

せ ば


JA 洗馬

148号にちょっと寄っていきましょ!!

令和6年8月 第148号



特集 夏野菜・果物で
ヘルス&ビューティー(P2-3)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑～い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：古田理江 イラスト：小林裕美子

ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬け込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもよいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンE」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



子どもたちの未来に 食の安心をつなぐ

こく しょう こく さん
国 消 国 産

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



その考え方を

こく しょう こく さん
国 消 国 産

といいます。



JAグループ代表
林 修

日本は今、食料の
約**6割**を輸入に
頼っています。

もしも輸入が難しくなって、
必要な食べものが足りなくなつたら…
農畜産物は、足りなくなったから
といって、すぐに生産を拡大すること
はできません。だから、日ごろから
「国消国産」を進めることが、とても
大事。「国産」をもっと食べましょう。



国産 を食べると、**いいこと** いっぱい!

自給力アップで、
いざというとき安心!



日本の農業を
食べて応援できる!



おいしくて安全・安心な
食事を実現!



輸送で出るCO₂を
減らし、SDGsに貢献!



こく しょう こく さん
国 消 国 産

が日本の食の未来をつくります。

ち さん ち しょう
地 産 地 消で、

地域の食と農業を元気に!

地域で**生 産**したものを、**地**域で**消 費**する。
それが「**地 産 地 消**」。その
積み重ねが「**国 消 国 産**」です。

地産地消

地産地消

地産地消

地産地消

地産地消

地産地消

こく しょう こく さん
国 消 国 産

「地産地消」は
新鮮でおいしい。

地域でとれたもの
だから、新鮮で安心
です。そして、どれも
おいしい!



「地産地消」で
地域を元気に。

地域の農業や経済を
応援することになり
地域に活気を生みだ
します。



「地産地消」は環境に優しい。

輸送で出るCO₂の排出を減らせる
「地産地消」。日本中で取り組みれば、
「国消国産」の大きな力に。



日本でとれた、
おいしくて安全・安心な農畜産物を食べよう!

売り場で国産のものを選ぶ。JA直売所で買う。外食する時も国産の食材
を使っているお店を選ぶ。それが、日本の農業を応援し、元気にしていくこ
とにつながります。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

運動会の記念に！

洗馬小学校に恒例の鉛筆を寄贈

J A洗馬は5月29日、6月1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「しっかり勉強 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2Bの鉛筆約240セットでJ A洗馬は運動会にあわせた記念品の寄贈を40年以上続けている。

北沢組合長は「地域に1つの小学校とJ Aということで、児童の親世代から交流を深めています。食農教育だけでなく、このような活動も行っているので児童にも知ってもらいたい。運動会を頑張った子ども達に渡してもらいたい。」と鉛筆を手渡した。

細山校長先生は「こんなにたくさん頂いてありがとうございます。子ども達の励みになります。レタスの栽培体験学習でもお世話になっております。」と話した。



細山校長先生（左）に鉛筆を手渡す北沢組合長（右）

農業に興味を！

児童がレタスを収穫

J A洗馬は7月3日、洗馬小学校5年生30人と、児童の親世代から続く恒例の特産レタス収穫を本所に隣接する圃場で行った。

洗馬小学校と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。

3日間に分けて約900株を収穫する。初日のこの日は天候に恵まれ、児童はJ Aの営農技術員や女性部役員、レタス農家の保護者の指導を受け収穫と洗浄を行った。収穫したレタスを食べた児童からは「めっちゃおいしい。塩を持ってきた欲しい」などとにかくに収穫が行われた。

営農技術員の佐原さんは「暑い中での作業でしたが、立派な美味しそうなレタスが収穫出来ました。農業の楽しさなどを感じて、興味を持ってくれたら嬉しいです」と話した。収穫したレタスは全校児童と地元の保育園などにも送られた。



レタスを収穫する児童ら

国産国産をPR！

ちやぐりんと箸セットを寄贈

J A洗馬は7月5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「ちやぐりん」8月号60冊と国産国産のロゴの入った箸セット約200個を寄贈した。

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ちやぐりんを毎年寄贈しており、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。また、J Aグループが統一して取り組んでいる国産国産運動の啓発・PRを目的に今年度初めて洗馬小学校の全児童に箸セットを寄贈した。

