

# だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



2

2025 (令和7年)

No.719

**CONTENTS** だいほくNEWS・女性部NEWS … P2 / SBC信越放送「?クイズ!違和感を探せ!」雪中キャベツ取材放送のお知らせ … P10  
JA共済からのお知らせ … P11 / 支援課通信 直売所向け生産者の募集 … P12 / JA全国女性協と協同開発「ハンドクリーム」 … P14  
JAホールからのお知らせ … P15 / JAマイカーローン・教育ローン … P16 / JA直売所だより … P17 / 国営アルプスあづみの公園 … P18  
くらしの健康百科 … P19 / JAインフォメーション … P20 / 国消国産で、日本の「食」に安心を! … P21 / アルプスサロン … P22  
まごころ宅配・かあちゃんの味 … P24

# 出荷がはじまる 雪の下で育つ甘いキャベツ

## 小谷村の冬の特産品「雪中キャベツ」



ブランドのシールが貼られた販売用の雪中キャベツ



今年には雪が多く、雪の中で熟成したキャベツは甘味を蓄え、みずみずしくシャキシャキした食感が特徴です。雪中キャベツは8月中旬に定植し、根が付いたまま冬を迎え、雪の下で2週間以上熟成させます。今年は降雪が早く、積雪量も多く、多いところでは2メートル以上積もった畑もあります。雪の中では、気温が0度ほどに保たれているため、キャベツは凍らずに成長を続けます。その際、凍るのを防ぐために、体内の水分を糖分に変えることによって、一般的なキャベツに比べて糖度が高くなります。

雪中キャベツの収穫は、1月から2月にかけて行われます。雪が2メートルも積もる年もあるため、重機やスコップを使って雪を掘り、キャベツを傷つけないように丁寧に収穫します。

当JA北部営農センター小谷センターの小口爽真営農指導員は「令和6年度は昨年同様異常気象に見舞われ、さまざまな苦労がありました。各生産者の努力で高品質の雪中キャベツが収穫できました」と話しています。今年のキャベツは「夢舞台」という品種に変更して栽培され、低温や霜、雪が積もったり解けたりを繰り返すことで黒い斑点ができる「内部黒変症」に強く、品質向上が期待されています。味はこれまでのものと大差ないとされています。今年には約147アール

小谷村の特産品である「雪中キャベツ」の出荷が1月6日から、出荷解禁となりました。雪中キャベツの栽培は、2017年に「信州おたり雪中キャベツ生産組合」が発足し、生産農家の技術の統一化やブランド化に取り組んでいます。



収穫した雪中キャベツをJAに持ち込む生産者の小池さん



甘さを蓄えた雪中キャベツ

ルに約20、500本の苗を定植しました。

生産者の北小谷生産組合の小池利治会長は、「品種を変更したが、甘くて美味しいキャベツが収穫できましたので、多

くの人にぜひ味わっていただきたいです」と話していました。

雪中キャベツは、収穫期を真冬に合わせ、根をつけたまま雪の下で育てることで、一般的なものに比べて甘みが強く、柔らかく、ジューシーなキャベツになります。今年は降雪が昨年より早く、安定した積雪や気温の冷え込みもあり、甘みがしっかりとつた高品質のキャベツが収穫されました。玉の大きさも2キロ程と昨年並みで、収穫量は約13、500玉を見込んでいます。1月中をピークに収穫、出荷作業が行われました。

雪中キャベツは生で食べてもおいしいですが、お肉と炒めたり、ロールキャベツにしたりすると、さらに甘みが引き立ちます。また、キャベツの芯は天ぷらにすると、サクサクとした食感が楽しめます。雪中キャベツは当JA農産物直売所「えっこの里」のほか、同村の道の駅や県内一部スーパーなどで販売しています。



キャベツを傷付けないよう、スコップで少しずつ掘って収穫

# 冬の寒さが作る伝統保存食「凍りもち」作り

## 大町市常盤の農産物直売所かたくり

大町市常盤須沼の農産物直売所「かたくり」で1月8日から20日まで、直売所の凍りもち部会(曾根原叶子代表)による、冬の寒さを活かした伝統食品「凍りもち」作りが行われました。



氷点下の夜を待って軒下に吊るします



もちを冷水に2日間浸し、引き上げる会員

同直売所では、冬の寒さを活かした伝統食品を商品化し、食文化の継承と地域の活性化、米の消費拡大を図ろうと29年前から地区の農家女性を中心となっており、この凍り餅づくりを始めました。凍り餅部会の会員が地元で契約栽培するもち米「もちひかり」を使用し、男性会員が臼とときねでついた餅を女性会員らが一定の大きさに餅を伸ばし、長方形に切り分け、和紙で包んで10個をひもで1連にする作業を日中に行います。連にした餅は大きな水槽に2日間浸し、氷点下になる夜間に軒下に吊るします。約2ヶ月間、寒風にさらし、乾燥させるとサクサクとした食感の凍り餅に仕上がります。夜間の氷点下で凍り、昼間溶ける行程を繰り返しながら次第に乾燥させることが重要で、昔から大町市で作られていた伝統食です。今年4,500連(餅45,000個)を作りました。

食べ方は様々で、水に浸し戻して食べたり、揚げたりして食べるほか、長期保存もできるため、非常食にもなります。凍り餅の特徴として、もち本来の自然な味で、水で戻した時には固まらず、液状になるため、離乳食や介護食としての需要もあります。曾根原代表は「今年の寒さは凍りもち作りに最適だと思います。伝統の味を多くの人に楽しんでいただけるよう、心を込めて作りました」と意気込みを語りました。

同直売所は冬期間休業で、3月中旬から再開します。販売する凍り餅の種類は、白餅のほか、ヨモギ入り、しそ入りの3種類。1連10個で1,000円(袋入りは1,100円)。予約販売も行っており、予約価格は900円。予約は2月末まで。凍り餅の予約はJA大北ときわ事業所(TEL:0261-22-0209)で受け付けています。5月からは袋詰め販売となります。



# 令和7年A・コープ初売り

## 地域に愛される店舗をめざす

1月1日と2日にそれぞれ行なわれた当J A管内のA・コープ2店舗の初売りでは、地元客や海外からの旅行者が多く訪れ、例年好評の福箱や生鮮食品を買い求めていました。

毎年好評の福箱と福袋(A・コープ ファーマーズおおまち店)

1日に初売りを行った白馬村北城のA・コープ白馬店では、地元客のほか海外からの旅行者も訪れ、賑わいを見せました。なかでも生鮮食品が人気を集めたほか、畜産コーナーでは「はくばの豚」が好評で、多くの来店客が購入していました。

