



2026 年版応募入賞作品「夕焼けに染まる御嶽」(木曽町) 撮影者：鈴木典久様(上松町)

特集 暑さに負けない体づくり

食べて元気に！ 夏バテ予防

■ 営農情報だより…トマトの裂果を少なくする方法について





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。

「御嶽はくさい」出荷最盛期を前にトップセールスと査定会

当JAのブランド野菜「御嶽はくさい」の出荷が始まりました。

7月3日には京都青果合同㈱でトップセールスを実施され、木曽町の加藤町長、木祖村の奥原村長、JAの亀子組合長がセリ台に立ち、品質の高さをPRし高値取引を期待しました。栽培期間を延長し10月末まで出荷する計画で、今年度の目標は26万5千ケース（1ケース15kg）です。

7月6日、野菜生産部会は販売対策会議と規格査

定会を開催しました。部会員や行政、JA、関西・中京・関東の市場関係者が集まり、流通情勢の意見交換や規格の確認を行いました。中田部会長はあいさつで、環境が例年以上に厳しい現状に触れ、「産地として品質が問われる今、徹底した管理で期待に応えよう」と呼びかけました。市場関係者からは、サッカー日本代表のスローガンを引き合いに、「秋の反省会で最高の景色が見られたと言えるよう共に頑張ろう」と激励の言葉が送られました。



セリ台でPRする上段左から
加藤町長、亀子組合長、奥原村長



規格査定会のようす

お盆の需要期を前に 花卉生産部会出荷講習会

花卉生産部会は、お盆の需要期を控え出荷講習会を開催しました。

7月15日にコウヤマキ、22日に小菊の生産者が集まり、需要ピーク時の高値時期に向けた管理調整と出荷規格を確認しました。木曽五木の一種であるコウヤマキは、関西地方でお盆のお供えとして定番です。JAの狩戸技術員は「天候不順で管理は大変だが、1本でも多く出荷してほしい」と生産者に呼びかけました。



出荷規格を確認する参加者

振興品目出荷講習会

7月27日、市場出荷5年目となる「黄なんばん」「ミニトマト」「モロッコインゲン」と1年目の「ピーマン」の出荷講習会を開催しました。JA技術員が追肥や収穫のタイミング、箱詰め方法を指導しました。記録的な高温が続く中、適切な水管理の重要性が強調され、市場からの信頼確保に向け、統一した出荷規格の厳守を改めて確認しました。現在JAでは、これら4品目を市場へ出荷する生産者を募集しています。次年度に向けた活動の一環として、10月には栽培講習会も予定しておりますので、興味のある方はぜひJAまでご連絡ください。



説明を聞く参加者



「安心・安全・新鮮」を消費者へ 生産者直売部会研修

7月3日、生産者直売部会はA・コープきそ店で出荷研修会を開催しました。値札の貼り方や陳列、栽培日誌提出などの基本ルールを確認し、事務局は「消費者の視点で『安心・安全・新鮮』を意識し、品質向上と魅力ある売り場作りを目指してほしい」と呼びかけました。

また同部会は、7月10日に視察研修としてA・コープファーマーズたかぎ店（下伊那郡喬木村）を訪問しました。今年3月にリニューアルされた同店は直売コーナーが広く、低価格で販売されていたことから、参加者はそのように驚きながら見学や買い物を楽しみました。直売のあり方を見直す貴重な機会となりました。



視察研修のようす

小学生に「農業」の授業

7月16日、大桑小学校5年生の社会科「農業」の授業で、南部地区営農担当の五島技術員が講師を務めました。地域の皆さんと米作りを体験中の児童たちから、地元の農業や野菜作りを学びたいとの要請を受け実現したものです。五島技術員は、農業の面白さを伝えることをテーマに、木曽地域の農産物の特徴や、野菜作りの鍵となる水やりの重要性、日々の観察の必要性を解説しました。その後、児童16人からの「野菜作りで楽しいことは」「作るのが難しい野菜は」といった多岐にわたる質問にも丁寧に回答しました。JAでは、今後も地域農業や野菜作りへの関心を高める教育活動に引き続き取り組んでまいります。



