



2019年応募入賞作品 棚田の水鏡（上松町高倉）《撮影者 池戸 健二さん=上松町》

特集① 平成30年度 JA 木曾自己改革の取り組み状況

特集② 平成31年度職員人事異動

- 女性部だより…各支部で総会開催
- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)野菜の種まきについて
- 新連載・手軽に健康 手指体操…座って全身運動その1 手足20本の体操
- JA共済 アンパンマン交通安全キャラバン開催案内
- 春の大型連休営業日程について



各支所で組合員総集会を開催、次期3カ年計画、役員候補予定者など協議

3月4日から8日までの5日間、管内10会場で支所組合員総集会を開きました。常勤役員をはじめ本所や支所の役職員らが出席することで、JAトップ層がより多くの組合員と直接対話し、ニーズに応えた事業展開ができるよう実施しました。全支所全体で621人の組合員らが出席して2018年度の事業活動概況やJA自己改革の取り組み状況の報告と2019年度から取り組む次期3カ年計画並びに2019年度の運営並びに事業実施方針、当JA事業拠点再構築方針などについて説明し、組合員のJA事業への理解を深めました。また、今年度は役員改選期にあたり、役員及び支所運営委員候補予定者を選出しました。

高橋徳組合長は、木曾の人口減少や少子高齢化などにより、JAを取り巻く環境に影響を及ぼしている中、当JAは農業所得の増大や地域社会づくりのためにも財務の健全化と経営の安定を図り、JA事業や事業拠点の効率化・合理化を進める必要性を説明し、「組合員・地域の皆さんから“なくてはならないJA”として評価いただくよう、自己改革など進めていきたい」と挨拶しました。

組合員からは、「安全・安心な農産物を消費者や学校・保育園などに提供する場合は小規模な農家で賄っていく形が大事なのではないか」「JAの合併問題が話題になっているが、JA木曾への影響はないのか」などの意見が出ました。

南木曾支所の総集会では、議事終了後に女性部読書支部の松原ひろみさんが、前女性部長就任時の活動についてスライドを見せながら、JA木曾女性部活動をPRしました。続いて、特別発表会として蘇南高校経営ビジネス系列2年生（3月時点）の女子生徒4人がそばの栽培から販売までの取り組みについて発表しました。

同支所農業生活課をはじめ、地元役場や木曾農業改良普及センターの職員がそば畑の準備から収穫、脱穀までの作業などに協力しました。



木祖支所組合員総集会

大桑村内2か所で園芸講習会開催

3月中旬、JA大桑支所管内で野菜と花き栽培の講習会を開催し、組合員や地域住民が参加しました。野菜講習会は18日、初めての開催となる須原地区館で行われ、田中芳男JA営農アドバイザーを講師にわかりやすい説明で、土づくりと肥料・農薬の使用法の基礎知識やトマト、ピーマン、キュウリ、ナス、ジャガイモなどの栽培方法について学びました。

花き栽培講習会は、19日に中央公民館で開催され、今年、市場出荷向けとして安定した需要が見込まれ、最近人気が高まっているアスターとユウカリの2品目に絞り、JA花き担当の狩戸公彦営農技術員の指導で講習が行われました。花き栽培講習は今後、お盆の収穫までに5回の講習を予定しています。



須原地区館で開催の野菜講習会



意見を述べる組合員（木曾福島支所総集会）



蘇南高校生の発表（南木曾支所総集会）

皆様からの情報提供をお待ちしています。
JA木曾企画管理部 ☎0264-22-2128

A・コープきそ店利用者懇談会を開催

2月19日 A・コープきそ店は、同店で店舗利用者懇談会を開催し、懇談会委員12人と高橋徳組合長、同店吉川金俊店長と各部門主任らが出席しました。吉川店長から前回懇談会の意見・要望に対する取り組み状況の報告をした後、委員から店舗イベントの企画や商品の品ぞろえ、レジの対応などに対する意見や要望が寄せられました。店舗側はこれらに対し、すぐに対応できるものについては対応・改善するとともに、要望についてもできるだけ沿う形で検討する方針を示しました。同懇談会は、地域組合員や利用者の意向を反映した店舗づくりやサービスの提供、また店舗運営についてのJAの考え方や取扱商品の説明を行い、JAに対する理解を深めてもらうことを目的に、年4回開催しています。



8月の盆出荷に向けて小菊講習会を開催

3月5日 JAは昨年秋より取り組んでいる秋植え小菊の春の作業講習会を大桑村野尻上在の小菊栽培畑で行い、10人が参加しました。JA全農長野花きグループの北澤高則監督役より、冬の寒さで浮いた土を踏み固める足踏み作業と除草剤の使用について指導を受けました。土を踏み固めることにより春以降の凍みによる株落ちを防ぎ、更にワラをかけると良いという説明を受けました。また、秋に除草剤を散布していない畑には散布し、既に雑草が出ている畑は草をとるよう指示を受けました。小菊講習会は今後6回を予定し、8月の盆出荷に向けて取り組んでいきます。



