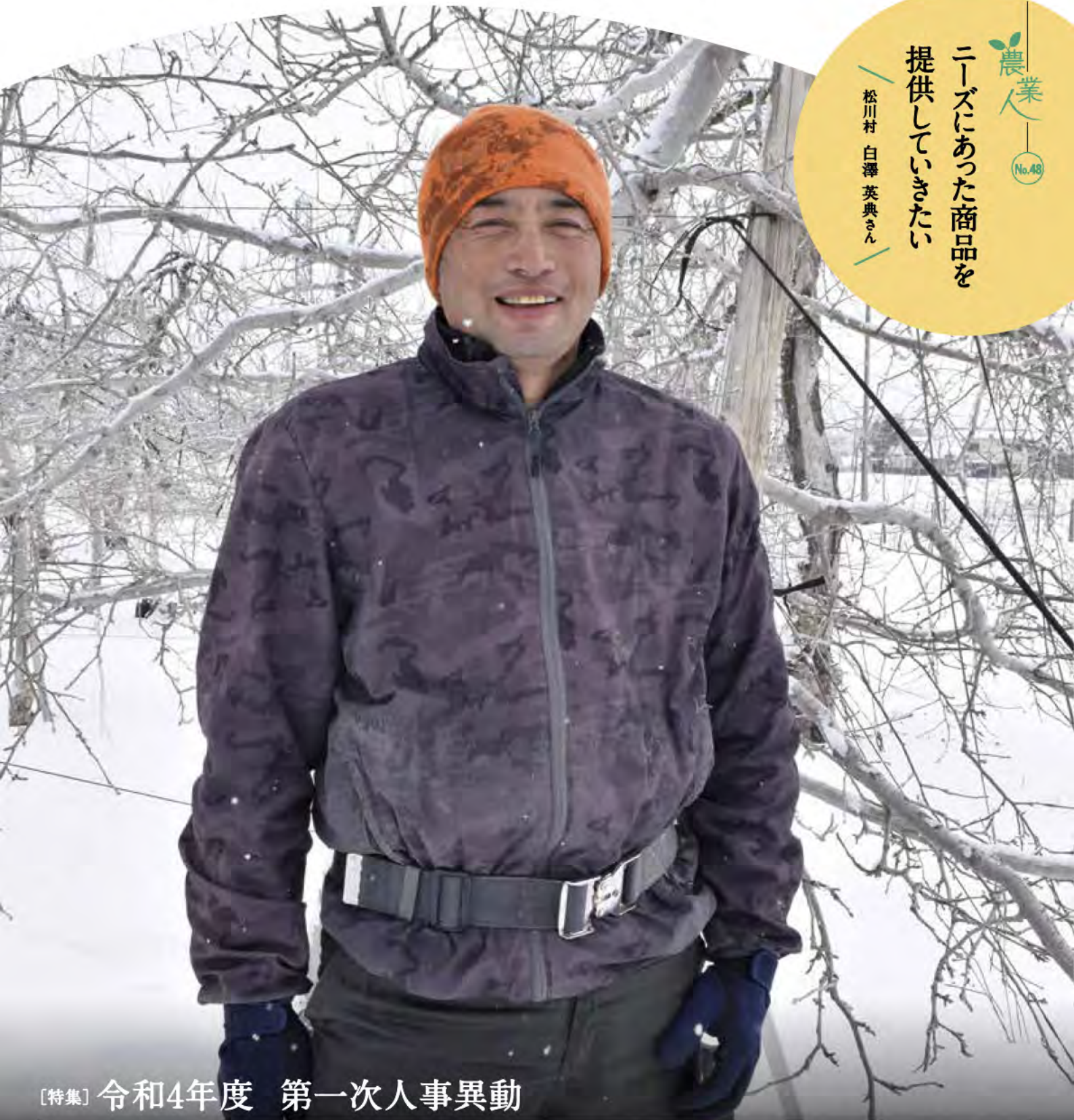


だいほく

2022(令和4年)

No.684

3



農業人

No.48

ニーズにあった商品を提供していきたい

松川村 白澤英典さん

〔特集〕令和4年度 第一次人事異動

通信販売/JA大北組合員特典のご案内/だいほくNEWS/女性部NEWS/JA葬祭/営農部からのお知らせ/ACB通信/JA直売所よりJAバンクからのお知らせ/JAでんきとセットがおトク!!/JAインフォメーション/オートパルからのお知らせ/JAバンク給与受け取り・優遇プログラムあづみ病院「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

ニーズにあった商品を提供していききたい

大北地域の特産品「リンゴ」。収穫が終えた冬の時期にも作業が終ることもなく、次年度の生産に向けて木の剪定や誘引などといった作業が行われます。雪が降り積もり、真っ白となったリンゴ園のなかで、松川村のリンゴ農家、白澤英典さん(47)も作業に勤しんでいます。

白澤さんは松川村内でリンゴを1ヘクタール、水稲を2ヘクタール栽培を行っています。メインとなるリンゴ栽培ではふじを中心にシナノスイートやシナノゴールドなどの品種を栽培しています。

就農して約10年になる白澤さん。就農のきっかけについては「父がやっている時には贈答出荷時の手伝いな

どで関わっていたが、父が病気になる、後を継ぐ形で、会社員を辞めて就農した。父が病気で喋れなくなつたため、父から教わることもできず、右も左も分からない状態だったが、JAの講習会や近隣農家から教わりながら技術を身に着けた」と話しています。

栽培を行う中でやりがいについては「村内の道の駅などにもリンゴを出荷しているが、エンドユーザー(消費者)が直に見え、喜ぶ顔が見えるため、やりがいを感じやすい」と話しています。

白澤さんがリンゴを栽培する上で工夫されている点もあるそうで「若い人たちにリンゴを食べていた

けるように、新しい品種を取り入れるようにしている。そのため、古い木を新しく改植する際にJAなどとニーズを相談している。色々な品種を味わってもらい、リンゴの魅力を伝えるようにしている」と話しています。

販路の面では贈答用やJA、直売所出荷などを行われており、贈答用の出荷では昔からのリピーターも多いそうです。今後もしそういった方達を大事にしていきたいとしています。

