



2024年応募入賞作品「白菜畑」(木祖村) 撮影者:湯川 喜義様(木祖村)

特集 お買い物で賢く防災

日常備蓄 (ローリングストック) のすすめ

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)シュンギクの栽培について
- お役立ち生活情報…おすすめ防災用品
- 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。

8月定例家畜市場 価格下げる

8月1日 長野県中央家畜市場で定例8月市場が開催され301頭の取引が成立しました。

枝肉相場は夏の需要期になっても低迷が続いています。購買者の導入意欲を減退させ、子牛平均価格の低い他市場で導入する傾向があるとみられ前回より購買者の数も減少しました。子牛全体の平均価格は前回6月より40,061円下げて534,121円（税込み）となりました。木曾管内出荷頭数は50頭で平均価格は前回より21,753円下げて524,326円（同）でした。



前回より平均価格を下げた8月市場

御嶽はくさい生産者を激励

8月5日と9日に出荷の最盛期を迎えた「御嶽はくさい」の圃場の巡回視察を行い生育や収穫状況などを確認しました。JAの田屋万芳組合長と青木一孝専務らが、品質維持と安定生産を目指し、収穫や種の直播き作業などをする生産者を激励しました。ハクサイの生育は猛暑となっているものの品質も良く順調な状態です。7月から本格的に出荷スタートし1カ月経過したところで10月までに28万ケース（1ケース15キロ）の出荷が見込まれています。



生産者と生育状況などを確認（開田高原）

職員の農業体験「御嶽はくさい」の種まき

8月3日 中部支所は職員の農業体験「御嶽はくさいの種まき」を開催し職員ら8人が参加しました。JAの理事で御嶽はくさいの生産者である志水敏春さんの開田高原の圃場で行い、ハクサイの栽培や種まきの方法の説明を受け、畝のマルチに開けられた2つの穴に種を1粒ずつ落としてから土をかぶせる作業を体験。参加者からは「小さな種の扱いや慣れない体勢で苦労した。種まきだけでもこんなに大変だったことがわかった。ハクサイの成長も見てみたい。」と感想が聞かれました。



1粒ずつ種をまく参加者

野菜3品目出荷講習会

8月5日 「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26人の生産者が参加しました。市場出荷は3年目となり出荷者も増えており、収穫のタイミングや出荷規格について説明し参加者からの質問に答えました。

「市場の評価を維持するために生産者が意識を統一し出荷規格を守ることが重要。猛暑で管理も大変だが1ケースでも多く出荷できるように頑張りたい。」とJA狩戸技術員が呼びかけました。



出荷規格を確認する参加者

農産物品評会「野菜と花」

8月20日 令和6年度の木曾郡農産物品評会を開催し、野菜と花の審査を行いました。

合計45点の出品があり最優秀賞2点、優秀賞3点、優良賞3点を選びました。審査講評で「高温で干ばつ傾向の厳しい環境で農家の皆さんが苦労して管理していることが伺える」と評価されました。10月に玄米の審査が行われ、12月に開催する組合員組織全体集会で表彰式を行います。



受賞した無花粉のユリ



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

中学校生徒がJAのお仕事を体験

7月下旬に木祖中学校1年生の職場体験が行われJAの施設で受け入れをしました。

野菜出荷施設の予冷庫では栗屋瑠和さんが出荷に関わる仕事を体験しました。出荷伝票の数量のパソコン入力や、インゲンのダンボールを結束バンド梱包する機械操作を職員に教わりながら黙々と作業していました。畜産支援センターでは柳彩希さんが子牛のミルク、えさやりと成牛のえさをやりを体験しました。柳さんは「子牛の世話が楽しそうとの理由で体験に来た。最初は怖かったけれどだんだん慣れて楽しかった」と感想を話しました。



栗屋さん



柳さん

先生たちの社会見学

7月24日 郡内小中学校の教職員の皆さん10人が地域の産業に触れる活動の一環で木祖村の出荷施設予冷庫を訪れました。悪天候のため車窓からハクサイの圃場を見学したあと予冷庫でJA営農技術員が「御嶽はくさい」栽培の歴史や現況などを説明しました。

