



2022年版応募入賞作品「冬の木曾馬」(木曾町開田高原) 撮影者:鈴木典久様(上松町)

特集①  JA祭レポート ~食と農で、地域を元気に~

特集② 毎日のサラダをもっとおいしく! 手作りドレッシング

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)タマネギ栽培 冬場~収穫までの管理について
- 手軽に健康 手指体操…関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに
- 年末年始営業日程のご案内





～日頃のご愛顧に感謝を込めて～

# 食と農で、地域を元気に!



3年ぶりにJA祭を開催しました。多くの皆さまにご来場・ご利用いただきありがとうございました。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じて小規模のイベントで企画し、1日だけの開催としました。来場者に会場でのイベントを楽しんでいただくため、クイズスタンプラリーを企画しました。4カ所にクイズスポットを設置し、農畜産物に関わるクイズを出題し、景品も用意しました。

回答用紙には「木曾の農業を支える生産者に対する応援メッセージ」などを記入する欄を設けました。来場者の反応は好評で、生産者への応援メッセージを記入した用紙は、会場内の掲示板に貼り出して公開しました。



みかん、自分で詰めない代わりにバケツ山盛りで出血サービス!



店外特設テントで、みかん、りんご、砂糖、味噌など特価サービス!



A・ヨーブきそ店内も大特価サービスで奉仕!



女性部特製のたれで焼いた五平餅は、とても好評で完売!



ガス器具展示販売会場では最新のガステーブルや給湯器などを展示。



恒例のパンジー・ピオラ苗詰め放題も人気でした。



子どもに人気のアンパンマン撮影会は順番待ちでにぎわいました。



スタンプラリーを終え、景品を選んでいる親子

## 木曾の農業を支える生産者への応援メッセージより

- 資材価格高騰の中、美味しい農畜産物の出荷有難うございます。
- 農業は大変ですが頑張って頂いて、いつも美味しい野菜を作って下さい。
- 木曾のきれいな空気と水で作る美味しい野菜作りを頑張って下さい!
- 頑張れー! 木曾牛育てー、いっぱい! 野菜少しでも安く売って!
- いつも楽しみで食べていますが、天気に左右されて大変な仕事だと思います。これからも頑張って新鮮な野菜を!



クイズスタンプラリーに挑戦する親子。



たくさんの方から寄せられた農家さんへの応援メッセージ。

\*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。

## JA木曾 資材高騰対策で、畜産農家に牧草支給の独自支援

JAは、飼料の高騰により経営が厳しくなっている管内の畜産農家を支援するため、11月14日から16日の3日間、木曾町福島の長野県中央家畜市場において牧草支給の支援を行いました。管内の畜産農家全戸（74戸）を対象に、繁殖牛及び育成牛とホルスタイン種及びホルスタイン育成牛1頭当たりチモシー乾草1BL（約30kg）を支給しました。JAの畜産担当者がトラックで受け取りにきた農家に頭数分のチモシー乾草をそれぞれ配付しました。

受け取りに来た畜産農家の方は「餌の価格が上がっているの、貰えるだけでもありがたい」

「子牛の餌として他の餌とも併用して使うので半年くらいは使える」と話していました。

新型コロナウイルスやロシアのウクライナ侵攻、円安の影響を受け、濃厚飼料や輸入乾草の価格の高騰が長期化しており、国や県、また郡内各町村でも畜産農家支援対策を講じています。牧草の配給は当JAとしても農家が負担する飼料代軽減と生産意欲の維持をはかるため、JA独自の支援として行いました。

\*当支援資金はJA共済の地域貢献活動の一環として、地域・農業活性化積立金を活用して行いました。



## 御嶽はくさい、市場から高い評価、令和4年度野菜生産販売反省検討会開催

11月10日 JA木曾とJA野菜生産部会は虹のホールきそで令和4年度野菜生産販売反省検討会を開き、今年度の御嶽はくさいの生産・販売経過を振り返り、次年度に向けた課題の対応などについて確認しました。コロナ禍の影響で本会議への出席を控えていた関東・中京・関西の10社の青果市場関係者が3年ぶりに出席し、生産者や行政関係者、JA全農長野、JA役職員ら60人が出席しました。今年の天候は気温が高めで、雨も多く降った月もありましたが、ハクサイの生育は良好で順調に収穫ができました。品質については、ブランド野菜にふさわしく、クレームも少なく、今年度も高い評価を受けました。

