



2024年版応募写真入賞作品「雪帽子」(木曾町三岳) 撮影者:中西 章様(木曾町)

特集 JA木曾 自己改革工程表令和5年度の取り組み

- 地区組合員総集会開催のお知らせ
- 令和5年 JA歌壇・俳壇年間賞発表
- 営農情報だより…食べられる花「エディブルフラワー」の紹介



※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。



令和5年度 JA共済交通安全 ポスターコンクール

- ★南木曾中学校3年生・日室果依さんが金賞と
全国共済農業協同組合連合会会長賞・佳作を受賞
- ★南木曾中学校2年連続で学校賞受賞

毎年実施しているJA共済小・中学生書道・交通安全ポスターの長野県コンクールに木曾管内から書道99点、ポスター18点、合計117点の応募をいただきました。

審査の結果、南木曾中学校3年生日室果依さんが交通安全ポスターの部で金賞および長野県交通安全運動推進本部長賞を受賞しました。また、同校3年生・浮本葵さんが銀賞、同校が昨年に続き学校賞としてJA長野中央会会長賞を受賞しました。

12月13日 JAの電子常務が同校を訪れ各賞の賞状と楯を贈呈しました。

日室さんは「赤い丸と信号、人の描写を工夫した。受



日室果依さんの金賞受賞作品

賞できてうれしいです」と喜びを語りました。

このコンクールには県下で書道19,557点、ポスター3,186点の応募があり、管内では日室さんと浮本さんのほかに書道22点とポスター6点が入選し、書道3点とポスター2点が入賞しました。

さらに金賞を受賞した作品は全国コンクールにも出品され、日室さんの作品は佳作を受賞しました。



左から日室果依さん、岩原南木曾中学校長、浮本葵さん

福祉施設へ米・タオルなど寄贈

1月10日 JA木曾と同女性部は、木曾郡内の高齢者や障がい者などの福祉施設6カ所を訪問し、地元産の米60キロやタオル400本などを贈りました。田屋組合長と青木専務、女性部の松下部長ら役員が2班に分かれ、老人ホームのサニーヒルきそ、なんてんの里、木曾あすなる荘、障がい者支援施設上松荘、児童養護施設木曾ねざめ学園を訪問しました。今年で23回目となる恒例行事で、米は昨年秋に行った農産物品評会展示品の売上金などで購入し、タオルは女性部のボランティア活動で集めました。

サニーヒルきその施設管理者の山田直史さんは

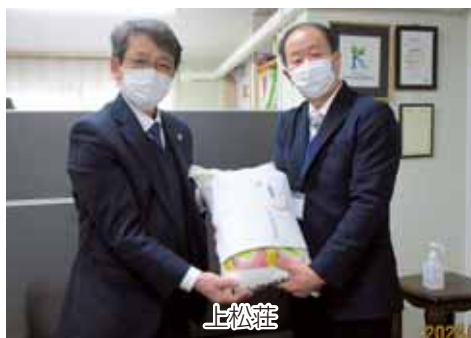
「お米は利用者の食事に、タオルはいろいろな用途がありありがたい」と話し、各施設で喜んでいただきました。



サニーヒルきそ



なんてんの里



上松荘



木曾あすなる荘



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 狩戸公彦

食べられる花「エディブルフラワー」の紹介

今回はエディブルフラワーについて紹介します。

「エディブル」とは「食べられる」という意味で文字通り「食べられる花」の総称のことを言います。花の種類によって味も栄養価も異なりますがサラダやスイーツなどの料理を華やかにしてくれます。

◆エディブルフラワーの栽培ポイント

1) 種苗について

必ず「食用」または「エディブル用」となっている種苗を使用します。一般に販売している種苗には観賞用農薬を使用している場合がありますので食用にはできません。

2) 農薬について

農水省のガイドラインでは「無農薬・または低農薬で育てる」とされています。

登録農薬も「●●●(食用)」(例：パンジー(食用))や「食用花」とされている物を使用します。(観賞用花類とは異なりますのでご注意ください)。

有毒花類もありますので、観賞用とは畑や鉢・プランターを分けて栽培管理する必要があります。

3) 花の育て方

種類によって育て方が異なりますので、ラベルや種の袋の説明書を参考に栽培しましょう。

◆エディブルフラワーの種類(主要な物)



