



2022年版応募写真入賞作品「田植え」(開田高原西野) 撮影者: 青木敬次さん(木曾町福島)

## 特集 うま味・栄養価が増す 干し野菜を作ってみよう

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)土づくりと定植のポイントについて
- 手軽に健康 手指体操…首・肩・背中 of 柔軟性アップ ステップ1





※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。

## 生産部会が総会を開催

3月から4月にかけて生産部会が総会を開催しました。令和3年度の事業報告や今年度の事業計画、役員改選など協議し、可決されました。



### 野菜生産部会定期総会

J A木曾野菜生産部会は4月12日、総会を開き、部会員18人が出席しました。令和3年度の御嶽はくさいの生産販売状況は、コロナ禍と異常気象という厳しい環境の中、移植作付けによる前進出荷や生産者の新規就農などによる生産数量の確保で、昨年より出荷数量は増えました。販売金額は前年より15%減となりました。4年度は生産数量確保に向けた生産基盤強化や生産労働者の確保などに取り組み、安全・安心な野菜を安定的に供給し、信頼される産地として生産に努めることを確認しました。役員改選では新部長に開田高原の中田真司さんが選任されました。



新部長の中田真司さん

### 畜産生産部会定期総会

J A木曾畜産生産部会は3月31日、総会を開き、部会員27人が出席しました。令和3年度の子牛の出荷頭数は全国的な繁殖雌牛の増加などにより前年度より増頭となりました。子牛価格は、コロナ禍と枝肉相場の影響を受けて乱高下しました。酪農はコロナ禍と夏の大雨による牛乳消費量減少で乳製品が過剰在庫となり、出荷抑制や牛乳消費運動等の対応を行いました。今年度は飼料高騰の影響が懸念されますが、肉質・増体共にバランスの取れた和牛生産と生産頭数の確保に努めることなどを確認しました。役員改選では、新部長に横井勝美さん（上松町）が選任されました。



新部長の横井勝美さん

### 木祖村野菜部会総会

J A木祖村野菜生産部会は4月4日、総会を開き、部会員や行政、J A役職員ら21人が出席しました。令和3年度のハクサイの生産は新規就農者を含め10軒が栽培し、4月と5月に行ったハクサイ苗の移植に5軒の生産者が取り組みました。夏季に大雨がありましたが、出荷には大きな影響はなく、平年並みの出荷ができました。今年度は、生産量確保に向けた移植作型と異常気象に対応した高品質安定生産に取り組むことで産地の強化を図り、農家所得の安定をめざします。総会では役員改選が行われ、新部長に青木裕一さんが選任されました。



### 上松町園芸部会定期総会

J A上松町園芸部会は3月29日、総会を開き、部会員14人が出席しました。野菜は例年天候不順に悩まされ続け、特にインゲンについては夏の長雨の影響も受けましたが、出荷量が前年度より3割近く増えました。花卉では、初めてヤドリギの出荷を行い、高値で販売ができました。コロナ禍の中で町内のほ場視察研修を行ったことは有意義であったと報告がありました。今年度も生産数量の確保と有利販売の対策を講じながら、安心安全な野菜・花卉等の供給をめざすことを確認しました。総会では役員改選が行われ、新部長に中村今朝男さんが選ばれました。





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

## 「御嶽はくさい定植」スタート

JA野菜生産部会は、4月中下旬から5月初旬にかけて「御嶽はくさい」の苗の植付けが木祖村と木曾町開田高原のほ場で行われました。今年の出荷目標は33万ケース（1ケース＝15キロ換算）で、苗の移植は年間の出荷量を確保するための対策として行っています。木祖村の奥谷渚さんは4月19日、同村飯米原のほ場で今年最初の苗の移植を家族らと一緒に行いました。奥谷さんは今年作付けするハクサイについて「品質が大事なので、病気を出さないよう、しっかり選別して良いハクサイを届けたい」と意気込みを語りました。



穴を開けたマルチにハクサイの苗を植える生産者

## 4月家畜市場、活発な取引で平均価格上昇

4月7日 長野県中央家畜市場（木曾町）で令和4年度最初の定例4月市場を開きました。和牛子牛は378頭が上場し、368頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回2月市場より119,584円上げて793,217円（税込み）となり、枝肉相場上昇の期待感から高値取引となりました。

