

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



〈特集〉

JA大北女性部がカードゲーム 「2030SDGs(エス・ディー・ジーズ)」で 全役員研修会を開催

8

2023(令和5年)

No.701

▲[お風呂上がり]ご機嫌な男の子

CONTENTS

特集 … P2 / だいほくNEWS・女性部NEWS … P4 / 知っ得情報 … P10 / 営農アドバイス … P12
JA葬祭 … P14 / 直売所だより … P15 / 経済部だより … P16 / JAインフォメーション … P18 / あづみ病院「くらしの健康百科」 … P20
国営アルプスあづみの公園 … P21 / アルプスサロン … P22 / りんご娘、だいほくこどもくらぶ … P23 / まごころ宅配・かあちゃんのみ … P24

J A 大北女性部がカードゲーム 「2030SDGs（エス・ディー・ジーズ）」で 全役員研修会を開催

当J A 大北女性部は7月19日、令和5年度全役員研修会を大町市のJ A 本所会館で開催しました。SDGsについての理解を深めることをねらいとして、講師にJ A 長野中央会総務企画部の青木孝美さん、黒岩麻衣さんのお二人を迎え、各支部の役員48人が参加し、カードゲーム2030SDGsを通じて楽しみながら本質を学習しました。

2030SDGsとは？

2030SDGsは、SDGsの目標を1つ1つ細かく勉強するためのツールではありません。「なぜSDGsが私たちの世界に必要なのか」、そして「それがあることによってどんな変化やメリットがあるのか」を体験的に理解できるゲームです。SDGsという言葉聞いたことがない人や、あまり興味関心がない人でも、ゲーム

が持つ面白さで、知らず知らずのうちに熱中し、楽しみながらSDGsについて学ぶことができます。全体がひとつの「世界」となり、その中で各プレイヤー（今回は2人1組のチームを基本）がカードによって示された「人生のゴール」の達成に向かって活動するカードゲームです。

ゲーム開始、そして振り返り

はじめに、ファシリテーターの青木さんからガイダンスがありました。「ゴールの達成のために、かかる時間とお金、意志（やりがいや経験値など、人の内側にある資源を表したものを）を用意して、プロジェクトを実行していきます。」プロジェクト実施には必要な「お金」や「時間」などの条件が設定されていますが、カードとは別に設定されている重要な条件に「経済」（青）、「環境」（

（緑）、「社会」（黄）の状況を示す「世界の状況メーター」があります。メーターは、ホワイトボードにマグネットを貼って示しています。プロジェクトを実行すると、プレイヤーが新たにお金や時間や意志のカードを獲得すると同時に、「経済はプラス」「社会はマイナス」というように世界の状況メーターにも変化が生じる、というしかけになっています。通常は、会場全体を1つの世界として実施しますが、今回は参加人数が多いため、全体を2つの「世界」各12チームに分け、前半後半計24分でゲームを行いました。開始早々、会場のあちこちで交渉の輪が広がりますが、中には「実行できるプロジェクトがないなあ」と手が止まっているチームもありました。前半9分終了後、フィードバックを受け、後半の15分ではチーム単位での交渉から、チーム

を超えて全体でのやりとりへと変わっていく様子が見られました。ホワイトボードの「世界の状況メーター」を見ながら、世界全体に残っている「お金」「時間」「意志」の資源を確認しあい、実行可能なプロジェクトを探っています。自分のプロジェクトを達成するという目的を超え、視点が「世界全体」へと広がっていきました。「前半と後半それぞれで、何を意識しながらやっていったか」「自分たちの行動が社会の状況メーターに及ぼした影響は何か」といった問いかけをもとに、チームごとで振り返りをしました。

2時間半の研修はあっという間に終わりました。ゲームに加えて現在世界で起きているさまざまな事例の紹介など、体感と知識学習がほどよくまざった研修となりました。参加者からは、「SDGsを身近に感じることができる貴重な経験だった」「楽しみながら理解を深めることができた」などと話していました。

荻久保加代子部長は、「カードゲームを通じて目指す目標を見える化し、共有することが必要だと感じました。SDGsはその課題を見える化するためのメーターであり、共有することが、ひとりひとりの行動を変

えるきっかけになります。今日の研修で学んだことを女性部活動で活かしてほしい」と参加者に呼びかけていました。



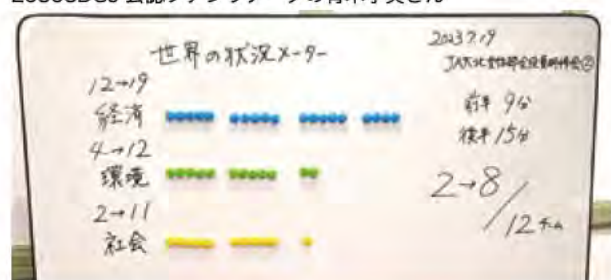
実行できるプロジェクトを考える参加者



交渉の輪がひろがっていました



2030SDGs 公認ファシリテータの青木孝美さん



大玉・豊作

加工用タマネギ出荷開始

当JA管内では、園芸振興の一環として栽培を推進している加工用タマネギの収穫が始まり、大町市の中部センターでは、出荷前の共選作業が6月26日から8月中旬までにかけて行われています。昨年より4日早く、今年は4月の玉肥大期に降雨が続いたので、大玉・豊作傾向。大きさは2LからL等級が中心。10アール換算収量は昨年の15トンよりも0.5トン多い2トンの収穫が見込まれています。JAでは、生食用として葉や根を落としてネットに20kgを詰める「タマネギネット販売」と、手間軽減をめざし業務加工用としてコンテナに詰めて値決め販売する「加工コンテナ販売」の2通りで生産者手取りの向上につなげていきます。収穫したタマネギはJA全農長野等と連携して有利販売に努め、加工用として県内へ出荷されます。



生食用として専用ネットに詰めて出荷準備

安定生産に向けて

ジュース用トマト栽培講習会開く

ジュース用トマト部会は7月11日、ジュース用トマト栽培講習会を大町市の当JA南部営農センターで開きました。講習会には生産者6人とゴールドバック株式会社、県北アルプス農業農村支援センターが参加しました。講習会では、安定した品質および収量の確保に向けて今後の栽培方法や病害虫防除について、ゴールドバック株式会社および支援センター職員より説明を受けました。ゴールドバック株式会社松本工場製造部農産原料課の奥原崇主事からは、「昨今の気象状況に耐えられる樹にするため、株分けを行うとともに、防除を効果的な霧状の高圧で散布してほしい」などと説明がありました。JAでは関係機関と継続しながら、加工用トマトの安定生産に向けた支援を行っています。



