

その笑顔、ひとりひとりが宝物。

# Smile

2026年 5月号

vol.721



P2-3

第21次総代就任

P8-11

2026年度職員配置



## INDEX

04・05.....安曇野豊穰営農メモ

06・07.....ほっとレポート

12.....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あづみフォトコンテスト2025 金賞「家族のチームワーク」



# 第21次総代就任

第20次総代の任期満了に伴い、第21次新任総代の皆様が決まり、4月24日に519名が就任いたしました。JA運営へ女性参画をすすめるため、積極的に女性総代を選出いただき、女性総代比率は30.25%となりました。新任の皆様のお名前をご紹介します。(敬称略)



4/25 新任総代の皆様に総代の基本的な任務や役割のほか、JAや農業を取り巻く情勢などをご理解いただくため、安曇野スイス村サンモリッツで新任総代研修会を開きました。  
 研修会では JA 長野中央会経営支援部松本事業所の山口剛所長が「JA がめざすものと組合員・総代の役割」について講演しました。

**有明 53人**  
 遠藤 功 遠藤 博 遠藤 明彦 赤羽 文子 平林 幸絵 林 幸治 竹原 徳治

曾根原慶久 曾根原 肇 高橋 恵子 山崎 美代子 丸山 茂一 萩原 太 有賀 善昭

矢ノ口 千穂 北澤 文子 林 千穂 丸山 千穂 矢野 典弘 望月 利彦 佐藤 文俊 鹿川 啓蔵

**穂高 38人**  
 曾根原 吉春 古幡 茂則 耳塚 喜門 手塚 敏徳 秋山 やよい 西上 孝 吉野 さつき 越原 千賀子 曾根原 秀明 北澤 一真 吉田 哲弥 山本 隆康 高山 明 小林 実雄 百瀬 由起子 中村 茂實 吉田 美穂 齋藤 正男 高山 操 野本 貞子 島山 順和 徳田 成秀 吉田 洋史

**北穂高 17人**  
 二木 章 丸山 雅大 丸山 秀司 丸山 せき子 丸山 修子 高橋 稲子 丸山 恒靖 丸山 基 松尾 基 関 美穂 望月 直子 清沢 駿蔵 久幸

水口 裕子 横山 惠美子 丸山 修一 川上 敬子 望月 陽子 望月 比登志 宇留賀 日出栄 等々力 政文 古幡 元靖 牛流 道弘 伊藤 正子 赤羽 由子 金子 章 本郷 儀助 寺嶋 弘 寺嶋 由美子 内川 小百合 内川 和宣 山田 誌津夫 塚田 孝雄 矢口 敦子 竹川 俊光 青柳 重男 平林 久生 平林 明美 小林 光男 望月 比登志 望月 陽子 川上 敬子 丸山 修一 横山 惠美子 水口 裕子

**烏川 40人**  
 曾根原 清 寺嶋 栄一 寺嶋 ゆかり 増田 兼一 西牧 修一 古幡 礼一 藤原 孝司 浅川 高志 浅川 邦男 中村 今朝子 森山 勇市 小幡 隆秀 藤原 澄子 杉山 英弘 中村 悦義 大月 吉雄 郷津 剛

**西穂高 34人**  
 太田 光明 浅川 信子 篠崎 三雄 大谷 実子 望月 達明 丸山 徳之 丸山 竹生 浅川 一昭 稲田 一昭 藤原 邦男 浅川 徳之 浅川 邦男 中村 今朝子 森山 勇市 小幡 隆秀 藤原 澄子 杉山 英弘 中村 悦義 大月 吉雄 郷津 剛

丸山 幸夫 渡辺 千恵子 橋渡 皆子 丸山 潔 丸山 光男 田口 昭雄 滝沢 満 片桐 康成 丸山 康成 丸山 慎介 米倉 信 青柳 信 米倉 忠志 丸山 久美子 小穴 今朝男 吉田 美千代 北林 稔 北林 政利 西川 政利 丹生 山公男 丸山 幸夫 渡辺 千恵子 橋渡 皆子 丸山 潔 丸山 光男 田口 昭雄 滝沢 満 片桐 康成 丸山 康成 丸山 慎介 米倉 信 青柳 信 米倉 忠志 丸山 久美子 小穴 今朝男 吉田 美千代 北林 稔 北林 政利 西川 政利 丹生 山公男

