



2023年応募写真入賞作品「サクラと御嶽山」(開田高原柳又原) 撮影者: 青木敬次さん(木曾町福島)

特集 おいしく楽しく飲んで あなたも日本茶ビューティー！

- 営農情報だより…①(家庭菜園アドバイス)オクラの栽培のポイント
②営利販売用果実の栽培勉強会開催ご案内
③JA木曾園芸・畜産技術員 一人一研究発表～その2～
- 脳トレ！手足の体操…手足のグーパー体操で全身の巡りを促進



※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。

- 2 気候変動に具体的な対策を
- 8 豊かになり、持続可能な消費を
- 11 持続可能な都市とコミュニティを
- 16 平和と公正な社会を
- 17 パートナーシップを強化する

2年ぶりに組合員総集會を各地区で開催。高校生が地域の農業や観光につなげる発表会披露

4月17日から21日までの5日間、管内10会場で地区組合員総集會を開催しました。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大を受け、全地区の総集會が中止となりましたが、感染防止対策を講じて開催しました。令和4年度の事業活動やJA自己改革の取り組み状況の報告と5年度の事業計画などについて説明し、組合員にJA事業への理解と協力を求めました。田屋万芳組合長は「地域になくてはならないJAであり続けるため、自己改革の実践を支える持続可能な経営基盤の強化と共に、組合員との対話活動を通じて『不断の自己改革』に取り組む」と挨拶しました。

南木曾地区組合員総集會では、中山間地農家の負担軽減や新たな観光資源を地域活性化につなげようと探究した地元の蘇南高校生2グループの発表会が行われました。2021年に開発した水田の自動水量調節装置「水門自動開閉機」の実用化をめざして装置の改良に取り組んできた先輩たちの探究を引継いだ経営ビジネス系列3年生宇佐美慶汰さんと澤口諒飛さんが発表しました。新たな観光資源による地域活性化については、ホテルの養殖を観光につなげるための探究を先輩たちから引継ぎ、文理系列3年生黒田羽韻さん、岡田誠希さん、堀望実さんが発表しました。



目義地区の組合員総集會



「水門自動開閉機」を使って実演して見せる高校生

高品質の野菜を市場に、野菜3品目栽培講習會

4月13日 前年度から取り組み始めた野菜3品目（ミニトマト・黄なんばん・モロッコインゲン）栽培の既存生産者向け講習會を本所で開催し、16人が参加されました。3品目は比較的簡単に栽培でき、市場出荷すれば安定的な収入が見込める野菜としてJAの農業振興対策の一環として取り組んでいます。昨年同様、生産者には種苗代の助成のほか、今年は新たにモロッコインゲン栽培で使用するアーチ形支柱代の助成も行います。JA農事園芸課の田中秀己課長は「市場出荷販売のメリットを活かし、今年も高品質の野菜をより多く作って出荷量を増やして欲しい」と呼びかけました。



既存生産者向けに開催された3品目栽培講習會

4月家畜市場、子牛平均価格が上昇

4月6日 長野県中央家畜市場で令和5年度最初の市場が開催され、366頭が上場し、362頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回より70,541円上げて679,357円（税込み）となりました。木曾管内出荷頭数は91頭で平均価格は前回より100,712円上げて697,678円（同）となりました。

5月連休明けの新型コロナウイルスの第5類移行による消費需要の期待感と本年12月における内需要期での販売となる子牛が対象となるため、県内外から多くの購買者が来場され、活発な取引となりました。



活発な取引が行われた4月家畜市場



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

畜産生産部会総会 優良な子牛生産頭数の確保をめざそう！

3月28日 JA畜産生産部会の定期総会が虹のホールきそで開催され、部会員37人が出席して令和4年度事業報告と5年度事業計画など3議案を協議し、承認されました。昨年ではウクライナ情勢と円安等の影響による飼料価格高騰の影響で畜産経営者にとって厳しい年となり、子牛価格は枝肉相場の低迷で購買者が導入を控えたため安値相場が続きました。5年度は新型コロナウイルスの第5類移行による外食等個人消費が伸びる期待感がありますが、生産頭数の確保と肉質・増体共にバランスの取れた和牛生産に努めることなどを確認しました。畜産農家の減少や飼料高騰が続く中、JAも農畜産物の消費拡大等に取り組みます。



花き生産部会総会 需要が高い花き・花木の生産をめざそう！

4月13日 JA花き生産部会の定期総会が本所で開催され、部会員9人が出席しました。令和4年度は春先から秋にかけて不安定な気候が続きましたが、全体的に出荷数量・販売金額とも業務需要の回復などで前年度に比べて比較的安定した実績となりました。また、コウヤマキやヒペリカム、小菊の出荷を行い、冬にはヤドリギや南天の出荷、年明けに啓翁桜の出荷を行うなど1年を通しての花き・花木の出荷ができました。5年度は経済の回復が期待される中、小菊や啓翁桜など需要が見込める花き・花木の生産拡大や既存品目の品質向上に取り組めます。



生産者直売部会総会 安全・安心な新鮮野菜を直売所に！

3月27日 JA生産者直売部会の定期総会がA・コープきそ店会議室で開催され、部会員22人が出席しました。コロナ禍により3年ぶりの開催となり、令和4年度事業報告と5年度事業計画など3議案を協議し、承認されました。倉上邦子部会長は「燃料、肥料などの高騰で大変ですが、みんなで安心・安全な野菜を栽培してA・コープ店の直売所を盛り上げよう」と呼びかけました。JAの田屋万芳組合長は「今年も新鮮で美味しい野菜が直売所に出品されることを楽しみにしている」と話しました。



