



(木祖村大原圍場)

特集 寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)タマネギの管理方法
- 手軽に健康 手指体操…指のすれ違い体操で脳を活性化
- 2021年版JA木曾カレンダー&広報誌表紙等掲載募集写真の審査結果について



※各ニュースには、SDGs（持続可能な開発目標）の17の目標を表示しています。（詳細は前号10月号をご覧ください）

JA食農教育

上松小と福島小の3年生児童、ハクサイ畑で地域の農業を学ぶ

JAは食農教育の一環で管内小学校の社会見学を受け入れています。9月24日に上松小学校3年生20人、10月2日に福島小学校3年生37人が、社会科授業の一環で木曾の主力野菜「御嶽はくさい」の畑とJA野菜集荷施設の開田予冷库の見学やニンジンの収穫体験をしました。

両校はJA開田支所の古畑貴史支所長の案内で、ハクサイ農家・村仲孝さんの畑を訪れました。古畑支所長より開田高原で作っている農作物の種類やハクサイの栽培方法や収穫などの説明を受けました。児童は「水やりはどうしているのですか」「種をまいた後は何をしていますか」「ハク

サイ作りで工夫していることは何ですか」などたくさんの質問をしました。

このほか、JAが栽培しているニンジンの収穫を体験し、一人3本ずつ持ち帰りました。開田予冷库では、取れたてのハクサイを生で試食し、「甘くておいしい」と楽しそうに話していました。

今回の社会見学でお世話になったハクサイ農家の村仲さんから、後日児童の給食の食材にと両校にハクサイを各5ケース（1ケース15キロ）寄贈されました。村仲さんは「新鮮で甘い御嶽はくさいを味わって食べてもらえたらうれしい」と話していました。



ハクサイ畑で古畑支所長の説明を聞く児童（上松小）



生ハクサイを試食する児童（福島小）

- 2 食糧をゼロに
- 4 質の高い教育をみんなに
- 15 気候変動に具体的な対策を
- 17 パートナシップで目標を達成しよう

新しい協同活動拠点として、本所・中部支所起工式で安全祈願

10月8日 JAは新築する本所・中部支所の起工式をJA木曾福島支所の敷地内で開きました。来年10月の営業をめざして工事を進めます。現在の木曾福島支所隣接の倉庫施設を解体し、跡地に鉄骨造2階建、延床面積1,200㎡の建物を新設します。1階は中部支所、2階に本所機能を配置する予定です。

10月26日に支所機能再編整備として管内の電算システムを統合し、中部支所には新事務所完成後、令和4年度までに木曾福島・日義・王滝・上松4支所の信用窓口を順次集約する予定です。



起工式で初めの儀を行う 佃屋芳芳組合長

- 11 住み続けられるまちづくりを
- 17 パートナシップで目標を達成しよう

10月家畜市場、枝肉堅調で活況

共進会県知事賞 木祖・丸山幸一さんと日義・大久保喜代文さん受賞

10月1日 長野県中央家畜市場（木曾町）の定例の和牛子牛10月市場が開催され、上場頭数296頭で293頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は、前回8月市場より37,548円高い720,710円（税込）でした。枝肉相場が堅調に推移した影響などで活発な取引となりました。セリ前に長野県知事賞の選考を兼ねた県中央家畜市場子牛共進会を開き、最優秀賞の県知事賞に雌の部で木祖村の丸山幸一さん、去勢の部で木曾町日義の大久保喜代文さんが選ばれました。丸山さんは昨年の去勢の部に続き連続受賞となりました。



枝肉相場堅調により活発に行われた和牛子牛のセリ

- 1 貧困をなくそう
- 2 食糧をゼロに
- 8 働きがいも経済成長も

皆様からの情報提供をお待ちしています。

J A木曾企画管理部 ☎0264-22-2128



王滝、開田支所 新型コロナ感染防止対策講じ、ミニ支所祭や特別売り出しを開催

J A王滝支所と開田支所は、例年開催している支所祭を新型コロナウイルス感染防止の観点から、規模を縮小して開催しました。

王滝支所はミニ感謝祭として10月14日に購買店舗を中心とした特別売り出しをはじめ、甘栗、白川茶、たこ焼き、珍味、衣類の業者による店外特設コーナーを設けました。開店早々から地元組合員や住民がお目当ての商品を買い求めて来店し、人気の目玉商品の売り切れが続出するほどの賑わいを見せました。



