



2025 年応募写真入賞作品「満開の桜の下で」(南木曽町) 撮影者: 湯川喜義様 (木祖村)

特集① 『組合員の声を聴く』

はがき投稿ご報告・地区組合員総集会ご意見・ご要望

特集② 令和7年度職員人事異動

特集③ 今からしっかり紫外線対策

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)土作りとマルチ張りのポイント
- 春の大型連休営業日程について



地区組合員総集会を開催 多くの組合員の声が届きました

3月3日から7日までの5日間管内10会場で地区組合員総集会を開催しました。

J A 自己改革の取り組みや令和6年度の事業報告、7年度の事業運営方針、役員・地区運営委員候補者などを説明し、組合員のみなさまからの意見・要望をお聞きしました。

また、各町村で策定中の地域計画の説明や農家の体験発表などを実施した地区もありました。南



南木曽地区の組合員総集会

木曽地区では蘇南高校をこの春卒業した3年生が「総合探究」で取り組んだ「獣害対策のための安価な監視カメラ作り」と「草刈りロボット作り」の発表がありました。在校生に引き継ぎたいとのことで今後が楽しみです。

皆さまから頂戴したご意見・ご要望とJ A の回答を3～5ページに掲載します。



意見を述べる組合員

小学生と作ったお米 今年も木曽病院へ

3月13日 令和6年に福島小学校2年生と5年生が田植えと稲刈りの体験をして収穫したコシヒカリ30キロを木曽病院に寄贈しました。前年度に続き4回目となり入院患者の食事として提供されます。

「おいしくて食べると元気が出ます」「お米を食べてげんきになってください」などと書かれた子どもたちの寄せ書きも一緒に贈り、受け取った濱野院長は「子どもたちが一生懸命作った米を頂きありがたい」と感謝を述べられました。

今後も食農教育の取り組みを進めてまいります。



濱野院長（中央）ら病院関係者とJ A 職員

女性部だより

各支部で料理講習会や役職員との懇談会などの活動をしました。写真で紹介します。

▶上松支部

田屋組合長と懇談会。お茶を飲みながらざっくばらんな雰囲気で見聞交換しました。



▶王滝支部

農作業懇談会。J A 営農技術員に野菜作りを中心に日頃の疑問に答えてもらいました。



▶奈良井支部

「家の光」をテキストに野菜たっぶりの4品を作りました。



『組合員の声を聴く』

JA木曽は「農業と協同の力で木曽の未来をささえます」を2030年のめざす姿に掲げ、2022-2024 3ヵ年計画において「農業所得の増大」「くらしやすい地域社会の実現」「経営基盤の強化」を基本目標とし、組合員の皆さまとの対話によって自己改革をすすめてまいりました。

広報誌「JAきそ」の2月号「組合員の声を聴く」はがきの「自己改革の取り組み評価」の結果と令和7年3月3日から7日にかけて開催した組合員総集会で出された主なご意見・ご要望を報告します。

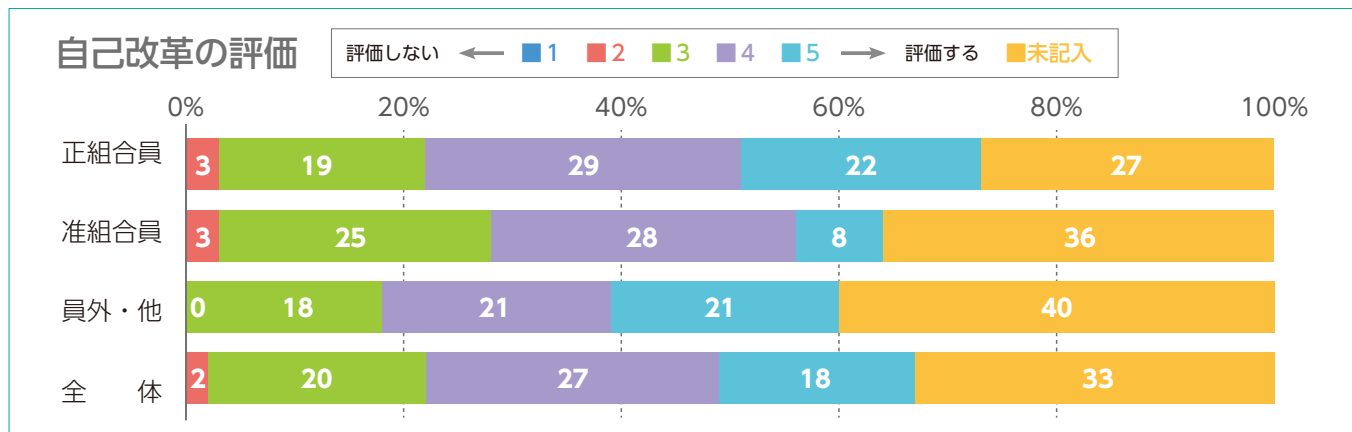
これらのご意見の内容を精査・検討し令和7年度事業をすすめてまいりますので、今後とも多くのご意見やご提案をお願い申し上げます。

