

JAきそ

JA木曽広報誌

12

December

2024

No.430

Monthly Magazine JA KISO



2024年版応募入賞作品「初冬の峰 駒ヶ岳連峰」(大桑村) 撮影者：中洞 勇様(中津川市)

特集① JA祭レポート

特集② 2025年は「国際協同組合年」です

- 営農情報だより…玉ねぎの栽培について(大きくなる理由)
- 年末年始営業日程のご案内





～日頃のご愛顧に感謝を込めて～

食と農で、地域を元気に!



50周年の感謝を込めてJA祭を10月19日に開催しました。多くの皆さまにご来場・ご利用いただきありがとうございました。

Aコープきそ店内外を会場にくだものや味噌などの特売、詰め放題のほか来場者に楽しんでいただくため地域の皆さんによる吹奏楽や和太鼓の演奏、アンパンマンとの写真撮影、クイズラリーなどを企画しました。

長野県住みます芸人「こてつ」の2人も来場し、商品のPRやイベントの司会で盛り上げていただきました。50周年記念抽選会では、当りくじを引き喜んで参加賞で肩を落としたりする姿が見られました。



50周年記念抽選会
何が当たるかな?



店外特設テントで、みかん、りんご、砂糖、味噌など特価サービス!



A・コープきそ店内木曽牛の
半額セール!



女性部特製のたれで焼いた
五平餅は、とても好評で完売!



新商品「木曽牛キーマカレーと
ビーフシチュー」をPRする
こてつの2人。



地元産のにんじんと新米の
詰め放題コーナー。



クイズラリー参加者
紅白餅をプレゼントしました。



シューティングゲームが
好評だった猟友会のコーナー。



アンパンマン撮影会は順番待ちの
家族連れでにぎわいました。



木曽青峰高校吹奏楽部



巴太鼓 (木曽町)

バラエティーに
富んだ演奏で会場を
盛り上げてくれた
地域の皆さん



スヨップ三味線 (女性部と役職員の共演)



木曽町消防団



支所祭・感謝祭を開催しました

北部支所祭、開田営農資材センターと王滝生活店の感謝祭が10月中旬に開催されました。

いずれの会場も漬物シーズンに前に砂糖やしょう油などの特売があり多くの来場者が買い求めていました。また地域のキッチンカーの出店もあり来場者を喜ばせていました。北部支所祭では同日に開催された木祖村マルシェにも出店し、新商品の木曽牛キーマカレーとビーフシチューが完売していました。



北部支所



王滝生活店

農産物品評会 米の審査

10月25日 令和6年度の農産物品評会を開催し、玄米の審査を行いました。90点出品があり最優秀賞1点と優秀賞2点、優良賞2点を選びました。猛暑で管理が難しい年でしたが、粒ぞろいもよく乳白も少なく昨年より収穫量増となりました。8月に審査された野菜と花も合わせた最優秀賞受賞者は次の通りです。



玄米を審査する審査員

	入 賞 名	品 名	町村名	氏 名
最優秀賞	木 曽 地 域 振 興 局 長 賞	はくさい	木曽町 開田高原	大橋和起さん
	長野県農業共済組合 木 曽 支 所 長 賞	うるち 玄米	木祖村	松原秀雄さん
	木 曽 農 業 協 同 組 合 長 賞	オリエンタル 米	木曽町 開田高原	下村秀俊さん

年金友の会 マレットゴルフや旅行で親睦を深めました

この秋、郡内各支所でマレットゴルフ大会やゲートボール大会、総会を兼ねた旅行などが開催されました。11月12日には大桑村スポーツ公園

で第17回 J A木曽年金友の会マレットゴルフ大会を開催し、支部から選抜された12人が出場し熱戦を繰

り広げました。結果は次の通りです。

- ▶優 勝 高樋 武男さん（大桑）
- ▶準優勝 水本よう子さん（木祖）
- ▶第3位 原 英伸さん（木祖）

南木曽店では10月24日に日帰り旅行を開催し16人が参加しました。湯田中温泉で入浴とお食事を楽しみ小布施の街中を散策しました。旅行は中部支所管内と南部支所で開催されました。来年度も J A木曽年金友の会では会員の親睦を深める企画をしてまいります。



