



2023年版応募入賞作品「農夫と高原」(木祖村) 撮影者：中西 章様 (木曾町日義)

## 特集 アクティブシニアの体調管理

## 夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)畑の片付けと秋の土づくり
- 2024年版JA木曾広報誌等表紙写真募集について
- 長野県JAバンク優遇プログラム





※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。

## 「御嶽はくさい」出荷最盛期を前にトップセールスと査定会

木曽特産の「御嶽はくさい」の収穫が主産地の木祖村と木曽町開田高原で始まり、10月まで出荷が続きます。

7月4日 JAは京都市中央卸売市場内の京都青果合同㈱でトップセールスを行いました。

木曽町の原久仁男町長、木祖村の奥原秀一村長とJAの田屋万芳組合長がセリ台に立ち、多くの買受人を前に品質の高さをPRしました。田屋組合長は「今年も最高品質のハクサイができた。生食でよし、浅漬けでもよし、鍋ならさらによし。

資材高騰のなか生産者も頑張っている。」と高値での取引に期待を込めて呼びかけました。

7月10日 JA野菜生産部会は野菜販売対策会議と規格査定会を開催し、部会員や青果市場、行政、JA関係者が参加しました。市場担当者からは「トップブランドとして高く評価されている品質を維持し、出荷量を確保してほしい。」と激励を受けました。また中田真司部会長は、「資材高騰など厳しいが、信頼されるハクサイを安定して届けよう。」と呼びかけました。



セリ台でPRする上段左から原町長、田屋組合長、奥原村長



ハクサイの中を確認する生産者ら



## 三岳の梅出荷 今年は豊作

6月26日 三岳梅部会は、収穫した梅の出荷をしました。出荷した部会員は10人、在来品種の「三尾紅梅」とやや大粒の「白加賀梅」合わせて約1700kgでした。昨年より1週間早く、出荷量も多くなりました。

6月24日に帰省した家族と収穫をした部会長の田口豊也さんは、「今年は天候にも恵まれ、虫食いや傷も少なく、収穫量が多くなった」と話しました。

出荷された梅は、郡内消費のほか、多くが塩尻市のワイン製造会社へ梅酒の原料として販売されました。



出荷された梅

## お盆の需要期に向けて花卉の出荷前講習会

JA花卉生産部会は、お盆の需要期前にピークを迎える出荷前の講習会を開催しました。

7月12日 小菊の講習会には7人、19日のコウヤマキの講習会には6人の生産者が参加し、収穫時期・出荷規格・箱詰めなどの注意点を確認しました。

JA花卉担当の狩戸技術員は「荷作りは産地の顔となるので丁寧に、1本でも多く出荷してほしい。」と呼びかけました。



出荷規格や箱詰めを確認する参加者





皆様からの情報提供をお待ちしています。  
JA木曾企画管理部 ☎0264-22-2128

## 木祖小学校・開田小学校児童が農家やJA予冷庫を見学 農家の仕事を学ぶ

木祖小学校と開田小学校の児童が地域学習の一環で「御嶽はくさい」の生産農家の畑や、集荷するJAの予冷庫を見学しました。

### ●木祖小学校

7月4日 木祖小学校3年生13人は、始めに木祖村の農家 寺平暁夫さんの畑で、JA営農指導員から種まきから収穫・出荷までの説明を受け、寺平さんの専用の包丁を使った収穫実演を見たり、1列に植えられた数を数えたりしました。木祖村で栽培されている理由や1日の収穫数など多くの質問をして熱心にメモを取っていました。

次に集荷場となる予冷庫で、農家から多くの段ボールが運び込まれる様子や、検査の場面を見学しました。採りたてのハクサイのおいしさを味わってもらう試食も行いました。



栽培の説明を聞く児童



収穫と箱詰めの説明を聞く児童

### ●開田小学校

7月18日 開田小学校3年生9人は、始めに開田高原の農家 志水敏春さんの畑で、志水さんに栽培方法や工夫、生産量など多くの質問をして回答してもらいました。家族で行っている出荷作業の見学もしました。次に予冷庫へ移動し、JA営農指導員に予冷庫の役割や、検査の方法、ハクサイは予冷庫から出てどこへ行くかなどの説明を受けました。ハクサイの試食も行い、「おいしい」と声があがりました。

