

# だいほく

January 2017 No.622

1



## Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

**JAおたり支所が完成／統合型支所で地域の拠点に**  
移転新築竣工式開く

**小谷スタンドの竣工式**

地域のライフライン役割を担う

**静岡県清水の「アグリフェスタしみず」に参加**

おにぎり・モチ・りんごで大北産をPR

【特集】

**農協改革とJA自己改革**

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共済からのお知らせ | 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」



# 平成29年 組合長年頭あいさつ

新年、明けまして おめでとうございます。  
皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。  
日頃から、当組合の事業運営につきまして、格別なるご協力と、ご高配を賜り厚くお礼申し上げます。  
昨年は、熊本地震、相次ぐ台風被害など、自然災害が多発し、農業関係では、管内のリンゴ園場をはじめ、全国でも甚大な被害が発生しており、JAグループでは引き続き支援のための募金活動を行い、一日も早い復興・復旧を祈念しております。

さて、JA大北は、昨年3月に皆様から支えられ、創立から満50年を迎えました。  
今、50年の歴史を振り返り、そして新たな50年に向けて進み始めた時、「ここに農協があって良かった」から、「ここに、地域に農協がなければならない」という地域・組合員の皆様のための農協づくりに邁進してまいる所存であります。

この記念事業の一環として、予てから交流のありました静岡県のJAしみずと姉妹提携を結び、それぞれの直売所での、お互いの特産物の販売、農協祭への参加など、北アルプスの恵みと太平洋の息吹がする農産物をはじめ、女性部、青壮年部などの交流を進め、更に視野を広くしたJA間交流に発展させてまいります。

2016年と言う年は、農業、農村、農協を巡る情勢が大きく変わった年であります。  
まず一つ目は、TPPであります。政府は、米、麦、牛肉、豚肉など重要5品目は守ったと言いつつ、情報開示無きまま、昨年末の国会でTPPは批准されました。

しかし、TPP参加国中、最大の貿易国のアメリカの次期大統領は、このTPPは国益にならないのでこれを離脱し、個々の国との交渉をするとの報道がされています。

これにより、再び新たな貿易交渉の火ぶたは切られ、TPPを超える熾烈な交渉が予想され、市場経済論理だけでは片付けることの出来ない、命を育む大切な農業を、人の為、地域の為に守っていかなければなりません。  
二つ目は、農協改革です。60年ぶりに抜本改正された改正農協法が、昨年4月1日に施行されました。

主な改正点は、「営利を目的としてその事業を行ってはならない」というJAの真髓ともいえる非営利規程が廃止され、そこに新たに「農業所得の増大に最大の配慮」、更には「事業の確な遂行により高い収益性を実現し、その収益を以て経営の健全性を確保し、投資または事業利用分量配当に充てる」など、JAの基本理念である相互扶助という言葉

業も聞かれることなく、農協改革は大きくカーブを切り、それぞれのJAは農業所得の増大に向け自己改革に着手しました。  
また、JA理事の構成要件についても、「理事の過半を認定農業者、または農畜産物の販売その他の当該農業協同組合が行う事業又は法人の経営に関し実践的な能力を有する者」となり、本年は、当JAの役員改選期でありますのでこの規定により役員を選任することになります。

当JAでは、「地域の農業所得の増大と地域の活性化」を2大目標に標榜し、平成28年度から始まった長期構想25-30の後期中期計画を、現在着実に実践しております。

中でも、農業所得の増大では、管内の最大農産物である米は、昨年は作況も100と前年より高く、JA集荷米はお陰様で前年を上回り、20万俵を超えることが出来ました。  
しかし、米を取り巻く環境は厳しく、特に平成30年からの米の生産調整に国の関与が無くなることから、需給の調整、価格維持など課題は多い訳であります。地域農業再生協議会と共に「米どころ大北」の産地維持向上に取り組めます。

また、今後、生産を高めなければならない園芸作物については、各地域毎の特徴を生かした作物の振興を行い、平成30年には管内57haの園芸産地圃場を目指して農家所得の向上に努めております。

特に、野菜では加工キャベツ、加工玉ねぎ、ジュース用トマトの業務用契約野菜のほか、白ネギ、アスパラガス、ミニトマト、なす、キュウリを主要推奨作物とし、果実では栽培環境に恵まれたリンゴに力を入れ新規栽培者を応援し、花きは、リンドウの産地形成に努めます。

この他、組合員農家とのパイプ役に設置した農家対策支援室も2年目に入り無料職業紹介事業を開始し、また、昨年3月オープンした農産物直売所「ええっこの里」は、姉妹提携したJAしみずの特産品を紹介しながら、地元農家の自慢の農産物の販売を行い、将来のアグリパークを目指して着実に歩きはじめました。大勢の農家の皆さんの出荷をお待ちしております。

以上、農業のことに関したご挨拶になりましたが、この他にも肥料・農業をはじめ、生産資材についても経営努力し、更に廉価にするなど農業所得の増大を第一義に、信用・共済・経済事業では、組合員の安心なくらしづくりと地域の活性化に取り組み、組合員の皆様が主役のJAづくりを目指し、自己改革を加速させ「食と農をおこし、一人ひとりの笑顔が生まれる地域をみんなで実現します」のビジョンの実現に取り組めます。

結びに、迎えた本年が、皆様にとって、更に地域にとっても明るく輝かしい一年でありますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とします。



代表理事組合長  
山田 高司

## 賀正

代表理事組合長 山田 高司

代表理事専務理事 武井 宏文

代表 監事 勝野 照治

常務理事 平林 信一

常務理事 吉澤 義文

常勤 監事 内川 守代

理 事 原 俊生

同 薄井 宝永

同 一柳 徳行

同 荻久保加代子

同 内川 篤

同 平出志げ子

同 中村 茂

同 傘木 篤

同 長澤 政章

同 横澤 哲朗

同 千國日出子

代表監事代理 伊藤 敏男

監 事 千国 富司

員外 監事 廣田 正人

他職員一同



完成したJA大北小谷給油所

「この給油施設は地域にとってライフラインの要素が大きいです。地域とともに歩むJAとして、この給油所があつてよかったと言われるようにしていきたい」と話しました。

## 小谷スタンドの竣工式 地域のライフライン役割を担う

小谷村で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移転が決まっていたJA

大北小谷スタンドが完成し、12月1日に竣工式が開かれました。関係者など約40人が参加し、完成を祝いました。完成した小谷スタンドは下里瀬地区南側に新築。鉄骨造り延べ床面積は約164平方メートルで、給油は職員によるフルサービス。除雪車などタンク容量の大きい車に対応する軽油の高速給油機も導入しました。また災害時に停電しても対応できるように、発電機も備えています。竣工式でJAの山田高司組合長は