1) パンジー・ビオラ

種まきは8～9月頃、植え付けは10月頃が適期です。1～2週間おきに追肥をすると良いでしょう。

また収穫せず咲き終わった花殻はこまめに取り除いてください。



2) ナスタチューム

種まき～植え付けまで3～5月に行います。初夏に1度切戻しを行うと長い期間咲き続けます。

暑さに弱いので半日陰などで育てるのが良いでしょう。ワサビに似たツンとする風味が楽しめます。



3) キンギョソウ

種まき3～4月、植え付け5～6月頃。日当たりと風通しのよいところで育てます。味は淡泊でどんな料理にも使え、色も豊富なので彩りに最適です。

今年の夏はエディブルフラワーで食卓を彩ってみてはいかがでしょうか？



★注意：食べられない花★

- ・アジサイ
- ・キキョウ
- ・アネモネ
- ・ジギタリス
- ・スズラン
- ・スイセン
- ・ヒヤシンス
- ・ヒガンバナ
- ・シャクナゲ
- ・キョウチクトウ
- ・クレマチス
- ・クリスマスローズ など

全ての花が食べられるわけではありませんので注意してください。

◆栽培のおさらい

- 1) 種や苗は食用専用の物で栽培する。
- 2) 農薬は無農薬または食用に登録のある物を使用する。
- 3) 野菜だと思って育てる。
- 4) 食用可否は自己判断せず必ず確認をしてから！わからない時は食べないようにする。

参考：フマキラー株式会社 (<https://fumakilla.jp/foryourlife/460/>)
画像：PHOTO AC (<https://www.photo-ac.com/>)

令和五年

歌壇・俳壇年間賞発表

令和5年にJ A歌壇・俳壇コーナーへお寄せいただいた作品の中から、J A木曾役職員が各月ごと心に響く一句又は一首を選ばせていただきました。年間賞として発表いたします。(敬称略)

