



2026年版応募写真入賞作品「紫に染まるあやめ池」(木祖村) 撮影者：坪井 祐さん(木祖村)

特集 いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！ 歯磨きのキホン

- 営農情報だより…水稲のカメムシ対策について
- 大切な農作物を獣害から守りましょう





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。



安定した出荷を「御嶽はくさい」栽培はじまる

4月下旬から5月初旬に木祖村、木曾町開田高原で「御嶽はくさい」の苗の定植が始まりました。野菜生産部会では今年度26万ケース（1ケース15kg）の出荷を目標としています。直播栽培が特徴ですが、出荷量確保のための対策として苗の定植も行われており、5月2日部会長の中田真司さんも家族と共に作業に励んでいました。

順調に生育したハクサイの収穫は6月中旬から始まり、おもに関西方面へ出荷されます。



定植作業のようす

今年も美味しいお茶ができました

5月連休明けから下旬まで南木曾町田立の製茶工場が操業しました。

栽培農家から受け取った茶葉は蒸す、揉む、乾燥などの工程を経て製品化されます。

茶摘みは家族が揃って手摘みで行う農家もありますが、近年は自家用として製茶する葉は機械摘みが多くなっているとのこと。お茶の生育状況や品質も良く、7月に開催される長野県茶の共進会にも出品が予定されており、好成績が期待されます。



製茶工場のようす



鳥獣害被害防止策 電気柵設置研修会

5月14日 木曾町開田高原で電気柵設置研修会が開催されました。木曾地区野生鳥獣被害対策チーム（木曾合同庁舎内）が主催し、農業従事者7人のほか、行政やJAの職員も参加しました。協和テクノ(株)（須坂市）の職員が講師となり、圃場でイノシシ対策の電気柵を実際に設置し、サル対策の効果的な設置の説明を受けました。電気柵は電気のショックで怖がらせることで農作物への執着を抑える対策として有効で、特にサル対策には欠かせないとのこと。

参加者は熱心に受講していました。



サル対策用電柵のポイントを聞く参加者



トウガラシの生産スタート

5月11日 昨年の試験栽培を経て今年度生産者を募ったトウガラシの栽培講習会を開催しました。トウガラシは長野市の八幡屋磯五郎が信州大学と共同開発した品種「信八」で、栽培収穫後に乾燥し、もぎ取りを行い2月頃に出荷し同社の七味唐辛子の原料となります。JAは、獣害の被害に遭いにくい新たな品目としてピーマンと共に生産拡大を進めています。



八幡屋磯五郎担当者の説明を聞く参加者



花のお便り

開花周期が120年とも言われる「スズタケ」の花。組合員からいただきました



恒例の女性部上田支部の皆さんによる花壇づくり



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 宇田 晃

水稲のカメムシ対策について

水稲に被害を及ぼすカメムシは普段、水田の周囲の雑草を住処にしています。そして稲が穂を出すと飛来して未熟な籾を吸汁し、それが斑点米となります。また、水田内で繁殖した次の世代がさらに被害を拡大させます。

1. 水田内の雑草防除

水田雑草は稲よりも早く花実を付けるため、ヒエやホタルイなどが生えているとそれをエサにしているカメムシが引き寄せられ、繁殖してしまいます。その繁殖したカメムシがどこかに行けば良いですが、そのまま居ついてしまうと稲に被害を及ぼします。

このように水田内の雑草が多いとカメムシの被害が増大してしまいますので、適期に除草剤を散布し水田内の雑草防除に努めましょう。

2. あぜの草刈り

はじめに触れたとおり、カメムシは水田に侵入する前は周囲の雑草を住処にしています。水田周りの草刈りを行うことでそこにいるカメムシを水田から引き離すことができます。ただし出穂期*1から登熟期*2前後に草刈りを行うとそこにいたカメムシが水田の中に移動してしまうため被害が拡大します。

