

だいほく

2022(令和4年)

No.690

9

大北カントリーへ
行こう

〈JA施設見学 No.1〉

〔特集〕エーコープの酢で酩酊な生活

組合員応援事業 協賛店紹介／だいほくNEWS／JA葬祭／JAカード／営農アドバイス／支援課通信／JA直売所だより／JAインフォメーション
はじめてのスマホ教室開催のお知らせ／JA大北オートバール／あづみ病院「くらしの健康百科」／国営アルプスあづみの公園／アルプスサロン
JAまごころ宅配「暮らしの応援レシピ」／かあちゃんの味

安全・安心なお米を出荷ー松川村

大北カントリーエレベーター

県内でも有数のお米の産地である大北地域。9月になり各地で令和4年産米の収穫が始まり、JAでも出荷の受け入れ作業が本格化してきています。農家の皆さまから出荷いただいたお米はJAにて保管等を行います。これらを行う施設としてライスセンターやカントリーエレベーターがあります。今回のJA施設見学では松川村にある「大北カントリー」をご紹介します。

「大北カントリー」は1997年9月11日に竣工し、今年で25年目を迎えます。愛称を「米蔵」としたこの施設は当時の最新設備を導入するとともに、自然乾燥米を実現するため、はぜ掛け米に近い食味の米を乾燥生産できる「定温定湿乾燥方式(DAG)」を取り入れています。

カントリーエレベーターの作業工程

①荷受工程

まずは農家さんがコンバインにて収穫を行ったお米を、写真1の荷受けホッパー(米袋が乗っている黒い部分)から受け入れ、計量、粗選機を通じて調整後、乾燥・貯蔵工程へ送られます。



写真1=荷受けホッパー

②乾燥・貯蔵工程

荷受けされたお米は「角型乾燥貯蔵ビン」と呼ばれる、写真2の四角形の貯蔵施設に送られ自然乾燥を行います。このピンはひとつで50tのお米が貯蔵可能で、全部で40基設けられています(全部で2,000t収容可能)。写真では分かりにくいかもしれませんが、ピンは結構の高さがあります。乾燥が終わったお米はこのまま出荷



写真2=角型乾燥貯蔵ビン

工程へ向かうものと、長期保存用を行うもので分けられます。長期保存用に送られたお米は、一定の品質で保存が可能な丸型貯蔵乾燥ビン(アンダス)に保存されます。丸型貯蔵乾燥ピンは300tのお米が収容可能でかなり大きさがありません。全部で4基設け



写真3=丸形貯蔵乾燥ビン(アンダス)



ており1,200tのお米が収容可能です。こちらで保存したものも随時出荷工程に送られます。

同施設の特徴でもある乾燥工程では、写真4の自然型乾燥装置を用いて



写真4=自然型乾燥装置



写真5=出荷

一定湿度の乾いた空気を送り込み、目的の水分まで自然乾燥を行います。これによりはぜ掛け米に近い食味の米を各地へ送り出すことが可能となっています。

③出荷工程

角型乾燥貯蔵ビンと丸型貯蔵乾燥ビンで貯蔵されたお米は写真5の場所へ送られ、出荷に向けた準備が行われます。出荷に向けた工程として、全自動糶摺プラントにて、一定の水分量で糶摺りが行われ、フレコンや個袋に詰められ出荷されます。



写真6=全自動自主検定装置

④品質・衛生・施設管理

・品質管理

品質を裏付けるものとして写真6の全自動自主検定装置を使って検査を行います。この作業は荷受け時に検査用のサンプルが自動で採取され、乾燥後に装置へ送られます。これらにて一定の品質が管理されています。

・衛生管理

施設の衛生管理として、貯蔵庫内等に出た埃やゴミなどを写真7の全量湿化湿式処理装置を使って、循環水シヤワー方式でシャットアウトします。水を用いているため、再飛散の心配はありません。

・施設管理

多くの設備が施設内にありますが、

これらを一括で管理を行うのが、写真8の中央監視制御盤です。制御盤にて全ての工程を管理します。これにより、大規模施設での作業の省力化を図っています。



写真7=全量湿化湿式処理装置



写真8=中央監視制御盤



組合員応援事業

組合員カード
提示でおトク!

協賛店紹介



組合員カードを提示することでお得なサービスが受けられる、「組合員応援事業協賛店」について、各店舗の魅力を毎月紹介していきます。**今月のイチオシ店舗はこちら!!**

松川村

おしゃれの店 椿



カード提示特典

購入金額の5%割引
&化粧品サンプル
プレゼント



JA松川支所前の国道沿いに位置する化粧品店です。美肌につなげるための美容液や美容サプリ、その他にも多くの化粧品を販売しております。お肌の診断も行っており、5分から10分での簡単な診断コースや、時間に余裕がある方は1時間程度じっくり診断するコースもあります。診断結果から適切な肌のケアをサポートします。肌のケアにお困りの方はお気軽にご相談ください。

松川村7029 TEL.0261-62-3096

■定休日/不定休 ■営業時間/9時～19時

松川村

割烹 福助



カード提示特典

5人で1本
ビールサービス



旬の素材を使った料理を楽しめる割烹料理店です。料理は季節によって変わり、秋にはキノコを使った料理や冬には鍋などがあります。ご予約いただいた世代に合わせて、提供する料理を調整したりもしています。また、村の商工会と連携してテイクアウト弁当の提供も行っています。ご利用の際はお気軽に店舗までお電話下さい。

松川村5-31 TEL.0261-62-2303

■定休日/不定休 ■営業時間/11時～21時

池田町

中華料理 萬客



カード提示特典

50円引き or
ソフトドリンク
1杯サービス

※割引は一部料理・
コースを除く



コクのある中華料理をお手軽に楽しめる食事処です。料理は大変ボリューム満点で店内も広いので、ご家族でも楽しむことができます。食べ放題・飲み放題も4名様より承っており、おすすめの料理を集めたお得なおすすめコースもあります(おすすめコースは4名様より)。おいしい中華料理でお待ちしておりますので、是非ともご来店ください。

池田町池田4131-2 TEL.0261-25-0080

■定休日/不定休 ■営業時間/11時～14時30分、17時～23時

小谷村

若栗温泉 乗鞍荘



カード提示特典

2名以上で
お越しいただいた方、
合計金額より
100円引き



小谷村の白馬乗鞍スキー場麓に位置する源泉かけ流しの温泉です。創業30年で、年間を通して県内外問わず多くの観光客が訪れるなど大変人気があります。特徴としては浴場内にある大きな岩盤、綺麗な浴場、温度が高めといった部分です。泉質はナトリウム-炭酸水素塩温泉で美肌効果もあり、慢性皮膚病などにも効用があります。

小谷村千国乙5506-1 TEL.0261-82-3073

■定休日/不定休 ■営業時間/9時～20時 ※最終受付19:30

「組合員応援事業協賛店」を随時募集しております!

