



2020年応募写真入賞作品「新年の中央アルプス」(大桑村阿寺橋より) 撮影者：金澤由紀文さん(大桑村)

## 特集 ①2020年新春 今年の抱負と私の夢

### ②JA木曾オリジナル肥料

## 水田土作り肥料『稲穂の力』の改良

- 女性部だより…さわやか教室・支部活動・グループ活動
- 営農情報だより…《家庭菜園アドバイス》連作障害の対策について
- 手軽に健康 手指体操…足し算指曲げで脳を活性化
- 2021年版JA木曾カレンダー&広報誌表紙等写真募集



# 謹賀新年



## 年頭のごあいさつ

代表理事組合長 田屋 万 芳

新年あけましておめでとうございます

組合員及び地域の皆様方におかれましては、輝かしい新春をご家族おそろいで、穏やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中はJA木曾の各種事業に格別なるご高配を賜り、衷心より御礼申し上げます。

昨年10月の台風19号の、豪雨による千曲川の氾濫に伴う、長野市周辺の住宅・農地への被害が大変大きく、組合員や地域住民の生活はもとより長野県農業にも大きな被害を及ぼす結果となりました。流失した農地を見ると、農業に携わる者の一人として、痛恨の感を否めません。

被災されました皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに一日も早い復旧復興をお祈りいたします。

私どもは、今次3カ年計画の中の「事業拠点再構築計画」について、半年以上を費やして組合員・地域住民・関係者へ説明してまいり、11月28日の臨時総代会で承認可決させていただきました。

本年からは木曾地域に「なくてはならないJA」をめざし、その実現に向けてのスタートラインに立ち、役員一同、一層の努力を重ねてまいる所存でございますので、組合員の皆様方の変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が皆様方にとって素晴らしい年になり、災害のない一年であることをご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

代表理事組合長 田屋 万 芳

代表理事専務理事 中島 拓也

常務理事 青木 一 孝

理 事 小 椋 一 二 三

寺 平 崇

征 矢 野 隆 夫

三 尾 章

新 屋 良 弘

梶 原 隆 彦

細 尾 正

織 田 晴 久

久 保 寺 益 美

桶 野 直 紀

片 田 恵

代 表 監 事 鎌 亮 治

常 勤 監 事 古 田 一 昭

監 事 中 村 裕 子

大 畑 哲 也

瓜 尾 豊

原 卓 男

木曾農業協同組合職員一同



## 親子で楽しくクリスマス会を過ごす

12月6日 恒例の「JA共済アンパンマンこどもくらぶ」のクリスマス会を木曾町の木曾福島保健センターで開き、22組の親子51人が参加しました。親子でミニクリスマスフェルトツリーを作ったり、ケーキを食べたりして交流を深めました。JA職員がサンタクロースに扮して子どもたち全員にプレゼントを手渡し、終わりにサンタクロースとじゃんけん大会を行って、スペシャルプレゼントを当てるゲームを行いました。初めて参加した夫婦の親子連れは「子どもと楽しく過ごせてよかった」と話しました。



サンタクロースからプレゼントを受け取る子どもたち

## 12月定例家畜市、和牛子牛雌中心に下げる

12月5日 長野県中央家畜市場（木曾町）で定例12月市場が開かれ、和牛子牛342頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回10月市場より22,125円下げて742,583円（税込）。年末の枝肉需要期を受けた価格の上昇にはつながらず、雌牛を中心に価格が上がり低調となりました。去勢子牛の平均価格は794,048円（同）、雌子牛の平均価格は673,494円（同）となりました。セリ前に行われた子牛共進会の木曾管内の結果は次の通りです。雌牛：最優秀賞＝荻野一樹さん（木曾町三岳）、去勢牛：優秀賞＝田中昭人さん（木曾町開田高原）。



前回市より平均価格が下がった12月市場

## 「JA虹のホールきそ」7周年感謝祭開催

12月6～7日 葬祭施設JA虹のホールきそが開設7周年の感謝祭を開催しました。虹のホールへの理解と利用拡大を図ろうと大人から子どもまで楽しめる様々なイベントを催し、家族連れなど約90人が来場しました。「小さな花束コンサート」の二胡とピアノ演奏やJA女性部によるスコップ三味線の演奏、フラワーアレンジ教室の開催などで楽しんでもらいました。感謝祭を締めくくるとビンゴ大会では豪華な賞品の獲得を願い、大勢の家族連れなどで盛り上がりました。会場では100円寿司&そばの提供やセミオーダー紳士服や呉服などの展示販売も行いました。



感謝祭で大勢の参加者でにぎわうビンゴ大会

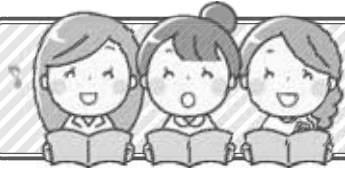
## トマト生産部会反省会、次年度栽培対策を検討

12月4日 JAトマト生産振興部会は、昨年のトマト生産と出荷販売についての反省会を行いました。協議では昨年秋にJA飛騨のトマト栽培技術の視察で見た裂果が少なく、盛夏期の着果性が高い品種の栽培について検討し、次年度試験的に栽培して経過を見ることとしました。昨年のトマト出荷状況については、一昨年に続き昨年も天候不順により生育が遅れ、出荷が思うように出来なかった時期がありました。全体的には出荷量が昨年より6割増しとなりました。篠原章吾部会長は「病害虫を防ぐラノーテープの効果もある」と話しました。



