



2026年版応募写真入賞作品「春を眺める」(開田高原) 撮影者:湯川 喜義様(木祖村)

特集① 営農技術員 一人一研究の発表

特集② 簡単!ながらエクササイズ

■ 営農情報だより…春の畑の準備

■ 2027年(令和9年)版JA木曾広報誌表紙等写真募集案内

※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。

平均価格2月定例家畜市場

2月5日 長野県中央家畜市場で定例2月市場が開催され315頭の取引が成立しました。子牛全体の平均価格は前回12月から28,022円上がり768,610円（税込）。木曽管内は出荷頭数が67頭、平均価格は前回から49,803円上がり792,000円（同）となりました。全国的な子牛不足で特に雌牛の価格が上がり、増体のある子牛が多かったことや人気の種雄牛が多かったことから平均価格上昇となりました。前年2月の平均価格と比べても約22万円高い結果となりました。



2月市場のようす

営農技術員の一人一研究発表

2月12日 JA農業生活部は、営農技術員の一人一研究の発表会を本所で開催しました。農事園芸課技術員5人が新規品目の普及や生産農家の収量増などのテーマを決め日常の業務と並行して1年間取り組んだ研究成果を役職員に向け発表しました。各技術員の研究テーマと成果内容を4～5ページで紹介します。

良い牛の生産を目指して研修会

2月17日 和牛繁殖技術向上研修会が開催され、農家と行政等の関係者あわせて29人が参加しました。牧草地の管理、温暖化に対応した牧草栽培、肉用牛の暑熱対策について県の機関の職員より講義を受けました。

高温気候で牧草の品種や栽培の工夫、飼養・畜舎の管理など対策しなければならないことは多岐にわたり、参加者は熱心に受講していました。



「困った」を解決 JA職員によるスマホ教室

2ヶ月に1度の年金支給日に合わせ南木曽店で軽トラ市を開催しています。2月13日は、これに合わせてスマホ教室を開催しました。出入りは自由、個別の対応が以前開催した中部支所でも好評だったことから南木曽店でも計画されました。JA職員がマンツーマンでLINEのお友達追加方法や写真のやり取り、二次元コードを使った読み込みなど参加者それぞれの困りごとと解決のお手伝いをしました。

スマホ教室は令和8年度も地域の皆さまのくらしを支える活動の一つとして計画してまいります。



参加者と対応する職員

春の訪れ 大桑村の啓翁桜出荷

大桑村で啓翁桜の出荷が始まり、2月24日に5軒の農家から1500本出荷されました。また、啓翁桜を広く知ってもらうため、24日に南部支所、25日に中部支所で店頭販売を行いました。「毎年販売を楽しみにしている」と10束



店頭販売した啓翁桜

以上買い求める方もおり、用意した100束は数時間で完売しました。

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 松岡 舜也

春の畑の準備

今月は年度初めの農業園芸に向けた土づくりについて紹介します。基本的には次の流れとなります。

定植2週間前 ①石灰 ②堆肥 を散布して耕す → 定植1週間前 ③元肥 を散布して耕す → 定植

①石灰の役割と種類

雨により酸性に傾いた土をアルカリ成分で中和し、作物を育てやすい弱酸性の土壌に整える役割があります。

石灰名	苦土石灰	
特徴	作付前に毎回使用します。一般的な農業・家庭菜園に使う資材です。	

石灰名	サンライム	
特徴	カキ殻から作られた石灰です。苦土石灰と同様の石灰成分で土壌を柔軟にします。	

②堆肥の役割と種類

土がふかふかになり、作物の根の張りが良くなる効果があります。また、水はけ・水もちがよくなります。

堆肥名	牛ふん	
特徴	上記のような土壌を良くする効果の他に、穏やかな肥料効果もあります。	

堆肥名	木曽有機	
特徴	腐葉土・乾燥生ごみ・牛ふんなど多様な有機が入った堆肥です。こちらも、土壌改良効果や穏やかな肥料効果があります。	

③元肥の役割と種類

初期生育に欠かせない栄養を仕込みます。石灰と同時に施用すると科学反応により気化してしまい、肥料効果が薄まってしまいます。そのため、最低でも石灰の施用から1週間空けて元肥を撒いてください。