## JAおたり支所が完成



テープカットで完成を祝った、おたり支所の竣工式

## 統合型支所で地域の拠点に

### 移転新築竣工式開く

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移転が決まっていた小谷村のJA大北おたり支所が完成し、12月26日に竣工式が行われました。JA関係者など約60人が参加し、施設の完成を祝いました。

旧おたり支所は国道148号沿線でJR南小谷駅や村役場などが立地する小谷村の中心部にあり、多くの住民が国道を利用して生活しているが、この国道は新潟県糸魚川地域と長野県松本地域とを結ぶ唯一の幹線道路であることから、貨物などの大型車両が通行し、地域住民の生活に多大な支障をきたすなど課題となっています。県は生活道路と物流道路を分け、地域の安心な生活と必要な物流を確保するため、平成23年度から国庫補助事業として「国道148号雨中・月岡バイパス事業」に着手しています。

この道路建設に伴い、旧おたり支所土地が取用となるため、支所を移転することになり、平成28年7月より新支所の工事が進められていました。完成した新支所は小谷営農・農機セン



ターを解体し建て替えたもので、建物は鉄骨造り2階建てで、延べ床面積は約1473平方メートル。金融・共済店舗とヤマザキショップを加えた生活店舗のほか、営農・農機部門を統合した支所です。竣工式でJAの山田高司組合長は「営農・生活・金融など暮らしの拠点を一カ所に集約した。ここにJAがあつて良かったから、ここにJAがなくてはならないと言われるよう、人々が寄りあい笑顔が生まれるような業務を行っていきたいと話しました。なお、ヤマザキショップは1月10日にオープン予定です。



## 静岡県清水の 「アグリフェスタしみず」に参加

### おにぎり・モチ・りんごで大北産をPR

JA大北は11月27日、静岡市清水区の清水マリンパークで開かれた農業祭「アグリフェスタしみず」に参加しました。JAしみずなどの実行委員会が主催。当JAの山田組合長をはじめ20人の役員と15人の職員が大北産米を使った、おにぎりやりんごなどの販売を行ったほか、杵と臼でついた餅やキノ

コ汁を来場者に振る舞いました。つきたての餅やキノコ汁を食べた市民は「キノコ汁は初めて食べた。餅も温かく、歯ごたえがありとても美味し」と話していました。おにぎりは松川村産の特別栽培米コシヒカリ「鈴ひかり」を使用。JA大北職員やJAしみずの子会社の社員が1,700個を握り販売し、行列ができる人気ぶりでした。松川村の生産者・丸山昇さん夫妻もおにぎり作りと販売に参加し、PRに努めました。りんごは大北産のサンふじと王林を用意。食べ比べた市民は「品種によって味がそれぞれ違い、面白い」と話し、好みのりんごを買って求めました。



アグリフェスタしみずで、つきたての餅を振る舞うJA大北の山田組合長

両JAは平成28年3月に開催したJA大北50周年記念式典で、持続的・発展的な産地間交流や、災害等緊急時における相互支援などを目的に姉妹提携を結んでいます。

## 米の食味官能試験開く 大町市農業技術者連絡協議会

大町市農業技術者連絡協議会は12月8日、同市大町合同庁舎2階で米の食味官能試験を行いました。市内の農家、JA大北営農技術員、同市営農支援センター、北安曇農業改良普及センター職員など16人が参加。食味試験は基準となる米の他、4品種の米の銘柄を伏せて同一条件で炊飯し、外観、香り、つや、硬さ、旨味など、

それぞれ評価し、総合で順位を判断するものです。参加者は皿に炊かれた米を取り分け、試験項目を確かめながら評価表に記入していました。基準品種に大北南部地区産のコシヒカリを使い、その他の品種は大北産あきたこまち、ゆめしなの、風さやかなどです。営農支援センター、JA技術員は「米の銘柄を伏せることで先入観が無



くなる。普段自分が食べている米との違いを味やうま味などで体感し、今後の指導に活かせれば」と話しました。

## 認定農業者・担い手と意見交換会 農協法・農業振興に意見反映



JA大北は12月15日、管内の認定農業者、担い手農家とJA役員との意見交換会を本所会館で開きました。

改正された農協法に伴い、JA自己改革の一環として、大規模農家の意見を集め、JA事業に反映する目的で、各地区から29人の認定農業者や農業法人代表が参加しました。JAの山田高司組合長は「今年はTPP、農協・農業改革と国内外に関わる大きな変化のあった年。60年ぶりに抜本的な農協改革が施行された。農業所得増大の為、管内の農業

振興を担う皆さんには様々な意見をお願いしたい」とあいさつ。

意見交換会では、農協法改正の内容と9月に各地区で開いた説明会で出された意見集約、農業所得の増大について、園芸振興施策等の説明があり、農家からは農協法の対応や、米生産施策、園芸振興施策について数多くの意見や提案が出されました。意見を参考にJA自己改革に反映してまいります。

## ふれあいプラザであすなろ保育園児とデイサービス利用者が楽しく交流

大町市常盤の三世代交流施設ふれあいプラザで12月8日、施設のデイサービスを利用する高齢者と、近くにある、あすなろ保育園の年長園児18人が様々な遊びで交流しました。園児たちは園の発表会で演じた劇「おしゃべりの玉子焼き」を披露。園児たちは

「劇を見てもらってよかった。楽しかった」と話し、劇を見たデイサービス利用者は「子どもたちは可愛かった、楽しく元気になる」と笑顔で話し、「また来てね」と園児たちに声をかけていました。



## 女性農業大学7期生 握り寿司の作り方学ぶ



女性農業大学7期生は12月1日、本格的な握り寿司づくり講習会を本所会館調理室で開きました。大町市美麻の宮澤正晴さんを講師に、家庭でもできる握り寿司の作り方を学びました。イカやしめ鯖、マ

グロ、エビなど9品の素材を使い、個人用の盛り付け握りの他、イカの塩辛の作り方を学んだ受講生は「家庭やちょっとしたもてなしに、こうした寿司を家で作れば喜ばれそう」と好評でした。

## 児童が育てた国際支援米コシヒカリをマリ共和国へ発送 米・食味分析鑑定コンクールで特別賞も受賞 安曇野まつかわ小学校



松川村農業委員会と同村営農支援センターなどが食農教育の一環として開校している「安曇野まつかわ農業小学校」は12月6日、村立松川小学校3年生児童80人が国際援助米用などとして無農薬栽培したコシヒカリを西アフリカのマリ共和国へ送る発送式を同校で開きました。

