JA大北発 アルプスの里 ふれあい情報誌

地域に愛される笑顔の輪
JA大北

だいほく

2023（令和5年）2
No.695

冬の特集
冬の寒さを活かした産物たち

［特集］生食用ぶどうの栽培推進について
『家の光』であなたと家庭の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!!

協賛店紹介／JA葬祭／だいほくNEWS／営農部からのお知らせ／出資証券廃止のお知らせ／知っておこう! 消費税インボイス制度 その2
JA直売所だより／JAインフォメーション／オートパルからのお知らせ／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

特集

冬の寒さを活かした産物たち

生産農家の皆さん

収穫作業

雪中キャベツの天ぷら

雪中キャベツ

雪中キャベツは小谷村を中心に栽培されております。収穫期を真冬に合わせ、根をつけたまま雪の下で育てるので、キャベツが雪の中で凍みるのを防ぐようにでんぷんを分泌させるため、一般的なものに比べて甘味が強いのが特徴で、大変人気があります。特に小谷村では「信州おたり雪中キャベツ生産組合」を立ち上げており、生産農家の技術の統一化などを図り、ブランド野菜として展開しております。収穫作業では、雪が多い時には機械で除雪します。その後は、キャベツを傷つけないように慎重にスコップで掘り出します。最終的な作業はすべて手作業となるため、一日の収穫量も限られています。

多くの手間をかけられて収穫を迎える雪中キャベツの特徴である甘味が平均10度とさつまいもなどと同じくらいの甘味があります。それだけ甘味が強いこともあり、何もせずにそのまま食べても大変おいしく味わえます。料理としても食べ方も色々あり、代表的なものとして、天ぷらやメンチカツなどがあります。特に天ぷらは、芯の部分までしっかりと使うことで、キャベツの甘味をふんだんに味わうことができます。

２０２３年は1月10日よりＪＡ出荷が始まり、当ＪＡ農産物直売所「ええっこの里」のほか、同村の道の駅や県内一部スーパーなどに並んでいます。この機会にぜひともご賞味ください。

※数量限定品の野菜となるため、品切れ等の起こる場合もあります。あらかじめご承知おきください。

大北地域では同地域の特徴である冬の寒さや雪を活かした産物が多数あります。今回は代表的なものとして「雪中キャベツ」と「凍り餅」の魅力について紹介します。

軒下につるされる凍り餅

販売している凍り餅

お餅を和紙で包む作業

凍り餅

凍り餅は地域の郷土食のひとつであり、昔から各家庭で作られていました。長期保存が利くということもあり、農作業時のおやつなどとしても親しまれていました。近年では各家庭で作ることは減りましたが、伝統の味を残していこうと、大町市などを中心に今も製造が行われています。同市常盤の農産物直売所「かたくり」の凍り餅部会は20年近く凍り餅の製造作業を行っており、2023年も1月7日から作業を始めています。

同部会の凍り餅製造では、始めに男性会員が臼と杵で餅をついた後、女性会員らが一定の大きさに伸ばし、長方形に切り分けます。切り分けた餅を和紙で包んで10個をひもで結び1連にします。そこから連にしたモチを約2日間ほど水に浸した後、軒下に吊るします。その後2～3ヶ月ほど軒下で寒風にさらし、乾燥させれば、サクサクとした食感の凍り餅が完成します。ポイントとして、夜の氷点下となる冷え込みで凍り、昼間の暖かさで溶けることの繰り返しによる乾燥が重要で、その年の天候に大きく左右されます。

食べ方は様々で、水に浸し戻して食べたり、フライパンや電子レンジで加熱し、戻して食べたりするほか、ピザや大福の生地に練りこむなどアレンジして様々な料理に使えます。長期保存もできるため、非常食としても適しています。特徴として餅本来の自然な味で、無添加で栄養も抜群です。また、餅に戻して時間が経っても固くならず、小さく砕いて水で戻した時には液状になるため、喉に詰まりにくく、離乳食や介護食としての需要もあります。

凍り餅は当JA農産物直売所「ええっこの里」などでお買い求めが可能です。

嬉しい特典がいっぱいです!

組合員応援事業

協賛店紹介

組合員カード提示でおトク!

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!!**

大町市 有限会社 北辰印刷

カード提示特典

名刺印刷代
5%割引

北辰印刷は、大町市役所となりの印刷屋さんです。名刺、ハガキ、会報、封筒、各種伝票など、何でも印刷します。趣味の絵、写真、歌などをまとめた少部数からの本作りも好評です。なるべく顔を合わせて打ち合わせすることで、お客様の「伝えたい気持ち」「作りたい気持ち」を大事にしています。自社工場による一貫生産で、高品質で最良のものづくりを目指しています。ぜひ、お気軽にご相談ください。

大町市大町3871-1　TEL.0261-22-3030
- 定休日／土・日・祝日
- 営業時間／8時30分～17時30分

池田町 株式会社 矢口工務店

カード提示特典

10万円以上(税込)契約の方、コスモハーブの里SS洗車券3,000円分プレゼント

HP QR

山が見える家を建てたい、薪ストーブがある家に住みたい。家づくりの動機は人それぞれです。その土地に住みたいとか、こんな家に住みたいなど、家に対する思い入れも人それぞれです。そんなお客様の様々な声を聞き、池田町で家づくりを続けて85年の工務店です。家を建てるプロフェッショナルとして、お客様の想いを真摯に受け止め、思い描いた家のカタチをお手伝いさせていただきます。家づくりのことを相談したい、土地のことを相談したい、どんなことでも私たち「矢口工務店」にご相談ください。

池田町会染6320-1　TEL.0261-62-4040
- 定休日／日・祝日・第2、4土曜日
- 営業時間／8時～17時30分

松川村 きいろいポケット

カード提示特典

購入金額の
10%割引

松川村にあるカステラ専門店です。長野県産、地元産の小麦粉・卵、国産のハチミツ3種類でカステラを手焼きで丹精込めて焼いています。地産地消にこだわり、安心・安全なカステラを提供しています。店内には様々な素材を使い、季節ごとに異なる種類のカステラが並んでいます。おすすめはプレーン、生地にレモンを練りこんだメイアーレモンです。「しっとり」「優しい」「柔らかな」食感の仕上がりとなっております。

松川村5725-147　TEL.0261-88-0017
- 営業日／日曜日(2月)／金・土・日(通年)
- 営業時間／10時～17時(土曜日は18時まで)

※営業日は時期によって異なる場合があるため、詳細はホームページか店舗までお問い合わせください。

白馬村 白馬スポーツ

カード提示特典

スポーツ用品
10%OFF
(セール品は除く)

JR白馬駅より徒歩1分の国道148号線沿いに位置するスポーツ用品店です。管内では珍しくスキー、スノーボードの両方を取り扱いしています。また、オリジナル商品として、鹿の皮を使ったハンドメイドグローブの販売を行っており、手が大変ポカポカになることから人気があります。あわせて、着なくなったスキーウェアのリメイクも承っており、帽子やカバンなど要望に応じたものにリメイクできます。是非ともお立ち寄り下さい。

白馬村北城6029　TEL.0261-72-2329
- 定休日／不定休
- 営業時間／9時30分～18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

\ まかせて安心!! /

JA葬祭

家族葬もOK!!

