

せば



JA 洗馬

142号にちょっと寄っていきましょ!!

令和5年8月 第142号



特集 夏野菜でサラダを楽しもう (P2-3)
しっかり食べて健やかに! (P4-5)

ホームページ



Twitter



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!



トマト

さっぱりとした味わいが
食欲が落ちる夏にぴったり



シンプルなごちそうサラダ 丸ごとトマトの冷マリネ

材料(2人分)

- トマト……………中2個
- 大葉……………適宜
- A……………
- 酢……………大さじ1
- オリーブ油…大さじ1
- 塩……………小さじ1/2

作り方

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③ 保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。

栄養成分と効能

- リコピン
生活習慣病予防、
老化予防に
- ビタミンC
コラーゲンの生成を助ける
- ビタミンB群
代謝を高める
- クエン酸
胃液の分泌を促す

サラダを楽しもう

楽しめるサラダをご紹介します。
元気に過ごしましょう!

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

- トウモロコシ……………1本
- レタス……………2/3個
- ニンニク(みじん切り) 大さじ1
- バター……………5g
- しょうゆ・酢……………各大さじ1

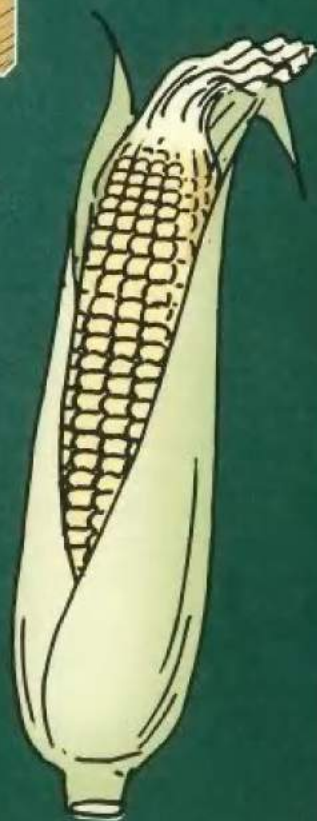
作り方

- ① トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ② フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③ 芯を付けたままくり切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。



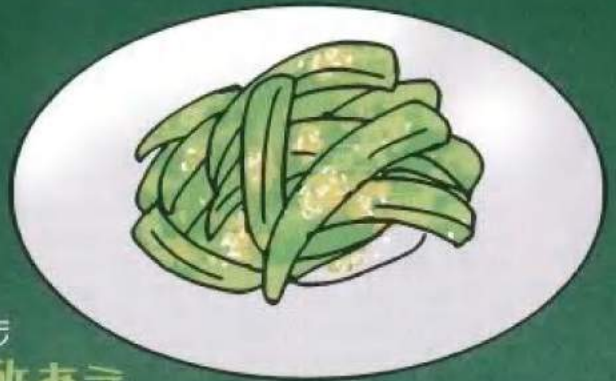
栄養成分と効能

- 糖質・タンパク質
夏ばて防止、疲労回復に
- 食物繊維
粒の皮に豊富。便秘解消、
コレステロールの抑制に
- その他
ビタミンB群・E、カリウム、
亜鉛、鉄分など



ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

ピーマン …………… 2、3個
すりごま(白または黒) 大さじ3
A
酢 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1/2
塩・しょうゆ …… 各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまにAを加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。

栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳をリラックスさせる効果が

夏の生活習慣病予防に

夏野菜でサ

夏野菜を使った、おいしく手軽に旬の野菜パワーで暑い夏を

監修：KAORU / イラスト：小林祐美子

ナス

レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

ナス …………… 2本
ポン酢 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1/2
大根おろし・
かい割れ大根 …… 適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで2分半)。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかい割れダイコンなどを添える。

栄養成分と効能

- 全体の90%以上が水分
- カリウム
血圧を下げる効果が
 - コリン
肝臓の働きを良くする
 - ナスニン
ポリフェノールの一種。
生活習慣病予防や老化予防に



しっかりと食べて健やかに！

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかりと肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」――。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。

