

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

May 2017 No.627 **6**

Monthly PickUp

『だいほくホットライン』
第52回通常総代会開催
 上程された全9議案をすべて可決
新たな執行体制スタート
新理事・監事決まる



だいほく通信北から南から | 営農アドバイス | ACB通信 | JA直売所だより | JAインフォメーション | 知って納得JA
 あづみ病院「くらしの健康百科」 | 国営アルプスあづみの公園 | アルプスサロン | JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」

大北農協 第52回通常総代会



第52回通常総代会開催

上程された全9議案をすべて可決

当JAの第52回通常総代会が5月25日、JA大北会館アプロードにて開かれ、各地区の総代493人(書面出席202人含む)が出席し、平成28年度事業報告、平成29年度事業計画など全9議案を可決しました。

開会にあたり、山田高司代表理事組合長は「昨年はT P Pの混迷、4月1日に施行された改正農協法に伴う農協改革など農業、農村、農協を巡る情勢が大きく変わった年であります。こうした情勢の下、当JAでは、「地域の農業所得の増大」と「地域の活性化」を2大目標とし、平成28年度から始まった長期構想25・30の後期中期計画を実践している所であります。平成28年度は、組合員の皆様とともに事業推進に努めた結果、当期未処分剰余金は1億9,580万円余を計上することが出来ました。平成28年度の剰余金処分案につきましては、計画的な内部留保に努めると共に、組合員の皆様に出資配当させていただくことにしております。組合員・利用者の皆様に心から感謝申し上げます。

域を担う農業を発展させ、笑顔が生まれ、安心して暮らせる心豊かな地域づくりに貢献するため、組合員の願いと地域のあるべき姿を共有する運動を進めてまいりる所存であります。皆様のより一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。」とあいさつ。

議事に先立ち山田組合長が総代会成立宣言を行い、仮議長に就任。議長に傳刀敬一さん(平)、福島総一郎さん(白馬)を選任し議事に入りました。

議事では平成28年度事業報告、剰余金処分案の承認について、平成29年度事業計画並びに収支計画の策定について、任期満了に伴う役員の選任についてなど全9議案が上程され、総代の皆様による慎重な審議の結果、全議案が可決されました。

平成29年度は、長期構想後期中期計画の第2年度として、自己改革を着実に進め、農業所得向上のため地

※今回上程されました議案の内容等については次号に掲載予定です。

HOT
LINE
6

だいほく

新たな執行体制スタート

新理事・監事決まる

第52回通常総代会において、理事15名、監事5名が選任され、5月26日開催の理事会、監事会において、代表理事、代表監事、各専門委員会の構成が決まりました。

農協法の改正により「理事の過半数を認定農業者、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能力者でなければならぬ」となったことから、選任された理事につきましては認定農業者・実践的能力者10名が選任されております。

新理事・監事は次のとおりです。（認定農業者＝実践的能力者＝実）

理事



総務委員長・金融・農協専門委員
傘木 篤
(中部・平)

常勤理事(学識経験理事)



常務理事(営農・経済事業本部長)
窪田義雄
(全域)・実

常勤理事(学識経験理事)



常務理事(金融・農協専門本部長)
吉澤義文
(全域)・実

常勤理事(代表理事)



代表理事専務理事
武井宏文
(中部・常盤)・実

常勤理事(代表理事)



代表理事組合長
山田高司
(北部・中土)・実

理事



営農経済専門委員
松澤幹夫
(南部・池田)・認

理事



金融・農協専門副委員長・総務委員
荻久保加代子
(南部・女性理事)・実

理事



営農経済専門副委員長・総務委員
横澤哲朗
(北部・白馬)・実

理事



金融・農協専門委員長・総務副委員長
長澤政章
(北部・神城)・実

理事



営農経済専門委員長・総務委員
一柳徳行
(南部・松川)・認

理事



金融・農協専門委員
内川 篤
(中部・社)

理事



金融・農協専門委員
横山貞明
(南部・会楽)

理事



営農経済専門委員
千國日出子
(北部・女性理事)

理事



営農経済専門委員
降旗恵子
(中部・女性理事)

理事



営農経済専門委員
中村 茂
(中部・大町)・認

員外監事



廣田正人
(全域・須坂市)

監事



長澤康雄
(中部・大町)

常勤監事(学識経験監事)



山本雅彦
(全域)

代表監事代理



千国富司
(北部・南小谷)

代表監事



伊藤敏男
(南部・池田)

山ウド栽培拡大目指して 栽培講習会開く

当JAと北アルプス農業改良普及センターなどは4月26日、山菜の「山ウド」栽培講習会を大町市社の当JA社支所近くにある圃場で開きました。

当JA営農部と小谷村の生産者を講師に、大町市や池田町の実産者と各市町村の担当者など25人が参加しました。参加者は山ウドの栽培管理について、定植から1年目の株を見ながら茎の整理やつぼみの処理の仕方などを学びました。生産者で(有)鷹巣ファーム代表取締役の鷹巣守さんは「講習会や生産者同士の意見交換などで試行錯誤を重ね、よい山ウドが採れるよう努力していきたい。」と話しました。

当地域の代表的な山菜のひとつである山ウドは、近年では「山で採る」から「畑で作る」が主流となり、数年前から小谷村を中心に栽培が始まっています。生産者や出荷量の増大を



目指すため、当JAや普及センターなどが栽培を大北地域で行っていく取り組みを昨年から始めています。

当JAと各市町村、同普及センターは今後、小谷村での栽培講習会や管

内の圃場視察などで生産者の技術向上や情報交換を支援していく予定です。

JA直売所隣にファミリーマートJA大北ええっこの里店がオープン

農業・観光の拠点へ



当JAの子会社(株)大北地域開発とコンビニエンスストア大手の(株)ファミリーマートは4月27日、ファミ

リーマートJA大北ええっこの里店を大町市常盤に開店しました。平成26年1月に松川村で開店した松川店、同

年2月に開店した会染店、昨年8月に池田町のJA長野県厚生連北アルプス医療センターあづみ病院内に開店したあづみ病院店に続く4号店です。

同店はJA農産物直売所「ええっこの里」北側の敷地に建設。売場面積約157平方メートルで、弁当のほかパンなどの軽食や菓子類、日用雑貨など約1,500点の商品を品ぞろえしています。営業時間は24時間で年中無休です。

開店式で当JAの山田高司組合長は「農業と観光が地域産業である当地で、隣接する直売所とともに地域の拠点となることを考えている。多くの方に訪れてもらいたい」とあいさつ。関係者のテープカット後にオープンした店舗は多くの来店者で賑わいました。

