

せば

143号にちょっと寄っていきましょ!!

令和5年10月 第143号



特集 日本の食卓を守る国消国産(P2-3)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

みんな応援!

日本の食卓を守る 国消国産



皆さんが毎日食べているご飯やおかずが
半分以下になってしまったらどうでしょう?

監修: 東京大学大学院教授
鈴木宣弘



そう
ならない
ために

日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さん
が力を合わせて目指すのが「国消国産」です。日本の食
卓を守るため、みんなで「国消国産」に挑戦しましょう。



国の面積が広大なカナダや
オーストラリアでは国民が食
べる以上の食料を作ってい
ます。それに比べて日本は必
要な食料の38%しか作るこ
とができていません。

日本は食料の多くを外国に頼っている

食料自給率(カロリーベース)の比較



出典: 農林水産省 (諸外国は2020年、日本は2022年度)

「食料自給率」って知ってる?

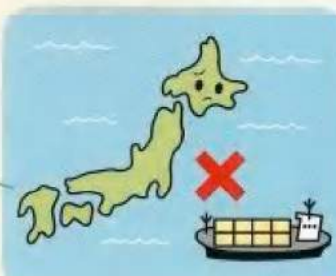
今日、皆さんは何を食べましたか? ご飯? パン?
お肉? お魚? どんな野菜や果物がありましたか?
こうした食べ物の中に、日本で作られた(穫れた)物が
どれくらいあるかを数字で示したのが「食料自給率」
です。

これを食品が持つエネルギー(カロリー)という物
差しで測ると、日本はたった38%。例えば100m走
るとすると、日本産の食べ物だけでは38mしか走れ
ず、残り62mは外国の食べ物に頼ることになるので
す。しかも、このままずっと外国の食べ物を安定して
買えるとは限りません。

「国消国産」ってなあに?



異常気象で気温がどんど
ん上がり、世界中で農作
物に被害が出ています。



これからは、海外から食
料を買えなくなるかもし
れません。

新型コロナウイルスの大流行で世界中の人々がマ
スクを買い求め、日本でマスクが足りなくなったこと
がありました。その理由は、マスクのほとんどを外国
に頼っていたからです。もしこれが食料だったら、私た
ちの生活はどうなっていたでしょう。
例えば、日本で育てられている牛や豚が食べている
餌は、ほとんどが外国から買っています。私たちが食
べる小麦や大豆もほとんど外国の農家が作っていま
す。そこで考えられたのが、国内で食べる食料はでき
るだけ国内で生産しようという「国消国産」です。こ
れは、日本の食料自給率を引き上げることにつなが
る大切な取り組みです。

なぜ「国産産」が必要なの？

「国産産」がなぜ必要なのかを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。

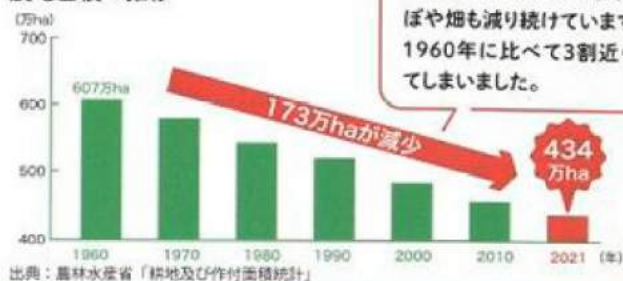
(1) 日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

(2) 世界的な異常気象で台風や大雨、地震、津波などによる被害が増えています。日本が多くの食料を買っている米

国、中国、豪州、タイ、カナダなどでも、自然が引き起こすさまざまな問題によって農業にたぐさんの被害が出ています。そのため、外国で作られた食べ物にばかり頼ることはできなくなっています。

