



2023年版応募入賞作品「御嶽はくさいの収穫」(木曾町) 撮影者: 大目富美雄様(木曾町)

特集 10月は「国消国産月間」です みんなで応援！日本の食卓を守る 国消国産

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)ごぼう栽培のポイント
- なくそう食品ロス…食欲の秋 食品ロス削減にも挑戦しよう
- JA木曾のATMが硬貨対応にリニューアルします



※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。

地元産旬の野菜を管内の子どもたちへ

JAは、管内の保育園と認定こども園へ旬の地元産野菜を贈呈しました。

8月24日に木祖村とちのみ保育園へ青木専務らが訪れトマトを届け当日の給食で提供されました。8月30日は上松保育園へ田屋万芳組合長らが訪れ、トマトを植原一郎教育長と園児の代表が受け取りました。

JAは保育園や認定こども園、小中学校への地元農産物の提供に力を入れ、地域の農業に理解を深めていただく取り組みを続けます。



とちのみ保育園



上松保育園

福島小学校3年生「御嶽はくさい」の見学

8月29日 福島小学校3年生39人が開田高原の畑と、集荷場の予冷库の見学を行いました。畑では、収穫までの日数や動物による被害の有無など事前に提出した質問を基にJA営農指導員から説明を受け、その場で収穫したハクサイの試食も行いました。

続いて見学した予冷库では、シャッターが開くと暑さを吹き飛ばす涼しさに歓声が上がリ、積まれた段ボールの数に驚いていました。児童は説明の後も質問をして、熱心にメモを取っていました。



生産者直売部会インボイス研修

8月29日 JA生産者直売部会は、10月から導入されるインボイス制度の研修会を開催し長野県A・コープの職員を講師に34人の部会員が制度の理解を深めました。

制度導入に伴い、A・コープ生産者直売コーナーの商品ラベルは、税込み価格のみの表示に変更されます。

なお、インボイス制度につきましては、本誌3月号で特集しております。



2023年産米の検査始まる

9月14日 JAは、南木曾町の南部ライスセンターで2023年産米の検査を開始しました。この日は、南木曾町や大桑村管内で収穫したコシヒカリ856袋（1袋30kg）をJAの検査員が検査。米袋から玄米を採取し、水分や形質、整粒歩合などを確認し等級の格付けをしました。高温による影響が心配されましたが、生育は例年並みと見込んでおり、集荷と検査は11月中旬まで続く予定です。





女性部だより

支部活動

上松支部 認知症予防の研修

8月25日に開催し、11人が参加しました。上松町社協の職員を講師に、認知症の症状や認知症の人との接し方を学びました。



また、手指を使った予防体操を実践。うまくできず大笑いしながら楽しみました。

王滝支部 田の原ビジターセンター見学

9月5日に開催し、10人が参加しました。センターに駐在の御嶽山火山マイスターの説明で御嶽山の自然や9年前の噴火のことを学びまし



た。初めて見学する部員もあり、「勉強になったので、多くの人に来て欲しい」と話していました。

スコップ三味線 イベントで披露



9月16日大桑村で開催された「木曾ペインティングス」のイベントへ出演しました。

県下500人余 女性組織メンバー集う

9月4日「JA長野県女性のつどい」が上田市サントミュージアムで開催され部員5人と事務局が参加しました。若い部員の体験発表や各組織代表による30秒スピーチは今後の活動のヒントになる発表でした。

テレビやラジオで活躍されている上田市出身のシャンソン歌手 佐々木秀実さんの講演会は、笑いや歌を織り交ぜ、日頃一人何役もこなす女性たちを励ましてもらうことができ、参加者も大満足の様子でした。

さわやか教室 パッククッキングの実習



9月下旬に料理教室を開催。「家の光」レシピの料理と、災害時に役立つパッククッキングの実習をしました。

JA祭で出店します



10月21日(日)開催のJA祭で五平餅を販売しますのでぜひお買い求めください。数量限定です。

福をマネ〜

『家の光』12月号・1月号

購読申込受付中!

家の光

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みは
お近くのJAへ

1月号
別冊付録



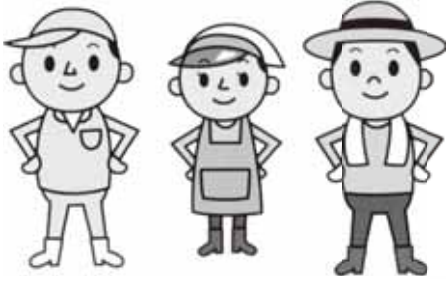
12月号
第1・第2
別冊付録



©umetigiri

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷谷原町11 [TEL] 03-3266-9039 <http://www.ienuhikari.net>

みんなて応援!



