

# だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



10  
2024 (令和6年)  
No.715

## CONTENTS

だいほくNEWS … P2 / 女性部NEWS … P9 / JAからの各種お知らせ … P10 / 営農アドバイス … P12  
青色申告なら「収入保険」… P14 / 国消国産 … P15 / 石原詢子歌謡ショー開催のお知らせ … P16 / 令和6年秋の大感謝祭開催のお知らせ … P17  
JAインフォメーション … P18 / JA直売所だより … 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・かあちゃんのみ … P24



品質を確かめる武井組合長と検査をする検査員

# 2024年産米の初検査で全量1等米に

## 集荷と品質向上に全力

大町市常盤のJ A大北南部低温倉庫で9月12日、2024年産米の初検査が行われました。この日までに集荷した日本酒の仕込みに使う酒造好適米「美山錦」と、早生品種のうるち米「つきあかり」の計829袋（1袋130kg）をJ Aの農産物検査員5人が検査し、全量を最高位の1等米と判定しました。J Aでは、1万800トンの集荷を目指しており、管内11カ所の検査場所で検査を10月下旬まで行う予定です。

検査に先立ち、武井宏文組合長は「今年には米不足が深刻で、消費者の期待も高まっています。J Aとしては、しっかりと集荷を進めるとともに、系統出荷率を向上させ、最高品質の米を消費者に届けることを目指しています。検査員の皆さんには、慎重かつ丁寧な審査をお願いしたい」と激励しました。検査員は、米袋か



玄米を抜き出し、品質を検査する検査員

ら穀刺しで玄米を抜き出し、黒い皿の上で胴割れや乳白の有無、カメムシの斑点米がないかなどを目視で確認し、水分量も専門の検査器で計測しました。米の検査では、黒色の皿と白色の皿を使い分けることで、米の品質をより正確に評価します。こうして検査された米は、いずれも1等と評価され、袋に次々と等級印が押されていきました。

24年産米は、県内市場を中心に全国各地へ出荷されるほか、当J A管内の農産物直売所やA・コープなどで販売されています。



稲刈りの達成感と楽しさを感じた児童たち

# 昔ながらの稲刈りを体験 手刈りで収穫、実りに感謝

大町市の大町東小学校5年生は、9月

18日に稲作体験を行う田んぼで、昔ながらの手刈りによる稲刈りを体験しました。児童たちは、同校の学校運営協議会や地域支援コーディネーターの内川篤さんや地域住民の指導のもと、稲刈り鎌を使った手刈りと天日干しを体験しました。春に自分たちで田植えをした稲を刈り取り、収穫の喜びを味わいました。

内川さんは、植えた時には数本だった苗が見事に成長し、立派な稲穂をつけたことを説明しながら、稲刈りの方法を教えました。児童たちは、重みのある稲穂を手に取り、稲刈り鎌を使って1束ずつ丁寧に刈り取っていきまし

ました。

また、刈り取った稲は地域住民らの手を借りて束ねました。児童たちは最初、稲を上手に束ねるのに苦労していましたが、大人の指導を受けるうちに、次第に手際よく束ねられるようになっていきました。刈り取った稲は同校のプールフェンスにかけて天日干しにしました。児童たちは「自分たちで育てたお米を収穫して、とても嬉しかったです」と喜びの声を上げていました。

収穫したお米は、脱穀と精米を経て、収穫祭でのもちつきやもち米を使った料理に利用し、豊作に感謝する予定です。

た。「ザクツ」「ザクツ」と耳に心地よい音を立て順調に刈り取り作業を行う児童もいれば、鎌が稲に引っかけ苦勞しながら作業する児童もいましたが、皆楽しんで作業を行いました。体験した児童は「初めてだったけど、楽しかった」と話してい



協力し合いながら作業をする児童



交流会後、両校全員で記念撮影

# 武蔵野市の中学生が八坂で交流学習

## お互いの地域を知り、理解を深める

当丁A観光課は、9月9日から9月28日まで、東京都武蔵野市の市立中学校3校の1年生を対象に「セカンドスクール」の受け入れを行いました。セカンドスクールとは、武蔵野市独自の取り組みで、自然豊かな農山漁村に長期宿泊を行う教育活動です。普段の学校生活（ファーストスクール）では体験できない学習活動を授業の一部として、1995年より29年間行っています。

武蔵野市立第五中学校の1年生80人は、9月9日から9月13日まで大町市と白馬村を訪れました。初日は、小中一貫校

び、理解を深め合いました。

の大町市立八坂小中学校せせらぎ校舎

第五中学校の石

の体育館で、八坂小中後期課程の7年生から9年生までの17人と「お互いの地域を知る」プレゼン力（アドリブ力）向上「新

井秀明君は、「プレゼンでは間を取ることも大切だが、

たな課題設定のための共有」を目的に、発表を行いました。発表は全6ブースに分

展開をスムーズにし、興味や関心を

かれて行われ、テーマは食、農業、地域プロモーションなど多岐にわたりました。生徒

惹きつけることも必要だと勉強になった」と感想を話していました。また、他の生徒

たちは、ポスターやスクリーン、パソコンを使って発表を行い、互いの地域について学

「地域の特徴を知ること、より深い理解が得られた」と述べていました。交

流学習を通じて、生徒たちは新たな視点を

を得ることができ、今後の学習に役立てることが期待されます。

当丁A観光課では、9月から11月まで

に武蔵野市を含めて首都圏から中学校

5校、約1,480人の受け入れを予定

しています。これにより、地域の魅力を広く伝えるとともに、都市部の生徒たちに

貴重な体験を提供することを目指して

います。



プレゼンする武蔵野五中の生徒たち



八坂小中学校の生徒のプレゼンを聞く、武蔵野五中の生徒たち



屋内開催のゲートボール大会



好天に恵まれたマレットゴルフ大会



会員98人が参加した開会式

会員相互の親睦と健康を深める

## J A 大北・年金友の会主催

# 「アルプスゲートボール・マレットゴルフ大会」開催

当 J A および J A 大北年金友の会主催の「アルプスゲートボール・マレットゴルフ大会」が9月4日、大町市運動公園の第二屋内運動場およびマレットゴルフ場で開催されました。管内各地からマレットゴルフには48人、ゲートボールには9チーム50人の会員が参加し、各競技とも熱戦が繰り広げられました。参加者は日頃の練習の成果を存分に発揮しました。

