



2023年版応募入賞作品「水鏡」(木祖村あやめ公園池) 撮影者:坪井 祐様(木祖村)

## 特集 「養生訓」に学ぶ 漢方で心の養生

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)野菜の生理障害について
- 年末年始営業日程のご案内



# トピックス & ニュース

地域、JAのさまざまな情報をお届けします

※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。

## JA祭開催 地域の皆さんとふれあい交流

10月21日、今年はA・コープきそ店と本所・中部支所の2会場でJA祭を開催しました。多くの皆さまにご来場・ご利用いただきありがとうございました。

本所・中部支所の会場ではフリーマーケット、フードドライブ、アンパンマン撮影会、木曽青峰高校吹奏楽部のミニコンサート、女性部ス Copp 三味線グループの演奏など企画しました。

クイズスタンプラリーでは、会場4カ所でクイズに答え最後に木曽産の新米をプレゼントして喜んでいただきました。



みかんバケツ1杯の量り売り



1200本完売 女性部の五平餅



バラエティーに富んだ演奏で楽しませていただきました



役職員も飛び入り演奏しました



組合員のフリーマーケット

## 木曽郡農産物品評会最優秀受賞者決まる

11月1日にJA本所で令和5年度木曽郡農産物品評会の最優秀受賞者の表彰式を行いました。品評会は9月8日と10月25日にJA本所で行い野菜と玄米合わせて125点の出品があり、木曽農業農村支援センターと長野県農業共済組合木曽支所により厳正な審査が行われました。審査講評では、「高温による干ばつ傾向が続くなか、生産者の皆さんは管理に苦勞された。栽培に対する熱意が感じられる出品が多く、技術力の高さも表していた」と評価をいただきました。



(前列左より) 織田さん、下山さん、坂下さん

	入賞名	品名	町村名	氏名
最優秀賞	木曽地域振興局長賞	はくさい	木曽町開田高原	坂下和秀さん
	長野県農業共済組合木曽支所長賞	うるち玄米	南木曽町	下山廣行さん
	木曽農業協同組合長賞	モロッコ隠元	上松町	織田美里さん

## 田立のお茶 知事賞受賞

第50回長野県茶の共進会で南木曽町の生産農家3人が入賞し、10月に天龍村役場で開かれた褒賞授与式に出席しました。外観・香気・水色・滋味を審査し総合点で賞が決まります。

- (受賞者) 知事賞：岡庭緑朗さん  
2等賞：白金常行さん  
3等賞：長瀬 浩さん



知事賞受賞岡庭さん(右から2人目)



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

## 長野県畜産牛共進会 5年ぶりの開催 長野県知事賞受賞

11月16日 「農林水産祭参加第76回長野県畜産共進会」の肉用牛種牛の部が木曾町の長野県中央家畜市場で5年ぶりに開かれました。県下各地から種雌牛27頭（木曾管内で6頭）が出品され、生後日数により第1類から第4類まで分類した種雌牛を体積や品位など総合的に審査、種雌牛成牛の第4類で上松町の井領稔さんが特別優秀賞を受賞しました。さらに各類で特別優秀賞を受賞した4頭の中より長野県知事賞も受賞しました。井領稔さんは「受賞できてうれしい。これからも良い子牛生産のため手をかけ管理していきたい。」と喜びました。



長野県知事賞を受賞した井領稔さんと「ゆず号」

## 資材高騰化対策 畜産農家に牧草支給

JAは、生産資材や飼料の高騰が経営に大きく影響している管内の畜産農家全戸を対象に牧草支給の支援を行いました。11月20日から22日の3日間、木曾町の長野県中央家畜市場で繁殖牛及び育成牛とホルスタイン種及びホルスタイン育成牛1頭あたり約30kgの乾草をトラックで受取りに来た農家に頭数分を配付しました。

