

だいほく

March 2016 No.612

3



Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

大北りんご生産振興大会開く／中生種コンクールと選果場優良者を表彰

品質向上に産地の結束図る

農業・農村の活性化をめざす

「大北農業パワーアップ研修会」開く

[特集]

新鮮野菜で楽しむ 簡単! 春スイーツ

「食」を学ぶ お薦めの10冊 現代日本の食と農が学べる書籍

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



りんご選果場優良者表彰



中生種コンクール表彰

ンつがる)▽同〓平林弘(松川村・シナノスイート)▽同〓中原圭(大町市・サンふじ)▽最多出荷賞〓峯村弘(大町市・サンつがる)▽同〓平林盛(松川村・シナノスイート)▽同〓平林栄(松川村・サンふじ) 同〓平林盛(松川村・全品種)



農業農村の活性化を考えた「大北農業パワーアップ研修会」

農業・農村の活性化をめざす「大北農業パワーアップ研修会」開く

大北地区農業振興推進協議会は2月12日、大北地域農業・農村の活性化を進める目的の「平成27年度大北農業パワーアップ研修会」を大町市の県大町合同庁舎で開催しました。JA大北などが後援。各市町村、農業関係者など約170人が出席し、地域の農業や農村のめざすべき方向について考えました。協議会の宮澤敏文会長は「北アルプス山麓に生まれた誇りを持ち、T P Pを前にいい仲間づくりをして前に進めるようにお願いしたい」とあいさつ。



優良農業集団等表彰

研修会では長野県農政部農業政策課企画幹の小林安男氏による「T P P交渉の大筋合意内容とその影響、今後の農業振興策について」と題した講演と、北安曇農業改良普及センター所長兼北安曇地方事務所農政課長の丸山秀樹氏による「北アルプス山麓の米主産地ならではの経営「水稲」と「+α」の本格展開」と題した講演を行いました。

また、この席上で大北地域の農業振興に取り組む優良農業集団等表彰が行われ、犀川チャレンジ農園(大町市)、株式会社てる坊市場(池田町)、有限会社ティエム(白馬村)、小谷村野豚生産組合(小谷村)の4団体が表彰されたほか、北アルプス山麓ブランド新認定品の認定賞授与、新販売協力店認定書授与、食のグルメスタンプラリー2015表彰等が行われました。



大北りんご生産振興大会開く 中生種コンクールと選果場優良者を表彰

品質向上に産地の結束図る

大北園芸振興協議会とJA大北、同JAりんご生産部会は2月18日、平成27年度の「大北りんご生産振興大会」を大町市内で開きました。

当JAや大町市、松川村、池田町の果樹栽培農家、北安曇地方事務所、北安曇農業改良普及センター関係者など約50人が出席し、平成27年度品質優秀生産者として、昨年10月8日に開催した大北地区りんご中生種コンクールの受賞者とJA大北りんご選果場優良者を表彰しました。

所長賞を受賞し、県コンクールでも最上位の農水省生産局長賞を受賞した松川村の平林伸晃さんは「受賞は仲間、家族、関係各位の指導があったおかげ。これから躍進できるよう邁進したい」とお礼を述べました。

北安曇地方事務所の丸山秀樹農政課長は「園芸振興で果樹のりんごは大北地域で極めて重要。普及センター、JAと連携して技術力の向上を図り、トップ

レベルの品質を拡大していくことが販売シェアにつながる」とあいさつ。JAの山田高司組合長は「管内のりんご農家は若い後継者や担い手も多く、農業振興の柱になることを期待したい」と話しました。大会では品質向上のための研修講演会や、事例発表・情報提供がありました。

引き続き開かれた、JA大北りんご生産部会反省会では平成27年度の各品目ごとの生産や選果・販売状況について報告と次年度の対応策などが話し合われました。

中生種コンクール・選果場優良者受賞者は次の通り。(敬称略)

◎大北地区りんご中生種(シナノスイート)コンクール

▽北安曇地方事務所所長賞〓平林伸晃(松川村)▽全農長野中信事業所長賞〓平林栄美子(松川村)▽大北農協組合長賞〓遠藤喜郎(松川村)▽大北園芸振興協議会長賞〓小澤治人(大町市)

◎JA大北りんご選果場優良者表彰
▽上位等級賞〓堀田佳基(大町市・サ

野菜生産販売反省会開催 更なる面積拡大と特色ある野菜生産めざす



JA大北とJA南部野菜協議会は1月27日、平成27年度の野菜生産販売反省会を当JA本所会館で開きました。大町市、池田町、松川村の野菜生産農家約30名が出席。西山重廣協議会長は「昨年は天候不順で栽培に苦労したが、生産者・栽培面積も増えている。今年も安全・安心な野菜を継続して作っていただきたい」とあいさつ。反省会ではジュース用トマト、加

工キャベツ、アスパラガス、白ネギなど平成27年度に新規に増えた実績を報告したほか、取引市場との意見交換などを行いました。平成28年度は更に栽培面積を増やし、販売目標金額を約1億1千万円としています。JAの平林信一常務は「一度に面積は増えないが、地域に振興策を広めるため、皆さんのご協力をお願いしたい」と参加者に呼びかけました。

ファミリーマート会染店が開店2周年

農産物直売イベントでにぎわい

池田町会染のファミリーマートJA大北会染店は2月19日、20日の両日、開店2周年を記念したイベントを同店で開きました。店外テントと店内に設けている農産物直売コーナーでは小谷村産の雪中キャベツ、池田町

産の農産物などを販売したほか、手打ちそばの振る舞い、東北復興支援「女川海産物」の販売や福餅まきなどに大勢の来店をいただきました。



箱膳を学ぶ 女性農業大学6期生

女性農業大学6期生は2月23日、池田町会染の相道寺ふるさと体験村で、室町時代から始まり江戸時代には広く家庭に伝わった中下級武士や

庶民の日常食「箱膳」を体験しました。北アルプス山麓食育研究会の宮澤弘幸会長を講師に、箱膳の歴史や日本の和食文化・伝統・作法について学びました。同6期生の講座は2年間の過程を修了。3月に修了式を行います。

