木曽農業協同組合

JAきそ

JA木曽広報誌
10
October
2025
No.440

Monthly Magazine JA KISO

2025 年版応募入賞作品「五穀豊穣を願う」（南木曽町）撮影者：鈴木典久様（上松町）

ＪＡ祭告知

特集 初めてのスマホセキュリティー講座

■ 営農情報だより…これからの時期の野菜作り

© みんなのよい食プロジェクト

告知 JA祭 体験！農と食

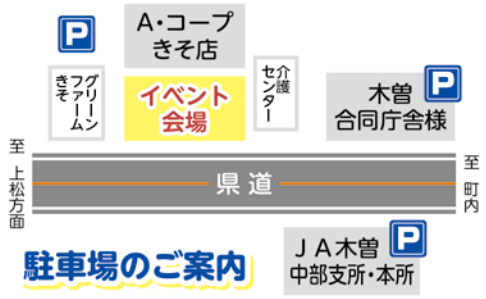
国消国産 こくしょうこくさん

10月18日(土)

午前9:00～午後4:00
A・コープ店内は午後7：30まで営業

会場 A・コープきそ店駐車場

令和７年度のＪＡ祭を開催いたします。
組合員・地域の皆さまがご家族の皆さんで楽しんでいただける多彩な催しを計画しました。皆さまのご来場を役職員一同お待ち申し上げます。
詳細は直近の新聞折り込みチラシをご覧ください。
内容は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



駐車場のご案内

A・コープきそ店の駐車場は、イベント開催のため駐車スペースが限られます。木曽合同庁舎駐車場もしくはＪＡ木曽中部支所駐車場をご利用ください。

当日の催し物

- 農産物の販売…御嶽はくさい
  銘撰木曽牛半額セール
  （A・コープ店内にて）
- ビンゴ大会で新米を当てよう
- 木曽牛キーマカレー・
  ビーフシチューレトルト販売
- 電気柵タイガー㈱無料点検会＆講習会
  （下記参照）
- 木曽猟友会獣害対策展示他
- 木曽青峰高校吹奏楽部ミニライブ
- ハンドメイド作品フリーマーケット
- シニアカー体験会
- グリーンファームきそ球根つめ放題
- 冬タイヤ特売
- 農業機械・除雪機展即

食

- ＪＡ女性部……五平餅
- 大澤商店「あげまつ豚」…メンチカツ、串カツ
- すずらんハウス……ソフトクリーム
- 道の駅大桑木楽舎・グルメリアきらく
  ……軽食と旬の果物
- チャイとふくれ……飲み物とふくれ菓子

体験コーナー

- 乳しぼり体験
- トウモロコシでポップコーン作り
- 野菜のスタンプアート体験
- もみ殻畑で宝探し
- 農機具乗車フォトコーナー
  （カメラをご持参ください）

＼ この機会にぜひご来場ください ／

電気さくタイガー㈱の無料点検会＆講習会開催

場所：グリーンファーム周辺特設コーナー

❶9：00～16：00まで、タイガー製の電気柵製品の無料点検を実施します。修理が必要な場合は別途料金が発生します。

❷電気さく設置講習会
- 11：00～11：30
- 14：00～14：30
  2回開催します。

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。

親子でとうもろこしを収穫

ＪＡは准組合員を対象とした農業体験を開き、木曽町開田高原で「とうもろこしの収穫」を行い、抽選で選ばれた８家族32人の皆さんが参加しました。開田高原でも気温が30度を超えるような暑い今年の夏でしたが、この日は涼しい風が吹く爽やかな天気となり、収穫の手順の説明を聞き、全員でおよそ400本を収穫しました。参加家族の皆さんには、子どもたちに良い経験をさせることができたと喜んでいただきました。ＪＡは、今後も「地産地消」「国消国産」の理解を深めていただくとともに組合員メリットを実感していただけるような活動を計画してまいります。

参加した皆さん

2025年産米の検査開始

９月11日　ＪＡは2025年産米の初検査と目揃え会を南木曽町の南部ライスセンターで行いました。この日は南木曽町や大桑村で収穫されたコシヒカリ570袋（１袋30kg）をＪＡの検査員が検査。米袋から採取した玄米の水分や形質、整粒歩合などをチェックし等級の格付けをしました。猛暑による品質への影響が懸念されますが平年並みの収穫量を見込んでおり、米の集荷と検査は管内で11月初旬まで続きます。

