

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



9
2024 (令和6年)
No.714

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2 / ヨガの教えで心と体をリラックス … P10 / 営農アドバイス … P12
農業はきちんと保管して正しく使いましょう! … P14 / JAオートバル・JA葬祭 … P15 / 共済金をスムーズにお受取りいただくために … P16
JA直売所だより … P18 / JAインフォメーション … P19 / 暮らしの健康百科 … 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・かあちゃんの味 … P24

県外から援農ボランティア

「快汗！猫の手援農隊」

白馬村でミニトマト収穫

当JA観光課は、ミニトマトの収穫時期を迎えた8月23日から25日まで、
白馬村北城のJA北部育苗センターでミニトマトを栽培しているビニールハウスにて、
(一社)農協観光協会の企画ツアー「猫の手援農隊」を受け入れ、収穫や選果作業などを行いました。



農家とともに収穫作業する参加者

「快汗！猫の手援農隊」とは、都市住民が過疎化や高齢化が進む農山村で農作業を支援し、農業への理解を深めるとともに、都市と農村の交流を促進する取り組みです。

東京、埼玉、茨城、岐阜の4都県から集まった参加者 10人が3班に分かれ、地元農家3軒と一緒に各ハウスで栽培しているミニトマトの収穫を手伝いました。参加者たちは、初日に収穫方



法の説明を受けた後、イタリア品種「リトルジェム」のミニトマトを収穫しました。収穫の際には、へたを取らないように注意しながら、丁寧に収穫用コンテナに詰めていきました。

参加者たちは、初めての農作業に戸惑いながらも、地元農家の指導のもとで次第に慣れていきました。収穫作業の

合間には、農家の方々からミニトマトの栽培方法や品種の特徴についての説明を受け、農業への理解を深めました。また2日目の午前休憩時には、JA大北女性部が地元産のお米を使った、こしょう味噌焼きおにぎりやキュウリの二本漬けなどをハウス前のテント内で提供し、参加者たちは地元の味を堪能しました。



選果作業をする参加者たち

初めて参加した東京都の会社員、ポリー・愛葉さんは「ミニトマトの収穫時に、へたを残す手法を知り、出荷した際に市場関係者から高評価を受ける理由がわかりました」と感想を話しています。

受け入れ農家を代表して松沢正猛さんは「消費者に直接その魅力を伝えてもらえることが、農家にとって大きな励みになります。白馬村のミニトマトの美味しさをPRしてもらえたらありがたいです」と述べました。企画した当JA観光課の古池敦センター長は、「今後も生産者の労力を少しでも軽減し、苦勞を理解してもらえたらありがたいです。今後はミニトマト以外にも企画したいと考えています」と期待を寄せました。



真っ赤なトマトを選んで収穫する参加者



交流しながらお昼タイム



こしょう味噌焼きおにぎり



JAあづみ女性部と親睦を深めた交流会



両女性部員同士で活発な意見交換が行われました



スポーツ吹き矢を楽しむJA女性部員と職員

JA大北女性部とJAあづみ女性部、初の交流会で親睦を深める

JA大北女性部は7月30日、大町市のJA大北本所会館でJAあづみ女性部との交流会を開催しました。両女性部の初の交流会となり、スポーツ吹き矢や意見交換などを通じて、楽しく有意義な時間を過ごしました。

大会に先立ち、当JA女性部の降旗貞子部長は「両女性部の初の交流会です。女性部を取り巻く環境は年々厳しくなっていますが、楽しく交流し、課題解決に向けた有意義な会になればうれしいです」と歓迎。JAあづみ女性部の矢口美智子部長は「初の交流会を楽しみにして来ました。スポーツ吹き矢や意見交換を通じて悩みを共有し、これを機に定期的に交流を続けていきたいです」とあいさつしました。

交流会には、当JA女性部降旗貞子部長、JAあづみ女性部矢口美智子部長をはじめとした両女性部の役員など35人が参加しました。交流プログラムは午前の部と午後の部に分かれて行われました。午前中は、スポーツ吹き矢の体験交流が開かれました。日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員の吉澤強さんから4人の講師を迎え、スポーツ吹き矢のルールやコツを学びました。女性部員は説明を受けた後、7人ずつ5チームに分かれ、お互いの女性部員が混じってチームを構

成しました。1人3回ずつ吹いてスコアを競うゲーム方式で、交流しながら競技を楽しみました。「ナイス」「センスいいよ」などと声を掛けながら、和気あいあいとした雰囲気の中で、皆が笑顔で参加していました。

午後の部ではスポーツ吹き矢の結果発表と表彰式が行われました。各チームには賞品が贈られ、参加者全員が拍手で祝福しました。その後、お互いの近況報告や質問が行われました。「部員の募集方法はどのようにしていますか?」や「毎年続けている活動はありますか?」などといった具体的な質問が飛び交い、活発な意見交換が続きました。参加者からは「他の地域の活動を知ることができて良かった」「今後も定期的に交流を続けたい」といった声が聞かれました。

交流会の最後には、記念撮影が行われ、参加者全員で笑顔の写真を撮りました。今回の交流会を通じて、両女性部の絆が「層深まった」ことが感じられました。



伝統を守る池田町の特産品『内鎌かんぴょう』

内鎌のかんぴょうを守る会

池田町の特産品「内鎌かんぴょう」の収穫は、梅雨明けを待つ7月中旬から8月下旬まで行われました。このかんぴょうは、同町会染内鎌地区の農家有志で構成される「内鎌のかんぴょうを守る会」によって手作りされており、1762年から約260年の歴史を持つ伝統産物です。

大戦前は同地区のほぼ全戸で生産され、県内各地で売られる特産品でしたが、平成に入り後継者不足や手間のかかる作業のため生産者が減少しました。そこで、地元農家有志が集まり2010年に「内鎌のかんぴょうを守る会」を発足。今年で14年目となり、会員数は15人。生産から販売まで全て行っています。

原料となる「内鎌ゆうがお」は、2012年に県から「信州の伝統野菜」に選ばれ、伝承地栽培認定を受けました。今年5月に約3アールの畑にユウガオの苗 20本を定植し、7月中旬から収穫を開始。1日の収穫量は16本ほどで、最盛期には26本を収穫して加工しました。今年は昨年同時期に比べ収穫量が多いといえます。

生産作業は早朝にユウガオを収穫し、天日で干した後、輪切りにし、外皮をむいた後、蛸引き包丁を使い、専用の台を使って手引きします。その後ハウス内で丸干すことにより真っ白なかんぴょうがで

きます。特にユウガオの手引き作業は難しく、厚さが大体1.5ミリくらいになるよう手引きします。同会が作るかんぴょうの特徴として、横幅が広く、しっかりと風味を味わうことができるのでとても人気があります。

「内鎌手引きかんぴょう」は30g、40g、80gの3種類があり、池田町の道の駅「池田町ハーブセンター」やファミリーマートJ.A.大北会染店で販売されているほか、作業所での直売も行っています。守る会の太田洋介会長は、「歴史ある伝統特産品を絶やさぬよう、若手も入り伝統の味を守っていききたい」と話していました。