日本の食卓を守る 国消国産



皆さんが毎日食べているご飯やおかずが
半份以下になってしまったらどうでしょう?

監修：東京大学大学院教授
鈴木宣弘



そう
ならない
ために

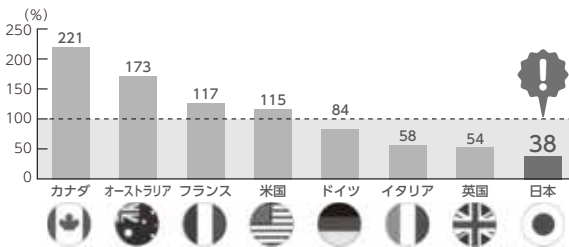
日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さん
が力を合わせて目指すのが「国消国産」です。日本の食
卓を守るため、みんなで「国消国産」に挑戦しましょう。



国の面積が広大なカナダや
オーストラリアでは国民が
食べる以上の食料を作って
います。それに比べて日本
は必要な食料の38%しか作
ることができていません。

日本は食料の多くを外国に頼っている

食料自給率（カロリーベース）の比較



出典：農林水産省（諸外国は2020年、日本は2022年度）

「食料自給率」って知ってる？

今日、皆さんは何を食べましたか？ご飯？パ
ン？お肉？お魚？どんな野菜や果物がありまし
たか？こうした食べ物の中に、日本で作られた
（穫れた）物がどれくらいあるかを数字で示した
のが「食料自給率」です。
これを食品が持つエネルギー（カロリー）と
いう物差しで測ると、日本はたった38%。例え
ば100m走るとすると、日本産の食べ物だけ
では38mしか走れず、残り62mは外国の食べ物
に頼ることになるのです。しかも、このまま
ずっと外国の食べ物を安定して買えるとは限り
ません。

「国消国産」ってなあに？

新型コロナウイルスの大流行で世界中の
人々がマスクを買い求め、日本でマスクが
足りなくなったことがありました。その理
由は、マスクのほとんどを外国に頼ってい
たからです。もしこれが食料だったら、私
たちの生活はどうなっていたでしょう。
例えば、日本で育てられている牛や豚が
食べている餌は、ほとんどが外国から買っ
ています。私たちが食べる小麦や大豆もほ
とんど外国の農家が作っています。そこで
考えられたのが、国内で食べる食料はでき
るだけ国内で生産しようという「国消国産」
です。これは、日本の食料自給率を引き上
げることにつながる大切な取り組みです。



異常気象で気温がどんど
ん上がり、世界中で農作
物に被害が出ています。



これからは、海外から食
料を買えなくなるかもし
れません。

イラスト：ゆきたけし

「国消国産」がなぜ必要なのかを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。

(1)日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

(2)世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。日本が多

くの食料を買っている米国、中国、豪州、タイ、カナダなども、自然が引き起こすさまざまな問題によって農

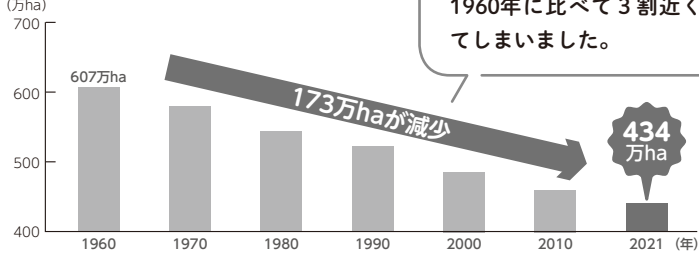
業にたたくさの被害が出ています。そのため、

外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっ

ています。

田んぼや畑が減って大ピンチ！

農地面積の推移



出典：農林水産省「耕地及び作付面積統計」

農業で働く人だけでなく、田んぼや畑も減り続けています。1960年と比べて3割近く減ってしまいました。

今、私たちにできることは？

(3)現在の世界の人口は約80億人（2023年）ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。でも今のところ、その人たちが食べるのに十分な農作物を作るのは難しいとされています。日本がこのまま外国で作られた食料に頼り続けていると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまいかもれません。

こうした理由から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内で作ろうとする「国消国産」の必要が高まっているのです。