リンゴ花粉噴射・交配機で変形果減少へ／使用講習会開く JA大北が初導入

当JAはリンゴの花粉を効率よく交配するための「花粉噴射・交配機」を導入し、4月21日に大町市常盤の南部営農センターと同市平の中部営農センターで使用講習会を開きました。同機は凍霜害や蜜蜂の減少による受粉不良で起こる変形果などの品質低下を回避し、受粉面積を拡大して結実率を向上しようと、北アルプス果樹共済推進協議会の助成を受け、今年初めて2台導入したものです。この日は松川村や大町市の生産農家約20人が参加し、業者とJAから薬剤散布で使うスピードスプレイヤーの送風

ファン後部に取り外しできる装置の使い方や、花粉と増量剤の割合、人工授粉に適した時期を確認しました。当JA中部営農センターの営農指導員は「開花してから花粉が交配する時間は2日間ほど。機械は効率よく受粉面積の拡大ができ、リンゴの品質向上につながる」と話しました。当JAりんご生産部会の竹村武人部会長は「人工授粉で確実な交配がで



きれば傾斜果などの変形が少なくなる。品質のいいリンゴを出荷するため活用していきたい」と話しました。

塩の道祭り小谷・白馬・大町で開催 3日間で7,000人が参加



古人をしのび、昔ながらの姿で旧千国街道を歩くイベント「塩の道祭り」

りが5月3日、4日、5日の3日間、小谷村、白馬村、大町市で開催されました。38回目の今年は、県内外から3日間で約7,000人が参加。このうち3日の小谷村には3,500人余りが参加し、同村の下里瀬基幹センターから柵池高原まで約9キロの山道を歩

きました。新潟県糸魚川市から松本市までの

約120キロを結ぶ旧千国街道は古来、人が牛馬を使って塩や麻などの生活物資を歩いて運んだとされ、通称「塩の道」と呼ばれています。

祭りでは各休憩地点で地元住民・団体による山菜や漬け物などが振る舞われた他、村職員や村議会議員などが旅姿やボツ力姿に仮装し、参加者と共に歩き注目を集めていました。



38回JA大北農政協議会総会開催 農政課題解決へ各対策を決める

当JA農政協議会は4月26日、第38回の通常総会を当JA本所会館で開催しました。山田高司組合長は「平成28年はJA・農村にとって節目の年。6年余りのTPPについて農政活動を行ってきたが、昨年批准された。しかし米国の離脱により状況が変わった。TPPだけでなく2国間交渉を見据えた農政活動をしていかなければならない」とあいさつ。総会では29年度活動計画として、農業者の所得増大

と地域活性化に取り組み、生産現場での農政課題解決に向け、総合農政対策でFTA関連や水田農業政策、農協改革、農業・JAに関する理解促進に取り組み、地域農政対策で食の安全・安心対策や消費拡大運動に取り組む議案などを可決しました。またJA長野県中央会松本支所営農指導課の横澤秀紀調査役が、



平成30年以降の長野県の水田農業について情勢報告をしました。

北保育園児がジャガイモ種芋定植 安曇野まつかわ農業小学校

松川村農業委員会、同村営農支援センターなどが主催する「安曇野まつかわ農業小学校」は4月24日、同村北保育園児によるジャガイモの種芋植え付けを行いました。年中・年長園児70人が、キタアカリの種芋30kgとホッカイコガネの種芋5kgを同農業小学校が管理する畑に植えました。

同営農支援センター職員などが「芽が出るように優しく土をかけて」などと園児らにアドバイスをし、小さな手で丁寧に土をかぶせていました。

園児たちは年間を通して夏・冬野菜を栽培し、園の給食などで使う予定です。



青壮年部池田支部と池田保育園児がジャガイモ種芋定植で交流



当JA青壮年部池田支部は、4月24日、同町池田保育園の年長園児32人と同町花見地区の畑でジャガイモの種芋植え付けを行いました。青壮年部がすすめる食育活動「チャイルドファーム運

動」の一環として、子ども達が自ら農業を体験し、食の大切さを知ってもらおうと同支部と同園が企画。

この日は同支部相半花見青壮年部の和沢忠志さんの畑に園児たちが集まり「おいしくな一れ」と話しながらキタアカリと男爵の種芋を植えていました。ジャガイモは同園の給食の材料などとして使われる予定です。

大北産アスパラガス出荷目揃え会 出荷基準と凍霜害対策を確認

当JAと当JA南部野菜協議会アスパラ部会、大北園芸振興協議会は4月21日、松川村の当JA松川野菜集出荷場で出荷目揃え会を開きました。生産者約30人が参加し、JA営農指導員や北アルプス農業改良普及センター職員から形状や太さなどの出荷基準と今年の気象や生育状況を聞きました。

今年は寒気の影響で4月に入り朝晩の気温も低い日があり、中旬には大北南部地域の露地栽培の一部で凍霜害や風による曲りなどの被害がありま

した。当JA南部営農センター営農指導員は「土壌水分の保持や被覆資材を活用し、凍霜害を最小限にとどめて」と呼びかけました。春採りの出荷は4月下旬から始まり6月中旬まで続く見込みで、管内の直売所のほか県内と中京方面の市場に出荷します。同アスパラ部会の伊藤育雄部会長は「本格出荷



に向け、管理を徹底して出荷量を増してほしい」と生産者に話しました。

大北園芸セミナー第2期開講 肥料や土づくりの基礎学ぶ



当JAと北アルプス農業改良普及センターは4月19日、野菜栽培の基礎を学ぶ「ずく」だして稼ごう! 第2期大北園芸セミナー」の開講式を大町市の大町合同庁舎で開きました。直売所運営者や生産者ら36人が参加。セミナーは米作りが盛んな大北管内で、野菜な

どの園芸作物を広げていくことで水田経営の複合化を進める狙いで、昨年から始まりました。開講式で同センターの古田豊文所長は「野菜栽培の基礎的な技術を学び、地域の園芸振興につなげてもらいたい」と話しました。また、併せて開いた第1回目の講座は同センター職員と県農業技術課の専門技術員を講師に行われ、農業の正しい使い方や土づくりの基礎を学びました。セミナーは講義や現地実習など8月まで4回開く予定です。