同農業小学校は、役場南側にある20アールの水田に「コシヒカリ」とモチ米「白毛モチ」を栽培。農業委員会や営農支援センター、村内で安全な食を追及している米農家の宮田兼任さんの指導で環境にやさしい自然農法として、雑草駆除用のアイガモを田植え後に放し無農薬・有機肥料栽培にこだわりました。稲刈り、はぜ掛け、脱穀まで児童らが作業し、コシヒカリは約450kg、白毛モチは約140kgを収穫しました。

発送式では、児童代表が「無農薬で育ててきました。きっとおいしいと思う。マリの人に喜んでもらえたらうれしいです」と話し、米袋にメッセージカード張り付けたコシヒカリ6袋

(180kg)をJA大北松川支所の内山晃一所長に渡しました。

同村農業委員長で農業小学校長の遠藤喜郎さんは「皆さんが一生懸命作ったお米をマリに皆さんが食べて元気になり感謝してもらえと思う」と児童らを讃えました。

またこの米は今年12月3日、4日に熊本県菊池市で開いた米・食味鑑定士協会主催の「第18回米・食味分析鑑定コンクール・国際大会」小学生の部に出品し、特別賞を受賞しました。この日は収穫祭も開かれ、農業小に所属した農家らを招き、収穫したモチ米を杵と臼でついて会食し交流しました。支援米はJA長野中央会に届け、来年1月16日に同国へ発送されます。

## 3世代交流でわら細工づくり／神様に捧げる「おやす」を正月に飾って

大町市ふれあいプラザ

大町市常盤のJA大北が管理する三世代交流施設大町市ふれあいプラザで12月9日、しめ飾りの講習会が開かれました。地域でしめ縄づくりなどを行っている須沼つぐら部会(遠藤隆生会長)の会員8人が講師となり、同プラザ内にある大町南小児童クラブに通う児童21人とデイサービス利用者7人が、正月用のわら細工で神様に捧げる食器「おやす」づくりを学び

ました。この講習は三世代交流活動を目的に、同施設を利用する人たちと地域住民の交流の場を持つと企画。参加した児童は「初めて作った。編み方は少し難しかったけれど、うまくできました。おもしろい」と笑顔で話していました。デイサービス利用者も「指と頭を使い、子どもたちともふれあえて楽しかった」と話していました。



## 農業用廃プラ 不要農薬を回収



当JAと各関係機関は11月24日、農業用廃棄プラスチックと不要農薬の回収を行いました。大町市、池田町、白馬村の計6ヶ所で回収場所を開設し、早朝から組合員が軽トラや乗用車で、不要になった農業用マルチビニールシートや肥料袋、不要となった農薬と空容器などを持ち込んでいました。

## エークック鍋の簡単料理講習

女性部社支部

女性部社支部は12月1日、エークック株式会社の鍋やクッキングペーパーを使って簡単にできる焼き・蒸し料理講習会を社公民館で開きました。同社の大野昭さんが数種類の鍋の特徴を「焼き物・煮物が簡単にでき

る」と説明し、正月用の料理など、鍋やフライパンのできる料理を愉快的な話を交えて紹介。部員が試食して「簡単で素材の味が逃げなくておいしい」と話していました。



## おかき作り講習会で郷土の技伝える 女性部中土支部



女性部中土支部は12月19日、20日の2日間、小谷村産のモチ米を使った「おかき作り講習会」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。支部の太田有子支部長、部員の山田奈都美さんを

講師に15人が参加し、蒸かしてついた6kgの餅を厚さ3センチほどに平たく伸ばして一晩おき、20日に1mmから2mm程の薄さに切り分ける作業を行いました。切り分けたおかきは各参加者の自宅に持ち帰り、乾燥させて完成させます。支部では講習会を通じて伝統の味を継承していく考えです。

## 大根をふんだんに使った料理に挑戦 女性部平支部

女性部平支部は12月15日、平支所旧生活店舗で料理講習会を開きました。この日は、部員14名が参加し部員の傘木知子さんを講師に大根を使った料理に挑戦しました。「もちもち大根」「大根の肉詰め」「ざつまいもご飯」など5品を作りました。傘木さんは大根の肉詰めはおもてなしの一品になる。くり抜いた大根は、エコーブ

の味つけ酢とピーツを使いピンク色に、参加者からは「大根1本丸ごと使える。大根葉の緑とピンク色の大根、もちもち大根を盛り付ければ素敵な一皿になる。大根料理のレパートリーが増えたので家でも作ってみたい」と話していました。



## 正月用料理教室開催 美麻支部

女性部美麻支部は12月3日、青貝ふれあいセンターで正月料理講習会を開きました。16人が参加。女性部役員が中心となりレシピを提案し、年末年始忙しい時ちょっとしたコツで簡単においしくできる伊達巻や黒豆など5品の

お正月料理を学びました。伊達巻は滑らかに、黒まめふくらと、自家用野菜を使った栗・芋きんとん、キノコの炊き込みご飯には、新米「風さやか」を使用しました。部員のアイデアレシピで、どの料理もおいしく簡単にできました。同支部は「知恵を出し合い、講習会を通して楽しく部員交流ができるような活動を続けたい」と話していました。

# 女性部通信



## 家の光文化活動研究集会に参加／文化活動作品展に出品

JA大北女性部

JA長野中央会主催の家の光文化活動研究集会が11月28日、長野市のJA長野県ビル「アクティホール」で開かれ、当JA女性部の家の光購読者が参加しました。女性部では、JAへの参画意識を高める目的として「家の光」を学習活動のテキストに活用し、普及活用運動を実施しています。この日は家の光記事活用体験発表や記念講演として(株)脳の学校の加藤俊徳氏による「脳はいくつになっても成長する!毎日が元気になる家事

で脳トレ」と題した記念講演があり、脳をもっと元気にする方法など生活に役立つ話を聞きました。また文化活動作品展では、各支部活動で作った木べら・絵手紙・バンダナ帽子・リース・ストラップ・数珠玉のお手玉・手ぬぐい帽子・ストールなど展示。手ぬぐい帽子・草木染めミニストール・ppテープの小物入れの販



売もしました。参加者は他JAの作品を手に取り今後の女性部活動の参考にしたいと話していました。



女性部松川支部  
クラフトテープで  
リースづくり学ぶ

女性部松川支部は12月15日、当JA松川支所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、9人が参加し、女性部員を講師に行いました。部員らは仲間と会話をしながら楽しんでいたので、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「編みこみは考えながらやるのが大変だが、手先を使い、頭の体操にもなる」と話していました。

## お出かけ前のヘアカット・セット講習会 女性部おたり支部

女性部おたり支部は12月14日、髪の毛を自分で整えるための「ワンポイントカット・セット講習会」をおたり支所で開きました。部員で美容師の郷津純子さんを講師に、22人が参加。自宅でもできる子どもや高齢者など髪の毛の切り方や、お風呂上りの髪の毛の手入れなどについて学びました。郷津さんは「お風呂上りには必ず髪の毛をドライヤーで乾かすこと。夜

のうちにセットすると朝はクセが付かなくなる」などと実演を含めて説明。部員は「ちょっと前髪を整えるなど、自宅で作ってみたい」と話していました。



# 切花出荷用ひまわり

## 栽培者募集!

背丈程度のひまわりです

### 路地栽培で簡単ひまわり

夏の風物詩 ひまわり。

今回、栽培をすすめるヒマワリは、茎が細めで、背丈程度のひまわりです。管理も簡単ですので、栽培を始めてみませんか?

