

# だいほく

2022(令和4年)

No.683

# 2

持続可能な農業を意識

農業人

No.47

小谷村

伊折農業生産組合

藤原 真弓さん



【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!!  
はじまります! インボイス制度 / ビニールハウスは大事な資産

藤原真弓さん(後列左から1番目)

だいほくNEWS/女性部NEWS/JA大北組合員特典のご案内/JA葬祭/ACB通信/JA直売所だより/JAインフォメーション  
オートパルからのお知らせ/通信販売/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



# 持続可能な農業を意識

自然豊かで、日本の原風景を彷彿とさせるような場所も多く存在する小谷村。同村で生活する人たちが生み出した生活の知恵を生かした農産物などの特産品や郷土料理が多く存在し、しっかりと語り継がれており、色々な場面で人の温かみを感じることが出来ます。同村の伊折地区で様々な活動を行う藤原真弓さん(50)もその一人です。藤原さんは年間を通して、伊折地区の伊折農業生産組合にて農業生産や、管理者として古民家を再生した農山村体験交流施設「ゆきわり草」の企画運営を行っています。

藤原さんは1997年に結婚を機に同村同地区へ移住。はじめから農業に携わっていたわけではなかったそう。2003年に夫の父が、今後遊休農地が更に増えていくことも見越し、『伊折農業生産組合』を立

ち上げた。当時は地区のおばあちゃんたちも元気だったこともあり、あまり携わらなくてもやっていけた」とのこと。藤原さんにとって転機となったのは2013年、農山村体験交流施設「ゆきわり草」の開設の時。で、「ゆきわり草の企画・運営に携わることになり、農業体験などを行う上で、自分が何も答えられないのはまずい。また、集落の高齢化も進む中で何かやらなきゃ」という思いから小さな畑をはじめ、本格的に農業生産に携わるようになったそうです。しかし、今の形に至るまでは多くの苦労もあったそうで、「ゆきわり草との仕事の兼ね合いもあり、いつのまにか畑は草だらけ。思うようにできないことが多くあった」と藤原さんは振り返ります。しかし、楽しさも見出せたそうで「はじめは言われたことをやるという気持ちだったが、

徐々にわからないことを調べたり、勉強していくなかで、新しい方法も見し、お手伝いから自分からやるようになった。もちろん大変なこともあるけど、それが楽しい」と話していました。

現在、同組合では夏のミニトマト、冬の雪中キャベツを中心に共同で栽培を行っています。どちらも直売所での販売や市場への出荷を行っているのですが、雪中キャベツは同村の特産品として近年県内外問わず脚光を浴びていることもあり、市場や直売所への出荷のほか、居酒屋やレストラン、ふるさと納税や個人への贈答用とあらゆる方面に販売を行っているとのこと。そんな同組合の特徴として、同地区の若手の移住者や人手が必要な作業に他地域から応援に訪れています。このことについて藤原さんは「みんなであれば楽しくできる

ということを大事にしている。来てくれる人たちのなかには自分もやりたいという思いで来てくれる人もいます。生活の延長線に農業があるように、田舎の暮らしを交流を深めて体験してもらいたい。また、入り口として体験してもらおうことで、農に触れるきっかけや移住するきっかけにながればうれしい」と話しています。

農業女子として、多方面で活躍する藤原さん。今後については「『持続可能』。規模は小さくなるかもしれないけど、農地や地域の景観を残していきたい。そのためには色々な人たちと連携し、力を借りながら新しい試みも取り入れていければいい。特に伊折は開かれた地域でもあるので、農業に限らず様々な交流を通じて、つながりを築いていきたい」と思いを語っていました。





写真=1 (中央)収穫したキャベツの外葉を剥く藤原さんら。(藤原さんは写真右)



写真=2 (右下)雪中キャベツの収穫風景。人の背丈近くまで積もった雪をキャベツが出る寸前まで重機で掘り、最後にスコップでキャベツを掘り起こす。この日は100玉近くを収穫する予定で、同組合員のほか、藤原さんの声掛けもあり地区外からも応援に駆けつけていた。

写真=3 (左下)収穫したばかりの雪中キャベツ。今年度は比較的大玉のものが多く、甘みもしっかりと感じられる出来映えとなっている。



## 雪中キャベツ出荷開始 小谷村の特産品

小谷村で、同村の特産品でもある「雪中キャベツ」の出荷が1月6日に解禁となり、直売所などへの出荷が始まっています。雪中キャベツは、根をつけたまま雪の下で育てるため、甘みが強いのが特徴。1月5日には同村内のほ場で目揃え会を開きました。当JA小谷センターの営農指導員より、収穫したばかりの雪中キャベツを見ながら、出荷の規格や出荷時の注意、病害の対策など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。今年は安定した積雪や気温の冷え込みもあり、甘みがしっかりとつた高品質のキャベツとなっています。雪中キャベツは1月から2月末にかけて収穫、出荷作業が行われ、大町市のJA農産物直売所「えっこの里」のほか、同村の道の駅や県内一部スーパーなどでも販売されています。



