

せ ば


JA 洗馬

149号にちょっと寄っていきましょ!!

令和6年10月 第149号



特集 旬の冬野菜で
ヘルス&ビューティー(P2-3)
子どもたちの未来に食の安心を
つなぐ国消国産(P4)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

旬の冬野菜で ヘルス＆ビューティー



腸内環境を整える/ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす



ヨーグルトに混ぜる

むくみ防止/ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり



みそ汁・鍋料理



アンチエイジング/ シュンギク

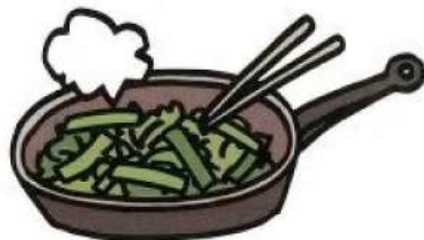
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ



バターや油で炒める



美しい肌を保つ/ ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり



ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



胃もたれ防止/ ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に

●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す



お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる

感染症を予防/ 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる

お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



冬野菜には、健康や美容に
役立つ栄養がたっぷり！
寒い季節をおいしく
元気に乗り切りましょう

栄養士・西田理江
イラスト・藤原和一郎



風邪予防/ ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

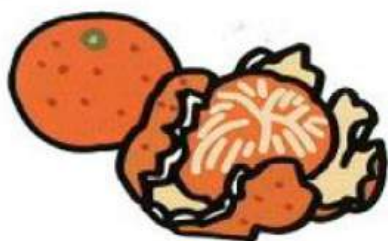
免疫機能を正常に維持する

●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



貧血予防/ ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防

お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



子どもたちの未来に
食の安心をつなぐ **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 **国消国産** といいます。

乃木坂46は、国消国産を応援しています。



国消国産 で、日本の「食」に安心を!

私たちの食べものは、自然の力を活かし、多くの時間をかけて作られています。足りなくなったからといって、すぐに作ることはできません。でも、日本の「食」は今、多くのリスクを抱えています。

日本の「食」が
直面している
「5つのリスク」

食料の多くを輸入に頼る日本。
輸入がもし止まったら、
どうなる?



農家と農地が減っている。
私たちの食べものは、
どうなる?



世界や日本で
自然災害が増加。
農業が受ける
ダメージは、
どうなる?



増え続ける世界の人口と食料
需要。輸入量に
頼る日本は、
どうなる?



高止まりする肥料・家畜の餌・
燃料。農家の経営は、どうなる?



自給力アップで、
いざというとき
安心!

おいしくて
安全・安心な
食事を実現!



国消国産 が
日本の食の未来をつくれます。



日本の農業を
食べて応援
できる!

輸送で出る
CO₂を減らし、
SDGsに貢献!



**国産を食べると、
いいこといっぱい!**



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中!
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、大地と地域のまらい。

乃木坂46

国産国産をPR!

妙義保育園に箸とスイカを寄贈

JA洗馬は7月17日、妙義保育園の園児約90名に「国産国産」のロゴの入った箸セット約100個と2Lのスイカ2玉を寄贈した。

JA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とPRを目的に今年度初めて保育園の園児全員に箸セットを寄贈した。また、農業の素晴らしさ大切さ、地元の農産物のおいしさを知ってもらうことを目的にJA松本ハイランドの青年部が管内の保育園・幼稚園にスイカを寄贈しており、洗馬地区の保育園には、JA洗馬の青年部から寄贈することとなった。

保育園を訪問した北沢組合長は「地産地消が広がると国産国産になります。地域の食べ物のおいしさを知ってください。」とあいさつし、酒井青年部副部長と共に園児に箸セットとスイカを手渡した。

寄贈したスイカは翌日のおやつに提供され、園児らが旬の味を楽しんだ。



箸とスイカを寄贈する北沢組合長と酒井副部長

待ちに待った収穫!