市場担当者は「他産地の価格よりも高い値段で売れた時期が長く続いた。やはりいいものは高く売ることができた」、また量販店に品質の良い木曾のハクサイだけの販売を持ちかけたところ、「品質が良いものが早く売り切れた」と話していました。市場からの木曾の生産者に対する期待は高く、次年度に向けても出荷量の増加と高温に耐える品種改良検討の要望がありました。

中田真司部会長は「今年も天候に左右されての出荷で大変苦労したが、来年に向けて生産者と検討して品質を落とさないで維持していくにはどうするかを最大の課題にしながら取り組んでいきたい」と話しました。



あいざつする中田野菜生産部会長



今年の販売経過などを説明する市場担当者



## J A木曾年金友の会マレットゴルフ大会 水本さん（木祖）、2年連続優勝

11月2日 第15回 J A木曾年金友の会マレットゴルフ大会を大桑村スポーツ公園マレットゴルフ場で開催しました。コロナ禍の感染防止対策のため、昨年に続き規模を縮小し、各支部より2名ずつ選抜の計12人が参加しました。秋晴れの下で、参加者は4人ずつの3組に分かれて18ホールコースを回り熱戦が繰り広げられました。結果は次の通りです。

- ▶ 優勝=水本よう子さん（木祖）
- ▶ 準優勝=寺嶋 健一さん（大桑）
- ▶ 3位=上條 久雄さん（大桑）



マレットゴルフ大会参加の選手とJA役員

## 福島小3年生、収穫した稲の脱穀を体験

10月31日 福島小学校3年2組18人は、10月14日に収穫した稲を脱穀する農業体験を行いました。児童は収穫の時にはぜかけした稲をJA職員がハーベスターで脱穀する機械への持ち運びと脱穀が済んだ稲わらを片付ける作業を行いました。担任の木下美季教諭は「米飯給食の時に児童が『この一粒一粒が稲刈りした時のお米だったんだ。農家さんてすごいね』と話していて、今回の農業体験を通じて児童の米作りの理解が深まった」と話していました。脱穀したもち米は、JAライスセンターで精米して学校に届け、児童の和菓子作りに使う予定です。



はぜかけした稲を脱穀の機械へ運ぶ児童

## 農業用廃プラなど適正に回収処理

J Aでは産業廃棄物としての適正処理を目的に11月14日から24日の期間、ビニールやマルチシートなどの農業用並びに一般の廃プラスチックの回収を行いました。回収は木曾管内全域をカバーするため、地域ごとに回収日を定め、予冷庫や資材センター、支所など7会場で実施しました。毎年大量の回収を行っている小木曾と開田予冷庫では14日～18日に3日間の回収作業を行い、JA職員が生産者らが持ち込んだマルチシートなど産業廃棄物を種類ごと分類しました。両予冷庫で約31トンが回収され、JAグループが運営する産業廃棄物処理業者へ引き渡しました。



小木曾予冷庫での廃プラ回収

## 農業振興の拠点、農業生活部新事務所オープン

11月14日 J Aは木曾の農業振興の拠点としての役割を担う農業生活部の新事務所を旧日義支所に移転し業務を開始しました。業務開始に先立ち、新事務所前で開所式を行い、田屋万芳組合長はじめ、生産経済担当理事や農業生活部職員らが出席しました。田屋組合長は「組合員や地元住民の農業相談窓口として、親切・丁寧に対応し、農業振興の一助となしてほしい」とあいさつしました。同事務所には農事園芸課と畜産課を配置し、ガス等燃料関係の施設燃料課は本所に配置しました。



テープカットする田屋組合長（中央）





# 女性部だより



## JA木曽女性部交流会 レクリエーションで楽しみ交流

11月16日 JA女性部の各支部正副支部長ら役員らがレクリエーションを通じて親睦を深める交流会を虹のホールきそで開催し、30人が参加しました。新型コロナウイルス感染防止対策のため、昨年に続いて懇談会や研修会などは行わず、午前中のレクリエーションのみ行いました。支部混合によ

