

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

November 2016 No.620

11

Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

池田町で病院祭・農業祭

「未来」～地域とよりそう～をテーマに合同祭

JA大北女性部が50周年へ

記念講演と研修会開く

[特集]

平成28年度上半期事業報告

だいほく通信北から南から | 女性部通信 | 営農アドバイス | JAインフォメーション | オートバルからのお知らせ
あづみ病院「くらしの健康百科」 | 国営アルプスあづみの公園 | アルプスサロン | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」



地域に愛される笑顔の輪

JA大北



記念講演と研修会開く

「女性部」は大北農協が設立された昭和41年までに、管内の全事業所に婦人部（現在の支部）が設立され、北安曇農協婦人部として各事業所の婦人部が個々に活動していましたが、昭和43年に全事業所の婦人部が集まり「大

北農協婦人部」として発足しました。農協運動に女性の声を反映すると共に、南北に長い地域で、農繁期の時間差を活用した田植えの応援活動など、相互扶助活動に取り組んできました。平成8年には「女性部」に改名し、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図る活動を行ってきました。



JALしみずより農産物の販売も

農業祭では同公民館周辺にテントを設け、地域の農産物などの販売を行ったほか、公民館内では今回新たな催しとして20m海苔巻き作りを企画。約40人が長さ20メートルの海苔に、ご飯と同町伝統食の内鎌かんぴょうなどを乗せて巻き、完成後に切り分けて参加者が試食しました。また女性部池田支部による季節の果物と牛乳を使った健康ジュースの試飲、パッチワ

クの体験・展示、そば打ち体験、福餅まき、アルプスシンフォニックバンドによる演奏会など多彩なイベントのほか、「第13回池田町お米コンテスト」も開かれました。コンテストには町内で安全・安心な米づくりに取り組む農家から平成28年産コシヒカリ91点が出品され、栽培履歴の検証、食味計による食味値を計測した後、上位3人の出品米を北安曇地方事務所、池田町、同町農業委員会や当JA、あづみ病院など7名の審査員により食感審査などを行いました。結果、1位に竹内満長さん、2位に吉澤悦子さん、3位に那須正行さんが選ばれ、表彰状が授与されました。同祭実行委員会では「天気も良く、大勢の来場者に感謝したい。同祭りから地域の保健・医療・福祉と農業・食を感じて頂き、健康で笑顔をあふれる場として伝えれば」と話しました。



HOT LINE
だいほく 11

台風18号の突風でリンゴに被害発生



10月5日夜から6日未明にかけて台風18号が大北管内に接近し、大町市や松川村で突風によるリンゴの落下や倒木などの被害が発生しました。当JAでは6日、長雨・台風18号農作物災害対策本部を立ち上げ、営農指導員などが調査したほか、山田組合長ら役員も現地へ視察に出向き、農家ら



と懇談しました。大北管内では大町市と松川村の一部で被害が大きかった

ものの、全体の被害総額は約800万円となっています。

北安曇地方事務所長賞に平林慎也さん(松川村)のシナノスイート

リンゴ中生種コンクール開く／大北園芸振興協議会とJA大北



大北園芸振興協議会とJA大北は10月12日、大北地区りんご中生種(シナノスイート)コンクールを大町市平のJA大北りんご選果場で開きました。

最上位の北安曇地方事務所長賞には松川村の平林慎也さんが出品したシナノスイートが選ばれました。表彰式は来年2月に開催予定の大北地区りんご生産振興大会の席上で行われ

ます。

同協議会やJA大北が同地区のりんごの生産性と品質向上を図り、消費者から信頼されるりんごづくりの推進を目的に、県の奨励品種である中生種のコンクールとして

今回で13回目の開催。コンクールには大町市と松川村の生産農家が「シナノスイート」7点を5kgの箱詰めで出品。選果場の光センサーで糖度、熟度を計った後、県農業技術課、北安曇農業改良普及センター、全農長野などの審査員が形状、色沢などを厳密に審査しました。審査員からは「大北地域は寒暖の差があり全体的に着色のいい産

地。台風や9月の天候不順の中で、今回出品されたりんごは着色や形状もいい。」と講評し、審査長で北安曇農業改良普及センターの古田豊文所長は「気象条件の悪い中、栽培管理は大変だったと察する。これだけいいりんごに仕上げた農家の努力に敬服する」と話しました。そのほかの入賞者は次の通りです。(敬称略)▽全農長野中継事業所長賞＝遠藤喜郎(松川村)▽大北農協組合長賞＝平林智彦(松川村)▽県大北園芸振興協議会長賞＝平林栄美子(松川村)

また今回出品された上位入賞品は10月17日に開かれた県のコンクールに出品し、県園芸特産振興展推進協議会長賞に平林慎也さん、全農長野県本部長賞に平林栄美子さんが入賞しました。



武蔵野市セカンドスクール

第五中学生と第一中学生が大北管内で「地域文化・自然体験」を学ぶ



東京都の武蔵野市立第五中学校1年生78人が23日から27日まで、大町市と白馬村で農山村に滞在し農林業を主体とした体験授業を行う「セカンドスクール」を行いました。このスクールは武蔵野市の事業の一環として行なわれているもので、同校は当JA観光課が窓口となり毎年の恒例行事となっています。23日は、仁科台中

学校1年生が第五中生を大町市内の商店街や史跡を案内し巡った後、仁科台中で大町市と武蔵野市について事前学習した成果を発表し合うポスターセッションで、互いの地域について理解を深めました。また、24日には白馬村神城の姫川源流自然探勝園・親海湿原で環境保全活動としてヨシの刈り取りと片付け作業も行ったほ



か、27日には、地元の農家とTPPに関する学習会で農業とTPPに関する課題について学びました。同校の菅野由紀子校長は「自然体験や地域の人、伝統文化は都会では実体験することができない。生徒たちにとって学ぶ機会となれば」と話していました。



東京都武蔵野市の市立第一中学校1年生87人は9月27日から10月1日まで、白馬村と小谷村で「セカンドスクール」を行ないました。

28日は小谷村中土の里山で雑木林の下草刈り作業を体験しました。同スクールによる里山整備支援は14年目。同村の森林インストラクターの

指導を受けながら「初めて鎌を使った。都会では体験できない」などと話しながら雑草を刈っていました。また、今回初めて「中谷のむら歩き」を企画。生徒たちが中土の中谷地区を歩き、暮らす人々の歴史や文化について学びを深めました。29日にはオリンピック・パラリンピック・環境学習として、



