JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

地域に愛される笑顔の輪
JA大北

だいほく

2020（令和2年）
No.660 3

農業人 ―番外編― No.24

直売所に出荷してみませんか？

［特集］ JA共済からのお知らせ／JA大北 春のお達者くらぶ

だいほくNEWS／女性部NEWS／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」／かあちゃんの味

直売所に出荷してみませんか？

はじめに…

　JA大北では直売所向け農産物出荷者を募集しています。通常の農産物出荷とは異なり、少量から出荷ができ、品種も様々なものが出荷可能です。直売所には地元の人はもちろん、多くの観光客なども来ます。これを機会に直売所出荷を通じて、自慢の農産物を多くの人に味わってもらいませんか？

　今回の農業人では番外編として、春の農繁期の始まりを前に、直売所出荷におけるポイント、実際の生産者からの声を紹介いたします。

1 直売所の出荷に向けて

　多くの地元農産物が集まる直売所。生産者自らが出荷をするため、それぞれの個性が出た、新鮮な農産物が多く並ぶのが特徴です。そんな直売所に農産物の出荷を始める場合、まずは出荷する農産物を決めておきましょう。すでに栽培をしている方は心配ないかと思いますが、これから新規で栽培される方は是非とも一度お近くのJA営農センターまでご相談ください。職員よりおすすめの品目をご紹介させていただきます。なお、キュウリや中玉・大玉トマト、秋ナスや白菜などは、多数の品目が並ぶ中でも比較的需要があり、栽培にも取り組みやすい野菜です。

2 農産物を出荷しましょう

　出荷物を決め、直売所との出荷契約を結んだあと、実際に出荷が可能となります。出荷の仕方は品目によっても異なりますが、コンテナ出荷や袋での個包装出荷が主です。出荷時の基本として、病気や腐敗しているものは出さず、商品についた汚れや虫は落として出荷するようにしてください。

個人の出荷棚（ええっこの里）

　また、個人の棚が設けられている直売所では、商品棚の飾りつけ等は生産者の自由です。消費者の目を引くようなポップ、商品説明やおいしい調理の仕方などを設置するだけでも手にとってもらいやすくなります。直売所において売れるか売れないかは生産者の工夫次第で大きく変わってきます。色々なアイディアを取り入れ、作り手の思いが見える農産物の出荷に取り組んでみましょう。

商品説明を設けた例（長南瓜）

3 出荷者の声を聞く

松川村 ― 平林 義正さん

平林さんは菌床しいたけを中心に出荷をされています。以前は原木しいたけを栽培され、市場出荷もされていたそうですが、原木となる木の切り手・出荷農家数の減少もあり、現在は、ほぼ直売所への出荷用に菌床しいたけを栽培されています。原木栽培と異なり、ウッドチップを使い菌を繁殖させ、約5か月のサイクルで収穫ができ、管理も比較的楽なため、手軽に栽培ができるそうです。収穫時期は気温が下がり始める9月から4月の間。平林さんは「直売所に出荷することで地産地消にもつながる。多くの地元の方にも買っていただいていて、菌床しいたけについて知ってもらえるのでいい機会」と話しています。

菌床しいたけを出荷する平林さん

実際に直売所に出荷されている菌床しいたけ(生)

大町市 ― 伊藤 武さん

伊藤さんは野菜全般を出荷されています。少量多品目で、玉ねぎやキャベツ、白菜、ミニトマトなど約30～40品目を栽培。また、梅や柿など果樹栽培も一部行っており、梅を特にたくさん出荷されています。普段の作業は奥さんと二人で行っているそうで、ほぼ休みなく栽培に努められています。全身を使うので、健康を維持するためにも農作業はとても大事だと話す伊藤さん。直売所への出荷について「売れてくるととてもやりがいがでてくる。商品に生産者名も出るので、安心して買ってもらえる。消費者目線に立った販売の仕方を考え、今何が売れているか、今おすすめの品目など直売所担当者との意見交換はとても重要」と話しています。

伊藤 武さん

現在栽培をしている玉ねぎのほ場

次年度生産に向けて

大北りんご生産振興大会開催

大北園芸振興協議会と当JA、当JAりんご生産部会は2月14日、令和元年度大北りんご生産振興大会を大町市内で開きました。同市や松川村などの生産農家、JA営農指導員、県北アルプス農業改良普及センターなど関係者約50人が参加し。昨年度のリンゴ生産状況等の確認や技術向上にむけて、気候変動と果樹栽培関係について講演会を行ったほか、選果場優秀出荷者を表彰しました。

令和元年度JA大北リンゴ選果場表彰受賞者は次のとおりです。（敬称略）

○上位等級の部

▽中村元治（サンつがる）▽平林一盛（シナノスイート）▽柳沢秀文（サンふじ）

○最多出荷の部

▽峯村弘（サンつがる）▽白澤忍（シナノスイート）▽中村祐一郎（サンふじ）▽白澤忍（全品種）

健康と幸せ願い元気に豆まき

大町市ふれあいプラザ

当JAは大町市常盤の市三世代交流施設「大町市ふれあいプラザ」で2月5日、節分にちなみ毎年恒例となっている豆まきを行いました。豆まきには同施設内にある同市立大町南小学校児童クラブに通う児童27人が参加。児童らはJAふれあい課の職員から「みんなが健康で幸せな一年を迎えられるように、悪いものを追い出す日」と節分の由来について話を聞いた後、実際に登場した鬼に「鬼は外、福は内」と元気に声をあげながら豆を投げていました。

より快適な葬儀空間に

JAホールおおまちリニューアル内覧会開催

JA葬祭大町は1月26日、大町市平のJAホールおおまちのリニューアル内覧会を同ホールで開きました。同ホールでは昨年末、オープンして20年を迎えるにあたり、老朽化による施設工事と合わせて、近年増えつつある家族葬などの葬儀の多様性や利用者ニーズに対応するため、通夜施設や家族葬室、安置室などもリニューアルを行いました。内覧会には多くの家族などが訪れ、JA葬祭職員からホール内各施設について説明を受けていました。JA葬祭大町の秋山理夫所長は「特に通夜施設は独立的な空間となっている。故人様との最後を快適な空間で過ごしてもらえれば」と話していました。