水田周りの草刈りは出穂の2週間頃までに済ませ、登熟期が終わるまでは行わないようにしましょう。

※1 出穂期

水田全体を見渡して4～5割穂の頭が出た時期。体感としてまばらにしか出ていない時期のため、8～9割出そろった穂揃い期を出穂期と認識している人も多い。



斑点米の例

※1 登熟期

籾の中身(胚乳)が充実してくる時期。登熟の進み具合でいくつに分けることができる。

登熟の段階としては以下の通り。

乳熟期(手でつぶしてミルク状)⇒糊熟期(手でつぶして糊状)⇒黄熟期(手でつぶして粉状～登熟が進み籾が黄化)⇒完熟期(完全に黄化し爪で押ししても籾が壊れない)

また、カメムシの吸汁の被害も登熟段階で異なる。乳熟～糊熟期までは吸汁されると成熟不良となり玄米にならない。黄熟～完熟期までに吸汁されると玄米にはなるが痕が残り、斑点米となる。



アカヒメヘリカメムシ
体長6～8mm
木曽地域で特異的に多い



アカヒゲホソミドリ
カスミカメ
体長4.5～6.4mm



コバネヒョウタン
ナガカメムシ
体長6mm



オオトゲシラホシ
カメムシ
体長5～7mm

斑点米カメムシの例

斑点米
カメムシは
とっても
小さいんだね



3. 薬剤防除

薬剤での防除は出穂期にキラップ粒剤を散布するか、出穂10日後とその7日後にスミチオン粉剤3DLやエクシード粉剤DLのどちらかを2回散布します。

粒剤は撒いてから効果が出るのが遅れるので、適期を外さないようにしましょう。

粉剤は効果はすぐ出ますが残効性は少ないので、こちらも適期に散布しましょう。また、スミチオン粉剤3DLは収穫21日前までしか使えませんので注意しましょう。散布できる回数も決まっていますのでご確認ください。

画像…長野県農業関係試験場HPより引用

大切な農作物を獣害から守りましょう

自分で育てた農作物は新鮮・安心・安全でおいしく、食べたひとの「おいしい」の声に励まされますね。出荷される方、農業に関心を持ち野菜作りを始めた方、代々受け継いだ農地を守るため精を出す方、すべての「農」に携わる皆さまが今年も農作業シーズンに入りました。広報誌へのご意見で多く寄せられる声が「獣害が困る」というもので特にサルとイノシシが多数です。今回は、直売部会と開田地区で開催された電気柵の研修会に参加した編集者のレポートをお届けします。研修会は電気柵を取扱う会社2社によるもので、取扱商品は違いますが、電気柵を使用する際に留意したい共通点を簡潔にお伝えします。

ポイント1 獣害から農作物を守る基本は3つ

- ① 環境整備 獣が来にくい集落づくり（環境整備）
- ② 防護柵 獣が餌を食べにくい農地づくり（防護柵）
- ③ 捕獲（個体数管理） 被害を出す獣を増やさない管理（捕獲）



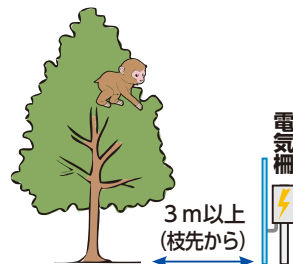
3つをうまく組み合わせて行うことが必要で、どれか1つの対策が欠けるだけでうまくいかなくなります。毎年被害に遭うというのは、獣が怖がらず「餌を食べることが出来る所」と認識しているのかも。

ポイント2 困る動物ナンバー1のサルには電気柵必須です！

電気ショックの痛みによる心理柵である電気柵も必要です（ネット、金網等は侵入を遮る物理柵という）。設置していない方は、市町村の助成金もありますので取られて困るものの周りだけでも設置することをおすすめします。助成金につきましては市町村役場でご確認ください。