念入りに検査する職員

福島小学校３年生「御嶽はくさい」を学ぶ

９月２日　「御嶽はくさい」の生産を学習するため福島小学校３年生が開田高原の圃場と集荷場の予冷庫を見学しました。

圃場では生育過程や収穫の方法を、予冷庫ではハクサイがどのように市場へ届くのかを、ＪＡ営農技術員が説明し児童からは多くの質問がありお答えしました。予冷庫の見学では、寒いくらいの温度とたくさん積まれた段ボールの量に児童たちは驚いていました。採れたてのハクサイの試食をした児童は「あまくておいしい」と喜んで次々に口へ運んでいました。

収穫の仕方を見る児童

女性部だより　フレイルを食の面から予防

調理する参加者

さわやか教室では、木曽保健福祉事務所の管理栄養士小沢さんを講師に「旬の食材を使ったフレイル予防献立」の調理実習を行いました。ナスと大葉のはさみ焼き、夏野菜のみそ汁などの４品を作り、野菜たっぷりでたんぱく質も多く摂ることができました。塩分の量も少なく普段の食生活を振り返る機会にもなりました。

フレイルとは…加齢により心身が老い衰えた状態のことで、生活の質や健康に影響を与える可能性がある。

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 三尾 恵

これからの時期の野菜作り

10月になり肌寒い日も増えてきました。畑もいよいよ終盤です。まだ栽培できる野菜もありますので、今年最後の野菜作りに挑戦してみませんか。

●これから栽培できる野菜

品　目	収穫時期の目安
コマツナ	播種後50～60日
ホウレンソウ	播種後50～60日
チンゲンサイ	播種後50～60日
タマネギ	翌年６月頃 （※10月に定植した場合の収穫時期）

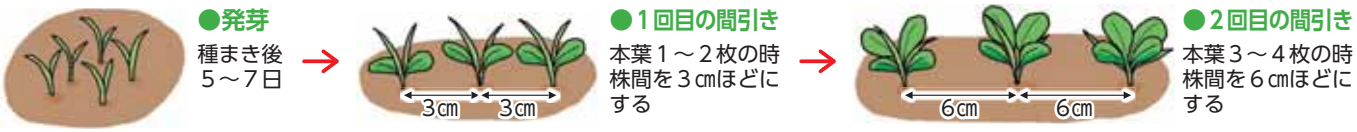
※葉物野菜は葉先の痛み防止や生育の促進のため、寒冷紗や不織布で簡単なトンネルをかけるとよいでしょう。

●畑の準備

①前作で作った野菜の残渣が残っていれば取り除いておきます。
②いずれの野菜も作付け開始の２週間前までに、堆肥を１㎡あたり２～３kg、苦土石灰を100～200ｇ散布し耕しておきます。
③その１週間後に化成肥料を１㎡あたり100～150g散布した後、耕して幅70㎝、高さ５㎝ほどの畝を立てます。

●コマツナ・ホウレンソウ・チンゲンサイについて

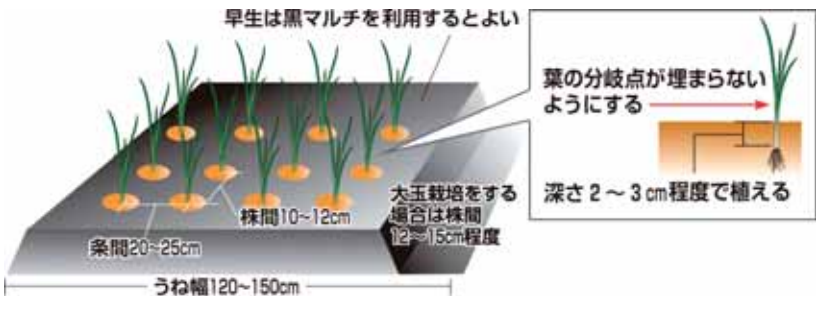
①畝に棒などを押しつけて10㎝間隔で溝を作り、その溝になるべく種同士が重ならないようにすじ状に種まきをします。
②芽が出て本葉が２枚出た頃１回目の間引きを行い、株間を３㎝程度にします。本葉が３～４枚頃に２回目の間引きを行い、株間を６㎝程度になるようにします。
③およそ種まきしてから50～60日ほどで収穫できます。