寺澤専務が小学校を訪れ「今年もちやぐりんを読んでもらい、少しでも農業に興味を持ってもらいたい。また、J Aグループとして国産国産運動を行っています。国産国産という考えを知りきっかけにもらいたい」と手渡した。

細山校長先生は「いつもありがとうございます。給食に使われている食材が地元産のときは、児童が放送で呼びかけをしています。児童も食材の産地に興味を持っています」と話した。



ちやぐりんと箸を手にする寺澤専務と細山校長先生



野菜関係(担当:佐原)

(1)気象経過

今年については6月上旬～中旬にかけて高温干ばつ傾向で推移し、例年よりも遅い6/21頃に梅雨入り、ほぼ例年並みの7/18頃に梅雨明けとなりました。7月中旬までは毎日のように降雨がありましたが、梅雨明け以降連日最高気温が30℃越えの真夏日となり、高温干ばつが続きました。

(2)野菜類の今後の管理について

①レタス類

これからの時期に収穫するものについて懸念される事項として、アザミウマ類、生理障害(チップバーン・葉焼け・不結球症状など)・細菌性病害(腐敗病・軟腐病等)があげられます。

“ファンファーレ”・“TLE-595”等については高温干ばつにより不結球症状の発生が懸念されますので、干ばつが続く場合は外葉形成期までにかん水を行ってください。また、暑さによって葉先に焼けが発生すると、生育ともに結球葉に巻き込んでしまうため、結球期以降もブームなどでの散水を行い対策に努めてください。レタス、リーフレタスともにチップバーンの発生がしやすくなるため、セルキーブ等を使用し防除と併せて対策を行ってください。

防除については、病害は細菌性病害対策を中心に、虫害はアザミウマ類、オオタバコガ対策を中心として防除を行ってください。

【レタスの防除 例】

生育ステージ	殺菌剤	殺虫剤
外葉形成初期 ～外葉形成中期	ダコニール1000 アグリマイシン-100	ハダシSG水溶剤 ダントツ水溶剤
外葉形成後期	コサイト3000	ディアナSC グレースIA乳剤
結球始期	スターナ水和剤 バリダシン液剤5	プロフレアSC
結球中期～後期	マスタピース水和剤	トランスフォームフロアブル ベネビアOD

②パセリ

春まき露地作型についても収穫が始まってきていますが、1株あたりからの収穫本数が多いとその後の樹勢低下が心配されるため、1株あたりからの収穫本数は3本程度とし、適正収穫に努めてください。

これからの気象経過にもよりますが、芯腐症、軟腐病、うどんこ病等の発生が懸念されます。

芯腐症については、高温干ばつからの急激な降雨(ゲリラ豪雨等)によって肥料が急激に吸い上げられることで発生しやすい傾向にありますので、乾燥が続く場合は涼しい時間に30分程度のかん水を行う、セルキーブを活用する等の対策をお願いします。芯腐症の発生後に軟腐病が発生する株も見受けられますので、銅剤・マスタピース水和剤を活用しながら病害対策も併せて行ってください。

☆秋作パセリの目揃い会の日程

・8月20日(火) 15:00～ 本部予冷センター

・8月21日(水) 15:00～ 原口集荷所

内容:①今後の管理について ②荷造りについて ③平高畝試験圃場途中経過について

③ピーマン

収穫は最盛期に差し掛かってきていますが、高温干ばつにより尻腐果、樹勢の低下が懸念されます。特に、去年は樹勢低下により早くから赤ピーマンが見られたため、NK204等を使用し追肥を行ってください。また、乾燥状態では追肥の効果が低くなってしまうため、乾燥が続く場合は併せてかん水を行ってください。

果樹関係(担当:角谷)

もも:「あかつき」の出荷盛期となります。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(シナリッパ、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。また、本年はカメムシの発生が多く果実への被害が見られます。アグロスリン水和剤やテツパン液剤を散布し防除に努めてください。

ぶどう:「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散見されます。罹病した新梢や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病害の拡大に繋がりますので注意してください。新梢・副梢の摘心が終えていない圃場は必ず行い、棚面の明るさを確保してください。枝が繁茂状態になると病害の発生、成熟遅延になりますので注意してください。