組合員応援事業についてのお問い合わせはお近くのJAまで!



天候等影響も無事収穫

つがる目揃え会開く

当JAと当JAりんご生産部会は8月23日、早生品種「サンつがる」の目揃え会を大町市平のJAりんご選果場で開きました。目揃え会ではJA中部センターの営農指導員が、選果場の選果機センサーによる着色度、熟度の数値と見本を基に出荷基準の目安を説明し、参加した生産者らは見本を手にながら、基準を確認していました。同センターによると、昨年の凍霜害による木の弱りや今年2月の氷点下など天候による影響もありましたが、玉数や肥大状況は良く、概ね一昨年並みの出来映えとしています。JA選果場では8月22日からつがるの受け入れを開始しており、順次選果を開始しています。つがるの選果作業は9月中旬頃までを予定しています。



伝統のかんぴょう生産はじまる

内鎌のかんぴょうを守る会

池田町の特産品である「内鎌かんぴょう」の生産が7月下旬から始まり、8月下旬まで生産作業が行われました。かんぴょうは同町会染内鎌地区の農家有志で作る「内鎌のかんぴょうを守る会」が手作りしています。今年は異例の梅雨明けとなり、その後も天候が不安定な日々が続き、若干遅めの加工作業の始まりとなりました。その中で、原料となるユウガオは、例年並みの大きさと、品質も良いものが仕上がっています。同会が作るかんぴょうの特徴として、横幅が広く、しっかりと風味を味わうことができます。のどとても人気があります。同会の太田洋介会長は「今年も昔ながらのかんぴょうができています。また多くの方たちに内鎌のかんぴょうを味わってもらえれば」と話しています。



食農体験など楽しむ

JAなごや親子食農ツアー受け入れ

当JA観光課は7月30日と31日、誘客事業の一環として「JAなごや親子食農ツアー・夏休み自然体験in白馬2日間」の受け入れを行いました。本ツアーの受け入れは新型コロナウイルスの影響もあり、3年ぶりの受け入れとなりました。ツアーには愛知県のJAなごや管内の親子連れが参加し、食農体験として池田町でトウモロコシ、白馬村でジャガイモの収穫体験や川での魚のつかみとり、同村の白馬五竜スキー場山頂の高山植物園の散策などを行いました。参加した親子らは2日間を通じて大北地域の自然、食と農にふれあうなど満喫していました。





◎支所便り

七夕まつり生活祭開催

ときわ事業所

大町市の当JAときわ事業所は8月4日、「七夕まつり生活祭」を旧ときわ生活店舗前で開催しました。同事業所では組合員らへの日頃の感謝を込めて、定期的に生活祭を開催しています。生活祭ということで、砂糖や酢、油、味噌といったAコープ商品の販売、農機具やガス器具の展示販売、フルーツや野菜の販売などを行いました。また、七夕にちなみ、子ども向けにヨーヨーのプレゼント、その他にも農協牛乳などの来場者プレゼントも行いました。生活祭には朝早くから多くの組合員や地域住民が訪れ、買い物を楽しんでいました。



女性部NEWS



親子で料理楽しむ

女性部フレッシュミズ活動

当JA女性部は8月2日、フレッシュミズ体験企画「大人も子供も作れるかんたんおかずとブルーベリーアイス」と題して料理講習会を大町市の当JA本所会館で開きました。企画には親子連れ12人が参加。簡単に作れる料理として手羽先のさっぱり煮、おからのサラダ、ブルーベリーを使ったアイスクリームの全3品を紹介。JAふれあい課職員が作り方を説明しながら調理をし、試食として参加者に提供しました。また、ブルーベリーアイスは保存袋に材料を入れ、ブルーベリーをつぶしたり、混ぜたりするだけで簡単にできることから、実際に参加した親子らはそれぞれ楽しみながらアイスづくりにチャレンジしていました。



女性部NEWS



ユニークな食品サンプル観覧

女性部池田地区支部・ときわ支部



池田地区支部



ときわ支部

当JA女性部池田地区支部8月18日、ときわ支部は8月26日に池田町の北アルプス展望美術館で開催された「FOOD SAMPLE展2「TAKUMI 匠」」の観覧へ行きました。参加した展示会はフードサンプル展で、一般的なフードサンプルと異なり、アートとしての食品サンプルとして、ユニークな作品が数多く展示されていました。両支部とも多くの部員が参加し、展示されたフードサンプルをひとつひとつ見て回り、写真を撮るなどして楽しんでいました。



女性部NEWS



米粉麵の魅力伝える

SBCラジオ収録

当JA女性部はSBCラジオの番組「坂ちゃんのだせえぶりでい」内コーナー「いいJAー信州 頑張れー母ちゃん応援団」に出演し、当JAのオリジナル商品「米粉うどん」を使った料理としてチャンネルを紹介しました。ラジオには女性部松川支部の小林裕子さんが出演。収録ではレポーターの塩入美雪さんを中心に、米粉麵の魅力から、小林家で営まれている農業についてなど、塩入さんからの質問に楽し気に話をしていました。収録したラジオは9月5日に放送されました。