日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った（穫れた）米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国消国産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連（国際連合）が発表した「持続可能な開発目標SDGs（エスディージーズ）」を成功させることにもつながります。これからも、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。



JAグループの取り組みに期待しています

東京大学大学院教授 鈴木宣弘先生

皆さんは、「クワトロショック」という言葉を聞いたことがありますか？それは、新型コロナウイルス感染症、外国人による商品の買い占め、異常気象、ウクライナ紛争と、4つの理由によって、私たちが食べている食料や食料を作るための材料が、思うように手に入らなくなっていることをい

ます。そんな厳しい時代だからこそ、「国消国産」について考え、実行していくことが必要なのです。JAグループは、私たちが求める食料をより安全・安心でおいしい国産で提供できるように努力しています。JAグループの力強い取り組みに、私はとても期待しています。

クワトロショック

新型コロナウイルス感染症

外国人による商品の買い占め

異常気象

ウクライナ紛争

※クワトロ：イタリア語で「4」のこと

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)23-3310

農事園芸課 宇田 晃

家庭菜園アドバイス

ごぼう栽培のポイント

ごぼうはキク科の多年草で、1000年以上前に中国から伝わったとされる、日本人にはなじみ深い野菜です。独特な香りや歯ごたえが好まれ、様々な日本食として利用されてきました。近年では低カロリーであり食物繊維が豊富という機能性も注目され、消費量も多くなっているといえます。

①畑と品種の選定

ごぼうは連作を嫌います。作付けする畑はごぼうやキク科の野菜（レタスやシュンギクなど）を2年以上作付けしていない畑を選びます。小石が多い畑では岐根が多くなり、水はけが悪い、地下水位が高い畑では根腐れが発生するのでそのような畑は避けます。また、ごぼうは早生種で80cm、晩成種で100cmにも根を伸ばしますので、作土を相応に深くするか30cm程度の高畝にする必要があります。それが難しい場合は4cmほどで収穫可能な短根の品種を利用しましょう。

②畑の準備

- ・播種の2週間以上前に10㎡あたり苦土石灰を1～2kg、堆肥を1袋（20kg程度）入れて耕しておきます。10㎡当たりの元肥は窒素の分量で150g～200g程度、B B089を使用するなら1.5kg～2kg程となります。
- ・畝幅は60～70cm、前記の通り作土があまり深くない場合は高畝とします。
- ・マルチはあってもなくても良いです。マルチをすれば除草は楽になりますが土寄せや追肥は行いにくくなります。

③播種と間引き

- ・播種時期は8～9月播種で次年7～8月収穫の秋まき栽培と、4～5月播種で当年9～12月収穫の春まき栽培があります。
- ・播種は条まきでのちに株間10cmに間引き、あるいは点まきで種子3・4粒を株間10cmで播種します。（図1）

また播種した際の覆土は1～2cmとごく薄く覆土し、深く土をかけないようにします。

- ・土が乾燥しすぎていると発芽がばらつくので降雨後を見計らって播種するか灌水後土が落ち着いてから播種をするようにします。
- ・間引きは本葉1枚と2～4枚の時期に2回に分けて行います。このときに株間10cmないし1本立ちにさせます。（図2）

点まき 図1

3～4粒を播種する

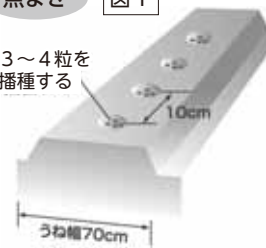


図2 間引き2回目 本葉2～3枚



10cm程度に間引き

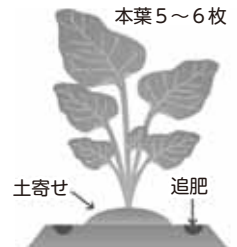
④除草と中耕・追肥

- ・ごぼうは初期生育が遅いため、放置すると雑草に負けてしまいます。雑草が小さいうちにこまめな除草が必要です。
- ・追肥の1回目は最終の間引き終了後に、2回目は本葉5～6枚時に中耕・土寄せ実施時に行います。（図3）

追肥の1回あたりの施肥量は窒素の分量で10㎡あたり50～60g程度、NK-204で250g程になります。中耕は生長点が隠れない程度に軽めに行いましょう。

図3

本葉5～6枚



⑤収穫

収穫時期は品種によって異なりますが播種後120～150日となります。ですが株元の根の直径が1cmぐらになれば若ごぼうとして利用できますし、春まき栽培の場合は収穫せずに畑においておくことで越冬も可能です。

