



2024年版応募入賞作品「御嶽はくさいが旬」(開田高原) 撮影者:小松 功様(木曾町福島)

特集 ジメジメ暑い季節は要注意! 住まいのカビ対策

- 営農情報だより…ダイコンの栽培について
- 2025年版JA木曾広報誌等表紙写真募集案内



※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」のトップセールス 出荷規格査定会

J A木曾主力品目の「御嶽はくさい」の出荷が始まりました。7月5日に愛知県の北部市場内セントライ青果棟でトップセールスを行い、木曾町の原久仁男町長、木祖村の奥原秀一村長とJ Aの田屋万芳組合長がセリ台に立ちPRしました。また7月8日には生産者や青果市場担当者、行政、J A関係者が出席し野菜販売対策会議と規格査定会を開催し、高評価を得ている品質の維持と出荷量の確保が確認されました。



セリ台に立ち PRする田屋組合長



品質の確認をする 参加者

木祖小学校3年生「御嶽はくさい」を学ぶ

7月5日 木祖小学校3年生22人が木祖村西山の畑と集荷場の予冷库見学を行いました。

はじめに生産農家奥谷渚さんの畑を見学。奥谷さんは祖父の代から続く御嶽はくさいの栽培について分かりやすく説明。採れたてのはくさいの試食も行いました。児童は「初めて生で食べた。白い所が甘くておいしい。いつも給食で食べたい」と喜んでいました。次の見学は予冷库。J A営農技術員の案内で中に入り涼しさに驚いていました。



小さいトゲトゲがあるんだ！新鮮ということだよ！



予冷库の中を 見学する児童

お盆の需要期を前に花卉の出荷講習会

J A花卉生産部会は、お盆前にピークとなる需要期を前に小菊やコウヤマキの出荷講習会を開催しました。7月12日小菊の講習会には9人、18日のコウヤマキの講習会には7人の生産者が参加し、収穫時期や出荷までの管理、出荷規格・箱詰め

などの注意点を確認しました。J A花卉担当の狩戸技術員は「天候により管理が難しいが、高値の時期に1本でも多く出荷してほしい。」と呼びかけました。



コウヤマキの出荷規格を確認

木祖村 はくさいマラソンに協賛

6月30日 木祖村で開催された「やぶはら高原はくさいマラソン大会」にJ A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。悪天候での開催でしたが沿道の応援もあり多くのランナーが完走しました。この大会は参加賞として「御嶽はくさい」が1玉ずつ贈られることが特徴で、ランナーは喜んで受け取っていました。



はくさいを手渡す職員



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

三岳の梅出荷 収量は昨年より減少

6月24日 三岳梅部会の梅の出荷が行われました。今年は、在来品種の「三尾紅梅」、大粒の「白加賀梅」ともに昨年より収穫量が減少し、8人の生産者から約690kgの出荷となりました。

出荷された梅は郡内消費のほか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。



梅の重量を確認

県知事賞受賞 第51回長野県茶の共進会

7月10日 第51回長野県茶の共進会（長野県茶振興協議会主催）が南木曾町妻籠町並み交流センターで開かれました。総出品数は123点で、7月5日に行われた1次審査で絞られた32点がこの日の本審査に進み、南木曾町の生産農家大宮敬一さんが知事賞を受賞しました。また優秀賞、優良賞もほぼ独占し南木曾町の実産農家が9人入賞しました。賞は外観、香気、水色、滋味を審査し総合点で決まります。審査員からは点差をつけるのが難しいほど優れたお茶が出品されたということや県内産のお茶の知名度はまだ低いので振興を図りたいということが報告されました。



一般に公開され出品された茶を見る生産者

「安心・安全・新鮮」を届けよう！ 生産者直売部会 研修会

7月12日 JA生産者直売部会は、A・コープきそ店で研修会を開催し部会員31人が参加しました。この研修会は、出荷量が多くなる時期を前に例年開催しており、お客様に「安心・安全・新鮮」な農産物をお求めいただくため品質管理や陳列の際の注意事項などを確認しました。JAやA・コープ店の担当者は、「開店と同時にお客様が直売コーナーに直行し地元産の野菜や花を買い求めている。夏場は売り場も拡大するのでより多くの農産物を出荷してほしい。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。