北澤監督役の説明を聞く生産者

木祖小4年生、感謝会でユリ栽培体験発表

2月13日 木祖小学校4年生22人が、「総合的な学習の時間」でお世話になった同村のユリ農家・翁像行夫さんやJA木祖支所長、JA営農技術員らを招待し、保護者も参加して同小学校のランチルームで「感謝の会」を開きました。ジュースなどの乾杯で始まり、児童らが作ったケーキを食べながら歓談しました。そして、児童たちがユリの栽培体験を通して学んだこと感じたことを児童一人ひとりが分担して発表しました。担任の柳澤匡教諭は「今回はハウス以外で児童一人ひとりに校舎内でユリの鉢植えも体験させたことで直にユリの成長が見られたことがよかった」と話しました。



保護者らを前に体験発表する4年生

開田小、「開田科」で地域の農業や文化について学んだ成果を発表

2月20日 開田小学校（児童53人）で地域の暮しや文化などについて学ぶ「開田科」の発表会があり、学年毎にテーマを決めて1年間学習してきた成果を同校体育館で保護者や住民らを招いて発表しました。5年生は学校近くの水田で米作りを体験し、木曾馬に鋤を引かせて田起こしをする「馬耕」も体験するなどして昔ながらの米作りに取り組みました。4年生は木曾牛と木曾馬に関する学習、3年生は地元末川に伝わる昔話「水なし八丁」を紙人形の寸劇で紹介しました。



米作り体験について発表する5年生



女性部だより



各本支部の
主な活動について
紹介します。



各支部の活動より

3月は支部の総会シーズンです。今回は前半に行われた8支部の総会の様子などを紹介します。総会では前年度事業活動報告と本年度事業活動計画案などを協議。総会開催前後には手芸教室や料理教室、園芸講座など支部ごとに活動を展開し有意義な総会となりました。



3/11 上田支部総会

場 所：町組公民館

出席者：18名

総会前に料理教室で部員が講師となり、おやき（ジャガイモ、カレー風味、カボチャの3種類）を作りました。



3/13 三岳支部総会

場 所：ロッジ御嶽

出席者：18名

総会後、手芸教室でポケットビニール入れを作りました。懇親会ですっぽん鍋を堪能しました。



3/14 上松支部総会

場 所：ねぞめホテル

出席者：41名

総会後、JA営農技術員による家庭菜園と花の育て方などの講習会を行いました。



3/14 田立支部総会

場 所：田立コミュニティセンター

出席者：8名

本年も読書と田立支部と合同でボランティア活動を予定している。手芸教室で、ポケットティッシュ入れと折鶴の小物入れを作りました。



3/15 大桑支部総会

場 所：大桑支所会議室

出席者：11名

総会後、昼食会、JA営農アドバイザーによる園芸講習会、手芸講習でかんたんマルチケースを作りました。



3/15 妻籠支部総会

場 所：橋場集会所

出席者：12名

本年も読書と田立支部と合同でボランティア活動を予定している。総会後、施設寄付用の雑巾を作りました。



3/16 末川支部総会

場 所：信州霧しな

出席者：5名

西野地区からの女性部加入希望があり、本年より支部の名称を「開田」支部に変更し、部員増加につなげます。



3/19 木曾福島支部総会

場 所：木曾福島支所会議室

出席者：8名

総会後、手芸教室でポケットティッシュ入れを作りました。



3/15 日義支部活動

場 所：日義支所会議室

出席者：16名

午前中は筋トレ、リズム体操、脳トレの軽体操で体と脳をリフレッシュし、昼食しながら楽しく歓談しました。

営農情報たより



ご相談・お問い合わせは 農業生活部 農事園芸課 ☎(0264) 22-2128
 グリーンファームきそ店 ☎(0264) 22-3061

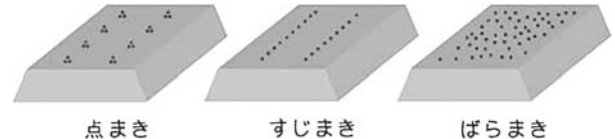
家庭菜園アドバイス

野菜の種まきについて

■ 種まきの基本

1. まき方（基本的なもの）

- 点まき……一箇所に数粒ずつ種をまく。
- すじまき…すじ状（直線）に種をまく。
- ばらまき…畝の表面にまんべんなく種をまく。



〔イラスト：http://www.野菜の育て方.com/tanemaki-4840.htm〕

栽培方法に適したまき方を選択して下さい。

2. 覆土と鎮圧

覆土は種の2～3倍程度に被せることが基本です。ただし、光を好む種もあるため薄く被せる場合もあります。

鎮圧は覆土をした後に行いますが、種が流れでることを防いだり、表面の水分の蒸散を防ぎ、種に水分を供給しやすくするなどの目的で行います。

■ 発芽不良の原因

1. 発芽適温

発芽適温とは、地温のことです。春先などに、外気温が温かくなり種をまいたが、発芽しないということがあられると思います。その要因の一つが発芽適温です。外気＝地温ではないので注意が必要です。種をまく時期は、種の袋の裏に書いてある時期を参考とするか、栽培地域にあった品種を選ぶことが必要です。

2. 水と覆土

水は種にとって必要ですが、やりすぎは発芽不良の原因となります。分かりやすく説明すると、種が常に水に浸かっている状態になるからです。だからといって乾きすぎにならないようにすることも大切です。覆土についても同じことが言えます。覆土が厚すぎると同じように酸欠になります。

