

だいほく

2021(令和3年)

No.671

2

農業
No.35

何事も『楽しく』挑戦!

小谷村
株式会社 百姓七人衆



代表の猪又実さん(写真左から2番目)と
従業員の皆さん

〔特集〕『家の光』であなたと家庭の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!

だいほくNEWS/新たなJA大北組合員特典のご案内/営農アドバイス/トラクターの公道走行について/JA葬祭/通信販売のお知らせ
ACB通信/JA直売所だより/JAインフォメーション/JAバンクアプリ誕生/JAオートマル/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

何事も『楽しく』挑戦！

大北地域だけではなく全国的に課題となっている若手農業者の確保。代々受け継いできた地域農業が途絶える寸前であるという事例も少なくはありません。このような状況の中、小谷村では、農業を主体に地域を自分たちで守ろうと立ち上がった若手の皆さんが日々奮闘しています。昨年1月に同村に会社を設立した「株式会社百姓七人衆」の皆さんです。

現在従業員数は12人。農業を中心に年間を通して活動しています。そばや米の生産のほか、園芸品目も多品種栽培しておりジュース用トマトや青唐辛子、冬の雪中キャベツなどを生産しています。また農作業のほかにもスキー場関係の圧雪作業も行っているそうで、比較的作業が少ない冬の時期にも仕事が終わるように工夫しています。

従業員のほとんどが村の若手と呼ばれる人たち。会社設立に至ったきっかけについて代表の猪又実さん

(43)は「元々は農作業の受託を行う会のメンバー。それぞれがかなりの量を受託して作業を行う中で、会社として行うことで作業の分散、そして地域の特産品や地域農業を守り、次世代に伝えていくためにも本格的にスタートを切ろうと一致団結し、設立に至った」とのこと。

会社設立から1年が経ち、年間を通して幅広く事業を展開しています。農業生産を行うなかでも様々な取り組みを行っており、村内外の人たちにむけての農業体験もそのひとつです。1年目である2020年はコロナウィルスの影響もあり、村外の方に向けた体験イベントは実施できなかったそうですが、村内小中学校向けに地域農業や地域の特産品について知ってもらおうと収穫体験や学習会を実施。また、あわせて、成人を間近に迎える人たちを対象にイベントを企画・開催しました。イベント内容は19歳の若者に酒米の田植え、収穫を体験してもらい、次年度の成人

式の際に若者たちが植えて収穫した酒米を使つて、作ったお酒をプレゼントするという企画。猪又さんは「小谷村では小学5年生のときに授業の一環で米作りを体験するが、全て手植え、手刈りで行うため、『農業は大変』という考えが多少なりともあると思う。『大変』から『楽しい』という思いに変わってほしかったので、作業は田植え・収穫ともに全て機械で行い、実際に体験してもらった。今回のイベントで体験したことを思い出してもらい、村を離れてもまた小谷村に帰ってきてもらおうきっかけになればうれしい」とイベント開催に込めた思いを話していました。

自分たちが生まれ育った「小谷村」を守るため、若手の力を生かす多くのことに挑戦する百姓七人衆の皆さん。今後について猪又さんは「現在オンラインでの米や雪中キャベツなどの商品販売も行っており、村の新たな特産品になればという思いから新商品の販売も検討している。

これからも今行っている活動を続け、しっかりと次世代までつなげていきたい。そして自分たちの活動の大前提である『楽しむ』ということを大切に活動していきたい」と思いを語っていました。

◎今月の農業人
株式会社 百姓七人衆

2020年1月に集落営農組合から法人化した百姓七人衆。村内約20ヘクタールでソバや米、野菜などの生産に取り組み。作業受託も村の約7割を担うなど、これからの地域を支える担い手として期待が高まっている。『楽しむ』ことをモットーに日々活動し、SNSを通じて要望があつた野菜を作り、各地の人との交流を深めるなど若手ならではの取り組みも取り入れている。村の新たな年間雇用先としての役割も期待される。



写真=1 (中央)雪中キャベツを掘り出す百姓七人衆の皆さん。皆で協力しながら収穫作業を行う。

写真=2 (右下)収穫前の除雪作業。2メートル近い積雪の中、重機を使い、積もった雪を崩したあと、除雪機で雪を飛ばす。そこからようやく収穫作業が始まる。

写真=3 (左下)軽トラック一杯につまった雪中キャベツ。村内一番の量を取り組んでおり、定植本数は約5,000本。約26アールで生産を行っている。



冬の伝統食生産始まる

社仁科の里直売所「社凍り餅部会」

大町市社の農産物直売所「社仁科の里直売所」で、冬の寒さを活かした伝統食品「凍り餅」と「あられ」づくりが1月7日から始まっています。特に「揚げあられ」はサクツとした食感と砂糖や塩、しょうゆなどの風味がきいたやみつきになる味で、大変人気の商品です。今年は6,000袋の生産を行います。コロナの影響もあり、同じ地区にいながらも部会員同士が顔を合わせて話す機会もあまりなかったそう、作業を通して交流の場にもなっているそうです。生産を行う社凍り餅部会の丸山道雄部長は「毎年多くの人に買ってもらいたいので、そのことが生産意欲にもつながっている。コロナに負けず頑張って健康第一で生産していきたい。そして、また多くの人に食べていただければ」と話しています。



雪よし！味よし！

小谷村特産「雪中キャベツ」収穫・出荷始まる

小谷村で同村の特産品である「雪中キャベツ」が12月28日に出荷解禁となり、本格的に収穫、出荷が行われています。近年雪不足による影響で収穫の遅れなどが出ていましたが、今年は3年ぶりの年内出荷となりました。出荷を目前に、12月25日に開かれた目揃え会では、当JA小谷営農センターの営農指導員より、規格や出荷時の注意、品質の低下につながる病害等について説明があり、参加した農家らは再確認していました。今年の品質については、まとまった降雪等もあり、良い大きさの甘みがしっかりとつた高品質のものとなっています。雪中キャベツは現在、当JA直売所や県内一部スーパーなどで販売されています。