田んぼや畑が減って大ピンチ！

農地面積の推移



農業で働く人だけでなく、田んぼや畑も減り続けています。1960年と比べて3割近く減ってしまいました。

の人口は約80億人(2023年)ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。でも今のところ、その人たちが食べるのに十分な農作物を作るのは難しいとされています。日本がそのまま外国で作られた食料に頼り続けていると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまうかもしれません。こうした理由から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内で作ろうとする「国産産」の必要が高まっているのです。

今、私たちにできることは？

日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った(穫れた)米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国産産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連(国際連合)が発表した「持続可能な開発目標SDGs(エスディーズ)」を成功させることにもつながります。これからも、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国産産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。



JAグループの取り組みに期待しています

東京大学大学院教授 鈴木宣弘先生

皆さんは、「クワトロショック」という言葉を聞いたことがありますか？ それは、新型コロナウイルス感染症、外国人による商品の買い占め、異常気象、ウクライナ紛争と、4つの理由によって、私たちが食べている食料や食料を作るための材料が、思うように手に入らなくなっていることを

いいます。そんな厳しい時代だからこそ、「国産産」について考え、実行していくことが必要なのです。JAグループは、私たちが求める食料をより安全・安心でおいしい国産で提供できるように努力しています。JAグループの力強い取り組みに、私はとても期待しています。

クワトロ
ショック

新型コロナウイルス
感染症

外国人による
商品買い占め

異常気象

ウクライナ紛争

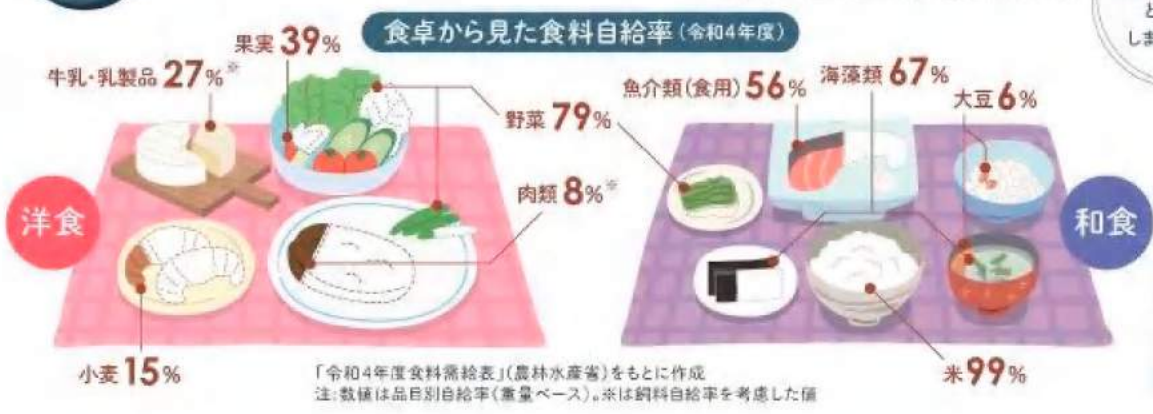
乃木坂46と一緒に学ぶ「国消国産」

なぜ今
国消国産？

私たちが食べているものの約6割[※]は外国から輸入している

※出典:「令和4年度食料需給表」(農林水産省)

もし輸入が
止まってしまったら
どうなって
しまうのだろう



国消国産を
すすめるって?

『国消国産』は私たちの食卓を未来へつなぐこと



JAグループが『国消国産』を提起したのは、「私たちの『国』で生『産』した食べものを、この『国』で『消』費する」だけでは、食べものの多くを輸入に頼る危うい状況を変えられないからです。『国消国産』は、

「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方。これを実践することは、食料自給率の向上、ひいては私たちの食卓を未来へつなぐことにもなるんです。



「国消国産」は地産地消やSDGsにもつながっている

各地で、**地産地消**を
すすめよう!

その地域で生産された農畜産物を
その地域で消費しよう

例えば

JA直売所で
地元の新鮮な
農畜産物を手にとる

農家の皆さんを応援!!



国消国産の実現!

