

JAきそ

JA木曾広報誌

10

October

2024

No.428

Monthly Magazine JA KISO



2024年版応募入賞作品「モミジ色の木曾川」(木曾町) 撮影者: 小林秀樹様(木祖村)

特集① 木曾牛 キーマカレー・ビーフシチュー発売

特集② 教えて! シニアのためのヘルスリテラシー

■ 営農情報だより…春・秋に畑へ入れるたい肥について

■ JAバンクからのお知らせ…懸賞品付定期貯金 Slow風土2024



JA木曽



長野県木曽地域で育てられた
希少な木曽牛を使った
旨さ引き立つこだわりの味

新発売

ビーフシチュー

740円(税込)

キーマカレー

670円(税込)

木曽牛



木曽牛の消費拡大と畜産農家への応援を込めて、木曽牛の旨味が詰まったレトルト商品『キーマカレー』と『ビーフシチュー』を発売しました。

ご家族の皆さんでお手軽に食卓で味わい「木曽牛」を身近に感じてください。

お土産としてもおすすめします。

ご注文は下記で承ります

生活センター	☎ 0264-23-2112
小木曽営農資材センター	☎ 0264-36-2045
開田営農資材センター	☎ 0264-44-2001
王滝生活店	☎ 0264-48-2121
南木曽営農資材センター	☎ 0264-57-2032
グリーンファームきそ	☎ 0264-22-3061

※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。

福島小学校3年生「御嶽はくさい」の見学

8月27日 福島小学校3年生が開田高原の圃場と集荷場の予冷庫を見学し「御嶽はくさい」の生産を学習しました。

圃場では生育過程や収穫について、予冷庫ではハクサイがどのように市場へ届くのかをJA営農技術員が説明しました。予冷庫の中の寒いくらいの温度とたくさん積まれた段ボールの量に児童たちは驚いていました。採れたてのハクサイの試食では、「野菜が嫌いだけれど、このハクサイはおいしい」と喜ぶ児童もいました。



収穫の仕方を見る児童

福島小学校 米作りの学習

9月10日 福島小学校5年2組の児童が米作りの学習で6月に田植えをした水田を訪れました。定期的に記録してきた生育状況や管理したことをJAの職員と水田の所有者の中島さん（木曾町）が説明し、児童からの質問に答えました。質問はSDGsに関することや昨今の米不足についてなど多岐にわたりました。中島さんは「米不足について皆さんができる第1歩は食べ残しをしないこと」と話し児童は熱心に聞いていました。次回は2年生と一緒に稲刈りの体験となります。



稲刈り間近の水田と児童

2024年産米の検査始まる

9月12日 JAは2024年産米の初検査と目合わせ会を南木曾町の南部ライスセンターで行いました。この日は南木曾町や大桑村で収穫されたコシヒカリ742袋（1袋30kg）をJAの検査員が検査。米袋から採取した玄米の水分や形質、整粒歩合などをチェックし等級の格付けをしました。猛暑による品質への影響が懸念されますが平年並みの収穫量を見込んでおり、米の集荷と検査は管内で11月初旬まで続きます。



念入りに検査する職員

女性部 だより

県下のJA女性組織が集う



9月25日 伊那文化会館（伊那市）で「JA長野県女性のつどい」が開催され当JA女性部からも33人が参加しました。

I Tエバンジェリスト（※）の若宮正子さんの講演会のほかJA上伊那の皆さんによるマツケンサンバのダンス披露、フレッシュミズの体験発表などがありました。

若宮さんの講演は、これからは人手不足や差を埋めるためデジタルやテクノロジーに頼る時代になり、高齢者もデジタルに強くなる必要があることや何かを始めるのに年齢は関係ない、とにかくバターボックスに立ってみようという元気を与えてくれる内容でした。

