



2022年版応募入賞作品「収穫の時」(木祖村小木曾西山) 撮影者:坪井祐様(木祖村)

## 特集 ずっと元気であるために、今日から始めよう 健康長寿のための「食・10カ条」

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)ホウレンソウの育て方について
- 手軽に健康 手指体操…手足じゃんけんて脳トレと健康チェック その3



※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。

## 秋の出荷に向けて、野菜販売中間検討会開催

御嶽はくさいの秋の収穫・出荷に向けて、JAの開田野菜部会と木祖村野菜部会は8月下旬に生産地の集荷施設である予冷庫で野菜販売中間検討会をそれぞれ開催しました。JAの担当者よりハクサイの生産販売情勢などの説明を受け、今年前半の栽培管理や出荷での問題点に対する対処や改善方法などを話し合い、秋の出荷に向けた意思統一をはかりました。今年、ハクサイの生育は梅雨明けから高温傾向が続きましたが、適度な降雨もあり、順調に育ち、出荷も順調に推移しています。秋期の収穫に向けて、品質管理と適期収穫の徹底をはかり、出荷量の増加をめざします。



開田予冷庫で開催の中間検討会で挨拶する田屋組合長

## 木曾こども園へトマト贈呈

JAは子どもたちに地元野菜のおいしさを知ってもらおうと、管内の保育園とこども園へ地元産トマトを贈呈しました。

8月23日、田屋万芳組合長が木曾町福島の「木曾こども園」を訪れ、野口恵理香園長へトマト「桃太郎エイト」31個を手渡しました。田屋組合長は「JAでは食農教育の一環で、地元の農産物を保育園や小・中学校の給食などに提供している。子どもたちに紹介していただきたい」と話しました。

JAでは、地元産の野菜や米などを学校給食に使ってもらうなど地産地消を進め、地域農業維持への取り組みを行っています。



JAが贈ったトマトを持つ野口園長と園児ら

## 2022年産米の初検査始まる

9月15日 JAは2022年産米の初検査と目合わせ会を南木曾町のJA南部ライスセンターで行いました。初日の検査では検査員資格を持つJA営農技術員5人全員が参加して目合わせ会が行われ、適正な米検査の作業に向けて意識を共有しました。この日は南木曾・大桑の各地区で刈り取った新米592袋（1袋30kg）を検査。検査員は集荷した米袋から穀刺しで採取した玄米を検査用の皿に載せ、水分や形質、整粒歩合、被害粒の割合などをチェックし、等級を格付けしました。JA農事園芸課によると、今年梅雨明けから高温傾向が続いたが、生育は平年並みと見込んでおり、集荷も約1万袋を予定しています。



22年産米の初検査に臨む検査員

## 小菊栽培講習、土づくりと定植を学ぶ

JA花卉生産部会は、来年の盆向け出荷用の生産に向けての小菊栽培講習会をJA全農長野の北沢高則氏を講師に8月30日開催の「土づくり」と9月6日開催の「定植」のテーマごとに行いました。JA旧本所で開催した「土づくり」には12人が参加し、土壌診断に基づく適正施肥について学びました。自分の畑の養分状態を知り、土壌の不足する養分を増やすことで最適なバランスに保つことが必要で、無駄な肥料は使わないよう指導を受けました。「定植」では14人が参加し、施肥や定植の方法などについて学びました。



小菊の定植方法「一条植え」を学ぶ参加者



皆様からの情報提供をお待ちしています。  
JA木曾企画管理部 ☎0264-22-2128

## 福島小学校3年生児童、開田高原のハクサイ畑で地域の農業を学ぶ

9月6日 学校の社会科授業の一環で、福島小学校3年生35人が、開田高原で栽培している木曾の主力野菜「御嶽はくさい」の畑やJA野菜集荷施設の開田予冷庫の見学に訪れました。

JA農事園芸課の巢山孝治営農技術員の案内で、ハクサイ農家・吉村ふき子さんの畑を訪れ、巢山技術員よりハクサイの栽培面積や栽培方法、収穫についてなど説明を受けました。児童から「どうやって水をやっているのか」「肥料はどれく