この大会は会員相互の親睦を深めるとともに、健康と会の発展を目的としており、ゲートボールは33回目、マレットゴルフは25回目の開催となります。開会式では、大会長である J A 年金友の会、吉沢篤会長が「台風の影響を懸念して順延しましたが、今日はプレーを通じて会員同士の交流を深め、楽しい一日を過ごしましょう」と挨拶しました。マレットゴルフでは、男女混合で4人ずつ12組に分かれ、全18ホールをプレーしました。ゲートボールでは、同じ地区同士が対戦しないようにブロックを分け、1チームが2試合ずつ行い、3ブロックに分かれて全9試合の予選リーグを実施しました。その後、各ブロックの上位3チームが

決勝リーグに進み、熱戦が繰り広げられました。

マレットゴルフ女性の部で2年連続優勝した大町市の高橋公江さんは、「ホームグラウンドで練習の成果を発揮できて嬉しい。初めての人も会話をしながら親睦を深めることができ、とても楽しかった」と喜びを語りました。結果は下記の通り（内は市町村名）

### ◎ゲートボール

優勝Ⅱ松崎チーム（大町市）準優勝Ⅱ神城チーム（白馬村）第3位Ⅱ滝沢チーム（池田町）

### ◎マレットゴルフ「18ホール」

男性の部  
優勝Ⅱ滝沢 好和（白馬村）準優勝Ⅱ須沢 貞夫（松川村）第3位Ⅱ中島 登英雄（大町市）

女性の部  
優勝Ⅱ高橋 公江（大町市）準優勝Ⅱ太田 和子（池田町）第3位Ⅱ田中 けさ子（大町市）

## 秋の収穫を前に安全確認

J A 大北農業機械銀行受託者部会が講習会開催



コンバイン操作の説明を受ける参加者

J A と J A 農業機械銀行受託者部会は 8 月下旬、大田市常盤の南部営農センターでコンバイン刈取安全講習会を開き、生産者らが作業時の注意点を再確認しました。この日は大田市や池田町、松川村の生産者約 15 人が参加しました。

同部会の矢口幸夫部長は「本格的な秋の農作業が始まりますが、1 年経つと安全操作を忘れてしまうこともあります。講習会を通じて作業

時の注意点を改めて確認し、秋の収穫作業が無事に終わるよう心がけてください」と呼びかけました。

近年は農作業中の熱中症や農業機械の大型化、作業者の高齢化などにより、農作業事故は全国的に増加傾向にあります。そのため、地域ぐるみで事故防止を図るために、この講習会は毎年開催されています。

講習会では、県北アルプス農業農村支援センターから今年の水稲の生育状況と刈取り適期について説明がありました。その後、農業機械メーカーの担当者からコンバインを操作する際の注意点や、それぞれのメーカーの特徴について説明がありました。参加者からは「安全操作の重要性を再認識できた」との声が多く聞かれました。

## 秋の農繁期スタート 高温で収穫早まる

残暑が続く中、9月2日に池田町会染地区で農業を営む薄井宝永さんの水田で稲刈りが行われ、秋の農繁期がスタートしました。今年は何年より5日早い刈り取りとなりました。薄井さんは「6月中旬以降の高温で胴割れ米が心配されたが、作柄は良好」と話していました。

薄井さんは高齢化などで生産がで

きなくなつた農地の受託も行的、約32ヘクタールの水田を管理しています。適期収穫で高品質な米の生産につなげるため、「コシヒカリ」を中心に「風さやか」「もち米」「ヒメノモチ」の3種類を栽培しており、刈り取り作業は9月下旬まで続きました。

また、薄井



秋の収穫を迎え、コンバインで稲刈り

さんの水田1枚をモデル圃場として、県農業試験場が2021年から水稲の品質と生産性向上を目指した高度利用技術の試験研究を行っています。9月5日には最新のロボットコンバインを使った実証実験が行われ、稲の刈り取り作業の自動化と農業生産の効率化が目指されています。

## 地域とJAのつながりを深める JA大北杯争奪学童軟式野球大会開催



全力プレーが繰り広げられた熱戦の野球大会

当JAは9月8日、池田町農村広場で第9回JA大北杯争奪学童軟式野球大会を開催しました。大北地域から4チーム、約90人の小学生が参加し、熱戦を繰り広げました。この大会は、JAの地域振興事業の一環として開催され、スポーツを通じてチーム間の交流と地域とのつながりを深めることを目的としています。池田少年野球保護者会が主管を務め、地域の協力のもとで実施されま

した。当日は、選手たちはチームメイトや家族からの声援を受けながら元気にプレーし、好プレーが出るたびに大きな拍手が送られました。昼食には、地元食材を使ったカレーライスがJA職員によって振る舞われ、子どもたちは美味しそうに食べていました。優勝した大町ブルフェニックスのピッチャー今溝楓人君(12)は、「途中でストライクが入らなくなったけど、チームの支えで優勝できて嬉し」と喜びを語りました。

結果は次の通り。

**優勝** 大町ブルフェニックス

**準優勝** 池田少年野球

**第3位** 松川村少年野球愛好会

**敢闘賞** 白馬・小谷キッズ

## 加工用タマネギ播種作業スタート 作業分担による効率化・労力削減

2025年産加工用タマネギの播種作業が9月上旬に行われました。9月5日と6日には、大町市常盤のJA南部営農センター水稲育苗施設で、JA職員らが作業分担をし、2日間で1,380枚の専用トレーに「もみじ3号」と「ネオアース」の種を蒔きました。播種後は、水稲育苗ハウスを活用し、ビニルハウス内で温度管理や発芽後の水管理に気をつけながら育苗し、10月中旬から下旬頃に定植します。JAでは「健苗の育成が収量に大きく影響するため、十分注意して育苗管理をし、適期の