店外特設コーナーで買い物をする来店者

開田支所では特別売り出しとして支所事務所周辺で10月20日と21日の2日間開催しました。買い物での密を回避するため、砂糖やしょうゆ、酢、味噌などはドライブスルー方式による商品の受け渡しを行いました。例年支所祭で行っている投げもち手渡し配付で対応しました。子会社J Aファームが栽培・収穫したタマネギやニンジンの特売、ガス器具の展示販売、衣料・甘栗の売り出しなどを行い、小春日和の好天のもと、来店客でにぎわいました。



ドライブスルーで隣接倉庫から商品を受け取る軽トラの組合員



女性部だより



各本支部の
主な活動について
紹介します。



10月7日 木祖支部

軽体操教室



筋トレと脳トレで
リフレッシュ！



10月13日 さわやか教室

軽体操



筋トレ・脳トレ・リズム体操で
楽しく体を動かしました。

県内女性組織との相互交流を深める

10月19日 県内J A女性組織部員らが一堂に会するJ A長野県女性協議会主催の「女性のつどい」が長野市のJ A長野県ビルで開催されました。今年は新型コロナウイルス感染防止のため、参加者を限定し、当J Aは女性部三役の田上仁美部長と松下由喜江副部長と出口礼子副部長が参加しました。

各J A女性組織の活動体験発表や30秒スピーチ発表、国連の持続可能な開発目標 (SDGs) についての学習、組合員加入優良組織などの表彰を行いました。

活動体験発表では田上部長が「小さな仲間づくりから広がる協同の輪～木祖支部の取り組み～」と題した発表を行いました。



活動体験発表とSDGs学習の
アシスタントを務めた田上部長



30秒スピーチ発表を行った出口副部長

寒い季節もぽっかぽか

新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？効果的な対策は？東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。私たちは体内で熱エネルギー

を作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)基礎代謝、(2)食事、(3)筋肉運動、(4)ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしよ）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。一番多い

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりやで冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

のが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしつかり確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラクゼーションすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

そして、それでもつらさが続くときは、東洋医学による治療を検討してみるのをお勧めです。

あなたの『冷え』はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切!

食習慣

タンパク質を意識しながら
1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が
代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。

入浴

全身を温め、凝りをほぐす
40〜42度の10分間入浴



体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっただけから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し
足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。



ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイプや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

営農情報だより



ご相談・お問い合わせは 農業生活部 農事園芸課 ☎(0264) 22-2128 農事園芸課 三尾 恵

家庭菜園アドバイス

～タマネギの管理方法～

タマネギは、冬越しさせて育てる野菜の代表格です。今回は定植後の管理方法を紹介します。

■ 追肥

元肥だけでは大きく育ちません。必ず追肥し、肥料を補給してください。1回目は12月中下旬、2回目は3月上中旬の2回行いましょう。

◎追肥時期が遅くなると収穫後の貯蔵性が悪く（腐りやすくなる）ため、3月中には追肥を終わらせましょう。
※雪が積もっていても、その上にふりかけるように追肥すれば問題ありません。

■ 凍みあがり対策

霜で土が浮き上がり、根が露出してしまうと、苗が枯れてしまいます。これを防ぐために、ときどき畑に出かけて苗の周りの土を踏んで固めましょう。

もみ殻やくん炭や稲わらを使って保湿するものも効果的です。

■ 病害虫

冬の間はあまり心配いりませんが、暖かくなってくると次の病害虫が発生しやすくなります。適期防除に努めましょう。

■ 主な害虫

ネギアブラムシ、ネギアザミウマ、ネギコガ

■ 主な病気

べと病、さび病

■ 収穫から貯蔵

収穫は葉の8割以上が倒れて枯れ始めたら、天気の良い日を見はからって行います。雨が続いて土が湿っていると、玉も多湿になり、収穫後に傷みやすくなります。収穫後は風通しのよい場所で乾燥させて貯蔵してください。