らい使うのか」「作業は何人でしているのか」などたくさんの質問が上がりました。ハクサイ1玉を手を持ってさわり、重さなども体験しました。

畑での見学終了後訪れた開田予冷庫では、予冷庫内に入って寒さを実感したり、ハクサイを詰めた段ボールを持ってみたりしました。また取れたてのハクサイを生で試食してもらい、児童は「シャキシャキしていておいしい」と話しました。



畑の前でJA営農技術員の説明を聞く児童



ハクサイを手にとってみる児童



## 女性部だより



### さわやか教室

9/7・14 料理講習  
地元食材で簡単料理に挑戦!



木曾町福島と上松町を会場に午前と午後に分散して料理講習を行い、28人が参加。地元食材とA・コープマーク品を使った料理に挑戦し、レシピを分担しながら楽しく調理しました。

メニューは「豚肉とパプリカの塩麹炒め」「丸ごとピーマンのおかか煮」「ニンジンの梅肉ドレッシング和え」「サバのちらしずし」「焼きマイタケとネギのみそ汁」「黒蜜きな粉かん」の6品です。

### 本部・支部活動

8/24 役員・支部長研修  
トルコギキョウ栽培ハウス見学



木曾管内の花き生産について学ぶため、木曾町福島でトルコギキョウを栽培している増澤勉さんのハウスを見学。栽培方法や品種など説明していただき、勉強になりました。10人参加。

9/2 日義支部・手芸教室  
クラフトテープの小物入れを作る



クラフトテープで小物入れのカゴを作りました。講師の原亜弓さんと一緒に作りながら指導していただき、かわいい小物入れが出来上がりました。

8/25 読書支部・手芸教室  
スリムリモコンスタンドを作る



3つの丈夫な仕切りに収納できる、省スペースなリモコンスタンドを制作。組み立てたボール紙に好みの色柄の和紙を貼って完成。お部屋のインテリアとしても楽しめます。16人参加。

9/15 黒川支部  
歯科診療所の花壇を整備



黒川地区のJA歯科診療所の花壇の整備や敷地内の草取りに部員5人が参加しました。患者さんが気持ちよく診療所に来所できるよう、きれいに整備していただきました。

ずっと元気であるために、  
今日から始めよう

健康長寿のための

# 「食・10力条」

これから迎えるシニアライフを、  
健康で元気なまま過ごしたい。  
そのために食生活で気を付けるべきことは？  
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長  
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の  
新開省二先生にお聞きしました。

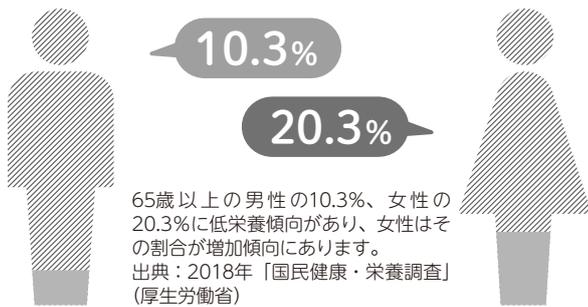
## 「高齢者の低栄養」が問題視されています

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまつ「ラクナ梗塞」を起こしやすくなります。その



結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。

### 低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



## 「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです」

日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になつても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重<math>\langle \text{kg}></math>÷身長<math>\langle \text{m}></math>÷身長<math>\langle \text{m}></math>で算出)。厚生労働省が推奨する目標数値は65歳以上で21.5<math>\langle \text{kg}></math>

24.9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少しくらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

### 低栄養のときによく見られる変化

- 軽度  体重が減少気味
- 軽度  風邪をひきやすく治りにくい
- 
- 中度  転びやすく、骨折しやすい
- 中度  集中力や記憶力が低下している
- 
- 重度  腹部や下半身にむくみがある
- 重度  皮膚炎や床ずれをしやすい



# 低栄養を防ぐための10カ条

## 1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせるよう心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

## 2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位で必要な栄養が取ればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

## 3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

## 4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

## 5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手に感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」（現・東京都健康長寿医療センター研究所）が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