授業のようす

マラソン参加賞は、御嶽はくさい

7月5日、木祖村で第39回やぶはら高原はくさいマラソン大会が盛大に開催されました。北部支所職員はボランティアスタッフとして運営に協力し、大会の代名詞である「御嶽はくさい」を参加賞として一人ひとりのランナーへ手渡しました。手にした方からは、ずっしりと立派な白菜だと驚きと喜びの声が多く聞かれました。また、会場では地元特産のはくさいや木曽牛を使ったレトルト食品のカレー、ビーフシチューの販売も行い、木曽の農産物を多くの来場者へ向けてPRしました。



参加賞御嶽はくさいの受け渡し

女性部 だより

助けあい活動



女性部では、7月に特別養護老人ホームなんてんの里（木曽町三岳）で草取りを行いました。ボランティアで参加した8人が、1時間ほどで植え込みやアスファルト舗装のすき間などの雑草をきれいにしました。

エコキャップ運動*の一環として、部員が集めたペットボトルキャップとそれ以外の物を分別する作業を4地区で行いました。



※リサイクル、CO₂削減、および売却益による発展途上国の医療支援を目的に、ペットボトルキャップを集めています。

暑さに負けない体づくり

食べて元気に！

夏バテ予防

夏の暑さはちよつとした食事の工夫で
軽やかに乗り越えられます！

「なんだか食欲がわかない……」
「体がだるいかも……」

そんな体のサインに気が付いたら、
食べ方やメニューを見直してみませんか。

毎日の食事を味方につけて、
夏を思い切り楽しみましょう！



夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類などの炭水化物が多くなりがちですが、肉などのタンパク質や野菜などのビタミン類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱めてしまいます。冷房の効いた室内では、温かいスープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょう。飲み物も常温にしておく、体を冷やし過ぎず安心です。



水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失われています。時間を決めて飲むなど、喉が渇く前に小まめな水分補給ができるよう意識しましょう。スープやみそ汁など、食事から水分補給するのも良いでしょう。



夏バテとは？

だるさや食欲不振・胃もたれなどが表れる体調不良のこと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいものの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を整えることが夏バテ予防の第一歩です。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀（ごか）ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を経て企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

イラスト：服部新一郎

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。
夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉（ヒレやもも）や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。



香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いので、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる
夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料（2人分）

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個（80g）
赤パプリカ	1/4個（40g）
黄パプリカ	1/4個（40g）
ゆで卵（好みのゆで加減）	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

古民家のあやめを生ける竹の花器

娘から花瓶にあふるバラの花

青山椒摘むや母との想い出よ

五月晴神楽が送る御神木

もじずりの螺旋つたひて雨傘

亡夫打ちし釘に風鈴鳴りにけり

咲き乱る赤白黄の薔薇の花

ありがとう云へる幸風薫る

五月晴駒ヶ岳へ向ひてシート干す

夕映や植田の水のこぼれそう

郭公の声に惹かれて端居かな

干し物の取り込み忙し五月晴

孫のひくピアノは春の音がする

誉め言葉妻の口癖バラ見頃

微かなる香懐かしき朴葉寿司

風鈴の音色やさしく風を得て

これ見よと云わぬばかりの今年竹

雨あがりスノードロップの花頭たる

青葉風リハビりすぎのレモンティー

夏空を見上げて今日も友を待つ

南木曾 山田 富美子

上松 石田 なつ子

王滝 森 寿美恵

上松 伊藤 幸子

大桑 木戸口 信幸

木祖 佐々木 千代子

上松 村仲 徹

大桑 加藤 孝治

上松 堀川 悦子

王滝 水宅 ゆき

木祖 岩原 政広

上松 吉村 行男

上松 高柳 和義

上松 福邑 忠

南木曾 神崎 泰吉

南木曾 神崎 泰吉

王滝 小澤 ゆずりん

大桑 山下 よし子

三岳 南村 美千代

南木曾 赤坂 比佐子

【選評】 ●富美子さん：古民家へ生けるあやめの花。民宿をなさるとか、場所や竹の花器を飾る場所など想像して素敵ですね。

●なつ子さん：花瓶にあふれる程のバラ。別に母の日でなくても素敵です。彩りまで浮かんでます。

●寿美恵さん：山椒の葉をどのようになさるのか。香りにでしょうか。私は天ぷらで食べたことがあります。美味しかったですね。香りが良くていいですね。

選者の一句

木漏れ日を拾い夏木立風旨し

※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。

【郵送先】〒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 曲がる腰のことを忘れて地下足袋を履けば背筋の伸びる心地す 日義 越取 恵正子

