

だいほく

2022(令和4年)
No.688

7

―特集―
直売所へ
行こう！



組合員応援事業 加盟店紹介/JA葬祭/だいほくNEWS/女性部NEWS/営農アドバイス/ACB通信/JA直売所だより
JAインフォメーション/JA共済からのお知らせ/オートバルからのお知らせ/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

直売所へ行こう！

J A大北農産物直売所「ええつこの里」

大町市常盤の県道306号有明大町線(北アルプスパノラマロード)沿いに位置する直売所です。当J Aの基幹店舗ということもあり、店舗内には大北地域各地から出荷された野菜や農産加工品のほか、エー



コープマーク

品や地酒、お土産品などが数多く並んでいます。

店舗内も広くゆつくりと

お買い物を楽しめます。毎週金・土は週末セールを開催しており、週末セール限定品などもありますので是非とも週末はええつこの里へ！

〈店舗からの一言〉

日頃からご利用、出荷頂き誠にありがとうございます。採りたての地元の野菜・果物、地元原料の加工品等、また、姉妹提携のJ Aしみず様からの農産物・加工品も取り揃えておりますので、皆様のご来店をお待ちしております。



アルプス二番松川農産物直売所

松川村の国道147号線沿いに位置する直売所です。店舗外にある水車が目印です。店舗はいかにも直売所らしいつくりとなっており、松川村や池田町などで生産された野菜や農産加工品、お花などが並ん



でいます。季節ごとにイベントも開催しており、

秋のリンゴの収穫時期には「りんご祭

り」を開き、地元産のリンゴを多数販売しています。また、毎月末の金

土にはお米の特売を行っており、大北産のおいしいお米を特別価格で販売しています。

〈店舗からの一言〉

安全、安心な農産物を提供していきたいように、生産者と一体になって頑張っておりますので足を運んでみてください。これから果物の出荷も充実してきますので楽しみに直売所まで来ていただければと思います。



生産者直売コーナー紹介

○大町市

**A・コープファーマーズ
おおまち店内
直売コーナー**

大町市常盤地区にあるA・コープファーマーズおおまち店内にある直売コーナーです。旬の野菜やお米、農産加工品などが並んでいます。農産物直売所ええこの里からも多くの農産物を出荷しているためA・コープへご来店の際には是非ともチェックしてみてください。



○池田町

**ファミリーマート
JA大北会染店内
直売コーナー**

池田町の当JA池田支所隣にあるファミリーマート内にある直売コーナーです。店舗入り口すぐにコーナーを設けており、池田町の生産者を中心に、旬の野菜や農産加工品、野菜苗などが出荷されています。ファミリーマートへ訪れた際には是非ともチェックしてみてください。



○白馬村

**A・コープ白馬店
(ハピア)内直売コーナー**

白馬村にあるA・コープ白馬店内にある直売コーナーです。白馬村、小谷村の生産者の方が数多く出荷されており、野菜や農産加工品はもちろん、春には山菜がとろせましと並びます。また冬には小谷村特産の雪中キャベツも多数並びますので、A・コープへお出かけの際には是非ともチェックしてみてください。



直売所向け出荷生産者募集中!



JA大北では、直売所向け出荷生産者を募集しています!

初めは少量をこまめに出荷して、あなたの作った農産物のファンを作っちゃいましょう。

その先には自分の作った農産物が売れる喜びや、生産意欲が出ること間違いナシ!!

関心のある方は、どんなに些細なことでも構いませんので、

お気軽お近くの営農センター、農産物直売所までお問い合わせください。

嬉しい特典が
いっぱいです!



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!!**

池田町

大雪溪酒造株式会社



カード提示特典

3,000円以上お買い上げの方に直営店花紋大雪溪ポイントカード3倍サービス



美しい安曇野の田園風景の中營える有明山を眼前に、蔵内から汲み上げる仕込み水と地元産の酒米から醸す【大雪溪】は、どれをとっても、又、いつ、どこで、誰と飲んでも“やっぱり旨い”と喜んでいただけます。蔵元直営店「花紋大雪溪」は、江戸末期の建物を再生し、奥庭敷、庭園等をご覧いただけます。店内では、季節のお酒、スイーツ、楽しいグッズ等を年中無休で販売しております。

池田町会染9642-2 TEL.0261-62-3125
■定休日/なし ■営業時間/9時00分~18時00分

松川村

イチモトメガネ補聴器店



カード提示特典

当店のポイントカード進呈



松川村唯一のメガネ、補聴器、時計、宝飾品を扱う店舗です。元々松川村にメガネ等を扱う店舗がなかったことから、昭和55年に開店。同店では経験豊富な店主が、利用されるお客様の生活スタイル、環境にあったその人だけのメガネ、補聴器となるようにきめ細かく調整を行います。メガネ、補聴器にお困りの方、時計、宝飾品に御用の方は是非ともイチモトへ。

松川村5728-408 TEL.0261-62-7343
■定休日/不定休 ■営業時間/10時00分~18時00分

白馬村

絵夢



カード提示特典

御飲食代
1,000円以上の方
10%OFF



JR白馬駅近く、国道148号線沿いにある大衆食堂です。定食やラーメン、お好み焼きなどをリーズナブルに楽しむことができます。お手頃な価格でお腹をいっぱいにするほどボリュームがあるのが同食堂の特徴です。おすすめは味噌ラーメンとチキンカツ定食。昼食にも夕食にもぴったりのお店なので、是非ともお立ち寄りください。

白馬村北城6375 TEL.0261-72-4305 ■定休日/火曜日
■営業時間/11時30分~14時30分、17時30分~20時30分

大町市

リアン



カード提示特典

デザート1品
サービス
(お食事した方のみ)



大町市文化会館から南へ少し進んだ道沿いに位置するやさらぎCafé「Lien(リアン)」。大変アットホームな雰囲気店内で、おすすめは手作りパンのサンドイッチとおいしいコーヒーのセット。サンドイッチは大変ボリュームがあり、心もお腹も満たされます。ほかにナポリタンやこれからの時期にぴったりの冷やし中華もおすすめです。

大町市大町1472-2 TEL.0261-22-6674
■定休日/日曜日・月曜日 ■営業時間/10時30分~15時30分

「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!