クロスカントリースキーで冬季五輪に3大会出場した白馬村の成瀬野生さんの体験談を聞きました。同校の若槻善隆校長は「雨の影響で一部行程が変更となったが、自然体験や農家民宿の方々と過ごす時間も多く交流が深まった。五輪選手の話も貴重な体験。将来的に地域の人と手をたずさえて村おこしができるような交流につながれば」と話していました。



大町アルプスマラソンに3700人

JA大北・JA共済も協賛／秋晴れの北ア山麓走る

第33回大町アルプスマラソン(実行委員会主催)が10月16日、大町市運動公園陸上競技場を発着点に開かれました。全国各地から3728人がエントリーし、秋晴

れの中、参加したランナーたちが紅葉が色付き始めた北アルプス山麓に設定されたコースを爽やかに走っていました。この大会には当JA・JA共済も協賛しました。



大町アルプスマラソンに合わせ JA職員組合が清掃活動ボランティア実施

当JA職員組合は10月15日、大町市常盤で沿道の清掃ボランティア活動を行いました。10月16日に開かれた大町アルプスマラソン開催前に、地域貢献活動をしようと若手職員40人

が参加。マラソンのコースとなっているあづみの公園大町・松川地区入口周辺の約2kmの区間で沿道脇のゴミを拾いました。



まつかわ農業小・保育園児サツマイモほり

松川村農業委員会と同村営農支援センターなどが開校している「安曇野まつかわ農業小学校」は10月18日、19日、同村南保育園と北保育園の園児を農業小の畑に招き、サツマイモの収穫を行いました。

18日、南保育園では102人の園児たちが農業委員や当JA女性部松川支部員などと一緒に手で土を掘り「ここにあったよ!大きいの取れたよ」と大きな声をあげて土の中からサツマイモを掘り取っていました。収穫したサツマイモは園で焼いも会を開いて食べたほか、給食で園児に提供されました。

秋野菜・ニンニクづくり講座

女性農業大学7期生

女性農業大学7期生は9月14日、当JA本所会館で秋野菜作り講習会を開きました。当JA営農部園芸振興課の中村勝課長を講師に、様々な料理に使えるニンニクの定植と栽培方法について学びました。講座ではクイズ形式の資料を使い、講師の説明を

聞きながら問題を解く形式で、ニンニクの苗も販売しました。受講生は「楽しく学べた。料理に使えるよう苗を畑で育ててみたい。」と話していました。



小谷村の棚田オーナー稲刈り 今年も笑顔で収穫

棚田のオーナー制度に取り組む小谷村で10月1日、県内外からオーナーと家族らによる稲刈りが行われました。同村中土の「中谷郷が元気になる会」が荒廃地を再生した棚田では、関東方面などからオーナーが訪れ、同会員の地区住民など合わせて約50人が、鎌やバインダーで刈り取り、はぜ掛けしました。東京都三鷹市から参加したオーナー夫婦は、「雨で稲が倒れているかと心配したが無事で良かった。友人と一緒に食べるのを楽しみにしている」と鎌をとり、ぬかるんだ田に苦戦しながら稲を刈り取っていました。相澤誠男会長は「9月の長雨や台風の影響で田の状態を心配したが、オーナーの皆さんと無事に収穫でき安心している。皆さんの笑顔と交流が大切に元気になる」と話していました。

た。友人と一緒に食べるのを楽しみにしている」と鎌をとり、ぬかるんだ田に苦戦しながら稲を刈り取っていました。相澤誠男会長は「9月の長雨や台風の影響で田の状態を心配したが、オーナーの皆さんと無事に収穫でき安心している。皆さんの笑顔と交流が大切に元気になる」と話していました。



NPO法人・仁科の里造りが大町東小学校児童と玉ねぎ定植で交流



大町市社のNPO法人・仁科の里造りは10月24日、大町東小学校3年生

児童37人を同法人が管理する畑に招き、たまねぎ苗植え付け体験学習を開きました。たまねぎの定植を通して児童たちに大北地域の風土と豊かな自然や食育に役立てようと、同法人が今年初めて開いたもので、県農業改良普及センター、大町市、JA大北が共催しました。普及センター技術員が、手作りの紙芝居を使ってタマネギを

植え付ける方法を説明した後、児童たちは、約1.5アールの畑に移り、1人100本ずつ配られたたまねぎ苗を、法人の農家やJA営農指導員から手ほどきを受けながら、こぶし1つ分の間隔をあけて丁寧に植えつけていました。同法人の清水憲一郎代表は「体験を通じて農業に親しみを覚えてもらえれば」と話し、児童たちに「収穫を楽しみにしてください」と呼びかけました。たまねぎは来年6月下旬に収穫予定で、学校給食に使われる予定です。

小谷きのご祭り 秋の味覚に来場者多数

小谷村の温泉施設「サンテ・イン・おたり」で10月1日、2日の両日「第16回小谷きのごまつり」が開かれ、県内外から大勢の行楽客でにぎわいました。このイベントは同村の特産品であるマイタケなどのキノコを多くの人に知ってもらい、消費拡大を目的に開催しているもので、小谷村、村振興公社、JA大北山菜加工場などで行う同祭り実行委員会が主催。会場内のレストランでは天ぷらや炊き込みご飯など、マイタケ料理のバイキングや、きのこ

汁の振る舞いなども行われ、来場者が秋の味覚を楽しんでいました。会場入り口で行われたキノコの即売会では、当JAきのご部会員が出荷した原木マイタケなどが並び、県内外からの来客者が買い求めていました。同きのご部会の見田勇治部会長は「今年はマイタケの生育は順調で品質も良かった。大勢の来客に感謝したい」と話しました。

た。大勢の来客に感謝したい」と話しました。



女性部通信

女性部ときわ支部 絵手紙で直売所ポップづくり



女性部ときわ支部は10月18日、当JAときわ支所2階で、絵手紙ポップ作りを行いました。部員9人が参加し、支部の柳本洋子支部長を講師に、サツマイモ、白菜、カブ、ミカン、リンゴなどの秋冬野菜・果物を筆で書き上げ、一言ことばを添えて28枚の作品が完成しました。出来上がった作品は当JA農産物直売所「ええこの里」に持ち寄り、野菜などの前に飾り、来店者へ秋冬野菜の宣伝に使われています。ご来店の際にご覧ください。

女性部通信

女性部平支部

健康体操教室開く

女性部平支部は9月26日、仲間づくりと健康づくりを目的に体操教室を行いました。当JA平支所会議室で部員7名が参加し、健康運動指導士の柳裕子さんを講師に脳トレを交えた軽体操など、1時間30分ほど汗を流しました。参加者は、「これから寒い時期を迎えると運動不足になるので、今日教わった脳トレなど家でも行い、今後女性部活動として定期的に体操教室を開催したい」と話していました。

