

JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

だいほく

March 2018 No.636

3

Monthly PickUp

『だいほくホットライン』

新銘酒「白馬八方黒菱」完成、異業種が連携 地域ブランド発展へ

平成29年度大北りんご生産振興大会開く

中生種コンクール入賞者・選果場優良品出荷者などを表彰

平成30年度生産に向けて話し合う

『特集』

日本の伝統食

納豆で毎日を元気に健やかに!!

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」



新銘酒「白馬八方黒菱」完成、 異業種が連携 地域ブランド発展へ



白馬村で村産酒造好適米を使った新しい銘酒を開発する「日本酒造りプロジェクト」を進めている八方尾根観光協会は2月1日、新酒「白馬八方黒菱」の瓶ラベル貼り体験と完成発表会を大町市で開きました。国内外からのツアー客や地元関係者らが参加。新酒の味を確かめ、完成を喜びました。

会場は、醸造を請け負った「薄井商店」の蔵元白馬錦工場。ラベル貼り体験には、ツアーの21人が参加し、1月31日に搾った新酒を詰めた瓶にラベルを慎重に貼っていました。

完成発表会で、同協会の丸山二志副会長は「地域おこしにつなげたいという思いで始めた。多くの人から愛されるお酒となつてほしい」と話しました。新酒を積んだトラックの出発式も行い、当JAの山田高司組合長の掛け声で出発しました。

このプロジェクトを通して知り合ったという東京都の吉川敬吉さん（66）と村田圭吾さん（27）は「自分たちが携わったお酒と考えるとまた味違う。とてもおいしい」と笑顔を見せていました。

プロジェクトは村を訪れる外国人観光客に日本酒が人気があることから企画。村と当JA北部営農センターが協力して、県が開発した酒造好適米「信交酒545号（山恵錦）」を使い田植えや稲刈りに多くの人が参加しました。

完成した日本酒は純米吟醸酒。やや辛口で、程よい酸味もあり、外国の人にも飲みやすい味に仕上がりました。720ミリリットル瓶で3,300本を生産。うち限定1,000本をこの冬に提供しています。価格は1,600円（税別）。同協会加盟の宿泊施設で提供する他、地元の道の駅や同村八方地区の酒販店、小谷村のヤマザキショップJA大北あたり店などで販売しています。同協会は「次回は3倍以上の製造を予定している。プロジェクトを通して国内外へこの酒を発信していきたい」と意気込んでいます。



平成29年度大北りんご生産振興大会開く 中生種コンクール入賞者・ 選果場優良品出荷者などを表彰

平成30年度生産に向けて話し合う

大北園芸振興協

議会と当JA、当J

Aりんご生産部会

2月15日、平成29年

度大北りんご生産

振興大会を大町市

内で開きました。大

町市や松川村など

の生産農家、当J

A、北アルプス農業

改良普及センターな

ど関係者約60人が

参加し、昨年度のり

んごの生産状況等

を確認したほか、大

北地区りんご中生

種(シナノスイート)

コンクールとJA大

北りんご選果場優

良者を表彰しまし

た。

同協議会の古田

豊文協議会長は「現

在、県のオリジナル品種の生産拡大や

新しい化栽培の拡大に取り組んでい

る。今後この取り組みを推進し、生

産者の皆さんには今年も高品質なり

んごの生産をお願いしたい」とあいさ

つ。JAの山田高司組合長は「昨年は

選果場に新しい光センサーを導入し、

農家対策支援室では、りんご農家との

マッチング事業による人手不足の解消

などを行った。今後も米と並ぶ重要品

目として大北地域のりんごづくりを

支えていきたい」と話しました。

この席上で、昨年10月に行われた大

北地区りんご中生種(シナノスイート)

コンクールとJAりんご選果場表彰で

上位等級の部と最多出荷の部で入賞

した生産者に賞状が送られました。受

賞者を代表して松川村の平林智彦さ

んが「県オリジナル品種の生産性や更

なる生産技術の向上に努めていき

たい」と話しました。

研修会では、北アルプス農業改良普

及センター指導員や長野県農政部長

業技術課の技術員によるりんご園のダ

ニ発生調査の結果についてや、昨年度の

りんご栽培上の課題について、鳥獣害

対策についての講習が行われました。

その後開かれたJAりんご生産部

会反省会では平成29年度の生産状況

や、平成30年度のりんご生産販売につ

いて検討しました。

中生種コンクール・選果場優良受賞
者は次の通りです。(敬称略)

◎大北地区りんご中生種(シナノス
イト)コンクール

▽北アルプス地域振興局長賞 平林

智彦(松川村)▽全農長野中信事業所

長賞 遠藤喜郎(松川村)▽大北農協

組合長賞 柳澤秀文(大町市)▽県大

北園芸振興協議会長賞 竹村糸子

(大町市)・平林伸晃(松川村)

◎JA大北りんご選果場優良者表彰

▽上位等級賞 平林重宏(松川村)・

サンつがる)▽同 柳澤秀文(大町市)・

シナノスイート)▽同 堀田佳基(大町

市・サンふじ)▽最多出荷賞 峯村弘

(大町市・サンつがる)▽同 平林一盛

(松川村・シナノスイート)▽同 宮田

斉昭(大町市・サンふじ)▽同 平林一盛

(松川村・全品種)

寒さ活かした凍り餅・あられ作り

JA大北社農産物直売所

大町市社の当JA社支所農産物直売所では、モチ米を使った凍り餅・あられ作りが1月中旬から2月初旬にピークを迎えました。19年目の生産。凍り餅作りは「凍餅部会」の会員12人が1月9日から、同地区産のモチ米もちひかりを使って作る作業を同月中旬まで行いました。3月まで寒気にさらして乾燥させ、14個1連で約700連を生産します。

また1月22日から2月6日まで、同

直売所で人気がある「あられ」づくりも行われました。凍り餅と同じモチを型に伸ばし、冷ましてから2センチ角ほどに切り分けて新聞紙を敷いた台に均等に広げて乾燥させます。丸山道雄部会長は「当地域で凍り餅やあられ作りは冬場の貴重な産物。部会員の交流も含めて地産地消に貢献できるよう、販路を拡大したい」と話しました。今年は昨年より70kg多い約890kgのモチ米をあられ用に生産します。



乾燥を終えた「あられ」は3月中旬から同直売所内にある加工施設「たんぼ工房」で油で揚げて味付けする加工が本格化します。

農業・農村の活性化をめざす「大北農業パワーアップ研修会」開く



大北地区農業振興推進協議会は2月20日、大北地域農業・農村の活性化を進める目的の「平成29年度大北農業パワーアップ研修会」を大町市の

県大町合同庁舎で開きました。当JAなどが後援し、各市町村、農業関係者など約150人が参加しました。協議会の宮澤敏文会長は「農業は皆でやり連携してつなげていくもの。研修会で農業の原点を考え、新たな一年となるように笑顔で取り組んでもらいたい」とあいさつ。