小谷村の保育園が寒干し大根作り 伊折農業生産組合が雪国の伝統食を園児たちに伝える

小谷村の村立小谷保育園の年中園児20人は2月5日、同村の伊折農業生産組合が管理する畑で園児が昨年11月に収穫した大根を使った「寒干し大根作り」を行いました。寒干し大根は雪国に伝わる昔ながらの保存食。同園は、次世代を担う子どもたちに伝統食を伝えていこうと、伊折地区の農家と交流を続け、講師を迎えて毎年作っています。この日、園児た

ちは同生産組合員から作り方を教わりながら、大根の皮をむき、適度な大きさに切って固ゆでした後、穴をあけてワラで縛って物干しざおに吊るす作業を体験しました。吊るした大根は園の軒下で乾燥させ、1ヶ月後の3月上旬に完成する見込みです。完成したものは、園の給食で煮物など



で提供する予定です。

TPP大筋合意に関する学習会開く

JA大北は2月22日、TPP大筋合意に関する学習会を当JA本所会館で開きました。JA総代代表、JA役職員、各部会など40人が参加し、TPPに関する内容について学びました。

当JAの山田高司組合長は大筋合意に関して「政府が約束した重要5品目が守ったことになるのか、様々な角度から見ていかなければならない。日本の農業を守るための国内対策を強く求めなければならない」と話しました。学習会では、JA長野中央会地域

農政部の北村智部長を講師に「TPP大筋合意と今後のJAグループの対応について」と題した講演会を開きました。

また、政府に対して徹底した検証と万全な対策を講ずるよう求めていくために全員で団結ガンバローを三唱しました。



厚生連あづみ病院の新病棟が完成 竣工式開く



池田町のJA長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院の新病棟が完成し、2月2日に竣工式を行いました。新病棟は鉄筋コンクリート造り7階建て、病床数は200床。1

階は救急、中央処置室、検体検査、エコー室、内視鏡室、放射線科、栄養科。2階はリハビリテーション室、透析室、検診センター、化学療法による通院治療室。3階から6階は一般病棟で重症者管理病床や緩和ケア病床を備えています。7階は会議室や講堂などで、地域に開放スペースとして活用する方針です。同院の西澤理統院長は「新病棟によって地域から信頼される基幹病院としての役割を果たしていきたい」と話しました。

良質なリンゴ生産のために剪定技術を学ぶ

専門技術員招き講習会

北安曇農業改良普及センターとJA大北は2月4日、リンゴの剪定講習会を大町市内2か所で開催しました。大町市、池田町、松川村のリンゴ生産農家約40人が参加し、品質の良いリンゴを収穫するための剪定について技術を学びました。このうち常盤須沼の太田聖吾さんの園で開かれた講習会には、約20人が参加。県農業技術課の中澤徹守専門技術員を講師に、シナノスイートや秋映、ふじなど品種別の

剪定について、実を成らす枝の花芽を心がけた剪定の手法や、ひもでの誘引などリンゴの着色や果実が大きくなるよう指導を受けていました。



女性部通信



女性部各支部が総会後にイベント開催

女性部各支部は2月中旬に、それぞれ平成27年度の支部総会を開き、記念講演を行いました。

○社支部

2月19日開催 16人参加
記念講演「アロママッサージ講習会」講師：アロマセラピストの木村愛子さん

○ときわ支部

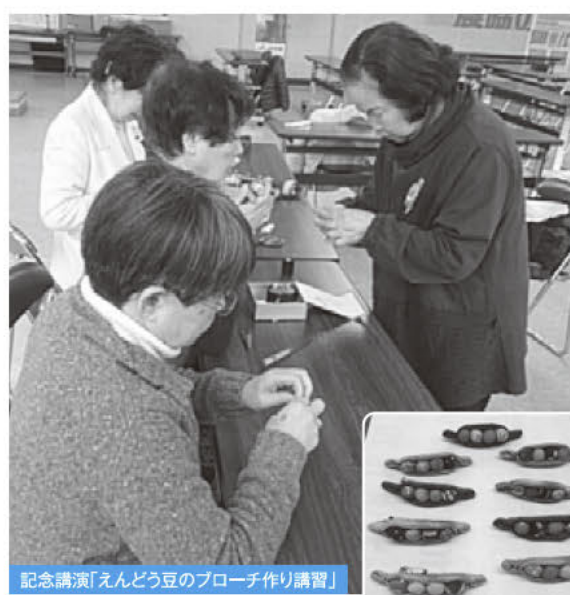
2月13日開催 20人参加
記念講演「笑いヨガ」講師：ラフターヨガ松倉由紀江さん

○池田支部

2月20日開催 10人参加
記念講演「えんどう豆のフロッピー作り講習」講師：支部員

○松川支部

2月17日開催 12人参加
記念講演「笑いヨガ」講師：ラフターヨガ松倉由紀江さん



記念講演「えんどう豆のフロッピー作り講習」



記念講演「アロママッサージ講習会」



記念講演「オカリナ鑑賞」



記念講演「笑いヨガ」

○美麻支部
2月20日開催 24人参加
記念講演「オカリナ鑑賞」講師：M.アルチエ（大町市内のグループ）
○平支部
2月17日開催 13人参加
記念講演「笑いヨガ」講師：ラフターヨガ松倉由紀江さん

クラフトテープを使ったリースづくり学ぶ 平支部

女性部平支部は1月29日、平旧生活店舗で、クラフトテープを使ったリースづくり講習会を開きました。支部活動の一環で、7人が参加し支部役員や当JA生活相談員を講師に行いました。クラフトテープ2本を四つだたみに編みこむ手法に部員らは仲間と会話をしながら楽しんでいました。長いテープに苦慮しながら真剣な表情で取り組んでいました。参加者は「編みこむ順番は慣れてくるとできるが、テープが長くて大変だった。出来上がりはきれいで玄関などに飾りたい」と話していました。



女性部中土支部の雑穀グループが支部総会で栽培加工を披露

女性部中土支部の部員ら6人でつくる「雑穀グループ」は2月10日、支部の総会で今年栽培したタカキビ、モチキビ、アワ、アマランサスなどの雑穀を使ったおにぎりや餅などを同支部交流施設「雪洞」で作り、集まった30人の部員に披露しました。部員からは「様々な味がおいしい」と好評で、今年の栽培をねぎらっていました。



