



P3

第52回組合員代表者集会開催

P8-9

地域営農センター紹介

P10-11

職員人事異動

INDEX

02.....すまいる情報チャンネル

04・05.....安曇野豊穰営農メモ

06・07.....ほっとレポート

12.....あつまるつながるみんなのあした

13.....あしたへのあんしん

14・15.....うれし楽し交流広場



次世代を担う子どもたちに食と農の大切さを伝えるため、安曇野で作られた農作物を使った料理教室「あづみのキッチン」を開催します。ご家族・お友達をお誘いの上、ご参加ください。おひとりでの参加も大歓迎です。お申込み、お待ちしております。

★料理教室開催日程★ ※都合により日程が変更になる場合がございます。ご了承ください。

- 4/20(土) おうちごはん(鶏団子と菜花の煮浸し他)**
4/27(土) 伝統食教室(やしょうま)
5/19(日) おうちごはん(エビとアボカドのカリフォルニアロール他)

募集人数 各教室 先着20名

開催場所 安曇野スイス村ハイジの里「食育ルーム」(安曇野市豊科南穂高5566-1)

持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)・ハンカチ(タオル)・上履き

申込方法 F A Xまたはメールにてお申し込みください。ご連絡いただいた方に必要書類をお送りいたします。

※食物アレルギーのある方は、
あらかじめご連絡ください。

【あづみのキッチン事務局】 営農経済事業部販売開発課
 TEL:0263 (72) 2933 FAX:0263 (72) 8551
 e-mail : a-kitchen@azm.nn-ja.or.jp

新規栽培者募集

市場から求められている
「つるナシいんげん」を作ませんか？

新規栽培者でも取り組みやすい品目です

- 軽量で高収益、女性や定年帰農者の方々におすすめ
- 収穫以外の作業労力が他の品目に比べて少ない

小面積でも一定の収益が見込める

- 粗収益 およそ12万円/1aあたり

他の品目と組み合わせた栽培もおすすめ

種を播いてから60日程度で収穫ができる

- 栽培地域・気象状況によって多少の違いがあります。

《まもなく播種時期です》5月中旬～7月下旬まで

※令和6年度より出荷統一品種がキセラ→ピテナに変わります。

詳しくはお近くの各地域営農センターへお問い合わせください



春の農繁期対応の
お知らせ

春到来！農機のトラブル、
いつでもどうぞ！

5月1日(水)～5月25日(土)

農作業も本格的に稼働する季節になりました。農業機械センターでは、春の農繁期対応を右記のとおり実施いたします。

期間中は、歩行2条田植機のレンタルも随時受け付けますのでお気軽に、農業機械センター(☎73-6886)までお問い合わせ下さい。

JAあづみ無料職業紹介所
 「合同面接会」開催のお知らせ

農業に関わる仕事を探している方(求職者)と働き手を探している組合員(求人者)を一堂に会して行う合同面接会を左記のとおり開催します。

日時

令和6年4月21日(日)

午後1時30分～(受付午後1時)

※事前に申し込みが必要となります。

場所

堀金公民館 講堂

申込み・お問い合わせ

農業企画課(☎72-2933)

第52回組合員代表者集会開催

ロゴとキャッチコピーお披露目

当JAは2月27日、安曇野市の安曇野スイス村サンモリッツで第52回組合員代表者集会を開き、総代や農家組合、生産部会などの代表者約420人が出席しました。令和6年度事業の実行方策について方向性を確認し、令和7年度に迎える創立60周年記念ロゴマークとキャッチコピーを披露しました。

大地と食と人を つないで60年

ロゴマークとキャッチコピーは、組合員公募で令和5年6月から8月末にかけて募集し、JA役員や組合員で構成する60周年実行委員会で選出しました。ロゴマークの「0」の部分には、昭和55年9月に制定した「あづみ農協章」を一体化させ、協同組合のシンボルである虹を組み合わせました。キャッチコピーは「大地と食と人をつないで60年」。安曇野の農業と人々の暮らしを支えてきたJAの役割をわかりやすく表現しています。両作品ともに農家兼デザイナー樋口成子さん（松本市梓川）のアイデアが採用され、同会で表彰しました。ロゴマークとキャッチコピーは職員の名刺や各種イ

