



2022年版応募入賞作品「初秋の彩り」(大桑村長野) 撮影者：中洞 勇様(中津川市)

特集 — 顔を見ながら話そう！ —

## 初めてのビデオ通話講座

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)カブの栽培ポイントについて
- 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2



\*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。

## 米検査の適正めざし、玄米技能確認会

7月26日 JAは令和4年度の農産物検査員技能確認会を旧本所で開き、検査員資格を持つ営農技術員5人が参加しました。今秋から始まる4年度産米の検査に向け、鑑定の能力を確認することで、知識や技能の向上へつなげます。検査員は、不規則に並べた米検査用カートンに入れられた玄米を順番に鑑定。試験問題は等級検査が45問、銘柄検査が5問の合計50問。40問以上の正解で合格となります。検査員は鑑定終了後その場で採点され、全員が合格しました。試験官を務めたJA全農長野の三浦茂人さんは「自分の技量を知って、自己研鑽に努め、今秋の米検査に備えてもらいたい」と話していました。



真剣な表情で米の等級を鑑定する検査員

## 市場出荷に向けて、新品目野菜出荷講習会開催

JAが今年から新たに生産拡大と農業所得増大をめざし、生産者を募集して取り組んできた「黄なんばん」「ミニトマト」「モロッコインゲン」の3品目は7月下旬から順次収穫と出荷作業が始まりました。3品目については全て市場出荷となるため、出荷に向けての事前講習会を7月22日の黄なんばんを最初に、品目ごとにJA旧本所で開催されました。生産者は品目担当のJA営農技術員からそれぞれの品目について収穫時期、出荷規格、箱詰めの方法などについて説明を受けました。出荷先は品目ごとに異なりますが、関西や中京、松本方面に出荷されます。



モロッコインゲンの出荷規格を確認する生産者

## 8月定例家畜市場、前回平均を下回る

8月4日 長野県中央家畜市場（木曾町）で定例8月市場が開催され、312頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回6月市場より21,373円下げて677,956円（税込み）となりました。7月に入って生活必需品の物価上昇に伴う牛肉消費の減退で枝肉相場が下がり、飼料価格高騰の先行きが不透明なこともあり、全国的に子牛価格が下落しています。同市場でも取引価格の下落が心配されましたが、人気と増体のある子牛の出荷が多かったため、平均価格の大幅な下落は抑えることができました。



多くの購買者が来場した8月市場

## 全国和牛能力共進会長野県代表最終審査会 巡回審査で予選通過の木曾の2頭が出品

7月27日 第12回全国和牛能力共進会長野県協賛会は、10月の鹿児島全共の種牛の部代表（2区、3区、特別区）を決める県最終集合審査会を長野県中央家畜市場（木曾町福島）で開催しました。2区（若雌の1）の最終審査候補牛には県内より5頭が残り、うち木曾管内から上松町の井領稔さん飼育の「ころ」とJA木曾畜産支援センターで飼育の「げんりゅう785」の2頭が最終審査に残りました。審査結果では残念ながら、代表牛に選ばれませんが、発育状態や体型など代表牛にも劣らない高レベルな牛と評価されました。



第2区の最終審査を受けた木曾の2頭の雌牛



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

## 准組合員に農業に興味を、子ども連れ家族でとうもろこし収穫体験

8月20日 JAは、准組合員を対象とした農業体験「とうもろこし収穫」を木曾町開田高原でJA子会社「JAファーム木曾」が管理する畑で開きました。「食」と「農」の大切さについて理解を深めてもらおうと企画し、木曾管内の家族4組13人（子ども6人、大人7人）に参加いただきました。

JA営農技術員が収穫の方法などを説明し、家族ごとに用意されたコンテナ1ケースに30本ずつ入れ、4家族合わせて8ケース240本を収穫しました。4家族には10本ずつプレゼントとして

持ち帰っていただきました。

子どもたちは、初めての体験でジャングルのようなとうもろこし畑の中で、実入りのよさそうな太いものを探して親子一緒に収穫。参加した親子は「楽しい収穫体験で素敵な夏の思い出となった」と喜んでいました。

収穫体験後、野菜集荷所のJA開田予冷庫を見学し、近くの集会所でとうもろこしについてのレクチャーを行いました。クイズで解答者には賞品を進呈するなどして家族全員で楽しんでいただきました。