そのこと
によって

- 私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する
- 食料自給率が高くなる
- 農畜産物を生産する力が高まる
- 次世代の農業生産者が増える

SDGs
にも貢献

- 食材を長距離輸送する必要がなく、CO₂排出量の削減で“つくる責任”に貢献
- 必要以上の食料輸入をしないことで、“飢餓をゼロに”に貢献

日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。



メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中!
楽しんで学べるコンテンツがたくさん!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ

耕そう、大地と地域のみらい。

46
乃木坂



1. 気象経過について(担当:佐原)

8月～9月20日頃まで最高気温が30℃を超える真夏日が続き、夕立はあったもののまとまった降雨は少なく、高温干ばつで推移しました。9月20日以降には気温も低下し、平均気温が20℃を下回るようになってきて朝晩は肌寒く感じられるようになってきました。

2. 野菜関係(担当:佐原)

(1) 生産状況

レタス類については、8月後半以降の高温干ばつによって葉焼け・チップバーン等の症状が見られました。9月以降も高温傾向で推移し、病害は少なかったもののオオタバコガ等害虫の発生・ファンファーレを中心に9月20日頃まで不結球症状が見られました。また、8月23日～8月30日には価格低迷によりレタスの廃棄事業が発動となりました。

アブラナ科野菜・パセリ等の葉菜類については、各品目病害は少ないですが、干ばつの影響で生育の遅れが見られました。

(2) 今後の管理について

アブラナ科野菜：気温の低下に伴って、べと病の発生が見られるようになります。細菌性病害とあわせて早期防除に努めてください。ハクサイについては、10月が温暖で推移すると結球後にアブラムシの発生が懸念されますので、立ち上がり期～結球まで防除を行ってください。また、立ち上がり期以降乾燥が続くと芯腐症(あんこ症状)の発生が懸念されるため、必要に応じてかん水を行ってください。

パセリ：越冬作型の準備の時期となってきます。近年、多肥や畑の乾燥による「塩類集積」が発生し、赤根症状・欠株が見られる圃場があります。例年発生している圃場では、マルチの穴を広げる、減肥等の対策をお願いします。

播種についてはハウス11月中旬～12月・トンネル11月上旬～11月10日頃までとなります。播種時期を早めると、抽苔のリスクが高まりますので、早播きはしないようにお願いします。また、凍霜害のリスクを回避するために、播種後はしっかり鎮圧を行ってください。

3. 果樹関係(担当:角谷)

10月以降、収穫した果実は脱粒、軸枯等の品質低下が懸念されますので、荷造りの際には選別の徹底をお願いします。収穫が終了した圃場では、来年度に向けて施肥の準備をしてください。

4. 土壌診断を実施しませんか？

今年度の作付けが終了した圃場では、来年度に向けて土壌診断をお勧めします。土壌診断を行うことによって、自分の畑の状態を知ることができ、適正な施肥を行えるため減肥や要素欠乏の改善などにつなげることができます。申し込みから結果が来るまでに通常2週間程度かかりますが、11月以降混雑すると、1ヵ月～2ヵ月程度かかる場合もありますので、早めの申し込みをお願いします。

土壌診断のセット内容と金額

- ・Aセット：1,221円 pH、CEC、石灰、苦土、リン酸、リン酸吸収係数、EC
- ・Bセット：3,663円 Cセット+微量元素
- ・Cセット：2,075円 Aセット+腐植+アンモニア態窒素+硝酸態窒素