ゴールドバックの担当者より説明を聞く生産者

4年ぶりの開催

JA農機&資材フェスタ2023

長野県農協生産資材事業推進協議会主催、長野県、JA全農長野後援による「24th JA農機&資材フェスタ2023」が7月14日・15日に長野市内のエムウェーブ（長野市オリンピック記念アリーナ）で開かれました。コロナ禍の影響により4年ぶりの開催となり、「進化を続ける農業機械」をテーマに、担い手や新規就農者、農業に関心を持つ潜在的・次世代ユーザーに向けて、生産性の向上とコスト削減に資する農業機械、肥料・農薬など生産資材の実演・展示即売を行いました。7月14日に当JA管内から会場に訪れた大町市の男性は、「たくさんさんのメーカーが一堂に会し、自社の優れた製品・技術力などについて説明を聞けてよかった」と話していました。



最新の農業機械が数多く展示

新採用職員農業体験

農家の苦勞を体験

当JAは7月3日、今年度入組した新規採用職員の農業研修を大町市の当JA農産物直売所へつこの里に隣接するモデル圃場で行いました。農作業を通し農家や農業の実情を体験し、JAの仕事への理解を深めることを目的に毎年行われています。この日は新採用職員2人が参加し、当JA営農部の中村部長を講師に、モデル圃場で栽培されているリング園で樹木の根元から生えてくる若芽の剪定作業を、芽切ハサミを使用して実際に体験しました。参加した職員は「農業の大変さを知りました。これからは様々なことを学んでいきたい」と話していました。



若芽の剪定作業をする職員

介護施設で草刈りボランティア

神城事業所・北部営農センター

白馬村の当JA神城事業所と北部営農センターは7月8日、同村にある特別養護老人ホーム「白嶺」でボランティア活動を行いました。この日は同事業所・センターの職員11人が参加し、施設周辺の草刈り作業を行いました。参加した職員は、施設の職員と協力しながら草刈り作業を進めていました。活動は同事業所・センターが一支所一協同活動の一環として毎年行っています。同事業所の田中事業所長は「利用者の方が笑顔で気持ちよく過ごしてもらえたらうれしい。今後も活動を継続していきたい」と話していました。



小雨の中、草刈りボランティアを実施

在宅医療の講演会開催

大町市南部地域包括支援センター

当JA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7月13日、市立大町総合病院総合診療科専攻医の鎌倉健人氏を迎え、在宅医療の講演会をJA本所会館で開きました。地域住民や関係者など約50人が参加。講演では、実際に在宅医療を提供している医師の視点から、医療や介護の多職種と連携しながら、日々の体調管理をしていくこと、また家族の支援も大切にし、看取りの支援も行うことなどについて、実例や経験を踏まえたお話がありました。同センターの横澤生活支援コーディネーターは「住み慣れた地域で、明るく地域の仲間と大好きな家族と最期を迎えられるように、これからも寄り添いながら支えていきたい」と話していました。



在宅医療について理解を深める参加者

元気に交流

池田地区年金友の会 ゲートボール大会

当JA池田地区年金友の会は7月6日、第15回ゲートボール大会を生坂村やまなみ荘の屋内ゲートボール場で開きました。大会には池田町内の3チーム17人が参加し、総当り戦で1試合30分のゲームを楽しみました。年金友の会会長の薄井宝永さんは、「今後も大会が続けられるよう、みんな元気でゲートボールを続けてほしい」と話していました。参加者からは、「健康維持や筋力維持に繋がる」「2試合目にはみんな慣れてきて盛り上がった」などの感想が聞かれました。



選手の皆さんは熱戦を繰り広げました

合同で初開催

白馬地区で年金友の会マレットゴルフ大会開く

当JA白馬年金友の会と神城年金友の会は7月11日、合同で年金友の会マレットゴルフ大会を白馬村の白馬グリーンスポーツの森で開きました。大会には48人が参加し3〜4人1組で会員相互の親睦を深めることを目的に全27ホールを回りました。白馬年金友の会会長の吉沢篤さんは「初の合同開催となったが、多くの方々に参加してもらいたい。今後も合同での企画を検討していきたい」と話していました。参加者は「会話をしながら楽しくプレーができた」と笑顔を見せていました。



プレーを通じて親睦を深める会員

和やかに交流

JA大北平年金友の会マレットゴルフの集い開く

当JA平年金友の会は7月12日、「マレットゴルフの集い」を大町市平の借馬マレットゴルフ場で開きました。集いには16人が参加。当日は雨模様でしたが、同マレットゴルフ場は森林の中にあるため、雨の影響も少なく予定通りプレーをすることが出来ました。

年金友の会会長の小林敏博さんは、「これからも会員相互の親睦と健康増進を図りながら、マレットゴルフの集いを開くので、大勢の皆さんに参加してほしい」と話していました。

参加者からは、「事前に借馬マレット愛好会の方々にコース整備をしていただいたおかげで、思いうようなプレーが出来た」などの感想が聞かれました。



カップインを見守る会員

◎第2回「はつらつ講座」

「フラワーアレンジメント教室」開催

当JAは7月12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第2回「はつらつ講座」を開きました。松本市のフラワーデザインセレンディピティ代表の中村恵美さんを講師に18人が参加し、「フラワーアレンジメント」を学びました。ヒマワリ、スプレーカーネーション、トルコギキョウ、スターチス、エリンジウム、レモンリーフ、リングゴを使って花用給水スポンジに、花をバランスよく挿して飾り付けする基礎を全員で学びました。講師を務めた中村恵美さんは、「リングゴをアクセントにして、上から見て円形に、横から見て半円になるようにイメージしながら、花を挿すことがポイント」などと説明をし、参加者のフラワーアレンジを丁寧に指導しました。

参加者は「とても楽しく、気分転換に繋がった。家の玄関に飾りたい」「自分自身でもフラワーアレンジメントに取り組んでみたい」などと話していました。



参加者にアドバイスする講師の中村恵美さん(左)

女性部NEWS

古民家カフェでランチ会

女性部中土支部

女性部中土支部は6月30日、部員同士の親睦を深めることを目的としたランチ会を同地区にある「カフェ十三月（じゅうさんがつ）」で開き、部員17人が参加しました。同店は明治6年に建てられた民家を改装した古民家カフェ。古民家ならではの柱や梁組をいかした店内で、会話を楽しみながら「カレーのプレートランチ」を堪能しました。参加した部員の中には、「地域にあるお店なのに一度も来ることがなかった」「地域にあるお店を皆で盛り上げたいと思った」と話していました。



ランチを楽しむ女性部員

女性部NEWS

「ヨガ体操」で地域住民と交流

女性部白馬支部

女性部白馬支部は7月3日・10日、くらしの活動健康増進の一環として、地域住民とのヨガ体操を通じた交流会を白馬村の新田公民館で開きました。全2回の開催で地域住民や部員、26人が参加。講師には、白馬村在住の健康運動実践指導者ヨガイנסトラクターの前田千恵さんを迎え、マットや椅子を使用しながら、呼吸法や身体を動かした体操を体験しました。10日に開いたヨガ体操では、椅子を使った「やさしいヨガ」を体験。ヨガは、呼吸を意識してポーズを取ることで副交感神経が優位になり、身体が自然にリラックスできるのが特徴。参加者は普段しない動きに多少戸惑いながらも、音楽も加わり五感が刺激され、血流が良くなりリラックスしていく様子が見られました。

