



2021年応募写真入賞作品「宵のアイスクャンドル」(木曾町福島) 撮影者: 鈴木典久さん(上松町)

特集 心も体も超元気！笑うだけ健康法 大人の笑トレ

- 営農情報だより…《家庭菜園アドバイス》苗について
- 令和2年JA歌壇・俳壇年間賞発表
- JA虹のホールきそ…ありがとうのかたち
- 手軽に健康 手指体操…グーパーで頭の体操と血の巡りを促進



※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。

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木曽と同女性部は、木曽郡内の高齢者や障害者らの福祉施設6カ所へ、地元産の米120キロや女性部ボランティア活動の一環で部員などから募ったタオル・シーツ680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、田上仁美女性部長をはじめ女性部役員3名が2班に分かれ、サニーヒルきそ、木曽寮、木曽あすなろ荘、なんてんの里、上松荘、木曽ねごめ学園をコロナ禍で家族に会えない施設入居者を励ます気持ちも込め訪問しました。

木祖村の特別養護老人ホームのサニーヒルきそでは、「コシヒカリ」の独自ブランド米「初恋」20キロとタオル・シーツ約135枚を榎原洋治所長に手渡しました。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ばうれしい」と話し、榎原所長は「コロナ禍にもかかわらず提供していただき助かっている。利用者のために使いたい」と感謝の言葉を述べました。

同事業は、2002年から始め、今年で20回目となります。



サニーヒルの榎原所長に米などを贈る
田屋組合長と田上女性部長



老人ホーム木曽寮の菅田豊副所長に米を贈る
出口礼子女性部副部長



事業拠点再構築計画に向け決意

1月4日 JAは本所で年頭式を開き、新型コロナウイルス感染防止のための密集・密接を避けるため出席人数を制限し、課長以上の役職員20人が出席して新年に向けての決意を新たにしました。

田屋万芳組合長はあいさつで、今年が2019年からスタートした3カ年計画の最終年度であり、特に「事業拠点再構築計画」実践総仕上げの年となることに触れ、「各事業や各業務に対する前向きな提案と実行力を期待したい。従来の自分を変革して新しい自分を見つけよう」と呼びかけ、一步一步着実に前に進む気構えを伝えました。



王滝かぶ生産加工合同反省会の開催

1月18日 JA王滝支所と女性部王滝支部は令和2年度王滝かぶ生産加工合同反省会を同支所会議室で開きました。女性部員、王滝村役場、JA関係者が出席し王滝かぶの集荷量やかぶ漬け加工生産量の状況報告、病害対策などの検討について協議しました。集荷量については出荷者減少と一部生育不良により前年度の半分の約4トンでした。加工生産についても前年度より半減し、4,069袋でしたが品質は良くなりました。生育不良となった原因を協議する中で連作障害への対応や土作りについて検討しました。また、生産者の高齢化などで減少する王滝かぶを絶やさない対策についても意見を交わしました。