## 6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取れる牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかの緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

## 7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」（厚生労働省）では、生野菜なら両手に載る量（350g）、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

## 8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

## 9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

## 10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足度も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

# 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)22-2647

農事園芸課 三尾 恵

## 家庭菜園アドバイス

## ホウレンソウの育て方について

ホウレンソウはビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。春まきと秋まきとありますが、秋まきの冬取りの栄養価が高く、甘味も増しておいしいです。

### ●作物特性

冷涼な気候を好み、寒さには強く、0℃以下でも枯死せず一時的には-10℃にも耐えるとされていますが、高温に弱く25℃以上では発芽不良や病害が多発します。また酸性土壌を嫌います。

### 1. 畑の準備・畝立て (図1)

- ①播種の2週間以上前に苦土石灰を1㎡あたり2～3握り(100～150g)入れて深く耕します。
- ②1週間前に堆肥を1㎡あたり2kg程度と化成肥料を2～3握り(100～150g)入れて耕します。
- ③畝幅は60～90cm程度とし、畝の高さは5cmほどにします。(水はけの悪いところは10～20cm)。

### 2. 種まき (図1)

- ①深さ1.5～2cm、幅3cmほどの溝をつくり、種を1～2cm程度の間隔になるようにばらまきして、1cm位の厚さで覆土をして軽く押さえしっかり水をやります。
- ②種まき後は発芽まで乾かないように水やりをします。5～7日ほどで発芽します。

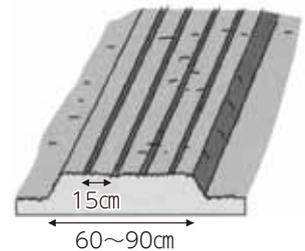
### 3. 間引き・追肥 (図2、3)

- ①1回目の間引き：本葉1～2枚の頃1回目の間引きを行い、株間を3cm程度にします。
- ②2回目の間引き：本葉3～4枚頃に2回目の間引きをして株間を6cm位にします。
- ③追肥は、2回目の間引きのあとに化成肥料1㎡あたり1握り(50g)を条間にばらまきします。

### 4. 収穫

草丈が20cm以上になったら収穫します。抜きとると他の株を傷つけることがあるため地際から切り取ります。

図1 畝立て・種まき



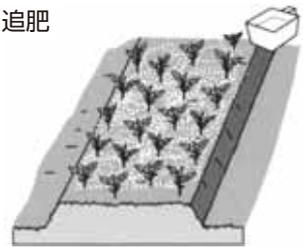
土を軽く盛り上げて幅60～90cm、高さ5cmほどの畝を立てる。畝に15～20cm間隔に深さ2cmくらいのまき溝を付け、1～2cm間隔に種をまく。

図2 間引き



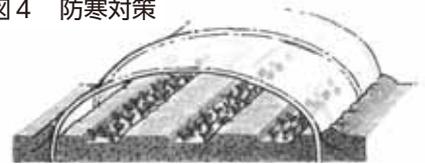
発芽がそろい、本葉1～2枚の頃、込み合ったところを間引きし、3cm間隔に。その後、本葉3～4枚の頃、間引いて6cm間隔に。

図3 追肥



2回目の間引きのあと、化成肥料を条間にばらまき、株元に軽く土寄せする。

図4 防寒対策



寒冷紗や不織布で簡単なトンネルをかけると、生育を早めたり、厳寒期に葉先が傷むことも防げます。

### POINT! 霜に当たるとおいしくなる!

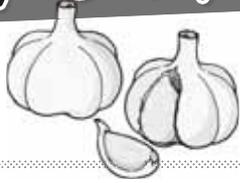
ホウレンソウは寒さに強く、霜が降りても繊維が柔らかくなって甘みが増しますので心配いりません。葉先の傷み防止や生育の促進のため、寒冷紗や不織布で簡単なトンネルをかけるとよいでしょう(図4)。

※参考資料・図：JA新聞連「JA広報通信・あなたもチャレンジ! 家庭菜園」

サカタのタネ園芸通信「失敗しない栽培レッスン」([https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/lesson/vegetable/post\\_22.html](https://sakata-tsushin.com/oyakudachi/lesson/vegetable/post_22.html))