白澤さんは、村内の若手リンゴ農家が集まってリンゴの産地である松川村の名を広げようと立ち上げたグループ「あつぷるぼういず」にも所属しており、他の若手リンゴ農家と

の交流、リンゴ産地として松川村を盛り上げるための活動にも取り組まれています。

父の後を継ぎ、家族で協力しながら日々農業に勤しむ白澤さん。今後については「ニーズに合った時代にとったものを栽培し、できるだけ栽培面積を増やせるよう頑張っていきたい。また、あつぷるぼういず等と協力して産地を盛り上げ、活性化につなげていきたい。それに賛同するようには米や野菜も一緒に活性化へつなげていければと思う。毎年気候の変動があり、あわせるのは難しいが、そのたびに刺激を感じ、これが農業だなと感じる」と思いを語っていました。



写真=1 (上) 剪定作業を行う白澤さん。
写真=2 (左下) 剪定の方法についてJA営農指導員に確認する白澤さん。
写真=3 (右下) 3年前に新植したふじの木。安定した収量確保のため徐々に古い木からの改植を進めている。



JA大北旅行センターより通信販売のお知らせ

広島県産

蒸し牡蠣 120g

牡蠣グラタン 4個

大粒カキフライ 8粒

牡蠣のあまから煮 100g

牡蠣飯の素 (2合用)

調理イメージ

牡蠣が、きた。

広島県産 牡蠣づくしセット

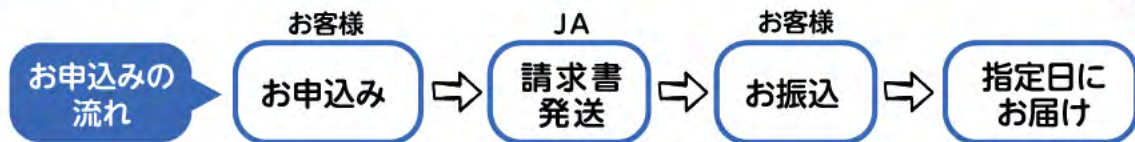
5,000円 (税・送料込)

広島の名産・牡蠣は「海のミルク」とも呼ばれ、栄養たっぷり。和洋さまざまな料理で楽しめるのも魅力の1つです。広島牡蠣の深い味わいをこの機会にご賞味ください。

〈セット内容〉

- 広島産能美産 大粒カキフライ(8粒)
- 広島産 蒸し牡蠣 120g
- 牡蠣グラタン(4個)
- 牡蠣飯の素(2合用)
- 牡蠣のあまから煮 100g

賞味期限 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：3/10(木)~3/18(金)
- 支払方法：振込(Nツアー旅行券も使えます♪)
- お届け日：3/26(土)・3/27(日)・4/2(土)・4/3(日) 全4回
※上記、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

※二次元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。

JA大北組合員特典のご案内

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

ワタシも
組合員に
なれる!



お得が
いっぱい!



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ます。
- 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>