万全な感染症対策

家族葬もOK!!

まかせて安心!!
JA葬祭

コロナ禍における葬儀事情

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。

2回目のテーマは「会食」についてです。



コロナ禍以前の葬儀では、「通夜会食」や「柵上げ」など多くの場面でたくさんのご遺族や参列者と会食を行うことが一般的でした。しかし、新型コロナウイルスの蔓延に伴い、大勢の人と会食を行うことが難しい状況となり、会食を行うご遺族は段々と減っていきました。そんな中、JA葬祭では少しでも故人を偲んでいただけるよう料理を盛り込み、料理から持ち帰りができる折詰料理へ変更し、各自宅で召し上がっていただけるように致しました。

また、会食を行いたいお客様にも安心して会食が行えるよう、長野県が進める「新型コロナ対策推進宣言」を実施し「信州版「新たな会食」のすゝめ」に沿った対応(テーブル配置の見直し、座席間隔の確保、飛沫防止パネルの設置など)を進め、安心して会食が行える環境も整えました。ご利用のご検討をお願い申し上げます。



会食会場(飛沫防止パネルの設置)



折詰料理(一例)

同時開催

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/ **7月25日(月)** 時間/9:00~12:00
- 開催場所/ **白馬支所**

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、JA大北新盆フェア2022および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



都市農村交流優良活動事例表彰で 優秀賞受賞

J A 大北観光課

当JAはJA都市農村交流全国協議会が主催する「第3回JA都市農村交流優良活動事例表彰の優秀賞を受賞し、6月3日、表彰状を受け取りました。東京都武蔵野市が行うセカンドスクールの受け入れに関わる活動が今回評価されました。当JA観光課ではセカンドスクールの誘致にあたり、受け入れ地域と学校を結びコーディネートとして、生徒たちが深い学びを得られるように、学校側からの要望や目的を明確にしてから準備に移り、情報は、受け入れ地域の民宿や体験施設、観光施設などと密に連絡を取れる体制を構築したうえで、共有するなど常に学びを意識して行っています。コロナ禍が長期化するなか、2020年と2021年はオンラインでの交流となりましたが、今年度は現地での受け入れを再開する予定で準備を進めています。同課では今後も活動を継続して行っていくとしています。



音楽通じて心身リフレッシュ 介護者リフレッシュの会

JA大北が大町市から業務を受託して運営する同市南部地域包括支援センターは6月17日、日頃自宅で介護に携わる方たちの疲れをリフレッシュさせることを目的とした「介護者リフレッシュの会」を国営アルプスあづみの公園大町・松川地区で開催しました。会には同支援センターの担当地域である大町市常盤、社地区の住民約30人が参加。シンガーソングライター藤森敬一さんとピアノ奏者の下川久美香さんによる弾き語りコンサートとして、事前に参加者からリクエストのあった曲を中心に弾き語りが行われました。参加者は藤森さんの歌声とギター演奏、下川さんのピアノ演奏に聞き入っていました。



◎支所便り 2年ぶりの開催、親睦深める 池田地区役職員合同マレット

池田地区運営協議会は6月25日、第21回池田地区組合員・役員親睦マレットゴルフ大会を池田町あづみ野広場マレットゴルフ場で開きました。同大会は地域組合員と役員が親睦を深め、組合員の健康増進、総代会・運営協議会の発展を目的に開催をしているもので、新型コロナウイルスの影響もあり2年ぶりの開催となりました。大会には池田地区の組合員と支所・センターの職員約50人が参加。3、4人一組でホールをまわり、ホールインワンなど名プレーが出たほか、お互いに楽しみながらプレーを行い、親睦を深めました。



結果は次の通りです。

〈男性の部〉優勝/落合 孝明さん 準優勝/小林 尚智さん
三位/宮澤 秀宜さん
〈女性の部〉優勝/丸山さな代さん 準優勝/内堀 君江さん
三位/中村 豊子さん



布の端切れ活用した
リースづくり

女性部社支部

女性部社支部は6月2日、布の端切れを使った「ハギレリース」をつくる講座を大町市の社取次所で開きました。この日は部員15人が参加。ハギレリースは布の端切れを活用したもので、手作りマスクを作った際に出た端切れなどを使って作りました。部員らは当J Aふれあい課職員から作り方を教わりながら、端切れをドーナツ型の発泡スチロールに貼り付け、それぞれおしゃれなリースを完成させていました。参加した部員は「家に持ち帰り、孫にプレゼントしたい」と話していました。



植物にアロマで
癒しのひと時を

女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は6月21日、旅行等の計画が難しい中、地元巡りとして、大町市常盤地区にある「ラ・カスタナチュラルヒーリングガーデン」の見学を行いました。この日は部員17人が参加。久々の支部活動ということもあり多くの部員が参加しました。見学では同ガーデン内に咲く花々や樹々、その香りなどをガーデンを散策しながら楽しみました。一通り散策を終わった後には、アロマ体験工房で自分の好きな香りを組み合わせたアロマをづくりを体験したり、ガーデン内にあるカフェでオリジナルの飲み物などを味わいながら会話を楽しんでいました。



