木曽農業協同組合

JAきそ

JA木曽広報誌
2
February
2020
No.372

Monthly Magazine JA KISO

2020年応募写真入賞作品「春を待つ」（開田高原）撮影者：中西章さん（木曽町日義）

特集 心と体を健康に！
ストレスフリーの生活習慣

■ 女性部だより…さわやか教室・女性部員募集ほか
■ 令和元年ＪＡ歌壇・俳壇年間賞発表
■ 営農情報だより…《家庭菜園アドバイス》
有機質資材とその効果について
■ 手軽に健康　手指体操…孫や子どもと一緒に遊ぼう

正月恒例　木曽郡内福祉施設等へ米やタオル・シーツなど寄贈

1月8日　ＪＡ木曽とＪＡ女性部は、郡内の高齢者や障害者などの福祉施設６カ所へ、地元産の米120キロやタオル・シーツ600枚などを贈りました。田屋万芳組合長と中島拓也専務理事、女性部役員らが２班に分かれ、老人ホームの木曽あすなろ荘、木曽寮、なんてんの里、サニーヒルきそ、障害者支援施設の上松荘、児童養護施設の木曽ねざめ学園を訪問しました。

上松町の障害者支援施設の上松荘では、独自ブランド米「初恋」20キロとタオル・シーツ120枚を同施設の川越康孝施設長に手渡しました。田屋組合長は「毎年恒例となっているが少しでもお役に立てればうれしい」と話しました。川越施設長は「長年にわたり、皆さん一人一人の心のこもった物を提供していただき感謝している。利用者のために使いたい」と述べました。

同事業は2002年から始め、今年で19回目。米については昨年10月のＪＡ祭の農産物品評会で組合員から出品された農産物即売会の販売代金を充てました。タオルは女性部のボランティア活動の一環で、部員などから募ったタオルやシーツを届けました。

上松荘の川越施設長に米などを贈る田屋組合長と久保寺益美女性部長

老人ホーム木曽寮の垣外文康所長に米を贈る中島専務

JA事業拠点再構築計画に向け決意

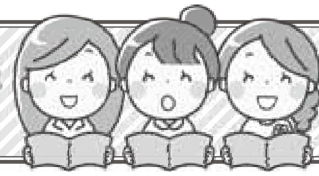
1月6日　ＪＡ木曽は本所で年頭式を開きました。役職員約60人が出席し、「組合員・地域のためのＪＡ」を目指し、決意を新たにしました。田屋万芳組合長はあいさつで、昨年11月の臨時総代会で承認された事業拠点再構築の３カ年計画の実施に向けた取り組みに触れ「計画達成には厳しい局面に遭遇することも予想されるが、組合員や地域住民らが注目する中、我々役職員の団結力が問われる時でもある。地域に必要とされるＪＡを目指し、職員一人一人の力を結集して取り組んでいこう」と呼びかけました。

ＪＡは2022年度までに、現在10ある支所を３支所に集約再編し、機能や職員を集中させてサービスの向上を図って出向く体制を強化し、「より身近なＪＡ」を目指していきます。

園児が育てた米を炊いて試食会

12月25日　昨年５月の種まきから10月の収穫、脱穀、精米までの体験をしてきたきそふくしま保育園の年長園児32人が、稲づくりの最後の体験として鍋で米を炊き、おにぎりにして食べる試食会を行いました。給食の栄養士から米の炊き方や米についてのお話などを聞いたあと、テーブルを囲んで鍋で米が炊き上がる様子をじっと見つめました。炊き上った米をおにぎりにし、口々に「おいしい」とうれしそうに食べました。ＪＡ木曽福島支所では食農教育の一環として取り組み始めた「バケツ稲づくり」も２年目となりました。同支所の高樋昌憲支所長は「少しでも農業に興味をもってもらえればうれしい」と話しました。

米が炊き上がる様子をじっと見つめる園児たち



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
「新年」をテーマにフラワーアレンジ

正月花のアレンジを楽しむ部員

12月24日　ＪＡ虹のホールきそで正月花を飾るフラワーアレンジを学びました。テーマは「新年」。午前と午後に分け、54人が参加しました。花材は縁起の松竹梅をはじめ、葉牡丹、千両、菊など９種類を使用しました。講師がオアシスに挿す花材を順番に指示しながら飾り付けていきました。部員たちはそれぞれ花材の丈や角度を何度も調整しながら、華やかで美しい正月花のアレンジを仕上げていきました。

