



2025年版応募写真入賞作品「あやめ池公園」(木祖村管) 撮影者: 湯川喜義 様 (木祖村)

特集① 乳デイズ 毎日食べたいヨーグルトレシピ

特集② JA木曽フードドライブ

■ 営農情報だより… 野菜の管理 追肥について

■ JA共済アプリのご案内





トピックス & ニュース

地域、JAのさまざまな情報をお届けします

※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。

生産拡大へ、各種講習会開催される

花卉生産部会 スマホで「あい作」研修会

5月 栽培管理システムアプリ「あい作」の操作研修会を開催しました。生産者とJA双方が生産栽培計画・記録、連絡・相談等をスマートフォンやパソコンで行うもので、同部会はJAからの各種通知や相談機能を利用し、将来的に栽培管理機能を利用できるように研修の機会を設ける計画です。 スマホでアプリの操作を学ぶ生産者



花卉生産部会 小菊の害虫防除講習会

昨年被害の大きかったスリップス（1ミリ程度の小さな害虫で花などから吸汁し変色・奇形を引き起こす）対策の講習会を行いました。今回は農薬メーカーを招いて効果的な防除方法の説明を受け、生産者からも防除のタイミングなど多くの質問が出ました。

小菊は昨年より本格的に栽培方法を見直し数量・金額ともに実績が伸びました。

市場からの出荷要請も来ており、目標4万本を目指し高品質な小菊を生産してまいります。

振興品目栽培講習会

インゲンと振興4品目（ミニトマト、モロッコインゲン、黄なんばん、ピーマン）の生産者を対象とした栽培講習会が開催されました。今年度から振興品目としたピーマンの講習会では生産者9人が出席し、土作りや定植から収穫出荷までの管理をJAの営農技術員が説明しました。これらの品目の生産者は80人ほどで生産拡大が期待されています。



5月 農の風景

今年の春は寒暖差が大きくなり真夏になるところもありました。気候変動や資材高騰など農業を取り巻く環境は厳しいですが、各地で農作業が始まりました。



田植え（南木曾町田立）



茶摘み（南木曾町田立）



御嶽はくさい園場（開田高原）

女性部だより



5月14日に役員会を開催し、今年度の具体的な活動を協議しました。支部の活動も始まっています。今回は2支部の活動を紹介します。

●黒川支部

「家の光」をテキストに米袋バッグを作りました。袋を切って持ち手を作り、好みの布で持ち手と底を補強。ポケットや飾りも付け色とりどりのバッグができました。

このような機会がないと同じ地区に住んでいても顔を合わせることがないため、部員は少なくても集まることは大事という声がありました。



出来上がったバッグを見て談笑する部員

●上田支部

本所会議室棟外の花壇に花を植える作業を行いました。毎年行っている活動で、後日部員が作って届けてくれた寄せ植えとともに華やかなお花が来店客を迎えてくれています。



花を植える部員 寄せ植え（部員作）

女性部では他に奈良井支部の河川整備や黒川支部の歯科診療所草取りなど地域やJA施設の環境整備活動を計画しています。

野菜の管理 追肥について

追肥は長期間の栽培で必要なものです。途中で肥料が切れてしまうと、収穫物が小さくなってしまふことがあります。今回はその追肥の仕方についてご紹介したいと思います。

追肥の種類

追肥は基本的に速効性肥料です。農業資材店では追肥専門肥料がありますのでそちらを使用してもらえばよいでしょう。

固形肥料と液体肥料があり、液体のほうが固形よりも植物が肥料を吸うスピードが速いため、肥料をより速く効かせたい場合は液体をお勧めします。使用基準量は使う肥料によってそれぞれ違いますので肥料袋裏面の使用方法をご確認ください。



各種グリーンファームきそで取り扱っています

追肥のタイミング

植物によって追肥のタイミングは違います。下記はおおまかな目安です。元肥が多い場合には追肥しないということもありますので様子をみながら追肥します。

トマト、ナス、ピーマン … 1回目は花が咲くころ → 2回目以降は約2週間間隔で追肥
キャベツ、白菜、レタス … 1回目は植付け2週間後 → 2回目以降は約2週間間隔で追肥

追肥のやり方

肥料焼けを防ぐためにも直接根元には与えず、根の先端くらいに肥料をまきます。そうは言っても土の中は見えないので、おおよその目安として葉っぱの茂り具合を見ます。地上部の葉の大きさが根の大きさぐらいになりますので、葉の先端を目安に追肥をしていきます。マルチをしている場合には剥ぐか、切り込みを入れてまきます。