定植につなげるように指導したい」と話しています。加工用タマネギは播種から収穫、共選まで全て機械化の一貫体系が整備されており、生産者の労働時間とコスト削減につながっています。

JAでは、「生産者手取の確保・拡大」を目指し、園芸振興支援事業に積極的に取り組んでいます。地域の園芸産地としての基盤強化を図るため、新規栽培者に対する苗代補助をはじめ、園芸資材や農薬、機械購入の助成を行い、生産拡大を推進しています。



タマネギの苗をまくJA職員ら



ハウス内に広がる玉ねぎの育苗トレー

播種をした育苗トレーは、ビニルハウスの中へ



## SBCラジオ番組の生収録

ええこの里から魅力を発信

9月20日、大町市常盤のJA農産物直売所「ええこの里」で、SBCラジオ番組「ミックスプラス」の期間限定コーナー「おいしい秋の感謝祭」の生収録が行われました。このコーナーでは、「ギター侍」こと波田陽区さんが県内を縦断し、生レポートで各地の農産物や旬の味覚を紹介します。当日は、直売所の松井功光店長やJAふれあい課職員、JA女性部員2人が出演し、旬のリンゴや米粉麺、JA女性部手作りの小谷漬けおこわ、お赤飯を紹介しました。

また、地元大町中学校の先生と生徒4名が出演し、大町市を元気にしたいという想いを込めて作った「マチスコ」(大町版タバスコ®)を、米粉パスタに絡めて紹介しました。生放送は午後2時から約10分間行われ、波田さんも実食しながら、楽しいトークが繰り広げられました。大町中学校の中村光希くん(12)は、「はじめての経験で緊張したけど、貴重な体験ができた」と話してくれました。



終始和やかなムードで行われた生収録の様子

## 防災食で男女共同参画学習会

大町市美麻地区で「お湯ポチャレシビ®」講習会開催

大町市美麻総合福祉センターで9月7日、自然災害や緊急事態に備えて、誰でも簡単に作れる防災食「お湯ポチャレシビ®」講習会(美麻地区男女共同参画学習会実行委員会主催)が開かれ、子どもから大人までの男女11人が参加しました。当日は、JA総務部ふれあい課の職員3人が講師となり、カセットコンロ、鍋、水、耐熱性ポリ袋があれば、災害時にも温かい料理を簡単に作れる「お湯ポチャレシビ®」の調理方法を参加者に指導しました。

この日は、ライフラインが止まった状況を想定し、耐熱性ポリ袋を使ったカレー作りとご飯の炊き方を学びました。参加者は実際に調理を体験し、「お湯ポチャレシビ®」の利便性を実感しました。大人の男性は「災害時に役立つ知識を学べて良かった」と話し、子どもからは「自分でご飯を炊けて楽しかった!」といった感想が寄せられました。



実際に調理する参加者

## 「日帰り研修バス旅行」を実施

第4回「はつらつ講座」

当JAは9月12日、大北管内の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」の第4回目として「日帰り研修バス旅行」を行いました。講座受講生13人が参加し、東京の皇居三の丸尚蔵館と浅草を訪れました。

まず訪れたのは、皇居三の丸尚蔵館。ここでは、企画展「花鳥風月水の情景・月の風景」を見学しました。四季折々の美しさや、水と月の重要性をテーマにした作品が展示されており、参加者は日本の歴史と文化に触れることができました。昼食後は浅草へ移動。浅草寺ではお参りをし、仲見世通りでお土産を購入しました。色とりどりの店が並ぶ通りを歩きながら、参加者は笑顔で写真を撮り合い、楽しいひとときを過ごしました。

帰りのバスでは、今日の思い出を語り合いながら、参加者同士の絆を深める機会となりました。



雷門をバックに、全員で記念撮影



## 牛乳パックでつくる 小物入れ作り

### 女性部社支部

女性部社支部は9月3日、大町市のJ A社取次所(旧社支所)で手芸作品づくり教室を開催し、部員13人が参加して牛乳パックを再利用した「小物入れ作り」を行いました。当日は、J A総務部ふれあい課の職員が講師となり、参加者たちは色とりどりの布を使って牛乳パックをデコレーションし、個性豊かな小物入れを完成させました。教室の雰囲気は和やかで、皆さん楽しみながら自分好みの小物入れを作成しました。

参加した部員からは、「玄関に置いて、鍵などを収納したい」「場所をとらず万能な小物入れは、レジ袋やゴム手袋などの小物を収納したい」などの声が聞かれました。完成した小物入れは、実用性だけでなく、インテリアとしても楽しめる作品となりました。

この教室を通じて、部員同士の交流も深まり、リサイクルの大切さや手作りの楽しさを再確認する良い機会となりました。



作品完成後、全員で記念撮影



4

12

∞

## 秘境集落「真木地区」で ウォーキングを実施

### 女性部中土支部・おたり支部グループ活動

9月17日、女性部中土支部およびおたり支部の部員10名が、小谷村真木地区までのウォーキングを行いました。このグループ活動は、車で行けない道を進み、NPO法人協働学舎までの片道約2時間弱の道のりを歩きました。

真木地区は同村山の奥に位置する小さな集落で、車道がなく、唯一のアクセス方法は徒歩です。1980年代半ばには最後の元住民が移出し、現在はNPO法人が建物を管理しています。茅葺き屋根の農家が立ち並ぶこの集落は、まるで時が止まったかのように日本の原風景を残しています。参加者たちは共働学舎で暮らす人々の生活を垣間見ることができ、美しい景色を楽しみました。

今回の活動を通じて、参加者たちは自然の中での生活の素晴らしさを実感し、心身ともにリフレッシュすることができました。



真木地区の自然を満喫したウォーキング参加者たち



3

17

## 「スマホ教室」開催

### 女性部神城支部・白馬支部

女性部神城支部および白馬支部は9月19日、合同でスマホ教室を開催しました。午前と午後の2回にわたり、基本的な操作やインスタグラムの使い方、登録方法などについて学びました。ドコモショップ安曇野インター店の下里陽子さんをはじめ、他2名の講師を迎え、当日は両支部の部員11人が参加しました。ホワイトボードやスマホの画面を参考にしながら、機能やコツを学び、参加者はメモを取りながら真剣に耳を傾けていました。

