



2022年版応募入賞作品「朝の木曾駒ヶ岳」(木祖村大原ほ場) 撮影者：小林秀樹様(木祖村)

特集 おいしい！ヘルシー！米粉の出番です。

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)ルッコラの栽培について
- 手軽に健康 手指体操…手足じゃんけんて脳トレと健康チェック その1
- 2023年版JA木曾カレンダー&広報誌表紙等写真募集について
- 長野県警・JAバンクからのお知らせ…ATMご利用限度額の変更



※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。

御嶽はくさい出荷本番、品質維持へ査定会

7月12日 JA野菜生産部会は「御嶽はくさい」の本格的な出荷時期に向け、令和4年度野菜販売対策会議並びに規格査定会を木祖村で開催しました。野菜部会員をはじめ、関東や中京、関西の青果市場、行政、JA関係者ら約60名が参加。生産や出荷状況、市場の販売情勢、出荷時の注意点などを確認しました。市場担当者は「木曾ブランドとして品質の維持をしっかりし、より多く出荷してほしい」と激励しました。野菜生産部会の中田真司部会長は「市場から期待されている以上、しっかり情報を共有し、部会員一丸となって品質のよいハクサイを安定して出荷しよう」と呼びかけました。



半分に切ったハクサイの中身を確認する生産者ら

ヒペリカムとコウヤマキの目ぞろえ会開催

7月19日 JA花卉生産部会は、盆の需要期に向けた花きの出荷本格化を前に、コウヤマキとヒペリカムの出荷目ぞろえ会を南木曽総合センター会議室でそれぞれ開催しました。参加者はJA花き担当の狩戸公彦技術員から、収穫方法や規格、選別荷作り、箱詰めなど、出荷に向けての作業の注意点について説明を受け確認しました。狩戸技術員は「暑くなる中健康に注意しながら作業を行い、時期に遅れないよう一束でも多く出荷してほしい」と呼びかけました。



コウヤマキの目ぞろえ会で規格を確認する生産者

芳香な梅酒製造へ、三岳の梅出荷

JA三岳梅生産部会（部会長：田口豊也さん、部会員16人）で、7月2日から梅の収穫が始まりました。部会長の田口さんの梅畑でも県外在住の家族が帰省して一緒に収穫をしました。収穫した梅は4日に旧三岳支所へ集荷後、翌日塩尻市のワイン製造業者へ全量出荷しました。収穫量は1,239kgで、今年是在来品種の「三尾紅梅」が前年収穫量の半分程度となり、大粒の「白加賀梅」と合わせても前年より3割程度減少しました。



収穫で梅をもぐ部会長の田口さん

小菊の盆出荷に向け、講習会で規格など確認

JA花き生産部会は盆の需要期前に本格化する量販店向け小菊の出荷講習会を出荷前の小菊管理（7/5）と出荷時の注意点（7/12）に分けて開催しました。出荷前の講習では、白さび病と害虫（スリップス、ダニ等）の防除の徹底と長雨に対する排水対策などについて説明を受けました。出荷時の講習では、収穫の時期（切り前）や出荷規格、水揚げ、荷作りの注意点などについて説明を受けました。指導した全農の北沢高則氏は切り前（収穫の時期）の見極めのポイントについて説明し「咲きすぎに注意しながら出荷してほしい」と呼びかけました。



出荷前の小菊の管理について指導を受ける生産者



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

高品質『御嶽はくさい』をアピール、京都市場でトップセールス

7月5日 J Aは、京都市中央卸売市場内の京都青果合同棟で木曾特産のブランド「御嶽はくさい」のトップセールスを行いました。主産地である木曾町の原久仁男町長と木祖村の唐澤一寛村長と共に J Aの田屋万芳組合長らが出席し、多くの買参人らを前に木曾産の品質の高さを P R し、積極的な販売を呼びかけました。

中央のセリ台に立った原町長は「御嶽山麓の開田高原で農家が生産に励み、良いハクサイができた」とあいさつし、唐澤村長は「自然災害やコロナ禍で産地は大変な思いをしてきた。量や品質の

確保に努めてきたので、たくさん買っていただきたい」とあいさつしました。

田屋組合長は「生産者が手塩にかけた『御嶽はくさい』。本日の出荷は娘を嫁に出すような気持ちだ。品質で勝負する」と品質の高さをアピールしました。

「御嶽はくさい」の出荷は6月下旬から始まりましたが、7月からは産地が唯一こだわり続けている直まき栽培での出荷が本格的に始まり、10月まで続きます。



セリ台で『御嶽はくさい』をPRする（上段左から）
田屋組合長、原町長、唐澤村長（京都市で）



京都市場内でPR用に並べられた御嶽はくさい

各支所の窓口的車いすを常備配置

J Aは、足の不自由な高齢者や障がい者などのために車いすを北部・中部・南部各支所と南木曾金融店の窓口常備配置しました。木曾管内では高齢者人口が増加するにつれて、窓口に来店される組合員や利用者の中には高齢者の方も多くなってきました。安心して気軽にご来店していただけるよう、対応する職員も車いすを操作して介助のお手伝いをさせていただきます。