## 良い一年願い 各支所でだるま貯金



松川支所



会染支所

JAの毎年恒例「だるま貯金」が12月・1月に、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、だるま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「虎」の貯金箱などを配りました。1月4日に会染支所にへだるま貯金に訪れた組合員は「米価の安定、また、今年の豊作を願いたい」と思いを話していました。支所に来所いただいた組合員、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。

## ◎支所便り 組合員作品展示行われる 平支所

大町市平の当JA平支所で1月中旬、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。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。今回の展示された作品は松本市で活動している「山田炎の会」に所属し、「信州山田焼」として数多くの陶芸作品を製作している柴田修一さん作の花瓶やお皿などの陶芸作品、書道経験や発想力を生かした吉澤憲良さん作の絵手紙とわら細工（干支）、老後の趣味として多数のわら細工作品を制作する平林ちをりさん作のわら細工（背負子・わらぐつ）と折り紙作品。どれ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りました。





次年度生産に向けて準備  
リンゴの整枝剪定講習会開催

大北園芸振興協議会うまいくだもの推進北安曇地方部と当JAは1月19日、品種別の整枝剪定講習会を大町市内のリンゴほ場2ヶ所で開きました。剪定講習会には2会場で約30人の生産農家に参加。講習会では長野県農業技術課の技術員より、適切な着果へ誘導するため、実演を交えた良い整枝剪定のポイントや剪定の基本となる日当たり、作業性という部分を意識した剪定手順等の説明がありました。この日実演したのは、ふじとシナノスイートの木。農家らは技術員の剪定の様子を一つひとつ見ながら、剪定の方法を再確認していました。講習会ではあわせて昨年大きな被害を受けた凍霜害や8月の大雨による病害についての対策などについても話があり、環境に合わせた対応を呼びかけていました。



来店者に牛乳とおにぎりを配布  
牛乳・米消費拡大の二環

当JAは12月29日、大町市のJA農産物直売所「ええっこの里」で牛乳消費拡大と米消費拡大の一環として同直売所来店者に、紙パックの農協牛乳と大北産米を使用したおにぎりの配布を行いました。今回の配布は、コロナ禍で消費が減退している牛乳や米の消費拡大に結びつけることを目的に配布。年末ということもあり、当日直売所には地元の方や観光客など多くの人が来店し、店頭にて牛乳とおにぎりを受け取っていました。長引くコロナ禍のなか、JAでは今後も農産物の消費拡大に向けて、今回のようなPR等、様々な活動を行っていきます。



女性部NEWS

正月のフラワーアレンジメント学ぶ  
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。同講習会は毎年開催しており、部員からも人気のある活動のひとつ。この日は部員7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、シンビジウムなどの花やマツのほか、キンカンの実を使い、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、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。





ワタシも  
組合員に  
なれる!



# JA大北組合員特典のご案内

お得が  
いっぱい!

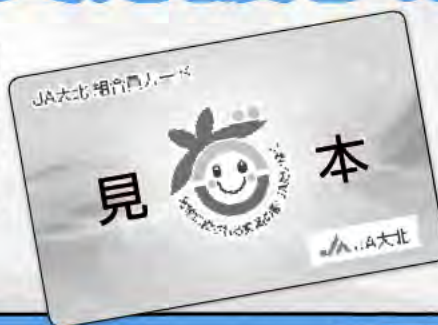


令和3年3月スタートの新特典

JA施設、地域店舗をお得にご利用!

## 「JA大北組合員応援事業」

当事業では、JA大北組合員カードを出資金額10,000円以上の組合員の皆さんに発行します。JA施設や地域の協賛店舗にてカードを提示することで、店舗独自の割引やサービスを受けられます。



### 組合員カード提示による特典

- 地域協賛店舗での割引・サービス
- JA大北生産資材店にて割引・サービス (毎週木曜日)
- JA大北運営ガソリンスタンドでの給油割引
- A・コープ店にて、A・コープ友の会ポイントの加算 ※A・コープファーマーズおおまち店と白馬店に限りです。
- ローンの金利優遇
- オートパルで車検時にオイル交換無料
- JA葬祭施設「JAホール」の組合員割引
- 人間ドック受診の組合員割引 など



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>



今なら  
特典あり!!