新じゃがトリュフ

材 料 <ボール型約20個分>

新ジャガイモ……………200g
ホワイトチョコレート……………50g
ミルクチョコレート……………50g
ココアパウダー……………適量
ピーナツクランチ……………適量

作 り 方

- (1) 新ジャガイモはゆでて、熱いうちに皮をむいてつぶし、半量ずつ分ける。
- (2) チョコレートはそれぞれ湯せんで溶かし、(1)と混ぜる。小さめの一口大に丸める。
- (3) ホワイトチョコレートを混ぜた物にはココアパウダーをまぶす。ミルクチョコレートを混ぜたものにはピーナツクランチをまぶす。



春キャベツとニンジンのマフィン

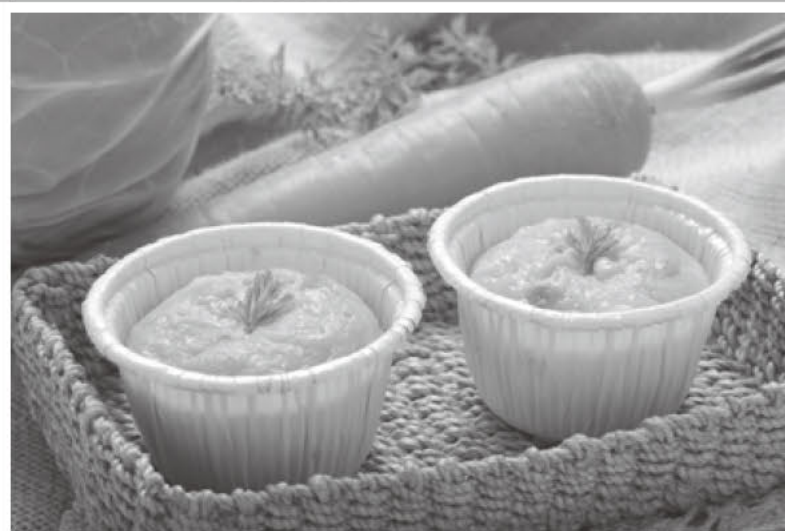
材 料 <マフィンカップ約4個分>

春キャベツ……………100g
ニンジン……………100g
ベーコン……………40g
クリームチーズ……………40g
ニンジンの葉(あれば)……………適量
A
薄力粉(ふるっておく)……………100g
ベーキングパウダー(ふるっておく)…小さじ1
砂糖……………大さじ1
卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ2
牛乳……………大さじ2

※Aはホットケーキミックスで代用も可能。

作 り 方

- (1) 春キャベツは粗みじん切りにする。ニンジンはすりおろす。ベーコンとクリームチーズは1cm角に切る。
- (2) ボウルに卵、マヨネーズ、牛乳を入れてよく混ぜる。Aを合わせてよく混ぜる。さらに(1)を加えて軽く混ぜる。
- (3) マフィンカップに8分目程度まで生地を注ぎ入れ、180度に熱したオーブンで15～20分ほど焼く。ニンジンの葉があれば添える。



新鮮野菜で楽しむ

春スイーツ

旬の野菜を使った季節感たっぷりのスイーツを作ってみませんか。
甘い春の味に心までウキウキしちゃいます！

簡単！

日本野菜ソムリエ協会認定 シニア野菜ソムリエ
KAORU

ラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐ他、TV・ラジオ・雑誌などでも活躍。セミナーや講演、執筆活動も行っている。飲食店のレシピ開発や大手企業ともコラボ商品を多数手掛ける。大好きな野菜・果物について語る時間は何よりも幸せなひととき。

著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり！サンドイッチレシピ』（ともに誠文堂新光社）、『ポケット版 旬の野菜カレンダー』（宝島社）などがある。

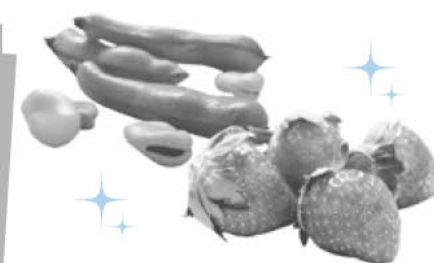
ソラマメ白玉の春色あんみつ

材 料 <4人分>

ソラマメ……………100g
白玉粉……………100g
水……………80ml
イチゴ……………8個
干しアンズ……………4個
粒あん……………100g
黒蜜……………適量

作 り 方

- (1) ソラマメは軟らかくなるまでゆでて、薄皮をむき滑らかになるまでつぶす。
- (2) ボウルに白玉粉と(1)を入れて水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまで練り一口大に丸める。鍋に湯を沸かして浮き上がるまでゆで、さらに1分たったらあげて氷水に取る。
- (3) 水気を切った(2)、イチゴ、干しアンズ、粒あんを器に盛り、黒蜜を添える。



園芸

北安曇農業改良普及センター・JA大北

平成28年度「ずく」だして稼ごう!大北園芸セミナー」受講者募集!!

大北の風土を活かした園芸栽培をちょっと“ずく”を出してやってみませんか!園芸作物のイロハを学ぶセミナーを下記により開催します。園芸の基礎知識を学び稼ぐ園芸にチャレンジ!!お申し込みをお待ちしています。

“ずく”だして稼ごう!大北園芸セミナーカリキュラム

回数	月日	内容	講師
1	4月下旬	開講式、オリエンテーション、野菜苗の定植、野菜づくりの基礎、土壌・肥料の基礎、春まき野菜栽培のポイント、直売所への出荷について。	普及センター JA外部講師
2	5月下旬 現地実習	夏野菜栽培のポイント、病害虫防除のポイント 果菜類の整枝と仕立て方	
3	6月下旬 現地実習	農薬の安全使用、野菜栽培管理のポイント 野菜の長期出荷の方法	
4	8月上旬	秋野菜栽培のポイント、土壌診断について	
5	10月上旬	ハウスを利用した冬季の野菜栽培、土作り・土壌分析結果について、 越冬野菜の定植、野菜の貯蔵方法、農機具の手入れ	
6	11月上旬	農業経験者による講話、売れる野菜、おもしろい野菜 春野菜のポイント、土づくり	

