

だいほく

February 2018 No.635 **2**

Monthly PickUp

【だいほくホットライン】

寒さを活かした伝統食「凍り餅」作り／非常食や離乳食としても

日本農業賞 長野県代表にライスファーム野口

県知事賞などを受賞

雪中キャベツ出荷本格化

小谷村冬の特産品

【特集】

『家の光』であなたと家族の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!

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

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」



寒さを活かした伝統食「凍り餅」作り 非常食や離乳食としても

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日から始まっています。

凍り餅部会（栗林みち子会長…25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、長方形に切り分け、和紙で包んで5〜10個をひもで一連にする作業を日中に行います。連にしたモチは3日ほど水に浸し、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、昼間の暖かさで溶ける行程を繰り返しながら徐々に乾燥させるのが生産で重要な点です。

凍り餅の種類は白餅のほか、ヨモギ、しそ、の3種類。食べ方は、水に浸し戻して食べたり、揚げたりして食べる他、非常食や、モチ米本来の自然な甘さがあるため、離乳食としても

親しまれています。栗林会長は「天候やベテランの農家の知恵を借り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月中旬から再開オープンします。凍り餅は袋なし10個1連で1,000円（予約は900円）で販売します。予約は2月下旬までです。

凍り餅予約は同直売所「かたくり」
fax 0261・23・3719。





日本農業賞 長野県代表に ライスファーム野口

県知事賞などを受賞

第47回日本農業賞長野県代表の表彰式が1月12日、長野市のJA長野県ビルで開かれ、全国審査へ推薦した個別経営の部の(有)ライスファーム野口(大町市平)が県知事賞などで表彰されました。JA長野中央会とNHK長野放送局が主催。

同法人は平成16年に設立。昭和61年から水田の圃場整備が開始された大町西部地域で水田圃場整備事業に

取り組んだ集団転作組合や機械利用組合が母体の集落営農組織から生まれた法人で、県内初の特定農業法人です。受賞は水稲の直播栽培や無人ヘリコプターによる生産方式の合理化、生産規模の拡大等に伴う経費の比較分析による経営の合理化で省力、低コスト化を図る一方、地域の高齢化や後継者不足で耕作できなくなった農地を集めて作業受託を担うほか、平成23年に直売所と食事処「高瀬川」を開店し6次産業化への取り組みが地域農業の維持、活性化に大きく貢献している点が評価されました。設立時は水稲70ha、大豆、ソバ合わせて計89haの経営でしたが、平成28年度には水稲123ha、大豆11ha、ソバ62ha、小麦6haの計202haに拡大しています。表彰式で福島俊代表取締役は「今回の受賞を励みに今後も強い農業、賢い農業、攻める農業を目指して努力していきたい」とあいさつしました。

雪中キャベツ出荷本格化

小谷村冬の特産品



小谷村で冬季の特産品「雪中キャベツ」の収穫、出荷が本格化しています。近年は降雪が遅く収穫開始は年明けだったが、今期は12月中旬の降雪で、小谷村や当JA、生産者など7個人・法人で作る「信州おたり雪中キャベツ生産組合」は独自基準に照らし、出荷解禁を決め、昨年12月26日から出荷を始めています。

雪中キャベツは収穫期を真冬に合わせて根を付けたまま雪の下で育て

ています。零度前後に保たれると甘味が増します。豪雪地帯の村の冬の特産品として人気があります。同生産組合の小池利治組合長は「今年はおぶりだが、結球も良く甘さもある良いキャベツになっている。ブランド力を生かして販売していきたい」と強調しています。約2,800玉を栽培する北小谷地区の李平耕作組合の見田勇治さんは「大き過ぎず消費者が取り扱いやすく、いい品質の球になった」と話しています。収穫は2月末までを見込んでいます。道の駅小谷やおたり名産館、ヤマザキショップJA大北おたり店、白馬村のAコープ白馬店、一部スーパー、JA直売所などで販売しています。





米粉と小正月行事で食育体験

小谷保育園

小谷村の小谷保育園は1月16日、小正月の行事「繭玉」づくりと米粉のおやき「おしんこ」作りを体験しました。当JAの千國日出子理事と、同園元園長の今井勇子さんを講師に年中園児11人が、地域の伝統行事に触れました。「繭玉」について千國理事は「昔は養蚕で繭の白い糸で服を作っていた。お米も作っていたので、繭とお米がたくさん採れるようにと願ってつくったもの」と話し、園児たちと米粉

をお湯で練り、繭の形に丸めたものを蒸して、水木の枝に差し込みました。「もち米みたいな匂いがして美味しそう」などと話し、賑やかに飾り付けていました。園児たちは「さらさらしている。気持ちいい」と話し、水で練って広げた米粉の皮に、こしあんを入れ、



蒸したあと、さっそく口の中に入れて「おいしい」と喜んでいました。



野菜生産販売反省会開く

昨年の実績・課題を振り返る



当JAと当JA南部野菜協議会は1月16日、平成29年度野菜生産販売

反省会を大町市の本所会館で開きました。反省会には大町市や池田町、松川村などの農家16人が参加。西山重廣協議会長は「昨年度の課題等を確認し、今年も大北産の野菜は良品と言われるような野菜の生産をしていきたい」と話しました。北アルプス農業改良普及センターやJA営農指導員から平成

