

だいほく

絆でつなげる笑顔の輪 ふれあい情報誌



3

2026 (令和8年)

No.732

CONTENTS

JA大北 創立60周年特集 … P2~P6 / JA大北・JALみず 姉妹提携10周年 … P7 / 食品ロス削減 買い物術 … P8 / 営農アドバイス … P10
白ネギを栽培してみませんか … P11 / 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 / 金融部からのお知らせ … P15
くらしの健康百科 … 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・かあちゃんのみ … P20



JA本所会館アプロード上空より撮影

地域とともに歩み次世代へ

JA大北創立60周年

JA大北は、本年3月1日、創立60周年を迎えました。昭和41年3月1日の発足以来、地域農業と暮らしを支える“よりどころ”として歩みを進めてきました。

この間、地域農業を取り巻く情勢は大きく変化し、生産者数の減少や市場環境の変動、気候変動によるリスクなど、さまざまな課題が押し寄せています。しかし、その都度、地域の皆さまと共に乗り越え、今日のJA大北の基盤を築いてまいりました。

創立当初から続く水稲やりんごをはじめとする果樹、野菜、畜産などは、地域に根ざした努力と技術の積み重ねによって発展してきました。特に平成以降は、産地ブランド力の強化や品質向上を目指し、共同選果施設の改良や低温倉庫のグレードアップシステム導入、栽培支援など、時代に合わせた取り組みを進めてまいりました。また、担い手支援など、“現場主義”に基づくサポート体制にも取り組んでまいりました。

一方で中山間地域の多い管内では、組合員の皆さまの生活を守り、地域を支える活動も大切な柱です。金融・共済・生

活・福祉事業など、生活に寄り添うサービスは、暮らしの安心を支える重要な役割を果たしてきました。高齢化が進む中で、金融事業では移動金融車の運行、購買事業では移動販売車の運行や生活相談活動など、地域の声を形にする取り組みも行っています。これらの活動は、JAが地域コミュニティの要であることを再確認させるものです。

60周年という節目は、これまでの歩みを振り返り、未来を展望する機会でもあります。農業生産においては、需要に応じた適正生産や環境に配慮した取り組み、スマート農業の導入など、新たな課題が山積しています。JA大北は、こうした変化を前向きに捉え、組合員の皆さまと共に「持続可能な農業・地域づくり」を進めてまいります。

創立から60年。地域の皆さまの支えがあったからこそ、今日のJA大北があります。これまでのご愛顧とご協力に心より感謝申し上げますとともに、次の10年、20年に向けて、引き続き経営理念の「地域に愛され、信頼され、やくにたつJAを目指し」てまいります。

JA大北創立60周年・JAしみず 姉妹提携10周年記念

北島ファミリー 原田悠里・北山たけし・大江裕

プレミアムジョイント歌謡ショー開催



原田悠里さん



北山たけしさん



記念品として常勤役員が、おたり雪中キャベツ、JAオリジナル清酒「結の里」を3人へプレゼント

3人の迫力ある歌声に
来場者が感動

JA大北は、2月11日、大町市文化会館でJA大北組合員のつどい「JA大北創立60周年・JAしみず姉妹提携10周年記念プレミアムジョイント歌謡ショー」を開催しました。

当日は、午前の部・午後の部を合わせて約1,400人を超える皆さまにご来場いただき、ステージには北島三郎ファミリーの演歌歌手、原田悠里さん、北山たけしさん、大江裕さんの3名による、迫力ある歌声と笑いのある楽しいトークで会場は大いに盛り上がりました。

来場者からは「3人それぞれの迫力のある歌声に感動し、とても楽しい時間でした」などの声を頂きました。

今回の歌謡ショーは、JA大北が3月1日の創立60周年を記念し、地域の皆さまへの感謝を込めるとともに、JA大北とJAしみずの一層の連携を確認する機会となりました。今後両JAは、相互の強みを生かした交流・研修を進め、地域農業と暮らしの発展に寄与してまいります。



大型コンバイン入魂式(昭和44年)



昭和41年3月設立合併時の役員・関係者



夏休み子ども村開村(昭和46年)



日本一(※当時)の大型カントリーエレベーター完成(昭和43年)



オンライン業務がスタート(昭和55年)

写真で見るJA大北の60年
昭和41年(1966年)の設立以来、大北農協が歩んできた軌跡を年鑑と写真でお伝えします。

大北農協60年のあゆみ

- 昭和38年 北安曇地区農協合併推進委員会発足
- 昭和41年 13農協により「大北農業協同組合」設立
- 昭和43年 第1カントリーエレベーター建設
- 昭和45年 農政史上初の米生産調整実施
- 昭和46年 夏休み子ども村始まる。
- 昭和48年 大町りんご農協と合併。第1回生活祭開催
- 昭和49年 全国中央会表彰・家の光文化賞受賞
- 昭和51年 合併10周年。再建5カ年計画策定
- 昭和52年 最初の長期計画を樹立
- 昭和54年 再建計画が軌道に乗る
- 昭和56年 60年代をめざし5カ年計画を樹立
- 昭和57年 農畜産物輸入拡大阻止代表者集会開催
- 昭和59年 Aコープ常盤店、小谷燃料センター新築
- 昭和61年 合併20周年 長期構想を策定
- 昭和62年 本所会館建設に着手。まごころ食材開始
- 昭和63年 本所会館アプロード完成。(株)大北地域開発設立
- 平成元年 大町、大町市平農協と合併。1市1郡1農協の実現
- 平成3年 高姫社と合併。南部低温倉庫建設
- 平成4年 C-1運動により愛称をJA大北へ
- 平成5年 A・コープ白馬店「ハピア」オープン
- 平成6年 南部営農センターを開設
- 平成7年 北部ライスセンター建設
- 平成8年 共済事業農林水産経済局長賞を受賞
- 平成9年 7-11集中豪雨災害発生 JA大北災害対策本部設置
- 平成10年 合併30周年 静岡県清水市と交流事業提携・南部工機燃料センター建設・小谷地区 基幹支所建設
- 平成11年 大北カントリーエレベーター建設
- 平成12年 松川支所建設・白馬支所建設
- 平成13年 大町市常盤、白馬村神城に給油所建設