**豊科 31人**  
 与曾井 孝一 丸山 深雪 梶原 直子 白井 憲一 宮澤 より子 大竹 範彦 宮澤 美和子 内田 征矢男 白井 明美 降幡 真美 安部 直志 丸山 啓二郎 一志 みゆき 小松 康則

**三田 23人**  
 矢野 はるな 中田 寿勝 青柳 茂 猿田 豊 青柳 康雄 鹿川 葉子 青柳 好 青柳 智司 板花 朋子 板花 紀江 矢口 正

丸山 幸夫 渡辺 千恵子 橋渡 皆子 丸山 潔 丸山 光男 田口 昭雄 滝沢 満 片桐 康成 丸山 康成 丸山 慎介 米倉 信 青柳 信 米倉 忠志 丸山 久美子 小穴 今朝男 吉田 美千代 北林 稔 北林 政利 西川 政利 丹生 山公男 丸山 幸夫 渡辺 千恵子 橋渡 皆子 丸山 潔 丸山 光男 田口 昭雄 滝沢 満 片桐 康成 丸山 康成 丸山 慎介 米倉 信 青柳 信 米倉 忠志 丸山 久美子 小穴 今朝男 吉田 美千代 北林 稔 北林 政利 西川 政利 丹生 山公男



# 果実

高品質生産に向けて、

摘果作業の実施を

花の時期が終わり、摘果の時期を迎えました。高品質な果実生産に向けて、順次作業を進めましょう。

## 1. 摘果の目的

### ①細胞分裂の促進

果実の肥大は「細胞分裂」と「細胞肥大」の2段階に分かれています。この内、「細胞分裂」の期間は授粉後の数週間です。この期間に摘果して養分を集中させ、果実内の細胞数を増やさせる事で、次のような効果が期待できます。

- ・肥大できる細胞の数が多い分、大きな果実に育ちやすい
- ・乾燥後の急な降雨で裂果するリスクが減る
- ・細胞数が多い方が、肉質がち密になり易い

### ②植物ホルモンの調整

果実内の種からは、他の組織の発育を抑えるホルモンが出ています。着果量が多過ぎると翌年用の花芽の発育も抑えられて次年度に影響してしまう為、早めに適正着果量に近づけましょう。

## 2. 各品目の主な作業

### ・リンゴ

がく立ちを確認したら、満開後30日頃までに予備摘果が終了するよう作業を進めて下さい。基本は中心果を残す1輪摘果です。長果枝頂芽や腋芽の幼果は全て摘んで下さい。また、各作業の際にふらん病を発見したら最優先で処理して下さい。

### ・ナシ

1輪摘果では横を向いた果そのを選び、3〜5番果の中で外向きの幼果を残して下さい。また、満開後30日以内に2〜4果そうに1果程度に仕上げして下さい。

### ・モモ

予備摘果は満開後20日頃から始め、満開後30日頃までに終えるよう進めて下さい。また、穿孔細菌病の枝病斑を見つけたら優先して処理して下さい。

### ・ブドウ

開花までに新梢の棚付けや花房の整理を進めて下さい。

### ・プルーン

生理落果しますので、満開後30日を過ぎてから予備摘果を開始して下さい。

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主任 西牧 雅史)

# そ菜

○玉ねぎの栽培管理

玉ねぎも5月に入り玉が太りだす時期になります。乾燥が続くと玉伸びせずに小玉が多くなってしまうます。降雨が少ない状況が続くようなら、畝間に灌水を行いましょう。灌水は5月中を目途に終わらせましょう。

現状「べと病」も引き続き発生が見られますので、被害が拡大しないように引き続き防除を行います。う。貯蔵中の腐敗等を防ぐためにも「トップジンM水和剤」等で収穫直前までしっかりと防除しましょう。

気温が上昇してくると、ネギアザミウマの発生が増えてきます。葉が白くかすれ状になるのがアザミウマによる食害痕です。被害がひどいと生育が悪くなりますので、防除の際は、「ウララDF」「モスヒラン顆粒水」等の殺虫剤を合わせて散布しましょう。

