



2022年応募写真入賞作品「GOOD MORNING MOON」(開田高原) 撮影者:中西章さん(木曾町)

特集① 女性部だより

- ◇ JA木曾女性部令和4年度活動重点事項
- ◇ 『令和4年度さわやか教室・グループ活動のご案内』

特集② 栄養の宝庫 豆腐の魅力 再発見

- 営農情報だより… ①(家庭菜園アドバイス)ジャガイモの栽培について
②春の農作業安全確認運動実施中 防ごう!農作業事故。
- 手軽に健康 手指体操…グーパー体操で眠りと目覚めを快適に
- 春の大型連休営業日程について



※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。

ヒペリカム栽培講習会

3月16日 令和4年度のヒペリカム栽培講習会の1回目が南木曽町柿其地区の生産者・新井和良さんの畑で開催され、生産者4人と木曾農業農村支援センター、JA関係者が出席しました。JA農事園芸課の狩戸公彦課長代理より冬越ししたヒペリカムの枝を剪定する台刈りの注意点や春肥、追肥の仕方などについての説明を聞きました。台刈りは根元から出て来る芽を傷つけないよう短めに切ることで4月上旬までに終わらせ、台刈り後や開花期に施す春肥、追肥は、生育の状況に応じて適度に施用するなどの指導を受けました。今年度は4,000本の出荷を目標としています。



台刈りについて技術員より指導を受ける参加者

小菊栽培講習会、春先の作業を学ぶ

3月8日 令和4年度の量販小菊の栽培講習会1回目が大桑村内の生産者・中振田勇さんの畑で開催され、生産者15人が参加しました。JA全農長野の北沢高則氏より春先に行う作業である「土踏み」についての指導を受けました。土踏みは昨年の秋に定植した苗が冬越しして畑が凍みたり、解けたりして苗が腐るのを防ぐために行う作業です。

小菊栽培に取り組み始めてから今年で4年目となり、生産者も徐々に増えました。8月のお盆に向けた今年の出荷目標は7万本。当初から栽培している中振田さんは「栽培に関わる諸問題を共有し、情報交換しながら良い小菊を出荷しよう」と参加者に呼びかけました。



春の作業について指導を受ける参加者

品揃えを豊富に「グリーンファームきそ」がリニューアル

3月19日 農業園芸資材専門店「グリーンファームきそ」が店内商品の拡大と品揃えを充実してリニューアルオープンしました。オープン記念の感謝セールを19日から3日間開催し、春の農作業や家庭菜園に向けた肥料などを特別価格で提供しました。店内には新コーナーとして、有名メーカーの電動農具と衣料品コーナーを新設。衣料品については手袋・靴下・履物・農作業衣料品など若者向けにも配慮した品揃えを充実させました。石垣店長は「組合員や利用者のニーズに応えた、頼れる店にしたい」と話しました。



品揃えの充実をはかった衣料品コーナー

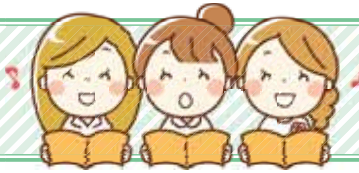
新品目野菜の栽培講習会始まる

JAでは、令和4年度の野菜新品目普及計画に基づき、ミニトマト、黄なんばん、モロッコインゲンの栽培と収穫、出荷を学ぶ栽培講習会が始まりました。JA営農技術員を講師に栽培知識を学ぶ講義と畑での実習の方法で行います。1回目の講習は講義で3月下旬の3日間の日程で管内4会場で開催し、23人が参加しました。黄なんばんの出荷経験を持つ参加者からは「誰でも簡単に作れる野菜なので是非作ってみてください」と他の参加者に呼びかけました。この3品目の栽培については、今後は畑での講習会を6月頃から始め、出荷までの作業をJAでサポートします。3品目栽培についてはJA木曾農業パワーアップ支援事業の活用で種苗代の全額助成を行います。



旧日義支所での講習会 (3/24)





女性部だより



**JA木曾女性部は、
誰でも入れます。**



JA木曾女性部とは？

JA女性部とは、JAをよりどころに集まった女性の組織です。自分の生きがい、家族の暮らしとゆとり、地域のふれあい作りなど学習と交流を通じ、皆で楽しく過ごしていきたいと思う女性の集まりです。