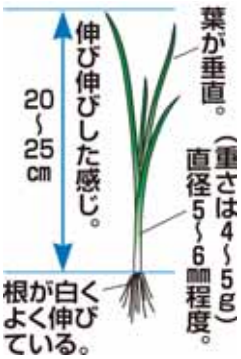


（図：間引き→サカタのタネ園芸通信ホウレンソウの育て方・栽培方法より）

●タマネギについて

①畝を立てた後マルチを張ります。タマネギ専用のマルチは、すでに穴が開いていて楽に植え付けができます。
②苗を植え付ける時、浅植えにしすぎると根が地表に出てしまうので、根は全部土中に入れ、深さ２～３㎝程度でまっすぐに植えます。その後、株の周りの土を手で押さえると、凍み上がりによる苗の抜けを軽減することができます。
③追肥は、12月中下旬と２月下旬から３月上旬の２回、１㎡あたり20ｇを株元にまきます。
④春になってから茎の先端から蕾が伸びてきたら早めに摘み取ります。
⑤収穫は葉の８割以上が倒れて枯れ始めた頃が収穫の目安となります。





（図：定植→タキイ種苗野菜栽培マニュアル（タマネギ）より）

グリーンファームだより

オータム特集

（価格は税込みです）

掘り出し物半額セール実施中！

青森県産にんにく種

ホワイト6片にんにく

粒が大きく、引き締まっており、濃厚な独特の甘みがあるといわれます。

500g **2,190円**

1kg **4,530円**

島根県産にんにく種

ジャンボにんにく

大きさはジャンボですが、味はマイルドです。

250g

1,065円

有機入り

玉ねぎ・ネギ一発肥料

玉ねぎの植え付け時に混ぜるだけで収穫まで肥料効果が続きます。

2.5kg

2,510円

土壌改良資材　たい肥

完熟発酵牛ふん

畑の土をやわらかくします。

40L **680円**

土壌改良資材　たい肥

木曽有機

畑の土をやわらかくします。

15kg

550円

野沢菜・タマネギ用

穴あき黒マルチ

95×50m 4列穴

家庭菜園用につくられたマルチで、めんどうな穴あけ作業がいりません！

1,240円

一坪菜園用

穴あきマルチ

95×5m 5列穴

穴あけ作業不要

355円

オータムセールご案内

10/18(土) ～ 19(日)

水野刃物　漬物用品、暖房器具、各種刃物 ほか

信濃ニット（18日のみ）　冬物衣類を豊富にご用意いたします。

10月のお休み：毎週水曜日、31日(金)…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

JAお役立ち生活情報

《注文・お問い合わせ》JA木曽 生活センター　☎23-2112

組合員・地域の皆様へ　長野県産水稲もち米100％使用

長野県産 生切り餅

長野県産 もちひかり使用

- 独自の杵つき製法で、丁寧につきあげたコシが強く風味豊かなお餅です。
- 便利な個包装タイプです。（1袋あたり標準19～20切れ入り）
- 2分割・4分割にしやすい切れ目入りです。
- 贈答用にもお使いいただけます。

※写真はイメージです。

長野県産もち米使用生切り餅消費拡大運動

JA長野県グループは、良質な長野県産もち米（もちひかり）を100％使用した「生切り餅」による長野米消費拡大運動を実施いたします。
「地産地消」の理念のもと、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

税込価格

2kg 化粧箱（1kg×2袋入り）　**2,480円**

（参考本体価格 2,296 円）

あなたの個人情報、しっかり守れていますか？

初めての スマホセキュリティー講座

監修：高橋暁子（成蹊大学客員教授／ITジャーナリスト）
イラスト：小林裕美子

スマートフォン（以下、スマホ）でできることが増えた今だからこそ、セキュリティー対策をすることが大切です。できることから実行してトラブルを防ぎましょう。

多くの個人情報が蓄積されるスマホ

スマホは、携帯電話と小さなパソコンのような機能を兼ね備えています。

スマホがあれば、家族や友人との電話やメッセージのやり取り、ネットショッピング、銀行の残高確認などができ、今では暮らしに欠かせない道具になりました。そのためスマホには連絡先や位置情報、通信履歴、行動履歴など、さまざまな個人情報が蓄積されています。

