



2022年版応募入賞作品「開田高原から望む秋の御嶽山」(開田高原) 撮影者：大目富美雄様(木曾町開田高原)

## 特集① 2023年版

JA木曾カレンダー&広報誌表紙掲載写真が決まりました

## 特集② 内臓脂肪を減らすために！

今日から始める食習慣&やめる食習慣

■ 営農情報だより…白絹病の紹介と対策について

■ 手軽に健康 手指体操…腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ！

■ 虹のホールきそ 人形供養祭開催のご案内



※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。



## 小学生児童、楽しく食と農について学ぶ

### 上松小と木祖小の3年生、御嶽はくさいの畑と野菜予冷庫を見学

小学校の社会科授業の一環で、9月29日に上松小学校3年生31人が木曾町開田高原、10月5日に木祖小学校3年生17人が木祖村で木曾の主力野菜「御嶽はくさい」の畑やJA野菜集荷施設の予冷庫をそれぞれ見学しました。

JA農事園芸課の巣山孝治営農技術員の案内で現地のハクサイ畑で栽培面積や栽培方法、収穫についてなどの説明を受けました。児童は目の前にある大きなハクサイが米粒よりも小さい種から育ったことに驚いていました。

児童からは「何故直接種をまくのか」「水はやらなくてよいのか」「1日にどのくらい収穫するのか」「おいしい食べ方は何ですか」など多くの質問が挙がりました。

予冷庫の見学では、予冷庫内5℃の温度を体験したり、ハクサイを詰めた段ボールを持ってみたり、ハクサイを生で食べてみたりしました。生のハクサイを食べた児童は「甘くてみずみずしい」とおいしそうに食べていました。



畑の前で児童にハクサイの種を見せるJA技術員



生のハクサイを試食する児童

### 福島小3年生と5年生、自分たちで植えた稲を収穫体験

10月14日 JAは福島小学校の3年2組18人（担任：木下美季教諭）と5年1組18人（担任：中村康太教諭）に稲刈りとはぜかけを指導しました。近くの組合員農家から借りた2.5アールの水田で、6月に植えたうるち米ともち米の稲を刈り取りました。

両学年は総合的な学習の一環として、JAが取り組む食育活動の「農業体験」に参加し、JA農事園芸課の営農技術員が鎌の持ち方や注意点など

指導しました。3年生はもち米「わたぼうし」の稲を、5年生はうるち米「かぜさやか」の稲を3人一組になって交代で鎌を手にもって刈り進めました。刈り取り後、稲を数束ずつワラひもで束ね、はぜにかけました。

稲刈りを体験した児童は「最初はダメだったけど、鎌で稲を刈るのが上手くなったような気がした」と話しました。



稲刈りする3年生児童



手渡して刈り取った稲をはぜ掛ける5年生児童



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

## 木曾郡農産物品評会最優秀受賞者決まる

令和4年度木曾郡農産物品評会の最優秀受賞者の表彰式が10月25日にJ A本所で行われました。コロナ感染防止のため、展示会は行わず、9月30日と10月19日にJ A本所で木曾農業農村支援センターと長野県農業共済組合木曾支所による厳正な審査が行われました。今年度は107人の生産者が出品しました。(敬称略)

	入賞名	品名	町村名	氏名
最優秀賞	木曾地域振興局長賞	はくさい	木曾町 開田高原	中田真司
	長野県農業共済組合木曾支所長賞	うるち玄米	木曾町 三岳	下平修以知
	木曾農業協同組合長賞	アルストロメリア	木曾町 三岳	信州グリーンサポート



(前列左より) 中田さん、下平さん、信州グリーンサポートさん

## 定例家畜市場、飼料高騰で平均価格下落

### 子牛共進会県知事賞 受賞

雌の部 大久保喜代文さん(木曾町)  
 去勢の部 林 孝政さん(南木曾町)

9月29日 長野県中央家畜市場(木曾町)の和牛子牛の定例市場が開催され、304頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は、前回8月市場を70,785円下回る607,171円(税込)となりました。飼料価格の高騰と枝肉相場の低迷などを背景に購買者の慎重な姿勢が強まり価格が大幅に下落しました。セリ前に長野県知事賞の選考を兼ねた子牛共進会で、最優秀賞の県知事賞に選ばれた大久保喜代文さんは昨年の雌の部と一昨年の去勢の部に続き、3年連続での県知事賞受賞となりました。