元肥名	元肥名	元肥名	元肥名
やさいの元肥	BB089号	BBN552号s	BB372号s
成分 (%) チッ素-リン酸-カリ	成分 (%) チッ素-リン酸-カリ	成分 (%) チッ素-リン酸-カリ	成分 (%) チッ素-リン酸-カリ
8-8-8	10-8-9	15-15-12	13-17-12
特徴	特徴	特徴	特徴
チッ素・リン酸・カリがバランスよく入り、野菜全般に使えます。	少しずつ溶けて長く効くため、長期間の栽培をする野菜でおすすめの肥料です。	比較的速効性の肥料のため、短期間の作物や低温時の作付けに向いています。	水田から畑の広範囲で使える肥料です。

JA木曾営農技術員 一人一研究の発表

新規品目普及や収量増をめざし1年間栽培に取り組んだ成果

技術の向上と、木曾の農業振興に寄与することを目的に実施して今年で7年目。

オクラのA・コープ店直売への出荷や、8年度のピーマン生産希望者の増加など成果が上がってきています。亀子組合長は「一連のプロセスの情報発信をして、興味を持って挑戦してくれる人を作ることに期待する」と話しました。

狩戸公彦 技術員 テーマ…「小玉スイカ『ピノガール』の商品化に向けた取り組み」

研究目的	果樹が零細である当JAでも生産物となり得る小玉スイカ「ピノガール」の商品化を目指す。
研究成果	<p>商品化を目指して取組んだ3年間の考察 3年目の今年は放任栽培を行う。(結果20株で100個収獲) 手間は減るが、受粉時期が分からず、収穫時期も不明となり、ばらつきが生じる。放任しても枝戻しや着花状況を毎日確認した方が良い。 「商品」として市場出荷するためには栽培技術の確立が必要。需要はあり、Aコープ直売等でB級品として販売はできる。</p> <p>栽培の課題：防除、鳥獣害対策、毎日の管理、収穫の判断等</p>



狩戸技術員

三尾 恵 技術員 テーマ…「オクラの摘芯試験」

研究目的	オクラは収穫最盛期に草丈が高くなり作業が大変である。摘芯する栽培と普通栽培とで作業性・収量性で差があるか。
研究成果	<p>五角オクラ・丸オクラ2種類で栽培比較を行った。 摘芯後徐々に収量が減少。先端の頂芽を摘芯することで主茎に花がつかなくなり側枝を伸ばして花をつけるしかない。摘芯後側枝の発生はあったが伸長がよくなかったため収量減となった。 摘芯の試験区では草丈1.5m位で摘芯した。露地栽培の場合摘芯後の収穫期間が約1ヵ月と短い。作業労力はかかるが、収量を重視するなら普通栽培の方が良い。</p>



三尾技術員

大屋 聡 技術員 テーマ…「ピーマン栽培緑肥利用試験」

研究目的	高温干ばつ傾向で病害より虫害によるロスが多い。農薬の使用はコスト高で不安感・忌避感を持っていることから、緑肥利用による農薬低減栽培を実現できるか。
研究成果	<p>使用ムギ：タキイ種苗「おたすけムギ」高温になると枯死しワラのようにマルチングされる。 緑肥ムギを畝間に播種。 ムギ丈が最盛期の頃作業時の露が気になり刈る。クッション材のようになり降雨後の泥はね少ない。虫害は少なかったように見えるが、緑肥ムギの影響かは単年度試験のため不明。地温抑制効果を期待でき、簡単に低コストで始めることができる。</p>



大屋技術員

五島昌近 技術員**テーマ … 「南木曾・大桑・上松地区における多収化モデル検討」**

研究目的	農家の減少化という課題には、「既存農家の多収化」で臨みたい。3地区における果菜類の多収化策について、農家と組みながら「地域の技術」として応用できるヒントを探る。
研究成果	南木曾：大玉トマト、大桑：ミニトマト、上松：ピーマンの3品目について、3軒の農家にご協力頂いた。 昨年、最高気温30度以上を69日記録した南木曾町において、大玉トマトの一定の可販収量を得るには、品種変更、定植2回分け、液肥の多用（亜リン酸）が多収性の前提になると示唆された。 大桑村のミニトマトについて、9・10月高単価月に生産ピークを持ってこられるような樹の管理と灌水管理ができれば、必然的に多収化へつながる数値が把握できた。7月から発生しやすい裂果には、灌水時間帯の変更で対応したが、次年度の継続課題としたい。 上松のピーマンについて、最終出荷を10/30まで延長することができた。高温期の液肥多用と10月以降の被覆栽培により、「高温化を栽培期間の延長」として取り組めた。上松最大の農業資源は「冷涼な水温」である。これは多収化に応用できると確信している。



