

その笑顔、ひとりひとりが宝物。

# Smile

2026年 1月号

vol.717

P2-3

代表理事組合長 新年のごあいさつ

P8-9

「JAあづみ青壮年部・女性部」と「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」が優良組合員組織表彰を受賞



## INDEX

04・05.....安曇野豊穰宮農メモ

06・07.....ほっとレポート

10・11・12...すまいる情報チャンネル

13.....あしたへのあんしん

14・15.....うれし楽し交流広場

※表紙写真 JA あづみ 2022 フォトコンテスト 佳作「氷点下の温もり」

# 豊かなくらしと安曇野の未来を

## 協同の力で拓く一年に



代表理事組合長

宮澤 清

新年あけましておめでとうございます。皆様には、令和8年の新春を健やかに迎えたいと心よりお慶び申し上げます。平素より当J.Aの各事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年、我が国の農政はまさに歴史的な転換点とも言える大きな節目を迎えました。改正基本法のもと、新たな「食料・農業・農村基本計画」が始動し、政府は昨年からの5年間を、日本農業の未来を決定づける「農業構造転換集中対策期間」と定めています。政府による農政改革が本格化する中、本年、私たちJ.Aに求められているのは、これまでの議論を現場での確実な「実践」に移すことです。私たちは、国・県や市と連携を図りながら、安曇野の農業実態や地域特性に即した予算・施策を最大限に活用してまいります。そして、担い手の皆様が、将来にわたり農業に取り組めるよう、強靱な営農基盤の確立に全力を挙げて取り組む所存でございます。振り返れば昨年は、米の需給逼迫や急激な価格変動が大きな社会問題となり、私たち生産者のみならず、国民全体で「食料は無限ではない」という危機感が共有された一年でした。依然として肥料や飼料、燃料などの生産資材価格の高止まりが続く中、この地域で農業を持続可能な産業として残していくためには、生産コストに見合った「適正な価格形成」への理解と実現が不可欠です。そのためには、消費者の皆様に、安曇野の農畜産物の「価値」と、その背景にある「生産の過程」を正しく理解していただくことこそが、農業者への最大の応援となります。本年も「国消国産」運動を活動の軸に据え、直売所「ハイジの里」や各種イベントを通じて、「安

代表理事 内田 信一

専務理事 相馬 和揮衛

常務理事 降旗 功一

理事 飯沼 正明

理事 武井 重夫

理事 青柳 治

理事 齋藤 静子

理事 西山 直美

理事 平林 玲子

理事 丸山 隆也

理事 細萱 伸

理事 下里 英文

理事 中島 康尊

理事 丸山 明貴子



豊かな安曇野の大地が育てる安全・安心な自然の恵み。皆さんと一緒に元気な農業をお手伝い!

## 果実

## テーマ：春からの作業に向けて

今年一年このコーナーを担当させて頂きます西牧です。よろしくお願致します。

さて、昨年は高温早魃の影響が顕著な一年で、雨不足による肥大への影響、果実の日焼け、害虫発生時期の前倒しと長期化など、果実生産に大きな影響がありました。

以前は「異常気象」だった天気が珍しいものではなくなってきました。それぞれの作業や準備を計画的に進めて、安定生産・高品質生産を目指しましょう。

## 1. 整枝剪定作業

整枝剪定は樹の作業性や防除効率、果実の品質や収量に影響する重要な作業です。次の点に注意して作業を進めて下さい。

- ① まずは樹全体を観察し、極端に太かったり作業の妨げになる枝を確認する。
- ② 混みあった枝は、湿気がこもって病気が出易くなったり害虫の

隠れ場所になる。防除と日光が満遍なく届く枝配置を意識し、切除と誘引どちらで解消するか枝ぶりやスペースを見て判断する。

③ 切り口に塗る薬剤は、対象の果樹に登録があるものを使用する。

④ 平棚栽培のぶどうやキウイフルーツは、剪定をしないまま雪が降ると棚上に積もって棚が潰れる恐れがある為、雪が降る前に粗剪定を実施する。

⑤ 核果類（大きな種が一つだけ有る桃やプルーンなど）は他の果樹と比べて枝の切り口がふさがり辛い為、太い枝は春先に切るのが望ましい。

同じ枝振りの樹でも、作業者の身長や体格によって作業効率が異なります。整枝剪定の際は、普段一緒に作業される方の意見も参考にして仕上げていきましょう。

(梓川地域宮農センター主任 西牧 雅史)

