

だいほく

2021(令和3年)

No.670

1



かぼちゃま農場

農業人

No.34

『おいしい』の言が原動力

松川村
かぼちゃま農場
梨子田 裕生さん

〔特集〕令和3年 組合長年頭あいさつ

だいほくNEWS／新たなJA大北組合員特典のご案内／シェフ永井のおすすめ／通信販売のお知らせ／JA共済からのお知らせ／JA葬祭
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オートバール／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

令和3年

J A 大北 組合長年頭あいさつ

新年 明けまして おめでとうございます。

皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

日頃から、当J Aの事業運営につきましては、格別なるご協力と、ご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて昨年は、例年になく梅雨の長雨や、梅雨明け後の猛暑による農産物への影響が各地で懸念されました。県下では7・8月の豪雨や降雹、強風により東南信地区および松本、安曇野地区で園芸作物を中心に大きな被害が出ました。被害を受けられた皆さまには、改めてお見舞い申し上げます。当地区では大きな被害が出なかったものの、長雨の影響で、米につきましては、作況指数が100から99に引き下げられましたが、実際はそれを大きく下回る状況であり、例年より減収となった圃場も出ました。また、リンゴについても、早生種を中心に日焼けや芯カビ病、一部つる割れ等の発生により、品質低下と収量が前年を下回った状況となりました。その中で、当J Aでは「稲プラスワン」として園芸振興に力を入れて取り組んでおります。特に機械での作業が可能な加工キャベツや加工タマネギ、白ネギ等を中心に振興を行いました。中でも、白ネギは、1ヘクタール以上の新たな作付けも行われるなど、徐々にではありますが、園芸作物の作付けが進んでおります。今後も農業所得の拡大に向け、引き続き園芸振興に取り組んでまいります。

農業・J Aを取り巻く環境が厳しくなる中、令和2年度の事業展開を行ってまいりましたが、やはり新型コロナウイルスの影響がすべての事業に出ております。特に大きな影響を受けたのが観光事業です。当J Aが積極的に取り組んでいる学校の体験型修学旅行は10月に2校を受け入れましたが、その他はすべて中止となりました。また、海外からのインバウンドと呼ばれる旅行者のほか、国内一般旅行者も含め、観光地である大北地区に7月まではほとんど入込がありませんでしたが、国策によるゴートゥーキャンペーンにより、徐々にではありますが回復の兆候が見られました。今後の動向にも期待するところであります。



代表理事組合長
武井 宏文

賀正

代表理事組合長

武井 宏文

代表理事専務理事

中村 茂

代表 監事

太田 文敏

常務理事

山本 雅彦

常務理事

長澤 忠義

常勤 監事

内川 武文

理 事

松澤 幹夫

同

横山 貞明

また、農業生産・販売面においても、主食用米はコロナ禍の影響で消費が減退し、政府が毎年6月末の目安としている民間流通在庫の適正在庫量の180万トン大きく上回る201万トンとなり、県下では全農の概算金価格が前年より480円下げとなるなど、令和2年度産米の概算金に大きな影響が出ました。これに対し当JAでは、米はこの地域の主要作物である事を踏まえ、販売努力をするなかで、全農の下げ幅の半額である240円の引き下げに留め、農業所得の確保に努めました。併せて、酒米についても日本酒の消費が落ち込み、令和3年度には、酒造好適米である「美山錦」の作付面積の3割転換を余儀なくされております。

そして、令和3年産の主食米等の生産数量目安値においても昨年よりも大幅に減った値となり、水稻生産農家を取り巻く環境は今までになく非常に厳しい状況になっております。当JAはそのことをしっかりと認識し、JAグループを挙げて対策をとってまいります。

施設再編では、施設再編方針と長期構想に基づく自己改革により財務の健全化と経営の安定を図る事から、長年ご愛顧をいただいたときわ生活店舗を5月初旬、美麻生活資材店舗・松川給油所を昨年5月末に閉店とさせていただきました。そして、美麻地区では新たに移動購買車の運行を開始しました。今後も効率性と時代背景を踏まえた施設整備に向け、令和3年は具体的な準備を進めるとともに、内容についても組合員の皆さまにご理解いただけるようしっかりと説明をまいります。また、自己改革につきましても、農業所得拡大のため、予約注文による肥料価格の引き下げ、新規園芸作物の苗代・資材等の助成を継続実施してまいります。併せて課題となっていた組合員メリットの創出を図るべく、新たな事業を地域の皆さまの協力を得る中で3月より進めて参りますので、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

産業の基は農業であることを基本に、当JAでは「農業所得の増大」と「地域の活性化」を自己改革の柱として、農業振興を通じて地域のためのJA創り、地域のくらしに役立つ事業体制の構築に努め、「食と農で地域に笑顔を作ります」を基本姿勢として、「なくてはならないJAづくり」に、役職員一丸となって邁進してまいります。

結びに、迎えた本年が、新型コロナウイルスの一刻もはやい終息により、組合員の皆さまにとって、更に地域にとっても、明るく輝かしい一年でありますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶と致します。



同	一柳 徳行
同	内山 凡子
同	内川 篤
同	郷津 任史
同	降旗 恵子
同	下川 隆
同	石田 憲明
同	松澤 義和
同	松澤 節子
代表監事代理	塚田 茂
監事	平林 一盛
員外監事	西牧 修一
	他職員一同

『おいしい』の一言が原動力

新鮮な野菜が多く並ぶ直売所。

観光客のみならず地元の人も多く利用されています。直売所によってそれぞれの個性が出ているのが、直売所の魅力のひとつでもあります。松川村の西側に位置する「かほちやま農場」。農場内には旬の野菜や自社の農産物を使った農産加工品が並ぶ直売所のほか、イチゴやブルーベリーなどを収穫できるハウスもあり、買い物に収穫体験と幅広く楽しめます。

同農場を経営するのは梨子田裕生さん(47)。梨子田さんは、就農して5年近くになります。元々は建築関係の仕事をされていたそうで、就農したきっかけについては「自分が小さい頃から家で農業はやっていて。収穫体験ができる観光農園としてはもう20年近くになる。最初は手伝い程度で携わっていたが、徐々に就農に