次年度のトマト栽培について協議された反省会





# 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 「木目込みのまり」作りを体験

木目込みとは、木や土でできたまりや人形などの溝にちりめんなどの布切れを入れ込んで装飾を加えていく技法です。

さわやか教室では11月26日と12月3日、10日の3日間、日義支所、A・コープきそ店、大桑村野尻地区館の3会場で木目込みでまりを作りました。講師はJA女性部副部長の田上仁美さん（木祖村）に依頼し、気楽な雰囲気の中で楽しく、時間を忘れるくらい夢中になりながら木目込みのまり作りを体験しました。

参加者たちは、あらかじめ幾何学模様に入り込みを入れてあるまりの溝にひし形や三角に切ったきれいなちりめんをへらで入れ込んで作品を完成させました。

それぞれの形に入り込んだ溝にちりめんがはみ出ないようにへらでいねいに入れ込むことがきれいに出来るポイントだそうです。



講師の田上さんに教わりながら作りました



①切り込みを入れた形に沿ってちりめんを切る



②へらでちりめんを入れ込む



③最後に帯を入れ込み、完成です。



完成!

## 12月7日 上田支部（熊沢地区） フラワーボックスを作る



木曾町熊沢地区在住の上田支部員が手芸教室で造花を使ったフラワーボックスを作りました。色とりどりの華やかな造花を各自好みにアレンジし、きれいにできました。

## 11月30日 手話ダンスグループ グレイスフル日義で披露



グレイスフル日義が開催する忘年会にボランティアとして出演しました。利用者にもやさしく覚えられ手話ダンスを教え、一緒に歌うなどして楽しんでもらいました。

## 11月30日 開田支部 おやき作りで親睦



「ふるさと体験館きそふくしま」でおやき作りを体験しました。カボチャ、切り干し大根の2種のおやきを作り、部員同士の親睦を深めることができました。

## JA女性部の 今後の活動予定



- 2/7金さわやか教室閉校式  
大勢の部員の皆様のご出席をお願いします。
- 3/3(火)~5(木)  
親睦ツアー「九州・神話のふるさと高千穂と黒川温泉の旅」  
2月3日まで参加者募集受付中!

## 12月11日 三岳支部 お茶のみサロンで楽しく



地域の高齢者や住民が気軽に集まってお茶を飲みながらの歓談や脳トレや軽体操を行い、昼食には美味しいサンドイッチを食べながら楽しく過ごしました。

## 12月7日 上松支部 上松支所女性職員と交流深める



今年は防災について学びながら交流を深めました。災害時に簡単に作れるバッグや新聞紙で作るスリッパ、災害食作りなど女性職員と楽しく会話をしながら過ごしました。



## 家庭菜園アドバイス

## 連作障害の対策について

今回は連作障害の対策について紹介します。このコーナーでも何回か紹介されているテーマですがもう一度おさらいしてみましょう。

### ■ 連作障害とは

同じ作物を同じ畑で作り続けること（連作）で起きる生育障害のことを言います。

また同じ作物でなくても同じ科の作物の連作でも多々発生します。この症状は病気が発生したり生育が悪くなったり収量が落ちたりと様々です。

大きな要因として下記のもの挙げられます。

- ①連作により病気の原因となる菌類や線虫が増える。
- ②一部の植物は根から他の植物の生育を抑える物質（アレロパシー物質）を分泌しており、これが土に残っていることで生育に障害が出る。
- ③土壌中の特定の肥料分が多く消費されることで土壌のバランスが崩れる。

### ■ 対策について

#### (1) 連作を避ける

畑を休めたり輪作することで連作障害を避ける対策です。単純でかつ確実な対策ですが、輪作については同じ科の作物同士で行っても意味がないため計画的な作付が必要です。下記の別表「品種別早見表」を参考にしてください。（例 1年目ナス→2年目トマト×）

#### (2) 堆肥を利用した土づくり

堆肥を畑に入れることで期待できる効果はいくつもあります。その中に連作障害に効果が期待できることがあります。それは作物に消費された養分を供給するというのと土壌中の微生物の種類と数を増やす働きがある点です。微生物が増えることで病気の原因の菌を抑えることやアレロパシー物質の分解が期待できます。

#### (3) 接ぎ木苗の利用

病気に強い接ぎ木苗を利用することで連作障害を回避します。接ぎ木苗を利用する場合は台木部分より上に土が被さらない深さで植えましょう。穂木部分まで埋まるほど深植えすると穂木部分から病気にかかることがあります。

#### (4) 土壌消毒

薬剤を散布するなどして土壌中の病原菌を減らします。病原菌以外の土壌中の微生物も殺してしまうので堆肥を入れるなどの対策と併用しないとその年は良くても翌年以降かえって病気が増えてしまうこともありますので注意が必要です。

これらの対策一つだけでも効果はありますが、対策を組み合わせることでより高い効果が期待できます。

### 【別表】 品種別早見表

科名	品目	科名	品目
ナス科	トマト、ナス、ピーマン、トウガラシ類、ジャガイモ	セリ科	ニンジン、セロリ、パセリ、セリ、みつば
ウリ科	キュウリ、カボチャ、ズッキーニ、メロン、スイカ、ゴーヤ	イネ科	稲、トウモロコシ、小麦
アブラナ科	小松菜、キャベツ、ハクサイ、ブロッコリー、カリフラワー、大根、カブ	タデ科	ソバ
		アオイ科	オクラ
キク科	レタス、春菊、ゴボウ	アカザ科	ハウレンソウ
マメ科	大豆、エダマメ、インゲン、エンドウ、ソラマメ	サトイモ科	サトイモ
ユリ科	ニラ、ネギ、玉ねぎ、ニンニク、ラッキョウ、アスパラガス	ヒルガオ科	サツマイモ





