



2025年版応募写真入賞作品「冬の煌き」(木祖村) 撮影者：坪井 祐様(木祖村)

特集 JA木曾 自己改革工程表令和6年度の取り組み

- 地区組合員総集会開催のお知らせ
- 令和6年 JA歌壇・俳壇年間賞発表
- 営農情報だより…畑や水田の肥料について



※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。

福祉施設へ米・タオルなど寄贈

1月16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6つの福祉施設へ地元産の米計60キロやタオル約330枚を贈りました。木曾社会福祉事業協会が運営する木曾寮、上松荘、木曾ねざめ学園への寄贈を上松町木曾寮で行い、JAの田屋組合長と出口女性部長がそれぞれの施設代表へ手渡しました。平成14年に始まり今回で24回目、木曾郡農産物品評会に出品された農

産物をA・コープきそ店で販売し売上金で米を購入。タオルは女性部員が家庭などで不要となった物を集めました。田屋組合長は「木曾の米を食べて元気にすごして欲しい。施設の利用者に少しでもお役に立てればうれしい。この先も継続していく」と話し、同協会の田上理事長は「各施設で必要としている物ばかりで本当にありがたい」と感謝しました。



田上理事長に渡す田屋組合長（右から2人目）



南木曾町木曾あすなる荘でタオルを渡す
松原女性部副部長

今年度も多くの作品が寄せられました 郡内で8人が入賞 31人が入選 南木曾中学校は全国学校賞を受賞

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34点、合計133点の応募をいただきました。

審査の結果、南木曾中学校3年生郷原夢乃さんが交通安全ポスターの部で銀賞を受賞しました。木曾管内では郷原さんのほかに書道1点とポスター7点が入賞し、書道18点とポスター13点が入選しました。また、南木曾中学校が全国小中学生交通安全ポスターコンクールで学校賞を受賞しました。



入賞した南木曾中学校の皆さん

2024虹の花束コンサート

当JAと虹のホールグループの8JA主催による「虹の花束コンサート」が、11月11日にまつもと市民芸術館、20日に長野県県民文化会館で開催されました。当コンサートは、グリーンサポートの一環として「ご遺族の心に寄り添う時間を提供すること」を目的に開催しており、11回目の開催となる今回は、昨年4月から今年3月までにJA葬祭で葬儀をされたご遺族を招待し、2会場合わせて1,064人のご来場をいただきました。4名の演奏家がエルガーの「愛の挨拶」などクラシック音楽を中心に12曲演奏し、アンコールの「上を向いて歩こう」では、来場者が演奏に合わせて歌い、温かな音楽の調べが会場を包み込みました。閉演後に来場者へ感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントし、大変喜ばれました。



松本会場の演奏



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

畑や水田の肥料について

<肥料成分について>

肥料成分にはN（窒素）・P（リン酸）・K（カリウム）の他にCa（カルシウム）・Mg（マグネシウム）など様々なものがあります。その中でN・P・Kは肥料の三要素などと呼ばれ、Nは葉肥（はごえ）、Pは実肥（みごえ）、Kは根肥（ねごえ）とも言われています。これは、それぞれの成分がどこに大きな影響を与えているかの名称になります。

BB肥料や〇〇用肥料などはこれらN・P・Kなどが配合されています。野菜にとって肥料はご飯のようなもので、こういった複合肥料は人でいうご飯やおかず、サラダが揃った定食料理のようなものになります。

肥料名	N	P	K	特徴
BB089	10	8	9	野菜全般、以前あった042の後継
BBやさいN552	15	15	12	089より速効性、作付け期間が短い作物向け
BB372SN	13	17	12	野菜や水稲と幅広く使える
水稲ワンタッチS100M	16	17.8	10	水稲用一発肥料 追肥がいらない（南部向け）
モロコシー発肥料	20	11	7	スイートコーン用一発肥料 10a当たり100kg
稲穂の力	0	1	3	水田用土づくり肥料 ケイ酸42% 10a当たり45kg