水稲関係(担当:松岡)

畦草管理

基本的に畦草刈りはカメムシを圃場内に追い込む恐れがあるので行わない方が良いですが、どうしても刈りたい場合は、スタークルを散布後の薬剤効果期間内に行うようにしてください。

水管理

遅い所でも穂孕期、早い所で出穂～穂揃い期になっています。基本的には湛水状態(水持ちが良い場合は3～5日に一回は水の入れ替えを行う)

出穂後は基本的には間断灌水(水を3cm程度入れて田面が見えるまで自然減水したら再度3cm程度入水することを繰り返す。3日程度で自然減水しない場合は3日毎に水の入れ替えを行う。)を行います。暑さが厳しい場合は走り水を行うなど、高温障害の軽減に努めるようにしてください。

収穫適期の見分け方について

収穫は帯緑色籾歩合(収穫期の籾は黄色くなっていくが、その中でまだ緑色の籾と黄色の籾との割合)が10%の状態になったら収穫を始めてください。(写真1参照)

刈取、はぜ掛け後の管理

刈取後は速やかに乾燥機に入れる、もしくははぜ掛けを行ってください。はぜ掛けは概ね2週間程度行いますが、降雨などで乾燥と湿潤を繰り返すと、胴割粒の発生が増加するのではぜ掛け用ブルーシートを活用してください。

秋起こしについて

収穫、脱穀の作業が終わったら秋起こしを行ってください。この段階でしっかり耕しておかないと、わらの腐熟が不十分となり、翌年ガス沸きの発生原因の一つとなります。

また、赤米が発生している圃場では秋起こしを行わず、ワラはすべて圃場外に持ち出すようにしてください。(冬の寒さで赤米の種子を凍死させることが狙いです。)



写真1 帯緑色籾歩合10%



信用・共済情報

農業者年金で安心・豊かな老後を

～農業者の老後は国民年金だけでは不安です～
国民年金 + 農業者年金で備えましょう！



◎こんな方が加入できます

国民年金第1号被保険者 年間60日以上農業に従事 20歳以上60歳未満の方

◎「終身」で年金を受給できます

積立方式なので、ご自身が掛けた金額は年金として生涯もらえます。

(仮に80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。)

◎保険料はいつでも変更できます

月々2万円から6万7千円の間で、千円単位で自由に決められます。

◎保険料は全額社会保険料控除となります

支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税になります。

お問い合わせは・・・信用共済課 電話:53-5123



クレアせばからのお便利

担当：福祉介護課

奈良井 かおり・味澤 京子

今年は7月から猛暑日が続いており、高齢者は脱水症や熱中症になりやすいといわれています。

熱中症予防対策や感染症対策の「手洗い」「うがい」を行いながら、元気に夏を乗り切りましょう！！



熱中症になりやすい！高齢者の身体的特徴



熱中症予防対策

1. こまめな水分 塩分補給をしましょう
(経口補水液 スポーツドリンク等)
2. 涼しい場所 服装で過ごしましょう
3. 食事をしっかり摂りましょう
4. しっかり寝ましょう



募集中!

クレアせばで一緒に働いてみませんか？

やりがいのあるお仕事です！！ お気軽にお問い合わせ下さい。



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



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17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ださい！！



   **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～



早期点検・整備（バインダー・ハーベスター）について

バインダー・ハーベスターの早期点検を、随時受け付けています。

バインダー（稲刈機）は、特に昨年残った「結束紐」は使用しないでください。
結束ミスの原因や、重大な故障の原因になります。

また、ハーベスター（脱穀機）は、点検・整備に時間がかかる恐れがあります。
早期点検・整備をおすすめします。

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!!



モロコシ栽培

今年もモロコシのシーズンがやってきました。

今年は、4月下旬播種の方が若干倒伏被害に遭いましたが、その後の生育・収穫は順調です。樹勢を抑える為、初期の追肥を止めて穂肥のみの追肥をしました。以下今年の品種毎の草丈を測ってみました。

5月中～下旬播種のわくわく82とおおもの83が160～170cmとなり収穫量もLL・3Lが主体で毎年安定している感じ、一方ほしつぷりコーンは130～155cmと低く、防除作業は非常に容易であるが発芽がその年により不安定と感します。最後にゴールドラッシュの新品種SK-9ですが180cmと高く防除作業は多少難、雌穂はノーマルのゴールドラッシュより大きく感じるが、収穫は同様に早めの収穫が必要です。

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)

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!



