



2022年版応募写真入賞作品「花飾る早苗田」(上松町吉野) 撮影者: 植原洋子さん(上松町)

**特集① おかげさまで 400号を迎えました!!**  
～広報誌「JAきそ」創刊400号記念～

**特集② 梅雨時も危険です! 熱中症にご用心**

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)エダマメ栽培のポイント
- 手軽に健康 手指体操…首・肩・背中 of 柔軟性アップ ステップ2
- JA虹のホールきそ…盆提灯・新盆ギフト展示ご案内



※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。

## J A南部育苗センター コシヒカリなど水稲苗約1万枚配布

J A南部育苗センター（南木曽町）は4月24日より令和4年度産米作付け用の水稲種子の播種作業を始め、コシヒカリやあきたこまちなどの水稲苗約11,000枚が南木曽地域中心に注文した農家に配布されました。播種や育苗、そして農家への苗配達作業は当J A子会社である㈱J Aファームきそが請け負っています。J A木曽では同育苗センター以外に福島や日義、上松、大桑地区の営農組合や民間施設等への委託を含め、今年は約31,000枚の水稲苗の注文を受け付けました。



南部育苗センターでの播種作業

## 圃場の排水改善へ、カットブレーカー実演会

4月25日 J AはJ A全農長野と共催で圃場の排水対策講習会で、全層心土破砕機「カットブレーカー」の実演を開田高原のハクサイ生産者・志水敏春さんの圃場で行いました。生産者やJ A、行政関係者ら約30人が参加しました。この機械はトラクターに取り付けて土を切断、持ち上げ、破砕、落下させることで排水性の向上を促します。近年、異常気象による豪雨などの影響で、排水が滞る圃場が多発し、病害虫などで農作物の生育に影響が出ています。参加したJ A営農技術員は「排水対策を行うことで圃場の排水改善が図られ、農作物の安定生産につなげる効果が期待できる」と話していました。



カットブレーカーの実演

## 小菊栽培講習会、追肥・土寄せ・防除など学ぶ

5月19日 今年3月から大桑村の生産者の圃場で始めている小菊栽培講習会も4回目となり、講師の北沢高則氏（J A全農長野）の指導の下、17人の生産者が参加しました。今回は追肥、土寄せ、防除、ネット張りについて説明を受けました。追肥の種類や追肥後の土寄せの仕方のポイントについて実演し、参加者も質問しながら指導を受けました。防除については、除草剤や病害虫予防の消毒で使用する農薬の注意点について詳しく学びました。

講習会終了後、同村内で栽培している3人の小菊生産者の圃場の視察を行い、それぞれの小菊の生育状況を見て、講師から指導と助言を受けました。



土寄せの実演を見学する参加者

## インゲン出荷拡大へ、講習会開催

J Aでは、生産需要の高い野菜品目としてサヤインゲンの出荷拡大に取り組んでいます。5月17日、当J A旧本所で栽培講習会を開催し、生産者11人が出席しました。高付加価値のある野菜や花の種子を提供している雪印種苗㈱永廣佑介氏と木曽農業農村支援センターの古田岳技師を招き、インゲン栽培のポイントや効率的な収穫方法などについて学びました。

木曽のインゲンは品質も良く、市場からも高い評価をいただいています。J A農事園芸課では、特に市場からの出荷依頼や販売単価も高い8月下旬から9月下旬までの栽培をめざした計画を生産者に呼びかけました。



種苗会社担当者の説明を聞く生産者





# 女性部だより

## 令和4年度さわやか教室開校式開催 牧 美花さんの癒しのバイオリン演奏とトークなど楽しむ



開校式の挨拶をする  
松下女性部長

4月24日 JA木曾女性部のさわやか教室開校式が、虹のホールきそで開催され、90人の部員が参加しました。依然続くコロナ禍にあって、感染症対策を講じながら、今年も開校式を皮切りにさわやか教室が始まります。松下由喜江女性部長は「コロナ対策をしながら仲間と一緒に楽しく活動していきましょう」と呼びかけました。

記念公演は、Chuy2 (チュイチュイ) こと牧 美花さんのバイオリン演奏とトーク『音楽とご縁に支えられて』を聴講しました。

生まれつき左手が動かない牧さんは「人と反対にバイオリンを持つ」という奏法でハンディを克服され、各地で演奏活動や公演をされている方です。

オープニングは、バイオリンの優しい音色に乗せて童謡唱歌の「春が来た」「早春賦」、ビバルディの四季から「春」、そしてCMでも話題になった有名歌手とバイオリニストとのコラボレーション（合作）による唱歌アレンジ曲「朧月夜～祈り」を会場内を歩きながら続けて演奏し、バイオリンの美しい音色が郷愁を誘い、引き寄せられました。

演奏の合間には、軽快なトークのほかに詩の朗読、バイオリンのメロディーに合わせたストレッチ、手品などのパフォーマンスで会場を盛り上げてくださいました。

エンディングは、東日本大震災復興支援ソングの「花は咲く」を演奏されました。牧さんの演奏と話は、会場の部員皆に感動と心安らぐ素晴らしい時間を与えていただき、今年の女性部活動や部員一人ひとりの生活にも明日への活力を分かち合えるような気持ちにさせてくれるひと時となりました。

