

せ ば



JA 洗馬

令和7年8月 第154号

154号にちょっと寄っていきましょ!!



特集 牛肉でみんな元気! (P2-3)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!



家族の健康をサポート

牛肉でみんな元気!

牛肉には、良質なタンパク質をはじめ、元気な体と健康を維持する栄養素がたっぷり!

子どもからシニア世代まで、みんなうれしい牛肉の栄養とパワーをご紹介します。

参考資料:「お肉が食卓にとくまで 牛肉編」全国食肉事業協同組合連合会
イラスト:藤原新一郎

体づくりに欠かせない

健康を守る牛肉の栄養素とパワー



タンパク質

筋肉や血、内臓など、体の基礎をつくるために欠かせない栄養素です。一般的に植物性タンパク質に比べて、動物性タンパク質は栄養価が高いといわれています。牛肉はタンパク質の基となるアミノ酸のうち、体内で合成できず、食事によって補う必要がある必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。



脂質

体を動かすエネルギーの源で、細胞膜などをつくります。また、学習能力や記憶力などにも関わり、認知症の予防にも役立つといわれています。ホルモンの分泌や体調維持にも深く関わっています。



ビタミン・ミネラル

疲労の軽減などの働きがあり、不調から体を守って、若々しい体づくりをサポートします。また、疲労回復効果があるビタミンB群が多く含まれています。

牛肉に含まれる鉄分は「ヘム鉄」と呼ばれ、効率良く体に吸収されるといわれています。鉄分は貧血予防に役立ちます。

幅広い世代の健康に

1日1回は肉を食べよう

栄養が豊富な牛肉は、子どもはもちろん、大人にとっても大切な食材です。良質なタンパク質と脂質を取って健康な体をつくりましょう。

子どもの成長をサポート!

牛肉は体の基礎をつくる栄養を取れるだけでなく、成長ホルモンの分泌に関わるアミノ酸であるアルギニンも含まれています。子どもの体には十分な量がなく、食事から補う必要があります。

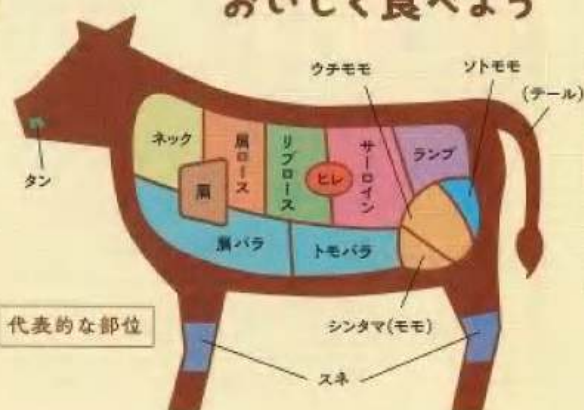
シニア世代などの低栄養対策に!

食が細くなりがちなシニア世代は低栄養状態になり、筋肉量が減少することも。牛肉を食べて、いつまでも元気に過ごしたいですね。

「肉を食べると太る」は間違い!

カロリーが高いことなどから肉料理を控える人がいますが、良質なタンパク質や脂質を必要だけ取るのは、むしろ大切なことです。牛肉にはカルニチンという余分な脂肪を分解する成分も含まれ、ダイエット効果も期待されています。

牛肉の部位を知って
おいしく食べよう



ネック

脂肪が少なく、赤身が多い硬めの肉質。煮込み料理に適しています。

肩

やや硬く、脂肪の少ない赤身肉。エキスやコラーゲンが多く含まれるので、スープなどに。

肩ロース

筋がやや多く、脂肪が適度にある部位。風味を生かして焼きやしゃぶしゃぶなどに。

リブロース

きめが細かく、肉の素材そのものを味わうステーキなどに適しています。

サーロイン

きめが細かく、柔らかな食感が楽しめる最上部位。ローストビーフやステーキなどに。

ヒレ

脂肪が少なく、きめの細かい柔らかな部位。お薦めはビーフカツやステーキなど。

牛肉をおいしくいただくためのポイント&一工夫

おいしい牛肉の選び方



つやがある

赤身の色が
鮮やかで
脂肪との境界が
はっきり

ドリップが
出ていない

鮮度の良い牛肉はつやがあり、赤身の色が鮮やかで、脂肪との境界がはっきりしています。また、なるべくドリップ(肉汁)が出ていない肉を選びましょう。ドリップが出てしまっている牛肉は、うま味成分などが抜け出しています。また雑菌が繁殖しやすくなっています。