グリーンファームだより

(価格は税込みです)



# オータム特集



青森県産にんにく種

## ホワイト6片にんにく

粒が大きく、引き締まっており、濃厚な独特の甘みがあるといわれます。

500g

2,150円

1kg

4,100円



島根県産にんにく種

## ジャンボにんにく

大きさはジャンボですが、味はマイルドです。

250g

900円



有機入り

## 玉ねぎ・ネギ一発肥料

玉ねぎの植え付け時に混ぜるだけで収穫まで肥料効果が続きます。

2.5kg

1,200円



有機含有

花ごころ

## ねぎ・たまねぎの肥料

有機質20%配合、味のよいネギ・タマネギを育てます。

1.6kg

721円



スクッと伸びてパッと咲く

## 花ごころ 球根の肥料

ゆっくりと長く効く球根用の配合肥料です。

400g

222円



## オータムセールご案内

10/22(土) ~ 23(日)

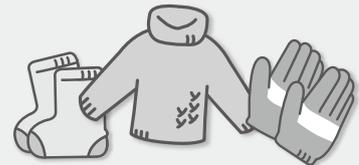
### 水野刃物

漬物用品、暖房器具、各種刃物 ほか



### 信濃ニット

冬物衣類を豊富にご用意いたします。



野沢菜・タマネギ用

## 穴あき黒マルチ

95×50m 4列穴

家庭菜園用につくられたマルチで、めんどろな穴あけ作業がいりません!

965円



一坪菜園用

## 穴あきマルチ

95×5m 5列穴

穴あけ作業不要

303円



10月のお休み：定休日（毎週水曜日）、31日(月)…棚卸し休業日。

営業時間：午前 8：30～午後 5：30 グリーンファームきそ ☎22-3061



隔月刊 家庭菜園雑誌

## やさい畑 2022年秋号

9月3日 発行

定価 922円(税込)

- \*〈特集〉発酵を究める堆肥づくり……土と野菜が劇的に変わります
- \*タマネギの究極育てワザ……大産地・淡路島の名人に聞いた
- \*ニンニクのムキムキ植え……皮をムキムキすればムキムキ太る
- \*竹は菜園の超優良資材……使い道の多さにビックリしてください
- \*出る出るニンジンの9月まき……夏の発芽がうまくいかなかった方へ

発行：JAグループ一般社団法人 家の光協会

※お申し込みは最寄りのJA支所へ

あなたの野菜づくりを  
応援します

風逸れ黄金の波が照り映ゆる  
休耕田増へ過疎村や青嵐  
幾度の免許更新うるこ雲  
川風とゆふ新涼を身に受ける  
猿追ふ電牧張りて秋を待つ  
涼風や地酒グラスに野球観る  
合掌す熱気の中の原爆忌  
棚経の和賛や外はにわか雨  
笹百合や村一望の母の家  
枝張りて崖ぎわに咲く百日紅  
肅々と浦安の舞祭笛  
谷跨ぎ神の逢瀬か虹の橋  
糸蜻蛉風にさそわれ飛び立てり  
畑道の頭に掛かる蜘蛛の糸  
世も変わり町百年の揚花火  
我先に木陰へ急ぐ涼求め  
昼下りぼとりと落ちる白木槿  
いばいばのゴーヤの青き窓の外  
溪流に羽をたたみて川とんぼ  
足止めて百舌の高鳴見上げけり  
桃色の色なき桃の旨さかな  
木曾川の涼しさ貰ふ八十路

王滝 小山 誠  
王滝 水宅 ゆき  
大桑 木戸口 信  
上松 福邑 忠  
上松 徳原 義一郎  
上松 村仲 キヨ子  
上松 徳原 徹  
上松 石田 なつ子  
南木曾 楯 美江  
奈良井 工藤 勇三  
大桑 加藤 孝治  
木祖 岩原 政広  
王滝 森 寿美恵  
上松 吉村 行男  
上松 池田 郁代  
大桑 目谷 勝義  
大桑 北原 早苗  
南木曾 藤原 昌勝  
上松 堀田 昌子  
南木曾 大畑 芳史  
上松 武居 和江  
上松 高柳 和義