大町、大町市平農協との合併予備契約調印式(昭和63年)



新農協会館「アプロード」完成(昭和63年)



平支所新築(平成4年)



組合製糸高姫社との合併(平成3年)



豪雨災害で救援物資を大網出張所まで人力で運ぶ(旧国界橋) (平成7年)



阪神淡路大震災で救援物資を積んで現地に直接配送(平成6年)

- 平成25年 別館法室建設
- 平成24年 農業生産振興のモデル圃場を大町市常盤などに設置 JA大北オリジナル清酒「結の里」を開発・販売開始 長期構想25・30樹立。JAホールまっかわ別館法室建設
- 平成23年 山菜加工場の「山うど木の葉漬」が県知事賞受賞
- 平成22年 神城給油所をセルフ化へリニューアル 山菜加工場の「山うど木の葉漬」が県知事賞受賞
- 平成21年 自動車事業を(株)JAオート長野へ統合・譲渡 大町支所を本所1階へ移転 中部営農センター建設、小谷営農センターを小谷農機センター内へ移転
- 平成20年 池田支所新築 大北カントリーエレベーター県コンクールで最優秀賞 北部工機燃料センター建設
- 平成19年 長期構想19・24樹立。ときわ給油所をセルフ・スタップサービス化
- 平成18年 北部ライスセンターに色彩選別機導入、JAホールおおまち増工 新金融システム「J.A.S.T.E.M」稼働
- 平成17年 初の女性理事3名を選任
- 平成16年 介護シヨップまっかわオープン
- 平成15年 葬祭場JAホールまっかわ建設 青壮年部結成30周年、清水市と防災協定締結
- 平成14年 S.P.F豚繁殖施設「はくばアルプス農場」完成
- 平成13年 大町市常盤に三世代交流施設「ふれあいプラザ」完成 長期構想21樹立、農産物の民間検査開始
- 平成12年 葬祭場JAホールおおまち建設
- 平成11年 大北各市町村と災害時防災協定締結 中部育苗センター建設
- 平成10年 長野オリンピック・パラリンピック開催にJAも協力 JAファーム大北南部店開店 ときわ支所建設 優良農業倉庫で食糧庁長官賞を受賞



移動金融店舗(令和元年)



50周年式典(平成28年)



組合員応援事業
スタート(令和3年)



ローン年金相談センター本所1階に移転オープン(令和4年)



ええっこの里(平成28年)



組合員マイページ開始(令和6年)



JA大北おたり支所竣工式(平成29年)



大北オリジナル
米粉うどん・パスタ・
ラーメン販売(平成29年)

- 令和8年 創立60周年 JAしみずとの姉妹提携10周年
- 令和7年 「長期構想(2025〜2027)3カ年計画」樹立
- 令和6年 組合員マイページ運用開始 JAホールまっかわ通夜室リニューアル
- 令和5年 大北カントリーエレベーター隣接地にもみ殻燻炭化施設建設
- 令和4年 組合員応援事業(組合員カード)開始 金融店舗再編実施。行政・基幹支所化 会染支所を池田支所へ名称変更、ときわ、池田、神城、平各支所を事業所へ、社支所を取次所化 ローン・年金相談センター本所1階へ移転 「長期構想(2022〜2024)3カ年計画」樹立
- 令和3年 直売所コーナーオープン
- 令和2年 Aコープファーマーズおおまち店内に直売所コーナーオープン
- 平成31年/令和元年 「長期構想・3カ年計画(2019〜2021)」樹立 八坂・美麻・中上北小谷支所が取次所化、移動金融店舗稼働開始 農ある暮らしサポート直売所開設 移動購買車更新
- 平成30年 農産物直売所「ええっこの里」敷地に電気自動車向け急速充電設備設置
- 平成29年 「松本糸魚川連絡道路」工事に伴い「おたり支所・小谷スタンド」移転新築 グルテンフリーの米粉麺開発・販売開始
- 平成28年 創立50周年記念式典 JAしみずと姉妹提携締結 農産物直売所ええっこの里オープン
- 平成27年 JA大北の新たなロゴマーク・キャッチコピーを決定
- 平成26年 ファミリーマーケットJA大北松川店 会染店開店。ふれあいプラザおおまちデイサービス開所 神城断層地震発生災害対策本部設置



JALみずの概況

組合員数 / 24,829人 (正組合員5,661人
准組合員19,168人)

役員数 / 理事25人 監事6人

職員数 / 327人

事業所 / 静岡市清水区に約33店舗

関連会社 / 株式会社ジェイエシみずサービス

※2025年3月末現在

JALみずはどんなところ？

JALみずは昭和47年10月1日に静岡県旧清水市内の9農協が合併し、清水市農業協同組合(愛称: JALみず市)として誕生しました。発足以来、「清水」ブランドでミカン、お茶、花などの農産物の定着を進めてきましたが、平成15年4月、静岡市・清水市の行政合併により、「清水市」がなくなり、新「静岡市」が誕生したことから、「清水」ブランドを重視し、同4月1日より農協名を「清水農業協同組合(愛称: JALみず)」と改めました。平成24年11月1日には、JAするが路の由比・蒲原地域を合併により引き継ぎ、静岡市清水区内を営業エリアとする農業協同組合となりました。



