

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

December 2016 No.621 12

Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

JA大北創立50周年記念大感謝祭開催 JAとのふれあい50年に感謝

大町市でJA大北りんごオーナーが笑顔で収穫 味も良好

【特集】

100円ショップを活用 年末清掃整理術

みず学生会館 平成29年度 学生入居者募集中

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 | あづみ病院「くらしの健康百科」

JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」

国営アルプスあづみの公園 | アルプスサロン

年末年始の業務日程について



地域に愛される笑顔の輪

JA大北



JAしみずも感謝祭に参加



しみずのみかんコーナーも人気



大町市でJA大北りんごオーナーが笑顔で収穫
味も良好

大町市内のりんご園で11月初旬から下旬にかけて、JA大北りんごの木オーナーによる「ふじ」の収穫が行われました。今年は12人の園主に関西・中京・関東方面などから355本の申し込みがありました。



このオーナー制度は、収穫体験を含めたグリーンツーリズムの環として大町市管内のりんご農家を中心となり19

11月5日、同市常盤の小澤治人園主のりんご園を訪れた愛知県名古屋市の服部徳さん夫婦は父親から引き継ぎ12年目のオーナー。「まず自分身でりんごを採るのが大きな魅力。買っているだけでは分からない事も

オーナーでは体験できる。今年のりんごは色が濃くて美味しそう」ともぎ取ったりんごを笑顔で見っていました。収穫は各園で賑やかに行われました。



83年（昭和58年）から行われ33回目を迎えています。りんごオーナー園主部会の小澤治人部会長は「今年は春に凍霜害があり、台風による部落果があった。1本の木の全てのりんごが完璧に実る年はないという事をオーナーの皆さんには出来るだけ説明し、そういったことも含めてすべてを体験してお店で買うだけではわからない農業というものを少しでも理解してもらえれば」と話していました。



多くの来場者で賑わった大感謝祭



J A大北創立50周年記念大感謝祭開催

J Aとのふれあい50年に感謝

J A大北創立50周年を記念した大感謝祭を10月29日、30日の両日、大町市文化会館前広場を会場に開きました。毎年南部、中部、北部の3会場で開催している感謝祭を1会場に集めて開催したもので、営農生活、農機具、JAオート長野による自動車の販売、青壮年部による地場野菜の直売など各ブースを設け、地元農産物や加工品のほか、姉妹提携した静岡県産のJAしみずから特産品のみかんやお茶、海産物を出店。多くの組合員・地域住民が訪れました。

また、チャリティーバザーブースも設け、JA職員から集めた衣類や日用品



サッカーJ2 松本山雅選手のサインも出品

のほか、白馬村出身の元モーター選手の上村愛子さんがオリンピックで愛用したサイン入りリュックサックや、大町市出身のお笑いタレント・鉄拳さんのパラパラ漫画の原画、サッカーJ2の松本山雅選手サイン色紙を出品し注目を集めていました。バザーの売上金約20万円は、JA長野中央会を通じ、熊本地震や台風被害を受けた各被災地に寄付しました。皆様のご来場ご利用誠にありがとうございました。



チャリティーバザーも人気コーナーに



保育園児がダイコン・白菜・キャベツ収穫

まつかわ農業小

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11月16日、と22日、同村南保育園と北保育園の園児を農業小が管理している畑に招き、ダイコン・白菜・キャベツの収穫を行いました。16日、南保育園では

年中、年長72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「大きいの取れたよ」などと大きな声をあげて手でダイコンを抜き取ったり、白菜やキャベツを運んだりしました。収穫された野菜は園の給食で園児に提供される予定です。



冬シーズン目前 A・コープハピアで冬期見本市



冬の観光シーズンを目前に控えた、白馬村のA・コープ白馬店「ハピア」は11月11日、白馬村、小谷村、大町市北部のホテル、ペンション、民宿などの宿泊業者を対象とした「業務用冬期観光見本市」を開きました。シーズン前に業者・宿泊関係者らが食事のメニューの参考にと毎年開かれています。会場には同店と

取引のある宿泊業者を対象に、生鮮食品をはじめ、冷凍・一般食品、菓子、雑貨、業務用食器、調理器などの業者が、この冬の新作商品や業務用食品など約1000点の商品や食事メニューを展示。約300人の来場者がそれぞれのブースに展示された試食品や商品を真剣に品定めし、味を確かめながら予約注文を行っていました。



女性農業大学7期生

ポリ袋を使った簡単おいしい省エネ料理学

女性農業大学7期生の10月講座が10月19日、当JA本所会館で開かれました。この日は、(株)フードデザイン研究所の川平秀一代表とシニアソムリエ食生活アドバイザーの山野彩子さんを講師に「簡単おいしい省エネ料理」を学びました。家庭やスーパー

などにもある高密度ポリエチレン袋を使い、トマトソースパスタや海苔おはぎ、牛肉のたたき、鶏胸肉のサラダなど、一工夫を凝らした料理を学びました。ポリエチレン袋を使った料理手法に受講生は「手間が