※参考…光を好む種子（好光性）、あまり好まない種子（嫌光性）及び発芽適温の下記表がありますので参考として下さい。

●光と発芽

| 好光性 | 嫌光性 |
|--------|-------|
| ・シソ | ・ダイコン |
| ・セルリー | ・ネギ |
| ・インゲン | ・タマネギ |
| ・シュンギク | ・ニラ |
| ・ミツバ | ・カボチャ |
| ・レタス | ・スイカ |
| ・ゴボウ | ・トマト |
| | ・ナス |

*発芽に光が必要な好光性種子は覆土を浅くして、光が邪魔な嫌光性種子は覆土を厚くした方が発芽が揃う。

●作物の発芽適温

| 15～20度 温帯の少し 涼しい地域原産 | 20～25度 温帯原産 | 25～30度 熱帯原産 |
|----------------------------|----------------|----------------|
| ・ソラマメ | ・ハクサイ | ・イネ |
| ・パセリ | ・ゴボウ | ・ダイズ |
| ・レタス | ・インゲン | ・スイカ |
| ・ネギ | ・ダイコン | ・トウモロコシ |
| ・ハウレンソウ | | ・トマト |

*参考資料：2013年3月号「現代農業」（農山漁村文化協会）

特集・発芽名人になる！②「タネの性格を見極める」《絵とき》タネと発芽



2018年自己改革の取り組み状況

農業とくらし、地域とともに歩み続けます。

持続可能な農業の実現・快適で安心なくらしづくりの実現

JAの自己改革

- 農業者の所得増大
- 農業生産の拡大
- 地域の活性化

最重点



JA木曾は地域に根差した組織として、総合事業を展開しながら地域を支える役割を發揮し、協同組合の価値を広めていくための取り組みをすすめています。
平成30年までのJA木曾長期構想の中で掲げる「農業とくらし、地域とともに歩み続けます」のビジョン実現のため自己改革の取り組みを進めてまいりました。
平成30年は、最終年度として以下の取り組みを行いました。

地域の抱える農業課題へ対応

地域の農畜産物の生産と消費を支え
安定した食料生産を実現



災害など有事の際には…

- 被害状況の速やかな把握
- 生産資材の確保
- 農地・農業施設の復旧
などをサポート



③ 木曾地域の特色を活かした農作物の普及のため、庭先生産者を巻き込んだ農業振興に取り組みました。

② 和牛繁殖センターでは「ぬれ子」販売や、和牛繁殖農家に対する子牛の安定供給により、農家負担を軽減し、出荷頭数を確保する取り組みを行いました。

① 農業所得増大につながる取り組みとして、規格を変更して昨年試験的に導入したハクサイ出荷用段ボールを今年度本格的に使用開始しました。

当JA独自の農業振興支援と共に国や県、町村の助成を活用した取り組みを行いました。

農をつくる

＝ 持続可能な農業の実現 ＝

平成30年度の取り組み

くらしをつくる

＝ 快適で安心なくらしづくり ＝

地域のみなさまのくらしづくりのお手伝いとして取り組みを行いました。

- ①組合員の安心なくらしづくりの環として「相続セミナー」を開催しました。
- ②次世代層にJAを知ってもらい利用してもらうため「JA木曾こどもくらぶ」を開催しました。
- ③JA木曾お楽しみ旅行を実施し、組合員相互の交流を深めました。
- ④地域の子どもたちに農業体験を通じての食育活動（食農体験学習）に取り組みました。



JAをつくる

＝ 愛され必要とされるJAづくり ＝

今後も「地域に貢献できるJA」を目指した取り組みを行いました。

- ①組合員組織全体集会を開催し、組織盤強化に努めました。
- ②対話活動の強化を目的とした、役員参加の支所運営委員会を開催しました。
- ③職員資質向上のため、全職員のコンプライアンス研修を実施しました。
- ④親しみやすい支所を目指し、「支所だより」を発行し、支所の取り組みの情報を発信しました。
- ⑤組合員アンケートを実施し、組合員の声をJA運営に盛り込みました。



農協だより

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。

農協だより

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。

「消費者意識」を高め、消費者のニーズに応えるため、消費者意識調査を実施しました。



2019年度の取り組み

JA木曾は平成25年から平成30年を長期構想ビジョンとして様々な取り組みを行ってまいりました。

JAグループは政府が進める農協改革に対し、自律的な自己改革を進めることとしていますが、その成果を判断するのは、国でもJAでもなく、組合員のみなさんです。JAは組合員との相互理解を深めるため、今後も組合員のみなさんとの対話活動を強化し、自己改革の取り組みを伝えるとともに、組合員のみなさんの意見・要望を自己改革に反映するよう努めてまいります。

昨年多くの組合員のみなさまにご協力いただいた組合員アンケートをもとに、JA木曾次期3カ年計画を策定いたしました。その取り組みを今年度より実施してまいります。組合員のみなさまには尚一層のご支援をよろしくお願い申し上げます。



2019年度職員人事異動

本年度の職員人事異動が発令になりました。
みなさまのご指導をよろしくお願いいたします。
() 内は旧部署及び役職名です。

機構変更

▽企画管理部を総務管理部に改称。
▽経営企画室を新設。
▽経営企画室に組織再編対策課を設
置及びリスク管理課、審査課を移
管。

本所

監査室

監査課
木見尻正幸 (南部事業部融資課長)