熟練の技でユウガオを手引きする会員たち



ビニールハウス内でユウガオを丁寧に並べる会員たち

地元の子どもたちがトウモロコシ収穫体験を楽しむ 内鎌十日会

池田町内鎌地区の農家有志でつくる内鎌十日会と同地区のないがま子供会は、8月8日にトウモロコシの収穫体験を開催しました。体験には約40人の子供たちが参加し、大きく育ったトウモロコシの収穫を楽しみました。

ないがま子供会では、子どもたちに自分たちの地域で行っていることを知ってもらうことを目的に、年間を通して様々な体験行事を開催しています。収穫体験もその一環として毎年行われており、同会会員らが栽培するほ場の一部を「ないがま子供会とうもろこし畑」として活用し、



トウモロコシの収穫を楽しむ子どもたち



田中会長(写真右上)が子どもたちに収穫方法を説明

5月中旬には播種作業も体験しています。体験当日は、同会の会員から収穫の仕方を教わりながら収穫を行いました。参加した子どもたちは、自分たちが種をまいたトウモロコシが大きく立派に育った姿に驚きながらも、収穫を楽しんでいました。

同会の田中一夫会長は、「地元の子供たちが収穫を楽しむ姿を見られて嬉しい。こうした体験が地産地消の意識向上につながればと思います」と話していました。

「第17回軽スポーツ大会」開催 平年金友の会

当JA平年金友の会は8月8日、「第17回軽スポーツ大会（スマイルボーリング大会）」を大町市平の平公民館で開催し、同会会員と当JA地元理事あわせて4チーム20人が参加しました。

スマイルボーリングは、ボウリングに似たスポーツで、シートでできたレーンにメンバーが交替でボールを転がし、チームで10本のピンを倒しきるまでの回数を競うゲームです。大会は和やかな雰囲気の中で進行し、参加者たちは笑顔でプレーを楽しみました。「ここ狙って」「いいとこ行ってるよ」などの声援が飛び交い、各チームは戦略を練りながら、互いに声援を送り合い、熱戦を繰り広げました。平年金友の会副会長、荒沢靖さんは「大会を通じて、会員同士の親睦が深まり、健康増進にもつながる素晴らしい機会となりました」と話していました。



スマイルボーリングで
会員相互の交流を深めました



また、この日は「山の日」に合わせて、地元小谷村の村民によるアルプホルンの演奏が行われたほか、長野県のPRキャラクター「アルクマ」、小谷村キャラクター「たりたり」との撮影会も行われました。



JR南小谷駅で地元の農産物などをPR

JRイベントに出店 大北産の農産物などをPR

当JAは、8月11日に開催されたJRリゾートビューふるさと南小谷駅到着イベントに出店しました。駅前広場の特設会場では、JAMALシエを開き、大北産の新鮮な農産物や小谷漬け、はくばSPF豚のフランクフルトなどを販売し、多くの来場者に地元の特産品の魅力を伝える機会となりました。「はくばSPF豚のフランクフルト、ジューシーでも美味しくかったです！また食べたいです」「新鮮な朝採れ野菜詰め放題が魅力的でした」などと、多くの来場者から好評をいただきました。

リンゴ「サンつがる」目揃え会を開催

生育度合いは果肉先行

JAとJAりんご生産部会は8月20日、早生種のリンゴ「サンつがる」の目揃え会を大町市平のJAりんご選果場で開催しました。大町市や松川村などから部会員21人が参加し、出荷最盛期に向けて出荷規格や荷造りの注意点を確認しました。



JA営農指導員と出荷基準を確認する生産者

目揃え会では、JA南部営農センター中部センターの営農指導員が、落果防止剤について熟期が進むことを理解したうえで適切に使用するよう指導しました。また、高温時には水を十分に与えるようかん水対策を説明しました。生育状況については過去10年間の生育調査表をもとに、「果肉先行の傾向が強いため、取り遅れないよう収穫・出荷をお願いしたい」と呼びかけました。

その後、営農指導員が選果機センサーによる規格ごとに分けた見本を示しながら、大きさや着色、熟度、糖度、等級について数値と見本をもとに出荷基準の目安を説明しました。参加した生産者は見本を手にしながらか確認していました。また、出荷時期を逃さないことに加えて、熱中症への注意喚起も行いました。

8月19日よりサンつがるの受入れを開始し、選果作業は9月中旬まで行われました。出荷予定数量は2,500ケース(1ケース10キロ)を計画しています。



出荷基準の目安を数値と見本で確認



白馬カップ大学女子ソフトボール大会で JA米提供

当JAは、8月19日から21日にかけて白馬村で開かれた「第16回白馬カップ大学女子ソフトボール大会」の上位3チームに、副賞として大北産コシヒカリ「アルプス一番」を提供しました。これは、大北地域の農産物の魅力を広く知ってもらうための取り組みの一環として毎年行われています。21日に、同村の北部グラウンドで表彰式が行われ、同JA白馬支所の市河明広支所長が、各チームの代表選手に「アルプス一番」を手渡しました。

お米を手渡した市河支所長は、「アルプス一番」を食べて元気に健康で、復活する「2028ロサンゼルス」をめざしてくださいと述べ、「未来ある子供たちへ、ソフトボールの楽しさと大北産コシヒカリの美味しさを広めてほしい」と話していました。選手たちは、からは、「チームメイトと一緒に分け合って食べた声」などの声に喜ばれました。



市河支所長が上位3チームにお米を贈呈

「籾摺調整技術者講習会」を開催 適期収穫と乾燥調整技術を学ぶ

令和6年度産米の収穫時期を迎え、当JAと県北アルプス農業農村支援センターなどが主催する「籾摺調整技術者講習会」が8月下旬に管

内の7会場に分かれて開催されました。この講習会では、個人で稲刈りや籾摺りを行う生産者を対象に、乾燥調整技術や適期収穫について説明が行われました。



良質米生産に向けて説明を受ける参加者

8月23日に松川村のJA

ホールまつかわで開かれた講習会には、同村の水稲生産者約100人が参加し、長野米の販売情勢、令和6年度産米の自主統一規格および仕分検査、適期収穫と乾燥調整技術について学びました。乾燥調整技術の説明では、食味や貯蔵性に影響を与える目標水分量を14.5%と確認しました。乾燥時の注意点や水分計の使い方や再確認し、胴割れ防止の重要性を強調しました。

また、適期収穫の目安として、出穂からの平均気温を積算値で表す「積算気温」や、緑色の籾が1穂内に占める割合で稲の成熟を表す「帯緑色籾歩合」の判定方法についても確認が行われました。JAや支援センターは「収穫が遅れることで品質や食味の低下につながるため、適期収穫に努めてもらいたい」と呼びかけました。

エンディングノート学習会を開催 第3回「はつらつ講座」

当JAは8月7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」を開催しました。第3回目は「もしもの時も安心のエンディングノート」の学習会で、講師には「家の光」協会の巨海裕司氏を招き、エンディングノートの重要性や書き方について詳しく学びました。

