

だいほく

2018(平成30年)

No.643

10

農業人

No.7

農業とITを結びつけた

こだわりの米づくり

大町市 窪田和也さん



【特集】 その手には乗りません! 振り込め詐欺から身を守る「心得12カ条」

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／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

農業とITを結びつけた

こだわりの米づくり

収穫の秋。管内でも各地で稲刈りが行われました。ブランド米と評されてる大北のお米。年々担い手が減っていくなか、その前線に立つて取り組んでいるのが窪田和也さん(32)。

窪田さんは現在、大町市内約13ヘクタール(130枚)と受託分4ヘクタールの田を家族3人で管理しているほか、アスパラやタマネギの園芸作物の栽培もしており、地元直売所に出荷しています。米の栽培面積は就農した時よりも2倍近くに増えたそう、その背景には他の大規模農家に比べ、小さい面積の受託割合の増加があるといいます。「収益等の課題はあるが、放棄地になってしまいうなら、小さいほ場もできるだけ引き受けたい」とのこと。「自分たちでも引き受けには限度がある。都会などから新規就農で移住した場合、課題となるのは農地の確保。そういった人

たちに貸し出せばいいですね」と耕作放棄地の今後について考えを話していました。

窪田さんの農業のやり方の特徴は農機具メーカーの(株)クボタが開発したクボタスマートアグリシステム「KASAS(通称ケイサス)」をフルに活用していること。「KASASを利用することで、市内に複数あるほ場の位置確認はもちろん、作業計画の作成や水管理、対応した農機と連動して施肥量の自動調整・収穫時に食味や収量の確認が実際に目でみて確認できる。これがほ場管理の省力化につながっています。」と複数のほ場を家族3人で管理できる理由について話していました。

KASASをフルに活用し、自分の納得のいく米を作るために日々取り組んでいる窪田さん。実際に大町市の姉妹交流都市、立川市にあるアンテ

ナシヨップに精米機を持参して新米の販売などもしており、固定のファンも多いという。今後については「直売所への野菜の出荷にも徐々に力をいれていきたい。また、米の栽培についても、KASASを活用し、色々と試行錯誤しながらこだわりをもった『毎日食べてもあきない米』を多くの人に食べてもらえるよう取り組んでいきたい」と強く意気込んでいました。

◎今月の農業人：窪田和也さん

以前勤めていた工業関係の会社を退職し2009年に就農。前職の技術も生かし、機械のメンテナンス、調整などは自分でやっている。また、冬の時期には体力づくりもかねて地元の酒蔵で働いている。

「担当農指導員からの一言」
中部営農センター

浅川 哲弘

近年中小農家のお米づくりが出来なくなるなど、大規模農家への委託が進みつつある中、窪田さんは若手農家として、地元の農地を守り日々農業の発展にご尽力してもらっています。また、個人としても農業に対する研究熱心な姿勢にとっても感銘を受けています。

水稻農業をめぐる環境は日々変化していますが、その変化に対応した農業が成り立つよう共に勉強しながら支えていきたいと思っています。





写真=1(中央)「コシヒカリ」の刈り取りを行う窪田さん。巧みに機械を操る。
写真=2(左下) 専用端末「KSASモバイル」を見ながら、連動したコンバインから送られてくるデータにて食味や水分量、収量を確認する。
写真=3(右下) 収穫されたもみを軽トラックに移す。

棚田の未来を考える

第24回全国棚田(千枚田)サミットin小谷村

全国棚田(千枚田)連絡協議会が主催する第24回全国棚田(千枚田)サミットが9月8日、9日の2日間、小谷村で開かれました。農山村環境を守る活動を推進し、これからの棚田を中心とした山間地農業の在り方を考えることが目的。毎年全国の一つの市町村で開いています。県内外から約650人が参加し、分科会や交流会を通して棚田を含めた農業の取り組みについて理解を深めました。サミットでは「これからの農業を考える――山間地農業の共存の在り方」をテーマにディスカッションが行われ、同村の松本久志村長、信州大学学術研究院の内川義行助教授、東京農業大学の武生雅明教授をパネリストに、棚田を守る地域の取り組みなどを議論しました。

開会式では、同サミット実行委員会委員長で小谷村の松本村長が「山間地域の農業の現状を知り、棚田を生かしながら地域振興に結び付けられるよう多くの皆さんと議論したい」と歓迎の言葉を話していました。



スポーツを通して交流深める

年金友の会アルプスゲート・マレット大会

当J.A年金友の会主催のアルプスゲートボール・マレットゴルフ大会が9月6日、大町市運動公園で行われました。各地区からマレットゴルフに154人、ゲートボールには11チーム66人の会員が参加。日頃の練習の成果をそれぞれ出し、各競技とも熱戦を繰り広げました。この大会は会員相互の親睦を深めると共に、健康と会の発展が目的で、ゲートボールが30回目、マレットゴルフは22回目の開催。競技では、各自使い慣れたスティック



クを使いプレーを行い、マレットではホールインワンも出るなど好プレーが続出していました。

結果は下記の通り(内は支所名)(敬称略)

◎ゲートボール

優勝〓中部チーム(平) 準優勝〓池田チーム(池田地区) 3位〓会染チーム(池田地区)

◎マレットゴルフ(18ホール)

〔男性の部〕
優勝〓原 光市(ときわ) 準優勝〓小林利治(大町) 3位〓傳刀正徳(大町)

〔女性の部〕
優勝〓松澤房子(松川) 準優勝〓小林元子(大町) 3位〓堀内恵美子(池田地区)

◎マレットゴルフ(36ホール)

〔男性の部〕
優勝〓西澤央守(平) 準優勝〓山崎悦夫(松川) 3位〓山岸大健(白馬)

〔女性の部〕
優勝〓宮沢悦子(大町)

猛暑乗り越えほぼ1等評価

平成30年度産米初検査

当JAは9月12日、大町市常盤の南部低温倉庫で、平成30年産米の初検査を行いました。この日は5人の農産物検査員が担当。今年は、県が育成した酒造好適米の新品種「信交酒545号（山恵錦）」を初めて受け入れました。大町市、池田町、松川村の農家が出荷した、同品種や同じく酒造好適米の「美山錦」、うるち米の「コシヒカリ」、もち米など、全6品種1,935袋（約58トン）を検査。出荷された酒造好適米やうるち米のほとんどが1等と評価されました。吉沢篤検査員は「今年は、高温少雨で異常な気象が続いたが、稲にとっては育ちやすい環境となった。収穫時期の天候不良で刈り遅れを心配したが、酒造好適米、食用米ともにほぼ1等と評価した」と講評しました。



