



2024年版応募写真入賞作品「天空の草地」(木祖村) 撮影者：中西 章さん(木曾町)

特集① 口腔体操でオーラルフレイル対策

特集② 令和6年度 職員人員配置

- 営農情報だより…「水やり」のポイント
- 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。

御嶽はくさい 生産量の確保をめざし栽培はじまる

当JAの主要品目である御嶽はくさいの栽培が4月下旬から木祖村、木曾町開田高原で始まりました。JA野菜生産部会では今年度28万ケース（1ケース15kg）の出荷を目標としており、出荷量確保のための対策として苗の移植も行っています。

順調に生育したハクサイの収穫は6月中旬から始まり、順次行う直播から出荷まで作業は10月まで続きます。



マルチ張りをする農家



定植された苗

小学校へ教材を贈呈

当JAは、JAバンク食農教育応援事業補助教材「農業とわたしたちの暮らし」を管内の小学校へ贈呈しました。4月24日には木曾町教育委員会を訪れ、亀子常務が町内の4校へ配布する教材を小林教育長へ手渡しました。亀子常務は「食と農、自然環境を理解する一助にしたい」と述べ、小林昌治教育長は「学校給食で食べている地元産のお米や野菜をはじめ農産物についての理解を深めることを期待しています」と話しました。



小林教育長（左）と亀子常務

新茶の季節

5月3日から25日まで南木曾町田立の製茶工場が操業しました。栽培農家から受け入れた約11tの生葉を加工処理しました。

ゴールデンウィークに帰省した家族が総出で手摘みをする農家もありますが、自家用として製茶する葉は機械摘みが多くなっています。

7月に第51回長野県茶の共進会が南木曾町で開催される予定で昨年に引き続き管内生産者の入賞が期待されます。



自金恒行さんの茶畑で
子どもたちも手伝って機械摘み作業

女性部の活動スタート

5月14日 女性部は1回目の役員会を開き13名が出席しました。役員改選後初顔合わせとなり、共通のテーマで自己紹介したあと令和6年度の活動の中心となるさわやか教室受講やボランティア活動などを協議しました。研修として「SDGsかるた」をしました。取札の裏面にかかるたの内容に関連した世界が抱える課題の説明があり、1枚とるごとにその内容を確認しながらすすめました。食糧問題や貧困、ごみ問題など身近なことが多く、特に問題の対象となっている人数の



世界の課題を皆で確認

多さに驚きSDGsについて理解を深めることができました。

上田支部は中部支所の玄関に飾る寄せ植えと、JA会議室棟外の花壇の花植えの作業を5月10日に行いました。毎年恒例の活動で、色とりどりのお花で来店者をお迎えできそうです。



花を植える部員



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 鈴木 航

「水やり」のポイント

みなさん野菜苗の定植は終わりましたか？

定植してから1週間程度たてば、根は活着し定植成功となります。

その後一番大事になってくるのが水やりです。

トマトなど屋根下や雨よけハウスで栽培していれば水やりは必須ですし、露地での栽培でも数日雨が降らない時は水やりも必要になります。

農業で最も難しいとされている水やりですが、今回は水やりのポイントをご紹介します。



ポイント1

朝夕涼しい時間にしよう

基本的に水やりは日中の暑い時間は避け、涼しい時間にやるのが鉄則です。

暑い時間にやってしまうと水も地温とともに温度は上昇し、根を痛める原因となってしまいます。



ポイント2

土の状態を確認しよう

毎朝水やりをすると決めている方もいるかもしれませんが、植物に今水が足りているのかどうか知ることはとても大事なことです。

実際に触って土が湿っているか確かめ、湿っていれば水はやらない、もしくは少量に抑えてみるなどすると良いでしょう。水分が多い状態が続くと酸素が行き届かず窒息状態になり、根腐れなど引き起こす場合もあります。



ポイント3

その日の天候をチェック

その日雨が降るなら朝水やりをする必要はないため、毎日天気はチェックするようにしましょう。テレビはもちろんスマホのアプリなども活用し、こまめにチェックするとより植物にあった水やりができるでしょう。