#### 簡単な理由は?

- 肥料を吸う力が強い品種なので、肥料の管理が少ない
- 水やりが少なくても伸びが良い
- 種まきから開花までが早い など

1aあたり約4,000本を目安に播種

5月中旬頃～随時播種。50～60日程度で収穫・出荷

平成28年度販売単価:約40円/本(出荷時期により変動します)



◆興味のある方 ◆花が好きな方 ◆ひまわりを育ててみたい方

チャレンジしてみましょう! まずは、ご連絡を!

ひまわり以外にも、切花出荷に興味のある方は、お気軽にご相談ください

**JA支援策** (新規栽培者の方は種苗費全額補助します)

ご連絡は、各営農センター・各支所営農課までお願いいたします。

**蟹座** 6/22~7/22  
全体運 / ネガティブな発想をしやすい月です。暗い顔をしていると、ますます運気ダウンを招くので、注意。喜劇鑑賞が吉  
健康運 / 運動前には準備体操を。無理はしないで幸運を呼ぶ食べ物 / ワラビ

**双子座** 5/21~6/21  
全体運 / アクティブになり、未体験ジャンルにも前向きになれる。考えるより、試すのが正解。ウインタースポーツ◎  
健康運 / 過度に体を動かすことで、体力増進に幸運を呼ぶ食べ物 / 牡蠣(かき)

## 1月の営農アドバイス

# 園芸

営農部

### 直売所へ青果物を出荷してみませんか?

JA大北では昨年「ええこの里」直売所がオープンしました。まだ、地元農産物が不足しています。できるだけ多くの皆さんに園芸品目の栽培に関心を持っていただき、多くの青果物を出荷していただいで少しでも農業所得の拡大につながることを目指しております。栽培を始める前に頭にいれておきたい二つのポイントを紹介します。

#### 【ポイント1】直売所におけるおすすめ品とは?

##### ◎消費者の求めるもの

おいしさ(甘い、食感等)  
新鮮さ(採りたてのものが手に入る)  
安全、安心(作り方や作った人の顔がわかる信頼感)  
安価(流通経費がかからない)

##### ◎間違えてはいけない商品としての規格外品

規格外=小玉、大玉、曲り等市場流通における規格外  
腐敗しているもの、病虫害の被害の甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはならない。

##### ◎商品は見栄え

荷造りの工夫が大切(大小の揃え、色合い、包装資材等)  
消費者サイドに立って商品を考えることが大事

#### 【ポイント2】園芸作物は土作りから(最重要)

適した土壌は...肥沃(有機質が豊富)で排水性、通気性がよい(土壌の団粒化)圃場有機質(堆肥)の施用が最も効果がある!

##### ◎堆肥について

- 1) 完熟堆肥の投入
  - ① 良い 堆肥の見極めをする ・未熟な堆肥 — アンモニア臭、原料の形や色が残っている。 ・完熟な堆肥 — 土の臭いがする。黒っぽい。
  - ② 堆肥施用量 10a当り2t → 1a当り200kg目安。
  - ③ 家畜堆肥の特徴 ・肥料効果 / 1位:鶏、2位:豚、3位:牛 ・土壌改良 / 1位:牛、2位:豚、3位:鶏
- 2) 土壌微生物を多様・豊富にする。微生物資材の施用
- 3) 肥料の適正施用。⇒⇒ 土壌診断等により土壌状態を知る。⇒⇒ 残留肥料・過剰施肥を避ける(硝酸態窒素・リン酸)
- 4) 堆肥の肥料成分量と肥効率(※長野県農業試験場データより)

堆肥	窒素成分	リン酸成分	カリ成分	窒素肥効率	リン酸肥効率	カリ肥効率
牛ふん	1.0	1.0	1.0	10~20	60	90
豚ふん	1.5	2.5	1.5	20~40	60	90
鶏ふん	1.5	3.5	2.5	30~60	60	90

単位(%)

※肥効率は施用当年に肥料として見積られる割合

##### ◎各堆肥を200kg施用する場合(1a標準堆肥施用量)の有効成分量

牛ふん(窒素 200g~400g リン酸 1.2kg カリ 1.8kg)  
豚ふん(窒素 600g~1.2kg リン酸 3.0kg カリ 2.7kg)  
鶏ふん(窒素 600g~1.2kg リン酸 4.2kg カリ 4.5kg)

**牡牛座** 4/20~5/20  
全体運 / ささいなことでも落ち込みやすい。できる人と比較したりせず、自分らしさを大切に。曇天風目でリラックスを  
健康運 / 生活リズムの乱れが体調に出やすい時期  
幸運を呼ぶ食べ物 / 納豆

**牡羊座** 3/21~4/19  
全体運 / 好奇心を刺激されやすいので、興味を引かれることがあったら、チャレンジしてみよう。趣味の集まりもラッキー  
健康運 / ストレス発散には適度な気晴らしが大事  
幸運を呼ぶ食べ物 / 野菜

# 農協改革とJA自己改革



平成28年4月1日に改正農協法が施行されました。

この改正は、「国が求める農協改革」として、組合員や現場の声を無視し、TPPを推進する政府や日米経済界の意向を強く反映した内容となっています。JA長野県グループは、国の「農協改革」に必要な対応をしつつ、「JA自己改革」をすすめます。

