



2023年応募入賞作品「雨上がり」(木祖村) 撮影者:中西 章様(木曾町)

特集 STOP! 老人脳 脳寿命を延ばす健康生活

- 営農情報だより…大根害虫「ダイコンハマシ」について
- ATMによる「1日あたりのご利用限度額」変更のおしらせ



※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。

家族でとうもろこしを収穫 准組合員の農業体験

8月19日 JAは、准組合員を対象とした農業体験「とうもろこしを収穫」を木曽町開田高原JA子会社の管理する畑で開催しました。「食」と「農」の理解を深め、地元の農業を応援していただきたいと企画し、管内の5家族20人（子ども9人、大人11人）が参加しました。

収穫手順の説明を聞き広い畑へ入ると、とうもろこしをもぎ取り、家族ごとに用意されたコンテナ1つに30本ずつ入れ、全員で10ケース300本を収穫しました。1家族10本を持ち帰りました。

収穫体験後は、野菜集荷所のJA開田予冷庫を

見学し、近くの集会施設でとうもろこしの試食やクイズに挑戦して楽しみました。

暑い中でしたが、参加した親子は「とうもろこしをいっぱい採れてよかったね」と喜んでいました。



参加された皆さん

8月家畜市場 全国平均価格を上回る

8月3日 長野県中央家畜市場で定例8月市場が開催され317頭が上場し、311頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回6月から2,741円上げて596,747円（税込み）となりました。木曽管内出荷頭数は70頭で平均価格は前回より82円上げて574,357円（同）となりました。

全国平均以上の価格となりましたが、系統・体重による個体差がより顕著となる市場でした。全国的に子牛の平均価格が低迷している状況ですが、前回より多くの購買者が来場しての取引となりました。



活発な取引が行われた8月家畜市



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

中学生がJA施設で職場体験

7月下旬に木祖中学校2年生が木祖村のJAの施設で職場体験を行いました。

野菜予冷庫では、古井こなんさんが「地元の特産品と関わる仕事を体験したかったので選びました。」と話し、段ボールをトラックから降ろしたり、パソコンで入力作業をしたり「御嶽はくさい」の出荷に関わる仕事を体験しました。



畜産支援センターでは、青木紅心さんが餌をやったり、ブラッシングしたり牛の世話を体験し、「自宅でも猫3匹を飼っており、動物について興味がある。牛の体が大きくてちょっと怖いけど、餌やりやブラッシングは楽しかった。」と感想を話しました。



生産者を激励 ハクサイの圃場視察

木曾特産の「御嶽はくさい」の夏季出荷最盛期中、ハクサイの生育や収穫状況などを把握するため、8月7日と9日にJAの田屋万芳組合長と青木一孝専務らが木祖村と木曾町開田高原の圃場を巡回視察し、収穫や直播きの作業をする生産者らを激励しました。

ハクサイの生育は、猛暑となっているものの適度な降雨もあり、品質も安定し順調な状態です。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割前後となる見込みです。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。

8月4日には、関西の漬物製造販売業者の関係者も圃場視察で開田高原を訪れ、「糖度が高く良い漬物ができる。良い品質で、安定した量を届けて欲しい。」と生産者を激励しました。



地元産の野菜販売好評

7月29日 中部支所は、上松町木造住宅推進協議会が同町で開催した「住宅なんでも相談会」の会場で野菜の販売を行いました。

8月15日 南木曾金融店は、年金支給日とお盆の帰省に合わせ「軽トラ市」を開催し南木曾町地産地消推進協議会軽トラ市場部会が出店しました。どちらの会場もキュウリやとうもろこしなど地元産の野菜を多くの方が買い求めました。

南木曾店の次回開催は10月13日を予定しています。



南木曾店前では初出店の軽トラ市

信頼される産地を目指し、野菜3品目栽培講習会

7月末から8月初めに「黄なんばん」「ミニトマト」「モロッコインゲン」3品目の出荷講習会を開催し、延べ46人の生産者が参加しました。7月28日の会場では、農業生活部田中秀己課長が、「市場からは高評価をいただいております。それを守るために選果・選別が大事となる。生産者が意識統一して出荷してほしい。」と話し、品目ごとにJA営農技術員から収穫時期・出荷規格・箱詰めなどの説明がありました。生産者も増え、市場出荷2年目の今年度は出荷量・販売額ともに増加が期待されます。



