

# だいほく

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

February 2017 No.623 2

## Monthly PickUp

[だいほくホットライン]

### 小谷村の特産「雪中キャベツ」収穫始まる

ブランド化へ統一マーク制作

### JA大北おたり支所内にヤマザキショップオープン

営農・農機・金融・生活の統合型支所で地域の拠点に

### 寒さ活かした凍り餅・あられ作りピーク

大町市社農産物直売所

[特集]

### 「家の光」ってどんな雑誌

### 気象情報を農業や暮らしに活かそう



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」

# 小谷村の特産「雪中キャベツ」収穫始まる

## ブランド化へ統一マーク制作

小谷村特産の越冬キャベツ「雪中キャベツ」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つたまま雪の下で育て熟成させるキャベツで、小谷村の冬の特產品として人気があります。今シーズンからブランド化を進めるため、統一商品マークのシールを制作し、雪中キャベツに貼付して販売しています。1月10日には以前から栽培に取り組んでいる生産者らが同村石原地区の圃場に集まり、統一ブランドの内容と生育状況や出荷状況などを確認しました。

同村では昨年11月、雪中キャベツの生産者や小谷村、JA大北などの販売組織が「信州おたり雪中キャベツ生産組合」を設立。商品ブランドの価値や産地の取り組みとして、雪中キャベツのブランド基準を定め、オリジナルのシールを制作しました。シールには小谷村の雪の中で収穫されたことを示す「小谷雪中収穫品」の文字を記載しています。今季は暖冬の影響で1月初旬までまとまつた降雪はありませんでしたが、1月中旬以降まとまつた降雪があり、出荷できる見込みとなりました。このうち北小谷の李平耕作組合の

小谷村の生産者らが新設した「信州おたり雪中キャベツ生産組合」



雪中キャベツを掘りだす李平耕作組合員ら

見田勇治さんは「キャベツの結球もよく、寒さの影響で糖度もあり出来はいい。認証シール付加価値を高め質のいいものを消費者へ届けたい」と話しました。

小谷村内では今季、北小谷の北小谷耕作組合、伊折農業生産組合や中土地区の農家など7件があわせて約1万玉を栽培しています。収穫は2月末までを見込み、道の駅小谷や、JA大北の直売所と白馬村のA・コーポ白馬店、大町市のデリシアなどで販売されます。

**HOT LINE**  
だいほく  
2



ヤマザキショップJA大北おたり店の開店でテープカットする関係者

## J A 大北おたり支所内に ヤマザキシンコップオーブン

### 営農・農機・金融・生活の 統合型支所で地域の拠点に

昨年12月に竣工した小谷村のJA大北おたり支所内で1月10日、コンビニスタイルのヤマザキショップJA大北おたり店がオープンし、関係者がテープカットで開店を祝いました。同店は県がすすめている地域高規格道路「松本糸魚川連絡道路」の国道148号小谷村雨中、月岡バイパス開設工事により支所移転したことから、これまでのおたり生活店をコンビニスタイルに変更したもので、同支所内の約100平方メートルを売り場スペースとして設け、地域に密着した店舗として、弁当や菓子パンなどヤマザキオリジナル商品とAコープ商品を合わせて販売しています。当JAの山田高司組合長は「支所移転とともに地域が求めている生活店舗をヤマザキショップの協力により開店できた。ここに来ていただけければ、営農資材や金融、生活用品などすべてが揃う。来店者がニコニコして帰れるような事業を展開していきたい」と話しました。開店後には支所を利用する地域組合員らが立ち寄り賑わいました。

寒さが一段と増した1月中旬。大町市社の「社支所農産物直売所」では、モチ米を使った凍り餅・あられ作りのピークを迎えました。1月9日から凍り餅作りが始まり、「凍餅部会」（丸山道雄部会長・11人）が同地区産のモチ米もちひかりを蒸かして杵で突き、型枠に伸ばした後、和紙で包む作業を同月中旬まで行いました。同直売所では18年目の取組み、3月まで寒気にさら

## 大町市社農産物直売所 寒さ活かした凍り餅・あられ作り。ピーク

して乾燥させ、14個1連で約770連を生産します。



1月16日からは、同直売所で人気がある「あられ」づくりも始まりました。凍り餅と同じモチを型に伸ばし、冷ましてから2センチ角ほどに切り分けて新聞紙を敷いた台に均等に広げて乾燥させます。切り分ける作業は2月初旬まで続き、3月中旬からは同直売所内にある加工施設「たんぽぽ工房」で乾燥を終えた「あられ」を油で揚げて味付けする加工生産が本格化します。サクッとした歯触りと砂糖醤油や塩などで味付けした商品は購入者から「おいしい」と好評です。今年は約820kgのモチ米をあられ用に生産する見込みです。同部会では「あられは同直売所の人気商品の一つで、固定客も多い。質のいいものを生産できるよう心がけたい」と話しています。

凍り餅、あられは3月中旬から販売。凍り餅は1連1,200円。あられは、生あられが袋250グラム入りで350円、揚げあられは袋180グラム入りで300円で販売します。凍り餅の予約・お問い合わせは社支所農産物直売所 電話・FAX: 0261-62-8890まで。



## 伝統食の凍り餅づくり／大町市常盤の農産物直売所かたくり

寒波到来で生産最盛期



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日から始まり、中旬には最盛期を迎えました。人気を受けて今年は生産量を1,000連(1連10個)増やし5,500連を作る計画で、作業は1月26日まで行われました。

同直売所の凍り餅部会(栗林みち子会長:33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て、長方形に切り分け、和紙で包んで5~10個をひもで一連にします。連にしたモチは3日ほど水に浸した後、氷点

下になる夜間に軒下へ吊します。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天然のフリーズドライで、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。昔からこ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。会は地域の農家女性が中心。今年は作り始めの1月初旬は例年ない暖冬で、夜間の冷え込みもマイナス気温にならない日もあったが、中旬からの寒波到来で外気温も下がり会員らは「冷え込みが来てくれて一安心」と話す。凍り餅の種類は白餅のほか、ヨモギ、しそ、の3種類。栗林会長は「人気があるためがんばっ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月中旬から再オーブンする。凍り餅は袋なし10個1連で1,000円(予約は900円)で販売する。予約は2月下旬まで。凍り餅予約は同直売所「かたくり」fax0261-23-3719。



