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.664
7

農業人 No.28

観光連携、農で地域を活性化

白馬村
JA白馬地区園芸部会
神野　芙美岳さん

［特集］大人の笑トレ ／ 新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み

だいほく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／JA葬祭からのお知らせ／農業機械サマーキャンペーン
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

白馬村　JA白馬地区園芸部会

観光連携、農で地域を活性化

神野（じんの）芙美岳（ふみたけ）さん

No.28

このコーナーでは、大北地域で日々農業にいそしむ農家の皆さんを、毎月紹介していきます。

若い世代の栽培農家が増えている白馬村のハウス栽培でのミニトマト。そのほとんどが春の水稲育苗ハウスを利用して栽培。そして苗の育苗から田植えが終わった6月を中心にミニトマト苗の定植作業を行っていました。同村で農業を営む神野芙美岳さん（40）もそのひとりです。

神野さんは2年間同村内の農業法人で里親研修を受けた後、就農。今年で7年目を迎えます。神野さんは「元々は県外で働いていたが、兄からの声掛けもあり、小谷村内のホテルで働くことになった。そのホテルでは、お客様に提供する料理に使う野菜などを自家栽培で作っていて、私自身も栽培に携わった。そこから農業への興味を持ちはじめ、里親研修の紹介もあり、就農に向けて歩みだすことになった」と話していました。

現在、神野さんはハウスでのミニトマト栽培、里親研修先だった農家の畑を借りて、トウモロコシも栽培されています。販売ルートは市場や地元直売所への出荷のほか、特にトウモロコシについてはイベントでの販売等も行っているそうで「所属しているアルプスファーマーズクラブでの活動や同クラブに所属している若手農家などと協力して企画した村内イベント、また他地域のイベントの場で農作物を販売している。なかでも販売する作物は出来るだけその場で食べれるようなものにこだわっている。そして品質は完熟に近い状態のもので、新鮮なものを提供するようにしている。イベントの場ではお客さんと顔を合わせながら対面で販売ができ、その場で反応も伺えるので、とてもやりがいにもつながる」と話される一方、当面の間は新型コロナウイルスの影響もありイベント等での対面販売は厳しい状況を受けて、新たな販売チャネルを模索しているそうで、現在は、インターネットでの農産物販売に向けて準備を進めているそうです。

イベントなどでの対面販売に力を入れ、地域活性化のために、多くの若手農家と協力しながら、農業に取り組む神野さん。今後の目標については「一番はトウモロコシの収穫体験をやりたい。今、栽培しているトウモロコシは『サニーショコラ』という品種で、生でも甘くおいしく食べることができる。観光業とも連携して、様々なイベントなどを企画し、同じ村内で農を営む人の励みや、村を盛り上げて、地域の活性化にもつなげていきたい」と語っていました。

「担当営農指導員からの一言」

北部営農センター　布野　あゆみ

神野さんは、認定農業者としてミニトマト・トウモロコシなど栽培されており積極的に活動されています。販売面では、市場出荷だけでなく地場販売での提案もしていければと思います。

今後も活躍され、白馬地区の園芸を盛り上げていけるようわたしもサポートしていきたいと思います。

写真=1　ミニトマトの定植作業を行う神野さん。

写真=2　同じくハウスでミニトマトを栽培する仲間たちと談笑する神野さん。栽培についてから始まり、身近な話題などで盛り上がっていた。

◎今月の農業人
神野　芙美岳さん

白馬村で市場出荷用ハウス栽培のミニトマト、イベント販売や直売所出荷用のトウモロコシなどを栽培する。現在、大北地域の若手農家組織「アルプスファーマーズクラブ（AFC）」の会長も務めており、地域の農家同士の絆を深めるとともに、新規就農者の増加に向けて日々取り組んでいる。

思いをメッセージにのせて

「学校教育旅行」受け入れ中止受け、学校へ応援グッズ送る

当JA観光課は誘客事業のひとつとして東京都武蔵野市が実施している「セカンドスクール」の受け入れを毎年行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で中止されたのを受けて、セカンドスクール実施地より、「白馬村のキャラクターを活用した生徒応援グッズ」を同市立中学校3校に送付しました。

セカンドスクールは武蔵野市の事業の一環として行われているもので、同課が直接窓口となり毎年の恒例行事となっており、宿泊体験を通じ、農作業や郷土料理の作り方を学んだりなど、普段の学校生活では体験しがたい農村の生活などを学びます。

今回送付したグッズは、白馬村の公式キャラクターである「ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世」のぬいぐるみとメッセージが添えられた同村の写真。送ったメッセージは「念ずれば花ひらく」。メッセージに込めた思いについて同課の丸山匠係長は「大切にするのは『これから』の未来でも、『かつて』の過去ではなく、『いま』の気持ち。諦めそうになっても『いま』を大切にしようという思いが込められている。そして、花びらが開いていくように夢の実現にもつながっていく。今の生活を大切に過ごし、事態が終息し、また生徒たちがこちらに来れるを日を楽しみに待っている」と思いを話していました。送ったグッズとメッセージは誰もが見ることのできる昇降口などに飾られ、観光課には各校より「励みになる」などのお礼のメッセージが寄せられました。