「農家の仕事は大変。」「おいしいハクサイだったから作る農家になってみたい。」と話す児童もいました。



ハクサイの試食「甘くておいしい」



検査の方法を聞く児童

## 生産者直売部会 最盛期を前に研修会

7月6日 JA生産者直売部会は、Aコープきそ店の開店前に研修会を開催し部会員22人が参加しました。この研修会は、よい商品をお客さまに届けるため出荷量が多くなる時期を前に例年開催しており、品質管理や陳列の際の注意事項などを確認しました。JAの部会担当者は、「直売コーナーに並ぶ地元産の野菜や花は、開店前に行列ができるほど好評です。ルールを守り多くの方に購入していただける売り場にしましょう。」と呼びかけました。



## 木祖村のマラソン大会に協賛

7月2日 木祖村で開催された「第36回やぶはら高原はくさいマラソン大会」にJA木曾が協賛し、北部支所の職員もボランティアスタッフとして参加しました。1000人を超えたランナーには参加賞として「御嶽はくさい」が1玉ずつ配布されたほか販売も行い、特産品をアピールしました。







# 女性部だより



## さわやか教室

### 南信方面へ日帰り旅行



7月13日 日帰り旅行を開催し、43人が参加しました。

阿智村の満蒙開拓平和記念館の見学と昼神温泉での入浴とランチバイキングを楽しむ行程で久しぶりのバス旅行を楽しみました。満蒙開拓平和記念館ではDVDと案内人の説明で、あまり語られてこなかった「満蒙開拓」の壮絶な歴史を学びました。

温泉やお買い物などコロナ禍前のように少しずつ楽しめるようになり参加者からも満足の声が聞かれました。

## ボランティア活動

### ペットボトルキャップ選別・洗浄



7月3日～6日 各支部で回収したキャップの選別・洗浄作業にお助け隊らを中心にのべ15人が参加。また7月4日に、南木曽3支部

も合同で作業し27人が参加しました。

キャップは伊那のリサイクル業者へ持ち込み、売却益がワクチン支援団体に寄付されます。

### 草取り作業



7月11日 木曽町三岳のなんてんの里の草取りに12人が参加しました。敷地内駐車場周辺の草取りを行い、施設の方に喜んでいただきました。

## 支部活動

### 福島支部 おやき作り



6月27日 女性部員のほかお友達も誘って「おやき」作りをしました。

上田支部の青木さんを講師に13人が参加。具はおなじみのあんこと切り干し大根のほか変わり種のポテトサラダも。米粉と地粉で作った生地で包み、蒸した後に焼き目を付けたおやきは「お母さんの味」でした。お子さんやお孫さんにも伝承していただきたいです。

### 三岳支部 梅の収穫



6月24日 女性部員とJA職員合わせて12人が梅の収穫をしました。

木曽町三岳三尾地区の梅栽培農家さんのお宅の2種類の梅の木から合計130kg収穫させていただきました。梅は各自家庭に持ち帰り梅漬けや梅シロップ、梅酒に加工されます。

参加者は「三尾紅梅でほんのりピンク色に染まる梅シロップで夏を乗り切りたい」と話しました。

# 営農情報たより



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 鈴木 航

## 家庭菜園アドバイス

## 畑の片付けと秋の土づくり

みなさん今年の野菜作りはどうでしょうか？うまく作れたでしょうか。ナス、トマトなど夏野菜がひと段落した頃かと思いますが、今回は畑の片付けと秋の土づくりについて紹介したいと思います。



### 1.なぜ片付けが必要なのか

野菜など育てていると、必ずと言っていいほど病気にかかったり虫に食べられたりします。そんな収穫を終えた残渣をそのままにしておくと、特に病気に弱いきゅうりやナスは菌が増殖し、来年も同じ病気にかかったり、場合によってはお隣の畑まで菌が飛んでいくことも考えられます。