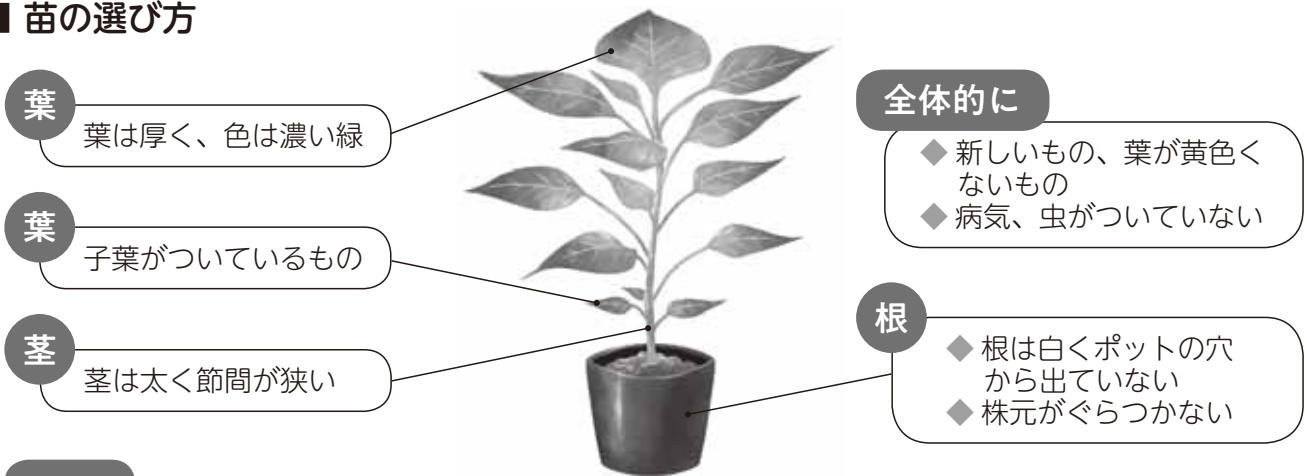
家庭菜園アドバイス 苗について

苗はその年の作柄を決める重要なポイントです。今回は春に向けて苗についてご紹介します。

■ 苗の種類

売っている苗には「自根苗（実生苗）」もしくは「接ぎ木苗」の2種類があります。自根苗はそのまま種から育てられた苗のことで、接ぎ木苗に比べ安く買うことができます。接ぎ木苗は実がつく植物（穂木）と根となる病気に強い植物（台木）の茎をくっつけた苗になります。接ぎ木苗は自根苗に比べ値段は若干高いですが病気に強く、台木によっては接ぎ木のほうが増収することもあります。ただし、プランターや鉢など培養土を使って栽培する場合は自根苗で十分です。

■ 苗の選び方



【品種による苗の選び方】

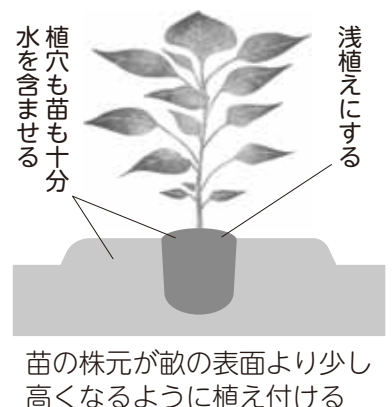
トマト、ナス	1つ目の花芽がついて開花直前のものを選ぶ
キュウリ、かぼちゃ	本葉が3～4枚ぐらいのものを選ぶ
ピーマン、ししとう	葉は濃い緑色で1つ目の花芽がついているのを選ぶ

■ 苗を植える前に

畑づくりをしておきます。施肥直後に苗を植えてしまうと肥料の濃い成分が根に当たり傷めてしまうため、肥料は苗を植える1週間以上前までには施肥しておく必要があります。

■ 苗を植えるとき

低温、霜がきてしまうと苗がダメになるので十分に温度が安定してから植え付けをします。土が乾燥しているときは水をやります。接ぎ木苗の場合は植え付けを深くやってしまうと穂木から根が出てしまうので、図のようにポットの土が少し出っ張るくらい浅く植え付けます。



◎苗によってその年の作柄が大きく変わりますので品質の高い苗を選び植えましょう！

心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子（たかだよしこ）

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いには、2〜3秒程度の笑いが一日に

数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかりと動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として①〜③の基本動作を順番にやってみてください。左ページのそれぞれの体操の最後には①と③を行いましょ。

1

手拍子と掛け声

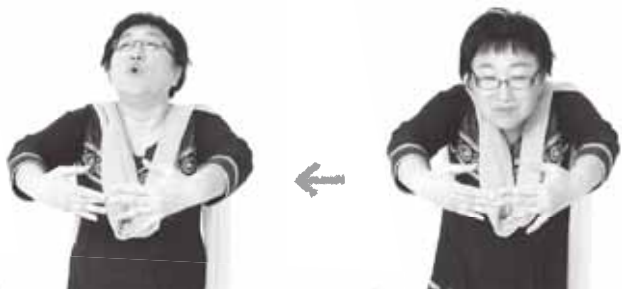
手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。



2

深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



3

元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。





動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。
高田佳子著『笑いヨガで超健康になる！』(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張っ歩いていたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってOK。



