

2022 年応募写真入賞作品「大地の彼方～冬～」(木祖村数原高原) 撮影者：中西 章さん(木曾町)

特集 ストレスと向き合う マインドフルネス入門

- 営農情報だより…《家庭菜園アドバイス》シュンギクの栽培について
- 令和3年 JA歌壇・俳壇年間賞発表
- 手軽に健康 手指体操…指の間の刺激で巡りアップ
- 令和4年4月から信用関係各種手数料が変わります。



※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。

地域貢献で地域を元気に

～福祉施設や病院に地元産米など寄贈～



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13日 JA木曽と同女性部は、木曽郡内の高齢者や障がい者などの福祉施設6カ所を訪問し、地元産の米120kgやタオル・シーツ653本などを贈りました。田屋万芳組合長と中島拓也専務理事、そして田上仁美女性部長をはじめ女性部役員3名が2班に分かれて、老人ホームのサニーヒルきそ、木曽寮、木曽あすなろ荘、なんてんの里、障がい者支援施設の上松荘、児童養護施設の木曽ねがめ学園を訪問しました。

木祖村の特別養護老人ホームのサニーヒルきそでは、木曽産米「こしひかり」20kgとタオル・シーツ約130本を同老人ホーム施設管理者の湯川

昭紀さんに手渡しました。田屋組合長は「この事業も今年で21年目となる。少しでもお役に立てばうれしい」と話しました。湯川さんは「毎年いただいているお米を利用者がいつもおいしくいただいております、ありがたい」と感謝の言葉を述べました。

この事業は2002年から始めている恒例の行事。木曽郡農産物品評会に展示した農産物の販売売上金などで米80kgを購入し、また当JA職員が組合員農家の水田を借りて栽培した実習米40kgとともにそれぞれ寄付しました。



サニーヒル施設管理者の湯川さんに米などを贈る田屋組合長と田上女性部長



特別養護老人ホームなんてんの里施設管理者の大脇和樹さんに米などを贈る松下由喜江女性部副部長

職員が栽培・収穫した実習米を県立木曽病院に寄贈

12月21日 JAは、営農技術員が栽培した実習米30kgを県立木曽病院へ寄贈しました。JA農業生活部農事園芸課の営農技術員が同病院を訪れ、同課狩戸公彦課長代理が「営農指導で米作りの苦勞を知ることも必要と考え作った。病院で使ってもらいたい」と、濱野英明院長に手渡しました。濱野院長は「大切にに使わせてもらい、患者に提供したい」と感謝を述べました。実習米は、技術員の指導レベルなど向上を目指し、試験栽培を兼ねて始めました。狩戸課長代理は「技術員の米作りは継続し、できれば一般職員にも体験してもらいたい。収穫した米の一部は地域貢献として、病院や福祉施設へ寄付したい」と話しました。



実習米を濱野院長（右）に手渡す狩戸課長代理と技術員たち

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

南部花卉部会解散し、郡花卉部会に統合

1月18日 大桑村と南木曾町の生産者で作るJA南部花卉部会が、JA南木曾支所で定期総会を開催し、令和4年2月末をもって南部花卉部会を解散し、郡組織の花弁生産部会に統合することを本総会で決定、承認しました。

南部花卉部会は平成18年に大桑と南木曾両花卉部会が併合して設立しましたが、高齢化や花卉以外への品目転換などで部会員数が減少し現在の部会員数は22人。今後は郡の花弁生産部会と統合することで生産品目取り組みの効率化をはかり、生産者の栽培意識の共有と収量の安定化につなげ、生産者の所得増加をめざします。



啓翁桜、出荷に向けハウスで準備

1月11日 大桑村で栽培している啓翁桜が1月末から2月末までの出荷に向けての準備が始まりました。同村の2軒の生産者が正月三が日明け早々から花芽のついた枝を切り落とし、外気温より高いビニールハウス内で水揚げして保管するふかし作業が始まりました。ふかしは通常より早く咲かせるための作業で、出荷時期に合わせて温度調節して芽吹かせます。ハウスでの保温管理は2月末まで続き、今年は1月下旬と2月下旬の出荷を予定しています。



収穫した啓翁桜を温室ハウスで水揚げして保管します



女性部だより



女性部員募集中!