広報誌「JAきそ」はがき投稿ご報告（2024年3月号～2025年2月号）

2024年3月からの投稿数集計

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
投稿数	127	131	103	135	100	99	119	96	121	222	189	125

2025年2月号「自己改革の取り組み評価」に関するアンケート集計結果



地区組合員総集会でいただいたご意見・ご要望とJAの回答

経営管理・総務・組織関係



【自己改革・3ヵ年計画について】

意見・要望

3ヵ年計画の自己改革をJA自身どう評価しているか。

回答

農業生産の拡大が達成できたとは言いがたい状況でした。課題を整理し、良かった点、悪かった点を内部で話し合い、今後に繋げてまいります。

意見・要望

次期3ヵ年計画で組合員に寄り添うとあるが、個人的に寄り添っている感じが無い。上部団体から言われたからできないではなく、JAは農家の味方であって欲しい。協力したい気持ちはあるが、農家が弱かったらお互い何もできなくなると思う。

回答

JAは農家を助けることが使命だと重々承知しております。JAの経営基盤強化を確立して、農業と他事業とバランスを取りながら経営してまいります。

意見・要望

自己改革として、人材育成や人材確保はどうなっているのか？近年、営農指導員等ベテラン職員が退職している。組織として専門職員は残ってもらえる取組を実施して欲しい。

回答

現在、営農技術員等のキャリア採用に力を入れ中途採用による人材確保に努め、職員のモチベーションを上げる配慮をしております。引続き職員の募集と人材育成に努めてまいりますので組合員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

経営管理・総務・組織関係

意見・要望

保育園へのとうもろこしやトマトの寄贈は良い活動である。もっと広報等を通してアピール、宣伝していった方がよい。

回答

J Aの広報誌やホームページで発信しておりますが、行政・新聞社等へのプレスリリースにも力を入れてまいります。

【組織構成について】

意見・要望

総代や運営委員のなり手がおらず、世代交代が難しい。選挙地区をまとめたり他地区に人数を移行したりすることはできないか。

回答

今回の改選で若い世代の総代の選出もありましたが、若い農家が少なく今後の課題です。
総代はJ A木曾全体で508人が必要で、今回の改選でまとめることは難しく、しばらくは地区ごとの選出となります。

意見・要望

令和7年度より役員構成が改正され理事の人数が減少する。理事が選出されない地区の組合員の意見を反映・集約する方法を調整して欲しい。

回答

運営委員会に本所の役職員も積極的に参加し、直接お聞きする機会を増やします。また運営委員長会議の場を設けてまいります。

農政、生産・販売事業関係

意見・要望

鳥獣による被害が深刻になっている。
また今後ますます高齢化が進んでいく。若い人に農業に興味を持ってもらわなくてはいけない。その援助、後押しをJ Aにはお願いしたい。

回答

農業はJ Aの要の部分であり、家庭菜園の機会を増やして農業をする人を増加させてまいります。技術員も品種を増やして講習会や懇談会を開催しておりますのでぜひお出かけください。
鳥獣被害についても行政と連携をとりながら対策を考えてまいります。

意見・要望

木曾郡内産米をJ Aが高値で買い上げ農家を助けてほしい。
玄米価格が東美濃農協（岐阜県）より安価である。価格の根拠は？
担い手不足で稲作の10年後は深刻な状況が予想される。国消国産は難しい。

回答

J A木曾も地産地消米の数量を増加できるよう努力してまいります。補助や給付金を県下J A全体で考えており農家のサポートができればと考えます。
価格は長野県の概算金をベースに出しています。7年度は価格差が小さくなることを期待します。

信用・共済関係

意見・要望

QR伝票を使うとのこと。詳しく聞きたい。
パソコンやタブレット端末を使わない高齢者や情報弱者にもわかるような対応を職員にはお願いしたい。

回答

4月からは、これまでの紙の伝票からタブレット端末機でQRコードを読み取って処理する伝票へ移行します。伝票の書き間違いの際の書き直しや訂正印が無くなり、お客様と職員の負担軽減が見込めます。伝票作成はご自宅でも可能です。
ご来店の際は職員がしっかりサポートいたします。

意見・要望

先日、ATMで振込ができず、支所へ問い合わせたら詐欺防止の観点から一定期間振込のない口座は止めさせてもらっているとされた。勝手に止めるのではなく個別に事前連絡が欲しい。

