

だいほく

February 2016 No.611 **2**

Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

小谷村の特産「雪中甘藍」村内各所で収穫始まる

暖冬に負けず出荷

伝統食凍り餅づくり／大町市常盤の農産物直売所かたくりで最盛期

暖冬影響にひと工夫

[特集]

JA大北「女性農業大学」(7期生)募集

女性のためのおいしい「農学校」

「家の光」ってどんな雑誌

今日も一日、生き生きと

みんなの健康体操

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 | 国営アルプスあづみの公園
あづみ病院「くらしの健康百科」 | 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



吊るした凍りもちを手にする「かたくり」凍り餅部会の会員ら

大町市常盤須沼の農産物直売所「かたくり」で、冬期間の寒さを活かした伝統食品の「凍り餅」作りが1月7日から1月20日まで行われました。暖冬の影響で例年より冷え込みは厳しくない中で、会員らは「より良い物を生産したい」と工夫を凝らしています。同直売所では21年目の生産。凍り餅部会（五十川むつみ会長・24人）の会員が地元で契約栽培するモチ米「もちひかり」を使い、男性会員が臼ときねでついた餅を女性会員らが一定の大きさに伸ばし、長方形に切り分け、和紙で包んで5〜10個をひもで二連にする作業を日中に行います。連にしたモチは3日ほど水に浸し、氷点下になる夜間に軒下へ吊す。約2ヶ月間寒風にさらして乾燥させるとサクサクした凍り餅に仕上がります。夜間の氷点下で凍り、昼間溶ける行程を繰り返しながら次第に乾燥させる点が重要で、寒暖の差と風通しの良さが上質の凍りもちができる条件。昔からその条件が整っている大町市でつくられていた伝統食です。会では地域の女性を中心に

暖冬影響にひと工夫

伝統食凍り餅づくり 大町市常盤の農産物直売所かたくりで最盛期

才代の若い主婦も入会するなど活気があります。今年は例年になく暖冬で、夜間の冷え込みもマイナスにならない日もありますが、会員らは「天気予報をこまめにチェックし、吊るすタイミングを見極めるほか、餅を吊るす間隔を例年より広めにして風通しを良くするなど工夫している」と話していました。

凍り餅の種類は白餅のほか、ヨモギ、しそ、の3種類。今年は暖冬を考慮してなるべく乾燥期間をとるため昨年より生産量を減らし、約1500kgのモチ米を使い、4000連の生産を予定しています。五十川会長は「今年は暖冬傾向でなかなか寒くないが、工夫を凝らして質のいいものを作りたい」と話しています。同直売所は冬期間休業で、3月中旬から再開します。凍り餅は袋なし10個1連で1000円（予約は900円）で販売します。予約は2月下旬まで。凍り餅予約は同直売所「かたくり」
f a x 0 2 6 1 ・ 2 3 ・ 3 7 1 9 。



雪中キャベツを掘りだす北小谷耕作組合員ら 1月15日

小谷村の各所で同村特産の越冬キャベツ「雪中甘藍」の収穫が1月中旬から始まりました。収穫期を真冬にあわせて根を張ったまま雪の下で育て熟成させるキャベツで、小谷村の冬の特産品として人気があります。例年は12月下旬に出荷作業ができますが、今季は暖冬の影響で1月に入ってもまとまった降雪がなく生産者らも危惧していました。1月中旬以降には降雪があり、出荷できる見込みとなり関係者も安堵していました。このうち北小谷耕作組合は1月13日から同村来馬地区の共同畑で収穫を始めました。昨年8月に20アールの畑で3000玉の苗を定植。生育も順調で結球もよく、寒さの影響で熟成は進んだといえます。組合代表の細澤洋一さんは「この2年間は生育障害により出荷できなかつたが、今年はいい球ができ

暖冬に負けず出荷



伊折地区の収穫作業 2月3日

た。糖度もあり、十分味を楽しんでもらえる。雪は例年よりかなり少ないが、その分収穫作業は楽」と話していました。小谷村内では、北小谷の李平耕作組合、伊折農業生産組合や中土地区農家などが約1万4千玉を栽培しています。甘みの増すキャベツは積雪が多い地域にしかできず村内でも固定客が多く、贈答用やホテルなどに需要があるという。収穫は2月末までを見込んでいます。道の駅小谷や、おたり名産館、JA大北小谷生活店と白馬村のAコープ白馬店などで販売されます。

小谷村の特産「雪中甘藍」村内各所で収穫始まる



魅力ある!儲かる!直売所づくりセミナー2回目

病害虫防除とお客が求める野菜・直売所に向く野菜学ぶ

北安曇農業改良普及センターとJA大北は1月26日、大北管内で農産物直売所に出荷している生産者などを対象とした直売所づくりセミナーの第2回講座を当JA本所会館で開きました。直売所の品揃えの拡大と販売する農産物の品質向上、秋冬期を含めた周年出荷できる野菜栽培の基礎を学ぶもので、各地から約60人が参加しました。この日は「直売所農産物の病害虫防除のポイントと農薬の安全基準について」「お客さんが求める野菜、直売所に向く野菜とその栽

培方法について」を北安曇農業改良普及センターとタキイ種苗株式会社を講師にそれぞれのポイントを解説しました。セミナーは3回目を2月下旬に開く予定です。



まつかわ農業小収穫祭 育てたコメで餅つき交流・収穫を祝う



松川村農業委員会と同村営農業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12月14日、収穫祭を松川小学校で開きました。同校の3年生82人が無農薬栽培した古代米の白毛モチ

4.5kgを使い、きねと臼で餅つき体験をした後、協力した同村農業委員や食生活改善グループ、当JA女性部松川支部員などを招待し、田植えから稲刈り、脱穀まで体験した感想をスライドを使って発表。「たくさんの人の力でおいしいお米ができ、笑顔につながる事がわかりました」とお礼しました。突いた餅はゴマ、きな粉、砂糖醤油をまぶして全員で食べながら交流を深めていました。