【選評】●誠さん……春から大変な労苦をし、やっと収穫を迎える。台風十二号のこと

かしら。風にも逃れ、黄金色の波に嬉しい時である。

●ゆきさん……反面老齡化して作りたくも作れない現実。そんな景をあちこちに

見ると悲しくなる。一度荒してしまえば、田圃にはならない。

●信さん……三年に一度の更新。三年は短い、好きな時に好きな所へ乗りま

選者の一句 木曾川へ急ぐ瀬の音竹の春

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》】

秀作

①大根にぐさりと鎌を当てしとき身のうち何処かざきりと痛む  
新開 池井 十与子

②頭垂るる稲穂色づく田の畔に休日を励む息子を思う  
日義 越取 思正子

③「万葉のロマンの旅」と文字を入れスマホに届く園原の里  
大桑 科野 八重

【選評】

①農業者ならではの実感の籠った一首。種蒔きから精魂込めて培った大根が、わが身にも思え、鎌を当てると痛みを覚えるのだ。

②昨今、農業後継者不足を嘆く作品が多く見られるなか、勤めを持つ息子さんが、立派な後継者になったと詠う。親の安堵と労りの気持が窺われる作品。

③下伊那の阿智村に、万葉集防人の歌碑がたつ。興味深い一首。

佳作

甲子園の高校球児は暑き夏に日焼けし顔に白き歯並ぶ  
南木曾 藤原 勝

終戦日を迎へて悲し母と祖母の七十七回忌終へたり  
大桑 金澤 紀子

武器を捨てよ欲は無くして残すのは子供の未来世界の平和  
大桑 池口 剛代

初対面の曾孫抱けばのけぞりて「ママ」と大泣きわれも泣きたし  
上松 古田 澄子

処暑の今日みんなん蝉の声ひとつ庭の片隅にコホロギの初声  
上松 野口 英作

駒の峰夕焼けに染まり光る風里はお祭りお神酒に酔いぬ  
上松 原 きよ子

去年の夏托卵されし百舌なれど此の夏の子ら繁みに騒ぐ  
王滝 三浦 美春

一人おんぶ一人手を引き鶏を見せたる孫にいま労わるる  
木祖 佐々木 千代子

大暑の日草刈終へてまぼろしに亡夫の声聞く「ごころうさん」と  
木祖 田上 二枝

男下駄はいて輪に入る盆踊りに友と語らふ故郷の夏  
奈良井 工藤 勇三

ひと房の葡萄を夫と分け合ひて話はけふも古き思ひ出  
兵庫県明石市 小田 和子

秋耕の鋤打つ音は心地よく谷間の小さき田畑に響く  
兵庫県明石市 小田 慶喜

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。

【投句先】〒397-0001 木曾郡木曾町福島2800 「J A 木曾本所企画管理部 J A 歌壇 係」行

【編集の都合により、10月末日までの到着はがきにて選考いたします。《12月号掲載作品を募集中です》】



# 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## 手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その3

手足じゃんけんの最終回は手と足で1人じゃんけんを行います。手が勝つ場合、負ける場合、どちらもできるように練習しましょう。

手指、両足、足指の三つの動きを同時に把握するため、思考力と集中力が要求される体操です。すぐできるものではありませんし、全部の動きを完璧にやることは難しいかもしれません。速さより正確さを心がけ、ゆっくりと丁寧に繰り返し練習しましょう。

手指、足指の機能が衰えると、スムーズに動かなくなり、健康チェックも兼ねて、毎日続けることで指先の筋肉が鍛えられます。このじゃんけんなら1人でも楽しめます。脳トレ、筋トレは継続が大切。家族や仲間と一緒にいるなど応用しながら続けてみましょう。

### 手と足でじゃんけんする 基本の動き



(1)最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



(2)手はグー、足はチョキ「じゃんけんぽん」と声を出しながら、両腕を伸ばして手指はグーにします。足指はチョキ(親指を上)に取りつつ片足を前へ出します。



(3)手がチョキ、足はパー(1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はチョキにします。両足は指を広げながら膝も離します。