※数値は%表記です。表はJA木曾で取り扱っている一部の肥料です。

<肥料効果が出てくるタイミング>

成分により速効性、緩効性、遅効性など肥料の効いてくるタイミングが変わってきます。水に溶けやすい成分なら速効性、水に溶けにくいものはゆっくり効いてくる緩効性となります。一方で遅効性のは肥料成分にコーティングがされている被覆肥料というものです。コーティングは高い温度によって溶けだしますので暖かくなると徐々に溶け出し、肥料効果が出ます。一発肥料の「水稲ワンタッチS100M」や「モロコシー発肥料」は被覆肥料と速効性・緩効性肥料を組み合わせているので追肥は不要といった仕組みになっています。

<一発肥料の注意点>

ただし、近年気温上昇に伴い一発肥料の効果が狙ったタイミングで溶け出さず早くに溶け出してしまい倒伏などを招くことがあります。また追肥分の肥料が入っていますので、生育を見て後から追肥で調節するといったこともできないのもデメリットの一つです。



<稲穂の力について>

稲穂の力は木曾の土壌に合わせたオリジナル肥料です。ケイ酸が42%含まれており倒伏対策や食味向上が期待できます。今後も土壌分析をして改良をしていくため、成分が変わってくる可能性があります。土づくり肥料の為N（窒素）が入っていませんので基肥は必要になります。



少し難しい説明となってしまいましたが、不明な点がありましたら技術員へご相談ください。

令和六年

歌壇・俳壇年間賞発表

令和6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 灯を消して月を我が家へ入れにけり

奈良井 工藤 勇三

二月 ゆたかなる山河にまぎれ除夜の鐘

南木曾 楯 美江

三月 お年玉貫ふ正座も変声期

大桑 木戸口 信幸

四月 南天のしだるる朝や鳥の立つ

大桑 池口 剛代

五月 霜柱踏めば山鳩飛びたてり

木祖 岩原 政広

六月 春眠やうつらうつらと雨の音

王滝 森 寿美恵

七月 雨上り真白き梨の花清し

三岳 南村 美千代

八月 紫陽花の色を極めし朝の雨

南木曾 楯 美江

九月 病室の妻を頼りに梅漬ける

大桑 木戸口 信幸

十月 新涼や眠りを誘ふ川の音

上松 吉村 行男

十一月 鍬の柄にトンボ止りて小休止

大桑 樋田 平好

十二月 かぐや姫降りて来そうな十三夜

賛川 小澤 ゆずりん

歌壇

一月 収穫の終りて田んぼに籾殻を焼く白煙の幾筋もたつ

奈良井 工藤 勇三

二月 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

三月 年明けて胸のふさがること多し白梅一輪に心が和む

上松 野口 英作

四月 背後から呼ばれた気配は空耳か夫の遺影の傾き直す

木祖 佐々木 千代子

五月 在りし日の母のひとこと忘れまじ生八つ橋を彼岸に供ふ

王滝 三浦 美春

六月 ゆくりなく見つけし写真の一枚や蓮華田にまろび恋知りし頃の

大桑 科野 八重

七月 今もなお吾の手に寄りそう万年筆喜寿は過ぎててもインクの壺買う

王滝 三浦 美春

八月 手も口も紫色になるを笑い桑の実食みし遠き夏の日

木祖 佐々木 千代子

九月 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

十月 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

十一月 物干しに羽根を休める秋茜もの言いたげに小首かしげる

大桑 高橋 志げ子

十二月 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

名月をよぎるものなし寒き夜
 母織りし姉妹揃いのちゃんちゃんこ
 落葉踏み孫よりはしゃぐ八十歳
 山眠るその懐に村を抱き
 寒風に宿場巡りて経唱へ
 冬三日月寄り添ふ如く一つ星
 冬銀河スベースシャトルかユーフォーか
 老いてまだ主婦の座冬すみれ
 薄味の手料理少し年用意
 山風に向きて凍とす冬薔薇
 虎落笛風に抗ふ鷺一羽
 木枯が先に飛び込む喫茶店
 冬に入る五体ふしぶしねじ緩む
 冬支度厚きカーテン新調す
 冬の夜や深き眠りの覚めやらぬ
 目覚めては日を確認する師走かな
 新年を狼煙で迎へた木曾路かな
 無人駅降り踏み出すや冬景色
 寒月の浮ぶ露天の湯にひとり
 気づかずには足早となる年の暮れ
 稜線に覆い被さる冬の雲
 寒風に凜と咲く花パンジーよ