る5人ずつ6班のチームに分かれて、チーム対抗による「ペーパーボール投げ」「スリッパ飛ばし」「ほうきがけリレー」「ジェスチャーゲーム」など5つのゲームで順位を競い合いました。チームごと協力し合いながらレクリエーションを楽しみました。



ペーパーボール投げ



ほうきがけリレー



答えを合わせましょうゲーム



スリッパ飛ばし



ジェスチャーゲーム



松下由喜江女性部長からの賞品授与

## サークル活動

### スコップ三味線 イベントで演奏披露



10月23日 県内外のアーティストが木曽地域を舞台に展開する芸術祭・木曽ペインティングスのオープニングイベントでスコップ三味線のグループが演奏を披露しました。コロナ禍で公開での活動が制限される中、木曽町日義の義仲館の広場で久しぶりに行う演奏披露でした。参加したメンバーは「緊張したが、地域の活動に貢献できてよかった」と話していました。

### フラダンス 木曽ダンスフェスタで披露



11月13日 木曽文化公園ホールで開催される恒例の「木曽ダンスフェスタ」に参加しました。コロナ禍の影響で3年ぶりに観客を入れての一般公開でした。参加メンバーは12人。練習にも熱が入り、本番では緊張しましたが、2曲のハワイアンに合わせて、南国情緒漂う優雅な踊りを披露することができました。

## さわやか教室

### 「簡単スマホ教室」3回目 写真と動画撮影の操作を学ぶ



10月29日 6月から始めたスマホ教室3回シリーズの3回目をJA本所会議室棟で開催し、22人が参加しました。ドコモショップ木曽店のスタッフを講師に、写真・動画の撮影操作と閲覧操作について学びました。カメラを使う時のマナー、写真を上手に撮るコツ、保存方法などについてわかりやすく教えていただきました。

毎日のサラダをもっとおいしく!

# 手作りドレッシング



健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、お薦めのサラダをご紹介します。

監修：柴田真希

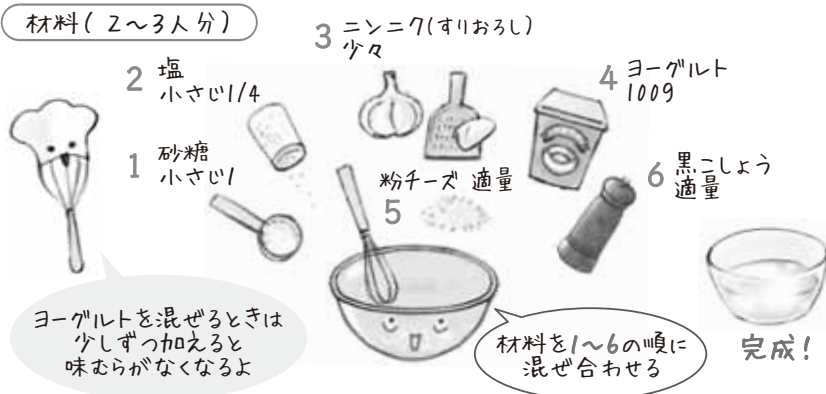
管理栄養士。㈱エミッシュ代表。NHKの料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



## シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)  
シュンギク …… 1/2袋 (100g)  
ミニトマト …… 5個  
温泉卵 …… 1個  
粉チーズ …… 適量

●作り方  
①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。  
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



## みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)



お薦めサラダ / 焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)  
カブ …… 3個 (240g)  
卵 …… 2個  
オリーブ油 …… 小さい1

●作り方  
①カブを縦6等分に切る。  
②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。  
③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブトースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。  
④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



イラスト：小林裕美子

## 豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

3 ニンニク(すりおろし)  
小さじ1/4

1 木綿豆腐  
1/2丁(150g)

4 塩 小さじ1/2

5 オリーブ油  
大さじ2

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

2 砂糖  
小さじ1

完成!

フードプロセッサーがないときは、ハンドミキサーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

## お薦めサラダ / 和風ポテトサラダ

●材料(2~3人分)

ジャガイモ …………… 2個(200g)  
ツナ缶 …………… 1缶(70g)  
キュウリ …………… 1/2本(50g)  
柴漬 …………… 30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



## ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)

3 レモン汁  
大さじ1

4 塩  
小さじ1/2

2 蜂蜜  
大さじ1/2

5 黒こしょう  
少々

1 オリーブ油  
大さじ1

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他に、パルサミコ酢や黒酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

完成!