## 水稻

昨年も、高温障害に悩まされた年でした。高温障害の症状と対策について紹介いたします。

## ●白未熟粒(乳白粒・腹白粒など)

高温になると白濁する要因  
・ 登熟中に気温が高いと穂への糖類の転流が阻害され、デンプンの集約がうまくいかず発生する。特に出穂後20日間の日平均気温の平均が26℃以上で多発する



## ●胴割粒

【胴割粒の症状】  
・ 横一条の亀裂、縦に亀裂が入っている・亀甲型に亀裂が入っているなど

## 【胴割粒の影響】

・ 精米時に碎米となり、精米歩留りが低下・炊飯時に粒がくずれ、食味低下の原因となる。

## 【胴割粒の発生条件】

・ 出穂後10日間の日最高気温の平均が30℃以上で多発する



## ●玄米の充実不足

## 【充実不足の症状】

・ 縦溝が深い・粒厚が薄く、偏平(やせ米)・玄米表面が鉛色で又力層が厚いなど

## 【充実不足の影響】

・ 減収(千粒重が小さい)・精米歩留まりが悪くなる・縦溝が深い・粒厚が薄く、偏平(やせ米)になる

## 【充実不足の発生条件】

・ 出穂後20日〜成熟期に強風が吹き水分ストレスが多いと発生しやすい

## 対策について

・ 高温時の水管理(出穂期以降)水利条件がよい場合は、出穂期以降10〜14日間程度のかけ流しが胴割粒、白未熟粒の低減に有効です。水利条件が悪い場合でも、極力、土壌の湿潤状態を保つように努める。

(例：浅く湛水にし、足跡などに水が残る程度になったら入水し浅い湛水状態にするのを繰り返す)  
・ ケイ酸資材の施用

稲体を強くし、根張りをよくすることで養水分の吸収や光合成を促し高温障害軽減に期待できます。

この他にも相談等ありましたら各地域宮農センターまたは各地区指導員までお気軽にお問合せ下さい。

※写真は長野県農業試験場より引用

(穂高地域宮農センター係長 下田 裕貴)

# そ菜

## アスパラガスを栽培してみませんか？

・苗の注文は1トレイ100本保障として1トレイ単位で取りまめを農家組合回覧で行っていただきます。

・農家の高齢化が進み、生産者も重労働・細かい作業がより困難になる中で、JAとして軽作業で長期安定生産・販売が見込めるアスパラガスと、既存の水稲との複合による経営を推奨します。

・特に病気（茎枯れ病、斑点病等）対策としてハウス栽培（雨よけ）をお薦めします！

・JAあづみ管内では、これまで主に水稲栽培を中心に農地が活用されてきたことから、現在も稲作への依存度が高く、野菜品目の導入と定着は遅れています。そのため、農業所得の向上には、高収益作物への転換が不可欠です。

この状況を受け、当JAでは市場だけでなく学校給食や直売所でも需要が高いアスパラガス

に注目し、令和5年度に「アスパラガス産地再生プロジェクト」を立ち上げました。近年の国内需給バランスにより市況も安定しており、軽量品目であるアスパラガスの生産を雨よけ施設で安定化させることで計画的な販売が可能となります。

これにより、地域農業の活性化と持続的な農業所得の向上を目指してまいります。

### 1. お勧めのポイント

- ・安定した価格で市場取引されます。直売での需要が高いです。
- ・露地で栽培でき永年性作物です。10年以上栽培を目標にし、毎年の転作品目選定に悩みません。
- ・一番大変な選別・束造り作業が委託できます ↓ JAで共通選をします。
- ・重量作業が少ないため女性や高齢者でも楽に栽培できます。

### 2. 作型

経過年数	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
1年目	は種			定植				
2年目			収穫					
3年目以降				収穫			収穫	