説明を聞く参加者

役職員厚生大会

6月に今年度の役職員厚生大会の運動会を上松町社会体育館で開催しました。役職員の健康づくりと親睦を目的に年1回計画されているもので、今年は大縄跳びや借り物競走、ミニ駅伝など計6種目を紅白に分かれて競いました。障害物競走でバットを顔に当ててぐるぐる回った後ゴルフのパターを成功させなければならなかったり、リレーでは大きなバトンを抱えて走ったりと趣向を凝らした競技で怪我もなく楽しみながら部署を超えた交流ができました。



熱戦が繰り広げられました



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 柴山 孝治

ダイコンの栽培について

ダイコンは、栄養価に優れた野菜で幅広い料理に使われ親しまれており葉にも栄養価が高い野菜です。今回は栽培についてのポイントを紹介します。

1. 品種選び

春、夏、秋どりと品種を選べばかなりの期間連続的に収穫できます。家庭菜園では最も栽培しやすい秋どり用がおすすめです。

2. 土づくりが大切!!

先端が土の塊や肥料に当たったり、乾燥などで傷むと又根になります。深く耕す(30~35cm) ことで真っすぐなダイコンを作りやすくなります。



生理障害【ス入り】

通常収穫が遅れた場合に発生します。多肥条件によっても促進され、高温時の生育がおう盛なものにも多く見られます。



生理障害【空洞症】

肥大の切替え時期が原因。(播種後15~25日) 栽培環境の悪化(高温や低温、水分、肥料のバランスのくずれ)などで発生します。適温、適湿を保持することが大切になります。



3. 収穫

収穫の目安(播種後) 秋ダイコン60~90日、夏ダイコン50~60日。穫遅れは食味が悪くなってしまいます。

● 葉全体が立っている時



食べることができるが、まだ収穫適期ではない

● 外葉が垂れ、中心部の葉が開いてきた時



収穫適期!!



根の直径が7cm程度になったら収穫できます。根元を持って、ゆっくりと引き抜きます。白首ダイコンなど吸込み系ダイコンの場合は、ショベルなどでまわりの土を崩してから引き抜くと折れずに収穫しやすくなります。ビタミン類がたっぷりの葉も、捨てずに食べるようにしましょう。

※参考：ダイコンの育て方・栽培方法 | 失敗しない栽培レッスン (野菜の育て方) | サカタのタネ 家庭菜園・園芸情報サイト 園芸通信 (sakata-tsushin.com) タキイ種苗ダイコン栽培マニュアル



女性部だより



さわやか教室

終活セミナー



6月27日
終活セミナー
を開催し21
人が参加しま
した。講師は
長野県信連財

務コンサルタントの宮川ルリ子先生で、相続の基礎を学びました。まずは預貯金や保険・共済など財産の「棚卸」をしてみることや、家族が揃ったときに話をするなどなどの提案もあり参加者は熱心に耳を傾けていました。

革細工でポシェットを作る



7月17日 革でポシェットを作る講座を開催し、11人が参加しました。講師は木曾町三岳の田口雄太さんご夫妻で、皮を切ったり、留め具を取り付けたりする工程を教えてもらいながら素敵なポシェットを作ることができました。

ボランティア活動

ペットボトルキャップ選別・洗浄



7月上旬に
各支部で回収
したキャップ
の選別と洗浄
の作業を行
いました。本所

会議室では、部員から募集した「お助け隊」のメンバーが集まり異物の選別を行いました。三岳支部と南木曾支部でも支部活動の一環として選別と洗浄の作業を行いました。

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16日 木曾町三岳の老人福祉施設なんてんの里の草取りに9人が参加しました。小雨の中の作業でしたが敷地内駐車場周辺の草取り



を行いました。雨が強まり中断としましたが、施設の方に喜んでいただけました。

これからの女性部活動

JA長野県女性協議会 女性のつどい

今年度の「女性のつどい」が9月25日(水)に伊那文化会館で開催されます。58才からパソコンを独学で勉強し、81才でゲームアプリの開発をして現在もIT分野で活躍されている若宮正子さんの講演が予定され、県内女性組織の活動を知る機会となります。女性部役員のみなさんの研修として参加を計画しています。