洗馬小児童とスイートコーンの収穫

JA洗馬とJA洗馬青年部は7月17日、洗馬小学校の3年生約30名とJA洗馬の子会社ドリームファーム洗馬の圃場でスイートコーンの収穫を行った。

青年部の主催で洗馬地域の子どもたちとの交流や食育活動を目的に行っており、4月中旬に3年生が種まきをして、青年部がこの日までの間に肥料や農薬を散布して管理していた。

青年部事務局で営農技術員の角谷さんが収穫の仕方を実演して収穫にとりかかった。児童は悪戦苦闘しながら一人14本程を収穫した。収穫した児童から「収穫するのが楽しい」「たくさん採れて持てない」などの感想がもれた。

角谷さんは「たくさん採れましたね。採るのはあつという間に出来るけど、4月に種を蒔いてから3カ月の間に肥料をあげたり、農薬をまいたり育てるのに手間がかかります。ぜひお家で味わって食べて下さい」と話した。



スイートコーンを採る児童ら

頑張った園児に!

運動会の記念品を贈呈

JA洗馬は、妙義保育園の運動会の記念品として毎年お菓子の詰め合わせを贈呈しており運動会をむかえる園児に渡している。

今年は運動会前日の9月25日に北沢泉組合長が保育園を訪問し「子どもたちからいつも地域に元気をもらっている。子どもたちの頑張る姿を応援している地域の代表として記念品を渡しました。運動会本番では日々の練習の成果を発揮して元気な姿を見せてほしい。」と杉浦陽子園長と園児にエールを送った。

JA洗馬本所前の保育園では、本番に向けて毎日元気な声をあげて園児たちが運動会の練習をしていた。



記念品を手にする北沢組合長と杉浦園長



第198号 営農技術情報



経済部
生産販売課

1. 野菜関係(担当:佐原)

(1) 気象経過並びに生産状況について

8月中旬から大気の状態が不安定な中で、ゲリラ豪雨が発生し、8/14には松本今井で1時間で130mmを記録し、経験したことのない豪雨となり、洗馬管内でもレタス類、キャベツ類中心に被害が発生しました。

その後9/20頃まで最高気温が30℃を上回る日が続き、レタス類のチップバーン、ハセリの芯腐症等の発生が多くなりました。

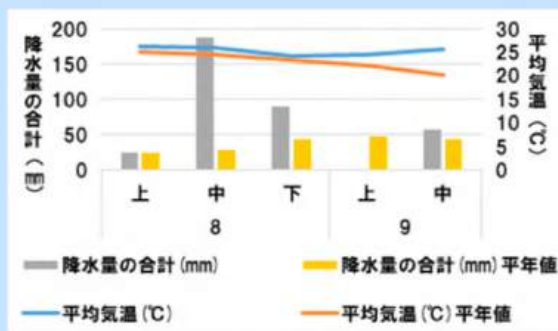


図:8月～9月 旬別気象データ(松本今井)

(2) 今後の管理について

① ハクサイの防除について

10月上旬までの気象経過によってはアブラムシの発生が懸念されるため、まだ収穫に至らないところではトランスフォームフロアブル(2000倍 / 3回以内 / 収穫3日前まで)を活用し、混入しないように注意をお願いします。

② 来年度へ向けての土づくりを

作付けが終了してきた圃場も多いですが、来年度へ向けて土壌改良剤の散布を行ってください。

春先のレタス作付け圃場中心に極端にpHが低く(pH5前後: 生育適正pHは6.0～6.5)、生育不良となっている圃場も見受けられます。洗馬管内全体の傾向としては、リン酸・カリ・石灰過剰、苦土欠乏の圃場が多い状況となっていますが、圃場状況によって異なりますので、土壌診断を実施し各々の圃場にあった資材を活用しましょう。

また、排水性の悪い圃場ではサブソイラー等を活用し、排水対策を実施してください。

【土壌診断について】

土は、右図のように圃場の真ん中と4角の計5か所から採取します。

表面ではなく、15cm程度下のところから採取して下さい。

採取した土は、乾かしてふるいにかけて専用の袋に入れて提出をお願いします。

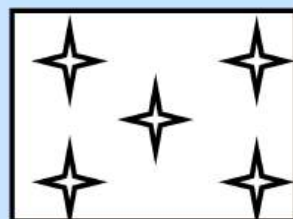
土壌診断のセット内容と金額

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+微量要素

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

※混雑時は結果が来るまでに1か月以上かかる場合もあるため、早めの申し込みをお願いします。



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

2. 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。施肥は、落葉までに行ってください。

3. 経済部より今後の予定

- ・12月4日(水) 8:30～14:00 廃農薬の回収 場所:本部予冷センター東側
地区ごとに回収時間が異なりますので、後日配布する注文書をご確認ください。
※印鑑を忘れずにお持ちください。
- ・12月9日(月) 9:00～12:00 廃ビニールの回収 場所:本部予冷センター東側