この席上で大北地域の農業振興に取り組む優良農業団体表彰では、大町市のNPO法人「仁科の里造り」、池田町の金の鈴農産物等生産組合

桜仙峡あずき保存会、松川村の(株)東印平林農園の3団体に農振協議会長賞が贈られました。また北アルプス山麓ブランドの新認定品に、当JAの「はくばの豚」など4事業者の6品が選ばれました。講演会も開かれ、松本市の農業生産法人(株)かまくらや代表取締役の田中浩二さんが「耕作放棄地を活用したそば栽培と6次産業化について」、白馬村の太田薬局薬剤師の山本美嶺里さんが「北アルプス山麓で見られる生薬と栽培可能なものについて」を演題にそれぞれ話しました。

良質なリンゴ生産のために剪定技術を学ぶ 専門技術員招き講習会

北安曇農業改良普及センターと当JAは2月13日、リンゴの剪定講習会を大町市内の2園で開きました。大町市、池田町、松川村のリンゴ生産農家約40人が参加し、品質の良いリンゴを収穫するための剪定について技術を学びました。同市常盤の太田聖吾さんの園で開いた講習会には約30人が参加。北安曇農業改良普及センターの森幸穂普及指導員と県農政部農業技術課の徳永聡副主任専門技

術員を講師に、わい化のふじ、シナノスイート、シナノゴールドなど品種別の剪定手法について熱心に聞いていました。JAりんご生産部会副部会長の小澤治人さんは「今年は凍霜害などの被害が無いことを願い、いいリンゴを作ってもらいたい」と農家に呼びかけました。



大町あめ市で米粉うどん、試食販売



当JAは2月11日、大町市商店街連合会が開く毎年の恒例行事「大町

あめ市」に参加し、米粉うどんの試食販売を行いました。当JA職員が、大町商工会議所前で、昨年10月に管内産の米「風さやか」を原料にして作った「米粉うどん」200食分を試食で用意。また、「米粉うどん」「米粉ばすた」「米粉らーめん」も販売しました。米粉うどんを試食した来場者らは「麺

がもちもちしていておいしい」「子どもが小麦アレルギーだけどこれなら食べることができる」などと話していました。「あめ市」は、山々に囲まれた同市で、古来から生活必需品の塩を売った「塩の市」が「あめ市」になったといわれる伝統的なイベント。この日は市内外から家族連れなど多くの人々が商店街を訪れ、各種振る舞いや買い物などを楽しんでいた。

直売所ええっこの里会員集会開く

30年度出荷に向けて意見交換

当JAは2月2日、農産物直売所「ええっこの里」の会員集会を当JA本所会館で開きました。当JAの窪田義雄常務は「生産量の拡大のため、生産基盤を強化していきたい。平成29年度の販売結果と平成30年の販売目標について皆さんから意見をもらいたい」とあいさつしました。集会には会員など35人が参加。直売所と営農部職員から29年度のそれぞれの品目の出荷量や販売額、30年度出荷に向けた取り組みなどにつ

いて説明を受けました。また講習会も開かれ、株式会社ナカツタヤの担当者から直売所におすすめの野菜の品種、北アルプス農業改良普及センターの職員から土づくりについて学びました。意見交換では会員から出荷時の対応、商



品の表示の仕方などに関する意見・要望が出されました。

アロマ使い、美肌めざせ 女性農業大学7期生



当JA女性農業大学は1月24日、蜜ろうハンドクリームを作る講座を

蜜ろうはハンドクリームの他にも軟膏や化粧クリームなど用途は幅広

く、全身に使うことができるのが特徴。ハンドクリームは、容器に蜜ろうと植物油(この日使ったのは米油)を入れ、湯煎し、香り付けに精油を適量入れ、混ぜた後冷まし完成。精油には多くの種類があり、講師に組み合わせを聞きながら、好みの香りを付けました。受講生は「就寝前などに使いたい」と笑顔。講師の木村さんは「皆さんがアロマのことを知って、きれいで健康な日々を過ごすために役立ててほしい」と話しました。

く、全身に使うことができるのが特徴。ハンドクリームは、容器に蜜ろうと植物油(この日使ったのは米油)を入れ、湯煎し、香り付けに精油を適量入れ、混ぜた後冷まし完成。精油には多くの種類があり、講師に組み合わせを聞きながら、好みの香りを付けました。受講生は「就寝前などに使いたい」と笑顔。講師の木村さんは「皆さんがアロマのことを知って、きれいで健康な日々を過ごすために役立ててほしい」と話しました。

担い手の事例と意見聞く JA大北が自己改革すすめる 担い手農家と意見交換会開く 園芸品目の事例発表

当JAは1月23日、大町市内の担い手農家や認定農業者とJA役職員との意見交換会を同市の本所会館で開きました。農業法人経営者や認定農業者、美麻地区、八坂地区など中山間地域の農家34人が参加。農家の事例発表のほか、JA役職員と意見を交わしました。

事例発表では社地区のNPO法人仁科の里造り、常盤地区のヴァンペール平出、八坂地区の仁科祐樹さん、美麻地区の美麻ライスファーム、大町地区の峯村忠志さん、平地区の傳刀裕充さんがそれぞれ取り組んでいる園



芸品目などの事例を発表しました。

農業者から「若い農業経営者が今後の農業を話し合える場をJAがつくってほしい」などの意見、要望がありました。山田高司組合長は「リンゴなどの品目は市場から高い評価を得ている。農業所得の向上として、生産物を



高く売り、農薬や肥料を安くする取り組みをしっかりとっていきたい」と話しました。意見交換会は4回目。各地域ごとに米以外は生産物に違いがあるため、昨年から意見交換会はブロックごとに開いています。

酒米品質向上に研修会 北ア農業改良普及センターと JA大北が酒米品質向上へ、生産者向け研修



北アルプス農業改良普及センターと当JAは2月9日、大北産酒造好適米の品質向上研修会を大町市のJA本

所会館で開きました。管内各地から米農家ら40人が参加し、日本酒に使われる酒造好適米の品質向上について学びました。

古田豊文所長は「酒蔵と懇談する中で、純米酒の産地としてブランド化を図りたいとの意向があり、3年前からプロジェクトが始まった。高品質な酒米生産に一定の評価を得ている。品質重視の栽培をして、酒蔵との信頼を築いてほしい」と話しました。

研修会では同センターが「酒蔵ニーズに応える大北産高品質酒米プロジェクト栽培試験結果」などを説明したほか、県工業技術総合センター食品バイオ部の豊田敦至研究員は「日本酒造りから見た酒米品質」、県農政部農業技術課の井ノ口明義副主任専門技術員は「県下で栽培される酒造好適米品種の特徴と動向」、県農業試験場育種部の細井淳研究員は「信交酒545号(山恵錦)の状況について」をテーマに講演しました。