J A木曾は、今後も組合員や利用者の皆さまの声を聴きつつ、地域に密着した利用しやすい店舗運営をすすめてまいります。



中部支所の窓口ロビーに配置した車いす

開田小3年生、ハクサイ農家の仕事を学ぶ

6月30日 開田小学校3年生10人が、地域で働く人々について学ぶ社会科授業の一環で、「御嶽はくさい」を作っている農家の畑やハクサイを集荷する J Aの予冷庫を見学しました。初めに地元の若手ハクサイ農家・吉富洋平さんの畑を見学しました。種まきの時期をずらしてハクサイが成長していく様子が見える広大な畑を目の前に、吉富さんは児童たちにハクサイの作り方や収穫方法などを説明し、病害虫防除の散布機械（ブームスプレーヤ）の実演なども行って見せました。畑の見学後、J A営農技術員の案内で予冷庫やハクサイ集荷作業などの見学や採れたてのハクサイを生で試食し、その美味しさを味わっていただきました。



採れたての生のハクサイを試食する児童



女性部だより

さわやか教室

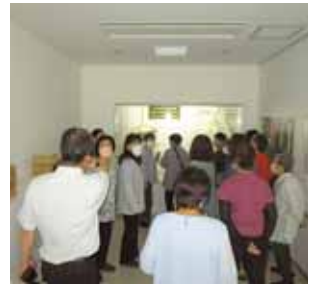
「家の光」掲載レシピ活用の料理教室開催 地元産の夏野菜を使った料理を作る

6月21日 木曾町文化交流センターの調理室で部員10人が参加しました。メニューは「鶏そぼろと梅ジソ混ぜご飯」「アサリスープ」「ミニトマトのじゃこマリネ」など5品を作りました。



リサイクル勉強会～断捨離に向けて～ 木曾クリーンセンター見学を通して学ぶ

6月28日 断捨離で出た大量のゴミの処分で世話になっているクリーンセンター。普段目にする事のない施設の中を見学して、上手にゴミを処分する方法を学びました。部員34人が参加しました。



郡内ウォーキング

【お手軽コース】木曾義仲ゆかりの地を散策

7月15日 義仲館、徳音寺、南宮神社、旗拳八幡など木曾義仲ゆかりの旧跡に触れながら旧中山道の風情を満喫して歩きました。12人参加。



【しっかりコース】城山史跡の森を散策

7月20日 木曾福島町の町中を歩き、かつて山城が築かれた城山史跡の森を散策。行程約5時間所要のコースでしたが、天気も暑すぎず、気持ちよく歩くことができました。15人参加。



お助け隊・ボランティア活動

ペットボトルキャップ選別・洗浄作業

キャップの売却益寄付で子どもワクチン支援へ

7月4日～7日 各支部で回収したキャップを選別・洗浄する作業にお助け隊らを中心に4日間で延べ17人が参加。22日に伊那のリサイクル業者に持ち込み、その売却益でワクチンを購入しました。



三岳・老人ホームなんてんの里で草取り

7月13日 恒例となった「なんてんの里」の草取りに12人が参加。施設内の花壇や駐車場周辺の草取りを行いました。施設の方からも感謝され、今後も継続して行っていきたい取り組みです。



支部活動

三岳支部

三岳産の梅で梅シロップ作り

7月1日 三岳の梅の美味しさを多くの人に広めたいと、梅部会員の協力で部員6人と中部支所職員2人が参加。梅の収穫から梅シロップ作りまでの作業を行いました。



上田支部

本所・中部支所の花壇など整備

7月11日 本所・中部支所が新築になってから初めての花壇整備を行いました。色とりどりの花の苗で会議室棟前の花壇や建物の玄関を鉢の寄せ植えで飾っていただきました。





家庭菜園アドバイス

ルッコラの栽培について

今回は聞いたことはあるけど作ったことはない人が多いであろう「ルッコラ」の栽培方法について紹介します。

ルッコラといえば、イタリア料理のお店などでサラダやパスタに使われているイメージがありますが、市販のベビーリーフの中に入っていることも多く、意外と身近な野菜の一つです。辛みがありますが、すっきりとさわやかな辛みなので、料理のアクセントになる香味野菜としても人気です。