○夏野菜の苗の選び方と管理

トマトやキュウリの夏野菜の苗の販売が始まりました。しっかりとした良い苗を植えることは、夏の収穫にも影響しますので、苗を購入する際は次のポイントに注意しましょう。

①子葉(双葉)が残っている苗。子葉が緑色でしっかりと残っている方が、植え付け後の生育が良くなります。

②茎が太く、節間の詰まった苗。茎が細く徒長してしまった苗は風で折れたりしますので、じっくりした苗を選びましょう。

③白い根がポット底から見える苗。根がしっかりと回った苗は、定植後の生育も順調になります。

④葉色の濃い苗。肥料切れして、葉が黄化した苗や病気の疑われる苗は避けましょう。

○品別の選び方のポイント

トマトは、一番花が咲きだした位。ピーマン、ナスは、一番花の蕾が見えている位の苗。キュウリやメロンは、本葉が3〜4枚で、子葉がしっかりと残り、花がまだ咲いていない苗を選びましょう。

最近の品種は、病気に強い品種が増えてきていますが、同じ圃場で栽培していると連作による土壌病害が出やすくなります。一度発生すると農薬でも防ぎきれませんので、対策として「接木苗」を購入するのも大事です。詳しくは各地区指導員までお問い合わせください。

(堀金地域宮農センター係長 手塚 富康)

# 水稲

いよいよ田植えの時期となりました。

育苗後には、ラベル等の農薬を確認し、適正に使用しましょう。作業後は水稲栽培日誌へ忘れずに記帳して下さい。

気持ち的にもいそがしくなると思いますが、点検作業、操作方法等確認し、農作業事故のないよう注意しながら作業をしましょう！

## 〔代かき〕

代かきは田面が均平になるように、丁寧にいきましょう。

植代は浅く行い、トラクターの車輪の跡がつかない程度にしましょう。

## 〔育苗施薬剤使用のポイント〕

薬剤の吸収を良くする為、田植え前日に育苗1箱に対し薬剤50gを均一に散布しましょう。散布後、苗を撫でて薬剤を床土に落とし散

水をしめます。散水する事により薬剤が土に吸着し、薬剤のこぼれ落ちが少なくなり効果も良くなります。

育苗後にハウスで野菜栽培を行う場合、育苗施薬は必ずハウスの外で散布して下さい。ハウス内で散布した場合、こぼれ落ちた育苗施薬剤を後作の野菜が吸収してしまい、登録のない成分の残留農薬が検出される場合があります。

## 〔田植え〕

深植えにすると活着や分けつが遅れるので、植付け深さを確認しましょう。田植え後は田面が露出しないように水管理をして下さい。活着後、昼間は浅水・夜間は深水で保温を心掛けて下さい。特に夜間の田面露出は地温低下に繋がるので注意しましょう。

## 〔除草剤〕

除草剤は水田の条件により剤系を選んで下さい。水持ちの良い水田（3〜4日水が引かない圃場）は『フロアブル剤』『ジャンボ剤』『豆つぶ剤』『FG剤』等の剤系が

使用できません。水持ちが悪い水田は『粒剤』を使用すると効果が安定します。

除草剤は藻の抑制成分を含んだ除草剤もございます。除草剤選びについて、ご不明な点がございましたら、各地域営農センターまでご相談ください。

除草剤散布後は、薬剤がしっかりと土壌に吸着されるまで水を動かさない、また水を切らして田面を露出させない事が大切です。除草効果を高めるため、代かき後の早めの田植え、除草剤散布を心掛けましょう。

## 〔水稲栽培日誌〕

栽培日誌は作業後、忘れないように記帳をお願いします。

1回目は6月15日(月)迄の提出となります。『日誌』と『台帳』、両方の提出をお願いします。



※出荷はしない場合も、JAのライスセンターやカントリーエレベーターを利用する場合は、必ず日誌と台帳の提出をお願いします。詳しくは、各地域営農センターへご相談ください。

(豊科地域営農センター 土屋 光毅)

## お知らせ

広報誌 2026年4月号9ページにおいて担当品目の記載漏れがございましたので下記の通りお知らせいたします。

氏名	担当品目
布山 政利 (穂高地域営農センター)	米・野菜
逸見 守信 (三郷地域営農センター)	米・野菜・花



3月25日  
11 全農グループのプロジェクト

### 奈川のそば粉を使ってそば作りに挑戦

JA あづみ奈川ふれあいセンターで奈川そば道場が開かれ、地域住民ら5人が参加しました。同地区の古畑美津子さんを講師に手作りそば作りに挑戦。参加者は古畑さんのアドバイスに耳を傾けながら、そば粉をこねたり、延し棒で伸ばすなどして完成させました。参加者の一人は「均等に切り分けるのが難しかった。自宅でも作って家族に振舞いたい」と笑顔で話しました。