# 私の夢

管内にお住まいの皆さんにお聞きしました

塩尻市奈良井 在住

い で む つ と  
井出 睦人 さん  
☆平成6年生まれ  
公務員



## 今年の抱負

今年は、就職をして4年目になります。これまで以上に自らの仕事に責任を持ち、一人でも多くの地域の方々から「ありがとう」の言葉をいただけるよう頑張りたいです。

## 私の夢

まず、災害等に見舞われることなく平穏な日々が続くことを切望します。私個人としては体を動かし、運動不足解消を目指します。

木曾町開田高原 在住

ちむら ゆ き こ  
千村 由起子 さん  
☆昭和53年生まれ  
自営業（旅館）



## 今年の抱負

今年は、木曾を！開田高原を！やまかの湯を！PRする準備をして行動に移します！私は負けない！多忙な1年になると思いますが、家族のサポートもしっかりやります！

## 私の夢

やっぱり私は開田が大好きなので、この地に多くの方が住み、にぎやかに楽しく過ごしたいです。そして年に一度は大旅行♪

木曾町三岳 在住

やました さ や  
山下 彩弥 さん  
☆平成18年生まれ  
中学生



## 今年の抱負

今年からは新しい新入生を迎え、先輩になります。学校生活や部活などで後輩のお手本となれる様に何事も頑張りたいです。

## 私の夢

部活動では吹奏楽をやっています。コンクールで県大会へ出場し、金賞をとりたいです。

上松町 在住

にしむら すず え  
西村 鈴江 さん  
☆昭和15年生まれ  
農業



## 今年の抱負

毎年1年生の気持ちでインゲン作りに取り組んでいます。今年も少しでも多く収穫できます様に、健康に注意しながらインゲン作りに努力していきたいと思っています。

## 私の夢

日々の生活に感謝しながら明るく健康で過ごせますように。孫達の成長を見守りながら、皆でいろんな所に旅行がしたいです。

王滝村 在住

たき よしのり  
滝 良訓 さん  
☆昭和54年生まれ  
公務員



## 今年の抱負

2019年4月から福祉部署に配属となりました。わからないことだらけで、大変苦労しております。村に住むちびっこからお年寄りまで皆が笑顔でいられる村にしたいな～。

## 私の夢

夢は特にありません。何か趣味的なものがあると楽しいですかね？そうだ！趣味を探そう！あとバイクの免許を取りに行こう！

# 2020年新春 今年の 抱負と

木祖村 在住

おくたに たえこ  
奥谷 妙恵子 さん  
☆昭和56年生まれ  
農業

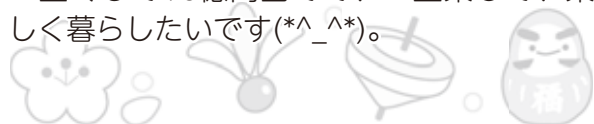


### 今年の抱負

質の良い睡眠をたくさん取って、お気に入り<楽しい、嬉しい、充実、気持ちの良い、生き生きとした>の日をたくさん過ごす事です。

### 私の夢

宝くじで10億円当てて、一生楽しんで、楽しく暮らしたいです(\*^\_^\*)。



木曽町日義 在住

みやした まなみ  
宮下 愛美 さん  
☆平成8年生まれ  
図書館職員

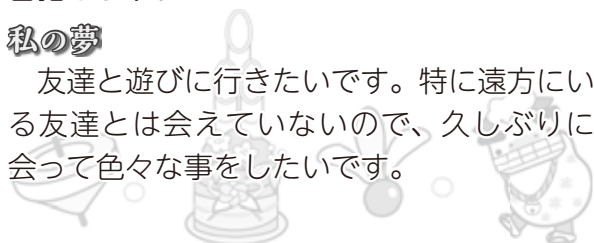


### 今年の抱負

絵本専門士の資格を取りたいです。狭き門の難しい資格ですが、取ってより良い司書を目指します。

### 私の夢

友達と遊びに行きたいです。特に遠方にいる友達とは会えていないので、久しぶりに会って色々な事をしたいです。



木曽町福島 在住

たけい けいこ  
武居 恵子 さん  
☆昭和36年生まれ



### 今年の抱負

健康第一。

食生活、運動することに気を配り、ストレスに負けない日々を送りたいです。

### 私の夢

休日は充実した時間を過ごすこと。趣味、好きな事を楽しみたいです。



南木曽町 在住

うえむら やすひろ  
植村 康弘 さん  
☆昭和60年生まれ  
会社員

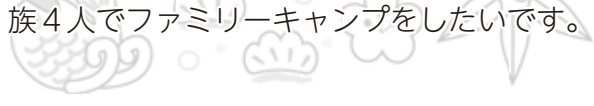


### 今年の抱負

2才の娘と公園に遊びに行ったり、奥さんが買い物をしている時の子守など、子供と2人きりになる機会が多かったので、来年はもっと子供との時間を増やしたいです。

### 私の夢

もうすぐ第2子が生まれるので、いつか家族4人でファミリーキャンプをしたいです。



大桑村 在住

うりお ゆたか  
瓜尾 豊 さん  
☆昭和25年生まれ



### 今年の抱負

共同で始めた米作りが7年目を迎え、農業経験のない若い仲間が増えてきました。耕作面積を少しでも広げて遊休農地を減らしたい。

### 私の夢

米作りからの引退がいつの日か来たら、四国八十八カ所巡礼お遍路旅をしたい。





組合員・地域に「なくてはならない」JA」をめざして③

JA木曾オリジナル肥料

低コスト  
省力化  
をサポート

# 水田土作り肥料 『稲穂の力』の改良

～今年(令和2年)春から取り扱いする『稲穂の力』について～

JA木曾 営農アドバイザー 田中 芳男



施肥の大幅な省力化が可能

■水田土作り肥料「稲穂の力」は改良を行い、施肥基準量が変わりました。

10アール(1反歩) 当り施肥基準量が  
今年から3袋(45kg)になります。  
(昨年までは5袋)

