



2019年応募入賞作品「春の日差し受けて」(上松町高倉) 撮影者：岡部洋平(上松町)

特集 日本のおいしいお米が消えてしまうかもしれない…
種子法の廃止、知っていましたか？
～種子法廃止をめぐる「食と農」への影響について考える～

- 女性部だより…JA木曾女性部は誰でも入れます！
- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス) 挿し木にチャレンジ！
- 手軽に健康 手指体操…長方形をつかってグーパー体操



木曾で初めて、JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催

5月12日 JAは上松町ひのきの里総合文化センターで「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開きました。午前と午後の部合わせて約360人の親子らが来場しました。親子で正しい交通安全の知識を身につけ、事故の未然防止に役立てようと開催。子どもたちは大好きなアンパンマンを通じて交通ルールについて歌と踊りで楽しく学びました。



アンパンマンたちと一緒に交通ルールについて学ぶ参加者
©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

挨拶に立った高橋徳組合長は「車が通る道路には危険がいっぱいです。今日はアンパンマンと一緒に楽しく交通ルールを学び、楽しい思い出づくりにしてほしい」と話しました。

ステージにアンパンマンたちが登場すると、子どもたちは大きな歓声をあげ、盛り上がりました。信号機の色の意味や横断歩道の正しい渡り方を分かりやすく説明し、アンパンマンが「横断歩道を渡る時は一度止まって安全を確認し手をあげて渡ろう」と呼び掛けると、子どもたちは元気よく返事をしました。イベントの最後にはアンパンマンたちとの握手会があり、アンパンマンたちとの楽しい時間を過ごしました。

来場者は「大切な子どもたちの命を守るため、子どもと一緒に交通マナーを学べてとても良い機会だった」と話していました。

毎日食べているお米はどうやってできるの？ 保育園児が種もみからの米づくりに挑戦！

5月13日 きそふくしま保育園の年長園児32人が、種もみから育てる米づくり体験を始めました。JA木曾福島支所が食農教育に活用してもらおうと昨年提供しているJAグループの「バケツ稲づくりセット」を贈呈し、JAの営農技術員の指導で収穫までを体験する予定になっています。この日は種もみの「芽出し」を行い、園児一人ずつに配られた浅い皿に入れた種もみに水を入れました。同園の松原あゆみ園長は「お米ができるまでの体験を通して米の一粒一粒を大事にする気持ちが育ってくれたらうれしい」と話しました。



種もみを入れた皿に水を入れる園児

開田保育園の野菜作りを応援 JAで苗やタネの買い物体験

5月14日 開田保育園の年長園児（うめ組）8人が、JA開田支所を訪れ、野菜と花を育てるためのタネや苗、培土を求める買い物体験を行いました。作ってみたい野菜の絵を見て、お目当てのタネや苗があるのかを質問しながら、野菜と花の苗・タネを購入しました。今年は大豆を初めて作り、収穫した大豆を味噌に加工し、同園の給食の味噌汁に使う予定です。最後に園児たちはお店のレジに行き、手作りの財布からお金を取り出して会計を済ませると、収穫した野菜を持ってまた同支所を訪れると約束を交わしました。



野菜の絵を見て、タネを探す園児

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

木曾地域農業の担い手へ、農業講座開講

定年退職者や主婦層などを対象に野菜や花の栽培技術を学び、直売所などに販売出荷できる生産者を育てる「木曾地域農業入門講座」が今年も始まり、10人の受講申し込みがありました。栽培実習で学ぶ品目は、インゲン、切り花の小菊・アスター・トルコギキョウ、花木のヒペリカムを予定しています。4月26日に開講式を行い、翌年2月まで開催されます。JAも営農技術員を講師として派遣して指導していきます。5月連休後から実習に入り、9日に圃場づくり、23日にはインゲンの播種などを行いました。新規受講者は4人で、開講式では「儲かる農業をめざしたい」「ヒペリカムを作りたい」と意欲的に語っていました。



インゲンの播種作業を行う受講生

インゲンを作って小遣いを稼ごう！ 各地区で栽培講習会開催

夏から秋にかけて出荷する木曾産のインゲンは市場からの要望が高く、収益性も比較的安定している小物野菜です。JA木曾では生産数量確保に向け、新規の栽培希望者を募集しており、毎年支所単位での栽培講習会を開催しています。郡内でインゲン生産者数が多いJA開田支所管内では、5月4日に地区5カ所を営農担当者が分担して講習会を開催しました。出席した農家の一人は「去年は干ばつや台風で不作だった。今年も天候が不安だが、500ケースはめざしたい」と話しました。本年度の出荷目標は16,000箱（1箱＝2kg）となっています。



営農担当者からインゲン栽培について説明を聞く生産者ら

畜産・トマト振興・菌床きのこ各生産部会の総会開催 生産基盤強化と安定供給をめざし、農業所得の向上をはかる

JA木曾の畜産生産部会、トマト生産振興部会、菌床きのこ生産部会の3部会が4月中旬に30年度定期総会をそれぞれ開催し、事業報告や令和元年度の事業計画など諸議案が協議され、可決・承認しました。