ベント等で使用し、令和7年度までPRしていきます。

樋口さんは「時代に即したキャッチコピーと言われたが、これからはそれが続くJAであって欲しい。農業者が生産を続けていけるように支援して欲しい」と期待を込めました。

千國茂組合長は「令和6年度は3カ年計画の総仕上げの年。大地と食と人をつないで60年に込められた想いを次代に繋げるため農業・組織・経営基盤づくりの3運動を進める」と強調しました。

令和6年度実行方策確認



▲安田大樹さん④と河崎義祐さん⑤を表彰しました

産コスト低減に向けたオリジナル肥料の開発・改良④対話活動を基調とする組合員とのメンバーシップ強化など、それぞれの重点課題に取り組みことを確認しました。

また、組織活動の指導者として、顕著な功績のあった2名を組織活動功績者として表彰。

安田大樹さんと河崎義祐さんに千國茂組合長から表彰状と記念品が手渡され、これまでの功績を讃えました。



▲座長を務めた丸山よしみさん

果実

結実確保に向けた準備と
生育に合わせた適期作業

いよいよ芽吹きを迎え開花目前となりました。無駄な花を咲かせず、必要な花で貯蔵養分を活かし、作業効率の良い摘蕾や花摘み作業を行いましょう。今後とも生育状況を良く確認し、人工受粉等の適期を逃さないよう早めに準備することにも防除もタイミングが遅れないようご注意ください。

りんご

- ①わい化樹の側枝の誘引作業
 - ②訪花昆虫、人工受粉の準備と実施
 - ③花摘みの実施
 - ④黒星病、褐斑病、ハマキムシ類等の適期防除
 - ⑤耕種的防除の実施
- ※腐らん病の発病は4、5月に集中するため、この時期に重点的に点検を行い、発病樹は適正処理を行うこととす。

梨

- ①棚付けと芽すべり、芽たたきの実施
- ②訪花昆虫、人工受粉の準備と実施
- ③黒星病・黒斑病等の適期防除

桃

- ①摘蕾の実施

ぶどう

- ①種枝の棚付け
- ②巻きひげ等の除去と適期防除

ブルーベリー

- ①訪花昆虫、スモモ等の人工受粉の準備と実施
- ②灰星病等の適期防除

その他

- ①開花期は凍霜害の被害を受けやすくなりますので、防霜ファン使用圃場では、生育に合わせた防霜ファンを稼働して下さい。
- ②近年、春は乾燥と気温の上昇により発芽のバラツキや結実不良となるケースが見られますので、定期的にかん水を実施し土壌が乾燥しないように注意して下さい。また、乾燥時にかん水を行い土壌の湿度を高めておく事が凍霜害軽減に繋がります。

詳しくは、各地域宮農センター果樹指導員までお問い合わせ下さい。



(梓川地域宮農センター課長代理 樽沼友和)

そ菜

本格的な農作業の開始時期となります。圃場準備、育苗管理が始まってきますので計画的に作業に取り組んで下さい。

圃場準備(トマト、コーン共通)

堆肥は早めに散布し、土となじませておきましょう。元肥散布後の耕起は、土が細くなるようにしましょう。土目が粗いと発芽や根張りが悪くなります。

マルチは圃場に水分がある頃を見計らって張り、定植予定の1週間前には完成させて地温の確保に努めましょう。

ジューズ用トマトの仮植、育苗管理

本葉が2〜3枚になったら仮植しましょう。連結ポットは土を詰め、十分に灌水をした後、ビニール等を被せ地温を高めておきましょう。仮植後の管理は朝十分に灌水し、夕方乾くくらいの水管理として、苗が徒長しないように気を付けましょう。

本葉4〜5枚で定植となります。2、3日前から苗を外気にならしめましょう。早い定植の方や、遅霜の被害にあわないように、深植えや

パオパオなどの被覆資材を利用し、霜対策を実施して下さい。

スイートコーンの播種

主な出荷用品種は、「ゴールドラッシュ」「フロンチャール」などです。大面積を栽培される方は播種時期をずらし、収穫労力に合わせ3〜4日で収穫できる面積を1回の播種面積として、計画を立てましょう。