肉同士が重なった部分に変色していることがありますが、肉は空気に触れて酸化するため、これが肉本来の色。品質に問題はありません。

食べやすくするための三つのコツ

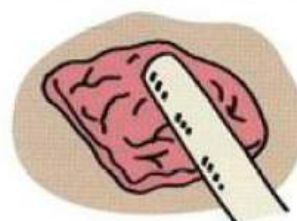
1 筋線維を直角に切る

硬く筋が多い部位は、筋線維に対して直角に包丁を入れると食べやすくなります。



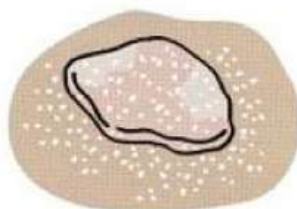
2 肉をたたいて軟らかく

厚みのある肉は、棒などで満遍なくたたいてから調理すると軟らかな食感に。



3 下味を付ける

時間がたった肉は、小麦粉をまぶしたり、塩やこしょう、しょうゆなどで下味を付けたりすると、しっとり軟らかくなります。



おいしさを保つ保存方法

冷蔵保存

一度開封した牛肉はドリップをペーパータオルで拭き取り、ラップで包み直します。さらに密閉できる保存袋に入れ、5度以下のチルドルームで保存しましょう。

冷凍保存

牛肉は再冷凍すると風味が落ちるので、一度に使い切れる量に小分けしたり、薄切り肉などは1枚ずつラップで包んだりして保存しましょう。

解凍のコツ

冷凍肉を調理する場合は、風味を損なわないように低温でゆっくり解凍しましょう。冷蔵庫に数時間置き、半解凍状態で調理すると、うま味成分が抜けにくくなります。

冷蔵保存期間の目安

当日	1日	2日	3日	4日	5日
食いちぎ肉 内臓肉	ひき肉		スライス	切り身	ブロック

「畜産副生物」にも注目

牛の内臓肉は「畜産副生物」と呼ばれ、ホルモン料理として親しまれています。

〈タン〉

牛の舌の部分。あつさりとした味わいで、タン塩の他、ブロックはシチューにも。

〈ハラミ〉

牛の横隔膜のおなか側の部分。肉厚で脂が多く、かむほどにうま味を楽しめます。

〈ミノ〉

牛の第1胃の部分。コリコリとした食感で、焼き肉や煮込み料理などに。

〈レバー〉

牛の肝臓部分。濃厚な味わいで料理のアクセントにも適しています。

筋が多く、硬めの部位。長時間煮込むシチューやカレーなどに適しています。

スネ

きめがやや粗く、脂肪が少ない硬めの部位。煮込み料理や炒めものなどに。

ソトモモ

牛肉の中で、最も脂肪が少ない部位。さまざまな料理に適しています。

ウチモモ

きめが細かく脂肪が少ない、柔らかな食感の部位。シチューやビーフカツなどに。

シンタマ(モモ)

濃厚な味わいが楽しめる、霜降りの部位。カルビ焼きやシチューなどにぴったりです。

トモバラ

赤身と脂肪が層になった、きめが粗く硬めの部位。煮込み料理などに適しています。

肩バラ

味に深みがある柔らかい赤身肉。ステーキやローストビーフなどに。

ランプ

国産国産に理解を！

ちゃぐりんと弁当箱を寄贈

JA洗馬は7月3日、洗馬小学校へJAグループの食農教育をすすめる子ども向け雑誌「ちゃぐりん」8月号60冊と国産国産のロゴの入った弁当箱200個を寄贈した。

寺澤専務が小学校を訪れ「現在、レタスやスイートコーンの栽培を通じて農業を体験してもらっていますが、ちゃぐりんを読んでもらい、さらに農業に興味を持ってもらいたい。また、JA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るきっかけにしたい」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。子供たちが夏休みにはいるので、お家でお弁当作りが出来れば楽しいかなと思います。洗馬の農業を身近に感じてもらうのが育ってほしい」と話した。



ちゃぐりんと弁当箱を手にする寺澤専務と細山校長先生

農業体験で興味を！

児童がレタスを収穫

JA洗馬は7月10日、洗馬小学校の5年生37人とレタスの収穫をJA洗馬本所に隣接する圃場で行った。

小学校とJA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JAが身近なものとなるよう毎年交流を深めており、児童は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。

