

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



10

2025（令和7年）

No.727

CONTENTS

だいほくNEWS・女性部NEWS … P2～P7 / 食べてかなえる豆腐ビューティー … 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・まごころ宅配 … P15 / ぐらしの健康百科 … 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

令和7年産米の初検査行っ

猛暑乗り越え1等米／集荷と品質向上に全力

大町市常盤のJA大北南部低湿倉庫で9月12日、令和7年産米の初検査が行われました。この日まで大町市社、松川村、池田町の農家から集荷した、うるち米「コシヒカリ」と酒造好適米「美山錦」の計470袋（1袋＝30kg）をJA農産物検査員6人が検査し、全量を最高位の1等米と判定しました。

検査に先立ち、武井宏文組合長は「昨年より早い刈取・集荷となっている。北アルプスの冷たい水が稲の成長を助けている。また農家の皆さんに支払う概算金も昨年より大幅に上がった。検査員の皆さんには例年にも増して厳正な検査をお願いしたい」と話し、検査員を代表して南部宮農セ



米の出来具合を確認する検査員

ンター職員の神事直弥検査員が、厳正かつ的確な検査を行う旨の宣誓をしました。

検査員らは、米袋から穀刺しで玄米を抜き出し、黒や白色の皿の上で米の大きさを確認する整粒歩合、猛暑時や刈り遅れで発生する胴割れや乳白の有無、カメムシによる斑点米の有無などを目視で確認し、水分計で水分量を計測しました。



2025年産の検査を受けたコシヒカリ

検査員からは「猛暑の影響による高温障害が多少みられるが、品質は良く等級に影響はない。今後胴割れ米を防ぐため、適期刈取りをお願いしたい」と話し、検査された米は、いずれも一等と評価されました。

当JAは、18万俵（1俵60kg）約1万8000トンの集荷を



厳正な検査を宣誓する神事職員

目指しており、管内11カ所の検査場を10月下旬まで行う予定です。

初摺調製技術者講習会を各地で開催 良質米生産に向けて規格を確認

令和7年産米の収穫時期を迎え、当JA、県北アルプス農業農村支援センターなどが主催する、初摺調製技術者の講習会が8月中旬から管内各地で開かれました。8月22日、当JA本所会館で開かれた講習会には大町市の水稲生産者約30人が集まり、長野米の販売情勢、令和7年産米の自主統一規格や適期収穫と乾燥調製技術などを研修しました。当JAでは「猛暑により、出穂は平年より1週間から10日早まっている。収穫適期を過ぎると胴割れが発生しやすくなるため、刈り取りの適期を逃さないようにし、水分調製についても細心の注意を払ってもらいたい。」

最後の仕上げとして乾燥調製に十分注意して、当JAの玄米水分自主統一規格14.5%に向けて良質米生産を心がけてほしい」と話しました。



JA大北宮農指導員の話聞く生産者ら

競技で会員相互の親睦を深める

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と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3日、大町市運動公園の第二屋内運動場と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51人、ゲートボールには8チーム46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34回目、マレットゴルフは26回目の開催となります。開会式では、大会長でJ A年金友の会連絡協議会の吉沢篤会長が「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てください」と挨拶しました。

マレットゴルフでは、男女混合で13組に分かれ、全18ホールをプレーしました。ゲートボールではブロックを分け、1チームが2試合ずつ行い、2

ブロックに分かれて全8試合の予選リーグを実施した後、各ブロックの上位2チームが決勝トーナメントに進み、熱戦が繰り広げられました。

競技結果は下記の通り（内は市町村名 敬称略）

●ゲートボール

優勝Ⅱ清水チーム（大町市）準優勝Ⅱ

3位Ⅱ曾根原チーム（大町市）第

●マレットゴルフ「18ホール」

男性の部

優勝Ⅱ山崎巖（白馬村）準優勝Ⅱ瀧

澤元（白馬村）第3位Ⅱ宮坂忠男

（大町市）

女性の部

優勝Ⅱ傳刀紀子（大町市）準優勝Ⅱ

降旗陽子（白馬村）第3位Ⅱ竹内伸

恵（大町市）



開会式の様子



日頃の成果を発揮したマレットゴルフ大会



熱戦を繰り広げたゲートボール大会

小谷村で雪中キャベツの定植 甘み増す冬の特産

小谷村で、冬の特産品「雪中キャベツ」の定植作業が8月中旬から下旬にかけて行われました。雪の下で熟成することで糖度が増し、甘みの強い野菜として出荷されます。雪中キャベツの栽培は、「信州おたり雪中キャベツ生産組合」の個人農家と農家組合を含めて13軒が行っており、技術の統一化やブランド化に取り組んでいます。