畜産生産部会は、農家の高齢化や農業従事者の減少などで農業の環境が変貌する中、高橋徳組合長は「農業所得の増大、農業生産の拡大、地域の活性化と今年も3本の柱で進める計画の中で、和牛繁殖センターからの子牛供給や導入牛に対し、昨年同様の補助事業を行うので利用してほしい」と話しました。本年は子牛の頭数不足が解消されて価格も下がると予想され、しっかりした個体管理による和牛生産をめざします。

と話しました。本年は子牛の頭数不足が解消されて価格も下がると予想され、しっかりした個体管理による和牛生産をめざします。

トマト部会は、今年も消費者から信頼されるこだわりトマト栽培に取り組み、適切な選果と選別の実施、出荷規格の厳守に基づく販路拡大に努めます。

菌床きのこ部会は、安全安心のキノコ生産に取り組み、生産コスト低減に向けた収量性の向上と安定生産に努め、直売による販売を強化して農業所得向上をめざします。



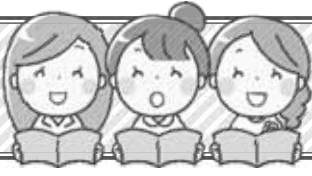
畜産生産部会総会



トマト振興生産部会総会



菌床きのこ生産部会総会



女性部だより



各本支部の
主な活動について
紹介します。



さわやか教室

軽体操で体をリフレッシュしよう！



ストレッチポールを使って筋肉を伸ばす参加者

5月14日 家庭で毎日できる体力維持を目的とした軽体操の1回目を上松町ひのきの里総合文化センターで開き、17人が参加しました。今回は座ったままでできる筋力トレーニングや県歌「信濃の国」に合わせたリズム体操などを行いました。最後に、ストレッチポール（円柱形の棒）を使って日々の生活の中で酷使している全身の筋力を伸ばし、疲労を取る運動を行いました。参加した部員は「体が軽くなって良かった」と感想を述べました。

上松支部

上松支所園芸部会と合同でユーカリ栽培を学ぶ



ユーカリのタネをスプーンで蒔く部員

4月15日 上松支部は近年観賞用の切り枝としても人気のユーカリについて上松支所園芸部会と合同で栽培講習会を開きました。上松町東奥の農家のハウスで1回目の講習会を開き、12人が参加しました。JAの花弁担当・狩戸公彦技術員を講師に、土を敷いた育苗トレーに全員でユーカリのタネを蒔きました。タネが非常に小さいことに驚き、スプーンを使って蒔きました。田上より子支部長は「出荷までは考えず、楽しむためでもよいので、気軽に学んでほしい」と話しました。

JA木曽女性部は 誰でも入れます！

仲間づくりと地域への貢献を目的に、
和気あいあいと楽しく活動しています

農家じゃなくても
入れるんです！



女性部では次のような活動をしています

- ♥ さわやか教室で仲間と楽しく自分みがき
手芸・料理講習会、健康ウォーキング、軽体操、
日帰り・一泊旅行など多彩な教室を開催しています。
- ♥ やりたいことを仲間といっしょに活動（グループ活動）
フラダンス、手話ダンス、スコップ三味線
- ♥ 会費（部費）は所属する支部により異なりますが、
年に1,000円程度です。
（さわやか教室は、入会金1,000円で受講できます）
- ♥ お試しで女性部活動への参加もできます。
- ♥ お問い合わせ先 JA木曽女性部事務局 担当：蒲沼・小島・奥原（☎22-2128）



フラワーアレンジ



ウォーキング



料理教室



フラダンス

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

挿し木にチャレンジ!

挿し木とは植物の一部を切り取り増やす栽培技術のひとつです。
向き不向きの品目もありますが樹木類やハーブ類、観葉植物、草花類などで行うことができます。6月は植物にも元気があり挿し木に向けた時期ですのでチャレンジしてはいかがでしょうか?



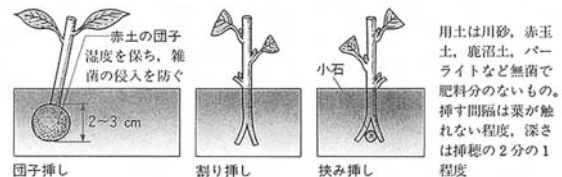
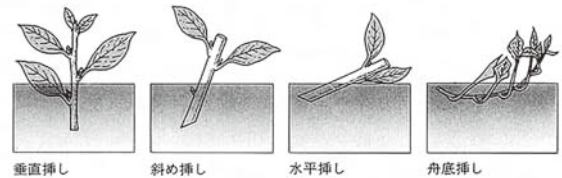
注意 園芸店等で販売されている多くの植物には特許（パテント）があり、増殖が禁止されております。違反者には厳しい罰則がありますので注意してください。

■ 挿し木の方法

① 挿し穂の準備

（挿し穂とは挿し木に使う枝や茎の事を言います）

- 1) しっかりと固まった元気の良い枝や茎を5～10cm程度で切り出します。
- 2) 葉の上部2～3枚を残しすべて取り除き、葉も半分にカットします（過度な蒸散を防ぐため）。
- 3) 2時間程しっかり水につけて水揚げをします。



