご来場お待ちしております!





農業

の

News

4
15

チューリップ花摘み体験



滑川市と滑川市花卉球根組合は4月15日、同組合の石坂勇さんの圃場で園児によるチューリップの花摘み体験を開きました。

この体験は毎年滑川市の主催で、滑川市花卉球根組合の協力のもと開催されており、早月加積認定こども園年長園児13名と同朋認定こども園年長園児25名・富山県富山農林振興センター・JAアルプスなど関係者が集まりました。

同組合の石坂勇さんは約50アールでチューリップの栽培を行っており、園児たちは満開を迎えたファンアイクや黄小町、白雪姫などの3品種の摘み取りを行いました。

園児たちは「チューリップがカワイイです。全部の色がとれたからうれしい」と笑顔で話し、摘み取った花は園児たちが自宅へ持ち帰るほか、園で花びらの色を活かした「色水遊び」に使用します。

同組合は6月頃から球根の掘り起こし作業を行い、7月に球根を出荷する予定で、約10万球の収穫を見込んでいます。



4
22

ルールを守り命を守って 中学生自転車事故を疑似体験

JAアルプスとJA共済連富山は4月22日、富山県警察本部と上市警察署の協力のもと、「JA共済自転車交通安全教室」を上市町立上市中学校で開催しました。

同教室では、スタントマンが実例をもとに事故の再現を行い、実演を見た生徒たちは「今まで以上に気をつけたい。今日見たことを今後の生活に役立てたい」と話し、富山県上市警察署地域交通課交通企画送致係長若田浩志警部補は「ルールをしっかり守り、命を守ってほしい」と生徒に呼び掛けました。

今後も警察関係やJA共済連、JAアルプスなどは事故防止の啓発活動に努め、交通事故の未然防止に取り組んでいきます。



自転車事故のスタントを見る上市中学校生徒

4
15

収量・品質向上へ

令和8年産大豆栽培講習会



JAアルプスは4月15日、「令和8年産大豆栽培講習会」をJAアルプス本店で開催しました。

講習会には、生産者と富山県富山農林振興センター・全農富山県本部・市町・JAアルプスなど約50名が参加しました。

富山県富山農林振興センター農業普及課滑川・上市班の森本禎章氏から、令和8年産の栽培ポイントについて「排水対策の徹底と適正な播種、2回の培土と畝間かん水を行い、干ばつ被害の軽減に努め高品質と収量の向上につなげてほしい」と説明がありました。

JAアルプスは大豆の作付け面積360ヘクタールを目標に新規大豆生産者にも呼び掛け、高品質な大豆生産と収量の増大を目指し、関係者一丸となり栽培に取り組んでいきます。



講習会のようす

4
20

直播で省力化

野町農事組合法人



©よい食プロジェクト

野町農事組合法人は4月20日、令和8年産「富富富」の直播栽培を開始しました。

同法人では、すべて直播栽培で行っており、乾田V溝直播と鉄コーティング直播で、「富富富」や「コシヒカリ」などを約22ヘクタール作付けしています。



昨年は試験的に乾

田V溝直播で「富富富」を1ヘクタール栽培し、作業工程や作業時間、収量や品質を比較したところ、乾田V溝直播での栽培が労力の軽減につながり収量も向上し、品質も全量一等と高品質であったことから、令和8年産「富富富」は乾田V溝直播栽培を採用し、専用の農業機械も新たに導入し、面積を4.5ヘクタールまで拡大させました。

野町農事組合法人の石倉猛代表理事組合長は、「担い手不足はどこも課題となる中、省力化を模索し品質や収量を維持し、効率良く作業を行うことが大切である。来年には全面積乾田V溝直播で水稻栽培ができればと考えている」と述べました。

富山県下でも徐々に乾田V溝直播での水稻栽培が増加傾向になっており、省力化による持続可能な農業経営の一つとして注目が高まっています。



富富富の乾田V溝直播の播種作業の様子



5
14

コシヒカリをマリ共和国へ

食とみどり・水を守る富山県民会議

食とみどり・水を守る富山県民会議は5月14日、藤井宗一さんの圃場で保育園児による田植え体験を行いました。

田植え体験には、やなぎはら保育園年長園児11名が同会議や坪川福寿会の指導のもと3.3アールの圃場にコシヒカリの苗を植えました。

この体験は、同会議が「アジア・アフリカ支援米運動」の一環で収穫した米をアフリカマリ共和国へ贈る支援事業を目的に行われ、毎年地元の園児も参加して開催しており今年で25年目となります。