JA木曾女性部交流会

毎年好評の交流会は今年も11月に開催予定です。誰でも楽しめるレクリエーションゲームを中心に全支部から大勢の部員が参加し交流を深めます。

さわやか教室 後半の募集

今年度後半に開催するさわやか教室の案内を8月に部員へ配布いたします。後半は、料理講習会や、日帰り旅行などを計画しています。女性部員はどなたでも参加できますのでお誘いあってお申し込みください。

女性部へ新しい仲間も募集しております。

昨年のさわやか教室
ウォーキング



入部について、さわやか教室について詳しくはJAの事務局へお問い合わせください。

JA木曾企画管理部
組合員課

☎ 0264-22-2128

ジメジメ暑い季節は要注意！

住まいのカビ対策

カビは見た目や臭いだけでなく、家族の健康面からも心配……。しっかりと対策して快適な住まいをキープしましょう！

カビはなぜ生えるの？

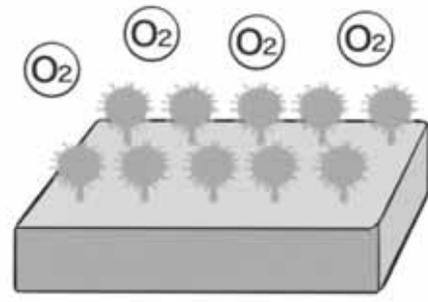
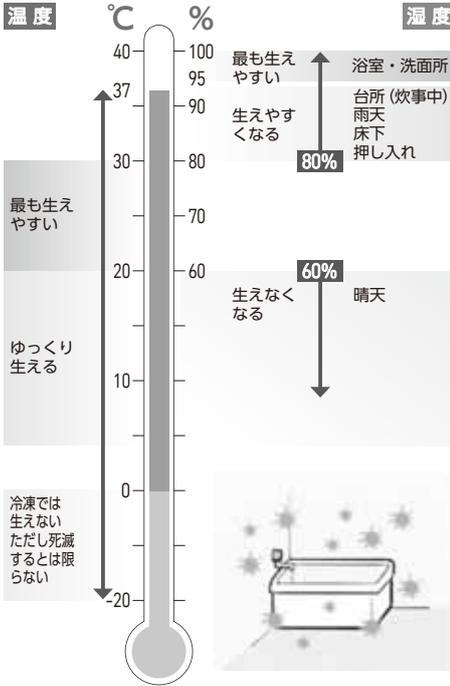
カビは条件がそろうと、あっという間に増えてしまいます。



温度 カビが最も増殖する温度は20〜30度。20度以下の低い温度でもカビはゆっくりと生える一方、30度を超えると限られたカビしか生えませんが、

湿度 雨が多くジメジメした季節はカビに要注意。湿度が60%以下になるとカビは生えなくなり、カビも生き物なので、生きるために最低限の水分は必要なのです。

酸素 カビは酸素がないと生えませんが、カビが物体の表面によく生えるのもそのためです。酸素は人間にも必要なので、取り除くことは難しいですね。



カビ対策のポイント

カビが発生する条件を一つでもなくせばOK。ターゲットは「湿度」です。

換気

窓や扉を開けて通気・換気を心がけましょう。換気扇やサーキュレーターを使って空気の流れを作るのも有効です

湿度60%以下

湿度は60%以下が目安です。除湿機などを使用して、できるだけ一定に保ちましょう

清掃

小まめな清掃を心がけましょう(特に5〜10月)。掃除機を使うのはもちろん、こびり付いた汚れはぬれた雑巾で拭き取ります。拭き取った後は乾燥を忘れずに

イラスト：信吉
監修：NPO法人カビ相談センター
<https://www.kabisoudan.com>

次亜塩素酸ナトリウム

壁などによく効きます。100〜200ppmの濃度(水1Lに対して100〜200mg)で使用しましょう。使用後は水でよく洗い流すことを忘れずに。漂白作用もあるためカビによる色素も同時に除去できます。

※さびや変色の原因になるため、消毒後は必ず水拭きしてください。他の薬品と混ぜると有害物質が発生する危険があるため絶対に混ぜないでください。



準備

ゴム手袋

薬剤で手が荒れないように着用してください。

マスク

カビの胞子をできるだけ吸い込まないようにしてください。

カビが生えてしまったら？

カビ退治(カビを死滅させる)には次の方法が有効です。薬剤の取り扱いに十分に注意の上、作業してください。

家の中のココが気になる!