① 昨年まで使用していた「稲穂の力」の在庫がある方、または昨年秋季に散布する予定で用意してまだ残っている方は従来通り5袋/10アールで使用してください。

② 新しい「稲穂の力」は10アール3袋を超えた量を散布しても稲の生育に悪影響はありませんが、この新しい基準量で従来品と同レベルの効果があります。

👉このように施肥量を減らすことが可能になった経過やJA木曾の水田土作り肥料改良の取組みについて紹介します。

## 水田土作り肥料とは

稲の生育には元肥(チッソ、リン酸、カリダケを含む)では補うことができない左記のような養分が必要です。そのために、チッソを含まない土作り肥料を元肥とは別に使用します。

### 《稲にとって特に重要なケイ酸》

① 水稲はケイ酸をチッソの約10倍吸収すると言われます。

② ケイ酸は茎葉を強くし病害虫と倒伏に耐える稲体を作ることと同時に、稲の同化能力を高



め収量、米の品質、食味の向上などの効果が期待できます。

## 《その他の肥料要素》

- ① 苦土は葉緑素のもとになって光合成を盛んにし米の味にも関係すると言われます。
- ② その他に鉄など、稲の生育に重要な微量元素もあります。

## 木曾に適合した肥料開発

〜稲作の省力化をサポート〜

## 《「稲穂の力」ができる前はどつだったか》

(以前の10アール当り水田土作り)

肥料の施肥基準)

ケイ酸肥料：ケイカル 140〜150kg

(20kg入り7〜7.5袋)

リン酸肥料：重焼リン 20kg (1袋)

※ケイ酸、リン酸以外に苦土などは補給していませんでした。

## 《「稲穂の力」をなぜ開発したか》

生産者の高齢化などで、稲作の省力化が求められるようになって来ました。

そのために考えた新しい水田土作り肥料の開発方針は

- ① 何種類もの肥料をまかなくてよいように、一つの肥料でケイ酸、苦土その他各種の要素を含む肥料を作る。散布量を減らすと同時に1袋を15kg入りにする。
- ② 木曾郡内の水田土壌を化学分析し、その特徴を調べJA木曾オリジナルの肥料を作る。

※「稲穂の力」のネーミングは組合員から募集して決めたものです。

## 《水田土壌分析で主にわかったこと》

長年にわたる土壌改良によって、水田土壌にはリン酸やカリが蓄積するようになっており、「リン酸はほとんどの水田で過剰にある。反対に苦土が不足している水田が多い」ことがわかりました。

そこでリン酸は少なくしても今まで肥料として補給してこなかった苦土とその他微量元素を入れることにしました。ケイ酸は当然含まれます。

## 土壌分析を踏まえた

## 「稲穂の力」の改良効果

〜低コスト施肥の実現へ〜

「稲穂の力」は当初10アール当り7袋が基準でしたが、その後の改良で5袋に、そして今回3袋となりました。いずれの場合も木曾郡内の水田土壌分析を行っております。

## 《「稲穂の力」の開発と改良を

## 可能にしたBB肥料》

「稲穂の力」は「BB肥料」で、JA全農長野の子会社「JAアグリエール長野」が製造しています。ここでは県内各地域の要望に合わせて、多種多様なBB肥料が製造されています。

「BB肥料」とはバルク（バラのままです、といった意味）ブレンドイング（配合）肥料で、

2種類以上の粒状原料を色々な比率で組み合わせることによりオーダーメイドの肥料が製造できます。

これは単一銘柄の肥料を大量に生産してコストを下げるという動向とは逆のようですが、地域と作物に適合した肥料ができるので何種類もの肥料を散布する必要がなく、かえって低コストになります。

※「稲穂の力」の詳しい使い方については、JA営農技術員にお問い合わせください。

※「稲穂の力」の取り扱いに関して木曾農業改良普及センター、全農長野等関係機関からご協力をいただきました。



秀作

- ① 農ひとすじ 屈まり 働き五十年 腰そらし うつる 試着室の鏡に  
日義 越 取 思正子
- ② 「お米なきや パンを食べればよかったに」 孫に早過ぎた戦の話  
木 祖 佐々木 千代子
- ③ 衰へて窓に縋るは冬の蝶 瘡を受け入れて友は嘆かず  
新開 池 井 十与子

【選評】

① 農家に嫁いで五十年。野良仕事に励みました。そして屈まった腰を今日は伸ばしてお酒落を楽しみます。「試着室」が良い。  
② 戦中、戦後の食糧難をお孫さんに話したが、真意は通じなかったようだ。繰り返し話し伝えて、戦争の無い社会の構築を。  
③ 冬の蝶と対比して、闘病生活を立派に続ける友への応援歌。