畑を清潔にしておくことを意識しましょう。

### 2.片付ける時のポイント

- 1) 収穫を終えた残渣は次回作付けの予定がある場所からなるべく遠くに置くようにし、畑の外に持ち出すことができればなお良いでしょう。しばらく積んでおくと腐敗していきませんが、畑にすきこむのはおすすめしません。
- 2) マルチにも菌が付着していることがあるため、毎年替えることをおすすめします。マルチを剥ぐときは無理に引っ張ると破れてしまうため、雑草や土がひっかかる場合は一度きれいにしてから少しずつ剥ぎましょう。剥いだマルチは年に1度行っている廃プラ回収の際にお持ちください。
- 3) 使用した支柱はまっすぐ引き抜き、軽く水で洗浄しましょう。来年も使えるか点検し、使えるようだったらしまいましょう。

### 3.片付け後の土づくり

片付けが終わりましたら、秋野菜を作る方は土づくりをしましょう。

堆肥があれば望ましいですが、なくても構いません。秋野菜（ダイコン、かぶなど）は生育日数が短いため、秋野菜専用のBBN552号という肥料がおすすめです。

ダイコン、かぶであれば1a（10m×10m）に10kg程度の施肥が良いでしょう。

## ～主要なBB肥料の紹介～

#### BB089号

主に春に作付ける野菜に使用し、肥料が少しずつ溶け出して長く効く。



#### BBN552号

主に秋に作付ける野菜に使用し、比較的即効性で短期間の作物に良い。



#### BB372号S

主に田んぼ用の肥料ですが、余れば畑に使用しても良い。







Otsuka 大塚製薬

# アクティブシニアの 体調管理

監修：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長 川原 貴先生

## 夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

気温の上昇にともなうカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。

その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。

自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

### 加齢とともに起きるカラダの変化

#### カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。



#### 飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。



#### 体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起こります。



シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

## 早めに暑さにカラダを慣れさせることが大切

屋外での活動が気持ちいいと感じられる頃から、軽く汗をかくような運動をし、少しずつ運動量を増やしながら暑さに備えると、真夏の暑さに負けないカラダを作ることができます。



### 効果的な運動方法

#### 通常

1日30分程度  
「ややきつい」と感じる運動

#### 中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動  
運動例：インターバル速歩[1回分]

大腿で腕を振って  
かかとで着地

速歩  
(3分間)



ゆっくり  
歩き  
(3分間)



[ 合わせて6分間を5回繰り返すと30分です ]

#### 体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでのランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

## ▶ 夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それらに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。

夏前からカラダを暑さに慣らし、毎日の規則正しい生活習慣と熱中症対策とで、元気に夏を過ごしましょう。

### 規則正しい生活

- バランスの良い食事  
1日3回規則正しく、栄養バランスを考えて。
- 適度な運動  
日常の中でカラダを動かし、筋力などをキープ。
- 十分な睡眠  
休養に加え、病気への抵抗力を高めるために。

### 暑さを避ける

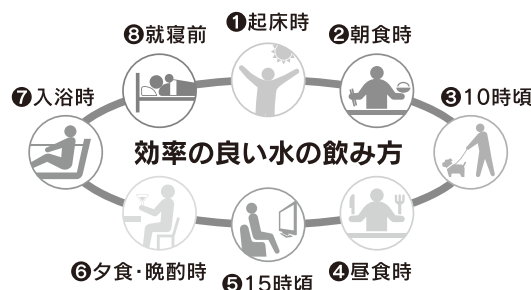
- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整。
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整。
- 暑い日や時間帯は無理をしない。
- 涼しい服装にする。
- 急に暑くなった日等は特に注意する。



## ▶ こまめに適切な水分を補給

1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分補給を目安にすると良いでしょう。

また、スポーツや炎天下での作業は、たくさんの汗をかきます。その際、カラダに必要な塩分も失われるため、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。イオン飲料には塩分などの電解質(イオン)や体内への吸収を良くするための糖分も含むため、効果的に体内の水分量を回復できます。



### 大量に汗をかく際のお勧め水分補給

**塩分** 0.1~0.2% + **糖質** 4~8%  
(食塩相当量として0.1~0.2g/100ml) (1時間以上運動する場合)

出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

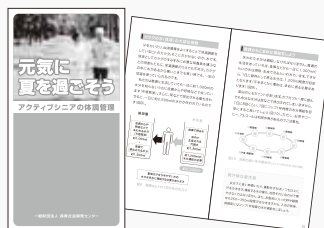


## ▶ 屋内でも熱中症に注意しましょう

熱中症は屋内でも起こります。温度計湿度計を利用し自分の感覚だけに頼らないで、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。また、屋内だとのどの渇きを感じにくくなったりすることもあるため、こまめに適切な水分補給を心がけ、水分を失いやすい入浴前後や就寝前などには、特に注意するようにしましょう。