長野県警察

と

一般社団法人 長野県LPガス協会

からの

重要なお知らせ

ご注意
下さい!

悪質な訪問販売による LPガス切替勧誘急増中!!

甘い言葉で強引にLPガス供給先の切り替えを勧める勧誘が増えています。
しっかり対応し、悪質な業者とのトラブルを防止しましょう。

ケース

1

破格に安い料金設定を提示したり、真実でないことを告げる勧誘

●典型的なトーク

ガス会社を替えると安くなります。ウチは**地域でいちばん安い価格**です。
ご近所の皆様には、すでに申込みいただいています。

●注意点

契約後、最初は安くても、**値上げを繰り返す例**が報告されています。
提示された料金がいつまで続くのか、契約書の記載内容を確認しましょう。
また、「いちばん安い」とか、あたかも「皆が契約している」ような内容は、事実確認をしましょう。

ケース

2

今の契約販売店に連絡させない勧誘

●典型的なトーク

「**申込書兼委任状**」をいただければ、面倒な手続きは、**すべてこちらで**やります。

●注意点

「手続きはすべてやる」などと、**今契約している販売店に連絡させない**
セールスは要注意です。
また、安易に知らない人へ**委任状を渡すのは危険**です。

すぐ決める前に、まず、「販売店」や「お客様相談所」へ相談しましょう

LPガス(プロパンガス)のこと
でご不明な点がございましたら、
「長野県LPガスお客様相談
所」にお問い合わせください。

長野県LPガスお客様相談所

0120-915-400

受付時間8:30~17:00(土・日・祝日除く)

「怖い・困った・迷惑」と感じたら!! すぐに110番

事件・事故(緊急時)

110番

事件・事故以外のご相談

相談
ダイヤル #9110

又は最寄りの警察署まで

困ったら
すぐに
相談!



信用・共済情報

懸賞品付定期貯金「Slow風土2024」

信用共済課では懸賞品付定期貯金「Slow風土」の取り扱いを開始しました。今年の「Slow風土2024」では、例年通り窓口でのお預入のほか、ATMまたはネットバンクでお預入いただける「Slow風土デジタル2024」を新たに追加いたしました。簡単な商品概要は以下のようになります。

商品名	懸賞品付定期貯金 「Slow風土2024」	懸賞品付定期貯金 「Slow風土デジタル2024」
取扱期間	令和6年10月1日～令和6年12月30日まで	
預入期間	1年以上5年以下	
預入金額	20万円以上	1万円以上
懸賞品の抽選	お預入いただいた金額（複数回お預入いただいた場合は合計額）20万円ごとに1口として抽選を行います。 なお、20口（お預入金額400万円）に1口は必ず当選します。	お預入いただいた金額（複数回お預入いただいた場合は合計額）1万円ごとに1口として抽選を行います。 なお、400口（お預入金額400万円）に1口は必ず当選します。
商品の申込方法	当選者には、令和7年2月頃に当選通知を送付いたしますので、当選通知の二次元バーコードを読み取り希望の商品をお申込みいただくか、当選通知に希望の商品を記載のうえJA窓口までお持ち込みください。	
商品のお届け先	商品のお届け先はお預入いただいた貯金者本人の住所とし、変更できません。	

「Slow風土デジタル2024」の詳しい契約方法は、本冊12～13ページをご覧ください。

お問い合わせは…信用共済課 電話:53-5123



クリアせば からの お便利

担当：福祉介護課

奈良井 かおり・味澤 京子

敬老会 家族会 おはぎ作り行いました



ポケットの会の皆さんに敬老会の記念品作成にご協力頂きました。ありがとうございました。



ポケットの会 上小曾部ミニデイサースを行いました。

新規の参加者が3名ありました。年1回の開催ではありますが、地元の方と久しぶりに顔を合わせて話ができて良かった。参加して楽しかったとの感想頂きました。



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

せばSSだより

企画担当：生活課
中野 裕一



10月26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	：11月11日（月）
下小・上小曾部	地区	：11月12日（火）
芦ノ田・元町・上組	地区	：11月13日（水）
	場所	：岩垂予冷センター駐車場

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。

県内でも有数の葉洋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!!



