

# だいほく

2019(令和元年)  
No.652

7

農業  
No.16  
伝統ある  
地域の農業を守りたい

大町市  
丸山倫弘さん

【特集】夏休みに親子で考える ネットリテラシー講座

だいほくNEWS/女性部NEWS/営農アドバイス/ACB通信/JAインフォメーション/JA直売所だより/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」/かあちゃんのみ

# 伝統ある地域の農業を守りたい

大町市社地区で家族と一緒に農業を営むのは丸山倫弘さん(41)。世代交代が課題となる中、社地区期待の若手農家として日々農作業に汗を流しています。

丸山さんは今年で就農して4年目。就農したきっかけについては「家では元々農業を営んでいて子ども頃から関わりは多かった。30代前半頃までは会社員として働いていたが、『地域の伝統ある農業を絶やしてはいけない』という思いが強くなり、就農しようと思った」とのこと。

実際に就農後には実家でベテラン農家である父親から日々の流れなどを教わりながら、農業についてを学んでいったと話します。

丸山さんは現在、水稲のほか、園芸作物を栽培。ほ場の管理は主に父親と2人で行っているそうで、水稲については、社地区中に広がるほ場を、

分担をして管理されています。

丸山さんは良品質の農作物をつくるコツとして「毎年栽培をしているなかでももちろん課題も出てくる。その年のうまくいかなかった部分は意識して、次に生かしていくことを忘れないようにしている」とのこと。

野菜についてはJAへの出荷のほか、地元スーパーの直売所コーナー等にも出荷されているとのこと。「買っていただいた方からおいしいと声をかけてもらうこともある。消費者の方々に笑顔で食べてもらえるような野菜づくりを心掛けている」そうです。

また、以前働いていた会社の人たちに、作った野菜を贈ったりもしているそうで「おいしいという声はきく。そういったところからの口コミ効果も生かして、販売につなげていければいい」と話していました。

今後について丸山さんは「伝統ある地域の農業を絶やさぬようこれからも楽しんで農業をやっていきたい。また、若い世代の農家が今後増えていけばと思う。そのためにも『農業って大変な部分もあるけど面白い』と思ってもらえるような環境づくりをJAや行政などと協力して進めていければ」と意気込みを話していました。

## ◎今月の農業人 丸山 倫弘さん

作業受託等も含め水稲を約3ヘクタール、その他に園芸作物(ナス、白ネギ、アスパラガス、パセリ等々)を1ヘクタールほど栽培。農閑期となる冬の時期には趣味であるスキーなども楽しむ。現在は鳥獣害対策について効果的な対策を模索中。

〔担当営農指導員からの一言〕  
南部営農センター 千野 照久

社地域の若手後継者として、水稲・野菜栽培を中心に日々農業の発展にご尽力してもらっています。野菜については、ナス、白ネギ、アスパラガス等複数品目を栽培され、お父さんと一緒に周りの農家を引っ張っていらっしゃいます。勉強熱心な姿勢に自分自身も感銘を受け、少しでもお力になれるようにこれからも日々努力していきたいと思えます。





写真=1(中央) 栽培するナスの様子を確認する丸山さん。この時はほ場全体に、麦わらを敷く作業を行っていた。(6月21日取材)

写真=2(右下) 自宅前に広がる白ネギ畑。収穫を目前に、徹底した管理に努めている。(6月21日取材)

写真=3(左下) 地元スーパーに出荷をしているバセリ。このほかにも定期的に野菜を出荷している。

### 農への関心広げよう

#### 「野菜を育てる」初めて「研修会」開催

県と当JAは5月23日、大町市のJA農産物直売所「ええっこの里」で、移住者や移住希望者、地域住民らを対象に「野菜を育てる」初めて「研修会」を開きました。研修会はJAと県が連携して今年4月に同直売所に開設した「農ある暮らしサポート直売所」の活動の一環として、初めての開催。この日は大町市や池田町、白馬村から9人が参加。参加者は当JA営農部職員を講師に、畑の使い方や野菜の品種といった農作物栽培の基礎知識と、支柱やマルチシートをはじめとした資材、道具の説明を学びました。また、直売所に隣接する畑では、実際にミニトマトの苗を定植しました。参加者は「実際に話を聞きながら体験でき、本などで学ぶより分かりやすかった」と話していました。



### 新鮮なうちに収穫

#### 池田町でタマネギの収穫体験

池田町の農事組合法人「グリーンファームいけだ」と当JAは6月22日、支所近くのほ場を一般開放し、タマネギの収穫体験を開きました。今年で7年目の開催。体験には同町や大町市、白馬村をはじめ、県内外から約300人が参加。家族連れを中心に新鮮なタマネギの収穫を楽しんでいました。大町市から訪れた家族は「今年で3回目の参加。毎年楽しみで参加している。タマネギも大変おいしい」と笑顔で収穫したタマネギをネットに詰めていました。同法人は「今年は玉もいい大きさでいい出来。新鮮なうちに味わってもらえれば」と話していました。



### 地域との交流深め

#### 地元保育園児と花苗定植

大町市の当JA支所は5月30日、同市公民館が行う「社地区三世交代流事業（さわやか交流）」に参加し、保育園児と一緒にプランターに花苗を植えました。この日は同市社地区のどんぐり保育園の年中・年長園児27人と同地区公民館、社会福祉協議会役員、JA職員などが参加。JA南部営農センターの営農指導員を講師に、ペゴニアやペチュニア、日々草などの花苗120ポッドをプランターに植えました。定植した花苗と植えるのに使った土はJAで提供。参加した園児らは「うまく植えることができた」と喜んでいました。支所では1支所1協同活動として毎年交流に参加し、苗と土を提供しています。同支所の山本武次長は「子どもたちが農に触れ合う食農教育活動として、今後もこういった地域の活動に携わっていければ」と話しています。