俳壇

一月 初氷今年最後の鍬洗ふ 奈良井 工藤 勇三

二月 御嶽の冠雪照らす薄化粧 王滝 水宅 ゆき

三月 冬の日や芽木は未だ夢の中 上松 石田 なつ子

四月 岩肌に水流れ落つ露の臺 費川 小澤 ゆずりん

五月 春風や園児の笑顔そつと撫で 上松 武居 和江

六月 紅白の花桃咲きて競ふ道 上松 池田 郁代

七月 亡き夫が先を行きそな芽吹き道 王滝 水宅 ゆき

八月 昼下り母の手偲ぶ朴葉巻 上松 吉村 行男

九月 行き場なき日々の暑さに耐へにけり 木祖 佐々木 千代子

十月 蝉しぐれ歩幅の合わぬ石の段 大桑 木戸口 信幸

十一月 鬼灯を鳴らせぬまゝに老いにけり 南木曾 楯 美江

十二月 赤黄の紅葉の木曾路バスの旅 南木曾 赤坂 ひで子

歌壇

一月 音もなく紅葉舞いくる軒先に一人豆選る姑のまぼろし 日義 越取 思正子

二月 たわわなる柿の赤きに初雪の積もりて空き家の庭ひそかなり 大桑 科野 八重

三月 生かされて過ぎ来し年月ふり返る年越しの盃を感謝し乾しぬ 木祖 安原 富貴子

四月 何物か真白き雪にてんと冷たかろうに餌を求めて 木祖 田上 二枝

五月 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

六月 農止めん思い幾度か山畑に腰たたきつつ春草を抜く 木祖 佐々木 千代子

七月 いつ終わる一鍬入れては腰伸ばし半畝ごとに土手にて休む 木祖 武重 慧

八月 百歳のふみさん作る朴葉巻大きくあらず小さくあらず 新開 池井 十与子

九月 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

十月 蝉時雨ひときは高く聞こゆるは秋を知らするつくつく法師 大桑 高橋 志げ子

十一月 知らぬ間に猿が唐黍を食^{もちこし}べ放題われの楽しみ奪ひて去りぬ 開田 梅戸 幸子

十二月 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

独り酌熱燭一杯喉にしむ

悴みし指に息かけ小銭出す

ざくざくの音を楽しむ霜柱

熱燭や苦きしくじり若き日の

熱燭の湯気の香が喉を射す

須原宿夜明間近の寒仕込み

やり残したる事の多き十二月

荒星や和平の禱り届くまで

合掌をしたるごとくに物芽出ず

ゆたかなる山河にまぎれ除夜の鐘

寄鍋に夫もよろこぶ夕餉かな

色あせた野良衣を仕舞ふ冬支度

月冷へて我足音の硬さかな

子が読みていろは歌留多の集いかな

凍雲を引き連れ息子たちもどる

雨もよい部屋に籠りの十二月

枯落葉踏みて帰へらん夕日浴び

小春日や戦禍の子等に続く空

寄りそうて赤い実残る冬の空

一粒づつ増へる菓の師走かな

熱燭は長いつき合ひ女房より

熱燭をたしなまぬ我の居りしかな

【選評】 ● 忠さん……寒い時期には熱燭はさぞかし……。一人でゆったりと味わう人、大勢で賑やかくいつでも好きな人、一日の労いをされているのでしよう。

● 政広さん……悴んで自由にならない時ののがゆさは誰もが経験していること。息かけてに実感。

● 和子さん……霜柱を踏む音の心地良さ。子ども達も音の良さに引かれて踏むのだと思う。

選者の一句

あらたまの真向ふ山気自から

上松	福	木祖	岩	明石市	小	上松	徳	大桑	加	上松	堀	大桑	木	南木曾	楠	開田	梅	王滝	水	王滝	小	南木曾	山	明石市	小	上松	石	南木曾	藤	大桑	北	上松	武	上松	小	大桑	目		
邑	原	田	原	徳	原	加	川	藤	孝	悦	信	幸	千	美	幸	幸	幸	幸	幸	幸	誠	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜	喜
忠	広	子	子	一郎	子	治	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子

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》]

秀作

①「もう二度と一緒に笑えないんだね」遺影となりし夫につぶやく 木祖 佐々木 千代子

② 念願の東北の地を息等と訪いめぐる松島湾はおだやか 日義 越 取 思正子

③ 一冬の薪を背中に山道を幾度も運びぬむ亡き母につき 日義 倉 本 恵子

【選評】 ①「笑えないんだね」が独創性があって、この挽歌を特徴づける。お寂しくなりましたね。ご主人のご冥福をお祈り申し上げます。

② 何時か行ってみたいと思ひ、息子さん等の付添のもと実現された東北の旅。日本三景の一つ、松島湾を船で廻った感慨を詠う。

③ かつて、冬を迎えるために燃料として、家々で薪を備蓄した。その回想の作品。結句に味わいがある。

【佳作】 朝夕の血圧測定習慣になりて三年か命ながらむ 奈良井 工藤 勇三

病院の精算機より出づる紙のあまた溜まりぬ裏に短歌書く 新開 池井 十与子

片づきし広き畑に子連れ猿群れて何かを拾ひ食みをり 開田 梅戸 幸子

クリスマス十七時過ぎのA・コープ店に家路につかむと皆急ぎ足 王滝 島崎 満

父に宛てし半世紀前の手紙出づ送金の願ひ今にして詫ぶ 三岳 小坂 信子

米国の若き女性の「撮ります」に研修生我ら並ぶ笑顔に 三岳 大豆 ふみ子

ああわれは日にちを忘れ字を忘れこれから先は何忘るるや 上松 古田 澄子

腰かばひ土に触るるに充ち足りて去年より小さき大根を抜く 大桑 科野 八重

澄み渡る大空いっぱいの冬の陽は無料の殺菌我いただきぬ 大桑 金澤 紀子

湯気上がる年の瀬の朝杵つきはよもぎ枳餅手返し軽し 大桑 池口 剛代

新年の流れ清しき男垂川に黙して願ふ今年の幸を 南木曾 藤原 勝

若菜野にでんぐり返しする孫と仰ぐおほぞら本日快晴 兵庫県明石市 小田 和子

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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行 [《4月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、2月末日までの到着はがきにて選考いたします。]

JA木曾 = 農業と協同の力で木曾の未来をささえます =

長期ビジョン
2022-2024 3ヵ年計画

自己改革工程表 令和5年度の取り組み

JA木曾は「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域活性化」を基本目標とする創造的自己改革の実践に取り組んできました。今後も自己改革の実践を支える持続可能な経営基盤の確立・強化とともに、組合員との対話を通じ、総合事業を基本として「不断の自己改革」に取り組んでまいります。ここに令和5年度12月末現在の取り組みを報告します。

農業者の所得拡大・農業生産の拡大

1. 病害対策強化による販売拡大

- ▶ 対象者……………中核的担い手など
- ▶ 令和6年度目標……………341,400c/s
- ▶ 想定：売上増加効果…1C/S当り50円

令和5年度の状況・ご意見ご要望と令和6年度以降の取り組み

はくさい

近年集中豪雨などで土壌の排水性の確保が課題だが良い方法は無いのか。

▶ 圃場の排水改善のために令和4年にカットブレーカーを試行したところ良い結果が得られ、令和5年に技術検討会において共有されました。カットブレーカー貸出準備も完了しましたので令和6年は更に普及してまいります。

高品質はくさい生産につながる「いい土づくり」のために土壌成分を確認したい。

▶ 要望を受け、令和6年に土壌養分分析を計画し適正施肥による減肥につなげてまいります。

干ばつ・ひょう害などの気象状況対策等について、栽培期間中に経験や対策を生産者全体で情報共有したい。

▶ 令和5年にJAと生産者の双方から利用する組合員組織向けクラウドサービス「あい作」を導入しました。令和6年は利用者増加を図り連絡相談機能を活用し情報共有とその蓄積をしてまいります。