## 池田町農業祭の食味コンテスト出品米を社協へ寄贈

自慢の米を福祉に活用

池田町の農業祭実行委員会と健康と食と農を考える集い実行委員会は12月26日、同町内で生産された米を同町社会福祉協議会へ寄贈しました。この寄贈米は10月16日に開いた病院祭・農業祭のイベントとして両実行委員会が行った「池田町お米コンテスト」に同町の農家が出品した91点のコシヒカリ玄米約90kgです。同町総合福祉センター「池田やすらぎの郷」で開かれた贈呈式では、同祭実行委員会長でJA大北池田地区支所総代会の田中春輝総代会長と薄井治副総代会長が「町の福祉のために役立ててほしい」と話し、甕聖章町長に米

を手渡しました。出品米の食味値は平均80点以上と品質の高い米でした。同社協では消防団出初式での炊き出しや、町内の福祉施設へ分けるほか、春先の各種イベントで使用する予定です。

写真=池田町の甕町長(中央)にコンテスト出品米を寄贈する農業祭実行



委員会長で池田地区支所総代会の田中会長(右)と薄井副会長(左)





## ジュース用トマト生産振興大会開く 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21日、大町市常盤のJA大北ときわ支所で開かれました。生産者など24人が集まり、平成28年度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担当者から聞いたほか、契約先のゴールドパック株式会社からジュース用トマト栽培の技術向上対策について学習会がありました。当JAの窪田義雄営農部長は「ジュース用トマトは需要があり、28年度は反収も増えた。重点品目として面積拡

大を図るため、生産者の皆さんには地域での仲間も増やす協力をねがいたい」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。



## 糸魚川市の大災に支援物資



当JAは12月26日、新潟県糸魚川市で12月22日に発生した大規模火災に対して、人道的支援のため、食料などの支援物資を同市のJAひすい本店へ届けました。物資はペットボトル飲料水480本、牛乳1,000本、菓子パン200個、清水産ミカン10箱で、山田高司組合長と役職員3人がワゴン車で輸送しまし

た。JAひすいの吉原勝廣組合長と会った当JAの山田組合長は「大変な被害に心からお見舞い申し上げたい。県外JAで災害協定等は結んでいないが、当JAエリアの小谷村と糸魚川市は隣接していることからJAの協同精神として人道的支援を行った。支援物資としてはわずかだが、被災者の役に立ててもらえれば。1日も早い復興を願いたい」と話しました。



## アイガモ農法で育てた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



川小学校3年生が収穫したコシヒカリの白米約130kgを村内の福祉施設など14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年生児童と村営農支援センター職員が訪れ、児童が「アイガモ農法で育てたおいしいお米を食べてください」と話し、2kg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。米を受け取った利用者の女性は「子どもたちと会えてうれしかった。おいしく頂きた

い」と笑顔で話していました。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。



松川村の農業委員会と営農支援センターが主宰する「安曇野まつかわ農業小学校」は12月20日、無農薬アイガモ農法で米づくりに参加した松



## 野菜生産販売反省会開催 面積拡大・生産者確保と重点品目の野菜生産めざす

JA大北とJA南部野菜協議会は1月24日、平成28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「昨年は災害の多い年だったが生産者の皆さんの努力により、野菜類は市場でも評価が高く高値で推移した。農家所得を上げる為、皆さんの協力を頂きたい」とあいさつ。反省会で

はアスパラガス、白ネギ、きゅうり、なす、トマト類などの実績や課題を報告したほか、取引市場との意見交換などを行いました。平成29年度は栽培面積の拡大、生産者の確保をめざし、重点品目の販売目標金額を1億4,000万円としています。JAの平林信一常務は「生産者の皆さんには、それぞれ地域で活躍していただき力添えをお願いしたい」と呼びかけました。



### 女性農業大学 7期生12月講座 ドライフラワー壁掛け

当JA女性農業大学は12月14日、7期生の12月講座を当JA本所会館で開きました。この日は当JA南部ファーム店生花担当職員を講師に、17人が受講。ドライフラワーの壁掛け作りを学びました。梅の枝や花、バラなどのドライフラワーを壁掛け用の枠に接着する手法を学び、「ドライフラワーの飾りつけも、壁掛けにする今までにない手法だった。家に飾り楽しみたい」と話していました。



## 冬期はつらつ講座最終回 バラの花「やしょうま」づくり学ぶ

管内の中高年者を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の冬期講座の最終回が1月17日、JA大北本所会館で開かれました。大町市社の原和美さんを講師に「やしょうま」作りを学びました。昔は、3月のお彼岸の頃各家庭で作られていた「やしょうま」。今回はバラの形になる作り方に挑戦。熱湯で練った米粉を蒸器

で蒸し、青や黄色、赤などの色を食紅で付け、棒状にのばして重ね、輪切りにすると5センチ位の筒状の輪の中にバラ一輪が見事に咲きました。参加した受講生は「重ねる順番は想像力が必要だったが、きれいにできた」と喜んでいました。



### JA新年 恒例の 初貯金

JAの新年恒例「初貯金」が1月4日、各支所で行われました。縁起物の開運だるまや、今年の干支「酉」の置物、熊手などが配られ、多くの組合員・地域のみなさんのご協力をいただきました。ご利用ありがとうございました。



女性部通信

## 手作り味噌仕込を伝承

### 女性部中土支部

女性部中土支部は1月17日、JA中土支所で小谷村産の大豆を使った「手作り味噌講習会」を開きました。支部活動の一環として郷土の技を伝え、交流を深めようと企画。味噌造りは支部の山田奈都美さん、相澤つたゑさんを講師に11人が参加。同村で育てた大豆を茹で、山田さんが約60年前から使っている手動のすりつぶし機で大豆を細かくし、広げた大豆に麹や塩を手で混ぜて樽に詰める。カビ止めに熊笹の葉を敷いて重しを乗せ、今年11月ごろまで同支所内で熟成・発酵をさせて完成します。