播種時の注意事項

4月下旬〜7月中旬まで長期間にわたり播種が可能です。発芽適温は12℃〜18℃(最高30℃、最低11℃)で、通常14℃が望ましいといわれています。

早い時期の播種はトマトと同じように地温の確保、霜対策を心がけて下さい。発芽不良の原因としては、地温・土壌水分・覆土の厚み・虫害の影響が考えられます。

お問い合わせは、各地域・地区宮農センター担当指導員へお願いします。



(梓川地域宮農センター 唐澤 久智)

水稲

今月は、水稲作における重要な月となります。近年はハウス内の高温によるムレ苗の発生等が見受けられます。「苗半作」と言つくり重要な作業になりますので、細心の注意を払って管理をしましょう。

①播種量

薄播きを心がけ、ガッチリした苗を育てましょう。

《目安となる播種量》

- 稚苗：種籾1ネット4kgを25箱に播く（乾籾で苗箱1枚に160g）
- 中苗：種籾1ネット4kgを40箱に播く（乾籾で苗箱1枚に100g）
- ポット苗：種籾1ネット4kgを100箱に播く（乾籾で苗箱1枚に40g）

※空箱等を利用し、機械の播種量を調整してから作業に入ります。

また、覆土が厚く発芽が不揃いな事例も見受けられますので、覆土もしっかり調整を

しましょう。

②箱土の10㎡あたりの必要量

目安（丹セキ培土・みのる培土等）

- 稚苗：4～5袋
- 中苗：6～7袋
- みのる（ポット）：みのる純正培土を4～5袋（ポットタイプ）

③種子消毒

● テクリードCフロアブルは浸種前に200倍で24時間浸漬

● エコホープDJは浸種前に200倍液で24時間浸漬または催芽時処理200倍液24時間浸漬

※エコホープDJは催芽時処理をすることにより、付着したエコホープ菌が増殖し効果が高まります。

④浸種

● 浸種の温度は10℃～13℃で管理し、積算温度で100℃を目安に十分浸種してください。

《重要》

浸種の温度が15℃を超えると「バカ苗病」の発生を助長します。



⑤育苗管理

● 温度管理は全般的に高温にならない管理をお願いします。いずれも日中の気温で発芽期は28～30℃発芽～1葉期は20～25℃ 1葉期以降は20℃程度の温度が管理の理想です。

《重要》

● 今年度ハウスの天井ビニールを新しく張り替えた場合、ハウ

ス内の温度が上がりやすくなります。

ハウスは早朝に開ける管理をしましょう。

● シルバーラップ・ハイマット等の被覆資材を使用して発芽させる場合、被覆資材除去のタイミングが遅れないようにしましょう。1葉展開前の低温は苗の伸びを悪くし、高温は苗を徒長させる原因となります。

● 太陽シートを使用する場合、天候により発芽期間に影響があります。天候不順による曇天が続く被覆期間が長引くような場合は、一度被覆を取り除き、土が乾かない程度に床土の温度を上げてから、再度被覆をして下さい。ハウス内が異常高温になった場合は太陽シートを使用している場合でも、ハウスを開ける管理をしましょう。



（梓川地域営農センター 二村 充暉）

特殊詐欺防止で警察から感謝状 地域の拠り所

2月28日

有明出張所は、電話でお金詐欺（特殊詐欺）の未然防止に貢献したとして、安曇野警察署から感謝状が贈られました。2年連続。

同署で贈呈式が開かれ、櫻井志郎署長が栗原裕出張所長に感謝状を手渡し「日頃から特殊詐欺被害の未然防止活動の重要性を認識し、適切な窓口対応により被害防止につながった」と讃えました。