3月に入って枝肉相場が上向き、新型コロナウイルス対策のまん延防止等重点措置が解除されたことにより、外食産業が活発になる期待感から高値取引となり、県外からの購買者が増体のある子牛を購入したことから活発な取引となりました。



枝肉相場上昇の期待感から活発な取引となった4月市場

## 小菊栽培講習会、春植え定植と台刈り作業について学ぶ

JAでは、令和4年度の小菊栽培講習会を3月から始めていますが、今回より昨年栽培して残った小菊の株を春先に分けて植えていく「春植え定植」の講習会を4月12日に初めて行いました。JA全農長野の北沢高則氏を講師に、大桑村内の生産者・中振田勇さんの畑で行い、生産者17人が参加しました。

春植え定植の留意点は①深植えをしない、②水をしっかりと与える、③除草剤をまく、の3点であり、生産者は講師の説明に熱心にメモを取りながら指導を受けていました。



春植え定植について学ぶ生産者

4月20日には、生産者13人が参加して「台刈り」の作業方法について学びました。

台刈りは主に秋植え栽培生産者が行う作業で、冬越しをして伸びてきた冬至芽を草刈り機で刈り取り、脇芽を出させて、丈と開花が揃うようにリセットするための作業です。講師の北沢さんが刈り取りの実演を見せながら、生産者に台刈りの必要性を説明しました。

今後は秋定植と春定植の2つの方法を並行して講習会を行い、今年の盆に向けての出荷をめざします。



台刈りの実演を見学する生産者



## 第48回 J A木曾女性部通常総会開催

“楽しく わくわく 活動しよう！” 令和4年度事業計画等を承認 新女性部長に松下さんを選任

3月30日 J A木曾女性部は、第48回通常総会を本所会議室棟で開催しました。新型コロナウイルス感染予防対策で規模を縮小し、書面での参加を行いながら各支部役員を中心に27人の部員が出席しました。令和3年度の事業報告や4年度の事業計画、役員改選など5議案を審議し、承認しました。役員改選では、部長に松下由喜江さん（王滝支部）、副部長に出口礼子さん（福島支部）と松原美香子さん（読書支部）が選ばれました。

3年度は、女性パワーを発揮して、仲間と一緒に活動を展開することをめざしました。コロナ禍で活動が制限される中、福祉施設へタオル寄贈等の地域貢献やウォーキング、手芸・料理講習などのさわやか教室、各支部の手芸教室、農作業体験など楽しめる活動に取り組みました。また、A・コープ祭で販売した特製の五平餅のタレは好評のうちに完売できました。



新女性部長の松下由喜江さん



通常総会で挨拶する田上仁美前女性部長

4年度は『楽しく わくわく 活動しよう！～SDGsなJ A女性部～』をスローガンに、女性部員の仲間同士とつながれる楽しさを共有した活動を展開するとともに、SDGsにつながる活動に取り組むとしました。

松下新部長は「今年の事業活動を部員の皆さんと一緒に楽しく、協力し合って行ってきたい」と話しました。

## 各支部の活動より

各支部で総会開催、部員同士の親睦と地域とのつながり作りをめざして

支部名	総会開催日	備考
奈良井	4月14日	
木 祖	4月 5日	軽体操・脳トレ
日 義	3月26日	軽体操
福 島	3月24日	軽体操・脳トレ
上 田	3月15日	脳トレ
黒 川	3月14日	座談会
開 田	-	部員へ資料配布
三 岳	3月14日	
王 滝	2月17日	かぶらづくりたい会議
上 松	4月 8日	
大 桑	4月 5日	農業講座
読 書	4月 3日	
妻 籠	-	部員へ資料配布
田 立	-	部員へ資料配布

新型コロナウイルス感染症が収束せず、女性部活動も制限せざるを得ない状況下、各支部でも2月から4月にかけて支部総会が開催されました。前年度事業活動と本年度事業活動計画案、役員改選などの議案を承認しました。

前年度活動において、かぶ栽培やそば打ち体験、マレットゴルフ交流会、ウォーキング、手芸教室、郷土料理作りなど各支部独自に工夫を凝らした活動を行いました。

今年度計画では、コロナ禍の状況を見て、研修旅行を実施検討したいという支部が多くありました。



日義支部総会



総会后、脳トレを楽しむ(上田支部)