### 3. 収入目標

（3年目以降 露地栽培10a当たりモデル値）

販売代金 （売上）	7500束×112.5円
＝	<b>84万円程度</b>

※2年目から出荷することもできます。3～4年目以降には10000束収穫している生産者もいます。

### 4. 定植苗の斡旋

- ・3月中旬に播種し、10～15cm位になつた苗を、6月上旬に配苗予定です。（配苗は日程が決まり次第ご通知いたします）
- ・注文単位 1トレイ単位
- ・1トレイ本数 100本補償
- ・128穴トレイ播き（10a当たり苗量）

#### 【雨よけ栽培の基本】

畝幅180cm 株間30cm  
1aあたり株数 185株

#### 【春採りのみの基本】

畝幅150cm 株間30cm  
1aあたり株数 222株

#### 【春夏秋採りの基本】

畝幅180cm 株間30cm  
1aあたり株数 185株

※右記はあくまで参考です。苗の

注文の際は実際に植え付ける畝の本数、畝間と長さを計測して植付本数を算出してから苗をご注文ください。  
（不明な点は指導員にご相談ください。）

品名	参考価格(税込)
アスパラガス苗 1トレイ (100本補償)	<b>4477円</b>

- ・アスパラガスの品種は「ウエルカム」です。
- ・注文書提出期限 **令和8年1月23日(金)まで**
- ・注文書提出先  
JAあづみ各地域営農センター  
一窓口

### ◎これからの注意事項。

これからの、気象情報を注意深く収集し、大雪等の自然災害に備えて農業用パイプハウスの補強・対策を講じてください。

（穂高地域営農センター 古川 翔大）



11月  
27日



### 国消国産セミナー開催 野沢菜漬けに挑戦

JA あづみ総務開発事業部総務課組織くみあい員センターは安曇野スイス村ハイジの里食育ルームで国消国産セミナーを開催しました。この日は当JAのふれあい農園で採れた野沢菜を使って、自宅でも簡単に作れる野沢菜の切り漬けに挑戦。よく洗った野沢菜を適当な大きさに切り、調味料を入れて揉み込みました。参加者たちは「自宅でも手軽に野沢菜づけが作れそう。出来上がりが楽しみ」と話しました。



11月  
21日



### ジュース用トマト中信地区共進会で倉科農園(倭)が知事賞

全農中信事業所JA園芸事業推進協議会ジュース用トマト部会は、松本市で共進会の褒賞授与式と生産振興大会・栽培講習会を開催。JAあづみは生産者10人と2団体が表彰を受け、(株)倉科農園(倭地区)が多収穫個人の部の最優秀賞(長野県知事賞)に輝きました。

入賞者は次の通り(敬称略)◇多出荷の部▽優秀賞=小田多井農村夢倶楽部(三田) 優良賞=飯沼竜也(西穂高) 審査員特別賞=丸山貴史(梓) 奨励賞=務台康博(温) 鹿川板金工業(三田) 松田敬一(梓) ◇多収穫個人の部▽審査員特別賞=小松智章(梓) 奨励賞=丸山富生(三郷) 務台康紀(同) ◇多収穫地区の部▽優良賞=梓地区 審査員特別賞=三郷地区



11月  
29日



### ふれあい農園が最終回を迎える 農作業体験を通じて食と農への理解深める

JA あづみ青壮年部、女性部、農政協議会、コープなどが展開する「ふれあい農園」が最終回を迎えました。農園は5月の中旬ごろから始まり、隔週土曜日に年間16回開催しました。この日は14家族31人が参加し、収穫した野沢菜を切り漬けにする作業を親子で体験。野沢菜の収穫や味付けなどを協力して行いました。参加した親子は「子どもたちと収穫の喜びを知ることができた。出来上がりが待ち遠しい」と話しました。



11月  
22~24日



### 創立60周年記念企画「みんなで国消国産秋の大収穫祭 直売所へ行こうキャンペーン」開幕

JA あづみは安曇野スイス村ハイジの里で「りんご祭り」を開催し、創立60周年記念企画「みんなで国消国産!秋の大収穫祭 直売所へ行こうキャンペーン」を締めくくりました。贈答用のりんごをはじめ、旬の農産物を特価で販売。愛媛・和歌山のJA直売所から直送されたみかんの詰め放題や、2000円以上のお買い上げで安曇野産きのこセットをプレゼントするなど県内外から多くの家族連れが訪れました。