## ハンドブックのご紹介

より詳しい内容を『一般財団法人 長寿社会開発センター』ホームページにてご紹介しています。どなたにでも分かりやすく、高齢期の身体特性や健康管理のポイントを解説、熱中症への対処方法、ウォーキング時の注意事項なども記載していますため、ぜひご参照ください。



<https://nenrin.or.jp/heatstroke/>

朴葉巻木曾を忘れし子に送る  
 昼下り母の手徳ぶ朴葉巻  
 朴葉巻孫と作るを楽しみに  
 音高く寢覚の床の梅雨濁り  
 青田風渡る異郷の千枚田  
 梅雨寒や猫一匹を膝に置き  
 さいちごを訪ねて食べる散歩かな  
 小包を開け新茶の香漂よえり  
 ドッグラン横飛びの犬梅雨晴間  
 白牡丹崩るる時も嬬やかに  
 梅雨晴間思案の接種六回目  
 思ひ出をふわりふわりと走馬灯  
 草を刈る友と暫しの立話  
 万緑の空気に染まり峠道  
 喪服脱ぎまず一杯の麦茶飲む  
 好物を供へて悔いる母の日よ  
 背にリュック肩にはギター夏至の日に  
 緑蔭の木曾路を歩く二人連れ  
 万緑にすっぽりつまれ村静  
 コンクリート住ひを選び蝸牛  
 日射し濃く簾を下ろす昼下り  
 梅雨の中姪と楽しく喫茶店

上松 高柳 和義  
 上松 吉村 行男  
 三岳 南村 美千代  
 上松 徳原 義一郎  
 上松 石田 なつ子  
 開田 橋本 和子  
 南木曾 楠 美江  
 上松 福原 忠  
 上松 徳原 キヨ子  
 木祖 佐々木 千代子  
 上松 池田 郁代  
 明石市 小田 慶喜  
 明石市 小田 和子  
 木祖 岩原 政広  
 奈良井 工藤 勇三  
 大桑 北原 早苗  
 費川 小澤 ゆずりん  
 南木曾 藤原 勝  
 王滝 水宅 ゆき  
 大桑 加藤 孝治  
 大桑 池口 剛代  
 上松 堀田 昌子

【選評】 ●和義さん……決して木曾を忘れてはいないが、男の子程苦にしていない。親の思うほど……朴葉巻を送る親心が痛いほど分る。  
 ●行男さん……朴葉巻は家で作るのが常であった頃、母の作るを見て居り、時期には思い出して居る作者。  
 ●美千代さん……お孫さんも一緒に作るのを楽しみにして居るのでしよう。会話も生まれそう。  
 朴葉巻にもいろいろのドラマがある。

選者の一句 紫陽花の雨に疲れし石の垣

【お詫びと訂正】 本誌7月号8P「JA俳壇」大桑 加藤孝治さんの作品  
 (誤) モジニジと毛虫ゆるりと横断す  
 (正) モジモジと毛虫ゆるりと横断す  
 以上、お詫びして訂正いたします。

秀作

- ①ふと触れし入浴介助の人の手は荒れてささくれ固くなりりをり  
 上松 古田 澄子
- ②夕つ方田の見廻りと腰に手を組みて歩めるわれ姑に似る  
 日義 越取 思正子
- ③百歳のふみさん作る朴葉巻大きくあらず小さくあらず  
 新開 池井 十与子

【選評】

①デイサービスであろうか。入浴介助を受けながら、介助者の手が荒れているのに気づき、そのご苦労を思いやる作者。感謝の思いが伝わって来る。  
 ②この時期、朝夕の水田の水管理を担う作者。そして、腰に手を組み歩いた姑が思い出され、自分がその境涯になったと詠う。  
 ③木曾の銘菓の朴葉巻をリズムミカルに格調高く詠んだ一首。