多くの購買者が来場した家畜市場

## 木祖、王滝、開田高原で秋のJ A特別感謝セール開催でにぎわう!

J A北部支所、王滝生活店、開田営農資材センターは、恒例の感謝祭を開催しました。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、組合員や地域住民利用者への日頃のご愛顧に感謝しての特別売り出しを行いました。各店舗とも漬物物シーズンに向けた特別セールを行い、砂糖や醤油、みりん、酢などの調味料を買い求める来店客でにぎわいました。

北部支所は令和元年から3年まで台風やコロナ禍で感謝祭が中止となり、10月8日に4年ぶりに開催しました。来場者には地元産の「御嶽はくさい」1玉が先着順でプレゼントされ喜ばれました。

10月12日に開催した王滝生活店は、王滝村の新鮮野菜・鮮魚のある生活店舗として親しまれてお

り、特別セールのこの日は、店舗のレジ前は利用者で繁盛していました。

10月18日に開催の開田営農資材センターでも開店早々に調味料を買い求める利用者が大勢いましたが、コロナ禍における密を回避するために別棟の倉庫でドライブスルー方式による受け渡しで行いました。



ドライブスルーによる商品受け渡し(開田営農資材センター)



北部支所感謝祭(小木曾予冷庫)



王滝生活店感謝祭の店頭セール

## J A年金友の会、各支部でマレットゴルフ大会やゲートボールで親睦深める



新型コロナウイルス感染症の影響により、「年金友の会」活動が制限される中、会員同士の交流と健康増進を目的に実施されるマレットゴルフ大会などについては、コロナ感染症対策を考慮した上で実施しています。

J Aでは11月2日実施予定のJ A木曾年金友の会郡マレットゴルフ大会出場選手選考を兼ね、

10月中に木祖、三岳、王滝、上松、大桑各支部でマレットゴルフ大会が実施されました。木曾福島支部と開田支部はゲートボール交流会を行い、J A役職員も参加して親睦を深めました。

なお、南木曾支部のマレットゴルフ大会は11月17日に開催予定となっており、2日の郡大会には同支部選出の選手が参加する予定です。



10月20日木祖支部 (こだまの森)



10月29日三岳支部 (三岳マレットゴルフ場)



10月13日王滝支部 (千沢MG場)



10月13日上松支部 (ねずめMG場)



10月13日大桑支部 (大桑村スポーツ公園)



10月20日福島&開田GB交流会 (開田夕山)

- 4 良の悪い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を实践しよう
- 11 日本独特のふるまひをつくり
- 12 つくも責任 つかう責任

## 女性部だより

### さわやか教室 ウォーキング

### 日本一の大断層「中央構造線」が走る谷を歩く 秋の美和湖や秋葉街道を散策

10月7日 今年2回目のウォーキングは、伊那の高遠から南に下ったところの美和湖や秋葉街道周辺を歩きました。しっかりコースに19人、お手軽コースに17人が参加しました。今回はコロナ禍で控えていた郡外のウォーキングに3年ぶりに出掛け、あいにくの雨天ではありましたが、秋葉街道沿いの史跡や町並みの中をガイドに案内していただきながら歩きました。また、地震の話題に出てくる「中央構造線」と呼ばれる、他では見られない大断層帯を見学する貴重な体験もしました。



中央構造線の断層を見学する参加者



しっかりコース参加者 (熱田神社にて)



お手軽コース参加者 (『中央構造線』観察公園にて)

# 2023年版 JA木曽カレンダー&広報誌表紙掲載写真が決まりました

「2023年版JA木曽カレンダー&広報誌表紙」掲載応募写真の最終選考会を9月30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



**春の御嶽山**  
青木敬次さん(木曽町)



**ソバの花と御嶽山**  
大目富美雄さん(木曽町)



**実りの季節**  
岡部洋平さん(上松町)



**朝焼けと満月**  
小林秀樹さん(木祖村)

## 広報表紙部門賞



**1月号 氷柱群**  
鈴木典久さん(上松町)



**2月号 冬の菅橋**  
小林秀樹さん(木祖村)



**3月号 星夜の御嶽山**  
小林秀樹さん(木祖村)



**4月号 花桃咲く頃**  
中洞 勇さん(中津川市)



**5月号 サクラと御嶽山**  
青木敬次さん(木曽町)



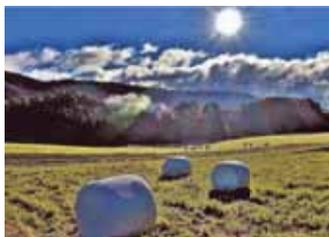
**6月号 収穫の想いを**  
岡部洋平さん(上松町)