女性部NEWS



毎年恒例盆花市開催

女性部平支部

女性部平支部は8月12日、大町市の当JA平事業所の旧生活店舗で盆花市を行いました。盆花市は旧店舗の有効活用を図ろうと毎年開催しています。花卉栽培をしている部員が提供したオミナエシやアスター、リンドウなどの盆花のほか、部員が育てたトウモロコシやユウガオなどの夏野菜、砂糖やお酢などのAコープマーク商品の販売も行いました。盆花市には開店直後から地域住民など常連のお客さんを中心に、多くの方が盆花を買い求めに店舗へ訪れ、賑わいを見せていました。



女性部NEWS



パステルアート学ば

はつらつ講座3回目

当JAは8月10日、管内の55歳以上の方を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の令和4年度第3回目講座を、大町市の当JA本所会館で開きました。講座には受講生9人が参加。「パステルアート」を学ぶ講座として、「パステルゆたかな」吉田豊子さんを講師にパステルアートを学びました。パステルアートはパステルを乾燥させた顔料を粉末状にし粘着材で固めた、チョークのような見た目の画材を使って絵を描きます。参加した受講生らは吉田さんから基本を教わりながらそれぞれ個性ある絵を完成させていました。



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／ **9月20日(火)** 時間／10:00～12:00
- 開催場所／ **JAホールまつかわ**

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もございます。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



JAカード
限定

2022年9月・10月は

JA直売所のご利用が

15%おトク!



JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分※をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクな
JAカード特典!JA直売所のご利用は請求時**5%割引!**

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定
キャンペーンJA直売所のご利用金額の**10%相当**をポイント還元!対象期間 **2022年9月1日(木)～10月31日(月)** 還元時期 ▶ **2023年1月**

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。

※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JAカードの
ご入会方法

WEBから!

JAバンク口座をお持ちの皆さまは、WEBからJAカード(クレジットカード単機能型)をお申し込みいただけます。

JAバンク
三菱UFJニコス株式会社

■ WEBからのお申し込みや、お近くのJA店舗の確認はこちら

<https://www.jabank.org/benri/jacard/>

店舗で!

お近くのJA店舗で直接お申し込みいただけます。

■ 各種特典・サービスの詳細はこちら
三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<https://www.cr.mufg.jp/ja>

2204-32079TF



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

授信残高照会

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

JAネットローン

ネットさ
いこうも
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

●JAバンクアプリの「授信残高照会」、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。

水稻

南部営農センター中部センター 勝野 有一郎

適期刈り取りのお願いと刈り取り後の注意点について

皆様が大切に育てていただいたお米を、いよいよ刈り取る時期となりました。

JA大北米の品質の維持向上のために適期刈取に努め、以下の良質米生産目標にのっとり出荷していただきますよう、お願いします。

整粒歩合 ⇒ **目標80%以上**

水分 ⇒ **14.5%(最低14.0%) 厳守**

異物・異種穀粒 ⇒ **目標0**

胴割米混入 ⇒ **目標0**

(玄米蛋白:目標6.5%以下／アミロース含有量:目標20%未満／食味値:目標75%以上)

刈取り適期の目安

一つの穂に緑色の籾が平均して10粒位の頃から刈り始め、緑の籾が2粒位までの間に刈り終えるようにしましょう。(水田の水口・水尻は避け、畔から1m～2m入った所で2穂採取してください。)

胴割れ対策について

刈取適期を過ぎてからの刈取や土壌の過度な乾燥、刈取後の急乾燥により胴割米の発生が助長されます。晴天続きで土壌が乾燥する場合は走水を行って下さい。特に砂壤土の場合は注意してください。

刈取後の注意点

- ・赤米が発生した圃場は秋起こしをしないで下さい。(凍みや鳥等により種子量を減らします。)
- ・倒伏圃場や毎年ガス沸きの発生している圃場では、稲わらの腐熟の促進や持ち出し等を行い、翌年のガス沸きの発生を抑えるようにして下さい。

園芸

営農部農家対策支援課 浅田 聡史

秋野菜の栽培管理について

秋冬野菜の栽培管理において重要な時期になります。播種・定植・間引き等の栽培管理は基本を徹底し、美味しい野菜が沢山収穫できるようにしましょう。病害虫の被害は夏場に比べて発生しづらいものの、生育初期の虫害を防ぐ為に、定植又は播種時に殺虫、殺菌剤を散布しておくことをお勧めします。病害に関しては、予防防除を基本として行いましょう。使用する農薬は、同じ系統の連用は避けましょう。使用の際には、適用品目・適用病害虫・濃度・使用回数・使用時期を厳守して下さい。野菜の品目ごとに使用できる薬剤が違いますがありますので、ご不明な点は各営農センターにお問い合わせ下さい。

大根

土が固いと岐根や曲がり等の生理障害が出やすいので、播種前に深耕・砕土しておきましょう。間引きが遅れると根部の肥大に悪影響が出やすい為、本葉2～3枚の時と7～8枚の時にいびつな葉の出ている株を間引くようにして下さい。最終的な株間は30cm程度が理想です。間引きした後は追肥をして下さい。



白菜

良好な結球させる為、外葉をしっかり大きく育てましょう。初期の葉は、結球葉の発育に重要ですが、播種からではなく良質な苗を購入して定植するのも1つの手段です。播種する場合は、植穴に4～5粒程度を点播きして下さい。本葉2～3枚の時に1回目の間引きで2～3株にし、本葉7～8枚の時に2回目の間引きをして1株にします。2回目の間引き後、本葉10枚の時で葉の中心から結球し始める頃が追肥のタイミングです。結球不良や軟腐病の発生に繋がる場合があります。



玉ねぎ

玉ねぎの播種の目安は8月下旬頃になります。あまり早く播種をすると、とう立ちの影響にも繋がります。苗で定植する際にはエンピツ位の太さの物を植えるようにしましょう。苗の定植時期は10月下旬となります。また豪雪地帯、定植が遅れそうな場合は必ず黒マルチを張り、地温の確保に努めて下さい。



野沢菜

播種が早すぎると虫害の影響を受けやすく、逆に遅すぎると十分に育たない場合があります。2cm程度の間隔を目安にすじまきをします。本葉1～2枚の時と、本葉4～5枚の時に葉が触れ合わない幅に健全な株を残して間引きを行って下さい。



