

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



9

2025（令和7年）

No.726

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2～P7 / 初めてのスマホセキュリティ講座 … P8 / 営農アドバイス … P10 / JAファームへ行こう! … P12
JA直売所だより … P13 / JAインフォメーション … P14 / オートバル・2025講演会 … P15 / 暮らしの健康百科 … P16 / 国営アルプスあづみの公園 … P17
アルプスサロン … P18 / まごころ宅配・かあちゃんの味 … P20

池田町伝統の特産品「内鎌かんぴょうづくり」

内鎌のかんぴょうを守る会

池田町会染内鎌地区に江戸時代から伝わる伝統的な特産品「内鎌かんぴょう」の生産が今年も7月下旬から8月中旬まで行われました。地区の農家有志15人で作る「内鎌のかんぴょうを守る会」の会員による「手挽き」が特徴です。今年は高温傾向が続き、原材料で県は「信州の伝統野菜」に選ばれている「ユウガオ」も最盛期には1日15本から20本程度収穫。1日天日干し



手挽きによる伝統のかんぴょう作りを行う会員

を行った後、専用の手挽き包丁で薄く切られ、育苗ハウス内で天日干しして完成します。同会が作るかんぴょうは、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。同会の太田洋介会長は「今年は高温続きで1日で干し上がり出来も良い。多くの方たちに内鎌のかんぴょうを味わってもらえれば」と話しています。製品となったかんぴょうは、作業所での直売のほか池田町の道の駅「池田町ハーブセンター」やファミリーマートJA大北会染店で販売されています。



天日干しすることで旨味が増す

甘味のあるトウモロコシ 直売所などへ出荷 池田町内鎌十日会

池田町の農家有志26人でつくる「内鎌十日会」は7月中旬から8月上旬までトウモロコシの収穫作業を行いました。早朝から会員らが圃場を集まり、手作業にて収穫し、形を整えた後、出荷用ケースにトウモロコシを詰めていました。同会は今年は約56アールの転作田にトウモロコシ「ゴールドラッシュ」を栽培。田中一夫会長は「高温傾向だったため水管理が大変だったが、品質は良く甘いものができた」と話しています。出荷はほ場での販売のほか、JA大北農産物直売所「ええこの里」、ファミリーマートJA大北会染店JA直売コーナー、道の駅池田ハーブセンター」などに出荷されました。



甘みのあるトウモロコシ「ゴールドラッシュ」を収穫する内鎌十日会の皆さん

無人ヘリコプターによる 水稲いもち病・カメムシ一斉防除

大北地域無人ヘリコプター利用協議会などは7月中旬から8月中旬まで、無人ヘリコプターによる水稲いもち病・カメムシの一斉防除を管内全域で行いました。防除は農薬のポジティブリスト制度に配慮し、操縦するオペレーター、ナビゲーターは風向きに十分注意し、野菜・果樹等の作物に隣接する圃場は一定距離離れて飛行し散布。その他の水田は陸上からの散布のほか、ドローンによる散布を行うなど、ドリフト対策も行いました。



ドローンによる防除作業



無人ヘリによる病害虫防除作業

早生リンゴ出荷目揃え会開く JA大北りんご選果場

当JAとJAりんご生産部会は8月19日、早生品種「サンつがる」「シナノリップ」の目揃え会を大町市平の当JAりんご選果場で開きました。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、選果場の選果機センサーによる着色度、熟度の数値と見本を基に出荷基準の目安を説明し、参加した生産者らは見本を手にながら、基準を確認していました。同センターによると、猛暑の影響により果肉先行の傾向が強いため、灌水は適時行い、取り遅れの無いよう収穫・出荷をお願いしたいと話しています。つがるの選果作業は9月中旬までを予定しています。



選果基準を聞く生産者

ひまわり出荷目揃え会 出荷基準を確認

当JAとJA花卉専門委員会は7月23日、ひまわり出荷目揃え会を松川村の当JA松川野菜集出荷場で開きました。当JAの営農指導員を講師に管内の生産者7人が集まり、花目や色、茎の曲がりなどのほか、昨年よりELFバケットからダンボール出荷に変更した注意点や出荷基準を確認しました。ひまわりの出荷は7月中旬から始まり、10月まで続き、主に関西・中京方面に出荷されます。



出荷基準を確認する生産者

農業用廃プラスチック等回収

当JAと各関係機関は7月17日に南部・中部地域で、7月24日に北部地域で農業用廃棄プラスチック・農業空容器の回収を行いました。大町市、池田町、白馬村、小谷村で回収場所を開設し、組合員が軽トラや乗用車で、不要になった農業用マルチビニールシートや肥料袋などを持ち込んでいました。



廃プラスチックを運ぶ関係者ら

家畜の命に感謝 畜魂祭開く

当JAとJA畜産部会は7月24日、畜魂祭を大町市常盤の直売所えっこの里北側のモデル園場内にある慰霊碑前で開きました。この畜魂祭は我々の日々の生活を支え、食用として命を捧げた牛や豚などの御霊に感謝し、畜産業発展のため毎年行われています。畜産農家、行政関係者、JA全農長野、JA役職員など12人が参列。式典では参加者が玉串を奉てんし、御霊に手を合わせていました。

参加した農家は「生産者として、これからも命に感謝しながら畜産業に携わっていききたい。様々な課題はあるが、安全安心な食べ物を消費者へ届けていきたい」と話しました。



慰霊碑前で開かれた畜魂祭

大北産旬の桃観光客へ

JA大北りんご選果場で出荷始まる

大町市平のJA大北りんご選果場で7月下旬から桃の選果・出荷作業が始まりました。8月5日には松川村内の農家から早生種のモモ「ワッサー」約200kgが出荷され、選果機にかけて大きさなど等級別に選別し、箱詰め、バック詰めなどの作業を行いました。今年は6月中旬以降の暑さの影響で水分が少なく小玉傾向であるものの、悪くない生育状況。当JA南部営農センター中部センターでは「皮ごと食べるなど、モモ本来の味を観光客の皆さんに楽しんでもらえれば」と話しています。選果場では9月中旬まで選果が続ぎ、白馬村の道の駅などで観光客向けに出荷されます。