省けて、しかもおいしくできる。鶏肉や牛肉は柔らかく、家庭でも実践したい」と好評でした。



JA東京みなみ年金友の会が、当JAりんごモデル圃場で収穫体験

東京都多摩地区のJA東京みなみ年金友の会一行278人が11月15日、16日の2日間、当JA管内を訪れ、大町常盤にあるりんごモデル圃場で、サンふじのもぎ取りを体験しました。梨農家の多いJA東京みなみ組合員の優待旅行の一環として当地を訪れたもので、りんごの収穫の他、栽培管理等についても質問を受けるなど交流を図りました。



「サンふじ」出荷始まる 主力品種の目揃え会で収益アップを

JA大北とりんご生産部会は11月8日、りんご晩生種「サンふじ」の目揃え会を大町市平の当JAりんご選果場で開きました。松川村、池田町、大町市の生産者約40人が参加。当JA営農指導員から今年の市場情勢、選果場の選果機センサーによる着色度、糖度、熟度について数値と見本を元に出荷基準の目安を聞きました。りんご生産部会の宮田昇部会長は「いよいよ最終品種の出荷となる。今年は着色もよく糖度も高い。目揃え会の内容を参考に着色管理などに気を付けて収穫して頂きたい」とあいさつ。中部営農セ

ンターでは「糖度は申し分ない出来。急いで採らない事、着色に気を付け地色を抜くこと等、気を付けて出荷して頂きたい」と生産者に呼びかけました。同選果場では11月8日からサンふじの受入が始まり、12月中旬まで続く見込みで、地場出荷のほか、中京、北陸方面の市場に出荷されます。



北アルプス山麓ブランドの日 認定品で北ア山麓アピール



北アルプス山麓農畜産物ブランド運営委員会は11月13日、山麓ブランドを内外に広めるイベント「北アルプス山麓ブランドの日」を白馬村八方文化会館で開きました。ブランドの普

及を図り地域の活性化につなげようと、認定品を使った料理の振る舞いなど認定品の魅力をアピールしました。イベントでは、元内閣総理大臣補佐官、元農林水産事務次官の渡辺好明氏による「観光・農業・農村の連携について」と題した講演などや、会場では山麓ブランドの食材を使用した特製豚汁の振る舞いや鹿ドック、各認定品ブース販売コーナーなどに大勢の来場者で賑わっていました。



冬期はつらつ講座開講

いつまでも元気に

管内の中高齢者を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の冬期講座が11月1日、JA大北本所会館で開講しました。初回の講座は大町市美麻で木工家具などを制作するJIO工房の小田時男さんを講師に招き、「おしゃれなブローチづくり」を学びました。ブローチは木片をナイフで削り、特殊なオイルで仕上げるもの

で、受講者はそれぞれ自分で思い描いた形のブローチづくりに「木を削るのは大変だが、自分だけの物。仕上げたら綺麗にできて満足」などと話していました。講座は来年1月まで計3回開かれます。



クラフトテープで小物入れづくり学ぶ 女性部池田支部

女性部池田支部は11月14日、会染支所でクラフトテープ小物入れ作り講習会を開きました。この日は部員9名が参加し、当JA生活相談員を講師に行いました。部員らは仲間と会話をしながらも、途中編みこんでいく

段階になると真剣な表情で取り組んでいました。参加者は「編みこむ順番や組み方が少し大変だったけど、手先を使うと頭の体操にもなる」と話していました。



商品研修で酢料理学ぶ 女性部おたり支部



女性部おたり支部は11月7日、おたり支所でエコーブマーク商品研修会を行いました。部員9人が参加し、冬に向けた美味しい酢の使い方として、大興産業株式会社の水田学さんを講師にエコーブオリ

ジナル商品「五倍酢」を使った料理を学びました。水田さんは「カルシウムの吸収性を良くするため料理に酢を入れると効果的」と話し、鮭と長いものチラシ寿司など、料理の作り方を学びました。参加者は「酢の効能を活かした料理は参考になった」と話していました。

女性部美麻支部・青具地区グループ活動 「数珠玉の実」でお手玉づくり

女性部美麻支部の青具地区グループは数年前より高齢な方にも負担にならない事を目的に「ずくだせ、元気だせ、顔だせ」をスローガンに活動しています。今年4月には、部員が以前他の支部員から「数珠玉の種」を分けてもらい大切に育てていたものを、グループ内の部員に配布して育てました。10月には無事収穫できた「数珠の実」を使った

お手玉や、実に空いた穴に糸を通しプレスレッドなどを作るなどの作業を行いました。部員らは「無事お手玉やプレスレッドができて良かった」と話していました。



女性部美麻支部が美麻文化祭で アルミ花器・数珠玉を使ったお手玉を展示

女性部美麻支部は、10月22日、23日に大町市美麻のほかほかランド美麻に隣接する屋内多目的広場「美遊」で開催された美麻文化祭に作品を展示しました。支部では9月に制作し

たアルミ花器のほか、青具グループが数珠玉で作ったお手玉やプレスレッドなどを並べ、訪れた方々が興味深そうに見ていました。支部では日頃の活動を発表する場として、この文化祭に展示するほか女性部交流会などに展示しています。