佳作

荒れ畑に一株植えしが七年前ジャーマンアイリス一望に咲く  
 奈良井 工藤 勇三  
 逆転し親を諭せる物言いになりし受話器を力無く置く  
 木祖 佐々木 千代子  
 野麦峠の険しき道に咲く花を工女らは見て慰められしか  
 木祖 田上 二枝  
 御射池へとシニアの友とのバス旅行に郷土の甚句歌いて楽し  
 開田 嶽見 和子  
 我が畑に見なれぬ草のはびこりて花の辞典にはきだめ菊と知る  
 王滝 三浦 美春  
 給食の脱脂粉乳に助けられユニセフへの募金幾年ならむ  
 上松 野口 英作  
 遺影を子と認知の出来ぬその母は会葬の人らへ穏やかに笑む  
 大桑 科野 八重  
 梅雨に入り紫陽花みごとに咲き揃い山青々とどつしりふとる  
 大桑 金澤 紀子  
 来年は子らに頼むと言いながら薩摩芋苗を夫は植え終つ  
 大桑 高橋 志げ子  
 裏山の暗き梢のフクロウは我を叱るや籠りし声で  
 南木曾 藤原 勝  
 あの山のお花畑に寝転べば老いゆくこの身もハイジとなるか  
 兵庫県明石市 小田 和子  
 心太に何をかけるかでもめる我ら京都生まれの妻は黒蜜  
 兵庫県明石市 小田 慶喜

※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

※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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行  
 [《10月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、8月末日までの到着はがきにて選考いたします。]

短歌募集





# 脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長  
堤 喜久雄

## ハンドパワー体操で集中力アップ！

集中して仕事に取りかかりたいときやこころ一番で集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いいと思います。そんなとき、同時につぼや神経が多く集中する手も刺激してみましよう。集中力をさらに高めることができます。

この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

### 指先合わせに集中する



(1)一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手に持っていきます。手のひらをしっかり合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。



(2)息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1)(2)の動きを5回繰り返します。

ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。



# お天気カレンダー

気象予報士 檜山 靖洋

## 猿も木から滑る？

暑い夏といえば、青い空にギラギラの太陽、そして、太陽の光を受けて咲くヒマワリ。そんな光景を絵にするのが、子どもたちの夏休みの宿題の定番かもしれません。

とする猿は足を滑らせてしまいそうですね。そこからサルスベリという名が付いたといわれます。サルスベリが咲く季節は熱中症、夏バテなど健康管理に気を付けましよう。熱中症に詳しく、注意を呼びかける立場の気象予報士でも熱中症になることがあります。猿も木から落ちるといったところでしょうか。

夏の花といえば、ヒマワリ、アサガオなどがありますが、春に比べて咲く花の種類が少ない季節です。その中で夏の間には咲き続けるのがサルスベリです。白やピンク、赤などで、コンペイトーのような花をたくさん付け、街を彩ります。漢字では「百日紅」と書き、文字通り長い期間咲き続けます。木の幹はツルツルで、登ろう



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

### ●7月28日(金)開催

#### 【協議事項】

- ①6月末事業現況について
- ②諸規程の改定について（防犯防火規程、実費弁償規程）
- ③固定資産取得について（南部ATMブース）（虹のホールきそ）
- ④債権償却取引先に係る債権対策について
- ⑤役員構成等に関する整備方針策定検討委員会設置要領の制定について
- ⑥組合員の出資口数の減資について

ほか

#### 【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②令和5年度上期中間監事監査報告について
- ③業務体制に関する事項の報告について（体制整備モニタリング）
- ④経営状況に関する事項の報告について（財務モニタリング）
- ⑤員外利用率の報告について
- ⑥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等の報告について
- ⑦農業生活事業報告について
- ⑧金融共済事業報告について
- ⑨自主（自店）検査結果報告について
- ⑩広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑪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    |
|----------|---------------|--------|
| 8/13 (日) | JA<br>虹のホールきそ | 9時～17時 |
| 8/17 (木) |               |        |
| 8/23 (水) |               |        |
| 8/29 (火) |               |        |
| 9/4 (月)  |               |        |
| 9/10 (日) |               |        |