歌謡ショー前段の両JAあいさつ

JAL大北・JALみず 姉妹提携10周年

JAL大北とJALみずは、今年3月、姉妹提携から10周年の節目を迎えました。平成28年の締結以来、両JAは「地域農業の発展」と「組合の交流促進」を目標に掲げ、さまざまな取り組みを重ねてまいりました。

■ 交流が育んだ、顔の見える関係

10年間で実施された交流事業は、役員研修視察、アグリフェスタしみず・JAL大北感謝祭での相互農産物出品、女性部の相互訪問、農産物の情報交換、青年部の現地視察など多岐にわたります。

■ 農業課題を共有し、学び合う10年

気候変動への対応、担い手不足、販売戦略の工夫など、両地域が抱える課題は共通点も多く、情報交換は互いの改善につながってきました。

■ 記念歌謡ショー前段で未来への決意を新たにあいさつ

2月11日、JAL大北創立60周年記念のプレミアムジョイント歌謡ショー前段で両JA常勤役員がステージに登壇し、両JA組合長が集まった組合員らに感謝のあいさつをしました。

■ 次世代へつなぐ「地域を越えた連帯を力に

姉妹提携は、単なる交流にとどまらず、地域農業を支える仲間としての連帯を深めてきました。これからも、組合員・職員が互いに刺激を受けながら、地域の農業と暮らしをより豊かにする取り組みを続けてまいります。



JAL大北
代表理事組合長
武井 宏文

平成28年、大北農協の創立50周年の折に、かねてから農産物の交流がありましたJALみずの子会社でありますJALみずサービスさんとの縁から、JALみずとの姉妹提携を締結させていただきました。それから10年目の節目を迎えたわけです。

今後も太平洋のいぶきで育った農産物の交流を初めとし、人的・組織的交流が未永く続くことを願ひまして、両者でしっかりと活動していきたいと考えております。



JALみず
代表理事組合長
石切山 誠

日常の取引や交流にとどまらず、いざという時に助け合える関係、これこそが姉妹提携の真の価値であり、協同組合の精神そのものだと感じております。

今後も地域農業の発展と組合員の営農生活の向上を目指し、知識や情報を共有しながら、笑顔が絶えない地域づくりと共に取り組んでまいりたいと存じます。そして、災害など不測の事態においても、お互いに支え合える関係をさらに強固なものにしていきたいと考えております。

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

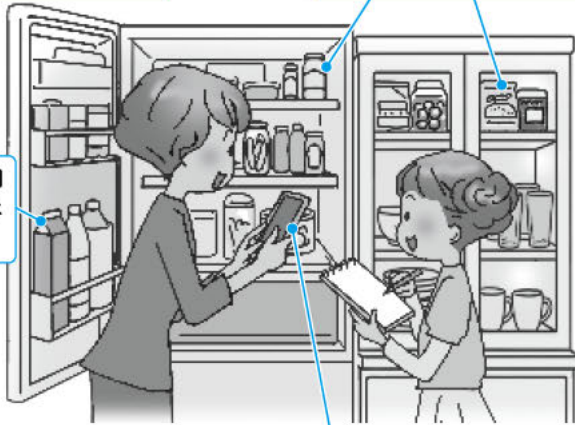
家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

消費期限と賞味期限の違い

消費期限

惣菜やパン、弁当など

安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方が良く、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

賞味期限

カップ麺や缶詰など

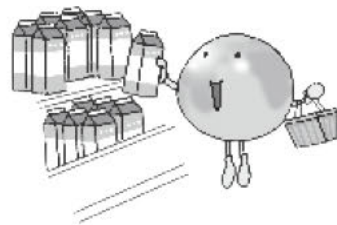
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてみずぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

どちらも未開封の状態に表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

空腹時は買い物避けよう

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

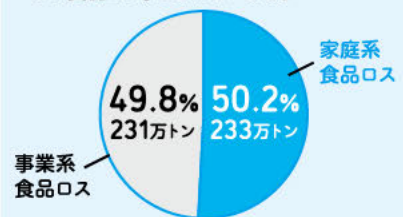
※米米米の調査結果



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。

賞味期限6カ月の場合



買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は

「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は

予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻きなどの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

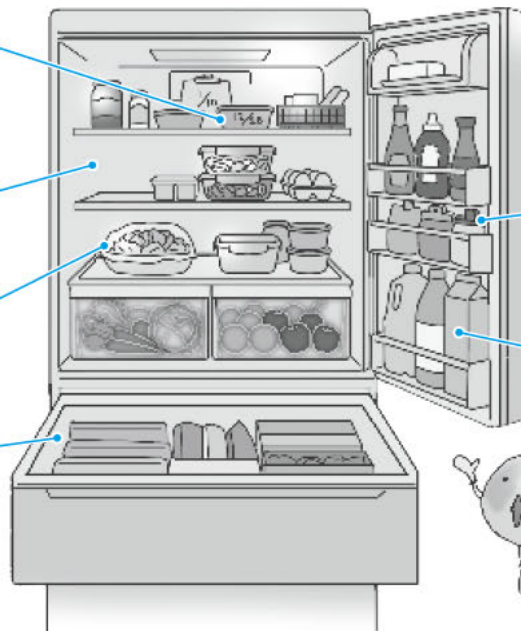
野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやすくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT
同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT
詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT
作り置きは中身が見える容器で保管

POINT
冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT
週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT
使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT
食品ごとに定位を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬことになります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

【食べ切れない場合はフードドライブなどに】

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

園芸

営農部

JA大北各農産物直売所では、多くの農産物の作付け・出荷をお願いしています。栽培の基本は土づくりです。良品生産に向け土づくりをしっかりと行いましょう!