—— お問い合わせ・お申し込みはお近くのJA大北各支所まで ——

令和4年度第1次人事異動

令和4年3月1日付けで第二次人事異動が発令となりました。
新任地での温かいご指導をお願いいたします。

准＝准職員 パーパート職員

氏名

新任部署

前任部署

金融部

長澤 岳志 推進企画課係長・ローン相談センター

大町支所金融共済課係長 総合渉外リター

菅原部・農家対策支援室

大町支所金融共済課係長 総合渉外リター

平林 豊張 同室主任兼同部園芸振興課主任

南部営農センター 営農課主任

浅田 聡史 同室兼同部園芸振興課

南部営農センター 営農課

経済部

黒川 英明 部長兼生活課長兼国営あづみの公園対策室次長

同部長兼工機燃料課長兼同課長兼同室次長

伊藤 浩幸 工機燃料課長

北部工機燃料センター 長

ときわ支所

同支所同課係長 総合渉外

松井 功光 金融共済課 総合渉外

大町支所金融共済課

中澤 鉄也 金融共済課 総合渉外

大町支所金融共済課

池田支所

竹岡 良幸 金融共済課 総合渉外

大町支所金融共済課 総合渉外

原田 翔平 金融共済課 総合渉外

大町支所金融共済課 総合渉外

会染支所

細田 栄治 金融共済課長代理 総合渉外

平支所金融共済課係長 総合渉外

中山 貴志 金融共済課主任 総合渉外

大町支所金融共済課主任 総合渉外

茅野 乙葉 金融共済課

平支所金融共済課

松川支所

内山 貴之 金融共済課主任 総合渉外

会染支所金融共済課 総合渉外

神城支所

平林千栄美 金融共済課係長

白馬支所金融共済課係長

白馬支所

田中 聡 金融共済課長代理 総合渉外リター

大町支所金融共済課係長 総合渉外リター

上川 敦夫 金融共済課係長 総合渉外

おたり支所金融共済課係長 総合渉外

横沢 幸久 金融共済課主任

同支所同課 総合渉外

木村 太一 金融共済課 総合渉外

平支所金融共済課 総合渉外

丸山 佳子 金融共済課 准

大町支所金融共済課 准

おたり支所

松本 将 金融共済課主任 総合渉外

白馬支所金融共済課主任 総合渉外

大町支所

横川 誠 金融共済課長代理 総合渉外

同支所同課係長 総合渉外

花澤 奨彦 金融共済課係長 総合渉外リター

松川支所金融共済課係長 総合渉外

松島 寛之 金融共済課係長 総合渉外リター

白馬支所金融共済課係長 総合渉外リター

前田 真里 金融共済課主任 総合渉外

ときわ支所金融共済課主任

鎌倉 美里 金融共済課主任 総合渉外

神城支所金融共済課

坂本 宏平 金融共済課 総合渉外

池田支所金融共済課 総合渉外

平支所

遠藤 学 金融共済課主任 総合渉外

池田支所金融共済課主任 総合渉外

窪田 五大 金融共済課 総合渉外

会染支所金融共済課 総合渉外

氏名

新任部署

前任部署

南部営農センター

浅川 哲弘 営農課長

同センター 中部センター 長兼営農課長

中澤 祐馬 営農課主任

同センター 同課

高橋 恵三 センター長

北部営農センター 営農課長

伊藤 哲 課長代理

北部営農センター 生産資材課長代理

南部営農センター 中部センター 大町農機センター

勝野有一郎 センター長兼営農課長

南部営農センター 池田センター 長

松澤 優太 大町農機センター 工機課

北部工機燃料センター 工機課

井澤 翔生 大町農機センター 工機課

南部工機燃料センター 池田農機センター 工機課

北部営農センター

藤巻 孝夫 センター長兼生産資材課長

同センター 長兼生産資材課長

花澤 貢一 センター長代理兼生産資材課長

同センター 小谷センター 長兼営農課長兼小谷店長

酒井 雅也 生産資材課主任

南部営農センター 池田センター 主任

北部営農センター 小谷センター

伊藤 輝夫 センター長兼営農課長兼小谷店長

南部営農センター 営農課長

小口 爽真 営農課

南部営農センター 中部センター 営農課

南部工機燃料センター

渡邊 彰 工機課長代理

同センター 工機課係長

丸山 康光 工機課長代理

同センター 工機課係長

齊藤 武彦 燃料課長代理 (LP)

同センター 燃料課係長 (LP)

横川 靖志 燃料課長代理 (配送)

同センター 燃料課係長 (配送)

玉井 俊治 燃料課係長 (LP)

同センター 燃料課係長

太田 幸祐 燃料課係長 (配送)

同センター 燃料課主任 (配送)

南部工機燃料センター 池田農機センター

浅井 友明 工機課長代理

同センター 同課係長

北部工機燃料センター

相澤 義彦 センター長

同センター 長代理兼工機課長

藤井 潜 工機課長

同センター 同課長代理

中嶋 毅 工機課長代理

大町農機センター 係長

千國 美彦 燃料課長代理 (LP)

同センター 同課係長 (LP)

小林 正男 燃料課長代理 (配送)

同センター 同課係長 (配送)

太田 正純 燃料課長代理 (配送)

同センター 同課係長 (配送)

勝野 高正 工機課主任

同センター 同課

柳澤 孝彰 燃料課主任 (配送)

同センター 同課

芳村 拓也 燃料課 (LP)

南部工機燃料センター 燃料課 (LP)

出向

平林 深 JAあづみ出向

南部工機燃料センター 工機課

和田 一希 JAあづみ出向

南部工機燃料センター 工機課



食の大切さに気づき、感じてほしい
中学校に大北の米送付

J A 大北観光課は、教育旅行の受け入れを行っている関西や東京都の学校5校に対し、大北産米「あきたこまち」約600kgの送付を行いました。同課では米の消費拡大、食農教育の一環として食の重要さに気づき、体感してもらうのを目的に毎年米の送付を行っています。送付を行った学校で東京都の武蔵野第五中学校からは、届いたお米をどうやって食べたのかをまとめたお米レポートが届きました。同課の丸山匠係長は「レポートは臨場感があり、消費のされ方をしつかりと知ることができた。人にとって食は重要なことなので、親子で食の大切さについて気付くことが大切。これからも継続して行っていきたい」と話しています。



女性部NEWS



各支部で総会開催
役員改選など行われる

女性部各支部は2月上旬から下旬にかけて、令和3年度支部総会を開きました。コロナ禍ということもあり、人数などをかなり縮小させての開催となりました。総会では令和3年度の事業報告や令和4年度の活動方針などを確認し、決議を行いました。また役員改選も行われ、各支部とも新体制となりました。各支部ごとの開催概要は下記のとおりです。



○社支部

2月16日開催／総会12人出席／場所…社支所

○ときわ支部

2月17日開催／総会10人参加／場所…ときわ支所

○池田地区支部

2月9日開催／総会7人出席／場所…会染支所

○松川支部

2月18日開催／総会10人出席／場所…松川支所

○美麻支部

2月5日開催／総会11人出席／場所…美麻取次所
美麻支部につきまして、令和3年度をもって解散をすることとなりました。支部活動等にご協力いただいた部員、地域の皆さま、長年ありがとうございました。

○神城支部

2月17日開催／総会12人出席／場所…神城支所

○白馬支部

2月16日開催／総会13人出席／場所…白馬支所

○おたり支部

2月15日開催／総会5人出席／場所…おたり支所

○中土支部

2月17日開催／総会5人出席／場所…中土取次所

○平支部

2月10日開催／総会11人出席／場所…平支所

万全な感染症対策

JA葬祭

家族葬もOK!!

コロナ禍における葬儀事情

今月号よりコロナ禍における葬儀事情を不定期でお伝えしていきます。

初回のテーマは「家族葬と弔問受付」です。



コロナ禍以前の葬儀は、大北地域の主体であった一般葬（お悔やみ掲載を行い、大勢の方々に参列してもらう葬儀）や徐々に増加傾向にあった家族葬（弔問受付やお悔やみ掲載は行わず、葬儀に参列する方々を限定し、少人数で行う葬儀）などがありました。

しかし、新型コロナウイルスの蔓延に伴い、主体であった一般葬から、三密を避け感染リスクを軽減することができる家族葬を望まれるご遺族が増えました。

そんな中、コロナ禍で仕方なく家族葬になってしまった多くのご遺族からは「葬儀に参列できなくてもお別れだけでもしてほしい」「コロナ禍でも多くの方に故人を偲んでもらいたい」との声が聞かれます。そんな想いを形にしたのが、お悔やみ掲載など広く告知を行い、弔問受付を設ける家族葬です。

感染対策をとりながら多くの方々にお別れの機会をつくることのできるそんなコロナ禍にあわせた家族葬を行うご遺族が、昨今増えています。

最後に、JA葬祭では十分な感染症対策を行い、経験豊富なスタッフが真心こめて故人・ご遺族の様々な想いを形にするお手伝いを致します。安心してご利用ください。

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 / **3月15日(火)** 時間 / 10:00~12:00

●開催場所 / **JA大北本所会館2F**

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



園芸情報誌 月刊2誌「信州のそ菜」「信州の果実」



年間新規購読者様



募集中です!

