

せ ば



JA 洗馬

令和7年2月 第151号

151号にちょっと寄っていきましょ!!



特集 美容と健康の食習慣(P2-3)
「消費者力」養成講座(P10-11)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

毎日の主食にお薦め

便秘をスッキリ解消

米

米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食事をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。

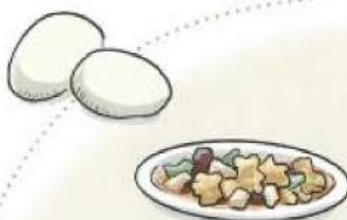


毎日食べて

疲労回復や老化防止に

卵

卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。



毎日の食事の中で体の中から美しく

美容と健康の食習慣

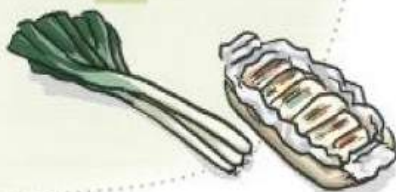


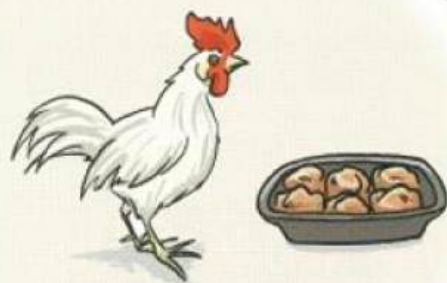
簡単ホイル焼きで

冬の風邪予防

長ネギ

長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果が期待できます。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。





これからの時期の

花粉症対策に

鶏肉

鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などをご紹介します。

イラスト：藤田典央

さっぱり蒸し焼きで

高血圧予防

ブロッコリー

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しょうゆなどをかけるとおいしく食べられます。



解説

栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江(はしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。健康アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



皮ごと食べて

美肌づくり

ミカン

ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートにと取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



出荷量の維持拡大に期待！

野菜販売反省会を開催

J A洗馬は11月21日に野菜販売反省会を開催した。県内外の取引市場の代表者や全農長野中信事業所の担当者、生産者である各地区の出荷組合の役員、J Aの関係役職員など約60名が出席した。

市場の代表者からは「高温の影響で他産地の出荷が遅れていることもあり、出荷量の維持、増量をお願いしたい。長野県の野菜は、洗馬に始まり洗馬で終わる大事なポジションなので、来年以降も単価を意識して販売していきたい」と期待の言葉を掛けられた。

7月以降の高温干ばつやゲリラ豪雨などの影響により、ほとんどの品目で出荷数量が前年に比べ減少した。一方で単価高となり、管内の野菜販売高全体としては、前年比99・4%の26億6千万円と推移している。

北沢組合長は会議冒頭のあいさつで「価格転嫁の問題については、食料・農業・農村基本法の改正案が5月に国会を通過しており、現在中身の検討が行われていますが、農家の皆さんの手取りの向上に結び付くよう、J Aグループをあげて要請しております」と生産者を激励した。



会議に出席する生産者ら

環境に配慮した農業を！

不用農薬・空容器の回収

J A洗馬は12月4日に不用農薬・使用済み農薬空容器の回収を本所にて行った。

当J Aで長年続けられている活動の一つであるが、J Aグループでも昨今のSDGsへの取り組みが意識されつつある中、改めて注目される重要な取り組みと位置付けている。

この日は、混雑と密集を避けるため、午前と午後の部に7つの地区を分散させて実施し、洗浄処理された空容器や使用期限が到来した農薬などを適正に処理してもらおうと朝から多くの生産者が持ち込みを行った。

この取り組みに対し生産販売課の宮澤さんは「農業用不用農薬・使用済み農薬の空容器については、産業廃棄物に該当するため適正に処理しなければならない。環境に配慮した農業を行うため、この機会にぜひ利用してもらいたい」と呼び掛けた。

当J Aでは、毎年4月と12月に農業用廃ビニール回収も行っており、生産者個々にも環境配慮への取り組みを浸透させた考えだ。



空容器を計量する担当者

来期の出荷に向けて！

生産技術反省会及び方針検討会を開催

J A洗馬は12月18日に本所で令和6年度生産技術反省会及び7年度方針検討会を開き、各地区の現園芸専門委員と来年度の新役員、J Aの関係役職員など約40名が出席した。来期の出荷に向けて、今年度の生産販売経過を踏まえた検討がなされた。