カラスの被害

近年、洗馬地区でまたカラスが増えていると感じる。このカラスが畑でいろいろと悪戯をする。

その一つに定植した苗を引っっこ抜くのがある。レタス類やキャベツ、はくさいのプラグ苗を定植後に抜かれる。植え直ししてもまた抜かれるときもある。油断も隙も無い。抜いた株の下に餌になる物を探しているのか? それとも抜くこと自体が楽しいのか? とても謎である。

被害は特に芦の田地区の畑が大きく、巣のある林が近いせいもあるのだろう。近年レタスやキャベツよりもハクサイ株の被害が多い。定植後に幾度となく抜かれ、酷いときには活着して、ある程度育った株まで抜かれる。本当に困ったものである。

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 11月号のお知らせ



表紙は宮崎美子さん

<特集>

秋です! 旅に出よう

今回旅をするのは石川県金沢市。
金沢を堪能できるグルメスポットや体験施設などを巡ります。
さらに、「旅して応援!」と題して、金沢から日帰りで行ける能登半島の観光地も。
後半では、上手なバックギン術や旅先での着回し術などを、その道の達人に教わります。

<農ライフのすすめ>

水耕で 鉢植えで

秋植え球根の楽しみ方

秋に植えつけ、冬を越して春に開花する秋植え球根は、初心者にも育てやすくお勧めです。鉢植えはもちろん、水耕栽培もできます。室内でおしゃれに飾って楽しみましょう。

<料理>

ご飯に合うフライパン煮こみ

ご飯にかけて食べるとおいしい、温かい煮こみ料理。秋冬野菜やキノコ類をたっぷり使った、肉などタンパク質も入った一皿で満足のレシピを洋風からアジア風までバリエーション豊かに紹介します。

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 電話：52-0108

企画担当：総務管理課 竹原恵理香

旬風・
美味しい果物
有ります！
農産物直売所アピス

JAグループ
新とう、大地と地域のあいらい。

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2024

実施期間

10/1(火) ~ 11/30(土)

