

JAきそ

JA木曽広報誌

8

August
2025

No.438

Monthly Magazine JA KISO



2025 年版応募入賞作品「御嶽山とソバの花」(開田高原) 撮影者：青木 敬次様(木曽町)

特集 家族の健康をサポート

牛肉でみんな元気!

- 営農情報だより…(家庭菜園アドバイス)カブの栽培について
- タブレットで簡単・便利に JAバンクスマイルナビ



© みんなのよい食プロジェクト



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。

三岳で梅出荷 収量減少

6月30日 三岳梅部会の梅出荷が行われました。在来品種の「三岳紅梅」と大粒の「白加賀梅」の2種類合わせて7人の生産者から約540kgの出荷となりました。昨年より収獲量が減少しましたが天候の影響とみられます。

出荷された梅は、郡内で消費される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。



「御嶽はくさい」 出荷規格査定会

当JA主力品目の「御嶽はくさい」の出荷が始まりました。7月7日木祖村で出荷規格査定会を開催しました。市場で高評価を頂いている品質維持のため、はくさいの重量や半分に切って巻き具合など確認しました。査定会に先立ち開催された野菜販売対策会議では生産者のほか青果市場関係者、行政、JA関係者が参加し意見交換しました。今年度「御嶽はくさい」は作付面積を増やし、収穫時期を10月末まで延長し昨年より出荷数量を増やす計画です。



花卉生産部会 お盆の需要期を前に出荷講習会

JA花卉生産部会は7月16日に小菊、17日にコウヤマキの出荷講習会を開催しました。収穫時期や出荷までの管理、出荷規格や箱詰めなどの注意点を確認しました。小菊講習会でJAの狩戸宮農技術員は、「6月の降水量が少なかった影響で例年より生育が遅れているが、7月中旬からお盆前の需要ピーク時までの高値となる時期に多く出荷してほしい」と呼びかけました。



小菊出荷講習会



箱詰めされたコウヤマキ

「新鮮・安心・安全」な農産物を届けよう！

7月11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25人が参加しました。倉上部会長は「出荷のルールを守り、お客様に美味しい野菜を届けよう」と話し、あわせて作業するうえで暑さに十分気を付けてほしいと呼びかけました。研修では陳列や値札の貼り方など基本の確認が行われました。



出荷ルールを確認する参加者

牛頭観音畜霊祭

7月4日 畜産生産部会では生産者とJAの関係者16人が出席し牛頭観音畜霊祭を開催しました。中央家畜市場敷地内の慰霊碑の前で木曾町福島長福寺住職が読経し参加者皆で線香をあげ供養しました。



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

地域協同活動 JA木曽フードドライブ実施

今年には国際協同組合年です。JA長野県グループが加わる長野県協同組合連絡会がすすめるフードドライブ一斉アクションに参加し、JAは7月初めに組合員・地域の皆さまから食料品や、日用品の寄付を頂きました。ご協力ありがとうございました。7月11日に職員からの提供分も合わせ、合計118点の品を電子組合長から長野県木曽生活支援センター「まいさぼ木曽」へ手渡しました。受け取った同センターの古川支援員は、「多くの方の協力ありがたい。支援を望んでいる方へ届けたい」と感謝されていました。



食料品を渡す電子組合長（右）

地域協同活動 マラソン大会に協力

7月5日 木祖村で「第38回やぶはら高原はくさいマラソン大会」が開催され、はくさい畑やダム湖の周りに設けられたコースを大勢のランナーが走りました。北部支所職員がボランティアスタッフとして参加し、この大会の特徴である「御嶽はくさい」を参加賞として1玉ずつ渡しました。また、「御嶽はくさい」と昨年発売した「木曽牛キーマカレー・ビーフシチュー」の販売を行い、地元の農産物をPRしました。どちらも好評で完売しました。



