

せば

141号にちょっと寄っていきましょ!!

令和5年6月 第141号



特集 第75回通常総会(P2-5)
令和5年度人間ドック申込書(P6-9)

ホームページ



Twitter



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

第75回 通常総会

上程された全7議案および緊急決議を慎重審議の下可決

◎ 役員改選により、令和5年度～7年度 新役員を選任

ウクライナ情勢の長期化や円安による生産資材価格高騰など農業を取り巻く環境が厳しさを増す中、次の「JA洗馬」を担う新体制がスタート。

◎ 「持続可能な農業の確立に向けた緊急決議」も満場一致で可決



あいさつをする北沢泉代表理事組合長

令和5年5月25日木曜日、JA洗馬の第75回目となる通常総会が本所にて開催されました。新型コロナウイルス感染症が蔓延していたため、過去3回は来場自粛を呼び掛けておりましたが、4年ぶりに制限を設けない開催となりました。

通常総会当日は、関係各位の皆様のご理解とご協力のうちに、厳粛な雰囲気の中で通常総会を開催することが出来ましたことに、改めて御礼申し上げます。

開会にあたり、令和2年度から就任された北沢泉代表理事組合長が、組合員はじめ地域の皆様方、更には関係各機関の皆様に対し、日々わたる運営へのご理解とお力添えに、感謝の言葉を申し上げます、挨拶を行いました。

挨拶の中で北沢組合長は、昭和23年3月25日に洗馬村農業協同組合として発足し、レタスの一大産地に成長した洗馬農業協同組合の75年の歴史について触れました。その間、幾度となく合併構想がありました。単協として進むことを決め、昨年度から次期3カ年計画を策定し、実行していることを報告しました。

また、進む高齢化、自然災害による農産物の被害、新型コロナウイルスの影響による農畜産物の需要の減少、ウクライナ情勢による資材価格の高騰など、農業を取り巻く厳しい状況に触れ、洗馬農協の10年

後を見据え農協の原点である生産販売に力を入れJA事業の循環をきちんと廻していく必要性を訴えました。

最後に、総会の終結をもって退任される理事の皆様にも、コロナ禍など厳しい経営環境のなか、理事会を通じて活発なご意見をいただいたことに感謝を述べるとともに、「JAの本質と理念を貫き地域になくしてはならないJAを念頭に役職員一丸となり組合員の負託に応えるよう努力し、より一層のご指導ご鞭撻をお願いします」と挨拶をしました。

第75回通常総会は、以下全7議案を可決承認いたしました。

第1号議案では、令和4年度の事業運営の報告を行うとともに、剰余金処分案を決議しました。令和4年度も厳しい経営環境下ではありましたが、経常利益9225万円、当期剰余金8113万円となりました。また、剰余金処分案は出資配当率1.5%、事業分量配当金は前年度と同じ3000万円が可決となり、組合員の皆様へ還元することが可能となりました。

また、今回の総会終結をもって理事10名の任期が満了となりました。第4号議案では、令和5年度より7年度の理事が選任されました。再任の理事6名と新任の理事4名が選任されました。また、通常総会の翌日の5月26日開催の理事会にて、新役員の執行体制が協議されました。代表理事組合長には、引き続き北沢泉理事、代表理事専務理事には、引き続き寺澤武憲理事が決定されました。役員執行体制の詳細については、次ページに記載しておりますのでご覧ください。

そのほか緊急決議として「持続可能な農業の確立に向けた緊急決議」を提案し、農業理解の醸成に資するような生産現場からの情報発信および農業に触れる機会の創出にも積極的に取り組んでいくべく満場一致で可決承認されております。

第75回通常総会提出議案

(以下承認可決済)

第1号議案

令和4年度事業報告、事業報告の附属明細書

及び剰余金処分案の承認について

第2号議案

定款変更について【特別決議】

第3号議案

令和5年度事業計画並びに

総令損益・財務計画の策定について

第4号議案

理事の選任について

第5号議案

令和5年度における理事及び

監事の報酬決定について

第6号議案

役員退職慰労金の支給について

第7号議案

資産の取得について

附帯決議

緊急決議

持続可能な農業の確立に向けた緊急決議

※第75回通常総会各議案の詳細につきましては、組合員様へ配布させていただきました総会資料をご覧ください。緊急決議につきましては、JA洗馬公式ホームページにも掲載しております。

持続可能な農業の確立に向けた緊急決議

我が国の農業を取り巻く情勢は、先行きの見えないウクライナ情勢の長期化や不安定な円相場等により燃油・肥料・飼料などの生産資材価格が高騰し、農家経営に深刻な影響を与えている。一方で、生産コスト増高分の農畜産物販売価格への転嫁は難しく、依然として厳しい状況が続いている。

また、地球温暖化に起因する自然災害の多発・激甚化や世界的な人口増加による食料需要の増加などにより、穀物を中心に過度に輸入依存している我が国において、食料の安定供給リスクが顕在化し、食料安全保障の確立が喫緊の課題となっている。

食料事情のさらなる悪化に備え、海外依存体質からの脱却に向け、国内生産の増大を図るべく、食料自給率・食料自給力の向上や地域循環型農業に向けた仕組みづくりなど、生産基盤の強化が急務である。

