地域に愛される笑顔の輪
JA大北

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪　ふれあい情報誌

〈特集〉
『養生訓』に学ぶ漢方で心の養生

10
2023（令和5年）
No.703

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2 ／ JA大北 公式ホームページ(HP)をリニューアル … P8 ／ JA葬祭 … P9 ／ 特集 … P10 ／ 営農アドバイス … P12
JA直売所キャンペーン … P14 ／ 直売所だより … P15 ／ インボイス制度 … P16 ／ 家の光 … P18 ／ JAインフォメーション … P19
あづみ病院「くらしの健康百科」… P20 ／ 国営アルプスあづみの公園 … P21 ／ アルプスサロン … P22 ／ りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24

今年産米を初検査する検査員ら

大北産米の初検査

全量一等スタート

大町市常盤のＪＡ大北南部低温倉庫で9月11日、令和5年産米の初検査が行われました。この日までに集荷した「酒造好適米」「もち米」445袋（1袋＝30kg）をＪＡの農産物検査員が検査し、全量を一等米と判定しました。

初検査にあたり、当ＪＡの武井宏文組合長は「高温障害や水不足による農作物の品質低下はすでに各地で報告されているが、長野米を代表するブランドの力を維持し高めていきたい。検査員の方々には厳正な検査をお願いしたい。大北地域の主要農産物として良質なものを出荷し、消費拡大にも努めていきたい」と話し、検査員は「厳正かつ公正な検査を行います」と宣誓しました。この日は6人の農産物検査員が、大北南部地域の農家から初検査当日までに出荷された酒造好適米である美山錦、もち米のヒメノモチ、もちひかりを検査。検査では専用の器具や目視にて水分や整粒歩合、胴割れ、着色、被害粒の有無などを慎重に調べました。

初検査を行った吉沢篤検査員は「今年は記録的な猛暑の影響も心配されたが、品質は1等と評価ができる。これからの収穫にあたり天候に左右されるが、適期の刈り取りをお願いしたい」と講評しました。

ＪＡでは、酒造好適米、うるち米、もち米など18万5千俵（1俵＝60kg）を集荷目標に「ＪＡ長野県安心基準米」の集荷を10月末まで行います。

厳正に検査する検査員

親海湿原に新たに設置した保全活動看板

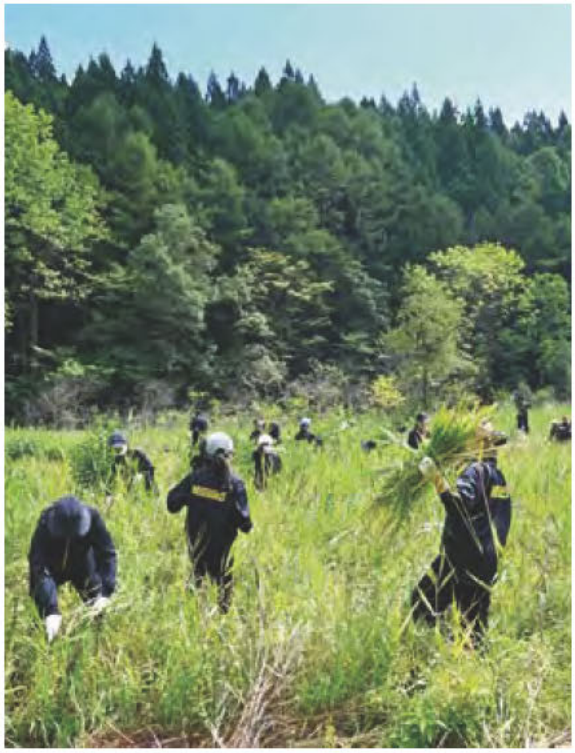
環境保全活動の証が刻まれる

武蔵野市セカンドスクール

当JA観光課は9月11日から9月29日まで、武蔵野市の市立中学校3校の1年生を対象として実施している「セカンドスクール」の受け入れを行いました。

セカンドスクールは、武蔵野市独自の取り組みで自然豊かな農山漁村に長期宿泊を行う教育活動です。普段の学校生活（ファーストスクール）では体験できないような学習活動を授業の一部として行っています。このうち同市の市立武蔵野第五中学校1年生81人は、9月11日から9月15日まで、大町市と白馬村を訪れました。3日目の白馬村佐野地区では、農家民宿に分宿。宿泊先の農家の方々と一緒に、環境保全活動として姫川源流自然探勝園内の親海（およみ）湿原固有植物を侵食するヨシの駆逐作業を鎌の使い方を農家の方から教わりながら、湿原内の約20アールを手刈りで行いました。環境保全活動は今年で7年目。過去の活動の中で天然記念物の花が再び咲いたということもあり、あらためて伝統や意義を実感する生徒も多くいました。活動後は、親海湿原に新たに設置された環境保全活動看板に活動実施の札を取り付けました。

第五中学校の刀根武史校長は「環境保全活動を来年、第五中学校に入学する生徒に受け継いでほしい。また白馬へ訪れる機会があれば、看板に活動の成果が刻まれたことを思い出してほしい」と生徒に向けて話していました。



稲刈り鎌を使いヨシの刈り取りをする生徒

醸造用ブドウを収穫　上質なワイン期待

白ワイン用ブドウのソーヴィニョン・ブラン

白ワイン用ブドウのソーヴィニョン・ブランを収穫する組合員

池田町渋田見の青木原果樹園で9月上旬から、醸造用ブドウの収穫・出荷作業が始まりました。立野泰組合長は「今年は気温が高く雨も少なかったことで粒は小さめだが糖度は高く品質もいい」と話し、上質なワインへの仕上がりに期待を込めていました。

同園は遊休化していた桑園を有効活用するため、1988年に農村地域農業構造改善事業を行い、果樹団地としてワイン用加工ブドウの生産を始め、今年で35年目を迎えました。青木原果樹生産組合の11人が3ヘクタールで生産し、白ワイン用ブドウ「ソーヴィニョン・ブラン」「シャルドネ」や、赤ワイン用の「ピノ・ノワール」などを栽培しています。初日の作業には組合員11人が参加。2人一組となって、粒のそろった房をはさみで一つ一つ丁寧に枝から切り離し、コンテナに入れていきました。

収穫したブドウは当JAを通じ、安曇野市の（株）あづみアップルスイス村ワイナリーに出荷し、ワインに醸造されます。

地域とJAのつながりを深める　第八回学童軟式野球大会

白熱した試合／ホームクロスプレー

チームの仲間とカレーライス

当JAは9月3日、第8回JA大北杯争奪学童軟式野球大会を池田町農村広場で開催しました。大北地域の4チーム約90人が参加して熱戦を繰り広げました。本大会は当JAの地域振興事業の一環として開かれている小学生チームの野球大会で、スポーツを通じてチーム間交流と地域とJAのつながりを深めることを目的として開かれ、池田少年野球保護者会が主管を務めました。試合では、強い日ざしが降り注ぐ中、チームメイトや家族から声援を受けながらはつらつとプレーし、好プレーには、会場からさかんに拍手が送られていました。昼食では恒例の地元食材で作るカレーライスがJAの職員から振る舞われ、子どもたちは、大北産米コシヒカリ、白馬SPF豚を使ったカレーと農協牛乳を美味しそうに食べていました。