コロナの終息願ひ

新年恒例初貯金行われる

JAの新年恒例「初貯金」が1月4日、各支所で行われました。各支所ともに新型コロナウイルスの対策を万全に講じた上で手続きが行われ、初貯金をしていただいた方には、縁起物の開運だるまや今年の干支である「うし」の貯金箱などを配りました。松川支所に初貯金に訪れた組合員は「コロナが早く終息してほしい」と思いを話していました。支所に来所頂いた組合員、地域の皆さま、ご利用していただきありがとうございました。



松川支所



ときわ支所



会衆支所

地域の農産物に触れてほしい

子ども食堂にむけて米など寄贈

当JAは1月13日、大北産コシヒカリ(30kg)20袋と瓶入りのウーロン茶(200ml/1本)240本を県北アルプス地域振興局に寄贈しました。今回の寄贈は、各地で開かれている「子ども食堂」などで使う食料の調達が難しくなっている状況などを受け、当JAの武井宏文組合長が同地域振興局に相談し、寄贈へと至りました。武井組合長は「農産物などの寄贈を通じて、地元の食や農に興味を持つきっかけになればいい。今後とも継続して行っていければ」と話しています。今回寄贈した品は、同地域振興局を通じ、大北地域管内の子ども食堂や各市町村社会福祉協議会などに配布されます。



特殊詐欺未然防止に努める 神城支所が感謝状受領

大町市の大町警察署で12月28日、架空請求詐欺を未然に防いだとして、白馬村の当JA神城支所へ感謝状の贈呈が行われました。同支所では11月中旬頃、来店した組合員が窓口で、「アプリの利用料金を払わなければいけない」という理由で口座振込を行おうとしたところ、窓口担当の職員が来店者の不安な様子や振込理由が怪しいこと、金額が高額などの疑問な点があったことから、詐欺の疑いがあると判断。その後、支所職員の迅速な対応により、詐欺被害を未然に防ぎました。同署より感謝状を受領した同支所の田中英樹次長は「支所では月1回ほど、万一の事態を想定した訓練を行っている。それが結果として、連携を図りながら、落ち着いて対応することにつながった。今後も引き続き訓練は続け、詐欺の未然防止等に努めていきたい」と話しています。



◎支所便り 秀逸な手作り作品並ぶ 平支所で組合員作品展

大町市平の当JA平支所で1月、地元組合員が制作した陶芸作品、絵手紙やわら細工などの作品展示が行われ、支所を訪れる人たちを楽しませていました。今回展示された作品は柴田修一さん作の陶芸作品、吉澤憲良さん作の絵手紙とわら細工（干支）、平林ちをりさん作のわら細工（背負子・わらぐつ）で、計36点。どの作品も大変素晴らしい作品で、それぞれの作品に込めた様々な思いが伝わってくる出来映えとなっていました。同支所では、親しまれる支所づくりの一環として作品展示を毎年開催しています。



女性部NEWS



クラフトテープで 手提げバッグつくる 女性部中土支部

女性部中土支部は12月下旬と1月中旬に、クラフトテープを使った手提げバッグづくりを学ぶ講習会を開催しました。講習会はJAふれあい課職員を講師に行われました。クラフトテープを使った作品づくりのなかでも、手提げバッグは作業工程が比較的多いことから、2回に分けて講習会を開催。参加した部員らは、同課職員に編み方などをひとつひとつ教わりながら、一部苦戦しながらも製作をすすめ、最後には立派な手提げバッグを完成させ、家に持ち帰っていました。



繭玉飾りで店舗賑わせ 女性部おたり支部

女性部おたり支部は、小谷村の当JAおたり支所で1月、伝統の行事「繭玉」を飾り、支所やセンターを訪れる人を楽しませていました。飾られた繭玉は当JA女性部の部員と職員が手作りしたものの。白い繭玉のほかにも、同村で栽培されているキュウリやニンジン、ダイコン、特産品の雪中キャベツなどをかたどったものも飾られていました。実際に支所を訪れた人たちも、女性部員や支所職員とともに繭玉の飾り付けを行い、季節感を感じながら昔を懐かしんでいました。



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。

当JAでは、より組合員の皆さまが利用しやすく、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を提供させていただきます。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をご覧ください。

NEW特典
3月よりサービス開始

JA施設、地域店舗をお得に利用!

「JA大北組合員応援事業」

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施設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、JA大北ホームページのほか、広報誌、チラシにてお知らせ致します。

組合員カード表面



現時点での協賛加盟店一覧、組合員カードについてはこちら

JA大北ホームページ : <https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/about/member.php>



組合員カード提示によるサービス

- ☑ JA大北生産資材店や直売所にて割引・サービス
- ☑ JA大北運営ガソリンスタンドでの給油割引
- ☑ 地域協賛加盟店での割引・サービス
- ☑ A・コープ店にてA・コープ友の会ポイントの加算
- ☑ オートパルで車検時にオイル交換無料

その他にも特典がいっぱい

- 各種ローン等の金利軽減
 - セレモニー(葬祭)施設「JAホール」での組合員割引
 - 厚生連病院での人間ドック受診料組合員割引
 - 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
 - 新規JANIS(インターネットプロバイダー)ご契約時の組合員割引
- (令和3年3月開始予定)



組合員カードのご利用にあたり…

組合員カードをご利用いただける方は出資金額が1万円以上の方の組合員です。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には増資をお願いしております。JA大北各支所窓口までご相談ください。

「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。

今後も組合員の皆様に、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!

食や健康、暮らしに関する特集記事を毎月掲載!

4月号

①首・腰・膝の痛み解消術

体の痛みを、簡単かつ短時間で改善する方法を教えます。効果的で驚きの解決策がわかります。



②SDGsの達成に向けて 農業とJAができること

実際の事例を紹介しながら農業とJAの現場とSDGsがどのようにむすびつき、さらなる取り組みを進めるためには何が必要なのかを考えます。

③驚きの口どけ 奇跡のパンケーキ

ほどけるような口どけが魅力。プームの火付け役になったスフレパンケーキ専門店「FLIPPER'S」が、初めてでもおいしく仕上がるコツを伝授します。



5月号

①心に残る 話し方の基本

流暢でなくても、人柄がにじむスピーチができれば…。心に残るスピーチの基本を2人の専門家から教わります。



②最高においしい作り方をを見つける フライドポテト大実験

みんなが大好きなのがフライドポテト。切り方や揚げ方によって味わいが異なります。編集部が総力をあげて、最高のフライドポテトレシピを見つけます。

③楽々&きれい アイロンがけ講座

楽にきれいにアイロンをかける秘訣を大公開! 読んだらすぐに試してみたいくなること請け合いです。



※特集のタイトル・内容に変更することがあります。

あなたと家族の暮らしをもっと豊かに!