安定した出荷をめざそう！野菜生産部会総会

4月12日 JA木曾野菜生産部会の定期総会が木曾文化公園会議室で開催され、部会員15人が出席しました。令和4年度の御嶽はくさいの生育は良好で出荷も順調に推移しましたが、豊作基調により価格が安値安定の厳しい状態が続きました。品質についてはブランド力を活かした安全・安心な野菜を供給し、市場からも高い評価を受けました。中田真司部会長は、肥料など栽培関連資材や配送運賃などの高騰が続いている状況を踏まえ、「ハクサイ生産者が生き残っていくためには、良いハクサイを安定して出荷することに尽きる」と話し、栽培を効率化し、圃場の状態も改善して品質の向上と収量の増加をめざそうと、呼びかけました。





女性部だより



第49回 JA木曾女性部通常総会開催 “楽しく わくわく 活動しよう！”～SDGsなJA女性部～



通常総会で挨拶する松下由喜江女性部長

3月30日 JA木曾女性部は、第49回通常総会を本所会議室で開催しました。3年ぶりの通常開催となり各支部から40人の部員が出席しました。令和4年度の事業報告や5年度の事業計画など3議案を審議し、承認しました。4年度は、コロナ禍の活動制限も緩和され、福祉施設へタオル寄贈等の地域貢献や、ウォーキング、手芸・料理講習などのさわやか教室、各支部の体操講座や遊



講演で野菜づくりについて学ぶ部員

休荒廃地を借りた農作業体験などに取り組みました。JA主催の親子農業体験で部員考案のレシピ配布や、JA祭で五平餅を販売し地域の食を守る活動も行いました。

5年度は、仲間と会い楽しみながら次世代へつなげる活動に取り組みます。

総会後は農山漁村文化協会から講師を招いて「野菜づくりのコツと裏ワザ」講座を開催しました。

令和5年度さわやか教室開校式開催

講演は整理収納アドバイザーより断捨離とモノの整理の極意について学ぶ



JA女性組織綱領を唱和する女性部員

4月15日 JA木曾女性部のさわやか教室開校式が、虹のホールきそで開催され、70人の部員が参加しました。松下由喜江女性部長は「日常の生活に戻り、コロナ前と同じような活動ができることを嬉しく思う。楽しくわくわく活動をして部員同士の親睦をより深めましょう」と呼びかけました。5月から園芸・手芸や旅行など8講座と軽体操など4つのグループ活動を予定しています。



井田典子さんの講演を聴く部員

アトラクションでは、整理収納アドバイザー・井田典子さんの「モノと時間と心の整理」と題した講演を聴きました。

終活より今活を！

よどみに気づく、ほぐす、整える、めぐるせる、という内容でご自身の経験をもとにした、わかりやすく有意義な講演でした。

各支部の活動

各支部で総会開催、仲間と楽しみながら活動しよう

支部名	総会開催日	備考
奈良井	4月10日	
木 祖	4月 7日	手芸
日 義	3月25日	軽体操
福 島	3月28日	合唱
上 田	3月15日	脳トレ・軽体操
黒 川	3月16日	レシピ交換
開 田	—	
三 岳	3月17日	農業講座
王 滝	3月22日	そばガレット作り
上 松	4月 7日	
大 桑	3月27日	レクリエーション
読 書	4月 2日	
妻 籠	—	
田 立	—	部員へ資料配布

各支部で3月から4月にかけて支部総会が開催されました。前年度事業活動と本年度事業活動計画案の議案を承認しました。

前年度は、かぶ栽培やマレットゴルフ交流会、軽体操、手芸教室、料理講習など各支部で感染対策を講じて活動を行いました。

今年度計画では、部員同士で会う機会を増やし研修旅行も実施したいという支部が多くありました。

総会の開催前後に脳トレや軽体操、手芸教室、料理教室、農業講座、レクリエーションなどの活動を行った支部もあり、仲間と楽しく過ごす有意義な総会となりました。

総会以外にも、3月に独自に活動を開始した支部もありました。

木祖支部総会



手芸教室：携帯用ビニール袋入れを作りました。

福島支部総会



合唱：日義の合唱サークルを招いて一緒に唱歌などを歌って楽しみました。

上田支部総会



脳トレ・軽体操：頭と体をリフレッシュしました。

三岳支部総会



農業講座：JA技術員より畑作りの基本などを学びました。

王滝支部総会



料理教室：そばガレットを作りました。

大桑支部総会



レクリエーション：スリッパ飛ばしやほうきがけリレーなどを楽しみました。

3月2日 王滝支部



人生会議：カードゲームを用いて人生会議とはどんなものかを学びました。

3月13日 上松支部



研修旅行：伊那市のみはらしファームへ行っていちご狩りなど楽しみました。

3月13日 奈良井支部



料理教室：バーベキューチキン・中華おこわなど4品を作りました。

おいしく楽しく飲んで

あなたも日本茶ビューティー！

日本茶は現代の科学でさまざまな健康効果が分かっています。
新茶の季節に「お茶活」で健康美を手に入れましょう。

協力：NPO法人 日本茶インストラクター協会 <https://www.nihoncha-inst.com/>
監修：安藤茂美 日本茶インストラクター・日本茶アドバイザー専任講師 イラスト：小林裕美子

日本茶のキホン

お茶はチャの木の葉を摘んで作られます。学名をカメリアシネンシスといい、ツバキの仲間です。温暖な地域を好むことから、九州地方や静岡県などが主な生産地ですが、日本中で各地の気候や文化に合わせたさまざまなお茶が作られています。製造方法を変えると同じチャの木からウーロン茶や紅茶を作ることができます。