山田さんは「昔はどの家でも作っていて共同で作る作業も行っていた。時代とともに作る機会も少なくなってきてている。

家庭の味や作り方を伝承するいい機会」と話しました。参加した部員らは講師2人の話を聞きながら「昔から作ってきた名人たちの技を教えてもらいうのはいい事。美味しい味噌になることを期待したい」と大豆と麹を混ぜていました。



同支部では数年前から「部員らが集まって話をしながら伝統の味を継承しつつ、ふれあいの出来る場を提供していきたい」と村の伝統料理や加工品を伝え合う講習会を開いています。

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農業センター2階会議室で開きました。9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、正月用として銀色の水引も使い、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「正月用として華やかなアレンジ方法を教わり、きれいにできたと思う」と話していました。

女性部通信

## クラフトテープのコースター作り講習会 女性部平支部

女性部平支部は1月19日、平支所旧生活店舗でクラフトテープのコースター作りを開催しました。この日は部員13名が参加し、支部長の太田美喜子さんと生活相談員を講師に、テープを四つだたみ編みにする練習も兼ねて実施しました。参加者からは、「難易度の高いかごを作りたいので参加しました。編み方も慣れるまでは大変。指先を使い頭の体操にもなるのでかご作りに向けて家でもコースターを作り練習してきます」と話しました。

平支部では農閑期にクラフトテープ手芸を数回実施し、平成28年度は四つだたみ編みの手提げかご作りに挑戦する予定です。



# 青色申告を始めましょう!

青色申告に取り組むと税制上のメリットがあります。

経営状況を客観的につかむことができ、資金調達・資金繰りにも有利です。

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合は、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。この申告を行なえば、平成29年分の所得から青色申告を行うことができます(申告時期は平成30年2月~3月)。ただし、新規就農者等がその年の1月16日以降に、新たに農業を開始した場合には、その開始から2ヶ月以内が提出期限となります。

## 青色申告の主なメリット

### ■青色申告特別控除

その年分の所得金額から、10万円が控除されます(簡易な方式)。なお、複式簿記により記帳し作成した貸借対照表を確定申告に添付する場合(正規の簿記)には、65万円がその年の所得金額から控除されます。

### ■収入保険制度への加入

青色申告(正規の簿記・簡易な方式を問わず)を行うことにより平成30年秋から申請開始予定の「収入保険制度」への加入が可能となります。

### ■収入保険制度とは?

収入保険制度は、農業経営全体を対象としたセーフティネットで、品目の枠にとらわれず、農業経営体の収入全体を見て総合的に対応できる任意加入の保険制度です。この制度では、自然災害による収量減少に加え、価格低下など農業者の経営努力では避けられない収入減少が補償対象となります。対象者は青色申告を行い、経営管理を適切に行っている農業者(個人・法人)が対象です。

### お問い合わせ先

本所営農部 ☎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まで



農家の皆さん、農業所得の申告に苦労していませんか?青色申告に取り組んでいる皆さんには、年末が近づくと仕訳のまとめや年末調整、申告手続き等、必要な経理事務が多くなります。そこで、これらの悩みを解決するのが「JA長野県らくらくWeb農業簿記」です。

### ■JA長野県らくらくWeb農業簿記とは?

- ・JA長野県グループが提唱する「JA長野県らくらくWeb農業簿記システム」は、農家の皆さまが簿記ソフトをパソコンにインストールする必要が無く、インターネットを通じて自分で記帳を行うことができるシステムです。
- ・JAを利用した取引は自動的に複式簿記に仕訳のうえで記帳されるため、入力の手間が軽減されます。
- ・システム管理はJA長野県グループが行いますので、税制改正等があった場合でも自動的にプログラム修正が行われ、安心して最新の税制で記帳・決算・申告ができます。

### ■利用するには?

- ・JAの組合員の方で、インターネットへ接続できるWindows/パソコン・環境が必要です。
- ・利用・料金については下記へお問い合わせください。

### お問い合わせ先

JA大北 農家対策支援室 ☎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まで

## 平成29年度「第3期 アスパラガスセミナー」受講者募集!!

平成27年度から開催しているアスパラガスセミナーでは、第1期生、第2期生、合計43名の参加者があり、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。本年度も9回の講座で第3期アスパラガスセミナーを開設します。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の講座です。希望者は3月17日(金)までに申し込んでください。

**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** 販売を目的としたアスパラガス栽培の基本的な知識と技術の習得を希望する方

### 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、土づくり、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	立莖方法、病害虫防除、倒伏防止のための管理 (ネット、マイカ一線の設置)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、参加者の園地巡回	
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** 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  
大北各営農センターまたは各支所営農課  
南部:TEL 23-5364・中部:TEL 22-1775・北部:75-2180

きりとり線

### 大北地域アスパラガスセミナー受講申込書

平成29年 月 日

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 斡旋希望	有 · 無 (有の場面積 a)

(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。

が元気 Family Magazine

# 家の光

March 2017 3

発酵食で“腸”元気生活  
坂村真民  
魂のことば  
思いは言葉で伝えたい  
天海祐希さん

道具ですぐ備えよう  
防災の  
アイデア30

# たと家族の暮らしを もっと豊かに!

暮らしを見守り高めます。

皆さんに、そう思っていただけるよう、「家の光」は「食と農」  
がつながることで、人・組織・地域が元気になる記事が満載です。

## 暮らし

### 【主な連載】

- やさしいハンドメイド
- お助け! 家計防衛隊
- 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】

- 個人で、グループで持ち寄って、いっしょに作って、楽しめる手芸
- お金に関する悩みに、JAの貯金や共済などの情報も交えながら専門家がアドバイス
- 読者参加企画。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
- 衣食住の困りごとを、イケメン王子がズバリ解決。ウェブサイトで動画も配信