栗原出張所長は「組合員ならびに利用者からなんでも相談いただける場所にしていきたい」と話しました。（取材日2月28日）



▲感謝状を受け取る栗原出張所長④

組合員がひな人形寄贈 ふれあいセンター華やかに

2月28日

松本市梓川倭地区の組合員山田修三さんは、同市のふれあいセンターにひな人形七段飾りを寄贈しました。

42年前に購入した物で、男雛・女雛・三人官女など計15体の人形や道具で構成。4月初旬までふれあいセンターに飾りました。

山田昌子さんは「押入れにしまっていたので寄贈させていただいた。目で春を先取りし、ふれあいセンターが華やかになれば嬉しい」と話しました。

令和7年も3月上旬頃から1ヶ月ほど同センターに飾る予定です。



▲飾り付けするJA職員

第39回通常総会開催 もも部会長に百瀬洋平さん再任

3月5日

JAあづみもも部会は、小倉ふれあいセンターで第39回通常総会と令和5年度生産販売実績検討会を開きました。部会員や市場関係者、JA職員ら約20人が出席。令和5年度事業報告や令和6年度事業計画、役員改選など4つの議案を審議し、承認しました。

役員改選では、部会長に百瀬洋平さん、副部長に大倉美智子さんをそれぞれ再任しました。

百瀬部会長は「生産者とJA、市場関係者がいいタイミングで力を出し合えるよう努めていきたい」と意気込みました。



▲意気込みを述べる百瀬部会長④

種もみ販売スタート 講習会で育苗ポイント確認

3月12日

当JA管内で水稻の種もみの販売が始まりました。種もみの種子全量更新は「JA長野県安心基準米」の必須条件。JA全体では「コシヒカリ」や「ミルキークイーン」などを中心に、約90ヶ所配布しました。

配布日には育苗から手がける農家が注文した種もみを受け取りに各地域営農センターを訪れました。穂高地域営農センターは「コシヒカリ」10.2㍓や酒造好適米「美山錦」2.14㍓などを農家に配布。JA職員は注文量の袋を農家の車の荷台に積み込みました。



▲注文量の種もみを運ぶJA職員

「あづみのキッチン」始まる 初回はおうちで簡単「中華料理教室」

3月13日

営農経済事業部販売開発課は、安曇野市豊科の大型農産物直売所「安曇野スイス村ハイジの里」の食育ルームで、第1回あづみのキッチン「本格!!中華料理教室」を開き、組合員ら約20人が参加しました。

人気中華料理店「四川乃華」を運営する（株）シセン代表取締役の山本経一さんを講師に、「餃子」や「エビチリ」のほか「回鍋肉」の計3品を作りました。

次回は4月20日（土）「おうちごはん」をテーマに開催します。詳細はP2をご覧ください。



▲調理のコツを伝える山本さん(中央)と参加者ら

新部長に帯刀洋亮さん(小倉支部) 第59回通常総会開催

3月14日

JAあづみ青壮年部は、安曇野市で第59回通常総会を開き、各支部代議員や盟友、JA役職員ら約30人が出席。令和5年度活動報告や令和6年度活動計画、役員改選など4つの議案を審議、承認しました。

役員改選では、帯刀洋亮さん（小倉支部）を部長に選任し、副部長には大倉健太郎さん（小倉支部）と百瀬謙斗さん（温支部）を選びました。

帯刀部長は「青壮年部でコミュニケーションを深め、農業で地域を盛り上げていきたい」と抱負を述べました。



▲抱負を述べる帯刀新部長(中央)



春休み特別企画 親子で簡単料理教室開催

梓川支所くみあい員課は、松本市梓川の倭ふれあいセンターで春休み特別企画「親子で簡単料理教室」を初めて開きました。春休みの思い出づくりになればと企画しました。

7家族15人が参加。同課の那須野郁子さんが講師を務め、蒸しパンとクッキー作りを親子で楽しみました。

那須野さんは「自分で作って食べることが成功体験として価値がでると思う。今後も企画していきたい」と述べました。



▲親子で調理する参加者



JAあづみ女性部西穂高支部「牧大根プロジェクト（II降旗房子代表）」は、安曇野市の西穂高ふれあいセンターで安曇野産野菜を使った福神漬け「七福神（しちふくじん）」のバック詰め作業を3年ぶりに行いました。同センターの加工所にメンバー9人が集まり、真空パックに詰めて、ラベルを貼りました。