北澤多美子支部長は「ヨガのポーズは非日常的な動きも多くて、普段動かさないような筋肉を使うので運動不足解消につながる。継続的に行ってもらえたらありがたい」と話していました。



呼吸を意識してヨガポーズをとる部員と地域住民



女性部NEWS



池田町でラベンダースティック作り
女性部神城支部



女性部神城支部は7月4日、ラベンダースティック作り講習会を池田町の「夢農場」で開きました。この日は部員10人が参加。同農場スタッフ3名が講師となり、ラベンダースティック作りを学びました。最初にラベンダー園に移動し、摘み取る位置の説明を受け、各自摘み取りをしました。その後農場内の売店でスタッフの指導のもと、ラベンダーを数本まとめりボンで編み込んでいき、おしゃれなラベンダースティックを完成させ、お互いに作品を見せ合っていました。参加した部員は「ラベンダーの香りにはリラックス効果があり、軽やかな気分になる」「香りはもちろん、可愛くて部屋のインテリアになる」などと話していました。



女性部・夢農場スタッフで記念撮影

女性部NEWS



「ボッチャ」で地域住民と交流
女性部社支部



女性部社支部は7月5日、くらしの活動・健康増進を目的に、地域住民とのスポーツを通じた交流会を大町市の同市公民館で開きました。当日は部員や地域住民16人が参加し、「ボッチャ」を体験しました。ボ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。参加者はルールを教わり、実際にゲームを行いました。ほとんど弾まない専用ボールを使い、投げ方や停止させる位置などを考えながら、一投集中して参加した部員と地域住民がプレーを通じて交流を深めました。伊藤芳美支部長は「参加者同士が、楽しみながら交流ができてよかった。今後も交流の機会を増やしていきたいと思います」と笑顔で話していました。



一投集中して、ボッチャを楽しむ部員と地域住民

女性部NEWS



サントリー天然水工場見学
女性部ときわ支部



女性部ときわ支部は7月6日、同支部の恒例行事である地元巡りを大町市常盤の「サントリー天然水北アルプス信濃の森工場」で工場見学を行いました。この日は部員13人が参加。サントリーの社員による案内で、水になった気持ちで体感できるウォーターシアターや普段見ることができない製造現場が体験できるコックピットを通じて、100年先の未来を見据えたサントリーの天然水づくりを学びました。見学後は、北アルプスを一望できるテラスで試飲製品「サントリー天然水（北アルプス）」で喉を潤しました。



北アルプスを一望できるテラスで記念撮影



サントリー天然水工場見学とランチ会 女性部池田地区支部

女性部池田地区支部は7月7日、同支部の恒例行事である「地元巡り」を大町市常盤の「サントリー天然水北アルプス信濃の森工場」で工場見学を行いました。この日は部員6人が参加。工場見学に行く前に、同市常盤にある打ち立てそばが自慢の「おらほの味そば処しみず」でランチを楽しみました。工場見学では、サントリーの社員による案内で、「サントリー天然水（北アルプス）」の製造過程を見学しながら、同工場における徹底した品質管理と厳しい検査体制、安全安心なものづくりへの姿勢を学ぶことができました。



女性部員・JA職員で記念撮影



井戸端会議でJA役職員と懇談 女性部松川支部

女性部松川支部は7月10日、松川村のJA松川支所で役職員とJA事業について懇談する「井戸端会議」を開きました。支部の恒例行事となっている会議には女性部員7人のほか女性総代2人も出席。地元理事や支所長、金融共済課職員、南部営農センター長、南部工機燃料センター長、JA葬祭大町所長6人とJAの各事業について話し合いました。同支部の荻久保加代子支部長は「女性の立場でJAへの要望や意見を遠慮なく話してほしい」と呼びかけ、参加者からは野菜の栽培方法、アフターコロナ時代における葬儀や経済事業などについて質問があり、理事や職員が答えました。

はじめて参加した女性総代の方からは「色々な意見が出て参考になり勉強になった」「率直な意見に対して真摯に答えてもらいJA事業について理解が深まった」と話していました。



JA役職員と懇談する女性部員・女性総代



ラベンダースティック作り 女性部松川支部

女性部松川支部は7月11日、ラベンダースティック作り講習会を松川村のJA松川支所で開きました。この日は部員6人が参加し、当JA総務部ふれあい課の勝野課長代理が講師となり、乾燥していない生のラベンダーとリボンを組み合わせる作りのよいラベンダースティック作りを学びました。作り方のポイントの説明を受けた後、各自丁寧に作業をすすめ、きれいでおしゃれな作品が短時間で出来上がりました。参加した部員は「ラベンダースティックは見た目が可愛いので、目につくところに飾っておきたい」「何本かまとめて大きめの花瓶にいれて飾りたい」などと使い方や飾り方を考えていました。



丁寧に作業をすすめる女性部員

わたしのよい食は、みんなのよい食に、つながっている。

みんなのよい食プロジェクト

自分と家族のために。農業と地域のために。
わたしたち一人ひとりにできる「よい食」があります。
それは、持続可能な社会や環境に
とっての「よい食」にもなります。
あなたも「よい食」
してみませんか？

わたしと 家族に 「よい食」

朝からしっかり食べて
一日を元気にスタート

よく噛んで食べて
体や脳の働きを活発に

栄養バランスを考えて
毎日健康な食生活を

楽しく手づくりで
食材への愛も深まる

「旬」のものを食べると
美味しくて栄養たっぷり

料理を工夫して
食材をムダなく使う

農業と 地域に 「よい食」

ファーマーズマーケット
を利用して地産地消

国産の農畜産物を食べて
日本の農業を応援

農業体験などに参加して
農業の大切さを学ぶ

農業まつりなどに参加して
地域の食や文化を学ぶ

持続可能な 社会・環境に 「よい食」

食料自給率アップ
に貢献

海外からの輸送による
CO2排出を削減

食品ロスを削減

地域の活性化を実現

農業・農村の持つ
多面的機能を守る

飢餓ゼロの世界に
向けて貢献

「よい食」はSDGsの実現にも貢献

みんなのよい食
プロジェクトを
応援しているよ。
よろしくね！



笑味ちゃん
7歳・小学2年生
口ぐせは「バク！」
©みんなのよい食プロジェクト

／さあ今日から、わたしのよい食、はじめよう！／



「みんなのよい食プロジェクト」のサイトはこちらからご覧ください。

耕そう、大地と地域の未来。

JAグループ

JA共済

Webマイページは これからのキホン!!



Web利用で安心! 便利!

安心

24h

契約内容の確認
24時間365日
いつでもどこでも
契約内容を
確認できる



各種ご案内の
Web送付
管理がしやすい
ご案内書類を
スッキリ整理



便利

各種
手続き

各種Web手続き
住所の変更や、
自動車共済の
継続手続きも
Web上で!