室を開催したい」と話していました。



女性部通信



美麻支部 アルミでつくる花器づくりに挑戦

女性部美麻支部は9月15日、当JA美麻支所2階でアルミの花器講習会を開きました。講師に長野市在住の横沢由明さんを招き、14人の部員が参加しました。アルミ花器は、発泡スチロールで型を作り、溶かしたろうや押し花にした木の葉を貼付け模様をつけ、講師の横沢さんが持ち帰って特殊加工して一か月後の10月中旬に完成しました。参加した部員は「立派な作品に仕上がった。花を飾るのが楽しみ」と話していました。

ミ花器は、発泡スチロールで型を作り、溶かしたろうや押し花にした木の葉を貼付け模様をつけ、講師の横沢さんが持ち帰って特殊加工して一か月後の10月中旬に完成しました。参加した部員は「立派な作品に仕上がった。花を飾るのが楽しみ」と話していました。

アイガモ農法のモチ米を手刈りで収穫・脱穀 安曇野まつかわ農業小学校

松川村農業委員会と同村営農支援センターなどが開校している「安曇野まつかわ農業小学校」は9月29日、アイガモ自然農法で栽培していた米の収穫を行いました。この日は村立松川小学校3年生の児童80人と農業委員、当JA女性部員などが、役場南側にある約20アールの圃場の内、約5アールで育てた古代米のモチ米「白毛モチ」を鎌で刈り取り、はぜ掛けしました。天候の影響等で稲の長さは短めだったものの出来も良好。水田にアイガモを放すなど自然農法にこだわっ

た米は、10月19日にハーベスター式脱穀機や足踏み脱穀機などで脱穀した後、同村の収穫祭で福餅まきなどに利用しました。また15アールで育てたコシヒカリは学校給食で児童が食べるほか、村内の福祉施設への寄贈と、国際



援助米としてJAを通じてマリ共和国に送られる予定です。

おたり支部が2ヶ所で「ミニデイサービス」笑いヨガと軽体操で楽しい一時



女性部おたり支部は9月16日、10月21日に、地区の高齢者が健康維持とコミュニケーションを図り、楽しく健康な日を過ごせるようにと「ミニデイサービス」を開きました。相澤緑子おたり支部

長を中心に9月16日は北小谷来馬公民館で北小谷地区の高齢者13人が参加し、笑いヨガや軽体操で楽しい一時を過ごしました。笑いヨガは池田町で安曇野かるみあふターヨガクラブを主宰する五十嵐千恵さんを講師に、笑うことから健康を得る「笑いヨガ・体操」を行いました。21日は当JAおたり支所で下里瀬地区の部員14人が参加し、笑いヨガとスマイルボウリング・軽体操を行いました。笑いヨガは安曇野かるみあふ

ターヨガクラブから2名のインストラクターを招き、実施したほか、当JAふれあい課の職員が講師となり、力をかけず手軽にできるスマイルボウリングや体操で楽しい一時を過ごしました。参加者は「日頃笑うことも少ない中、楽しい時間だった」と話していました。



女性部通信



女性部おたり・中土支部が
ノルディックウォーキングで
健康増進

女性部おたり・中土支部でつくる「ウォーキングの会」は10月11日、白馬村でノルディックウォーキングの講習会を開きました。この日は好天に恵まれ、13人の部員が参加し、白馬グリーンスポーツの森を出発し、姫川河川沿線から木流川・大出地区周辺の北アルプスが見える景色を楽しみながら歩きました。

業務用野菜(キャベツ・タマネギ)



〈キャベツ〉

- 目標反収:5000kg/10a
- 販売目標:300,000円(k単価60円)
- 所得目標:125,000円/10a
(概算経費175,000円)



〈タマネギ〉

- 目標反収:5000kg/10a
- 販売目標:250,000円(k単価50円)
- 所得目標:123,000円/10a
(概算経費127,000円)

◎栽培の利点

- ①機械定植が可能(貸出します。) タマネギは掘取り機も貸し出します。
- ②価格が決まっています。(相場に関係ないため、収量を上げれば所得が増えます。)
- ③通常の青果出荷に比べ出荷規格が容易で出荷資材も安価。

園芸品目導入のポイント

◎土づくり

- ①堆肥等有機物の施用(2t/10a以上)
- ②土壌改良資材の施用(石灰質の施用)
- ③排水対策(サブソイラー・排水溝・高畦等)
- ④土を細かく耕す。
(耕耘は丁寧に数回行う。)
- ⑤かん水ができる圃場の選択
(干ばつ対策)



◎労働力の確保

主要品目の労働時間と作業 (目安)

作物名	労働時間(10a)	主な作業別労働時間(条件:水稲以外は苗は購入・うね立てマルチは機械使用)労働力 家族2.5人とした場合
水稲	16h	育苗 3.7h 耕起砕土 1.5h 代掻き 0.8h 施肥 0.3h 田植え 1.5h 除草 0.2h 水管理 4.0h 畦畔除草 1.5h 収穫 2.5h
ジュース用トマト	125h	施肥耕起 5.0h うね立てマルチ 2.0h 定植 8.0h 一般管理 40.0h 防除 18.0h 収穫出荷 50.0h 片づけ 2.0h
業務用タマネギ	42h (機械定植・収穫)	施肥耕起 5.0h うね立てマルチ 2.0h 定植 2.0h 除草 12.0h 防除 12.0h 追肥 3.0h 収穫 3.0h 片づけ 3.0h
業務用キャベツ	50h (機械定植・収穫)	施肥耕起 5.0h うね立てマルチ 2.0h 定植 2.0h 防除 15.0h 追肥 3.0h 収穫 20.0h 片づけ 3.0h
アスパラ栽培	280h (長期取り)	施肥耕起 10.0h 一般管理 60.0h 病害虫防除 20.0h 収穫 18.0h 片づけ 10.0h
白ネギ	240h (個人選別) 110h (共選)	施肥耕起溝掘り 12.0h 定植 3.0h 土寄せ除草 15.0h 防除 8.0h 収穫調整 20.0h 片づけ 2.0h
ミニトマト	125h	施肥耕起うね立て 2.0h 定植 3.0h 一般管理 20.0h 防除 4.0h 収穫 30.0h 出荷調整 30.0h 片づけ 1.0h