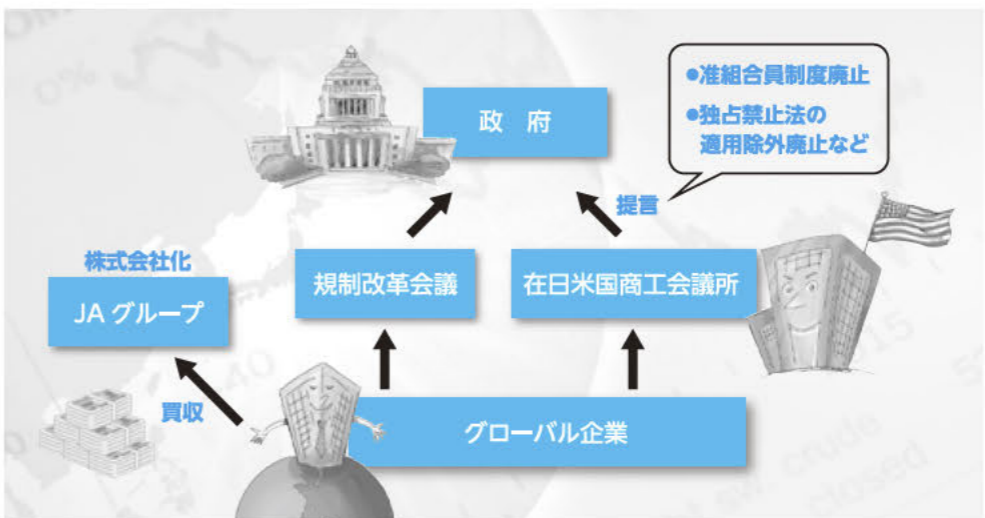
ここでは、農協法改正の背景やJAグループの考えをお伝えします。

## 農協法改正の背景

●法改正の背景の一つに日米グローバル企業が存在があります。彼らは規制改革会議や在日米国商工会議所を通じて、JAの准組合員制度や独占禁止法の適用除外制度の廃止などを要求していました。「平等な競争環境のための要求だ」と主張していますが、その最終的な目的は、協同組合であるJAグループの株式会社化と言われています。株式会社化することで、JA、全農、農林中金、全共連を買収し、農業、農村、組合員が培ってきた

たJAグループの財産を手に入れようとしているのです。

●さらに、TPPを推進したい政府やJAを



農業専門農協としての農林水産省の考えが一致し、「JAグループの解体」につながるかねない改正農協法を実現させました。

## 農協改革の内容に対するJAグループの考えと対応

### JAグループの考えと対応

こうした背景の根底にあるのは、競争社会を至上とし、協同組合を否定する考えです。JAグループは、組合員の自主的な結集・運営に基づく民間の協同組合組織であり、いかなる批判にも必要な反論をしていきます。今回の主な改正内容に対するJAグループの考え方は左ページの通りです。

### JA自己改革の実践

県内のJA、連合会は、平成28年度から30年度を取り組みを後期中期計画として定め、総代会で決定しています。この計画にJAの自己改革の行動が含まれています。JAでは、支所懇談会等を通じて、組合員との話し合いを深めながら、自己改革を実践します。

### JA長野県グループの決意

総合事業の展開により、持続可能な農業の実現と組合員である農業者や地域住民が一体となった豊かで暮らしやすい地域社会を実現していくため、地域に根ざした協同組合として、自らの改革に総力を挙げて挑戦します。

## 農協改革の内容に対するJAグループの考えと対応

	国が求める農協改革（法改正等の内容）	JAグループの考えと対応
JAの事業運営原則の見直し	<ul style="list-style-type: none"> <li>●農業所得の増大に最大限配慮すること。</li> <li>●高い収益性を実現し、事業成長のための投資や事業利用分量配当に努めること。</li> <li>●地域貢献は「農業所得の増大」という目的の範囲内で行うこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●農業所得の増大に取り組みつつ、地域貢献にも役割を發揮します。地域の活性化が結果的に農業により影響を与えると考えます。</li> <li>●国の言う「担い手」とは、認定農業者、農業生産法人、参入企業を指しますが、JAは家族農業を含めた多様な農業者のためのJAを目指しています。</li> </ul>
理事の構成の見直し	<ul style="list-style-type: none"> <li>●責任ある経営体制とするため、理事の過半数を、原則として認定農業者や実践的能力者（農産物販売・経営のプロ）とすること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●法律の定めに従い、今後も責任ある経営体制を構築します。</li> </ul>
JA・連合会の組織変更	<ul style="list-style-type: none"> <li>●JAの選択により、組織の一部を株式会社や生協等に組織変更できる。</li> <li>●信用事業は、従来からJAバンク法に定められていた「代理店方式」(*)を積極的に検討すること。 ※JAの信用事業を信連に譲渡し、信連の代理店として金融サービスを提供する方式</li> <li>●平成31年9月までに、全国中央会は一般社団法人に、県中央会は連合会に組織変更できる。</li> <li>●全農の選択により、JA出資の株式会社に変更できる。</li> <li>●厚生連の選択により、医療法人に変更できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●組織変更や代理店化による事業の分離は、総合事業の解体につながります。</li> <li>●JAの総合事業は国際的にも成功モデルとして評価されており、組合員の営農と生活を支える理想的な仕組みだと考えます。</li> </ul>
准組合員の事業利用規制	<ul style="list-style-type: none"> <li>●准組合員のために、正組合員である農業者へのサービスを疎かにしないこと。</li> <li>●平成28年4月1日から5年間の正組合員、准組合員のJAの事業の利用状況やJA自己改革の実施状況により、結論を得る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●JAの「営農・経済事業」と「信用・共済事業」は相互に支えあっており、准組合員へのサービス提供が正組合員の利益を阻害しているとは言えません。</li> <li>●准組合員を地域農業の応援団と考えています。事業や直売所の利用、食農教育活動などへの参加を通じて地域農業への理解を深めてもらうことが、正組合員のメリットにもつながると考えます。</li> <li>●利用規制は、現在事業を利用している准組合員や、JAの事業を利用したい地域住民にも影響を及ぼす恐れがあります。</li> <li>●国の狙いは、准組合員の利用制限を通じて信用事業・共済事業の譲渡を進めることと言われています。</li> <li>●事業譲渡を受けた農林中金や全共連には株式会社化の圧力や内外グローバル企業からの買収圧力が懸念されます。</li> </ul>
監査制度の見直し	<ul style="list-style-type: none"> <li>●貯金200億円以上のJAは、これまでの中央会監査ではなく、公認会計士による監査を受けなければならない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●公認会計士法に基づく新たな監査法人を設立し、JA全国監査機構から移行します。</li> <li>●JAは今後、上記監査法人か、既存の一般監査法人のいずれの監査を受けるか、選択します。</li> </ul>