越冬させる場合は来春になって萌芽してしまうと品質が悪くなるので注意しましょう。

※参考資料・図：ルーラル電子辞書 タキイのごぼう栽培マニュアル

失敗しないポイント



- ・畑は水はけの良い畑を選び深く耕すか高畝にする。
- ・発芽のばらつきを招くので、気温の高すぎる時期や乾燥時の播種、厚い覆土はしない。
- ・雑草に負けやすいのでうね立て後は播種まであまり時間を置かず、雑草は小さいうちに処理する。

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

オータム特集

青森県産にんにく種

ホワイト6片にんにく

粒が大きく、引き締まっており、濃厚な独特の甘みがあるといわれます。



500g **2,150円**
1kg **4,100円**

島根県産にんにく種

ジャンボにんにく

大きさはジャンボですが、味はマイルドです。



250g **900円**

有機入り

玉ねぎ・ネギ発肥料

玉ねぎの植え付け時に混ぜるだけで収穫まで肥料効果が続きます。



2.5kg **2,320円**

有機含有

花ごころ ねぎ・たまねぎの肥料

有機質20%配合、味のよいネギ・タマネギを育てます。



1.6kg **820円**

スクッと伸びてパッと咲く

花ごころ 球根の肥料

ゆっくりと長く効く球根用の配合肥料です。



400g **222円**

野沢菜・タマネギ用

穴あき黒マルチ

95×50m 4列穴
家庭菜園用につくられたマルチで、めんどうな穴あけ作業がいりません!



965円

一坪菜園用

穴あきマルチ

95×5m 5列穴
穴あけ作業不要



355円

オータムセールご案内

10/21(土) ~ 22日

水野刃物

漬物用品、暖房器具、各種刃物 ほか



信濃ニット

冬物衣類を豊富にご用意いたします。



10月のお休み：定休日（毎週水曜日）、31日(火)…棚卸し休業日
営業時間：午前 8：30～午後 5：00 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

組合員・地域の皆様へ 長野県産水稲もち米 100%使用

長野県産 生切り餅

長野県産 もちひかり使用

- 独自の杵つき製法で、丁寧につきあげたコシが強く風味豊かなお餅です。
- 便利な個包装タイプです。(1袋あたり標準19~20切れ入り)
- 2分割・4分割にしやすい切れ目入りです。 ■ 贈答用にもお使いいただけます。

長野県消費拡大運動

JA長野県グループは、良質な長野県産もち米(もちひかり)を100%使用した「生切り餅」による長野県消費拡大運動を実施いたします。長野県消費拡大に対する皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



※写真はイメージです。

税込価格

2kg 化粧箱 (1kg×2袋入り) **1,490円** (参考本体価格1,380円)

J A 俳壇

古坂 房 選

一族の揃ひし盆の座敷かな
 孫子来て卒寿の膳や蟬しぐれ
 孫子等と松明囲み手花火す
 蟬しぐれ歩幅の合わぬ石の段
 住職の読経厳か盆供養
 一斉になびく芒の穂の波よ
 唐黍に高原の風高く揺る
 合歡の花ひとさわ夕べ濃き色に
 担ぎ手に水かけはやす夏祭
 両の手に持てる重さの西瓜買ふ
 大西瓜横目で見つ、買物す
 直ぐ伸びる草に這はれる暑さかな
 盆棚に過去をつれ来し夫にあふ
 新盆の無常遺影に香ゆらく
 孫に手を引かれ楽しや秋祭
 南瓜蔓畑を飛び出し気まま旅
 ひぐらしの定刻に鳴く朝ぼらけ
 西瓜切る昔大勢今二人
 うっかりと蟻塚こわし険相す
 万緑や小流れの渡し丸木橋
 台風の上陸にそなえ土囊積む
 山百合を残して庭の草整備

奈良井 工藤 勇三
 上松 池田 郁代
 上松 石田 なつ子
 大桑 木戸口 信幸
 上松 村仲 徹
 上松 徳原 義一郎
 開田 橋本 和子
 大桑 北原 早苗
 南木曾 山田 富美子
 上松 堀川 悦子
 上松 吉村 行男
 木祖 佐々木 千代子
 王滝 水宅 ゆき
 大桑 大畑 芳史
 明石市 小田 和子
 木祖 岩原 政広
 南木曾 楯原 美江
 上松 福邑 忠
 大桑 加藤 孝治
 王滝 小谷 竹代
 費川 小澤 典子
 南木曾 赤坂 ひで子