J Aの営農指導担当者から主力野菜の品目別生産経過・課題、品種試験結果について報告され、次年度以降への対応が検討された。販売担当者から次年度の販売対応について報告された際には、気候変動に対応するため、作りやすい時期に、作りやすい作物を、春は前進・秋は遅くまで作付けし、周年通じて出荷できるように提案がなされた。特に、スイートコーンは全国で唯一洗馬だけ生産量が増えており、さらなる生産拡大に期待が寄せられた。

北沢組合長は、会議のあいさつで「今年度は自然災害等により本来の出荷量より20万ケース減少してしまつた。産地を維持するためにも来期は意欲的な作付けをぜひお願いしたい」と話した。



あいさつをする北沢組合長



第200号 営農技術情報



経済部
生産販売課

気象経過について(佐原)

暦上では、大寒～立春と呼ばれる1年間で最も寒い時期でしたが、3月並みの気温が続き乾燥傾向で推移したため、1月中から洗馬管内で砂塵の発生が見られました。今後の予報(2月～4月)では、気温:高い、降水量:平年並みの見込みとなっています。マルチング等が行われた圃場も増えてきましたが、今後雪等で作業が止まってしまうこともありますので、早めの作業も必要です。

野菜関係(佐原)

(1) レタス栽培の課題解決に向けて

令和7年1月28日(火)に各出荷組合並びに青年部の代表者の皆さんにお集まりいただき、近年の栽培課題を踏まえた意見交換会を行い、下記のような意見が上がりました。

【排水対策について】

- ・作付け終了時だけでなく、2毛作作付け時にもサブソイラー等の作業が必要。
- ・水がついたところはノルチツソの追肥が良かった。(あまり効かなかったとの声もあり)
- ・マルチを切った所も、マルチの上まで水がついていたが多少効果があったのではないかな。
(傾斜が弱く、雨が多いと効果少ない)
- ・雨の通り道で豪雨が降りやすい圃場もあるため、そういった圃場については高温期の作付けを控える。
- ・中道からの浸水を防ぐため、1本横にマルチを張った。
- ・レタスでは難しいが、ハクサイの抱き畝の方が水ついていなかった。
- ・麦等の有機物を入れて、土壌の改善を図る。
- ・サブソイラーはゆっくり引いた方が効果が高いのではないかな。(時間はかかってしまうが)

【高温干ばつ対策】

- ・定植前に畝のローラーがけを行うことで、下から水が上がってきやすく活着しやすいのではないかな。
- ・品種間差があるため、高温期向けの品種に頼っていくのが一番ではないかな。
- ・植物は高温になりすぎると光合成が出来ないと話を聞き、ベンタキープハイバーをかけたならチップバーンの発生が遅くなった。

農薬の登録変更等について

①「スミチオン水和剤40」の登録内容の変更について

登録変更内容:品目から「大粒種ぶどう」「小粒種ぶどう」「なし(無袋栽培)」「なし(有袋栽培)」の削除

登録変更日:2026年(令和8年)9月末

②ベノミル含有剤とチオファネートメチル含有剤使用時の注意事項について

ベノミル含有剤(ベンレート水和剤等)とチオファネートメチル含有剤(トップジンM水和剤等)は同一作型での使用不可となったため使用の際に注意してください。但し、塗布処理、種子処理については除く。

- ・ベノミル含有剤・・・ベンレート水和剤、ベンレートT水和剤、キャブレート水和剤 等
- ・チオファネートメチル含有剤・・・トップジンM水和剤、ケッター水和剤 等

水稻関係(担当:松岡)

種子消毒～浸漬について

田植日から約45日前には種子消毒を始めるようにしてください。

うるち米、もち米共に4kg/10aを用意し、「テクリートCフロアブル」を200倍希釈にて24時間浸漬します。

薬液温度は10℃以上とし、ポリバケツ等に入れて薬液が行き渡るようによく揺すってください。

消毒後は水洗いせず、効果を安定させるために1日日陰で風乾する。**※薬液は河川に流さないでください!**

浸漬は上記作業が終わった後に薬が流れ落ちないように注意しつつ、種子の2倍以上の水を使いポリオケ等で管理します。最初の2日は水の取り換えを行わず、以降2日おきに新しい水に換え、日平均水温を10～20℃として積算の水温が100℃(例:10℃なら10日間)になるように管理してください。浸漬中は水や酸素の均一化により発芽揃いが良くなるので丁寧に行ってください。