## 「農林水産業・地域の活力創造プラン」の改訂(平成28年11月29日)とJA長野県グループの対応

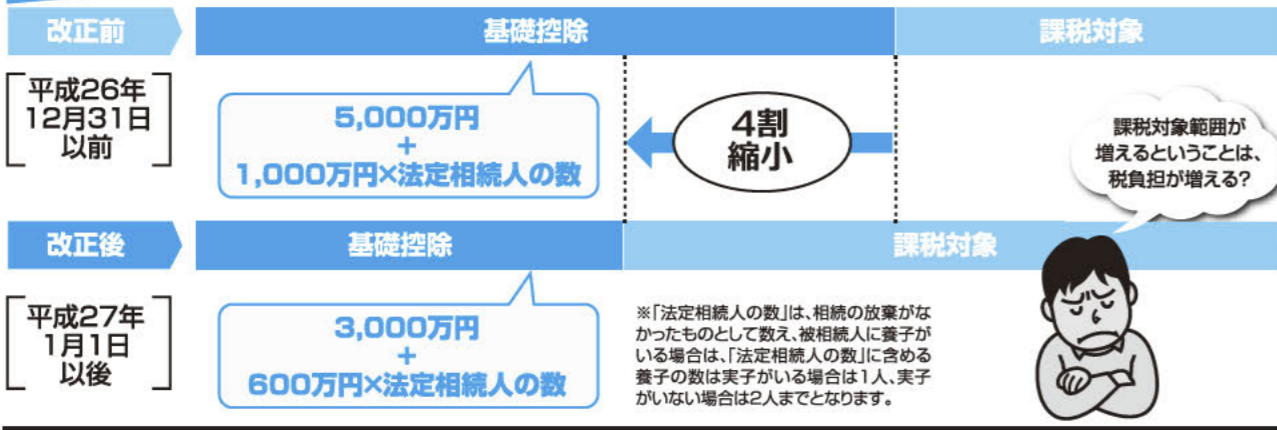
プランの改訂に先立ち、11月11日に公表された「規制改革推進会議農業ワーキング・グループ」(政府の諮問機関)の提言は、協同組合組織の自治や経営権にまで踏み込んだ内容でした。結果的には、与党のとりまとめを受けて大幅に修正されましたが、プランの改訂では、生産資材事業や販売事業について、全農の改革を促す「農業競争力強化プログラム」が盛り込まれました。

- 今後、JA長野県グループは、次のとおり対応します。
- ①プランの改訂内容等については、JAの生産資材事業、販売事業に与える影響を検証していく必要があり、その上で組合員の農業所得向上につながらない部分があれば、きちんと反証していきます。
  - ②今後も政府からの改革圧力が強まるのが想定されますが、JAグループは、あくまで組合員の声を基本に自己改革をすすめていきます。

# 大切なご家族のために…



ご存知ですか？ 平成27年1月1日以後の相続・遺贈から相続税の基礎控除が改正・縮小されました。



NEW 0歳～90歳までご加入できるようになりました

## 一時払終身共済(平2810)

～まとまった資金でご加入しやすい一生の万全保障～

- ポイント1 万一のときの死亡共済金を相続対策にご活用いただけます。(500万円×法定相続人の数)の非課税枠の活用
- ポイント2 加入当初から一生にわたって、お亡くなりになられた時の保障が確保できます。
- ポイント3 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

次の項目の両方が「いいえ」の場合にご加入いただけます。

Q1 現在、病気や外傷で、安静療養中ですか？

安静療養中とは、病気や外傷により仕事や家事ができない状態で、入院中または家庭で療養していることをいいます。

Q2 今後、入院または手術の予定がありますか？

手術には、レーザー・カテーテル・内視鏡・放射線によるものを含みます。医師により入院または手術をすすめられている場合や、医師と相談している場合を含みます。

※健康に不安のない方は、終身共済(年金、全期前納等)にご加入の方が保障面・共済掛金面で優位となるケースがあります。

●お問い合わせは 各支所共済窓口までお願いいたします。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。



## 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。

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: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29年1月21日(土)	—	OJA県下一斉ローン相談会
1月22日(日)	O(アプロード1階)	OJA県下一斉ローン相談会
2月8日(水)	O(松川支所)	—
2月9日(木)	O(会染支所)	—
2月12日(日)	O(アプロード1階)	O
2月17日(金)	O(平支所)	—
2月26日(日)	O(アプロード1階)	O

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) **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28年12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



**蠍座** 10/24～11/22  
全体運 / 短気になりがち、すぐカッとしやすいので、一呼吸置いてから発言を、リラックスには、一人の時間が必須  
健康運 / オーバーワークは厳禁。休息が好調の鍵  
幸運を呼ぶ食べ物 / フキのとう

**天秤座** 9/23～10/23  
全体運 / 楽しいことに縁があります。飲み会やレジャー、旅行などに誘われたら、ぜひ参加してみてください。創作活動にもつき  
健康運 / スキンケアに集中を。健康面に好影響大  
幸運を呼ぶ食べ物 / シジミ

**乙女座** 8/23～9/22  
全体運 / 気分が安定しにくい期間。他人のうわさに興味を持つのはやめましょう。お気に入りの本を読むと心が安らぎそう  
健康運 / 運動不足になりがち。小まめに動くこと  
幸運を呼ぶ食べ物 / 小松菜

**獅子座** 7/23～8/22  
全体運 / ちょっとした失敗につまずき、勢いを維持できないかも。いつまでもクヨクヨせず、さっさと気持ちを切り替えて  
健康運 / スポーツに励むとリフレッシュ効果満点  
幸運を呼ぶ食べ物 / シラウオ



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、ホワイトシーズンが到来。そりやスノーシューの無料レンタルで雪を思いっきり楽しもう!土日祝日は無料のガイドがスノーシューで真白な森をご案内します。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!

冬の公園は雪遊びの楽園に大変身!アルプス大草原とアルプス広場のそりゲレンデで、人気のスノーレーサーなど、いろんなそりで遊んじゃおう。その他にもスノーシュー、歩くスキーが全てレンタル無料。土日祝日はガイドと一緒にスノーシューでふかふかの雪をかき分けながら真白な森を探検。バードウォッチングをしたり動物の足跡をさがしたり、楽しい発見が待っています!

■開催日/1月21日(土)~3月5日(日) ※そりやスノーシュー等のレンタル期間は、積雪等の状況により前後します。

○雪の中からカプセルを掘り当てろ!  
「雪中宝探し」

雪の中に埋められたカプセルを探そう!カプセルに入っている番号に合わせた記念品をGET!

- 日 時:1月21日(土)・22日(日)、28日(土)・29日(日)  
①11:00~、②13:00~
- 場 所:デイキャンプ場
- 受 付:当日受付
- 定 員:各回50名
- 参加費:100円



○雪上を疾走!  
「スノーラフティング」

スノーモービルにつなげたラフティングボートに乗って、スピード感を味わおう!