12月  
3日



### 「うんめえ漬け」人気のしょうゆ漬け 今年も販売始まる

JA あづみ女性部西穂高支部の「牧大根プロジェクト」が手掛ける信州の伝統野菜「牧大根」の漬け物「うんめえ漬け(しょうゆ漬け)」の出荷作業が行われました。11月中旬から漬け込んだ約90キロの牧大根をパックに詰め、約300袋出荷しました。しょうゆ漬けの原料はプロジェクト発定当時と変わらず、20年にわたり味を守っています。各種1袋税込み550円で、しょうゆ漬け(1袋200グラム)の丸漬けは12月中旬、ぬか漬けは来年の2月初旬頃の販売を予定しています。



11月  
26日



### 刈り払い機安全操作を 農業女子が講習

長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部会中信支部は、「JA農業機械 農業女子応援講習会」を安曇野市で開催しました。JAあづみ女性部員ら11人が参加し、エンジン式と電動式の刈り払い機の安全な作業方法を学びました。農機メーカーの担当者説明を受け、一人ずつ隣接する圃場で操作しました。担当者は、電動式はエンジン式に劣らないパワーの強さがあり、起動や操作も簡単で、特に女性に使いやすいと強調しました。

# 「JAあづみ青壮年部・女性部」と「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」が優良組合員組織表彰を受賞

JAあづみ青壮年部・女性部とJAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんは11月7日に長野市で開かれた、3カ年計画実践交流集会で「令和7年度にじの懸け橋賞」と「令和7年度優良組合員顕彰」を受賞しました。



## にじの懸け橋賞

JAあづみ青壮年部と女性部は、コープながのと連携し平成7年にふれあい農園を開園。長年にわたる生産者と消費者の協同活動は全国的にも珍しく、相互理解の促進・次世代への食農教育にも大きく貢献したことが評価されました。組合員同士の情報交換の場にもなっていて協同組合理念を実施しています。



## 実践報告

JAあづみの西山直美理事から「誰もが活躍できるJAを目指して〜JAあづみにおける取組報告」と題し実践報告が行われました。JAあづみの現況や女性参画に向けた取り組みについて共有。あわせてJA組織運営の女性参画の推進を目指した事例発表も行われました。

## 顕彰

JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんは住み慣れた地域で安心して心豊かに暮らしたいという願いを実現するため「困った時はお互い様」の精神で支え合い、「あしたあんしんして暮らしたい」という思いの実現にむけ活動を展開しています。「生き生き塾」や「菜の花プロジェクト」、「あんしん広場」など活動は多岐に渡ります。



# 30年に渡り生産者と消費者のふれあいの拠点に 安曇野の豊かな農業を次世代へ

ふれあい農園は生産者と消費者の立場を超えて31年という長きに渡り活動を続け、これまでに延べ8884人もの方にご参加いただきました。

安曇野市堀金の約30アールの畑を活用し、農薬をほぼ使わずに育てるのが特徴。消費者自ら定植や収穫体験してもらいながら、新鮮な農作物が食卓に並ぶまでの「苦労や喜び」、「安心・安全」、「国産」への理解促進を図ってきました。

この受賞を契機に今後もコープながのとの連携を強化し、次世代を担う子どもたちへの食農教育活動を継続していきます。



## 住み慣れた地域で安心した暮らしを

## 地域住民の生きがいがいづくりを積極的に展開

J Aあづみくらしの助け合いネットワークあんしんは、平成10年3月に新設されたJ Aあづみ福祉課が前身。同年7月に独立し、平成25年に特定NPO法人に認定されました。

「有償在宅サービス」と「あんしん広場」の2本柱で構成され、高齢者宅での家事援助などを行っています。

また人材育成や地域交流を目的とした「生き活き塾」、菜の花やヒマワリを栽培し、食用油を管内の学校給食に提供する「菜の花プロジェクト」など地域住民が住み慣れた場所で安心して暮らし、生きがいを持てる環境づくりを行っています。