JA木曾女性部は 誰でも入れます!

女性部では次のような活動をしています

（仲間づくりと地域への貢献を目的に
和気あいあいと楽しく活動しています）

- ▶ さわやか教室で仲間と楽しく自分みがき
手芸・料理講習会、健康ウォーキング、軽体操、日帰り・一泊旅行など多彩な教室を開催しています。
- ▶ やりたいことを仲間といっしょに活動（グループ活動）
フラダンス、手話ダンス、スコップ三味線
- ▶ 会費（部費）は所属する支部により異なりますが、年に1,000円程度です。
（さわやか教室は、入会金1,000円で受講できます）
- ▶ お試しで女性部活動への参加もできます。

●お問い合わせ先：JA木曾女性部事務局
 担当：蒲沼・小島・奥原（☎22-2128）

さわやか教室

「新年」をテーマにフラワーアレンジ



12月25日 JA虹のホールきそで正月花を飾るフラワーアレンジを学びました。テーマは「お正月」。午前と午後に分け、69人が参加しました。花材は縁起の松竹梅をはじめ、葉牡丹、千両、菊など9種類を使用しました。講師がオアシスに挿す花材を順番に指示しながら飾り付けていきました。部員たちはそれぞれ花材の丈や角度を何度も調整しながら、華やかな美しい正月花のアレンジを仕上げていきました。

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きま

す。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引つ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気がつきにくくなってしまつのです。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事の

ときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りをゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

心のトレーニング効果も実証

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減

ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく。



奥田弘美

精神科医・
日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わられたら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

して幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほくく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想（肩回し）

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしていすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想（腹式）

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなか風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。



③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。

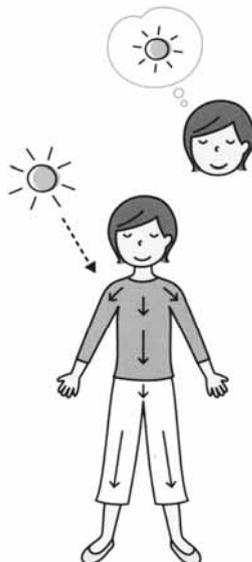


ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。

① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。



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 鈴木 航

家庭菜園アドバイス

シュンギクの栽培について

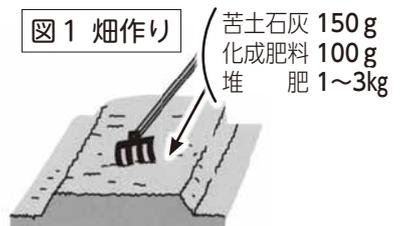
今回は鍋ものにはかかせないシュンギクの栽培について紹介します。

シュンギクはカルシウムやリン、鉄、カリウム、ビタミンC、B1、B2が多く含まれ、食物繊維が豊富です。栄養価も非常に高い上、サラダやおひたしなど幅広く使える便利な葉物野菜です。一度作ってみるとやみつきになること間違いなしです！

※今回は春まきの「抜き取り収穫型」パターンを紹介します。

1. 畑作り (図1)

種まきの2週間前に苦土石灰を1㎡当たり150gまいて耕起します。
1週間前に化成肥料BBN552号を100gまきます。
床幅60cm程度の畝を立てます。



※施肥量は1平方メートル当たり

2. 種まき (図2)

まく時期は5~6月上旬が望ましいです。あまり遅くなるとトウ立ちしてしまうため注意が必要です。早くにまく場合は不織布などべたがけしてもよいでしょう。

畝の上に溝を4つ作り、溝と溝の間隔は15cmとします。

スジに1cm間隔で種を落としていき、わずかに種が見えるくらい薄く覆土し軽く押さえます。

種が移動しないよう静かに水をあげます。

☞ 種まき前に種を一晩水に浸しておいたり、種まき後に切りワラなどをかけたり、発芽まで乾燥させないことがポイントです。

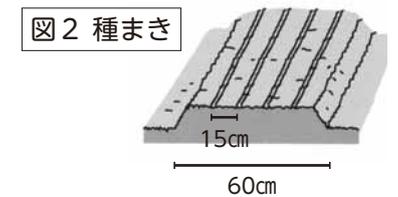


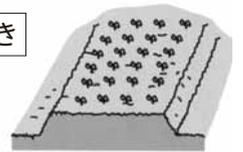
図3 間引き

3. 間引き・追肥 (図3)