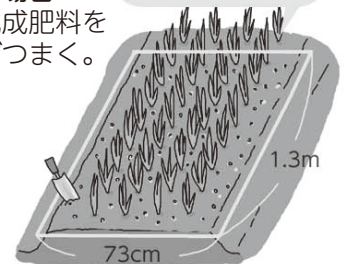
追肥

- マルチの場合
1穴ごとに化成肥料をひとつまみずつまく。



- マルチなしの場合
1穴ごとに化成肥料をひとつまみずつまく。

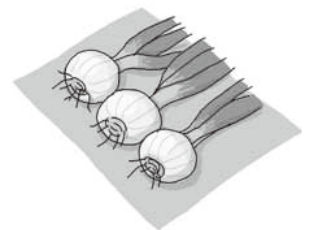
1回目：12月中下旬
2回目：早春



収穫・貯蔵

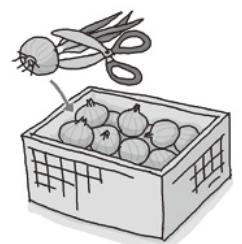
- 収穫
全体の約8割の茎が倒伏したら、引き抜いて収穫します。

- 乾燥
雨の当たらない場所で1～3日乾燥させる。



- 貯蔵
つるし貯蔵
数球を葉つきのまま束ねて風通しのよい場所につるす。

- 貯蔵箱
茎を切って箱に入れる。箱は風通しのよい場所に置く。



(参考資料・図)
・サカタのタネ園芸通信 「失敗しない栽培レッスン(野菜)」
(https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/lesson/vegetable/post_34.html)

グリーンファームきそ
おすすめ

冬のあったか特集

ポリウレタン製

防寒 テムレス

寒くても柔らかい！
“ボア”タイプの裏起毛



1,510円

ウィンター手袋

寒くても柔らかい！
“ボア”タイプの裏起毛
(全5色)



380円

あったか機能素材

ケミソフト ウォーマー

汗を素早く
蒸発しながら、抜群の
保温性を実現！



427円

裏起毛加工
めっちゃあったか
ソフト
キャッチ

あらゆる
作業にOK！



285円

タッチパネル対応

マイルドウィンター グローブ

防風の軽防寒
用手袋
(男女別あり)



980円

プチノエル

スマホ対応 ニット手袋



490円

ニット手袋

レディース

動物のアップリケが
かわいい！



387円

(新製品)

ラフター防寒手袋

スマホ対応、
強力滑り止め
撥水テフロン
加工



880円

スリッパ

ルームシューズ

(全2色)



580円

ルームシューズ

キルト ポア 撥水加工
(全5色)



530円

ボアスリッパ



360円

やわらかパイル

アンゴラタッチ

裏起毛、ロゴム
ゆったり
(全4色)



152円

11月のお休み：毎週水曜日、30日(月)…棚卸し休業日

営業時間：午前9：00～午後5：00 グリーンファームきそ ☎22-3061

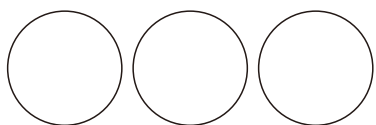
きりとり線

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

11月号 No.381

答え(番号)



〒

-

☎

ご住所

お名前

男・女

年齢

才

*応募の締切 11月30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しください。



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

指のすれ違い体操で脳を活性化

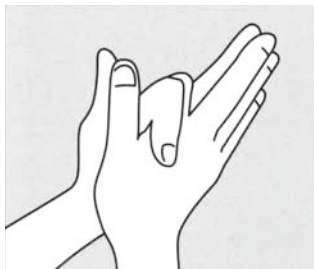
脳を活性化させて日々を元気に過ごしましょう。今回紹介するのは、1本ずつ指先を動かす体操です。