参加費
無料

信州まるごと 健康チャレンジ2024

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:2024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 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 | | | |



SDGsゴール3
すべての人に
健康と福祉を

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2024年9月30日(月)



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2024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、当選者を選定いたします。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
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(月)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。

その他 鮮魚・移動販売

加工部手作り

イワナ炭火焼

おはぎ・がんこつ揚げ・水ようかん

店内特売品もご用意しております。

皆様のご来店をお待ちしております。

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

日曜定休日

AM9:00～PM5:00まで営業中

毎週土曜は特売日!! ぜひ来てね!!



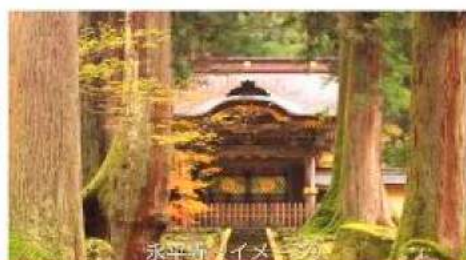
JA洗馬年金友の会 2泊3日親睦旅行のご案内

北陸応援!! 福井永平寺 特別拝観

金沢兼六園を巡るあわら温泉・雨晴温泉 3日間



あわら温泉食事(イメージ)



永平寺(イメージ)



金沢城公園(イメージ)

日付	スケジュール(◎入場観光 ○下車観光 △車窓観光) ※天候・交通事情等により発着時刻が変更となる場合があります。	食事
11/13 (水)	出発 海鮮鍋の昼食をお楽しみください JA洗馬 =車= <高速道路> =車= 敦賀 塩荘すずかけ亭 =車= 7:00 発 700年以上歴史ある禅の修行寺 =車= ◎大本山 永平寺【修行僧様ご案内の特別参拝】 =車= ※お寺様のご都合によりご案内ができない場合がございます。 =車= あわら温泉【宿泊】 夕食宴席では名物のカニをお楽しみください!! 16:10頃	昼 夕
11/14 (木)	金沢城公園ガイド案内します! ホテル =車= <高速道路> =車= ◎金沢城公園・兼六園 =車= 8:10 発 茶屋街を自由散策 加賀治部煮の昼食 ○ひがし茶屋街 =車= 寄観亭 =車= <高速道路> =車= 富山湾を望む絶景の露天風呂が自慢のお宿です! 雨晴(あまはらし)温泉【宿泊】 15:30頃	朝 昼 夕
11/15 (金)	氷見漁港直送 海産物のお買物 加賀藩2代目藩主菩提寺 ガイドさんより解説案内 ホテル =車= ○ひみ番屋街 =車= ◎国宝 瑞龍寺 =車= 8:30 発 海鮮料理の昼食とお買物 ※途中SAにてお買物-夕食休憩を予定しています 到着 新湊きつときと市場 ==車== <高速道路> ==車== JA洗馬 19:50頃	朝 昼

旅行期日

令和6年11月13日(水)～令和6年11月15日(金)

募集人員

最大70名様

ご旅行代金

50名様参加の場合大人お1人様 **87,500円**

60名様参加の場合大人お1人様 **81,500円**

70名様参加の場合大人お1人様 **78,500円**

和室4名様
1室ご利用

追加料金
(2泊分)

3名様1室利用(大人お一人様) 3,300円追加

2名様1室利用(大人お一人様) 7,700円追加

利用予定ホテル

【1日目】あわら温泉/清風荘

【2日目】雨晴温泉/磯はなび

利用予定バス会社

朝日観光バス(大型バスガイド付)

食事回数

朝2回/昼3回/夕2回

添乗員

添乗員同行します

募集締切

令和6年9月9日(月) ※定員になり次第締め切ります

お問い合わせ先:金融部信用共済課 小林 ☎0263-53-5123

業務用冷蔵庫分野のリーディングカンパニー

ホシザキ

玄米保冷库



かかしさんの
JA(農協)
通信販売
独占販売



0120-889-147



野菜一時保管
ビール・ジュースもOK!