女性部主催

『女性部フェスティバル』開催のお知らせ

とき 令和8年2月7日(土) 10時～14時40分

ところ 安曇野スイス村サンモリッツ大ホール

内容 \*自家製産物加工品販売・手芸展示

\*講演

「病気の予防につながる  
食事と運動とは？」

久田 直子

〈元NHK「きょうの健康」キャスター〉



フードドライブを実施します

受け入れ可能な食品

賞味期限が明記され、1ヶ月以上あるもの、未開封のもの、包装や外装が破損していないもの、生鮮食品以外の常温保存できるもの、日本語表記されているもの。

※女性部員の方のみご参加いただけますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは総務開発事業部総務課女性部事務局まで

(☎0263・72・2930)

新規おまかせ配送会員募集中!!

令和8年2月末日まで

♪お得な灯油は JA 灯油!

冬の寒さ対策はいかがされますか?

JAの「おまかせ配送会員」にご加入すれば  
寒さ対策バッチリ、しかもお得です。

おまかせ配送会員にご加入の特典

- 1 おまかせ会員割引で灯油価格がお安く!  
(一般配達価格より3円/ℓ値引き)
- 2 キャンペーン期間中にご入会された方は、2月末日まで、さらに2円/ℓ値引き!

「おまかせ配送」ってなあ～に?

お客様のお宅にJAが灯油を定期的に配達するサービスです。

- ♥入会金、年会費など一切不要です。
- ♥灯油のホームタンク(一定量以上)をお持ちのお客様がご利用いただけます。
- ♥お客様のタンク容量、使用量に合わせて定期的に配達しますので、その都度電話で注文する手間がなくなります。(タンクが空にならないことを保証するサービスではありません)
- ♥代金お支払いはJA口座振替、またはENEOSクレジットカード決済でお願いします。(現金でのお支払いはご遠慮下さい。)
- ♥ENEOSカード(Pを除く)でお支払いの場合、決算時に1円引き/ℓいたします。

これは  
便利

灯油配送センター ☎0263-72-7811

JA配達灯油安心トク得キャンペーン

★クミアイプロパンをご利用のお客様限定

【期間】 令和8年2月末日まで

JA あづみのプロパンガスをご利用のお客様に限り、期間中、JAの配達灯油をご購入いただければ、その場で通常価格より1ℓあたり2円をお値引きいたします。

さらに、JA「おまかせ灯油」会員にご入会いただく  
と通常、一般配達価格より1ℓあたり3円引き!

キャンペーン期間中

最大1ℓあたり5円引き!!

※本キャンペーンの対象は個人のお客様に限らせていただきます。なお、値引き適用については、原則として事前にお客様からのお申し込みが必要となります。

プロパンガスの検針票または、検針ハガキをご用意のうえ、下記までご連絡お願いいたします。

灯油配送センター(☎72-7811)

# ATMなどのサービスの一時休止について

いつも JA バンクをご利用いただきありがとうございます。

このたび JA バンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながら ATM・JA ネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

休止日	休止時間	休止するサービス（※）
令和8年1月11日（日）	終日	全取引休止
令和8年1月12日（月・祝）	終日	全取引休止
令和8年1月17日（土）	21:00～24:00	全取引休止
令和8年1月18日（日）	00:00～08:00	全取引休止

（※）休止するサービス：JA バンクの ATM、コンビニ等の ATM、JA ネットバンクサービス、JA バンクアプリ、JA バンクアプリプラス、ジェイデビット等

## 現金のお引き出しはお早めに

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※ JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくは、窓口・ホームページ等でご確認ください。

## 大切なペットを亡くされた方へ

# ペット供養祭

一緒に過ごした家族の一員だから…感謝の気持ちを込めて  
御寺院様の読経でご供養させていただきます。

令和8年 **2月8日**（日）

**場所** JA 虹のホールとよしな

**受付** 午前 10:00～10:45

**法要** 午前 11:00

御寺院様による読経を行います。

**供養料** 1,000 円（長野県動物愛護センター（ハローアニマル）に活動を支援するために寄付させていただきます）

- ご遺骨、お写真等、思い出の品をお持ちください。
- お持ちいただいた思い出の品等は、お持ち帰りください。
- お申し込み不要、JA 虹のペットセレモニー以外で火葬された方もご参加いただけます。

