



2020年応募写真入賞作品「御嶽山 眺望」(上松町樽沢) 撮影者：池戸健二さん(上松町)

## 特集 山菜入門

安全に採取、おいしく味わうための六カ条

- トピックス&ニュース
- 女性部だより…さわやか教室・各支部活動
- 営農情報だより…鳥獣害対策～電気牧柵について～
- 手軽に健康 手指体操…フィンガーダンス初級編



## 園芸技術員による初めての研究成果発表会を開催 ～研究成果を活用し農家の所得向上を目指す～

2月13日 JA農業生活部農事園芸課は本所で園芸技術員による研究成果発表会を初めて開催しました。JA役職員約30人が出席して営農技術員6人が研究成果を発表しました。同発表会は営農指導事業の充実が目的で、JA営農技術員の資質向上と技術研さんを図り、農業の発展と農家の所得向上を目指します。

田屋万芳組合長は「営農指導はJA事業には欠かせない重要な業務。営農技術員の皆さんは、天候不順や病害虫など予測が難しい目に見えない自然環境下で頑張っていて、農家の期待は大きい。

組合員の負託に応える職員になってほしい」と挨拶しました。

営農技術員は、それぞれが担当する品目でテーマを決め、栽培の技術や結果、生産者が抱える課題を解決する取り組み内容と成果、考察、今後の展望について発表しました。

発表会終了後、出席した役職員による審査投票を行い、優秀者に小菊の取り組みについて発表した花き専門担当の狩戸公彦技術員が選ばれました。優秀者については、4月の役職員事業推進大会での発表を予定しています。



プロジェクターを使って発表する技術員



小菊の取り組みについて発表する狩戸技術員

## 開田小、地域について学び、成果を発表

2月19日 開田小学校（児童50人）で住民らと交流しながら地域の暮しや文化を学んだり、農業体験などする「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年生はもち米づくりに挑戦し、田植え・稲刈り・脱穀などの作業や米の販売体験、収穫祭などについて発表しました。3年生は開田高原で作っているブルーベリーやアイスクリームについて畑や工房などを見学して学んだことを、6年生は地域の自然や歴史、食文化など開田高原の良さを多くの人に知ってもらおうとパンフレットを作ったことを発表しました。



もち米づくりに  
体験発表する5年生

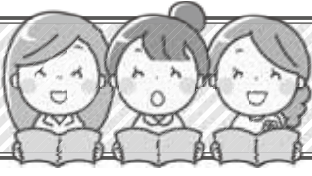
## 2月定例家畜市、和子牛去勢強く上げ

2月6日 県中央家畜市場の2月定例市場が開かれ、和牛子牛353頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回12月市場より1,484円上げて744,067円（税込み）。枝肉相場の軟調による販売価格の低迷が心配されましたが、去勢子牛の価格が前回価格を上回り、全体も小幅ではあるが増加しました。去勢子牛の平均価格は807,490円（同）となり、雌子牛の平均価格は664,890円（同）となりました。セリ前に行われた子牛共進会の木曽管内の結果は次の通りです。去勢牛：最優秀賞＝清水義和さん（木祖村）、優秀賞＝尾崎文雄さん（木曾町）、田島重守さん（木曾町）。雌牛：優秀賞＝田中昭人さん（木曾町）。



この冬一番の冷え込みの中でもにぎわった2月市場





# 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

### 野菜・土づくり講話で栽培方法の疑問を解決



1月22日 A・コープきそ店会議室で「野菜・土づくり講話」を開き、24人の部員が参加しました。事前に質問アンケートで野菜の作り方などでJA園芸技術員に聞いてみたいこと、教えてもらいたいことなどについて出してもらい、その質問等を中心に技術員が回答する形での勉強会を行いました。園芸技術員3人を講師に土づくりの基本について説明後、質問アンケートの回答を行いました。アンケート以外の質問や疑問なども出され、熱心に説明を聞き入っていました。