対策をしないとどんな危険があるの？

便利なスマホですが、しっかりとセキュリティー対策をしていないと、大切な情報が盗まれてしまう危険があります。

近年ではスマホを介したさまざまな形の詐欺も増加しています。

- メールやSNS（交流サイト）などで違法・有害サイトに誘導される。
- スマホに警告画面が表示され、ウイルス感染したように思い込まされてお金をだまし取られる。
- SNSなどの広告から商品を購入したものの、商品が届かずだまされる。
- 警察官をかたる人物から犯罪の嫌疑がかかっているとSNSなどで脅され、捜査料が必要などといわれお金をだまし取られる。

自分自身が被害に遭わないために、また家族や友人など、周囲の大切な人の個人情報を流出させてしまいトラブルに巻き込んだりすることのないように、できることからセキュリティー対策を始めて、スマホをもっと安心して楽しく使えるようにしていきましょう。

超基本

今すぐできる やっておきたい設定

画面ロックを設定する（顔・指紋・パスコード）

「使いたいときにすぐにスマホの画面が見られないと不便」「スマホに入っているデータを誰かに見られても困らない」などの理由で、画面ロックを設定していない人もいますが、悪意ある人に操作されてしまうと、自分だけでなく周りの人の個人情報が流出・悪用される可能性があります。

セキュリティー対策の第一歩として、まずはパスコードや顔・指紋認証などによる画面ロックを必ず設定しましょう。

文字サイズを見やすい大きさにしよう

表示される文字が小さいと、不審な広告を見かけたり、不審なメールが届いたりしたときなどによく読めないままリンクを触ってしまい、詐欺サイトに誘導されてしまう場合があります。

見やすい文字のサイズに設定すると、明らかな誤字や言葉遣いがおかしい日本語が使用されているなどの違和感に気付きやすくなります。

パスワードは長く、複雑に

パスワードは記号・数字・アルファベット（大文字・小文字）を併用し、十分な長さ（12文字以上）にするなど、他人に推測されにくいように設定しましょう。一つのパスワードの使い回しも避けましょう。

こんなパスワードは危険かも……

NG例

- ×　単純な文字の並びやキーボードの配列順（1111、abc123、qwertyなど）
- ×　英単語やその一部を置き換えた文字列（password、P@ssw0rdなど）
- ×　自分や家族の名前、生年月日など推測されやすい文字や数字（taro0401、hanako1950など）

安全にスマホを使うために身に付けたいセキュリティー習慣

ネットショッピングは公式アプリ、ブックマークから

ウェブサイト上で買い物をするときは、ＳＮＳなどに記載されたＵＲＬ（リンク）からアクセスせず、公式アプリまたは事前にブックマーク（お気に入り）登録した公式ウェブサイトから行いましょう。ＳＮＳなどの広告から詐欺サイトへ誘導される可能性があります。

アプリは公式ストアからのみインストールしよう

アプリは公式ストアやウェブサイトなど、さまざまな方法で入手できます。公式ストアから配付されているアプリは、審査を通った安全なアプリという証しです。悪意あるアプリを避けるために、基本的に公式ストア以外からはダウンロード＆インストールしないようにすることが大切です。

スマホを定期的にアップデートしよう

ＯＳ（基本ソフト）、アプリなどは必ず最新状態にアップデートしておきましょう。

新しい機能が使えるようになるだけでなく、技術の進歩によって発見されたセキュリティー上の問題点などを解消し、スマホの安全性を向上させてくれます。

セキュリティーアプリなどを活用しよう

個人情報を守るため、セキュリティーアプリや迷惑メールフィルターなどを利用することで、違法・有害サイトへのアクセスをブロックできます。設定方法が分からないときは、家族などを頼ったり、携帯電話会社のサービスセンターなどに相談してみましょう。