3月18日  
12 つくば農産物センター

### 福神漬け「七福神」今年も販売

JAあづみ女性部西穂高支部牧大根プロジェクトが作る、福神漬け「七福神」のパック詰め作業が西穂高ふれあいセンター加工所で行われました。メンバー10人が参加し、600袋を完成。「七福神」は、安曇野産や国産の野菜を7種類使っているほか、幅広い世代の口に合うようにシンプルでバランスのとれた味が人気です。3月上旬から2週間ほど漬け込み、今年も良い出来になりました。



3月26日  
4 農の未来を拓く

### 野菜づくり教室を開催 栽培のポイントを解説

JA あづみ福祉課と豊科支所、豊科地域営農センターは、第1回「野菜づくり教室」を開きました。組合員やJA職員など約30人が参加。JAあづみ農産課指導統括の吉田清志さんが「おいしい野菜づくりのポイント」と題して講義し、土の作り方や堆肥・有機質の効果と使い方、野菜の定植のポイントなどを伝えました。同教室は、JAが掲げる「福祉活動による地域の活性化」の一環で年2回開催し、組合員から人気の講座となっています。



3月19日  
9 農産物加工センター

### 令和7年度ぶどう部会通常総会

JAあづみぶどう部会は、通常総会並びに生産販売実績検討会を開きました。主力品種であるシャインマスカットでは、販売金額2599万円(昨年対比103%)、販売数量3266ケース(1㊦=5\*。昨年対比102%)と好調でした。石首根光徳部会長は「暑さの影響を受ける1年であったが、これを克服しより良いぶどう作りを部会全体で取り組んでいきたい」と話しました。



3月27日  
17 全農グループのプロジェクト

### 新興果樹部会通常総会 生産販売高昨年に比ベ7%増

JAあづみ新興果樹部会は、JAあづみ梓川支所で通常総会を開催しました。生産者やJA役員、市場関係者ら約20人が出席。令和7年度産は、特にスモモで害虫が多発し、収量の減少が目立った結果となり、新興果樹部会全体の生産販売高は、3742万円(計画比107%)となりました。役員改選も行われ、部会長に塚田辰芳さん、副部会長に二木幸幸さんが就任しました。



3月23日  
11 全農グループのプロジェクト

### 「春休み子ども特別企画」組合員や地域住民に料理教室を開催

JAあづみ梓川支所は、春休みの特別企画として「パウンドケーキ・まんじゅう作り教室」を開催しました。女性部員が講師を務め、パウンドケーキと、じゃがいもやさつまいもを使った野菜入りまんじゅう作りに挑戦。にぎやかな雰囲気の中で調理体験が行われました。同支所くみあい員課の籠田弘恵課長は「多くの親子にご参加いただき、盛況のうちに終了したことを大変うれしく思う。参加された子どもたちの笑顔や、親子で協力して取り組む姿が印象的だった」と話しました。



4月1日  
11 全農グループのプロジェクト

### 令和8年度入組式 新採用職員5人が新たな一歩を踏み出す

JAあづみは令和8年度入組式を開き、新採用職員5人が入組しました。宮澤清組合長から辞命が手渡され、5人は組合員や利用者から信頼される職員になることを誓い、新たな一歩を踏み出しました。新採用職員を代表して横川浩也さんは「学生時代に得た知識を活かしながら、JA職員としての自覚と責任を持って誠実に業務に取り組む」と力強く誓いの言葉を述べました。



3月24日  
2 農の未来を拓く

### 第61回青壮年部通常総会 食と農の魅力を次世代へ

JAあづみ青壮年部は第61回通常総会を開きました。令和7年度活動報告や令和8年度活動計画など4つの議案を承認。「ふれあい農園」がJA長野中央会およびJA長野組合長会よりにじの懸け橋賞を受賞したことなどを報告しました。役員改選も行われ、部長に堀井勇司さん(堀金支部)を、副部長に大倉直樹さん(小倉支部)と大倉健太郎さん(小倉支部)を選任しました。