女性部通信



女性部恒例「国内ママさんツアー」 優雅な北九州の旅を満喫

女性部恒例行事の「国内ママさんツアー」が11月13日・14日・15日の3日間行われ、北九州を優雅な列車で巡る旅を満喫しました。信州まつもと空港から航空機で福岡に渡り、2015年8月より運行を開始したJRKY-USHU SWEET TRAIN「或る列車」で厳選した九州の食材を用いたスイーツコースを車窓からの眺めと共に

堪能。長崎ではハウステンボスを楽しむなど、優雅な時間に参加した部員らも「ゆったりと楽しい時間を過ごせた」と話していました。



女性部料理講座 中国料理にチャレンジ



女性部は28年度の料理講座を11月9日と11月16日にJA大北本所会館調理室で開きました。両日合わせて50人が参加し、白馬村の中国料理店「桂花」のオーナーシェフ郷津章さんを講師に肉まん・エビのチリ

ソース・ワンタンと野菜のスープ、カボチャのプリンの作り方を学びました。今回の料理教室は募集定員20人を大幅に超える人気となったため、2回に分けて開きました。

手づくりピザに挑戦 女性部白馬支部

女性部白馬支部は10月20日、白馬村落倉のペンションあるかんしえる峯村英子さんを講師にピザ作り講習会を行いました。部員9名が参加。峯村さん手作りのトマトソースを使いペンション庭園にある煉瓦石釜で焼きたてのピザにて昼食を楽しみました。昼食後は、生地作りに挑戦しました。参加者は「生地の厚さによって違う食感で美味しい。

手作りのトマトソースも美味しい。来年は支部でトマトソース作りにも挑戦したいです。」と話していました。



(4) 病害虫・雑草

- ① 斑点米カメムシの発生状況は、例年に比べて多い傾向の中で、無人ヘリコプター防除が7月24日～8月19日にかけて大北管内で延べ約2,900ha実施されました。防除の有無による斑点米発生之差が見られました。
- ② いもち病については、7月より感染好適条件も揃い心配されましたが、苗箱施薬・無人ヘリの防除等により、発生は少ない状況でした。
- ③ 除草剤については、適期散布ができなかった圃場や天候の影響で渴くような圃場で雑草が目立ちました。難防除雑草等については、次年度も良質米生産の手引きの確認や各営農センター及び支所駐在指導員にお尋ねの上、防除をお願いします。

(5) 収量・品質

- ① 地域及び栽培方法ごとで収量之差が見られましたが、10月15日現在の作況指数は中信地区で「100」となり、昨年度と比較して収量を確保した生産者の方が多い傾向でした。
- ② 11月21日現在の米集荷数量は、196,571俵/60kgとなっており、昨年対比101.0%です。今後も集荷業務は継続して参りますので、米の全量集荷にご協力下さい。
- ③ 早生種を中心に斑点米カメムシの被害が見られ、雑草イネ(赤米)とともに、色彩選別機により等級確保をしたものが約12,000俵/60kgに上りました。防除の徹底と手法に課題を残しました。



水 稲

営農部

平成28年産米を振り返り

生育及び作柄状況

(1) 育苗期～初期生育

- ① 4月～5月は平年より気温が高く、発芽・育苗は全般に良好でありましたが、高温により灌水が多くなり、軟弱徒長の苗が見られると同時に「焼け」や「ムレ苗」の発生も確認されました。病気の発生は例年より少ない傾向にありました。
- ② 本格的な田植えは、南部で5月3日から始まりました。苗の生育が進んでいたことから、中南部のピークは5月7日～8日となりました。北部では5月14日頃から始まり、5月21日～22日頃にピークとなりました。
- ③ 5月も高温傾向で推移したことから、全域で活着・初期生育は順調でしたが、一部で徒長苗や強風による植痛みが散見され、生育の停滞が見られました。
- ④ 圃場では、高温傾向の影響で、急激な有機物分解による「ガス湧き症状」も見られ、少雨の影響も受けて藻類(アオミドロ)の発生が例年より多くなりました。



(2) 幼穂形成期～出穂期

- ① 高温の気象状況から幼穂形成期は平年より3～6日早く、その後も生育が進み、出穂期は平年より6～7日早くなりました。

(3) 成熟期～収穫期

- ① 成熟期も平年より7～8日早まり、早生品種について8月中旬に収穫作業が始まりましたが、9月からの天候不順で収穫作業が遅れ、収穫最盛期は9月下旬までずれ込み、終了は10月下旬頃となりました。
- ② 収穫の遅れによる胴割れの発生も心配されましたが、水田土壌水分が高く経過したことで早生種の一部発生に止まりました。9月の降雨で一部穂発芽の発生も見られましたが、大きな被害とはなりませんでした。



年末清掃 整理術

100円ショップを活用

今年も残りわずか。1年の棚卸しを兼ねて、家中の清掃と整理に取り組んでみましょう。家をスッキリさせるには、特別な道具も高価なグッズも必要ありません。100円ショップを活用すれば大丈夫。手軽でお財布にも優しい方法を紹介します。



ホーム・オーガナイザー、2級建築士
吉島智美(よしじま ともみ)さん
住み手に合った「片付け」ノウハウを提案することで「物」「思考」「感情」の整理をサポートしている。これまでに有償での片付け実績は5000時間を超え、セミナー、講演、雑誌、著書にて片付け方法を紹介。