怪しいメッセージやリンクは開かない・押さない・返信しない

不審なメールやメッセージを開くと、ウイルスに感染したり、詐欺に巻き込まれたりするリスクが高まります。返信したり、リンクを触ったり、記載されている電話番号に発信したりしないようにしましょう。また、メールアドレスやリンク、ＳＮＳのアカウントなどに明らかに違和感がないか確認する習慣を付けましょう。

個人情報の入力時は一度立ち止まって確認を

ウェブサイト上で個人情報を入力する、またはお金を振り込む必要がある際には、一度立ち止まってそのサイトに問題はないか確認する習慣を付けましょう。メールなどが届いた際に文面や電話番号などを検索すると、詐欺と気付ける場合があります。

突然警告画面が出てきても安易に従わない

ウェブサイトを見ているときに、突然警告画面が表示された場合、安易に画面の指示に従わず、画面を閉じるか、スマホを再起動するようにしましょう。偽の警告画面に表示した番号に電話をかけさせて金銭をだまし取るサポート詐欺の可能性があります。

困ったときには相談を

詐欺に遭ってしまったかも、だまされてお金を振り込んでしまったかもと思ったら

- **警察相談専用窓口**
  ☎ ＃9110　各地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。
- **国民生活センター 消費者ホットライン**
  ☎ 188（いやや）

JA俳壇

古坂　房　選

吾が靴は畔にあらずちちろ虫　大桑　木戸口信幸
甚平や首抜けそうに行く和尚　木祖　佐々木千代子
朝顔や孫と数へた日が恋し　上松　高柳和義
汗と泥ファインプレーに大拍手　上松　村仲　徹
迎火や煙見上げて母偲ぶ　南木曽　山田富美子
新涼や交す言葉の軽やかに　上松　奥原昭子
退院の夫の笑顔や秋立ちぬ　上松　堀川悦子
雨降り来空一面に蜻蛉飛ぶ　上松　吉村行男
雨風を纏ひて実りの黄金波　王滝　小山　誠
朝顔や窓にたゆとふ空の色　上松　石田なつ子
ひがん花その数ほどの黄泉のくに　大桑　早川　孝
ちちろ鳴くまだ薄暗き勝手口　大桑　生路光子
香水のバスのどこかで匂ひをり　王滝　水宅ゆき
良き風に昼寝の妻の髪を撫で　木祖　岩原政広
桑の実の最早届かぬ大樹なり　大桑　中田稔子
秋立つや今朝の散歩は遠回り　上松　福邑　忠
新涼や宮の杜より笛の音が　南木曽　西　絹代
子つばめや頭の上をスイッと翔ぶ　福島　圃中英実
新涼や留守居の窓を開け放つ　大桑　竹腰美代子
杖置けば塩辛とんぼ止りたり　大桑　矢島ちか子
山風に紅く散り敷く百日紅　三岳　南村美千代
朝顔のこぼれし種に咲きにけり　木祖　上村けい子

【選評】●信幸さん……玄関で鳴くとか部屋のどこかで…と聞きましたが靴の中とはよほど居心地が良かったのかと思うと面白い。
●千代子さん…和尚さんの甚平姿。暑い盛りか。姿を想像してしまう。
●和義さん……朝顔の咲いた数を孫と数えた日。その頃の可愛さが懐かしい良い時代でした。

選者の一句　葉隠れに小鳥飛交ふ庭大樹

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 木曽町新開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ふたたびを鍬持つ日々になすべしと杖つきてたつ雑草の畑　大桑　科野八重
②燃えていた祖母を助け得ぬ無念さが心の隅に戦後八十年　大桑　金澤紀子
③朝露に光るは白き花の波ことし豊作ならむ蕎麦の花　開田　嶽見和子

【選評】①高齢になり息子さんに畑仕事をお任せしていたのですが、この頃他界されたので、ふたたび畑仕事に励もうとする心意気の歌。
②毎年、八月が来ると先の戦争が思い出され、戦火にまみれて亡くなられた御祖母さんを助けられなかった無念の気持が湧く。
③開田高原の蕎麦の花を詠って、瑞々しい。そして作者は今年は豊作だろうと予想する。高原に出掛けて行きたくなりました。