その他

各種注文書(春野菜水稻農薬・果樹農薬・果実袋・水稻苗 機械利用)の締切が2月25日(火)となりますので、JA洗馬生産販売課へ提出をお願いします。



信用・共済情報

とっても便利なJAバンクのアプリ！

いつでも口座残高のチェックができます。



JAバンクアプリ

手軽に管理できるぞう。



※QRコードからダウンロードできます。

振込や諸届変更など様々な取引ができます。



JAバンクアプリ プラス

いつでも手続きできるぞう。



のよりぞう



ご利用登録される場合には、お手元にJAバンク口座のキャッシュカードをご用意ください。

【重要】振り込み詐欺や、JAバンクを装ったフィッシングメール、サイトにご注意ください。

残高照会

入出金明細

振替・振込

定期貯金

税金・各種料金の払込
(PayB)

通帳レス切替

税金・各種料金の払込
(ペイジー)

諸届変更

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

今回は助け合い組織「ポケットの会」が開催しましたミニデイの様子をご紹介します。
今年度も全地区行う事ができました。12月に3地区行いました。

下小曾部 22名参加

協力員さんが考えてきてくださった
「災害の意識を高めよう」脳トレ体操
昼食には手作りのお赤飯や豚汁等を頂きました。



太田 29名参加

ハーモニカに合わせて歌を歌ったり、
毎年好評のスカットゴルフで今年も盛り上がり
ました。また、来たいとの声も聞かれました。



上組 22名参加

久しぶりに行き会う方々が多く、お茶や協力員さんお手製
のお漬物を頂きながら、健康相談、頭の体操をしたりと有意義な
時間でした。



各地区で参加者の皆さんから「また来たい」との声が聞かれました。
協力員の皆さん、日頃の関わりやご準備等ありがとうございました。

お問い合わせ・ご相談などいつでもお待ちしております。

クレアせば・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



年度末お客様感謝セール実施中！

燃料高騰が続く中、お客様に日頃の感謝を込めまして

10円引き

2月中の火・土曜日は店頭価格より

ガソリン・軽油を**10円／ℓ引き**いたします！

ぜひ給油へお越しください



灯油に関する **ちょい豆** 知識

灯油の保存方法は、ポリタンクの場合、直射日光を避け換気の良い冷暗所で保管しましょう！

劣化を防ぐために、灯油は3ヵ月以内に使いきるのがベストです。正しい使い方でのこの冬も快適に過ごしましょう！



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～



冬の自動車事故が急増中！！



冬の自動車事故が増えています！！

まだまだこれから季節、路面の凍結や雪が降ってきますので、スタッドレスタイヤの溝の確認やタイヤチェーンの用意などもう一度確認してください。また、降雪に備えて除雪機のエンジンの始動なども確認してみてください。よろしくお願いします。



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!!



仕事始め

今年もレタスの種まきでドリームファームの仕事が始まりました。1月はほとんど雪も雨も降らず、乾燥が気になるところですが畑のマルチ敷きも徐々に進めています。

昨年にはドリームファームに新しいメンバーが2人増え、現在6名の従業員で頑張っております。いずれ新メンバーを本誌で紹介していこうと思います。本年もドリームファームをよろしくお願いいたします。

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

3月号の
お知らせ



表紙は 松平 健さん

<特集>

そろそろ考えたい

わたしと家族の介護

介護はされる側、する側ともにさまざまなストレスを抱えます。

義母の介護に携わった作家の浅田次郎さんや、大阪の実家から東京に実母を呼び寄せて介護を続けるタレントの松嶋尚美さんの声を交えながら、ストレスの少ない「幸せな介護」について考えます。