本葉1~2枚の時に株間1cmから2~3cmになるよう間引きます。

本葉4~5枚の時に株間5~6cmになるよう間引きます。このタイミングで追肥と土寄せを行います。

2回に分けて間引きをし、最後は株間を5~6cmにする



4. 収穫 (図4)

草丈が20~25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します。

図4 収穫



抜き取り収穫

◎病虫害について

病虫害は少ないですが、アブラムシやアザミウマに気をつけましょう。

〈参考資料・図〉

- ・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_24.html
- ・JA新聞連「JA広報通信・あなたもチャレンジ! 家庭菜園」

ミニトマト・黄なんばん・モロッコインゲン生産者募集と講習会開催について

昨年からのミニトマトに続いて黄なんばん・モロッコインゲンの生産者を募集しております。

初心者の方からでも栽培でき、栽培から出荷までの講習会を右記により行いますので、この機会にチャレンジしてみませんか。

日時・場所

3月24日(木) 10時/旧日義支所
14時/開田西野研修センター
3月27日(日) 10時/旧本所
3月29日(火) 10時/南部支所

【お申込み・お問い合わせ】 JA木曾農業生活部 農事園芸課 ☎22-2647

令和三年

歌壇・俳壇年間賞発表

俳壇

一月 黙々と丸き背中や蕪洗ふ

二月

冬銀河はやぶさ2に思ひ馳せ

三月

降りしきる雪万象を包みけり

四月

独り居の侘助を挿す牛乳瓶

五月

初採りの春菜わけあふ畑の畔

六月

山寺の夜桜妖艶灯しけり

七月

蛙鳴く水田を染める茜雲

八月

ワクチンを終へて安堵の新茶かな

九月

蟬時雨和尚の経の長きこと

十月

山深く分けゆく風や秋の声

十一月

二の腕に感じる風や秋涼し

十二月

持て余す野球放送なき夜長

上松 村仲 徹

大桑 北原 早苗

福島 和田 迪子

大桑 樋田 平好

福島 柴山 安子

王滝 小谷 竹代

大桑 池口 剛代

上松 池田 郁代

木祖 岩原 政広

南木曾 平田 さち子

王滝 水宅 ゆき

大桑 目谷 勝義

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 野沢菜を切れば手許に黄蝶一羽ひららぎながら下り降りゆく
新開 池井 十与子

二月 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

三月 荷造りの隅に入れ込むお年玉コロナにて会えぬ孫に届けと
大桑 池口 剛代

四月 会うことも励ましもできぬコロナ禍にすんき汁ひと匙吸いて兄逝く
上松 原 きよ子

五月 春うらら彼岸をすぎし今日にして庭のアジサイ囲いをほどく
木祖 安原 富貴子

六月 雑草の花美しく鎌の手を止めて居座る名をわれ知らず
大桑 金澤 紀子

七月 雨上がり緑清しき山肌を霧立ち昇る寢覚ノ床や
上松 古田 澄子

八月 木曾路ゆく四方山すべて若青葉こころ安らぐ独り身の旅
奈良井 工藤 勇三

九月 遠き日に泣きしもありき過ぎ去れば皆なつかしく天の川見る
上松 古田 澄子

十月 雑草を刈つても刈つてもすぐ伸びるこの生命力に我あやかりたし
木祖 武重 慧

十一月 池の上に赤トンボ飛ぶこの朝しみじみと知る秋深まるを
大桑 高橋 志げ子

十二月 来年はあるやなしやと独り言呟きながら花種を採る
木祖 佐々木 千代子



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

指の間の刺激で巡りアップ

寒さもピークのこの時期、手指や足先は末端の巡りが滞りがち。気付くと冷たくなっていますか。今回は、指先や手の冷えに効くつぼを生かした体操をご紹介します。

つぼの名前は八邪（はちじゃ）。手足の指の付け根に合計八つずつあることから名付けられました。東洋医学では八邪に刺激を与えることで、代謝や血の流れ、気の巡

りが良くなるといわれています。一つずつ押すのは大変なので、たいたり握ったり、こすったりして刺激を与えますが、今回は握る体操を行います。

左右の動きを交互に変えることで脳の運動も同時に行います。いつでもどこでも手軽にできるの、朝晩の歯磨きタイムなど鏡の前で姿勢を確認しながら行うと、さらに効果的でしょう。