## お薦めサラダ /

### 生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料(2~3人分)

タマネギ …………… 1/2個(100g)  
生ハム …………… 20g  
パセリ …………… 適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



## ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷ややっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り)  
1/4本(25g)

4 白ごま  
小さじ1

5 塩  
小さじ1/2

2 砂糖  
大さじ1/2

6 ごま油  
大さじ1

3 酢  
大さじ1

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

完成!

## お薦めサラダ / 豆苗と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料(2~3人分)

豆苗 …………… 1/2袋(50g)  
豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 150g

●作り方

- ①豆苗は根元を落として洗い、長さを半分にする。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆苗、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。





## 家庭菜園アドバイス

## タマネギ栽培 冬場～収穫までの管理について

### ◆『とう立ち』（ねぎ坊主）に注意！

以前タマネギを栽培したことがある方の中には、『収穫前にとう立ちしてしまい花が咲いてしまった』という経験をしたことがある方が多いと思います。これについてはいくつか原因が考えられますが主に二つに大別されます。

- ①大苗の定植や早植え、暖冬や多肥により生育が進んでしまった。
- ②活着不良や冬季の肥料切れ。

①については既に定植済みの方がほとんどかと思われますので、『年内に大きく育っているととう立ちしやすい』と覚えておいていただければよいと思います。

以下の説明では、既に植えた方もいると思いますが、苗の植え付けと冬場における追肥、収穫作業のポイントについて紹介します。



### ■植え付け・追肥の時期から収穫までの作業のポイント

#### (1) 植え付け（列植えの場合、図1）

- ① 8～9cmほどの深さの植え溝を55～60cm間隔で作し、溝に元肥を施し、少し覆土して苗を植えます。
- ② 植え付けの深さは図のように根の上に土が2cmほど掛かるようにします。緑の部分に土が掛かるのは深すぎて、後の育ちが良くありません。
- ③ 植え付け後に畑が乾きすぎるようなら、2～3回ほど株元に灌水すると活着が早まります。

#### (2) 追肥（図2）

- ① 生育全体を通しての施肥量は、10㎡あたりチッソ成分で200～250g程度です（BBN552で15kgぐらい）。このうち半量を元肥に、残りの半量を3回（BBN552で2.5kg×3回）に分けて追肥します。

#### ② 追肥のタイミング

1回目は1月上旬、2回目は2月上旬、3回目は3月上旬となります。

また、3回目の追肥が遅れると肥料が遅効きしてしまい、病害虫が発生しやすくなり腐りの原因にもなりますので注意しましょう。

#### (3) 除草ほか

タマネギは雑草に弱いので早めの除草を行いましょう。また乾燥にも弱く、水が不足すると肥大が遅くなります。

#### (4) 収穫

- ① 収穫は品種にもよりますが5月末から6月上旬ごろになります。生育が進み収穫が近づくと自然と倒伏していきます。
- ② 収穫適期は全体が倒伏して1週間ぐらいになります。晴れの日が続いたのを見計らって収穫しましょう。収穫が遅れると皮の割れや病気が多くなりますので適期収穫を心がけましょう。
- ③ 収穫後はしっかり乾燥させることで保存性がよくなります。

図1 列植え（条植え）

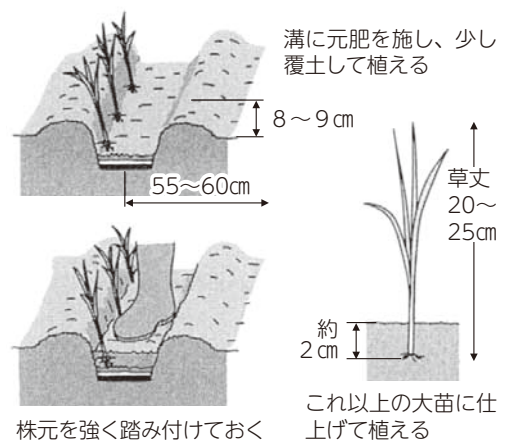


図2 追肥







# 手軽に健康 手指体操

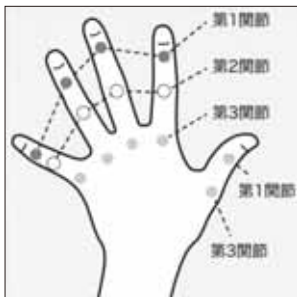
健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## 関節の曲げ伸ばしで動きを滑らかに