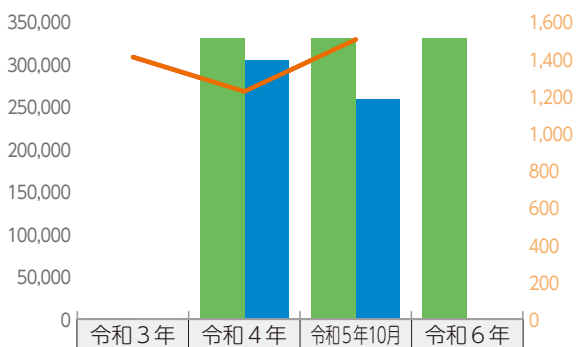
いんげん

現在作付主流品種の「キセラ」が終了となるので今後の品種を検討してほしい。

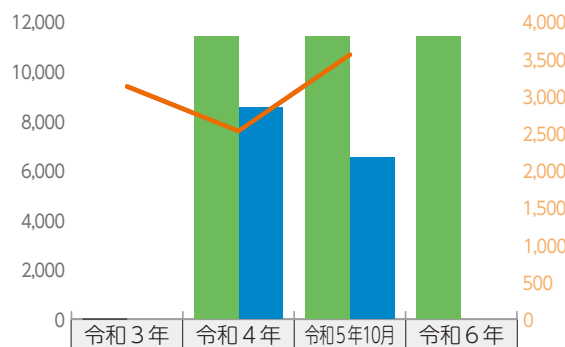
▶ 令和5年に「キセラ」の代替品種候補を3種試験栽培しました。生産者の皆様と検討した結果「恋みどり」を推奨選定しました。令和6年は「恋みどり」の作付を推奨してまいります。

▶ 課題…はくさい・いんげん共に生産者の減少により出荷数量が年々減少しています。産地の維持のためにも後継者・新規就農者の確保策や栽培面積拡大の検討が必要です。

はくさい実績推移



いんげん実績推移



農業者の所得拡大・農業生産の拡大

2. 新品目野菜の取引の拡大を通じた売上増加

- ▶対象者……………中核的担い手や多様な担い手など
- ▶令和6年度目標……………83,000パック・c/s
- ▶想定：売上増加効果…単価150～1,500円

令和5年度の状況と令和6年度以降の取り組み・変更内容

令和5年度は3品目とも生産者数、出荷数量、平均単価が上昇し昨年実績を上回ることができました。特に生産者重点募集地域の木祖村は令和4年16名→令和5年27名と大きく増加しました。市場からも更に多くの出荷を要望されていますので次年度も生産者を更に募集し売上増加を図ります。令和4、5年度に引き続き令和6年度もこれらの品目を導入し易くするためにJA木曾パワーアップ事業にて苗代を助成します。

令和5年出荷反省会等でいただいたご意見や令和4、5年度実績を踏まえ令和6年は目標を変更し実績を積み上げるため下記の取り組みを進める予定です。

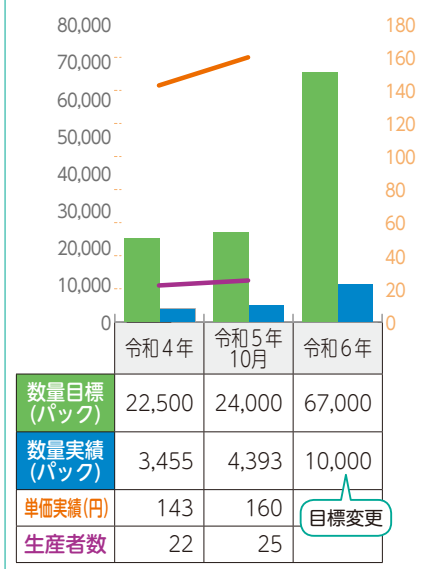
猛暑つづきで令和5年から始めた野菜中間集荷場所が高温となるので集荷場所の温度管理をしてほしい。