特定の指を1本ずつリズムカールに曲げ伸ばしすることで集中力が鍛えられます。指を曲げる運動だけでなく、伸ばす運動も同時に行っていることがポイントです。つまり、指を伸ばす力も鍛えられ

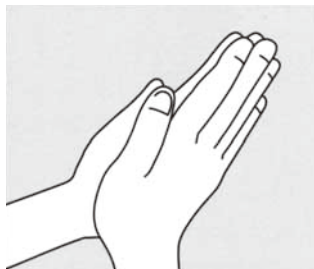
るのです。

動かしている指以外の指は動かさないよう、ゆっくりでもよいので正確に動かすことを心掛けましょう。最初は1秒間に1回曲げ伸ばす程度の速さで繰り返し、指ごとに30秒ほど続けます。慣れてきたらスピードアップに挑戦してみましよう。

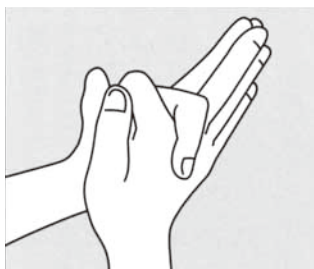
指を1本ずつ屈伸させる



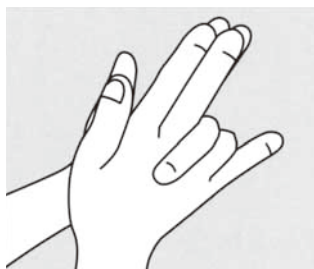
(1)左右の手のひらと指を合わせ、人さし指だけをしっかりと曲げます。他の指は動かないように合わせたままです。



(2)人さし指を元の位置に戻して全ての指先同士を合わせます。



(3)人さし指を組み替えてしっかりと曲げます。(1)～(3)の動きを繰り返します。



(4)同様に他の指同士でも行います。薬指や小指でもやってみましよう。



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

北へ行くほど短い昼

12月21日は二十四節気の冬至です。一年の中で最も昼間の時間が短くなる日で、この日を境に日脚が伸び、昼間の時間が長くなり始めます。太陽のお正月のような節目で、「一陽来復」ともいわれます。

冬至の昼間の長さ(日の出から日の入りまでの時間)を見ると、那覇では10時間31分、東京は9時間45分、根室では8時間58分と、北へ行くほど短くなります。根室では、冬至の日の入り時刻は午後3時45分。ずいぶん早く暗くなってしまう。地球スケールで見ると、北極はこの時期ほとんど日が昇らない「極夜」となります。

これから太陽は折り返し、昼間の時間が徐々に長くなって、太陽高度も高くなっていきます。北の地域ほど、太陽が力を増し始め明るくなるありがたみを感じるのかもしれない。

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)

.....

秀作

- ① 長梅雨に日照不足を案ずれど酷暑の恵みか稲穂色づく
日義 越 取 思正子
 - ② 雀色に暮れゆく野路を帰らむよけふも来てる迎への猫と
新開 池井 十与子
 - ③ 御嶽山をブルームーンの照らせども未だに灰の下に五人が
木祖 佐々木 千代子
- 【選評】①一か月近く続いた今年の長梅雨にはほとほと参ってしまった。農業者ならではの苦勞、気持が率直に表現されていて好感。
②「雀色」とは雀の羽のような茶褐色を言う。遅くまで野良仕事をし、長く飼われて、今では家族同然の猫のお迎えが嬉しい。
③御嶽山の噴火から今年で六年がたつ。が、行方不明者を残す。