向けてシフトしていった。元々ものづくりは好きなので、自分に合った仕事だと思っている」と話しています。

梨子田さんは主に農場管理をメインに行っています。農場ではイチゴを中心に、リンゴ(サンふじ)や桃などの果樹栽培を行っています。なかでも、イチゴは力を入れて取り組まれており、夏秋イチゴから冬まで年間を通して栽培されています。品種も早生種から晩生種まで幅広く栽培することによって、長い間直売所等でお買い求めいただけるよう心がけているそうです。

農場経営、管理の面でこころがけていることについて梨子田さんは「いつ来ても楽しんでいただけるように、通年を通して栽培を行っている。また、松川村のことを多くの人に知ってもらい、訪れてもらうためにも、村にあるものを最大限に生かして、もの

づくりを行うようにしている。『松川村といえこれだ』と思ってもらえるように意識をしている」とのこと。

農場を今の形へとした先代の父親の跡をしつかりと引継ぎ、日々農場管理に努める梨子田さん。特に今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年多く訪れる県外からの観光客は大きく減ったそうですが、地元を中心とした県内のお客さんが多く訪れたとのことで、身近な人とのつながりの大切さというのを改めて感じたそうです。今後については梨子田さんは「自分たちが作ったものを、おいしいといってもらえるのが一番の励みで、日々の作業の力にもなっている。『松川村といえこれだ』と言われするように、これから多くの人に楽しんでもらえる農場づくりに向けて頑張っていきたい。また、村内への移住者も年々増えていること

も受け、移住してきた人たちに新たな働き口としても機能していければ考える。そして後の後継者育成にもつなげていきたい」と語っていました。

◎今月の農業人
梨子田 裕生さん

松川村で観光農園と直売所の運営を行う「かほちやま農場」の社長。イチゴ(あきひめ・すずあかね)を主に、リンゴや桃、ブルーベリーなどを従業員とともに栽培している。地元の農家やお店などと協力をしながら、直売所運営にも力を入れている。松川村を盛り上げるため、日々色々なアイデアを考えている。



写真=1 (中央)冬イチゴの管理作業を行う梨子田さん。収穫のサイクルはおよそ1か月。2020年から新しく三重県のオリジナル品種で、比較的収穫を早く迎える「かおり野」の栽培も始めている。

写真=2 (左下)農場オリジナルのジャムとリンゴジュース。2020年より箱に詰めたお土産用のセット販売も始めている。ジャムの組み合わせは要望に応じて、変更も可能とのこと。

写真=3 (右下)直売所店内。農場オリジナル商品のほか、旬の地元野菜、村の特産品などが並ぶ



四季の写真並ぶ ときわ支所で写真展示

大町市常盤の当JAときわ支所で12月14日から1月15日の間、写真展が支所の入り口ホールで開かれています。出展された写真は同地区組合員の丸山隆士（たかひと）さんが同市内で撮影したもの。今回のテーマは「常盤の里 カメラスケッチ 2020」。展示された写真は全10枚。全て丸山さんが常盤地区内で撮影したもので、2020年の春から秋までの同地区の四季の移り変わりが1枚1枚の写真に映し出されています。写真を展示した丸山さんは「全て農作業の傍ら撮影した写真。今年はコロナで大変な一年となったが、常盤地区の風景の良さは変わらない。多くの人に見ていただき、楽しんでもらいたい。」と話しています。



今後の米品質向上に向けて 食味官能試験行われる

大町市農業技術者連絡協議会は12月2日、同市内で米の食味官能試験（食味検査）を行いました。生産者やJA営農指導員、市営農支援センター、県北アルプス農業農村支援センターの職員など17人が参加。試験は基準となる米を比較対象とし、銘柄を伏せて、外観やつや、香り、硬さ、うま味などを評価し、総合で判断するもの。参加者は米が冷めないうちに、外観などを見比べ、実際に食べて、味や粘り、硬さを確認し、慎重に考えながら評価を表に記入していました。同協議会長でJA中部営農センターの村勝センター長は「米の食味は気象変動による影響や生産地域などで異なる。食味官能試験を通して、地域の最適品種の再検討などにもつなげるとともに、今後の米の生産にも役立ててほしい」と呼びかけました。



ふれあい事業 新年を華やかに 正月フラワーアレンジメント講習会開催

当JAは12月17日、大町市のJA南部営農センターで管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の冬期講座第2回目講座を開きました。この日は受講生19人が参加。JAファーム大北南部店の職員を講師に、正月に飾るフラワーアレンジメントを学びました。フラワーアレンジメントでは、ニシキや葉牡丹、マツ、シンビジウムなどの花のほか、マツの根も使い、オアシスに差し込み、最後に水引などを飾りました。参加した受講生らは職員から全体の構成等を教わりながら、それぞれ華やかなフラワーアレンジメントを完成させ、自宅に持ちかえっていました。





毎日を健康に過ごす

女性部で健康講話開催

当JA女性部は12月15日、大町市のJA本所会館で健康講話を開催しました。講話には女性部員18人が参加。この日は部員各々が記入したJA長野県厚生連作成の「健康づくり自己チェック票」の報告会を兼ねて、同厚生連健康管理センターの保健師を講師に「自己チェックから暮らしにいかすポイント」と題した話を聞きました。講話のなかでは「新型コロナウイルスから体とところを守るためにどういった行動が必要か」などといった話もあり、参加した部員たちは興味深く話を聞いていました。また、あわせて、体の血流を良くするための体操も学び、実際に実践していました。



これからも元気に活動

女性部神城支部にて健康教室開催

女性部神城支部は12月1日、白馬村の飯田公民館で健康教室を開きました。会には同部員や地域住民など13人が参加。今回の教室は、JA暮らしの活動健康増進の一環として、コロナ禍で支部活動も減り、地域間の交流や運動する機会が減る中で、少しでも地域間での交流を促進し、自身の今の健康状態をチェックし、各家庭で運動をして元気に過ごしてほしいという目的で開催。教室では、地域健康づくり支援研究所「健康塾」の近藤明子さんを講師に上半身から下半身までに効果がある体操を学んだほか、健康の自己チェックとして、骨密度の測定と専用のスコープを使い自身の毛細血管を観察。教室の参加者は「自身の健康チェックだけではなく、これからの健康につながる体操まで学べたので良かった」と話していました。