当JA女性農業大学6期生の1月講座が1月14日、当JA本所会館調理室で開かれました。大町市常盤のがんこmamaのパン教室の浅野牧子さんを講師に、7人が受講。体に良いヨーグルトを使ったデトックス料理を学びました。水切りヨーグルト入りミネストローネやデザートなどを学んだ受講生は「腸内細菌を整えてくれるヨーグルトの使い道が広がった感じ。活用した料理を家庭でも実践していきたい」と話していました。

ヨーグルトを使った料理に挑戦
1月講座
女性農業大学6期生



松川村女性農業者の集い開く 農業問題を学ぶ



第1回松川村女性農業者の集いが1月25日、同村役場で開かれました。松川村生活改善グループ連絡会、村農業委員会、JA大北女性部などが主催し、村内の女性農業者25人が参加しました。TPPを

はじめ農業委員会・農協改革などの農業をめぐる情勢が急速に変化するなかで、農政に関心を持った女性らが自ら企画したものです。集いでは村の農政関係者、当JA女性理事、南部営農センター営農指導員らを講師に、農村や農業を取り巻く現状やTPPの影響、農業振興として直売所へ出せる野菜作りなどについて学びました。また、女性らが用意した手料理を囲んで意見交換するなど交流も深め、今後につなげていく考えです。



アイガモ農法で金賞受賞のコシヒカリを福祉施設に寄贈

安曇野まつかわ農業小学校

松川村の「安曇野まつかわ農業小学校」は12月24日、無農薬アイガモ農法で米づくりに参加した松川小学校3年生が昨年収穫したコシヒカリの白米約100kgを村内の福祉施設など6ヶ所に寄贈しました。

福祉施設「ゆうあい館」、老人保健施設「孝松館」などを同校3年生児童と村営農業支援センター職員が訪れ、児童が「コンクールで金賞をとったおいしいお米を届けに来ました」と話

し、5kg入りの白米をそれぞれの施設関係者や利用者に手渡しました。米袋と「お体を大切にしてください」と書いた手紙を添えました。各施設では季節の行事やデイサービスの食事のほか、社協が支援する配食ボランティアの弁当などに使う予定です。



ジュース用トマト生産振興大会開く／消費者の国産トマトは人気

生産拡大で所得拡大へ



JA大北ジュース用トマト生産振興大会が12月22日、JA大北本所会館で開かれました。生産者など24人が集まり、昨年の生産上の課題と対応や市場動向をJA営農技術員、北安曇農業改良普及センターから聞いたほか、契約先

のゴールドバック株式会社からジュース用トマト栽培のポイントについて学習会がありました。当JAの平林信一常務は「平成27年は不順な天候で栽培も苦慮されたと思うが、JAの重点品目として面積拡大を図りたい。生産者の皆さんには地域での仲間を増やしていただきたい」と話しました。当JAや北安曇農業改良普及センターでは、新規の生産者も募集しています。生産に取り組みたい方は、各営農センターまでお問い合わせください。



JA大北「女性農業大学」(7期生)

女性のための「農学校」 受講生募集

申込締切日
3/10(木)

～大北の農業を知って味わう～

野菜栽培講習会や、大豆・そば・果物の加工から地元野菜を使った料理など、毎月1回(半日)の講習を行います。

講座内容(予定)

- 野菜の作り方と土づくり
- 真空料理・ポリ袋を使った料理法
- 簡単お家でできる燻製の作り方
- リンゴを使った料理とデザート
- トマトを使った野菜ソース
- 巻き寿司・花寿司・手まり寿司
- かわいいクリスマス・お正月リース作り など



- 期 間 / 平成28年4月～平成30年3月
- 入 校 料 / 2,000円(講座の内容によっては材料費が別途かかります)
- 募集対象者 / 大北管内にお住まいの女性で農業に関心のある方
- 募 集 定 員 / 20名(申込が多数の場合、先着順とさせていただきます)

参加ご希望の方は、下記申込書に必要事項をご記入の上、
切り取ってお近くのJA大北各支所へご持参ください。

[お問い合わせ先 ▶ 本所総務部総合企画管理課 TEL.0261-22-1840 FAX.0261-23-4831]

JA大北女性農業大学「受講申込書」

住所		平成28年 月 日	
フリガナ		生年月日	
氏名		年 月 日	
連絡先(TEL)			

※お申し込みいただきました個人情報はJA女性農業大学の運営にのみ使用させていただきます。

本所 総務部 総合企画管理課 行



大韓穀物協会が
JA大北
カントリーなどを
視察

韓国で精米業を営む経営者でつくる大韓穀物協会の一行29人が12月21日、22日、当JAの大北カントリーエレベーター、北部ライスセンターなどを視察に訪れました。乾燥施設や集荷方法を見学した同協会のパク ヨン シック会長は「韓国では米の乾燥は早いですが、日本は丁寧な乾燥をしている。袋の違いや乾燥施設の違いなどが見られて有意義だった」と話していました。



女性部通信

正月用フラワーアレンジメント

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は12月26日、フラワーアレンジメント講習会を南部営農センター2階会議室で開きました。11人が参加し、JAファーム大北南部店の職員を講師に、松の枝、葉ボタン、オンシジウムなど10種の花な

どのほか、正月用として水引も使い、オアシスに工夫を凝らして差し込む手法を学びました。受講した部員は「華やかなアレンジを教わり、きれいにできた。元気に正月を迎えたい」と話していました。



女性部通信

まゆ玉飾りとコンニャクづくり学ぶ

女性部おたり・中土支部が小正月行事で五穀豊穡を願う



JA大北女性部のおたり・中土支部は1月13日、おたり支所で小正月にあわせた「まゆ玉飾り」を行ったほか、手づくりコンニャクを学びました。まゆ玉は、かつて養蚕が盛んだった時代に多くのまゆがとれるよう