### バイオリニスト 牧 美花さん

#### ♪主な演奏曲♪

♪唱歌「さくらさくら」

♪ゴセック「ガヴォット」

♪ドヴォルザーク「ユーモレスク」

♪県歌・信濃の国

♪唱歌「荒城の月」

♪唱歌「ふるさと」

♪モーツァルト

「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」ほか



心安らぐバイオリン演奏に  
引き込まれました



歩きながら演奏する牧さん  
～音色に癒されます～



バイオリン演奏に合わせて  
ストレッチ



心洗われるお話



詩の朗読



受付でフードドライブを実施。  
ご協力ありがとうございました。

# おかげさまで400号を迎えました!!

～ 広報誌の誌面で振り返るJA木曾のあゆみ～

1号(昭和49年)～90号(昭和63年)

## 広報誌の変遷と主な出来事



81号 毎年恒例の集団健康スクリーニング、1000人以上が受診  
 長野県西部地震災害特集号を発行(昭60.1.25)  
 7号 当時、青木河原で開催していた牛市  
 創刊1号(昭49.8.10)



南木曾町農協婦人部主催の朝市、毎週2回開いていました  
 A・コープ木曾店の食材を積んで山間地域を回る移動購買車  
 合併後の木曾農協の看板を掲げる役員ら

昭49・3	木曾農業協同組合発足
昭50・7	「事業所(支所)だより」発刊(隔月)
昭50・8	広報誌「きそのうきょう」創刊(隔月)
昭50・12	広報誌に「農事メモ」掲載始まる
昭51・10	A・コープ木曾中央店オープン
昭54・11	御嶽山、有史以来の初噴火
昭56・8	第1回農協祭開催
昭57・9	木曾農協結婚相談所開設
昭59・1	「事業所(支所)だより」発刊
昭59・9	貯金オンライン開始
昭59・10	広報誌「農協俳壇」掲載開始
昭59・11	長野県西部地震発生
昭59・12	広報誌「農協歌壇」掲載開始
昭60・1	愛称を「JA木曾」に改名し、誌名も同様に改名
昭60・2	JA木曾シンボルマーク決定
昭60・3	木曾産コシヒカリ「初恋」販売開始
昭60・4	広報誌A4判サイズに
昭60・5	合併25周年事業
昭60・6	JA木曾介護センター開設
昭60・7	パソコン教室開講(女性部)
昭60・8	広報誌表紙毎号カラー化
昭60・9	第1回組合員組織全体集会
昭60・10	広報誌10月号から毎月発行



161号 木曾の行政区域であった山口村の田植え  
 153号 表紙をカラー化しました  
 合併20周年を記念して公募採用したJA木曾のシンボルマーク  
 100号 農協共済杯第1回少年サッカー大会(H2.4)



女性部のパソコン教室  
 JA祭で開催されていた「いのぶたレース」  
 お米フェスティバル開催

JA木曾の広報誌は昭和49年8月に『きそのうきょう』として創刊し、本誌をもちまして400号を迎えました。これも、「愛読いただいている皆さま、取材などにご協力くださった皆さまのおかげです。今回の特集では400号を記念して、過去の広報誌と共にJA木曾の主な出来事を振り返ります。

181号(平成16年)  
300号(平成26年)



275号 組織全体集会で  
女性部活動の  
手話ダンスを発表



269号 漢字の木曾は  
ひらがな表記となり、  
イメージチェンジしました



221号  
『表紙のひと』シリーズ  
趣味・特技を紹介



193号 さわか教室の  
絵手紙講師・佐藤重夫さん  
の作品を表紙にしました



189号  
親子ふれあい体験農業  
(合併30周年記念事業)



若いお母さん対象の「フレッシュ教室」



第1回女性部杯バレーボール大会



男性料理教室



合併30周年記念式典

令4・6	令3・4	令2・4	令元・8	平30・12	平30・4	平29・6	平28・5	平28・2	平28・9	平26・7	平26・1	平25・4	平24・11	平21・4	平19・8	平19・4	平18・6	平18・4	平17年度	平17年度	平16年度	平16・1
------	------	------	------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

JA木曾「農業生産部会」、JAあいち知多「げんきの郷」と友好提携  
合併30周年事業  
親子ふれあい体験農業スタート  
第1回JA木曾女性部杯バレーボール大会  
平成の大合併で木曾町誕生、樺川村が塩尻市へ、山口村が中津川市へ  
御嶽はくさい栽培50周年記念誌発行  
グリーンファームさきそオープン  
グリーンカレッジ(園芸講座)開設  
第1回JA木曾マレットゴルフ大会開催  
JA木曾歯科診療所開所  
JA虹のホールさきそオープン  
JA木曾和牛繁殖センター建設  
**広報誌300号記念展示会**  
南木曾町土石流災害発生  
御嶽山噴火  
JA長野県記者懇談会を木曾で開催  
**広報誌表紙及びカレンダー写真公募開始**  
**JA自己改革の取り組みを発信**  
女性部のス Copp 三味線グループ発足  
三岳・王滝で震度5強の地震  
組合員アンケート実施  
組合員アンケート実施(翌年3月まで)  
事業拠点再構築計画地区説明会開催  
園芸技術員一人1研究成果発表会  
新型コロナウイルス感染拡大により  
組合員総集會中止  
コロナ禍の花き地産地消を応援  
JA木曾公式LINE開設  
組合員アンケート実施  
支所の統合再編・本所移転  
**広報誌「JAきそ」400号**

これからも皆さまに愛される『JAきそ』へ  
これからも親しみやすく、読みたくなる広報誌づくりに取り組んでまいります。よりよい紙面づくりのため、皆さまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。



351号から一般応募による写真を表紙に採用しました



320号 才児牧場の放牧



314号 開田で栽培のニンジン



301号(平成26年) 400号(令和4年)