収穫するコツを覚えると、夢中になって採りました



## 女性部

さわやか教室「簡単スマホ教室」2回目  
電話とメールを使いこなそう！



スマホアプリの操作を学ぶ参加者

8月6日 6月から始めたスマホ教室3回シリーズの2回目をJA本所会議室棟で開催し、13人が参加しました。前回同様ドコモショップ木曾店のスタッフを講師に招き、電話とメールの操作について学びました。電話の掛け方、電話帳登録やワンタッチダイヤルの方法、メールの見方、メール送受信の仕方、メールでの写真の送り方など、自分のスマホを操作しながら講師からわかりやすく教えていただきました。

## ハクサイ出荷最盛期、生産者を組合長らが激励

木曾特産のブランド「御嶽はくさい」の夏季出荷最盛期の中、ハクサイの生育や収穫状況などを把握するため、8月8日と12日にJAの田屋万芳組合長と青木一孝専務らが木祖村と開田高原の圃場を巡回視察し、収穫や直播き作業中の生産者らを激励しました。

ハクサイの生育については、今年は去年の天候不順とは異なり比較的良好に推移し、品質も安定しており、順調な状態です。出荷量は、7月から本格出荷スタートして1ヵ月半経過したところで、年間目標の4割程度となる見込みです。生産者はこれから秋の収穫に向けて品質管理の徹底による安定生産と出荷量増加をめざします。



圃場を視察し、生産者を激励する役員ら（木祖村）

# 顔を見ながら話そう!

## 初めてのビデオ通話講座



そろそろ遠く離れた家族や趣味の友達と顔を合わせたいけれど、直接会いに行くのはまだ不安……。そんなときはビデオ通話でお互いの顔を見ながらコミュニケーションを取ってみませんか。面倒な手続きも不要で、始めるのはとっても簡単。お手軽な使い方や楽しみ方をご紹介します。

監修：高橋暁子（成蹊大学客員教授 ITジャーナリスト）  
イラスト：出口由加子

### スマホやパソコンで コミュニケーション

ビデオ通話では、スマートフォン（スマホ）やパソコンを使って、相手の顔を見ながら話ができます。お互いの表情やしぐさを確認できるので、声だけの通話よりも話しやすく、コミュニケーションも取りやすいのがメリットです。1対1はもちろん、親戚や友人など多人数で利用することも可能です。

通話しながら一緒に映像を見たり画面を共有することもできるため、幅広い楽しみ方ができます。例えば、顔を加工できるエフェクト機能を使えば、楽しい雰囲気 연출したり、子どもたちとの会話が膨らむきっかけにもなりそうです。

### 無料アプリを使って 手軽に始められます

ビデオ通話では、インターネットに接続して、無料でダウンロード（入手）できるLINEやZoomなどのアプリ（ソフトウェア）を使います。音声通話と同じようにして相手にビデオ通話をかけるもの、ビデオ会議を予約して参加者を招待するものなどがあります。

Wi-Fi（無線LAN）に繋がれば通話料を支払わずに利用できます。つい話が長くなっても、遠距離に住んでいても料金や交通費などの心配をしなくていいのもうれしいポイントです。新型コロナウイルス感染症拡大時などでも、感染の心配なく家にいながらコミュニケーションが取れるので、1人暮らしや家族と離れて住む人にもお勧めです。

### こんなアプリがあります

#### LINE (ライン)

日本での利用者数9200万人（2022年3月現在）の人気アプリ。メッセージの送受信機能もよく使われる。

#### Zoom (ズーム)

2020年4月に1日当たりの参加者数が3億人に。無料プランでは40分の制限あり。

#### FaceTime (フェイスタイム)

iPhone、Mac、iPadなど同士でビデオ通話ができる。

### 通話アプリのダウンロードはこちらから

#### iPhoneの場合

- ①「App Store」でアプリ名を検索し、「入手」をタップ。
- ②Apple IDとパスワードを入力。



#### Androidの場合

- 「Playストア」でアプリ名を検索し、「インストール」をタップ。



### 基本編

## まずは使ってみよう！使い方は簡単2ステップ

LINE\*1を例に  
使い方を  
ご紹介します



#### 発信

- ①LINEアプリを開き、「トーク」から通話したい相手を選びます。
- ②右上の受話器のマークを選択し、「ビデオ通話」をタップ\*2。相手が応答したらすぐに通話が始まります。