動物性脂肪は

生活習慣病の

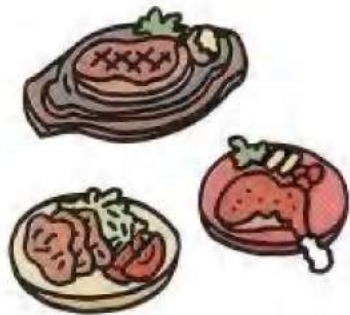
原因？

適当な

データはない

牛乳と植物油を使った動物実験では可否を議論する適当なデータはあつていません。

その「お肉の常識」もう古いかも！



粗食の方が

長生きできる？

100歳以上は

動物性タンパク質

摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。

ぽっちゃり型の方が健康長寿だった！



新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数「BMI(ボディマス指数)」=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新聞巻一

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

しろコレステロール値が低い方に多いというデータもあるのです。

肉の取り過ぎよりも大きな問題として懸念されているのが、日本女性およびシニア世代の低栄養による健康への影響です。「粗食の方が健康的」というのは迷信です。肉は効率良く総合的に貴重な栄養を取ることが出来る優れた食品ですから、避ける必要はありません。むしろ、野菜と共に肉や魚を毎日、バランス良くしっかりと食べることを心がけてほしいと思います。

影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はわずかです。

お肉を食べるとコレステロール値が上昇する？



健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

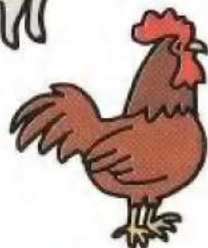
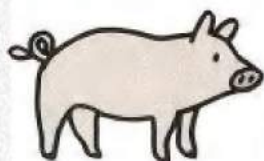
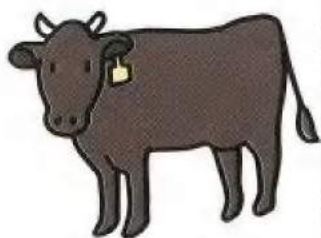


1日に100g前後を
目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、
全世代で
もっとお肉を!



必須アミノ酸を バランス良く 摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



洗馬小学校の児童へ

『ちゃぐりん』を寄贈

J A 洗馬は7月4日、洗馬小学校へJ Aグループの食農教育をすすめる子ども雑誌『ちゃぐりん』8月号を60冊寄贈した。食と農のつながりを学んでもらう食農教育活動の一環として毎年寄贈しており、洗馬の子どもたちに農業に触れてもらうことで、農家の高齢化や後継者不足等の問題に歯止めをかけるきっかけにするのが狙いだ。

J Aの寺澤武憲専務が小学校へ訪れ「ちゃぐりん」を読むことで児童の皆さんにさらに農業に興味を持ってもらいたい」と言い、また雑誌には夏休みの自由研究に活かせる付録がついていることも説明した。細山和寿校長は「児童に親しみをもってもらえそうな本なので、はやく児童に読んでもらいたい。小学校と農協はお隣同士で今年もさまざまな食農体験が行われる。これからも交流を続けていきたい」と話した。

J A 洗馬

では、青年部の栽培するスイートコーンの観察やレタス栽培収穫体験等の食農教育活動に取り組んでいる。



『ちゃぐりん』を手にする寺澤専務と細山校長先生

収穫を喜ぶ児童

レタス栽培体験

J A 洗馬は7月10日、洗馬小学校の5年生約30人と、児童の親世代から続く恒例の特産レタス収穫をJ A本所に隣接する圃場で行った。小学校とJ Aは心身の健康をつくる「食」と地元の基幹産業である「農」を知ってもらい、農業やJ Aが身近なものとなるよう毎年交流を深めており、児童は総合的な学習の時間などを活用して4月から種まきや定植などレタス栽培の工程を体験し、今回の収穫に至った。

天候に恵まれたなか児童と保護者はJ Aの営農指導員やJ A女性部役員の指導を受け収穫と切り口の洗浄を行った。児童たちは収穫したレタスを持って「早く食べたい」、虫を見つけて声をあげるなどにぎやかに作業した。

営農指導員の佐原さんは「3数年で一番いい出来になった。収穫体験も楽しんでもらったので3カ月かけて育てたレタスを自分の家でおいしく食べたい」と話した。収穫したレタスは全校児童と地元児童と地元児童と保育園などに送られ、翌日の学校給食のサラダにも使われた。