申し込みはJA洗馬 生産販売課 営農指導(電話:0263-52-4476)まで



信用・共済情報

女性農業者のみなさまへ

老後生活
への備えは
十分ですか？

農業者年金は今のあなたと
老後のあなたを応援します



「終身年金」で、女性の長い老後をしっかりとサポートします！

●農業者の老後の生活収入は、国民年金＋農業者年金が基本です！

高齢農家の家計費は夫婦お二人で約22万円が必要となるデータがあります。

国民年金の支給額は夫婦お二人で月額最高約13万円です。 月額約10万円不足

現在65歳の日本人の平均余命は、男性が20年（85歳）、女性が25年（90歳）で、女性は男性より5年程長生きです。

女性は、自分自身の年金を終身年金で準備することが重要です・

農業者年金に関するお問い合わせ先 金融部信用共済課 担当：小林（電話：0263-53-5123）



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

～小規模多機能居宅介護事業所とは～ 「退院後の自宅での生活支援をご紹介します」



「おばあちゃん、入院してベッドの生活になっちゃったし、以前のように戻れるかしら？ 仕事もあるし私たちの生活スタイルは変えたくないし・・・」

「退院してから、日中寝ていることが増えてあまり話さなくなったし、足の力も落ちたみたい・・・外に出たがらなくなってしまったみたい。クリアの通いを減らしたほうがいいかしら？ あまり食べなくなってしまって、水分もほとんど摂らないんです。心配で・・・」

クリアせばでは、退院後のご本人様にお会いし、現在の状態が維持できるためのサービスの見直しを行います。自宅での生活を続けるためには、ご家族様の介護負担の軽減はとても大切です。

【自宅での生活を継続するために必要なサービスをご提案させていただきます】

【訪問＋通いでサービスの再開】

クリアに到着すると、馴染みの利用者様が「あれ？久しぶりだね」と声をかけ、緊張はどこへやら・・・元気いっぱい職員が「待ってましたよ～！」とお出迎え。少しずつ体力・気力が回復できるように活動時間を調整しながらのリハビリです。寄り合いの場所で馴染みの仲間と活動することは、ご利用者様の活気にも繋がります。活動量が増えると、食事・水分量が増え、自然な排泄つにも繋がります。次第にご自分からどんどんお話をしてくださるまでに回復されました。



住み慣れた地域で、生活を続けていくためには、事業所でのサービスだけでなく、ご家族や近隣の皆様で利用者様を支えていくことも大切です。その為、普段介護をされているご家族の休息のために宿泊サービスを利用することはご家族にとっても大きな安心に繋がります。

ご利用者様にとって、ご自宅とご家族は最も安心できる場所です。クリアせばにはリハビリ担当の職員はおりませんが、日々の活動の中でご本人様の持っている力を引き出せるよう、職員一同支援してまいります。

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

せばSSだより



企画担当：生活課
中野 裕一



10月28日(土)の農協祭では、店頭価格から
ガソリン・軽油を10円/ℓ引きで販売します！
お買い物の際には、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、給油の
際お待ち頂く場合がございます。

また、自動洗車機は終日休業となりま
すので、ご了承ください。



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～



ブームスプレイヤー・ブーム付トラクター 整備会のお知らせ

本年度のブームスプレイヤー及び、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。

岩垂 地区 : 10月31日(火)

下小・上小曾部 地区 : 11月 1日(水)

芦ノ田・元町・上組 地区 : 11月 2日(木)

場所 : 岩垂予冷センター駐車場

※本年度より会場が変更になりました

事前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ください。

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



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!!



ドリームファーム花だより

ドリームファーム洗馬では、今年から菊の栽培を始めました。秋のお彼岸に直売所アピスで販売することを目標にしています。

菊は最初の1年が準備期間となるので、初出荷は来年2024年の9月下旬頃の予定です。洗馬地区の菊栽培農家の方からご指導を受けつつ、おおよそ順調に育成中です。皆さまのもとに色とりどりのキレイな菊をお届けできるよう頑張ります。

ぜひ楽しみにお待ちください。

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)

企画担当：総務管理課 竹原恵理香

家の光12月号紹介特集

ご予約は総務管理課52-0108へ

暮らしの知恵

2024年 家の光 家計簿

【日記付き】

自給・環境・ライフプランで暮らしを築く



昨今、金銭面の不安を抱く人は多く、その理由として予想以上の物価上昇をあげる人が増えています。インフレから家計を守るために、まずは家計簿記帳で「支出の見直し」をすることが必要。24年版の家の光家計簿には、はじめての人でも自分にあった記帳法を見つけられるチャートに掲載し、続けられる、ムリのない、家計簿記帳を応援します。