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！

期間中JA直売所を2回以上訪れて
日本全国の美味を当てよう！

参加方法

① JA直売所に行こう！

② LINEログインで参加登録

③ 店内ポスターから
スタンプ取得用の二次元コードを読み込み、
スタンプを集めよう！

④ 商品を選んで応募しよう！！

お買い物で当たる！ **LINE** でシート応募コースもあります。

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

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！！

Slow風土デジタル2024の契約方法

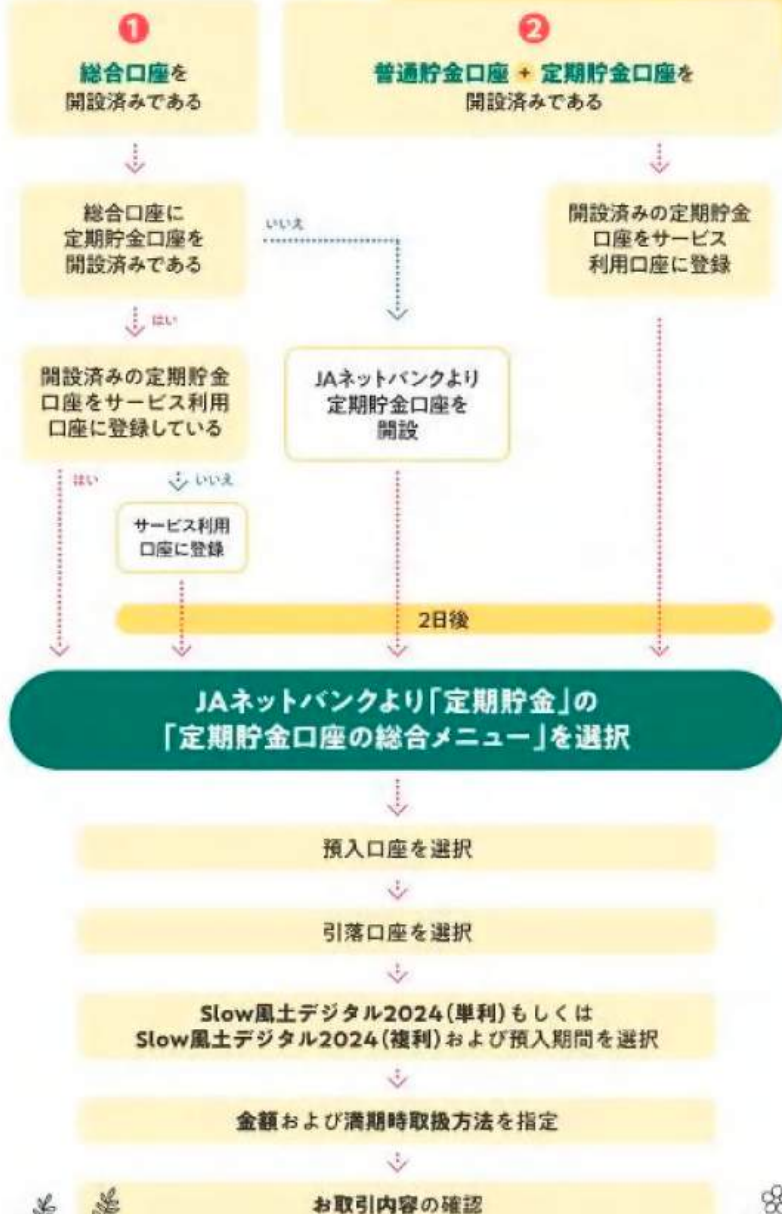
総合口座または、普通貯金口座+定期貯金口座をお持ちの場合

※上記以外のお客様におかれましては、JA窓口にて新規契約もしくは既存契約内容のご変更をお願いいたします。
また、JAに口座を持たないお客様は、「JAバンクアプリ プラス」による総合口座の新規開設が行えます。なお、Slow風土は証書式でのお取り扱いはありません。

ATMにて定期貯金契約



JAネットバンクにて定期貯金契約



アプリで定期貯金キャンペーン実施中！

2024年10月1日～12月31日までの間、JAネットバンクで定期貯金を10万円以上お取組みいただくと、現金1,000円プレゼント！

また、取組み口座が通帳レス口座であれば代わりに2,000円プレゼント！

「Slow 風土デジタル2024」も JAネットバンクで10万円以上お取組みいただくと対象となります。本キャンペーンは申し込みが必要です。

詳細の確認、
申し込みは
こちらから



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



●刺身用 焼き用(冷凍) 230g
●発送月: 6月~8月

S みゆきポークセット



●ローカット100g×3
ハチ肉スライス200g
もも肉スライス200g
●発送月: 6月上旬~8月上旬

Q シャインマスカット 2房



●800g以上
●発送月: 10月上旬~10月下旬

北信
エリア

N 極もスープもグルテンフリー 米粉麺セット



●うどん128g×2(つゆ30g×2)、パスタ128g×2、ラーメン128g×6(豚骨スープ40g×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

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: 6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 1L
●発送月: 9月中旬~9月下旬