## 家庭菜園アドバイス

## 土づくりと定植のポイントについて

5月も半ばになり野菜苗の定植が盛んとなる時期となりました。今回は土づくりから定植のポイントを紹介いたしますのでご家庭の菜園の参考にしてください。

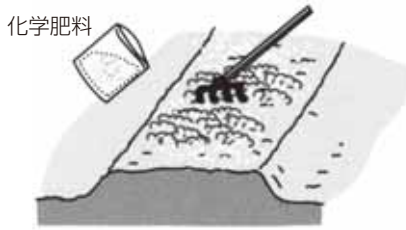
### 1. 定植2週間前頃から土づくり

- ①定植2週間前に堆肥と石灰肥料を入れよく耕します(図1)。
  - ②定植1週間前に化学肥料を入れ再度よく耕します(図2)。
- ①と②をすることにより肥料と土がよく馴染み良い土となります。

図1 畑の準備(定植2週間前)



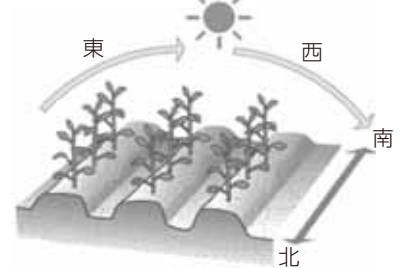
図2 畑の準備(定植1週間前)



### 2. 畝は南北に立てます(図3)

畝を南北にすることで朝から夕方まで畑全体にまんべんなく光が当たり生育が揃うようになります。

図3 畝の向き



### 3. マルチ張り(図4)

マルチは定植の1週間ほど前に張るようにして十分に地温を上げるようにします。

また土が湿っている時に張ることでマルチの中の水分を保持することができます。

図4 マルチ張り

(黒マルチの場合)  
地表面を平らにして、凹凸がないように丁寧にならしてからマルチを敷きます。



温まったフィルムの温度が土によく伝わるため地温上昇に優れる

#### 【マルチの種類と効果】

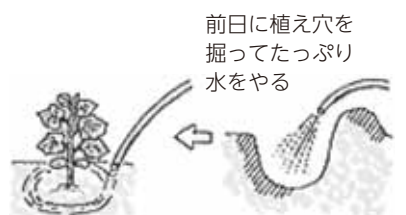
- ・黒マルチ：雑草抑制と保温効果など。一般的な畑作向き。
- ・白黒マルチ：地温上昇抑制と光の反射効果など。
- ・銀マルチ：害虫の忌避効果と地温上昇抑制効果など。

### 4. 定植は暖かくなってから行いましょう。

地温が十分に上がり遅霜の心配がなくなったころから定植を始めましょう。特にピーマン類は地温が不十分だと生育不良になりやすいので注意です。

植え穴を開けて十分に水をやり、深植えに注意して植え付け、再度たっぷりの水をやりませう。

図5 定植の時の水やり



定植したら、根鉢のまわりに浅い溝を掘って水をやる

濃厚な甘味・  
うま味に感動

# トマト

作り方



下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

干す時間、完成の目安

皮を下にして、半日～2日程度干す。全体的にしわが寄り、クタクタになったら取り込む。

お薦め料理

サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など

ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。



生とは違う  
食感に驚き

# キュウリ

作り方



下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。

お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。



監修:KAORU  
イラスト:小林裕美子

基本の干し野菜の作り方

- ①野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- ②表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- ③天気の良い日に風通しの良い場所で干す。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- ④そのまま調理に利用、または保存して活用する。

干し野菜とは、野菜を切って天日干しまたは陰干ししたものを「干す」という一手間を加えた野菜は、うま味や甘味が凝縮され歯応えがアップします。残り野菜も無駄なく利用できる、時短調理が可能になる、栄養価が増すなど生の野菜とは違う魅力が生まれます。ぜひ作ってみませんか。