黄なんばんの出荷規格を確認する参加者

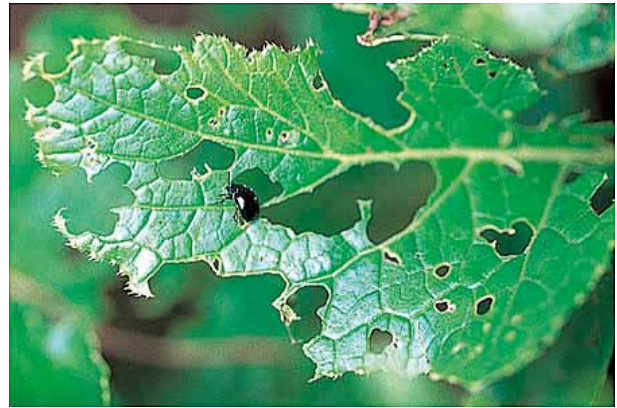


大根害虫「ダイコンハムシ」について

今回は昨年の秋に問い合わせの多かった「ダイコンハムシ」について説明いたします。

①ダイコンハムシとは

ダイコンハムシは晩夏から秋にかけて発生し、葉を食害し生育不良を起こします。幼虫・成虫ともにダイコンをはじめとしたアブラナ科植物の葉を食害します。農薬による防除効果が高い反面、低農薬・無農薬栽培ほ場では多発しやすい傾向にあります。



(左：幼虫 右：成虫 画像：タキイ種苗株式会社より)

②対策

- 1) 捕 殺…見つけ次第手で捕まえて捕殺します。
- 2) 農薬防除…適用のある農薬を散布します。
農薬散布後1～2日後に幼虫・成虫の姿が確認できなければ効果があったと判断できます。



だいこん（野菜類／根菜類）／ダイコンハムシに登録のある農薬

2023年7月24日現在

農薬名	希釈倍数	使用時期	使用回数	使用方法
アディオンの乳剤	2000倍	収穫30日前まで	4回以内	散布
スターフル顆粒水溶剤	2000倍	収穫7日前まで	2回以内	散布
オールスタースプレー	原液	収穫7日前まで	2回以内	希釈せずそのまま散布する。
ダントツ水溶剤	2000～4000倍	収穫7日前まで	2回以内	散布
トレボン粉剤DL	4kg/10a	収穫21日前まで	3回以内	散布

※その他のアブラナ科野菜は適用・使用方法が異なりますのでご注意ください。



女性部だより



さわやか教室

「苔テラリウム」の制作を楽しむ



ピンセットで苔を植えます



テラリウムとは、透明なガラスの器の中で動植物を育てる方法のことです。

8月1日午前と午後あわせ50人を超える参加者で開催し、ガラスの器に数種類の苔を植え、小石や砂、フィギュアを飾って「苔テラリウム」を作りました。

下伊那郡平谷村の苔庵介（こけあんすけー）よりお越しいただいた講師に制作から管理方法まで丁寧に教えてもらいました。

ガラスの中に小川が流れる森や動物の住む森などストーリー性のある個性あふれる作品に仕上げることができ、次の開催を望む声も多く聞かれるほど満足度の高い講座となりました。



瓶のふたはLEDライト付きで点灯すると良い雰囲気。

役員研修を開催 開田高原で圃場の見学



ハクサイの説明を聞く参加者

8月22日 正副部長・支部長の研修を木曾町開田高原で開催し、18人が参加しました。始めに「御嶽はくさい」の圃場を見学。JA営農指導員から栽培について説明を受け、次にトウモロコシの圃場で収穫を体験しました。家庭菜園とは違う規模の大きさや栽培方法を知り、販売することの大変さも学びました。

圃場と野菜予冷庫の見学の後会議を開き、上期の活動の振り返りと下期の活動計画を協議しました。下期も各種イベントの参加や、活動が予定されています。



©よい食®

今後の予定

スコープ三味線サークル

木曾ペインティングスさんのイベントに参加します。

日時：9月16日(土) 16:00

場所：大桑村歴史民俗資料館

フラダンスサークル

木曾ダンスフェスタ2023に出演します。

日時：11月12日(日) 13:00

場所：木曾文化ホール

女性部交流会 11月初旬に予定

部員と役職員と一緒に学習し、懇談し、レクリエーションゲームで交流する会を開催します。

詳細が決まりましたらお知らせします。



昨年の交流会

STOP!