手を握ってつぼと脳を刺激



(1)両肩の位置で両手の指先を伸ばします。



(2)左手の親指が手前に来るように左右から両手を握ります。



(3)指先を伸ばして元の両肩の位置に戻します。



(4)右手の親指が手前に来るように両手を握ります。以上の動作を繰り返します。

ポイント

正しい姿勢で行うとさらに効果もアップ。両手を広げる際は、肩甲骨を意識してみましょう。



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

マーチ

3月は英語でMARCH（マーチ）。これはローマ神話の戦と農耕の神「マルス」に由来します。暖かくなり、軍が行動を始めたり、農作業を始めたりする時期だということです。行進という意味のマーチと英語のスペルは同じです。足取りが軽くなるような、行進したくなるような陽気の日が増えてきます。

一方で、寒暖の変動はまだ大きい季節です。一般に高気圧が去り、低気圧が近づくとときは、暖かい空気が入ります。低気圧が去り高気圧が張り出してくるときは、冷たい空気が流れ込みます。時には、低気圧が通った後、冬型の気圧配置となって冬に戻ったような寒さになることもあります。

この時期は上空を流れる偏西風も速く、高気圧と低気圧が行進するようにやって来て、次々と空気が入れ替わることもあります。高気圧と低気圧が順番にやって来るパターンのときは寒暖の変動に気を付けましょう。

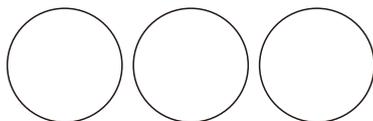
きりとり線

おもて

16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.396

答え（番号）



〒

-

☎

ご住所

お名前

男・女

年齢

才

- *応募の締切 令和4年2月28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ださい。

JAからのお知らせ



支所組合員総集会開催ご案内

J A木曾の事業現況報告と令和4年度事業方針等について組合員と意見交換を行い、事業への反映や理解と積極的な協力を得るため、各支所ごとに開催されます。

なお、新型コロナウイルスの急速な拡大に伴い、状況によっては開催日時並びに会場が急きょ変更となる場合がございますので予めご了承ください。その場合には各支所より改めてご連絡いたします。

1. 開催日程

月日	時間	地区	会場
3/7(月)	9:30~	大 桑	野尻地区館
	13:30~	南 木 曾	南木曾会館
3/8(火)	9:30~	檜 川	檜川公民館
	13:30~	日 義	日義公民館
3/9(水)	9:30~	木曾福島	本所会議室棟
	13:30~	木 祖	木祖村民センター
3/10(木)	9:30~	王 滝	王滝支所会議室
	14:00~	開 田	開田高原西野研修センター
3/11(金)	9:30~	三 岳	交流促進センター
	13:30~	上 松	ひのきの里総合文化センター

2. 協議事項

- (1)事業並びに運営の現況について
- (2)次期構想次期3カ年計画(案)について

- (3)役員推薦委員の選出について
- (4)役員候補予定者の選出について
- (5)支所運営委員候補者の選出について
- (6)その他

3. 会場までの交通について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、マイクrobাস等による乗り合わせ出席は回避し、公共交通機関の使用、又は個人車でのご来場をお願いいたします。

4. 新型コロナウイルス感染症予防対策について

(総集会出席に際してのお願い)