桃の出荷が始まったJA大北りんご選果場

2025サマーセールin南部地区開催

南部工機燃料センターとJAオートパル南部センター

大町市常盤の当JA南部工機燃料センターとJA大北オートパル南部センターは、7月25日、26日の2日間、「2025サマーセールin南部地区」を両センターで開催しました。セールでは農業機械やガス器具、新車の軽トラックなど、幅広い製品が展示され、来場者はメーカー各社の製品を見ながら、購入相談をJA担当者などとしていました。また、農産物や食品などの販売が行われたほか、イベント企画としてヤンマーアグリジャパンによる農機具の「安全講習会」も開かれました。



農機具メーカーの安全講習会に参加する農家の皆さん

中信地区スマート農機展示実演会開催

スマート農業機械

中信地区スマート農機展示実演会が7月18日、安曇野市堀金のJA全農長野農業機械部品センターで開かれました。長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部会中信支部が主催し、中信地区のJA組合員約200人が参加しました。実演会では組合員の皆さんが県域推奨型商品・共同購入コンバイン展示・各種スマート農機展示・実演・ローンのデモフライトなどを見学しました。

主催者の同支部は、今後も組合員（利用者）の要望に応える中で時代に適した取り組みを行い、購入意欲が増す様な企画を提供して行く考えです。



農機具メーカーの安全講習会に参加する農家の皆さん

観光振興発信続けた観光共栄会解散

解散パーティーで活動振り返る

6月27日、白馬小谷地区の観光振興のために活動が続けてきたJA大北観光共栄会が「JA大北観光共栄会の夕べ」と題した解散パーティーを開催しました。JA大北観光共栄会は、昭和56年の発足以降、国内外の観光施設の視察や著名人による講演会の開催など、多様な活動を続けてきましたが、昨今の急激な環境変化もあり、半世紀近く続いた活動を終えました。当日は昔懐かしい写真が上映されたほか、思い出の品が飾られた会場で、参加した皆さんが昔を懐かしみながら白馬小谷地区の未来を熱く語り合っていました。



白馬小谷地区の未来を語り合う会員の方々

韓国料理と講演会で健康づくり

大町市南部地域包括支援センター

大町市のJ A大北南部地域包括支援センターは7月25日、韓国の食文化と健康を考える講演会と、韓国料理講習会をJ A大北本所会館で開きました。神奈川県相模原市在住で、韓国の伝統医学を広める活動を行っている李春浩(リチュノ)さんと、妻で韓国料理研究家の張琴順(チャンクムスン)さんを講師に招き、講演会には30人が参加。李さんは「老けない・病気になる体づくり 韓国と日本の食文化から」と題し講演。李さんは「日本と韓国の食文化は発酵食品を大切に育ててきたこと。日本人には日本人の体に合った食事がある。健康で長生きするためには、今の食事を見直すこと、実践することが第一歩」と話しました。また張琴順さんは「韓国料理で夏を養生楽しく作っておいしく食べよう」をテーマに料理講習会を開き「参鶏湯(サムゲタン)」「シーフードチヂミ」「オイキムチ」の作り方を紹介。参加者は暑気払いと夏を乗り切る料理を熱心に学んでいました。



夏を乗り切る韓国料理講習会



老けない・病気になる体づくりを解説した講演会

児童と地域高齢者が「七夕まつり」で交流楽しむ

大町市南部地域包括支援センター

当J Aが大町市より受託して運営を行っている大町市南部地域包括支援センターは7月29日、「七夕まつり」を常盤公民館で開きました。三世代交流施設「ふれあいプラザ」を利用する大町南小児童クラブの子どもたち50人と、地域の高齢者45人が参加し、地元大正琴サークル「琴伝統大正琴赤穂教室松の会」、上田市出身のマジシャンS A I T O のマジックショーなどのイベントを楽しみながら交流を深めました。同支援センターは「子どもたちの夏休みの思い出作りと高齢者の方々の楽しみの場として企画しました。今後も多世代交流の場を提供していきたい」と話していました。



大正琴の演奏に合わせて踊る児童たち

手ぬぐい使った「ちよいかぶり」づくり 生きがいづくり「はつらつ講座」第3回

当J Aは、生きがいづくりを提供する「はつらつ講座」の第3回講座を8月6日、大町市のJ A大北本所会館で開きました。13人が参加し、総務部ふれあい課職員を講師に「手ぬぐいで作るちよいかぶり」を学びました。一枚の手ぬぐいの生地から2個作成できるように作ります。参加された皆さんは、「簡単に手ぬぐいので出来るので何枚か作ろうと思います。また、久しぶりに針を持つのでどうかと思いました」が、うまく最後まで完成できて良かったです」などと話していました。



「手ぬぐいを使ったちよいかぶり」を学ぶ受講生



ちよいかぶりの見本



「エコープ品でアレンジ料理学ぶ」女性部料理講習会



当JA女性部は7月17日、大町市のJA大北本所会館調理室で料理講習会を開きました。午前の部、午後の部あわせて20人の部員が参加。講師に星野物産株式会社の岡崎裕志さんを招き、エコープマーク品「あげらく天」「冷やし中華」などを使い、焼きりんごケーキ(エコープ蒸しパンミックス)、チヂミ(あげらく天)、ピロシキ(エコープ蒸しパンミックス)、エコープ冷やし中華で作るトマト味中華の4品の作り方を学びました。参加した部員は「今回は通常の使い方以外でいろいろなバリエーションを教わることでできてとても良かった」と好評でした。