マルチに切り込みを入れる マルチの裾をめくりあげる

肥料切れのサイン

肥料がなくなり栄養が不足していると野菜は葉っぱなどの様子が変わります。ここではおおまかなポイントを説明します。

- ① 葉や葉脈の色 … 葉や葉脈の色が薄い、葉の色が黄緑色のとき
- ② 茎の太さ …… 上の茎が下の茎と比べて細くなっているとき
- ③ 節間の長さ …… 節間の長さが下の茎と比べて短くなっているとき
- ④ 葉の大きさ …… 葉が小さくなってしまったりしているとき

病害虫によって同じようなことが起きることがありますので注意深く見てください。



最後に

元肥に一発肥料と書かれているものを使った場合は追肥はいりません。また追肥が手間だからといって、元肥の量を増やすことや、1回の追肥の量を増やすことは虫や病気などの原因になりますので注意が必要です。適正量の散布が一番大事です。



乳デイズ 毎日食べたい ヨーグルトレシピ

6月は牛乳や乳製品の消費拡大を目指す「牛乳月間」です。

手軽に栄養が取れる、

ヨーグルトを使ったレシピをご紹介します。



出典
ミルクウェブサイト
「ミルクレシピ」

暑い日にも食欲そそる、簡単本格派の味

トマトと牛乳で作るチキンカレー

材料 2人分

鶏もも肉	300g
バター	30g
トマトの水煮（カットタイプ）	1缶
ヨーグルト	90ml
シウガ（すりおろし）	2片
ニンニク（すりおろし）	2片
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ1/3
顆粒チキンスープのもと（中国風）	大さじ1/2
粉チーズ	小さじ1
牛乳	180ml
塩	適宜

作り方

- 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら①とヨーグルト、Aを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら5分間煮る。
- 牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら塩で味を調える。

子どももうれしいボリュームおかず

ミルクジャガイモのワカメオムレツ



材料 3人分

ジャガイモ	2個 (250g)
ちくわ	1本
乾燥ワカメ	大さじ1
卵	4個
牛乳	300ml
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
プレーンヨーグルト	60ml
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
砂糖	少々
ゆずこしょう	少々

作り方

- ジャガイモは皮をむいて2、3cm角に切る。ちくわは縦半分の小口切りにする。乾燥ワカメをぬるま湯で戻し、水気を切る。卵はボウルに割り入れてほぐす。
- 鍋に①のジャガイモとAを入れ中火にかける。煮立ったら時々かき混ぜながら15～20分間、水分がほぼなくなるまで煮る。①のちくわを加えて混ぜて、粗熱を取っておく。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のワカメを軽く炒めたら②を加えてよく混ぜる。卵液を20cmほどの高さから回し入れ、周囲が白っぽく固まってきたらゴムへらで10回ほど混ぜ、火から下ろす。卵を寄せてフライパンよりひと回り小さい円形にまとめる。
- 再び火にかけて1分間焼いたら裏返し、形を整えながら弱火で2、3分間焼く。
- Bを混ぜ合わせて添え、かけていただく。

乳製品のこくで減塩、スタミナレシピ

やわらかとんかつのヨーグルトタルタル

材料 2人分

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚 (250g)
牛乳	30ml
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
卵	1個
牛乳	30ml
小麦粉	大さじ6
パン粉	2カップ
揚げ油	適量
青ジソ・キャベツ	適量
プレーンヨーグルト	150ml
パプリカ (みじん切り)	50g
タマネギ (みじん切り)	30g
オイスターソース	小さじ2
すりごま (白)	大さじ1

作り方

- ①豚肉は両面を包丁の背で細かく20～30回ずつたたき、ひと回り大きくする。バットなどにAを合わせ、豚肉を20分間漬ける。
- ②ミルク衣を作る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③豚肉に②を絡めたらパン粉をまぶし付け、軽く押さえる。
- ④フライパンに油を2cm深さまで入れて、中火で170～180度に熱する。③を入れ、火を少し強めて5、6分揚げる。途中で一度裏返す。
- ⑤器に青ジソを敷いて④を盛り、食べやすく切ったキャベツを添える。Bの材料を混ぜ合わせてヨーグルトタルタルを作り、全体にかける。



