



2023年版応募写真入賞作品「収穫の想いを」(木曾町開田高原) 撮影者: 岡部洋平さん(上松町)

特集① 支所組合員総集会

ご意見・ご要望にお答えします~なくてはならないJAをめざして~

特集② 令和5年度 職員人員配置

- 営農情報だより…農薬の正しい使い方
- 虹のホールきそ…盆提灯展示ご案内



※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。

トマト生産振興部会総会 こだわり栽培で味の良いトマト生産をめざす

J Aトマト生産振興部会の定期総会が農業生活部会議室（日義）で開催され、部会員6人が出席して令和4年度事業報告と5年度事業計画などを協議し承認されました。4年度の出荷は7月上旬から10月中旬まで行われ、大玉の「こだわりトマト」や「ミニトマト」は愛知県のげんきの郷を中心に出荷量、販売額共に前年を上回る好実績を挙げました。5年度は前年同様に有機質肥料の施肥と深耕によるこだわり栽培と病害虫防除の徹底などで消費者に喜ばれる味の良いトマト生産をめざし、出荷規格を厳守した販売に取り組むことなどを確認しました。



安定した出荷をめざし 「御嶽はくさい」を定植

4月下旬から5月初旬にかけて「御嶽はくさい」の苗の定植が木祖村と木曾町開田高原のほ場で行われました。4月28日木祖村の大原ほ場では同村の生産者笹川高広さんが家族と一緒に苗の定植を行いました。笹川さんは「肥料や資材の高騰が続く厳しいが、品質のよいハクサイを安定して出荷したい」と話しました。

J A野菜生産部会は、今年度33万ケースの出荷を目標とし、順調に生育したハクサイは6月中旬頃に収穫の予定です。



小菊栽培講習会、追肥・土寄せ・防除など学ぶ

5月15日 今年度3回目の小菊栽培講習会を大桑村の生産者・中振田勇さんの畑で開催し、10名の生産者が参加しました。J A花卉担当の狩戸技術員から追肥、土寄せ、ネット張り、防除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やネット張りの仕方のポイントを実演し、防除については、除草剤や病虫害予防の消毒で使用する農薬の種類や注意点を詳しく学びました。お盆前の出荷まで講習会や目揃い会を開催予定で、狩戸技術員は「今年度は10万本の出荷を目標に小菊の栽培を頑張りましょう」と呼びかけました。



ネット張りの実演を見学する参加者

新茶の季節 田立のお茶をPR

南木曾町田立のお茶摘みが5月から始まり、J Aの田立製茶工場では栽培農家から生葉を受け入れ、操業しました。5月8日 J A長野中央会が運営する県内の農産物や生産者を発信するWebマガジン「長野県のおいしい食べ方」で紹介するための取材を生産者の白金恒行さん夫妻が受けました。白金さんは、桑畑から茶畑へ移行した先々代からのお茶栽培であることや、一番茶のみで今年は約120kg摘み取ったことのほか、手で摘むときのポイントや、茶葉栽培からお茶加工までの過程や保存方法を初心者にもわかりやすい説明をしてくれました。

長野県のおいしい食べ方



茶葉の摘み方を教える白金さん夫妻





女性部だより



サークル活動の紹介

スコープ三味線 KISO小町



月に1回上松町ひのきの里総合文化センターで活動しています。栓抜きをバチに演歌やポップス、様々なジャンルの曲に合わせスコープをたたきます。楽器演奏の技術は必要なく、ストレス解消にもなって楽しい活動です。9月に大桑村で開催されるイベント出演のお誘いをいただきましたので練習に力が入ります。

フラダンス JA Hula Wahine



フラダンスグループは結成して10年を超えています。結成当初から続けている人、経験の浅い人、合計14名で月に2回活動しています。

11月に木曾文化ホールで開催される「木曾ダンスフェスタ」出場にむけて一層張り切っています。

サークル活動に興味のある方、参加してみたい方は、JA木曾本所女性部事務局へご連絡ください。

支部活動の紹介

福島支部

マスクボックスケースを作りました。おしゃべりも楽しく、素敵な作品ができました。



今後は、おやしき作りや、JA日本所の花壇草取り作業などの活動を計画しています。

王滝支部



とうもろこし苗の移植をする部員

今年も畑作業が始まりました。王滝支部では畑作業のグループ「かぶらづくり隊」を結成し、地域おこし協力隊員や地域の方（男性もいます）にも作業の協力をしていただきながら、とうもろこしや王滝かぶの生産をしています。高齢化している部員ですが、伝統野菜継承や耕作放棄地対策のため頑張っています。