## さわやか教室 閉校式

### 1年間の活動を振り返り、健康長寿の秘訣を学ぶ



2月7日 JA木曾女性部は、年間を通して健康づくり・仲間づくりを目的に行う令和元年度さわやか教室の閉校式を虹のホールきそで開きました。部員96人が出席して昨年1年間の活動をスライドで振り返りました。記念講演では身体教育医学研究所の岡田真平所長による健康についての話を聞きました。東御市で住民の健康増進と介護予防の活動を通じて健康と長寿を手に入れる方法などを話していただきました。改めて健康について考える実のある講演でした。

## 2月7日 王滝支部

### 畑の反省会と防災食を作る



災害時にポリ袋に材料を入れて作る防災食3品を作りました。王滝かぶら作りの畑の反省会を兼ね、作った防災食を味わいながら楽しく歓談しました。

## 2月5日 大桑支部 軽体操&手芸教室

### コットンボールを作る



手芸教室は風船を使って糸をぐるぐる巻きにしてボール状にする「コットンボール」を作りました。好みの間隔で糸を巻き付け、おしゃれで可愛いボールに仕上がりました。

## 1月29日 三岳支部

### 日帰り親睦研修旅行を楽しむ



中津川市蛭川の温泉旅館・岩寿荘の観劇と会食を堪能しながら、部員同士の親睦をはかり、今後の活動予定についても話し合いました。

## 2月25日 日義支部 軽体操教室

### 運動不足を解消



冬の運動不足解消のための運動として軽体操教室を開き、29人が参加しました。終了後は弁当で昼食を取りながら歓談して過ごしました。

## 2月17日 奈良井支部 料理教室



「家の光」記事活用のレシピ「パンケーキ」やごはんピザ、豚汁などを作りました。パンケーキはイチゴを使ってかわいく飾りつけ、皆で美味しくいただきました。

## 2月12日 三岳支部 手芸教室

### 巾着など3品作る



巾着・ポケットティッシュ入れ・カラーサンドアートの3品を作りました。時間の経つのも忘れ、各自夢中になって作り、オリジナルの作品を完成させました。

# 山菜入門

山菜アドバイザー  
荻田 毅 (おぎた たけし)  
イラスト  
MDRデザイン事務所

安全に採取、  
おいしく味わう  
ための六カ条

山菜がおいしい季節になりました。  
山菜を安全に採取し、  
おいしく味わうためのポイントをお教えします。  
さあ、春の息吹をいただきましょう。

## その一 時期

タイミングを逃さず  
採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなってしまうのでできません。

この一瞬を逃さずに採取することが山菜狩りの醍醐味(だいごみ)です。

山菜は出てくる順番があるのを覚えておくとうる便利。フキのとう↓コゴミ↓タラの芽↓ウド↓ワラビ↓ミズなど覚えておくと、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのか分かります。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



## その二 場所

標高を変え、  
「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずつずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



## その三 装備

天候の急変にも  
対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものです。天候の急変に対応できるよう、かっぱや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持つて行きましょう。



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。



## その四 採取後の処理

### 山菜ごとに最適な保存方法を選ぼう



たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬けにします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。

## その六 料理方法

### 風味を損なわずあく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がポロポロになり、食感を損なうので注意しましょう。



## その五 食毒判別方法

### 見分けが付かなければ食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウウジャンニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。凶鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断せず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。