赤土の団子
湿度を保ち、雑
菌の侵入を防ぐ

用土は川砂、赤玉土、鹿沼土、パーライトなど無菌で肥料分のないもの。挿す間隔は葉が触れない程度、深さは挿穂の2分の1程度

〈図・説明〉
小学館 日本大百科全書（ニッポニカ）より

② 土の準備

- 1) 土は清潔で栄養分の無い物、または少ない物を用意します。

園芸店などで挿し木・種まき用培土という専用の培土が販売されているのでこれらを利用するのが良いです。

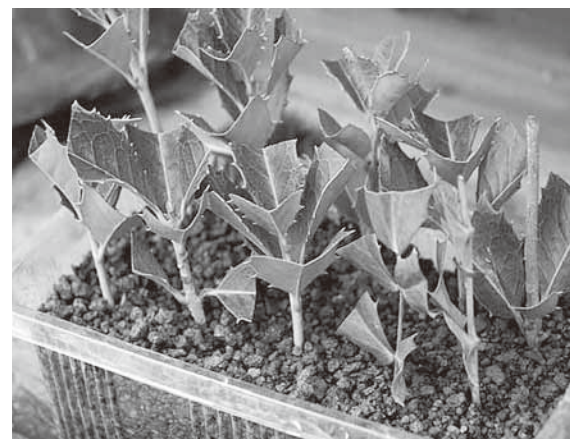
- 2) 土を用意したらポリポットに土を入れたつぷりと水をやり湿らせておきます。

③ 挿し木からその後の管理方法

- 1) 割り箸などで土に穴を開けます。挿し穂の茎で直接穴を開けると挿し穂に傷がついてしまいますので注意してください。
- 2) 土に挿したら軽く押さえ水遣りをしてください。
- 3) 風通しの良い明るい日陰に置いて管理します。乾燥や直射日光は厳禁です。土の表面が乾いたらたつぷりと水をやるようにしてください。

営農指導担当者より

挿し木は植物により様々な方法があり、時間もかかり失敗もつきものですが自分なりのやり方を見つけて楽しんでください。



日本のおいしいお米が消えてしまうかもしれない…

種子法の廃止、知っていましたか？

「種子法廃止をめぐる」「食と農」への影響について考える



2018年4月1日をもって廃止された「主要農作物種子法（以下、種子法）」。「みなさんは、この種子法の存在とその廃止についてご存知でしたでしょうか？」

種子法は私たち日本人にとって、とても大事な法律でした。

つまり、大切な私たちの食料は、農家が良質の「タネ」を安く購入できる「種子法」によって支えられてきました。

一見、一般消費者にはあまり関係がないと思われる種子法。この大切な種子法が、国会でほとんど審議されなのまま、突然廃止されました。

今回は種子法の廃止で、私たちの食と農が今後どうなっていくのかを考えてみましょう。

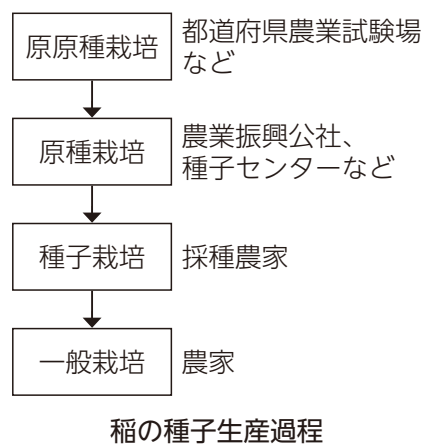
そもそも種子法って何ですか？

種子法は、私たち日本の食を支えてきた、米・麦・大豆などの「主要農作物」について良質な種子の安定的な生産と供給を「国が果たすべき役割」と定め、昭和27年に制定された法律です。

この法律によって、種子の生産は都道府県のJ Aや普及センター、採取農家などが担い、それぞれの地域に合った良質な種子が農家に行き渡るように、農業試験場の運営などに必要な予算の担当を国が責任を持って担ってきました。

安定的に安全で良質な種子を生産するには長い年月と多くの費用がかかります。都道府県は地域での普及をめざす優良品種を「奨励品種」として指定して農業試験場などの研究機関で育て、それを農業振興公社や種子センターといった公的機関が栽培し、採取農家が増産。こうして栽培された種子が、各農家に供給される——この一連の流れが、これまでの米、麦、大豆の種子のあり方であ

りました。
ちなみに、新しい品種を育成するのに約10年、増殖には約4年かかるといわれています。



稲の種子生産過程

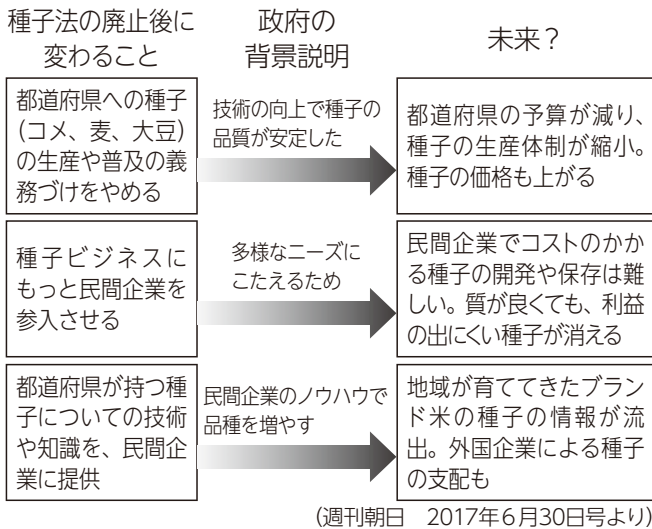
どうして種子法は廃止されたのですか？

種子法廃止の契機となったのは、2016年10月に行われた政府の規制改革推進会議の農業ワーキンググループの合同会合に突然種子法廃止が提起されました。その理由は、「都道府県の優良な品種の奨励制度が、民間の品種開発意欲を阻害している」というものでした。