土づくりのポイント

◎植物が育ちやすい土壌条件は

- 水はけ・通気性が良い(下層部 粒の粗さ)
- 水保ちが良い(上層部 粒の細かさ)
- 土壌酸度が適正(植物によって好みがある)
- 肥料成分の保持能力が高い
- 豊富な微生物の存在

以上の5条件を整えることが重要であり、手段は有機質(堆肥)の施用です。!

◎堆肥の施用方法と特徴

(1) 完熟堆肥の投入

① 良い堆肥の見極めをする

- ・未熟な堆肥 — アンモニア臭、原料の形や色が残っている。
- ・完熟な堆肥 — 臭いが少なく黒っぽい。

② 堆肥施用量

- ・10a当り2,000kg ⇒ 1a当り200kg目安。

③ 家畜堆肥の特徴

- ・肥料効果発現の速さ ⇒ <1位>鶏 <2位>豚 <3位>牛
- ・物理性改善効果 ⇒ <1位>牛 <2位>豚 <3位>鶏



(2) 土壌微生物を多様・豊富にする。

(3) 土壌診断により土壌の状態を確認する。⇒ 肥料の過不足がわかり、適切な施肥につながります。

(4) 堆肥の肥料成分量(目安)

例) 各堆肥を200kg施用する場合(1a標準堆肥施用量)

成分含量(%)	牛ふん堆肥	豚ふん堆肥	鶏ふん
窒素	0.5kg	1.1kg	3kg
リン酸	1kg	1.7kg	4.5kg
カリ	0.4kg	1kg	3kg
C/N比	15~20kg	10~15kg	7~10kg

C/N比(炭素/窒素比): C/N比が低いほど肥効が早い

市販の袋堆肥には表示されている。土壌改良資材として堆肥を利用するにはC/N比の高いものが有効(もみ殻堆肥、パーク堆肥など)

白ネギも栽培してみませんか!!

おすすめポイント

- ✓ 露地で栽培ができ、比較的 management が容易です。
- ✓ 一番大変な選別・荷作り作業はJAに委託できます。
- ✓ 秋から冬にかけて需要が高まる品目です。
- ✓ 定植機・溝堀機の貸し出し支援あり。



1 収入目標(10a当たり)

販売代金
(粗収入)

目標反収2,500kg 売上625,000円-経費420,000円
= 収益20万円程度 ※試算は共選出荷の場合

2 定植苗

- (1) 定植苗 チェーンポット式
- (2) 定植時期 4月中旬～5月下旬
- (3) 注文単位 1トレイ単位
- (4) 1トレイ 1枚で約14m、本数にして約520本!!
- (5) 10a当たりの定植本数は40～50枚程度
- (6) 品 種 夏扇パワー(黒柄系一本のネギとなります。夏場の暑さにも強く冬の寒さにも強い品種です)



栽培希望の方は、各センターにて受け付けております。

最寄りのセンターへご相談ください。

JA大北 連絡先

南部営農センター
TEL.23-5364



南部営農センター
池田センター
TEL.62-6430



南部営農センター
中部センター
TEL.22-1775



北部営農センター
TEL.75-2180



北部営農センター
小谷センター
TEL.82-2042





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!

立春も過ぎ暦の上では春ですが、昔から2月は思わぬドカ雪が降りやすい季節です。大雪の被害でビニールハウスなどの倒壊が起こりぬ様、十分気をつけて下さい。またこの時期は、春の農作業に向けての準備期間になります。土壌環境を整えるため畑に堆肥を施したり、野菜が育ちやすい適正酸度に調整するため石灰系の肥料を使うと良いでしょう。土作りの基本は根張りを良くするふかふかな土にすることで、通気性、排水性が良く、微生物が活発に活動する土が理想です。



JAファーム
大北南部店
樋口店長

JAファームオリジナル 今月のおすすめ商品

すぐ植付け出来る カキガラ石灰 10kg

酸性土壌を中和し、施肥後すぐに植付けが出来ます。カキ殻由来でゆっくり長く効き、粒状なので撒きむらになりにくく、とっても使いやすいです。家庭菜園にはうれしい一袋。



粒状苦土石灰 10kg

散布しやすい粒状苦土入り石灰です。酸性土壌を中和して地力を高めるとともに有機質の分解を助け、植物の生育を促進します。植付け前の土づくりには欠かせない肥料ですよ。



有機堆肥 20L

土に混ぜ込むことで土壌が柔らかくなり、保水性・透水性・通気性が良くなり、健全な土壌に若返ります。堆肥中の有効微生物が土壌内微生物層のバランスを取り戻し、土を活性化させてくれます。重たくないうから、とても作業しやすいですよ。



2月でも日差しが暖かく感じる日もあり、信州にももうすぐ春が来るのかなあと感じさせてくれます。これから畑の準備、お米の準備と、忙しくなりますね。今年は何んな野菜や花を育てようか考えると、今から楽しみです。肥料のこと、農業のことなど、分からないことや心配なことは何でもお気軽にJAファームへご相談下さい。

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)