## 組合員応援事業 スタートキャンペーン 実施中!

JA大北では、地域の皆さんと「JAファン」を築くため、組合員新規加入、増資のキャンペーンを実施しています。この機会にJA大北の組合員になりませんか?

キャンペーン期間 令和4年2月28日(月)まで



特典

キャンペーン期間中、当JAに10,000円(10口)以上の出資により新規組合員加入された方、または、10,000円以上の増資をされた方に、JA店舗やA・コープ店で利用できる「まごころ商品券」1,000円分をプレゼントします。

※1 特典は、期間中お一人様1回限りとなります。 ※2 譲渡、相続による組合員加入はキャンペーン対象外とします。



万全な感染症対策

＼まかせて安心!!／

# JA葬祭

家族葬もOK!!



## JA葬祭の

# 葬儀

寺院



自宅



**JAホール以外**のご葬儀もまずはJA葬祭へご一報ください

## JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。

- 開催日時 / **2月20日(日)** 時間 / 10:00~12:00
- 開催場所 / **JAホールおおまち**

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**

※相談会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。

※新型コロナウイルスの影響により相談会を中止する場合がございます。恐れ入りますが予めご了承ください。

### 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









# ビニールハウスは大事な資産

強い寒気が到来する1～2月、強風が発生する3～5月は自然災害の多発する期間です。大北地域の園芸施設(ビニールハウス等)への被害状況としては、1～5月に被害が集中しており、令和元年の被害の87%、令和2年に至っては95%がこの期間に発生しています。短期被覆でも、水稻育苗ハウス等の1～5月内の被覆の場合、被災リスクは一年中被覆した場合と大きくは変わりません。燃料の高騰により資材の単価が上昇している昨今、被災した場合の負担軽減策として園芸施設共済をご検討下さい。



## 『園芸施設共済』掛金のめやす

育苗3ヶ月だけの被覆なら、掛金1/2以下で、共済金額は通年と同じ！

ハウスの型	サイズ(m)		経過年数(年)		共済金額	被覆期間	掛金等(年額)	被覆期間	掛金等(年額)
	間口	奥行	本体	被覆材					
標準タイプ <sup>※1</sup>	5.4	25	19	3～4	236,000円	通年	4,100円	3ヶ月	1,600円
耐雪タイプ <sup>※2</sup>	7.8	27	14	3～4	540,000円	通年	8,200円	3ヶ月	3,400円

※1 : 外径が31.8mm 未満のパイプで作られた一般的なパイプハウス。  
 ※2 : 外径が31.8mm 以上のパイプで作られた一般的なパイプハウス。



強風による被害



積雪による被害

●お問い合わせ先

**NOSAI長野 北アルプス支所** TEL.0261-22-8488

E-mail : chushin-kitaalps@nosai-nagano.or.jp







食や健康、暮らしに関する特集記事を毎月掲載!

4月号

①あっぱれ! いなりずし

全国各地でそれぞれ独自のスタイルで発展を遂げてきたいなりずし。代表的な3種の基本の作り方とともに、個性豊かなご当地いなりずしも紹介。

②クイズで学ぶ収納術

整理収納アドバイザーが、効率的で合理的な収納法をクイズ形式で解説します。

5月号

①人生100年時代に知っておきたい  
目にいいこと・悪いこと

農家がかかりがちな目の疾患や健康管理についての知識を学びます。また併せて、正しいめがねの選び方や手入れの仕方についてもご紹介します。

②汁物から始める“適塩”

だしを上手に使ったり、酸味や香りを加えたり、具だくさんにしたりすることで、塩分を控えてもおいしい汁物を楽しむことができます。

※特集のタイトル・内容は変更することがあります。

# 家族の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!!

## 家族・暮らし

- 美輪明宏の人生相談
- 田舎の防犯
- こころ亭久茶の相続&マネー高座
- スマホ道場

## 協同

- JAビギナーズガイド
- SDGsを考えながら暮らしてみた
- みんなでできた! JA女性組織
- 教えて! フレミズ調査室
- 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



『家の光』の  
記事活用に  
役立つ動画を  
配信中!