信用・共済事業で職員の功績たたえる JA大北が表彰

当JAは4月28日、信用・共済事業で優れた功績を収めた職員を表彰しました。受賞したのは、平成27年に全国共済農業協同組合連合会主催の優績ライフアドバイザー全国表彰及び県最優績賞を受賞した、会染支所金融共済課主任渉外担当の長澤岳志職員と、(株)農林中金アカデミー主催の信用事業業務検定試験・年金実務で最優秀成績者表彰を受賞した、金融部推進企画課係長の堀祐介職員、長野県信連の信用事業業務検定試験の為替・決済実務で成績優秀賞

を受賞した同部貯金企画課の窪田麻佑職員です。山田高司組合長は「優秀な賞は喜ばしいことで他の模範。これからも頑張ってもらいたい」と表彰状を手渡し激励しました。受賞した窪田職員は「これまで経験し学んだ成果を認めてもらえてうれしい。今後も新しいことに挑戦していきたい」とJA



事業の発展に役立てていく意気込みを話しました。



恒例の農作業を体験

松川中学生がリンゴ農園で摘花作業

松川村の村立松川中学校の生徒約300人は5月12日、村内7カ所のリンゴ農園で摘花作業を行いました。体験を通して地域の特産であるリンゴの生産につい

て理解を深める目的のボランティアとして毎年行っている恒例行事です。このうち川西地区の平林昌彦さんの園には1年生から3年生約70人の生徒が訪れ、はさみを使って中心花を残す作業を行っていました。昌彦さんの長男でリンゴ農家の達彦さんは「今年は凍霜害の影響もなく、花も多いので摘花は大変。生徒たちの手は助かる」と話していました。

美麻棚田田植え 美麻の復活棚田で再生保存会有志が田植え

大町市美麻藤地区で荒廃した棚田の復活に取り組んでいる「わかたの棚田再生保存会」は5月20日、復活した16枚の水田約20アールに手作業で田植えをしました。昭和60年ごろまで見られた棚田の風景を取り戻そうと、地元の伊藤勝雄さんが八坂・美麻地区へ山村留学のために子どもを預かっていた都市住民らと話し合いを重ね、平成22年ごろから水田再生を始めています。伊藤さんは「水路の管理など大変な面もあるが、この景観を見れば守っていかなければと思う」

と話しました。この日は岐阜県や埼玉県、神奈川県などから約20人が参加し「残雪の北アルプスと新緑が美しく気持ちがいい。」と話しながら、あきたこまちや古代米の苗を植え込んでいました。



女性農業大学7期生 「箱膳」を学ぶ

女性農業大学7期生は4月19日、池田町会染の相道寺ふるさと体験村で、「箱膳」を学びました。箱膳は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食事スタイルです。

この日は19人が参加し、北アルプス山麓食育研究会の宮澤弘幸会長を講師に、箱膳の歴史や習慣、和食の伝えたい文化・伝統・作法について学びました。

第3期アスパラガスセミナー2回目講座

当面の管理を学ぶ

北安曇農業改良普及センターと当JAは5月18日、第3期アスパラガスセミナーの2回目講座を大町市常盤の当JAアスパラガス雨よけ栽培モデル圃場で開きました。

この日は21人が参加し、同普及センターから茎枯れ病予防対策について学んだほか、県農業技術課副主任専門技術員の吉川昭さんから、アスパラガスの当面の管理、萌芽の管理、春どり打ち切りの目安、立茎管理、定植

方法について講義があり、参加者は実際の現場を見ながら学んでいました。



松川村北保育園児がトウモロコシの苗を定植 安曇野まつかわ農業小の畑で



松川村農業委員会と同村営農支援センターなどが開校している「安曇野まつかわ農業小学校」は5月19日、同農業小学校が管理する畑に同村北保育園の年長・年中園児約70人を招き、トウモロコシの苗の定植を行

いました。植えられたのは、「ゴールドラッシュ」の苗200本とポップコーン用の「イエローポップ」の苗75本。園児たちは同委員やセンター職員、JA女性部員などから「苗にしっかり土をかけて」と手ほどきを受け「トウモロコシは大好き。はやく大きくなってほしい。」などと話しながら、畝に掘られた穴に苗を置き、丁寧に土をかぶせていました。収穫は7月上旬の予定で、園では給食の具材として出されるほか、ポップコーン用は冬まで乾燥させ、おやつなどで食べる予定です。

国際援助米用の水田に児童が手植え 安曇野まつかわ農業小学校

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」の水田で5月22日、松川小学校3年生86人が田植えを行いました。毎年3年生が授業の一環として、無農薬有機栽培で田植えから収穫まで行っています。

この日、児童は素足になって20アールの水田に入り、「田んぼの中は気持ちいい。植えるの大変だったけ

れど、楽しかった」などと話しながら、約5アールにモチ米の白毛モチを手植えしました。栽培した一部の米は国際援助米として当JAを通じマリ共和国に贈られます。



ミニトマト栽培で食農体験 小谷保育園園児が苗定植



当JA北部営農センター小谷センターは5月23日、小谷村の小谷保育園にミニトマトの苗アイコ(黄色で卵型の品種)、千果(赤く丸くなる品種)の2品種を贈りました。食農教育の一環として昨年に続き2回目。この日は同センターの営農指導員と当JAおたり地区の千國

日出子理事が同園を訪れ、年長園児20人と保護者に植え方や育て方を指導しながらプランターに苗を植えました。同センターの森拓矢営農指導員は「2品種の色や形の違いを楽しんでほしい。美味しいトマトの育て方として、水のくれ方、脇芽を取ること」などを話し、千國理事は「自宅でもプランターで栽培できるので実践してもらえれば」と園児と保護者に話しました。園では育ったミニトマトを観察しながら収穫体験する予定です。

水 稲

中部営農センター・美麻 和田 達哉

6月の水田管理、良質米生産のポイント

平成29年産米の生産が始まりました。天候不順が当たり前のような近年です。このような時こそ基本技術を守った栽培を心がけましょう。

1 長期予報(6月)

- ・「平年と同様に曇りや雨の日が多く、気温は平年並または高い確率ともに40%」との予報です。

2 有効分げつの確保

- ・基準本数以上に分げつすると、穂をつけない・品質の低下を招く無効分げつとなります。下記の有効分げつを確保したらすぐに「中干し」にはいりましょう。

6月下旬～7月上旬が目安の時期となります。

1株あたりの有効分げつの目安 コシヒカリ・・・20本

美山錦・・・18本

もち・あきたこまち等早生品種・・・22本～23本

- ・有効分げつを確保するには、適切な水管理が重要です。田面が露出するような浅水や水没するような深水管理は生育が遅れる原因となります。

3 中干しについて

- ・有効分げつが確保されたら、中干しを行います。確保されるまでは干しません。
- ・中干しは無効分げつを抑えるとともに、土中に酸素を供給して根を健全にする効果があります。
- ・田面に2～3ミリの亀裂が入る程度が理想です。中干し後は、幼穂形成期まで間断・かん水を行います。