## 梅雨明け後の管理など学び

女性農業大学8期生

当JA女性農業大学8期生は6月20日、大町市のJA農産物直売所ええつこの里南側モデルほ場で園芸講習会を開きました。講座には受講生11人が参加。この日はJA南部営農センター職員を講師に、梅雨明け以降の病害虫防除と農薬の効果的な使い方、ウリ科を中心とした野菜の仕立て方と摘芯の仕方について学びました。また、実際にモデルほ場で栽培をしているアスパラガスの生育の様子も確認し、側枝の管理などの説明を聞きました。参加した受講生からは、家で栽培している野菜について多くの質問が出ました。



## 地域の課題について話し合い

南部地域支え合い協議会

当JAが大町市から業務を受託して運営する大町市南部地域包括支援センターは、2月に立ち上げた「大町市南部地域支え合い体制づくり協議会」の第1回活動ミーティングを開き、今後の活動について話し合いました。話し合いは同協議会を構成する社地区と常盤地区でそれぞれ開きました。このうち常盤地区は、同市三世交代交流施設「大町市ふれあいプラザ」で5月28日にミーティングを開き、サポーター12人が参加。「地域との関わり合いが少ない人が地域の活動などに出やすくするにはどうすればいいか」や「地域のイベントなどに参加したいけど交通手段がない人もいる」などの意見があげられました。両地区ではミーティングでの意見などを参考に今年度の活動を計画。その計画を元に、これから活動していくとしていきます。



## 口頃の感謝をこめて

小谷地区・平支所で感謝祭開催



小谷地区感謝祭



平支所祭

6月に各支所で感謝祭・売り出しが行われました。このうち6月12日、13日には小谷村の小谷村役場で「小谷地区感謝祭」、6月18日、19日には大町市の平支所で「平支所祭」を開きました。両売り出しとも2日間の開催で農機具などの展示のほか、生活用品の特価販売等を行い、地元組合員の皆さんを始め多くの方にご来場いただきました。特に平支所祭では女性部による花の寄せ植え講習会のほか、お馴染み米粉うどんの試食・販売も行われ、注目を集めていました。



## 地域住民と交流楽しむ

### 女性部主催ミニデイ開催



当JA女性部は6月19日、小谷村中土の「中土観光交流センターやまつばき」でミニデイサービスを開きました。デイサービスはJA長野県女性協議会70周年記念事業の一環として開催。この日は同村内の住民や女性部員など約40人が参加。開会式で同女性部の平出志げ子部長は「皆



さんが今日のミニデイを通して、清しい気持ちで過ごせるよう頑張りますので、ぜひ楽しんでいて下さい」と参加者にあいさつ。ミニデイでは外部講師による歌を使った健康体操やカラオケ大会が行われ、みんなで体を動かしました。運動後には女性部員らが作った「田植え」をテーマとした



お昼も用意され、地元でとれた野菜や山菜を使った行事食を、お互いに会話を楽しみながら食べていました。ミニデイに参加した男性は「体操を通して体が若返ったような気がする。また、お昼も大変おいしかった。何よりも交流の場としてみんなで楽しめたのが良かった」と話していました。

## 農機具安全に使用するために

### 女性部中土支部



女性部中土支部は5月28日、小谷村中土地区のほ場で、農機具の使い方講習会を開きました。講習会には部員8人が参加。当JA小谷農機センターの職員を講師に、JAで貸し出している自走式斜面草刈り機と耕運機の使い方などについて、実演を交えた正しい使用方法について学びました。また、実際に作業体験も行い、斜面草刈り機の体験では、山間地のあぜでも簡単に草刈りができることを実感していました。部員は「自走式の草刈り機は女性も簡単に使うことができ、楽に作業ができる。比較的長い草丈でも刈れることも分かり、参考になった」と話していました。

手ぬぐいできんちゃく袋つくる

女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は5月23日、池田町の会染支所で手ぬぐいを使用したきんちゃく袋を作る手芸講習会を開きました。この日は部員13人が参加。同支部員を講師に布を縫って完成させるまでの流れを学びました。きんちゃく袋に使った手ぬぐいは部員それぞれが自宅から持ち寄ったもの。柄が異なるので、参加した部員らは自分オリジナルのかわいいきんちゃく袋を完成させていました。



自然感じてウォーキング

女性部おたり支部

女性部おたり支部は6月18日、白馬村の「白馬岩岳マウンテンリゾートねずこの森」でのウォーキングを行いました。同活動は年に数回開いており、小谷村内に限らずウォーキングを行っています。この日は部員9人が参加。今回歩いたねずこの森は「ブナ」や「ミズナラ」などの木が多く自生しており、自然を身近に感じることができると特徴で、1時間半ほどでコースを一周することができます。参加した部員らは「個人では中々行く機会がないのでとても楽しめた」と話し、森の植物や木の間から見える山の景色などを楽しんでいました。



ガーデニング講習会開く

女性部美麻・平支部



美麻支部



平支部

女性部美麻、平支部はガーデニング講習会を開きました。美麻支部は美麻取次所で5月27日、平支部は平支所で6月18日に支所祭の中で行いました。JAファームの職員を講師に様々な花を使った鉢の寄せ植えを学びました。部員それぞれ個性あふれる寄せ植えを完成させていました。特に平支所の支所祭内で開かれた講習会には、支所に訪れた人たちからも注目を集め、その場で一緒に寄せ植えを楽しんでいました。

## 夏休みに親子で考える

# ネットリテラシー講座



家族や友達とのコミュニケーションや勉強の調べ物など、子どもたちの生活にもインターネットはなくてはならないものになりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実。

ネットリテラシーとは、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力のこと。インターネットに触れる機会が増える夏休み。親子で考えてみませんか。



解説：ITジャーナリスト 高橋暁子（たかはしあきこ）  
イラスト：ゆきたけし

子どもが「スマートフォン（スマホ）が欲しい」と言い始めました。何歳からスマホを持たせればいいのですか？

安易に持たせることは子どもを危険にさらします。

ゲームができたり、LINEなどのSNSができたりするため、スマホを欲しがると子どもは少なくありません。

しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいのです。単に周囲が持ち始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断すべきでしょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

### ※SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービス。人と人との社会的つながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその一つ。