※カリキュラムは、諸事情により変更することがあります。

受講の申込み先

- 北安曇農業改良普及センター TEL.23-6544 FAX.23-0706
- 大北業協同組合営農部 TEL.22-1842 FAX.23-3001 ■北部営農センター TEL.75-2180 FAX.75-2043
- 中部営農センター TEL.22-1775 FAX.23-4511 ■南部営農センター TEL.23-5364 FAX.23-6650

申込み締め切り ▶ 平成28年3月25日(金)

きりとり線

“ずく”だして稼ごう!大北園芸セミナー受講申込書		平成28年	月	日
氏名(ふりがな)				
住 所	〒	TEL		
		FAX		

きりとり線

注) 個人情報は講座にのみ使用します

♊ 蟹 座

全体運 / うっかりミスが増える暗示。いつもの作業でも確認を徹底して、気の合う友達とおしゃべりが良い気晴らしに

健康運 / 暴飲暴食は控えること。腹八分目が正解

幸運を呼ぶ食べ物 / フキ

♊ 双子座

全体運 / カルチャー志向が強まる月。興味のある習い事や講習会などに注目を。サークル活動も刺激が多いはず

健康運 / 無理なダイエットはNG。自然体が大事

幸運を呼ぶ食べ物 / ワカメ

水稲

中部営農センター 佐野 明弘

健全な苗作りと高品質米の生産を目指そう!!

健全な苗作りがおいしく高品質なお米を作る第一歩です。

前もって計画を立て、作業がスムーズに行えるようにしておきましょう。
春先は気温が安定しませんので、温度管理には十分注意して健全な苗を作りましょう。

1 種子消毒(1日)

- テクリードCフロアブル200倍液に24時間浸漬する(薬剤処理した粳は洗ったり、乾かしたりせず、そのまま次の浸漬行程に移る。)
- または、60℃のお湯に10分間浸漬する(温湯後はすぐに冷水で冷却、浸漬行程に移る。)

2 浸種(約10日)

- 積算温度は最低100℃以上を目標(水温10℃で10日)に、低温で時間をかけて十分に吸水させることにより、発芽揃いが良くなります。
- ハウス内での浸漬は水温が上がり、高温性細菌(イネもみ枯細菌病)等の発生率が高くなるので行わない。
- 浸漬中は酸素不足になりやすいので、毎日新しい水に交換し、酸素供給を行いましょう。
- 種粳があめ色透明化して、胚が白く見えたら催芽行程に移ります。

時間をかけ、粳全体にムラなくしっかりと吸水させてください。

3 催芽

- 水温が30℃を超えると高温性細菌が繁殖しやすくなります。
 - 水温28℃で一昼夜浸漬させ、ハト胸状態にする。(発芽が弱い場合は新しいお湯に交換した上で芽が揃うまで行う。)
- ※高温性細菌対策として、浸種～催芽にかけて催芽機使用の際は各技術員にご相談下さい。

4 播種

- 厚播きや被覆量が少なすぎると、高温性細菌を増殖させます。基準量を守ってください。
- 乾粳で1箱あたり稚苗160g～180g・中苗100gを基準に播種をしてください。

5 出芽

- 出芽温度は28℃が目標です。ハウス内が30℃以上になりそうな場合は早めの換気を行いましょう。
- 段積み場合は8段までとし、それ以上積む場合は途中天地返しを行う。
- 平置き場合はシルバーラップを使い最初からベタ並べにする。(晴天3～5日、曇天5～6日)
- 被覆後2～3日で持ち上がった覆土を落とす中間灌水をし、再び1～2日被覆する。

♉ 牡牛座

全体運 / 面倒見の良さを発揮することで、対人運がグンと上昇しそう。笑顔キープも忘れずに、気分転換には散歩が最適

健康運 / 毎日、軽い運動をしないと体調に好影響大

幸運を呼ぶ食べ物 / コウイカ

♈ 牡羊座

全体運 / 攻めの姿勢がチャンスを引き寄せる鍵になります。思い切って、やりたいことに挑戦すると未体験でも好結果に

健康運 / シェイプアップすれば理想ボディは確実

幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン

「食」を学ぶ お薦めの10冊



現代日本の食と農が学べる書籍

生存するということは、生命を維持するため
に欠かせないエネルギーを継続的に取ること。
食が乱れれば、健康も乱れます。何をどう食べ
るか、現代ほど問われる時代はないでしょう。
日本は人口減と高齢化が進む一方で、生涯現
役社会も始まっています。平均寿命よりも、自
立力の強い健康寿命を延ばすことがより重要に

食文化史研究者・永山久夫
1934年福島県生まれ、食文化研究所、総合長寿食
研究所所長。西武文理大学講師。古代から明治時代まで
の食事復元研究の第一人者。長寿食や健康食の研究者で
もあり、長寿村の食生活を長年にわたり調査している。

なってきました。日本人には「和食」が一番合
います。なぜ和食が世界の無形文化遺産になっ
たのでしょうか。人類の理想的な長寿食といわ
れるのはなぜでしょうか。それらを知ることが、
健康長寿に役立ちます。食文化、健康食、そし
て現在の食を取り巻く問題点など、必要と思わ
れるテーマを中心に10冊を選びました。

1

100歳までボケない101の方法 脳とこころのアンチエイジング

白澤卓二（順天堂大学大学院医学研究科・
加齢制御医学講座教授）
文藝春秋（文春新書）

756 円（税込み）

「脳とこころのアンチエイジング」というサブタイトルどおり、
脳と心の老化を防ぐ方法を101項目にわたって解説している。
急増している認知症の予防法を、食事、脳を活性化する方法、
運動の仕方など医学的なデータを提示して分かりやすい。「ネ
パネバメニューが老化を防ぐ」など、今日から実行できる予防
法が詳しく述べられている。



里山産業論 「食の戦略」が六次産業を超える

金丸弘美（食総合プロデューサー）
KADOKAWA（角川新書）

864 円（税込み）

ローカル、たとえ地方の小さな地域でも、食をテーマにアイ
デア次第で、成長するための潜在力はいくらでもあると述べる
本書。「里山」をキーワードに、実際に成功した地域を取り上
げながら、ヒントを次々と展開する。