参加者からは「インスタグラムの使い方がよく分かりました。これからは孫たちとのコミュニケーションがもっと楽しくなりそうです」「スマホの基本操作も改めて学べて、とても有意義な時間でした」などの感想が寄せられました。

参加者はスマホの魅力や可能性を実感し、講師の親切で丁寧な指導のもと、気の合う仲間と一緒に楽しく有意義な時間を過ごしました。



講師からスマホの機能を学ぶ参加者



4

17

# ミニフラワーアレンジメントと 長ネギを使った料理

食卓にも飾れるミニフラワーアレンジメントと季節の野菜長ネギを使った料理を作ります。

予定メニュー

- ・長ネギの炊き込みご飯
- ・長ネギのアヒージョ

参加費

500円

申し込み締切

2024年

11月5日(火)

●日 時/11月20日(水) 10:00~12:00

●場 所/JA大北本所2階 調理室

●募集対象/概ね45歳くらいまでの女性

(託児はありませんので、お子さん同伴の場合は保護者の方が責任をもって面倒みて頂きますようお願いいたします。)

●持 ち 物/筆記用具・エプロン・三角巾・飲み物

●申し込み・問い合わせ先/JA大北本所総務部ふれあい課  
TEL.22-1840

定員になり次第  
締め切らせて  
いただきます。



担当

勝野・矢口・深澤

「家の光」11月号のよみどころ \ 購読のお申し込みはお近くのJAへ /

挑戦!!

すこしずるいパズル

そんなのあり?

楽しく学ぶ

JA共育ドリル

たいせつなコミュニケーション①

秋植え球根の  
楽しみ方

ご飯にかけておいしい  
フライパン煮こみ

集 家族で、仲間で、一人で  
秋です、旅に出よう。

手芸  
端切れて作れる  
鍋つかみ

「家の光」  
11月号

秋です、旅に出よう。

表紙 宮崎 美子 さん

## 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/10月26日(土) 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

コロナ禍でどのように  
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



お見送り



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



## 人形供養祭のお知らせ

12月22日(日)にJAホールまつかわにて人形供養祭を開催いたします。詳細は広報だいほく11月号でお知らせいたします。

Shall we  
まねーふらん?

IE no HIKARI  
Presents

『家の光』12月号・1月号  
購読申込受付中!

1000  
10000  
5000

12月号 第1別冊付録  
2025 家の光家計簿

12月号 第2別冊付録  
幸せなお金の使い方

1月号 別冊付録  
2025 家計簿

家の光  
IE no HIKARI  
お申し込みはお近くのJAへ

定価(税込) ● 家計簿付き12月号 1,027円 ● 別冊付録付き1月号 922円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL:03-3266-9039  
http://www.ienohikari.net/

## 「家の光家計簿」についての重要なお知らせ

今年(2024年秋発売)の『家の光』12月号付録は  
いままでどおり「2025年 家の光家計簿」ですが



来年(2025年秋発売)以降の『家の光』12月号には  
付録として「家の光家計簿」は付きません

### ご注意

2025年1月号以降に『家の光』の年間購読をお申し込みのさいは、  
「家の光家計簿」が付録として付かないことをあらかじめご了承ください。  
なお、2026年版以降の「家の光家計簿」の発刊時期や価格など、  
詳細につきましては、改めてお知らせいたします。



# 園芸



南部営農センター 中部センター 平林 宏平

## 玉ねぎの定植・管理について

### 苗の準備

草丈25cm程度、本場4本程度で病害被害が無く健全な苗を選びましょう。  
品種は栽培しやすい「OK黄」、貯蔵性に優れた「ネオアース」、食べやすい「赤玉ねぎ」などがおすすめです。

### 圃場の準備 1a(100㎡)当たり

植え付け2週間前に堆肥200kg、1週間前に苦土石灰を10kg、BB-089を10kgを全面施肥します。水田転作圃場の場合は、有機物が不足しがちです。堆肥をしっかりと投入し、土はなるべく細かくし、活着・根張りの向上に努めましょう。

地温確保、雑草対策でマルチをして栽培することをお勧めします。

作土が多い圃場、排水対策ができる圃場を選びましょう。排水不良が心配される圃場では排水溝を確保し、滞水しないように注意しましょう。

### 植え付け

10月中旬～下旬を目安に受付しましょう。

畝を立てる前に土壌混和殺虫剤を散布しましょう。高さは10cm程度でマルチにあった幅の平畝を作り、株間10～12cmでの植え付けが基本ですとなります。

《注意点》分けつ部分が埋まらないように白い部分が見える程度の深さで植え付けてください。深植えだと生育が悪くなり、小玉が多くなったりします。逆に浅植えだと霜柱や凍結で、苗が浮き上がることがあるので注意してください。植え付け後はしっかりと土を押さえておくこともポイントです。

### 追肥

元肥と同じ肥料でかまいません。3月上旬～4月上旬頃までに2回に分けて散布しましょう。

また、玉肥大の為に灌水も土の乾燥具合を見ながら定期的に行いましょう。

### 除草

土壌処理剤は、雑草発生前に散布してください。土壌が多少湿っている方が効果は高い傾向にあります。

春先は、雑草がやや発生しだしたタイミングで茎葉処理剤を散布しましょう。茎葉処理剤については「かかった所だけ枯れる剤」と「浸透して根まで枯らす剤」がありますので注意してください。

### 堆肥について

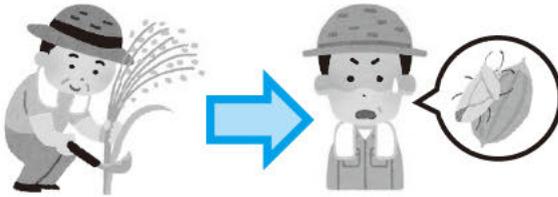
毎年、春に堆肥のご注文をいただく際、お待たせしてしまうことがあります。秋に納品させていただければ、春に使用する頃には未熟の心配がなく、すぐにお使いいただけます。春にご入用の場合も、秋納品をご検討いただければ幸いです。