農業のために 地域のために 明日のために

JA共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

\*当支援資金はJA共済の地域貢献活動の一環として、地域・農業活性化積立金を活用しました。



トラックに積み込まれた乾草

## 御嶽はくさい 今年も市場で高評価

11月13日 JAとJA野菜生産部会は木曾町開田高原西野研修センターで令和5年度野菜生産販売反省検討会を開きました。生産者、行政関係者、関西・中京・関東の青果市場関係者とJA関係者が出席し御嶽はくさいの生産・販売経過を振り返りました。

今年は、梅雨明けから10月まで高温が続き少雨であり、8月には開田高原で降雹の被害も発生するなど厳しい環境が続きましたが、生産者の努力により高い品質を維持することができました。10月末の実績は、出荷数量が前年に比べ4万ケース減り25万7千ケースとなりましたが、

前年より高値水準で取引され販売額は増となりました。

市場担当者は「他産地と比べ品質が良く、御嶽はくさいを指定する量販店もある。安定した生産をして単価の高い時期に出荷できるよう頑張ってください。」と生産者に期待しました。中田真司部会長は、「天候や資材高騰など厳しい環境のなかで安定供給をめざして生産者は努力してきた。市場担当者から適正品質で適正な価格であると認めていただきうれしい。来年も品質の維持と安定供給に取り組もう。」と話しました。



あいさつする中田真司部会長



市場関係者の報告や説明を聞く

## 新米のおいしさに笑顔あふれる！ 福島小学校2年生お米試食会

10月27日 JA木曾は、「お米の試食会」を木曾町福島小学校で開き、同校の2年生30人とJA職員4人、女性部員3人が参加しました。体験会を通して食と農の理解を深めてもらうことが狙いで、6月の田植えと9月の稲刈りに続き3回目のお米作り体験で、精米したての「コシヒカリ」の調理と試食を行いました。始めに新米のおいしさを味わってもらうため、炊きたてのご飯をおにぎりにして何もつけずに試食しました。次に女性部員の指導で郷土料理の五平餅作りを体験。ご飯を潰し、好みの形に握った団子をホットプ

レートで焼いてタレをつけました。家庭へ持ち帰る分を取り分け1個を試食。多くの児童が、「家のご飯よりおいしい、おかわりしたい。」と喜んでいました。

企画した企画管理部の上村明次長は、「こどもたちに、田植えから稲刈り、自分たちが作った米を調理して食べるという食と農の体験を提供することができてよかった。関わった職員にとって良い経験にもなった。今後も食と農を通じて多くの方と交流する機会を持ちたい。」と話しました。



潰したご飯を握る児童



ホットプレートで焼く児童

## 豊作 赤カブ収穫作業励む

王滝村特産の「王滝甘かぶら」の収穫が最盛期となり、「すんき」「赤かぶ漬」の漬け込み作業が始まりました。

11月8日 JA木曾女性部王滝支部の圃場では、部員ら8人が引き抜いたカブを葉と切り分け出荷する作業をしていました。

赤カブは村内の生産者から約11トンの出荷が予定されており、漬物に加工し12月から長野県内のA・コープ店舗やJA全農が運営する産地直送通販サイト「JAタウン」などで販売される予定です。

JAタウン 産地 直送

検索



カブの収穫作業をする女性部員

## 農業用廃プラなど適正に回収処理

JAでは産業廃棄物としての適正処理を目的に11月14日から22日の期間、農業用並びに一般のビニールやマルチシートなど廃プラスチックの回収を行いました。地域ごとに回収日を定め、予冷库や資材センター、倉庫など8カ所で実施し、JAグループが運営する産業廃棄物処理業者へ引き渡しました。

## 日義中学校1年生 車いす体験

10月27日 JAは木曾町日義中学校1年生が取り組んだ「高齢者・車いすに関わる人権学習」の車いす体験に協力しました。初めに車いすの仕組みや操作方法をJA木曾介護センターの職員が説明し、その後校内に設けられた段差や悪路を想定したマットなどのコースを2人1組で介助する役とされる役を交替で体験しました。