(4)手がパー、足はグー(1)に戻ってから両腕を伸ばして手指はパーにします。両足は指を曲げながら膝をそろえて前に出します。



# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

## 実りの秋

伊勢神宮では10月に神嘗祭(かんなめさい)が行われます。その年に収穫された新穀をささげて、恵みに感謝する祭りです。この時期は、各地で収穫祭が行われることも多いです。

農作物は、春先の遅霜対策、梅雨時に雨が適度に降るかどうか、逆に大雨で流れてしまったり、台風が直撃したりして、被害が出ないか、冷夏にならないかといった心配など、自然現象と戦いながら、成長し、実りの秋を迎えます。無事収穫できたときの喜びは格別でしょう。

でも、10月もまだ台風シーズン

は終わっていないため、油断できません。2013年には台風26号により伊豆大島で大規模な土砂災害が発生しました。2017年には10月下旬に台風21号による被害が出ました。2019年には東日本台風(台風19号)が来襲しました。無事に収穫できることを祈り、これら乗り越えた味覚を大切に味わいたいと思います。



気象予報士・防災士  
檜山 靖洋 ひやますひろ

1973年横浜市生まれ。明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。2005年からNHKの気象キャスターに。朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

# J A からのお知らせ



## 農業生活部 事務所移転のご案内

### 11月14日(月)より移転します

この度、旧本所事務所で業務を行っていましたが、当JA農業生活部は、下記へ移転することになりましたのでご案内申し上げます。

記

- 農業生活部 農事園芸課・畜産課  
新住所：〒399-6101  
木曾郡木曾町日義4613番地  
(旧日義支所、中央営農資材センター横)  
新電話番号：0264-23-3310  
新FAX：0264-23-3101
- 農業生活部 購買経理課  
新住所：〒399-6101  
木曾郡木曾町日義4613番地  
(中央営農資材センター内)  
新電話番号：0264-24-2555  
新FAX：0264-24-2580
- 農業生活部 施設燃料課(予定)  
新住所：〒397-0001  
木曾郡木曾町福島2800番地  
(現本所内、木曾合同庁舎様向かい側)  
電話番号：0264-22-2647  
FAX：0264-23-3183



## JA祭開催のご案内について

### 10月22日(土)

#### 1日のみの開催を予定しています

平素は、JA事業・活動につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

2年連続で中止となっていたJA祭ですが、今年は規模を縮小し、感染対策を講じて下記の通り開催する予定です。

皆さまのご来場をお待ち申し上げます。

記

- 開催予定日：10月22日(土) 1日限り
- 場所：A・コープきそ店及び  
グリーンファームきそ周辺
- 催しなどの詳細については、開催日直前の  
新聞折り込みチラシでご案内します。  
尚、A・コープきそ店及びグリーン  
ファームきそは、22日・23日の2日間  
セールを開催します。

※状況により開催を中止する場合がございます。

## 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。

- 11月10日(木) 南部支所(旧大桑支所)  
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(毎月第1・3日曜日)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 10月22日(土)・11月6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

## 金融窓口からのお知らせ

### 通帳への摘要コメント入力サービスの終了について

当JAでは、これまで通帳の摘要コメントをお客さまのご依頼に基づき入力し、摘要欄へ表示させておりましたが、下記の通り本サービスを終了させていただきます。

なお、給与振込や公共料金の引落等の自動入出金の文言については今まで通り表示させていただきます。

ご利用いただいておりますお客様にはたいへんご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

記

### ■摘要コメント入力サービス 終了日

#### 令和5年2月28日

※ご不明な点がございましたら、お手数ですが、最寄りのJA支所窓口・渉外担当までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