ホームページ yoshijimatomomi.com/
ブログ blog.livedoor.jp/ys_organizer/

クエン酸

クエン酸は酸性で、アルカリ性の汚れ(水道水のカルキ、せっけんかす)に適しています。水200mlに対して小さじ1を混ぜ、汚れに吹き掛けて使用します。汚れが頑固な場合は、吹きかけた後にラップで覆い、しばらくたってから磨くと落ちやすくなります。

塩素系洗剤とは絶対に一緒に使わないでください。有毒ガスが発生して危険です。また、大理石やタイル目地は酸性に弱いので、やはり注意してください。



重曹とセスキ炭酸ソーダ

まずは、重曹とセスキ炭酸ソーダです。どちらも弱アルカリ性で、酸性の油污れ落としに適しています。重曹は研磨効果が高く、クレンザーとしてシンクの油污れや鍋の焦げ付きを落とすのに使えます。

セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすく、水500mlに対して小さじ1の割合で混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れておくとさまざまな場所で使えて便利です。

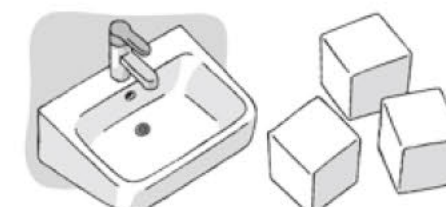
どちらもアルカリ性なので、アルミ製品に使用すると黒く変色させてしまいますからご注意ください。



メラミンスポンジ

少しの力で汚れを落としてくれる「メラミンスポンジ」。使い方は簡単です。水を含ませ、しっかり絞った状態で汚れをこするだけ。水栓や洗面ボウルなどは、これだけでピカピカになります。

ただし、洗剤と違って研磨作用で汚れを落としていますので、表面がワックスコーティングされたフローリングや、フィルムが貼られている強化ガラスなどは傷つきやすいため注意が必要です。

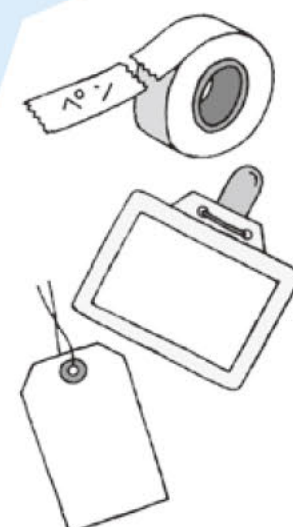


マイクロファイバークロス



マイクロファイバークロスは、極細の化繊を熱で圧着した繊維です。吸水性が高く、軽く拭くだけで小さなちりやほりをかき取ることができます。洗濯が楽で乾くのも速いため、1枚あると重宝します。

マスキングテープ 荷札 ネームホルダー



収納場所を清掃するときは、中の物を全て取り出すと思います。このときせっかくだすから整理も同時に行い、不用品を処分してしまいましょう。

必要な物を戻す際、どこに何を収めるか収納する場所を明確に決め、そこへラベルを貼っておくと、それ以降の片付けがとても楽になります。ラベルは、後で剥がしやすく、名称の長短にも臨機応変に対応できるマスキングテープがおすすめです。

籠や布製の箱など、マスキングテープを貼りにくい容器には、針金やひもが付いた荷札、安全ピンの付いたネームホルダーが便利です。

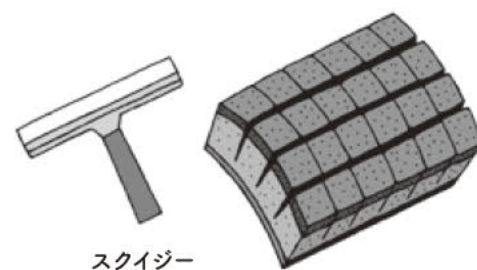
食器用スポンジとスクイジー

窓周りの清掃は何かと面倒ですが、この二つがあると簡単にできます。

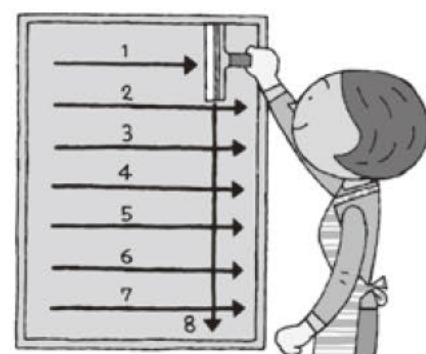
まずは網戸。一般的なタイプの食器用スポンジで軽くなでつけるだけで、かなりきれいになります。汚れがひどい部分はセスキ炭酸ソーダ溶液を吹き付けてから、なでつけるとよいでしょう。

サッシの溝は、最初にブラシや掃除機で砂・ほこりを取り除きます。次に、半分の深さまで基盤の目に切り込みを入れた食器用スポンジ(イラスト参照)を用意します。そのスポンジに水を含ませ、溝に押し付けるようにして磨けばすっきりします。

