

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

August 2017 No.629 **8**

Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

加工用タマネギの機械化一貫体系確立／収穫機・選別機導入でコスト軽減
伝統の特産品「池田町内鎌かんぴょう」生産最盛期

【特集】

JA共済の保障ポイント

梅干しパワーで暑い夏を乗り切ろう！

だいほく通信北から南から | 女性部通信 | 営農アドバイス | 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
オートバルからのお知らせ | 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」



加工用タマネギの選別を行うJA職員ら

加工用タマネギの機械化一貫体系確立 収穫機・選別機導入でコスト軽減

当JA管内で7月5日から加工用タマネギの収穫が始まりました。当JAでは新たな園芸品目を推奨し、業務加工用タマネギの生産拡大と省力化を推進するため、昨年、ほ場での根切り機、収穫機を導入しました。

この日は大町市の生産者からコンテナで持ち込まれた根葉付のタマネギを、JA中部営農センターに設置した根葉切り調整機・仕上げ機・選別機で選別する作業をはじめました。

同市社のNPO法人「仁科の里造り」は荒廃農地を整備したほ場約15アールに約2700本を栽培。7月6日に収穫作業を行いました。代表の清水憲二郎さんは「春先の低温や乾燥の後、大雨など厳しい気象条件だったが、タマネギの出来はいい」と話し、会員らと共に収穫していました。

当JAでは一昨年に播種機、移植機を導入して農家に貸し出しを行い、機械化一貫体系栽培を確立。現在は管



内で9軒の農家が約3ヘクタールで生産しています。収穫作業は7月下旬まで行われ、加工用として主に県内業者へ出荷しました。播種から出荷まで機械化することで、生産者の労働時間・コスト軽減が図れることから今後も推進し、今年の秋には生産者も増やし、来年出荷用として5ヘクタールに定植していく予定です。



収穫したユウガオを手挽きする会員ら

伝統の特産品「池田町内鎌かんぴょう」生産最盛期

池田町の特産品「内鎌かんぴょう」の生産が7月中旬から始まりました。同町会染内鎌地区の有志でつくる「内鎌のかんぴょうを守る会」が原料のユウガオの収穫・加工に励んでいます。

内鎌かんぴょうは、およそ160年の歴史があり「伝統の産物を作り広めよう」と地区の農家有志が「内鎌のかんぴょうを守る会」を平成22年に発足。30人の会員が生産や販売を手掛けています。長野県信州伝統野菜認定委員会による、信州の伝統野菜の認定も受けたほか、北アルプス山麓ブランド品にも認定されています。

会員のうち、20人のグループは5月中旬、約4アールのほ場に40本のユウガオの苗を定植。ソル止めや雑草管理を経て、7月上旬から収穫を始めました。早朝に収穫したユウガオをいったん天日にさらした後、会員の作業場集まり、一定の大きさに輪切りしたユウガオを手挽きする加工作業を8月下旬まで行います。

今年は猛暑傾向で気温も高いことから梅雨明け前から作業を始めています。最盛期の8月上旬から1日40本を収穫・加工します。8月末までに収穫する量は約1500本を見込んでいます。

でいます。

加工は10数センチの幅に切り分けたユウガオを専用の手挽き包丁で薄く長く剥き、水稻育苗ハウスを利用して「昼夜天日干し」します。

手作りのかんぴょうは他にはない食感と調理時の味が染み込みやすく人気があります。また各イベントでかんぴょう汁を振る舞うなど普及活動にも力を入れています。

太田洋介会長は「歴史ある伝統特産品を絶やさず、無農薬・無添加の味を知ってもらいたい」と話しています。製品は同町の「道の駅ハープセンター」やファミリーマー

トJJA大北会染店、大町市の当JA農産物直売所「ええっこの里」などで販売するほか、作業所での直売もしています。





園芸品目推進の加工用キャベツ収穫

当JAが園芸品目の推進の一環としてすすめている業務用加工用キャベツの収穫作業が6月中旬から7月中旬まで行われました。

今年は大町市、池田町、松川村などの法人や個人が約5.4ヘクタール栽培しています。加工用キャベツは外食

産業やバック野菜など業務用として需要があり、契約栽培により価格が安定しているのが利点です。この内、松川村の南神戸集落営農組合は2.4ヘクタールに作付し、6月23日から収穫を始めました。組合員らは「出来もまずまず」と話し、専用のコンテナに積

み込む作業に汗を流していました。

また、池田町の農事組合法人「グリーンファームいけだ」は7月上旬まで出荷作業を行いました。同法人は今年、二期作に挑む計画で、8月末から9月にかけて、秋作の苗を定植する予定です。

青壮年部池田支部が池田保育園児とジャガイモ掘りで交流

当JA青壮年部池田支部は7月20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掘りを行いました。青壮年部がすすめる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。4月中旬に園児たちとキタアカリの種芋を植えていたもので

す。園児たちは「大きいのが採れた。こんなにいっぱい採れるとは思わなかった。楽しい」と笑顔で掘り取っていました。収穫したジャガイモは約200kgで、同園の給食の材料などとして使われました。



拇池自然園ビジターセンターを視察／JA大北観光共栄会が研修会

通年観光で誘客対応をめざす



当JAと白馬村や小谷村の民宿、ホテル関係者でつくるJA大北観光共栄会は7月3日、小谷村の拇池自然園で研修会を開きました。今年6月にリニューアルした中部山岳国立公園内の同自然園入口にあるビジターセンターを会員らが視察。センター内の小谷村の自然を写した大型液晶画面や色鮮や

かな拇池の四季を背景に写真が撮れる「フォトスポット」、ボルダリング、スラックラインなど新しく導入された設備を見学しました。白馬村のホテル経営者は「夏季シーズンに当地を訪れる観光客に対して、雨天時は雄大な景色を見せることができず困ることが多かった。このビジターセンターは活用できる」と話していました。共栄会の松澤米雄会長は「グリーンシーズンの誘客を強化するため、こうした施設を見て参考にしてもらいたい」と話しました。



農業用廃プラスチック 約14.7トン回収

当JAと各関係機関は7月18日に南部・中部地域で、7月19日、20日に北部地域で、農業用廃棄プラスチックの回収

を行いました。大町市、池田町、白馬村、小谷村で回収場所を開設し、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などを持ち込んでいました。3日間で約14.7トン回収し専門業者によって処理されました。

元気はつらつに生きよう はつらつ講座2回目

当JAが主催する中高年者を対象にした「はつらつ講座」の第2回目講座を7月25日、当JA本所会館で開きました。

当JAファーム南部店の職員を講師に大北管内から39人が参加。午前には観葉植物と乾燥に強い多肉植物の寄せ植えを学びました。異なる3種の植物を選び、職員から寄せ植え時の注意点や管理の仕方を教わりながらポットに寄せ植えをしました。参加した女性は「夏らしい作品を作ることができた。部屋に飾り観賞して楽しめた

い」と話していました。また午後のヨガ・セルフケア講座は、松本市在住の栗田純子さんを講師に体の疲れをとるセルフマッサーを学び、受講生らは体を伸ばし日頃の疲れを癒しました。

講座はいつまでも元気はつらつで輝くりフレッシュ講座として毎年開催



しています。今年は10月まで全5回を予定しています。

鮭や鶏肉の簡単燻製作り学ぶ 女性農業大学7期生



当JA女性農業大学7期生は6月22日、大町市の当JA本所調理室で簡単燻製講座を開きました。

講座には受講生15人が参加。安曇野市のシニアソムリエ・食生活アドバイザーの山野彩子さんを講師に、鮭の切り

身と鶏モモ肉の燻製や鮭とポテトのリエット、オニオンドレッシング、簡単コーンスープなど全6品を作りました。この日は家庭でも簡単に作れるように具材は簡単に準備できるもの、調理器具はフライパンなど家庭にもあるものを使って行い、なるべく手間がかからないような時間短縮方法なども学びました。参加した受講者は「今日作った燻製などは簡単に本格的な味のものをつくることができた。家庭では自分でアレンジを加えたりして作ってみたい」と話していました。