### ※フィッシング詐欺

電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報を盗み取ろうとするインターネット特有の詐欺行為。



スマホはまだ早い気がしますが、緊急時に子どもと連絡を取れるようにしたいのですが……。

GPS端末、子ども用携帯電話なども検討しましょう。



スマホは非常に高価です。子どもが落としたり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちには防塵（ぼうじん）・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、また端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

特に小学校低学年など低年齢のうちは、高機能過ぎて使いこなせないことも多いもの。そこで、子どもの居場所を確認できればいいのならGPS端末、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。

### ※GPS端末

子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握でき、現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。

## 子どもからの質問

**Q** スマホゲームをやめられず、  
つついやり続けてしまいます。

**A** 怖いゲーム依存。  
利用時間を制限してください。

スマホゲームは、一定時間でまたゲームができるようになる仕組みや、無料でもできるガチャなど、つついやり続けたいくなるようにできています。短時間なら問題ありませんが、振り回されると不登校などにつながることもあります。

「ゲーム依存」は、WHO(世界保健機関)により病理認定されました。大人でもやめられない人がいるほどなので、iOS\*「スクリーンタイム」機能やAndroid\*端末で使える「ファミリーリンク」機能など、一定時間でゲームをやめられるよう時間制限機能を使うのもお勧めです。

プッシュ通知をオフにしたり、1日の利用時間や利用する時間帯を決めるなどして、自分でコントロールできるようにしましょう。

※iOS, Android

アイオーエス、アンドロイド、それぞれスマホを動かすために必要な基本ソフトで、一般にOS(Operating Systemの略)と呼ばれる。

**Q** YouTuber(ユーチューバー)に  
なりたいのに  
家族に反対されます。

**A** 華やかなYouTubeの世界も  
楽しいことばかりではありません。

面白い動画を公開するYouTuberに憧れる人もいます。

YouTuberの仕事は、企画、撮影、編集全てが必要。YouTuberとして有名なHIKAKIN(ヒカキン)さんは、7分の動画製作のために6時間かけるなど、一日中撮影や編集に追われているそうです。

誰でも成功するわけではなく、多くの人はまず動画を見てももらえないとか。仕事になると大変なことも多く、ハードルは高いことは知っておきましょう。

それでもなりたい人も、内緒では投稿しないこと。顔や名前、住所などの個人情報を公開してしまうと、事件に巻き込まれることもあります。顔を露出せずに公開したり、URLを知っている人しか動画が見られないように限定公開することから始めてみましょう。



ルールは、子どもが利用する際の規範です。例えば、1日に利用してよい時間の長さ(1日1時間など)、利用してよい時間帯(夜9時までなど)、利用してよい場所(必ず居間で使い自室には持ち込まない、夜間は居間で充電するなど)、利用してよい機能(アプリは許可制にするなど)、してはいけないこと(ネットで出会った人に会わない、他人の悪口や個人情報を書かないなど)などです。ポイントは、利用し始める前にルールを決めること。自由に使用せ始めてから制限しようとしてもうまくいかないので、注意しましょう。

「いくら言っても子どもがYouTubeを見続けて困る」という話はとても多く聞きます。特に小学生など低年齢の子どもがYouTubeなどの動画共有サイトを見続けることによるトラブルは多いようです。まず、1日に見ていい時間の目安を子どもと話し合って決めましょう。そして、超えそうなところで声を掛け、やがて自分でやめられるよう習慣付けましょう。YouTubeには、視聴時間制限機能があります。日ごとの視聴時間を確認したり、一定時間ごとに休憩のリマインドを表示できます。視聴時間

使い始める前にご家庭ごとに話し合って決めましょう。

タブレットやスマホを使わせるときはルールを教えてください。

1日に見ていい時間を決めましょう。

子どもがYouTube(ユーチューブ)を見続けて困っています……。

が長過ぎたら、声を掛けるようにしましょう。スマホやSNSなどにも、視聴時間制限機能が搭載されている物が増えていきます。うまく活用して自分でやめられるよう促していきましょう。

※アプリ

「アプリケーション・ソフトウェア」の略。インターネット閲覧やSNS利用など、目的に応じて使うソフトウェアのこと。スマホやタブレットではアイコンで表示される。

※YouTube

いわゆる動画共有サービスの一つ。ユーザーが自分で撮影した動画をインターネット上にアップロードして、他のユーザーと共有できる。

# 水稲

中部営農センター 和田 達哉

## これからの水稲管理について

### 1 これからの水管理について

7月上中旬より幼穂形成期にはいります。幼穂形成期から穂ばらみ期までは稲が最も水を必要とする時期でありますので、しっかりとほ場へ入水し、湛水管理をしましょう。

特に低温が予想される場合は、冷害回避の観点から深水管理を徹底しましょう。

### 2 穂肥について

「NEW2大北水稲一発S80」など基肥に穂肥がはいっている肥料を施肥したほ場や、ペースト肥料を2段施肥したほ場は穂肥の必要はありません。

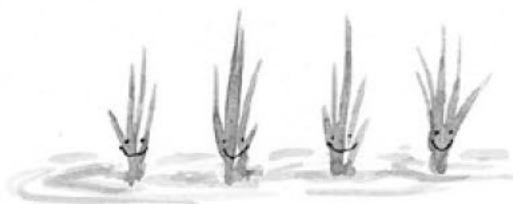
その他の基肥を施肥した場合は穂肥をする必要があります。

### 3 穂肥の施肥時期について

あきたこまち・もち品種・その他早生品種 … 幼穂長2mm

コシヒカリ・美山錦 … 幼穂長10mm

幼穂長・葉色を確認し、適期の施肥を心がけましょう。



### 4 病害虫防除について

近年、いもち病予防剤入り苗箱施薬の普及により、いもち病の発生は減少傾向ですが、好適条件が続くと多発生が予想されます。こまめなほ場の視察を行い、予防・初発防除を心がけましょう。