出羽海部屋の木曾合宿で御嶽海関に木曾の農畜産物を贈って応援(R1.6)



節分豆まき (A・コープきそ店)



御嶽山噴火による降灰でハクサイを洗浄する職員と女性部員

# 梅雨時も危険です！ 熱中症にご用心

熱中症はジメジメと湿気の多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。

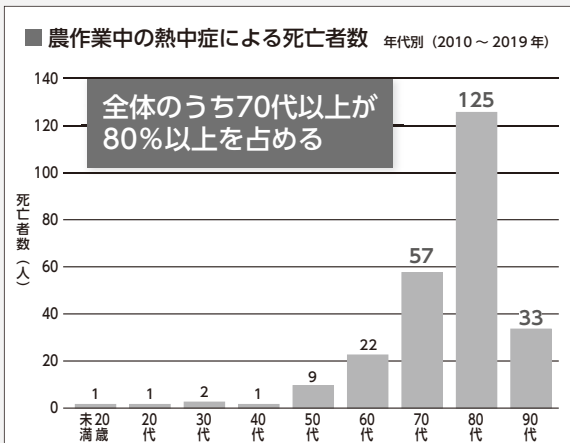
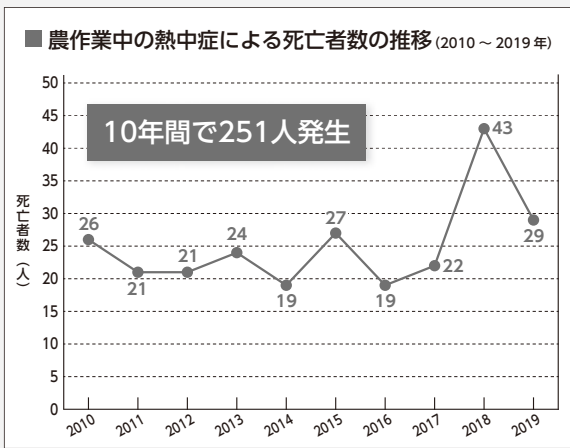
そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、

2021年度から運用が始まった「熱中症警戒アラート」の活用法などについて、

東京農業大学の櫻村修生教授に教えていただきました。

——農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。

農作業中の熱中症による死亡者数は、2010～2019年に



農林水産省調べ（道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査）

251人を数えます。年度によって変動はあるものの全体として増加傾向にあり、70歳以上が80%以上を占めているのが特徴です。

——熱中症には

どんな症状がありますか。

熱中症の症状は次のように分類されます。

- 軽度（Ⅰ度）
  - ：目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
- 中等度（Ⅱ度）
  - ：頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠（けんたい）感、虚脱感
- 重度（Ⅲ度）
  - ：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

軽度であれば、しばらく休憩を取れば回復しますが、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断される場合には即座に救急搬送する必要があります。そのため、1人で農作業を行う場合には特に注意が必要です。

——ハウス栽培は熱中症リスクが高いのでしょうか。

例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月ごろですが、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起きています。特に空調設備のないビニールハウスの場合、外気温が28～30度でも、ハウス内は35度程度の高温に



東京農業大学  
国際食料情報学部教授  
同大学院  
農学研究科環境共生学専攻指導教授  
櫻村修生  
(かしむら おさむ)

なるため、熱中症リスクが非常に高いといえるでしょう。

——2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度、輻射（ふくしゃ）熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指数（WBGT）」が熱中症リスクの目安として有効とされてきました。この「暑さ指数」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になることが予測されたら、前日17時と当日5時にアラート（警報）が発表されることになっています。

——農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。

暑さ指数を把握し、その指示内容に従って作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指数計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がって屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることもあるからです。

衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全

**警戒アラート発出**



**熱中症警戒アラート(暑さ指数)**

**暑さ指数に適した農作業の例**

**33 安静**  
 ※暑さに慣れていない人は 32

**30 軽作業**  
 ●楽な座位、立位、軽い手作業(書く、簿記など)  
 ●手および腕の作業(点検、組み立てや軽い材料の仕分け)  
 ●腕と足の作業(普通の状態での乗り物の運転、足のスイッチやペダルの操作)  
 ※暑さに慣れていない人は 29

**28 中程度の作業**  
 ●トラクターや重機の操作、草むしり、果物や野菜の収穫  
 ●軽量の荷車や手押し車を押したり引いたりする  
 ※暑さに慣れていない人は 26

**25 激しい作業**  
 ●シャベルを使う、草刈り、掘る、のこぎりをひく  
 ●重い荷物の荷車や手押し車を押ししたり引いたりする  
 ※暑さに慣れていない人は 22

**23 極めて激しい作業**  
 ●激しくシャベルを使ったり掘ったりする、おのを振るう、階段を上る、走る  
 ※暑さに慣れていない人は 18

出典：農林水産省 HP  
 [日本工業規格 Z8504 (人間工学—WBGT (湿球黒球温度) 指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境) 附属書 A [WBGT 熱ストレス指数の基準値表] を基に作成]

のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要がありますね。これでは熱中症リスクが高まります。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品がいろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

— 効果的な休憩方法を教えてください。

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5〜10分程度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している

場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。

— 水分補給での留意点はありますか。

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収できないので、水分補給は小まめに行うことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質が腸の水分吸収を促し、発汗によって失われたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労回復に役立つからです。

— 飲酒や食事などに関する注意事項はありますか。

お酒を飲むと、アルコールの利尿

作用によって脱水症状を起こしやすくなるので、作業日前夜の深酒は避けてほしいですね。また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかり食べてから作業をしてほしいと思います。

— 農家の熱中症対策に向けてメッセージをお願いします。

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいため、いつの間にか熱中症になってしまう可能性があります。そこで、高齢者の体調を気遣ったり、予防対策を促したりするなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思います。

**LINE** に

「環境省」の友だち追加で熱中症警戒アラートが届きます!