種子法には民間参入を禁じるような項目はありません。確かに一般企業が開発した稲の奨励品種はありません。それは多額の費用と期間がかかり、市場性や採算が合わないという経営上の理由に過ぎないのです。



不安視される種子法が廃止された後の未来



種子法の廃止でどんな影響が起ころのですか？

① 種子生産の

公的な予算確保がなくなる。

前頁で紹介しましたが、これまで種子は多くの手間、時間をかけて生産され、JAを通じて比較的安価で供給されてきました。それは、都道府県の農業試験場に対し種子法に基づいて国が必要な予算を付けてきたからです。

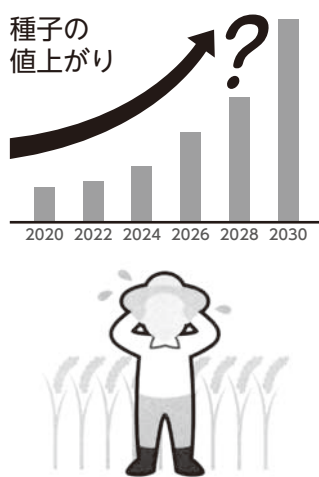
今回の廃止では、従来通りに予算が確保されるよう求める付帯決議が採択され、政府も公的な種子生産は継続としています。国民の食の安心安全を犠牲にして利益優先の民間企業に任せて良いのか疑問を持たざるを得ません。

② 種子の価格が値上がりする。

現在、米の種子の価格は、1kgで600円弱です。それに対して、民間企業の種子価格は、これまで都道府県で推奨されてきた品種と比べ、5〜10倍高いと言われています。

例えば、長野県が推奨しているコシヒカリの種子は1kg約650円であるのに対し、三井化学アグロ株のみつひかりという品種は1kg約4,500円〜5,000円しています（ただし、多収量の品種です）。

種子をめぐる状況がすぐに変わることはないかもしれませんが、公的な予算確保がなくなれば、将来的に生産コストが上昇せられて種子の価格が上がり、米の生産をあきらめる農家も増えるでしょうし、食べ物の価格にも影響が出るでしょう。



③ 種子品種の多様性が失われ、

多国籍企業による影響が強まる。

現在、日本では300品種もの米が作られています。

コシヒカリ、あきたこまち、さららなど、それぞれの産地や気候にあった品種が都道府県の農業試験場などで国の予算の補助を受けて開発・栽培され、それを農家が使い、一般消費者の下に届けられています。

民間企業がこれだけの多品種を維持するコストや手間を負担するかは疑問です。利益優先の企業では同じ品種を効率的に広めることになりま

すでに民間が主体となっている野菜などの作物では、圧倒的な技術力と資本を持つ数社の多国籍企業が世界中にシェアを拡大しています。

世界の種子市場を独占する 遺伝子組み換え企業

世界の種子市場は、多国籍企業数社に独占されつつあります。

そして、これらの企業の中には農薬企業があり、種子と農薬・肥料をセットにして遺伝子組み換え作物(GMO)を世界に売り込み利潤を追求しています。もし、種子が独占されれば、私たちは高い種子を買って農業をすることになりかねません。

種苗法改正で、自家採取が禁止？

種子法が廃止された翌月、農水省は『種苗法』を大きく改正し、自家採取(増殖)禁止の品種数を82種から289種に拡大しました。

今までほとんどの農作物は自家採取によって自分たちでタネを増やし、一部の種子は弱くならないように交配させて長年行われてきました。

米などは対象になっていませんが、「種苗会社」の知的財産権を守る

こと」が強化されてきており、注視していかなければいけません。



長野県の対応について

長野県は国内唯一、種苗等の生産供給体制並びにこれらに関する研究・研修及び植物遺伝資源の収集保管体制を整備し、長野県農業の生産向上に寄与することを目的に、県・市町村・JA関係団体・JA及び種苗業者団体の参加のもと、昭和62年に設立された(一社)原種センターがあります。県は今後も運営体制を堅持する姿勢を示し、平成30年4月10日に「長野県主要作物の種子生産に係る基本要綱」等が施行され、種

子法廃止に対応してきました。

しかし、前記要綱は法的な拘束力を持たないため、種子法に代わる条例制定を目指して、JA、県原種センターなどの関係機関と連携しながら「県主要農作物等種子条例（仮称）」骨子をまとめました。この条例案は今年の県議会6月定例会に提出する方針です。

この条例案は、種子法の対象だった米、麦、大豆に加え、ソバと県認定の「信州の伝統野菜（「小布施丸なす」「ねずみ大根」「松本一本ねぎ」など76種類）を対象にし、地域に受け継がれている特色ある伝統野菜の種子の保存と安定生産につなげることにしています。「信州の伝統野菜」には木曾の赤かぶ（王滝かぶ、開田かぶ、細島かぶ、三岳黒瀬かぶ、吉野かぶ、芦島かぶ）も含ま