職員が農業体験

農作業を学ぶ

当JAは9月上旬と中旬に、職員が農作業を体験することを通して、農業の大変さや重要性、農家の苦労などを学んでもらうため、農業体験を行いました。体験した農作業は様々な加工用トマトの収穫や、ハクサイの定植などを営農指導員から教わりながら体験しました。実際に作業を体験した職員は「勉強になりました。今後の業務に生かしたい」と話していました。当JAでは今後もこういった機会を設けていきます。



今年も白熱！

第3回JA大北杯争奪学童軟式野球大会

当JAは9月2日、第3回JA大北杯争奪学童軟式野球大会を池田町農村広場で開きました。大北管内の5チーム1000人が参加し、熱い戦いを繰り広げました。開会式で、池田少年野球の滝澤拓実主将が宣誓。JAの窪田義雄常務は「夏ばてを吹き飛ばすほどののはつらつしたプレーで頑張ってほしい」とあいさつしました。大会では子どもたちが声を掛け合いながら一球一球を全力で追い掛けるプレーに、大きな声援が送られていました。昼食では地産地消を目的に、大北産の米「コシヒカリ」と白馬SPF豚（特定病原菌不在豚）、野菜を使ったカレーを振る舞いました。子どもたちは「とてもおいしい。地元の物を食べられてうれしい」と話していました。



結果は次の通り。

▽優勝〓常盤野球スポーツ少年団▽準優勝〓松川村少年野球愛好会▽敢闘賞〓池田少年野球、白馬JBB「竜神」、大町ホープ

窓口に巨大カボチャ展示

J A大北ときわ支所

大町市常盤のときわ支所は9月10日から、ハロウィーンに合わせた巨大カボチャの展示を窓口で行っています。地元組合員の古畑文門さんが栽培した、「アトランティックジャイアント」と「ハロウィンパンプキン」の2種類のカボチャが展示されています。同支所の藤澤賢二所長は「古畑さんが丹精こめて作ったカボチャ。窓口で重量当てクイズも行っているので支所へ是非とも見に来てほしい」と話していました。巨大カボチャの展示は10月31日まで行われます。



ニンニクの栽培を学ぶ

女性農業大学8期生

当J A女性農業大学8期生は9月21日、ニンニクの栽培講習会を大町市のJ A本所会館で開きました。講座には受講生13人が参加。当J A営農部園芸振興課の中村勝課長を講師にニンニクやタマネギの栽培管理について学びました。ニンニクは実際に実物が用意され、物を見ながら栽培方法を確認していました。受講生は話を聞いた後、学んだことのほかに野菜栽培の疑問点なども質問していました。



ふれあい事業

お寺体験で写経など体験

はつらつ講座5回目

当J Aふれあい課は9月6日、管内高齢者を対象に生きがいづくりを提案する「はつらつ講座」の第5回講座を大町市の霊松寺会館で開きました。大北管内から30人が参加。午前はお寺体験として同寺の住職から写経などを学び実際に体験しました。また、午後には大町市在住のシンセニスト影武者さんのコンサートも行われ参加者は演奏に聞き入っていました。



女性部NEWS



そば打ち学ぶ 女性部平支部

女性部平支部は8月28日、そば打ち講習会を大町市の平支所隣の旧生活店舗で開きました。部員7人が参加。大町市在住の小山守彦さんを講師に美味しいそばを打つための方法を学びました。特に生地をこね、のばすところでは、小山さんから「丁寧にやるのが大事」と教わり、部員たちはこねる時のコツなどについて質問をしていました。参加した部員は「今日教わったことを今後のそば打ちにも役立てたい」と話していました。



自らの健康をチェック 女性部白馬支部

女性部白馬支部は9月6日、健康づくりセルフチェックを白馬村の保健福祉ふれあいセンターで開きました。部員や地域住民ら16人が参加。保健師と管理栄養士を講師に、骨密度測定や血管血流の確認、日常摂取する食品カロリーの説明を受けました。血流の確認では左手の薬指を顕微鏡にかざし、血管と血流を観察。保健師から説明を受けました。参加した女性部員は「自分の食事バランスを見てみて、改めて一日の摂取量や食事のメニューを見直す機会となった」と話していました。



料理講座& ハーバリウム作り 女性部美麻支部

女性部美麻支部では9月1日、料理講習会と植物標本「ハーバリウム」を学ぶ講習会を大町市美麻の青いふれあいセンターで開きました。この日は部員14人が参加。料理講習会は部員を講師に、ハーバリウムはフラワーデザインセレンディピティの村恵美さんを講師に行いました。料理講習会では野菜たっぷりの簡単ハンバーグ・パスタなど全6品を作り、お互いに話しなが



おしゃれな ちょいかぶり作り 女性部ときわ支部

女性部ときわ支部は8月22日、簡単「ちょいかぶり作り」手芸講習会を大町市常盤のときわ支所で開きました。講習会には部員22人が参加。ちょいかぶりは料理の時など幅広い用途で使える作業帽子です。部員たちは各自で布を持ち寄り、ふれあい課の職員から作り方を学びながら慣れた手つきで一針一針を手縫いし、作品を完成させていました。



その手には乗りません！

振り込め詐欺

から身を守る「心得12カ条」

年々巧妙化する振り込め詐欺。その手口をおさらいし、被害から身を守る対策を知っておきましょう。

振り込め詐欺とは

振り込め詐欺とは、特殊詐欺の一つです。面識のない不特定の相手に対して、電話その他の通信手段を用い、預貯金口座への振り込みその他の方法により、現金などをだまし取るのです。オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金等詐欺などに分類できますが、時代に合わせて次々と新しい手口が生まれ、犯行に歯止めがかからない状態です。

年を取るほど

「自分は大丈夫！」と思いがち

2017年3月内閣府発表の「特殊詐欺に関する世論調査」によれば「自分は被害に遭わないと思う」（どちらかといえばを含む）が約8割を占めました。高齢になるほど被害に遭わないという意識が高く、被害防止対策を行わない傾向が見て取れます。