写真：高山俊佐（日本茶インストラクター）

唱歌「茶つみ」にも歌われているように、立春から88日後で茶摘みが始まります。



美肌効果

「腸活」して
美肌を手に入れよう

美肌に便秘は大敵。お茶には整腸作用が期待できる食物繊維が含まれています。深蒸し茶ではお湯に溶けた細かい葉をそのまま飲みますし、抹茶や粉末茶はお茶の葉を粉にしているため、葉の栄養を丸ごと取れます。

ビタミンCは熱に弱いといわれますが、お茶に含まれるビタミンCはカテキンに守られているため、お湯で淹れても大丈夫です。ビタミンCの抗酸化作用で、肌は生き生き、美白効果も期待できます。

免疫力向上

美の始まりは健康な体から

お茶には複数のカテキンが含まれています。熱いお湯で淹れると渋苦味成分のエピガロカテキンガレートが多く溶け出し、これはインフルエンザや風邪予防の効果があります。サポニンという成分もこれを補助します。最近人気のある水出しのお茶は、免疫力を高めてくれるエピガロカテキンの割合が増え、カフェインも少ないため渋苦味が少なく飲みやすく、水分補給にも向きます。メチル化カテキンが多い「べにふうき」緑茶は花粉症などアレルギー症状を緩和するといわれています。

ストレス解消

ぬるめでほっこり、
熱めでシャキッと！

お茶を飲むと、なんだかほっこりすることはありませんか。これはお茶特有のアミノ酸の一つ、テアニンといううま味や甘味の成分が入っているからです。ぬるめの温度で淹れるとよく感じられます。

新茶の香りは、青葉アルコールと呼ばれる爽やかでナチュラルな香り。お茶の香り成分は副交感神経の働きを優位にするためリラックスできます。ストレスが発散されたら、少し熱めのお茶を飲みましょう。カフェインが集中力ややる気を出してくれます。

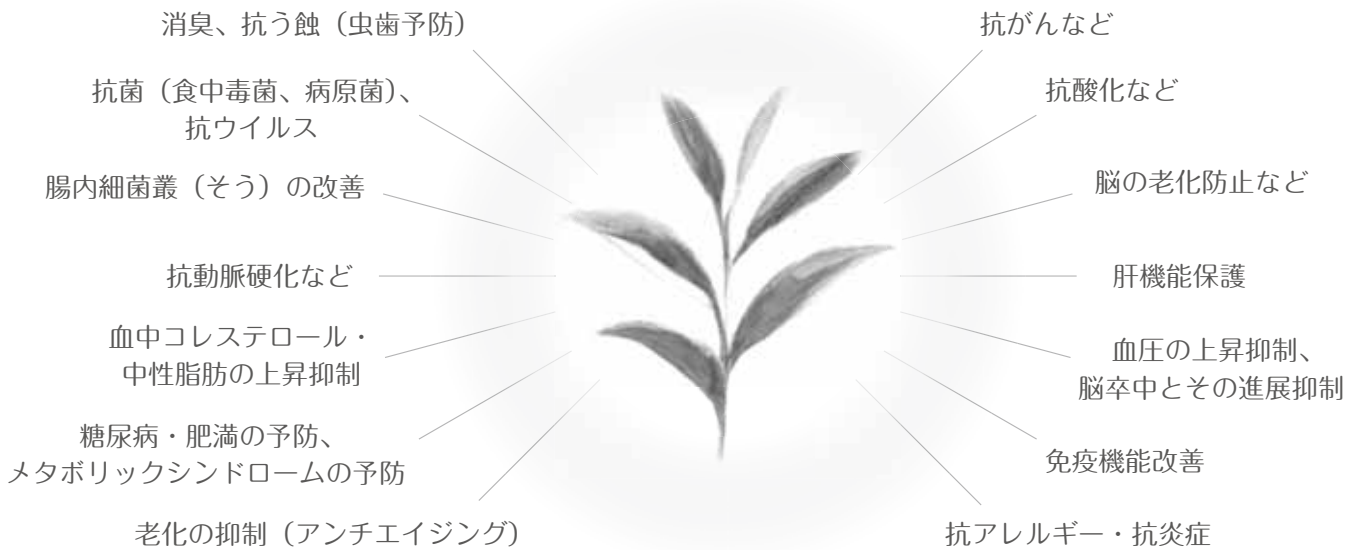
デトックス

不要なものは
外に出してキレイに！

昔からお茶には解毒の働きがあると考えられていました。特にカフェインに解毒・利尿作用があるといわれ、さらに脂肪燃焼を速めて代謝を促進します。また、熱いお茶を飲むことで汗をかき血行が促進されます。ビタミンCも手伝って二日酔いに効くともいわれます。鎌倉時代、源実朝が飲酒で具合が悪くなったときに、栄西禅師がお茶を献じたところ体調が回復したとの逸話も残っています。

日本茶の健康効果

基礎および臨床研究で明らかにされた茶の効能・効果



暮らしの中にもっと日本茶を！

食材においしく活用

砂糖、みりん、みそを火にかけてよく練ったところに、よく絞って細かく刻んだ茶殻を混ぜて茶みそを作ってみましょう。おにぎりに塗って焼くとみそ焼きおにぎりに。ご飯にのせてお茶を注げばお茶漬けに。パンに塗ってもおいしいです！

茶殻をよく絞って細かく刻んで、チャーハンやパスタソースに加えたり、菓子や天ぷらの材料にもなります。



お掃除や消臭に

しっかり絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃くと細かいごみが一緒にくっついてきます。焼き肉や焼き魚の後にお茶をいったりトースターで焼くと、部屋がお茶の良い香りに。よく乾かした茶殻は、消臭剤代わりにもなりますよ。



冷え予防

お茶を体温調節に利用しよう

冷房の効いた場所に長くいる人や冷え性の人には、紅茶やほうじ茶など茶色のお茶がおすすめです。スパイスやミルクなどを加えて飲めば体も心もホカホカになります。カフェインを気にする方にはほうじ茶がおすすめです。