令和4年9月

共済掛金の払込延長の 実施について

いつもJAをご利用いただきありがとうございます。

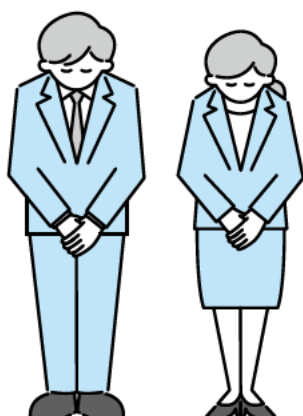
さて、当JAでは、この度、農業生産資材の価格高騰に伴い、

共済掛金のお払込みが困難なご契約者様に対して、

共済掛金の払込延長を実施しております。

詳細につきましては、当JAまでお問い合わせくださいますよう、

お願い申し上げます。



JA大北 共済部

電話番号 0261-22-1815



 **JAでんき** をまだご利用いただいていない方へ

も れ な く も ら え る
新規ご契約キャンペーン



キャンペーン期間

2022年9月～2023年3月末お申込み分

キャンペーン期間中



JAでんき

をご契約いただいた方全員に



Gold-Pak

国産 野菜・果実の
ストレートジュースセット

**国産野菜・果実のジュースセット
プレゼント!**



①当キャンペーンにおいては、JAでんきの「定額電灯」「公衆電灯」プランは対象外です。

②プレゼント品はお申込みいただいた翌々月以降にJA担当者がお届けに伺います。

JAでんき新規お申込みで3ヶ月間 毎月1,000円(税込)おトクになる

セット

3,000円 おトクキャンペーン実施中!

【お問い合わせ先】

JA大北

南部工機燃料センター (☎0261-23-7203)

北部工機燃料センター (☎0261-72-3124)

エコープの酢で 酢的な生活

生活の身近な調味料のひとつである「酢」。近年は健康志向ということもあり、酢の効用も見直され、減塩など食生活の改善に活かされるようになり、酢の需要は一層拡大しています。今回はAコープ店を中心に販売されている「エコープの酢」の魅力について製造元の「大興産業株式会社」協力のもとお届けします。

エコープの酢はどこでつくられているの？

エコープの酢を製造する大興産業株式会社(以降、大興産業)は、岡山県井原市でお酢、ドレッシングなどを製造する調味料メーカーです。酢の原料となる水や米はもちろん、ドレッシングで使用する胡麻などの原材料も厳選し、さらに合成保存料や化学調味料は使用しないなど、自然の味にこだわった商品づくりを行っています。またISO22000の認証工場で商品を製造し、徹底した品質・衛生管理を行っており、お客様に安心してご愛用いただける、美味しく安全で質の高い商品作りを心がけています。

エコープの酢の特徴は？

主原料は国産のお米です。しっかりと熟成も行うのでアミノ酸や有機酸類、ミネラルなどがバランスよく含まれています。合成保存料、酸化防止剤、うまみ調味料などを使用せず、自然の味を大切にお酢造りを行っています。

どんな酢があるの？

エコープの酢は用途別に様々な種類がありますが主なものを今回はご紹介します。



らっきょう酢

国産米穀物酢を主原料にお砂糖、塩、こんぶだしなどで味つけをしている調味酢です。らっきょうをはじめ様々なお野菜を長期漬けすることが可能です。又、各種酢料理にもお使いいただけます。お寿司を作られる際のすし酢代わりにもお使いいただけます。エコープらっきょう酢はおかげさまで発売50周年を迎えました。



ほめられ酢

フレッシュミズプロデュースの調味酢です。ツンとこないまろやかな酸味の穀物酢をベースに味つけをしています。酢が苦手な方や小さなお子様にも大好評。下ごしらえした材料にほめられ酢をかけるだけ・まぜるだけ・漬けるだけで簡単に酢の物・ピクルスができてしまいます。



くだものを 漬けて飲みま酢

国産りんご果汁から醸造したりんご酢にお砂糖で味つけしたお酢です。食塩無添加。季節のくだものを漬けて手作りサワードリンクをどうぞ。漬けた実もお召し上がりいただけます。



漬けもの酢

さわやか風味の甘酢漬けが簡単にできます。その他トマトと味の相性がばっちり、スライストマトの即席漬けは大好評レシピです! らっきょう酢に比べると酸味と甘味が抑えられています。



五倍酢

一般的な穀物酢の5倍酸っぱい濃縮酢です。ご家庭の飲用水で薄めれば穀物酢にもどります。原液の状態でも様々お料理のご活用でき、お漬物や佃煮作りの際には重宝いたします。

エコープの酢を使ったおすすめレシピ

らっきょう酢を使用!

手羽元のらっきょう酢煮

【材料】 鶏手羽元12本

(A) 水100cc/しょうゆ50cc/みりん100cc/エコープらっきょう酢100cc
しょうが(薄切り)30g/にんにく(薄切り)2片
(付け合わせ) ゆで卵4個/ブロッコリー(茹で)1/2個

【作り方】

- ① 鍋にAの調味料、薄切りにしたにんにく、しょうがを入れて軽く沸騰させ、火を止める
- ② 手羽元を鍋に入れ、落し蓋をして中火で約20分煮る。(ふきこぼれないよう注意)



季節のスムージー(ブルーベリー)

【材料】 ブルーベリー250g/くだものを漬けて飲みま酢1本(500ml)
牛乳400ml/氷 適量

【作り方】

- ① 500ml以上入るガラス容器ビンに、ブルーベリー250g、くだものを漬
- ② けて飲みま酢1本を入れ、2~3日後に紫色になったら液酢の完成。
できあがった液酢を100ml、牛乳400ml(液酢1:牛乳4)と氷を適量、
漬けたブルーベリー(生でも良いです)をミキサーに入れ、かき混ぜると
スムージーのできあがりです。



ワンポイント!