エコープ品を使った料理を学ぶ部員

「ヨガ教室」で身体整える女性部フレッシュミズ体験企画2回目講座



当JA女性部は7月15日、大町市のJA大北本所会館でフレッシュミズ体験企画2回目の講座として「ヨガ教室」を開きました。講師に白馬村在住で健康運動実践指導者ヨガインストラクターの前田千恵先生を招き8人が参加。日々の疲れを運動で解消し、身体と心を鍛えて整えるヨガのポーズを学びました。参加者は「普段動かさない部分や日々の疲れをゆったりした時間の中ですっきり解消されて癒されました。瞑想する時間もあり、心が落ち着いて良かった」と話していました。



ヨガの動きを学ぶ参加者

親子で楽しい料理づくり女性部フレッシュミズ夏休み料理教室



当JA女性部は8月1日、大町市のJA大北本所会館調理室でフレッシュミズ夏休み料理教室を開きました。管内の親子7組16人が参加。地元産ブルーベリーを使ったアイスクリーム作り、紙コップを使ったシャカシャカおにぎり作り、チヂミのおやつ作りをしました。どの作業も子どもたちは楽しそうで自分の作ったおにぎりは格別で「おいしい!」「家でも作る!」と好評でした。チヂミは野菜を切ったり、フライパンで焼いたりし、アイスクリームは、ブルーベリーを漬けて材料を混ぜて家に持ち帰り冷やしてもらいました。子どもたちは「またやりたい」と目を輝かせていました。



紙コップで作る「おにぎり」に挑戦する親子

善光寺散策とホテルランチ ビュッフェを楽しむ

女性部社支部1日健康デー

女性部社支部は7月11日、1日健康デーを行いました。部員、地元理事あわせて10人が参加。善光寺周辺と長野シャトレーゼホテルランチビュッフェの旅を実施しました。水野美術館で日本画を鑑賞し、善光寺をお参りし、参道を歩いて、その後、シャトレーゼホテルランチビュッフェを堪能し、おやきファームをみて帰路につきました。参加した部員は「久しぶりに善光寺のお参りに来れたり、水野美術館では、日本の美に触れた感じがして良かった。また仲間と一緒に旅行ができてとても楽しかった」と話していました。



善光寺で記念撮影をした女性部員ら



毎年恒例の盆花市開催

女性部平支部

女性部平支部は8月12日、大町市の当JA平事業所南側の旧生活店舗で盆花市を開催しました。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、部員たちが丹精込めて栽培したアスター、ヒペリカム、リンドウなど6種類の花を使用して、花束を作り販売しました。また店内には出荷最盛期を迎えた桃やトウモロコシ、トマト、キュウリなどの新鮮な果物や夏野菜も販売したほか、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」などと話していました。



女性部員が栽培した盆花を買い求める常連客



桃狩りと善光寺参道散策を 仲間と楽しむ

女性部平支部

女性部平支部は7月29日、仲間づくりの企画として1日健康デーを行いました。部員、地域住民、地元理事あわせて11人が参加。信州中野桃狩りと長野シャトレーゼホテルランチビュッフェの旅を実施しました。中野オランチエに寄って直売所でお買い物と中野の桃狩り体験と食べ放題を満喫しました。その後、ランチビュッフェを堪能し、善光寺のお参りと参道を散策して帰路につきました。参加した部員は「久しぶりに果物狩りや善光寺のお参りに来れた。仲間と一緒に旅行ができてとても楽しかった」と話していました。



桃の食べ放題を楽しむ女性部員ら



あなたの個人情報、しっかり守れていますか？

初めての

スマホセキュリティ講座

監修：高橋明子（成蹊大学客員教授／ITジャーナリスト）
イラスト：小林裕美子

スマートフォン（以下、スマホ）でできることが増えた今だからこそ、セキュリティ対策をすることが大切です。できることから実行してトラブルを防ぎましょう。



多くの個人情報
蓄積されるスマホ

スマホは、携帯電話と小さなパソコンのような機能を兼ね備えています。

スマホがあれば、家族や友人との電話やメッセージのやり取り、ネットショッピング、銀行の残高確認などができ、今では暮らしに欠かせない道具になりました。そのためスマホには連絡先や位置情報、通信履歴、行動履歴など、さまざまな個人情報が蓄積されています。



対策をしないと
どんな危険があるの？

便利なスマホですが、しっかりとセキュリティ対策をしていないと、大切な情報が盗まれてしまう危険があります。

近年ではスマホを介したさまざまな形の詐欺も増加しています。

●メールやSNS（交流サイト）などで違法・有害サイトに誘導される。

●スマホに警告画面が表示され、ウイルスス



感染したように思い込まれてお金をだまし取られる。

●SNSなどの広告から商品を購入したものの、商品が届かずだまされる。

●警察官をかたる人物から犯罪の嫌疑がかかっているとSNSなどで脅され、捜査料が必要などといわれお金をだまし取られる。

自分自身が被害に遭わないために、また家族や友人など、周囲の大切な人の個人情報を流出させてしまいトラブルに巻き込まれることのないように、できることからセキュリティ対策を始めて、スマホをもっと安心して楽しく使えるようにしていきます。

超基本

今すぐできる

やっておきたい設定

画面ロックを設定する（顔・指紋・パスコード）

「使いたいときにすぐにスマホの画面が見られないと不便」「スマホに入っているデータを誰かに見られても困らない」などの理由で、画面ロックを設定していない人もいますが、悪意ある人に操作されてしまうと、自分だけでなく周りの人の個人情報流出・悪用される可能性があります。