11/12大会出場者と J A 役員



マレットゴルフ大会（木祖地区）



大桑地区ゲートボール大会



南木曽地区旅行参加の皆さん

御嶽はくさい 今年も市場で高評価

11月11日 J AとJ A野菜生産部会は木曽町開田高原西野研修センターで令和6年度野菜生産販売反省検討会を開きました。生産者や関西・中京・関東の青果市場関係者と行政・J A関係者多数が出席し御嶽はくさいの生産、販売経過を振り返りました。高温干ばつの中御嶽はくさいは病気や痛みもない品質の良さで年間を通して市場から高い評価を得ており全体の数量は減りましたが、単価高で金額増となりました。品質が評価される反面、どの市場関係者からも量が足りないとの指摘があり、作付時期を伸ばすことで量を増やすことができないかとの提案もありました。



多くの出席者で振り返りました

日義中学校1年生 車いす体験

10月25日 J Aは木曽町日義中学校1年生が取り組んだ車いす体験学習に協力しました。初めに車いすの仕組みや操作方法をJ A木曽介護センターの職員が説明し生徒は真剣な表情で聞いていました。その後校内の段差や障がい者用のトイレ、悪路を想定して設けられたマットなどのコースを2人1組で介助する役とされる役を交替で行いました。介助される人を不安にさせないようにする声掛けや操作のポイントのアドバイスを受けながら生徒は体験していました。



車いすの取り扱い方法を聞く生徒

農業のために 地域のために 明日のために

J A共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

J Aは、J A共済の地域貢献活動の一環である地域・農業活性化積立金を活用し生産資材や飼料の高騰が経営に大きく影響している管内の畜産農家全戸を対象に今年度も牧草支給の支援を行いました。11月18日から20日の3日間、木曽町の長野県中央家畜市場で受取にきた農家に繁殖牛及び育成牛とホルスタイン種及びホル



乾草をトラックに積み込む農家とJA職員

スタイン育成牛1頭あたり約30kgの乾草を頭数分配しました。

また、同じ積立金を活用し、J A歯科診療所の車両を更新しました。



更新した車両と歯科診療所職員

農業用廃プラなど適正に回収処理

J Aでは産業廃棄物としての適正処理を目的に11月15日から20日まで、農業用ビニールやマルチシートなどの廃プラスチックの回収を行いました。予冷库や資材センター、倉庫など管内8カ所で実施し産業廃棄物処理業者へ引き渡しました。

11月19日 中央営農資材センターではドライブスルー方式で行い、計量場所への車両が列を作っていました。



マルチを計量器に乗せる職員

玉ねぎの栽培について（大きくならない理由）

今回は「玉ねぎが大きくならない」という相談が多かったので原因と対策を説明します。

原因1：苗

- 苗が細い：細い苗は葉が大きくなる前に果実の肥大が始まってしまう、その結果肥大が不十分となってしまいます。
- 苗が大きい：苗が大きすぎる（太すぎる）と十分に肥大せずにトウ立ちしてしまい肥大不足となります。

対策 ⇒ 元気の良い苗を植えましょう！

健全苗の目安は発色が良く鉛筆ほどの太さで（5～6mm）、長さが25～30cmくらいといわれています。



原因2：定植時期

- 定植が早い：気温が高い時に定植を行うと成長が早まり、トウ立ちも早まってしまうその結果肥大が不十分となります。
- 定植が遅い：十分に成長する前に冬が来てしまい生育が鈍化してしまいます。その結果生育が不十分となり肥大不足となります。

対策 ⇒ 定植適期は10月下旬頃の気温が15℃前後の時期が良いです。25℃以上になると生育が抑制されてしまいます。



玉ねぎのトウ立ち

原因3：肥料の過不足

- 肥料が多い：肥料が多いと生育が旺盛になりトウ立ちが発生しやすくなります。また葉が大きく茂ってしまい果実の肥大不良となる、根が肥料焼けし栄養を吸収できないなどデメリットがあります。
- 肥料が少ない：成長に必要な栄養が不足し成長不良となります。