液酢と牛乳の割合を変えることでお好みの味に調整することができます。また、ブルーベリー以外にもイチゴなど色々な果物を漬けて作ることができるのでおすすめです。



リモコン式草刈り機実演会行われる



県北アルプス農業農村支援センターと大町市大規模担い手農家の会「のらのら」、当JAは8月22日、同市内でスマート農業機械「リモコン式草刈機」の実演会及び体験研修会を開催しました。畔草刈りに関わる労力の軽減が重要な課題となるなかで、これらの課題を解決するスマート農業機械の紹介として実演会を開催。実演会には大北管内の農家や関係者ら約30人が参加し、4メーカーの担当者から各機種の特徴について説明があったあと、畔での実演、参加者の体験を行いました。参加者らは実演や体験を通して各草刈機の性能や実用性などを確認していました。

デイワークで求人募集しませんか

デイワークでは1日単位で農作業求人を行うことができます。従来の季節雇用とは異なり、日雇いとなるため、幅広く求人を募ることができます。収穫時など人手が欲しいときにデイワークを活用してみませんか。興味のある方は是非ともアプリのインストールをお願い致します。デイワーク利用についてご不明な点はお気軽に本所営農部農家対策支援課までお問い合わせください。

利用方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkで検索するか、カメラでQR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



Android



ダウンロード方法

ログイン方法

アプリを起動したら画面下にあるマイページのボタンを押します。開いたページを下にスクロールすると生産者専用ログインフォームがあります。

- アカウント作成の際に組織名は「JA大北」を選択してください。
- アカウント作成後、運営会社へメッセージを送付してください。運営会社で確認後に求人募集可能となります。
- 働き手の保険に加入されていない場合は「JA傷害共済」等のご案内をしています。最寄りのJAまでご確認ください。
- 使い方はアプリ内「マイページ」にマニュアルがあります。また各地域営農センター・JAのHPでもマニュアルを確認いただけます。



大北農業協同組合無料職業紹介所

本所営農部農家対策支援課 届出受理番号20-特-000062



0261-22-1842



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 肩の力を抜きましょう。自分のやり方にこだわり過ぎず周囲の意見を取り入れて、友人との交流が吉

健康運 / 楽しみながらできる運動が◎。継続は力なり
幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 人との触れ合いの中から多くのものを得られます。今まであまり縁のなかったことに挑戦するのもお勧めです

健康運 / 野菜を中心に低カロリーへの食事を心がけて
幸運を呼ぶ食べ物 / マツタケ



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。
暑さも一段落し、少しながら秋を感じる季節となりました。直売所にも秋の定番の果物、野菜が出荷されはじめています。是非、お立ち寄りください。

松川村アルプス一番

お彼岸セール
9月17日(土)～26日(月)

大町市常盤 ええこの里

お彼岸セール 9月23日(金)～24日(土)
週末セール 10月7日(金)～8日(土)

(セールの日程は変更する場合もあります)

- 8月の状況: アスパラガス・キュウリ・ナス・玉ねぎ・じゃがいも・長ねぎ・トマト・トウモロコシ・ブルーベリー・桃・りんご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: 長ネギ・ナス・キャベツ・かぼちゃ・りんご・ぶどうなど。

《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)



ええこの里で
好評発売中
です!!

秋のおすすめ品「ぶどう」



秋になりますと、美味しい果物がいろいろ出荷されますが、今回のおすすめは「ぶどう」です。ぶどうは世界で約10,000種類あると言われており、そのうち日本では市場に出回らない品種を加えますと約100種類あるとされ、主な品種で約50～60種類が多く栽培されています。最近は種無し、皮ごと食べられるものが主流となり、皆さんご存知の「ナガノパープル」「シャインマスカット」は定番商品となっています。これから先、新品種が出てくるかもしれません、楽しみです。

さて、昔から定番の「ナイヤガラ」、地元ではお祭りの必需品として当たり前のように食べられていますが、県外への出荷はほとんどないそうです。傷みやすいことや、ワインやジュースの原料に使われるためです。ですから、県外の方にとっては珍しいとされる品種だそうです。

その他にも、地元の直売所でしか手に入らない品種が出荷される場合もあります。是非お近くの直売所へお出かけ下さい。

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 / うまくいかないことが多く気分がめいりがち。ただ、下旬からは急上昇。先のことを考え準備を進めれば大逆転も
健康運 / メンタルが揺れそう。自然の中で深呼吸を
幸運を呼ぶ食べ物 / エビイモ



双子座

5/21～6/21

全体運 / とても勢いがあります。上旬は走り抜け、下旬からはのんびり紅葉狩りなどを楽しんで、めりはりが大事
健康運 / スポーツは記録更新のチャンス。挑戦にツキ
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト

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、各支所金融共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

**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!**

日程(時間:9時～16時)	年金相談(開催場所)
9月25日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
10月6日(木)	○(池田支所)
10月9日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
10月23日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)

日程(時間:9時～16時)	ローン相談(開催場所)
9月25日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
10月9日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
10月23日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)

電子版が
お得に!!

8月
から

電子版 新価格

購読料1カ月(税込み)

2,403円

※紙版は2,623円です。

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<https://www.agrinfo.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動



理事会
(8月30日開催)

■報告事項

専門委員会報告、7月末事業実績および7月末組合員の新規加入状況について、令和4年度夏期賞与の支給について、令和4年度下期地区別総代会日程について、不良債権の償却について、貸出金利の改定について、農業生産資材の価格高騰に伴う共済掛金払込延長の実施について、令和4年度産米集荷方針について、令和4年度大北農協秋の感謝祭開催について、主な会議・行事について、その他

■協議事項

- (1)令和4年度下半期経営対策(案)について
- (2)出資予約貯金の廃止と今後の取扱対応について
- (3)出資金の減資について
- (4)臨時雇用員就業規則の一部変更(案)について
- (5)令和4年～令和6年度JA大北農業生産振興支援事業(令和4年度事業)実施(案)について
- (6)令和5年度春肥予約注文書価格対策(案)について
- (7)令和4年度産米の概算金の設定(案)について



乙女座

8/23～9/22

全体運 / 頭の痛い問題は早めに向き合うのが解決への近道。時には妥協も必要です。おいしいものが潤滑油になってくれます
健康運 / ストレッチやつぼ押しでストレス解消
幸運を呼ぶ食べ物 / 国産ライム