女性部役員・支部長研修旅行
東洋綿業㈱の視察と親睦を兼ね研修

東洋綿業で研修を受ける女性部役員

12月20日　女性部役員と各支部長の研修旅行に11人が参加し、愛知県内の東洋綿業㈱の視察とヤクルト工場見学に行きました。東洋綿業ではショールームを見学し、良い布団の見分け方などの研修を受けました。ヤクルト工場では乳酸菌飲料の製造工程などを見学しました。道中のバス車内や昼食時には各支部の活動などについての情報交換をして親睦を深めました。

女性部員募集中！

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ますよ～♬

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）

ウォーキング

料理教室

カラーサンドアート体験

スコップ三味線

ストレスフリーの生活習慣

心と体を健康に！

質の良い睡眠を

ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19・7％もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。

- **夜遅くに食事を取る**
- **朝食を食べない（食べられない）**
- **お風呂に入らずに寝る**
- **夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている**
- **朝、太陽の光を浴びない**

などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。

まずはしっかり早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。

食事では、必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのがお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。

酒を飲むと寝付きが良くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティーやホットミルクなどが良いでしょう。

適度な運動でリフレッシュ

ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。

- **1駅分歩く（バスや自転車を利用しないで歩く）**
- **エレベーター、エスカレーターを控えて階段で**
- **電車では座らずに立つ**
- **家事をオーバーな動作で行う**
- **デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする**

慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。

運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることができます。

現代社会で避けて通れないのがストレスです。スポーツやカラオケなどで思い切り発散したり、お風呂にのんびり入ったり、あるいは音楽でリラックス、アロマテラピーで安らぐなど、自分に適したストレス解消法を身につけると良いでしょう。また、ストレスに負けない生活をするために、食事だけでなく生活習慣から、見直す改善策を考えてみましょう。

解説：柴田真希（管理栄養士）
イラスト：石川ともこ

ストレスをためがちな食べ方

食事も食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため通常の食事を減らし、その結果おなかが空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二〜三菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば・うどんにはトッピングを加えるなど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆（ぼうせい）に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。

ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給できます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などとだんらんの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