4月  
10・11日

### 組合員へ感謝の気持ちを込めて 第47回さくら祭り開催

春の恒例イベント「第47回さくら祭り」が開催されました。本年度は新しくメダカすくいや学生考案の皿回しチャレンジなどを実施。毎年人気の企画「柑橘の詰め放題」では総勢431人が参加しました。JA営農指導員が講師を務めた「家庭菜園教室」やJAあづみ女性部シャペラーズ26によるスコップ三味線や和太鼓「辻」による演奏などの催しも行われました。



4月  
2日

### 良質な桃の生産を目指して 桃の摘蕾指導会開催

JAあづみもも部会は、桃の摘蕾指導会を開きました。三郷地域営農センターの宮腰政寛営農指導員が実演しながら作業のポイントを説明しました。高品質な桃を安定生産するために摘蕾指導会を開催していて、摘蕾のねらいや時期、方法を確認しています。百瀬洋平部会長は「部会員も増えて活気が高まっている。一丸となって品質の高い桃づくりに取り組んでいこう」と結束を強めました。



4月  
14日

### 満開の桜のもとでノルディックウォーキング 体動かし親睦深める

JAあづみ女性部梓川支部は、松本市梓川でノルディックウォーキングを行いました。部員ら16人が参加し、3キロほどのコースを1時間かけて歩き、親睦を深めながら体を動かしました。全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員の細田範良さんを講師に、ポールを使ってストレッチを行った後、同市の複合施設「梓水苑」の周辺を実際に歩き、満開の桜のもとでポールの使い方や歩き方の姿勢などを確認しました。



4月  
3日

### 食糧専門委員会通常総会 米穀実績48億9500万円 昨年対比23%増

JAあづみ食糧専門委員会は安曇野市で通常総会を開きました。支部の代表や、JA役職員ら約50人が出席。令和7年度産の水稻の生育は、高温の影響で生育が前進し、後半には天候の影響により刈り遅れが発生しました。米穀事業全体の販売実績は48億9500万円。(昨年対比23%増) また、水稻品質改善共進会の表彰式も併せて行われ、最優秀賞で長野県松本農業農村支援センター所長賞の小松正廣さん(三田)を始め10人の受賞者に賞状と記念品が贈られました。



4月  
14日

### 女性部温支部でコンニャク作り講習会

JAあづみ女性部温支部はコンニャク作り講習会を開きました。部員同士で協力しながら和気あいあいと作業が進められました。出来上がったコンニャクは支部員らが持ち帰り、各家庭で味わたほか、三郷支所の職員らにも振る舞われました。同支部長の高澤泰子さんは「部員たちと楽しみながら作業し、親睦を深めることができた」と笑顔で話しました。



4月  
8日

### 第46回花き品評会表彰式 栗原郁雄さん(穂高)最優秀賞

JAあづみ花き専門委員会は、第46回花き品評会表彰式を安曇野市で開催しました。スプレーカーネーションの「プロムダンス」で最優秀賞の長野県知事賞を受賞した栗原郁雄さん(穂高)をはじめ、14人の生産者を表彰しました。県知事賞を受賞した栗原さんは「40年花き栽培に取り組んできたなかで、栄誉ある賞を受賞したことは感無量。今後も誰かの心に寄り添える花を目指して栽培に励みたい」と意気込みました。



4月  
21日

### 管内トップを切って田植えはじまる

安曇野市の水稻農家、宮澤幸司さんは約1ヘクタールの水田に8条田植え機で「コンヒカリ」の苗を植えました。宮澤さんは「やっと田植えが始まったという思い。苗づくりからここまでできて、これからの生育がさらに楽しみ。美味しいお米を待っていてほしい」と話しました。JAあづみ営農経済事業部米穀課によると、管内の苗の生育状況は平年並みで順調に作業が行われ、田植え作業は5月上旬にピークを迎え、6月上旬まで続く予定です。



4月  
9日

### 梨の芽たたき指導会 品質向上を目指して

JAあづみ梨部会は梨の芽たたき指導会を開きました。生育初期の管理技術を確認し、高品質な果実生産に繋げることが目的です。芽たたきは発芽後から開花前にかけて行う重要な作業。不要な蕾を早期に取り除くことで、養分を1つの実集中させ果実の肥大化と今後の作業の効率化を図ります。この日は担当者が園地で実演を交えながら不要な芽の見極めなど作業のポイントを説明しました。

# JAバンク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5月16日(土)	21:00~24:00	全取引休止
令和8年5月17日(日)	0:00~8:00	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

※ 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。

## 女性部主催

### 苗まつり開催のお知らせ

部員が育てたトマトやナス、キュウリなどの野菜苗を販売します。



#### とき

令和8年5月10日(日)

9時~10時ごろまで

※品物がなくなり次第終了します。

#### ところ

安曇野スイス村  
ハイジの里 駐車場

## 家庭菜園のお悩み相談

JA営農指導員が丁寧に教えます

ご来場いただいた女性部員先着100名様にエダマメの苗をプレゼント!