回答

近年多発している詐欺被害から大切な財産を守るための対策であることをご理解願います。対象者が多く個別連絡はできておりません。来店のうえ手続きしていただくことで可能となりますのでご理解をお願いいたします。

信用事業に関する2点のご意見と要望について次ページに説明を記載します。

JAバンク スマイルナビ

郵便番号
検索すると住所が
自動で表示されるし、
金融機関も検索できて
とっても楽ね！
伝票よりも便利で
入力しやすいわ！



タッチで簡単
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変
だった書類への記入が不要に。
タブレットの画面に沿って必要
事項を入力・選択するだけで、
お取引の受付ができます。^{※1}

1回



複数の書類
記入不要！

複数のお取引でもタブレットな
ら署名は一度きり。
続けて入力する場合、2件目
のお取引から同じ内容は自動表
示されるため、入力不要です。^{※2}



カード持参で
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただ
ければ、住所等のお客様情報や口座
情報が自動で表示され、簡単・便利
にタブレット入力が行えます。^{※3}



タブレット画面で
文字が見やすく、
簡単に操作ができ
とっても
便利だぞう

©よりぞう

ご利用いただけるお取引



お預入れ



お引出し



お振込み



お届け内容
の変更



定期貯金



定期積金



普通貯金等
口座開設
※原則で新規の
お客様向け



普通貯金等
のご解約



キャッシュカードの
発行・再発行等

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期
性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内
容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。
タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなりま
す。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等が
ご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止され
ています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

70歳以上のお客様のキャッシュカード利用の お取引制限について

長野県JAバンクでは、お客様の大切な財産を多発している詐欺等から守り、安心してご利用いた
だくため警察からの要請により令和4年からお取引制限をさせていただいております。

対象のお客様にはご不便をおかけいたしますがご理解賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点やご利用限度額変更等の手続きについては、貯金窓口へお問い合わせください。

お取引制限の内容は次の通りです。

①	過去3年間取引のない70歳以上のお客様	⇒	キャッシュカードを利用した1日の出金 (現金・振込・振替)ができなくなります。
②	過去2年間ATMで1日当たり30万円以上 の出金(現金・振込・振替)がない70歳以 上のお客様	⇒	キャッシュカードを利用した1日当たりの 限度額が30万円になります。
③	過去2年間ATMでキャッシュカードを利用 した振込をしていない70歳以上のお客様	⇒	ATMでキャッシュカードを利用した振込 ができなくなります。

お取引制限の基準日や開始日程は異なります。

今年度①のお取引制限開始は4月22日(火)です。②③のお取引制限開始は10月以降を予定している
ため広報誌9月号でお知らせします。

令和7年度職員人事異動

令和7年3月17日付

本年度の職員人事異動が発令になりました。
みなさまのご指導をよろしく願います。
() 内は旧部署及び役職名です。

本 所

企画管理部

企画管理部付

糸魚川 光弘 (南部支所長兼組合員課長)

リスク管理課長兼審査課長

藤懸 純平 (金融共済部共済課長)

総務人事課係長

細田 真輝

(金融共済部資金運用課係長兼推進企画課係長)

金融共済部

融資課・資金運用課・推進企画課・共済課の4課体制から金融課・共済課の2課へ体制変更

金融共済部長

芝波田 豊 (金融共済部長兼融資課長)

金融課長

杉村 誠 (資金運用課長)

金融課係長

井ノ上 伸吾 (企画管理部総務人事課係長)

金融課係長

瀬戸 大蔵 (融資課係長)

金融課係

宮下 奈々子 (中部支所金融共済課係)

貴舟 優香 (金融共済部資金運用課係)

中島 尚美 (金融共済部資金運用課係)

若井 奈智代 (金融共済部融資課係)

共済課長

山岸 禎孝 (推進企画課長)

共済課係

安藤 文子

(南部支所金融共済課係兼組合員課係)

農業生活部

農業生活資材課

中央営農資材センター係長兼

農事園芸課係

三尾 卓真

(農業生活資材課中央営農資材センター係長)

農事園芸課係

松岡 舜也 (南部支所金融共済課係)

農業生活資材課

中央営農資材センター係

滝沢 美穂 (南部支所金融共済課係)

北 部 支 所

金融共済課係

大橋 厚仁 (中部支所金融共済課係)

組合員課係

栗屋 志穂 (中部支所金融共済課係)

中 部 支 所

金融共済課主任

両角 茜 (金融共済部資金運用課主任)

金融共済課係

小島 みずき

(北部支所金融共済課係兼組合員課係)

南 部 支 所

南部支所長兼組合員課長

山崎 哲也

(企画管理部リスク管理課長兼審査課長)

金融共済課主任

吉田 深雪 (南部支所金融共済課係)

金融共済課係

中村 紘汰 (中部支所共済課係)