- 年12回、毎月1日定期発行、ご購入者様のご自宅に直接お届け、栽培技術情報、流通情勢、産地・生産者のご紹介、当月の作業ポイントなどを取り上げ解説しています。
- 長野県農政部・関係試験場・全農長野などにて編集し、試験場研究員・各農業農村支援センター普及指導員、卸売市場関係者などに執筆いただいております。
- 「信州のそ菜」野菜、花き、きのこの各情報をそれぞれ毎月号掲載(通算799号発行)
- 「信州の果実」リンゴ、ブドウ、ナシ、モモなどの情報を随時掲載(通算789号発行)



購読料

各誌とも年間(12冊) **4,995円(本体4,541円)**

※長野県内JA組合員価格【配送料・消費税込み】



ご注文・お問い合わせは最寄りのJA各営農センターへお願いいたします。

求人にdayworkを活用!!

農作業求人を行うには、農業求人サイト、特定技能外国人、無料職業紹介所、シルバー人材センター、ハローワーク、当JAの無料職業紹介など様々な方法があります。そんな中で当JAでは収穫作業など短期求人がお手持ちのスマートフォンで簡単に出来る1日農業バイトアプリ「daywork(デイワーク)」のサービスを開始しております。この機会に是非ともご利用ください。

1日農業バイト「daywork」は1日単位から農業で働きたい人と組合員(生産者)をつなぐスマートフォンアプリケーションです



- パートさんやアルバイトさん探しに困っている!
- 忙しい時期・作業のみ対応できる人手を探している!(1週間から数週間来てくれる人がほしい)
- 急遽人手がほしい!

今までは

- 募集方法がよく分からない
- 募集をしても人が集まらない(希望する期間で来てくれる人がいない)

現状は

- スキマ時間や副業で働きたい社会人、主婦、学生、シニア層が増えている!
- アプリやインターネットで仕事を探す求職者が増えている(手軽・簡単)!
- 1日単位でも続けて来られる方もいる(仕事が合えばリピーターに)!

休日や空いた時間に働きたい!



ちょっと考えを変えて /

1日単位のパートさんやアルバイトさんを雇用してみましょう!!

→時間や仕事の内容を細かく分解してみてください。
きっと1日単位のアルバイトにも任せられる仕事があるはずです。

デイワーク daywork 2021年長野県利用状況 (2021年1月~12月)

利用農家数	97農家
募集人数(農家が募集した延べ人数)	4,380人
応募人数(求職者の申込人数)	5,725人
成立人数(成立+中止人数)	3,807人
マッチング率(成立人数÷募集人数)	86%
募集倍率(応募人数÷募集人数)	130%

これからは1日農業バイト「daywork」を求人活動に利用しよう!



まずは、アプリをスマホにインストールするだけ!

「daywork」の便利な機能

おすすめポイント1

求人を1日単位で募集

おすすめポイント2

スマホアプリでの操作(操作が簡単)

おすすめポイント3

応募者・求職者とはアプリ内のメッセージでやり取り可能

おすすめポイント4

応募者のお仕事履歴がアプリ内で確認可能
(アプリを利用し農業に従事した内容や回数)

おすすめポイント5

アプリ内で運営会社に質問可能(操作や求職者対応等)

App Store または Google Play にアクセスし「daywork」で検索するか、カメラで以下のQRコードを読み取り、表示されたアプリをインストールしてください。完了するとホーム画面に追加されます。

※端末によって操作が異なることがありますので画面に指示に従ってください。

iPhoneの方



Androidの方



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 / 上昇運です。思い通りにならないことは解消の兆し。丁寧な作業を心掛け、長期戦で取り組んで、金運も回復へ

健康運 / 無理は禁物。後半から回復。運動量を増やして幸運を呼び込む食べ物 / ゴーヤ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 活力に満ちあふれ、前進のときです。素晴らしいアイデアにも恵まれます。計画をさらにクオリティアップさせて

健康運 / ストレッチで血行促進を図りましょう。幸運を呼び込む食べ物 / ウルイ



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。
 多少寒さも弱まり、少しずつ春を感じるようになりました。早いところでは農作業の準備も始まるのではないのでしょうか。

出荷物が少ない状況ですが、青果物以外の商品も各種ございますので是非お立ち寄りください

松川村アルプス一番

お彼岸売出し ▶ 日程未定

(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

周年祭 ▶ 3月11日(金)～12日(土)
 週末セール ▶ 3月18日(金)～19日(土)
 4月1日(金)～2日(土)

- 2月の状況: 雪中きゃべつ・八坂の雪下になんじんが好評でした。その他白菜・ねぎ・菊芋・ほうれん草・りんご(サンふじ)が多く出荷されていました。
- これからの出荷最盛になる品目: 雪下になんじん、ほうれん草

《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!!

「雪中きゃべつ」と共に大人気!「雪下になんじん」

冬の特産品「雪中きゃべつ」はすでに有名ですが、共に人気が出てきた「雪下になんじん」。「雪下になんじん」の始まりは、新潟県津南町の農家の方が秋に収穫するのを忘れてしまい、そのまま雪の下で越冬したにんじんを雪解けと共に収穫したら、にんじん臭さも無く甘いにんじんとなっていたというウソのようなホントの話。その評判は次第に地元の農家に広まり、今では全国にこの栽培方法が広がりました。

秋になんじんを収穫しないで、土の中の状態で越冬させ、除雪して掘り出すため、手間がかかります。雪の中でにんじんは、凍らないように、蓄えられたデンプンやタンパク質を糖やアミノ酸に変化させるのだそうです。

その結果甘く、特有の嫌な癖もなく、味の深い美味しいにんじんになるのだそうです。また、掘りたてのにんじんはパリパリに張りがあります。

ただ、雪の中で保存したにんじんは、普通の状態に出すと、急激に変化し、芽が出たり、劣化したりしますので、早めに食べる事をおすすめします。

大町市八坂の「雪下になんじん」が直売所に出荷されています。ぜひ、お買い求めください。生食がおすすめです。人気の野菜のため売り切れの際はご容赦願います。3月中は随時出荷がある予定です。