最後に窓ガラスですが、まず水またはぬるま湯をガラスに吹き付け、その後スクイジーを左から右へと水平にかけ、最後に一番右端の部分を垂直にかければ終了です(イラスト参照)。作業自体はとても簡単なのですが、このスクイジー、うまく使うには少しコツが必要です。ガラスに対してゴムの刃の当たる面積を小さくすること。1列かけるごとに刃を拭いて水気を取ること。そして、できるだけ一気に素早く済ませること。これで窓の清掃は完璧です。



食器用スポンジ



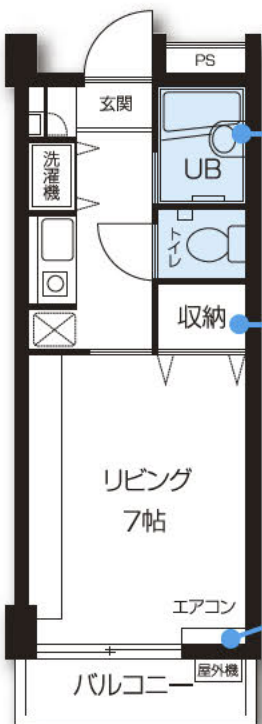
お申込みは
お早めに!!

みすゞ21 みすゞ学生会館 平成29年度

学生入居者 募集中

完全個室の快適なワンルームで万全のセキュリティ
渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群のロケーションが魅力の
「京王井の頭線」沿線の「杉並区久我山」で快適な新生活ははじめませんか?





PS
玄関
洗濯機
UB
収納
リビング
7帖
エアコン
バルコニー
屋外機



浴室



収納



エアコン



居室/23.3㎡
BS放送受信可
ネット接続可

JA共済では、東京杉並区にある「みすゞ学生会館」の入居者を募集しています。

募集対象 平成29年度の新入学生
(大学・短大生・専門学校生)

募集人員 59名
[男子20名・女子39名]

*入居には所定の条件があります。
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済長野普及部
までお問合せください。

 **JA共済** ご入居希望の方は最寄りのJA
またはJA共済連長野普及部まで

JA共済連長野普及部
TEL.026-236-2350 (土日・祝日は除く)

 **蟹座** 全体運 / 勢いのあるときと落ち込んだときの差があり過ぎ。素早い気持ちの切り替えが運氣回復の鍵。芸術鑑賞で気晴らしを
健康運 / スポーツにつき、腕が上達しやすい
幸運を呼ぶ食べ物 / あんこ
6/22~7/22

 **双子座** 全体運 / 信ぴょう性の低い情報に惑わされがち。口コミやうわさには安易に飛び付かないこと。開運にはヒーリング音楽を
健康運 / ストレスを感じやすい月。笑いで発散を
幸運を呼ぶ食べ物 / 芽キャベツ
5/21~6/21

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

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、各支所金融共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 本所アブロード1階に なります
平成28年12月11日(日)	○(アブロード1階)	○
12月25日(日)	○(アブロード1階)	○
平成29年1月8日(日)	○(アブロード1階)	○
1月12日(木)	○(大町支所)	—
1月13日(金)	○(ときわ支所)	—
1月21日(土)	—	○JA県下一斉ローン相談会
1月22日(日)	○(アブロード1階)	○JA県下一斉ローン相談会

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

JA大北 年末年始ATM稼働日程のご案内							
設置場所	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)
アブロード	○	○	○	○	○	全 A T M 休 止	○
ときわ支所	○	○	○	○	○		○
池田支所	○	○	○	○	○		○
あづみ病院	○	○	×	×	×		○
会染支所	○	○	○	○	○		○
松川支所	○	○	○	○	○		○
神城支所	○	○	○	○	○		○
白馬支所	○	○	○	○	○		○
おたり支所	○	○	○	○	○		○
堀六日町(旧大町支所駐車場)	○	○	○	○	○		○
平支所	○	○	○	○	○		○
銀行等ATM(お引き出しのみ)	○	○	○	○	○		○
セブン銀行・イーネット・ローソン	○	○	○	○	○		○
長野県外のJAバンクATM	○	○	○	○	○		○
JAネットバンク	○	○	○	×	○		○
ゆうちょ銀行	○	○	○	○	○		○

※1月3日はメンテナンスのため、すべてのATMを休止させていただきます。
※営業日・営業時間・休止日は、各JAのATMコーナーにより異なりますので、各ATMの営業時間表示等でご確認のうえご利用下さい。
※イーネット(ファミリーマート等)、ローソンATMにつきましては、同社によるメンテナンスのため、平成28年1月1日の営業時間は7:00~21:00となります。

 **牡牛座** 全体運 / 行動力が高まり、未体験ジャンルにも果敢に取り組みそう。思い切った動きと幸運を呼び込めるので、積極的に
健康運 / 同じ姿勢を続けず、血行促進を図って
幸運を呼ぶ食べ物 / セリ
4/20~5/20

 **牡羊座** 全体運 / ちょっとしたことでも、やる気がダウンしやすい月。気分
に流されず、計画性を大事にして、気分転換には散歩へ
健康運 / 不規則な生活の改善を、体調に好影響大
幸運を呼ぶ食べ物 / 伊予カン
3/21~4/19

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。

かきと豚肉の味噌煮



●作り方

- ① かきは下処理をし、汚れを取り除き、水気を軽く拭き取ります。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ チンゲン菜はザク切りにし、葉と茎を分けます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めます。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら①とチンゲン菜の茎を加えサッと炒めます。
- ⑥ 全体に油が回ったらヒタヒタの水を加え一煮します。
- ⑦ ⑥にAを加え、一煮立ちしたらチンゲン菜の葉を加え一煮し、火を止めます。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、柚子の皮を散らします。