今年の栽培面積は約1.4ヘクタール、定植された苗は合計21,180本。このうち16,820本はJ A大北が供給しました。

生産者の一人、早津秀實（ひでみ）さん、妙子さん夫妻は長年にわたり雪中キャベツの栽培に携わっています。今年は3圃（ほ）場約12アールの畑に2,500本を栽培します。定植は8月上旬から始めました。暑さ厳しい中「手作業の定植なので、時間がかかるが雪の下でじっくり育てることで、キャベツが本当に甘くなる。定植から収穫まで手間はかかるが、11月末には玉になり、しっかりと降雪があることを願いたい」と汗をぬぐいながら、畝に一本一本丁寧に苗を植えていました。

雪中キャベツ収穫は例年1月頃から始まる予定で、村内の「おたり道の駅」や「A・コープ白馬店」などで販売されます。



雪中キャベツの苗を定植する早津さん

スポーツと食育で地域とJAのつながりを深める 第10回JA大北杯争奪学童軟式野球大会開催

当JAは9月8日、第10回JA大北杯争奪学童軟式野球大会を池田町農村広場で開催しました。大北地域から4チーム、約100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、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。併せて地元食材を使った昼食の振舞いなど「食農教育」にもつなげています。試合で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歓声や拍手が送られていました。昼食には、地元食材を使ったカレー



第10回の学童野球大会



リンゴジュースも振舞い



地元食材を使ったカレーライスも提供



優勝した大町ブルーフェニックス

イスや管内産のリンゴを使ったリンゴジュースがJA職員によって振る舞われ、子どもたちは交流しながら美味しくそうに食べていました。
結果は次の通りです
優勝Ⅱ大町ブルーフェニックス
準優勝Ⅱ池田少年野球
第3位Ⅱ松川村少年野球
敢闘賞Ⅱ白馬・小谷キッズ
愛好会

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17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」を提供しました。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、当JA白馬支所の市河明広支所長が、各チームの代表選手に「大北産コシヒカリ」各10kgを手渡しました。市河支所長は、「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。選手たちからは「大切なお米をチームメイトと一緒に食べたい」などと話していました。



表彰式で米を手に喜ぶ選手ら

J A大北と松川村が災害時協力協定を締結

J Aホールまつかわを避難支援・遺体安置場に

J A大北と松川村は8月25日、「災害時協力に関する協定」を締結しました。締結式は松川村役場で行われ、J A大北の武井宏文代表理事組合長、松川村の須沢和彦村長をはじめ関係者11人が出席。協定書への署名が交わされました。

協定に基づき、J A大北が所有し、(株)エコープサプライと共同運営する「J Aホールまつかわ」を、災害時には避難場所や遺体安置所として提供します。特に、災害時に村内で働く帰宅困難者や外国人、観光客などを対象に、迅速かつ柔軟な受け入れ体制を整え、J A側からは避難者に対する食料提供など

の支援も行われる予定です。須沢村長は「松川村には寺院などの葬儀施設がなく、災害時にご遺体を安置する場所の確保が課題だった。2カ所の民営葬祭施設があり一方も今年締結した。災害が無いことを祈るが、万が一のときのために締結をお願いした。J Aの施設を活用できることは非常に心強く、地域の安心につながる」と話しました。

武井組合長は「地域に根ざした組織として、できる限りの支援を行いたい。昨今の温暖化など不安定な気象状況や、南海トラフ地震など大地震が発生する懸念も踏まえ、避難者が安心して過ごせる環境づくりに貢献していく」と述べ、今後の連携強化に意欲を示しました。当J Aと同村はこれまでも、生活物資の提供に関する災害協定を締結しており、災害時の支援体制を構築してきました。しかし、J Aホールまつかわを避難場所や遺体安置所として活用する協定は結ばれておらず、今回の締結により新たな連携が実現しました。

今後は、協定に基づく体制の具現化を進め、災害対応力の向上を図る方針です。



協定書を交わすJ A大北の武井組合長(左)と松川村の須沢村長

何歳からでも骨を若返らせる

南部地域包括支援センター主催講演会に160人

南部地域包括支援センターは9月20日、愛知医科大学整形外科骨粗鬆症・口コモ・関節疾患センター部長の中村幸男氏による「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」と題した講演会を大町市のサンアルプス大町大会議室で開きました。地域から160人が参加し、骨粗しょう症や骨生成に効く食事や運動を熱心に聞いていました。