詳細は以下のQRコードを読み取ってご確認ください。



**熱中症対策用品**

服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。



**空調服**

暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になったときはアラーム音でお知らせします。



例：TANITA 黒球式熱中アラーム TC-210

**暑さ指数(WBGT)計**



## 家庭菜園アドバイス

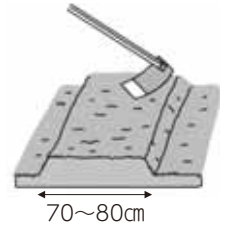
## エダマメ栽培のポイント

エダマメには、手軽な冷凍ものなども出回っていますが、収穫したての新鮮なものはまた違ったおいしさがあります。作ったことのない方もこの機会に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

### 1. 畑の準備

- ①種まきの2週間以上前に10㎡あたり苦土石灰を1～2kg、堆肥を一袋(20kg程度)入れて耕しておきます(図1)。
- ②種まきの1週間前までに元肥をまきます。成分で10㎡あたり窒素50gが目安です。BB大豆用642で1kg、BB089なら500gが使用量となります。
- ③畝幅は70～80cm、黒マルチを張ると良いでしょう。ムシコンマルチであれば初期のアブラムシ避けになります。  
※窒素分が多すぎると過繁茂の状態になり花が付かなくなりますので元肥は少な目に入れます。

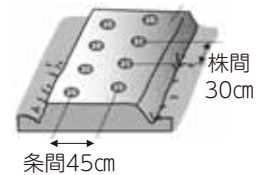
図1 畑の準備



### 2. 品種の選定

- 種子はメーカーがエダマメ用の種子として販売していますのでそれを購入して使用しましょう。
- 基本的にエダマメ用として市販されているものは早生品種か中生品種のもので、極早生品種であれば70日程度で収穫できるものもあります。

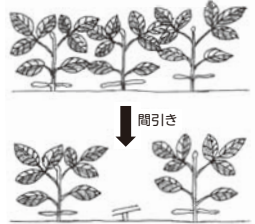
図2 種まき 黒マルチ



### 3. 種まきと間引き

- ①株間20～30cmで2、3粒ずつまき、1～2cm程度覆土します(図2)。
  - ②本葉が開いた頃に1～2本に間引きします(図3)。
- 間引く際に引き抜くと残す方の根も傷めるのでハサミで取り除きます。
- ※エダマメの収穫適期は3日程度なのであまり一度に種をまくと収穫時に持て余してしまうことになるので気を付けましょう。多くまきたい場合はまく時期をずらして2～3回に分けるか、品種を変えます。
- ※種まき前に種子を水に浸けたり、種まき直後の灌水は発芽不良の原因になりますので行わない。

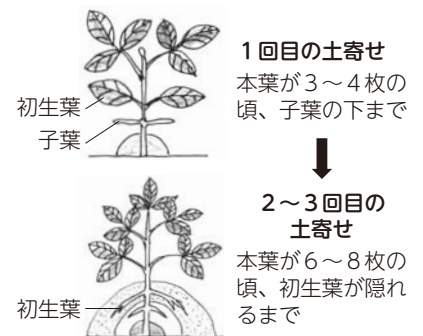
図3 間引き



### 4. 追肥・土寄せ(図4)

- ①追肥は花が落ちた後ぐらに行います。窒素成分で20～30g、NK204で100g程度が使用の目安です。
- ②土寄せは風に耐えられるようにしたり、除草などを目的に行います。マルチを敷かない場合は本葉3葉と6葉の時期に土寄せを行います。

図4 土寄せ



### 5. 摘芯(図5)

- 早生品種などはあまり草丈が伸びませんが、中生品種や晩生品種はかなり草丈が伸びて倒れやすくなったりします。
- 6葉の時期に主枝の頭を摘むと草丈を抑えることができ、また側枝が伸びてきて花も多くつくので1本あたりの収穫量が多くなります。

図5 摘芯



本葉が5～6枚の頃、摘芯して、わき芽の伸びを促す

### 6. 防除

生育初期はアブラムシ、開花後から着莢後はカメムシが問題となります。マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

### 7. 開花

おおよそ開花から35日程度で収穫可能となります。

花が多くつき、落花や落莢は多い作物ですのでそこまで気にしなくて良いですが、あまり多い場合は過乾燥や肥料不足が疑われますので対処が必要です。

### 8. 収穫

収穫は莢が膨らんで来て指で強くおすと実が飛び出すぐらいになったら行います。判断が付かないときは試しに数個莢をもいで食べてみるのも良いでしょう。



# 野菜や花の病虫害防除、草退治などに

《殺虫剤》ベニカベジフルスプレー

## 野菜と果樹の害虫退治に

- 幅広い害虫に優れた効果があります。
- 速効性と持続性を実現。

〈1000ml〉 **900円**



《殺虫剤》アースガーデン

## 葉を食べる虫退治

野菜などの大敵である葉を食べる害虫に幅広く使える。

〈1000ml〉

**1,000円**



《除草剤》

## 畑で使える除草剤

- 作物まわりの雑草だけ退治  
散布液がかかった雑草だけが枯れます。畑のうね間で使える。
- いろいろな作物で使えます  
野菜、果樹、庭木、草花など52作物のまわりで使えます。
- 土壌・環境にやさしい  
土に落ちると自然物の分解。