カビ予防と対策

敷布団、マットレスなど

敷布団は汗を吸収します。床や畳の上に布団を敷きっ放しにしておくと、その間に水分がたまってカビが生えやすくなりますので、万年床は厳禁。天気の良い日には外に干しましょう。マットレスやベビーベッドの底板も、風通しの良い場所に立てかけてよく乾燥させましょう。表面の少しの部分であれば消毒用エタノールなどで対処できます。



クローゼット、押し入れ、靴箱など

収納部は普段閉め切っていることが多く、夏場は特に湿度も温度も高くなりがちです。収納量に気を付け、定期的に扉を開けて風通しを良くしましょう。衣替えに合わせて、たまったほこりを除去しましょう。市販の除湿剤も効果的ですが取り替えを忘れずに。靴は泥や汚れをしっかりと落とし、箱や紙袋に入れずに収納しましょう。板の表面に生えたカビが粉っぽく見える(胞子がいっぱい作られている)場合は、消毒用エタノールなどで対処できます。

キッチン、浴室、洗面所など

水回りには、食品のかすやせっけんかす、髪の毛、あかなどカビの餌がいっぱいです。汚れやごみをためず、小まめに清掃しましょう。台所のシンク周りの水はねも最後にしっかりと拭き取るなど、水たまりを作らない心がけが大切です。浴室のカビや排水溝のぬめりには、塩素系漂白剤が効果的です。市販の次亜塩素酸ナトリウム剤で、まな板や布巾を消毒しましょう。

カーペット、畳

畳は天然のイ草でできており、湿度が高い状態が続くとどんどん吸湿してしまいます。布でできているカーペットも同じです。天気の良い日は窓を開け、風通しを良くして十分に乾燥させましょう。表面の少しの部分なら消毒用エタノールなどで対処できます。

エアコン

定期的な清掃を心がけ、ドライ機能を上手に使用しましょう。

紫外線

紫外線に長時間当たるとカビは死滅します。布団やシーツを天日干しすることで太陽光中の紫外線によって殺菌できます。カビが生えた場合はあらかじめ他の方法で殺菌した後、乾燥を兼ねて天日干しするのがお勧めです。



湿熱

カビは100度近くの熱湯をかけるとすぐ死滅します。衣類ならスチームアイロンをかけるといいでしょう。ただしカビは乾燥状態の熱には強いので、布団乾燥機は予防には効果がありますが、一度生えてしまったカビを死滅させることはできません。



消毒用エタノール

濃度70%以上の消毒用エタノールはカビによく効きます。乾いた場所に、薄めずにしっかりと吹きかけてください。吹きかけた後は拭き取らずそのままにして、しっかりと乾燥させましょう。扱いやすい殺菌剤ですが、カビの菌体や色素は除去できません。