獅子座

7/23～8/22

全体運 / 人とのつながりが幸運と幸福をもたらします。思い付きを実行してみるとうれしい新展開がありそう。下旬は謙虚に
健康運 / ハイキングなどで楽しみながら体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物 / ギンナン



はじめてのスマホ教室開催のお知らせ

電源の入れ方やスマートフォンの基本操作を中心に学びます。あわせてスマートフォンでのカメラの使い方も行います。スマートフォンの貸し出しも行いますので、これからスマートフォンへ切り替えたいという方も是非ともお申し込み下さい。今後も管内全市町村で開催をしていきますので、お近くの会場でご参加ください。

開催日程	開催日(予定)	開催場所	時間	定員
	10月20日(木)	おたり支所	10:30~12:00	先着12名
	10月27日(木)	白馬支所		

講師:携帯販売店スタッフ

受講料:無料

持ち物:スマートフォン(貸し出しもあります)、筆記用具

申し込み期限:9月30日(金)

申込み先:おたり支所…0261-82-2003 または 金融窓口まで
白馬支所…0261-72-2010 または 金融窓口まで



各会場13:30~15:30【何でもスマホ相談会】を開催します。スマホについての相談や、携帯料金、インターネットなど何でもご相談を承ります。ご予約は不要です。お気軽にお越し下さい。

2022

安全・安心・愛するひとへ

AAA

JAサンバーキャリイご成約で **豪華3大特典**

今だけお得な特典付!!

2022年
9/1(木)~11/30(水)
キャンペーン

特典1 選べるオプション

3.3万円 (税込)

プレゼント

オプション一例

特典2 最低下取り価格

5万円

※最低下取り額はサンバーキャリイご成約で、車両のグレードにより異なります。

特典3 必ず対策に!

下回り防錆塗装

39,000円 (税込)

特別価格

39,000円 (税込)

話題の新車やご希望の中古車もおまかせください

株式会社ジェイエイオート長野

JA大北オートパル南部センター

〒398-0004 大町市常盤3788

TEL **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

TEL **0261-72-3920**

詳しくは営業所スタッフまでお問合せください。社員一同、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 / あれこれやろうとしないように。優先順位を付けて時間を有効活用していきましょう。うれしいサプライズの予感

健康運 / 持病の再発に注意。冷えないようケアを

幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 順風に恵まれ楽しい話題が増えます。多くの人の意見を聞きましょう。おけいこ事や旅行の計画にツキ

健康運 / 体力増進のチャンス。ハードな運動もOK

幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン

膵臓がんとは

“膵臓がん”は膵臓に発生する悪性腫瘍です。膵臓は、胃の後ろにある長さ20cmほどの左右に細長い臓器です（図1）。膵臓には、

- ① 食物の消化を助ける膵液をつくり分泌する（外分泌機能）
 - ② 血糖値の調節をするインスリンなどのホルモンをつくり分泌する（内分泌機能）
- 二つの機能があります。膵臓がんは主に、外分泌機能に与する“

膵管”から発生する悪性腫瘍です。日本において膵臓がんは増加しており、1年間に約41,000人の方が膵臓がんを診断されています。

他のがんと同じく膵臓がんの進行程度も“ステージ（臨床病期）”という概念で示されますが、その治療成績（5年生存率）が不良であることが大きな特徴です（Ⅰ期40%、Ⅱ期16%、Ⅲ期6%、Ⅳ期1%）。

●膵臓がんの治療

膵臓がんの治療方針の決定に当たっては、病変を切除することができかどうかをまず検討します。

その上で、膵臓の右側に病変がある場合は膵頭十二指腸切除術（図2）、左側では膵体尾部切除術（図3）を行います。

手術をお勧めできない方には、抗がん剤を用いた化学療法ないしは放射線

治療をお勧めしています。

●膵臓がんを克服するためには

膵臓がんは悪性度の高いがん種であるため、

- ① 病変を早期に診断し
- ② 手術だけでなく化学・放射線療法を含めた総力戦（“集学的治療”と呼びます）を行うことが重要だと考えられています。術前治療（手術の前に抗がん剤を用いた治療を行い病変を小さくしてから手術をすること）が推奨されているのは、その最たる例です。膵臓がんをご心配なさっておられる方は、ぜひ消化器内科・外科へご相談下さい。

北アルプス医療センターあづみ病院

外科部長 本山 博章

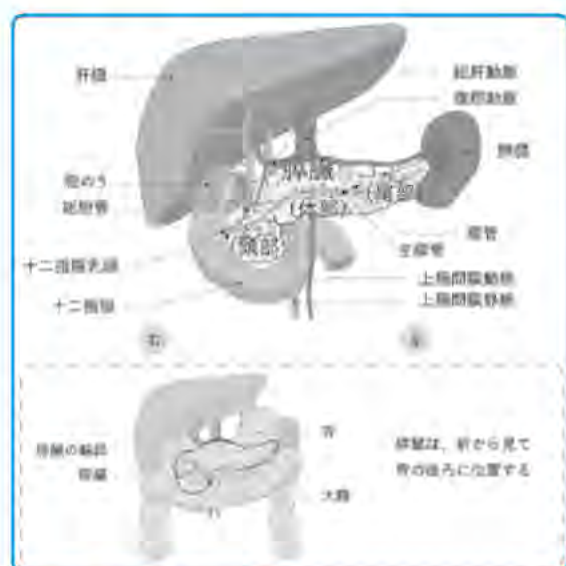


図1 膵臓と周囲の臓器の関係

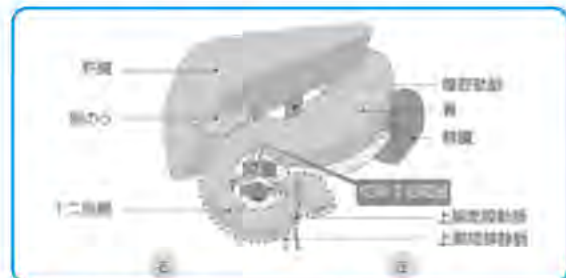


図2 膵頭十二指腸切除術で切除する範囲



図3 膵体尾部切除術で切除する範囲

イラスト出典：国立がん研究センターがん情報サービス

「お問い合わせ」
消化器内科・外科へご相談ください。
電話 0261(62)3166
(14時～17時)