辛味が和らぎ  
うま味アップ

# タマネギ

作り方



下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどに切る。

干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。

お薦め料理

サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など

甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。



ニンジン  
嫌いも克服

# ニンジン

## 作り方

### 下処理

皮はそのままか薄くむき（皮部分が黒っぽくなるため）、1cm程度の輪切り、いちょう切り、棒状の細切りなどにする。

### 干す時間、完成の目安

半日～1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしたら取り込む。

お薦め  
料理

ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など

油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。



かさが減り  
うま味が凝縮

# キノコ

## 作り方

### 下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日～1日ほど干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

### 干す時間、完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。

お薦め  
料理

だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など

キノコ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だし以外の即席みそ汁に。



特有の香りが  
優しく穏やかに

# ピーマン パプリカ

## 作り方

### 下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りになどにする。

### 干す時間、完成の目安

皮を下にして半日～1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしたら完成。

お薦め  
料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。



料理の幅が  
グンと広がる

# キャベツ ハクサイ

## 作り方

### 下処理

葉を1枚ずつ剥がすか根元を付けたくし切りにする。

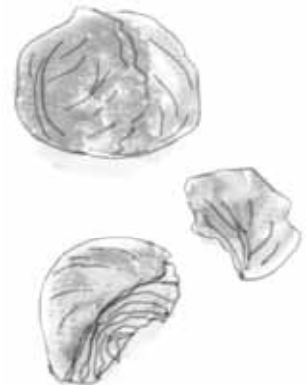
### 干す時間、完成の目安

葉を広げて半日～1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。

お薦め  
料理

ソテー、グリル、煮込み（ロールキャベツ・ハクサイ）、あえ物、漬物など

葉でウインナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。





秀作

- ① ウクライナ耐えて忍べよ今しばし再び平和巡り来るまで  
南木曾 藤原 勝
- ② 底冷えに膝掛けかけて書に籠もる老骨の夫に声かけ難し  
新開 池井 十与子
- ③ かみ雪に枝のたわみし雪柳つぼみの固く耐ゆるはいく日  
日義 越取 思正子

【選評】①去る二月二十四日、ロシア軍のウクライナへの侵攻が始まり、一月以上経つが未だに続いている。耐えるウクライナへの応援歌。難しい内容だがよくまとまっている。

②底冷えのする部屋で、懸命に書き物をしているご主人によせる、尊敬と労りの気持ちの窺える作品。描写が丁寧でよい。

③思いがけない春先の雪に撓む雪柳に、自身をも投影した一首。

佳作

名を呼べば声立てて笑むみどり児の幸多かれと祈るたびたび

大桑 高橋 志げ子

「罪と罰」に「戦争と平和」に次々と思ひ出されるロシアの歴史

大桑 生路 聡

ただだけの命いくばく手を添えて杏の古木に語りてぞみる

大桑 科野 八重

隣家より落味噌届きし夕餉にて侵攻に耐えるウクライナ思ふ

上松 野口 英作

羽生選手の優雅な舞の「春よ来い」蝶々が羽ばたく五輪の花に

上松 原 ぎよ子

深深と降りつむ雪は音もなく枝に貼りつき雪花咲かず

上松 徳原 キヨ子

暖房も風呂も薪を焚く暮しに長き月日に灯油を買わず

開田 小池 研

大雪に埋もれし墓に語りつつ雪掘りすむ彼岸会近く

開田 嶽見 和子

同じ鍬おなじ土なるに去年よりずつしり重し春畑を打つ

木祖 佐々木 千代子

おぼろなる記憶となりし豊川の青春を過ごしし駅に降り立つ

奈良井 工藤 勇三

遠足の園児わいわいがやがやと里を元気にして通りゆく

兵庫県明石市 小田 和子

黒き猫春宵の闇へ走り去り照る月のもと黙したたずむ

兵庫県明石市 小田 慶喜

※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、5月末日までの到着はがきにて選考いたします。《7月号掲載作品を募集中です》】

芽吹時五キロ目安に歩ききる  
土手の面匂ひ広がる福寿草  
花咲けど世界平和遠くなり  
切抜きをもう一度読む日永かな  
春うらら甘へる猫の毛並梳く  
一羽二羽汐引くごとく鳥帰る  
背に受けて春一番によるけたり  
プーチンに戦争止めよと雉が鳴く  
久の畑いつの間にやら犬ぶぐり  
待人のまだ来ぬカフエ催花雨  
春風が運ぶほのかな朝餉の香  
雑納め来年又ねと言葉かけ  
日陰雪融け曾孫より便りくる  
独り言多くなりたる日向ぼこ  
木の芽摘みし昔懐しりようぶ山  
歌ふかに高鳴る流れ雪解川  
春寒や戦火に消ゆる命おし  
裏庭の日差しに五輪福寿草  
木の芽和へ妻の楽しみレパートリー  
荒れ狂ふ砂塵息止め春一番  
先見へぬコロナ禍の世を嘆く春  
春日和ポニーテールの乙女達