「JAがあってよかった」「JAは頼りになる」。地域の幅広い世代のみなさんに、そう思ってもらえるよう、『家の光』は「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを柱にしています。コロナ禍で増えたおうち時間も充実して過ごせる、「家活」記事満載です。

協同

【主な連載】

- これで納得! JA入門(NEW)
- SDGsを考えながら暮らししてみた
- みんなでできた! JA女性組織
- フレミズほっこり事件簿
- JA自己改革 現場からの風
- JAリーダーインタビュー

きた道 ゆく道

【企画のポイント】

1. JAの取り組みや役割、JA女性組織、協同組合のことをやさしく解説
2. JAやJA女性組織の会合、研修会等でテキストとしても活用できます
3. JAが果たしている役割などを識者が解説し、JAに対する世間の誤解を解きほぐします

家族暮らし

【主な連載】

- 表紙の人 ●美輪明宏の人生相談
- 手芸&健康特集
- 日本一やさしいお金相談所
- スマホ入門教室(NEW)

【企画のポイント】

1. 家族の話題作りに今を時めく人が登場するなど、世代を越えて共感できる記事を掲載
2. 読者の悩みに温かく、時には厳しく答える人生相談を参考に
3. 個人やグループで持ち寄り、いっしょに楽しめる手芸&健康記事
4. お金に関する悩みに、JAの貯金や共済などの情報も交えながら専門家がアドバイス



※新連載(NEW)の記事タイトルは変更することがあります。

『家の光』の記事活用に
役立つ動画を配信中!

家の光

YouTube
ユーチューブ



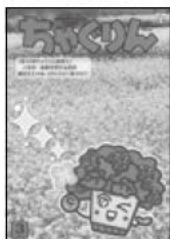
その他の雑誌

農と食、人と地域をつなぎ、共に「未来」を描く『地上』



『地上』は、食料・農業・農村(地域)・JA組織の現在を見つめ、よりよい未来を築くため、青年農業者をはじめとする、農業・地域・JA組織のリーダーに役立つ情報を届けます。

JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちやぐりん』



農業、食べ物、健康、自然、いのちのたいせつさを伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌です。JAがすすめる「あぐりスクール」や小学校の授業テキストとしても活用できます。

食

【主な連載】

- 家の光料理カード
- エコーマーク品で作るお手軽おやつ
- 本谷恵津子の料理上手の覚書



【企画のポイント】

1. 国産、旬の素材を使用したレシピ
2. 食材や調理器具は、身近で手に入るものばかり

農

【主な連載】

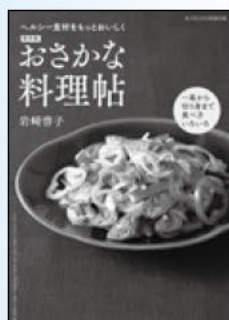
- 農ライフのすすめ
- ガーデニングなんでも相談
- 丸わかり野菜作り 畑の時間



とっても便利!



●4月号別冊付録
楽しみながら自給率アップ
はじめよう!
一坪家庭菜園



●5月号別冊付録
ヘルシー食材をもっとおいしく
保存版
おさかな料理帖

『家の光』でもっと楽しく!

JAは地域のみなさんの営農と暮らしを見守り、高めていきます。

地域情報 ふるさとダイアリー

【東日本版】

「家の光」のもうひとつの魅力である「地域情報 ふるさとダイアリー」。JA、JA女性組織のグループ活動や身近な地域情報が満載! 活気あふれる地域づくりの参考となる情報をお届けします。「ふれあいJA広場」の記事は、全国47都道府県すべての記事をパソコンやスマートフォンで読むことができます。閲覧方法は本誌記事をご覧ください。



家の光3誌を 年間予約講読(前納)するとお得です!

『家の光』『地上』『ちやぐりん』の年間誌代を前納して講読をお申し込みいただくと、誌代が1ヵ月分割引となり大変お得です。

雑誌名	年間定価合計	無償分	前納誌代
家の光	9,411円	▲629円	8,782円
地上	7,540円	▲618円	6,922円
ちやぐりん	6,156円	▲492円	5,664円

※価格はすべて税込みです。

お申し込みは各支所窓口まで。(2月18日(木)までにお申し込みください。)

直売所向け出荷生産者の募集

営農部

JA大北では、直売所向け出荷生産者を募集します！

初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っちゃいましょう。

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!!

2020年JA大北直売所生産者出荷農産物ベスト10を紹介します

1位 きゅうり	4位 しいたけ(菌床)	7位 ほうれん草	10位 野沢菜
2位 なす	5位 アスパラガス	8位 切り花	
3位 白ネギ	6位 サンふじ	9位 シナノスイート	

※JA大北直営店調べ

出荷される時期や使用用途、地域によって売れる品目は変わりますが、「きゅうり」はどの直売所でも一番よく売れています。

きゅうり … 生でも漬けてもおいしいですね。色々使える夏野菜の代表格で人気ナンバー1。

なす … きゅうりと同様色々使えますね。使用用途が多い品目は人気があります。

白ネギ … 秋冬野菜の代表格で、鍋には欠かせない一品ですね。大北管内の作付け面積も年々拡大している品目です。

次は直売所出荷におけるポイントについて紹介します

直売所出荷におけるポイント

◎消費者の求めるもの

- おいしさ(甘い、食感等)
- 新鮮さ・旬(採りたてのものが手に入る)
- 安全、安心(作り方や作った人の顔がわかる信頼感)
- 安価(流通経費がかからない) など

◎商品は見栄え

- 荷造りの工夫が大切(大小の揃え、色合い、包装資材等)
- 消費者目線で商品を考えることがポイントです

◎商品としての規格外品

- 規格外とは、小玉・大玉・曲り等市場流通における規格外です。
- 腐敗してるもの、病虫害被害が甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはなりません

◎その他のポイント

- 最初は人気野菜から始める事をおすすめします。慣れてきたら色々なものに挑戦してみましょう。
- 最近では農産物の種類や品種も多様化してきています。定番のものに加え、珍しい農産物の栽培に挑戦するのもよいと思います。
- 他の出荷者があまり出荷をしていない作物を栽培することもポイントです