このような状況において、政府・与党が進めている食料・農業・農村基本法の見直しにおいては、法律制定時からの情勢変化を踏まえ、食料安全保障の強化が図られるよう見直すことが必要である。とりわけ、生産資材の安定供給や再生産可能な適正価格の実現に向けた仕組みづくりなど、抜本的な見直しが必要であり、見直しに伴う基本計画の策定や万全な予算・施策の新設・拡充が強く求められている。

そこで我々は、持続可能な農業の確立に向け、行政に対し将来に亘り小規模・家族農業も含めた多様な農業者が、希望を持ち営農継続できるような十分な予算および万全な施策の確保を求めていく。

あわせて、再生産可能な適正価格の実現には消費者理解が必要不可欠であることから、食料安全保障の重要性や農業・農村の持つ多面的機能などをはじめ、農業理解の醸成に資するような生産現場からの情報発信および農業に触れる機会の創出にも積極的に取り組んでいく。

令和5年5月25日

洗馬農業協同組合
第75回通常総会

令和5年度～7年度

J A洗馬理事のご紹介

就任ご挨拶

向夏の候、平素はJ A洗馬各事業に深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、2期目の代表理事組合長に理事会の選任により就任いたしました。専務、理事金融部長も再任されましたので引き続きご指導ご鞭撻のほどをお願い致します。厳しい社会環境ではありますが、組合員のためのJ Aを築く様、専心努力いたす覚悟であります。

新型コロナウイルス感染症と同時に、就任した1期目は各事業の自粛が続くなかではありましたが、理事会を中心に事業運営に取り組んで参りました。組合員の皆様のご理解をいただき難しい舵取りではありましたが何とか乗り切ることが出来ました。ここにて新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けも2類から5類に引き下げられ、一定の方向性は見えてきましたが終息したわけではありませんので、注意していく事には変わりありません。

この様な状況の中、今年は春の訪れが早く心配していた凍霜害が果樹を中心に発生してしまいました。被害にあわれた農家の皆様には心よりお見舞い申し上げます。一方、野菜は平年より1週間位早い出荷となりました。

今年は3年ぶりとなる市場との販売推進会議も各地区で行うことができ、農業継続のために再生産可能な価格と安定供給を明確に位置付けし、生産資材価格上昇分を含め生産コストを販売価格に転嫁できる仕組みづくりの検討を協議いたしました。各市場とも手ごたえはありましたが、粘り強い交渉が必要だと感じています。

これからも単協として一層の健全経営を目指しながら、任期3年間で「頼りになるJ A洗馬・なくてはならないJ A洗馬・組合員のためのJ A洗馬」を目標に、理事・職員一丸となり頑張る所存でありますので、一層のご指導ご鞭撻とJ A洗馬各事業のご利用をお願い申し上げます。

末筆ながら、組合員各位の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。就任のご挨拶といたします。

令和5年度～7年度

代表理事組合長

北沢 泉
理事一同



代表理事専務理事 寺澤 武憲
(区分枠・下小曾部区)



代表理事組合長 北沢 泉
(下小曾部区)



総務担当理事長 花岡 光寿
(元町区)



理事金融部長 都筑 和彦
(区分枠・塩尻市大字峰原)



総務担当理事 宮本 洋一
(芦の田区)



総務担当副理事長 清水みゆき
(区分枠・芦の田区)



経済担当副理事長 竹下 学
(岩垂区)



経済担当理事長 塩原 正彦
(太田区)



経済担当理事 征矢野 敏郎
(上組区)



経済担当理事 田中 喜一
(上小曾部区)

『あづみ病院』で人間ドックを受診しませんか。

北アルプス医療センターあづみ病院

人間ドックのご案内

日本人の二人に一人は一生の中でがんを経験します。

健診・・・健康な人生を守るひとつの選択肢

働き盛りの方、生活が不規則になりがちの方、健康に自信があり検診を受けたことがない方、年に1回、人間ドックはいかがですか？



コース名	料 金(税込)		所要時間
半日ドック	半日で必要な検査をおこなえるドック（おすすめ）		
	JA 組合員	38,500 円	7 時 30 分～12 時
	一 般	40,700 円	
1 日ドック	1 日で 2 日ドック内容の充実した検査をおこなえるドック		
	JA 組合員	53,900 円	7 時 30 分～16 時
	一 般	59,400 円	
2 日ドック	ゆったりした時間の中、充実した検査をおこなえるドック ※院外施設で夕食と宿泊、送迎付		
	JA 組合員	62,700 円	8 時～翌日 12 時
	一 般	68,200 円	