参加賞「御嶽はくさい」の受け渡し



女性部だより



関東甲信越地区で活動発表

7月10日 さいたま市で開催されたJA関東甲信越地区女性組織リーダー研修会に参加しました。当JA女性部が行っている食と農の取組について出口部長が発表しました。

「JAと一緒に地域のニーズに柔軟に対応した活動ができている」と審査講評を頂きました。



さわやか教室 「草木染め体験」

7月1日 木曽町の「木曽おもちゃ美術館」で草木染め体験を行い12人が参加しました。

玉ねぎとハルジオンを煮出して作った液とミョウバン、鉄の媒染剤を使ってシルクのストールを染めました。黄色や薄緑など世界に一つしかない素敵な作品に仕上がりました。最後は全員でストールを巻いて記念写真を撮りました。



さわやか教室 今後の予定

8月29日	料理教室 自家野菜を有効に使用した健康に配慮したレシピを木曽保健福祉事務所の管理栄養士さんに教わります。	10月10日	赤沢自然休養林ウォーキング
		11月14日	女性部交流会
		12月9日	家の光記事活用手芸

家族の健康をサポート

牛肉でみんな元気!



牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり！
子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料：「お肉が食卓にとどくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト：服部新一郎

体づくりに欠かせない 健康を守る牛肉の栄養素とパワー

タンパク質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。

脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。

ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。
牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立ちます。

幅広い世代の健康に 1日1回は肉を食べよう

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

子どもの成長をサポート!

牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

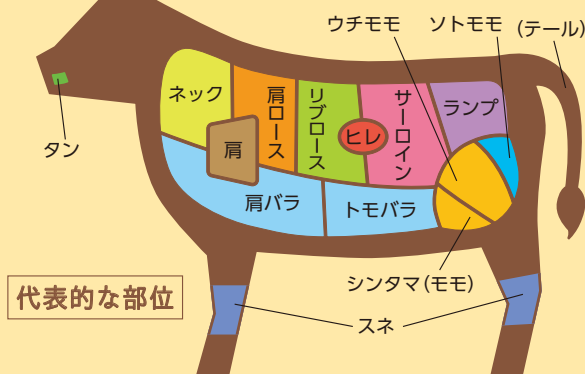
シニア世代などの低栄養対策に!

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少すること。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

「肉を食べると太る」は間違い!?

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要だけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

牛肉の部位を知って おいしく食べよう



代表的な部位

ネック

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

肩

やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

肩ロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を生かして焼きやしゃぶしゃぶなどに。

リブロース

きめが細かく、肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

サーロイン

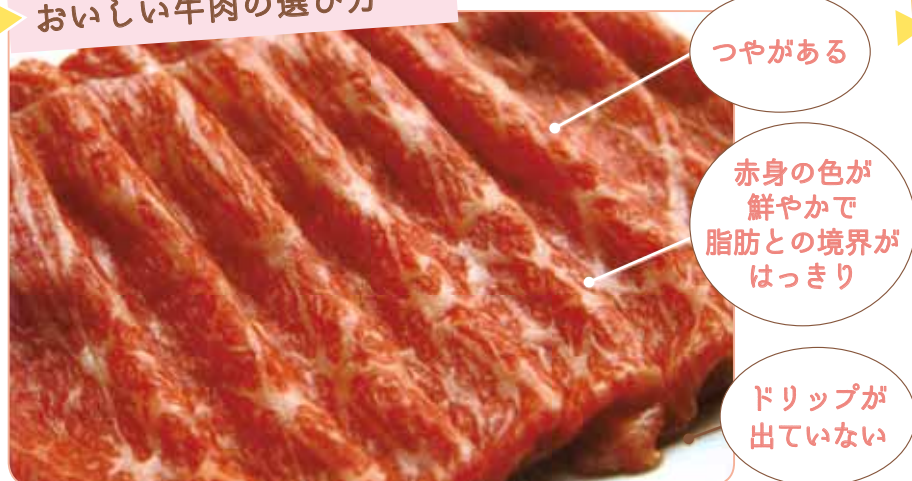
きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上部位。ローストビーフやステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、きめの細かい柔らかな部位。お薦めはビーフカツやステーキなど。