上 松 池田 郁代
 南木 曾山 田 富美子
 上 松 高柳 和義
 上 松 徳原 義一郎
 大 桑 加藤 孝治
 上 松 堀川 悦子
 上 松 小澤 千代子
 木 祖 佐々木 昭子
 南木 曾 楯 美江
 上 松 奥原 昭子
 大 桑 木戸口 信幸
 木 祖 岩原 政広
 王 滝 水宅 ゆき
 上 松 福邑 忠
 上 松 吉村 行男
 上 松 村仲 徹
 南木 曾 赤坂 ひで子
 明石 市 小田 慶喜
 明石 市 小田 和子
 王 滝 小田 誠
 福 島 圃 中英 美
 三 岳 南村 美千代

【選評】 ●郁代さん……雲一つない良く晴れ澄んだ空の名月。張りつめた冴た神々しささえ感じる夜空だ。

●富美子さん……ひと昔前には母達は織ったり縫ったりしてくれた時代でした。南木曾ねこ。愛情のこもった暖かさを感じます。

●和義さん……年を取ると子どもにかえるとか。そんな元気が若々しくよよいと思う。

選者の一句 満天の星を従へ山眠る

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 五十周年の記念スライドに若き日映りJAの発展願い拍手す
日義 越取 思正子
- ② 餅米の浸し時間を問ふ電話は百一歳のふみさんの声
新開 池井 十与子
- ③ 尉鷓の番が夫の墓前まで低く飛ぶなり導くやうに
三岳 大豆 小み子

【選評】

① 去る十二月七日に開催された、JA木曾五十周年記念組合員組織全体集會に
 参集されてのJA讃歌。活躍と感慨が窺われる。
 ② 長寿者を新しい角度から具体的に詠ってよい。百一歳にして、お餅を搗くお
 元氣なふみさんに感服です。
 ③ 寸時の偶然を捉えた墓参のうた。「尉鷓の番」と具体的に鳥の名を言い、歌
 を深くし、イメージし易くしている。

佳作

木々の枝の夜来の雨は陽を浴びて宝石のごと光り輝く
大桑 高橋 志げ子
 三人と過ぎゆく秋を散歩するあれやそれやで通じ合いつつ
大桑 池口 剛代
 もも鳥の声を浴びつつ山畑に鋤とりし日よ杖つきて秋
大桑 科野 八重
 年の瀬の谷間に射す陽はうすく日陰に家あり日向に家あり
上松 野口 英作
 秋の日なか切り落とされて残る枝の紅の百日紅の花は重たげ
三岳 小坂 信子
 曾祖父の家継ぐ人は皆去りて思い出あれど人手に渡る
王滝 三浦 美春
 ほたほたと牡丹雪降れば思い出す母の命終に間に合わぬ夜を
木祖 佐々木 千代子
 いろいろとやるべき事は山積し妻と二人で半人前か
木祖 武重 慧
 急かされて気持ちは特急手は鈍行「まてだからな」と慰めらるる
木祖 田上 二枝
 木曾ヒノキを寒さの中で枝打ちし節なき柱になるを期待す
木祖 唐澤 達夫
 綿入れと言へばダウンと正されて我がちゃんちゃんこベストになりぬ
兵庫県明石市 小田 慶喜
 焼芋をかじりつつ餅搗き見しあの日寒かつたけどこころの温き
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。】