にと、米の粉をまゆの形にした古来の風習です。支部員らは米粉にお湯を入れて練りこみ、まゆや野菜など思い思いの形に整えて蒸し、里山から切り出したミズキの枝に赤や黄色に着色したまゆ玉を差し込んで無病息災と、五穀豊穡を願いました。手づくりコンニャクは、おたり支部の岡沢貞子さんを講師にこんにゃく芋を切ってミキサーにかけ、鍋に移して火にかけながら練り、凝固剤で固め、あく抜きするなどの工程を学びました。



女性部通信

JA大北女性部のおたり・中土支部は、1月19日、中土支所交流施設「雪洞」でスイーツ作り講習会を開きました。お菓子作りに長けた中土支部の猪又さとみさんを講師に19人が参加。りんごを使ったバターケーキやロールケーキなど、初めて作るお菓子に部員らも「本格的なケーキ作りは楽しい」と興味を持ちながら学んでいました。

女性部おたり・
中土支部が
スイーツ作り
講習会



園芸

北安曇農業改良普及センター・JA大北

平成28年度「第2期 アスパラガスセミナー」受講者募集!!

平成27年2月アスパラガスセミナーを24名、11回の講座でスタートし残すところ後4回となりました。セミナーでは、現地実習、圃場巡回を中心にアスパラガスの基本栽培技術を学び技術習得しました。さて、本年9回の講座で第2期アスパラガスセミナーを開催します。定年退職後の就農者、意欲ある農業者、I・Uターンの新規就農者等で、アスパラガスを新植・改植し、販売することを目的とした方々を対象に講座を開講します。沢山の方々のお申し込みをお待ちしています。

1.目的 農業の担い手不足や耕作放棄地が増加する中、大北の農業生産を担う意欲ある農業者・や定年帰農者、I・Uターン等の新規就農者等を対象に、アスパラガス栽培に必要な基本的な知識と技術の習得、新植面積の拡大を目的に講座を開催する。

2.主催 北安曇農業改良普及センター 大北農業協同組合

3.対象 販売を目的とした方で、アスパラガス栽培の基本的な知識と技術を習得したい者

4.講座内容及び日程

回	開催時期	科目	内容	講師等
1	4月中旬	開講式、生理生態	開講式・オリエンテーション アスパラガスの生理生態、土壌採取方法 土壌診断に基づいた施肥、耕種方法	普及センター JA職員等
2	5月上旬	病害虫防除と栽培管理	ハウス管理(温度、水等)、収穫打ち切りと初期防除	
3	5月下旬	定植方法(実習)	定植方法育苗方法について	
4	6月上旬	ほ場巡回 夏期管理と夏秋採り	立茎方法、病害虫防除、倒伏防止のための管理 (ネット、マイカー線の設置)夏期管理(刈り込み、防除)	
5	7月中旬	優良事例の視察	先進的農家視察、参加者の圃場巡回	
6	9月上旬	ほ場巡回	刈取り時期と刈り取り後の栽培管理	
7	11月中旬	一年を振り返って	一年の栽培反省と次年度の栽培計画	
8	3月上旬	生産者大会	本年度問題となった課題と解決方法	
9	3月下旬	2年目の土づくり 春先の管理	施肥、除草、灌水、病害虫防除など	

※受講に係る費用として、実費をお願いすることがあります。実習に係る費用は受講者負担となります。

5.受講の申込み 下記の申込書に必要事項を記入の上、北安曇農業改良普及センター・JA大北各営農センター、営農部まで提出をお願いいたします。

北安曇農業改良普及センター TEL.0261-23-6544 FAX.0261-23-0706
大北業協同組合営農部 TEL.0261-22-1842 FAX.0261-23-3001

5.締め切り 平成28年3月18日(金)まで

大北地域アスパラガスセミナー受講申込書

平成28年 月 日

注) 家庭菜園の方は除きます、
個人情報(は講座にのみ使用します

氏名(ふりがな)	() (年齢 歳)		
住 所	〒		TEL FAX
栽培面積・定植年	a(アール)・ 年	新植・改植予定面積	a(アール)
栽培品目の販売	販売する 販売しない	栽培圃場の 幹旋希望	有・無 (有の場合面積 a)

水稲

本所営農部

平成28年産米生産販売計画

1.基本方針

需要に応じた米の生産と、品質確保ができる産地を構築するため、品質向上対策の徹底、用途別品種構成の推進、より安全安心な米生産のための栽培履歴の記帳推進と「JA長野県安心基準米」に取組み、長野米の信頼を高めることで産地間競争に打ち勝つJA大北産の米づくりをすすめます。



2.生産方針

- (1)栽培基準に基づく、より安全・安心で良質米生産を目指し、長野米統一の生産基準を満たす「JA長野県安心基準米」の取り組みを進めます。
- (2)ブロック別生産計画に基づき、売れる米の計画的生産を行います。
- (3)基本技術を励行し、雑草イネ対策・胴割米対策・カメムシ・いもち病対策の徹底を図ります。



3.集荷販売方針

- (1)施設集荷を基本とし、大量均質な米を、重点卸へ年間安定供給を行います。
- (2)保管管理の徹底を図り、安定した品質維持を行います。
- (3)JA長野県農産物検査協議会の統一指導により、厳正な検査を行います。

4.集荷・販売計画

(単位:60Kg/俵)

種類	品種	生産地域	集荷数量
主食うるち	コシヒカリ	南部・中部	115,000
	あきたこまち	中部・北部	45,000
	その他うるち	全域	4,000
醸造用玄米	美山錦	南部	33,000
	その他醸造用玄米	南部・北部	2,000
もち	その他もち	全域	1,000
合計			200,000

その他の情報誌

農業・地域・JA組織のリーダーのためのオピニオン誌

「わかりやすく」「おもしろく」「タイムリー」「役に立つ」をキーワードに、日本の食料・農業・農村の現実を見つめ、よりよい未来を築くため、農業・地域・JA組織のリーダーへの情報提供に努めます。