JA葬祭の葬儀

寺院

自宅

JAホール以外のご葬儀もまずはJA葬祭へご一報ください

JA葬祭 事前相談会

葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。

●開催日時／**2月26日(日)** 時間／10:00~12:00

●開催場所／**JAホールおおまち**

[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

おいしい米づくり続ける

茅野さん、白馬農場が食味コンテストで受賞

大北地域で水稲栽培を行う2件の農家が食味に関するコンテストに減農薬で栽培したコシヒカリを出展し、受賞されました。受賞されたのは松川村で水稲栽培を行う茅野純和さんと白馬村で水稲を中心とした栽培を行う白馬農場株式会社。茅野さんは「賞として評価いただいたのはうれしい。これからもずっとおいしいお米を作り続けていきたい」、白馬農場は「努力して栽培しているお米。白馬のおいしいお米を食べてもらえるよう、これからも生産し続けていきたい」と意気込んでいます。

受賞内容は左記のとおり

○第24回米・食味分析鑑定コンクール国際大会ｉｎ小諸（敬称略）

▼国際総合部門　特別優秀賞／茅野純和▼大型農業法人部門50ｈａ以上特別優秀賞／白馬農場

○第19回お米日本一コンテストinしずおか

▼最高金賞／茅野純和

茅野純和さん

白馬農場株式会社

新年迎え来店者で賑わう

支所・事業所で初貯金

当ＪＡは1月4日より新年の営業を開始し、新年恒例の「初貯金」が各支所・事業所で行われました。初貯金をしていただいた方には、縁起物の開運だるまや今年の干支である「卯」の貯金箱などを配りました。また、ほかの手続きをしに窓口へ訪れた方に対しても、みかんの配布などを行いました。新年早々支所・事業所に来所いただいた組合員、地域の皆さま、ご利用いただきありがとうございました。今年もよろしくお願いいたします。

ときわ事業所

松川支所

◎支所・事業所だより

秀逸な作品並ぶ

平事業所で組合員作品展示

大町市の当ＪＡ平事業所で1月4日から31日まで地元組合員が制作した陶芸作品、絵手紙やわら細工、彫刻作品などの展示が行われました。展示された作品は2人の組合員が制作したもので、陶芸作品は柴田修一さん、絵手紙とわら細工、彫刻作品は吉澤憲良さんが出展しました。柴田さんは松本市で活動している「山田炎の会」に所属しており、「信州山田焼」として数多くの陶芸作品を製作しています。また、吉澤さんは書道経験と持ち前の手先の器用さを生かし、毎年多くの作品を作っており、特に絵手紙作品は新聞紙面にも度々掲載されています。両作品とも事業所を訪れる人を楽しませていました。

柴田修一さん（写真左）、吉澤憲良さん（写真右）

女性部NEWS

お米やお菓子など寄贈
女性部でフードドライブ活動

当JA女性部は生活に困窮している人たちに届ける食料支援を行うフードドライブ活動を定期的に行っており、12月20日に大町市社会福祉協議会へ寄贈を行いました。この日は各支部から集められたお米やレトルト食品、缶詰などを寄贈。部員を代表して池田地区支部の高橋悦子支部長とおたり支部の藤原万里子支部長が寄贈を行いました。女性部では地域福祉への貢献活動として随時フードドライブ活動を実施しています。同社協では「毎回お米などを提供いただき大変助かっている。必要とされている場所でそれぞれ使わせていただきたい」としています。

女性部NEWS

清水へカボチャをお届け
女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は12月19日、部員らが栽培したカボチャを、当JAが姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみず管内へ出荷しました。同支部でのカボチャの出荷は2019年から行っております。集荷場所である大町市の当JA農産物直売所えっこの里には、朝早くから冬至用カボチャの「雪化粧」26玉が集められました。部員らは、カボチャを重さごとに分け、出荷用のコンテナに詰めました。出荷したカボチャは、JAしみずの子会社であるJAしみずサービスを通して、同社が運営する静岡県静岡市清水区内のスーパーなどで販売されます。

女性部NEWS

煌びやかなアレンジメント製作
女性部おたり支部

女性部おたり支部は12月21日、小谷村の当JAおたり支所で正月フラワーアレンジメント講習会を開きました。この日は部員5人が参加。JAファーム大北南部店の職員を講師に、正月に飾るフラワーアレンジメントを学びました。フラワーアレンジメントでは職員から花についてや全体の構成等を教わりながら、葉牡丹、マツ、シンビジウムなどの花をオアシスに差し込みました。参加した部員らは「毎年楽しみにしている」と話しながらそれぞれ華やかなフラワーアレンジメントを完成させ、自宅に持ちかえっていました。

◎はつらつ講座――牛乳パックトレーづくりなど学ぶ
はつらつ講座第7回・8回講座

当JAふれあい課は12月22日と1月11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7回目講座、8回目講座・修了式を開きました。7回目ではJAファーム職員を講師に正月の花アレンジメント、8回目では同課職員を講師に牛乳パックを使った小物入れトレーづくりを学びました。小物入れトレーづくりでは牛乳パックを型として使用。型のまわりに布を両面テープで貼り付ければ完成となります。本講座は全8回をもって修了。参加した受講生らは最後に修了証を受け取っていました。

生食用ぶどうの栽培推進について

近年生食用ぶどうの需要が高まってきています。大北管内でも生産され始め、地元産が直売所に並ぶようになってきました。

当JAでも、今後生食用ぶどうの生産振興にも力をいれていく計画です 。今後の推進にあたり、JAとしては、まず知識 ・技術の習得が必須であるため、旧農業改良普及センターOBを2名迎え営農相談員として任命しております。