事前に収穫の練習をしたこともあり、手際よくレタスを包丁で切る児童や、切ったレタスを噴霧器で洗浄する児童など作業を分担して行い、約1000株を収穫した。児童からは「こんなにいっぱい収穫したよ」などと元気な声が聞かれにぎやかに収穫が行われた。

営農技術員の佐原さんは「農業体験を通じて楽しさや難しさを感じてもらい、興味を持ってくれたら嬉しいですね」と話した。

収穫したレタスは小学校で販売され、全校児童や地元の子供や地元の保育園など近隣の施設にも届けられた。



レタスを収穫する児童ら

優しい気持ちを込めて！

児童が花をクレアセバに寄贈

洗馬小学校4年生児童32名が7月16日に、JA洗馬が運営する小規模多機能型居宅介護事業所クレアセバに訪れ人権の花を寄贈した。

人権の花運動は、こどもたちに花を育てることを通じて命の尊さを実感してもらい、優しさや思いやりの心を身に付けてもらうことを目的に行われている。

寄贈された花は40鉢で、塩尻志学館高等学校の生徒が育てた苗を、児童が5月13日に持ち帰り約2か月間毎日の水やりや施肥などを行い立派に育てた。

代表の児童から「ぼくたちが頑張って育てました。大切に育て下さい」とクレアセバの利用者が花を手渡された。

施設を代表して北沢組合長が「花を咲かせる優しい気持ち、クレアセバの介護にも共通点があると思います。これからも優しい気持ちを持って友達と接して下さい」と感謝の言葉を述べた。



感謝の言葉を述べる北沢組合長

え み
笑味ちゃん



HELLO KITTY



いっしょに、

こく しょう こく さん

国消国産!

「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」という考え方です。
子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。
いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。





第203号 営農技術情報



経済部
生産販売課

野菜関係(担当:佐原)

1. 気象経過並びに生産状況について

6月以降高温干ばつが続いたため、果菜類を中心に生育が進んでいました。スイートコーンについても5~10日程生育が進み、7月中旬頃にピークとなり8,000ケースを超える出荷量となりました。

10月まで高温で推移する見込みですので、作業時の熱中症に引き続き注意してください。

2. 今後の管理について(8月中旬~9月)

(1)葉菜類

秋作ではアブラナ科、レタス類ともにゲリラ豪雨や秋雨などの泥跳ねによって病害が広まってしまうため、降雨前の予防的な防除が必要です。レタス類は細菌性病害、チップバーン対策を中心に行ってください。特にレタス「ヒートガイ」は腐敗病が懸念されますので、外葉形成期~結球始期に抗生物質、銅剤を用いて防除をお願いします。

アブラナ科についても細菌性病害の対策が基本となりますが、品目によってはかびによる病害(キャベツ ベと病、ブロッコリー 黒すす病など)も毎年見られますので、併せて対策してください。

また、7月以降の高温干ばつによってチョウ目害虫やアザミウマ類が発生しやすい状況にありますので、併せて防除をお願いします。

10月まで高温傾向で推移する予報となっており、さらに干ばつで推移した場合アブラナ科中心に生育の遅れとなりますので、結球前までにかん水を行ってください。

(2)ピーマン

収穫が後半となり樹勢の低下から斑点細菌病、うどんこ病などが増えやすくなりますので、防除を行うとともに追肥(NK204、追肥グリーンなど)をして樹勢の維持に努めましょう。乾燥が続いていると、追肥の効果が薄れますのでかん水も併せて行ってください。

果実の大きさの割に重さが増えるようになりますので、定期的に重さをはかっていたき収穫遅れに注意してください。

また、完熟レッドピーマンの収穫が始まってきますが、こちらについては重さではなく果実長で収穫をお願いします。降雨後に割れなどが発生しやすくなりますので、荷造りの際に注意してください。

3. 資材課より

(1)野耕天菜 15kg袋への切り替えについて

令和8年度春肥より現行の20kg袋から15kg袋へ切替となります。

窒素成分が現行品の15%から20%へ上げているため、使用する袋数は同じです。

表:野耕天菜の成分比較

成分	窒素	リン酸	カリ	苦土	マンガン	ホウ素
20kg袋	15.0	5.0	3.0	5.0	0.8	0.3
15kg袋(新)	20.0	7.0	4.0	5.5	1.0	0.5