中村氏は「日本人の骨粗しょう症による骨折は増加している。特に西日本に多い。食生活に関連している



愛知医科大学の中村先生の講演会

が、骨は何歳からでも若返る。背骨の代謝(置換)は年間で約40%と解説し、骨粗しょう症は食事療法が大切としカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムの栄養素が大事で、それらを多く含む食品として干しシイタケ、ひきわり納豆、ソバを例に挙げてバランスよく摂取することを話しました。また骨粗しょう症予防として運動や日光浴の大切さを話し「骨太体操」として、かかとを上げてストンと落とす運動などを紹介し、参加者が実際に体験しました。

講演会は南部地域包括支援センターが主催。同センターが考案した「そば切り音頭」のかかと落とし運動に中村氏が関わったことがきっかけで講演会を開きました。参加者は「年齢に沿った話を聞くことができ、運動方法もためになった。健康で長生きするには自分次第」と話しました。



中村先生よりかかと落とし運動を学ぶ参加者

秋の収穫目前に安全作業を確認

J A大北農業機械銀行受託者部会が講習会開催

当J Aと当J A農業機械銀行受託者部会は8月25日、大町市常盤の当J A南部営農センターでコンバイン刈取安全講習会を開きました。この日は大町市や池田町、松川村の生産者約20人が参加しました。

同部会の矢口幸夫部長は「秋の収穫作業が無事に終わるよう事故・ケガなく安全に作業を行っていただきたい」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、この講習会は事故防止を図るために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



コンバインの安全運転内容を聞く部会員ら

ターから今年の水稻の生育状況と刈取り適期について説明の後、各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などの説明があり、参加者が確認していました。

加工用玉ねぎ播種作業

園芸振興支援事業の一環として

令和8年産加工用玉ねぎの播種作業が9月5日、大町市常盤のJ A南部営農センター水稻育苗施設で行われました。J A職員と子会社の大北アグリサポート社員らが作業分担をし、専用トレーに「もみじ3号」と「ネオアース」の種あわせて1,160枚を蒔きました。播種後は、水稻育苗ハウスを活用して育苗し、10月中旬から下旬頃に定植します。営農部は「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。J Aでは、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。



加工用タマネギ播種作業を行う関係者ら

保育園にジャガイモ・玉ねぎなどの野菜寄贈

青壮年部池田地区相半花見支部

当J A青壮年部池田地区相半花見支部は8月28日、同町池田保育園で、同支部が栽培したジャガイモ20kgと玉ねぎ20kg、カボチャなどを同園児らに寄贈しました。青壮年部が進めている、子どもたちが食の大切さを知るとともに自然の恵みを実感してもらう「チャイルドファーム21運動」の一環。寄贈を受けた同保育園の三澤明子園長は「ありがたい寄贈。給食で園児たちに提供したい」と話していました。和澤忠志支部長は「食農の一環。池田町で育てた野菜を池田町で育つ子どもたちに食べてもらいたい」と話していました。



送られたジャガイモ・玉ねぎを見つめる園児



J A 大北女性部全役員研修会 フルートの音色で心癒す



J A 大北女性部は8月27日、令和7年度の全役員研修会を大町市のJ A 本所会館で開催しました。各支部の役員約60人が参加し、長野県出身のフルート奏者、坂口実優さんの美しい演奏に聴き入ったほか、商品研修としてJ A 全農 A コープ株式会社暮らし支援事業本部クミックス部東京営業所の的場俊知所長代理を講師に、作業にあった長靴の選び方のほか、農作業等の作業着についての商品研修を開きました。



坂口さんのフルートの演奏に聴き入る部員

ニュースポーツ「モルック」に挑戦 社支部が仲間づくり企画



女性部社支部は9月5日、大町市福祉センターで、ニュースポーツ「モルック」を開催しました。女性部員と地域住民5人を含む15人が参加。モルックは、フィンランド発祥のスポーツで木の棒（モルック）を投げて木のピン（スキップ）を倒し、先に50点の得点を競うゲームです。年齢や性別に関係なく、誰でも気軽に取り組めるスポーツです。初めてモルックを体験した参加者は、ピンを倒すのにどうしたらいいのか、みんなで戦略を練って投げ、決まった時は、思わず「ヤッター」の声とガッツポーズが出ていました。参加者は「チームのみんなと一丸となって試合に臨むので、一体感が生まれ、とても楽しかった」と話していました。



ニュースポーツ「モルック」に挑戦する参加者

1日健康デーで部員の親睦図る 女性部中土支部



女性部中土支部は8月25日、1日健康デーを開きました。部員間の親睦を図る目的に16人の部員が参加。北佐久郡立科町の白樺リゾートへ日帰り温泉旅行を楽しみました。部員らは「世界の影絵、切り絵、ガラス、オルゴール美術館」を見学後、池の平ホテルで四季折々の食材を取り入れたお昼を頂き、会話も弾んで楽しんでいました。参加した部員は「お風呂も広く、白樺湖を見渡せて絶景でした。また、来年もみんなが楽しめる企画をお願いしたい」と話していました。