老人脳



脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも…?
老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

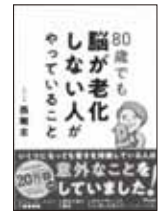
- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にし たけゆき) 先生
●脳科学者 (工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフィイメージデザイン 代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」
西 剛志著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくならたら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもともと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を委縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg（レモンの約34倍）もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみたいかがでしょうか。



秀作

- ① 職を退く息子に農を託さむよ夫の七回忌励みきて八十路
日義 越取 思正子
- ② 八重桜一輪残るが尊けれ活力湧きて玉萄黍植う
三岳 小坂 信子
- ③ 取立ての胡瓜やトマト食卓に並べて集う朝の樂しき
奈良井 工藤 勇三

【選評】①御主人の七回忌であり、農に励んで来た作者が八十歳になり息子さん退職に
なるので、後を任せようと思う、との一首。後継者のある心強い作品で、「ゆ
ずりは」が思い出されます。

- ② 一輪、残り咲く八重桜に力を得て玉萄黍を植えたと詠う。この時期多量の収穫
があったことでしょう。生きる喜びがある。
- ③ 新鮮な夏野菜が盛られた食卓。畑仕事の賜物で美味しそうです。

佳作

- 体力の衰えつくづく知る日なり葱に土寄す鎌によるけて
木祖 佐々木 千代子
- つゆ末期線状降水被害だいテレビ見ながら無事を祈りぬ
木祖 武重 慧
- 畑中の白き可憐な花なれど邪魔とばかりに抜かれしあはれ
木祖 田上 二枝
- 山雀は翼稚く巢立ちけり梅雨の晴れ間の空のいづくへ
新開 池井 十与子
- 老いたれど人を恋ふるの心ありまつりばやしの遠き笛の音
上松 古田 澄子
- 県をたがえ合併せるもふるさとの風は変はらず父祖の墓の辺
大桑 科野 八重
- 四年ぶりの小さな村の夏祭り曾孫はじいじと神輿潜りす
大桑 金澤 紀子
- 子等が手で色紙に遊びし押し花は絵画となりぬ個性溢れる
大桑 高橋 志げ子
- コロナ明け神輿繰り出す夏祭り若き精鋭の汗も飛び散る
大桑 池口 剛代
- 四年ぶりの渡御の列ゆく祝唄露払いゆく神餅の舟も
大桑 木戸口 信
- 祖先には八十歳まで生きし人ありて生きたやその齢までは
南木曾 藤原 勝
- 蝸のなかなか響く街道に地蔵菩薩は微笑み立てり
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
[《11月号掲載作品を募集中です》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。]

- 行き場なき日々の暑さに耐へにけり
木祖 佐々木 千代子
- 梅雨明けの作物雑草競ひ伸ぶ
上松 村仲 徹
- 稲の出穂揃いて安堵の風渡る
王滝 小山 誠
- 夏薊往時を偲ぶ一里塚
大桑 木戸口 信幸
- 老鶯の声さえざえと雨後の谷
南木曾 楯 美江
- 枝繁り夏至の山径怪しけり
王滝 水宅 ゆき
- 紫陽花の空の青さにも勝る青
上松 池田 郁代
- 梅雨明けの草の匂いが顔つつむ
上松 徳原 キヨ子
- 日の暮れて甚平似合ふ庭涼み
上松 徳原 義一郎
- 咲き揃ふ紫陽花に降る細き雨
大桑 池口 剛代
- 赤沢の誰に託すや落とし文
上松 石田 なつ子
- 信号の青へ待つ間の暑さかな
上松 福邑 忠
- 幼児の歩みて乱す蟻の列
木祖 岩原 政広
- のんびりと一人の昼餉冷素麺
奈良井 工藤 勇三
- 秋日影連れて木曾路の石畳
明石市 小田 和子
- 一葉舞ひ木曾路に秋を告げる風
明石市 小田 慶喜
- 苔清水練鉢洗ふ嫁の声
南木曾 山田 富美子
- 豪雨後の梅雨明け願ひ空見上ぐ
大桑 目谷 勝義
- 明易し過去の記憶のありったけ
大桑 北原 早苗
- 電線に親鳥の見る巢立鳥
開田 橋本 和子
- 熊出るを公報防災青胡桃
大桑 加藤 孝治
- 早々と眠りを覚す朝の雷
南木曾 藤原 勝