**7月号 棚田の稲作**  
池戸健二さん(上松町)



**8月号 農夫と高原**  
中西 章さん(木曽町)



**9月号 雨上り**  
中西 章さん(木曽町)



**10月号 御嶽はくさいの収穫**  
大目富美雄さん(木曽町)



**11月号 冬支度**  
湯川喜義さん(木祖村)



**12月号 水鏡**  
坪井 祐さん(木祖村)



総代会資料表紙  
**花桃と駒**  
鈴木典久さん(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。

内臓脂肪を減らすために！

今日から

# 始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。  
肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、  
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人日本肥満症予防協会 <http://hinan.jp/>  
イラスト：服部新一郎

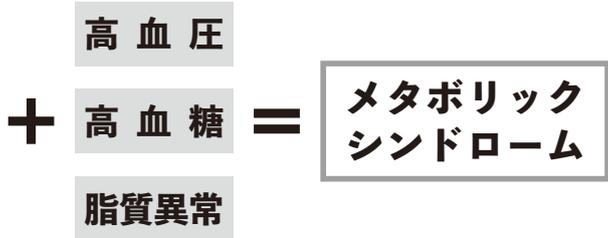
## 肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、へより危険とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」と呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴で

す。それに対して「皮下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

## 「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

## 内臓脂肪は

たまりやすいけど

落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患がんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を抑えることです。左ページで簡単にできる生活改善のこつをご紹介します。



リンゴ型



洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型（リンゴ型）肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型（洋梨型）肥満」。

## ↓ やめる! ↓

### 1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお勧め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

### 2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

### 3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」とどめるのは難しいのですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

## ↓ 始める! ↓

### 1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がおすすめです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

### 2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときには食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

### 3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

# 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)23-3310 農事園芸課 狩戸 公彦

11月14日より事務所が旧日義支所へ移転し、電話番号も変わりました。

## 白絹病の紹介と対策について

今回は「白絹病」についてご紹介いたします。昨年までは木曾管内ではあまり聞かれなかった病気ですが、お問い合わせが増えてまいりました。今年はインゲン、黄なんばん、小菊で発生が確認されました。

### ■ 症 状

土から感染する病気であり作物の株元の地際部やその周辺から茎にかけて白いカビが発生します。

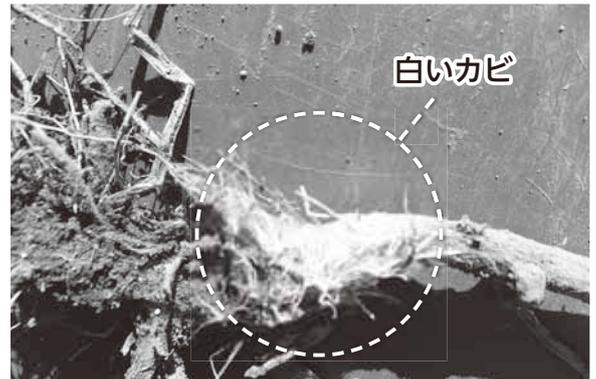
症状が進むと、作物全体が萎れてしまい最後は枯死します。また茶色の菌核を作り、これが越冬し翌年にまた病気を発症します。

### ■ 発生要因

- ・ 高温多湿な気候
- ・ 6月～9月の気温25～35℃で菌が活性化
- ・ 水はけが悪く、風通しが良くない畑
- ・ 土壌が酸性に偏っている
- ・ 未成熟堆肥や生わらなどの未分解有機物を多用している
- ・ 連作障害

### ■ 対 策

- ・ 一度発症した作物は治りませんので抜いて焼却する
- ・ 石灰肥料でアルカリ土壌に調整する
- ・ 完熟堆肥を使う（生わらなどを使う時は植え付けまで1か月以上空ける）
- ・ 連作を避ける
- ・ 菌核は水に弱いので休耕期に灌水処理をする
- ・ 天地返しをする（菌核は10cm以上深いと生きられない）
- ・ 薬剤による土壌消毒
- ・ 作物を密植させない



小菊に発生した白絹病。株元に白いカビが発生している（大桑村）。



※農薬については栽培する品目によって使用できる物が変わってきますのでご相談ください。

### 農事園芸課からのお知らせ

## 「稲穂の力」の施肥量は 10アール当たり3袋(45kg)が目安です。

◎水稻土づくり肥料「稲穂の力」(Ver.3)の施用量について .....