一方、温かい緑茶は一時的には循環を良くしますが、薬膳では体を冷やす側に分類されています。夏にはミントやかんきつ類を加えてすっきりするのも良いですね。

生活習慣病予防

お茶飲み習慣で生涯ビューティーに

年齢を重ねると体のさまざまな数値に変動があり、メンテナンスが必要になってきます。お茶に含まれるカテキン類は脂肪をコントロールしたり、糖の吸収を穏やかにする他、動脈硬化や血圧上昇を抑制します。口腔内の衛生や虫歯予防にもなります。さらにビタミンやテアニンも加わって抗がん作用、老化・認知機能低下の予防も期待されます。毎日お茶を飲んでエイジングケアをしながら、生き生きと生涯ビューティーを目指しましょう。



家庭菜園アドバイス

オクラの栽培のポイント

夏を越して晩秋まで果実（莢果）を取り続けることができ、フヨウに似た黄色い花は観賞用としても愛でられ、家庭菜園や庭先、プランター栽培共におすすめです。

1. 畑の選定

オクラはアオイ科の野菜で他の野菜と科が被らないので前作をあまり気にせず作付けできます。連作にはならない様に気を付けましょう。

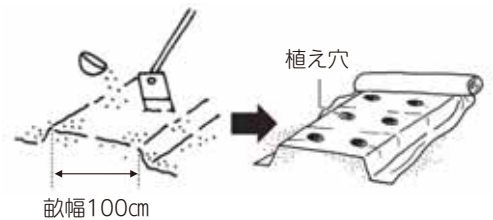
2. 畑の準備 (図1、図2)

- ①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。
- ②元肥は成分量で10㎡あたり窒素100gが目安です。BB089で1kgが使用量となります。あまり多く入ると過繁茂を招くので元肥は入れすぎないようにします。
- ③畝幅は100cmで黒マルチを張ると良いでしょう。また通路は広めにとった方が管理しやすくなります。

図1 畑の準備



図2 元肥・畝立て・マルチ張り



3. 播種と移植

株間は30cmで4～5粒播種し、本葉2～3葉で生育の良いものを2、3本残して間引きます。間引く場合は残す苗を傷めないようにハサミなどで切り取ると良いでしょう。

移植の場合もポットに同じように播種して間引きます。間引きが済んだら移植時期になります。植え痛みしやすいので土が崩れないように気を付けて移植しましょう。



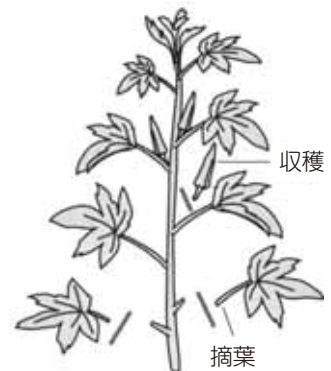
POINT! オクラは比較的高温を好む植物で発芽にもある程度温度を必要とします。そのため地温が低いと播種しても発芽に時間がかかったり、そもそも発芽しないということが起こります。特に直播の場合は気温・地温が確保できてから行うようにします。

4. 収穫と摘心・摘葉 (図3)

収穫のタイミングは品種ごとに異なりますが五角オクラで7～8cm、丸オクラで15cm以下となります。大きくなりすぎたオクラは固くなってしまいますので早め早めの収穫を心掛けます。

出てきたわき芽は早めに摘み取ります。また摘葉は収穫が進み、葉が混みあうようになっていきました。次の収穫の莢の2つ下の葉を残し順次摘み取っていきます。下葉を取ることで風通しや見通しが良くなるので作業がしやすくなります。

図3 収穫・摘心・摘葉



果実を収穫したらその
下方の葉は摘み取る

5. 追肥と灌水

追肥は最初の収穫が始まったところから10日に1回程度実施します。1回の施肥量は窒素成分で10㎡あたり20～30g、NK204で100g程度になります。

灌水はあまり必要ないですが、収穫期の過乾燥で実の成長が悪くなり固くなる場合があります。

営利販売用果実の栽培勉強会開催ご案内

小玉すいか「ピノガール」・パッションフルーツ

J A木曾ではこのたび、営利販売用の果実の栽培に取り組むことといたしました。木曾地域は山間地のため日照量不足や獣害などで栽培のハードルが高いものの、3～5ヵ年計画にて商品化を計画しております。

つきましては、将来的に出荷意欲のある栽培希望者を募集するとともに、下記により栽培勉強会を開催いたしますので、この機会に栽培に挑戦してみませんか。



- 開催日時：5月24日(水) 10時
- 場 所：農業生活部 会議室（J A旧日義支所）
- 申込方法：5月22日(月)までに農事園芸課（☎23-3310）へお申し込みください。

栽培品目の紹介

小玉すいか「ピノガール」

近年人気・需要が高まってきている品種です。

シャリ感が強く甘みもしっかりしている品種です。また種が従来品種よりも極小となっており食べていても気にならないのが特徴です。市場性も高い品種ですが、専門性が高く栽培に専念できる方向けです。



パッションフルーツ

つる性植物でテニスボール大の果実です。

半分に切ってスプーンですくって種ごと食べます。もともとは熱帯地方の果物ですが北信地方でも栽培が盛んであり今回取り組むことといたしました。



栽培勉強会について

今回の品目選定の基準ですが、果樹では結実までに複数年必要とすることや獣害のリスクを考慮し、1年で完結できる物を市場担当者のアドバイスをいただき選定いたしました。

令和5年は試験圃場にて適時勉強会を行い、将来的に組合員様に生産・出荷をしていただく計画であります。

※本栽培勉強会は営利（J Aを通じた販売）を目的としておりますので、家庭菜園等趣味の栽培目的の方はご遠慮いただきますようご理解をお願いいたします。また一定の面積要件を設定する予定ですので合わせてご了承のほどお願いいたします。