海外からスキーに訪れた旅行者の女性は「日本の初売り文化を体験できてとても嬉しいです。特に地元の新鮮な食材が手に入るのが魅力的です」と話していました。同店の篠崎慎也店長は「来店してすべてのお客様に満足していただける店舗づくりを目指し、これからも努力していきます」と意気込みを語りました。

一方、2日に初売りを行った大町市常盤のA・コープファーマーズおおまち店では、午前9時の開店とともに、福箱や生鮮食品などを求める大勢の買い物



「はくばの豚」を購入する海外旅行者(A・コープ白馬店)

客で賑わいました。目玉商品は「新春運だめし福箱」。食料品や調味料に加え、県内のA・コープ店やJ A直売所などで使える「まごころ商品券」が詰め込まれたものです。特に大当たりの福箱には、本体価格と同額の商品券が入っており、毎年人気です。今年も8千円、5千円、3千円の3種類が数量限定で用意され、8千円の福箱はわずか20分で完売するほどの人気ぶりを見せました。

市内から来店した女性は「毎年この福箱を楽しみにしています。今年こそ大当たりが出るかどうか、家族みんなでワクワクしながら開きたいです」と笑顔で話していました。同店の舟山勝敏店長は「地域の皆さまに愛され、期待され、喜ばれる店舗づくりを目指します」と抱負を述べました。

## キュウリの生産力向上に貢献

### 松川村の馬場さんが県園芸協議会長賞に輝く

当JA管内の松川村でキュウリを生産する馬場幸生さんは、長野県野菜品質向上共進会で県園芸作物生産振興協議会長賞を受賞しました。表彰式が1月21日、松本市の松本合同庁舎で開かれました。共進会は、生育状況と管理技術を主眼とした圃場審査と、収量や栽培面積、経営面を含めた書類審査で評価しました。

馬場さんは、キュウリ35アールを栽培し栽培経験年数40年というベテラン農家です。複合経営の考え方を取り入れ、キュウリの収穫を短期集中的かつ大面積で行うことで、農薬費用を削減し、所得確保に努めています。作業に使用する治具や収穫台車、自動かん水装置などを自作し、コスト低減を図っています。また、排水不良だった圃場の改

良として、微生物資材を利用し、土づくりに努めています。これらの取り組みが高く評価されました。馬場さんは、受賞の喜びを語り、「これからも地域の農業発展に貢献していきたい」と意気込みを示しました。また、「長年の努力が評価され、感謝しています。連作障害や品質向上の取り組み、気候変動への対応など



県園芸協議会長賞を受賞した馬場さん

多くの課題がありました。市場出荷対応のため、栽培者の減少に対処し、栽培面積を拡大しました。拡大に伴う負担軽減として、自動かん水設備の導入や無農薬栽培に取り組みしました。多くの方々の支えに深く感謝しています」と述べました。

## 仕事始め式 挑戦と進化で未来を切り拓く

当JAは1月7日、大町市のJA本所会館で仕事始め式を開きました。常勤役員や本所職員ら約60人が出席し、今年一年の決意を新たにし、スタートを切りました。

武井宏文組合長は「高齢化や担い手不足、資材の高騰など、農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、今年の変革の年とするため、『組合員との対話運動を基本に、持続可能なJAづくり』に向けて、役員一丸となって経営改革と事業改革に取り組み」と力強く述べました。また、「JAも同じように、変革しながら成長していく」と述べ、意欲を示しました。

式では常勤役員と職員代表らがだるまに目を入れ、1年間の平穏無事と事業目標達成を祈願しました。さらに、地域社会との連携を強化し、農業の持続可能性を高めるための新たな挑戦と進化で未来を切り拓いていくと、役員に伝えました。



## 「松川村役場に福だるまを贈呈」 松川支所

当JA松川支所は12月19日、新年を迎えるにあたり松川村役場に福だるまを贈呈しました。この贈呈式は、地域とJAとの絆を深めるための恒例行事として毎年行われています。

贈呈式では、当JAの一柳徳行理事と松川支所の藤澤賢二所長が役場村長室を訪問し、須沢和彦村長に福だるまを手渡しました。一柳理事は「毎年このように福だるまを贈呈できることを大変嬉しく思います。地域の皆様にとって、福だるまが新年の幸運と繁栄をもたらす象徴となることを願っております」と述べました。須沢村長は「福だるまは、地域の皆様に幸運と繁栄をもたらす象徴です。今年も皆様と共に素晴らしい一年を迎えられることを願っております」と感謝の意を表しました。

福だるまは松川村役場内に飾られ、村民や訪問者に新年の祝福を伝える役割を果たしています。JAでは、今後も地域社会との連携を強化し、地域の発展に貢献していく方針です。



福だるまを手渡し一柳理事(左)と受け取る須沢村長(右)  
(長野県北安曇郡松川村で)

## 思いのこもった地元組合員の作品展示 平事業所

大町市の当JA平事業所で1月6日から31日まで、地元組合員が制作した絵手紙やわら細工、彫刻作品、陶芸作品などの

展示が行われました。展示された作品は2人の組合員が制作したもので、絵手紙やわら細工、彫刻作品、書道などは吉澤憲良

さん、陶芸作品は柴田修一さんが出展しました。

吉澤さんは、書道経験と持ち前の手先の器用さをいかし、センスあふれる作品を次々と生み出しています。柴田さんは陶芸に情熱を注ぎ、独自の

技法とデザインで二つとない作品を制作しています。

今回の展示では、両者の個性と技術が光る作品が一堂に会し、多くの来店者を楽しませました。来店者からは「吉澤さんの絵手紙はとても繊細で感動しました」「柴田さんの陶芸作品は独特で素晴らしいかったです」などといった声が多く寄せられました。この展示会は、親しまれるJAづくりの一環として毎年同時期に開かれています



柴田修一さん(写真左)、吉澤憲良さん(写真右)



已年にちなんだ吉澤さんのわら細工や絵手紙



独自性や深みを感じさせる柴田さんの陶芸作品

◎「はつらつ講座」第7回・第8回開催

12月25日と1月8日に大町市のJ A本所会館で開催された、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」では、参加者が「フラワーアレンジメント」と「声と体のエクササイズ」を学びました。

◎第7回「はつらつ講座」

お正月のフラワーアレンジメント教室開催

当J Aは12月25日、「はつらつ講座」第7回目を開きました。この日は松本市のフラワーデザイナー 中村恵美さんを講師に16人が参加し、「お正月のフラワーアレンジメント」を学びました。