結果は次の通り。

優　勝＝常盤野球スポーツ少年団
準優勝＝池田少年野球
第3位＝白馬・小谷キッズ
敢闘賞＝大町ホープ

4年ぶりの開催、116人が親睦を深める

JA大北年金友の会主催アルプスゲートボール・マレットゴルフ大会

JA大北年金友の会主催のアルプスゲートボール・マレットゴルフ大会が9月5日、大町市運動公園で行われました。各地区からマレットゴルフに63人、ゲートボールには8チーム53人の会員が参加。日頃の練習の成果をそれぞれ出し、各競技とも熱戦を繰り広げました。この大会は会員相互の親睦を深めると共に、健康と会の発展が目的で、ゲートボールが32回目、マレットゴルフは24回目の開催。開会式でJAの中村茂専務は「日頃は年金友の会活動にご理解とご協力を賜り感謝しております。仲間意識によるコミュニケーションは元気の源。それぞれ日頃の成果を発揮して、けがのないようにプレーをして、親睦を深めてもらいたい」とあいさつ。大会長で同JA年金友の会吉沢篤会長は「今日の大会を通して、管内の会員同士が交流を深め、これから先も健康で豊かな生活を送るために、運動を習慣化してほしい」と話していました。競技では、各自使い慣れたスティックを使いプレーを行い、マレットでは男女でホールインワンも出るなど好プレーが続出していました。

結果は次の通り
（かっこ内は支所・事業所名）（敬称略）

◎ゲートボール

優　勝＝須沼チーム（ときわ）
準優勝＝白馬地区チーム（白馬）
第3位＝下一チーム（ときわ）

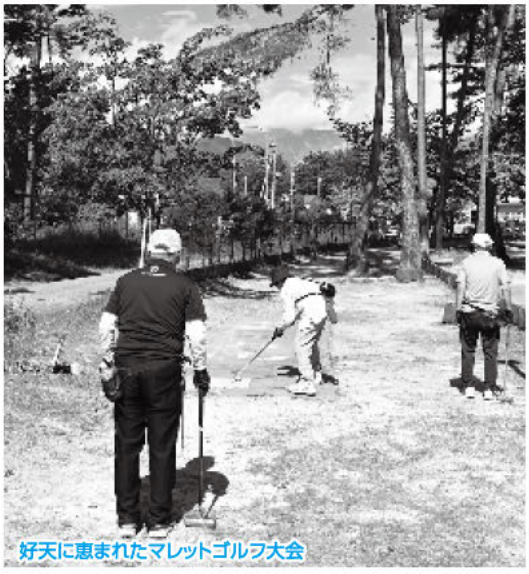
◎マレットゴルフ（18ホール）

〈男性の部〉

優　勝＝降簱　錬之助（白馬）
準優勝＝宮田　三郎（池田地区）
第3位＝中島　登美雄（大町）

〈女性の部〉

優　勝＝高橋　公江（ときわ）
準優勝＝宮沢　悦子（大町）
第3位＝傳刀　紀子（大町）


好天に恵まれたマレットゴルフ大会

屋内開催のゲートボール大会

116人が参加した開会式

加工用タマネギの播種作業始まる

機械化で作業を省力化

当ＪＡ管内では、園芸振興の一環として栽培をすすめている２０２４年産の加工用タマネギ播種作業が９月上旬から始まりました。このうち９月７日に大町市のＪＡ南部営農センター水稲育苗施設で行った播種作業では、ＪＡ職員ら８人が作業分担し、約７時間で１，３８０枚の専用トレーに「もみじ３号」「ネオアース」の種を蒔きました。播種後は、水稲育苗ハウスを活用しビニールハウス内で、温度管理や発芽後の水管理に気をつけながら育苗し、10月上旬から下旬頃に定植します。ＪＡでは「来年の収穫に向けて元気な苗になるよう、大事に育てたい」と話しています。加工用タマネギは播種から収穫、共選まで全て機械化一貫体系が整備されており、生産者の労働時間とコスト削減につなげています。

加工用タマネギの播種作業を行うJA職員ら

◎第４回「はつらつ講座」――「草木染め教室」開催

当ＪＡは９月13日、大町市のＪＡ本所会館で管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の第４回目を開きました。この日は白馬村の滝澤弓子さんと講座受講生の丸山萬利子さん、当ＪＡ総務部ふれあい課職員を講師に18人が参加。講師の説明のもと、どのような模様にしたいか事前にイメージしながら、ポイントを教わりながら染色しました。染料はブルーベリー、マリーゴールドを煮出した２種類の染色液を用意し、布を染めて、世界に一つだけの作品を完成させました。染めた布を広げる場面では参加者同士で出来栄えを褒め合い、模様を見せ合うなどして楽しんでいました。

染色する参加者

ＳＢＣラジオ番組の取材収録

ええっこの里から魅力を発信

当ＪＡ管内、大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」で９月22日、ＳＢＣラジオ番組「ミックスプラス」の期間限定コーナー「おいしい秋の大感謝祭」の取材が行われました。同コーナーは〝ギター侍〟波田陽区さんが県内縦断生レポートで、各地の農産物や旬の味覚を農産物直売所などから、とれたて＆おいしい情報を紹介するものです。当日は同直売所の高橋道雄店長が旬のリンゴや米粉麺、母ちゃんの味工房手作りの小谷漬けおこわ、ねぎ味噌焼きおにぎりを紹介したほか、地元大町中学校の先生と生徒３人がふるさとを元気にしたいという想いを込めて作った「マチスコ」（大町版タバスコ）を紹介しました。生放送は、午後２時から約10分間行われ、終始リラックスしたムードで進行し、波田さんにも実食いただきながらトークが繰り広げられました。

和やかなムードで行われた生レポート

エーコープの酢講習会開催
お酢で健康生活

当JA女性部は8月下旬にエーコープの酢の講習会を大北管内のJA本所会館、支所など4会場で全6回開催しました。各回の参加者は女性部のほかに、フレッシュミズとして若い世代を対象に開きました。講習会ではエーコープの酢製造元である大興産業株式会社の片山明さんを講師に迎え、「エーコープらっきょう酢」や「エーコープ漬けもの酢」、「エーコープほめられ黒酢」を使った料理5品を実演していただきました。講師の方は「お酢は減塩に役立ち、血圧やコレステロールの上昇を抑えることができる。発酵食品なので感染症対策にもなるので、普段の食事にもぜひ取り入れてもらいたい。」と話していました。