その他の  
雑誌

地上



ちゃぐりん



食

- 家の光料理カード
- 本谷恵津子のお悩み解決レシピ
- やまけんのニッポン郷土食遺産



農

- 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



家の光

特集  
新しい復興  
時代

## 『家の光』であなたと

保存版



●4月号別冊付録  
「なぜ?」がわかると、腕が上がる!  
家庭菜園の教科書



●5月号別冊付録  
すき間時間で暮らしを豊かに  
10分あればできることカタログ

## 地域情報 ふるさとダイアリー

【東日本版】

JA、JA女性組織のグループ活動や身近な地域情報が満載!  
「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』『ちゃぐりん』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	<b>8,782円</b>
地上	7,540円	▲618円	<b>6,922円</b>
ちゃぐりん	6,156円	▲492円	<b>5,664円</b>

※価格はすべて税込みです。

お申し込みはお近くの各支所窓口まで。



## 令和3年度農福連携研修会に参加

令和3年12月17日に長野県農業再生協議会主催による「令和3年度農福連携推進研修会」がWebにて開かれ、当室職員も研修に参加しました。農福連携とは、障害者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取組です。農福連携に取り組むことで、障がい者の皆さんの就労や生きがいづくりの場を生み出すだけでなく、担い手不足や高齢化が進む農業分野において、新たな働き手の確保につながる可能性もあります。研修会では県内JAや市町村単位にて実際に行っている農福連携の取り組みについて紹介が行われました。各事例とも人手が必要で分かりやすい作業が多い選果業務などを中心に導入が行われ、「人手不足の課題解決につながった」「堅実な作業をしてくれる」などといった声があげられていました。今回の研修を通して当JAでも人手不足の課題解決はもちろん、社会貢献の一環としても導入を検討できればと思います。

## Web農業簿記講習会・相談会開催

当JA農家対策支援室では12月と1月にソリマチWeb農業簿記講習会と相談会を大田市総合情報センターパソコン教室で開催しました。講習会では外部講師を招き、Web農業簿記の基本的な使い方から、決算書の作成準備までについて説明が行われました。また、相談会では、外部講師・当室職員によるWeb農業簿記全般についての悩み相談を行い、農業簿記の知見やノウハウを共有しました。

当JAでは、自宅のパソコンから、web(ブラウザ)上で簡単に決算書作成ができるWeb農業簿記の利用をおすすめしています。パソコンにソフトなどをインストール必要がなく、データは全てクラウド上に保存されるため、万が一パソコンを買い替える場合でも、簡単に引き継ぐことができます。申告事務で苦労されている農家の皆さま、是非ともこの機会に利用してみませんか。Web農業簿記の導入、使い方等については当室までお気軽にお問い合わせください。

## スマホで簡単求人・求職可能な「1日農業バイト」アプリ 大北地域内でサービス開始しております!

〈利用方法〉

### ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索するか、カメラで右記の二次元バーコードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。



iPhone/iPad  
App Store



Android  
Google Play



デイワークについてインストール後の操作方法や求人募集の方法などはJA大北ホームページにて掲載しております。<https://www.ja-daihoku.ijjan.or.jp/agriculture/job.php> **JA大北無料職業紹介所** **検索**

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)  
届出受理番号20-特-000062

**0261-22-1842**



### 牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます  
健康運 / 頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ



### 牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 心の内で迷っていることの仕分けを。延期、保留というくくりを付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります  
健康運 / 楽しみながらできる運動がお勧めです  
幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ





# JA直売所<sup>だより</sup>

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、出荷物も減ってしまい寂しい直売所になっておりますが、毎年好評を頂いております、「雪中キャベツ」「雪下にんじん」が出荷されてます。甘みも十分あり美味しくなっております。是非お買い求めください。

大町市常盤 ええっこの里

**週末売出し** : 2月18日(金)~19日(土) | 2月25(金)~26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: 小谷村・白馬村の雪中キャベツ・八坂の雪下にんじんが好評でした。また、白菜・ねぎ・菊芋・ほうれん草・りんご(サンふじ)が多く出荷されておりました。
- これからの出荷最盛になる品目: 雪中キャベツ・雪下にんじん・ねぎ・ほうれん草・りんご(サンふじ)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
- さっと食べられるごはん(フライドライス)  
(塩味・梅味・カレー味…非常食用に開発した、ロングライフ食品です)



好評  
発売中  
です!!

## 冬の特産品「雪中キャベツ」



今や全国的に有名になった「雪中キャベツ」。この時期だけしか食べる事が出来ない希少なキャベツです。普通のキャベツ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、食べてみますとみずみずしく、苦味などもなく、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、雪の下で熟成させたキャベツです。県外でもよく栽培されています。県内では小谷村が有名ですが、最近は白馬村、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ていますので、ご来店の際には店舗までお問い合わせいただければと思います。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 / 涙りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉  
健康運 / 古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に幸運を呼ぶ食べ物 / サントウサイ



**双子座**

5/21~6/21

全体運 / 切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵  
健康運 / ハードメニューもこなせます。プロテインに吉  
幸運を呼ぶ食べ物 / 春キャベツ