ハクサイの栽培が始まった経過や栽培の特徴をはじめ多くの質問があり、とれたてのハクサイの試食も行い「生で食べるのは初めて、甘くておいしい」との声が聞かれました。



試食する参加者

地元産旬の野菜を子どもたちへ

JAは、管内の保育園と認定こども園へ旬の地元産野菜の贈呈を行っており、今年は開田高原産のトウモロコシを届けました。

8月21日に木曾町日義こども園で贈呈式が行われ田屋組合長らが年長組の園児にトウモロコシを手渡しました。受け取った園児は「今すぐ食べたい。トウモロコシ好き」と喜んでいました。同園ではおやつ時間に試食したほか園児一人1本ずつ家庭に持ち帰りました。8月内に管内全ての園へ合計600本余りを贈呈しました。

今後も食と農の理解を深めていただくため地域の農産物に触れる機会を提供してまいります。



大桑保育園



三岳こども園



日義こども園



上松保育園

宮農情報だより



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 三尾 恵

家庭菜園アドバイス

シュンギクの栽培について

シュンギクは栄養価に恵まれた野菜で食物繊維も豊富です。特有の香りと歯触りが好まれ、鍋物には欠かせません。他にも和え物などの料理にも使え大変便利な葉菜です。

①畑の準備

種まきの2週間以上前に1㎡あたり苦土石灰150gをまいてよく耕し、1週間前に1㎡あたり堆肥3kgと元肥100gをまき、深耕して畝を作ります。



POINT! シュンギクは酸性土壌に弱いので、きちんと苦土石灰をまきましょう。

②種まき

溝を作ってスジまきします。覆土はわずかに種が見えるくらい薄めにして、表面を軽く押さえます。水やりはまいた種が動かないように静かに行い、種まき後は乾燥防止のため切りワラなどをかけておくのもよいでしょう。

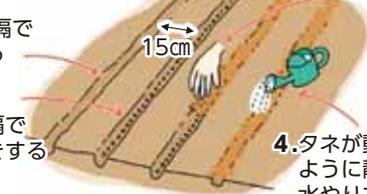


POINT! 種まき当日はたっぷり水やりをして発芽まで乾燥させないようにしましょう。発芽をそろえるために、種まきの前に一晩水に浸しておくのもよいでしょう。

●タネまき

1. 15cm間隔で溝を作る
2. タネを1cm間隔でスジまきする

3. タネがわずかに見える程度に薄く覆土する



4. タネが動かないように静かに水やりする

③間引き～収穫までの栽培管理

最初は、本葉1～2枚の時に混み合ったところを間引き、株間2～3cmにします。次は本葉4～5枚の時に株間を5～6cmにします。この時追肥し、土寄せします。

1. 間引き

●1回目



本葉1～2枚の時株間を2～3cmにする

●2回目



本葉4～5枚の時株間を5～6cmにする

2. 追肥・土寄せ

1. 2回目間引きの後、追肥をする(黄色で囲んだ部分で約1平方メートル)

化成肥料を1平方メートル当たり軽く1握り(約30g)をまく

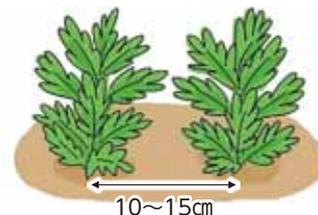


2. 土寄せをする

3. 追肥・土寄せ後の管理

- 株ごと収穫型品種の場合…間引き終了

- 摘み取り型品種の場合…間引きながら収穫し、最終株間を10～15cmとする



④収穫

株ごと収穫型品種は本葉7～8枚、草丈20cmほどになったら株ごと抜いて後で株元を切ります。

摘み取り収穫型品種は本葉10枚ほどになったら下葉を3～4枚残して上の葉を摘み取ります。

●株ごと収穫型品種

20cm



株ごと抜いてハサミで根のすぐ上を切断

●摘み取り収穫型品種

本葉10枚ほどになったら下葉を3～4枚残し、ハサミで切り取る



わき芽が出たら下葉を1～2枚残し、ハサミで切り取る

※参考：サカタのタネ園芸通信

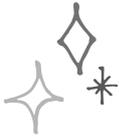


女性部だより



さわやか教室

クラフト講座 アロマストーンフラワー缶



講師は長野市のご自宅で「おうちサロン凜々～riri～」を開く清水薫先生で、今年から始まった虹のサークル（JA虹のホールきそ主催10ページ参照）でも講師を務めていらっしゃいます。