酢の効果や役割、料理を学ぶ参加者

参加した部員は「お酢がもたらす効果やお酢を使用した料理を学べてよかった」と笑顔で話していました。

サントリー天然水工場見学とランチ会 女性部社支部

女性部社地区支部は8月30日、同支部の恒例行事である「地元巡り」を大町市常盤の「サントリー天然水 北アルプス信濃の森工場」で工場見学を行いました。同工場は、山梨県の南アルプス、熊本県の阿蘇、鳥取県の奥大山に続く4番目の水源と生産拠点となっています。この日は部員15人が参加。サントリー天然水ができるまでの過程を体感できるシアタールームや見学通路、製造ライン、北アルプスの山々を目の前に試飲できる展望テラスなど、サントリー天然水の〝せいれつなおいしさ〟を体感することができました。工場見学後のランチ会では、地元のそば店で会話を楽しみながら、喉越しが良い蕎麦を堪能し、部員同士の親睦を深めました。

参加した女性部員で記念撮影

「甲州日帰りバス旅行」1日健康デー開催 女性部池田支部

女性部池田支部は9月6日、4年ぶりに同支部恒例行事の1日健康デーで「甲州日帰りバス旅行」を開き、部員4人が参加しました。人気のシャインマスカット食べ放題、山梨県の特産品がそろう道の駅でのお買い物、桔梗屋信玄餅の工場見学、天然石の博物館見学などを楽しみ、昼食は山梨県の郷土料理「ほうとう」を堪能しました。参加した部員は「久しぶりの支部旅行でみんなと楽しく過ごせてリフレッシュできた」と話していました。バス移動や食事の場面では、終始和やかな雰囲気で充実した1日健康デーとなりました。

シャインマスカット狩り農園で記念撮影

美しい景観に抱かれた大北の魅力を発信

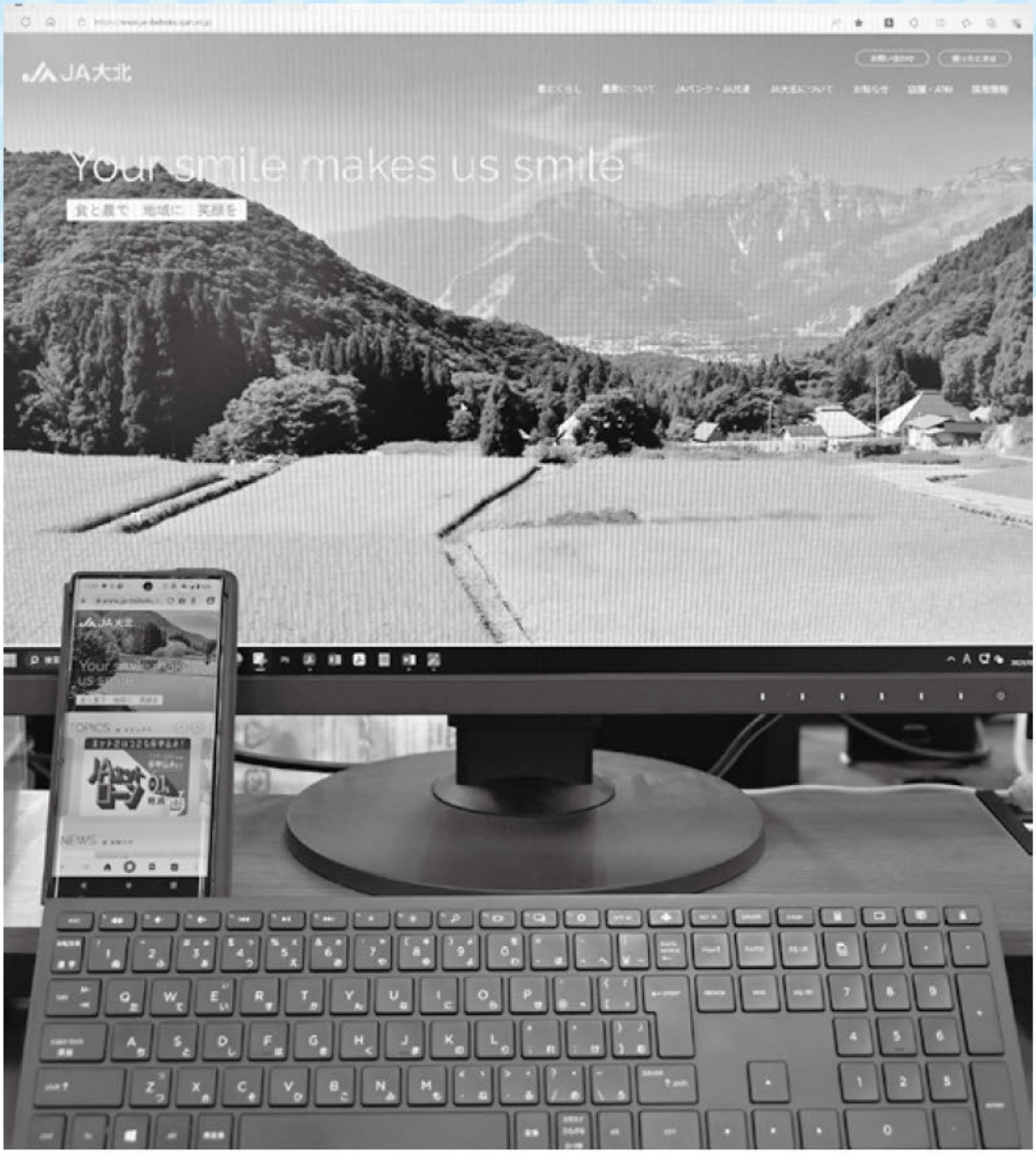
JA大北 公式ホームページ(HP)をリニューアル

ホームページはこちら

https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/

JA大北 検索

＼ アクセスはこちら ／



「美しい景観に抱かれて、あたたかな人の輪が育む食と農」をデザインコンセプトとしたリニューアルHP

この度、令和5年8月31日に当JAのホームページを全面リニューアルいたしました。平成27年以来6年ぶりで、組合員の皆様ならびにご利用者の皆様にとって、より見やすく分かりやすいホームページを目指して、デザインやメニュー構成を見直し、新コンテンツを追加いたしました。

今後も、皆様のお役に立てるような情報を発信して参りますので、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

万全な感染症対策

\ まかせて安心!! /

JA葬祭

家族葬もOK!!

JA葬祭の葬儀

寺院

自宅

JAホール以外のご葬儀もまずはJA葬祭へご一報ください

JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が
個別にご相談を承ります。

ご来場者には
粗品をプレゼント!!