カメムシによる斑点米対策は薬剤による2回防除が基本となります。

畔草刈りは1回目の薬剤防除前までに終わらせ、その後の畔草刈りは収穫1週間前まで控えましょう。

薬剤防除後に畔草刈りをするとほ場内にカメムシを追い込むことになり、斑点米の発生につながります。

（ 不明な点はお近くの営農センターまでご相談下さい。 ）

## 無人ヘリコプターによる 水稲病害虫防除へのご理解とご協力について

大北管内では、水稲の病害虫の発生を防ぐ為、作業効率が高く農薬の飛散や騒音の少ない、無人ヘリコプターによる農薬の一斉防除を行います。ご迷惑をおかけいたしますが、散布に当たっては万全の注意をはらい実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。無人ヘリコプターで散布する農薬は、人や家畜に対して安全性の高い、低毒性の薬剤（ビームクラップジョーカーフロアブル）を散布します。

### 1. 散布日程

大北管内の各地区で7月23日から8月18日の間に実施が予定されております。（詳しい日程につきましては、各センターにお問い合わせ下さい）

※雨天・強風等で散布日が順延、日程変更となる場合がありますのでご注意ください。  
※散布時間は、午前5時頃から正午頃の予定です。

### 2. 注意事項

薬剤散布は、十分注意して実施いたしますが、安全で効果的な防除のために次の点にご協力下さい。

- (1) 洗濯物等に散布農薬がかからないようにご注意ください。
- (2) 散布農薬が家の中に入らないように、窓等は閉めてください。
- (3) ハウス内の作物に農薬がかからないように散布中にご確認ください。
- (4) 無人ヘリコプターの作業中は、危険ですので、絶対に近寄らないでください。



# 園芸

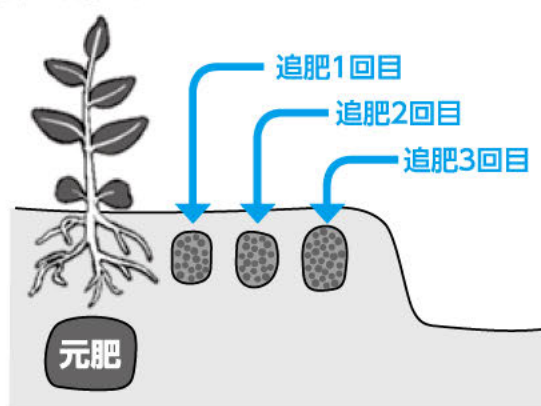
中部営農センター 平林 宏平

## 夏野菜の栽培管理について

適切な管理を行い、梅雨明け後からの野菜の収穫最盛期を迎えましょう。

### ① 追肥

定期的に適切な追肥を行い、大きく、沢山の収穫を目指しましょう。追肥のコツは、根元から離して肥料を蒔くことです。離す事で、肥料焼けを防ぎ、根を広く張らせます。全面施肥を避け、溝を掘って散布、埋め戻すように行いましょう。また、散布後は必ず灌水しましょう。



### ② 支柱立て

茎の弱い種類や、ツルもの、草丈が高くなるものは支柱を立て誘引をしておきましょう。

### ③ 病虫害防除

高湿度と高温で病気が発生しやすくなります。予防散布を基本にして、定期的に行いましょう。また、干ばつと高温が続くと害虫の発生が多くなります。こちらも予防散布が基本です。例年困っている害虫がいるようでしたら先回りして散布するよう心掛けましょう。農薬散布の基本は葉裏にもたっぷり撒くこと、朝か夕方涼しい時間帯に散布することです。

### ④ 農薬使用の注意点

- ・作物に対して登録のある農薬を使用しましょう。
- ・必ずラベルを確認し、使用時期・倍率・回数を厳守しましょう。
- ・日中の高温時の散布は避けましょう。薬害の恐れがあります。
- ・同じ農薬の連続使用は避けましょう。二種類以上の農薬を交互に使用し、病虫害の薬剤に対する抵抗性の向上を抑えましょう



## 😊 続々誕生！スマート農業対応機 実演会開催

スマート農業対応機の実演会が6月に各地で開催され、ラクで効率的な最先端の防除、遠隔操作でスマート農業を行う最先端の技術を、実際に目で見て触れて操作体験を行いました。



実演が行われた最新型ドローン



### ●スマート農業の目的

- 1.農作業の省力化・労力軽減
- 2.農業技術の継承

### ●スマート農業のメリット

- 1.省力化による圃場の拡大・収量アップ
- 2.肉体への負担軽減
- 3.農業ノウハウのデータ化と活用

ラジコンポートで除草剤散布



ラジコン操作で草刈り作業



メーカー担当者から話を聞く生産者ら

「きつい・汚い・危険」といったマイナスイメージから脱却し初心者でも農業に取り組みやすくするために、スマート農業の普及も1つのカギです。

未来に向けた持続可能な農業の実現に向けて、様々な産業分野で未来を見据えた働き方や技術の活用に取り組まれています。

今後、続々と新商品が開発され発売予定ですので、随時情報を提供していきます。



### 牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 「親しき仲にも礼儀あり」を肝に銘じたい時期。特に家族に口うるさくするのは避けて、勝運には部屋の掃除を  
健康運 / 胃腸に優しい食事にと体調に好影響  
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



### 牡羊座

3/21~4/19

全体運 / レジャー運良好。気の合う仲間たちと出掛ければ、わくわくうれしい発見あり。実力発揮のチャンスがある予感  
健康運 / エネルギッシュ。スポーツイベントが吉  
幸運を呼ぶ食べ物 / 新ショウガ

## 大町市「社仁科の里 直売所」オープン

大町市社に「社仁科の里直売所」がオープンしました。JA大北から松崎の高橋良枝さんに運営を引き継ぎ、地元産の山菜、野菜、花、野菜苗、お米などが並び、地域の主婦らが運営する「たんぼぼ工房」の紫まんじゅうやおかきなどを販売。

人気の紫まんじゅうは、数量限定のためご予約がお勧めです。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

**場 所：**JA大北 社支所隣り  
**営業時間：**午前9時～午後5時  
**定 休 日：**木曜日  
**問い合わせ：**TEL.0261-62-8890



## らくらくWeb農業簿記操作研修会

初めての方大歓迎!手ぶらでらくらく、ご年配の方から若い世代まで誰でもお気軽にご参加できます!