ポッチャで地域住民と交流

女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は6月9日、JA暮らしの活動健康増進の一環として、地域住民とのスポーツを通じた交流会を池田町の同町総合体育館で開きました。この日は部員や地域住民10人が参加し、ニュースポーツ体験としてポッチャを体験しました。交流会では、はじめにそれぞれ自己紹介を行ったあと、簡単な体操を行い、その後実際にポッチャをプレーしました。ポッチャは激しい動きも少ないため、だれでも簡単にプレーができるのが特徴です。参加した部員や住民らはプレーを通じて交流を深めていました。





おしゃれな

ボックスティッシュケースづくり

女性部松川支部

女性部松川支部は6月10日、おしゃれで簡単に作れる「ボックスティッシュケース」づくりを学ぶ講座を松川村の松川支所で開きました。この日は部員7人が参加。当J.Aふれあい課職員を講師に、用意された柄付きの布を縫い合わせ、見た目がおしゃれなボックスティッシュケースを完成させていました。参加した部員らは久々の活動に会話も楽しみながら、ケースを完成させ、完成後にはお互いにケースを見せ合っていました。



みんなで楽しく

ポールウォーキング

女性部神城支部

女性部神城支部は6月16日、健康増進としてポールウォーキングを学ぶ講習会を白馬村で開催しました。講習会には地域の方と部員14人が参加。全日本ノルディックウォークウォーキングライフマイスターの松沢正仁さんを講師に、ポールウォーキングについてや専用のポールを使っての正しい歩き方などを学びました。この日は同村の親海湿原から姫川源流をつなぐ散策コースを歩きました。参加した部員らは会話を楽しむとともに、地元にながらも久々に親海湿原を訪れたという方も多く、ウォーキングを通じて景観も一緒に楽しんでいました。



良い睡眠につなげるために

女性部中土支部

女性部中土支部は6月7日、睡眠習慣を整えるとして「睡眠セミナー」を小谷村の中土取次所で開きました。この日は部員8人が参加。セミナーでは東洋羽毛北信越販売株式会社の社員で(社)日本睡眠教育機構認定上級睡眠健康指導士の伊東和博さんを講師に「睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に」と題し、睡眠を妨げる行動や良い睡眠をとるためのストレッチなどを学びました。また講習会後には専用の機械を使い、睡眠時に体のどこに一番体重がかかっているかを調べ、自分の寝てる時の姿勢について確認をしていました。





女性部平支部は6月21日、寄せ植えを学ぶ講習会を大町市のJAファーム大北南部店で開きました。講習会には11人が参加。JAファーム大北南部店の職員を講師に様々な花を使った鉢での寄せ植えを学びました。今年はJAファームでの開催ということもあり、例年より選べる花の種類も多く、部員らは使う花を選ぶのに迷いながらも、それぞれ自分の好きな花などを組み合わせて、個性あふれる寄せ植えを完成させていました。

寄せ植え楽しむ 女性部平支部



当JA女性部は6月22日、令和4年度女性部全役員研修会を大町市の当JA本所会館で開きました。研修会には女性部役員約50人が参加。研修会では「いのちの現場に寄り添いながら」食と防災は繋がっている」と題した講演会が行われ、ボランティアグループ「暮らしつなぎ隊」代表でコミュニティ食堂「志縁や」代表の柴田真佑さんを講師に食と防災のつながりや食を通じた命の大切さについて話がありました。また、ゴールドバック株式会社の商品研修会も行われ、工場での加工工程の動画視聴と夏向け飲料について紹介がありました。

女性部全役員研修会



当JAは6月14日、大町市のJA本所会館で管内の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」令和4年度講座の開講式と今年度1回目となる講座を開きました。講座には受講生12人が参加。1回目の講座では大町市出身で落語家の信州天狗通信濃家一門主宰の信濃家中蔵さんをお招きし、落語会を行いました。落語会では信濃家中蔵さんによる落語が披露され、参加した受講生らは声を出して笑うなど、落語の世界を楽しんでいました。

落語で笑いを はつらつ講座開講



水稲

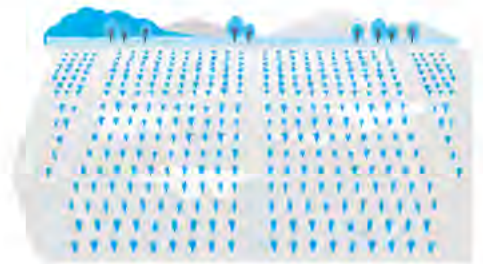
南部営農センター中部センター 田中進吾

●幼穂形成期前後の水管理について

幼穂形成期から出穂期までは水を最も必要とする時期ですので、湛水管理として下さい。
また、幼穂が20℃以下の低温に一定時間当たると、障害型冷害となりますので低温が予想される場合は、深水管理を行って下さい。

●穂肥の施肥時期の目安について

品 種	1回目の穂肥の施肥時期
あきたこまち、もち品種等の早生品種	幼穂長2mm
コシヒカリ、美山錦	幼穂長10mm



●畔草管理について

出穂期から収穫1週間前までは草刈禁止期間となっています。この時期に草刈を行ってしまうと、畦畔にいるカメムシが圃場に飛び込み斑点米の発生を助長してしまいますので注意して下さい。なお、ラジヘリ防除を申し込んでいる方は1回目のラジヘリ散布前までに草刈を終わらせて下さい。(個人防除の場合は1回目のカメムシ防除前まで)