今後、営農相談員を交え生産者の方とともに、ぶどうの生産販売についての勉強・検証を行ってまいりたいと考えます。

推進方針

① 目指すところ

(1)市場流通に適応する「房づくり」長野県の目標とする規格の房形を早期に確立します。
(2)栽培者の拡大、家庭内消費生産者も含め、主体的に取り組む希望者を対象に、徐々に広めていきます。

スーパー、直売所等で販売されている場合、消費者は長野県産ぶどうであると認知します。今後、後発産地が市場参入していくためには、これらと同等でなければなりません。後発産地ゆえに、まずは基本に忠実に長野県産ぶどうの品質遵守を目指します。

② 推進品種

栽培事例が多い「シャインマスカット」(欧州系品種・大粒種)」を主軸として推進してまいります。他にも様々な品種がありますが、それらは補助品種として、大北地域での栽培検証をしてまいりたいと考えています。

③「シャインマスカット」の栽培特性について

- 需要が高く、収益性が高い品目の一つである。
- 地域特性として昼夜温の日較差が大きい為、「糖度・着色」がよくなり高品質が期待できる。
- 植付から短期間(5年目)で成園化が可能である。
- 作業が集中する。特に6月の開花前後及び摘粒作業時には作業が集中する為、その時期の労働力の確保が必要になる。
- 凍害が懸念される。
- 棚を作る際の資材費が掛かる(初期投資が掛かる)
- 病気(黒とう病等)に弱い為、雨除けでの栽培が望ましい。

4 栽培方法

栽培方法は色々ありますが、1樹当り概ね100㎡の樹冠面積を確保した短梢せん定（平行型整枝）による樹形と、無核栽培を基本とし、現地事例の多い「平棚方式」により栽培検証をしていきます。他にも仕立て方式の違う事例がありますので、そちらも含めて検討していきます 。

5 経営指標（品目：シャインマスカット）

経営費	▶	1,077,958円
粗収益	▶	2,539,200円
農業所得	▶	1,461,243円
農業所得率	▶	57.5%

（長野県 農業経営指標令和4年引用）
※販売情勢、資材情勢等により変動します。

6 販売方針

将来的に県内外の市場への出荷を目指します。他、管内JA直売所への出荷も誘導し、地域や観光需要に対応していきます。販売目標として、前述のとおり、まずは基本に忠実に長野県産ぶどうの品質遵守を目指し、長野県園芸作物生産振興協議会うまいくだもの推進部会の生産目標に準じた生産と、出荷規格に準じた出荷を目標とします 。

7 指導方針

JA指導員も技術の習得向上目指すため、先進地との情報交換を進めるとともに、営農相談員と一緒に指導をしていきます。初めて取り組む方には、現状の資材情勢や栽培のメリット、デメリットを説明し無理の無い推進をします。既存栽培者には品質向上を重点とした指導をします。また、生産者のモデル園（2022年定植園）を活用した現地指導や他産地視察なども実施していきます。

生食用ぶどうに興味のある方、
栽培希望の方は、各営農センターまでお問い合わせください。

南部営農センター	TEL.23-5364	池田センター	TEL.62-6430
中部センター	TEL.22-1775	北部営農センター	TEL.75-2180
小谷センター	TEL.82-2042		

新しく農業にチャンレジしてみたい！
生涯現役でバリバリ活動したい！
栽培品目に加えることで経営安定の効果が期待できます！
農業経営を安定させたい！
作付面積の拡大をご検討の方は収穫機での栽培も！
ジュース用
トマト
生産者募集
ジュース用トマトの栽培メリット
適切な管理によって収穫量UPで収入UP！
※農業が初めての人でも農協の栽培講習会などで栽培ポイントを教えてもらえます。
価格が決まっているので、安定収入が見込めます。
運賃や出荷コンテナ代などの出荷経費が掛かりません。
簡略な選別で規格に合えば、全量出荷できます。
※8月～9月の収穫最盛期以外はポイント管理なので、他の品目との組み合わせが可能。
栽培希望の方はお近くの営農センターまで
10aで7t
収穫できた場合は
約37万円の売上げに！
※37万円の売上げを保証するものではありません。
※天候等により収量実績は変動します。
信州
光と風と水のハーモニー
JA全農長野・JA全農長野野菜専門委員会ジュース用トマト部会
（単位：円/kg）
令和5年度 ジュース用トマト 基本価格
出荷時期
出荷始め～9/15
1等（一般品種・機械収穫用品種）
53円/kg
2等（一般品種・機械収穫用品種）
29円/kg
※栽培時期：5～9月
（収穫時期：7月下旬～9月中旬）

ビニールハウスは大事な資産

― 風雪害や自損事故の修繕費用軽減策のご案内 ―

強い寒気が到来する1～2月、強風が発生する3～5月は自然災害の多発する期間です。

大北地域の園芸施設ビニールハウス等の被害状況としては、直近3年間に起きた被害の内の90%が1～5月の期間に発生しております 。

短期被覆でも、水稲育苗ハウス等の1～5月内の被覆の場合、被災リスクは一年中被覆した場合と大きくは変わりません。また、降雪による被害は全体の3%程度で、被害の95%は風害です。異常気象が頻発する昨今、被災した場合の負担軽減策として園芸施設共済をご検討下さい。

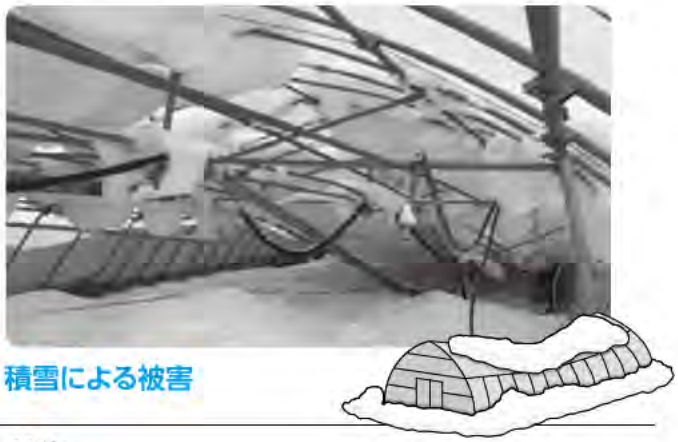
育苗3ヶ月だけの被覆なら、掛金約1/4で、共済金額は年と同じ!