牛肉をおいしくいただくためのポイント＆一工夫

おいしい牛肉の選び方



食べやすくするための三つのコツ

1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで満遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



鮮度の良い牛肉はつやがあり、赤身の色が鮮やかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、なるべくドリップ（肉汁）が出ていない肉を選びましょう。ドリップが出てしまっている牛肉は、うま味成分などが抜け出してしまっています。また雑菌が繁殖しやすくなっています。

肉同士が重なった部分に変色していることがありますが、肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題はありません。

おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のコツ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安

当日
合いびき肉
内臓肉

1日
ひき肉

2日
……

3日
スライス

4日
切り身

5日
ブロック

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部位。あっさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

スネ

きめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。煮込み料理や炒めものなどに。

ソトモモ

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

ウチモモ

きめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

シンタマ(モモ)

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

トモバラ

赤身と脂肪が層になった、きめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

肩バラ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

ランプ

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 松岡 舜也

家庭菜園アドバイス

カブの栽培について

今回は、木曾でよく栽培されている小カブ・中カブの栽培方法について紹介します。

栽培

カブの生育適温は20～25度と涼しい気候を好みます。秋まきでは8月下旬～9月に種まきが一般的ですが、30度以上では発芽率が著しく低下しますので近年の高温傾向も考えながらの種まきをオススメします。収穫は10月下旬～11月となります。前作にアブラナ科（キャベツ、大根など）を栽培していた畑は、連作障害が起きやすいため避けましょう。

土づくり・施肥

土づくりは種まきの2週間前に、施肥は種まきの1週間前に行い散布後はそれぞれ耕します。

施肥量は表1、表2をご確認ください。施肥後は畝をたてますが、排水が悪い場所では畝の高さを15cm以上と高くしましょう。また、土のかたまりや石などがあると肌のきれいなカブができないので注意しましょう。

表1 種まきの2週間前
(1㎡あたり施肥量)

堆肥	2kg
苦土石灰	100～200g

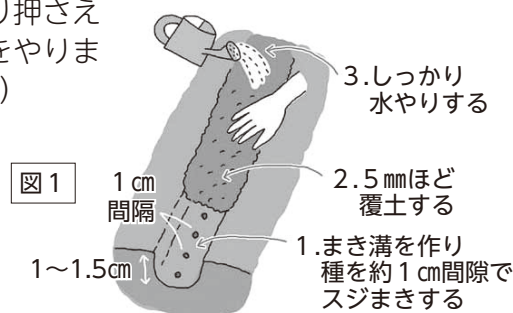
表2 種まきの1週間前
(1㎡あたり施肥量)

B B 5 5 2	100g
BM重焼リン	20g

種まき

1cm間隔の条まき（スジまき）を行い、条間は15～20cmにします。

まいた後は、種が隠れる程度に土をかぶせ、手でしっかり押さえてから水をやりまします。(図1)



間引き

間引きは一度に行わず、3回に分けて行います。

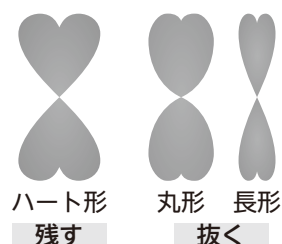
1回目：子葉のときに、子葉が長形・丸形を間引きます。ハート形の葉を残し、2～3cm間隔にします。(図2)

2回目：本葉1～2枚目のときに、4～5cm間隔になるように間引きます。

3回目：本葉3～4枚目の頃に、10～12cmを目安に仕上げます。

作業が遅れると葉が軟弱になり病気にもかかりやすくなるので早めに行いましょう。間引きを丁寧にすることで、大きさのそろった質の良いカブができます。

図2



追肥・土寄せ・水やり

2回目と3回目の間引きの後、条間に追肥を施します。追肥量は1㎡当たり約20g（一握り）です。

また、土が固くなると生育が悪くなるため、中耕（栽培中に硬くなった土を耕すこと）を兼ねて肥料と土を混ぜ合わせ、株元に土寄せしておきます。(図3)