れます。

なお、他県でも既に条例を制定し、山形、埼玉、新潟、富山、兵庫の5県が昨年施行しています。長野県をはじめ、今年度の施行に向けて北海道、福井、岐阜、宮崎の5道県が準備をすすめており、今後も条例化の動きは全国に広がる見通しとなっています（平成31年1月、日本農業新聞調べ）。

種子を守るために 私たちが今からできること

今回の種子法廃止に関して、あまりにも議論もなく拙速に進められてきた感はありません。そして、それが私たちの健康や安全をおびやかすものになってしまつたら本末転倒です。

みなさんは、種子法がなぜ出来たのかご存じでしょうか。

種子法は終戦間もない1952年（昭和27年）5月に制定されました。戦中から戦後にかけて食糧難の時代を経験した日本が、「食料を確保するためには種子が大事」という考えから制定されたと言われています。

木曾町のきそふくしま保育園では、JAグループが提供する「バケツ稲づくりセット」を活用して、年長園児に稲の栽培体験をさせています。毎日食べているお米がどのようにして作られるのか、普段は体験する機会がない種もみの「芽出し」から稲を育て、米を収穫して食べるまでの過程を学びます。子どもたちにとって見るもの触るものがすべて初めての中で得られるこの体験は、今後の自分の食生活の原点となり、食

文化を守ることにつながります。タネが命の源であることを実感してくれると願っています。

みなさんもこれを機に種子の大切さを認識し、種子にどう関わっていくことが望ましいのか考えてみてはいかがでしょうか。プランターでもよいので、何かタネをまいて育ててみませんか。

種子は、先祖代々、多くの人たちが自然とともに育んできた、共有財産です。種子がなければ私たちは生きていくことができません。

先人から引き継いだ『タネ』を守り、未来へつなげていきましよう。そして、『日本の農業、食』をともに守りましよう。



県の条例案が施行されると木曾の赤かぶの種子も守られます。
（写真：昨年10月、JA祭に出店した「木曾赤かぶネット」より）



稲の栽培体験で種もみの「芽出し」から始め、種まきをする園児
（きそふくしま保育園、2018.5.23）

参考文献

- ・JA上伊那広報誌「RURAL」(2019・2月号)
- ・JA長野中央会資料「長野県種子条例をめぐる情勢について」「日本の種子を守る会」のリーフレット
- ・「種子法廃止でどうなる？」
〜種子と品種の歴史と未来〜
（農文協ブックレット）
- ・週刊朝日（2017 6月30日号）
- ・生協パルシステムの情報メディア「KOKOCARA」
（<https://kokocarapal-system.co.jp>）

紅の靄に包まる木の芽径
 幾度目の禁酒の誓ひ山笑ふ
 櫻漬けシフォンケーキでおもてなし
 特攻といふ忌まわしきもの櫻かな
 平成に別れを告げて鳥帰る
 国債を積みて令和へ万愚節
 竹撓ふ車道を閉ざす春の雪
 平成の終りを告げる名残り雪
 彼岸櫻つわもの偲ぶ城址かな
 我が庭に鶯の鳴く親しさよ
 福寿草限りある日を夫と居る
 花桃につられ比叡に参禅す
 四代の年号に生き今朝の花
 エプロンの紐締め直す四月尽
 芝櫻土手の青さにまさりをり
 カレンダーに予定の埋まる五月かな
 日曜日校庭の櫻独り占め
 お手玉に園児の笑顔春日濃し
 賜わりし木の芽に夕餉満ち足りぬ
 莫座の上の器いろいろ花の宴
 三日目のラジオ体操花の頃
 要らぬ物捨ててほのぼの春の宵

日義 明 嵐 久 子
 木祖 岩 原 政 広
 大桑 池 口 剛 代
 福島 柴 山 安 子
 上松 石 田 兼 昭
 日義 田 中 行 男
 上松 吉 村 義 昭
 上松 高 柳 和 義
 日義 永 瀬 義 一郎
 上松 徳 原 義 一郎
 木祖 佐 々 木 千 代 子
 大桑 樋 田 平 好
 大桑 勝 野 五 月
 王滝 水 宅 ゆ き
 上松 徳 原 キヨ子
 上松 久 保 田 隆
 日義 手 塚 フサ子
 上松 清 水 茂 子
 福島 和 田 迪 子
 大桑 加 藤 孝 治
 新開 奥 原 まさ代
 上松 野 口 英 作

【選評】 ●久子さん……木の芽の最初は紅が目立つ冬からの解放感でもあり、春への喜

び感もある。紅の靄がよかつたです。

●政広さん……禁酒を試みては負けてしまう。ドクターストップでなければ、

●剛代さん……櫻漬けを入れたケーキ。色とりもよく、香りもいつかも、もて

●安子さん……特攻隊とか予科練の歌とか、若い人には句の意味が分からない

選者の一句 山並みの日毎膨らむ芽吹時

※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 白梅の上に四月の雪積みてわが春耕も暫し足踏み
 新開 池井 十与子
- ② アルバムに見入りて長き時のすぎ片付けできず一日終りぬ
 開田 梅戸 幸子
- ③ パチパチと野焼きの炎空をこがし草草萌ゆる大地の序曲
 開田 嶽見 和子