直売所出荷に関心のある方は、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ先／各農産物直売所・各営農センターまで

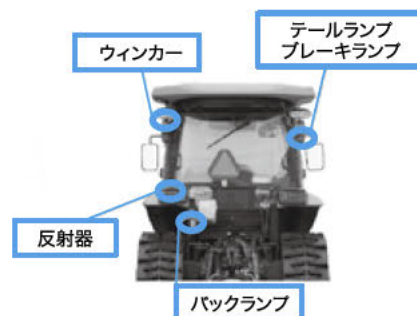
農作業機付き農耕トラクタの公道走行について

ロータリー等の直装型作業機※を装着した状態のトラクタが2019年11月15日より、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。ご自身の農耕トラクタが農作業機を装着した状態で公道走行が可能かどうか、次のチェックポイントで確認してみましょう。

※直装型作業機：けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーや、播種機等のトラクタに直接装着する作業機

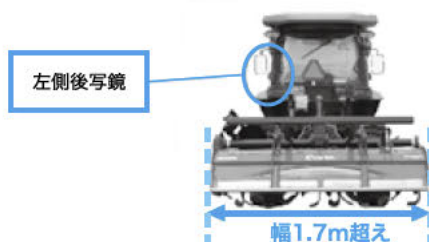
その1 灯火器類の確認

農作業機を装着しても、灯火器類（方向指示器、後部反射器、前照灯、車幅灯、尾灯、制動灯、後退灯）が他の交通から確認できることが必要です。農作業機を装着した状態で、農耕トラクタの前方や後方から灯火器類の取付け状態を確認しましょう。



その2 車両幅の確認

- ① 農耕トラクタ単体で、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下、かつ、最高速度15km/h以下の場合、農作業機を装着した状態で、車両の幅が1.7mを超えていないか確認しましょう。超えている場合は、機体左側にサイドミラーを設置する必要があります。
- ② 農耕トラクタ単体の大きさを含め、農作業機を装着した状態で幅が2.5mを超えていないか確認しましょう。幅が2.5mを超えている場合には、道路法に基づく特殊車両通行許可が必要です。



その3 安定性の確認

農作業機を装着することで農耕トラクタの安定性（傾斜角度）が変わるため、安定性の保安基準（30度又は35度）を満たせなくなる場合があります。その場合は、運行速度15km/h以下で走行しなければなりません。

その4 免許の確認

小型特殊・普通免許で運転が可能なものは、農耕トラクタ単体又は農耕トラクタに農作業機を装着した状態での寸法が、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.0m以下（安全キャブや安全フレームの高さ2.8m以下）を満たす必要があります。このため、農作業機を装着することにより、この寸法を超える場合には、これまでどおり大型特殊免許が必要です。



参照：農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/kodosoko.html

農作業機付き農耕トラクタの公道走行については各農機センターまでお気軽にお問い合わせください。

万全な感染症対策

／まかせて安心!!／

JA葬祭

家族葬もOK!!

ご存じですか?

1. 組合員割引

組合員割引と セレモニー会員

喪主の方、またはお亡くなりになられた方がJA大北の組合員(同居家族を含む)の場合、組合員割引がごございます。

- ①葬儀代金から…JAホールをご利用の場合**5万円**割引
…JAホール以外(寺院やご自宅での葬儀)**2万円**割引
- ②通夜室利用料から…1泊につき**2万円**割引(通夜室利用料は1泊につき7万円)

2. 割引サービス特典付き定期積金「いざでばん」

「いざでばん」とは通常の定期積金で資産づくりを行いながらJA葬祭の割引特典を受けられるとってお得な**貯金**です。年会費等も一切必要ありません。また、「いざでばん」で積み立てた**満期金は自由にお使いいただけ**、積立期間中は同居の家族を含めて、**特典の利用回数に制限はございません**。

- ①葬儀利用料の**5%**割引
葬儀利用料の内容／祭壇・仏具一式、遺影写真、印刷物、枕飾り、後飾り祭壇、霊柩車、料理(お飲み物は対象外)
- ②通夜室利用料から…1泊につき**5,000円**割引

「いざでばん」未加入の方は是非ご確認ください。

「いざでばん」の詳細につきましてはJA葬祭またはお近くの各支所までお問合せください。
なお、ご加入、ご希望の方は各支所での申し込みとなりますのでお近くの支所までお願いいたします。

JA葬祭の出張事前相談会

●開催日/**2月19日(金)** ※開催時間にご注意ください。

●開催場所・時間/**JA大北白馬支所**
9:00~12:00
白馬村北城6379
TEL.0261-72-2010

JA大北会染支所
13:00~16:00
池田町会染5098-1
TEL.0261-62-3114

ご来場者には
粗品をプレゼント!!



【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。※感染状況により相談会を中止する場合もございます。予めご了承ください。ご了承ください。

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



JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ

／ 長門牧場より直送 ／



信州・白樺高原
長門牧場

申込期間 ▶ 2/15～2/26まで

冬はこたつで
アイスクリーム



写真はイメージです

一段と寒さが厳しくなってきましたね。
雪が降ると家にこもりがちになりますね。
そんな時はこたつにあたりながら、美味しいアイスクリームは
いかがでしょうか？
この辺ではなかなか手に入らない「長門牧場 アイスクリーム」
新鮮な生乳で作った濃厚なアイスクリームです。
バラエティパックなので色々な味が楽しめます。

- ✓ 牧場ならではの濃厚な味わいのバニラ
- ✓ 甘さとコクが調和したビターなチョコレート
- ✓ ほのかな渋みがたまらない抹茶
- ✓ 爽やかな甘酸っぱさのストロベリー
- ✓ フルーツのみずみずしさが特徴の青りんご
- ※今季限りで生産終了
- ✓ 自家製ヨーグルトのフレッシュな酸味が効いた
フローズンヨーグルト



写真はイメージです



写真はイメージです

お届け
内 容

1セット
(6個入)

- バニラ×1
- チョコレート×1
- 抹茶×1
- ストロベリー×1
- 青りんご×1
- フローズンヨーグルト×1 (各120ml ※賞味期限180日
-18℃以下冷凍保存)

2,900円

(税込・送料込)