## お薦めの山菜

### ワラビ

山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



### ウド

桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



### コゴミ

シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。



### ミヤマイラクサ

ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



### ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。



# 営農情報だより



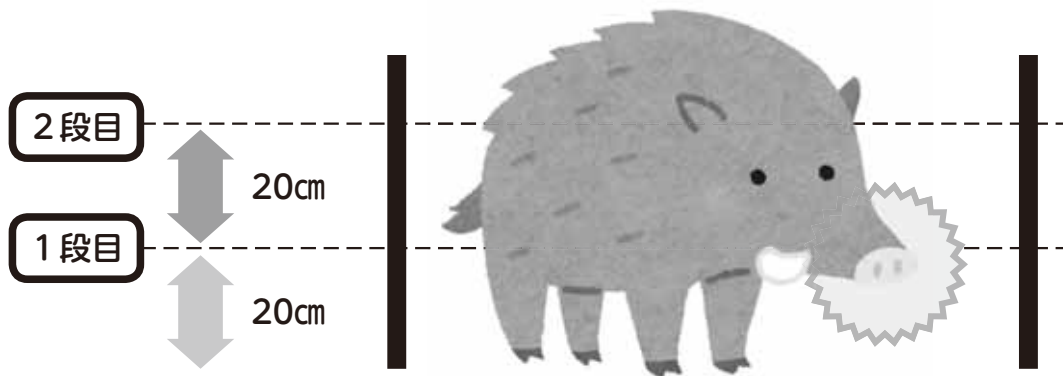
ご相談・お問い合わせは 農業生活部 農事園芸課 ☎(0264) 22-2128 農事園芸課 鈴木 航

## 鳥獣害対策～電気牧柵について～

木曾は農作物の鳥獣被害が多い地域であり、鳥獣対策が注目されています。今回は対策の一つの電気牧柵（以下、電牧）について紹介します。

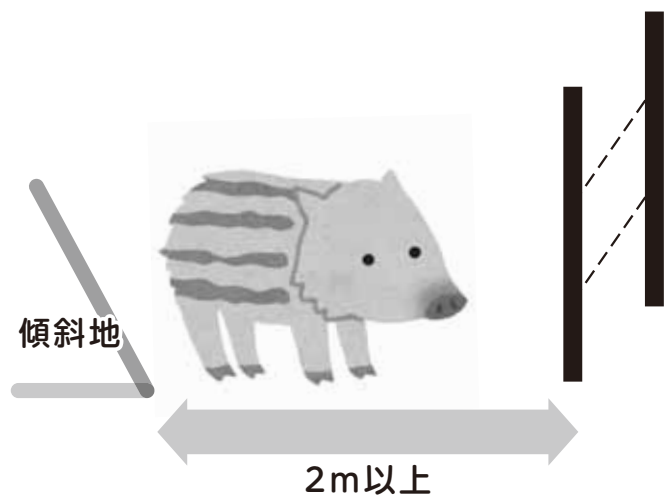
### ■ 動物に合わせた張り方をしよう

- (ア)電牧の基本ですが、ただやみくもに張っても効果は期待できず、どの動物に対して張るかによって高さや段数を決めましょう。
- (イ)イノシシは鼻を基準に高さを考え、1段目を下から20cm、2段目をそこから20cmの高さに張りましょう。
- (ウ)シカは4段張りで下から20cm、そこから順に30cm、30cm、40cmと張りましょう。



### ■ 張る上でのポイント

- (ア)電牧の下や周りの草刈りをしましょう。  
せっかく電気を流しているのに、草が電牧に触れているとそこから漏電してしまうことがあるので、気を付けましょう。また茂みなどになっていると動物が身をひそめることができしまい、侵入されやすくなるため、定期的な管理をしましょう。
- (イ)傾斜地の近くなどに張ると動物に飛び越えられる場合があります。  
イノシシでも高さ1mは跳躍すると言われていたことから、侮っていると侵入を許してしまいます。傾斜地から2mは離して張りましょう。



以上のように正しくポイントを押さえて、より効果のある張り方をしましょう。

※注意：「電気柵」は人に対する危険防止のために、電気事業法で設置方法が定められていますので、正しく使って事故のないようにしてください。



# グリーンファームだより 畑の準備を始めよう!

春の新品ご案内 (価格は税込みです)

(土壌改良材)

**連作障害ブロックW**  
〈10kg〉

野菜や花の連作障害を簡単に改善します。



2,280円

**バットグアノ500g**

花はよりきれいに、野菜はおいしく、実の付き根張りは最高!