**日 時：**令和元年7月25日(木)

午前の部 10:00～11:30 Web農業簿記基本操作研修会

午後の部 13:30～15:00 Web農業簿記基本操作研修会

**場 所：**大町市総合情報センター パソコン教室(大町市役所 南側建物) TEL.0261-21-3800

**参加料：**無料 午前の部、午後の部とも同じ研修内容です。らくらくWeb農業簿記の初心者を対象にした内容となりますので都合の良い時間帯をお選びください。

**申込み：**締め切り7月18日(木) 農家対策支援室 TEL.0261-22-1842(営農部内)

午前の部、午後の部どちらかに予約をお願いします。

## 無料職業紹介所 求人情報

届出受理番号20-特-00062

農業に興味のある方!  
 空いた時間を有効に使いたい方!  
 求職者登録をしてみませんか。  
 求職者の条件等をふまえ、  
 求人農家さんとマッチングします!  
 お気軽にご相談ください。



当農家対策支援室が行う無料職業紹介所では、求人・求職者を募集しています。職種は農業です。HPにて随時情報を更新しております。

<http://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/>

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(営農部内)

**0261-22-1842**

または各営農センターまで



**蟹 座**  
 6/22～7/22

全体運 / 物事が遅々として進まず、焦りが生じがち。慌てず、じっくり取り組んで、気分転換には絵画鑑賞がお勧め  
 健康運 / 冷たい物、甘い物の取り過ぎに注意  
 幸運を呼ぶ食べ物 / 昆布



**双 子 座**  
 5/21～6/21

全体運 / フットワークが軽くなりそう。学ぶ喜びを味わえるときなので、セミナーなどに参加してみて、ご近所散策も幸運  
 健康運 / 疲れをため込まない工夫を。睡眠が大事  
 幸運を呼ぶ食べ物 / 車エビ

# 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 (本所アプロード1階になります)
令和元年7月14日(日)	○(アプロード1階)	○
7月17日(水)	○(平支所)	—
7月18日(木)	○(会染支所)	—
7月28日(日)	○(アプロード1階)	○
8月11日(日)	○(アプロード1階)	○
8月25日(日)	○(アプロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121



地域と農業  
暮らしを支える  
新鮮情報お届けします。

購読のお申し込みはJAへ  
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)  
THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
http://www.agrnews.co.jp

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

## 理事会 (6月26日開催)

### 報告事項

専門委員会報告、5月末事業実績および第一四半期決算(損益)について、5月末組合員新規加入状況について、令和元年度第一四半期苦情等処理受付対応状況報告、内部統制報告について、盗難キャッシュカード被害発生について、ALM委員会および余裕資金運用状況の報告について、不良債権の償却について、簿外資産残高報告について、貸出金利の改定について、令和元年度カントリー・ライスセンター等利用料金(案)、令和元年度水稲夏期現地指導会日程及び応援表、令和元年度水稲無人ヘリコプター防除計画(日程)について、はくばSPF豚農場環境対策確認巡回(案)について、令和元年度産米予備予約の集計について、子会社の第1四半期決算状況について、主な会議・行事について、その他

### 協議事項

- 1) 監事の退任について
- 2) 理事の報酬配分について(案)
- 3) 役員賠償責任保険(D&O保険)の加入について
- 4) ディスクロージャー誌について
- 5) 職制規程の一部変更について(案)
- 6) 准組合員対応取組み方針について(案)
- 7) 出資金の一部払戻について
- 8) 固定資産取得について
- 9) 不良債権処理方針について

### その他事項

## 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2019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

2019年8月20日(火)~2019年11月29日(金) (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 会議室他
- (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 びすたりライブ
 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られた場合は、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。募集人員が5名に満たない場合は開講いたしません)

#### 7.募集締切

2019年8月13日(火) 正午

JA長野厚生連あづみ病院 企画管理課 ☎0261-62-3166

JAあづみ 総務開発事業部福祉課 ☎0263-72-2148

JA大北ふれあい課(ふれあいステーションときわ) ☎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 / 何となくモヤモヤしやすいかも。好きなことを楽しみ、気持ち明るく変えてみて。デトックスにもツキあり  
健康運 / 運動不足を解消すると好転。ヨガが最適  
幸運を呼ぶ食べ物 / シトウ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 勢いのある月。やってみたいことに積極的にチャレンジを。自分の考えやプランを伝えると協力してもらえそう  
健康運 / 体力の過信はNG。適度に休息を取って  
幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク



# 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。  
夏本番!いよいよ夏野菜の出荷が増えてきました。アスパラガス・きゅうり・なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎなどカレーやサラダに使いたい野菜がいっぱいです。安全・安心な地元野菜をぜひご利用ください。

松川村 アルプス一番

◎8月中旬お盆セール

※セールの日程は変更となる場合もあります。

大町市常盤 ええこの里

- ◎夏の感謝祭 7月26日(金)～27日(土)
- ◎週末セール 7月19日(金)～20日(土)  
8月 2日(金)～ 3日(土)
- ◎お盆セール 8月 9日(金)～10日(土)

6月の状況

レタス・玉ねぎが多く出荷されました。きゅうり・ブロッコリー・ブルーベリーも出始めてきました。今年は梅が不作で出荷が少なかったです。

●これからの出荷最盛になる品目

アスパラガス・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・なす・とまと・とうもろこし・ブルーベリーなど。

JA大北オリジナル商品、米粉うどん・米粉らーめん・米粉ぱすた好評発売中です。

6月～7月  
だけの

# 令和

## 特別記念キャンペーン



安心安全愛する人へ、  
頼れる営農車

### JAサンバー長野県限定車

記念1

新車軽トラックをご購入の場合

最低  
下取り **3**  
万円

(消費税・リサイクル料金込)  
☆サンバー付き自走可能車

記念2

JAサンバーをご成約のお客様に

REIWAロゴステッカー付  
サイドバイザー  
プレゼント!!

記念3

新車・中古車をご成約のお客様に

REIWA  
キーホルダー&  
ボックス  
ティッシュ60箱  
プレゼント!!