A・コープファーマーズおおまち店開店

地元農産物直売コーナーも設けられる

株式会社長野県Aコープは6月11日、大町市常盤のカインズホーム大町ショッピングセンター内に「A・コープファーマーズおおまち店」を開店しました。新鮮な農畜産物のほか、焼き立てパンコーナーやお惣菜、地元のお土産コーナー、その他日用生活品などが並び、豊富な品揃えとなっています。

開店前に店内で開かれた全体朝礼で同店の清水力店長は「地元密着型スーパーマーケットとして、お客様に満足いただける店舗としてなるように従業員一同取り組んでいきたい」とあいさつ。当JAの武井宏文組合長は「国内産にこだわり食の安全、安心に配慮し、新鮮な農産物などが並び、地域の期待に沿った店舗となっている。今後、より地域の期待に応えていけるよう、JAでも直売コーナーを通じて力になれれば」と話しました。

店舗入り口近くに設けられた当JAの生産者直売コーナーは最大53坪。現在は夏野菜をはじめ、お米、リンゴジュースなどの農産加工品も並んでいます。（出荷状況等は直売所便りで発信していきます。）

同店の営業時間は9時半から20時。日曜日のみ9時から開店。定休日は年に数回いずれかの水曜日。

※休業等の詳細は店舗までご確認ください。

（TEL：0261・85・4710）

大北園芸セミナー開催

直売所出荷者ほ場なども視察

当JAは5月29日に大北園芸セミナーの2回目講座、6月24日に3回目講座を大町市常盤の農産物直売所「ええっこの里」に隣接するモデルほ場で開きました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月に開催を予定していた開講式と第1回目講座は中止。緊急事態宣言が解除されたのをうけて、万全な対策を講じた上で第2回目講座からのセミナー再開となりました。講座では、同JA営農部と県北アルプス地域振興局農業農村支援センター職員を講師に野菜の管理や病害虫防除、農薬の安全使用について学びました。また、第3回講座では実際に直売所出荷者のほ場を視察し、受講生らは栽培の状況を目で確認しながら、管理の方法などを農家に質問したりしていました。

支所便り

来店客にマリーゴールド苗配布

池田・会染支所

当JA池田支所と会染支所は6月15日より、貯金や振込などで支所に訪れた組合員や来店客らに、支所職員が育てたマリーゴールドの苗を無料配布しました。今回配布したのはマリーゴールドの苗約140ポット。両支所で70ポットずつに分けて、来店客ひとり一人に手渡しました。配布した苗は、職員に植物を育てることの喜びを知ってもらうのを目的とした園芸体験を兼ねて、職員自ら播種し、育苗を行ったもの。会染支所の立岩満地区所長は「職員で協力して栽培したマリーゴールド。是非ともそれぞれのご家庭で花壇やコンパニオンプランツとして畑などに植えていただき、活用してもらえれば」と話していました。

県道沿いにマリーゴールド苗定植

会染支所

当JA会染支所は6月19日、池田町の「池田町花とハーブの里づくり事業」の一環で、同支所県道沿い側の花壇とファミリーマートJA大北会染店前のプランターにマリーゴールドの花苗を定植しました。定植した花苗は、来店客に配布した時と同じく、職員が育苗したもの。花壇への苗定植には同支所の職員5人が参加し、一つひとつ丁寧に植えていました。花は7月末から8月頃に見頃を迎える予定です。

女性部NEWS

ウォーキングで元気はつらつと

女性部おたり支部・中土支部

当JA女性部おたり支部と中土支部は合同で6月16日、グループ活動であるウォーキングを行いました。活動には部員10人が参加。当初は4月から活動開始予定でしたが、新型コロナウイルスの影響もあり、約2ヶ月おくれの活動スタートとなりました。この日は小谷村中土地区の塩の道を歩きました。久々の活動ということもあり、歩きながら会話を楽しんでいました。参加した女性部員らは「いい運動の機会となった」と話していました。

水稲

池田営農センター　田中 進吾

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、薬剤での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（ビームキ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26日から8月25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下さい。
※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はご注意ください。
(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。

7　月　の　営　農

園芸

南部営農センター　徳武 剛

夏野菜の栽培管理について

適切な管理を行い、梅雨明け後の収穫最盛期を迎えましょう。

追肥・潅水

7月から8月にかけて夏野菜は花盛り（開花最盛期）を迎えます。多くの花が咲き、果実がなると樹に負担が掛かってしまいます。定期的に追肥・潅水を行い、草勢を維持することで秋期まで収穫しましょう。

☑キュウリ　1本目の果実がとれ始めた頃からが追肥の目安です。化成肥料を1回に窒素成分で10㎡当たり30g程度、7～10日間隔で行います。

キュウリは特に水分を必要とする作物なので、安定した栽培のために雨水だけに頼るのではなく、潅水が必要不可欠です。梅雨明け後は高温乾燥により急速に草勢が衰えるので、こまめな水管理が大切です

☑ナ　　ス　1番果の収穫時期に、速効性の化成肥料を10㎡当たり窒素成分で30g施肥します。その後は10～14日間隔を目安としますが、草勢に応じて追肥する間隔を調整します。