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。



両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。笑ってストレス解消。

令和二年

歌壇・俳壇年間賞発表

俳壇

一月	日短や陰りの深き谷の町	福島	和田迪子
二月	寒風に水洩たらし牛耐ゆる	日義	永瀬 豊
三月	子等帰り抜け殻となる四日かな	日義	明嵐 久子
四月	遠目にも夫とわかるる冬帽子	上松	堀川悦子
五月	ずくだせと母の口癖春炬燵	木祖	佐々木 千代子
六月	用水の変らぬ流れ初浸す	王滝	小山 誠
七月	麓より咲き登りゆく山桜	王滝	水宅 ゆき
八月	孫子等に一筆添へて朴葉寿司	上松	村 伸 徹
九月	学童の鈴の音跳ねる梅雨晴間	新開	奥 原 まさ代
十月	雷の遠くへ去りて茜雲	上松	池 田 郁代
十一月	戴きし茸の礼は洋酒です	福島	武 居 早苗
十二月	彼岸花あちこちに燃へ無人駅	大桑	勝野 五月

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木曾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。(敬称略)

歌壇

一月	年々に殖える蛍の美しく夫と佇み飽かず見ており	三岳	小坂 信子
二月	永劫に美しき地球であれかすと三步あゆめる曾孫を見つむ	大桑	科野 八重
三月	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
四月	寒き朝中学生の息白く元気な挨拶朝日が眩し	上松	原 きよ子
五月	草取れど鈴菜がなほも残りゐて春一番吹くあした花咲く	木祖	安原 富貴子
六月	冬枯れの前山の木々萌え初めて白く見ゆるは小檜の若葉か	奈良井	工藤 勇三
七月	孫と吹きたんぼの綿毛広がりて若葉の風に乗りて舞い行く	日義	越取 思正子
八月	コロナ禍で自宅待機の孫娘二ヶ月遅れ今朝旅立ちぬ	大桑	高橋 志げ子
九月	雨上がり霧立ち昇る檜山背に広がる青田映えて鮮やか	上松	野口 英作
十月	猿の群れ野菜求めて今日も来ぬ「ドン」「パン」鳴らし合戦続く	開田	梅戸 幸子
十一月	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
十二月	仏壇に手向けし盆のミソハギに隠れ信徒か鈴虫の鳴く	新開	池井 十与子

良く動き自賛の一日冬銀河
 客見へぬ特急しなの十二月
 目覚めからコロナのニュース師走かな
 木曾の峡窮屈そうに山眠る
 あと少し如何に生くるか冬に入る
 マフラーに弾む心を沈めけり
 煤払ひ早目に済す老の家
 露天湯で余生に想ひ山眠る
 強霜や石は大地に沈み込み
 遠耳の婆さん同士日向ぼこ
 小粒なれど溢れし柚子湯故郷の香
 七五三笑ってみせる笑窪かな
 ぺん持ちて書ける幸年賀状
 新葉に繁栄託し鯛を緬ふ
 山眠る瀬音に馴れてひそやかに
 冬銀河はやぶさ2に思ひ馳せ
 初春や孫の拳式の写真来る
 朝の陽に霜の輝き目に痛し
 味噌汁のすんきの味に笑みこぼる
 しんしんと眠る山にも銀衣
 着ぶくれて生きるのやつとそう思ふ
 齢重ね新たな春迎へけり

福島 柴山安子
 上松 高柳和義
 上松 村仲徹
 上松 高柳恒雄
 上松 久保田隆
 南木曾 平田さち子
 木祖 岩原政広
 大桑 目谷勝義
 福島 和田迪子
 木祖 佐々木千代子
 開田 橋本和子
 王滝 水宅ゆき
 南木曾 山口富美子
 大桑 木戸口信
 上松 福邑忠
 大桑 北原早苗
 大桑 外垣安喜子
 南木曾 藤原勝
 王滝 森寿美恵
 開田 梅戸幸子
 福島 原敏子
 日義 永瀬豊