●材料(2人分)

鮮かき(加熱用) … 120g	味噌 … 大さじ1	柚子の皮 (千切り) … 少々
豚肉うす切り … 100g	みりん … 大さじ1	
チンゲン菜 … 2株	砂糖 … 小さじ2	
サラダ油 … 小さじ1	白ごま … 少々	

一口メモ

かきは種類のビタミン、ミネラルを含んでいますが、特に鉄分や亜鉛が多く、低脂肪の食品です。鉄分はヘム鉄のため鉄欠乏性貧血の予防に効果があります。また、亜鉛が不足すると味覚障害や肌荒れを引き起こします。

伊達巻き



●作り方

- ① はんぺんは1cm角程度に切ります。
- ② ミキサーまたはフードプロセッサーにサラダ油以外の材料を入れ1分程度攪拌します。
- ③ フライパンに薄くサラダ油を塗り、熱します。
- ④ 濡れ布巾に③をのせ粗熱を取り、②を流し込み、アルミホイルでフタをし、弱火で15分程度(表面が乾くまで)蒸し焼きにします。
- ⑤ 鬼すだれ(すだれ)の上に焼色の付いた面を下にし、手前からしっかりと巻き、両端を輪ゴムで止め、冷まします。
- ⑥ ⑤が冷めたら1cm厚さの輪切りにします。

●材料(2人分)

はんぺん(大判) … 1枚	はちみつ … 小さじ2	サラダ油 … 少々
たまご … 4個	みりん … 大さじ1	
砂糖 … 大さじ3	だし汁 … 大さじ3	

一口メモ

お節料理に伊達巻きを入れる謂れは「見栄を張る・豪華に見せる」という「伊達」の意味からきているそうです。他には「伊達」＝オシャレ、目立つなどの意味合いがあることから、「派手な巻きたまご」を表していたり、着物の帯の「伊達巻き」に由来しているなど、伊達巻きの意味については諸説あります。今年はご家庭で手作りしてみたいはいかがでしょうか。

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。注文しらすの「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 大町市平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。



蠍座
10/24~11/22

全体運 / スムーズに人脈を広げられる予感。初対面の相手にも気さくに声を掛けてみて。新しい習い事を始めるのも◎
健康運 / 良好。特に問題なく、元気に過ごせます
幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 思い込みが激しくなる暗示。独断で動くこと失敗するので、周囲の意見には謙虚に耳を傾けて。おせっかいもNG
健康運 / 腸内環境は控えて。胃腸を休めると好転
幸運を呼ぶ食べ物 / 水菜



乙女座
8/23~9/22

全体運 / レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、英気を養えるはず。ドライブや旅行も良い刺激に
健康運 / 日々の疲労をためず、笑顔をキープして
幸運を呼ぶ食べ物 / タラ



獅子座
7/23~8/22

全体運 / 物事を深刻に受け止め過ぎてしまう時期。お気楽に構えるのがベスト。玄関に白い花を飾ると運を呼び込めます
健康運 / まめに動くことで、健康体に近づけそう
幸運を呼ぶ食べ物 / ナバナ

下肢の外傷疾患

「北アルプス医療センターあづみ病院」くらしの健康百科

北アルプス医療センターあづみ病院

整形外科医長
狩野 修治

今回は、骨盤部の裂離骨折を紹介させていただきます。裂離骨折とは筋収縮により筋肉の付着部が剥離して起こる骨折で、剥離骨折とよくいわれております。上前腸骨棘・下前腸骨棘に好発し、上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折と診断されます。

■上前腸骨棘裂離骨折

上前腸骨棘には縫工筋という筋肉がついています。縫工筋は股関節の屈曲・外転・外旋・膝関節の屈曲・内旋を行います。縫工作業(仕立て屋さん)での作業中の胡坐をかくような姿勢に関与しているとされ、縫工筋と名づけられたとされます。歩行の際の膝を安定させるように働いています。上前腸骨棘裂離骨折はタッシ・短距離走のスタート時やジャンプ動作でおこることが多いようです。

■下前腸骨棘裂離骨折

下前腸骨棘には大腿直筋という筋肉がついています。大腿直筋は大腿四頭筋の一つでもとも前面にある筋肉で膝を伸展させると同時に股関節を屈曲させます。歩行の際に用いられますが、とくに蹴るときに強力にはたります。下前腸骨棘裂離骨折はサッカーにおけるキックの動作でおこることが多いようです。

■好発年齢

上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折いずれも10代に起こることが多いとされますが、上前腸骨棘裂離骨折は15歳にピークがあり、下前腸骨棘裂離骨折は13~14歳にピークがあります。

■画像検査

単純X線写真で骨折の有無を確認

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る。靱帯断裂の診断には超音波検査やMRIが有用とされます。