上松 吉村 行男  
上松 徳原 キヨ子  
上松 池田 郁代  
大桑 加藤 孝治  
上松 石田 なつ子  
大桑 北原 早苗  
王滝 小谷 竹代  
開田 梅戸 幸子  
上松 堀川 悦子  
大桑 木戸 信  
木祖 岩原 政広  
南木曾 山田 富美子  
上松 高柳 和義  
奈良井 工藤 勇三  
上松 徳原 義一郎  
王滝 水宅 ゆき  
開田 橋本 和子  
上松 武居 和江  
上松 福邑 忠  
費川 小澤 ゆずりん  
南木曾 大畑 芳史  
南木曾 藤原 勝

【選評】●行男さん……芽吹時の一番よい季節に歩ける事の幸。キロも伸ばして居られる様子を、健康にも良しでうらやましく思う。

- キヨ子さん……土手は陽を直に受ける所。福寿草の咲き誇る土手を見ると暖かい気持ちになる。句は少しきついが春を感じる。
- 郁代さん……外つ国の戦を見、世界平和にはなりそうにない。報道を観るにつけ、心が痛む。花の季節なのに残念でならない。

選者の一句 空の彩散らし輝く犬ぶぐり

※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》】





# 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## 首・肩・背中の柔軟性アップ ステップ1

春の陽気が気持ち良い季節。寒さでこわばっていた体もほぐれ、動かしやすいようになってきました。この時期は柔軟性を高めるのにお勧めです。

腕と手を使い、首をひねったり腕を上げたりして、硬くなりがちな首や肩、背中の柔軟性を高める体操をご紹介します。勢いをつけてひねると筋を傷めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

### 頭の後ろに伸ばした手指を動かす

#### 基本の動き



(1)背筋を伸ばして姿勢を良くします。片手を頭の後ろに持っています。指先を握ります。その手の方向に息を吐きながら首だけをゆっくりとひねります。

#### ポイント

体は前を向いたまま、首に釣られてひねらないように。

(2)呼吸は止めず、指を親指から順に1本ずつ伸ばしていきます。目の端に指先が見えますか？何本見えたでしょうか。見えたら成功です。見えない場合は無理をせず、その状態のまま指を伸ばす体操を続けます。

#### ポイント

首は下に傾けないよう、なるべく真っすぐに保ちながら真横の方向に向けます。

(3)5本の指が開いたら、今度は小指から1本ずつ折り曲げて最初の状態に戻します。息を吐きながら腕を元に戻し、反対の手も同様に行います。

余裕が出てきたら左右に動きの差があるかどうか観察しましょう。どちらか向きやすい方向があるかもしれません。続けることが大切で、少しずつ柔軟性がアップしていきます。

は、親指から小指まで順番にゆっくりと伸ばしていくことで脳トレ効果も得られます。  
春は農作業も忙しくなります。筋肉や関節をほぐして動きやすい体に整えて、作業をスムーズに！



# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

## 懐かしい霧笛

海霧は、暖かく湿った空気が冷たい海の上で冷やされ生じる移流霧という種類の霧です。これから夏にかけて、北海道から東北の太平洋側でよく発生します。

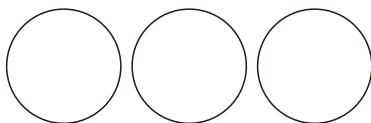
かつては、霧で視界が悪いときに音を鳴らし、船に位置を知らせる「霧笛（むてき）」が活躍しました。1968年には国内に53基ありましたが、2010年3月までに全て廃止となりました。レーダーやGPSの普及で、霧に対しては「無敵」となり、霧笛は必要なくなりました。気象観測でも、昔ながらのやり方がなくなりつつあります。天気や気象現象の観測のうち、目視で行ってきた観測項目の多くが機械による自動観測に切り替えられました。自動化することで、人間の力は防災業務などに集中することができ、効率化が図られます。  
仕方のないこととはいえ、昔ながらのやり方がなくなりつつあるのは、どこか寂しい感じがしますね。

きりとり線

## おもて 14ページ 「頭の体操 まちがいさがしに挑戦」 解答用紙

5月号 No.399

答え (番号)



〒

-

☎

ご住所

お名前

男・女

年齢

才

\*応募の締切 5月31日(火)