# ローン・年金相談会

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

**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 (本所アブロード1階になります)
2月13日(日)	○(アブロード1階)	○
2月17日(木)	○(会染支所)	×
2月27日(日)	○(アブロード1階)	○
3月13日(日)	○(アブロード1階)	○
3月27日(日)	○(アブロード1階)	○



## 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、令和3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4年度水稲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3年度冬期賞与支給報告について、令和4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4年度事業実施方針(案)について
- (2)外部出資金(株式取得)の増資について
- (3)出資金の一部払戻しについて
- (4)貸出先について
- (5)令和3年度JA大北農業開発積立金の取崩(案)について

2022年  
**3月31日(木)まで**

# 決算 サンキューフェア

THANK YOU!

**特典1** 全員に  
**カタログギフト  
プレゼント**

**特典2** 全員に  
**タイヤ交換特別価格  
優待券プレゼント**  
(4回分)

●軽自動車・乗用車(15インチ以下) ..... 1,100円(税込)  
●乗用車(16~18インチ) ..... 1,650円(税込)  
●乗用車(19インチ以上、6穴ホイール) ..... 2,200円(税込)

※上記以外の車両:当社通常価格より50%割引

**特典3** 抽選で  
**まごころ  
商品券プレゼント**

**2万円×20名様**  
**3千円×50名様**

※こちらは愛知県のJAオートバスター・JA自動車整備工場で一斉抽選の「夢のたくわいキッズカーキャンペーン」特典です。

さらに JAサンバーご成約のお客様にはさらに下記特典がつかます!

**選べる  
オプション  
プレゼント**

3.3万円分(税込)

オプション一例:  
フロアマット・アバイサー  
ゲートプロテクターなど

**最低下取り価格**

3万円

(現金・リサイクル料金込)  
※最低下取りは、ナンバー付・自定可能なものに限りです。

**オイル交換  
無料チケット  
プレゼント**

(1回分)

JA SAMBAR  
JAサンバー

※新車無料点検時に使用できます。

株式会社ジェイエオート長野

JA大北オートバル南部センター  
☎ 0261-23-7205

〒398-0004  
大町市常盤3788

JA大北オートバル北部センター  
☎ 0261-72-3920

〒399-9301  
北安曇郡白馬村北城1375

**乙女座**  
8/23~9/22

全体運 / 多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに、1人では難しそうなら助けを求めましょう  
健康運 / 温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを幸運を呼ぶ食べ物 / サワラ

**獅子座**  
7/23~8/22

全体運 / 忙しくも楽しい月です。ハプニング要素が強くなるので、できることは引き受けるのが開運のコツ  
健康運 / 肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを幸運を呼ぶ食べ物 / ツクシ



JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ



ワンランク上

赤坂 四川飯店

冷凍

簡単調理

陳建一から笑顔をお届け

# 中華9種セット 5,900円

(税・送料込)

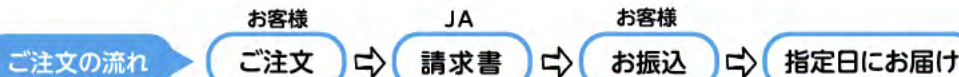


- セット内容**
- 魚翅湯 … 250g×1
  - 乾焼蝦仁 … 150g×1
  - 珍珠丸子 … 5個入×1
  - 餃子 … 6個入×1
  - 本格四川麻婆豆腐 … 150g×1
  - 錦糸焼売 … 5個入×1
  - 杏仁豆腐 … 500g×1
  - 本格八宝菜 … 150g×1
  - 貝柱入り焼売 … 5個入×1

賞味期限：冷凍180日

- 申込方法：お電話又はパソコン、スマートフォン
- 申込期間：2/10(木)～2/22(火)
- 支払方法：振込
- お届け日：3/5(土)・3/6(日)・3/12(土)・3/13(日) ※左記、ご希望日にお届けします。時間指定可。
- 宅配業者：ヤマト運輸(冷凍便でお届け)

便利で簡単  
Web申込みはこちら



お申込み・お問合せ

JA大北旅行センター

TEL 0261-22-3222

受付日時／平日9:00～15:00(土・日・祝除く)

JA大北

検索

※コードが読み取れない場合は、上記のように検索してください。



蠍座

10/24～11/22

全体運 / 気後れて活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ  
健康運 / つまずいたりぶつかけたりしないよう慎重に  
幸運を呼ぶ食べ物 / カラシナ



天秤座

9/23～10/23

全体運 / 上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター  
健康運 / 体力増進のチャンス。運動量を増やして  
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ



# ピロリ菌と血液の病気

北アルプス医療センターあづみ病院  
血液内科部長 武岡 康信

ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）という細菌について、お聞きになったことがある方は多いと思います。胃の粘膜に住みつき、胃がんや胃炎などの主要な原因となります。

これを発見した先生は、2005年ノーベル賞を受賞しています。

ピロリ菌に感染しているかどうかは、便の検査や吐いた息を調べる検査（尿素呼吸試験）など、ほとんど体に負担のない検査で確かめることができます。

ピロリ菌は胃の病気だけではなく、

血液の病気の原因となることがあります。

いずれの場合も、ピロリ菌を除菌することにより病気がよくなることとがあります。

ピロリ菌を除菌は、胃酸を抑える薬と2種類の抗生剤を7日間内服します。80%以上の割合で除菌は成功し、副作用もごく軽いことがほとんどです。

免疫性（特発性）血小板減少症、胃のMALTRリンパ腫、鉄欠乏性貧血の3つの血液の病気が、ピロリ菌と関連することが分かっています。

●免疫性血小板減少症は、免疫の異常により血小板という血液の成分が減ってしまう病気です。血小板の数が極端に少なくなると、体の様々な部分での出血が起こります。詳しいメカニズムは分かっています。

が、ピロリ菌を除菌により6割以上の患者さんで血小板の数が増加します。非常に安全な治療のため、第一選択の（まずはじめに行うべき）治療となっています。

●胃のMALTRリンパ腫は、胃の粘膜に生じる悪性リンパ腫です。非常にゆつくりした病気であり、検診の胃カメラで偶然に発見されることも珍しくありません。胃粘膜に感染するピロリ菌が1番の原因となります。そのため、まずピロリ菌の除菌を行います。5割以上の患者さんで効果があります。

●鉄欠乏性貧血はほとんどの場合で、体のどこから出血していることが原因となります。そのため出血している場所を探して出血を止め、鉄剤を内服することが治療となります。ピロリ菌が胃に感染していると、鉄剤を内服しても十分に吸

取されないことがあります。その場合に、ピロリ菌を除菌すると貧血が改善することがあります。このようにピロリ菌は血液の病気と関連することがあり、除菌という非常に安全な治療で改善することがあります。

まとめ

- ・ピロリ菌は胃の粘膜に住みつく細菌です。
- ・いくつかの血液の病気に関連することがあります。
- ・ピロリ菌の感染を調べたり除菌することは、非常に安全に行うことができます。

「お問い合わせ」

血液内科外来

☎0261(62)3166

14時～16時



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう  
健康運 / 何でもおいしい。腹八分目を心掛けて  
幸運を呼ぶ食べ物 / イカナゴ



射手座

11/23~12/21

全体運 / やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐにお断りを。下旬は運氣回復  
健康運 / 耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみても  
幸運を呼ぶ食べ物 / ハマグリ



**ア 園 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。  
また長野県におけるまん延防止等重点措置の適用に伴い、冬季イベント（セルフプログラムなどの一部イベントを除く）を中止、屋内施設の利用制限を継続させていただきます。  
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。  
■問い合わせ：アルプスあづみの公園管理センター（大町・松川地区）TEL.21-1212

**そりケレンデ**



雪が積もると、入口広場とアルプス広場に「そりケレンデ」が登場します。そりやスノーチューブなど、雪遊び遊具の無料貸し出しもあるので、ケレンデデビューにピッタリ小さいお子様には、入口広場のケレンデがおすすめ。

- 日 時 / 十分な積雪がある場合  
※積雪状況はホームページをご覧くださいか、公園管理センターへお問い合わせください。
- 場 所 / 入口広場、アルプス広場
- 注意事項 / 屋内施設閉鎖のため、暖かい服装でお越しください。



**謎解きゲーム**



大人気の謎解きに挑戦しよう！参加者全員に公園オリジナル缶バッジをプレゼント！

■日程 / 開催中～2月23日（水・祝）



（新型コロナウイルス感染防止対策のため、公園内施設の利用制限やイベント等の中止・変更を行う場合があります。ご来園の際には、公園HPをご確認いただくか、公園管理センターまでお問い合わせいただきますようお願いいたします。）

料金の掲載のないものは無料。※別途入園料は必要です。  
また受付時間など、詳細は大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。ホームページでもご確認ください。

**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](https://twitter.com/@azumino_om)  
Instagram [https://www.instagram.com/alpsazumino\\_om](https://www.instagram.com/alpsazumino_om)



**魚座**  
2/19～3/20

全体運 / 太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ、勇気を出して  
健康運 / 心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス  
幸運を呼ぶ食べ物 / ワカサギ