【選評】

①雪のない冬と思いましたが、四月になって思いがけない雪が降り、天候に左右

される農業者の気持が素直に表出された。

②多くの方が体験したことがあるのではないのでしょうか。身近な生活を詠み共感

の一首です。

佳作

庭の木々未だ芽吹かず沈丁花うす紅に咲きて匂へり

奈良井 工藤 勇三

老妻と後の寿命を想定し今住む家の修繕決める

木祖 伊藤 秀之

吾の道は「昭和・平成」と八十路過ぐ平平凡凡趣味特技なし

木祖 武重 慧

病身も昭和平成と生かされて八十六歳の命いとほし

木祖 宮島 三男人

今生を楽しく生きて満ち足りぬ来世にゆくは是も楽しみ

開田 小池 研

若き日の心の傷を内に秘め亡友は静かにコーヒー飲みあき

上松 古田 澄子

幾重もの心のひだにはいりこむ喜怒哀楽をくりかえす日々

上松 原 きよ子

徒に明け暮れぬ間に日は長けて花の移ろひ今愉しまむ

上松 田中 孝治

蓮華の田にまろびて摘みし花束の色褪せるなくふるさとの顔つ

大桑 科野 八重子

飛行機雲すつと消えて花曇り足の痛みが明日の雨告ぐ

大桑 金澤 紀子

春うらら桜の花の咲き揃ひ村中にやさしき気持ち溢るる

大桑 高橋 志げ子

満開の桜を被ふ名残の雪天も惜しむや平成の御代を

大桑 樋田 平好

短歌募集

※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。

【投稿先】〒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、6月末日までの到着はがきにて選考いたします。《8月号掲載作品を募集中です》】

おたよりコーナー



平成31年4月中にいただいたおたよりから

最近暖かくなって外で遊ぶ事が多くなって、大人たちは畑仕事が忙しくなってきた。
(木祖：小畑さん 11才)

元号が“令和”になりました。典拠は万葉集とか。何と素敵な響きの良い元号でしょう。希望に満ちた時代が来そうです。でも最近では元号より西暦の方を目や耳にする事が多いです。ちょっと残念ですね。
(新開：原さん 69才)

今シーズン雪かきもなく、春を迎えましたが、体が動くか心配です。
(開田：中田さん 68才)

4月9日春らしい陽気の中、トラクター作業。真っ黒な土になった畑を見て大満足。「明日はマルチを張ろうかな」。しかし、翌日あたりは一面の雪景色に。まるでオセロのようでした。
(王滝：富井さん 60才)

窓の外の小鳥の餌場にヤマガラ、シジウカラ、ヒヨドリが毎日やってきて楽しみにしています。
(上松：木田村さん 69才)

4月に入っの雪降りにはビックリ。今年はどうなる年になるでしょう。“令和”が平和でありますように！
(大桑：下浦さん 59才)

春が一番好きです。畑で野菜を作り、庭で花をいじってストレスのない毎日を送っています。
(大桑：小瀬木さん 75才)

昨年友人から「るこん草」の苗をいただき育てました。赤くて可愛い花。咲いている時期も長いので今年も育ててみようと思っています。
(南木曾：青木さん 74才)

今年4月に雪が降りましたが桜は満開。毎年見えるこぶし、山に見えず、テン、ハクビシン出没。
(南木曾：麦島さん 85才)

介護センターからのお知らせ

長距離にも対応！
充実装備の本格的電動車いす登場！

現在展示中！

ハンドル型電動車いす S141

レバーと
ハンドルで
シンプル操作

ポジション
調整で
身体フィット

回転座面で
乗り降り
らくらく

ポジション調整で身体にフィット！



利用者の好みの角度に合わせて、運転しやすいポジションに調整が可能。

シート回転で乗り降り楽しく！



レバー操作で座面シートを45°または90°回転できます。また、肘掛けも跳ね上げられます。

わかりやすいコントロール部



スピードレバーを押すと加速、戻せば止まる簡単操作。自動車の運転経験がなくてもすぐに運転できます。



介護 一般
レンタル レンタル

安心の TS マーク取得済み
国家公安委員会の型式認定試験合格！



道路交通法令などに定められている基準を満たし、国家公安委員会から型式認定を受けています。

■各部サイズ：バックサポート/38cm、前輪10inch、後輪10inch ■バッテリー容量：12V、30.6Ah（5時間率）×2完全密閉式、満充電時連続走行距離：約24km（走行条件により連続走行距離は変わります）充電時間：7時間
■実用安全登坂角度：10°、段差乗越え高さ：助走あり4cm、助走なし2.5cm、最小回転半径132cm ■本体重量：92kg（バッテリー含む）

ご相談・お申込み：JA木曾 介護センター TEL：0264-21-2113



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

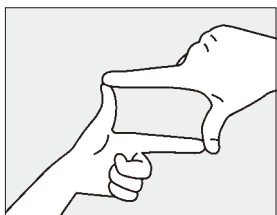
長方形をつくってグーパー体操

グーパーの動きを取り入れた体操を前回、前々回とご紹介し、今回は最終回です。左右の親指と人さし指で長方形をつくる体操で、応用編としてグーパーを取り入れていきます。指できれいな長方形をつくるには、手首や腕をしっかりと動かす必要があります。家族や友人、職場の同僚などに見せて、長方形ができているかチェックしてもらおうといいいですね。一緒にやってみるのもお勧めです。