金融共済課係兼組合員課係

漆平 美絵 (南部支所金融共済課係)

南木曾総合センター

南木曾金融店金融共済課係

今井 めぐみ (南部支所金融共済課係)

定年退職

塚澤 孝 (農業生活部次長)

(令和7年3月31日付)

JA俳壇

古坂 房 選

日溜りで時を待ちをる福寿草
春隣芽吹き待ってるプランター
動くことすべてリハビリ春近し
足裏の土の弾も春兆す
葉牡丹の渦巻くフリル鮮やかに
鳥チチと何を告げるか春隣
夫ありし日の如今朝の根深汁
節分やまめに暮すと妻の云ふ
久々の客間の掃除日脚伸ぶ
背を丸め春一番に押されくる
どの窓も光の眩し春隣
郵便の来る時刻なり雪を搔く
振る舞いの行列長し雪灯
軒下に落の臺出るうれしさよ
梅ふむ数羽の雀いさりをり
昭和の家冷たき廊下きしみをり
豆撒きや語呂を合せて夫婦の日
木曾谷の西日眩しく冴へ返る
御岳の稜線浮ぶ雪化粧
呆け林檎タルトタンの材料に
山鳩鳴く降り積る雪を拂ふごと
福は内手盛りの豆の年の数

木祖 岩原 政広
大桑 木戸口 さつき
三岳 南村 美千代
大桑 木戸口 信幸
費川 小澤 ゆずりん
上松 徳原 義一郎
木祖 佐々木 千代子
上松 福邑 忠
開田 橋本 和子
上松 堀川 悦子
上松 奥原 昭子
大桑 加藤 孝治
南木曾 山田 富美子
南木曾 楯 美江
上松 村仲 徹
王滝 水宅 ゆき
上松 吉村 行男
上松 久保田 隆
上松 池田 郁代
福島 園中 英美
新開 奥原 まさ代

【選評】 ●政広さん……地に咲く花の福寿草は早い花。あの黄色の花を見ると春到来を

思う。喜びと野の活動時期を思う時期でもある。

●さつきさん…プランターには何の球根かしら。大事に育て芽吹きを待っている。みんな花大好きな人達なのだ。

●美千代さん…動くことがリハビリとなる。知っていても寒さに負けてしま

選者の一句 万物の目覚めの兆し春來たる

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》】

JA歌壇

尾羽林 もとゑ 選

秀作

① 米野菜の高騰きくも気候変動に農ひとすじの身穏やかならず
日義 越 取 思正子
② 十八番なりし「別れの一本杉」が風花の空に聞ゆがに柩見送る
新開 池井 十与子
③ 如月の寒さもなんの蔓が採れアケビ細工に冬を編み込む
王滝 三浦 美春

【選評】

① 米や野菜の価格が高止まりの昨今、農一筋の作者が心情を吐露した歌。気候変動もあり、左右される農業の今後を思索する。
② 知人の葬儀であろう。春日八郎の歌った「別れの一本杉」を宴会の都度、歌った御仁を悼んでの作品。内容の整った挽歌。
③ 寒さ厳しい山村ならではの作品、結句の「冬を編み込む」が感性豊かで技巧的でよい。

佳作

息と孫とわれとが二月生まれなり一つのケーキに七人歌う
木祖 佐々木 千代子
節分に願ひ祈りて豆を撒く腰痛出て行け幸せこいこい
木祖 武重 慧
目も耳も起きる時は働けど眠りし時も脳は働くと
木祖 田上 二枝
張りつめし大氣に顔も手も痛い零下二十度の開田の朝
開田 嶽見 和子
紅梅の固き蕾が日当りの良き特養のホールに咲き初む
三岳 大豆 ふみ子
陽の濃くて節気は雨水となりたるも「最強寒波」の予報が続く
上松 野口 英作
なほ吾に試練与ふや手術後の右手の痛みに耐ふる幾日
大桑 科野 八重
久し振り顔のぞき込む人ありて薬局のなか少し華やぐ
大桑 高橋 志げ子
トランプ大統領の火事場泥棒にあきれ果て世界が怒り非難ごうごう
大桑 生路 聡
ギヤアギヤアとうるさい鴉に呪いす「羯諦羯諦静かにしてね」
大桑 古谷 ふみ子
田楽の匂につられ茶店へと散歩の途中に入りてしまひぬ
兵庫県明石市 小田 慶喜
梅林をゆるり歩めばあれこれと鳥の会話の楽しきことよ
兵庫県明石市 小田 和子

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 「JA木曾本所企画管理部 JA歌壇 係」行

【《6月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、4月末日までの到着はがきにて選考いたします。】