『園芸施設共済』掛金のめやす

ハウスの型	サイズ(m)		経過年数(年)		共済金額	被覆期間	共済等(年額)	被覆期間	共済等(年額)
	間口	奥行	本体	被覆材					
標準タイプ※1	5.7	28	18	3～4	266,000円	通年	**4,700円**	3ヶ月	**1,200円**
積雪タイプ※1	7.9	33	16	3～4	642,000円	通年	**9,600円**	3ヶ月	**2,500円**

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

強風による被害



積雪による被害

お問い合わせ先

NOSAI長野 北アルプス支所

0261-22-8488

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

安心のネットワーク NOSAI長野

食や健康、暮らしに関する特集記事を毎月掲載!

4月号

①これで関係円満! “言い換え”の作法

「○○しないでほしい」ではなく「△△してくれるとうれしい」など、円滑なコミュニケーションが図れる“言い換え”のポイントを考えます。

②料理がおいしくなる理由

から揚げ、ハンバーグ、ポテトサラダなどの定番料理をおいしく作るコツを料理研究家の瀬尾幸子さんが教えます。

5月号

①そうだったのか! 認知症

「攻撃性」や「徘徊」といった認知症の周辺症状は、言葉かけや接し方で軽減できます。認知症の当事者や家族、専門家からヒントを探ります。

②ごはん茶碗一杯から考える なるほど「食と農」講座

食料の安定的な確保のために、今、どんな行動が必要なのか。「ごはん茶碗一杯」、つまりは食卓と畑からの目線でわかりやすく解説。

家族の暮らしをもっと楽しく! もっと豊かに!!

農

- 農ライフのすすめ
- ガーデニングなんでも相談
- 丸わかり野菜作り 畑の時間

家族・暮らし

- 美輪明宏の人生相談
- 高尾美穂のらくヨガ
- スマホ道場

協同

- 楽しく学ぶ JA共育ドリル
- 発見! SDGsのアイデア
- みんなでできた! JA女性組織
- 教えて! フレミズ調査室
- JA自己改革の逸品
- JAリーダーインタビュー きた道 ゆく道

※記事・企画のタイトル・内容は変更することがあります。

その他の雑誌

地上

ちゃぐりん

食

- 家の光料理カード
- エーコープマーク品でアレンジできる作り置きおかず
- やまけんのニッポン郷土食遺産

『家の光』であなたと

別冊付録 保存版

●4月号別冊付録
2023
ひと目でわかる
家庭菜園カレンダー
「畑仕事ガイド」付き

●5月号別冊付録
今日より明日はもっと元気!
頭と体の楽(らく)トレブック

地域情報 ふるさとダイアリー

【東日本版】

JA、JA女性組織のグループ活動や身近な地域情報が満載!「ふれあいJA広場」の記事は、全国47都道府県すべての記事をパソコンやスマートフォンで読むことができます。閲覧方法は本誌記事をご覧ください。

家の光3誌を年間予約講読(前納)するとお得です!

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』の年間誌代を前納して講読をお申し込みいただくと、**誌代が1ヵ月分割引**となり大変お得です。

雑誌名	年間定価合計	割引額	前納誌代
家の光	9,411円	▲629円	**8,782円**
地　上	7,540円	▲618円	**6,922円**
ちゃぐりん	6,156円	▲492円	**5,664円**

※価格はすべて税込みです。

お申し込みはお近くの各支所・事業所窓口まで。(2月15日(水)までにお申し込みください。)

重要

出資証券廃止のお知らせ

ＪＡ大北では、これまで、組合員の皆さんからお預かりした出資金について、出資証券※を発行しておりましたが、出資金に関するお手続きの簡素化などのため、令和５年２月末をもちまして、出資証券の発行をせず、出資金の残高はシステムのみで管理することといたしました。なお、出資証券を廃止しても、組合員の皆さんとＪＡ大北間の権利・義務等は何ら変わるものではございません。

※ＪＡの発行する出資証券は、株券等のような有価証券ではなく、ＪＡに出資をしていることを証拠だてる証拠証券であり、法律上その発行を義務付けられたものではありません。そのため、県下や全国のＪＡにおいては、順次出資証券を廃止しております。

出資証券廃止後の対応として、出資証券廃止時の出資金残高をお知らせすることを目的として、令和５年３月に「出資金残高明細書」をお届けします。

また、年に一度、総代会終了後にご通知します「出資配当金振込通知書」により、前年度末出資金残高の通知をさせていただきます（出資配当金額がゼロの場合は除きます）。譲渡・相続時などの対応として、ご依頼により、「出資金残高証明書」を発行させていただきます。

よくあるご質問

Q どうして出資証券を廃止するの？

A 出資金に関する手続きを簡素化するためです。

これまでＪＡ大北では、出資持分の譲渡等のお手続きの際、発行済みの出資証券の提出をお願いしておりました。しかし、紛失されている場合も多く、証券をお探しいただいたり、再発行のお手続きをお願いしたりと、組合員の皆さんにはお手数をおかけしていました。

出資証券を廃止することにより、このような手間をなくすことができ、さらに証券発行にかかるコストを削減することができます。

Q 手元にある出資証券はどうしたらいいの？

A ご自身で破棄をお願い致します。

現在お持ちの出資証券につきましては、恐れ入りますが、ご自身で破棄して頂きますようお願いいたします。

なお、出資証券を支所又は事業所の窓口へお持ちいただければ、ＪＡで回収・破棄させていただきます。

Q 出資残高を確認したいときはどうすればいいの？

A 所属の支所・事業所の窓口で、ご確認できます。

ご本人を確認できる書類等をご持参の上、組合員となっている支所又は事業所の窓口にご来店いただければ、出資残高を確認いただけます。

出資証券

令和5年3月1日より、無効となりますので、お手数ですが破棄をお願い致します。
（出資金額はこれまでと変わりません）

出資配当金振込通知書

毎年総代会終了後に
お配りする
「出資配当金振込通知書」に
出資金額を表示して
おります。

出資金に関する増資等のお手続きの際は、その取引口数が記載された承諾書を発行いたします。取引後の総口数については、「出資配当金振込通知書」でご確認ください。

出資金の電子管理システムを円滑に運用していくために、今後、組合員台帳をより一層正確に保っていく必要がありますので、次の方は最寄りの支所・事業所で届出事項変更等のお手続きをお願いします。