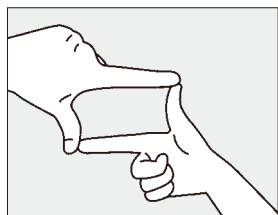
グーパーの動きは、手指体操の中でも取り入れやすく、応用の幅の広い動きです。リズム良く交互に入れ替えることで脳に刺激を与える他、体のいろいろな場所を使うので血行促進にも役立ちます。座った姿勢、寝た姿勢、あるいはどんな姿勢でもできるグーパー体操があり、さまざまなシーンでも活用できることをお伝えしてきました。自分に合ったものを見つけ、毎日の習慣としてください。

指をしっかり伸ばして長方形をつくる

ステップ1 (1)と(2)を1セットとして、1秒1回のペースで15回繰り返しましょう。

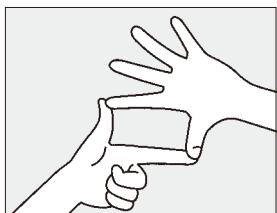


(1)左右の親指と人さし指を真っすぐに伸ばし、直角にします。指先を合わせて横長の長方形をつくりま

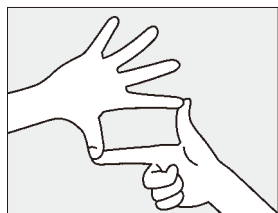


す。両肘がしっかり動いているか意識しましょう。

ステップ2 (3)(4)の動きを15回繰り返します。



(3)ステップ1にグーパーを加えます。右手を上にして長方形をつくり、右手の指を開きパーにします。下の左手は親指と人さし指以外の指をグーに



(4)いったん指を離し、(3)とは逆の向きで横長の長方形をつくりま

非常に激しい雨

長雨シーズンを迎えます。梅雨入りの平年は、九州北部で6月5日ごろ、関東甲信で6月8日ごろ、東北部で6月12日ごろです。梅雨入りは「大雨災害に注意が必要な時期に入った」ということも表します。

近年は、毎年のように大きな災害が発生します。1時間に50mm以上の雨の頻度は、近年増える傾向が認められます。1時間に50mm以上80mm未満の雨は、「非常に激しい雨」と表現されます。辺り一面が真っ白になり、傘がまったく役に立たない降り方で、車の運転は危険です。道路の排水が追い付かず、道路冠水や低い土地の浸水が発生することもあります。アンダーパスと呼ばれる橋の下をくぐるような道路で浸水が発生し、車が動けなくなることもあります。

1時間に50mm以上の雨が降った場合、また、予報で非常に激しく降るといふ表現がある場合は、特に注意が必要です。



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

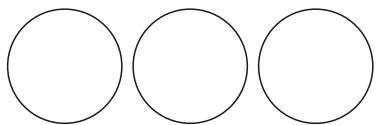
きりとり線

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

6月号 No.364

答え(番号)



〒

-

☎

ご住所

お名前

男・女

年齢

才

- *応募の締切 7月1日(月)
- *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。

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ください。

JAからのお知らせ



理事会だより

●5月14日(火) 開催

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②固有リスク評価表策定の報告について
- ③農業生活部事業報告について ほか

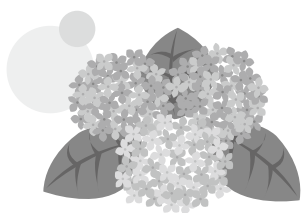
【協議事項】

- ①独立監査人の監査報告について
- ②平成30年度監事監査報告（決算監査）について
- ③平成30年度決算の行政庁への報告について
- ④役員退任慰労金の支給について
- ⑤総代会表彰者の決定について
- ⑥令和元年度JA木曾農業振興支援事業計画の一部変更について ほか

●5月29日(水) 開催

【協議事項】

- ①常勤役員構成について
- ②代表理事（2名）の選任について
- ③担当理事会の構成について
- ④木曾地域振興(株)の役員構成について
- ⑤(株)JAファームきその役員構成について ほか



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 | 6月21日(金) | 王滝支所 |
| | 相談時間 | 10時～15時00分 |
| | 6月26日(水) | 木曾福島支所 |
| | 相談時間 | 10時～15時30分 |
| 来月の年金相談会 | 7月9日(火) | 木祖支所 |

虹のホールきそからのお知らせ

■「なんでも相談会」の開催

- ①6月18日(火) 会場：JA虹のホールきそ
- ②6月30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。

セレモニーフェアには多数のご来場頂き誠にありがとうございました。盆提灯は引き続き当ホールとグリーンファームきそにて展示しています。新盆返礼品・料理等も承りますので是非ご用命ください。お願い致します。



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

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）

.....
.....

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

家の周りの草退治に! 草退治シリーズ

草退治Z (粒剤)

しつこいイネ科雑草も
しっかり枯らします。
雑草種子の発芽を抑え
る効果もあり、約6カ
月間雑草の発生を抑え
ます。

900g
¥1,180
2kg
¥2,180



4.5kg (徳用)
¥4,180



草退治 シャワー (液体)

800ml
¥588
2L ¥980



野菜や花の病害虫対策に! スプレータイプで手軽に使用できます!!