ご予約・お問い合わせ

TEL 0261-61-1181（健康管理課直通）

住所 〒399-8695 長野県北安曇郡池田町3207-1



あづみ病院HP

健康維持
月間

雄大な北アルプスの峰々を望む

北アルプス医療センター

人間ドック検査項目

区分	検査項目	平日	1日	2日	区分	検査項目	平日	1日	2日	
身体測定	身長・体重・肥満率(ABI)・血圧・視力・聴力・腹囲・眼圧	●	●	●	糖尿病	血糖・尿糖負荷前・HbA1C	●	●	●	
血液検査	白血球数・赤血球数・血色素量・ヘマトクリット・血小板 血清鉄・血液型(希望者)・HBS抗原・HCV抗体	●	●	●		糖負荷試験			●	●
	血液像		●	●	泌尿器系	尿素窒素・クレアチニン・尿酸・カリウム・カルシウム	●	●	●	
循環器系	心電図・コレステロール(TC・HDL・LDL・nonHDL) 中性脂肪	●	●	●		ナトリウム・クロール・無機リン・PSA(50歳以上)			●	●
呼吸器系	胸部X線検査	●			尿検査	比重・蛋白・糖・潜血	●	●	●	
	胸部CT検査・肺機能検査		●	●		沈渣			●	●
消化器系	胃内視鏡検査またはX線検査(バリウム)・便潜血(2日法)	●	●	●	その他	眼底検査(写真判定)	●	●	●	
肝・胆・膵系	腹部超音波検査・総蛋白・アルブミン・A/G比 総ビリルビン・GOT(AST)・GPT(ALT)・LDH・ALP アマラーゼ・γ-GTP・コリンエステラーゼ	●	●	●		子宮頸部細胞診・体成分分析検査・歯科検診 健康教室			●	●
	蛋白分画		●	●		診察	●	●	●	
※特定健診の検査項目は全てドックの中に含まれています										

◆追加検査項目(より精度の高い検査です)

(円:税込)

検査項目	料金	検査項目	料金
充実脳ドック (MRI・MRA撮影、頰動脈超音波検査、知的機能検査、医師の説明) 高血圧・脂質異常症・糖尿病がある方、手のしびれ・頭痛・物忘れ・喫煙している方	36,300	腫瘍関連物質検査 (消化器系がん) CEA(大腸がん)・AFP(肝臓がん)・CA19-9(膵臓がん)	2,970
簡易脳ドック (MRI・MRA撮影、結果は後日郵送になります) 高血圧・脂質異常症・糖尿病がある方、手のしびれ・頭痛・物忘れ・喫煙している方	20,900	PSA (前立腺がん) 前立腺がんの心配な方	1,870
胸部CT検査 (胸部らせんCTによる検査) 喫煙している方、喫煙の経験がある方、受動喫煙の多い方	7,150	NMP22 (膀胱がん) 尿潜血で続いている方	1,650
腹部超音波検査 (ドックの方は基本項目に含まれます) 飲酒量が多い・肝臓の機能が悪い・胆石や腎結石が心配な方	4,400	リウマチ検査 (抗CCP抗体) 手のこわばりや、関節痛のある方	1,430
頰動脈超音波検査 ※ 脳へ行く血管の様子をみます	3,630	TSH (甲状腺機能検査) むくみ・疲れやすい・無気力・食欲低下のある方	1,100
甲状腺超音波検査 ※ 甲状腺腫瘍をしらべます。家族に甲状腺疾患の方がいる方	5,500	BNP (心不全) 呼吸困難・動悸・胸痛などある方、心筋梗塞が心配な方	1,430
※ 甲状腺超音波検査は頰動脈超音波検査とのセット検査になります		血中ピロリ菌抗体検査 慢性胃炎といわれたことがある方、胃潰瘍・十二指腸を繰り返している方	770
ABI (血圧脈波測定) 下肢の動脈の狭窄・動脈硬化の硬さを測定します	1,430	HIV検査 エイズ感染の心配な方	1,320
マンモグラフィー (乳房X線2方向) 乳がんが心配な方(40歳以上の方はマンモグラフィーをおすすめします)	4,400	アミノインデックス男性8種 胃・膵・大腸・膵臓・前立腺+脳心疾患・糖尿病・アミノ酸(対象年齢25歳~90歳)	20,900
乳房エコー (乳房超音波検査) 乳がんが心配な方(39歳以下の方は乳房エコーをおすすめします)	3,630	アミノインデックス女性9種 胃・膵・大腸・膵臓・乳房・子宮+脳心疾患・糖尿病・アミノ酸(対象年齢25歳~80歳)	20,900
子宮頸部細胞診 子宮頸がんの検査です	4,400	軽度認知障害リスク検査 採血で軽度の認知症の可能性があるかわかります	20,900
骨密度検査 骨粗しょう症が心配な方	4,400	メンタルドック 気力が湧かない、疲れやすい、集中できないといった健康問題を相談できます。	5,500
体成分分析検査 身体の組織成分(筋肉・脂肪・水分など)のバランスを全身的に分析します	1,540	睡眠時無呼吸検査 いびきをかき・昼間の眠気が強い・肥満の方(自宅検査が可能です)	7,370

その他の検診

特定健診・職場定期健康診断・肺がん検診・婦人科検診(乳がん、子宮がん検診)・ヘルスクリーニング・単独脳ドック・その他

令和5年度人間ドックのお知らせ

受診先：JA長野厚生連 北アルプス医療センターあづみ（北安曇郡池田町）
健康管理課（直通）0261-61-1181

～人間ドック受診料金～

半日ドック・組合員料金（本人のみ）38,500円（一般40,700円）

1日ドック・組合員料金（本人のみ）53,900円（一般59,400円）

2日ドック・組合員料金（本人のみ）62,700円（一般68,200円）

追加検査で脳ドック・CT検査等より精度の高い検査を受けられます。※追加料金がかかります
受診日及び詳細につきましては、後日あづみ病院より各々連絡があります。

【JA洗馬助成金】～あづみ病院受診者のみ～

JA洗馬組合員・・・3,000円
（組合員家族または員外は補助対象外）

後日領収書、印鑑、振込口座番号わかるものを持参の上、JA洗馬総務窓口にて手続きをしてください。
（塩尻市へ申請する前に申請をお願いします。）

【塩尻市助成金】

国民健康保険に加入されている35歳以上の方は、塩尻市からの助成があります！

◇半日・1日ドック・・・15,000円

◇2日（1泊）ドック・・・20,000円

◇脳ドック・・・10,000円

後日保険証、領収書、受診結果表、印鑑、振込口座番号のわかるものを持参の上、市役所市民課窓口かお近くの支所にて手続きをしてください。

大変予約が取り難くなっておりますので、締切日（7月21日）までに必ずお申込をお願い致します。
締切日以降に申し込みますと希望時期に予約が取れませんので、お早めにお申込ください。