Web
証書

Web証書の確認
自動車共済証書の
確認が
Web上でかんたんに

つながる安心キャンペーン

いまWebマイページに登録をすれば、
抽選で合計600名様に豪華賞品が当たる!



iRobot
ロボット掃除機
Roomba i2
200名様(各1台まで)



BRUNO crasy+
オーバルポットプレート
グレースェ
200名様(各1台まで)



ケルヒヤー
モバイル高圧洗浄機
KHLB5 バッテリーセット
200名様(各1台まで)

詳しくはコチラ



水稻

南部営農センター 中藤 聖



収穫に向けての管理について

水管理で品質の確保

登熟期間中の水管理

- ・朝晩高温が続く場合は夕方入水して高温登熟障害を防止しましょう。

稲刈り前の落水

- ・落水時期が早すぎると粒張りが悪くなる、胴割れ米の発生が増えるなど、品質低下を招くため適期に落水を行いましょう。
- ・砂壤土の水田は土壌の乾燥により胴割れ米が発生しやすいため、後半まで水管理を行い、土壌の乾燥を防ぎましょう。
- ・落水後、晴天続きで土壌乾燥が続く場合は4～5日に1回「走り水」を行い水分を補いましょう。

カメムシによる斑点米混入防止

- ・畦畔雑草(特にイネ科雑草)内には多数のカメムシが生息している恐れがあるので、稲刈りの1週間前頃まではできるだけ畔草刈は控えましょう。

高品質、高収量時の適期刈取り

『理想的な刈取り時期の見極め』

- ※水田内で平均的な生育箇所の稲株内で1～2番目に全長が長い稲の穂を確認して下さい。
- ・刈取り始め:1穂内に緑色の粉が10粒(登熟積算気温900℃)
- ・成 熟 期:1穂内に緑色の粉が5粒(登熟積算気温1000℃)
- ・刈取り始めから成熟期まで積算気温で100℃なので平均気温が20℃なら5日間

乾燥、調整の確認事項

- ・コンバイン収穫後、4時間以上積み置きするとムレ米が発生する恐れがあります。
- ・玄米水分14.5%を目標にして下さい。
- ・青米混入率による乾燥機停止後の水分変化

青米粒の率	0～5%	6～10%	11%以上
水分変化	乾く	ほとんど変化無し	もどる

- ※異物や異品種の混入は産地の信用を下げますので混入無しに努めて下さい。
- ※乾燥、調整の機械や部品の点検、整備不足で品質低下や事故米が発生することが無い様に注意して下さい。

赤米やクサネムの防除を徹底して産地を守りましょう。

1. 赤米(トウコン)

- 特性:果皮に赤褐色の色素がある米で、古くから伝来した米が、地中で埋蔵休眠し、地表近くに掘り起こされた種子が発芽したのではと考えられています。
- 対策:○取った草を落さない様、ビニール袋などを持って手取りして下さい。
- 取った草は畦などに放置せず、燃やしてください。
- 手取り除草が確実な方法です。
- 赤米の発生が見られた水田は秋起こしを見合わせて下さい。

2. クサムネ(マメ科雑草)

- 特性:マメ科の一年草で、畦畔、湿地などに多く見られます。近年は休耕田などに多く発生しそこから水田へ侵入し、収穫時にクサネムの種子5mm程度の種が、米に混入して検査不合格となるなど、問題となっています。
- 対策:○取った草を落さない様、ビニール袋などを持って手取りして下さい。
- 取った草は畦などに放置せず、燃やしてください。
- 手取り除草が確実な方法です。
- 河川での草刈りは特に注意し、雑草が川に流れ込まないようにしてください。

園芸

営農部 農家対策支援課 浅田 聡史



★夏野菜の管理と秋野菜の圃場準備★

＝ 夏野菜の管理 ＝

- ① 高温、乾燥状態が続くと根が傷みます。畝間へ敷き藁や灌水をして乾燥を防ぐことを心掛けましょう。また、灌水は少量を回数多く行うのがポイントでもあり、畦間・通路灌水が良いでしょう。
- ② 収穫最盛期となる野菜は定期的に追肥を行い、樹勢の維持を心掛けましょう。特に夏場は降雨も少なく、液肥等で葉面散布を行うのも効果的です。
- ③ 高温期は害虫も多く発生します。薬剤散布は葉の表面だけではなく、葉の裏面、更には害虫そのものにしっかりかかるよう散布するようにしましょう。

＝ 秋野菜の圃場準備 ＝

- ① 堆肥や石灰などの土壌改良剤を定植の2週間前までに施用し、土とよく混和するようにしましょう。
- ② 夏場の播種、育苗は春先と比べると温度管理、水管理が極めて重要となってきます。また、病害虫の発生も多くなってきます。こまめに生育状況を確認していきましょう。
- ③ 夏野菜と秋野菜では、同じ種類(同科)の野菜の作付けは避け、連作にならないように努めましょう。

(例)

夏野菜		秋野菜
トマト・ナス	→	ブロッコリー・キャベツ
キュウリ・スイカ		ネギ・玉ねぎ

ナス科	トマト・ピーマン・ナス・ジャガイモなど
ウリ科	キュウリ・スイカ・カボチャなど
マメ科	エダマメ・インゲン・エンドウなど
アブラナ科	コマツナ・ブロッコリー・キャベツ・ハクサイ・ダイコンなど
ユリ科	ネギ・タマネギ・ニンニクなど

＝ 資材の活用について ＝

残暑が残る中での作付けとなります。害虫による食害が予想されますので、防虫ネットなどを活用しましょう。特に葉物(キャベツ・ハクサイ)等には害虫が付きやすいので注意しましょう。また育苗を行う際、高日射等で葉枯れや水不足に陥りやすくなります。気候や温度に応じて寒冷紗等の被覆資材を有効に活用しましょう。

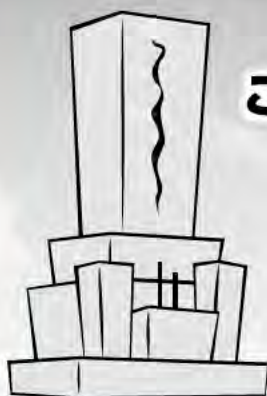
＝ 排水対策について ＝

夏場は突然のゲリラ豪雨がある場合があります。圃場に雨水が滞水しないよう高畝・排水溝を掘るなどして排水対策をするようにしましょう。

お墓をキレイにしたい。でも、なかなか…

お墓のおそうじ代行

法事やお盆、春・秋彼岸の前に
お墓を綺麗にして
ご先祖様をご供養しませんか？



JAでは墓所クリーニングサービス
を行っています。
ご先祖様や大切な方が眠るお墓を
いつもキレイにとお考えの方、
是非一度ご利用ください。

清掃前後の
様子を写真、または
画像でご報告
いたします。



〈施行前〉



〈施行後〉



〈施行前〉



〈施行後〉

作業
の流れ

①

作業前状況
撮影

②

墓所周辺の
清掃・除草

③

墓石
クリーニング

④

作業後
写真撮影

⑤

完了確認
お客様へ報告

墓所クリーニングサービス

いざでばん
会員

36,575円^[税込]