ポイント3 電気柵を有効に設置し、防護としてきちんと作動していますか？

- ① 獣の種類に応じた柵の高さや段数など効果的な構造にするため獣の種類を特定する
- ② 四方をしっかりと囲む
- ③ サル対策 周辺に高い木や電柱などある場合は、そこから一定の距離を取り設置する（3m以上）（右イラスト）
- ④ 電気柵線は支柱の外側に設置する
ネットを併用する場合は支柱の内側に張る（右写真）
- ⑤ 地中に埋める金属棒（マイナス棒・アース棒）はしっかりと地面に埋める
- ⑥ 電圧の確認
電気柵本器の近くと離れた場所で電圧を測定 5000V以上を目安とする
- ⑦ 柵周りの点検 線が緩んでいないか、草などが触れて漏電していないか
- ⑧ 使用しない期間は線を外した方が良い
通電していない電気柵は獣が慣れて怖がらなくなる



写真引用：協和テクノ(株)

● 設置済みの場合も確認しましょう！下記のようなこともあるそうです

- ・被害の報告を受け確認したら電気柵本器が柵の外にあり、イノシシが踏み台にして越えていた（足跡で判明）
- ・電圧を計ったことがない顧客がいた
- ・アース棒がしっかり埋まっていなかった

電気柵商品購入に関するJA木曾の相談窓口		獣害対策 行政機関の相談窓口	
中央営農資材センター	☎ 0264-24-2555	木曾地区野生鳥獣被害対策チーム	木曾合同庁舎内
小木曾営農資材センター	☎ 0264-36-2045	木曾農業農村支援センター 技術経営普及課	直通 ☎ 0264-25-2230
王滝生活店	☎ 0264-48-2121	木曾農業農村支援センター 農業農村振興課	直通 ☎ 0264-25-2221
グリーンファーム	☎ 0264-22-3061	お住いの市町村役場 農林担当係	町村ごと鳥獣被害防止計画が策定されています。ホームページで確認できる町村もあります
開田営農資材センター	☎ 0264-44-2001		
南木曾営農資材センター	☎ 0264-57-2032		

クマに注意

クマに遭遇しないよう対策をして行動しましょう。生ごみやオイルなどを屋外に放置しないことでクマを寄せ付けないようにしましょう。



熱中症に注意

特に高齢の方は発汗量が多い、汗から塩分を失いやすい、のどの渇きを感じにくい、脱水しやすい特徴があるそうです。正しい水分・塩分補給でしっかり熱中症対策をしましょう。



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》

やさしい追肥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〉1,970円



《肥料》

BB N552号S

- 元肥・追肥両方に使えます。

〈20kg〉3,750円



6月のお休み：毎週水曜日、30日(火)・・・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

手首のつぼ刺激体操

基本編

(1)、(2)を左右5回ずつ行いましょう。



(1)右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2)右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。

応用編

(1)、(2)を左右の親指から小指まで行いましょう。



(1)右手を軽く握り、左手の親指と人さし指で右手の手首回りを軽く押さえます。口で息を吐きながら、右腕を前へ伸ばします。



(2)右腕を伸ばすときは、手のひらを前に押し出すようにしながら指を1本残し広げます。鼻で息を吸いながら再び手を握り(1)に戻ります。

※初めは無理をせず、ゆつくりとできる範囲で続けましょう。

手首のつぼには、呼吸器系に關係が深い太淵(たいえん)や内臓や消化器官などに関係が深い陽池(ようち)などがあります。これ

らのつぼを優しく刺激してリラックスしましょう。痛みを感じない程度にするのがコツです。手首や指先を柔軟に動かしてください。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

今さら聞けない
正しい磨き方

歯磨きのキホン

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があつてこそ。そのために日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自己流だったりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう！

歯ブラシとの相性

考えたことありますか？

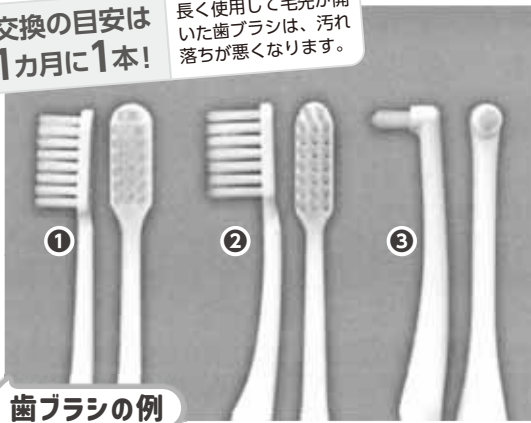
歯ブラシは、歯の大きさや歯並びにに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさで、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。