巨海氏は、エンディングノートが家族とのコミュニケーションを深めるツールであることを強調し、具体的な記入方法や注意点について丁寧に説明しました。参加者は熱心に耳を傾け、メモを取りながら学びました。参加者からは、「エンディングノートの重要性を再認識しました」「家族に対する感謝の気持ちを形にする良い機会でした」など

の声が多く寄せられました。学習会の最後には、参加者全員でエンディングノートの一部を実際に記入するワークショップも行われ、和やかな雰囲気の中で終了しました。



【こめ油】を使った料理を学ぶ参加者たち

女性部NEWS

大町市社協に食品寄贈

地域の絆を深めるフードドライブ活動

当JA女性部の降旗貞子部長、柏原よし江副部長、おたり支部の横澤菊美副支部長は7月30日、女性部9支部とJA役員がフードドライブ活動で集めたお米や缶詰、インスタント食品、菓子類など、寄せられた151点以上を代表して大町市社会福祉協議会の傘木徳実常務理事へ寄贈しました。降旗貞子女性部長は、「困っている皆さまのお役に立てることができれば、大変うれしく思います」と話していました。

また、同社協の傘木常務理事は、「お米はもちろん、缶詰やインスタント食品、菓子類も大変助かります。米農家の皆さんの努力を子どもたちに伝えたい」と述べました。寄贈した生活物資は、必要としている家庭や子ども食堂などに提供される予定です。JA女性部は、この活動を通じて、地域の持続可能な絆がさらに深まることを願っています。



降旗部長より傘木常務(写真右)へお米などを寄贈しました

女性部NEWS

恒例の盆花市開催

女性部平支部

女性部平支部は8月12日、大町市の当JA平事業所の旧生活店舗で盆花市を開催しました。このイベントは、旧店舗の有効活用を図ることを目的に毎年行われています。店内には、色とりどりの盆花が並び、部員たちが丹精込めて栽培したアスター、ヒペリカム、姫ヒマワリなど5種類の花を使用して、花束を作り販売しました。地元住民だけでなく、遠方から訪れるお客様にも大変人気のあるイベントとして定着しています。

また、店内には花だけでなく、出荷最盛期を迎えた桃、トウモロコシ、トマト、キュウリなどの新鮮な地産の夏野菜も豊富に取り揃えられ、訪れたお客様が次々と手に取っていました。さらに、平女性部クラフトの会が作成した手芸品の小物入れや手提げ袋なども展示販売されました。常連客は「ここでしか手に入らない美しい花があり、お盆を無事に迎えられる」「蓮の花を目当てに来た」などと笑顔で話していました。



大勢の来店者で賑わった盆花市

ポーズ
不要!

心や生き方を整えるためのメソッド、ヨガ。難しいポーズや特殊な呼吸法を想像しがちですが、その本質さえ押さえさえすれば、体を動かさなくても心身を整えることができます。

ヨガの教えで日々を心地よく過ごしましょう。

※イラストは全てイメージです。

全身が整う

頭のとっぺんを
引き上げるイメージで
背骨を伸ばしてリラックス

キーホルダーになった気分。
足裏はちょこんと床に着いているだけ



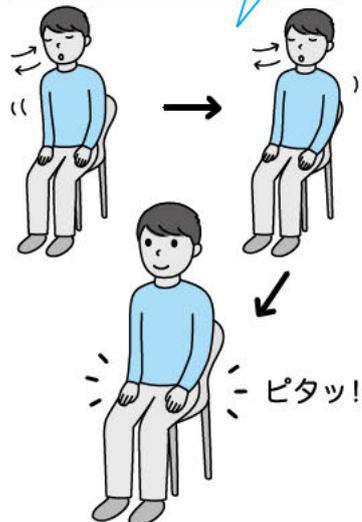
楽な姿勢で立ち、背骨を伸ばします。いすに座っている場合は座骨で上半身を支えるように骨盤を立てます。胸を斜め上に向けて開き、肩と肩甲骨を落とし、顎を軽く引いてうなじを伸ばします。この姿勢のまま、ゆったりと深呼吸を繰り返しながら、頭のとっぺんからクレーンで引き上げられているイメージを描きます。体の疲れや圧迫からすーっと開放されていく感覚を味わいましょう。

呼吸が整う

カウントしながら
息を長く吐いて全身換気。
細胞が生き生き若返る

背骨をスラリと伸ばして
バランスポイントを
見つけると
気持ちが和らぐ

体が踏ん張りから解放されていく、
重心の真ん中を見つかけよう!



頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力し、背骨のラインを整えます。立っている人は足の裏、座っている人は座骨にかかる重心を意識して、深呼吸しながら姿勢を前後左右にゆっくりと倒します。この動きを繰り返しながら、ずっと力が抜ける場所を見つけましょう。ここ!という位置で頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力します。楽な呼吸で、和らいでいく気持ちを感じてください。

リラックスできる呼吸法の基本。
「長い息」と「長生き」は同じ意味!



息を吸いながら頭頂を引き上げ、吐く息で全身をリラックスさせます。軽くと息吸った後、心の中でカウントしながら息を吐いていきます。どんなテンポでも結構です。他のことは意識せず、カウントに集中するのがポイント。息を長く吐くと、全身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、心が落ち着きます。

全身の換気をすることで、細胞を若返らせることにもつながります。



指南役 綿本彰(わたもとあきら)

<https://yoga.jp/>

日本ヨーガ瞑想協会会長。日本各地でヨガや瞑想(めいそう)の指導とその指導者の育成に当たる他、インドやイタリア、英国など世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。

参考資料:『読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50』
(綿本彰著、主婦と生活社刊)

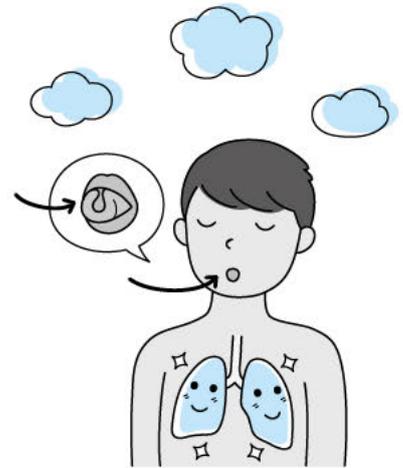
脳が整う

「爽やか呼吸」で

肺を冷やしてリフレッシュ。

胸の奥を爽やかにキープ。

抑うつ状態の原因になる、肺の中でよどんでいた空気を交換する呼吸法だよ

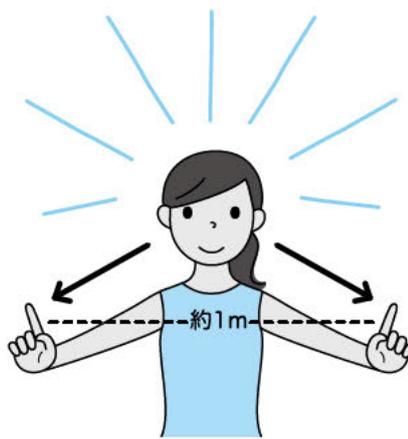


軽くすぼめた口から、舌先を少しだけ出します。可能なら舌先を上を丸めて筒状にします。その舌の隙間からゆっくり息を吸いましょう。息を吸い切ったら口を閉じ、鼻からモワッと吐いていきます。これを繰り返します。吸うときは軽く胸を反らせて顎を上げると、冷たい空気が左右の肺にたっぷり入ります。