令和2年春から取り扱いを始めた「稲穂の力」は従来の肥料を改良し、施肥量は10アール(1反歩)当たり3袋(45kg)の散布が目安です。

従来の施肥基準量では10アール当たり5～7袋が基準でしたが、改良により施肥量を減らすことが可能になり、肥料代の節約にもつながります。注文される際は、お間違いのないようお願いいたします。





# 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## 腕のつぼ刺激でたまった疲れをスッキリ！

年末に向かっていますます頑張り  
たい季節です。パソコンやスマー  
トフォン（スマホ）の操作、重た  
い荷物を運ぶなど、知らず知らず  
のうちに手指、腕を酷使していま  
せんか。ここで一度心身の調子を  
点検し、整えてガス欠を防ぎま  
しょう。

今回は、万能つぼ「手三里（て  
さんり）」を使った手指体操をご  
紹介します。首や肩の凝り、腰  
痛、背中の痛み、胃腸の不調、吹  
き出物やにきび肌、歯痛、眼痛、  
喉の痛みなどの緩和、さらには不  
安、落ち込みといった精神的な症  
状にもお勧めです。

つぼの刺激と筋肉の動きは呼吸  
に合わせて行います。どこでもで  
きる簡単な体操を通して、丁寧に  
自分の心と体に向き合う時間をつ  
くり、年末に向かいましょう。

### 腕のつぼ刺激で呼吸を整える



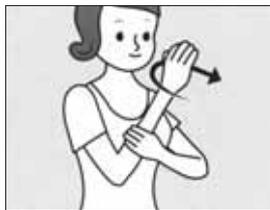
#### つぼ 手三里

手の甲側、肘を曲げたとき  
にできる横じわから、親指  
側の骨に沿って手の方向  
に指3本分のところにあり  
ます。軽く押すとじんわり  
とした痛みを感じます。

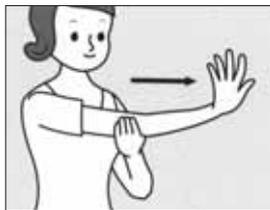
### 基本の動き



(1)右肘を曲げて、左手  
でつかみます。左手の  
親指は右腕の内側に、  
中指は手三里に当たる  
ようなポジションです。



(2)手三里を押さえ、息  
を吐きながら右手のひ  
らを半回転させ前へ向  
けます。



(3)右腕を前へ伸ばして指  
先を開き、息を吐き切りま  
す。息を吸いながら(1)に戻  
ります。3回行ったら左腕  
に替え同じ動きをします。

#### ポイント

息は口から吐き、鼻から吸  
います。体操は呼吸に合わ  
せ、1回につき20秒ほどか  
けてゆっくりと行います。



朝晩がひんやりして、木々が色  
づく季節を迎えました。最低気温  
が8度を下回るようになると、緑  
の葉は赤や黄へと色を変えるよう  
になります。すでに落ちた葉をサ  
クサク踏み締めて、頭上に鮮やか  
に広がる紅葉、黄葉を眺めながら  
の散策を楽しみたいですね。

甘い香りを出すようになります。  
それもそのはず、キャラメルなど  
砂糖を含むお菓子や、焼き芋に含  
まれる成分と同じ成分がカツラの  
葉に含まれているそうです。

よく歩いて、おなががい空いてき  
たら、焼き芋などの甘いおやつが  
食べたくなりそうです。

## 甘い香り

# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋



気象予報士・防災士

檜山 靖洋 ひやまやすひろ

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。

秀作

- ① 山羊の乳を貰ひ歩きし若き父そを飲みたる末の弟は逝く  
上松 古田 澄子
  - ② 家壊し大黒柱ズシリ落つ長年住みて涙こぼるる  
大桑 金澤 紀子
  - ③ 雨上がり孫に呼ばれて出で見ればひまわり畑に虹の架かれり  
大桑 池 口 剛代
- 【選評】 ①戦後間もない、物不足の時代の回想であろう。山羊が民家に飼われていて、養源だった。父親の懸命な姿が胸を打つ挽歌。  
②長年住み、暮らした家を壊し新しく家を建てるのであろう。世代交代もあつてのこと。思い出が深い作者には寂しさが湧く。  
③すがすがしく情景の美しい作品でほっとする。「ひまわり畑」が意味深でもあり、広さを思わせてよい。