正月に向けてフラワーアレンジメント

女性部おたり支部

女性部おたり支部は12月23日、小谷村のJAおたり支所で正月フラワーアレンジメント講習会を開きました。この日は部員8人が参加。JAファーム大北南部店の職員を講師に、正月に飾るフラワーアレンジメントを学びました。フラワーアレンジメントでは、キクや葉牡丹、マツ、カーネーションなどの花を使い、オアシスに差し込み、最後に水引などを飾りました。参加した部員らは職員から全体の構成等を教わりながら、華やかなフラワーアレンジメントを完成させ、最後にはお互いの作品を鑑賞し合っていました。



新たなJA大北 組合員特典のご案内



日頃はJA大北をご利用いただきありがとうございます。

先月(12月)の皆訪問にて通知しておりますが、当JAでは現在、課題となっていました、組合員特典につきまして、より組合員の皆さんが利用しやすく、魅力あるJA創りに向けて、今年3月より新たな組合員特典の提供を行います。3月より始まる新組合員特典の内容につきましては以下の通りです。

NEW

特典 | その1

JA施設、地域店舗をお得に利用!

「JA大北組合員応援事業」

3月より

サービス開始

当JAへの出資金額1万円以上の組合員の皆さまを対象に、「JA大北組合員カード」を発行します。組合員カードは、当JAの生産資材店舗およびガソリンスタンドにおいて、特別な割引をご提供するとともに、地域の協賛店舗にてそれぞれの店舗独自の割引・サービス等を受けられます。なお、当JA施設・協賛店舗の一覧と具体的な割引・サービス内容につきましては、来月号の広報誌とともに来月の皆訪問にてお知らせ致します。

組合員カードは2月の皆訪問、または郵送での配布を予定しております。

組合員カード表面



組合員カード裏面



組合員カード提示による特典まとめ

- ☑ JA大北生産資材店にて割引・サービス
- ☑ JA大北運営ガソリンスタンドでの給油割引
- ☑ 組合員証明としての使用(※身分証明書にはなりません)
- ☑ 住宅ローン・自動車ローン等の金利優遇
- ☑ A・コープ店にてA・コープ友の会ポイントの加算
- ☑ セレモニー(葬祭)施設も充実!「JAホール」の組合員割引
- ☑ オートパルで車検時にオイル交換無料
- ☑ 健康に役立つ人間ドック受信の組合員割引

組合員カードをご利用いただくために…

組合員カードをご利用いただくためには出資金額が1万円以上必要です。出資金が1万円未満の組合員の方で、「組合員カード」の特典利用を希望される方は、JA大北各支所窓口までご相談ください。

NEW

特典 | その2

「出資配当金の貯金口座への振込」

毎年の通常総代会の剰余金処分案により決定しております「出資配当金」について、令和元年度分までは「出資予約貯金」という出資証券に紐づいた貯金口座にご入金させて頂いておりました。しかしながら、原則脱退時まで出金することができない等の制約がありましたが、組合員のみなさまのご要望に応じ、令和2年度以降の出資配当金は、お持ちの当JAの貯金口座にご入金させて頂きます。なお、入金先の貯金口座についてのご案内は今月の皆訪問にて配布しております。

その他既存の特典

- 生産者と消費者を安心で結ぶ営農指導
- JA共済による、ひと、いえ、くるまの総合保障を提案(JA共済)
- JAバンクでの優遇金利による貯める・増やす。各種ローンや年金相談
- 女性部、年金友の会など様々な組織活動への参加
- 新規JANIS(インターネットプロバイダー)ご契約時の組合員「アグリ割」(令和3年3月開始予定)



今後も組合員の新規加入促進、組合員の皆さまの利用拡大に向けて、様々なサービスを展開し、提供してまいります。新たなサービスの情報等は随時皆さまに発信を行ってまいります!



「
トマトと豚ひき肉の
あえうどん
」



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかりと炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- (2) (1) にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- (3) 汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- (4) ゆで上げたうどんが熱いうちに(3)を絡ませ、器に盛り出来上がり。



材料(1人分)

豚ひき肉	200g
カットトマト缶	60g
タマネギ(みじん切り)	1/2個
カレー粉	小さじ2
かつおだし汁	1カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ローリエ	1枚
生バジルの葉	10枚
冷凍うどん	1玉
サラダ油	大さじ1

「
アサリとイワシの
ミネストローネ
」



材料(2人分)

アサリ	250g
イワシ水煮缶	300g
カットトマト缶	180g
タマネギ(粗みじん切り)	1/2個
白ワイン	1/4カップ
水	2カップ
大豆水煮缶	100g
ローリエ	1枚
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	適宜
生パセリ(細かく刻んだもの)	適宜
オリーブ油	大さじ2



作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、タマネギ、アサリを入れ、弱火で5分ほど炒める。
- (2) (1) に白ワイン、水、カットトマト、ローリエ、イワシの水煮、大豆水煮、しょうゆを入れ、中火で20~30分煮込んでいく。
- (3) 塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け仕上げにパセリを振り出来上がり。

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン横人)」
オーナーシェフ





JA大北旅行センターより 通信販売のお知らせ



ツルっと
コシのある

新春うどん

申込期間

1/15~
1/25まで

讃岐うどんの本場香川県よりお届けします

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

12月の寺泊、肴食べ比べセットをご購入いただいた皆様ありがとうございました。

さて1月は寒い時期にぴったりな2色のうどんをご用意させていただきました。

白いうどん・紅いうどんを食べて今年1年の幸せを願いませんか？

※写真はイメージです。



讃岐うどん



梅うどん

【お届け内容】

- 讃岐うどん300g×2
- 半生梅うどん200g×3
- つゆ 12袋

3,500円

(税込・送料込)