※ I Tの最新技術を伝えるスペシャリスト

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 大屋 聡

春・秋に畑へ入れるたい肥について

牛ふんなどのたい肥は土壌改良資材として畑で利用されています。今回はそんなたい肥を入れる目的・注意点を紹介します。

土壌の柔軟化

効果として一番わかりやすいのが土を柔らかくすることだと思います。有機物を入れることによってフカフカな土となり植物の根が張りやすい環境になります。柔らかい土には空気も多く含みますので通気性も上がります。

肥料の効果を上げる

牛ふんや稲ワラたい肥などはそこまで肥料効果は高くありません。100kg施用してもチッソは約0.15kgほどです（BB552は100kgで約15kgのチッソ量）。肥料効果もゆっくりと効いてくるものが多いです。ただし、有機物に含まれる腐植というものは肥料成分を流れにくくする力があります。そのため、たい肥によって肥料は流出しづらく野菜によく効いてくるようになります。



グリーンファームで販売している
木曽有機と発酵牛ふん

土壌中の微生物環境の改善

たい肥には有機物を分解する様々な微生物がたくさんいます。たい肥の微生物が畑に入ることによって土壌中にいる病気の元となる特定の微生物たちは増殖しづらくなり、多様な微生物がいるバランスの良い畑になります。



注意点

上記のような利点もありますが、注意点もあります。

①たい肥の入れすぎ

たい肥の中には肥料効果が高いものもあります。代表的なものでケイフンが該当します。ケイフンは100kg当たり約2kgのチッソが含まれ、肥料としての効果も早いです。肥料代わりに入れても大丈夫なくらいですが、ケイフンを牛ふん等の代わりにして化成肥料も入れてしまうと肥料過多になってしまうので入れる場合はどちらかの量を減らしましょう。

その他のたい肥も肥料効果がないわけではありませんので、適正量入れましょう。

②未熟たい肥

牛ふん等完全に発酵しきっていないたい肥は畑の害となることがあります。くさい匂いを放つたい肥はまだ未熟たい肥ですので施用はしないようにしましょう。

③改善効果はすぐには出ない

たい肥は入れて1年で効果を発揮するものではありません。何年もの間入れ続けて効果が出てきます。よりよい土を作るためにも毎年入れるのがお勧めです。



グリーンファームだより

オータム特集

(価格は税込みです)

10月1日から18日までのお買物でJA祭の抽選会に参加できる抽選券を金額に応じて進呈します。

青森県産にんにく種

ホワイト6片にんにく

粒が大きく、引き締まっており、濃厚な独特の甘みがあるといわれます。



500g **2,150円**
1kg **4,100円**

島根県産にんにく種

ジャンボにんにく

大きさはジャンボですが、味はマイルドです。



250g **900円**

有機入り

玉ねぎ・ネギ発肥料

玉ねぎの植え付け時に混ぜるだけで収穫まで肥料効果が続きます。



2.5kg **2,320円**

土壌改良資材 たい肥

完熟発酵牛ふん

畑の土をやわらかくします。



40L **680円**

土壌改良資材 たい肥

木曽有機

畑の土をやわらかくします。



15kg **550円**

野沢菜・タマネギ用

穴あき黒マルチ

95×50m 4列穴
家庭菜園用につくられたマルチで、めんどろな穴あけ作業がいりません！



1,240円

一坪菜園用

穴あきマルチ

95×5m 5列穴
穴あけ作業不要



355円

オータムセールご案内

10/19(土) ~ 20(日)

水野刃物

漬物用品、暖房器具、各種刃物 ほか



信濃ニット (19日のみ)

冬物衣類を豊富にご用意いたします。



10月のお休み：定休日（毎週水曜日）、31日(木)…棚卸し休業日
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

《注文・お問い合わせ》JA木曽生活センター ☎23-2112

組合員・地域の皆様へ 長野県産水稲もち米 100%使用

長野県産 生切り餅

長野県産 もちひかり使用

- 独自の杵つき製法で、丁寧につきあげたコシが強く風味豊かなお餅です。
- 便利な個包装タイプです。(1袋あたり標準19~20切れ入り)
- 2分割・4分割にしやすい切れ目入りです。 ■ 贈答用にもお使いいただけます。