佳作

- 帰るなく入院せし日のめぐり来てそぼ降る雨に亡夫を偲びつ  
大桑 科野 八重
- 昆虫食セミの素揚げが旨いと言うこの夏淋し蟬時雨聞かず  
上松 野 口 英作
- コロナ禍で今年も神輿担がれず神楽太鼓が心に響く  
上松 原 きよ子
- おいしいとわれの野菜を食みくるる孫を思いて畑へ向かう  
上松 井上 美知子
- 疼痛に拳握りて耐え忍ぶ一日は長し秋桜そよぐ  
三岳 小坂 信子
- 秋風のさやさやさやと抱きかかふる秋明菊の花びらが散る  
王滝 三浦 美春
- 夫植ゑて六十年の一位樹に爪を研ぎ継ぐ猫は二十歳  
新開 池 井 十与子
- 「ヨッコラシヨ」足腰萎えてすぐ立てず長待つベル音に息子だと知る  
木祖 佐々木 千代子
- 物余り飽食の世に何ならむコロナ禍といふ令和の時代  
木祖 安原 富貴子
- 街に住む娘に送らむと野菜の中に品薄らしきキットも入るる  
木祖 田上 二枝
- 敬老会の式典なくて記念品コロナの秋の侘しさつるる  
奈良井 工藤 勇三
- 零余子飯食めば父母思ひ出づ今夜は夢に出てきておくれ  
兵庫県明石市 小田 慶喜

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、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》】

雨静娘と二人魂送り  
軒下で帰郷子を送る秋風鈴  
電線に帰燕の群や無事祈る  
事件事故幼児いたまし秋時雨  
電車過ぐ後追ふかに尾花揺る  
名月の白く光りて山に消ゆ  
さやさやと花の囁き蕎麦島  
石段を跳ねる投げ餅秋まつり  
松茸を探し山々徘徊す  
湯上りのほてり沈める庭の虫  
夜の長し命の尺を確かむる  
時忘れ刃物研ぐ夫虫時雨  
間引菜のほのぼの浮かす今朝の汁  
単線の時間調整葛の花  
初採りの秋苕荷まず妻に供へ  
芋の葉の風が転がす雨のあと  
刈田へと踏み込みし日のこと徳ぶ  
秋苕荷吾も吾もと花咲かす  
送り火を炊いて別れを惜しみけり  
世事忘る卵焼く香秋の朝  
稲妻や音のするまで息潜め  
スマホ手にコスモス巡る散歩人

- 上松 吉村 行男
- 木祖 岩原 政広
- 上松 石田 なつ子
- 大桑 目谷 勝義
- 上松 村仲 徹
- 開田 梅居 和江
- 大桑 木戸 幸子
- 南木曾 藤原 勝信
- 王滝 小谷 竹代
- 明石市 小田 慶喜
- 南木曾 山田 富美子
- 木祖 佐々木 千代子
- 南木曾 楠 美江
- 奈良井 工藤 勇三
- 王滝 水宅 ゆき
- 明石市 小田 和子
- 大桑 加藤 孝治
- 費川 小澤 ゆずりん
- 大桑 北原 早苗
- 上松 福邑 忠
- 新開 奥原 まさ代

【選評】

●行男さん……お迎えする時と違い、送る時のわびしさ。言葉少なく、娘さんと送り火を炊いて……。秋雨が尚更そんな雰囲気になせられる。  
●政広さん……帰省子を迎え、賑やかな日々も帰る時が来る。秋風鈴の季節が心情を表わしている。  
●なつ子さん……電線に並び、二、三日そのうちに見えなくなる帰燕の時期、どのように知るのだろうか。仲間を待って飛び立って行くのに。

選者の一句

コスモスの囁き合せて花浄土

俳句募集

※一人ハガキ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》】

# 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（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 11月20日(日)、12月4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。

- ・12月6日(火) 南木曾金融店  
(旧 南木曾支所)
- 相談時間 10時～15時

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

●10月31日(月)開催

### 【協議事項】

- ①9月末事業現況について
- ②JAバンク業務継続要領の改訂について
- 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監事監査規程の改定について
- ③令和3年事業年度農協等一斉調査に係る調査表の提出について
- 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令和4年8月末部門別損益計算書の報告について
- ⑥単体自己資本比率の状況について
- ⑦員外利用率の報告について
- ⑧自主（自店）検査結果について
- ⑨JA木曾畜産農家支援対策について
- ⑩農業生活・金融共済各事業報告について
- ⑪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
11/16 (水)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
11/22 (火)		
12/ 3 (土)		
12/ 9 (金)		
12/15 (木)		

### ■人形供養祭開催決定

虹のホールでは今年も人形供養祭を実施いたします。詳細・日時は本誌18ページをご参照ください。粗品贈呈、法要参列者には更なる特典をご用意しておりますのでご来場頂けます様よろしく願いいたします。