# 見積希望者激増! 青色申告なら「収入保険」

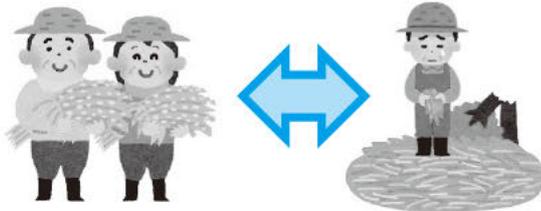
「青色申告している方、今年する方」が加入できます。

## ○「収入保険」ならオールリスク対応。補償される範囲が別格。

### 水稻共済、ナラシでは補償できないケース



収穫後に品質低下や減収に気付くことも多いと思いますが、水稻共済等では、作付け前や収穫後に被害申告をしても、補償ができません。



ナラシは戸別補償ではありません。地域全体の減収や値下がりがない場合、補償ができません。(ナラシは認定農業者等が加入できる制度)

収入保険なら、左図の被害は全て補償の対象です。補償される可能性、金額は他の制度の比ではありません。

毎年、加入者の3人に1人程度の割合で補償しています。



虫の大量発生、干害、激甚台風等、リスクは増加の一途。  
リスク対策は万全でしょうか？

## ○説明会は大盛況。加入見積り件数は昨年の2倍以上。

7月24日に開催した収入保険説明会では出席者の7割が見積希望。稲摺講習会でも、多くの反響をいただきました。



保険料等については市町村が一部助成してくれます。お見積りは無料ですので、保険料や補償額がご自身の場合どれくらいか試算してみませんか？

令和7年の収入を補償する場合、今年の12月末までに加入申込が必要です。

期日前は新規加入申込が集中します。ご検討&お見積りはお早めに。

また、ご近所様2、3人集めての出張説明会等も開催可能ですので、お気軽にお問合せください。

お問い合わせ先

**NOSAI長野 北アルプス支所**

●担当/有賀 ●Tel/(0261)22-8488 ●E-mail/chushin-kitaalps@nosai-nagano.or.jp

# 子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ

こく しょう こく さん  
**国 消 国 産**

私たちの**国**で**消**費する食べものは、できるだけこの**国**で**生**産する

その考え方を**国 消 国 産**といいます。



日本は今、食料の約**6割**を輸入に頼っています。

もしも輸入が難しくなって、必要な食べものが足りなくなったら...農畜産物は、足りなくなったからといって、すぐに生産を拡大することはできません。だから、日ごろから「国消国産」を進めることが、とても大事。「国産」をもっと食べましょう。



## 国産を食べると、いいこといっぱい!

<p>自給力アップで、いざというとき安心!</p>	<p>日本の農業を食べて応援できる!</p>	<p>おいしくて安全・安心な食事を実現!</p>	<p>輸送で出るCO<sub>2</sub>を減らし、SDGsに貢献!</p>
---------------------------	------------------------	--------------------------	---

こく しょう こく さん  
**国 消 国 産** が日本の食の未来をつくります。

## 国産を食べて **国 消 国 産** を応援!

食べて応援  
その1

### JA直売所 キャンペーン2024

JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つGet!  
2つで1口・3つで2口応募できます!

47都道府県とっておきの  
3,000円相当の農畜産物・加工品が  
合計**14,100**名様に当たります!

期間 2024年10月1日~11月30日

地域の新鮮でおいしい野菜や果物などが並ぶ全国約1,700店舗のJA直売所に行こう!

※一部実施していないJA直売所もあります。

JA直売所の検索も! 賞品ラインナップは特設サイトへ

※9月17日からご覧いただけます。

食べて応援  
その2

### おいしい秋を、味わおう。

今がチャンス!  
送料をJAグループが負担します!

お客様の送料負担なし

期間 2024年10月1日~11月末日

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい

おいしい日本と暮らそう  
**JAタウン**

ご注文はこちら

※10月1日からご覧いただけます。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

JA大北 秋の大感謝祭 特別企画

吟詠演歌の歌姫

じゅん こ

# 石原詢子 歌謡ショー

開催の  
お知らせ

日時

2024年11月22日(金)

1日2回公演

- 1部/10時開場、10時30分開演
- 2部/13時開場、13時30分開演

場所

大町市文化会館 大ホール

参加費

1名 1,000円(税込み) 全席自由席

お申込み・お支払い方法などの詳細は、  
後日お知らせいたします。

石原詢子さんの代表曲や最新のヒット曲を  
お楽しみいただけるこの機会をお見逃しなく！  
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

【プロフィール】出身地：岐阜県

詩吟揖水流宗家の長女として生まれ、後に詩吟・剣舞・詩舞の師範代となる。

1994年、デビュー6年目にして放った「三日月情話」が、日本作詞家大賞憂愁作品賞に選ばれ、それを契機に、翌95年発売「夕霧海峡」が15万枚を超えるヒット。続く「棧橋」「手鏡」「人恋しぐれ」と、着実にヒット曲を重ね、「みれん酒」で30万枚のセールスを記録。人気を不動のものとなりました。

2000年第51回NHK紅白歌合戦初出場「みれん酒」。

2001年10月～「せんねん灸(セネファ(株))」TVCM出演中。

2003年第54回NHK紅白歌合戦2回目出場「ふたり傘」



●お問い合わせ

JA大北総務部 電話:0261-22-1840



牡牛座

4/20~5/20

全体運 / 想定外のことに巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを

健康運 / 切り傷、やけどに気を付けて。慎重に  
幸運を呼ぶ食べ物 / ナメコ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて

健康運 / 好きなスポーツで達成感が、快適に過ごせます  
幸運を呼ぶ食べ物 / 柿



令和6年

# 秋の大感謝祭

## — 開催のお知らせ —

開催日時

令和6年**11月22日(金)~23日(祝・土)**  
(22日:午前9時~午後4時/23日:午前9時~午後3時)