記念4

JAサンバーをご成約のお客様に

ドライブレコーダー アルミホイール  
**21,000**円 **23,000**円  
(税込・取付込) (税込・取付込)

でご利用!! **お得です!!**



株式会社ジェイエイオート長野 (安全運転機能付き車両もおすすめしております。)

詳しくは下記営業所までお問い合わせください。社員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

お問い合わせ

JA大北オートバル  
南部センター TEL. **23-7205**

JA大北オートバル  
北部センター TEL. **72-3920**



蟹座

(10/24～11/22)

全体運 / 自己流に固執せず、視野を広げましょう。柔軟な発想が運氣上昇の鍵。ガーデニングや盆栽を始めるのもグッド

健康運 / 日焼け止め対策は万全に。曇りでも徹底幸運を呼ぶ食べ物 / イワシ



天秤座

(9/23～10/23)

全体運 / 人との交流から良い刺激を受けられます。飲み会など、出会いの機会も大切に。思い切ったイメチェンもラッキー

健康運 / 体質に合う食材やサプリメントが見つかる予感 幸運を呼ぶ食べ物 / モロヘイア

# 「地域がん診療病院」に認定されました

当院は2019年4月に厚生労働省より「地域がん診療病院」の指定を受けました。

「地域がん診療病院」とは、がん診療連携拠点病院がない地域(※2次医療圏)に、都道府県の推薦のもとに厚生労働大臣が指定した病院です。

長野県のがん診療連携拠点病院である信州大学医学部附属病院とのグループとして指定され、拠点病院と連携しつつ、専門的ながん医療の提供、相談支援や情報提供などの役割を担います。

今回この指定を受けたことにより、職員の知識や技術等の向上に努めつつ、緩和ケアやがん相談支援・地域連携など、より充実したがん医療を大北医療圏の皆さまに提供できるよう努めてまいります。

**Q** 長野県内のがん診療の体制は？  
**A** 全国どこにお住まいでも質の高いがん医療が受けられるように、厚生労働大臣が指定していて、現在県内

では「都道府県がん診療連携拠点病院」は1病院、「地域がん診療連携拠点病院」は7病院、「地域がん診療病院」は当院を含め4病院が指定されています。

**Q** あづみ病院ではどのような治療ができますか？

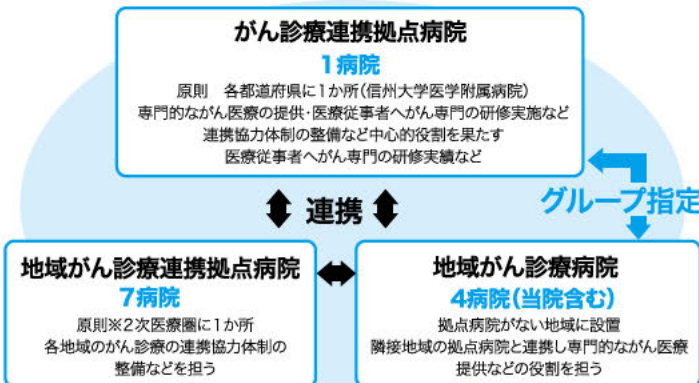
**A** 大北地域におけるがん診療(がんの手術療法、化学療法、内視鏡治療や緩和ケアの提供)を担い、当院で提供できない手術や放射線治療については、信州大学医学部附属病院と連携を取り合い、治療を行えるような体制をとっております。

当院では、積極的な治療だけではなく、緩和ケアとしてがん患者さんやご家族に対して、痛み・苦しさを和らげ、日々を安らかに過ごせるよう「緩和ケア専門チーム」が介入し

サポートします。また、がん患者さんやご家族が抱える様々な悩みや心配事を、専門の相談員がお話を伺い一緒に考え、情報提供をするがん相談や、がん患者さんやご家族が同じ体験をした仲間と語り合える場所として、月に1回がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」を開設しています。

## 長野県内「がん診療連携拠点病院」

厚生労働省指定要件に基づき指定



グループ指定…当院で提供できない手術や放射線治療を行う

2次医療圏…特殊な医療を除く、入院治療を主体とした一般の医療需要に対応するために設定する区域

また、2019年4月より心不全緩和ケアの認定も取得いたしました。

●がん相談支援センター/月々金曜日 電話相談・面談相談(予約)

●がん患者サロン「てるてるサロンあづみ」/毎月第3金曜日14時~16時

(毎月のテーマについては、当院HP又は広報誌「きずな」7ページをご覧ください)

お問合せ/02611623166(代表)



本館2階ががん相談支援センター

北アルプス医療センターあづみ病院  
緩和ケアチーム師長 中山京子  
なかやま きょうこ

**山羊座**  
12/22~1/19

全体運 / 過去の出来事にとらわれがち。深刻にならず、気楽に考えてみて。心身共にリラックスするには呼吸法がベスト  
健康運 / 冷房に当たり過ぎず、外の風を味わって幸運を呼ぶ食べ物 / 梨

**射手座**  
11/23~12/21

全体運 / アクティブに動けばチャンスをつかめる兆し。未体験ジャンルでも成功確率は高。自分らしさを発揮できるはず  
健康運 / 大いに体を動かし、夏を満喫できそう  
幸運を呼ぶ食べ物 / サザエ

**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、7月13日から、「夏のアルプス大冒険〜ずぶぬれ覚悟!サマースプラッシュ〜」を開催いたします。北アルプスの清流乳川での川遊び「スプラッシュ・リバー」や、アルプス大草原の水遊びプール「スプラッシュ・ランド」で、ずぶ濡れになって、暑い夏を吹き飛ばそう!また、夏休みの宿題にもピッタリな体験プログラムやクラブ体験も盛りだくさんです!