## 家族

- 表紙の人
- 美輪明宏の人生相談
- わが子に贈る創作童話
- グリーンウォッチ

## 家族



### 【活用のポイント】

- 家族の話題づくりに社会性のある特集記事や今をときめく人物ルポなど、世代を越えて共感できる読み物を掲載
- 読者の悩みに温かく、ときには厳しく答えます
- 心あたたまる童話は、子どもや孫への読み聞かせに
- 新聞やテレビだけではわかりにくい時事問題・農政課題などを、やさしく解説

## 協同

### 【主な連載】

- 協同の心で明日を拓く
- JAなるほど質問箱
- みんなでできた! JA女性組織
- いいね! フレミズ
- 新風 世界の協同組合から
- 今こそ JAの底力



### 【活用のポイント】

- 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
- 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
- JAが果たしている役割などを識者が解説し、JAに対する世間の誤解を解きほぐします

## 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『地上』



『地上』は今年創刊70周年を迎えます。食料・農業・農村(地域)・JA組織の現在を見つめ、よりよい未来を築くため、青年農業者をはじめとする、農業・地域・JA組織のリーダーに役立つ情報を届けます。

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
- エダモンの旅して
- 産直レシピだもん!
- エーコープマーク品で愛情おやつ
- 野菜がうまい! おつまみ道場

## 農

### 【主な連載】

- 農ライフのすすめ
- そうだったのか
- 畑のサイエンス
- わが家の自給力アップ&庭仕事をもっと楽しく家庭園芸



### 【活用のポイント】

1. 国産、旬の素材を使用したレシピ
2. 食材や調理器具は、身近で手に入るものばかり

3. 食と農に理解のある講師陣がレシピを考案
4. 身近な農作業の意味や効果を科学的にアプローチし、わかりやすく解説

## とっても便利!

### 【4月号別冊付録】

西洋野菜から新野菜まで  
育てて味わおう!

### 個性派野菜



### 【5月号別冊付録】

とっさのときに、すばやく対応できる!

### 暮らしの救急便利帳



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ヶ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	<b>8,623円</b>
地上	7,396円	▲606円	<b>6,790円</b>
ちゃぐりん	6,042円	▲483円	<b>5,559円</b>

※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20日(月)までお申し込みください。)

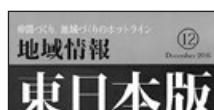
# 『家の光』であな もっと楽しく!

JAは地域のみなさんの、営農と  
JAがあつてよかった」「JAは頼りになる」地域の幅広い世代  
「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを柱にして、みんなか

## 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が満  
載! 活気あふれる地域づくりの参考となる情報をお  
届けします。



JA・JA・地域  
家

地域情報  
食と農の  
廃校行  
JAに集  
わしたし  
地域  
盛り上  
まわる

気象情報を  
農業や暮らしに  
生かそう

毎年のように異常気象が取りざたされるようになった今、  
一人ひとりが気象情報を正確に知って行動することが大切です。  
天気予報はどのように出され、またどう生かすのがいいのでしょうか。  
テレビでもおなじみの気象予報士・森田正光さんに  
伺いました。



日本人は国民性として、天候の話好きだといわれます。実際、ちょっととしたあいさつにも「今日はいいお天気で」「よく降りますね」などと天候の話題から始めることがしばしばでしょう。

「J」では古代から農耕を主として生活してきた中で、収穫が天候に左右されたりためであるのと同時に、天候の変動が大きい国だといふことも影響しています」と森田さん。

日本海では湿った暖気が発生しやすいし、大陸からは冷たい大陸高気圧がやって来ます。南からは毎年、多数の台風も来ます。山の多い地形も天候を大きく左右します。

予報がなかつた時代には、人々は「月にかさが懸かると雨」といった観天望気(天候に関する言い伝え)をもとに、日々の行動を決めていたものです。

日本で天気予報がスタートしたのは  
1884(明治17)年。当時は、あまり  
に外れることがない、「測候所」と3回唱え  
れば生水に当たらない、雷に当たらない  
などといわれたほどでした。昭和になる  
と測候所も増えて、やや的中するようにな  
り、先の大戦ではこのおまじないは禁  
句に。「弾に当たる」からだそうです。

日本は天気の  
変動が大きい

天気予報は  
大きく進化している

「今では気象情報は素晴らしい進化しました。われわれは、全国20カ所の気象レーダー、約1300カ所の無人観測施設アメダスと、気象衛星ひまわりを3種の神器と呼んでいます。コンピューター解析の精度も上がり、もはや人間による予想は追い付かない次元に達しています」

天気予報は、気象予報士が天気図を見て予想すると思っている人は多いはず。ところが今は違います。気象庁からは1

日に2回、観測データや、スーパーコンピューターで計算した予報結果が発表されます。

「ノンピューターによる予報は、大きく外れることはありません。

「外れるのは誤差の範囲といつていいで  
しょう。大きな現象としてはかなり的確  
です。2016年秋の迷走台風も、常に  
3日前から予報円の範囲内に入っ  
ていました」

気象予報士は気象庁発表の結果をベー  
スに、現在の風や雲の様子、観測データ  
などを見て、時間の経過によるズレを修  
正したり、細かなエリアごとの予報を出  
したりしています。

「ハピューターの予報は気温12度でも、  
実際は10度なら、これから上がるのかそ



## 牡牛座

4/20~5/20

全体運／人脉のネットワークを広げる好機。飲み会はもちろん、オフ会などにも積極的に参加して。情報収集も好結果に

健康運／疲労回復にはマッサージを。効果絶大!



