

だいほく

2022(令和4年)

No.686

5

農業人

No.50

松川村へ移住、
新鮮で楽しい

松川村
株式会社 乳川の里
小林 大己さん

【特集】梅雨時も危険です! 熱中症にご用心

だいほくNEWS/女性部NEWS/JA大北組合員特典のご案内/JA葬祭/営農アドバイス/ACB通信/JA直売所日より
JAインフォメーション/オートパルからのお知らせ/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

松川村へ移住、新鮮で楽しい

大北地域も本格的に農繁期とな

り、各地で田植えや野菜の定植など

といった作業が行われています。大

規模農家を中心に人手が必要な作

業に多くの人が携わる中、若手農業

者の方の姿も多く見られます。松

川村の農業法人(株)乳川の里で果

樹や水稲の栽培管理に携わる小林

大己さん(38)もそのひとりです。

村の地域おこし協力隊員として

たいと思ったときに、農業が頭に浮

かんだ。そして結婚を転機に移住を

考えるようになり、松川村の担当の

方と話す機会もあり、農業法人に

関する地域おこし協力隊として松

川村に移住した「そうです。

会社では果樹(リンゴ)の栽培管

理を中心に、水稲の関係で田起こし

や田植えや収穫の際のサブオペレー

ター、担当エリアの水管理などを担

で、社長などから教わりつつ栽培を

行っているとのこと。次年度に教わっ

たことを生かすように心がけている

ことがあるそうで、「パソコンで日々

のデータをとるようにしている。ま

た、作業が落ち着く冬時期には溜

まったデータを整備したり、勉強を

している。1年に1回の作業も多い

ので毎年同じことを繰り返し聞か

ないように、まとめておくことで、次

いくつもありますが、もう少し言わ

れる前に、先回り先回りで動けるよ

うになりたい」としています。

年間を通してリンゴ、水稲の栽培

管理に励む小林さん。休日には近場

の観光地で街歩きなどゆっくり過ご

すようにしているそうです。今後に

ついては「現在、会社としても育苗ハ

ウスの有効活用などで新たな作物

を模索しているが、はじめから野菜

の栽培をやってみたいという思いも

あったので、野菜にチャレンジしてみ

たい。任されることが多くなり、負

担も多少あるが、自分でできること

を使つた農業散布も担当。特にリン

ゴと水稲の作業時期が被ることも

あるそうで、忙しい時期には地域の

方たちの力もかりつつ作業を進めて

いるそうです。始めて携わる果樹栽

培では分からないことも多いそう

で、今年からはスピードスプレーヤ

を使うた農業散布も担当。特にリン

ゴと水稲の作業時期が被ることも

あるそうで、忙しい時期には地域の

いや課題については「年度初めは今

年も始まったかという思いもある

が、リンゴが出来てくると『やってい

てよかった』と感じる。課題としては

栽培管理を行うなかでのやりが

いや課題については「年度初めは今

年も始まったかという思いもある

が、リンゴが出来てくると『やってい

てよかった』と感じる。課題としては

気込んでいます。



写真=1 (上)スピードスプレーヤでの農薬散布作業を行う小林さん。
写真=2 (左下)シナノビッコロとフジの木が並ぶ園。園西側には有明山を望むことができる。
写真=3 (右下)花を咲かせる前のシナノビッコロの木。



育苗播種作業行われる

JA 育苗センター

当JAの各育苗センターで、管内農家に供給を行う令和4年産米水稲苗の播種作業が4月上旬から下旬にかけて行われました。このうち松川村の南部育苗センターでは4月1日から同月中旬にかけて播種作業が行われ、あきたこまちやコシヒカリ、もち米などの品種を3万6千枚ほど播種しました。播種は全自動播種機で行われ、土



が敷かれた苗箱に3月に温湯消毒した種もみがまかれ、その上に再び土が被せられます。その後発芽室で出芽させ、隣接する育苗ハウスで中苗、稚苗へ育苗が行われます。当JAでは胴割米の発生を抑制し、良質米生産に向けた対策として適期の田植えを呼びかけます。

◎支所便り

地元の人でにぎわうときわ支所ミニ生活祭開催

当JAときわ支所は4月21日、ときわ支所ミニ生活祭を大町市常盤の生活センター前特設会場で開催しました。ミニ生活祭はコロナ禍で売出しなどの機会が減るなか、地元組合員に日頃の感謝の意を込めて一支部一協同活動の一環として開催。当日会場では、お馴染みの仕込み味噌やエコーブマーク品のサラダ油、農産物などの販売が行われたほか、ガス器具や農機具の展示販売も行われました。訪れた組合員らは、地元の人たち同士で会話を交わしながら、買い物を楽しんでいました。





おいしい野菜づくりの秘訣
女性部社支部・平支部でぼかし肥づくり



社支部



平支部

女性部社支部は4月1日、平支部は3月30日に春の農繁期のはじまりの前に、野菜栽培に使う有機肥料「ぼかし肥」づくりを行いました。ぼかし肥づくりでは、事前に用意したぼかし肥の材料と水を専用のかくはん機に入れ、混ぜた肥料を袋につめて、各家庭に持ち帰って、1か月ほど発酵させて熱がおさまれば肥料として使えるようになります。参加した部員らはみんな協力しながら作業をすすめ、肥料を完成させていました。参加した部員は「色んな野菜に使っている。おいしい野菜ができる」と肥料を作っていました。ぼかし肥は基本的にどんな野菜にも使用できおいしい野菜ができることから毎年この時期に作っています。