【選評】●千代子さん……どこに居ても年々此の暑さ。馴れるには厳し過ぎる。熱中症で
搬送されたり、最高気温何度とか…年々案じられる。
●徹さん……梅雨明けで作物は兎に角雑草の元気が。刈っても取っても伸び
の早いことに、そのうえ気温も高いので尚更大変です。
●誠さん……稲の穂が出揃い、収穫間違いないとのこと。春から「苦労な
さって嬉しいことです。風渡るに表現されています。

選者の一句

日々咲いて日に散りゆく花木種

※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》]

俳句募集



脳トレ！手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

指先体操で脳を活性化

今回は、指先の小さな動きの体操をご紹介します。指先を使った体操を繰り返し行うことで、脳の血流はどんどん良くなります。脳の若さを保ち、老化を防ぐためにも頭を使いながら指先を動かしてみましよう。

手指と足指の動きを合わせるこ

とで脳の老化防止効果が抜群！単純な動きを繰り返すだけではなく、合わせる指先を変える、リズムに緩急をつけるなど、覚えた動きを変えたりすると脳の神経細胞の動きをさらに活性化させることができますよ。

指先の動きに変化をつける

STEP 1 基本の動き



(1)いすに座り、足を肩幅程度に開きます。両手の親指と人さし指の腹を合わせます。このとき、足の指は何もしません。



(2)人さし指の第1関節を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。このとき、足の指はグーの形に曲げます。(1)と(2)を「1、2、1、2……」と声に出しながら交互に20秒間繰り返します。

STEP 2 応用編

スムーズにできるようになったら、(1)のときに足の指をパーの形に広げてみましょう。



お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

温帯低気圧と熱帯低気圧

「台風が温帯低気圧に変わりました」や「台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現、どちらのパターンもあります。

温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達のエネルギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気が発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になっ

た後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まって、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガソリンに切り替えてまた走りだすようなもので、ハイブリッドな低気圧です。このような場合は、台風ではなくなくても、暴風や大雨に警戒が必要です。



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。

JAからのお知らせ



理事会だより

● 9月1日(金)開催

【協議事項】

- ① 7月末事業状況について
- ② 令和5年産米の米穀共同計算にかかる委託契約内容について
- ③ 債権特別処理について
- ④ 貯金保険機構検査による改善状況報告について
- ⑤ 諸規程改定について
- ⑥ LPガス等ホームエネルギーサイト「JAうちエネポータル」の開設と検針票の発行手数料新設について
- ⑦ 組合員の出資口数の減資について



ほか

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 虹のホールきそ外壁工事について
- ③ 農業生活事業報告について
- ④ 金融共済事業報告について
- ⑤ 自主(自店)検査結果について
- ⑥ 広報JA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

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11日(水) 北部支所
 - ・ 10月17日(火) 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!
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のお知らせ

■ 「なんでも相談会」開催ご案内

月日	場所	時間
9/15(金)	JA 虹のホールきそ	9時~17時
9/21(木)		
9/27(水)		
10/3(火)		

■ 葬儀等マメ知識 日本古来の行事「お彼岸」

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20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

70歳以上のお客さまへ

令和4年8月26日より **ATMによる** **「1日あたりのご利用限度額」** **が変更になりました**

長野県JAバンクでは、お客さまの大切な財産を電話でお金詐欺から守り、安心してお取引いただくため、**70歳以上のお客さまのATMによる「1日あたりのご利用限度額」を変更**させていただきます。

今回新たに対象となるお客さまについては **令和5年10月24日(火)より** お取引制限させていただきます。ご理解をお願い申し上げます。

これまでのお取引制限

過去3年間取引のない
70歳以上のお客さま

※窓口取引を含む入出金等の全取引

ATMによる
1日あたり
のご利用限度額

0円



新たに追加された
お取引制限

①過去2年間(令和3年7月1日~令和5年6月30日)
ATMで1日あたり30万円以上の
出金取引がない70歳以上のお客さま

※出金取引:現金出金、振替出金、振込出金

ATMによる
1日あたり
のご利用限度額

30万円

②過去2年間ATMでキャッシュカード
を利用して振り込みをしていない
70歳以上のお客さま

ATMによる
1日あたり
のお振込限度額

0円



©よりぞう

※ご利用限度額の変更についてご不明な点は、お取引のあるJA金融窓口までお問い合わせください。

快適くん

おかげさまで大好評いただいております。スポンジゴム製で軽量

¥4,510 (税込)