対策 ⇒ 肥料袋に記載されている使用量を守って施肥する。また夏野菜の後作では残肥もありますので若干少な目にします。

追肥も必ず行うようにします。1回目は12月中下旬頃、2回目は雪解け時2月下旬から3月上旬頃に行います。4月以降に追肥をすると苦味が出るので行いません。

果実が大きくならない原因は農家さんによって様々ですがこの点を意識してみてはいかがでしょうか？

（参考 タキイ種苗株式会社：玉ねぎ栽培3つのコツ！トウ立ちさせずに豊作する方法を解説）

インゲン・ミニトマト・黄なんばん・モロコイインゲン 新規生産者募集のお知らせ

J A木曽では上記の野菜振興4品目の新規生産者を募集しております。

新規栽培希望者向けの栽培講習会を下記のとおり開催します。

座学にて栽培方法の説明を行う予定ですので、ご興味ある方はぜひご参加ください。



開催日時：令和7年2月9日(日)10：00～

開催場所：J A木曽 本所第1会議室

お問い合わせ先

J A木曽 農業生活部農事園芸課 ☎23-3310



女性部だより



体を動かし、笑って楽しみました！ 交流会開催

11月8日 今年度の交流会を木曽町日義公民館で開催し、女性部員とJA職員合わせて47人が参加しました。今年は「1日笑って！体を動かして！楽しむ」がテーマ。午前中は紅白チームに分かれてレクリエーションゲームを行い、新聞紙の玉入れや風船のリレーなど7種を楽しみました。運動神経は関係なく誰でもできるので地域でのレクリエーションにもおすすめです。

午後は佐久総合病院の柳澤和也先生を講師に「のびのびストレッチ講座」を行いました。普段の姿勢の見直しや、いつでもどこでもできるストレッチを指導していただきました。会場内は1日中大きな笑い声で溢れ支部を越えて親睦をはかることができました。

元気に体を動かすためのコツ（柳澤先生の資料より）

- ①さする：全身の血流をよくする
- ②動く：ずくを出して体を動かす
- ③深呼吸：自律神経のバランスを整えて心身を元気にする

また、フードドライブも行いました。女性部の活動として定着してきています。



支部活動

上田支部



11月1日 木曽おもちゃ美術館内「たいけんのやかた」でそば打ちを開催しました。12人が参加し捏ねる、のばす、切る作業を交替で行い、打ち立てのそばを食べるのは格別でした。

木曽おもちゃ美術館は大人も楽しめる施設として人気です。料理やクラフトなど体験メニューも豊富です。皆さんも一度訪れてみてはいかがでしょうか？

三岳支部



11月11日 木曽町社協の職員を講師に「地域のつながりワーカー育成研修会」を開催し10人が参加しました。孤独でいる人を見つけ声をかけ地域とつなげる役割を果たす人材を育成するもので気づきや関わり方を学びました。

その後能登半島地震支援もできる手芸キットを使い簡単な小物を作りました。

日義支部



◀三岳、日義支部で作った「ひゃくまんさん」根付

11月13日 日義駒王で手芸と昼食会を開催12人が参加しました。手芸は手芸キットを利用し、1人2種類作りしました。細かい作業で戸惑いながらも教え合って完成しました。手芸の後はちょっと豪華な昼食をとりながらおしゃべりをして時間を過ごす事ができました。

どの木にも冬の近づく風の音
さんま焼くだけの七輪今日も出し
新葉の仄かな香畑へ積む
黙々と栗の皮むく外は雨
十月の値上りラッシュ切手買ふ
兄がいて新米届くうれしさよ
神の旅齢重ねて庭祠
藤袴浅黄斑蝶が来て留る

秋の蠅日向の温み楽しむや
萩の花見たくてバスの右に座す
日が落ちて忽ち暗し秋思かな
秋思ふと飛行機雲の行方追ふ
秋野球大谷ジャッジフリーマン
かぐや姫降りて来そうな十三夜
蔓たぐりたぐりて畑じまい
仮退院家で待ち居る秋風鈴
秋日和元気な嫁のスニーカー
はんなりと紅をつくして薄紅葉
落葉坂ポニーテールの女の子
芒揺れ露天風呂にゆったりと
秋深し膝に猫来て毛づくろい
母の年越へて八十路や秋深む