【選評】 ●勇三さん……少し前の盆の様子を思い出しました。コロナもあり、人との触れ合いも変わりつつありますし、それと同時にしきたりも変わりつつあります。

●郁代さん……孫子と卒寿のお祝いをしたのことにちよつとした心使いが嬉しいものです。天候にも恵まれ蟬も祝っているかに…。

●なつ子さん……お盆にこられた子供達と賑やかに手花火をしている様子。こうしたことが先祖への供養かと思う。

選者の一句 虫すだく一途に闇を深くせり

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 老いの農に不安と感謝^なひ交ぜに蜻蛉^{とんぼ}飛び交ふ実り田に佇^たつ
新開 池井 十与子
- ② 幼き日鎖に繋がれ工事現場へ行く中国人捕虜の鎖の音いまでも
上松 古田 澄子
- ③ 青空に赤き編隊の赤蜻蛉^{かかし}案山子の帽子もエンゼルスの赤
明石市 小田 和子

【選評】

① 農家の後継者の定まっていな心情を吐露。下旬に詩情がある。

② 戦時下に御岳発電所トンネル工事のため、三浦ダム、御岳発電所、上松発電所に中国人捕虜が強制連行され、過酷な建設工事に当たったとのこと。「耳に残れり」が省略された作品。

③ 赤の色を織り込んだ楽しい歌。作者は大谷翔平野球選手のファンかな。

佳作

夕暮れに秋明菊の白^な牙えて土手一面に咲きて揺らげり
奈良井 工藤 勇三

均^なしたる畑に筋つけ野菜を蒔けば秋呼ぶ風がなでゆく
木祖 佐々木 千代子

雑木林より微かに聞こゆる蟬の声酷暑耐え抜きし証かと聞く
三岳 小坂 信子

訃報あり優しき笑顔とやすらぐ絵の手紙仕舞か涙止まらず
開田 嶽見 和子

梅雨あけてあふるる夏草公園に草刈るエンジン蟬とのコラボ
王滝 三浦 美春

去年^{こぞ}今年と亡母好みしダリア絶ゆ華やかにして淋しき花よ
上松 古田 澄子

油蟬のなきがら三つ拾えども此の夏の声聞かずに終わる
上松 野口 英作

「ハチロク」と車種説きくるる四歳のひ孫と過ごす盆の一日を
大桑 科野 八重

終戦より七十八年忘れられぬあの日の親子火の中だつた
大桑 金澤 紀子

蟬時雨ひときは高く聞こゆるは秋を知らするつくづく法師
大桑 高橋 志げ子

甲子園汗も涙も染み込みしその歓声に白き歯こぼる
大桑 池口 剛代

夜学へと通ひし妻を出迎へき手を上げ笑顔の妻女学生
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

【《12月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、10月末日までの到着はがきにて選考いたします。】



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

手指の体操で反射神経を鍛える

よく耳にする「反射神経」という言葉ですが、実はそういう神経は存在しません。私たちの体には

の情報伝達がスムーズで素早いことを指しています。

視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経があり、この二つが連係することです。この二つも素早く反応して対応できているのです。「反射神経が良い」とは、感覚神経→脳→運動神経→筋肉へ

加齢です。高齢者に多いさまざまな事故を防ぐためにも日頃から反射神経を鍛えることが大切です。今回ご紹介する体操を繰り返し行うことで神経が鍛えられます。音楽に合わせて遊び感覚で楽しむのもお勧めです。

タテヨコグーパー体操

STEP 1 基本の動き



(1)右肘を立ててグー、左肘を横にしてパーで構えます。



(2)左肘を立てグー、右肘を横にしてパーにします。(1)(2)を20回繰り返します。

STEP 2 応用編

スムーズにできるようになったら、立てた方の手をパーに、横にした方の手をグーに変えてみましょう。失敗してもよいので、徐々にスピードアップを図りましょう。



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト
井出 留美

食欲の秋 食品ロス削減にも挑戦しよう

10月といえば食欲の秋。食にまつわる行事が多い月です。10月16日は国連の定めた世界食料デー。10月30日は日本政府が定めた食品ロス削減の日。10月の1カ月間は「世界食料デー」月間で、食品ロス削減月間でもあります。