手指は多くの関節で構成されています。指の関節は骨とそれらを取り巻く腱(けん)・靭帯(じんたい)、筋肉が複雑に絡み合っており動いています。寒くなると筋肉が縮こまりがちで関節にも不具合が出やすくなつてきます。また、年齢を重ねるに従って、指の曲げ伸ばしがスムーズにいかなくなるケースも出てきます。今回は、関節にフォーカスした体操とストレッチをご紹介します。

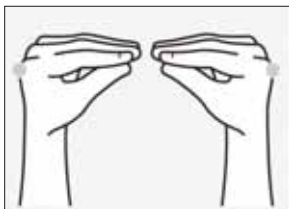
筋肉の衰えを予防し、関節の動きを滑らかにするために体操とストレッチの両方を行うことがポイントです。指を伸ばすときに使用する「伸筋」と、指を曲げるときに使用する「屈筋」を意識することで、ストレッチ効果が高まります。まずは指を1本ずつ動かしていき、慣れたら全部の指の関節を動かします。

### 手指の関節を1つ1つ意識する 【指の関節】

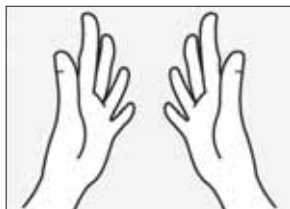


※分かりやすいようにここでは指の関節を上図のように呼びます(親指は関節が2つなので第1関節と第3関節にしました)

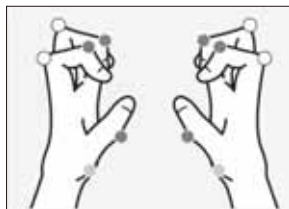
### 基本の動き



(1)両手の指を第3関節で曲げ指先を合わせます。他の関節と親指の関節2つは伸ばした状態で5秒間キープします。



(2)5本の指をパーの形に開き、指全体を伸ばして5秒間キープします。



(3)親指以外の第3関節を伸ばした状態で、他の第1関節と第2関節を曲げます。親指から順に関節を動かしていきます。

### ポイント

曲げ伸ばししにくい薬指と小指は、意識しながらゆっくりと動かしてみましょ。



## 雪国でも

# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

冬型の気圧配置となり、日本海側ではたびたび雪が降る季節になります。太平洋側でも、ひとたび低気圧が通れば、寒気の強さによつては大雪になることがあります。

東京都心では、数cmの雪が積もるだけでも、転倒する人が続出し、スリップ事故も多く発生、交通機関も乱れてしまいます。雪に慣れていない雪国に住む人でも、シーズン初めての積雪の日や長期積雪になりかけている時期は転倒する人やスリップ事故が多くなります。

長期積雪の始まりの平年日は、

札幌で12月6日(札幌管区気象台HPより)、秋田で12月27日、シーズン初めての積雪の平年は、富山では12月13日(以上、気象庁HPより)です。早めに冬用タイヤに交換しましょう。雪道を歩く際は、歩幅を小さく、重心は前で、靴の裏全体を地面に付けて、ゆっくりと歩く「ペンギン歩き」をしてください。



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。

松茸の御飯汁には雑草  
梅擬花人無き庭に鮮やかに  
母の頬なでておやすみ良夜かな  
金木屋遣らずの雨を呼び寄せる  
溪流の水面に映ゆる紅葉かな  
二合炊き味見は二人茸飯  
初霜や湖上鏡に御岳山  
秋晴や収穫急ぐコンバイン  
祖母恋しいちじくジャムを作るたび  
鶉の贅いもりの骸の反り返る  
稲刈に孫の助っ人頼ましく  
茸飯香りふわ炊き上る  
空広し赤そば映ゆる伊那の谷  
おびただし猿の歯形の南瓜穫る  
コスモスをなびかせ走る救急車  
ストーブの薬缶ポツポツひとり言  
猿の群総出で栗の実食いつくす  
秋麗車中賑わうコンペ行き  
鳳仙花触れずも実の弾き落つ  
穏やかな御岳秋の雲流る  
小豆むく粒のいろいろありにけり  
JAのクイズ当りて墓参り