【選評】

●安子さん：新しい年を迎える準備に、日頃と違う掃除や暮れの用意のあれこれと、主婦は忙しい一日働き詰めであった自分を褒め、銀河を清しい気持ちで見上げて居る様子。
 ●和義さん：コロナ禍のせいかわ十二月は人の動く時期でもある。人影のない電車は淋しい。
 ●徹さん……：コロナのニュースのない日はない。話題にしない日もなく、人数の増えるのも困ったこと。早く収束願うばかり。

選者の一句

星空を焦すどんどの燃へ熾る

※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 雪の夜は夜なべの父を思い出す温かかりき藁をうつ音
木祖 佐々木 千代子
- ② 箱七つ並ぶる姉は九十二歳孫子に畑の幸送らむと
新開 池井 十与子
- ③ ヘンドルのメサイア聞きし冬の朝空高くして心晴ればれ
大桑 生路 聡

【選評】

①藁をうつ音を「温かかりき」と捉えた作者。感性が豊かで鋭い。藁草履を作ってもらったこと、唱歌「冬の夜」が思い出された。
 ②収穫の農作物を子や孫に分け送るお姉様。「箱七つ」「九十二歳」と具体的に詠い感動を呼ぶ。送る方も受け取る方も心楽しい。
 ③クリスマスの朝でしょうか。すがすがしい気分が表出されている。

佳作

コロナ禍で荒れに荒れたるねずみ年丑年こそは平穏な年に
 南木曾 藤原 勝
 一休みに急須にて入るる茶葉の香に冷えし指先心も温む
 大桑 池口 剛代
 振り返れば四半世紀の歳月は押し花が繋ぐ人との出会いぞ
 大桑 高橋 志げ子
 縁ありて訪ねた先で耳に入る春日井訛りにわが頬緩む
 大桑 林 信子
 球根の目覚むる春に又逢はむ土ならし終へ腰をのびしぬ
 大桑 科野 八重
 湯たんぽにお湯を注げば甦る囲炉裏囲みし笑みの円居を
 三岳 小坂 信子
 吾の腕にもう二十年か螺子まきの母のかたみの日び刻む時計
 王滝 三浦 美春
 高原の寒さまだまだ続くと今日立春か春が始まる
 開田 小池 研

「天に星地に花人に愛」の額に麻織る母の面影のたつ

亡き夫の苦勞し建てし納屋なれば古びたれども再度塗り替ふ、
 木祖 安原 富貴子

涼やかに聞こえいたりし虫の声途絶えて淋し秋の夕暮
 木祖 田上 二枝

重文の指定を受けし中村亭宿場の宝ぞ永久に伝へむ
 奈良井 工藤 勇三

短歌募集

※一人はがき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木曾本所企画管理部 J A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》]

JA虹のホールきそ ありがとうのかたち

※セットになったプランもございます



胡蝶蘭

冬期(12月~3月)頃はシンビジュームに変わります 20,000円(税抜)

25,000円(税抜)

喪主様・ご遺族様から故人様へ最期のプレゼント。

「葬儀から四十九日まで偲ぶ」をコンセプトに花もちの良い胡蝶蘭は、切り花より長くご鑑賞いただけます。施主花、子供一同、孫一同などに適した生花です。



エンディングサポート (メイク・閉口・閉眼・止血等)

お着替え：5,000円～
閉口・閉眼のみ：8,000円
メイク(ナチュラル・修復)
20,000円～

不慮の事故や、ご入院をされていた方、普段はお化粧しないけど最期くらいはキレイにしてあげたい、そんな想いにお応えします。

ご親族はもちろん、お世話になった皆様にも安らかなお顔でお別れをして頂けますように。



オリジナル会葬礼状

10,000円(税抜)

「ひとり一人に、ひとつ一つのお別れを…」故人様のお人柄やご会葬の方々への感謝の言葉をつづった会葬礼状は、非常に多くの皆様からご評価を頂いております。ご喪家様の「想い」を「カタチ」に一枚の会葬礼状に綴ります。



お布団供養

15,000円(税抜)

故人様が生前使用していたお布団はどうする？

「お布団をゴミとして処分するのは抵抗がある」「手続きや運搬が大変」「毎日使用していたお布団なので供養してもらいたい」このように多くの方からいただいた声により『お布団供養』は生まれました。大切な方の最期にご使用になったお布団に、感謝の気持ちを含めてご祈禱し、お見送ります。