図3

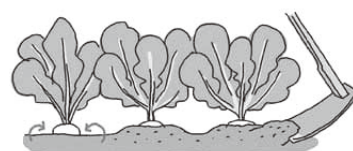


図4



この時期の肥料不足・水不足は裂根の原因になるため、肥料・水管理を大切にしてください。(図4)

収穫

小カブは直径4～5cm・中カブは直径8～10cmを目安に収穫します。

収穫が遅れると根が裂けたり、老化してスが入ったりするので、早めに取りようにします。

町中を熱気に包む御杣祭
夏きざす木遣流れて御神木
麦秋や戦時は木曾も二毛作
風薫る伊勢へ御神木木曾路行く
知らぬ子の挨拶元気風薫る
いつの世も戦は絶へず油照
父の日や吾も八十路となりけり
休耕田植田となりて米不足
父の日や優しき笑顔夫若き
雨の木曾夜気に重ねる夏布団
鳥の声聞きて目覚める半夏生
葉桜の影広げみる無人駅
朴葉酢都会の孫へ送る祖母
新じゃがの小さいころ甘辛く
風の道青田に出来ては消にけり
風薫る駒ヶ岳の頂き遠く見ゆ
風薫る木陰に憩い時忘る
風薫る大谷連続ホームラン
風知草友の庭でもさわさわと
日曜日孫の泣き寝の夏布団
梅雨晴に旅を忘れしイカル鳴く
初夏と思えぬ気象まどはさる

上松 石田 なつ子
大桑 加藤 孝治
大桑 樋田 平好
南木 曾山 富美子
上松 福邑 忠
木祖 佐々木 千代子
王滝 森 寿美恵
王滝 水宅 ゆき
費川 小澤 ゆずりん
上松 堀川 悦子
大桑 木戸口 信幸
上松 奥原 昭子
上松 村仲 徹子
大桑 松下 米子
木祖 岩原 行政
上松 吉村 行男
大桑 早川 孝子
上松 高柳 和義
大桑 生路 光子
福島 圃中 英実
木祖 長尾 孝之
大桑 矢島 ちか子

【選評】●なつ子さん・孝治さん

…上松から伊勢へと伐り出した御神木。名譽なことですが大変なこ
と。町はお祭り木遣も出での大賑わい。御神木の通る木曾路もお
見送りもあつたことでしょうし。

●平好さん…戦時中の食料不足に麦のあとお米を作ったとのこと。おいもも主
食だった食料不足の現実。戦をしている国をテレビを見て思う。

選者の一句

梅雨しぐれ野放図な草に閉口す

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黄泉路ゆく子にも届かむルリ鳥の高きさえずり聴きてひねもす
大桑 科野 八重
- ②草刈機の二重奏なさむと老い二人夕べ来たればあやめ清しき
新開 池井 十与子
- ③梅雨の晴れ間黒き桧山に霧昇り見帰の田圃は緑鮮やか
上松 野口 英作

【選評】

①「ひねもす」は漢字で「終日」と表記し、一日中のこと。亡くなられた御子様
をルリ鳥のさえずりに偲ばれるお姿が切ない。
②初句の「草刈機の二重奏」の表現が何とも楽しい。ご夫婦ともどもお元気な証
拠。そして結句に季節感があり座りが良い。
③「見帰」は上松町内の地名。桧山を黒いと詠うが、夏の木曾の山を緑が濃い
で「黒っぽい」と言われたことを思い出した。