#### 着信

右下の「応答」ボタンをタップするだけ。

\*1：LINEバージョン12.7.0のデザイン・仕様です  
\*2：スマホの画面を指で優しくたたくこと

## 応用編

### みんな使っています！ 十人十色の楽しい活用法



#### 【PTA・町内会役員の会議】

役員会議もビデオ通話なら話やすく、移動時間もいらず効率的です。



#### 【リモート同窓会】

日本全国に散らばった同級生と同窓会が開けます。



#### 【リモートお墓参り】

家族の誰かに代表でお墓参りしてもらえば、家にいながらお参りができます。



#### 【趣味の仲間と情報交換】

遠くに住む同じ趣味の仲間たちと交流したり、情報交換ができます。



#### 【リモートショッピング】

購入しようか迷っている商品を店舗で映してもらって、イメージが湧いて選びやすくなります。

— 上級者も使っている —

### お勧め便利機能

部屋が散らかっているときに通話がかかってきた

#### 「背景機能」で隠せます

ビデオ通話では、背景を変更できます。部屋が散らかっているときなどに便利な機能です。ビデオ通話中に下部メニューの「エフェクト」をタップ、「背景」を選び、好きなデザインを選ぶと変更できます。

顔の気になるところを隠したい

#### 「エフェクト機能」で加工できます

エフェクト機能を使うと、顔や画面を隠したり、加工したりして遊ぶこともできます。画面に自分が映っていることを確認して通話画面の「顔マーク」をタップし、画面下部からエフェクトアイコンを選ぶと反映されます。

家族に習い事の写真を見せながら話したい

#### 「画面共有機能」で写真を見せよう

写真やインターネットの画面などを共有しながら会話することもできます。こちらから見せたい場合は、ビデオ通話中に下部メニュー右の「画面シェア」→「自分の画面」→「ブロードキャストを開始」の順で画面共有が始まるので、共有したい画面を開きましょう（iPhoneの場合）。

※具体的な機能はLINEで説明しています

スマートフォンに使うようになったための知っておきたい「リマナー」心得

#### 【1人ずつ話そう】

実際に対面で話す場合と異なり、ビデオ通話では同時に複数人が話すとき聞き取りにくいことが多いです。誰かが話しているときは待つ、司会者を決めて名前を呼ばれた人が話すなど、順番に話すことを心がけましょう。

#### 【通話中に宅配が来たときは】

ビデオ通話中に急な電話や来客の対応をしたり、トイレに立ったりするときは、「ミュート」機能で音を消し、「カメラ」もオフにしてから離席するのがお勧めです。相手にも一言断りを入れるといいですね。

#### 【端末は一つの部屋にこまど】

家族など複数人でビデオ通話をする場合、同じ部屋で二つ以上の端末で同時に使用すると、ハウリング（共鳴）を起すことがあります。話すときは必ず、一つの部屋では一つの端末だけで利用しましょう。

#### 【感情表現は少し大きめに】

ビデオ通話では細かな表情の変化や反応が分かりづらいたくあります。うなずくだけでなく「分かった」と言うなど、できるだけ言葉で表現したり、大きめに喜んだりすることで相手に気持ちが伝わりやすくなります。



## 家庭菜園アドバイス

## カブの栽培ポイントについて

カブは古くから栽培されており、日本は各地で品種が分化しています。全国に80種類以上あると言われていて、地方野菜として定着しています。今回はカブの栽培ポイントについて紹介します。

### 1. 畑の準備 (図1)

種まきの2週間前に石灰100g/m<sup>2</sup>を散布して耕し、1週間前に堆肥2kg/m<sup>2</sup>、化成肥料100g/m<sup>2</sup>を散布してよく耕しておきます。小～中カブは全量元肥、大カブでは元肥、追肥で栽培することが多いです。

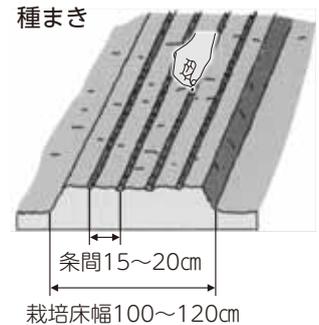
図1 畑の準備



### 2. 種まき (図2)

- ①幅100～120cmの栽培床を作り、条間15～20cmに深さ1cm程度のまき溝を作ります。
- ②溝に1～2cm間隔で種をまき、薄く土を掛けます。

図2 種まき



#### 【種まき時の注意】(図3)

覆土は1cm程度を目安にします。  
(重めの土では、覆土を薄めにする)

#### 【発芽のポイント】

発芽適温は20～25℃で30℃以上の高温では著しく悪くなります。また、適度な土壌水分とまき溝厚さを一定にすることが大切です。土壌水分の不足は、発芽の遅れやムラになります。

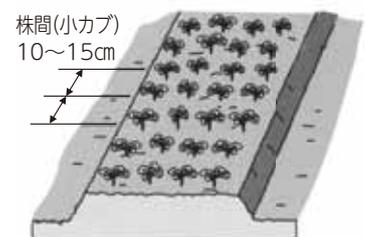
図3 種まき時の注意



### 3. 間引き (図4)

- ①発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。
- ②その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。
- ③最終的な株間は小カブで10～15cm、中大カブで20cm程度にします。