◎栽培技術の習得

- ①周囲の生産農家との情報交換。
- ②指導機関(JA営農指導員・農業改良普及センター等)による技術指導、講習会への参加。
- ③基本技術の徹底

園芸品目についてのお問い合わせは下記までご相談ください。

□営農部 22-1842 □南部営農センター 23-5364 □中部営農センター 22-1775 □北部営農センター 75-2180

園芸

営農部

農業振興推進作物「稲+1(園芸作物)」

農業所得の確保のためにJA大北では引き続き園芸作物の作付け推進を図ります。

個人向けお勧め園芸作物

アスパラガス



- 目標反収:800kg/10㍿(3年目から本格的に収穫)
- 販売目標:800,000円(k単価1000円)
- 所得目標:300,000円/10㍿(概算経費500,000円 共選代含む)

◎栽培の利点

- ①永年性作物、1度植えると10年栽培できます。
- ②アスパラは軽量で収穫作業も楽です。…女性や高齢者、誰でも取り組みます。
- ③手間のかかる選別結束作業は、JAで行います。(省力できた分面積拡大を)
- ④定植後の必要な機械は、管理機と動力噴霧器です。

白ねぎ



- 目標反収:2,000kg/10㍿
- 販売目標:500,000円(k250円)
- 所得目標:200,000円/10㍿(概算経費300,000円 共選代含む)

◎栽培の利点

- ①収穫期間が長いので収穫作業の調整が可能(8月～12月)
- ②定植機や溝掘機を貸し出します。皮むき機等がなくてもJAの共同選別(共選)を利用できます。
- ③作業は軽作業、営農組合など集団栽培にもお勧めします。

ミニトマト



- 目標反収:450kg/160本(1a)
- 販売目標:225,000円(k500円)
- 所得目標:103,000円/1㍿(概算経費122,000円 施設償却費は除く)

◎栽培の利点

- ①水稲育苗ハウスの有効利用に最適です。
- ②軽量で高齢者、女性の方でも取り組みやすい品目です。
- ③JAの選別機を利用できますので出荷荷造りが軽減できます。

営農組合・法人向け園芸作物

ジュース用トマト



- 目標反収:7000kg(1箱20kg×350箱)/10㍿
- 販売目標:329,000円
- 所得目標:193,000円/10㍿(概算経費136,000円)

◎栽培の利点

- ①価格が決まっています。(ゴールドバックとの契約栽培)…47円/kg
- ②全量出荷できます。…収量を上げれば所得が増えます。
- ③出荷時の経費(運賃・箱代)や規格選別など面倒な作業がありません

平成28年度 上半期事業実績報告

平成28年度上期は、第51回通常総代会でご承認いただきました事業計画に基づき、各事業に取り組んでまいりました。以下、上半期の事業につきまして報告いたします。

生産指導・販売状況

放射性物質関連

(1)大北管内の水稲における放射性物質は不検出となり、安全性が確認されました。

新たな販売拠点づくり

(1)J A大北アグリパーク直売所「ええこの里をオープンさせ、多様な担い手へ対応できる販売拠点づくりを行いました。

担い手支援

(1)集落営農組織・法人への肥料大口予約支援、米出荷契約金特別対策、米政策への加入支援事務を行いました。
(2)米・畑作物収入減少影響緩和対策への加入者は、認定農家・法人・集落営農組織経営体で合計168経営体が入り、加入面積は水稲1,587.8ha、麦104.7ha、大豆144.1haとなり、いずれも前年度より増加しました。
(3)水稲作業担い手燃料支援を実施しました。

(4)A C B（農家対策支援室）による訪問活動を継続し、担い手等の要望、意見の集約に努めました。

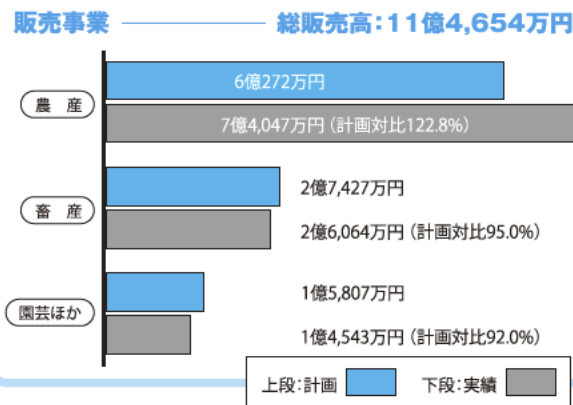
農産

(1)水田農業政策について、市町村営農支援センター及び地域農業再生協議会と連携し推進しました。
(2)平成27年度産米の8月末出庫率は92.2%となっており、前年比119.8%の状況でした。
(3)米の生産調整目標数量の地域間調整は、管内・県内J A間調整418トンが行われ前年比105%となりました。
(4)8月15日現在の長野県水稲作柄概況は、平年並みと見込まれました。
(5)平成28年度産米の概算金は、消費減退は続いているものの米需給の引き締まりに

より60kg紙袋換算で、コシヒカリA1等11,872円、あきたこまち1等11,212円、美山錦1等11,872円とし、集荷目標200,000俵/60kgの全量集荷運動を展開しています。
(6)7月から8月にかけて、無人ヘリコプターによる水稲病害虫の広域一斉防除を約2,800ha実施しました。
(7)米の品質を確保する為、南部低温倉庫と大北カントリエレベーターへ色彩選別機を導入しました。
(8)小麦の集荷は、一部に高温の障害も懸念されましたが、293トンの出荷があり、前年比144%となり他産地に比べ、収量確保が図られました。

畜産

(1)養豚では、放牧豚・黒豚・S P F豚の銘柄確立に向けた取り組みを継続しました。
(2)肉牛では、素牛の供給不足による高値



が継続しています。枝肉価格は下位等級が弱含みであるものの、高級部位の荷動きが好調で、堅調に推移しました。
(3)酪農では、日々の飼養管理の徹底を図るとともに、上半期夏期においては、酷暑対策を実施してきました。
(4)医薬品では、飼育戸数の減少はあるものの、定期的な種兎更新、暑熱対策を行い安定出荷に努めました。

園芸

(1)アスパラガス振興プロジェクトによる作付け推進により本年度約1.2haが新植されました。
(2)農業法人、集落営農組合を中心に業務用キヤベツ、加工タマネギの生産に取り組みしました。タマネギについては移植機、収穫機の導入で作業の機械化体系を図りました。
(3)果菜類(きゅうり、なす、ミニトマト等)の予約相対取引販売に取り組みしました。
(4)果樹経営安定対策事業の活用により、りんご新わい化栽培の転換を図るとともに、栽培技術講習会を積極的に開催しました。
(5)花きはりんどうの新植、ひまわりの面積拡大に取り組みしました。
(6)「ええこの里直売所」の開設に伴い、直売所園芸セミナーの開催等で園芸品目の栽培者確保に努め、少量多品目栽培の推進を図りました。
(7)安全、安心対策として放射性物質の調査及び残留農薬検査を積極的に実施しました。