■なぜ10月30日が食品ロス削減の日なの？

宴会の最初の30分間と最後の10分間は席で食事を食べ切りましょうという「30・10（さんまるいちまる）運動」に由来します。30と10を逆にして10月30日が食品ロス削減の日というわけです。私が関わった食品ロス削減推進法も2019年10月1日に施行されました。

農林水産省は10月30日を「全国一斉商慣習見直しの日」としています。賞味

期限を延ばした食品メーカーや、賞味期限を年月日表示から年月表示に変えた



企業、食品ロスを生み出す商慣習「3分の1ルール」（賞味期間の3分の1までに納品できなかった商品は廃棄するルール）の納品期限や販売期限を緩和したコンビニやスーパーを募集し、農林水産省のホームページで社名を公表するという日です。

■家庭での食品ロスを減らすには 家庭での食品ロスを減らす合言葉は「買い物前が勝負」。買い物前に冷蔵庫や食品庫を確認し、どんな食べ物がどれくらいあって、賞味期限はいつかを確認します。それを基に買い物メモを作ってから出かけましょう。同じ物を重複して買うことも防げます。

買い物中にできることは「てまえどり」。期限までに食べ切れそうなら賞味期限や消費期限の近づいた物、商品棚の手前の物から買っていきましょ。奥から取ると、手前の物が売れ残り、店が処理費用を負担するだけでなく、私たちが納めた税金も使って売れ残り食品が焼却処分される場合も多いのです。無理のない範囲で「てまえどり」を試してみましょ。

JAからのお知らせ

理事会だより

● 9月29日(金)開催

【協議事項】

- ① 8月末期中決算状況について
- ② 木曾地域振興(株) 期中決算状況について
- ③ (株)JAファーム期中決算状況について
- ④ 非課税上場株式等管理および非課税累積投資に関する規程の一部変更について
- ⑤ 諸規程の改正について
- ⑥ 資産自己査定結果について
- ⑦ 「当組合における取引のリスク評価書 (特定事業者作成書面)」の改正について
- ⑧ 令和5年度農政負担金の徴収について
- ⑨ 組合員の出資口数の減資について ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告
- ② 内部監査 (中間) 報告について
- ③ 監事監査結果に対する改善状況報告
- ④ 組合員の状況報告
- ⑤ 令和4年事業年度農協等一斉調査に係る調査表の提出について
- ⑥ 苦情内容および対応状況 (令和5年度上半期) について
- ⑦ 事務ミス等の発生状況 (令和5年度上半期) について
- ⑧ 疑わしい取引の届け出状況 (令和5年度上半期) について
- ⑨ 自主 (自店) 検査結果報告について
- ⑩ 農業生活部事業報告について
- ⑪ お客様本位の業務運営に関する取り組み状況およびKPI実績値の公表について
- ⑫ 金融・共済事業報告について
- ⑬ 余裕金の運用状況について
- ⑭ 令和5年度第3四半期余裕金の運用方針について
- ⑮ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑯ 組合員の脱退について 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。

・ 11月9日(木) 南部支所
相談時間 10:00~15:30



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。 

JA祭開催のご案内

10月21日(土)

JA祭を下記の通り開催する予定です。
皆さまのご来場をお待ち申し上げます。

- 開催日: 10月21日(土) 1日限り
- 場 所: A・コープきそ店周辺及び
JA木曾本所・中部支所周辺
- 催しなどの詳細については、開催日直前の新聞折り込みチラシ及びJA木曾公式LINEでご案内します。
尚、A・コープきそ店及びグリーンファームきそは、21日・22日の2日間セールを開催します。

※新型コロナウイルス対策について:
状況により開催の中止、変更の可能性があります。

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
10/9(月)	JA 虹のホールきそ	9時~17時
10/20(金)		
10/26(木)		
11/1(水)		

■ 人形供養祭開催決定

JA虹のホールきそにて今年も人形供養祭を開催いたします。

11月26日(日)9:00より受付となります。供養料500円、来場記念の粗品贈呈を予定しております。また詳細については、次月掲載いたします。多くのご来場をこころよりお待ちしております。



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

JA木曾カレンダー配布方法変更のお知らせ

2024年のカレンダーは、戸別配布を取り止めさせていただき、ご希望の方へ各支所・店舗・センターでお渡しいたします。
ご理解とご協力をお願いいたします。

JA木曾のATMが硬貨対応にリニューアルします

11月初旬より順次

JA木曾の全ATMで硬貨が使えるようになります！

組合員・地域のご利用者さまが便利にお使いいただけるよう
JA木曾全てのATMで硬貨が使えるようにいたします！

※機械故障防止のため、硬貨は1枚ずつ投入してください。



©よりぞう

いままでの機能に加え、新しいATMでできるようになること

- その① 現金でのお振込（10万円以下）ができるようになります！
- その② 公共料金等のお支払いができます！（一部）
- その③ ちょっとだけ両替ができるようになります！（1000円→500円1枚・100円5枚）

対象JAガソリンスタンドのレシートで
ポイントGet!!