※編集係より 俳句と短歌の投稿先が違いますのでご注意ください。

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6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6年度11月末現在の取り組みを報告します。

農業者の所得増大・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あたり50円UP
- ▶ 令和6年度実績……………255,595c/s
実績：売上増加効果……………はくさい223円UP
いんげん533円UP



令和4～6年度の状況

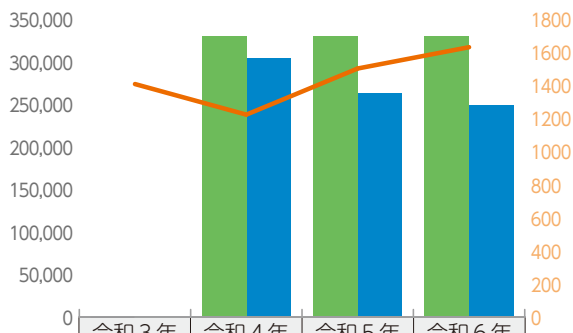
はくさい

野菜生産部会・農村支援センター等と共に病害・雹害・猛暑に対する対応を都度情報共有しながら品質の良い「御嶽はくさい」を出荷してまいりました。近年の猛暑で他産地が品質維持や出荷に苦慮している中、令和6年度「御嶽はくさい」は市場からのクレームもなく量販店からも銘柄指定いただけるほどの逸品であると非常に良い評価を頂きました。品質は逸品ですが量は市場の要望に答えられていないことが3ヵ年当初からの課題であり出荷量・生産者数ともに減少してしまいました。令和7年度は出荷量を令和5年度の実績に戻せるように10月の播種時期延長により出荷量を増加してもらうよう部会に働きかけていきます。また、次期3ヵ年計画では市場関係者の評価を広報しながらブランド力を更に高めることで、木曾で白菜を生産してみたくなる人を呼び込む施策に繋がります。

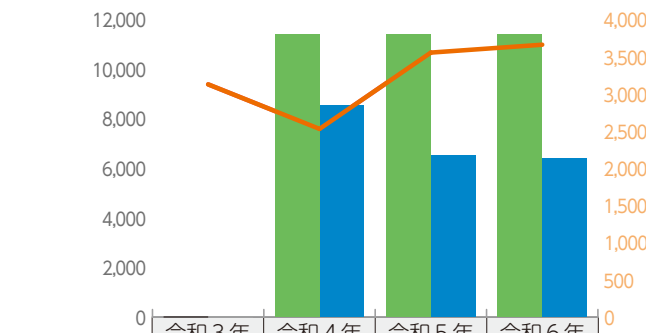
いんげん

白菜同様に販売単価は上昇しましたが、出荷数量・生産者数が減少してしまいました。生産者数減少の理由は高齢による離農で、後継者や新規就農者確保が必要な状態を打開できませんでした。次期3ヵ年計画では気候の温暖化が進むなか、木曾の標高は優良農産物育成にとって強みになること、いんげんは軽量高単価品目であり稼げる農業であることのPR施策を検討します。