図4 間引き



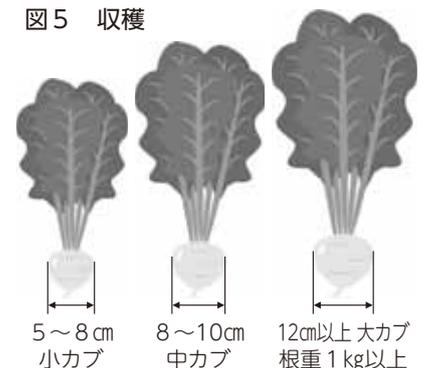
#### 【間引きは早めに】

間引きは早めに行いましょう。遅れると玉の肥大が遅れ、低収量・品質低下につながります。間引きによってやや広めの株間を確保しましょう。

### 4. 収穫 (図5)

目安として、直径5～8cm(小カブ)、8～10cm(中カブ)、12cm以上(大カブ)が適期です。早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。

図5 収穫



※参考資料・図：JA新聞連「JA広報通信・あなたもチャレンジ! 家庭菜園」  
タキイのカブ栽培マニュアル (<https://www.takii.co.jp/tsk/manual/kabu.html>)

# 『ヤドリギ』 出荷者募集

JAでは出荷量拡大のためヤドリギの出荷者を募集しております。

ヤドリギは高標高地の樹木に寄生し丸い形が特徴の植物です。近年、都市部を中心にクリスマスの装飾として人気が高まっており市場からの出荷要請がきております。

JAでは7年ほど前より出荷をしており、1つ5,000円~20,000円の価格で販売しております。出荷時期につきましては11月下旬を予定しております。

**【出荷要領】**.....

- ・実の付いたメス木のみといたします。
  - ・形が崩れていない状態の良いもの。
  - ・ご自身で採取して頂き、JA指定の荷受け場に持ち込みできる方。
- その他詳細はJAまでお問い合わせください。  
皆様の出荷をお待ちしております。



**お問い合わせ** 農業生活部農事園芸課 ☎ 22-2647 (担当：狩戸)

## グリーンファームだより

(価格は税込みです)

# 稲刈り用品特集



### 吉利 稲刈鎌

ステンレス製  
すべらん柄



1,510円

### バインダー用 ジュート

(麻ひも)  
1巻長さ850m



1,410円

### コンバイン袋 片取手



440円

### 保有米用 紙袋

(30kg)



61円

### 米袋

(5kg)

79円

(10kg)

89円



### トラック用荷台はしご2段

【新製品】

トラックのあおり  
や溝に引っ掛ける  
だけの簡単設置。



※軽下トラック装着例※

8,280円

9月のお休み：毎週水曜日、棚卸し休業日…30日(金)

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

秀作

- ① 平均寿命又も延ぶれど飢餓故に戦地に散りし従兄は二十歳  
木祖 佐々木 千代子
- ② 遠き日の樺太に住まひし大叔父の荒縄に吊す鮭の御歳暮  
上松 古田 澄子
- ③ 亡き母は「畑は可愛い」そう言ひてひたすら励み一日過ごしき  
大桑 高橋 志げ子

【選評】

① 今年も太平洋戦争終結の八月が巡ってきました。自ずと天逆の従兄の方の無念が、戦争の理不尽が思われ詠った作品で、わが国が不戦の国であるよう、詠い続けていたいただきたい題材です。  
② 鮭は切り身で買うことが多くなった昨今、お歳暮の新巻鮭が懐かしく思われる。樺太は戦後ロシア領に編入、サハリンと言う。  
③ 日々、畑仕事に励んでおられたお母様の言葉を偲んでの一首。

佳作

- 妻籠宿和智登神社の御神輿は宿場を練り歩く「げにもさよな」と  
南木曾 藤原 勝  
降り続く雨に庭草伸び放題ストレスたまるコロナ渦巻く  
大桑 金澤 紀子  
世にフィーバーおこす大谷翔平選手技のすごさに人間性も  
大桑 生路 聡  
思ひ出をあまた持ちたる合歓の花過去を忘るべくぼかして咲くか  
大桑 科野 八重  
昼前に絵画一点完成させ午後は草刈り焼酎を夕餉に  
上松 野口 英作  
雑草がこれ見よがしにはびこるも花咲き誇る景色よきかな  
上松 原 きよ子