〈2ℓ〉

**980円**



《殺虫剤》アースガーデン

## 野菜うまし

- 美味しい野菜を育てたい人に！人気野菜は収穫前日まで使える虫・病気対策スプレー。

〈1000ml〉

**880円**



《殺虫剤》アースガーデン

## 花いとし

- きれいな花を咲かせたい人に！花の厄介な虫・病気にこの1本。

〈1000ml〉

**880円**



《殺虫剤》トレボン粉剤DL

## 葉の上の害虫に

- 水稻や大豆など広範囲の害虫に効果。
- 速効的で長い残効性を持っています。

〈1kg〉 **790円**



《肥料》IBのチカラ

## グリーンそだちEX

- 草花から野菜まで、ほとんどの植物に使えます。

〈500g〉

**354円**



《除草剤》BASFジャパン

## バスタAL シャワータイプ

- 庭木・花壇・作物の周りに。
- 根まで枯らさない。
- 除草剤初心者の方におすすめ。

〈2.5ℓ〉 **2,200円**



6月のお休み：毎週水曜日、30日(木)…棚卸しのため。

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



隔月刊 家庭菜園雑誌

## やさい畑

5月2日発行

2022年6月初夏号

定価 922円(税込)

- \*夏野菜は“足し・引き”で育てる…収量が大幅にアップする究極の手入れ術
- \*摘花の効果ってどれくらいあるの…収穫まで長いパプリカで検証
- \*サツマイモの直線仕立…つるっと引けばドッサリついている
- \*長雨と酷暑に打ち勝つ！ピンポイント対処術
- \*《別冊付録》夏野菜がとにかくとれる仕立てワザ傑作選



別冊付録

発行：JAグループ一般社団法人 家の光協会

※お申し込みは最寄りのJA支所へ

筍飯無口の夫を喋らせて  
花咲くに三十余年の校舎閉ず  
風光る散歩の犬の歩も軽く  
咲きほこる強き香の沈丁花  
春風に帽子飛ばされ追走す  
鈍行でゆく惜春の一人旅  
耕の間合は鎌にもたれつ、  
ほろほろと花芽二つの君子蘭  
鯉のぼり桃介橋の空に舞ふ  
晚酌の今宵の肴初鯉  
ものの芽や大地の鼓動聞へくる  
早々に散りし櫻や孫帰る  
公園のベンチずらりと花疲  
入学子前歯の抜けた笑顔かな  
頬染めて花芽ついでむ鶯六羽  
耳すまし鶯の声探し聞く  
満開の櫻見ぬ間に花吹雪  
源流の瀬音に育つ櫻かな  
春の月手に取るやふに背な伸ばす  
風に乗り薫りを運ぶ沈丁花  
三人の孫の就職寅の春  
庭先に片言鳴きの鶯き

南木曾 楠 美江  
費川 小澤 ゆずりん  
上松 徳原 義一郎  
上松 吉村 行男  
上松 村仲 徹  
奈良井 工藤 勇三  
木祖 佐々木 千代子  
南木曾 山田 富美子  
南木曾 大畑 芳史  
南木曾 藤原 勝  
福島 和田 迪子  
木祖 岩原 政広  
明石市 小田 和子  
王滝 水宅 ゆき  
大桑 木戸口 信  
上松 徳原 キヨ子  
上松 池田 郁代  
木祖 青木 とく子  
明石市 小田 慶喜  
新開 奥原 まさ代  
大桑 樋田 平好  
上松 武居 和江

【選評】 ●美江さん……普段は無口なご主人も、新物の筍「飯にはニコニコなさり、

【選評】 ●ゆずりんさん……いすこも子供達の数が少なくなり、学校閉鎖を聞く昨今で

●義一郎さん……人と同じように犬も季節を感じるのでしょうか。散歩を楽しんで居る様子が伺えます。

選者の一句 新緑の山それぞれの彩美しき

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 三年振りに癒えし従兄のトラックが縁をつなぐ竹の子積み来ぬ  
新開 池井 十与子
- ② 草は萌え春の花々咲き競ふも戦下の地あり哀しみ思ふ  
大桑 高橋 志げ子
- ③ 「どこいしよ」語源知らねと吾の老い立つに「どこいしよ」座るに「どこいしよ」  
大桑 樋田 平好