購買事業

生産購買事業

(1)春肥について、主力品目の予約価格を下げ、予約購買のメリット対策を実施しました。
(2)7月に農業用廃プラスチックの回収と適正処理を行いました。

生活購買

(1)あづみ病院売店をファミリーマートに移行し、利用者の利便向上を図りました。
(2)食品衛生管理を徹底するための食品安全講習会を行いました。
(3)農機具の作業量平準化を図るため、事前整備を推進しました。
(4)春の農繁期対応を行いました。

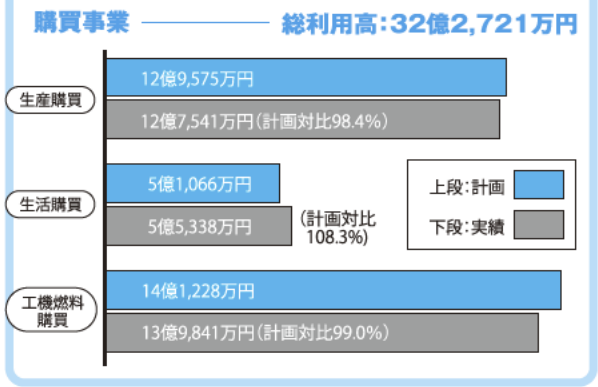
工機燃料購買

(1)農業・観光関係の燃料支援対策を行いました。
(2)計画的なL Pガスの保安点検を行いました。
(3)農機具の作業量平準化を図るため、事前整備を推進しました。
(4)春の農繁期対応を行いました。

信用・共済事業

信用

(1)農業所得増大に向けた長野県J Aバンク県域サポート事業に取り組みしました。
(2)親元就農支援事業、農業法人設立支援事業を実施しました。
(3)農機具等購入応援事業の計画策定を行いました。
(4)農産物直売所クーポン付定期貯金「マ



ルシエ」の推進による貯金増勢と、地元農産物の販売拡大に努めました。
(3)創立50周年キャンペーンによる低利な小口ローンの利用者拡大に努めました。
(4)不良債権処理方針に基づき、適切な債権管理と固定化債権の流動化を図りました。
(5)統一事務手続の実施点検を行うとともに、内部管理態勢の強化に取り組ま

共済

(1)3月のトップワン運動からスタートしたJ A共済保障点検運動では、8月末までの取り組みにおいて、年間目標74.6%を達成しました。
(2)保有契約額維持における、解約防止等、減少を抑える取り組みを行いました。
(3)お支払共済金は、8月末までに、4,707件、30億1,807万円をお支払いしました。
内容:事故共済金(長期・短期)
1,762件 9億6,846万円
満期・年金・その他給付金
2,945件 20億4,961万円

観光事業

誘客事業

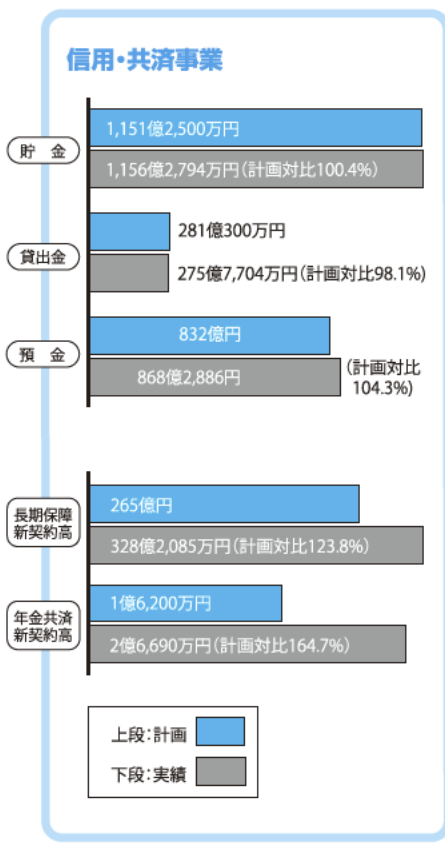
(1)農村資源、特に人と人を繋ぐ「心」を大切にしながら、「地域」と「人」の活性化、農家所得の向上に努めました。

生活福祉活動

生活相談活動

1 女性部活動

(1)女性部活動
基本方針(28年度・30年度)「ひとりではできないことを仲間とともに実現しよう」



(1)熊本地震における震災募金を部員に募りました。
(2)正副役員研修会:6月29日 アステイコーひめ・みずすコーポレーション視察研修
(3)フレッシュ交流会:7月10日 明智鉄道食堂列車と日本大正村 79名参加
(3)J Aしみず女性部との交流会 7月28日くろよんロイヤルホテルにて昼食交流会
(4)各支部活動 健康デイ、各種商品研修、各種講習会、支所イベント等へ参加

生活相談活動

(1)お通者クラブの実施 4月26日 昼神温泉グラントホテル天心・グリーンファーム他 24名参加
(2)元気高齢者支援活動 はつらつ講座 6月・8月 4回実施 33名参加

高齢者福祉活動

1 介護保険事業(介護予防含む)

(1)ふれあいステーション
・訪問介護事業:8月末現在 延べ利用者 511名
・居宅介護支援事業:8月末現在 延べ利用者 327名
(2)ふれあいプラザおもちゃ
・通所介護事業(機能訓練特化型デイサービス) 8月末契約者数:70人 述べ利用回数:1,880回
・みのり教室(マシントレーニング)登録者数:37名、延べ参加人数:680名
(3)介護シヨップ(8月末現在)
・福祉用具貸与、販売事業 延べ利用者:906件・販売:22件
・上記のほか、介護保険事業外の福祉用具販売、相談を実施しました。

2 大町市より受託事業

(1)南部地域包括支援センター
・総合相談、権利擁護業務、包括的継続的ケアマネジメント支援事業など相談件数:68件

J A体質強化・教育広報活動

創立50周年記念誌の発行と記念式典を行ったほか、記念式典で静岡県のJ Aしみずと相互の持続的発展と産地間交流、災害時緊急相互支援等を目的に姉妹提携を結びました。農協法改正の概要、長期構想25・30後期中期計画、事業実績および計画内容、法令遵守を徹底するための職員全体研修会を4月に開催しました。さらに業務が統一基準に基づき適正に実施されているかを点検・確認するための連続職場離脱を継続して実施しました。

また、情報誌「だいはく」において営農技術情報の掲載、総代会特集の掲載、ディスクロージャー誌の備え置き等により、経営情報の開示に努めました。

下半期も各事業別に重点目標を掲げ、積極的に取り組んでまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

蟹座 6/22~7/22
全体運 / あれこれ考え過ぎてしまう傾向に、難しい顔をしているとチャンスが逃げていくので、ご用心。楽天的な発想を
健康運 / 積極的に動くこと。運動不足解消を目指して幸運を呼ぶ食べ物 / シシヤモ