良質品生産へ誘導

リンゴの木剪定講習会を開く

県北アルプス農業改良普及センターと当JAは2月4日、JA管内主力品種である「サンふじ」と県のオリジナル品種「シナノスイート」などの剪定講習会を大町市内のリンゴほ場2か所で開きました。講習会には大町市や松川村のリンゴ生産農家約20人が参加。参加した農家は、同普及センター技術員やJA中部営農センター技術員より、適切な着果へ誘導するための品種ごとの良い整枝剪定のポイントや、効率よく作業をすすめていく手順等の説明を受けました。この日は「サンふじ」の木で技術員による剪定の実演が行われ、安定した収量を確保するための剪定方法について、農家らはお互いに意見を交わしながら、剪定法を再確認していました。

花卉栽培の品質向上を目指して

アスター・ひまわり栽培講習会開催

当JAは2月14日、アスター・ひまわりの品種説明会と栽培講習会を大町市のJA本所会館で開きました。講習会は当JA管内の花卉栽培者数の増加と品質の向上を目的に開催。講習会には大北管内の農家など約40人が参加。JA営農指導員や種苗会社担当者より昨年度の販売経過や各品種の紹介、花卉栽培のポイントなど説明がありました。参加した農家らはJA営農指導員よりアスター、ひまわりのほ場準備から播種、定植後の管理、出荷時の注意点などの説明を受け、一つひとつ確認をしていました。

簡単防災術学ぶ

女性農業大学8期生

当JA女性農業大学8期生は2月13日、簡単防災術を学ぶ講座を大町市のJA本所会館で開きました。この日は受講生11人が参加。一般社団法人「家の光協会」の當間洋幸さんを講師に「家の光」に掲載されていた身近な防災術を学びました。実演も交えて行われ、レジ袋を用いたおむつやキッチンペーパーを使ったマスクのほか、実際に新聞紙を使いスリッパを作りました。参加した受講生らは身近に実践できる防災術について、関心しながら話を聞いていました。

恒例のかき餅づくり

女性部平支部

女性部平支部は2月17日から20日までの4日間、大町市平の平支所旧生活店舗で毎年恒例となっているかき餅づくりを行いました。同活動は米の消費拡大と旧店舗の有効活用を目的に行っているもの。かき餅づくりには同支部の部員計6人が参加。同支部の部員を講師に作業の工程について説明を聞きながら、今年は県内産の無農薬のもち米約36キロ使用して作りました。かき餅はもち米をふかし、ついた餅を正方形の型に流し込み、丸1日乾燥させた後、一定の厚さで薄く切り分けて完成します。完成後は家で日の当たらない場所に並べ、2ヶ月ほど乾燥させて、油であげると食べられます。部員らは一つひとつの作業を慣れた手つきでこなしていました。

花囲みわいわいと

親子向けにフラワーアレンジメント体験会開く

当JA女性部は2月8日、親子フラワーアレンジメント体験会を大町市の南部営農センターで開きました。体験会は女性部員の高齢化と若い部員の確保が課題となる中、子を持つ親同士で集まる場づくりの第一歩になればと企画。体験には同市の親子14人が参加。JAファーム大北南部店の職員を講師に、バレンタインデーにちなんだアレンジメントを親子でひとつずつ作成。特に子ども用には、花が白く、丸いピンポンギクを使った白うさぎのアレンジメントを作りました。参加した子どもたちは親と協力しながら真剣な眼差しでアレンジメントを体験していました。参加した親子からは「親子で楽しんで作ることができた」との喜びの声のほか、郷土料理などの講習会の開催を希望する声もありました。

子どもたちとやしょうまづくり

女性部社支部「やしょうまの会」

女性部社支部「やしょうまの会」（原和美会長）は1月30日、大町市の大町東小学校の授業に参加し、同会の女性部員7人が講師となり、班ごとに分かれてやしょうまを作りました。授業には3年生児童25人が参加。やしょうまは様々な柄が作成可能で、この日は比較的作りやすい「梅の花」の柄を作成。児童らは実際に米粉の生地に食紅で色付けをし、それぞれパーツごとに生地を伸ばし、組み立て、切るまでの工程を部員から一つひとつ教わりながら楽しんで作っていました。参加した児童は「初めて作ったけど、楽しく作ることができた。味もおいしかった」と喜びを話していました。

女性部各支部で総会開催

総会後には記念行事も

女性部各支部は2月上旬から下旬にかけて、令和元年度支部総会を開きました。総会では令和元年度の事業報告や令和2年度の活動方針などを確認し、決議を行いました。また、総会後には記念行事として、各支部で講習会なども行われました。

◉社支部
2月21日開催／総会14人出席／記念行事「健康体操」／講師：JAふれあい課　竹岡良幸職員

◉ときわ支部
2月12日開催／総会24人参加／記念行事「音楽健康体操」／講師：音楽健康指導士　藤巻光作さん

◉池田地区支部
2月17日開催／総会14人出席／記念行事「スポーツ吹き矢」／講師：JA生活指導員

◉松川支部
2月14日開催／総会11人出席／記念行事「スポーツ吹き矢」／講師：JA生活指導員

◉美麻支部
2月15日開催／総会16人出席／記念行事「お薬の話～正しく飲んで血管いきいき～」／講師：大町市美麻支所保健師　新井志津代さん

◉神城支部
2月19日開催／総会13人出席／記念行事「園芸講習会」／講師：JA北部営農センター　布野あゆみ指導員

◉白馬支部
2月13日開催／総会16人出席／記念行事「野菜の知識や歴史について」／日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ　平瀬久美子さん