長野県消費拡大運動

JA長野県グループは、良質な長野県産もち米(もちひかり)を100%使用した「生切り餅」による長野県消費拡大運動を実施いたします。長野県消費拡大に対する皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



※写真はイメージです。

税込価格

2kg 化粧箱 (1kg×2袋入り) **1,650円**

教えて！

シニアのための

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料：東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何？
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy>
イラスト：ゆきたけし

LESSON 1

高齢者が気を付けたい フレイルって何？

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまりさやすくなつた」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなつた」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を知る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

参加」の三つを生活に取り入れることで、予防・改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、骨を強くする乳製品などを取るようにして、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかりと食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の一つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いでしょう。

LESSON 2

その腰痛、 骨粗しょう症の骨折では？

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

女性ホルモンには骨の新陳代謝のバランスを保つ働きがあるため、女性ホルモン分泌が減る閉経後は骨の量が減少します。

骨粗しょう症が進行すると、背骨や手首の骨、太ももや腕の付け根の骨が折れやすくなります。背中や腰が曲がって痛みがあったり、身長が縮んでいる場合は、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折を起こしている可能性もあります。

食事と運動でコツコツ予防を

骨粗しょう症は薬などで治療を行います。骨を増やす食事と運動による予防が重要です。骨作りに必要な乳製品や小魚、緑黄色野菜で、カルシウムを積極的に摂取してください。カルシウムの吸収を高める働きがあるビタミンD

コツコツ予防



習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもお勧めです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

LESSON 3

知ってください 肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思って放っておくと、重症化する可能性があります。

ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起こる肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」「息切

れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

ワクチンで
予防しよう!



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

LESSON 4

え、まさか! この私が認知症?

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。

認知症の主な症状は、記憶障害や理解力・判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状(BPPSD)」が加わります。

加齢による物忘れと認知症はどつ違つ?

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいものですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付けなくなる
- 食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したこと全てを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできません。行動・心理症状を悪化させないような心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。

何だっけアレ?

あー、アレね



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5

そのドキドキ、 心不全かも?

自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(どつき)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はつきりした自覚がない場合も少なくありません。

息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、これまで普通にできていた動作がで

「年のせい」と思い込んで、
そのままにいませんか?



むくみ

少し歩いただけで
息切れがする

体重増加

自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまう傾向があり、発見が遅れることもあります。

きなくなった」「急に体力が落ちた」「急に体重が増えた」「動悸や息切れが増えた」などの症状です。こうした症状が現れたら我慢せずに、医療機関を受診しましょう。

日常生活では、かかりつけ医と相談して、塩分や水分の摂取に気を付けましょう。また、過度の飲酒や過食、長時間の入浴にも注意が必要です。そして、喫煙は控えましょう。

LESSON 6

定年後こそ ヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する?

定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気発見の遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。

終戦日遺児も米寿となりにけり
ひかる汗三旗の真中日章旗
十二キロ痩せて卒寿の夏終る
明々と松明燃やし迎へ盆
宿場練る長持唄や宵祭
終戦日問わず語りの卒寿婆
葛の花村人だけが知る小径
藤村忌木曾路は今も山の中
新涼や眠りを誘ふ川の音
円空の仏も暑かる等覚寺
父と子が料理を作る盆休み
青空に向かつて開く芙蓉かな
無事飛べよ巢立遅れの燕の子
海の色して朝顔の花開く
百年の桃介橋や揚げ花火
一陣の風に線香花火落つ
秋海棠今年もピンク一色に
胡瓜には味噌を潜らせまるかじり
かぶりつく西瓜の果汁したたらす
涼風のかゆふ座敷に吾子眠る
花火手に門火に集ふ子等もなく
亡き夫の新盆過ぎ夢ごこち