ヨーグルトの乳酸菌で健やかな毎日を

乳酸菌には生きてまま腸に達するものと胃酸などで死滅するものがあり、どちらも健康効果があることが明らかになっています。

生きて腸に達した乳酸菌は腸内の有害菌を減らし、おなかの調子を整える効果があります。免疫力を高め、がんや感染症に対する抵抗力を高める効果も報告されています。

胃酸などで死滅しても、発酵したときの生産物や菌体内外の諸成分に抗腫瘍性、血圧降下作用、コレステロール低下作用などの健康効果があることが分かっています。

ヨーグルトを毎日食べて、おなかの中から美しく健康に過ごしたいですね。

(参考…「Jミルクウェブサイト」)

乳製品とフルーツの栄養で明るい肌へ

ヨーグルトハニーサラダ

材料 2人分

イチゴ	4粒
アボカド	1/2個
バナナ	1本
カッテージチーズ	50g
プレーンヨーグルト	大さじ4
蜂蜜	小さじ2
レモン汁	大さじ1/2
ミントの葉	適量

作り方

- ①イチゴは1/2に、アボカドは種と皮を取り、バナナとともにひと口大に切ってレモン汁(分量外)をかける。
- ②①とカッテージチーズを盛り付け、ヨーグルト、蜂蜜、レモン汁を混ぜ合わせてかけ、ミントの葉を飾る。



雪形の姿調ひ畝立てる

山の辺の小径に響く初音かな

山吹の色に染まれる山路かな

山の色日々に変りて山笑ふ

路味噌をパンに挟みて味試す

鶯の声高々と藪の中

早々と里に遅れず山桜

木曾山を咲きのぼりたる山桜

白樺の樹の香運ぶや春の風

桜咲く余生十指の中にあり

糸桜屋根を越へたるそよぎかな

早春やリズムを刻む万歩計

たこ焼きのくるりとかへり日脚伸ぶ

杖先を慰めてくれしすみれ草

前山に風吹きさのぼる木の芽どき

故郷のこごみ今年も届きけり

青空に紅梅映へて深呼吸

春耕の横をスルりと電車行く

つばくらめ軒下番する三輪車

春の雨大地にやさし草木にも

春の花次々咲いて庭楽し

我が郷の情報遅し桜かな

王滝 小山 誠
福島 圃中 英美
大桑 木戸口 信幸
上松 福邑 忠
上松 吉村 行男
三岳 久保 隆
南木曾 楯山 千恵子
開田 橋本 美江
木祖 佐々木 千代子
上松 堀川 悦子
上松 奥原 昭子
王滝 水宅 ゆき
大桑 木戸口 さつき
木祖 宮津 登志子
日義 手塚 富士子
上松 池田 郁代
木祖 岩原 政広
大桑 加藤 孝治
三岳 南村 美千代
木祖 上村 けい子
木祖 長尾 孝之

【選評】 ●誠さん……雪形で畑の畝立てした由。農作業に利用されて昔から……嶺の雪形はどんなだろう。

●英美さん……今年の初音は例年より遅くいづ聞けるのかと案じていた。遅くとも時期には鳴いてくれ安堵した。

●信幸さん……山路を染める程の山吹の花。明るい山路になつて楽しませてくれるのだ。

選者の一句

花吹雪浴びて浮力の生れをり

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。

【投稿先】〒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教師道に生き来し吾子を誉めやらむ黄泉へ送りし寂しさに堪へて
大桑 科野 八重
- ②空耳か呼ぶ声すれど姿なし芽吹き盛りの春の音かも
大桑 楯田 平好
- ③幾年も伴侶となせる鍬ひとつ楔を締めて今年も畑へ
日義 越取 思正子

【選評】

①頼りにされておられたご子息様に、先立たれたお寂しさは、如何ばかりでしょう。謹んでお悔み、ご冥福をお祈りします。
②不治の病と診断された作者が、芽吹き季節を迎え、研ぎ澄まされた感性で詠う。くれぐれもご自愛ください。
③農を専業とする作者にとって、鍬は伴侶と言ひ、その楔を締め直して春耕に出る作者。農業への心意気を感じ取れる。

佳作

缶の蓋取りがたくいればさりげなく孫のひとりが「どう」と言いくる
木祖 佐々木 千代子
極寒の長きトンネルやと抜け春風吹きて胸なで下ろす
木祖 武重 慧
「春だよ」と老いたる母の耳元に告げれば笑顔で母はうなづく
木祖 田上 二枝