家庭菜園アドバイス

土作りとマルチ張りのポイント

4月も半ばになり農作業の準備が本格化する時期となりました。今回は土作りからマルチ張りのポイントを紹介いたしますのでご家庭の菜園の参考にしてください。

①定植3週間前頃から土作りを開始

定植2週間前：堆肥と石灰肥料を入れよく耕します。

1アールに堆肥200～300kg（軽トラ約1台分）と苦土石灰10～20kg

定植1週間前：化学肥料を入れ再度よく耕し土と馴染ませます。

1アールに10～20kg。BB089やBB有機オール8号など。

●2週間以上前

1. 苦土石灰を1平方メートル当たり2握り（約100g）入れる
2. 堆肥を1平方メートル当たり約2kg入れる
3. 耕す



●1週間以上前

1. 化学肥料を1平方メートル当たり2～3握り（100～150g）入れる
2. 耕す

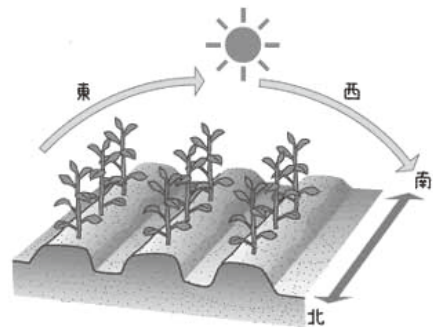


サカタのタネ：サカタのタネ 家庭菜園・園芸情報サイト 園芸通信より

②畝は南北に立てます

畝を南北にすることで朝から夕方まで畑全体にまんべんなく光が当たり生育が揃うようになります。

家庭菜園での重要なポイントについて | いきいき菜園生活 |
【公式】J A 京都 暮らしのなかに J A をより



③マルチ張り

マルチは定植の1週間ほど前に張るようにして十分に地温を上げるようにします。
また土が適度に湿っている時に張ることでマルチの中の水分を保持することができます。

【マルチの種類と効果】

- 黒 マ ル チ：雑草抑制と保温効果など。一般的な畑作向き。
- 白黒マルチ：地温上昇抑制と光の反射効果など。
- 銀 マ ル チ：害虫の忌避効果と地温上昇抑制効果など。



農作業事故や熱中症に気を付けながら作業を行いましょう。

グリーンファームきそだより

(価格は税込みです)

培養土特集

野菜・花づくりの手始めに 種まき・育苗用

顆粒HB-101+元肥入り 最高級培養土 15L

植物に優しい元肥入りの園芸用土でこのまま安心して使えます。プランター栽培に最適!



1,000円

ナカツタヤオリジナル 培養土 14L

通気性・排水性・保水性・PHをバランス良く配合。野菜やお花におすすめ!



760円

しなの園芸培養土 24L

肥料、有機物、土壌改良剤等を均一に配合。「農家の手作りの良さ」を取り入れた使いやすい培養土。



1,330円

育苗培土 土太郎 30L

種まきにも育苗にもOK! 通気性、透水性、保水性が良好であり、ガッチリした根を張らせる。



1,520円

丈夫な苗を育てる 種まき・さし芽の土 14L

排水性・保水性・通気性抜群!



537円

タキイ たねまき培土 50L

追肥不要の長期肥効型で、種まき全般に適します。



3,440円

タキイ 育苗培土 50L

ポットなどへの鉢上げ用に適します。ポット播種にも使用できます。



3,060円

そのまま使える 育苗・ポット培土 40L

通気性・保水性・透水性に優れています。



1,510円

4月は休まず営業いたします。

営業時間：午前8:30～午後5:00 グリーンファームきそ ☎22-3061

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：4月3日(木)、5月8日(木) (※5月のみ第2木曜日です)
6月5日(木)、7月3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：J A木曽 介護センター TEL：0264-21-2113

過度な日焼けにご用心！

参考資料：紫外線環境保健マニュアル2020（環境省）
イラスト：出口由加子

今からしつかり 紫外線対策

紫外線は私たちがカルシウムを代謝する際に必要ですが、浴び過ぎると日焼け、しわ、しみなどの原因となる他、良性・悪性の腫瘍や白内障などを引き起こすことがあります。正しい知識を持ち、紫外線の浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていきましょう。



日焼けしてからの手入れでは遅い！

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。

長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止することが重要です。

紫外線のうそ・ほんと

間違い

曇った日は日焼けをしない。

水の中では日焼けしない。

冬の間の紫外線は危険ではない。

日焼け止めを塗ってれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫。

日光浴の途中で定期的に休憩を取ると、日焼けを起こさない。

太陽の光に暑さを感じないときには、日焼けを起こさない。

正しい

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル（もや）は紫外線暴露を増加させることがあります。

水はわずかな紫外線しか防いでくれません。また、水面の反射は紫外線の暴露量を増加させます。

一般的に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射では2倍近い暴露量になります。特に高山では顕著です。春先の、気温がそれほど高くない紫外線の強いときは、特に注意が必要です。