上松 高柳和義  
上松 武居和江  
大桑 北原早苗  
大桑 加藤孝治  
上松 石田なつ子  
上松 吉村行男  
王滝 水宅ゆき  
上松 村仲 徹  
南木曾 楯 美江  
大桑 木戸口 信  
上松 徳原 キヨ子  
奈良井 工藤 勇三  
上松 池田 郁代  
木祖 佐々木 千代子  
上松 福邑 忠  
木祖 岩原 政広  
上松 徳原 義一郎  
大桑 目谷 勝義  
南木曾 藤原 勝  
王滝 森 寿美恵  
開田 梅戸 幸子  
南木曾 赤坂 ひで子

【選評】 ●和義さん…今年の茸の出来はどうだったでしょうか。茸三味の食事、道の駅

●和江さん…空き家が増え、住む人が居なくても四季折々の草花は成長を続けて居るのが、あわれを感じさせられる。

●早苗さん…いつも見てくれる安心感に眠っているお母さん。幸そうな寝顔。良夜の月明りが部屋を照らして居るかにみえる。

選者の一句 四方山の紅葉明りの至福かな

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 比国にて戦死をしたる父親は勝という名を我に残せり  
南木曾 藤原 勝
- ② 難聴の亡夫へ配慮の足らざりき聴導犬の深き目の色  
大桑 科野 八重
- ③ 力込め十字に縛る新聞紙に歪みて醜くきプーチンの顔  
木祖 佐々木 千代子

【選評】

① 作者に名前をつけ、戦死されたお父様を偲んでの、内容の濃いしみじみとした作品。比国は比律賓（フィリピン）の略称。  
② 身近な方が亡くなられた時、多くの方が一様に、作者も御同様のようです。下旬に味わいがある。  
③ 新聞紙を資源物回収に出すのでしょうか。その作業の中から生まれた作品。軽妙洒脱な時事詠。

佳作

青空をゆうゆう泳ぐ赤蜻蛉に老いに打ち勝つ気力いたたく  
大桑 金澤 紀子  
伝い歩き両の手延ばし寄りて来ぬひ孫は背に一升餅負い  
大桑 高橋 志げ子  
旧統一教会と癒着底なし限りなく政権党の矜持は何処  
大桑 生路 聡  
わが足となり来し歩行器この頃は疲れたりしか車ごと転ぶ  
上松 古田 澄子  
十三夜の光り輝く月観つつ気候荒ぶることなき祈る  
上松 野口 英作  
ステージにて「糸」を友らと合唱し長き活動が心に沁みる  
上松 原 きよ子  
我が時代遠くなりたり外食のロボットタブレットに戸惑い味無し  
三岳 小坂 信子  
トラクターに乗りゐて夫は幾度も警笛鳴らす柿の木の猿に  
新開 池井 十与子  
愛しき絵に囲まれ逝きし従姉なり優しき文の届かぬかも  
開田 嶽見 和子  
霜予報に残るトマトをとり急ぐいまだ青き実の夕光に映ゆ  
日義 越取 思正子  
庭前の紅葉の落葉散りくるに重ねて老いし我が身を思う  
木祖 安原 富貴子  
赤紙に夢のかなはぬ青年の若妻の絵は何を語らむ  
木祖 田上 二枝

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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行  
【編集の都合により、12月末日までの到着はがきにて選考いたします。《翌年2月号掲載作品を募集中です》】

# 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 12月18日(日)  
令和5年1月15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。

- ・1月13日(金) 北部支所（旧木祖支所）
  - ・1月18日(水) 中部支所（旧木曾福島支店）
- 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。



## 理事会だより

### ●12月1日(木)開催

#### 【協議事項】

- ①10月末事業現況について
- ②JA木曾事業継続計画（BCP）の改定について
- ③「非課税上場株式等管理および非課税累積投資に関する規程」新設について

ほか

#### 【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②令和4年度期中決算監事監査報告について
- ③令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
- ④自主（自店）検査結果報告について
- ⑤農業生活事業報告について
- ⑥金融共済事業報告について
- ⑦広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告

ほか

#### 【その他】

- ・新型コロナウイルス感染症について（注意喚起）
- ・年末年始の営業について

## 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
12/15 (木)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
12/21 (水)		
12/25 (日)		
1 / 6 (金)		
1 / 12 (木)		