地域を綺麗に保とう
女性部おたり支部

女性部おたり支部は4月、小谷村内で道路清掃活動を行いました。今回の活動は、JA暮らしの活動環境保全の一環として、自分たちが住んでいる地域を綺麗に保とうと昨年より実施し今年で2回目となります。活動は各地区ごとに分かれて行われ、女性部員だけでなく地域住民も参加しました。参加した部員らはゴミ袋と火ばさみなどを持参し、歩道付近等に落ちているペットボトルや空き缶などのゴミを歩きながら拾いました。活動に参加した部員は「昨年より落ちていたゴミは減ったが、それでも結構落ちていた。今後も継続して活動していきたい」と話していました。



ニユースポーツ
「ポッチャ」を体験
各地で水稲種もみ配布

女性部中土支部は4月5日、ニユースポーツ「ポッチャ」の体験会を小谷村の当JA中土取次所で開きました。ポッチャは、最初に投げたとなる球にどれだけ自分のチームの球を近づけられるかを競う競技で、ボールを投げるだけで、激しい動きもないため、誰でもプレイできるのが特徴です。この日は部員9人が参加し、2チームにわかれて対戦。試合コートも通常のコートの半分ほどの広さであるハーフコートで行いました。最初はルールに困惑しながらも、試合回数を重ねるごとに、戦略的に球を投げ、ポッチャの奥深さを楽しんでいました。



JA大北組合員特典のご案内

ワタシも
組合員に
なれる!



令和3年3月スタートの新特典

お得が
いっぱい!



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 ——



まかせて安心!! /
JA葬祭



いろいろな「おくりかた」があっていい。


故人・ご遺族の想いを形にするのが
私たちJA葬祭の役目です。

葬儀担当者 説明・知識満足度	葬儀全体の お客様満足度	葬儀担当者 意向に沿った お手伝い満足度	葬儀ディレクター 有資格者
95.5%	96.8%	98.4%	13名


JA葬祭大町自社アンケート(2020年度より)
葬祭ディレクターとは厚生労働省認定の「技能審査」に合格した者です。

新所長・所長代理のご紹介

JA葬祭大町では定期人事異動に伴い、渋田見所長、遠山所長代理の2名が新たに赴任いたしました。両名共に若いながら、知識と経験豊富な葬祭ディレクター1級の有資格者です。今後とも両名をよろしく願っています。また、新体制のもとより一層故人・ご遺族の想いを形にできるよう、更なるサービスとお客様満足向上に努めてまいります。



所長 渋田見 卓弥



所長代理 遠山 寛

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 / **5月29日(日)** 時間 / 10:00~12:00
- 開催場所 / **JAホールおおまち** にて

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



梅雨時も危険です！

熱中症にご用心

熱中症はジメジメと湿気が多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、

2021年度から運用が始まった「熱中症警戒アラート」の活用方法などについて、東京農業大学の櫻村修生教授に教えていただきました。



東京農業大学
国際食料情報学部教授
同大学院
農学研究科環境共生学専攻指導教授
櫻村修生
(かしまら おさむ)

熱中症にはどんな症状がありますか。

熱中症の症状は次のように分類されます。

- 軽度（Ⅰ度）：目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
- 中等度（Ⅱ度）：頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠（けんたい）感、虚脱感
- 重度（Ⅲ度）：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

軽度であれば、しばらく休憩を取れば回復しますが、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断される場合には即座に救急搬送する必要があります。そのため、1人で農作業を行う場合には特に注意が必要です。

ハウス栽培は熱中症リスクが高いのでしようか。

例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月ごろですが、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起きています。特に空調設備のないビニールハウスの場合、外気温が28〜30度でも、ハウス内は35度程度の高温になるため、熱中症リスクが非常に高いといえるでしょう。

2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿

度、輻射（ふくしゃ）熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指数（WBGT）」が熱中症リスクの目安として有効とされてきました。この「暑さ指数」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になることが予測されたら、前日17時と当日5時にアラート（警報）が発表されることになっています。

農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。

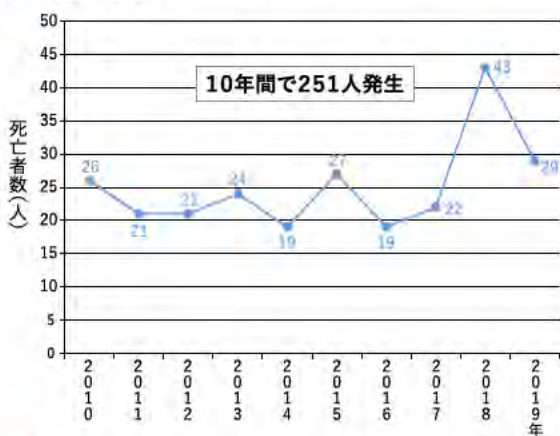
暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指数計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がって屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることもあるからです。

衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要がありますね。これでは熱中症リスクが高まります。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品がいろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

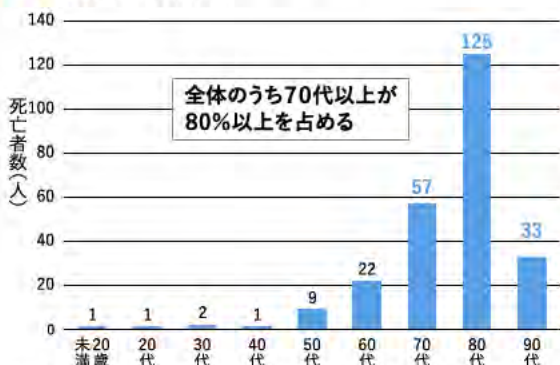
効果的な休憩方法を教えてください。

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5〜10分程

農作業中の熱中症による死亡者数の推移
(2010～2019年)