◉おたり支部
2月6日開催／総会22人出席／記念行事「食事会」

◉中土支部
2月14日開催／総会20人出席／記念行事「特殊詐欺防止のために」／講師：大町警察署北小谷駐在・自主防犯ボランティアチーム「セーフティ・サポート・チーム」

◉平支部
2月5日開催／総会18人出席／記念行事「スマイリーフジマジックショー」／スマイリーフジさん

社支部：記念行事「健康体操」

ときわ支部：記念行事「音楽健康体操」

池田地区支部：記念行事「スポーツ吹き矢」

松川支部：記念行事「スポーツ吹き矢」

美麻支部：記念行事
「お薬の話～正しく飲んで血管いきいき～」

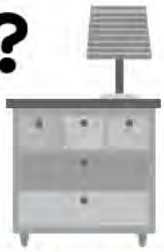
神城支部：記念行事「園芸講習会」

白馬支部：記念行事「野菜の知識や歴史について」

中土支部：記念行事「特殊詐欺防止のために」

平支部：記念行事「スマイリーフジマジックショー」

家財の備えはできていますか？



建物更生共済

My 家財プラス

おすすめ安心プラン

ご契約例　保障期間：30年（継続2回）　木・防火造　住宅物件　臨時費用支払割合：10％
火災共済金額：500万円　満期共済金額：17万円　口座振替扱いの場合【平成31年4月1日時点】

月払掛金 2,130円

火災・落雷等などのとき

最大500万円 損害の額を全額保障します

自然災害等などのとき

最大500万円 損害の額を全額保障します

地震等などのとき

最大250万円 損害割合に応じて保障します

JAの建物更生共済はその他にもさまざまな保障などが充実しています！

現金が盗難にあったとき

最大30万円
通貨盗難の場合※1,2

満期をむかえられたとき

満期共済金17万円
＋据置割戻金※3

火災から地震、盗難まで家財家具の様々な予期せぬリスクに対応いたします！ぜひご検討ください！

※1 共済証書記載の建物内における生活用の通貨または預貯金証書の盗難によって損害をうけたときにお支払します。
※2 通貨の場合は30万円または火災共済金額のいずれか低い額、預貯金証書の場合は300万円または火災共済金額のいずれか低い額が限度です。
※3 割戻金は、ご契約後7年目から5年毎および満期時に受け取れますが、その都度変動し、経済状勢などによっては0となる場合もあります。

JA共済

ＪＡ大北 お達者くらぶ

SPRING

しろえびせんべい手焼き&富山の細工かまぼこ作り
楽しい２つの体験付 富山 日帰りツアー

■募集人員／20名（60歳以上の方）
■最少催行人員／15名
■添乗員／同行致しませんがＪＡ職員が２名同行します
■食事条件／朝0回・昼1回・夕0回
■利用予定バス／北アルプス交通
ゆったり座れる２７名乗り中型バス

■申込締切日／令和 2年3月 27日(金)
※先着順にて受付　定員になり次第締切となります。

旅行期日：令和２年４月２１日(火)

旅行代金：お一人様１２，０００円

※写真は全てイメージです

昼食
光彩ときと膳

	行程	食事
	休憩 ＪＡ大北各支所 ―― 道の駅 小谷 ―― 糸魚川IC ―― 立山IC ― 07:00～ 08:20　08:25着/08:40発	
	しろえびせんべい手焼体験・お買物 ―― 立山IC ―― ささら屋立山本店 ―――― 10:25着/11:25発	
4/21	光彩ときと膳のご昼食と買物 ―― 道の駅 ウェーブパークなめりかわ・パノラマレストラン光彩 ―― 11:50着/13:05発	昼
	鯛の形のかまぼこ作り体験・見学・買物　新鮮な海産物のお買物 梅かま U-mei館 ―― 海の駅 蜃気楼 ―― 13:30着/14:30発　15:00着/15:30発	
	休憩 糸魚川IC ―― 糸魚川IC ―― 道の駅 小谷 ―― ＪＡ大北各支所 17:20着/17:30発　17:40～19:30着(予定)	

※後日改めて、集合・解散地（および時刻）をお知らせいたします。※天候・交通事情等により発着時間が変更となる場合があります。
※この旅行は、旅行傷害共済に加入しております。詳しくは弊社社員までお問い合わせください。

旅行条件(要約)

※詳しい旅行条件をご説明しますので、事前にご確認の上お申込下さい。※お客様の状況によっては、当社の手配内容に含まれていない別途な配慮・応諾が必要になる可能性があります。詳細は「旅行取引条件説明書面」の「5．お申込み条件」を確認のうえ、特別な配慮・措置が必要となる可能性がある方は、ご相談させていただきますので、必ずお申し出ください。

募集型企画旅行契約

（1）この旅行は、ＪＡ大北が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加される方は、ＪＡ大北との間に旅行契約が成立することになります。
（2）この旅行の申込・契約については、ＪＡ大北が定めた「旅行取引条件説明書面」及び「募集型企画旅行契約約款」によります。

旅行条件の基準

本旅行条件は2020年2月20日を基準日として作成しております。

取消料

取消日	取消料
1．21日にあたる日の前日から起算して遡って8日目にあたる日以降	無料
2．8日目にあたる日の前日から起算して遡って15日目にあたる日以降	旅行代金の20％
3．15日目にあたる日の前日から起算して遡って30日目にあたる日以降	旅行代金の30％
4．30日目にあたる日以前	旅行代金の40％
5．旅行開始日の前日から起算して遡って31日目にあたる日以降	旅行代金の20％
6．旅行開始日の前日から起算して遡って31日目にあたる日以前	旅行代金の10％