### ■人形供養祭来場御礼

11月27日の人形供養祭にはたくさんのご来場いただきありがとうございました。来年も新型コロナウイルスの感染状況次第の面もありますが、人形供養祭など各種イベントを計画しています。随時広報誌を通じてご案内しますので、宜しくお願いします。



## 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

# 共済からのお知らせ

安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生会館  
**MISUZU21**

令和5年度  
**学生入居者募集中**

京王井の頭線・杉並区久我山

お申し込みは  
お早めに

募集  
人員

**65名** 女子**44名**  
男子**21名**

募集対象

令和5年度の新入学生  
(大学生・短大生・専門学校生)

入居には所定の条件があります。  
詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野  
JA支援部までお問合せください。

※編入や中途による入居希望については  
別途お問合せください。

室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)

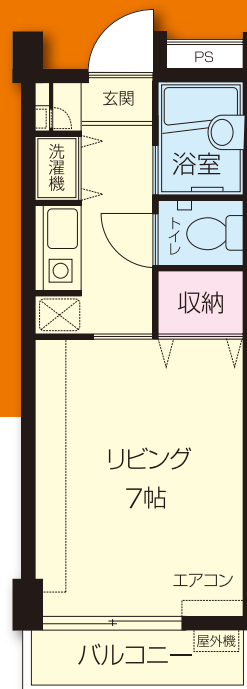


※入居申込時に入館金(権利金)として  
70,000円を別途申し受けます。

順次、各室のリフォームをすすめております。



居室/23.3㎡・BS放送受信可・ネット接続可



- ★渋谷へ、新宿へ、吉祥寺へアクセス抜群!
- ★万全のセキュリティーで安心の毎日!
- ★完全個室の快適なワンルーム!
- ★エアコン・収納・ネット接続・洗浄式トイレ完備!

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野JA支援部まで

JA共済連長野 JA支援部 [土日・祝は除く]

**TEL.026-219-6255**

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



 **JA共済**

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

## 春巻の皮で作るれんこんピザ



一口メモ

れんこんの旬は秋から冬。れんこんは炭水化物、食物繊維やカリウム、カルシウム、ビタミンCなど多くの栄養素を含みます。また、野菜には珍しいビタミンB12も含んでいます。

シャキシャキ食感に仕上げたいきんぴらは輪切り、ホクホク食感を味わいたい煮物などには乱切りがおすすめです。

### 作り方

- れんこんは薄くスライスし、酢水に10分程度浸します。
- ピーマン、玉ねぎは薄くスライスします。
- ミニトマトは半分に切ります。
- ベーコンは1cm幅に切ります。
- クッキングシートに春巻の皮を広げて置き、水溶き小麦粉を薄く塗り、春巻の皮を重ね、同じ要領でもう1枚重ねます。
- ⑤の表面にピザソースを薄く塗り、水気をふき取った①と②、③、④をトッピングし、再度ピザソースを回しかけます。
- ⑥にチーズを散らし、トースターなどで焼きます。

### 材料 (2人前)

春巻の皮	6枚	ミニトマト	5個
水溶き小麦粉	適量	ベーコン	1枚
れんこん	50g	ピザソース	適量
ピーマン	1個	ピザ用チーズ	適量
玉ねぎ	1/4個		

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			
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
2022.12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10月に  
いただいたおたより  
から

学校の社会見学で白菜畑に行きました。予冷庫で白菜を食べさせてくれました。生で食べてもおいしかったです。(木祖：湯川さん 9才)

毎年の事だが、今年もサルに5回入られた。カボチャ5個あったが全部持っていかれた。店から買って食べている。また、家にアカバチの巣を3カ所作られた。そのアカバチに5回も刺された。5はキライ(数字)。(日義：浦沢さん 80才)

猿にキュウリを取られないようにと、キュウリとゴーヤの苗を交互に植えたところ、収穫の後半はゴーヤが我先かと取れ、ご近所さんにもおすそ分け。おかげでゴーヤレシピを色々教えていただき、私のレパートリーも増えました。(南木曾：白金さん 66才)

毎年いちじくの収穫時になるとタッチの差で全部ひよ鳥に食べられてしまいますが、今年は袋を掛けて対策をしたらたくさん収穫ができました。皆にもお裾分けすることが出来ました。(南木曾：森さん 75才)