総務管理部

部長 亀子 宗樹 (企画管理部長)
総務管理部付課長
全共連長野県本部出向
古畑 公男 (共済部業務課長)

経営企画室

室長 青木 一孝 (監査室長)
審査課長兼組織再編対策課長代理
山田みすず (企画管理部審査課長)

金融部

資金運用課
係長 細田 真輝
(中部事業部複合渉外課係長)

融資課

課長 杉村 誠 (同課係長)
主任 堀 弘幸 (同部資金運用課主任)

共済部

業務課
課長 酒井 義弘 (同課係長)

金融部・共済部

推進企画課
課長 武居 直樹 (金融部融資課長)

農業生活部

農事園芸課
宮農技術員 柴山 孝治 (同課木祖支所駐在)
農業生活資材課
グリーンファームきそ店

店長 石垣 勉 (同店係)

係 舟島 聖也 (同部施設燃料課)

施設燃料課
燃料センター統括係長 松原 宜子 (同課係)
開田高原燃料センター
店長 畑中佳代子 (同センター係)

北部事業部

榎川支所長を兼ねる
北部事業部長兼木祖支所長
巾 和彦

木祖支所

農業生活課
係 古瀬 敏彦
(グリーンファームきそ店)

中部事業部

融資課
係 細尾 香織
(木曽福島支所総務金融課)

日義支所

日義支所長兼農業生活課長
児野光九仁
総務金融課
課長代理 澤木 留美 (同係長)

係 松原 勇 (同支所農業生活課)

複合渉外課
係 (日義地区担当)
納土 健司 (同課木曽福島支所勤務)

開田支所

農業生活課
係 岡本 武
(同支所販売係兼予冷庫担当)

越

大豊 (農業生活部農事園芸課)

王滝支所

王滝支所長兼農業生活課長
塚澤 孝

総務金融課

課長代理 下村 郁子
(同課係長兼共済保全担当)

上松支所

上松支所長兼農業生活課長
古坂 貴幸
総務金融課
課長 柏平 公次
(金融部共済部推進企画課長)

南部事業部

融資課
課長 藤懸 純平 (同課係長)

係 牧野 文子 (南木曾支所共済保全担当)

大桑支所

大桑支所長兼農業生活課長

麦島 時彦

南木曽支所

総務金融課

係

洞野 花菜 (上松支所総務金融課)

複合渉外課

主任

竹内 直美 (同課係)

共済保全係

田上 篤志

(中部事業部複合渉外課日義支所勤務)

A・コープきそ店より

店長が変わりました

唐木 昭浩

旧任 A・コープ宮田店長
出身 伊那市



地域一番店を目指して地域の人に親しめるような店になるよう頑張っています。従業員一同全員頑張っているのではありません。ご利用をお願い致します。

JA木曽

食と農、地域の暮らしを盛り上げ、
地域社会に貢献しよう!



2020年度 新規採用職員募集

募集期間 **2019年4月22日(月)～5月31日(金)**

- 応募対象 ①大学・短期大学または専門学校およびこれに準ずる教育機関の在学者で2020年3月卒業見込みの者
②上記と同等の資格を有する満28歳未満の者
- 職種 総合職 (事務職・営業職・販売職・営農指導員)
- 採用予定数 6名
- 選考方法 <1次選考> 筆記試験 (能力検査・適性検査・小論文)
<2次選考> 面接試験
- 試験日程 <1次選考> 2019年6月7日(金) 13時30分より (JA木曽本所にて)
<2次選考> 1次選考合格者へ別途通知 (JA木曽本所にて実施予定)
- 応募書類 以下の書類を折り曲げずに下記応募書類送付先へご郵送ください。
①受験願 (当組合指定の様式となります。ホームページまたは下記へご請求ください)
②卒業見込証明書もしくは卒業証明書
③成績証明書
④運転記録証明書 (直近1年間のもの)

運転記録証明書申請用紙は最寄りの交通安全センターまたは警察署へお問い合わせください。交付には1週間程度かかりますのでご注意ください。万一運転記録証明書が提出期限に間に合わない場合、後日提出は可能ですが、その際にご連絡ください。

<応募書類の送付先・お問い合わせ先>

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島3807番地1 木曽農業協同組合 総務管理部 総務人事課
☎0264-22-2128 JA木曽ホームページ <http://www.ja-kiso.iijan.or.jp/>

東風吹いて木々の眠りを覚しけり
争ひて心の隅をすきま風
老梅の遅れながらも色きざす
旗挙げより育ちし櫻義仲忌
北風や手櫛急かれる怒り髪
春風や色無き山へ早く吹け
男坂一氣に駆くる義仲忌
路の臺さがす日溜り風の中
義仲寺に芭蕉と詠まむ義仲忌
餅花を小ぶりに飾り姉も老ゆ
駒王丸育てしひよし義仲忌
初ものの雪柳貰ひ仏壇に
地に低く強く咲きたり福寿草
悴む手三本指のチョコキ出せり
春うらら隣の猫のつきまとい
背伸びする猫の背中に春の風
名残り雪かき分け畑の葱二本
寒明ける農事を願ひ納屋開ける
雀等の給餌まだかと雪の枝
散策の土手に花芽の力あり
ゆつたりと鶯が舞いおり浅き春
望郷や木曾の土産にすんき漬