4 中間追肥について

- ・原則、中間追肥は行ないません。生育の悪い圃場については、営農指導員にご相談ください。
- ・秋落ち水田や葉色の濃い圃場については「けい酸加里プレミア」の施用が効果的です。根張りを良くし、倒伏軽減、登熟歩合の向上に効果があります。出穂40日前頃、10aあたり20～40kg施用が目安です。



5 除草剤について

- ・残草対策 残りヒエ → クリンチャー粒剤・ヒエクリーン粒剤または豆つぶ
多年草雑草 → ワイドアタックD粒剤・アトリリ粒剤・アクシズMX粒剤・レブラス粒剤
- ・除草剤の使用に関しては、農薬ラベルをしっかりと確認し、不明な点については各営農センター窓口または営農指導員にご相談下さい。

園芸

中部営農センター 伊藤輝夫

梅雨時期の野菜管理について

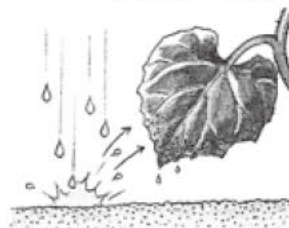
6月上旬頃から例年梅雨の時期に入ります。降雨が続き、日照不足となりやすいので、病気が発生しやすく、樹勢が弱る原因ともなります。適期の防除や追肥等により樹勢を保ち、収穫までしっかりと管理しましょう。

◎排水対策を講じましょう

長雨が続くと通路や畝間に水がたまりやすくなります。根が弱る原因となるので、畑の周囲や通路に排水対策を講じましょう。

【土壌中の病原菌に注意】

強い雨による下葉への土のはね上がりで付着する



◎土の跳ね上がりに注意しましょう

畝上や通路に敷きわらもしくはマルチをして、葉や実への土跳ねを防ぎましょう。病害の発生低減にもつながります。

◎液肥を有効に使いましょう

樹勢が弱ってくると病害に感染しやすくなります。追肥を施し樹勢安定に努めましょう。ただし、根が弱っている場合は粒状の肥料より液肥を葉面散布して樹勢回復を図りましょう。(この場合、根から養分を吸収しにくいいため。) 葉面散布は10日～14日おきを目安に数回実施しましょう。

◎効率的な農薬散布をしましょう

家庭で食べる野菜はなるべく消毒したくないものです。できるだけ農薬の散布回数を減らすには…

下葉や枯葉を取り除いたり、間引いたりすることで風通りをよくしましょう。芽欠きや摘心といった作業は傷口が乾きやすい日中に実施し、降雨時や湿度の高い時には極力実施しない。(傷口から病原菌の侵入を防ぐため) 農薬散布は予防防除を基本とし、過度な使用や連用は控えましょう。

【効果的な農薬散布】

まず葉裏にかけ、あとから表面にさっとかける



下葉から順次上のほうへ

◎農薬の使用について

以下の注意点を遵守し、安全な使用を心がけましょう。

- ・作物に対して登録のある農薬を使用する。
- ・ラベルに記載されている使用倍率、使用時期、使用回数を守る。
- ・日中の高温時より朝方の涼しい時間帯に散布する。(薬害回避)
- ・薬剤の抵抗性発現を抑えるため、同一薬剤(同一系統)の連用は避け、2種類以上の農薬を交互に使用する。
- ・農薬が周囲の作物に飛散しないよう散布時は風向きに注意する。
- ・農薬散布後は防除記録を記帳する習慣をつける。

不明な点は各営農センター営農指導員までお問い合わせください。



えくぼ ACB通信



ACB情報

今月から農家対策支援室の「ACB(えくぼ)通信」を掲載させていただくことになりました。当農家対策支援室の活動の一部を紹介しながら、皆様に有意義な情報を提供します。

ちなみに農家対策支援室の愛称「ACB」は「アドバイザー(相談相手)」「コミュニケーション」「バンド(絆)」の略で、JA大北の基本姿勢「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」の笑顔から、「えくぼ」と呼ばさせていただくことになりました。



WEB簿記

「らくらくWEB農業簿記」利用者を募集しています。6月末までにお申込みいただきますと、今年1月からのJA取引データの取り込みも可能で、来年3月までは試用期間として利用料は無料です。



GAP講習

松川村の(株)乳川の里はこのほどGAP講習会を開き、白馬村の(有)ティーエムの津滝俊幸さん、JA県営農センターの小川章監理役を講師に、6名が熱心に研修しました。当農家対策支援室も参加させていただきました。

GAP(Good Agricultural Practice)は農業生産工程管理と訳され、農水省がその認証を広げ、東京五輪やパラリンピックの国産食材提供や農産物輸出拡大につなげたいとしています。

当農家対策支援室としても、GAP指導員の資格を取得し、個人、団体、法人のGAP認証取得を支援対応できる体制を整える予定です。



ACB Q&A

訪問活動で受けたご要望・ご質問にお答えします。



Q 米政策、JAとしてはどうしていくか?

A 平成30年産米から行政からの配分は行われませんが、米需要に関するきめ細かい情報提供が行われ、需要に応じた生産が進められることになります。JAは、平成30年以降も存続する農業再生協議会の一員として、計画生産に取り組むとともに、販売に関して、現状の信頼関係の構築されている販売先はもとより、新たに有利な販売先も開拓してゆきます。



ACB無料職業紹介所

届出受理番号20-特-000062

●求人情報

ブルーベリー摘み取り作業(募集有効期間6月20日まで)

- ・作業場所/大町市常盤
- ・募集人員/2~3人
- ・雇用期間/7月初め~8月10日
- ・賃金/収穫量1kg当り500円
- ・労働時間/8時~12時

りんご摘花・摘果・葉摘み作業(4尺以上の梯子を使用)

- ・作業場所/大町市常盤
- ・募集人員/2人
- ・雇用期間/6月中旬までと9月~10月
- ・賃金/時給800円
- ・労働時間/8時~12時

当農家対策支援室が行う、無料職業紹介所では、随時、求人・求職者を募集しています。

職種は農業です。

短時間でも、期間限定でも、農業をやってみたいと思われる方、手が不足している方、ご連絡ください。

●求人情報の詳細、お問い合わせは

大北農業協同組合無料職業紹介所

農家対策支援室(営農部)