汗しどど農の暮らしを捨て切れず

紫陽花の色を極めし朝の雨

お喋べりはうつの妙葉軒燕

風が出て暮れ始む道や植田かな

父の忌や墓前に供ふ白牡丹

アカシアの花の天麩羅好みなる

水たたえ育む植田に夕の風

万緑や父の遺せし山刀

夏の湖さかさ御嶽へ手を合す

亡き母の赤きバラ咲き嬉しき日

逆へぬ流れのまゝに梅花藻揺る

梅花藻は流れに任せ咲きにけり

孫の手の赤く染りて苺畑

紫陽花や落込む心とませる

日陰へと入り込みたき空の下

真直に歩む夏野や風も笑む

菖蒲湯につかり爺さん腰のばす

亡き夫の愛でしつづじの色重ね

東天の白き光や薯の花

水無月や瀬音清しき男垂川

雷に夢破れたり白湯を飲む

老鶯の去りて季節の変わりけり

木祖 佐々木 千代子

南木曾 楠 美江

大桑 加藤 孝治

上松 堀川 悦子

上松 石田 なつ子

上松 吉村 行男

上松 福邑 忠

大桑 木戸口 信幸

王滝 水宅 ゆき

王滝 森 寿美恵

費川 小澤 ゆずりん

木祖 岩原 政広

奈良井 工藤 勇三

上松 池田 郁代

明石市 小田 和子

明石市 小田 慶喜

上松 高柳 和義

上松 武居 和江

王滝 小山 誠

南木曾 藤原 勝

新開 奥原 まさ代

南木曾 赤坂 ひで子

【選評】 ●千代子さん…休耕の田畑の多い此の頃、これから先がどうなるだろうと案じられます。動けるうちは頑張るって居る人の多いこと大変です。

●美江さん……紫陽花は雨に合ふ花。色や種色も多くなり雨に濡れて居る時が美しく思います。

●孝治さん……うつも認知症も人と話したりする方がよいでしょうね。心と頭の問題でしょうか。他人ごとではない問題です。

選者の一句 端居して昔の風を恋うてをり

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 農継がぬ子と諍ひてさみしかり互に猫を揉みくたにする

② 朴葉巻の餡の味加減を褒めらるる亡き姑の味と胸張り答ふ

③ 深緑の木漏れ日眩しく間より郭公の声す種時き知らせて

木祖 池井 十与子

日義 神村 裕子

木祖 武重 慧

【選評】 ① 社会問題でもある農業の後継者、我が子にも後継の意思が無く、争って「さみしい」と吐露する作者。そして、やり場のない苛立ちを、飼猫によって慰め

ている。下の句に独自性がある。

② 木曾ならではの銘菓、朴葉巻を姑様から伝授された作り方で、亡き後も年々手

作りすると言う。郷土食の継承が素晴らしい。

③ 郭公の声に種時きを促される作者。上の句の描写が丁寧でよい。

佳作

一心にパズルに挑戦のデイサービス老いも負けずに次々並ぶ

八重咲きの白きテッセン群れて咲く若緑なりその花房は

何歳と問へば左手を開きつつ誕生ケーキをひたすらに食む

梅雨晴れの松山に霧の立ちのぼる少なき霧の絵われは描かむ

草叢に咲きて一輪頭垂るるホタルブクロを家路に手折る

郭公かつこうに小雀こがらひがら日雀の鳴き声を小走りに追ふ朝の樹間に

夕ぐれの時を知らせて調べ流れ水場に野良の道具を洗ふ

いにしえに思いを馳せてめぐりゆく岡谷蚕糸博物館を

切り立てる岩間に咲ける紫陽花の白花清し阿寺溪谷

手も口も紫色になるを笑い桑の実食みし速き夏の日

木曾谷の極寒に堪へ芽吹きする大地に恵みの春風が吹く

相部屋の苦痛の聲に目覚めるも癒す言葉の一つ浮かばず

大桑 金澤 紀子

大桑 高橋 志げ子

大桑 科野 八重

上松 野口 英作

三岳 小坂 信子

三岳 大豆 ふみ子

王滝 三浦 美春

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

[《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。]



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(1)

転倒防止のためにも、日頃から反射神経は鍛えておきたいものです。反射神経が良いとは、視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経がスムーズに連携して、とつさの事態に素早く反応できることをいいます。加齢により反射神経は鈍くなっていくため、日頃から鍛えておくことが大切です。今回は指の体操をご紹介します。