大桑 樋田平好
上松 石田なつ子
王滝 水宅ゆき
日義 田中兼昭
上松 福邑忠
上松 高柳和義
日義 明嵐久子
上松 徳原キヨ子
福島 柴山安子
上松 堀川悦子
日義 手塚フサ子
上松 池田郁代
上松 徳原義一郎
上松 高柳恒雄
木祖 岩原政広
上松 清水庄助
大桑 垣外安喜子
王滝 小外誠
日義 永瀬豊
新開 奥原まさ代
開田 水谷美幸
木祖 宮島三男人

【選評】 ●平好さん……春の風が吹き、もう起きなさいと木々をゆすり、目覚めを誘う。春の息吹を感じさせられる。

●なつ子さん……争ったのは誰と？いつまでも厭な気持が残り、悔いも残る。すきま風が吹くようだ。
●ゆきさん……遅い老梅を毎日見て居る。色ついてきて、安堵の心境咲くを待たれる。

選者の一句 啓蟄や獣の気配野に畑に

※一人ハガキ1枚に作品3句以内を記入し、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、下記へ郵送してください。
【投句先】〒397-0002 木曾町新開2795-2 「古坂 房 先生」宛
【締切日は設定しません、いつでもご投句ください。《毎月発表しています》】

俳句募集

秀作
①雪降る日下駄をキュキュと踏み鳴らし小躍りしてたむかしの私
上松 原 きよ子
②凍みし雪の広き畑を走りくる幼の呼び声御嶽に響く
開田 梅戸幸子
③原田泰治館にて旧き人物風景を眺めてしんみり郷愁に浸る
三岳 小坂信子
【選評】 ①口語調の楽しい歌。子供の時は雪の降る日でも楽しかったし、下駄で踏むと音がして面白かった。結句の表現も佳い。
②幼はお孫さんでしょうか。開田高原の雪原に子供の甲高い声が響くさまがよく表現されている。
③原田泰治館を訪れた人は一様に郷愁にかられる。作者も然り。

佳作
老夫婦二人住まいの豆まきで弱き小声にも福寿舞い来ぬ
木祖 武重 慧
職人の六十年に力つき現役を退く夏は去り行く
木祖 宮島 三男人
紅き蕪を描きし賀状届きしもその友の訃報七日後に聞く
新開 池井 十与子
塩抜きし路に虎杖薯加えストープに煮立つ春の足音
開田 嶽見 和子
夢にまで思い違いと詫びて来て心揺らぎて微笑みかえす
王滝 三浦 美春
同級会に一度も出でざる板剥ぎの黙せる友の逝きて五年か
上松 古田 澄子
支配なき縄文の世は遠く遠く支配したがる人多き今
上松 野口 英作
町の灯を恋ひつつ幾春過ぎ来しや陽に向きくれなる数の椿は
大桑 科野 八重
衣食住奪ひ取られしは一昔平成はおだやか新元号を期待す
大桑 金澤 紀子
花粉舞う時は真近か四方山の杉は錆色に目立ち来たりぬ
大桑 樋田 平好

尾羽林もとゑ著歌集「檜の香り」刊行のご案内

この度、選者の尾羽林先生が、2作目の歌集を出版されました。生きた証として、ご自身の人生の遍歴を詠まれた作品群です。本歌集をご希望の方は、直接、尾羽林先生までお問い合わせください。
(☎2313265) 定価2500円(税別)

※一人ハガキ1枚に未発表作品2首以内を記入し、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、下記へ投稿してください。
【投句先】〒397-0001 木曾郡木曾町福島3807-1 「J A木曾本所総務管理部 J A歌壇 係」行
【編集の都合により、4月末日までの到着はがきにて選考いたします。《6月号掲載作品を募集中です》】

短歌募集



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

座って全身運動その1 手足20本の体操

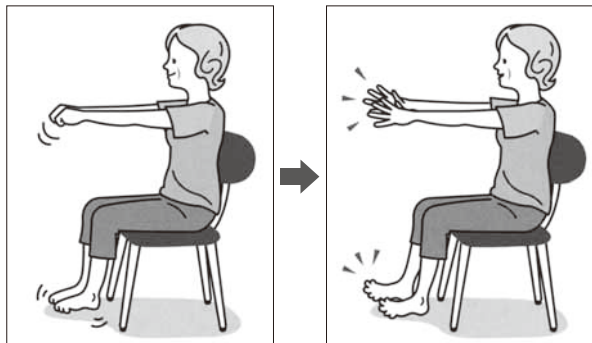
いよいよ農作業が本格的に始まります。とはいえ春先は寒い日と暖かい日が交互に訪れ、体調を崩しやすい季節でもあります。今回ご紹介する体操は、座ったままで行えるグーとパーを使ったシンプルなもの。手足同時に動かすことがポイントです。

夜、手先や足先が冷たくて寝付けないとき、あるいは朝起き抜けに体が動かないときなどに行うのがお勧めです。運動量は少な

くも、血行促進に効果があります。脳梗塞や心筋梗塞の予防にも役立ちます。

慣れてきたら右半身と左半身の使い分けをするなど応用してみましよう。スピードを変えたり、「グー、パー」と声に出したり、立ってやってみたりと自由自在にアレンジが可能です。シンプルな動きだからこそ、飽きずに続けられる体操でもあります。