応用編 カラカラにしてしまった場合

忙しくて水やりを忘れてしまい、気づいたらカラカラになっていた…なんて事もあると思います。そんな時でもやはり日中は避け、夕方気温が下がるのを待ってからにしましょう。

どうしてもやらざるを得ない場合は、日中は少量に抑え、夕方にたっぷりやりましょう。

土が乾ききっている時、土の表面が水を弾きやすくなっている事があるため、一度染み込ませるように水をやり、少し待ってから本格的に水をやると良いでしょう。





口腔体操で オーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること（オーラルフレイル）から始まります。口腔（こうくう）体操で予防しましょう！

（唇と）頬の体操



頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します（水はなくてもOKです）。

（唇を中心とした）口の体操



①「ウー」と言いながら口をすぼめます。 ②「イー」と言いながら口を横に開きます。

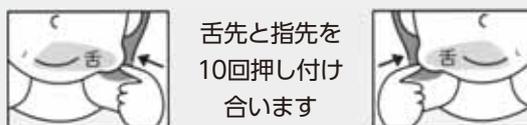
パタカラ体操



①～④を各8回ずつ、2セット発音します。

- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

舌の体操（舌圧訓練）



舌先と指先を10回押し付け合います

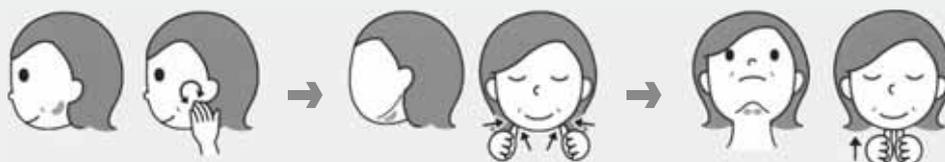


- ①舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- ②指で、頬の上から舌先を押さえます。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
- ④右の頬も①～③を繰り返します。

口・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋肉をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物のみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前（上の奥歯辺り）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押していきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

舌出しごっくん体操



舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

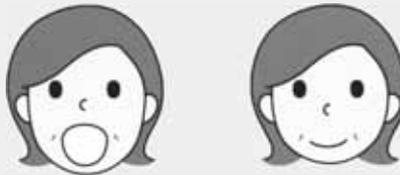
舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

おでこ体操



- ① 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
 - ② おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
- ※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

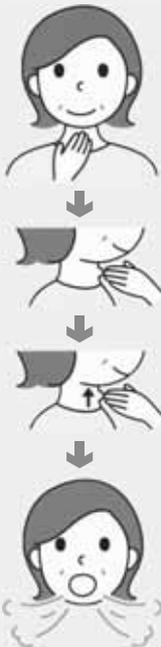
開口訓練



1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- ① ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
 - ② しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
- ※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。

- ① 喉に手を当てたまま、顎を少し引きまします。唾をゴクンと飲んで、喉仏を上げます。
- ② 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。
- ③ 息を一気に吐き出します。
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

のみ込むパワー(嚥下^{えんげ}機能)を付ける体操
のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事のむせなどの症状の改善につながります。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

参考：日本歯科医師会HP

オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります! /

- 滑舌(口唇・舌の巧緻^{こうち}性)を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



咀嚼訓練

★姿勢は正しく!
★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- ① 唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
- ② ガムは1カ所でもかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
- ③ 姿勢を正してかみましょう。



食べこぼしや、食べ物や鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになる、おいしく安全に食べられます。

かむパワー(咀嚼^{そしゃく}機能)を付ける体操

おちこちに檜山彩どる山桜
木曾郡梅桃桜と競い咲く
春愁や夫の遺せし老眼鏡
春光や親の見守る三輪車
早疾風ハウスシートを吹き上げる
春愁や句会仲間の訃報聞く
足音を偲ばせ初音聞きにけり
卯月野や日ごと一里の草の道
雑草も畑も潤す穀雨かな
露の臺大地息吹茎立ちぬ
玄関に生けし椿をめでし朝
つちふるや父は満州開拓の日
初燕補助輪取れて子の笑まい
白藤は祖父の手植よ花見事
筍の突き刺す程の大きさよ
豆飯を食みてありし日の母徳ぶ
春泥やワンパク吾子のスニーカー
春眠やうつらうつらと雨の音
ひさびさに月の眩しき冴返る
空青くレンズ覗くや桜シャワー
満開の花も筏となり海へ
登校児声はずませて花の道