- ①マスク着用
- ②来場前の家庭での事前検温
- ③体調の悪い方や感染に不安がある方はご参加をお控えください。

農業生活資材課からのお知らせ

■種馬鈴薯の販売について

昨年12月号広報誌への折り込みチラシでご案内をいたしました通り、北海道産「種馬鈴薯」は産地の収穫量が減少したため、令和4年度分の予約注文は行いません。

一般販売は数量限定となりますが、各営農資材センター・グリーンファームきそ・王滝支所にて3月下旬より販売予定です。

詳しくは販売予定日が決まり次第、本誌または折り込みチラシにてお知らせいたします。

【お問い合わせ】中央営農資材センター ☎24-2555

グリーンファームきそからのお知らせ

グリーンファームきそでは、下記日程により商品陳列方法の変更作業を行います。変更作業中は店舗の一部を開放した形での営業となります。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解をお願い申し上げます。

記

- ・期 間：3月7日(月)～18日(金)
- ・定 休 日：水曜日
- ・営業内容：入れ替え商品のアウトレット販売
クリーニングの受け付け・受け渡し

【お問い合わせ】グリーンファームきそ ☎22-3061

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)

理事会だより

● 1月26日(水)開催

【協議事項】

- ① 12月末事業現況について
 - ② 令和3年度下期中間監事監査報告書について
 - ③ 令和4年度定期人事異動基本方針について
 - ④ 総代選挙告知について
 - ⑤ 令和4年組合員総集会開催要領(案)について
 - ⑥ 役員改選にかかる日程について
 - ⑦ 職制規程(業務分掌表・職務権限表)の改訂について
 - ⑧ 南部ライスセンター固定資産の取得について
 - ⑨ 令和2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 単体自己資本比率の状況について
 - ③ 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について
 - ④ 員外利用率の報告について
 - ⑤ 自主(自店)検査結果の報告について
 - ⑥ 令和3年11月末部門別損益計算書の報告について
 - ⑦ 「お客様本位の業務運営に関する方針」の決定について
 - ⑧ 農業生活・金融各事業報告について
- ほか

【お詫びと訂正】

本誌1月号6p 2022年新春「今年の抱負と私の夢」に掲載された上松町在住の織田恵美子さんの職業欄に本人の職業と全く関係ない職業名が掲載されてしまいました。下記によりお詫びして訂正いたします。

記

(誤) 職業欄 …… 自営業

(正) 職業欄 …… 不掲載

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20日(日)、3月6日(日)

■場所 ローンセンター(中部支所内)

■時間 10時～15時

虹のホールきそからのお知らせ

■「なんでも相談会」開催のご案内

月日	場所	時間
2/14(月)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
2/20(日)		
2/26(土)		
3/3(木)		
3/9(水)		

■事前相談のご案内

虹のホールでは、葬儀・法要等の事前相談をお勧めしています。特にお葬式は2～4日間程であらゆる事柄を決めて頂きますが、予めの準備や流れなどを把握して頂ければ、お客様の精神的な負担が軽減されるかと思えます。価格面含め何なりと相談ください。虹のホールではなく、自宅や最寄りの支所等へもこちらから伺いますので是非ご連絡ください。



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



温暖化のせいか昔のように野菜を作っても病気になり、虫も強く、外来種の草が増え、長雨、高温で草も早く伸びて何度も草刈りをします。隣接の荒し畑による野生の巣で私達年寄り、野菜を作る楽しむ時代がなくなりました…。

「ばあちゃん、荷物着いたよ、ありがとう…。雪が降ったんだね、無理するな。ババに逢いたいよ」。東京の孫からの電話です。もう3年も逢っていません。狭いアパートで暮らし、心配ですがうさぎをもらって、ババから送ってもらったリンゴを食べているとのこと。早くコロナが終息し、孫とハグがしたいです。それまで元気でマレットして仲間との交流が楽しみで、がんばりたいと思います。

(上松：安原さん 79才)

令和3年12月中にいただいたおたよりから

今年は天候不順?陽気のせい?野菜、果物等出来が悪い様で、普段何気なく食べていたけど、作る大変さ等がしみじみわかりました。頂いた野菜、有り難く「感謝、感謝」で大事に食べています。
(日義：古畑さん 77才)

子ども達は帰省できずに少し淋しいですが、体はとても楽しめています(ガンバラなくてよいので)。
(上松：吉田さん 69才)