小学生が 玉ねぎ収穫体験

大町東小学校児童

大町市社のNPO法人・仁科の里造りは6月26日、大町東小学校4年生児童37人を同法人が管理する畑に招き、タマネギの収穫体験を開きました。

タマネギの栽培を通して、児童たちに大北地域の風土と豊かな自然や食育に役立てようと同法人が初めて企画。昨年10月24日に3年生だった児童たちが苗を定植していたものです。

この日は同法人の丸山道雄さんか

ら作業の仕方について説明を受けた後、児童らは8班に分かれて掘り取り、葉や根を切って袋詰めしました。

収穫したタマネギは家庭へのお土産として持ち帰ったり、学校給食に使ったり、参観日で販売する予定です。



新採用職員農業研修 知識向上と農家の苦労を体験



当JAは7月5日、今年度入組した新規採用職員の農業実地研修を白馬村北城の当JA北部育苗センターで開きました。

この日は新採用職員12人が参加し、元JA

営農指導員で白馬村農業委員会会長の松沢正猛さんを講師にトマトの管理方法や特徴などを学びました。実際に茎と茎の間に生えてくる芽を取るわき芽かきや、トマトの根を伸ばすためにマルチシートを上げ、土を平らにならして再びシートをもどす作業を体験しました。

参加した職員は「作業を通して農家の大変さを知ることができた。また、改めて食の大切さを感じることができた」と話しました。

平支所窓口感謝デー

職員が花の苗配る

大町市平の当JA平支所は6月26日、1支所1協同活動の一環として「窓口感謝デー」で、職員が育てた花の苗を貯金や振込みなどで訪れた来店者に無料配布しました。

この日訪れた男性客は「とてもありがたい」と苗の特徴や育て方などを聞いていました。内山博視所長は「花の苗を配布し、育ててもらうことでJAと

組合員、地域とのつながりを深めようと企画しました。職員が育てた花の苗で喜んでもらえれば」と話しました。



福祉施設で草刈・清掃ボランティア 神城支所・北部営農センターが1支所1協同活動



白馬村の当JA神城支所と北部営農センター職員は7月22日、同村にある特別養護老人ホーム「白嶺」でボランティア活動を行いました。1支所1協同活動運動の一環として行ったもので、同施設で開かれる納涼祭前にあわせて、施設の中庭や周辺の草刈のほか、利用者が使用する車椅子の清掃をしました。

池田・会染支所運営協議会が親睦マレットゴルフ大会開く

組合員と役職員が和やかに交流

池田地区支所運営協議会は6月24日、「池田地区組合員役職員親睦マレットゴルフ大会」を同町内鎌のあづみ野広場マレットゴルフ場で開きました。地域組合員と役職員が親睦を深め、組合員の健康増進、総代会・運営協議会の発展を目的に、地区組合員と役職員101人が参加。この日は好プレーが続出したほか、ベテランの組合員が職員にアドバイスする

光景も見られるなど参加者は和やかにプレーしていました。試合後は会染支所で交流会を開き、組合員と職員が親睦を深めました。



女性部通信



全10支部が交流 女性部全役員研修会・支部交流会



当JA女性部は6月20日、全役員研修会・支部交流会を大町市の当JA

本所会館で開きました。

会には部員約150人が参加。開会式で女性部の福島和子部長は「部員同士の交流を通して、心にゆとりをもって楽しんでもらいたい。これからも皆様のご支援とご協力をお願いします」とあいさつ。

この日は作品の展示や音楽鑑賞、

お茶やお酢などのAコープ商品について学ぶ商品研修を行いました。展示では各支部活動で制作したクラフトテーブル小物入れや数珠玉お手玉、着物リフォーム、生け花など約180点の手作り作品が展示され、出席した部員らが興味深く見ていました。また音楽鑑賞も聞きマンドリンとギターの二重奏を聞きました。参加した部員は「部員同士の交流やお互いの支部の作品を見て刺激し合うことができた。これからの支部活動への参考になった」と話しました。

女性部通信



世代を超えた スポーツ交流が 29回目

女性部おたり・中土ミニバレー大会

女性部おたり支部と中土支部は7月2日、小谷村の小谷小学校体育館で合同のミニバレーボール大会を開きました。

今年で29回目の開催。各地区から12チームが出場し、約150人の部員が参加しました。開会式で当JA女性部中土支部の太田有子部長は「頂点を目指して頑張してほしい。楽しいプレイをしましょう」と呼びかけ、当JA山田高司組合長は「世代を超えて地域の女性が一

同に集まる大会。1日楽しく交流してほしい」と話しました。

試合は2つのコートに分かれ、トーナメント戦を行った後、それぞれのコート勝者による決勝戦を行いました。長いラリーが続く場面や、フルセットになる試合も多く、大きな歓声が湧きあがっていました。

参加した部員は「若い人や遠方から嫁いできた方など、顔が分からないことがある。参加してもらうことでお互いを

知り意気投合できるいい大会だと思う」と話していました。また、JA理事やJA職員も参加し、ミニバレーを通じて交流を深めました。結果は次の通りです。優勝＝中土チーム、準優勝＝川上チーム、3位＝雨中チーム



女性部通信



女性部松川支部が井戸端会議で役職員と懇談 JA事業に女性の提言を活かす

女性部松川支部は7月12日、当JA松川支所で役職員とJA事業について懇談する「井戸端会議」を開きました。支部の恒例行事となっている会議には女性部員8人と女性総代4人が、地元理事や支所長、金融共済課、南部営農センター、南部工機センターの職員9人とJAの各事業について話し合いました。同支部の平林京子支部長は「女性の立場でJAへの要望や意見を遠慮なく話してほしい」と呼びかけ、

部員からは減反政策についてJAの考え方、無線ヘリによる水稻空中防除の内容と効果、経済事業などについて質問があり、理事や職員が答えていました。当JAの一柳徳行理事は「日頃JAを利用させていただいている女性部の皆さんの意見は貴重。JAの各事業に反映していきたい」と話しました。また休憩時間にはAコープ商品で最近女性に人気のある「くだものを漬



けて飲みま酢」を使ったサワードリンクの作り方や試飲も行いました。

女性部通信



女性部美麻支部が行事食の料理教室講習会開く



女性部美麻支部は6月26日、青貝ふれあいセンター調理実習室で料理講習会を開きました。14人が参加し、ひと月後れの端午の節句にちなみ、中華ちまきの作り方を学びました。支部が取り組む「得意な分野で自分たちが講師になって楽しもう」を実践する一環とし

て6月に役員4人が作り方を学び、支部員に伝えたもので、細かく切って煮詰めた筍の水煮、干椎茸、人参、チャーシューを油で炒めたもち米に入れ、ざっと煮詰めひと口大にラップで包み、蒸し器で蒸して出来上がり。部員は「簡単で短時間にでき冷めても美味しく、家族にも喜んでもらえそう」と話していました。

女性部通信



絵手紙ポップづくり 女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は7月6日、大町市常盤の当JAときわ支所で絵手紙を使ったポップ作り講習会を開きました。

この日は部員や当JA理事、職員ら10人が参加。同支部の柳本洋子部長と当JAふれあい課職員を講師に、絵手紙の書き方などを学んだ後、直売所に出荷される野菜・果物などを見ながらハガキの大きさの用紙に絵具と筆で描き、絵の横に一言そえて、それぞれの個性があふれる作品44枚を製作しました。部員らは対象となる野菜

などを見つめながら「描くのは難しいが、色合いや言葉などに気持ちが入っていい作品になった。直売所を訪れる方に見てもらえればうれしい」と話していました。

できあがった絵手紙は製作している部員らの写真と共に当JA直売所「ええっこの里」の各コーナーに展示しています。



女性部通信



女性部ときわ支部が ノルディック ウォークで健康増進

女性部ときわ支部は6月27日、大町市常盤の国営アルプスあづみの公園大町・松川地区でノルディックウォーク教室を開きました。10人の部員が参加し、公園内を歩きました。参加した部員は「公園内は自然も豊かで気持ちいい。ポールを使うと普通に歩くよりも全身を使って歩ける感じがする。継続してやってみたい」などと話していました。支部では定期的に講座を開く予定です。