☎ 0261-22-1842



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 周囲のサポートに恵まれ、順調に過ごせそう。初対面の相手にも笑顔で話し掛けると良縁を引き寄せられるはず

健康運 / 軽い運動がさらなる体調アップを招く時期
幸運を呼ぶ食べ物 / エダマメ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / ささいなことでもイライラしやすいよう。一人の時間を大切に気分リフレッシュを。深呼吸も開運の鍵に

健康運 / ちょっとしたけがに注意。冷静な行動を
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



JA直売所だより

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
今月から「直売所だより」を掲載します。

- JA大北が直営する農産物直売所は現在、松川村の「松川アルプス一番」、大町市社の「JA社直売所」、池田町会染の「ファミリーマート会染店」、大町市常盤の「ええっこの里」の4店舗です。各直売所の行事予定、出荷最盛期の青果物などをお伝えしていきます。
- 5月の状況：残雪の影響で山菜類の出荷が遅れ、大型連休のタイミングに合わなかった事、地物野菜も少なかったのが残念でした。しかし、4月後半より地元産のアスパラガスの出荷が始まり、県外客の方にも大変好評でした。

松川村 アルプス一番・社直売

あづみ病院前直売所を6月～10月まで出店します。(毎週火曜日・金曜日) 毎月1回セール予定(別途チラシでご案内致します)

大町市常盤 ええっこの里

週末セール 6月23日(金)～24日(土)
7月7日(金)～8日(土)
(セールの日程は変更する場合があります)

- これから地物野菜の出荷も多くなり、直売所にもぎやかになります。皆様のご利用、出荷をお願い致します。
- これからの出荷最盛になる品目：アスパラガス・きゅうり・きゃべつ・レタス・ほうれん草・山菜など

直売所イベントカレンダー (6月上旬から7月上旬までの予定です)

						6月10日(土)
6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
		あづみ病院前直売所			あづみ病院前直売所	
6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
		あづみ病院前直売所			ええっこの里週末セール あづみ病院前直売所	ええっこの里週末セール
6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)
		あづみ病院前直売所			あづみ病院前直売所	
7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
		あづみ病院前直売所			ええっこの里週末セール あづみ病院前直売所	ええっこの里週末セール

上記カレンダーは5月末日現在の予定です。



全店よりお知らせ

新規出荷者随時募集中です!

詳しくは各店へお問い合わせください。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 新しいことをスタートさせるのに最適。意欲的にチャレンジしてみよう。過去に駄目だった挑戦にもリベンジ可能
健康運 / 疲れを感じやすいかも。休養を忘れずに幸運を呼ぶ食べ物 / トウガン



双子座

5/21～6/21

全体運 / 強引に物事を進めず、じっくりと腰を据えて取り組むのに向く期間。リラックスするには紅茶に凝ると効果あり
健康運 / 機嫌よく食気味。食事内容の見直しが必要
幸運を呼ぶ食べ物 / ビーマン

ローン・年金 相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳(配偶者のものも)、印鑑をご持参ください。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融共済課までお問合せ下さい。

**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 (本所アブロード1階になります)
平成29年6月25日(日)	○(アブロード1階)	○
7月3日(月)	○(平支所)	—
7月5日(水)	○(松川支所)	—
7月6日(木)	○(会染支所)	—
7月9日(日)	○(アブロード1階)	○
7月13日(木)	○(大町支所)	—
7月14日(金)	○(ときわ支所)	—
7月23日(日)	○(アブロード1階)	○
8月13日(日)	○(アブロード1階)	○

ときわスタンドご利用のお客さまへ 工事による給油レーン制限のお知らせ

日頃はパノラマロードときわ給油所をご利用頂き誠にありがとうございます。
当給油所では給油機器入替工事のため、平成29年7月10日(月)から7月19日(水)の間、図の事務所前、給油レーン①点線内側部分が使用できなくなります。
その他のセルフ給油レーンのみ給油可能です。
不明な点は給油所スタッフへお声かけ下さい。大変ご迷惑をおかけいたしますが
よろしく願いいたします。
なお、7月19日(水)は試運転等のため給油所は休業となります。ご了承ください。



新盆フェア

平成29年6月24日(土)

午前10:00~午後4:00

同時開催 無料

葬儀 法事 事前相談会

「ご葬儀の費用について」「ご葬儀のいろいろな形について」など何でもお気軽にご相談ください。スタッフが個別にお答えいたします。

会場:JAホールおおまち
大町市平7791-6

JA大北
組合員・地域の皆様へ

同時開催 無料

相続・遺言セミナー

先着50名

午前10:00~12:00(受付9:30~)

テーマ「円滑な相続実現のために」

セミナー後、
個別相談承ります。

講師・長野県信用農業協同組合連合会 財務コンサルタント 品田 昌利氏
※事前予約も承ります。TEL.0261-22-1843 (JA大北 本所金融部)

盆提灯展示

新盆用ギフト展示

仏具用品展示

法事料理相談コーナー

当日、都合で会場にこられないお客様があらましたら
お電話ください。係の者が後日お伺いいたします。

お知らせ JAホールまつかわ 人形供養祭を開催 平成29年10月中旬予定

●お問い合わせ(安心の年中無休・24時間受付) フェアに関するお問い合わせは9:00~17:00まで)

JA葬祭大町 TEL.0261-23-7176

JAホールまつかわ TEL.0261-61-1700



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 知的好奇心が旺盛に。カルチャーセンターなどに足を運ぶと、うれしい発見あり。友人との交流も活発化する予感
健康運 / まますます。軽い運動が好運キープの鍵
幸運を呼ぶ食べ物 / ラッキョウ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 強引に物事を推し進めるのには不向き。周囲との調和を大切に、時にはサポートに徹して。気晴らしには水辺へ
健康運 / リラックスして過ごしたい月。深呼吸○
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAは何をしている協同組合なの？

A 農業を中心に、地域住民のくらしをより良くするための事業を行っています。

JAは「農業協同組合」なので、地域農業を発展させ、組合員のくらしを守り高めることが最も重要な目的です。農業の生産力を高め、農業所得を向上させるため、営農技術の指導の他、安全で品質の良い肥料や農薬、農機具などを適正な価格で提供するなど、農家を総合的に支えています。