五島技術員

松岡舜也 技術員**テーマ … 「トウガラシ契約栽培普及に向けた試験」**

研究目的	木曾地域は鳥獣害（おもに猿）が深刻であり、食害に遭いにくい品目導入のため(有)八幡屋礒五郎から提案のあったトウガラシの契約栽培について作業性や収量を調べる。
研究成果	5月下旬契約栽培用のトウガラシ「信八」(※) 苗定植 試験圃場でカメムシが大量発生してしまい防除したが、通常、圃場管理は容易である。 出荷可能な水分量になるまでビニールハウス・屋内の内窓で1ヶ月以上かけ乾燥させた。果実をもぎ取り、等級ごとに分別して2月初めに出荷。1アールで5～10万円程度の収益が見込める。 収穫での株抜・根切作業や長時間かかる果実もぎ取りの省力化が課題。 1人での作業より数名のグループで取組んでみるのも良いと思う。 ※(有)八幡屋礒五郎と信州大学農学部が開発した新規品種



松岡技術員

栽培を希望される場合は、農事園芸課へご相談ください。

今回研究発表で対象となった小玉スイカとオクラの種苗はJAグリーンファームで取り扱いがあります。ピーマン苗はお問い合わせください。トウガラシ信八は今年度栽培分を締め切りました。このほか振興品目の黄なんばん・モロッコインゲン・ミニトマトは市場出荷生産者を募集しております。



JA木曾農事園芸課 ☎ 0264-23-3310

日常動作を意識して工夫するだけだから、いつでも・どこでもできる

簡単！ながらエクササイズ

家事や移動の「ついで」に体が元気になる「ながらエクササイズ」。

無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり！早速今日から始めてみませんか。

痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上、行ってください。

日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

1 有酸素運動

POINT いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動（エアロビック運動）で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に係る病気の予防・改善にも効果が期待できます。

「大股早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。



2 筋トレ

POINT 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。

いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。



3 ストレッチ

POINT 気持ち良く大きく伸ばす

筋肉・腱を大きく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩凝りなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

「いす・パソコン上体ひねり」。デスクに対していすを90度回転させるだけで、腰をねじるストレッチになります。



監修
日常ながら運動
推進協会代表
長野 茂

日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開
www.nagara-exercise.net

「ながらエクササイズ」の基本

まずは姿勢を正すことから！

全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を込めてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……

背中、おなか、首筋の引き締め運動になる
余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に
姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる（かも）

姿勢を正す運動

- ①背筋を伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボンを履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- ②おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。



気付いたときにエクササイズスタート!

家事の時間は絶好のながらチャンス! 楽しく続けて毎日を元気に過ごしましょう。

エネルギー消費が増えて
冷えにも効果的



有酸素運動 **筋トレ**
足の巻き上げ
ウォーク

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませる。かかとを尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- ②余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰をそらさないように注意。

- 一度に行う目安 60秒
- 一日に行う目標 3セット

ここに効く-----
脂肪燃焼、太もも、尻、冷え・むくみ予防

ここがポイント-----
膝頭を前に出さずに、膝から下だけを後ろに巻き上げる。

背筋を伸ばして
膝をゆっくり曲げる



筋トレ
洗濯物干し
スクワット

- ①洗濯かごを下に置き、背筋を伸ばしたまま片足を半歩前に出し、ゆっくり2秒かけてしゃがみ、洗濯物を1枚取って、ゆっくり2秒かけて立ち上がる。
- ②前に出す足は適度に入れ替えて均等に行う。膝に痛みがあるときは無理をしない。

- 一度に行う目安 洗濯物10枚~20枚
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く-----
基礎代謝アップ、太もも、尻

ここがポイント-----
背中を曲げずに、膝をしっかり曲げて洗濯物を取る。

太ももの前後、
尻の筋肉を鍛える



筋トレ **ストレッチ**
掃除機で
一歩踏み出し運動

- ①足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、おなかを引き締める。左足を一歩踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。
- ②さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行く。

