



2023年版応募入賞作品「冬支度」(木祖村 飯米原) 撮影者:湯川喜義様(木祖村)

特集① 2024年版
JA木曾カレンダー&広報誌表紙掲載写真が決まりました

特集② しっかり食べて健やかに!
家族を支えるお肉のチカラ

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)ネギの病気について
- JA虹のホールきそ 人形供養祭開催のご案内



※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。

福島小学校2年生の米作り体験「こしひかり」豊作

9月29日 JA木曽は、「お米作り体験会」を開催し、木曽町福島小学校の2年生30人と同JA職員11人が参加しました。体験会は食と農の体験の機会を提供し、JAへの理解を深めてもらうことを目的とし、6月の田植えに続き2回目の体験で、児童らはJA職員から教わりながら稲刈



交替で稲を刈る児童

り鎌で手刈りし、束ねてはぜ掛けを行いました。児童は「鎌で刈るのが難しかったけれど、お米を食べるのが楽しみ」と話していました。

収穫した「こしひかり」は脱穀、精米して給食で提供されるほか、お米を使った郷土食作りの体験も予定しています。



職員に習ってはぜ掛けをする児童



10月家畜市場 平均価格下がる

子牛共進会 優秀賞受賞

雌の部 井領 稔さん（上松）
去勢の部 尾崎 文雄さん（木曽町日義）

10月5日 長野県中央家畜市場で定例10月市場が開催され、299頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回8月から29,008円下げて567,739円（税込み）となりました。生産コストの高止まりと枝肉相場の低迷などが影響しており、系統や体重により価格差が激しい結果となりました。全国の9月子牛価格は5カ月連続で値下げとなっていますが、常連の購買者に支えられ全国情勢と比較すると高値販売となりました。

セリ前に長野県知事賞の選考を兼ねた子牛共進会を開催し、優秀賞に雌の部で上松町の井領稔さん、去勢の部で木曽町日義の尾崎文雄さんが選ばれました。



平均価格が下がった10月市場

上松小学校「御嶽はくさい」の生産を学ぶ

9月28日 上松小学校3年生21人が開田高原の畑と、集荷場の予冷庫を見学し、「御嶽はくさい」の生産の学習を行いました。

始めに畑でJA営農技術員から生育過程の説明を聞き、面積や収穫量など多くの質問をして、栽培農家の「朝3時から収穫作業をしている」という言葉に多くの児童が驚いていました。続いて見学した予冷庫では、収穫したハクサイの出荷について説明を聞き、熱心にメモを取っていました。ハクサイの試食も行い「甘い、おいしい」と好評でした。



説明を聞き、質問をする児童



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

JA年金友の会 マレットゴルフ大会 今年も元気にプレー！

10月19日 第16回 JA木曾年金友の会マレットゴルフ大会を木祖村こだまの森マレットゴルフ場で開催しました。昨年と同様に規模を縮小し、支部から選抜された計11人が出場、3人ずつ4組に分かれて18ホールコースを2回りし熱戦が繰り広げられました。結果は次の通りです。

優勝=久保田光夫さん(大桑)
準優勝=水本よう子さん(木祖)
第3位=樋口 正己さん(上松)

10月19日
 大会出場者とJA役員



また、この大会に先立ち9月から10月にかけて木祖、三岳、王滝、上松、大桑支部で親睦と健康増進を目的に、大会出場選手選考を兼ねた支部大会が実施されました。参加者は60代から90代まで、親睦を深め、楽しく元気にプレーしていました。



9月26日 王滝支部



10月13日 木祖支部



9月24日 三岳支部



9月28日 大桑支部



9月28日 上松支部

木祖、王滝、開田高原 秋の感謝セール

JA北部支所、王滝生活店、開田営農資材センターで恒例の感謝セールを開催しました。各会場とも漬物シーズンに向け、砂糖やしょうゆ、酢など調味料を特別価格で販売したほかお茶、衣料品など協賛業者の出店もあり大勢の来店客でにぎわいました。



シニアカーの試乗
 (北部支所)



寿司を買い求めて
 賑わう(王滝生活店)

買って応援！食べて応援！ 信鮮！信旬キャンペーン 実施中

10月6日 大相撲松本場所と同時に開催された「信鮮！信旬！JA大収穫祭」に県内の7JAが出店し、JA木曾も木曾牛の牛丼などを販売しました。多くの来場者でにぎわい、早い時間に完売するほど好評でした。