農作業中の熱中症による死亡者数
年代別(2010～2019年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。

農作業中の熱中症による死亡者数は、2010～2019年に251人を数えま

す。年度によって変動はあるものの全体として増加傾向にあり、70歳以上が80%以上を占めているのが特徴です。



熱中症警戒アラート(暑さ指数)

暑さ指数に適した農作業の例



33 安静
 ※暑さに慣れていない人は32

30 軽作業

- 楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)
- 手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)
- 腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)

※暑さに慣れていない人は29

28 中程度の作業

- トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫
- 軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする

※暑さに慣れていない人は26

25 激しい作業

- シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく
- 重い荷物の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする

※暑さに慣れていない人は22

23 極めて激しい作業

- 激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を上る、走る

※暑さに慣れていない人は18

出典：農林水産省 HP [日本工業規格 Z8504 (人間工学— WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書 A 「WBGT 熱ストレス指数の基準値表」を基に作成]

度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。

——水分補給での留意点はありますが、

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収できないので、水分補給は小まめに行うことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質が腸の水分吸収を促し、発汗によって失わ

れたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労回復に役立つからです。

——飲酒や食事などに関する注意事項はありますか。

お酒を飲むと、アルコールの利尿作用によって脱水症状を起こしやすくなるので、作業日前夜の深酒は避けてほしいですね。また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかり食べてから作業をしてほしいと思います。

——農家の熱中症対策に向けてメッセージをお願いします。

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいので、いつの間にか熱中症になってしまいう可能性があります。そこで、高齢者の体調を気遣ったり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思います。

熱中症対策用品

暑さ指数(WBGT)計



例：TANITA 黒球式熱中アラームTC-210

暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になったときはアラーム音でお知らせします。

空調服



服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。

イラスト：服部新一郎

LINEに

「環境省」の友だち追加で熱中症警戒アラートが届きます!

詳細は以下のQRコードを読み取ってご確認ください。



水稲

南部営農センター池田センター 高橋 恵三

良質茎を早く確保し、健全な稲体を作りましょう

1. 有効茎の確保

株あたりの有効茎は、コシヒカリ20本、美山錦18本、あきたこまち・もち23本が目安となります。

- (1) 初期の分けつが多いと、穂揃いは良いが、後期の分けつが多いと穂の揃いが悪くなります。
- (2) 基準以上の分けつは無効分けつとなり、米質が低下するので、有効茎数を確保できたら中干しを行い分けつ抑制します。



2. 水管理の基本事項

- (1) 田植え後5日目位から日中浅水、夜間は深水(4~5cm程度)にして保温しましょう。苗丈の1/2以上水没していると初期生育が悪くなるので注意しましょう。
- (2) 補植用苗や、余った苗は本田に放置しないようにしましょう。(いもち病の発生源になる)
- (3) 低温が予想される場合は、常時深水にするなど気象に合わせた管理を行いましょう。

3. 除草剤のポイント

水稲除草剤のほとんどは水中で土の表面に除草剤の層を形成して効果を発揮します。

- (1) 除草剤の層に雑草の成長点が触れることで枯れる仕組みとなります。草が伸びすぎると効果が発揮できなくなります。除草剤の使用時期を確認して適期を逃さないように使用しましょう。
- (2) 除草剤の成分が全体に広がり層を形成されるまで3日程度かかります。
- (3) 除草剤散布後に植え直しなどで水田内に入ると層を壊してしまいます。

赤米発生圃場は除草剤の適期散布と抜き取りを実施して下さい。

農薬の使用にあたっては使用基準を厳守して下さい。

ラベルをよく確認し、使用した農薬名と日付は必ず記録しましょう。



園芸

南部営農センター中部センター 平林 宏平

土作り

◎各堆肥・土壌改良剤の効果

・堆肥の効果 → 土壌中の微生物が増え、ふかふかな土を作ります。団粒構造の形成につながり、養分を保持する力を高めます。微生物の栄養源にもなるため、有機物の分解が早くなります。

土壌改良材の施肥 → 野菜は弱酸性の土壌が良いとされています。作付け前に圃場の土壌改善をしましょう。

落ち葉堆肥(腐葉土)

肥料分はあまり含まず、土の中の微生物を増やし、団粒構造の形成に繋がります。また、通気性や保水性を高めてくれる土壌改良効果が高い堆肥です。

牛ふん堆肥

草食性の牛の糞は繊維質が多く、植物性堆肥と同様に土壌改良効果が大きく、効き目は穏やかです。においの無い完熟したものを使いましょう。

鶏ふん堆肥

肥料効果が高い反面、土を柔らかくする効果は牛ふん堆肥よりは若干劣り、堆肥よりも肥料として使用される事が多いです。肥料効果が早くあらわれますが、散布する量やタイミングを誤ると植物の根を傷めてしまったりするので、多少注意が必要です。