歯ブラシをどう握る？

歯ブラシは磨く場所によつて持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。

交換の目安は
1カ月に1本！

長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。



歯ブラシの例

- ① 刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
 - ② 毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
 - ③ 磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。
- ①で全体を磨き、②③を組み合わせるとより効果的



パームグリップ

安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。



ペングリップ

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになり、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい場所にピンポイントでアプローチできます。



歯磨き剤には、汚れを除去しやすくするだけでなく、付着にくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1.5〜2cm程度(約1g)付けるのが適量です。薬用成分を口の中にとどめるため、大人の場合うがいには1回、少量の水(15ml程度)で行うと効果的です。

歯磨き剤はどのくらい付ければいいのか？



歯磨きの最大の目的は
プラーク(歯垢)を落とすこと！

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

歯磨きの

タイミングは？

寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なく、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

食べた後磨く

食事やおやつの後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。

歯磨きの達人になろう！

プラークは

こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はプラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



歯磨きのPOINT

- 歯の表面、裏側、かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のプラークは歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を併用すると効果的です。



力の入れ過ぎは禁物

きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



毛先の当て方

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんと当てる。



力加減

毛先が広がらない程度の軽い力(150~200g程度)で磨く。

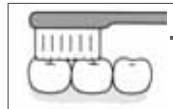


動かし方

小刻みに動かす。5~10mmを目安に1、2歯ずつ磨く。

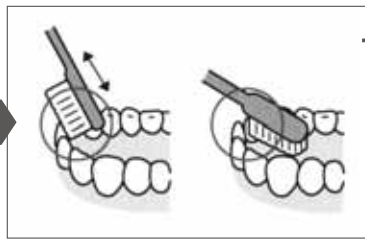
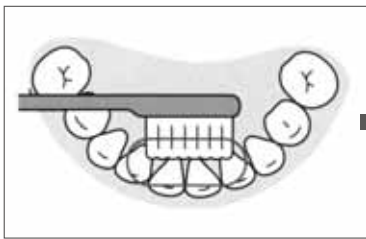
隅々まで上手に磨く

ブラッシングテクニック



かみ合わせ

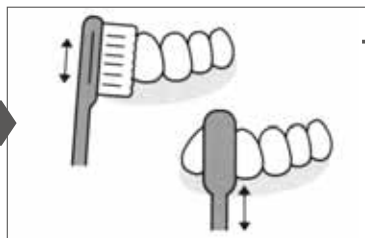
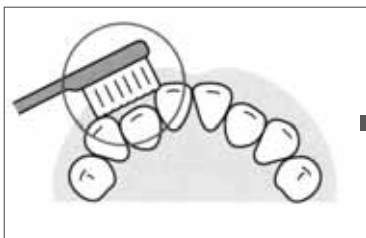
かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。



前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

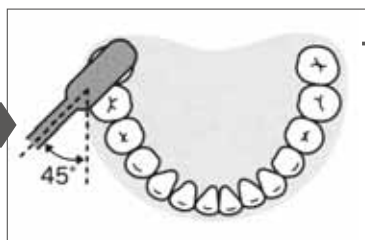
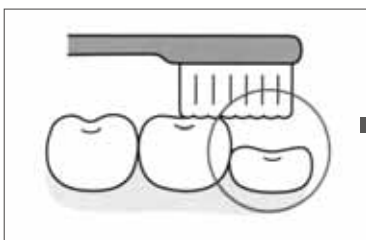
POINT 歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。