●カメムシの防除時期について

カメムシ防除は2回体系が基本となります。1回目の防除は出穂期～穂揃期(穂が全体の5割～9割)、2回目は傾穂期(1回目の7日～10日後)となります。

●穂いもち病の防除時期について

穂いもち病の予防には、サンプラス粒剤又はコラトップパックを出穂の2週間～3週間前に散布して下さい。
いもち病が発生してしまった圃場については、各地区技術員と相談のうえ、ブラシン粉剤又はブラシンフロアブルを散布して下さい。

無人ヘリコプターによる 水稲病害虫防除への ご理解とご協力について

大北管内では、水稲の病害虫の発生を防ぐ為、作業効率が高く農薬の飛散や騒音の少ない、無人ヘリコプターによる農薬の一斉防除を行います。ご迷惑をおかけいたしますが、散布に当たっては万全の注意を払い実施いたしますので、ご理解とご協力をお願いします。無人ヘリコプターで散布する農薬は、人や家畜に対して安全性の高い、低毒性の薬剤(ビームクラップジョーカーフロアブル)を散布します。

● 1.散布日程 ●

大北管内の各地区で7月25日から8月19日の間に実施が予定されております。
(詳しい日程につきましては、各センターにお問い合わせ下さい)
※雨天・強風等で散布日が顺延、日程変更となる場合がありますのでご注意ください。
※散布時間は、午前5時頃から正午頃の予定です。

● 2.注意事項 ●

薬剤散布は、十分注意して実施いたしますが、安全で効果的な防除のために次の点にご協力下さい。
(1) 洗濯物等に散布農薬がかからないようにご注意ください。
(2) 散布農薬が家の中に入らないように、窓等は閉めてください。
(3) ハウス内の作物に農薬がかからないように散布中はご注意ください。
(4) 無人ヘリコプターの作業中は、危険ですので、絶対に近寄らないでください。



園芸

南部営農センター池田センター 中藤 聖

夏野菜の栽培管理について

適切な管理を行って、収穫最盛期を迎えましょう。

7月から夏野菜の花盛りになります。花が咲いて実ができると樹には大きな負担がかかります。定期的に追肥(食事)を与え、こまめに灌水(水分補給)をして、暑い夏を健全な草勢で維持し、秋までたくさん収穫しましょう。



キュウリ・ナス



1本目の収穫ができるころから2週間ごと程度を目安に草勢に応じて追肥を調整しながら行いましょう。10㎡当たり窒素成分で30g程度を張り出した葉の真下、株本から少し離れた位置に撒いてください。

乾燥に弱く、多くの水を必要とします。敷き藁やマルチで乾燥防止を図るとともに、こまめに灌水をしてください。キュウリは肥料が少ないと実の曲がり、水が少ないと尻細りが強くなります。ナスは肥料が少ないと奇形(双子・へん平)など、水が少ないとツヤ無しが発生します。また、ナスは夕方灌水すると徒長してしまうので、朝灌水すると良いでしょう。

トマト

ミニや中玉であれば実がつき始めた頃、大玉トマトであれば1つ目の実がピンポン玉程度の大きさになった頃が1回目の追肥のタイミングになります。その後は草勢が弱りやすい第5果房の開花期が2回目の追肥のタイミングです。施肥量は10㎡あたり窒素成分で20~30g程度です。第3果房の開花期から灌水を始めます。灌水を控えめにし、根張を促進させましょう。ただし、乾燥させすぎたからの急激な灌水は根痛みや裂果の原因になるため、こまめに灌水し、土壤水分を一定に保ちましょう。

病害虫防除・農薬の適正使用

農薬の使用に関して、登録の内容が変更されている事があります。「去年と同じ農薬だから」「慣れているから」と思わずに、必ずラベルを確認し、使用作物、希釈倍率、収穫前日数、総使用回数など登録内容を厳守してください。農薬散布で重要なのは散布ムラを無くすことです。

葉から滴る程度にたっぴりと散布してください。防除効果を高めるのは農薬の濃度ではなく展着剤の適正使用と散布間隔です。アブラムシやアザミウマ等の発生が多くなるので、予防的に定期防除し、発生密度を低く保ちましょう。

サツマイモの病気について



近年、さつまいもの基腐病が多く発生しています。はじめは、地際部の茎及び茎に近い塊根部分が黒色~暗褐色に腐敗し、被害が進行すると、茎の上部及び塊根全体に広がり乾燥して硬くなり、株が枯死します。対策として、ほ場内に水が溜まらないよう排水対策を十分に行いましょう。疑いのある株が見られた場合はお近くの営農センターか営農指導員までお問い合わせください。

最新草刈り機実演行われる

当JA管内で6月14日、リンゴ生産農家向けに、園を綺麗に管理できる最新草刈り機の実演会が開かれました。大町市と松川村の2ヶ所で行われ、リモコン操作で操作が可能なラジコン草刈り機や手入れが大変な木の幹などを挟み込み、幹周辺の草刈りが可能な幹周用草刈り機、乗用タイプの草刈り機について、JA農機具担当職員やメーカー担当者から実演を通じた説明があり、農家らは興味深く話を聞いていました。参加した農家らは操作を体験しながら、担当者に不明な点などを質問し、導入を検討していたりしてました。JAでは今後も農機メーカー等と協力しながら、需要に応じた実演会を開催していきます。



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

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



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」等のご案内をしております。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 / まず問題解決に尽力を。手のかかるものから片付けます。後には楽しい予定が待っています。下旬から運氣好転
健康運 / 食べ過ぎたら体を動かしてカロリーを消費
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 活気があります。レジャーは華やかでいつもよりぜいたくなものがお勧め。目的を絞ってお金を使うと好循環が
健康運 / 運動は友人と一緒に始めると楽しく長続き
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤインゲン



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。
初夏を感じる季節となり気温が高い日もありますので、熱中症等には十分に注意をしていただきたいと思います。また直売所も地元の野菜でにぎやかになってまいりました。
ご利用の程よろしくお願い致します。

松川村アルプス一番

7月29日(金)・30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 7月15日(金)～16日(土)
7月29日(金)～30日(土)

お盆セール 8月12日(金)～13日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

- 6月の状況: アスパラガス・レタス・キュウリ・ナス・大根・新玉ねぎ・ブルーベリー・ハチク・小梅・中梅等が出荷されていました。地元野菜が増えてきました。
- これからの出荷最盛になる品目: アスパラガス・玉ねぎ・レタス・キャベツ・ブロッコリー・キュウリ・ナス・ブルーベリーなど。

Aコープの酢各種好評販売中です!!

Aコープの酢は用途別に様々な種類があり、万能的に使える家庭の味方です。万能的に使い、酢が苦手な方でもいける「ほめられ酢」や、同じく万能調味酢である「らっきょう酢」、フルーツを漬けてサワードリンクにできる「くだものを漬けて飲み酢」など各種取り揃えています。気になる方はお近くのJA直売所へ!



夏には夏の旬の野菜を食べましょう。



野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜は冬でもハウス栽培などで収穫はできますが、栄養価は低いと思われます。この暑い時期、夏野菜を摂取することで身体の熱を身体の中から冷やす効果や必要な栄養がとれることが期待できます。一例をあげますと、

- **きゅうり** / 汗をかいて不足しがちな水分とカルシウムが多く含まれています。酢の物でいただくとう効率よくビタミンCも摂取できます。
- **とまと** / ビタミンAとCがたっぷり。夏は暑さのストレスなどにより活性酸素のダメージを受けやすい季節です。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理すると抗酸化作用が期待できます。
- **ピーマン** / ビタミンCが豊富。この時期の強い紫外線から健やかな肌を保つための効果が期待できます。ビタミンCは調理によって壊れやすいのが難点ですが、ピーマンは組織が強いため壊れにくく、安心して炒めて食べられます。他にもビタミンAも含まれています。

この他にも夏野菜はたくさんあります。直売所に行かれたら、野菜を見ながら栄養について考えるのも楽しいと思います。

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 / 難しい役回りを任せられそうですが見事に切り抜けます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで
健康運 / メンタルにダメージの恐れ。心をガードして幸運を呼ぶ食べ物 / ゴーヤ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 意見の食い違いは時間がかかっても調整を試みて、見切り発車で行動を起こすと後退することに、整理整頓につき
健康運 / 頭痛や眼精疲労に気を付けて。歯科検診は◎
幸運を呼ぶ食べ物 / マクワウリ

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)
7月12日(火)	○(大町支所)
7月14日(木)	○(池田支所)
7月21日(木)	○(松川支所)
7月24日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
8月14日(日)	○(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
8月28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(本所アプロード1階ローン年金相談センター)
7月24日(日)	○
8月14日(日)	○
8月28日(日)	○



日本農業新聞
電子版価格が
令和4年8月から
変わります

現在 **2,623円**

情報量と機能はそのままに

2,403円

電子版への切り替え・お申し込み方法は
お近くのJAへお問い合わせください

電子版の詳細はこちらから

理事会 (6月28日開催)

報告事項

専門委員会報告、5月末事業実績および5月末組合員の新規加入状況について、令和4年度 第1四半期苦情等処理受付対応状況報告について、令和4年度 第1四半期(3月~5月)自主検査チェックリスト(信用・共済)結果について、令和3年度内部統制報告書の提出について、簿外資産残高報告について、貸出金利の改定について、令和4年度カントリー・ライスセンター等利用料金価格について、令和4年度産米予備予約の集計について、令和4年度水稲現地指導会及びラジコンヘリ防除日程について、管内視察について、子会社の第一四半期決算状況について、主な会議・行事について、その他

協議事項

- (1)理事の報酬配分(案)について
- (2)ディスクロージャー誌について
- (3)監事監査(令和3年度決算)措置回答書について
- (4)役員賠償責任保険(D&O保険)の加入について
- (5)固定資産取得(案)について
- (6)外部出資金の減少について
- (7)出資金の減資について
- (8)不良債権処理方針について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 恵みの多いときですが波乱の要素も秘めています。危ないものには近寄らないで。機器の整備や安全対策も入念に
健康運 / ハードな運動も可能。レジャーも楽しんで幸運を呼ぶ食べ物 / バブリカ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 好調運ですが、とても多忙。やることを整理して効率的に動きましょう。スケジュールには遊ぶ予定も組み込んで
健康運 / 規則正しい生活を心がけて。温かい食べ物にツキ幸運を呼ぶ食べ物 / 桃

サマー Summer Campaign! キャンペーン

JA大北から夏の贈り物

2022.8.31(水)まで

JAバンクキャラクターグッズ
プレゼント!