牡牛座 4/20~5/20
全体運 / 周りの好意に甘えてしまつて◎。持ちつ持たれつです。あなたも力を貸してあげましょう。旅行や花見の計画が吉
健康運 / 有酸素運動を増やして、体調に好影響あり
幸運を呼ぶ食べ物 / ニラ

牡羊座 3/21~4/19
全体運 / 運勢は次第に上昇。ちょっとした気遣いが相手の心に響きます。1人で動くよりも協力者を募りましょう
健康運 / 冷え、むくみ対策を。足のストレッチがお勧め
幸運を呼ぶ食べ物 / キュウリ



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。
少しずつ春を感じる季節となりました。農作業も少しずつ始まってきています。直売所は出荷物がまだ少ない状況ですが、サンふじりんご、豆類等が頑張ってます。

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いています。コンビニエンスストア、そば屋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 / 1月～2月▶毎週水曜日



2月の状況 → ほうれん草・ねぎ・雪中きゃべつ・りんご(サンふじ)が出荷されていました。

これからの出荷になる品目 → ほうれん草・サンふじりんご(保存品)・豆類等。

週末セール

セールの日程は変更する場合があります。

- 3月20日(金)～21日(土):10周年祭
- 3月27日(金)～28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。

春を訪れを告げる山菜 ふきのとう



「ふきのとう」と言えば誰でも知っている、春の山菜の代表ですね。

「ふきのとう」の歴史はとて古く縄文時代の頃から食されていて、平安時代には既に人工的な栽培が始まっていたとされています。

キク科フキ属の多年草で日本が原産です。天ぷらやフキ味噌などにすると美味しく頂けるとともにたくさんの栄養もあり、身体に良いとされている山菜の一つです。

- アルカロイド(苦み成分)……腎臓や肝臓の機能を高める効果が期待できる。
- フキノール酸(苦み成分)……咳止めなどの効果が期待できる。
- ケンフェール(苦み成分)……活性酸素を抑制する効果が期待できる。
- フキノリド(香り成分)……胃腸の働きを活発にする効果が期待できる。
- ナトリウム……塩分を身体から排除する働きがあるので高血圧や浮腫の改善に期待ができる。

ふきのとうの特に根っこの部分にはフキノトキシンという毒素が多く含まれていますので根っこの部分を落として食べるようにしましょう。また食べ過ぎはよくないようです。



蟹座

6/22～7/22

全体運 / 頭の痛いことが多いとき。全体的に縮小の方向で考えてみましょう。手を広げないのが収拾のコツ。買ひ物は早めに
健康運 / 無理は禁物。軽いストレッチで柔軟性を保って幸運を呼ぶ食べ物 / ナバナ



双子座

5/21～6/21

全体運 / 失敗しても挽回できます。慌てずに対処しましょう。友人は良いアドバイスをくれるので話に耳を傾けて
健康運 / 肩凝りは早めにケアを。スマホの見過ぎに注意 幸運を呼ぶ食べ物 / 根ミツバ



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・年金相談(開催場所)
3月22日(日)	本所アプロード1階ローン・年金相談センター
4月12日(日)	

日程(9時~16時)	年金相談(開催場所)
3月22日(日)	本所アプロード1階ローン・年金相談センター
4月8日(水)	白馬支所
4月16日(木)	おたり支所



を是非ともチェック!

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

3月25日(水)
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ホールまつかわ

[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



理事会 (2月26日開催)

協議事項

- ① 令和8年度 主要事業取扱計画(案)および損益計画(案)について
- ② 令和8年度 固定資産取得計画(案)について
- ③ 出資金の減資(案)について
- ④ 令和8年度 役員報酬総額答申結果および実費弁償基準(案)について
- ⑤ 令和8年度 コンプライアンスプログラム(案)について
- ⑥ 令和8年度 総代選挙管理者等について

- ⑦ 金融部 融資課と債権管理課の統合(案)について
- ⑧ 令和8年度 余裕金運用方針(案)について
- ⑨ 令和7年度 生産資材等価格高騰対策支援金支払い(案)について
- ⑩ 令和6年度 産米最終精算実施(案)について
- ⑪ 理事者への労働賃金支払い(案)について
- ⑫ 令和8年度 内部監査計画(案)について
- ⑬ 令和8年度(株)大北地域開発 および(有)大北アグリサポートの事業計画(案)について

全議案が可決承認されました

報告事項

- ① 1月末 主要事業実績報告書について
- ② 1月末 組合員の新規加入・脱退状況について
- ③ 資産自己査定について
- ④ ALM委員会および余裕金運用状況報告について
- ⑤ 貸出金利の改定について
- ⑥ 令和8年度 監事監査計画について
- ⑦ 令和8年度 理事会年間予定表(一部変更)について
- ⑧ 主な会議・行事について



乙女座

8/23~9/22

全体運 / 運勢は緩やかに上昇。外出するのに良いときです。時間をつくって出かけましょう。気分転換で作業効率もアップ!
健康運 / サポーターを使うなど予防策を講じて安楽幸運を呼ぶ食べ物 / サヤエンドウ



獅子座

7/23~8/22

全体運 / 勢いがあります。思うままにやってみましょう。足りない部分は後付けでOK。丁寧なフォローで丸く収まるはず
健康運 / 不調は自然と回復。運動量を増やしてGO! 幸運を呼ぶ食べ物 / アスパラガス