池の平ホテルで昼食を楽しむ部員

いつまでも健康とキレイを！

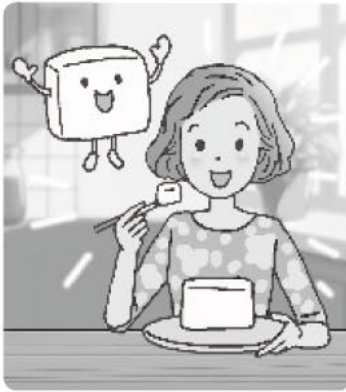
イラスト：小林裕美子

食べてかなえる豆腐ビューティー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビューティーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかり補いたいとても



大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。

女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされています。腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかり取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからは食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからを一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育の他、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な不可欠なタンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。



豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1

糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

ビタミンB2

脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事を取った脂質はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

亜鉛・マグネシウム

新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃えやすくしたりするのに必要です。

タンパク質

筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収されやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

カルシウム

丈夫な体のために
しっかり取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

サポニン

中性脂肪の
蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物

「おからみそだれ添え」



【材料】(2人分)

豆腐	1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかなめの充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。	
マイタケ	1/2パック
カボチャ	100g
ナス	1本
《おからみそだれ》	
みそ	大さじ1と1/2
無調整豆乳	大さじ3
メープルシロップ(お好みで)	小さじ1
おからパウダー	小さじ1〜2

【作り方】

- ①カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ②蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。

水稻



北部営農センター 小谷センター 小口 爽真

「来年のいもち病予防」

病気にかかったワラ、籾殻は翌年の感染源になります。

→ しっかり腐らせる、または焼却処分をする。

ワラを残す場合には保管場所に注意しましょう。

いもち病にかかったワラを倉庫などに保管する場合、
育苗箱など翌年水稻で使う資材の近くには絶対に置かないように注意して下さい。



「水田の土づくりのポイント」

1 深おこしを行う(秋起こしの際に実施)

- ・トラクターの速度 → 低速
- ・ロータリーの速度 → 低速
- ・ロータリーカバーを上げて土を拡散させる。

目標深度 15cm 土に空間ができ、根が深くまで張れるようになります。

〈良い土の条件〉

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

2 水田専用土づくり肥料(ニュー大地いきいき)

10aあたり100kg(5袋)で省力的に土の活性化を!

ポイント1 → リン酸やケイ酸など土づくりに必要な成分を配合しているため、1回の施肥で土づくりが可能。

ポイント2 → 生育に必要な微量元素もしっかりと含まれています。

ポイント3 → 生育の中盤から後半にかけて根を保護する鉄分も含まれています。

「赤米の発生が見られた圃場での対策」

秋起こしは実施しないように注意しましょう。(秋から冬にかけてが低減のポイントとなります)

→ 地表面に残すことで以下の効果が期待できます。

- ・冬期の凍みにさらす。
- ・鳥類の食害で数を減らす。

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(100m)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。水田転作園の場合は、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

NK4などの追肥用肥料がございます。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。

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

食欲の秋とはよく言ったもので、この時期は何を食べてもとにかく美味しい。

海の幸も山の幸も、私たちの食欲を否応なく引き立てますね。

信州も10月を迎えると朝晩は上着が欲しい感じがしますが、露地栽培している野菜たちも同じように感じてくかも知れないですよ。

そこで今回は野菜たちの強い味方、寒冷紗まもる君と掛矢の掛太郎をご紹介します。



JAファーム
大北南部店
部長

今月のおすすめ商品

JAファームオリジナル資材

寒冷紗「まもる君」

寒冷紗まもる君には黒と白の2種類があり、黒いまもる君は遮光率が約50%だから遮熱効果が高く、強い日差しから植物を守ってくれるので夏場の使用に適しています。

白いまもる君は、主に保温と凍霜害防止に役立ちます。

高品質なビニロン製だから、一般的なポリエチレンネットに比べても夜間の冷え込みから野菜を守るのに優れています。

また、網目部分が細かい羽毛状になっている為、害虫が侵入するのを防ぎ農薬を使う量を減らす効果も期待出来るそうですね。



JAファームオリジナル資材

片手掛矢「掛太郎」

軽量で柄も短めだから、片手で簡単にに取り扱えるんです。

打面には硬質プラスチックを、柄は桜の木を使用しているのでもって耐久性抜群です。

しかも日本製なので、安心してお使いいただけます。



信州には紅葉が綺麗な場所が沢山ありますね。

またこれから新蕎麦のシーズンにもなりますし、紅葉見ながらドライブしたり、美味しいお蕎麦を食べたり、景色のいい露天風呂に入ったりして休日をもっと楽しみたいですね。

機会がありましたら、奈川渡ダムの放流側を覗いてみて下さい。
深い谷に織りなす紅葉、結構感動しますよ。

JAファーム
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 / 勢い余ってのミスに気を付けて、結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう
健康運 / 痛みのケアにはつぼ押しやマッサージが有効
幸運を呼ぶ食べ物 / セロリ