木祖	佐々木	千代子	木祖	佐々木	千代子
奈良井	工藤	勇三	奈良井	工藤	勇三
王滝	森	寿美恵	王滝	森	寿美恵
上松	石田	なつ子	上松	石田	なつ子
上松	堀川	悦子	上松	堀川	悦子
南木曾	楯	美江	南木曾	楯	美江
大桑	木戸口	信幸	大桑	木戸口	信幸
上松	吉村	行男	上松	吉村	行男
上松	徳原	義一郎	上松	徳原	義一郎
王滝	水宅	ゆき	王滝	水宅	ゆき
上松	村仲	徹	上松	村仲	徹
上松	福邑	忠	上松	福邑	忠
上松	高柳	和義	上松	高柳	和義
費川	小澤	ゆずりん	費川	小澤	ゆずりん
南木曾	山田	富美子	南木曾	山田	富美子
木祖	岩原	政広	木祖	岩原	政広
大桑	加藤	孝治	大桑	加藤	孝治
王滝	小	誠	王滝	小	誠
南木曾	藤原	勝	南木曾	藤原	勝
木祖	上村	けい子	木祖	上村	けい子
南木曾	赤坂	ひで子	南木曾	赤坂	ひで子
新開	奥原	まさ代	新開	奥原	まさ代

【選評】●千代子さん…俳人としての感性が、日頃見慣れた木々の風の音に冬の近づくを感じたと。巡る季節の早きこと。

●勇三さん……七輪で焼くさんまの味は違ふのしょう。今日も焼く……高くて丸々としたさんまを食べたいものです。

●寿美恵さん……今年収穫のあとの藁の香、豊かさと温かさを感じる句いです。

選者の一句 田も畑も寡黙となれり霜の朝

※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》】

俳句募集

秀作

①墓仕舞を終ふれば故郷の秋草に昔を語るか虫時雨せり
新開 池井 十与子
②好物のナメコの汁に栗ご飯供えて夫に秋を知らせる
木祖 佐々木 千代子
③小梨の実を夢中で食べし幼き日山のふもとにニゴ立ち並びき
開田 梅戸 幸子

【選評】

①墓を守る人が老いたり、遠く移住して墓仕舞するケースが木曾では多くなっている。御主人がなくなり、下句にやるせない寂しさが滲む。
②御主人がなくなり、下句にやるせない寂しさが滲む。
③「ニゴ」は馬の飼葉を組んで立てたもの。開田地方ならではの風景が、情緒豊かに懐かしさをともなうて詠われている。

佳作

秋深し寒さ暑さの天候に我が身いたわり栗の皮剥く
大桑 金澤 紀子
ようやくにモクセイ咲きて香り来ぬ秋の足音近くなりたり
大桑 高橋 志げ子
空高くラジオ聞きつつ捌れり今年も畑にニンニク植えゆく
大桑 池口 剛代
バイキング料理食べ終えつい笑うあ貴方もね葉が並ぶ
大桑 古谷 ふみ子
歓声のあと残り火の三つ五つ打上げ花火に祭りは終る
大桑 科野 八重
猛暑にて伸び放題の枝を剪り庭の片隅に山積みしにせり
上松 野口 英作
米不足を機に農業の大切さ知りて欲ししと農の友言ふ
三岳 大豆 ふみ子
幾年も子らを見つめし春楡は廃校の庭に今も立つなり
王滝 三浦 美春
庭隅に水引草や野紺菊が霜降るまえをつつましく咲く
開田 嶽見 和子
晩秋に温暖つづき紅葉おそく刈田はひこばえに青々とせり
日義 越取 思正子
腰悪く畑仕事のままならず雑草はんもに寂しく無念
木祖 武重 慧
漸く一番花つく茄子畑に猿害なきを祈りて眺む
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

【翌年2月号掲載作品を募集中です】編集の都合により、12月末日までの到着はがきにて選考いたします。

※編集係より 俳句と短歌の投稿先が違います。また短歌は月末が締切となっております。ご注意ください。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

IYC2025 2025年は 「国際協同組合年」です

国連は2023年11月3日の国連総会で、
25年を「国際協同組合年」(IYC=International Year of Cooperatives) と
することを宣言しました。これは、12年に続き2回目です。

協力：IYC2025 全国実行委員会（事務局：日本協同組合連携機構）

国連の「国際年」って？

国連では、1957年から国際年を設定しています（同年は国際地球観測年）。国際年には、世界に共通する重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うよう取り組んでいます。

国際協同組合同盟とは？

1895年に設立された国際的な協同組合の連合組織です。加盟組織は103カ国299団体（2024年4月現在）で、本部はブリュッセル（ベルギー）に置かれています。なお、加盟組織傘下の組合員数は世界全体で10億人を超えています。日本からは17組織が加盟しており、JAもその一つです。