**水瓶座**  
1/20～2/18

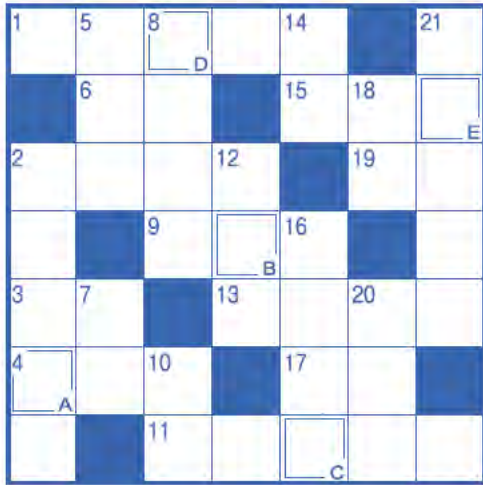
全体運 / 周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが増。かっこいいやり方を工夫して  
健康運 / パワフル。張り切り過ぎてけがをしないように  
幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ





# 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 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 5 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
- 7 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- 8 まつげに塗る化粧品
- 10 坂本龍馬の出身藩
- 12 エチルアルコールの——点は13度です
- 14 地球表面のおよそ3割
- 16 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 18 競馬場ではラチともいいます
- 20 ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 21 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

### ヨコのカギ

- 1 桃の節句に行う行事
- 2 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 3 唱歌「春の小川」でスマシやレンゲが咲いている場所
- 4 イチゴ畑に防鳥——を張った
- 6 腰を掛ける家具
- 9 アラジンがこすると精霊が出てきました
- 11 木枯し紋次郎がかぶっています
- 13 甘い物よりお酒が好きです
- 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 17 忍者が指を組んで結ぶもの
- 19 金づちで打ちます

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。  
 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。

### 応募方法

### 1月の答え キサラギ



締めきり/2月28日必着  
 メール・FAXでも受け付けています。  
 FAX:0261-234831  
 メールアドレス kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

## みんなの川柳

雪かいて 野沢菜でお茶 疲れ癒すに  
 ひだまり

雪の北ア 背にして光る 凍りもち  
 大町大好きっ子

大雪で 屋根雪下ろし 腰慰め  
 雪人

### 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、応募は下記のとおり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。

◎厳しい寒さ、コロナ禍、物価高と三重苦ですが、頑張つて乗り切ります。  
 池田町 70歳代 男性  
 ● 編集より/苦しい一年の始まりとなりましたね。寒さにコロナ、物価上昇とどれも耐え難いものです。これから先とんとんと解決していくことを信じて過ごしていきたいと思えます。ポジティブ精神で頑張りたいものです。

◎積雪のおかげで遠くまで行かなくてもスノーダンプを手に、雪かきしながらのウォーキングです。家の周りで済みますがお茶旨すぎ汗かいた分野沢菜漬けもつい手が出ます。  
 大町市 60歳代 女性  
 ● 編集より/今年は本当にたくさん雪が降りましたね。我が家も屋根雪下ろしなどに追われています。雪かき後の温かいお茶にしようばい野沢菜漬け、体に染みわたりますね。



## 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!!

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

◎今年の冷えこみを利用して、凍み大根を作りました。皮をむき、輪切りにしてゆでて、ワラで5個ずつ軒下につるします。香、竹の子といったけを煮ると美味しいです。  
 池田町 50歳代 女性  
 ● 編集より/凍み大根、聞いたことのあるのですが食べたことはありません。やはり寒さでうまみ成分が増すのでしょうか? 完成が待ち遠しいですね。





りんご娘

太田 舞 さん (33) 安曇野市



～人の心を動かす広告づくり～

●仕事は

昨年4月に大町市の大糸タイムス株式会社へ入社し、現在、新聞広告担当として広告の営業・製作をしています。大学生の頃より広告業に興味がありましたが、本格的に携わるのは初めてです。広告の営業も初めてだったので最初は不安もありましたが、年賀広告で新規の掲載もいただき、やりがいを感じています。また、お客さんにとってより良い情報を、限られたスペースのなかで伝え、読み手に興味をもってもらえるような広告を制作するように意識しています。

●農・食に対するイメージ・思い

最近は食の安全・安心を求めるようになり、この地域では地元の安全・安心な野菜を多く味わえるのでありがたいと感じています。また、大町市近辺はおいしいお米や水が多いせいか、おいしいお酒も多く、改めて魅力を感じています。

●休日・趣味は

休日は地元のカフェに行ったりしますね。また、最近ハマっていることとして、長野県の温泉や飲食店を紹介しているYouTubeの動画をみえています。今までは県外に目を向けることが多かったですが、改めて県内や身近な地域の温泉などに目を向けるきっかけとなりました。コロナが落ち着いたら、大町市など近くの温泉に行きたいですね。