お申込、お問い合わせは・・・JA洗馬本所総務管理課 TEL0263-52-0108

キリトリセン

人間ドック受診申込書

JA洗馬総務 Tel (0263) 52-0108

締切日：令和5年7月21日（金）

世帯主名

住所（番地まで）

Tel

フリガナ 氏名	組合員資格	生年月日		希望時期		希望ドック	胃がけ希望 ○印
	正・准 ・その他	昭和 ・平成	年 月 日	月	上・中・下	半日・1日 ・2日	
	正・准 ・その他	昭和 ・平成	年 月 日	月	上・中・下	半日・1日 ・2日	

注・・・受診希望時期は、本年10月～翌年2月までの間とします。大変予約が取り難くなっておりま
すので、早めのお申込をお願い致します。

受診料金は、ドック当日病院窓口でのお支払いとなります。

ご記入頂いた個人情報は、申込受付、案内書送付等人間ドック業務以外には使用しません。

PET/CTがん検診

<人間ドック セット割>

※消費税率=10%

人間ドックとPET/CTがん検診をセットで受診すると・・・
検診料金を軽減できます！

1.重複する検査を省略 2.料金が軽減<16,500円分(税込)>

検診料 PET/CTがん検診	通常料金	人間ドックセット割料金
一般	108,900円(税込)	92,400円(税込)
JA組合員	92,565円(税込)	76,065円(税込)
検査内容	PET/CT検査 腫瘍マーカー検査 便潜血検査 血液生化学検査	PET/CT検査のみ

セット割のポイント

① 人間ドック



長野県厚生連の病院で
人間ドックを受けます
日帰り・一泊どちらもOK
※人間ドックの料金は受けた
病院にお支払いください

② お電話ください

ポイント!

人間ドック受診後
2カ月以内に申し込み



人間ドックで腫瘍マーカーを
されなかった方は希望により
追加可能 5,500円(税込)

③ PET/CT検査



ポイント!

人間ドック受診後
6カ月以内に
PET/CT検査実施

人間ドックセット割 適用条件

- ・厚生連病院の人間ドック受診後2カ月以内のお申込み
- ・予約期限は人間ドック受診後6カ月以内
- ※事前予約に限ります(当日のお申込みはできません)

申し込み・お問い合わせ

通話無料 0120-780-336



JA長野厚生連
長野PET・画像診断センター

〒380-0928 長野市若里六丁目6番10号
電話026-269-0550 FAX026-269-0555
<http://nagano-pet.com>



人間ドックおよびPET/CTがん検診のお申し込みは・・・

総務企画管理部総務管理課
電話：52-0108

にこにこの会活動再開！

J A洗馬女性部の有志で構成される読書ボランティア団体ににここの会が、令和5年4月3日にJ A洗馬が運営する小規模多機能型居宅介護事業所クレアセバで行われた開所16周年記念式で初めての読み聞かせを行った。この日は4名が集まりおそろいの衣装に、にこにこの会のマーク手作りワッペンをつけて発表した。

新型コロナウイルスの影響で昨年3月の練習を最後に活動を休止していた。今年3月に活動再開し、1ヶ月練習を重ね今回の発表に至った。4名は元気に利用者へ声をかけ、お口の体操や手遊びで体を温めてから「うぐいすのホー」と「サルとカニのおもちつき」の2本の紙芝居の読み聞かせを披露した。

代表の塩原はるみさんは、「練習や実績を重ね、高齢者や子どもを始めとした地域の皆さんを元気にできるように活動していきたい。

パネルシアターや大型絵本を使った子供向けの活動やハンドベルにも挑戦したい」と語った。クレアセバでの2ヶ月に1回の発表も計画されている。



利用者へ読み聞かせを行うにここの会のメンバー

伝統のレタス栽培体験学習開始

J A洗馬は、塩尻市立洗馬小学校とレタス栽培体験学習で交流をしている。同校の児童が、J A洗馬の営農技術員の指導で種まきから育苗、定植、収穫まで行う。地域の特産レタスの栽培体験を通して、「食」と地元の基幹産業である「農」を知ってもらうことが狙いで、児童の親世代から続く企画だ。

4月17日に、5年生35人とJ A洗馬女性部役員が参加し、レタスの種まきをした。営農指導員の佐原果緒里さんが、品種や種のまき方などを説明。児童はグループに分かれ、1200株分の種をまいた。育苗ポットに1粒ずつ種をまき、育苗土で覆い水をかけた。

佐原さんは「うまく種を蒔けました。これから約1カ月間水やりなど管理が大事になります。良い状態で定植をしましょう」とと苗の管理の大切さを伝えた。育てた苗は、5月中旬に定植し、6月下旬に収穫する予定だ。