豚ふん堆肥

肥料成分もあり、土壌改良効果もほどほどで、牛ふんや鶏ふん堆肥の中間的な使い方になります。

苦土石灰

アルカリ分の調整と、根を丈夫にして葉の色を出す効果があります。

◎マルチの活用

土壌や肥料の流亡を防いだり、保湿、その他様々な効果があります。下記を参考に用途に応じたマルチ色を選択してください。

・透明マルチ 地温を上げる効果◎、雑草対策×

・黒マルチ 地温を上げる効果○(真夏は注意)、雑草対策○

・銀ストライプ(ムシコン)マルチ(黒地に銀の線が入ったもの)
地温を上げる効果○(真夏は注意)、雑草対策○

・白黒マルチ 地温を上げない効果◎、雑草対策◎、害虫に対する忌避作用、作物の色付きを促進



支援室通信

畑の排水対策に使える農業機械



ここ数年、ゲリラ豪雨・長期連続降雨により圃場の排水不良による湿害で生育不良が問題となっています。作物の根にストレスの少ない生育に適した環境を整えることが園芸振興にとって喫緊の課題です。

この問題解決に向けて新たに開発された全層心土破碎機「カットブレイカー」の試験施工を4月に大町市内のほ場で行いました。

従来の心土破碎機より広く深く心土を破碎出来る特徴があり迅速な圃場排水改善効果が期待されます。



○カットブレイカー(全層心土破碎機)

トラクターに取り付けて、けん引し県内の畑地、水田転作畑において概ね全ての土壌タイプに適用できます。

○エンジン付きオーガー

エンジン付きオーガーによる「縦穴もみがら暗渠」は、栽培期間中であっても排水不良部の改善が可能であり、安価で簡単な施工が可能のため、排水対策の1つとして期待されます。

ソリマチWeb 農業簿記お試しキャンペーン実施中

キャンペーン期間中(令和4年6月30日まで)に

ソリマチWeb農業簿記システム利用申し込みをいただいた方は、

通常月額使用料500円が令和5年3月分まで無料!!

ソリマチ
Web農業簿記

会計処理を楽にしたい!そんな悩みや疑問の解決を「ソリマチWeb農業簿記システム」が支援します。

- ①インターネット環境の整ったパソコンであれば利用が可能です。
- ②JAの販売・購買・貯金取引データは自動連動、入力の手間も取り込み作業も不要。
- ③ソフトのバージョンアップ等不要。
- ④電子帳票保存に対応しているので青色申告特別控除65万円を受け取ることができ、帳票類もデータ保存が可能のため、紙で印刷して保存する必要がありません。

※利用する会計年度の3ヶ月前までに税務署へ申請書の提出が必要となります。

お問い合わせはお近くの各営農センター、または農家対策支援室まで

大北農業協同組合無料職業紹介所
農家対策支援室(本所営農部内)

届出受理番号20-特-000062

0261-22-1842



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 多少の無理なら聞いてもらえそう。あなたができるところは率先して行うようにするとい関係が築けます

健康運 / 香りの良いお茶でリラックスタイムを
幸運を呼ぶ食べ物 / ジュンサイ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 良好運。パワフルなのでエネルギーを注ぐ目標を定めるとより開運。笑顔を心がけ自分から話しかけて

健康運 / 歯科検診などお口の健康チェックを最優先
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ



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。
 気温も上がり、いよいよ農作業も最盛期となつてまいりました。生産者の皆様におかれましてはお忙しい時期となりますが、どうか健康と安全にも気をつけて頂きたいと思ひます。

直売所には、待望の山菜が出荷されています。畑の野菜がたくさん出揃うまでしばらくの間、山菜をお楽しみください。

松川村アルプス一番

**5月27日(金)・28日(土)は
お米の特売日!**

コシヒカリなど 5kg 2,100円が**1,900円**
 10kg 4,100円が**3,800円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール 5月13日(金)～14日(土)
 5月27日(金)～28日(土)
 6月10日(金)～11日(土)
(セールの日程は変更する場合があります)

- 4月の状況: ほうれん草・小松菜・雪下にんじん・なばな・冬菜・ねぎ・生しいたけ・りんご(貯蔵サンふじ)等が出荷されていました。
- これからの出荷最盛になる品目: アスパラガス・ほうれん草・小松菜・ねぎ、山菜各種など。

《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)

ええっこの里で好評発売中です!!

山菜採りシーズン 有毒植物の誤食に注意しましょう!

山菜採りのシーズンを迎えました。この時期に特に気をつけていただきたいのが有毒植物の誤食です。毎年、有毒植物の誤食による食中毒が後を絶ちません。

山菜取りをする際には以下の3つのポイントに注意しましょう。

- よくわからない植物は、絶対に「採らない、食べない、出荷しない、人にあげない」
(新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です。)
- 食べられる山菜や野草の「特徴を完全に覚える」
- 身近な植物をむやみに食べない。
(スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなど身近な植物でも有毒成分を含むものがありますので、むやみに食べることはやめましょう。)

以上のことに注意しながら、怪我をしないように山菜取りを楽しんでください。

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 / 忙しくなりそう。問題が多いですが解決に向かう兆しも見えています。交渉事は慌てずじっくり進めると吉
 健康運 / 頑張り過ぎに注意、適度に休憩を取って幸運を呼ぶ食べ物 / ミツバ

双子座 5/21～6/21

全体運 / 好調運。優先順位を決め効率的に動くよう心がけて。諦めずに挑戦し続ければ念願もかなう予感です
 健康運 / ヘアケアに力を入れて、髪形を変えるのも吉
 幸運を呼ぶ食べ物 / ツルムラサキ

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。

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。
※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。

JA大北ローン年金相談センター TEL.29-7121

日程 (時間: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階ローン年金相談センター)
5月22日(日)	○(アプロード1階ローン年金相談センター)	○
6月12日(日)	○(アプロード1階ローン年金相談センター)	○
6月23日(木)	○(平支所)	×
6月26日(日)	○(アプロード1階ローン年金相談センター)	○



JAバンクアプリ・JAネットローン・JAネットバンクを是非ともチェック!