- ベッドの上に横たはる九十五歳の叔母の手をなでつつ語る幼き日々を  
上松 徳原 キヨ子  
ちちははの亡骸寝かしし畳なり色あせてけふ表替へに出す  
新開 池井 十与子  
湧き水に冷やしし「かいだ胡瓜」なるを味噌つけて食む晩酌楽しみ  
開田 嶽見 和子  
終息の見通し付かぬコロナ禍に出不精防止と畑の見廻り  
木祖 武重 慧  
父母の背をやさしく撫づること墓石を清め近況語る  
兵庫県明石市 小田 和子  
浮かびる水より桃の実取り上げてがぶりと食ふが心底美味なり  
兵庫県明石市 小田 慶喜

短歌募集

※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、9月末日までの到着はがきにて選考いたします。《11月号掲載作品を募集中です》】

水団を食べて忍んで終戦日  
夏木立寝覚の森のウォーキング  
連れ立ちてそぞろ歩きの夕涼み  
まず駅に七夕飾る宿場町  
一声を残して老鶯数に消ゆ  
高原の風に波打つ青すすき  
蛸の降るように鳴き里の夕  
天地の恵み嬉しき出穂揃ふ  
サンガラス一寸お洒落な夜の街  
水舟へ須原媪の冷やし瓜  
虫刺され首は駄目よと追ったのに  
新秋を抱きしめ空の薄き雲  
毎年よ木の数がぞえ合歓の花  
中空に黄金色置く夏の月  
湧き上がる白き夏雲際立てる  
甚平に安らぎ夜の酒を酌む  
夏の日の産声聞こゆ児生まる  
ハモニカで「夏の思ひ出」久々に  
夏木道石段百を登りきる  
三世代七人暮しの更衣  
草を取る蹲み続きて膝伸びず  
雨雲や光と音の雷近し

- |    |     |     |    |    |     |    |    |    |     |    |    |    |    |   |    |    |    |     |    |    |    |    |   |    |    |      |    |    |   |     |    |     |     |    |   |     |   |    |    |    |    |     |    |     |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|---|----|----|----|-----|----|----|----|----|---|----|----|------|----|----|---|-----|----|-----|-----|----|---|-----|---|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 木祖 | 佐々木 | 千代子 | 上松 | 石田 | なつ子 | 木祖 | 岩原 | 政広 | 奈良井 | 工藤 | 勇三 | 上松 | 福邑 | 忠 | 王滝 | 小谷 | 竹代 | 明石市 | 小田 | 和子 | 王滝 | 小山 | 誠 | 贄川 | 小澤 | ゆずりん | 大桑 | 木戸 | 信 | 南木曾 | 山田 | 富美子 | 明石市 | 小田 | 喜 | 南木曾 | 楯 | 美江 | 上松 | 武居 | 和江 | 南木曾 | 藤原 | キヨ子 | 王滝 | 水宅 | ゆき勝 | 上松 | 池田 | 郁代 | 上松 | 吉村 | 行男 | 大桑 | 樋田 | 平好 | 大桑 | 加藤 | 孝治 | 開田 | 小林 | 直幹 |
|----|-----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|---|----|----|----|-----|----|----|----|----|---|----|----|------|----|----|---|-----|----|-----|-----|----|---|-----|---|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

【選評】

●千代子さん…終戦の日には南瓜入りの水団を作るとか。決して忘れることのないあの頃、平和への願いが感じられる。  
●なつ子さん…木漏れ日の木立の中のウォーキング。川風を感じながらの気持ち良さが伝わる。  
●政広さん…連れ立つての夕涼み。穏やかな雰囲気を感じられ、心の豊かさがいいですね。

選者の一句 初秋の風に机上の書を散らす

【お詫びと訂正】8月号(No.402)「J A 歌壇」で投稿者氏名に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。  
きゃら路の香りの高く炊き上がり御近所さんへおすそ分けする

- (正) 南木曾 山田 茂雄  
(誤) 南木曾 田口 徳隆

俳句募集

※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。  
【投稿先】〒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、いつでもご投稿ください。《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

## 手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その2

全身運動にもなる手足じゃんけん。前回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介します。

手と足を同時に動かせるように座った姿勢で行います。注意したいのは足の位置。チョキのときは、チョキの指の形だけでなく、片足を前に出して足全体でもチョキのポーズを取ります。また、パーのときも5本の指を広げるだけでなく、同様に両足を開きます。

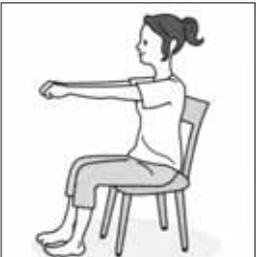
一度やってみるとお分かりになると思いますが、結構頭を使います。集中力も鍛えられるので、仕事の合間に行うのもお勧め。体操の後、全身を脱力させてリラックスしましょう。緩急のバランスが整い、心身共にリフレッシュ！