JAのフラダンスは毎年1回は衣装を決めて自分達だけの発表会を開催してくれるので身が引き締まります。が、練習もやりがいが出ます。
(大桑：原田さん 56才)



信用関係各種手数料が変わります。

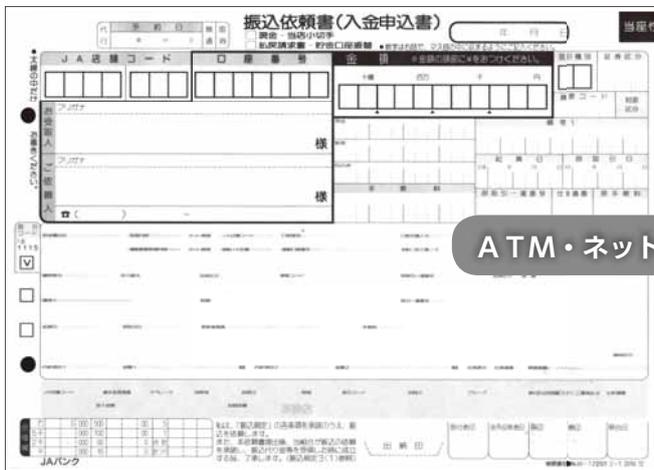
当組合では、**2022年4月1日(金)**より一部サービスの料金を新設・改定させていただきます。
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

◆料金には消費税が含まれています

窓 口

◆ 当JAの同一店舗内へのお振込の際、1件につき110円のお振込手数料がかかります。

種類	区分	金額
振込手数料	3万円以上	110円
	3万円未満	



←こちらの振込依頼書を

ご使用のお振込が対象です。

- 現金でのお振込・お口座からのお振込共に対象となります。
- 募金については、手数料を無料といたします。

ATM・ネットバンクでのお振込がおトクです!!

- 同一店舗内へのお振込を同店舗のATMのご利用またはネットバンクでのお振込なら、手数料は無料です。
- 中部支所（木曾町福島2800番地）から本所へのお振込は同一店舗内あて振込に準じます。



◆ 取引明細照会のご依頼は1件1,100円の手数料がかかります。

種類	内容	金額
取引明細照会（貯金照会）	1件	1,100円

◆ 両替および入出金には枚数に応じて手数料がかかります。

種類	内容	金額
両替および入出金 ※持込、受取枚数のいずれが多い方	1～200枚	無料
	201～400枚	110円
	401枚～500枚	220円
	501枚～1,000枚	330円
	1,001枚以上	千枚毎に330円を加算

- 入出金においても手数料は頂いておりましたが語句の記載が無かったため明記するもので、料金に変更はありません。
- 万円券を除く入出金枚数に応じて手数料を適用いたします。
- 1日に複数回に分けての場合は枚数を合算いたします。

◆ 口座振替・振込をご契約されている委託者様で、「紙」「FD」「DVD」にて窓口へデータをお持込される場合、1回・1ファイルにつき5,500円の媒体持込手数料がかかります。

種類	内容	金額
媒体持込手数料	紙・FD・DVD（1回・1ファイルあたり）	5,500円



I B（月額2,200円）のご利用をお勧めします!!

◆ その他の手数料新設・改定

種類	内容	金額	
		改定前	改定後
小切手（1冊50枚あたり）	署名鑑印刷無	495円	990円
	署名鑑印刷有	495円	1,100円
約束手形（1冊25枚あたり）	署名鑑印刷無	302円	660円
	署名鑑印刷有	302円	770円
署名鑑印刷新規・変更登録料	1署名鑑あたり	—	5,500円 ※新
マル専手形用紙	1枚あたり	275円	550円
自己宛小切手	1枚あたり	495円	550円
残高証明発行手数料	監査法人様からのご依頼	—	3,300円 ※新
未利用口座管理手数料 ※1	年間	—	1,320円 ※新
夜間金庫使用料 ※2	月額	—	2,200円
個人ネットバンク ※2	月額利用料	—	無料
法人ネットバンク ※2	基本サービス月額利用料	—	1,100円
	基本サービス+伝送サービス (データ伝送・ファイル伝送) 月額利用料	—	2,200円
JAデータ伝送サービス (ADP) ※2	月額利用料	—	2,200円