### ■事前相談のおすすめ

国民生活センターや調査会社の調査によると全国のお葬式を行ったお客様の声から、「こうすれば良かった、忙しくてできなかった」「金額が高い、見積りにない物や曖昧な項目のものを請求された」といった声があります。事前相談を行う事により、少しでもお客様のご意向に答えられます。御見積りも無料で作成しますので、お気軽にご来館、お問い合わせください。



## 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

## 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。

- ・8月17日(木) 南部支所  
相談時間 10:00～15:30
- ・9月6日(水) 南木曾金融店  
相談時間 10:00～15:00



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。



農業のために 地域のために 明日のために

©2017 JA-KYOSAI

## JA共済の地域貢献活動

木曾町日義のライスセンターの精米機がJA共済の地域貢献活動助成により更新されました。

あわせて製粉機も交換されましたので地域の皆さまご利用ください。



利用方法・料金などのお問い合わせは農事園芸課 係（☎23-3310）へお願いします。



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せん）。
- 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せん。（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す。ただし、未発表の作品に限りません。
  - (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。
- 賞品
  - ・採用作品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組合員の皆さまへ

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「信州まるごと健康チャレンジ」をご案内しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

あなたも一緒に！ みんなで健康づくりを始めましょう！

## 信州まるごと 健康チャレンジ2023

参加費 無料  
チャレンジ期間：8月1日～11月30日のうち60日間  
結果提出締切：2023年12月15日

《コースを選んで60日間実行しよう！結果報告者には抽選でステキなプレゼント》

- |                    |                  |          |             |
|--------------------|------------------|----------|-------------|
| 1 つづけよう「減塩生活」      | 2 いいこといっぱい 早寝早起き | 3 さっぱり禁煙 | 4 お酒は上手に    |
| 5 運動習慣をもつ          | 6 バランスの良い食事      | 7 あいうべ体操 | 8 だれかとおしゃべり |
| 9 じぶんで決めよう マイチャレンジ |                  |          |             |



信州健康  
チャレンジ  
倶楽部

ご登録の  
方に

- 役立つ健康情報や応援メールが届きます
- 登録の方に抽選でステキなプレゼント差し上げます
- ※プレゼントの締切は2023年9月30日（土）



参加方法は専用ホームページから▼

<https://shinshu-kenkou.com/>



主催 長野県協同組合連絡会 / 信州まるごと健康チャレンジ2023実行委員会  
お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380  
【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※厳正なる抽選のうち、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で 500名様は オリジナルタオル  
結果報告者の中から プレゼント!!

# グリーンファームだより

(価格は税込みです)

## 軽トラック用品特集



### トラックシート

- ・取付カンタン!
- ・強度抜群!
- ・完全防水!
- ・温度差に強い!

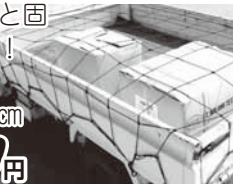


**3,150円**

簡単ゴム紐付

### 荷台ゴムネット

- ・荷崩れ、落下防止に最適!
- ・使いやすさと固  
定力を両立!
- ・約130cm×  
約180cm



**1,000円**

### あおり保護プロテクター

- ・あおりと荷物をキズから守る!
- ・衝撃吸収構造採用。
- ・両面テープでカン  
タン取付。
- ・長さ約50cm



**880円**

### 汚れ防止シートカバー

- ・汚れや水滴からシートを守る!
- ・かぶせるだけのカンタン取付!



**1,670円**

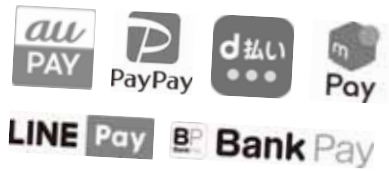
### すり傷防止フィルム

- ・乗降時のすり傷からクルマを守る!
- ・タイヤハウス上部専用。



**1,410円**

QRコード決済ができます!  
ご利用ください!