王滝 水宅 ゆき
大桑 木戸口 信幸
大桑 桶田 平好
上松 村仲 徹
大桑 加藤 孝治
上松 堀川 悦子
木祖 佐々木 千代子
南木曾 楯 美江
上松 吉村 行男
南木曾 赤坂 ひで子
上松 石田 なつ子
王滝 森 寿美恵
王滝 小山 誠
奈良井 工藤 勇三
南木曾 山田 富美子
木祖 岩原 政広
上松 池田 郁代
上松 高柳 和義
費川 小澤 ゆずりん
三岳 南村 美千代
上松 武居 和江
王滝 松越 柳子

【選評】 ●ゆきさん…月日の経つ早さ、終戦から七十九年昭和も遠くなりました。地球上ではまだまだ戦をしている国もあり見るたびに戦をしてはならないとつくづく思う。

●信幸さん…オリンピック、パラリンピックも日の丸が揚り感動させられました。日頃の絶え間ない努力が偲ばれます。

●平好さん…夏痩せとはいえ十二キロはすごい。体格のよい方でも大丈夫ですかと云いたい。味覚の秋御自愛ください。

選者の一句

あきつ群る無垢の日差しへ峡ひと日

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》】

秀作

- ① 乱れ咲く松虫草を夫と愛でし長峰峠のとほき日を恋ふ 大桑 科野 八重
- ② ナイターのテレビを消せば昂りをやさしく冷まし鈴虫の鳴く 新開 池井 十与子
- ③ 新築の棟上げをする掛矢の音祝いて晴れやか空に苜す 開田 嶽見 和子

【選評】

① 何年経ても亡き夫君を恋い、高齢になられても瑞々しい感覚の失せない作者に脱帽する。長峰峠に通ずる開田高原の松虫草は花が大振りで、色が薄青色の絶品と思う。
② ナイターは堪能する試合で、鼻肩するチームが勝ったのでしょうか。秋の訪れを知らせるように鈴虫が鳴き始めました。
③ 掛矢は大きな槌のこと。威勢のいい新築の情景が伝わって来る。

佳作

真夜中に湯呑みにて熱き白湯を飲むしばしの平穩喉過ぎゆく 南木曾 藤原 勝

B29が消えて嬉しかりし終戦日いま大空に白雲ゆうゆう 大桑 金澤 紀子

夕顔の白き花咲く池の辺に今年の酷暑しばし忘れむ 大桑 高橋 志げ子

暗闇に赤い火の玉浮かぶごと祭りを告げて提灯並ぶ 大桑 古谷 ふみ子

ベージュ色の子の買ひくれし夏帽子かぶれば軽く暑さ忘るる 上松 古田 澄子

盆が過ぎ祭りの稽古始まりて友の笑顔に会話もはずむ 上松 野口 英作

妹と判りし姉を抱きよせて三人姉妹の和みの昼餉 三岳 小坂 信子

時期早きつくつく法師の初鳴きが途切れ途切れに聞こえ来るなり 三岳 大豆 ふみ子

残暑なる畑へかけ来て孫二人バアバの西瓜と両手に掲ぐ 日義 越取 思正子

茄子畑より錆びた鉄のころげ出づわが物忘れ増しゆく悲し 木祖 佐々木 千代子

おにやんま赤蜻蛉が飛ぶ里の野辺夏の終はりか秋の気配か 木祖 田上 二枝

入院し手入れ怠りし月下美人みごとに咲きてわれを励ます 奈良井 工藤 勇三

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。

【投句先】〒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

【《12月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、10月末日までの到着はがきにて選考いたします。】



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(3)

反射神経を鍛える体操の3回目です。こぶしの小指側をトントンとたたくことで、動きに弾みが出ます。「トン、トン、トン。トン、トン、トン」と声に出しながら行うと良いでしょう。

うつぼがあります。腕の血流不良の改善に効果があり、老廃物の排出も促します。頭痛、首や肩凝り、目の疲れなどの解消にもお勧めです。

指先が飛び移るように指を素早く入れ替える



(1)両手を肩の辺りに持ってきて軽く握ります。右手の人さし指を立てて構え、左右のこぶしの小指側を合わせるようにトントンと2回たたきます。視線は右手の人さし指に合わせます。