- ※新 は新設の手数料です。
- ※1 令和3年10月以降に新規口座開設された当組合の条件に該当する口座等で、最後のお取引から2年以上お取引がない口座（残高1万円未満）。
- ※2 個別徴収していたものを手数料一覧へ明記。

【詳しくはお近くの窓口へお尋ねください。】



農業と暮らし、地域とともに歩み続けます



いつでも、どこでも、手軽で便利！

便利なJAネットバンクをご紹介します。

残高・入出金明細照会や振込・振替、税金・各種料金の払込みなどインターネットで各種サービスをご利用いただけます



©よりぞう

01

残高・入出金明細照会

ご利用口座の残高と入出金明細がご照会いただけます。

02

振込・振替

ご利用口座からの振込、振替*と処理状況のご確認が可能です。
*当JAを含む全国のJA本支店および他行の国内本支店への振込（電信扱い）、振替

03

定期貯金機能

- 残高・明細照会 ●口座開設
- 預入 ●満期時取扱条件変更
- 満期解約予約 ●中途解約

04

ローン返済

※住宅ローン・マイカーローン・教育ローン等

- 案件明細照会
- 一部繰上返済シュミレーション
- 一部繰上返済予約

05

カードローン

約定返済型のカードローンを対象に、借入・返済や入出金明細照会・契約内容照会がご利用いただけます。

JAネットバンクのメリット



来店不要でどこからでも各種サービスをご利用可能！



取引時間が窓口・ATMより断然長い！



振込手数料がATMよりお得！



利用料が無料！



セキュリティ対策

詳しくはこちら



JAネットバンク 🔍



組合員・利用者の皆さまへ

優遇プログラムでJAバンクのご利用をもっとお得に!!

- 申込手続き不要
- 個人のお客様どなたでも対象
- 費用不要

お客様の当月末のお取引状況等に応じて、翌月25日から翌々月24日までの1ヶ月間、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの入出金手数料が2回まで無料となる優遇サービスです。

優遇サービス

優遇内容	セブン銀行・イーネット・ローソン銀行 ATM入出金手数料無料	
	ステージ②	ステージ①
優遇回数	2回/月	優遇なし
合計ポイント	2ポイント以上	0~1ポイント

ポイント区分

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定します。
合計2ポイント以上(ステージ②)のお客様が優遇対象です。

ポイント

正組合員	正組合員資格をお持ちであること [判定月の月末時点]	2
准組合員	准組合員資格をお持ちであること [判定月の月末時点]	1
正組合員の同居家族	正組合員の同居家族であること [判定月の月末時点]	1
給与振込	給与振込として5万円以上をJAの口座でお受け取りいただいていること [判定月またはその前月]	1
年金振込	一定期間内に公的年金(農林年金、農業者年金、新国民年金・国民年金・厚生年金・共済年金等)をJAの口座でお受け取りいただいていること	1
JAカード利用	JAカードをご利用され(ショッピングや年会費等)、その代金をJAの口座からお支払いいただいていること [判定月またはその前月、前々月]	1
ローン	所定のローン(住宅、リフォーム、マイカー、教育、カード、多目的、フリーローン等)をご利用いただいていること [判定月の月末時点]	1

長野県JAバンク優遇プログラムのサービス開始とあわせ、令和4年3月31日(休)をもちまして、セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの無料サービスを終了いたします(セブン銀行ATM利用時のキャッシュバックサービスも令和4年3月24日(休)をもって終了となります)。長野県JAバンクは、今後も利用者の皆様にご満足いただけるよう、一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

詳しくはお近くのJA各支所の金融窓口へお問い合わせください。

ダンボールのまま熟成タイプ

ダンボールのまま置いておくだけで手造りの味が楽しめます

少人数のご家族や県外発送用にもおすすめします。



- エコープ仕込みそ 10割こうじ
1 桶詰替不要 20kg 税込 **8,530**円 (本体価格 7,899円)
- エコープ仕込みそ 10割こうじ
2 桶詰替不要 10kg 税込 **4,740**円 (本体価格 4,389円)
- エコープ仕込みそ 12割こうじ
3 桶詰替不要 まろやか 10kg 税込 **5,130**円 (本体価格 4,750円)