POINT

- ①「ぴったり! 記帳診断」で、自分に合った記帳法を見つけられる
- ②記帳方法や記帳を続けるためのポイントを紹介。初めて、または改めて記帳を始める「家計簿スタート」さんを応援
- ③「環境家計簿」は従来の電気・ガス等の記帳欄に加え、記帳者自身が気になるテーマ(携帯電話代など)の記帳欄を設け、さらなるエコライフの実践に

暮らしの知恵

得するお金 10の習慣

物価高騰によるお金の不安が膨らんでいます。老後の生活を見据え、日々の生活の中でだれでもすぐに実践できる「お得な習慣」を提案します。一見、直接お金に関係のないように見える習慣も、しっかり家計の節約につながります。今日から実践して、お金の不安を解消しましょう。またJAの信用、共済事業や、「ふるさと納税」などの得する情報も紹介します。

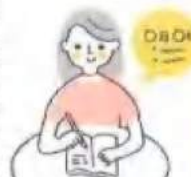


本誌にライフプランに役立つ記事を掲載!

本誌
企画

備忘録からはじめませんか わたし仕様のエンディングノート

エンディングノートの重要性は理解していても、なかなか手が付かない...。そこでおすすめしたいのが、「わたし仕様のエンディングノート」づくり。大学ノートやファイルを活用して、1から作る方法をご紹介します。重要な書類はコピーして貼り付けることもでき、差し替えも簡単です。身近な人に遺す「もしも」の時の備えとしてはもちろん、自身の日々の備忘録として、まずは始めてみませんか。一度書いてしまえばいいだけでなく、日々更新する新しいエンディングノートの提案です。



訪問販売・飛び込み営業に ご注意ください！

最近、破格に安いL P ガス料金を提示しての訪問販売によるトラブルが増えております。営業マンの手口を把握して無用なトラブルを回避しましょう。

ポイント1 営業マンが来ても扉を開けず対応しないようにしましょう！

L P ガスに限らず営業マンはプロであり言葉巧みに仕掛けてきます。無用なトラブルを避けるためには話さないことが1番です。

J A ではご希望のお客様に「玄関貼り付け用のシール」をお渡ししています。



ポイント2 営業マンのトーク事例と対応方法を確認しましょう。

万が一対応してしまった場合も相手の手口を理解して対応しましょう。

ご利用中のガス会社は料金が高いことで有名です。

どのような根拠によるものでしょうか？

当社のガス料金ならこんなにお得です。

その料金はどのような条件でいつまで続きますか？

今のガス会社からの検針票を見せてください。

検針票は個人情報なので見せることはできません。

ご近所の皆さんにもお申込みいただいています。

ご近所が申し込んだとしても、私には一切関係ありません。



ポイント3 申し込んでしまっても取り消しは可能です

訪問販売はクーリングオフが適用されます。申し込んでしまっても1人で悩まず、長野県L P ガス協会または当社ガスセンターまでご相談ください。

長野県L P ガスお客様相談専用ダイヤル : 026-229-2734
JA洗馬 LPガスセンター : 0263-52-6633

旬風!

美味しい果物
有ります!

農産物直売所アピス



こくしょうこくさん
実りの秋! **国消国産**

JA直売所キャンペーン

実施期間 | 10/1 Sun. ~ 11/30 Thu.



JAグループサポーター 林 希

「国消国産」を知ろう!

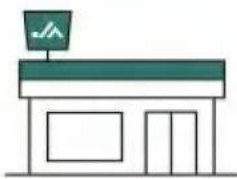
私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産するという考えを「国消国産」と言います。「国消国産」は私たちの生活に深く関わっています。現在、日本の食料自給率は38%で、先進国の中でも最低水準となっており、私たちの食を取り巻くリスクは年々高まっています。この秋は、JA直売所で秋の食材を楽しみながら、「国消国産」を実践してみませんか?