② 施設から施設へ移る義姉を訪ふ広間の窓外は青葉しんしん 新開 池井 十与子

③ 道路図を見つつ語らう乙女らは阿寺ブルーと同じ瞳をせり 大桑 樋田 平好

【選評】

① 長年、農業に従事し腰が曲がってしまったが、それを一瞬忘れて野良仕事に出ようとして地下足袋を履くと、気力が湧くのです。

② 施設替えするのは義姉様の症状が重くなったのでしょうか。切ないですね。結句の「しんしん」はひっそりと静まりかえっていることで効果的に使われています。斎藤茂吉の名歌が浮かぶ。

③ 木曾路を訪う外国人が多くなりました。「阿寺ブルー」が佳い。

佳作

置き忘れ人の名忘れのくり返し忘れ上手になりて老い行く 木祖 佐々木 千代子

男性の料理教室に笑みこぼれ包丁さばきも板につきたり 木祖 武重 慧

木曾の地は夏でも寒いは今昔いよいよ我が家もクーラー入れる 木祖 唐澤 達夫

親雉が見守りをりて山道を六羽の幼鳥渡り終へたり 日義 倉本 恵子

風鈴草溢るるほどを瓶に挿し些事に煩ふ心ほどける 日義 神村 裕子

故郷はもう夏野菜の時季なるか妹より茄子に胡瓜の小荷物 三岳 大豆 ふみ子

菖蒲湯にゆったりつかり老体も笑顔こぼれるデイサービスよし 大桑 金澤 紀子

夏の来て山ほととぎす競い鳴き間遠に聞こゆカツコウの声 大桑 高橋 志げ子

レッスンの手垢付きたるピアノ曲集を五十年たちて手放す 大桑 古谷 ふみ子

ミニトマト初生り二個を仏壇に供えて畑の楽しみ増せり 南木曾 小椋 シガ子

草刈機慣れぬ手つきに踏ん張りて畦道進む梅雨の晴れ間を 塩尻市 浅香 千恵子

己が身を振り返る場所 延命の水を登山の途中に飲む 明石市 小田 慶喜

※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。

【郵送先】〒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。】

短歌募集



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長
堤 喜久雄

ペン送り体操で集中力を鍛える

左右の指1本ずつだけで、ペンを落とさないように支える体操です。

ペンを指先だけで上手に支えるためには、左右の指に同じだけ力を含める必要があります。物をつ

まむときや、手先を使った細かい作業をするときに必要な指先のバランス感覚が鍛えられます。とがったペンを使うときは、必ずキャップを付けてから行いましょう。

ペン送り体操

(1) ペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。



(3) (1)に戻ります。



(2) 両腕を前へ伸ばしながら、両手の親指の指先でペンを落とさないように支えます。



(4) 両腕を前へ伸ばしながら、両手の人さし指の指先でペンを落とさないように支えます。



※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。

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。

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2026

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: 2026年12月15日

参加費
無料



3 すべての人に健康と福祉を



SDGsゴール3
すべての人に健康と福祉を

《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

無理なく楽しく続けよう！
チャレンジコース

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2026年9月30日(水)



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2026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 組織支援部】 ☎026-236-2030

※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
結果報告者の中からプレゼント!!
(イメージ)

J A からのお知らせ



理事会だより

●7月30日(木) 開催

【協議事項】

- ① 6月末事業状況について
- ② 諸規程の新設及び改定について
- ③ Aコープ改修工事に係る施工業者選定について
- ④ マネロン等対策の取組状況について

【報告事項】

- ① 業務一般経過報告について
- ② 令和8年度上期中間監事監査報告書について
- ③ 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)
- ④ 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)
- ⑤ 員外利用率の報告について
- ⑥ 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
- ⑦ 農業生活事業報告について
- ⑧ 金融共済事業報告について
- 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

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2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!
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【8・9月】

月 日	場 所	時 間
8/20 (木)	J A 虹のホールきそ	9時～17時
8/26 (水)		
9/1 (火)		
9/7 (月)		
9/11 (金)		