■発生原因

前述したとおり上前腸骨棘裂離骨折はタッシ・短距離走の走りだし、下前腸骨棘裂離骨折はボールをける動作が原因となることが多いとされますが、準備運動不足・技術の未熟さ・気温などの要因が報告されております。

■治療方法

上前腸骨棘裂離骨折・下前腸骨棘裂離骨折ともに保存治療が中心となります。疼痛に応じて

歩行などもできますが、基本的には疼痛がおちついてくるまではベッドの上での安静がすすめられます。また、安静にする際股関節は屈曲した状態が疼痛が少なく、骨折部への負担はすくなくおすすめです。剥離した骨片がおおきく、転位がおおきい場合は手術による骨折部の整復・固定を行うこともあります。

4~6週で疼痛はなくなることが多いですが、運動への復帰については3~4か月後の骨癒合が得られた後となります。ほとんどの症例が運動へ復帰できるとされていますが、10代の中高校生が3~4か月運動中止していられることができるかがポイントとなります。


アルプスあづみの公園
[詳しくはホームページをチェック⇒ http://www.azumino-koen.jp](http://www.azumino-koen.jp)
[あづみの公園](#)

桐ヶ丘・穂高地区 〒399-8211 長野県上田市堀金島川133-4 TEL.0263-71-5511 facebook.com/alpsazumino,HH twitter.com/@azumino_HH	大町・松川地区 〒398-0004 長野県大町市常盤7791-4 TEL.0261-21-1212 facebook.com/azumino.ON twitter.com/@azumino_ON
---	---

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

16



りんご娘

中條 宏美さん (32) 大町市常盤



～ヘアスタイルでリラックスしてもらえる空間を～

●仕事は

大町市内にある美容院「Hair Make's椿姫」で美容師をしています。お客様にリラックスしていただけるような空間づくりを心がけています。

●農・食に対する思い・イメージは

お客様相手に立ち仕事のため、体力が必要です。食事でも食べられる時にしっかりと食べる様にしています。

●休日・趣味は

趣味は2年前から始めたアクセサリー作りです。レジン(樹脂)を使ったペンダントやピアスなど、細かい作業が好きですね。

●理想の男性はどんな人ですか

決断力のある人、目が優しい感じの人がいいですね。

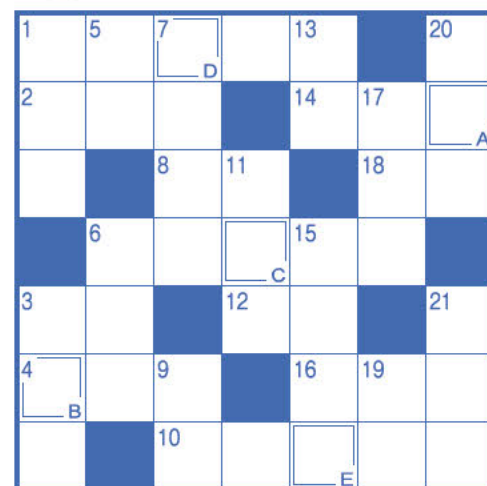
●これからの夢・目標は...

お客様が自宅でも日々再現できるようなヘアスタイルを提供していきたいです。ここに来たらゆったりしてもらえよう、スタッフ一同来店をお待ちしています。



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

- 1 ひょっとことよく対にされます
- 3 英語でいうとファミリー
- 5 凹がオウなら凸は
- 6 金剛力士のこと。あうんで一對
- 7 このわたや酒盗もこの一種
- 9 大豆は畑の——といわれます
- 11 物は——と新製品を買ってみた
- 13 牛乳を温めると表面にできます
- 15 足の末端のこと
- 17 京都・祇園の宴席に花を添えます
- 19 一年の——は元旦にあり
- 20 ダイコンや練り物、ゆで卵などをだして煮込んだ料理
- 21 正座をしていて切れることも

●ヨコのカギ

- 1 子どもが楽しみにしている正月の臨時収入
- 2 昆布と——節でだしを取った
- 3 親子や兄弟でそっくりな人も
- 4 正月に付きものの汁物
- 6 笑うと負けよ、あつぷつぶ
- 8 がっかりしたときに落とします
- 10 タイヤにつないでシュッシュ
- 12 ボーダーやストライプ
- 14 落ち葉をかき集める道具
- 16 ノルウェーの画家、ムンクの代表的作品
- 18 忍者が指を組んで結ぶもの

① クロスワードクイズの答え
② JA広報に載ったできごと「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。

ご応募に際して取得した個人情報、賞品発送以外には使用いたしません。
締めきり/12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-jar.jp

●11月の答え

ススハライ



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!!