はくさい実績推移



いんげん実績推移



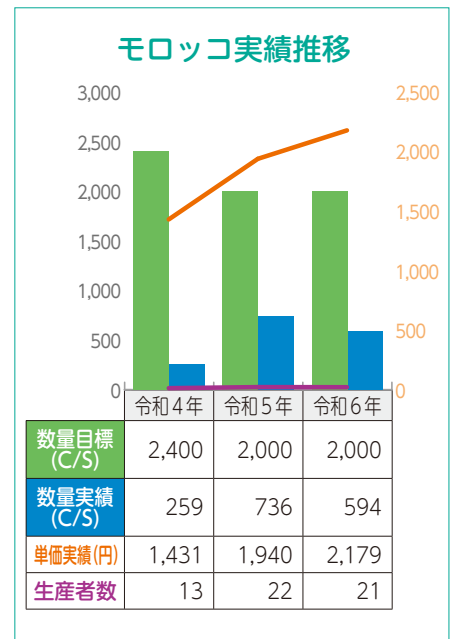
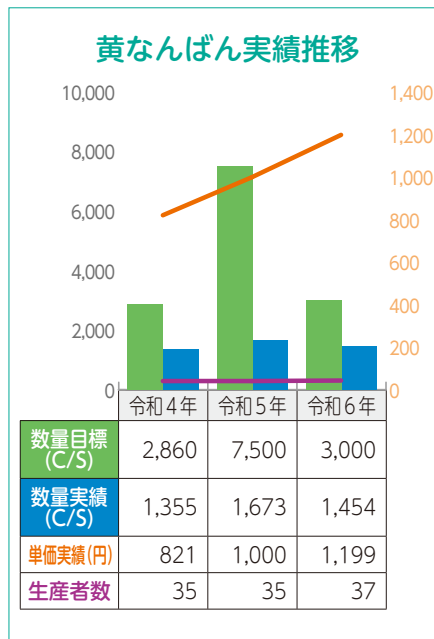
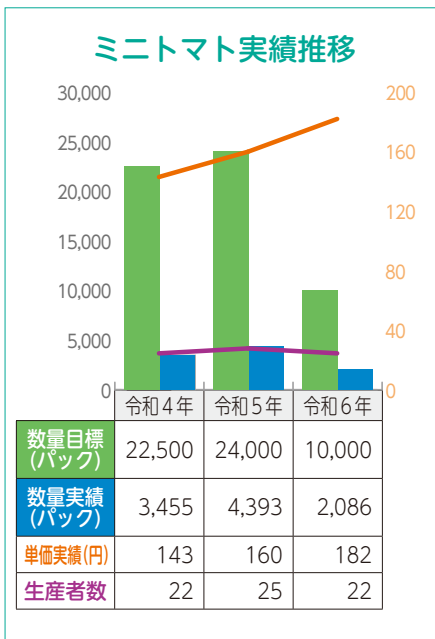
2. 新品目野菜の取引の 拡大を通じた売上増加

- ▶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……………15,000パック・c/s
想定：売上増加効果…単価150～1,500円
- ▶令和6年度実績……………4,134パック・c/s
実績：売上増加効果…単価182～2,179円 

令和4～6年度の状況

令和4年度から開始した振興3品目も令和6年度で3年目となりました。ミニトマト・黄なばんの生産者数は令和4年度と同等、モロッコは令和4年度から8名増加となりました。出荷数量は伸び悩みましたが、平均単価はすべての品目で上昇し単価目標に到達できました。全国的に高温で生産物の品質維持が難しい気温が続ぎ、木曾の生産物の単価UPにつながりました。市場からも特にモロッコの評価が高く、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。今後もこれらの品目を導入し易くするためにJ A木曾パワーアップ事業にて苗代を助成します。

令和5年度出荷反省会では黄なばんの虫害のご相談を踏まえ令和6年度は無農薬栽培から防除基準を設け、栽培講習会を実施しました。品質向上のため本年も市場からのクレームを報告し来シーズンの品質向上の糧としました。また、次年度からはピーマンの生産者も募集してまいります。



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%	62%	年度末確認

令和4～6年度の状況

令和6年度春用資材注文書は農家支援策として特別価格で取扱いしましたが予約率向上とはなりません。令和6年度の実績は年度末確認となります。

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。本年は、はくさい用マルチの規格統一によりコスト低減となるか検討します。

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6年度実績…延べ13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	4回

令和6年度の実績内訳		
お米づくり体験 田植え・稲刈り・おにぎりおはぎづくり		4回
トウモロコシ収穫体験		0回
中部支所農産物展示紹介	年間取組	
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4～6年度の状況

3年間を通して福島小学校児童とお米作り体験会を実施し収穫した米を女性部員に協力いただき調理し、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の軽トラ市も定期開催によりおなじみの風景となりました。