個人情報の取扱について

当社及び当社の受託手荷物運搬業者、ホテル、運送機関、レストラン、観光地、その他旅行サービス手配のために必要な範囲で、旅行者の個人情報を利用させていただきます。

<< お達者くらぶ のお問い合わせ >>

JA大北ふれあい課
☎ 0261-22-1840
又は、お近くのＪＡ大北各支所まで
お気軽にご来店・お電話ください

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、
事前にご確認のうえ、お申込みください。

【 旅行企画・実施・お申込 】

観光庁長官登録旅行業第939号
TOUR 株式会社 農協観光
☎0263-28-3939　松本支店
営業時間：平日：9:00～ 17:30
〒390-0832　長野県松本市南松本1-2-16
総合旅行業務取扱管理者：大内　悟

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取扱う営業所での取引責任者です。この契約に関し、担当者から説明にご不明な点がありましたらご遠慮なく上記の旅行業務取扱管理者にご質問ください。
承認番号 No. 20022002

水稲

営農部

令和2年産　米生産販売振興方針

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共に、酒米・うるち米・加工用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・飼料用米等の水田活用米穀にも取り組みます。

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」「山恵錦」※酒米は生産過剰の状態ですが、販売努力を行うことにより、現状維持の予定
・もち米／「もちひかり」
・水田活用米穀／「加工用米」「飼料用米」

②JA大北は、令和2年産米の販売計画を行うために、生産者ごと令和元年の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飼料用米への取組み
飼料用米は、全国的に増加傾向であるが、JA大北としては「はくばSPF農場」用として引き続き必要量の生産を行います。

⑤令和2年産米のJA取扱計画
中食・外食産業向けに「安定した品質」として評価の高いJA大北米を主要卸に対し更なる販売を依頼する為に、令和2年産米の取扱誘導計画を右記のとおりとしました。

JA大北令和2年産米生産方針（水田活用米穀除く）　（単位：t）

品　種	元年産出荷実績（令和元年12月末）	令和2年度取扱誘導計画
美山錦	1,446	↘
山恵錦	43	↗
しらかば錦	37	→
ひとごこち	2	→
酒米計	**1,528**	↗
コシヒカリ	7,676	↑
あきたこまち	1,835	↑
風さやか	82	↑
ひとめぼれ	28	→
ゆめしなの	25	→
その他うるち	37	→
もち米	43	→
総計	**11,254**	↑

3　月　の　営　農

園芸

営農部

令和2年度　園芸生産販売振興方針

JA大北の地域農業振興を図るには、地域農業の多様な担い手を育成するための核となる認定農業者や担い手農家・集落営農組織・農業生産法人等や今後増える団塊の世代など定年帰農者・女性農業者等それぞれが安定した所得を得られる園芸の提案をし、園芸作物の振興をはかります。

野菜

1. 重点推進方針

(1) 営農形態別の品目設定（共選型・契約型・施設型集約・産直型）
(2) 支援策を活用した品目推進
(3) 安心安全・GAPへの取組み
(4) 農業所得拡大に向けた契約的取引の継続と地産地消取引の強化
(5) 土壌診断による散布肥料の適正化と有機質資材の利用によりコスト削減

2. 重点推進品目

● 共同選別野菜 ●

出荷調整労力の軽減・品質の向上

○白ネギ
○アスパラガス（簡易雨よけ・露地）

● 契約型野菜 ●

契約単価による安定販売

○ジュース用トマト（契約野菜）
○業務用野菜（キュウリ・トウモロコシ）
○玉ねぎ

● 施設型集約野菜 ●

水稲用育苗ハウスの有効活用

○ミニトマト

● 産直型 ●

小規模農家への園芸作物の作付け誘導

○少量多品目（直売所用）野菜
○学校給食用野菜
○地域内流通食材野菜
　管内JA直売所
　池田・松川給食センター・大町市管内小中学校への供給
　園芸セミナーによる栽培技術習得

ACB通信

大北農業パワーアップ研修会開催

2月5日、大町公民館分室の講堂にて、大北地区農業振興推進協議会主催による『大北農業パワーアップ研修会』が開催され、米プラス園芸作物の振興に取り組み優れた農産物づくりにご尽力された「合同会社Ferme36」（大町市）・「（一社）白馬村振興公社」（白馬村）・「信州おたり雪中キャベツ生産組合」（小谷村）の3団体が優良農業団体として表彰されました。その中でも、ぶどう栽培からワイン醸造まで自社で手掛けられる「Ferme36」の矢野さんは、県外から大町市へ移住され、ゼロからのスタートながら地域の心強い応援もあり、喜びの受賞となりました。当JAでは、新規就農者の方たちが活躍できるようサポートしていきます。

HACCP義務化

平成30年6月13日に公布された「食品衛生法等の一部改正」により、原則としてすべての食品等事業者の方にHACCPに沿った衛生管理に取り組むことが盛り込まれております。農協では、集荷場や選果場など農産物取扱い施設が対象となります。生産者の方は、農産物を①入荷　②検品　③調整（洗浄）　④選果（選別）　⑤包装　⑥保管　⑦出荷する場合の、その施設が対象になってきます。当JAでは、生産者の方々へ**GAP**（農業生産工程管理）の実践をすすめておりますが、これから義務化がはじまる**HACCP**の実践についても問題点や改善点の洗い出し等に助力してまいります。

実践するには、
自分で分析し、
自分で管理法を決め、
それを実行すること。

HACCP（ハサップ）とは?