しような柿も色々な「ネズミ」が狙っている事でしょう。

◎お世話になった畑に感謝の気持ちを込めて後片付けをし、また来年もよろしくと声をかけている晴れた日の1日でした。

池田町 女性

●編集より/様々な作物が育ってくれた畑に感謝する気持ちは農家の鏡ですね。土に感謝し、太陽に感謝し、雨に感謝する。きつと来年は良い農作物がたくさん採れる事を願っています。

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。

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



表紙

撮影データ
●撮影日/2012年11月25日
●カメラ/NIKON D300
●レンズ/18-200mm
1/3.5-5.6

冬到来一五電岳
降雪のあった朝、白馬村北城から五電岳を遠望。雲上に見える武田蔵。これから降雪が重なり、北アルプスの情景も冬に衣替えとなる。

PHOTO:松沢伸一

理事会 11月28日開催

報告事項

専門委員会報告、10月末事業実績、10月末組合員新規加入状況について、平成28年度下期支所総代会意見集約について、平成28年度JA共済コンプライアンス点検結果について、総合資金貸付証書化資金の創設について、貸出金利の改定について、平成29年度春肥予約注文に伴う価格設定について、はくばアルプス農場臭気調査の結果について、平成28年度米集荷実績について、JA大北創立50周年記念感謝祭の実績について、主な会議行事についてその他

付議事項

- (1) 固定資産取得(計画内)について
- (2) 介護予防通所介護運営規程及び地域密着型通所介護運営規程の一部変更について
- (3) 出資金について
- (4) 平成28年度上半期監事監査措置回答書について
- (5) 貸出先について

その他事項

ざんせつ

今年は春先の凍霜害、夏の猛暑、残暑、長雨や台風等、天候の異変も多くあり、農家の皆さんは大変苦慮されたことと存じます。また改正農協法の施行、TPPなど地域や農業、JAにとって激動の1年でありました。さらにこの情報誌では拙い文章で、お見苦しい点もあったかと思いますが、皆さんの1年のご愛読に感謝致します。迎える年が皆さんにとりて笑顔で希望のある年になるよう願っています。

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



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

※タイトル・内容は変更することがあります。

平成28年－平成29年

年末年始の営業日程 について

■ 本所・各支所・各営農センター

12月30日(金)まで通常営業です。新年は1月4日(水)から通常営業となります。
※地域の事情等で営業日程が異なる支所がありますので、詳細は各支所にお問い合わせ下さい。

■ 金融・共済

窓口は12月30日(金)まで通常営業。新年は1月4日(水)から通常営業です。
ATMの稼働時間については12ページを参照して下さい。
なお、1月4日は全支所で「初貯金」が行われます。(1日～4日の観光地については別対応)

■ 工機燃料 ○印は通常営業日

センター		12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
農機具	池田	○	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業
	南部	○	緊急対応	休業	休業	休業	休業	休業	休業
	大町	○	○	○(午後休業)	休業	休業	休業	休業	○
	北部	○	○	○	緊急対応(AM)	休業	休業	休業	○
	小谷	○	○	○	緊急対応(AM)	休業	休業	休業	○
JAオート (自動車)	JAオート 南部	○	○	休業	休業	休業	休業	休業	休業
	JAオート 北部	○	○	休業	休業	休業	休業	休業	休業
スタンド	池田SS	○	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~12:00	休業	休業	休業	8:00~17:00
	松川SS	○	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~12:00	休業	休業	休業	8:00~17:00
	ときわSS(セルフ)	○	○	○	7:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~20:00	9:00~20:00
	ときわSS(フル)	○	○	○	7:00~12:00	休業	休業	休業	休業
	大町SS	○	8:00~18:00	8:00~18:00	8:00~12:00	休業	休業	休業	8:00~17:00
	神城SS	○	○	○	7:30~12:00	9:00~18:00	8:00~18:00	8:00~18:00	○
	アルプスSS	○	○	○	7:30~12:00	9:00~18:00	8:00~18:00	8:00~18:00	○
配 送	南部配送	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応
	北部配送	○	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○
L P	南 部	○	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○
	北 部	○	○	○	緊急対応	緊急対応	緊急対応	緊急対応	○

■ 各生活店舗 (店舗により営業時間に変更となる場合がありますので、詳細は各店舗にお問い合わせ下さい)

	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
ときわ生活店舗	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00	9:00~15:00	休業	9:00~17:00	休業	9:00~18:00
Aコープ白馬店	9:00~19:30	9:00~19:30	9:00~19:30	9:00~19:00	10:00~18:00	9:00~18:00	9:00~18:00	○
おたり店(生活)	○	○	○	9:30~12:00	休業	休業	休業	○

■ JAファーム店 他

	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
南部店	○	○	9:00~12:00	休業	休業	休業	休業	○
中部店	○	○	9:00~12:00	休業	休業	休業	休業	○
白馬店	○	○	9:00~12:00	休業	休業	休業	休業	○

■ 葬儀

	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
JAホール まつかわ	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応
JAホール おおまち	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応	通常対応

※地域の事情等で営業日程が上記と異なる場合もありますので、支所便り、有線放送等で確認の上、ご利用をお願いいたします。

◇ 緊急連絡先 ◇

- 葬儀
 - ・JAホールまつかわ 62-1700
 - ・JAホールおおまち 26-3300
 - ・JA葬祭大町 23-7176
- 自動車事故(共済フリーダイヤル) 0120-25-8931
- LPガス
 - ・南部工機燃料センターLP(海ノ口・新行・大塩まで) 23-7203
 - ・北部工機燃料センターLP(青木・中綱・青具・千見まで) 72-3124
- 灯油配送
 - ・南部燃料配送 21-1600
 - ・北部燃料配送 72-4777
- CDカード紛失・盗難
(フリーダイヤル) 0120-02-4040