牡羊座

3/21~4/19

全体運 / スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを
健康運 / しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK
幸運を呼ぶ食べ物 / シュンギク



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。
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。

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していま
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



9月の状況 → ネギ・オクラ・ピーマン・なす・アスパラ
ガス・りんご(つがる・シナノドルチェ
等)・もも・ぶどう・梨等が出荷されてい
ました。

週末セール (セールの日程は変更する場合があります)

- 10月24日(金)～25日(土)
- 11月14日(金)～15日(土)

これからの出荷になる品目 → キャベツ・ネギ・白菜・りんご(シナノスイート・秋映等)・ぶどう・梨等。

〈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「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。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 / 運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の
意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運に
つながります

健康運 / ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
幸運を呼ぶ食べ物 / ナガイモ



双子座

5/21～6/21

全体運 / イラッとするこゝが増えそう。思い通りにならなくても
いつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵

健康運 / 張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を
幸運を呼ぶ食べ物 / 小松菜

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)

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

11月9日(日)

日程(9時~16時)

年金相談(開催場所)

10月16日(木)

おたり支所

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

11月5日(水)

大町支所

11月6日(木)

白馬支所

11月9日(日)

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~

供養料

JA大北組合員・
いざでばん会員 ▶ **無料**

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 (9月29日開催)

■付議事項

- ① 令和7年度 上半期決算実績について
- ② 令和7年度 上半期「協同のあゆみ」資料について
- ③ 「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
- ④ 令和7年度 上半期決算 資産自己査定結果
- ⑤ 諸規程の一部変更(案)について
- ⑥ JA大北「お客さま本位の業務運営に関する取組方針」(案)について
- ⑦ 各事業所共済窓口集約・総合渉外拠点新体制(案)について
- ⑧ 貸出先について
- ⑨ 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

- ① 3カ年計画(2025-2027)2025年度 上半期取組み状況の報告について
- ② 8月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- ③ 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
- ④ 苦情処理受付対応状況報告(6月~8月)について
- ⑤ 事務ミス等報告(6月~8月)について
- ⑥ 反社会的勢力排除対応状況報告について
- ⑦ 自主検査結果の報告について
- ⑧ 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
- ⑨ 簿外資産について
- ⑩ ALM委員会及び余裕金運用状況について
- ⑪ 貸出金利の改定について
- ⑫ 長野県JAバンク 懸賞品付定期貯金「slow風土」について
- ⑬ 投資信託の窓口販売にかかる「取引報告書」の未発送について
- ⑭ 子会社の上半期決算状況について
- ⑮ 令和7年度 秋の感謝祭について
- ⑯ 役員旅行について
- ⑰ アグリフェスタしみずへの参加について
- ⑱ 主な会議・行事について
- ⑲ その他



乙女座

8/23~9/22

全体運 / あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎

健康運 / 油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を幸運を呼ぶ食べ物 / サイモ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 一度ストップがかかってても再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにあります

健康運 / スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉幸運を呼ぶ食べ物 / カレイ



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 ●トイレトペーパー96ロール

特典2 最低下取り価格 3万円

※最低下取りは、アンバー付・白定可達にも対応します。

特典3 サビ対策に! 下回り 防錆塗装特別価格

※価格はお近くの営業所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: 土・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: 土・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。



まごころ宅配

(株)長野県A・コープまごころ宅配センターから
全県へ、生鮮食品を中心にお届けします。

お届けは週1~2回。別途お届け手数料として370円/回(税込)頂戴します。

ご利用コース例

注文いらず お料理する方に

週2回 お届け **おまかせコース** [8品~10品]
例: 2人用 月額 税込約29,000円
※お届け予定商品の量は調整できます。

簡単調理品を中心に

週1回 お届け **いきいき便利コース** [9品~10品]
小セット(1~2人用)
月額 税込約10,000円

毎週発行するカタログから注文できるコースや、毎日必要な牛乳・卵などの「定期配送品」もございます。

お問い合わせ 株式会社長野県A・コープ まごころ宅配センター
〒387-0001 千曲市大字雨宮317

026-214-7817
[受付時間] 9:00~17:00 (土日祝日・年末年始除く)



