

せば


JA 洗馬

137号にちょっと寄っていきましょ!!

令和4年10月 第137号



里芋の花 下小首部にて撮影

特集 食欲の秋 食習慣の
見直しを！(P2-3)

・ JA洗馬公式Twitter
@seba_noukyo

・ JA洗馬公式HP



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

食欲の秋 食習慣の見直しを！

内臓脂肪を減らすために！

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。
肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：園部新一郎

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。

「内臓脂肪型肥満」が より危険な理由

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がって見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付くやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。



男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

内臓脂肪は たまりやすいけど 落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつを、紹介します。

↓やめる!↓

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお勧め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

↓始める!↓

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

大盛況!

直売所アピスでお花まつり開催

農産物直売所アピスは、8月12日お盆前お花まつりを開催しました。直売所の出荷者で構成する農産物直売部会が主体となり毎年開催している地域の人気イベントです。

午前9時のオープン前から盆花を買い求めるお客様で長蛇の列が出来ました。オープンと同時に目当ての花を選んだお客様は「たくさんあるから迷ってしまう」と話し、3年ぶりの行動制限の無いお盆を迎え嬉しそうに花を手に取りました。生産者の皆様が丹精込めて育てた色とりどりのお盆用切り花のほか、トウモロコシ等の新鮮な夏野菜、JA洗馬農産物加工部会による手作りおはぎ、小曾地区の清流で育ったイワナの炭火焼きなど、それぞれお目当ての物を購入しました。

生産者直売部会長の北沢豊さんは「昨年度は10時には花が売り切れてしまったので、今年には直売部会の会員に声を掛けたくさん準備することが出来て良かった。毎年多くのお客様が楽しみに来て下さるので感謝したい。期待に答えられるように生産していきたい」と笑顔で話しました。



お盆用切り花を手にするお客様

効率化と省力化!

農業用ドローンの実演会を開催

JA洗馬は、9月2日に苜の田地区のレタスとトウモロコシの圃場で農業用ドローンの農薬散布の実演会を開催しました。JA洗馬生産販売課と株式会社アセラが主体となり今回初めて開催しました。

この日は、野菜の生産者約10名が見学に参加しました。株式会社アセラの担当者が、ドローンを導入することにより、農薬散布が自動ででき、ブームによる散布に比べ作業スピードが上り、効率化や省力化につながるというメリットや、ドローンを使用する為の申請手続きの煩雑さなどのデメリットを説明しました。実際に散布を行うと10アールの散布が2分30秒程で終了し、参加者からは作業の早さに驚きの声が聞かれました。

経済部

次長の岩垂徹さんは「たくさんの農薬が登録され実用性が増し、価格も安くなれば利用者が増えるのではないかと期待を寄せました。」



自動で農薬散布する農業用ドローン

期待の新品種!

クイーンルージュ出荷目揃い

JA洗馬は9月21日、管内の太田地区にある選果所で長野県で作り出した新品種クイーンルージュの出荷目揃い会を開催しました。

約10名の生産者が出席し、果実の指導を担当するJA洗馬営農指導員の角谷慎さんが、サンプルを用いて着色基準や糖度について「クイーンルージュは、他の赤系のブドウに比べて着色しやすいが糖度が進みにくく、色が先行して黒くなってしまう、収穫期の把握が難しい品種だ」等と説明したほか、出荷規格の確認等を行いました。

昨年からは出荷が始まったばかりのクイーンルージュ、今年の出荷は10月3日から始まっています。



クイーンルージュの出荷に向け熱心に聞き入る生産者

食料は戦略物資である

京都大学大学院人間・環境学研究科准教授

柴山 桂太

世界的な食料価格の高騰が続いている。FAO(国際食糧農業機関)の食料価格指数は、今年3月に史上最高値を記録。その後も高止まりが続いている。

ウクライナ戦争の影響もあるが、それだけではない。新型コロナウイルスによる農作業の停滞や、サブライチエーン(供給網)の混乱、天候不順の影響で食料価格は昨年から上昇を続けていた。ロシアのウクライナ侵攻後、両国からの食料供給が止まったことに加えて、肥料の価格も高騰。戦争が長期化すると、世界の食料生産システムはさらに脆弱化する。