はじめに講師の中村さんから、花を生ける際のポイントとして「花をぎゅうぎゅうにしないこと」と「完成をイメージして作ること」などの説明を受けたあと、参加者は、デコラマム、デンファレなどの花材のほか、水引などのお正月飾りを使って花用給水スポンジに、バランスを整えながら自分の好みの和モダンなお正月アレンジメントを完成させました。また、折紙も爪楊枝を使ってボンドでつけるなど、細かい作業にも挑戦しました。参加者は「花を生ける時間がとてもリラックスできた」「お正月に飾るのが楽しみ」などと笑顔で話していました。



中村先生(写真右)よりアドバイスをを受ける参加者

◎第8回「はつらつ講座」

「声と体のエクササイズ」・「閉校式」開催

当J Aは1月8日、「はつらつ講座」第8回目を開催しました。今回は池田町の健康づくり推進員、胡桃沢喜美子さんを講師に迎え、「声と体のエクササイズ」を学びました。15人が参加し、胡桃沢さんの指導のもと、表情筋体操として「パタカラ体操」を行いました。表情筋体操は顔の筋肉を動かして血行を良くし、リフトアップやシワの予防に効果があるとされています。「パタカラ体操」とは、「パ」「タ」「カ」「ラ」の音を声に出すことで、口や舌の筋肉を鍛える体操です。「パ」では口を開閉し、「タ」では舌を前に出し、「カ」では喉を動かし、「ラ」では舌を上にあがらせ動作を取り入れました。さらに、手や頭を曲げたり伸ばしたりする体操なども行い、全身の筋肉をほぐしました。

参加者は「顔の筋肉を動かすことでリフレッシュできた」「楽しくエクササイズができた」と笑顔で話していました。はつらつ講座はこの日で終了し、受講生は修了証を受け取りました。



胡桃沢先生(写真左)よりパタカラ体操の説明を聞く参加者

女性部NEWS

「スマホ教室」開催

女性部松川支部

女性部松川支部は1月16日と23日、当J A松川支所でスマホ教室を開催しました。今回のテーマは「インターネットの検索方法」で、ドコモショップ安曇野インターネット店の下里陽子さんと荒井啓子さんが講師を務めました。当日は同支部の部員7人が参加し、ホワイトボードやスマホの画面を参考にしながら、インターネットの検索方法について学びました。参加者は、講師の説明を熱心に聞きながら、実際にスマホを操作して検索のコツを習得しました。

講師の下里さんは「インターネット検索は日常生活に役立つスキルです。これからも積極的に活用してほしい」と話しました。参加者からは「とても分かりやすかった」「実際に操作してみると理解が深まった」といった声が聞かれました。また、マイクにしゃべる、口コミを見る、ストリートビューを見るなどの具体的な操作方法も学びました。



講師から操作方法の説明を受ける部員



「手芸講習会」開催

女性部ときわ支部

当女性部ときわ支部は1月21日、JAときわ事業所で手芸教室を開催しました。当日はJA総務部ふれあい課の職員が講師を務め、参加者はアームカバーやレッグウォーマーの製作に挑戦しました。布を丁寧に裁ち、ミシンの前に座って作業を始めました。針と糸で縫い合わせる音が響く中、皆が真剣な表情で取り組んでいました。ミシンのリズムミカルな音が教室に広がり、次第に形が見えてくるアームカバーやレッグウォーマーに、参加者たちの顔には満足げな笑みが浮かびました。

参加者からは、「普段は忙しくてなかなか手芸をする時間がありませんが、今日はリラックスできました」「手作りの楽しさを改めて感じる事ができました」

「完成したアームカバーとレッグウォーマーを早速使ってみたくて」「など」と感想を話していました。



手作りの喜びを共有する部員



「小谷漬けおこわ&米粉シチュー」料理講習会開催

女性部フレッシュミズ体験企画

当JA女性部は1月22日、大町市のJA本所会館で、同部フレッシュミズ体験企画として、管内の女性を対象にJA特産品を使った「小谷漬けおこわ」と「米粉シチュー」の料理講習会を開催し、7人が参加しました。当日は、JA農産物直売所に隣接する「母ちゃんの味工房」から、お惣菜を担当する平出志げ子さん、荻久保加代子さん、宮

崎よし恵さんの3人を講師に迎えました。参加者たちは熱心に調理のコツを学び、3班に分かれて和やかな雰囲気の中で料理を楽しみました。各班では講師の指導のもと、協力しながら料理を進め、完成した料理を試食しながら、感想を共有し、地元特産品の魅力を再確認しました。講習会では、まず「小谷漬けおこわ」の作り方が紹介されま

した。JAの特産品である小谷漬けを使ったおこわの魅力を語りながら、調理手順を説明しました。参加者たちは、おこわの炊き方や味付けのポイントを学びました。続いて、県産のオリジナル米「風さやか」を使用した細粒粉の米粉を使った「米粉シチュー」の作り方が紹介されました。

米粉を使ったシチューは、グルテンフリーでヘルシーな一品として注目されています。特に、細粒粉の米粉を使うことでシチューがより滑らかになることが強調されました。参加者たちは興味津々で耳を傾け、シチューの具材や調味料の選び方、煮込み方など、実践的なアドバイスを提供されました。

また、講習会では、お楽しみメニューとして、米粉を使った「鶏のから揚げ」を米油で作りました。参加者からは「家では作ったことのないメニューを学べた」「米粉シチューの美味しさに満足し、家で挑戦したい」などの声が寄せられ、講習会は大変好評でした。



火加減を調整しながら、米粉シチューを丁寧に調理中

した。JAの特産品である小谷漬けを使ったおこわの魅力を語りながら、調理手順を説明しました。参加者たちは、おこわの炊き方や味付けのポイントを学びました。続いて、県産のオリジナル米「風さやか」を使用した細粒粉の米粉を使った「米粉シ



熱心に調理をする参加者



JA大北 管内で取材した  
「雪中キャベツ」篇はSBC信越放送にて2月25日(火)  
18:54~19:00に放送します。



アーカイブが  
見られる  
番組HPはこちら

?クイズ!  
違和感を**探せ!**

18:54~19:00

長野県内の安全でおいしい農畜産物の  
生産現場や JA の取り組みを紹介します。  
でも、『あれれ?なんかこれって変じゃない!?』  
そんな、実際とは違う場所を探してね!



ワカル カナ先生

2月25日(火) 18:54~19:00  
放送



アルプス君

品目はこちら!

「雪中キャベツ」



取材協力

JA大北

番組公式Instagramのお題に答えてプレゼントゲット!

期間中、応募者の中から、抽選で2名様にプレゼント

今月はこれ!