※玄米・野菜の同時保管はできません。
野菜の長期保存には適しません。

新米の味を守る!
虫の発生を抑制!



高品質
日本製

玄米保冷库・スチール棚
同時ご購入頂いた方だけの特典
ご不要な玄米保冷库・米保管庫

無料引取り

ご不要になった同等サイズの
玄米保冷库または米保管庫を
1台無料で引取り処分致します。

無料引取り申込番号 98696

※希望の方は、玄米保冷库・スチール棚と米保管庫を同時に
申込番号の3つの申込番号をご入力ください。

- ご購入1台につき無料引取りは1台限りです。●お届き当日
のお申込みは受けられません。●一部地域・部局を除きます。
- パルタイプ・プレハブタイプは引取り対象外です。

「どこに置ける?」「開口通るかな?」「電源は?」

設置が不安な方
へのご相談窓口

お電話にてご確認がされない場合は必ず
設置確認をさせていただきます。
お時間を要することもあります。

- 詳しくは営業課 0120-889-147へ
- アース工事等は近隣の電気工事店へご相談ください。
- 一部地域・部局を除きます。

玄米保冷库 設置込価格

本体は
ご希望の場所にしっかり設置。
不要な梱包資材は持ち帰ります。

設置場所の状況によっては、設置できない場合や、
別途設置料金を頂く場合がございます。

※土曜・日曜・祝日の設置はお受けできません。

申込期限 12月末日
2024年

14袋タイプ 送料・設置費込み

189,900円



kakasi.com
ホームページ
さらに詳しく!
スマホでアクセス

5年保証

冷却ユニット
本体は1年保証

サビに強く美しさ長持ち
ステンレスドア



材質:外装/(扉)ステンレス鋼板、(側面他)カラー鋼板、(背面)亜鉛メッキ鋼板、
内装/ABS樹脂、電源:AC100V(50/60Hz)、電源コード:約2.8m

●庫内湿度を均一に保つため、冬場でも庫内ファンは常時回転します。(設定温度7度以下は連続運転、8度以上は間欠運転)

自動温度調節

庫内の温度を感じし、マイコン制御
で任意設定した庫内温度を
保ちます。

温度設定
可能

3~16℃ (1℃刻み)

自動湿度調節

設定温度によって貯蔵に適した湿度
に切り替わる自動モードを搭載!

家庭用冷蔵庫と同じクオリティ
庫内は一体樹脂成形



一体成型で
隙がなくて、
出っ張りも少なく
掃除がしやすい
樹脂製の庫内

開口部周囲に
結露防止ヒーター内蔵

移動・設置が楽な
大型キャスター・アジャスター付

お手入れ不要、
フィルターレス・ドレンレス設計

出っ張りなく使いやすい
埋め込み型ハンドル

カギ付でしっかり大事な玄米をガード

ホシザキならではの!
全国431ヶ所の
アフターサービス網!

※2023年12月現在

最大約3坪!

大容量プレハブ
タイプもございます

1.0坪タイプ 80袋

冷却ユニット
1年保証

電源100V
または
三相200V

679,000円~

	申込番号	設置込み 送料込/税込価格	外寸(幅)×奥行×高さ 内寸(幅)×奥行×高さ	重量 (約)	定格消費電力 (50/60Hz)	電気代目安 (1ヶ月分) (標準電圧)	別売 保冷库用スチール棚 ITC23 中国製	かかしさん オリジナル
ホシザキ 玄米保冷库 HZ24	6袋 (3枚)	98691 163,900円	60 × 78.1 × 163 50 × 67 × 120	54kg	167/175W	380円	98692 10,990円	高さ調整19cm間隔 (6袋のみ10cm間隔)
	10袋 (5枚)	98693 184,900円	85 × 78.3 × 148.1 77 × 67 × 104	60kg	168/177W	391円	98694 13,490円	1枚取り形荷重 約30kg (6袋のみ約50kg)
	14袋 (7枚)	98695 189,900円	85 × 78.3 × 184.1 77 × 67 × 140	70kg	172/183W	391円	98694 13,490円	