会場には農業への理解を深めてもらうためのクイズコーナーも設けられ多くの方が挑戦していました。



あっという間に完売した
 木曾牛丼



賑わうクイズコーナー

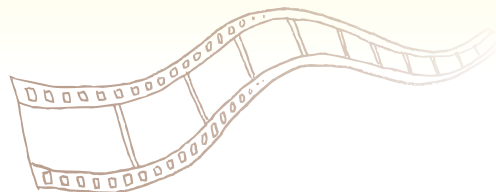
2024年版 JA木曽カレンダー& 広報誌表紙掲載写真が決まりました

カレンダー賞



そばの花真っ盛り
鈴木典久さん(上松町)

「2024年版 JA木曽カレンダー& 広報誌表紙」掲載写真の最終選考会を9月29日、JA本所で行いました。ご応募いただいた作品の中から、カレンダーに1点、広報誌表紙等に13点を採用させていただきます。



広報表紙部門賞



1月号 元日
湯川喜義さん(木祖村)



2月号 雪帽子
中西 章さん(木曽町)



3月号 花咲く田ノ上観音
鈴木典久さん(上松町)



4月号 桜の季節(寝覚の床)
池戸健二さん(上松町)



5月号 御嶽山眺望
池戸健二さん(上松町)



6月号 天空の草地
中西 章さん(木曽町)



7月号 夏の御岳
青木敬次さん(木曽町)



8月号 御嶽はくさいが旬
小松 功さん(木曽町)



9月号 白菜畑
湯川喜義さん(木祖村)



10月号 モミジ色の木曽川
小林秀樹さん(木祖村)



11月号 紅葉の岩出観音
鈴木典久さん(上松町)



12月号 初冬の峰 駒ヶ岳連峰
中洞 勇さん(中津川市)



総代会資料表紙
山の祝福
坪井 祐さん(木祖村)



※本ページの掲載写真については、応募写真の審査結果発表用として、採用者より提出された写真プリントサイズの縮小版で掲載してあります。したがって採用者の意図する写真仕様と合致するものではありませんのでご承知ください。



家庭菜園アドバイス

ネギの病気について

今回は問い合わせがありましたネギの病気について紹介します。



さび病

葉に橙黄色のやや盛り上がった楕円形の斑点が多数生じる



黒斑病

葉に淡褐色かやや紫色がかかった楕円形で同心輪紋のある病斑を形成する



萎縮病

葉に黄緑色のすじが縦長に入って、片側が縮れたり、全体が縮んだりする



べと病

葉に黄白色で楕円形か不整形で少し凹んだ病斑を形成し、表面に白色のかびを生じる

対策

- ①排水のよい畑を選び、連作は避ける。適度に追肥・土寄せを行い、肥料切れしないように気をつける。
- ②被害株は早めに抜き取り圃場の外へ持ち出す。
- ③農薬防除…適用のある農薬を散布します。早めの防除（予防散布）を心がけてください。

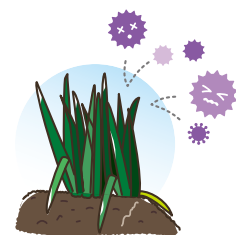
ネギに登録のある農薬

農薬名	希釈倍率	使用時期	使用回数	使用方法
ダコニール1000	1000倍	収穫14日前まで	3回以内	散布
アミスター20フロアブル	2000倍	収穫3日前まで	4回以内	散布

※ネギの葉面は、ろう物質に覆われていて、薬剤が付きにくいです。必ず展着剤を加えてから散布してください。

ネギに登録のある展着剤

アプローチBI	5mL/散布液10リットル
ハイテンパワー	1~2mL/散布液10リットル



※参考資料：ルーラル電子図書

しっかりと食べて健やかに！

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかりと肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



動物性脂肪は
生活習慣病の
原因？

粗食の方が
長生きできる？

↓
適当な
データはない
牛脂と植物油を使った動物
実験では良否を議論する適
当なデータはありません。

その「お肉の常識」 もう古いかも！

↓
100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い
100歳以上の高齢者の調査では
平均的な日本人よりも動物性タン
パク質を多く摂取しています。

↓
お肉を食べると
コレステロール値が上昇する？

影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食
事からの影響はわずかです。

健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新聞倉一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。

民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、むしろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。

ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることができる優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかりと食べることを心がけてほしいと思います。

ぽっちゃり型の方が健康長寿だった！



新聞教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI（※）が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことがわかりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI（ボディーマス指数）」＝
体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）