悪路を想定したマットで体験する生徒





## 家庭菜園アドバイス

## 野菜の生理障害について

今回は病気ではなく水、肥料、物理的なことでおきる問題の生理障害について紹介します。

### 1. トマト、ピーマンなどのカルシウム欠乏

トマトやピーマンの果実先端が黒く腐る「尻腐れ症」と呼ばれるものがあります。原因は植物の体作りに必要なカルシウム欠乏症です。ただし、欠乏症ですがカルシウム（石灰）が不足していることではなく、水不足・肥料のやりすぎが要因となることが多いです。植物は水とともにカルシウムを運搬するような構造となっています。水不足の場合、カルシウムが運搬できず先端の成長部分にカルシウムがいかなくなり腐ったり、枯れたりするようになります。肥料のやりすぎの場合には成長速度が早くカルシウムの吸収が間に合わないと同様なことがおこります。水・肥料管理をしっかりすることで回避することができます。



ピーマン 尻腐れ症

### 2. ハクサイなどのゴマ症

ハクサイの真ん中の太い葉脈に黒い粒のようなものが出るときがあります。「ゴマ症」と呼ばれるもので生育が旺盛なとき、収穫が遅れたときに出やすいです。ハクサイ以外にもカブ、小松菜にも同様の症状が出ることがあります。チッソ肥料が過剰な場合は特に出やすいです。黒い粒の正体はポリフェノールによる変色が原因ですので体には無害です。しかしながらチッソが多いと虫や病気を呼び寄せる原因になりますのでもし毎年見られるなら肥料の量を減らすなど見直した方が良いかもしれません。



ハクサイ ゴマ症

### 3. ダイコン、ニンジンなどの峽根

ダイコンやニンジンなどの根野菜が二股もしくはそれ以上に根が分かれてしまうことがあります。これは「峽根」と呼ばれるものです。根が石に当たる、過湿、過乾燥、肥料が根に直接触れるなどをして、先端に障害が起きると周りの側根が肥大化することが要因になります。このような場合には畑の起こしが不十分な場合があります。対策は深く起こすこと、化成肥料を播種・植え付けの1週間以上前にいれる、石を取り除く、完熟堆肥を入れるなど土づくりが重要になります。





# 女性部だより



## 女性部員とJA役員の懇談会初開催

11月7日 女性部交流会を木曾町日義公民館で開き31人が参加しました。午前は毎年恒例のレクリエーションゲームを赤白2組に分かれて行いました。



田屋組合長の回答を聞く女性部員

「ほうきがけリレー」や、「〇×クイズ」、「王様じゃんけん」など6種で競い親睦を深めました。

午後は、「JAを学ぼう」をテーマにJAの特徴や事業内容について学習し、当JAの田屋組合長、青木専務との懇談会を行いました。全員で車座になり、多くの参加者がATM操作や店舗存続の要望など農業と生活に密着した質問や要望を発言し役員が回答しました。松下部長は、「多くの意見が出されてよかった。これからもJAに関心をもって活動しよう。役員との懇談会は今後も定期的に開きたい。」と話しました。(ATMの操作に関する質問回答を10ページに掲載しています)

### フラダンスサークル

11月12日 木曾文化公園文化ホールで開催された「木曾ダンスフェスタ2023」に13人で出演し、1年間の練習の成果を披露しました。



## 介護センターからのお知らせ

# 補聴器相談コーナー設置しました！



聞こえについて不安、心配などありませんか？  
一人で悩まないでお気軽にお声をかけてください！



### ご安心ください！

- ★専門スタッフが相談に応じます。
- ★予約不要、当日ご来店ください。
- ★来店できない場合は、ご訪問もできます。その場合はお電話でご予約ください。

しつこい

押し売り、セールス一切しません！！

聴力測定だけでもOKです。

まずはご自分の現在の聴力を確認することから始めてみませんか？

### 聞こえの相談会 (毎月第1金曜日開催)

開催日：1月12日(金)、2月2日(金) (1月5日は実施しません)  
3月1日(金)、4月5日(金)

時間：午前10時～午後2時

★お気軽にご相談ください (新聞折込みでもご案内いたします)