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌「ちゃぐりん」

農業、食べ物、健康、自然、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌です。JAや小学校がすすめるあぐりスクールや学童農園のテキストとしても活用できます。

食

【主な連載】

- 家の光料理カード
- エコープマーク品で作るまごころ介護食
- 漬け物日記



農

【主な連載】

- 農ライフのすすめ
- わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく家庭園芸



家の光

人・JA・地域が元気の Family Magazine

東日本版 March 2016 3

農を愛したこの国に 明日はない 野坂昭如

新幹線でつながる北海道 函館 まんぶく旅 その土地を愛する 浅野温子

(特集) きずな 東日本大震災 あの日から五年

家族

【主な連載】

- 表紙の人
- 美輪明宏の人生相談
- 親と子の童話
- グリーンナビ

【活用のポイント】

1. 家族の話題づくりに 社会性のある特集記事や今とときめく人物ルポなど世代を越えて共感できる読み物
2. 読者の悩みに温かく応えます
3. 心あたまる童話で、お子さんへの読み聞かせに
4. 新聞やテレビだけではわかりにくい時事問題をやさしく解説



とっても便利!

【4月号別冊付録】
味・収量・見た目に差がつく!
ワンランクアップの
家庭菜園

【5月号別冊付録】
読み聞かせに最適!
心を育てるおはなし絵本



ひとりひとりに輝いてもらうために『家の光』は提案します。

JAは地域のみなさんの、営農と暮らしを見守り高めます。

「JAがあってよかった」「JAは頼りになる」地域の幅広い世代のみなさんに、そう思っただけのよう、『家の光』は「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを大切に、JAとともに魅力的な暮らし方を提案します。

地域情報

【東日本版】

「家の光」のもうひとつの魅力である「地域情報版」。「東日本版」ではJA、JA女性組織のグループ活動や身近な地域情報を満載!活気に満ちた地域づくりの参考となる情報をお届けします。



暮らし

【主な連載】

- やさしいハンドメイド
- まんが暮らしのマナーQ&A
- わが家の実験
- 暮らしの困ったは王子におまかせ

【活用のポイント】

1. 個人で、グループで持ち寄っていっしょに作ることができる手芸
2. 暮らしにまつわる「お金」の知識をまんがでわかりやすく解説
3. 読者参加型企画。体験から生み出された知恵や身近なものを生かす工夫を紹介
4. 衣食住の困りごとをその道のイケメン王子が解決。ウェブサイトでも動画も配信



協同

【主な連載】

- 協同の心で明日を拓く
- なるほどJAドリル
- みんなでできた! JA女性組織
- いいね! プレミズ
- 世界の協同組合の仲間から

【活用のポイント】

1. JAの取り組みや役割、JA女性組織、協同組合のことをやさしく解説
2. JAやJA女性組織の会合、研修会等でテキストとしても活用できます



家の光3誌を年間予約講読(前納)するとお得です!

「家の光」「地上」「ちゃぐりん」の年間誌代を前納して講読をお申し込みいただくと、誌代が1ヵ月分割引となり大変お得です。

雑誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,240円	▲617円	8,623円
地上	7,396円	▲606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	▲483円	5,559円

※価格はすべて税込みです。

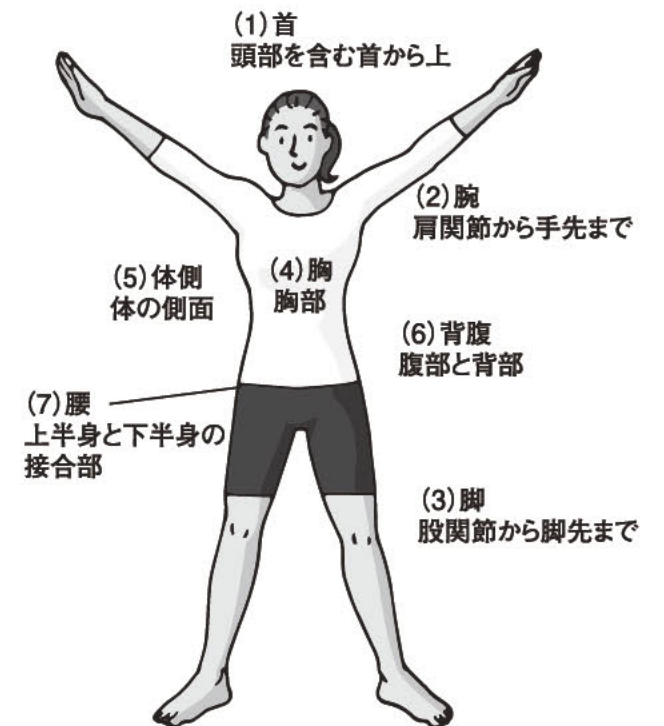
お申し込みは各支所窓口まで。(2月19日(金)までにお申し込みください。)

今日も一日、 生き生きと！ みんなの健康体操

春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を
刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときには、積極的に体操で体をほぐしましょう。

(1) 首
曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

(2) 腕
挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

(3) 脚
挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

(4) 胸
伸展(伸ばし広げる)

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

(5) 体側 (6) 背腹
曲げ伸ばす・倒す

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

(7) 腰
ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

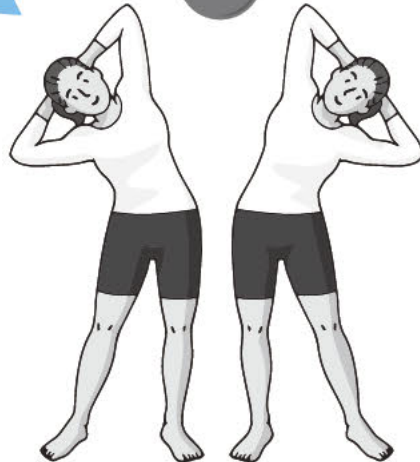
作業の合間に

作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1
脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかりと伸ばして胸を張りましょう