収穫は9月頃で収量は約180キロを見込んでおり、12月頃にアフリカ・マリ共和国へ発送する予定です。



田植えを楽しむ園児



4
30

田植え体験で農業学ぶ

地元農家と交流

上市町立相ノ木小学校は4月30日、田植え体験を学校近くの圃場で行いました。

体験には相ノ木小学校5年生の児童14名と、田植えを指導する地元農家の上丸堅司さんとその家族、JAアルプスが参加し、コシヒカリの田植え体験を行いました。

児童たちは苗の植え方と本数を確認しながら、次々と圃場に入り、一つ一つ丁寧に植えていきました。

相ノ木小学校では農業体験を再開して3年目となり、自然に触れ、食への感謝の気持ちを養い、地域農家との交流を図る貴重な授業となっています。

収穫は9月上旬を予定しており、収穫した米は家庭科の授業で児童たちが炊いて味わう予定です。



真剣に田植えに取り組む児童たち



農業用廃プラスチック回収のお知らせ



収集日

6月10日(水)
9:00~15:00

**準備は
お早めに!**

収集
場所

立山営農経済センター(配送)
TEL 076-463-5523
上市営農経済センター(配送)
TEL 076-473-2766
滑川営農経済センター(配送)
TEL 076-475-0071

回収当日は、必ず**印鑑**をご持参ください。
回収場所では係員の指示に従い、確認を受けてください。

※回収経費は、後日口座より徴収させていただきます。
お問い合わせは、各営農経済センター(配送)までお願いいたします。

農業用廃プラスチック

ポイント① 正しく分類しましょう

・廃プラは優秀なりサイクル原料です。
右記①~⑤に分類してください。

※塩化ビニールは「農ビ」マークが表示されています。

※農薬空きポリ容器の洗浄していないものは、廃棄農薬あつかいとなります。

☆回収対象とするもの

- ①ハウス用被覆ビニール(農ビ)
- ②マルチ用ポリフィルム(農ポリ)
- ③肥料袋
- ④波板・育苗箱(木箱を除く)
- ⑤農薬空きポリ容器(洗浄したもの)

ポイント② 異物を取り除いて適正な梱包を

・廃プラについている「泥」「金属」「木くず」「作物のくず」等は、きれいに取り除いてください。

梱包の方法

農ビ、農ポリ

回収対象 ① 回収対象 ②

回収価格(110円/kg税込)

- ・泥、金属、木くず、作物のくずを取り除き、20kg程度に束ね、2カ所を結束してお持ちください。



肥料袋

回収対象 ③

回収価格(110円/kg税込)

- ・1枚の肥料袋の中に、折り畳んだ19枚の肥料袋を入れてお持ちください。



波板と育苗箱

回収対象 ④

回収価格(110円/kg税込)

- ・波板は、10kg程度に縛ってお持ちください。
- ・育苗箱は、10枚を1梱包としてお持ちください。



農薬空きポリ容器

回収対象 ⑤

回収価格(110円/kg税込)

- ・ポリ容器は、必ず水洗いを3回行ってからお持ちください。

※洗浄していないものは、廃棄農薬あつかいとなります。

(注)このような場合はお持ち帰り願います

農薬容器で水洗いしていないもの

正しく分類、梱包されていないもの

異物が混入しているもの

収集場所へ搬入する際は、各ポイントを厳守して正しい収集処理にご協力ください。

あなたも
チャレンジ!

家庭菜園

エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

園芸研究家 ● 成松次郎

図1 種まき

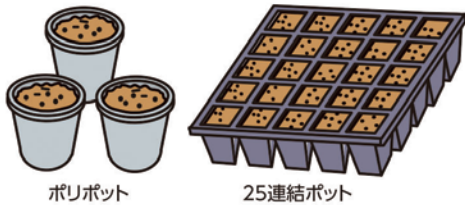


図2 植え付け

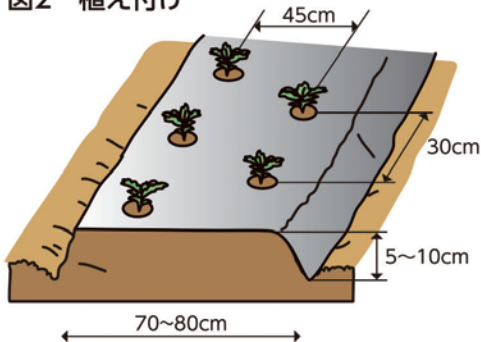


図3 軟白



図4 収穫



レタスの仲間、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。
苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当てないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