さわやか教室 今後の予定

① 6月12日(月)	簡単スマホ教室
② 6月28日(水)	家の光記事活用(手芸)
③ 7月3日(月)~ 7月7日(金)	活動お助け隊(ペットボトルキャップ選別作業)
④ 7月13日(水)	南信地域へ日帰り旅行



昨年のスマホ教室



昨年のキャップ選別作業

②、③は参加を追加で受付できますので、JA木曾本所女性部事務局へお問い合わせください。

支所組合員総集会 〓ご意見・ご要望にお答えします〓

〓なくてはならないJAをめざして〓



北部支所組合員総集会

4月中旬に開催した各支所組合員総集会において寄せられた主なご意見・ご要望について掲載し、今後のJA運営に反映させてまいります。

経営管理・総務・組織関係

Q 組合員数が減少している。過去5年の推移を知りたい。また、後継者対策は何かやっているのか。農地があってもどうしたら良いか困っている人もいる。その対策は。

A JA木曾全体の組合員数は令和2年・9659名、令和3年・9390名です。高齢化により脱退者が多く准組合員層を増やすことが重要だと考えます。組合員減少を食い止めるため組合員メリットをお示しし、広報誌によりJA活動を周知してまいります。農地保全や後継者対策については行政とも連携し取り組んでまいります。

Q 組合員が高齢化で減少するなか、総代の定数を減らすことはできないのか。また、現在の地区別定数を減らせないか。

A 農協法で総代の定数は決められており、木曾農協の場合は500人を超えなければならないとされています。

ます。ご意見のとおり高齢化が進み総代の方からも大変との声もいただいています。しかし、総代の定数500人を下回ると「総会」の開催という事になります。2千人を超える正組合員全員を対象とした「総会」を開催しなければなりませんので、現在は508名の方々に総代になっていただき、年1回その方々を代表とした「総代会」を開催しています。定数を変えることはできませんが、地区ごとの調整は可能です。

Q 職員数が減っている。職員のモチベーションが下がっていないか。職員の元気がないと組合員も元気がならない。若い人たちを一生懸命育てて欲しいと思う。若い人たちがやる気のある職場であって欲しい。

A 令和4年度については職員にも多くの協力いただきながら経営改善を図ってまいりました。今年度以降も事務効率化等職員負担軽減を図りながら皆で頑張ってまいります。

Q 新聞で女性指導者の登用が進んでいると記事にあった。JAでもそのあたりを考えていただきたい。

A 県下でも女性役員割合目標を定めており、JA木曾も理事、監事は女性2名、職員は企画管理部長をはじめ女性管理職が活躍しています。家庭の事情等により役付を選択しないケースもあるのが現状です。木曾の活性化に女性の力は必要であり、女性部と共に女性登用を提唱してまいります。

Q 財務の状況報告で、農産物の取引は購買事業で表示されているのか。

A 購買事業の実績は商品を仕入れて販売（供給）した結果で、費用・収益に表示されています。農産物の出荷は販売事業、お茶は加工事業、育苗センターやライスセンターの実績は利用事業の実績として表示しています。