【選評】 ①コロナ禍もあってか、三年ぶりに病が回復された従兄の方が、竹の子を届けてくださったと詠う。「縁をつなぐ」に含蓄がある。

② 勃発して、二ヶ月以上になったウクライナ侵攻に思いを馳せ、身の回りの平和と対比して嘆く。素直で平明がよい。

③ リズミカルに、楽し気に「老い」を詠う。いつまでもお元気で。

佳作

城山に一人登れば春の夜の月の光が胸を射るなり

南木曾 藤原 勝

山里に桜花桃咲き誇る三密避けて窓辺にて花見

大桑 金澤 紀子

戦争があつという間に現実に不戦の叫び空しくひびく

大桑 生路 聡

何をもちに来しかを忘れ呆然と山の端に沈む夕陽を見つむ

大桑 科野 八重

花占ひの花びらむしり取るごとく友の訃報を春宵に聞く

上松 古田 澄子

腰痛に二日を臥せて庭に出づ草木の伸びて我を励ます

上松 野口 英作

規制とけ電車の中の旅の人マスクしても目が笑つてる

上松 原 きよ子

亡き父に手解き受けたるコチャ節を唄ひて徳ぶ湯に浸りつつ

三岳 小坂 信子

待ちまちし村道つながり新緑の五月の路は我が家へつづく

王滝 三浦 美春

四月まだ種も時かぬに熊警報獣にも気早せつかち者いるか

木祖 佐々木 千代子

無理できず休みやすみの畑作りジャガイモとネギは何とか植えねば

木祖 武重 慧

体調の戻りて今朝も畑仕事日差しをあびて種芋埋む

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

【編集の都合により、6月末日までの到着はがきにて選考いたします。《8月号掲載作品を募集中です》】



# 手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## 首・肩・背中 of 柔軟性アップ ステップ2

スマホやパソコンやデスクワークなどに夢中になって、長時間同じ姿勢を取っていませんか。顔が下を向いた姿勢、あるいは首や背中が前かがみの姿勢が続くと、首や肩が凝ってきます。このようなきは往々にして呼吸も浅くなっています。ひどいときは、頭痛や手のしびれ、目まいや吐き気、さらには腰にも負担がかかって腰痛を引き起こす場合もあります。

大切なのは長時間同じ姿勢を続けない、悪い姿勢を固定化させないことです。そのためにも意識して姿勢を直し、適度な体操を行うことをお勧めします。前回に続いて、首・肩・背中 of 柔軟性を高め、これらの症状を軽減する体操をご紹介します。隙間時間に手軽に行うと良いでしょう。

### 両腕を上へ伸ばして首ひねり

#### 基本の動き



- (1) 左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかり伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。
- (2) 息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。

(3) (1)と(2)のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行います。

**ポイント** シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に味わうようにして行いましょう。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さや、痛みや違和感など体の変化もチェックします。



# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

## 予想雨量何ミリで、危険か

今年も長雨の季節がやって来ます。ここ近年は、毎年のように、梅雨時から台風シーズンに大雨による災害が発生します。大雨に対する備えを確認しておきましょう。

大雨が予想されるときには、気象庁から予想雨量が発表されます。「今日6時から明日6時までの24時間に降る雨量は、関東甲信で○○mmです」というようにテレビなどの気象情報でも伝えていきます。この数字をどのように受け止めれば良いのでしょうか。

それは地域によっても違います。もともと雨の少ない地域では

100mmでも危険な場合があります。すし、雨の多い地域では100mmくらいではそれほど危険ではない所もあります。それぞれの地域の過去の雨量の記録や過去の災害時の雨量と比べることをお勧めします。この雨量なら危険、これ以下なら安全と線引きできるわけではありませんが、目安の一つにはなると思います。



気象予報士・防災士  
檜山 靖洋 ひやますひろ

1973年横浜市生まれ。明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。2005年からNHKの気象キャスターに。朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

# JAからのお知らせ



## JAバンク休日ローン相談会のお知らせ

休日にゆっくり相談したいという地域の皆様のニーズにお応えして、休日ローン相談会を開催いたします。住宅・マイカー・教育など、ローンのことなら何でもJAにご相談ください。

- 開催日 7月3日(日)  
※当初予定していましたが6月19日(日)は都合により中止させていただきます。
- 場 所 ローンセンター  
(中部支所内〈旧 木曾福島支所〉)
- 時 間 10時～15時

## JA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。

- ・7月5日(火) 北部支所(旧木祖支所)
  - ・7月15日(金) 中部支所(旧木曾福島支所)
  - ・8月18日(木) 南部支所(旧大桑支所)
- 相談時間 10時～15時30分

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。



## 理事会だより

### ●5月11日(水)開催

#### 【協議事項】

- ①独立監査人の監査報告について
- ②令和3年度監事監査報告(決算監査報告・監査報告)について
- ③令和3年度決算の行政庁への報告について
- ④役員退任慰労金の支給について
- ⑤総代会表彰者の決定について
- ⑥准組合員に係る意思反映・運営参画促進要綱
- ⑦次期3カ年で取り組む活動指標・成果確認指標について ほか

#### 【報告事項】

- ・総代当選者追加報告について
- ・LPガス従量料金の値上げについて

### ●5月27日(金)開催

#### 【協議事項】

- ①常勤役員構成について
- ②代表理事(2名)の選任について
- ③担当理事会の構成について
- ④木曾地域振興(株)の役員構成について
- ⑤(株)JAファームの役員構成について ほか



## 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
6/14(火)	JA 虹のホール きそ	9時～17時
6/20(月)		
6/26(日)		
7/1(金)		
7/7(木)		
7/13(水)		

### ■新盆提灯・返礼品の展示と予約開始

本誌16ページにもありますように、7月31日まで「盆提灯新盆ギフト」の予約を承っております。ぜひお越しいただけますようお願いいたします。

なお、家紋付の提灯をご希望の方は家紋の間違え防止のため、スマートフォンに家紋を撮っていただくなど、分かるようにしていただければ幸いです。難しい場合、虹のホールに家紋一覧がありますのでそれを見ながらご対応させていただきます。



## 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

# おたよりコーナー



令和4年4月中にいただいたおたよりから

今年はいつもの年より雪が多くたいへんでした。又コロナが最近多くなりました。早く収まり、以前の様な暮しになるといいと思う。

(日義：田澤さん 83才)