店主の内田さんより

讃岐うどんのために開発された小麦「さぬきの夢」を100%使用して作られた讃岐うどんと、風味豊かな梅を麺に練りこんだ梅うどんです。

別々で食べるのもよし、彩鮮やかに混ぜて食べるのもよし！

ぜひ、いかがでしょうか？



●お申込み・お届けについて

※商品は1月末頃より発送いたします。※お届け希望日の指定はお申込み時にご相談ください。※仕入れ状況・配送状況によっては配達日が遅れる場合がございます。※お申し込み後の変更、キャンセルにつきましてはお受け致しかねますので予めご了承ください。※期間内でも在庫がなくなり次第終了となりますので予めご了承ください。

お申込み・
お問い合わせ

① お電話 でお申込みの場合

TEL

0261-22-3222 (受付時間 ※土・日祝除く)
平日 9:00~14:30

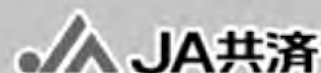
② パソコン・スマートフォン

でお申込みの場合

URL <http://form.run/@udon2021/>



いつもJA・JA共済をご利用いただきありがとうございます。



新型コロナウイルス感染拡大に伴う、JA共済からの大切なお知らせ

共済契約の取扱い・ご契約内容 についてご確認ください

この度の新型コロナウイルスにより影響を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。
また、ご契約内容についてお問い合わせが増えていることから、ご要望に応じて訪問をさせていただいております。その際はマスクの着用ならびに感染拡大防止に向けた措置(消毒等)を徹底した上で伺わせていただきます。ご不明な点については、まずはお電話にてお問い合わせください。

※令和2年8月28日現在の取扱いとなります。変更等が生じた場合はJA共済のホームページ等でお知らせいたします。

ご加入いただいている共済契約の取扱いについて ※1

新型コロナウイルス感染症で入院された場合

新型コロナウイルス感染症により入院された場合、「疾病による入院」として、共済金のお支払いの対象となります。

なお、新型コロナウイルス感染症に罹患され、医療機関等の事情により、宿泊施設または自宅等で療養を余儀なくされた場合も、その期間に関する医師または医療機関、あるいは公的機関の証明をご提出いただくことで入院保障の対象としてお取扱いします。また、以下の場合は宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた期間も含めて入院が継続したものとしてお取扱いします。

- 宿泊施設や自宅等での療養中に状態が悪化し、医療機関へ搬送され、入院による治療を継続された場合。
- 医療機関での入院加療中に、医療機関等の事情(病床の圧迫等)により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合。



新型コロナウイルス感染症でお亡くなりになった場合

新型コロナウイルス感染症によりお亡くなりになられた場合、約款に定める「特定感染症」としてお取扱いします。

※1 ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。詳しくはお近くのJAへご確認ください。

JA共済以外でご加入いただいている共済契約の取扱いについて

JAでは、JA共済以外の保険(共済)にご加入いただいている内容についても、保障の定期検診活動を実施しております。保障内容について、無料で分析させていただいた上で資料をご提供させていただきますので、ご不明な点があればお近くのJAへご連絡ください。

これからご加入をご検討されている方へ

「新型コロナウイルス感染症」については、令和2年3月13日時点で「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づく「指定感染症」に指定されています。ご加入いただく際には、「新型コロナウイルス感染症」に感染している場合は一定期間ご加入できない場合がありますので、ご注意ください。

詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

【20164510262】

万全な感染症対策

／ まかせて安心!! ／

JA葬祭

家族葬もOK!!

リニューアル1周年!! JAホールおおまち特集②

JAホールおおまちはリニューアル1周年を迎えました。
今回はご存じの方もそうでない方にも前回ご紹介出来なかった
JAホールおおまちな魅力を紹介いたします。

魅力1 最期の時を落ち着いた葬送空間で。和モダンな家族葬室



家族葬室

和モダンで落ち着いた葬送空間をコンセプト
とし、ご家族をはじめ、親しかった方を中心に故
人様とのお別れの時間をゆっくりとお過ごし
いただけます。

また、ご法要の会場としてもご利用いた
だけます。

魅力2 ご遺体用冷蔵庫完備の霊安室



JA葬祭大町にて初めてご遺体用冷蔵庫を完
備し、故人様をお預かりすることも可能です。自
宅の片づけなどで一時的にお預かりしたり、通
夜室にお入りできなかった時などにご利用いた
だけます。

常にご家族の心に寄り添う上質なサービスとおもてなし、その時を過ごす安らぎとくつろぎの空間、
ご家族それぞれが持たれる想いを込めた「たったひとつのセレモニー」が滞りなく執り行われることを
お約束します。

JA葬祭の出張事前相談会

ご来場者には
粗品をプレゼント!!

●開催日／**1月21日(木)** ※開催時間にご注意ください。

●開催場所・時間／JA大北本所 2F第3会議室
9:00~12:00
大町市大町3091-1
TEL.0261-22-1846

JA大北ときわ支所
13:00~16:00
大町市常盤3570-5
TEL.0261-22-0209



【最近のご相談内容一例】
コロナ禍でどの様に
葬儀を執り行うの?

家族葬について教えて
ほしい

会員制度について教えて
ほしい

お問合せ先：JA葬祭大町 0261-23-7176

※当日は新型コロナウイルス感染症対策を行い開催いたします。

JAホールおおまち

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



JAホールまつかわ

〒399-8501 長野県北安曇郡松川村7051番地12
TEL.0261-62-1700 FAX.0261-62-1701



農作業で毎日健康に

営農部

農作業が自然と体の健康維持につながっているということを皆さんお気づきですか。農作業を普段から行っている人と、全くやっていない人を比べると、健康寿命は大きく異なります。農作業がもつ健康への効果は以下のとおりです。

其ノ一 体を動かすため、活動量が増える

農作業には播種や定植、収穫作業のほか、日常の管理など様々な作業があり、体勢や力を使う部位も色々。自然と全身の運動に繋がっています。



其ノ二 脳作業(頭を使う)

農業には、時期や病虫害予防のために必要な肥料や農薬、野菜を美味しく作るためにはなど考えることがたくさんあります。その「考える」という部分が脳の活性化に繋がっています。

其ノ三 五感が刺激される

農作業において、五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)も自然と使っています。中には、自身の培った感覚で栽培を行っている方も多いかと思います。そういった「感覚」が「五感」として常に研ぎ澄まされています。

其ノ四 収穫の喜び

手間暇かけて栽培した農産物が無事収穫を迎えた時、喜びの気持ちが込みあがります。また、その喜びがこれからの「生きる楽しみ」にも繋がります。



其ノ五 人とのつながりが増える

同じく農作業を行うご近所さんや同じ作物を作る仲間など人とのつながりが増えます。気の合う仲間たちと話すことで、気持ちのリラックスやこれからのやりがいにも繋がります。

其ノ六 旬の野菜・野菜の摂取が増える

野菜には様々な栄養分が含まれており、特に旬の野菜を食べることで体の機能維持に必要な多くの栄養分を摂取することができます。

～これからも元気に農作業を行い、健康に毎日を過ごしましょう!～

●営農部よりお知らせ

JA大北では、直売所向け出荷生産者を募集しています!