29年度のアスパラガス、白ネギ、キュウリなどや業務用野菜など重点品目の取り組み実績・生育概況、平成30年度の生産へ向けた課題について説明がありました。また取引市場の担当者との意見交換も行いました。平成30年度は野菜など園芸品目の生産量・生産面積の拡大を目指し、目標販売額は約1億2500万円としています。当JAの窪田義雄常務は「今後も農家所得増大に向け、JAとして徹底した指導や生産資材面などしっかり支援していきたい」と呼びかけました。



ブルーベリー剪定講習会開く

ときわ支所ブルーベリー部会

当JAときわ支所ブルーベリー部会の剪定講習会が1月17日、大町市常盤の農産物直売所かたくり横の園で開かれました。南部営農センター営農指導員と北アルプス農業改良普及センター技術員を講師に部会員7人が参加。参加者はそれぞれの講師から成木の管理として「混み合った古い主軸枝の間引き剪定を基本になるべく

内側に伸びた枝を剪定し、花のつき方、実のつき方、枝の伸びる方向など、収穫しやすいなど将来の栽培を見越してほしい」と剪定の仕方や管理手法を学びました。





育てた無農薬米、福祉施設に寄贈 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を目的に開く安曇野まつかわ農業小学校は12月18日、松川小学校の児童が育てた米を村内の福祉施設へ寄贈しました。3年生約80人の児童が無農薬

で栽培した「コシヒカリ」70キロを村内6カ所の施設へ贈りました。児童と同センターの職員が施設を訪れ、2キロ袋に入った白米を渡しました。児童たちは「ぼくたちが育てたお米です。皆さんでおいしく食べてください」と

声を掛けながら、施設利用者に米袋と手紙を手渡しました。利用者は「毎年ありがとうございます。みんなでおいしくいただきます」と話しました。寄贈された米は、各施設の昼食などで利用者に提供されました。



正月にちなんだ「繭玉」飾り

小谷地区の支所・センター

小谷村の当JA各支所・センターでお正月飾り「繭玉」が飾られ、支所・センターを訪れる人を楽しませました。飾られている繭玉は当JAの千國日出子理事と職員、女性部員らが作ったもの。白い繭玉の他にトマトやきゅうりなどの野菜をかたどったものも飾られていました。また支所を訪れた人も繭玉の飾りつけを行い、実際に試食も行い

ました。おたり支所の上川真一所長は「この季節の風物詩として、支所を訪れる人に季節を感じてほしい」と話していました。



冬期はつらつ講座開催

体操や葬祭について学ぶ

当JAは大北管内の中高年者を対象としたはつらつ講座の冬期講座(全3回)を11月7日、12月

14日、1月19日に開きました。1回目の講座ではスポーツ吹き矢などのニュースポーツ、2回目には健康寿命を延ばす座ったままできる体操「のびのびゴム体操」、最終の3回目にはJAホールおおまちで家族葬について話を聞きました。





ジュース用トマトの生産振興大会 生産拡大し所得増大につなげる

当JAは12月21日、ジュース用トマト生産振興大会を大町市の本所会館で開きました。大会には、同市や松川村などの生産者14人が参加。当JA営農指導員が29年度の生産状況と30年度の課題を説明し、「個人の収量格差が大きい。それを埋められるように、畑の排水対策など基本的な栽培管理の徹底に努めてほしい」と指摘しました。契約先の飲料メーカー、ゴールドバックの担当者は、推奨するジュース用トマトの品種を説明。県野菜花き試験場の研究員が、栽培技術向上対策を話しました。生産者からは

「新規の生産者を中心に、技術的に細かい指導がほしい」といった声が上がりました。当JAの窪田義雄常務は「水稻にプラスして園芸作物の振興をしている。栽培に取り組んでいる生産者の皆さんには、今年の反省を踏まえて来年の生産につなげてほし



い」と話しました。



今年も各支所で初貯金

JA大北だるま貯金

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「戌」の置物などを配りました。多くの組



合員・地域のみなさんに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



郷土料理やしょうまを作る

女性部おたり支部

女性部おたり支部は12月6日、郷土料理やしょうまを作る講習会を当JAおたり支所調理室で開きました。講習会には部員11人が参加。同支部の相澤緑子部長を講師にスイカと花の絵が入ったやしょうまの作り方を学びました。特に花は花びらの部分や茎の部分などをすべてパーツで分けて作るので、全て組み立ててから柄がくずれないように細かくのばすのに苦戦し

ていました。参加した部員は「完成して切る瞬間までうまく柄になっているかが分からない。同じ柄でも人によってちよつとずつ異なるのがおもしろい」とお互いに出来栄を確認していました。



❄️ 女性部通信

石鯰を綺麗な花に 女性部中土支部



女性部中土支部は1月17日、当JA中土支所で固形せっけんを削って作る「ソープカービング」を学びました。安曇野市にあるアトリエホワイトローズの小林昭子さんを講師に13人の部員が参加。ソープカービングは、カービングナイフ