- 日 時:2月4日(土)・5日(日)、11日(土)、12日(日)  
10:00~11:30、13:00~15:00  
※十分な積雪がない場合は中止
- 場 所:アルプス広場
- 参加費:1日券500円(乗り放題)  
※未就学児は保護者同伴



○「スポーツと遊びの森」  
スノーシューウォーキング

普段入れない新規エリア「スポーツと遊びの森」エリアをスノーシューで散策します。

- 日 時:1月28日(土)、2月11日(土)  
①10:00~12:00、②13:00~15:00
- 対 象:小学生以上
- 受 付:事前受付  
(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
- 定 員:各回20名
- 持ち物:長靴やトレッキングシューズ
- 参加費:無料



○アニマルトラッキング  
「リフレッシュの森探検」

スノーシューを履き普段入れない新規エリア「リフレッシュの森」溪流エリアで、動物の足跡などフィールドサインを探します。

- 日 時:2月18日(土)、3月4日(土)  
①10:00~12:00、②12:30~14:30
- 対 象:小学生以上
- 受 付:事前受付  
(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
- 定 員:各回20名
- 持ち物:長靴やトレッキングシューズ
- 参加費:無料



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



全体運 / サービス精神を発揮することで、チャンスが舞い込みます。縁の下の力持ち的な役割でも笑顔でこなすとグッド  
健康運 / 豚軟骨食気味。栄養/バランスにも配慮を  
幸運を呼ぶ食べ物 / スウィガニ



全体運 / 自己アピールの好機。念願のプランを実行したり、新しいことを始めましょう。新展開店のお店にも注目  
健康運 / 良い健康法が見つかりそう。ぜひ試して  
幸運を呼ぶ食べ物 / ユリ根



全体運 / 人を当てにせず「自分のことは自分で」という姿勢が運気上昇の呼び水に。精神面の充実を図るのも大賛成  
健康運 / 不注意でのけがにご用心。冷静に行動を  
幸運を呼ぶ食べ物 / デコポン(不知火)

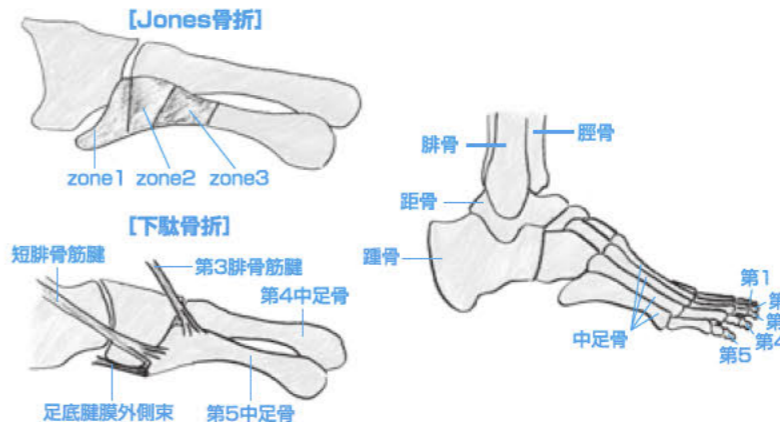


全体運 / コミュニケーション運が活発化。苦手意識を感じていた人とも、楽しく会話が弾みそう。開運には書籍整理を  
健康運 / 快適。シェイプアップが成功しやすい月  
幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン

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、足の小指の骨である第5中足骨の骨折の中でJones骨折と下駄骨折と呼ばれる骨折について紹介させていただきます。



■Jones骨折とは

1902年にJones医師が自ら経験した第5中足骨近位部(図のような足の第5趾の中足骨の踵側)の骨折を報告したことからJones骨折と呼ばれています。図のような足の第4・第5趾の中足骨間関節(2本の中足骨が接する部分)の遠位端に一致しておきる骨折です。転倒などにより骨折するよりも、スポーツなどによる反復する力での疲労骨折として生じることが多いといわれています。

■下駄骨折とは

図のような第5中足骨の結節部とよばれる近位端の剥離骨折のことを下駄骨折と呼ぶことがあります。結節部とはJones骨折の骨折部よりさらに踵よりの短腓骨筋腱が付着している部分で、下駄骨折とはこの短腓骨筋腱による剥離骨折のこととされます。下駄の鼻緒が切れた時に受傷することが多かったことか

ら下駄骨折といわれますが、これは俗称で、第5中足骨結節部剥離骨折と呼ぶこととなります。

■受傷機転

下駄骨折は前述のとおり下駄の鼻緒が切れ、足をひねる・転倒することで受傷することが多かったのですが、下駄をはかなくても転倒・足首の捻挫にともなう受傷します。短腓骨筋腱による剥離骨折であり、足首の内返し・強制的な筋収縮により生じるとされます。

■症状

下駄骨折は転倒・足を捻挫したのちに足部外側の疼痛と自覚されます。捻挫などの部位をいためた可能性もあるので足部外側だけがいたいとは考えにくいかもしれません。

Jones骨折はスポーツにて同じ動作を反復することにより足外側の疼痛や違和感として出現します。スポーツをする時間や量

により増悪と軽快を繰り返すようになります。しかしスポーツをやめるほどの症状とは感じられないためそのまま、続けていくと最終的に完全骨折に至り、激痛が出現、歩行困難になります。

■診断

下駄骨折と完全骨折にまで至ったJones骨折は単純X線写真で診断できます。しかし完全骨折に至っていないJones骨折は骨折線をはっきり認めないことがあるためMRIが早期診断に役立つとされます。

■治療方法

下駄骨折は保存的に経過をみることでほとんどの症例が骨癒合をえることができます。しかしJones骨折はギブスをまいて保存治療を行うだけでは骨癒合が得られないことが多く、一般的には手術による骨折部の固定がすすめられます。

**りんご娘** かなえ 窪田 多恵さん (34) 松川村



～子どもたちと一緒に成長したい～

●仕事は  
松川村内の保育園で保育士をしています。一般企業に就職していましたが、元々子どもが好きだったことから子どもに関わる仕事をしたいという夢があり、後悔したくないとの思いから保育士になりました。大切な人の子を預かる責任感は大変ですが、子どもたちと関わり、成長を見られるのは楽しいです。

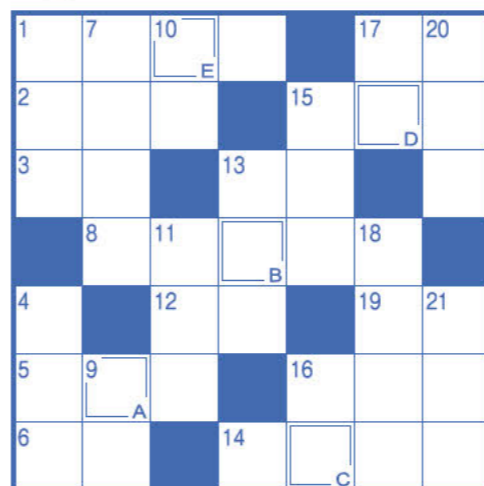
●農・食に対する思い・イメージは  
実家の畑で野菜を作っています。そうした野菜類はしっかり食べるようにしています。

●休日・趣味は  
「お笑い」が好きで「お笑いライブ」に出掛けたりしています。

●理想の男性はどんな人ですか  
優しくてフィーリングの合う人、ポジティブで物事に対して公平な人がいいですね。

●これからの夢・目標は…  
自分自身について、もっと直していきたい部分を、思っているだけでなく行動に移していきたいです。子どもたちと一緒に成長していきたいと思っています。