Q 事業管理費1071百万円の内訳は資料に記載されているのか。主な内容は。

A 資料には、事業管理費の内訳の記載はありません。事業管理費のうち、人件費が約

8億円を占めており、組合が所有する固定資産にかかる減価償却費が8千万円程度です。

生産販売事業

Q 今年度よりEBL（牛伝染性リンパ腫）の検査が始まる。注射や検査費用がかかるのは当然だが、負担が増えるので町村やJAの支援を検討願いたい。

A JAとしても農政活動の一環として国や行政へ支援を要請してまいります。

Q EBL検査をした場合、販売価格に影響はあるのか。

A 検査をすることにより購買者は安心して購入できます。

販売価格に影響があるようであれば政府への要請やJAとして支援を検討してまいります。

Q インボイス制度について組合員となるのが条件となっているが、農家の方は理解しているのか。

A 昨年から研修会や各部会で説明し組合員への理解を図っています。10月から制度が始まりますので理解を深めていただきますようお願いいたします。

たします。農協特例利用には、JAへ出資し組合員になっていただく必要があります。対象となる方へはご案内いたします。

Q 生産資材の取扱実績について、肥料・飼料は前年より増えているが、資材高騰によるものか。取扱量はどうなっているのか。

A 取扱高増加は価格高騰の影響です。取扱量は減少しています。肥料の取扱量は前年比93%程、農業に関しては前年比98%でした。



意見を述べる組合員（南木曾地区総集会）

Q 肥料等価格高騰の支援とは何か。

A 今まで実施していることと変わりはありません。JAの利益率を下げることや、段ボールの価格も上がるので事前に注文していただくことなど多方面で検討いたします。

経済事業

Q 利用者が減少しても生活店舗を残して欲しい。

A 生活店舗は利用の都合いにより検討してまいります。地域の皆様のご利用をお願いいたします。

金融・共済事業

Q 貯金通帳へコメントを入力してもらえないことは、サービス低下と感じる。

A 窓口職員の事務効率化と負担軽減の一環として廃止しました。ご理解をお願いいたします。



令和5年6月1日現在

令和5年度JA木曾職員人員配置

令和5年度の定期人事異動に伴う職員配置を実施しました。
全職員の人員配置をお知らせいたします。

監査室

☎221-2128

課長 木見尻正幸

事務管理課

課長 村井賢一

係長 太田美和

係 倉本まみ

歯科診療所

☎27-6111

医師(院長) 木下信也

歯科衛生士 小林小夜子

係 小林君江

係 中村美香

畜産支援センター

小松和明

山口優子

和牛繁殖センター

尾崎陸

企画管理部

☎221-2128

部長 山田みずす

次長 上村明

企画管理部付

(株)JAファームきそ出向

中澤明男

木曾地域振興(株)出向

村上隆

リスク管理課

課長 山崎哲也

課長代理 寺田裕行

審査課

課長 山崎哲也(兼)

課長代理 寺田裕行(兼)

組合員課

課長 上村明(兼)

係長 下村郁子(兼)

係 越原和美(兼)

介護センター

☎21-2113

センター長 井口久子

係(福祉用具相談員)

邑上隆之

係(福祉用具相談員)

久保寺敏

係(福祉用具相談員)

田口千佳代

三上育子

金融共済部

☎221-2773

部長 芝波田豊

課長 芝波田豊(兼)

課長代理 細尾恒平

若井奈智代

課長 鈴木葵

細田真輝

両角茜

主任 貴舟優香

中島尚美

係(畜産技術員)

鈴木航

尾越輝代

清水義和

唐澤春菜

川島太陽

小林広昭

増澤花澄

酒井義弘

古畑秀規

梶川明奈

三好雪花

農業生活部

☎23-3310

部長 松原誠司

次長 塚澤孝

木曾郡農業再生協議会 出向

野田珠美

課長 田中秀己

狩戸公彦

係(畜産技術員)

三尾恵

宇田晃

大屋聡

係(畜産技術員)

大橋日登美

係(畜産技術員)

上小路達男

千邑達弥

係(畜産技術員)

千邑達弥

係(畜産技術員)

大橋日登美

係(畜産技術員)

大橋日登美

購買経理課

☎24-2555

課長 下畑明

吉原貴子

課長 赤羽清吉

林陽一

係長 田上浩司

千邑達弥

係長 上小路達男

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美

係長 大橋日登美

大橋日登美



おんたけ燃料センター敷原基地
☎36-2017

おんたけ燃料センター
☎22-3150

開田高原燃料センター

☎42-3636

店長 上村 一彦

係 松岡 和江

係 井口 裕貴

大桑燃料センター

☎55-2403

店長 田澤 直喜

係 原 勇太

係 白金 由佳

係 佐郡 君治

農業生活資材課

☎24-2555

課長 田口 直樹

中央宮農資材センター

☎24-2555

センター長 山本 早苗

係 芝波田今日子

係 島尻 一枝

小木宮農資材センター

☎36-2045

センター長 清水 秀明

主任 平枋 英幸

係 五月日由美子

開田宮農資材センター

☎44-2001

センター長 渡澤 喜浩

係 古瀬 敏彦

係 下畑 泰代

王滝生活店

☎48-2121

店長 納土 健司

係 有村 幸子

係 田中利加子

南木宮農資材センター

☎57-2032

センター長 河口 学

係 松原めぐみ

係 早川 奈美

駐在(農機員担当) 松原 規行

生活センター

☎23-2112

センター長 田口 直樹(兼)