写真はイメージです

● お申込み・お届けについて

■ お申込期間／2021年2月15日(月)～2021年2月26日(金) ■ 商品発送予定日／2021年2月21日(日)～2021年3月5日(金)

※お届け希望日のご指定は申込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。※お申込み後の変更、キャンセルにつきまして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。※ヤマト運輸クール宅急便より発送いたします。保冷剤有効期間が4日のため、長期不在の際は商品を返品させていただきます。後ほど在宅日を確認してからのお届けになりますので、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

JA大北旅行センター

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/@ice2021>

24時間受付中



No.3 求人募集について～求人票記入の注意点～

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。今回は先月号に引き続き求人募集についてということで、最初に皆さんにご記入いただく求人票の記入注意点をお伝えします。

① 雇用者・選考方法

雇用者の住所、電話番号などの情報、雇用する際の選考方法に関する情報を記入します。

② 労働内容・労働条件

労働内容

労働内容として、作業する作物や作業内容、作業場所(地図も添付)について記入します。

必要作業日数

期間が定まらない時は、幅を持たせた期間とし、あらかじめ労働者本人に十分説明をして理解を得てください。また、必要日数より短くなる恐れがある場合も、面接時に労働者本人に十分説明をし、雇用契約書に記載をします。求人者に理解してもらえなかった場合は、日雇い契約とし、毎日契約するようにしてください。

労働時間

(始業・終業時間)…制限はありませんが、夜10時～朝5時までの雇用は深夜残業となり時給×150%を支払います。

また、8時間以上雇用する場合は法定時間外手当とし時給×125%を支払います。

(残業)…残業の上限は、週45時間以内もしくは年間360時間です。

(休憩時間)…6時間以上8時間以内であれば、45分間、8時間以上なら60分間の休憩時間を設けてください。

賃金(時給)・給与支払日

最低賃金は令和2年10月より、849円/時給。それ以上であればいくらでも良いです。ただし、個々の能力等もあるため幅を持たせた方が良いでしょう。日給・月給について特段取り決めはありません。また、給与は月払いが原則です。また、短期間(1ヶ月以内)であれば日払いもしくは終了時でも良いでしょう。ただし面接時に労働者本人に十分説明をし、雇用契約書に記載をしてください。

労災・共済加入の有無

万一のため、加入をおすすめしております。詳しくは無料職業紹介所まで相談をお願いします。

その他の条件

期間が不安定な場合は必ず記載して下さい。雇用保険・能力に応じて昇給あり等、求職者が希望するような内容もしくは求人者の要望があれば記載して下さい。

以上が求人票を記入する際の注意点となります。

その他不明な点がございましたら農家対策支援室(無料職業紹介所)までお気軽にご相談ください。



★実際の求人票

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 / 友人に連絡を取ってきましょう。グッドニュースをキャッチできる可能性が大。買い物は慎重に。比較検討が大事
健康運 / つい食べ過ぎてしまいそう。動いて消費を
幸運を呼ぶ食べ物 / 春キャベツ



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / 春に心躍りそう。これからの計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!
健康運 / ゲーム感覚でできる運動にツキがあります
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。
冬も本番となり寒い日が続いております。今年の冬は恵みの雪もあり、毎年大好評の「雪中きゃべつ」・「雪下にんじん」が順調に出荷されています。数量限定品ですので、お問い合わせいただいてからお越しいただければありがたいです。

大町市常盤
ええっこの里
週末セール

2月12日(金)～13日(土)

2月26日(金)～27日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

- 1月の状況: 雪中きゃべつ・雪下にんじん・ほうれん草が好評でした。りんご(サンふじ・シナノゴールド)も売れてます。
- これからの出荷最盛になる品目: 雪中きゃべつ・雪下にんじん・ほうれん草・サンふじ(保存品)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。

(アレンジ料理で焼うどん、焼そばもおいしいですよ!お試しください。)

冬の特産品「雪中きゃべつ」



今や全国的に有名になった「雪中きゃべつ」。この時期だけしか食べる事が出来ない希少なきゃべつです。普通のきゃべつに比べると深い雪の中から掘り出すため、値段は高めではありますが、食しますとみずみずしく、苦味、えぐみもなく、一度に1玉食べてしまいそうなくらい甘くて、美味しいです。生食はもちろん、鍋物や、炒め物、天ぷら、ロールキャベツなどいろいろ楽しめます。8月中旬に定植し、根が付いたまま積雪期を迎え、雪の下で熟成させます。主な産地としては小谷村が有名ですが、最近は白馬村、美麻、大町市内など雪の多いところで結構栽培されています。直売所にも数量限定で出荷されますので、お問い合わせいただいてからご来店いただければ有難く思います。また、雪の積もる地域の皆さんは、ご自分で栽培に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

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 / 頑張ったかいありの結果が待っていて思わずにっこり。困り事はネットで検索すると解決のヒントが、相談も吉
健康運 / 心安らく音楽でメンタルが回復。ダンスも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / サヨリ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 気持ちが引き締まりポジティブシンキングに。開拓したいことがあればチャレンジのとき。ただ暴走には注意が必要
健康運 / 体を鍛える好機。ハードなトレーニングも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ナバナ

ローン・年金相談会

年金のご相談には基礎年金番号、年金手帳（配偶者のものも）、印鑑をご持参ください。

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所金融共済課までお問合せ下さい。

**毎月第2・第4日曜日は、
休日ローン・年金相談会の日です!!**

※事前のご予約があればスムーズな相談が行えます。

日 程 (時間:すべて9時～16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (本所アブロード1階になります)
2月14日(日)	○(アブロード1階)	○
2月18日(木)	○(会染支所)	×
2月28日(日)	○(アブロード1階)	○
3月14日(日)	○(アブロード1階)	○
3月28日(日)	○(アブロード1階)	○

JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

JA大北北部営農センターハピア営農資材店(A・コープ白馬店内)閉店について

日頃はJA大北をご利用いただきありがとうございます。

この度、当JAでは長期構想・(2019～2021)3カ年計画の取組みである経営基盤強化と、令和2年度の通常総代会にて決議いただきました事業施設再編の一環として、白馬村北城の北部営農センターハピア営農資材店を**2月26日(金)**をもちまして閉店とさせていただきます。