(2)3回目で、右手の人さし指を元に戻し、左手の人さし指を立てます。視線も左手の人さし指に合わせます。



(3)左右のこぶしの小指側をトントンと2回たたきます。視線は左手の人さし指に合わせます。



(4)3回目で、左手の人さし指を元に戻し、右手の人さし指を立てます。視線も右手の人さし指に合わせます。

応用

人さし指でスムーズに行えるようになったら、小指でも挑戦してみましょう。

(5)(1)から(4)を5セット繰り返します。



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

豆腐

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややっこの薬味はシヨウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがこつです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。

昔の豆腐は日持ちが短いですが、今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

ある豆腐メーカーは、夏の冷ややっこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうな日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上ものロスを減らすことができました。作る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてはとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作ることが重要です。リデュースが最もお金と

資源の節約になるのです。

買ってきた

豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)みたいな食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままで日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%とのこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるのが便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょ。



J A からのお知らせ

理事会だより

● 9月27日(金)開催

【協議事項】

- ① 8月末期中決算状況について
- ② 木曾地域振興(株) 期中決算状況について
- ③ 資産自己査定結果について
- ④ 「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面）」の改正について
- ⑤ 令和6年度農政負担金の徴収について
- ⑥ 理事者に対する貸出について
- ⑦ 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
- ② 内部監査（中間）報告について
- ③ 組合員の状況報告
- ④ 令和5年事業年度農協等一斉調査に係る調査表の提出について
- ⑤ 苦情内容および対応状況（令和6年度上半期）について
- ⑥ 事務ミス等の発生状況（令和6年度上半期）について
- ⑦ J A 木曾次期3ヵ年計画策定について
- ⑧ 旧上松支所解体工事スケジュールについて
- ⑨ 自主（自店）検査結果報告について
- ⑩ 農業生活部事業報告について
- ⑪ 余裕金の運用状況について
- ⑫ 令和6年度第3四半期余裕金の運用方針について
- ⑬ 広報 J A きそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑭ 組合員の脱退について

その他

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。

・ 11月6日(水) 南部支所
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お知らせ

■ 「なんでも相談会」開催ご案内

月 日	場 所	時 間
10/20(日)	J A 虹のホールきそ	9時~17時
10/26(土)		
11/5(火)		
11/11(月)		
11/17(日)		

■ 人形供養祭開催します

J A 虹のホールきそにて今年も人形供養祭を開催いたします。

11月23日(祝) 9:00より受付となります。

詳細については、次月掲載いたします。多くのご来場をこころよりお待ちしております。

■ 虹のサークルについて

9月21日開催の虹のサークルへのご参加ありがとうございました。次回も一緒に楽しみながら活動しましょう。

ぜひご友人やご家族様お誘いの上ご予約ください。事前予約受付を行っていますので、お気軽に J A 虹のホールきそへご連絡ください。

☎ 0264-23-2513 担当：渡辺

今回はアロマワックスカップを作ります。

12月22日(日)13:00から



作品例



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

JAバンクからのお知らせ

長野県JAバンク

Slow風土2024

令和6年12月30日まで

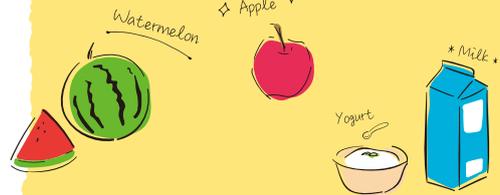
懸賞品付
定期貯金

信州の贈り物
貯金で当たる!



窓口で!

スローふうど
Slow風土
2024



ATMで!

パソコン
スマホで!



スローふうどデジタル
Slow風土
デジタル
2024

アプリで定期貯金キャンペーン
対象商品

信州各地の自慢の逸品をプレゼント!!