退職金を受け取られた



あなたへ

しっかり貯めるお金

目標に向かってしっかり貯めたい！

次のステップをしっかり応援！

退職金・相続資金限定 セカンドライフ応援定期貯金

お預入期間 **1年**
お預入金額 **300万円以上**

ご契約で 店頭表示金利 **年+0.35%**

ご契約に加え、年金予約・年金受給・給与振込のいずれが先をご契約された方

店頭表示金利 **年+0.55%**

じっくり育てるお金

将来のために資産づくりをしたい！

次のステップは買けセットで！

退職金・相続資金・共済満期金限定 投資信託セット定期貯金

お預入期間 **3ヵ月**
お預入金額 **150万円以上**

投資信託 **50%以上** + 定期貯金 **50%以下**
150万円以上 **150万円以上**

店頭表示金利 **年+3.55%**

がっちり備えるお金

JAで年金を受け取るまでリスクに備えるお金を残したい！

大事に育てて、大きく増やす！

55歳以上65歳以下限定

年金受給者・予約者専用定期貯金

お預入期間 **1・2・3・4・5年**
お預入金額 **300万円以上1,000万円以内**

年金受給 または 年金予約で

店頭表示金利 **年+0.15%**

すでに年金受給されている方へ～JAならお受け取りされている口座の変更も楽々～

年金で新規&ご紹介でみんなハッピーキャンペーン

対象期間/2026年3月2日(月)～2027年2月26日(金)

- 選べるプレゼント
- ① JAまごころ宅配商品券3,000円分
 - ② JAオリジナルギフト 米粉麺セット5袋
 - ③ JAオリジナルギフト 純米酒 結の里2本

期間中、新たにJA大北にて公的年金のお受け取りを開始されたお客様、またそのお客様をご紹介いただいた方のお二人に、「選べるプレゼント」を差し上げます。ご夫婦、親子、お友達に、ご近所さん、JA大北で一緒に。(御紹介者さまは、JA大北にて年金をお受け取りいただいている方に限ります)

地域に愛される笑顔の輪

JA大北 本所金融部 大町市大町字光明寺3091-1 tel.0261-22-1843

JA大北

詳しくは最寄りの金融店舗窓口へお気軽におたずねください。	池田支所 62-3114	大町支所 22-0204	白馬支所 72-2010
	池田北事業所 62-3146	ときわ事業所 22-0209	神城事業所 75-2111
	松川支所 62-4108	平事業所 22-1920	おたり支所 82-2003

蠍座 10/24～11/22

全体運 / 自分のための時間を取りにくいときです。優先順位を整理して動きましょう。掃除がお勧め。不用品は処分して

健康運 / 生活リズムを守って、発酵食品で腸をきれいに 幸運を呼ぶ食べ物 / ホウレンソウ

天秤座 9/23～10/23

全体運 / 次第に動きが激しくなっていきます。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を

健康運 / トイレは早めに、疲れもためないように 幸運を呼ぶ食べ物 / ブロccoli

こんな頭痛に気を付けましょー

脳神経内科医師 林田 研介

頭痛はよくある症状ですが時に重い病気の症状として表れることがあります。特に以下の4つは特徴的な頭痛と症状がみられるので注意が必要です。

① くも膜下出血

脳の動脈瘤が破れて出血した瞬間に神経が刺激されて痛むため突然激しい痛みをが生じます。突然とは頭をぶつけたときのように、何時・何分・何秒に頭痛が始まったとわかるもので、朝起きたらなんとなく頭が痛くだんだんひどくなったのは突然の頭痛ではありません。その他の特徴として頭痛がおきた瞬間が一番痛く、その後は改善傾向がみられることがあります。また出血量が少ない時には頭痛は軽くしばらくして改善するので大丈夫と考えてしまいますが、数時間から数日後に再度出血し重症になることがあるため注意が必要です。

② 髄膜炎

脳の表面に感染がおこる病気です。頭痛の程度は比較的重く、改善することなく痛みが続

きます。脳の感染のため発熱がみられ全身がだるく、意識はもうろうとして重い風邪にかかったときのようになります。また脳とつながっている脊髄にも炎症が広がるため首が痛くて曲げられなくなるのが特徴です。

③ 脳腫瘍

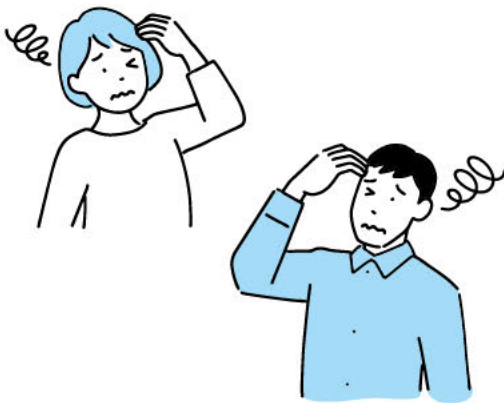
脳自体は痛みを感じないため、腫瘍が大きくなり脳の表面の神経を刺激するまで強い痛みはありません。腫瘍による脳の圧迫のため鈍い頭の痛みが生じますが、それよりも他の神経症状が目立つことが特徴です。性格が変わったり普段とは変わった行動がみられるようになったり、麻痺がみられることもあります。これらの神経症状は、初めはとも軽く、ゆっくり悪化するため本人も周囲も気づくのが遅れます。

④ 静脈血栓症

頭痛薬にて改善しない中等度の頭痛に日単位で悪化する意識障害と麻痺をともないます。脳の静脈が閉塞すると流れの悪くなった血

液がずっと静脈の中で固まってしまい症状が急速に悪化するため緊急対応が必要です。

四つの病気の頭痛をまとめると、秒単位で発症時刻が自覚できる突然の頭痛、もしくは改善しない頭痛。意識障害や麻痺がみられること、発熱と体調不良がみられることとなりま。頭痛をよく経験される方も普段と違って違う頭痛を自覚したときには受診を考慮してみてください。