梅雨明け後の高温と乾燥は、ナスにとって好ましくありません。株元や通路に敷きワラなどをして地温の上昇と畝の乾燥を和らげるとともに、乾燥した時は畝間にたっぷり水を与えます。畝間潅水は夕方に行い、翌朝には水が畝間に溜まっていないようにします。

☑トマト　1回目の追肥は第3花房の開花時が目安です。生長点付近の本葉が内側に巻き込まれなくなり、主茎が細くなりかけてきている状態の頃が追肥のタイミングです。株の根元から約30cm離れた所に、深さ約15cmの穴をあけ、化成肥料を窒素成分で10㎡当たり20～30g追肥します。また第5花房の開花期に草勢が弱くなりやすいので、2回目の追肥を行います。

潅水は控えめにすることで根の発達を促し、根張りをよくすることが大切です。第3花房開花期から潅水を始めますが、急な土壌水分の変化は過乾燥・過湿による根傷みや、裂果の原因となるため、こまめな潅水で土壌水分を一定に保つよう心掛けましょう。

☑ピーマン　1番果の収穫始めの頃から追肥を行います。化成肥料の場合、目安として10㎡当たり窒素成分で30gを10～14日間隔で行います。降雨等の影響で畑が過湿状態になり、根痛みして肥料が効きにくい時には、葉面散布を行うと効果的です。花数が増えてくると樹に着果負担が掛かってくるので、草勢を見ながら追肥の間隔（日数）を短くして行います。追肥が遅れると草勢が低下し、側枝の伸びや果実の肥大が鈍くなって、収量が低下してしまうので注意しましょう。

ピーマンは水分要求量が多い作物ですが、過湿状態になるとかえって減収になりやすいので、少量多潅水でこまめに水を与えましょう。

☑オクラ　1番果を収穫する頃から10㎡当たり窒素成分で20～30gを追肥します。特に7～8月の収穫最盛期は肥料切れに注意して下さい。10～15日を目安に速効性肥料を施肥します。

オクラは暑さと乾燥に強い作物ですが、水分が不足すると莢の発育が遅くなり、硬くなって品質が悪くなります。梅雨明け後の盛夏期は、こまめに潅水を行うようにしましょう。

病害虫防除・農薬の適正使用

梅雨明け後に気温が高く乾燥状態で推移すると、アブラムシやアザミウマ等の害虫が発生しやすくなります。予防的に防除を行うことで、発生密度を抑えましょう。

※近年、希釈倍率や登録内容を細かく確認せず、「昨年と同じように」「慣れているから」と作業を行い、その結果、登録外農薬の使用や残留農薬基準値超過が確認されています。農薬を使用する際は、必ずラベルを確認し、**使用作物・希釈倍率・収穫前日数・総使用回数**などの登録内容を厳守し、正しく活用しましょう。

心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表　高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。
それだけではありません。
笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。
笑う力を鍛える笑いトレーニング＝「笑トレ」で、
病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているので、たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、2～3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。

笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷりと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として（1）～（3）の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には（1）と（3）を行いましょう。

1 手拍子と掛け声

手拍子をしながら
「ホッホッハハハ」と
4～5回繰り返す。

2 深呼吸

背中を丸めて両手に
大きな籠を抱えるように息を吸い、
胸を広げてフーッと
息を全部吐く。

3 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら
手をたたき、イェーイ！と
両手を伸ばす。

さあ、あなたもやってみよう！

笑トレ5選

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。高田佳子著『笑いヨガで超健康になる！』（マキノ出版）の解説動画がご覧いただけます。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズミカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはずです。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなかが動けば効果は同じです。

動画はコチラ

空気を前に押すようにホホ（右）、
下に押すようにハハ（左）。
これを30秒×2回繰り返します。

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、
全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。
つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、
手のひらを合わせて
横に揺れながらハハハハ。
座ったままでもできます。

動画はコチラ

目を見開き、舌を思い切り
突き出して笑います。
ライオンが爪を立てるように
指の関節を動かしながら、やりましょう。

動画はコチラ

ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥（ごえん）を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔（こうくう）機能もアップする素晴らしい笑いです。

言葉を交わす代わりに
笑ってみましょう。
不満や怒りが一瞬で吹き飛び、
気分が変わるはず。
笑い癖を付けましょう。

動画はコチラ

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまえば、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはずです。

感染拡大防止の取り組み

出入りが戻りつつあります。世間的に気が緩んできている部分もありますが、JA大北では引き続き、各支所、センター、店舗などで徹底した対策を行っております。今回は各施設での主な取り組みについてご紹介いたします。

支所・センター・店舗での取り組み

①支所窓口における仕切り窓の設置

飛沫感染を防ぐため、職員のマスク着用と合わせて、仕切り窓の設置を行っています。

②アルコール消毒液の設置

各施設入り口付近にアルコール消毒液を置いております。施設に出入りされる際に利用してください。

③レジへの仕切り設置と距離を置いての整列呼びかけ

飛沫感染を防ぐため仕切りの設置、距離をおいてレジに並んでいただくため、足元に、待つ場所の目安となる線や呼びかけメッセージを貼っております。

④金銭等のトレー上でのやり取り

人と人との直接接触による感染を防ぐため、金銭やレシートのやり取りはすべてトレー上で行っています。

⑤ボールペンなどの消毒

多くの方が利用するボールペンや記入台上の小物などの消毒や拭き取りを行っています。

地域に愛される笑顔の輪
JA大北

新型コロナウイルス

各地で未だ猛威を振るっている新型コロナウイルス。5月25日に都道府県の緊急事態宣言が解除され、「新しい生活様式」での生活が各地で求められるなか、6月19日には県外の往来自粛も解除され、徐々に人の