### 手足同時にグーチョキパーを出す

#### 基本の動き



(1)最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着きます。



(2)両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかりと曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



(3)(1)に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(4)(1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいでできるようになるまで繰り返し練習しましょう。



# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

## 秋入梅

夏の高気圧が南へ後退する初秋の頃、雨の日が続くことがあります。これが秋入梅(あきついでり)です。秋の長雨、秋霖(しゅうりん)ともいわれます。本州付近に秋雨前線が停滞し、まるで梅雨のような天気になります。

梅雨の時期は、夏の高気圧のへりを回る湿った空気が日本の南西から流れ込みます。このため、西日本を中心に大雨が降りやすくなります。一方、秋の長雨は、本州南岸沿いの前線に向かって、北東から冷たい空気が流れ込み、関東など東日本で雨量が多くなる傾向があります。6月と9月の平年の



降水量を比べると、鹿児島や大阪は6月の方が多く、東京や仙台は9月の方が多くなっています。秋雨前線が停滞しているときに台風が近づくと、場所によらず大雨になります。前線による雨の降り方も強まり、最後に台風本体の雨雲もかかるためです。前線+台風+大雨の方程式は覚えておきましょう。



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。

# 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 9月18日(日)・10月2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。

- ・10月4日(火) 北部支所（旧木祖支所）
  - ・10月12日(水) 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木曾のホームページより予約できます。



## 理事会だより

●8月29日(月)開催

### 【協議事項】

- ①7月末事業現況について
- ②農業生活部事務所移転に伴う旧日義支所改修工事について
- ③令和4年産米の米穀共同計算にかかる委託契約内容について
- ④諸規定の改定について

ほか

### 【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②令和4年度固定資産確認監査報告について
- ③大桑燃料センター事業について
- ④自主（自店）検査結果について
- ⑤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
9/20 (火)	JA 虹のホール きそ	9時～17時
10/1 (土)		
10/7 (金)		
10/13 (木)		

### ■葬儀等マメ知識

～日本古来の行事「お彼岸」について～

お彼岸は春分の日と秋分の日を中日（ちゅうにち）として、前後3日間、合計7日間の期間とされています。

わたしたちの住む世界である此岸（この世）と、仏様の住む世界である彼岸（あの世）が最も近くなる日と考えられて、故人との思いが通じ易くなる日であるとも言われています。

秋のお彼岸入りは9月19日、皆様ご準備はお済みでしょうか？



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7月中にいただいたおたよりから

朝早く家の廻りを散策していると古い犬小屋に猫がいた。鍵をかけ忘れた小窓、戸を開けるのが上手な我家の愛猫ちゃんでした。用心！用心！ (木祖：辺見さん 63才)

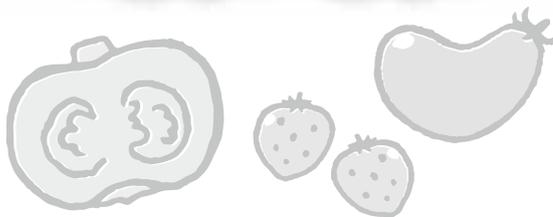
2階の窓を開けたら、隣の柿の木の枝に猿が居て目が合いました。「サルっ！」と大声で怒鳴っても動じない姿勢に腹が立ちました。(日義：郡上さん 59才)

家の東側へ薪を丸い型で積みました。1カ所(最初)の時は要領もわからず大変でしたが、2回目の時はスムーズに積むことができました。今ではよくできたな？と!! アニメでもありましたムーミンの家のようなようです。今にも顔を出しそうな…？ (上松：山下さん 75才)

畑が空いているので、カボチャを6本植えてみました。一面カボチャになってます。たくさん取れたらどうしましょ！ (木祖：秋山さん 73才)

おたよりコーナーを読んで、イチゴを育てる培養土が有る事を知りました。私もその培養土で育ててみようかなー！ (開田：中田さん 71才)

昨年までなすを作っては「おたんこなす」でしたが、今年はお礼返し(肥料)をキチンとしたため、よく成り、実も大きいのが嬉しい！ (南木曾：藤原さん 81才)



## 作りたい野菜が必ず見つかる! 127種



決定版

# 野菜づくり大百科

好評発売中!