はじめは少量をこまめに出荷して、あなたの作った農産物のファンを作りましょう!

その先には自分の作った農産物が売れる喜びや、生産意欲が出ること間違いナシ!!

直売所出荷に興味のある方はお近くのJA直売所や営農センター、または本所営農部(TEL:0261-22-1842)までお問い合わせください。





ジュース用

トマト

生産者募集

空き畑があり
+αの収入が
欲しい!

新しく農業に
チャレンジ
してみたい!

今の農業経営を
安定させたい!

生涯現役バリバリ
活動したい!

ジュース用トマトの栽培メリット

- 適切な管理をすれば収穫量UPで収入UPが可能
※農業がはじめての人でも農協の栽培講習会などで栽培ポイントをお伝えします。
- 価格が決まっているので、安定収入が見込めます
- 運賃や出荷コンテナ代などの出荷経費が掛かりません
- 選別は簡単です。規格に合えば、全量出荷できます

10aで7t収穫できた場合は35万円の売上げに!!

※35万円の売上げを保証するものではありません。※天候等により収量実績は変動します。

〈令和3年度ジュース用トマト基本価格 50円/kg〉

栽培希望・ご相談は、お近くの営農センターまで

No.2 求人募集について

JA大北の無料職業紹介所では、農作業を手伝ってくれるアルバイトやパート従業員などをお探しの求人者と、農家で働いてみたい求職者のマッチング、紹介、斡旋を日々行っています。今回は求人募集の実際のマッチングの流れまでについてご紹介いたします。

・・・求人マッチングの流れ・・・

求人票の提出

1

当JA農家対策支援室に求人募集のご相談をいただいた後、実際の求人情報公募と求職者とのマッチングに向けて、必要な情報として、「求人票」をご提出いただきます。求人票には、求人者（雇用者）の情報や選考の方法（面接試験など）、労働条件などをご記入いただきます。なかでも労働条件は、必要作業日数や労働時間、賃金、必要な資格等の条件など、項目が細かく分かれています。求人票記入の注意事項については、次号のACB通信にてご説明します。

求人情報の公開

2

求人票受領後、JA各支所、営農センターやJA大北ホームページのほか、JA長野県労働力支援センター運営の求人サイトでの公開など、幅広く求人を行います。

求職者とのマッチング

3

求人者と求職者の条件が合った時にマッチングします。マッチング後は、農家対策支援室を通して求人者に求職者の情報をお伝えします。その後、実際に会って面接などを行っていただき、求人者と求職者が労働契約を結ぶ形となります。

以上が実際の求人からマッチングまでの流れとなります。全ての流れにおいて、農家対策支援室が間に入りサポートしますので、安心してご利用いただけます。また、幅広い範囲で求人情報の公開を行うため、条件にあった人材の確保にもつながります。農作業での人手不足にお困りの方は、JA大北農家対策支援室（無料職業紹介所）までお気軽にお問い合わせください。

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>



届出受理番号20-特-000062

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



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 問題が多い期間。困ったときこそ冷静に情報を精査して。下旬から運勢は回復。力になってくれる人が現れそう
健康運 / スピード感を意識した運動で爽快感アップ!
幸運を呼ぶ食べ物 / アンコウ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 交友関係が活発化し、興味深い話題が飛び込んできそう。感染予防をしながら楽しめるレジャープランでお出掛けを
健康運 / 食べ過ぎたなと思ったら体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物 / カリフラワー



JA直売所だより

明けましておめでとうございます。本年も皆様のご出荷、ご利用の程よろしくお願い致します。

本格的な冬となり、朝晩の冷え込みはたいへん厳しく、日中も気温が上がらない日が続いてます。出荷物も大変少なくなっております。(越冬野菜が中心) そんな中、毎年ご好評頂いております雪中きゃべつの出荷が待ち遠しいところであります。

大町市常盤
ええっこの里
週末セール

1月15日(金)～16日(土)

1月29日(金)～30日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

- 12月の状況:白菜、ねぎ、大根、りんご(サンふじ)、キウイフルーツ、きゃべつが主でした。
- これからの出荷最盛になる品目:ねぎ、雪中きゃべつ、雪下にんじん、白菜、ほうれん草、りんご(サンふじ)、干し柿など。

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おりますが、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、高血圧や体型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 / 少しのんびりモードで進めるのが成功のコツ。大事な予定は下旬にセッティングすると星の加護が得られます
健康運 / 継続は力なり。いつもしている健康法が◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ダイコン



双子座

5/21～6/21

全体運 / 好調です。テレビを見るなら情報番組がお勧め。交流会やセミナーにも進んで参加を。買い物にツキあり
健康運 / 香りの良いお茶で気分をリフレッシュ
幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ

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)
1月13日(水)	○(平支所)	×
1月15日(金)	○(ときわ支所)	×
1月24日(日)	○(アプロード1階)	○
2月 3日(水)	○(松川支所)	×
2月14日(日)	○(アプロード1階)	○
2月18日(木)	○(会染支所)	×
2月28日(日)	○(アプロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

生産資材店舗での農協スタンプ配布終了について

日頃はJA大北をご利用いただきありがとうございます。

当誌8ページ~9ページに記載のとおり、今年3月より組合員カードを用いた新たなサービスを開始します。サービスの開始にあたり、長年にわたり生産資材店舗にて取り扱いを行っていた「農協スタンプ」につきまして、**令和3年2月26日(金)を持ちまして配布を終了とさせていただきます。**ご利用いただいていた組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、現在、「農協スタンプ」をお持ちの方につきましては、下記期間にて交換を行いますのでよろしくお願いいたします。