蠍座

10/24~11/22

全体運 / 勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出ましょう。変えたくないならガードを固めて

健康運 / 腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意
幸運を呼ぶ食べ物 / 食用菊



天秤座

9/23~10/23

全体運 / おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎

健康運 / 友人とのおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
幸運を呼ぶ食べ物 / 干し大根



親知らずの抜歯について

ながしお さちほ
歯科口腔外科医師 長汐 沙千穂

みなさんのお口の中に親知らずはありますか?すでに抜歯された方、横になって顎に埋まっている方、少し顔をのぞかせていて時々歯肉が腫れてしまう方などさまざまだと思います。今回は抜いたほうがよい親知らずや抜歯の時期などについてお話いたします。

歯科医師の中でも見解が分かれるところですが、私が考える抜歯が必要な親知らずは下記の**【抜歯しなくてもよい親知らず】**以外の親知らずです。

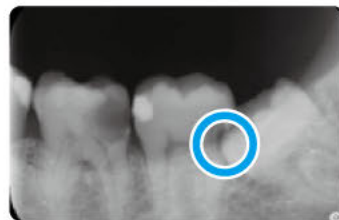
顎に埋まっていて痛くなったことのない親知らずは抜かなくてもよいという考え方もありますが、そのような親知らずでもいずれは第二大臼歯と親知らずの間のすきまから歯周病菌や虫歯菌が侵入し、気づかないうちに親知らずのみならず親知らずの手前の歯である第二大臼歯も虫歯や歯周病にかかってしまうことがあるため、私は抜歯しておいた方がよいと思います。

抜歯の時期はできるだけはやいほうが望ましいです。私のおすすめの抜歯時期は16歳から20歳です。10代~20代は顎の骨が柔らかく親知らずと癒着していないことが多いため、30代以上の方と比較して抜歯が容易であることが多いためです。また、下顎の親知らずを抜歯する際の心配な合併症である下歯槽神経麻痺のリスクも若年者のほうが低いとされています。年齢を重ねてから親知らずのトラブルを生じて抜歯をする方も多くありますが、難しい抜歯となり基礎疾患がある場合には抜歯した部分の治癒が悪くなってしまうこともあります。

親知らずの抜歯は大変だと耳にするので・・・と躊躇してしまう方も多くいらっしゃると思います。特に下顎は顎の骨の削削や歯を分割して抜歯する場合も多く、通常の抜歯と比較して時間がかかります。また、術後も顎の腫れや痛みが1週間程度続いてしまいます。抜歯に対して恐怖心がある方や、楽に抜歯したい方には静脈内鎮静法(鎮静剤の効果が現れてくると浅く麻酔がかかったような状態になること)や全身麻酔を併用した抜歯もご提案しておりますのでお気軽にご相談いただけましたら幸いに存じます。

【抜歯しなくてもよい親知らず】

- ・上下の歯で咬合できており、歯磨きもしっかりできている親知らず。
- ・深く骨の中に埋まっていて、第二大臼歯と親知らずとの間に隙間ができていない親知らず。
- ・下顎の親知らずの場合には、下歯槽神経麻痺(下唇や顎の触った感覚をつかさどる神経の麻痺)のリスクが高く、抜歯しないリスクよりも上回る場合。
- ・全身的な疾患があり、抜歯することが全身状態を悪化させる原因となってしまう場合。
- ・高齢の方で、画像検査で骨と親知らずの癒着が強いことが予想され、今まで痛みがでたことのない親知らず。



埋まっている親知らずが原因で第二大臼歯の根元が歯茎の下で虫歯になっている。



緑矢印:横になった親知らずが原因で第二大臼歯の根元が歯茎の下で虫歯になっている。

黒矢印:横になった親知らずが原因で第二大臼歯と親知らずとの間の骨が吸収して炎症の病巣ができています。

[歯科口腔外科] お問い合わせ/TEL.0261-62-3166



山羊座

(12/22~1/19)

全体運 / 運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣(ひけつ)
健康運 / 足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に
幸運を呼ぶ食べ物 / 西洋梨



射手座

(11/23~12/21)

全体運 / 思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟してGO!
健康運 / 目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を
幸運を呼ぶ食べ物 / ナメコ



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、10月25日(土)～11月24日(月・休)の期間、「紅葉フェスタ」を開催します。“芸術の秋”ならではの、きらめくデジタルアートや、日替わりのクラフト作家によるポップアップマルシェをご用意。色づく景色に出会い、見て・作って・遊べる秋を体験しませんか。

木の名れを作ろう

公園の樹木に樹名板を作成して
取り付けよう!