⑦施設内の消毒・清掃

施設内の消毒や清掃を定期的に行い、清潔な環境を保つようにしています。また、頻繁に換気も行っています。

⑥パンフレットなどの使用制限

待ち時間などに閲覧できるパンフレットや新聞紙や雑誌類などを一時的に撤去しております。パンフレットにつきまして、必要な方は窓口までお声掛けください。

女性部や各生産部会などの取り組み

- 活動や会議の前に体調のチェックを実施しています。
- 3密となる状況を避け、活動や講習会の際にも、屋外・屋内を問わずマスク着用などを徹底しています。

農協観光およびJA大北旅行センターの取り組み

㈱農協観光およびJA大北旅行センターでは、「安全」「安心」「衛生」にこころがけ、徹底した感染予防策に取り組んだ上で旅行のご案内をさせていただきます。

具体的な取り組み内容については、15の取り組み内容を掲載したチラシ(左記)を本所旅行センターや各支所、ホームページにて掲載、配布をしております。

JA大北新型コロナウイルスに関わる情報はこちらから

JA大北 検索 https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/

ACB通信

大北地域GAP研修会開催

消費者の“食の安全・安心”や“環境”に対する関心が高まるなか、農業生産現場において農産物の安全確保及び環境に配慮した持続的な農業生産につながる農業生産工程管理（以下、「GAP」）の実践が求められています。大北地域においてもGAPを理解し、実践事例を学ぶことでGAPへの取り組みを拡大し、持続可能な農業の発展につなげるため、「大北地域GAP研修会」を開催します。

- **主　催：長野県北アルプス農業農村支援センター**
- **共　催：大北農業協同組合**
- **開催日：令和2年7月17日（金）13:30～15:15**
- **会　場：大町合同庁舎　講堂**
- **研修会内容**　(1) 情報提供(13:30～14:00)

  「GAPとは?～GAPへの取り組みの始め方～（仮）」

  北アルプス農業農村支援センター　技術経営普及課

  (2) 講　演（14:00～15:00）（質疑含む）

  「農業経営におけるGAPの実践（仮）」

  講師：JGAP認証（米穀、青果物）取得法人　（有）ティーエム 会長 津滝俊幸氏

  (3) 意見交換・質疑応答（15:00～15:15）

参加申込　参加を希望する方はJA大北農家対策支援室（TEL：0261-22-1842）までご連絡ください。

JA長野県グループの農業求人サイトがOPENしました!

長野県内の
農作業求人情報が
チェックできます。
サイトにはこちらから
アクセス!!

https://entori.jp/naganoken-nogyou

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 ／ 困ったトラブルも下旬には解消可能。流れに任せてクールに対応を。窓辺に風鈴をつるして涼やかな雰囲気に
健康運 ／ アロマテラピーなど香りを使ってハッピー
幸運を呼ぶ食べ物 ／ エダマメ

牡羊座（3/21～4/19）
全体運 ／ 運勢は良好。見晴らしのいい場所で深呼吸を。良いパワーを取り込めます。残暑見舞いなど手紙を出すのも吉
健康運 ／ ジョギングやテニスで体を動かし気分爽快
幸運を呼ぶ食べ物 ／ 梨

JA直売所だより

日頃はJA大北農産物直売所をご利用・出荷いただき、誠にありがとうございます。
いよいよ夏野菜の出荷が増えてきました。キュウリ・ナス・ピーマン・ズッキーニ・玉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。栄養を付けて暑い夏を乗り切りましょう!安心・安全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

諸般の事情により、セールの日程は変更する場合があります

■ 大町市常盤　ええっこの里 ■

週末セール …… 7月17日(金)～18日(土)
…… 7月 31日(金)～ 1日(土)
お盆セール …… 8月 7日(金)～8日(土)
…… 8月13日(木)

6月の状況 ▶ レタス・玉ねぎが多く出荷されました。
キュウリ・ブロッコリー・ブルーベリーも出始めてきました。

これからの出荷最盛になる品目 ▶ キュウリ・ナス・キャベツ・ブルーベリー・果菜類など

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。

A・コープファーマーズおおまち店開店!