と呼ばれる細身の専用ナイフで固形石鯰を花などの形に削り、香りなどを楽しむもの。女性の間で人気のある手芸の一つで、今回はイチゴの香りと色をした石鯰を使い、ダリアの形に削る手法を学び、仕上げにビーズなどの装飾を付けました。部員らは「きれいにできた。形もきれいで香りもよく、玄関などに飾ってみたい」と話していました。



❄️ 女性部通信

正月用の洋風フラワーアレンジメント学ぶ 女性部ときわ支部

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営農センター2階会議室で開きました。同女性部員の娘でアレンジメントの資格を持つ広川祥子さんを講師に、部員9人が参加。今回は長持ちする洋風アレンジメントで、ラン科のデンファレ、

ユリなど花のほか、正月用として松の枝を使い、オアシスに差し込む手法を学びました。受講した部員は「洋風だが正月用として華やか。きれいにできたと思う。日持ちする花を使っているので冬場も楽しめる」と話していました。



❄️ 女性部通信



鍋を使った料理を学ぶ 女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は1月17日、鍋メーカーのエークックの鍋を使った料理講習会を当JAときわ支所で

開きました。この日はエークック株式会社の太田昭さんを講師に簡単でおいしい炊き込みごはんや唐揚げ、旨味を逃さない温野菜などの作り方を学びました。参加した部員らは「おいしい」と試食しながら、作り方の質問や鍋の特徴について質問していました。

❄️ 女性部通信

多彩な「手まり」づくりに挑戦 女性部平支部

女性部平支部は12月16日、1月18日、1月29日の3日間、平支所旧生活店舗で、手まり作り講習会を開きました。延べ26人が参加。部員が講師となり、発泡スチロールのボールにちり緬などの古着や布4色を型取り、ボールに付けた切込みに布を埋め込んで

いく手法を学びました。3日間で1人3個を作った部員らは「色の組み合わせを考えたり、他の部員の作品を見て参考にしたり楽しい手芸」と話していました。



平成30年度「第3期大北園芸セミナー」 受講者募集!!

大北の風土を活かした野菜・花き栽培をやってみませんか!

直売所で人気の野菜や花き栽培を学ぶセミナーを下記により開催します。

基礎知識を学び、稼ぐ園芸にチャレンジ!!お申し込みをお待ちしています。



第3期大北園芸セミナーカリキュラム

回	月 日	内 容	講 師
1	4月中旬	開講式、オリエンテーション 園芸作物の推進方針、園芸品目栽培における土づくり 野菜・花き栽培の基礎、直売所で注目される品目等	普及センター JA 外部講師
2	4月下旬	露地花き類(アスター・ヒマワリ)の播種 農業機械の安全点検・適正使用・農作業安全	
3	5月下旬	野菜(果菜類)・花き類の定植	
4	6月中旬	野菜(果菜類)の仕立て方・花き類の栽培方法	
5	7月上旬	野菜・花きの病害虫の実際と防除のポイント	
6	7月下旬	農薬の適正使用・秋野菜栽培のポイント	
7	9月中旬	ハウスを利用した冬季の野菜栽培、土作り・土壌分析結果について、 越冬野菜の定植、野菜の貯蔵方法・修了式	

※カリキュラムは、諸事情により変更することがあります。

受講の
申込み先

北アルプス農業改良普及センター TEL 23-6543 FAX 23-0706

大北農業協同組合 営農部 TEL 22-1842 FAX 23-3001

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:TEL 75-2180

池田:TEL 62-6430・小谷:TEL 82-2042)

申込み
締め切り

平成30年3月16日(金)



きりとり線

「第3期大北園芸セミナー」受講申込書

平成30年 月 日

氏名(ふりがな)	()
住 所	〒 TEL FAX

注) 個人情報は講座にのみ使用します

平成30年度「第4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～第3期生、合計65名の受講者があり、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回の講座を開設します。定年退職後の就農者、意欲ある農業者、Iターン・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とする講座です。希望者は3月16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：北アルプス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	講師など
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月中旬	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	6月上旬	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	立茎方法、病害虫防除、倒伏防止のための管理（ネット、マイカー線の設置）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	8月中旬	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・修了式	施肥、除草、灌水、病害虫防除など	

※受講料は無料ですが、参加交通費や視察研修の参加費（昼食代）は受講者負担となります。



受講の
申込み先

北アルプス農業改良普及センター TEL 23-6543 FAX 23-0706
大北農業協同組合 営農部 TEL 22-1842 FAX 23-3001
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:TEL 75-2180
池田:TEL 62-6430・小谷:TEL 82-2042)

きりとり線

第4期「アスパラガスセミナー」受講申込書

平成30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 (有の場合面積 a)

注) 家庭菜園の方は除きます、個人情報講座にのみ使用します

地域が元気 Family Magazine

家の光

February 2018

2

(暮らしのすすめ)
福を呼ぶ
春の種
プレゼント

やさしいハンドメイド(監修)
余り布で作る
あったか腰布団
自分を肯定できる喜び
高橋一生さん

知症と
できる

力で
農業
域に
かったら
しズが考える

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。

代のみなさんに、そう思っただけのよう、『家の光』は「食と農」
みんながつながることで、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
- 教えて
暮らしのマエストロ



家の光家計簿で
貯蓄効率アップ!