健康長寿の道は お肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまう。

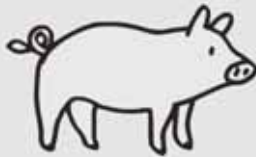
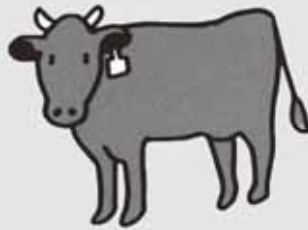


1日に100g前後を 目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、 全世代で もっとお肉を！



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも！

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



秀作

- ① 古文書のふた文字解けてこの夕べ窓越しに見ゆるさやかなる月
大桑 科野 八重
- ② 葉の先に止まる蜻蛉の数増えて酷暑の夏も遠ざかりゆく
奈良井 工藤 勇三
- ③ ばあさんが孫に送らんと作る野菜を食い荒らす猿なんとも憎し
木祖 佐々木 千代子

【選評】①去る九月二十九日は中秋の名月であったが、この頃の夜空には、まさに「さやかなる月」が照る。格調高い上の句と、下の句と調和が取れ、気分がすっきりした趣のある一首。

②今年の夏は格別に暑かった。が、蜻蛉に秋を感じる作者だ。
③懸命に作った野菜を、猿に荒らされた切なさ。お察しします。

佳作

- 我が地区にただ一枚の田んぼにも蜻蛉舞うなり稲穂が実り
木祖 武重 慧
- 活躍の一夏の果て草刈機は不整脈のごとく音の波打つ
新開 池井 十与子
- 一年振り欧州からのツーリング客「ママ元気でネ」と熱いハグする
開田 嶽見 和子
- 知らぬ間に猿が唐黍を食べ放題われの楽しみ奪ひて去りぬ
開田 梅戸 幸子
- 草原の風にゆれるる吾亦紅に秋の深まり蜻蛉たはむる
王滝 三浦 美春
- アゲラタムの花好むといふ狐蝶来て行きつ戻りつ飛び去りゆけり
上松 古田 澄子
- 阪神のアレ御嶽海関の勝ち越しと重なり今宵秋風清し
上松 野口 英作
- 向日葵が頭をたれて秋近し猛暑続くはいつの日までか
大桑 金澤 紀子
- 故郷を離れて遠く六十年これが最後と高知への旅
大桑 高橋 志げ子
- 万筋の雷裂きし大地より瑞穂は興きぬ炎の中に
南木曾 藤原 勝
- 口遊み雑木紅葉の中をゆく少し時間のゆるく流るる
兵庫県明石市 小田 和子
- 連雀の渡り来し枝騒がしくわがさと過疎地に旅の轉り
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
【《1月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、11月末日までの到着はがきにて選考いたします。】

秋刀魚食ぶ妻美しき箸つかい
墓参り我が顔徐々に亡母に似し
鬼灯を鳴らせぬまゝに老いにけり
狛犬の阿吽の手水舎水澄めり
名月を抱きしめ雲の通り過ぐ
米寿過ぎ足腰重しいのこずち
揚羽蝶ポポの木陰に憩ひをり
一本の朽木残れる花野かな
咲き初める祖母の好みや萩の花
壁際に列なすピンク秋海棠
賑はいのあとの静寂秋灯下
間引菜の朝の味噌汁うまきこと
晴れた日の帰燕の群に無事祈る
秋晴や孫の手を引くちぢとばば
墓参り日差しのそそぐ石畳
鯛雲力の限り鞭を引く
沢蟹の忍びの如く脚運ぶ
目覚時に耳にやさしく秋の虫
巻き寿司は自家干瓢で楽しき日
秋刀魚漁便りぼつぼつ聞えくる
虫の声聞きつつ湯舟にいやさるる
テスト前ライブ楽しき秋の風

- 上松 福邑 忠
- 大桑 目谷 勝義
- 南木曾 楯 美江
- 大桑 木戸口 信幸
- 明石市 小田 慶喜
- 上松 徳原 義一郎
- 上松 徳原 キヨ子
- 奈良井 工藤 勇三
- 上松 奥原 昭子
- 上松 池田 郁代
- 上松 武居 和江
- 木祖 佐々木 千代子
- 上松 石田 なつ子
- 木祖 岩原 政広
- 王滝 水宅 ゆき
- 大桑 北原 早苗
- 大桑 加藤 孝治
- 南木曾 大畑 芳文
- 開田 梅戸 幸子
- 王滝 小山 誠
- 大桑 池田 剛代
- 費川 小澤 ゆずりん