上松 堀川 悦子
上松 高柳 和義
木祖 佐々木 千代子
上松 福邑 忠
上松 吉村 行男
上松 石田 なつ子
奈良井 工藤 勇三
大桑 木戸口 信幸
木祖 岩原 政広
王滝 水宅 ゆき
上松 池田 郁代
南木曾 楯田 美江
大桑 加藤 孝治
南木曾 藤原 孝勝
明石市 小田 慶喜
明石市 小田 和子
南木曾 山田 富美子
王滝 森田 寿美恵
大桑 北原 早苗
大桑 池口 剛代
南木曾 赤坂 ひで子
新開 奥原 まさ代

【選評】●悦子さん……思いがけない所に咲くのが山桜。

●和義さん……暖かくなると何もかも一気に咲いて春爛漫を感じさせられます。

●千代子さん……幾年たとうが忘れることのない御主人。

常に使っていた眼鏡に思いを又深くするのです。

選者の一句 蒲公英のかつてに咲いて佛路

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》】

秀作

- ① 飢えに泣くウクライナの子の記事の下にやせる菓の派手な広告
木祖 佐々木 千代子
- ② ぼつとりと椿の花の落つる音息止めて聞く命の終りを
新開 池井 十与子
- ③ コンピューターの時代にとまどう我なれどライン開きて友と繋がる
三岳 小坂 信子

【選評】

① ロシアとの紛争が続いている中、ウクライナに飢餓に喘ぐ子供がいて新聞記事に載っている。その記事と対比して痩せる菓の広告。

② 短歌は「一首一目」と聞いている。内容を掘り下げた一首でよい。「息止めて聞くと」に臨場感がある。

③ LINEに広がる世界を素直に表出し、「今」を詠った作品。

佳作

大空にて如何なるサインを交はししか二羽の燕は巢を作りたる

うららかな春風吹きて桜散り花桃の白赤あちらこちらに
南木曾 藤原 勝

健やかな夫との散歩日課なり花盛りなる景色楽しみ
大桑 金澤 紀子

いにしえに思いを馳せる城の跡石積み高く桜舞い散る
大桑 高橋 志げ子

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

押せや押せ筏を流しし木曾川に唯一残れる小谷留堰
上松 野口 英作

沢の水を露の葉まるめ掬ひ飲みし母の故郷幼き彼の日
王滝 三浦 美春

降る雨を思はせる花この桜を誰が名付けしか時雨桜と
王滝 島崎 満

納屋に並ぶ数々の農機具在りし日の現役の夫が揃えしものよ
日義 越取 思正子

初物の行者ニンニクにロシアプラタ餉に山の匂を戴く
日義 神村 裕子

木曾路でも四月半ばに夏の暑さ温暖化という先行き不安
木祖 武重 慧

時ならぬ大雪降りて山白く桜の蕾縮みて見ゆる
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

【《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。】

令和6年5月1日現在

令和6年度JA木曾 職員人員配置

監査室 ☎ 22-2128

課長 酒井 義弘
係 翁像 愛子

企画管理部 ☎ 22-2128

部長 山田みすず
次長 上村 明

総合企画課・組合員課

課長 上村 明 (兼)
係長 下村 郁子
係 岩井 麻衣

総務人事課

課長 森 英知
係長 井ノ上伸吾
係 平枋 英幸

事務管理課

課長 村井 賢一
係長 太田 美和
係 倉本 まみ

リスク管理課・審査課

課長 山崎 哲也
課長代理 寺田 裕行

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
係 三上 育子

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

企画管理部付

(株)JAファームきそ出向
中澤 明男

金融共済部 ☎ 22-2773

部長 芝波田 豊

融資課

課長 芝波田 豊 (兼)
係長 瀬戸 大蔵
係 若井奈智代

資金運用課

課長 杉村 誠
係長 細田 真輝
主任 両角 茜
係 貴舟 優香
係 中島 尚美

推進企画課

課長 山岸 禎孝
係長 細田 真輝 (兼)
係長 瀬戸 大蔵 (兼)