レタスの種をまく児童と女性部役員

園児がスイートコーンの種まき

4月28日に妙義保育園の年長つばめ組が、芦ノ田にあるJ A洗馬子会社ドリームファーム洗馬の圃場を借りてスイートコーンの播種を行った。J A洗馬青年部が主催で、洗馬地域の子どもたちとの交流を深めることを目的として例年、洗馬小学校の児童とスイートコーンの栽培を行ってきたが、妙義保育園の園児とスイートコーンの栽培を行うのは初めてのことだ。

J A洗馬青年部の事務局であるJ A洗馬営農指導の角谷慎さんが、播種の仕方を説明し、参加した園児全員が播種体験をした。当日は晴れで暖かい日となり、保育園児たちはこの日を楽しみに待ちわびていたのでも嬉しそうに播種をしていた。体験した園児たちは、一斉に「大きなーれ」と畑に向かって声を掛け、スイートコーンの成長を願った。

今年、洗馬小学校3年生と妙義保育園年長が、スイートコーンの播種と収穫を体験することに。収穫までスイートコーンの成長を見守り、観察も行う。収穫は、順調に生育すれば7月下旬の予定だ。



スイートコーンを播種する園児ら

食料・農業・地域政策推進全国大会に出席

J A 洗馬の北沢組合長は5月12日、東京都千代田区のベルサール半蔵門で開催された令和5年度食料・農業・地域政策推進全国大会に出席した。この大会は、J A グループとして持続可能な農業・地域づくりに向け、世界情勢の不安定化等による生産資材価格の高止まりや農畜産物のへの価格転嫁がすすんでいないなか20年ぶりの見直しを検討されている食料・農業・農村基本法の万全な法整備と政策拡充の推進を目的としている。政策提案として、食料・農業・農村基本法の見直しについて5項目、食料・農業・地域政策の確立について5項目が掲げられた。

長野県J A グループの代表者5名は、大会に際し宮下一郎衆議院議員ら地元選出議員を訪問し「再生産可能な適正価格実現に向けた仕組みの構築や、生産資材高騰対策の拡充・継続、生産現場視察への参加依頼など」の要請を実施した。同席した北沢組合長は「現在の農畜産物の価格形成は需要と供給のバランスのみで形成されている。これは自然環境によつて収量や品質が左右されやすく日持ちしないなど農産物特有の理由からだと思う。消費者一人一人がこのような状況を理解して、値上げに対する議論をするべき時が来たような気がする。」と期待を込めた。



宮下議員に政策提案を手渡す北沢組合長ら

洗馬小学校に恒例の鉛筆を寄贈

J A 洗馬は、5月27日に開催された洗馬小学校運動会にあわせ伝統の記念品を寄贈した。記念品は「しつかり勉強 につり貯金 祝洗馬小学校大運動会記念」というキャッチフレーズが刻印された鉛筆でJ A 洗馬は運動会にあわせた記念品寄贈を40年以上続けている。今年は鉛筆の硬さをH B から、近年小学校で推奨されている2 B に変更し児童がより使いやすいようにした。

細山校長先生は「今年の運動会も半日開催だが、昨年よりも競技等の種目を増やして行う予定。5月8日、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが2類から5類に移行）を過ぎこれからはさらに地域のつながりを大切にしていきたい」と話した。北沢組合長は「記念品が児童の励みになればと思う。これからも伝統として年に1回の思い出として記念品寄贈を行っていきたい」と鉛筆を手渡した。



細山校長（左）に鉛筆を手渡す北沢組合長（右）

特産のレタス苗を定植

J A 洗馬は5月22日に隣接する体験圃場で、洗馬小学校の児童とレタス栽培の体験学習の一環としてJ A 指導のもとレタスの定植を行った。地域の特産レタスの栽培体験を通じて、食と地元の基幹産業の農業を知ってもらうことが狙いで、児童の親世代から続いている伝統の企画だ。

この日は洗馬小学校5年生の児童約30名が1アール程の体験圃場に約200株のレタス苗の定植を行った。最初に営農指導員の佐原さんがレタス苗の定植の仕方を説明した。児童が作業に取り掛かると、1株ずつ丁寧に苗を育苗ポットから取り出し、マルチに開けた穴に植え付けた。定植した苗は5年生が4月中旬に種まき作業を行い、水やりや温度管理に気を付けながら育ててきた苗だが、朝晩冷え込む日もあり発芽、育成状況があまり良くなく予定より少なくなってしまう。そのため追加で種まきを行い、育った苗を定植していくこととなった。

佐原さんは「気温や湿度と水やりのバランスが難しかったと思います。農業は自然を相手にするので毎年同じようにはならないのが難しい」と話した。今回定植したレタスは7月上旬から順次収穫を予定している。



レタス苗を定植する児童ら



信用・共済情報

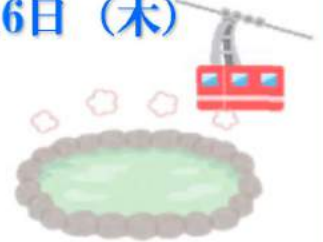
年金友の会旅行開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、令和元年を最後に年金友の会旅行の開催を自粛してきましたが、本年は復活する運びとなりましたので皆さまにお知らせいたします。今回は一泊二日の旅行となっておりますので是非ご検討ください。

『どうする家康』大河ドラマ館・久能山東照宮と清水2日間の旅
日程：令和5年11月15日（水）～令和5年11月16日（木）



1日目 岡崎城・大河ドラマ館
(ご宿泊 焼津温泉 ホテルアンピア松風閣)
2日目 久能山東照宮 (日本平ロープウェイ)