ご相談・お申込み：JA木曾 介護センター TEL：0264-21-2113

金婚日子等集い来て萩日和  
 両岸に紅葉の映ゆる木曽路かな  
 百才の生きた教へや天高し  
 藤袴アサギマダラを待ちて咲く  
 揺れている音符のようなギンセンカ  
 秋ひと日檀家揃いて寺掃除  
 秋時雨農事の予定定まらず  
 括られて枯菊なほも白ひけり  
 一枚の木の葉戦ぐは秋の声  
 仏壇へ供ふ一膳粟御飯  
 猿来て一服の間に栗盗む  
 日短を駆けて子等の帰へり来る  
 古寺までの道訪ねるや落葉焚  
 それぞれに秋刀魚一尾の平和かな  
 沢水に触れて冷やか鎌洗ふ  
 古希過ぎて父母恋ふ星月夜  
 夕陽浴び岳の紅葉のよく映ゆる  
 紅葉晴コッコと鳴る信号機  
 自動ドア開くやひらり落葉入る  
 秋日和あちこち響く打球音  
 新米の香ただよう朝日なか  
 赤黄の紅葉の木曽路バスの旅

大桑 木戸口 信幸  
 上松 村仲 徹  
 王滝 水宅 ゆき  
 南木曾 楯 美江  
 開田 梅戸 幸子  
 上松 石田 なつ子  
 上松 徳原 義一郎  
 木祖 佐々木 千代子  
 上松 武居 和江  
 大桑 加藤 孝治  
 上松 徳原 キヨ子  
 明石市 小田 慶喜  
 明石市 小田 和子  
 南木曾 藤原 勝  
 大桑 北原 早苗  
 木祖 岩原 政広  
 上松 池田 郁代  
 上松 小澤 ゆずりん  
 大桑 福邑 忠  
 大桑 目谷 勝義  
 大桑 池田 剛代  
 南木曾 赤坂 ひで子

【選評】 ● 信幸さん…金婚の日に子供達が集まってお祝いなさったとのこと。日和もよく萩も静に揺れて祝ってくれるかのよう。

● 徹さん…木曽川を挟んでの紅葉の景はいやされる。山また山に囲まれて居る恵みだろうか。

● ゆきさん…長い人生の経験者。お話のなかには得るものがあると思ふし体験者には教へられることばかりです。

選者の一句 秋時雨木々の雫も彩をもち

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 木曽町新開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》】

秀作

- ① 野沢菜は葉の丈伸びて豊かなりリヤカーに運び漬けし日のあり  
日義 越 取 思正子
- ② 肩寄せてお山と里を見守るは仲睦まじき夫婦の案山子  
開田 嶽 見 和子
- ③ 黒潮のその先を視る竜馬像にあやかり二人背伸びして見る  
大桑 高橋 志げ子

【選評】

①上の句が丁寧に描写されてよい。減塩が推奨され、若者の漬物離れもあって、漬け菜の量が格段に減ったことを回顧し詠う。  
 ②微笑ましい情景を捉えている。「お山」は御嶽山と解釈する。  
 ③ご夫婦で背伸びして見た、その先に見えたものは何でしょうか。遠く四国高知の桂浜を訪れた旅行詠。連作が欲しいところです。