食料不足への懸念から、輸

出規制に踏み切る国も出てきた。米ウォール・ストリート・ジャーナル紙によると、今年に入り食料や肥料に対して何らかの輸出制限を導入した国は26カ国に上る。この数は、コロナ感染拡大が深刻化していた2020年よりも多く、これらの措置が、世界的な食料価格をさらに押し上げる可能性が高い。

食料不足が政情不安に発展する可能性も出てきた。2011年のアラブの春も、小麦を中心とした食料価格の高騰が遠因となった。食料不足が政権への不満に火をつけ、各地で革命を引き起こしたのだ。現在も事情は変わらない。英エコノミスト誌による

と、エジプトは小麦の86%、トルコは77%をロシアとウクライナからの輸入に依存している。他にも、アジア、中東、アフリカの広範囲にわたる食料輸入国で、何億人もの人々が深刻な食料難に陥るといわれる。それらの国の多くは、もともと政治体制が不安定である。今回の食料危機も、途上国でふたたび大きな政情不安の波を引き起こすかもしれない。

日本でも食料品の値上げが続いている。ただ、その値上がり幅は、他の国の物価上昇と比べるとまだ小さい。一方で、エネルギーや肥料など原材料の輸入価格は、円安の影響もあって高騰している。つまり日本では、原材料の値上がり分を消費者価格に完全に転嫁できていないため、農家が重い負担を被っている現状がある。

本来であれば政府の出番

であるが、岸田政権の動きは驚くほど鈍い。岸田首相は、半導体など戦略物資の国内生産を支援する「経済安全保障」を政策の柱に掲げている。だが、政権の考える安全保障の枠内に、農業は入っていないようだ。確かに、半導体は重要であるが、それを言うなら食料こそ最も重要な国家の戦略物資ではないのか。

今回の世界的な食料危機は長期化が予想される。国際情勢がさらなる不安定化に向かう中、農業生産力の強化は急務である。



柴山 桂太

1974年東京都生まれ。京都大学経済学部、同大学院人間・環境学研究科博士後期課程単位取得退学。滋賀大学講師、

准教授を経て、現在、京都大学大学院人間・環境学研究科准教授。専門は経済思想、現代社会論。著書に「静かなる大恐慌」(集英社新書)など。



アオキの「今月この処方箋」



～信用・共済情報～

企画担当：信用共済課
青木 聡司

共済部門よりJA共済をご利用のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症にかかる入院共済金等のお支払いについて

新型コロナウイルス感染症に罹患された皆さまに謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早いご回復を心よりお祈り申し上げます。

今般、政府の措置により新型コロナウイルスに係る療養の考え方について、全国一律で見直しがされることとなりました。JA共済連では今回の政府による措置を踏まえ、新型コロナウイルス感染症に係る入院保障の特別取扱い(みなし入院)のお支払い対象者について、令和4年9月26日(月)より、以下のとおり見直します。

何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

詳しくは、本広報誌と一緒に配布されましたJA共済のチラシをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症と診断された場合のお支払い範囲

ケース		診断日 (検査日ではなく、診断日での判断となります)	
		9月25日以前	9月26日以降
入院された場合		○ お支払い対象	○ お支払い対象
宿泊・自宅療養された場合 (特別取扱い)	重症化リスクの高い方	○ お支払い対象	○ お支払い対象
	上記以外の方	○ お支払い対象	× お支払い対象外



こうほうけいざいぶ



～これからの資材状況～

担当：経済部生産販売課 上條千秋

農業・・・現時点では未定。しかし、値下がりは見込めない情勢です。

肥料・・・輸入尿素を除き全体的な値上げ。化成複合肥料は11%程度、値上げの見込。

出包・・・5%～6%程度、値上の見込。

マルチ・・・前年対比20%程度値上の見込。ハウス資材についても15%～20%値上の見込。

種子・・・現時点では未定。しかし、値下がりは見込めない情勢です。

農業用資材はそのほとんどが輸入品のため、為替・世界情勢・輸送費の影響を大きく受けます。現在資材が受けている情勢はロシアウクライナ情勢・中国の輸出規制・原油高騰・円安などがあげられます。

JA洗馬では、値上げ前の早期発注を実施していますが、全量を確保することは困難な状況です。今回国が実施する肥料高騰対策補助金などを最大限活用していただくようお願い申し上げます。



せばSSだより

企画担当：生活課
中野 裕一

10月29日(土)の農協祭で

店頭価格からガソリン・軽油を10円/ℓ引き致します!!