期間中JA直売所を3回訪れて日本全国の美味を当てよう!

キャンペーン参加方法

1 JA直売所に行こう!



2 店内ポスターの二次元コードを読み込もう!



読み込んで
スタンプGet!

3 何回も訪れ、スタンプが3つ集まったら賞品を選んで応募しよう!

スタンプGetは
1日1つまで。
集まる期間は
同じでも構ってもOK!



スタンプを
くり返し集めれば
何回でも応募できます!

3,000円相当

47都道府県とっておきの
農畜産物・加工品が選べる!

各都道府県 300名様

合計 14,100名様にプレゼント!



JA直売所の検索も!
賞品ラインナップは
特設サイトへ



200名

SNS投稿賞
JA直売所キャンペーン オリジナルパッケージ 2kg



JA直売所や買っちゃんを撮影してSNSに投稿しよう! #JAグループ #乃木坂46 #国消国産 #JA直売所キャンペーン
※JA直売所で購入した食材を撮影し、指定のハッシュタグをつけて投稿した方の中から抽選でプレゼント。※詳しい応募条件は特設サイトにて。

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

月曜~土曜日
日曜定休日

農産物直売所アピス

AM9:00~PM5:00まで営業中
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… 13.5%をJA手数料として
1.5%を直売部会経費として取り扱います。 〕



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ぶ!



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5年10月2日～令和5年12月29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。 ※400万円を複数契約でお預け入れた場合は抽選権は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）</p> <p>②当選番号の発表 当選番号は令和6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
全県長野県本部



●1kg1コースきぼきり用(冷凍)230g
●発送月:5月~7月

S みゆきポークセット
JAながの



●ロース肉200g×3
JA特選スライス200g
もも肉スライス200g
●発送月:5月上旬~7月下旬

Q シャインマスカット1房
JAながの



●550g以上
●発送月:10月上旬~10月下旬

北信
エリア

N 雑もスープもグルテンフリー米粉麺セット
(うどん、パスタ、ラーメン)
JA大北



●うどん128g×2(10×30cm×2)、パスタ128g×2、ラーメン128g×6(醤油スープ4.0g×2・鶏スープ33g×2・味噌スープ55g×2)
●発送月:7月上旬~8月上旬

R A・コープしんまち店 手作り特製ジギスカン
JA松本ハイランド



●600g
●発送月:5月

P 特選きのこ詰め合わせセット
JA中野市



●特選きのこ詰め合わせセット
きのこ詰め合わせ100g×3P
きのこ詰め合わせ100g×3P
きのこ詰め合わせ100g×3P
きのこ詰め合わせ100g×2P
●発送月:5月

Q プレミアムジャムセット
JAグリーン長野



●6種詰め合わせ
●発送月:5月上旬~7月上旬

K すいか
JA松本ハイランド



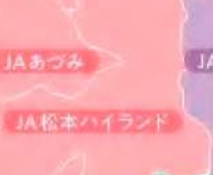
●1玉(1~2L)
●発送月:7月下旬~8月上旬

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

F 信州おもてなしセット
JA信州諏訪



●信州産大豆を45%配合した30L
醤油(特選大豆100%使用)1L
たまり醤油(特選大豆100%使用)1L
●発送月:7月

A ヤツレン乳製品詰め合わせ
JA長野八ヶ岳



●特選北海道ヨーグルト120ml×40
はちみつヨーグルト400g×1
レアチーズケーキ85g×2
スモークチーズ160g×1
●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2本1000ml
●発送月:8月中旬~9月下旬