## 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



# 木曽税務署からのお知らせ

## 「インボイス制度」説明会の開催ご案内

木曽税務署では、インボイス制度について理解を深めていただくために、下記により説明会を開催します。インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている場合は、こちらの説明会をお勧めしております。

- 参加申込方法：事前申込制（先着順）。参加費無料。
- 説明会の主な内容：①消費税の基本的な仕組み  
②インボイス制度の基本的な事項
- 開催場所：木曽税務署 2階会議室
- 説明会の日程：

開催日時	定員
令和4年11月10日 10時00分～11時00分	【事前申込制】10名 (申込期限：11月7日)
令和4年11月24日 10時00分～11時00分	【事前申込制】10名 (申込期限：11月21日)
令和4年12月8日 10時00分～11時00分	【事前申込制】10名 (申込期限：12月5日)
令和4年12月22日 10時00分～11時00分	【事前申込制】10名 (申込期限：12月19日)

- 新型コロナウイルス感染症等の感染拡大状況によっては、開催を中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 税務署の代表電話にお問い合わせいただく際は、税務署の電話番号にお掛けいただいた後、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。
- 駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用など車での来場はご遠慮ください。

●インボイス制度に関する一般的なご相談は、軽減・インボイスコールセンターで受け付けております。

【専用ダイヤル】0120-205-553（無料）  
【受付時間】9：00～17：00（土日祝除く）

●インボイス制度に関する情報は、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。



【お申込み・お問合せ先】木曽税務署 調査部門 ☎ 0264-22-3254

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4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	<p>○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 <b>3,000円</b> × 支払倍率表の倍率 ※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、約款に定めています。</p> <p>○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 <b>3,000円</b> × 2倍 = <b>6,000円</b></p>	<p>(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。</p> <p>例) 頭を打撲し3日間通院した時 2倍 ⇒ <b>6,000円</b> 手関節捻挫で5日以上通院した時 5倍 ⇒ <b>15,000円</b> 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 ⇒ <b>195,000円</b></p>
後遺障害のとき	<p>後遺障害の程度に応じて <b>200万円</b> ～ <b>10万円</b></p>	<p>(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。</p>
重度後遺障害のとき	<p>重度後遺障害の程度に応じて <b>40万円</b> または <b>20万円</b></p>	<p>(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。)</p>
死亡のとき	<p><b>200万円</b></p>	<p>(災害にあわれた日から200日以内に)死亡したとき。</p>

(注) 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、死亡共済金額が限度となります。

※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：22163220241)

※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」を必ずご覧ください。

グリーンファームがより

(価格は税込みです)

# 冬シーズン到来！注目商品特集

## JAの豆炭

火もちよし！！

〈12kg〉

2,480円



バクマ  
温風ヒーター用  
省エネ  
ダクト

1,650円



乾電池式  
灯油ポンプ  
(自動)

EP-305

1,220円



## つけもの樽

丸形・角形  
各種あります



## トンボつけもの袋

〈2枚入り〉

1斗用 290円

2斗用 340円

3斗用 500円

その他メーカー丸形・角形  
各種取り揃えております



11月14日月

## 信濃ニット 冬物衣料品販売



11月のお休み：定休日（毎週水曜日）、30日水…棚卸し休業日

営業時間：午前8：30～午後5：00 グリーンファームきそ ☎22-3061

# JAスマート農業機械 2022 体感フェア

来場頂いた方に  
来場者記念品を進呈 ※数量限定

最新のスマート農業技術を **実演 展示** にてご紹介

11/25金・26土

両日9：00～15：00

会場：安曇野スイス村サンモリッツ

および周辺駐車場

(安曇野インターチェンジより車で5分)

●農業機械・肥料農薬・資材メーカー  
当日出展20社以上

●ロボットトラクターや農業用ドローンの実演

●省力化機械やICT技術を活用した農業機械等  
多数展示

ご来場の皆様へ 新型コロナウイルス感染対策のお願い

- 受付にて必要事項の記入、マスク着用、手指消毒にご協力願います。
- 体調不良や発熱等の症状がある方は入場をお断りしております。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催中止となる場合もございます。イベントに関するご案内は、JA全農長野ホームページにてお知らせいたします。その他、詳細については、お近くのJA農機センターまでお問合せください。