抽選で
もらえる

信州の贈り物

信州の自慢の逸品をお届けします。長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い!
選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。



 **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

※詳しくはお近くのJA木曾
貯金窓口へお問い合わせください。

令和6年10月1日現在

秋の

3日間
限定!

JA-SS ガソリン特売

10月18日(金) ~ 20日(日)

店頭値引

5円/L引き

広報誌値引

広報誌サービス券
でさらにお得!

お知らせ

★法人カード等対象
外がございます。

★対象油種はガソリン
のみとなります。

実施店舗

※10/20(日)は開田高原SS、大桑SSはお休みです。

・おんたけSS

☎0264-22-3150

・開田高原SS

☎0264-42-3636

・大桑SS

☎0264-55-2403



お申し込み・お問い合わせは
JA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

あさりとほうれん草のガーリックソテー



一口メモ

あさはカルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラルを多く含み、特にビタミンB12含有量は貝の中で一番といわれています。血中コレステロールや中性脂肪の減少、貧血予防や肝臓の解毒機能強化など様々な効果が期待できる食材です。加熱した時の汁にうまみ成分や栄養素が含まれるため、煮汁ごと食べられる調理方法がおすすめです。

作り方

- ① あさは殻同士をこすり合わせて汚れを落とし、塩水に入れて砂出しをし、水気を切ります。
- ② ほうれん草は3cm程度に切ります。
- ③ にんにくは粗みじん切りにします。
- ④ フライパンに③とオリーブオイル、バターを入れ弱火にかけます。
- ⑤ にんにくの香りが立ってきたら①を加えてサッと炒め中火にして蓋をし、蒸し焼きにします。
- ⑥ あさりの殻が開いたら、強火にして②を加えサッと炒め合わせ、④で味を調えます。

材料 (2人前)

- 活あさり …… 200g オリーブオイル …… 小さじ1
ほうれん草 …… 1束 ④ 塩・こしょう …… 少々
にんにく …… 1片 しょうゆ …… 小さじ1/2
バター …… 10g

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
2024.10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6年8月中旬に
いただいたおたよりから

今年はめずらしくカブト虫が夜に飛んできました。昆虫ゼリーを樹に塗っておもてなしをしてあげました。(日義：郡上さん)

夏野菜トマトときゅうりはたくさん採れますが採れすぎて困ってしまいます。トマトはソースを作り冷凍、きゅうりは味を変えサラダや漬物にしています。(新開：堀川さん)

4年目にしてやっと成功しました。トウモロコシの何と美味しいこと！電柵を張って主人の苦勞のお蔭もあり自分で作った物は感動しました。(三岳：小坂さん)

ここ1、2年農業をするようになり暑い中草取り、草刈りいつも大変に思うのですがこの作業を義母は何十年も頑張ってやっていたのだと今さらですが頭が下がります。91才になった義母ですが変わらず元気に過ごしてくれたらうれいす。(三岳：越道さん)

ツバメが玄関の扉の所に巣を作りました。数が減っていると聞くので網を周りに張り、柱にビニールを巻き付け糸を張り巡らせ守っています。(南木曾：深谷さん)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は南木曾町の南部ライスセンターからの問題です。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。

きりとり線



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 10月31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。

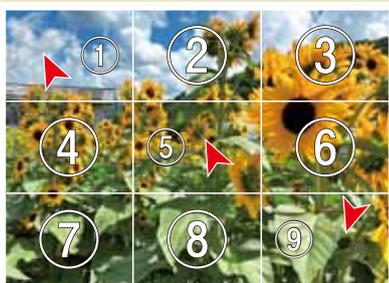
※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に
A・コープ 国産小麦粉使用
「むしパンミックス500g」
をセットでプレゼント。



9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・⑤・⑨
(間違い探しの答えは▼こ)

POST CARD

3 9 7 8 7 9 0

料金受取人払郵便

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)

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/>



2024.10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クターインキを使用しています。