茶 美味しい日本茶入門

高橋俊宏他編
柊（えい）出版社

1080 円（税込み）

静岡県的女性は健康寿命が日本一であり、男性は2位。同
県はお茶の産地として有名で、消費量も多く、全国平均の2倍
飲んでいる。お茶の持つ機能成分が脚光を浴びる中、本書は
お茶の栄養成分はもちろん、歴史や文化、種類、茶器、それぞ
れのお茶に合うお菓子まで、美しい写真で構成された、実に
理解しやすい大型の本である。

5

梅干と日本刀 日本人の知恵と独創の歴史

樋口清之（考古学者）
祥伝社（祥伝社新書）

886 円（税込み）

日本文化が諸外国と比べて、いかに優れたものであるかを検
証している。日本人の生活の中に生き続ける知恵と、比類のな
い独創力だ。「〈日の丸弁当〉は超合理的な食品」や「伝統食品
には合理的なものが多い」「信玄味噌が四百年間の保存に耐え
た理由」など興味深い。

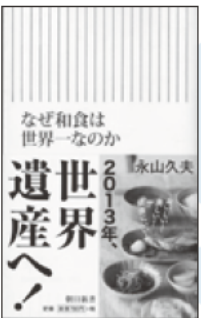


進化する日本の食 農・漁業から食卓まで

共同通信社編
PHP研究所（PHP新書）

886 円（税込み）

「21世紀の食料は戦略兵器と考えてよく、これを持たない国
は豊富に保有する国に媚（こ）びることまで想定しなければなら
ない」。本書のまえがきだ。異常気象の深刻化を考えると、輸入
依存はいつまで続くのか、先を考えると恐ろしい。一方で、農業
も漁業も、消費の現場でも大きな変化の風が吹いている。伝統
野菜、冷凍野菜、あか牛、フードマイレージ、リサイクル飼料と
いったテーマが語られている。



なぜ和食は世界一なのか

永山久夫（食文化史研究者）
朝日新聞出版（朝日新書）

842 円（税込み）

和食文化の卓越した健康効果を歴史的に解説している。な
ぜ、和食が無形文化遺産としてユネスコに登録されたのか。そ
の理由を理解できるだろう。実は決定直前に刊行されたもの
で、すぐ後に無形文化遺産に認定された。「ご飯グルメ民族の
奥義」や「和食を支える発酵ワールド」「和食には〈八つのサプ
ライズ〉がある」などの章はぜひお読みいただきたい。

6

大江戸しあわせ指南 身の丈に合わせて生きる

石川英輔（江戸文化研究家）
小学館（小学館 101 新書）

778 円（税込み）

「起きて半畳、寝て一畳、飯を喰（く）っても五合半」という言
葉があるが、江戸の庶民が暮らしていた裏長屋は、土間プラス
4畳半のワンルーム住宅がスタンダード。ここで夫婦で二人暮
らし。排せつ物は農家がい取り畑の隅の穴にためて発酵さ
せてから薄めて有機肥料にした。こうして生産された米もダイ
コンも、江戸の町に戻って消費される。江戸は見事なりサイク
ルと循環社会で無駄がない。



ご飯は最強の健康食

加藤直哉（健康増進クリニック副院長）
祥伝社（祥伝社黄金文庫）

626 円（税込み）

糖質ダイエットの流行で、米飯が敬遠されがちであるが、ご
飯ほど肥満予防にも役立ち、健康にも良い主食はないというの
が本書のテーマ。第1章が「ご飯を食べれば病気になる」
で、ざっくりというところ「ご飯6割、おかず4割」で、ご飯をしっかり
食べるのが理想的とあり、その通りだと思う。



和食ことわざ事典

永山久夫（食文化史研究者）
東京堂出版

3024 円（税込み）

日本は古くから「言霊のさきわう国」とも呼ばれてきた。言葉
に宿る不思議な力によって、幸せになるし、福を呼ぶこともでき
る。ことわざは超短文の中に凝縮された日本人の知恵である。
本書は和食に秘められた奥深い英知を知る事典であり、長寿
食事典でもある。

3

野菜ごはん 旬をおいしく食べて健康に！

リベラル社

1188 円（税込み）

日本で生産されている主な野菜を四季ごとに分類し、その
栄養とレシピ、保存法などがイラスト入りで分かりやすく構成
されている。各野菜について、作り置き、食べ合わせなど目的
別に選べるのも便利。コミック仕立てで面白く読めて、すぐに
使える。老いてからの長い持ち時間を愉快地楽しむためにも、
毎食ごとにまとまった量の野菜を取る習慣を付けたい。



いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

JAファーマーズマーケットでは、地元の農家が作った新鮮で、安全・安心な旬のさまざまな農産物に出会えます。農家の方や店員さんに声をかけてみると、農家やJAの話や、とっておきのレシピに出会えるかもしれません。

JAファーマーズマーケットは出会いの場



耕そう、大地と地域の未来。

2016 春のわくわく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 / 次々と心配事が生まれる気配。失敗を恐れず、開き直りの気持ちを大切に。ハーブティーを飲むと心が和みそう
健康運 / ストレス過多かも。公園を散策してみてもいいかも
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ

天秤座 9/23~10/23

全体運 / 優柔不断になりやすいのが玉にきず。迷ったときは一人で悩まず、周囲に相談を。気力回復には音楽鑑賞が有効
健康運 / ストレッチやヨガで体をほぐせば安眠
幸運を呼ぶ食べ物 / タケノコ

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)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、各支所金融課までお問い合わせ下さい。

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です!!

日程 (時間: 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ブロード1階になります)
平成28年3月27日(日)	○ (アブロード1階)	○
4月10日(日)	○ (アブロード1階)	○
13日(水)	○ (おたり支所)	-
14日(木)	○ (白馬支所)	-
24日(日)	○ (アブロード1階)	○

JAバンクスプリングキャンペーン

その1

新規にJAで給与受取口座を
ご指定いただいた方に、
QUOカード5000円分を、
全国先着10万名様にプレゼント!!