佳作

ひさびさの昼寝の夢に夫顕ちて何か言いしが醒めて覚えず　木祖　佐々木千代子
ときわ会の源流祭りのおらがブース無料の綿あめに子等は微笑む　木祖　武重　慧
木曽国道全面改良六十年幸せ運ぶ木曽の路なり　木祖　唐澤達夫
枕辺に農衣整へ眠剤にすこやかな明日恃みて眠る　新開　池井十与子
培ひて三年越しの檜扇に立秋のけふ初花一輪　開田　梅戸幸子
友垣とのままごと遊びは赤マンマ思ひ出の里に犬蓼は群る　王滝　三浦美春
満蒙記念館を巡りて戦後の開拓者らの堪へ難き日々を今にして知る　三岳　大豆　ふみ子
盆が過ぎ祭りの稽古始まりて笛や太鼓は初秋のひびき　上松　野口英作
昼下がり山杜鵑の声がして厳しき暑さしばし忘るる　大桑　髙橋志げ子
墓掃除し蜂に刺されし我が手首来るが遅しと先祖の言うか　大桑　古谷ふみ子
古民家に越し来て庭の草を取る友の手伝いありて捗る　南木曽　小椋シガ子
星月夜眺め露天の湯にひとりそんな思ひの旅してみたし　明石市　小田和子

【お知らせ】歌壇は、都合によりしばらくの間休載とします。再開時期は改めて掲載いたします。
なお、９月中に投稿された作品は再開時に掲載する予定です。

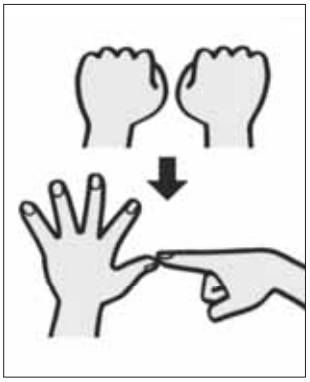
脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

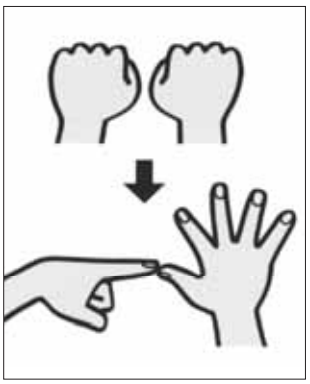
指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。指をしっかりと伸ばせるようになれば、転倒した際にしっかりと手をつくことができます。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

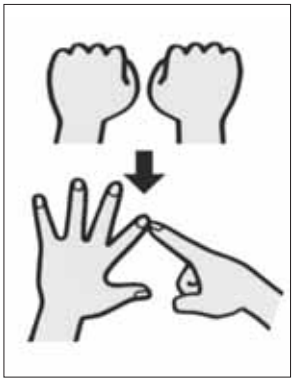
指さし体操



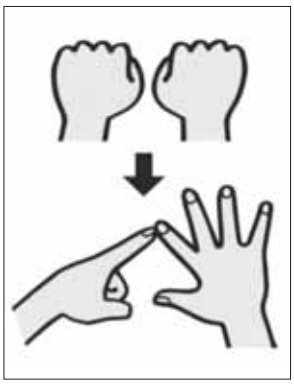
(1)両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



(2)両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



(3)両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



(4)両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。(1)～(4)をリズミカルに5回程度繰り返しましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

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

世界食料デー 食品ロスについて考えよう

10月16日は世界食料デー。1981年に国連が定めた、世界の食料問題を考えるための日です。10月の1カ月間は「世界食料デー月間」とされています。

日本で議論されてきた食料問題といえば米でしょう。故・井上ひさしさんが執筆した著書に『コメの話』（新潮社）があります。初版は1992年ですが内容は今でも古びていません。例えば「（米は）決して取れ過ぎていない」「日本の米の争奪戦が始まる」「日本のおいしい米を食べられるのは、きっとお金のある人」など、30年以上前に書かれたとは思えないほど現在の日本に当てはまります。

そんな米作りを支えてきたのは家族経営の小規模農家です。FAO（国連食糧農業機関）によれば、世界の食料生産額の8割以上が家族農業によるもので

す。国連は2019～2028年の10年間を「家族農業の10年」とし、小規模農家や家族農業を守る政策を加盟国や関係機関に促しています。

EU（欧州連合）では全予算の3分の1を農業に充て、そのうちの7割を農家への直接補償、3割を農村振興に振り分けて農業を守っています。一方、日本では今後10年で農家が半減するにもかかわらず危機感が少ないといわれています。