佳作

- 穏やかな日々が続きて錦なる紅葉見事に盛りとなりぬ  
奈良井 工藤 勇三
- 二十歳の日この高原に移住せし来世もこの地で住めれば嬉し  
開田 小池 研
- 霜降りて菜を穫る里人忙しくスニキを作り冬へ備ふる  
開田 梅戸 幸子
- 遠き日に塩漬け桶に菜を並べ母が塩ふり父が踏み漬けき  
開田 嶽見 和子
- 年々に殖える堂の美しく夫と佇み飽かず見ており  
三岳 小坂 信子
- 静けさと常盤色した自然湖に朝もや輝き写真撮る音  
王滝 三浦 美春
- 曇る日に綿虫漂う坂の道人影恋しく山茶花の咲く  
上松 野口 英作
- 熊に遭はば会釈するより他なしと腰曲げのぼる山畑の道  
大桑 科野 八重
- 秋晴れの優しき風に包まれて杖に縋りて避難訓練  
大桑 金澤 紀子
- 夕焼けの西の空には弓張り月先急ぐ夫に告ぐ「きれいよ」と  
大桑 高橋 志げ子
- 脇本陣奥谷の薄煙立つ囲炉裏端後光のように朝日射し入る  
大桑 池口 剛代
- 神無月の人影まばらな妻龍宿を老人が行く背中を丸め  
南木曾 藤原 勝

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、1月末日までの到着はがきにて選考いたします。《3月号掲載作品を募集中です》】

- 菊香る即位の陛下高御座  
今生の彩出し尽くし冬木立  
日短や陰りの深き谷の町  
強風の道あざやかに散紅葉  
被災地へ続くこの道冬銀河  
境内の木々に混じりて冬桜  
踊り出す風のリズムに枯葉どち  
白菜の艶なる肌を並べ干す  
見えて居る蒲団のすみにつまずけり  
時雨降る衣繕ふひと日かな  
うすら寒夜ごと高鳴る沢の音  
軽トラに里の大根傾ぎ着く  
木に登り子等の揺れる樅の実  
生きる道未だ迷へる冬銀河  
夫の忌のつれづれ思ふ霜夜かな  
故郷の北信五岳冬將軍  
隣家より釘打つ音や台風禍  
木枯や夕鐘響く山の里  
冬林檎夢を育む力とす  
朝霜やフロントガラス湯で拭ふ  
うかかかと寝過しにけり炬燵かな  
物干の真紅の絨毯音軽し
- |         |        |        |         |          |         |         |          |           |          |         |         |           |         |          |          |         |         |           |           |         |         |
|---------|--------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|---------|-----------|---------|----------|----------|---------|---------|-----------|-----------|---------|---------|
| 上松 高柳和義 | 王滝 小山誠 | 福島 和田子 | 上松 吉村行男 | 上松 石田なつ子 | 大桑 勝野五月 | 日義 明嵐久子 | 奈良井 工藤勇三 | 木祖 佐々木千代子 | 大桑 垣外安喜子 | 大桑 小澤典子 | 福島 柴山安子 | 南木曾 山田富美子 | 上松 高柳恒雄 | 奈良井 太田和子 | 日義 手塚フサ子 | 大桑 目谷勝義 | 木祖 岩原政広 | 南木曾 平田さち子 | 南木曾 藤原さち子 | 王滝 水宅ゆき | 開田 橋本和子 |
|---------|--------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|-----------|----------|---------|---------|-----------|---------|----------|----------|---------|---------|-----------|-----------|---------|---------|

【選評】

●和義さん…令和の天皇としての礼をテレビで拝見した。古式に従い厳かな雰囲気  
気が伝わってきました。外国にはない優雅な儀式が誇りに思えた。  
●誠さん…彩鮮やかな紅葉を楽しませてくれた山々もいつしか冬木立となつた。彩を出し尽くしたがよかったです。  
●迪子さん…夕方はたちまち暗くなってしまう。山に囲まれた木曾はなおさら、福島は谷底の町だから…。

選者の一句

万物の眠りの深き星凍つる

俳句募集

※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》】





# 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

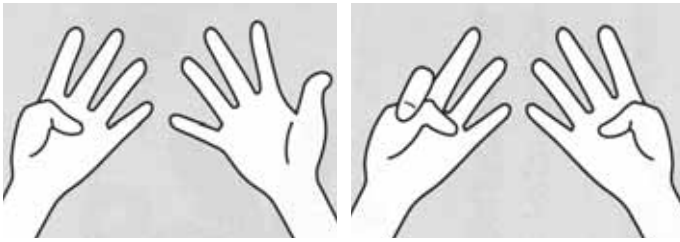
## 足し算指曲げで脳を活性化

数を数えるときに指を曲げるのは、子どもの頃から変わりました。おなじみの動作も、曲げる順番を変えるだけで、脳にぐっと刺激が入ります。数を数えるときには、できるだけ声に出して行うと、さらに活性化されてお勧めです。

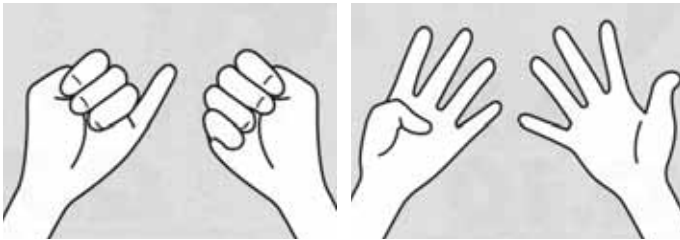
この体操は指の働きや腕の筋肉、神経なども使いこなしていき

ますので、集中力アップと血行促進にも役立ちます。指の曲げ伸ばしの機能は大切です。ゆっくりで構いませんので、しっかりと正確に動かしましょう。  
最初は秒針の動きに近い速さを目安に練習してください。慣れてきたら、徐々にスピードアップさせるといいですね。