女性部通信



女性部白馬・神城支部が 合同で 健康講座開く

リラクソヨガと薬膳講座

女性部白馬支部と神城支部は7月5日、合同の健康講座を神城地区飯森公民館で開きました。両支部合同は初で19人が参加。講座は1部と2部に分け、1部では白馬村在住のヨガインストラクター・神吉麻里さんを講師にリラクソヨガを習いました。



リラクソヨガは、ゆっくりとしたペースでヨガのポーズを行うことで、体内の調子を整えることができます。部員らは「初めてだったが気持ちよかった。肩こりが改善できた」などと話していました。2部では同村の太田薬局の山本美嶺里さんを講師に、薬膳の基礎について学びました。山本さんは



「中医学の中には漢方薬、気孔、薬膳がある」と説明し、「薬膳の中で農業に従事している方々には、①天人合(季節の旬のものを食べる)、②一物総体(食材をそのまま丸ごと食べる)③薬食同源(食べ物と薬はもともと同一)を特に覚えてもらいたい」と話し、部員らは興味深く聞き入っていました。

JA共済の保障のポイント

建物の
保障編平成29年4月より、
建物更生共済が新しくなりました!JA共済の
建物の保障が
さらに充実
しました。どんな
ところが
充実したの?ポイントは
こちらです。POINT
1新たに、
「**実損てん補方式**」という
支払方式が導入されました!

建 物

「実損てん補方式」「比例てん補方式」
から選べます。

家 財

すべて「実損てん補方式」
になりました。POINT
2「臨時費用共済金」「特別費用共済金」をお支払い!
水災のときの保障が
充実しました!POINT
3同一敷地内の
付属建物・工作物
(門・塀、カーポート等)
を自動保障します!

※建物主契約の場合
 ※自動保障となる付属建物・工作物には、一定の条件があります。
 ※自動保障を希望しない物については、自動保障としないことも可能です。



建物更生共済「むてきプラス」は、さらなる安心をご提供します!

JA共済の保障のポイント

建物の保障編

「比例てん補方式」と「実損てん補方式」の違いをご存じですか？



建物更生共済の共済金のお支払い方法には
2つの方式があります。

付保割合※ 50%

例 建物の評価額(再取得価額):2,000万円 建物更生共済加入額(火災共済金額):1,000万円



※付保割合(%) = $\frac{\text{加入額}}{\text{建物の評価額}}$

ぼやなどで100万円の損害



大変だあ〜

共済金お支払い

NEW

比例てん補方式

火災共済金

62.5万円 お支払い

この方式では、評価額より加入額が少ない場合、お支払いできる共済金が損害の額より少なくなることがあります。



※「付保割合80%未満」のご加入の場合

お支払いする共済金の額 = 損害の額 × $\frac{\text{加入額}}{\text{建物の評価額} \times 80\%}$

※「付保割合80%以上」のご加入の場合

お支払いする共済金の額 = 損害の額

*ともに加入額が限度

実損てん補方式

火災共済金

100万円 お支払い

この方式では、損害の額※を共済金としてそのままお受取りになれます。

※加入額が限度



※付保割合が低い場合は、共済掛金が割高になる場合があります。

※地震等により共済金をお支払いする場合は、実損てん補方式のご契約であっても、実損てん補方式でのお支払いとはなりません。



新しい「実損てん補方式」は損害の額をしっかりカバー！
小さな損害の際も安心です！



お問い合わせは

本所共済部又は各支所共済窓口

梅干し パワーで暑い夏を乗り切ろう！

とっても暑い日本の夏。夏バテ知らずで元気に乗り切るには、梅干しのパワーが役立ちます。
ご飯との組み合わせ以外にも、幅広く使えるのが梅干しの底力です。
楽しく毎日の食卓に取り入れてみましょう。

梅干しは万能!!

毎日少しずつ取り入れましょう

古くから体に良いとされ、科学的にもその根拠が明らかにされている梅干し。効果効能についても研究が進んでいます。

梅の酸味のもとになっているのはクエン酸です。クエン酸は、エネルギーの代謝を高め、疲労物質を作らせない働きがあります。疲れにくい体になるのです。そのため、梅干しを試合前に摂取するアスリートも多いとか。夏場は特に注意したい熱中症の対策にも欠かせません。また、ご飯を腐りにくくするなど、暑い季節にうれしいさまざまな効果があります。

爽やかな酸味は梅干しの魅力です。

梅干しおにぎり、梅干しを加えたつゆでいただくそうめん、梅きゅうなど、夏の暑い時期にさっぱりと食べた

いときにも梅干しは大活躍してくれます。疲れたとき、風邪っぽいかも、そんなときは梅干しに熱い番茶を注いで飲むのもいいでしょう。

梅干しを料理に使う方法は、野菜とあえたり、青魚と煮るなどが定番ですが、他にもさまざまな料理に使うことができます。使い方のコツは2点あります。

一つは、梅干しを酸味・塩味・うま味の含まれた調味料と考えること。油分を加えればドレッシング感覚で使うこともできます。酢の物やサ



イラスト：石川ともこ

ラダ、酢豚などにどうぞ。肉や魚の臭みを消す効果があることも、覚えておくと便利です。

二つ目は、量を調節すること。梅干しの味をはっきり出したいときはたっぷり使いますが、ほんのちよつとだけ使うと、酸味はほとんど気にならず、うま味だけが加わり、隠し味として活躍します。煮物や炒め物、カレーなど、ちよつとこが足りないな……、そんなときに、たたいた梅干しをちよつと加えてみてください。

い。どんな食材とも意外と相性のいい梅干し。自由な発想で楽しく食卓に取り入れてもらえたらと思います。

梅の言い伝え



梅干し研究家
小川睦子
(オガワトキコ)

梅干しへの愛が高じて、梅干し研究家に、梅干しを研究しながら、その魅力を伝えるべく、梅干し作りなどの講座を開催する。監修本に「はじめてでもおいしくできる梅干し・梅レシビの基本」(朝日新聞出版刊)がある。
<http://umelabo.org>

弥生時代に渡来して以来、日本に根付いた梅。早春の訪れを告げる花、梅干しとして役立ってきた実、どちらも今なお愛されています。

塩梅(あんばい)

かつて、塩と梅酢を合わせて調味料として使っていました。その塩加減、味加減がよいものを「塩梅」と呼んでいたとか。梅干しも「いい塩梅」で使えると料理がおいしく仕上がります。

梅はその日の難逃れ

梅干しは古くから病気の予防に使われていました。現代のように薬などほとんどなかった時代、旅人や兵士にとって梅干しは必携だったそうです。二日が無事に過ごせるようにという願いも込められていたのでしょう。

梅を望んで渴きを止(や)む

もともとは中国の故事から。水がないときに梅を見て、その酸っぱさを想像することで喉の渇きをしのいだといわれています。梅干しを見て、じゅわつと唾液が出るのは現代人も変わりません。条件反射です。

梅干しと友人は古いほど良い

梅干しは漬けてから年月がたてばたつほど、うま味が深くなります。友人関係も梅干しと同じように、古い付き合いになるほど気心が知れ、信頼も増すという意味です。梅干しも人付き合いも熟成が楽しみです。

簡単！
手軽！

梅干しを楽しむアイデア

一口に梅干しといっても実にさまざまな味があり、塩辛さや酸味、甘味など、それぞれに異なります。レシピをお試しになる際は、味見をしながら、お好みで梅干しの量を調整してください。



しゅわしゅわ
梅ドリンク

材料(2人分)

梅干し / 1個
オレンジジュース / 100ml
炭酸水 / 100ml
メープルシロップ / 小さじ1~2
レモン汁 / 少々(なくてもよい)
ハーブ(ミントなど) / 適宜

作り方

- (1) グラスにハーブ以外の材料を入れ、ハーブを添える。
- (2) ストローなどで梅干しをつぶしながら飲む。

楽しみ方

- ★ほうじ茶少々を加えてもいい。
- ★甘味はシロップなどでも可。
- ★オレンジジュースの代わりにレモン汁のみでもOK。
- ★刻んだ青ジソを加えても。
- ★お好みのカットフルーツを入れてポンチにしても。