お買い物をした際に、ぜひスタンドへ給油にお立ち寄りください!

※当日の営業時間は9:00~18:00となります。

混雑が予想されますので、お待ちいただく場合がございます。ご了承ください。



灯油タンクの交換目安は10年です。古くなったタンクにご注意!!
安心・安全にご使用いただくために、一定期間での交換をおすすめします。



10月から4月まで、毎月灯油の定期配送を致します。
その際にタンクを点検し、場合により劣化があればお
声かけさせていただきます。

また、お気づきの点がございましたら配送員、もしくは
ガソリンスタンドへご相談ください。

ホームタンクを新しくすると...

サビ、ゴミが無くなって、ボイラーやストーブが長持ちします。

お問い合わせは... 生活課 燃料部門 (ガソリンスタンド) 電話:52-2542



俺たちの一品

~農機・自動車情報~



ブームプレイヤー・ブーム付トラクター 整備会のお知らせ

◎ 本年度のブームプレイヤー及び、ブーム付トラクターの整備会の日程が
決まりました。各地区日程が異なりますのでご注意ください。◎

日程 芦ノ田・元町・上組 地区 11月1日(火)

岩垂 地区 11月2日(水)

下小・上小曾部 地区 11月3日(木)

場所 旧機械化センター駐車場

事前に受付を機械化センターにて行っております。不具合箇所の打ち合わせも
兼ねておりますのでご予約の上ご利用下さい。

◎ 沢山の方のご利用お待ちしております。◎

お問い合わせは... 生活課 農機部門 (電話:54-2471)

企画担当：生活課
清水 直幸



本コーナーは洗馬地域限定情報のため、
ホームページ版への掲載を割愛させていただきます。
～JA洗馬広報事業検討会議～



本コーナーは洗馬地域限定情報のため、
ホームページ版への掲載を割愛させていただきます。
～JA洗馬広報事業検討会議～



クリアせばからの便利

担当：福祉介護課
奈良井 かおり・味澤 京子

10月に入り秋晴れの心地よい季節となりましたね。秋は行事が目白押しです。感染症対策をおこないながら楽しい行事を計画しています。

8月 夏祭り 沢山のお土産を持ち帰りました。



敬老の日

豪華な昼食と景品として今年は皆さんで作成した、お花 感謝状を組合長 専務より一人一人に贈呈して頂きました。



お問い合わせ・ご相談などいつでもお待ちしております。

クリアせば・JA洗馬居宅介護支援事業所 電話：50-6177



JA洗馬広報誌 SDGsに挑戦中！！



SDGsとは

「持続可能な開発目標（SDGs：エスディー・ジーズ）」とは、2015年国連で採択された持続可能な社会をつくるための17の目標。2030年（令和12年）までの国際的な取り組み目標で、「誰一人取り残さない」をキーワードとしています。

JA洗馬はSDGsの達成に貢献します！！

広報誌せばにおきまして、JA洗馬の協同活動関連記事に17の目標を示すアイコンを紐付けることで、

- ① 協同組合精神の「一人は万人のために、万人は一人のために」を再認識する。
 - ② 農業・農村を持続可能とするため、農業を起点とした事業・活動を通じその意義を理解してもらう。
 - ③ 取り組みを「見える化」し、積極的な情報発信を行うことで協同の仲間づくりの輪を広げる。
- に挑戦しています！！

以下、17のアイコンにはそれぞれ意味と実践すべき取り組みを紐付けることが出来ます。



旬風

農産物直売所アピス

国消
—こくしょうこくきん—
国産

なぜ「国消国産」なのか

現在、日本の食料自給率は37%で過去最低の水準になっています。農業生産基盤の弱体化、日本を含む世界規模での自然災害発生、世界の人口増加による需給ひっ迫など、私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。

全ての食料を国内で生産することは現実的ではありませんが、国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する「国消国産」という考え方は大切なテーマです。

エコープ

おすすめの一品!!