佳作

- ファイリピンにて戦死なされし父上の遺影は睨む我が軟弱を
南木曾 藤原 勝
- 腰丈に伸びし雑草に汗流す田の草取りし日脳裏に今も
南木曾 林 紀美子
- どの星で待ちゐるあなたか知りたくて今宵も万のまたたきを見る
大桑 科野 八重
- 秋場所にて初優勝の正代関に負けじとわれもスクワットをす
上松 古田 澄子
- 田の道を歩けば馴染の若者が農に勤しむ末頼もしぞ
上松 野口 英作
- ひぐらしの鳴く声耳に見上ぐる空飛行機雲の夕陽に光る
三岳 黒田 低
- 軽トラにとり立てのモロコシ香らせて従弟夫妻の笑顔も届く
王滝 三浦 美春
- 山小屋の灯点々ともりたり御嶽山の復興を告ぐ
開田 嶽見 和子
- 又ひとり「おくやみ」欄に知人の名ともに笑いしありし日惚ぶ
開田 梅戸 幸子
- 逢いたくも帰省するなど鬼心寂しき盆入りコロナの憎し
木祖 武重 慧
- 行くことも来るもかなはぬコロナ禍にテレビ電話は文明の利器
木祖 田上 二枝
- D51の雄姿残せと真夏日に整備作業に汗水流す
奈良井 工藤 勇三

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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行
【編集の都合により、11月末日までの到着はがきにて選考いたします。《1月号掲載作品を募集中です》】

荷物持つ幼きナイト敬老日
無人駅古びし椅子の夜寒かな
新総理決まりて今宵栗御飯
良く動く子馬の尻尾牧の秋
満月や限界集落音もなき
麻雀で大勝利する敬老日
高原へ向ふ車窓や涼新
秋の灯や年ごと消ゆるわが在所
戴きし茸の礼は洋酒です
間引菜のほのぼの浮かす今朝の汁
蛸に背中押されて夕支度
新涼や歩を伸ばし行くウオーキング
もの寂し釣瓶落しの寺の鐘
手際良く機織る人や萩の花
街騒のたえてちちろの響きけり
果てもなく終らぬ話秋灯
真夜中にメールのひびき九月尽
釣瓶落し早灯しをり村役場
松茸を一足違ひで採られけり
月見草端然と咲く田圃径
長月の別れを濡らす木曾の雨
蔓引くや見落し南瓜転び出て

- 大桑 木戸口 信
- 奈良井 工藤 勇三
- 大桑 垣外 安喜子
- 福島 柴山 安子
- 王滝 水宅 ゆき
- 上松 久保田 隆
- 大桑 目谷 勝義
- 上松 村仲 徹
- 福島 武居 早苗
- 木祖 佐々木 千代子
- 福島 和田 迪子
- 上松 堀川 悦子
- 日義 手塚 フサ子
- 開田 橋本 和子
- 新開 奥原 まさ代
- 上松 福邑 忠
- 大桑 石田 なつ子
- 南木曾 平野 五月
- 日義 田中 兼昭
- 南木曾 藤原 兼昭
- 賛川 笠井 政信

【選評】

●信さん……敬老の日、どこかへ行かれるのかしら。おじいちゃんの荷物を
持ってやるという可愛らしさ、嬉しいナイトです。
●勇三さん……無人駅の寂れてゆく様子。電車を持つ椅子の利用者も少なくな
り、古くなった椅子が増々寒さを感じさせられる。
●安喜子さん……夜の栗御飯の用意が、たまたま総理の代った日となり、お祝い
めいてユーモラス。

選者の一句 ふるさとは町の様相秋深し

【お詫びと訂正】本誌10月号8p「JA俳壇」上松 高柳恒雄さんの作品

(誤) 誰も来ず黙して門火焚く
(正) 誰も来ず黙して二人門火焚く
以上、お詫びして訂正致します。

俳句募集

※一人はがき1枚に未発表作品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。
【投稿先】〒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、いつでもご投稿ください。《毎月発表しています》】

JAからのお知らせ



令和3年度新採用職員(追加)募集

■募集対象：

- ①大学・短期大学または専門学校及びこれに準ずる教育機関の在学者で令和3年3月卒業見込者
- ②上記と同等の資格を有する満28歳未満の者

■採用人数：総合職3名

■採用試験：(日程詳細は応募者へ別途通知)

- 一次選考：筆記試験(能力・適性検査、小論文)
- 二次選考：面接試験(一次選考合格者)

■申込方法と受付期間

受験願(当組合指定様式)及びその他応募書類を、**令和2年11月30日(月)までに**当組合企画管理部総務人事課まで提出して下さい。

■応募書類：

- ①受験願(指定用紙を下記へ請求して下さい)
 - ②卒業(見込)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)
- ※①～④を募集期間内に提出して下さい。
※既卒の方は職務経歴書(任意様式)