JA大北セット



@goodiwakan

応募方法

番組公式 Instagram で出題します。答えは Instagram もしくは  
公式 YouTube の中に隠されています。

※近日中にお題を出題します。乞うご期待!

番組公式  
Instagram  
はこちら



GOODIWAKAN

番組公式  
YouTube  
はこちら



SBC信越放送 JA長野県

阪神・淡路大震災から30年。

あの日を忘れない。  
それが備えの第一歩。

阪神・淡路大震災以降、自然災害でお支払いした共済金 約3兆6千億円

JAの建物更生共済 **むてきプラス** で、  
火災や台風だけでなく、地震にも、ケガにも、しっかりとした備えを。

<p>ポイント1</p> <p>火災はもちろん 地震・台風などの <b>自然災害による損害も 保障するので万全です。</b></p>	<p>ポイント2</p> <p>ご自宅の修繕費に お役立ていただくため <b>満期共済金があります。</b></p>	<p>ポイント3</p> <p>火災や自然災害などによる <b>ケガにも備えられて 安心です。</b></p>
--	--	---



資料請求はこちら



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。

お問い合わせは  
JA大北 各支所 共済担当者まで



# 直売所向け 出荷生産者の募集

JA大北では、直売所向け出荷生産者を募集します！  
初めは少量をこまめに出荷して、  
あなたの作った農産物のファンを作っちゃいましょう。  
その先には自分の作った農産物が売れる喜びや、  
生産意欲が出ること間違いナシ!!

## 直売所会員登録の流れ

- ① **大北農協での貯金口座の開設をお願いします。**  
(大北農協管内での直売所に出荷する場合は必須となります)
- ② **農作物の出荷規格に準じて出荷をしていただきます。**
- ③ **出荷前にトレサビリティ(栽培記録簿)記入・提出をお願いします。**
- ④ **それぞれの直売所には出荷者団体で作る生産者部会があります。**  
会員になっていただき、直売所イベントや研修会にも参加していただく場合があります。  
※お申し込みは各直売所窓口、または各営農センターまでお問合せください。

## 2024年 JA大北直売所生産者出荷農産物 **ベスト10** を紹介します

1位 きゅうり	2位 なす	3位 白ねぎ	4位 しいたけ(菌床)
5位 アスパラガス	6位 サンふじ	7位 ほうれんそう	8位 切り花
9位 シナノスイート	10位 野沢菜	JA大北調べ	

出荷される時期や使用用途、地域によって売れる品目は変わりますが、直売所でもよく売れています。



- きゅうり**
- なす**
- 白ネギ**

生でも漬けてもおいしいですね。  
色々使える夏野菜の代表格で人気ナンバー1。

きゅうりと同様色々と使えますね。  
使用用途が多い品目は人気があります。

秋冬野菜の代表格で、鍋には欠かせない一品ですね。  
管内作付け面積も年々拡大している品目です。




## 直売所出荷におけるポイント

### 消費者の求めるもの

- ◎おいしさ(甘い、食感等)
- ◎新鮮さ・旬(採りたてのものが手に入る)
- ◎安全、安心(作り方や作った人の顔がわかる信頼感)
- ◎安価(流通経費がかからない) など



### 商品は見栄え

- ◎荷造りの工夫が大切(大小の揃え、色合い、包装資材等)
- ◎消費者目線で商品を考えることがポイントです。

### 商品出荷の際に注意していただくこと

- ◎腐敗してるもの、病虫害被害が甚だしいもの、汚れているもの等は商品にはなりません

### そのほかに

- ◎最初は人気野菜から始める事をおすすめします。  
慣れてきたら色々なものに挑戦してみましょう。
- ◎最近では農産物の種類や品種も多様化してきています定番のものに加え、  
珍しい農産物が少しあってもいいかもしれません。  
他の出荷者と重ならないように作ることもポイントです。

## 直売所出荷に関心のある方は、お気軽にお問い合わせください

### 〈お問い合わせ〉各農産物直売所・各営農センターまで

#### 南部営農センター

大町市常盤142-1

TEL.0261-23-5364



#### 南部営農センター池田センター

北安曇郡池田町大字会染5098-1

TEL.0261-62-6430



#### 南部営農センター中部センター

大町市平7791-6

TEL.0261-22-1775



#### 北部営農センター

北安曇郡白馬村大字神城21494

TEL.0261-75-2180



#### JA大北農産物直売所ええっこの里

大町市常盤6367-26

TEL.0261-85-2289



#### アルプス一番松川農産物直売所

北安曇郡松川村7051-12

TEL.0261-62-9681



組合員・地域の皆さまへ

## JA全国女性協と共同開発

玄米発酵エキス※(保湿剤として配合)に  
国産米の原料を使った

# ハンドクリーム

玄米麴から抽出した化粧品原料アスペルエキスゴールド※配合。

角質層まで浸透し、肌キメ整うツヤ肌へと導きます。

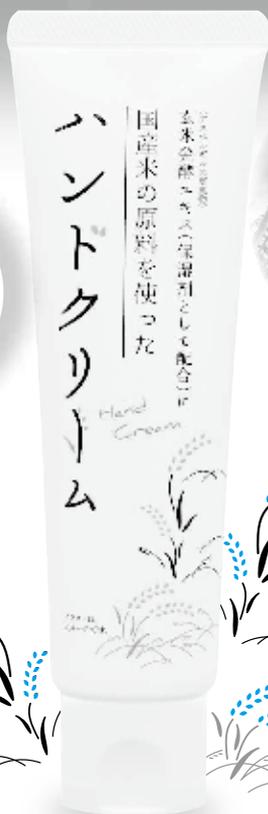
こだわりの **麴発酵成分** と **うるおい美肌成分** でみずみずしく柔らかな手指へ。

べたつかない

なじみやすい

のびがいい

サラッと使えて  
手に馴染む



ミネラル

キメ細やかな肌へ

アミノ酸

うるおいが満ちた肌へ

ビタミン

ツヤやかな肌へ

アスペルエキスゴールド※

しっかりとした健康的な肌へ

※アスペルギルス培養物(保湿剤)  
※写真・イラストはイメージです。

ACOOP

安心と信頼の  
くらしの良品

## ハンドクリーム

50g **1,100**円(税込)

表記の値段は全農参考価格です。

こんなときに  
お使いください

- 乾燥が気になるとき
- 手が荒れてつらいとき
- 水仕事のあと
- 就寝前に爪までケア

この商品はJA全国女性協とJA全農と岐阜アグリフーズ(株)が共同開発した商品です。

本チラシは全て消費税率10%に基づく税込価格です。

※ご記入いただいた個人情報は申込の受付、注文品等の配達・配送、その他契約の締結・履行、代金の請求・決済、当組合の提供する商品・サービスに関する各種の情報のご提供等に利用します。  
※当組合管内の範囲内で回覧することに同意の上申し込みます。

2024.01

発売元：JAグループ 岐阜アグリフーズ株式会社

ご注文・お問い合わせ先 → **JA大北 ときわ生活** TEL.0261-23-6160  
(受付時間/平日9:00~16:00)

# JA葬祭 事前相談会

～ 葬儀をお手伝いする担当者が個別にご相談を承ります。～

開催日時

**2月23日(日)**

時間/10:00~12:00

【最近のご相談内容一例】

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

開催場所

**JAホールおおまち**

【JA葬祭の事前相談】



ご来場者には  
粗品をプレゼント!!