マグネット缶に石膏を流し固めたアロマストーン。そこに好きな花をアレンジして最後に好きな香りのアロマ精油を垂らして完成します。アレンジする花材は花や葉、木の実など多数あり、選ぶ楽しさもありました。参加者は好きな色、好きな数を自由にアレンジし仕上げにアロマ精油を垂らし2つとない作品が完成しました。選ぶ香りには意味があるそうで、心や体調も日々変わるのと同じで好きな香り、苦手な香りは日々変わるとのこと。ストーンに垂らすアロマの精油を選びながら講師からそんなお話も聞きました。選ぶ香りです生活環境や精神状態を見事当てられ驚く参加者もいました。

女性部活動 今後の予定

9月25日(水) JA長野県女性協議会「女性のつどい」
10月16日(水) さわやか教室 日帰り旅行 諏訪湖周辺ウォーキングと上諏訪温泉

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

賞味期限は2割以上短くなっている？

海外在住の女性から「顆粒（かりゅう）だしのもと賞味期限が切れてからのくらい大丈夫なんですか？」と連絡をもらいました。

あくまで私自身の場合と断った上で「開封したときサラサラしていたら使い、固まっていたら使うのをやめる」と答えました。サラサラしているのが本来の状態だからです。メーカーによって賞味期限は異なりますが、1年半程度が多いようです。

東京農業大学で食品保存に関する研究をしていた徳江千代子先生は「本来の賞味期限より2割以上短くなっている」と話しています。消費者庁が賞味期限を決めるときは安全係数を「0・8」としているためです。

例えば、10カ月間おいしく食べられるカップ麺があるとしましよう。企業の多くは10カ月で賞味期限を印字しません。安全係数という1未満の数字をかけ算します。国は0・8以上を推奨していますから、10カ月に0・8をかければ8カ月となります。企業によっては0・5や0・6、0・7を使う

ケースもあるようです。

なぜ安全係数をかけ算するのでしょうか？加工食品は、同じように作られても個体差が生じます。製造工場を出た後は、直射日光が当たる店頭で売られたり、真夏に車のトランクに入れっ放しにされたりするかもしれない。さまざまなりスクや個体差を考慮し、安全係数をかけて短くしているのです。徳江先生が「2割以上短い」と言う賞味期限。賞味期限に1・2をかけ算すれば本来の賞味期限が分かります。1年半の賞味期間がある顆粒だしのもとであれば、1・2をかけ算すれば約1年9カ月となり、賞味期限が切れた後、少なくとも3カ月は大丈夫ということになります。賞味期限はおいしさの目安であり品質が切れる日付ではありません。そもそも期限内に使い切れぬ量を買って、最後まで使い切る習慣が大切ですね。



の準備が大切です！

①食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

- 持ち歩いてそのまま食べられるもの**
あめ・チョコレート（リラックス効果大）／ナッツ（カロリー・栄養価が高い）／チーズ（栄養価・満足度が高い）
／ドライフルーツ（ビタミン・ミネラルが豊富）
- 火や水を使わなくても食べられるもの**
肉・魚加工品（おかずにも最適、パワーが付く）／缶詰（保存食の王様、家族の好みに合わせる）
- お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの**
レトルト・フリーズドライ食品（日持ちする上、バラエティーに富む）／細い麺（ゆで時間が短いそうめんや極細の Pasta など、麺つゆやパスタソースも一緒に）
- 食欲を促す菓子など**
せんべい（香ばしさで食欲増進、個包装のものを）／ようかん（小腹が空いたときに一口タイプを）／野菜・果物チップス（ビタミン補給に）
- 栄養バランスを整えるもの**
シリアル・バランス栄養食（手軽な栄養補給）／栄養機能食品（食事で取れない栄養をカバー）
- 災害時にもお薦めの飲み物**
野菜ジュース（野菜不足を解消）／粉末スープ（みそ汁など、体が温まる）／機能性飲料（健康保持に）

家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな！」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