JA女性部がめざしているもの 《令和4年度～6年度3カ年計画基本方針》

楽しく わくわく 活動しよう！ ～SDGsなJA女性部～

私たちの暮らしや環境は、自然災害や「食品ロス」、新型コロナウイルス感染症により仲間とのつながりが希薄化するなど様々な問題が発生しています。

これらの問題をクリアするため仲間同士とつながれる楽しさを共有し、ともに活動し、次世代へ伝えることが大切になってきます。

そして活動したことがSDGsに貢献することを実感しつつ、10年後も木曾地域において役割を発揮し続けるために新たな基本方針のもと活動し続けます。

令和4年度活動重点事項

みんなで取り組みましょう！

1人の力は小さいけれど、仲間と取り組めば大きな一歩・大きな力になります。できることから始めましょう！



<p>1. 地産地消の大切さを見直し応援する</p> <ul style="list-style-type: none"> ①産地見学・勉強会の開催 ②地元野菜づくりに挑戦（種子等を各部員へ配布） 	<p>5. 楽しめる活動に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ①家の光を楽しく活用する（料理・手芸等）
<p>2. 地産地消の活動に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ①子育て世代向け郷土食講習会 ②郷土食をアレンジして発信 	<p>6. ボランティア活動・勉強会に取り組む</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ゴミゼロ運動への取り組みと学習会の開催
<p>3. 女性部内外との交流をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ①女性部全体の交流会 ②他団体との交流 	<p>7. 役職員との対話機会を増やす</p> <ul style="list-style-type: none"> ①女性部役員会等へのJA役員の出席
<p>4. 女性部活動の発信</p> <ul style="list-style-type: none"> ①SNSを使った活動発信 	<p>8. JA活動に興味を持ち学習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ①JA事業について理解し、利用する

令和
4年度

生きがいを見つけ生活を充実させよう さわやか教室・グループ活動のご案内

「さわやか教室」は、管内にお住まいの女性ならどなたでも受講できます※。
園芸、旅、食、健康、くらしなどのテーマについて楽しく学ぶことができ、JAとのつながりを
深めながら仲間づくりの輪を広げ、あわせて地域とのつながりを作るきっかけにもなります。



途中からでも受講できますのでお気軽に事務局もしくは各支所へお申込み下さい。

※さわやか教室受講申し込みには、女性部への加入と入会金1,000円が必要です。





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

★新型コロナウイルス感染症に伴う対応として、一部計画を変更及び中止とする可能性があります。





2022年度 さわやか教室年間カリキュラム（予定）

開催月	講座	内容等
4月	開校式 日時：24日(日) 13時 場所：JA虹のホール きそ	心に響く癒しのメロディー ♪ヴァイオリン演奏会♪ 幼少期に人と反対にバイオリンを持つ特別な奏法により左手ハンディを克服。スズキメソッド故・鈴木鎮一氏に師事。長野市を拠点に国内外にて演奏活動中。  プロヴァイオリニスト 牧 美花さん
5月	寄せ植え 期日：23日(月) 場所：JA虹のホール きそ	オリジナルの寄せ植えを作りましょう。 
6月	リサイクル勉強会 ～断捨離に向けて～	毎日必ず出る“ごみ”の捨て方、正しく理解して出していますか？ 専門家に正しいごみの捨て方、リサイクルについて教えてもらいます。 *木曾クリーンセンターの見学も検討中です！ 
7月	郡内ウォーキング 開催地はお楽しみに…	郡内1カ所を歩いて木曾路再発見！ 
8月 9月	料理講習	地元食材を使った料理講習を北部・中部・南部の3カ所で開催します。 
10月	伊那方面ウォーキング	お手軽コースとしっかりコースに分かれ、ガイド同行で楽しく歩きましょう！ *状況により郡内ウォーキングに変更となる場合もあります。 
11月	革細工 「ペンケース」	半日で出来るオリジナルペンケースを作ります。 

2022年度 さわやか教室年間カリキュラム (予定)

開催月	講座	内容等
12月	フラワーアレンジ 日時：25日(日) 場所：JA虹のホール きそ	フラワーアレンジのディレクターから指導してもらいます。 
1月	野菜・土づくりの講話	春からの農作業に備えましょう。 
2月	閉校式	さわやか教室1年間の活動の振り返りとアトラクションを予定しています。 
未定	日帰り旅行 (県内)	日帰りで行ける所で美味しい物を食べてのんびり過ごしましょう。 

グループ活動

活動日	グループ名	内容等
偶数月	簡単スマホ教室	ドコモショップ木曾店より講師をお招きし、テーマ別にスマホの使い方を教えてもらいます。 ※全3回開催予定(6・8・10月) 
不定期	活動お助け隊	「誰かの役にたきたい！」そんな方ぜひご参加ください。 開催時期や内容は6月に開催の「はじめの会」で計画します。 (例) ペットボトルキャップ作業、老人施設ボランティアなど。 
6・11月	家の光記事活用	手芸・料理など主にJA家庭雑誌「家の光」をテキストにして行います。 
奇数月	軽体操 (基本奇数月開催予定)	体力維持、腰痛・膝痛・肩こり防止。毎日家で続けられる簡単な体操。健康運動指導士の資格を持つ小島が指導させていただきます。 