JAでは「農業」を農地、食べ物、地域のくらしや環境なども含めて広い意味で捉えます。学校給食への農産物の提供や農業体験などを通じて地産地消を促し、農業と食・くらしをつなげています。信用・共済事業の他、高齢者福祉事業なども行い、地域にくらす人々の生活をより良いものにすることで、地域の活性化に貢献しています。

(監修＝広島大学 助教 小林元)

JAが行っている主な事業

指導事業



農家にアドバイスをする仕事です。職員が農家のもとに出向き、おいしくて安全な農産物の作り方や家畜の育て方、農業の経営などについて相談にのっています。

販売事業



農産物などを販売する仕事です。農家から集めた農産物を共同で市場に出したり、直売所で販売したりしています。農産物を適正な値段で販売することは、農家の経営を支えるためにとても大切なことです。

購買事業



質の良い物をまとめて買って分ける仕事です。共同購入のしくみで、安全で品質の良い肥料や農薬、家畜の餌、農業機械、くらしに必要な物を計画的にまとめて買うことで、組合員は安定的に購入することができます。

信用事業



組合員からお金を預かり(貯金)、それぞれの組合員が必要ときに、借りることができる(貸付)ようにするなどの仕事です。集まったお金は組合員の農業やくらしのために役立てられ、地域の金融機関として大切な役割を果たしています。

共済事業



組合員やその家族、地域の人々が安心してくらすための仕事です。組合員はあらかじめ一定の「共済掛金」を拠出して共同の財産を準備し、火事や病気、自動車事故などが生じた場合に「共済金」を支払います。



耕そう、大地と地域の未来。

2017

JA農機具&資材フェスタ

新世代へのチャレンジ!!

～信州農業応援プロジェクト～

トラクター・田植機・農機具類から
肥料・農薬・農業関連資材まで使って便利な品々が
「エムウェーブ」に大集合!!

どなたでも入場無料!!

7月14日(金)
AM9:00～PM4:00

7月15日(土)
AM9:00～PM3:00

開催場所

エムウェーブ

(長野オリンピック記念アリーナ)

主催／長野県農協生産資材事業推進協議会 後援／長野県・JA全農長野



蠍座

(10/24～11/22)

全体運 / 守りより攻めの姿勢で動けば、チャンスをつかめます。思い切ってアクションを。ネットでの情報収集も正解
健康運 / 良質な睡眠を意識すると体調に好影響大
幸運を呼ぶ食べ物 / 昆布



天秤座

(9/23～10/23)

全体運 / できる人と比べて落ち込むなど、ネガティブになる暗示。人は人と割り切って、開運にはクラシック音楽が最適
健康運 / 食べ過ぎは厳禁。大幅な体重増の危険が
幸運を呼ぶ食べ物 / スズキ

女性骨盤底医学センターの紹介

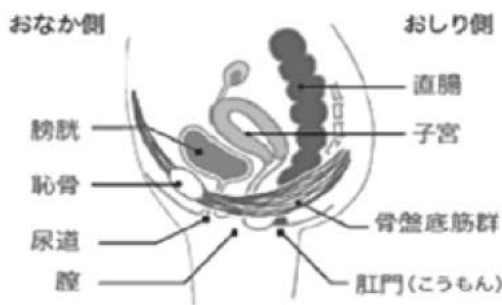
女性骨盤底医学センター
助産師 矢花由佳

更年期以上の女性2人に1人は、尿漏れがあると言われています。

■骨盤底筋ってどういう仕組み？

骨盤底筋は、尾骨底から恥骨にかけて、ハンモックのような働きをしていて、内臓が下垂しないように支えています。

女性の骨盤底筋には、前から尿道、膣口、肛門の3つの開口部があり、それぞれを8の字に尿道括約筋、膣口括約筋、肛門括約筋が取り



巻いています。

括約筋は随意筋であるため、自分の意志で引き締めたり、緩めたりすることが出来ます。

緩んでしまった筋肉は、トレーニングすることによって、弾力性を回復することが出来ます。

尿漏れ予防は、骨盤底の筋力を強めることが大切です。

■女性に尿失禁が多い理由

男性の尿道は16〜25cmあり、S字状になっていますが、女性の尿道はまっすぐで4〜5cmしかありません。また、男性に比べ、腹筋などが弱いため、内臓が下垂しやすい傾向があります。若い女性でも運動不足による筋力の低下、肥満による骨盤底筋への負担は尿漏れの要因になりますし、更年期以降は、女性ホルモンの急激な減少によって筋肉が萎縮し、内臓が下垂しやすく、尿がもれやすくなります。トレーニングで、血行をよくし尿漏れを予防しましょう。

■当院で扱っている疾患

腹圧性尿失禁・切迫尿失禁・過活動膀胱・膀胱脱・子宮脱・膣脱・直腸瘤

◎火曜日・木曜日午前

◎第2・4水曜日の午後は完全予約金曜日は女性医師が診察を行っています

症状がある方は、女性骨盤底医学センターへお気軽にご相談ください。

■治療

〔切迫性尿失禁・過活動膀胱〕

◎排尿日誌をつける

◎膀胱訓練

◎膀胱の収縮を抑制する薬を服用

〔腹圧性尿失禁〕

◎骨盤底筋トレーニング

◎当院では理学療法士による個別訓練を行っています

◎侵襲の少ないTOT手術という尿道の下にテープを通して、尿道を支える手術

これによって腹圧をかけても尿漏れ

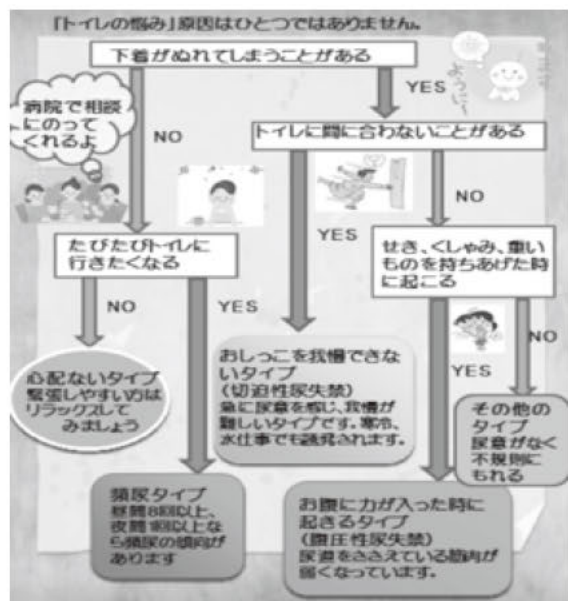
が起こりにくくなります。

〔混合型尿失禁〕2つのタイプが混合して発症する場合

◎薬(抗コリン薬)で過活動膀胱の症状を改善させながら、骨盤底筋トレーニングや膀胱訓練を毎日続ける

◎食生活の見直し

骨盤底筋トレーニングについては、次回号で詳しくお話します。



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 気分が乗っているときはいいけれど、小さな出来事でつまづきやすいようです。クヨクヨせず、素早い切り替えを
健康運 / 同じ姿勢を続けず、血行促進を図って
幸運を呼ぶ食べ物 / スキーマニ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 親切にされても何か裏があると思ってしまう時期。明るい雰囲気は運氣上昇の呼び水。素直さと笑顔を忘れずに
健康運 / 笑いが健康の秘訣(ひけつ)。カラオケも有効です
幸運を呼ぶ食べ物 / 車エビ