■応募書類送付先・お問い合わせ

〒397-0001木曾郡木曾町福島3807-1
JA木曾企画管理部総務人事課
電話：0264-22-2128

〈ホームページ〉

<https://www.ja-kiso.iijan.or.jp/about/recruit>



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。

- *12月2日(水) 南木曾支所 インターネットで年金相談時間：10時～15時 相談会予約受付中!
- *12月15日(火) 日義支所 JA木曾のホームページより予約できます。相談時間：10時～15時30分

虹のホールきそからのお知らせ

■「なんでも相談会」開催ご案内

月 日		場 所	時 間
11/19 (木)	12/1 (火)	JA 虹のホールきそ	9時～ 17時
11/25 (水)	12/7 (月)		

■人形供養祭・感謝祭について

今年も予定しておりました人形供養祭・感謝祭につきましては、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止とさせていただきます。

来年度については状況を把握しつつ開催を検討し、JA広報誌の中でお伝えいたしますのでご了承ください。



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

おたよりコーナー



ちょうど節目の歳になって初めて孫が“ハッピーバースデー”と歌ってくれました。なんだか照れくさいやらこの上ない嬉しさでいっぱいでした。

(新開：黒田さん 60才)

9月号で紹介していただいたじゃがいもが成長し、収穫でき大好きな肉じゃがやカレーに入れておいしくいただきました。例年より夏が遅れたせいか、9月に入りピーマンやナスが収穫できました。米ナスが大きく育ってうれしいです。また営農情報だよりから習い、カブも初挑戦します。収穫できたらうれしいです。

(上松：下野さん 13才)

令和2年9月中にいただいたおたよりから

最近買物はJAが多くなって行くんですが、いつも人の多いのに驚き。年配者が2人で買っているのはほほえましい。(木祖：松原さん 47才)

9月号に掲載されたねぎ畑の続き。残暑の中、早朝より草取り、土寄せをしてねぎ畑が復活。それからしばらくしてサルにやられた。あれ？わかつちゃったの、ここにねぎがあるってこと。

(王滝：富井さん 61才)

大根の種まきをして気がついたら新芽を半分ぐらい食べられていました。仕方なく50本ぐらいまきなおし。オングバツタの仕業が悔しい。

(上松：漆脇さん 72才)

配達灯油でポカポカ！ JA配達灯油 冬のあったか応援キャンペーン



キャンペーン内容

期間中、長野県内のキャンペーン実施JAのJA配達灯油をご利用いただくと、合計200Lを1口として、抽選で合計1,500人にプレゼントが当たります！

キャンペーン期間

令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

プレゼント

JAまごころ商品券2,000円分
(1,500名様)

抽選方法

期間中、JA配達灯油を200L以上ご利用いただいた方の中から自動で抽選されます。

お問い合わせ

農業生活部 施設燃料課 (☎22-2128)
または各燃料センター

JAバンク休日ローン相談会のお知らせ

休日にゆっくり相談したいという地域の皆様のニーズにお応えして、休日ローン相談会を開催いたします。住宅・マイカー・教育など、ローンのことなら何でもJAにご相談ください。

- 開催日 11月15日(日)
- 場所 ローンセンター(中部支所内(旧 木曾福島支所))
- 時間 10時～15時

理事会だより

●10月29日(木)開催

【協議事項】

- ①9月末事業状況について
- ②令和2年度期中決算監事監査報告について
- ③ミニディスクロージャー誌の発行について

(ほか)

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②本所・中部支所建設工事進捗報告について
- ③令和2年8月末部門別損益計算書の報告について
- ④単体自己資本比率の状況について
- ⑤農業生活・金融共済各事業報告について
- ⑥令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について

(ほか)

詳しくはJAの窓口へ
お問い合わせ下さい。

“日常生活のケガの保障”をカバーする

JAの普通傷害共済(集団加入)に加入しませんか？



【保障期間】令和2年12月15日午後4時から1年間

死亡共済金額200万円コースの保障内容
(部位・症状別治療共済金額 3,000円)