係 太田 悦子

グリーンファームきそ

☎22-3061

店長 柴山 芳之

係 田中 浩志

係 中林千恵美

係 織田さとみ

係 西山富士子

Aコープきそお買い物代行

☎23-2414

係 清水よし子

係 大橋 悦夫

係 上田 鉄也

北部支所

☎36-2027

支所長 大西 哉

係 大西 哉(兼)

係 小島みずき

金融共済課

杉村 誠

係(貯金) 瀬戸さおり

係(貯金) 中桐亜里紗

係(貯金) 森 珠美

係(貯金・共済) 巾 春美

係(融資) 小島みずき(兼)

係(融資) 橋爪 等

主任(渉外) 曲田 友理

係(渉外) 児野 慧史

係(共済) 宮原志緒里

中部支所

☎22-2220

支所長 巾 和彦

支所長代理 森 育美

支所長代理 森 育美(兼)

係 渡澤 喜浩(兼)

係 納土 健司(兼)

係 塚澤 恵子

係 古畑あけみ

課長 蒲沼 康子

係(貯金) 宮下奈々子

係(貯金) 野田いずみ

係(貯金) 栗空 史穂

係(貯金) 大沼田華恵

係(貯金) 細尾 香織

係(貯金) 塚澤 恵子(兼)

係(貯金) 古畑あけみ(兼)

係(貯金) 田上すま子

係長(融資) 瀬戸 大蔵

係(融資) 鈴木 剛

係(融資) 中村 紘汰

調査役(渉外) 武居 直樹

調査役(渉外) 澤木 留美

係(渉外) 三輪 翔太

係(渉外) 合戸加奈江

係(渉外) 奥原 美穂

係(渉外) 大橋 厚仁

係(渉外) 加納 真優

主任(共済) 三尾 卓真

係(共済) 栗屋 志穂

南部支所

☎55-2185

支所長 糸魚川光弘

支所長代理 柏平 公次

支所長代理 糸魚川光弘(兼)

課長 柏平 公次(兼)

係 中谷 友美

係 安藤 文子

課長 藤懸 純平

主任(貯金) 梶原 由美

係(貯金) 洞野 花菜

係(貯金) 中村 知子

係(貯金) 内山未来子

係(貯金) 合戸 美里

係(融資) 吉田 深雪

係(融資) 松岡 舜也

調査役(渉外) 末松 良幸

調査役(渉外) 寺社下卓也

係(共済) 安藤 文子(兼)

南木宮金融店

☎57-2032

店長 柏平 公次(兼)

課長 柏平 公次(兼)

係長(貯金) 中谷 友美(兼)

係(貯金) 宮下 萌

係(貯金) 三石 秀子

係(貯金) 漆平 美絵

調査役(渉外) 倉本 彰吾

主任(渉外) 竹内 直美

係(渉外) 貴舟 敏

係(共済) 牧野 文子



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 三尾 恵

農薬の正しい使い方

作物を栽培していると必ず直面するのが、病気や害虫の問題です。農薬を使わずに育てることができれば理想ですが、どうしても必要な場合は農薬を散布しなければいけません。使用する際には正しく使うように心がけましょう。

●農薬の種類

- 殺菌剤：病気に対して使用するもの
- 殺虫剤：害虫に対して使用するもの
- 殺虫殺菌剤：病気と害虫の両方に対して使用するもの
- 除草剤：雑草を防草する際に使用するもの

●農薬の剤型

- 乳剤、水和剤、水溶剤
…水で薄めて噴霧器で散布
- エアゾール剤、スプレー剤
…うすめずそのまま散布
- 粒剤、ペレット剤
…土にパラパラとまく
- 粉剤
…葉や茎にまいたり、土に混ぜたりする