干し梅

材料

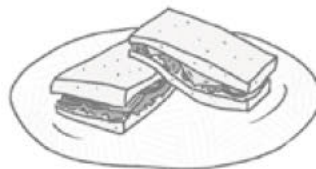
梅干し / 適宜

作り方

- (1) 梅干しは皮を破らないようにしながら軽くもむ。
- (2) つまようじなどで梅干しに穴を開け、種を取り出す。
- (3) 丸く形を整える。
- (4) ざるにクッキングシートを敷いて(3)を並べる。
- (5) 天気の良い日に2~3日干す。

楽しみ方

- ★オーブントースターで作ることもできる。(3)まで同様に準備し、クッキングシートを敷いて130度で30分程度焼く。焦げないように時々チェックを。
- ★甘い干し梅にしたい場合は下記のやり方で。
 - (1) 梅干しを水に漬け、冷蔵庫で1~2日置く。
 - (2) 水100mlに砂糖50gを入れて煮立てたら(1)を入れ、崩れないように弱火で15分程度煮る。
 - (3) 冷えたら、干し梅の作り方と同様に仕上げる。



梅風味の
サンドイッチ

材料

梅バター
・梅干し / 1/3個程度
・バター / 大さじ1
サンドイッチ用の食パン / 適宜
お好みの具材
(トマト、キュウリなど) / 適宜

作り方

- (1) 室温に戻したバターにたたいた梅干しを混ぜて梅バターに。
- (2) パンに(1)を塗り、スライスしたキュウリやトマトなどの具材を挟む。

楽しみ方

- ★トーストに梅バターを塗るだけでもいい。
- ★ハムやチーズ、レタスなど、好きな具材でお試しを。
- ★梅バターはゆでたパスタとあえてもいい。
- ★余った梅バターはフライパンで温め、しょうゆ少々とレモン汁少々を加えると風味豊かなソースに。焼いた肉やシーフードとあえるとおいしい。



さっぱり梅トマトの
冷製パスタ

材料(2人分)

梅干し / 1個
ミニトマト / 200g
ちりめんじゃこ / 大さじ2
オリーブ油 / 大さじ1
しょうゆ / 少々
かつお節(細削り) / 軽く1つまみ
青ジソ(トッピング用) / 1~2枚
パスタ / 200g

作り方

- (1) パスタはゆでて冷水に取り、水気を切っておく。
- (2) 梅干しはたたき、ミニトマトは1/4程度に切って、青ジソ以外の他の材料と混ぜる。
- (3) (1)に(2)をあえ、千切りにした青ジソを散らす。

楽しみ方

- ★そうめんにもトッピングしても。
- ★豆腐、パン、クラッカーなどに載せるのもいい。
- ★ボリュームが足りない場合はチーズやアボカドを加えて。

梅酢も活用しよう！

梅を塩に漬けると出てくるのが梅酢。シソを入れる前の白梅酢とシソを加えた赤梅酢があります。酸味と塩味、うま味がたっぷり含まれていて、料理にも活躍するので、常備しておくくと便利です。家庭で梅干しを手作りすれば、梅酢も手に入りますが、市販もされています。

\\ 自家製ドレッシングに！ \\

梅酢とオリーブ油などお好みの油、レモン汁少々、すりごまなどを加えればドレッシングに。おろしショウガやしょうゆ少々を加えてもおいしいです。

\\ お弁当に！ \\

スプレーボトルに入れて、お弁当の仕上げるに上からシュッ！ ただし、使い過ぎると全てが梅味になってしまうのでご注意ください。おむすびを握るときにもどうぞ。

\\ 夏の飲み物に！ \\

汗をたくさんかく夏にぴったり。梅酢を冷たい水もしくは炭酸水で割れば、夏の飲み物に。ほのかな梅の香りが爽やかです。お好みで甘味を加えて。

\\ うがいに！ \\

梅酢を水で薄めて、うがいに使うこともできます。口の中がさっぱりしますし、冬場など、風邪がはやってる時期には特にオススメです。

水 稲

南部営農センター 松川 栗林 浩

良質米生産に向けた最後の仕上げ!

収穫直前までの水管理のポイント

◎落水について

・落水時期が早すぎると粒張りが悪くなったり、胴割れ米の発生が増えるなど、品質が低下するので適期に落水を行いましょう。

・特に、砂壤土の水田では胴割れ米が発生しやすいので、後半まで水管理を行い、土壌の乾燥を防いで下さい。
・落水後、晴天続きで土壌乾燥が続く場合には、「走り水」を行い水分を補って下さい。

売れる米づくりのポイント

◎適期収穫・適正調製について

1.収穫

胴割れ米発生防止のため、刈り遅れないようにして下さい。

【理想的な刈り取り時期】

①登熟積算気温

- 刈り取り始め 1穂内に緑色の籾が10粒(登熟積算気温目安900℃)
- 成熟期 1穂内に緑色の籾が5粒(登熟積算気温目安1000℃)
- 刈り取り晩限 1穂内に緑色の籾が2粒

②帯緑色籾歩合

100粒中の青米粒	0～5粒	6～10粒	11粒以上
乾燥機停止後の水分変化	乾く	ほとんど変わらない	もどる

2.乾燥

・コンバインで収穫の場合、収穫後4時間以内に乾燥作業を行って下さい。
・適正水分の仕上げは下記の通りです。
うるち米……………目標水分14.5%
酒造好適米・もち米… 目標水分14.5%
・青米の混入が多いと、乾燥終了後に水分が変化する事があるので、14.5%ぎりぎりまで乾燥させずに仕上げの追乾燥をするくらいの余裕をもって下さい。

異物混入の防止

ほんの僅かな異物(石・ガラス片・プラスチック片・金属片等)混入で、産地の評価が下がります。更には、モチ混・ウル混のクレームも多くなっています。倒伏田の刈り取りや、調整に注意し、異物混入を防止しましょう。

カントリーエレベーター、ライスセンター利用の皆さんへ
平成29年度産米では「いもち病」「倒伏」「トウコン」の混入したものはカントリーエレベーター、ライスセンターへの持込みはできません。上記が発生した場合は、搬入前に支所担当者に相談してください。

赤米やフサネムの防除を徹底して産地を守りましょう

1.赤米(トウコン)

特性: 果皮に赤褐色の色素がある米で、古くから伝来した米が、地中で埋蔵休眠し、地表近くに掘り起こされ種子が発芽したのではと考えられています。

対策: ●取った草を落とさない様、ビニール袋などを持って手取りして下さい。
●取った草は畦などに放置せず、燃やして下さい。
●手取り除草が確実な方法です。
●赤米の発生が見られた水田は秋起こしを見あわせて下さい。

2.クサネム(マメ科雑草)

特性: マメ科の一年生雑草で、畦畔、湿地などに多く見られます。近年は休耕田などに多く発生しそこから水田へ侵入し、収穫時にクサネムの種子5mm程度の種が、米に混入して検査不合格となるなど問題となっています。

対策: ●取った草を落とさない様、ビニール袋などをに入れて下さい。
●取った草は畦などに放置せず、燃やして下さい。
●手取り除草が確実な方法です。
●河川での草刈りは特に注意し、雑草が川に流れ込まないようにして下さい。

水稻生育状況及び長期予報について

水稻生育進度は平均して1日～2日程度平年より早く、特に田植の早い圃場ほど、生育が進んでいます。長期予報は右の通りですが、早めの準備で、刈り遅れの無い様に、良質米生産に向けて、最後の仕上げに挑みましょう。