- **お名前、ご住所、電話番号等が変わった方**
- **農業をやめられた方**

お問い合わせ先

ご不明な点など ありましたら、最寄りの支所・事業所、
もしくは本所 総務部 総務課（ 0261-22-1840 ）までお問い合わせください。

＼知っておこう!／

消費税インボイス制度 その2

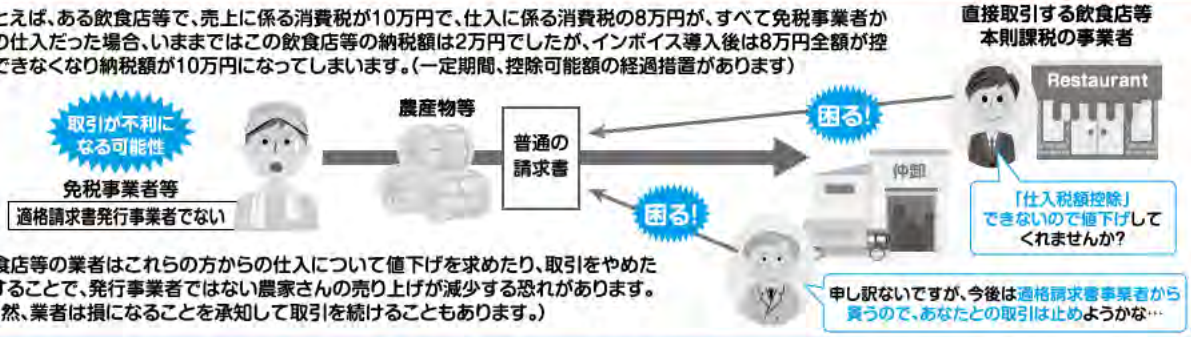
令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります

消費税の仕組みやインボイス制度の仕組みは前回ご紹介しましたが、インボイス制度がスタートするとどのような影響があるのでしょうか?
今回はインボイス制度の導入による影響と、卸売市場特例、農協特例について解説していきます。

1 インボイス制度導入の影響

いままでは、消費税の課税対象となる取引であれば免税事業者からの仕入であっても控除の対象となり、課税売上に係る消費税等から差し引いて消費税額を算出することができましたが、**令和5年10月1日からは、インボイスに記載されたものしか仕入税額控除できません(インボイスの保存も必要)。前回ご説明したとおり、インボイスは「適格請求書発行事業者」しか発行できません**から、それ以外の方から仕入れ等にかかる消費税については控除できなくなることになります。

たとえば、ある飲食店等で、売上に係る消費税が10万円で、仕入に係る消費税の8万円が、すべて免税事業者からの仕入だった場合、いままではこの飲食店等の納税額は2万円でしたが、インボイス導入後は8万円全額が控除できなくなり納税額が10万円になってしまいます。(一定期間、控除可能額の経過措置があります)



飲食店等の業者はこれらの方からの仕入について値下げを求めたり、取引をやめたりすることで、発行事業者ではない農家さんの売り上げが減少する恐れがあります。
(当然、業者は損になることを承知して取引を続けることもあります。)

これを回避するには農家自らが「**適格請求書発行事業者**」となる必要がありますが、同時に「**課税事業者**」として消費税の計算・申告が必要となります。

2 卸売市場特例・農協特例とは

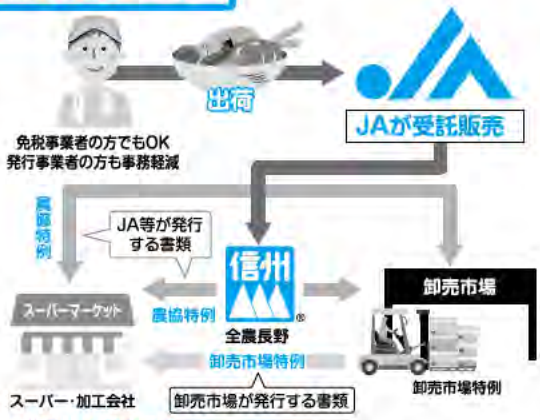
免税事業者の方も安心

卸売市場特例

卸売市場法に規定する「卸売市場」において、同法に規定する卸売業者が卸売をする業務として出荷者から委託を受けて行う生鮮食料品等の販売についての特例

農協特例

組合員である生産者の農産物をJA等が①無条件委託方式による販売をし、その代金を②共同計算方式により精算する場合の特例



この2つの取引では、スーパーや飲食店等の購入者は、生産者が適格請求書発行事業者であるかないかは関係なく、卸売市場やJA等が発行する書類により仕入税額控除が可能となりますので、購入者は免税事業者の方の農産物も安心して購入することができます。また適格請求書発行事業者であっても自身でインボイスを作成・交付する義務が免除されるため、事務軽減が図られます。

卸売市場・JAへの出荷であっても農協特例とならない取引があります。
この取引の概要と、直売所の対応について、次回ご説明します。

本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。
制度の詳しい内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士にお問合せいただくようお願いいたします。

お詫びと修正

※知っておこう消費税インボイス制度その1の「1そもそも消費税って何?」の原材料製造⇒消費者の図の中で、小売り業者⇒消費者の矢印の下の金額が100,000円とありますが、正しくは110,000円です。お詫びして訂正いたします。
※知っておこう消費税インボイス制度その1の「3インボイス制度とは?」の登録申請スケジュールの図にて、インボイス制度開始が「令和5年10月31日」とありますが、正しくは「令和5年10月1日」の誤りです。お詫びして訂正いたします。

お問い合わせ 本所営農部 ☎0261-22-1842

牡牛座 4/20~5/20
全体運 ／ 後回しにしてきたことに取りかかるのに良い時期です。用事を先に終わらせた方が自分の時間も楽しめます
健康運 ／ 食べた分、体を動かしてカロリーを消費して
幸運を呼ぶ食べ物 ／ タマネギ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 ／ 上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
健康運 ／ 適度な運動で心身共にリフレッシュ
幸運を呼ぶ食べ物 ／ クレソン

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。
いよいよ寒さの厳しい季節となりました。野菜の出荷も減ってしまいましたが、日持ちするりんご(サンふじ)、豆類が並んでいます。八坂の雪下にんじんは非常に甘くおすすめです。

松川村アルプス一番

2月24日(金)・25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

- **2月17日(金)～18日(土)**
- **2月24日(金)～25日(土)**

※2月28日(火)は、両直売所とも決算棚卸のため、休業いたします。

(セール日程は変更する場合もあります)

- 1月の状況: 雪中きゃべつ・雪下にんじん・白菜・ほうれん草・菊芋・生しいたけ・さつまいも・キウイフルーツ・りんご(サンふじ・シナノゴールド)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: 雪下にんじん・ほうれん草・サンふじりんご(保存品)・豆類等。

ええっこの里より 焼き芋、清水のみかん**好評販売中です。**※売り切れの際はご容赦願います。

《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!!