【選評】

- 忠さん……庶民的な魚でよく食べられたのに、高級な魚になつてしまひ食べられなくなりました。奥さんもそんなことを考えながら丁寧に箸を使つて居る様子が、美しき箸つかいで表現されて居ると思ひます。
- 勝義さん……年を重ねると親に似て居るなどとよく云われます。父似母似か、体型しぐさ迄似るとか。墓参りをしながら母に似てきたと御自分で感じて居られるようです。
- 美江さん……よく鬼灯を鳴らしたり、ほたる袋をふくらませたりした時代。口淋しかったのか、懐かしい時代を思い出しました。

選者の一句

山の陽を集めて柿の色ずきぬ

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》】



お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

春のような晴天

そろそろ木枯らしが吹き始める季節ですね。11月8日は二十四節気の立冬で、冬の入り口です。

厳しい冬を前に、高気圧に覆われて穏やかに晴れる日は貴重です。この時期の暖かい晴れを「小春日和」といいます。「春」という字が入っていますが、晩秋から初冬に使う言葉です。

江戸に似た街のことを「小江戸」と呼び、京都に似た街のことを「小京都」と呼ぶように、「小」を付けることで「〜に似た」という意味になります。これと同じように、小春日和とは本当の春では



ありませんが、春に似た日和という意味になります。

11月22日は二十四節気の小雪（しよせつ）です。本格的な雪の季節はもう少し先ですが、小春日和の日に冬を迎える準備を進めておきたいところです。



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。



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

ローリングストック

2023年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震がありました。石川県珠洲市では震度6強の揺れを観測しました。ちょうどゴールデンウィークだったので、旅館やホテルでは一時的なキャンセルもあつたようで、大変なことだったとお察しします。

日本で暮らしている以上、地震から逃れることは難しいです。昨今では、気候変動の影響で、地震以外の自然災害も毎年、発生しています。

そのような背景もあり、自宅では食品や飲料水を備蓄している世帯も多いでしょう。ただ、悩ましいのが、非常用持ち出し袋に入れてしまうと、めったにその中身を確認しないということ。9月1日の防災の日など、年に1回、どこかのタイミングで必ず確認する習慣ができていればいいですが、私はそのような習慣付けができていませんでした。以前、非常袋に入れたままに



非常袋に入れたままに

していたレトルトがゆを、賞味期限が数年過ぎた状態で発見しました。賞味期限は「おいしさの目安」なので、多少過ぎたくらいなら、五感を使って確認して食べればいいのですが……。

そんな食品ロスを防ぐ備蓄方法があります。それが「ローリングストック法」です。台所や食品庫など、よく目に付く所に、普段から使っている常温保存の食材を備蓄しておき、使ったら使った分だけ買い足していく方法です。これなら、非常袋に入れたまま放しで気付かないうちに期限が切れていたということが少なくなります。この方法は、11年3月11日の東日本大震災以降、注目されるようになりました。

普段から使っている食材、そばやそうめん、パスタなどの乾麺やレトルトカレーやパスタソース、パックご飯、魚の缶詰などを備蓄しておきます。仕事が忙しいとき、大雨や雪で買い物に行けないとき、この備蓄を使ってカレーライスやパスタ、麺類などを作ることができず。ぜひ、試してみてくださいね。



女性部だより



さわやか教室 ウォーキング

秋の安曇野を歩く

10月18日 さわやか教室のウォーキングを安曇野で実施。しっかりコースに13人、お手軽コースに9人が参加しました。安曇野案内人倶楽部のガイドの案内で豊科重柳地区の3kmから4kmのコースを歩きました。本棟造の古民家や屋敷林、わさび栽培やジマスなどの養殖に利用される豊かな湧水などガイドの説明は初めて聞くことばかりで、安曇の歴史文化を学びながらさわやかな秋空の下楽しく歩きました。



「安曇野わさび田湧水群憩いの池」を歩くしっかりコース参加者



屋敷林の説明を聞くお手軽コース参加者

さわやか教室日程変更のお知らせ

- レザークラフト 12月5日(火)
- 野菜・土作り講話 1月初旬

いずれも11月に予定しておりましたが、講師の都合等で開催日を変更します。

あなたのうちへ 福をマネ〜く

『家の光』12月号・1月号
購読申込受付中!

1月号
別冊付録



12月号
第1・第2
別冊付録



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

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

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

冬シーズン到来！注目商品特集

JAの
豆炭

火もちよし!!