なぜ国連はIYC2025を設定したの？

国連は国際協同組合同盟（ICA）と連携を図り、国際協同組合デーの開催、国連総会における協同組合振興決議、協同組合振興のための国連ガイドラインの策定など、協同組合振興に努めてきました。国連が協同組合を重視するのは、協同組合が事業や活動を通じて、女性、若

者、高齢者、障害者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献し、持続可能な開発などに貢献できる企業体・社会的事業体だ、と評価しているからです。

国連はIYC2025を通じて、次の取り組みを講じるよう、各国政府や関係機関に要請しています。

- ① 持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高める。
- ② 協同組合の発展を支援し、協同組合を振興する。

SDGsと協同組合

協同組合は、誰かに助けてもらうことで解決を図るのではなく、一人一人の主體的な参加を基礎に、生産や暮らしなどさまざまな面で協同し合うことによって、解決の道を切り開いていくという団体です。自ら事業を利用したり、活動に参加したいと考える人は誰でも加入できるオープンな組織であり、協同組合が大切にしている平等、公正、連帯という考え方はSDGsの理念と合致します。

IYC2025

2025年国際協同組合年を

契機に協同組合の

アイデンティティーと

持続可能な社会の実現に向けて
学び、実践し、発信しましょう！

学ぶ

IYC2025は、協同組合のことを広く知ってもらって共感や信頼につなげ、協同組合の事業を利用する人・活動に参加する人・働く人を広げる大きなチャンスです。「2025年国際協同組合年」をJA組合員・役職員で共有し、その意義を確認しましょう。

実践する

他の協同組合や企業、団体とつながり、「協同組合間の連携」や「協同組合でのSDGsの取り組み」を通して、その事業や活動に触れ、一緒に活動しましょう。

発信する

今、実践していることをどんどん発信しましょう。発信することで、協同組合のことを広く知ってもらい、共感や信頼につなげ、協同組合の組合員として事業を利用する人、活動に参加する人が広がる可能性があります。

協同の輪を広げて、日本を変えていきましょう！

JAグループは、協同組合として地域で助け合いの輪を広げ、持続可能な開発目標の実現に貢献しています！

第1次産業生産者の協同組合として

地域の組合員のニーズに対応し、経営・技術指導、低コスト資材の供給、共同販売、事業資金や生活資金の貸し付けなどにより、組合員の農業経営と生活を守ることを通じ、消費者への安全で新鮮な農産物の生産・販売と、農地保全を通じて美しい国土の保全に寄与しています。

協同組織金融機関として

協同組織金融機関とは、出資者でもある組合員が預貯金し合い、集まったお金を必要ときに適切な審査の下で組合員に融資する協同組合組織の金融機関です。地域に根差して、農業経営の安定や改善、暮らしの向上などさまざまな問題解決・価値創造を手伝い、地域経済の発展に貢献します。

万が一を助け合う共済事業

共済とは、組合員の誰かが困ったときに、他の組合員全体で助ける仕組みです。私たちの生活を脅かすさまざまな危険（災害・交通事故など）に対し、組合員同士で助け合う相互扶助を具現化した保障事業です。

医療・福祉、厚生事業

地域に密着した医療・福祉サービスの提供を通じて、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいます。



J A からのお知らせ

理事会だより

●11月28日(木)開催

【協議事項】

- ①10月末事業状況について
- ②諸規定の改正について
- ③投資信託に関する規程の一部改正について
- ④マネロン対策にかかる理事会への取組状況報告について

- ⑤不良債権の処理方針について
- ⑥組合員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令和6年10月地区運営委員会報告
- ③J A 木曾次期3ヵ年計画(2025-2027)策定中間報告
- ④固定資産取得(更新)について
- ⑤農業生活事業報告について
- ⑥令和6年度J A 共済コンプライアンス点検結果報告について
- ⑦金融共済事業報告について
- ⑧旧上松支所解体工事について
- ⑨自主(自店)検査結果報告について
- ⑩「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑪組合員の脱退について

その他

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
12/28 (土)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
1 / 8 (水)		
1 / 14 (火)		
1 / 20 (月)		

■人形供養祭来場御礼

11月23日開催の人形供養祭には、たくさんの方にご来場をいただき、ありがとうございました。厚く御礼申し上げます。また来年も計画したいと思いますのでよろしくお願いいたします。