一般

38,500円^[税込]

お問い合わせ

JA葬祭大町
TEL.0261-23-7176
受付時間/9:00~17:00
大町市社松崎6561-1

JAホールおおまち
TEL.0261-26-3300
受付時間/9:00~17:00
大町市平7791-6

JAホールまつかわ
TEL.0261-62-1700
受付時間/9:00~17:00
松川村7051-12

JA大北



JA葬祭大町



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。
本格的な夏となりました。きゅうり、なす、トマトなど夏野菜がたくさん並んでいます。
暑さ対策に地元の夏野菜をいっぱい食べましょう。ご来店お待ちしております。

松川直売所
樋口店長



アルプス一番

お米の特売日

- 8月25日(金)～26日(土)
- 9月22日(金)～23日(土)

コシヒカリなど

5kg 2,100円 → **1,900円**
10kg 4,100円 → **3,800円**

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

- 8月25日(金)～26日(土)
- 9月 8日(金)～ 9日(土)

(セール日程は変更する場合もあります)

- **7月の状況:** きゅうり・なす・アスパラガス・玉ねぎ・大根・キャベツ・とうもろこし・ブルーベリー 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:** 玉ねぎ・きゅうり・なす・とまと・ピーマン・ゴーヤ 等。

ええ
高橋



《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

(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)

ええっこの里で販売中です。



大人気! 「エコープのなす漬けの素」で 簡単においしい茄子漬けはいかがですか!



現在大評判のエコープ「なす漬の素」。以前はけっこう面倒だったなす漬けがお手軽においしくできて大人気! 各エコープ店・営農店舗・直売所にて好評販売中です。たいへん人気のため売り切れの際は入荷までお待ちください。

ここでちょっと、なすについての豆知識。なすは今旬の野菜。煮ても、焼いても、漬けても美味しい、万能野菜です。原産地はインドといわれています。

なすの栄養価は他の野菜に比べて特に多い方ではありません。93%が水分と糖質です。しかし食物繊維は比較的多く含まれています。また、ナスニンという成分には発ガンを抑える効果、コリンという成分には動脈硬化を防ぐ、肝臓の働きをよくする、コレステロールを下げるなどの作用が認められています

また、プロテアーゼインヒビターは口内炎や胃炎、肝炎、関節炎などの痛みを抑え、症状を改善、神経痛や痔にも有効といわれています。いいことばかりの旬のなすをぜひどうぞ!

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。

新鮮・安全なJAの食料品を毎週ご自宅までお届けします

JAまごころ宅配

ここがオススメ! JAまごころ宅配の「3つの特徴」



1 おまかせコースで注文いらず

毎週2回、決められた曜日に食材をご自宅までお届けします。
※お届け曜日は地区により異なります。



2 管理栄養士がバランスを考慮した宅配メニュー

管理栄養士がバランス良く組み合わせた食材をお届けする「おまかせコース」が一番人気です。



3 こだわりの食材

生鮮食品は産地にこだわり、加工品は無添加・低添加を基本にお届けします。

コースの紹介

おまかせコース 選べる4メニュー

食品やこの増欠品が可能です!!
ご家庭の食生活に合わせ

幅広い商品をご希望の方はこちら

週2回
お届け

アレンジメニューA

新鮮な肉や魚などの材料から、味付けた肉や魚、簡単調理品など様々な食品をお届けします。

【配送品目数】8~10品

【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

商品数を抑えたい方はこちら

週2回
お届け

アレンジメニューB

アレンジメニューAよりも品数少ない目でお届けします。

【配送品目数】6~8品

【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

調理品は不要! 料理が好きな方はこちら

週2回
お届け

素材メニュー

手作り重視で味付けを自由に、お料理を楽しめる素材を中心に届けします。

【配送品目数】6~8品

【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など

調理をする時間がない方や、料理が苦手な方はこちら

週1回
お届け

いきいき便利メニュー

できるだけ調理に手間のかからない食品を中心に幅広くお届けします。

【配送品目数】9~10品

【お届け内容】生食、調理済み商品、レンジ対応商品など
※月・火・水のいずれかとなります。

選べるコース

チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら

週2回
お届け

まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品をお届けします。
※地区別の配送日にお届けします。

追加で便利な 定期配送品

毎回注文する商品がある方はこちら

よく食べる物は登録しておくと、自動的に(配送日)にお届けします。

まごころ宅配のいちばんオススメコースです!

月額の料金目安 表示価格は税込みです。

アレンジメニューA [8品~10品] 2人用 約29,000円

素材メニュー [6品~8品] 2人用 約23,500円

アレンジメニューB [6品~8品] 2人用 約26,000円

いきいき便利メニュー [9品~10品] 小セット 約10,000円 (1~2人用)

月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。お支払いはJA口座からの引き落としが基本となります。詳しくはJAの担当者へご確認ください。

無料おためしキャンペーン

まずはお気軽に、おためしセット(2回分)無料をご利用ください。
※いきいき便利メニューのおためしセットは1回分です。

2回
お届け

おためし

1 アレンジメニュー

お肉・お魚などの食材を組み合わせてお届けします。厳選食材を中心にセットしました。

追加で便利な「定期配送品」も一緒にお届けします。(約2品)

商品数
(約9品)

1回
お届け

おためし

2 いきいき便利メニュー

調理に不安のあるご家庭に。

そのまま食べられたり、お惣菜など温めるだけの食品を中心にお届けします。

商品数
(約8品)

詳細はコチラからもご覧いただけます



JA長野県 JAまごころ宅配



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 好調運。心配事は取り越し苦労に終わる。抱え込まず人に話すとなんにも。買い物は計画性を発揮して。健康運 / 胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて。幸運を呼ぶ食べ物 / シシトウ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / 用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール。健康運 / スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物。幸運を呼ぶ食べ物 / エリンギ

大好評 お手頃価格で3ヶ月持続!

超撥水 美ツヤ



日頃はときわ給油所はじめ、JA各給油所をご利用いただき誠にありがとうございます。

パノラマロードときわ給油所の中原です。

今回ときわ給油所では「お手軽」「きれい」「長持ち」を追及した洗車に取り組んでおります。

ときわスタンドの元気なスタッフがお待ちしております。

お車のコーティングは高いイメージがあります。そんな中、当店では3ヶ月コーティングをおすすめしております。このメニューはワックスではなく今大注目のガラス被膜を車に作ることで熱やエンカルに強く、雨の日でもドライブが楽しくなるような水弾きになります!