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 / 注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受けると株が上がります。スキル磨きもお勧め
 健康運 / 腰痛や肩凝りのケアに力を入れると改善へ
 幸運を呼ぶ食べ物 / サザエ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 勢いのある良好運。頼み事は良い返事をもらえそう。ただ後半は謙虚さも必要。強く出過ぎず協調性を発揮して
 健康運 / 前半は良好。後半は小まめに休憩を入れて◎
 幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ

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、各支所金融共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 (本所アプロード1階になります)
3月13日(日)	○(アプロード1階)	○
3月27日(日)	○(アプロード1階)	○
4月6日(水)	○(白馬支所)	×
4月10日(日)	○(アプロード1階)	○
4月13日(水)	○(おたり支所)	×
4月24日(日)	○(アプロード1階)	○



理事会 (2月24日開催)

報告事項

専門委員会報告、1月末事業実績および1月末組合員の新規加入状況について、令和4年度JA大北コンプライアンス・プログラムについて、令和4年度監事監査計画について、資産自己査定について、ALM委員会報告について、貸出金利の改定について、令和4年度トップワン推進運動実施具体策について、主な会議・行事について、その他

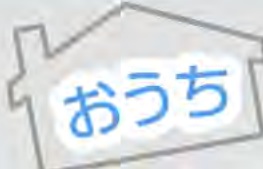
協議事項

- (1)次期3ヶ年計画(2022-2024)について
- (2)令和4年度固定資産取得計画(案)について
- (3)令和4年度役員報酬総額答申結果及び実費弁償基準(案)について
- (4)外部出資金の減少について
- (5)固定資産売却価格変更について
- (6)固定資産減損会計の会計方針(案)について
- (7)役員退職慰労金積立規程の一部変更(案)について
- (8)出資金の一部払戻しについて
- (9)令和4年度内部監査計画(案)について
- (10)令和4年度余裕金運用方針(案)について
- (11)日本銀行の「地域金融強化のための特別当座預金制度」の申請(案)について
- (12)固定資産の取得(案)について
- (13)貸出について
- (14)令和2年度産米最終精算実施(案)について
- (15)理事者への労働賃金支払い(案)について
- (16)令和4年度(株)大北地域開発及び(有)大北アグリサポートの事業計画(案)について

車両事故による当JA美麻取次所建物損壊について

令和4年2月8日午後6時15分頃、当JA美麻取次所に大型トラックが衝突する車両事故が発生しました。当時建物内には人はおらず、通行人などその他けが人もいません。今回の車両事故による被害は、旧生活資材店舗部分が主で、天井や壁、シャッターなどが損壊しました。組合員・利用者の皆さまには大変ご心配をおかけしましたが、ご報告とさせていただきます。また、管内では路面の凍結箇所も多くありますので、お車を運転される際には、十分にご注意ください。





のエネルギーはまるごとJAで!!

JAでんきとセットがおトク!!

でんきとガスのセット割



+



のご利用で
ガス料金から

110円/月引き

※2022年3月のガス検針分より

JAでんきはこんなにおトク!

	2人家族	4人家族	6人家族
契約アンペア数	40A	50A	60A
月間使用量	300kWh	400kWh	500kWh
月額電気料金	8,260円	11,392円	14,524円

JAでんき	月額電気料金	8,098円	10,987円	13,876円
中部電力との比較		1,944円お得!	4,860円お得!	7,776円お得!

※中部電力ミライズ従量電灯BとJAでんき従量電灯Bとの比較。※料金は2020年11月1日時点の単価を適用、料金は全て税込。

LPガスはメリットがいっぱい!

24時間見守り

万が一の「消し忘れ」「ガス止め」「ガス漏れ」などを検知し、24時間お客様の安全を見守ります。



災害につよい

LPガスはどこにでも持ち運びができるため、災害時は都市ガス・電気よりも復旧が早いです。



火力がつよい

LPガスは大きな熱量を発揮するため、お料理に最適で、強火からとろ火まで細かな調節が可能です。

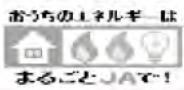


[ご注意事項]

- ・値引き対象は、当JAのJAでんきとLPガスを同一名義かつ同一場所でご利用中であり、用途が「一般家庭」のおお客様とさせていただきます（ガス事業法の集団供給は、電気代から110円/月値引き）
- ・値引きの適用には、お支払方法の指定があります。詳しくは下記までお問い合わせください。
- ・値引きの適用には、お客様から当JAに申込書の提出が必要となります。また値引き適用時期は、システム登録が完了後、原則、翌月以降の適用となります。
- ・割引内容・対象は、変更となる場合がございます。

■お問い合わせ先

JA大北 南部工機燃料センター (LPガス) TEL0261-23-7203
 北部工機燃料センター (LPガス) TEL0261-72-3124



決算サントリーフェア

THANK YOU!

2022年
3月31日(木)まで

ご成約3大特典

新車・中古車ご成約いただいたお客様に
※20万円以上の車両が対象です。

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

※こちらは長野県のJAオート/UB-JA自動車整備工場で一発抽選の「まごころ」キャンペーン(サンデー)抽選です。

抽選一斉
同時開催

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

オプション一例
フロアマット/ナビサード
ゲートプロテクターなど

**最低下取り価格
3万円**
(明込・リサイクル料金込)
※最低下取りは、ナンバー付・
自走可能なものに限ります。

**オイル交換
無料チケット
プレゼント**
(1回分)



※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
大町市東豊378

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



JAバンクアプリ

アプリをダウンロードして簡単登録!いつでもすばやく
口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

残高照会 入出金明細照会 投信残高照会

定期預入明細照会

アプリのサービス画面から、
JAネットバンクにアクセスできます。



ダウンロードは
こちらから

JAネットローン

ネットさ
いこうさ
仮申込み!



インターネットから24時間 365日いつでも仮申込みができるサービス
です。お客様のニーズにあわせて、様々なローンをご用意しています。

住宅ローン

マイカーローン

教育ローン

リフォームローン

フリーローン

カードローン



インターネットにアクセスするだけで、振込、定期貯金
口座開設等さまざまな取引ができるサービスです。

振込・払込

定期貯金

ローン繰上返済

カードローン

新規申込みの翌日からご利用いただけます!