畑でももちろん良いですが、プランターや鉢でも作ることができるので、今回はプランターでの栽培方法について紹介します。

1. 畑の準備 (プランター)

①土はプランター用の培養土を使用するのが簡単で良いでしょう。

2. 種まき (図1)

- ①播種時期は9月～10月で、プランターにすじ播きにします。
- ②指などで5mm～1cm程度の溝を作り、1cm間隔で種を落としていき、2条播きにする場合は条間を15cm離します。容器が小さい場合はばら播きでも良いですが、ばら播きの場合は種同士を3cm程度離します。
- ③播いた後は覆土し、水をやった後に湿った新聞紙を被せれば完璧です (図1A)。
- ④発芽するまでは新聞紙が乾いたら水をやるようにし、水を切らさないようにします。

3. 間引きと追肥 (図2)

- ①本葉が1～2枚出てきたら1回目の間引き、本葉が4～5枚のときに2回目の間引きを行います。
- ②このとき、葉の色が薄いと感じたらパラパラと追肥を行います。

4. 害虫防除

①ルッコラは虫がつきやすいため防虫ネットを張ることをおすすめします！クリップなどでプランターとがっちり留めることで、虫の侵入を防ぎます。

5. 収穫 (図3)

- ①葉の長さが15～25cm程度になったら株ごと抜きます。
- ②少量ずつ利用する場合には、葉を摘み取り収穫します。

6. 調理方法

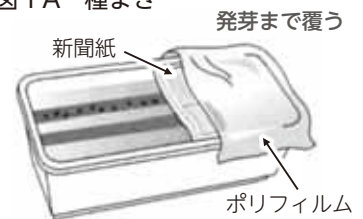
調理法はサラダとして、葉を生食するほか、おひたしや炒め物にも使えます。また、ルッコラ特有の苦みは過熱によって消えます。

図1 種まき



条間15cm、1cm間隔ですじ播き

図1A 種まき



発芽まで覆う

新聞紙

ポリフィルム

図2 間引き



本葉1～2枚で1回目間引き、本葉4～5枚で2回目の間引きをします

図3 収穫



葉を摘み取り収穫。新芽やわき芽が再生してくる



株ごと引き抜く

※参考資料：家の光協会「野菜づくり大百科」(板木利隆著)

マイナビ農業「ルッコラ」(https://agri.mynavi.jp/2020_02_21_108532/)

おいしい！ヘルシー！ 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

1 米粉の魅力

もっと広めたい
お米の粉食文化

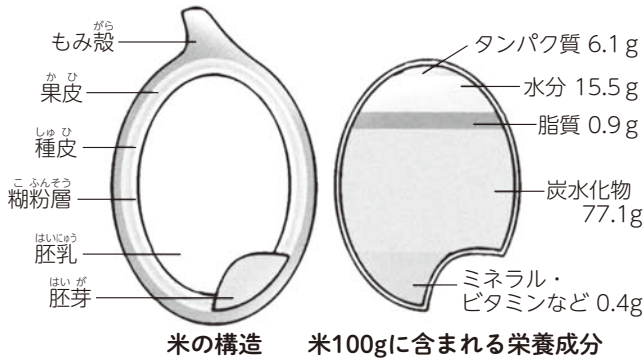
米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子をつくるための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなつてしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。

米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、

米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん（炭水化物）です。



しつとりもちもちした食感でとてもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますか

2 米粉と栄養

お米(米粉)は
良質なエネルギー源！

ら、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることが出来ます。お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊かになった今、ご飯という形だけでなく、お米を粉食（米粉）にすることで、お米の新しい食文化として次世代につながっていきます。

米粉の主成分はでんぷん（炭水化物）で、炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギーとして利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながることで炭水化物を制限する方が増えていますが、本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米（米粉）に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、パーフェクトに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

3 米粉のおいしさ

米粉は腸美人になれる
健康的な食材

カリッととした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オーブンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできちゃいます。

特に日本人（お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる）にとつて、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しつとりした食感は、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物と米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌もしつとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例（監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ）。

陣田靖子さん
お勧め

いつもの料理がおいしく変身！

米粉の賢い使い方

ポイント①

カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方も滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりとかき混ぜ続けていけば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほごです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろっとしたカレーの出来上がり。

ポイント②

材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニバンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

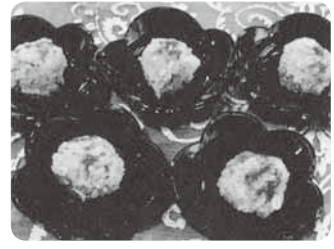
ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぷん特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときに、いつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなつたような違和感がありません。

ポイント③

カラッと 揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、米粉のでんぷん特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたつても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