▲商品をPRする部員ら



JAあづみもも部会は、安曇野市三郷の圃場で摘蕾指導会を開きました。部会員やJA職員約10人が参加、三郷地域宮農センターの増田耕平営農指導員を講師に摘蕾作業のポイントなどを再確認しました。

摘蕾作業は、不必要な蕾を取り除き、残した蕾に養分を集中させることで果実肥大の促進や品質の向上のほか、結実後の摘果労力軽減を図ります。

百瀬洋平部会長は「JAの指導を聞いて、高品質な桃を取ってほしい」と述べました。



▲作業のポイントを確認する参加者ら

桃大玉、良食味めざす 摘蕾指導会開催



部会長に上條恭正さんを選任 第39回梨部会通常総会

JAあづみ梨部会は、小倉ふれあいセンターで第39回通常総会と令和5年度生産販売実績検討会を開きました。部会員やJA役職員、市場関係者ら約30人が出席し、令和5年度事業報告や令和6年度事業計画、役員の選任など4つの議案を承認しました。役員改選では、部会長に上條恭正さん、副部会長に塚田豊久さんをそれぞれ再任。

上條部会長は「厳しい気象状況下だが、部会員の力を結集し、良質な梨を生産していきたい」と呼びかけました。



▲挨拶を上條部会長（中央）



JAあづみ女性部は、安曇野市で第59回通常総会を開きました。各支部代議員やJAあづみ青壮年部長、女性理事、JA役職員ら約70人が参加。令和5年度活動報告や令和6年度活動計画、役員改選など5つの議案を承認しました。

役員改選では部長に矢口美智子さん（三田支部）を、副部長には山崎よしみさん（南穂高支部）と手塚富喜子さん（高家支部）をそれぞれ選出しました。

矢口部長は「部員のみなさんと協力し、地域や社会に貢献できる活動を展開していきたい」と抱負を述べました。



▲抱負を述べる矢口新部長



JAあづみぶどう部会は、安曇野市三郷で第39回通常総会を開きました。部会員やJA役職員、市場関係者ら約30人が参加。令和5年度事業報告や令和6年度事業計画、役員の選任など4つの議案を承認したほか、令和5年度生産販売実績検討会も行いました。

役員の選任では、部会長に石曾根光徳さんを、副部会長には齋藤りかさんを選びました。

石曾根部会長は「部会員が枚数となり、糖度が高く、粒が揃った良質なブドウを作りたい」と抱負を述べました。



▲意気込みを述べる石曾根部会長

部会長に石曾根光徳さん 安曇野産ブドウ増産要請

あつまる つながる
みんなのあした

ふれあい農園



冬の交流会 開園30周年に向け意見交わす

JA あづみ
青壮年部

JA あづみ
女性部

JAあづみ青壮年部や女性部、農政協議会とコープながのは3月2日、安曇野市の安曇野スイス村サンモリッツで「ふれあい農園冬の交流会」を開きました。4年ぶりの開催で、部員やコープながの組合員家族ら約50人が参加。開園30周年を迎える令和6年度の活動について、ワークショップで意見を交わしました。

参加者は、8グループに分かれてワークショップを行いました。開園30周年を迎える令和6年度はどんなイベントや作物を栽培したいかなど要望を出し合いました。また、ラダーゲッターなどのニュースポーツで親睦を深めました。

参加者は「苦労して育てた作物は本当に美味しかった。来年度も参加し、小玉スイカを栽培したい」と話し、「30周年イベントではキャンプファイヤーや豚の丸焼きをしたい」と述べました。

昼食では、グループ別に食事をし、食や農に関して日頃思っていることなどを気軽に話し合う意見交換会も行われました。

ふれあい農園は、平成6年に当JAと同コープが生産者と消費者が農作業を通じて交流を楽しみながら、食の大切さを一緒に考えようと企画。交流会は夏と冬の年2回で、夏はバーベキューを楽しみます。

当JAが畑を提供し、令和5年5月から月2回（隔週土曜日）農作業を始めました。青壮年部員や女性部員がコープ組合員家族と、同市の温泉を使って野沢菜を漬けたりもしました。