デイサービス利用者の作品を ときわ支所で展示 多彩な手作り作品並ぶ

当JAときわ支所で2月5日から2月16日の間、通所介護事業施設「JA大北デイサービスえくぼ」の利用者が制作した作品が展示されました。支所の入口ホールには施設を利用している高齢者約50人が制作した手まりや折り紙を使ったくす玉、貼り絵、バッチ

ワークなど約60点が展示され、支所に訪れる人々を楽しませていました。また作品を作成した利用者也支所に訪れ、展示された自分たちの作品を見ていました。





**女性部50周年
記念誌を発行**
女性部の歴史を写真で残す

女性部は昨年、50周年を迎えたことから記念誌「かあちゃんたちの50年」を1月に発行しました。部員で組織した記念誌編集委員11人が、昨年6月から作成作業を進めていたものです。完成した記念誌はA4版の観音開き8ページで、設立当時から現在までを写真を多用しています。2月の各支部総会時に部員に配布されました。小林裕子編集委員長は「記念誌を発行できたのは大変うれしい。協同の成果が実現できるよう、これからも結の力で女性部活動に参加とご協力をお願いしたい」と話しました。

女性部 通信



ときわ支部：記念行事「軽体操」



社支部：記念行事「軽体操」



美麻支部：記念行事「エークック鍋紹介と試食」



松川支部：記念行事「フォークダンス講習会」



池田支部：記念行事「のびのびゴム体操と健康講話」



平支部：記念行事「音楽健康教室」



神城支部：記念行事「チラシの小物入れづくり講習」



白馬支部：記念行事「癒しのヨガ講習」

女性部各支部が総会後に記念行事を開催

女性部各支部は2月中旬に、それぞれ平成29年度の支部総会を開いた後、記念行事や講習会を行いました。

【社支部】記念行事「軽体操」／講師：JAふれあい課職員／2月20日開催／15人参加
【ときわ支部】記念行事「軽体操」／講師：JAふれあい課職員／2月15日開催／21人参加

【池田支部】記念行事「のびのびゴム体操と健康講話」／講師：池田町地域包括支援センター理学療法士・齋藤恵子さん／2月22日開催／12人参加

【松川支部】記念行事「フォークダンス講習会」／講師：松川支部長・平林京子さん、百瀬美智子さん／2月16日開催／10人参加
【美麻支部】記念行事「エークック鍋紹介と試食」／講師：エークック・大野昭さん／2月17日開催／20人参加

【白馬支部】記念行事「癒しのヨガ講習」／講師：白馬村在住の健康運動実践指導者・前田千恵さん／2月15日開催／16人参加

【神城支部】記念行事「チラシの小物入れづくり講習」／講師：神城支所 横川洋一氏／2月21日開催 22人参加

【中土支部】記念行事「商品研修会」／講師：（株）ゴールドバック／2月9日開催／24人参加

【平支部】記念行事「音楽健康教室」／講師：大町市常盤在住／音楽健康指導士・藤巻光作さん／2月14日開催／20人参加

水 稲

営農部

平成30年産米生産販売方針及び生産販売計画

1.基本方針

- ①施設集荷による安定品質・安定供給を基本とし実需から信頼される「JA大北米」の産地構築を目指します。
- ②米生産者の所得向上に向け有利販売を目指します。
- ③生産数量目安値に基づく需要に見合った地域の適正生産を、地域農業再生協議会と連携し取り組みます

2.販売方針

- ①全農長野を介した主力卸しとの複数年契約・収穫前契約を軸とした長期的安定販売を行うとともに酒米・うるち米の直接販売にも積極的に取り組みます。
- ②管内での地産地消にも積極的に取り組みます。
- ③状況に応じ加工米・飼料用米・米粉米等の水田活用米穀にも取り組みます。
- ④品種に応じて買い取り販売にも取り組みます。

3.生産方針

- ①需要に応じた品種構成を基本とし、地域性を考慮した作付けを提示します。
 - ・うるち米／「コシヒカリ」「あきたこまち」「風さやか」「ゆめしなの」「ひとめぼれ」等
 - ・酒 米／「美山錦」「ひとごこち」「しらかば錦」「信交545(山恵錦)」※なお、酒米は生産過剰の為、作付誘導を実施予定
 - ・も ち 米／「もちひかり」
- ②JA大北は、平成30年産米の販売計画を行うために、生産者ごと平成29年JA出荷実績を提示し、それに基づいた出荷契約を取りまとめします。
- ③加工用米への取組み
加工用米は需要に応じた適正生産の要素として従来通り取引先からの必要量を生産・販売していきます。
- ④米粉用米への取組み
平成29年度よりJA独自米粉製品を開発・販売を始めました。従って米粉製品用の米粉用米への取組みを試験的に開始します。
- ⑤平成30年産米のJA取扱計画
管内集荷率の向上を目指し、平成30年度は取扱い計画を下記のとおりとしました。

JA大北30年産米取扱計画

(単位:俵)

品種	29年産出荷申込	30年産集荷目標	誘導方向	品種	29年産出荷申込	30年産集荷目標	誘導方向
美山錦	30,243	28,200	↓	風さやか	700	1,000	↑
ひとごこち	430	200	↓	ひとめぼれ	1,050	1,000	→
しらかば錦	1139	1,100	→	ゆめしなの	1,333	1,300	→
その他酒米	478	500	→	その他うるち (契約米等)	483	700	↑
コシヒカリ	127,279	140,000	↑	もち米	1,250	1000	↓
あきたこまち	36,600	40,000	↑	総 計	200,985	215,000	↑

園芸

営農部

JA大北各農産物直売所では、多くの農産物の作付け・出荷をお願いしています。栽培の基本は土づくりです。良品生産に向け土づくりをしっかりと行いましょう!

土づくりのポイント

◎植物が育ちやすい土壌条件は

- ①水はけ・通気性が良い(下層部 粒の粗さ) ②水保ちが良い(上層部 粒の細かさ)
- ③土壌酸度が適正(植物によって好みがある) ④養分の保持能力が高い
- ⑤豊富な微生物の存在

以上の5条件を整えることが重要であり、手段は有機質(堆肥)の施用です。

◎堆肥の施用方法と特徴

(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——臭いが少なく黒っぽい。

②堆肥施用量

10a当り2t以上 ⇒ 1a当り200kg以上が目安。

③家畜堆肥の特徴

- ・肥料効果 1位:鶏 2位:豚 3位:牛
- ・物理的改善効果 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)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(目安)

例)各堆肥を200k施用する場合 (1a標準堆肥施用量)

	牛ふん	豚ふん	鶏ふん
窒素成分量	2k	3k	3k
リン酸成分量	2k	5k	7k
カリ成分量	2k	3k	5k
窒素 有効成分量	200g~400g	600g~1.2k	600g~1.2k
リン酸有効成分量	1.2k	3k	4.2k
カリ 有効成分量	1.8k	2.7k	4.5k
C/N比	15~20	10~15	7~10