<農ライフのすすめ>

育てて、染めて

藍の生葉染めを楽しもう

薬品などを使わず、藍の葉と水だけでできる生葉染めのやり方と、畑や家庭菜園で手間をかけずに藍を栽培する方法を紹介します。

3月下旬からの種まきの時期に合わせて、藍を育てて、染めてみませんか。

<インタビュー>

花の力を信じて

假屋崎省吾さん

華道家として揺るぎない立場を築いた假屋崎省吾さん。

美を追求するだけではなく、今までの恩返しにと、花卉産地の振興や被災地の復興などに力を入れる姿にも触れます。

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・

農産物直売所アピス

12月13日に、洗馬小学校主催の「学校給食レストラン」に参加してきました。

新型コロナウイルスの影響で、令和元年以来5年ぶりに開催された学校給食レストラン。

直売部会からは学校給食で使用する野菜の生産者6名が参加し、情報交換・懇談会を行った後、給食の試食会を行いました。細山校長先生は「地元の野菜を子供たちが食べるということは将来的にも非常に大切な事だと思います。これからも是非、続けていってほしい。」とお話しされました。

生産者の方々は、地産地消で子供達が喜んで食べてくれることはありがたい。農薬も最小限にして安全最優先で作っている。それを「美味しい野菜！」と言ってもらえるのが一番うれしい、これからは安心・安全な野菜や果物を提供していきたいと話していました。



まだまだ寒い日が続きますが、ハウスの中では野菜の苗がすくすく育っています。

このレタスも2月中旬頃には直売店舗に出荷出来そうですので、もうしばらくお待ちください。

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

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!!

「消費者力」養成講座

私たちは、毎日お金を使って消費生活をしています。

消費者トラブルに巻き込まれないためには、正しく判断・選択・行動し、自立した消費活動を行う力、「消費者力」を鍛えることが大切です。

参考資料:消費生活「教えよう、消費者力」
<https://www.kportal.caa.go.jp/shohisha-ryoku/>
 イラスト:徳吉

あなたのすぐ近くにある「消費者トラブル」例

訪問販売(点検商法)

優しい人に親切にしてもらったと
思ったら急に……



美容医療

無料のカウンセリングを受けようと思っただけなのに……



ネットトラブル(定期購入)

初回限定価格が安かったから
試してみようと思ったけど……



ネットトラブル(課金)

友達に教えてもらった裏技で
ゲームをしていたら……



最寄りの警察署に相談

#9110

- あやしい電話がかかってきた
- 詐欺や悪質商法に遭ってしまったかもしないのだから相談したい など

消費者ホットライン

188(いやや!)

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

- 買い物や契約で困ったな、おかしいな、こんなはずじゃないと思ったとき
- 訪問販売や電話勧誘販売で契約してしまったけれど、解約したい・返金してもらえないか相談したい など

弁護士など法律の専門家に相談

- 事業者とのトラブルを弁護士に依頼して解決したい
- 支払ったお金を取り戻したい
- 法的な解決方法を探したい など

日本弁護士連合会「ひまわりお悩み110番」
 TEL: 0570-783-110

法テラス

- 一般的な消費者問題(法テラス・サポートダイヤル)
 TEL: 0570-078374
 平日: 9時から21時/土曜: 9時から17時(祝日・年末年始を除く)
- 霊感商法等に関する消費者問題(霊感商法等対応ダイヤル)
 TEL: 0120-005931
 平日: 9時30分から17時(土日・祝日・年末年始を除く)

消費者トラブルに遭いそうになったら……

「おかしいな、困ったな……」。勧誘や契約内容などに少しでも違和感を覚えたら、その場ですぐに契約したり、購入ボタンを押したりせず、まず落ち着いて考えてみてください。大事なものは、1人で対処しようとするのではなく、誰かに相談すること。すぐに結論を出さず、第三者の意見にも耳を傾けましょう。

は、多くの場合「だまされている自覚がない」「だまされていることを知られたくない」「被害に遭っていても相談しない」などの傾向があるため、被害が拡大する恐れがあります。