J 赤かぶ漬

JA木曽



●400g(1袋)×4
●発送月: 12月下旬~1月下旬

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: 6月

F 信州おもてなし セット

JA信州諏訪



●信州産大粒りんご100g×1L
信州産みかん100g×1L
信州産みかん100g×1L
●発送月: 7月

G 伊那華の米粉みるくろうと フローズンヨーグルトのセット

JA上伊那



●信州産米粉みるくろうと100g×2本
信州産ヨーグルト100g×2本
信州産ヨーグルト100g×2本
いちごフローズンヨーグルト1本
●発送月: 7月

B 望月高原 ヨーグルト詰め合わせ

JA望月高原



●信州産ヨーグルト500ml×2本
信州産ヨーグルト150ml×4本
ソフトヨーグルト400g×1本
●発送月: 6月

C 信州産科牛

JA信州産科牛



●産科牛(焼肉用)120g×2パック
●発送月: 7月中旬~8月中旬

E りんご「秋映」

JA信州うえだ



●3kg
●発送月: 9月下旬~10月上旬

I 市田柿個包装10粒 化粧箱

JAみなみ信州



●280g
●発送月: 1月中旬~1月下旬

D 特別栽培米 コシヒカリ「螢」

JA信州うえだ



●5kg
●発送月: 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。

・飲酒は20歳を過ぎってからと法律で定められています。
・写真はイメージです。

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月30日（金） J A洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①貸出審議について
- ②令和6年度期中決算方針及び日程について
- ③施設の修繕について
堆肥舎
上小曽部第2予冷庫
- ④職務権限表の見直しについて

◆報告事項

- ①7月末事業実績について
- ②8月14日ゲリラ豪雨の被害状況について
- ③指定野菜価格差補給金の交付について
- ④7月末自主検査結果について
- ⑤令和6年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- ⑥貸出金にかかる基準金利改定について
- ⑦期中Ⅰ監査について
- ⑧資産の除却について

※理事会終了後に、洗馬地区の農業委員と「洗馬の農業を考える懇談会」が開催されました。洗馬地域の農業における現状と課題について活発な意見交換がなされました。労働者不足、増加する遊休荒廃地、農業への参入の難しさなど共通の課題解決に向けて、今後も協力体制を築いて参ります。

9/25（水）理事会より

令和6年度上半期決算の状況について

令和6年度上半期決算の状況につきまして、事業利益3,800万円と昨年度に比べ380万円減少し前年を下回って推移していることが報告されました。

福祉介護事業では、訪問介護サービスの充実などにより利益が前年より400万円増加となりました。一方で、購買事業は、供給高は前年より増加しているものの、購買未収金の将来の回収不能に備える費用が増加した影響で、前年より600万円減少しました。各事業の合計である事業総利益は前年比370万円減の3億2,100万円となりました。事業管理費については、前年とほぼ変わらず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。

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26日（土）9：00～ 第52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。
- ・11月29日（金）令和6年度第3四半期決算棚卸
※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：
稲穂
(芦ノ田)



148号の答えはここ

正

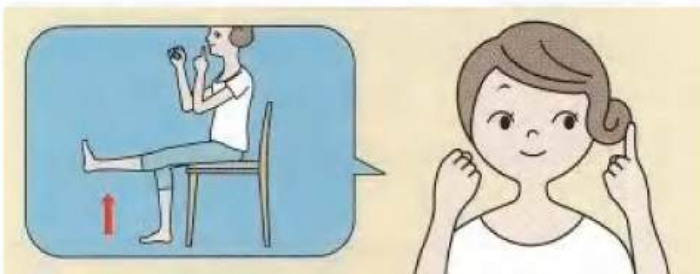
誤



指と目の動きに合わせて足を上げる



(1) いすに深く腰かけ、膝を90度に曲げます。両手を肩の辺りに持ってきてグーに握り、右手の人さし指だけを立てると同時に、右手の人さし指に視線を合わせ、右足の膝を伸ばすイメージで上げていきます。



(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、視線も左指に合わせます。右足を戻し、左足の膝を伸ばすように上げます。(1)(2)を10セット繰り返します。

今回は、指の飛び移りと目の動きを使った反射神経のトレーニングに足の動きを加えます。動く部位を増やすことで、反射神経が鍛えられると同時に集中力も高まり、脳トレにも効果があると考えられます。反射神経は生まれ持った資質ではなく、トレーニングによって鍛えることができる能力です。繰り返し行うことで反射神経が鍛えられて、い

ざというときとつきに対応できるようになり、けがや事故の防止につながります。いすに座り、指と目の動きと同時に片方の膝を上げる体操です。ゆっくりでいいのでテンポ良く繰り返し行いましょう。

ポイント

膝は無理のない範囲で上げましょう。難しくければ、足を少し地面から離す程度でもOKです。

指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(2)

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