最後は軽く背筋を伸ばして目を閉じて、胸回りの爽快感を味わいましょう。

焦点を絞らす
目の奥の力みを緩めると
みるみる気持ちが軽くなる

両手の指が自然に見える感覚が「俯瞰」なのだ



両手の人さし指を眼前約50cm、左右約1m引き離し、指を曲げ伸ばしながら、その動きが同時に見える状態をつくります。左右の指先の映像が左右の目に勝手に映し出されるイメージです。これが「俯瞰(ふかん)」の感覚です。

この感覚を研ぎ澄ますことによって、ストレスの原因である「何か1つのことに執着する心」をリセットして、大らかに全体を見渡すことができるようになります。

無色透明な体になって
さまざまな音を通して
リラックスしよう

音が体をすり抜けていく感覚を味わってみよう



吸う息で頭頂を強く引き上げ、吐く息で脱力しながら姿勢を整えます。この呼吸をゆっくり5回繰り返します。その間自分の周囲の音に耳を傾け続けます。耳を澄ますことに意味があるので、何も聞こえないくらい静かでも構いません。

自分自身の体が次第に無色透明になり、ついには空間となって、音が通過していくイメージを描きます。リラックス状態が深まり、純粹無垢(むく)になり、脳も心も澄み切っていきます。

水稲

南部営農センター池田センター 高橋 恵三



適期刈り取りについて

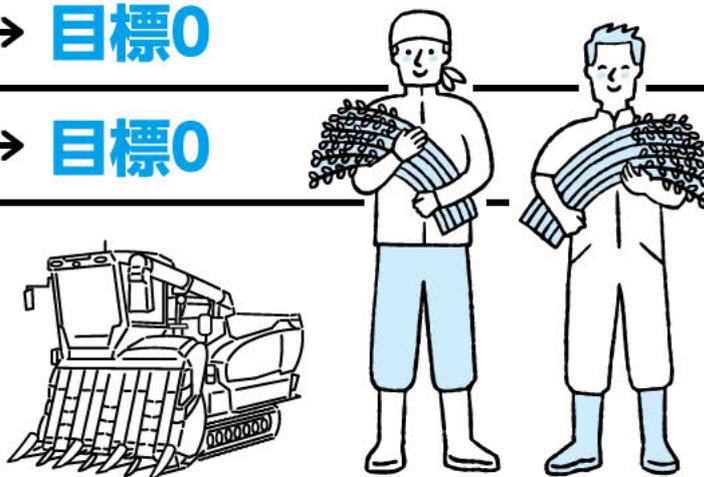
今年度も、猛暑の影響もあり生育がかなり進んでいます。JA大北米の品質の維持向上のために適期刈取に努め、以下の良質米生産目標を確認し出荷していただきますようお願い致します。

整粒歩合 → **目標80%以上**

水分 → **14.5% (最低14.0%) 厳守**

異物・異種穀粒 → **目標0**

胴割米混入 → **目標0**



刈取適期の目安

- ・1穂に緑色の籾が平均して10粒位残っている時期から刈り始め、緑色の籾が2粒位残るまでの間に刈り終えるようにしましょう。(水田の水口、水尻は避け、畦から1~2m入った所で2穂採取してください。)

胴割米防止対策について

- ・落水後、土壌が乾いた場合は、時々走り水をして根の活力を維持してください。
- ・適期刈取を行い、刈遅れにならないように計画準備を行ってください。
- ・乾燥調製作業では、急激な乾燥や過乾燥は胴割れを誘発するので十分注意してください。

刈取後の注意点

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

園芸

営農部 浅田 聡史



秋野菜の栽培管理について

秋冬野菜の初期栽培管理は重要な時期となります。栽培管理の基本を徹底し、美味しい野菜をたくさん収穫できるようにしましょう。

病害虫については、夏場に比べると発生しにくくなりますが、発生が見られた場合は殺虫・殺菌剤を散布しましょう。特に病害に関しては予防防除を心掛けましょう。雨や曇天が1週間ほど続いた後、晴れた半日程度の間には殺菌剤を散布すると病気の蔓延を防ぎやすくなります。

使用する際には、同じ農薬(系統)の連用は避けましょう。連用を続けると薬の効きが鈍くなる場合があります。各2~3種類をローテーションで使用しましょう。農薬を使用する際は、容器(袋)に記載されている事項(適用品目、適用病害虫、使用倍率、使用回数、使用時期(収穫前日数))をよく確認し、適正使用に努めてください。農薬使用に関して不明な点がある場合は、使用前に各営農センターまでお問い合わせください。

主な品目の栽培管理のポイント

いつも上手に栽培されている方は引き続き同じ方法で構いませんが、「なんだか上手にできない」と思っている方は、参考してみてください。

大 根 間引きが遅れると肥大に影響が出やすくなります。本葉2~3枚の時と7~8枚の時にいびつな葉を間引き、最終的な株間を30cm程度にします。2回目の間引き後に軽く土寄せをすると、根部の傷つきによる病害発生を抑えられます。間引き後の追肥(発芽後25日頃までに)も効果的です。例: BB089号:6kg/a

白 菜 良好な結球をさせるために、外葉をしっかり大きく育てましょう。点播の場合、本葉2~3枚の時に1回目、7~8枚の時に2回目の間引きをして1株にします。本葉10枚頃から結球が始まります。播種後40日頃または定植20日頃までが追肥のタイミングです。例: BB089号:10kg/a(1~2回に分けて) 追肥のタイミングが遅れたり、量が多すぎると結球不良や軟腐病の発生につながるので注意が必要です。

野沢菜 遅めに播種しますが、収穫までに50~60日程度を目安とします。すじ播きが基本です。本葉1~2枚の時と本葉4~5枚の時に間引きを行い、株間は15~20cmを目安とします。追肥の目安は播種後15日と30日頃です。尿素を2~3kg/aを基準としますが、量が多いと苦くなりやすいので注意しましょう。

玉ねぎ 播種が早すぎると、とう立ちの原因になります。播種は9月に入ってから行いましょう。苗が大きすぎる場合は葉を切って植えることもできます。定植が遅くなりがちな圃場では地温を確保するためにマルチを使用しましょう。マルチを使用することで雑草防止や水分保持にもつながります。1回目の追肥は2月下旬~3月中旬までにNK4号を1~2kg/a散布しましょう。

注意事項 → 本年も残暑が予想されています。秋野菜の播種、定植は天候の状況を見ながら行いましょう。

農薬

はきちんと保管して 正しく使いましょう!



農薬はきちんと保管していますか?