北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、子どもから大人まで家族で楽しめる各種ワークショップを揃えた「青葉の森クラフトパーティー」を開催します。また、休憩棟レストランと大草原の家に「おもちゃの広場」を設置して、梅雨時期でも楽しめる室内遊びを充実。さらに、「北アルプス国際芸術祭」の作品展示と連携した体験プログラムも開催します。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

あづみのファクトリー「謎の設計図」

園内を探索してパーツを集め、楽しく遊べるおもちゃを完成させる工作イベント。インフォメーションセンターで受付し、地図とメインパーツを受け取ったら冒険に出発！はたして、何ができるのか？

- 開催日：6月3日（土）～7月2日（日）
- 受付：インフォメーションセンター
- 参加費：100円



クラフトバザール

親子でつくってみよう！クラフト体験＋マルシェ。いろんなクラフトが楽しめる、2日限りのわくわくストリート!!

- 開催日：6月10日（土）・11日（日）
- 時 開：9:30～16:00
- 場 所：入口広場



出店

- ドライフラワーとガラスのナギットモビールづくり
- 虹絵を描いてみよう・絵の体験ワークショップ
- 自分の夢を捕まえよう・ドリームキャッチャーづくり
- チュールネットとビーズでつくる立体アクセサリ
- バードコールづくり＋木きんづくり
- プラバンづくり＋手ぬぐい帽子づくり
- ビーズ細工のアクセサリづくり、他



カラマツローズの指輪づくり

カラマツのまつぼっくりをコーティング。キラキラをトッピングして、バラの花に見立てた指輪を作ります。

- 開催日：6月17日（土）・18日（日）
- 時 開：①10:00～、②11:00～③13:00～、④14:00～
- 場 所：レンタル棟
- 定 員：事前受付 各回先着5名
- 参加費：500円



フラワーボトル教室

生花をシリカゲルの中に埋め、ふたをして乾燥。ボトルの中に密封保存することで花の色や形を長期間楽しむことができるフラワーボトルの教室を開催します。

- 開催日：6月24日（土）・25日（日）
- 時 開：午前の部10:00～、午後の部13:00～
- 場 所：レンタル棟
- 定 員：事前受付 各回先着10名
- 参加費：1,000円
- 協力：日本フラワーボトル協会長野県佐原支部大町教室



ヒンメリづくり

ライ麦を使ってフィンランドの伝統のモビール「ヒンメリ」を作ります。

- 開催日：7月1日（土）・2日（日）
- 時 開：午前の部10:00～、午後の部13:00～
- 場 所：レンタル棟
- 定 員：事前受付 各回先着5名
- 対象：大人向け
- 参加費：1,000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 / レジャー運活性化。親しい人々と楽しい遊びのプランを立てて、クリエイティブな趣味を堪能するのも大賛成
健康運 / 理想体形を目指す好機。順調にいく兆し
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク



水瓶座

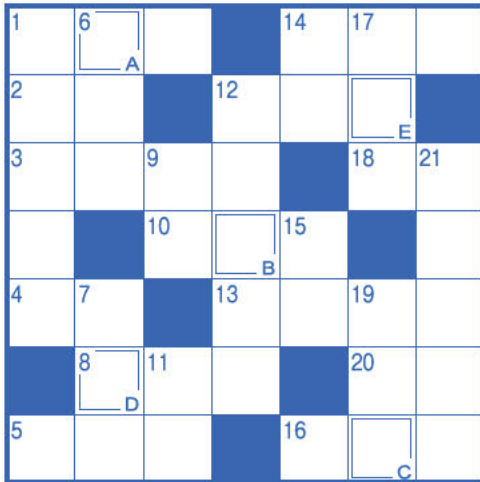
1/20～2/18

全体運 / あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔では運を逃すだけ。好きな香りのハーブティーを飲み、心を静めて
健康運 / まめにリフレッシュを。散歩がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / スイカ



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 晩ご飯のこと
- 6 チョコレートの原料になる植物
- 7 ビー玉を押し込んでから飲みます
- 9 コンコンとノックする物
- 11 鉛筆を削って出します
- 12 泳げない人の強い味方
- 14 ハチドリやチョウが吸います
- 15 電話では——が明かない。会って話そう
- 17 今日が終わるとやって来ます
- 19 野球の打者が振ります
- 21 頭文字のこと。佐藤さんならSです

●ヨコのカギ

- 1 夕涼みや花火大会に似合う着物
- 2 サナギからチョウに——した
- 3 物事を行うのにちょうど良い頃合い
- 4 馬の背に置きます
- 5 絵柄の美しい——切手を買った
- 8 わらなどを編んで作る敷物
- 10 ナタネやゴマなどを搾ると取れます
- 12 原本からコピーした物のこと
- 13 キツツキが木に穴を開けるときに使う物
- 14 世話人に頼む、昔ながらの婚活
- 16 ——キープ。ベット——
- 18 東南アジアの国。首都はバンコク
- 20 革靴や家具を磨いて出すことも

応募方法

- 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。

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／6月30日必着
eメール・FAXでも受け付けています。
FAX: 0261-23-4831

メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市 大町字
光明寺三〇九一
JA大北広報係 行

●5月の答え—— ラツキヨウ



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!!