- トマトやナスなどの定番野菜はもちろん、近年人気のシャンツアイやミョウガ、チコリなどの個性派野菜もたっぷり掲載

- 栽培プロセスをイラストでていねいに解説



著者：板木利隆 (いたぎとしたか)  
 定価：4,180円(税込) AB判・544ページ [ビニールカバー付き]

発行元：(一社)家の光協会

お求めはお近くのJA各支所へ

# 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。



**1 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。

**2 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。

**3 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。

コースの紹介

おまかせコース

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。  
【配送品目数】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。  
【配送品目数】6~8品  
【お届け内容】肉、魚、惣菜、練り製品、乳製品など

ご家庭の食生活に合わせ、メニューの増欠品が可能です！！

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、お料理を楽しめる素材を中心に届けます。  
【配送品目数】6~8品  
【お届け内容】精肉、魚介類(切り身)など

調理をする時間がない方や、料理が苦手な方はこちら

週1回お届け **いきいき便利メニュー**

できるだけ調理に手間のかからない食品を中心に幅広くお届けします。  
【配送品目数】9~10品  
【お届け内容】生食、調理済み商品、レンジ対応商品など  
※月・火・水のいずれかとなります。

選べるコース

チラシの中から自由に商品を選びたい方はこちら

まごころ宅配がお届けするチラシから商品を選び、ご注文いただいた商品をお届けします。  
※地区別の配送日にお届けします。

月額料金

アレンジメニューA (8品~10品)	2人前 約25,000円 1人用...約16,000円 3人用...約33,500円
アレンジメニューB (6品~8品)	2人前 約22,000円 1人用...約13,000円 3人用...約26,000円
いきいき便利メニュー (9品~10品)	小セット (1~2人用) 約9,000円 中セット (2~3人用) 約11,000円

\*月のお届け内容に応じて、多少金額が変動します。

無料お試しキャンペーン

- おためし① アレンジメニュー 1回分をお届けします！
- おためし② いきいき便利メニュー 1回分をお届けします！

免許返納キャンペーン

JAまごころ宅配では、運転免許を返納された方の特典をご用意しています。(運転経歴証明書の提示で加入から1年間適用)

**特典内容** おまかせコース新規ご加入で毎月のご利用料金から **10%割引**

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



## かぼちゃとレーズンのクリーミーサラダ



### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、皮をむいて、一口大に切ります。
- ② ①を耐熱容器に入れて水大さじ1～2を振りかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱します。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、かぼちゃをつぶしながら混ぜ合わせます。(かぼちゃのつぶし方はお好みで)

### 材料 (2人前)

- かぼちゃ …………… 1/4個      ヨーグルト(加糖タイプ) …… 80g  
 レーズン …………… 40g      マヨネーズ …………… 大さじ2～3  
 塩・こしょう …… 少々

### 一口メモ

かぼちゃは和食、洋食、中華とどんなお料理にも使え、長期保存も可能な万能野菜です。体をサビつかせる活性酸素を除去したり、LDLコレステロールを下げる、がん予防に効果があると言われていたカロテンを豊富に含みます。また、レーズンは生のぶどうを乾燥させているため、旨味や栄養成分が凝縮されており、特に糖質量が多くなります。食べすぎには気を付けましょう。

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!

今回は昼夜の寒暖差が大きく、肥沃な土壌で栽培している糖度が高いと評判の開田高原産の「とうもろこし」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 9月30日(金) 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。

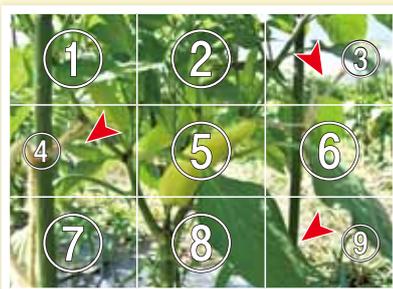
※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。  
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に  
プラスチック製 黒「バケツ 10L」  
(注ぎ口・ホース固定用穴・目盛り付き、色：黒)  
をプレゼント。



## 8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。

③・④・⑨  
(間違い探しの答えは▼ここ)

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

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



新登場!

# JA残価設定型マイカーローン

変動金利  
適用金利 年1.1%

残価設定型で  
月々の返済  
負担を軽減!



©よりぞう

## ◆残価設定型マイカーローンのポイント

①購入する自動車（新車）に残価を設定

お借入期間に応じて残価が決まる!

②借入期間中は、残価額を差し引いた金額を返済

残価の分だけ月々の返済額を抑えられる!

③借入期間終了後、残価額のお支払方法を選択（車の売却代金・自己資金で一括返済 or JAマイカーローン借入）

残価額の支払方法を選択できるから将来も安心!