※詳細な行程や代金、参加申込につきましては来月7月に配布予定のチラシをご覧ください。
※JA洗馬で年金を受給されている方を参加対象者としていますが、受取金融機関を変更していただければご参加いただけます。更に年金友の会にご加入いただければ助成もありますので、詳しくは下記事務局までお問い合わせください。

年金友の会事務局：金融部信用共済課 小林 ☎0263-53-5123

こうほうけいざいぶ

肥料価格高騰対策事業申請受付について(ご案内)

対象期間：令和4年6月～令和5年5月まで購入した肥料 ※買掛は供給日付が該当

対象者：販売目的で農業を営んでいる生産者 ※実績報告で販売証明が必要

支援金 = { 当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率 (1.4) ÷ 使用量低減率 (0.9)) }
× 0.9 (国:7割 + 県:1割 + 塩尻市:1割) ※市の1割は塩尻市在住者限り

(例) 「当年の肥料費」が100,000円の場合

{ 100,000 - (100,000 ÷ 1.4 ÷ 0.9) } × 0.9 = **18,571円(支援金額)**

★申請書類の内容

購入方法	提出様式		領収書等	手数料	受付開始日
	化学肥料低減計画書 (業務方法書様式1-3号)	肥料価格高騰対策事業申請に係るチェックリスト(県別紙様式1)			
全てJAで買掛け	○	○	不要	無料	4月以降随時
JAでの現金購入	○	○	○	無料	6月以降随時
JA以外で購入	○	○	○	一律3,000円	

担当部署(受付)

経済部生産販売課
営農指導

TEL: 52-4476 (直通)

最終提出期限：令和5年6月30日(金)

せばSSだより



企画担当：生活課
中野 裕一



雨の多い6月、車のワイパーは大丈夫ですか？

ワイパーは消耗品です。ゴムやブレードが劣化すると拭き残しが多くできて、視界も悪くなります。半年～1年に1回のワイパーの点検・交換をおすすめします！

30cm～65cmまで12通りサイズのワイパーブレードを取り揃えております。給油される際など、お気軽にご相談ください！

お知らせ

◆6月は灯油の定期配送月です。



- ◆ 自動洗車機絶賛稼働中！ 洗車機営業 8:30～17:00
洗車機専用プリペイドカード(3000円・5000円)
も好評発売中です！



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～



女性でも扱いやすい刈払機はいかがでしょうか？



- ・排気量 21cm³
- ・重量 3.9kg

機械の重さが他と比べて軽く、女性の方でも扱いやすいです。

携帯ポーチも付いているので作業中の携帯の格納も可能です。

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



夢ある「農」を目指して 株)ドリームファーム洗馬の圃場から

株式会社ドリームファーム洗馬は、JA洗馬100%出資の子会社です。

県内でも有数の葉野菜生産量を誇る洗馬地区

農産物の生産及び販売、農業経営者の人材育成、食農教育や体験農業などを通じて、洗馬地区の農業発展を目指しております!!



事務所移転のお知らせ

この度、株式会社ドリームファーム洗馬はJA洗馬旧本所からカット野菜センターへ引っ越ししました。

事務所は塩尻市大字洗馬985番地2（一般社団法人塩尻市農業公社の2階）となります。

今後ともよろしくお願ひいたします。

農業に興味がある方・お仕事をお探しの方・収穫体験などのお申し込み、お問い合わせは…

株)ドリームファーム洗馬 代表取締役 寺澤 武憲 まで 電話：52-0108（JA洗馬代表）



家の光図書紹介コーナー



企画担当：総務管理課
竹原恵理香

自家製の
米粉ミックスでつくる
お菓子



自家製の米粉ミックスでつくるお菓子

オリジナルの配合で作る米粉ミックスのお菓子レシピ。軽い仕上がりは、毎日食べたいおいしさ。

税込定価：1,650円



いのちのガーデン

車椅子のガーデナー、今日も森の庭にいます

難病を抱えながらも、北海道でまるで森や野原のような庭づくりを楽しむ女性の庭仕事とエッセイ

税込定価：1,760円

家の光図書は貸出しや、中古本の販売も行っております。
お問い合わせは・・・総務管理課地域振興係 電話：52-0108





クレアせばからののお便利

担当：福祉介護課

奈良井 かおり・味澤 京子

今回は実際のご利用者様の声をお届けいたします！

・コロナウイルス感染症で外出の機会が減り、自分の楽しみや生き甲斐づくりの場が減ってしまったAさん。



クレアせばに来たら、昔からの知り合いが大勢いて嬉しかったです。屋号で呼びあたり、昔の話ができるのが張り合いです。

・生活環境の変化で外出が億劫になっているBさんのご家族。

「一人のできるからどこにも行かない！」と言っていたのに、クレアせばに行き始めたら会話が增え、表情がとても豊かになりました。バランス良く歩けるようになり、疲れにくくなりました。」

<p>Q 家から出ることが少ない、認知症にならないか心配…</p>	<p>A 他の利用者様や地域との交流で認知症を予防♪</p>	<p>Q 長い時間は嫌、お風呂だけ入って帰りたい…</p>	<p>A 入浴のみ、午後だけ等ご希望に応じます♪お風呂は一人ずつの個別対応です。</p>
<p>Q どうやって通えば良いの？送迎にはお金がかかる？</p>	<p>A 送迎は希望や状況に合わせて対応します。送迎は無料です。</p>	<p>Q 急な用事や突然の残業の時にとても困ってしまう</p>	<p>A 突然の通いの延長や宿泊の依頼にも対応致します♪</p>
<p>Q たまには家族も息抜きしたい</p>	<p>A 介護するご家族の予定や体調に合わせて対応します</p>	<p>Q 人に合わせることは苦手だから家でのんびり過ごしたい…</p>	<p>A 清掃、配食、話し相手、服薬管理、安否確認など訪問中心の利用もできます♪</p>

お問い合わせ・ご相談などいつでもお待ちしております。

クレアせば・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

@292xqdru
LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください



LINE友だち募集中です!!