158円

**グリーンスキットシャワー**  
〈2L〉

作物まわりの雑草に使える除草剤。畝間におすすめ!



850円

(液体肥料)

さらば! 連作障害  
〈500ml〉

光合成細菌のチカラで土壌微生物を活性化!

**菌の黒汁**



1,780円

**マイガーデン液体肥料**  
〈650ml〉

水切れがしにくく効率よく肥料を吸収。すばやく効いて植物を元気に育てます。



780円

**《兼吉》ステンレス家庭鍬 剣先(本鋼付)**



3,780円

**植物が病害虫に強くなる肥料** 〈1kg〉

肥料、土壌改良、連作障害軽減、病害虫に強くなる、4つの効果がしっかり効く!



580円

**ベニカXガード粒剤**  
〈550g〉

種まき、植付け時に混ぜ込んだり、植付け後に株元にばらまきだけで効果を発揮。



1,490円

**ナチュラルポット**

6号 ダークグレー、ベージュ  
7号 ダークグレー、ベージュ



6号

375円



7号

450円

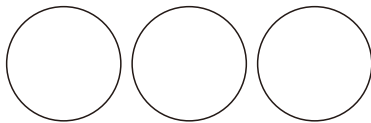
3月のお休み：毎週水曜日、31日(火)…棚卸しのため。  
営業時間：午前8:30～午後5:30 グリーンファームきそ ☎22-3061

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

3月号 No.373

答え(番号)



〒 \_\_\_\_\_ ☎ \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_ 男・女 \_\_\_\_\_

\*応募の締切 3月31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。

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

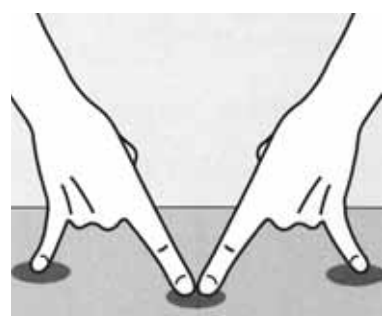
健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## フィンガーダンス初級編

人さし指と小指を使ったテーブル上のフィンガーダンスです。普段はあまり使わない小指をしつかり動かすことがポイント。音楽をかけリズムに合わせて指全体をよく曲げ伸ばしてメリハリのある動きで行います。音楽の代わりに歌を□ずさみながら行っても良いでしょう。

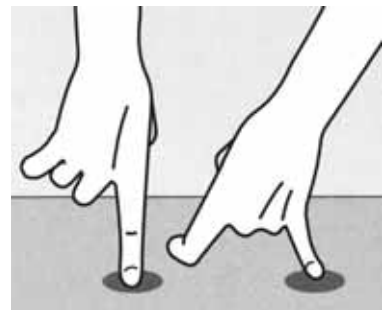
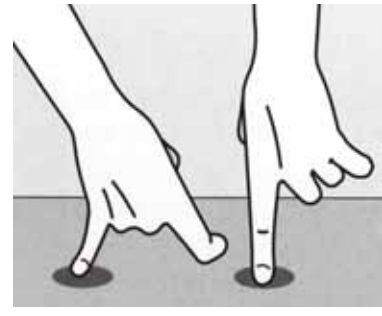
上げる指は意識して曲げるようにします。指先に集中して繰り返し練習しましょう。慣れてきたらアップテンポの音楽にしたり、動きに緩急をつけたりして楽しく踊ってみましょう。

### 人さし指と小指の曲げ伸ばし



(1)テーブルなどの台上に、両手の人さし指と小指の指先を置きます。

(2)「いちに、いちに」のリズムで、右手の人さし指と左手の小指だけを上げたり下ろしたりします。



(3)次に、「いちに、いちに」のリズムで、左手の人さし指と右手の小指だけを上げたり下ろしたりします。

(4)慣れてきたら(2)と(3)の動きを交互に繰り返します。



## 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

### 桜は寒暖が必要

桜が早く咲くか遅く咲くかは、気温が大きく影響します。春先に暖かければ早く咲くことが多いですが、暖かくても早く咲かないことがあります。

桜は、夏に花の芽を作り、秋になると「休眠」といって、花の芽はいったん眠りに入り成長を止めます。冬に寒さにさらされると、眠りから目を覚まし、その後は暖かさで成長し開花します。暖冬により寒さが弱いと、すつきり目を覚まさず、その後、暖かくなっても成長が鈍いことがあります。寝ぼけていると出掛ける支度が進まない人間と同じですね。