食品等事業者自らが食中毒菌汚染や異物混入等の危害要因（ハザード）を把握したうえで、原材料の入荷から製品の出荷に至る全工程の中で、それらの危害要因を除去又は低減させるために特に重要な工程を管理し、製品の安全性を確保しようとする衛生管理の手法です。

牡牛座 4/20~5/20
全体運 ／ 緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きても、慌てず対処すればうまくいくはず
健康運 ／ ストレスをためがち。発散を心掛けて
幸運を呼ぶ食べ物 ／ レタス

牡羊座 3/21~4/19
全体運 ／ 好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解決へ。満足のいく結果を得られるでしょう
健康運 ／ 友人とスポーツを楽しむのに最適です
幸運を呼ぶ食べ物 ／ アシタバ

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。
寒気もようやく緩み始めてきました。これから、少しずつ農作業も始まりますが、無理をせず、安全な作業をお願いしたいと思います。

大町市常盤ええっこの里 週末セール

3月20日(金)～21日(土) | **4月3日(金)～4月4日(土)** (セールの日程は変更する場合もあります)

2月の状況 ▶ ほうれん草・ねぎ・雪中きゃべつ・小松菜・自然薯が主でした。
これからの出荷最盛になる品目 ▶ ほうれん草、りんご(サンふじ)、小松菜など。

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。

貴重な野菜「菊芋」って?

みなさん『菊芋』をご存知ですか?最近、直売所でも見かけるようになった生姜のような風貌をした野菜です。主な成分は「イヌリン」で、このイヌリンが糖尿病やメタボに効くといわれています。その含有量はすべての植物の中で堂々1位!日本ではまだマイナーな野菜ですが、最近では健康食品として人気が出ています。

菊芋は鮮やかな黄色い花を咲かせる植物の根が肥大化したもの。見た目は生姜によく似ていますが、割ってみると生姜が黄色いのに対し、菊芋は白です。レンコンのような味で、香りはごぼうに似ており、食感はサクサクとしています。生のままでも食べることができます。健康食品向けに栽培が行われているものの、加工せず出回る量はごく少量のレア野菜です。

菊芋ほどイヌリンを含んでいる食材はほかにはないので、高血圧や体系などを気にしている方は、ぜひ普段の食事に取り入れてみましょう!

直売所には菊芋茶も販売しております。ぜひお試しください。

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 ／前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択
健康運 ／ 持病のケアが重要。血の巡りを良くして
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 新ジャガイモ

双子座 5/21～6/21
全体運 ／交友関係が活発化し盛り上がります。縁談は自分で進めるのも人に勧めるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に
健康運 ／ 体力増進のチャンス到来。新しい運動を
幸運を呼ぶ食べ物 ／ アスパラガス

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）
3月22日(日)	○(アプロード1階)	○
4月8日(水)	○(白馬支所)	×
4月12日(日)	○(アプロード1階)	○
4月15日(水)	○(おたり支所)	×
4月26日(日)	○(アプロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

JAホールおおまち「事前相談会」&「見学会」開催のお知らせ

●日 時／令和2年3月29日(日) 10:00～14:00
●場所／JAホールおおまち(〒398-0001 大町市平7791-6) ●お問い合わせ／TEL.0261-26-3300

通夜室・リビング

家族葬室

洋室

葬儀・法事事前相談会

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

見学会

《時間帯によってはご覧いただけない場所もございます》

JAホールおおまちは「通夜施設」「家族葬室」「安置室」などの施設を令和2年1月にリニューアル致しました。故人様との最期のひとときをご一緒にお過ごしいただける充実した空間となりました。この機会に是非お越しください。

JA大北指定居宅介護支援事業所の事業譲渡について

日頃はJA大北をご利用いただきありがとうございます。

多くの皆さまにご愛顧いただいておりました「JA大北指定居宅介護支援事業所」（大町市常盤3546-33・大町市ふれあいプラザ内）は、この令和2年4月1日よりJA長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院（池田町大字池田3207-1）に事業を譲渡し、運営していくこととなりました。

大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の程よろしくお願い致します。

令和2年4月からの皆訪問について

組合員の皆さまにおかれましては、当組合の事業運営に格別なるご協力とご高配を賜り厚く御礼申し上げます。当JAでは毎月第二土曜日に行っております皆訪問を、令和2年4月より毎月10日から14日までの間の平日に行うよう変更いたします。

何かとご不便をおかけしますがご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

理事会（2月26日開催）

■報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績および1月末組合員の新規加入状況について、臨時地区総代会日程について、固有リスク評価について、令和2年度JA大北コンプライアンス・プログラムについて、長野県常例検査検査書について、令和2年度監事監査計画について、購買未収金償却について、ALM委員会報告について、貸出金利の改定について、資産自己査定結果について、資産自己査定2次査定における指摘内容集計表及び債務者概要表の見方について、令和2年度トップワン推進運動実施具体策について、2020年度理事会年間予定表について、主な会議・行事について

■協議事項

(1)令和2年度事業計画（案）について
(2)令和2年度固定資産取得計画（案）について
(3)令和2年度役員等報酬総額答申結果および実費弁償基準（案）について
(4)支所総代会長会規程の一部改定（案）について
(5)人事規程の一部改定（案）及び就業規則の一部改定（案）について（継続審議）
(6)指定地域密着型通所介護運営規程の一部変更（案）について
(7)令和2年度総代選挙管理者等について…別紙資料・回収
(8)令和2年度内部監査計画（案）について
(9)令和2年度余裕金運用方針（案）について
(10)平成30年度産米最終精算実施（案）について
(11)令和2年度（株）大北地域開発及び（有）大北アグリサポートの事業計画（案）について
(12)臨時総代会対策について

乙女座

8/23～9/22

全体運 ／ 運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ
健康運 ／ 神経質にならないで。美味な緑茶が味方
幸運を呼ぶ食べ物 ／ タケノコ

獅子座

7/23～8/22

全体運 ／ 運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解
健康運 ／ 頑張りが利きますが、休養も忘れずに
幸運を呼ぶ食べ物 ／ エビ

給与振込の口座指定とJAネットバンク契約で

新社会人応援キャンペーン

キャンペーン期間：令和2年2月1日(土)➡5月31日(日)

5,000円分Quoカードプレゼント!!