お問い合わせ



お見積り



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



感謝の気持ちを込めて

## 「人形供養祭」開催



12月22日、JAホールまつかわにて「人形供養祭」を開催しました。今年も地域の皆様から多くのご参加をいただき、3,990体の人形やぬいぐるみが持ち込まれました。239組680人の方々が、大切な思い出の詰まった人形を供養するために集まりました。供養祭は、手放しづらい人形やぬいぐるみを供養するための場として毎年開催しており、地域の方々からの支持をいただいております。持ち寄られた人形は、池田町の浄念寺の後藤住職により丁寧に供養されました。



〔変動金利〕適用金利

年1.125%

# JAマイカーローン

- 別途、年0.70~0.79%の保証料がかかります(JAとのお取引状況により年0.5~0.6%の保証料が適用される場合があります)。保証料は審査により決定いたします。
- お申込み時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。
- お借入期間中に、各JAの金利軽減条件を満たさなくなった場合や、ご返済の滞り等が発生した場合は、金利軽減を中止させていただきます。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利(変動:最高年1.625%/固定:最高年1.95%)が適用される場合があります。

インターネットからの  
仮申込みなら  
さらに軽減!

ネットローン特設ページはこちら



**お使いみち** 自動車・バイク等の購入資金、運転免許取得資金、他金融機関等からのマイカーローンの借換資金、その他自動車に付帯する費用(車検費用・修理費用・カー用品購入費用等)、自宅内に設置する非公共用充電器設置費用(ただし、同時申し込みに限る)

**お借入金額** 最高1,000万円

**お借入期間** 最長15年

**ご返済方法** 元利均等返済(毎月返済方式またはボーナス月増額返済併用方式)

**担保・保証** ●担保・保証人は原則不要です。  
●長野県農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証をご利用いただけます。

**保証料** ●年0.70~0.79%(※)の保証料がかかります。  
●なお、保証料は保証機関の審査およびJAとのお取引内容等により決定されます。  
●保証料のお支払方法は保証機関により異なります(一括前払・毎月分割払)。  
※長野県農業信用基金協会の保証をご利用いただいた方は、JAとのお取引状況により、年0.5%(JA住宅ローンのお借入がある方)、年0.6%(JAマイカーローンのお借入から1年以上経過している方、またはJAマイカーローンの完済から2年以内の方)、年0.6%(JAで給与振込のある方)の保証料が適用される場合があります。

〔変動金利〕

適用金利

年1.50%

〔固定金利〕

適用金利

年1.90%

インターネットからの  
仮申込みなら  
さらに年0.1%軽減!

ネットローン特設ページはこちら



【証書貸付型】【カード型】

# JA教育ローン

- 別途保証料がかかります(【証書貸付型】年0.36~1.00%【カード型】年0.90~1.35%)。保証料は審査により決定いたします。
- 金利についてはお借入時の金利を適用するため、金融情勢等によりお申込時の金利から変更となる場合があります。
- お借入期間中に、各JAの適用条件を満たさない場合や、ご返済の滞り等が発生した場合は、金利軽減を中止させていただきます。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利(【証書貸付型】変動:最高年1.8%/固定:最高年2.20%【カード型】変動:最高年3.395%/令和7年1月6日現在A在)が適用される場合があります。

## 証書貸付型

**お使いみち** 入学時の学校納付金、その他入学に必要な資金、在学中の学校納付金、アパート家賃、教育資金の借換資金等

**ご融資金額** 最高1,000万円

**ご融資期間** 最長16年10ヶ月

**ご返済方法** 毎月返済(在学期間中は元金据置が可能。元金据置期間中は利息のみお支払いいただけます。)

**担保・保証** ●担保・保証人は原則不要です。  
●農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証をご利用いただけます。

**保証料** ●年0.36~1.00%の保証料がかかります。  
●なお、保証料は保証機関の審査およびJAとのお取引内容等により決定されます。  
●保証料のお支払方法は保証機関により異なります(一括前払・毎月分割払)。

※マイカーローン、教育ローンともに表示金利は、1月31日現在の金利です。

**金利軽減条件** 金利軽減条件はJAによって異なります。詳しくは各JA金融窓口までお問い合わせください。

池田支所 0261-62-3114

松川支所 0261-62-4108

白馬支所

0261-72-2010

おたり支所 0261-82-2003

大町支所 0261-22-0204

ローン年金相談センター 0261-29-7121



JA大北

検索



**牡牛座**

4/20~5/20

全体運 / 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて

健康運 / 肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事  
幸運を呼ぶ食べ物 / キウイフルーツ



**牡羊座**

3/21~4/19

全体運 / 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして

健康運 / 部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを  
幸運を呼ぶ食べ物 / ウド



# 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。  
寒さが体にこたえる季節となりました。野菜の出荷もほとんどなくなっておりますが、  
ホウレンソウ、雪中きゃべつ、雪下になんじんが並んでいます。是非、お立ち寄りください。

## 松川村 農産物直売所 アルプス一番

地元の新鮮野菜と四季の山菜、雪解け水が育てた美味しいお米や果物などを販売し、北アルプスの雄大な景色とともに、地域に愛されている直売所です。



北安曇郡松川村7051-12

☎0261-62-9681

【営】4月～12月▶9:00～17:00／1月～3月▶9:00～16:00

【休】年末年始



## 大町市常盤 農産物直売所 ええっこの里

地元農産物を中心に、地元の加工品や姉妹提携先の静岡県JAしみず様より季節に応じて野菜や、みかんなどの果物を直送していただいています。コンビニエンスストア、そば屋、ドックランを併設しております。



大町市常盤6367-26

☎0261-85-2289

【営】9:00～17:00 【休】年末年始



## お知らせ

2月は、お米の特売日がお休みとなります。  
ご理解のほどよろしくお願いたします。

## 週末セール

●2月21日(金)～22日(土)