<12kg>

2,550円



バクマ
温風ヒーター用
省エネ
ダクト

1,650円



乾電池式
灯油ポンプ
(自動)

EP-305

1,220円



つけもの樽

丸形・角形
各種あります



トンボつけもの袋

<2枚入り>

1斗用 320円

2斗用 370円

3斗用 550円

その他メーカー丸形・角形
各種取り揃えております



11月20日月

信濃ニット
冬物衣料品販売



11月のお休み：定休日（毎週水曜日）、30日(木)…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

JAのおせち
ご予約承り中!

お問い合わせ・注文

JA木曾生活センター
☎23-2112

正月

10月号JAお役立ち生活情報に掲載の生切り餅の代金が間違っておりました。正しくは、1590円です。お詫びして訂正いたします。

お申込み
締め切り日

11/30(木)まで

商品
お届け日

12/30(土)

●ご家庭までクール宅急便（ヤマト便）でお届けします。（全国送料無料）

紀文食品 正月 (20セット限定)	味わいもおいしさも極めた風格漂う豪華な和風三段重。	和風3段4～5人前 34,560円 (税抜32,000円)
カネハツ食品 祝鼓 (40セット限定)	厳選した食材50品目を詰合せたカネハツ自慢の高級おせちです。	和風3段3～4人前 28,080円 (税抜26,000円)
千賀屋 和洋中折衷 (30セット限定)	伝統の和の重・味わい深い洋の重・人気の中華の重と、趣の異なる三段をバランスよく組み合わせました。	和洋中3段2～3人前 19,440円 (税抜18,000円)
紀文食品 祝の幸 (55セット限定)	和風から洋風まで、バラエティ豊かに詰めました。	和洋3段4～5人前 22,680円 (税抜21,000円)
カネハツ食品 彩鶴 (40セット限定)	厳選した食材33品目を使用し、丹精込めて作り上げたカネハツ一番人気の三段重です。	和風3段4人前 18,900円 (税抜17,500円)
カネハツ食品 初梅 (100セット限定)	海の幸、山の幸の縁起物を30品目盛り込んだ、お手軽な二段重です。	和風2段2～3人前 15,336円 (税抜14,200円)
千賀屋 金千華 (60セット限定)	厳選した食材を小さな重箱に盛り込み、端麗に仕上げました。	和風3段2～3人前 15,336円 (税抜14,200円)

JAからのお知らせ



理事会だより

●10月30日(月)開催

【協議事項】

- ① 9月末事業状況について
- ② 不良債権の処理方針について
- ③ 債権特別処理について
- ④ 大口貸出先に対する貸出について
- ⑤ 理事者に対する貸出について
- ⑥ 諸規程の改正について
- ⑦ ミニディスクロージャー誌の発行について

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 令和5年度期中決算監事監査報告について
- ③ 監事監査結果に対する改善報告について
- 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 令和5年8月末部門別損益計算書の報告について
- ⑥ 単体自己資本比率の状況について
- ⑦ 員外利用率の報告について
- ⑧ 自主(自店)検査結果について
- ⑨ 農業生活事業報告について
- ⑩ 金融共済事業報告について
- ⑪ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑫ 組合員の脱退について ほか

JA購買事業をご利用の皆さまへ 購買代金の口座振替変更のお知らせ

システムの変更に伴い、購買代金口座自動振替に当JA口座を指定いただいているお客様は、下記の通り変更となりますのでご理解のほどよろしくをお願いいたします。(変更：令和6年1月)

変更その1

これまでの自動振替日に加え、振替日当日に残高不足により振替できなかった場合は、**振替日の3営業日後の日に再度口座振替を行います。**振替日当日のご入金は自動振替となりませんので、振替日の前日までに指定口座にご入金いただきますようお願い申し上げます。

変更その2

口座振替指定登録が無いお客様のお口座からの振替はできません。
口座自動振替登録のお手続きをお願い申し上げます。

ご不明な点は下記へお問い合わせください。

農業生活部購買経理課	☎ 0264-24-2555
中央営農資材センター	☎ 0264-23-3350
小木曾営農資材センター	☎ 0264-36-2045
開田営農資材センター	☎ 0264-44-2001
南木曾営農資材センター	☎ 0264-57-2032
王滝生活店	☎ 0264-48-2121

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、諸事情により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。

- ・12月6日(水) 南木曾金融店
相談時間 10:00~15:00



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。



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
11/17 (金)	JA 虹のホールきそ	9時~17時
11/23 (木)		
11/29 (水)		
12/5 (火)		
12/11 (月)		

■人形供養祭開催決定

先月もお知らせいたしました、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もご用意しております。詳細については、16ページをご参照ください。

多くのみなさまのご来場を心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共済からお知らせ

JAの普通傷害共済集団加入用



JAの普通傷害共済で暮らしをバックアップ!
さまざまなアクシデントから守ります!