レタス収穫をする洗馬小学校児童と保護者

効率化！省力化！

ドローンの実演会を開催

J A 洗馬は7月19日に苜の田にあるスイートコーンの圃場にて農業用ドローンの農業散布の実演会を株式会社アセラと共同で開催した。

この日は風が少し強かったが、野菜の生産者3名が見学に参加した。株式会社アセラの担当者が見学により従来のブーム機による農業散布に比べ自動で散布でき作業スピードが速くなり効率化、省力化につながるメリットや、散布ムラがあり正確性が落ちるデメリットなどを説明した。ドリフトに気を付けながら散布を行うと10アールの面積を3分程度で終了し作業スピードの速さが確認された。生産者からは「バッテリーの稼働時間はどれくらいなのか」などの質問が寄せられた。

実演会に参加した北沢組合長は「登録農業の適用拡大が進み実用性が増し、価格も安くなれば利用者が増えるのではないかと」期待を寄せた。



スイートコーンに農業を散布するドローン



1. 気象経過について (担当: 松岡)

今年は6月8日頃から梅雨入りし、7月22日頃に梅雨明けしました。連日の雨ということは少なかったが、定期的な降雨があり、乾燥する期間は少なく感じられました。6月28日以降30℃を超える気温となり、7月に入ってからも高温傾向で気温が推移しました。

これからの気象変動は8月は平年よりも暑くなりやすい傾向です。外に出るときは熱中症対策（お茶等の水分の確保や帽子などの着用等）はしっかりと行い、作業を行うときは定期的に休憩して水分補給を行ってください。

2. 野菜関係 (担当: 佐原)

(1) 生産状況

スイートコーンについては5月～6月の夜温が低かったこともあり、やや遅れ気味で推移していましたが、ハウス6/29～・露地7/10～出荷が始まりました。7月以降高温傾向で推移したため生育は進み、7月22日頃から出荷量が増加し日量5000ケースを超える日が続きました。葉菜類については、適度な降雨があったため施肥～定植は概ね順調に進んでいます。

(2) 今後の管理について

生理障害対策（主にレタス類）：高温干ばつによって、チップバーン・不結球・タコ足等の生理障害が発生しやすくなります。生理障害については、土壤中の水分変化が大きくなると発生が増える傾向にありますので、高温干ばつが続く場合は結球初期までのこまめなかん水と、セルキープ等葉面散布剤の使用をお願いします。特に、ファンファーレについては乾燥による不結球症状が出やすいので、こまめなかん水を心掛けてください。また、植え遅れ（老化苗の使用）によって、発生が助長されることもありますので、適期定植を心掛けて下さい。

病害虫対策（野菜類全般）：夏秋作においては、アザミウマ類、軟腐病・斑点細菌病・黒斑細菌病等の細菌性病害等の発生が懸念されます。

アザミウマ類については、高温干ばつ時に発生が多くなるため、ディアナSC等で防除を行ってください。細菌性病害については、9月以降降雨が増えると発生が多くなります。一度発生すると防除が困難になるため、定植直後から結球初期にかけて、銅剤・抗生物質を中心とした防除を行ってください。

3. 果樹関係 (担当: 角谷)

もも：「あかつき」の出荷最盛期の時期となります。着色を待っていると果肉軟化の原因となり品質低下に繋がりますので収穫遅れには注意してください。

りんご：もも同様、早生品種（シナノリップ・つがる）については早めの収穫を心がけてください。また、葉摘みについては収穫7～14日前に2回に分けて実施してください。

なし：梅雨明け後はハダニ類が増加しやすい時期となります。防除の遅れに注意してください。

ぶどう：県内各地で「シャインマスカット」「クイーンルージュ®」を中心に黒とう病が発生しています。罹病した新梢、果実は除去し焼却してください。罹病した新梢や果実を圃場に落としておくと菌が飛散しますので注意してください。

4. 水稻関係 (担当: 松岡)

あきたこまちは出穂期に入っており、まもなくコシヒカリも出穂期に入り始めます。出穂期までの時期は稲にとって最も重要な時期になります。5cm程度の湛水状態を維持するようにしてください。

出穂期以降は通常は間断灌水を落水まで続けるようにしてください。ただし、高温障害が懸念される場合は湛水状態を維持する（定期的に水の入れ替えは行う）、もしくは走り水を行うようにしてください。