お申込み・お問い合わせ：J A木曾農業生活部 農事園芸課 ☎23-3310

J A木曾園芸・畜産技術員 一人一研究発表 その2

栽培技術と農業所得の向上をめざし、1年間の成果を発表

J A木曾では、担当する野菜・花き・牛の品質・収量の向上、技術員の資質や知識向上、木曾の農業振興に寄与することを目的に2019年から毎年、営農技術員の一人一研究成果発表会を開催しています。

2月21日に本所で発表会があり、農業生活部農事園芸課の技術員6人と同部畜産課技術員1人が昨年1年間の研究成果を発表しました。

前月4月号で紹介できなかった技術員4人の発表について紹介します。



発表する技術員

狩戸公彦技術員（農事園芸課） 研究テーマ… 黄なんばん多収に向けた仕立て本数の調査

研究目的	2本仕立て、3本仕立て、放任仕立てを各10本ずつ栽培し、収量・作業性の比較調査を行う。
研究成果	3本仕立てが総合的（作業性・収量）に生産性が良い。9月以降の着果や実の大きさにおいて3本仕立てが一番良かった。



狩戸技術員

三尾恵技術員（農事園芸課） 研究テーマ… ミニトマトの品種試験について

研究目的	令和3年度から新規品目で作りやすい品種として市場出荷しているミニトマト「干果」以外に栽培しやすく収量の多い2品種「CFココ」「ミニキャロル」を試験栽培し比較する。
研究成果	草丈は3品種とも差はなく、管理作業のしやすさは同じ。1株の収量はCFココが多いが果実の重さがあり、市場出荷向けとしては厳しい。ミニキャロルは花房数は多いが裂果が多く収量が少ない。結果は干果が栽培期間中安定的に収穫できた。



三尾技術員

宇田晃技術員（農事園芸課） 研究テーマ… なばな栽培試験

研究目的	品種選定、作型の検討、作型にあった播種時期の決定、病害虫防除、管理作業、収穫・調整、出荷などの点について調査を行う。試験品種は秋華、冬華、京の春ほか4品種。
研究成果	年内収穫をめざす場合、品種は「京の春」。播種は9月20日頃から遅くても10月初め。栽培作業についてはあまり手がかからない。A・コープきそ店直売に出したが、地場産の野菜がほぼない時期なので冬場の作目としては将来性を感じる。



宇田技術員

大屋聡技術員（農事園芸課） 研究テーマ… グリーンピース栽培

研究目的	木曾地域の気候に合った作目として栽培が可能か、小面積での高単価出荷が見込めるか試験調査。
研究成果	栽培適温は15℃程度であり、4月中下旬に播種。こまめな剪定と誘引が必須で播種後50日位から一気に生育が進むので注意。葉・花が旺盛に成長してきた段階で防除していくことが必要。



大屋技術員



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

手足のグーパー体操で全身の巡りを促進

体を動かしやすい季節です。今回のテーマは「巡り」。手足の指と同時に肘や膝も動かし、全身の血液、気の巡りを良くしてデトックスしましょう。

血行不良は冷えやむくみの原因になるので、体を動かす習慣を取り入れることが大切です。座ってできる手足のグーパー体操なら、いつでも無理なく行えるので続け

やすいと思います。

ビートの効いた音楽をかけながら音に合わせて、「うさぎとカメ」や『とんぼのめがね』など童謡に合わせて歌いながらなど、工夫しながら楽しく体操するのがお勧めです。グループでも楽しめるので、ご自身の体操のレパートリーにぜひ加えてみてくださいね。

内回し・外回しの両方向に回す



(1)肘を曲げ伸ばしながらグーパーの体操を行います。両手を握ったときに肘を曲げます。



(2)両手を開いたときには肘を伸ばし、全ての指先を伸ばします。まずは、(1)から(2)を10回程度行って動きに慣れましょう。



(3)(1)と(2)の動作に慣れたら、いすに座った状態で足の動きを加えます。肘を曲げて両手を握ると同時に、腹筋に力を入れて右膝を引き上げます。



(4)両手を開いて肘を伸ばしたとき足を下ろし、再び肘を曲げて両手を握るときに左膝を上げます。(3)から(4)の動作を10回繰り返します。

ポイント
慣れてきたら少しずつテンポを速めてみましょう。両手を開くときは、1本1本の指の関節をしっかりと伸ばすことを意識するとより効果的です。



お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

街路樹に守られ癒やされ

5月の連休の頃になると、学校の運動会やスポーツ観戦、屋外のレジャーなどで、思わぬ日焼けをしてしまうことがあります。まだ真夏ほど蒸し暑くないため油断しがちですが、5月の日差しの強さは、真夏と同じくらいで、紫外線も十分強いのです。外を歩くときは日陰を選びたいですね。

線から守ってくれています。また、樹木が出すフィトンチッドという良い香りの物質により、ストレスが軽くなる効果もあります。この時期は湿度がまだ低いため、日差しを避ければ、とてもすがすがしい空気が味わえます。街路樹が並ぶ通りを歩くのが気持ちのいい季節です。



ケヤキやイチヨウなどの街路樹の葉は、春からどんどん大きくなり、日差しを遮るようになってきました。冬には地面全面に日が当たっていた歩道も、この時期は大部分が日陰になっています。街路樹の葉が日傘の役割をして、紫外



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。

秀作

- ① 母となるものの重さをいと思ふ孕みし野良猫日向に眠る
木祖 佐々木 千代子
- ② 順番のあるを知らねど待ちあいて庭木のりんごを百舌は啄む
日義 越 取 思正子
- ③ 白寿なる貴方との語り心地よく言の葉もらさじと心に刻む
上松 徳原 キヨ子