- 日 時 / 10月25日(土)
※雨天時は翌日に延期
- 開催時間 / ①午前10時～12時
②午後1時～3時
- 場 所 / あづみの苑地(集合)
- 定 員 / 各回15名(事前申込)
- 参 加 費 / 無料



おえかきパラダイス

自分の描いた絵やぬりえが「大草原の家」の大きなスクリーンで動き出す、デジタルアートイベントです。



(写真はイメージです)

- 日 時 / 11月1日(土)～3日(月・休)
- 開催時間 / 午前10時～12時、午後1時～午後3時
- 場 所 / 大草原の家
- 参 加 費 / 100円

ポップアップマルシェ

日替わりでクラフト作家が出品。作品・グッズの販売やワークショップを行います。
詳細は公園ホームページをご確認ください。



ホームページは
コチラから!



- 日 時 / 10月25日(土)
～11月24日(月・休)の土日祝
- 場 所 / インフォメーションセンター

体験プログラム

【創作体験】

ハロウィン工作

樹木の枝や木の実などの自然素材を使って、おばけのかぼちゃ、魔法使い、フクロウなど、自分だけのオリジナルハロウィンオスジェを作ります。



- 日 時 / 10月15日(水)～31日(金)
(受付時間) 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
- 場 所 / 森の体験舎 創作工房 ■料 金 / 200円

【自然体験】

紅葉を楽しむ ノルディック ウォーク体験

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を高めるエクササイズ。公園サポーターが紅葉の見所などをご案内しながら体験します。



- 日 時 / 10月25日(土)～11月24日(月・休)の土日祝 ※雨天中止
(受付時間) 午前9時45分～10時30分、午後12時45分～1時30分
- 場 所 / インフォメーションセンター(集合)
- 定 員 / 各回5組 ※身長150cm以上
- 参 加 費 / 無料 ※ノルディックポールの貸出あり ※定員になり次第終了

【食体験】

ソーセージ付き竹巻きパン

長野県産の地粉を使用したパン生地を竹棒に巻き付けて、炭火でこんがり焼き上げる竹巻パンづくり。1日限定150本で魚肉ソーセージが付きまします。



- 日 時 / 11月8日(土)・9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
- 料 金 / 250円 ※1日150本限定

●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

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 / 運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にベース調整を
健康運 / カルシウムをしっかり取って。筋力トレーニングが吉
幸運を呼ぶ食べ物 / ネギ



水瓶座

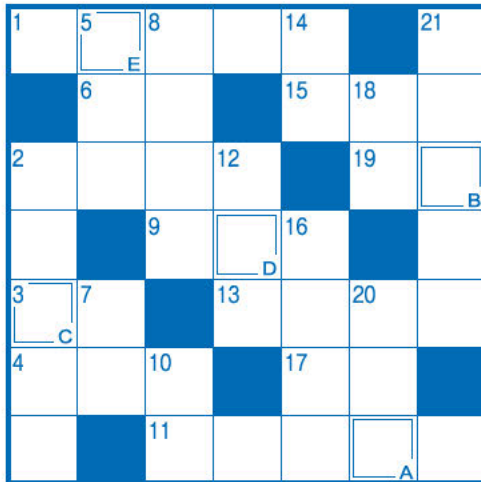
1/20～2/18

全体運 / 壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
健康運 / 血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
幸運を呼ぶ食べ物 / カツオ



頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



●タテのカギ

- 2 川辺や海岸で見られる冬鳥。
東京都民の鳥です
- 5 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の
温泉地
- 7 分別して出します
- 8 雄弁は銀、——は金
- 10 陶器よりも高い温度で焼きます
- 12 耳の長い動物
- 14 天高く——肥ゆる秋
- 16 暦の上ではこの日から冬
- 18 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 20 『源氏物語』の作者は紫——です
- 21 SLとも呼ばれる蒸気——

●ヨコのカギ

- 1 育つこと。七五三は子どもの——を祝う
行事です
- 2 ——果敢に若武者が戦う
- 3 江戸時代のタクシーです
- 4 秋の山を彩ります
- 6 「豚」の音読み。——カツ
- 9 金属の輪を長くつないで作ります
- 11 旅先の体験を書き綴ったもの
- 13 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- 15 よく晴れた日の、夕日の色といえは
- 17 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- 19 ギターに張ります