- 一度に行う目安 左右各30秒×3回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く-----
基礎代謝アップ、太もも、尻、ふくらはぎ、脇腹

ここがポイント-----
踏み出しの膝は直角に曲げると効果的。後ろ足の膝はできるだけ伸ばす。

上半身を鍛える。
買い物袋でも応用可能



筋トレ
ゴミ出しダンベル

- ①ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- ②次に腕を伸ばし、真横にゆっくり上げる。

- 一度に行う目安 各10回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く-----
肩、腕、背中、胸

ここがポイント-----
買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

秀作

- ① 老いの田の「あきたこまち」は最優秀賞 冥土の土産にせんと夫言ひ
新開 池井 十与子
- ② 神木を古式にて寝かす 杣人の姿清しく神気漂う
大桑 樋田 平好
- ③ 故郷の御岳に雪の降る頃か母の教えの スンキ漬け込む
塩尻市 浅 香 千恵子

【選評】 ①長年の米作の頑張りが報われて、「あきたこまち」が品評会で最優秀賞を受賞されたとの喜びを詠う。おめでとうございます。
②二十年に一度の御神木祭のうち、昨年の六月三日に行われた御杣始祭の歌。樹が伐られて倒れることを杣人は「寝る」と言う。
③御嶽山の麓のふるさとを偲び、初雪の降る晩秋、お母様伝授のスンキを漬ける作者像が浮かぶ。

佳作

- 子供らの笑ひ声消えたる 静けさに寒さの増して 今日は小寒
木祖 田上 二枝
- 寒さにも雪にも負けず 咲いている エリカの花を そつとなでたり
木祖 上村 けい子
- 伴侶にする女連れ来し 内孫は凛々しさを増す 待ちいし日なり
日義 越取 思正子
- 一日暮れけふは何を成し得たか 日記に記す 嬉しき事のみ
日義 倉本 恵子
- 正月に小六の孫と「スピード」をす 負け続けても 楽しきトランプ
開田 梅戸 幸子
- この里にひとりになりても 生きぬくと 語りし友の 逝きたり病に
王滝 三浦 美春
- 新春の箱根駅伝この年も 老の心を躍らせるなり
大桑 金澤 紀子
- 雪解けてまぶしき あした露光り 赤き南天の房 おもも
大桑 池口 剛代
- 身に着ける衣類のすべては 海外品 国産いままや ブランドになり
大桑 生路 聡
- 積む雪を除けば 木々は跳ね返り ささやくごとく 葉はざわめけり
大桑 古谷 ふみ子
- 初釜は来賓含め 女子の会師匠の 楽しき話あり 終わる
南木曾 小 椋 シガ子
- 麦踏みの記憶の残る我が足は 人工股関節に 変はりたりけり
明石市 小田 慶喜

短歌募集

※一人ハガキ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 「J A 木曾本所企画管理部 J A 歌壇 係」行
[《5月号掲載作品を募集中です》編集の都合により、3月末日までの到着はがきにて選考いたします。]

- 鯽捌く孫の腕前 誉めて酌む
酒断ちて迎へる 春や陽の恵
除夜の酒下戸も一献 祝酒
凛として背筋の伸びる 初景色
歳ひとついただく 重み初詣
雪晴や喜寿の祝いの 同窓会
「平和なれ」と 賀状に遊ぶ 白馬かな
初鏡うすき 髪すくお六櫛
赤々と狭庭にともる 冬椿
百八つの鐘鳴り 終へて年迎ふ
誘い合い 足取り 軽く 冬日和
元朝の雲とどまされて なほ白し
ぶかぶかのブーツが 壊す霜柱
細き指 蘭玉まるめ 馬作る
初春や 黄金風呂に 母の声
かじかむ 手息 吹きかけて 鍵をさす
初景色 木曾川の 面きらきらと
木曾川の川音 消すや 寒の雪
初景色 風越山の シルエット
野尻宿 雪舞い 散るや 七曲り
凍る夜は 星一つ 流れて 夢近し
玄関で 柏手を 打ち 初詣
- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|---------|----------|-----------|------------|------------|------------|----------|----------|------------|-----------|----------|----------|----------|
| 上松 村仲 徹 | 大桑 樋田 平好 | 上松 福邑 忠 | 上松 奥原 昭子 | 王滝 水宅 ゆき | 上松 吉村 行男 | 上松 堀川 悦子 | 木祖 佐々木 千代子 | 南木曾 楯 美江 | 王滝 小山 誠 | 大桑 加藤 孝治 | 大桑 木戸口 信幸 | 大桑 木戸口 さつき | 費川 小澤 ゆずりん | 南木曾 山田 富美子 | 木祖 岩原 政広 | 上松 高柳 和義 | 南木曾 赤坂 ひで子 | 上松 石田 なつ子 | 大桑 池口 剛代 | 開田 梅戸 幸子 | 上松 久保田 隆 |
|---------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|---------|----------|-----------|------------|------------|------------|----------|----------|------------|-----------|----------|----------|----------|