双子座 5/21~6/21
全体運 / 優柔不断になりやすいかも。信頼できる相手に相談し、助言を求めて。気分リフレッシュにはダンスなどが吉
健康運 / 上々。スポーツに励み、楽しむのが正解。幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ

牡牛座 4/20~5/20
全体運 / 物事を邪推し、自ら運気低下を招きがち。笑顔心を掛け、明るいイメージづくりを大切に。お香をたくのも効果的
健康運 / 小まめなストレス発散が必須。深呼吸を幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク

牡羊座 3/21~4/19
全体運 / 前向きな気持ちになれる期間です。攻めの姿勢で行動を起こして。また、海外に関連する事柄につきがあります
健康運 / 平穩。マッサージで血行促進を図って幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク

いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

近年、地域では少子高齢化が進み、子育て中の親同士が交流する機会や、子どもと一緒に遊べる場所が減っているといわれています。JAは、子ども連れで参加できる料理教室などの催しや、「JA子育てひろば」の開設を進めるなどして子育てを応援しています。

ママたちの子育てを応援



耕そう、大地と地域の未来。

日頃のご愛顧に感謝して
お客様感謝デー開催

12月3日 土
午前9時～午後4時

JA大北オートバル 南部センター
JA大北オートバル 北部センター

ミニ展示会
JAサンバー
商談会

冬将軍がくる前に早めのご準備! スタッドレスタイヤ交換 ホイル付きタイヤ交換 大特価!!

お問い合わせ (株)JAオート長野 JAオートバル 北部センター TEL 72-3920 JAオートバル 南部センター TEL 23-7205

蠍座
10/24~11/22

全体運 / 物質面より、内面の充実を意識を向けたい月。大掃除で不要な品を片付けるのも正解。気晴らしには音楽鑑賞を
健康運 / 注意になりがち。落ち着いて行動して幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ

天秤座
9/23~10/23

全体運 / コミュニケーション能力が高まり、誰とでもすんなり親しくなれます。趣味が一致する仲間との交流もうツキ
健康運 / 順調です。アクティブに動き回る好機 幸運を呼ぶ食べ物 / フル

JA大北 定期貯金・定期積金 2016 特別金利キャンペーン

定期貯金

1年定期	0.05% (税引後0.039%)	JA大北組合員の方は 0.10% (税引後0.079%)
3年定期	0.15% (税引後0.119%)	JA大北組合員の方は 0.20% (税引後0.159%)

※1口20万円以上が対象です。■貯金の種類はスーパー定期貯金1年および3年(自動継続型)、ならびに自由金利型(大口)定期貯金1年および3年(自動継続型)です。

定期積金

0.15% (税引後0.119%)	JA大北組合員の方は 0.20% (税引後0.159%)
----------------------	---------------------------------

■積立期間が3年以上5年以下で、契約額18万円以上が対象です。

長野県JAバンク 平成28年12月30日まで

秋冬キャンペーン2016
お預入金額20万円につき、1本の抽選権(抽選番号)をお付けします。

詳しくはお近くのJA大北金融窓口まで

12月1日(木) 新規オープン!

小谷給油所

ココです!

国道148号

ローソン 小谷店様

※ 尚、11月29日(火)、30日(水)は機器等準備の為休業させていただきます。

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。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融経済課までお問合せ下さい。

日程 (時間:すべて9時~16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 本所アプロード1階になります
平成28年11月13日(日)	○(アプロード1階)	○
11月16日(水)	おたり支所	—
11月27日(日)	○(アプロード1階)	○
12月11日(日)	○(アプロード1階)	○
12月25日(日)	○(アプロード1階)	○

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

●税務署からのお知らせ

平成28年青色決算説明会 のご案内 (個人事業主の皆様へ)

税務署では、個人事業主の方の青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次のとおり説明会を開催いたします。
説明会で使用する資料は、当日、会場で配布し、講師は、税務署が依頼した税理士が行います。
なお、開催会場の所在図などを、関東信越国税局のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。

対象	開催日	開催時間	会場	対象地区
農業所得を有する方	12月6日(火)	午前10:00~正午	大田市 JAアプロード 2階オーロラホール	全市町村

〈お問合せ先〉大町税務署(担当:個人課税部門)

TEL.0261-22-0410 (代表)

(自動応答音声による案内がございますので「2」番を選択してください。)

おうちで作成 ネットで申告

国税局のホームページの確定申告書作成コーナーで申告書を作成できます。

e-Tax www.nta.go.jp 確定申告

乙女座
8/23~9/22

全体運 / トラブルの暗示。わがままは控え、思いやりや気遣いを忘れずに。また、愚痴や不満より、感謝の言葉を伝えて
健康運 / 食べ過ぎやすい時期。腹八分目の徹底を 幸運を呼ぶ食べ物 / そば

獅子座
7/23~8/22

全体運 / 楽しいことに縁あり。食事会や飲み会などに誘われたら、気軽に参加してみよう。行きたかったお店に行くのも◎
健康運 / スキンケアに力を入れて、体調に好影響 幸運を呼ぶ食べ物 / ユズ

アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、ツインイルミネーション「光の森のページェント」が始まります！今年も堀金・穂高地区の2地区同時開催。「公園の四季」をテーマに、光の世界へいざないます。さらに、コンサートやマジックショーのほか、竹巻パンやおしるこづくりなどイベント盛りだくさん。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

ツインイルミネーション「光の森のページェント」

冬の風物詩ともなっているイルミネーションイベントを今年も大町・松川地区と堀金・穂高地区の2地区同時開催。今年のテーマは「公園の四季」。大町・松川地区は「秋・冬」、堀金・穂高地区は「春・夏」をテーマに、光と音の演出で公園の四季を表現します。

■開催日／11月19日（土）～平成29年1月9日（月・祝）
■点灯時間／16:00～21:00

○シンボルツリーと光の花畑「秋の花畑」

紅葉のシンボルツリーとコスモスの花畑をイメージしたグラウンドイルミ。中央に位置する花のオブジェは、モーションセンサーで手の花開く動作で色が変わります。



■場所／入口広場



○ピアノで音楽を奏でる「ドレミの木」

芸術の秋をイメージした体験型イルミネーション。設置されたピアノを弾くと、音にあわせてイルミネーションの点灯パターンが変化します。

■場所／三本立ちのコンラ

○大きなハートが目印「愛の広場」



大きなハートが人気の「恋人の聖地信濃大町」のフォトスポットです。結の鐘をならせば幸せが訪れる??