日焼け止めは、太陽に長時間当たる際に使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに防止効果を高めるためのものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。

紫外線暴露は1日を通して蓄積されていきます。

日焼けは私たちが感じることできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるものです。

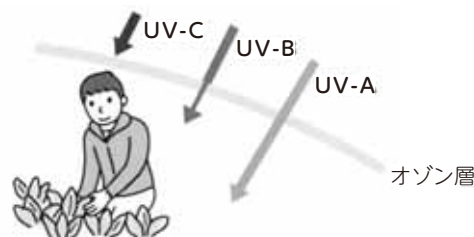
紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光（可視光線）の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短い光です。



※UV-C、UV-B、UV-Aの分け方には、幾つかの定義があります。ここでは、気象庁に倣って、280～315nmをUV-Bとしています。

紫外線は波長の領域と性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線（UV-C）は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。また、B領域紫外線（UV-B）も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られるわけではありません。この地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在地表に届くUV-Bの増加が懸念されています。また、A領域紫外線（UV-A）はUV-BやUV-Cに比べて影響は小さいのですが、その多くが地表に届くため、長い時間当たると肌などに影響があることが懸念されています。



紫外線の 浴び過ぎを防ぐ 対策6カ条

紫外線の影響は
地域や個人によって異なりますが、
紫外線の影響が強いと
考えられる場合には、状況に応じて
次のような対策を取ることが効果的です。

1/ 紫外線の強い 時間帯を避ける

紫外線は正午前後、正確には各地区で太陽
が最も高くなるときに最も強くなります。紫
外線の高い時間帯を避けて戸外生活を楽しむ
ことを第一に考えてください。気象庁では数
値モデルで上空のオゾン量を予測し、それを
基にした日本全国の翌日の紫外線の強さを
「紫外線情報」として公表しています。

2/ 日陰を利用する

外出時は、積極的に日陰
を利用しましょう。しか
し、直接日光の当たらない
日陰であっても、空気中で
散乱した紫外線や、地面や
建物から反射した紫外線を
浴びていることは忘れない
ようにしてください。



3/ 日傘を使う、 帽子をかぶる

日差しが強いときの外出に
は、日傘や帽子の利用も効果
的です。最近では紫外線防御機
能を高めた日傘もあります。
また、帽子の着用で目が浴び
る紫外線の量は20%程度減少
します。特に、麦わら帽子な
ど幅の広いつばのある帽子は
より大きな効果があります。
ただ、日傘や帽子も、太陽か
らの直接の紫外線は防げます
が、大気中で散乱している紫
外線まで防ぐことはできませ
んのので注意しましょう。



4/ 衣服で覆う

袖が長い襟付きのシャツのよ
うに、体を覆う部分の多い衣服の方が、首
や腕、肩を紫外線から守ってくれます。ま
た、皮膚に到達する紫外線を減らすためには
しっかりと織り目、編み目の生地 of 衣服を
選ぶことです。生地を透かして太陽を見てみ
れば簡単に分かります。ただし、目が詰まっ
ている衣類は通気性や吸収性が悪く、暑い時
期には熱中症の可能性が高くなりますので、無理
のない範囲で着られるものを選びましょう。ま
た、黒など濃い色の衣服の方が紫外線の透過
率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなっ
てしまうため無理のないように選びましょう。



5/ サングラスをかける

紫外線防止効果のあるサングラスや
眼鏡を適切に使用しましょう。サング
ラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防
止効果がはっきり示されたものを選び
ましょう（一般に、ガラスの眼鏡はU
V-Bをカットしますが、プラスチック
の眼鏡の場合はUVカット表示のあ
るものを選びましょう。）
しかし、目は正面方向からだけでは
なく、上方、側方、下方、さらには後
方からの光も直接・間接的に浴びてい
ます。レンズサイズの小さなサングラ
ス・眼鏡や顔の骨格に合わないサング

6/ 日焼け止めを 上手に使う

衣類などで覆うことのできな
い部分には、大人も子どもも上
手に日焼け止めを使うのが効果
的です。乳児の場合は、紫外線
の強い時間帯には外へ出さな
い、またベビーカーの場合は覆
いをするなどの工夫をすれば、
日焼け止め
を使わな
くてもいい
でしょう。



J A からのお知らせ

理事会だより

● 3月31日(月)開催

【協議事項】

- ① 2月末事業現況について
- ② 木曽地域振興株式会社の決算報告について
- ③ 令和6年度決算における見積会計の適用について及び目的積立の取り崩しについて
- ④ 令和7年度役員報酬について
- ⑤ 諸規程の改定について
- ⑥ 共済担保貸付の貸出利率の改定について
- ⑦ 組合員出資口数の減資について