カメムシ（斑点米）対策としまして出穂後1週間とその1週間後の計2回「スタークル豆つぶ」（250g/10a）の散布をお願いします。

9月に入りますと順次収穫が始まると思われませんが、早めの落水は胴割粒の発生を助長しますので適期落水、適期収穫を心がけるようにお願いします。



信用・共済情報

JA洗馬金融部は **ダブル** で応援します！
農業経営を



塩尻市農業振興資金・JAアグリマイティーローン等をお借入れの場合

応援1

最大年1%利子補給

[対象資金:JAアグリマイティーローン]

農業者の皆さまの金利負担を軽減するため
最大で年1%利子補給いたします。

- お借入時の金利に合わせて利子補給率(最大1%)は変動します。
- JAアグリマイティーローンにつきましては長野県農業信用基金協会の保証の有無により補給後の下限利率は異なります。(保証あり:年0.2%保証なし:年0.4%)
- 塩尻市農業振興資金については塩尻市利子補給となるため、下限金利は0.0%になります。

応援2

保証料全額助成

[対象資金:JAアグリマイティーローン・農業振興資金]

農業者の皆さまの保証料負担を軽減するために
長野県農業信用基金協会にお支払いいただいた
保証料相当額を全額助成いたします。

対象案件:お借入時に“一括前払い”にてお支払いいただいた保証料が対象になります。

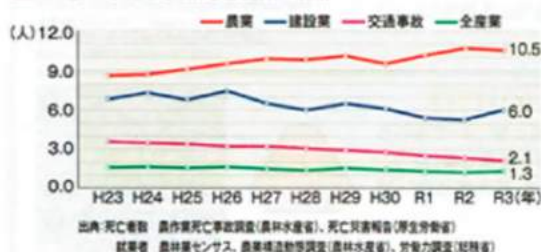
※助成を受けるにあたってお借入金額の条件があり、お借入金額等によっては受けられない助成もあります。
詳しくは金融部信用共済課までご連絡ください。☎0263-53-5123

こうほうけいざいぶ

農作業安全運動月間 9/1～9/30

農林水産省のデータによると、農作業中の死亡事故は一般交通事故の約5倍、建設業の約2倍にも及びます。農機事故を未然に防ぐため、安全確認と予防対策をもう一度考えてみましょう。

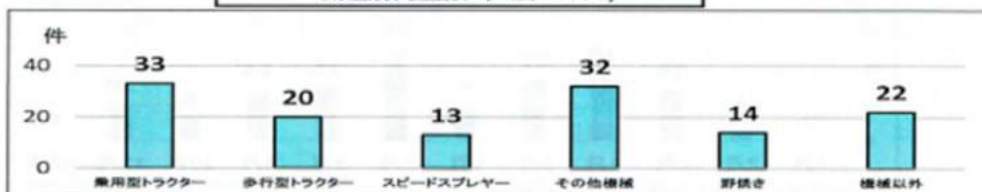
■10万人あたり事故死亡者数の推移



■原因別の農業機械作業に係る死亡者数



機種別発生数 (H25～R4)



- 犠牲者が最も多いのは乗用型トラクター
- その他機械では乗用型草刈機(9件)、機械以外では熱中症(10件)が多い
- 令和4年は乗用型トラクターによる死亡事故が4件発生

せばSSだより



企画担当：生活課
中野 裕一



夏の生活応援キャンペーン好評実施中！

ガソリン・軽油10円／ℓ引きは8月15日まで！（火・土曜日のみ）
店頭価格よりガソリン・軽油を10円／ℓ引き致します。
燃料の高騰が続く今、、、ぜひ給油にお越しく下さい！！



🍌🍷🌻 8月土・日曜日限定 🌻🍷🍌

自動洗車機

- ◆水洗いコース 300円→200円
- ◆その他コース 200円引き
(オプションは値引き対象外)