買い物用段ボール

ご持参の上お気軽に

お立ち寄り下さい。

お問い合わせは、総務課  
組織くみあい員センター

女性部事務局

(☎72-2630)まで

## 農繁期用(配達軽油) 特別値下げのお知らせ

5月31日(日)まで

3円/ℓ値下げ

「春の農繁期にご使用される配達軽油」に限り、通常配達価格より特別値下げをいたします。

生産者の皆様、是非ご利用ください。



〈ご用命・お問い合わせ先〉

灯油配送センター

(☎72-7811)まで

## JAあづみ 穂高支所

専門家による相続準備個別相談  
「相続相談会のご案内」

相談無料

限定3組

【相続】とは??【遺言書】とは??  
相続発生前における一般的な相談、遺言書や遺言信託にかかる相談等個別に専門知識を有する職員が対応させていただきます!

開催日時 令和8年5月22日(金)

1組目 9:00~9:45 2組目 10:00~10:45 3組目 11:00~11:45

※1組様あたり45分間の個別相談(WEB相談)とさせていただきます。

会場 安曇野市豊科4270-6(イオン豊科店北側新社屋)JAあづみ本所 2階小会議室

参加費 無料

定員 限定3組(申込先着順とさせていただきます)

講師 長野県信用農業協同組合連合会 1級FP技能士 宮川ルリ子氏

持ち物 預貯金および共済・保険等ご契約内容資料、固定資産(保有不動産)確認資料 他

相談方法 WEBによる個別相談会となります。

お問い合わせ JAあづみ 穂高支所 金融課 TEL:0263-82-3115

申込受付期間 令和8年5月13日(水)~令和8年5月20日(水)

# あしたへのあんしん

デイサービス  
あんしんの里

楡

4月になり、各地で桜が満開を迎え、急いでお花見に出かけています。近くの黒沢の桜は今年も見事に咲き、皆さま大変喜ばれていました。堀金の岩原公園にも出かけ、東屋でお茶を飲みながら、ゆっくりと桜の花を楽しみました。桜や花桃のお花見に出かけた際には、景色を眺めながらしばらく歩くため、良い運動にもなっています。

4月3日の桃の節句には、おやつに桜あんパンを皆さまと一緒に作り、美味しくいただきました。今年にはパンの上に黄色いゆで卵を飾った「菜の花パン」も作りました。目でも味覚でも春を感じながら、楽しく楡に通っていただけたらと思います。



デイサービス  
あんしんの里  
南穂高

4月に100歳の誕生日を迎えられた方がおり、職員や他の利用者の皆さまと一緒にお祝いをしました。ご本人からは、この100年の歩みについてお話があり、聞いていた方々からは「いろいろなご苦労がありましたね」「大変な時代を生きてこられましたね」など、労いの言葉が寄せられました。

また、普段から会話を交わし交流のある方より、「お誕生日おめでとうございます。これからも長生きしてくださいね」とのお祝いの言葉とともにプレゼントが贈られ、記念写真も撮影しました。

さらに、多くの方が日頃外出の機会が少なく、ご自宅で過ごされていることから、春の季節を感じていただこうと、天候の良い暖かい日に桜を見にドライブへ出かけました。安曇野の美しい風景に皆さま感激され、桜の咲いている場所を通るたびに「今が一番きれいだね」「一人では来ることができないから、来られてよかったよ」と満足そうな様子でした。



## NPOあんしん活動実施について

健康体操教室

実施日時 令和8年5月23日(土)及び30日(土) 午前10時00分～11時30分  
会場 地域支え合いセンターあんしん

五づくり畑

実施日時 令和8年5月23日(土)及び6月6日(土) 午前8時00分～9時30分  
会場 地域支え合いセンターあんしん  
尚、6月6日(土)は25周年記念になりますので記念品がございます。お楽しみに。