佳作

死の床に此のすず振れば誰か来るかたわいなき事思ふも老いか
木祖 佐々木 千代子
思うほど歩けぬ吾はもどかしも友に誘われ食事に出掛ける
木祖 武重 慧
天気良し「さあやるぞ」と気合入れ畑に来れば猿の出迎え
木祖 田上 二枝
地区作業のお薬師様の薙刈りに腰に手を当てる祖母の偲ばる
開田 嶽見 和子
屋根に居る猿に気づきて息を呑みふりむきふりむき脱兎のごとく
王滝 三浦 美春
集会所の草刈る頭上に飛び交ふ数羽の燕あるは嬉しき
三岳 大豆 ふみ子
梅雨に入りデイサービスのなぞなぞに「梅雨うき」と言ひ心軽やか
大桑 金澤 紀子
深緑に光る玉ある雨上がり見つつ幸せ我かみしむる
大桑 高橋 志げ子
雨上がり眩しき朝に光るつゆ蝶はじゃが芋畑に舞うなり
大桑 池口 剛代
己をば王と振る舞うトランプはプーチン金正恩とまったく同じぞ
大桑 生路 聡
親の家片付け始めて驚きぬハ岐大蛇のように枕が
大桑 古谷 ふみ子
静養して我が家に帰れば風涼しほっと一息す梅雨の最中に
南木 曾小 椋 シガ子

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

【《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

かぎ指体操で全身運動

指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡（けいらく）を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関係の深い経絡・三焦経

（さんしょうけい）が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

かぎ指体操



(1)人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしっかりと力を入れて、1秒ごとにグッと引き合います。



応用



(2)同じように、左腕に力を含めながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。



(1)同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていくます。右腕に力を含めながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。

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。

2025年は
国際協同組合年
(IYC2025)



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2025

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:2025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2025年9月30日(火)



参加方法は専用ホームページから▼
<https://shinshu-kenkou.com/>



オリジナル

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2025実行委員会
お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380
【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

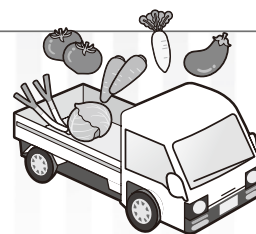
※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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」をプレゼント!!
結果報告者の中から (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!



4,430円

簡単ゴム紐付

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!



1,000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 他

880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(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

JAお役立ち生活情報

《注文・お問い合わせ》

J A 木曽 生活センター ☎23-2112

掲載の商品は一部グリーンファームでも取り扱っております。

「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

4,950円(税込)



カラー3色

エンジ
ブラック
モスグリーン

3,520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



4,400円(税込)

ダーウィンサット (上半身・下肢パーツ)



ダーウィン サット (上半身)

DARWING SATT

16,500円(税込)

品番	サイズ	カラー	身長	仙骨周囲
E-0941	LL	ブラック	180~198cm	105~125cm
E-0942	L	グリーン	166~185cm	95~115cm
E-0943	M	オレンジ	148~166cm	75~95cm

ダーウィン サット 下肢パーツ

DARWING SATT 下肢パーツ

5,500円(税込)

品番	サイズ	大腿周囲
E-0947	フリー	35~65cm

中腰姿勢の作業や重いものを持ち上げる作業等 身体の動きをしっかりサポート

J A からのお知らせ

理事会だより

●7月28日(月) 開催

【協議事項】

- ①6月末事業状況について
- ②諸規程の改定について

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②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)
- ③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)
- ④員外利用率の報告について
- ⑤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
- ⑥農業生活事業報告について
- ⑦金融共済事業報告について
- ⑧自主(自店)検査結果報告について
- ⑨広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑩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
8/20 (水)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
8/24 (日)		
8/30 (土)		
9/5 (金)		
9/11 (木)		
9/17 (水)		