農作業中のけが

ころんでケガをしてしまった

スポーツでケガをしてしまった

やけど

死亡共済金額200万円コースの保障内容 (部位・症状別治療共済金額 3,000円)

記名式集団契約共済掛金 年払い7,590円

0~49歳 職種1級の場合 被共済者数1,000人以上 令和5年4月1日現在)

入院 通院	されたとき	○入院した時、または入院しなかった場合で通院した日数が5日以上の時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 支払倍率表の倍率 <small>※支払倍率表とは、災害を受けた部位および症状に対する「部位・症状別治療共済率表」をいし、約款に定めています。詳細「支払倍率表」参照</small>	(災害にあわれた日から200日以内に)入院または通院したとき。
		○入院しなかった場合で通院した日数が5日未満で治療または手術が完了した時 部位・症状別治療共済金額 3,000円 × 2倍 = 6,000円	① 頭を打撲し3日間通院した時 2倍 ⇒ 6,000円 ② 手関節捻挫で5日以上通院した時 5倍 ⇒ 15,000円 ③ 足を骨折し1日以上入院もしくは5日以上通院した時 65倍 ⇒ 195,000円
後遺障害	のとき	後遺障害の程度に応じて 200万円 ~ 10万円	(災害にあわれた日から200日以内に約款に定める後遺障害 [第1級~第10級]の状態になったとき。
重度後遺障害	のとき	重度後遺障害の程度に応じて 40万円 または 20万円	(後遺障害共済金が支払われることとなる場合で、災害にあわれた日から200日以内に約款に定める重度後遺障害の状態になったとき。(災害にあわれた日から30日以内に死亡したときを除く。))
死亡	のとき	200万円	(災害にあわれた日から200日以内に死亡したとき。
保障期間	令和5年12月15日午後4時から1年間		
契約手続きはカンタン 診査は不要です。(簡易な告知でご加入いただけます。)			

(注) 1回の事故で死亡共済金と後遺障害共済金を支払うときは、死亡共済金額が限度となります。
※職種による加入の制限と年齢による引受金額等の制限があります。
詳しくはJAの窓口へお問い合わせ下さい。

JA 木 曾

本 所 ☎0264-22-2782
中部支所 ☎0264-22-2220
南部支所南木曾金融店 ☎0264-57-2032

北部支所 ☎0264-36-2027
南部支所 ☎0264-55-2185

登録番号：【23163220250】

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)・(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。

無料

年金友の会 スマホ教室

中部会場

日時：令和5年12月4日(月)

①午前の部10:30～ ②午後の部13:30～

場所：JA木曾本所・中部支所 会議室棟 第一会議室

スマホの基本操作をちゃんと学びたい
インターネットを使って調べたい!

- スマホを買ったけど使いこなせない方、デジタル初心者の方を対象とした基本講習会です。
- スマホアドバイザー（NTTドコモ）が親切丁寧に講習いたします。
- お持ちのスマホ機種はNTTドコモに限りません。販促もいたしません。
- 先着順で人数に限りがございます。（20名程度）
- ご参加いただく方はQRコード、または下記までお電話かFAXにてご予約をお願いいたします。

申込締切：11月24日(金)



【参加お申し込み・お問い合わせ】

最寄りの支所 または

本所 金融共済部 細田・鈴木 ☎ 0264-22-2773 FAX 0264-22-2397

JA教育ローン

証書貸付型

カード型

変動金利
最軽減金利 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

◆ローン内容（保証機関によって異なります）

【カード型】契約時に設定したご利用限度額の範囲内で、“必要な時に・必要な分だけ・何度でも”お借入いただけます。

お 使 い み ち：教育資金全般（学費やアパートの家賃等、卒業までに必要な費用）

ご 利 用 限 度 額：最高700万円

お 借 入 可 能 期 間：ご家族またはご本人が学校を卒業するまで（在学期間中の元金返済は据置）。

ご 返 済 方 法：ご利用限度額に応じた一定額の元金と利息を毎月お支払いいただけます（元金据置期間中は利息のみお支払い）。

担 保 ・ 保 証：●担保・保証人は原則不要です。
●長野県農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証をご利用いただけます。