●農薬ラベルの見方

ラベルには、使用できる作物名、効果のある病害虫名とともに、使用方法（希釈倍数、使用時期、使用回数など）、使用上の注意点が詳細に書かれています。

- ①作物名…どの作物に使えるか
- ②適用病害虫…どの病気、害虫に効果があるか
- ③希釈倍数…原液を何倍に薄めて使用するか
- ④使用液量…散布する量
- ⑤使用時期…収穫何日前まで使えるか
- ⑥総使用回数…収穫終了まで何回使えるか
- ⑦使用方法…薬剤の使い方



※使用時期の「収穫前日まで」とは、24時間前のことです。散布してから24時間待ってから収穫をしてください。

※農薬は最終有効年月日を確認して、有効期限内に薬剤を使うようにしましょう。また、農薬を使用した場合には、必ず記帳するように心がけましょう。

使用できる作物	防除できる病害虫	使用方法 (希釈倍率・散布量)	使用時期：収穫の何日前まで使用できるか 書かれている。 総使用回数：同じ成分の農薬を収穫までに何 回利用できるか書かれている。		
作物名	適用害虫名	希釈倍率	10アール当り散布液量	使用時期	総使用回数
トマト	アブラムシ類	2000倍	200~300ℓ	7日	3回
	ハダニ類	1000倍			

〔適用害虫と使い方〕

⚠ 効果薬害等の注意

- ボルドー液、石灰硫黄剤などのアルカリ性薬剤とは混用しない。
- 水産動植物に対して影響があるので注意する。

⚠ 安全使用上の注意

- 蚕、ミツバチに対して影響があるので注意する。
- 散布の際は、農薬用マスク、手袋などを着用する。

家庭園芸農薬のラベル記載

1㎡当り散布液量

200~300mℓ

薬害や安全に使用するための注意



●注意すること

「トマト」と「ミニトマト」のように名前が似ていても収穫物の大きさや重さ、収穫時期、収穫部位、収穫物の形態が異なる場合、農薬の登録上、別作物の扱いになるものがありますので気をつけてください。

【誤認しやすい作物の例】

トマト	≠	ミニトマト	だいこん	≠	はつかだいこん
ピーマン	≠	ししとう	にんにく	≠	葉にんにく
ブロッコリー	≠	茎ブロッコリー	たまねぎ	≠	葉たまねぎ
ねぎ	≠	わけぎ	ダイズ	≠	エダマメ
キャベツ	≠	メキャベツ	未成熟とうもろこし (スイートコーン)	≠	ヤングコーン (ベビーコーン)
レタス	≠	リーフレタス			

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

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。

〈420ml〉 **544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**



《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**



《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日金…棚卸しのため
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 俳壇

古坂 房 選

木曾駒ヶ岳に雪形出でて種を蒔く
種を蒔く小さな粒に願ひこめ
満開も散り際もよき櫻狩
三分咲七分咲良き櫻狩
又と言ふ日のなき老に蜩汁
露の臺ほのかな苦味これが美味
花冷に信徒揃いて法話聞く
土ならし種蒔終へて腰のばす
花冷や福祉理容の朝準備
紅白の花桃咲きて競ふ道
遅咲きの右近の桜風さそふ
葱畝を地下壕らしく耕したり
桜餅袋が匂ふ帰へり道
下を向き明日をみつめる翁草
花明り電光板に経流る
懐しき筍飯の味を喰む
陽溜りに蕨探して右左
春の香を天婦羅にして夫婦酒
原発の十三回忌遠き春
久々に顔の揃ひて桜餅
よき陽気野良着に替へて草むしり
入学の色とりどりのランドセル

上松 徳原 義一郎
上松 堀川 悦子
上松 目谷 勝義
上松 高柳 和義
木祖 佐々木 千代子
上松 村仲 徹
上松 石田 なつ子
上松 徳原 キヨ子
王滝 森 寿美恵
上松 池田 郁代
南木曾 山田 富美子
大桑 木戸口 信
上松 福邑 忠
開田 梅戸 幸子
大桑 加藤 孝治
明石市 小田 和子
南木曾 藤原 勝
木祖 岩原 政広
大桑 北原 早苗
王滝 小山 誠
三岳 南村 美千代
南木曾 赤坂 ひで子