1. とにかく「軽く」、伸び・縮み自在!!
2. 「履きやすい」・「脱ぎやすい」
3. 足をピタッと包み込む「心地よいフィット感」
4. スポンジゴム素材で「柔らかく・よく曲がる」

完全防水



モスグリーン (MC-06GN)

エンジ (MC-06DR)

取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5	27.0~26.5	26.0~25.5	25.0~24.5	24.0~23.5	23.0~22.5

あしがる 足軽のフィット

「軽い」「曲げやすい」



各種 **¥3,190** (税込)

エンジ(HC-63DR)

ブラック(HC-63BK)

モスグリーン(HC-63GN)

取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5	27.0~26.5	26.0~25.5	25.0~24.5	24.0~23.5	23.0~22.5



(株)A・コープ東日本

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



1,480円

コンバイン袋 片取手



440円

保有米用 紙袋

(30kg)



70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。



8,280円

9月のお休み：毎週水曜日、棚卸休業日…30日(土)

営業時間：午前8：30～午後5：00 グリーンファームきそ ☎22-3061

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

あさりのピリ辛煮



一口メモ

あさりは、春と秋の年2回の旬があります。あさりには他の貝類に比べ、ビタミンB12が多く含まれます。ビタミンB12は「赤いビタミン」とも呼ばれ、血液を作る造血作用や神経を修復する作用があります。また鉄も多く含まれることから貧血の予防、改善に効果があるといわれています。

- 作り方**
- あさりは殻同士をこすり合わせ汚れを落とし、砂出しします。
 - 青梗菜は3cm程度、生しいたけはスライス、にんじんは短冊切りにします。
 - にんにくはみじん切りにします。
 - 鍋にごま油と③を入れ弱火にかけて炒めます。
 - にんにくの香りが立ってきたら豆板醤を加えて炒め、②を加えます。
 - 全体に油が回ったら水1カップを加え一煮します。
 - ⑥に水気を切った①を加え、あさりの口が開いたら④を加えて味を調えます。

材料 (2人前)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 活あさり …… 200g | ごま油 …… 大さじ1 |
| 青梗菜 …… 2株 | 豆板醤 …… 小さじ1 |
| 生しいたけ … 3枚 | 鶏ガラスープの素 … 小さじ1 |
| にんじん …… 30g | ④ しょうゆ …… 大さじ1 |
| にんにく …… 1片 | 酒 …… 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
2023.9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7月に
いただいたおたより
から

藪原祭が皆の協力のもと時間を短縮してできました。やっぱり祭りは良いです。来年は以前の様な祭りなることを願っています。(木祖：松原さん 74才)

庭のあんずがお猿様ご一行に食べられました。熟して美味しい物だけ食べており、してやられた!という感じです。(福島：小林さん 57才)

ブルーベリーのごはん ちょっと酸っぱくて不思議な味です。(上松：澤木さん 73才)

これから野菜はおサルさんの食べ物になります。でも作ってしまいます。(大桑：原さん 78才)

小さな畑で野菜を植えていますが、最近サルさんに食べられて…可愛いサルさんも少々ニクイ。(南木曾：赤坂さん 50才)

夏の収穫期を迎え、「サル」被害のおたよりが多く寄せられました。何か良い「知恵」はないでしょうか？サル対策の投稿お待ちしております。



頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は王滝村で7月末に撮影した蓮の花からの問題です。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29日(金) 必着

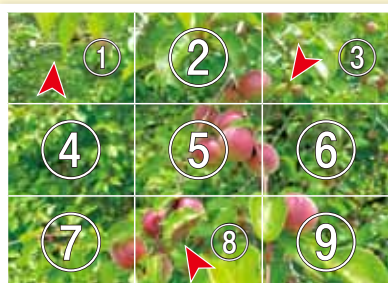
月末必着分の抽選となっておりますので投函日にご留意ください。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で8名の方に庭ほうきをプレゼント。



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。

①・③・⑧
(間違い探しの答えは▼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

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)

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

☐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/>



2023.9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。