左右の指を交互に動かす



(1)両手を肩の高さで握り、右手の人さし指を立てます。このとき、立てている右手の人さし指に視線を合わせます。



(2)右手の人さし指を元に戻すと同時に、左手の人さし指を立てます。視線は立てている左手の人さし指に合わせます。(1)(2)を10セット繰り返します。



(3)両手をグーに戻してから右手の小指を立てます。視線は立てている右手の小指に合わせます。



(4)右手の小指を元に戻すと同時に左手の小指を立てます。視線は立てている左手の小指に合わせます。(3)(4)を10セット繰り返します。

(5)慣れてきたら、両腕の位置を少しずつ外側へずらします。(1)~(4)を5セット行います。

ポイント

立てた指はしっかりと伸ばしましょう。

介護センターからのお知らせ

補聴器相談コーナー設置しました！



聞こえについて不安、心配などありませんか？
一人で悩まないでお気軽にお声をかけてください！



ご安心ください！

- ★専門スタッフが相談に応じます。
- ★予約不要、当日ご来店ください。
- ★来店できない場合は、ご訪問もできます。その場合はお電話でご予約ください。

しつこい

押し売り、セールス一切しません!!
聴力測定だけでもOKです。
まずはご自分の現在の聴力を確認することから始めてみませんか？

聞こえの相談会 (毎月第1木曜日開催)

開催日：9月5日(木)、10月3日(木)、11月7日(木)、12月5日(木)

時間：午前10時～午後2時

★お気軽にご相談ください (新聞折込みでもご案内いたします)



ご相談・お申込み：JA木曾 介護センター TEL：0264-21-2113

JAからのお知らせ

理事会だより

● 7月29日(月)開催

【協議事項】

- ① 6月末事業状況について
- ② 諸規程の改定について
- ③ 次期役員改選日程概要について
- ④ 共済事業の共同実施に関する契約書の再締結について

【報告事項】

- ① 事業一般経過報告について
- ② 令和6年度上期中間監事監査報告について
- ③ 債権放棄および債務免除通知交付について
- ④ 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）
- ⑤ 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）
- ⑥ 員外利用率の報告について
- ⑦ 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
- ⑧ 令和6年度農産物品評会開催要領について
- ⑨ 農業生活事業報告について
- ⑩ 金融共済事業報告について
- ⑪ 自主（自店）検査結果報告について
- ⑫ 広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑬ 組合員の脱退について

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【8・9月】

月 日	場 所	時 間
8 / 11 (日)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
8 / 17 (土)		
8 / 23 (金)		
8 / 29 (木)		
9 / 3 (火)		
9 / 9 (月)		

～虹のサークルについて～

7月20日開催の虹のサークルへのご参加ありがとうございました。これからも組合員様・近隣の皆様とのコミュニケーションの場として、交流の場所を作っていきたいと思っております。

次回は、ウッドバックアレンジ&ブレッドアレンジの制作を行います。（日時：9月21日(土)13:00～ 詳細は次月ご紹介いたします。）

ぜひご友人やご家族様お誘いの上ご予約ください。

また事前予約受付を行いますので、お気軽にJA虹のホールきそへご連絡ください。

☎ 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

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。

・ 9月4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。



2024年度 新採用職員紹介

氏 名：合戸 優平（上松町在住）
配属部署：南木曾金融店 金融共済課
趣 味：アニメ鑑賞



～組合員、地域の皆さまへメッセージ～
1日も早く仕事に慣れ正確で丁寧な仕事を目指して頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

JA木曾
50周年記念
2025年版

JA木曾広報誌等表紙写真募集



- テーマ 『木曾の風景』『木曾の人びと』…50年後も残したい木曾の景色・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2022年1月1日以降に撮影したもの。
- 応募締切 2024年（令和6年）9月2日（月）
- 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・縦長問いません。
(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！



参加費
無料

信州まるごと 健康チャレンジ2024

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：2024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 きっぱり禁煙
- 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2024年9月30日（月）



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2024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

※厳正なる抽選のうえ、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
300名様に
信州まるごと健康チャレンジ
オリジナルタオル
プレゼント!!

(イメージ)

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!