被害を防止するため、家族も協力し



イラスト：MDR

振り込め詐欺の主な手口

て高齢者を守る対策を立てることが大切です。特に一人暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者の子や孫世代に当たる方は、自分から親や祖父母と頻繁に連絡を取るなどして、予防に努めましょう。

あらためて振り込め詐欺の主な手口をおさらいしつつ、詐欺の被害に遭わないための心得を解説します。詐欺によくあるキーワードも紹介します。このキーワードが出てきたら要注意。すぐに警察に相談しましょう。

オレオレ詐欺

1 親族になります

息子など親族になりすまし「会社の金を使い込んだ」「浮気をして相手を妊娠させた」「交通事故の示談金を払わなければならない」「借金の返済に追われている」「株に手を出して失敗した」などと心配させ、今すぐお金が必要だという話を切り出します。家族を心配する気持ちに付け込んだ悪質な手口です。

2 捜査関係者になります

被害者に電話をかけ「●●警察署刑事課（または生活安全課など）の▲▲という者です」「銀行協会の者です。詐欺事件の関係で警察と協力しています」などと、警察官などになりすまし「あなたの口座が詐欺事件に使われている」「あなたの息子が交通事故を起こした（痴漢をした）」「お金がかかるせなくなる」などと驚かせて、不安な気持ちになるように仕向け、すぐにお金を下ろさせたり、振り込まれるようにまくし立てます。キャッシュカードをだまし取り、預貯金を引き出すケースもあります。

3 直接現金を取りにくる

現金の振り込みを要求せず、「同僚（上司）が取りに行く」「バイク便業者を向かわせる」などと言って、自宅まで現金を直接取りにくる手口があります。

心得1

「携帯電話の番号が変わった」と電話がかかってきたら、振り込め詐欺の可能性があることを考えながら、慎重に会話することが大切。必ず元の番号に電話をしてみてください。

心得2

普段から家族と連絡を取り合い、特殊詐欺の対策について話し合ったり、合言葉を決めたりしておく、電話がかかってきたときに落ち着いて受け応えができます。

心得3

警察や銀行協会などの官公庁や団体から電話があった場合、言われた電話番号を信じることなく、電話帳や電話番号案内(104)などで調べる習慣を付けましょう。

心得4

警察官・銀行協会職員だけでなく、他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えてはいけません。また警察官らが暗証番号を聞くことはありません。

架空請求詐欺

1 身に覚えのない料金を請求される手口

「インターネットサイト利用料金が未納」「有料サイトに登録されました」などとありもしない内容の文書やメールを送り付けてきます。文面には「裁判手続となる」などと記載し、受取人の不安をあおった上で、すぐにお金を支払うよう要求してきます。

2 名義貸しに関わる手口

株式や社債などの優先購入権・老人ホームなどの施設入所権・リゾート会員権優先購入権など、他に優先して特別な権利を有しているなどと虚偽の電話をかけてきます。その後、別の人物が「権利を譲ってほしい」「名義を貸してほしい」などと言ってきます。親切心などからこれに応じた被害者に対して「名義を貸したことは違反になる」「調査が入り、あなたの資産が全て差し押さえられる」と、名義を貸した被害者を脅し、お金をだまし取るうとします。

！ 裁判所や裁判所職員らを装った電話や電子メールに注意！

実在しない裁判所の職員の名前や、あたかも裁判に関係があるかのような団体の名称をかたる電話やメールが送信される事例が発生しています。メールで金銭の振り込みを求めることはありません。

心得5

心当たりのない請求には応じないことが大切。不安に思ったとき(心当たりがあるかどうか分からない場合)は、各種相談窓口までご相談ください。**メールなどに記載された連絡先に連絡してはいけません！**

心得6

使用したサイト名の記載がない請求・利用した時間の記載のない請求・明確な料金内訳の記載のない請求・料金の請求以外の文言(身辺調査の開始、会社へ訪問するなど)が記載してある請求は要注意です。

心得7

「現金送れ」は要注意。宅配便を利用して送金を求められたら詐欺を疑ってください。普通郵便や宅配便でお金を送ることは違法です。通常の商取引では、送金記録の残らないこうした方法で送金は考えられません。

心得8

正規の貸金業者では「保証金」や「借入金データの抹消手続き料」など、いかなる名目であっても、**融資を前提にお金の振り込みを要求することはありません。**

心得9

実在する貸金業者を装っている場合がありますので、融資を申し込む場合は、電話帳や電話番号案内などで、その業者の電話番号を調べ、確認してください。**はがきなどに記載された連絡先に連絡してはいけません！**

心得10

会員登録をしていない会社から届いたダイレクトメールやファクスは、その時点で注意が必要です。

融資保証金詐欺

実際には融資する意思がないにもかかわらず「誰でも融資します」「審査は簡単です」「担保不要」などの文言ではがきやメールを送り付けてきます。融資の申し込みをすると、犯人は保証金などと言って融資に先立つてお金を振り込むよう要求し、その後もさまざまな名目でお金を要求して、何度もだまし取ります。

地震や大雨などの災害に伴って、「震災の影響で売り上げが減少する恐れのある中小企業対象に融資する」「こんなときこそ復興を！ 全国の中小企業の皆さまへの低金利融資」など、会社を救済するように装って、融資を持ち掛けてくるものもあります。

心得11

「還付金」がATMで返還されることは絶対ありません。「携帯電話を持ってATMへ行け」は詐欺です！

心得12

ATMの操作に不慣れな高齢者を対象に被害が多く発生しています。携帯電話をかけながらATMを操作しているお年寄りを見掛けたら、詐欺の被害を疑い、ぜひ一声掛けましょう。

電話での相談は、

全国共通の#9110 緊急の場合は110番！

携帯電話からでも利用できますが、ダイヤル回線や一部のIP電話でつながない場合は、お近くの警察本部におかけください。また、警察署でも相談に応じています。

還付金等詐欺

「自治体(都道府県や市区町村)」「税務署」「年金事務所」などの職員を名乗り、被害者に対して医療費の還付・税金の還付・保険料の還付・年金の未払い金などと言って、還付の手続のためATM(現金自動預払機)に行くよう求めてきます。

水稲

中部営農センター 浅川 哲弘

水田の土作りのポイント

良質米を安定して生産する為に、来年に向けて水田の土作りをしましょう。

1 深起し 秋起しの際に行ってください。

- トラクターの速度 **低速**
- ロータリーの速度 **低速**
- ロータリーカバーを上げて土を飛散させる



目標深度 15cm → 土に空間ができ、根が深くまで張れるようになります。

良質米の
安定生産の
ために

- ①有効土層が厚い
- ②養分の保持力が大きい
- ③生育を阻害する原因が無い

これらの条件を充たす
→ **「土づくり」**
をしてください。

2 水田専用土づくり肥料(ニュー大地いきいき) 10aあたり100kg(5袋)で省力的に土の活性化を!