C/N比(炭素/窒素比):C/N比が低いほど肥効が早い

市販の袋堆肥には表示されている。土壌改良資材として堆肥を利用するにはC/N比の高いものが有効(もみ殻堆肥、パーク堆肥等)

取材協力：全国納豆協同組合連合会
http://www.natto.or.jp/

日本の伝統的食品として、健康増進に良い食品として、消費者に納豆の理解を深め、納豆の付加価値を高めるため情報発信を行っています。健康のための和食も提案しており、当会と米穀安定供給確保支援機構、海苔で健康推進委員会の3つの団体からなる“和”食文化推進協議会（※）でも活動しています。

※“和”食文化推進協議会
http://www.wa-shokubunka.com/

日本の伝統食

納豆で毎日 元気に健やかに！

イラスト：MDR デザイン

日本の発酵食の代表ともいえるのが納豆です。
ご飯のお供として愛されてきただけでなく、
近年ではその健康効果に注目が集まっています。
おいしくて栄養価が高い
納豆の魅力を探ってみましょう。

納豆が好まれる理由

現在の食は、簡便志向、経済志向、健康志向が3大志向といわれています。納豆は、その全てを満たしています。多くが小分けされていて調味料付きで混ぜるだけで出上がりです。価格も手頃で、コンビニなどでも手に入ります。栄養が豊富で、昨今の発酵食品ブームもあり、その機能性はあらためて注目を浴びています。

整腸効果、美肌やダイエット、コレステロールの抑制、骨粗しょう症予防、免疫力アップ、血液サラサラなど、さまざまな効果が期待されているようです。

ご飯と納豆の関係

皆さんはどのように納豆を食べますか？
全国納豆協同組合連合会は一般消費者（男女各1000人、20〜60代）を対象に定期的に納豆に関する調査を行っており、2017年の調査の結果、「納豆の食べ方」については、「ご飯にかけて食べることがほとんど」が48・0％、次いで「ご飯にかけて食べる人が多い」が15・2％、合計6割以上でした。その上20代から50代以上までの世代も過半数を占めていました。ちなみに

納豆の魅力も再確認しよう

抜群に優秀な納豆の栄養

納豆は良質なタンパク源であり、必須アミノ酸、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などさまざまな栄養素が豊富に含まれています。ビタミン類のなかでも豊富に含まれているビタミンB2は、体内にたまった脂肪を分解・燃焼させる働きがあるだけでなく、疲労回復や肝機能の向上にも効果があるといわれています。ビタミンK2は中高年の骨を丈夫にする上でその機能が期待されています。

納豆といえば、イソフラボンやサポニンもよく知られた成分です。これらは抗酸化作用

に納豆の食頻度について最も高い回答は「2〜3日に1回」でした。

納豆とご飯は相性が良いことがうかがえますが、その理由は粒の大きさにもありそうです。納豆用大豆には極大粒から極小粒まで粒の大きさが分かれています。同調査で「最も好きな豆の大きさ」については、小粒が36・8％、超小粒が13・1％でした。同会専務理事の松永進さんは、「小粒の納豆とご飯粒の大きさが同じくらいなので、互いによく絡んで食べやすくなる」と説明します。

健康・長寿をサポートする

ポリアミン

納豆に含まれている成分にポリアミンという物質があります。動脈硬化を抑制する働きがあるとして、最近、注目を浴びています。動脈硬化の進行を食い止めれば、脳卒中や心臓病など重大な病気の予防にも役立ちます。体の中から老化防止、若返りを手助けしてくれるうれしい成分なのです。

用があり、アンチエイジングや女性の更年期障害の改善に役立つことが知られています。うまみが詰まっているネバネバ成分も特徴的。これはアミノ酸の一種でグルタミン酸であり、ネバネバが胃壁を守ったり、腸管の老廃物の通りを良くしたり、毒素の排

せつを促したりすると考えられています。他にもまだまだ機能が期待できる成分が含まれています。

おいしく食べるコツ

アツアツ調理より、適温で

毎日でも食べたい納豆。そのネバネバ部分に含まれる成分のナットウキナーゼは熱に弱い性質を持っています。熱したり、熱いご飯の上にのせたりするとその機能が期待できなくなります。70度で酵素は分解するといわれています。50度より少し低めの温度で食べるのが良いとされます。子どもにも人気の納豆手巻きは手軽でお勧め。最近、ちょっとしたブームとなっている玄米のご飯粒とも絡みやすいです。

また、東北の郷土料理に納豆汁というものがあります。包丁でたたいて細かくした納豆を、出来上がったみそ汁の火を止め、最後に入れると良いでしょう。超小粒やひき割り納豆なら混ぜてそのまま入れても構わないでしょう。

一口メモ

ナットウキナーゼ
血栓を溶かすので、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞などの予防・治療などに期待できるといわれている酵素

調味料との新しい組み合わせ

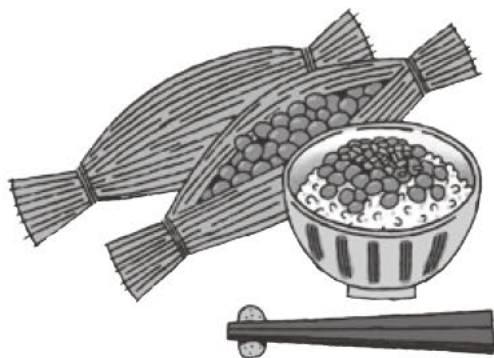
市販の納豆の多くは、たれとからしが付いています。各メーカー、ブランドごとに

まれ、一日1パックいただくのが理想といえるでしょう。

さまざまな研究と工夫を凝らし、納豆と合う調味料として開発したものです。そのまま使うのが定番ですが、たまには味に変化をつけるのも楽しいものです。

納豆とオイル系の調味料は相性が良く、オリーブ油やごま油はおすすです。調査ではマヨネーズ、ラー油などを入れる声もあります。

予想以上においしいといわれるのは、砂糖を加えた納豆です。北海道や東北の一部には砂糖を入れるのが普通の地域もあり、砂糖を入れることで粘りが増し、口当たりもなめらかになります。納豆の臭いも和らぎ、試す価値はあるでしょう。



納豆レシピ

家族で納豆3種巻き

世代を超えて愛されるのり巻き。納豆を加えて納豆巻きはいかがでしょうか。のりには納豆に含まれないビタミンAやC、ヨウ素やマンガンなどの成分が含まれ、栄養バランスが整いやすくなります。これにお好みの具を併せて、さらに栄養価もおいしさもアップ！



© 全国納豆協同組合連合会

材料(各適量)