佳作

一時を錦に彩る向かう山落葉の千切れ冷雨降りつぐ  
奈良井 工藤 勇三

自らを愛うことを思うべしと友に語りつつ自らに問う  
木祖 佐々木 千代子

秋の夕あつという間のつるべ落とし空蒼くして星がまたたく  
木祖 田上 二枝

激しがる戦禍に命晒さるる外つ国思はる柿もぐ真昼  
新開 池井 十与子

「どうやって生きればいいのか」と泣く少女ガザ市の街に地上戦続く  
開田 梅戸 幸子

蝉鳴かず蠅蚊生れえぬ酷暑にも耐へて鳳仙花咲き揃ひたり  
三岳 小坂 信子

閉店のセールにて求めし靴五足はちじゅう半ばの我いつ履くや  
上松 野口 英作

今日もまた「元気で暮らす塾」へゆき八十路に向かい地域で生きん  
上松 井上 美知子

草茫茫荒れし畑も余すなく金木犀は甘くかほれる  
大桑 科野 八重

こんなにも明るく照らす満月に平和にてあれと祈り眺むる  
大桑 池口 剛代

文化の日一度は美術館訪ねむの現代アートを観むか  
兵庫県明石市 小田 和子

白秋忌慌てず躰かぬやうにそろりそろりと里山歩く  
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 木曽郡木曽町福島2800 「J A木曾本所企画管理部 J A歌壇 係」行  
 【翌年2月号掲載作品を募集中です】編集の都合により、12月末日までの到着はがきにて選考いたします。】

『養生訓』に学ぶ

# 漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体现するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

取材協力：薬日本堂  
<https://www.nihondo.co.jp/>

監修：鈴木養平（すずき ようへい）

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。薬日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に『わがまま養生訓』（フォレスト出版）

イラスト：小林裕美子

## 第1章 食生活で養生

### 五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

#### 「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、ギンナンなど）

#### 心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くと、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。（代表的な食材／ナツメ、クコの果、

ニンジン、赤身の肉、レバーなど）  
**寒い冬には「黒い食材」**

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、黒米、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）

#### 体を内側から温めよう

スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に取ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類など、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

## 第3章 体を動かして養生

### 毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にすることで、健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。

#### 貝原益軒の『養生訓』に

は、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行うことにあります。「まだ暗いうちに起きて座つてこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。

とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中に足をほぐすケアがいくつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつばが足先に多く集中しているからです。また

### 貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医薬学）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考え方にも通じる内容のこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。





## しっかりとよくかんで食べる

食事をするときはしっかりとよくかんで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエットにもつながりません。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役目を果たす

のですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質（炭水化物）を分解してくれるのです。食事と十分なそしゃくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりと食べましょう。



## 第2章 日常生活で養生

### 朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかりと活動することが大切です。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらす

ぐに窓を開けて深呼吸し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を觀賞し、植物を慈しみ、季節の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200〜300歩ほど歩いて、体を動かすように」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りっぱなしになるのではなく、家の周りを軽くウォーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

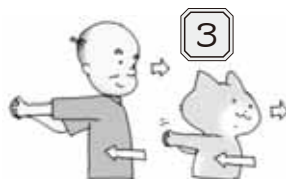
#### 頭の体操



両手を組む。



組んだ両手を左に引き、頭は右に回す。



組んだ両手を右に引き、頭は左に回す。

これを3回行う

#### 体の体操



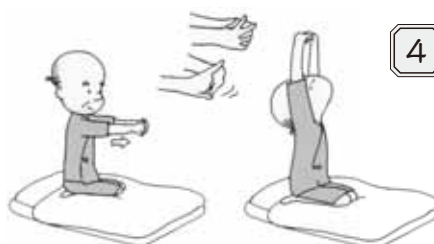
起き上がる前に、布団の中で両足をぐーっと伸ばす。



深呼吸して、睡眠中に体内にたまった濁った気を吐き出す。



起き上がって、布団の上に正座する。



両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

#### 足の体操



たももと膝をなで下ろす。



手を組んで、足三里のつぼ（膝頭の下）を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。

# J A からのお知らせ



## グリーンファーム 冬期間の営業時間・定休日のお知らせ

グリーンファームの営業時間と定休日を下記の通りとさせていただきます。

■営業時間 ○12月1日(金)～12月30日(土)  
午前9:00～午後5:00

○1月5日(金)～2月末  
午前9:30～午後5:00

■定休日 1月・2月 毎週水曜日・日曜日

## 肥料価格高騰対策についてお知らせ

J Aで肥料を購入された組合員の皆さまに対して今年4月から7月に受付を行った国・県による肥料価格高騰対策事業の支援には、274人、約907万円の申請がありました。

申請された皆さまの購買取引口座へ11月10日に入金いたしました。今後実績報告等のご案内をいたします。

## J A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。

## J A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。

・1月11日(木) 北部支所

・1月18日(木) 中部支所

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！  
J A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のお知らせ