**スプラッシュ・リバー**

北アルプスの渓流・乳川で川遊び。夏でも冷たい水と澄んだ空気でアルプスの大自然を満喫しよう



- 開催日/7月13日(土)~8月25日(日)
- 時間/10:00~16:00
- 場所/河畔広場
- その他/・足元の保護のため、必ずウォーターシューズなどのつま先、かかとのある履物の着用が必要。  
・小学生以下は保護者同伴。  
・雨天時や増水時は中止。但し、レンタル棟にエア遊具が登場します

**スプラッシュ・ランド**

緑に囲まれたアルプス大草原に、小さなお子様向けの大型水遊びプールが登場します。



- 期間/7月13日(土)~8月25日(日)
- 時間/10:00~16:00
- 場所/アルプス大草原

**夏休み自然体験  
「乳川のいきものと砂鉄調査隊」**

乳川でゲンゴロウやヤゴなどの水生昆虫を観察。河原で砂鉄取り体験も。



- 開催日/7月20日(土)~8月18日(日)の土日祝日
- 時間/10:00~、13:00~(約2時間)
- 受付/インフォメーションセンター
- 対象・定員/小学生以上、各回20名
- ※足元保護の為、ウォーターシューズ等のつま先、かかとのある履物必須

**食体験「ブルーベリージャムづくり」**

長野県産の旬のブルーベリーを使ったジャム作り体験。



- 開催日/7月26日(金)
- 時間/10:00~、11:00~、13:00~、14:00~
- 場所/森の体験舎 食工房
- 定員/各回24名
- 申込/事前申込(定員に満たない場合は当日受付あり)
- 参加費/600円/個

**夏休み特別プログラム「ペットボトルロケット」**

空気と水の圧力で飛ぶペットボトルロケットを作ろう。

- 開催日/7月27日(土)・28日(日)
- 時間/10:00~、13:30~
- 場所/アルプス広場
- 対象・定員/各回親子10組
- 申込/事前申込(定員に満たない場合は当日受付あり)
- 持ち物/500mlのペットボトル2本(炭酸飲料、くびれの無いもの)
- 参加費/500円/個



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いただけます。

公園ホームページ <http://www.azumino-koen.jp/>  
 Facebook <https://www.facebook.com/azumino.OM>  
 Twitter [https://twitter.com/@azumino\\_om](https://twitter.com/@azumino_om)  
 LINE @azumino.park



**魚座**  
2/19~3/20  
 全体運 / 気持ち揺れ動きやすい。好きな曲を聴くなど、小さな幸せを大切に。鏡の前ではほほ笑むのも効果的  
 健康運 / 治癒力を高める暮らしを目指す好変化  
 幸運を呼ぶ食べ物 / マスカット

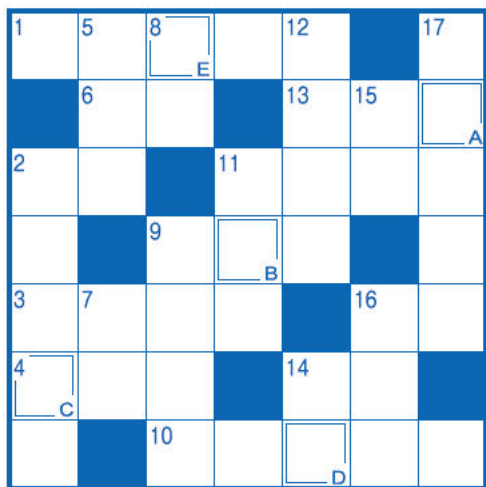


**水瓶座**  
1/20~2/18  
 全体運 / 人の影響を受けやすい傾向。周囲を気にせず、マイペースに取り組んで。自然の中に出掛けると良い氣晴らしに  
 健康運 / 体調管理を心掛けて。規則正しい生活を  
 幸運を呼ぶ食べ物 / トマト



# 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

- 夏休みの最終日に慌てて片付ける子もいます
- 酒のお供です
- 建具の滑りを良くするために敷居に塗ることも
- 脂——、糖——、タンパク——
- 野球のピッチャーが登る所
- その人が住んでいる所。彼は——の名士だ
- ロケットが飛び立つ先
- 鶴と並んでめでたい生き物
- 芝居の最後に下るす物
- 上野動物園生まれのシャンシャンは何の動物?
- イチゴ味やメロン味のシロップを掛けて食べます。パッピンスやハロハロもこの一種

### ●ヨコのカギ

- 令和元年は8月8日。暦の上ではもう秋です
- 日焼けした後にはできることも
- 彼女の料理の腕前は——はだしだ
- アップの反対語です
- 竹や梅と並んでめでたい植物
- こすれてすり減ること
- 五輪で3位の選手の首に掛けられます
- 辞書で四字——の意味を調べた
- おこわを竹の皮でくるんだ中華——
- 握りずしを数えるときに使う言葉
- フランスの首都。花の都といわれます

①クロスワードパズルの答えは、はがきに、  
 ②JA・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。ご了承下さい。)  
 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/7月30日必着  
 e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

大町市 大町  
 字光明寺三〇九一  
 JA大北広報係行

62

●6月の答え

### ブルーベリー



## みんなの川柳

初ざるに 初なりキウリ とられけり 80代男性  
 スマートフォン 便利さともに リスク増え グリーン  
 新緑や 両手いっぱい イチゴ取る みち

### 川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回りで起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか? ハガキに「川柳、氏名、年齢(〇〇歳代)ペンネーム」を記入の上、応募は下記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

応募先

### 応募先

〒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



## みんなの声

読者のコーナーです。  
 写真やイラスト・絵手紙  
 など大募集!!