【イカ梅納豆巻き】
納豆、大葉、イカのお刺身、かつお節、練り梅、蜂蜜

【アボカド納豆巻き】
納豆、アボカド、千切り野菜(キュウリ、ニンジン、ネギなど)、ラッキョウの漬物(お好みで)

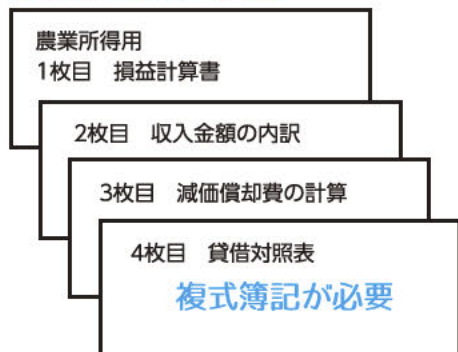
【ツナマヨ納豆巻き】
納豆、ツナ缶、缶詰のコーン、マヨネーズ、千切りキュウリ

作り方

(1)ご飯を炊き、すし酢を振り混ぜすし飯を作る

(2)のり、すし飯の上に具材をのせて完成

青色申告決算書書類



らくらくWeb農業簿記決算書作成相談会開催

1月30日、らくらくWeb農業簿記ご利用者を対象に青色申告決算書作成相談会を開催しました。平成31年より始まる収入保険制度が青色申告による税務申告が要件になるため、平成29年度が初めての申告者となる方もおり、複式簿記に苦勞されていました。現在、大北農協で推めているWeb簿記は、口座振替の購買代金、農協出荷の販売代金は自動で複式簿記にて登録されていくため、日々の入力業務の省力化ができ、簿記に慣れていない方が始めやすいと思います。

内容等お問い合わせがございましたら、農家対策支援室までお気軽にご相談ください。



大北地域農村女性研修会へ

2月8日、大町合同庁舎にて大北地域で活動している農村生活マイスター協会、北アルプス農村女性ネットワーク、JA大北女性部、農業委員会等の団体の方々の研修会へ参加させていただきました。皆さん地元地域での伝統行事の普及活動や、食育、6次産業での加工商品の開発など活発な活動をされており、家事との時間配分に苦勞されているとのことをお話を伺いました。女性だけでなく、男性陣のサポートも上手く活かしている地域もあり充実した研修会でした。



ACB無料職業紹介所

届出受理番号20-特-000062

求人情報

稲作付け全般

- 作業場所／池田町
- 募集人員／1人
- 雇用期間／3月1日～9月30日
- 労働時間／午前8時～午後5時(残業あり)
- 賃金／時給800円～1,000円
- 通勤手当／なし



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、農業をやりたいと思われる方、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／サービス精神を発揮することで人気運が高まる兆し。困っている人には救いの手を差し伸べて、少額募金も◎
健康運／スポーツの腕が上達しやすい。挑戦を幸運を呼ぶ食べ物／キララゲ



牡羊座

3/21～4/19

全体運／自分に自信が生まれそう。やってみたいことには思い切ってぶつかると、好結果に。運出のドライブもお勧め
健康運／適度なストレス発散が体調上昇の鍵に
幸運を呼ぶ食べ物／ソラマメ



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、地物野菜の出荷が激減しています。唯一、土付ネギ、雪下になじん、生しいたけ等が出てきています。たまにハウス栽培のほうれん草、小松菜が出てくる時もあります。

この冬の寒さを利用した地元の特産品、「凍りもち」が県外客の方に喜ばれています。日持ちがよく、非常食としてもたいへん重宝します。毎年冬のみの製造となり、在庫が無くなりしだい終了となりますので、ご希望の方はお早目にお買い求めください。

松川村アルプス一番・社直売

○お彼岸セール 3月18日(日)～24日(土)

大町市常盤えっこの里

○お彼岸セール 3月16日(金)～17日(土)
○週末セール 3月23日(金)～24日(土)
3月30日(金)～31日(土)
4月 6日(金)～ 7日(土)
4月13日(金)～14日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

- 2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、サンふじりんごが出荷されています。小谷の雪中きゃべつは大好評でした。
- これからの出荷最盛になる品目：八坂のながいも、サンふじりんご(保存品)、八坂の雪下になじんなど

JA大北オリジナル商品、米粉うどん・米粉ラーメン・米粉パスタ好評発売中です。
(好評の為、生産が追い付かずお待たせする場合があります。)

☆直売所イベントカレンダー☆

3月上旬から4月下旬までの予定です

						3月10日(土)
3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)
					えっこの里お彼岸セール	
3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)
アルプス・社お彼岸セール					えっこの里週末セール	
3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
					えっこの里週末セール	
4月1日(日)	4月2日(月)	4月3日(火)	4月4日(水)	4月5日(木)	4月6日(金)	4月7日(土)
					えっこの里週末セール	
4月8日(日)	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)
					えっこの里週末セール	

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 / 感情的になりやすい傾向がチャリ。イライラを感じたら、深呼吸を心掛けて、一人の時間を楽しめば、開運に
健康運 / 極端なダイエットは×。バランスが大事
幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 知的ジャンルにつき。専門書を読んだり、情報収集に励んだりすると、うれしい発見あり。グループレジャーも吉
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 / タケノコ

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!!**

※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

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)
3月11日(日)	○(アブロード1階)	○
3月25日(日)	○(アブロード1階)	○
4月8日(日)	○(アブロード1階)	○
4月11日(水)	○(おたり支所)	—
4月12日(木)	○(白馬支所)	—
4月18日(水)	○(大町支所)	—
4月22日(日)	○(アブロード1階)	○

●特殊詐欺被害の未然防止に向けた当組合の取組みについて

当組合では、警察庁等からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取組み要請も踏まえ、一部のお客さまを対象に、下記のとおりJA貯金口座でのお取引を制限させていただくことといたしましたのでお知らせいたします。

全国的に特殊詐欺(振り込み詐欺、還付金詐欺など)が多発する中、昨今は犯罪グループが、ATM操作に不慣れな高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化し、被害がますます拡大していくことが懸念されています。

今回の取組みは、このような詐欺被害を未然に防止し、お客さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1 対象となるお客さま

過去3年以上、JA貯金口座でのお取引がない満70歳以上の個人のお客さま。

2 利用制限について

上記1.に該当するお客さまは、JAバンクキャッシュカードを利用した1日あたりの「出金+振替(振込含む)合計金額」を0円に制限させていただきます。

3 利用制限の開始日

平成30年4月27日(金)

4 その他

対象となったお客さまで、利用制限を希望されないお客さまはお取引のある支店窓口までお申し出ください。

お問い合わせは各支所金融窓口までお願い致します

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……

作業前
状況撮影

墓所周辺の
清掃・除草

墓石
クリーニング

線香・生花
お供え

作業後
写真撮影

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

ファミリーマートATM手数料につきまして

ファミリーマートえっこの里店、大町運動公園店につきまして、ATMでのJAキャッシュカードご利用時には、ATM契約先の違いにより手数料が発生いたします。松川店、会染店、あづみ病院店につきましては手数料は発生いたしませんので、ご理解をお願い致します。