**牡羊座**  
3/21~4/19

3/21~4/19

- 全体運／リラックスできそう。ヒーリング音楽やアロマなど、癒しや効果のあることを取り入れるのに最適。直感を大切に
- 健康運／食べ過ぎに注意。食事の栄養価も考えて

気象予報士・株式会社ウェザーマップ代表取締役  
森田正光（もりたまさみつ）

1950年名古屋市生まれ。(財)日本気象協会を経て、1992年フリーのお天気キャスターとなる。同年、気象会社・株式会社ウェザーマップを設立。親しみやすいキャラクターと個性的な気象解説で人気を集め、テレビやラジオ出演の他、全国で講演活動も行っている。



## 観天望気のいろいろ

### 1 自然現象

夕焼けの翌日は晴れ



山にかさ雲がかかると雨



夜中の雷は大雨



### 2 動物の行動

渡り鳥が早いと雪が多い



猫が顔を洗うと雨



ツバメが高く飛ぶと晴れ



### 3 どちらでもないもの

火事の後は雨



茶柱が立つと晴れ



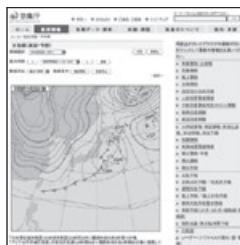
鍋底が赤くなると天気が変わる



イラスト:MDRデザイン事務所

## 気象庁発表の気象情報

<http://www.jma.go.jp/jp/yoho/>



天気図、各地の天気予報、雲や雨の動きなど、さまざまなデータが見られます。今ではスマートフォンでも細かい情報が入手できます。

のままなのか。雨の予報なら、小雨か雷雨か、冷たい雨か暖かい雨か。テレビやラジオ、インターネットなどでの天気予報ではそうした気象予報士による修正を加えた、情報を出しているわけです。

【例えは】雨雲が雨粒を作つてから地上に落ちるまで10～15分ほどかかります。だから雨雲の位置を見れば10分後にどこで降るか分かります。気象状況は刻々と変化するので、常に最新のデータを見て切り替えていくわけです。

「天気予報活用でリスク回避を」

「雨や台風を止めることはできませんが、予報を活用して行動を変えればリスクを回避できます」

昔ながらの観天望気も役立つでしょうか。森田さんは「言い伝えは（1）自然現象、（2）動物の行動、（3）どちらでもないものに分かれます。経験則が生んだ（1）は比較的当たります。『月にかさ雲』は上空に薄い雲があるからです。（2）は当たるものもありますがはつきりと証明はできません。茶柱が立つと晴れといった（3）はほぼ迷信ですね」とのこと。やはり、確かな天気予報を基に行動を決めるのが良さそうです。

「を回避できます」と森田さん。

が発表している雲の動きや降水量、気温などのデータを見て、住んでいるエリアの天候を判断することもできます。広域の予報は曇りでも小さな雨雲が自宅付近に向かっていれば、局地的な雨が降ると分かります。

昔ながらの観天望気も役立つでしょうか。森田さんは「言い伝えは（1）自然現象、（2）動物の行動、（3）どちらでもないものに分かれます。経験則が生んだ（1）は比較的当たります。『月にかさ雲』は上空に薄い雲があるからです。（2）は当たるものもありますがはつきりと証明はできません。茶柱が立つと晴れといった（3）はほぼ迷信ですね」とのこと。やはり、確かな天気予報を基に行動を決めるのが良さそうです。



### 蟹座

6/22～7/22

全体運／いろいろなことに興味を抱くはず。意欲的に取り組めば、手応えを得られそう。海外に関する事柄にも幸運あり

健康運／ストレス発散に軽い運動を。散歩が有効  
幸運を呼ぶ食べ物／タイ



### 双子座

5/21～6/21

全体運／落ちing行動したい時期。焦って動くとミスを誘発するだけなので、冷静に。開運には精進料理を食べると言

健康運／疲れを感じやすいかも。小まめな休養を幸運を呼ぶ食べ物／クレソン

# 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 (アプロード 1階になります)
平成28年2月12日(日)	○(アプロード 1階)	○
17日(金)	○(平支所)	—
26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!!**

## ATM・JAネットバンク等サービス一時休止のお知らせ

日頃はJAバンクをご利用いただきありがとうございます。このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**平成29年3月18日(土)、5月4日(木・祝)、5月20日(土)、  
9月16日(土)、17日(日)**  
**平成30年1月6日(土)、7日(日)、8日(月・祝)**

### 休止させていただくサービス

#### ○JAバンクのATM

JAバンクのATMを利用した、入金や出金、残高照会、振込・振替など、すべてのサービス。

#### ○ネットバンク(個人・法人)サービス

パソコン・スマートフォン・携帯電話を利用した、残高照会や振込・振替など、すべてのサービス。

#### ○コンビニ等のATM

JAキャッシュカードによるセブン銀行、ゆうちょ銀行、その他提携金融機関やコンビニ等のATMを利用したすべてのサービス。

#### ○デビットカードサービス

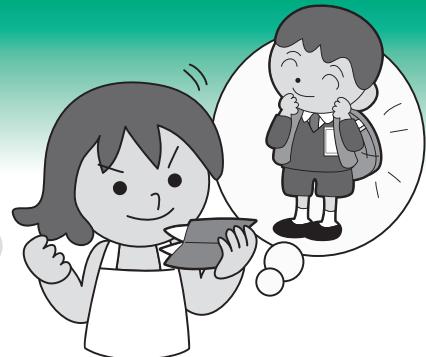
デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ-Debit加盟店での代金決済。

詳しくは本所金融部(電話22-1843)又は各支所金融窓口までお問い合わせください。

進路が決まったら、JAバンクへGO!

# JA教育ローン キャンペーン

キャンペーン期間: 平成29年4月30日(日)まで



### 一括借入タイプ ◆証書貸付型

入学金、家賃など、お借入金額が決まっている方におすすめ!

適用金利  
(変動金利)

**年 1.61%**

または年2.25% 保証料を含みます。

ご融資金額 最高1,000万円

### その都度借入タイプ◆カードローン型

とりあえず枠だけ設定し、必要な時にATMから繰り返しお借入できます!