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 内部監査報告について
- ③ 令和6年度内部監査品質評価結果報告について
- ④ 令和6年度組合員の状況について
- ⑤ 令和7年組合員総集会の報告について
- ⑥ 令和6年度経営所得安定対策等交付金交付額について
- ⑦ 農業生活事業報告について
- ⑧ 余裕金の運用状況の報告について
- ⑨ 金融共済事業報告について
- ⑩ 令和8年度新規採用職員募集について
- ⑪ 自主(自店)検査結果の報告について
- 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

月 日	場 所	時 間
4/21(月) 5/2(金)	JA	9時～17時
4/27(日) 5/8(木)	虹のホール	
	きそ	

JA虹のホールでは、組合員・地域の皆様とのお時間を大切にしたいと思っております。お気軽に足を運べる場所となるように、「なんでも相談会」「人形供養祭」「虹のサークル」とイベントを開催していきます。また、詳細は日程等決定次第、お知らせいたします。今後よろしくお願いいたします。



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

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。

- ・ 5月15日(木) 中部支所
 - ・ 6月10日(火) 南木曽金融店
- 相談時間10:00～15:30
(南木曽金融店は15:00まで)



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。



2025年
5月号で

家の光は 創刊100周年

さまざまな特別企画をお届けしていきます

総力大特集

「わたしと家族と台所」

わが家の台所物語

「家の光」と台所～台所改善運動編～

読者体験手記「台所の記憶」

5月号
別冊付録

100年分の「家の光」
掲載記事から、よりす
ぐりの「台所の知恵」を
まとめた永久保存版!



創刊100周年記念

家の光
愛読者謝恩
プレゼント

豪華賞品が
いっぱい!!

お申し込みはお近くのJAへ

定価(税込) ●普通月号629円 ●特別月号(1・4・5・7・9月号)922円 ●12月特別号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.jenohikari.net/>



まごころ宅配



お申し込み・お問い合わせは
J A木曽生活センター 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～

かつおたたきとアスパラのサラダ



一口メモ

春から夏にかけてが旬のアスパラガスは、βカロテン（ビタミンA）、ビタミンC、Eなどの栄養が豊富に含まれ、美容によいということで、女性に人気がある野菜です。アスパラガスのβカロテン（ビタミンA）は、皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果がある他、眼の機能を正常に保ち、予防する効果がある栄養成分です。また、アスパラギン酸は、疲労回復や新陳代謝の促進、さらには尿の合成促進による体内浄化にも効果があります。消化器系への影響も注目されており、食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整え、便秘解消や生活習慣病の予防に貢献すると言われています。

作り方

- ① アスパラガスは斜め切りにし、サッと茹でます。
- ② 紫玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛味が抜けたら水気をふき取ります。
- ③ にはら5mm幅に切り、生姜とにんにくはすりおろします。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えてしばらく置きます。
- ⑤ かつおたたきは7mm厚さ程度にスライスし、皿に並べます。
- ⑥ ⑤に④を回しかけ、①を盛り付けます。

材料 (2人前)

かつおたたき … 150g
アスパラガス … 3本
紫玉ねぎ … 1/4玉
にはら … 1本
生姜 … 1/2片

にんにく … 1/2片
A { ポン酢 … 大さじ1
ラー油 … 小さじ2
砂糖 … 少々

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
2025.4月号 クイズ答え (番号) ○ ○ ○			
J A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7年2月に
いただいたおたより
から

福寿草がチラホラと咲き始めました。吉田地区
国道沿いの福寿草園も毎年咲き揃うと春の雪に
埋もれます。今年こそ無事満開を写真におさめ
たいです。 (木祖：安原さん)

クラスで飼っている鶏が卵を産みました。産み
たての卵は格別です。でも温めてヒヨコが生ま
れてほしいです。 (開田：太田さん)

僕はラーメンが大好きです。ラーメンなら
100杯でも食べられます。給食の希望献立も
ラーメンにしたよ！3月の給食が待ち遠しい
です！ (開田：長谷川さん)

昨年は米不足に。今では2倍以上の価格になり、台所
を脅かしています。出荷米はどこへ行ったの？そんな
中私の村では若者たちが米作りに挑戦します。頑張れ
若者！私も楽しみにしています。 (王滝：瀬戸さん)

12月に採れた白菜を今食べていて自分で作った物
は美味しいなあと思う。次は玉ねぎ、
にんにくが5月頃採れます。 (大桑：半坂さん)

お子さん2人からのほっこりできる話題を紹介しまし
た。皆さんの「その後」もまた教えてください。

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回は開田地区総集会の懇親会で振舞われた農家さん特製「おでん」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。