向こう2か月の平均気温は、高い確率50%です。

8月 平年に比べ晴れの日が多いでしょう。気温は高い確率50%です。

9月 天気は数日の周期で変わりますが、平年に比べ曇りや雨の日が多いでしょう。

園芸

南部営農センター 八坂 平林豊張

夏野菜の管理と秋野菜の圃場準備

高温干ばつの条件では、野菜類の生育にも影響が出ます。水やり、追肥、病害虫に注意して樹勢を維持しましょう。

盆明けからは秋野菜の播種、定植時期になります。計画的に畑の準備をして、良質な野菜を生産しましょう。

夏野菜の管理

- ・高温、乾燥条件が続くと根が傷みますので畝間に敷きわらをして、乾燥を防ぎましょう。
- ・大雨の降りやすい季節でもあります。大雨に対しては、通路や畝間に水が溜まらないように排水溝を作り、水はけがよくなるようにしましょう。
- ・収穫開始後は定期的に追肥を行い、樹勢の維持を心がけましょう。根が弱っていると土壌からの養分を吸収しにくくなるため、液肥の葉面散布を行うことも効果的です。
- ・高温期は害虫も発生しやすくなります。薬剤散布は、葉の裏側にいる害虫にもかかるように丁寧にいきましょう。



秋野菜の圃場準備

- ・早めに堆肥や石灰などの土壌改良剤を施用し、土とよく混和して団粒化を図り生産性を高めましょう。
 - ・排水が悪い圃場は定植前に、高畝・排水溝を掘るなどの排水対策を講じましょう。
 - ・どこに何を植える(播種する)か検討し、連作をしないように心掛けましょう。
→夏野菜と秋野菜との連作や、同じ種類(同科)の野菜の連作を回避してください。
- 例) アブラナ科: ハクサイ、キャベツ、ダイコン ナス科: トマト、ナス、ジャガイモ、ピーマン
マメ科: エンドウ、エダマメ、インゲン ユリ科: ネギ、タマネギ、ニンニク
- ・秋野菜の栽培は気温がだんだん下がっていく時期の栽培になり、播種(又は植え付け)時期が限られます。また、初期の栽培管理がその後の生育に大きく影響しますので、ゆとりを持って作業をしましょう。
 - ・高温期に作付が始まりますので、害虫による食害が予想されます。防虫ネット等を利用し、農薬のみに頼らない栽培に心がけましょう。

農薬の使用について

下記の注意点を遵守し、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してください。
- ・ラベルに記載されている使用倍率、使用時期、使用回数を守ってください。
- ・薬害を回避するため、日中の高温時より朝方の涼しい時間帯に散布してください。
- ・病害虫の薬剤に対する抵抗性発現を抑えるため、同一農薬の連用は避け、2種類以上の農薬を交互に使用してください。
- ・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してください。
- ・農薬散布後は防除記録に記帳し、記録が残るようにしてください。

生産資材店舗の定休日について

日頃は当JAの生産資材店舗をご利用いただき、誠にありがとうございます。
JAファーム大北南部店、中部営農センター資材店、北部営農センター資材店は、下記の日を定休日と致します。
ご迷惑をおかけ致しますが、よろしくお願い申し上げます。

定休日

8月16日(水)、8月23日(水)
8月31日(木)



えくぼ ACB通信



新規就農者激励会

アルプスファーマーズクラブ、北アルプス農業改良普及センターの主催で7月12日、「新規就農者激励会」が開かれ農家対策支援室も参加させていただきました。管内では10名の方が新たに農業を始められました。激励会および交流会では皆さんの農業に対する熱い思いを聞かせてもらいました。今後地域農業の担い手として活躍されるよう、JAとしても多方面でサポートできるよう活動していきます。



農業新時代へ向けて！

5月29日、大町市の窪田昭一さんの圃場にて、ラジコンボートによる初中期一発除草剤の農薬散布とドローンの試験飛行が行われました。ラジコンボートは水を多めに張ってからボートを走らせ、難しい狭い圃場も作業可能です。ドローンはGPSの搭載により安全性が向上しています。今後、農業分野で普及していけば農家の高齢化が進む中、作業の省力化が可能になるのではないかと期待しています。



ACBからのお知らせ



昨年に続き地域の活性化の一環として「第2回JA大北杯争奪学童軟式野球大会」を9月3日(日)に開催します。大北管内のチーム(昨年度参加チーム 5チーム)が参加する大会です。今年も大北産食材を使ったカレーを振舞いますので楽しみにして下さい。選手の皆さん熱いプレーを期待しています！



ACB無料職業紹介所

届出受理番号20-特-000062

●求人情報

加エトマト収穫

- ・作業場所／松川村
- ・雇用期間／8月25日位まで
- ・労働時間／5時～9時、16時～18時
- ・募集人員／2人
- ・賃金／時給1,000円

りんご葉摘み作業(4尺以上の梯子を使用)

- ・作業場所／大町市内(2か所)
- ・雇用期間／9月から
- ・労働時間／8時～17時
- ・募集人員／5人
- ・賃金／時給800円

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／楽しいことに縁がありそう。遊びや飲み会などに誘われたら、気軽にOKして出掛けてみては。旅行もラッキー

健康運／おおむね良好。まめに動けば、さらに快調に幸運を呼ぶ食べ物／インゲン



牡羊座

3/21～4/19

全体運／あれこれ考え過ぎてしまう傾向があります。悪いことを心配するより、プラス思考をした方が開運のきっかけに

健康運／リラックスを心掛けて、深呼吸が効果的。幸運を呼ぶ食べ物／イクラ



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。

いよいよ夏野菜の出荷もピークになってまいりました。こちらから出荷をお願いしながら同じ品目の野菜の出荷が重なってしまい、また自家栽培の野菜も収穫できるようになってきて、ご自分で栽培をされていない方には喜ばれることなのでしょうが、値段も安くしなければ売れない状況になってきています。可能ならば時期をずらして出荷をお願いしたり、新品種の野菜・果物の栽培に挑戦してみたり、特色ある加工品を開発してみたらどうかなど課題がたくさん出てきます。少しずつでも前向きに考え、わくわく楽しい直売所を目指していきたいと思います。

- 7月の状況: 月初めの大雨や猛暑がつづき、作物への心配がされましたが出荷には特に影響ないようでした。きゅうり・きゅうり・なす・ズッキーニなどの出荷が重なって、価格を下げたり、日にちが経過したため廃棄処分のもも多く出ました。県外の方に人気のブルーベリーが最盛期となり売り上げの上位を占めました。

松川村 アルプス一番・社直売

○あづみ病院前直売所10月まで出店
(毎週火曜日・金曜日10:30~13:00)

○お盆セール8/11(金)~8/16(水)
(セールの日程は変更する場合があります)

大町市常盤 ええっこの里

○お盆セール8/11(金)~8/15(火)
(8/16までお盆関連品陳列)

○週末セール8/25(金)~8/26(土)
9/8(金)~9/9(土)

FM会染店

お盆まつり(日程
決まり次第、新聞
折り込みチラシで
ご案内致します)

- これからの出荷最盛になる品目: とうもろこし、とまと、ミニトマト、オクラ、きゅうり、なす、ピーマン、ブルーベリー、もも、切花など

直売所イベントカレンダー

8月上旬から9月上旬までの予定です						8月12日(土)
						各店お盆対応
8月13日(日) 各店お盆対応	8月14日(月)	8月15日(火) あづみ病院前直売所	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金) あづみ病院前直売所	8月19日(土)
8月20日(日)	8月21日(月)	あづみ病院前直売所	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金) ええっこの里週末セール あづみ病院前直売所	8月26日(土) ええっこの里週末セール
8月27日(日)	8月28日(月)	あづみ病院前直売所	8月30日(水)	8月31日(木) アルプス一番・社・ええっこの里 PM休業	9月1日(金) あづみ病院前直売所	9月2日(土)
9月3日(日)	9月4日(月)	あづみ病院前直売所	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金) ええっこの里週末セール あづみ病院前直売所	9月9日(土) ええっこの里週末セール

8月11日(金)~各店 お盆セール・盆関連品対応: 8月31日(木)の午後は、棚卸しのため、アルプス一番・社・ええっこの里は休業させていただきます。

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 / 人との交流から幸運が、人間関係を広げるべく行動してみよう。付き合ったことのないタイプとも親しくなれそう
健康運 / 暴飲暴食になりやすいかも。自己節制を幸運を呼ぶ食べ物 / スダチ



双子座

5/21~6/21

全体運 / ささいなことでイライラしやすい時期です。笑顔を心掛けて。趣味などで1人の時間を楽しむと良い気分転換に
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

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)
8月13日(日)	○(アブロード1階)	○
8月19日(土)・20日(日)	—	○(県下統一ローン相談会)
8月27日(日)	○(アブロード1階)	○
9月10日(日)	○(アブロード1階)	○
9月24日(日)	○(アブロード1階)	○

お宅のホームタンクは 大丈夫?