以下、2つの条件を満たした方が対象となります。

条件1

キャンペーン期間中に新たに給与振込口座を指定し、いずれかの月に5万円以上の給与の入金を確認できた方。

※キャンペーン期間以前に同口座で給与振込を指定したことがある方は対象外です。

条件2

キャンペーン期間中に条件1で指定した給与振込口座で新たにJAネットバンクを契約した方。

※キャンペーン期間以前に契約された方および期間中に解約された方は対象外です

お申込み　当キャンペーンのお申込みは不要です。口座やネットバンク契約について詳しくはお近くのJAまで。

農林年金の特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

でも

農林年金に住所登録がないとお届け*できません

※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

対象者

農協、漁協、森林組合などの農林漁業団体にお勤めされたことのある方

（※農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など）

特にこんな方は登録されていない可能性があります

1. 平成8年12月以前に団体を退職している。※1
2. 日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない。※2
3. すでに62歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。※3
4. 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※1 特に退職時と「苗字（姓）」が変わられている場合、住基ネットで確認できません。
※2 農林年金期間は、ねんきん定期便の「一般厚生年金」期間に含まれています。
※3 平成31年4月1日時点で62歳を超えている。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口　農林年金 管理徴収課 03-6811-0550

農林漁業団体職員共済組合（農林年金）　https://www.norin-nenkin.or.jp/

蠍座（10/24～11/22）

全体運／心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります
健康運／悪いところは放置しないで早めに受診を
幸運を呼ぶ食べ物／ソラマメ

天秤座（9/23～10/23）

全体運／楽しい席にお呼ばれするなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入っていって。うれしい発見があるはず
健康運／回復、改善へ。名医に出会える予感も
幸運を呼ぶ食べ物／イカ

胃食道逆流症（逆流性食道炎）

北アルプス医療センターあづみ病院
消化器内科部長・内視鏡室長　村木 崇

健康診断などで胃カメラを行うと逆流性食道炎といわれた人、そうでない人も胸やけを感じている人も多いのではないでしょうか？今回は、逆流性食道炎について書きたいと思います。

5人に1人は、胃食道逆流症（GERD）！

胃酸は強い酸性で食べ物を消化します。胃自身は自分の胃酸で消化されないように粘液で保護されています。十二指腸（胃の次）はアルカリの腸液により胃酸は中和され、十二指腸は消化されません。しかし、食道には胃酸から守る機能がありません。胃酸が食道に逆流し引き起こされる食道粘膜障害（逆流性食道炎）ないし逆流症状（胸やけなど）を認める病態を胃食道逆流症（GERD）といい、5人に1人は胃食道逆流症（GERD）であり、10人に1人は内視鏡検査で逆流性食道炎を認めます。

胃食道逆流症（GERD）の症状は？

胸やけの他に慢性的な咳、喘息のような症状、喉の違和感を自覚する方もいらっしゃいます。

胃食道逆流症（GERD）の原因は？

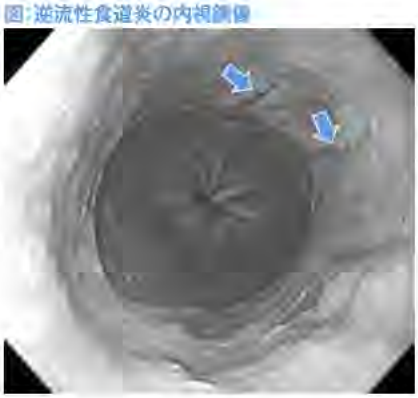
ピロリ菌がいない：除菌後も含めピロリ菌がいないとGERDになりやすいです。

肥満：内臓脂肪が増えると胃食道逆流を防ぐ役割をしている横隔膜が胸側に上がり、胃酸が食道に逆流しやすくなります。

日常生活で気を付ける事は？

体重減少とベッドの頭を高くして寝ることの二つは、症状を改善することが証明されています。他にも喫煙、飲酒、脂肪分の多い食事、臥位（横になること）は食道への胃酸の逆流が増加します。食べたらすぐ横にならない（寝る前3時間は食べない）、寝酒をしない、また早食い・暴飲暴食をしないことも大事だと思います。

図：逆流性食道炎の内視鏡像



効く治療薬は？

いわゆる胃薬（胃酸を抑える薬）が多くの方で有効です。上記日常生活を改善しても症状が改善しない方、内視鏡上逆流性食道炎の程度がひどい方（放置すると出血や食道が狭くなってしまいます）は薬を内服した方がいいです。症状が改善したら、症状が出るときだけ内服する方法に減量し、徐々に中止できる方も多くいらっしゃいます。困っている方は消化器内科にご相談下さい。

3月予定の糖尿病教室（毎月第2木曜日・第4火曜日）・がんサロンは、新型コロナウイルスの感染拡大防止につき中止となりました。
詳しくは、HPまたは、お電話でお問い合わせください
TEL 0261-62-3166

山羊座 12/22~1/19
全体運／しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運気は下旬から上昇。後から駆け付けた方が吉と出ます
健康運／食べ過ぎたらいつもより体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物／ゼンマイ

射手座 11/23~12/21
全体運／活気のある運気です。歓迎会の幹事などを引き受けると招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に
健康運／チームで楽しめるスポーツにツキあり
幸運を呼ぶ食べ物／アサリ

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、「野鳥観察会」や、ほうれん草を使ったふわふわ蒸しパンつくりなどの体験イベント、春の特別企画としてアンパンマンの映画上映会など、春休みに親子で楽しめるイベントが盛りだくさん!また、3月下旬にはスイセン・ムスカリ花畑も開花が始まり、園内散策も楽しい季節です。（イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます）

クラフト体験「おさんぽチュー」

ひもを引っ張るとトコトコ走るかわいいネズミのクラフト

■開 催 日／3月20日（金・祝）・22日（日）
■受付時間／9:30~11:30、13:00~14:30
■開催場所／森の体験舎 クラフト工房　■参 加 費／200円/個