共済課

課長 藤懸 純平
係長 三尾 卓真
係 古畑 秀規
係 藤原 章久
係 梶川 明奈
係 古畑 公男
係 五月日幸子

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

農事園芸課

課長 田中 秀己
課長代理 狩戸 公彦
係 (営農技術員) 三尾 恵
係 (営農技術員) 巢山 孝治
係 (営農技術員) 大屋 聡
係 (営農技術員) 鈴木 航
係 宇田 晃
係 尾越 輝代

購買経理課 ☎ 24-2555

課長 下畑 明
係 吉原 貴子

生活センター ☎ 23-2112

センター長 田口 直樹
係 太田 悦子

中央営農資材センター ☎ 24-2555

センター長 田口 直樹 (兼)
係 芝波田今日子
係 島尻 一枝

グリーンファームきそ ☎ 22-3061

店長 柴山 芳之
係 田中 浩志
係 織田さとみ
係 中林千恵美
係 西山富士子

施設燃料課 ☎ 22-2647

課長 赤羽 清吉
係長 林 陽一
係長 田上 浩司
係 千邑 達弥
係 上小路達男
係 大橋日登美

Aコープお買い物代行 ☎ 23-2414

係 清水よし子
係 上田 鉄也

畜産課

課長 清水 義和
係 (畜産技術員) 唐澤 春菜
係 (畜産技術員) 川島 太陽
係 (畜産技術員) 小林 広昭
係 巢山めぐみ
係 井領 雪花
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

北部支所 ☎ 36-2027	
支所長	大西 哉
組合員課	
課長	大西 哉 (兼)
係	小島みずき (兼)
金融共済課	
課長	鈴木 葵
係 (貯金)	中桐亜里紗
係 (貯金)	森 珠美
係 (貯金)	吉澤 優哉
係 (貯金)	巾 春美
係 (融資)	小島みずき
係 (融資)	橋爪 等
主任 (渉外)	児野 慧史
主任 (渉外)	曲田 友理
係 (共済)	宮原志緒里

小木曾営農資材センター ☎ 36-2045	
センター長	山本 早苗
係	清水 秀明
係	五月日由美子

おんたけ燃料センター敷原基地 ☎ 36-2017	
係	大矢 桂裕

中部支所 ☎ 22-2220			
支所長	巾 和彦	係 (融資)	鈴木 剛
組合員課			
課長	巾 和彦 (兼)	係 (融資)	中村 紘汰
審査役	森 育美	係 (融資)	越原 和美 (兼)
係	古畑あけみ (兼)	調査役 (渉外)	三輪 翔太
金融共済課			
課長	蒲沼 康子	主任 (渉外)	中谷 友美
審査役	森 育美 (兼)	係 (渉外)	合戸加奈江
係 (貯金)	宮下奈々子	係 (渉外)	奥原 美穂
係 (貯金)	大沼田華恵	係 (渉外)	大橋 厚仁
係 (貯金)	洞野 花菜	係 (渉外)	栗空 史穂
係 (貯金)	中村 知子	係 (渉外)	加納 真優
係 (貯金)	越原 和美	係 (共済)	栗屋 志穂
係 (貯金)	細尾 香織	係 (共済)	増澤 花澄
係 (貯金)	田上すま子		
係 (貯金)	古畑あけみ		

開田営農資材センター ☎ 44-2001	
センター長兼組合員課係	
	渡澤 喜浩
係	古瀬 敏彦
係	下畑 泰代

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

おんたけ燃料センター ☎ 22-3150	
店長	堀 弘幸
係	藤原 光子
係	松原 宜子
係	岡本 武
係	佐郡 君治

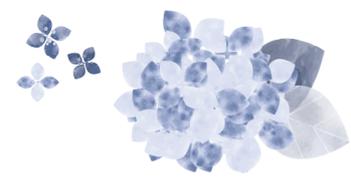
王滝生活店 ☎ 48-2121	
店長兼組合員課係	
	納土 健司
係	有村 幸子
係	田中利加子