適用金利  
(変動金利)

最軽減金利 年

**2.20%**

~年3.00% 保証料を含みます。

※お取り引きの状況に応じて金利を割引きさせていただきます。

ご融資金額 最高500万円

- 在学期間中は元金の据置が可能です。据置期間中は利息のみお支払いいただけます。
- 適用金利は、組合員を対象とした金利です。新規の組合員加入でもご利用いただけます。
- 上記金利は平成29年2月1日現在の金利です。金利情勢等により変更になる場合があります。
- 軽減金利適用条件につきましては、ローン相談センター、各支所融資窓口までお気軽にご相談ください。

「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。

## JA大北 ローン相談センター

☎0261-29-7121 ■平日午前9:00~午後5:00(3階相談室) ■毎月第2・4日曜日は、  
休日ローン相談日です。午前9:00~午後4:00(1階相談室)  
JA大北本所アプロード会館内 担当/小林・川上・堀・宮木



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 優柔不断になりやすい月。迷ったら、独りで悩まず、信頼できる人に相談を。ただ、重要な決定は延期が正解

健康運 / 次第に好転。体力アップに向いています

幸運を呼ぶ食べ物 / ウカメ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 物事を邪推しやすく、親切にされても何か裏があるような気がしがち。考え過ぎないこと。足湯で気分を変えて

健康運 / イライラは体調に悪影響大。気分転換を

幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ

# いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

## 健康で心豊かな老後を支える

JAでは、JAの会員で年金を受け取る人を対象に「年金友の会」の会員を募っています。地域に根差した組織の強みを生かして地区ごとに支部を作り、会員同士の交流を促すさまざまな活動を行っています。JAは地域の健康な暮らしと心豊かな仲間づくりを応援しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

# 除雪機による事故を防ごう!

使用者の責任において、正しく、安全に作業しましょう

## 人がいる時は使わない!

作業中は絶対にまわりに人を近づかせない。



## エンジンを掛けたまま離れない!

作業の時以外は、必ずエンジンを停止する。



## 雪かき棒を使って!

雪詰まりを取り除く時は、エンジンを止めて必ず雪かき棒を使う。



## 後方注意!

後進する時は、足もとや後方の障害物に気をつける。



蠍座

(10/24~11/22)

全体運／クリエイティブな活動を楽しむに向いています。芸術的な趣味を堪能しては。親しい友人たとの行楽も幸運  
健康運／ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に幸運を呼ぶ食べ物／ナバナ



天秤座

(9/23~10/23)

全体運／ネガティブに物事を捉えてしまいそう。意識してプラス思考を。神社など、神聖な場所に出掛けると運可能  
健康運／急激な運動はX。徐々に体を慣らして幸運を呼ぶ食べ物／ワケギ

# 下肢の外傷疾患

北アルプス医療センターあづみ病院 整形外科医長 狩野 修治

今回は特発性膝骨壊死について紹介させていただきます。

## 特発性膝骨壊死とは

特発性膝骨壊死とは従来、骨壊死という名前とおりの大脛骨・脛骨の壊死とされていましたが、特発性骨壊死の早期には軟骨下に骨折をみとめ、進行した後の変化としてあらわれます。骨壊死は虚血による骨壊死ではなく、軟骨下骨骨折の結果と報告されています。

はじめからかなり難しい内容となってしましましたが、外来にて骨壊死と診断名をお伝えするととても驚かれる方がおおくいらっしゃいます。特発性膝骨壊死は骨壊死と診断名となりますが、みなさんが考えられるような壊死といった状態ではなく、微小な骨折の結果としての関節面の変化となります。

## 症状は

高齢の女性におおいとされます。膝の強い痛みのため外来を受診されるようにみ

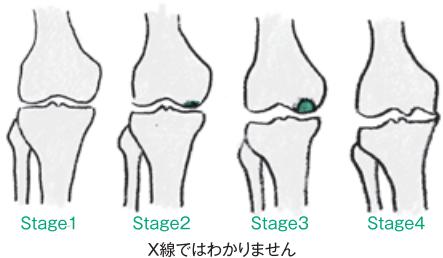
る方が多く、比較的急性和生じため、いつから痛みがでてきたかしつかりと記憶されている場合が多いです。

## 診断

早期の段階では単純X線写真では判断できない場合がおおく、

MRIにて診断が可能になります。

進行していくと骨壊死部が単純X線写真で診断が可能となります。図のように単純X線写真で4つのステージに分けられます。



X線ではわかりません

えるようになります。ステージ3で骨壊死部周囲が白く、硬化している様子がみえるようになります。ステージ4では周辺の軟骨がけずれ、関節の隙間がせまくなるといった関節症変化を生じてきます。

## 治療

まずは保存治療を行います。

N S A I D sなどの痛み止めを使用しての痛みのコントロールを行います。膝へのヒアルロン酸の注射や四頭筋訓練といった筋力トレーニングを行います。ステージ1の早期には松葉杖を使用して、しばらく体重をかけないようにしていただくこともあります。

まずは保存治療で痛みのコントロールが困難な場合は手術治療をおすすめします。保存的に経過をみて症状が軽減しない方は手術治療としては高位脛骨骨切り術・人工膝関節置換術といった手術をおすすめします。どちら

の手術の方法にするかは患者さんの年齢・生活様式・骨質・関節症変化の有無などを考慮して手術の方法を決めるになります。

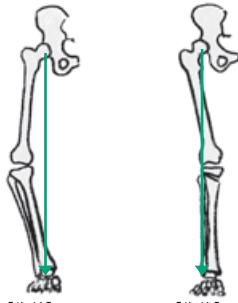
### 高位頸骨骨切り術



頸骨に骨切りを行います。  
角度をつけてプレートで固定します。

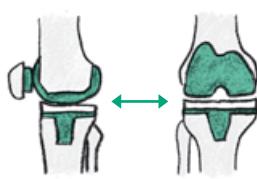
【術前】  
体重は膝の内側にかかります。

### 高位頸骨骨切り術



【術後】  
O脚を治し体重が膝の外側にかかるようになります。

### 人工膝関節置換術



全体運／知的好奇心が旺盛に。興味を引かれることがあれば、試してみて。新しい趣味や習い事を始めるのもお勧め  
健康運／体調が上向く兆し。元気に活動できそう  
幸運を呼ぶ食べ物／数の子



山羊座  
(12/22~1/19)



射手座  
(11/23~12/21)

全体運／感情的になりやすい期間。他人の行動にあれこれ口を挟むとトラブルの原因に。親しい相手でも過干渉は控えて  
健康運／下り坂。でも、心配し過ぎは逆効果です  
幸運を呼ぶ食べ物／バセリ