大町市常盤のカインズホーム大町ショッピングセンター内に、「A・コープファーマーズおおまち店」が開店しました。店内にはJA大北の生産者直売コーナーも設けられ、新鮮な地元産の野菜をはじめ、農産加工品などを販売します。
開店当初はまだ、時期の関係で出荷物が少ない状況でしたが、夏野菜出荷も始まり、品が並ぶようになってきました。引き続きJA直売所では出荷者を募集しておりますので、興味のある方はお近くのJA直売所職員まで気軽にお声がけください。

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 ／おいしい物を食べて、のんびり過ごせば元気パワーが回復。料理や刺しゅう、ハンドメードにツキがあります
健康運 ／無理をしないのが一番の健康法です
幸運を呼ぶ食べ物 ／キュウリ

双子座 5/21～6/21
全体運 ／友人とのコミュニケーションでライフスタイルが活性化。「初耳」のことにはトライして。面白い発見があるはず
健康運 ／家族と一緒に盛り上がれるスポーツが◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／カボチャ

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。

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

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）
7月10日(金)	○(ときわ支所)	×
7月12日(日)	○(アプロード1階)	○
7月16日(木)	○(会染支所)	×
7月26日(日)	○(アプロード1階)	○
8月9日(日)	○(アプロード1階)	○
8月23日(日)	○(アプロード1階)	○

JAバンク キャラクターグッズ プレゼント!!

期間中、定期貯金（期間1年以上、金額10万円以上）・定期積金（掛金総額12万円以上）・JAカード・JAネットバンク・統一ローンの各新規契約の方に『JAバンクキャラクターグッズ』をおひとつプレゼントいたします。

※景品は無くなり次第終了とさせていただきますので、ご了承ください。

キャンペーンについて詳細は各支所窓口まで

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5月末組合員の新規加入状況について、令和2年度第1四半期苦情等処理受付対応状況報告、令和元年度内部統制報告書の提出について、ALM委員会および余裕金運用状況の報告について、貸出金利の改定について、簿外資産残高報告について、令和2年度カントリー・ライスセンター等利用料金価格について、令和2年度産米予備予約の集計について、令和2年度水稲現地指導会及びラジコンヘリ防除日程について、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「全中会長の選挙について」

■協議事項

(1)役員賠償責任保険（D&O保険）の加入について
(2)松川SSの固定資産売却について
(3)ディスクロージャー誌について
(4)出資金の一部払い戻しについて
(5)不良債権処理方針について
(6)固定資産取得について
(7)子会社の固定資産取得について

建物・土地の売却について

当JAでは下記の建物・土地について売却いたします。

松川村　旧JA大北松川スタンド

- 土地所在／松川村7002-7、7002-8、7002-9、5792-187、5792-189
- 面　積／土地（宅地）1,511.4㎡ および建物142.92㎡
- 最低売却価額／12,000,000円（税別）以上

お問い合わせ

令和2年7月31日（金）までに、JA大北総務部総務課（電話:0261-22-1840）までお願いいたします。

乙女座 8/23～9/22

全体運／運勢は後半から上昇を開始。スロースタートでじっくり迫っていきましょう。笑顔の結果が待っています。散歩が吉
健康運／持病のケアとストレッチは念入りに
幸運を呼ぶ食べ物／イチジク

獅子座 7/23～8/22

全体運／あなたが中心になれば不可能も可能になる好調な月。リーダーシップを発揮しましょう。金運も上昇し、にっこり
健康運／山歩きなど景色を楽しみつつ体力づくりを
幸運を呼ぶ食べ物／オクラ

新盆用品ご注文承ります

盆提灯展示期間

令和2年**7月31日(金)まで** 〈時間／午前10時～午後4時〉

JAホールおおまち、JAホールまつかわでは、
期間中、盆提灯の一部展示をしております。
新盆用品をはじめ、
ギフト・料理などのご相談も
随時承っております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

新盆用ギフト展示

葬儀 法事

無料事前相談承ります

「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、何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。

◆JAホールおおまち TEL.0261-26-3300 | ◆JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

ご来場の際は、各ホールまで事前にご連絡をいただきますようお願い申し上げます。

農業機械を購入して「信州プレミアム牛肉」を当てよう！

JA農業機械サマーキャンペーン

応募対象期間 令和2年6月1日(月)～8月31日(月)ご成約分まで

※1台あたり100万円(税込)以上の農業機械ご成約が応募条件です。

抽選で100名様に当たる！

信州プレミアム牛肉プレゼント！

抽選に外れた方にも もれなく粗品進呈

応募要項

- 応募締切：令和2年9月7日JA受付分まで
- 応募資格：応募対象期間中に、JA農業機械センターにて1台100万円(税込)以上の農業機械をご成約いただいた方
- 応募方法：ご成約JAにてお渡しする「専用応募用紙」にご希望の景品・必要事項を記入しJA農業機械担当者にお渡しください。（※対象品1台あたり1口の応募とさせていただきます。）
- 当選発表：厳正なる抽選の上、景品の発送(冷凍便)をもって発表にかえさせていただきます。（令和2年10月中旬予定）
  抽選に外れた方にも、もれなく粗品を進呈いたします。(令和2年10月中旬以降)
- お問合せ：JA全農長野 生産購買部 農業機械課 Tel:026-236-2237

※当キャンペーン応募に関する個人情報については、抽選および景品発送にのみ使用します。なお、景品の発送手配のため長野県農協直販株式会社に提供します。

どちらか選べます
①肩ロースすき焼き用1kg分
②ロースステーキ400g＆すき焼き用200gセット

本年7月に長野市エムウェーブにて予定しておりました「JA農機&資材フェスタ2020」は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、来場者およびスタッフへの感染予防を配慮し、中止とさせていただきます。