(セールの日程は変更する場合があります)

## 「雪中きゃべつ」と共に大人気!「雪下になんじん」

冬の特産品「雪中きゃべつ」はすでに有名ですが、共に人気が出てきた「雪下になんじん」。「雪下になんじん」の始まりは、新潟県津南町の農家の方が秋に収穫するのを忘れてしまい、そのまま雪の下で越冬したにんじんを雪解けと共に収穫したら、にんじん臭さも無く甘いにんじんとなっていたというウソのようなホントの話。その評判は次第に地元の農家に広まり、今では全国にこの栽培方法が広がりました。

秋になんじんを収穫しないで、土の中の状態で越冬させ、除雪して掘り出すため、手間がかかります。雪の中でにんじんは、凍らないように、蓄えられたデンプンやタンパク質を糖やアミノ酸に変化させるのだそうです。

その結果甘く、特有の嫌な癖もなく、味の深い美味しいにんじんになるのだそうです。また、掘りたてのにんじんはパリパリに張りがあります。

ただ、雪の中で保存したにんじんは、普通の状態に出すと、急激に変化し、芽が出たり、劣化したりしますので、早めに食べる事をおすすめします。大町市八坂の「雪下になんじん」が直売所に出荷されています。ぜひ、お買い求めください。生食がおすすめです。



▲雪中きゃべつ

雪の中で育った甘みとシャキシャキ感が特徴



▲雪下になんじん

雪の下で育った甘みとシャキシャキ感が特徴



### 蟹座

6/22～7/22

全体運／周囲からの支援が心強いとき。口うるさいと感じる助言にも聞いておくだけのメリットがあります。仕事優先で  
健康運／クイズで頭の体操を。ヘッドマッサージも◎  
幸運を呼ぶ食べ物／ウリイ



### 双子座

5/21～6/21

全体運／手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にすることもお勧めです  
健康運／食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を  
幸運を呼ぶ食べ物／春きゃべつ



あづみの公園から  
お知らせ

企画運営担当の  
しみず まなか  
清水愛加さん



あづみの公園大町・松川地区では、「冬の公園で遊ぼう！」を2月24日(月・祝)まで開催中です！屋外でも屋内でも楽しめるイベントや体験プログラムをご用意しておりますのでぜひ遊びに来てくださいね♪

## 冬の公園であそぼう！

積雪がある場合、イベント期間終了後もそりゲレンデ・雪遊びエリアをご利用いただけます。積雪状況は、公園HPをご確認ください。



積雪情報はHPを  
ご覧ください。



- 開催期間 / 1月11日(土)～2月24日(月・祝)
- 開催場所 / そりゲレンデ…入口広場・アルプス広場  
雪遊びエリア…アルプス大草原

## 歩くスキー・スノーシューのレンタル

- 貸出場所 / レンタル棟  
※十分な積雪がある場合のみ貸出  
詳細、積雪状況はHPをご覧ください。



## 謎解きゲーム×脱出ゲーム 「クリスタルダンジョンからの脱出」

エリア内に散りばめられた謎を解き、脱出しよう！  
脱出成功者には、参加賞をプレゼント♪



- 日 時 / 2月22日(土)～2月24日(月・祝)  
10:00～16:00(最終受付15:00)
- 場 所 / 入口広場付近
- 参加費 / 500円/人

## 【食体験】 釜飯づくり

地元産のお米をふっくらと炊き上げた釜飯を作ります。



- 日 時 / 3月2日(日)  
(受付時間)午前9時30分～午後1時30分
- 場 所 / 森の体験舎 食工房 ※材料が無くなり次第終了
- 参加費 / 600円/個

## 【創作体験】 ライチョウ兄弟

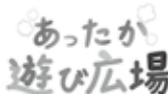
木の実や毛糸を使って、小さなライチョウを作ります。



- 日 時 / 2月8日(土)～16日(日)  
(受付時間)9:30～11:30  
13:00～14:30
- 場 所 / 森の体験舎 創作工房
- 参加費 / 200円

## あったか遊び広場

あったかい屋内で、はたらく車や積み木で遊ぼう！



- 日 時 / 1月11日(土)～2月24日(月・祝)  
9:30～16:00
- 設置場所 / レストラン(休憩棟)

●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

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)



【開園時間】9:30～16:00(11月～2月)

冬のイルミネーションは「堀金・徳高地区」のみで開催いたします。大町・松川地区では開催いたしません。



**乙女座**

8/23～9/22

全体運 / 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして  
健康運 / 羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を  
幸運を呼ぶ食べ物 / つまみ菜



**獅子座**

7/23～8/22

全体運 / 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画につき  
健康運 / 生活の中に香りを取り入れてリラックス  
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



# うつ病、うつ状態について

こころのホスピタル事業部(精神科) いわ きり けい た 岩切 啓太

うつ病とうつ状態がどのような状態を指すのか、またその違いについて簡単に説明します。

うつ病は、気分や感情の障害の一つに分類される「病気」です。よく知られている症状として、気分の落ち込み、やる気の低下、疲れやすさなどが挙げられます。他にも、集中力や注意力が衰えたり、自信をなくしてしまったり、何か悪いことをしてしまったのではないかと感じたり、将来に対する希望が持てなくなってしまう、自分のことを傷つけてしまいたいとか、消えてしまいたいと考えてしまうといった気持ちの変化が生じることがあります。また、不眠や食欲低下の原因となったり、頭痛や肩こり、吐き気、動悸、めまいなどの身体症状がみられる場合もあります。

うつ病を発症する要因としては、①ストレスや環境の変化など、外からの刺激が影響しているもの(心因性)、②外からの刺激によらないもの(内因性)、③体の病気や薬などが影響しているもの(身体因性)の3つに分けられ、それぞれ病気の成り立ちや治療法が異なります。いずれの場合も、ストレスの少ない環境で心身を休めていただくことが大切です。必要に応じて薬を使いながら、ゆっくりと時間をかけて治療していきます。

一方で、うつ状態とは、少なくとも一時的にうつ症状を認め、心身の不調を呈する「状態」です。うつ状態を呈するのは、必ずしもうつ病が原因というわけではありません。精神科が扱う別の病気や、身体の状態が原因となる場合もあります。また、悲しいことや辛いことに直面した時に、誰もがうつ状態になる可能性があります。

うつ病、うつ状態かもしれないと思ったら、ひとりで解決しようとする必要はありません。突飛な考えが浮かんだり、判断力が鈍っている場合があるため、無理に頑張ろうとすると、かえって症状が悪くなることも少なくありません。そういう時は、周りの人に相談したり、精神科を受診するようにしましょう。一般的には、早期から治療を行うことで、辛い期間を短くすることができると言われています。