国営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、冬を楽しむ新しいイベント、氷と雪のまつり「アイスデイ」を開催いたします。ソリやスノーシュー、歩くスキーの無料レンタルも毎日行っています。最新の情報はホームページもしくはお電話にてご確認ください。

氷と雪のまつり「アイスデイ」

■日 時:2月11日(土)・12日(日)



○アイスライダー

全長20m、スリル満点の「氷のすべり台」が初登場!長さ5mの幼児用もあり、小さなお子さまでもお楽しみいただけます。

■場 所:ディキャンプ場



○氷柱花

氷の中に花を閉じ込めた「氷柱花」による、冬ならではの特別な花壇です。雪の中、光り輝く姿はとても幻想的。当日の日差し・気温にもよりますが、おすすめは午前中となりそうです。いつかはとけてしまう、はかない美しさを、ぜひ、写真に収めてください。

■場 所:レストラン前広場



○スノーマンズ・ワークショップ

あづみの公園が雪だるまで埋め尽くされる!?型を使って雪だるまを作ります。小さな雪だるまたちが並んだ様子は、かわいらしい、アート作品のよう。みんなでたくさんの雪だるまを作つて並べよう!

■場 所:入口広場

アニマルトラッキング  
「リフレッシュの森探検」

足跡など野生動物のフィールドサインを探そう!スノーシューを履いて、新規エリア「リフレッシュの森・渓流エリア」を探検します。

■日 時 / 2月18日(土)・3月4日(土)  
①10時~12時、②12時30分~14時30分  
■場 所 / リフレッシュの森・渓流エリア  
※集合はインフォメーションセンター  
■対 象 / 小学生以上  
■受 付 / 事前受付 各回20名(定員に満たない場合、当日受付あり)  
■持ち物 / 長靴やトレッキングシューズ

歩くスキーテンションツアーア

公園サポーターが案内する初心者でも安心の歩くスキーテンションツアードです。

■日 時 / 2月25日(土)  
①10時30分~12時、  
②13時30分~15時  
■対 象 / 小学生以上  
■受 付 / 事前受付 各回20名  
(定員に満たない場合、  
当日受付あり)  
■集 合 / インフォメーションセンター



料金の掲載のないものは無料 ※別途入園料は必要です。

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いただけます。

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](https://twitter.com/@azumino_om)  
LINE @azumino.park



魚 座  
(2/19~3/20)

全体運 / 性格のプラス面が評価される気配。周囲のサポートもあり、すんなり新たな展開が。再トライの成功確率も高め  
健康運 / 軽く体を動かせば、体調に好影響あり  
幸運を呼ぶ食べ物 / キャベツ



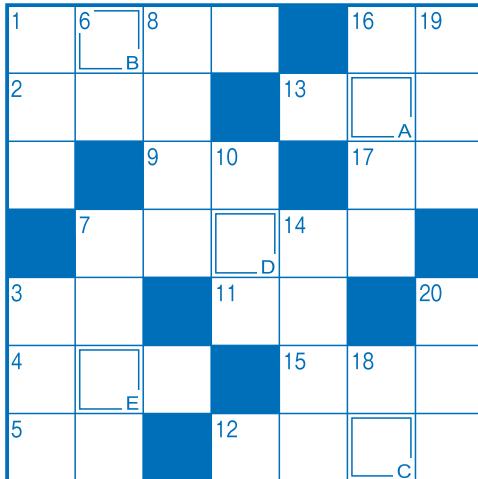
水瓶座  
(1/20~2/18)

全体運 / 和やかムード。やるべき作業を片付けたら、その後はプライベートタイムを満喫できます。好きなことにはじんで  
健康運 / 食生活の乱れから悪影響が。改善が必要  
幸運を呼ぶ食べ物 / ハマグリ



# 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?



52 398-0002  
大町市大町字光明寺三〇九一  
JA大北広報係行

メールアドレス  
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp  
FAX.0261-23-4831

締め切り／2月28日必着

①クロスワードクイズの答え  
②JA・広報に対するご意見、日々印象に残つたできごと(「みんなの声」「一ナード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は、賞品発送以外には使用いたしません。

お送り下さい。

◎段と寒さが厳しくなった大寒です。そろそろ少ない木ですがキウイ、柿、カリ、ブルーベリーの剪定を始めようとおれる所です。今年も良い実が付くよう枝を見ながらやります。

●編集より／寒い時期に果実類は剪定しなければなりませんが、剪定も枝の伸び具合を想像するなど頭と体力を使いますね。体調に気を付け、美味しい実がなるよう頑張ってください。

## ●タテのカギ

- 役者が観客に見せるもの
- 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ドラマの——地を見学しに行った
- ボラの卵巣から作る珍味
- ヒエやアワ、キビなどのこと
- 自分の目では見ることができない範囲
- 鍋料理の締めに作ることも
- 阿弥陀如来が居るとされる所
- 中敷きを入れると履きやすくなることも
- 京都市内の道は——の目のようにわれます
- 知多半島、渥美半島がある県

## ●ヨコのカギ

- 桃の節句に付きものの飲み物
- 水をくんで運ぶのに適した容器
- 流れ星が横切る所
- 雲の切れ間から——が差す
- 栄養があつておいしい物のこと
- 両親と未婚の子どもで構成されます
- 背中とお尻の間
- 陸・海——
- ONとOFFを切り替える装置
- 臼歯の別名です
- 周囲が——の手を差し伸べた
- 12時から23時の終わりまで
- エビネやサギソウもこの仲間

## 応募方法

官製はがきに、

①JA・広報に対するご意見、日々印象に残つたできごと(「みんなの声」「一ナード紹介する場合があります。ご了承下さい。」)

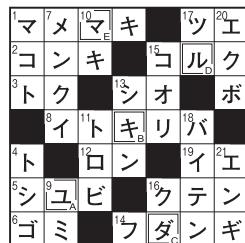
②住所・氏名・年齢・電話番号

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。

## ●1月号の答え ユキダルマ



◎大寒に入り朝晩の冷え込みも一段と厳しさを増し、寒さが身にしみます。大雪でしたね。雪かき大変でした。この大雪も恵みの雪となって作物などにも良い影響を与え、災害の少ない1年となるよう祈りながら春を待ちます。