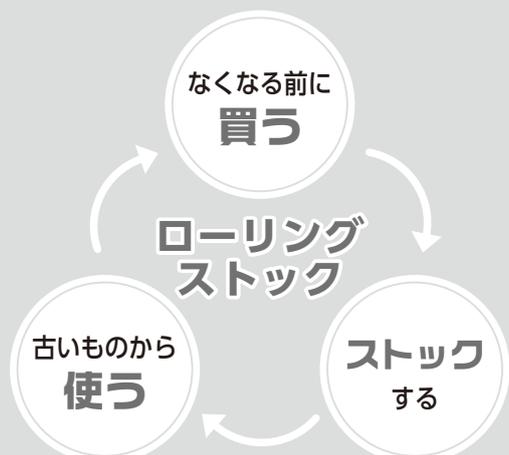
日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなるのが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。



備えあれば憂いなし。防災は日頃から

④ ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



③ 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



② 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

《《 すぐに避難しなければならないとき 》》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

《《 避難生活であると便利なもの 》》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておく良いでしょう。

チェックリスト

- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット（折り畳み式が便利）
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水（500mlのペットボトルを1、2本）
- 掃除用具
- マスク
- ゼリー飲料など
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー
- 給水器
- 乾電池

チェックリスト

- 携帯トイレ・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- 液体歯磨き
- マスク
- 飲料（1週間分）
- 長期保存できる食べ物（1週間分）
- カセットコンロ・ボンベ
- 給水袋
- 掃除用具
- 水を運ぶ道具（ポリタンクなど）
- ランタン
- アイマスク・耳栓



「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょ。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でどう過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょ。

イラスト：藤田倫央

参考資料：「東京くらし防災」（東京都総務局総合防災部防災管理課）

秀作

- ① 出荷する夏野菜の数日々に増す肩の不具合この頃思うも
日義 越 取 思正子
- ② 戦争と五輪のニュース画面に映る世界の平和のなんと空しや
大桑 生路 聰
- ③ 全うせし天寿と言ひて親族らの拍手のもとにわれは逝かまし
大桑 科野 八重

【選評】 ①夏野菜の出荷に忙しい日々を過ごす作者。肩に不具合を感じるこの頃何時まで続けられるかとの思いが去来するのでしょう。
②この夏、平和の祭典とも言われるオリンピックピックが開催された。しかし、ウクライナで侵攻、イスラエルで攻撃が続いている。
③作者は九十六歳。結句の「まし」は「できたら何々しよう」と意思を表すので、「逝きましよう」ですが、まだ、お早いです。

佳作

- 梅雨盛り村の祭りの若衆の勇み姿は河童になりぬ
大桑 金澤 紀子
- 長雨にうんざりしつつ冬用の薪の準備に夫余念なし
大桑 高橋 志げ子
- 朝顔の鉢を抱えて夏休み汝の嬉しい振じ振じの蕾
大桑 池口 剛代
- 梅雨に入り薄霧なびく山や谷見えがくれする様は山水
上松 野口 英作
- うつば草刈られ踏まれて失せてゆく庭へ移せば群るこの夏
王滝 三浦 美春
- 杜も川も街も箱庭見るような東京スカイツリーよりの眺め
開田 嶽見 和子
- 池井晴美先生説かれる自然セラピーをフイトンチッドを浴びるがに聴く
新開 池井 十与子
- ざしざしと錆びし歯車軋むごと焦れど出でず逢いし人の名
木祖 佐々木 千代子
- 目標を五千歩と定め歩き得しが急に衰へ杖を友とす
木祖 武重 慧
- 雨上がり蛙の声のしずまりて白鷺に烏青田を歩く
木祖 田上 二枝
- 朝晩のエアコンいらぬ涼しさを東京の孫にああ届けたし
木祖 唐澤 達夫
- 青春を過ごしし駅に降り立ちぬ記憶おぼろとなりたる豊川
奈良井 工藤 勇三

短歌募集

※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。]

- 夏燕未だ来たらず姿なく
「思慕」と言ふ花言葉持つ振花
山百合の谷間の香部屋に満つ
荒狂ふ谷間の濁流半夏雨
検診日不安を隠すサングラス
風を裂きしぶきを撥ねて雨燕
病室の妻を頼りに梅漬ける
万緑やここが足止め峠茶屋
一人居の静な時間鉄風鈴
朝な朝な水くれてもぐ胡瓜かな
風に乗り電車の音や梅雨時間
喉を越すあの一瞬のビールかな
片手間に素手で草取る老夫婦
幼き日畦道走る露の傘
散りかけの小花にせせる梅雨の蝶
短冊に健康家族半夏生
休肝日喉元さみしい缶ビール
生ビールジョッキが重たい八十歳
週一で飽きもせず夏カレー
家事兼ねてリハビリ励む夏の夕
母の好きな紫陽花供へ笑む遺影