雨天  
決行

会場

大町市文化会館(正面広場) 大町市大町1601-2

開催内容

JA大北では、組合員および地域住民の皆様の日頃の感謝を込めて、令和6年度「秋の大感謝祭」を開催いたします。旬の農産物の販売に加え、自動車・農機具・最新ガス器具(乾燥機・家事ラクコンロ)の展示販売や、姉妹提携を結んでいる静岡県のJAしみずの出店など、楽しみが盛りだくさんです。多くの皆様のご来場をお待ちしております。詳細は広報だいほく11月号および新聞折込チラシ等でご案内いたします。

なお、22日の午前中には、JA長野県の「国消国産」応援隊であるお笑い芸人「こてつ」が、会場内で旬の農産物などをPRし、会場を盛り上げます。「国消国産」とは、国内で生産された農産物を国内で消費することを推進する取り組みです。ぜひ、皆様お誘い合わせの上、ご来場ください。

お笑い芸人「こてつ」も  
会場を盛りあげます



蟹座

6/22~7/22

全体運 / 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し巡回の選択も吉  
健康運 / 運動不足にならないよう体を動かして幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ



双子座

5/21~6/21

全体運 / 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感も  
健康運 / ロコモの健康法を試してみよう。新しい食材も吉  
幸運を呼ぶ食べ物 / エビモ

# 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ください。

※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)
10月27日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月10日(日)	

日程 (9時~16時)	年金相談 (開催場所)
10月27日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月 6日(水)	大町支所
11月 7日(木)	白馬支所
11月10日(日)	本所アプロード1階ローン年金相談センター
11月14日(木)	松川支所



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!

## 車のコーティング技術競技会で 竹内さんが長野県大会で3位入賞

キーパー技術コンテスト長野県チャンピオン決定戦が9月19日に愛知県大府市の中央トレーニングセンターで開催され、当JAの神城給油所の竹内成美マネージャーが見事に3位入賞を果たしました。県予選を突破した28人の選手が参加し、コーティング作業の正確性や仕上がりが具合などを競い合いました。竹内マネージャーは「応援して下さった皆さんに感謝しています。これからもさらに技術を磨いていきたい」と意気込みを語りました。

今年は過去最多の5,124人が参加し、女性の施工者の出場も増えています。



### 理事会 (9月27日開催)

#### 協議事項

- 令和6年度 上半期決算実績について
- 令和6年度 上半期「協同のあゆみ」資料について
- 「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
- 令和6年度 上半期決算資産自己査定結果について
- 不良債権対処方針(案)について  
全議案が可決承認されました

#### 報告事項

- 3か年計画(2022-2024)2024年度上半期取組み状況の報告について
- 業務報告書の一部変更について
- 8月末 組合員の新規加入状況について
- コンプライアンス・プログラム(上半期進捗状況報告及び下半期取組み内容)について
- 苦情処理受付対応状況報告について
- 反社会的勢力排除対応状況報告について
- 事務ミス等報告について
- 自主検査結果の報告について
- 農協法に基づく開示債権及び金融再生法開示債権区分に基づく債権について
- 簿外資産について
- 不良債権の売却について
- ALM委員会及び余裕資金運用状況について
- 長野県JAバンク懸賞金付定期貯金「Slow風土」について
- 貸出金利の改定について
- 令和6年度産米の概算金について
- 子会社の上半期決算状況について
- 令和6年度 秋の感謝祭内容(予定)について
- アグリフェスタしみずへの参加について
- 主な会議・行事について
- その他



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 良好運ですが心配事も。尻すぼみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉  
健康運 / 免疫力がアップする食材を取り入れて幸運を呼ぶ食べ物 / クワイ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。救急セットを点検して  
健康運 / 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック幸運を呼ぶ食べ物 / 小松菜



# JA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。ようやく暑さも弱まり、少しずつ秋を感じるようになりました。梨、りんご、ぶどうも出荷され始めました。これから秋の果物が増えてきます。楽しみですね。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

### お米の特売日

● 10月25日(金)～26日(土)

### 感謝祭・りんご祭り

● 11月22日(金)～23日(土)

## 大町市常盤 ええっこの里

### 週末セール

● 10月18日(金)～19日(土)

● 10月25日(金)～26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

## 「大北産新米コシヒカリ」

皆さん、こんにちは。ええっこの里直売所の石田です。今年も待ちに待った新米の季節がやってきました!大北産のコシヒカリは、甘味と粘りが強く、ふっくらとした炊きあがり特徴です。北アルプスの清らかな水と良質な土壌で育ち、品質管理も徹底されています。炊きたてのご飯はもちろん、おにぎりやお弁当にも適しており、どんな料理にも合います。ぜひ、この機会に大北地域の新米コシヒカリをご賞味ください。

## 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、「りんごは医者を遠ざける」とまで言われています。

ところで、代表的なりんごの「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。ぜひ、お近くの直売所へお出かけください。

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。



### 蠍座

10/24～11/22

全体運 / 太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります

健康運 / 栄養バランスを考えた食事で元気を回復  
幸運を呼ぶ食べ物 / トレビス



### 天秤座

9/23～10/23

全体運 / おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から

健康運 / 体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック  
幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク

## ～人間ドックQ&A～

人間ドックって、追加の検査や選択しなければいけない検査が多いので、迷ったりしませんか？  
そこで今回は日ごろ聞かれることが多い質問にお答えします！

### Q 胃カメラは口からと鼻から、どちらが楽ですか？

**A** 使用するカメラは経鼻用の細いカメラであり、口からでも負担が少ないです。個人差はありますが、鼻カメラの方が嘔吐反射は少ないとされています。鼻腔の粘膜が敏感・狭いなどでどうしても難しい場合は、経口に切り替えます。一度検査を受けてみて判断されることをお勧めします。