セキュリティ対策の第一歩として、まずはパスコードや顔・指紋認証などによる画面ロックを必ず設定しましょう。

文字サイズを見やすい大きさにしよう

表示される文字が小さいと、不審な広告を見かけたり、不審なメールが届いたりしたときなどによく読めないままリンクを触ってしまい、詐欺サイトに誘導されてしまう場合があります。

見やすい文字のサイズに設定すると、明らかな誤字や言葉遣いがおかしい日本語が使用されているなどの違和感に気づきやすくなります。

パスワードは長く、複雑に

パスワードは記号・数字・アルファベット（大文字・小文字）を併用し、十分な長さ（12文字以上）にするなど、他人に推測されにくいように設定しましょう。一つのパスワードの使い回しも避けましょう。

こんなパスワードは危険かも……

NG例

- × 単純な文字の並びやキーボードの配列順（1111、abc123、qwerty など）
- × 英単語やその一部を置き換えた文字列（password、P@ssw0rd など）
- × 自分や家族の名前、生年月日など推測されやすい文字や数字（taro0401、hanako1950 など）



ネットショッピングは 公式アプリ、ブックマークから

ウェブサイト上で買い物をするときは、SNSなどに記載されたURL(リンク)からアクセスせず、公式アプリまたは事前にブックマーク(お気に入り)登録した公式ウェブサイトから行いましょう。SNSなどの広告から詐欺サイトへ誘導される可能性があります。



アプリは公式ストアからのみ インストールしよう

アプリは公式ストアやウェブサイトなど、さまざまな方法で入手できます。公式ストアから配布されているアプリは、審査を通った安全なアプリという証しです。悪意あるアプリを避けるために、基本的に公式ストア以外からはダウンロード&インストールしないようにすることが大切です。



スマホを定期的に アップデートしよう

OS(基本ソフト)、アプリなどは必ず最新状態にアップデートしておきましょう。

新しい機能が使えるようになるだけでなく、技術の進歩によって発見されたセキュリティ上の問題点などを解消し、スマホの安全性を向上させてくれます。



セキュリティアプリなどを 活用しよう

個人情報を守るため、セキュリティアプリや迷惑メールフィルターなどを利用することで、違法・有害サイトへのアクセスをブロックできます。設定方法が分からないときは、家族などを頼ったり、携帯電話会社のサービスセンターなどに相談してみましょう。



怪しいメッセージやリンクは 開かない・押さない・返信しない

不審なメールやメッセージを開くと、ウイルスに感染したり、詐欺に巻き込まれたりするリスクが高まります。返信したり、リンクを触ったり、記載されている電話番号に発信したりしないようにしましょう。また、メールアドレスやリンク、SNSのアカウントなどに明らかに違和感がないか確認する習慣を付けましょう。



個人情報の入力時は 一度立ち止まって確認を

ウェブサイト上で個人情報を入力する、またはお金を振り込む必要がある際には、一度立ち止まってそのサイトに問題はないか確認する習慣を付けましょう。メールなどが届いた際に文面や電話番号などを検索すると、詐欺と気付ける場合があります。



突然警告画面が出てきても 安易に従わない

ウェブサイトを見ているときに、突然警告画面が表示された場合、安易に画面の指示に従わず、画面を閉じるか、スマホを再起動するようにしましょう。偽の警告画面に表示した番号に電話をかけさせて金銭をだまし取るサポート詐欺の可能性もあります。

安全にスマホを使うために 身に付けたい セキュリティ習慣



困ったときには相談を

詐欺に遭ってしまったかも、だまされてお金を振り込んでしまったかもと思ったら

● 警察相談専用窓口

☎ #9110 各地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。

● 国民生活センター 消費者ホットライン

☎ 188 (いやや)

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穂採取して下さい。)



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下さい。

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下さい。(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下さい。

園芸



南部営農センター 中澤 鉄也

秋野菜の栽培管理について

これからの季節は秋冬野菜の初期栽培管理において重要な時期となります。

栽培管理の基本を徹底するとともに、気候の変化に注意し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発生は少ない傾向にありますが、発生が確認された場合は、殺虫剤や殺菌剤等を有効に正しく使用し早期防除に努めましょう。昼間の暑い時間帯に農薬散布を行うと、農薬を溶かしている溶媒が蒸発してしまい、農薬の濃度が高まり薬害を引き起こしてしまうことがありますので注意が必要です。

また、農薬の容器や袋に記載してあります、適用品目、使用倍率、使用回数、使用時期等の確認を徹底し適正使用に努め、安心・安全な野菜作りを行いましょう。

主な品目の栽培管理のポイント



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月に入ってから行うとよいでしょう。苗が大きい場合は葉を切るなど整えて植えましょう。定植が遅くなる圃場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は、雑草防止や水分確保においても効果があります。1回目の追肥は2月下旬～3月中旬くらいまでにNK4号を1～2kg/a散布しましょう。

大根



間引きが遅れると肥大に影響が出やすくなりますので注意しましょう。本葉が2～3枚の時と7～8枚の時に、いびつな葉を間引きましょう。株間は30cm程にすると管理がしやすいです。2回目の間引き後に軽く土寄せを行うと、根部の傷つきによる病害発生を抑える効果があります。間引き後の追肥も効果的です。

農業・園芸を楽しく快適に



JAファーム

おすすめ商品のご紹介

あったらいいな♪ 親しみやすく役立つ商品がいっぱい!