◎アフロード駐車場のバラ園が見頃です。香りもとてもす・て・き。わざわざ遠くまで行かなくても充分楽しめます。いつも手入れをしていくれる方々ありがとございます。



大町市 60歳代 女性

●編集より/こんな身近にきれいなバラが咲いているとは思いませんでした。7月になった今、見頃は過ぎてしまいました。来年もまた楽しみに見てみたいと思いました。

◎農家の家のおじいさんや年配の方、後継ぎの若い方はとても元気だなあと思

います。

松川村 30歳代 男性

●編集より/農作物の収穫や目揃え会、講習会などで多くの農家の皆さんとお会いしますが、元気な方が本場に多いですね。逆に元気を頂くほどです。そんな日々頑張っている地元農家の方々を、広報誌を通して今後さらに発信していきたいと思

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。



# りんご娘

西澤 芽衣<sup>めい</sup>さん (18) 小谷村



## ～まわりから期待される職員を目指す～

### ●仕事は

今年4月より小谷村役場で働いています。村を離れた同級生などが戻ってくるきっかけになりたい、自分の生まれ育った村に貢献できるような仕事をしたいというのが今の職についたきっかけです。現在、住民係として主に窓口担当をしています。住民の皆さんと接することも多いので、顔を覚えてもらうためにもコミュニケーションをとるように心がけています。先輩職員方から日々の業務について教わりながら、仕事も徐々に任せてもらえているので、責任感を持って業務に取り組んでいます。

### ●農・食に対する思い・イメージは

親戚がお米を栽培しているので作業を手伝ったりすることはあります。また、近所の人から野菜をいただくことも多く、ありがたみを感じています。

### ●休日・趣味は

休日は地元の友達と出かけたりしています。中学校でフットサル、高校でサッカーをやっていた経験を生かし、現在、村のサッカークラブでコーチとして活動もしています。

### ●これからの夢・目標は…

まず今の仕事に慣れるというのが一番の目標です。まだまだ小谷村には自分の知らないこともたくさんあるので、多くの人と関わる中で、村について学んでいきたいと思います。住民の皆さんからはもちろん、職員からも期待されるような職員を目指したいです。

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」の協力で大北地域に住む子どもさんたちを紹介していきます。JA共済やこどもくらぶについてはお近くの支所、本所共済部(Tel.: 22-1815)まで。



岳くん

凜ちゃん

弟思いで、元氣一杯の凜ちゃんと比較的人見知りもせず比較的友好的な岳くん。2人の名前の由来について聞くと、凜ちゃんは「自分の考えをしっかりと持った子に育ってほしいから」、岳くんは「北アルプスの山のように大きな心・器の大きい子に育ってほしいから」という。姉弟でたまに喧嘩をすることもありますが、とても仲が良いそう。母親の美穂さんは「これからの2人の成長が楽しみです」と期待を示していました。

大町市

父/玉城 健さん  
母/美穂さん  
長女/凜ちゃん(4才)  
長男/岳くん(1才)

だいほく  
こどもくらぶ



### ●伊藤敏男 代表監事の退任について

当JA代表監事の伊藤敏男さん(池田町)が病氣治療のため退任されました。伊藤さんは平成26年5月に監事に選任され、平成29年5月からは代表監事を務められました。早期のご回復をお祈りいたします。

### ●代表監事・代表監事代理の就任について

当JAの伊藤監事退任に伴い、令和元年6月26日の監事会におきまして千国富司さん(小谷村)が代表監事に、長澤康雄さん(大町市)が代表監事代理に選任されました。これからもよろしくお願ひいたします。

## ざんせつ

今月号8ページと9ページの特集「ネットリテラシー講座」でも取り上げていましたが、近年SNS等でのトラブルがとて相次いでいます。特集内では主に子どもを対象とした話となっておりましたが、子どもだけに限らず、大人でも注意しなければならぬと感じました。特に今話題の人気YouTubeや芸能人のファンクラブなどを装った架空請求などの詐欺やツイッターやフェイスブック上での相手を誹謗中傷するような投稿など要素は様々。自分で意識しているつもりでも、被害にあつてしまつたり、加害者となつてしまつたりなどというケースはたくさんあります。私もSNSはよく利用しますが、もう一度改めてどういふところを注意すべきか考えてみようと思ひました。

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。



## いわしのピカタ～磯部風～



### ●材料

真いわし…2尾  
塩・こしょう…少々  
大根…50g  
かいわれ大根…1/2パック  
卵…1/2個  
A 生姜汁…小さじ1/2  
B 青のり…適量  
片栗粉…適量  
サラダ油…小さじ1

### ●作り方

- ① いわしは頭と内臓を取り除いてから開き、塩水で汚れを落とし、キッチンペーパーなどで水気を拭きとります。
- ② 大根は千切り、かいわれ大根は3等分に切り、混ぜ合わせます。
- ③ 卵を溶き、Aと混ぜ合わせます。
- ④ ①の両面に塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶします。
- ⑤ ④を③の卵液にくぐらせます。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼きます。
- ⑦ 皿に②と⑥を盛りつけます。

### 一口メモ

真いわしは5月～10月が旬です。いわしには悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やす、脳・神経組織の発育や機能を高める、降圧効果、血中中性脂肪を減らす、血液をサラサラにする効果があるDHA、EPAをバランスよく含んでいます。また、カルシウム、ビタミンB2も多く含んでいます。

## 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

## かあちゃん味の



地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。

今月は、白馬支部

## SPF豚肩ロースのりんご煮



### 材料

SPF豚肩ロース…100g切り身6枚  
コンソメブイヨン…4～6個(お好みで調整)  
(フォン・ド・ヴオの固形があれば1個入れるとコクが出ます)  
水…2リットルくらい(お肉が浸かるように)  
ワイン(白か赤)…100ml/タマネギ…1/2～1玉  
りんご…1/2～1玉/小麦粉…少々/塩・こしょう…少々

### 作り方

- ① 水にブイヨンを入れ、煮溶かしワインを入れる。
- ② 塩・こしょうしたSPF豚肩ロースに小麦粉をつけ、フライパンで両面をさっと焼く。
- ③ 玉ねぎはスライス、りんごは皮をむき、5mmくらいの厚さに切る。
- ④ 玉ねぎ・りんご・②の肉を①に重ね入れ、落し蓋をし、煮立ったら中火から弱火で30分以上煮る。
- ⑤ 食べる前に10分ほど弱火であたためる。

### 今月のポイント!

SPF豚(特定病原菌不在)を使用した一品。一度さまして上に浮いた油をとると、ヘルシーになります。水が少なかったり、玉ねぎやりんごが多すぎると焦げやすいので注意して下さい。煮込んでいるときは、時々鍋をゆすると良いです。残りの汁はカレーに加えていただくのもよいです。それぞれのご家庭にあった分量で調整してみてください。

## 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

TEL.0261-26-3300

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。