～新盆ギフト・盆提灯について～

J A虹のホールきそにて新盆ギフト、盆提灯を展示させていただきました。たくさんの方々にご来館いただき、感謝申し上げます。

～第2回虹のサークルについて～

8月24日(日)はココナッツボールアレンジ教室です。これからのご参加についても大歓迎です。ご予約・お問い合わせはJ A虹のホールきそへお電話ください。

電話：0264-23-2513 担当 渡辺



作品例



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

J Aバンク 窓口からのお知らせ

当組合では、本年4月より金融窓口のお取引の一部で、スマイルナビ（タブレット端末機）による受付を開始しております。

スマイルナビをご利用いただくことで手続きが簡素化されます。

店頭記帳台へ備え付けておりました各種伝票につきまして、7月1日より撤去させていただきますのでご了承ください。

なお、引き続き伝票記入による手続きが必要なお取引もございますので、ご来店の際に窓口担当者へお問い合わせください。

「J Aバンクスマイルナビ」について14ページに掲載しておりますのでご覧ください。



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。

・9月3日(水) 南木曽金融店
相談時間 10時～15時



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。



米作りは、くらしや環境を

守ることにもつながっています。

お米が食卓に届くまでには、多くの工程が必要です。収穫できるのは基本的には1年に1回。お米はすぐには生産できないのです。

生産者を支える
JAグループの
取り組み

お米の種もみ、
肥料、機械の提供

高温に強い品種の導入
など、高温対策への支援

ドローンによる農薬散布
など、スマート農業への支援

米作り

10月以降

土づくり

4～5月

田植え

6～8月

防除

追肥

9月

稲刈り

生産したお米を消費者に届けるためのJAグループの役割

精米

輸送

低温保管

乾燥・調整

米作りを支えることは、
私たちのくらしの安心を
守ることにつながります。

天然のダムとして機能し
洪水や土砂崩れを防ぐ

水田の水が蒸発することで
気温の上昇を抑える

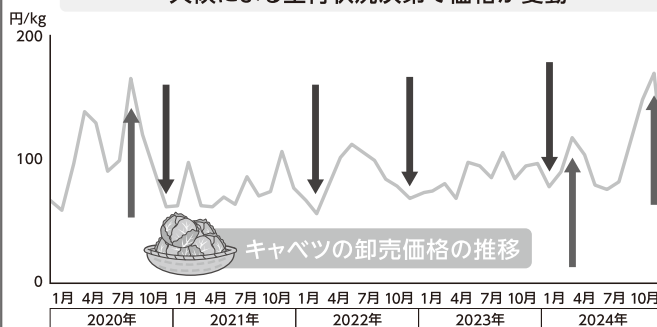
天候に価格が左右されやすい野菜。

安定供給に向けた取り組みを進めています。

野菜の価格が変わりやすい理由

生産量や品質が天候に左右されやすく、保存が難しい。

天候による生育状況次第で価格が変動



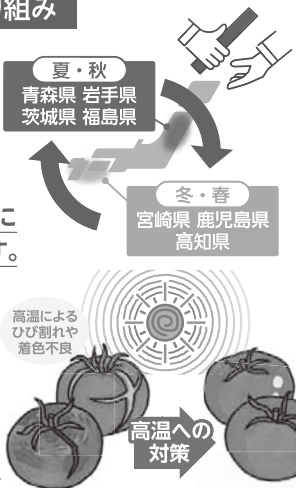
JAグループの取り組み

ピーマンの
産地リレー

産地リレーで、
野菜の安定供給に
取り組んでいます。

安定供給に向け、
高温への対策を
推進しています。