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 物事を悪い方に考えやすい。意識的にプラス思考を。小まめに鏡の前で笑顔を作ると運氣アップの呼び水に
健康運 / ますます。軽く動けば、体調に好影響が
幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / アクティブに動き回れる期間。未体験の世界にも果敢に挑んでみて。攻めの姿勢が成功のポイントになります
健康運 / ゆったり過ごすことで、体調キープ可能
幸運を呼ぶ食べ物 / 数の子

変わるJA 広がる地域のきずな

監修=広島大学
助教 小林元

Q、農協改革ってなに？

A、政府がJAに対し、「農業所得の増大」に最大限の配慮をするよう求めるはたらきのことです。

農業協同組合(JA)は、農業協同組合法(1947年施行)に基づいて設立されています。その法律が2015年に改正され、「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」ことが明記されました。加えて、農林中金・信連への事業譲渡による「信用事業の代理店化」や、「准組合員の事業利用のあり方」なども検討することになりました。

これらの検討について政府は、2016年4月から5年間で正組合員と准組合員の事業利用状況や改革の実施状況を調査し、組合員の評価を受けて改革の結論を得るとしています。また、政府は「担い手との話し合いが重要」としています。

大切なことは、組合員の皆さん自らがJAの将来を考えることです。JAが「農業所得の増大」「農業生産力の拡大」に全力を尽くすことは当然でしょう。そして、組合員のくらしや地域を元気にする取り組みもJAの重要な役割です。地域にないJAの未来を、組合員の皆さんで考えていきましょう。

これまでの経過と今後の見通し(スケジュール)

年度	主な出来事	JA大会決議・自己改革等(想定)
25	11月 「今後の農業改革の方向について」	
26	5月 「農業改革に関する意見」 6月 「農協・農業委員会等に関する改革の推進について」	11月 「JAグループ自己改革について」
27 (2019)	8月 改正農協法成立	10月 第27回JA全国大会
28	4月 改正農協法施行 11月 「農業改革に関する意見」 「農業競争力強化プログラム」決定	9月 魅力増進農業・農村の実現に向けた提案 4月 魅力増進農業・農村の重点策 (第28回JA全国大会)
29		
30		
31	9月 会計監査の実施・中央会組織変更期限	「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立
32 (2020)	3月末 改革の実施状況等調査の期限、検討・結論	第28回大会実施期間
33		(第29回JA全国大会)

耕そう、大地と地域の未来。

共栄火災

農業者賠償責任保険

賠償責任保険普通保険約款+事業活動特別約款(農業者賠償責任保険用)+農業者特約

農業者の経営安定のため、さまざまな賠償リスクをカバーします。
農業者の皆さまに安心をお届けする農業者専用の保険です。

こんな賠償事故の時に、お役にたちます・・・

施設リスク

果物狩りにきていた入道者が、農園内に設置されていた機材につまずいてケガをした。

生産物リスク

出荷した農産物が原因で食中毒が発生した。

オプション

生産物回収リスク

出荷した農産物から細菌数を超える残留農薬が検出されたため、同時期に出荷した農産物を回収した。

農業の飛散(ドリフト)

農薬散布中に農薬が飛散し、隣接農地で栽培していた別の農産物に付着し、出荷ができなくなった。

保管物リスク

備用農機具を使用して農作業中に操作方法を誤って農機具を損壊させた。

- 上記内容は商品の概要をお知らせするものです。ご加入をご検討の際には、パンフレットや重要事項説明書等必ずご確認ください。
- 本商品はJAを保険契約者とし、組合員である農業者を被保険者とする団体保険契約です。また、農業生産法人、特定農業団体もご加入いただけます。
- 「農業者賠償責任保険」は賠償責任保険普通保険約款+事業活動特別約款(農業者賠償責任保険用)+農業者特約を総称したペットネームです。

お近くの支店にお問い合わせください!

(引受保険会社) 共栄火災海上保険株式会社

(取扱代理店) 株式会社 大北地域開発

住所: 長野県大町市大町3091-1
電話: 0261-22-0350

B1624300K1423-20161109



蠍座

(10/24~11/22)

全体運 / ささいなことが気になってしまうかも。神経質にならず、おおらかに振る舞って。不平不満や愚痴は控えて。

健康運 / ロコミで役立つ情報をキャッチできそう
幸運を呼ぶ食べ物 / ホタルイカ



天秤座

(9/23~10/23)

全体運 / 優柔不断になりやすい時期です。迷ったら一人で悩まず、周りを頼りましょう。素直さが運氣好転の秘訣(ひけつ)。

健康運 / 栄養に気を配って。元気に過ごせるはず
幸運を呼ぶ食べ物 / タラの芽

腱板断裂の手術について

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

腱板断裂の手術方法

腱板断裂のため日常生活に支障があり、リハビリや投薬で改善しない場合に手術を検討します。手術は腱板断裂の重症度（切れている大きさ、腱の質など）によって異なります。

腱板は筋肉で出来ているため、切れてしまうとゴム紐が切れたように奥に引き込まれてしまいますし、時間と共に質が悪くなってしまうます。

腱板の切れた断端が元のところに縫い直せるまで残っていれば、残っている腱板に糸をかけて引き出して修復する手術を行います。切れてから長い時間が経っており、腱板がほとんど残っていない場合は縫い直すことができないため、腕の骨と肩甲骨の骨を切つて代わりに金属の関節を入れる手術（リパース型人工肩関節置換術）を行います。今回は腱板を修復する手術を説明します。

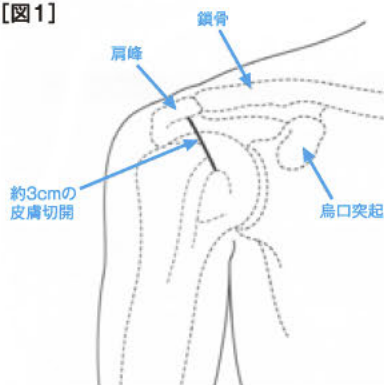
腱板修復術

腱板を縫い合わせる手術は皮膚を大きく切つて直接損傷部を見て、縫い合わせる方法と皮膚に5mm程の穴を数か所開けて関節鏡を入れて修復する方法があります。

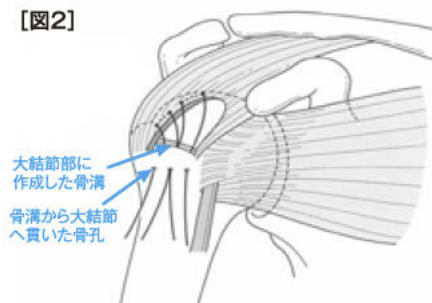
当院では直接見て修復する方法ですが、皮膚切開を3cmで行う独自のやり方（mini-open法）に行っています。