スタンプ交換期間 ▶ 令和3年8月31日(火)まで

※スタンプの交換は台紙片面から承ります。それ以下につきましては交換致しかねますのでご理解の程お願いいたします。

ご不明な点がございましたら右記までお問い合わせください。JA大北本所営農部 TEL.0261-22-1842

理事会 (12月21日開催)

報告事項

専門委員会報告、11月末事業実績および11月末組合員の新規加入状況について、苦情等処理受付対応状況報告について、大町市農業委員会委員の推薦について、ALM委員会および余裕金運用状況の報告について、簿外資産残高報告について、貸出金利の改定について、ハビア営農閉店スケジュールについて、令和3年度園芸振興支援策について、主な会議・行事について、その他

協議事項

- (1)令和2年度決算見込みについて、冬期賞与支給(案)について
- (2)介護休暇規程及び子の看護休暇規程の一部改定(案)について
- (3)不良債権処理方針について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 丁寧な仕事で称賛を浴びそう。余力があれば周りの人に手を貸して。すてきな協力の輪が広がっていきます
健康運 / スポーツを楽しめます。名医との出会いも
幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 想定外のことが起きやすいとき。スケジュールを詰め込み過ぎないように。急な出費にも対応できるよう準備を
健康運 / 無理をしないように。睡眠不足に注意
幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ

2021

JAオート長野 創立50周年記念

新春フェア

ご成約の
お客様全員へ
福袋
プレゼント!!

1月18日(月)~1月21日(木)まで

JAサンバー

新春限定ワンプライス車



付属品内容

- 1.フロアマット...7,700円
- 2.ドアバイザー...7,700円
- 3.ゲートプロテクター...10,450円
- 4.リアゲートチェーン...4,620円
- 5.リア牽引フック...1,320円

JAサンバー長野県限定車(5MT)TR2FS1A-FC

車両本体価格(消費税込) 1,111,000円
 付属品合計 31,790円
 登録諸費用 106,740円
 合計 1,249,530円

129,530円(消費税込)
お買得!

112万

登録諸費用・消費税込み

JAサンバー長野県限定車(4AT)TR2FS1C-XC

車両本体価格(消費税込) 1,182,500円
 付属品合計 31,790円
 登録諸費用 107,940円
 合計 1,322,230円

132,230円(消費税込)
お買得!

119万

登録諸費用・消費税込み

JAキャリイ



付属品内容

- 1.フロアマット...7,315円
- 2.ドアバイザー...6,710円

JAキャリイ(5MT)KKDJ-SJ4

車両本体価格(消費税込) 1,111,770円
 付属品合計 14,025円
 登録諸費用 107,310円
 合計 1,233,105円

123,105円(消費税込)
お買得!

111万

登録諸費用・消費税込み

車検を実施したお客様・点検を実施し
次回車検の仮予約をいただいたお客様、

全員に

50周年記念ロゴ入り
トートバッグをプレゼント

2021年
3月31日まで



株式会社
ジェイエイオート長野

JAオートパル南部センター JAオートパル北部センター

〒398-0004 大町市常盤3788
TEL.0261-23-7205

〒399-9301 北安曇郡白馬村北城1375
TEL.0261-72-3920



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 思うようにならないことが多くイライラしがち。忍耐力を発揮して。下旬には運気が好転。味方が増えて前進へ
 健康運 / 体調の悪いときは無理は禁物。休養を取って幸運を呼ぶ食べ物 / ハクサイ



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 服や小物を新調すると吉。おしゃれを楽しむと充実度がアップします。仕事や勉強は目標を高めに設定しましょう
 健康運 / 血行を良くして、体の不調が解消へ幸運を呼ぶ食べ物 / カラシナ

こころの病気は

どのように診断されるのか

うつ病や統合失調症などのこころの病気はどのように診断されるのでしょうか？

内科や外科を受診されたことがある方はお分かりかと思いますが、病院を受診すると、体の不調について問診、診察をうけ、様々な検査を受けます。そして、検査の結果、病名が分かると、薬が処方されたりします。例えば、糖尿病であれば、血液検査の結果、血糖値が高いことから診断をうけます。脳梗塞であれば、頭のMRI検査で、脳のどこが閉塞しているのか調べます。このように多くの病気が検査の結果から、診断がなされています。

では、精神科ではどうでしょうか？こころは、脳と関係しているから、脳のMRI検査をすればこころの病気が分かるのでしょうか？精神科で治療される多くの疾患は、実は、こういった検査で診断ができる病気ではありません。検査結果がはっきり出れば、病気であることも納得できますし、治療者も分かると、病気の説明ができると思います。うつ病や統合失調症を客観的な検査で診断することはできないのが現状です。現在、こういった診断の根拠となる客観的なデータ（診断バイオマーカー）を発見すべく、世界中で様々な研究がなされています。血液の成分や遺伝子を調べ

たり、脳の血流を測定したりして、診断に結びつく指標がないか研究が続けられていますが、今だ、決定的な指標はみつかっていません。

それでは、診断をどのようにするのか。精神科では、これだけ科学が進歩しているにもかかわらず、50年、100年前と診断方法はかわっていません。診断に至るまでの精神的な症状や不調、その経過を詳しくお聞きします。さらに、こころの病気は、人や社会とのつながりの中で起こってきますので、生活



北アルプス医療センターあづみ病院
こころのホスピタル事業部精神科部長 鬼頭 恒

の背景やその人の性格、考え方についても聞きしたりします。そういったことをもとに、病気に特徴的な症状があるかないかを見極め、診断をします。将来、新たな検査指標が発見され、どの医者が診察しても、同じ診断が明確にされることを期待されています。しかし、そうは言っても、こころの病気はなかなか複雑で、科学では簡単に説明できない奥の深いものなのかもしれません。