古いホームタンクには
こんな心配も...

脚パイプや脚プレートのキズや変形は、地震が発生した場合には、タンクの転倒、灯油漏れの原因となる可能性があります。



油量計の
クスミ

内部の
サビ・ヘドロ

- タンク内にゴミ・ヘドロが沈殿(灯油が変質)
- 変質灯油の使用で、燃焼機器の故障原因に。

灯油ホームタンクの
お問い合わせは

南部燃料配送 TEL.21-1600
北部燃料配送 TEL.72-4777

長野県JAバンク

一緒に出かけ! 8.31 thuまで

夏のキャンペーン

Present [1~3のチョリスグッズがひとつもらえ!]



No.1 東急ハンズとコラボ
チョリス
クーラーバッグ



No.2 ロフトとコラボ
チョリス
フロストポーチ



No.3 東急ハンズとコラボ
チョリス
タンブラー

期間中、定期貯金(期間1年以上・10万円以上)の新規お預け入れ、定期積金(掛込総額12万円以上)の新規ご契約、または各種ローンの新規ご契約の方に、いずれかひとつ(※)プレゼントします。詳しくは、お近くのJA窓口へ。

※商品はなくなり次第終了とさせていただきますので、ご了承ください。

※「クーラーバッグ」「フロストポーチ」につきましては、ともに先着400個限りさせていただきます。

介護職員初任者研修 受講生募集!!

北アルプス医療センターあづみ病院はJAあづみ・JA大北と共催で平成29年度の介護職員初任者研修の受講生を募集します。

あづみ病院や近隣介護施設などで8月~11月までの3カ月間、研修を行い介護の基本的な知識や技術を身につけていきます。介護福祉士の資格を目指す方はもちろん、家庭内の介護にも活かせる「介護職員初任者研修」を受講してみませんか!

【募集要項】

1.研修期間

平成29年8月22日(火)~平成29年11月28日(火)(毎週火曜・金曜日)

2.研修カリキュラム

○講義:演習118時間 ○実習:12時間 ○修了評価試験:1.5時間

3.研修場所

- (1)講義・演習……あづみ病院 会議室
(2)実 習……①介護実習(①のうち1か所にて実習)
・特別養護老人ホーム高瀬荘
・みとろクリエイト びすたりライフ
②訪問介護同行訪問(②のうち1か所にて実習)
・JAあづみ指定訪問介護事業所
・JA大北指定訪問介護事業所

4.受講資格

- ・全課程を受講できる者 性別は不問
- ・原則55歳迄(但し、受講意欲と就業意欲があると認めた場合は、その限りではない)

5.受講料

40,000円(消費税込み、授業料、実習費、テキスト代含む)

※開講式当日にご持参ください

6.定員

15名(定員になり次第締め切らせていただきます。但し定員が5名に満たない場合は開講いたしません)

7.募集締切

平成29年8月15日(火)正午

お申込み・お問い合わせは

JA長野厚生連
あづみ病院 企画管理課

JA大北ふれあい課
福祉・介護サービス担当/田中

☎0261-62-3166 ☎0261-21-1700

まで、お気軽にご連絡ください



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 行動力が高まる兆し。過去に駄目だったことに再挑戦すれば、リベンジできる可能性が大。攻めの姿勢で動いて

健康運 / 良質な睡眠を取ることで体調に好影響が
幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 落ち着いた気分で過ごせる期間。プライベートの充実にも励むと、手応えを感じられるはず。習い事も好結果に

健康運 / 軽体を動かせば運氣アップできそう
幸運を呼ぶ食べ物 / マツタケ

知って納得JA

—協同組合の力—

Q 協同組合の組合員組織って何？

A 目的を同じにする組合員が集まって活動することで、願いを実現するための組織です。

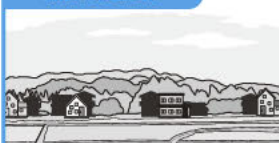
JAには、さまざまな組合員組織があります。住んでいる地域ごとの「集落組織」、トマトやキュウリなど品目ごとに生産者が集う「作目別部会」、農業を担う青年たちで構成する「青年組織（JA青年部）」、くらしを豊かにする「JA女性組織」、年金や共済などのJA事業を利用する組合員の交流を目的とする「事業機能別組織」などです。

JAは思いや願い（課題やニーズ）を共有する組合員が集まってつくる協同組合ですが、組合員はそれぞれ性別や年齢などが異なり、思いや願いもさまざまです。そのため、組合員の中で思いや願いが近い人々が集まって組合員組織をつくっています。

組合員組織は、JAの事業と運動の中心的な役割を果たしています。
（監修＝広島大学 助教 小林元）

主な組合員組織の種類

集落による組織



地域ごとに組織された地縁的な組織です。

農家組合や農事実行組合等、さまざまな名称で呼ばれています。集落単位の共同体が、ほぼそのままJAの組合員の基礎的な組織になっています。

作目別生産者による組織



農作物の種類ごとに、その生産者が結集する組織です。

地域によって異なりますが、稲作、野菜、果樹、花き、養豚、酪農等の作目ごとに部会があり、生産・販売、技術の向上に取り組んでいます。

青年、女性による組織



青年、女性の組織です。

農業を担う青年たちで組織するJA青年部および、農業の担い手としてだけでなく、生活においても多くの役割を果たしている女性たちで組織するJA女性組織です。

事業利用者による組織



JAの事業を利用する人たちの交流を目的とした組織です。

健康・福祉など生活に関する事業を利用する人を対象にした生活班のほか、年金友の会、共済友の会等があります。



耕そう、大地と地域の未来。



(株)JAオート長野 8月のおすすめ

新しい軽トラックの使い方

マルシェ／カーゴBOX「Lanps」新発売

399,600円から（税込）



マルシェ

日差しや、雨の心配を軽減します。マルシェLanpsで売上向上！「あなたのセンスで素敵なお店創り」をお手伝いさせていただきます。



カーゴBOX

デリケートな農産物の運搬に、雨・風・日光から生産物を守ります。また、従来のカーゴBOXと比較すると、荷物の積み下ろしが非常に楽になりました。



窓・バックカメラ／モニター等オプションがございませう。詳細は、スタッフまでお問い合わせ下さい。



新車でLanpsをご購入の6年リースの場合

頭金なし／72回 [月額リース料] 28,404円（税込）（残価148,000円）

JAサンバー（TR2BSJA）：エアコン／パワステ／SMT／Lamp／バックカメラ／モニター／スタッドレスタイヤ自動車検／重量税／自賠責保険／車検2回／点検9回／オイル交換5回／オイルフィルター交換2回を含みます。

お問い合わせ

JA大北オートバル
北部センター TEL 72-3920

JA大北オートバル
南部センター TEL 23-7205



蠍座

10/24～11/22

全体運／ちょっとした変化でつきを呼び込める気配。いつもとは違うことを意識してみよう。部屋の模様替えも良い刺激に

健康運／血行促進が健康の鍵。運動を楽しんで幸運を呼ぶ食べ物／ゴーヤー



天秤座

9/23～10/23

全体運／物事の優先順位を間違えやすい暗示。やるべき作業を後回しにしないよう、ご用心。気晴らしには足湯がベスト

健康運／食生活の質向上が大事。運を呼べるはず幸運を呼ぶ食べ物／シソ

「腹膜透析」って なんですか？

人工透析室 平林 美喜子

慢性腎臓病（CKD）は徐々に進行する病気です。腎臓の状態によりステージ分類され、それぞれの時期に合わせた治療が行われます。当院の腎臓外来でも大勢の方々が通院しています。腎臓の働きが衰え、体内から老廃物や余分な水分を除去できない末期腎不全になると、腎臓の代わりに腎代替療法（透析療法と腎移植）が必要となります。