ご葬儀後のご遺族の皆様のご負担を軽減する「葬儀後支援サービス」です。



そのほかにも 様々なありがとうのかたち

手元供養品



メモリアル DVD



虹の
かたづけ屋さん



JA虹のホールきそ



0120-23-2513



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

グーパーで頭の体操と血の巡りを促進

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなの時期は、そのことよってさらに体が冷えてしまつという悪循環を起こしやすいものです。

今回は、頭の体操も一緒に行いながら、楽しくできる血行促進体操を紹介します。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているか、背骨が曲がっていないか、

チェックしましょう。

2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆつくりしたペースで繰り返して、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さで、できる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

動きに合わせてグーパー

ポイント

動かすときには反動はつけず、「イチ、ニ、イチ、ニ」と声を出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。



(1)両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2)次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。



(3)両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



(4)腕を真っすぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで(1)に戻り、(1)~(4)を繰り返します。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。



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

消えゆく生物季節観測

ウグイスが初めて鳴いた、桜が開花した。春は花が咲き、動物が動き始めるため、気象庁の生物季節観測の使いも各地から届くようになります。

気象庁はウグイスや桜の他、ツツジの開花、アブラセミの初鳴き、紅葉などの観測を1953年からおよそ70年続けてきました。2020年現在、57種類の動植物を観測しています。ところが、2021年からこのうち9割を廃止し、梅、桜、アジサイ、ススキ、カエデ、イチヨウの6種類のみ続けることに決まりました。もうウグイスの観測も、セミの観測も行われません。

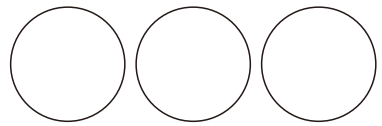
近年は環境が変わり、動物を見つげにくくなったこと、植物の標本木を確保するのが難しくなったことが観測を廃止する理由だといえます。今後は、自分の身近な所にある植物の観測をみんなで行って、例年より早い遅いなどの情報を蓄積できたらいいですね。

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 No.384

答え(番号)



〒 _____ ☎ _____

ご住所 _____

お名前 _____ 男・女 _____

- *応募の締切 3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しく下さい。

JAからのお知らせ



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 2月21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

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。

- ・3月17日(水) 南部支所(旧大桑支所)
相談時間 10時～15時30分

※2月開催の年金相談会はございません。

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。



理事会だより

●1月29日(金)開催

【協議事項】

- ①12月末事業現況について
- ②令和2年度下期中間監事監査報告書について
- ③拠点再構築スケジュールについて
- ④令和3年度定期人事異動基本方針について
- ⑤組織体制計画について
- ⑥令和元年度産米米穀共同計算結果の審議について
(ほか)

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②本所・中部支所建設工事の経過報告について
- ③単体自己資本比率の状況について
- ④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
- ⑤自主(自店)検査結果の報告について
- ⑥令和2年11月末部門別損益計算書の報告について
- ⑦農業生活・金融各事業報告について
(ほか)

虹のホールきそからののお知らせ

■「なんでも相談会」開催ご案内

月 日	場 所	時 間
2/13(土)	JA 虹のホール きそ	9時～ 17時
2/19(金)		
2/25(木)		
3/3(水)		
3/9(火)		

上記以外の日時でも承りますが、予め連絡頂ければ幸いです。自宅等へ伺う事もできます。お問い合わせはJA虹のホールまで。



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)

.....
.....