ステップ1 手足同時にグーパー



(1)椅子に座り、両手と両足同時にグーにします。手の親指は内側に握り込み、足は床から爪先を上げて指を丸めます。

(2)両手と両足を同時にパーにします。このとき、爪先は床に着け、指をリラックスさせます。このグーパー体操を1分間、秒針の速さで交互に繰り返します。

ステップ2 右半身と左半身で交互にグーパー

- (3)右手と右足をグーに、左手と左足をパーにします。
- (4)右手と右足をパーに、左手と左足をグーにします。ステップ1と同じ速さで繰り返します。



お天気カレンダー

気象予報士(株式会社ハレックス)

檜山 靖洋

大切な春雨

4月20日は二十四節気の穀雨(こくう)です。必ずしもこの時期に雨が多いわけではありませんが、周期的に雨が降ったり、時には前線の影響で雨が続きたりすることもあります。この時期の雨は百穀春雨ともいわれ、百穀を潤し成長させる雨として、植物や農作物にとって、とても大切です。

春雨を絵で描くとすれば、細い線で表現されます。雨粒が細かく、しとしと降る雨で風情があります。そんな春雨をイメージしたような食べ物、その名もズバリ「春雨」です。春雨サラダ、春雨スープなど、ごま油を使って中華風にする、よく合いますね。

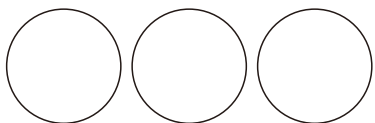
緑豆やジャガイモ、サツマイモのでんぷんで作られているため、消化も良く、炭水化物も取れます。新生活の疲れで食欲がなくなりがちなのこの時期に良さそうです。春雨に風情を感じながら、春雨料理で疲れを癒やすのもお勧めです。

きりとり線

おもて 14ページ 「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」 解答用紙

4月号 No.362

答え(番号)



〒 _____ 番 _____

ご住所 _____

お名前 _____ 男・女 _____

- *応募の締切 5月7日(火)
- *ご応募は、お1人様1枚を有効とさせていただきます。用紙が足りない場合は各支所窓口にご用意しておりますのでお尋ねください。
- *ご記入いただいた個人情報は、景品の発送以外には使用いたしません。
- *ご意見ご要望や情報は、クイズの解答に関係なくこの用紙のウラをご利用ください。

年齢 _____ 才 _____

こちらの用紙を切り取っていただきJA木曾本支所窓口およびA・コープきそ店備え付けの応募箱へお出しください。

JAからのお知らせ



理事会だより

● 3月28日(休) 開催

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②平成30年度内部監査品質評価結果報告について
- ③平成30年組合員状況について
- ④農業生活部事業報告について
- ⑤余裕金の運用状況の報告について
- ⑥JAバンク基本方針について
- ⑦平成31年支所組合員総集会報告について

ほか

【協議事項】

- ①2月末事業現況について
- ②会計監査人の選任について
- ③平成30年度決算における見積会計の適用について
- ④平成31年度JA木曾農業振興支援事業計画について
- ⑤JA木曾の信用事業運営体制の在り方について
- ⑥平成31年度JA木曾組織機構の一部変更について
- ⑦事業拠点機能変更の着手について

ほか

【お詫びと訂正】

本誌3月号表紙写真の説明

(誤) ネコヤナギ

(正) モクレン

以上、お詫びして訂正いたします。

JAバンク 年金相談会のお知らせ

年金の専門家が分かりやすく相談に応じます。ご相談には基礎年金番号通知書(夫婦)、年金定期便(夫婦)、雇用保険被保険者証、印鑑をご持参ください。

| | | |
|----------|----------|------------|
| 今月の年金相談会 | 4月18日(休) | 木祖支所 |
| | 相談時間 | 10時～15時30分 |
| 来月の年金相談会 | 5月16日(休) | 上松支所 |
| | 5月22日(休) | 大桑支所 |

虹のホールきそからのお知らせ

■「なんでも相談会」の開催

- ①4月16日(火) 会場：JA虹のホールきそ
- ②4月28日(日) 時間：午前9時～午後5時

■出張相談のご案内

当ホールまでの交通手段がない等でお困りの皆様へ、虹のホールよりご自宅へ伺い相談対応致します。葬儀・法事は勿論、地元での寺社葬儀や自宅法要、終活の一環としても構いません。日頃気にかかる事がありましたらお気軽にご相談下さい。

★人形供養祭・お盆提灯展示会・ホールイベント、6月開催決定！詳細は次月号にてお知らせ致します。



JA虹のホールきそ

長野県木曾郡木曾町福島6448番地1
☎0120-23-2513 ☎0264-23-2513

※「おたよりコーナー」は2月号休刊したため、掲載はございません。

きりとり線

う ら

「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」解答用紙

1、JAや広報誌へのご意見・ご要望(どんなことでも、お聞かせください)

.....
.....

2、身近な出来事・話題など、情報をお寄せください(広報誌にて紹介させていただく場合がございます)

.....
.....