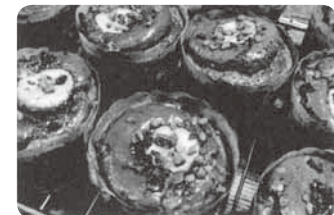
おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロッケです。



yasming's kitchen 主宰
米粉マイスター協会相談役
陣田靖子
(じんだやすこ)
国内各所で米粉のパンやスイーツ、料理講座を開催するとともにお米の食文化を次世代につなげるための食育指導や講演を行っている。
<https://yasming.net>

ポイント④

しっとりもちもち スイーツをつくる



しっとりもちもちの米粉マフィン
は豆乳を使ってよりヘルシーに！
ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちよつとしたこつが必要なのです。食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。米粉には米粉の良さがあって、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣(ひけつ)だと思えます。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ(ホットケーキ)は、しつとりもちりとして米粉の良さがよく出ているもの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいな目が詰まっただつしりした感じのケーキは簡単に代替できます。

J A 俳壇

古坂 房 選

お似合の一言で買ふ夏帽子
 更衣メモを見てよりズボン買ふ
 少し派手八十歳の衣更へ
 父の忌や墓前に一枝白牡丹
 五月雨や農婦にはよき農休め
 何を呼ぶ青葉木菟啼くほうほうと
 短夜や貨車の響きの長々と
 早朝のゆらゆら揺るる蕨露
 孫や子に捏鉢まかせ朴葉餅
 梅雨空へ晴るるを祈りコンペ行く
 萬緑や久方の旅妻の笑み
 夕立の我に駆け出す気力なし
 梅雨寒の広場彩る傘の群
 遠き日を偲び寛ぐ菖蒲の湯
 夕暮れの巢立に親の声しきり
 朝日射す窓にゆらめく柿若葉
 人形に夢中の母や梅雨に入る
 紫陽花の映りし水で顔洗ふ
 朴葉巻婆の教へに孫素直
 日傘持つ手の皺に老を感じをり
 ひと目でも日光黄菅輝けり
 光線の茂る青葉を透き通る

奈良井 工藤 勇三
 上松 吉村 行男
 上松 高柳 和義
 王滝 石田 なつ子
 上松 徳原 義一郎
 南木曾 楯 美江
 開田 梅戸 幸子
 南木曾 山田 富美子
 大桑 目谷 勝義
 大桑 木戸 信
 木祖 佐々木 千代子
 上松 福邑 忠
 木祖 岩原 政広
 開田 橋本 和子
 上松 池田 郁代
 大桑 北原 早苗
 南木曾 藤原 徹勝
 上松 村仲 徹
 明石市 小田 和子
 費川 小澤 ゆずりん
 王滝 小山 誠

【選評】 ●勇三さん…ちよっと気に入った帽子。お店の人に似合又はお買得とか言われれば買ってしまう。勧める方も勧められる方も、ありがたいこと。

●行男さん…男性も自分の好みで買物をしたり、更衣にズボンを買おうおしゃれ心が素晴らしい。

●和義さん…少し派手と言いつつ浮き浮き気分が伝わってくる。身に付ける物で誰でも気持が変わるものです。

選者の一句 暮れそうで暮れぬ西空今日は夏至

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》】

J A 歌壇

尾羽林もとゑ 選

秀作

- ① 路傍に咲き踏まるるままのうつば草朝露ふみ立ちあがりくる
 王滝 三浦 美春
- ② 雨音に目覚め夜中にふと見たる病夫の寝姿いたく小さし
 木祖 佐々木 千代子
- ③ 難解なカタカナばかりの説明書スマホにつぶやく「ここはニッポンか」
 木祖 田上 二枝

【選評】

- ① 何気ないところを寄せて、よく観察されて詠っている。優しい作者の気持が伝わり、読む方も元気がでる一首。
- ② 長く介護をされている奥様の情感豊かで実感の籠った佳作。暑い暑いこの夏、お身体をおいとい下さい。
- ③ スマホデビューされた作者。インターネット用語は年配者には難解ですね。