令和6年度は台風の影響でトウモロコシ収穫体験は中止としました。中部支所では「御嶽はくさい」や「ヒペリカム」等、地元での販売機会が少ない木曾の生産物を店頭で地元の方に紹介しました。年々各地区で特色ある取り組みを増やしており、継続してまいります。

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640人

	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和6年度11月末の実績内訳	
目標	480人	520人	640人	宅配	238人
実績	433人	680人	11月現在493人	ネット注文	255人

令和4～6年度の状況

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」には「赤かぶ漬・すんき」「お茶だにい」「開田産とうもろこし」を出品しさらに本年「御嶽はくさい」も出品しました。

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			内容検討

令和4～6年度の状況

令和5年度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め未だ改革途上の状況です。令和6年度は「長野県女性活躍推進モデル企業創出事業」に参加し働きやすさと働き甲斐を検討しています。

対話・意思反映

項目	令和6年度計画	令和6年度11月末実績
正組合員との訪問・対話（人数）	1,000人	429人
地区別懇談会（回数、出席人数）	60回 800人	34回 882人
運営委員モニター（意見提出人数）	10人	9人
女性部員モニター（意見提出人数）	10人	10人
組合員の意見はがき（回収数）	正組合員：700通 准組合員：400通	正組合員：418通 准組合員：303通
組合員アンケート（回収人数）	1,000人	710人 広報誌2025年1月号掲載
組合員とJA職員の交流活動（回数）	10回（各地区年1回）	41回

地区組合員総集会開催のお知らせ

J A木曾の事業並びにJ A自己改革の報告と次期3カ年計画、令和7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
3/3(月)	10:30~	榑川	奈良井公民館
	15:00~	開田	開田高原西野研修センター
3/4(火)	13:30~	木祖	木祖村村民センター
	15:00~	上松	上松町ひのきの里総合文化センター2階会議室
3/5(水)	15:00~	王滝	王滝生活店2階会議室
	13:30~	南木曾	南木曾会館
3/6(木)	10:00~	日義	木曾町日義農村環境改善センター
	14:00~	木曾福島	本所・中部支所会議室棟第1会議室
3/7(金)	13:00~	三岳	三岳交流センター
	13:30~	大桑	野尻地区館

2. 協議事項

- (1)事業並びに運営の現況について
- (2)2022-2024 3カ年計画及び自己改革工程表進捗状況について
- (3)次期構想次期3カ年計画(案)及び令和7年度事業計画について
- (4)役員推薦委員の選出について
- (5)役員候補予定者の選出について
- (6)地区運営委員候補者の選出について
- (7)その他



大勢参加していただいた
今年の総集会

きりとり線

2025.2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)をご確認いただき、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価格高騰対策によるコスト低減

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28日(火)開催

【協議事項】

- ① 12月末事業現況について
- ② 令和5年産米穀共同計算結果の審議について
- ③ 令和7年度定期人事異動基本方針について
- ④ 役員改選にかかる日程について
- ⑤ 令和7年度役員報酬審議会委員の委嘱について
- ⑥ 令和7年組合員総集会の開催について
- ⑦ JA木曾自己改革工程表令和6年度の取り組みについて
- ⑧ 総代選挙告知について
- ⑨ 諸規程の改正について
- ⑩ 理事者に対する貸出について
- ⑪ 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年度下期中間監事監査報告書について
- ③ 単体自己資本比率の状況について
- ④ 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
- ⑤ 員外利用率の報告について
- ⑥ 令和6年11月末部門別損益計算書の報告について
- ⑦ 農業生活事業報告について
- ⑧ 自主(自店)検査結果の報告について
- ⑨ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑩ 組合員の脱退について



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
2/23(日) 3/6(木)	JA 虹のホール	9時～17時
2/28(金) 3/12(水)	きそ	
	3/18(火)	

■ 虹のサークル開催について

第4回虹のサークルを2月23日(日)に開催いたします。今年度の最終回としてキャンバスボードアレンジを作ります。たくさんの材料から各自好きな色、花を選びながら作成します。ぜひ、ご友人やご家族様お誘いのうえご参加ください。事前予約を受け付け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。