- ・お申込期間: 平成28年5月末まで (当日消印有効)
- ・お申込方法: JA窓口の専用応募ハガキ、またはJAバンクHPからお申込み下さい。
- ・取引対象: 平成28年6月までに新たにJAで給与受取口座を指定し、いずれかの月において5万円以上の給与のお受取りが確認できたお客様。



その2

新規にJAカード(クレジットカード)を
ご契約(発券)された方に、
新生活に役立つアイテムを、
JA長野県内の抽選によりプレゼント!!

- ・取引対象: 平成28年6月末までに、新たにJAカードを契約(発券)した方。
- ・別途お申込は不要です。
- ※商品内容については、予告なしに変更する場合があります。
- ※詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

TANITA

タニタ 体重計 (BC-314)

dyson

ダイソン ハンディ&布団クリーナー (V6 Mattress H08COM)

コンビニATM(セブン銀行、ローソン、イーネット(ファミリーマート他)等)のご利用時間が7:00~23:00に拡大されました。手数料無料時間等をご確認のうえ、ご利用下さい。

JA大北 金融部 ☎0261-22-1843

おかげさまでJA大北は創立50周年《特別金利キャンペーン》平成28年5月31日火まで

JAマイカーローン JA教育ローン

変動金利型(保証料別途) 年0.9% 固定金利型(保証料別途)

JA大北に「給与振込」または「財形契約」がある方は、さらに0.1%軽減いたします。

※月5,000円以上の新規または増額

種類	利率	保証料率等
JAマイカーローン	変動金利 年0.9%	年0.5%~1.6%
JA教育ローン	一括借入タイプ (証書貸付型) 固定金利 年1.8% (在学期間中は0.9%に軽減)	年0.36% または 年1.0%
	変動金利 年1.55%	
	その都度借入タイプ (当座貸越型) 変動金利 年3.0% (カードローンは年5.8%)	保証料込、 カードローンは 金利軽減あり

詳しくはローン相談センター、各支所窓口までお気軽にお問い合わせください。平日: 午前9:00~午後5:00(3階相談室)

JA大北 ローン相談センター ☎0261-29-7121

「JAとの取引はこれから」という方、農業者以外の方もお気軽にご相談ください。

ガス衣類乾燥機



ガス衣類乾燥機「乾太くん」のご紹介です。乾太くんなら外干しが不要!雨の日はもちろん、花粉の季節や黄砂やPM2.5などの大気汚染にも安心!天日干しと同様の除菌効果もあり、家事の時間を大幅に短縮できます!ふっくらやわらかな仕上がりに満足すること間違いなし!ぜひ、お試しください!

お気軽にお問い合わせください。
JA大北 北部工機燃料センター TEL.72-3124
南部工機燃料センター TEL.23-7203

乙女座 8/23~9/22

全体運 / 物事を推進しやすい傾向がチャリ。親切にされたら裏を返す。素直にお礼を。開運には部屋に花を飾ると吉
健康運 / 無理は厳禁。疲れたら十分な休息が必要
幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ

獅子座 7/23~8/22

全体運 / 一段と行動力が高まる期間。胸に秘めていたプランの実行など、大きなチャレンジの好機です。旅行もラッキー
健康運 / おおむね良好。スポーツに動けば順調に上達
幸運を呼ぶ食べ物 / 夏ミカン

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、マンサクやダンコウバイの黄色い花が徐々に咲き始め、一足早い春を告げてくれます。こんな季節、森の体験舎では、楽しい体験が盛りだくさん。一緒に活動してくれる仲間も随時募集中です。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

森の体験舎食体験 ダッチオーブン体験

ダッチオーブンを使った本格アウトドア料理体験です。グループに分かれて、全員でシェアする料理を作り、召し上がっていただきます。

- 日 程／3月24日（木）
- 時 間／10:00～13:00
- 場 所／森の体験舎
- 定 員／事前受付 先着30名
- 申 込／インターネットもしくはお電話にて申込み
- 参 加 費／小学生以上500円
（小学生未満は参加無料ですが、一人前のお料理を召し上げる場合は参加費が必要です。）



ノルディック・ウォーク体験

ノルディック・ウォークは、通常のウォーキングに比べて足腰の負担が少ないにもかかわらず、約4割～5割増しのエクササイズ効果が期待できることで注目されています。道具のレンタル無料、全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員によるレクチャー付で、気軽にノルディック・ウォークをはじめることができます。

- 日 程／土日祝日 ※積雪の状況によりスノーシュー体験に変更する場合があります
- 時 間／①10:30～、②13:30～
- 受 付／インフォメーションセンター



体験プログラムで活躍！公園サポーター募集！！

国営アルプスあづみの公園大町・松川地区では、各種体験プログラムで活躍する「公園サポーター」を募集中です。灰燐おやき、竹巻パンなどを作る食体験、小枝の工作やサンドアートなどのクラフト体験、四季折々の動植物を案内する自然観察などのメニューで参加者の体験をサポートします。参加された子どもたちからお礼の言葉が多く寄せられる、やりがいあるボランティア活動です。経験の有無は問いません。趣味や生きがいの場として楽しんでいただける方、ぜひ登録をお願いいたします。

- 募集期間／随時募集中
- 活動日時／希望に応じた日時で
- 待 遇／有償ボランティア（研修期間あり）
交通費支給



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／プライベートをゆとり増やしたい時期。趣味に打ち込めば確かな手応えを感じられるはず。書籍整理にもつき
健康運／体を動かせば、より元気に過ごせそう
幸運を呼ぶ食べ物／タイ



水瓶座
1/20～2/18
全体運／コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。人脈のネットワークを広げると
健康運／正しい姿勢を保つことで心身とも好調に
幸運を呼ぶ食べ物／ソラマメ



山羊座
12/22～1/19
全体運／ささいなことでもイライラしやすい。ユーモア精神とプラス思考で乗り切って。欲張り過ぎも運を落とす原因に
健康運／食生活が乱れがち。栄養価にも配慮して
幸運を呼ぶ食べ物／タラの芽