スターガード プラスAL

350ml
¥540
1000ml
¥945



アースガーデン オールスター スプレー

350ml
¥528
1000ml
¥880



ベニカ グリーンV スプレー

420ml
¥758
1000ml
¥980



ベニカX スプレー

420ml
¥658
1000ml
¥918



6月の休み：毎週水曜日、30日(日)の棚卸し休業日。

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

JAお役立ち生活情報

注文の際は
サイズと色を
ご指定下さい

超軽量!かがむ作業もらくらく!!

★足軽フィット 2,280円(税込)

Lサイズ:約470g
Mサイズ:約430g

- 1.とにかく軽い!伸び、縮み自在!!
- 2.履きやすく・脱ぎやすい
- 3.足をピタッと包み込む心地よいフィット感
- 4.スポンジゴム素材で、やわらかくしなやか



軽量・やわらか・完全防水のスポンジ長靴

★快適くん 3,280円(税込)



スポンジゴム素材で伸び縮
み自在!「はきやすいぬぎや
すい+曲げやすい」



「ダブルラッセル」使用で
夏場:汗によるべたつきを抑え
冬場:あたたかさをキープ



| 取扱い サイズ | SS | S | M | L | LL | 3L |
|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 適応 サイズ | 22.5~23.0 | 23.5~24.0 | 24.5~25.0 | 25.5~26.0 | 26.5~27.0 | 27.5~28.0 |

こだわりがつまった魔法のゴム長ぐつ

★クミックスマジック

2,980円(税込)

スポンジゴム

完全防水



甲部がやわらかく、曲げやすいのでしゃがみ作業
がラクに行えます。



ゴム長ぐつの全体が完全防水
仕様。

早朝作業につきものな“朝霜”
や、“水たまり”、足元がゆる
いところなど、足元が濡れる
心配がありません。



全農 JA/JA全農グループ

全農クミックス株式会社

(<http://www.kumix.co.jp/>)

【注文・お問い合わせ】 JA木曾生活センター ☎23-2112



今回は現在工事中で水はありませんが、木祖村管のあやめ池（2018.6.4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J A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J A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。

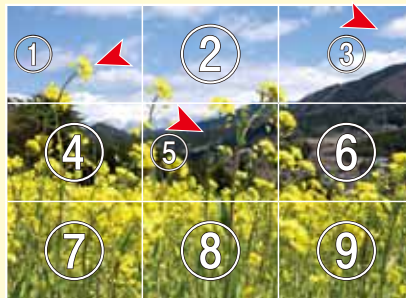
正解者の中から抽選で10名の方に

「S&B ゴールデンカレー & カゴメ 基本のトマトソース」をプレゼント。

◎応募の締切 7月1日(月)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません

頭の体操
まがいがいさがしに
挑戦!



おめでとつございます
4月号当選者は
深成男さん
畑中貞子さん
南垣あかりさん
稲垣幸子さん
矢沢繁ほか3名

5月号の答え ①・③・⑤でした。(間違い探しの答えは▶ここ)

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

ビーフステーキ



一口メモ

ボリュームも華やかさもあふれるビーフステーキを父の日のお祝いに！
豚肉派の方には豚ロース肉でも代用できます。
ランチョンマットやお花などで演出してもいいですね！

作り方

- ① 牛肉は焼く20分くらい前に冷蔵庫から出し、室温に戻し、すじ切りをします。
- ② 玉ねぎはスライス、しめじは小房に分けます。
- ③ トマトは大き目のザク切り、にんにくは粗みじんに入れます。
- ④ フライパンにサラダ油（または牛脂）を熱します。
- ⑤ ①の水気を拭き取り、両面に塩・こしょうを振り、④に入れます。
- ⑥ ⑤の表面に肉汁が浮いてきたら上下を返し、酒を振りかけ蓋をします。
- ⑦ お好みの焼き加減まで焼き、取り出し、ホイルで包みます。
- ⑧ ⑦に半量のバターを加え②を炒め、塩・こしょうで味を調べ、取り出します。
- ⑨ ⑧のフライパンに残りのバターと③のにんにくを入れサッと炒めます。
- ⑩ にんにくの香りが立ってきたら③のトマトを加えサッと炒め⑧を加え味を調べます。
- ⑪ 皿にレタス、⑦、⑩を盛り付け、⑩をかけます。

材料

- (2人前)
- 信州牛ロース肉ステーキ用 … 1枚
 - *塩・こしょう … 少々
 - 玉ねぎ … 1/4個
 - しめじ … 1/4パック
 - トマト … 1/2個
 - にんにく … 1/2片
 - *サラダ油 … 小さじ1
 - 酒 … 大さじ1
 - バター … 10g
 - *しょうゆ … 大さじ1/2
 - ④ *みりん風調味料 … 小さじ1
- *はエコープマーク品です

☐発行:木曾農業協同組合
長野県木曾郡木曾町福島3807-1 〒397-0001 ☎(0264)22-2128
☐発行人:代表理事組合長 田屋 万芳

〈ホームページ〉
<http://www.ja-kiso.iijan.or.jp>
2019.6月1日発行(印刷)木曾オールプリント(株)



環境に優しい再生紙とベジタブルインクを使用しています。