JAファームおすすめ商品シリーズ

黄金色に輝く稲も刈り取りが始まり吹く風も心地よく感じられてくるこの時期は、秋冬に収穫出来る野菜の管理をしたり、来シーズンに向けての畑作りをしたりと、家庭菜園もやることは沢山ありますよ。

でも真夏とは違い、作業しても過ごしやすいなあと思います。

今回は、以前からご紹介したかった農機「噴太くん」と「スーパー均太」、そしてこれからキノコ採りなどで山に入ったりする時、絶対に持って行って欲しい熊よけ商品をご案内致します。



JAファーム
大北南部店
樋口店長

今月のおすすめ商品

JAファームオリジナル

手押し高圧噴霧器

クイックスプレー「噴太くん」

農業や除草剤の散布に活躍する人力散布器です。少量の薬液でも僅かな加圧回数で高圧散布を可能にした優れたもの。高圧時、約6m先まで液剤を散布出来ます。また、レバーコックに金属ネジを採用することで、接続部の耐久性が格段に良くなりました。



JAファームオリジナル

散粒機「スーパー均太」

便利な機能満載の手動式散布機で、農薬、肥料、種子散布におすすめ。1kg剤、3kg剤の少量均一散布に最適です。散布幅は6mで、一反歩(10a)あたり約8分で散布が出来るのでとても効率的。少し広めの畑にはおすすめです。



JAファーム大北南部店おすすめ

「くまよけベル」と、くまよけスプレー「くまいちばん」

春は山菜、秋はキノコと、信州の山々には自然の恵みがいっぱい。でも注意して欲しいのは、近年被害が深刻化している熊と遭遇してしまうことです。自分の居場所を知らせる「くまよけベル」は、ロック式カラビナ付なのでどこにでも着けられ落とす心配もありません。ラジオを鳴らしながら歩くのも、自分の存在を熊に知らせるには有効手段です。それでも出会ってしまった時は、熊を刺激せず自分を守る行動をしましょう。くまよけスプレー「くまいちばん」は、風上から噴射して5m先くらいまで届きます。熊の嫌いな臭いとカプサイシンによる強い刺激で忌避効果が期待出来ますが、駆除するためのスプレーではありませんし効果を100%保証するものでもありませんので、それ以上接近させない為の手段と考えて下さい。ポケットに入るサイズなので、どこにでも携帯できます。



とにかく今年の夏は暑かったですね。

私の小さかったころと比べると、明らかに気温も高く感じ作物の成長も早くなっている気がします。

そのうち特産物のりんごも、暑すぎず信州では作れなくなってしまうのではないかと心配になりますよ。



相談できる農業・園芸資材専門店

JAファーム大北南部店

TEL.0261-23-6143

北安曇郡松川村1942-1 営業時間/6月～8月 8:30～17:30(定休日:火曜日)

友だち
募集中



牡牛座

4/20～5/20

全体運 / 気にし過ぎは禁物。マイペースで進めれば安泰です。うまくいかないときは基本に戻り、手順を見直してみましょう
健康運 / 慌ててけがなどしないよう気を付けて。準備体操が幸運を呼ぶ食べ物 / カブ



牡羊座

3/21～4/19

全体運 / 揺れる心境の中で考えることが多そう。その思案は無駄ではありません。下旬には良い答えを導けるはず。
健康運 / 油断大敵。弱い部分はしっかりケアすれば安泰です
幸運を呼ぶ食べ物 / ギンナン

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。
 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、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。

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



8月の状況 → トマト・オクラ・ピーマン・きゅうり・なす・アスパラガス・玉ねぎ・とうもろこし・ブルーベリー・りんご・もも等が出荷されていました。

これからの出荷になる品目 → きゅうり・なす・キャベツ・りんご・ぶどう・もも等。

週末セール (セールの日程は変更する場合があります)

- 9月12日(金)～13日(土)
- 9月26日(金)～27日(土)

〈JA大北オリジナル商品〉

米粉うどん・米粉らーめん・米粉ぱすた

さっと食べられるごはん (塩味・カレー味・梅味・「非常用に開発した、ロングライフ食品です」。)

ええっこの里で販売中です。

秋のおすすめ品「ぶどう」



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「ぶどう」です。(ぶどうは世界で約10,000種類あると言われており、そのうち日本では市場に出回らない品種を加えますと約100種類あるとされ、主な品種で約50～60種類が多く栽培されています。) 最近は種無し、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。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / ドキリとすることがあるものの結果としては良い方向に進みます。ピンチはチャンス! 問題解決に向けて前進
 健康運 / 体力や持久力アップのメニューで体を整えましょう
 幸運を呼ぶ食べ物 / シメジ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 勢いがあり多少の無理なら通ります。時には強気で押してみると好結果に。レジャー運が良いのでお出かけを
 健康運 / 消化のいいメニューで胃腸をいたわって
 幸運を呼ぶ食べ物 / さんしょう

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

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!



日程(9時~16時)

ローン相談(開催場所)

9月28日(日)

10月12日(日)

10月26日(日)

本所アプロード1階ローン・年金相談センター

日程(9時~16時)

年金相談(開催場所)

9月28日(日)

10月12日(日)

10月16日(木)

10月26日(日)

本所アプロード1階ローン・年金相談センター

おたり支所

本所アプロード1階ローン・年金相談センター

組合員・地域の皆様へ

JA葬祭大町

人形供養祭



「いままで本当にありがとうございました」

開催場所 JAホールおおまち
大町市平7791番地6

人形受付 10月26日(日) 9:00~11:00

御法要 10月26日(日) 11:15~

JA大北組合員・
いざでばん会員 ▶ 無料

供養料 一般(非組合員・非会員) ▶ ¥1,000円

受付で「いざでばん」にご入会いただいた方も無料

- 陶器製人形・ガラスケース・剥製などの不燃物はお断りしています
- 人形はあらかじめご自宅のビニール袋に入れてお持ち下さい
- ダンボール箱に入れてのお持ち込みはご遠慮下さい