佳作

きやら露の香りの高く炊き上がり御近所さんへおすそ分けする
 南木曾 田口 徳隆

ウクライナへの攻撃酷し痛ましや我も戦の犠牲者にして
 大桑 金澤 紀子

年金の減額知らずハガキ来ぬ顔の青ざめ手元ふるえる
 大桑 生路 聡

米洗う出窓の外の小鳥らも見ていたろうか亡き妻の笑みを
 大桑 奥田 亨

敦盛の母衣をかなしくいろどりて赤沢の谷にひそと咲きむむ
 大桑 科野 八重

この頃は蛙も雀も声聞かずいづくの里にて鳴きあるらんか
 上松 古田 澄子

砂入りのリュウグウからの玉手箱人類や地球の物語を秘む
 上松 野口 英作

べた掛けのネットのうちに潜み咲く薄紫のじやが芋の花
 新開 池井 十与子

友らとの楽しき会話するときに地名が出でずはがゆい我は
 開田 梅戸 幸子

そば立ちし山の嶺まで雑木々は盛り上がるごと若葉となりぬ
 奈良井 工藤 勇三

打ち水に近く寄り来て散歩の犬喘ぎながらも水分補給す
 兵庫県明石市 小田 和子

雲海に飛び込みゆけり鳥の群れ山麓を舞ひて鳴き声残す
 兵庫県明石市 小田 慶喜

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 「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、8月末日までの到着はがきにて選考いたします。《10月号掲載作品を募集中です》】



手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その1

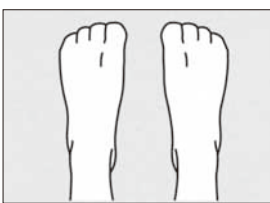
じゃんけんは、手指遊び、手指体操の原点です。手だけでなく、足でもグーチョキパーを表現することで集中力アップ！楽しみながら全身運動にもなります。

まず手指と足指で別々にグーチョキパーを出す練習をしましょう。手指のグーチョキパーは慣れ親しんだ動きですが、繰り返すことで指の関節の動きの確認にもなり、また、動きが滑らかになります。

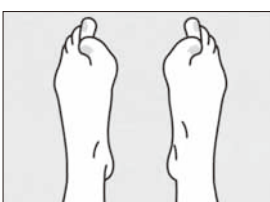
足指は図(1)～(3)を参照してください

足指でグーチョキパーを出す

基本の動き



(1)椅子に座り、両足をそろえて指の関節をしっかり曲げます。手の握りこぶしのような見た目がグーです。



(2)チョキは、親指だけを上に立て他の指はそろえて地面に着けた状態です。



(3)パーは、両足の幅を開けて5本の指先を広げます。指と指が等間隔に開くように意識します。

ポイント

「グー、チョキ、パー」と声に出しながら行くとやりやすいです。

さい。手指の動きとは異なるので、案外難しいかもしれません。また、体を支える土台になる足の指が自由に動けるかのチェックにもなります。ゆっくりでよいので、しっかりと曲げ伸ばしできるように練習しましょう。

最終的には手と足で1人じゃんけんができることを目指します。脳トレだけでなく、足裏の筋力アップ&ストレッチや、血行促進、足の冷え性の改善、むくみ解消、外反母趾の改善にも役立ちます。

JA組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

気軽にできる健康づくりで コロナ禍を乗り切ろう!

信州まるごと健康チャレンジ2022

チャレンジ期間:8月1日~11月30日のうち60日間

結果提出締切:2022年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう!結果報告者には抽選でステキなプレゼント》



SDGsゴール3 すべての人に健康と福祉を

1 つづけよう 「減塩生活」

2 いいこといっぱい 早寝早起き

3 さっぱり禁煙

4 お酒は上手に

チャレンジコース

5 運動習慣をもつ

6 バランスの良い食事

7 あいうべ体操

8 だれかとおしゃべり

9 じぶんで決めよう マイチャレンジ

信州健康チャレンジ倶楽部

ご登録の方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
- ※プレゼントの締切は2022年9月30日(金)



参加方法は専用ホームページから
<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 信州まるごと健康チャレンジ2022実行委員会/長野県協同組合連絡会
 お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380
 【JA長野中央会 総合企画室】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で 500名様に 信州まるごと健康チャレンジ オリジナルタオル プレゼント!!
 結果報告者の中から

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 8月21日(日)・9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。

- ・ 8月18日(木) 南部支所（旧大桑支所）
相談時間 10時～15時30分
- ※ 9月開催の年金相談会はございません。

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

● 7月27日(水)開催

【協議事項】

- ① 6月末事業現況について
- ② 防災・防犯規程の改定について
- ③ 大桑燃料センター業務について

ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 業務体制に関する事項の報告について
- ③ 員外利用率の報告について
- 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 自主（自店）検査結果報告について
- ⑥ 生活資材高騰対策について
- ⑦ 農業生活・金融共済各事業報告について

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
8/17 (水)	JA 虹のホール きそ	9時～17時
8/23 (火)		
8/27 (土)		
9/2 (金)		
9/8 (木)		

■事前相談のおすすめ

国民生活センターや調査会社の調査によると、全国のお葬式を行ったお客様の声から、「こうすれば良かった、忙しくて出来なかった」「金額が高い、見積りにない物や曖昧な項目を請求された」といった声があります。事前相談を行う事により、少しでもお客様の希望・要望に応えられます。