でこぼこ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

POINT でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

POINT 歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

老木に掌を当て花の別れかな
 せつかちの囀り森の深くから
 小さくて都会の窓の鯉のぼり
 春雨や善男善女法話聞く
 ゆらゆらと風ふりわけて糸桜
 いっせいに春が噴き出す木曾の山
 奥座敷青き風の素通りす
 寝てる山白く咲いたぞ花こぶし
 憲法の記念日本棚の六法
 これも過疎染井吉野の消えし里
 たらの芽の天ぶらの山夕の膳
 山桜見る人もなく咲き誇り
 幾年の空き家の庭の著莪の花
 D51に桜舞い散る木曾の谷
 春うらら弾む下校のランドセル
 フラココや枝に止りし四十雀
 老の春陽の指す方へ歩を運ぶ
 よもぎ摘み大福にこめお裾分け
 窓をあけ朝日に輝く山吹の花
 髪染めてどこへ行こうか木の芽時

木祖 佐々木 千代子
 木祖 岩原 政広
 明石市 小田 和子
 上松 石田 なつ子
 上松 奥原 昭子
 上松 堀川 悦子
 王滝 小山 誠
 上松 高柳 和義
 明石市 小田 慶喜
 大桑 樋田 平好
 上松 村仲 徹
 王滝 水宅 ゆき
 南木曾 神崎 泰吉
 南木曾 山田 富美子
 大桑 加藤 孝治
 新開 圃中 英実
 上松 福邑 忠
 大桑 池口 剛代
 大桑 山下 よし子
 南木曾 赤坂 比佐子

【選評】●千代子さん：老木の桜が今年も咲いてくれた。感謝の気持ちとありがた

う来年も…と掌を添えて花の終わりに別れを告げる。

●政広さん…何鳥でしょうか。どこにでも居た雀や鴉さえ見なくなっ
 た。気候の変動か、中々正調になれない鶯を聞く位で淋し
 いかぎり。

●和子さん…大きな鯉幟が長く風に泳ぐのを見るが、窓に小さく飾る鯉
 幟も子どもの成長を祝う気持ちには変わりない。

選者の一句 水音は山の心音若葉風

※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。
 ※作品を添削し掲載する場合があります。

【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》】

俳句募集

秀作

① 淋し気にゴルフの夢を見たと言う動かぬ足を擦りつつ夫は
 大桑 古谷 ふみ子
 ② そこここに黄の花咲きて種芋と鍬買ひにゆく、ふみさんは百二歳
 新開 池井 十与子
 ③ 咲き盛る花桃の紅際立ちて四月の雨降る慈しむごと
 日義 神村 裕子

【選評】

①御主人は以前にはゴルフを楽しんだが、足の自由がきかなくなり、ゴルフの夢
 を見て淋し気に話されたと、さり気なく詠う。
 ②春に黄色の花が先駆けて咲く様子など、観察と具体的な表現がよい。百二歳に
 して農事現役のふみさんには、感服するのみ。
 ③歌の題材はよく詠われる「花桃」だが、結句に「慈しむごと」と作者の心情を
 表現し、歌に深みと独自性が表出された。

佳作

腰下し雑草広がる畑ながむ耕作出来ぬ無念がつのる
 木祖 武重 慧
 卯の月の春の嵐に花おどり川面彩り花筏流る
 木祖 田上 二枝
 靴紐を結び直して足元を確かめけふも野路へ踏み出す
 日義 倉本 恵子
 転倒し怪我して訪ふ日の無きを夫の墓前に謝して額づく
 三岳 大豆 ふみ子
 菩提寺の耐震工事せわしき日仏像穩しく坐しておはしぬ
 大桑 科野 八重
 一言が言えぬ歯痒い媪のこころ心の塊川に放てり
 大桑 金澤 紀子
 住む人の少なくなりしわが里に日々訪れる猿の一群
 大桑 高橋 志げ子
 椎茸の駒菌打てば槌軽く食卓に上るを思い描きぬ
 大桑 池口 剛代
 戦争を始めて後に話し合うひとの命は一体何か
 大桑 生路 聡
 看護師は忙しげなり車椅子二台にそれぞれ人乗せ押しゆく
 大桑 山下 よし子
 代掻きの牛がゆつくり田を歩む背撫でながら祖父もゆつくり
 明石市 小田 慶喜
 ひなげしの咲く丘風が吹き抜けて羽ばたくやうに孫らは駆ける
 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。
 ※作品を添削し掲載する場合があります。