★ポイント1 → リン酸、ケイ酸など土づくりに必要な成分を配合。
1回の施肥で土づくりができます。

★ポイント2 → 生育の中期から後期にかけて、根を保護する鉄分を配合。



赤米の発生が散見されます。赤米の発生圃場に関しては(冬から秋にかけてが低減のポイントとなります。)



◎秋起しをせずに地表の赤米を凍みさらす。 ◎秋起しをせずに地表の赤米を鳥類の食害で減らす。



園芸

中部営農センター 川窪 彩

タマネギの定植・栽培について

①定植時期や苗の状態について

定植時期：10月中旬～11月上旬

苗は草丈20～25cm、本葉4枚前後で病虫害被害のない健全な苗を選びましょう

②畑の準備

○施肥(1aあたり)

完熟堆肥 … 200kg 苦土石灰 … 15kg

重焼リン … 5kg BB042 … 10kg

- ・苦土石灰は定植2週間以上前、堆肥・元肥は1週間前に施肥を行います。
- ・地温確保・雑草防止に黒マルチ使用をおすすめします。
- ・排水の悪い圃場は畝を高めにして溝を掘る等、排水対策をとります。



③植えつけ

条植え 畝幅120cm、株間10～12cm、条間25cm

- ・深植えにならないように注意。葉の分岐しているところが隠れてしまうと生育が悪くなるため、苗の白いところが見えるくらいに植えましょう。
- ・定植後は根が浮いていないようにしっかり押さえてください。押さえが不十分だと、欠株になりやすくなります。

④その後の管理

- ・追肥は雪解け後4月中までに2回行います。5月に入ってから追肥は腐敗の原因になりますので控えましょう。
- ・除草剤の散布は降雨後、土壌が湿っている時に行ってください。
- ・農薬散布は風のない涼しい時間帯に行い、用法用量・使用時期等守って正しくお使いください。

ご不明な点等ございましたらお気軽に各支所・センターの担当までお問い合わせください。



えくぼ ACB通信



わら芝施工

8月27日小谷村の乗鞍地区の圃場で畦畔グリーンの「わら芝」試験施工を雪印種苗の協力で行いました。

「わら芝」は種がシートに張り付けられていて、直播では発芽しにくい場合などに利用されます。この圃場では、圃場整備後、土が固く傾斜が急で高さもあることから利用しました。犬走りから下は直播しました。その後の天候で発芽が揃い、9月8日・9日に行われた棚田サミットでも来場者に見ていただくことができました。

この圃場では6月、棚田サミット用に張芝を行いましたが、スキー場が近いので「スジキリヨトウムシ」の被害が見られました。来年以降の管理ではスミチオン乳剤等による防除が検討されます。



セカンドライフ塾

池田町の地域づくり協力隊の方との縁で、池田町公民館主催の「セカンドライフ塾」に金融部の協力によりFP講師として参加しました。

6月26日は年金について、7月10日はリタイアメントのマネープランについて。8名の受講生の方々は熱心に受講され、質問も出て、今後この取り組みの必要性を感じました。



ACB無料職業紹介所

届出受理番号20-特-000062

求
人
情
報

りんご収穫作業

- ・作業場所／大町市大町・常盤
- ・募集人員／3人
- ・雇用期間／9月～11月
- ・労働時間／8:00～17:00
- ・賃金／時給800円

当農家対策支援室が行う、無料職業紹介所では、随時求人・求職者を募集しています。職種は農業です。

短時間でも、期間限定でも農業をやってみたいと思われる方、手が不足している方、ご連絡ください。

求人情報の詳細、
お問い合わせは

大北農業協同組合無料職業紹介所
農家対策支援室(営農部)

0261-22-1842



牡牛座

4/20～5/20

全体運／あれこれ余計なことまで気にして動けなくなり、つきを逃しがり。開き直りの気持ちを大切に。花を飾るのも吉
健康運／ストレスを感じそう。スポーツで発散を
幸運を呼ぶ食べ物／ヒラメ



牡羊座

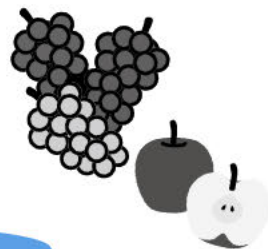
3/21～4/19

全体運／考え方が後ろ向きになりやすい期間かも。意識的に笑顔を手掛けましょう。また、感謝できることを探す
健康運／良好。運動で体を動かすと、なおグッド
幸運を呼ぶ食べ物／カボチャ



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。稲刈りも盛んになり、いよいよ秋も深まってきました。ぶどうやりんごをはじめ、山採りキノコも出荷されてきました。秋の野菜や果物がこれから直売所をにぎわしてくれそうです。



松川村アルプス一番・社直売

あづみ病院前
直売所
毎週(火)(金)

(セールの日程は
変更する場合もあります)

大町市常盤えっこの里

週末セール

10月19日(金)～20日(土)
11月2日(金)～3日(土)

大北園芸振興協議会
うまいくだもの
推進部会による
りんご試食販売

10月14日(日)
11月9日(金)
エコープの酢講習会

- **9月の状況**：なす、ねぎ、かぼちゃ、りんご(つがる・シナノドルチェ)ぶどう、プルーンたくさんが出てました。
- **これからの出荷最盛になる品目**：たまねぎ・ネギ・キャベツ・ダイコン、りんご(シナノスイート・秋映など)・ぶどう
- 「えっこの里」に営農指導員が駐在しています。栽培のことなどお気軽にお問合せ下さい。