山羊座

12/22~1/19

全体運 / 困り事はあつもの助けてくれる人もいるとき、相談するなら早めに、家族とはよく会話を。すれ違いを防げます
健康運 / けがややけどに気を付けて、毎日の散歩が○
幸運を呼ぶ食べ物 / イチゴ



射手座

11/23~12/21

全体運 / 上昇運です。最初はスムーズさを欠いても挽回できます。説明書はきちんと読んで、非常持ち出し袋は中身を点検
健康運 / 好転の兆し。体を動かせばさらに元気に
幸運を呼ぶ食べ物 / カブ



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、春分の日にあわせて、キャラクターショーを開催します。あわせて、どなたでも楽しめる体験プログラムもご用意。月の下旬には、シェードガーデンでクリスマスローズ「ヘレボルス・チベタヌス」が可憐に開花し、早春ならではの彩りが広がります。ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、春の始まりを感じにぜひお越しください。

キャラクターショー

仮面ライダー ゼツツ / 名探偵スリキュア!

春分の日に合わせて、子どもたちに大人気のキャラクターショーを開催します!

- 開催日 / 3月20日(金・祝) 仮面ライダー ゼツツショー
21日(土) 名探偵スリキュア!ショー
- 時 間 / ①午前11時~11時30分 ②午後2時~2時30分
- 場 所 / アルプス大草原 ※雨天の場合は大草原の案内にて実施
- 観 覧 / 無料

【創作体験】

- 受付時間 / 午前9時30分~11時30分、午後13時~15時
- 場 所 / 森の体験舎 創作工房

えんぴつたてづくり

新学期の机まわりにぴったり。木の実やカラーペンで角材をかわいく飾って自分だけの鉛筆立てを作ります。



- 開催日 / 3月17日(火)~22日(日)
- 料 金 / 300円

道祖神クラフト

安曇野名物の道祖神を石にやさしく描くクラフト体験は、親子で地域の文化にふれながらアートを楽しめます。



- 開催日 / 3月24日(火)~31日(火)
- 料 金 / 200円

【食体験】

- 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

串団子づくり

地元産の米粉ともち米粉で作るもちもち串団子。タレはみたらしきなこ・ごまから選べます。



- 開催日 / 3月20日(金・祝)
- 料 金 / 250円(2本)

どら焼きづくり

郷土料理「薄焼き」に旬の食材をはさんでどら焼きを作ります。あんはりんごまたは小豆から選べて親子でおいしく楽しめます。



- 開催日 / 3月22日(日)
- 料 金 / 200円

【自然体験】

野鳥観察会 (さえずり編)

鳥に詳しい自然サポーターのガイドと一緒に、公園でさえずりを楽しみながら野鳥を観察します。



- 開催日 / 3月26日(木)・29日(日)
- 時 間 / 午前8時30分出発(所要時間約3時間)
- 場 所 / インフォメーションセンター(集合)
- 対 象 / 小学生以上 ■定 員 / 各日15名(事前申込)
- 持ち物 / 双眼鏡、野鳥図鑑またはハンドブック(お持ちの方)
- 参加費 / 無料(双眼鏡の無料貸し出しあり) ※小雨決行、荒天中止

●料金の掲載のないものは無料ですが、入園料は必要です(中学生以下無料)。●申し込みの掲載がないものは、当日直接ご参加ください。詳細は、公園管理センター(大町・松川地区)にお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。事前の電話予約も承っています。

TEL.0261-21-1212

【開園時間】9:30~17:00(3月~10月)

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 / 順調運ですが予想外のことも。予定には余裕を持たせて。臨機応変に動けば楽しいことが増えていきそうです
健康運 / 喉をよくケアして大切に。カリンや蜂蜜が味方
幸運を呼ぶ食べ物 / レタス

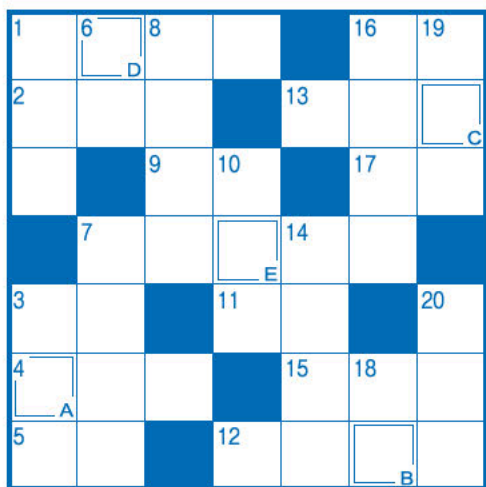
水瓶座
1/20~2/18

全体運 / 効率が良くても人間関係でつまずいてしまおうかという時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ
健康運 / 口コミで人気の健康法を試してみよう
幸運を呼ぶ食べ物 / ラディッシュ



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

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 3 ガソリンは——性の高い液体です
- 6 海に浮かべて目印にします
- 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- 8 工事が終わり建物が完成すること
- 10 相撲を取る人のこと
- 14 連載ではありません
- 16 伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- 18 白神山地を象徴する木
- 19 トランプのJ、Q、Kのこと
- 20 唱歌「春の小川」に出てくる花

ヨコのカギ

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ——は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しめます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえは
- 9 セロリやミツバは——科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒーの——がついちちゃった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 ——転換しようと散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