気持ちがひどく落ち込む、好きだったことを楽しめない、何をするにも億劫になってしまうなど、気持ちの面で何か変だなと感じた時は、お気兼ねなく当院精神科外来にご相談ください。



[ 精神科外来 ] お問い合わせ / TEL.0261-62-3166 14時~17時の間にお問い合わせください。



**蠍座**

10/24~11/22

全体運 / 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう

健康運 / 筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます  
幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ



**天秤座**

9/23~10/23

全体運 / やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう

健康運 / 血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに  
幸運を呼ぶ食べ物 / グリーンピース

# ローン・年金 相談会

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

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。



日程 (9時~16時)	ローン相談 (開催場所)
2月23日(日)	本所アプロード1階ローン・年金相談センター
3月9日(日)	
3月23日(日)	

日程 (9時~16時)	年金相談 (開催場所)
2月23日(日)	本所アプロード1階ローン・年金相談センター
3月9日(日)	
3月23日(日)	



を是非ともチェック!



## 住宅ローン控除の説明会を開催



1月18日、JA大北ローン年金相談センターは、令和6年に当JA住宅ローンをご利用された方を対象に、「住宅借入金等特別控除説明会」をJA本所会館で開きました。当日は、長野県JAバンク税務顧問 朝日税理士法人の高野善生先生をお迎えし、参加者に控除の適用条件や申請手続きのポイントについて詳しく説明しました。参加者からは、「非常に分かりやすかった」「専門的な内容も分かりやすく説明してくれたので助かった」などといった声が寄せられました。

また、説明会終了後には個別相談会も実施され、参加者は自身の状況に応じたアドバイスを受けることができました。参加者の一人は、「個別相談で具体的なアドバイスをもらったので、今後の手続きがスムーズに進められそうです」と話していました。



### 理事会 (1月28日開催)

#### 協議事項

- 令和7年度 事業実施方針(案)について
- 出資金の減資(案)について
- 信用事業方法書の一部変更(案)について
- 令和6年度 JA大北農業開発積立金の取崩し(案)について
- 計画外固定資産(リース)取得(案)について
- 固定資産の除却(案)について  
上記議案が可決承認されました
- 白馬アルプス農場(SPF豚農場)について  
継続審議となりました

#### 報告事項

- 12月末 事業実績について
- 12月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- 令和6年度 冬期賞与支給について
- 令和6年度 第3・四半期決算 監事監査報告について
- 貸出金利の改定について
- 購買未収金の貸倒償却について
- 令和7年度 水稻苗価格の設定について
- 令和6年産 米集荷実績について
- 子会社の決算見込みについて
- 令和7年度 理事会年間予定表について
- 主な会議・行事について
- その他



### 山羊座

12/22~1/19

全体運 / スリリングな運氣です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように  
健康運 / 自分に合ったストレッチを選んで。無理は禁物  
幸運を呼ぶ食べ物 / ソラマメ



### 射手座

11/23~12/21

全体運 / 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれませんが。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手  
健康運 / 無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア  
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ

子どもたちの未来に  
食の安心をつなぐ

# 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。

乃木坂46は、国消国産を応援しています。



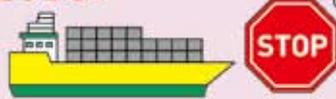
# 国消国産

で、日本の「食」に安心を!

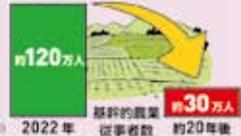
私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

## 日本の「食」が 直面している 「5つのリスク」

食料の多くを輸入に頼る日本。  
輸入がもし止まったら、  
どうなる?



農家と農地が減っている。  
私たちの食べものは、  
どうなる?



世界や日本で  
自然災害が増加。  
農業が受ける  
ダメージは、  
どうなる?



増え続ける世界の人口と食料  
需要。輸入量に  
頼る日本は、  
どうなる?



高止まりする肥料・家畜のエサ・  
燃料。農家の経営は、どうなる?



自給力アップで、  
いざというとき  
安心!

おいしくて  
安全・安心な  
食事を実現!



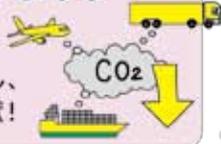
# 国消国産

が  
日本の食の未来をつくります。



日本の農業を  
食べて応援  
できる!

輸送で出る  
CO<sub>2</sub>を減らし、  
SDGsに貢献!



## 国産を食べると、 いいこといっぱい!



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!  
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕ぞう、大地と地域の未来。

乃木坂46

## 魚座

2/19~3/20

全体運 / 勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運

健康運 / 運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ  
幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ

## 水瓶座

1/20~2/18

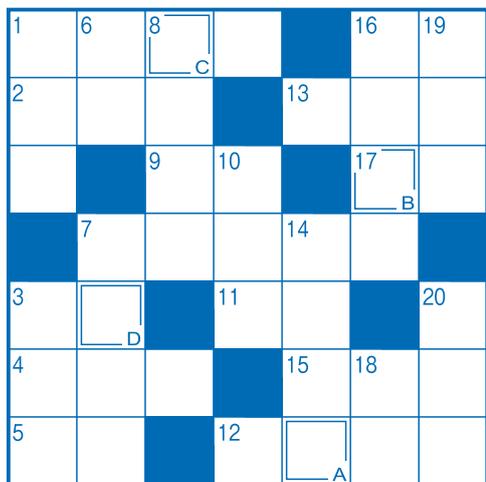
全体運 / 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ること  
であなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり

健康運 / 食事、運動、睡眠、生活習慣をチェックして  
幸運を呼ぶ食べ物 / タケノコ



# 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 ー造って魂入れず
- 3 ニワトリの頭についています
- 6 エックスの次です
- 7 赤の広場やクレムリンがあります
- 8 卒業証書のーは筒よりファイルが主流になりました
- 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 14 地球を暖める天体
- 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- 18 ひな祭りに飾る花
- 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 20 細川たかしのヒット曲「ーの渡し」

## ◆ヨコのカギ

- 1 3月14日はーデー。  
バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- 2 お手洗いともいいます
- 3 バレーボールのセッターが上げるもの
- 4 梅は咲いたか、ーはまだかいな
- 5 日本ー長いものは367kmあります
- 7 イソップー 源氏ー
- 9 失敗は成功のー
- 11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 15 草餅によく使われる植物
- 16 お彼岸に参る人も多いところ
- 17 弾力がある、噛んで食べる菓子

## ■応募方法

- 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/2月28日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