南部支所 ☎ 55-2185	
支所長	糸魚川光弘
組合員課	
課長	糸魚川光弘 (兼)
係	安藤 文子 (兼)
金融共済課	
課長	武居 直樹
主任 (貯金)	梶原 由美
係 (貯金)	内山未来子
係 (貯金)	合戸 美里
係 (貯金)	漆平 美絵
係 (融資)	吉田 深雪
係 (融資)	松岡 舜也
審査役 (渉外)	末松 良幸
調査役 (渉外)	寺社下卓也
係 (共済)	安藤 文子

南木曾金融店 ☎ 57-2032	
店長	柏平 公次
組合員課	
係	柏平 公次 (兼)
係	澤木 留美 (兼)
金融共済課	
課長	柏平 公次 (兼)
課長代理	澤木 留美
係 (貯金)	宮下 萌
係 (貯金)	原 早恵
係 (貯金)	三石 秀子
調査役 (渉外)	倉本 彰吾
主任 (渉外)	竹内 直美
主任 (渉外)	貴舟 敏
係 (共済)	牧野 文子

南木曾営農資材センター ☎ 57-2032	
センター長	河口 学
係	松原めぐみ
係	早川 奈美
駐在 (農機具)	松原 規行
駐在 (農機具)	深谷 竜也

大桑燃料センター ☎ 55-2403	
店長	田澤 直喜
係	原 勇太
係	田口 新一
係	白金 由佳





脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

手足の指つば刺激体操で脳生き生き

今回は、手足の指を動かして、つばを刺激する体操をご紹介します。

手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢（まつしよう）神経が多く通う指先を動かしてつばを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の働きが活発になるといわれています。足指のつばも同様に刺激すると、体全体の巡りが良くなります。

手足の指のつばを刺激



(1)爪の生え際のつばをイタ気持ち良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。



(2)いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつばをもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。



(3)足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。

ポイント

体調に応じて、すっきりするまで3～5セット繰り返しましょう。

手足の指はどちらも左右均等に動かしましょう。右手は言語や計算など論理的思考をつかさどる左脳、左手は直感などイメージや芸術性に関わる右脳と関係があるとされます。

仕事や勉強を始める前に行うのもお勧めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト
井出 留美

食品ロスはなぜ減らさなければならないの？

2024年、第6回となる恵方巻きの売れ残り調査を実施しました。2019年から毎年、節分の夜に小売店を回り、売れ残っている恵方巻きの本数を数えるというものです。

今年も高校生や大学生なども含め、10代から60代までの有志が調査に協力し、大手コンビニエンスストア101店舗を回りました。

ところで、多くの人が恵方巻きの売れ残りなんて人ごとだと思っ
ていませんか？店が捨てるんだから、自分たちには関係ない、と。決してそんなことはありません。

なぜなら日本では多くの自治体
が、コンビニやスーパーの売れ残りを「事業系一般廃棄物」として収集するものの、最終的には家庭ごみと一緒に焼却処分しているからです。東京都世田谷区ではこの処理費に1kg63円の税金を費やしています（2023年4月、世田谷区発表）。

日本全体では、一般廃棄物の



処理費は年間2兆1449億円です。これは、われわれが納め

た税金の結集です。一般廃棄物のうち40%が生ごみと考えれば、約8500億円が単に食べ物を燃やすために使われています。生ごみの80%以上は「水」です。燃えにくいものを、わざわざ膨大なエネルギーとコストをかけて燃やしているわけです。

今回調査したコンビニ101店舗では、1750本の恵方巻が売れ残っていました。もし全国のコンビニ5万5713店舗で同様に残っていたとすれば、7億881万6442円分の恵方巻きの食品ロスが発生していたこととなります（著者調べ）。

食品ロスは、なぜ減らさなければならないのか。経済損失であり、環境負荷であり、そのお金があれば雇用や医療、教育、福祉など、他の有用なことに使えたはずだからです。

捨てるコストは食料品価格に含まれています。食品ロスを大量に出す限り、われわれ消費者は、食品価格と税金と、ダブルで余計な費用を負担し続けなければならないということをおぼろしく銘じておきましょう。

JAからのお知らせ

理事会だより

● 5月10日(金)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5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
- ④不良債権処理方針について
- ⑤貯金規定の新設について