冬には寒さにさらされることも必要です。特に温暖な地域で暖冬になると影響があり、伊豆諸島の八丈島では、開花が遅れただけではなく、満開にならないうまま葉桜になってしまった年がありました。

温暖化が進むと、その他の地域でも、きれいに咲きそろわないことが出てくるかもしれません。

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)



秀作

- ① 天井をかすかに移る音のして鼠がわれの孤独を齧る  
木祖 佐々木 千代子
- ② カレンダーの表紙めくれば新たな希望湧き来て春耕を待つ  
奈良井 工藤 勇三
- ③ ラグビーのルール知らずも激突に拳振り上げ思わず叫ぶ  
木祖 武重 慧

【選評】

① ネズミは今年の干支。古い家か、鼠がいて天井裏にその音がすると。下の句が内容を含み深い、完成度の高い作品。  
② 新しいカレンダーに掛け替えて新年を迎えたその喜びを詠う。意気込みが感じられ、プラス思考が窺えてよい。  
③ 日本でワールドカップが開催され、「ワン・チーム」が流行語になった。

佳作

- 始めしは花嫁修業今日ここに賞を賜わる華道に勤しみ  
日義 越 取 思正子  
鎌研ぎの上手かつた叔父九十五歳その枢ゆく氷雨の中を  
新開 池 井 十与子  
暖房もお風呂も共に薪を焚くこうした暮しわれには楽し  
開 田 小 池 研  
初詣で奉納の酒樽にぎにぎし柏手響く明治神宮  
開 田 嶽 見 和 子  
『夜明け前』に木曾や日本の歴史あり仲間と共に楽しく学ぶ  
開 田 梅 戸 幸 子  
年重ね亡き姑に似る振舞にひとり苦笑す学びし多く  
三 岳 小 坂 信 子  
深深と桜の老樹雪被きあした梢に雪花の咲く  
王 滝 三 浦 美 春  
永らへば励ます人に叱る人落ち込みにつつ年重ねゆく  
上 松 古 田 澄 子  
空き家なき十四世帯の隣組この春三児は小学一年生  
上 松 野 口 英 作  
百合の香の満つるハウスに立ちし日の君偲びつつ弔文供ふ  
大 桑 科 野 八 重  
年の瀬の太陽の恵みありがたし令和二年よ静かに開け  
大 桑 金 澤 紀 子  
新しき年を寿ぎはやばやとロウバイの花咲き初めたり  
大 桑 高 橋 志 げ 子

【お詫びと訂正】

本誌2月号7p「JA歌壇」大桑 金澤紀子さんの作品  
(誤) 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  
(正) 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  
以上、お詫びして訂正致します。

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木曾本所総務管理部 JA歌壇 係」  
【編集の都合により、3月末日までの到着はがきにて選考いたします。《5月号掲載作品を募集中です》】