手術は肩の前方の皮膚を切開

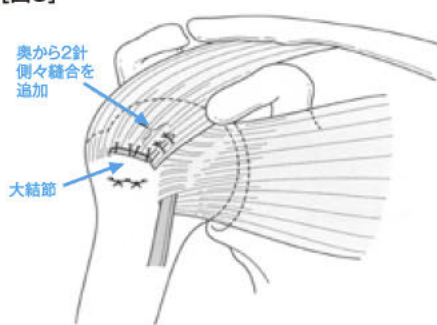
【図1】



【図2】



【図3】



し、腱板の層まで達します（図1）。

断裂した腱板の周囲は傷んでいるため、正常な部位まできれいに切除します。続いて残っている腱板に糸をかけ、元々ついていた上腕骨に溝を掘つて糸を通します（図2）。骨に通した糸を縫合し、前方に残っている隙間に糸をかけて縫合します（図3）。

手術後

自分の組織で修復されるまでは

糸で固定されているだけですので、強度がありません。術後すぐに無理をするともう一度切れてしまいます。また術後の肩は動きが悪くなります。そのため、リハビリが大事です。状態によって4〜8週間入院し経過をみています。退院後は車の運転など日常生活を送ることが可能ですが、軽作業が術後3カ月から、重労働やスポーツ活動は術後6カ月からにしています。



山羊座

12/22~1/19

全体運 / やたらとおせっかいを焼いて、トラブルを招いてしまいがち。他人のことより、自分がやるべき作業に集中して
健康運 / 疲れをため込まないよう、休息を大切に
幸運を呼ぶ食べ物 / フキ



射手座

11/23~12/21

全体運 / レジャー運が活性化。旅行や飲み会の企画を立てれば、役得が期待できそう。観劇も良い刺激を受けられる気配
健康運 / 暴飲暴食に注意。規則正しく食事をして
幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ

国営 アルプスあづみの公園【大町・松川地区】通信

【あづみの公園からお知らせ】

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、春休みに向けて、「ダッチオープン体験」や「野鳥観察会」など、季節の特別プログラムを開催します。さらに、リングを使った新メニュー「花まるパンケーキ」や、平日の大人の方を対象とした「布ぞうりづくり」のほか、楽しい体験が盛りだくさんです。詳しくは公園ホームページをご確認ください。

クラフト体験 「大人の布ぞうりづくり」

大人の方を対象とした本格的なクラフト体験。お手持ちの布生地で世界で一つのオリジナル布ぞうりづくりを作ります。



- 開催日／3月21日(水)
- 時間／10:00～15:00(昼食時間1時間を除く)
- 場所／森の体験舎 クラフト工房
- 受付／事前受付
- 定員／先着5名
- 持ち物／布シート1枚程度の裂けやすい生地、昼食
- 参加費／400円

食体験 「ダッチオープン体験」

ダッチオープンを使った本格アウトドア料理体験です。グループに分かれて、メイン、スープ、デザートをつくり、できあがった料理を全員でシェアして、召し上がっていただきます。



- 開催日／3月23日(金)
- 時間／10:00～13:00(予定)
- 場所／森の体験舎 食工房
- 対象／小学生以上(未就学児同伴可)
- 受付／事前受付
- 定員／先着30名
- 参加費／500円
(未就学児が参加する場合は、ご家族でお料理をシェアしてください)

食体験「花まるパンケーキ」

りんごの輪切りを花の形に並べて、パンケーキ生地をかけて焼くと、かわいい花まるパンケーキのできあがり♪



- 開催日／3月24日(土)・25日(日)
- 時間／9:30～13:30(材料がなくなり次第終了)
- 場所／森の体験舎 食工房
- 参加費／150円

森の散策体験「野鳥観察会」

芽吹き前の森で野鳥観察会。混群していたヤマガラ、エナガ、シジュウカラ、コガラ、コゲラなどの野鳥たちが春、繁殖期を迎え、それぞれ自分たちの群れを作り、やがてカップルが誕生し巣作りに入ります。



- 開催日／3月31日(土)
- 時間／9:30集合 ※所要時間2時間30分
- 集合／インフォメーションセンター
- 受付／事前受付
- 定員／先着20名
- 持ち物／双眼鏡、野鳥図鑑(お持ちの方)

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／頼まれ事や仕事を手早く片付けたら、自分の時間を満喫して。プライベートの充実が運氣アップのきっかけに
健康運／マッサージで体を緩めると健康効果大
幸運を呼ぶ食べ物／レタス



水瓶座

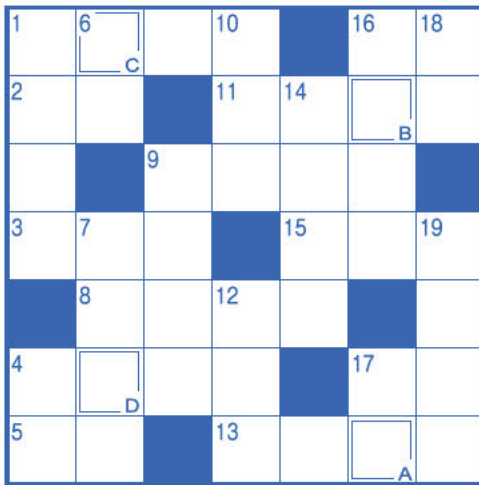
1/20～2/18

全体運／人当たりが良くなり、スムーズに人間関係の輪を広げていけます。苦手なタイプとも楽に親しくなれるでしょう
健康運／生活リズムを整えれば運氣も上向くはず
幸運を呼ぶ食べ物／シラウオ



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

- 1 稲の種をまいて育てる場所
- 4 ミツバやバクチャーは——科の植物です
- 6 進物に付けます
- 7 煮ても生でもおもしろい野菜
- 9 寒冷の反対語
- 10 この箱の——は何か当ててみて!
- 12 給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- 14 日本で作った物のこと
- 16 床の間に飾る物の一つ
- 17 かまぼこの土台になります
- 18 ——は身を助ける
- 19 工事が終わって建築物が出来上がること

ヨコのカギ

- 1 春の野に咲く黄色い花
- 2 タカに似た大きな鳥
- 3 『考える人』を作った彫刻家
- 4 試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- 5 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウムです
- 8 足の速い人のこと。神様の名前です
- 9 神社や寺で引きます
- 11 went は go の——です
- 13 映像が——的に見える3D映画
- 15 春の山を薄いピンク色に染める花
- 16 光が当たると反対側にできます
- 17 旧国名の一つ。現在の三重県の大部分

① クロスワードパズルの答えは、
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。

応募方法

2月の答え

ネコヤナギ



締め切り/3月30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
JA大北広報係行
字光明寺三〇九一
大町市 大町
398-0002



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!!