●農薬専用の保管場所をつくり、必ず鍵を掛けましょう。

- ・保管場所は、食品と区別して、直射日光の当たらない、冷涼で、乾燥したところに設置する。
- ・毒物・劇物の農薬は専用の保管庫に入れ、「医薬用外毒物」、「医薬用外劇物」の表示をする。
- ・保管場所は、地震や火災への対策を考慮する。
- ・保管時に特別な注意が必要な農薬は、ラベルに表示されている保管管理方法に従って、他と区別して保管する。
- ・除草剤は、殺菌剤や殺虫剤とは分けて保管する。(誤使用による作物の被害を避けるため)
在庫台帳を備え、入庫と出庫の記録をつけましょう
- ・最終有効年月をチェック。最終有効年月までに使用し、廃棄処理の無駄をなくす。
- ・盗難・紛失の際は警察に届け出る。漏洩・流出した場合は、速やかに最寄りの保健所・消防署や農業農村支援センター等へ連絡する。

[注意]

- ・他の容器への移し替えは絶対にしない。
- ・万一の破損に備えて、トレーなどで流出を防ぐ。また、農薬がこぼれた時に備え吸収用の砂などを用意する。
- ・保護具は農薬と一緒に保管しない。(汚染防止のため)
- ・飲食品の空容器等は、保管庫等の近くに置かない。

農薬を正しく使っていますか?

●正しく使うための基本を守りましょう

- ① ラベルをよく読んで使用する。
- ② 散布の時は飛散に注意する。
- ③ 散布後は、器具をよく洗う。
- ④ いつも必ず記帳する。



●空容器は適正に処理しましょう

- ① ボトルなどの容器内に付着した農薬を取り除くため、3回以上すすぎ洗いをしましょう。
- ② 空容器は他の用途に使わず、環境に影響を与えないように適切に処理しましょう。不法投棄や、自家焼却・野焼きは厳禁です。
- ③ 産業廃棄物と事業系一般廃棄物に分けて処理しましょう。
- ④ 許可を受けた産業廃棄物処理業者に処理を委託しましょう。

●廃(不要)農薬は適正に処理しましょう。

JA大北の回収は、11月中旬に実施予定です。詳細はお近くの支所・事業所より周知されます。

お問い合わせ先

北アルプス農業農村支援センター

技術経営普及課TEL:0261-23-6543

農業農村振興課TEL:0261-23-6511

(出典:クロップライフジャパン リーフレット「農薬はきちんと保管して正しく使いましょう!」より引用)

2024

安全・安心・愛するひとへ

今だけお得な特典付!!



AAA

2024年
9/1日~11/30日

キャンペーン

JAサンバー・JAキャリイご成約で **豪華3大特典**

特典
**1 選べるオプション
プレゼント**

3.3万円分
(税込)

オプション一例



特典
**2 荷台
いっぱい
プレゼント**

●BOXティッシュ60箱 ●キッチンペーパー48ロール ●トイレトイレットペーパー96ロール

特典
**3 最低
下取り価格** **3万円**

※下取りはオプションが必ずしも必要ではありません。

話題の新車やご希望の中古車もおまかせください

株式会社ジェイエイオート長野
JA大北オートパル南部センター
〒398-0004 大町市常盤3788
TEL 0261-23-7205

JA大北オートパル北部センター
〒399-3901 北安曇郡白馬村北城1375
TEL 0261-72-3920



詳しくは営業所スタッフまでお問い合わせください。社員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

JA葬祭 事前相談会

～ 葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。～

開催日時

9月27日(金)

時間 / 10:00~12:00

開催場所

JAホールまつかわ

[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

[JA葬祭の事前相談]

お問い合わせ



お見積り



ご来場者には
粗品をプレゼント!!

お問合せ先

JA葬祭大町 0261-23-7176

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



組合員の皆様へ

JA葬祭から大切なお知らせ



JAホールまつかわの通夜室が全面リニューアルします。落ち着いた雰囲気、生まれ変わり、全面バリアフリーで椅子を利用する会場になります。故人との最後の時間を、ご自宅同様に「ゆっくり」とお過ごしいただけます。

工事期間 / 9月中旬~12月上旬まで ホールでのお通夜、ご葬儀は今まで通り承ります。

※工事期間中、ご親族様の宿泊はできません。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。

共済金をスムーズにお受取りいただくために

○指定代理請求特約を付加されていない方

→指定代理請求特約の付加をご検討ください。

○指定代理請求特約を付加されている方

→指定代理請求人について、ご確認ください。

指定代理請求特約とは

▶ 共済金の受取人(被共済者)が自ら共済金等を請求できない身体状況にある場合等に、受取人に代わってあらかじめ指定された代理人が共済金や給付金などの請求ができる特約です。

**生命共済の共済金などのご請求が便利になります。
この特約にかかる追加の共済掛金は必要ありません！**

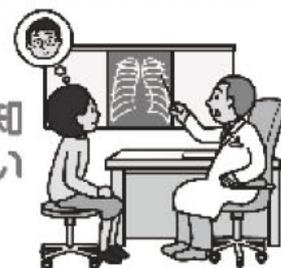
たとえばこのような
場合にご活用いただけます

脳梗塞や交通事故で
入院、手術をしたが
本人の意識が
戻らない
場合



代理人より「治療・入院・手術共済金」
を請求していただけます。

がんなどの病名をご家族の方のみが
知っており、
本人は
医師からの告知
を受けていない
場合



代理人より「がん診断共済金」
を請求していただけます。

もしも付加されていなかったら…



いざという時、共済金受取人の方が請求手続きできない場合、成年後見人の申請手続から決定まで約3～10か月程度の期間がかかることがあります。また、手続料として司法書士手数料も含め約20万円から30万円の費用がかかることがあります。

ご健康のうちにぜひご検討ください！



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / いつものペースを大切に、気になることを残さないようにしていきましょう。技術向上の学びにツキがあります

健康運 / ロコモの健康法をチェック。いろいろ試して幸運を呼ぶ食べ物 / ギンナン



牡羊座

3/21～4/19

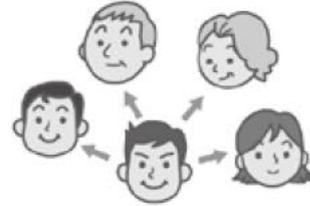
全体運 / 対人運が活性化。新しい風が吹いてくる予感があります。柔軟な姿勢がチャンスを生かす鍵。短気は禁物

健康運 / 消化の良い食べ物で胃腸をいたわって◎幸運を呼ぶ食べ物 / エノキタケ

代理人として請求できる方の範囲

共済契約者は、被共済者の同意を得て、次の方のうちから、共済金等の受取人の代理人として一人の方を指定することができます。

- 1 被共済者の戸籍上の配偶者
- 2 被共済者の直系血族
- 3 被共済者の兄弟姉妹
- 4 被共済者の3親等内の親族
- 5 被共済者と同居し、または被共済者と生計を一にしている者 例) 内縁関係にある者、同性パートナー
- 6 被共済者の財産管理を行っている者



R2年度より指定できる方の範囲が拡大!