1 振込・払込みなど

●振込・振替 ●税金・各種料金払込み(ペイジー)
●定期性貯金満期日等Eメール通知 ●残高・明細照会

2 定期貯金

●口座開設 ●預入 ●満期解約予約・中途解約など

3 ローン繰上返済*

●案件明細照会 ●一部繰上返済シミュレーション
●一部繰上返済予約 ※住宅ローン、マイカーローン等

4 カードローン

●借入・返済 ●契約内容照会



新規申込みは
こちらから

●JAバンクアプリの「投信残高照会」、JAネットバンクの「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」サービスは、JAによってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・案件が異なる場合があります。



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 一難去ってまた一難、状況が目まぐるしく変わりそう。臨機応変に、考え過ぎず素早く動いてベター

健康運 / 弱い部分をいたわりつつベース配分を考えて
幸運を呼ぶ食べ物 / ノビル



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。躊躇も無理と決め付けず「なんとかならないか?」と考えてみましょう

健康運 / むちゃはしないで、交通ルールを順守し慎重に
幸運を呼ぶ食べ物 / 新タマネギ

給与受取はJAバンクがおすすめだぞう♪



JAバンク
給与受取
ありがとう
キャンペーン



©よりぞう

お申込不要
キャンペーン
期間

2022.2.1 ▶ 5.31

給与受取口座の指定とJAネットバンク登録で

Amazonギフト券 5,000円分プレゼント!!



以下、2つの条件を満たした方が対象となります。

条件1 JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、キャンペーン期間中のいずれかの月に初めて給与の入金(5万円以上)を確認できること。*1

条件2 条件1で指定した給与受取口座でJAネットバンクを登録していること。*2

*1 キャンペーン以前に同口座で給与受取を指定し、給与の入金があった場合は対象外です。

*2 キャンペーン期間前の登録も対象となります。ただし、キャンペーン期間中に解約された場合は対象外です。

詳しくはこちら▶



●景品内容については 予告なしに変更する場合があります。

●本キャンペーンは長野県JAバンクによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。長野県JAバンクキャンペーン事務局026-236-2065までお問い合わせいたします。
●Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

優遇対象の方は
おトクだぞう

長野県JAバンク
優遇プログラム

令和4年
3月25日
サービス開始

お客様の当月末のお取引状況等に応じて、翌月25日から翌々月24日までの1ヶ月間
セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの入出金手数料が2回まで無料となる優遇サービスです。

- 正組合員資格 2ポイント
- 准組合員資格 1ポイント
- 正組合員の同居家族 1ポイント
- 給与振込 1ポイント
- 年金振込 1ポイント
- JAカード利用 1ポイント
- ローン 1ポイント

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定します。

合計ポイント	2ポイント以上	0~1ポイント
判定ステージ	ステージ②	ステージ①

ステージ②のお客様が優遇対象です



申込み手続き
不要

個人のお客様
どなたでも
対象

費用不要

詳しくはお近くのJA各支所まで



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 頭の中で考えているだけだと抜け落ちが出そう。簡単なことでもメモを活用して、予定を立てるとスムーズに
健康運 / ゆっくり回復へ。慌てず養生して◎
幸運を呼ぶ食べ物 / 山ウド



天秤座
9/23~10/23

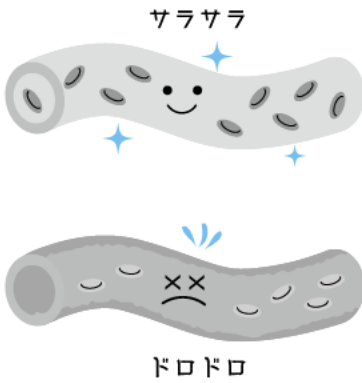
全体運 / スタートダッシュで勝負をかけるのが成功の鍵。一気に押してこぼれたものは諦めて。優先順位が肝心です
健康運 / 良い記録を出せそう。試合などにも参加を
幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン

血液が増える病気

血液中の細胞には、白血球・赤血球・血小板があります。検診などでこれらの数が増えていることが分かり、精密検査を勧められることがあります。

白血球の数が増えていると言われたら、「白血病かも…」と心配される方もおられますが、そのようなことは非常にまれです。

赤血球や血小板が増えている場合には、骨髄の病気なのか、それ以外の原因なのかに分けて調べていきます。赤血球が増えている場合には、喫煙についてまず確認します。タバコによって体が酸素不足になるため、それを補おうとして赤血球が増えることがあるためです。また、肺活量の検査や心不全がないかもチェックします。血小板は色々な炎症反応によって増える場合があるため、隠れた炎症がないかを確認します。



赤血球・血小板のいずれも骨髄の病気で増えることがあります。それぞれ、真性多血症・本態性血小板血症という病気です。また、骨髄線維症という病気の初期段階であることもあります。これらの病気を診断するために、血液検査で遺伝子異常を調べたり、骨髄検査を行って骨髄の組織の状態を確認します。特に、病気に特徴的な遺伝子異常があるかどうかを診断にとつて一番大切です。

真性多血症・本態性血小板血症のどちらも、血栓が出来やすくなる病気です。いわゆる「血液がドロドロになる」という状態です。そのため、脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなってしまう。まれですが、梗塞が起こったことをきっかけにこれらの骨髄の病気が発見される患者さんもあります。心筋梗塞や脳梗塞が起こると命にかかわったり、その後の生活に大きな障害が生じます。その確率を減らすために、アスピリンなどの「血液をサラサラにする薬」を内服したり、血液の細胞を減らす治療を行なったりします。多血症の場合には、200〜400mlの血液を抜く（瀉血といいます）場合もあります。余談ですが、瀉血が色々な病気に効果があると信じられていた時代があり、モーツァルトやワシントンが大量の瀉血を受けたために命を落としました。