周囲の人が被害に遭うのを未然に防ぐ、早期発見して被害拡大を防ぐためには、身近にいる人が日頃からよく観察し、対話(見守り)することが大切です。

もしも被害に遭ってしまったら……

早期に対応することが被害を最小限に抑え、回復への第一歩になります。決して1人で抱え込まず、すぐに信頼できる人や消費生活センターなどの関連機関に

相談しましょう。諦めたり放置したりすることで、さらなる被害につながってしまう可能性もあります。

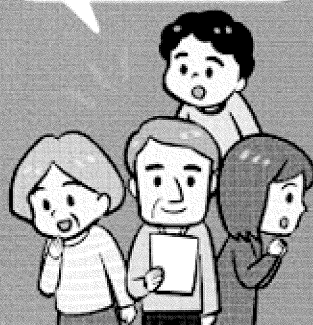
「自分は大丈夫」と思っていませんか？

あなたの心理傾向と「消費者力」をセルフチェック！

各項目の点数を付けて、
合計点を出してみましょう。

- 1点 ほとんど当てはまらない
2点 あまり当てはまらない
3点 どちらともいえない
4点 やや当てはまる
5点 とても当てはまる

セルフチェックで分かる
あなたの心理傾向は？



ア	1	マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる	点
	2	好きな有名人が薦める商品は買いたくなってしまう	点
	3	新しいダイエット法や美容法にはすぐに飛び付く	点
	4	専門家や肩書がすごい人の意見には従ってしまう	点
	5	無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい	点
アの合計			点
イ	1	資格や能力アップにはお金を惜しまない	点
	2	良いと思った募金にはすぐ応じている	点
	3	欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる	点
	4	どんな相手からの電話でも最後まで聞く	点
	5	試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある	点
イの合計			点
ウ	1	揉まれるようにお願いされると弱い	点
	2	おだてに乗りやすい	点
	3	自信たっぷりに言われると納得してしまう	点
	4	見かけの良い人だとつい信じてしまう	点
	5	すてきな異性からの誘いだと断れない	点
ウの合計			点

総合点数(ア+イ+ウ)= 点

ア・イ・ウの点数から見る、さらに詳しい注意ポイント

特に注意すべきポイント		特に強化すべき「消費者力」は……	
各項目群14点以上は危険！	ア	売り口上の信じ過ぎに要注意	気付く力 を付けよう！ 話題の商品や、限定品などに魅力を感じやすいときは、すぐに購入や契約せずに、落ち着いてゆっくり考えてみましょう。商品の実態や仕相みが十分に理解できない場合は、「良い言葉」だけを信じずに、批判的に考えて見極めることも大事。その場の雰囲気流されず、焦らず冷静に考える習慣を身に付けることも大切です。
	イ	自分の欲しい衝動に要注意	断る力 を付けよう！ 時として好奇心旺盛で何事も経験してみたくなくなったりしませんか？ 飛び付きたくなるようなおいしい話には「裏があるかも?」と、一度立ち止まって考えてみることも大事。少しでもおかしいと思ったら、きっぱりと断りましょう。断るときは「大丈夫です」などあいまいな言い方ではなく、きっぱりと「いりません」と伝えることが大切です。
	ウ	勧誘者の信じ過ぎに要注意	相談する力 を付けよう！ 性格的に、もめ事が嫌いな傾向のあなたは、勧誘の違和感などに対して、見て見ぬふりをしていませんか。少しでも勧誘に違和感を覚えたら、1人で抱え込まず、周りの信頼できる人に相談してみましょう。周りの人に相談しにくい場合は、外部の消費生活センターなどに相談するのも良いでしょう。