指定代理人請求ができる共済金の範囲は以下のとおりです

- 生前給付金
- 三大疾病共済金
- がん共済にかかる共済金
- 後遺障害共済金
- 生活保障年金（後遺障害の場合）
- 介護共済金
- 養育年金
- 重度障害年金
- 特定重度疾病共済金
- 災害給付金（第2級～第10級の後遺障害）
- 治療共済金、入院共済金、手術共済金、放射線治療共済金、入院時諸費用共済金、入院見舞金、先進医療共済金、先進医療一時金、通院共済金
- 生活障害共済金、生活障害年金、無事故給付金^{*1}
- 特定損傷共済金、顔面損傷共済金
- 認知症共済金、軽度認知障害給付金
- 満期共済金^{*1}
- 年金^{*1}
- 生存共済金^{*1}、生存給付金^{*1}
- 中途給付金^{*1}、割りもどし金^{*1}、健康祝金^{*1}（据え置かれたものは除きます）
- 共済掛金の払込免除^{*2} など



*1: 被共済者と受取人が同一である場合に限り。 *2: 被共済者と共済契約者が同一の場合に限り。

既にご加入いただいている契約にも途中で付加することができます。

※既契約について（この特約を付加できるご契約）

- ・平成6年4月1日以降に締結された生命総合共済。（一時払終身共済を除きます。）
- ・平成6年3月31日以前に締結された終身共済、養老生命共済、こども共済および年金共済。

一生涯サポートのJA共済をわかりやすくご説明!

JA共済



ネットで資料請求!

掛金試算もできる!

詳しくは下記まで

はじめて共済

検索

<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>



詳しくは各支所・各事業所へお問い合わせください

JA共済

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および、「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[24169990293]



蟹座

6/22~7/22

全体運 / 家族との会話を大切に、何げない会話が幸せを育みます。部屋の掃除は念入りに。寝具のクリーニングにつき
健康運 / やけどや急な発熱に気を付けて。適宜休憩を
幸運を呼ぶ食べ物 / クワイ



双子座

5/21~6/21

全体運 / 好調運です。レジャーの予定を立て遊びに行きましょう。華やかなスポットが特にお勧め。健康グッズの購入も吉
健康運 / 喉の痛みは甘く見ないで。早めにケアを
幸運を呼ぶ食べ物 / ブドウ



J A 直売所 だより



日頃はJA大北農産物直売所をご利用いただき、また出荷をいただいている皆様に、心から感謝申し上げます。昼間はまだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなり、少しずつ秋を感じるようになりました。りんごやぶどうも出荷され始め、これから秋の果物が増えてきます。楽しみです。皆様のご来店をお待ちしております。

松川村 アルプス一番

秋のお彼岸セール

● 9月19日(木)～25日(水)

ご先祖様への感謝を込めて、お彼岸花など期間限定の特別価格で、心を込めた商品をご用意しております。

大町市常盤 ええっこの里

週末セール

● 9月20日(金)～21日(土)

● 9月27日(金)～28日(土)

(セール日程は変更する場合があります)



今月の
推し農産物

早生品種りんご

皆さん、こんにちは。ええっこの里直売所の石田です。
早生品種のりんご「シナドルチェ」と「つがる」の出荷が始まりました！
これらのりんごは、甘味と酸味のバランスが絶妙で、
暑さを吹き飛ばす爽やかな味わいが特徴です。
ぜひ、JA直売所に足を運んで、旬のりんごをお楽しみください。

秋のおすすめ品「ぶどう」



最近は無種、皮ごと食べられるものが主流となり、皆さんご存知の「ナガノパープル」「シャインマスカット」は定番商品となっています。これから先、新品种が出てくるかもしれません、楽しみです。

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

その他にも、地元の直売所では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。



乙女座

8/23～9/22

全体運 / 運勢は穏やか、やりたいことを始めましょう。遠慮しないで積極的に発言を。迷ったときは相談すると道が開けます
健康運 / 体に合わない下着は避け、良い姿勢を保って幸運を呼ぶ食べ物 / エリンギ



獅子座

7/23～8/22

全体運 / あれもこれもと気持ちが悪そう。動く前に状況整理を。冷静になればなんとことありません。優先順位を見極めて
健康運 / 生活が不規則にならないように早寝早起きを心がけて幸運を呼ぶ食べ物 / カボス

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(9時~16時)	ローン相談(開催場所)
9月22日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
10月13日(日)	

日程(9時~16時)	年金相談(開催場所)
9月22日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
10月13日(日)	
10月16日(水)	おたり支所

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!

理事会 (8月29日開催)

協議事項

- 令和6年度下期経営対策(案)について
- 出資金の減資について
- 就業規則の一部変更(案)について
- 職員表彰規程の一部変更(案)について
- 計画内固定資産取得(案)について
【金融部】
- 計画内固定資産取得(案)について
【営農部】
- 計画内固定資産取得(案)について
【経済部】
- 令和6年産米の概算金の設定(案)について
- 農産物検査業務規程の一部変更(案)について

全議案が可決承認されました

報告事項

- 7月末事業実績について
- 7月末組合員の新規加入状況について
- 令和6年度下期支所・地区別総代会日程について
- 令和6年度夏期賞与支給について
- 貸出金利の改定について
- 令和6年産米集荷方針について
- 令和7年度春肥予約注文書価格対策について
- JA長野県農業開発基金事業について
- 令和6年度秋の感謝祭について
- 主な会議・行事について

9月・10月はさらにおトク!

JAカード限定!直売所キャンペーン

JA直売所のご利用が
15% おトク!
いつでも5%割引 + 9月・10月限定! 10%相当ポイント還元



JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分*をポイント還元!

いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

*還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつでもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は請求時

5%割引!

9月・10月限定!キャンペーン

JA直売所のご利用金額の

10%相当ポイント還元!

対象期間 2024年9月1日(日)~10月31日(日)

還元対象 2025年1月

対象期間中のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分をポイント還元(4円まで1ポイント)を計算し、10%相当分以下は切り捨て、還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイント上限は、10,000円(10,000ポイント)を超えた場合は、超過分はポイント還元されず、翌年度以降の還元対象となります。また、ポイント還元は、請求時に行われます。

■特典の詳細はこちら

<https://www.crfuif.jp/jafarmmarket2024/>



蠍座
10/24~11/22

全体運 / 上昇運です。難しいと思っていたことも少しずつ進み始めます。諦めずに継続しましょう。買い物につき

健康運 / 体力向上のチャンス! スポーツも楽しめます
幸運を呼ぶ食べ物 / トウガン

天秤座
9/23~10/23

全体運 / パワフルに過ごせます。ただ周囲から頼りにされて大変な面も。全力でやっても手が回らないなら早めに説明を

健康運 / ストレスを感じたら積極的に気分転換を図りましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / コボウ