ぜひこの機会に3ヶ月コーティングをお試しください!



お車 サイズ	車種:例	金額
SS S	N BOX フィット	¥3,000
M	プリウス ソリオ	¥4,400
L LL	X-TRAIL アルファード ハイエース	¥5,500

合わせて施工すると、とても効果的なオプション

オプション名	こんな方にオススメです	金額	施工時間
鉄粉取り	何回洗車しても なんだかボディがザラザラするなあ...	¥3,000	30分
爆白(ばくはく)	洗車でもとれない頑固な水アカが 気になる...	¥3,500	30分
フロントガラスコーティング	雨の日は前が見づらくて運転が憂鬱...	¥1,100	10分

ご予約の際「だいほくを見た」とお伝えいただくと、合計金額から10%割引!(9月末まで)

ご予約受付中!! パノラマロードときわ給油所 TEL.0261-21-3110

※上記、3ヶ月コーティングは「パノラマロードときわ給油所」のみ取り扱っております。他のJA給油所では取り扱っておりません。

キーパーコーティングをご検討している方は、下記給油所へお気軽にお問合せ下さい。

お問い合わせ先

白馬アルプス給油所

TEL.0261-72-4784

アルペンロード神城給油所

TEL.0261-75-2785

パノラマロードときわ給油所

TEL.0261-21-3110



蟹座

6/22~7/22

全体運 / 友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして、いつもと少し違う日常にツキ
健康運 / けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉
幸運を呼ぶ食べ物 / タイ



双子座

5/21~6/21

全体運 / 調子に乗り過ぎてしまったと思うことが、何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみて。金運は良好
健康運 / 適度な運動でパワーアップ! 筋トレもお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ

大北産大豆・国産米100%使用

限定

仕込みそ

原料割合は、大北産大豆と国産米が10:10の10割こうじみそです。



①桶不要 10kg

4,230円(税込価格)

桶不要はダンボールのまま発酵しますので、仕込作業が必要なく涼しい所で保管頂きますと、秋には美味しい無添加・天然醸造の味噌が出来上がります。



②糀づくり 20kg

7,330円(税込価格)

糀づくりはご自宅の桶に詰め替えて頂くタイプの商品になります。

両商品とも、数量限定生産のため残りわずかです！

お早目にお申込みください。
お問い合わせ・ご注文は
右記まで連絡ください。

JA大北 生活センター(旧ときわ店) 23-6160

JA大北 北部営農センター 75-2180

おたり店 82-2224

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／ 8月23日(水) 時間／10:00~12:00

●開催場所／ JAホールおおまち

お問合せ先 JA葬祭大町 0261-23-7176

【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
教えてほしいご来場者には
粗品をプレゼント!!

【JA葬祭の事前相談】

お問い合わせ



お見積り

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.0261-26-3301JA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

乙女座

8/23~9/22

全体運／ 勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきま
しょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結
果に
健康運／ 外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで
幸運を呼ぶ食べ物／ 栗

獅子座

7/23~8/22

全体運／ 贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしう。贈るの
もお勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の
計画も
健康運／ 口コミの良い健康法を試して。あなたに合っていそう
幸運を呼ぶ食べ物／ マツタケ

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

日程(時間:9時~16時)	ローン相談(開催場所)
8月27日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター
9月10日(日)	
9月24日(日)	

日程(時間:9時~16時)	年金相談(開催場所)
8月27日(日)	本所アブロード1階ローン年金相談センター
9月10日(日)	
9月24日(日)	



JAネットローン



JAネットバンク



を是非ともチェック!

令和5年度 サマーキャンペーン 実施中!

期間 令和5年8月31日(木)まで

詳細は、各金融窓口又は本所金融部までお問い合わせ下さい。

JAバンクキャラクターグッズ

プレゼント!



©よりぞう

JA大北から夏の贈り物

サマー

Summer Campaign!

キャンペーン

理事会 (7月20日開催)

■協議事項

令和5年度 上半期決算見通しについて、出資予約貯金廃止について、出資金の減資について、理事者への労働賃金の支払い(案)について 全議案が可決承認されました。

■報告事項

- (1)6月末 事業実績について
- (2)6月末 組合員の新規加入状況について
- (3)出資予約貯金増資キャンペーン報告について
- (4)CCS 定期確認(一次認定)結果について
- (5)JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち農林中金が定める事項について
- (6)JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- (7)貸出金利の改定について
- (8)水稻秋作業(刈り取り・乾燥・耕起)燃料担い手支援要領について
- (9)管内研修視察の日程について
- (10)主な会議・行事について
- (11)その他

出資予約貯金の 廃止について

当組合の出資金払込み充当のために預入いただいていた出資予約貯金については、下記のとおり取扱いを廃止しました。長年ご利用頂きまして、ありがとうございました。なお、現在ご利用の皆様には、個別に通知させていただきます。

● 廃止日 ●

令和5年8月21日(月)

● 払戻方法 ●

原則として出資配当
受取口座へ払戻



蠍 座

10/24~11/22

全体運 / イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
健康運 / 規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに
幸運を呼ぶ食べ物 / アスパラガス



天秤座

9/23~10/23

全体運 / 上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
健康運 / 頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて
幸運を呼ぶ食べ物 / エノキタケ



閉塞性動脈硬化症

ひがしかた たけ お
診療部長 循環器内科部長 東方壮男

みなさんはこんな症状ありませんか？

- ・ 足が冷える、しびれる
- ・ 歩くと足がだるくなる、ふくらはぎが痛くなる
- ・ 足のちょっとした傷が治りにくい

これらの症状は閉塞性動脈硬化症が原因かもしれません。

どんな病気なの？

足の動脈に動脈硬化が起こることによって生じる病気です。動脈硬化によって足の動脈が狭くなり詰まってしまう。そのため足の血行が悪くなり、足の先まで栄養や酸素が行き届かなくなってしまいます。

症状

I度	軽度	足の血液の流れが悪くなり、足のしびれや冷たさがあらわれます
II度	中度	一定の距離を歩くと足の筋肉が硬くなったり痛みがおこり歩けなくなりますが、しばらく休むと再び歩けるようになります(間歇性跛行(かんけつせいはこう))
III度	高度	安静にしているでも足に痛みを感じ、痛みのために夜眠れないなど生活に支障をきたすようになります
IV度	重度	進行すると、ケガやキズをきっかけにしてジュクジュクした傷(潰瘍(かいよう))ができ、なかなか治りにくくなります。菌が入って化膿したり、足先が腐ってしまう(壊疽(えそ))こともあり、最悪の場合には足を切断しなければならなくなります。