令和元年

歌壇・俳壇年間賞発表

昨年、JA歌壇・俳壇コーナーへお寄せいただいた作品の中から、JA木曽役職員が各月ごと心に響く一句又は一首を選ばせていただきました。年間賞として発表いたします。

俳壇

一月　唐松のキラキラと舞ふ昼下り　贄川　小澤ゆずりん

二月　霜月の月冴へ渡る村灯　大桑　垣外安喜子

三月　続けたき五年日記の一ページ　南木曽　山田富美子

四月　旗挙げより育ちし欅義仲忌　日義　田中兼昭

五月　母の声しそふな背戸や梅の花　南木曽　楯　美江

六月　平成の終りを告げる名残り雪　上松　高柳和義

七月　木曽古道一歩一歩に蝉の声　王滝　小山　誠

八月　蝉時雨青に溶け入る山歩き　上松　久保田　隆

九月　風鈴が迎へてくれし無人駅　奈良井　工藤勇三

十月　開け放ち居間で数独蝉の声　木祖　岩原政広

十一月　秋日差す老の手で編む檜笠　南木曽　麦島たづ子

十二月　深みゆく秋や色付く向ひ山　新開　奥原まさ代

歌壇

一月　七色の彩りまとう大楓その太き幹に風雪の跡　大桑　髙橋志げ子

二月　在りし日の父の土産は『りぼん』にて笑みゐし面ざし時折り浮かぶ　開田　梅戸幸子

三月　古日記開けば押し葉挟みあり山は時雨れて春まだ遠し　南木曽　林　紀美子

四月　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

五月　蕗の薹の味噌の和え物頂きて病む妻と食し春を語りぬ　木祖　伊藤秀之

六月　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顕つ　大桑　科野八重

七月　整ひし水張田（みはりだ）の面澄みわたり薫る若葉と青空写す　日義　越取思正子

八月　待ちわびし新茶は香り飲み干せば心を解かす至福の時間　大桑　池口剛代

九月　党の名か候補者の名か声からしさあっと過ぎ行き誰かもわからず　上松　原　きよ子

十月　夕風のふとした拍子に聞こえくる村の祭りの太鼓のひびき　木祖　安原富貴子

十一月　八十も十八歳も上若連（かみわかれん）祭り迎えて一つに固まる　上松　野口英作

十二月　田の面を黄色に染めて頭（こうべ）垂るる稲刈る音の軽やかに響く　木祖　武重　慧

JA俳壇

古坂　房　選

久々の団居明るし白障子　上松　武居和江
踏みしめて土に弾力霜柱　上松　福邑　忠
厨の灯とどくところに葱囲ふ　南木曽　楯　美江
寒風に水洟たらし牛耐ゆる　日義　永瀬　豊
独り居の夜明けの遅き冬の雨　上松　石田なつ子
備前焼一輪ざしの寒椿　上松　池田郁代
年用意四手と青祠を飾りつけ　日義　田中兼昭
雲を置く奥木曽の山眠りけり　木祖　岩原政広
冬木立あまねく日差し行き渡り　日義　手塚フサ子
生きてなほ命惜しめり冬至粥　木祖　佐々木千代子
枯葉散るまた後輩の訃報来る　大桑　目谷勝義
遠耳の生返事する小春かな　奈良井　工藤勇三
健康を取り戻しつつ年惜しむ　福島　和田迪子
友を待つ蕎麦屋の窓に枯葉舞ふ　王滝　水宅ゆき
小春日やうたた寝の間に暮れにけり　上松　高柳恒男
やわらかき冬日を背に畑しまふ　福島　柴山安子
公園の水道止まり冬支度　大桑　北原早苗
初詣善きこと多き年祈る　大桑　垣外安喜子
年越のそばを早目に独り酒　王滝　小山　誠
年暮るる令和元年惜しみつつ　贄川　小澤典子
身に染みる柚子湯の香り溢れけり　開田　橋本和子
凍星やロマンを運ぶハヤブサ２　大桑　木戸口　信

【選評】
●和江さん……子供達の家族でしょうか。久しぶりに訪れて来られ、話に笑いに団欒のひととき。明るい雰囲気が白障子で表現できました。
●忠さん………雪のない今冬は毎朝の霜に霜柱。湿りのある土の霜柱は弾力があるとのこと。実感ですね。
●美江さん……すぐ使える厨の近くに葱を囲う。主婦らしきに感動。灯のとどく所が良いです。

選者の一句　人日や松の木漏れ日総身に

俳句募集
※一人はがき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。
【投稿先】〒397-0002木曽町新開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≫]

JA歌壇

尾羽林もとゐ　選

秀作

①永劫に美(は)しき地球であれかしと三歩あゆめる曾孫を見つむ　大桑　科野八重
②吾と馬ともに育ちし幼き日駆けてたわむれし当年子(とうねっこ)偲ぶ　開田　梅戸幸子
③急逝の老妻の椅子そのままに冬のせまりし厨は淋し　木祖　宮島三男人

【選評】
①地球温暖化、大気汚染等が問題視される昨今。未来永劫「曾孫の世も地球よ美しくあれ」と願う作者。品格の備わった作品。
②「当年子」は「馬の赤ちゃん」とのこと。木曽馬が農耕馬として農家で飼育された時代の回想の歌。方言を効果的に使っている。
③奥様の急逝を詠んで哀感が漂う。寒さ厳しい折、ご自愛下さい。

佳作

飴色にすき透るまで大根をふつふつ煮て待つ退院の夫を　木祖　佐々木千代子
両膝の痛き我慢も限界に手術と決めし今日は先勝　木祖　武重　慧
腰痛にそろりそろりと暮らす日日時計の針のみすたすた進む　新開　池井十与子
星空の冴えてオリオン耀けり今日は立春冬を越したり　開田　小池　研
冬となり残る三日月霜を踏み観音参りの朝清々し　開田　嶽見和子
冴えわたり如月に眠る自然湖に鰙釣る人のテントが並ぶ　王滝　三浦美春
日曜日たまには整理と昼下り時を忘るる昔の写真に　上松　原　きよ子
孫帰省し夕餉に話の花が咲き久方振りに飯温かし　上松　野口英作
歳末の買出しを積み帰る木曽路照り初めし月に幸い祈る　上松　田中孝治
冬晴れの波静かなる伊豆へ来ぬ大好きなる柿の永久の眠りに　大桑　金澤紀子
ふるさとは廃村なれど柚実り甥より届く味懐かしき　大桑　髙橋志げ子
叶うならたとえ貧しくあろうとも夢追人のままで終えたし　南木曽　藤原　勝

短歌募集
※一人はがき１枚に作品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木曽郡木曽町福島3807-1　「ＪＡ木曽本所総務管理部　ＪＡ歌壇　係」
[編集の都合により、２月末日までの到着はがきにて選考いたします。≪４月号掲載作品を募集中です≫]