応募方法

はがきに、

- ① クロスワードパズルの答え(フ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。

85 398-0002
大町市大町
字光明寺三〇九一
JA大北広報係行

締めきり/3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

2月の答え ゴウカク



みんなの川柳

親切も 度が過ぎちゃうと おせっかい
大町大好きっ子
まだ冬か いやもう春だ 陽が暖い 下手セン
除雪機や 使いこなせず 土を掘り 彦翁
だいほくの 表紙の子供に いい子だねえー!
八十路ババ
埴あかず 卒寿になっても 幻か 野口五郎岳

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。

応募先

広報のざんせつに綺麗な「やしよまの」写真が掲載されていまして。過去には色々な模様のやしよまがありましたね。今は作らなくなりましたが、しっかりと受け継がれていることは素晴らしいと思います。
松川村Kさん

夜、車で家に帰る途中、可愛く走るタヌキや愛らしい子猫もたちを連れてくる鹿の姿に出くわします。でもいつもそのあとこの動物たちが私の田んぼを全滅させたのだ、畑の作物を食べたのだと思ひ知らされます。今年の春にはしっかりと柵をしようと思っています。それにしても上手く共存できる根本的な対策をとらないといけませんね。
大町市Y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》今月もたくさんの方の投稿ありがとうございました。最近ではスマートフォンからeメールでの投稿も多くなりました。年賀はがきの余りも有効活用してください。60周年記念歌謡ショーには大勢の皆様にご来場いただきました。3名の歌手の皆様を含めた関係者の皆さん、さすがプロです。とても感じの良い皆さんでした。(北山たけしさんのインスタグラムにも歌謡ショーの様子が投稿されています)

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

だいほくこどもくらぶ



写真左から時ちゃん、菜ちゃん

松川村
 長男 / 長女 / 母 / 父
 菜ちゃん(1才) / 時ちゃん(4才) / なのかさん / 隈本 杜雪さん

旺盛です。車や電車が好きて、活発な子です。人に可愛がられるのが大好きです。
 ご両親は将来の2人について、「自然に、自由に皆と助け合って命を大切に育てて欲しい」と願っています。

2人の名前の由来について、ご両親が好きな漢字や名前の響きを大切に、たくさん考えて決めた名前です。
 時ちゃんは、絵を描いたり歌うことが好きです。何にでも興味があり、いつも全力です。またお世話好きで表情も豊かです。
 菜ちゃんは食欲が

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。



暮らしに役立つ
 ファミリー誌
家の光

IE no HIKARI



お申し込みはお近くのJAへ



定価(税込) **900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 <https://www.ienohikari.net/>



2026年2月19日18:29撮影(大町市)

ざんせつ

この3月号の編集作業が佳境に入った2月中旬。仕事終わりに事務所を出て西の空を見上げると、ほぼ三日月の上弦の月が輝いていました。(手持ち撮影なのでちょっとぼやけていますが...)この細い月が出てくるとき、暗いはずの部分まで月全体がうつすらと見えることがあります。これは「地球照(ちきゅうしょう)」と呼ばれる現象で、地球に当たった太陽の光が反射し、月の影の部分をやさしく照らして見せているものです。2026年2月中旬は、この地球照が比較的に見えやすい時期でした。晴れた夕空に輝く神秘的な月の姿です。3月13日〜17日頃と3月20日〜24日頃も見頃の様です。時間のある方は夕方から日没後の晴れた西の空を見上げてみてはいかがでしょうか。

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。



春きゃべつとあさりのバター蒸し

●材料(2人分)

春きゃべつ…………… 4~5枚
活あさり…………… 200g
にんにく…………… 1片
オリーブオイル…大さじ1
鷹の爪…………… 少々
有塩バター…………… 10g
塩・こしょう…………… 少々

●作り方

- ①あさりは殻同士をこすり合わせて汚れを落とし、塩水に浸して砂出しをします。
- ②春きゃべつは一口大、鷹の爪は種を取り除いて輪切りにします。
- ③にんにくはみじん切りにします。
- ④①のあさりは水気を切ります。
- ⑤フライパンにオリーブオイルと③を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら④を加えて炒めます。
- ⑥あさりの口が開いたら②を加えて蓋をして蒸します。
- ⑦きゃべつがしんなりしたらバターを加え蓋をし、1分程度加熱します。
- ⑧皿に⑦を盛り、塩・こしょうを振りかけます。

一口メモ

春きゃべつは葉がやわらかくて甘みが強いのが特徴です。見た目もふんわりと巻かれていて軽めです。加熱するとより甘みが引き立ち、炒め物やスープにもよく合います。春きゃべつはビタミンC、K、Uの他、カリウムが含まれており、体内の余分な水分を排出してくれるのでむくみの解消や予防に効果的です。また春きゃべつには水溶性並びに不溶性の食物繊維が含まれているので、腸内環境の改善に役立ちます。

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、JA大北女性部より



大根サラダマリネ

材料(6~7人分)

大根…………… 300g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…………… 250g
パプリカ(赤)…………… 1/4個
かいわれ菜…………… 1/2パック
◎マリネ液
エコープらっきょう酢…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
こしょう…………… 適量

作り方

- ①大根…………… 皮をむき、4~5cm長さの千切りにする。
- 豚肉…………… 1cm幅の細切りにし、熱湯で茹で水気をきる。
- パプリカ…………… 長さを半分に切って、千切りにする。
- かいわれ菜…………… 根元を切り、長さを半分に切る。
- ②ポウルに◎マリネ液を合わせ、①の大根・豚肉・パプリカを加えて混ぜ合わせる。
- ③大根がしんなりしたら器に盛り、かいわれ菜を飾る。

今月のポイント!

お好みでカニカマを入れると更に美味しくなります。

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



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。