【活用のポイント】

1. 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
2. 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
3. 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
4. 衣・食・住・美容などの達人が、暮らしに役立つコツを指南。ウェブサイトでも動画も配信

【主な連載】

- 表紙の人
- 美輪明宏の人生相談
- 親と子の童話
- グリーンウオッチ

家族



【活用のポイント】

1. 家族の話題づくりに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や特集記事を掲載
2. 読者の悩みに温かく、ときには厳しく答えます
3. 心あたまる童話は、子どもや孫への読み聞かせに
4. 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
- クイズで学ぼう! JA基本のき
- みんなでできた! JA女性組織
- プレミズnavi
- JA自己改革 白熱講義
- 今こそ協同組合の底力



【活用のポイント】

1. 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
2. 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
3. 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

その他の雑誌

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、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モン!
- エコープマーク品でミニミニおやつ
- 本谷恵津子の料理上手の覚書

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

【第1別冊付録】

まんがでおさらい
覚えておきたい
畑仕事のきほん

【第2別冊付録】

なぜ? どうして?

図解JA

●5月号別冊付録

【第1別冊付録】

このひと手間でグンッとおいしくなる
おさらい料理教室

【第2別冊付録】

なるほど なっとく!

JA共済



『家の光』であなたをもっと楽しく!

JAは地域のみなさんの、営農と

「JAがあってよかった」「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います。み

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。



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ヵ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	8,623円
地上	7,396円	▲606円	6,790円
ちゃぐりん	6,042円	▲483円	5,559円

※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19日(月)までにお申し込みください。)



えくぼ ACB通信



地産地消!

●雪中キャベツの収穫体験

1月18日、大町市のくろよんロイヤルホテルの春田義彦^{はるた よしひこ}シェフが、小谷村黒川の千国幸久さんの畑で、雪中キャベツの収穫を体験しました。

同ホテルでは、この冬、雪中キャベツを利用して、シェフ自ら、畑を見たいとのことで、出かけました。

前日の雨もあって、雪はいつもの年より、少なめ。雪は重かったですが、包丁さばきをほめられて、収穫は順調に進みました。

同ホテルでは、地元食材を積極的に利用していて、この日収穫したみずみずしく、甘みのあるキャベツは、コールスローやスープとしてお客様に出されるそうです。

また、千国さんから、生産者ならではの食べ方を聞いて、研究されていました。



農業新時代へ向けて!

●^{みつば そしよく}密播疎植栽培

「密播疎植栽培」は、1箱に播種する種籾の量を増やし、1箱から従来より多くの株を取ることで、苗箱の数を減らすという新しい技術で、管内大規模農家で始まっています。苗箱数が大幅に減ることから、低コスト、省力化を図ることができます。管内は播種時期にまだまだ寒い地域があり、播種時期の調整が必要になります。田植え機は各メーカーから対応の機種がそれぞれ出されております。詳しいことは各工機センター農機具担当にお問い合わせください。



らくらくWEB農業簿記研修会

●開催日/2月22日(木)

●会場/大町市総合情報センター

●時間/13:00~15:00

「WEB簿記基本操作」

15:10~16:00

「農業経営支援システム」

●参加料/無料

●持ち物/パソコンは必要ありません。

●申込締切/2月20日(火)

●青色申告を始められる方、いかがですか!

パソコンを使って申告書を作成できる「らくらくWEB農業簿記システム」の研修会を左記のとおり開催します。

今回はシステムの基本操作とあわせて、組み込まれている「農業経営支援システム」の操作方法も説明します。このシステムで経営分析ができます。どちらか一方の研修でもOKです。

会場の都合上、定員がありますので、申し込みが必要になります。お申し込みは農家対策支援室 ☎0261-22-1842(営農部)



牡牛座

4/20~5/20

全体運/好奇心を刺激されやすい期間です。興味を引かれることがあるなら、情報収集を。無料体験はチャレンジが正解
健康運/冷え対策を徹底すると体調が上向きそう
幸運を呼ぶ食べ物/アシタバ



牡羊座

3/21~4/19

全体運/優しい雰囲気になり、人気運が高まる予感。誰にでも親切にすることで、ますます運氣アップへ。温泉にツキ
健康運/体力を付ける好機。手軽な運動を始めて
幸運を呼ぶ食べ物/ひじき



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。
 厳冬期になり、地物野菜はめっきり減少してしまいました。唯一、土付ネギ、八坂の雪下になじん、不定期ではありますが小谷の雪中キャベツが出荷されています。地物サンふじりんごも、まだまだ美味しくいただけます。こんな状況ではありますが、たまに掘り出し物が出荷されることもありますのでぜひ各直売所へお立ち寄りください。

松川村アルプス一番・社直売

セールはありません

○社直売所 2月は冬季休業

大町市常盤えっこの里

○週末セール 2月16日(金)～17日(土)
 2月23日(金)～24日(土)
 3月9日(金)～10日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

- 1月の状況:農作物が出来ない時期になり、一般的な野菜は姿を消して、越冬野菜の土付ねぎ、たまに白菜、日持ちの良いサンふじりんごが出荷されています。小谷の雪中キャベツは好評でした。
- これからの出荷最盛になる品目: 保存の土付ネギ、サンふじりんご、数量限定で小谷の雪中キャベツ、八坂の雪下になじんなど