お問い合わせ | JA葬祭大町 TEL.0261-23-7176 大町市社松崎6261-1

理事会 (8月28日開催)

付議事項

- ① 令和7年度 下半期経営対策(案)について
- ② 出資金の減資について
- ③ 令和7年度産米の概算金の一部変更(案)について
- ④ 固定資産取得(案)について(大北地機開発)
- ⑤ 固定資産取得(案)について(アグリサポート)

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 7月末 主要事業実績について
- ② 7月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- ③ 令和7年度 下期地区別総代会日程について
- ④ 令和7年度 夏期賞与支給について
- ⑤ 貸出金利の改定について
- ⑥ 令和7年度産米 集荷方針について
- ⑦ 令和8年度 春肥予約注文書価格対策について
- ⑧ JA 長野県農業開発基金事業について
- ⑨ 役員旅行について
- ⑩ 主な会議・行事について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 順調運。秋の味覚を楽しむなど生活に彩りを添えて。レジャーもお薦めです。交渉は相手の出方を待つのが吉
健康運 / 話題のストレッチを試してみても、いい刺激になります。幸運を呼ぶ食べ物 / ニンジン



獅子座

7/23~8/22

全体運 / コミュニケーション運が上昇。いろいろな話が入ってきますが、玉石混交なので価値あるものを見極めリスク管理を
健康運 / 関節の痛みは甘く見ないで。サポーター使用が◎
幸運を呼ぶ食べ物 / ジャガイモ



安全・安心・愛するひとへ

AAA

キャンペーン

今だけ
お得な特典付!

2025年 **9/1**月～
11/30日



期間中JAハイゼット・JAサンバー・JAキャリイご成約で **お得な3大特典**

特典1 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 ●トイレットペーパー96ロール

特典2 最低下取り価格 3万

※最低下取りは、ナンバー付・自走可能なものに限り、(同値・引サイクル手金込)

特典3 サビ対策に! 下回り 防錆塗装特別価格

※価格はお近くの加盟店にお問い合わせください。



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

大町市常盤3788

TEL 0261-23-7205

営業時間: 9:00～17:00
定休日: 日曜・祝日

JA大北オートパル北部センター

北安曇郡白馬村北城1375

TEL 0261-72-3920

営業時間: 9:00～17:00
定休日: 日曜・祝日

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。

2025 講演会



いつからでも始められる 骨のアンチエイジング！ 骨を若返らせる意外な食事と運動方法

日時 令和7年**9月20**日(土) 13時30分～

会場 サン・アルプス大町2階大会議室

講師 愛知医科大学整形外科
骨粗鬆症・ロコモ・関節疾患センター部長

中村 幸男 先生

自治医科大学卒業／信州大学関連病院勤務／信州大学整形外科准教授・特任教授
米国ハーバード大学医学部 講師／飯田病院整形外科 部長
愛知医科大学整形外科 骨粗鬆症・ロコモ・関節疾患センター部長

**入場料
無料**

●お問い合わせ先
大町市南部地域包括支援センター TEL.0261-21-1702

蠍 座
(10/24～11/22)

全体運 / 迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談するときは相手を選びましょう

健康運 / 外出時は帽子を。リップクリームでの保湿も吉

幸運を呼ぶ食べ物 / マッシュルーム

天秤座
(9/23～10/23)

全体運 / 運勢はとてもバワフルで新しいことにツキあり。やってみてみたかったことに挑戦を。薦められたものを試すのも吉

健康運 / 医食同源、バランスの取れた食事で元氣アップ

幸運を呼ぶ食べ物 / ルッコラ

最新の3Dマンモグラフィ装置を導入しました

放射線科

当院では、2025年3月に乳房X線撮影装置を更新し、最新の3Dマンモグラフィ装置(トモシンセシス)を導入しました。

従来の装置と比べより高精細な画像を取得することができます。またトモシンセシス機能を搭載しており乳房の断層画像を生成し、内部構造をより詳しく観察することが可能になりました。

マンモグラフィの進化:2Dから3Dへ

乳房の健康状態を詳しく調べるために、マンモグラフィは非常に有効な検査です。2Dマンモグラフィは、乳房全体を1枚の平面画像として撮影しますが、3Dマンモグラフィは、X線管球を移動させながら連続的に低線量でX線を照射し乳房を複数の位置から撮影することで、薄いスライス画像(断層画像)を何枚も作成します。例えるならば、2Dが1枚の写真であるのに対し3Dはまるでパラパラ漫画のように、乳房内部を一層ずつ細かく「めくる」ように観察できるため、これまで見えにくかった病変もより明確にとらえることが可能になりました。

患者さんへの負担軽減

当院が導入した3Dマンモグラフィ装置は、高精度な画像診断を可能にするだけでなく、患者さんへの負担軽減にも最大限配慮された設計がされています。最新技術により、検査時のX線被ばく線量を抑えながらも高精細な画像を得ることができ、安心して検査を受けていただけます。

最後に

乳がんは、多くの女性にとって身近な病気のひとつです。早期に発見し適切な治療を受けることで、その多くは克服できる時代になりました。だからこそ、定期的にご自身の乳房の状態を確認する機会を設けることが何よりも重要です。「忙しいから、まだ大丈夫」「若いから、関係ない」と感じて、つい検査を先延ばしにしていますか? ご自身の健康は、ご自身だけでなくご家族や大切なご友人、そしてあなたを必要とする周囲の人々にとってかけがえのないものです。この機会に、ご自身の乳房の状態を知るために検査をうけてみてはいかがでしょうか。当院では、予約不要「おてがるマンモ」も行っています。検査に関してご不安な点やご質問があれば、どんな些細なことでも構いませんので、どうぞお気軽にご相談ください。

【コースのご案内】「おてがるマンモ」(予約不要)13:30~16:00 / 人間ドックオプション検査(要予約)