## 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
5月19日(火)	9:00~15:00	有明出張所
5月20日(水)	17:00~19:00	豊科支所
6月13日(土)	10:00~16:00	堀金支所
		三郷支所

## 家族で楽しむおいしい一皿

料理研究家 和田麻紀子

春は苦味が食養生。春野菜でデトックス！

### アスパラとホタテの炊き込みご飯



うま味たっぷり食材の春のごちそうご飯

#### ポイント

フレッシュなアスパラガスは後から入れて、蒸らし時間で火を入れることで食感を楽しめます。ホタテは貝ひもが付いているものの方が、だしがよく出ておいしく作れます。

#### 材料(4人分)

米……………2合  
 ベビーホタテ……………100g  
 A 薄口しょうゆ……………大さじ2 アスパラガス……………1束(100g)  
 酒……………大さじ1 バター……………5g  
 塩……………2つまみ 黒こしょう……………適量

#### 作り方

- ① 米を研いでホタテ（大きければ食べやすい大きさにカット）とAを入れて軽く混ぜ、2合の水加減で炊飯する。
- ② アスパラガスは根元を折り、下3cmをピーラーでむいて長さ1cmに切っておく。
- ③ 炊き上がったご飯にアスパラガスを入れて10分蒸らし、お好みでバターと黒こしょうを加えてよく混ぜて出来上がり。

#### アレンジ

- 水をおだしや昆布だしに替える
- 焼きおにぎりにする



## まちがいさがし

出題・イラスト：ゆきたかし



右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。クイズの答えは間違っている部分の数字を記入してください。

応募締切 5月22日(金)まで



#### 応募ハガキの記入方法

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

- 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

#### 4月号の答え

- 1…窓の形が違う
- 3…チョウの向きが違う
- 7…帽子にリボンが付いていない
- 9…タンポポがチューリップになっている
- 11…女の子の口の形が違う

応募総数 32通

当選者

安曇野市 山本様  
 安曇野市 中島様  
 松本市 上嶋様

▲ここから間違っている部分の数字を5つ回答してください。

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

交通事故が  
起きてしまったら

JA共済事故受付センター  
(365日、24時間対応)  
☎0120-258-931

ガス廻りの  
トラブルの際は

JAあづみプロパンセンター  
(365日、24時間対応)  
☎0263-73-6860

葬祭の  
ご相談・ご案内

JA葬祭あづみ  
(365日、24時間対応)  
☎0120-721-047

## 安曇野市一般介護予防事業「エンジョイシニア！おたっしゃ塾」受講者募集

おたっしゃ塾の目的は“楽しく学び×交流し×実践につなげる”毎日の学習が「フレイル予防」「介護予防」のヒント、自宅で地域で生き活きと自立し、健康で暮らし続けるための教室の一つです。