洗車をすれば夏のドライブも気分爽快！ぜひご利用ください！！
洗車機の営業時間は 8:30～17:00 となります。

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～



お米の脱穀機、ハーベスターの早期点検を！

秋の稲刈りに向けハーベスターの点検整備受付中！

ご予約は農機部門へご連絡ください。
また、はぜ掛けに使用する「はぜ足・
はぜ棒」のご注文も承っております。



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

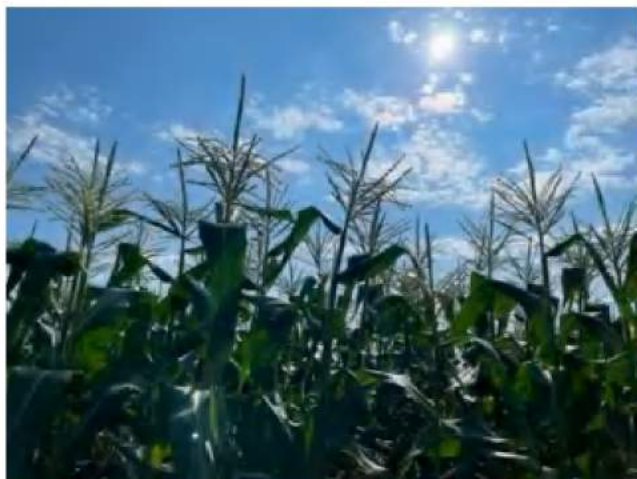


夢ある「農」を目指して 株)ドリームファーム洗馬の圃場から

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!!



スイートコーン栽培

今年もスイートコーンの季節が始まりました。当社では昨年から、食味も良く実が大きくなる「おおもの83」「わくわくコーン82」と、後半は倒伏に強い「ほしつぶコーン」の3種類を栽培しています。今年は特に「おおもの83」の3L率が高く感じています。栽培管理は、イネ科雑草用の除草剤や登録農薬も増え、とても栽培し易くなりました。

高温も続き、スイートコーンの生育も進み、連日収穫作業を頑張っています。

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



スパイスカレー沼にハマってみたい?

著:印度カレー子

スパイスカレーをおいしく作るための理論をわかりやすく解説。

知れば誰でもレベルアップ!

税込定価：1,650円



かぞくをつなぐ より子さんのレシピ帖

著:坂井より子

専業主婦歴50年の著者が、時代を超え家族を通じて受け継ぎ、伝えたい至高のレシピと台所仕事

税込定価：1,870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}からの便利

担当：福祉介護課
奈良井 かおり・味澤 京子

～小規模多機能型居宅介護事業所とは～「高齢化世帯を支えるご利用例のご紹介」

☆通いと訪問サービスをメインにしなが、独居や高齢化世帯でも安心して自宅で生活できるよう、生活環境を整える支援を実施
☆自宅生活をする上で、具体的に困っていることを改善・提案（必要時には宿泊サービスのご提案もいたします）

例：一人で食事の準備ができず、栄養管理ができていない。薬の用量、用法を守って飲んでいるか分からない。など

【生活支援内容：例】

配食（お弁当）、買い物、洗濯、掃除、ゴミ捨て、火の元確認、エアコンのスイッチ、郵便物の確認、就寝支援 など

A様：84歳 女性 高齢者世帯（ご主人と2人暮らし）

昨年4月、「入院前の安心した生活を継続するために小規模多機能居宅介護事業所でサービスに介入してほしい」とご相談。

退院翌日から通いサービスをスタートしました。退院時は車イスを使用し、感情のコントロールが難しい日もありました。

ご主人と離れることで不安が増していることが分かり、ご本人にとって安心して過ごせることは何かをご主人と何度も相談しました。

ある時、自宅庭を見たご本人の口から主婦でありたい想いを聞くことができ、毎日の通いから訪問サービスを計画し様子を見ました。

自宅にいられる安心感と馴染みの職員との関わりの中で少しずつ変化が見られるようになり、数ヶ月で歩行ができるようになりました。

介護度は退院時の要介護4⇒要介護3へ。他者と共に体操に参加したりコミュニケーションも図れるようになり、毎日お元気に過ごされております。A様がこれからもご主人と笑顔で過ごせるよう支援してまいります。



＜A様の生活支援内容＞

- ・週3回の通い利用で入浴され、衛生管理を行うと共に身体の状態を確認します。
- ・毎日の訪問時には安否確認を行うと共に、自宅内の環境を確認します。（掃除、ゴミ出し、水分の促し、灯油の補充 など）

日	月	火	水	木	金	土
訪問(朝・午後)	訪問(朝・午後)	訪問 通い9:00～13:00 (入浴・昼食)	訪問(朝・午後)	訪問 通い9:00～13:00 (入浴・昼食)	訪問(朝・午後)	訪問 通い9:00～13:00 (入浴・昼食)

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2023

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：2023年12月15日

（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 さっぱり禁煙	4 お酒は上手に	チャレンジコース
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 しごんで決めよう マイチャレンジ

信州健康
チャレンジ
倶楽部

ご登録の
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2023年9月30日(土)



参加方法は専用ホームページから▼

<https://shinshu-kenkou.com/>



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2023実行委員会

お問合せ先 【長野県生活協同連合会】 ☎026-261-1380

【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

※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、商品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で 500名様は 信州まるごと健康チャレンジ オリジナルタオル プレゼント!!