原因

全身の血管が硬くなる動脈硬化が原因です。高血圧・糖尿病・肥満・高コレステロール血症・高尿酸血症・喫煙・家族歴などの疾患・要因があります。

検査方法

①ABI (足関節上腕血圧比)	足首と腕の血圧を測定して比を算出します。正常の比率は1以上ですが、閉塞性動脈硬化症では0.9以下になります。
②超音波検査	足や腕の動脈を超音波で見ること、狭窄や閉塞を調べることができます。さらに、ドップラー検査を追加すると、血液の流れの状態を詳しく調べることができます。
③造影CT	造影剤を静脈から注入して足の動脈を撮影することで、血管の狭窄や閉塞を詳しく確認します。

これらの検査結果から必要な場合には、さらに入院して血管造影検査(カテーテル検査)を行うこともあります。

治療方法

①お薬による治療	血管を広げる薬(血管拡張薬)や血液をサラサラにする薬(抗血小板薬)を内服します。狭くなった血管を広げて血液の流れを確保し、血の塊(血栓)ができることを予防します。
②カテーテル治療	心臓の血管(冠動脈)のカテーテル治療と同じように、バルーン(風船)で病変を広げたり、ステント(網状の筒)を挿入します。
③手術治療	人工血管を用いて血管に迂回ルート(バイパス)をつくる手術です。
④運動療法	歩行運動をすることにより、足の血流を改善させます。運動量や方法については、自己流で行うと逆に血流が悪くなっている足に負担をかけてしまう可能性があります。医師の指導のもとで行うことをおすすめします。
⑤生活改善	動脈硬化を進行させる病気や要因を改善するため、食事療法や適度な運動に取り組み、喫煙は必ずやめましょう。

ケガをしたり、傷ができると、治りが悪かったりその部分から化膿することもあります。湯たんぽやコタツ等でのやけど、靴ずれや水虫にも注意が必要で、普段から足を清潔にして足の状態を確認するように心掛けましょう。

[お問い合わせ] 循環器内科外来 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 / 好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
健康運 / 腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉
幸運を呼ぶ食べ物 / カボチャ



射手座

(11/23～12/21)

全体運 / 責任ある役回りを引き受けて、大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持つ。買い物に吉
健康運 / 目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気付けて
幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ

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



夏のアルプスあづみの公園(大町・松川地区)では、8月20日(日)まで「夏のアルプス大冒険～ずぶぬれ覚悟！サマースブラッシュ～」を開催中です。園内を流れる乳川での川遊びや、大型プールの他にも、8月5日(土)～20日(日)の期間はサマーイルミネーション～日本の夏 和のひかり～」を開催。アルプスあづみの公園で、夏の思い出を作ろう！

サマーイルミネーション

～日本の夏 和のひかり～



夜の森に咲く大輪のイルミネーション花火や、色とりどりの和傘が並ぶ小径などフォトジェニックな演出が盛りだくさん！手持ち花火広場や子ども縁日も同時開催されるので、まるで夏祭りにきたかのような気分を楽しめます！

- 日 時 / 8月5日(土)～20日(日) [点灯時間] 午後6時～9時
- 場 所 / 入口広場周辺 (手持ち花火広場: テイクヤス場)
- 参加費 / 手持ち花火広場: 500円、子ども縁日: 300円～500円

リバージップライン

公園内を流れる溪流「乳川」の上を滑空するアクティビティ！



- 日 時 / 8月5日(土)・8月6日(日)
①10:30～ ②11:00～ ③11:30～ ④13:00～ ⑤13:30～
⑥14:00～ ⑦14:30～ ⑧15:00～ ⑨15:30～
- 場 所 / 河畔広場(※雨天時、増水時中止)
- 定 員 / 各回6名(当日受付 ※6歳以上) ●参加費 / 800円/人

【食体験】

ピタパン作り

キュウリやトマトなどたっぷりの野菜を使用した手作りピタパンを作ろう！

- 日 時 / 8月26日(土)
- 受付時間 / 午前9時30分～午後1時30分

※材料が無くなり次第終了

- 場 所 / 森の体験舎 食工房
- 参加費 / 200円/個



【自然体験】

乳川のいきものと砂鉄調査隊

水生昆虫の観察や砂鉄の採取をしてみよう！

- 日 時 / 7月22日(土)～8月20日(日)の土日
①10:00～ ②13:00～ (※所要時間約2時間)

- 定 員 / 各回15名(当日受付)
- 集合場所 / インフォメーションセンター
- 持 ち 物 / ウォーターシューズ(同伴する保護者の方もご持参ください)、濡れても良い服装、タオル
- 対 象 / 小学生以上(小学生は保護者同伴)



リレーマラソン

参加者募集

1周1.5kmのコースを、みんなでタスキをつないで総距離42.195kmを完走しよう！

- 日 時 / 9月24日(日)
10:30スタート
- 参加費 / 大人: 3300円、小人: 1700円
- 申し込み締め切り / 【インターネット】8月28日(月)【郵送】9月4日(月)
- ※詳細はHPをご覧ください。



詳細はコチラ！



●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

【開園時間】9:30～18:00(7月～8月)

※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 ▶

Facebook
Twitter
Instagram

<https://www.azumino-koen.jp/>

<https://www.facebook.com/azumino.OM>

https://twitter.com/azumino_OM

https://www.instagram.com/alpsazumino_om



魚 座

2/19～3/20

全体運 / コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事
健康運 / 下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / オクラ



水瓶座

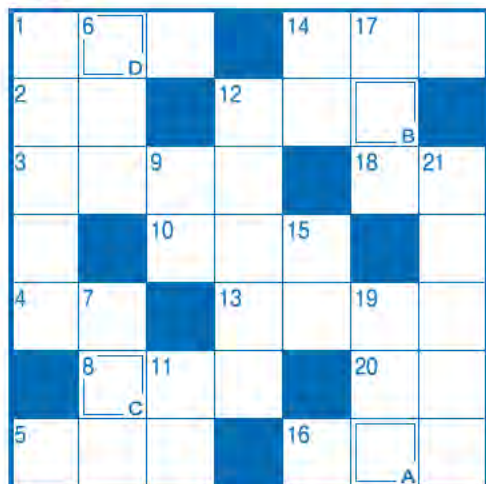
1/20～2/18

全体運 / 見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にする。行動はスピーディーに
健康運 / 筋力やシェイプアップに力を入れて。効果大
幸運を呼ぶ食べ物 / ブドウ



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 ボンベを担いで——ダイビングを
楽しんだ
- 6 アンダー——の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- 11 ——に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽(よう)の反対語
- 15 汁物をよそう器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて
焼いたもの
- 21 父と母のこと

ヨコのカギ

- 1 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3——は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- 10 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風——、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- 18 ml, mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

63

398-0002

大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

FAX 0261-234831

メールFAXでも受け付
けています。

締めきり／8月31日必着

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。

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、賞品の発送をもってか
えさせていただきます。

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。

応募方法

7月の答え

サーフィン



みんなの川柳

マレットで 今日の成績 あたりなし

C
M

マイナンバー 河野さんも 打つ手なし

野口五郎岳

ドクターの 心配いらん 神の声

おけい

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

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 0261-234831
eメールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

◎暑い夏がやって来ました。夏といったら「スイ
カ」です。私は「スイカ」が大好きなので「スイカ」
を食べて夏を楽しみたいと思います。

大町市 70歳代 女性

◎編集より「夏に食べたい果物は？」と聞かれる
と、程よい甘みと食感が魅力の「スイカ」と答える
方が多いと思います。サクサクで口当たりがとて
もいいので、私も好きです。スイカの美味しさを感じ
る温度は 20℃前後と言われています。食べる時
は直前に冷蔵庫で冷やするのがオススメ。冷やし
すぎにはご注意ください。



◎露草の絵を描いてみました。
大町市 60歳代 女性



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!!