精神科・心療内科外来

初診（予約制・午前）

電話0261(62)3166

14時～17時の間にお問い合わせください。



山羊座

12/22～1/19

全体運／金運に恵まれます。欲しかった物がお得に手に入る幸運も。アルバイトやサイドビジネスにもツキあり

健康運／体を鍛えるチャンス。筋力アップの運動を幸運を呼ぶ食べ物／キンメダイ



射手座

11/23～12/21

全体運／コミュニケーションを取る機会が増え身辺がにぎやかに。資格や技能を習得するための勉強には幸運が宿っています

健康運／リズムカルに体を動かしましょう
幸運を呼ぶ食べ物／ユリ根

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。

Instagram
始めました



待望のシーズンがやってきました！
ふわふわの雪に包まれた、アルプスあづみの公園ではさまざまな
雪遊びを楽しんでいただけます。
だいほく地域ならではの雪遊びを体験して、この冬いちばんの思い出を作りませんか。

そりゲレンデ

アルプス広場がそりゲレンデに变身。そりやスノーチューブなどの無料レンタルも行っていますので手ぶらでのご来園もOK！防寒、防雪対策をしっかりとってお越しください。



- 日時／～2月下旬ごろ
※積雪時のみ
- 場所／アルプス広場、入口広場
- 料金／無料

他のイベント開催や積雪状況により、そりゲレンデの利用制限やレンタルの中止を行う場合があります。詳しくは、公園管理センターまで。

雪の中で動物の痕跡を見つけよう！

アニマル トラッキング

普段入れないエリアで野生動物の痕跡を探します。動物たちが雪につけた足跡や、草などを食べた跡などを観察してみませんか。積雪時はスノーシューを着用して行う場合もあります。



- 日時／1月23日(土)・30日(土)、2月6日(土)・13日(土)
午前10時～12時、午後1時～3時
- 場所／1/23…スポーツと遊びの森 探検隊(MTBパーク)
1/30・2/6…いきものの森 探検隊(いきものの森)
2/13…リフレッシュの森 探検隊(リフレッシュの森・溪流エリア)
- 料金／無料
- 受付／事前申し込み
- 定員15名(定員に満たない場合、当日受付あり)
- 対象／小学生以上
- 持ち物／長靴やスノーブーツ

謎解きウォーク

謎解きをしながら、冬の公園を散策しよう。
参加者全員にオリジナル缶バッジをプレゼント！



- 日時／1月16日(土)～2月23日(火・祝)
- 場所／公園内 各所
- 料金／無料

雪上自転車ファットバイク試乗体験

雪上でも走行可能な極太タイヤを装着した「ファットバイク」の試乗体験会を開催！最新のファットバイクを体験してみませんか。(少雨決行、荒天中止)



- 日時／1月30日(土)、31日(日)
①午前10時～正午 ②午後1時30分～午後3時
- 場所／入口広場(芝生エリア)
- 料金／無料
- 対象／身長130cm以上で自転車の運転ができる方

冬の森 モデルキッズフォトコンテスト

冬のアルプスあづみの公園で楽しく過ごしている子ども達の写真をお送りください。
素敵な写真をお待ちしています！



- 募集期間／1月16日(土)～2月28日(日)
- 応募方法／撮影した写真データと応募者名(ニックネーム可)、作品名を下記応募メールまで送信してください
- 応募メール／azumino-kidsphotocon@prfj.or.jp
詳しくは公園HPをご確認ください

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／上昇運です。流れに任せて前へと進めれば良い方向へ。人の話はよく聞いて。問題解決のヒントあり
健康運／運動は人と一緒にやると長続き。効果も上々
幸運を呼ぶ食べ物／不知火(デコポン)



水瓶座

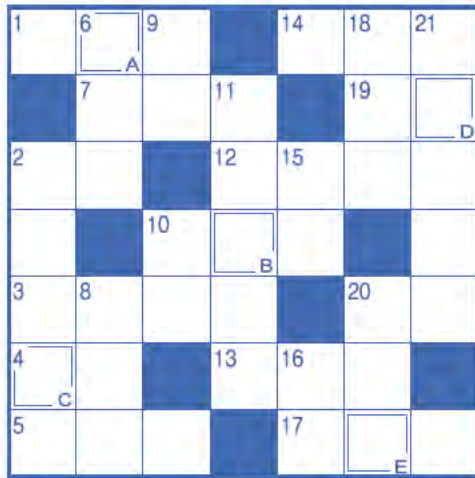
1/20～2/18

全体運／運勢は大きく活性化中。パッドハブニングもあります。ラッキーも多め。迷ってしまうことはやらないのが正解
健康運／根を詰め過ぎないように。休憩も大切に
幸運を呼ぶ食べ物／フキのとう



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 たき火の——を念入りに行った
- 6 チョコレートを——にかけて溶かした
- 8 構えてシャッターを切ります
- 9 ジャムやピクルスなどを詰めます
- 10 この——の輪、なかなか外れないんだ
- 11 就職活動の際に書きます
- 15 シャープペンシルに入れます
- 16 浜辺に寄せては返すもの
- 18 文庫本に布製の——を掛けた
- 20 夕方になると家々の窓にとりもります
- 21 アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- 1 最低気温が0度を下回る日のこと
- 2 どん焼きに挟んである物
- 3 片仮名語でいうとリベンジ
- 4 節分にまきます
- 5 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- 7 ——の道も一歩から
- 10 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- 12 お釣りと一緒に受け取ることも
- 13 多くの人が眠っています
- 14 チョコレートの原料になる植物
- 17 アルコールを含む調味料
- 19 間違った答えに付ける印
- 20 バレンタインデーに伝える人もいます

63 398 0002
大町市大町
宇光寺三〇九一
JA大北広報係行

締めきり／1月29日必着
eメール・FAXでも受け付けています。
FAX 0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

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。

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。

① クロスワードパズルの答えはがきに、
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。

応募方法

12月の答え カドマツ



みんなの川柳

イベントが コロナコロナで みな中止
大町市 男性

はやぶさ2 日本の技術は 世界一
野口五郎 岳

楽しみは ほっくり焼き芋 落ち葉焚き
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（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。

◎リンゴのおいしい季節が来ました。蜜がたっぷりですみずみずしいリンゴを食べると幸せな気持ちになります。大変な世の中ですが小さな幸せを見つけて、今までは違う日常に慣れていたかないといけないですね。

小谷村 20歳代 女性
編集より「小さな幸せ、素敵だと思えます。今まで当たり前のようだったことができなくなり、後ろ向きに考えることが多くなりました。私も自分が思う「小さな幸せ」を見つけて少しでも前を向いて過ごしてみたいと思います。」

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
大町市大町宇光寺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

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!!