「栽培時期」15〜20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中下旬ごろポリポットに種まきし、9月中下旬に植え付け、11、12月に収穫する作型です。

「品種」葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広の広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプで、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。「畑の準備」植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床を作ります。「種まき・間引き」7・5〜9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作るときは、128穴セルトレーか25連結ポットを使いましょう(図1)。

栽培カレンダー(エンダイブ)

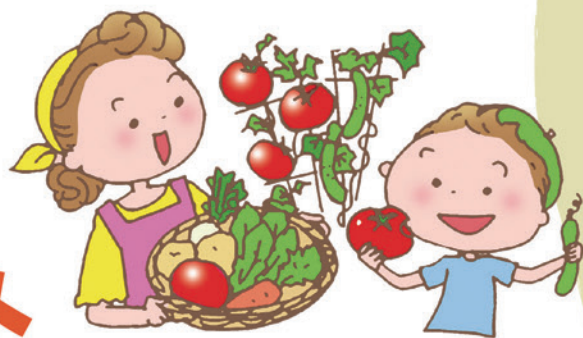
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地	春まき		●	▲	—	■				
中間地	春まき	●	▲	—	■					
暖地	秋まき					●	▲	—	■	

● 種まき --- 苗作り ▲ 植え付け — 生育 ■ 収穫

※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。

ひと手間でもっとおいしく!

親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。

一口かじれば、旬の味わいが口いっぱいになり広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、

その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。

しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

暑さを乗り切る夏野菜パワー

夏バテしない体づくり

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

紫外線によるダメージ対策

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

旬の時期は栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

食感の変わる調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



トマト

夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもにも興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでくださいね。

管理栄養士 小嶋絵美
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



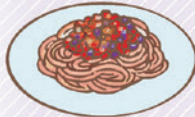
ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

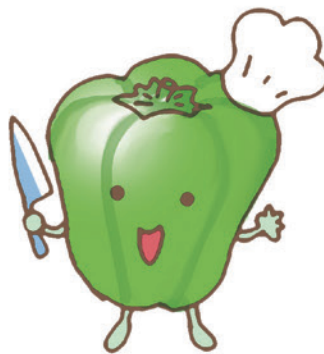
みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです

加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



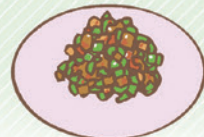
キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



JAアルプスでは、組合員の健康を守る活動を通して、**正組合員とその同居家族及び准組合員**を対象に、日帰り人間ドック費用の助成を行っています。

2026年度

日帰り人間ドック



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：

令和8年
4月1日～
令和9年
3月10日

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す。

※3 JAアルプスの正組合員とその同居家族及び准組合員

検査内容

問診・内科診察・健康相談・身体測定・血圧・視力・眼圧・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…………… 550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。

健診受診日カレンダー

令和8年5月11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			
7月	1日(水)	6	2	8月	21日(金)	7	4	9月	28日(月)	6	2
	3日(金)	3	0		24日(月)	8	5		29日(火)	5	1
	28日(火)	8	4		25日(火)	6	2		30日(水)	5	1
	29日(水)	8	4		27日(木)	8	4				
	31日(金)	8	5		31日(月)	6	2				
8月	3日(月)	3	0	9月	2日(水)	5	2				
	5日(水)	7	3		7日(月)	8	4				
	6日(木)	8	4		9日(水)	8	4				
	7日(金)	5	2		10日(木)	3	0				
	10日(月)	8	4		11日(金)	9	5				
	12日(水)	5	1		16日(水)	6	2				
	19日(水)	6	2		17日(木)	3	0				
20日(木)	6	2	25日(金)	4	0						

※受診日カレンダーから受診する日を選択してください。

※70歳以上の方には胃カメラをおすすめします。

※健診日の変更、キャンセルは、お控えください。やむを得ず変更されたい場合はお早めにご連絡ください。

※上記以外の日を希望される方は電話にてお問い合わせください。

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

Let's cooking!
RECIPE



ネバネバパワーで
夏バテ予防

オクラと長芋の 塩昆布和え

ネバネバパワーで
夏バテ予防
「オクラと長芋の
塩昆布和え」で使った
エコープ商品は
こちら!!