8月のお休み：毎週水曜日 但し9日は営業します。盆休み：11日～13日、棚卸し休業：31日(木)  
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木曾 生活センター ☎23-2112

## 限定 仕込みそ 数量限定コーナー

限定品ですのでお早めにお申し込みください!! ※品切れの際はご容赦ください。

### 長野県産大豆・国産米100%使用

桶詰替不要はダンボールのまま発酵しますので、仕込みはめんどうだと思われる方におすすめします。



① 桶詰替不要



10割  
こうじ

20kg  
ダンボール

税込

**7,970円**



② 桶詰替不要



10割  
こうじ

10kg  
ダンボール

税込

**4,480円**



# JA共済からのお知らせ

## 自分に何があっても、 この子の未来を守りたい。

もしものときの、頼れる保障。

NEW  
定期生命共済(通減期間設定型)  
**みちびき**



ご存知でしたか? もしものとき、のこされたご家族の  
生活費には大きな費用がかかります。

毎月の生活費

**31万円**

1か月あたりの消費支出  
(生活費)の平均額

減らせない支出



電気代



食事代



住居費 など

10年間で**3,720万円** 20年間で**7,440万円**必要です。

総務省「家計調査(家計収支編、詳細結果表)」2021年(共働きで夫婦2人のみの世帯)より

JAの定期生命共済(通減期間設定型)なら

ライフステージに応じて  
保障金額を通減  
させることで、  
お手頃な共済掛金で  
必要十分な保障を  
準備できます。

共済金のお支払いには所定の条件があります。

※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済



<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

■JA共済ホームページ<https://www.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから  
「ひといえるま」の  
各共済の資料請求・  
掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)

**0120-536-093**

受付時間: 9:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土)

※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。  
※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。  
※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

げんきな  
カラダ  
プロジェクト

あんしん  
くす  
プロジェクト

げんきなカラダプロジェクト・あんしんくらしプロジェクト

みんなで一緒に健康をつくる「げんきなカラダプロジェクト」。  
いえ、くるま、農業といった大切なものを支える「あんしんくらしプロジェクト」。  
この2つのプロジェクトで、みなさまの豊かな生活づくりをサポートしていきます。

専用ホームページでは、健康増進や防災・減災等のサービスのご紹介、各種イベントのご案内、お役立ち情報などを掲載しています。ぜひご覧ください!

<https://service.ja-kyosai.or.jp>



くらしの保障、相談するなら

**JA共済**

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

23481050047

# JAバンクからのお知らせ

長野県JAバンク

優遇対象の方は  
おトクどうぞ

## 優遇 プログラム



©よりぞう

お客様の当月末のお取引状況等に応じて、  
翌月25日から翌々月24日までの1ヶ月間  
セブン銀行・イーネット・ローソン銀行ATMの  
入出金手数料が2回まで無料となる優遇サービスです。

### 得点対象/ポイント(点)

正組合員資格 2ポイント

准組合員資格または  
正組合員の同居家族 1ポイント

給与振込 1ポイント

年金振込 1ポイント

JAカード利用 1ポイント

ローン 1ポイント

通帳レス(1口座以上) 1ポイント

今回追加されました!

お客様の毎月末時点の合計ポイントに応じてステージを判定します。

合計ポイント(点) 2ポイント以上 0~1ポイント

判定ステージ **ステージ2** **ステージ1**

ステージ2のお客様が優遇対象です



セブン銀行



ローソン銀行  
LAWSON BANK



手数料

1ヶ月\*2回まで

無料

\*毎月25日~翌月24日までの1ヶ月

申込手続き不要

個人のお客様どなたでも対象

費用不要

詳しくは金融窓口へ  
お問い合わせください

長野県JAバンク  
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総務です

長野県JAバンク 優遇プログラム 検索





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

## オクラ納豆冷やし中華



一口メモ

納豆の納豆菌とキムチに含まれる乳酸菌は、腸内環境を整える最強のコンビといわれています。菌類は加熱することで減少してしまうため、どちらも生で食べられることも大きなポイントの一つです。夏野菜のオクラはデトックス効果がある食物繊維やカリウムを豊富に含んでいます。夏バテ気味のこの時期に、いつもとは違うアレンジで冷やし中華を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 作り方

- ① オクラはサッと茹で、小口切りにします。
- ② キムチは粗みじんにします。
- ③ カットわかめは水に浸して戻し、水気を絞ります。
- ④ 納豆は添付のたれとからしを加えて混ぜます。
- ⑤ ④に①と②を加えて混ぜ合わせます。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、冷やし中華麺ともやしを茹で、冷水で冷やして水気を切ります。
- ⑦ 皿に⑥を盛り、③と④にかまを盛り、⑤をかけます。  
※お好みで冷やし中華のつゆをかけてお召し上がりください。