農業機械に関するご相談お求めはお近くのJAへ JA農業機械センター・JA全農長野

蠍座 10/24～11/22
全体運／頭を悩ませていた問題が解決の兆しを見せています。諦めずに話し合いの機会をつくって。味方が現れそう
健康運／手軽な運動を毎日続けるのが大事です
幸運を呼ぶ食べ物／カマス

天秤座 9/23～10/23
全体運／ハプニング含みの運勢ですがうれしいどっきりも。シマッタと思ったらすぐに訂正、謝罪を。丸く収まるはず
健康運／金魚や風鈴を眺めて涼を取りましょう
幸運を呼ぶ食べ物／トマト

在宅医療をご存知ですか？

当院では、患者さんやご家族の要望にお応えできる診療体制の構築に努めております。

訪問診療（往診）のご希望やご相談があれば、下記電話番号か通院中の外来窓口までお気軽にお問合せください。

在宅支援科　予約制

毎週木曜日
13時30分から

訪問診療（往診）を行う準備を目的とした外来診療を行っております。

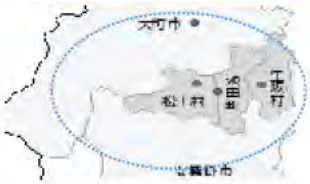
北アルプス医療センターあづみ病院

お問合せ先：地域ケア課　0261-62-3166（代）

在宅医療を利用できる方（例）

高齢・症状などにより通院が困難

在宅医療の対象地域



対象地域：池田町・松川村・生坂村
大町市中南部・安曇野市北部
（上記以外の地域の方は、ご相談ください。）

医師による在宅医療

訪問診療

計画的・定期的に、患者さんのご自宅などに医師が訪問し、診療を行います。

往診

急変の際などに、不定期に、患者さんのご自宅などに医師が訪問し、診療を行います。

かかりつけ医等は、ご本人の状態に応じ、適切なサービスを受けられるよう、他の医療従事者等へ指示を行います。

在宅医療で受けられる主なサービス

診療	**医師**が訪問し、診療を行います。
看護	**看護師等**がご自宅に訪問し、安心感のある生活を営めるよう処置や療養中の世話等を行います。
リハビリテーション	**理学療法士・作業療法士・言語聴覚士**が訪問し、運動機能や日常生活で必要な動作を行えるように、リハビリや家屋の適切な改造の指導等を行います。

病院 診療所

ケース1　通院が困難となり、通院から自宅等※での**在宅医療**へ

ケース2　病状が進むなどで入院し、退院後に自宅等※での**在宅医療**へ

通院が難しくなったときや、退院後、自宅等※でも医療を受けられます。

在宅医療
～自宅等※で受ける医療～

※　例えば、年齢・疾患・病状によって、自宅のほか高齢者住宅等のお住まいで、医療を受けることも可能。

在宅医療では
医師の指示のもと
それぞれの専門知識をもつ医療職が連携し
あなたの自宅等※を訪問することで
専門的なサービスを受けられます。

山羊座（12/22～1/19）
全体運 ／イライラしても八つ当たりはしないよう気を付けて。運勢は下旬に入ると大きく回復。困った状況は解決へ
健康運 ／ストレッチや柔軟体操、準備運動を大切に
幸運を呼ぶ食べ物 ／高原レタス

射手座（11/23～12/21）
全体運 ／とても勢いのある好調運です。今までできなかったことにチャレンジを。道が開けていくのを実感できるはず
健康運 ／ハードなスポーツに挑戦。気力がアップ!
幸運を呼ぶ食べ物 ／昆布

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]

現在、アルプスあづみの公園（大町・松川地区）は、皆様に憩いの場としてご利用いただけるよう、新型コロナウイルス感染症予防への取り組みを徹底しております

公園施設の利用制限や、一部体験プログラムの中止や変更をさせていただく場合がありますので、お出かけの際には、公園ホームページをご確認いただくか、公園管理センターへお電話等でお問い合わせいただきますようお願いいたします。大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどお願いいたします

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、今年も夏休みイベント「夏のアルプス大冒険」を開催します。北アルプスから流れる乳川での川遊びや、大型水遊びプールで、暑い夏を乗り切ろう！また自由研究や宿題にもぴったりな体験プログラムも盛りだくさんです。

自然の渓流で川遊び

スプラッシュ・リバー

冷たい水と澄んだ空気！大自然の中で川遊び！

■日　時／7月18日（土）～8月23日（日）
午前10時～午後4時
※雨天・増水時は中止
■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。

大型水遊びプールが登場！

スプラッシュ・ランド

アルプス大草原に大型水遊びプールが登場。水深20～30センチで、小さなちびっこも安心して遊べます。

■日　時／7月18日（土）～8月23日（日）
午前10時～午後4時　※雨天中止

ペットボトルロケット作り

空気と水の圧力で、ロケットを飛ばそう！

■日　時／7月23日（木）・24日（金）
①午前11時～12時、
午後1時30分～2時30分
※雨天中止
■場　所／アルプス広場
■料　金／200円
■定　員／各回5組（要前申込）
■持ち物／空のペットボトル2本（500ml 炭酸飲料）