\*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

## 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 5月15日(日)・6月5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

## 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
5/17(火)	JA 虹のホール きそ	9時～17時
5/23(月)		
5/29(日)		
6/2(木)		
6/8(水)		
6/14(火)		

### ■新盆提灯・返礼品、今年も承ります！

少し気の早い話ですが、今年も新盆提灯・返礼品等承ります。提灯は6月中旬頃より虹のホールきそ・グリーンファームきそにて展示を行います。

詳細は次月号でお伝え致しますのでよろしくお願いいたします。



## 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

## 第49回 通常総代会開催のご案内

木曾農業協同組合第49回通常総代会を下記により開催いたします。

JA木曾では新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を行ったうえで開催を予定しておりますが、総代の皆様におかれましても当日までお体の状態にもご留意いただき、くれぐれも無理をなされませぬようお願いいたします。

また、当日欠席する場合には議決権は書面で行使用することができますので併せてご検討ください。なお、総代の皆様には個別に開催通知と総代会資料等をお届けいたしますので、ご覧くださいますようお願いいたします。

記

開催日時 令和4年5月27日(金) 午後1時より  
開催場所 日義公民館(木曾町日義)

## 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。

- ・5月18日(水) 中部支所(旧木曾福島支所)
  - ・6月3日(金) 南部支所南木曾金融店(旧南木曾支所)
- 相談時間 10時～15時30分  
(南木曾金融店は15時まで)

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。



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

### ● 4月22日(金)開催

#### 【協議事項】

- ①令和3年度貸借対照表・損益計算書・注記表及び附属明細書について
- ②令和3年度部門別損益計算書の承認について
- ③令和3年度剰余金処分案について
- ④令和4年度事業計画・損益計画・財務計画について
- ⑤令和4年度自己資本造成計画について
- ⑥JA木曾長期ビジョン2022-2024 3カ年計画の策定について
- ⑦木曾地域振興株式会社の決算報告について
- ⑧(株)JAファームきその決算状況について
- ⑨運営委員の承認について
- ⑩理事・監事候補者の決定について
- ⑪第49回通常総代会開催について
- ⑫第49回通常総代会提出議案について
- ⑬総代会議長の選任について
- ⑭投票開票管理者及び立会人について
- ⑮議決権行使書について
- ⑯労働保険事務組合の労働保険料その他の徴収金の徴収、納付状況について
- ⑰令和3年度内部統制基本方針の運用状況の承認について

- ⑱役員退任慰労金積立規程の変更について
- ⑲資産自己査定結果について
- ⑳単体自己資本比率の状況について
- ㉑令和4年度会計監査人監査報酬見積額について
- ㉒長野県信連の自己資本造成計画に伴う出資金の協力について

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について
- ③全般統制に関する評価報告について
- ④総代当選者について
- ⑤令和5年度新規採用職員募集について
- ⑥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
- ⑦令和3年2月末員外利用率の報告について
- ⑧自主(自店)検査結果の報告について
- ⑨農業生活・金融各事業報告について

ほか

#### 【その他】

- ①ゴールデンウィークの対応について
- ②クールビズの取り組みについて

## おたよりコーナー



令和4年3月中にいただいたおたよりから

今年は雪が多く降り、屋根の雪、主人と3回おろしました。反面スキーを楽しんだり、孫とスキーできてうれしい。早く春が来るのが待ち遠しい。

(木祖：原さん 69才)

あれだけ積もっていた雪もあっという間に解けて、いつものように福寿草が咲きほこっている。今年もまた水田、畑と作業を始めねばならない。それにしてもロシアのウクライナ侵攻には心が痛む。世界全体でロシアを止めねばならない。

(木祖：安原さん 69才)

グリーンファームで「ナメコ」菌を1,000駒購入しました。本格的な春到来とともにホダギに打ち込みます。今年も豊作めざすぞ～!!

(日義：田中さん 76才)

今年の冬は、いつもより長く感じ、寒さも厳しかったので春が待ち遠しいと思いました。桜の開花もいつもより待つのは私だけではないでしょうね。

(日義：志水さん 81才)

一雨ごとに畑の雪も解けて、来月になれば、グリーンファームで種や苗の準備です。今年も野菜づくりガンバリマス!