透析療法には血液透析（HD）と腹膜透析（PD）があります。当院はどちらの療法も行っています。今回は「腹膜透析（PD）」の紹介をします。

腹膜透析は、体の中の腹膜を使って老廃物や余分な水を除去する透析方法です。お腹に埋め込んだ細い管（カテーテル）を通して、度に1.5〜2.0リットルの透析液を出し入れするこ

とで、体外に老廃物や余分な水分を排出します。腹膜透析には日中に数回透析液を交換する方法

（CAPD）と、夜間寝ている間に機械を使って自動的に行う方法（APD）があります。在宅治療のため通院の負担が少なく、生活面、身体面ともに、時間的な自由度が高く、仕事、趣味、旅行など透析導入前と変わらない生活を送ることが出来ます。

当院では現在、60代から80代の方が通院しており、全員の方が夜間就寝中に自動で透析液交換ができる自動腹膜透析（APD）を選択されています。

① 腹膜透析は身体にやさしい療法です。その理由として、血液透析のように透析専用針を腕に刺す苦痛がない。

② 毎日緩やかに透析を行うので、腎臓の働きに近く体に負担が少ない。

③ 腎臓の残存機能が保たれ、比較的たくさんの尿

量が確保できる。

④ 透析不足の症状がなければ、透析量も必要最小量でよい。などが挙げられます。

②④の理由から高齢者、特に後期高齢者に適しているといえます。また、患者さんと家族が一緒に取り組むことで絆が深まったり、機器の操作を自身で行うため、認知機能の維持にも役立つと考えられています。

今後家族の負担を軽減するため介護保険による社会資源活用や社会全体の腹膜療法の理解と受け入れ施設の拡充など「支える医療」の需要がさらに増してくると考えられます。

当院も腹膜透析普及活動に努めながら、患者さんの状況に合わせた支援提供を目指しています。

通院患者さんの感想

● Aさん 62歳 女性

「腹膜透析歴3年」
（腹膜透析を選択してみてどうでしたか）

「両方の話を聞いて仕事を続けていくためには良かった。」

「仕事家事をするには良かった。」

（手技、操作はどうですか）

「あまり考えずに腹膜透析を選んだ。」

「最初は覚えるのが少し大変だったけど、慣れてしまえば大丈夫。」

● Bさん 83歳 男性

「腹膜透析歴2年」

（腹膜透析を選択してみてどうでしたか）

「病院に来るのが4〜5週に1回でいいので楽。」

「血管がボロボロで血液透析が困難だったので腹膜透析で良かった。」

（手技、操作はどうですか）

「毎日のことで大変。負担はあるが慣れてしまえば問題ない。」

「業者さんのサポートが24時間あり安心。」



CAPD



PAD



Bさん親子



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 大胆な発想が幸運を引き寄せるポイント。未体験ジャンルでも意欲的にぶつかってみて。前向きにアクションを
健康運 / スポーツで心身のシェイプアップが可能
幸運を呼ぶ食べ物 / ナス



射手座

11/23~12/21

全体運 / 自分の意見や考えに固執しやすくなる傾向が。周囲の言葉には謙虚に耳を傾けて。開運には和風のもの
健康運 / ストレスを感じがち。小まめに発散して
幸運を呼ぶ食べ物 / スルメイカ

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】

もうすぐ夏休み!アルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、「夏のアルプス大冒険〜ずぶぬれ覚悟!サマースブラッシュ!」を開催中。北アルプスの清流・乳川での川遊び「スブラッシュ・リバー」や、家族で楽しむオフロード体験「MTBパーク」など、自然の中で思う存分遊ぶことができます。その他、森の体験舎では夏休みの工作応援プログラムも実施中。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

ツリーイング&リバージップライン

小さなお子さんから大人まで、ロープを使って簡単に木登りが楽しめるツリーイング。今回は、乳川の対岸へロープを張って、川の上を滑空する「リバージップライン」も楽しめる特別プログラムです。

- 期 間／8月12日(土)・13日(日)
- 時 間／①10:00～、②11:00～、③13:00～、④14:00～、⑤15:00～
- 場 所／河畔広場 ■対 象／4歳以上
- 受 付／当日受付 ■定 員／各回10名
- 参加費／1,000円



リフレッシュの森ウォーキング

自然体験ゾーンに入ることができる特別なガイドツアー。野生動物のフィールドサインを観察できるかも。

- 期 間／8月12日(土)・13日(日)
- 時 間／①10:00～、②13:00～(約4km、所要時間2時間、途中離脱不可)
- 場 所／リフレッシュの森・溪流エリア
- 定 員／各回先着20名
- 集 合／インフォメーションセンター
- 参加費／無料(別途入園料が必要)

自転車安全スキル教室

4歳から小学3年生までの自転車に乗れる子どもを対象とした「乗車体験」を中心に、「操作技術」および「安全意識」の向上を目的とした教室です。

- 期 間／8月26日(土)
- 時 間／①10:00～、②11:30～、③14:00～、④15:30～(各1時間)
- 場 所／マウンテンバイクパーク
- 対 象／4歳～小学校3年生までの自転車に乗れるお子様
- 定 員／事前受付 各回先着10名
(定員に満たない場合当日受付あり)
- 参加費／無料(別途入園料が必要)
- 主催・申込／日本キッズバイク安全普及推進協会
(TEL:03-6435-4374)



【予告】

フィッシングガーデン

北アルプスの溪流で本格釣り体験。道具はすべてレンタルで手ぶらで溪流釣りを楽しみいただけます。釣ったニジマスはその場で塩焼きに!

- 期 間／9月2日(土)～24日(日)の
土日祝日 ※増水時中止



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 / 小さなミスにクヨクヨしやすい。気持ちを大きく持って、迷ったら信頼できる人に相談に乗ってもらおうと。
健康運 / 疲労蓄積はNG。適宜、解消する工夫を
幸運を呼ぶ食べ物 / スキーマニ



水瓶座

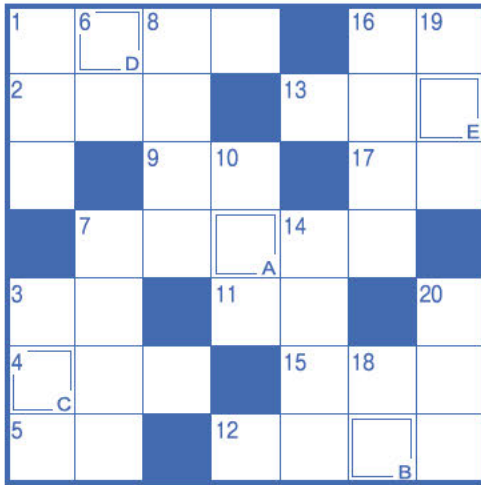
1/20～2/18

全体運 / 物事を邪推するなど、うがった見方になりがち。周囲と不協和音を奏でやすいので注意。素直さを大切に
健康運 / 運動不足解消が必要。意識して動くこと
幸運を呼ぶ食べ物 / カボス



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 エジプトを流れる大河
- 3 品物をしまっておく建物
- 6 ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえば
- 7 山伏が吹き鳴らす物
- 8 えびす様が持っている道具
- 10 手の指を握り込んで作ります
- 14 立ち上がって膝の——運動をした
- 16 水を入れて植物への水やりに使います
- 18 面取りをして落とす物
- 19 首の長い動物
- 20 芋がらともいう食材

●ヨコのカギ

- 1 陰暦9月の異称
- 2 船が停泊するときに下ろします
- 3 青く晴れ渡るもの
- 4 口に水を含んでガラガラガラ
- 5 出会った瞬間に落ちることも
- 7 リスが餌を詰め込むところ
- 9 漢字で書くと雑魚。取るに足らないもののこと
- 11 量より重視されることもあります
- 12 角度を測るときに使います
- 13 一番近い所。——の駅まで徒歩3分だ
- 15 目で見える範囲のこと
- 16 ——外れの花が咲いた
- 17 ——を天に任せて勝負した

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/8月31日必着

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

62

●7月の答え

ホウセンカ



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!!