**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
- うそから出た――
  - 1歳違いの兄弟姉妹のこと
  - 顔の整った人が好みなもの
  - 矢をつがえます
  - 暖炉にくべる物
  - 煮物をじっくり煮込むときの火加減
  - 会社の運転――を調達した
  - ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
  - 酔っぱらいが巻きます
  - 長寿を象徴する鳥
  - 駅の――で新聞を買った
  - ニコリと笑うとベコリとへこむ
  - 役者が観客に見せるもの
- ヨコのカギ
- 「福は内」と言いつつ行きます
  - こつこつと――よく作業を続けた
  - 早起きは三文の――
  - 攻撃の反対語
  - 分別して回収に出します
  - 人間の犬歯の別名
  - 進化――。感情――
  - 海水から作れる調味料
  - よそ行きではない服装
  - ワインボトルの栓によく使われる素材
  - 文末に付ける「。」のこと
  - 仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
  - 生涯で一番高い買い物だとよくいわれます

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。  
締め切り/1月31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-ja.or.jp

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。

●12月の答え  
**デゾメシキ**

オ	ト	シ	ダ	マ	オ
カ	ツ	オ	ク	マ	デ
メ	カ	タ	シ	イ	ン
ニ	ラ	メ	ツ	コ	
カ	オ	シ	マ	シ	
ソ	ウ	ニ	サ	ケ	ビ
ク	ウ	キ	イ	レ	



**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

**おせわしん**  
新年明けましておめでとうございます。迎えた年をご家族でくつろぐ方、また仕事に迎えられた方々など、皆さんそれぞれの正月を迎えられたのではないのでしょうか。改正農協法の施行、PPPなど農業・JAを取り巻く環境は激動していますが、美しい北アルプス連峰の恩恵を授かるこの地域から、様々な内容を誌面でお伝えしていきたいと思っております。本年も当誌のご愛読・指導の程よろしくお願ひします。  
松沢

- 理事会** 12月20日開催
- 報告事項  
専門委員会報告、11月末事業実績、11月末組合員新規加入状況について、犯罪収益移転防止法に定められた「特定事業者作成書面の制定について、苦情受付・対応状況について、簿外資産について、ALM委員会報告および余裕金運用状況について、貸出金利の改定について、平成28年産米の集荷実績について、園芸作付推進状況について、非常勤役員研修(後期)について、主な会議・行事等について、その他
- 付議事項  
(1) 平成28年度決算見直しについて  
(2) 冬期賞与支給について  
(3) 就業規則等の部改正について  
(4) 出資金について  
(5) 総合資金貸付証書化資金の創設について  
(6) 不良債権処理方針について  
その他事項

**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!!

●冬が来ました。寒さも二段と厳しくなる今日この頃です。今は家の中の清掃を正月に向けて頑張っています。出るのは「ゴミ」。「こんなならいらないものがあったら、感心します。できない所は春に伸ばすつもりです。」  
大田市男性  
●編集より/年末の大掃除ご苦労様です。我が家でも必要ないであろう物はたくさんあるのですが、「断捨離」できません。物への執着を捨てることから始めたい、いけないのでしょうか。

●今年も本格的な冬がやってきました。辺りはもう真っ白です。畑の大根も白菜もやっとなり終え、今度は春に食べられる冬越しの甘い白菜や野沢菜の新芽を楽しみにしています。春が来るまで、コタツに入ってキルトやちりめん作りの手仕事をします。  
白馬村女性  
●編集より/大北地域も南北に長く、降雪の多い所、少ない所があります。北部はまだまだ例年に比べ降雪が少なくですが、来春に向けて冬の季節を楽しもう気持ちは大切ですね。きつと良い作物が採れるのではないのでしょうか。

**今月の表紙**  
白馬村 冬の朝  
雪に覆われた北アルプス白馬岳から八方尾根の稜線が朝焼けに染まる。  
PHOTO:松沢伸一

撮影データ  
●撮影日/2016年12月12日  
●カメラ/NIKON D810  
●レンズ/70-200mm 1:2.8

●だいほく12月号に落花生豊作の記事。10粒の豆を頂き、初めて作ってみました。電話で1から十まで聞いて、私も豊作で嬉しく感動。茹でて食べ最高。来年もと種を干してあります。「千支の鳥」に笑われるかも?。  
白馬村女性  
●編集より/初めて作った作物が豊作だと感動しますね。またたくさん採れるといいですね。ぜひ他の作物にも挑戦していただけたらと思います。

〒398-0002  
大田市大町寺光明寺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

毎日の暮らしに必要な食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。



## 真だらのうま塩唐揚げ～ガーリック風味～



### ●作り方

- ① にんにくはすりおろし、Aと共にビニール袋に入れ、混ぜ合わせます。
- ② 真だらは3～4等分に切り、水気を拭き取り、①に入れ混ぜ合わせ10分ほどおきます。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170℃程度に熱した油で揚げます。
- ④ 皿にレタスをしき、③とパセリを盛り付けます。

### ●材料(2人分)

真だら切身 … 2切	「こぶ茶 … 茶さじ1/2	片栗粉 … 適量
にんにく … 1片	A 酒 … 大さじ1	揚げ油 … 適量
	「ごま油 … 小さじ1	レタス … 2枚
		パセリ … 少々

### 一口メモ

たらに含まれるビタミン、ミネラルは青魚に比べ少なめですが多くの種類をまんべんなく含んでいます。なかでもビタミンDを比較的多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムやリンなどの吸収力を高め、歯や骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは油脂と一緒に摂ることで吸収力が上がります。

## たたきごぼう



### ●作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、4つ割りにします。
- ② すりこぎや空き瓶などで①を軽くたたき、5cm程度に切り、酢水に漬けます。(酢は材料外)
- ③ ボールにAを入れよ、よく混ぜ合わせます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩少々(材料外)を加え、②を茹でます。
- ⑤ ごぼうが好みの硬さになったらざるに取り、水気を切り、熱いうちに③に加え混ぜ合わせます。

### ●材料(2人分)

ごぼう … 1本	「砂糖 … 大さじ2
	酢 … 大さじ3
A しょうゆ … 大さじ1	
	「調理酒 … 大さじ1
	白すりごま … 大さじ2

### 一口メモ

ごぼうは水溶性、不溶性両方の食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果があります。不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があるといわれています。ごぼう独特の香りやうま味は皮のすぐ下にあるのでたわして汚れを落すだけで十分です。また、切ったあと酢水に浸すのは出来るだけ短時間にしましょう。

## 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。

TEL.0261-26-3300

■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。