●外気温が低い場合は設定温度以下になり、運転を自動で停止します。●家庭用冷蔵庫より動作音が響く場合があります。
●電気代はあくまで目安です。使用状況によって異なる場合がございます。(1kgあたり27円/玄米モード運転で計算) ●米袋のタイプによっては収納しにくい場合
がありますので、米袋のサイズと保冷库内寸を事前にご確認ください。●設置場所には米袋を含め数百kg以上の荷重がかかります。しっかりした床に設置してください。

棚は玄米保冷库と別のお届けになります。

商品のお申し込み・お問合せは かかしさんのJA通信販売 《顧客サービスセンター》まで

ご注文は ☎ 0120-86-1188 ☎ 0120-889-147
平日朝9時~夜9時/土日祝朝9時~夕方6時まで承ります。

FAXでのご注文は 通話料無料 ☎ 0120-12-5251 ☎ 0120-889-147
平日のみ朝9時~夕方5時まで承ります。

「お客様の個人情報のお取扱について」をご確認頂き、ご同意の上、お名前・ご住
所・お電話番号・商品番号・商品名・数量・合計金額を明記の上、お送りください。

カタログ番号 575027

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（水）理事会より

第52回農協祭について

第52回農協祭について、10月26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。

資材価格高騰対策について

広報せば第145号でお知らせしました、令和6年度生産販売ビジョンについてですが、資材価格高騰対策プランの追加が決定されました。

助成内容は、元肥として使用する複合肥に対して5%以内（生産安定に上乘）、マルチ助成が100円～500円、ダンボール助成（期中改定があった場合）が1円～2円となっております。組合員農家の皆様の農業経営の一助となれば幸いです。

7月31日（水） JA洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①貸出審議について
- ②第1四半期監事監査指摘事項及び事後処理報告について
- ③「経営者保証に関するガイドライン」への取組方針について
- ④農産物検査業務規程の変更について
- ⑤期中決算棚卸について

◆報告事項

- ①6月末事業実績について
- ②組合員の加入・脱退及び出資金の状況について
- ③「JA財務モニタリングの県域・全国への報告」について
- ④「体制整備モニタリング報告」について
- ⑤資産の取得・処分・除去について
- ⑥指定野菜価格差補給金の交付について
- ⑦クレア運営推進会議の顛末について
- ⑧職員夏期手当について

※7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。

JA洗馬からの伝言板

2025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・高校ほか卒
- 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。

2024

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（月）9：00～ 農産物直売所アピス盆前「お花まつり」
- ・8月30日（金）令和6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。

頭の柔軟体操

3か所の まちがいに気づくかな？

企画担当：総務管理課 中野 沙緒理

今回の
撮影：
もの木
(太田)



正



誤



左右の指を交互に動かす



(1) 両手を肩の高さで握り、右手の人さし指を立てます。このとき、立てている右手の人さし指に視線を合わせます。



(2) 右手の人さし指を元に戻すと同時に、左手の人さし指を立てます。視線は立てている左手の人さし指に合わせます。(1)(2)を10セット繰り返します。



(3) 両手をグーに戻してから右手の小指を立てます。視線は立てている右手の小指に合わせます。



(4) 右手の小指を元に戻すと同時に左手の小指を立てます。視線は立てている左手の小指に合わせます。(3)(4)を10セット繰り返します。

(5) 慣れてきたら、両腕の位置を少しずつ外側へずらします。(1)～(4)を5セット行います。

ポイント 立てた指はしっかり伸ばしましょう。

転倒防止のためにも、日頃から反射神経は鍛えておきたいものです。反射神経が良いとは、視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経がスムーズに連係して、とっさの事態に素早く反応できることをいいます。加齢により反射神経は鈍くなっていくため、日頃から鍛えておくこ

とが大切です。今回は指の体操をご紹介します。立てた指を素早く左右で入れ替える動きを繰り返し、運動能力の老化を防止します。音楽やリズムに乗って動かすとさらに脳に刺激が入りますし、何人かで一緒に楽しむこともできる体操です。いろいろな場面です

指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(1)

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