ロングライフパン



好評頂いているエコープのロングライフパンに新しい味が加わりました。

国産みかんの果肉を使用し、爽やかな甘みとほのかな酸味の「みかん味」。ちょっと懐かしい東京の味・神田五月堂の「東京ミルクパン、イチゴ味とコーヒー味」の3種類です。是非、ご賞味下さい。

そんな中「リンゴ味」については残念ながら製造終了となってしまいました。



旬の農産物情報

旬の果物・野菜を食べよう!!

秋の収穫シーズンとなってきました。直売コーナーにも梨、ズドウ等果樹類やレタス、キャベツ等順次入荷しております。キノコについては昨年より少量ですが入荷しています。

スタッフの

つ♡ぶ♡や♡き

今年は10月29日に第50回の農協祭を開催する事となりました。3年ぶりの開催に加え、アピス再開後、初めての農協祭ということで、商材の選定などに頭を悩ませている日々です。2年間だけですがイベントから遠ざかっていたブランクは思った以上に大きく感じます。

担当：大熊 健一郎

生産者直売部会員さん随時募集中!!

各種お申し込み・お問い合わせは…
生活課 電話：54-2302

農産物直売所アピス

月曜～土曜日 AM9:00～PM5:00まで営業中
日曜定休日 毎週土曜は特売日!! ぜひ来てね!!

JA洗馬農産物直売所アピス

直売部会 会員募集中!!

JA洗馬生産者直売部会では、
只今新規会員を募集しております。

年会費： 洗馬地区内の方 1,000円
洗馬地区外の方 2,000円

利用者負担金：委託手数料は、全品一律15%

〔15%の用途は… 14.5%をJA手数料として
0.5%を直売部会経費として取り扱います。〕



昨年8月のお盆お花まつり
毎年大盛況です!



高原野菜の産地
ならではの新鮮さ!



生産者の皆さまが
手間暇かけた農産物が並び!



おやき・げんこつあげなど
おいしい加工品も魅力!

- ◆新鮮・安全な農産物の直売を通して、直接消費者の皆さまとつながりたい方
- ◆直売所の出荷を通して、儲かる農業へ挑戦したい方
- ◆自分の作る農作物が、どのような評価をいただけるか感じてみたい方
- ◆遊休農地・先祖伝来の農地を活用して農業収入を得たい方
- ◆春夏秋冬 1年中農産物栽培に挑戦し、収入の喜び・農業の楽しさを感じたい方

理由はさまざまでも、農業に対するやりがいアップ・収穫の喜び・消費者の皆さまや部会員同志のコミュニケーションなど、直売部会員になるメリットは盛りだくさん

会員加入のお申し込みは…

経済部生活課（農産物直売所アピス）電話 54-2302

「Slow風土（スローふうど）」とは？

JAグループは、「耕そう、大地と地域の未来。」を合言葉に、生産者と消費者の架け橋となり、農業と地域の未来を築いていくことを目指しています。

長野県JAバンクの「Slow風土」は、JAならではの食材・食品を通じて、あらためて信州の食と風土について考え、親しんでいただきたいという思いから生まれました。

豊かな信州の地で地元農家が愛情を込めて作り育てた食材や、工夫を凝らした食品をお楽しみください。



商品に関する概要

商品名	懸賞品付定期貯金「Slow風土」
募集総額	300億円 募集総額に達した場合、取扱期間中であっても募集を締め切らせていただく場合があります。
取扱期間	令和4年10月3日～令和4年12月30日まで
販売対象	個人の方
貯金の種類	スーパー定期貯金（単利型）
預入期間	1年
預入金額	20万円以上
懸賞品の抽選 「信州の贈り物」	<p>①抽選権について 窓口でのお預け入れ金額20万円につき1本の抽選権（抽選番号）をお付けします。 なお、連続した抽選番号20本（ご契約額400万円）につき必ず1本が当選します。 <small>※400万円を複数契約でお預け入れした場合は抽選権は20本ですが、必ず当選するとは限りません。（例 200万円×2契約）</small></p> <p>②当選番号の発表 当選番号は令和5年1月中旬に決定し、店頭に掲示します。</p> <p>③賞品の申込方法 ・貯金契約時に、ご希望の賞品を選択することで、申し込みを行います。当選者へは、賞品の発送をもって当選通知に代えさせていただきます。 ・ご契約いただいた日以降、賞品の変更はできませんのでご了承ください。</p>
賞品のお届け先	賞品のお届け先住所は、貯金契約でお届けいただいたご住所となります。 なお、お届け先の氏名は貯金契約者本人とし、変更はできません。
中途解約について	やむを得ず満期日前に解約する場合は、JA所定の中途解約利率が適用されます。 また、抽選権および当選権は失効します。
その他	お預け入れ条件等詳細はJAによって異なる場合があります。詳しくはお近くのJA窓口へお問い合わせください。 天候、作柄等により、ご希望の賞品をご用意できない場合は「まごころ商品券」をお送りします。