- ▶ 令和5年は初めての中間集荷場所として稼働しましたが高温は反省点です。令和6年は室温管理のできる環境を整備します。

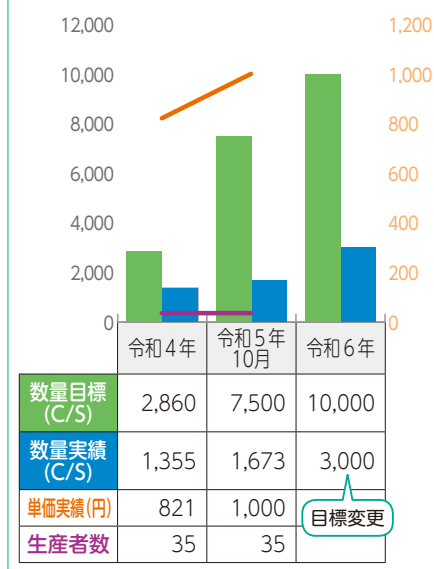
虫害が発生し出荷できない物が多かったので対策を考えてほしい。

- ▶ 黄なばんは無農薬栽培を基本としていましたが次年度より防除基準を設けます。また講習会では農薬防除を詳しく説明します。

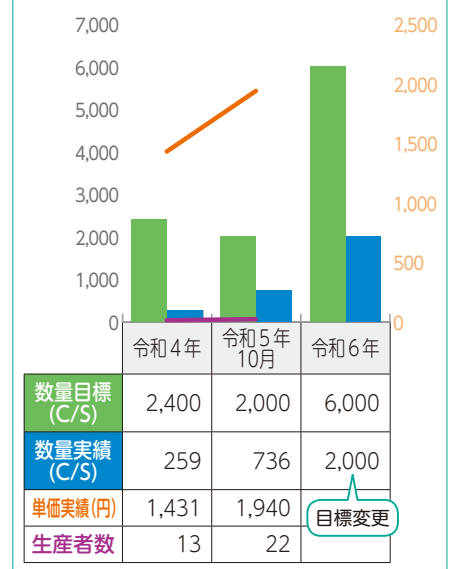
ミニトマト実績推移



黄なばん実績推移



モロッコ実績推移



3. 予約率向上によるコスト低減

- ▶対象者……………必要とする全ての方
- ▶令和6年度目標……………予約率80%
- ▶想定：コスト低減効果…1袋あたり100円

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
目標	77%	79%	80%
実績	65%	年度未確認	

令和5年度の状況・ご意見ご要望と令和6年度以降の取り組み

昨年度組合員の皆様から予約購入は通常購入よりもお値打であることを周知してもらえれば予約者は増加するというご意見をいただきました。令和5年生産資材予約率結果は年度末実績にて確認予定ですが、令和6年春用資材注文書は農家支援策として特別価格で取扱いいたします。今回は通常価格との比較がわかりやすい表示に変更いたしました。

大口生産者の特注仕様資材についても生産者の使い易さの要望を取り入れた対応とメーカーとの価格交渉を継続しています。

地域の活性化

食と農の体験プランの提案と活動

▶ 令和6年度目標……延べ12回

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
目標	4回	4回	4回
実績	4回	5回	

令和5年度の実績内訳		
お米づくり体験 田植え・稲刈り	2回	
お米づくり体験 五平餅づくり	1回	
トウモロコシ収穫体験	1回	
南木曾軽トラ市	年間取組	
職員チャレンジ農園	年間取組	

令和5年度の状況と令和6年度以降の取り組み

令和5年も福島小学校児童とお米作り体験会を実施し収穫した米で女性部員に協力いただき五平餅を作りました。新米のおいしさを実感してもらう機会となりました。

南木曾総合センターで軽トラ市を開催し住民同士が会って会話をする場にもなっています。

農業経験の無い職員が「まずは農業を体験しないと良い提案もできない」と職員チャレンジ農園を始めました。

令和6年もそれぞれ内容の充実を図り継続実施してまいります。

経営基盤の確立・強化

1. 販売チャネルの拡大による生活購買収益増加

▶ 令和6年度目標……ネット注文・定期購入利用者数550人

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
目標	480人	520人	550人
実績	433人	576人	

令和5年度12月末の実績内訳		
宅配	395人	
ネット注文	285人	

変更予定

令和5年度の状況と令和6年度以降の取り組み

宅配は利用者の入院等をきっかけにお取引終了の方が増加しています。販売チャネル拡大策であるネット通販サイト「JAタウン」に「赤かぶ漬・すんき」「お茶だにい」に加え「開田産とうもろこし」を出品し大きな反響をいただきました。令和6年も出品数を増やしてまいります。

2. 総合事業に対応できる職員育成

▶ 令和6年度目標……職員人事制度等の見直し

	令和4年度	令和5年度	令和6年度
目標	変更案策定	内容検討	施行
実績	素案作成		
変更内容			内容検討

令和6年度以降に向けた変更点

令和5年は働きやすい職場環境のための整備と基本方針の改定を実施しましたが、慎重な対応が必要なたため未だ改革途上の状況で、令和6年度からの開始は難しく、1年延長します。