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

家庭菜園アドバイス　有機質資材とその効果について

野菜づくりの成功のポイントは良い土づくりにありますが、そのための第一条件は、畑に地力をつけることです。このときに大切なのが堆肥＝有機質資材です。

有機質資材についてはどれだけの種類があるかご存知でしょうか。今回は有機質資材の効果とその一部について紹介します。

■ 有機質資材とは

有機質資材は土壌の通気性、透水性などの物理性改善に加えて、肥料成分やまたは保持する力の保肥力の改善、微生物を多様化させるといった土壌改良の基本資材となります。

一般に有機質資材と呼ばれるのは①粗大有機物 ②堆肥 ③有機質肥料 ④緑肥があります。緑肥は栽培後に細かくすき込んで利用されるものです。

■ 有機質資材の種類と効果

それぞれの特徴は下図の通りです。

よく使われる堆肥はその種類によって重点的な効果が変わっていきます。牛ふんではカリウムがやや高く、分解は遅いです。鶏ふんではリン酸が高く、効き目も早いため化成肥料のような使い方ができます。特徴をとらえて様々な有機質資材を利用することで収量の増加、品質の向上につながっていきます。

	（種　類）	（特　徴・用　途）
有機質資材	**粗大有機物** （稲わら、麦わら、落ち葉等）	◆ 炭素率（C／N比）が高く分解遅い。 ◆ 主として土壌の物理性改善効果。
有機質資材	**堆肥** （家畜ふん堆肥、バーク堆肥等）	◆ 家畜ふん、樹皮、食品残渣等を原料とし腐熟させたもの、種類により分解特性異なる。 ◆ 土壌の物理性、化学性、生物性改善効果がある。堆肥の種類により効果の重点異なる。
有機質資材	**有機質肥料** （油粕、魚かす、骨粉等）	◆ 炭素率（C／N比）が低く分解早い。 ◆ 主として肥料効果（化学性）、ほかに生物性、物理性改善効果（団粒形成）もある。
有機質資材	**緑肥作物** （ソルゴー、クローバ類、クロタラリア、ヘアリーベッチ等）	◆ 種類により物理性、化学性、生物性の改善効果が異なる。 ◆ 物理性改善（ソルゴー、ギニアグラス等） ◆ 化学性改善（肥沃化：ヘアリーベッチ、レンゲ等、クリーニングクロップ：ソルゴー等） ◆ 生物性改善（センチュウ抑制：クロタラリア、マリーゴールド等）

（図：一般財団法人　日本土壌協会「土づくりと作物生産」より）

手軽に健康 手指体操

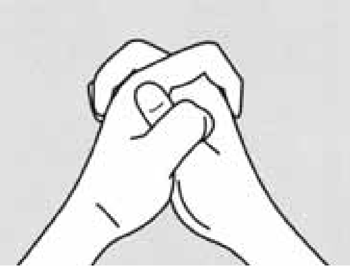
健康生活研究所所長　堤　喜久雄

孫や子どもと一緒に遊ぼう

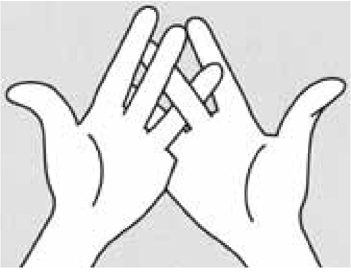
時代の流れとともに子どもの遊びも変わってきました。お手玉やおはじき、あや取りや折り紙など、昔は手を動かす遊びが多かったのです。手と脳の発達過程から考えても手を動かす遊びが復活してほしいものです。

ご紹介するのは、孫や小さな子どもが喜びそうな形の、ユーモラスなフクロウを作る体操です。良い反応が返ってきたら、手の動きが良い証拠です。喜んでもらえなければ、やり方や見せ方、説明の仕方を工夫することが必要かもしれません。うまくいったら、次は孫や子どもにも教えて一緒にやってみましょう。

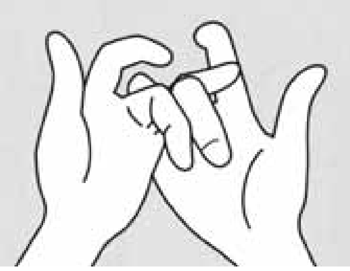
指でフクロウの形を作る



⑴両手の指をしっかり絡めて握ります。



⑵握っていた手のひらを開いていきます。小指の根本はしっかり合わせたままです。



⑶中指を曲げます。そして交差している薬指の指先を、人さし指を曲げて包み込みます。

⑷手のひらの親指側を付けます。薬指の指先がフクロウの目になります。フクロウのように見えますか？

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

春のK

春の気象の特徴は4つの「K」です。かすみ、霧、風、火事。

気象用語では、霧は見通し1km未満、1km以上見える場合はもやといいます。春の霧やもやが春がすみで、遠くがぼんやりすることが多い季節です。そして、この時期は、冬の寒気が残る中、時折春の暖かい空気が流れ込み低気圧が発達します。このため風が強まる季節です。また、山に入る人が増え始めることで、山火事が多くなる時期でもあります。