アピスではLINE友だちを募集しています。
店舗情報等発信していきますので皆さん登録をお願いします。
ご自分で登録が出来ない場合はアピス職員にお気軽にお申し付けください。 QRコードはこちら→

今月は
Eコープの
らっきょう酢

幅広く、あらゆる酢料理にご利用いただけます。



お酢にはたくさんの健康効果や美容効果があるといわれています。その中には、疲労回復をサポートするはたらきや、食欲を増進させる作用もあるそうです。

今年も暑い夏になりそうですが、食事に酢を取り入れて酷暑を乗り切りましょう!

梅の甘酢漬け

作り方動画はこちら♪



1 梅は洗い、2〜3時間あく抜きし、竹串でへたをとる。水気をしっかりとふく。



2 保存容器に入れ、分量のらっきょう酢を注ぐ。蓋し蓋をし、涼しい所へ保存する。



3 梅が洗剤までは1日1回は全体をかき混ぜる。2カ月で完成。



完熟梅で漬けるととっても美味しく漬かりますよ!

材 料 (漬けやすい分量)

梅 (完熟梅)1kg

Eコープらっきょう酢...900cc



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!!



信濃毎日新聞創刊150周年記念 × 信鮮! 信旬! JA大収穫祭



好評発売中

令和5年秋巡業

大相撲松本場所

と き：2023年10月6日(金)

開場9時～打出し15時予定

ところ：松本市総合体育館

松本市美須々5-1

当日プログラム(予定)



- 9:00 開場～公開稽古
- 12:00 幕下以下取組
初切・甚句・太鼓打分など
- 13:30 幕内・横綱土俵入り
幕内取組
- 15:00 可取り式
打出し

※プログラムに変更が有る場合はご容赦ください。
※本場所より特別力の上り進級がある場合はあります。

座席表・チケット料金(全席指定・税込)

タマリ・柳席 通常寸法65cm角→75cm角!



階	座席の種類	チケットの料金(税込)
1階	タマリS席 ゆったりシート 75cm	18,000円(1名分) 座布団付き
1階	タマリA席 ゆったりシート 75cm	16,000円(1名分) 座布団付き
1階	2人マスS席 ゆったりシート 75cm	26,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	2人マスA席 ゆったりシート 75cm	24,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	2人マスB席 ゆったりシート 75cm	21,000円(2名分) 座布団2枚付き
1階	イス席	9,000円(1名分)
1階	スタンドS席(可動席)	9,000円(1名分)
1階	スタンドA席(可動席)	7,000円(1名分)
1階	ヘア車イス席	16,000円(2名分)
2階	スタンドイスS席	8,000円(1名分)
2階	スタンドイスA席	6,000円(1名分)
2階	スタンドイスB席	4,000円(1名分)
2階	ヘア車イス席	10,000円(2名分)

ゆったりご観戦
いただけます。



可動席イメージ

- 車イス席をご希望の場合は、サンライズプロモーション北陸までお問い合わせください。
- 希望席種内での座席位置の指定はできません。●2人マス席のバラ売りはできません。
- 3歳以上有料、2歳以下のお子様は大人1名につき1名まで路上無料、但しお席の必要場合は有料。
- 安全のため、タマリS席での未就学児童の観戦はできません。
- お求めいただいた入場券は、お客様のご都合によるキャンセル・払い戻しはできません。
- 1階席は土足禁止のため、スリッパ等をご持参ください。
- ゴミは各自でお持ち帰りとなります。ご協力をお願いします。
- 付いている記念座布団はお持ち帰りいただけます。

一般販売 2023年6月3日(土)10:00から発売開始

プレイガイド

●信毎チケットセンター 電話 (026) 251-1547

※6/3は10:00から発売開始 ※代金引換でご自宅へチケットをお届けします
送料・手数料は29,500円未満881円、29,500円以上1,101円、99,000円以上1,431円

●サンライズプロモーション北陸(新潟)..... 電話:新潟 (025) 246-3939

※6/3は10:00から発売開始

●ホクチケットコム <http://hokurikuticket.com>

●セブンチケット [セブコード:100-985]

●ローソンチケット [Lコード:31080]

●チケットぴあ [Pコード:855-846]

●イープラス <http://eplus.jp/>

●暴力団関係者の
入場はお断りします。

入場券に関するお問い合わせ

●信毎チケットセンター..... 電話 (026) 251-1547

(平日・土曜 9:00~17:00)

●サンライズプロモーション北陸(新潟)..... 電話:新潟 (025) 246-3939

(火曜~金曜 12:00~16:00 / 土曜 10:00~15:00)

予約弁当

大相撲弁当

2,500円/1個(税込)