豆を食べて、まめったく暮らしましょう

地元の農産物の出荷はまだ少ないこの時期、煮豆はいかがでしょうか。豆には栄養がいっぱい含まれています。エネルギーや物資の代謝に重要な役割を果たしているビタミンB1、B、B6などのビタミンB群、また、生体組織の構成や整理機能の維持・調節に重要な役割を果たすカルシウム、リン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラル累をバランスよく含んでいます。

さらに、生活習慣病の予防など健康に及ぼす効果が注目されている食物繊維、ポリフェノールなどの様々な機能性成分も含んでおり、食品として非常に優れた特性を持っています。
考えてみますと、豆類は特に肥料を与えなくても、ぐんぐん成長していくことから、すごいパワーをもっているのだなと感じます。

直売所に地元の豆類が各種並んでいます。(一部他県の物もありますが)いろいろなアイデア料理で体に摂りいれて「まめったく」暮らしましょう。

ちなみに「まめったい」という言葉は、静岡県の方言で「よく働く」「達者だ」という意味だそうです。

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 ／状況は次第に好転。冷静に分析すればグッドアイデアを思い付きそう。感情に流されず実行すれば好結果に
健康運 ／心の健康に目を向けて。音楽鑑賞がお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 ／ニラ

双子座 (5/21～6/21)
全体運 ／周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明することが大事
健康運 ／発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防
幸運を呼ぶ食べ物 ／シイタケ

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!!

※随時、年金相談を受け付けております。詳しくは、各支所・事業所金融共済課までお問合せ下さい。※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）
2月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
2月16日(木)	池田支所
2月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月26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）
2月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
2月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月12日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
3月26日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター

理事会（1月27日開催）

■報告事項

専門委員会報告、12月末事業実績および12月末組合員の新規加入状況について、出資予約貯金増資キャンペーン状況について、令和4年度冬期賞与支給報告について、令和4年度第3・四半期決算監事監査報告について、貸出金利の改定について、監事監査規程の一部変更について、令和5年度水稲苗価格の設定について、子会社の決算見込みについて、令和5年度 理事会年間予定について、主な会議・行事について、その他

■協議事項

(1)令和5年度事業実施方針（案）について
(2)出資金の減資について
(3)「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面）」の定例改正について
(4)生産資材等価格高騰に関わる支援対策の実施（案）について
(5)令和4年度JA大北農業開発積立金の取崩（案）について

電子版がお得に!!

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.agrinews.co.jp

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動

乙女座 8/23～9/22
全体運 ／ 吉凶混合運。厳しい状況が表面化しそう。ただ、問題が見えるようになり解決しやすくなる面も。冷静に対応を
健康運 ／ 規則正しい生活を心がけて。休養日も大切
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ナバナ

獅子座 7/23～8/22
全体運 ／ 転換期です。変わる方を選べば良い方向へ。計画は長期スパンで考えて。目の前のことに振り回されないように
健康運 ／ 友人たちとの会話が気分転換に。一緒に体操も◎
幸運を呼ぶ食べ物 ／ アシタバ

JAオート長野

すぐに納車できるJAサンバー

決算フェア

JAサンバーご成約でおすすめオプション

2023年1/4(水)～3/31(金)

(一部車種を除く)詳しくはお問合せください。
車ナンバー取得には所定日数がかかります。

特典1 3点プレゼント!!

フロアマット / ドアバイザー / 当社オリジナル キャビンバッグプロテクター

特典2 オイル交換無料券プレゼント(1回分) ※新車無料点検時に使用できます。

SAMBAR JAサンバー 4WD 5MT 車両本体価格(消費税込) 113.85万円～

特典3 最低下取り価格(税込・リサイクル料金込) 5万円
※最低下取りは、ナンバー付・自走可能なものに限ります。

話題の新車やご希望の中古車もおまかせください

SUZUKI アルトHYBRID S 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 109.78万円

DAIHATSU タントカスタムX 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 178.2万円

SUBARU REX G 2WD CVT 車両本体価格(消費税込) 182万円

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

新車・中古車ご成約特典 ※20万円以上の車両が対象です。

全員にカタログギフトプレゼント

新車ご成約の方のみ 最低下取り価格3万円(税込・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。

●記載の車両本体価格は消費税(10%)込みの価格です。●記載の価格は車両本体価格の一例です。詳しくは下記店舗にお問い合わせください。●車両本体価格はタイヤパンク修理キット(一部車種はスペアタイヤ)・タイヤ交換用工具が含まれています。●リサイクル料金、税金(消費税除く)、保険料、登録・届出等に伴う諸費用は別途必要となります。●車両本体価格にはオプションは含まれておりません。

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 ／追い風に恵まれ前へと進めます。好意は素直に受け入れ助けてもらいましょう。1人にならないのが開運のこつ
健康運 ／持病のケアを。名医に出会える予感も
幸運を呼ぶ食べ物 ／シュンギク

天秤座 (9/23～10/23)
全体運 ／やらなければならないことが増えて大変そう。一方で、お楽しみの機会も増加。上手にスケジュールを組んで
健康運 ／楽しみながらできるスポーツで健康増進
幸運を呼ぶ食べ物 ／ミツバ

心臓・血管の役割と働き

北アルプス医療センターあづみ病院
循環器内科部長　東方壮男（ひがしかたたけお）

心臓は胸の真ん中やや左寄りにあり、握りこぶしくらいの大きさです。

心臓は収縮と拡張を繰り返すことによって血液を全身に循環させています。心筋（心臓の筋肉）が収縮すると心臓から血液が送り出され、拡張すると心臓に次に送り出す血液が溜まります。心筋の収縮と拡張は、電気信号によって一定のリズムに保たれています。

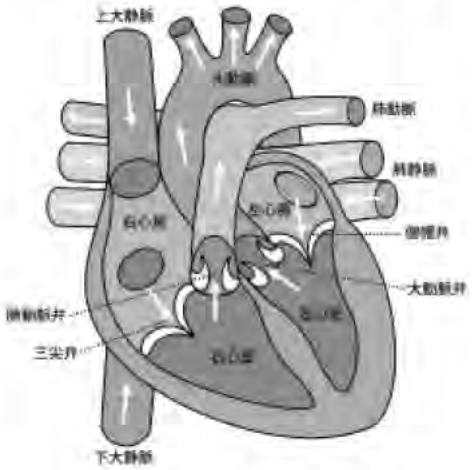
また、心臓から送り出された血液を全身に行き渡らせるのが動脈という血管、全身から心臓まで戻すのが静脈という血管です。