2a



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2～3回繰り返します

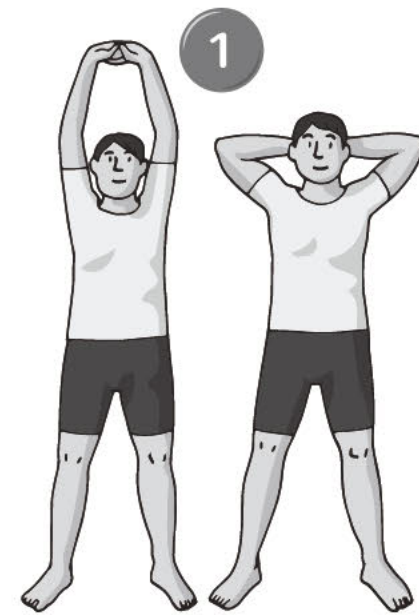
2b



右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2～3回繰り返します

作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう

2



首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2～3回繰り返します

♋ 蟹座
6/22～7/22

全体運 / 前向きな気持ちになれるはず。未体験ジャンルにも果敢に挑戦を。知りたいことについて情報収集するのも最速
健康運 / オーバーワークに注意。体調管理が大切
幸運を呼ぶ食べ物 / セリ

♊ 双子座
5/21～6/21

全体運 / 思うようにならないことが増えるかも。でも、イライラせず、笑顔で心掛ければ好転の兆し。お花見も開運に
健康運 / 疲れをため込みやすいよう。休息が必須
幸運を呼ぶ食べ物 / カブ

♉ 牡牛座
4/20～5/20

全体運 / 好奇心が旺盛になっています。新しい趣味を始めたり、体験教室に参加したりすると良い刺激に。小旅行も幸運
健康運 / 過度に体を動かせば元気に過ごせそう
幸運を呼ぶ食べ物 / ウド

♈ 牡羊座
3/21～4/19

全体運 / 程やかな心で過ごせる期間。自分から積極的にサービス精神を発揮して、周囲との和を大切にすると幸運あり
健康運 / 次第に回復。スポーツを楽しむとグッド
幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ

みんなで考えよう わたしたちのJA

都市の消費者を理解者に

都市農業は、都市住民への新鮮な農産物の供給のほか、緑豊かな空間、災害時の防災空間などの役割が評価され、2015年4月に都市農業振興基本法が施行されました。都市農業の振興は農業やJAへの理解を深めてもらうきっかけになるため、都市部のJAも市民・体験農園を活用し、農業体験をしてもらう取り組みを進めています。

(監修) 龍谷大学農学部教授・石田正昭



キーワード解説 都市農業振興基本法

2015年4月に施行。基本理念は、都市農地の有効活用と保全、市街地形成における農との共存、国民の理解のもと、施策の推進を図ることです。都市部の農業振興・農地保全のため、JAグループが力強く法制化を後押ししました。

2016 春の 県下一斉 わぐねドットエ モーターキャンペーン

キャンペーン期間
3/31(木)まで

今がお買い求めのチャンスです!

期間中JAオートバルまたはJA自動車整備工場にて

●クルマをお買い上げのお客様の中からハガキ応募・抽選で

旅行券

2万円×40本

商品券

3千円×100本

●車検実施のお客様の中から抽選で

JA特産物

100名様
プレゼント!!



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 / 前向きになれる時期。やりたかったことを楽しむのに向いているので、意欲的な行動を。イベントへの参加も吉
健康運 / 小まめに動く。ストレス発散効果大! 幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ

天秤座
9/23~10/23

全体運 / やたらと口うるさくなりがち。周囲の嫌な面ではなく、長所を見よう意識して。気分転換には読書がベスト
健康運 / 軽く運動することで体調を整えられます 幸運を呼ぶ食べ物 / デコポン

乙女座
8/23~9/22

全体運 / 小さな悩みが生まれやすい気配。信頼できる相手に話を聞いてもらえば、気持ちが楽になりそう。考え過ぎはNG
健康運 / 栄養バランスに気を遣うと体調に好影響 幸運を呼ぶ食べ物 / サヨリ

獅子座
7/23~8/22

全体運 / あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。あまり難しく捉えず、気楽に構えた方が正解。気晴らしには散歩がおすすめ
健康運 / 徐々に好転。アウトドアで英気を養って 幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号通知書、年金手帳(配偶者の方のもの)、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い合わせ下さい。

日程 (時間:すべて9時~16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (会場はすべて 本所アプロード 1階になります)
平成28年2月14日(日)	○(本所アプロード 1階)	○
15日(月)	○(ときわ支所)	—
19日(金)	○(平支所)	—
28日(日)	○(本所アプロード 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!!

JA大北 創立50周年 記念式典を開催します

JA大北は平成28年3月1日で創立50周年を迎えます。50周年を記念して3月4日(金)午後1時より、JA大北会館「アプロード」3階で記念式典を開催します。当日は静岡県のJAしみずと姉妹提携調印式のほか、長野県地域開発機構 主任研究員の西井賢悟氏と、タレント・女優の大桃美代子さんの記念講演を行います。

組合員・一般の皆さんの参加をお待ちしております。

平成28年度建設工事等の入札参加資格審査について

平成28年度(平成28年4月1日~平成29年3月31日)内に、建設工事等の業務委託において、大北農業協同組合と契約を締結する場合は、下記のとおり入札参加資格申請書などの書類を提出して、資格審査を受けてください。