電話：
0264-23-2513
担当 渡辺まで



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

きりと線

POST CARD



料金受取人払郵便



差出有効期限
令和8年5月
31日まで
(切手不要)



頭
の
体
操

ま
ち
が
い
さ
が
し
に
挑
戦

宛
先
「**JA木曾**」
組合員の声を聴く(兼)

長野県木曾郡木曾町福島2800



総代の選出について

本組合「定款」および「定款付属書総代選挙規程」に基づき、次のとおり選挙を行いますので通知致します。

なお、総代候補者数が選挙する総代数を超えないときは、選挙は行いません。

総代選挙通知

- 1 選挙期日 令和7年3月17日(月)
投票開始時刻：午前9時
投票終了時刻：午後5時
- 2 選挙する総代数及び投開票所
- 3 投票用紙に記載すべき選挙する総代の数
1人
- 4 立候補の受付日
令和7年3月6日(木)午前9時から令和7年3月12日(水)午後5時まで

選挙区	総代数	投開票所	選挙区	総代数	投開票所
楢川	14	北部支所	三岳	41	中部支所
木祖	73	北部支所	王滝	31	中部支所
日義	41	中部支所	上松	51	中部支所
木曾福島	62	中部支所	大桑	59	南部支所
開田	54	中部支所	南木曾	82	南木曾金融店
			計	508	

※個人情報の取扱いについて
総代選挙で取得した氏名・住所等の個人情報は当JA定款及び関連規程等に基づき使用するもので、その他の目的には使用しません。

お問い合わせ先：JA木曾企画管理部総務人事課 電話：0264-22-2128

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

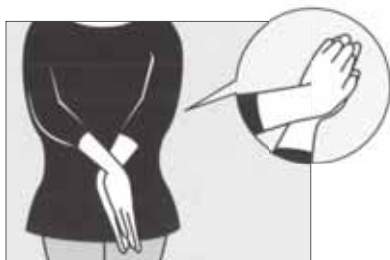
手のひらをこすりながら動かす



(1)両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。



(2)両手首をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきます。



(3)腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように(1)の位置に戻していきます。



(4)同様に(1)の位置から、(1)とは反対方向へ回転させ、戻します。(1)～(4)を5回繰り返します。

手のひらにはたくさんのつぼがあります。今回は、手のひらを回転させ多くのつぼをこする体操を紹介いたします。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねることで、肩や首の凝りほぐしにも効果

的です。
手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切りまします。ゆっくりでよいので丁寧に行いましょう。

手のひら2回転で脳の血行促進

JAバンクからのお知らせ

JA木曽では、2025年4月からタブレットでのお取引受付を開始します

当JAでも
タブレットでの
お取引受付が
できるよう
になりました



お客様に寄り添い 笑顔が溢れ愛されるJAバンクに

タブレットに入力するだけで、
書類の手書き作業がなくなって、
とっても楽だわ！
使ってみたら私でも
簡単・便利に操作できたわ！

JAバンク スマイルナビ

メリット その1



タブレットで表示される
案内に沿って入力・選択

メリット その2



複数の書類への記入不要
同一の入力情報は一度
入力すればOK

メリット その3



キャッシュカードがあれば
口座情報やお客様情報の
入力も不要※

※キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。
※キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族等がご利用することはできません。
また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

 JAバンク 詳しくはお取引のあるJA窓口にお問合せください。

※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。



まごころ宅配



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～



鮭の粕汁

作り方

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、はくさいはザク切りにします。
- ② ほうれん草は3cm程度に切り、硬めに茹でて水気を絞ります。
- ③ こんにゃくは短冊切りにします。
- ④ 塩鮭は骨を取り除き、4等分に切ります。
- ⑤ 鍋に①と③、だし汁を入れて火にかけます。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、お玉1杯程度の煮汁と酒粕を混ぜ合わせて酒粕を溶かします。
- ⑦ ⑤の野菜に火が通ったら④を加えて煮ます。
- ⑧ 鮭に火が通ったら⑥と味噌を加えて味を調べ、②を加えて一煮します。