お見積りも無料でを行い、オプションなども事前にお知らせします。先ずはお問い合わせください。



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



令和4年6月中にいただいたおたよりから

創刊400号記念の“まちがいさがし”は、リニューアル直後の義仲館の義仲・巴御前像からの問題。そしてプレゼントは浅漬の素とどちらも「匂」を感じさせる取り合わせで当選を期待しながら応募させていただきます。

(三岳：脇田さん 67才)

善光寺の御開帳に行ってきた。梅雨入りしたてで、雨の心配がありましたが、おかげさまで、一粒も降られず良かったです。次回は行けるかどうか…。

(上松：安江さん 88才)

離れて暮らす娘の方が木曾の事をよく知っていて、父の日に店を予約してくれてランチを楽しむことができました。とても美味しかったです。娘にも感謝でした。

(上松：中宿さん 72才)

10月に300本の玉ネギ苗を植えた。6月上旬に収穫した。もう何十年も植えている。今年の玉は大きくおいしい。雪も多く、寒さも厳しかった影響と思う。よく耐えてくれた。玉ネギに感謝です。

(上松：塚本さん 86才)

子どもの頃は一面の田んぼでした。山の木も育ち、荒田は草ぼうぼう。年に何度かの草刈りが始まりました。しばらくはすっきりときれいです。あと何回刈るのだろう？と見ている。

(大桑：高橋さん 78才)

J Aファームで耕作していただいている田植えもやっと終わりました。今年は気候の変動が激しくて順調に育つことを願い乍ら、田の水まわりに頑張りたいです。

(南木曾：古井さん 86才)

2023年版

JA木曾カレンダー & 広報誌表紙等写真募集



- テーマ 『木曾の風景』…木曾の自然・農業・暮らし、農村の四季の風景や風物詩、農作業の様子。
- 撮影地域 J A木曾管内（塩尻市榑川地区含む）で2020年1月1日以降に撮影したもの。
- 応募締切 2022年（令和4年）8月31日(水)
- 応募資格 J A木曾管内（塩尻市榑川地区含む）に在住の方（県郡外者は木曾出身者に限ります）。
- 応募規格
 - (1)デジタルカメラで撮影したカラー写真に限ります。（1,000万画素以上、JPEG形式、最高画質モード、合成・加工・修正・組写真不可、スマートフォン・携帯電話での撮影は不可）
 - (2)写真サイズは横長の写真とします。
 - (3)被写体の肖像権（顔の判別不可含む）や場所については撮影者が必ず了解を得てください。
- 応募方法
 - (1)応募作品のプリント見本（カラープリントA4判）をご提出ください。各部門一人何点でも応募可能です。ただし、未発表の作品に限ります。
 - (2)応募作品の裏面に下記項目を表記した応募票を貼付してください。
 - ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤タイトル ⑥撮影地、撮影時期（年月）
 ※J A木曾ホームページにも応募票を掲載しておりますので印刷して使用してください。
- 審査 J A木曾の関係者等により厳正に審査を行います。
- 発表 審査結果は、J A広報誌、ホームページ等で発表します。採用者には別途、審査結果をご連絡し、写真データ（CD-R又はEメール）を提出していただきます。
- 賞（褒賞）

カレンダー部門賞	4名…採用作品1点につき	J Aまごころ商品券10,000円+副賞
広報誌表紙部門賞	13名…採用作品1点につき	J Aまごころ商品券 5,000円+副賞

 応募者全員に参加賞を進呈

応募に際しては、応募上の注意事項等を定めた応募要項がありますので必ずご覧ください。J A木曾各支所、本所にご用意しています。当J Aのホームページでもご覧いただけます（アドレス 本誌16p左下参照）。

応募作品送付と
お問い合わせ先

〒397-0001 木曾郡木曾町福島2800 J A木曾 企画管理部 組合員課 広報係
電話 0264-22-2128 Eメール kouhou@kis.nn-ja.or.jp



JAバンクからのお知らせ

70歳以上のお客さまへ

令和4年8月26日よりATMによる 「1日あたりのご利用限度額」 が変更になります

長野県JAバンクでは、お客さまの大切な財産を電話でお金詐欺から守り、安心してお取引いただくため、70歳以上のお客さまのATMによる「1日あたりのご利用限度額」を変更させていただきます。

現在のお取引制限

過去3年間取引のない
70歳以上のお客さま

※窓口取引を含む入出金等の全取引

ATMによる
1日あたり
のご利用限度額

0円

+

令和4年8月26日より
追加するお取引制限

①過去2年間ATMで1日あたり
30万円以上の出金取引がない
70歳以上のお客さま

※出金取引：現金出金、振替出金、振込出金

ATMによる
1日あたり
のご利用限度額

30万円

②過去2年間ATMでキャッシュカード
を利用して振り込みをしていない
70歳以上のお客さま

ATMによる
1日あたり
のお振込限度額

0円



※ご利用限度額の変更についてご不明な点は、お取引のあるJA金融窓口までお問い合わせください。

長野県警察からご利用の皆さまへ

昨今、「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」などの「電話でお金詐欺」で、多くの70歳以上の方が被害に遭っています。

警察では、高額な現金を引き下ろそうとするお客さまへの声掛けも依頼しています。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

●電話でお金の話が あったら、最寄りのJAまたは警察に相談・通報を!