### Q 胃カメラと胃X線(バリウム)検査はどちらがおすすめですか？

**A** 胃カメラの方が、直接粘膜を観察でき組織検査で診断の確定もできることからお勧めです。どうしても胃カメラが苦手な方は、胃X線検査を受けてください。ただし、精密検査となった場合、保険診療で胃カメラを受けていただくことになります。

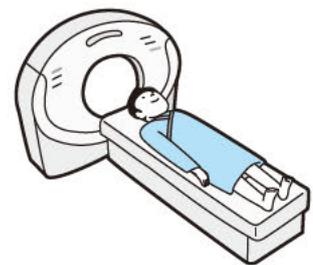
### Q 胃カメラは麻酔で眠っている状態で行うことは可能ですか？

**A** 当院のドックでは対応していません。  
 ① 麻酔による血圧の低下や呼吸抑制が生じる危険性  
 ② 検査終了後(当日)は、車の運転ができない  
 ③ 麻酔が覚めるまで休んでいただく施設が整っていないなどの理由からお受けしていません。  
 どうしても麻酔を希望の方は、相談をしてください。



### Q 胸部X線検査と胸部CT検査はどちらがおすすめですか？

**A** CTの方が、レントゲンに比べてがんの発見率は約10倍\*と高く、より早期に発見できます。早期発見により、肺がんの治療・延命・負担の少ない治療が受けられる可能性があります。近年、個人のリスクにあった感覚での胸部CT検査が求められています。年齢(40歳以降)、喫煙歴(受動喫煙を含む)などで、前回のCTの結果などにもよりますのでご相談ください。(※日本CT検診学会ガイドライン委員会より)



### Q 子宮や卵巣を手術でとったけど、子宮がん検診は必要ですか？

**A** 必要です。術後、残された腔部の細胞診を行います。また、機能的に残された卵巣の超音波検査が行われます。いずれも定期的な検診をお勧めします。

〔人間ドック健康診断 予約・お問い合わせ〕 TEL.0261-61-1181(直通) 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 / 状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもお祝いご事も吉。よく学んで  
 健康運 / 新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて  
 幸運を呼ぶ食べ物 / サイモ



**射手座**

11/23～12/21

全体運 / 上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう  
 健康運 / 筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎  
 幸運を呼ぶ食べ物 / ネギ



# 園 圃 アルプスあづみの公園 [大町・松川地区]通信



企画運営担当の  
しみず まなか  
清水愛加さん



あづみの公園  
からお知らせ

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。大町・松川地区は、10月の下旬ごろにかけて紅葉が見ごろになります。自然に親しむにはぴったりの時期です。

## 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。

### 巨大地上絵

今年もアルプス大草原に芝生アートが登場！  
大町・松川地区の開園15周年を記念した特別デザインです。



- 見頃時期 / 9月下旬～11月下旬
- 場 所 / アルプス大草原

### 木の名札を作ろう

オリジナルの名札を作って、公園の樹木につけよう。

- 日 時 / 10月26日(土) 午後1時～4時
- 受付場所 / 入口広場
- 定 員 / 30名
- 協 力 / 公園自然サポーター



### ケイスケの足長パフォーマンス

ジャグリングワークショップも同時開催！

- 日時 / 10月20日(日)
  - ①午前11時～11時30分
  - ②午後2時～2時30分
 ジャグリングワークショップ  
…午前11時～午後4時
- 場所 / 入口広場



### 食体験「竹巻きパン」

竹棒にパン生地を巻き付けて、炭火でこんがり焼き上げます。



- 日時 / 10月19日(土)・20日(日)  
(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 ●料金 / 250円/個

### 落ち葉かきをしよう

公園スタッフと一緒に落ち葉かきの作業をしてみませんか？  
作業後には、焼き芋を振舞います♪

- 日時 / 11月10日(日) 午後1時～3時
- 場所 / レンタル棟(集合)
- 定員 / 20組(事前申込) ●参加費 / 無料



くわしくはこちらからカクニン!



●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ください。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ください。

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://twitter.com/@azumino_OM)  
▶ [https://www.instagram.com/alpsazumino\\_om](https://www.instagram.com/alpsazumino_om)



魚 座  
2/19～3/20

全体運 / 注目度がアップするのなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で  
健康運 / 頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて幸運を呼ぶ食べ物 / ダイコン



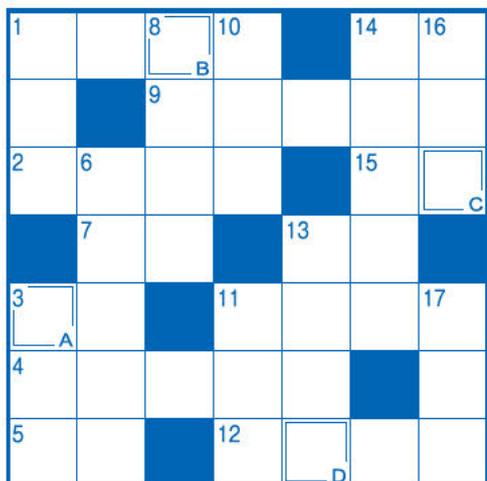
水瓶座  
1/20～2/18

全体運 / 万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に  
健康運 / 疲れをためないように。スキンケアは入念に幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ



# 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 「鳥」より一画少ない鳥
- 3 ー園に子どもを迎えに行った
- 6 お父さんそっくり! まるでーね
- 8 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- 10 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- 11 患者を診ます
- 13 頭にキュッと締めるもの
- 14 ジャガイモのことです
- 16 ー応報、身から出たさびだね
- 17 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

### ヨコのカギ

- 1 11月23日は勤労ーの日。国民の祝日です
- 2 灰皿にたまります
- 3 「ーの精神」はモンテスキューの著書です
- 4 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- 5 焼き鳥を食べると残るもの
- 7 金融ー、ー髪
- 9 そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- 11 ギンナンがなる木
- 12 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- 13 茶わんと反対の手で持ちます
- 14 3の3ーは9です
- 15 クリの実を守るトゲトゲ

### 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)

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/10月31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大北広報係行