～人形供養祭の開催について～

9月23日(水・祝)に人形供養祭が開催されます。愛着のある人形や、ぬいぐるみを大事に供養させていただきます。

今年は、段ボール箱でのお持込みはご遠慮いただくこととし、中身が見えるポリ袋等にお入れしお持ち込みください。

詳細は右記及び別途配布のチラシをご覧ください。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ください。

☎ 0120-23-2513 担当：渡辺



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虹のホールきそ

人形 2026 供養祭 9月23日(水)

受付 9:00～10:30

式典 11:00～

供養料 1,000円(一律・税込)

(持込品の数に関係なくこの金額です)

時間外・業者の方・不燃物の持込は
ご遠慮ください

今回の供養祭は以下のように
変更いたしました。

- ① 段ボール箱での持ち込みはできません。
中身が見える返却不要のポリ袋に入れてください。
- ② 供養料 1,000円
(持ち込み品数は関係ありません)

獣害対策特集

(価格は税込みです)



ソーラー 防獣ライト

イノシシやシカを
赤青点滅で追い払
います

三脚付き
電源不要 **1,280円**



さるいちばん

- ・スプレータイプの忌避剤
- ・カプサイシンの刺激と
嫌がるショウガと粉酢
の臭いでトリプル忌避
効果

90ml入り **3,180円**



くまいちばん

- ・スプレータイプの忌
避剤
- ・カプサイシンの刺激
と粉酢の強力ダブル
忌避効果

140ml入り **6,480円**



8月のお休み：5日(水)、19日(水)、26日(水) 盆休み：13日(木)～15日(土)、棚卸し休業：31日(月)
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

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

気化熱作用の冷感クールマスク

ヤケース爽クール

- ・UVカット率90～99%
- ・着用したまま飲み物が飲める
- ・素材ポリエステル100%
- ・色：ベージュ、ライトグレー、ネイビー



2,145円(税込)

腰部を集中的にサポート

メッシュアクションギアクラシック

- ・左右のベルトを軽く引くだけで本体背部
が中心に寄り腰をガッチリ固定
- ・4本の樹脂ステーによりホールド感
アップ!



7,920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

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

16,500円(税込)

ダーウィン サット 下肢パーツ DARWING SATT 下肢パーツ

DARWING SATT 下肢パーツ

品番	サイズ	大腿周囲
E-0947	フリー	35～65cm

5,500円(税込)

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

ガスの力で すぐ乾く！

もうコインランドリーに
行かなくてもいい幸せ。



※3 2020年5月リサーチ調査（リナスタイル会員、乾太くん所有者、n=181）

満足度

99.4%
※3

「乾太くん」を使用して、その使い心地に
99.4%の方が「満足」と実感しています。



**洗濯時間があっという間に
家事をもっと時短化**

パワフルな乾太くんなら、**6kgの洗濯物を約60分、
9kgの洗濯物を約90分**で乾燥。電気式の約1/3の時間で
済むので、家事の時間を
大幅に短縮できます！※1

6kgの
洗濯物

約 **60分** で乾燥
※1

家族みんなの
洗濯物も
まとめて乾燥！



洗濯物6kgのめや

■乾燥後に6kgとなる衣類量のめやすです。
タオル・毛布等は膨れ上がるため3.5kg以下としてください。



**気になる衣類の悪臭をカット
生乾き臭の心配なし！**

80℃以上のパワフル温風で乾燥する乾太くんなら、外干しや日
光消毒でも除去できないニオイを取り除きます♪



乾太くんなら菌の減少率

99.9%
※2

※2 試験機関：愛知学院大学薬学部 試験対象：モラクセラ・オシロインシス
試験方法：菌付織物の生菌数測定。緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。