保 証 料：●金利とは別に年0.9%～1.35%の保証料がかかります。

お 借 入 方 法：●お借入の際は、JAバンクATMおよびセブン銀行・イーネット・ローソン銀行等の提携ATMをご利用いただけます。

【証書貸付型】入学や授業料等の教育に必要な資金を、“その都度”お借入いただけます。

お 使 い み ち：入学時の学校納付金、その他入学に必要な資金、在学中の学校納付金、アパート家賃、教育資金の借換資金等

お 借 入 金 額：最高1,000万円

お 借 入 期 間：最長16年10ヶ月

ご 返 済 方 法：毎月返済（在学期間中は元金据置が可能です。元金据置期間中は利息のみお支払いいただけます。）

担 保 ・ 保 証：●担保・保証人は原則不要です。

●長野県農業信用基金協会、三菱UFJニコス(株)、(株)ジャックスのいずれかの保証をご利用いただけます。

保 証 料：●金利とは別に年0.36～1.50%の保証料がかかります。

●保証料のお支払方法は保証機関により異なります（一括前払・毎月分割払）。

※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木曾新規お預け入れ専用定期貯金

ウェルカム

Welcome 定期貯金

店頭表示金利に

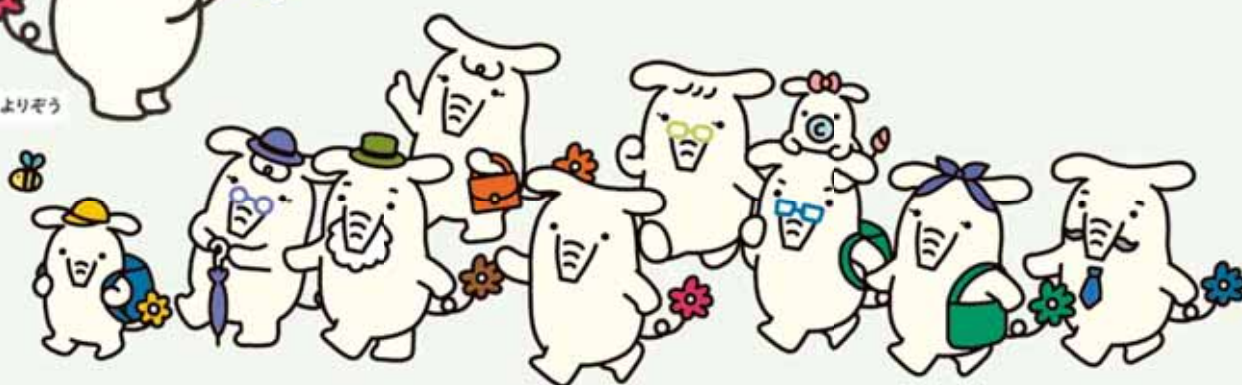
プラス 年 **0.50%**

(税引後年0.39842%)


上乗せいたします



©よりぞう



- ◆対象期間：令和5年11月1日～令和5年12月29日まで(期間限定)
- ◆募集総額：3億円 ※募集総額に達した時点で終了となります。
- ◆対象商品：スーパー定期貯金〈単利型〉※原則、証書式のみ
- ◆預入期間：1年間
- ◆預入金額：10万円～500万円(お一人様)
- ◆対象者：①対象期間中、新たに当JAにお預けいただいた方
②新たに当JAにお預けいただいた資金であることが確認できる方

 **JA木曾**

農業と協同の力で木曾の未来をささえます

令和5年10月1日現在

人形供養祭

2023

11月26日(日)

受付 9:00~13:00
式典 13:30~
供養料 500円(一律・税込)

お問合せ・お持込みの前に
ご確認ください

【持ち込めるもの】

人形・ぬいぐるみ

布・紙・木・プラ製品はOK!



長いあいだずっと
ともだちでいてくれて
ありがとう



掛け軸・提灯

不燃物にあたるものは取り除いてください

雛人形



段飾りの骨組・部材・毛氈
などは持ち込めません

写真・遺影・弔辞・弔電



弔辞・弔電・数珠・芳名帳など
葬儀・仏事に関する不用品

写真はフォトフレームや
アルバムからはずしてください



剥製・木彫り



小型のものに
限ります

【持ち込めないもの】

石像・銅像・陶磁の像など不燃物全般



ガラスケースも
持ち込めません

NO

業者の方の持込はご遠慮ください

ご来場記念 エコバッグ

イラストの色柄は
イメージです
実物はもっと
ステキ♥です!