がんの手術や化学療法を受ける患者様の 歯科口腔外科受診について

ながしお さちほ
歯科口腔外科医長 長汐 沙千穂

当院では、がんの手術の前後や化学療法【抗がん剤や分子標的薬などによる治療】を受けている方に、歯科口腔外科を受診していただいています。様々な検査を受け、他の科の受診もあり、気持ちの余裕もない中で歯の調子が悪いわけではないのになぜ受診しなければならないのかと、疑問に感じる方もいると思います。今回はその理由について説明したいと思います。

歯科口腔外科受診の目的は、手術と化学療法では少し異なります。手術前後に受診いただく目的は、大きく分けて3つあります。

- ①術後の肺炎の予防のためです。多くのがんの手術は全身麻酔のために口から気管の中まで呼吸の管を入れて呼吸の管理を行います。口の中には約100億個の細菌がいるといわれており、呼吸の管とともに口の細菌が気管に押し込まれてしまい肺炎が起きる可能性があります。口の中の細菌は歯ブラシである程度落とすことができますが、細菌の塊である歯石やバイオフィルムは歯科医院での専門的な口腔ケアでなければ落とすことができません。また、歯がない方も義歯や舌などの口腔粘膜に汚れがつかますので専門的ケアが必要です。当科では、地域の歯科医院と連携して手術前後の専門的口腔ケアを行っております。
- ②ぐらついた歯があることを手術の前に発見できることです。呼吸の管をいれる際にぐらついた歯がある場合には、管を入れにくくなってしまいます。マウスピースで保護することやぐらついた歯を固定する処置を行うことがあります。
- ③ご自身の口の状態を知るきっかけになることです。定期的に歯科検診や歯のメンテナンスをされている方もいますが、「歯のトラブルがなければ歯医者さんにいきません。」という方もいます。当科への受診で口のトラブルを早期に発見して、治療につなげることができれば、私共も大変嬉しく存じます。

一方で、化学療法中の歯科口腔外科受診は、治療前に専門的口腔ケアを行うことで治療の副作用による口腔粘膜炎や免疫力の低下による歯茎の腫れなどの口腔内のトラブルを予防し、トラブルが起きた場合に早期に対応できるように、口腔内の状態を把握することが目的です。また、治療が必要な部位がある場合には、主治医と治療の時期を相談し、地域の歯科医院と連携しながらがんの治療に支障がないように治療の計画をたてます。

当科では、このような形でみなさんが、がん治療をより安心して受けていただけるよう微力ながらサポートしていきます。ご不安なことがございましたら、受診の際にお気軽にご相談ください。



【お問い合わせ・予約】 歯科口腔外科 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 / 運勢は荒れ模様。思い通りにならないことが多いですが明るい兆しも見えています。プレッシャーに目的に向かってまい進を
健康運 / 肌ケアは念入りに。ばんそうこうを携帯して◎
幸運を呼ぶ食べ物 / チンゲンサイ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 交友関係が活発化。一緒に頑張れる仲間が見つかりそう。セミナーや趣味の集まりへの参加も吉。落とし物には注意
健康運 / 運動不足にならないよう小まめに体を動かして
幸運を呼ぶ食べ物 / シメジ



企画運営担当の
しみず まなか
清水愛知さん



園 国
せ

あづみの公園大町・松川地区では、9月7日(土)～11月10日(日)の期間中「秋の森チャレンジ&紅葉フェスタ」を開催中です。秋へと移り変わっていく公園で、運動や体験プログラムなどに取り組んでみませんか？

秋の森チャレンジ&紅葉フェスタ



●開催期間 / 開催中～11月10日(日)

イベント詳細は公園HPをご覧ください。

キバナコスモスの花畑

今年は、れき原の花畑をキバナコスモスが彩ります。



●開花時期 / 8月下旬～9月下旬 ●場 所 / れき原の花畑

コスモスの摘み取り体験

●日 時 / 9月28日(土)・29日(日) ●持ち物 / 摘み取りに必要な道具

ティラノサウルスレース in Autumn

春に開催し好評だった「ティラノサウルスレース」の第2弾！



●日 時 / 9月22日(日)午前10時～午後4時 ※雨天中止
●場 所 / アルス広場
●定 員 / 幼獣…50名 成獣…50名(事前申込)
●参加費 / 幼獣:1,000円 成獣:1,500円
●持ち物 / ティラノサウルスの着ぐるみ



アサギマダラ観察会

長距離を旅する蝶「アサギマダラ」の観察を試みよう



●日 時 / 9月16日(月・祝)・22日(日)・23日(月・休)・28日(土)・29日(日)
※天候や飛来状況によっては中止の場合あり
①10:00～11:30 ②13:00～14:30
●受付場所 / インフォメーションセンター
●定 員 / 各回5組(当日受付)
●対 象 / 小学生以上(小学生は保護者同伴)

北アルプスフェア

地元の特産が並ぶ味覚市や、新米重量当てクイズ等イベント盛りだくさん！



●日 時 / 10月5日(土)・6日(日) ※無料入園日
●主 催 / 北アルプスフェア実行委員会

●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】9:30～17:00(3月～10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 ▶ <https://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 / 先人の考えに触れれば得るものがたくさんあります。読書もお勧めです。先輩の意見も参考に。古都探訪につき
健康運 / スポーツやウォーキングを楽しんで。深呼吸が◎
幸運を呼ぶ食べ物 / サツマイモ



水瓶座

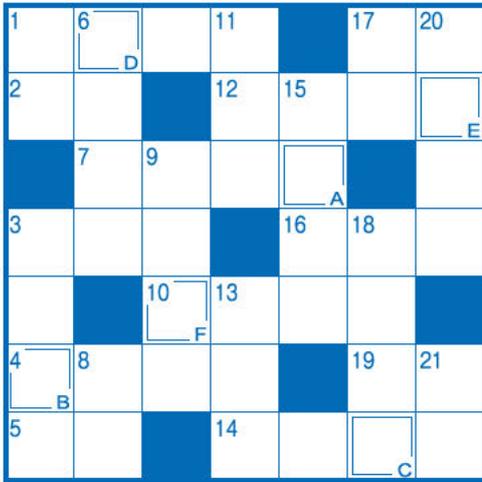
1/20～2/18

全体運 / 追い風が吹き状況に進展があります。その中で新しい課題も見えてくるでしょう。ポジティブ思考が吉と出ます
健康運 / 薬や健康食品は取り過ぎないように用量を守って
幸運を呼ぶ食べ物 / クレソン



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



●タテのカギ

- 1 たき火やかまどにくべるもの
- 3 葛根湯(かっこんとう)は——葉の一つです
- 6 建物や壁に囲まれた小さな庭
- 8 土の中で「ジーツ」と鳴く虫
- 9 印刷ではなく——のサイン
- 11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- 13 ——心と秋の空? それとも女心?
- 15 海水と淡水が混じり合っている湖
- 17 アヒルの原種です
- 18 勾玉(まがたま)のような形をした——ナッツ
- 20 パンダの好きな遊びの一つ。
落ちない心配
- 21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

●ヨコのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界——で取り組む
- 3 のどの——を覚えて水分を取った
- 4 財布やスマホを入れます
- 5 表ではありません
- 7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
- 10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
- 12 命を持つものごと
- 14 パンガローやロッジより設備が充実しています
- 16 港を示す地図記号はこの形
- 17 富有、次郎、市田といえは
- 19 地震のときに感じるもの

■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ございます。(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ください。

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、賞品の発送をもっ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。

締めきり/9月30日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

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

大町市 大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報発行

63

398 0002
JA大北広報発行

●8月の答え

ツキアカリ



みんなの川柳

猛暑日や この頃聞かない 不快指数 彦翁

50円 物価高に 追いつかず 野口五郎岳

雨宿り 猫もびっくり ゲリラ雨 とみちゃん

トマト赤 夏の恵みを かじる幸 トマトキング

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、応募は下記の宛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 まで

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



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!!