(新開：田中さん 70才)

コロナ、ウクライナ、…。騒がしく落ち着かない日々ですが、変わらず季節は巡り、春が訪れることに改めて驚きと喜びを感じています。

(上松：倉上さん 63才)

今年はすごく寒くて大変でしたが、急に暖かくなり体がついていけないけれど、毎年シャクナゲの花が大きくなって3本庭にあるので2m位ですごくたくさん咲くので、楽しみにしています。4月20日頃かな、今年はいづかな?

(南木曾：里村さん 78才)

JA CARD

初年度  
年会費無料  
(一般カード)

JAカードのご入会とご利用で  
最大 **10,000円**  
相当のポイントプレゼント!

**ご入会サクスプレゼント** **キャンペーン登録必要!**

キャンペーン期間 ご入会日(カード発行日)から**3ヵ月後末日**まで

WEBサービスのID登録で 期間中のショッピングご利用金額に応じて  
**1,200円相当** (300ポイント) **最大 8,000円相当** (最大2,000ポイント)

ショッピングご利用金額合計	2万円以上	5万円以上	10万円以上	20万円以上
プレゼントポイント数	250ポイント	1,000ポイント	1,500ポイント	2,000ポイント

**携帯料金のお支払い**

携帯電話利用料金のお支払いで  
**800円相当** (200ポイント)

\*au, NTTドコモ, ソフトバンク, ワイモバイルが対象

カードが届いたらキャンペーン登録をお忘れなく!

●特典の金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。  
●キャンペーンのご登録方法などにつきましては、カードお届け時に詳しいご説明を同封いたします。

詳しくは、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

**JAカードのご利用でいつでもおトク!**

**割引1** JA直売所・ファーマーズマーケットで  
ご請求時に **5%割引**

**割引2** JA-SS・ホクレンSSで  
ご請求時に1回につき **2円割引**

**割引3** \ 2022年4月より /  
JAグループの店舗(直売所、給油所は除く)で  
通常ポイントに加えて **+2%還元**

対象: JA運営の購買店舗や関連施設。A・コープ、JAタウン、農協観光など農協関連店舗や施設。  
※JA直売所・ファーマーズマーケット、給油所(JA-SS・ホクレン等)でのご利用は本特典の対象外です。  
※JAカードご利用金額の2%相当を原則ご利用月の翌々月にポイントで還元いたします(1ポイント4円換算、小数点以下は切り捨て)。

※一部対象外の店舗、施設や商品、サービスがございます。  
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でお支払いは、JAカードをご登録されている場合でも本特典は適用されません。

本特典の詳細・ご注意事項はこちらから  
<https://www.cr.mufg.jp/ja/10000/>




もしもの時のお守りに。  
**JAカードローン**  **Lip**  

**お使いみち自由** **いざという時にATMで簡単借入**

**金融機関のカードローンだから安心** **保証人・担保不要**

ご利用限度額 **最高 500万円**

ご利用限度額の中で、必要な時に必要な分だけ、ATMで自由に繰り返しお借入いただけるローンです。

**カードローン3つのポイント**

- 1 **お借入はお近くのJA・提携ATMで!**
- 2 **保証人・担保が不要!**
- 3 **今すぐインターネットで仮申込みができる!**

**住宅ローンご利用の方 特別特典**

\ カードローンご契約後 /  
**3か月以内に3万円以上ご利用いただいた方限定!**

- 1 **長野県産! ちょっと贅沢なお米2kgプレゼント**
- 2 **お客様のご利用が寄付に! 子ども食堂などへ2kgのお米を寄付!**

※金利・金利軽減条件等、詳しくはJA金融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



## 苗祭り開催中!!

メーカー苗が  
色々  
入荷してます!!



### 夏すずみ

病気に強く、  
味も美味し  
い!  
歯切れのよ  
い果肉。



### たんととれる

ウドンコ病、褐斑病、ウ  
イルス病に強い耐病性を  
持ち、丈夫で  
長持ちの多収  
キュウリです!



### 京みどり

果肉はやや薄く、やわら  
かで食味にすぐ  
れて、作りやす  
く、たくさん収  
穫できます。



### 筑陽

多収の良質  
太長なす!  
煮炊きのほ  
か、漬物に  
も最適!!