**毎日使っても
安心の低コスト**

パワフル温風で短時間乾燥の乾太くん。
1回の乾燥コストは**6kgで83円、9kg
で約128円**と経済的に使えます。※1

1カ月の
使用料金が

約 **2,573円!!**



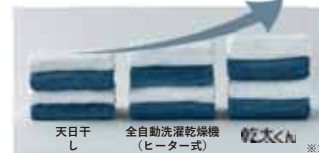
**清潔乾燥で
毎日安心！**

- ・天気を気にせず1年中活躍
- ・いつも清潔に使える、ドラム除菌運転
- ・花粉中のアレル物質を低減



**心地よい
仕上がり…**

ガスならではの強い温風をたっぷり送り込
みながら乾燥させるので、繊維が根元か
ら立ち上がり快適に仕上がります。



※1 リサーチ調査

ハイブリッド給湯器「ECO ONE（エコワン）」

～「浴びる、洗う、癒される。UFBが叶える美肌と時短のバスタイム～」



ウルトラファインバブル給湯器なら、非常に微細な泡を含んだお湯を家中に送り出すことができます。目に見えないほどの小さな泡が水まわりの汚れを付きにくくし、また、乾燥しがちな肌のうるおいを持続させます。

落としづらい水垢を抑制



浴槽や洗面所キッチンなどの水まわりの汚れが付きにくくなり
掃除負担を減らします

肌のうるおいの持続



肌のうるおいが持続角層水分量を
30分後まで持続

ツヤとコシのある美髪へ※

ツヤのある美髪へ
毛髪光沢度が
33%増加
コシのある髪へ導く
毛髪引張り強度が
38%増加



※リンナイカタログ参照



エコワンのいいところ

	ECOONE(エコワン)	一般的なエコキュート
お湯切れ	心配なし	お湯を使い切ると水になるリスクあり
光熱費	効率NO.1 電気とガスを最適運用	電気代の高騰に左右されやすい
設置場所	奥行500mm～対応	角型：冷蔵庫くらいの大きさ 薄型：性能ダウンが条件

もっと暮らしが豊かになる。きっと満足度が上がる。
ウルトラファインバブルの潤いで満たし、乾太くんで家事時間を最小限に

お問い合わせはこちら

JA木曽 施設燃料課

TEL : 0264-22-2647



トマトの裂果を少なくする方法について

夏野菜の代表であるトマト。直売所でも売上上位の人気品目です。しかし、最近の猛暑でトマトの果実表面が割れる（裂果）事案が多発しています。トマトの裂果発生のメカニズムは複雑で、完全に防ぐことはできません。

それでも裂果を少なくする方法ないかな、と思いますよね。本稿では、トマトの裂果について知り、裂果を少なくする方法について考えます。



◆裂果する理由は、大玉とミニトマトで異なります（下記出典①）

大玉トマトの場合

- 1) 果実表面からの水分吸収
- 2) 土壌水分の急激な変化
- 3) 強日射・高温
- 4) コルク層の発達
- 5) 急激な果実肥大…など

ミニトマトの場合

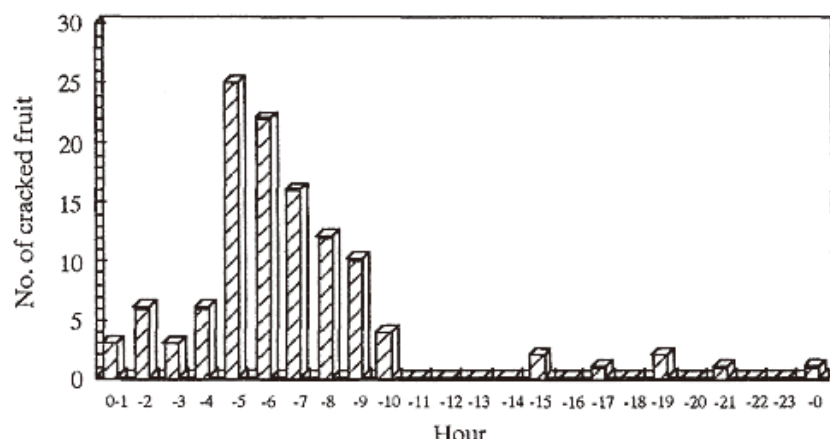
- 1) 高温度
 - 2) 果実周囲の水ポテンシャルの上昇
 - 3) 夜間から早朝における果実内への水の流入
 - 4) その他
- ※水ポテンシャルとは、水が移動できる力の強さのこと