利用されている組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

なお、今後につきましては、同村神城の北部営農センター資材店にて引き続き同様のサービスを提供してまいります。

営農資材店舗・生活関係での農協スタンプ取り扱い終了について

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6ページ～7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、長年にわたり営農資材店舗など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)**をも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致しますが、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。

- スタンプ交換期限：令和3年8月31日(火)まで
- スタンプ交換実施店舗：各営農資材店・移動購買車

※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
のでご理解の程をお願いいたします。

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

JA大北本所経済部 TEL.0261-22-1846

理事会 (1月26日開催)

報告事項

専門委員会報告、12月末事業実績および12月末組合員の新規加入状況について、小谷村農業委員会委員の推薦について、下期(9月～11月)自主検査チェックリスト(信用・共済)結果について、組合員懇談会の運営について、令和2年度第3・四半期決算監事監査報告について、貸出金利の改定について、令和3年度水稻苗価格の設定について、子会社の決算見込みについて、令和2年度冬期賞与支給について、令和3年度 理事会年間予定について、主な会議・行事について、その他

協議事項

- (1)令和3年度事業実施方針(案)および事業計画(案)について
- (2)人事異動について
- (3)畜産センター建物解体・撤去工事(案)について
- (4)固定資産取得(案)について
- (5)JAでんき事業(案)について
- (6)事業施設再編方針の早期実施(案)について
- (7)令和2年度JA大北農業開発積立金の取崩(案)について



乙女座

8/23～9/22

全体運 / 気になっていた問題が急浮上しそう。用事は早めに片付け悪いを残さないように。物やお金の貸し借りは回避を
健康運 / 疲れが出がち。休憩、休養でリフレッシュ
幸運を呼ぶ食べ物 / パセリ



獅子座

7/23～8/22

全体運 / 高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します
健康運 / 人気の健康法にツキがあります。お試しを
幸運を呼ぶ食べ物 / タマネギ

もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。

JAバンクアプリ アプリの4つの特徴

1.簡単登録

キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし！

2.口座残高をチェック！

口座残高を好きな時にアプリでチェックできる！

3.明細の照会がらくらく

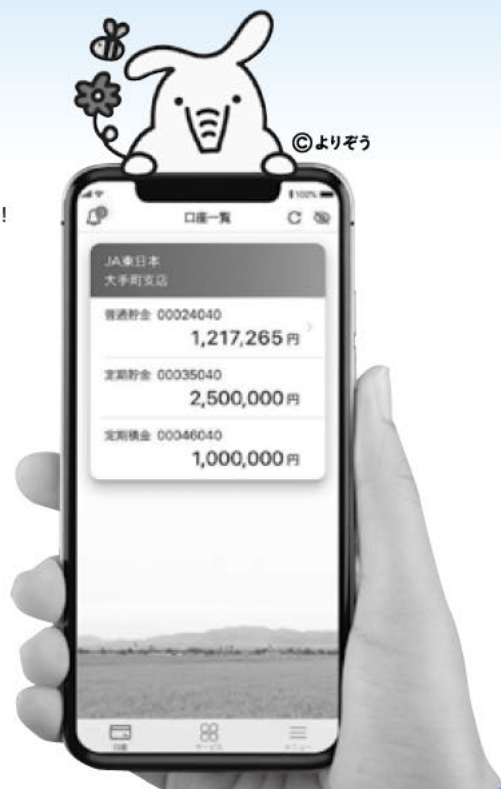
アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる！

4.ネットバンクへ手軽にアクセス

アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス！
※別途、JA ネットバンクの契約が必要です。



利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ
<https://www.jabank.org/app/>



JAオート長野 創立50周年 キャンペーン
1/4月 ▶ 3/31(水)

抽選で **旅行券40名** (2万円分) プレゼント!!

抽選 **ダブルチャンス** 農家の味自慢 **20名** (3本入り) プレゼント!!

県下一斉 春の わくわく ドキドキ モーターキャンペーン

新車 国産全メーカー 全車種取扱い! 中古車 豊富な在庫の中から ご希望の車見つけます

新車・中古車ご成約のお客様に

商品券 **100名** (3千円分) プレゼント!!

さらに! ハズレなしで **カタログギフト** プレゼント!!

県下一斉 JA車検で安心HOTキャンペーン
車検を実施されたお客様

JA特産物135名 プレゼント!!

車検を実施された方・点検を実施し 次回車検の仮予約をいただいた方全員に **車検入りトートバッグ** プレゼント

JA大北オートパル南部センター
〒398-0004 大町市常盤 3788 ☎ 0261-23-7205

JA大北オートパル北部センター
〒399-9301 北安曇郡白馬村北城 1375 ☎ 0261-72-3920

皆様のご来店を心よりお待ちしております!



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 楽しみにしていたことが実現しそう。途中で諦めず 継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も
健康運 / おいしい物を食べて、睡眠もしっかり取って 幸運を呼ぶ食べ物 / ワカサギ



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 努力が認められスポットライトが当たりそう。いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運の秘訣(ひけつ)
健康運 / スポーツなど上達しやすいとき。レッスンにツキ 幸運を呼ぶ食べ物 / シイタケ

肺炎（肺炎球菌肺炎）

肺炎はどうやって罹患するの？

肺炎は細菌など病原菌によって引き起こされる肺の炎症です。肺炎の主な症状は、発熱、せき、痰などで風邪とよく似ているため、症状から見分けるのは難しいのですが、両者は全く異なる病気です。大きな違いは感染が起こる部位です。風邪は、主に鼻や喉といった上気道に原因病原体が感染して起こすのに対して、肺炎は肺の中（主に肺胞）の感染症です。肺胞というところは、酸素を取り込み二酸化炭素を吐き出す「呼吸」を行っている器官で、そこに炎症が起きると息苦しかったり呼吸が早くなったりし呼吸困難に至ることもあります。肺炎は、重症化すると入院が必要となってくる場合があるため、風邪とはまったく別ものなのです。

一般的には、空気中の病原菌を吸入して肺に炎症を起こしてくるものが多いのですが、誤嚥性肺炎という嚥下機能が低下して口腔内常在菌などが気道に入り炎症を引き起こしてくるものもあります。