総合点数から分かるあなたの危険度

勧誘を受けたときに契約してしまう確率

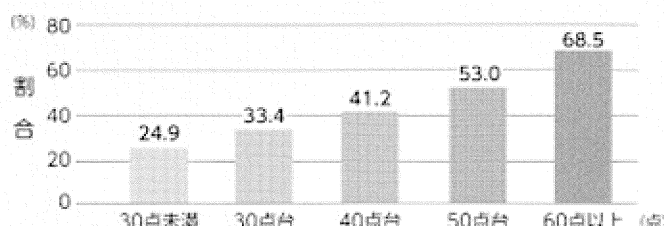
総合点数が高い人ほど特に危険！ 勧誘には意識的に注意しましょう！

「性格的に自分は被害に遭わない」と思っている人でも4人に1人は契約！ 油断は禁物！

60点以上
50点台
40点台
30点台
30点未満



総合点数と購入・契約の割合



セルフチェックの結果をもとに、「消費者力」を鍛えましょう！

令和7年度予約購買品の注文・配達・決済時期をお知らせします

注文書配布月		担当	引落日月	配達時期	
1月下旬	春出荷用DB・資材	洋菜組合	7月	3月	
	春出荷用種子			2月	
	第1回果樹DB		10月	3月	
2月上旬	春野菜・水稻農薬	地区担当	8月	3月	
	果樹農薬		11月		4月
	果実袋				
5月上旬	秋マルチ	洋菜組合	10月	6月	
	秋出荷用種子	地区担当	供給月の翌月	随時	
	秋蒔家庭用種子			11月	6月
	秋土壌・灌注農薬			翌年4月	翌年3月
	果樹苗木			11月	6～7月
	秋肥料				
5月下旬	秋出荷用DB・資材	洋菜組合	10月	7月上旬～	
6月上旬	秋野菜農薬	地区担当	11月	7月	
8月上旬	越冬パセリ資材	洋菜組合	12月	10月～	
	土改剤・果樹肥料 (ワラ・堆肥・もみ殻くん炭も含む)	地区担当	12月	9～11月	
	ハウス資材		随時	随時	
10月上旬	早取りDB・早取果実DB	洋菜組合	6月	12月	
	プラグトレイ・ペーパーポット				
11月上旬	1月播種用種子・出荷伝票	洋菜組合	6月	12月	
	パセリFG袋			3月	
	春マルチ		7月	2月	
	春マルチ(生分解)			3月～5月	
	春肥料	地区担当	6月	野菜・果樹関係12月～2月 水稻・液肥関係3月～4月	
	春土壌・灌注農薬		8月	1月	
	果樹資材		11月	12月	
	果樹資材(花粉・石松子)			4月	
	春蒔家庭用種子		供給月の翌月	随時	
	種馬鈴薯・水稻種子		7月	3月～4月	
12月上旬	自家用野菜苗	地区担当	供給月の翌月	随時	

プラン	目的	内容	助成内容	目標値 面積・数量	事業費 (万円)	補助額 (万円)	予算額(万円)		
							JA	全農	市単事業自己負担
生産拡大支援事業	春野菜の生産拡大	黒生分解マルチの助成	価格10%以内	15ha	780	78	78		468
	新規労働力の確保	技能実習生への住居費用の助成	月 3,000円以内 (導入後1年以内)	2人	36	7.2	7.2		28.8
生産安定対策事業	気象の変動による作柄不安定要因をのりこえ農業経営の安定と安定供給を図る	土壌検査助成 A・B・Cセット全て	価格20%以内	200点	37	8	8		29
	化成肥料への助成 (野菜・果樹)	元肥として使用する複合肥料	5%以内	21,000袋	6,000	300	300		
	被覆資材の助成	被覆資材 100本	6本/10a 価格20%以内	160a	600	120	120		480
	パープル裂果防止・着果促進	タイベックシート助成	価格30%以内	10本	35	10	10		
生産基盤維持拡大 支援事業	レタスの生産拡大	種子代助成	種子代の5%以内	5,000缶/5,000粒	3,500	175	175		3,150
ハウス導入事業	秋冬野菜の生産 育苗ハウス	出荷奨励	出荷量へ5%以内	115万ケース	575	300	300	275	
	根ぐされ病対策	ハウス及び付属設備 新規購入費助成	購入費の1/10以内	3,000㎡	2,400	240	240		2,160
就農支援事業	白ねぎ生産拡大事業	ねぎ苗代の助成	@1.5万円/10a以内	1ha	70	15	15		55
	就農支援準備金	5年以上就農すること 農家後継者、配偶者 (お嫁さん)50歳まで	一律100万円 (1件につき1回限り) 理事会決定とする						
		就農目的として農業関連 大学へ進学した場合 のち就農すること	50万円 (就農しない場合返金) 50万円 計100万円 (5年以上の就農すること)	2名	200	200	200		
融資利子補給	農機購入 農業車両(軽トラ除く)	アグリマティローン利子補給	3年間0.2%+保証料助成		50	50	50		
鳥獣害対策	有害鳥獣の農作物への 被害防止	電牧の助成	団体 2/3以内 個人 1/2以内		500	250	250	250	250
	優良系苗木の導入により品 質の向上を図る	苗木の補助	果樹共済加入者に限る 1/2補助以内		100	50	50	50	50
安全・安心農産物流通 システム確立事業	農薬による飛散防止	防薬ネット 架設費の1/2以内			30	15	15	15	15
果樹棚資材の助成	果樹園の保全整備と 果樹振興	ぶどう棚	新設2/3以内 更新1/2以内 その他新設 1/3助成以内 標準事業費70万/10a		250	100	100	100	150