©よりぞう

JAネットバンク



JA大北

期間中、定期貯金(期間1年以上、金額10万円以上)・定期積金(掛金総額12万円以上)・JAカード・統一ローンの各新規契約の方に「JAバンクキャラクターグッズ」をおひとつプレゼントいたします。
※景品はなくなり次第終了とさせていただきますので、ご了承ください。



JAバンクアプリ

毎日が
安全で安心、
頼りになる
パートナー

SAMBAR

夏得キャンペーン

2022年7/31(日)まで

すぐ納車可能!!
(一部車種を除く)
詳しくはお問い合わせ下さい。



車両本体価格
JAサンバー **113.85**万円
(消費税抜き103.5万円)



車両本体価格
JAサンバー **134.75**万円
長野県限定車
(消費税抜き122.5万円)

●車両本体価格にはスペアタイヤとタイヤ交換工具が含まれています。●車両本体価格にはオプションは含まれておりません。●リサイクル料金、税金(消費税を除く)、保険料、登録等に伴う費用は別途必要となります。●登録等に伴う手続き代行費用については別途消費税が必要となります。●地域によっては別途車庫証明費用が必要です。●JAサンバー長野県限定車のベース車両はTCグレードです。

今なら!! ご成約3大特典 期間中JAサンバーご成約で

特典1 キャビンバックプロテクター&
ドアパイザー プレゼント

特典2 最低下取り価格 **5万円**
(消費税込・リサイクル料込)
※最低下取りは、ナンバー付・自走可能なものに限ります。

特典3 サビ対策に!
下回り防錆塗装 **5,000円**割引
※通常価格44,000円→39,000円(税込)

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

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



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 厳しい運氣となっています。思うように進まなくても慌てないで。無理せず体力を温存。次の機会に備えましょう
健康運 / けがややけどに注意。安全確認を忘れずに
幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 少しずつ条件が整ってきます。交渉は粘り強く続けましょう。協力者が現れる予感も。説明書はよく読んで
健康運 / 持病のケアに力を入れて。良い対処法を発見
幸運を呼ぶ食べ物 / ツルムラサキ

肝臓がんとは



図1 肝臓と周辺の臓器の構造
出典:国立がん研究センターがん情報サービス

「肝臓がんは腹部の右上にある肝臓に発生するがんです。肝臓は体内最大の臓器で、

- ①栄養分を取り込んで体に必要な成分に変える
- ②体内の有害物質を解毒する機能があります(図1)。

肝臓には原発性肝がん(肝臓にある細胞ががん化する)、転移性肝がん

(他の臓器に発生したがんが肝臓に移動してくる)が発生しますが、今回は最も多い原発性肝がんである「肝臓がん」を取り上げます。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、炎症やがんがあっても初期には自覚症状がほとんどありません(進行した場合は、腹部のしこり・圧迫感、痛みなどが出現します)。

●肝臓がんの治療

肝臓がんの病期(進行度)は、がんの大きさ・個数・がんが肝臓内にとどまっているか・ほかの臓器まで広がっているか(転移)によって決まります(図2)。肝臓がんの治療方法は以下のような方法がありますが、肝臓がんが慢性肝疾患(ウイルス性・アルコール性肝疾患)に発生する疾患であるため、選択にあたっては、肝臓の障害の程度(肝臓の機能がどのくらい保たれているか)も確認します。

1. 肝切除・肝臓を切り取り、がん

	T1	T2	T3	T4
① 腫瘍が1つに収められる ② 腫瘍の大きさが2cm以下	① 2つ以下 すべて切除	2個以下	1個以下	すべて 切除
③ 胆管(門脈、静脈、胆管)に広がっていない				
リンパ節・遠隔臓器に転移がない	I期	II期	III期	IVa期
リンパ節転移はあるが 遠隔転移はない		IVa期		
遠隔転移がある		IVb期		

図2 肝細胞がんの病期分類(日本肝臓学会)

出典:国立がん研究センターがん情報サービス
日本肝臓学会編「臨床・病理 原発性肝癌取り扱い規約 第6版(2015年)」
(金原出版)より作成

2. ラジオ波焼灼術・肝臓に針を刺して熱を加え、がんを焼きます。
3. 肝動脈塞栓術・がんに分布する血管を閉塞へいそくさせ、がんを腐らせます。
4. 化学療法・抗がん剤を用いた治療で、内服薬が主体です。

肝臓がんを克服するためには

肝臓がんの治療において最も大事な点は、患者さんが、「がん」と「慢性肝疾患」という2つの病気を抱えていることです。「がん」を摘出しようとして肝臓に大きなダメージを与えると、「慢性肝疾患」で弱っている肝臓が堪えられなくなります。この

北アルプス医療センターあづみ病院

外科部長 本山 博章

ため治療方法の選択に当たってはがんの状態だけでなく、肝臓の障害の程度を十分に考慮したバランスが重要です。慢性肝疾患を煩われている方は、ぜひ消化器内科・外科へご相談ください。

消化器内科・外科へ相談ください。

0261(72)3166
(14時~18時)



山羊座

12/22~1/19

全体運 / これまでの頑張り認められ成果が上がります。安定運ですからマイペースで、うれしいニュースも飛び込んできそう
健康運 / 思い切り遊ぶのが健康の秘訣(ひけつ)。早起きも◎
幸運を呼ぶ食べ物 / スモモ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 勢いのある好調運ですが下旬からは荒れ模様。用事もレジャーも前倒しで、後半は頼まれ事で忙しくなりそう
健康運 / ストレッチやつぼ押しで血行を促進
幸運を呼ぶ食べ物 / トマト

【ア】 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

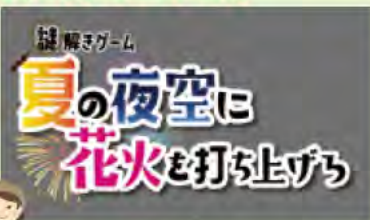
夏のアルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、7月16日(土)~8月21日(日)まで「夏のアルプス大冒険」を開催!
園内を流れる乳川での川遊び「スプラッシュ・リバー」や、アルプス大草原に登場する大型プール「スプラッシュランド」など、夏の暑さを吹き飛ばすイベントが今年も登場します!
他にも夏休みの自由研究にぴったりなモノづくり体験や自然を満喫できるアクティビティが盛りだくさんです。
夏のアルプスあづみの公園を思い切り楽しもう!