JA長野県・JA全農長野

年金友の会 会員の皆さまへ

JA木曾

# 年金友の会 **無料** スマホ教室

👑 北部会場 👑

日時：令和4年12月6日(火) AM10:00~12:00

場所：木祖村村民センター

👑 南部会場 👑

日時：令和4年12月7日(水) AM10:00~12:00

場所：大桑村野尻地区館

スマホの基本操作をちゃんと学びたい  
インターネットを使って調べたい！



- スマホを買ったけど使いこなせない方、デジタル初心者の方を対象とした基本講習会です。
- スマホアドバイザー（NTTドコモ）が親切丁寧に講習いたします。
- お持ちのスマホ機種はNTTドコモに限りません。販促もいたしません。
- 先着順で人数に限りがございます。（30名程度）
- ご参加いただく方はQRコード、または下記までお電話かFAXにてご予約をお願いいたします。

申込締切：11月25日(金)



【参加お申し込み・お問い合わせ】 最寄りの支所 または

本所 金融共済部 細田・鈴木

☎ 0264-22-2773 FAX 0264-22-2397

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

## 冬野菜と豚肉のオイスター炒め



一口メモ

冬野菜の代表格の大根。大根の白い根の部分にはこれ！といった栄養素はあまり含まれておらず、水分が多く、低カロリーな食材です。大根はおでんや煮物、おろしてさんまに添えるなど和食中心に使われますが、唐揚げやフリッターなどの揚げ物や中華風の炒め物、大根ステーキなど色々なお料理に使える汎用性の広い食材でもあります。

### 作り方

- ① 豚肉は3cm程度に切り、④を揉み込み、片栗粉をまぶします。
- ② 大根は豚肉と同じ大きさのうす切りにします。
- ③ 生姜は千切りにします。
- ④ 長ねぎは3cm程度の長さに切ります。
- ⑤ にんじんは千切りにし、レンジで加熱します。
- ⑥ フライパンに半量のサラダ油を熱し、④を焼き色が付くまで炒め、皿に取り出します。
- ⑦ フライパンに残りのサラダ油を熱し、①と②、③を加えて炒めます。
- ⑧ 豚肉に火が通ったら⑥を戻し入れ、⑤を加えて炒め合わせます。
- ⑨ 皿に⑧を盛り、⑤を添えます。

### 材料

- (2人前)
- |          |      |            |      |
|----------|------|------------|------|
| 大根       | 100g | にんじん       | 20g  |
| 長ねぎ      | 1本   | ④ 塩・こしょう   | 少々   |
| 生姜       | 1片   | 酒          | 大さじ1 |
| 豚もも肉うす切り | 200g | ⑤ オイスターソース | 大さじ2 |
| 片栗粉      | 適量   | ⑥ しょうゆ     | 小さじ1 |
| サラダ油     | 大さじ1 | 砂糖         | 小さじ1 |

きりとり線

住所 (〒 )			
ふりがな氏名		年齢	
電話番号		性別 男・女	
職業		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
2022.11月号 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9月に  
たたいたおたより  
から

この頃やぎを放して猿害防止をするニュースを聞きます。夫はやぎを…と言いますが、冬のエサどうするの？家のまわり広すぎて何頭飼う？  
(野尻：高橋さん 78才)

今年はさつまいも作り2年目!! マルチ有りと無しで作ったら無しの方は小さめと何かに食べられていました。来年は全部マルチ有りで作るぞ!!  
(大桑：原田さん 57才)

まちがいさがしを4年生の孫ちゃんと楽しんでます。今回は⑧番の所で孫は苦戦しておりましたが、わかるとニコツとしてうれしそうでした。  
(南木曾：古川さん 62才)

十五夜お月様。今年は残念ながら見られませんでした。ボクの定番は毎年ススキ、お団子に加え、「黒いバケツ」。遥か彼方のお月様をバケツの水に写すことが至福のひとつ。水に揺れるその明かりに、中秋の名月を感じながら季節の変わり目を思うのです。日々、月日の流れの早さの中、気が付くと今年も終わるのですね。  
(南木曾：小田桐さん 54才)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は木祖村こだまの森で行われた「JA年金友の会木祖支部マレットゴルフ大会(10/20)」からの問題です。左右の写真を比べると、3ヵ所の間違ひがあります。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 11月30日(水) 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。