野鳥観察会（さえずり編）
~森の鳥たちに会いに行こう!~

爽やかな春の公園で野鳥を探してみませんか。鳥に詳しい公園サポーターがガイドするので、初心者でも楽しく参加できます。

■開 催 日／3月21日（土）
■受付時間／9:30（プログラム時間：2時間30分程度）
■受付場所／インフォメーションセンター　■定員／先着20名（事前申込）
■対象年齢／小学生以上　■参加費／無料
■持ち物／双眼鏡、野鳥図鑑やハンドブックをお持ちの方はご持参ください。

食体験「緑の蒸しパン」

ほうれん草を混ぜ込んだ生地に甘納豆を入れて、ふかふかの蒸しパンを作ります。

■開 催 日／3月28日（土）
■受付時間／9:30~13:30
■開催場所／森の体験舎 食工房
■参 加 費／200円/個

炭焼きの達人

大北地域伝統の炭焼き体験に挑戦してみよう。参加者には「炭袋」と「木酢液」をプレゼント!

■日　　時／3月22日（日）
■開催時間／10:00~14:30（お昼休憩あり）
■定　　員／先着5組20名（事前申込）
■対象年齢／小学校高学年以上（保護者同伴）
■参 加 費／無料
■服　　装／長靴、軍手、昼食、飲み物、500mlペットボトル、汚れても良い服装

スイセン花畑

れき原花畑に20種のスイセンとムスカリが咲き始めます。品種によって異なる花の形や香りをお楽しみください。また、5月の上旬には球根の掘り取りイベントも開催予定。

■見　　頃／3月下旬~4月中旬

スイセン掘り取り体験

■開催日／2020年5月10日（日）
■時　間／13:30~16:00（掘り取り終わり次第、終了します）
■参加費／無料（当日受付）

※掘り取りに必要なスコップや袋は各自でご用意ください。
※参加状況等により、持ち帰りの球根数を制限させていただく場合があります。

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。

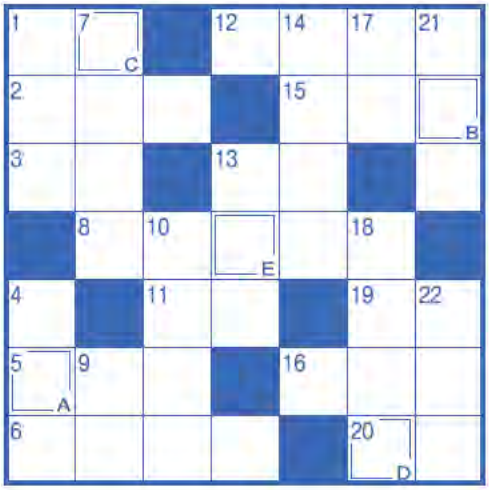
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚　座（2/19~3/20）
全体運 ／ 高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事は後半ほど◎
健康運 ／ 音楽に合わせて体を動かす体操が◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ トマト

水瓶座（1/20~2/18）
全体運 ／ パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押すだけでなく少し引き、人の意見を聞いて。発展性が拡大
健康運 ／ 筋力アップの好機ですが、けがには注意
幸運を呼ぶ食べ物 ／ キヌサヤ

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 ビニール――の中で作物を育てた
4 ピッ、ピッ、ピッ、ボーン
7 口紅を片仮名言葉でいうと
9 メロンやズッキーニもこの仲間
10 ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
13 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
14 臭いため嫌われやすい昆虫
17 国語、数学、――、社会
18 ウナギの内臓を使って作る汁物
21 菜の花の咲く頃に降る――梅雨
22 土俵の上で戦います

●ヨコのカギ

1 冬が終わるとやって来ます
2 羊やアルパカの毛のこと
3 スナップエンドウの下処理の際に取る物
5 掃き掃除をするときに使います
6 欲しかった商品が――になっちゃった……残念
8 瞬間――の蛇口から熱湯をくんだ
11 契約書や伝票に押します
12 ハトの形をした笛
13 輪――、消し――、――手袋
15 物の重さのこと
16 選挙の立候補者が肩から掛けます
19 木がたくさん生い茂っている所
20 患者を診察する人

■応募方法

はがきに、
①クロスワードパズルの答え
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は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／3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

62
398-0002
大町市大町
字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

●2月の答え

ジンチヨウゲ

ヒ	シ	モ	チ		オ	バ
ヨ		ク	イ	ダ	オ	レ
コ	ウ	ゲ	キ		ソ	ン
	イ	キ		ゴ	ウ	
ヨ	ン		オ	ウ	ジ	ヤ
ア	カ	シ	ヤ	キ		ヨ
ケ	ー		ジ	ン	タ	イ

みんなの川柳

孫こない　毎日待って　首だけのび
白馬村　M

雪不足　儂(わし)は嬉しい　でも不安
こばさん

朝市は　ペイ無しレス無し　おまけ付き
あっこちゃん

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(○○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

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!!

◎若い方々の農業に取り組んでいる情報が記載されており、若手農家も頑張っているので、親相当の私達も「頑張るぞ」と思わせてくれます。ありがとう、元気もらってます。
大町市　60歳代　男性
●編集より／いつも読んでいただきありがとうございます。大北地域で農に励む若手農家の皆さんを中心に紹介をしていますが、皆さん本当に熱心に取り組まれており、JA職員としても教わることや元気をいただくことが多くあります。今後も引き続き取り組みを紹介していければと思います。

◎今年度は暖冬で、畑仕事、田耕し作業が早めに出来る事期待しています。
松川村　60歳代　男性
●編集より／本当に暖冬と感じられる冬でした。今にも農作業が始められそうな勢いです。ただ、季節のはやまりによる農産物への霜などの影響も懸念されます。お天道様に祈るばかりです。