## ◆残価設定額（目安）

お借入期間3年の場合：自動車購入費用の50%

お借入期間5年の場合：自動車購入費用の40%

※残価額は、当JA所定の計算方法によって算出します。

※計算結果によっては、上記割合と異なる場合があります。



- 別途、年0.79%または年1.35%の保証料がかかります。
- お申込時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。
- お借入期間中に、当JAの金利軽減条件を満たさなくなった場合や、ご返済の滞り等が発生した場合は、金利軽減を中止させていただく場合があります。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利（変動金利：年3.00%/令和4年7月10日現在）が適用される場合があります（令和4年7月10日現在）

# JA教育ローン

証書貸付型

カード型

変動金利  
適用金利 年1.35%

ネットからの仮申込みなら  
さらに年0.1%軽減!

JAネットローン特設ページはこちら▶



©よりぞう

## ◆金利軽減条件

### 【証書貸付型】

右記①、②に該当する方は各0.1%軽減、下記③～⑨の内、2項目以上に該当する方は0.1%軽減いたします。

### 【カード型】

右記①～⑨のうち1項目に該当する方は1.0%軽減、2項目に該当する方は2.0%軽減、3項目以上に該当する方は2.45%軽減いたします。

- ①給与振込（農産物販売代金振込を含む）ご契約者
- ②子育て支援（「教育ローン」契約時に扶養する子どもがいる）
- ③出資金ご加入者
- ④JAカードご契約者
- ⑤他金融機関の借入返済計画表を提示された方（住宅・車関連）
- ⑥JA既存ローンご利用者
- ⑦JAカードローンご契約者
- ⑧JAネットバンクご利用者・定期、定積10万円以上のご契約者  
JA木曾LINEご登録者・webマイページご登録者  
※4つの中から2つのお取引で1項目の軽減になります。
- ⑨他銀行からの定期10万円以上のお預け替えご契約者

- 別途、カード型：年0.90～1.35%/証書貸付型：年0.36%～1.50%の保証料がかかります。保証料は審査により決定いたします。
- お申込み時またはお借入時のいずれか低い金利を適用します。また、金利は金融情勢等により変更になる場合があります。
- お借入期間中に、当JAの金利軽減条件を満たさなくなった場合や、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く場合があります。
- 金利軽減条件に該当しない場合は、店頭金利（カード型：最高年3.8%/証書貸付型：最高年1.65%）が適用される場合があります（令和4年7月10日現在）

※お申込み、詳細についてはお近くのJA支所  
金融窓口（融資）までお問い合わせください。



JA木曾

検索

A・コープ友の会  
会員様限定

JA木曾管内

おんたけSS利用で

A・コープ友の会ポイントが  
必ずもらえる!!



レシート有効期間 令和4年9月1日(木)～令和4年10月31日(月)

ポイントプレゼント期間 (SS受付期間) 令和4年9月1日(木)～令和4年11月10日(木)まで

期間中、下記キャンペーン対象のガソリンスタンドにて  
ガソリン・軽油のご利用レシート合計5,000円分ごとに  
**友の会ポイントを50ポイントプレゼント!**



※1回のポイントプレゼントのご利用上限は10,000円分まで  
(※ポイントプレゼントは1日1回まで)

**ENEOSカードもしくはJAカードをご利用いただいた方にはポイント2倍!**

(※SSでプレゼントしたポイントは翌月末までに友の会カードに加算されます)

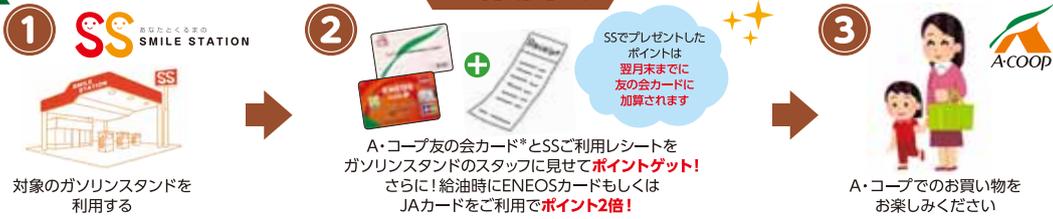
ポイントプレゼント対象のガソリンスタンド

おんたけSS 店内にて

※法人カードは対象外とさせていただきます。※ご不明な点はお近くのスタッフまでお声がけください。



ご利用方法



\*友の会カードの新規会員登録はA・コープきそ店のサービスカウンターで承ります。  
\*ENEOSカードに当日入会された方も、ポイントプレゼントの対象となります。SSスタッフまでお問い合わせください。

JA全農長野 SS協同経営課・(株)長野県A・コープ

長野県JA-SS  
スマイルステーション  
公式LINEお友達募集中!  
ご登録はコチラ▶▶▶