対話・意思反映

項目	令和5年度計画	令和5年12月末実績	令和6年度計画(案)
正組合員との訪問・対話(人数)	1,000人	1,257人	1,000人
地区別懇談会(回数、出席人数)	60回 800人	9回 336人	60回 800人
運営委員モニター(意見提出人数)	10人	10人	10人
女性部員モニター(意見提出人数)	10人	10人	10人
組合員の意見はがき(回収数)	正組合員:150通 准組合員:150通	正組合員:602通 准組合員:318通	正組合員:150通 准組合員:150通
組合員とJA職員の交流活動(回数)	10回	28回	10回(各地区年1回)

変更予定

地区組合員総集会開催のお知らせ

J A木曾の事業現況報告と令和6年度事業方針等について組合員の皆さまと意見交換を行い、事業への反映や理解と積極的な協力を得るため、各地区で開催いたします。

詳細は各支所からの通知でご確認ください。

1. 開催日程

開催日	時間	地区	会場
3/4(月)	14:00~	開田	開田高原西野研修センター
	13:30~	大桑	野尻地区館
3/5(火)	13:30~	榑川	榑川公民館
	13:00~	三岳	三岳交流センター
3/6(水)	14:00~	木曾福島	J A木曾会議室棟 第1会議室
3/7(木)	13:30~	木祖	木祖村 村民センター
	10:00~	日義	日義農村環境改善センター
	15:00~	上松	ひのきの里総合文化センター 2階会議室
3/8(金)	13:30~	王滝	王滝生活店2階会議室
	13:00~	南木曾	南木曾会館

2. 協議事項

- (1)事業並びに運営の現況について
- (2)2022~2024 3ヵ年計画進捗状況について
- (3)自己改革の取り組みについて
- (4)令和6年度事業計画について
- (5)その他



昨年の総集会以
質問する組合員

例年の4月開催は「農作業が始まり忙しい」という声もいただき3月開催とさせていただきます。皆さま大勢参加いただき「組合員の声」をお聴かせください。

きりとり線

2024.2月号

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	
正組合員		准組合員	
その他			
当J Aが取り組んでいる自己改革について			
評価しない 1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5 評価する			
特集ページ (6~8p) をご確認ください、あなたのそう思うレベルに○印をつけてください。			
クイズ答え (番号) ○ ○ ○			
J A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。)			

みなさまのお声をお聴かせください

自己改革の取り組み評価について

令和4~6年度の目標として掲げて取り組んできた内容のうち、以下の3点についての取り組みについてどの程度評価しますか。取り組み内容については6~8ページをご覧ください。

- ①中核的担い手の販売拡大
- ②新品目野菜の売り上げ増加
- ③食と農の体験プランの提案と活動

自己改革の実践にあたっては、正組合員との対話や「正組合員とともに、地域農業や地域経済の発展を支える組合員」である准組合員の声も聴くことで、正組合員と准組合員が一体となったJ A運営を実現します。併せて組合員の評価を踏まえながら必要な見直しを行います。

また、農業振興の応援団でもある准組合員の事業利用にあたっては、正・准組合員の利用状況を把握したうえで、改革の目的である「農業者の所得増大」につながるよう取り組みます。

JAからのお知らせ



理事会だより

● 1月25日(木)開催

【協議事項】

- ① 12月末事業現況について
- ② 令和4年度産米米穀共同計算結果の審議について
- ③ 「お客様本位の業務運営に関する取組方針」の一部改正について
- ④ 令和6年度定期人事異動基本方針について
- ⑤ 令和6年度役員報酬審議会委員の委嘱について
- ⑥ 令和6年組合員総集会の開催について
- ⑦ 出資証券の廃止（ペーパーレス）について
- ⑧ 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 令和5年度下期中間監事監査報告書について
- ③ 長野県常例検査検査書の受領について
- ④ 単体自己資本比率の状況について
- ⑤ 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について
- ⑥ 員外利用率の報告について
- ⑦ 令和5年11月末部門別損益計算書の報告について
- ⑧ 固定資産取得（更新）について
- ⑨ 令和5年度組合員資格点検調査結果について
- ⑩ 農業生活事業報告について
- ⑪ 金融共済事業報告について
- ⑫ 令和6年1月能登半島地震を受けた「全国相互連携」の発動について
- ⑬ 自主（自店）検査結果の報告について
- ⑭ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑮ 組合員の脱退について ほか

グリーンファームきそからのお知らせ

■ 2月の営業時間・定休日について

営業時間・定休日について、2月は下記の通りとさせていただきます。

記

- ・ 営業時間：9：30～17：00
- ・ 定休日：毎週 水曜日と日曜日
及び29日（決算棚卸）

■ 年末の「しめ縄・正月飾り」新規出荷者を募集します

年々作り手が減っております。あなたの「技」を活かしませんか？詳しくはグリーンファームきそ担当者までお問い合わせください。

グリーンファームきそ ☎22-3061

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
2/17(木) 3/6(水)	JA	9時～ 17時
2/23(金) 3/10(日)	虹のホール	
2/29(木) 3/16(土)	きそ	