●肺炎（特に肺炎球菌肺炎）は、日本人の死因第3位。死亡の98%は65歳以上の高齢者です。その原因となる病原菌で最も多いのが、肺炎球菌です。そのため高齢者では、肺炎球菌により肺炎を予防することが重要となります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌という細菌に対してのワクチンのため、肺炎球菌ワクチンを接種していても肺炎にかからないということではあります。また、肺炎球菌には90種類以上の型があります。23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン（商品名：ニューモバックスNP）は、そのうちの感染症を起こすことが多い23種類の型に絞って作られています。すべ

ての型を網羅しているわけではありませんが、完全に肺炎球菌感染症を予防することはできません。そのため、ワクチン接種を受けた方であっても日ごろの予防策を心掛けることが必要なのです。

肺炎球菌感染症は、風邪などちょっとした体調の崩れをきっかけとして発症することも多く、手洗いがいなど一般的な感染症予防策や睡眠や食事など規則正しい生活を送ることが大切です。また、同居の家族など周囲の方にも体調が悪い時には、十分な手洗いのほかマスクをするなどして気を付けていただくことが重要です。さらに、高齢者などでは、鼻や口の中に定着した細菌を吸い込むことによって肺炎を発症することがありますので、口の中を清潔に保つことも大切です。寒い冬季は、予防に努めて肺炎にか

北アルプス医療センターあづみ病院
呼吸器内科部長 岡田 光代

からないように気を付けてください。

肺炎球菌ワクチン

◆肺炎球菌ワクチンは、65歳以上の方を対象に5歳刻みの年齢の時に1回のみ行政から補助を受けて接種することが可能です。

◆成人用肺炎球菌ワクチンには、2種類ありますが一般的に摂取されているワクチンは23価肺炎球菌ワクチンです。

◆5年期間を開けていただければ再接種可能です。2回目以降の接種は任意接種となります。

「お問い合わせ」

呼吸器内科外来

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 / 人の輪の中に入っていきます。「三人寄れば文殊の知恵」、1人では解決できないことにも光が見えてきます
健康運 / 話題のエクササイズにトライ。早起きは吉
幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク



射手座

11/23～12/21

全体運 / 怠け心に流されないで。面倒なことから取り掛かると運氣が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう
健康運 / 無理をしないのが一番。自分自身をいたわって
幸運を呼ぶ食べ物 / ハッサク

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、「冬の公園で遊ぼう!」を開催中。
氷の滑り台「アイスライダー」や冬の森をフィールドにした「アニマルトラッキング」など、
冬ならではのイベントが盛りだくさん!
寒さに負けないで、冬の公園を楽しもう!**

**全長20mの氷の滑り台
「アイスライダー」**

今年も大人気の氷の滑り台「アイスライダー」が登場します。スリル満点の滑走をお楽しみください。
※悪天候時は中止



■日 時／2月6日(土)～14日(日)までの土日祝日
午前9時30分～午後3時30分
■場 所／デイキャンプ場
■持ち物／手袋

雪中宝探し

雪の中に隠されたカプセルを探して、宝をゲットしよう!
※悪天候時は中止



■日時／2月6日(土)～14日(日)までの土日祝日 午前10時～12時
■場所／デイキャンプ場
■定員／各日50名(小学生以下)
■料金／200円
■受付／当日受付(9時30分より整理券配布)

**アニマル
トラッキング**

普段は入れない森の中を散策して、動物たちの痕跡を見つけよう!
※少雨決行、荒天中止、積雪時はスノーシューを履いて実施します



■日 時／2月13日(土) ①午前10時～正午、②午後1時～3時
■場 所／リフレッシュの森・溪流エリア ■対 象／小学生以上
■定 員／各回15名(要事前申込み) ■持ち物／長靴やスノーブーツ・手袋など

**St.Valentine
カップケーキ**

ふくら焼いたチョコレート味の
カップケーキに、クリームをかわ
いくトッピング♪



■日 時／2月13日(土)・14日(日) 午前9時30分～午後1時30分
※材料が無くなり次第終了
■場 所／森の体験舎 ■料 金／200円

スノーシューウォーキング

スノーシューをはいて、森の中を探検しよう!
※荒天時や積雪不足の場合は中止



■日 時／2月20日(土)
①午前10時～12時
②午後1時～3時
■場 所／スポーツと遊びの森エリア
■対 象／小学生以上
■定 員／各回15名(要事前申込み)
■持ち物／長靴やスノーブーツ・手袋など

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／誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触発され力になってくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき
健康運／準備運動が大切。急な温度変化に気を付けて幸運を呼ぶ食べ物／セリ



水瓶座

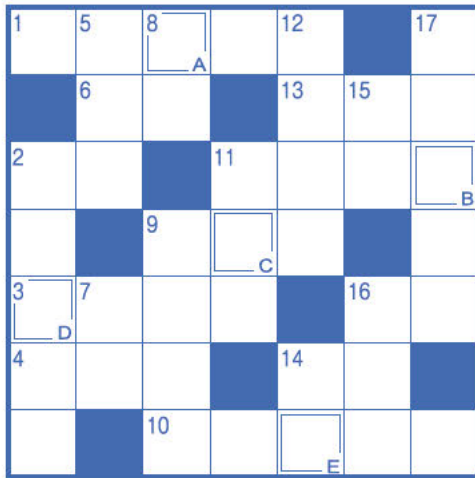
1/20～2/18

全体運／調子に乗ってOK。やらないよりやった方がラッキーに出合います。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう
健康運／ハードなトレーニングで大躍進。鍛えて◎幸運を呼ぶ食べ物／キウイフルーツ



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 速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- 5 仏様の頭の渦巻き
- 7 名を捨てて——を取る
- 8 お清めにも使う調味料
- 9 円を描くときに使います
- 11 人数確認のために——を取った
- 12 ボビンに巻いてミシンにセットします
- 14 クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- 15 コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- 16 花より団子、色気より——なのです
- 17 三蔵法師の旅物語。
堺正章主演のテレビドラマもありました

●ヨコのカギ

- 1 桃の節句に付きものすし
- 2 体温計であるかどうか確かめます
- 3 理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- 4 難関を——して大学に合格した
- 6 恥ずかしいときに赤らめます
- 9 萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- 10 乳液や化粧水、パックなどを使って行います
- 11 「元気で留守がいい」と言う人も
- 13 友人と——もない話で盛り上がった
- 14 円周率を表すギリシャ文字
- 16 アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

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。ご了承ください。
③ 住所氏名年齢電話番号
以上を明記のうえ、左記の宛先までお送り下さい。

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。

締めきり／2月26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

大町市大町
字光明寺三〇九一

JA大北広報係行

●1月の答え

ユキマツリ



応募方法

みんなの川柳

キラキラと 太陽雪を 宝石に

りんどう

コロナ禍で 孫へのおやつ

腹のなか
もふもふひじ

もう限界 老体こたえる

雪かきが
白馬村 女性



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!!