契約手続きはカンタン。
診査は不要です。
簡易な告知でご加入いただけます。

※集団加入は、個人でのお申込みが対象です。

記名式集団契約共済掛金 年払い7,590円
0～49歳 職種1級の場合 被共済者数1,000人以上(令和2年4月1日現在)

入院 通院	されたとき	○入院した時、または入院しなかった場合で通院した日数が5日以上の時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 支払倍率表の倍率 <small>※支払倍率表とは、災害を受けた部位および症状に対する「部位・症状別支払倍率表」をいし、約款に定めています。</small>	(災害にあわれた日から200日以内に) 入院または通院したとき。 例) 頭を打撲し3日間通院した時 2倍⇒ 6,000円 手関節捻挫で5日以上通院した時 5倍⇒ 15,000円 足を骨折し1日以上入院もしくは5日以上通院した時 65倍⇒ 195,000円
		○入院しなかった場合で通院した日数が5日未満で治療または施術が完了した時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 2倍 = 6,000円	
後遺障害	のとき	後遺障害の程度に応じて 200万円 ～ 10万円	(災害にあわれた日から200日以内に) 約款に定める後遺障害 [第1級～第10級] の状態になったとき。
重度後遺障害	のとき	重度後遺障害の程度に応じて 40万円 または 20万円	(後遺障害共済金が支払われることとなる場合で、災害にあわれた日から200日以内に約款に定める重度後遺障害の状態になったとき。(災害にあわれた日から30日以内に死亡したときを除く。))
死亡	のとき	200万円	(災害にあわれた日から200日以内に) 死亡したとき。

※1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金が限度となります。

※職種による加入の制限と年齢による引受金額等の制限があります。

(登録番号：20163220250)

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)・(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。

2021
年版

JA木曽カレンダー&広報誌表紙掲載募集写真の審査結果について

「2021年版JA木曽カレンダー&広報誌表紙」掲載写真の最終選考会を9月29日、JA本所で行いました。ご応募いただいた作品の中から、カレンダーについては4点（春・夏・秋・冬部門）、広報誌表紙等に13点を採用させていただきます。

カレンダー賞



里の春
翁像秀雄さん(木祖村)



夏の終わり
植原洋子さん(上松町)



彼岸花の咲く頃
翁像秀雄さん(木祖村)



あしあと
中西 章さん(木曾町)

広報表紙等入選



1月号 御嶽柳又冬景色
植原洋子さん(上松町)



2月号 宵のアイスクャンドル
鈴木典久さん(上松町)



3月号 早春の里
岡部洋平さん(上松町)



4月号 新緑の季節
岡部洋平さん(上松町)



5月号 桃の橋
鈴木典久さん(上松町)



6月号 マシュマロ高原
中西 章さん(木曾町)



7月号 高原野菜の育ち
池戸健二さん(上松町)



8月号 そばの里in御嶽山
中西 章さん(木曾町)



9月号 そばの花香る開田高原
鈴木典久さん(上松町)



10月号 初冬の頃
岡部洋平さん(上松町)



11月号 シルエット
中西 章さん(木曾町)



12月号 冬の奈良井大橋
翁像秀雄さん(木祖村)



総代会資料表紙
里山の春
岡部洋平さん(上松町)



※本ページの掲載写真については、応募写真の審査結果発表用として、採用者より提出された写真プリントサイズの縮小版で掲載してあります。したがって採用者の意図する写真仕様と合致するものではありませんのでご承知ください。