桜吹雪を全身に浴びて夢心地さながら映画のシーンの如し
木祖 上村 けい子
しろじろと陽に透き通る散り際の桜を惜しむ春耕の一日
新開 池井 十与子

猿もまた生きねばならぬか子猿のためか今年も畑に大小群るる
開田 梅戸 幸子

氷雨降り揺るる土佐水木に群れ止まる百舌の囀り澄み渡るなり
三岳 小坂 信子

手作業に家族揃ひて田植せし遠き日思ふ米の値上がり
三岳 大豆 ふみ子

日課とする山路のドライブを小一時間季節の移ろい楽しみながら
上松 野口 英作

高台の家より見下ろす右ひだり桜満開見ごたえのあり
大桑 金澤 紀子

春の来て山菜莢の木は花盛り幸せ色の黄に輝けり
大桑 高橋 志げ子

殺人が日常となる戦争は人の心を般若となしぬ
大桑 生路 聰

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

【《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

指先合わせ体操で脳を鍛える

右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに

繰り返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。

指先合わせ体操は一つ一つはとも小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

指先合わせ体操

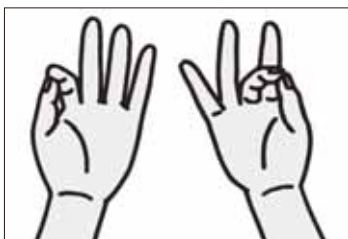


(1)親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。

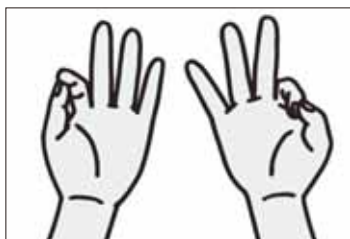


(2)人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。
(1)(2)を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。

応用



【レベル1】
右手と左手で、違う指で(1)(2)を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。



【レベル2】
左右の動きをずらします。左手は(1)、右手は(2)の状態から左右同時に体操を繰り返します。



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

お米を食べて日本の農業を守ろう

「米の値段が高過ぎる」と、2025年初めに多く報じられました。「いつ値段が下がるのか」と。確かに価格が高過ぎれば需要は落ちてしまいかも知れません。

総務省の家計調査を見ると、2010年を境にして、消費者は米よりパンに多くのお金を投じてきました。消費者が米を食べなくなつたわけではありません。家で米を炊かずに市販のおにぎりなど中食や外食で食べるようになったのです。調理の手間が要らないからです。市販のパンもそのまま食べられます。

農林水産省の資料「(参考)茶わん1杯のお米の値段」には、「(一)飯は経済的な食べ物で、1杯(1膳)の値段は約25円」とあります(2023年5月、5kgの米の価格1890円で算出)。

農林水産省が2025年3月3(9日、全国約10000のスーパーを調べたところ、精米5kgの販売価格は4077円でした。ご飯1杯の価格は約55円。市販のおにぎりやパンなら55円では買えないはず。



食パンなら1斤100円前後で買えるものもあるでしょう。

ではその小麦はどこで生産されたのでしょうか。日本で流通するパンのうち、国産小麦のパンは8%程度。残り92%は外国産小麦です。外国産小麦には防虫剤が使われているものもあります。安さだけで食べ物を選んでいいのでしょうか。「安いものしか買えない」という意見があります。海外では一定の経済水準に達しない世帯や個人が食料を低価格で購入、あるいは無料で受け取れる仕組みがあることも多いです。そうすれば、どのような経済水準の人も十分に食べられます。

農林水産省の営農類型別経営統計(稲作、2023年)によれば、稲作農家は「時給97円」。食料を生産せず消費するだけの消費者は、適正な食料品価格を支払い生産者を買うことが重要ではないでしょうか。それがひいては食品ロス削減や日本の食料安全保障につながるはずです。

J Aからのお知らせ

理事会だより

●5月9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6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役員退職慰労金の支給について
- ⑤職員の子会社取締役派遣（兼務）について
- ⑥不良債権処理方針について
- ⑦諸規程の改正について

【報告事項】

- ①令和6年度期末決算監事監査報告について
- ②自主（自店）検査結果の報告について

ほか

J A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8日(火) 北部支所

・7月17日(休) 中部支所

・8月7日(休) 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！
J A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
6/23 (月)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
6/27 (金)		
7/3 (休)		
7/9 (火)		
7/15 (火)		