謎解きゲーム

「夏の夜空に花火を打ち上げろ!」

人気の謎解きイベントを夏も開催!全問正解を目指そう!

- 日 時 / 7月16日(土) ~8月28日(日)
- 場 所 / 園内全域



自然の溪流で川遊び「スプラッシュ・リバー」

大自然の中で、川遊びを楽しもう!

- 日 時 / 7月16日(土) ~8月21日(日) 午前10時~午後4時
- 場 所 / 河畔広場



- ・雨天や増水時は中止
- ・小学生以下は保護者同伴
- ・足元保護のため、ウォーターシューズなどのつま先・かかとがある履物の着用が必要

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

大型の水遊びプールが登場! 「スプラッシュランド」

大自然の中に大型の水遊びプールが登場。水深20~30センチだから小さなちびっ子も安心して遊べます。

- 日 時 / 7月16日(土) ~8月28日(日) 午前10時~正午、午後0時30分~4時
- ※雨天中止
- ※午後0時~0時30分は消毒作業のため利用不可

■場 所 / アルプス大草原

・水着の着用が必要。水遊び用おむつは、専用の小型プールでのみ利用可



ロープで木登り! ツリーイング

木登りアクティビティに挑戦しよう!

- 日 時 / 7月16日(土)・17日(日)
- ①午前10時 ②午前11時
- ③午後1時 ④午後2時
- ⑤午後3時
- ※雨天中止

■場 所 / 河畔広場

■参加費 / 1,500円/人

■定 員 / 各回10名(6歳以上、当日申込)



「信州山の日」木工教室 マイ箸づくり & ミニいすづくり

長野県産の木材を使って「マイ箸」や「ミニいす」を作ろう。

- 日 時 / 7月24日(日) 午前10時~午後3時
- 場 所 / 入口広場
- 定 員 / 各60名(当日申込)



魚 座

2/19~3/20

全体運 / 1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの笑いを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に
健康運 / 評判のいいストレッチや健康食品にトライ
幸運を呼ぶ食べ物 / ニンニク



水瓶座

1/20~2/18

全体運 / 対人運が活性化。良いことも大変なこと外から飛び込んできそう。返事は慎重に。言葉を選んで話すよう心がけて
健康運 / ヨーグルトや発酵食品で腸を元気に
幸運を呼ぶ食べ物 / 梨



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?

1	6	8		16	19
2			B	13	
		9	10		17
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5	A				
			12		
					C

タテのカギ

- 1 東海道新幹線の愛称の一つ
- 3 天気予報で使う単位はヘクトパスカル
- 6 食事の——にしっかりと手を洗った
- 7 ゾウガメのように水の少ない所でも暮らせる亀
- 8 綿あめの芯棒に使うことも
- 10 お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ
- 14 胸びれを広げて滑空します
- 16 東北三大夏祭りの一つ、秋田——祭り
- 18 固体と液体を分ける方法の一つ
- 19 マンションの賃貸情報に載っています
- 20 「姿勢が悪いよ」と言われやすい体勢

ヨコのカギ

- 1 夏に咲く黄色い花
- 2 行きは良い良い——は怖い
- 3 レタスやゴボウは——科の植物です
- 4 すし屋の符丁でお茶のこと
- 5 能あるタカは隠してる?
- 7 北海道の北部にある島。昆布やウニが名産品です
- 9 停留所に止まります
- 11 漢字などの横に小さな文字で振ります
- 12 海からそよそよと——が吹いてきた
- 13 英国の通貨単位です
- 15 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります
- 16 草を刈るときに使います
- 17 翼を持っていま

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)

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/7月29日必着

e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

63 398-0002
大町市 大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

6月の答え

アブラゼミ

ウ	ミ	ク	ア	サ	イ	チ
シ	コ	ク	ク	サ	ン	カ
ロ	ウ	シ	シ	ト	ラ	
	ウ	キ	ブ	ク	ロ	
ア	メ	キ	ヌ	セ		
ツ	ボ	ミ	ギ	オ	ン	
サ	シ	ミ	ズ	ゼ	ロ	



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!!

◎田んぼと畑を2年前にやめました。今はお米と野菜を買うこととなりましたが、やっぱり少しは野菜を作りたいですね。お米も買うとなれば大変ですね。

池田町 70歳代 女性

◎編集より/作るのも大変なことが多いですが、いざすべてを買おうとなると、自分でやることの大切さを感じますね。特に野菜は価格が高騰しているものも少なくないので、自分でつくれるものは少しでも作ってみようかなと考えています。

編集より/作るのも大変なことが多いです

◎ささやかな菜園でもキヌサヤ、レタス、大根、野沢菜が少しずつ食卓にのせられ、色どりをそえている。日本の和食の見直し、食育の基本。子どもの育ちにとつてかかすことができないと思う。また、平和の尊さを感じる。

大町市 60歳代 女性

◎編集より/旬の野菜などを多く取り入れ、様々な調理方法が存在する和食。多様な食文化が国内にも多く共存するなか、確かに和食が若い世代にはうまく浸透していない気もします。和食の美しさや美味しさを若い世代に伝えられる機会が増えればと思います。

◎今が旬のアスパラガスの豆知識!が参考になりました。ルッコラに虫が付きました。ガツカリ!