サークル活動 (随時、部員募集中です！)



手話ダンス



フラダンス



スコップ三味線

／ 栄養の宝庫 ／

豆腐の魅力

再発見

食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは？豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。



監修 則竹菜々

・一般社団法人日本豆腐マイスター協会
認定座学講師
・管理栄養士

ることができ、健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少ないとされ、お子さまや高齢の方にもお薦めです。

そして、何といつてもエネルギーや脂質が少なくヘルシー！美肌効果や骨粗しょう症に關与するイソフラボンの吸収力がアップするといわれているので、女性には特にうれしい効果が期待されます。

タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、エネルギーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

「豆腐は私たちの生活に

根付いた日本の伝統食」

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らが伝えたといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐符一種」がお供物として記されており、この「唐符」が現在の豆腐を指すといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に伝わったとされています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編が出るほど人気食材となりました。

「豆腐は栄養豊富」
豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

「家族みんなの健康維持に」

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取す

主食からデザートまで！

毎日の食卓に家族で楽しめる豆腐レシピをご紹介します。

木綿豆腐のしゃぶしゃぶ

材料 2～3人分

木綿豆腐 …… 2/3丁 (230g目安)
豚薄切り肉 …… 150g
ミニトマト …… 4個
カイワレダイコン …… 適量

ポン酢 …… 大さじ2
* お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

作り方

- 1 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- 2 器に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマト・カイワレダイコンをのせる。
- 3 ポン酢を掛けていただく。



冷凍豆腐の 2色そぼろ丼



材料 2人分

【豆腐しょうゆそぼろ】

木綿豆腐（冷凍）…………… 1丁
 ニンニク…………… 1/2片
 ショウガ…………… 1/2片
 油…………… 小さじ2
 ④ みりん…………… 大さじ1と1/2
 濃口しょうゆ…………… 大さじ1

【豆腐スクランブル】

木綿豆腐（冷凍）…………… 1丁
 油…………… 小さじ2
 ⑤ コーンクリーム …… 大さじ1と1/2
 みりん…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/3
 お好みでターメリック

ご飯…………… 300g
 キヌサヤ
 （ゆでて千切りにする）…………… 40g

作り方

- 1 木綿豆腐（2丁）はパックのまま冷凍庫へ入れて凍らせる。凍った豆腐を解凍し、水気を搾る。手でそぼろ状にほぐし、半分（豆腐しょうゆそぼろ用と豆腐スクランブル用）に分ける。
- 2 豆腐しょうゆそぼろを作る。ニンニクとショウガをみじん切りにする。フライパンに油・ニンニク・ショウガを入れて火にかけ、香りが立ったら①の木綿豆腐（1丁分）を入れて炒め、④を加えて味付けする。
- 3 豆腐スクランブルを作る。別のフライパンに油を入れて火にかけ、①の残りの木綿豆腐を入れて炒め、⑤を加えて味付けする。
- 4 ご飯に②、③、キヌサヤをのせる。

冷凍豆腐の唐揚げ

材料 作りやすい量

木綿豆腐（冷凍）…………… 1丁（350g）
 しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 ④ ショウガ（すりおろす）…………… 1片
 ニンニク（すりおろす）…………… 1片
 片栗粉…………… 30g～
 揚げ油…………… 適量

作り方

- 1 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
- 2 ①の木綿豆腐を冷水で解凍する（またはパックのままゆでて解凍する）。
- 3 ②を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る（包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい）。
- 4 ③の木綿豆腐に④をしっかりと押しながら味を含ませ、片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。



豆腐のチョコレートプディング



材料 4人分

絹ごし豆腐…………… 150g
 カカオマス…………… 10g
 ④ 豆乳…………… 120ml
 メイプルシロップ…………… 70ml
 寒天…………… 小さじ1/2 (1g)
 塩…………… 1つまみ
 ⑤ ココア…………… 大さじ2
 ラム酒…………… 大さじ1/2
 練りごま…………… 大さじ1/2
 バニラエッセンス…………… 少々

マロンクリーム
 または生クリーム（市販）… 適量
 チョコレートソース（市販）… 適量
 マカダミアナッツ…………… 4粒

作り方

- 1 絹ごし豆腐をざるにあげて水を切る。カカオマスはボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
- 2 鍋に④を入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら1分ほど弱火で加熱し、寒天をしっかりと溶かす。
- 3 フードプロセッサーに絹ごし豆腐を入れてしっかりと攪拌（かくはん）させ、⑤を加え、さらに攪拌させて滑らかにする。①のカカオマスと②を入れてさらに攪拌し、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ③にマロンクリーム・チョコレートソース・マカダミアナッツをのせる。