長野県JAバンクは信州の食を大切に考えます

信州の贈り物の中からプレゼント!

信州の贈り物

信州の自慢の逸品をお届けします!

長野県内の各JAから自慢の逸品が勢揃い! 選りすぐりの食材・食品の中から、お好きな1品を旬の時期にお届けします。

T 信州アルプス牛肩ロース薄切り(冷凍)
全農長野県本部



●250g
●発送月: 5月~7月
※肉以外は含まれません

S みゆきポークセット
JAながの



●ロースカツ100g×8片
●ハラハラスライス250g
●もも肉スライス250g
●発送月: 5月上旬~7月中旬

Q シャインマスカット1房
JAながの



●650g以上
●発送月: 10月上旬~10月下旬

北信エリア

N 小谷の四季(漬物4種)
JA大北



●小谷漬300g×1袋・山吹漬300g×1袋
●千の巻300g×2袋
●発送月: 8月中旬~8月上旬

K すいか
JA松本ハイランド



●1玉(1~2L)
●発送月: 7月下旬~8月上旬

L 山辺ワインマスカットベリーA
JA松本ハイランド



●720ml
●発送月: 5月

R A・コープしんまち店特製ジンギスカン
JAながの



●600g
●発送月: 5月

P 特選きのこ詰め合わせセット
JA長野県本部



●エノキ茸100g×3パック・シメジ100g×3パック・ホシタケ100g×3パック
●発送月: 5月

M ワイン&ジュースセット
JAあづみ



●ワイン1本(720ml) ジュース1本(500ml)
●発送月: 10月中旬~10月下旬

F 信州おもてなしセット
JA信州諏訪



●高野豆腐大豆とわか豆の合わせ1L
●黒蜜・白蜜・しょう油・しょうが油各1L
●だし・だし汁各1L
●発送月: 7月

Q プレミアムジャムセット
JA長野県本部



●6種類
●発送月: 8月上旬~7月上旬

J 赤かぶ漬
JA木曽



●400g(1袋)×5
●発送月: 12月下旬~1月下旬

G 伊那華の信州ワッフルギフト
JA正伊那



●JA正伊那 5kg
●フルーツ・チョコ・チョコ・チョコ
●発送月: 8月上旬~7月下旬
※賞味はイメージです。お肌ご、いちご、ブルーベリーは賞品に含まれません

A ヤツレン乳製品詰め合わせ
JA長野県本部



●特選生乳100g×10パック
●特選生乳100g×10パック
●特選生乳100g×10パック
●スモークチーズ160g×1
●発送月: 5月

B 望月高原のむヨーグルト
JA信久浅間



●のむヨーグルト150ml×2本
●のむヨーグルト150ml×7本
●発送月: 5月上旬~5月下旬

C 信州薬科牛
JA信久浅間



●薬科牛焼肉用(120g×2パック(冷凍))
●発送月: 6月中旬~7月中旬

H みなみちゃんハム2本セット
JAみなみ信州



●400g×2本
●発送月: 5月

I 市田柿
JAみなみ信州



●280g
●発送月: 12月中旬~1月中旬

D 特別栽培米 コシヒカリ【堂】
JA信州うえだ



●5kg
●発送月: 5月

E リんごスイーツセット
JA信州うえだ



●りんごはうろこ1つ
●ドライフルーツ3つ
●りんごジュース3缶
●発送月: 5月~6月

中信エリア

東信エリア

南信エリア

本カタログの掲載内容については、天候・作柄等により賞品や内容量、発送日等を変更させていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※送料は別途お見積りとなります。送料は別記となります。・写真イメージです。

理事会より こんにちは!!