■ お香典のお返しに関して

昨今の社会情勢を踏まえ、葬儀は家族・親族等の近親者で行う事が主流となっています。頂いたお香典のお返しにて、過大な金額や遠方の方が郵便書留等で送られてきた分など、葬儀後の対応があります。JAでは金額に応じた各種返礼品を用意しております。カタログもありますので、お気軽にお問い合わせください。



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

きりとり線

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

まちがいさがしに挑戦 宛

(JA木曾「組合員の声を聴く」兼)





脳トレ！手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

自転車こぎ体操でウォームアップ

寒い時期は、体が外気に触れると、体内の熱を外へ放出しないよう急激に全身の筋肉が収縮します。散歩前や車から降りる前にウォームアップをしましょう。心臓や脳から遠い手足を軽く動かします。

今回は楽しくできる自転車こぎ

エア自転車で片足を動かす

家にいる場合は(1)(2)、立ちにくい場合は(1)のみを、それぞれ3セット繰り返します。



(1)いすに座り、自転車をこぐように1分間足を回します。このとき、太ももの下側に手のひらを当て、手の指先を動かして太ももを押し上げます。太ももは意識して上げ、足首も上下にしっかりと回しましょう。



(2)背筋を伸ばし、おなかを引き上げるイメージで片足立ちします。自転車の片足こぎのイメージで片足30秒ずつ、計1分間足を回します。両手は自転車のハンドルを握るように前に出し、グーパー体操をします。

ポイント

(2)では片足立ちになるため、難しい場合は各足10秒ずつから始めてみましょう。

体操をご紹介します。手のグーパー体操も取り入れ、脳トレも同時に行いましょう。



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

減らそう！野菜の過剰除去

皆さんはナスのへたを切るとき、どう切りますか？私はまな板にナスを置いて、まな板に対して垂直に包丁を入れて切っていました。

あるとき、違う切り方を知ったのです。それは、へたや実の部分に包丁を沿わせるように、斜めに包丁を入れて、葉っぱの部分だけを切り取るようにするのです。そうすると、葉の下にある実の部分まで切って捨ててしまうことがありません。

ニンジンのへたも同じです。まな板にニンジン置いて、垂直に包丁を入れると実の部分まで捨ててしまうことになります。包丁の手前側の角をへたに当てたまま、ぐるりと1回転させるとへたの部分だけをくり抜くことができます。

食べられる部分まで切って捨ててしまうことを「過剰除去」といいます。無意識のうちに切って捨ててしまっている部分も

多いので



はないでしょうか。

ある料理研究家の方は、テレビ番組で、ピーマンを手で握りつぶして料理に使う方法を教えていました。ピーマンには、種やへたがあります。包丁で切ろうとすると、まな板にくっついていたり無駄が出てしまうのです。その方が作ったのは、鶏のモモ肉とピーマンを油で炒めて、甘辛く味付けする料理でした。種やへたも食べられるものですね。

私は、切り取ったへたもそのまま捨てたりはしません。密閉容器に取って、冷蔵庫のチルド室で保管しておきます。へただけでなく、タマネギの皮、ソラマメやエダマメのさや、野菜の堅い部分などをに入れておきます。1週間ほどして、たまったら、深鍋に入れて1L程度の水を注ぎ、1時間ほど煮出します。すると、いろんな食材から出ただしがおいしい「ベジブロス(野菜だし)」になるのです。搾ったかすは、乾かしてからコンポスト(堆肥化容器)に入れて活用。ごみはゼロ！食材を全て活用すると、気持ちもすがすがしくなりますよ。

JAバンクからのお知らせ

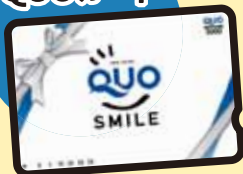
新生活 スタート

応援キャンペーン 2024



応募期間 令和6年2月1日(木) ▶ 5月31日(金)

QUOカード



5,000円分 プレゼント

以下、2つの条件を満たし、
応募期間中に応募フォームよりご応募いただいた方が対象となります。

条件
1

JAバンクで給与受取口座を新たに指定し、令和6年2月~6月いずれかの月に、初めて5万円以上の給与振込(賞与含む)実績が確認できること※

※キャンペーン期間以前にJAの口座で給与を受け取ったことのある方は対象外となります。

条件
2

条件1に加え、令和6年6月末時点でNISA口座の開設またはJAカード(一体型または単体型)の契約が完了していること※

※キャンペーン期間以前にNISA口座開設またはJAカードを契約している場合も対象となります。ただし、実績判定期間中に解約した場合は対象外となります。

応募フォーム
はこちら



●ご応募の受付はウェブのみとなります。●予告なく特典内容を変更またはキャンペーンを終了する場合があります。●JAカード発行まで3~4週間程度かかります。JAカード発行には審査がございます。●NISA口座開設まで1週間程度かかります。●景品の進呈は令和6年8月頃を予定しております。●本キャンペーンにかかるお問い合わせは株式会社クオカードではお受けしていません。