### 左右の指をずらして



- (1)左手の親指だけを先に曲げます。この状態が「足し算指曲げ」の構えです。
- (2)「いち」で両手同時に1本ずつ曲げます。左手が2本、右手が1本曲がります。



- (3)「に、さん……」と順に曲げていき、「よん」で左手の指は全部曲がります。そこから今度は指を伸ばしていきます。「ご」で左手の小指は伸びています。
- (4)「じゅう」まで曲げると元の構えに戻ります。  
反対に、右手の親指を先に曲げておき、同様に行いましょう。



# 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

## 積雪の測り方

一年の中で最も積雪が多くなる季節です。各地の気象台や観測所などで積雪を観測していますが、どのように測っているか知っていますか？

地面からある高さで設置された送波器で、積雪を自動で観測しています。送波器から電波を出し、雪面までの距離を測定することで、雪の深さが分かるという仕組みです。

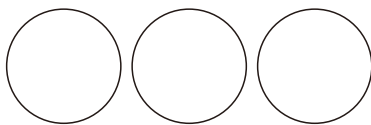
送波器をある程度の高さに設置するわけですが、想定外の雪が積もると、送波器が雪に埋もれて観測できなくなる可能性があります。雪深い所で知られる青森県の八甲田山系の酸ヶ湯では、2013年に積雪が5m66cmに達しました。積雪計の送波器は高さ6m30cmの所に設置されていたため大丈夫でしたが、雨量計は雪に埋もれてしまい、降水量はしばらく観測できなくなりました。記録的な大雪になると気象観測にも影響が出ることがあります。

きりとり線

## おもて 16ページ 「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」 解答用紙

1月号 No.371

答え（番号）



〒 \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

- \*応募の締切 令和2年1月31日(金)
- \*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しく下さい。

# JAからのお知らせ



## 理事会だより

●12月27日(金) 開催

### 【協議事項】

- ①第3四半期(11月末)事業現況について
- ②木曾地域振興(株)第3四半期決算について
- ③(株)JAファームきそ第3四半期決算について
- ④資産自己査定結果について
- ⑤「金利リスク量計算要領」の改正について
- ⑥青色申告用「購買品購入高実績表」発行手数料の改定について

ほか

### 【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②組合員の状況報告について
- ③自主(自店)検査結果の報告について
- ④臨時総代会結果について
- ⑤農業生活部・共済部・金融部各事業報告について
- ⑥令和元年度第3四半期余裕金の運用について
- ⑦令和元年度第4四半期余裕金の運用方針について

ほか

### 【お詫びと訂正】2019年12月号(No.370)

- ①5p「木曾郡農産物品評展示会受賞者」町村名  
(誤) 王滝村 増沢 勉  
(正) 木曾町福島 増沢 勉
- ②14p「JA木曾カレンダー&広報誌表紙掲載募  
集写真の審査結果について」  
佳作6月号 入選者町村名  
(誤) 金澤由紀文(上松町)  
(正) 金澤由紀文(大桑村)  
以上、お詫びして訂正いたします(敬称略)。

## 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。

- ・1月22日(水) 木曾福島支所
  - ・1月23日(木) 上松支所
  - ・2月20日(木) 大桑支所
- 相談時間：10時～15時30分

## 虹のホールきそからのお知らせ

### ■1月の「なんでも相談会」の開催

月日	場所	時間
1/15(水)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
1/21(火)		
1/26(日)		

相続関係・遺言関係など終活の一環としてご利用ください。ご自宅等へ伺ってのご相談も承ります。

### ■JAで行うお寺葬

JAは虹のホールでの葬儀のみとっていませんか？菩提寺様で行うお寺葬ももちろん承ります。ホールでの葬儀同様、お料理やお返し物も対応しております。組合員や会員値引きもホール葬儀と同額です。事前のお見積もりをお勧めしますので、先ずはご連絡ください。



## 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)

.....  
.....





## 「組合員からの情報提供受付窓口」のご案内

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（第35条の5 理事の職務の執行監査）および農協法施行規則（第81条 監査の為の情報収集）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば封書にて下記宛に送付くださいますようお願いいたします。（住所・氏名・電話番号をご記入ください）

木曾農業協同組合 監事会

### 【送付先】

〒397-0001 木曾郡木曾町福島3807-1 ☎ (0264) 22-2128

木曾農業協同組合 監事室（受付監事）常勤監事 古田 一昭 宛

\*当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

\*ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類する内容のものは受付いたしかねますので予めご了承ください。

### 【一般苦情相談窓口】

住所：木曾郡木曾町福島3807-1 ☎ (0264) 22-3997

木曾農業協同組合 担当部署：経営企画室 リスク管理課 宛



話題の

目

## 令和元年度 JA共済 小・中学生 第63回書道コンクール

### 木祖中学校が学校賞を受賞

JA共済では、共済事業の相互扶助と思いやりの精神を小・中学生に伝え、児童・生徒の書写教育貢献と交通安全への意識高揚などを目的に小・中学生書道・交通安全ポスターのコンクールを実施しています。