●開催日時／**10月26日(木)**
時間／10:00～12:00

●開催場所／**JAホールおおまち**

［最近のご相談内容一例］

- コロナ禍でどの様に葬儀を執り行うの?
- 家族葬について教えてほしい
- 会員制度について教えてほしい

［JA葬祭の事前相談］

お問い合わせ

お見積り

お問合せ先：**JA葬祭大町 0261-23-7176**

担当者紹介

●JAホールまつかわ

清沢（きよさわ） 守（まもる）（館長）

家族葬から社葬まで、幅広くご利用いただけます。故人の旅立ちを誠心誠意でお手伝い致します。

●JA葬祭大町

海川（うみかわ） 勝（まさる）

夜間受付を担当しています。安全運転と丁寧な対応をモットーとしています。宜しくお願い致します。

JAホールおおまち
〒398-0001 長野県大町市平7791番地6
TEL.0261-26-3300 FAX.0261-26-3301

JAホールまつかわ
〒399-8501 長野県北安曇郡松川村7051番地12
TEL.0261-62-1700 FAX.0261-62-1701

『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

取材協力：薬日本堂
https://www.nihondo.co.jp/

監修：鈴木養平（すずき ようへい）

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。薬日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に『わがまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シュンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強く、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバーなど）

寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）

体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類な

第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりなでさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うことにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200～300歩ほど

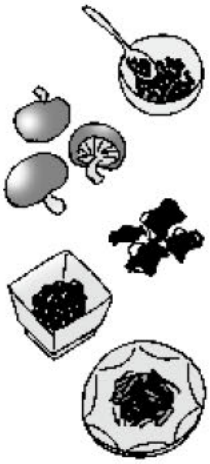
貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。

ど、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

しっかりよくかんで食べる

食事をするときはしっかりよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエットにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役目を果たすのですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質（炭水化物）を分解してくれるのです。食事と十分なそしゃくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりかんで食べましょう。



第2章 日常生活で養生

朝を大切にし、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかり活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに窓を開けて深呼吸し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。

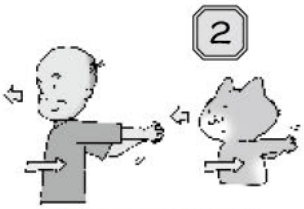
一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を観賞し、植物を慈しみ、季節の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

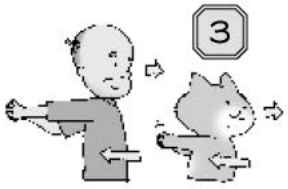
歩いて、体を動かすように」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りっ放しになるのではなく、家の周りを軽くウオーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

頭の体操

1 両手を組む。



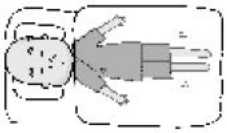
2 組んだ両手を左に引き、頭は右に回す。



3 組んだ両手を右に引き、頭は左に回す。

これを3回行う

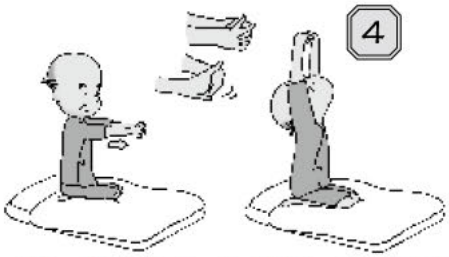
体の体操



1 起き上がる前に、布団の中で両足をぐーっと伸ばす。

2 深呼吸して、睡眠中に体内にたまった濁った気を吐き出す。

3 起き上がって、布団の上に正座する。

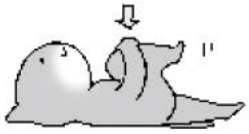


4 両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

足の体操

1 太ももと膝をなで下ろす。

2



手を組んで、足三里のつぼ（膝頭の下）を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。

水稲

北部営農センター　小谷センター　小口 爽真

来年の良質米生産に向けた土づくり

もし、いもち病が出てしまったら…

病気に罹ったワラや籾殻は、翌年の最初の感染源となります。

★適期防除に努めましょう。

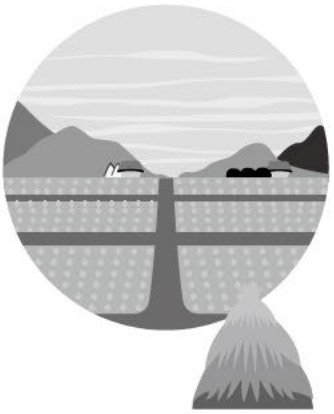
早い段階で病気が散見された場合は、トレボン粉剤等の農薬で早期防除に努め、感染を拡大しないようにしましょう。

★極力、圃場から持ち出すようにしましょう。

圃場に残ったものは、土にすき込んでしっかり腐らせる。または焼却処分をする。

★畑でワラを使う場合には保管場所に注意しましょう。

いもちに罹ったワラを畑などで使うのは問題ありませんが、育苗箱など来年、水稲で使う資材の近くには絶対に置かないように注意してください。



水田の土づくりのポイント

1.深起こしを行う（秋起こしの際に実施）

- トラクターの速度　→　低速
- ロータリーの速度　→　低速
- ロータリーカバーを上げて土を拡散させる。

〈良い土の条件〉

①有効土層が厚い
②養分の保持力が大きい。
③生育を阻害する原因がない。

目標深深度 15cm → 土に空間ができ、根が深くまで張れるようになります。

2.水田専用土づくり肥料（ニュー大地いきいき）

10aあたり100kg（5袋）で省力的に土の活性化を!

ポイント1　リン酸やケイ酸など土づくりに必要な成分を配合しているため、1回の施肥で土づくりが可能。
ポイント2　生育に必要な微量要素もしっかりと含まれています。
ポイント3　生育の中盤から後半にかけて根を保護する鉄分も含まれています。

赤米の発生が見られた圃場での対策

★秋起こしは実施しないように注意しましょう（秋から冬にかけてが低減のポイントとなります）。

→地表面に残すことで以下の効果を狙います。

- 冬期の凍みにさらす。
- 鳥類の食害によって、赤米を減らす。

園芸

南部営農センター 中部センター 平林 宏平

玉ねぎの定植・管理について

苗の準備

草丈25cm程度、本葉4本程度で病害被害が無く健全な苗を選びましょう。
品種は栽培しやすい「OK黄」、貯蔵性に優れた「ネオアース」、食べやすい「赤玉ねぎ」などがおすすめです。

圃場の準備／1a(100㎡)当たり

植え付け2週間前に堆肥200kg、1週間前に苦土石灰を10kg、BB089を10kgを全面施肥します。水田転作園での場合は、有機物が不足しがちです。堆肥をしっかりと投入し、土はなるべく細かくし、活着・根針の向上に努めましょう。
地温確保、雑草対策でマルチをして栽培することをお勧めします。

作土が多い圃場、排水対策ができる圃場を選びましょう。排水不良が心配される圃場では排水溝を確保し、滞水しないように注意しましょう。

植え付け

10月中旬～下旬を目安に受付しましょう。

畝を立てる前にダイアジノン粒剤5（殺虫剤）を散布しましょう。高さは10cm程度でマルチにあった幅の平畝を作り、株間10～12cmでの植え付けが基本ですとなります。