### 材料 (2人前)

エコープ国産小麦の  
小麦粉づくりの冷し中華  
… 2人分



- オクラ …… 2本
- キムチ …… 50g
- カットわかめ … 5g
- 納豆 …… 1パック
- もやし …… 100g
- かにかま …… 40g

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<br>(いづれかに○)                                 | 正組合員 | 准組合員 | その他    |
| 2023.8月号<br>クイズ答え (番号) ○ ○ ○                      |      |      |        |
| JAや広報誌へのご意見・ご要望など<br>(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<br>(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6月に  
たたいたおたより  
から

発芽が心配された九輪草が今年は6株に増え、きれいに咲いてくれました。  
(奈良井：工藤さん 92才)

もうすぐ息子の1才の誕生日です。成長が早くてびっくりです。(福島：小林さん 27才)

とうもろこしの種を植えました。大きくなって食べるのが楽しみです。バーベキューで食べたいです。(開田：太田さん 8才)

昨年さつまいもを猿に全部取られたので今年は作るのをやめようと思ったのに、場所もあるしやっぱり作ってしまいました。しっかり猿対策を考えます。(上松：中村さん 62才)

犬の散歩で毎朝歩くようになってから季節のわずかな移ろいも感じるできるようになりました。(上松：倉上さん 65才)

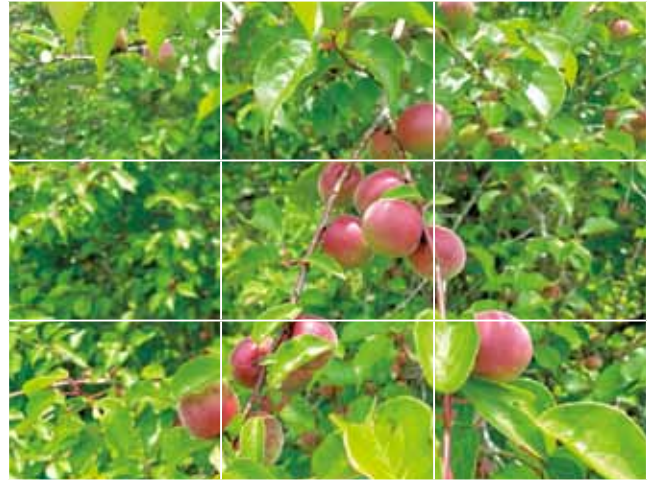
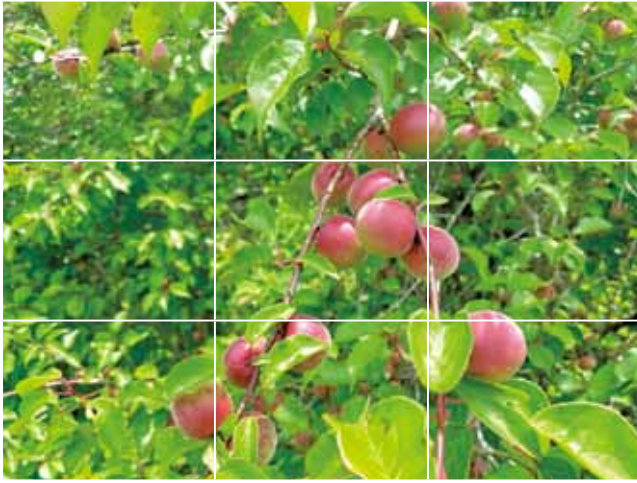
アジサイの「アナベル」がライムグリーンで雨の中とても素敵です。  
(南木曾：畑中さん 73才)

# 頭の体操

まちがいさがし

挑戦!

今回は日光を浴びて赤く染まった三岳の紅梅からの問題です。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 8月31日(木) 必着

|   |   |   |
|---|---|---|
| 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  
おそうざいの素  
キッコーマン うちのごはん  
なすの肉みそ炒め・  
みぞれ炒め 各1袋  
をプレゼント。



## 7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・③・⑦  
(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

まちがいさがしに挑戦 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/>



2023.8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。