1. 提出を依頼する業者

本社の所在地が大町市または北安曇郡内にある業者

2. 受付期間

平成28年3月1日(火)~平成28年3月31日(木)まで(土日・祝日を除く)
午前9時~午後5時まで

3. 受付場所

大町市大町字光明寺3091番地の1 大北農業協同組合 総務部総務課

4. 受付方法

直接持参いただくか、JA大北各支所経由でも受け付けます。
【宛名】大北農業協同組合 代表理事組合長 山田高司

5. 詳細な内容

JA大北ホームページまたは各支所にて閲覧ください。

※既に提出をいただいている方は、あらためて提出いただく必要はありません。

問い合わせ先/総務部(山本・竹田) TEL0261-22-1840

建物取り壊し業者の募集について

平成28年度「おたり支所」「小谷スタンド」の移転新築に伴い、下記内容のとおり建物の取り壊しを計画しております。

●募集する業者

本社の所在地が大町市または北安曇郡内にある業者

■物件1

1. 取り壊し物件/小谷営農・農機センター
2. 場所/北安曇郡小谷村大字中小谷丙50-1
3. 建物/鉄骨造平屋一部2階建
4. 床面積/1階:769.05㎡、2階:120㎡
5. 入札資格/建築業法に基づく建築工事業、土木工事業またはとび・土木工事業の認可或いは、産業廃棄物処理登録の県知事認可があること。

■物件2

1. 取り壊し物件/おたり支所
2. 場所/北安曇郡小谷村大字千国乙10351-6
3. 建物/鉄骨造2階建
4. 床面積/1階:1,078.9㎡、2階:779.06㎡ 合計1,857.96㎡
5. 入札資格/建築業法に基づく建築工事業、土木工事業またはとび・土木工事業の認可或いは、産業廃棄物処理登録の県知事認可があること。

■物件3

1. 取り壊し物件/小谷スタンドおよび元ガスボンベ庫
2. 場所/北安曇郡小谷村大字中小谷丙796
3. 建物/鉄骨造一部2階建
4. 床面積/1階:267.04㎡、2階:103.66㎡ 合計370.7㎡
5. 入札資格/建築業法に基づく建築工事業、土木工事業またはとび・土木工事業の認可或いは、産業廃棄物処理登録の県知事認可があること。

※上記物件の取り壊しを希望される業者は平成28年2月29日(月)までに申し出てください。

※入札に関する詳細は申し出をされた業者に別途通知いたします。

問い合わせ先/総務部(山本・竹田) TEL0261-22-1840

このお知らせはJA大北ホームページにも掲載します。

乙女座
8/23~9/22

全体運 / 小さな悩みが生まれやすい気配。信頼できる相手に話を聞いてもらえば、気持ちが楽になりそう。考え過ぎはNG
健康運 / 栄養バランスに気を遣うと体調に好影響 幸運を呼ぶ食べ物 / サヨリ

獅子座
7/23~8/22

全体運 / あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。あまり難しく捉えず、気楽に構えた方が正解。気晴らしには散歩がおすすめ
健康運 / 徐々に好転。アウトドアで英気を養って 幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ

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、雪を満喫するイベント「冬の公園で遊ぼう！」開催中！そり遊びやスノーシューに加え、楽しいイベント盛りだくさんです。さらに、森の体験舎では、季節限定のメニューが登場。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

冬の公園で遊ぼう！



雪玉カップインチャレンジ

雪玉をなげて大小さまざまなカップ中に入れるゲームです。チャンスは3回。カップに入るか、持ち球3球を投げ終えた時点でゲーム終了。入ったカップの大きさに応じた賞品をプレゼントします。

■日 時:2月20日(土)・21日(日)、27日(土)、28日(日)
10:00~11:30、13:00~15:00
※十分な積雪がない場合は雪玉をボールに変更して実施
■場 所:入口広場
■参加費:100円



コロコロアイスクリーム

2重構造のボールの内側にアイスクリームの材料、もう外側に雪と塩を入れ約20分程転がします。雪に塩を混ぜると温度が下がる現象を利用し、楽しみながらアイスクリームを作ろう！

■日 時:2月27日(土)・28日(日)
①11:00~、②13:00~
■場 所:森の体験舎
■受付:事前受付(インターネットもしくはお電話にて申込み)
■定 員:各回5組
■参加費:一組500円
※未就学児は保護者同伴



雪中大運動会

雪をテーマにした5種類の競技に挑戦！めざせ、あづみの公園レコード!!

■日 時:3月5日(土)、6日(日)
10:30~11:30、13:00~14:00
※十分な積雪がない場合は中止
■場 所:アルプス広場
■参加費:無料
■種目:人間カーリング
スノータワー(積み上げ)
スノーウェイト(重さ当て)
スノースロー(的当て)
スノーラン(障害走)

森の体験舎クラフト体験

おひなさまづくり

ドングリやマツボックリなど、森の素材を使って小さなお内裏様とお雛様を作ります。

■日 時:2月20日(土)~28日(日) 9:30~11:30、13:00~14:30
■場 所:森の体験舎クラフト工房
■参加費:200円



わら細工の銅敷きづくり

冬の手仕事わら細工を体験しよう！大きさは直径15cm程度。所要時間は約2時間です。

■日 時:2月21日(日)
午前の部10時、午後の部13時
■場 所:森の体験舎クラフト工房
■参加費:400円



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 / 自分に自信が持てる月。温めていたプランは、ぜひ実行してみよう。協力に恵まれ順調に発展していく予感
健康運 / リラックスすることで調子が上向くはず
幸運を呼ぶ食べ物 / ワラビ



水瓶座
1/20~2/18
全体運 / 気分的にゆったりできそう。好きなことを満喫してプライベートタイムを充実させよう。片付けもラッキー
健康運 / 上昇傾向です。マッサージで血行促進を
幸運を呼ぶ食べ物 / ヒジキ



山羊座
12/22~1/19
全体運 / 人気運が高まり、気付けば自然と話の輪の中心にいるはず。気になる相手がいるなら、フランクに話し掛けて
健康運 / 生活が不規則に。リズムを取り戻すこと
幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ



射手座
11/23~12/21
全体運 / 注意力散漫気味。慣れた作業でミスを連発するなど、問題を起こしやすいので、冷静に、深呼吸で気合を入れて
健康運 / 無理は禁物。休憩と気分転換を徹底して
幸運を呼ぶ食べ物 / フキのとう

下肢閉塞性動脈硬化症について

足の病気?? 血管の病気です!!