●これからの夢・目標は…

限られたスペースで伝えたいことを表現し、人の心を動かせるのがすごいと思った瞬間が広告業を目指そうと思ったきっかけです。広告を通じて、多くの人の心を動かし、地域を盛り上げられるような広告づくりをしていきたいです。そのためにもこれから色々教わり、知識を積んでいきたいです。



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か月 2,623円(税込)

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
日本農業新聞  
http://www.sgnnews.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

父 / 降幡 和也さん  
母 / 綾子さん  
長女 / 円香ちゃん(みこと)  
次女 / 美琴ちゃん(みこと)



円香ちゃん(左)、美琴ちゃん(右)

けんかもするけど仲良しで可愛い姉妹、円香ちゃんと美琴ちゃん。名前の由来について円香ちゃんは「円満な人生を送ってほしい。まるく穏やかな性格に育ててほしい」、美琴ちゃんは「美しく、日本人らしく優しい子に育ててほしい」からとのこと。普段は二人で一緒におままごとやパズル、ぬり絵などを行っているそうです。円香ちゃんはピアノを習っており、好きな食べ物はいちご。美琴ちゃんは野菜が好きとのこと。おじいちゃんたちが作った野菜などを食べているそうです。将来についてはご両親は「健康第一で、自分のやりたいことをやって大きく育ててほしい」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

2022年となり、はや1ヶ月が経ちました。新年早々オミクロン株を中心とした新型コロナウイルスの感染拡大と、再び世の中は大変な状況になっております。あらゆるルートから感染の可能性があるため、完璧な対策をすることは難しいですが、改めて基本的な感染対策を見直してみたいと思います。うがい、手洗い、消毒の徹底、不要不急の外出を避けるなど、長らくコロナ期間のなかでついつい怠りつつこともあるので、再度徹底をして、出来るだけの対策をしていきたいと思えます。皆さんはお体には気を付けてお過ごしください。

(田中)



毎日の暮らしに必要な食料品や日用品などをご自宅までお届けする宅配サービスです。

# JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ビ

旬の食材やエコーブマーク品を使ったお料理の提案です。

## ふりとれんこんのオリーブオイル焼き



### ●材料(4人分).....

養殖ふり切り身 … 2切  
酒 … 大さじ1  
れんこん … 100g  
小麦粉 … 少々  
オリーブオイル … 大さじ2  
にんにく … 1片  
鷹の爪 … 少々  
塩・こしょう … 少々  
レモン … 1/8個

### ●作り方.....

- ① ふりは一口大に切り、酒を振りかけます。
- ② れんこんは5mm厚さに切り、酢水に10分程度浸します。
- ③ にんにくは包丁の背などでつぶします。
- ④ ①と②の水気をふき取り、両面に塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶします。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルと③、鷹の爪を入れて弱火にかけます。
- ⑥ にんにくの香りが立ってきたら④を揚げ焼きにします(にんにくと鷹の爪が焦げてきたら取り出してください)
- ⑦ ふりとれんこんに火が通ったら皿に盛り、塩・こしょうを振りかけ、レモンを添えます。

### 一口メモ

ふりはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸を多く含んでいます。これらは動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。天然ふりに比べ、養殖ふりのほうがDHA、EPAを多く含んでいます。

## 安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 経済部

TEL.0261-22-1846

## 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

## じゃがいも玉子コロック

### 材料

ジャガイモ…4個/卵…2個/砂糖…20g  
塩・コショウ…少々/小麦粉…60g/パン粉…適量

### 作り方

- ① 卵は15分ほどしっかり茹でる。
- ② ジャガイモは一口大に切り、15分ほど茹でる。
- ③ 茹であがったジャガイモはしっかりと水切りをして、熱いうちに砂糖・塩・コショウを入れて、皮をむいた玉子を入れて、マッシャーでつぶしてよく混ぜる。
- ④ 熱いうちに8等分にして小麦粉をつける。
- ⑤ ④の余った小麦粉に水を加えてバター液をつくる。
- ⑥ ④を⑤にからめてからパン粉をつける。
- ⑦ ⑥を170～180℃で1分30秒～2分揚げる。



### 今月のポイント!

コロックのタネ(中身)にゆで卵を使ったコロックです。コロックの衣と、塩コショウのきいたゆで卵、ジャガイモが抜群に合います。

## 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・寺院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大北 〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

JAホールおおまち TEL.0261-26-3300

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

TEL.0261-23-7176

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。