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。

12月24日（火）理事会より

第3四半期決算の状況について

令和6年度第3四半期決算の状況につきまして、事業利益1億500万円と昨年度に比べ1,600万円減少と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、満床状態の維持や訪問介護サービスの充実などにより利益が前年より500万円増加となりました。一方で、購買事業は災害対策金として種苗の購入費助成を行ったことにより、生産資材の供給高が減少となりました。利用事業については、農産物の出荷量が減少したことにより予冷収益の減少となりました。各事業の合計である事業総利益は前年比1,000万円減の5億2,600万円、事業管理費については、前年並みの4億2,000万円となりました。

決算に向けて、役職員一丸となり気を引き締め直し実績の上乗せを目指すことを確認致しました。

1月30日（木）理事会より

令和6年度農業振興ビジョン実績見込及び7年度実践方針について

JA洗馬は農業振興と農産物生産販売拡大を目的として各種助成に取り組んでおり、令和6年度農業振興ビジョンの実績が報告されました。産地としての生産基盤維持のためにレタス出荷栽培者に対する出荷奨励や資材価格の高騰対策金に約1,000万円助成することなどが承認されました。

また、令和7年度実践方針では令和6年度農業振興ビジョンの内容を継続して、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ました。詳細につきましては、本誌13ページをご覧ください。組合員農家の皆様の農業経営の一助として、本ビジョンを役立てていただければ幸いです。

JA洗馬からの伝言板

令和6年度集落懇談会開催のお知らせ

開催日：令和7年2月12日（水曜日） 午後2時00分～

場 所：JA洗馬本所2階会議室

議 題：①JA洗馬の財務及び事業の状況について

②次期3カ年計画の策定について

③自己改革実践サイクル工程表について

④各事業に対する要望及び今後の課題について（地区毎）

- ・どなたでもご参加いただけますので、この機会に皆様の建設的なご意見をお聞かせ下さい。
- ・当日は混雑が予想されます。駐車場につきましては本所南側職員駐車場をご利用ください。

お問い合わせは…総務企画管理部総務管理課 電話52-0108

今 後 の 予 定

・2月12日（水）

集落懇談会

・2月28日（金）

令和6年度決算棚卸

※生産資材・生活センター：終日休業

スタンド・LPG：午後休業 となります。

国消国産

こくしょう
こくさん

国産食材をおいしく食べよう！

「国産国産」とは、「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。これからの未来も、おいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が絶えることのないように。

乃木坂46は、国産の食材を「おいしく笑顔でいただくこと」で、農家の皆さんを応援します。



JAグループ

耕ぞう、大地と地域の未来。

乃木坂46

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！



150号の答えはこ

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



正

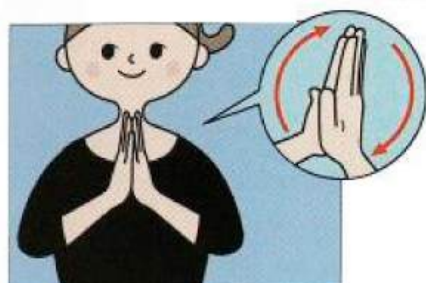


誤



今回の撮影：門松

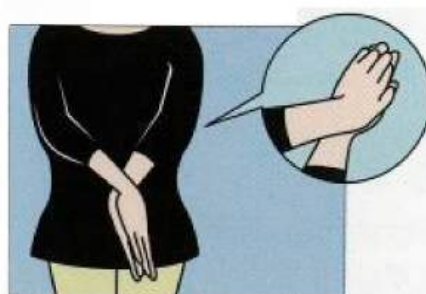
手のひらをこすりながら動かす



(1) 両手を合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させます。



(2) 両手首をそのまま回転させながら、腕を下に伸ばしていきます。



(3) 腕を下へ伸ばし切ったら、手のひらが離れないように(1)の位置に戻していきます。



(4) 同様に(1)の位置から、(1)とは反対方向へ回転させ、戻します。
(1)～(4)を5回繰り返します。

手のひらにはたくさんさんのつぼがあります。今回は、手のひらを回転させ多くのつぼをこする体操を紹介します。皮膚に刺激が与えられ、血管が拡張して血行を促進させます。腕や肩の筋肉をひねるので、肩や首の

凝りほぐしにも効果的です。手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。ゆっくりでよいので丁寧に行いましょう。

手のひら2回転で脳の血行促進

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