えっこの里では、JA大北オリジナル商品、小麦粉を使わないグルテンフリーの米粉うどん・米粉らーめん・米粉ぱすた好評発売中です。大北管内産「風さやか」を使ったこだわりの品です。ぜひご賞味ください。

また米粉うどん、米粉ぱすた、米粉らーめんを詰め合わせた贈答用の箱を用意しました。セットでは米粉麺のほか、特産の凍り餅や山菜加工品などの詰め合わせ各種もご用意できます。遠方のご友人や、来客用の手土産にいかがでしょうか。

- 米粉うどん(2食入り) 360円(税込)
- 米粉ぱすた(2食入り) 360円(税込)
- 米粉らーめん(2食入り) 460円(税込)

【セット価格(税込)】(一例です)

社凍り餅(6個入り)	540円
米粉うどん(2食入り)	360円
米粉らーめん(2食入り)	460円
箱代	200円
計	1,560円



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 / 積極性が増す時期。やってみたいことに、どんどんトライしてみよう。周りのサポートにも恵まれるはず
 健康運 / 無理は禁物です。のんびりが健康の秘訣(ひけつ) 幸運を呼ぶ食べ物 / 夏ミカン



双子座

5/21～6/21

全体運 / できる人と比べて、落ち込む暗示。開き直りの気持ちを大切に。気分転換には植物に触れると効果てきめんです
 健康運 / 食事の栄養バランスが好転のポイントに 幸運を呼ぶ食べ物 / サヨリ

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)
2月11日(日)	○(アブロード1階)	○
2月16日(金)	○(平支所)	—
2月25日(日)	○(アブロード1階)	○
3月11日(日)	○(アブロード1階)	○
3月25日(日)	○(アブロード1階)	○

証書貸付型

最軽減金利[変動金利]

年 **1.25%**

【保証料別途】年0.36%または年1.00%の保証料がかかります。|||||

進路が決まったら、JAバンクへ一直線!

JA教育ローン

キャンペーン 平成29年9月1日(金) ▶ 平成30年5月31日(木)

カードローン型

最軽減金利[変動金利]

年 **1.25%**

【保証料別途】年1.30%または年1.35%の保証料がかかります。

JA大北ローン相談センター ☎0261-297121

毎月第2・第4日曜日は、休日ローン・年金相談会の日です(2月11日、2月25日)



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 何かと迷ってしまいそう。結論を急がず、頼れる相手に相談を。中途半端になっていることを片付けると開運に
健康運 / うっかりしやすいため小さなけがに注意
幸運を呼ぶ食べ物 / ウド



獅子座

7/23~8/22

全体運 / ささいなことが気になってしまう傾向あり。重箱の隅をつつくような見方はやめ、持ち前のおおらかさを発揮して
健康運 / 安楽ムード。スポーツを楽しむとグッド
幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ

知って納得JA

—協同組合の力—

Q JAグループが広報活動をしているのはなぜ？

A JAの事業や活動を紹介し仲間の輪を広げるためです。

JAグループの広報活動には二つの目的があります。一つはJAの組合員の皆さんに、JAの事業や活動を知らせること。もう一つは、地域の皆さんにJAの取り組みを知らせることです。

JAではさまざまな事業や活動を行っており、JAの広報誌や支店だよりなどを通じて地域の皆さんにお知らせしています。また、日本農業新聞や、家の光協会の定期刊行物などを通じて、全国のJAの仲間の取り組みも伝えています。

そして、JAの事業や活動は、地域の皆さんも幅広く利用・参加することができます。地域を支えるJAの取り組みをより広く知ってもらい、地域に仲間の輪を広げる。これもJAグループの大事な広報活動の目的です。

(監修＝広島大学 助教 小林元)

組合員が活動する姿で
“協同組合”を伝えよう



耕そう、大地と地域の未来。

組合員・
地域の皆様へ

お墓のおそうじ代行

お墓をキレイにしたい。でも、なかなか……

1 作業前
状況撮影

2 墓所周辺の
清掃・除草

3 墓石
クリーニング

4 線香・生花
お供え

5 作業後
写真撮影

6 完了確認
お客様へ報告

清掃前後の様子を写真または画像でご報告

墓所クリーニング
サービス

35,000円~ (税別)

いざでばん 会員価格 33,250円~ (税別)

お問い合わせは

JA 葬祭大町 ☎23-7176

大町市大字社字松崎6561-1 (受付時間 9:00~17:00)

JAホールおおまち ☎26-3300

大町市大字平7791-6 (受付時間 9:00~17:00)

JAホールまつかわ ☎62-1700

松川村7051-12 (受付時間 9:00~17:00)



JA大北



JA葬祭大町



蠍 座

10/24~11/22

全体運 / 楽しいことに縁があります。イベントや飲み会、旅行などに誘われたら、気軽に顔を出してみよう。創作活動も

健康運 / 運動不足になりやすいかも。散歩が有効
幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 心理的に不安定になりやすい。ゆっくり深呼吸をして心を静めて。また、うわさ話には関わらない方が賢明です