長野県警察

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

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

軽トラック用品特集



トラックシート

- ・取付カンタン!
- ・強度抜群!
- ・完全防水!
- ・温度差に強い!



3,150円

簡単ゴム紐付

荷台ゴムネット

- ・荷崩れ、落下防止に最適!
- ・使いやすさと固
- ・定力を両立!
- ・約130cm×
- 約180cm



1,000円

あおり保護プロテクター

- ・あおりと荷物をキズから守る!
- ・衝撃吸収構造採用。
- ・両面テープでカン
- タン取付。
- ・長さ約50cm



880円

汚れ防止シートカバー

- ・汚れや水滴からシートを守る!
- ・かぶせるだけのカンタン取付!



1,610円

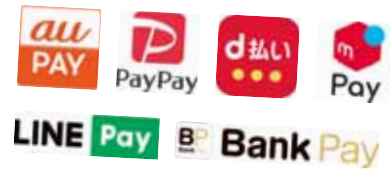
すり傷防止フィルム

- ・乗降時のすり傷からクルマを守る!
- ・タイヤハウス上部専用。



1,410円

QRコード決済が
できるようになりました!



8月のお休み：3日(水)、17日(水)、24日(水)

盆休み：12日～14日、棚卸し休業：31日(水)

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お役立ち生活情報

《注文・お問い合わせ》

JA木曾 生活センター ☎23-2112

「超軽量」 スポンジゴム長靴

- ★朝霧も水たまりもしみない“防水素材”
- ★スポンジ素材で「柔らかく」「よく曲がります」
- ★しゃがみ作業もら～らく!!
- ★伸び縮み自在で履きやすく、脱ぎやすい!



カラー2色

エンジ
モスグリーン

3,993円(税込)



カラー3色

エンジ
ブラック
モスグリーン

2,860円(税込)



取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5	27.0~26.5	26.0~25.5	25.0~24.5	24.0~23.5	23.0~22.5

日焼け防止専用マスク “ヤケーヌ”

ヤケーヌ爽COOL

- ・気化熱作用で、ひんやり快適
- ・くり返し洗濯してもUV
- カット効果持続
- ・色：ベージュ、ライトグ
- レー、ネイビー

1,980円(税込)



ドットヤケーヌ

- ・UVカット率98~99%
- ・着用したまま飲み物が飲める
- ・素材ポリエステル100%
- ・色：ブラック、ピンク、ベージュ

1,980円(税込)



ヤケーヌ

- ・着用したまま飲み物が飲める
- ・UVカット率94~98%
- ・素材：ポリエステル、キュブラ
- ・色：ベージュ、ブラック、ラ
- イトオレンジ、パープル

1,650円(税込)



JA木曽 サマーキャンペーン2022

2022年6月1日(水)～8月31日(水)



①デニム風
保冷ランチバッグ

熱中症
対策に!
屋内外の
作業に!
スポーツ&
レジャーに!

②冷え!冷え!タオル



③和柄ガーゼ
タオルハンカチ

◆キャンペーン期間中、下記のご契約をいただいた方に、いずれか1個(※)をプレゼント!

- 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(同期間以上、月々1,000円以上)のご契約
- 新規年金・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

※他のキャンペーン商品(イベント貯金等)との重複は致しかねます。
※いずれの景品もなくなり次第、終了とさせていただきますのでご了承ください。



©よりぞう

詳細についてはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。  JA木曽

農業経営を全力で サポート!

ダブル Wで応援!!

農業に関するご相談(資金・支援等)はJAにおまかせください!