▲ワークショップで意見を出し合う参加者



▲昼食を楽しむ参加者

おいしい野菜を作ってみませんか

農業体験ができる「ふれあい農園」を開催いたします。

月2回（隔週土曜日）農作業をしながら、ミニトマトやジャガイモ、大根、白菜などの定番野菜を育てます。お子さんと一緒に作業をすることで、農業を学べて、収穫の喜びを実感できます。夏は収穫した野菜を使ってバーベキューを楽しみ、冬は来年度に作ってみたい野菜を話し合って交流を深めています。

地元農畜産物を食べたり、事業を利用いただくことで、農と緑を守り、安全・安心な暮らしができる地域社会の実現を目指しています。是非「ふれあい農園」にご参加ください。



▲令和5年度参加者



▲野菜苗植え



▲収穫した野菜



▲夏の交流会

開催期間

令和6年5月11日（土）
（隔週土曜日）

定員

10組

※先着順のため、定員になり次第締め切りとなります。定員になりましたらHPで告知いたします。

参加費

3,000円（年間）

申込方法

メールでお申込み下さい。

※氏名・住所・電話番号・参加の家族構成（例：大人2名、子供2名）をご記入の上、fureai@azm.nn-ja.or.jpまでお申し込み下さい。

申込者へ、参加対象の有無をご通知します。

申込期間

令和6年4月26日（金）まで

お問い合わせ先

JAあづみ総務課ふれあい農園係

TEL:0263-72-2930（月～金 午前9時～午後5時）



メールでお申し込みください。

生き生き塾のお知らせ

3月12日、安曇野市の南穂高ふれあいセンターで第10回生き生き塾を開講しました。有機農業の技(わざ)研究所の涌井義郎さんを講師に「身近な資源を利用する有機栽培」について学びました。



あしたへのあんしん

食べたい
ます。自
分達で作
って食べ
ると美味
しさも増
しますね。



デイサービス
あんしんの里

梅

桃の節句に吊るし雛を作りま
した。毛糸でボンボン玉を作り、
梅の花のモチーフなどかわいい
パーツを選び素敵な作品が仕上
がりました。ひな祭りの歌も歌い、桃の節句
を楽しみました。

あんしん 広場

福祉相談会のお知らせ

【日時】 4月17日(水) 10時~12時
【場所】 JAあづみ南穂高ふれあいセンター
【内容】 福祉の専門家(介護支援専門員・
介護福祉士)がわかりやすく相談に
応じます。※相談無料 予約優先

ご予約・問い合わせ先

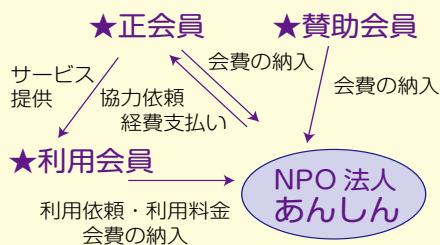
JAあづみ訪問介護事業所 0263-72-2148

JAあづみ居宅介護支援事業所 0263-87-0380

くらしの助け合い活動あんしん

あんしんは会員が「困ったときはお互い
さま」の心で支え合う組織です。あんしん
は趣旨に、ご賛同いただいた正会員賛会員、
利用会員の皆様で構成されています。

住み慣れた地で老いても心身ともに元気
でお互いに助け合いながら暮らすことの出
来る「あんしんの里づくり」を目指してい
ます。次回は会員についてご紹介します。



お申し込み・ご注文・お問い合わせ先

特定非営利活動法人
JAあづみくらしの助け合い
ネットワークあんしん
(地域支え合いセンター)
TEL.0263-71-2828
FAX.0263-88-2802

また、松本大学の学生さんを職
場研修に迎えました。過去に体験
していることもあり、顔なじみの
利用者さんもいて慣れた様子で利
用者さんと一緒にレクリエーショ
ンを楽しみ、「久しぶりだね」、「よ
く来てくれたね」などと懐かしん
でいました。



た。今回は、春の訪れを題材に、
フキノトウや土筆・菜の花などを
それぞれ作って大きな1枚の紙に
貼りました。とても難しくて苦労
しましたが、出来上がったときは
「すごいよねー」、「よくできたよね」
と満足そうに感想を言っていまし
た。