※酒粕の量は好みで調整してください。

材料 (4人前)

塩鮭切身 ……	2切	こんにゃく ……	30g
大根 ……	100g	だし汁 ……	4カップ
にんじん ……	30g	味噌 ……	大さじ2～3
はくさい ……	1枚	酒粕 ……	50g程度
ほうれん草 ……	50g		

一口メモ

酒粕は発酵食品の一つで、血圧の上昇を抑える働きや、血管を拡張させて血行改善、血流改善効果など様々な効果があるといわれています。また、お米が発酵される過程で生まれた様々な酵素により、腸内環境や体内環境を整える働きがあります。粕汁は味噌汁に酒粕を加えることにより、使用する味噌の量が減るため、減塩にも効果があります。しかし、アルコール度数が0ではないため、車を運転する時や自転車に乗る場合は摂らないようにしてください。

みんなで考えてみよう!

「組合員の声を聴く」にお寄せいただいた意見です。

野菜や米の価格が高騰している。特に米はもう少し安くないか?

野菜の生産地の気候の影響等により野菜の高騰が続き、去年の米不足のあと新米も値上がりしており、消費者の立場では少しでも安くなると有難いです。

12月の組合員組織全体集会で講演していただいた横石知二さんは、日本農業新聞で、『農産物価格高騰の報じ方』と題し、「米の価格は昨年より高騰しているといわれるが、そもそもこのくらいの価格でなければ生産者はやっていけないし、後継者が魅力を感じる仕事にはならない。生産にかかるコストを基準に価格を設定するのが当たり前である。この現実を消費者に伝えなければならない」と述べています。また「他の商品に比べると、農産物の価格はまだまだ安過ぎる。産直市などでも、お安いからお得ですよという時代はもう終わった。生産者は自分が作った物の適正価格がいくらなのか把握し、自信をもって伝え販売してもらいたい。」と、価値観と価格設定の取り組みが新たな時代に求められるとしています。

どっちが安い?



米は茶わん1杯50円しませんが、コーヒーは1本150円!(ごはん3杯分)

食べ残しはありますか?



安いと食べ残しが当たり前になっていることも。食べる分だけ買い食材を無駄なく使うことも大事ですね。

頭の体操

まちがいでがしに

挑戦!

今回はJA虹のホールで開催の「虹のサークル」参加者の作品からの問題です。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

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28日(金) 必着
間に合うようにご投函ください。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で
10名の方に

「Aコープのごはん
国産こしひかり」3個パック
をプレゼント。
ローリングストックしましょう!



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・⑤・⑦
(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。

おたよりコーナー



令和6年12月にいた
だいたおたよりから

米農家さんにお米を作って頂いてありがとうと心から思いました。米不足なんて嫌です。
(木祖：奥谷さん)

先日家の玄関先でサルが暖を取っておりビックリしました。よほど寒かったのだらうと思いました。今年は寒い!!
(王滝：庄原さん)

今年は長イモのツルから採ったムカゴからイモを育ててみた。去年まいたムカゴからできた種イモを植えて2年越し。初めてやってみたが結構立派な長イモになり大成功!おいしく頂こうと思う。
(王滝：吉田さん)

畑作りの初心者マーク。思うようには育たない。白菜は青々と伸びているし、大根は寸足らず。来年は頑張ろう。
(大桑：高橋さん)

里芋を友だちから頂き、からあげ、みそ田楽、芋もち、汁にコロッケ、煮物と料理。楽しく調理できました。
(南木曾：志水さん)

休日は、木曽で家庭菜園を楽しんでいます。すんきがお店に並び始めました。思わずたくさんゲットしました。
(塩尻：小川さん)

□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/>

2025.2月1日発行(印刷)木曽オールプリント(株)