射手座
11/23～12/21
全体運／レジャー運活発化。飲み会や旅行などに誘われたら、二つ返事でOKして出掛けてみるとグッド。くじ運も上々
健康運／質の良い睡眠を心掛ければ体調面も回復
幸運を呼ぶ食べ物／メロウ



新病棟建設工事竣工式を開催しました

「北アルプス医療センターあづみ病院」くらしの健康百科

平成26年8月12日から着工しました新病棟建設工事が、約1年5か月の工事期間を経て念願の完成を迎えました。新病棟の建設は、平成20年から検討を開始し、約7年の歳月を経て竣工まで参りました。

地上7階建ての新病棟は、1階に診療放射線科や臨床検査科、内視鏡等の検査部門を集約し、患者さんの診療がスムーズになりました。2階の健診センターは、従来1泊ドックとして行っていた内容を宿泊せず1日で行える1日ドックを新たに新設しました。す

ずむし荘に外泊する1泊ドックは、今後も継続していく予定となっております。リハビリテーション室は理学療法、作業療法、言語療法が一体化し、今まで以上にコミュニケーションがとりやすくなり今後のリハビリテーションの質向上に活かせるのではないのでしょうか。また、透析室も新しくなり、利用いただく患者さんには、気持ちよく透析をおこなっていただけたと考えております。

3階病棟から5階病棟は、病床を50床有しており、3階には、重傷者管理病床を設置し、外科の手術後の患者さんや心臓カテーテル検査後の患者さんへの対応に設備が厚くなりました。6階病棟は、44床の病棟であり、終末期の患者さんへの緩和ケア病床を有しております。3階・6階の病棟フロアは、大きな窓が特徴であり、病室から眺望する北アルプスは病院名に恥じぬ絶景となっております。7階のやまなみホールからも風光明媚なこの地域の絶景をご覧いただけます。西に広がる北アルプスや東の

池田町の景色も楽しんでいただけたと考えております。

2月2日には、晴天にも恵まれ竣工式を無事開催することができました。池田八幡神社の平林宮司をお招きし執り行われた神事では、無事に完成した感謝と今後の安全を祈願いたしました。神事後に開催した竣工式典、祝賀会では、約150名の出席者のもと、竣工まで多くのご助力をいただいた方へ感謝し開催いたしました。

2月27日・28日に行いました新病棟への引越しも無事終了し、3月1日から新病棟の本格稼働を行っております。引越した後、まだ職員も慣れない部分があり、ご迷惑をおかけしてしまうこともあるかと存じますが暖かいご支援をいただければ幸いです。

今後も「質の高い医療と社会への貢献を通し、地域の皆さまから信頼される病院を築きます。」という当院の理念に基づき、地域の基幹病院としての役割を「層努めてまいります。」

新しくなった建物に負けぬよう当院職員一同一層努力してまいりますので、今後もご支援いただきますようお願い申し上げます。

りんご娘 恩田 遥奈さん (23) 安曇野市



～頼られる存在に～

●仕事は

大町市の洋菓子店「立田屋」でパティシエをしています。昔からお菓子作りが好きで専門学校へ進みました。実際に仕事に就いて感じたのは、ケーキなど作るの楽しいのだけれど、一回に作る量が多く大変な仕事だなと思いました。しかし職場の皆さんは優しいので楽しいです。体力もついてくるようになり、自分でも明るくなったと思います。

●農・食に対する思い・イメージは

体力が必要な仕事なので三食必ず食べるようにしています。

●休日・趣味は

友だちと旅行やスノーボードに行ったりしています。

●理想の男性はどんな人ですか

優しい人。包容力のある人がいいですね。

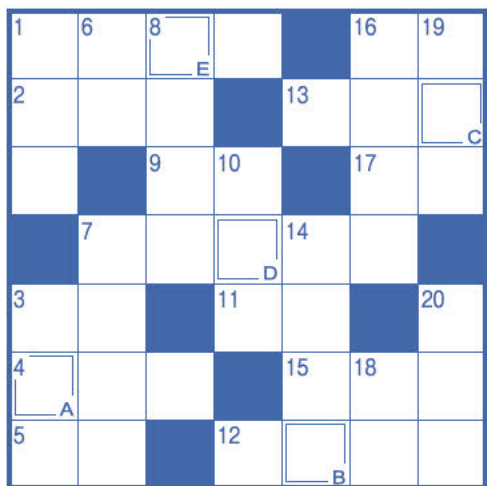
●これからの夢・目標は…

これからの夢・目標は皆さんから頼られる存在になりたいです。一歩ずつ成長していきたいです。



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

- 危険を感じると切って逃げるトカゲも
- います
- 鶏の頭に付いています
- 腕に――をかけて料理を作った
- ビールの原料によく使われる穀物
- ホーホケキョと鳴きます
- スピードを上げること
- 日本風の料理のこと
- 話し声が周囲にすっきり漏れている状態
- 緊張したときにゴクリと飲み込む
- 髪をとかすのに使います
- (ヨコのカギ11とは違うものです)
- この上で白い石と黒い石が戦います

●ヨコのカギ

- 4月29日は国民の祝日、――の日です
- さおやリール、浮き、糸など
- ななつ、やっつ、ここのつ、――
- お坊さんの作業着 それ以外の人も普段着として着ることがあります
- 玄関や金庫の扉に掛けるもの
- 山菜をたくさんもらったので、隣近所へ――した
- えんべらがある生き物
- 髪をとかすのに使います
- チョークで字や図を描きます
- 時代劇の俳優はたいてい頭に着けています
- ――のクローバーは幸せを呼ぶそうです
- 真珠を数えるときに使う言葉
- 琵琶湖の――はオオナマス?