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

てしまったと考えられています。

真性多血症や本態性血小板血症のほとんどの患者さんは、自覚症状がありませんが糖尿病や高血圧と同じように、自覚症状がでる前に治療をすることが大切です。

まとめ

- ・血液の細胞（白血球、赤血球、血小板）が増える病気があります
- ・真性多血症や本態性血小板血症では、病気に特徴的な遺伝子異常があるかを調べます。
- ・これらの病気では、血液をサラサラにしておくための治療を行います。

「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 / やることが山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそうです
健康運 / 頑張りが利くとき。筋トレもお勧めです
幸運を呼ぶ食べ物 / アシタバ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。大切な連絡は早めに
健康運 / 前半は活動的に、後半はゆったり過ごして吉
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト

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け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。

■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

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、様々な体験プログラムを開催しています。
地元産の材料を使用した食体験や、クラフト体験、春を感じさせるウォーキング体験会など、バラエティに富んだ内容で皆様のご来園をお待ちしています。

【謎解きゲーム】 伝説の王冠を探して2 ～精霊からの試練～

冬に好評いただいた謎解きシリーズの第2弾が登場！
今回は問題用紙を折り紙のように折って解いていく、新感覚の謎解きです。

■日 程 / 3月5日（土）～4月3日（日）



【食体験】 季節の釜飯づくり

信州産の鶏肉や、ごぼう、にんじん、しめじをたっぷり入れた釜飯を焼き上げます。

■日 時 / 3月19日（土）
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 / 500円



【食体験】 花まるパンケーキ

リンゴの輪切りを花の形にトッピングしてふっくら焼き上げるパンケーキ。おやつにピッタリです。

■日 時 / 3月26日（土）
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



【自然体験】 ノルディックウォーク 体験

ノルディックウォークで森の中を散策しよう！自然観察ガイドの公園サポーターが、体力やご希望の時間に合わせてご案内します。

■日 時 / 毎週土日祝日
(受付時間) 午前9時45分～10時30分 / 午後12時45分～1時30分
■場 所 / インフォメーションセンターで受付

※3/5（土）、6（日）は中止
12日（土）以降の開催につきましてはセンターへお問い合わせください。
※積雪状況や天候等によりご案内ができない場合がございます。
予めご了承ください。
※悪天候時は中止する場合があります



シェードガーデン管理ボランティア ～矢澤秀成先生に学ぶ “シェードガーデン”～

シェードガーデンの監修を行った矢澤秀成氏とともに、芽吹き始めた原種クリスマスローズの観察や、早春に向けた施肥などの管理作業を行います。

■日 時 / 3月27日（日）
(講義) 午前10時30分～午後12時
(管理作業) 午後1時～午後2時
(質疑応答) 午後2時～午後2時30分

■場 所 / シェードガーデン(講義: レンタル棟)
■定 員 / 30名(要事前申込み)
※少雨決行、荒天時は講義のみ実施
■参加費 / 無料(ボランティア活動のため、入園料は免除)
■持ち物 / 作業できる服装、軍手、長靴、飲み物、必要に応じて雨具、お弁当
※お昼を挟みますので、昼食は各自でご用意ください(公園内にレストランあり)



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け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
Instagram https://www.instagram.com/alpsazumino_om



魚座
2/19～3/20

全体運 / 周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで、「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず
健康運 / ウォーキングなど下半身を重点的に動かして幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ



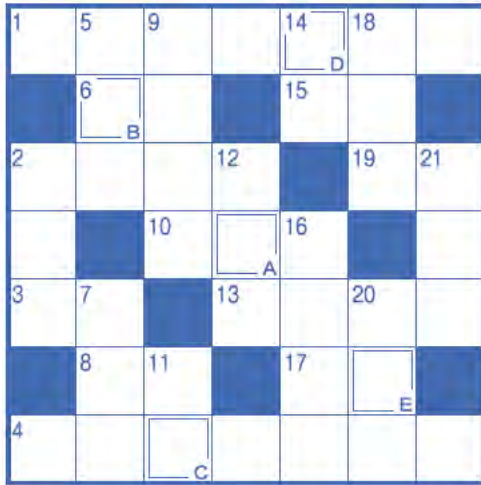
水瓶座
1/20～2/18

全体運 / 波に乗っていきそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましょう。丁寧な連絡と準備で乗り切って
健康運 / おいしいものを食べてゆっくりする時間も大切に幸運を呼ぶ食べ物 / タケノコ



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 ナットやボルトを締めます
- 5 そこが彼の彼たる——だ
- 7 自動車の、地面に触れる部分
- 9 調味料控えめで作りました
- 11 花見のときに広げることも
- 12 ——を求めて猫カフェに行った
- 14 カイコの餌になる植物
- 16 結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- 18 お酒を飲んでいない状態
- 20 元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- 21 ここ20年ほどで携帯する人が増えました

ヨコのカギ

- 1 新1年生を迎える行事です
- 2 「ローマの休日」や「プリティ・ウーマン」は——映画の名作です
- 3 名古屋市の南側に位置する——半島
- 4 「銀河鉄道の夜」や「注文の多い料理店」の作者
- 6 大が、中がMなら、小は
- 8 黒い石と白い石で戦います
- 10 日本庭園に敷かれていることも
- 13 4月29日は——の日。国民の祝日です
- 15 稲や麦の茎を干したもの
- 17 表の反対側
- 19 画家がキャンパスに走らせませす

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。

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/3月31日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

FAX:0261-23-4831
 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
 JA大北広報係行

2月の答え

ネンドマツ



応募方法

みんなの川柳

くまモンも 浅利の偽装に 泣いている
 野口五郎岳

北京五輪 熱い試合に 感動し
 雪つ子

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。身の回りで見つけ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。

◎JAの女性の方がやさしい笑顔で「だいほく」

◎昨年はキャベツを沢山植えたので雪中キャベツをおいしく食べています。
 松川村 80歳代 女性
 ●編集より/雪中キャベツおいしかったですよ。雪のなかで甘みが増したキャベツ最高です。自家製の雪中キャベツ、更においしく感じられますね。我が家でも天ぷらにしてみました。