【報告事項】

- ①令和5年度期末決算
監事監査報告について



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9日(火) 北部支所
 - ・ 7月17日(水) 中部支所
 - ・ 8月8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木曽のホームページより予約できます。



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
6/15(土)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
6/21(金)		
6/27(木)		
7/3(水)		
7/8(月)		

■盆提灯・新盆返礼品の展示と予約開始

6月15日(土)から7月31日(水)まで盆提灯・新盆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、家紋の写真を撮ってくるなど、家紋が分かるものをお持ちになってご来館ください。

ご来館お待ちしております。



JA虹のホールきそ

長野県木曽郡木曽町福島6448番地1
☎0120-23-2513 ☎0264-23-2513

広報誌編集担当よりお願い

「まちがいさがしに挑戦(組合員の声を聴く)」、「JA歌壇」へ多くのみなさまにご投稿いただきましてありがとうございます。締切日を月末必着としていますが、昨今の郵便事情で到着まで数日を要しております。月末に間に合わない投稿もございますのでお早目の投函をお願いいたします。

家の光
□IE no HIKARI

創刊100周年に向けて*
『家の光』が*
**2024年5月号から
誌面リニューアル!!**

お申し込みはお近くのJAへ

- 定価(税込)
- 普通月号 629円
 - 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
 - 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>



表紙はこんな感じ!
(デザインイメージです)

カラーページが増えて
読みやすくなりました!

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

野菜や花の病害虫防除、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**

《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〉 **380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(日)・・・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

JAお役立ち生活情報

暑い季節が近づいています!!
高温多湿な環境からお米を守る。

玄米保冷庫



業務用冷蔵庫のトップブランド

ホシザキ

の玄米保冷庫をお薦めします!

ご不要の保冷庫
無料引取り実施中

無料引取り 申込番号
98666

※玄米保冷庫とスチール棚を同時購入のお客様に限ります。
※パネル型、フレハブ型は引き取り対象外です。

ホシザキ製のポイント

- ・安心のサービス体制
- ・優れた省エネ性能
- ・庫内は一体樹脂成形
- ・耐久性の高い冷却器



6袋タイプ **163,900円**



10袋タイプ **184,900円**



14袋タイプ 設置費込み **189,900円**

5年保証
(本体は1年保証)

ホシザキ製 玄米保冷庫 HZ24

タイプ	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	(外寸/約cm) 幅×奥行×高さ
6袋 (3俵)	98661	163,900円	60 × 78.1 × 163
10袋 (5俵)	98662	184,900円	85 × 78.3 × 148.1
14袋 (7俵)	98663	189,900円	85 × 78.3 × 184.1

◎材質:外装/(扉)ステンレス鋼板、(側面他)/カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、内装/ABS樹脂◎電源:AC100V(50/60Hz) ◎日本製

別売 かかしさんオリジナル ◎中国製

保冷庫用スチール棚 ITC23

タイプ	申込番号	送料込/税込価格	1枚当り耐荷重
6袋用	98664	10,990円	50kg
10袋用	98665	13,490円	30kg
14袋用	98665	13,490円	30kg

かかしさんの
JA通信販売

お申し込み
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。

更に大型サイズも
取扱っています。



詳細はWEBで

組合員・地域の皆様へ JA 推奨オリジナル2024

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

※掲載は部商品となります

※写真と現物は色が異なる場合があります

盆提灯・新盆・法事相談承り中

JA木曾 新盆提灯展示期間のお知らせ

6月15日(土) ~ 7月31日(水)

会場/ グリーンファーム きそ

木曾郡木曾町福島2876-4
TEL.0264-22-3061

会場/ JA虹のホール きそ

木曾郡木曾町福島6448-1
TEL.0264-23-2513

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 **130,900円** (本体価格119,000円)

一对 **91,630円**
組合員割引価格 (本体価格83,300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) ② 13号 (98cm×39cm) 外火袋絹・中火袋紙

JA標準価格 **105,600円** (本体価格96,000円)

JA標準価格 **121,000円** (本体価格110,000円)

一对 **74,140円**
組合員割引価格 (本体価格67,400円)

一对 **85,140円**
組合員割引価格 (本体価格77,400円)