【料金】 ●3Dセットマンモグラフィ【通常マンモグラフィ(2D)+3Dマンモグラフィ】 / 7,700円(税込み)

●マンモグラフィ【通常マンモグラフィ(2D)】 / 4,400円(税込み)

●乳腺エコー / 3,630円(税込み)



【健康管理課】お問い合わせ / TEL.0261-61-1181



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 目標達成に向けてもうひと頑張り。のとき、諦めずに続ければ成果が見えてきます。手抜きは禁物。時には遠回りも
健康運 / 血液がドロドロにならないよう食習慣を見直しましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / カボス



射手座

11/23~12/21

全体運 / 趣味が新たな交友につながります。仕事の異業種交流も吉。広く浅く何でもやってみましょう。うわさ話は避けて
健康運 / 足元の防寒対策を早めに準備。爪のお手入れが◎
幸運を呼ぶ食べ物 / 柿



企画運営担当の
あだちさん



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13日(土)～10月13日(月・祝)の期間で「秋の森チャレンジ」を開催します！スポーツの秋ならではの楽しく体を動かす様々なアクティビティが盛りだくさん！秋の澄んだ空気を感じるあづみの公園で、深呼吸したくなるひとときを過ごしてみませんか？

運動会でヒーローになろう！ 「かけっこ教室」

走ることの基礎を学び、正しいフォームや速く走るコツを楽しく身につけよう！

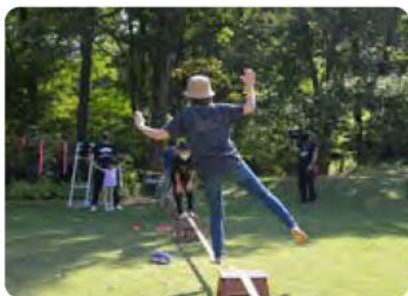


- 日 時 / 9月21日(日)
- 開催時間 / ①午前10時半～11時半 ②午後13時～14時 ③午後14時半～15時半
- 場 所 / アルプス広場
- 定 員 / ①未就学児(3歳以上)、②小学1年生、③小学2～3年生 各回15名(事前申込) ※雨天中止
- 参 加 費 / 500円

〈協力〉Fun Sports Planning 長崎利利

スラックライン体験

気軽にスラックラインを体験。スロライダーによるパフォーマンスも！



- 日 時 / 9月27日(土)・28日(日)
- 開催時間 / ①午前10時～正午、午後13時30分～16時
- 場 所 / アルプス大草原 ※雨天中止
- 参 加 費 / 無料

〈協力〉クロスライン

体験プログラム

【食体験】

釜飯づくり

地元のお米を使った釜飯づくり体験です。

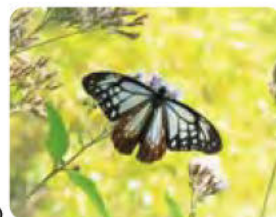


- 日 時 / 9月23日(火・祝)
(受付時間) 午前9時30分～午後1時30分
- 場 所 / 森の体験舎 食工房
- 料 金 / 600円 ※材料が無くなり次第終了

【自然体験】

アサギマダラ観察会

長距離を旅する蝶「アサギマダラ」の観察をしてみよう



- 日 時 / 9月20日(土)・21日(日)
23日(火・祝)・27日(土)・28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(集合)
- 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)
- 参 加 費 / 無料

北アルプスフェア

地元の特産品が並ぶ「秋の味覚市」など、北アルプス地域の魅力が盛りだくさん。



- 日 時 / 10月4日(土)・5日(日)
※無料入園日
- 主 催 / 北アルプスフェア実行委員会
(大町市、松川村、大北農業協同組合、アルプスあづみの公園管理センター)

●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

公園ホームページ
Facebook
X
Instagram

▶ <https://www.azumino-koen.jp/>
▶ <https://www.facebook.com/azumino.OM>
▶ https://x.com/azumino_OM
▶ https://www.instagram.com/alpsazumino_om



魚 座

2/19～3/20

全体運 / あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます
健康運 / ダンスなどで楽しく体を動かしましょう
幸運を呼ぶ食べ物 / リンゴ



水瓶座

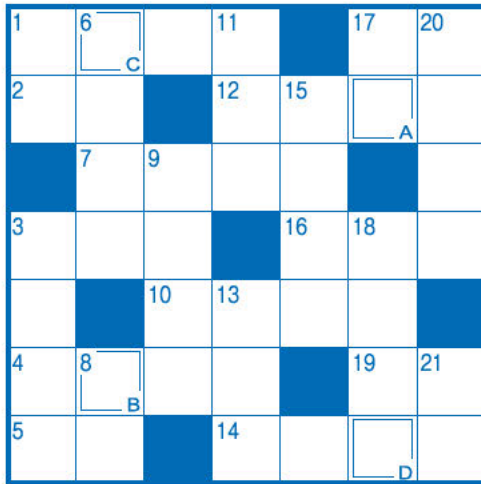
1/20～2/18

全体運 / 味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍
健康運 / カルシウムたっぷりの食事と筋トレで骨を丈夫に
幸運を呼ぶ食べ物 / イチジク



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 お代はいただきます
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 18 事件はあつけない——を迎えた
- 20 写生をこもういます
- 21 動物や鳥などの集団

ヨコのカギ

- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の一種
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

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(みんなのおたより広場「コーナー」で紹介する場合があります。)

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

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

〒398-0002 大町市 大町字光明寺三〇九一 JA大北広報係行

8月の答え ラツカセイ



みんなの川柳

昔四季 今は二季で 異常です

野口五郎岳

新聞や 明日になれば 新聞紙

彦翁

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」をご記入の上、みんなのおたより広場とおなじ宛先へお送りください。eメールやfaxでも受け付けています。