健康運 / 軽く体を動かせば、最適な気分転換に
幸運を呼ぶ食べ物 / ワカサギ

腱板断裂の診断、治療について

●腱板断裂の診断

診察と問診に加えて画像検査に行います。それぞれの検査に利点と欠点があるため選択して行っています。

●MRI

腱板断裂の検査に必須です。腱板が切れている様子、筋肉の萎縮(いしゅく)の様子など多くの情報があります。ドーナツ型の狭い機械の中に20分入り撮影するため、閉所恐怖症の方ではありません。

●肩関節造影検査

肩関節内に造影剤を注射した後、腕を動かしながらレントゲンを撮影します。MRIでわからないような小さい断裂までわかります。動かしたときに肩に異常があるかどうか判断できます。まれに感染、アレルギー反応を起こすことがあります。

●超音波検査

5cm程の機械を肩に当てて行います。腕を動かしながら観察することができ、痛みもありません。機器の進歩によりきれいに見えるようになりましたが、それでも不鮮明なため確定診断はできません。

●腱板断裂の治療法

腱板断裂は加齢による変化と外傷により起こります。高齢になつてくると知らない間に切れていることもあります。年齢と共に増える疾患で、一般住民の方を検査した報告では50歳以下では5%でしたが、60歳代で25%、70歳代で45%の方に腱板断裂があつたそうです。しかし、そのすべての人に症状があつたわけではなく、65%の人は肩に関する症状の訴えがなかったそうです。その方

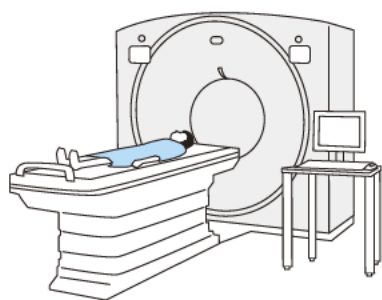
たちはどうして症状がなかったかと言うと、利き手と反対側であり、あまり使っていなかったこと、肩周囲の動きが良好だったこと、残っている腱板で筋力が保たれていたことだったそうです。

腱板は一度断裂してしまうと自然経過で元に戻ることはありません。手術によって治してしまうことが一番ではあるのですが、手術をしなくても、急性期が過ぎて炎症が治まると痛みがなくなり、日常生活に困らなくなることもあります。しかし、良くなったと思つてそのままにしておくと徐々に断裂の大きさが大きくなり、力が入り難くなることもあります。

以上のことから、腱板断裂はすべて手術するものではありません。

北アルプス医療センターあづみ病院
整形外科医長 肩関節治療センター
松葉 友幸

ん。しかし、手術しなければ元通りにはならず、腕を挙上する筋力もどきません。そのため患者さんと相談し、手術を決めています。目安としては80歳以下で活動性の高い方、リハビリしても筋力低下がある方、大きい断裂のためこれ以上大きくなると修復できない方、切れた断端がひつかかるような痛みが強い方が主な手術適応です。



山羊座

12/22~1/19

全体運／コミュニケーション運が華やかで気配。初対面の相手とも気さくに話が弾みそう。人気スポットに出掛けるのも◎
健康運／不規則な生活を改善すれば、運氣上昇へ
幸運を呼ぶ食べ物／アサリ



射手座

11/23~12/21

全体運／注意力が散漫になり、思わぬミスを発見しがち。慣れている作業ほど慎重に確認を。運氣回復には排除が効果的
健康運／のんびり過ごすことで、体調に好変化が
幸運を呼ぶ食べ物／カラシナ

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、「冬の公園で遊ぼう!」を開催中。冬ならではのイベントを週替わりでお楽しみいただけます。さらに、休憩棟レストランのキッズスペースや、屋内アスレチック大草原の家など、暖かい室内での遊びも充実。そりやスノーシュー、歩くスキーの無料レンタルも毎日実施しております。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。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

コロコロアイスクリーム

2重構造のボールの内側にアイスクリームの材料、もう外側に氷と塩を入れ約20分程転がすと、あら不思議、アイスクリームの出来上がり!! 雪に塩を混ぜると温度が下がる現象を利用して、楽しみながらアイスクリームを作ります。



- 開催日/2月17日(土)・18日(日)
- 時間/①10:00~12:00、②13:00~15:00
- 場所/森の体験舎
- 受付/事前受付
- 定員/各回先着5組
- 参加費/500円/組(400ml、約4人分のアイスができます)
- ※材料に「生クリーム」「牛乳」「卵」を使用します

アニマルトラッキング「リフレッシュの森探検」

スノーシューを履いて、新規エリア「リフレッシュの森・溪流エリア」を探検。動物たちは、意外と近くまで来ているかも??



- 開催日/2月17日(土)、3月3日(土)
- 時間/①10:00~12:00、②13:00~15:00
- 場所/リフレッシュの森・溪流エリア(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
- 定員/各回先着15名(定員に満たない場合、当日受付あり)
- 持ち物/長靴やスノーブーツ

レジンのキーホルダー

キラキラのラメや、粒パール、ハートのパーツなどを選んで、オリジナルのキラキラかわいいレジン(樹脂)のキーホルダーをつくろう!!