●最近クロスワードを解くのが楽しみの一つになっています。書店で、クロスワードの本を購入して時間があるときに解いています。とても、勉強になる問題もあり、良いと思います。

池田町 60歳代 女性

●編集より／頭で考えることは大切なことです。クロスワードは問題も様々で、筋道にはいかないと思いますが、なによりも楽しみなが知識を身に付けられるのはいいことです。

●小谷の里にも遅い春がようやくです。雪どけも遅く、一気に忙しくなってきました。収穫を楽しみに頑張っています。

小谷村 70歳代 女性

●編集より／大北管内は縦に長いですね。南で桜が咲きはじめる頃、北にはまだ残雪。特に今年は雪の降り始めが遅かった影響ででしょうか、昨年よりも雪どけが遅かったですね。田んぼに畑作を願っています。

●今年度も、5月連休に田植えを行いました。毎年、田植え後の管理方法を、農産のアドバイザーを参考に、稲作の管理を行っています。

松川村 60歳代 男性

●編集より／田植えが終わわり、落ち着く間もなくアゼ草刈りや水の管理など忙しくなります。営農アドバイザーのページでは皆さんのお役に立てるような情報を提供できる様、配慮していきたいと思っています。

●田んぼ、畑作業が始まり、忙しい時期に



今月の表紙

撮影データ

- 撮影日／2015年5月30日
- カメラ/Nikon D610
- レンズ/28-300 mm f3.5-5.6



復活棚田の田植え

新緑と北アルプスの残雪が美しい大町市美麻。荒廃していた棚田を復活させ、美しい景観がよみがえった。

PHOTO:松沢伸一

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

なりました。雨も適度に降り、日中は暑い日が来ましたが、今年の夏はどんなものか気にしている日々を過ごしています。だいほくを読んでいきます。益々頑張ってください。
大町市 60歳代 男性

●編集より／毎回読んでくださっているのと、誠にありがとうございます。5月に入り、暑くなりましたね。これから農作業で日中は外にいることが多くなるかと思いますが、熱中症には十分に気を付けてください。



りんご娘

奥原 朋美さん (21) 大町市常盤



～利用者さんのために知識や経験を身につけたい～

●仕事は

大町市の特別養護老人ホーム銀松苑で介護員をしています。祖父が介護サービスを利用していたこともあり、介護の仕事に興味を持ち始めたことがきっかけです。実際の職場では様々な業務が多くあり、大変だなと感じることもありますが、施設を利用される皆さんに「ありがとう」と言ってもらえた時にはとてもやりがいを感じますね。

●農・食に対する思い・イメージは

実家では祖母が田んぼと畑をやっています。そうした野菜や米は食べなきゃいけないと思っています。体力が必要な仕事なので食事は摂れるときにしっかり摂るようにしています。

●休日・趣味は

休日は買い物や、中学からやっているバドミントンなどで心身ともにリフレッシュするようにしています。

●理想の男性はどんな人ですか

明るくて、話の合う人。趣味が同じ人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

介護福祉士の資格を取得することが目標です。そのためにはたくさんの知識や経験が必要なので、しっかり勉強して身につけていきたいです。なにより一番は利用者の皆さんが快適に過ごせるように頑張っていくことですね。



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

理事会

5月24日開催

報告事項

専門委員会報告、4月末事業実績、4月末組合員新規加入状況について、要改善JA要綱・JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち全中および農林中金が定める事項について、平成28年度外利利用の状況報告について、反社会的勢力等への対応に関する要領における特定事業者作成書面の一部改正について、「貸出金特別金利減免基準」対応先について、貸出金利の改定について、第1回はくばSPF豚農場の事業者による「臭気調査」実施について、支所総代会の主な意見集約について、主な会議行事について、その他

付議事項

- (1) 行政庁への業務報告書の提出について
- (2) 「個人情報保護に関する規程類」の改定について
- (3) JA大北指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改定について
- (4) 出資金の一部払戻について
- (5) 監事監査措置回答書(平成28年度決算)について
- (6) 貸出先について

その他事項

5月26日開催

報告事項

非常勤役員の研修会について、臭気調査について、役員支所朝会巡回について、その他

付議事項

- (1) 常勤理事及び代表理事の選任について
- (2) 専門委員会の構成について
- (3) 農業委員候補者について
- (4) 理事の報酬配分について
- (5) 役員退職慰労金の支給について
- (6) 子会社の役員について
- (7) 女性参与の選任について

その他事項

ざんせつ

田んぼや畑と忙しい時期になりましたね。また、気温も上がり、30℃近くになることも少しは。水分補給はこまめにするようにしたいですね。

田中

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。



ほたてと野菜のトマト煮



●作り方

- ① 新玉ねぎは8等分のくし切りにします。
- ② アスパラガスは4センチ程度に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒めます。
- ④ 全体に油が回ったらAを加え一煮立ちさせ、ほたてを加えます。
- ⑤ ④が一煮立ちしたら塩・こしょうで味を調えます。
- ⑥ 器に⑤を盛り、パセリを散らします。

●材料(2人分)

ボイルほたて(解凍) … 6粒	「トマトジュース … 1カップ
新玉ねぎ … 1個	A 水 … 1カップ
アスパラガス … 4本	「コンソメ顆粒 … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1/2	塩、こしょう … 少々
	パセリ(みじん切り) … 適量

一口メモ

ほたてはたんぱく質が他の貝に比べると約2倍と多く、脂肪が少ないので、あっさりとした味でうま味の多い食品です。他にもビタミンB1とタウリンというアミノ酸を多く含みます。ビタミンB1は「心臓と神経のビタミン」と呼ばれ、心臓や神経に影響力があるビタミンです。また、タウリンは目や脳の発達を助け、コレステロールを減らす効果があり、血圧を下げる働きがあるといわれています。

いわしの梅煮



●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取り除き、塩水で血合いをしっかりと洗い落とし、干します。
- ② 生姜は薄切り、梅干しは種を取り除き、粗くつぶします。
- ③ フライパンに①を重ならないように並べ、Aを入れ落し蓋をし、火にかけます。
- ④ ③が煮立ったら弱火にし、10分程度煮ます。
- ⑤ 別の鍋に④のいわしを移し変え、②とBを加え、落し蓋をし、火にかけます。(4の煮汁は捨ててください)
- ⑥ ⑤が煮立ったら弱火にし、20分程度煮込みます。

●材料(2人分)

真いわし … 6尾	「水・酒 … 各150cc
A 酢 … 大さじ3	B 砂糖 … 大さじ1
水 … 1カップ	みりん … 大さじ2
生姜 … 1片	しょうゆ … 大さじ2
梅干し … 2個分	

一口メモ

いわしが栄養価の高い魚であることは言うまでもありませんが、中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいます。DHAとEPAは、血液をサラサラにする作用、動脈硬化の予防、高血圧の予防、脂質異常症の改善、認知症の予防に有効とされています。また、骨ごと食べられる加工品はカルシウムが豊富なため、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

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ご注意ください。