心臓と血管の働きによって全身に酸素や栄養が行き渡り、生命や機能が維持されます。そして、血液を循環させることから循環器と称されます。

○循環器疾患とは

心臓病とは、心臓の構造や機能（働き）の異常により生じる病気の総称で、心不全、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）、心臓弁膜症、心筋症、不整脈、先天性心疾患などがあります。また、血管病としては、大動脈疾患、末梢動脈疾患、肺血管疾患、静脈瘤などがあります。

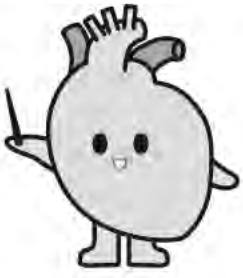
多くの病気があり、その中には発生した途端に命が危険にさらされる病気もありますし、日常生活に支障をきたすような病気や自覚症状がないままに進行していく病気もあります。緊急かつ重症なのは、血管が急に閉塞する急性心筋梗塞、血管が裂けたり破れたりする大動脈瘤解離・破裂です。



○症状

同じ病気でも自覚症状は人それぞれに違うことがあります。典型的な循環器疾患の症状は次のようなものです。

- 胸が痛くなったり締め付けられる
- 動くと呼吸が苦しい、呼吸が苦しくて眠れない
- ドキドキ、バクバクする
- むくんだ、体重が増えた
- 足が冷える、歩くと足が痛くなる



これらのような典型的な症状ばかりではありませんので、気になる症状があったらかかりつけの医療機関に相談してください。

［お問い合わせ］
循環器内科（センター）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 ／ 春の兆しが見えています。ものは試しと何でもやってみて。うまくいかなければ修正を。方向転換は吉と出ます
健康運 ／ 薬の飲み忘れに注意。サプリはほどほどに
幸運を呼ぶ食べ物 ／ カブ

射手座 11/23～12/21
全体運 ／ 山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
健康運 ／ 体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
幸運を呼ぶ食べ物 ／ ウド

国営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

真冬の公園を楽しもう！

あづみの公園では全長約50mの”雪と氷のすべり台アイススライダー”が楽しめるほか、焚火でチーズやウインナーを焼いて味わう焚火を使ったアウトドアクッキングや豚汁の振る舞いなど、真冬の寒さでもほっと一息つけるようなイベントもご用意しています。また、夜間はアイススライダーやかまくらのライトアップを行い、真冬ならではのフォトジェニックな演出もお楽しみいただけます。

雪と氷の滑り台「アイススライダー」

全長約50mの滑り台が登場!夕方からはライトアップされ、幻想的な雰囲気に!

■日　時／2月11日(土･祝)･12日(日)
午前10時～午後3時30分、午後4時30分～午後6時
■場　所／デイキャンプ場

真冬の子ども縁日

射的やスーパーボールすくいで遊ぼう!

■日　時／2月11日(土･祝)･12日(日)
正午～午後6時
■場　所／デイキャンプ場
■参加費／200～400円

豚汁の振る舞い

先着300食限定で暖かい豚汁を振舞います。

■日　時／2月12日(日)
午前11時～
（なくなり次第終了）
■場　所／森の体験舎

真冬のアウトドア体験! たき火で焼き焼き♪

チーズやウインナーを焚火であぶって食べよう!

■日　時／2月11日(土･祝)
正午～午後4時
■場　所／デイキャンプ場
■参加費／100円
■定　員／60人

ミステリーチャレンジ

3日間限定の脱出ゲーム!
アイテムを使いながら謎を解こう!

■日　時／2月18日(土)･19日(日)･23日(木･祝)
■午　前／9時30分～午後3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

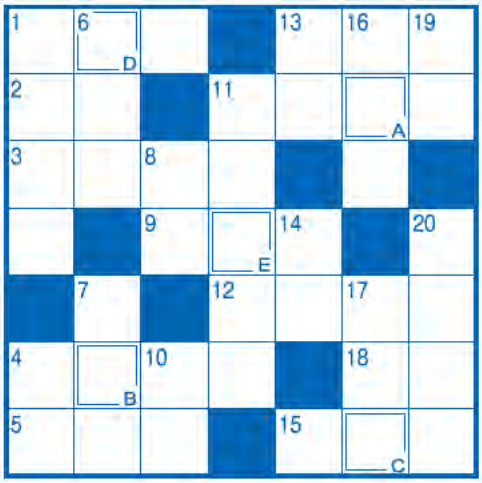
全体運／注目度がアップ。周囲への配慮がキラリと光ります。思いやりのある態度で人気者に。うわさ話は控えて正解
健康運／ヨーグルトを食べて腸の健康をキープ
幸運を呼ぶ食べ物／パセリ

水瓶座
1/20～2/18

全体運／2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
健康運／バランスの良い食事と運動で体力アップ
幸運を呼ぶ食べ物／ワケギ

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 ひな人形に供える餅
4 入試のときはケアレス――に気を付けて
6 ぐっと辛抱すること
7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
10 石が細かく砕けたもの
11 雪解けで川の――が増えた
13 つくのはうそ、吹くのは
14 中華がゆなどにのせる赤い実
16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
19 出かけていて誰もいません
20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

●ヨコのカギ

1 暑さ寒さも――まで
2 佐渡、淡路、隠岐といえば
3 多くの受験生が解くもの
4 数学ではxやyで表すことが多い
5 ツクシはこの植物の胞子茎です
9 飛行機が飛び立つこと
11 薄く切ったもの。――チーズ
12 山下公園や中華街があります
13 卒業式で『――の光』を歌った
15 イルカのヒット曲『――雪』
18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

■応募方法

はがきに、
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。当選者の発表にてもって代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は、賞品発送以外には使用いたしません。

締めきり／2月28日必着

eメール・FAXでも受け付けています。
FAX・0261-23-4831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

〒398-0002
大町市大町字光明寺三〇九一一
JA大北広報係 行

63

●1月の答え
ユキオロシ

みんなの川柳

正夢で「ウク(ライナ)、ロシ(ア)」共々握手する
野口 五郎岳

八十路すぎ 元気な振りで ごまかして
なんてん

変わりなく 氏神様に 初詣
大町大好きっ子

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

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!!