●詳しくは窓口へお問い合わせください

 長野県JAバンク

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

組合員の 声を聴く



「まちがいさがしに挑戦」ハガキにお寄せいただいたご意見・ご質問にお答えします。



過去に使いきれず余った農薬が数種類ありますが処分できずに困っています。JAで農薬を処分する予定はありませんか？
(木祖村：男性)

(営農資材センターより)

JAで不要農薬の有料回収を行っておりますが、現在数年に1度となっております。処理料金が種類・量により異なり高額になり、数量をまとめて処理することで料金を抑えようとしているためです。以前個人でお見積りをされて非常に高額になるため待っていたいただいた例もあります。

個人での処理の事前見積りも可能ですので詳細は下記へお問い合わせください。

中央営農資材センター ☎23-3350

Aコープ内にセルフレジの導入をお願いします。
(木曾町：男性)

(Aコープきそ店より)

ご意見ありがとうございます。
今年9月にセルフレジを複数台導入する予定です。

ハガキの組合員資格がよくわかりません。
(大桑：女性)

(組合員課より)

JA木曾に出資をしている方が「組合員」です。組合員には「正組合員」と「准組合員」があります。

【正組合員】

年間60日以上または耕作面積5アール以上農業に従事しており、住所または農地が当JA管内にある方

【准組合員】

当JA管内にお住まいもしくは勤務地があり当JAの事業を利用いただける方

出資金は事業の運営をよりよく行うための大切な資金として活用します。

組合脱退時には返還されます。

農業者以外の方も組合員に加入できます。

出資の有無や金額はJAの各支所で確認できます。

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

カルシウムたっぷり焼きうどん



作り方

- ① 小松菜は3cm程度に切ります。
- ② 豚肉は2cm幅に切ります。
- ③ ゆでうどんはサッと茹でて水気を切り、サラダ油少々を回しかけます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めます。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら①を加えて炒め合わせます。
- ⑥ 小松菜がしんなりしたら③を加えて炒め合わせ、全体に油が回ったら桜えびと④を加えて味を調えます。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、かつお節を散らします。

材料 (2人前)

小松菜 …………… 1束
素干し桜えび …… 大さじ1
豚ばら肉 …………… 50g
ゆでうどん …… 2人分

サラダ油 …………… 大さじ1
(ゆでうどんに回しかけ用、炒め用)
かつお節 …………… 適量
しょうゆ …… 大さじ2
A 酒 …………… 小さじ2
みりん …… 小さじ1

一口メモ

冬が旬の小松菜はカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類とビタミンA、Cを豊富に含んでいます。特にカルシウムは野菜の中でもトップクラスの含有量です。ほうれん草とは違い、アクが少ないため扱いやすく、下茹での必要もありません。

頭の体操

まちがいでがしに

挑戦!

今回は木曽福島スキー場からの問題です。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

9・10ページ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木曽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木曽HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 2月29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

永谷園「すし太郎」と「松茸の味お吸い物」セットをプレゼント。



1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。

③・⑦・⑨
(間違い探しの答えは▼こ)

おたよりコーナー

令和5年12月にいただいたおたよりから

12月で母は満100才になります。私達のため家のために多くの苦勞を乗り越えてきた「母の笑顔」はみんなを幸せにしてくれています。1つ難点をあげれば…もうそんなに働かざるを得ないで…(笑)です。みんなのお手本です。みんな大好きです。(木祖：久保島さん)

冬はどうしても野菜の値段が上がってしまうので他の根菜や漬けてある雑さのこを活用して副菜として食べています。(新開：堀川さん)

ミニチューリップを植えたので春が楽しみです。冬休みに孫と会うのがいちばん楽しみです。(新開：原さん)

大好きなスンキ。今年初めて漬けてうまく出来うれしかったです。(三岳：越道さん)

秋の収穫も終り米、野菜の大小はありますが、出来映えが良くなくても自家産で安心して食べられることに感謝、感謝の気持ちで暮らしたい。(上松：中畑さん)

最近サルの集団を見なくなったなあと思っていたら先日田んぼに集団が…雨の中で寒そうだったので追い払うのを止めました。(南木曾：中田さん)

□発行:木曽農業協同組合
長野県木曽郡木曽町福島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/>

2024.2月1日発行(印刷)木曽オールプリント(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。



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。