防ごう! 農作業事故



本格的な農作業シーズンを迎え、気をつけなければならないのが農作業事故。農林水産省が行った2017年の調査では全国で304人の尊い命が失われ、県内も15人と全道府県でも高い死亡率の中にいるという結果となりました。

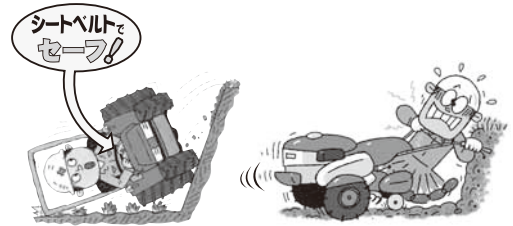
「絶対に事故を起こさない」ために、安全対策を万全に整え、正しく機械を扱いましょう。

死亡事故の8割は65歳以上の高齢者

- ・高齢になると運動能力・反射神経が低下します!
- ・余裕を持った作業を心がけましょう!
- ・出かけるときは、家族に場所と内容を伝えましょう。

死亡事故原因で多いのは、乗用型・歩行型トラクターの転落・転倒

- ・安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用し、シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
- ・(歩行型) 後退時は必ず後方確認するようにしましょう。



農作業事故を防ぐ3つのポイント

- ① 機械の取扱説明書をきちんと読む。
- ② 定期的に点検を行う。
- ③ 複数人での作業時は声を掛け合い、2時間に1回は休憩を。

参考資料：農林水産省HPより（農作業安全対策）

グリーンファーム だより

ばれいしょ・長イモ・里いも 変り種もたくさん!! 近江しょうが 絶賛販売中!!

ばれいしょ

メイクイン

煮くずれしにくく、煮込み料理に最適! スが入ることが少ない。

ばれいしょ

キタアカリ

加熱調理するとホクホクする品種。甘く香りも良い。黄色の果肉が特徴。

長イモ

ねばりいも

短形で粘りが非常に強い。

長イモ

ずんぐり太郎

とっくり型になる長芋で長さが短め。掘り出しやすい。

ばれいしょ

男爵

ホクホク感があり、煮くずれしやすいので、コロッケやポテトサラダに向いています。

ばれいしょ

デジマ

甘味とコクのバランスが良く、使い勝手のいいジャガイモです。肉質はやや粉質でホクホクと食味が良い。

長イモ

げんこつ次郎

手のように横に広がって成長していくタイプ。手軽に栽培できる。

生姜

近江しょうが

辛味と香りが強いのが特徴!! 肉や魚の臭みを消したり、殺菌作用もあります。

ばれいしょ

アンデス赤

きれいな赤い皮とサツマイモのような黄色い中身のジャガイモです。口当たりはクリーミーでとても甘い品種です。

ばれいしょ

レッドムーン

イモはやや長く、楕円形。皮色は赤できれいです。サツマイモのような黄色い中身でとても甘い。煮くずれは少ない。

★うまくイモを栽培するために★

じゃがいもシリカ

灰の代わりに切り口に!

500g

398円

ネビジン粉剤

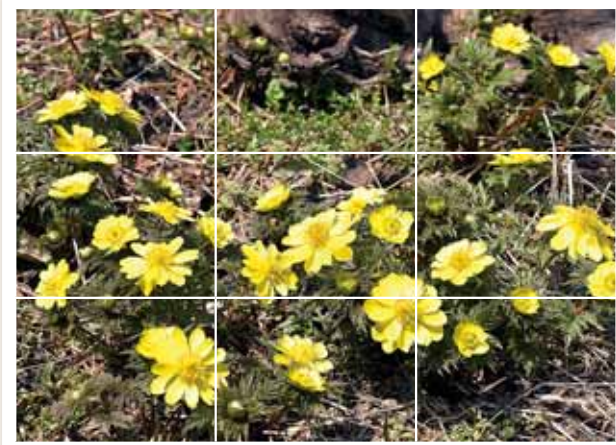
そうか病の予防に!

3kg

1,540円

農繁期間中休まず営業します。

営業時間：午前8：30～午後6：00 グリーンファームきそ店 ☎22-3061



今回は大桑村伊奈川大野地区の福寿草（2018.3.29撮影）からの問題です。上と下の写真を比べると、3カ所の間違いがあります。挑戦してください。

| | | |
|---|---|---|
| ① | ② | ③ |
| ④ | ⑤ | ⑥ |
| ⑦ | ⑧ | ⑨ |

※出題エリアNoは、左図の通りです。番号を確認のうえ、ご記入ください。

クイズの解答を募集します。

解答用紙はJA木曾本支所窓口または本誌11ページ下段の用紙を切り取ってご利用ください。答えとJAや広報誌への意見・要望を記入し、ご応募ください。

※ただし、お一人様一通の応募としてください。

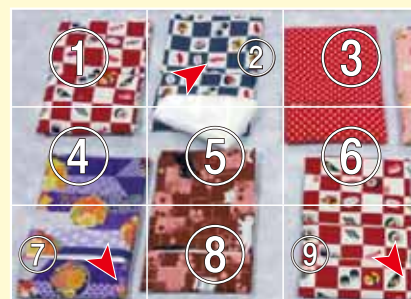
正解者の中から抽選で8名の方に

「カネタ 木の実入りアソート」(400g)

をプレゼント。

◎応募の締切 5月7日(火)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



3月号の答え
②・⑦・⑨でした。
(間違い探しの答えは▼ここ)

2月号休刊のため、2月の当選者はありません。

暮らしを応援!!