- どんど燃ゆ銀河鉄道めく夜汽車  
千秋楽見て居て餅を焦がしけり  
歓喜するカーテン越しの初明り  
子等帰り抜け殻となる四日かな  
一言に想ひの深き年賀状  
朱の椀に七草粥の香り立つ  
大寒の湯舟で見詰める手術痕  
五輪への期待膨らむ千代の春  
木曾川の蛇行眼下に去年今年  
叶へたき夢は大きく初日記  
温暖の氣候を案じ寒に入る  
一步つつ列に並びて除夜の鐘  
大寒のぼかばか陽気散歩道  
寒月光侘しき村に降りそそぐ  
稜線の西にくっきり初明り  
アフガンに撃たれし人や寒の水  
山裾に親子の猿の日向ぼこ  
底冷や和尚別れの喝叫ぶ  
女正月されども主婦は立ちどおし  
雑煮の香箱根駅伝生中継  
冬ざれの庭の一輪侘椿  
西空へ寒満月の馳せるなり
- 日 義 田 中 兼 昭  
木 祖 佐 々 木 千 代 子  
上 松 吉 村 行 男  
日 義 明 嵐 久 子  
上 松 村 仲 徹  
上 松 石 田 な つ 子  
木 祖 岩 原 政 広  
上 松 堀 川 悦 子  
南 木 曾 楯 川 美 江  
福 島 和 田 迪 子  
日 義 手 塚 フ サ 子  
南 木 曾 山 田 富 美 子  
新 開 奥 原 ま さ 代  
王 滝 小 谷 竹 代  
上 松 武 居 和 江  
福 島 柴 山 安 子  
大 桑 垣 外 安 喜 子  
上 松 高 柳 和 義  
費 川 小 澤 典 子  
費 川 小 澤 ゆ ず り ん  
大 桑 木 戸 口 信  
上 松 田 中 孝 治

【選評】

● 兼昭さん……人家のない、真暗な中を走る電車を銀河鉄道とみたユニークさ。あかあかと燃えるどんどの所から見たら、確かに。  
● 千代子さん……徳勝龍の優勝に笑いと涙を貰い、餅を焦したとのこと。最下位でも頑張れば勝てる。そんな千秋楽でした。  
● 行男さん……例年のない初日の出の神々しさ。カーテンを明けて見たらもつと感動したかも。

選者の一句

木曾の空磨きし風や春しぞす

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



## 理事会だより

●2月26日(水) 開催

### 【協議事項】

- ①1月末事業現況について
- ②JA木曾事業拠点再構築計画決定に伴う固定資産減損会計への対応について
- ③令和元年度決算・総代会等事務処理日程(案)について
- ④令和2年度コンプライアンス・プログラム(案)について
- ⑤令和2年度販売品・購買品基準手数料率(案)について
- ⑥平成30年度産米共同計算の事後審議について
- ⑦令和2年度余裕金運用について

ほか

### 【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②JA木曾3カ年計画(2019~2021)令和元年度取組結果と令和2年度取組事項について
- ③令和元年度コンプライアンス・プログラム実施状況について
- ④令和元年度苦情及び対応状況について
- ⑤令和2年度第1四半期余裕金運用方針の報告について
- ⑥自主(自店)検査結果について
- ⑦農業生活部・金融部・共済部各事業報告について

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。

・4月16日(木) 木祖支所  
相談時間 10時~15時30分

### インターネットで 年金相談会予約受付中!

JA木曾のホームページより予約できます。

JA木曾

検索

## 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
3 / 19 (木)	JA 虹のホールきそ	9時~17時
3 / 29 (日)		
4 / 4 (土)		

### ■出張相談のご案内

ホールまで遠い・足がないなどでお困りの皆様へ、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、終活の一環としてご利用いただければと思います。日頃気にかかる事がありましたら何でも構いませんのでお気軽にご相談下さい。



## 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



子供の頃から食べ続けている「三岳ずし漬け」。昨年暮れに漬け込み、子供の頃を思いつつ、今年もおいしくいただいております。皆さんに少しずつおすそ分けして喜んでもらっています。(福島: 巾 84才)

昨年私の地区では、6人の赤ちゃんが産まれました。皆外孫なので、ちょっと残念ですがありがたいことです。またその子供達が地区で行われる納涼会や運動会に参加できるよう、あたたかな地区であり続けることを願っています。(大桑: 古谷さん 83才)

令和2年1月中にいただいたおたよりから

今年は畑を耕してちょこっと野菜作りに挑戦してみようかな(農業はやったことがありません)と思っています(果たしてどれだけできるか...)  
(木祖: 宮川さん 63才)

今年は暖冬にて雪無しの日々。除雪作業も無く有難い事ですが、夏は水不足ではないかと、稲作も野菜作りも例年通りで良いだろうかと心配しています。  
(南木曾: 麦島さん 96才)

庭の片隅に有る縦2m、横1mの猫の額の様な小さな畑。毎年そこにキュウリと大葉を作ります。昨年初めて見様見真似で作った大根、それでも丈は短いけれどそれなりに採れ、今年は...と意欲を燃やしています。  
(上松: 渡辺さん 68才)



次のステップをしっかりと応援!