### ■「なんでも相談会」開催ご案内

月日	場所	時間
12/11(月)	J A 虹のホール きそ	9時～17時
12/16(土)		
12/22(金)		
12/28(木)		
1/3(水)		
1/9(火)		

### ■人形供養祭来場御礼

11月26日の人形供養祭にはたくさんのご来場をいただき有難うございました。来年も人形供養祭等各種イベントを計画していきたいと思っております。

随時広報誌を通じてご案内いたしますので、よろしくお願ひいたします。



## J A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

## A T M操作のミニ情報

◎通帳繰り越しの時にA T M画面に「窓口へ」と案内されます。離れた支所へ行くのは面倒なんです…

A J A木曾管内すべてのA T Mで通帳繰り越しができます。後ろのページに定期貯金がある場合はそちらを先に記帳して、もう一度記帳していただくと新しい通帳に繰り越しされます。

◎小銭がたくさんあります。A T Mで入金できますか？

A A T Mで硬貨のお取り扱いができるようになりました。一度に入る数の制限がありますので回数を分けて入れてください。また、異物混入は故障の原因となります。硬貨以外の物を入れることのないように注意してください。

A T M操作でご不明な点は窓口へお声掛けください。コーナーに設置の電話機でもお問い合わせ可能です。

(窓口営業時間内)



©よりぞう

決定版 定番野菜から、個性派野菜まで **127種**を網羅。  
作りたい野菜が必ず見つかる!

# 野菜づくり大百科

好評発売中!

板木利隆 著 定価: 4,180円(税込)  
A5判・544ページ [ビニールカバー付き]



トマト や ナス などの  
定番野菜はもちろん、  
近年人気の シャンツァイ や ミョウガ、  
チコリ などの個性派野菜も  
たっぷり掲載。  
種まき・苗作りから収穫まで、  
栽培プロセスをイラストで徹底解説。

家庭菜園の  
知識を結集した  
“一家に一冊”の  
決定版!

〈本書の4大特徴〉

- 栽培カレンダー・栽培ポイントつき
- 全プロセスをイラストで解説
- 野菜ごとに おすすめの品種を紹介
- よくあるトラブルを Q&A で解説



発行元: (一社)家の光協会 お求めはお近くのJA各支店へ

## 理事会だより

●12月1日(金)開催

【協議事項】

- ①10月末事業状況について
- ②諸規定の改正について
- ③組合員出資口数の減資について

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②令和5年度 J A 共済コンプライアンス点検結果報告について
- ③自主(自店)検査結果報告について
- ④農業生活事業報告について
- ⑤金融共済事業報告について
- ⑥広報 J A きそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑦組合員の脱退について

ほか



# 脳トレ! 手足の体操

手指の体操で反射神経を鍛える

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

ポイント

他にも「東京、特許、許可  
局」など語呂のいい早口言  
葉でもやってみましょう。

何かと慌ただしい年末年始は、生活リズムを崩さないことが健康のポイントです。今回は声を使ったリズムミカルで軽快な体操をご紹介します。発声しながら体を動かすと腹式呼吸につながり、体のリズムを整えることができます。

体操の一つ一つの動きはシンプルですが、手足に肘と膝、さらに舌と口を動かすことで脳もフル回転します! 集中して行いましょう。終わった後は、ゆっくり深呼吸をしてリラックスしてください。このめりはりが大切です。

この体操は速く行うよりも正確な動きを心がけましょう。発声は小さな声でも構いませんので、舌と口を動かし正確に発声してください。

声に合わせてリズムカルに 「生麦、生米、生卵」の早口言葉に合わせて行います。



(1)いすに座ります。「生麦」と言うと同時に両手を握り、右膝を上げます。



(2)「生米」で両手を開き、右膝を下ろします。



(3)「なまたま」で両手を握り、左膝を上げます。



(4)「ご」で両手を開き、左膝を下ろします。(1)~(4)を5回繰り返します。

# JAバンクからのお知らせ

## お客さま宛ご案内状 一部発送終了の お知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認ください。  
今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