4階病棟主任
大月幸恵

こんな症状ありませんか？

□手足の冷えが辛い

□厚手の靴下を手放せない

□足先がしびれる

□最近歩く足がだるく疲れやすくなり、休憩しないと歩けなくなつた

□階段を登ると足が重くなる

□お風呂から出ると、血流の悪い部分の白さが目立つ

□足のちよとした傷や打ち身が治りにくい

■どんな病気？

足の血管に動脈硬化がおこることによって生じる病気です。コレステロールによる油のかすが足の動脈に溜まり、血管が狭くなつたり詰まってしまう



そのため足の血行が悪くなり、足の先まで栄養や酸素が行き届かなくなってしまう。
■症状は？
坐骨神経痛や脊柱管狭窄症の症状と似ていると言われています。
症状の進行によって、4段階に分類されます。
I度…軽度
足の血液の流れが悪くなり、急激な運動や連続歩行後にしびれと足の冷たさが症状としてあらわれます。
II度…中度
十分な血液が足へ流れないことにより、一定の距離を歩行すると足の

筋肉が硬くなったり痛みがこり、歩みにくくなるといった症状があらわれます。少し休憩すると症状がおさまる、再び歩けるようになります。(間歇性跛行)
III度…高度
さらに足の血行が悪くなり、安静にしていても足に痛みを感じます。
IV度…重度
足の血液がほとんど流れないため、血行の悪い場所から皮膚に潰瘍が起きます。治りが遅く、患部がどんどん広がっていきます。黒くなって腐ってきている状態です。

原因

動脈硬化(全身の血管が硬くなる)が原因です。

★高血圧(140以上・90以上)
★糖尿病(HbA1c 6.5%以上)



- ★肥満(BMI 25以上)
- ★喫煙(喫煙歴はありますか?)
- ★高コレステロール(TDL 140 ml/dl以上、HDL 40 ml/dl以上 中性脂肪 150 mg/dl以上)
- ★家族歴(両親・兄弟に心臓疾患の人はいますか?)
- ★高尿酸(尿酸 7 mg/dl以上)
- 検査
 - ①ABI(手足の血圧測定)
足首と腕の血圧の比を測定し、足の血管が狭くなつたり詰まっているかを評価できます。
 - ②CT・MRI
 - ③超音波検査
 - ④カテーテル検査
動脈から挿入したカテーテル(細いプラスチックの管)から造影剤を注入して足の血管を撮影します。動脈硬化が進行して血管が狭くなっている部位が見つかります。カテーテルは、足の付け根(大腿動脈)や手首(橈骨動脈)から挿入します。2泊3日の入院による検査です。内容により差はありますが、検査時間は30分から1時間程度です。局所麻酔で行います。足からの検査の場合は、検査終了後、約6時間ベッド上での安静が必要になります。手からの検査の場合は、検査終了後から歩行が可能です。

りんご娘 小松 沙霧さん (23) 安曇野市



～食事で患者さんを元気に～

●仕事は

昨年4月から大北管内の病院で管理栄養士をしています。食べることが好きで、学んできた知識で人を助けられる一生の仕事だと感じています。

●農・食に対する思い・イメージは

実家はりんご農家です。1年中やることがあり、時間があれば手伝おうと思っています。食事野菜が中心ですね。ヘルシーなのが好きなので。

●休日・趣味は

病院の卓球部に入りました。時間があれば練習しています。卓球はハードなスポーツで頭も使います。100m走をしながらチェスをしているようなもの。でも楽しいです。

●理想の男性はどんな人ですか

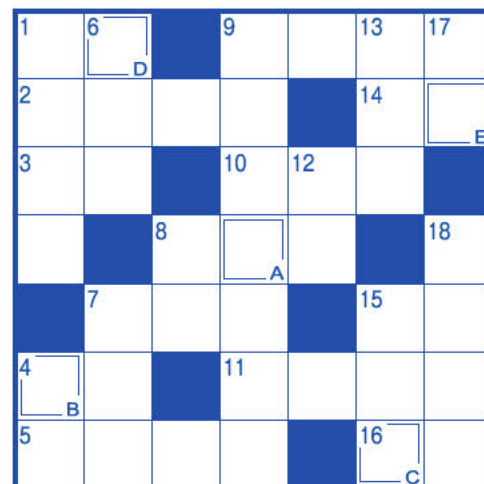
一緒にいて楽しい人。スポーツをしている人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

管理栄養士として一人前になり、誰からも信頼されるようになりたいです。私的には国内外に旅行に行き、美味しいものを食べたいですね。

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 月でウサギがべったんべったん
- 4 100分の1は厘、1000分の1は
- 6 尺貫法の重さの単位の一つ
- 7 畑を耕すとニョロリと出てきます
- 8 服を着たり二足歩行したりする生き物
- 9 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- 12 犬も歩けば——に当たる
- 13 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- 15 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- 17 ダイコンやゴボウはこれの中で育ちます
- 18 世界三大珍味の一つ

●ヨコのカギ

- 1 3月3日は——の節句
- 2 見せるために物を並べること
- 3 マニキュアを塗るところ
- 4 脱穀していないイネの実
- 5 なるとは、この模様が付いています
- 7 前人——の大記録を打ち立てた
- 8 チーターやジャガーに似た動物
- 9 普通郵便より早く着く——郵便
- 10 橋の欄干などに付いてる、ネギの花の形をした飾り
- 11 貝の中で大きくなる美しい玉
- 14 朝—— 植木—— 道具——
- 15 猛獣を入れるのに適しています
- 16 日本一広い市、高山市がある県

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／2月29日必着
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.or.jp

●2月の答え

シロザケ



応募方法

官製はがきに、

- ① クロスワードクイズの答え
- ② JA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。ご了承ください。
- 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。



最新の営農技術から農産物の流通・市況、農政改革、貿易問題も

購読のお申し込みはJAへ
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)



広げよう読者の輪 進めよう協同活動 — 組合員・JA 情報共有運動



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!!