準備数がなくなりしだい終了します
お早めにご来館ください

お問合せは



JA虹のホールきそ

電話0264 - 23 - 2513

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

豚肉と焼きねぎの中華炒め



一口メモ

大根、長ねぎは冬を代表する野菜です。大根に含まれるアミラーゼはデンプンを分解して消化を高める働きがあります。

長ねぎに含まれる硫化アリルは血栓を予防する効果があるといわれています。硫化アリルは豚肉などのビタミンB1を含む食材と一緒に摂ることで疲労回復効果も期待できます。

作り方

- ① 豚肉は3cm程度に切ります。
- ② 長ねぎは3cmのぶつ切りにします。
- ③ 大根は豚肉と同じ大きさに切ります。
- ④ にんじんは細千切りにし、サッと湯通しします。
- ⑤ 生姜は千切りにします。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、②を加え、表面に焼き色が付くまで焼き、皿に取り出します。
- ⑦ ⑥のフライパンにごま油を熱し、①と⑤を炒めます。
- ⑧ 豚肉の色が変わったら③を加え炒めます。
- ⑨ 大根に火が通ったら⑥と④を加え、炒め合わせます。
- ⑩ 皿に⑨を盛り、④を添えます。

材料 (2人前)

豚うす切肉 …… 200g
長ねぎ …… 1本
大根 …… 100g
にんじん …… 20g
生姜 …… 1片

サラダ油 …… 小さじ1
ごま油 …… 大さじ1
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2

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	准組合員	その他
2023.11月号 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。)			

おたよりコーナー

令和5年9月中旬に
いただいたおたよりから

今年の稲刈りも無事に終わった。台風・水害に見舞われることもなく、順調に育ちま
ずまずの収穫であった。周囲の水田は次第
に減っているが、わが家は来年も作ろう。
(木祖：安原さん 70才)

大根等の秋野菜が害虫にやられ漬物にする分が
あるかと心配です。(木祖：奥谷さん 76才)

元肥と追肥の時期が良かったのか今季は
キュウリが長いこととれました。
(上松：中宿さん 76才)

毎年稲の穂が出るとスズメに食べられ畔際など
が真白くなり悩まされましたが、今年はホーム
センターより大きな「タカ」の模型を買って少
し高めに立てたところほとんど食べられずきれ
いで良かったです。(大桑：堀さん 85才)

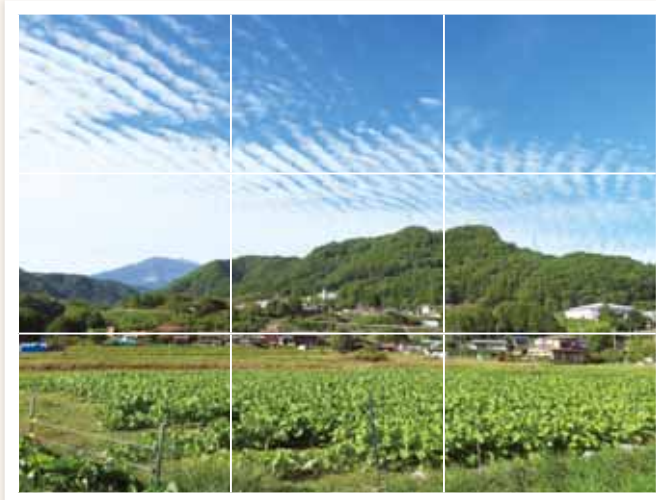
去年はブルーベリーの畑に赤バチが入り全滅
でしたが、今年はいれないように目の細かい
網を掛けたら大丈夫でした。
(南木曾：伊藤さん 68才)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は王滝村のかぶ畑と秋空からの問題です。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てください。JA木曾HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 11月30日(木) 必着

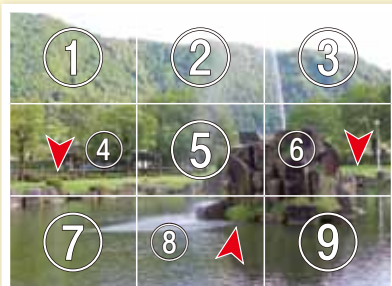
月末必着分の抽選となっておりますので投函日にご留意ください。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方にニット手袋(柄・色はおまかせ)をプレゼント。



10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・⑧
(間違い探しは▼こ)

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



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/>



2023.11月1日発行(印刷)木曾オールプリント(株)