©よりそう

誠に勝手ながら  
**2024年**  
(令和6年)  
**7月31日**  
作成分の発送をもちまして、  
下記案内状の発送を  
**終了**させていただきます。

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
<b>1 利息決算のお知らせ</b> ※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	JAバンクアプリ JAネットバンク	● 利息振替日 ● 税引後利息額
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b> ※個人・法人・団体のお客さま問わず、全てのお客さまの発送を終了させていただきます。	JAバンクアプリ	● 未記帳圧縮された通帳明細
<b>3 貸出金払込期日のご案内</b>	返済計画表 <sup>*1</sup>	● 払込期日 ● 払込元金 ● 払込利息額
<b>4 利払・満期償還のお知らせ</b> ※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。	取引残高報告書 <sup>*1</sup> 上場株式配当等の支払通知書 <sup>*1</sup>	● 銘柄名 ● 利払・償還日 ● 償還元金 ● 債券口座番号 ● 利金受取額

\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

スマートフォンやパソコンから簡単にご確認いただけます。

口座残高や明細を確認できる!



GOOD DESIGN  
JAバンクアプリ



ダウンロードは  
こちらから

振込や払込等の取引ができる!



JAネットバンク



アクセスは  
こちらから

JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。

Copyright(C) The Norinchukin Bank All Rights Reserved.

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



## れんこんのはさみ揚げ



一口メモ

12月22日は冬至。冬至には南瓜（なんきん）、れんこん、にんじん、うどん（うどん）、寒天など「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています。

れんこんは秋から冬が旬。根菜類の中ではビタミンCの多さが目を引き、じゃがいもを上回る量を誇ります。また、野菜には珍しいビタミンB12も含んでいます。カリウムやカルシウム、食物繊維なども含み栄養満点な野菜です。

### 作り方

- ① れんこんは5～7mm厚さにスライスし、酢水にさらします。
- ② 長ねぎ、玉ねぎ、生姜はみじん切りにします。
- ③ ボウルに豚挽肉と②、④を入れてよく捏ね、れんこんの枚数の半分の数に分けます。
- ④ ①の水気をふき取り、両面に片栗粉を薄くまぶします。
- ⑤ ④に③を平らにのせ、もう1枚のれんこんではさみ、軽く抑え、片栗粉を全体に薄くまぶします。
- ⑥ 揚げ油を170℃程度に熱し、⑤を揚げます。

### 材料 (2人前)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| れんこん …… 150g | 生姜 …………… 1片    |
| 片栗粉 …… 大さじ1  | 揚げ油 …………… 適量   |
| 豚挽肉 …… 150g  | ④ 塩・こしょう … 少々  |
| 長ねぎ …… 1/4本  | 片栗粉 …………… 大さじ1 |
| 玉ねぎ …… 1/4個  |                |

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
2023.12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10月に  
たたいたおたより  
から

「国産国消」今私にできること、プランターで作る野菜ですね。価格が高くても国産品を購入して食べましょう。(木祖：奥原さん 74才)

今年はさつまいもがたくさん収穫できました。芋干しを作ったりおいしく食べています。そろそろすんぎの季節ですね。(日義：磯尾さん 82才)

最近「熊が出ました」という情報をよく聞きます。ジョギングをしながらもし出会ったらどう対処しようかと考えています。(日義：郡上さん 60才)

山へ2回行きましたが松茸、雑キノコはゼロ。今年はキノコ無し之年か！残念(福島：岩井さん 74才)

今年は暑さのせいか、畑にマネキンを置いたせいか猿が春先2回程来ただけで今のところ被害がないです。これから来ない事を祈るだけです。昨年困いをしっかりした事もあるかな？(上松：徳原さん 45才)

# 頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は長野県畜産共進会の審査会場からの問題です。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 令和6年1月4日(木) 必着  
投函日にご留意ください。

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。

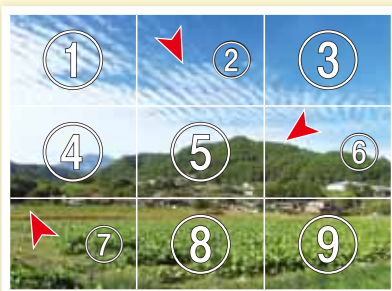
※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。  
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

## 今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に  
お楽しみ「福袋」をプレゼント。



## 11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。

『②・⑥・⑦』  
(間違い探しの答えは▼ここ)

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

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)



# 共済からのお知らせ



安心して快適に、さあ、首都圏で新生活!