58歳以上65歳以下 **退職金専用** 定期貯金

**GOGO**  
**人生**

ゴーゴー人生

スーパー定期貯金《3カ月もの》

店頭表示金利

プラス  
年 **1.35%**

お預入れ  
期間

**3**カ月

お預入れ  
金額

**300**  
万円以上  
(退職金の範囲内)

対 象

58歳以上65歳以下  
の個人の方

- 退職金の受取から1年以内で当JA管内にお住まいの個人のお客さまに限りです。
- お一人様、一口限りのお預入となります。
- 退職日や退職金受取額を確認できる資料のご提示が必要です。



長野県JAバンクホームページ  
「GOGO人生」についてはこちら

※詳しくはお近くの JA 窓口へお問い合わせください。



JA木曾

JA木曾

検索

長野県では自転車保険への加入が義務化となりました!

JAグループ  
共栄火災

●JA団体傷害保険制度●

**JA自転車倶楽部**

日常生活個人賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

自転車事故による相手方への賠償や  
ご自身のケガへの充実した補償

- 示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

こんなときに  
保険金を  
お支払いします

自転車で歩行人に  
ケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車で  
キズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の  
商品を壊してしまった。

自転車で乗っていて  
転倒し、入院した。

道路を歩行中に、  
車にはねられ死亡した。

補償期間：令和2年7月1日(水)より1年間

募集期間：令和2年3月2日(月)～令和2年4月30日(木)

年間保険料

**4,800円**

- お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。
- 被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

- JA自転車倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、JA木曾の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。

- 日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを、日本国内・国外を問わず補償する制度です。

- 詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

取扱代理店：JA木曾 本所

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

B19-0192-20200507



今回はグリーンファームきその店内で売っている可愛い商品「フラワーピック」からの問題です。上と下の写真を比べると、3カ所の間違ひがあります。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5名の方に

「セラミック製シャープナー」(包丁研ぎ)  
(検見聡美シリーズ KZ-601・日本製)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31日(火)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



2月号の答え  
②・⑦・⑨でした。  
(間違い探しの答えは▼ここ)

おめでとうございます  
1月号当選者は  
藤原 春江さん  
丸山ふさ子さん  
林 睦さん  
松越 柳子さん  
下野 要さん  
ほか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

～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

魚へんに春と書き「鯖(さわら)」。文字通り春先から初夏が旬と言われています。ふりと同じ出世魚でサゴシ→ヤナギ→サワラと呼び名が変わります。青魚の一種で、動脈硬化を予防するDHAが豊富に含まれています。また、血圧を下げる作用のあるカリウムが他の青魚に比べて多いことも特徴です。

## さわらの照焼き

### 作り方

- ① さわらは皮に切り込みを入れ、塩を振りかけて10分程度おき、水気を拭き取ります。
- ② ④を混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼きます。
- ④ さわらに火が通ったらキッチンペーパーなどで汚れを拭き取り、②を加えます。
- ⑤ ④が煮立ったら弱火にし、全面に④のたれをからめます。

### 材料

- (2人前)
- |              |   |                  |
|--------------|---|------------------|
| さわら切身 …… 2切  | ④ | 砂糖 …… 大さじ1       |
| 塩 …… 少々      |   | みりん …… 大さじ1      |
| サラダ油 …… 小さじ1 |   | しょうゆ …… 大さじ1.1/2 |

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/>  
2020.3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。