■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/10月31日必着

eメール・FAXでも受け付けています。

FAX:0261-23-4831

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

●9月の答え タマイレ

1	タ	イ	ク	ナ	ス
2	ダ	シ	マ	イ	タ
3	ニ	ワ	カ	デ	ン
4	ア	マ	ミ	ソ	ク
5	シ	イ	ウ	ク	レ

みんなの川柳

日航さん 安全運転 遠い先

野口五郎岳

紅葉と 見れば違うヨ ナラ枯れダ

彦翁

新調の エアコン横で

ストープ出番待ち

八十路ババ

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。

夏に沢山採れた自家製ブルーベリー。冷凍して置いた物をジャムにしました。毎朝娘がヨーグルトに混ぜて喜んで食べてくれるので嬉しいですよ。

稲刈りも終わり、ほっとしています。はぜ掛けのためまだ脱穀してありません。今年の出来はどうでしょうか。

大町市Nさん

刈取が済んだ田んぼは、黄金の稲穂が揺れていた夏の面影を手放し、初秋の陽を浴びて、どこか物静かな表情に戻りつつあるように感じるのは私だけでしょうか。

大町市Fさん



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、あなたの声もお寄せください。
(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。)

〔編集より〕農産物に関するメッセージが多く寄せられました。ありがとうございます。今年は猛暑の影響が懸念されていましたが、やはり北アルプスからの冷涼な水は農産物にとって大切だと感じます。米の初検査の記事にもありますが、猛暑の影響は多少あるものの、想定内には抑えられているようです。大地と北アルプスの水に感謝して「秋の初物」を頂きたいですね。

みんなのおたより広場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。

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 田口 真吾さん
母 真以さん
長女 莉乃ちゃん(10才)
次女 依菜ちゃん(1才)

「二人とも茉莉花(ジャスミン)のように、かわいらしく人にやさしく愛されるように育てほしい」という両親の思いから名付けられました。莉乃さんはダンスが得意でおしゃれ好

き。妹のお世話をする、しっかりお姉さん。依菜ちゃんは元気いっぱい。遊ぶのも食べるのも好きで「1日中動き回っています笑」。歳が離れているから喧嘩もなく、お互いが大好きで楽しく遊んでいます。
将来について両親は「姉妹仲良く、元気に笑顔で育ってほしい」と優しく願っています。

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。

『家の光』12月号のテーマは
“あたらしい防災”です
モシモ、イツモ化生活。



家の光

IE no HIKARI

12月号
購読申込
受付中!

お申し込みはお近くのJAへ

定価
●900円(税込)

たとえば“マイ防災ボトル”

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/>

10月初旬です。あれだけ暑かった日々でしたが、朝晩の冷え込みに季節の移ろいを感じる頃となりました。田んぼでは9月から本格的に黄金色の稲穂が次々と刈り取られ、あちこちから稲刈り後独特の「なんとも形容しがたいアノ秋の香り」が漂っています。秋野菜や果物も直売所に並び始めています。さて今月号では、収穫を迎えた農作物やスポーツ行事など、皆さまの活動を掲載させていただきました。誌面を通して季節の彩りや地域の温かさを少しでも感じていただければ幸いです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理にお気を付けください。

編集より

ざんぱい

オーラルフレイル
講演会



講師 大北歯科医師会 佐藤 悟 先生

日時 11月5日(水) 14時～

場所 JA大北アブロード3階 レインボーホール

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

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。



A-coop

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。



かぼちゃと豚肉の炒め煮

●材料(2人分)

かぼちゃ 300g
豚切落とし肉 150g
青ねぎ 2本
ごま油 小さじ2
「砂糖・みりん」 各大さじ1
A 酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
水 1カップ

●作り方

- ①かぼちゃは小さ目の一口大に切ります。
- ②青ねぎは小口切りにします。
- ③豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ④フライパンにごま油を熱し、③をほぐしながら炒めます。
- ⑤豚肉に焼き色が付いたら①を加えて炒め合わせます。
- ⑥全体に油が回ったら水を加えます。
- ⑦⑥が一煮立したらAを加えて一煮し、弱めの中火でかぼちゃが軟らかくなるまで煮ます。
- ⑧器に⑦を盛り、②をちらします。

一口メモ

かぼちゃはβカロテンを多く含んでいます。βカロテンは抗がん作用や免疫作用を高める作用がありますが、そのほかにも体内でビタミンAに変換され粘膜や皮膚、髪の毛の健康維持、視力の維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

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

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 社支部より



丸ごとピーマンのサツと煮

材料(●人分)

ピーマン 4個
サラダ油 小1
しょう油 小2
みりん 大1
酒 大1
水 50cc
だしの素 適量
かつお節 適量

作り方

- ①ピーマンはヘタの部分に切れ目を入れ、焦げ目が付く位いためて、合わせておいた調味料を入れ、3～5分煮る。
- ②器に盛りかつお節をかけて完成。

今月のポイント!

ピーマンは、ヘタの部分に切れ目を入れると破裂するのを抑えられ、丸ごと美味しく召し上がれます。

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。

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。

●発行日/令和7年10月7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/>