同コンクールの書道部門で、木祖村の木祖中学校がJA共済連 長野本部長賞を受賞しました。

12月13日、同校で授賞式を行い、当JAの田屋万芳組合長が同校の黒沢幸喜校長に賞状と楯、記念品を手渡しました。



黒沢校長(左)と田屋組合長

## 資材センターからのお知らせ

昨年の台風19号の影響で権兵衛峠トンネル付近の道路崩落により、春肥の配送時期が例年と異なり、下記の配送予定となりますのでご案内いたします。

記

### ■ 春肥の配送予定日

配送先地区	配送予定日
南木曾町・上松町	1月初旬より配送
日義地区	1月下旬より配送
大桑村・福島地区	2月上旬より配送
王滝村・三岳地区	2月下旬より配送
木祖村・開田地区	3月上旬より配送

### 【配送についてのお問い合わせ先】

JA木曾資材センター（木曾町日義）

☎0264-24-2555

# 他金融機関等でご利用中のローンをJAで“ひとまとめ”

利用中のローンの返済資金を心配することなく、住宅取得費用を借り入れたい!

## JA住宅ローンの まとめるぞう

マイホームを新築するのに返済中のローンをまとめたい

毎月の返済額を減らしたいなあ

POINT  
1

住宅関連費用に現在ご利用中の各種ローン\*を

**最高500万円**  
+ **までプラス!**

POINT  
2

各種ローンのおまとめによる

**金利等の上乗せなし!**

### ※主な要件(保証機関によって異なります)

- ①マイカーローン、教育ローン、ライフイベント資金など、資金用途を確認できるものとなります。
- ②借入名義が住宅ローン申込者のものとなります。
- ③既借入マイカーローンについて、残価設定型クレジットも残価部分を含め対象となります。
- ④ご利用中のローン返済予定表や残高証明書が必要となります。



©よりぞう

※金利・保証料・その他詳しい内容はお近くのJA窓口までお問い合わせください。

**長野県JAバンク**

## おたよりコーナー



令和元年11月中にいただいたおたよりから

9月中の小雨など平年に比べ気象の変化が激しく、私の未熟さも重なり、秋物の野菜はすべて半作、遅れていた野沢菜もどうにか収穫し、漬物に出来てほっとしています。

(奈良井：工藤さん 89才)

早いものでJAの来春の苗、肥料、農薬の申込書が届いた。来年も例年通りの農作業の計画であるが、オリンピックの年、どんな年になるのか楽しみである。

(木祖：安原さん 66才)

いよいよ雪の季節がやって来ます。歳も歳なので雪が少ないことを祈ります。

(木祖：澤田さん 85才)

異常気象が続いています。今年の冬は寒さ、雪、どうなるのでしょうか?

(日義：郡上さん 79才)

特にこの一週間は寒くなりました。「マキストープ」で暖を得ていますが、年令とともに次年度の「マキ」充分に作れるか心配しながら節約モードです。

(開田：中村さん 74才)

今年もお蔭様で赤かぶ漬けの下準備に参加出来ました。尻尾切り。後は廊下の窓から娘の漬け方を見ているだけ。今年のかぶは大きかったみたいで二つ割りにしとるワ。あんまり割って漬けたことはないで。出来上がりが心配だが待っている皆に送ることが出来れば良いかなー。

(王滝：元島さん 95才)

今年の紅葉は?あまりきれいでないです。台風19号の想像を絶する災害を見たりすると、自然にはかなわない、底知れない力を感じます。

(大桑：高橋さん 75才)



組合員・地域のみなさまへ

**エコープ® 仕込みみそ**

国産大豆 国産米

遺伝子組換え大豆は使用していません。

**早期ご購入キャンペーン実施中!**

JAまごころ商品券 **2,000円**を  
60名様に**プレゼント!!**

※詳しくは、JA担当者まで  
2020年1月～3月末までにご購入の方  
商品受け渡し時にお渡しする。応募はがき  
に必要事項をご記入の上ご投函ください。  
か、JA担当者にお渡しください。

2020年1月～4月末まで  
2020年5月下旬  
※商品券の発送は4月中の予定です。

**安全・安心** エコープ® 仕込みみそは、すべて国産原料で製造しました。

**おいしい** 春・夏・秋の自然の温度でじっくりねがすため、色・味・香り、三拍子そろった、天然醸造みそが手軽に楽しめます。

**エコープ® 仕込みみそとは?**

①従来、ご家庭でおみそを作るには大豆を煮て、麹と塩を混ぜて仕込みました。その手順を省き、簡単に天然醸造みその味が楽しめます。

②エコープ仕込みみそには、タルに移し替えるタイプとダンボールのままで発酵熟成する二つのタイプがあります。

③春先から自宅で保管していただくと、秋口にはおいしい天然醸造みそが出来上がります。

容器に詰め替えるのはめんどろだと思われる方  
ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます

少人数のご家族や県外発送用にもおすすめします。

エコープ® 仕込みみそ 売れ筋 No.1

エコープ® 仕込みみそ 10割こうじ

① 桶詰替不要 20kg 7,590円 (本体価格 7,028円)

エコープ® 仕込みみそ 10割こうじ

② 桶詰替不要 10kg 4,230円 (本体価格 3,917円)

エコープ® 仕込みみそ 12割こうじ

③ 桶詰替不要 まろやか 10kg 4,630円 (本体価格 4,287円)

すぐ召し上がれる 完成品

国産大豆・国産米使用

風味そのまま!! 食べ頃仕込み味噌の「減塩」です!!