結果報告者の中からプレゼント!!

旬風



農産物直売所アピス

毎年恒例！お花まつい開催！！

8月12日(土)9:00～

毎年好評を頂いておりますお花まついを今年も開催します。トルコキキョウ・アスター・菊・ケイトウなどお盆には欠かせないお花を多数ご用意しておまちしております。

店外 **イワナ炭火焼** **玉ねぎ詰め放題** **鮮魚・移動販売等**

店内 **加工部手作り**



おはぎ・がんこつ揚げ・水ようかん



その他

**SPF豚・農協牛乳
ACサラダ油などの
特売も行います。**

@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



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!!

消費税を「本則課税」で申告・納付されている皆様へ ～購入からの重要なお知らせ～

R5.10月から適格請求書等保存方式(インボイス制度)が導入されます

毎月お配りしております**購買品請求書**は、**適格請求書の要件を**満たしていないため**インボイス書類として対応しておりません**

購買品請求書

〒300-8402
茨城県大字洗馬町南2556-2
洗馬農産内部経営

080-899-0061019-11543768-01

日頃からご活用いただき、誠にありがとうございます。
今回の請求金額は、下記のとおりです。
なお、本書類を以前にご入金いただいた額をご返金ください。

作成日 2023/5/31
入金予定日 2023/6/29

前回請求額	品代金	消費税等	合計	今回請求額	品代金	消費税等	合計
0	376,456	5,310	381,766	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
0	376,456	5,310	381,766	0	0	0	0

送印は、転送

消費上目	数量	単価	品代金	消費税	合計	得意名	得意種別	得意住所	得意税率	得意区分
23/4/28 05-1295 ENEOSレギュラーガソリン	46.11	175.80	8,098	1,133	9,231	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/4/28 05-5657 ENEOSレギュラーガソリン	33.20	175.80	5,826	812	6,638	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/4/28 05-7299 ENEOSレギュラーガソリン	53.34	175.80	9,365	1,310	10,675	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/1 05-1999 ENEOSレギュラーガソリン	22.44	175.80	3,936	551	4,487	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/1 05-819 ENEOSレギュラーガソリン	100.76	175.80	17,713	2,479	20,192	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/1 05-360 ENEOSレギュラーガソリン	89.00	175.80	15,628	2,188	17,816	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/4 05 ENEOSレギュラーガソリン	50.86	175.80	8,931	1,251	10,182	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/4 05-7358 ENEOSレギュラーガソリン	64.80	175.80	11,384	1,603	12,987	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/5 05-1296 ENEOSレギュラーガソリン	25.23	175.80	4,426	619	5,045	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/5 05-9027 ENEOS軽油(50%軽油引取額)						44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/5 05-1278 ENEOSレギュラーガソリン						44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/6 05-0594 ENEOS軽油(50%軽油引取額)						44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/6 05-9050 ENEOS軽油(50%軽油引取額)			145,920	20,429	166,349	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/6 05-7356 ENEOSレギュラーガソリン	25.20	176.00	4,420	619	5,039	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/7 05-8520 ENEOSレギュラーガソリン	22.00	176.40	3,740	524	4,264	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/7 05-0520 パーツ	1.00	367.00	367	51	418	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/8 05 ENEOSレギュラーガソリン	100.00	175.80	17,580	2,461	20,041	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/8 05-8004 ENEOSレギュラーガソリン	14.80	175.80	2,605	365	2,970	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販
23/5/8 05-8218 ENEOSレギュラーガソリン	23.75	175.80	4,176	585	4,761	44番検査	燃料	茨城県	10.0%	内販