■場所／レストラン前広場

○黄金色に輝く散歩道「光の並木道」

「秋」と「冬」のスポットを結ぶ光の並木道。森の中をずっと続いていくような、電球色の温かな光が冬の夜を彩ります。

■場所／空中回廊までの園路



○音楽とシンクロする雪の華「冬の花畑」



恒例となっている音楽と光の演出。空中回廊から森の中を見下ろすと、音楽にあわせ、雪の結晶が咲くような演出をお楽しみいただけます。

■場所／空中回廊下

○公園初！「プロジェクションマッピング」

■場所／森の体験舎大屋根

各地で話題となっているプロジェクションマッピングが公園に初登場。公園の四季を表現した演出をお楽しみいただけます。

お問い合わせ、受付時間など、詳細はアルプスあづみの公園大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。

TEL:0261-21-1212

※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

公園ホームページ <http://www.azumino-koen.jp/>
Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>
Twitter https://twitter.com/azumino_om
LINE @azumino.park

魚座
2/19～3/20

全体運／できる人と比べて落ち込む気配。「人は人」と割り切り、気持ちの余裕を取り戻して、自然に触れると開運に
健康運／生活リズムが乱れそう。節制を心掛けて
幸運を呼ぶ食べ物／イイダコ

水瓶座
1/20～2/18

全体運／変化が幸せを呼ぶ鍵に。部屋の模様替えやイメージチェンジをするとグッド。グループでの活動にも刺激がいっぱい
健康運／良質な睡眠を。疲労回復に効果てきめん
幸運を呼ぶ食べ物／サツマイモ

山羊座
12/22～1/19

全体運／人当たりがソフトで周囲から慕われそう。面倒見の良さを発揮しよう。気分転換にはジャグジーがベスト
健康運／運動不足で太りやすいかも。軽く体操を
幸運を呼ぶ食べ物／ニンジン

射手座
11/23～12/21

全体運／自信を持って動けば、新たな可能性が生まれる兆し。自己アピールは大胆に。未体験でも思い切って、ぶつかって
健康運／安楽。評判の健康食材が体質に合いそう
幸運を呼ぶ食べ物／ナガイモ

下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医 狩野 修治



今回は足首の捻挫をご紹介します。足関節捻挫はスポーツ外傷の15～20%を占めるとされ、みなさんも一度は経験されたことがあるのではないのでしょうか。一般的には保存的に改善するため、「捻挫」だからとかるく見られる傾向にあります。しかし、一度捻挫をすると再度捻挫をする可能性が高くなったり、痛みがのこってしまうことがあるため注意が必要です。今回は足関節捻挫でも多い足関節を内返しで受傷する外側の靭帯損傷について紹介させていただきます。

足関節捻挫とは

捻挫とは関節に無理な外力がかかり、関節周囲の靭帯・腱などの損傷が起こることとされます。しかし、足関節周囲には多数の靭帯・腱が存在していますので捻挫という言葉では一定の病態を表せません。足関節外側の靭帯は前距腓靭帯・踵腓靭帯・後距腓靭帯・前脛腓靭帯・二分

靭帯などがあります。損傷した靭帯により方針が少しずつ異なることがあります。

受傷起点

足関節の内返しが強制的に外側の靭帯損傷をおこすことが多いといわれます。

重症度

足関節捻挫は靭帯の伸長による傷害のみの1度、靭帯が部分断裂している2度、完全に断裂している3度に分けられます。1度は腫脹が少なく、2度・3度では腫脹が著明で皮下出血を伴うことが多いとされます。3度は完全断裂のため関節の不安定性が生じるため適切に治療する必要があります。

画像検査

単純X線写真で骨折の有無を確認する必要があります。外観だけ

では骨折の有無は判断できません。足関節周囲の骨折はほとんどの場合に手術が必要になります。必ず骨折を否定する必要があります。靭帯断裂の診断には超音波検査やMRIが有効とされます。

治療方法

受傷直後、受診をされる前にRICE療法をおすすめします。RICE療法とはREST（安静）・ICE（冷却）・COMPRESSION（圧迫）・ELEVATION（挙上）の頭文字からRICE療法と呼ばれています。具体的には痛めた足を心臓より高い位置に挙上した状態で固定・安静とします。氷嚢などをあてて（凍傷を予防するため直接あてるのではなくタオルなどを使用して、30分ほどで一度外して、また冷やすようにしてください。）足首を冷やしながら包帯で圧迫してください。

急性期の腫脹を抑えた後は固定が必要となります。重症な捻挫には10～14日程度の短期的なギプス固定もすすめられます。ギプス固定後や軽度の捻挫には支柱付の頑丈な装具などで足関節を3～4か月固定することをおすすめします。スポーツ復帰についてはいろいろといわれておりますが、軽傷である1度損傷では3週間、靭帯の断裂を認める2度・3度損傷では約6週間程度安静にして徐々にスポーツ復帰していくことをおすすめします。



りんご娘

せ え な
加藤 世恵名さん (20) 松川村



～子どもたちの笑顔を引き出せる保育士に～

●仕事は

松川村内の保育園で保育士をしています。子どもが大好きで、高校の職業体験で子どもたちと接したことで保育士になろうとはっきり決めました。優しい先輩方や、いい環境の中で、子どもたちが笑顔で気持ちを一生懸命しゃべろうとしているところが毎日楽しく感じています。

●農・食に対する思い・イメージは

園でも畑で季節ごとに野菜を栽培して子どもたちに提供しています。私も地産で旬の物はおいしい時に食べるようにしています。特にトマトが好きです。

●休日・趣味は

趣味はカラオケと6才から習っているピアノで演奏会も出ています。

●理想の男性はどんな人ですか

他人に思いやりがあって、頼りがいのある人がいいですね。

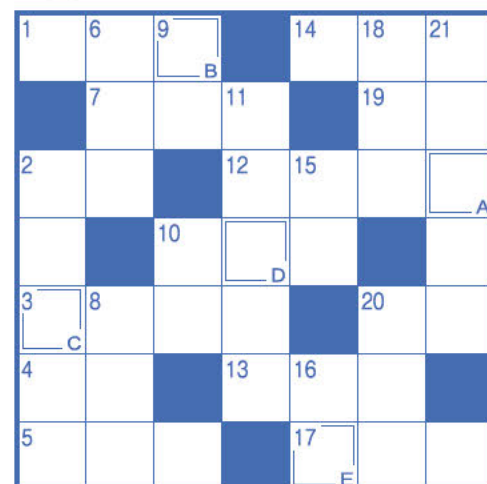
●これからの夢・目標は…

子どもたちの笑顔を引き出せる保育士になりたいです。園の生活が楽しかったと思える様にもっと勉強し、楽しい活動をしていきたいです。



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

- 丸太を積み上げてつくる家
- 初心運転者が車に付けるマークはこの形
- 鳥羽伏見の戦いに端を発する戦争
- ちらしや握りがあります
- 壁や塀に絡まる植物
- 西洋ナシの代表的な品種
- カニやイカの呼吸器
- シジミやアサリ、カキなど
- 成羊の肉のこと
- 前の反対側
- 12月24日の夜は——イブ