ローン年金相談センター 移転オープンのお知らせ

日頃は当JAならびに当JAローン年金相談センターをご利用いただきありがとうございます。

この度ローン年金相談センターは大町市の当JA本所会館3Fより1Fの東口玄関横に移転オープンしました。今後より一層皆さまに寄り添ったローン・年金の相談対応を行ってまいりますのでお気軽にご来所ください。

※毎月第2・第4日曜日の休日ローン年金相談会も移転後のローン年金相談センターで行います。

【移転オープン日】
2022年5月2日(月)~



伝えたいことがある。

日本農業新聞は長きに渡り、確かな情報を届け続けてきました。これからも農業の現場に寄り添う情報をお届けします。



農業の“今”を伝えて95年。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞

紙版・電子版ともに購読料金は2,623円/月

お申し込みはお近くのJA各支所まで

理事会 (4月25日開催)

報告事項

専門委員会報告、3月末事業実績および3月末組合員の新規加入状況について、3カ年計画(2019~2021)(令和3年度取組み状況)、令和3年度単体自己資本比率算出結果及びリスク量算出結果について、令和3年度員外利用の状況報告について、令和3年度決算監事監査報告について、全般統制に関する評価報告書について、特殊詐欺対策における新たな高齢者取引制限について、金融円滑化にかかる措置の実施状況について、貸出金利の改定について、令和4年度品目別手数料率・検査料金について、営農相談員推薦について、主な会議・行事について、その他

協議事項

- (1)第57回通常総代会(協同のあゆみ)について
- (2)第57回通常総代会の開催方法についての考え方
- (3)会計監査人の監査報酬等及び再任の決定について
- (4)信用事業方法書の変更(案)について
- (5)貸付先について
- (6)職制規程(別表3)職務権限表の改定(案)について
- (7)令和4年度利益相反取引の承認(案)について
- (8)計画内固定資産取得(案)について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵
健康運 / 美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤインゲン



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 交流の機会が増え活動範囲が広がります。分らないことは人に聞いてみると「目からうろこ」のアドバイスが
健康運 / 体力増進のチャンス。筋トレもお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク

スマイルフェア

お出かけの楽しみと笑顔がふえる!!

JAオート長野全店で開催中!!

ET40

セニアカーは歩行者として扱われます!

どのタイプも手軽に操作!
運転免許は必要ありません!



パールブルー

メタリックレッド



当社オリジナル特典

当社でスズキセニアカーをご成約の方には

※の1

※5月のステップキックは、履き替えのための小道具です。

※の2

簡易防水タイプ

ステッキホルダー ボディカバー
2つをプレゼント

車両本体価格 **36.8万円** 消費税 別途 パールイエロー

スズキの予防安全技術
スズキセーフティサポート搭載!

おすすめのスズキ車!

詳しくは店頭にて
お尋ねください

力強く、快適に、安心とともに。
JAキャリイ



JAキャリイ 専用装備品

- バックパッカー
- リヤゲート
- アンクルバース
- アップリケーター
- フロッタクター
- メンバークラド

JAキャリイKC農繁エアコン・パワステ
JA標準 小売価格 **113,377円** 消費税抜き **103,07万円**

大人気のソリオ! コンパクトなのに室内 **さらにひろひろ**



SOLIO HYBRID
マイルドハイブリッド

ソリオ ハイブリッドMZ
車両本体価格 **202,290円** 消費税抜き **183,9万円**
●4WD-CVT車は214,83万円(消費税込み)

4WD車も設定し、さまざまなドライブシーンに対応。
エブリイワゴン



エブリイワゴン 左右分割式リヤシート付車

車両本体価格 **196,200円** 消費税抜き **181,000円**
車両本体価格 **207,900円** 消費税抜き **191,000円**

ハイブリッドでぐーと低燃費に。安全装備もしっかり充実。
新型アルト



ALTO HYBRID
マイルドハイブリッド (HYBRID X, HYBRID S)

アルト ハイブリッドS
車両本体価格 **109,780円** 消費税抜き **99,8万円**
●4WD-CVT車は122,87万円(消費税込み)

△(デュアルカメラブレーキサポート・後進時ブレーキサポートについて) ■狭小住宅・駐車スペースに注意があります。これらの機能に頼った運転はせず、常に安全運転を心がけてください。■状況によっては正常に作動しない場合があります。■対象車種、大規模な修理・点検などの条件によっては、追加費用または部品を別途ご購入いただく場合があります。■ハンドルは操作やアクセル操作による回帰行動を有している場合は、停止しない場合があります。■ご注意ください。■お問い合わせ先は、必ず取扱店までお問い合わせください。■詳しくは販売店にお問い合わせください。●特別色・メーカーオプションの価格につきましては店頭にてご確認ください。●リサイクル料金が別途必要となります。●車両本体価格はタイヤ・バンク応急修理セット(キャリイはタイヤ・バンク応急修理セットのかわりにスペアタイヤを装着)・ジャッキ付で、保険料・税金(除く消費税) 登録・届出等に伴う費用および付属品価格を含みません。(※販売車種は消費税が非課税となります。) ※詳しくは下記のお店にお問い合わせください。

お求め、お問い合わせはJAオート長野まで!!