- 植える時期の調整
- 高温に強い品種の
導入や日よけの導入



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

ガスと電気のいいとこ取りで優れた省エネ性能を実現



空気熱を利用し、
使用する電気エネルギー
効率を高めます。

脚力があるため、
お湯をたくさん使う時や
温水洗浄時に力を発揮します。



省エネルギーフォーム

25 2025事業
ハイブリッド給湯器
ECO ONE設置で

●契約・工事着手：2024年11月22日以降に対象工事に着手したものを対象とする。

ECO ONE
1601

ECO ONE X5

**ECO ONE X5
PLUG-IN MODEL**



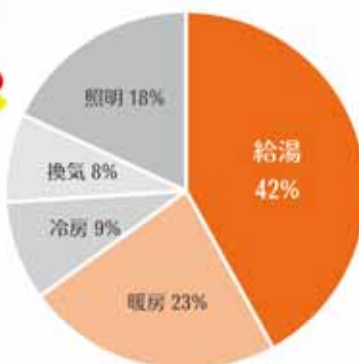
家庭のエネルギーの65%を占めるは「給湯」と「暖房」。

住宅の省エネ化促進には給湯器の
かしこい選択が重要。

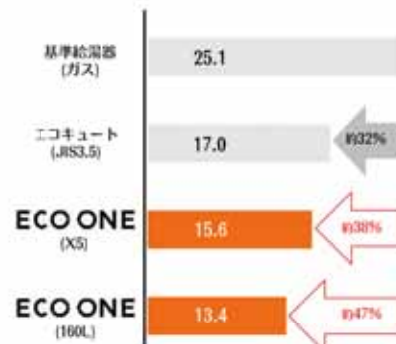
余1) 国立研究開発法人建築研究所（協力：国土交通省国土技術政策総合研究所）による「建築物のエネルギー消費性能に関する技術評価」で公表されている、2008年と2011年の2年間に準拠した建築物のエネルギー消費性能計算結果（住宅（住宅A）Ver.3.5.0）（地域）による算出（エネルギー消費量）の年間削減量に対する削減率（削減率）13.36%、電気事業者別削減係数（特定出資者の温室効果ガス排出量算定用）

令和3年度実績（R5.5.26現在）：経済産業省公表特提報、LPガス：温室効果ガス排出量算定方法ガイドラインVer1.0平成29年3月掲載、従来型ガス給湯器（給湯器タイプ）との比較、

省工ネ基準
一次工ネルギ一消費量割合



給湯一次エネルギー消費量 (GJ/年) *1

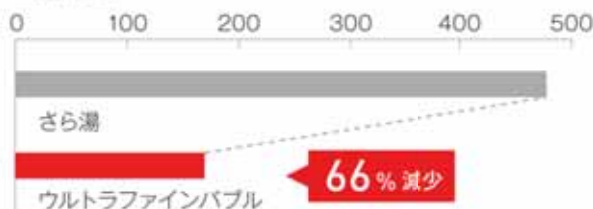


水まわりのピンク汚れを軽減

詳しくはコチラ



ウルトラファインバブルのお湯を使って掃除すれば、さら湯と比べてピンク汚れの原因菌を66%も減少させることが可能で
菌数(万個)

[illegible]

ウルトラファインバブル入りのお湯が家中に



キッチン



洗面所



浴室

お肌にうるおいとクレンジング効果を髪にツヤとコシを与えます



ツヤとコシのある美髪へ
毛髪光沢度が33%増加、
毛髪引張り強度が38%増加



ウルトラファインバブルで
クレンジング力アップ
化粧品付着量が30%減少

[illegible]

【文芸春秋】ファンデーションをその中に埋め込み、シャワーを兼ねてその中にプール、200坪の条件で建設を希望。その後のファンデーションは自身の再開発計画により決定。建設費は2000万円、水費は1万円、水圧は2000kPa。敷地は3000坪、200坪の敷地を埋め込んだらトランスフォームでも人々の心を捉える。建設費は2000万円、水費は1万円、水圧は2000kPa。