資料・出典：冊子「豆腐」、「豆腐読本」（一般社団法人全国豆腐連合会）、豆腐マイスター認定講座テキスト（一般社団法人日本豆腐マイスター協会）

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 栗山 孝治

家庭菜園アドバイス

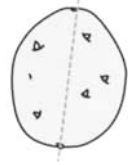
ジャガイモの栽培について

ジャガイモは肉じゃが、コロケ、カレーライスなど様々な料理に用いられるなじみの深い野菜です。デンプンを主成分としてビタミンCも豊富です。冷涼な気候で日当たりの良い場所を好みます。品種も多く、土の中からジャガイモがゴロゴロと掘り出てくる楽しさもジャガイモ栽培の魅力です。

1. 種イモの準備 (図①)

種イモの切断：60～70g程度のは半分、100g以上は4等分にします。縦に切る方が発芽の揃いがよく、4等分にする場合は1片に4～5芽を残します。

図①イモの切断

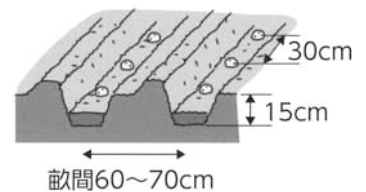


ここがポイント 切り口は腐りやすい。シリカなどを使用するか日影干しを行い乾燥させます。

2. 畑作りの準備・植え付け (図②、③)

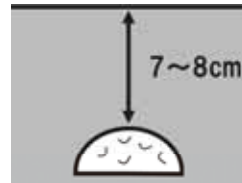
①土づくり：植え付けの2週間前までに苦土石灰、堆肥をまき深く耕しておきます（1㎡あたり苦土石灰100g、堆肥2～3kg）。

図②畑作りの準備



②元肥・畝たて：植え付けの1週間前までに元肥をまき、畝立てを行います（元肥1㎡あたり75～90g）。

図③植え付け



③植え付け：切り口を下にして植え、その上に7～8cm覆土をして軽く押さえます。深く植えすぎると発芽・生育が遅れます。

ここがポイント 切り口を下に。上に向けると、断面に水がたまりイモが腐りやすいため植える際に注意が必要。

切り口を下に向けます

3. 芽かき (図④)

芽が10cm位に育ったら、勢いのよいものを2本残して芽かきをします。芽かき後に土寄せを行います。

図④芽かき



4. 追肥・土寄せ

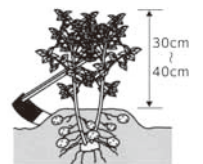
①草丈が20cm位になったら1回目の追肥として1㎡あたり10g程度まき、株元へ土寄せします（図⑤土寄せ1）。

図⑤土寄せ1



②1回目の追肥から約2週間後または草丈が30cmくらいに伸びた頃に1回目と同様に追肥し土寄せを行います（図⑥土寄せ2）。

図⑥土寄せ2



ここがポイント 土寄せ不足に注意。日光に当たっていると緑化し品質を損ねてしまう。土寄せは数回に分けて行う。

※病害虫に注意：テントウムシダマシは葉を食害するため幼虫のうちに早期防除が必要です。葉に黒褐色の斑点が出る疫病はトマトにも伝染するので注意が必要です。



5. 収穫 (図⑦)

茎葉が黄化しイモが完全に肥大した頃に収穫します。収穫後の貯蔵は、ある程度イモが乾いたら日影に移して乾燥させます。日に当てすぎると緑色になるので注意しましょう。薄く並べて暗所に貯蔵するのが良いです。

図⑦収穫



しめよう!シートベルト **春の農作業安全確認運動実施中**
2022年 3月~5月

防ごう! 農作業事故。

本格的な農作業シーズンを迎え、気を付けなければならないのが農作業事故。農水省によると、2020年の農作業事故死者は270人、10万人当たり最多となりました。ほぼ毎日どこかで貴重な農業の担い手が亡くなっている状況と言えます。

長野県内では、農作業中の事故により例年10件前後の死亡事故が発生しています。特に高齢者や不慣れな方による事故の割合が非常に高くなっています。

農作業事故を起こさないために、以下の事故防止注意点を必ずまもりましょう。

また、家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、安全に作業を実施しましょう。

1 Check! トラクターは走行中の転倒・転落に注意!

1. 直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらなどではスピードを抑えましょう。
2. シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
3. 公道走行を行う際に必要な灯火器、安全フレームやシートベルトなどが装備されていないトラクターは、追加装備をしましょう。