J 赤かぶ漬
JA木曾



●400g(1袋)×4
●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上伊那



●ワッフル35袋×2サイズ(5袋)
ブルーベリー(5袋)
●発送月:6月上旬~7月下旬

B 望月高原のむヨーグルト
JA信州諏訪



●のむヨーグルト500ml×24
のむヨーグルト150ml×6本
●発送月:5月上旬~6月下旬

C 信州養科牛
JA松本高原



●養科牛(焼肉用)120g×2パック
●発送月:7月中旬~8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



●290g
●発送月:1月中旬~1月下旬

D 特別栽培米 コシヒカリ「蜚」
JA信州うえだ



●5kg
●発送月:5月

E りんご「秋映」
JA信州うえだ



●3kg [7~11玉程度]
●発送月:9月下旬~10月上旬

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。

・賞品は20歳未満者から法律で定められています。
・写真はイメージです。

詳しくは金融部信用共済課 ☎0263-53-5123

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月31日（木） JA洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①令和5年度期中決算方針及び日程について
自主検査及び県下統一点検について
- ②コンプライアンス基本方針の改定について
- ③役員執行体制に係る内規の改定について
- ④太陽光関連設備の設置について

◆報告事項

- ①7月末実績について
- ②指定野菜価格差補給金の交付について
- ③7月末自主検査結果について
- ④人事異動について

※8月理事会からは特にピックアップする内容はありませんでした。

9/26（火）理事会より

令和5年度上半期決算の状況について

令和5年度上半期決算の状況につきまして、事業利益4,200万円と昨年度に比べ1,600万円増加と前年を上回って推移していることが報告されました。

福祉介護事業による利用者の増加、訪問介護の充実など各事業が成果を上げたことにより事業総利益は前年比1,200万円増の3億2,500万円。事業管理費については、減価償却費や保守修繕費が減少し施設費負担が軽くなり前年比400万円減の2億8,300万円となりました。

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。

屋外拡声放送設備の撤去について

洗馬管内にある屋外拡声放送設備について、以前から傾いている物もあり、撤去をして欲しいという声が上がっておりました。この度、撤去をすることが決定されました。

放送設備は、岩垂・太田・原口・芦の田・長崎・上組地区にあり、農作業が収まってから撤去作業に取り掛かる予定です。作業中は、ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

- ・10月28日(土) 9:00~ 第51回J A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。
- ・12月 6日(水) 予定 不要農薬の回収
- ・12月13日(水) 予定 廃ビニールの回収

2024年4月採用 正職員募集のお知らせ

- 募集職種及び採用人数
総合職(各部門の事務職・営業職・技術職など)を若干名
- 応募資格
大学・短大・専修学校ほか卒
- 選考方法
筆記・適性試験・面接
- 給与
当JAの「職員給与規程」による
- 昇給・賞与
年1回・年3回(前年度実績)
当JAの「職員給与規程」による
- 諸手当
通勤手当・役付手当・扶養手当・各種資格手当など
- 福利厚生
社会保険加入・退職給与制度等
- 休日・休暇
年間休日120日、完全週休2日制
- お問い合わせ
詳しくは総務管理課(0263-52-0108)にご連絡下さい。
ご応募お待ちしております。

頭の柔軟体操 3か所の まちがいに気づくかな？



正

誤



ぶどうの
美味しい季節
今回の撮影：
本部予冷センター

企画担当：総務管理課
中野 沙緒理

指先合わせに集中する



(1) 一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手に持っていきます。手のひらをしっかり合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。



(2) 息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1)(2)の動きを5回繰り返します。

ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。

脳トレ！ 手足の体操 ハンドパワー体操で集中力アップ！

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

集中して仕事に取りかかりたいときやここ一番で集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いいと思います。そんなとき、同時につぼや神経が多く集中する手も刺激してみましよう。集中力をさらに高めることができます。

今回は指先に力を入れるハンドパワー体操をご紹介します。指先の末梢（まっしょう）神経を刺激しながら呼吸を整えていきます。左右の指の関節の曲がり具合や力の人れ具合が同じになっているかどうかを意識しながら行うことで、集中力が鍛えられます。

この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。