≪注意点≫※分けつ部分が埋まらないように白い部分が見える程度の深さで植え付けてください。深植えだと生育が悪くなり、小玉が多くなったりします。逆に浅植えだと霜柱や凍結で、苗が浮き上がることがあるので注意してください。植え付け後はしっかりと土を押さえておくこともポイントです。

追　肥

元肥と同じ肥料でかまいません。3月上旬～4月上旬頃までに2回に分けて散布しましょう。
また、玉肥大の為の潅水も土の乾燥具合を見ながら定期的に行いましょう。

除　草

土壌処理剤は、雑草発生前に散布してください。土壌が多少湿っている方が効果は高い傾向にあります。

春先は、雑草がやや発生しだしたタイミングで茎葉処理剤を散布しましょう。茎葉処理剤については「かかった所だけ枯れる剤」と「浸透して根まで枯らす剤」がありますので注意してください。

堆肥について

毎年、春に堆肥のご注文を頂いてお待たせしてしまっている場合があります。秋に納品させていただければ、春に使う頃には未熟の心配はなく、使いたいときにすぐ使えるかと思います。春に御入用の場合も秋納品のご検討宜しくお願い致します。

JA直売所だより

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
ようやく暑さも弱まり、少しずつ秋を感じるようになりました。梨、りんご、ぶどうも出荷され始めました。これから秋の果物が増えてきます。楽しみですね。

松川村　アルプス一番

お米の特売日

- 10月27日(金)～28日(土)

コシヒカリなど
5kg 2,100円 → **1,900円**
10kg 4,100円 → **3,800円**

大町市常盤　ええっこの里

週末セール

- 10月13日(金)～14日(土)
- 10月27日(金)～28日(土)
- 11月10日(金)～11日(土)

（セール日程は変更する場合もあります）

- 9月の状況：ネギ・オクラ・ピーマン・なす・アスパラガス・りんご（つがる・シナノドルチェ等）・もも・ぶどう・梨等が出荷されていました。
- これからの出荷最盛になる品目：キャベツ・ネギ・白菜・りんご（シナノスイート・秋映等）・ぶどう・梨等。

《JA大北オリジナル商品》
●米粉うどん ●米粉らーめん
●米粉ぱすた
ええっこの里で販売中です♪

秋のおすすめ品「りんご」

秋になりますと、美味しい果物がいろいろ出荷されますが、今回のおすすめは「りんご」です。りんごは世界で約15,000の品種が存在すると言われており、そのうち日本には2,000種類あるそうです。生産量は青森県がトップで、次いで長野県が2位となっています。りんごは食物繊維、ビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富で、「りんごは医者を遠ざける」とまで言われています。「サンふじ」と「ふじ」では品種が同じりんごですが、違いは何かご存じでしょうか。果実に袋をかけるか、かけないかの違いで、さらに「サンふじ」は長野県の登録商標になっています。「サンふじ」の出荷はまだ先ですが、「シナノスイート」「秋映」が最盛期です。その他にも、地元の直売所でしか手に入らない品種が出荷される場合もあります。是非お近くの直売所へお出かけください。

全店よりお知らせ **新規出荷者随時募集中です!** 詳しくは各店へお問い合わせください。

消費税インボイス制度 スタートしました!

2023(令和5)年10月1日からインボイス制度(適格請求書等保存方式)がスタートしました。「インボイス? 聞いたことはあるけど、中身はよく知らない……」という方もいらっしゃるかもしれません。インボイス制度の仕組みやポイントを紹介します。

インボイス制度とは?

インボイス制度では、原則課税方式により消費税を申告している課税事業者はインボイス(適格請求書)を用いて、仕入れ時にかかった消費税額を差し引いて消費税を申告・納税することになります。これまで売り上げ1000万円以下で消費税を申告する必要がなかった免税事業者も取引先からの求めがあれば、税務署に申請して適格請求書発行事業者(課税事業者)となることを検討する必要があります。

インボイス制度のポイント

① インボイスとは、適用税率や消費税率などの正確な情報を記載した書類やデータのこと。

② 2023年10月から原則課税方式により消費税を申告している事業者が仕入税額控除(売り上げにかかった消費税額から仕入れにかかった消費税額を差し引いて納税すること)を行うためには、原則として仕入れ先からインボイス(適格請求書)を発行してもらい、保存しておく必要がある。

③ インボイスは税務署長の登録を受けた課税事業者にのみ発行が可能。

④ 今回の制度変更によって生じる免税事業者への影響を考慮して、経過措置が設けられている。

制度導入に伴う説明会

インボイス制度の理解を深める/直売所出荷者向け説明会開催

株式会社長野県A・コープとA・コープ店生産者直売部会は8月中旬、同店農産物直売所出荷者を対象に、消費税のインボイス制度導入に伴う対応説明会を白馬村のA・コープ白馬店と大町市のJA大北本所会館で開き、2日間で155人が参加しました。説明会では、10月から導入される消費税の仕入れ税額控除に関するインボイス制度の概要について確認したほか、直売ラベル発行操作方法や精算書の様式などを学びました。参加者からは「しっかりと制度を理解し、今までどおりに出荷できるよう対応していきたい」「制度導入に伴う変更点などを理解できた」などと話していました。

牡牛座 4/20~5/20

全体運 / 対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて

健康運 / ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して

幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ

牡羊座 3/21~4/19

全体運 / 秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです

健康運 / 冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉

幸運を呼ぶ食べ物 / ダイコン

2023年 大感謝祭開催のお知らせ

開催日時 令和5年11月23日(祝・木)～24日(金)
(23日：午前9時～午後4時、24日：午前9時～午後3時)

雨天決行

会　場 大町市文化会館(正面広場)　大町市大町1601-2

開催内容 ・旬の農産物販売

JA大北では組合員、地域住民の皆様に日頃の感謝と絆の強化を図るため、2023年度秋の大感謝祭を開催いたします。旬の農産物販売のほか、自動車・農機具・最新ガス器具(乾燥機・家事ラクコンロ)の展示販売、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずの出店など楽しみ満載です。多くの皆様のご来場をお待ちしております。詳細は広報だいほく11月号及び新聞折込チラシ等でご案内いたします。

エーコープ

銘茶

Green tea

大好評！

品質と安全にこだわった
エーコープ銘茶をお届けします。
摘みたてを新鮮パックした限定品です。

一番茶の新芽を使用した「旨み、こく、まろやかさ」が抜群の銘茶です。

銘茶シルバー 1kg(167g×6本) 11,340円(税込) 10,500円(本体価格)

おいしさと経済性を考えてブレンドしました。新茶の風味はそのままです。

銘茶グリーン 1kg(167g×6本) 9,180円(税込) 8,500円(本体価格)