当日はペットの供養品等の展示販売をしております



お練香（砂） お練香（黒缶） あの子のごはんキャンドル



JA 虹のホールとよしな  
安曇野市豊科 888  
TEL.0263-73-6845



来場者には粗品プレゼント  
(先着 20 組)

当日は JA 虹のホールとよしなを見学いただけます。

（お問合せ先）



JA グループ  
株式会社長野エコープサプライ  
JA 虹のペットセレモニー

〒399-0033 松本市大字笹賀 7600-5  
電話受付時間 9:00～16:00

**☎0120-200-695**

# 林野火災注意報発令中 「たき火×」

令和8年1月1日から、林野火災注意報(新)を始めます。  
林野火災注意報や火災警報が発令されたら、屋外での火の取扱いは、できません。

## 林野火災注意報

前3日間の合計降水量1mm以下かつ前30日間の合計降水量30mm以下 もしくは、前3日間の合計降水量1mm以下かつ乾燥注意報が発表  
ただし、降水が見込まれる場合又は積雪がある場合は、この限りでない。

## 火災警報

実効湿度60%以下で、最小湿度40%以下で  
最大風速7mを超える(見込み)、平均風速10m以上1時間以上連続(見込み)



<松本広域連合火災予防条例で火の使用を制限>

- ① 山林、原野等において火入れをしないこと。
- ② 煙火を消費しないこと。
- ③ 屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
- ④ 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。
- ⑤ 山林において喫煙をしないこと。
- ⑥ 残火(たばこの吸殻を含む。)、取灰又は火粉を始末すること。

林野火災注意報は、努力義務を課すものです。一方、火災警報は、「火の使用の制限」に違反した場合、罰せられる場合があります。(30万以下の罰金又は拘留)

条例に定められた「火災とまぎらわしい煙等を発するおそれのある行為等の届出」を作成し消防署に届け出なければなりません。

たき火、枯草焼き、畔焼きなどは、事前の届出が必要です。様式は、松本広域消防局HP(申請・届出●火災予防条例関係)からダウンロード、又はQRコードから入手してください。



# あしたへのあんしん

デイサービス  
あんしんの里  
**楡**

第3回あんしんの里「楡」の交流会を行いました。天気に恵まれ、イベントが重なる時期にも関わらず、地域の方もたくさん来ていただき、賑やかに行事ができました。今年は「安曇野ひろし」さんをお呼びして、楽しいマジックショーとフラダンスを披露していただきました。普段と違う雰囲気と華やかさに、利用者様も地域の方々も喜ばれていました。利用者様が普段行っている体操や歌などを披露し、地域の方にも一緒に参加していただきながら、あんしんの里「楡」の日々の活動を知っていただきました。また、楡の畑で収穫した野菜、利用者様と作った手作り味噌を使った豚汁を振る舞って、皆様にとっても喜んでいただき、大盛況の交流会となりました。



デイサービス  
あんしんの里  
**南穂高**

今月はクリスマスを前に、イベントをいくつか用意しました。1つ目は、職員が考えた「大きなカブ」という劇で利用者の方も一緒に参加できるものにしました。最初は戸惑っていましたが、やっていくうちに面白くなり、カブを抜く掛け声は、「ヨイショ、ヨイショ！」とみなさんと元気よく言いました。

2つ目のイベントは、ハンドベルのボランティアの方を招いての演奏会です。みなさんが昔よく歌った懐かしい曲を用意していただいたので、ベルの音に合わせて大きな声で歌いました。また、午後のレクリエーションの時間を活用して野沢菜漬けを行いました。今年は、5kg漬け、慣れた手つきで「塩はどの位入れればいいのか」、「私の家ではこんなやり方だったよ」などと話し合いながら食べられる時期を楽しみにしていました。



## NPOあんしんの会員になりませんか

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”では、「100歳まで農作業で、達者が一番」をモットーに、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりを目的とした各種事業を展開しています。