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／3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

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。

●2月の答え

ヨモギモチ



祝・竣工 JA大北農産物直売所 ええっこの里

3/15 AM10:30 オープン

記念イベント
★3月15日から3月21日まで先着100名様に福餅プレゼント!
★大町黒豚使用豚汁の振る舞い(3月15日のみ。無くなり次第終了)

●場所
大町市常盤6367-26
TEL.0261-85-2289 FAX.0261-85-2384

●営業時間
通年(年末年始は休業)午前9時～午後5時

●建物概要
建築面積465平方メートル鉄骨平屋建て
店舗売場面積285平方メートル

●駐車場
約50台 大型バス5台

ACCESS
至大町市内
至松川
至池田
JA大北農産物直売所 ええっこの里

◎新しい年を迎え、季節外れの暖冬で喜んでいたので、ここきての寒さと積雪に体がつかないかな年齢にヤキモキしているが、現実であることにガッカリしてしまっている。早く農作業が出来る時期になって総てが開放できることを願っている一人です。
大町市男性

◎夫はロケットストーブを造り、マキをたき鹿の角で色々と加工品を作っている。私は七輪に炭をおこして煮炊きしている。おしよゆ豆が食べたくなって黒豆を煮して寝かせる。花豆、小豆、かぼちゃ、大根の煮物、合間に湯を沸かしお茶を飲む。炭で沸かした湯はやっぱり何となくホッとする。運動不足のこの時期、火を見に立ったり座ったり。冬も良いものだと思つた。
大町市女性

◎編集より／夫婦それぞれに冬仕事をお持ちになる楽しさが伺えます。季節を楽しむ。大切ですね。

◎先日、帰宅途中に道から見える崖の上、何か黒いものが動いたなと少し見上げてみると、藪の中に潜んでいたカモシカの姿でした。車で低速で近づいていたので、カモシカも怖がることなくゆっくりとした動きで葉っぱを見つけて食べているようでした。警戒心の強いというカモシカ、近い距離で見られたのが良かったです。
大町市男性

◎編集より／偶然に近距離でカモシカに遭遇したことはありますが、とても動作が速かったです。のんびりした動きが見られたのはうれしい事です。



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!!



今月の表紙

撮影データ
●撮影日
2014年4月2日
●カメラ
Nikon D300
●レンズ
18-200mm
f3.5-5.6

大町市 平
大町市平の群生地では3月下旬から4月上旬にかけて春を告げる福寿草の花が咲く。太陽の光を一杯に浴びる花から春の到来を感じる。
PHOTO:松沢伸一

みなさん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.0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-jar.jp

◎春になるといつも気になるのが用水路のゴミや廃棄物の多さです。この辺りは山が近いこともあり、山の神様をまつておられる所がよく見かけますが、何故か水神様をまつておられる所はあまりないようです。用水路を日頃から大切にすることを、とくに忘れがちな要因がもしもあればいいですね。
松川村男性

◎編集より／北アルプス山麓の恵みのつが豊富な水源があることですね。都会には無い良質で豊富な水ですが、「ゴミを流してはいけない」ということを皆で気をつけ、忘れないようになくしてはなりません。

理事会 2月22日開催

報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績、1月末組合員新規加入状況について、平成28年度JA大北コンプライアンスプログラムについて、資産自己査定結果について、債権処理について、購買未収金の償却について、平成28年度トップワン推進運動実施具体策について、ALM委員会報告について、貸出金利の改定について、白馬村八方ガス供給施設の敷地取得について、主な会議・行事等について、その他

付議事項

- 平成28年度主要事業計画(案)、後期中期計画損益計画(案)及び固定資産取得計画案について
- 平成28年度役員報酬総額答申結果及び実費弁償基準(案)について
- 固定資産取得(案)について
- おたり支所等小谷スタンド建設に伴う土地取得について
- 外部出資(系統)の増資について
- 監事監査措置回答書について
- 平成28年度内部監査計画について
- 平成28年度余剰金運用方針について
- 平成28年度株(大北地域開発、有)大北アグリサポートの事業計画について

その他事項

わいわい

暖冬の今シーズンです。2月中旬には春めいた日もありましたが、月末は寒気の影響で北部地域を中心にまとまった降雪があり、スキー場には恵みの雪となりました。まだまだ寒暖の差が激しく、インフルエンザも流行しています。体調管理に気をつけたいですね。(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。



わかめと豚肉のさっぱりサラダ



●作り方

- ① 春わかめはザク切りにし、サッと茹で、冷水に取り冷めます。
- ② 水菜は3cm程度に切り、長ねぎは小口切りにします。
- ③ 大根はすりおろし、ザルに入れ水気を切ります。
- ④ 豚肉は5cm程度に切り、熱湯でサッと茹で、冷めます。
- ⑤ 皿に①と②の水菜、④を盛りつけます。
- ⑥ ③とポン酢を入れ混ぜ合わせソースを作ります。
- ⑦ ⑤に⑥をかけ、②の長ねぎを散らします。

●材料(2人分)

新物春わかめ … 30g	大根 … 1/4本
信州豚ロース肉うす切り … 200g	長ねぎ … 3cm程度
水菜 … 1株	ポン酢 … 適量

一口メモ

わかめなどの海藻類はアルギン酸とヨウ素を豊富に含んでいます。アルギン酸は海藻のぬめり成分で血液中の余分なコレステロールや糖分を排出する働きがあります。また、カリウムと結合しているため高血圧の予防や改善も期待できます。ヨウ素は、代謝や自律神経のリズムを安定させて心とからだを健康に保つ働き、タンパク質を合成する役割もあるため、皮膚や髪をきれいにする効果もあります。

あさり和小松菜の煮びたし



●作り方

- ① あしりは殻同士をこすり合わせ汚れを落とし、砂出しをします。
- ② 小松菜は3cm程度、にんじんは短冊切り、生姜は千切りにします。
- ③ 鍋に①と酒を入れ蓋をし、火にかけます。
- ④ あしりの口が開いたら②を加え一煮し、塩・こしょうで味を調えます。

●材料(2人分)

小松菜 … 1/2束	酒 … 大1
活あさり … 200g	生姜 … 1/2片
にんじん … 30g	塩・こしょう … 少々

一口メモ

小松菜は、ほうれん草と似ていて、βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸を豊富に含みます。特にビタミンCとカルシウムはほうれん草よりも多く、カルシウムはほうれん草の2倍近くあります。豊富なビタミンA(βカロテン)やビタミンCには抗酸化作用があり、老化や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫活性作用、疲労回復、美肌効果があります。また、カルシウムを骨へ定着させる作用のあるビタミンKの含有量も多いので、骨粗鬆症の予防にも効果が見込めます。

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。