【選評】 ●義一郎さん…昔から雪形を見て農事の目安を企てたとのこと。気候の変動の

●悦子さん…袋の底に軽く入って居る種。蒔くときは大切に折る気持で蒔く。

●勝義さん…日本の花 櫻。時節になると蕾の時からずっと三分咲七分咲、
勿論満開はいい。散り際だって風情があるのだ。

選者の一句 濃淡の緑編込む四方の山

俳句募集

※一人はがき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》】

J A 歌壇

尾羽林 もとゑ 選

秀作

- ① 同胞は二人となりし兄とわれ雨待ちて訪ふ葉桜の径
新開 池井 十与子
- ② 霜葉のくれなるとまでいかずとも花桃の紅はこころ躍らす
上松 野口 英作
- ③ 古い二人待ちかねていた石楠花が朝露に濡れいま花開く
大桑 高橋 志げ子

【選評】

① 同胞は兄弟姉妹のこと。何人かの兄弟姉妹であったが、他界されてお兄様と二人だけになってしまった。農作業の出来ない雨の日を待って、会いに出掛けるのです。葉桜の径に詩情がある。
② 霜にあつて紅葉した葉の紅い色ほどではないが、花桃の紅い色も、胸をわくわくさせるものだ。と感慨にふける作者。
③ 咲く花につねに関心を寄せているのが窺われ、喜びが伝わる。

佳作

啓蟄も積雪多く畑作業見通しつかず種袋見る 奈良井 工藤 勇三
農止めん思い幾度か山畑に腰たたきつつ春草を抜く 木祖 佐々木 千代子
春の来て耕作出来る嬉しさに気合を入れて機械動かす 木祖 武重 慧
キャベツ植え長キトンネル張りてゆく一人の作業に慣れて久しも 日義 越取 思正子
高冷地の我らが里に廻り来ぬ八十八夜の桜は豊作の証 開田 嶽見 和子
花桃の年年歳歳咲き散れど植ゑし人亡く我も老いたり 上松 古田 澄子
あきらめず新たな景色見れるよう上向く力を朝ドラは教える 上松 原 ぎよ子
舗装路の裂け目ゆ伸びる桑の木に養蚕の村でありしを偲ぶ 大桑 科野 八重
病室のベッドで見る夢満開の桜花々胸中に咲きぬ 上松 金澤 紀子
あの頃は暗きホールに燃えていたアコーディオン一台タクト一本の 南木曾 藤原 勝
枌の花指差しながら山道を歩めば空が語りくるがに 兵庫県明石市 小田 和子
駅前にバードウィークのポスターが貼られて野山へこころ誘ふ 兵庫県明石市 小田 慶喜

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 「J A 木曾本所企画管理部 J A 歌壇 係」行

【《8月号掲載作品を募集中です》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。】



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

手足を伸ばして深呼吸

今回は「伸ばす」をテーマにした体操をご紹介します。同じ姿勢が長時間続く、または特定の筋肉を使い過ぎると血流が滞り、疲労物質がたまって筋肉が硬くなり、関節は関節と連動していきません。関節の曲げ伸ばしがスムーズにできることで血流が良くなり、体の可動域が広がったり、運動能力が向上したりします。

農作業はもちろん、事務作業などが多い方にもお勧めです。つばを刺激し、深い呼吸を意識しながら体操して日々の疲れを癒やしましょう。

ポイント

(1)～(6)の伸ばす体操を20秒ずつ行います。伸ばすときは、□から息をゆっくり吐き、その後息を止めずにゆっくり呼吸を続けます。

日中使った筋肉を伸ばす



(1)いすに浅く座り、足を肩幅程度に開きます。両手首を外側にひねり、親指と人さし指の間を膝の上に付けます。腕を伸ばして体重を膝にかけ、腰から背中を伸ばします。



(2)腰の後ろに手を回し、左手首を左にひねりながら手の平を下に向けて、右手を使って指を反らします。指や腕を伸ばし、胸を開いて伸ばします。反対の手でも行います。



(3)左足を右足の上に引っかけ、右腕を伸ばして左肘で抱えます。上体を左へゆっくりひねって肩や脇の筋肉を伸ばします。反対側も同様に行います。



(4)左手の合谷(ごうこく：人さし指と親指の骨が交差するくぼみ部分で、人さし指の内側辺りにあるつぼ)を右手の親指で押さえます。そのまま頭の後ろに両腕を回し左側へ傾け、右腕と脇の筋肉を伸ばします。反対側も同様に行います。