- 開催日/2月24日(土)・25日(日)
- 時間/①9:30~、②10:00~、③10:30~、④11:00~、⑤13:00~、⑥13:30~、⑦14:00~、⑧14:30~
- 場所/インフォメーションセンター
- 受付/当日受付
- 定員/各回先着5名
- 参加費/300円

カラフルわたあめ

7色のカラーザラメの内、3色を使って、写真映えるカラフルな綿あめをつくろう!



- 開催日/3月3日(土)・4日(日)
- 時間/10:00~11:30、13:00~15:00
- 場所/インフォメーションセンター
- 参加費/50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 / やりたいことを実行に移すチャンス。何事も前向きにやってみよう。過去に駄目だったこともリベンジ可能
健康運 / 食べ過ぎに注意。腹八分目の徹底を
幸運を呼ぶ食べ物 / イイダコ



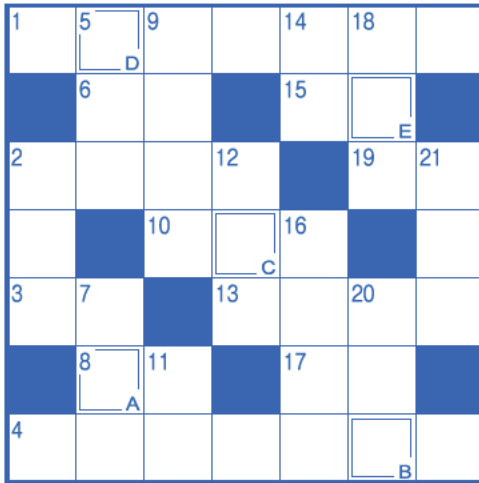
水瓶座
1/20~2/18

全体運 / ゆったり構えることで、保留になっていた事柄にうれしい展開が訪れるはず。焦らず、堅実な行動が必要
健康運 / 姿勢を正してみよう。体に良い影響あり
幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ



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

- 2 在校生の送辞に対する卒業生の返事
- 5 15日間ある大相撲なら8日目
- 7 ケーキを焼く前にオープンを一した
- 9 大学——に向けて受験勉強しています
- 11 日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- 12 宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- 14 国民の三大——は教育・勤労・納税です
- 16 食材をいふして作ります
- 18 石原裕次郎のヒット曲「——よ今夜も有難う」
- 20 豚カツの衣の一番外側
- 21 永世中立国として有名。首都はベルン

●ヨコのカギ

- 1 お内裏さま、五人ばやしといえ
- 2 胸びれを広げて滑空します
- 3 ——学生、修道——
- 4 ラディッシュとも呼ばれます
- 6 水を多めに入れて炊いた米
- 8 ドライバーで締め付けます
- 10 とっくりを持ってお——した
- 13 円を描くときに使う文房具
- 15 大、小、裸から連想される穀物は
- 17 定規を使うときれいに引けます
- 19 クルミやドングリが似合う小動物

応募方法

はがきに、

① クロスワードパズルの答え
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／2月28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

●1月の答え フキノトウ



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!!

◎ 今年のは年初から内孫の誕生。娘の結婚式とうれしいことが続きます。今まで以上に頑張っていると思えます。その間に畑仕事も楽しくやっています。

大町市 60歳代 女性

◎ 編集より／お孫さんの誕生、娘さんの結婚式、おめでとうございます。年初めから嬉しいこと続き辛先がよいですね。今年も楽しく健康で過ごせるとよいですね。

◎ 今年の正月は雪が少なくとても過ぎしやすかったです。でもこれから雪本番!! 安全運転にいきます。

池田町 30歳代 女性

◎ 例年だと雪かきに明け暮れていたのに今のところ雪が少なく本当にありがたいです。そのうちにドカッと降るのでしょつか?

大町市 70歳代 男性

◎ 編集より／年始は雪も少なくとても過ぎしやすい正月だと思っていたら1月下旬にはまさかの大雪…。体調管理に除雪、車の運転など気を遣うところが増えますがどれも怠らないようにしたいです。（個人的には特に車の運転ですね）

◎ 先月号の「くらしの健康百科」は丁度自分が「腱板断裂」かもしれないという診断を受けたので興味深く読みまし



今月の表紙



撮影データ

- 撮影日／2018年1月14日
- カメラ／Nikon D850
- レンズ／17-35mm f2.8

ソフトフィルター使用

星空の厳冬 白馬村神城

ー16℃の真夜中、ゲレンデ整備の明かりでスキー場が照らされ、川霧が流れる雪の積もった水田から夜空には、オリオン座やシリウスなどの星々が輝いていた。

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

た。幸い切れてはおらず、リハビリで治療中です。

小谷村 60歳代 女性

● 編集より／「腱板断裂」怖い症状です。腱が切れておらずなによりです。リハビリ大変だと存じますが頑張ってください。くらしの健康百科はあづみ病院のご協力により掲載しています。掲載の要望などがございましたらハガキ・fax・eメール等でお伝えください。



りんご娘

伊藤 未紀さん (21) 大町市平



～自分の家のように過ごしてもらえるようサポートする～

●仕事は

大町市内の福祉施設で介護士として働いています。私自身祖父や祖母のことが好きだということと人と関わる仕事に就きたかったことから今の仕事にたどりつきました。利用者さんに自分の家だと思って過ごしてもらえるようサポートしていくことを心がけています。利用者さんそれぞれペースが異なるので大変な部分もありますが、「孫みたい」「家族みたい」と言ってもらえた時はとてもうれしかったです。