きりと線



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木曽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木曽HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 4月30日(水) 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
備蓄品としてもおすすめ
**Aコープ赤飯用
小豆水煮1缶(お米3合用)**
をプレゼント。
簡単にお赤飯ができます。



3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・⑧』
(間違い探しの答えは▼ここ)

POST CARD

料金受取人払郵便

木曽福島局
承認

1020

差出有効期限
令和8年5月
31日まで
(切手不要)

3 9 7 8 7 9 0

JA木曽
頭の体操

まちがいさがしに挑戦 宛
(JA木曽「組合員の声を聴く」兼)

長野県木曽郡木曽町福島2800



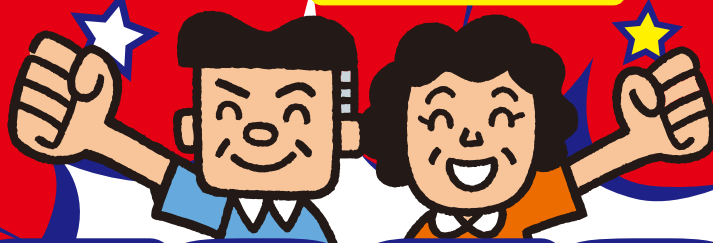
JAバンクからのお知らせ

次のステップをしっかりと応援！

55歳以上70歳以下

退職金専用

定期貯金



GOGO

人生

ご契約された方

店頭表示金利

年
+0.35%
上乗せ

ゴーゴー人生

ご契約に加え
年金予約された方

店頭表示金利

年
+0.55%
上乗せ

お預入期間 **1年** お預入金額 **300万円以上** (退職金の範囲内) 対象 **55歳以上70歳以下の個人のお客さま**

●退職金の受取から1年6カ月以内で当JA管内にお住まいの個人のお客さまに限りです。●お一人様、一口限りのお預入となります。
●退職日や退職金受取額を確認できる資料のご提示が必要です。

55歳以上65歳以下限定

年金受給者・予約者専用

定期貯金

虎の子

年金受給 または 年金予約で

店頭表示金利

年
+0.15%
上乗せ

お預入期間

1・2・3・4・5年 お預入金額 **300万円以上 1,000万円以内**

※ご利用条件は、今後の金融情勢その他の事情により、変更させていただく場合がございます。※JAネットバンク、ATMからのお預入はできません。
●詳しくはお近くのJA金融窓口へお問い合わせください。(長野県信連では取扱いしていません。)



長野県JAバンク
ホームページ
「GOGO人生」に
ついてはこちら

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 🔍 検索

令和7年度 春の大型連休営業日程

○印＝通常営業日 ×印＝休業

		4月		5月					
		29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
JA木曽管内のATM		○	○	○	○	○	○	○	○
窓口業務		×	○	○	○	×	×	×	×
JA燃料センター	おんたけ店	○ 8:30~17:30	○ 7:30~18:30	○ 7:30~18:30	○ 7:30~18:30	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30
	開田高原店	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	×	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	×	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30
	大桑店	○ 8:30~17:30	×	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30	×	○ 8:30~17:30	○ 8:30~17:30
	藪原基地 (灯油のみ)	×	○	○	○	×	×	×	×
A・コープ きそ店		○	○	○	○	○	○	○	○
		← ポイント3倍 →			← ポイント5倍 →				
グリーンファーム きそ		○	○	○	○	○	○	○	○
営農資材センター	中央								
	小木曽	×	○	○	○	×	×	×	×
	開田								
	南木曽								
まごころ宅配		○	○	×	×	×	×	○	○
王滝生活店		×	×	○	○	×	×	×	×
介護センター		×	○	○	○	×	×	×	×
JA歯科診療所		×	○	○	○	×	×	×	×
虹のホールきそ		○	○	○	○	○	○	○	○

※5月3日(土)～5日(月)はJAネットバンク(法人)のお取引はできません。



灯油がなくなりそう…

お近くの燃料センターへ

おんたけ店 ☎0264-22-3150

藪原基地 ☎0264-36-2017

開田高原店 ☎0264-42-3636

大桑店 ☎0264-55-2403



ガスに関するトラブル

☎0120-78-7780

全農LPガス監視センター(24時間対応)



畜産関係の連絡先

☎080-1155-4108

休日当番対応



ご家族に不幸ができてしまった…

☎0120-23-2513

JA虹のホールきそ(24時間対応)



キャッシュカードの紛失盗難

☎0120-02-4040

ATM集中監視センター(24時間対応)



自動車事故の連絡先

☎0120-258-931

JA共済事故受付センター
(24時間対応)



JAカードの紛失盗難

☎0120-159-674

NICOS盗難紛失受付センター(24時間対応)

☐発行:木曽農業協同組合
長野県木曽郡木曽町福島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/>



2025.4月1日発行(印刷)木曽オールプリント(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。