◎広報だいほく6月号「JAまごころ宅配に掲載
の」なすの豚肉巻き焼き」を作りました。肉を巻
いて作ったのは初めてでしたが、美味しかったです。
白馬村 70歳代 女性

◎編集より「いつもJA広報誌をお読みいただき
ありがとうございます。茄子と豚肉の組み合わせ
はご飯が進むおかずです。夏バテ予防のスタミナ
応援メニューですね。今月号はネバネバ食材を使っ
た冷やし中華のレシピを掲載しましたので、ぜひ
作ってみてください。



りんご娘

寺井 悠実^{ゆみ}さん (20) 白馬村



～ 人と自然とのつながりの中で生きる ～

仕事は

今年4月より、白馬村の白馬EXアドベンチャーに人社。主な業務は、高さ8mの空中アスレチックで、始業前点検・オープン準備・受付・お客様のご案内・安全装具のつけ外し・安全講習・コース上でのサポートや、チームビルディング活動のインストラクターとしてお客様とのコミュニケーションを大切に働いています。出身は群馬県玉村町。人社動機は、学生の頃に抱いた「自然と遊び、自然を感じる仕事をしたい」という夢を、白馬村にスキーで訪れた際に、北アルプスの絶景に魅了され、白馬村で同じ価値観を持つ会社で働きたいと思ったからです。

農・食に対するイメージ・思い

学生の頃、現地研修で訪れた長野県小諸市の農家で食べた幻のお米「五郎兵衛米」(ごろべいまい)の味に感動しました。信州特有の寒暖差が大きい為、甘味があり、粘り気が強かったことを今でも覚えています。「農」はエネルギーを生産する仕事であり、「食」は人を育み、生きる力を与えてくれると思っています。

休日・趣味は

趣味は、小学校から続けている書道で段位は6段。故郷を離れても、群馬県の書道の先生から月1回送られてくる課題をこなしています。「文字を書くことで自分をみつめ、自分に気付く」ことがとてもリフレッシュできます。

これからの夢・目標は…

人生とは人との出会いであり、書物との出会いでもあり、自然との出会いでもあり、社会や仲間との出会いもあります。今は、様々な出会いを大切にしながら、しっかりと自分の与えられた仕事の基礎を固め根を張り、何事にも挑戦心を持って取り組んでいきたいです。

ざんせつ

取材先で趣味の話聞かせていただく機会があります。これといった趣味がない自分にとってはとても羨ましく思います。そんな自分が最近、「バスタイム」に目覚めました。シャワーだけではなく、浴槽に浸かるバスタイムはリフレッシュ効果や開放的な気分になさしてくれます。バスタイムの楽しみ方は、入浴剤を使って気分を変えること。入浴剤には香りを楽しむもの、発汗作用のあるもの、肩こりや腰痛を解消してく

れるものまで数多くあります。お湯にもほんのりときれいな色がついて視覚的にも楽しむことができます。お気に入りの入浴剤を見つけることもバスタイムの魅力です。今年の夏は、「クール系入浴剤」で乗り切り、市販されている入浴剤の冷感具合や持続度、香りなどを比較してみようと思います。

丸山

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

旬の食材やエコーブマーク品を使ったお料理の提案です。



ピリ辛ねばねば冷やし中華

●材料

エコーブ国産小麦の
小麦粉づくりの冷し中華
…………… 2人分
オクラ …………… 2本
納豆 …………… 1パック
キムチ …………… 50g
カットわかめ …………… 5g
かにかま …………… 40g

●作り方

- ① オクラはサッと茹で、小口切りにします。
- ② キムチは粗みじんに入します。
- ③ カットわかめは水に浸して戻し、水気を絞ります。
- ④ 納豆は添付のたれとからしを加えて混ぜます。
- ⑤ ④に①と②を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、冷やし中華麺を表示通り茹で、冷水で冷やして水気を切ります。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、③とかにかまを盛り、⑤をかけます。

一口メモ

納豆の納豆菌とキムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境を整える最強のコンビといわれています。菌類は加熱することで減少してしまうため、どちらも生で食べられることも大きなポイントの一つです。夏野菜のオクラはデトックス効果がある食物繊維やカリウムを豊富に含んでいます。夏バテ気味のこの時期に、いつもとは違うアレンジで冷やし中華を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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、女性部ときわ支部より



干し梅の甘漬け(完熟に近い物)

材料

梅: 5kg (種類は何でも良い) / 塩: 700g / 氷砂糖: 2kg (大きいもの)
しその葉: 1kg ~ 1.2kg くらい

作り方

- ① 梅を10日ほど塩漬にする。
・塩が溶けるまで毎日かくはんする。溶けて水が上がったら、時々かくはんする。
- ② 塩が吹いて白くなるまで干す。
・梅雨明けの天気が続く時、一週間くらいかかる。
・ザルに干して天地がえしする時、梅のヘタを取ったら全体をもむ。
(ヘタは布で取れる)
- ③ 干した梅を鍋に入れて、沸騰したたつぷりの湯をかけ一晩おく。
・この時、置き場所は下がコンクリートが望ましい。(型がついてしまう)
・かけた湯の量が塩加減が変わる。
- ④ 一晩たったら、梅をザルに上げて湯をしっかりと切る。(2~3時間)
- ⑤ 日光に干した保存瓶に漬ける。
・梅→氷砂糖→しそのもんだものの繰り返しで漬ける。

今月のポイント!

- ◎ 梅を干す時は、雨に合わせないこと。
- ◎ 保存場所は、涼しい場所へ。
- ◎ 食べ頃は、漬けてから1~2ヶ月後。

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせ下さい。

- ◎ 搬送、通夜、法事にいたるまで対応いたします。
- ◎ 個人葬から社葬まで、ご予算に応じて対応いたします。
- ◎ 寺院・公民館の葬儀の料理から後片づけまで、JA葬祭の担当がお手伝いいたします。

■ 式場 ■ 棚上げ会場 ■ 親族・寺社控室 ■ 通夜室 ■ 霊安室 ■ 70台収容駐車場 ■ 霊柩車・送迎用マイクロバス ※ 自宅・公民館・寺社等での出張葬も承ります。

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

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

TEL.0261-23-7176

ご利用の際は、上記の電話番号をご確認の上おかけ間違いのないようにご注意ください。