■虹のサークルについて

12月22日(日)に第3回の虹のサークルを開催いたします。

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



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

毎月発行「信州のそ菜」「信州の果実」

栽培技術から、販売、流通、最新のトレンドまで
農業に役立つ農業専門誌が

ネットでは
探せない
技術や知識
が盛りだくさん

デジタル版で 持ち歩いて読める

長野県農政部や農業試験場、農業農村支援センターなどの農業の専門家による詳しい解説で、収量と売上アップの指南書です！



お持ちのスマートフォン、パソコン、タブレットで読むことができます。

※アプリのダウンロードは不要です

■購読料 長野県のJA組合員料金(正組合員および准組合員)

信州のそ菜	信州の果実	両誌 信州のそ菜・信州の果実
4,400円 (年額・税込)	4,400円 (年額・税込)	8,800円 (年額・税込)

信州 光と水と水のハーモニー
JA全農長野

生産振興部生産振興課 園芸情報誌電子版担当

☎ zz_nn_kajitsu_sosai@zennoh.or.jp ☎ 026-219-3811 (受付時間/平日 9:00～17:00)

詳しくはサイト
をチェック！



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。

- ・1月8日(水) 北部支所
 - ・1月16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！
J A 木曾のホームページより
予約できます。



JAバンクからのお知らせ

令和7年2月から来店予約制を導入します

平素より木曽農業協同組合の各事業をご利用頂きまして誠に有難うございます。

この度、店頭での待ち時間解消やスムーズにお手続きがいただけますように、下記のとおり一部業務につきまして来店予約制を導入しますのでお知らせいたします。

導入後、ご予約のないお客さまには、当日の混雑状況などによりまして、お待たせする場合や改めてのご来店をお願いする場合がございますので、ご理解賜りますようよろしくお願いいたします。

記

ご予約開始日 令和7年**2月3日**(月) ※令和7年1月6日(月)から予約受付開始

ご予約対象お手続き

■年金相談

■貯金取引 相続手続き、代表者変更、お届け事項変更など

■融資取引 お借入相談・手続き、現在お借入の内容変更など *南木曽店を除く

■共済取引 新規加入、内容変更、請求手続き、お届け事項変更など

ご予約方法

QRコードまたはJA木曽ホームページ(<https://www.ja-kiso.iijan.or.jp/>)よりご予約いただけます。

*QRコードは12月以降に店頭、ホームページなどにご案内させていただきます。

*「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



グリーンファームだより

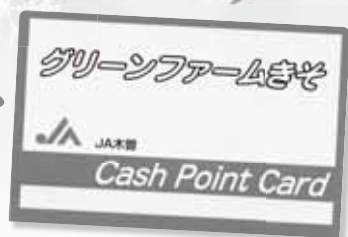
(価格は税込みです)

毎週木曜日は
ポイント2倍!
(12~2月)

お買い得情報①

ポイントカード
お持ちですか?

クリーニングも
ポイント対象です



毎週木曜日は
**クリーニング
割引デーです!** (通年)

お買い得情報③

スカート	定価の40円引き
ズボン	定価の50円引き
背広・ 女性 上衣	定価の70円引き



お買い得情報②

火持ちのよい
JAの豆炭 <12kg>

12月末まで2袋で
5,000円



冬期間(1月6日~2月末)の営業時間と定休日について下記の通りとさせていただきます。

■営業時間 午前9:00~
午後5:00

■定休日 毎週水曜日・日曜日
月末日(棚卸し)



**しめ縄お取り扱い中です。
数量限定のためお早めにお買い求めください!**

12月のお休み: 定休日(毎週水曜日)、30日(月)…棚卸し休業日
営業時間: 午前9:00~午後5:00 グリーンファームきそ ☎22-3061



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

お目覚め体操(1) 手足と目でグーパー

気温が下がってくると、目が覚めたときに手や足の指がこわばって動かしづらくなったり経験はありませんか。原因は、むくみ、冷え、ばね指、ホルモンバランスの乱れ、関節リウマチや膠原（こうげん）病などいろいろと考えられますが、軽く動かしているうちに

少しずつ解消されるようでしたら心配ありません。今回は、朝、爽やかに目覚めるための体操をご紹介します。心臓から遠い目や指先を小さく動かしていきます。手と足だけでなく目も使って、脳と全身の筋肉を目覚めさせましょう。