松川村Sさん

◎戦後80年が経過した現在、世界ではまだまだ紛争が絶えません。この平和の尊さをかみしめ、この暑い夏を過ごしました。

◎年々夏の暑さが厳しくなっている気がします。今年の夏は、今までよりも家庭菜園の野菜作りに精を出しました。雑草に負けそうですが、おいしい野菜がたくさん収穫できて幸せです。

◎編集より/今年の夏は昨年より暑い日が続きましたね。その大変な中でも野菜作り、管理をされ、たくさん収穫できたことに頭が下がります。収穫の喜びは格別ですね。

◎編集より/先月号の「くらしの健康百科」お酒と健康についてでは、厚生省のガイドラインにある①飲酒量の把握。②自分に合った飲酒量を決めて健康に配慮した飲酒を心がけるとされています。健康のために正しい量で楽しく控えることも大切です。

◎5月に田植えがなされた田んぼも、黄金色に染まりはじめ、稲穂も頭を下げ始めました。今年の稲作の出来は如何でしょうか？

◎編集より/今年は第二次世界大戦終結から80年目となりました。おつらうな通り世界では紛争や冷戦も絶えない現状です。平和の尊さを未来につなげていかなければなりません。

◎編集より/今年はこれまで高温少雨傾向で、昨年比べても5日ほど早い収穫時期とのこと。高温障害等が懸念されますが、各営農センターでは適期刈り取りを呼びかけています。



みんなのおたより広場

今月も皆さまから寄せられた温かいメッセージや日々の出来事に感謝申し上げます。ぜひ、あなたの声も寄せください。(紙面の都合上、翌月号の掲載となる場合があります。ご了承ください。)

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

だいほくこどもくらぶ



大町市

父／田中 詠一さん
母／瑞生さん
長女／満香ちゃん(2才)

「月が満ちれば欠けていくように、人生には様々な変化がある。その変化を恐れず、自分らしい人生を歩んでほしい」という願いを込め、顔を見た瞬間に感じた「満ち足りた愛情」と、その優しさで周りを「香」りのように包み込む人になってほしい、という想いから名付けられました。

満香ちゃん。好奇心旺盛で、外で遊ぶのが大好き！畑で野菜を収穫して土に触れたり、水遊びで水の冷たさを感じたりと色々なことに興味津々で、毎日新しい発見を楽しんでいます。ご両親は「たくさんの人や物事と出会う中で、自分らしさを見つけ、しなやかに、そして力強く生きていってほしいです。満香の周りがいつも笑顔で溢れていますように」と将来を願っています。

このコーナーは「JA共済こどもくらぶ」の協力で大北地域に住む子どもさんたちを紹介しています。JA共済やこどもくらぶについては、お近くのJA支所・事業所、本所共済部(Tel:22-1815)まで。

◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(「家の光」12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

IE no HIKARI

「家の光」増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

お申し込みはお近くのJAへ

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 <https://www.ienohikari.net/>

ざんせつ



各地で夏祭りが催される中、大町市の夏を彩る第47回「大町やまびこまつり」が8月2日、市内中央商店街駅前本通りを中心に行われました。この日は最高気温34度を超える、うだるような暑さが残る日でしたが、夕方からは35の踊り連、総勢約1,450人による「やまびこおどり」など、大町の夏を盛り上げる熱気が会場に広がりました。この祭りに当JA本所・大町地区支所や、工機燃料センターなどの職員20人程が参加し、祭りも盛り上げて参加者と交流をしました。

編集より

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。



さんまピリ辛煮

●材料(2人分)

生さんま	2尾
にんにく	1片
生姜	1片
長ねぎ	1本
片栗粉	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
豆板醤	小さじ1
水	1/2C

●作り方

- ① にんにくと生姜はみじん切り、長ねぎは4cm程度に切ります。
- ② さんまは頭と尾を取り除き、3等分に切り、内蔵を取り出して水洗いします。
- ③ ②の水気をキッチンペーパーなどでふき取り、片栗粉をまぶします。
- ④ 鍋に①のにんにくと生姜、Aを入れて火にかけ、一煮立したら③と①の長ねぎを加えます。
- ⑤ ④が一煮立したら落し蓋をし、弱めの中火で汁気が半分程度になるまで煮込みます。

一口メモ

秋の味覚のさんまは、DHAやEPA、ビタミンB群、良質なたんぱく質を豊富に含む栄養価の高い魚です。DHAやEPAは心血管の健康や、脳の発達や機能維持に影響を与えるとわれています。また、ビタミンB群や良質なたんぱく質は肌や髪を健康をサポートし、美容にも良いとされています。

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

TEL0261-22-1846

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 池田支部より



野菜ピクルス

材料(2人分)

セロリ	3本
きゅうり	2本
人参	1/2本
本しめじ	1パック
ミニトマト	5個
JAらっきょう酢	200cc

作り方

- ① セロリは2cm幅、5cm長さの棒状に切る。
- ② きゅうりは5cmくらいに切り、4つ割りに切る。
- ③ 人参は3cmくらいに切り、4つ割りにする。
- ④ 本しめじはバラバラにして湯がく。
- ⑤ ミニトマトは半分に切り、実を取る。
- ⑥ ①から⑤をボールに入れ、らっきょう酢を入れ味をなじませる。1晩ねかせる。

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。

●発行日/令和7年9月4日 ●発行/大北農業協同組合 ●発行人/代表理事組合長:武井宏文 ●編集/大北農協総務部総合企画管理課 ●印刷:(有)井上印刷

〒398-0002 長野県大町市大町字光明寺3091番地1 TEL.0261-22-1840(代表) インターネットホームページ <https://www.ja-daihoku.iijan.or.jp/>