2 Check! 耕うん機はバックに注意!

1. バックする際は、必ず後ろを確認しましょう。
2. ハンドルの跳ね上がり防止のため、方向転換等の際は周囲を確認しましょう。



3 Check! 草刈機は不安定姿勢と飛散物に注意!

1. 傾斜地・法面は滑りやすいので、安定した足場で作業しましょう。
2. 小石などの飛散を防ぐため、保護メガネや防護する衣服を身につけましょう。



4 Check! 農作業死亡事故の7割が65歳以上の高齢者!

1. 年齢が高くなると、心身機能の低下により、事故を起こしやすい傾向にあります。余裕をもった作業を心掛けましょう。

5 Check! 農業機械は日常的・定期的な点検・整備を行いましょう!

1. 機械の故障による予期せぬ事故を防ぐためには、定期的な点検が必要不可欠。
2. 点検整備は必ずエンジンを止めてから行いましょう。

銀嶺の駒ヶ岳借景に電車待つ
 地を割って小さな光福寿草
 麻布織りを晒す十日や風光
 雪折れの夕日背に受け峠道
 重ねても重ねても寒八十歳
 木々の枝に貼絵のごとく雪の花
 玻璃戸打つ春一番に目覚めけり
 立春のうすくれなひの雑木山
 白梅の白に魅せられしはし黙
 手作りの心伝わる恵方巻
 後を継ぐ子等の減りゆくどんと焼
 雪解けて背戸のせせらぎ威勢よく
 冬籠り猫傍らに詰め将棋
 座すだけで心地良きかな春日和
 春一番寄り道の子等ちりぢりと
 あれこれとやりたしされど炬燵かな
 シクラメン夫との会話のみけり
 新雪に猫の足跡直線美
 春寒や夜半のトイレの足の裏
 降る雪に秒針響く無人駅
 雛壇を飾る親子の喜喜として
 黒土を掴みて春を感じをり

大桑 樋田平好
 費川 小澤ゆずりん
 開田 橋本和子
 大桑 加藤孝治
 上松 高柳和義
 上松 徳原キヨ子
 上松 堀川悦子
 南木曾 楯川美江
 上松 武居和江
 上松 池田郁代
 奈良井 工藤勇三
 王滝 小山誠
 大桑 木戸口信
 明石市 小田和子
 上松 福邑忠
 木祖 佐々木千代子
 開田 梅戸幸子
 上松 村仲徹
 上松 石田なつ子
 大桑 池口剛代
 上松 堀田昌子
 明石市 小田慶喜

【選評】●平好さん……朝日に銀色に輝く駒ヶ岳を見ながら電車を待つて居る姿。今
 日一日が清々しい気分です。居られると思う。

●ゆずりんさん……名前のように福々しい花だ。元日草と云われ、鉢で育てたり
 しますが、雪の多かった今年、土を割って出た喜びはひとし
 お。

●和子さん……十日も晒して織る麻布織。しかも冬の寒い地でどんな物か一
 度お聞きしたいと思う。

選者の一句 木の根開く内から外へ思ひ馳せ

※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》】

俳句募集

秀作

① 夕暮れに施設より帰る夫待ちて腰痛に耐え二度雪掻く
 木祖 佐々木 千代子
 ② もしかしてわれマジシャンか手のひらの錠剤いづくたまゆらの怪
 上松 古田 澄子
 ③ 冬の五輪に白馬の空を思い出す吹雪のなかの原田の涙を
 大桑 高橋 志げ子

【選評】

①ご主人はデイサービスにでも通所されているのでしょうか。そのご帰宅を待ち
 ながら雪掻きをする作者。哀しみを誘います。
 ②錠剤を服用しようとして、ふとしたはずみに手から溢してしまったださまをユー
 モラスに表現。「たまゆら」は「ほんのしばらくの間」のこと。
 ③二十四年前の長野冬季オリンピックの思い出。今なお鮮明だ。