◎ 今年の冬は例年になく雪が少ない感じがします。福井県を含め日本海側での豪雪のニュースを見て、大町でも過去に56豪雪に見舞われて大変苦労したことを思い出します。これからの気象状況が心配です。

大町市 70歳代 男性

◎ 編集より/日本海側の北陸地方など、大雪に関するおハガキが多く寄せられました。当地はどちらかといえば例年より降雪量は少ないものの、寒い日が続きました。これから春の気候が安定してほしいですね。

◎ アサギマダラについて、お知らせください。信州にも渡ってくるのでしょうか？

大町市 80歳代 女性

◎ 編集より/年渡りチヨウのアサギマダラはこの大北地域にも飛来してきます。通年であれば9月中旬に大町市平など、フジバカマの咲く所に来ています。

◎ 庭先に早くもフキノトウが出ていました。おどろきました。農業はできるかぎり自給自足をめざしています。

大町市 70歳代 男性

◎ 編集より/写真ありがとございます。2月の寒い中でも確実に春の訪れがあり、心が穏やかになりますね。これからも自給自足の農業に励んでください。



今月の表紙

撮影データ

- 撮影日/2015年4月26日
- カメラ/Nikon D610
- レンズ/28-300mm f3.5-5.6



雪解けの高原 大町市平

大町市の黒沢高原。鹿島川の支流、黒沢の源流では残雪の中に水芭蕉が花を開いていた。

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

◎ 常盤農産物直売所「かたくり」の「凍り餅」作りを読みました。作業の工程も終わり、「かたくり」の軒下にぎゅーりと吊るされている「凍り餅」見事です。オープンを待ち買に行きたいと思えます。

池田町 70歳代 女性

◎ 編集より/軒下に連なつた凍り餅は見事で美しさも感じますね。経験と技術を要する伝統食作りです。様々な食べ方がありますので楽しみにしてください。



りんご娘

丸山 美和さん (24) 白馬村八方



～村の食育担当として頑張りたい～

●仕事は

白馬村役場で管理栄養士として、検診の際や地区巡回の際に住民の皆さんから食生活に関して話を聞いたり、指導等をしたりしています。食べることが好きでもっと食について詳しくなりたいと思ったのが管理栄養士を目指したきっかけです。食については考え方も人それぞれで、話すことで自分が学ばされる時もあります。日々勉強で大変なこともあります。が村の食育担当としての現在の仕事にはとてもやりがいを感じています。

●農・食に対する思い・イメージは

この地域は他の地域に比べて地産地消に対する意識が高いと思います。私も地元で作られた野菜などを多く食べるようにしています。

●休日・趣味は

休日は友達と買い物に出かけたり、家で映画をみたり料理をしたりなどして疲れを癒すようにしています。

●理想の男性はどんな人ですか

やさしい人、誠実な人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

どの仕事にも共通することですが、信頼してもらえるような職員になりたいです。特に住民の皆さんとは顔を合わせて話す機会が多いので、相手が話しやすいよう話の引き出しを多く持って、今よりも積極的に関わっていききたいです。「役場の丸山さん」と身近に思ってもらえるよう頑張りたいです。

組合員新規加入 キャンペーン実施中!

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。

今なら
新規加入者に
特典アリ!!



お問合せ・お申し込みは最寄りの各支所窓口まで

理事会 2月26日開催

報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績、1月末組合員新規加入状況について、平成30年度JA大北コンプライアンスプログラムについて、理事職務遂行に係る提供情報について、資産自己査定結果(貸出金・平成29年11月30日査定基準日)について、不良債権の償却について、ALM委員会報告について、貸出金利の改定について、平成30年度トップワン推進運動実施具体策について、農業情報誌の購読について、平成30年度理事会年間予定について、主な会議行事についてその他

付議事項

- (1)平成30年度事業計画(案)について
- (2)平成30年度固定資産取得計画(案)について
- (3)平成30年度役員等報酬総額審議結果に基づく平成30年度理事及び監事の報酬額(案)及び平成30年度実費弁償基準(案)について
- (4)出資金について
- (5)長野県常例検査結果の指摘事項に対する改善状況報告書について
- (6)監事監査措置回答書(平成29年度第3・四半期決算)について
- (7)平成30年度内部監査計画(案)について
- (8)共済事業の共同実施に関する契約の再締結(案)について
- (9)平成30年度余裕金運用方針(案)について
- (10)平成29年度JA大北農業開発積立金の取崩し(案)について
- (11)平成30年度(株)大北地域開発(有)大北アグリサポートの事業計画(案)について

その他事項

ざんせつ

冬の寒さも弱まりだんだんと春に近づいているように感じます。今年は全国的に雪も多く、場所によっては歴史的な積雪となったところも。この調子だと4月に入っても多くの地域で雪が残ったままになりそうです。これ以上雪が降らず春を迎えられるよう祈るばかりです。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。



あさりの酒蒸し



●材料(2人分)

活あさり … 200g
ほうれん草 … 1袋
酒 … 大さじ1

●作り方

- ① あさはりは殻同士をこすり合わせ、砂出しをします。
- ② ほうれん草は3cm程度の長さに切ります。
- ③ 鍋に①を入れ、酒を振りかけて蓋をし、中火にかけます。
- ④ あさりの口が開いたら②を加え、一煮し、火を止めます。

一口メモ

あさはりは貝類に多いタウリンのほかビタミンB12を多く含んでいます。ビタミンB12は動物性食品と海藻に含まれ、赤血球の生成に働き、貧血予防の効果があります。また、神経機能の維持にも効果があるといわれています。

わかめといかの酢の物



●材料(2人分)

塩蔵わかめ … 30g
煮いか … 100g
きゅうり … 1本
酢 … 大さじ2
A めんつゆ(2倍濃縮) … 大さじ1.1/2
水 … 大さじ1

●作り方

- ① わかめは塩出しをし、食べやすい大きさに切り、水気を絞ります。
- ② 煮いかは食べやすい大きさに切ります。
- ③ きゅうりはスライスし、塩(分量外)をまぶし、しばらくおきます。
- ④ きゅうりがしんなりしたらサッと水洗いし、水気を絞ります。
- ⑤ ボールにAを混ぜ合わせ、①と②、④を混ぜ、味がなじむまでおきます。

一口メモ

店舗では塩蔵や乾燥といった商品が1年中売られているわかめですが、春先が旬になります。わかめにはヨウ素やアルギン酸、フコダインといった栄養素が多く含まれます。フコダインは抗がん、抗菌作用やコレステロール上昇抑制などに効果があるといわれています。また、フコダインは酢と一緒に摂ることで食物繊維がやわらかくなり、成分が取り込みやすくなります。しかし、わかめなどの海藻類は過剰に食べ過ぎると害になることがあります。摂りすぎにはご注意ください。

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ホールおおまち TEL.0261-26-3300

JA大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701
JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。

TEL.0261-26-3300