デイサービス
あんしんの里

南穂高

3月は、レクリエ
ーションの時間を活
用して新しい壁飾り
作りに取り組みまし
た。



年金相談室

年金の専門家（社会保険労務士または年金相談員）
がわかりやすく相談に応じます。

夜間や週末も開催しております。お仕事帰りやお
休みの日にもお気軽にお越し下さい。

日	時	場 所
4月16日(火)	9:00~15:00	小倉ふれあい センター
18日(木)	17:00~19:00	堀金支所
20日(土)	10:00~16:00	穂高支所
		豊科支所
5月15日(水)	9:00~15:00	有明出張所
16日(木)	17:00~19:00	梓川支所
22日(水)	9:00~15:00	高家ふれあい センター



シェフ 永井のおすすめ

小ヤリイカと芽キャベツの ガーリック炒め

「キッチン晴人」の
オーナーシェフ
永井智一



材料(人分)

小ヤリイカ 2 杯
(胴とゲソの部分を使う)
芽キャベツ 2 個
トマト 小 1 個
ニンニク 1 片
オリーブ油 大さじ 2
白ワイン 大さじ 1
輪切りトウガラシ 適宜
塩・こしょう 適宜

作り方

- (1) ヤリイカは一口大に切り水洗
いしてから、水気を拭いてお
く。芽キャベツは塩少々(分
量外)を入れた鍋で下ゆでし
ておく。トマトはへたを取り
一口大に切る。
- (2) フライパンにオリーブ油とつ
ぶしたニンニク、トマト、半
分に切った芽キャベツを入
れ、3、4 分ほど弱火で炒め
香りを移す。
- (3) (2) のフライパンに小ヤリ
イカと輪切りトウガラシを入
れ、強火でサッと炒め、白ワ
インを入れ、塩・こしょうで
味を調え出来上がり。

CROSSWORD PUZZLE パズル

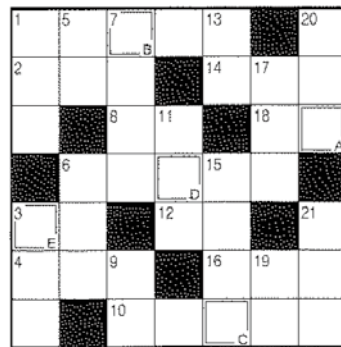
タテのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑦ お花見といえばこの花
- ⑨ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑪ お酒は飲めません
- ⑬ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑮ ストレスがたまるとこぼしたくなるこ
とも
- ⑯ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は 2 次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くこと土筆。春の山菜です
- ⑱ オンの反対語

Q. 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？



(JA 広報通信より引用)

応募ハガキの記入方法

(皆様の声をお寄せ下さい)

63 399-8283 安曇野市豊科
JA あづみ総務課
四二七〇一六
マイレ編集委員会

① クイズの答え
② 郵便番号・住所
氏名・年齢・職業
電話番号
③ JA・広報誌への
ご意見、日頃の
出来事など

応募締切
4月17日必着

正解の中から抽選で 3 名
の方に、JA まごころ商品
券(1,000円分)をプレゼン
トします。
(毎月 20 日頃発送)

A.3月号の答え



解答

A B C D E
ウ シ オ シ ル

応募総数 47 通

当選者 安曇野市 花村さん
安曇野市 中島さん
松本市 木下さん

花粉症対策は食事から始めよう

暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がおすすめです。その



の乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるブルーベリーやキウイ、オートミールやグラノーラと一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンは炎症を抑える働きがあるので、喉の痛み鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボスティーにしています。ルイボスティーにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思っています。

みんなの声



大好きな春がすぐそこに!!野菜作りも小規模になってしまいましたが、スマイルを参考に楽しんでいます。まずはリタス、ジャガイモから。

(安曇野市 鷹野さん)

昨年は海外旅行の為、お米を作らなかったのですが、今年うまくできるか多少心配ですが孫4人に手伝わせないでいます。

(安曇野市 高橋さん)

スマイルのあしたへのあんしんをいつも楽しみにしています。毎回季節の行事や手作り作品など自宅ではやらなくなった伝統行事などが継承されて嬉しいです。

(安曇野市 胡桃澤さん)

暖を取りながらスマイルを拝読させていただく事が楽しみです。

(松本市 齋藤さん)

今月の星占い



牡羊座 (3/21~4/19)

気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!