【選評】

●徹さん………気候の変動か生態系が変わって燕の姿をあまり見ないとか、煩く鳴いた蝉も蝶も少ないし植物も何か違ふ。これだから案じられる。
●千代子さん………振花の花言葉初めて知りました。振れて咲く反抗めきた不思議さ。愛される花。
●ゆずりんさん………百合の花の匂いは部屋いっぱい籠る。その香を谷間の香りとして、い、ですね。

選者の一句

葉がぐれの青柿太りつ、育つ

- 上松 村仲 徹
- 木祖 佐々木 千代子
- 費川 小澤 ゆずりん
- 王滝 水宅 ゆき
- 上松 堀川 悦子
- 上松 石田 なつ子
- 大桑 木戸口 信幸
- 奈良井 工藤 勇三
- 木祖 岩原 政広
- 南木曾 楯 美江
- 王滝 小山 誠
- 上松 徳原 義一郎
- 上松 吉村 行男
- 南木曾 山田 富美子
- 上松 武居 和江
- 大桑 加藤 孝治
- 上松 福邑 忠
- 上松 高柳 和義
- 大桑 池口 剛代
- 三岳 南村 美千代
- 上松 塚本 瑛子

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》]



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(2)

今回は、指の飛び移りと目の動きを使った反射神経のトレーニングに足の動きを加えます。動く部位を増やすことで、反射神経が鍛えられると同時に集中力も高まり、脳トレにも効果があると考えられます。

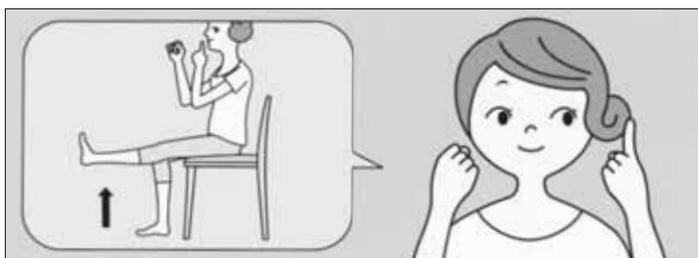
反射神経は生まれ持った資質ではなく、トレーニングによって鍛

えることができる能力です。繰り返し行うことで反射神経が鍛えられて、いざというときとつさに対応できるようになり、けがや事故の防止につながります。
いすに座り、指と目の動きと同時に片方の膝を上げる体操です。ゆっくりでいいのでテンポ良く繰り返し行いましょう。

指と目の動きに合わせて足を上げる



(1)いすに深く腰かけ、膝を90度に曲げます。両手を肩の辺りに持ってきてグーに握り、右手の人さし指だけを立てると同時に、右手の人さし指に視線を合わせ、右足の膝を伸ばすイメージで上げていきます。



(2)右手の人さし指を元に戻すと同時に、左手の人さし指を立て、視線も左指に合わせます。右足を戻し、左足の膝を伸ばすように上げます。(1)(2)を10セット繰り返します。

ポイント 膝は無理のない範囲で上げましょう。難しければ、足を少し地面から離す程度でもOKです。

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

JA木曾50周年記念抽選会の抽選券・抽選補助券をお買物の金額に応じてお渡します。

期間：10月1日から
10月18日まで



吉利
稲刈鎌

ステンレス製

840円



丸光
稲刈鎌

330円



コンバイン袋
片取手

490円



保有米用
紙袋

(30kg)

70円



米袋

(5kg)

79円

(10kg)

138円



クボタ純正
バインダー用
ジュート

(麻ひも)

1巻長さ870m

2,380円



9月のお休み：毎週水曜日、棚卸し休業日…30日(月)

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

J A からのお知らせ



理事会だより

● 8月29日(木)開催

【協議事項】

- ① 7月末事業状況について
- ② 令和6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 貸出金にかかる基準金利の改正について
- ④ 固定資産の取得について（上松ATMブース・Aコープ空調設備）
- ⑤ 組合員の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 固定資産の取得にかかる対応について（歯科診療所車両・王滝生活店POSレジ・開田高原燃料センター浄化槽）
- 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