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

蠍座 (10/24~11/22)
全体運 / 周りの状況に振り回されがち。怒りは抑えつつも主張すべきところは主張して、丁寧な作業を心がけると好転
健康運 / いつものペースで、規則正しい生活が一番幸運を呼ぶ食べ物 / コーヤ

天秤座 (9/23~10/23)
全体運 / 吉凶混合運、判断に迷ったときは初心に戻って、目的を再認識すれば答えが見えてきます。即断即決で動いて
健康運 / 刃物など器具の取り扱いには慎重を心がけて幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ

胃がんとは

胃がんとは

胃に発生する悪性腫瘍である胃がんは胃壁の最も内側にある粘膜細胞が何らかの原因でがん化し発生します。国立がんセンターのデータによると1960年代には、胃がんは男女ともに死亡率が最も高いがん種でしたが、2018年のデータによると男性2位・女性4位と徐々に減少しています。

胃がんはその進行とともに胃壁内に進展していき、周囲の臓器に直接浸潤（周囲臓器を破壊し食い込んでいくことです）、リンパ節や他の臓器に転移することで進行していきます。

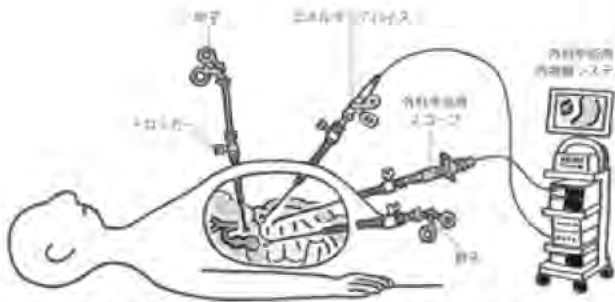
進行程度は「ステージ（臨床病期）」という概念で示され、ステージが高くなる毎に5年生存率がI期95%、II期68%、III期46%、IV期9%と低下します。特にIV期の患者さんに関しては病気を治癒させる有効な治療方法が乏しいのが現状です。

胃がんの治療

胃がんの最適な治療方法はその進行度に応じて異なります。

ステージⅠ期・胃がんが粘膜ないしは粘膜下層に留まる場合

●粘膜に留まる場合・内視鏡的粘膜下層剥離術（経口内視鏡を用いて粘膜・粘膜下層を薄く剥ぎ取る方法）で治療可能です。



画像提供:オリンパス株式会社 おなかの健康ドットコム より

腹腔鏡下胃切除術

●粘膜下層に浸潤している場合・胃を切除・摘出する治療が必要ですが腹腔鏡手術が可能です。

※腹腔鏡手術は新しい手術術式で従来の開腹手術に比べて非常に小さな傷で手術が可能であるにもかかわらず、同様の精度で胃切除が可能になった術式です。

ステージⅡ及びⅢ期・Ⅰ期よりさらに進行した病態（固有筋層にがんが浸潤している、ないしは明かなリンパ節転移がある）ですが手術で取り切れると判断できる状態です。

※ステージⅢ期の一部の方には術前化学療法で病変を縮小させてからの手術が有効です。

ステージⅣ期・がんが他の臓器に転移している状態で化学療法が適応されますが、胃がんが治癒する方はごく少数で病気の進行を抑えることが主な目的となります。

胃がんを克服するためには

- ①胃がんになりやすい生活習慣（塩分の多い食生活、飲酒、喫煙）の改善
- ②検診を利用したピロリ菌感染の確

北アルプス医療センターあづみ病院

外科部長 本山 博章

認が重要です。

※ピロリ菌は50歳以上の方の約7割に感染し胃がんの発生率を高めますが、除菌治療が有効です。

発症してしまった胃がんを克服するためには

- ①できる限り早期に発見
- ②進行状況に応じた適切な治療を選択することが必要です。

現在当院では、内視鏡検査による胃がん早期発見に病院を上げて取り組んでおり消化器内科設立以降は早期胃がんが発見される方が非常に増えています。また患者さん個々の状態に即した適切・最新の治療を適応しております。胃がんを心配なさっている方は、お気軽に消化器内科・外科へご相談ください。

「お問い合わせ」

外科外来

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 / 表面的には穏やかでもはらわたが荒えくり返るようなことがあるかも。よく観察し冷静に、相手の術中にはまらないで
健康運 / やり過ぎは駄目。無理せずスローペースで
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



射手座

11/23～12/21

全体運 / やった者勝ちなところがあるので先んじて動いて。問題が出てきたら後からフォローしていきましょう
健康運 / ハードなスポーツも楽しめる好機です
幸運を呼ぶ食べ物 / ミョウガ

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。
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。
■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

春のアルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、5月15日まで「SPRING FESTA 2022」を開催中!
ご家族で楽しめるアクティビティやスイセンの球根掘り取り体験など、楽しいイベントが盛りだくさんです。
新緑の公園を思い切り楽しもう!

【食体験】おやきづくり

野沢菜やリンゴチーズを入れて、蒸しおやきを作ってみよう!

- 日 時 / 5月7日(土)・8日(日)
(受付)午前9時30分～午後1時30分
- 場 所 / 森の体験舎食工房
- 料 金 / 200円



河畔探勝ウォーキング

普段は入ることができないエリアを、公園サポーターがご案内!