◎九州地方の災害はテレビで見てもビックリしました。でも他人事ではないと思います。小谷村も20年前大雨災害に遭っているから、あの頃は10代でまだ何も出来なかつたけど今は消防団員だから少しは自分にも出来る事があるはずと考えさせられます。小谷村 30歳代 男性

◎編集より/災害は恐ろしいですね。日頃から避難セットなどの準備や避難場所の確認をすることが大事だとつくづく感じます。少しでもはやく復興できるように自分たちの出来ることで支援していきたいです。

◎毎日なす、きゅうり、トマトを収穫しています。水々しいきゅうり、甘いトマト、採れたてで漬けたナスの漬物のおいしいこと。これがあるから野菜作りは暑くてもがんばれます。池田町 60歳代 女性

◎編集より/採れたての野菜はおいしいですよ。手をかけて育てるほどおいしさが増す気がします。そう考えると改めて食の大切さを感じることが出来ますね。

◎りんごの摘果作業を終わらせ今、北アルプス国際芸術祭巡りにいます。頭が堅くなっている私には、どうも「ホー」と驚くばかりです。鑑賞者の顔が、大町の自然、歴史のある町並みなど感動しています。大町市 70歳代 女性

◎編集より/個性的な作品が大町市内各地で展示されていましたね。また多くのイベントも開催され、いつもとは違う町並みなどの雰囲気を楽しむことができた2か月間だったと思います。



今月の表紙

撮影データ

- 撮影日/2016年8月25日
- カメラ/Nikon D500
- レンズ/16-80mm f2.8-4

松川村 西原

天然の鈴虫が生息する松川村。お盆が過ぎ、暑さも和らぎ、穂穂の色が次第に変わっていく。



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。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

メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

◎今年は空梅雨? 野菜の熱中症対策も大変です。「早く大きくなれよ」と声をかけながら水遣りをしています。勿論私自身も熱中症対策としての水分補給に心がけています。大町市 70歳代 男性

◎編集より/当管内も北部では大雨、南部では雨不足と不安定な天気が続いていますね。野菜の管理も大事ですが、それを管理する生産者の皆さんも体調管理には気を付けてください。



りんご娘

大塚 裕華さん (26) 白馬村瑞穂



～今できることにベストを尽くす～

●仕事は

白馬村の白馬観光開発で営業をしながら白馬村スキークラブに所属し、クロスカントリースキーの選手として活動しています。兄の影響を受けて小学生からはじめたこの競技を続けていきたいと思いが強く現在の会社にお世話になっています。競技活動を支援していただいているのでとても感謝しています。

●農・食に対する思い・イメージは

数年ほど前から食事には気を使っています。特に地産地消を意識し、最近では地元で採れた旬の野菜などをよく食べるようにしています。そういった野菜を生産してくださる農家の皆さんには感謝しています。

●休日・趣味は

練習や大会は個人競技ですので孤独を感じる場合があります。休みの時は、旅行に行って現地の方々と話をしたり、雄大な景色を見たりすることで身体的にも精神的にも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

自然を大切に人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

今年はケガをしてしまい3月に白馬村で開かれた冬季国体に出場することができませんでした。様々な方にお世話になり申し訳なかったのですが、今年はケガで休んだ分を「頂いた一年」と思い、競技に復帰できるよう頑張りたいです。自分が今できることにベストを尽くし、応援してくださる方にはその結果をスキーで表現していきたいと思っています。

信鮮、信旬、キャンペーン

実施中

「2017信鮮!信旬!キャンペーン」とは、「地産地消は正しい」「地産地消はおいしい(うれしい)」ことを体験し、地元農畜産物の魅力を再発見するキャンペーンです。県内JA農産物直売所などでは試食イベントを開催しています。

信じられる新鮮さだから信鮮! 信じられる旬だから信旬!

信州で作られ育ったおいしさは、信州で食べると、ますますおいしい。地産地消って、うれしいです。

JA大北では農産物直売所「ええっこの里」「アルプス一番直売所」・「社直売所」等でキャンペーン実施中です。

理事会

7月19日開催

報告事項

専門委員会報告、6月末事業実績、6月末組合員新規加入状況についてCCS定期確認結果について、体制整備モニタリング報告について、第1四半期中決算監事監査報告について、貸出金利の改定について、はくばSPF豚農場「第1回臭気調査結果」及び「第2回臭気調査実施」について、色彩選別機使用時の口縫い料金の設定について、生産資材店舗の農閑期定休日設定について、平成29年度感謝祭開催要領(案)について、非常勤役員研修(前期)の開催について、主要会議行事について、その他

付議事項

- (1) 平成29年度上半期決算見込みと夏期一時金の支給について
 - (2) 固定資産取得(計画内)について
 - (3) 貸出先について
- その他事項

ざんせつ

7月22、23日に白馬村のクロスカントリー競技場スノーハープで行われたクロスカントリー大会に参加しました。1人4キロ走り、4人でたすきをつなぐ駅伝の部に出場しましたが、上り下りのアップダウンが激しく、普段平地ばかり走っている私にとっては厳しいものがありました。道中の応援もあり無事に完走できました。道中、やっぱり体力不足を感じますね…。

来年は今年を超えられるように頑張りたいです!

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。



ミートソーススパゲッティ



●作り方

- ① 玉ねぎとピーマンは粗みじんにします。
- ② トマトは皮と種を取り除き、粗みじんにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を加え中火で炒めます。
- ④ 玉ねぎの色が変わってきたら挽肉を加え、ほぐしながら炒めます。
- ⑤ 挽肉の色が変わったら②、トマトジュースを加えます。
- ⑥ ⑤の汁気が半分程度になったらコンソメを加え弱火で煮込みます。
- ⑦ 汁気がほとんどなくなったら塩・こしょう、砂糖を加え味を調えます。
- ⑧ スパゲッティ、ブロッコリーはそれぞれ茹でます。
- ⑨ 茹でたスパゲッティを皿に盛り、⑦のソースをかけ、ブロッコリーを添えます。

●材料(2人分)

牛豚合びき肉 … 200g	オリーブオイル … 大さじ1	固形コンソメ … 1個
玉ねぎ … 1/2個	トマトジュース … 1/2カップ	スパゲッティ … 2人分
ピーマン … 1個	砂糖 … 少々	ブロッコリー … 適量
トマト(完熟) … 2個	塩、こしょう … 各適量	

一口メモ

夏野菜の代表格といっても過言ではない「トマト」。トマトの皮の赤い成分は「リコピン」。がんを予防する働きがあると注目されています。トマトが取れすぎたしまったらミートソースやトマトソースにして冷凍庫へ。肉や魚、卵料理にもお使いいただけます。また、ヘタをとり除き、丸のままポリ袋に入れ冷凍しても。凍ったまま水につけ、指でこすると簡単に皮がむけるのでお料理に最適です。そのまま食べる場合は半解凍程度でどうぞ。

はんぺんのゴーヤチャンプル



●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、中の種と綿を取り、3ミリ厚さの半月薄切りにし、塩を振り軽くもんでおきます。
- ② はんぺんは縦半分に切り、食べやすい大きさの短冊切りにします。
- ③ 卵は顆粒だしを加えよく混ぜ合わせ、②のはんぺんと和えておきます。
- ④ フライパンにごま油、ツナ缶を汁ごと入れ火にかけ、ツナ缶をほぐしながら炒めます。
- ⑤ ④に①を加え炒め合わせます。
- ⑥ ゴーヤに火が通ったら③を回し入れ、大きく混ぜるように炒めます。
- ⑦ 卵が半熟程度になったら鍋肌からしょうゆを加え、サッと炒めます。

●材料(2人分)

ゴーヤ … 1/2本	ツナ缶 … 1缶
塩 … 適量	ごま油 … 小さじ1
はんぺん … 1枚	顆粒だし … 小さじ1/2
卵 … 1個	しょうゆ … 小さじ1

一口メモ

ゴーヤはビタミンC、カリウムを多く含みます。ゴーヤのビタミンCはきゅうりやトマトなどの夏野菜よりも多く含まれています。また、ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強く、炒め物などに向いています。夏バテ予防、疲労回復にどうぞ。

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。

TEL.0261-26-3300

◎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。◎小規模葬(30人まで)対応いたします。

■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。