牡牛座 (4/20~5/20)

上昇運。友人との時間を楽しめ。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め



双子座 (5/21~6/21)

あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに



蟹座 (6/22~7/22)

面倒事の多い時期ですがうまく解決していきます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます



獅子座 (7/23~8/22)

人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎



乙女座 (8/23~9/22)

あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう



天秤座 (9/23~10/23)

活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて



蠍座 (10/24~11/22)

着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です



射手座 (11/23~12/21)

とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて



山羊座 (12/22~1/19)

前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます



水瓶座 (1/20~2/18)

良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう



魚座 (2/19~3/20)

気持ちがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくりに丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。 外食にツキ

理事会報告

〈3月29日開催〉

- 令和5年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表及び附属明細書の提供について 他

スクラム

3月26日現在

- 直売所「安曇野スイス村ハイジの里」登録会員 / 720

編集後記

春本番を迎える4月は、学校や会社の年度初め。進学や就職、転勤など新しい環境で生活をスタートする方も多いかと思います。変化が大きいほど不安や期待が高まりますね。人とのつながりを大切に、変化を楽しみましょう。

(Y・N)



第45回 ～創立60周年記念企画～

さくら祭り

と き 令和6年4月 **13日(土)9:00～16:00**
14日(日)9:00～15:00
※みどりの店／8:30～18:30

ところ そ菜特産流通センター(中央野菜集出荷所)、総合事業基地構内
JAファームみどりの店、JAオートパル、ファミリーマートJAあづみ鳥川店

【イベント広場】そ菜特産流通センター(中央野菜集出荷所)東側

◇イベント

- JAあづみ女性部シャベラーズ26 スコップ三味線演奏 (13日／11:00～)
- 安曇野キッズダンス (14日／11:00～)
- 安曇野きのこ汁振る舞い (両日／11:30～ 数量限定)
- 安曇野産米「おにぎり」振る舞い (両日／11:30～ 数量限定) (松本大学松商短期大学生考案)
- 楽しい家庭菜園教室(夏野菜の栽培管理) (両日／13:00～)

先着30名様にポット花苗をプレゼント！イベント広場テント前で**12:30より**
花苗交換券を配布致します。配布は、菜園教室終了後となります。

- J A広島ゆたか「柑橘類 つめ放題」(両日／整理券配布10:00～、13:30～)

各回【先着50名様(中学生以上)】(1袋／500円)とさせていただきます。
整理券の配布は、イベント広場テント前で行います。つめ放題の開催は
①10:30～ ②14:00～となります。

- 集めよう！J Aスタンプラリー (安曇野産きのこ交換)
(両日／※きのこが無くなり次第終了)
- ハイジの里直売所連携「うまいもの市」(加工品等の販売) (両日)
- J Aあづみ女性部「フードライブコーナー」(両日)

詳しくは、4月12日の新聞折り込みチラシをご確認下さい。

※催し物は、天候等により変更または中止とさせていただく場合がございますので予めご了承下さい。

JA 営農指導員が野菜
作りのポイントを分か
りやすくご説明します。
お気軽にご参加下さい。

※柑橘類の種類指定はお受けでき
ません。また、柑橘の入荷状況に
よっては各回の人数が変更となる
場合がありますので予めご了承
ください。

※イベント期間中は、SNS (Instagram・Twitter) や広報誌「Smile」作成等のため、写真撮影をさせていただきますのでご了承ください。

期間中の緊急連絡先:そ菜特産流通センター Tel:0263-72-6091

あづみ農業協同組合

●スマイル／No 696 2024年4月1日発行
●発行人／千國 茂
●編集／スマイル編集委員会 編集事務局／総務開発事業部総務課
〒399-8283 長野県安曇野市豊科 4270-6
●http://www.ja-azumi.iijan.or.jp/ ●印刷／有限会社安曇印刷



JAあづみHP



MATSUMOTO
Yamagata F.C.

＼SNS で旬な情報を投稿しています／



JAあづみは松本山雅F.C.を応援しています