【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
 【《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。】

JAからのお知らせ



理事会だより

●5月8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7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不良債権処理方針について
- ⑤諸規程の改正について

【報告事項】

- ①令和7年度期末決算監事監査報告について
- ②JA木曾 経営戦略高度化の取組みについて
- ③健康経営優良法人の認証取得について

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。

- ・7月16日(木) 中部支所
 - ・7月29日(水) 北部支所
- 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木曾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
6/18(木)	JA 虹のホールきそ	9時～17時
6/24(水)		
6/30(火)		
7/6(月)		
7/12(日)		
7/16(木)		

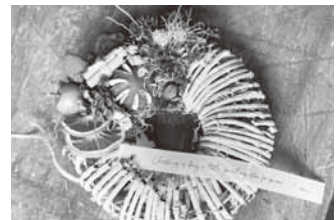
■虹のサークル開催について

今年も虹のサークルを開催いたします。第1回目は、アロマリーディング体験です。8種類の香りから好きな香りを選び、自身のお好みのマッサージオイルを作りましょう。ご予約お待ちしております。

～今年度の虹のサークル日程～

- 7月12日(日) アロマリーディング体験
- 8月9日(日) アロマワックスカップ
- 12月12日(土) ドーナツリースアレンジ
- 2月20日(土) ラウンドプレートアレンジ

よろしくお願
いたします。



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

暮らしに役立つ
ファミリー誌

家の光

IE no HIKARI



お申し込みは
お近くのJAへ



定価(税込) **900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 <https://www.ienohikari.net/>

特集
REPORT

お役立ちアプリ

— JAグループの3つのアプリ —



ナビゲーター
桂宮治さん

JA共済アプリの 安心ポイント

窓口に行かなくてもスマホで、
住所変更や自動車共済の
継続手続き等ができて便利!

POINT.1

ふと気になった時や
手続きのタイミングでも

契約情報やシーンごと
の保障がわかる



POINT.2

急なクルマの
事故・故障や入院の時に

もしもの時も迷わず
連絡できる



POINT.3

災害へのそなえとして

防災対策も災害時も
サポートが受けられる



契約内容も
災害情報もパッと
見れてすぐ連絡
もできる。こり
ゃ安心だねえ。



抽選で豪華賞品が当たる!

JA共済アプリ 新規登録キャンペーン

詳しくは

JA共済アプリ新規登録キャンペーン 検索

※JA共済アプリをダウンロードの上、Webマイページにご登録いただいた方が応募対象です。※キャンペーン期間前に、JA共済アプリの利用がある方はご応募いただけません。

災害時等におけるスムーズなご連絡のため、
JA共済アプリから携帯電話番号の登録を
お願いいたします。

App Store

Google Play

JA共済アプリの
ダウンロードは
コチラから



アプリ
7

JA共済アプリで、
いつでも安心を手元に
契約内容の確認や災害時などに安心のサポートを受けられます

アプリ 3 JAバンクアプリ

口座管理・手続きが簡単!

JAバンクアプリ
手軽に管理できるぞう。

来店不要で
いつでもすばやく
口座残高や明細を
チェック。

JAバンクアプリ プラス
いつでも手続きできるぞう。

口座開設から
振込や公共料金の
払込みなど
アプリで完結。

JAバンク

アプリ 2 JA共済 安全運転アプリ

運転する方に
おすすめ!

多彩な機能で日常の安全運転をサポートします。

- 安全運転診断機能
- 事故・故障の
連絡機能
- ドライブレコーダー機能
- 家族見守り機能



App Store

Google Play



安心と満足をお届けするため…
ライフイベントなど
皆さまのくらしのことお聞かせください!

アンケートの
回答はコチラから!

簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に
豪華賞品が当たるチャンス!