**JA大北オリジナル商品、
米粉うどん・米粉ラーメン・米粉パスタ好評発売中です。**

秋のおすすめ品「りんご」



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「りんご」です。りんごは世界で約数千から一万以上の品種が存在すると言われており、そのうち日本の農林水産省に登録されている品種は約177種になります。その中で品種登録が維持されているものは、約85種だそうです。生産量は青森県がトップで、次いで長野県が2位となっています。りんごは食物繊維、ビタミンC、ミネラル、カリウムが豊富で、「りんごは医者を選ばせる」とまで言われています。

では、「サンふじ」と「ふじ」の違いは何かご存じでしょうか。果実に袋をかけるか、かけないかの違いで、さらに「サンふじ」は長野県の登録商標になっています。「サンふじ」の出荷はまだ先ですが、「シナノスイート」「秋映」が最盛期です。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 / クリエーティブな能力が開花しやすい月。絵を描くなど、やってみたいことに注目を。お芝居を見に行くのも◎
健康運 / 運動不足になりがち。小まめに動くこと
幸運を呼ぶ食べ物 / 野沢菜



双子座

5/21～6/21

全体運 / うわさに興味を持つのは避け方が無難です。それより、自分が好きなことに意欲を向け、それを満喫するのが正解
健康運 / 楽しく体を動かせば体調アップの呼び水に
幸運を呼ぶ食べ物 / エノキタケ

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。

※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。

日程 (時間:すべて9時～16時)	年金相談 (開催場所)	ローン相談 (本所アブロード1階になります)
平成30年10月14日(日)	○(アブロード1階)	○
10月20日(土)、21日(日)	—	秋の統一ローン相談会
10月28日(日)	○(アブロード1階)	○
11月6日(火)	○(白馬支所)	—
11月11日(日)	○(アブロード1階)	○
11月13日(火)	○(八坂支所)	—
11月14日(水)	○(おたり支所)	—
11月25日(日)	○(アブロード1階)	○

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。



JA大北ローン相談センター TEL.29-7121

平成30年度 JA大北感謝祭

日頃JAをご利用いただいています皆様に感謝の心を込めて、今年も下記の日程で感謝祭を開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております。

北部

A・コープ白馬店(ハピア)

10月27日(土) 午前9:00～午後4:00まで
10月28日(日) 午前9:00～午後3:00まで

南部

南部営農センター・南部工機燃料センター

11月 9日(金) 午前9:00～午後4:00まで
11月10日(土) 午前9:00～午後3:00まで

中部

中部営農センター・大町農機センター

11月16日(金) 午前9:00～午後4:00まで
11月17日(土) 午前9:00～午後3:00まで

～人形供養&ペット供養祭開催～

- 場所/JAホールまつかわ
- 日時/平成30年10月20日(土)
- 受付/午前9時～10時50分
- 法要/午前11時～

※大切にされていた人形を丁寧に供養します。(陶器製人形・ガラスケースなどはご遠慮下さい)
※お亡くなりになったペットの写真、お骨をお持ちください。(ご供養後にお返しいたします)

JA葬祭大町 TEL.0261-23-7176

JAホールまつかわ TEL.0261-62-1700

同時開催

御葬儀・ご法事なんでも相談コーナー、「いざでばん」定期積金受付コーナー

Aコープ白馬店(ハピア)のリニューアル工事に伴う店舗休業のお知らせ

いつもAコープ白馬店(ハピア)をご利用いただきありがとうございます。誠に勝手ではありますが店舗リニューアル工事に伴い、下記の日程で休業を致します。ご不便をお掛けしますがよろしくお願い致します。

◎店舗休業日 ▶ 11月2日(金)～2週間

※店内営農資材店は営業しています。

～第2回JA大北農畜産物・農産加工品見本市を開催します～

当JAは、大北管内を中心に生産している「農畜産物」「農産加工品」と「JA女性部による地元食材を使用した料理」について、地元の消費拡大につなげる目的の「農畜産物・農産加工品見本市」を今年も開催します。前回は宿泊業を営む方を対象でしたが、今回は一般の方の参加も受け付けております。また、今年は販売も行います。多くの皆さまのご来場お待ちしております!

- 日時:平成30年10月26日(金) 午前10時～午後3時まで
- 場所:JA大北本所会館(アブロード会館)3階「レインボーホール」

(なお、女性部の地元食材を使った料理試食については午前11時～午後2時までです)



先着500名様に来場記念品をプレゼントいたします。



乙女座

8/23～9/22

全体運 / 人脈のネットワークを広げる好機。飲み会などの誘いには気軽にOKを。初対面の相手でも気さくに話し掛けて
健康運 / 健康術に凝り過ぎ、ほどほどがベストです
幸運を呼ぶ食べ物 / ミカン



獅子座

7/23～8/22

全体運 / 思い込みが激しくなりそう。人の話を早のみみみしないよう、ご用心。気分リフレッシュには手作りにトライを
健康運 / 上質な睡眠を目指して。心身とも元気に
幸運を呼ぶ食べ物 / ゴボウ

長野県JAバンク 秋冬キャンペーン2018

◆懸賞品付定期貯金「Slow風土」の商品概要◆

募集総額	14億円	募集総額に達した場合、キャンペーン期間中であっても募集を締め切らせていただく場合があります。
取扱期間	平成30年10月1日(月)から平成30年12月28日(金)まで	
販売対象	個人の方	
貯金の種類	スーパー定期貯金 または 大口定期貯金	
預入期間	1年、3年	
預入金額	20万円以上(新たにお預け入れいただく貯金に限りです)	
金利	1年定期 → 0.05% (税引後 0.039%) JA大北の組合員の方は → 0.10% (税引後 0.079%) 3年定期 → 0.15% (税引後 0.119%) JA大北の組合員の方は → 0.20% (税引後 0.159%) 新規組合員加入でもご利用いただけます ※特別金利の適用期間は、初回満期日までの期間となります。 ※満期日時点の店頭表示利率で自動継続いたします。	
懸賞品の抽選	①抽選権について お預け入れ金額20万円につき1本の抽選権(抽選番号)をお付けします。 なお、連続した抽選番号20本(ご契約額400万円)につき必ず1本が当選します。 ②当選番号の発表 当選番号は平成31年1月中旬に決定し、店頭に掲示します。 ③賞品の申込方法 当選者には、平成31年2月に当選通知(懸賞品カタログおよび申し込み専用ハガキ)を送付いたしますので、専用ハガキにより希望賞品をお申し込みいただけます。	
賞品のお届け先	賞品のお届け先住所は、貯金契約でお届けいただいたご住所となりますが、転居等の場合は、希望賞品申込専用ハガキにより変更いただけます。なお、お届け先の氏名は貯金契約者本人とし、変更はできません。	
中途解約について	やむを得ず満期日前に解約する場合、抽選権および当選権は失効します。また所定の中途解約利率が適用となります。	