©よりぞう

JAアグリ
マイティーローン

JA農機
ハウスローン

農業近代化資金

 応援1

最大年1% 利子補給

農業者の皆さまの金利負担を軽減するため最大で年1%利子補給いたします。

- ※1 お借入時の金利に合わせて利子補給率(最大1%)は変動します。
- ※2 長野県農業信用基金協会の保証の有無により補給後の下限利率は異なります。
(保証あり:年0.2% 保証なし:年0.4%) 農業近代化資金については保証の有無にかかわらず、下限利率は年0.0%になります。

- ※取扱期限までにお借入いただいた方が対象となります。
- ※本事業は一定額に達した時点で終了いたしますので、助成金が受けられない場合があります。
- ※本事業は予告なく変更・中止することがあります。
- ※助成を受けるにあたってお借入金額の条件があり、お借入金額によっては受けられない助成もございます。


 応援2

保証料全額助成

農業者の皆さまの保証料負担を軽減するため長野県農業信用基金協会にお支払いいただいた保証料相当額を全額助成いたします。

対象要件:お借入時に“一括前払い”にてお支払いいただいた保証料が対象になります。

詳しくは、お近くのJA木曽融資
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と長野県協会の総称です



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

緑黄色野菜と鶏肉の食べるスープ



一口メモ

ズッキーニはかぼちゃの一種で夏を代表する野菜です。ズッキーニにはカリウム、β-カロテン、ビタミンB群などを多く含みます。β-カロテン、ビタミンB群などは身体の中での代謝を促進し、アンチエイジング（抗老化）に効果があるといわれています。

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうを振りかけます。
- ② ズッキーニは5mm厚さの輪切りにします。
- ③ トマトは湯むきし、6～8等分に切ります。
- ④ ブロccoliは小房に分け、茹でます。
- ⑤ にんにくはみじん切りにします。
- ⑥ 鍋にオリーブオイルと⑤を入れ火にかけます。
- ⑦ にんにくの香りが立ってきたら①を加え炒めます。
- ⑧ 鶏肉の表面に焼き色が付いたら②を加えて炒め合わせます。
- ⑨ 全体に油が回ったら水2カップを加え煮ます。
- ⑩ 鶏肉に火が通ったら③と④、④を加えて味を調えます。
- ⑪ 器に⑩を盛り、黒こしょうを振りかけます。

材料

(2人前)

鶏もも肉……………120g
塩・こしょう……少々
ズッキーニ……………1/4本
トマト……………1個
ブロッコリー………40g

にんにく……………1片
オリーブオイル………小さじ2
コンソメ……………5g
④ 塩・こしょう………少々
薄口しょうゆ………小さじ1
黒こしょう……………少々

きりとり線

住所 (〒)			
ふりがな氏名		年齢	性別 男・女
電話番号		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
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。)

みなさまのお声をお聞きする 取り組みを充実させます

ご意見・ご要望の投稿方法を増やしました

①ハガキによる投稿

左記ハガキにJAへのご意見等をご記入いただき、切り取ってポストへご投函ください。
※従来通り、お近くのJA窓口やA・コープきそ店 備え付けの応募箱もご利用いただけます。

②ホームページ投稿フォームを活用した投稿

JA木曾ホームページの「声を聴くフォーム」よりご意見をご投稿ください。
クイズの応募も当ホームページからできます。

LINEで広報誌「JAきそ」が ご覧いただけます

JA木曾公式LINEより広報誌をスマホやタブレットでご覧いただけます。

右記のQRコードを読み込んで、ぜひJA木曾のLINEをご登録ください。お得な情報など配信させていただきます。

JA木曾
公式LINE

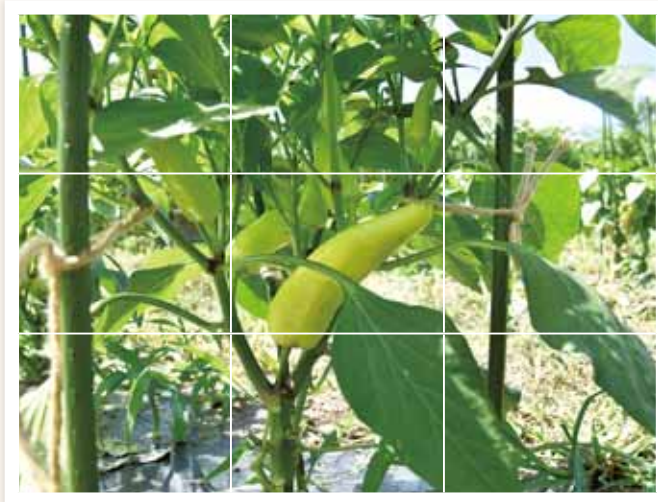


頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回はJAで新品目普及野菜の一つとして取り組んでいる「黄なんばん」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 8月31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10名の方に

- ・ネスカフェ エクセラ ボトルコーヒー 無糖 900ml 2本
 - ・ネスカフェ エクセラ ボトルコーヒー 甘さひかえめ 900ml 1本
- 計3本セット



をプレゼント。

7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。

①・⑤・⑧
(間違い探しの答えは▼こ)

POST CARD

3 9 7 8 7 9 0

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)

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

☐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/>



2022.8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。