●農・食に対する思い・イメージは

体力が必要な仕事なので食事は3食しっかりと摂るようにしています。お米が大好きです。家では畑でネギやジャガイモなどを育てており、そういった野菜はよく食べます。

●休日・趣味は

休日は友だちと買い物に出かけたりします。高校の時に調理クラブに所属していたこともあり、今でもお菓子作りなど料理をよくします。

●理想の男性はどんな人ですか

誠実な人、明るくて話が面白い人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

介護福祉士の資格を取得するため経験を多く積むことはもちろんですが、一番は施設の利用者さんや家族の皆さんに信頼してもらえるようコミュニケーションを多くとっていきたいです。

組合員新規加入 キャンペーン 実施中!

今なら
新規加入者に
特典アリ!!

JA大北では、地域の皆さんと「JAのファン」を築くため、
「組合員新規加入キャンペーン」を実施しています。

詳しくはJA大北HPをご覧ください。

お問合せ・お申し込みは最寄りの各支所窓口まで

理事会

1月26日開催

報告事項

専門委員会報告、12月末事業実績、12月末組合員新規加入状況について、平成29年度第3・四半期決算監事監査報告について、平成30年度水稲苗価格の設定について、平成29年度冬期一時金支給報告について、平成30年度主食用米の地域農業再生協議会別の生産数量目安値について、主な議行事務について、その他

付議事項

- (1) 監査法人監査導入による変更事項について
- (2) 平成30年度事業実施方針(案)及び事業計画(案)について
- (3) 観光事業規程の制定(案)について
- (4) 経理規程・購買業務規程・会議体規程・経営リスク管理規程・文書規程・組合員規程・組合員慶弔規程・教育研修規程・職員表彰規程・車両使用管理規程・子会社管理規程の一部変更(案)について
- (5) 棚卸実施要領の制定(案)について
- (6) 出資金について
- (7) 外部出資金(系統)の増資について
- (8) JA全国監査機構監査の事後処理報告について
- (9) 電子決済等代行業者等との連携及び協働に係る方針の決定と契約締結について
- (10) 顧客本位の業務運営を実現するための取り組み方針の決定について
- (11) 支所体制の見直し(案)について
- (12) 理事への貸し付けについて

その他事項

ざんせつ

今年も大流行のインフルエンザ。熱が出てないから風邪かなというのはいらない考えです。熱があまり出ず軽い症状だけインフルエンザに感染していたなんてこともあるみたいです。風邪だと思っても一度病院で診てもらったことが大事ですね。

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。



長ねぎのかき揚げ



●材料(2人分)

長ねぎ … 1本 水 … 適量 揚げ油 … 適量
桜えび … 10g 七味唐辛子 … 少々 大根 … 100g
あげらく天 … 適量 揚げ油 … 適量

●作り方

- ① 長ねぎは縦半分になり、斜め細めにします。
- ② 大根はすりおろし、ざるに入れ水気を切ります。
- ③ ボールに①と桜えびを入れ、混ぜ合わせます。
- ④ ③にあげらく天と七味唐辛子を振りかけ、全体にまぶします。
- ⑤ 別のボールにあげらく天を規定量の水で溶き、④に少しずつ加え混ぜ合わせます。
- ⑥ 揚げ油を170℃程度に熱し、⑤を一口大に揚げます。
- ⑦ 皿に⑥と②を盛り付けます。

一口メモ

長ねぎ特有の強い香りの成分は硫化アリルによるもので、ビタミンB1の吸収を助けるほか、血行を良くし、疲労物質である乳酸を分解する作用などがあるとされており、肩こりや疲労回復に効果が期待できます。更に消化液の分泌を促すほか、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。

かきの炊込みご飯



●材料(5~6人分)

米 … 3合 塩 … 少々 水 … 適量
鮮かき(加熱用) … 150g 「だし汁」… 1カップ
ごぼう … 50g A しょうゆ … 大さじ3
にんじん … 20g L 酒 … 大さじ1

●作り方

- ① 米はとぎ、ざるに上げ、30分程度おきます。
- ② かきはざるに入れ、塩水で2~3回振り洗いをし、水気を切ります。
- ③ ごぼうはさがきにし、10分程度水にさらし、水気を切り、にんじんは千切りにします。
- ④ 鍋にAを入れ火にかけます。
- ⑤ ④が煮立ったら②と③を加え、中火でかきがふくくとふくれるまで煮て、ざるに上げ、具と汁に分け、さらにかきを取り出します。
- ⑥ 炊飯器に①と⑤以外の⑤を入れ、3合の目盛りまで水を加え炊きます。
- ⑦ ご飯が炊き上がったら⑤のかき具を加え、サックリと混ぜます。

一口メモ

かきはヘム鉄と呼ばれる体内に吸収されやすい鉄分を含み、貧血予防に効果があります。また、貝類に多く含まれるタウリンを非常に多く含んでいます。タウリンはスタミナ増強、疲労回復効果のほか、コレステロールの上昇を抑える作用や眼精疲労、視力の衰えを回復する効果もあるといわれています。

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・寺院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。