【選評】

①日向に眠るお腹の大きな野良猫に心を寄せ、長い人生において培われた想いが詠われ伝わってくる一首。労りの情を感じる。
②身近にある庭木をよく観察されて詠われており、上の句に独創性があつて、味わい深い作品となつている。
③白寿は九十九歳のこと。前向きな生き方を思わせる、リズムの良い佳作。

佳作

- 長靴にカツパ、手袋、帽子もと身支度せわし大雪の朝
奈良井 工藤 勇三
- この春に幾年ぶりか雛飾り防虫剤を替う曾孫を期待し
木祖 武重 慧
- しとんと土に染入る春の雨草木花芽に青みもたらす
木祖 安原 富貴子
- 笑顔にて横断歩道を渡りたる児に挨拶を返せば和む
木祖 田上 二枝
- 夫の床屋となりて三年たんぼの綿毛の如き髪摘み削ぐ
新開 池井 十与子
- 爺に聞こえるかと木魚たたくあどけなき孫の姿は涙を誘う
開田 嶽見 和子
- 捨てられて土手に根付きしムスカリの涙のごとき紫の花
上松 古田 澄子
- 花桃の紅きを見上げひそと咲く白詰草はやはき陽の中
大桑 科野 八重
- 今日よりはマスク無しでも良しと言ふ空白の日々あまりに長し
大桑 高橋 志げ子
- 戴きし梅のつばみは朝日に開き香りも嬉し心あらわる
大桑 池口 剛代
- シャボン玉を吹きてふらここ揺らしみる孫娘らに春風の吹く
兵庫県明石市 小田 和子
- 轉りの聞こえて朝インターバル速歩の靴音しかと響きぬ
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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行
【編集の都合により、5月末日までの到着はがきにて選考いたします。《7月号掲載作品を募集中です》】

短歌募集

- 春光を鋤き込む響き耕耘機
春風や近づく馬の愛しき目
春一番御山の噴煙麓迄
春風や母を呼びつつ駆けてく子
立雛は我家の宝漆塗り
木曾の奥待っていたよと福寿草
春風や園児の笑顔そつと撫で
うたた寝も長寿の秘訣置炬燵
鍬杖に短い畝に春菜まく
春障子見舞いし友にいたわられ
初採りの香りも美味し露の臺
草餅の味に微笑む祖母と孫
長閑なる木曾路旅人たちの空
もう行けぬ岳すいすいと春の夢
ほころびぬ蕾見頃の春の庭
人知れず木の間に咲ける山櫻
まどろみし亡母の声聞く春の夢
一里塚五十七里の花便り
春霞鼻炎のクシヤミ七つほど
雛飾る千体の笑み妻籠宿
軒先の梅一輪の狭庭かな
挑みしを己が励ます古希の春

- 大桑 木戸口 信
開田 橋本 和子
王滝 森 寿美恵
上松 徳原 キヨ子
費川 小澤 ゆずりん
王滝 小谷 竹代
上松 武居 和江
奈良井 工藤 勇三
上松 谷口 紀佐子
木祖 佐々木 千代子
上松 村仲 徹
明石市 小田 和子
明石市 小田 慶喜
上松 堀川 悦子
上松 吉村 行男
大桑 池口 剛代
上松 石田 なつ子
大桑 加藤 孝治
開田 梅戸 幸子
南木曾 山田 富美子
上松 池田 郁代
大桑 北原 早苗

【選評】

●信さん……農作業の始まる時期となり、好天気の日など耕耘機の音が心良く響くようになった。春光を鋤き込む晴々した景色が見える。
●和子さん……木曾馬に優しい目には春風がいい。開田高原の少人数の入学式、木曾馬も仲間入りしたと報じられた。なるほどと思いました。
●寿美恵さん……御岳の常に出ている噴煙も春一番のような強い風は麓迄届くとのこと。活火山を意識しました。

選者の一句

陽炎に誘われ野への歩を伸ばす

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》】

JAからのお知らせ

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。

- ・ 5月18日(木) 中部支所 (旧木曾福島支所)
 - ・ 6月6日(火) 南木曾金融店 (旧南木曾支所)
- 相談時間 10時～15時30分
(南木曾金融店は15時まで)

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。



第50回 通常総代会開催のご案内

木曾農業協同組合第50回通常総代会を下記により開催いたします。

総代の皆様におかれましてはご繁忙のことと存じますが、ご出席をいただきたくご案内いたします。

総代の皆様には個別に開催通知と総代会資料等をお届けいたしますので、ご覧くださいませようお願いいたします。

なお、当日欠席する場合には議決権は書面で行使用することができます。

記

開催日時 令和5年5月30日(火) 午後1時30分より
開催場所 木曾文化公園 文化ホール
(木曾町日義)

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
5/13 (土)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
5/19 (金)		
5/24 (水)		
5/30 (火)		
6/ 5 (月)		
6/11 (日)		

■新盆提灯・返礼品、今年も承ります！

少し気の早い話ですが、今年も新盆提灯・返礼品等承ります。提灯は6月17日より虹のホールきそ・グリーンファームきそにて展示予定です。

詳細は次月号でお伝え致しますのでよろしくお願い申し上げます。



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

2023年度 新採用職員紹介

4月から新規採用職員が仲間入りをしました。一日も早く業務に慣れ、組合員・利用者の皆さまのお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



仕事をするうえで
心掛けたいこと

所属
よみ 名前

- ① 住所
- ② 特技・趣味
- ③ 好きな野菜
- ④ 好きな料理



中部支所
金融共済課 係 (融資担当)