- 日 時 / 5月7日(土)・8日(日)
※少雨決行、荒天中止
①午前10時00分～午後12時00分
②午後1時00分～午後3時00分
- 場 所 / (受付)インフォメーションセンター
- 定 員 / 各回15名



春の森 グルメ&ウォーキング

ウォーキングと春の味覚を味わえる人気の欲張りイベント!今回は、山菜おこわのおにぎりを振舞います。

- 日 時 / 5月14日(土)
※少雨決行、荒天中止
(受付)午前9時30分～正午
(振舞)午前11時30分～午後2時30分
- 場 所 / (受付)入口広場
(振舞)アルプス大草原
- 定 員 / 100名



ミニF-1

- 日 時 / 5月7日(土)・8日(日)
※雨天中止
午前10時00分～午後12時00分
午後1時30分～午後4時00分
- 場 所 / 入口広場
- 料 金 / 100円/人
- 対象年齢 / 3歳以上



紙ヒコーキチャレンジ

「大草原の家」の屋上デッキから、みんなで紙ヒコーキを飛ばそう!

- 日 時 / 5月14日(土)※雨天中止
午前11時～午後4時
- 場 所 / アルプス大草原



インストラクターが教える! スラックライン体験

バランス感覚を楽しむ人気スポーツに挑戦しよう! アクロバティックなパフォーマンスも!

- 日 時 / 5月14日(土)・15日(日)
午前10時～正午
午後1時30分～午後4時
- 場 所 / 入口広場(雨天時はレンタル棟)
- 協 力 / クロスライン



スイセンとムスカリの球根掘り取り体験

- 日 時 / 5月15日(日)
午前10時～午後3時
- 場 所 / れき原の花畑
- 持ち物 / 袋や掘り取りの道具
※混雑時は人数制限等をさせていただく場合があります
※5/17～22には団体での参加も受け付けています(詳細は要相談)



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ですが、入園料は必要です(中学生以下無料)。●申し込みの掲載がないものは、当日直接ご参加ください。詳細は、公園管理センター(大町・松川地区)にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

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



魚 座

2/19～3/20

全体運 / お金で解決できる問題なら出し惜しみしないのが得策。終わらせることで新しい道が開けます。部屋の片付け吉
健康運 / 腹も身の内、腹八分目を心がけましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



水 瓶 座

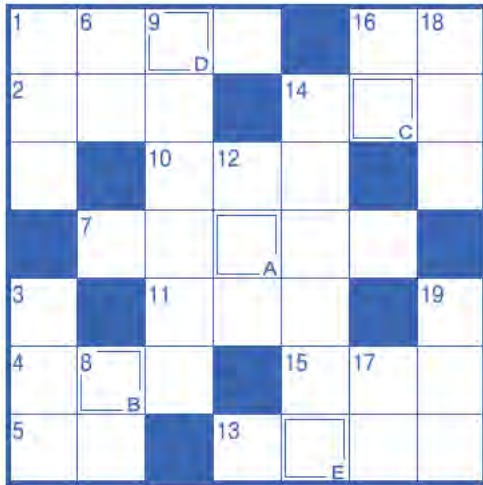
1/20～2/18

全体運 / 状況が好転。良い知らせが届きそう。旅行など遊びに行く計画を立てるのがお勧め。思いやりあふれる言動にツキ
健康運 / 友人たちとスポーツを楽しみましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / パプリカ



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

- 1人用がシングルなら2人用は
- 作物のデンサイは、
——ダイコンとも呼びます
- かまぼこの土台にします
- 唇に差す物
- 最高学府に通う人々
- 2022の百の——の数字は0です
- 賭博師、ばくち打ちのこと
- ビールやジャムを詰めます
- サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 大福とかようかんとか。
水無月(みなづき)というのもあります
- いろいろな具をトルティーヤで挟んで作ります

ヨコのカギ

- 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 役者が立つ所
- アメリカに行くことを漢字で表すと
- とげに覆われた海の幸
- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは
——劇で活躍しました
- 賞与とも呼ばれます
- 多くの星が集まってできています
- おなかの上で目を割る動物
- 生産量日本一は長崎県。特に茂木の物が知られている果物

応募方法

はがきに、

- ①クロスワードパズルの答え
 - ②JA・広報に対するご意見、日頃印象に残ったできごと(みんなの声「コーナー」で紹介する場合がございます。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/5月30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

63 398-0002
大田市 大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

●4月の答え

エメラルド



みんなの川柳

雪どけの 畑はかたく 出るのは草

C M

高木菜那 お疲れ様の 金メダル

野口五郎岳

葡萄の 桜並木に 皆笑顔

すずらん

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。身の回りや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。

応募先

◎今年桜がおくれていると思ったら、4月になってから暑い日が2~3日続いたらいつぱいに満開になった。いよいよ農作業がはじまった。
池田町 70歳代 女性

◎編集より/本当にいい陽気が続いたせいか、桜はあとという間に咲き始めましたね。その反面、いつもより満開が過ぎるのもあつという間だった気もします。農作業、気温が不安定な部分もあるの、体調管理等には気をつけてください。

◎10数年前に植えた覚えのない山桜の木を庭の真ん中に見つけました。どうも野鳥の糞から

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
大田市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄

FAX:0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp



みんなの声

読者のコーナーです。
写真やイラスト・絵手紙
など大募集!!