理事会だより

● 9月27日(火)開催

【協議事項】

- ① 8月末期中決算状況について
- ② 木曾地域振興(株)期中決算状況について
- ③ (株)JAファーム期中決算状況について
- ④ きのご培養センター事業の撤退について
- ⑤ 出資予約貯金の廃止について
- ⑥ 育児休業等規程・介護休業等規程の改正について
- ⑦ 資産自己査定結果について
- ⑧ 令和4年度農政負担金の徴収について ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告
- ② 内部監査(中間)報告について
- ③ 組合員の状況報告
- ④ 農業生活部事務所移転について
- ⑤ 苦情内容及び対応状況、事務ミス等の発生状況(令和4年度上半期)について
- ⑥ 農業生活・金融共済各事業報告について
- ⑦ 農業機械レンタル事業の開始について
- ⑧ 余裕金の運用状況について
- ⑨ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告 ほか

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
10/19(水)	JA 虹のホール きそ	9時~17時
10/29(土)		
11/4(金)		
11/10(木)		

■葬儀等マメ知識…葬儀の新聞告知について

最近よくあるお問い合わせの1つに、葬儀は近親者で行うが、新聞等へのお悔み告知はどうしたら良いですか?というのがあります。

JAとしては、喪家・遺族の意思による決定が一番ですが、故人様と地域・隣組・友人等喪主でもわからない方々との大切なお別れの場を設ける、その方々と故人の縁(えにし)を喪主や遺族へ繋ぐ、事後告知は後々家への弔問客が絶えないなどの点から弔問受付の告知をおすすめしています。



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

JAお役立ち生活情報

いつでも  
どこでも

簡単注文、自宅に

お届け!



らくJANお届け便

rakujan otodokebin JA全農長野



安全・安心にこだわるエコープマーク品を中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、好きな場所で買い物をお楽しみください。

新規会員にご登録で  
初回のお買い物から使える!!  
**500pt**  
プレゼント

お買い上げ金額100円(税込)につき1ポイント貯まります。  
貯まったポイントは1ポイント=1円として  
ご利用いただけます。

税込4,500円以上  
ご購入で  
**送料無料**

- らくJANお届け便  
3つの  
ポイント
- 01 安全・安心のエコープマーク品など多数品揃え
  - 02 重いもの、かさばるものをご自宅までお届け
  - 03 ホームページやLINEではお得なキャンペーン情報やエコープマーク品のおすすめレシピ等を発信



お問い  
合わせ

JA全農長野 生活部 生活課

☎026-236-2257

(受付時間/9:00~17:00 土日祝日除く)

✉ zz\_nn\_takuha@zennoh.or.jp

貯金で当たる! 信州の贈り物

懸賞品付定期貯金

スローふんど  
**Slow  
風土  
2022**

令和4年10月3日～12月30日まで

信州各地の自慢の逸品をプレゼント!

抽選で  
もらえる

# 信州の贈り物

信州の自慢の逸品をお届けします。長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い!  
選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。  
お預入れ金額20万円につき抽選権を1本おつけいたします。

## 信州の贈り物の中からプレゼント!

東信エリア	A	ヤツレン乳製品詰め合わせ	中信エリア	J	赤かぶ漬
	B	望月高原のむヨーグルト		K	すいか
	C	信州蓼科牛		L	山辺ワインマスカットベリーA
	D	特別栽培米コシヒカリ「蛍」		M	ワイン&ジュースセット
	E	りんごスイーツセット		N	小谷の四季(漬物4種)
南信エリア	F	信州おもてなしセット(醤油・だしの素ほか)	北信エリア	O	プレミアムジャムセット
	G	伊那華の信州ワッフルギフト		P	特選きのご詰め合わせセット
	H	みなみちゃんハム2本セット		Q	シャインマスカット1房
	I	市田柿		R	A・コープしんまち店特製ジンギスカン
			S	みゆきポークセット	
			T	信州アルプス牛肩ロース薄切り(冷凍)	

- 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。

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



## サーモンガーリックソテー



一口メモ

鮭には紅鮭、銀鮭、時鮭など色々な種類がありますが、日本で水揚げされる生鮭のほとんどが白鮭です。その中でも産卵の時期である秋に日本の川へ戻ってくる白鮭を「秋鮭」と呼びます。秋鮭は脂乗りは控えめで、さっぱりとした味わいが特徴です。そのため、オイルやバターを使ったお料理や、ホイル焼きなどの蒸し料理にするとパサつきを抑えることができます。