軟らかい芽の部分を含んださわやかな棒茶です。新茶の時期のみ製造される限定品です。

銘茶 匠(棒茶) 1kg(167g×6本) 7,020円(税込) 6,500円(本体価格)

※写真はイメージです。※商品のデザインが変更されることがあります。

ご愛飲誠にありがとうございます。
エーコープ銘茶は、
春の摘みたて時にパックしていますので、
春のおいしさは変わりません。
再度ご注文をお待ちしております。

JA大北 生活センター(旧ときわ店) TEL.23-6160
JA大北 北部営農センター TEL.75-2180
おたり店 TEL.82-2224

蟹　座 6/22～7/22

全体運 ／ 気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます
健康運 ／ コンディションが良好。スポーツを楽しんで
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ホウレンソウ

双子座 5/21～6/21

全体運 ／ ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを
健康運 ／ 腸内環境を整えて。発酵食品にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ゴボウ

＼「家の光」12月号・1月号購読申込み中!／

"Ienohikari" 家の光

12月号の主な内容

定価／1,027円(税込み)

10分家活

第1別冊付録

2023年家の光家計簿　日記付き

家計を守るためには家計簿を活用した支出の見直しが欠かせません。自分に合った記帳方法を見つけるチャートや継続記帳のポイントを紹介し、家計簿スタートを応援します。

CO2排出量を計算して記載し、CO2削減に取り組むための「環境家計簿」をめだつ位置に掲載することで、電気・ガス、燃料代などの使用料を把握でき、地球にも家計にもやさしいライフスタイルを習慣づけるのに役立ちます。

第2別冊付録

得するお金10の習慣

日々の生活、家族のライフプラン、自らの老後の生活など、誰もが少なからず抱えているお金の不安を漫画やクイズで解説し、実践すると食費や被服費、光熱費などがどのくらい節約できるのか、目安となる金額とあわせて掲載します。

日常の生活の中ですぐに実践できる「得するお金の10の習慣」を提案し、JAの信用、共済事業や、「ふるさと納税」など、お金の得する情報もコラムで紹介。お得情報満載の付録です。

1月号の主な内容は、家の光11月号でご案内いたします。

乙女座
8/23〜9/22

全体運 ／ コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて
健康運 ／ 良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 根ミツバ

獅子座
7/23〜8/22

全体運 ／ 大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけられるようよく観察を。方向転換は吉
健康運 ／ 無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ネギ

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳（配偶者のものも）、印鑑をご持参ください。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所・事業所金融共済課までお問合せ下さい。※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121

日程（時間:9時～16時）	ローン相談（開催場所）
10月22日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月12日(日)	
11月26日(日)	

日程（時間:9時～16時）	年金相談（開催場所）
10月22日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月 2日(木)	白馬支所
11月 7日(火)	大町支所
11月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月15日(水)	おたり支所
11月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター

JAバンクアプリ　JAネットローン　JAネットバンク　を是非ともチェック!

理事会（9月29日開催）

■協議事項

①令和5年度 上半期決算実績について ②令和5年度 上期協同のあゆみ資料について ③「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面）」の定例改正について ④令和5年度 上半期決算資産自己査定結果について ⑤貸出先について ⑥不良債権処理方針（案）について ⑦有限会社 アグリサポート固定資産取得（案）及び利益相反取引について ⑧（株）大北地域開発 ファミリーマート大北会染店契約更新及び、固定資産取得（案）について　全議案が可決承認されました。

■報告事項

① 8月末 事業実績について
② 8月末 組合員の新規加入状況について
③ 3カ年計画（2022-2024）2023年度上半期取組み状況の報告について
④ 苦情等処理受付対応状況報告について
⑤ 反社会的勢力排除対応状況報告およびCCS定期確認（結果報告）結果について
⑥ コンプライアンス・プログラム（上半期進捗状況報告及び下期取組み内容）について
⑦ 事務ミス等報告について
⑧ 自主検査結果の報告について
⑨ 組合員アンケート集計結果について
⑩ 第31回 組合員代表者集会について
⑪ 簿外資産について
⑫ ALM委員会及び余裕金運用状況について
⑬ 長野県JAバンク懸賞金付定期貯金「slow風土」について
⑭ 貸出金利の改定について
⑮ 令和5年産 米概算金について
⑯ 自然災害に対する支援対策について
⑰ 内部監査総括（上半期中間）報告について
⑱ 子会社の上半期決算状況について
⑲ JAしみずアグリフェスタへの参加について
⑳ 令和5年度 秋の感謝祭について
㉑ 主な会議・行事について
㉒ その他

蠍座（10/24～11/22）
全体運 ／リーダーシップを発揮して。少しせっかちになりがちなとき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます
健康運 ／歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを
幸運を呼ぶ食べ物 ／ナス

天秤座（9/23～10/23）
全体運 ／人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に
健康運 ／喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを
幸運を呼ぶ食べ物 ／カリフラワー

大動脈瘤について

診療部長 循環器内科部長
東方壮男

■ 大動脈瘤とは?

大動脈瘤は、大動脈にできた「こぶ」のような病的なふくらみのことです。

■ 大動脈とは?

心臓から拍出された血液は、直径15～20mmの大動脈を通って、全身に栄養を運んでいます。大動脈は図のように大動脈弁から上（頭）に向かって始まります（上行大動脈）。その後、脳や腕に栄養を運ぶ3本の血管を分枝し（弓部大動脈）、Uターンして下へ向かいます。弓部大動脈末梢側から横隔膜までの部分を下行大動脈、横隔膜から左右の下肢に分岐する部分までを腹部大動脈といいます。

■ 大動脈瘤の原因は?

大動脈瘤はできた場所によって○○大動脈瘤と呼ばれ、胸部に動脈瘤がある場合を胸部大動脈瘤、腹部に大動脈瘤がある場合を腹部大動脈瘤といいます。

血管の老化現象である動脈硬化が原因となる場合が多いといわれています。つまり、動脈硬化を促進する原因：喫煙、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などがある人は大動脈瘤になる可能性が高くなります。

■ 症状は?

多くの大動脈瘤は無症状で、検診などで偶然発見されることが多いですが、腹部大動脈瘤は、お腹を触ったときに脈打っているふくらみが分かることがあります。

大動脈瘤が恐ろしいのは、風船が大きく膨らむと破裂するように、徐々に大きくなってついには破裂してしまうことです。もし破裂したらその死亡率は80～90%にも上るといわれています。

いったん動脈瘤ができてしまうと、自然に縮小することはなく、有効な薬物療法もありません。したがって、大動脈瘤は破裂する前に治療するのが原則です。

■ 危険な状態にならないために

検診や人間ドック、他の病気のために行った検査などで発見されることが多いので、検査結果を確認するようにしましょう。

大動脈瘤の検査には、X線検査、エコー（超音波）検査、CT検査、MRI（磁気共鳴画像）検査などがあります。これらの検査で形態や大きさ、発生している部位などを正確に調べます。

■ 治療って何をするの?