◎激しい気温の変化に体がついていかない。庭に出てみると、蕗(ふき)のとうが出ていたので早速ふき味噌にした。旬の味、ほろ苦さがたまらない。
池田町　70歳代　女性
●編集より／特に今年は天候・気温ともに急激に変わりますね。そのせいかなんだか体調もすぐれない気がします。まさに旬を先取りした「ふき味噌」。雪が少ない分、今年は早くに春の山菜にありつけそうです。

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。

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

りんご娘 海川 茉那（まな）さん（22）大町市

～子どもたちの成長をサポート～

仕事は

大町市内の保育園で保育士として働いています。中学生の時、職場体験で保育園に行った際に、子どもたちと触れ合ったのが保育士を目指した一番のきっかけです。保育士になり2年目の現在、3歳から5歳までの混合クラスの担任をしています。3歳から5歳とそれぞれで保育の仕方も異なるので、難しい部分もありますが、子どもたちに喜んでもらえるので日々やりがいを感じています。また、自然を生かした保育も特徴で、お散歩や秘密基地づくりなども行ったりしています。

農・食に対する思い・イメージは

家では祖母を中心に野菜やリンゴ、ブルーベリーなどを作っています。保育園でも野菜作りなどを行っているので、栽培の基礎知識をつける一環としても収穫作業等に携わるようにしています。

休日・趣味は

弟が野球をやっていたり、高校時代は野球部のマネージャーを務めていたりしたこともあり、高校野球の観戦が趣味です。春から秋にかけて、土日を中心に実際の会場へ行き、写真を撮ったり、個人的にスコアを記録したりなどをして楽しんでいます。

これからの夢・目標は…

子どもたちが小学校に進学するまでの間、自然に触れ合いながらのびのびと子どもらしく成長していけるように、今後も保育士としてしっかりとサポートしていきたいです。

だいほくこどもくらぶ

大町市

父／田原 健太郎さん
母／さくらさん
長男／健心（けんしん）くん（10才）
次男／優心（ゆうしん）くん（8才）
三男／康心（こうしん）くん（5才）
長女／こころちゃん（1才）

仲が良く、元気いっぱいの健心くん、優心くん、康心くん、こころちゃんの4兄弟。4人とも名前に「心」がついており、それぞれに心を基軸とした思いがこめられているそう。兄弟仲良く一緒に遊ぶことも多く、こころちゃんが産まれてからは、3人のお兄ちゃんたちがしっかりと面倒をみているとのこと。これからの成長についてご両親は「健康で、名前の通り心優しく、人に優しくできる人間に育ってほしい」と話しています。

健心くん（右）、優心くん（中央上）、康心くん（左）
こころちゃん（中央下）

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」と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。

ざんせつ

3月になりましたが、猛威をふるっている「新型コロナウイルス」。マスク不足やイベントの中止など各地で影響が起きています。当JAにおいても職員のマスク着用や各部会の総会などの延期・中止といった対応をとっております。組合員の皆さまにはご迷惑をおかけしますが何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、感染を防ぐためには手洗いが一番効果的みたいですので、是非とも意識してみてください。 田中

◎広報誌だいほく2月号の一部訂正

広報誌だいほく2月号19ページ「だいほくこどもくらぶ」に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

P19（誤）白馬市
（正）白馬村

令和2年 3月

御礼とご報告

「台風19号災害義援金募集」
ご協力ありがとうございました。

令和元年10月21日から令和元年12月30日の期間中にJA長野県グループ及び全国のJAより寄せられた災害義援金は、

合計 79,606,504円

となりました。皆さまのご協力、ありがとうございました。

ご協力いただいた義援金は、JAを通じて長野県内の農業復旧・復興のために使用させていただきます。

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

旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理の提案です。

さわらの照焼き

●材料(2人分)

さわら切身 … 2切
塩 … 少々
A 砂糖 … 大さじ1
A みりん … 大さじ1
A しょうゆ … 大さじ1.1/2
サラダ油 … さじ1

●作り方

① さわらは皮に切り込みを入れ、塩を振りかけて10分程度おき、水気を拭き取ります。
② Aを混ぜ合わせます。
③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼きます。
④ さわらに火が通ったらキッチンペーパーなどで汚れを拭き取り、②を加えます。
⑤ ④が煮立ったら弱火にし、全面にたれをからめます。

一口メモ 魚へんに春と書き「鰆(さわら)」。文字通り春先から初夏が旬と言われています。ぶりと同じ出世魚でサゴシ → ヤナギ → サワラと呼び名が変わります。青魚の一種で、動脈硬化を予防するDHAが豊富に含まれています。また、血圧を下げる作用のあるカリウムが他の青魚に比べて多いことも特徴です。

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

かあちゃんの味

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、神城支部

高校球児の冬トレ豚丼

材料(4人前)
白馬豚(豚肉)…600g／白米…3合／ニンニクチューブ…8cm
サラダ油…小2／塩こしょう…少々／玉ネギ…2個／もやし…1袋
焼肉のたれ／白ゴマ／紅ショウガ／温泉卵…4個

作り方
① 白馬豚肉を一口大に切り、ビニール袋に入れる。
② ①の中にニンニクチューブを入れてもみこむ。
③ フライパンに油を入れ、玉ネギともやしを炒める。
④ ③に②を入れ、焼き肉のたれで味を整える。
⑤ どんぶりに炊いたご飯を盛り、④をのせ、温泉卵をのせる。
⑥ 白ゴマをふりかけ、紅ショウガで味を整えたら完成。

今月のポイント! 白馬村の特産品「はくばの豚」を使用した一品で、シーズンオフの冬でも激しい練習をこなす高校球児の栄養補給にぴったりながっつり豚丼です。食べることで体の底からエネルギーがみなぎってきます。育ちさかりのお子さんが多いご家庭の場合、お米は4人分で6合を目安に炊いた方が良いです。

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。

TEL.0261-26-3300

■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 JAホールおおまち 〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301 TEL.0261-26-3300

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

●発行日／令和2年3月11日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:山田高司 ●編集／大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ http://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/