ぜひ会員となって、一緒に集い、学び、楽しみませんか。会員になると介護予防、フレイル予防、健康づくりなど様々な事業に参加できるとともに、講座などで学ぶことができます。

会員になるには、入会費 3,000 円（入会時のみ）、年会費 3,000 円（毎年度）が必要となります。多くの皆様の入会をお待ちしております。

お問い合わせ先

あんしんの里 楡  
0263-76-0155

あんしんの里 南穂高  
0263-73-0550

支え合いセンター あんしん  
0263-71-2828



## 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
令和8年 1月15日(木)	9:00~15:00	穂高支所
1月17日(土)	10:00~16:00	三郷支所
1月17日(土)	10:00~16:00	豊科支所
2月18日(水)	17:00~19:00	梓川支所

## 家族で楽しむおいしい一皿

料理研究家 和田麻紀子

白菜の季節がやってきた!! 鍋で栄養を逃さずいただきます!

### ピエンロー(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)



とろとろハクサイと肉のうま味が食欲そそる

#### ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調べて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

#### 材料(4人分)

ハクサイ ..... 1/2 玉 干しいたけ ..... 25g  
 豚ばら薄切り肉 ..... 300g ごま油 ..... 大さじ 2  
 鶏もも肉 ..... 1 枚 塩 ..... 大さじ 1  
 春雨 ..... 50g

#### 作り方

- 干しいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- 土鍋に①と干しいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

#### アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

## パズル

これまで親しまれてきたクロスワードパズルは、3月号をもって終了します。4月号からは新しいパズルをスタート予定です。これまでご愛読いただきありがとうございました。新パズルにもぜひご期待ください。

### タテのカギ

- メレンゲを作るときに使う道具
- 鍋料理の締めにも使う麺
- 晴れかなあ、雨かなあ
- 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 令和8年の干支です
- 歯ブラシにつけます
- 自分の兄弟姉妹の息子
- ダルメシアンは——模様の犬です
- 書初め大会で——に選ばれた
- 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 単位はアンペアです

### ヨコのカギ

- 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- どら焼きに挟み込まれているもの
- おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 交差、及第——
- 右手が——、という人が多数派です
- 本を読み終えること
- ガラガラとものを洗います
- 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 椅子のこと。ロッキング——
- アルカリと混ぜると中和します
- 焚くとよいかがりが広がります

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

85 399-8283 安曇野市豊科  
 JAあづみ総務課 四二七〇一六  
 スマイル編集委員会

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

(皆様の声をお寄せ下さい)

応募締切  
1月20日(火) 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. 12月号の答え



解答 A B C D E  
 ⑩ ⑨ ⑦ ④ ⑤

応募総数 43通

当選者 安曇野市 横澤さん  
 安曇野市 青柳さん  
 安曇野市 白居さん

フィッシング詐欺



ちょっと待って!

そのメール

詐欺の可能性ががあります



JAバンクでは、お客さまに関する情報やお取引目的などを定期的に確認しておりますが、

電子メールを経由して、口座番号・暗証番号などを聞き出すことは絶対にありません。

電子メールで口座番号・暗証番号などを回答しないでください

1月の星占い



**牡羊座 (3/21~4/19)**  
緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり



**牡牛座 (4/20~5/20)**  
力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎



**双子座 (5/21~6/21)**  
気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方をしてくれます。情報をよく集めましょう



**蟹座 (6/22~7/22)**  
ドキッとすることのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉



**獅子座 (7/23~8/22)**  
周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう



**乙女座 (8/23~9/22)**  
勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり



**天秤座 (9/23~10/23)**  
壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります



**蠍座 (10/24~11/22)**  
コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです



**射手座 (11/23~12/21)**  
高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ! 季節限定のメニューを楽しんで



**山羊座 (12/22~1/19)**  
とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょ。大きな成果を得られます。出会いを大切に



**水瓶座 (1/20~2/18)**  
上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます



**魚座 (2/19~3/20)**  
望んでいた方向へと歩み出すことができます。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに

みんなの声



**米不足と言われる** 昨今、あづみ野産のお米が美味しいと実感しています。野菜を含め、農産物を外国に頼るのは何かみんなど食い止めたいと思います。値段だけの問題だけではありません。これから先ずつと先を考へてみましょう!!  
(松本市 木下さん)