**A・コープ
友の会**
ポイントプレゼント
キャンペーン

- ※ポイントプレゼントは1日1回まで。
- ※1回のポイントプレゼントご利用上限は10,000円まで。
- ※ポイント付与月の翌月末までに加算されます。

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**

- *友の会カードの新規会員登録はA・コープきそ店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。
- *法人カードは対象外とさせていただきます。
- *ご利用レシートは対象のガソリンスタンドの合算でも可能です。
- *ご不明な点はSSスタッフまでお声がけください。

JA 全農長野 SS 協同経営課・(株)長野県A・コープ



レシート有効期間

令和5年 **9月~10月末**

ポイントプレゼント期間（SS受付期間）

令和5年 9月1日(金)～
令和5年 11月10日(金)まで

対象油種：
ハイオク/
レギュラー / 軽油

期間中、対象油種レシート 5,000円（税込）ごとに
A・コープ友の会ポイントを

50ポイント プレゼント！

「ENEOSカード」または「JAカード」ご利用レシートの場合は

なんと！ **ポイント2倍!** ↑

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▶▶▶





抽選で
もらえる

信州の贈り物

信州の自慢の逸品をお届けします。長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い! 選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。お預入れ金額20万円につき抽選権を1本おつけいたします。

信州の贈り物の中からプレゼント!

東信エリア	A	ヤツレン乳製品詰め合わせ	中 信 エ リ ア	J	赤かぶ漬
	B	望月高原のむヨーグルト		K	すいか
	C	信州蓼科牛		L	山辺ワインマスカットベリーA
	D	特別栽培米コシヒカリ「蛍」		M	ワイン&ジュースセット
	E	りんご「秋映」		N	麺もスープもグルテンフリー米粉麺セット(うどん・パスタほか)
南信エリア	F	信州おもてなしセット(醤油・だしの素ほか)	北 信 エ リ ア	O	プレミアムジャムセット
	G	伊那華の信州ワッフルギフト		P	特選きのご詰め合わせセット
	H	みなみちゃんハム2本セット		Q	シャインマスカット1房
	I	市田柿		R	A・コープしんまち店手作り特製ジンギスカン
				S	みゆきポークセット
			T	信州アルプス牛肩ロース	

- 取扱期間中であっても募集を締め切らせていただく場合があります。
- やむを得ず満期日前に中途解約する場合、JA所定の中途解約利率が適用されます。また抽選権および当選権は失効します。
- 詳しくはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。

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

秋鮭ときのこの混ぜご飯



一口メモ

9月から11月に水揚げされた白鮭を秋鮭と呼びます。秋鮭はさっぱりとした味わいが特徴でムニエルなどがおすすめ。鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれています。自然の（赤橙）色素カロチノイドの一種で、抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑えて血管壁を保護したり、免疫機能の低下を抑える効果があるといわれています。

作り方

- ① 卵は溶きほぐし、塩・こしょう、水小さじ2を加えてよく混ぜ合わせます。
- ② 青じそは千切りにします。
- ③ きのこは食べやすい大きさに切ります。
- ④ 塩秋鮭切身はグリルなどで焼き、ほぐします。
- ⑤ フライパンに半量のサラダ油を熱し、①を加えて炒り卵を作ります。
- ⑥ フライパンに残りのサラダ油を熱し、③を炒め、オイスターソースを加えて炒め合わせます。
- ⑦ ご飯に④と⑤、④を加えて味を調えます。
- ⑧ 皿に⑦を盛り、⑥と②を散らします。

材料 (2人前)

- | | |
|------------------|------------------|
| 塩秋鮭切身 …………… 2切 | サラダ油 …………… 大さじ1 |
| きのこ …………… 適量 | ご飯 …………… 2～3人分 |
| オイスターソース …… 小さじ2 | ④ バター …… 10g |
| 卵 …………… 1個 | ④ めんつゆ …… 大さじ1～2 |
| 塩・こしょう …………… 少々 | 青じそ …………… 2枚程度 |