さらに春は乾燥する季節で、近年は都市化でいっそう乾燥します。スギ花粉が飛んだり、大陸から黄砂が飛んできたりもします。暑いくらいになった翌日には真冬のような寒さに戻ることもあり、寒暖差が大きいのも近年の特徴です。

かすみ、霧、風、火事の他、乾燥、花粉、黄砂、寒暖差と、厄介なものも多いです。テレビも4Kから8Kに進化。近年は春の気象も8Kといえそうです。

きりとり線

おもて　12ページ「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」解答用紙　2月号 №372

答え（番号）　〇　〇　〇

〒　　－　　　☎

ご住所

お名前　　　　男・女　　年齢　　才

＊**応募の締切**　3月2日㈪
＊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木曽本支所窓口および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

●１月30日㈭　開催

【協議事項】

①12月末事業現況について
②令和元年度下期中間監事監査報告書について
③令和２年度定期人事異動基本方針について
④組合員課の在り方について
⑤組織体制計画について　　　　ほか

【報告事項】

①業務一般経過報告について
②単体自己資本比率の状況について
③早期警戒制度の実施に伴う農業協同組合に関する経営状況等の報告について
④自主（自店）検査結果の報告について
⑤農業生活部・金融部事業報告について
⑥令和元年度組合員資格点検報告について　　　　ほか

農林年金の

特例一時金をお支払いいたします

令和２年４月１日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

でも

農林年金に住所登録がないとお届け※できません

※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

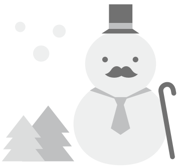
連絡窓口 ｜ 農林年金管理徴収課

03-6811-0550

農林漁業団体職員共済組合（農林年金）
https://www.nourin-nenkin.or.jp/

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。



・２月20日㈭　大桑支所
相談時間 10時～15時30分

＊３月の年金相談会はありません。

虹のホールきそからのお知らせ

■２月の「なんでも相談会」開催ご案内

月　日	場　所	時　間
２／13 ㈭	ＪＡ 虹のホールきそ	９時～17時
２／19 ㈬		
２／24 ㈷・月)		

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。

■事前相談・お見積もりのご案内

葬儀終了後に「希望があったが言えなかった」「気が付けば終わっていた」「お金が想定外、管理費・諸経費等不明瞭な費用がある」など、小さな不満や後悔がある事が全国的な調査でも明らかになっています。ＪＡ葬祭はどんな小さな事でもご相談に乗ります。お見積もりも無料です。発生するかもしれない費用までお伝えしますので先ずはお声掛けをください。宜しくお願い致します。

ＪＡ虹のホールきそ
長野県木曽郡木曽町福島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）

おたよりコーナー

令和元年12月中にいただいたおたよりから

早くこいこい正月の歌も遠い昔になりました。早く雪が降って、スキー客期待したいです。世の中思う様にならない今日この頃です。
（開田：登里さん　79才）

元号が平成から令和に変わりましたが、台風など自然災害の多い年でした。令和２年（2020年）に願うことは、山のサルたち、せっかく作った農産物を持っていかないで〜。
（王滝：富井さん　60才）

暑い夏がなかなか終らず、漸く秋が来たと思っていたら、急激に気温が下降して冬の到来。今年の秋は短かったですネ。
（三岳：脇田さん　65才）

あちこちから柿を頂き、今年もどっさり干し柿が出来ました。お猿に取られない様に室内干し（マキストーブのおかげ）。おいしくできました。
（大桑：髙橋さん　75才）

長野市の農業ボランティアに参加して来ました。遠方からの参加者はもちろん、活動を支えるＪＡ関係者の方々にも頭の下がる思いでした。2020年もＯＮＥ ＴＥＡＭで息の長い支援を。頑張ろう長野‼
（王滝：島崎さん　51才）

台風災害等色々と有りました年ですが、稲作だけはまあまあでした。総じて野菜は余り良いとは言えませんでした。害虫、害獣も多かりし。
（南木曽：麦島さん　96才）

長野県ＪＡバンク

新社会人応援キャンペーン

キャンペーン期間：令和2年2月1日㈯ ➡ 5月31日㈰

給与振込口座指定とJAネットバンク契約で

5,000円分QUOカードプレゼント!!