◎今年は大雪です。スノーダンブで雪片付けしましたが、全部は1日で片付かず、何回も踏み固めて、だいぶ夏より庭が高くなってしまいました。
 白馬村 60歳代 女性
 ●編集より/本当に今年によく降りますね。一度落ち着いたかと思いきや、2月に入りまた大雪。我が家も家の1階に相当する高さの雪山がそびえています。今年は春の訪れが遅くなりそうです。



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、下記のとおり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

くを届けてくれます。ありがたいです。いつも届くのをお待ちしています。これからもよろしく!!
 大町市 60歳代 女性
 ●編集より/いつも当誌を読んでいただきありがとうございます。JAで毎月行っている皆訪問活動は、組合員の皆さまと交流を深める機会と位置付けています。コロナ禍で対面が制限されるなかではありますが、これからもお付き合いのほどよろしくお願いたします。



りんご娘

北澤^{みく} 未来^{さん} (23) 大町市



～クリアな説明ころがけ～

●仕事は

昨年4月に大町市役所に入庁し、現在、市民課の国保・年金係として後期高齢者医療保険を担当しています。コロナ禍で県内外の往来に制限がかかるなか、できるだけ実家のある大町市で働きたいと思い、市役所に就職しました。窓口での対応も多いので、幅広く対応できるように、他の職員が担当している分野についても広く知るようにしています。また、ご高齢の方を担当することが多いので、難しい言葉ではなく、伝わりやすい言葉を選んでクリアな説明を心がけるようにしています。

●農・食に対するイメージ・思い

祖父母が畑や田んぼ、以前はリンゴ栽培していたこともあり、小さい頃から農業に携わる機会が多かったです。大学で都会に出て、水のきれいさなど改めて大町がよい場所だと感じました。

●休日・趣味は

休みには家で映画鑑賞や犬を連れて散歩に出かけるなど、自分の好きなことをやり、メリハリをつけるようにしています。高校と大学の時にはバドミントンをやっていたこともあり、運動することは好きです。

●これからの夢・目標は…

今後様々な仕事を体験するなかで、市役所ではどんなことができるのかを理解し、市民の皆さんのお役にたてればと思います。まだフォローをいただきながら仕事を進めている部分もあるので、少しでも自分の力でできるように頑張っていきたい。



**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) <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

松川村

父／宮澤 諒さん	母／明奈さん
長男／遙希くん(3歳)	長女／歩希ちゃん(1歳)



遙希くん(右)、歩希ちゃん(左)

とても元気いっぱいの兄妹、遙希くんと歩希ちゃん。二人の名前の由来について遙希くんは「『はるき』という名前をつけたかった。希望に満ちた人生を送ってほしいから」、歩希ちゃんは「遙希くんと名前前のイニシャルやひびき、同じ漢字を使った名前にしたかったから」とのこと。喧嘩もするそうですが、二人で一緒に遊ぶことも多いそうで、共通してうどんやアンパンマンが好きとのこと。そして歩希ちゃんは最近歩けるようになったそうです。将来についてご両親は「元気一番で、色々なことを経験、挑戦して、お友達を大切にできる子に育ててほしい」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。

ざんぱい

3月となりましたが、2月の大雪もあり、まだまだ多くの雪が残っています。大北地域に春が訪れるのも今年は少し先になりそうですね。当JAでは3月1日に第一次人事異動が発令となりました。新任地でのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

さて3月1日より当JAでは新しい情報発信の方法として「Twitter」を開始致しました。Twitter上で「JA大北」と検索いただくか、当JAホームページよりアクセスをお願い致します。4月号より広報誌でもリンク先等を掲載致します。

(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。

JAまごころ宅配 暮らしの応援レ・シ・ビ

旬の食材やエコーマーク品を使ったお料理の提案です。

菜花チャンプルー



●材料

- 菜花 … 1束
- 木綿豆腐 … 1/2丁
- 豚バラ肉 … 150g
- 塩・こしょう … 少々
- 酒(a) … 小さじ1
- サラダ油 … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- 「和風だし … 小さじ1
- A しょうゆ … 大さじ1
- 「酒(b) … 小さじ2個

●作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーなどに包み、重しをのせて水切りをします。
- ② 菜花は3cm程度に切ります。
- ③ 豚バラ肉は3cm程度に切り、塩・こしょう、酒(a)を揉みこみます。
- ④ ①を一口大に手でちぎります。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を加えて炒め、豚肉の色が変わったら取り出します。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、④を加えて炒めます。
- ⑦ 全体に油が回ったら②を加えて炒めます。
- ⑧ 菜花がしんなりしたら⑤を戻し入れ、Aを加えて味を調えます。

一口メモ

春の訪れを告げる菜花。菜花はアブラナ科の花の総称です(長野県の一部では「かき菜」とも)。ビタミンCの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCはLDL(悪玉)コレステロールの酸化防止、コラーゲンやホルモンの合成促進、鉄の吸収促進など様々な働きをします。

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」

JA大北 経済部
TEL.0261-22-1846

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、女性部平支部より

自家製干びょうの煮物

材料

- 干びょう…15~20g/人参…50g/干しいたけ…3~4枚
- 油揚げ(大判)…1/2枚/さつま揚げ…3~4枚(またはちくわ)
- 四角豆(いんげん・さやえんどう)…4本/だしの素…5g
- 砂糖・酒・みりん…各大さじ2/薄口しょうゆ…大さじ1/塩…小さじ1

作り方

- ① 干びょうはぬるま湯に1時間くらい浸してから水気を切り、塩でもみ、水洗いし、3cmくらいに切る。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。さつま揚げと油揚げは油抜きしてから、5mmくらいに切る。人参は半月切り5mmくらいに切る。四角豆はさっと塩茹でし、冷水に取り3cmくらいに切る。
- ③ 干びょうと人参を鍋に入れ、水を入れて茹でる。お湯を切って、しいたけのもどし汁と水を加え、他の材料と調味料で味がしみるまで煮る。



今月のポイント!

煮物のなど幅広く使える干びょうを使った一品です。夕顔を夏のお天気の良い時にピーラーでひいて干しておくくと干びょうが完成します。保存しておく、いつでも戻して使えるので便利です。

JA葬祭 24時間受付 安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。◎個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JA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.0261-23-7176

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。