山羊座

12/22～1/19

全体運 / 非常に厳しい時期ですが、次第に解消へと向かいます。ゆっくりとした動作を心がけて、最善のプランが浮かぶはず
健康運 / イライラしたら甘いものを食べて元気回復
幸運を呼ぶ食べ物 / アケビ



射手座

11/23～12/21

全体運 / 焦るときほど落ち着いて行動するよう心がけて。冷静でいることが開運の鍵。時にはクールな決断が吉と出ます
健康運 / 頑張り過ぎないで。休憩で効率アップ!
幸運を呼ぶ食べ物 / チンゲンサイ

園 圃 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ください。お問い合わせは、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。
■お問い合わせ：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
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。

夏の日差しも和らぎ、過ごしやすい陽気となつてまいりました。
秋のアルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、「秋の森チャレンジ&紅葉フェスタ」を開催致します。
屋外で楽しめるチャレンジイベントが盛りだくさん！涼しい秋の公園で、新しいことにチャレンジしてみたいかがでしょうか？

謎解きにチャレンジ！

謎解きゲーム

秋の公園で謎解きゲームにチャレンジ！



■日 時／9月10日（土）～11月23日（水・祝）
■場 所／園内全域

アウトドアにチャレンジ！

デイキャンプグッズのレンタル

期間限定で、ハンモックやダッチオーブンなどのアウトドアグッズを無料レンタルします！
ぜひこの機会にアウトドアにチャレンジしてみよう！



■日 時／9月10日（土）～25日（日）
■場 所／デイキャンプ場
■お申込／事前のお申し込みが必要です。詳しくは公園HPをご覧ください。

綱渡りにチャレンジ！

スラックライン体験

バランス感覚を楽しむスラックラインにチャレンジ！



■日 時／9月17日（土）～18日（日）
午前10時～正午、
午後1時30分～4時
■場 所／入口広場

シェードガーデン管理ボランティア

TVの園芸番組でもおなじみの矢澤秀成先生と一緒に、植物を学びながらシェードガーデンの管理作業をおこないませんか。



■日 時／9月18日（日）
《講座》午前10時30分～正午
《管理作業》午後1時～2時
※作業は荒天中止、少雨決行
■定 員／30名（要事前申込）
■参加費／無料
（ボランティア活動のため、入園料免除）

—— 《秋の都市緑化月間》無料入園日のお知らせ ——

秋の無料入園日は、秋の恒例イベントとなった「北アルプスフェア」を開催します。地域の特産品が当たる大宝探し大会（10/2）や、味覚市など大北地域の魅力を堪能できるイベントが盛りだくさん。また、人気のばんフェスも同時開催！お得にあづみの公園を楽しもう！

無料入園日 10月1日（土）・2日（日）

開園時間 午前9時30分～午後5時

●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／スタートは難航しても次第に回復。交渉は丁寧に諦めずに続けましょう。助けてくれる人が現れるはず
健康運／気になるところがあるなら早めに検診を
幸運を呼ぶ食べ物／ヤコン



水瓶座

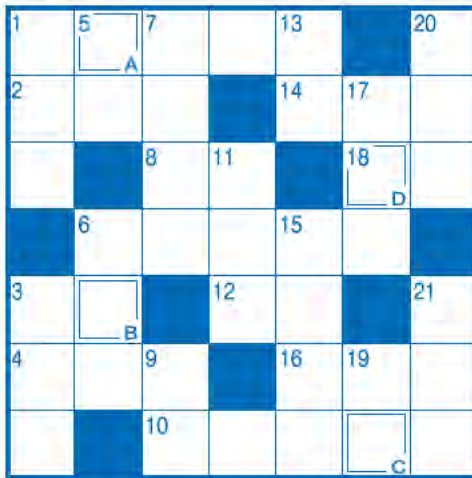
1/20～2/18

全体運／こうなったらいいなと思っていたことが実現しやすいとき。駄目元でお願い事をするといい。いい返事を聞けそう
健康運／とてもパワフル。仕事に遊びに全力投球で
幸運を呼ぶ食べ物／ザクロ



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- 1 機械などのパーツのこと
- 3 オクトーバーフェスト発祥の国です
- 5 中国の大きな打楽器
- 6 好・始・娘・妹は——偏の漢字
- 7 池の——によって、土地を増やした
- 9 日本国憲法では——の下の平等が保障されています
- 11 学校の運動会で踊ることもあります
- 13 視聴——、円周——
- 15 海水の影響で塩分を含む湖
- 17 台所のこと。漢字で書くと「厨」
- 19 たんすやソファなどのこと
- 20 ノーの反対語
- 21 阿寒湖のものは国の特別天然記念物

ヨコのカギ

- 1 巨峰やピオーネ、デラウェアなどの収穫体験ができます
- 2 竜宮城で舞う魚
- 3 卵と鶏肉とご飯で親子——を作った
- 4 実るほど頭(こうべ)を垂れる——かな
- 6 コロコロと気分が変わる人のこと
- 8 無料です。代金はいりません
- 10 秋の空にぽこぽこと浮かびます
- 12 ろうそくの炎にガラス板を近づけると付きます
- 14 学校の教室に並べるもの
- 16 船が停泊するときに下ろします
- 18 クルミが似合うげっ歯類

●8月の答え

ツキミザケ

1	オ	ミ	ナ	エ	シ	ア
2	ノ	シ	キ	キ	メ	
3	リ	カ	シ	キ	リ	
4	ユ	オ	ケ	ヤ	カ	
5	ウ	マ	オ	イ	セ	ン
6	ブ	ツ	カ	ハ	イ	
7	ン	ミ	ミ	カ	ザ	リ

応募方法

①クロスワードパズルの答え(アルファベット部分のみ)

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名の方にまごころ商品券をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をもつ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。