以下、2つの条件を満たした方が対象となります。

条件1 キャンペーン期間中に新たに給与振込口座を指定し､いずれかの月に5万円以上の給与の入金を確認できた方。
※キャンペーン期間以前に同口座にて給与振込を指定したことがある場合は対象外です。

条件2 キャンペーン期間中に条件1で指定した給与振込口座で新たにJAネットバンクを契約した方。
※キャンペーン期間以前に契約された方および期間中に解約された方は対象外です。

お申込み

当キャンペーンのお申込みは不要です。
※詳しくはお近くのＪＡバンク窓口までお問い合わせください。
※当キャンペーンは新社会人ではない方でも対象となります。
※景品内容については、予告なしに変更する場合があります。

JAネットバンク　インターネットで各種サービスをご利用いただけます。

01 残高・入出金明細照会
ご利用口座の残高と入出金明細がご照会いただけます。

02 振込・振替
ご利用口座からの振込・振替※と処理状況のご確認が可能です。
※当ＪＡを含む全国のＪＡ本支店および他行の国内本支店への振込（電信扱い）・振替

03 定期貯金機能
- 残高･明細照会
- 口座開設
- 預入
- 満期時取扱条件変更
- 満期解約予約
- 中途解約

04 各種ローン機能
※住宅ローン・マイカーローン・教育ローン等
- 案件明細照会
- 一部繰越返済シミュレーション
- 一部繰越返済予約

05 Eメール通知機能
定期性貯金の満期日や中間支払利子等を通知します。

詳しくはコチラ
https://www.jabank.jp/
JAネットバンク

長野県JAバンク

頭の体操 まちがいさがしに挑戦！

今回は女性部のさわやか教室で開催した「フラワーアレンジ」（本誌３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ヵ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木曽本支所窓口または本誌９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10名の方に「ＵＣＣ職人の珈琲　ドリップコーヒー　まろやか味のマイルドブレンド」（18杯分）　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　３月２日㈪

※印刷によるキズや汚れは関係ありません

１月号の答え
④・⑥・⑧でした。
（間違い探しの答えは▼ここ）

おめでとうございます
12月号当選者は
安藤　節子さん
奥原　仁奈さん
清水多恵子さん
田中　みつさん
奥原　昭子さん
他５名

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

お申し込み・お問い合わせは
ＪＡ木曽生活センター　0264-23-2112

～旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理レシピ～

ひな祭りメニュー　梅ちらし寿司

作り方

① 米はとぎ、すし用に少し硬めに炊きます。
② 梅干しはあらみじんにします。
③ 甘酢生姜は汁気を絞り、千切りにします。
④ みつばは２ｃｍ程度に切ります（お好みで茹でてください）。
⑤ 卵はⒶと水小さじ１（材料外）を加えてよく混ぜ合わせます。
⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を流し入れ、薄焼き卵を作り、冷まします。
⑦ ⑥が冷めたら千切りにします。
⑧ ボウルに①を入れ、ほめられ酢を加え酢飯を作ります。
⑨ ⑧に②と③を加え、混ぜ合わせます。
⑩ 皿に⑨を盛り、④と⑦、いくら醤油漬を散らします。

一口メモ

エーコープマーク品の「ほめられ酢」を使った、お手軽簡単なちらし寿司です。フレッシュミズとの共同開発企画商品『ほめられ酢』はお酢特有のツンとくる酸味を抑え、さわやかな味に仕上げているためお子様がいらっしゃるご家庭にもおすすめです。ちらし寿司のほか和洋中と様々な料理にお使いいただけます。ＪＡグループらしい国産原料を最優先した商品です。

材料（4～5人前）

米 …………………… ２合
梅干し ……………… ３個
エーコープほめられ酢 … 適量
甘酢生姜 …………… 20ｇ
卵 ……………… １個
サラダ油 ……… 小さじ１
いくら醤油漬 … 50ｇ
みつば ………… 10ｇ
Ⓐ［砂糖 …… 小さじ２
　 塩 ……… 少々

□発　行:木曽農業協同組合
長野県木曽郡木曽町福島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/
2020.2月１日発行(印刷)木曽オールプリント㈱

VEGETABLE OIL INK
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。