(5)左手首を右手の親指と中指で押さえます。ここにはつぼが複数あります。左手首を右へ引っ張りながら首を右に倒して、首と肩を伸ばします。反対側も同様に行います。



(6)膝の下を両手で抱え、尻の後ろと太ももの裏側を伸ばします。このとき、足首をゆっくり大きく左右に5回ずつ回し、膝から下の筋肉を動かします。反対側も同様に行います。

夏至の太陽

お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋



夏至の頃の晴れた日、強い日差しにうなだれて歩いていると、地面に落ちた影がとても短いことを実感します。夏至の太陽は、一年で最も高くなります。夏至の正午ごろ、沖縄では地面と太陽の角度が90度近くになり、太陽はほぼ真上にあります。東京でも地面と太陽の角度は78度の高さになります。このように影の短さ、太陽の高さを実感できるのも晴れていればの話です。

中休みが続いたり、早く梅雨が明けたりするときは、強烈な日射による熱中症に注意が必要です。夏至は一年の中で最も昼間の時間が長く、夜は短くなります。あまり夜更かしし過ぎると、明け方すぐに明るくなり、眠れなくなってしまうので、気を付けましょう。



気象予報士・防災士

檜山 靖洋 ひやまやすひろ

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



理事会だより

● 5月10日(水)開催

【協議事項】

- ①独立監査人の監査報告及び監事監査報告の結果に関する事項について
- ②令和4年度決算の行政庁への報告について
- ③総代会表彰者の決定について
- ④3ヵ年計画で取り組む活動指標・成果確認指標について
- ⑤不良債権処理方針について
- ⑥諸規程の改正について
- ⑦(株)JAファームきその定款変更について

ほか

【報告事項】

- ・ 令和4年度期末決算監事監査報告について
- ・ 令和5年組合員総集会の報告について
- ・ 固定資産の取得について

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11日(火) 北部支所
 - ・ 7月19日(水) 中部支所
 - ・ 8月17日(木) 南部支所
- 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。



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



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
6/17 (土)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
6/21 (水)		
6/27 (火)		
7/3 (月)		
7/9 (日)		

■新盆提灯・返礼品の展示と予約開始

6月17日(土)より7月31日(月)まで盆提灯・返礼品の展示と予約受付を行います。ぜひお越し頂きますよう、お願いいたします。なお家紋付の提灯を希望の方は家紋の間違い防止のため、写真を撮ってくるなど、家紋の分かるものをお持ちになってご来館いただければ幸いです。虹のホールには家紋一覧表もありますのでそれを見ながらご対応もいたします。



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



2024年版

JA木曾広報誌等表紙写真募集



- 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2021年1月1日以降に撮影したもの。
- 応募締切 2023年（令和5年）8月31日（休）
- 応募資格 JA木曾管内（塩尻市榑川地区含む）に在住の方（県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ます。（スマートフォン撮影も可）（800万画素以上、解像度300dpi以上、JPEG形式、最高画質モード、合成、加工・修正・組写真不可）
(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。
一人何点でも応募可能でます。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（年月日）
※JA木曾ホームページにも応募票を掲載してあ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。
- 賞品 ・採用品1点につき JAまごころ商品券10,000円
・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16p欄外参照）。

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



JAお役立ち生活情報

買い換えをご検討のあなた!!!

業務用冷蔵庫のトップブランド



ホシザキ

の玄米保冷蔵庫を
お薦めします!