「信州 山の日」マイ箸づくり

信州産のヒノキ材を使って、お箸を作る木工体験です。

■日　時／7月26日（日）
午前10時～午後3時
■場　所／入口広場
■料　金／無料
■定　員／先着30名

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。

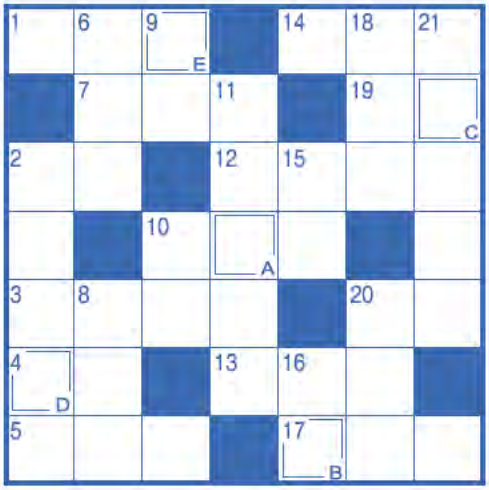
公園ホームページ　http://www.azumino-koen.jp/
Facebook　https://www.facebook.com/azumino.OM
Twitter　https://twitter.com/@azumino_om
LINE　@azumino.park

魚　座（2/19～3/20）
全体運／ゆとりを持って予定を立てれば良い方向へ。気持ちの余裕が柔軟な対応を可能にし、勝負強さを発揮
健康運／食べ過ぎに注意。食事はバランス良く
幸運を呼ぶ食べ物／イボダイ

水瓶座（1/20～2/18）
全体運／周囲からの好影響が期待できます。さまざまな人の意見に触れて。目からうろこの気付きも。歴史探訪が幸運の鍵
健康運／知人の勧めてくれるエクササイズを試して
幸運を呼ぶ食べ物／トウモロコシ

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 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
6 ――は人のためならず
8 釣り――と一緒に海に出掛けた
9 宣伝などを書いて通行人に配ります
10 上(かみ)の反対語
11 京都の夏の代表的な行事、――の送り火
15 原稿用紙につづることも
16 10円硬貨に最も多く含まれる金属
18 イスラム教の礼拝堂のこと
20 人の助けを借りずに――で切り抜けた
21 ――を引かれる思いでいとまを告げた

●ヨコのカギ

1 夏の夜空で打ち上げ――が開いた
2 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
5 私は――も育ちも東京です
7 ツナ、シーザー、海藻といえば
10 指先の腹側にある筋模様
12 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位?
13 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
14 力士が土俵上で取るもの
17 泳げない人が腰回りにはめます
19 職人さんに握ってもらって食べることも
20 まったく派手ではありません

■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／7月31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

63
398-0002
大町市 大町
字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

●6月の答え
サングラス

1ア	7サA	10ガ	オ	■	17ダ	20イ
2ウ	ラ	ン	■	15タ	テ	グC
3ト	シ	■	13カ	ン	■	サ
■	8コ	11ウ	ラD	ボ	18シ	■
4ポ	■	12ナ	シ	■	19ユ	21ウ
5スE	9ス	ギ	■	16カ	イ	ロ
6ト	ミ	■	14ド	サ	ンB	コ

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!!

◎今まで殺風景だった営農、支援室、経済部入り口に素敵なスタンド額縁が出現しました。是非皆さんにも見ていただきたく、思わず写真撮ってしまいました。職員の旦那様の手作り額縁!素敵です。これからどんな花が咲くのか楽しみです。玄関先にも欲しいものです。
大町市 60歳代 女性

●編集より／私も実際に拝見しました。きれいな額縁に、きれいな花。額縁の奥には「ドラえもん」も隠されていました。額縁は現在、大町市のJA大北本所西側営農部・経済部・農家対策支援室入り口に置かれています。これから来所される皆さま、是非とも見ていっていただければと思います。

◎いつも楽しく拝見して居ります。「新型コロナの蔓延でステイホーム」「三密を避ける等人と会わないように…」とこの時季は外に出ても人に会う事はあまりないなあ…。
小谷村 40歳代 女性

●編集より／いつも広報誌を見ていただきありがとうございます。新しい生活様式での生活となりましたが、以前までのような生活とはなかなかいきませんね。ただ、このコロナ禍で人と会う機会が急激に減り、孤立しがちになっている状況も地域によってはあるそうです。今後、密にならずに人と会って話せる機会が少しずつでも増えていけばいいですね。

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

みんなの川柳

麻雀が 法の番人 駄目にする
野口五郎岳

この夏も 燕ルームは 超過密
あっこちゃん

梅雨入りに 人も野菜も 生き返る
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(○○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

りんご娘　三上 純葉（すみは）さん（30）松川村

～有機農業の普及に努める～

仕事は

松川村の地域おこし協力隊員としてこの4月から、同村営農支援センターで有機農業の推進や小学生や園児などへの食農教育を任務として活動をしています。出身は埼玉県で、北アルプスの美しい山に魅了されたのと、農業に携わりたいという思いが合わさり、現在の仕事に就くことができました。食農教育ではサポートが主ですが、有機栽培の普及については、実際に同村のベテラン農家が講師となり、講習会を開催しています。私自身も教わることが多いので、新たな知識として取り入れ、今後に生かしていけるように努めています。