聞かせて!!
くらしのこと
アンケートキャンペーン



さらに!
W
チャンス! その場で当たる
デジタルクーポン
合計100,000名様

※ 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？」

J Aでは、安心と満足をお届けするため、皆さまにおかわりがないかの近況確認を定期的に行わせていただいております。

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

ライフアドバイザーは皆さまとJ A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
栗空 史穂 上田 真優

【スマイルサポーター】

増澤 花澄
新井奈智代



北部支所

Tel 0264-36-2027

【ライフアドバイザー】

曲田 友理
橋爪 等

【スマイルサポーター】

五月日幸子



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】

牧野 文子



南木曾金融店

Tel 0264-57-2032

【ライフアドバイザー】

倉本 彰吾
竹内 直美
貴舟 敏



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J A 共済地域・農業活性化積立金を活用し、介護用品が充実しました。

介護用品は、生活の質向上や安全性の確保など進化しています。J A 木曾介護センターでは、掲載商品のほか各種取り揃えております。ぜひご来店ください。



車いす用品

フードガード
足が安定します



くつ

ゆったり簡単
スリッポン

入浴用品

浴槽装着
グリップ



▲シャワーチェア



サージカル
マスク

ご相談は…
介護センター
Tel.0264-21-2113

まで

積立金を活用し、米出荷の検査で使用する「水分計測器」も更新しております。



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

旬の食材やエコープマーク品を使ったお料理レシピ

新じゃがのカレー風味肉じゃが



一口メモ

新じゃがは3月の長崎や鹿児島から始まり、9月の北海道まで長期間楽しめます。皮が薄く、みずみずしさを感じます。水分を多く含み、でんぷん質は少なめ。そのため、口にした瞬間にほろりと崩れるような軽やかな食感が楽しめます。

- 作り方**
- ① 新じゃがは一口大に切り、5分程度水に浸します。
 - ② にんじんは一口大の乱切り、ピーマンは一口大、玉ねぎはくし形に切ります。
 - ③ ①の水気を切り、キッチンペーパーなどで水気をふき取ります。
 - ④ 牛肉は食べやすい大きさに切ります。
 - ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、③を入れて炒めます。
 - ⑥ 全体に油が回ったら④、②、カレー粉を加えて炒め合わせます。
 - ⑦ ⑥に油が回ったら④を加えて10分程度煮込みます。
 - ⑧ ⑦にしょうゆを加えて落とし蓋をし、弱めの中火で煮込みます。

材料 (2~3人分)

新じゃが	3~4個	だし汁	適量
にんじん	50g	砂糖	大さじ1
ピーマン	2個	酒	小さじ2
玉ねぎ	1/2個	みりん	大さじ1
牛切落し肉	100g	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	小さじ2	カレー粉	お好み

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
組員資格 (いずれかに○)	正組員 准組員 その他
2026.6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4月に
たたいたおたより
から

今年の春は早くから花がきれいに咲きました。畑仕事も始まり孫たちに野菜をあげるのが楽しみです。(木祖：原さん)

春先になると決まってニホンカモシカが家の近くに出没します。動きが遅く、静止している状態が長いです。我が家の風物詩になっています。(新開：堀川さん)

我が家の庭に毎日ヤマガラが遊びに来てヒマワリの種を啄んでいます。巣箱の中の様子もうかがっています。巣作りに成功しますように。(開田：梅戸さん)

手紙と新聞受けにシジュウカラが巣作りを始めたので、急いで巣箱を作ったら止めてしまい近くの庭木に付けました。が、お払い箱になってしまいました。(南木曾：藤原さん)



私の『推し』紹介します

これからの季節は「お茶だにい〜」
数あるペットボトル飲料のお茶に負けない美味しさだと思います！
田立産の新茶で作る水出し茶も美味しいですよ



頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回はグリーンファーム苗売り場からの問題です。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(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
冷たい牛乳に溶かすだけ
「ミルクコーヒー」1パック
(5g×12袋入り)をプレゼント。



6月は牛乳月間です。
たくさん牛乳を飲みましょう!

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。

①・③・⑤
(間違い探しの答えは▼こ)

POST CARD

3 9 7 8 7 9 0

料金受取人払郵便

木曽福島局
承認

1208

差出有効期限
令和10年5月
31日まで
(切手不要)

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/>



2026.6月1日発行(印刷)木曽オールプリント(株)