◆特別金利定期積金◆

定期積金ご契約で	JA大北の組合員の方は	積立期間	3年以上5年以下
0.15% (税引後 0.119%)	0.20% (税引後 0.159%)	最低積立額	18万円以上
新規組合員加入でもご利用いただけます		※払込方法は口座振替に限りです。	

詳しくは最寄りの支所窓口までお気軽にどうぞ。

理事会 (9月25日開催)

■報告事項

専門委員会報告、8月末事業実績および8月末組合員新規加入状況について、事務ミス等の発生状況について、苦情等処理受付対応状況について、コンプライアンス・プログラム(上半期進捗状況報告および下期取り組み内容)について、JA大北次期長期構想・3ヵ年計画策定について、次期中期計画策定に向けた組合員アンケート調査の報告について、第71回JA長野県大会への出席について、JAしみずアグリフェスタへの参加について、電気自動車急速充電設備設置について、内部監査総括(上半期中間)報告について、簿外資産について、ALM委員会報告及び余裕金運用状況について、特別金利キャンペーンについて、貸出金利の改定について、平成30年度産米概算金について、平成30年度感謝祭について、子会社の上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)平成30年度上半期決算状況について
- (2)平成30年度上半期決算資産自己査定結果について
- (3)平成30年度下期支所総代会資料について
- (4)Aコープ白馬店の改修工事について
- (5)不良債権処理方針について
- (6)自動車損害調査体制の再構築に伴うJA大北の事故処理体制について

■その他事項



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 幸運期。自分の考えやアイデアなどを思い切ってオープンにすると好結果に。新しい世界に飛び込むのも大賛成
健康運 / 適度に休息を取り、英気を養いましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / タラコ



天秤座
9/23~10/23

全体運 / 頼まれ事など、まずは必要な作業から手を付けましょう。その後、プライベートの充実を図ると喜びが倍増
健康運 / 快適に過ごせます。アクティブに行動を
幸運を呼ぶ食べ物 / レンコン

口腔内細菌と全身疾患 ①

北アルプス医療センターあづみ病院
歯科口腔外科 副部長 飯島 響

口の中は細菌でいっぱい？

人間には700種に及ぶ細菌などの微生物が寄生しているとされ、なかでも口の中にはその4割を超える300種以上の細菌が存在しているといわれています。これらの細菌は口の中に最初から存在しているわけではなく、赤ちゃんは無菌状態で生まれてきます。乳幼児期に両親などから食物を口移しされたり、共用したスプーンやお箸などを介して細菌などの病原体が口の中に侵入し住み着くと考えられています。

また、歯垢(プラーク)1g中に含まれる細菌数は1000億個ともいわれ、これは糞便1g中の細菌数に匹敵する量です。口の中は私たちの想像以上に不潔で衛生的な場所なのです。

とはいえ、私たちは日頃、口の中の細菌数など意識せずに生活をしています。せいぜいうがいをしたり食後に歯を磨くぐらいです。その程度の事で300種以上の細菌か

ら身を守れるのでしょうか？胃のピロリ菌を除菌するみたいに口腔内の細菌を除菌死する必要があるのでしょうか？

口腔常在菌との良い関係

実は、口の中の細菌の多くは病原性の弱い常在菌なのです。私たちが健康な生活を送り、毎日、歯磨きをきちんとしている限り、口腔常在菌は私たちに害をなすどころか、病原性の強い細菌の侵入や定着、増殖を防ぐ役目を担っているのです。つまり、常在菌と私たちの間には良好な共生関係が保たれているのです。

ところが、口の中が汚れていた、他の疾患や生活習慣、加齢などが原因で体の抵抗力が低下すると口腔内の細菌構成が変わって病原性の強い細菌が増えていき、その結果、口腔感染症が生じたり全身疾患を誘発したりすると考えられています。

また、下手に除菌を行うことで共生関係が損なわれ、常在菌を

失った口腔は外部からの病原体の侵入に対して無防備になってしまいうでしよう。毎食後の歯磨きは歯垢(プラーク)中の細菌量を適切にコントロールし共生関係を維持するための、簡便にして効果的な方法なのです。

歯周病原菌

このような口腔常在菌の中で近年、注目を浴びているのが歯周病原菌です。

歯垢(プラーク)中で増殖した歯周病原菌が歯周ポケットに入り込み繁殖する事で生じる慢性炎症が歯周病です。歯周病が進行すると、歯を支えている歯周組織が炎症により破壊され、やがて歯の喪失に至ります。

日本人の70%以上が歯周病に罹患しているといわれていますが、世界的にみても同様の傾向にあり『全世界で最も患者が多い病気は歯周病である。地球上を見渡しても、この病気に冒されていない人間は数えるほどしかない』とギネス

ブックにも載っている程です。また、高齢者がかかる疾患とのイメージがありますが10代で4割弱、20代で約3割の人に歯周病の初期症状が出現しているとされ、若年者にも無縁の病気ではありません。このありふれた古典的疾患ともいえる歯周病が注目を集めているのは理由があります。近年の研究や疫学調査により、歯周病原菌が糖尿病や細菌性心内膜炎、歯血症、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの様々な全身疾患の誘因となっている事が明らかになって来たのです。次号に続く