毎月定例開催しております理事会から、組合員の皆様や地域の皆様に「お伝えしたい内容」、「ご理解いただきたい内容」をピックアップしてお届けしております。

尚、議事録詳細につきましては、理事会議事録閲覧要領に基づき閲覧申込を行うことが可能です。



8/31 (水) 理事会より

肥料価格高騰対策について

国の肥料価格高騰対策事業について、岩垂経済次長より以下の報告がありました。

国の補助事業で肥料価格の高騰による農業経営への影響緩和のため、化学肥料の低減に向けて肥料費の支援が行われます。農協から生産者にお知らせや説明会を行いたいと考えています。また、グループでの申請しか出来ないため、希望があった場合には農協が窓口となり取りまとめを行うことを検討しています。

これに対し、岩垂理事からマルチについても組合長会等でも助成をお願いしてもらいたいとの要望があり、組合長は市にも要望していきたいと説明しました。

ドリームファーム洗馬について

ドリームファーム洗馬について、人材育成により力を注いでいただき、地域農業の見本となる会社でいて欲しいとの要望が成田理事よりありました。

9/27 (火) 理事会より

令和4年度上半期決算の状況について

令和4年度上半期決算の状況につきまして、事業利益2,500万円と昨年度に比べ340万円増加と前年並みに推移していることが報告されました。

コロナ禍や資材価格の高騰等様々な要因で経済が停滞する中、事業総利益は前年比270万円増の3億1,200万円。事業管理費については、昨年度に生活センターを建設して施設費が増加していますが、人件費や業務費の圧縮に努め前年比70万円減の2億8,700万円となりました。

下半期に向けて、役職員一丸となり更なる実績の上乗せを目指すことを確認致しました。

JA洗馬からの伝言板

「しおじり元気応援券」取り扱いについて

当店で**共通券** **地域応援券**
どちらの商品券も
ご利用いただけます。



**しおじり
元気応援券
取扱店**

商品券の有効期限が変更になっております。ご注意ください。
商品券有効期限：令和4年12月31日（土）まで

(問い合わせ先) 塩尻市プレミアム付商品券事業実行委員会
事務局：塩尻商工会議所 TEL：0263-52-0258 塩尻市大門一丁目12番2号 えんば-く406

JA洗馬からの お願い事項

商品購入時にお支払い頂く場合のみご利用が可能です。

既に購入されたものや予約扱いの商品につきましては、ご利用頂くことは出来ません。

お問い合わせは・・・総務企画管理部総務管理課 電話52-0108

2022 **YAMAGATA F.C.** 観戦チケット取扱いのお知らせ

JA洗馬では、組合員様を対象に日付指定のホーム戦自由席チケットを提供しています。
1名につき1試合2枚までとし、(年間)最大4枚までとします。
(チケットは日にち指定で、電話での予約やチケットの取り置きは致しません)
枚数には限りがございますので、お早めにお問い合わせください。

お問い合わせは・・・ 総務企画管理部総務管理課 電話 52-0108
JA洗馬は、松本山雅FCのパートナーズポンサーに加入しています。

今後の予定

- 10月29日(土) 9:00～ 第50回JA洗馬大農協祭
※詳細は一緒にお配りしたチラシをご覧ください。新型コロナウイルス感染症対策を行いながら開催しますので、是非お越し下さい。
- 12月 7日(水) 不要農薬の回収(予定)
- 12月14日(水) 廃ビニールの回収(予定)

頭の柔軟体操 3か所の まちがいに気づくかな？

正

誤



136号の答えはここ

今回の撮影：
藤塚

企画担当：総務管理課
中野沙緒理



乳がんの早期発見

健康科学アドバイザー 福田千晶

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」(2017年度)によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうちに乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に



2年に1度の乳がん検診を勧められて、マンモグラフィー検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィーとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィーでは内部の様子が写りにくいため、乳房超音波検査(エコー検査)を勧める場合もあります。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかりと確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。

早期発見と早期治療で、完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な検診と月1回の乳房自己触診はとても大切なのです。

ヘルス&ビューティー