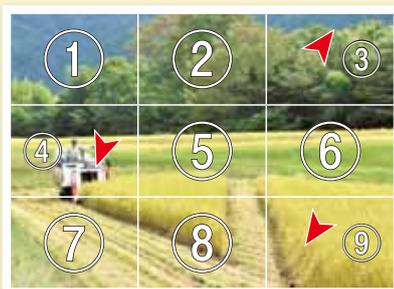
今月のプレゼント

正解者の中から抽選で8名の方に「不織布マスク レギュラーサイズ」(50枚入り)をプレゼント。



イメージ

10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。

『③・④・⑨』  
(間違い探しの答えは▼ここ)

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



JA木曾  
2022

# 秋 冬 キャンペーン

2022.10.3 (月) ~ 2022.12.30 (金)



©よりぞう



①日清サラダ油(400g) ②上白糖(1kg) ③便利なキッチン保存容器

景品はなくなりしだい終了とさせていただきますのでご了承ください。

## プレゼント条件

キャンペーン期間中、下記のご契約をいただいた方に、「①日清サラダ油 ②上白糖 ③便利なキッチン保存容器」の、いずれか1個をプレゼントいたします。

- 定期貯金（期間1年以上、預入額10万円以上）の新規ご契約
  - 定期積金（期間1年以上、契約額6万円以上）の新規ご契約および増額継続<sup>※1</sup>のご契約
- ※1 増額継続は毎回掛込金額が5,000円以上の上乗せ且つ同期間または期間延長された方のみ対象となります。  
※定期貯金、定期積金とも他のイベント貯金との重複は対象外とさせていただきます。（ただしSlow風土2022は除く）
- 新規年金（指定替え含）・給与振込、JAカード、JAネットバンク、各種ローンの新規ご契約

※条件および景品内容の詳細は、お近くのJA金融窓口へお問い合わせください。

JA木曾

検索



# JA教育ローン

証書貸付型

カード型

変動金利  
適用金利 年1.35%

ネットからの仮申込みなら  
さらに年0.1%軽減!

JAネットローン特設ページはこちら▶



©よりぞう

## ◆金利軽減条件

### 【証書貸付型】

右記①、②に該当する方は各0.1%軽減、下記③～⑨の内、2項目以上に該当する方は0.1%軽減いたします。

### 【カード型】

右記①～⑨のうち1項目に該当する方は1.0%軽減、2項目に該当する方は2.0%軽減、3項目以上に該当する方は2.45%軽減いたします。

- ①給与振込（農産物販売代金振込を含む）ご契約者
- ②子育て支援（「教育ローン」契約時に扶養する子どもがいる）
- ③出資金ご加入者
- ④JAカードご契約者
- ⑤他金融機関の借入返済計画表を提示された方（住宅・車関連）
- ⑥JA既存ローンご利用者
- ⑦JAカードローンご契約者
- ⑧JAネットバンクご利用者・定期、定積10万円以上のご契約者  
JA木曾LINEご登録者・webマイページご登録者  
※4つの中から2つのお取引で1項目の軽減になります。
- ⑨他銀行からの定期10万円以上のお預け替えご契約者

- 別途、カード型：年0.90～1.35%/証書貸付型：年0.36%～1.50%の保証料がかかります。保証料は審査により決定いたします。
- お申込み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、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。
- お借入期間中に、当JAの金利軽減条件を満たさなくなった場合や、ご返済の滞りなどが発生した場合は、金利軽減を中止させていただきます。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利（カード型：最高年3.8%/証書貸付型：最高年1.65%）が適用される場合があります。（令和4年7月10日現在）

※お申込み、詳細についてはお近くのJA支所  
金融窓口（融資）までお問い合わせください。



JA木曾

検索

JA虹のホールきそ

10周年の感謝をこめて!

# 人形供養祭 2022 11月27日

ご来館・お問合せの前にお読みください

開催日時・受付などの詳細は  
折込チラシをご覧ください

## 【持ち込めるもの】



当日は記入した受付票と  
供養料金500円(税込)を  
おつりのないように  
ご用意ください



人形・ぬいぐるみ  
布・紙・木・フワ製品はOK!



剥製・木彫り  
小型のものに限ります



写真  
アルバムから  
はがしてください

弔辞・弔電・数珠・芳名帳など  
葬儀・仏事に関するものもOKです!



古くなったご遺影  
ガラスを取り除いて  
ください(木枠は可)



雛人形

段飾りの骨組・部材・毛氈  
などは持ち込めません

## 【持ち込めないもの】

石像・銅像・陶磁の像など不燃物全般



ガラスケースも  
持ち込めません



ご来場記念



準備数がなくなり次第  
終了します お早めに!

お問合せは



JA虹のホールきそ



23 - 2513

□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/>  
2022.11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。



50%リサイクル紙