佳作

押し車は息子と嫁のプレゼント嬉しい老いたる母は
 大桑 金澤 紀子
 白に黒さくらの「からすみ」蒸し上がる木挽の里に春の彩り
 大桑 池口 剛代
 プーチンと同じ時空を我ら生き大国のエゴを思い知らざる
 大桑 生路 聡
 幾種もの花を育てし日のとほくビニールハウスは雑草のなか
 大桑 科野 八重
 取り組みで倒しし力士に手を延ぶる御嶽海関の相撲輝く
 上松 野口 英作
 嫁入りの箆筒に入れ来し帯は今お出掛けバッグにリメイクをせり
 上松 原 千代子
 声張り上げ鬼追う親父の豆まきに播粉木かつぎ子等が供する
 開田 嶽見 和子
 空の青真白き御嶽山の清しさを心に留め吾はリセットす
 開田 梅戸 幸子
 どんど火の赤き火青き火厄除けの神誘ひて焔に祈る
 新開 池井 十与子
 メダリストは歓喜に腕を突き上げる苦闘に耐えた四年間があり
 木祖 武重 慧
 春休みを楽しむむらは笑顔にいつもと違ふ輝き放つ
 兵庫県明石市 小田 和子
 轟轟と音たて流るる雪消水地上の悪を剥がすが如く
 兵庫県明石市 小田 慶喜

※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、4月末日までの到着はがきにて選考いたします。《6月号掲載作品を募集中です》】

短歌募集



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

グーパー体操で眠りと目覚めを快適に

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかりと取って体調の安定を図りたいものです。

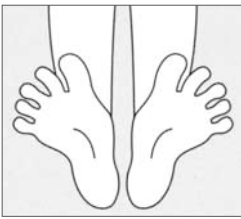
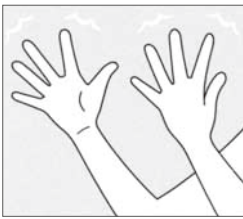
今回は、「眠り」にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能の体操です。手

に加え、足も使うことで全身の血行を促します。

夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのこつを解説します。シンプルで誰でも簡単にできまので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

手と足で同時にグーパー

STEP 1 基本の動き



(1) 手と足の指を同時に開いて（パー）3秒間キープ。両手足の指を大きく開き、関節をしっかりと伸ばします。



(2) 手と足の指をぐっと閉じて（グー）3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかりと

曲げます。(1)と(2)をゆっくり呼吸しながら10~20回繰り返します。

STEP 2 浴槽と布団の中でのポイント

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。



お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

「強くない風」にも気を付けて

メイストームという言葉があるくらいで、5月は強風が吹くことも少なくありません。気象庁の定義では、10分間の平均風速（秒速）が風速10m/s以上をやや強い風といい、風速15m/s以上が強い風です。風速10m/s以上になると、風に向かって歩きにくいからです。

沿岸部ではない街中では風速10m/s以上の風はそうそう吹きません。では、強い風、やや強い風と定義されない風速6、7m/sくらいの風は、どれくらいの強さでしょうか。体感的には「強い」と言いたくなるほどで、木の枝が揺れ、窓や網戸がガタガタ音を立てるくらいです。外に置いてある不安定な看板は倒れることもあり、干した洗濯物が飛ばされることもあります。

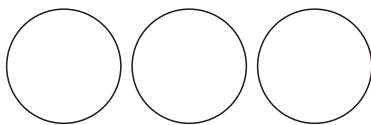
「強くない風」でも体感は十分に強い風です。天気予報で「強い風」「やや強い風」という表現がなくても、気を付けた方が良いでしょう。

きりとり線

おもて 15ページ 「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」 解答用紙

4月号 No.398

答え（番号）



〒

-

☎

ご住所

お名前

男・女

年齢

才

*応募の締切 5月2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



理事会だより

● 3月28日(月)開催

【協議事項】

- ① 2月末事業現況について
- ② 令和3年度決算における見積会計の適用について
- ③ 令和4年度役員報酬について
- ④ 定款の変更について
- ⑤ 個人情報保護に関する規程類の改定について
- ⑥ 「当組合における取引のリスク評価書」及び「リスク総括表」の改正について
- ⑦ 就業規則附属規程職員給与規程の改正について
- ⑧ 育児休業等規程・介護休業等規程の改正について
- ⑨ 令和4年度JA木曾農業振興支援事業について
ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 令和3年度内部監査品質評価結果報告並びに年間業務活動報告について
- ③ 任意積立金(目的積立金)の取り崩し取り止めについて
- ④ 令和3年度組合員の状況について
- ⑤ 自主(自店)検査結果の報告について
- ⑥ 農業生活・金融各事業報告について
- ⑦ JAバンク基本方針の変更について
- ⑧ 余裕金の運用状況の報告について
- ⑨ 共済事業報告並びに令和4年度事業実施方針について
ほか

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。

- ・ 4月14日(休) 北部支所(旧木祖支所)
 - ・ 5月12日(休) 南部支所(旧大桑支所)
 - ・ 5月18日(休) 中部支所(旧木曾福島支所)
- 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 4月17日(日)・5月1日(日)
- 場所 ローンセンター(中部支所内)
- 時間 10時～15時