要予約
予約締切
9月8日(金)



- 入場券を購入されたプレイガイドでお買い求めください。
(入場券と同時に購入されることをお勧めします)
- ※チケット料金の中には予約弁当代が含まれておりません。
 - ※予約弁当は、当日指定の場所でお渡しいたします。
 - ※当日引換券のない場合は無効となります。
 - ※数に限りありますので、お早めにお申し込みください。

◆主催:信濃毎日新聞社、サンライズプロモーション北陸、コープサービス

◆後援:長野県、長野県教育委員会、長野県相撲連盟、聖徳海援協会、松本市、松本市教育委員会、松本商工会議所、(一社)松本観光コンベンション協会 ◆特別協力:JA長野県グループ ◆協力:(公財)日本相撲協会

興行に関するお問い合わせ

大相撲松本場所事務局 〒380-8546 長野市高岡町657(信濃毎日新聞社事業部内)

☎026-236-3399 (平日10:00~17:00)

サンライズプロモーション北陸 〒950-0068 新潟県新潟市中央区万代(3丁目)番1号新潟日報メディアシップ内

☎(新潟) 025-246-3939 (火~金12:00~16:00、土曜10:00~15:00)

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。



3/30 (木) 理事会より

宅配事業の移管について

JA洗馬を含むJAグループが現在提供している宅配事業については、事業の効率化を図っているものの、利用戸数の減少に歯止めがかからず、事業継続が困難な状況となっております。

一方で、宅配事業は地域・組合員のライフライン確保という観点から継続が求められております。そのため、宅配事業を生鮮食品を取り扱う(株)長野県A・コープへ事業移管することが決定されました。

事業移管時期は、令和6年6月予定となっております。利用者の皆様におかれましては、今までと変わりなくご利用いただけます。安心して継続ご利用下さい。

4/26 (水) 理事会より

第75回通常総会について

第75回通常総会について、日程や提出する議案の承認が行われました。
詳細につきましては、お配りした総会資料や本誌2～5ページをご確認下さい。

5/29 (月) 理事会より

出資配当金・事業分量配当金の処理について

第75回通常総会にて剰余金処分案が可決承認されたことに伴い、出資配当金（配当率1.5%日割による積数方式）及び事業分量配当金（総額3,000万円）について6月6日付で口座振替処理する旨報告が行われました。対象となる組合員様には通知書が発出されておりますので、ご確認をお願い致します。

5/29（月）理事会より

旧本所・旧機械化センターの処分について

旧本所・旧機械化センターの処分について、令和3年5月25日開催の第73回通常総会にて処分方法・処分額を理事会に一任すると決議をいただいた経過がありましたが、この度、処分が決まりましたのでお知らせします。

処分方法を検討していたところ、有限会社カタギリ開発より宅地分譲地として購入希望の申出がありましたので、現状のまま売却することと致しました。

分譲は18区画で、令和5年10月頃に募集となる予定です。組合員の皆様には先行販売いたしますので、詳細は後ほどお知らせ致します。

太陽光関連設備の設置について

先般の第75回通常総会において可決されました太陽光関連設備の設置について、総会での決定を受けて速やかに進めていくことを確認しました。

補助金申請等の手続きが終わり次第、本所・本部予冷センター・クリアせばと令和5年度中の完成を目指し順次進めて参ります。

JA洗馬からの伝言板

2023

MATSUMOTO
Yamaga 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

- ・6月26日（月）13：30～ 源泉徴収講習会
- ・6月上旬 秋野菜農薬・秋DB注文書配布（配達は7月）
- ・8月12日（土） 農産物直売所アピス お盆お花まつり

頭の柔軟体操 3か所の まちがいに気づくかな？

今回の撮影：
第75回通常総会会場

企画担当：総務管理課
中野 沙緒理



正

誤



内回し・外回しの両方向に回す



(1) 肘を曲げ伸ばしながらグーパーの体操を行います。両手を握ったときに肘を曲げます。



(2) 両手を開いたときには肘を伸ばし、全ての指先を伸ばします。まずは、(1)から(2)を10回程度行って動きに慣れましょう。



(3) (1)と(2)の動作に慣れたら、いすに座った状態で足の動きを加えます。肘を曲げて両手を握ると同時に、股筋に力を込めて右足を引き上げます。



(4) 両手を開いて肘を伸ばしたときに足を下ろし、再び肘を曲げて両手を握るときに今度は左足を上げます。(3)から(4)の動作を10回繰り返します。

ポイント

慣れてきたら少しずつテンポを速めてみましょう。
両手を握くときは、1本1本の指の間節をしっかり伸ばすことを意識するとより効果的です。

手足の「巡り」は「巡り」。手足の指と同時に肘や膝も動かし、全身の血液、気の巡りを良くしてデトックスしましょう。

血行不良は冷えやむくみの原因になるので、体を動かす習慣を取り入れることが大切です。座ってできる手足のグーパー体操なら、いつでも無理なく行えるので続けやすいと思

います。

ビートの効いた音楽をかけながら音に合わせて、「うさぎとかめ」や「どんぼのめがね」など童謡に合わせて歌いながらなど、工夫しながら楽しく体操するのがお勧めです。

グループでも楽しめます。アイデア次第で応用できるので、ご自身の体操のレパートリーにぜひ加えてみてくださいね。

手足のグーパー体操で全身の巡りを促進

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