■虹のサークル開催について

第1回虹のサークルを開催いたします。

6月29日(日) 受付／12時30分～
開始／13時

内 容：グローイングハーバリウム
参加費：3,500円

お問い合わせ、ご予約は虹のホールきそへお願いいたします。電飾を使ったハーバリウムは、作る人によって様々な美しい色を放ちます。ぜひ一緒に作成してみませんか？



J A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

燃料センターおんたけ店 臨時休業のお知らせ

おんたけ燃料センターは

6月26日(木)

計量器交換作業のため

臨時休業 いたします。



終日ガソリン・軽油・灯油の
給油ができません。

店頭販売のほか灯油の配送業務も
休止となります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほど
よろしくお願いいたします。

J A木曽おんたけ燃料センター TEL0264-22-3150

J A木曽杯オープンコンペ開催のお知らせ

木曽駒高原カントリークラブでJ A木曽杯オープンコンペが開催されます。豪華賞品をご用意しました。皆さんぜひご参加ください。

ご予約は… 木曽駒高原カントリークラブ予約係へ
TEL 0264-23-8080 FAX 0264-23-7032

A



福祉団体を通して
生活困難家庭に
届けられます

Q

あなたの家の
「もったいない」を
ご寄付ください。
**寄付された
食料品は
どうなる？**

今年は国際協同組合年です。持続可能な開発目標（SDGs）の実現に向けた実践と合わせJAグループは様々な事業や活動に取り組みます。その一つとしてJA木曽は7月初めにフードドライブを実施します。組合員、地域の皆さまのご協力をお願いします。

ご寄付の
お願い

JA木曽
フードドライブ



このような食料品を
お待ちしております



お米（令和5.6年産）
・乾麺・穀物類

**賞味期限が
一ヶ月以上あるもの**
常温保存できるもの
未開封のもの



調味料



乾物・缶詰



インスタント食品



ペットボトル飲料



◆ご寄付いただけない食料品◆

賞味期限の記載がないもの／賞味期限が一ヶ月以内のもの／
開封済みのもの／品質表示がないもの／手作りのもの

JA木曽 各支所・店舗の窓口へ営業時間内にお届けください

「」寄付の方法

- ・ 北部支所 ☎0264-36-2027
- ・ 中部支所 ☎0264-22-2220
- ・ 開田営農資材センター ☎0264-44-2001
- ・ 王滝生活店 ☎0264-48-2121
- ・ 南部支所 ☎0264-55-2185
- ・ 南木曽金融店 ☎0264-57-2032

受付期間

令和7年7月1日(火)
～7日(月)

時間 9:00～15:00

お問い合わせ：JA木曽企画管理部組合員課 ☎0264-22-2128

グリーンファームだより

(価格は税込みです)

このほかにも
多数取り揃えております

野菜の病害虫防除、野菜の追肥

《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**



《殺虫殺菌剤》ベニカXネクストスプレー

虫/病気

- 花、庭木、野菜幅広く使え素早く長く効きます。病気の予防にも。

〈1000ml〉 **1,450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**



《肥料》

やさい追肥N30号S

- いろいろな野菜に適しており、果が早い「リン硝酸」を使用。

〈10kg〉 **1,980円**



《肥料》

BB
N552号s

- 元肥・追肥両方に使えます。

〈20kg〉 **3,620円**



6月のお休み：毎週水曜日、30日(月)… 棚卸し休業日
営業時間：午前8:30～午後5:00 グリーンファームきそ ☎22-3061

自分のため、家族のために健診を受けましょう！
／ 大事なものは ／

“早期発見・早期治療”

人間ドックのご案内

定期的な健康診断（検診）の受診は、がんや脳卒中、心臓病等の生活習慣病の予防と早期発見につながります。特に人間ドックは「検査項目が多く」、胃カメラやCT、MRI、また女性特有の病気や脳に特化した検査など多様なコースを用意しており、「通常の健康診断だけではわからない病気の早期発見」につながります。ぜひとも人間ドックを受診いただくことをお勧めします。

検査・診断の充実



経験豊富な専門スタッフによる検査、診断を実施。

一般検査以外の
オプション検査も充実

脳ドック検査、肺がんCT検査、頸動脈エコー検査、腸内フローラなど受診者さんの要望に沿ったオプション検査を用意

受診者対応の充実

当日の結果説明と、その後の対応についても各専門スタッフを配置し、対応しています。また、各健康保健組合や行政と連携をしておりますので、健診に係る補助金措置にも対応しています。詳細はお問い合わせください。