◎ゴーヤがたくさん採れ始めたので、広報だいはく8月号に掲載されたゴーヤと厚揚げの中華和えを作ってみました。大町市 60歳代 女性

◎今年久しぶりにポップコーン用のトウモロコシを作りました。鳥獣被害はないと思っていたのですが、見事に食べられてしまいました。以前はそんなことはなかったのに……シヨックです。松川村 70歳代 女性

◎先月8月13日の夜に近所で花火大会があり、家族みんなで見に行きました。また、その

日はペルセウス座流星群が見られる日でもありました。しかし、今年は台風が近づいており、曇り空で見ることができませんでした。来年こそは、きれいな流れ星が見られるよう願っています。大町市 20歳代 女性

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ください。eメール・faxでも受け付けています。



りんご娘

めぐろ ち さと
目黒 千慧 さん (24) 白馬村



～オールラウンダーを目指して～

仕事は

2022年12月に白馬村の白馬農場に就職して2年目です。仕事の内容は、LEVERDURE(レヴェルドゥーレ)のホールをメインで担当しています。また、ホール以外の仕事として、農場で栽培している多品目野菜の収穫や仕分けを行い、それらの野菜をレストランで使用しています。さらに、農場が運営するカフェやジェラート店での業務も担当し、接客や商品の提供を行っています。海外からのお客様も多いため、英語の勉強にも力を入れています。

農・食に対するイメージ・思い

白馬農場に就職してから、若い人たちが生き生きと働く姿を目にするようになりました。以前は農業が高齢者中心というイメージがありましたが、ここでは若い世代が積極的に農業に取り組んでいます。また、食べることが好きな私にとって、農場で育てた農産物を使用してお客様に楽しんでいただけることは、大きな喜びです。

休日・趣味は

休日はドライブを楽しんでいます。県内のグルメスポットや美しい景色を巡るのが大好きです。また、趣味は料理で、休日には一週間分の作りたい料理をリストアップし、実際に作って楽しんでいます。

これからの夢・目標は…

私の夢は、オールラウンダーとして頼りにされる人になることです。レストランホールをメインに、農業や料理など、さまざまな分野でスキルを磨き、どんな場面でも対応できる存在になりたいと考えています。社員からもお客様からも信頼されるよう、日々努力を続けていきます。



ざんせつ

皆さん、新紙幣をもう手にしましたか？2024年7月3日に発行された新しいお札には、3人の偉人が描かれています。1万円札には「日本資本主義の父」渋沢栄一、5千円札には「女性教育の先駆者」津田梅子、1千円札には「細菌学者」北里柴三郎が登場しています。

新紙幣の登場で、我が家ではちょっとした騒動が起きました。埼玉県に住む娘がATMで2万円を引き出し、「新紙幣が2枚出てきた」と言って、1万円札が

プライバシー保護の観点から、

掲載内容の一部を削除してあります。

1枚だけ写った写真を家族に携帯アプリのラインで送信。結果、「1万円をおろしたら2万円出てきた?!」と家族が大騒ぎ。ラインでのやり取りが原因でした。「まるで魔法のATMだね!」と家族が笑いながら冗談を言う出来事でした。皆さんも写真の送り方にご注意を! 丸山



「イラスト:政府広報オンラインより」

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。



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。



鮭のクリーム煮



一口メモ

秋の味覚の代表格である鮭は、必須アミノ酸がバランスよく含まれる良質な動物性たんぱく質です。また、脂質、女性ホルモンの代謝、ヘモグロビンの合成を助けるビタミンB6が含まれます。そのため、健康な皮膚や髪を作る、貧血予防など様々な効果が期待できます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含んで、優秀な食材です。

●材料

塩鮭切身 …………… 2切
 こしょう …………… 少々
 玉ねぎ …………… 1個
 ジャガイモ …………… 1個
 ふなしめじ …………… 1/2株
 ほうれん草 …………… 2株
 バター …………… 大2
 小麦粉 …………… 大2
 「コンソメ顆粒」 …… 小1
 A 水 …………… 1.5カップ
 L 牛乳 …………… 1カップ
 塩・こしょう …… 少々

●作り方

- ① 鮭は全体にこしょうを振り、一口大に切ります。
- ② 玉ねぎの半分はスライス、残りはザク切りにします。
- ③ ジャガイモは一口大に切りレンジで加熱、ふなしめじは小房に分けます。
- ④ ほうれん草は3cm程度に切り、固くでこし、水気を絞ります。
- ⑤ 鍋に半量のバターを溶かし、②のスライス玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて焦がさないように炒めます。
- ⑥ 牛乳を人肌に温め、⑤に少しずつ加えてソースを作ります。
- ⑦ 別の鍋に残りのバターを熱し、①を焼き、表面の色が変わったら残りの②と③を加えて炒めます。
- ⑧ 全体にバターが回ったらAを加えて煮込みます。
- ⑨ 全体に火が通ったら④と⑥を加えて焦がさないように煮込み、塩・こしょうで味を調えます。

安全 安心 便利

- ◎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、女性部おたり支部より



豚バラとなすのぶっかけそうめん

材 料

・そうめん …………… 3束
 ・豚バラ薄切り肉 …… 150g
 ・なす …………… 2本
 ・にんにく …………… 2かけ
 ・塩こしょう …………… 適量
 ・ごま油 …………… 適量
 ・大葉 …………… 5枚
 ☆醤油 …………… 大さじ1
 ☆みりん …………… 大さじ2
 ☆めんつゆ(2倍濃縮) 100cc
 ☆水 …………… 100cc

作 り 方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り塩こしょうで下味をつける。
 なすはお好みの大きさに切り水にさらす。
 大葉は細切りにし水にさらし水気を切る。
 にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れ少し炒め、豚肉となすを加えて焼き色が付くまで炒め、材料☆4つを入れて2~3分煮て軽く冷ましておく。
- ③ そうめんを表記通りに茹で冷水でしめて水気を切り器に盛り②を汁ごとかけ、大葉を盛り付ける。

今月のポイント! 夏に余りがちなそうめんを、スタミナたっぷりにアレンジしたメニューです(^^)

JA葬祭 24時間受付

安心して、全てをおまかせください。

- ◎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 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



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。