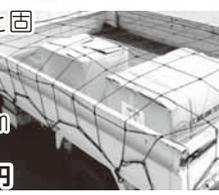


3,530円

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

トラック用荷台はしご

- ・あおりに引っ掛けるだけ!
- ・アルミ製で軽量、全溶接加工で丈夫で安心。



8,280円

8月のお休み：毎週水曜日 盆休み：13日～15日、棚卸し休業：31日(土)
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

「超軽量」 スポンジゴム長靴

- ★とにかく「軽く」、伸び・縮み自在!!
- ★「履きやすい」・「脱ぎやすい」
- ★足をピタッと包み込む「心地よいフィット感」
- ★スポンジゴム素材で「柔らかく・よく曲がる」



カラー2色

エンジ
モスグリーン

4,510円(税込)



カラー3色

エンジ
ブラック
モスグリーン

3,190円(税込)



取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5	27.0~26.5	26.0~25.5	25.0~24.5	24.0~23.5	23.0~22.5

日焼け防止専用マスク “ヤケーヌ”

ピンドットヤケーヌ

- ・UVカット率98%
- ・着用したまま飲み物が飲める
- ・素材ポリエステル100%
- ・色：ブラック、ピンク、オフホワイト



2,145円(税込)

こいつは、すごい!!
紫外線・熱中症からあなたを守る

涼かちゃん

- ☆光を跳ね返す
- ☆風通しがよい
- ☆とっても軽い



4,070円(税込)

JAバンクからのお知らせ

JA木曾抽選券付金利上乘せ定期貯金

50周年記念 定期貯金

募集期間：2024年7月1日（月）～2024年9月30日（月）

抽選会：2024年10月19日（JA祭）・20日（日）

JA木曾本所・A・コープきそ店特設会場

※募集総額3億円に達した時点で販売終了となります

0.20%
店頭金利に上乘せ

【お預入期間】
1年

【金額】
10万円～
300万円

【取扱】
JA木曾
全金融店舗



©よりぞう



おかげさまでJA木曾は

50周年を迎えました。

※既に当JAにお預入れいただいている定期貯金の中途解約後の新規ご契約はキャンペーンの対象外となります。

●キャンペーン期間中総額3億円に到達した場合は、その時点で販売終了となります。●ご契約いただける方は個人の方に限りです。●対象商品は新規お預入れ自動継続扱いのスーパー定期貯金です。●抽選日前日までに解約された場合は抽選ご利用いただけません。●特別金利の適用は、お預入時から初回満期日までの当初預入期間のみとし、初回満期日以降はスーパー定期の店頭金利を適用いたします。●やむを得ず満期日前に解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。●お利息には復興特別所得税を付加した20.315%の税金がかかります。●店頭窓口での契約のみを対象とし、ATM、JAネットバンクでの契約は対象外といたします。●適用金利は、今後の金融情勢その他の事情により変更する場合がございます。

※詳しくはお近くのJA木曾金融
窓口までお問い合わせください。

 **JA木曾**
農業と暮らし、地域とともに歩み続けます

JA木曾公式LINE 友達募集中心



JAバンクからのお知らせ

インターネットからの仮申込みがオススメ!!

JAネットローン

年 **0.1%**

インターネットからの
仮申込みなら

軽減

ネットをいっつも
仮申込み! ▶▶▶



※インターネットから仮申込みをされたお客様が対象です。※インターネットからの仮申込みにおける金利軽減については、JA協会の金利軽減条件を満たす必要がある場合があります。※お借入期間中に、金利軽減条件を満たさなくなった場合や、ご返済の滞り等が発生した場合、金利軽減を中止させていただく場合があります。※金利軽減条件等、詳しくはJA金融窓口までお問い合わせください。※住宅ローン（インターネットからの仮申込み）における金利軽減の対象外です。

 **長野県JAバンク**
長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

長野県JAバンク



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

ゴーヤと厚揚げの中華和え



一口メモ

ゴーヤは野菜の中でもカロリー（エネルギー）が低い野菜です。しかし、カロリーが低いわりにビタミンC、ビタミンK、葉酸といった主に野菜に含まれるビタミン類が比較的豊富に含まれています。中でも苦味成分モルデシンは胃液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあるといわれています。