エコープ
しおふき昆布
100g 620円(税込)



エコープ 三温糖
1kg 440円(税込)



材 料 2人分

オクラ	5本
梅干し	1粒
長芋	150g
みょうが	2個
大葉	5枚
豆腐	1丁
エコープ しおふき昆布	ひとつまみ

A

めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
ごま油	小さじ1
エコープ三温糖	小さじ1/2

オススメ



豆腐を油揚げに変えても、
そのままご飯の上にかけても
美味しいです。

- 1 オクラはガクを取り、沸騰したお湯で1分サッと茹で、冷水で冷やします。
- 2 長芋は皮をむいて千切り、みょうがはみじん切り、大葉は細切りにしておきます。
- 3 梅干しは種を取り除き、包丁でたたきます。
- 4 ボウルにAと塩昆布を入れ、1～3を加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 食べやすい大きさにカットした豆腐をお皿に乗せ、4をかけたら完成です。

詳しい作り方は
Instagramをチェック!

フォローはこちらから▶



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

6/21(日)
9:00~15:00

7/26(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。



6月の税務相談会(予定)

4日(木)	たてやま支店	13:00~15:00
11日(木)	本店	13:00~15:30
18日(木)	なめりかわ支店	13:00~15:00
25日(木)	本店	13:00~15:30

7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。

クロスワードパズルの答え

A

ア	マ	ヤ	ド	リ	ジ
ト	ク	カ	シ	ツ	
デ	ン	ジ	ハ	ゲ	シ
キ	ヨ	シ	ミ	ユ	
ア	ケ	リ	ヨ	ウ	
ガ	ン	コ	ウ	タ	
リ	ウ	シ	ガ	エ	ル

解答 A B C D E
シンジャガ

- 6月号広報アルプスができました。
- 表紙はもちろん田植え風景です(*'▽')
- 取材にご協力いただきました農事組合法人白萩の皆様、ありがとうございました。
- 田植えも行われ、いよいよ米作り本番といった景色になりました。
- 個人的には田植え後の風景が好きなのですが、田んぼに水が入ると、毎年母が「田んぼに水が入ると涼しくて気持ちいいけど、風邪をひくこともあるから気を付けないといけない」と言います。
- 窓を開けて外の風を取り込む季節となりましたが、風に当たる場所での長時間の睡眠にはご注意ください。
- また田植え作業がひと段落し、安心してドッと疲れが出ることもありますので、お体をご愛くださいませ。(広報担当 オオノ)

編集後記

6月

営業時間のご案内

- ◆各支店(窓口)
 営業 平日 9:00~15:00
- ◆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・土曜・祝日
 営業 8:30~17:00
- ◆JA-SS
 火曜以外
 営業 7:00~19:00
- ◆農産物直売所
 JAアールプスカレンダー
 平日 9:00~16:00

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
31 配送 定休日 味覚の郷 定休日	1	2 JA-SS 定休日	3 JA-SS 2円引き レシート発行日	4 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	5 JA-SS 2円引き レシート発行日	6 味覚の郷 定休日
7 配送 定休日 味覚の郷 定休日	8 味覚の郷 定休日	9 JA-SS 定休日	10 農業用 廃プラスチック 回収日※1 JA-SS 定休日	11 JA-SS 2円引き レシート発行日 税務相談会 本店 13:00~15:30	12 JA-SS 2円引き レシート発行日	13 味覚の郷 定休日
14 配送 定休日 味覚の郷 定休日	15 味覚の郷 定休日	16 JA-SS 定休日	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	19 JA-SS 2円引き レシート発行日	20 味覚の郷 定休日 お待ちしてま〜 9:00~15:00 ふれあい フェア
21 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	22 味覚の郷 定休日	23 JA-SS 定休日 定例理事会	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	26 JA-SS 2円引き レシート発行日	27 味覚の郷 定休日
28 配送 定休日 味覚の郷 定休日	29 味覚の郷 定休日	30 JA-SS 定休日	1	2 税務相談会 本店 13:00~15:30	3	4

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

※1 農業用廃プラスチックのお知らせはP8を参照ください。

ふれあい6直売所
P.4・5・6 舟橋ふれあいセンター