### 千両2号

極早生品種。果皮はやわ  
らかくて品質も  
良く、料理も  
色々ななす料理  
に利用できます。



### ホーム桃太郎

味は酸味が少なく、甘  
味は強い甘熟トマトです。  
手軽に作れる  
おいしい桃太  
郎です。



### ミニトマト アイコ

病気に強くて、果実の割  
れも少なく、  
実つきがよい  
ので、たくさ  
んとれます。



### つるむらさき

カロテンやビタミンC、  
B<sub>2</sub>、鉄分などの栄養価も  
豊富で、葉物  
が少ない夏に  
重宝します。



### 福耳

手のひらサイズのジャン  
ボトウガラシ。生で食べ  
られ、炒め物など  
でも大変美味しく  
食べられます。



### 坊ちゃんカボチャ

1個の重さが約500gで、  
やや平たい形となり、肉  
質は強いホ  
クホク系で  
す。



### 祭ばやし

シャリ感が強く糖度も高  
く、甘く  
て美味し  
いスイカ  
です。



5月は31日(火)を除き、農繁期間中休まず営業します。

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

## 介護センターからのお知らせ



① 車いす (介助用)

介護保険が使える  
福祉用具が追加され、さらに充実!



② 車いすクッション用  
防水カバー



③ 3D通気クッション(メッシュ)



⑤ タカノクッション  
タイプ(ブルー)



⑥ ずれないマット  
(両面)



⑦ すべり止めマット  
(M、L)



⑧ ユニットバス専用  
コンパクト脚付



⑨ すっきりポイ  
(汚物処理袋)

※ J A 共済地域・農  
業活性化積立金活  
用購入介護用品

JA共済

店舗内の展示品を見ながらご相談いただけます。 **お気軽にご相談ください。**

ご相談・お申込み：J A 木曾 介護センター TEL：0264-21-2113





今回は南木曽町の郊外で咲き誇っていた花桃の風景からの問題です。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。  
解答用紙は本誌9ページ下段の用紙を切り取り、答えとJAや広報誌へのご意見・ご要望を記入してご応募ください。

※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  
花にも野菜にも使える肥料  
「IBのチカラ グリーンそだちEX」(500g、花ごころ)をプレゼント。

◎応募の締切 5月31日(火)

※印刷によるキズや汚れは関係ありません

頭の体操  
まがいがしに  
挑戦!



おめでとうございます  
3月号当選者は  
新井 侑子 さん  
木下 真知子 さん  
菅田 侑子 さん  
菅野 真知子 さん  
漆上 成久 さん  
脇 成久 さん  
以上5名

4月号の答え ②・⑤・⑦でした。(間違い探しの答えは▶ここ)

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木曽生活センター 0264-23-2112

## ほたるいかとふきのピリ辛煮



一口メモ

ふきは栄養成分で見るとこれと言って多く含まれているものはありませんが、食物繊維やミネラルが含まれています。近年、調理時間の短縮や、成分保持のため、あく抜きをせずに食べられることもあるようですが、ふきやふきのとうなどについては、天然毒が微量に含まれている場合があるため、昔ながらの方法(板ずり、茹でる、水に浸してあく抜きをする)であく抜きをして食べましょう。

- 作り方**
- ① ボウルに干しほたるいかを入れ、ぬるま湯をヒタヒタに注いで、表面をキッチンペーパーで覆い、30分程度おきます。
  - ② ふきは半分の長さに切り、まな板に並べて多めの塩を振りかけ、手のひらで2分程度転がします。
  - ③ フライパンに湯を沸かし、②を入れて、柔らかくなるまで茹で、冷水にとります。
  - ④ ③の皮をむき、3～4cm程度に切ります。
  - ⑤ ①の水気を切り、目と嘴などを取り除きます。
  - ⑥ 鍋に④を入れて一煮立ちさせ、④と⑤を入れて混ぜ合わせます。
  - ⑦ 全体が混ざったら水を加えます。
  - ⑧ ⑦が煮立ったら落し蓋をし、弱めの中火で煮込みます。
  - ⑨ ⑧の汁気が少なくなったら、顆粒だしを振りかけ、混ぜ合わせます。

- 材料**  
(2人分)
- 干しほたるいか …… 50g
  - ふき …… 200g
  - 水 …… 1カップ
  - 顆粒だし …… 少々

- ④
- 砂糖 …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - 鷹の爪 …… 少々

□発行:木曽農業協同組合  
長野県木曽郡木曽町福島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/>



2022.5月1日発行(印刷)木曽オールプリント(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%以上リサイクル紙