なかむら こうだい
中村 紘汰 です。

- ① 上松町
(長野市出身です)
- ② 運動、映画鑑賞
- ③ ピーマン、トマト
- ④ パスタ



理事会だより

● 4月25日(火)開催

【協議事項】

- ① 3月末事業現況について
- ② ㈱JAファームきその決算報告について
- ③ 木曾地域振興株式会社の決算報告について
- ④ 令和4年度貸借対照表・損益計算書・注記表及び附属明細書について
- ⑤ 令和4年度部門別損益計算書の承認について
- ⑥ 令和4年度剰余金処分案について
- ⑦ 令和5年度事業計画・損益計画・財務計画について
- ⑧ 令和5年度自己資本造成計画について
- ⑨ 第50回通常総代会開催について
- ⑩ 第50回通常総代会提出議案について
- ⑪ 総代会議長の選任について
- ⑫ 議決権行使書について
- ⑬ 労働保険事務組合の労働保険料その他の徴収金の徴収、納付状況について
- ⑭ 令和4年度内部統制基本方針の運用状況の承認について

- ⑮ 資産自己査定結果について
- ⑯ 令和5年度会計監査人監査報酬見積額について
- ⑰ 固定資産の取得について
- ⑱ 内部者取引管理規則の改正について

ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 全般統制に関する評価報告について
- ③ 単体自己資本比率の状況について
- 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)検査結果について
- ⑥ 令和6年度新規採用職員募集について
- ⑦ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑧ 農業生活・金融共済各事業報告について

【その他】

- ① ゴールデンウィークの対応について

介護センターからのお知らせ

介護保険が使える!! **福祉用具がさらに充実しました!!**



① 折りたたみ
シャワーベンチ (中)



② 折りたたみ
シャワーベンチ (大)



③ 高さ調節付
浴槽手すり



④ ノーブルプラス
シルバーカー



⑤ Abonetソフト
ムースキャップ5



⑥ すっきりポイ
(汚物処理袋)



⑦ 4点前後可動固定式
2ウェイステッキ

店舗内の展示品を見ながら
ご相談いただけます。

お気軽にご相談ください。



※ JA共済地域・農業活性化積立金活用購入介護用品

JA共済

ご相談・お申込み：JA木曾 介護センター TEL：0264-21-2113

グリーンファームだより

苗祭り開催中!!

メーカー苗が
色々
入荷してます!!



夏すずみ

病気に強く、
味も美味し
い!
歯切れのよ
い果肉。



たんととれる

ウドンコ病、褐斑病、ウ
イルス病に強い耐病性を
持ち、丈夫で
長持ちの多収
キュウリです!



京みどり

果肉はやや薄く、やわら
かで食味にすぐ
れて、作りやす
く、たくさん収
穫できます。



筑陽

多収の良質
太長なす!
煮炊きのほ
か、漬物に
も最適!!



千両2号

極早生品種。果皮はやわ
らかくて品質も
良く、料理も
色々ななす料理
に利用できます。



ホーム桃太郎

味は酸味が少なく、甘
味は強い甘熟トマトです。
手軽に作れる
おいしい桃太
郎です。



ミニトマト アイコ

病気に強くて、果実の割
れも少なく、
実つきがよい
ので、たくさ
んとれます。



つるむらさき

カロテンやビタミンC、
B₂、鉄分などの栄養価も
豊富で、葉物
が少ない夏に
重宝します。



福耳

手のひらサイズのジャン
ボトウガラシ。生で食べ
られ、炒め物など
でも大変美味しく
食べられます。



坊ちゃんカボチャ

1個の重さが約500gで、
やや平たい形となり、肉
質は強いホ
クホク系で
す。



祭ばやし

シャリ感が強く糖度も高
く、甘く
て美味し
いスイカ
です。



5月は31日水を除き、農繁期間中休まず営業します。

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

いつでも
どこでも

ネットショップ

簡単注文、自宅に



お届け!



らくJANお届け便

rakujan otodokebin

信州 JA全農長野



安全・安心にこだわるエコープマーク品を
中心に、加工食品、菓子、日用品、お米、冷凍食品をご自宅
までお届けします。ご自宅や職場、外出先など、お好きな
場所で買い物をお楽しみください。

新規会員にご登録で
初回のお買い物から使える!!

500pt
プレゼント

お買い上げ金額100円(税込)につき1ポイント貯まります。
貯まったポイントは1ポイント=1円として
ご利用いただけます。

税込4,500円以上
ご購入で

送料無料

らくJAN
お届け便
3つの
ポイント

- 01 安全・安心の
エコープマーク品
など多数品揃え
- 02 重いもの、
かさばるものを
ご自宅までお届け
- 03 ホームページや
LINEではお得な
キャンペーン情報や
エコープマーク品の
おすすめレシピ等を
発信

らくJANお届け便

利用方法

- 01 会員登録(無料)
- 02 らくJANお届け便で
お買い物
※お支払い方法は、クレジットカードでの
お支払いとなります。
- 03 ご自宅までお届け



詳しくは はこちら!

らくJANお届け便 検索

<https://rakujan-otodokebin.com/>

商品
ラインナップ
随時追加予定



お問い合わせ

JA全農長野 生活部 生活課

026-236-2257

(受付時間/9:00~17:00 土日祝日除く)

zz_nn_takuai@zennoh.or.jp

JAバンクからのお知らせ

JA CARD

JAカードご入会サクスプレゼント

JAカードご入会&ご利用で

最大 **12,000円** 相当
ポイントプレゼント!

初年度
年会費無料



(一般カード)

ご入会日から3カ月後末日までのショッピング
ご利用金額合計額に応じてポイントプレゼント!