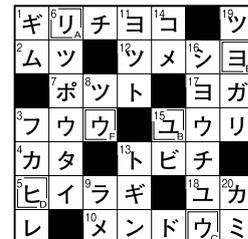
FAX:0261-234831  
eメールアドレス  
kouhou@dhk.nn-ja.or.jp

大町市大町  
字光明寺三〇九一  
JA大北広報係行

85 398 0002

## ●1月の答え

### リウウヒヨウ



## みんなの川柳

足跡と雪山散歩 ワクワクだ

已歳こそくねくね伸す 腰体操

土地がある 大地野菜 頑張ろう

おだてる人の 本心 知りたいな

節分は 掃除大変 袋豆

スーさん

野口五郎岳

りんどう

みつちゃん

ペンペン草

### 川柳の募集について

「情報誌だいほく」では川柳を募集しています。身の回りで起きた出来事や普段思っていることなどを川柳にしてみませんか?ハガキに「川柳」「ペンネーム」を記入の上、応募は下記のあて先までお願いします。eメールやfaxでも受け付けています。

応募先

### 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!!

◎今年最近に冷え込みが強いと感じます。諏訪湖の御神渡がみることができると嬉しいですね。

松川村 70歳代 男性

◎編集より/今年の冷え込みは確かに厳しいですね。過去のデータに基づくと、御神渡りが見られる可能性が高いのは1月の末頃です。この広報誌が発行されている頃には、諏訪湖の御神渡りが見られているかもしれませんね。

◎広報だいほくを楽しみにしています。配ってくださる職員の方々に感謝しています。

松川村 70歳代 女性

◎編集より/毎月「広報だいほく」を楽しみにしていただき、ありがとうございます。毎月の訪問活動は、組合員の皆様と向き合い、お話を伺う「対話運動」が原点です。今後ともどうぞよろしく願っています。

◎例年より雪が多くて、高齢者だけの世帯では雪かきが大変です。

大町市 60歳代 女性

◎編集より/除雪作業の大変さは、雪国で生活する人たちが避けては通れない課題です。地域力で向き合うことにより、除雪作業が地域づくりの実践の場となっていくことを期待したいですね。

今月の「りんご娘」コーナーは休載となります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌代1年分を前納すると  
普通月号1か月が無償

# 令和7年度『家の光三誌』 (家の光・地上・ちゃぐりん)

## 年間予約購読受付中

★普通月号が1ヶ月無料となります!

年間予約購読(前納)誌代(税込)

誌名	月号	定価	年間	無償分	前納誌代
家の光	普通月号	629円	9,411円	629円	8,782円
	特別月号 (1・4・5・7・9月号)	922円			
	12月特別号	1,027円			
地上	普通月号	618円	7,450円	618円	6,922円
	特別月号 (4・11月号)	680円			
ちゃぐりん	普通月号	492円	6,156円	492円	5,664円
	特別月号 (1・4・8月号)	576円			

※原則として、年間予約購読(前納)の中途解約はできません。  
※2025年以降、12月号に「家の光家計簿」は付きません。



「家の光」は、「協同のこころ」を家庭ではぐくむ雑誌として1925年に創刊されました。



「地上」は、1947年に創刊された「農と食の総合誌」です。



「いのち・自然・食べ物・健康・農業」の大切さを小学生に伝え、思いやりと助け合いの精神を育む雑誌をめざしています。

購読のお申し込みは、お近くのJAへ

### ざんせつ

「鬼は外、福は内」と響く季節の変わり目、皆さ  
んはいかがお過ごしで  
しょうか。我が家では、  
年季の入った樹で毎年落  
花生を撒いて豆まきを  
行っています。子供たち  
が小さかった頃は、家中  
を駆け回りながら元気に

豆を撒いていました。今  
では子供たちも成長し、  
それぞれの道を歩んでい  
ますが、節分の豆まきは  
家族の絆を感じさせる大切  
な行事です。後で落花生を  
拾うのが大変だったのも、  
今では良い思い出です。

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あります。

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。



## 鮭の粕汁

### ●材料

塩鮭切身 …… 2切  
大根 …… 100g  
にんじん …… 30g  
はくさい …… 1枚  
ほうれん草 …… 50g  
こんにゃく …… 30g  
だし汁 …… 4カップ  
味噌 …… 大さじ2~3  
酒粕 …… 50g程度

### ●作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、はくさいはザク切りにします。
- ② ほうれん草は3cm程度に切り、硬めに茹でて水気を絞ります。
- ③ こんにゃくは短冊切りにします。
- ④ 塩鮭は骨を取り除き、4等分に切ります。
- ⑤ 鍋に①と③、だし汁を入れて火にかけます。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、お玉1杯程度の煮汁と酒粕を混ぜ合わせて酒粕を溶かします。
- ⑦ ⑤の野菜に火が通ったら④を加えて煮ます。
- ⑧ 鮭に火が通ったら⑥と味噌を加えて味を調え、②を加えて一煮します。

### 一口メモ

酒粕は発酵食品の一つで、血圧の上昇を抑える働きや、血管を拡張させて血行改善、血流改善効果など様々な効果があるといわれています。また、お米が発酵される過程で生まれた様々な酵素により、腸内環境や体内環境を整える働きがあります。粕汁は味噌汁に酒粕を加えることにより、使用する味噌の量が減るため、減塩にも効果があります。しかし、アルコール度数が0ではないため、車を運転する時や自転車に乗る場合は摂らないようにしてください。

### 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**

## かあちゃん味の味



地元の料理をJA大北女性部員の皆さんが紹介します。

今月は、女性部中土支部より



## 雪中キャベツの鶏団子汁

### 材料(5人分)

・鶏ひき肉 …… 200g  
・雪中キャベツ …… 200g  
・生姜 …… ひとかけ  
・片栗粉 …… 大さじ2  
・塩 …… 小さじ1  
・しょうゆ …… 大さじ2  
・だし汁 …… 1,000ml

### 作り方

- ① 雪中キャベツを餃子用の大きさに切り、塩もみして10分置きます。その後、布巾で水気をしぼる。
- ② ひき肉にすりおろした生姜と片栗粉を入れ、粘るまで混ぜる。
- ③ ②に雪中キャベツを入れよく混ぜ、直径3cmの団子に丸める。
- ④ だし汁を沸騰させ、団子としょうゆを入れ、6分以上加熱する。

### 今月のポイント!

雪中キャベツの甘さとやわらかさを活かすため、シンプルな味付けです。(スープをコンソメ味にし、彩りの野菜を入れるのも良いでしょう)

## 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うえ、おかけ間違いのないようご注意ください。