締め切り/9月30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

大田市 大町

字光明寺三〇九一

JA大北広報発行

63

みんなの川柳

夏も末 続く残暑と 蟬の声

パテ老人

東北の はるかひまわり 天をつく

りんどう

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、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。

応募先

◎胆道がんの記事がとてめ勉強になった。
松川村 50歳代 男性
●編集より/健康百科をご拝読いただきありがとうございます。健康百科は池田町の北アルプス医療センターあづみ病院様にご協力いただき掲載を行っております。今後も身近な病気の気になる点などについて誌面にて掲載を続けていきますのでよろしくお願い致します。

◎お盆に久しぶりに帰省した息子と食べたフルーツ。もも、ぶどう、スイカ、メロン、どれも甘くてとてもおいしかったです。子供のころはせいぜいトマトが甘みの少ないスイカしか食べられなかったことがなつかしく思い出されました。
大町市 50歳代 女性
●編集より/夏から秋にかけて多くのフルーツが収穫時期となり、美味しいフルーツを存分に楽しむことができますね。久しぶりに帰省した息子さんと食べたフルーツ、いつもよりもさらに甘く、美味しく感じられますよね。



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!!

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

◎一月のケガで草取りが出来ないでいたら、畑の月見草が背丈の倍位になって茂っていました。
池田町 70歳代 男性
●編集より/一月のお怪我ということで、調子はいかがですか?是非ともお大事になさってください。今年は短期間での中雨的な雨も多かったせいか草があつという間に伸びた気がします。お手入れ大変だとは思いますが、無理をしない程度で頑張ってください。

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。



りんご娘

藤松 悠香 さん (24) 松本市



～ 気軽に相談してもらえる保健師 ～

仕事は

現在、松川村の保健センターで保健師として働いています。小さいときに松川村に遊びに行く機会も多かったこともあり、松川村に勤めるきっかけとなりました。仕事では、赤ちゃんの生まれたお家に訪問して体重を測定したり、乳幼児健診や特定検診、予防接種などの実施を担当しています。まだまだ自分の知識不足を感じる点もありますが、関わらせていただいた方の健診結果が良くなってきたという経過をみると保健師としてのやりがいを感じます。

農・食に対するイメージ・思い

職場などで野菜をいただく機会も多くあり、どの野菜も大切に育てたことが伝わり、より一層美味しく感じました。実際に野菜の収穫を手伝わせていただく機会もあり、大変さと楽しさを感じたのと同時に、必ず人の手が加わっているんだと改めて感謝を感じました。

休日・趣味は

友達と会って外出したりするなかで、お互いの仕事の話など色々な話をして、笑ったり泣いたりなど気分転換をしています。

これからの夢・目標は…

保健師として、村民の方々が気軽に健康や子育てのことなどを相談できる存在でありたいと思っています。そのためには幅広く知識を蓄え、笑顔を大切にしていきたいです。



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／酒井 裕美さん
母／由起子さん
次女／遥絆ちゃん(6才)



遥絆ちゃん

大変元気一杯な女の子、遥絆ちゃん。名前の由来については「みんなと絆でつながれるような子になってほしいから」とのこと。現在保育園の年長さんで、絵を描くことや塗り絵が好きだそうです。来年からは小学生ということで、勉強を頑張りたいと意気込んでいます。将来についてご両親は「思いやりを持って、人のことを考えられる子に育ててほしい」と思いを語っていました。

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。

ざんせつ

季節も秋となり、大北管内でも特産品のお米やりんごなどの収穫作業が各地で行われています。安全な作業はもちろんですが、体調管理にも十分にご注意ください。さて、最近皆訪問等で皆さまのお宅へ訪問した際に「ざんせつよく見てるよ」と声をいただくことが多く、私自身すごくうれしく感じております。内容は大したことを書いていないつもりはないのですが、そう言っていたら大変励みになります。改めて感謝申し上げます。これからも皆さまから声をかけていただけるような広報誌づくりに努めていきますのでよろしく願います！

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



旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理の提案です。



かぼちゃとレーズンのクリーミーサラダ



●材料(2人分)

かぼちゃ…1/4個
レーズン…40g
塩・こしょう…少々
ヨーグルト(加糖タイプ)…80g
マヨネーズ大さじ2〜3

●作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、皮をむいて、一口大に切ります。
- ② ①を耐熱容器に入れて水大さじ1〜2を振りかけ、レンジで軟らかくなるまで加熱します。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、かぼちゃをつぶしながら混ぜ合わせます。(かぼちゃのつぶし方はお好みで)

一口メモ

かぼちゃは和食、洋食、中華とどんなお料理にも使え、長期保存も可能な万能野菜です。体をサビつかせる活性酸素を除去したり、LDLコレステロールを下げる、がん予防に効果があると言われているカロテンを豊富に含みます。また、レーズンは生のぶどうを乾燥しているため、旨味や栄養成分が凝縮されており、特に糖質が多く含まれます。食べすぎには気を付けましょう。

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



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、ときわ支部より

糸瓜のフルーツなます

材料(2人分)

糸瓜…100g/塩(茹で塩)…小さじ2/水…適量
きゅうり…適量/みかん缶…適量/パイン缶…適量/つけもの酢…適量
砂糖…小さじ1/塩…ひとつまみ

作り方

- ① 糸瓜のヘタを切り落として、5cm幅の輪切にする。
※硬いので包丁の扱いに注意
- ② 糸瓜のワタを取り除く。
- ③ 鍋にたっぷりの水と塩を入れて糸瓜を投入する。
- ④ 沸騰してから5分間茹でる。茹で終わったら鍋からあげて、水で冷ます。
- ⑤ きゅうりは縦半分の斜め切りにし、茹でて火を通して置く。りんごは皮付きのまま芯を取って8等分のイチョウ切りにする。パイン缶は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ つけもの酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ⑦ ボウルに水気を切った糸瓜、⑤を入れ、⑥の調味料で全体を混ぜ合わせる。



今月のポイント!

糸瓜は歯応えが残るくらいのゆで方がいいので、ゆで過ぎには注意しましょう(ゆで時間は5分まで)。

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、おかけ間違いのないように番号をお確かめください。