**先日めずらしくお菜洗い** を見ました。昔は我が家でも漬けていましたが懐かしかったです。  
(松本市 西牧さん)

**12月になり、トラクター、軽トラ、軽乗用車。3台もバッテリー交換しました。笑ってしまっほと重なりました。**  
(安曇野市 宮尾さん)

**毎月楽しみに読ませていただいております。小さな家庭菜園で採れた野菜と白菜を漬けて食べています。**  
(安曇野市 内川さん)

**年金クラブ旅行に参加しました。ゆつたりとしたコースでお料理も堪能でき良かったです。また、健康に気を付けて、来年もぜひ参加したいと思いました。**  
(安曇野市 手塚さん)

編集後記

新しい年が始まりました。寒さの厳しい日が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。本年も、身近に感じていただけるような現場の話題や役立つ情報をお届けしていきたいと思っております。どうぞ2026年もよろしくお願いたします。(Y・F)



理事会報告

〈12月26日開催〉

- 令和8年度事業計画樹立方針について

スクラム

12月19日現在

- 直売所「安曇野スイス村ハイジの里」登録会員 / 717

JAキャッシュカードを紛失されたときは

JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター (365日、24時間対応) ☎0120-024-040

JAカードを紛失された時は

NICOS盗難・紛失受付センター (365日、24時間対応) ☎0120-159-674

# JAあづみをご利用のお客様へ ATM営業終了と 営業日変更について



日頃より、JAあづみをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
このたび、下記の「ATM営業終了」と「一部ATMの営業日変更」をさせていただきますこととなりました。お客様には大変ご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

また、今後につきましては 近隣のJA各ATM または コンビニエンスストア 等の提携金融機関ATMのご利用をお願いいたします。

1. 営業終了ATM		終了日時：2026年2月20日(金) 13:00 まで
地区	対象ATM	住所(安曇野市)
穂高地区	北穂高 ふれあいセンター	穂高北穂高 1794-1
堀金地区	三田 ふれあいセンター	堀金三田 970-3
豊科地区	上川手 ふれあいセンター	豊科田沢 4893-4
	高家 ふれあいセンター	豊科高家 807-5
	安曇野市役所	豊科 6000 (安曇野市役所本庁舎内)
三郷地区	明盛 ふれあいセンター	三郷明盛 1361-1

2. 営業日変更ATM		変更日：2026年3月2日(月)
対象ATM	変更内容	変更後営業時間
大野川ふれあいセンター	土日・祝日の営業を終了	平日のみ 9:00~18:00
奈川ふれあいセンター		

## ■ JAのキャッシュカードでお取引ができる提携金融機関ATM

コンビニATM(セブン銀行・イーネット・ローソン銀行)、ゆうちょ銀行、三菱UFJ銀行  
他提携金融機関(銀行、信用金庫、信用組合、労働金庫など)

※ご利用いただくATMによって、別途手数料がかかる場合がございますのでご注意ください。

## ■ 長野県JAバンク『優遇プログラム』について

お客様のお取引状況等をポイント化し、毎月末時点の合計ポイントに応じて翌月25日から翌々月24日までの1ヶ月間コンビニATMの入出金手数料が2回まで無料となります。

※ポイントの詳細、無料となる条件等は各店舗へご確認ください。

長野県JAバンク 優遇プログラム

検索



◆本件にかかるお問合わせは下記の各店舗までお気軽にお問合わせください。

- ・穂高支所 ☎ 82-3115
- ・有明出張所 ☎ 83-2211
- ・堀金支所 ☎ 72-2910
- ・豊科支所 ☎ 72-2840
- ・三郷支所 ☎ 77-2066
- ・梓川支所 ☎ 78-3022
- ・本所貯金課 ☎ 72-2936



2025.11

## あづみ農業協同組合

- スマイル/No.717 2026年1月1日発行
- 発行人/宮澤 清
- 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

＼SNSで旬な情報を投稿しています／



MATSUMOTO Yamagata F.C.

JAあづみは松本山雅F.C.を応援しています