農林水産省は2025年6月6日、全国スーパーマーケット協会に対し、米飯類をはじめとする食品ロス削減推進徹底の通知を出しました。6月13日には農林水産大臣が、さらに広い対象者へ同様のメッセージを発しました。今ある食料を捨てないことは、食料自給率が61％（生産額ベース・2023年度）を海外からの輸入に依存する日本にとって重要です。

気候変動や紛争により食料危機が叫ばれる昨今では、今ある食料や資源を無駄にしないことが大切で、持続可能な方法ではないでしょうか。

ＪＡからのお知らせ

理事会だより

●９月30日㈫ 開催

【協議事項】

①８月末期中決算状況について
②木曽地域振興㈱ 期中決算状況について
③長野県常例検査の回答について
④資産自己査定結果について
⑤諸規程の改正について
⑥「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面）」の改正について
⑦固定資産取得・改修および解体について
⑧令和７年度農政負担金の徴収について
⑨理事者に対する貸出について

【報告事項】

①業務一般経過報告
②内部監査（中間）報告について
③組合員の状況報告
④旧上松支所解体工事完了について
⑤苦情内容および対応状況（令和７年度上半期）について
⑥事務ミス等の発生状況（令和７年度上半期）について
⑦自主（自店）検査結果報告について
⑧農業生活部事業報告について
⑨金融共済部事業報告について
⑩余裕金の運用状況について
⑪令和７年度第３四半期余裕金の運用方針について
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

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。

・11月６日㈭　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
10／16㈭	ＪＡ虹のホールきそ	９時～17時
11／１㈯		
11／７㈮		
11／13㈭		

■人形供養祭の開催について

10月26日㈰人形供養祭を開催いたします。

愛着のある人形や、ぬいぐるみを大事に御供養させていただきます。

詳細は、掲載記事（12ページ）をご覧ください。大勢のご来館お待ちしております。

お問い合わせはＪＡ虹のホールきそへお電話でお願いいたします。

☎0264-23-2513
担当：渡辺

昨年のようす

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バンクを騙った電子メール・ＳＭＳにご注意ください！

当ＪＡ管内において、ＪＡバンクのお取引の有無にかかわらず、ＪＡバンクを装い本人確認等を求める電子メール、ＳＭＳ（ショートメッセージサービス）が届き、フィッシングサイトへ誘導しようとする事例が発生しております。当ＪＡが電子メール、ＳＭＳを使い、ＩＤ・パスワード・貯金口座情報・暗証番号などの入力を求めることはございません。電子メール、ＳＭＳから誘導されるサイトへのＩＤ・パスワード・貯金口座情報・暗証番号など個人情報の入力は絶対にしないようお願いいたします。

登録してしまった場合は、ただちに最寄りの支所金融窓口またはＪＡネットバンクヘルプデスク（フリーダイヤル：0120-058-098）へご連絡をお願いします。

次ページもご覧ください。

ＪＡバンクからのお知らせ

ＪＡバンクを装ったフィッシングメールにご注意ください！

偽メールに気をつけてください

不特定多数の方へ複数回
送られていることが確認されています。

操作を焦らされていませんか？

メールの件名や内容で慌てずに、まずは公式サイトからログインし、あわせて身に覚えのない取引がないか確認しましょう。

＜メールの件名＞　※実際に確認されたもの

- 【緊急情報】お客様情報・取引目的等のご確認
- 【ＪＡネットバンク】利用停止のお知らせ
- 【ＪＡネットバンク】緊急停止のご案内
- 【ＪＡネットバンク】お客さま情報等の確認について
- 【重要】本人確認未了のため至急対応が必要です

詐欺に騙されないようご家族・身の回りの方へ情報共有してください。また、ＪＡ各店舗において被害防止の観点から「お声掛けの徹底」に取り組んでまいりますのでご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げます。