### 作り方

- ① バターは30分程度常温におき、柔らかくします。
- ② にんにくはすりおろします。
- ③ ①と②、塩・こしょうをよく混ぜ合わせます。
- ④ 生秋鮭はキッチンペーパーなどで水気をふき取り、両面に塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶします。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、④を焼きます。
- ⑥ 生秋鮭の両面に焼き色が付いたら白ワインを振りかけ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ⑦ 生秋鮭に火が通ったら③とうすくち醤油を加えて全体にからめます。
- ⑧ 皿に⑦と付け合わせの野菜を盛りつけます。

### 材料 (2人前)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 生秋鮭切身 …… 2切  | オリーブオイル …… 大さじ1  |
| 塩・こしょう …… 少々 | バター …… 10g       |
| 小麦粉 …… 少々    | 白ワイン …… 大さじ2     |
| にんにく …… 1片   | うすくち醤油 …… 小さじ1程度 |
|              | 付け合わせ野菜 …… 適量    |

きりとり線

住所 (〒 )			
ふりがな氏名		年齢	性別 男・女
電話番号		職業	
組合員資格 (いずれかに○)	正組合員 (家族含む)	准組合員 (家族含む)	その他
クイズ答え (番号)	○	○	○

JAや広報誌へのご意見・ご要望など  
(ご意見・ご要望は事業運営の参考とさせていただきます。)

身近な出来事、話題など  
(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4年8月中旬に  
いただいたおたよりから

初めてトマトを作りました。息子が「赤くなってきたねー!!」と毎日トマトの成長を教えてください。赤くなったトマトを収穫するのが大好きな息子を見てると作ってよかったなと思います。(平沢：宮原さん 3才の親)

今年は作付け面積を半分にしました。家から離れた場所の畑は猿の見張りが大変なため、足腰が弱くなったので耕作出来なくなりました。家の近くだからと雨の日は猿は出て来ないと油断していたら、ボスが下見に来てやられました。(福島：岩井さん 84才)

中部支所玄関の寄せ植えがきれいで、行くたびに心が和みます。どなたが作っているのか、気になっていましたが、女性部上田支部の皆さんだったんですね!いつも元気をもらってます。ありがとうございます。(王滝：島崎さん 53才)

今年の黄色ズッキーニはととても大きくなりすぎて、食べるのに困る程で、細い千切りにしてソーメンと一緒に食べたり、麺のそえにしました。(大桑：小林さん 72才)

# 頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回は秋の収穫の定番、コンバインによる稲刈りの風景（大桑村和村）からの問題です。左右の写真を比べると、3カ所の間違いがあります。挑戦して下さい。クイズの解答を募集します。



## 応募方法

右下のハガキを点線で切り取り、必要事項をご記入の上、郵送またはJA木曾本支所窓口へお持ちいただくか、A・コープきそ店備え付けの応募箱へお出しください。JA木曾HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 10月31日(月) 必着

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。

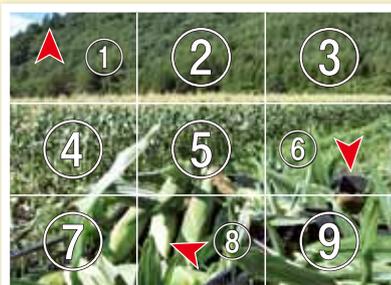
※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。  
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に  
**味の素**  
「クノール ふんわり卵スープ」  
(塩分30%カット 5食入袋)  
をプレゼント。



## 7月号の答え



★当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

①・⑥・⑧  
(間違い探しの答えは▼こ)

きりとり線  
POST CARD

料金受取人払郵便

3 9 7 8 7 9 0

木曾福島局  
承認  
0813

差出有効期限  
令和6年5月  
31日まで  
(切手不要)

JA木曾  
頭の体操  
まちがいさがしに挑戦 宛  
(JA木曾「組合員の声を聴く」兼)

長野県木曾郡木曾町福島2800

□発行:木曾農業協同組合  
長野県木曾郡木曾町福島2800 〒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/>



2022.10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。