●ヨコのカギ

- 11月は霜月、12月は——
- 「プレーメンの音楽隊」の中で一番大きな動物
- 正月向けの寄せ植えによく使われる植物。キャベツの改良品種です
- 肉、乳、角、骨などを利用する家畜
- 徳川家康が晩年を過ごした——城。城跡は静岡市にあります
- 10歳を——に4人の子がいます
- 真冬に豪雪地帯の軒からぶら下がります
- 欄を英語で言う
- 千円札などに入られています
- 耳の中で音を受け取る器官
- 灰をならしたり、上に自在かぎをつるしたり
- 平成29年のえとは
- きねの相棒です

応募方法
官製はがきに、
①クロスワードクイズの答え
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名の方に賞品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。

締めきり／11月30日必着
メール・FAXでも受け付けています。
FAX 0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-jp
大田市 大町字
光明寺三〇九一
JA大北広報係
52

●10月の答え

サツマイモ



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙・俳句や川柳も大募集!!
し、また様々な食べ方を実践する楽しみが伝わってきます。様々な農作物にも挑戦してみてください。

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。

〒398-0002
大田市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄
FAX.0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-jp



訃報

瀧澤昌彦元専務理事が逝去
当JA元専務理事の瀧澤昌彦氏(池田町会)が10月20日、逝去されました。享年76歳。瀧澤氏は平成14年から平成20年まで当JAの代表理事専務理事を歴任。JA運動・地域貢献に邁進されました。ご冥福をお祈り致します。



表紙

撮影データ
●撮影日/2015年11月5日
●カメラ/NIKON D750
●レンズ/24-70mm f/2.8

大田市八坂
八坂三原高原近くの山中。11月に入り、カラマツも黄色に色づき始めた。太陽の光が楓の紅葉を浮かべさせる。
PHOTO:松沢伸一

理事会 10月25日開催

報告事項

専門委員会報告、9月末事業実績、9月末組合員新規加入状況について、反社会的勢力排除対応状況について、平成28年度上半期決算監事監査報告について、金融円滑化にかかる開示について、貸出金利の改定について、平成28年度産集荷実績について、風害(10月5日)の状況について、主な会議行事について、その他

付議事項

- 平成28年度上半期ディスクロージャーについて
- おたり支所・店舗・小谷給油所解体工事について
- 全国監査機構監査事後処理報告について
- 信用事業方法書の変更について
- 大町給油所の閉鎖について

その他事項

ざんせつ



台風の到来や暑かったり寒かったり寒暖の差が激しかった10月でした。下旬には朝晩の吐息が白くなるほどの寒さを感じるようになります。紅葉も麓まで下り、北アルプスは次第に晩秋から初冬の様相となってきました。さて10月29日、30日に開催しました創立50周年記念感謝祭には大勢のご来場を頂きました。誠にありがとうございました。紙面制作の都合上、12月号の掲載となります。 松沢

12月号は
ダブル
W
付録
わたしノート&
(家の光エンディングノート)
家計簿記帳で
ハッピー
マイライフ
12月号・1月号
購読申し込み
受付中

12月号
第一別冊
付録
自給・自産・自消費
2017年 家の光
家計簿
1月号
別冊付録
一年中楽しむ旬の味!
わが家の定番も新定番
漬け物

12月号
第二別冊
付録
もしものときも安心
未来にのこす
わたしノート
(家の光エンディングノート)
人・JA・地域が元氣
家の光
【第一・第二別冊付録付き(12月号)】1,008円
【付録月号(1・4・5・7・9月号)】908円
【普通月号】617円
※タイトル・内容は変更することがあります。

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町 11 TEL 03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

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



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



にしんの照焼き



●作り方

- ① にしんは2〜3等分に切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼きます。
- ③ にしんに火が通ったらAを加え焦がさないように煮絡めます。

●材料(2人分)

- | | |
|-------------|--------------|
| にしん半身 … 2枚 | 「みりん … 大さじ1 |
| サラダ油 … 小さじ2 | A 砂糖 … 大さじ1 |
| | 「しょうゆ … 大さじ2 |

一口メモ

にしんは「春告魚」と呼ばれていますが身を食べるのであれば抱卵前の冬〜春の脂が乗っている時期がおいしいといわれています。にしんのたんぱく質はそれほど多くはありませんが脂質を豊富に含んでいます。特にオレイン酸、イコセン酸が多く、これらの脂肪酸にはLDL(悪玉)コレステロールを下げる作用があり、動脈硬化の予防、高血圧の予防、心疾患の予防などに効果があります。また、抗血栓作用があり、血液をサラサラにする多価不飽和脂肪酸(オメガ3系)のエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)もしっかり含まれています。

さつまいもとりんご煮



●作り方

- ① りんごは皮を剥き、1cm厚さのいちょう切りにします。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm厚さの輪切りにします。(太いものは半月切りに)
- ③ ①と②、レーズンを鍋に入れ、Aを加え落とし蓋をし、さつまいもが軟らかくなるまで煮ます。

●材料(2人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| さつまいも … 1本 | 「砂糖 … 大さじ3 |
| りんご … 1/2個 | 塩 … 少々 |
| レーズン … 大さじ1 | A 水 … 100cc |
| | 「バター … 大さじ1 |
| | レモン汁 … 小さじ1 |

一口メモ

さつまいも、りんごは秋が旬の食材です。さつまいもは熱に強いビタミンC、食物繊維を多く含みます。さつまいもを切ると出てくる白い液体はヤラビンといい、胃の粘膜を保護したり、腸の蠕動(ぜんどう)運動を促進し便をやわらかくする働きがあります。りんごはりんごポリフェノールが多く、強い抗酸化作用により老化を防ぐ効果はもちろんのこと、脂質の酸化で増えた悪玉コレステロールが血管を固くもろくするのを防ぎ血流を改善する、口臭の予防効果、アレルギーを引き起こす酵素の働きを抑制する抗アレルギー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 食材センター
TEL・FAX:0261-23-0811

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の葬祭担当がお手伝いいたします。

■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 〒398-0001 大町市〒7791-6 FAX.0261-26-3301

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールおおまち TEL.0261-23-7176

JAホールまつかわ 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。