簡単ワンタッチ



※点灯時

③

ワンタッチ伸縮



※点灯時

⑥ 対柄伸縮住吉 絹二重
都忘れ 黒檀調
(高さ87cm×21cm)
〈外火袋絹・中火袋紙〉

JA標準価格 **130,900円** (本体価格119,000円)

一对 **91,630円**
組合員割引価格 (本体価格83,300円)

ワンタッチ伸縮



対柄提灯 絹二重 都忘れ 黒檀調

④ 12号 (90cm×36cm) ⑤ 13号 (98cm×39cm) 外火袋絹・中火袋紙

JA標準価格 **105,600円** (本体価格96,000円)

JA標準価格 **121,000円** (本体価格110,000円)

一对 **74,140円**
組合員割引価格 (本体価格67,400円)

一对 **85,140円**
組合員割引価格 (本体価格77,400円)

簡単ワンタッチ



※点灯時

⑥

ワンタッチ伸縮



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～

桜えびと新玉ねぎのかき揚げ丼



一口メモ

桜えびは殻ごと食べるため、他のえび類に比べるとカルシウムやカリウムなどのミネラル類が3倍に増えるといわれています。特にカルシウムは牛乳の4～6倍程度になります。赤い色素成分のアスタキサンチンは抗酸化作用、抗炎症作用があり、サプリメントやドリンク、化粧品などに多く使われるようになった注目の成分です。

- 作り方**
- ① 新玉ねぎは薄くスライスします。
 - ② ボウルに釜揚げ桜えびと①、コーン、あげらく天を入れてさっくりと混ぜます。
 - ③ 別のボウルにあげらく天と規定量の水を入れて混ぜ、衣を作ります。
 - ④ ②に③を少しずつ加え、混ぜ合わせます。
 - ⑤ 揚げ油を170℃程度に熱し、④を食べやすい大きさに揚げます。
 - ⑥ 青じそは縦半分にし、千切りにします。
 - ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥を散らしてから⑤を盛り付け、めんつゆを回しかけます。

材料 (2人前)

- 釜揚げ桜えび 40g
- 新玉ねぎ 1/2個
- コーン 20g
- あげらく天(てんぷら粉) 適量
- 揚げ油 適量
- 青じそ 2枚
- ご飯 2人分
- めんつゆ 適量

良質な国内産小麦粉を主原料にコーンパウダーや米粉、でんぷんがバランス良く配合され、食材がカラッと揚がりサクッとした天ぷらに仕上がります。



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
2024.6月号 クイズ答え (番号)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

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4月に
いただいたおたより
から

10年程前1株だったカタクリ。今年は20株程が可憐な花を咲かせ毎朝楽しみに眺めています。(奈良井：工藤さん)

開田高原里山整備と原野の野焼き作業は皆の協力で美しく豊かな里山が見られることと喜んでいます。楽しみです。(開田：匿名さん)

暖かくなり桜やチューリップ、水仙の花に囲まれて畑仕事を頑張っています。孫たちの元気を祈りながら。(三岳：小坂さん)

昨年初めて作ったじゃが芋が大きく育ち里芋も沢山採れて感激しました。農業は知らない事ばかりですがひとつひとつ丁寧に作っていきたい。(三岳：越道さん)

畑の人参がサルに全部やられてしまいました。電牧もアミも役立たずでした。せっかく義父が作ったのに悲しいです。(大桑：越坂さん)

将来を担う子ども達に少しでも農業に関心をもってもらえるように機会あるごとに野菜等の作り方他を講習してほしい。(南木曾：藤原さん)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は青天の開田高原（手前の2人は案山子です）の写真からの問題です。左右の写真を比べると、3カ所の間違ひがあります。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てください。JA木曾HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 7月1日(月) 必着
投函日にご留意ください。

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5名の方に
[A・コープあげらく天
(てんぷら粉)]
1kg (100g×10入り)
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。

『③・⑤・⑦』
(間違い探しの答えは▼こ)

POST CARD

3 9 7 8 7 9 0

料金受取人払郵便

木曾福島局
承認

1020

差出有効期限
令和8年5月
31日まで
(切手不要)

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/>



2024.6月1日発行(印刷)木曾オールプリント(株)