JAまごころ宅配をご利用してみませんか？

JAまごころ宅配はご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。

宅配は週1~2回です。

ココがオススメ！

おまかせコースは管理栄養士がバランス良くメニューを組み合わせてお届けしています。

1 鮮度の良いお肉やお魚

お肉は信州産を使用しています



2 毎日の「食」をお届けするので安全・安心な商品をお届けします

原料にこだわったJAオリジナル
エコープマーク品

低添加・無添加の商品



3 注文いらずで食材が自動的に届く

「おまかせコース」

人気のアレンジメニューはお好みで商品の追加や取り消しができます。

おまかせコースは全4メニューございます。

チラシから選ぶ「選べるコース」もございます。

※詳細は最寄りのJAにお問い合わせください。



毎日献立を考えるのが大変でしたが、かなり助かっています。スーパーにはない商品が届くのも楽しみ！

30代 女性

両親が高齢となり買い物や調理が大変になったので、すぐに食べられる商品が届いて便利に使っています。

50代 男性

帰宅時間が不規則なので、自宅に食材が届いているとすぐに夕飯の準備ができて安心です。40代 女性

うれしい声、いただいています！！
ご利用者の声

各メニューの料金表

主なメニューの1か月の目安料金(税込)

	選べるアレンジ	いきいき便利
1人用	16,000円	8,700円
2人用	25,000円	11,000円

上記料金は、週2回全ての商品をご利用いただいた場合です。商品の取消しなどした場合は価格が変動いたします。週1回や隔週のご利用も可能です。

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



一口メモ

春と秋、年に2回の旬があるかぶ。緑色の葉の部分はβ-カロテンやビタミンC、ミネラルを豊富に含み、白い根には大根と同様の消化酵素（アミラーゼ）を含んでいます。かぶは組織が緻密で、大根のような辛みがなく、生で食べても甘さを感じることができます。加熱するととろとろになるのが特徴です。白い根の部分だけでなく、葉っぱの栄養価も高いので捨てずに活用しましょう。

エコープマーク品の塩こうじパウダーは活きた米こうじの酵素の力で素材の旨味を引き出す万能調味料です。使いやすい粉末小袋タイプなので、漬け込み料理や漬物、炒め物など色々な使い方ができます。（こうじの特性上、焦げやすいので加熱調理の際は火加減にご注意ください。）

豚肉とかぶの塩こうじ炒め

作り方

- ① 豚ロース肉は3cm程度に切り、塩こうじパウダー小さじ1/2程度をまみ込みます。
- ② かぶは6~8等分のくし形に切り、葉は3cm程度に切ります。
- ③ フライパンに半量のサラダ油を熱し、②を炒め、皿に取り出します。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱し、①を中火で炒めます。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら③を戻し入れ炒め合わせます。
- ⑥ 全体に火が通ったら残りの塩こうじパウダーを加え炒め合わせ、しょうゆで味を調えます。

材料 (2人前)

- 豚ロース肉うす切り … 200g サラダ油 …… 大さじ1
 かぶ …… 2~3個 しょう油 …… 少々
 塩こうじパウダー …… 小袋1袋 (エコープマーク品)



今回は子会社(株)JAファームが今年作った「ニンジンとタマネギ」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7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名の方に冬の屋外作業に最適な「トワロン 防寒手袋」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 11月30日(月)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



頭の体操
まがいがしがしに
挑戦!



10月号の答え
③・⑦・⑨でした。
(間違い探しは答えはここ)

おめでとうございます
9月号当選者は
川口フサ子さん
大橋 茂さん
下方千代松さん
原田 弘恵さん
日室 兼美さん
ほか3名



抽選でもらえる

お預け入れ金額20万円につき
抽選権を1本お付けいたします

信州各地の自慢の逸品と地域活性化を
応援するジビエ食品をプレゼント!

信州の食&ジビエセット

セカンドチャンス

信州の食&ジビエセットに当選されなかった
方の中から抽選で250名様に!

トシ・ヨロイツカ&ヴィラデスト
コラボスイーツ オーストリアの伝統菓子



「リンツァートルテ」プレゼント!

- 取扱期間：令和2年10月1日(木)~令和2年12月30日(水)
※取扱期間中であっても募集を締め切らせていただく場合があります。
- やむを得ず満期日前に中途解約する場合、JA所定の中途解約利率が適用されます。また抽選権および当選権は失効します。
- 詳しくはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。



長野県JAバンク
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

☐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〉
<https://www.ja-kiso.iijan.or.jp>
2020.11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キを使用しています。