偽サイトに気をつけてください

フィッシングメールなどに記載されているURLにはアクセスしない！

偽サイトにはID・口座番号・パスワード等は絶対に入力しないでください。

＜要注意＞

特にワンタイムパスワードを漏洩すると、犯人側で送金が可能となり、貯金残高の全額を不正送金されるリスクがあります。

ＪＡネットバンクに定期的にログインし、身に覚えのない取引がないかをご確認ください

フィッシングメールの被害に遭われたと思ったら…
ＪＡネットバンクの緊急停止を実施してください。

【ＪＡネットバンクヘルプデスク】
☎０１２０-０５８-０９８

JAバンク

JA虹のホールきそ

人形供養祭 2025

10月26日(日)

受　付	9:00~10:30
式　典	11:00~
法　話	(式典終了後)
供養料	500円(一律・税込)

供養対象は布・紙・木・プラ製品に限ります

人形・ぬいぐるみ・こいのぼり
掛け軸・提灯（電球・コード不可）
弔辞・弔電・不祝儀袋・水引
写真（アルバム不可）
雛人形（骨組・棚板・もうせん不可）
ペットの愛用品・不用になった形見など

時間外・業者の方・不燃物の持込はご遠慮ください

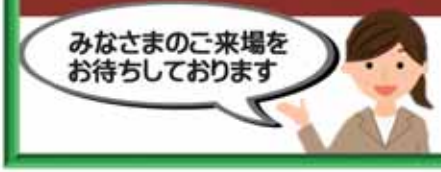
※来場記念品はなくなりしだい終了します

物価高騰の嵐の中
供養料５００円で

※税込・一律の金額です

長福寺ご住職様の
法話も聞ける

それは
JA虹のホールきそ
人形供養祭です！



お問い合わせは

JA虹のホールきそ
木曽町福島6448－1　電話0264－23－2513

まごころ宅配

～旬の食材やエーコープマーク品を使ったお料理レシピ～

お申し込み・お問い合わせは
㈱長野県Ａ・コープまごころ宅配センター
026-214-7817

かぼちゃと豚肉の炒め煮

一口メモ

かぼちゃはβカロテンを多く含んでいます。βカロテンは抗発ガン作用や免疫作用を高める作用がありますが、そのほかにも体内でビタミンAに変換され粘膜や皮膚、髪の毛の健康維持、視力の維持、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

作り方

① かぼちゃは小さ目の一口大に切ります。
② 青ねぎは小口切りにします。
③ 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
④ フライパンにごま油を熱し、③をほぐしながら炒めます。
⑤ 豚肉に焼き色が付いたら①を加えて炒め合わせます。
⑥ 全体に油が回ったら水を加えます。
⑦ ⑥が一煮立したらⒶを加えて一煮し、弱めの中火でかぼちゃが軟らかくなるまで煮ます。

材料（2人前）

かぼちゃ …… 300ｇ
豚切落し肉 …… 150ｇ
青ねぎ …… 2本
ごま油 …… 小さじ2
Ⓐ 砂糖・みりん … 各大さじ1
Ⓐ 酒 …… 大さじ2
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
水 …… 1カップ

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	
2025.10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8月にいただいたおたよりから

いつになく夏野菜がたくさん採れました。特にシマウリが豊作で粕漬けや味噌漬けをたくさん漬けました。年が変わるころに美味しく食べられたらうれしいです。（三岳：越道さん）

今年の夏はミニトマトがたくさん採れました。朝食におやつにと毎日食べて元気に過ごせました。（大桑：木下さん）

畑をやっていた母が高齢でできなくなったため勉強しながら始めています。（上松：上原さん）

田んぼは稲穂が出そろいました。毎年のあたりまえが今年はやけにほっとするのはなぜでしょう。（南木曽：片田さん）

とうもろこし収穫体験に参加されたお子さんの絵です。

頭の体操 まちがいさがしに挑戦！

今回は**開田高原秋の風景**からの問題です。左右の写真を比べると、３ヵ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　10月31日㈮ 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　コメ油　750ｇ１本
をプレゼント。

９月号の答え

『⑤・⑥・⑦』
（間違い探しの答えは▼ここ）

★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。

□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/

2025.10月１日発行(印刷)木曽オールプリント㈱

VEGETABLE OIL INK
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。

きりとり線

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

長野県木曽郡木曽町福島2800

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）