その他



J A 祭開催のご案内

令和6年度JA祭を下記のとおり開催します。50周年記念事業として組合員・地域の皆さまの日頃のご利用に感謝し、喜んでいただける多彩な催しを計画しております。皆さまのご来場をお待ち申し上げます。

● 開催日：10月19日(土)

A・コープきそ店及びグリーンファームきそのセール、50周年記念抽選会は19日・20日の2日間開催します。

● 会場：A・コープきそ店周辺

● 詳細は開催日前の新聞折込みチラシ及びJA木曾公式LINEでご案内します。

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
9 / 15(日)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
9 / 27(金)		
10 / 8 (火)		
10 / 14(月)		

～虹のサークルについて～

第2回虹のサークルを9月21日(土)13:00から開催いたします。

今回は、ハンドメイド体験でウッドバッグアレンジ&ブレッドアレンジの制作を行います。たくさんの材料から各自好きなものを選びながら作成します。アレンジは無量大です。

ぜひご友人やご家族様お誘いのうえご予約ください。事前予約受付を行っておりますので、お気軽にJA虹のホールきそへご連絡ください。

☎ 0264-23-2513
担当 渡辺まで



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

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。

- ・ 10月8日(火) 北部支所
 - ・ 10月17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！
JA木曾のホームページより
予約できます。



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6年10月29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4年7月1日~令和6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。

おすすめ防災用品

いつ起こるか分からない災害に備え、灯り、水、食料、トイレなど最低限の備えのできるセットを紹介します。

1 非常持出セット (保存食・保存水・その他)

個人で最低限必要な備品と飲料水の入った1日分のセットです。



17,000円(税込)

セット内容

- 非常用ナップザック×1袋
- 非常用保存水(500mL)×3本
- そのままご飯(カレーライス、ケチャップライス)×各1袋
- キュウメイパンエコパッケージ(チョコチップ)×1箱
- ベンリー携帯トイレセット(大使用×1、小使用×2、ティッシュ×2)×1セット
- 防水備蓄ラジオECO-303×1台
- 4層!防寒・防風アルミシート×1枚
- ウェットタオルハンディタイプ×1袋
- 厳選救急セット(三角巾×1、救急絆創膏(10枚)×1、消毒薬液×1、清拭綿×1、三角巾の使い方ガイド×1)×1セット
- 軍手とタオル圧縮セット(軍手×1双、タオル×1)×1セット
- レインポンチョ×1着
- 防災たいさく手帖×1冊

2 必要最低限持出セット

個人で最低限必要な備品のみのセットです。



6,500円(税込)

セット内容

- 巾着リュック(反射テープ付き)×1袋
- ベンリー携帯トイレセット(大使用×1、小使用×2、ティッシュ×2)×1セット
- 厳選救急セット(三角巾×1、救急絆創膏(10枚)×1、消毒薬液×1、清拭綿×1、三角巾の使い方ガイド×1)×1セット
- 軍手ハイクリップハンド×1双
- 4層!防寒・防風アルミシート×1枚
- レインポンチョ×1着
- ウェットタオルハンディタイプ×1袋
- LEDパームラジオライト4505×1台

3 そのまま食べられる保存食 3日分

スープ入りでホッと安心する3日分のセット。調理不要です。保存期間5年(お届けの時期により5年を切る場合あり)



6,900円(税込)

セット内容

- 非常用保存水(500mL)×3本
- そのままご飯(カレーライス、ケチャップライス、きのこごはん)×各1袋
- キュウメイパンエコパッケージ(チョコチップ、ミックスフルーツ、ドライリンゴ)×各1箱
- サクッとライス(ミネストローネ、野菜カレースープ、和風五目スープ)×各1袋
- 防災たいさく手帖×1冊



お申し込み・お問い合わせは
J A 木曾生活センター 0264-23-2112

旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ

鮭のクリーム煮



一口メモ

秋の味覚の代表格である鮭は、必須アミノ酸がバランスよく含まれる良質な動物性たんぱく質です。また、脂質、女性ホルモンの代謝、ヘモグロビンの合成を助けるビタミンB6が含まれます。そのため、健康な皮膚や髪を作る、貧血予防など様々な効果が期待できます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含んでいる、優秀な食材です。