◎子どもたち孫の休みの日、「三九郎」に行ってみました。それぞれ色々なグッズを持って、おモチを焼いたりと集まっていた。残したい風習です。
松川村 女性

●編集より／地域によっては「三九郎」や「おん(どん)焼き」と言われています。農村ならではの風習は後世に残していきたいですね。

◎例年になく暖かく雪の無い新年を迎え、雪かきも無くて楽な日々を過ごしております。後になって大雪、大雨になったりしないかと、とても心配です。その時期に合った気象でないと農作物への影響も大きいのではないかと思います。自然災害の無い穏やかな年であってほしいと願います。
大町市 女性

●編集より／昨シーズンが早くから大雪だったため、今年の暖冬には驚きます。四季のはっきりしている当地方では気象も合っていないと農作物の作付も苦慮します。平穏を願いたいですね。

◎今年の年末年始は異常な暖かさで、降雪が無くスキー場関係者は深刻な天候だったと思います。そんな状況で、例年は雪解けの春に、雪の下から出てくる露の曇りが既に出てきており驚いてしまいました。珍しいので探って食べようかと思いましたが、そこでおききもの様に春になったら、雪解け後の季節感を味わおうと思しました。
大町市 男性

●編集より／暖冬で路の雪が出るのもびっくりですが、やはり旬の物はその季節に食べ方がいいですね。



今月の表紙

撮影データ
撮影日:2015年1月17日
カメラ:Nikon D610
レンズ:17-35mm f2.8



松川村 乳川
アルプスあづみの公園大町・松川地区の麓に流れる乳川中流域、腰岳を源に花崗岩の白さと雪のコントラストがまだまだ冬の寒さを物語る。
PHOTO:松沢伸一

〒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

◎申年の新年を迎え季節外れの暖かい日々続きに感謝しながらもこれで良いのかな? 思っていた矢先、18日の朝、大雪になりました。一日中雪かきに追われていました。が、恵みの雪と思われた人々も大勢いた事でしょう。今年も農作物が順調に育つことを祈ります。
池田町 女性

●編集より／北部地域にとつて1月中旬までまとまった降雪が無かったのは記憶にないほどでした。スキー場関係者や雪中キャベツ生産者などには恵みの雪でした。

理事会

1月26日開催

報告事項

未事業実績 12月末組合員新規加入状況について第3四半期期中決算監事監査報告について平成27年12月以降の雪不足の影響に係る観光特別対策資金について貸出金利の改定について平成28年度米の市町村別の生産目標について農業振興プロジェクト推進状況について、子会社の事業報告についてアグリパーク竣工式について、ファミリーマートあづみ病院店(仮称)について、主な会議行事等について、その他

付議事項

- (1) 中期後期計画主要事業取扱計画について
- (2) 平成28年度事業計画について
- (3) おたり支所小谷SS建設工事入札指名業者選定基準及び解体建設スケジュールについて
- (4) 全国監査機構監査事後処理報告について
- (5) 余剰金運用規程及び運用等に係るリスク管理手続について
- (6) 資産自己査定要領の改定について
- (7) 貸出先について
- (8) 役員補欠選任について

その他事項

お正月

やっと1月中旬を過ぎた頃から冬らしい寒さと降雪になりました。しかし今年は暖冬の影響なのか南部・中部地域も北部と変わらないくらい積雪に感じます。昨年の冬が大雪だったので、除雪などの思いをすれば楽なのですが、春に向けて安定した天候になることを願っています。(松沢)

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。



春菊とささみのくるみ和え



●作り方

- ① 春菊は3cm長さ、にんじんは短冊切りにします。
- ② 鍋に水1リットルを入れ火にかけ、沸騰したら塩とささみを加え火を止め、ふたをし冷まします。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①の春菊とにんじんを茹で、水気を絞ります。
- ④ くるみはすり鉢に入れ、多少粒が残る程度まですり、Aを加え混ぜます。
- ⑤ ②のささみは筋を取り除き食べやすい大きさに割り、③と共に④と混ぜ合わせます。

●材料(2人分)

春菊 … 1袋	にんじん … 20g	「味噌 … 大さじ1
鶏ささみ肉 … 2本	むきくるみ … 20g	A 砂糖 … 大さじ1
塩 … 小さじ1/2		「しょうゆ … 小さじ1/2

一口メモ

春菊はβ-カロテンやビタミンB群、C、ミネラル、食物繊維などを豊富に含みます。特に抗酸化作用のあるβ-カロテンはほうれん草や小松菜よりも多く含まれています。また、春菊独特の芳香成分は胃腸の働きを促進し消化吸収を良くしたり、痰を止め、咳を鎮める作用があります。

せりと豚肉のかき揚げ



●作り方

- ① せりは3cm程度に切り、水気を拭き取ります。
- ② 豚肉は2cm幅に切り、Aを揉みこみ10分程度おきます。
- ③ ボールにBを混ぜ、衣を作ります。
- ④ ③に①と②を加え、さっくりと混ぜ、170℃程度に熱した油で揚げます。

●材料(2人分)

せり … 1束	「しょうゆ … 大1/2
豚肉うす切り … 100g	A みりん … 大1/2
揚げ油 … 適量	「酒 … 大1/2
	「溶き卵 … 1/2個分
	B 水 … 適量
	小麦粉 … 1/2カップ
	「白ごま … 大2

一口メモ

せりは密生し競り合って生えることから名づけられ、独特の香りを持ちます。ビタミンA、C、カルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維などを多く含みます。せりは生薬にも用いられ、食欲増進やリウマチ、黄疸などに効果があるといわれています。また、せり特有の芳香成分のオイゲノールは鎮静効果、ピラジンは血液凝固を防ぎ、血栓を予防したり、肝機能の強化に役立つといわれています。

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。