大動脈瘤が破裂する危険性が高くなると（胸部は直径5−6cm、腹部は直径4−5cm）、大動脈瘤を人工血管に置き換える手術やカテーテル治療のひとつであるステントグラフト内挿術を行います。それぞれに長所・短所があり、全身状態をよく調べて、最も適した治療法を選択します。

破裂する危険性が低い大きさであれば、後述の通り日常生活に気を配り、定期的に専門医を受診することが重要です。

■ 日常生活で気をつけることは?

高血圧、高脂血症、糖尿病、喫煙などが大動脈瘤の発症や悪化にかかわっています。こうした危険因子を改善することが極めて重要です。

また、血圧が急に上昇することを避けるようにします。例えば、排便の際に強くいきまないようにする、入浴の際に脱衣所や浴室を暖かくする、イライラして急に怒ることがないようにする、激しい運動（とくに力仕事）を急にしないなどです。

最後に…65歳を超えたり、動脈硬化になりやすい危険因子がある方は、大動脈瘤のことも気にして検査してみてはいかがでしょうか。

［お問い合わせ］循環器内科外来　電話 0261(62)3166　14時～17時の間にお問い合わせください。

山羊座（12/22～1/19）
全体運 ／友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出合えるはず。お試しプランにツキ
健康運 ／肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ユリ根

射手座（11/23～12/21）
全体運 ／よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します
健康運 ／食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて
幸運を呼ぶ食べ物 ／シュンギク

国営アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）の企画運営担当の清水愛加（しみずまなか）です。
新緑だった森も色づき、秋も深まってきました。アルプスあづみの公園では
「秋の森チャレンジ＆紅葉フェスタ」が開催中です。
アクティビティや体験プログラムに挑戦するにはちょうど良い季節です。
紅葉を楽しみながら、あづみの公園のひと時を過ごしてみませんか？

秋の森 チャレンジ&紅葉フェスタ

●期間／11月12日(日)まで

巨大地上絵

アルプス大草原に、「黒部ダム竣工60周年」を記念した地上絵が登場！

●期間／10月上旬～11月ごろ
●場所／アルプス大草原
協力：大町市プロモーション委員会

ミニF-1

電動ミニカーでコースを駆け抜けよう！

●日　時／10月7日(土)～10月9日(月)
午前10時～午後12時、
午後1時30分～午後4時
●場　所／入口広場
●参加費／100円 ※雨天中止

ミニSL

ミニSLに乗って、秋の公園を楽しもう！

●日　時／10月7日(土)～10月9日(月)
午前10時～午後12時、
午後1時30分～午後4時
●場　所／入口広場
●参加費／500円 ※少雨決行・荒天中止

紅葉を楽しむ ノルディックウォーク体験

紅葉を楽しみながら、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか？

●日　時／10月28日(土)・29日(日)
(受付時間)午前9時45分～午前10時30分、
午後12時45分～午後1時30分
●対　象／身長150cm以上
●受付場所／インフォメーションセンター
※少雨決行・荒天中止
※ノルディックポールの貸出しあり

【創作体験】
ハロウィン工作

●日　時／10月14日(土)～31日(火)
(受付時間)午前9時30分～午前11時30分、
午後1時～午後3時
●場　所／森の体験舎　創作工房
●参加費／200円/個

【食体験】
五平餅づくり

新米コシヒカリを使用した五平餅づくり体験

●日　時／10月8日(土)・9日(日)
(受付時間)午前9時30分～午後1時30分
●場　所／森の体験舎　食工房
●参加費／200円/個　※材料が無くなり次第終了

●紅葉の見ごろ
10月下旬~11月中旬
※紅葉の時期は天候により変動します。
最新情報は公園HPをご覧ください

●料金の掲載のないものは無料ですが、入園料は必要です(中学生以下無料)。●申し込みの掲載がないものは、当日直接ご参加ください。詳細は、公園管理センター(大町・松川地区)にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

TEL.0261-21-1212
【開園時間】9:30～17:00(9月～10月)
※詳細は公園ホームページでもご確認いただけます。

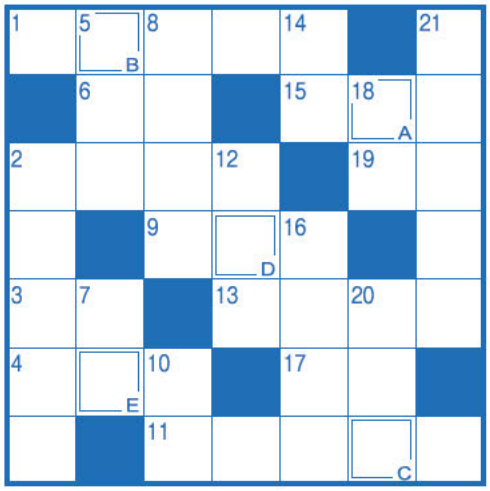
公園ホームページ ▶ https://www.azumino-koen.jp/
Facebook ▶ https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter ▶ https://twitter.com/@azumino_OM
Instagram https://www.instagram.com/alpsazumino_om

魚座 2/19~3/20
全体運 ／ 努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し
健康運 ／ シェイプアップや筋力トレーニングにツキ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ジャガイモ

水瓶座 1/20~2/18
全体運 ／ 周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ
健康運 ／ 関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉
幸運を呼ぶ食べ物 ／ リンゴ

頭の体操 クロスワードパズル

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?



●タテのカギ

2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
5 ――大敵、運転中は気を引き締めて
7 白――に身を包んだ花嫁さん
8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
10 ハウスを使わず作物を育てる――栽培
12 考えるときにひねるもの
14 応用に移る前にしっかりと
16 1カ月の後ろ3分の1
18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
21 2人でおそろいの服を着ます

●ヨコのカギ

1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
2 屋内のこと。――派
3 ボンレス――、――サンド
4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
6 たき火に手をかざして取ります
9 飲んで食べて話して楽しみます
11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
13 奇術師が披露するもの
15 ベンチよりふかふかしています
17 富士山の山頂を白くします
19 漬物やワインを詰めます

●9月の答え

カラスウリ

応募方法

はがきに、
①クロスワードパズルの答え(アルファベット部分のみ)
②JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと(「みんなの声」コーナーで紹介する場合があります。ご了承下さい。)
③住所・氏名・年齢・電話番号
以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。
毎月、正解者の中から抽選で5名の方に「まごころ商品券」をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもってかえさせていただきます。
ご応募に際して取得した個人情報は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり/10月31日必着

eメール・FAXでも受け付けています。
FAX・0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

63 398-0002
大町市 大町
字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

みんなの声

読者のコーナーです。写真やイラスト・絵手紙など大募集!!