- 作り方**
- ① 鮭は全体にこしょうを振り、一口大に切ります。
 - ② 玉ねぎの半分はスライス、残りはザク切りにします。
 - ③ ジャがいもは一口大に切りレンジで加熱、ぶなしめじは小房に分けます。
 - ④ ほうれん草は3cm程度に切り、固ゆでにし、水気を絞ります。
 - ⑤ 鍋に半量のバターを溶かし、②のスライス玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて焦がさないように炒めます。
 - ⑥ 牛乳を人肌に温め、⑤に少しずつ加えてソースを作ります。
 - ⑦ 別の鍋に残りのバターを熱し、①を焼き、表面の色が変わったら③を加えて炒めます。
 - ⑧ 全体にバターが回ったら④を加えて煮込みます。
 - ⑨ 全体に火が通ったら④と⑥を加えて焦がさないように煮込み、塩・こしょうで味を調えます。

材料 (2人前)

- | | | |
|------------|--------------|---|
| 塩鮭切身 … 2切 | ぶなしめじ … 1/2株 | ④ コンソメ顆粒 … 小さじ1
水 …………… 1.5カップ
牛乳 …………… 1カップ
塩・こしょう … 少々 |
| こしょう … 少々 | ほうれん草 … 2株 | |
| 玉ねぎ …… 1個 | バター …… 大さじ2 | |
| ジャがいも … 1個 | 小麦粉 …… 大さじ1 | |
| | | |

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
2024.9月号 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。)			

おたよりコーナー



令和6年7月に
いただいたおたより
から

久しぶりの雨でさつまいもの苗が元気に
なりました。 (木祖：上村さん)

暑い日が続き少し涼しくなるとあれもこれも
と動きたくなります。今年の季節はどうなる
のでしょうか？野菜類の成長が難しいです。
(三岳：小坂さん)

主人が今年かなり気合を入れて野菜作りをして
くれています。私はほとんど貢献していないの
にナスやキュウリなど収穫の楽しいところを味
わわせてもらっており感謝するばかりです。
(上松：倉上さん)

草刈りデビュー3年目です。夏本番の暑さと
の戦いですが水分、塩分をしっかりとりなが
ら頑張ります。 (南木曾：田川さん)

句会に誘われ早30余年。毎月1回句友に会うの
を楽しみに兼題に苦勞して提出しています。い
つまで続くやら頑張ります。 (南木曾：西さん)

編集者
より

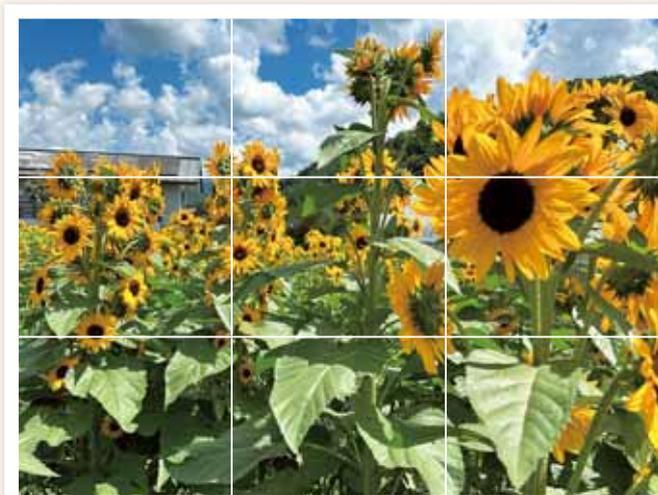
この9月で長野県西部地震から40年、御嶽山噴火から10年です。備えるモノやコトも昔とは変わってきているのでアップデートしなくては…と思います。

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回はJA職員チャレンジ農園のヒマワリからの問題です。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。

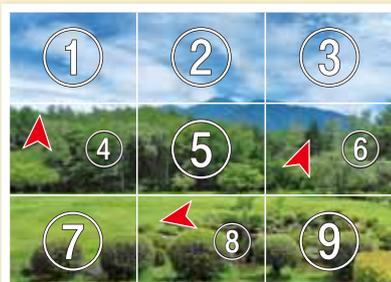
◎応募の締切 **9月30日(月) 必着**
投函日にご留意ください。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に
A・コープ「もちもちミルクパン」
3つの味(ミルク・みかん・ブルーベリー)をセットでプレゼント。
(写真はみかん味)



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。

④・⑥・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
1020

差出有効期限
令和8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/>



2024.9月1日発行(印刷)木曾オールプリント(株)