# 頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は10月22日に3年ぶりに開催されたJA祭から、女性部員が腕によりをかけて作った特製のたれで焼いた五平餅コーナーからの問題です。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。

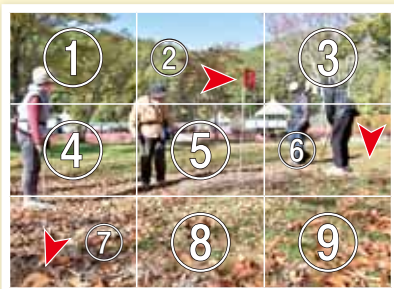
◎応募の締切 令和5年1月4日(水) 必着

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に  
お楽しみ「福袋」をプレゼント。



## 11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。

『②・⑥・⑦』  
(間違い探しの答えは▼ここ)

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。

きりとり線

POST CARD

料金受取人払郵便

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)

3 9 7 8 7 9 0

長野県木曾郡木曾町福島2800  
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JAバンク

Slow風土2022

令和4年12月30日まで



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。

詳しくはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。 ● JA木曾

インターネット  
仮申込みなら

JAネットローン

0.1% 軽減

ネットをいこども  
仮申込み! ▶▶▶



※インターネットから仮申込みをされたお客様が対象です。  
 ※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA所定の金利軽減条件を満たす必要がある場合があります。  
 ※お借入期間中に、金利軽減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、金利軽減を中止させていただきます。  
 ※金利軽減条件など、詳しくはJA金融窓口までお問い合わせください。  
 ※住宅ローンはインターネットからの仮申込みにおける金利軽減の対象外です。

● JA木曾 ● 長野県JAバンク ● JA木曾

# 令和4年度 年末年始営業日程のご案内


○印=通常営業日 ×印=休業


	12月				令和5年 1月					
	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	
JA店外ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
窓口業務・店内ATM*	○	○	○	×	×	×	×	○	○	
JA燃料センター	おんたけ店	○	○	○	7:30 ~ 12:00 ×	×	×	×	○	○
	開田高原店	○	○	○	8:30 ~ 12:00 ×	×	×	×	○	×
	大桑店	○	○	○	8:30 ~ 12:00 ×	×	×	×	×	○
	藪原店 (灯油のみ)	○	○	○	×	×	×	×	○	○
A・コープ きそ店	9:00 ~ 19:30	→			9:00 ~ 19:00 ×	9:00 ~ 18:00	→		○	○
	友の会感謝デー				新春初売り 友の会感謝デー					
王滝生活店	○	○	○	×	×	×	×	×	○	
グリーンファームきそ	×	○	○	×	×	×	×	×	○	
富農資材センター	中央									
	小木曾	○	○	○	×	×	×	○	○	
	開田									
	南木曾									
まごころ宅配	○ Cコース配送	○ Aコース配送	○ B・Cコース配送	×	×	×	×	○ Cコース配送	○ Aコース配送	
介護センター	○	○	9:00~12:00	×	×	×	×	○	○	
JA歯科診療所	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
虹のホールきそ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	


※法人ネットバンクは1月1日~3日は休止となります。


※店内ATM=野尻・開田富農資材センターは12月31日~1月3日は休止となります。


 **灯油がなくなりそう…**  
お近くの燃料センターへ  
おんたけ店 ☎0264-22-3150  
藪原店 ☎0264-36-2017  
開田高原店 ☎0264-42-3636  
大桑店 ☎0264-55-2403


 **ガスに関するトラブル**  
☎0120-78-7780  
全農LPガス監視センター (24時間対応)

 **畜産関係の連絡先**  
☎080-1155-4108 休日当番対応  
※1月1日・2日の受精業務はお休みします

 **ご家族に不幸ができてしまった…**  
☎0120-23-2513  
JA虹のホールきそ (24時間対応)

 **キャッシュカードの紛失盗難**  
☎0120-02-4040  
ATM集中監視センター (24時間対応)

 **自動車事故の連絡先**  
☎0120-258-931  
JA共済事故受付センター  
(24時間対応)

 **JAカードの紛失盗難**  
☎0120-159-674  
NICOS盗難紛失受付センター (24時間対応)

☐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/>  
2022.12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クを使用しています。

全農LPガス監視センター