リンゴ。身近で美味しいものが食べられて、本当に幸せなことだと感じます。

◎以前 毎月の「だいほく」を届けてくれたのは新人の男性職員でした。最初は話すのも恥ずかしそうに、小声だったのが、そのうち堂々とした姿で訪問してくれるようになり、自分の息子が成長しているように錯覚することもあり、毎月が楽しみでした。今は異動となったようですが、頑張ってくれていると良いと思います。

大町市 70歳代 男性

◎編集より／心温まるお便りありがとうございます。毎月行っております皆訪問活動はこのお話のとおり、組合員の皆さまと職員のつながりを深める目的でもあります。私自身もJA職員として、今後も皆さまに信頼していただける職員を目指して日々精進していきたいと思っております。

◎シャキシャキ食感で美味しく食べてたぶりリンゴ、少しボケボケしてきたのでコンポートにしてヨーグルトの友として楽しんでます！フジリンゴ最高です。

松川村 60歳代 女性

◎編集より／コンポートおいしそうですね。私の家でも、食べ頃を過ぎてしまったリンゴを、甘煮にして食べたりしています。大北の特産品でもある

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

応募先

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。



りんご娘

若林 千秋 さん (23) 松川村



～身近な相談相手になりたい～

●仕事は

松川村役場の保健センターで保健師として、村で行う特定検診や乳幼児健診等の運営などに携わっています。出身は伊那市で、就職する際に大学の先生からなどの勧めもあり、松川村へ移住し、就職に至りました。保健師を目指したきっかけは、普段の生活改善などから始まる「病気の予防」という部分に関わりたという思いからです。実際に毎日のように続けていた生活習慣を見直すことは難しいですが、しっかりと相談にのり、一人ひとりに合わせた生活習慣の見直しを提案することを日頃から心がけています。

●農・食に対するイメージ・思い

農家の皆さんがおいしい農産物を生産していただけるおかげで、毎日の食生活が支えられているので、ありがたいことだと感じています。そういった農家の皆さんの健康もしっかり支えてあげたいと考えています。

●休日・趣味は

今は新型コロナウイルスの影響でなかなか行けてませんが、カフェ巡りをするのが好きです。あとは家でゆっくり動画鑑賞などを行っています。

●これからの夢・目標は…

世代問わず、身近な相談相手となれるよう頑張りたいです。そして、様々な知識を蓄え、正しい知識をおつなぎし、頼ってもらえるような保健師を目指していきたいです。



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)



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／細田 亮さん
母／晴香さん
長女／紗礼ちゃん(2歳)



紗礼ちゃん

とても元気いっぱい女の子、紗礼ちゃん。名前の由来については「名前の音の響きや礼儀正しく自分から発信するような子に育ててほしい」という思いを込めて」とのこと。お母さんの仕事と一緒にいっていき、仕事先のお客さんなどにも大変可愛がってもらっているそう。おにぎりや魚が大好きだそうです。将来についてご両親は「自分の意見をしっかりと持ち、思いやりのある子に育ててほしい」と期待を話しています。

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

2021年になり、早1ヶ月が経ちました。年始早々新型コロナウイルスに大雪と不安なスタートを切りましたが、「終わりをければすべて良し」ということで、暗雲に光がさすように、ここからどんどん明るくなっていくことを願っています。田中

◎情報誌だいほく1月号の一部訂正について
情報誌だいほく1月号9ページ「新たなJA大北組合員特典のご案内」に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。

- (誤) P9組合員カード提示による特典のまとめ
健康に役立つ人間ドック受診の組合員割引
- (正) P9組合員カード提示による特典のまとめ
健康に役立つ人間ドック受診の組合員割引

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・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。



たらと切昆布の煮付

●材料(2人分)

助宗たら … 2切
細切り昆布(乾燥) … 5g
ごぼう … 30g
水 … 2カップ
しょうゆ … 大さじ2
砂糖 … 大さじ2
酒 … 大さじ1/2
みりん … 大さじ1

●作り方

- ① 細切り昆布は水に浸して戻し、食べやすい長さに切ります。
- ② ごぼうは斜めうす切りにします。
- ③ 鍋に水と①、②を入れ火にかけます。
- ④ ③が煮立ったらAを加え、一煮立ちさせ、たらを加えます。
- ⑤ ④が再度煮立ったら弱めの中火にし、落とし蓋をして煮ます。

一口メモ

冬に旬を迎える助宗たらは非常に淡白で、低脂肪高たんぱくな食品で、ビタミンB12を多く含んでいます。ビタミンB12は葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助けています。また、神経系の機能維持にも働き、睡眠障害や動脈硬化発症予防に関連があるとみられています。

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。注文しらすの「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.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、女性部おたり支部より

おたり雪中キャベツと豚バラ肉のミルフィーユ酒粕鍋

材料(4人分)

おたり雪中キャベツ…1/2個/豚バラ肉(はくばSPF豚)…300g
酒粕…250g/酒…300cc/みりん…大さじ4/味噌…180g
塩…ひとつまみ/しょう油…大さじ2
だし汁(昆布・かつお節)…1.4L

作り方

- ① キャベツは1枚づつにはがし、キャベツと豚バラ肉を交互に4回重ねる。
- ② 5cm幅に切り鍋のフチに沿って立てて敷き詰め①②を2~3回繰り返して鍋一杯にする。
- ③ ②にだし汁、酒、みりん、味噌、しょう油、塩、酒粕を入れ火にかける。
- ④ 強火で5~6分ほど煮たら完成。



今月のポイント!

今回キャベツは、横に半分カットした上の部分を使用しています。だし汁の量は鍋の大きさに合わせて加減してください。寒いときは酒粕を食べると体の芯から温まります。

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

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。