**開催日** 令和8年6月24日(水)入塾式～9月16日(水)卒塾式  
毎週水曜日 午前10時～11時30分 全12回

**場所** 地域支え合いセンターあんしん

**講師** 安曇野市福祉部高齢者介護課、JA長野厚生連佐久総合病院健康管理科

**内容** 保健師等講師による健康づくり講話(フレイル予防等)体力測定、各種系運動他

**対象者** おおむね65歳以上の方(関節疾患のある方は要相談。医師から運動制限が出ている方は不可)

**参加者** 2000円

**定員** 20名

**申し込み期間** 令和8年5月21日(木)～6月15日(月)

**申込み・お問い合わせ** NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん  
電話：0263-71-2828

## 今月の星占い



**牡羊座**(3/21～4/19)

遊びに行くのに良いときです。時間をやり繰りして余暇を多めにつくると楽しめます。効率もアップして一石二鳥



**牡牛座**(4/20～5/20)

上昇気流に乗っています。前向きな気持ちでいるいるなことに挑戦を。面白い収穫があるはず。買い物大吉



**双子座**(5/21～6/21)

一歩先を見て行動を。現状にとらわれ過ぎないのが成功のポイントです。おしゃべりに気を使うと運氣が上昇します



**蟹座**(6/22～7/22)

会話の中から新たなプランが生まれてきそう。できるだけたくさんの人と触れ合うよう心がけて。趣味の集まりが吉



**獅子座**(7/23～8/22)

頭の痛い問題も起こりそうですが向き合ってください。逃げない姿勢が好展開をもたらします。動く前に情報収集を



**乙女座**(8/23～9/22)

好調運。セミナー参加や旅行など見聞が広がる行動にツキがあります。注目を浴びるので周囲の目も意識して



**天秤座**(9/23～10/23)

後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運氣がアップ！旅行は遠出がお勧め



**蠍座**(10/24～11/22)

気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて



**射手座**(11/23～12/21)

先を急がず腰を据えて。安全策で回り道した方が早くゴールできます。丁寧な作業は好感度も上げてくれます



**山羊座**(12/22～1/19)

ドキリとするようなことも丸く収まります。ポジティブ思考でいきましょう。遊びに行くのは大賛成。華やかな場所が吉



**水瓶座**(1/20～2/18)

停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切



**魚座**(2/19～3/20)

良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます

## みんなの声



**山菜採りのシーズ**  
ンが近づいてきたし  
たが、冬眠していた熊も目  
覚め始めます。昨年の熊の被害  
状況から今年の山菜採りは残  
念ですが中止するつもりです。  
(安曇野市 植原さん)

**孫**が4月から高校生になりま  
した。50分程かかる道のりを  
自転車で通学するとの事。が  
んばってほしいとは思って  
いますが、祖母とすれば少し心  
配です。  
(安曇野市 小川さん)

**ま**ちがいがさがしもおもしろ  
い！桜の花の咲く頃の入学式  
心も弾みますね！雨風がある  
と残念ですが・・・世の中が  
ピンクと黄色で本当に春を感じ  
ます。  
(安曇野市 倉科さん)

**定**年退職後にはじめて野菜作  
り。自分達で食べるだけで  
が、なかなか上手にできませ  
ん。今年は玉ねぎが半分ほど枯  
れてしまい、収穫が期待できま  
せんがめげずに頑張りたいと  
思います。  
(安曇野市 太田さん)

## 編集後記

5月5日のこどもの日は、五月人形やこいのぼりを飾りお子様の成長を願われた方も多いのではないのでしょうか。私も三十路間近ではありますがまだまだ発展途中。(だと思い込んでいます)

菖蒲湯につかって体を労わりながら、日々成長できるよう過ごしていきたいです。(S.M)



## 理事会報告

〈4月30日開催〉

- 決算関係書類の承認について
- 部門別損益計算書の承認について 他

## スクラム

4月21日現在

- 直売所「安曇野スイス村ハイジの里」登録会員／704

# JAあづみ セレモニーフェア

ご来場の方に  
**粗品進呈**  
数に限りがございます。  
1家所につき、1つに  
限りさせていただきます。

2026年 6月5日(金) ▶ 8日(月) 10:00 ▶ 16:00

**会場** JA虹のホールとよしな [特設会場]

安曇野市豊科886 Tel.0263-73-6845

ご法事  
予約

ご法事の打ち合わせ、ご予約もその場で承ります

## 盆提灯展示・販売会



- ◆ 法事引き物・新盆返礼品の展示 ◆
- ◆ 新盆祭壇飾りの展示 ◆



ご成約記念品  
プレゼント

フェア期間中、提灯・ギフト・料理などを含め、  
5万円以上のご成約の皆様へ後日、記念品を進呈

※期間中にご来場された方のみ対応とさせていただきます。  
※お越しいただけない方はお電話でのご注文も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

ご葬儀・ご法事 **事前相談承ります** (相談無料)

- ◆ 事前相談をご希望される方には「虹のエンディングノート」を進呈



虹の会・かけはし定期積金 **セレモニー会員 入会受付**

- ◆ セレモニーフェア期間中にご入会いただくと粗品を進呈

JAあづみ有明ホール

〒399-8301 安曇野市穂高有明1723-1  
Tel.0263-83-8345 Fax.0263-83-8346

JA虹のホールとよしな・別館

〒399-8205 安曇野市豊科886  
Tel.0263-73-6845 Fax.0263-73-6844

JA虹のホールあずさがわ

〒390-1701 松本市梓川優702-4  
Tel.0263-78-1050 Fax.0263-78-1051



＝ JA 葬祭あづみ ＝

☎ 0120-721-047

24時間受付

あづみ農業協同組合

- スマイル/No.721 2026年5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