④ 食べ頃仕込み味噌 減塩【赤】

750g × 6ヶ

税込 **3,160円**  
(本体価格 2,926円)

※送料 20%カット

《お申込み・お問い合わせ》  
JA木曾 生活センター  
☎0264-23-2112

※その他こうじ割合の違う商品なども取り揃えております。

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

豚肉と大根、長ねぎのオイスター炒め



一口メモ

冬が旬の長ねぎ。長ねぎの白い部分には「アリシン」や「ネギオール」という特有の成分が含まれています。アリシンはんにくにも含まれている香りや辛味成分で、血液循環をよくして体を温めたり、発汗促進、血糖値の上昇を抑えるなど色々な働きがあります。アリシンはビタミンB1と一緒に摂ると効率よく摂取できます。ネギオールには殺菌作用があり、菌やウイルスの働きを抑制する効果や発汗、解熱作用もあるといわれています。しかし、生の状態で大量に食べると胃酸過多のような症状を起こしたり、口臭や体臭のもとになることがありますのでご注意ください。

作り方

- ① 豚肉は3cm程度に切り、Aをもみ込み、10分程度おきます。
- ② 大根は豚肉と同じ程度の大きさに切ります。
- ③ 長ねぎは3cm程度のぶつ切りにします。
- ④ フライパンに半量のごま油を熱し、③を入れ、転がしながら全体に焼き色が付くまで焼き、皿に取り出します。
- ⑤ フライパンに残りのごま油を熱し、①を炒めます。
- ⑥ 豚肉の色が変わったら②を加え炒めます。
- ⑦ 全体に油が回ったら④を戻し入れ炒めます。
- ⑧ 大根に火が通ったら⑥を加え味を調べ、水気が無くなるまで焦がさないように炒め合わせます。

材料 (2人前)

- |          |         |          |         |
|----------|---------|----------|---------|
| 豚もも肉うす切り | …… 200g | ごま油      | …… 大さじ1 |
| 酒        | …… 大さじ1 | オイスターソース | …… 大さじ1 |
| 塩・こしょう   | …… 少々   | しょうゆ     | …… 小さじ2 |
| 大根       | …… 100g | 砂糖       | …… 小さじ1 |
| 長ねぎ      | …… 1本   | みりん      | …… 小さじ1 |





今回はJA女性部のさわやか教室「木目込みのまり」作り体験(本誌4ページ記事掲載)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。

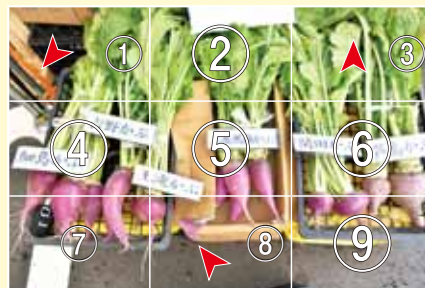
解答用紙はJA木曾本支所窓口または本誌11ページ下段の用紙を切り取ってご利用ください。答えとJAや広報誌への意見・要望を記入し、ご応募ください。※ただし、お一人様一通の応募としてください。

正解者の中から抽選で5名の方に「スコッティ ティッシュボックス」(5箱パック)をプレゼント。

(一部発表は発送をもって代えさせていただきます。)

◎応募の締切 令和2年1月31日(金)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



12月号の答え  
①・③・⑧でした。  
(間違い探しの答えは▼ここ)

おめでとーごさいませー  
11月号当選者は  
可早西菅黒郡 知川野田田上 和裕 次睦 以上6名  
きみ枝さん 昭さん 昭さん 昭さん

2021年版

## JA木曾カレンダー&広報誌表紙等写真募集

- テーマ
- 撮影地域
- 募集期間
- 応募資格
- 応募規格

『木曾の風景』…木曾の自然・農業・暮らし、農村の四季の風景や風物詩、農作業の様子。JA木曾管内(塩尻市榑川地区含む)で2018年(平成30年)1月1日以降に撮影したもの。

2020年(令和2年)1月1日~8月31日

JA木曾管内(塩尻市榑川地区含む)に在住の方。

(1)デジタルカメラで撮影したカラー写真に限ります。  
(1,000万画素以上、JPEG形式、最高画質モード、合成・加工・修正・組写真不可、携帯電話での撮影は不可)

(2)写真サイズは横長の写真とします。

(3)被写体の肖像権(顔の判別不可含む)については撮影者が必ず了解を得てください。

### ■ 応募方法

(1)応募作品のプリント見本(カラープリントA4判)をご提出ください。各部門一人何点でも応募可能です。ただし、未発表の作品に限ります。  
(2)下記項目を写真裏面に記載してください。

①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤タイトル ⑥撮影地、撮影時期(年月)

- 審査
- 発表

JA木曾の関係者等により厳正に審査を行います。

審査結果は、JA広報誌、ホームページ等で発表します。採用者には別途、審査結果をご連絡し、写真データ(CD-R又はEメール)を提出していただきます。

### ■ 賞(褒賞)

カレンダー賞 4名…採用作品1点につき JAまごころ商品券10,000円+副賞  
広報誌表紙等入選 13名…採用作品1点につき JAまごころ商品券 5,000円+副賞  
応募者全員に参加賞を進呈

応募に際しては、応募上の注意事項等を定めた応募要項がありますので必ずご覧ください。JA木曾各支所、本所にご用意しています。当JAのホームページでもご覧いただけます(アドレス 本ページ欄外参照)。

応募作品送付と  
お問い合わせ先

〒397-0001 木曾郡木曾町福島3807-1 JA木曾 総務管理部 組織相談課 広報係  
電話 0264-22-2128 Eメール kouhou@kis.nn-ja.or.jp



□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〉  
<https://www.ja-kiso.iijan.or.jp/>  
2020.1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。