【選評】

● 徹さん……新年を迎へるにもいろいろな人生のお酒があることを感じた。孫の捌いてくれたお魚で杯を重ねるお酒。
● 平好さん……好きだったかもしれないお酒をやめてしまったその心情は……
● 忠さん……日頃たしまないお酒をお祝いだからと除夜に飲む。人生いろいろです。

選者の一句

カーテンの陽差しは春を招き入れ

俳句募集

※一人ハガキ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》]



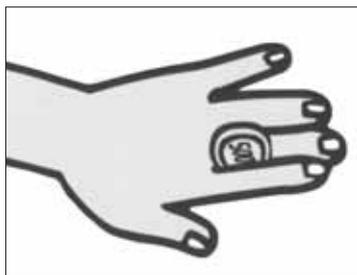
脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

コイン転がし体操



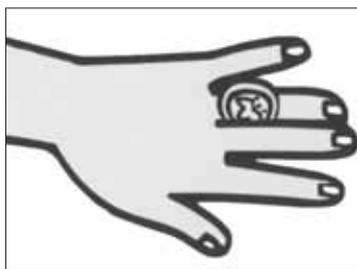
(1)左手の人さし指の背に500円玉を乗せます。



(2)人さし指と中指をこするようにしてバランスを取りながら、500円玉を回転させます。



(3)500円玉を人さし指と中指の間で裏返しに回転させて、中指の上に乗せます。



(4)同様に回転させながら薬指や小指の上にも乗せていきます。(1)~(4)を5回行いましょう。

※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。
※慣れてきたら右手でも行ったり、10円玉などより小さい硬貨でも挑戦したりしましょう。

500円玉などのコインを使って指の動きを鍛える体操です。硬くて小さいコインは、集中して指先を動かさないとすぐに落ちてしまいます。正確な動きを練習して、指先を器用に動かせるようにしておきましょう。書類を作成する前など、集中したいときにもお勧めです。

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2日(木)、5月7日(木)、6月4日(木)、7月2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

●2月26日(休)開催

【協議事項】

- ①1月末事業現況について
- ②令和8年度内部監査計画について
- ③諸規程の変更について
- ④令和7年度決算・総代会等事務処理日程(案)について
- ⑤理事を相手方とする事務受託契約の承認について
- ⑥令和7年度下期中間監事監査結果に対する改善状況報告について
- ⑦令和8年度事業計画(案)について
- ⑧令和8年度固定資産取得(更新)計画について
- ⑨令和8年「体制整備モニタリング」に係る人事ローテーションの特例対応について
- ⑩令和8年度コンプライアンス・プログラム(案)について
- ⑪令和8年度販売品・購買品基準手数料率(案)について
- ⑫信用の供与等の最高限度及び貸付金利率の最高限度並びに借入金の最高限度について
- ⑬令和8年度余裕金運用について

【報告事項】

- ①業務一般経過報告について
- ②令和8年度監事監査計画について
- ③令和7年度コンプライアンス・プログラム実施状況について
- ④令和7年度苦情及び対応状況について
- ⑤令和7年度事務ミス等の発生状況について
- ⑥令和7年度連続職場離脱実施結果について
- ⑦令和7年度疑わしい取引の届出状況について
- ⑧令和8年度第1四半期余裕金運用方針の報告について
- ⑨農業生活部事業報告について
- ⑩広報JAきそ「組合員の声を聴く」投稿報告
- ⑪令和7年度組合員資格点検調査報告について
- ⑫組合員資格管理適正化について
- 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。