◎今年は、「コロナで二年が終わろうとしています。来年は、普通の生活ができる事を祈っています。」

大町市 70歳代 男性
編集より「昨年は本当にコロナで始まりコロナで終わった二年でした。今年こそは終息を願うとともに、何よりも健康な毎日を過ごしたいですね。」

◎干柿が白く粉がふいてうまく出来てうれしい。辺をみれば柿が残っている。最近干柿をつくる家が少なくなった。

池田町 70歳代 女性
編集より「私も干柿が大好きで、特にお正月によく食べます。自家製の干柿大変美味しいです。確かに最近干柿に柿を吊るす家もあり見かけなくなりました。なんだか寂しいですね。」



りんご娘

切久保 香澄^{かすみ}さん (26) 白馬村



～人とのつながりを大事に～

●仕事は

冬期には基礎スキーの選手やスキースクールのコーチとして活動する一方で、白馬村のしくみ株式会社にワーキングスペースやコミュニティスペースとして利用できる「白馬ノルウェービレッジ」の管理や同村のふるさと納税の委託業務などを行っています。選手として活動するうえで、大きな壁となるのが仕事。現在の会社では、選手活動にあわせた勤務体制など、多くの支援をいただいているので、とても感謝しています。

●農・食に対するイメージ・思い

実家は旅館を営んでおり、野菜や米なども作っています。田植えなどの作業をよく手伝います。農作業を通じて、小さい頃からお世話になっている地域の方など、多くの人に関われるので、いい機会だと感じています。

●休日・趣味は

趣味は相撲を見ることです。昔から相撲は好きでしたが、実際に本場所や巡業を見に行き、以前よりもハマっています。

●これからの夢・目標は…

人とのつながりを大事にしていきたいです。そのつながりが、今後の選手としての活動や仕事にもつながっていくと考えています。また、すべての活動を通じて、白馬村の魅力やスキーの楽しさを多くの人に発信していきたいです。



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ヵ月 2,623円(税込)

日本農業新聞
http://www.asahi.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



だいほくこどもくらぶ



大町市

父／原能成さん
母／遥奈さん
長男／大征くん(1歳4か月)



大征くん

とても元気一杯の男の子、大征くん。名前の由来については「大きく、正しく真つ々と自分の道を進むような子」に育ってほしいという思いからとのこと。お父さんがパティシエを務めるケーキ屋に普段いるそうで、お店の看板息子として、訪れるお客さんからも可愛がってもらっています。外でのお散歩や動物、お父さんの手作りクッキーが大好きだそうです。将来についてご両親は「健康第一で、たくましい子に育ってほしい」と期待を話していました。

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

新年あけましておめでとうございます。本年もJA大北をよろしくお願い致します。

波乱の年「2020年」も明け、2021年となりました。個人的な考えですが、今年は「期待の一年」となるかと思えます。これから対してももちろん様々な期待はありますが、多くの皆さんに共通して「コロナ禍からの脱出」が大きいかなと思います。この期待が現実となり、最高の一年となることを願っております。

最後になりますが、引き続き、皆さんに楽しんでいただける紙面づくりを行っていくとともに、大北地域の情報をたくさん発信していきますので、何卒よろしくお願い致します。

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。

JAmagocoro 暮らしの応援レ・シ・ビ

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。

ほうれん草と豚ばら肉のおかか炒め



一口メモ

●材料(2人分)

ほうれん草…200g
にんじん…30g
ぶなしめじ…1/4パック
豚ばら肉うす切り…150g
「塩・こしょう」少々
A 酒…大さじ1
生姜…1片
B しょうゆ…大さじ1
酒…小さじ1
かつお節…適量
サラダ油…小さじ2

●作り方

- ① ほうれん草は3cm程度に切り、茎と葉に分けます。
- ② にんじんは3cm長さの短冊切りにします。
- ③ ぶなしめじは小房に分けます。
- ④ 生姜はすりおろし、Bと混ぜ合わせます。
- ⑤ 豚肉は3cm程度に切り、Aをもみ込みます。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を炒めます。
- ⑦ 豚肉の色が変わったら②と③、①の茎を加え炒め合わせます。
- ⑧ 全体に油が回ったら①の葉を加えサッと炒め、④で味を調えます。
- ⑨ 皿に⑧を盛り、かつお節をかけます。

ほうれん草はビタミン、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。今では一年中出回っていますが、冬のほうれん草のビタミンC含有量は夏の3倍にもなります。また、ビタミンAとして働くβカロテンも豊富に含んでいます。油と一緒に調理することでβカロテンの吸収率がアップします。

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」

JAmagocoro 食材センター
TEL.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、女性部平支部より

しょうが焼きトンドン

材料(4人分)

しょうが焼き用豚肉(ロース)…12枚/キャベツ…200g/長いも…200g
ミニトマト…4個/白米…3合/しょうが…20g/こめ油…適量(肉焼き用・揚げ用)
小麦粉…適量(焼き用)/片栗粉…適量(揚げ用)
●A下味用調味料(しょうゆ…大さじ1/酒…大さじ1/砂糖…少々)
●B合わせ調味料(しょうゆ…大さじ2/酒…大さじ2)

作り方

- ① すじを切り落とした豚肉をAにつけておく。
- ② フライパンに油を引き、下味をつけた豚肉に軽く小麦粉をつけて中火で焼く。
- ③ 豚肉に焼き目がついたら返し、Bを入れ、肉にからめるように焼く。
- ④ 長いもは5cmの長さの拍子切りにし片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ ご飯の上に千切りにしたキャベツ、長いも、豚肉の順番に山状になるように盛りつけ、中心にミニトマトをのせる。



今月のポイント!

拍子切りの長いもは、片栗粉をつけて揚げるとカラッとした仕上がりになります。

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葬祭の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