みず学生会館  
MISUZU21

令和6年度  
学生入居者  
募集中!!

京王井の頭線「久我山駅」  
徒歩8分

募集人員 **72名** 女子**43名**・男子**29名**

募集対象 令和6年度の新入学生  
(大学生・短大生・専門学校生)

お申し込みはお早めに

入居には所定の条件があります。詳しくは最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。  
※編入や中途による入居希望については別途お問合せください。

室料**59,000円/月**(+共益費8,000円/月)

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可

主要な駅へアクセス抜群!



渋谷へ20分 | 新宿へ20分 | 吉祥寺へ6分



- ◎主要な駅へアクセス抜群!
- ◎万全のセキュリティーで安心の毎日!
- ◎管理人常駐!
- ◎完全個室の快適なワンルーム!
- ◎浴室・トイレはセパレート
- ◎クローゼット収納あり



※上記間取図のお部屋と左右対称のお部屋の2種類がございます。

入居ご希望の方は最寄りのJAまたはJA共済連長野 管理部まで

JA共済連長野  
管理部  
【土日・祝は除く】

TEL.026-236-2325

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



JA共済

# 令和5年度 年末年始営業日程のご案内

○印=通常営業日 ×印=休業

	12月					令和6年 1月			
	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)
ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○
窓口業務	○	○	○	×	×	×	×	×	○
JA燃料センター	おんたけ店	○	○	○	○	7:30 12:00 ×	×	×	○
	開田高原店	○	○	○	○	8:30 12:00 ×	×	×	○
	大桑店	○	○	○	○	8:30 12:00 ×	×	×	○
	藪原基地 (灯油のみ)	○	○	○	×	×	×	×	○
A・コープ きそ店	○	9:00 19:30	→		9:00 19:00	×	9:00 18:00	→	
		友の会ポイント3倍		友の会ポイント5倍			初売り 友の会ポイント5倍		○
王滝生活店	○	○	○	×	×	×	×	×	×
グリーンファームきそ	×	○	○	○	×	×	×	×	×
富農資材センター	中央								
	小木曾	○	○	○	×	×	×	×	○
	開田								
	南木曾								
まごころ宅配	×	×	○ Bコース配送	○ Aコース配送	×	×	×	×	○ Aコース配送
介護センター	○	○	10:00~12:00	×	×	×	×	×	○
JA歯科診療所	○	○	×	×	×	×	×	×	○
虹のホールきそ	○	○	○	○	○	○	○	○	○

\*法人ネットバンクは1月1日~3日は休止となります。



## 灯油がなくなりそう…

お近くの燃料センターへ

おんたけ店 ☎0264-22-3150

藪原基地 ☎0264-36-2017

開田高原店 ☎0264-42-3636

大桑店 ☎0264-55-2403



## ガスに関するトラブル

☎0120-78-7780

全農LPガス監視センター (24時間対応)



## 畜産関係の連絡先

☎080-1155-4108 休日当番対応

\*1月1日・2日の受精業務はお休みします



## ご家族に不幸ができてしまった…

☎0120-23-2513

JA虹のホールきそ (24時間対応)



## キャッシュカードの紛失盗難

☎0120-02-4040

ATM集中監視センター (24時間対応)



## 自動車事故の連絡先

☎0120-258-931

JA共済事故受付センター

(24時間対応)



## JAカードの紛失盗難

☎0120-159-674

NICOS盗難紛失受付センター (24時間対応)

☐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/>



2023.12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クを使用しています。



全国JAバンク