料金		1泊2日	日帰り
	JA組合員	62,700円	39,600円
	一般	68,200円	41,800円

(すべて税込)

組合員料金で受診の場合 JA の証明が必要です。
事前に JA 窓口でご依頼ください。

お問い合わせは、
JA長野厚生連
各病院まで



※ 皆さまの「あんしん」を私たちがサポートします! ※

「皆さまにおかわりはありませんか？」

ＪＡでは、安心と満足をお届けするため、定期的に皆さまにおかわりがいないかの近況の確認をさせていただいております。

また、ＪＡ共済アプリやWebマイページの登録をお勧めしております。(12ページ参照)

ライフアドバイザーは皆さまとＪＡをつなぐパイプ役として訪問活動を中心にライフアドバイスをを行います。スマイルサポーターは窓口で共済に関するご相談やお手続きの対応をいたします。

中部支所 Tel 0264-22-2220

【ライフアドバイザー】

三輪 翔太 合戸加奈江 奥原 美穂
中谷 友美 栗空 史穂 加納 真優

【スマイルサポーター】

増澤 花澄 小島みずき



北部支所

Tel 0264-36-2027

【ライフアドバイザー】

曲田 友理
大橋 厚仁

【スマイルサポーター】

宮原志緒里



南部支所

Tel 0264-55-2185

【ライフアドバイザー】

末松 良幸
寺社下卓也

【スマイルサポーター】

漆平 美絵



南木曽金融店

Tel 0264-57-2032

【ライフアドバイザー】

倉本 彰吾
竹内 直美
貴舟 敏

【スマイルサポーター】

牧野 文子



農業のために 地域のために 明日のために

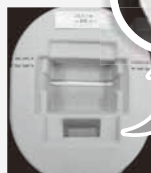
JA 共済の地域貢献活動

©2017 JA-KYOSAI

今年度JA共済地域・農業活性化積立金を活用し、介護用品と農耕用機械が充実しました。

介護用品

介護センターに展示しております。
自動ラップ式のポータブルトイレ
(左)と消耗品の専用凝固剤(中央)、
フィルムカセット(右)



ご相談は… 介護センター Tel.0264-21-2113 まで

農耕用機械

ロータリー (上)、ウィングハロー (下)

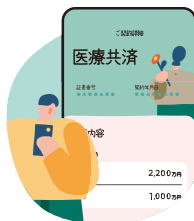


安心を、いつでも手元に。

JA共済アプリを登録して もしもに備えましょう!

JA共済アプリにはあなたを守るポイントがたくさん!

契約情報を
確認できる



シーンごとに
保障がわかる



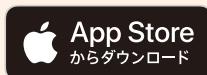
もしもの時
すぐ連絡できる



災害の時に
安心できる



まずは
ダウンロード



JA共済アプリ・Webマイページの登録方法



JA共済アプリを立ち上げ、「JA共済IDを新規登録」をタップする。



JA共済IDとして登録するメールアドレスを入力して次の画面へ進み、届いた認証コードを入力して進む。



パスワードを入力し、規約に同意のうえ「新規登録」ボタンをタップ、表示された画面で「次へ」ボタンをタップする。



Webマイページの登録のため、ご契約者情報など各項目を入力・確認して進み、登録完了!

Webマイページ
登録完了メールが届きます。



もしもに備えて 携帯電話番号の登録をしましょう!

JA共済アプリから **携帯電話番号の登録** をお願いします!

- ・大規模な災害が発生すると固定電話が利用できなくなる場合があります。大切なお知らせを、より早く、より確実にお届けするために、携帯電話番号のご登録をお願いいたします。
- ・JA共済アプリではJA共済IDとして携帯電話番号・メールアドレスをご登録いただけます。

JA共済アプリの
登録方法はこちら



JA共済アプリ・Webマイページの操作方法是、
専用コールセンターでオペレーターがサポートいたします。

JA共済相談受付センター

0120-536-093

受付時間 9:00-18:00(月-金曜日) / 9:00-17:00(土曜日)

※日曜日、祝日および12月29日から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。

●音声ガイダンスにしたがって、「1」を押してください。

JA共済アプリ・Webマイページに関するお問い合わせ窓口にあります。

※ご提供いただいた個人情報はJAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。

※通話料はご利用者様のご負担となります。JA共済アプリ・Webマイページは、一定の登録条件があるため、一部の方はご利用いただけない場合がございます。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合がございます。