今年の雪は多くて、いつ消えるかなと思っている内にあっという間に消えてなくなる。今年の夏はどんな天候になるかなあと、思う日々。多い雪の下で生き生き育つ、いやな草ばかり見るたびぞっとする。

(開田：澤口さん 84才)

今回のまちがいさがしの妻籠宿ふれあい館で展示された雛人形展を見に行ってきました。とてもほほえましくて素晴らしいかったです。

(大桑：早川さん 61才)

心配していた馬鈴薯の種も手に入り、植え付けも終わりました。家庭菜園アドバイスを参考に今年も楽しみながら野菜作りを続けたいと思っています。

(奈良井：工藤さん 91才)

お店でにんにくを買ったんですが、国産はすごい高い!!でも国産が安心。もうすぐ家で作ったにんにく収穫できるのでうれしいです。

(新開：堀川さん 66才)

山桜、こぶしが一斉に咲き、苗代の準備が始まりました。自分で苗を育てる家が少なくなってさみしいですが、今年も立派な苗が育ち、無事田植えができますように!

(上松：中村さん 61才)

今年は遅く迄積雪が有り、梅が咲き、桜が咲きて花桃も春らんまんの日々。そして農事もこれから作る楽しみも。

(南木曾：麦島さん 98才)

2023年版

## JA木曾カレンダー & 広報誌表紙等写真募集



- テーマ 『木曾の風景』…木曾の自然・農業・暮らし、農村の四季の風景や風物詩、農作業の様子。
- 撮影地域 JA木曾管内（塩尻市榑川地区含む）で2020年1月1日以降に撮影したもの。
- 応募締切 2022年（令和4年）8月31日(水)
- 応募資格 JA木曾管内（塩尻市榑川地区含む）に在住の方（県郡外者は木曾出身者に限ります）。
- 応募規格 (1)デジタルカメラで撮影したカラー写真に限り、(1,000万画素以上、JPEG形式、最高画質モード、合成・加工・修正・組写真不可、スマートフォン・携帯電話での撮影は不可)  
(2)写真サイズは横長の写真とします。  
(3)被写体の肖像権（顔の判別不可含む）や場所については撮影者が必ず了解を得てください。
- 応募方法 (1)応募作品のプリント見本（カラープリントA4判）をご提出ください。  
各部門一人何点でも応募可能です。ただし、未発表の作品に限ります。  
(2)応募作品の裏面に下記項目を表記した応募票を写真裏面に貼付してください。  
①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤タイトル ⑥撮影地、撮影時期（年月）  
※JA木曾ホームページにも応募票を掲載しておりますので印刷して使用してください。
- 審査 JA木曾の関係者等により厳正に審査を行います。
- 発表 審査結果は、JA広報誌、ホームページ等で発表します。採用者には別途、審査結果をご連絡し、写真データ（CD-R又はEメール）を提出していただきます。
- 賞（褒賞） カレンダー部門賞 4名…採用作品1点につき JAまごころ商品券10,000円+副賞  
広報誌表紙部門賞 13名…採用作品1点につき JAまごころ商品券 5,000円+副賞  
応募者全員に参加賞を進呈

応募に際しては、応募上の注意事項等を定めた応募要項がありますので必ずご覧ください。JA木曾各支所、本所にご用意しています。当JAのホームページでもご覧いただけます（アドレス 本誌18p左下参照）。

応募作品送付と  
お問い合わせ先

〒397-0001 木曾郡木曾町福島2800 JA木曾 企画管理部 組合員課 広報係  
電話 0264-22-2128 Eメール kouhou@kis.nn-ja.or.jp



南木曾町産茶葉使用

ちゃ  
**お茶だにい〜**  
めいちゃ 銘茶 木曾路の香り 茶

地元南木曾町産の茶葉を使用したお茶のペットボトルの販売です。リラックスタイムに欠かせないのが一杯のお茶。のどの癒し、農作業の休憩や家族だんらんのひと時にどうぞ。



500 ml × 24本 1箱

参考本体価格 (2,315 円)

**2,500 円** (税込)

今年もご家庭で、身体にうれしいお漬物を作りませんか。

漬物用 **クミアイ 酒粕**



変わらぬ品質  
やっばり信頼の  
クミアイ酒粕

セロリ、なす、大根、人参、きゅうり等、  
季節の野菜もおいしく漬かります。

奈良漬の漬け方

- 生瓜7〜8本 (約3.5kg) に対し酒粕3.5kgの割合でご利用ください。食塩はお好みでご使用ください。
- 生瓜を縦二つ割りにして種を除き、一日程度塩漬けた後、布で水を拭き取り陰乾しをします。
- 酒粕にみりん又は砂糖を混ぜて、瓜と交互にキッチン詰めます。
- 上手に漬けるコツは、漬かる素材より粕を多めに使用することです。

規格	価格
3.5Kg ポリ袋入り1袋	<b>1,490 円</b> (税込)
10Kg ダンボール入り1箱	<b>3,980 円</b> (税込)

注文締切日 **6月21日(火)**

お届け時期 **7月中旬以降**

# JA木曽 サマーキャンペーン2022

2022年6月1日(水)～8月31日(水)



①デニム風  
保冷ランチバッグ



熱中症  
対策に!  
屋内外の  
作業に!

スポーツ&  
レジャーに!

②冷え!冷え!タオル



③和柄ガーゼ  
タオルハンカチ

◆キャンペーン期間中、下記のご契約をいただいた方に、いずれか1個(\*)をプレゼント!