- ・4月16日(休) 南部支所 | 相談時間
- ・4月22日(休) 北部支所 | 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木曾のホームページより予約できます。



令和9年度新採用職員募集について

1. 募集対象

- ①大学・短期大学または専門学校およびこれに準ずる教育機関の在学者で令和9年3月卒業見込みの方
- ②上記と同等の資格を有する満30歳未満の方

2. 採用予定数 若干名

3. 採用試験

- 一次選考：適性検査 (WEB実施)
- 二次選考：面接試験

4. 願書提出期限 令和8年5月15日(金)

5. 応募方法および応募書類

以下の書類を応募書類送付先へご郵送ください。

- ①受験願 (当組合指定の様式となります。HPまたは下記 7.応募書類送付先へご請求ください。)
- ②成績証明書 (後日提出でも可)
- ③卒業見込証明書もしくは卒業証明書 (後日提出でも可)

応募書類は令和8年4月1日(水)より受付いたします。

6. 受験願の記載について

- ①用紙に記載された記入上の注意に従ってください。
- ②写真サイズは5.0 (縦) × 4.0 (横) です。

7. 応募書類送付先およびお問い合わせ先

〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島2800

JA木曾 企画管理部 総務人事課 森

☎ 0264-22-2128

Mail : soumu04@kis.nn-ja.or.jp



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
3/19(休)	3/31(火)	4/12(日)	JA 虹のホールきそ	9時～ 17時
3/25(水)	4/6(月)			

～JA虹のホールきそ改修工事完了について～

昨年より施工し、皆様には大変ご迷惑をおかけしておりましたが、安置室・通夜室の改修工事も無事に終わりました。落ち着いた雰囲気の中、ゆったりとした空間の通夜室等ぜひ一度ご来館いただき、御覧いただければ幸いです。今後も組合員、地域の皆様にご安心してご利用いただきたいと思います。

またご見学は、随時受け付けております。ご利用中の方がいらっしゃる場合は、お断りする場合がございます。事前にご連絡をいただければ、スムーズにご案内できるかと思います。お問い合わせはJA虹のホールきそへお電話ください。 担当 渡辺



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バンクからの
お知らせ

ちょっと待って! そのメール 詐欺の可能性が あります



JAバンクでは、お客さまに関する情報やお取引目的などを定期的に確認しておりますが、

電子メールを経由して、
口座番号・暗証番号などを
聞き出すことは絶対にありません。

電子メールで口座番号・暗証番号などを
回答しないでください



長野県警察
NAGANO PREFECTURAL POLICE



長野県JAバンク

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

アグリカラー

おかげさまで
大好評いただいております

- 軽量・屈曲性抜群の
スポンジゴム製!!
- しかも、折り曲げる
ことによりムレ軽減
できます!



AGRI COLOR アグリカラー

ブラック(MC-300BK)
ネイビー(MC-300NV)



¥5,940 (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

人気の“足軽シリーズ”第3弾 足軽ストロング

ASHIGARUSTRONG

- ① 軽量・防水素材
胴部は軽くて、
防水のスポンジゴム
- ② より頑丈な足元・靴底構造
「巻き上げ構造」のつま先をはじめ、足元と靴底部分
全体を強化
- ③ 足・くるぶしにぴったりフィット
伸縮自在のスポンジゴムで、足をピッタリ包み込
む。サイドファスナーが付いて、くるぶしや履口に
ピッタリ装着
- ④ 着脱ラクラク
サイドファスナー付きで
履きやすい、脱ぎやすい
かかとキックゴム付きで
脱ぎやすい



ブラック(HC-66BK)

¥4,400 (税込)

防水素材

ファスナー部より上は
完全防水とはなりません

2027年版

JA木曾 広報誌表紙等写真募集



- **テーマ** 『木曾の農と暮らし』…将来へ残したい木曾農村の四季の風景や風物詩、農作業のようす
- **撮影地域** JA木曾管内（塩尻市榑川地区含む）で2024年1月1日以降に撮影したもの。
- **応募締切** 2026年（令和8年）8月31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、スマートフォンで撮影したカラー写真に限ります。（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14p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



グリーンファームだより

4日間ポイント3倍!! 3月20日(金)~23日(月)