種子散布されたものようで、数年前から二つと花を咲かせるようになりました。大雪の今年でしたが昨年よりも多い蕾を見つけ、開花がとて待ち嬉しい毎日です。
白馬村 60歳代 女性

◎編集より/自然が運んでくれた山桜、本当に毎年の開花が楽しみです。来水く立派な桜に成長しているよう温かい目で見守ってあげたいです。



りんご娘 清宮 萌さん (30) 白馬村



～ 白馬のファンづくり ～

● 仕事は

現在、白馬村の地域おこし協力隊員として白馬村観光局でデジタルマーケティングやSNSでの情報発信などを担当しています。神奈川県出身で、とにかく白馬に行きたいという思いや周りに白馬が好きの方も多かったことから、白馬に行きたい欲が強まりました。協力隊員の募集もあり3年前に白馬村に移住しました。観光局では独自ブランドである「HAKUBAORIGINAL(ハクバオリジナル)」の商品をインターネットや道の駅、スノーピーク内で販売しています。そういった物販の部分で、企画・デザイン・制作に携わった時、実際にお客さんに商品のデザインに興味を持ってもらったり、売り上げにつながったりした時に、やっけて良かったとやりがいを感じました。

● 農・食に対するイメージ・思い

リンゴの収穫のアルバイトをしたことがあり、リンゴの育て方を初めて知り、作業の大変さも知りました。また、白馬に来て、お米のおいしさや水のおいしさを感じました

● 休日・趣味は

休日は、体を動かすことが好きなので、チームに所属して元々プレイをしていたバスケットボールをしたり、冬にはスノーボードをしたりして過ごしています。

● これからの夢・目標は…

地域のことについて、色々コアな部分を見て、もっと深く知り、しっかりと情報発信をしていきたいです。また、物販等を通して、白馬の魅力を伝え、白馬のファンになってもらうひとつのきっかけになればと思います。独自ブランドである「HAKUBAORIGINAL」についても多くの皆さんに知っていただければ嬉しいです。



JA大北
公式ツイッター
始めました

JA大北(だいほく) @JA_daihoku

耳より情報を
バンバン発信!!

フォローは
こちらから



だいほくこどもくらぶ



大町市

父 / 西澤 隆善さん
母 / 奈津美さん
三女 / 杏紗ちゃん(10歳)



杏紗ちゃん

三人姉妹の末っ子、杏紗ちゃん。名前の由来については「木の名前にちなんだ名前を姉妹でつけているから」とのこと。現在小学5年生で、スイミングやボルダリングを習っているそうです。友達もたくさんいるとのこと、よく一緒に遊んだり、キャンプに出かけたこともあるそうです。将来についてご両親は「本人の夢は農業など、色々なものを作りたいそうなので、それをしっかりと応援していきたい」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。

だんご

今年には善光寺の御開帳、諏訪大社の御柱祭と7年に一度の行事が重なる年となり、大変おめでたいですが、コロナ対策が一番の課題となっています。本当にはやく終息してほしいですね。

さて、先日組合員の方から一枚の絵手紙が送られてきました。病室からの一枚とのこと、「二本足で歩ける事がこんなに嬉しいなんて、とにかく感謝です」とメッセージが添えられていました。いつ体に何が起るかは誰にも予想できないですが、回復に向かっているようで何よりです。

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

旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。

ほたるいかと落のピリ辛煮



●材料

干しほたるいか … 50g
 ふき … 200g
 砂糖 … 大さじ1
 酒 … 大さじ2
 A しょうゆ … 大さじ2
 みりん … 大さじ1
 鷹の爪 … 少々
 水 … 1カップ
 顆粒だし … 少々

●作り方

- ① ボウルに干しほたるいかを入れ、ぬるま湯をヒタヒタに注いで、表面をキッチンペーパーで覆い、30分程度おきます。
- ② ふきは半分の長さに切り、まな板に並べて多めの塩を振りかけ、手のひらで2分程度転がします。
- ③ フライパンに湯を沸かし、②を入れて、軟らかくなるまで茹で、冷水にとります。
- ④ ③の皮をむき、3~4cm程度に切ります。
- ⑤ ①の水気を切り、目と嘴などを取り除きます。
- ⑥ 鍋にAを入れて一煮立ちさせ、④と⑤を入れて混ぜ合わせます。
- ⑦ 全体が混ざったら水を加えます。
- ⑧ ⑦が煮立ったら落し蓋をし、弱めの中火で煮込みます。
- ⑨ ⑧の汁気が少なくなったら、顆粒だしを振りかけ、混ぜ合わせます。

一口メモ

ふきは栄養成分で見るとこれと言って多く含まれているものはありませんが、食物繊維やミネラルが含まれています。近年、調理時間の短縮や、成分保持のため、あく抜きをせずに食べられることもあるようですが、ふきやふきのとうになどについては、天然毒が微量に含まれている場合があるため、昔ながらの方法(板ずり、茹でる、水に浸してあく抜きをする)であく抜きをして食べましょう。

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、女性部おたり支部より

凍み大根の煮物

材料

凍み大根…200g/身欠けにしん…200g/人参…3本
 昆布…30cm/ちくわ…3本/さつま揚げ…4枚/こんにゃく…1枚
 椎茸…3枚
 [A]みりん…大さじ6/しょう油…大さじ6/酒…大さじ3

作り方

- ① 凍み大根はたっぷりの水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布も戻し結んで、人参は乱切り、他の材料も食べやすい大きさに切る。
- ③ 材料を鍋に入れ、水をひたひたになるまで加え、火にかける。
- ④ ③が沸騰したら、Aを入れ、落し蓋をして、中火で煮汁が少しになるまで煮る。



今月のポイント!

凍み大根を使った煮物です。凍み大根は信州の郷土食のひとつでもあり、寒い気候を活かした保存食です。凍み大根の煮物は「お田植え料理」として昔から作られており、どこか懐かしいやさしい味わいです。凍み大根はしっかりと水につけて戻しましょう。

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。