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4年2月にいただいたおたよりから

今年の大雪、開田は70cm以上の積雪とか。雪の降らない所に住む孫たちがメールの写真を見て「雪！ずるい！」と言っています。荷造りして送ってあげたいくらいです。(開田：平井さん 71才)

雪の下、三岳の某宅の畑に幸を呼ぶ福寿草が顔をのぞかしていました。とてもワクワクします。コロナを忘れて、心遣いに感謝致します。月もうすぐ春ですね月と歌いたく成りました。もう雪はたくさん、早く春になって欲しいものです。そしてコロナもどこかに飛んでほしいですね。(三岳：松田さん 80才)

いつもこの時期に追肥を行います(いわゆる寒肥)。今年は雪が多くて、畑は一面真っ白。にんにく、どこだー。(玉滝：富井さん 62才)

大根の葉の元5cmぐらいを、豆腐のカップに入れ、水少しにひたし育てました。新芽も伸び、台所のミニインテリアに。最後はみそ汁の実として食べました。ありがとう。(南木曾：岡田さん 69才)

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

場所：JA虹のホールきそ

時間：9時～17時

開催日	4 / 18 (月)	4 / 24 (日)	4 / 30 (土)
	5 / 5 (木祝)	5 / 11 (水)	

■葬儀等まめ知識

～通夜前・葬儀後の

お香典・お見舞い持参は有り？～

昨今の社会情勢・コロナ禍もあり、葬儀はほぼ近親者のみとなっています。葬儀前の受付が有る場合は良いのですが、無い場合や都合がつかない場合は通夜前や葬儀後に自宅へお香典・お見舞いを持っていくのも方法かと思えます。ただ通夜開始の直前や葬儀が終わった直後は家の方も忙しく煩わしく感じてしまう、あるいは喪主や家族の方にお会い出来ない恐れもありますので、出来るなら避けた方が良いかと思えます。



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

グリーンファームきそだより

野菜・花づくりの手始めに 種まき・育苗用

培養土特集



顆粒HB-101+元肥入り
最高級培養土 15L

植物に優しい元肥入りの園芸用土でこのまま安心して使えます。プランター栽培に最適!



1,000円

ナカツタヤオリジナル
培養土 14L

通気性・排水性・保水性・PHをバランス良く配合。野菜やお花におすすめ!



760円

しなの園芸培養土 24L

肥料、有機物、土壌改良剤等を均一に配合した「農家の手作りの良さ」を取り入れた使いやすい培養土。



1,080円

育苗培土 **土太郎** 30L

種まきにも育苗にもOK! 通気性、透水性、保水性が良好であり、ガッチリした根を張らせる。



1,360円

丈夫な苗を育てる
種まき・さし芽の土 14L

排水性・保水性・通気性抜群!



537円

タキイ
たねまき培土 50L

追肥不要の長期肥効型で、種まき全般に適します。



2,620円

タキイ
育苗培土 50L

ポットなどへの鉢上げ用に適します。ポット播種にも使用できます。



2,620円

そのまま使える
育苗・ポット培土 40L

通気性・保水性・透水性に優れています。



1,510円

4月は休まず営業いたします。

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

JAまごころ宅配をご利用してみませんか？

JAまごころ宅配はご自宅の玄関先まで「食料品」「日用品」などをお届けする便利なサービスです。

宅配は週1~2回です。

ココがオススメ!

おまかせコースは管理栄養士がバランス良くメニューを組み合わせてお届けしています。



おまかせコースで注文いらず
毎週2回、決められた曜日に食材をご自宅までお届けします。

※お届け曜日は地区により異なります



管理栄養士がバランスを考慮した宅配メニュー

管理栄養士がバランス良く組み合わせた食材を

お届けする「おまかせコース」が一番人気です。



こだわりの食材

生鮮食品は産地にこだわり、加工品は無添加

・低添加を基本にお届けします。

おまかせコースおすすめ3メニュー

幅広い商品をご希望の方はこちら



週2回お届け アレンジメニューA

新鮮なお肉やお魚など、お料理できる材料から、味付け加工した肉や魚、簡単調理品など様々な食品をお届けします。

【配達品目数】8~10品
【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

設定金額を抑えたい方はこちら



週2回お届け アレンジメニューB

アレンジメニューAよりも品目数を抑えてお届けします。

【配達品目数】6~8品
【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

調理品は不要! 料理が好きな方はこちら



週2回お届け 素材メニュー

手作り重視で味付けを自由に、お料理を楽しむ素材を中心に届けます。

【配達品目数】6~8品
【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など

月額料金目安

※表示価格は税込みです。

アレンジメニューA 【8品~10品】	2人用 約25,000円	1人用...約16,000円 3人用...約33,500円 ご利用人数が多いほどお得!
	アレンジメニューB 【6品~8品】	2人用 約22,000円
素材メニュー 【6品~8品】	2人用 約19,000円	1人用...約12,000円 3人用...約26,000円 ご利用人数が多いほどお得!