白馬村 70歳代 女性

◎編集より/直売所便りを覗いたときありがとうございます。JA直売所では地元産を中心に旬の野菜が多く出荷されています。それにあわせて直売所だけでなく旬の野菜についての豆知識やおすすめの食べ方などを毎月紹介しております。ぜひとも直売所にも足を運んでいただければと思います。

みんなの川柳

参観日 色とりどりの マスクかな

あつこちゃん

皮むいた 筍みたいに なりたいな

大町大好きっ子

久々の 友との出会い 心弾ませ

風

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?八ガキに「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。

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、八ガキに書き、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



りんご娘

松本 逸希^{いつき}さん (22) 小谷村



～ 責任感をもって業務に取り組む ～

●仕事は

今年4月より小谷村役場で住民係として、窓口での住民票や戸籍、印鑑証明の手続きなどを担当しています。長野県内で働きたいという思いがあり、県外の大学を卒業後、生まれ育った小谷村に戻り、就職をしました。住民の皆さんと関わる機会も多く、コロナ禍でマスク越しの会話で、コミュニケーションの取り方に不安な部分もありますが、明るめのトーンで話すなど、元気よく話をするように心がけています。

●農・食に対するイメージ・思い

家では父親が、家で食べる野菜やお米を栽培しています。最近では田植えの際や畑での収穫などを手伝うようにしています。いずれは自分で育てて、料理までをチャレンジできればと思います。

●休日・趣味は

休日に村内ドライブをしています。20年近く小谷村に住んでいても、行ったことのない場所もたくさんあって、小谷村のすみずみをまわっています。

●これからの夢・目標は…

まだ慣れないことだらけで、サポートがないと難しい部分もあるので、自分の担当する業務に責任をもって取り組めるように頑張りたいです。



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



池田町

父 / 山崎良純さん
母 / 未玖さん
長女 / 美陽ちゃん(1ヶ月)



美陽ちゃん

大変可愛い女の子、美陽ちゃん。名前の由来については「太陽のように明るい子に育ててほしいから」とのこと。少し歩けるようにもなり、色々なものに興味深々だそうで、お箸や洗濯物をとること、メリーから鳴る音楽も好きとのこと。将来についてご両親は「自由にのびのびと育ててほしい。優しい子に育ててほしい」と思いを話していました。

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

6月には支所再編を実施し、5基幹支所4事業所という新たな体制となりました。当面の間皆さまにはご不便、ご迷惑をおかけするかとありますが、引き続き変わらぬご利用をお願い致します。さて、コロナも少し落ち着きつつあり、JAにおいても女性部などを中心に活動が活発となりつつあります。世間一般でも旅行や少人数での会食の機会も増えるなど徐々に動き出しています。私個人でもここ数年県外への旅行は行く機会もなく、今年こそはそろそろどこかへ出かけたいと考えています。少し隠れた名所でその土地のおいしいものを食べながら一杯やりたいですね。

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。

ゴーヤと揚げ高野豆腐の甘酢炒め



●材料

- ゴーヤ … 1/2本
- 高野豆腐 … 2枚
- 片栗粉 … 適量
- 揚げ油 … 適量
- トマトケチャップ … 大さじ2
- 酢 … 大さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ1
- 水 … 小さじ2
- ごま油 … 小さじ1

●作り方

- ① 高野豆腐はパッケージ通りに戻します
- ② ゴーヤは縦半分にして綿と種を取り除き、5mm厚さにスライスします。
- ③ フライパンにAを入れ、混ぜ合わせます。
- ④ ①を6~8等分に切り、軽く水気を絞り、全体に片栗粉をまぶします。
- ⑤ 揚げ油を170℃程度に熱し、④を揚げます。
- ⑥ フライパンにサラダ油少々を熱し、②を炒めます。
- ⑦ ③を火にかけ、フツフツとしてきたら⑤と⑥を加え炒め合わせます。

一口メモ

ゴーヤは夏の緑黄色野菜の一つで、βカロテンをはじめ各種ビタミン類も豊富に含んでいます。βカロテンは油との相性が良く、炒め物などで食べることで効率よく吸収されるので、夏バテしやすい時期に適した食材と言えます。苦味が苦手な場合は塩もみをしたり、熱湯でさっと湯がくと苦味が和らぐといわれています。

安全 安心 便利 「ご紹介キャンペーン」実施中

- ◎安全・安心:県内産・国産品を優先的に使用し、添加物にも配慮しています。
- ◎便利:週2回ご自宅へ。注文いらずの「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、女性部社支部より

フルーツ粉なます和え

材料(6~7人分)

- 米粉…1/2カップ/砂糖…100g/水…2.5カップ/五倍酢…10cc
- 塩…少々/きゅうり…1本/みかん缶…中1缶/バナナ…1本
- イチゴ…10粒

作り方

- ① 米粉、砂糖、水をたまにならないように混ぜ合わせる。
- ② 粉が溶けたら中火にかけて(こげつかないように注意して)、粉の臭みがなくなるまでよく練り、とろりと透き通ってきたら、五倍酢、塩を加え、よく混ぜる。混ざったら火から下ろし冷ましておく。
- ③ きゅうりは板ずりして薄い輪切りにする。果物は一口大に切る。
- ④ ②が冷めたら③の材料と混ぜ合わせる。冷やして食べるとおいしい。



今月のポイント!

米粉を利用したスイーツ「粉なます」です。酢の酸味とフルーツの甘味、米粉のとろみがうまく合い、冷やして食べることで、暑い夏のおやつとしてもピッタリです。リンゴやキウイフルーツを加えても良いです。

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、おかけ間違いのないように番号をお確かめください。