きりとり線

住所 (〒)			
ふりがな氏名		年齢	
電話番号		性別 男・女	
組合員資格 (いずれかに○)		職業	
2023.10月号 クイズ答え (番号)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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。)			

おたよりコーナー

令和5年8月中旬に
いただいたおたよりから

木祖村のマラソン大会に参加し、白菜畑を眺めてきたので、今月表紙の白菜畑の写真を見てうれしくなりました。
(日義：郡上さん 60才)

毎年猿が家の前の畑までもろこしを食べに来ていました。今年に限って困りもせず、心配していましたが、猿の姿は見えず安心ホッとしています。この後も出戻らないで欲しいです。
(日義：磯尾さん 78才)

行人橋に猿が5～6匹お寺の方へ電線を伝ってゆくのを見て観光客らしい女性が「かわいい」とスマホで。その姿にちょっと複雑。かわいいだけじゃないんだよ。
(新開：黒田さん 63才)

食べたスイカの種を植えたら小さな小さなスイカが出来てきてびっくり。毎朝見ては大きくなーれと言っています。
(開田：中田さん 72才)

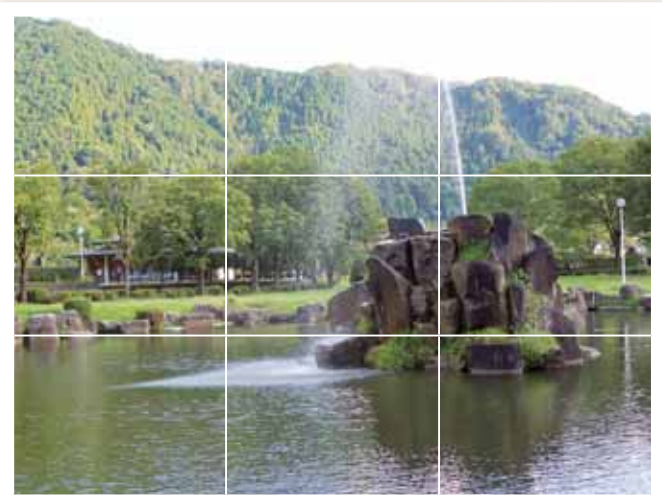
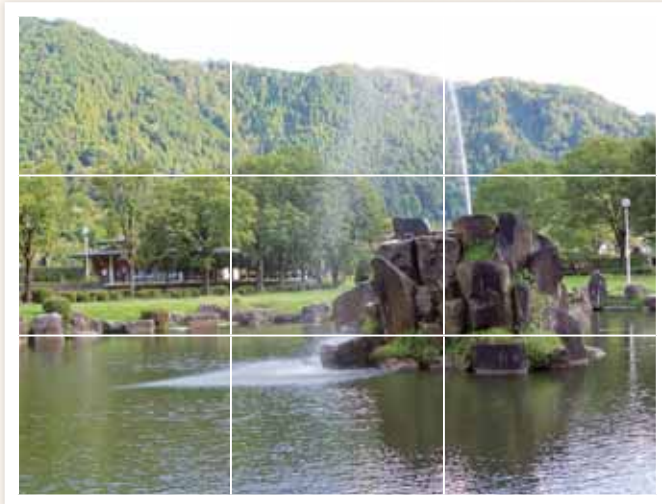
大きくふくらんだカサブランカのつぼみを猿にとられました。とうもろこしと間違えたみたい。今年もサルが多くて困ります。
(南木曾：牧野さん 64才)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は大桑村歴史民俗資料館前の池の風景からの問題です。左右の写真を比べると、3カ所の間違ひがあります。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 10月31日(火) 必着

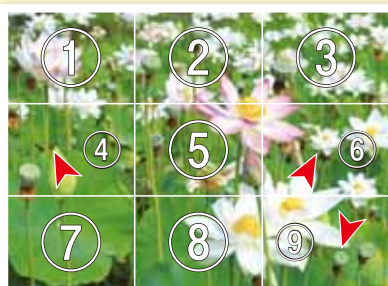
月末必着分の抽選となっておりますので投函日にご留意ください。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に
ミツカン
めまで寄せ鍋つゆ (ストレート)
をプレゼント。



9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。

『4・6・9』
(間違い探しは下の答えは)

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。

きりとり線

POST CARD

料金受取人払郵便

3 9 7 8 7 9 0

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)

長野県木曾郡木曾町福島2800
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)

□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/>



2023.10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。