25169990165



まごころ宅配



お申し込み・お問い合わせは
JA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～

いわしのカレー風ピカタ



一口メモ

いわしの脂肪分にはEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。多価不飽和脂肪酸は、体内で作り出せないため、食品などから摂取する必要があります必須脂肪酸の1つです。EPAやDHAには血管を拡張させて血液の流れをスムーズにする働きがあるとされており、血圧を下げ、動脈硬化・血栓など血管障害の予防効果のある栄養素です。

また、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応を抑制する可能性があるともいわれています。

作り方

- ① 真いわしは頭と内臓を取り除き、水洗いします。
- ② ①の中骨に親指をあて、しごくように中骨と身をはがし、尾から骨を取り除きます。
- ③ 腹周りにある腹骨を包丁でそぎ、いわし開きを作ります。
- ④ ③を混ぜ合わせます。
- ⑤ ③の両面に塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶします。
- ⑥ ⑤を④にくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンで両面焼きます。
- ⑦ 付け合わせ用の野菜と一緒に盛り付けます。

材料 (2人前)

- | | |
|---------------|----------------|
| 真いわし …… 4尾 | 付け合わせ野菜 …… 適量 |
| 塩・こしょう … 少々 | カレー粉 …… 適量 |
| 小麦粉 …… 大さじ1程度 | ④ 溶き卵 …… 1/2個分 |
| サラダ油 …… 小さじ2 | マヨネーズ …… 小さじ2 |

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	
2025.6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7年5月に
いただいたおたよりから

息子がブドウの苗を植えました。木曽の寒さに耐えられるか実験です。うまく育って実がなるといいな。楽しみです。(木祖：古畑さん)

猿除けに案山子を作りました。夫が角材を芯にして針金やペットボトルを使って力作ができました。猿はともかく私が通るたびにびっくりしています。(木祖：鳥屋窪さん)

そろそろベランダ菜園の準備をしなければと思っています。苦手な野菜克服のため、ししとうを作ってみようかな？(福島：峯村さん)

開田で木曽馬に乗りました。おっかなびっくりのスタートでしたが「ななちゃん」から伝わってくる温もりと揺れに心が落ち着き穏やかになっていくのを感じました。素敵な体験でした。(上松：倉上さん)

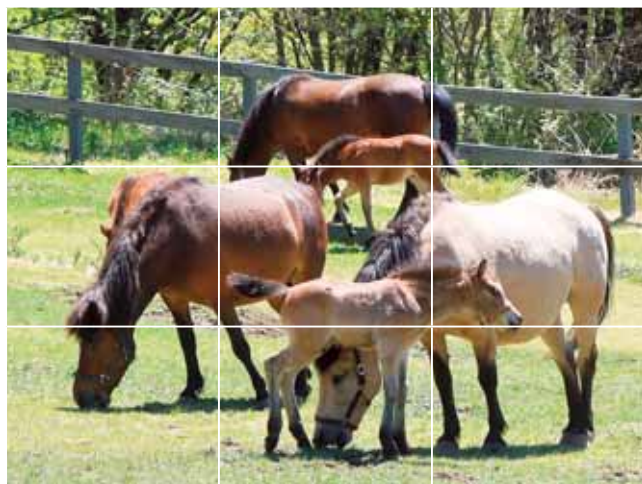
自分が30年前に植えたしだれ桜が素晴らしいです。木曽にも春が来ました。(大桑：東野さん)

今年も近くの桜の木にうぐいすがやってきました。うぐいすから「頑張れ」とエールをもらっています。(南木曽：伊藤さん)

頭の体操

まちがいさがしに
挑戦!

今回は開田高原木曽馬の里の写真からの問題です。
左右の写真を比べると、3カ所の違いがあります。
挑戦してください。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、JA木曽本支所窓口、A・コープきそ店備え付けの応募箱へお出しいただくか郵送してください。

JA木曽HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 6月30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
かけるだけ! つけるだけ! まぜるだけ!
万能調味料
エーコープ ほめられ酢 (300ml)
をプレゼント。
野菜をたくさん食べましょう!



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▼ここ)

□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 亀子 宗樹

〈ホームページ〉

<https://www.ja-kiso.iijan.or.jp/>

2025.6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。



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。

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