85 398-0002

●9月の答え

### スポーツノヒ



## 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!!

いります。引き続き、広報だいほくをよろしく  
お願いいたします。

◎今年も稲刈りが始まりました。お天気はど  
うにか保っていますが、台風の影響がないこ  
とを祈っています。精米したら、カメムシに食  
われた米が去年より多い気がします。

●編集より/稲刈りお疲れ様でした。カメムシ  
の被害が心配ですが、少しでも良いお米が収穫  
できたことを願っています。

◎JAが進めている国消国産の取り組みに  
共感しています。地元の農産物を購入するこ  
とで、地域が元氣になり、環境にも優しいと  
感じます。これからも地元産の食材を選びたい  
と思います。

◎先月の広報だいほく9月号に孫の写真を  
掲載していただき、ありがとございました。  
た。あちらこちらから喜びの声をいただきま  
した。

## みんなの川柳

オリパラも メダル以上に 感動が

野口 五郎岳

稲穂揺れ 猫のひなたで 昼寝かな

まあちや

トマト赤 夏の恵みを かじる幸

トマトキング

半額のパンが賑わう 朝の膳

彦翁

大北のクロスワード 大たのしみ

みつちゃん

### 川柳の募集について

「情報だいほく」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

〒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

応募先



# りんご娘

こ だま  
兒玉 さくら さん (19) 大町市



## ～人の役に立てる、頼れる警察官を目指して～

### 仕事は

2024年8月に長野市にある警察学校の研修を終えて、大町警察署に配属され、信濃大町駅前交番で勤務しています。幼い頃からの憧れと、人の役に立ちたいという思いから警察官になりました。現在、長野県警察では「電話でお金詐欺」対策に取り組んでいます。不審な電話や身に覚えのない電話、お金が絡むような電話があった際には、一人で悩まず、まず家族や金融機関、警察に相談し、被害を防止しましょう。

### 農・食に対するイメージ・思い

祖父母が農業を営んでおり、私も学生時代に田植えや稲刈り、畑で野菜を育てる手伝いをしていました。農業は体力が必要で大変でしたが、その分、自分も一緒に育てた野菜やお米は特別おいしく、ありがたく感じられました。「農・食」は生きていくためにとても重要です。私は食べることが好きなので、改めて「農・食」に感謝して生活していきたいです。

### 休日・趣味は

趣味はパン屋巡りです。休日には近所のパン屋に行き、おいしいパンを買うことが最近の楽しみの一つです。これから、大町市内のおいしいパン屋にたくさん出会いたいです。

### これからの夢・目標は…

私の目標は、人の役に立てる、頼れる警察官になることです。そのために、日頃から地域をよく知り、住民の方と良いコミュニケーションを取り、どんな現場でも対応できるよう、自分から様々な仕事に挑戦し、経験を積んでいきたいです。

## ざんせつ

先月、大町市で開催中の「北アルプス国際芸術祭」を訪れました。八坂公民館では、地元の竹と台湾から持ち込まれた竹を使った大きなアート作品が展示されています。竹が上へと伸び、風が横に吹き抜ける様子が美しく、まるで竹と風が踊っているかのようです。

この作品は、地元の人々とアーティストが協力して作り上げたもので、里山の暮らしを見事に表現しています。ぜひ、芸術の秋を楽しみに訪れてみてはいかがでしょうか。

丸山

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おります。



竹や草木などを使用して「八坂公民館」を囲い込んだ作品

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。



## あさりとほうれん草のガーリックソテー



**●材料**

活あさり……………200g  
ほうれん草……………1束  
にんにく……………1片  
バター……………10g  
オリーブオイル…小さじ1  
「塩・こしょう」…少々  
A しょうゆ……………小さじ1/2

**●作り方**

- ①あさはりは殻同士をこすり合わせて汚れを落とし、塩水に入れて砂出しをし、水気を切ります。
- ②ほうれん草は3cm程度に切ります。
- ③にんにくは粗みじん切りにします。
- ④フライパンに③とオリーブオイル・バターを入れて弱火にかけます。
- ⑤にんにくの香りが立ってきたら①を加えてサッと炒め中火にして蓋をし、蒸し焼きにします。
- ⑥あさりの殻が開いたら、強火にして②を加えサッと炒め合わせ、Aで味を調えます。

**一口メモ**

あさはりカルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルを多く含み、特にビタミンB12含有量は貝の中で一番といわれています。血中コレステロールや中性脂肪の減少、貧血予防や肝臓の解毒機能強化など様々な効果がきたいできる食材です。加熱した時の汁にうまみ成分や栄養素が含まれるため、煮汁ごと食べられる調理方法がおすすめです。

**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、女性部池田地区支部より

## とろーりジューシー! なすピザ



**材 料**

・ナス……………2本  
・水(さらす用)  
・ピーマン……………1個  
・ミニトマト……………2個  
・コーンの水煮(正味量) 10g  
・薄切りハーフベーコン 1枚  
・(A)マヨネーズ…大さじ1  
・(A)ケチャップ…大さじ1  
・ピザ用チーズ……………30g

**作り方**

準備 ピーマンはヘタと種を取り除いておきます。ミニトマトはヘタを取り除いておきます。

- ①ナスのヘタを取り、縦半分には切り、皮面を少し切り落として平らにし、水に5分ほどさらして水気を切ります。
- ②ピーマンは5mm幅の輪切りにします。ミニトマトは半分には切り、薄切りハーフベーコンは1cm幅に切ります。
- ③ポウルに(A)を入れて混ぜ合わせます。
- ④①に③を塗り、ピザ用チーズ、②、コーンの水煮をのせます。
- ⑤アルミホイルを敷いた天板にのせて、オーブントースターで5分ほど焼きます。
- ⑥全体に火が通り、ピザ用チーズに焼き色がついたら器に盛り付けて完成です。

**今月のポイント!**

お使いのトースターの機種によって焼き加減が異なりますので、様子を見ながら調整してください。また、お好みの具材をのせてアレンジを楽しむこともできます。

## 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。

**TEL.0261-23-7176**

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うえ、おかけ間違いのないようご注意ください。