購買品請求書はインボイス書類として使えません

仕入税額控除を受ける場合、**適格請求書発行事業者**が交付する**適格請求書(インボイス)**の保存が必要になります。
商品お買い上げ時に各売場より発行される**登録番号**が記載された**下記帳票の保管**をお願いします。 登録番号 T6-1000-0500-6803

(インボイス対応書類を紛失された場合、再発行が直ぐにできない帳票もありますので、大切に保管をお願いします。) ※R5.7月時点

売場名	適格請求書(インボイス)
生産資材	納品書
農業機械	購買品納品書・修理整備明細書
自動車	納品請求書
組織購買	購買品納品書(請求書)
生活店舗(直売所)	レシート
宅配	月間ご利用日別集計表
燃料(スタンド)	納品書(領収書)・請求書(後方値付けカード)
配送燃料	納品書(領収書)
LPG	検針票・自動検針はがき

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。

6/26 (月) 理事会より



第51回農協祭について

第51回農協祭について、10月28日(土)に開催することが決定されました。地域の皆様に喜んで頂けるよう役職員一丸となって準備して参りますので、是非お越しください。

レタスの斑点細菌病について

レタスの斑点細菌病が広範囲に発生している状況について、竹下経済担当理事より対応策の確認がありました。

生育ステージの早い段階から防除をする事、品種の変遷があり斑点細菌に耐病性をもたない品種に変わってきている。品種に合わせ防除や施肥設計など栽培を見直していくことも必要と青柳総務部長が回答しました。

7/28 (金) 理事会より

生産資材価格高騰対策について

広報せば第139号でお知らせしました、令和5年度農業振興ビジョン実践方針については、レタスの生産拡大を目的とした種子代助成・出荷奨励、農家所得向上対策として化成肥料の購入助成、新規就農者や就農を目的とした農業関連大学進学への助成などを決定しております。

ここにきて、ダンボールが6月以降平均8%の値上がり、マルチについても石油価格の高騰による値上がりによって生産資材価格がさらに上がっております。

このことを踏まえて、上記の農業振興ビジョンにダンボールとマルチを対象とした生産資材価格高騰対策の追加が決定されました。内容は、6月以降の秋出荷分のダンボール1箱につき2~4円の助成、令和5年度使用分のマルチ1本につき100円~200円の助成となっております。組合員農家の皆様の農業経営の一助となれば幸いです。

J A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

J A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

J A洗馬は、松本山雅F Cのパートナーズポンサーに加入しています。

今後の予定

- ・ 8月12日(土) 9:00~ 農産物直売所アピス盆前「お花まつり」
- ・ 8月31日(木) 令和5年度第2四半期決算棚卸

※ 当日は、休業となる売場窓口もございます。
事前に店頭掲示やメール等でお知らせします。

旧本所・旧機械化センターについて



広報せば第141号でお知らせしている通り、旧本所・旧機械化センターの解体工事が行われました。

宅地分譲は18区画で、令和5年10月頃に募集となる予定です。

組合員の皆様に先行販売致しますので、住宅の建築をご検討の方はこの機会に御一考下さい。

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：
釜井庵の七夕

企画担当：総務管理課
中野 沙緒理



正



誤



手指足指を同時に動かす



(1) いすに座って行います。両手の親指を立て、同時に両足の親指も立てます。足指は床から持ち上げるイメージでOKです。指を立てて下ろすという動きを1セットにして、15回繰り返します。



(2) 両手の人さし指を立てると同時に、両足の親指以外の4本の指を立てます。この動きを1セットにして、15回繰り返します。

ポイント

ゆっくりでよいので、できるだけリズムカルに行いましょう。「イチ、ニ、サン……」と声を出しながら行くと、音の刺激が耳から入り、脳トレ効果がアップします。

反射神経を鍛える

ちよつとした段差や何かにつまずいて転びそうになることはありませんか。とつさに反応する能力が衰えていると、手や足の動作が遅れて頭を打ってしまったたり、変な体勢で倒れてしまったりしてけがをする可能性が出てきます。
今回は、手足の動きをいろいろ変化させて反射神経を鍛える体操をこ

紹介します。集中力や瞬発力、判断力が鍛えられ、脳トレにもなります。一見シンプルな動きですが、思った以上に難しいかもしれません。
アイデア次第で手足の動きの組み合わせはいくらでも広がります。無理のない範囲で、楽しみながらチャレンジしてみましょう。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