ボールに水を入れてトマトを冷やしたら割れた、という経験ありませんか？まさにそのことです。

裂果を考える場合、トマトは「**表面を含む果実周囲の水分移動の影響を受けやすい品目**」という点がポイントです。

◆ミニトマトが裂果する時間帯は何時ごろ？

これについて、下図のような貴重な研究結果があります（下記出典②）。7月上旬にミニトマト250果を選び、1時間ごと24時間にわたり裂果を調査した報告です。



これによると、**午前5時から7時の発生率は全裂果数のうちの約56%、午前5時から9時の発生率は約76%**…という結果が出ています。



◆結 論

つまり、水分移動の影響を受けやすい時間帯を外して水やりを行うことが重要で裂果が発生しやすい時期（7月中～8月下）の水やりは9時頃に行う、ということです。

もとより、農産物は標高差・地力により生育条件は異なりますが、上記結果に基づき、既に南部地域の一部トマト農家で9時水やり方法が実施されています。

出典：①鈴木隆志「岐阜県中山間農業研究所研究報告 第6号」2010年

②太田勝巳「ミニトマトにおける裂果発生の機構解明とその制御に関する研究」京都大学 1996年



まごころ宅配



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～

ゴーヤとチーズの肉巻き



一口メモ

ゴーヤは古くから沖縄で食べられてきた野菜で、苦みが魅力です。苦みが苦手な方は、塩もみしてサッと熱湯をかけると抜けます。また、種とわたは苦みが強いので、スプーンなどでしっかり取り除くことでもやわらぎます。ゴーヤはビタミンCやカリウム、葉酸、食物繊維、苦味成分モルデシンを豊富に含み、健康や美容に多様な効果が期待できる野菜です。

作り方

- ①ゴーヤは種とわたをキレイに取り除き、薄くスライスします。
- ②豚肉は1枚ずつ広げ、両面に塩・こしょうを振り小麦粉を薄くまぶします。
- ③②にスライスチーズと青じそ、①をのせて端から巻きます。
- ④ボウルにあげらく天を規定量の水で溶き、衣を作ります。
- ⑤揚げ油を170℃程度に熱し、③を④にくぐらせて揚げます。

材料 (2～3人分)

豚ロース肉うす切り … 200g
 ゴーヤ …… 1/2本
 スライスチーズ …… 豚肉の枚数分
 青じそ …… 豚肉の枚数分
 塩・こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 あげらく天 …… 適量
 揚げ油 …… 適量

おススメの商品!

良質な国産小麦粉を主原料に、コーンパウダーや米粉、でんぷんがバランス良く配合され、食材がカラッと揚がりサクッとした天ぷらに仕上がります。



きりとり 藤

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
2026.8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8年6月に
 たいたおたより
 から

梅を知人からたくさんもらいました。焼酎漬けや砂糖漬けにしました。美味しくできるのが楽しみです。(木祖：Hさん)

最近家の周りにリスがよく来ます。木に登ったり下りたりすごかわいいです。また会えたらいいな。(開田：Yさん)

いつもヘビにやられるツバメが今年は無事巣立ちました。来年もまた戻ってきてくれますように。(三岳：Sさん)

今年も野菜作りをがんばっています。おいしく作ってひ孫に食べさせてあげたいです。(大桑：Nさん)

信州産 買って推し! 食べて推し!
 こく しょう こく さん
国消国産



信州産
 もっと
 推し党



国消国産
 「信州産もっと
 推し党」
 公式Instagram



JAグループHP

頭の体操

まちがいさがしに

挑戦!

今回は木祖村で開催されたマラソン大会からの問題です。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 8月31日(月) 必着
投函日にご留意ください。

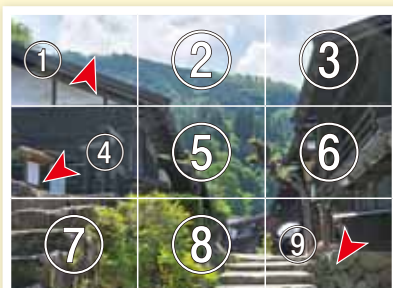
今月のプレゼント

正解者の中から抽選で12名の方に
A・コープ丸細うどん1袋
(100g束×3入り)をプレゼント。

冷麦に近い細い麺です。
冷・温どちらもおいしくお召しあがりいただけます。



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・4・9』
(間違い探しの答えは▼ここ)

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。

きりとり線
POST CARD

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)

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/>

2026.8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。