農・食に対するイメージ・思い

祖母が家庭菜園として無農薬野菜を栽培していました。その野菜がとても美味しかったのが印象的で、私が農業に興味を持つきっかけとなりました。今は私自身も畑を借りて、ナスやトマト、キュウリ、ジャガイモなどを栽培しています。少量多品目を意識してこれからも色々な作物の栽培に挑戦していきたいと考えています。

休日・趣味は

趣味は登山です。今は新型コロナウイルスもあり行ける機会がありませんでしたが、以前登った涸沢岳の紅葉はとても印象に残っています。

これからの夢・目標は…

任務のひとつでもある「有機農業の普及」をすすめていくためにも、しっかりと勉強をし、村民の皆さんと協力しながら活動していければと思います。また、顔を覚えてもらえるように積極的に声を掛けていきたいです。

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カ月 2,623円（税込）

日本農業新聞
http://www.agrinews.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

ざんせつ

新型コロナウイルスの影響もあり、インターネットを活用したリモートで物事を行う形が増えてきました。その活用は一般企業だけにとどまらず、テレビ番組やライブなどでも使われるようになっています。普段はスタジオで収録しているテレビ番組も、個々の自宅や事務所からリモートでの出演や出演者（ゲスト）なしでの放送。そんな状況でも普段と変わらない雰囲気で、質を落とさずに放送している様子をみると、「やっぱりプロだな」と感じます。それでも、なんか寂しい気もします。はやく以前のような日常に戻れることを願うばかりですね。

田中

だいほくこどもくらぶ

池田町
父／田島 純（すみ）さん
母／美咲さん
長男／有晟（ゆうせい）くん（3才）
長女／唯愛（ゆあ）ちゃん（1才）

有晟くん（左）、唯愛ちゃん（右）

兄妹とても仲良しな有晟くんと唯愛ちゃん。名前の由来は「明るく輝く」という意味をこめて有晟くん、「他にはない愛」という意味をこめて唯愛ちゃんとのこと。有晟くんは外で遊んだり、畑仕事が大好きで、最近は一輪車を押したり、くわを使うのもとても上手になったそうです。将来の夢は消防士。また、唯愛ちゃんは好奇心旺盛でよくお兄ちゃんなどの真似をしているそうで、今は、すべり台や水遊び、シャボン玉が好きとのことです。将来についてご両親は「健康で明るく、素直で思いやりのある子に育ってほしい」と話していました。

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。

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。

うなぎときゅうりの混ぜずし

●材料(2人分)

ご飯 … 2人分
青じそ … 2枚
A「ほめられ酢 … 適量
A└白ごま … 小さじ1
うなぎの蒲焼きカット … 1枚
酒 … 小さじ1
きゅうり … 1/4本
塩 … 少々
みょうが … 2個
らっきょう酢 … 適量

●作り方

① 保存袋にみょうがを入れ、みょうがが隠れる程度のらっきょう酢を加えて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で半日程度漬けます。
② 青じそは千切りにします。
③ ご飯にAを回しかけ、切るように混ぜて酢飯を作ります。
④ きゅうりは小口切りにし、塩少々をふりかけ、しんなりしたら水気を絞ります。
⑤ うなぎは5mm幅程度に切り、アルミホイルに平らに並べます
⑥ ⑤に酒を回しかけて閉じ、フライパンに入れて蓋をし、弱火で3分程度加熱します。
⑦ ①のみょうがを半分に切り、千切りにして水気を絞ります。
⑧ ③に②と④、⑦を加え混ぜ合わせます。
⑨ 皿に⑧を盛り、⑥を盛り付けます。

一口メモ

スタミナ食品の代表格とされ、「土用の丑の日」に食べられるうなぎですが、国産うなぎのほぼ100%が養殖です(天然うなぎは0.3%程度)。うなぎの生態は謎が多く、近年は稚魚の不漁等により、価格が高騰しています。うなぎはレチノールを豊富に含んでいます。レチノールは視覚の正常化、皮膚の健康維持、抗がん作用、免疫力アップなどに効果があります。しかし、胎児の奇形や先天性異常を引き起こすことが知られています。妊娠初期や妊娠を希望されている女性は毎日食べる、サプリメントを摂取するなど過剰摂取にならないように注意が必要です。

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、女性部料理教室より

おからとツナのサラダ(4人分)

材料

おから…100g/キュウリ…1本/塩…少々/ニンジン…1/3本
ツナ缶…1缶/かつお節…5g/
A「砂糖…大さじ1/エーコープ五倍酢原液…小さじ1/2~1
A└しょうゆ…小さじ1/マヨネーズ…大さじ2

作り方

① キュウリを輪切りにし、塩をふって軽く揉み、水気をしぼる。ニンジンは千切りにする。
② ボウルにおからを入れ、①・ツナ缶(油ごと)・かつお節・Aを入れ、おからがしっとりするまで全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

今月のポイント!

エーコープマーク品の「エーコープ五倍酢原液」を使った一品です。ボウルで材料を混ぜ合わせる時、加える酢やマヨネーズの量はお好みで調整してください。

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。

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 TEL.0261-26-3300
〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

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

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7月10日 ●発行/大北農業協同組合 ●発行人/代表理事組合長:武井宏文 ●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/