WEB
エントリー
必要

20,000円ご利用ごとに3,000円相当、最大で12,000円相当のポイントをプレゼントいたします。



©よりぞう

ショッピング ご利用合計額	プレゼントポイント数
2万円以上(～4万円未満)	750ポイント(3,000円相当)
4万円以上(～6万円未満)	1,500ポイント(6,000円相当)
6万円以上(～8万円未満)	2,250ポイント(9,000円相当)
8万円以上～	3,000ポイント(12,000円相当)

80,000円
以上のご利用で
最大
ポイント

※特典の相当金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。
※ご入会日(カード発行日)が2023年4月以降の新規ご入会者さまが対象です。

おトクな特典がたくさん! JAカードのご利用でいつでもおトク!

JA直売所・ファーマーズ
マーケットでご請求時に

5%割引

JA-SS・ホクレンSSで
給油1ℓにつきご請求時に

2円割引

JAグループの店舗で
通常ポイントに加えて(直売所、給油所は除く)

+2%ポイント還元

※一部対象外の店舗、施設や商品、サービスがございます。※JA直売所・ファーマーズマーケット、給油所(JA-SS・ホクレンSS等)でのご利用は、+2%ポイント還元特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等での支払いは、JAカードをご登録されている場合でも本特典は適用されません。

※各特典のポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。
※本紙掲載の特典は2023年4月現在のものであり、予告なく内容を変更または終了する場合があります。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは、本紙掲載の特典の対象外です。

JAカードのご入会方法▶

WEBから!

JAバンク口座をお持ちのお客さまは、WEBからJAカード
(クレジットカード単機型)をお申し込みいただけます。

店舗で!

お近くのJA店舗で直接お申し込み
いただけます。

JAバンク
三菱UFJニコス株式会社

■ WEBからのお申し込みや、お近くの
JA店舗のご確認はこちら
<https://www.jabank.org/benri/jacard/>



■ 各種特典・サービスの詳細はこちら
三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<https://www.cr.mufg.jp/ja>



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



あさりとアスパラガスの酒蒸し



一口メモ

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは、名前の由来でもあるアスパラギン酸が豊富。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを細胞内に運ぶ働きをし、体温維持やホルモンの分泌、新陳代謝を促し疲労回復などの効果があるといわれています。また、アンモニアの体外への排出を助けてくれる働きがあり、利尿作用もあります。

作り方

- ① 活あさは殻をこすり合わせて汚れを取ります。
- ② ボウルに塩水をつくり①を入れ、1時間程度置き、ザルにあげます。
- ③ アスパラガスは3cm程度に切ります。
- ④ にんにくはみじん切りにします。
- ⑤ フライパンに④とバターを入れて弱火にかけます。
- ⑥ にんにくの香りが立ってきたら②と③を加えてサッと炒め合わせ、白ワインを加えてふたをし、蒸し焼きにします。

材料 (2人前)

- | | | | |
|--------|------|------|------|
| 活あさり | 250g | バター | 10g |
| アスパラガス | 4本程度 | 白ワイン | 大さじ2 |
| にんにく | 1片 | | |

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
2023.5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3月に
いただいたおたより
から

孫の子守りにおわれています。でも孫はかわいいです。笑顔に癒されています。
(日義：丸山さん 61才)

先日有志でさとテラス三岳に行ってきました。自然災害の恐ろしさを改めて考えさせられました。
(日義：松原さん 66才)

1cmほどの水仙のつぼみがふくらみはじめました。今年はたくさんの桜を見に出かけたいです。
(福島：小林さん 56才)

暖かくなってきたのに花粉症が…。天気の良い時は多く飛ぶし、少ない時は雨降りだし。そろそろ畑やらないといけないのになあ。
(上松：早川さん 62才)

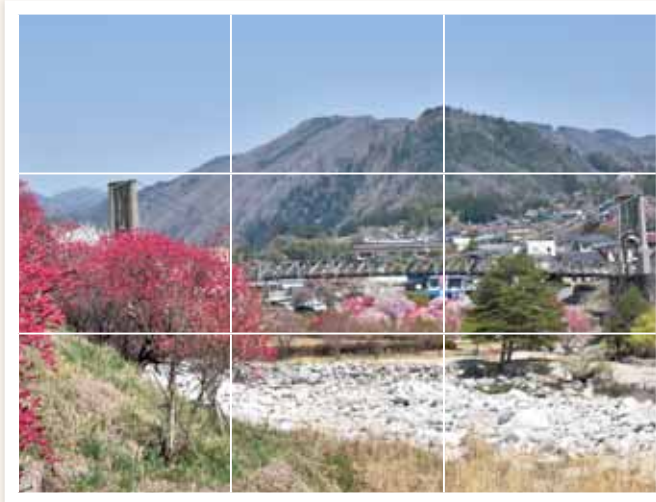
暑さ寒さも彼岸まで 諺にあり一雨ごとに草木が芽をふくらませ、春の訪れを感じるこの頃。畑の草がきになりつつ。
(南木曾：古井さん 86才)

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今年は桜も花桃も例年に比べ早く開花しました。今回は南木曾町の桃介橋周辺からの問題です。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 5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

花にも野菜にも使える肥料

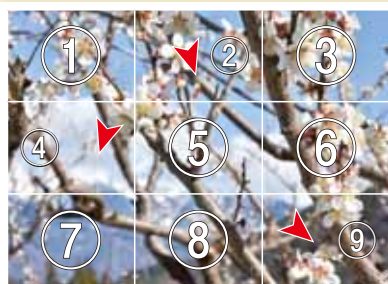
「IBのチカラグリーンそだちEX」

(500g、花ごころ)

をプレゼント。



4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・④・⑨
(間違い探しの答えは▼こ)

きりとり線
POST CARD

料金を受取る人払郵便

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
まちがいさがしに挑戦 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/>



2023.5月1日発行(印刷)木曾オールプリント(株)