※月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。

年金のお受け取り 長野県JAバンクで一緒に。



年金はじめてのキャンペーン

対象期間
2022. 3/1(火)
2023. 2/28(火)

長野県JAバンクから

選べる! プレゼント

次の2品のうちからおひとつお選びいただけます。

JAまごころ商品券 3,000円分

※ご利用可能場所について詳しくは各JAへお問い合わせください。

JA木曾オリジナルギフト

田立産ペットボトル茶 又は季節の切り花



※封筒はイメージです。

年金を受給される誕生日の3ヶ月前になると日本年金機構から上のような「年金請求書」が同封された封書が届きます。

※本キャンペーンにおける景品は予告なく変更することがあります。
※本キャンペーンは予告なく変更・延長・中止することがあります。

詳しくはお近くのJAバンク窓口までお問い合わせください。

長野県JAバンク

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

長野県JAバンク

検索



今回は妻籠宿ふれあい館で展示された「雛人形展」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

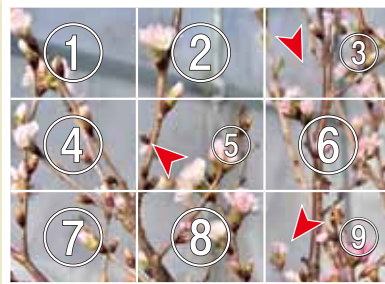
※出題エリアNoは、左図の通りです。番号を確認のうえ、ご記入ください。

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11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8名の方に
キューピー「深煎りごまドレッシング」&
「ごま油&ガーリックドレッシング」(180ml)
をプレゼント。

◎応募の締切 5月2日(月)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません



3月号の答え
③・⑤・⑨でした。(間違い探しの答えは▶ここ)

おめでとう

ございます

2月号当選者は

- 黒内あや子さん
- 狩戸 芳子さん
- 樋口 梨美さん
- 澤口美須恵さん
- 舟島 優斗さん
- 岡庭 善孝さん
- ほか 4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



一口メモ

強いにおいと濃い緑色が特徴のにらはスタミナ野菜の代表格です。香り成分のアリシンはビタミンB1の吸収を高め、血栓予防や疲労回復に一役かっています。3大抗酸化ビタミン(A・C・E)に加え、強い抗酸化作用のあるセレンも含むアンチエイジングフードです。

にらといかのバター炒め

作り方

- ① にらは3cm程度に切ります。
- ② いかは食べやすい大きさの棒状に切ります。
- ③ にんにくはみじん切りにします。
- ④ フライパンにバターを熱し、②と③を炒めます。
- ⑤ いかに火が通ったら①を加えてサッと炒め、Aで味を調えます。

材料

(2人前)

- にら …………… 1束
- いか …………… 1杯
- にんにく …… 1/2片
- バター ……… 10g
- A [しょうゆ …… 小さじ2
- 和風だし …… 少々

令和4年度 春の大型連休営業日程

○印=営業日 ×印=休業

	4月			5月					
	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
JA店外ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○
窓口業務・店内ATM*	○	×	×	×	○	×	×	×	○
JA燃料センター	「カーウォッシュ おんたけ」洗車券半額セール(4/29~5/5)								
	おんたけ店	○	○	○	○	○	○	○	○
	開田高原店	×	○	○	×	○	○	○	×
	大桑店	○	○	○	×	○	○	×	○
藪原店 (灯油のみ)	○	×	×	×	○	×	×	×	○
A・コープ きそ店	○	○	○	○ 9:00~20:00	○	○	○	○	○
グリーンファーム きそ	○	○	○	○	○	○	○	○	○
営農資材センター	中央								
	小木曾	○	×	×	×	○	×	×	×
	開田								
	南木曾								
まごころ宅配	○ Aコース配送	○ Bコース配送	○ Cコース配送	×	○ Aコース配送	○ Bコース配送	○ Cコース配送	×	×
王滝生活店	○	×	×	×	×	×	×	×	○
介護センター	○	×	○	×	○	○	○	○	○
JA歯科診療所	○	×	×	×	○	×	×	×	○
JA虹のホールきそ	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※開田営農資材センター店内ATMと野尻ATM=土・日・祝日は休業となります。
 ※5月3日(火)~5日(木)はJAネットバンク(法人)のお取引はできません。

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

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/>
 2022.4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。