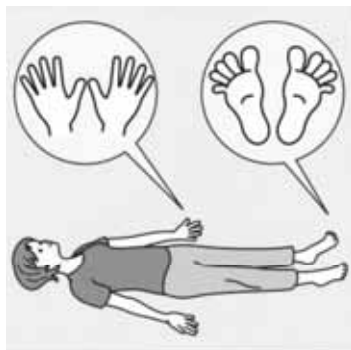
手足と目を開いて、閉じて



(1)起床後目を閉じたまま、あおむけの姿勢で行います。腕を胴体から少し離し、足は腰幅より広く開いて爪先を外側に向けます。そのままゆっくりと深い呼吸を3回繰り返します。鼻から吸い、口または鼻から吐きましょう。



(2)目を閉じたまま、3秒ほどかけて手足の指を軽く握ります。



(3)目を開き、3秒ほどかけて手足の指をゆっくり伸ばし、パーの形にします。(1)~(3)を5回程度、動きがスムーズになるまで繰り返します。

ポイント

手をパーにするときは、手のひらを上に向けましょう。

介護センターからのお知らせ

補聴器相談コーナー設置しました！



聞こえについて不安、心配などありませんか？
一人で悩まないでお気軽にお声をかけてください！

ご安心ください！

- ★専門スタッフが相談に応じます。
- ★予約不要、当日ご来店ください。
- ★来店できない場合は、ご訪問もできます。その場合はお電話でご予約ください。

しつこい

押し売り、セールス一切しません！！

聴力測定だけでもOKです。

まずはご自分の現在の聴力を確認することから始めてみませんか？

聞こえの相談会（毎月第1木曜日開催）

開催日：1月9日(木)、2月6日(木)、3月6日(木)、4月3日(木)

時 間：午前10時～午後2時

★お気軽にご相談ください（新聞折込みでもご案内いたします）



ご相談・お申込み：J A木曽 介護センター TEL：0264-21-2113



まごころ宅配



お申し込み・お問い合わせは
JA木曽生活センター 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～

かぼちゃのスープ



一口メモ

かぼちゃは本来夏が旬ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘味が増します。皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用や免疫力を上げる効果が期待できるβ-カロテンやビタミンCやビタミンEを多く含みます。今回のかぼちゃスープはミキサー無しで簡単に作れるレシピです。冬至やクリスマスにどうぞ。

作り方

- ① パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーなどに包み、水洗いして水気を絞ります。
- ② かぼちゃは皮と種、ワタを取り除き、1cm厚さに切ります。
- ③ 耐熱皿に②を入れてラップをかけ、かぼちゃが軟らかくなるまでレンジで加熱します。
- ④ ③が軟らかくなったら熱いうちにフォークなどでよくつぶします。
- ⑤ ④に薄力粉をふるいかけ、粉っぽさがなくなるまでしっかりと混ぜます。
- ⑥ ⑤に牛乳を3～4回に分けて加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑥を中火にかけ、沸騰直前に火を弱め、④を加えてよく混ぜ合わせ味を調えます。
- ⑧ ⑦を器に盛り、①を散らします。

材料 (2人前)

かぼちゃ …… 250g
牛乳 …… 200ml
薄力粉 …… 大さじ1/2

有塩バター …… 5g
④ コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々
パセリ …… 少々

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
2024.12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6年10月中旬に
いただいたおたよりから

9月に361号線上にクマが現れてあわやぶつ
かるところ！山に行かずともクマには会う！
(新開：田中さん)

久しぶりに作ったさつまいもがあまりにも大き
くなりびっくり。うれしいです。今年は暖かい
ので花豆がいつまでたっても枯れないので困っ
ています。
(開田：澤口さん)

赤カブがはじから消えてゆく。どうしたのか？
肥料か？陽気か？ビックリである。何とかすん
き漬が出来ますように。
(三岳：小坂さん)

稲作でここ数年イモチやら一面倒れるやらで、組
合員さんに勧められた品種「風さやか」にしたと
ころ雨が多かった秋倒れることなく気が楽でし
た。稲刈り前夜イノシシに入られドッキリ。もう
次の不安が募ります。
(南木曾：須合さん)

友達から栗を頂き、初めての栗おこわに挑戦し
ました。近所の人に少しお裾分けしました。美
味しかったと言ってもらえて嬉しかったです。
(南木曾：伊藤さん)

フジバカマの株を頂き植え、花が咲いていま
すがアサギマダラが訪れてくれません。来年
を期待します。
(南木曾：小幡さん)