スプリングセール

定番肥料 セール

(価格は税込みです)

木曾有機

〈15kg〉

通常550円の品

498円



花と野菜の 有機培養土

〈20L〉

通常405円の品

350円



完熟発酵 牛ふん

〈40L〉

通常680円の品

498円



発酵鶏糞

〈15kg・粒〉

通常560円の品

450円



苦土石灰

〈20kg・粒〉

通常1,020円の品

898円



畑や田んぼの準備で忙しくなりますね。今年はどうな作物を育てようかと楽しみにしていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？グリーンファームでは春の農作業を応援します。土作りには欠かせない肥料もお買い得ですよ！



3月のお休み：毎週水曜日、31日(火)…棚卸し休業日

営業時間：午前9：00～午後5：00 グリーンファームきそ ☎22-3061



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

～旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ～

春きゃべつとあさりのバター蒸し



一口メモ

春きゃべつは葉がやわらかくて甘みが強いのが特徴です。見た目もふんわりと巻かれていて軽めです。加熱するとより甘みが引き立ち、炒め物やスープにもよく合います。

春きゃべつはビタミンC、K、Uの他、カリウムが含まれており、体内の余分な水分を排出してくれるのでむくみの解消や予防に効果的です。また春きゃべつには水溶性並びに不溶性の食物繊維が含まれているので、腸内環境の改善に役立ちます。

- 作り方**
- ① あさりは殻同士をこすり合わせて汚れを落とし、塩水に浸して砂出しをします。
 - ② 春きゃべつは一口大、鷹の爪は種を取り除いて輪切りにします。
 - ③ にんにくはみじん切りにします。
 - ④ ①のあさりは水気を切ります。
 - ⑤ フライパンにオリーブオイルと③を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら④を加えて炒めます。
 - ⑥ あさりの口が開いたら②を加えて蓋をして蒸します。
 - ⑦ きゃべつがしんなりしたらバターを加え蓋をし、1分程度加熱します。
 - ⑧ 皿に⑦を盛り、塩・こしょうを振りかけます。

材料 (2人前)

春きゃべつ	4～5枚	鷹の爪	少々
活あさり	200g	有塩バター	10g
にんにく	1片	塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ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
2026.3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8年1月に
 たいたおたより
 から

風邪で体調不良が長引く中で野沢菜を漬けました。失敗したと思いきやすごくいい感じ。おいしく食べてもらっています。
 (日義：向澤さん)

待ってました「すんき」の季節。あちこちに行き食べ比べしています。
 (福島：峯村さん)

年末から雪が少なく助かっていますが、夏のことを思うと水不足が心配です。
 (開田：中田さん)

長野県に住んで26年。初詣で初めて牛伏寺でお焚き上げをしました。おみくじで大吉☆最高の年の始まりです。
 (大桑：原田さん)

退職して趣味の延長といった気持ちで今年も米作りを楽しみます。
 (大桑：新田さん)

娘夫婦と一緒に住むこととなり毎日活気が出て楽しく過ごせるようになりました。寒い冬も皆で仲良く温かくいられたらと思っています。
 (南木曾：園原さん)

頭の体操

まちがいがしに

挑戦!

今回は春を告げる福寿草（木祖村）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木曾本支所窓口、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木曾HPからの応募も可能です。

◎応募の締切 **3月31日(火) 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。

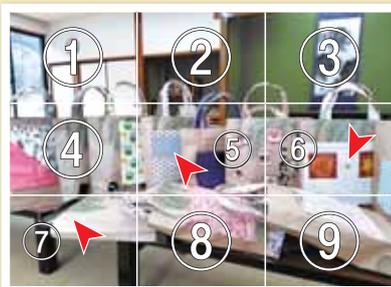
※ただし、お一人様一通の応募とさせていただきます。
※印刷によるキズや汚れは関係ありません。

今月のプレゼント

正解者の中から抽選で10名の方に
リーフレタス種1袋をプレゼント。
プランター栽培もOK!



2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。

『⑤・⑥・⑦』
(間違い探しの答えは▼ここ)

きりとり線
POST CARD

料金受取人払郵便

3 9 7 8 7 9 0

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)

頭の体操
まちがいがしに挑戦 宛
JA木曾
(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 亀子 宗樹

<ホームページ>

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



2026.3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。

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。