おたよりコーナー



令和2年12月中にいただいたおたよりから

家の小さな畑は木曽有機をたくさん入れるので追肥も消毒も1回もせずによく出来ます。少しずつ色々な種類を植えて楽しんでいます。12月に入ると各地の知り合いに漬け物を送ります。赤カブ、ラッキョウ、梅漬、干し柿、ミョウガ漬、手作りみそ等の詰め合わせ、皆さんに大好評です。来年もできるかなー。

(木祖：山口さん 76才)

昨年の夏の猛暑に辟易して思わず口から出た言葉、「暑いからって着ているもの脱ぐには限界があるし〜、やっぱり冬の方が良い」ってポヤいてたくせに、寒い冬がやってくると「やっぱり夏の方が良いネ〜」。人間って何と贅沢なこと。

(新開：原さん 71才)

昔は実家で米作りをしていたので手伝いに行きましたが、水田をやめ、米作りをしなくなって数年。JAさんの玄米を1年分まとめて注文。助かっていると同時に米作りをしている方の苦勞に御苦勞様と感謝です。(福島：松島さん 61才)

どこから来るのか。猿の群れが11月半ばに我が家の畑に!! 30本ほどのおでん大根とキャベツを食べて行きました。「いただきます」も「ごちそうさま」も言わずに…!! くやしい、くやしい!!

(開田：梅戸さん 69才)

「今年の漢字」、2020年は「密」だそうです。密を避ける一年ではなく、絆が密になる一年に、2021年はなるとよいですね! 健やかな一年になりますように。

(王滝：島崎さん 52才)

インターネットからの仮申込なら **0.1%** 軽減
JAネットローン 年 **0.1%**
 キャンペーン 令和3年4月30日まで

例えば

マイカーローン



©よりぞう

変動金利
最軽減金利 年1%からさらに軽減で

年**0.9%** (保証料別途)

例えば

教育ローン



©よりぞう

変動金利
最軽減金利 年1.25%からさらに軽減で

年**1.15%** (保証料別途)

- インターネットからの仮申込における金利軽減については当JAの最軽減金利適用条件を満たす必要があります。
- 保証料は審査により決めさせていただきます。なお、保証料率および保証料のお支払方法(一括前払・毎月分割払)は保証機関により異なります。
- お申込時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢により変更になる場合があります。
- お借入期間中に当JAの適用条件を満たさない場合やご返済の滞りなどが発生した場合は、最軽減金利の適用を中止させていただく場合があります。

インターネット
仮申込み



JA木曽

頭の体操
まちがいがしに

挑戦!



今回は2月の節分にちなみ、A・コープきそ店で売っていた豆まき商品からの問題です。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。

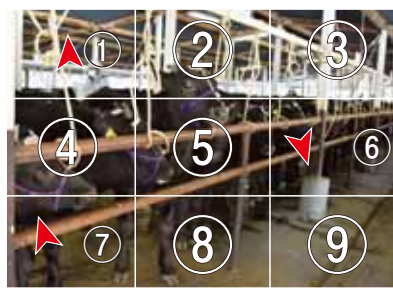
※ただし、お一人様一通の応募としてください。

正解者の中から抽選で10名の方に

「Cook Do 青椒肉絲用」(味の素)& 「バターサブレッッキー」(イトウ製菓)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1日(月)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



1月号の答え
①・⑥・⑦でした。
(間違い探しの答えは▼ここ)

12月号「まちがいがしに」にたくさんのご応募ありがとうございました。今回は組合員感謝企画として30名の当選者の皆様に福袋をプレゼントさせていただきました。各支所からのお届けをもちまして当選発表にかえさせていただきます。

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

たらと切昆布の煮付



一口メモ

冬に旬を迎える助宗たらは非常に淡白で、低脂肪高たんぱくな食品で、ビタミンB₁₂を多く含んでいます。ビタミンB₁₂は葉酸と協力して赤血球中のヘモグロビン生成を助けています。また、神経系の機能維持にも働き、睡眠障害や動脈硬化発症予防に関連があるとみられています。

作り方

- ① 細切り昆布は水に浸して戻し、食べやすい長さに切ります。
- ② ごぼうは斜めうす切りにします。
- ③ 鍋に水と①、②を入れ火にかけます。
- ④ ③が煮立ったらAを加え、一煮立ちさせ、たらを加えます。
- ⑤ ④が再度煮立ったら弱めの中火にし、落とし蓋をして煮ます。

材料 (2人前)

- 助宗たら …………… 2切
- 細切り昆布(乾燥) …… 5g
- ごぼう …………… 30g
- 水 …………… 2カップ

- しょうゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1/2
- みりん …… 大さじ1

□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/>
2021.2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。