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回は J A 祭 A コープ店精肉コーナーからの問題です。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。



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、J A 木曽本支所窓口、A・コープきそ店備え付けの応募箱へお出しいただくか郵送してください。

J A 木曽 H P (「ご意見ご要望」をクリック) からの応募も可能です。

◎応募の締切 令和7年1月6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
お楽しみ「福袋」を
プレゼント。



11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・⑥・⑦』
(間違い探しの答えは▼ここ)

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。

きりと線

POST CARD

料金受取人払郵便

木曽福島局
承認

1020

差出有効期限
令和8年5月
31日まで
(切手不要)

3 9 7 8 7 9 0

J A 木曽
頭の体操

まちがいさがしに挑戦 宛
(J A 木曽「組合員の声を聴く」兼)

長野県木曽郡木曽町福島2800



共済からのお知らせ

みすゞ学生会館 MISUZU21

京王井の頭線「久我山駅」徒歩8分

学生入居者募集

長野県出身学生限定



さあ、首都圏で
新生活!



募集対象
大学生
短大生
専門学校生



室料**59,000**円/月(+共益費8,000円/月)

居室/23.3㎡・完全個室・ネット接続可

主要な駅へアクセス抜群!



渋谷へ20分 新宿へ20分 吉祥寺へ6分

- ◎主要な駅へアクセス抜群!
- ◎万全のセキュリティで安心の毎日!
- ◎管理人常駐!
- ◎完全個室の快適なワンルーム!
- ◎浴室・トイレはセパレート
- ◎クローゼット収納あり



※左記間取図のお部屋と左右対称のお部屋のバリエーションがあります。



お申し込みは
お早めに

入居には所定の条件があります。詳しくは長野県内の最寄りのJAまたはJA共済連長野管理部までお問合せください。

JA共済連長野
管理部
[土日・祝は除く]

TEL.026-236-2325

<https://www.jakyosai-nagano.jp/>



JA共済

令和6年度 年末年始営業日程のご案内

○印＝通常営業日 ×印＝休業

	12月				令和7年 1月				
	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
ATM	○	○	○	○	○	○	○	○	○
窓口業務	×	×	○	×	×	×	×	×	×
JA燃料センター	おんたけ店	○	○	○ AMのみ	×	×	×	○	○
	開田高原店	○	×	○ AMのみ	×	×	×	○	×
	大桑店	○	×	○ AMのみ	×	×	×	○	×
	藪原基地 (灯油のみ)	×	×	○	×	×	×	×	×
A・コープ きそ店	9:00 ↓ 19:30			9:00 ↓ 19:00	×	10:00 ↓ 18:00			9:30 ↓ 19:30
	友の会ポイント4倍		友の会ポイント5倍			初売り 友の会ポイント5倍			
王滝生活店	×	×	×	×	×	×	×	×	×
グリーンファームきそ	○	○	○	×	×	×	×	×	×
富農資材センター	中央								
	小木曾	×	×	○	×	×	×	×	×
	開田								
	南木曾								
まごころ宅配	○	○ Bコース配送	○ A・Cコース配送	×	×	×	×	×	×
介護センター	×	×	10:00～12:00	×	×	×	×	×	×
JA歯科診療所	×	×	×	×	×	×	×	×	×
虹のホールきそ	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※法人ネットバンクは1月1日～3日は休止となります。

 **灯油がなくなりそう…**
 お近くの燃料センターへ
 おんたけ店 ☎0264-22-3150
 藪原基地 ☎0264-36-2017
 開田高原店 ☎0264-42-3636
 大桑店 ☎0264-55-2403

 **ガスに関するトラブル**
 ☎0120-78-7780
 全農LPガス監視センター（24時間対応）

 **畜産関係の連絡先**
 ☎080-1155-4108 休日当番対応
 ※1月1日・2日の受精業務はお休みします

 **ご家族に不幸ができてしまった…**
 ☎0120-23-2513
 JA虹のホールきそ（24時間対応）

 **キャッシュカードの紛失盗難**
 ☎0120-02-4040
 ATM集中監視センター（24時間対応）

 **自動車事故の連絡先**
 ☎0120-258-931
 JA共済事故受付センター
 （24時間対応）

 **JAカードの紛失盗難**
 ☎0120-159-674
 NICOS盗難紛失受付センター（24時間対応）