不用品無料引取り実施中

※玄米保冷蔵庫とスチール棚の同時購入のお客様に限ります。



詳細はこちら! //



かかしさんの
JA通信販売

お問合せは



通話料無料 **0120-889-147**

平日のみ 朝9時~夕方5時まで承ります。

WEBでもお待ちしております。 [かかしさん](#)で検索



組合員・地域の皆様へ JA推奨オリジナル 2023

盆 提 灯

家紋入提灯
予約受付中

家紋入のご用命はお早めに
お願い致します。

7月末日まで

JA木曾 新盆提灯展示期間のお知らせ

新盆・法事相談承ります

6月17日(土) ~ 7月31日(月)

会場 **グリーンファーム きそ** TEL.0264-22-3061

会場 **JA虹のホール きそ** TEL.0264-23-2513

※写真と現物は色が異なる場合があります

紫色の美しい花、長野県のシンボルとされる県花「りんどう」をあしらいました。

※点灯時

③ 対柄 伸縮住吉(絹二重 りんどう)黒檀調
(高さ87cm×径21cm)〈外火袋絹・中火袋紙〉
JA標準価格 **108,900円** (本体価格99,000円)
—対 76,230円
組合員割引価格 (本体価格69,300円)
ワンタッチ伸縮

対柄提灯 絹二重 りんどう 黒檀調

① 12号(90cm×36cm)
(外火袋絹・中火袋紙)
JA標準価格 **90,200円** (本体価格82,000円)
—対 63,140円
組合員割引価格 (本体価格57,400円)

② 13号(98cm×39cm)
(外火袋絹・中火袋紙)
JA標準価格 **101,200円** (本体価格92,000円)
—対 70,840円
組合員割引価格 (本体価格64,400円)

③ ワンタッチ伸縮

※点灯時

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



かつおと季節野菜のサラダ



一口メモ

5月頃に旬を迎える初かつおは脂が少なめであっさりした味わいが特徴です。かつおには体内に吸収されやすいヘム鉄、ビタミンB12、葉酸が多く、貧血予防に効果があります。また、二日酔い予防に効果があるといわれているナイアシンも多く含んでいるため、男性女性ともに積極的に摂り入れたい食材です。

作り方

- ① 新たまねぎは薄くスライスし、塩少々を揉みこんでから水に浸し、辛みが抜けたら水気を拭き取ります。
- ② 青じそは千切り、みょうがは縦半分にしてから千切りにします。
- ③ かつおたたきは薄くスライスします。
- ④ ボウルに④を入れ、しっかりと混ぜ合わせます。
- ⑤ ④に①と②、③を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

材料 (2人前)

- | | |
|----------------|-----------------|
| かつおたたき …… 3本程度 | らっきょう酢 …… 大さじ3 |
| 新たまねぎ …… 1/2個 | ④ うす口醤油 …… 少々 |
| 青じそ …… 2枚 | オリーブオイル …… 大さじ2 |
| みょうが …… 1個 | |

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
2023.6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5年4月に
たたいたおたより
から

山々の緑が美しく庭のカタクリの花が満開。ユリが芽を出し一番良い季節です。
(楢川：太田さん 82才)

玄関先に並べた原木から椎茸がいっぱい顔を出してきました。何日おさかで美味しい椎茸をいただけて嬉しいです。
(日義：郡上さん 60才)

ふきのとうを取って天ぷらにしました。でも私は苦いから食べませんでした。
(開田：山岸さん 10才)

久しぶりの漬物がおいしく出来ました。お友達にあげますと来年もよろしくと言われ、頑張ろうと思います。
(南木曾：上田さん 88才)

春本番。タラの芽、ワラビ、ゼンマイいっぱい。でも竹の子はお猿さんの勝ちです。
(南木曾：岡田さん 70才)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は「どの葉を摘むかわからない」記者が教えてもらった南木曾町田立の茶摘みからの問題です。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。

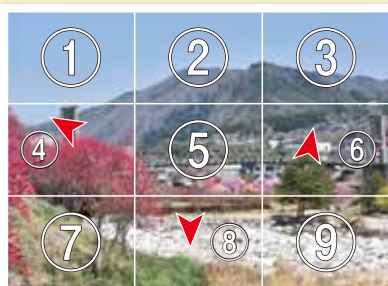
◎応募の締切 6月30日(金) 必着

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に冷たい牛乳で飲む
ブレンディ®スティッククリーミー
アイスカフェオレ7本入り2箱
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。

④・⑥・⑧
(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/>



2023.6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クタープリンキを使用しています。