- 定期貯金(期間1年以上、預入額10万円以上)の新規ご契約
- 定期積金(期間1年以上、契約額6万円以上)の新規ご契約  
および増額継続(同期間以上、月々1,000円以上)のご契約
- 新規年金・給与振込、JAカード、JAネットバンク、各種ローンの新規ご契約

※他のキャンペーン商品(イベント貯金等)との重複は致しかねます。

※いずれの景品もなくなり次第、終了とさせていただきますのでご了承ください。



©よりぞう

## 期間限定定期貯金募集中!

取扱期間 令和4年3月14日～12月30日

新規預け替え専用定期貯金

### 定期貯金 Neo

店頭表示金利に

プラス 年0.20%  
上乗せいたします

- ◆募集総額：5億円 ※募集総額に達した時点で販売終了となります。
- ◆対象商品：スーパー定期貯金(単利型)・大口定期貯金  
※原則、証書式のみ
- ◆預入期間：1年間
- ◆預入金額：10万円～1,000万円(お一人様)
- ◆対象者：  
①JA木曽に他金融機関等から新たにお預け替えいただく方  
②新たに当JAに預けていただいた資金であることが確認できる方  
※当JAにご契約中の貯金からの預け替えは対象外となります

年金受給予約者専用定期貯金

### つむぎ定期貯金 2022

店頭表示金利に

プラス 年0.10%  
上乗せいたします

- ◆募集総額：2億円 ※募集総額に達した時点で販売終了となります。
- ◆対象商品：スーパー定期貯金(単利型) ※原則、証書式のみ
- ◆預入期間：1年間
- ◆預入金額：10万円～500万円(お一人様)
- ◆対象者：  
①JA木曽へ年金受取口座を開設し、予約されている方  
※すでにご契約いただいている定期貯金からの預替は、対象外となります。



©よりぞう

※上記商品の詳細についてはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。

組合員・地域のみなさまへ

# 2022 盆提灯新盆ギフト

6/17(金) ~ 7/31(日)

JA虹のホールきそ

グリーンファームきそ



虹のホール恒例の『セレモニーフェア』は  
今年度も開催を見合わせます  
商品の展示は例年どおり行いご注文を承ります  
ぜひおでかけください

**ギフト返礼好適品  
特別価格のお品も  
たくさんありますよ!**



LED

LED

**家紋・家名入り商品のご注文はお早めに!**

(LED電池灯付)

商品は指定期日までにご自宅へお届けします  
お供え菓子・果物・お花ほか、お集まりの席のお料理も承ります



JA虹のホールきそ ☎ 23-2513



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



## 彩野菜と豚肉のスタミナ炒め



一口メモ

アスパラガスには名前の由来である「アスパラギン酸」が豊富。新陳代謝を活性にし、疲労回復やスタミナ補強に効果があります。そしてパプリカはピーマンよりもビタミンCがたっぷり含まれ、疲労回復に効果があるといわれています。また、加熱しても壊れにくいことが特徴です。  
暑くなる前に体を整え、夏本番を乗り切りましょう!

- 作り方**
- ① アスパラガスは3cm程度に切ります（下部の固い部分は皮をむいてください）。
  - ② パプリカはスライスします。
  - ③ ズッキーニは食べやすい大きさに切ります。
  - ④ にんにくはすりおろし、⑧と混ぜ合わせます。
  - ⑤ 豚肉は5cm程度に切り、④を揉み込みます。
  - ⑥ フライパンに半量のサラダ油を熱し、①と②、③を炒め、皿に取り出します。
  - ⑦ フライパンに残りのサラダ油を熱し、⑤を炒めます。
  - ⑧ 豚肉の色が変わったら⑥を戻し入れて炒めます。
  - ⑨ 全体に火が通ったら④を加えて炒め合わせます。

**材料 (2人前)**

アスパラガス……………3本程度  
パプリカ……………1/2個  
ズッキーニ……………1/2本  
にんにく……………1片  
信州産豚うす切り肉…200g

サラダ油……………大さじ1  
⑧ 塩・こしょう…少々  
酒……………小さじ2  
⑨ しょうゆ……………大さじ1～2  
みりん・酒……………各小さじ2  
豆板醤……………少々

きりとり線

住所 (〒 )			
ふりがな氏名		年齢	
電話番号		性別 男・女	
職業			
組合員資格 (いずれかに○)	正組合員 (家族含む)	准組合員 (家族含む)	その他
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。)

## みなさまのお声をお聞きする 取り組みを充実させます

ご意見・ご要望の投稿方法を増やしました

- ①ハガキによる投稿  
左記ハガキにJAへのご意見等をご記入いただき、切り取ってポストへご投函ください。
- ②ホームページ投稿フォームを活用した投稿  
JA木曾ホームページの「声を聴くフォーム」よりご意見をご投稿ください。  
クイズの応募も当ホームページからできます。

## LINEで広報誌「JAきそ」が ご覧いただけます

JA木曾公式LINEより広報誌をスマホやタブレットでご覧いただけます。

右記のQRコードを読み込んで、ぜひJA木曾のLINEをご登録ください。お得な情報など配信させていただきます。

JA木曾  
公式LINE



## 頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で話題になりました木曾町日義の義仲館にある「木曾義仲・巴御前」の像からの問題です。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 6月30日(木)

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  
エバラ  
「浅漬けの素 レギュラー」&  
「浅漬けの素 昆布だし」(500ml)  
2本セット  
をプレゼント。



### 5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・⑧  
(間違い探しの答えは▼ここ)

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

0813

差出有効期限  
令和6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/>



2022.6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ジタブルインキを使用しています。