毎日の暮らしに必要な日用品などをご自宅までお届けする宅配サービス

JAまごころ宅配

～旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ～

お申し込み・お問い合わせは
JA木曾生活センター 0264-23-2112

あさりとアスパラの中華炒め



一口メモ

あさりやしじみといった貝には肝機能を高める効果が期待されるタウリンが豊富に含まれています。アスパラは「アスパラギン酸」を含み、疲労回復や体力アップに役立ちます。また、アスパラの穂先に含まれるルチンは毛細血管を丈夫にし、高血圧予防に効果があるといわれています。

作り方

- ① あさはりは殻同士をこすりあわせて汚れを落とし、砂出しをします。
- ② アスパラは3cm程度に切り、茹でます。
- ③ にんにく、生姜、長ねぎはみじん切りにします。
- ④ フライパンにごま油と③を入れ、弱火にかけます。
- ⑤ にんにくの香りが立ってきたら豆板醤を加え炒めます。
- ⑥ 豆板醤の香りが立ってきたら①と②を加え炒めます。
- ⑦ ⑥にAと水1/2カップを加えます。
- ⑧ あさりの口が開いたら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付けます。

材料 (2人前)

- | | | | | |
|----------|-------|-----------|------------|------|
| 活あさり …… | 150g | 水溶き片栗粉 …… | 適量 | |
| アスパラガス … | 5本 | A | 鶏ガラスープの素 … | 小さじ1 |
| にんにく …… | 1片 | | ケチャップ …… | 大さじ3 |
| 生姜 …… | 1/2片 | | 料理酒 …… | 大さじ1 |
| 長ねぎ …… | 5cm程度 | | 砂糖 …… | 小さじ1 |
| ごま油 …… | 大さじ1 | | しょうゆ …… | 小さじ2 |
| 豆板醤 …… | 小さじ1 | | | |

アンパンマン ANPANMAN CARAVAN 交通安全キャラバン

アンパンマンと
歌って、踊って
交通ルールを
学ぼう!



オリジナルステージトラックは赤・黄・青・緑
どの色に会えるかは、お楽しみ!

楽しい!!
アンパンマン
©やまがたかし/フレーベル館・TMS・NTV

日時 2019年5月12日(日) 1回目 11:00~ 2回目 14:00~

場所 上松町ひのきの里総合文化センター

観覧無料 チケット制
長野県木曾郡上松町大字上松159-4

主催: JA木曾 問合せ: 電話 0264-22-2128 (共済部 推進企画課)

※観覧ご希望の方は、所定の応募用紙でお申し込みください。チケットは先着順となります。チケットがなくなり次第、応募を締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。
☆内容等につきまして、変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。
※ショーのカメラやビデオでの撮影は、ご遠慮願います。※個人によるトラブルや事故については、主催者は責任を負いかねます。※交通事情等により中止になる場合がございます。あらかじめご容赦ください。


2019年度 春の大型連休営業日程


○印=通常営業日 ×印=休業


| | 4月 | | | | 5月 | | | | | |
|----------------|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|----------------------|-------|
| | 27日(土) | 28日(日) | 29日(月) | 30日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) | 5日(日) | 6日(月) |
| JA店外ATM | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 窓口業務 店内ATM | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| ローンセンター | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 全店特別セール | 「カーウォッシュ おんたけ」洗車券半額セール(4/27~5/6) | | | | | | | | | |
| JA燃料センター | おんたけ店 | 7:30 17:30 | 8:30 17:30 | → | ○ | ○ | ○ | 8:30 17:30 | → | → |
| | 藪原店 | 8:00 17:00 | × | 8:00 17:30 | ○ | ○ | × | 8:30 17:30 | → | × |
| | 開田高原店 | 8:00 17:00 | × | 8:00 17:00 | → | → | × | 8:00 17:00 | → | × |
| | 大桑店 | 8:30 17:30 | × | 8:30 17:30 | → | × | ○ | 8:30 17:30 | → | × |
| A・コープ きそ店 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 9:00 20:00 | → | → | 朝市 ビンゴ大会 (14時) | ○ |
| グリーンファーム きそ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| まごころ宅配 | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × | ○ |
| 介護センター | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| JA歯科診療所 | × | × | × | × | × | × | × | × | × | × |
| 虹のホールきそ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |


※5月3日(金)~5日(日)はJAネットバンクでのお取引はできません。


 **灯油がなくなりそう…**
お近くの燃料センターへ
おんたけ店 ☎**0264-22-3150**
藪原店 ☎**0264-36-2017**
開田高原店 ☎**0264-42-3636**
大桑店 ☎**0264-55-2403**


 **ガスに関するトラブル**
☎**0120-78-7780**
全農LPガス監視センター(24時間対応)

 **ご家族に不幸ができてしまった…**
☎**0120-23-2513**
JA虹のホールきそ(24時間対応)

 **畜産関係の連絡先**
☎**080-1155-4108**
休日当番対応

 **自動車事故の連絡先**
☎**0120-258-931**
JA共済事故受付センター
(24時間対応)

 **キャッシュカードの紛失盗難**
☎**0120-02-4040**
ATM集中監視センター(24時間対応)

 **JAカードの紛失盗難**
☎**0120-159-674**
NICOS盗難紛失受付センター(24時間対応)