容器に移し替えていただくタイプ

- エコープ仕込みそ 10割こうじ
4 糀づくり 20kg 税込 **8,470**円 (本体価格 7,843円)
- エコープ仕込みそ 7割こうじ
5 田舎づくり 20kg 税込 **8,110**円 (本体価格 7,510円)
- エコープ仕込みそ 12割こうじ
6 まろやか 20kg 税込 **9,170**円 (本体価格 8,491円)

令和4年
3月末日
まで



食べ頃 召し上がれます!!
仕込み味噌



- 1.8kg 4ヶ 税込 **4,730**円 (本体価格 4,380円)
- 7 食べ頃仕込み味噌 [赤] 10割こうじ
- 8 食べ頃仕込み味噌 [白] 8割こうじ

*その他、1kg入りや減塩タイプなどの味噌も取り揃えています。

抽選で50名様に「JAまごころ商品券」
仕込み味噌ご購入感謝
キャンペーン **2,000**円分が当たります!!

※詳しくはJA担当者まで

- 対象 令和4年1月末～3月末までにご購入の方
 - 応募方法 商品受け渡し時にお渡しする、応募はがきに必要な事項をご記入の上、ご投函いただくか、JA担当者にお渡しください。
 - 応募期間 令和4年1月～4月末まで 抽選 令和4年5月下旬
- ※商品券の発送は6月中の予定です。

《お申込み・お問い合わせ》 JA木曾 生活センター ☎23-2112



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 信州 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、お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

らくJANお届け便

利用方法

- 01 会員登録(無料)
- 02 らくJANお届け便でお買い物
※お支払い方法は、クレジットカードでのお支払いとなります。
- 03 ご自宅までお届け



詳しくは こちら! 検索

<https://rakujan-otodokebin.com/>

商品
ラインナップ



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_takuai@zennoh.or.jp

頭の体操
まがいがしがしに

挑戦!



今回は小正月に農作物の豊作を祈願するために作られる「まゆ玉飾り」(1/18 妻籠宿・ふれあい館)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JA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10名の方に

AGFブレンディスティック

「カフェオレ」&「カフェオレ 大人のほろにが」(8本入り2個セット)をプレゼント。

◎応募の締切 2月28日(月)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



①・③・⑧の答え
(間違い探しの答えは▼ここ)

おめでとうございます
12月号当選者は
永井 康宏さん
吉田 春子さん
小尻 一利さん
太目 修二さん
鈴木 尚美さん
吉田 弘安さん
松浦 峰子さん
ほか3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

ぶりとれんこんのオリーブオイル焼き



一口メモ

ぶりはDHAやEPAといった不飽和脂肪酸を多く含んでいます。これらは動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな作用を持っています。天然ぶりに比べ、養殖ぶりのほうがDHA、EPAを多く含んでいます。

作り方

- ① ぶりは一口大に切り、酒を振りかけます。
- ② れんこんは5mm厚さに切り、酢水に10分程度浸します。
- ③ にんにくは包丁の背などでつぶします。
- ④ ①と②の水気をふき取り、両面に塩・こしょうをふり、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と③、鷹の爪を入れて弱火にかけます。
- ⑥ にんにくの香りが立ってきたら④を揚げ焼きにします(にんにくと鷹の爪が焦げてきたら取り出してください)。
- ⑦ ぶりとれんこんに火が通ったら皿に盛り、塩・こしょうを振りかけ、レモンを添えます。

材料
(2人分)

- | | | | |
|---------|------|--------|------|
| 養殖ぶり切り身 | 2切 | にんにく | 1片 |
| 酒 | 大さじ1 | 鷹の爪 | 少々 |
| れんこん | 100g | 塩・こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 少々 | レモン | 1/8個 |
| オリーブオイル | 大さじ2 | | |

□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/>



2022.2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クを使用しています。



環境にやさしい再生紙とベジタブルインクを使用しています。