◎いつも葉っぱが枯れてから掘っていたさつまいもですが、今年は早く食べたくて探り芋をしてみたら立派な芋が既に出来ていてびっくり。少し干してから焼き芋にしたいと思います。
大町市 50歳代 女性
●編集より/立派なサツマイモが収穫できて良かったですね。土の中からサツマイモが次々に出てくる不思議。まるで宝探しみたいで、目を輝かせて掘り返す姿が目に浮かんできます。美味しい焼き芋はできましたか?

◎広報「だいほく」表紙のこどもくらぶ、人の気持ちが癒されますね。
大町市 80歳代 男性
●編集より/いつも、JA広報誌をお読みいただきありがとうございます。子どもの笑顔は、人を元気づけたり、癒やしてくれたりする不思議な力があります。これからも元気で明るい子どもが表紙を飾りますので、どうぞお楽しみください。

◎広報「だいほく」に出合って久しいですが、コンテンツも多岐に渡っており、写真も多く、中には懐かしい知り合いの顔が掲載されていて親近感を覚えています。感謝です
大町市 70歳代 女性
●編集より/いつも、JA広報誌をお読みいただきありがとうございます。みなさまに喜んでいただけることを心の支えにしております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

みんなの声コーナーではお便りをお待ちしています。身近な出来事など、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

応募先

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄
FAX.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

みんなの川柳

子どもより 親が激アツ 運動会
たけるんるん

この暑さ 人も野菜も 命がけ
野口五郎岳

コンバイン 音静まりて 猿も消え
おけい

川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回りで起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか?ハガキに「川柳、ペンネーム」を記入の上、応募は下記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

応募先

りんご娘　栗田 真衣（まい）さん（21）小谷村

～「ありがとう」が励みになり、やりがいに繋がっている～

仕事は

小谷村の小谷村観光連盟に就職して、今年で2年目。仕事の内容は、観光情報の提供やお客様からの問い合わせ対応、観光パンフレットの管理・発送、経理事務を担当しています。特に問い合わせ対応では、最近一人ひとりのニーズが多様化しているので、常にお客様のニーズにお応えできるよう努めています。

農・食に対するイメージ・思い

農業については、小さい頃によく田植えを手伝いました。田植えを手伝った後は泥だらけなので、田んぼのそばの川で川遊びをして、サンダルを流して遊んだことを覚えています。食料生産のための田んぼだけではなく、私たちが生活をする上で、大変重要な多くの「めぐみ」をもたらしてくれるので、とても安心感があり、人々に癒しや安らぎを与えてくれることに日々感謝しています。

休日・趣味は

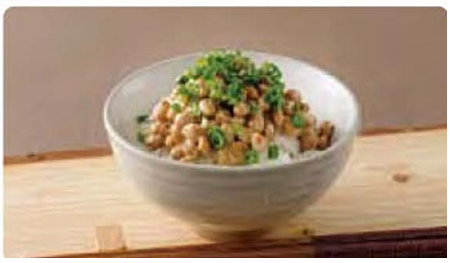
趣味は読書と映画鑑賞。一人で没頭できる時間を楽しむ事が魅力です。

これからの夢・目標は…

就職前の私の想像以上に奥が深い仕事でした。観光に関する知識や経験値、情報収集力によって、ご案内の質は大きく変わることを実感しています。普段からアンテナを立て、小谷村にお越しいただくお客様のキラキラした表情をイメージしながら情報を集めておく必要があると感じているところです。

ざんせつ

残暑が長引き、暖秋の傾向になっていますが、皆様お変わりありませんか？暑い暑いと言いながら、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。過ごしやすいはずの秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない…、そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。夏バテは“暑さ”でバテて、秋バテは“温度差”でバテるとのことです。自分も秋バテにならないように、健康な心と体を保つために、バランスの良い食事を摂ることを意識しています。それに加えるのが、栄養価の高い納豆。食べ方を工夫しながら、飽きずに継続して摂り、納豆の発酵パワーを味方にして、毎日を健康的に過ごそうと思います。　丸山



毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ピ

旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理の提案です。

秋鮭ときのこの混ぜご飯

●材料

塩秋鮭切身	1切
きのこ	適量
オイスターソース	小さじ2
卵	1個
塩・こしょう々	少々
サラダ油	大さじ1
ご飯	2～3人分
A バター	10g
A めんつゆ	大さじ1～2
青じそ	2枚程度

●作り方

① 卵は溶きほぐし、塩・こしょう、水小さじ2を加えてよく混ぜ合わせます。
② 青じそは千切りにします。
③ きのこは食べやすい大きさに切ります。
④ 塩秋鮭切身はグリルなどで焼き、ほぐします。
⑤ フライパンに半量のサラダ油を熱し、①を加えて炒り卵を作ります。
⑥ フライパンに残りのサラダ油を熱し、③を炒め、オイスターソースを加えて炒め合わせます。
⑦ ご飯に④と⑤、Aを加えて味を調えます。
⑧ 皿に⑦を盛り、⑥と②を散らします。

一口メモ

9月から11月に水揚げされた白鮭を秋鮭と呼びます。秋鮭はさっぱりとした味わいが特徴でムニエルなどがおすすめ。鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれています。自然の(赤橙)色素カロチノイドの一種で、抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑えて血管壁を保護したり、免疫機能の低下を抑える効果があるといわれています。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 経済部 TEL.0261-22-1846

かあちゃんの味

地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。
今月は、女性部神城・白馬支部より

コリンキーと豚肉のオイスターソース炒め

材料

・コリンキー200g 1/4個 ・ピーマン2個 ・豚こま切れ肉200g 1/4個
・ごま油大さじ1 ・下味(料理酒大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、片栗粉大さじ1)
・調味料(オイスターソース大さじ1、砂糖大さじ1、鶏ガラスープの素大さじ1/2)

作り方

①コリンキーは種とわたを取り除いて皮を剥き、5mm幅に切る
②ピーマンはヘタと種を取り除いて細切りにする。
③豚肉は一口大に切り、ボウルに下味の調味料とともに入れますラップをして10分置き、味を馴染ませます
④中火で熱したフライパンにごま油をひき、①②③を炒めます。豚肉に火が通ったら、調味料を入れ炒め合わせます。
⑤全体に味が馴染んだら火から下ろし、器に盛り付けて完成。

今月のポイント! 今回は豚こまを使いますが、他の部位や牛肉、鶏肉でも代用できます。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JA葬祭の担当がお手伝いいたします。

TEL.0261-23-7176

■式場 ■棚上げ会場 ■親族・寺社控室 ■通夜室 ■霊安室 ■70台収容駐車場 ■霊柩車・送迎用マイクロバス ※自宅・公民館・寺社等での出張葬も承ります。

JA大北 JAホールおおまち 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301 TEL.0261-26-3300

JA大北 JAホールまつかわ 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701 TEL.0261-62-1700

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。

●発行日／令和5年10月3日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:武井宏文 ●編集／大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷
〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/