◎糖尿病教室のご案内

〈予約不要〉〈参加無料〉
10月23日(火)
検査技師・管理栄養士
11月8日(木)
歯科医師・管理栄養士
11月27日(火)
理学療法士・管理栄養士

★ 10月21日(日) 北アルプス医療センターあづみ病院祭開催 ★

当日はSBCラジオ公開生放送も行われます。パーソナリティー/フリーアナウンサー浅井みどり、長野県住みます芸人こてつ ゲスト/はなわ、石出奈々子



山羊座
12/22~1/19

全体運 / 知的好奇心が旺盛になる兆し。調べてみたいことがある。じっくり探究して、サークルやグループ活動にもつぎ
健康運 / 暴飲暴食はNG。食事の中身にも考慮を
幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ



射手座
11/23~12/21

全体運 / サービス精神を見せることで、周囲と円満な関係を築ける時期。縁の下での力持ち的役割も快く果たし、人気者に
健康運 / 耳寄りな健康情報をゲット。試してみても
幸運を呼ぶ食べ物 / ユリ根



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】

アルプスあづみの公園（大町・松川地区）では、「秋の森スポーツ&アートコレクション」が開催中！3つの種目が体験できるチャレンジスポーツコーナーや、スポーツの秋にピッタリのイベントが盛りだくさん。さらに、11月3日からは冬の風物詩、「光の森のページェント」が始まります。今年の大町松川地区のテーマは「日本最多500個！光のハート」。秋もアルプスあづみの公園へ、ぜひお出掛けください。

■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

チャレンジ スポーツコーナー

3種類の新感覚スポーツを体験。バドミントン、テニス、スカッシュそれぞれの要素を少しずつ取り入れた「クロスミントン」、野球を原型として考案され変化球が簡単に投げられる「ウィップボール」、二人でラリーを続ける新感覚スポーツ「フレスコボール」をお楽しみいただけます

■開催日／10月14日（日）まで

■場 所／アルプス大草原（クロスミントン・フレスコボール）、アルプス広場（ウィップボール）

■参加費／無料

※数に限りがあります。譲り合ってください。

北アルプス国際芸術祭 プレイベント2018秋

北アルプス気流部の家 「アート作品展示」

ワークショップで作成した作品を期間限定で展示します。



■日 時／10月28日（日）まで

■場 所／そまびとの家周辺

■内 容／ワークショップで作成した作品を展示します

■共 催／北アルプス国際芸術祭実行委員会

レジンのきらきらヘアゴムづくり

お花を樹脂（レジン）でコーティング。デコレーションして、キラキラかわいいヘアゴムを作ります



■開催日／10月20日（土）・21日（日）

■時 間／①10:00～、②11:00～、③13:00～、④14:00～

■場 所／レンタル棟

■定 員／事前申込 各回先着5名

■参加費／500円

■申 込／インターネットもしくは電話での受付



ファットバイク

タイヤが通常のMTBの2倍以上の太さの自転車「ファットバイク」に乗ってみよう。

■開催日／10月27日（土）

■時 間／9時30分～16時

■場 所／アルプス広場

■対 象／身長130cm以上で自転車に乗れる方

■申 込／当日随時受付

お問い合わせ、受付時間など、詳細はアルプスあづみの公園大町・松川地区管理センターへお問い合わせください。

TEL:0261-21-1212

※詳細は公園ホームページでもご確認ください。

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

LINE @azumino.park



魚 座

2/19～3/20

全体運／開放的な気分になれる予感。過去に駄目だった挑戦にリベンジできそう。海外に関することにも幸運があるはず

健康運／生活ペースが乱れがち。リズムを整えて幸運を呼ぶ食べ物／そば



水瓶座

1/20～2/18

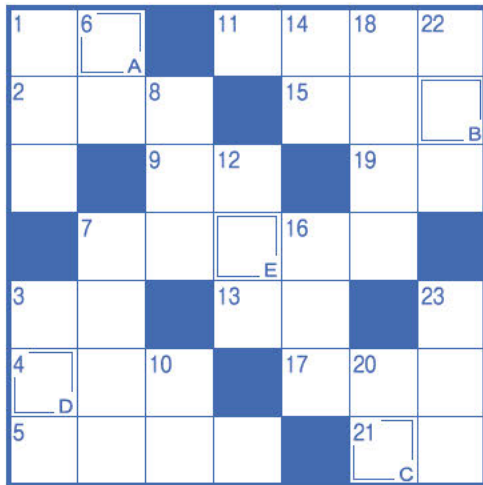
全体運／やたらとプレッシャーを感じる暗示。誰かと比べず、自分らしさを大切に。気晴らしにはハーブティーを飲んで

健康運／自然の中を散歩すると体調に好影響あり
幸運を呼ぶ食べ物／こんにゃく



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 武士が腰に差す物
- 3 パリやベルリン、バンコク、北京など
- 6 8は2の4——です
- 7 英語ではゼブラ。草食動物です
- 8 月が出ていなくて真っ暗です
- 10 タンスなどに加工する軽い木材
- 12 家族やごく近い人のこと
- 14 遠くて近きは男女の——
- 16 モミジとも呼ばれる木
- 18 10月は神無月、11月は——
- 20 ネタやシャリなどから作ります
- 22 このぶんしょうにはつかわれていません
- 23 ヒトコブ——やフタコブ——は砂漠で使われる動物

●ヨコのカギ

- 1 アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- 2 そろそろスタッドレス——に交換しようかな
- 3 まるで取り付く——もない様子だったよ
- 4 ——栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- 5 鳥籠の中に取り付ける棒
- 7 火事に備えて設置する物
- 9 音はこれで聞き取ります
- 11 落語を客に聞かせる職業
- 13 頭をひねって絞り出します
- 15 徳川将軍家は三つ葉葵(あおい)
- 17 机のこと。ライティング——
- 19 道が十字に交差している所
- 21 漢字では羊の歯と書く植物

① クロスワードパズルの答えは、
はがきに、
② JA・広報に對するご意見、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名の方に賞品をプレゼントいたします。当選者の発表につきましては、賞品の発送をも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/10月29日必着

メール・FAXでも受け付けています。

FAX: 0261-23-4831

メールアドレス
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市 大町
宇光寺三〇九一

JA大北広報係行

●9月の答え

クリヒロイ



応募方法

みんなの川柳

線路ばた 雨風に耐えた にらの花

白馬村 70歳代 女性

特産は 水と雪かと 独り言

大町市 タケサン

虎の子の 子よりも重い はがき代

大町市 トキワ(のろま)