◎広報の野菜作りを読んで、春になったら野菜を育てたいと思います。
池田町 80歳代 女性

●編集より／いつも読んでいただきありがとうございます。営農アドバイスでは毎月JAの営農指導員が、その月の栽培ポイントについてお知らせをしています。もしお困りごとがあればお近くのJA営農センターまでお声がけください。おいしい野菜ができるといいですね。

◎今年こそコロナの収束を願い、冬場に筋肉が落ちないよう体力維持に気をつけています。
松川村 80歳代 男性

●編集より／本当に早く収束してほしいですね。私も外出の機会が減ったせいか、筋力不足に悩んでいます。寒さで動きたくないのもありますが、ウインタースポーツ等を通じて少しでも動きたいと思います。

◎組合員カードで割引になるお店があると知り、さっそく使わせていただきました。とても助かります。ありがとうございます。
大町市 50歳代 女性

●編集より／「どこで使えるかわからない」等の声もいただき、ご協賛いただいているお店様の紹介もかねて昨年よりお店の紹介を広報誌にて行っています。今後も組合員カードサービスの拡充に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

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、ハガキに書き、下記のあて先までお送り下さい。eメール・faxでも受け付けています。

応募先

〒398-0002
大町市大町字光明寺3091-1
JA大北 広報担当 迄

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

りんご娘 中村 歩香（あゆか）さん（25） 松川村

～ よりよい図書館づくりに貢献 ～

仕事は

松川村図書館で司書として働いています。保育園の頃から本が好きで、中学生の時に司書という仕事を知ったことが司書を目指したきっかけです。図書館では本の貸出し、返却のほか、絵本の読み聞かせや工作教室といったイベントの企画・運営も担当しています。他にも図書館についての情報発信も行うなど、本に関わる業務は幅広く大変なこともありますが、任せてもらえることも多く、自分のアイディアを取り入れられるところにやりがいを感じています。

農・食に対するイメージ・思い

祖父が畑で作る新鮮な野菜を食べて育ちました。私も幼い頃には収穫のお手伝いをしました。職場の方たちから野菜をいただくこともあり、育てるのが大変なものということで、ありがたみを感じながらいただいています。

休日・趣味は

愛犬と過ごすことが多いです。元気いっぱいな姿にいつも励まされています。

これからの夢・目標は…

図書館では地域の皆さんと繋がる機会も多く、コミュニケーションをとることを大事にしています。新しい発見と勉強の毎日ですが、これからもたくさんの本や人と出会い、自分の引き出しを増やすことで、楽しく、より良い図書館づくりに貢献していきたいです。

Instagram（インスタグラム）始めました！

松川村のアルプス一番松川農産物直売所でインスタグラムを始めました。直売所の元気なスタッフが直売所の日々の入荷情報や現在のおすすめ商品を写真でお届けします。是非ともフォローをよろしくお願いいたします！二次元バーコードを読み取ることでフォローいただけます。

MATSU_CHOKU

JA大北松川直売所 アルプス一番 Matsu_choku

だいほくこどもくらぶ

大町市
父／柏原 一さん
母／志保実さん
長男／一翔（かずと）くん（10才）
長女／芽季（めい）ちゃん（6才）

一翔くん（写真右）、芽季ちゃん（写真左）

大変元気な兄妹、一翔くんと芽季ちゃん。それぞれ名前の由来については「最初の子。まわりや家族に一のつく子が多い」から一翔くん、「女の子らしい響き」から芽季ちゃんとのこと。二人とも習い事もしており、一翔くんはサッカー、芽季ちゃんはサッカーとダンスを頑張っています。家族で出かけることも多いそうで、釣りやスノーモービルなどを一緒に楽しんでいるそうです。将来について両親は「優しく思いやりのある子に育ってほしい。やりたいことを見つけてもらえれば」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。

ざんせつ

2月となり、雪景色が当たり前の時期となりました。冷え込む日が続いておりますが皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今年は驚くほど多くはないですが、安定した恵みの雪もあり、スキー場なども賑わっています。年々滑りに行く回数は減っていますが、道具のコンディションも整え、一度は滑りに出かけました。学生時代は一日滑っても全然平気でしたが、今は半日でギブアップ、、。筋力不足を感じました。無理は良くないですが、なまりすぎないように程々にまた滑りに出かけようと思いました。（パウダースノーは最高です！） 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・ピ

旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理の提案です。

ささみと春菊のごまくるみ和え

●材料(4人分)

鶏ささみ…2本
A「酒…大さじ1
　塩…小さじ1/2程度
にんじん…30g
春菊…1袋
エーコープ ごまあえの素…適量
すりくるみ…大さじ1

●作り方

① ささみは筋を取り除きます。
② 鍋に湯を沸かし、沸騰したらAと①を加え、ささみに火が通るまで中火で加熱します。
③ にんじんは短冊切り、春菊は3cm程度に切ります。
④ 鍋に湯を沸かし、③を茹で、水気を絞ります。
⑤ ②が冷めたら食べやすい大きさにほぐします。
⑥ ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせます。

一口メモ　春菊は、β-カロテン、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類に加えて、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。春菊といえば独特の香りが特徴ですが、この香りはα-ピネンやベリルアルデヒドという成分によるものです。これらには胃腸の調整を整える効果があり、食欲増進効果や消化促進効果が期待できると言われています。エーコープごまあえの素は国産雑穀を使用した商品で、味付けもされていますので、茹でた野菜と和えるだけでおいしい胡麻和えが作れます。

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、女性部松川支部より

ネギとしらすのアヒージョ

材料(1人前)
ネギ…150g／しらす…60g／にんにく…1片
鷹の爪…1本／オリーブオイル…大さじ5／塩…少々
粗びきこしょう…少々

作り方
① 鍋にオリーブオイルを入れる。(まだ火にかけない)
② にんにく1片をうす切りし、鷹の爪はハサミで小口切りにする。ネギも2cm位の小口切りにする。
③ ②をオリーブオイルの鍋に入れ、火にかける。ネギが柔らかくなったらしらすを入れ、時々かき混ぜて完成。

今月のポイント!　ネギとしらすの風味がきいたアヒージョです。しらすは塩味が強いため、塩加減は調整してください。しらす以外の材料を全てオリーブオイルの鍋に入れてから火にかけるのがポイントです。

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。

TEL.0261-23-7176

■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 JAホールおおまち TEL.0261-26-3300　〒398-0001 大町市平7791-6 FAX.0261-26-3301

JA大北 JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700　〒399-8501 北安曇郡松川村7051-12 FAX.0261-62-1701

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。

●発行日／令和5年2月8日 ●発行／大北農業協同組合 ●発行人／代表理事組合長:武井宏文 ●編集／大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷
〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/