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、7mm厚さの半月切りにします。
- ② 厚揚げは縦半分にし、1cm厚さに切ります。
- ③ ①と②の水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶします。
- ④ 鍋に④を入れて混ぜ、火にかけ、一煮立したら火を止めます。
- ⑤ 揚げ油を170℃程度に熱し、③を揚げます。
- ⑥ ⑤が揚がったら、油をきり、④に加えます。
- ⑦ ⑥を再度火にかけ、全体にからめます。

材料 (2人前)

ゴーヤ …… 1/2枚
厚揚げ …… 1枚
片栗粉 …… 少々
揚げ油 …… 適量

中華スープの素 …… 小さじ1/2
水 …… 50cc
ケチャップ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
塩、こしょう …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1

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
2024.8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6月に
いただいたおたより
から

小5の孫と一緒に庭木の剪定を手伝ってく
れるのがうれしいです。(木祖：深澤さん)

毎年とうもろこし栽培に苦心しています。動物に
やられ、なかなか人間の口に入りません。また今
年こそと頑張っています。(新開：黒田さん)

畑に行きたくないと思いながらやり始めると仕
事に精を出すことができる、結構頑張れます。
(福島：谷口さん)

ベランダでパクチーを栽培しはじめて少しずつ料理
に。今さらながらハマりました。(福島：峯村さん)

毎年家にやってくる燕。今年も一番巢は5羽の雛が無事
に巣立ちました。毎年二番巢はへびに捕られてしまい守っ
てやれない事を悔いるのですが、今年は何とか無事に巣
立って欲しいと家族で見守る毎日です。(三岳：越道さん)

今年も梅ジュースを仕込みました。3ヵ月
後が今から楽しみです。(大桑：岩本さん)

編集者
より

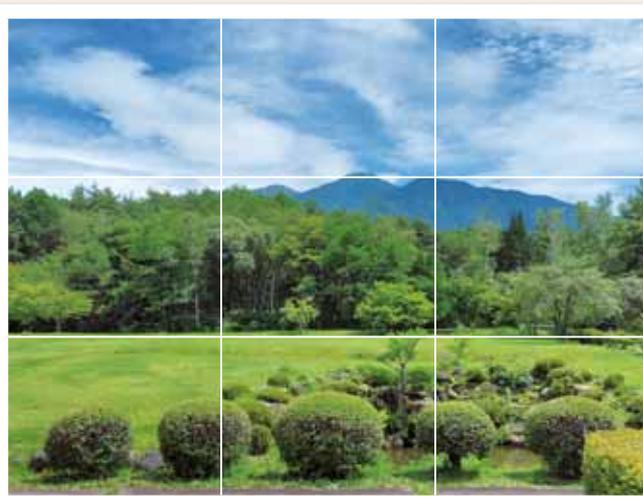
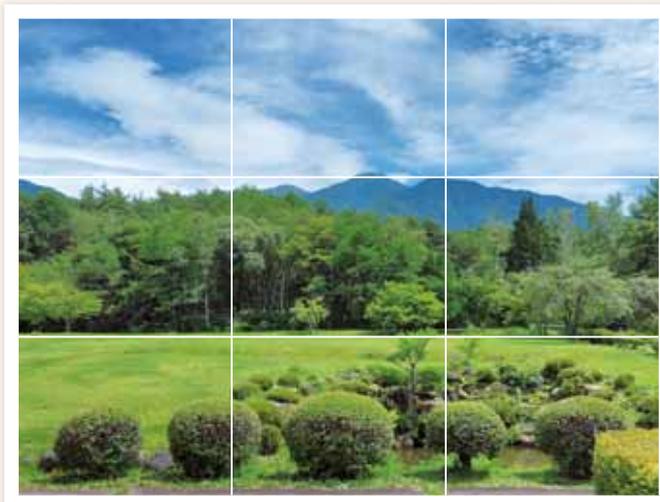
今年も「猛暑・酷暑」となりそうです。無理をなさらず気
をつけてお過ごしください。12ページの足軽フィットと
涼かちゃんは私も使っています。おすすめですよ！

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は木曾文化公園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 9月2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10名の方に
A・コープ
「浅漬の素あっさり塩味」と
フリーザーバッグをセットで
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・⑤・⑨
(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/>



2024.8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ジタブルインキを使用しています。