川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回りや起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか？ハガキに「川柳、氏名、年齢(〇〇歳代)ペンネーム」を記入の上、応募は下記の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。

●NHKの朝「トッパ」を見てるような池田町の福市さん。やりたい事がなくなっていくなんてすばらしい事です。白馬・小谷の雄々しい山をながめながら頑張ってください。飲んでみたいですね。それまで生きていたいんです。

小谷村 70歳代 女性

●編集より/福市さん夫婦の「ワインが身近にある暮らしをしたい」という思いと覚悟。取材でお話しを聞いていてもとても伝わってきました。福市さんのワイン、私も楽しんでます。

●クロスワードパズル、お料理、健康についての解説など毎月楽しみにしています。
大町市 80歳代 女性
●編集より/いつも情報誌だいほくを読んでいただきありがとうございます。様々な情報を皆さんにお届けするため、あつみ病院さんやあつみの公園さんなどを始め、多くの人に協力していただいています。今後も見て「楽しい」と思ってもらえよう本誌を作成していきます。



みんなの声

みです。

●毎年米の収穫時期になると、天候が悪く刈取りが遅れがちになります。

松川村 60歳代 男性

●編集より/9月から、毎週のように台風・大雨。各地で稲の刈取りが遅れました。今年は特に天候が悪いように感じます。続く異常気象、今後天候はどうなるでしょうかと不安になります。来年こそはちょうどいい天候になるよう祈りたいですね。

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
大町市大町宇光寺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

読者のコーナーです。
写真やイラスト、絵手紙
など大募集!!



りんご娘

小林 歩美さん (19) 大町市



～介護の仕事が楽しい～

●仕事は

特別養護老人ホーム銀松園で介護員をしています。介護の仕事には元から興味があり、中学生の時、今の職場に職場体験で訪れたこともあります。また、地元で働きたいという思いもあり、今の職に就きました。入社して2年目になり、先輩方から教わりながら仕事の流れはつかむことができました。職場の雰囲気もよく、働いていて楽しいです。利用者さんから「明日はくるの?」など声をかけてもらえた時、とてもやりがいを感じます。

●農・食に対する思い・イメージは

家では少量ですが野菜を栽培しています。そういった野菜を普段から食べているので、ありがたいことだと感じています。

●休日・趣味は

休日は友達と遊びに出かけたりなどして気分転換をするようにしています。家にいるよりは外出することが多いですね。

●理想の男性はどんな人ですか

一緒にいて楽しい人、話好きで元気な人がいいですね。

●これからの夢・目標は…

今は介護福祉士の資格取得に向けて、仕事や研修を通して勉強をしています。そこで学んだことを仕事にも生かしていきたいと思います。コミュニケーションを意識し、利用者さんのことを理解できるような介護をこれからもしていきたいです。

このコーナーは「JA共済」でもくらぶとの協力で大北地域に住む子どもさんたちを紹介していきます。JA共済や子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。



左:茅夏ちゃん 右:菜々ちゃん

とにかく元気一杯で、外で遊んだり、おままごとが好きな菜々ちゃん。よくお姉ちゃんの菜々ちゃんの真似をして、一緒に遊んだりしている茅夏ちゃん。姉妹仲もよく、一緒に外へ遊びに行ったりすることも多いそう。将来について母親の郁美さんは「姉妹なによりも健康で、仲良く育ってほしい」と2人の今後の成長に期待を寄せていました。

小谷村

父/深澤 充さん
母/郁美さん
長女/菜々ちゃん(4)
次女/茅夏ちゃん(2)

だいほく
こどもくらぶ

地域と農業 暮らし支える 新鮮情報 お届けします。



購読のお申し込みはJAへ
購読料 1ヵ月 2,623円(税込)
協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
http://www.agrnews.co.jp

ざんせつ

台風による豪雨強風、北海道では大地震など各地で被害が相次ぎました。本当に今年には災害の年ですね。自分の住んでいる地区の避難場所や防災グッズの準備などした方がいいのかなあと思う今日この頃です(のんびりしすぎですよ)。一度休日などで確認してみたいと思います。

また、川柳のご応募ありがとうございます。多くの川柳が集まりました。これからもよろしくお願ひします!

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・ピ



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。



一口メモ

鶏団子と大根のうま煮

●材料(2人分)

鶏挽肉…150g
長ねぎ…1/4本
生姜…1片

A

片栗粉…大さじ1
卵…1/4個分
塩・こしょう…少々
大根…200g
だし汁…1カップ

B

塩…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ2
みりん…大さじ1
砂糖…小さじ2
酒…大さじ1

●作り方

- ① 大根は一口大に切り、下茹でします。
- ② 長ねぎ、生姜はみじん切りにします。
- ③ ボウルに②、鶏挽肉、Aを入れてよく混ぜ合わせます。
- ④ 鍋にだし汁と①を入れ火にかけます。
- ⑤ ④が一煮立ちしたら③を一口大に丸め加えます。
- ⑥ 鶏団子に火が通ったらBを加え中火で煮込みます。

大根はおろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、様々な調理に使える数少ない野菜です。根の部分にはジアスターゼ、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。ジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、付け合せの大根おろしなどはまさに理にかなっています。

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。注文しらすの「おまかせコース」・カタログから注文「選べるコース」

JA大北 食材センター
TEL・FAX:0261-23-0811

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、おたり支部

おたりおこわ

材料

もち米 … 1升/小谷漬け … 300g/酒 … 200cc
追いがつおつゆ … 大さじ1.5

作り方

- ① もち米は7～8時間程度水に浸し、ザルにあげる。
- ② 蒸気の上がつた蒸し器で40分程度蒸してボールにあける。
- ③ 小谷漬けはザルに上げ、漬け汁はとっておく。
- ④ 酒、追いがつおつゆ、小谷漬け、漬け汁(小谷漬けの汁)を蒸した米とよく混ぜる。
- ⑤ 再び蒸気の上がつた蒸し器で15分ほど蒸す。



今月のポイント!

小谷村の郷土食であるおたりおこわ。通常のおこわとは異なり、小谷漬けとその漬け汁を使って蒸すの特徴。もち米を蒸した後、ボールに移して酒などの調味料を加えて混ぜることによって、よりもち米に味がしみ込み、よりもちもちした食感になります。

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の葬祭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:0261-26-3300

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。