池田町女性

●編集より／まったく麓に雪の無い年末年始も記憶になかったのですが、12日からの大雪には参りました。湿った重い雪で除雪も大変でしたね。ご苦労様です。しかし山々に雪が多く積つたことで夏場の水の心配はなくなりました。作物にとっていい年となるように祈りたいですね。

大町市女性

●編集より／先日、某テレビでもそんな話題が取り上げられました。日本らしい情緒や和の心が失われつづある不寛容社会が進んでいるとのこと。懐の広い心を常に持つて新しい年を迎えるそんな日本の情緒が失われていくのはとても寂しいです。

# 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!!

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.0261-23-4831  
eメールアドレス  
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp



## 今月の表紙



撮影データ

- 撮影日／2016年2月4日
- カメラ／Nikon D750
- レンズ／28-300mm f3.5-5.6

大町市常盤 冬の林檎園

林檎の木が休眠状態となっている冬場。氷点下の2月上旬、常盤の園では剪定作業を待つ樹々が静かに時を待っていた。

PHOTO:松沢伸一



# りんご娘

水口 恵梨菜さん (24) 安曇野市穂高



～もっと感性を磨きたい～

## ● 仕事は

大町市内の総合建設業に昨年4月から勤務しています。許可申請などの事務、接客応対、部署間社員の取次ぎなどが主な仕事です。臨機応変さを求められることが多いのですが、社員の皆さんは協力的で雰囲気を良くしようとしているところがすごいと思います。

### ● 農・食に対する思い・イメージは

家族が畑で1年間自分たちが食べる分の野菜は作っています。農業高校出身なので農業は好きです。IAの直売所「ええっこの里」もよく行きます。

## ● 休日・趣味は

東京、京都など県外旅行したり、小説が好きなので、自宅で小説を書いたりしています。

### ● 理想の男性はどんな人ですか

一緒にいて居心地のいい人。会話が無くても落ち着く人がいいですね。

### ● これからの夢・目標は…

全ての仕事を把握できるようにしたい点と、働き方に波があるので一定できるように見直していきたいです。また、もっといろいろな所に出掛けて自分の目で見て感性を磨きたいですね。



# 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

購入料 1カ月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
<http://www.agrinews.co.jp>

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

ざんせつ

## ■その他事項

1月中旬からの大雪で雪不足は解消されました  
が、マイナス15度以下の朝があつたか  
と思えば雨が降る暖かい朝など、気温変動  
が激しい1月でした。しかし北アルプスに映  
る朝焼けと色の濃い青空はこの地でなけれ  
ば見られない情景ですね。

- (1) 平成29年度事業実施方針(案)及び事業計画(案)について

(2) ファミリーマート新店舗建設について

(3) 経理規程の一部変更について

(4) 購買業務規程の一部変更について

(5) 「アグリネット会員要領」の一部変更と「農業簿記システム利用協定書」の新設・廃止

(案)について

(6) 出資金について

(7) 外部出資(系統)の増資について

(8) 余裕金運用規程及び運用等に係るリスク管理手続について

(9) 貸出先について

(10) 農産物検査に関する事務・権限の委譲に伴う農産物検査業務規程の一部変更について

## 報告事項

## 理事会 1月25日開催

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。



[一口メモ]  
菜の花にはβ-カロテンが豊富に含まれています。



[一口メモ]  
ほたては低脂肪で、良質なたんぱく質が摂れる食材です。

## なばなと豚肉のチャンプルー

### ●作り方

- 豚バラ肉は5cm程度に切り、さつと茹です。
- なばなは食べやすい長さに切ります。
- 豆腐は大きめにほぐし、ざるに入れ、水切りします。
- にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、①と②、④を炒めます。
- にんにくの香りが立ってきたら③を加え強火で炒め、水気をとばします。
- ⑥にAを加え味を調えます。

### ●材料(2人分)

豚バラ肉うす切り	… 160g	サラダ油	… 大さじ1
なばな	… 1/2束	しょうゆ	… 大1
にんにく	… 1片	A 塩・こしょう	… 少々
木綿豆腐	… 1/2丁	顆粒だし	… 小さじ1/2

## ほたてのねぎ塩焼き

### ●作り方

- プロッコリーは小房にわけ、茹です。
- 長ねぎは粗みじんにし、Aと混ぜ合わせます。
- フライパンにサラダ油を熱し、ほたてを加え炒めます。
- ほたてに火が通ったら①を加えサッと炒め合わせます。
- ④に②を加え全体にからめ、皿に盛ります。

### ●材料(2人分)

ボイルほたて	… 200g	レモン汁	… 大さじ1
プロッコリー	… 1/2株	塩	… 小さじ1/2
長ねぎ	… 1/3本	酒	… 小さじ1
		ごま油	… 少々
		サラダ油	… 小さじ2

## エーコープ仕込みそ「早期ご購入キャンペーン」

平成29年3月末日までに「エーコープ仕込みそ」をご購入いただくと県下50名様に抽選で「JAまごころ商品券2000円」分をプレゼント!!

ご購入時にお渡しする応募はがきに必要事項をご記入のうえ、ポストに投函していただくかご購入のJA各生活店舗までお持ちください。  
くわしくは各生活店舗までお問い合わせください。エーコープ店でも販売しております。(商品の発送は6月中旬を予定しております)



- ご家庭での仕込みの手間を省き、国産原料使用の天然醸造みそが楽しめます
- タルに移し替えるタイプとダンボールのまま熟成できるタイプの2種類があります。
- ご自宅で保管し秋口には天然醸造みそが出来上がりります。

お問い合わせは

●ときわ生活店 TEL.23-6160 ●美麻支所営農 TEL.29-2321 ●おたり店 TEL.82-2224  
●A・コープ白馬店ハピア TEL.72-6000

## 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 ■靈安室 ■70台収容駐車場 ■靈柩車・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 TEL.398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JAホールおおまち TEL.0261-23-7176

JA大北

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

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。