お問い合わせはこちら

JA木曾 施設燃料課 TEL：0264-22-2647

Rinnai

ハイブリッド給湯器 ECO ONE エコワン

ハイブリッド給湯器 ECO ONE設置で



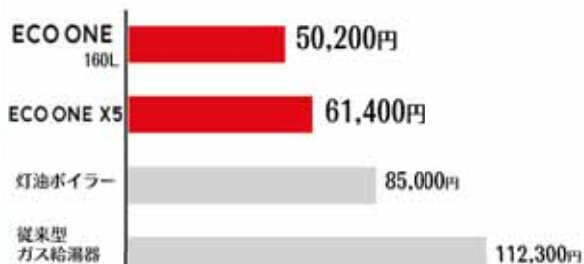
給湯省エネ
2025事業

補助金 **15** 万円

※電気温水器からの取替で
+4万円
蓄熱暖房機撤去で
+8万円（2台まで可）

※予算が上限に達し次第終了となります。

年間給湯ランニングコスト比較



※燃費シミュレーションは概算となります。あくまでも目安となりますので予めご了承ください。

ECO ONE

160Lタイプ導入で

灯油ボイラーと比べて
年間約35,000円オトク

エコジョーズと比べて
年間約62,000円オトク

ランニング
コスト
大幅削減！



※本誌掲載、建築物のエネルギー消費性能に関する取組情報 国土研究開発
大規模研究
（協力：国土交通省国土政策研究所）
「エネルギー消費性能評価プログラム」
（付帯品）Ver.3.0.0（※地域）に基づき試算（2024年3月現在）
年間給湯・お湯の消費量（L）
LPガス料金（2024年10月/100kWh）
灯油単価（2024年10月）
※燃費は概算となります。
○エコジョーズ、従来型ガス給湯器：給湯専用タイプ

JAバンクからのお知らせ

JA木曽では、タブレット端末機でお取引受付を開始しています

タブレットで
簡単・便利に

JAバンクでの
お取引を
もっと便利に

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}



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、
簡単に操作できて
とっても
便利だぞう

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 ※原則ご新規の 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は不要です。

※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。



詳しくはお取引のあるJA窓口にお問合せください。 ※一部のJA・店舗ではご利用いただけません。



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～

豚しゃぶと夏野菜のカレー風味ソース



一口メモ

疲労回復効果が期待できるビタミンB1を多く含んでいる豚肉と、体を冷やす夏野菜を使ったレシピで残暑厳しい夏を乗り切りましょう！豚肉やレタス、なすはレンジ加熱でもOK。

たくさん作って作り置きもOK。暑い夏におすすめです！

作り方

- ① 鍋に湯をわかし、豚肉をサッと茹で、冷まします。
- ② トマトは熱湯にサッと浸してから皮をむき、2cm角に切ります。
- ③ レタスは大き目の一口大にちぎり、②の熱湯を回しかけてしんなりさせ、冷まします。
- ④ なすは一口大に切り、素揚げします。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろします。
- ⑥ ボウルに⑤と④を入れてしっかりと混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- ⑦ 皿に①と②、③、④を盛り、⑥を回しかけます。

材料 (2人前)

豚ロース肉しゃぶしゃぶ用	… 200g	にんにく	… 1/2片
レタス	… 4枚程度	カレー粉	… 小さじ1
トマト	… 1/2個	酢	… 小さじ1
なす	… 1本	⑥ 塩・こしょう	… 少々
揚げ油	… 適量	オリーブオイル	… 大さじ1
玉ねぎ	… 1/4個	砂糖	… 小さじ1/2

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
2025.8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6月にい
ただいたおたより
から

天気が不安定でもミニトマトが赤くなって
きました。数個ですが楽しみです。
(奈良井：太田さん)

遅霜にドキドキしながら過ごしました。も
う大丈夫かな？何年たっても1年生。家庭
菜園はたして今年はいま行くだろうか？
(木祖：奥谷さん)

今年も娘と一緒に朴葉巻きと朴葉寿司を作
れてよかった。毎年今年が最後と思ってい
ます。(笑) (上松：安江さん)

馬の親子はいつも寄り添うように一緒にい
ます。間違えて違うお母さんのところに行
った仔馬はけられてしまうそうですよ。
(上松：倉上さん)

「なくそう食品ロス」の記事を読んで色々
と感じました。お米農家の方々のためにも
安定した値段になるようにしていただきた
いです。お米がどこでも買えるようにして
ほしいです。(南木曾：三浦さん)

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回はJA木曽本所の花壇からの問題です。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。

きりとり線



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、JA木曽本所窓口、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 9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
風さやかごはん

180g入り5個入り1袋

をプレゼント。

ローリングストック（日常消費しながら備蓄）しましょう！



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・⑥・⑨』
(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

□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/>

2025.8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。