(2)ダイコートの供給停止について

ダイコートについて7月現在製造中止となっているため、在庫販売のみとなります。

代替としては「まくびか」、「ドライバー」等の活用をお願いします。

(3)ライ麦「クリーン」の供給停止について

種子の不足により今年度は供給停止となっています。代替品種は「ライトール」になります。ライトールについては黒斑細菌病に罹病せず、カタネグサレセンチュウの抑制効果がある品種となります。播種量は8~10kg/10aです。

(4)その他

今回の配りもので各種注文書を配布していますので、ご確認いただき期日までに各集荷所または生産資材窓口まで提出をお願いします。

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果実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、本年も果実にかめむしの吸害が見られます。かめむしを発見したらアグロスリン水和剤やダントツ水溶剤を散布し対策して下さい。

ぶどう:高温の日が続き、日焼け果の発生が散見されます。日光が強く当たる房には笠紙を使い日焼け対策に努めてください。着色促進、成熟促進のために摘心作業が重要な作業となります。新梢伸長が止まるまではこまめに摘心を行い棚面が明るくなるよう調整して下さい。新梢が混み合うと病害虫の発生を助長させます。コガネムシ類、ハダニ類などの発生も増えてしまいますので新梢管理を徹底しましょう。

水稻関係(担当:松岡)

畦草管理

基本的に畦草刈りはかめむし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下さい。

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。)を行いますが、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下さい。

かめむし対策

かめむし注意報が県下で発令されています。スタークル豆つぶ又はスタークル粒剤の2回散布等のできる限りの防除を行い、斑点米の発生防止に努めてください。

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下さい。(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

お客さまに関する情報及びお取引目的等ご確認のお願い

近年、金融機関に対しマネー・ローンダリング防止に向けた対応の強化が一層強く求められており、お客さまに関する情報やお取引目的等の確認を定期的・継続的に行っております。つきましては、下記の書類がお手元に届きましたら、必要事項をご記入いただき、ご提出くださいますようお願いいたします。

(個人のお客さま)

よ

(法人・団体のお客さま)

うお



ご協力をお願いいたします。



©よりぞう

※返信先の「大日本印刷株式会社」は郵送業務の委託先になります

確認書については、マネー・ローンダリング防止対応の一環として広くお客さまにご協力をお願いしているもので、特定のお客さまに限定して案内するものではありません。また、ご不明な点等ございましたらご連絡ください。

金融部信用共済課 ☎0263-53-5123 担当：



クレアせばからのお便り

担当：福祉介護課

奈良井 かおり・味澤 京子

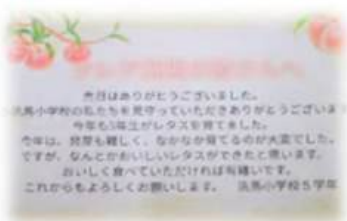
塩尻市企画課より依頼がありました！！

「人権の花運動」福祉施設への寄贈式がクレアせばで行われました。

洗馬小学校4年生の児童より、花を40鉢寄付していただきました。



洗馬小学校5年生が育てた、レタスをいただきました。
美味しくいただきました。



お問い合わせ・ご相談などいつでもお待ちしております。

JA洗馬小規模多機能型居宅介護事業所 クレアせば 電話：50-6177

JA洗馬居宅介護支援事業所 (JA福祉相談センター) 電話：54-2767



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16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！！



スタンド **豆** 情報

夏は気温上昇により、タイヤの空気圧も上昇して抜けやすくなるため、定期的な空気圧チェックをおすすめします。

空気圧不足は燃費悪化の原因にもなりますので、スタンドへお越しの際は、空気圧の点検もお気軽にお申し付けください！



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～



作業中の熱中症に注意しましょう！！

- ・熱中症対策の基本は、のどが渇く前のこまめな水分補給です。
- ・室内ではエアコンなどを活用し（室内での熱中症が増えています）、外出時も暑さを避ける工夫を。
- ・気象庁等が発表する熱中症に関する各種情報に留意し、自らの健康を守りましょう。
- ・熱中症（特別）警戒アラート発表時など危険な暑さが予想される場合は、外出を控えるなど、命を守る行動をお願いします。

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!!



モロコシ栽培

今年もモロコシのシーズンが始まり、昨年より気温も高く成育もどんどん進み、出荷も忙しくなりました。

今年は、前半の品種をわくわく82、おおもの83と例年とおりの種類とし、後半は恵味ドリーム、おおもの88、恵味スタンドを作付けしました。前半のわくわく82等は倒伏の心配もなく草丈も高くならず防除や追肥作業は容易なのですが、後半の恵味シリーズなどは耐倒伏性で選んだのですが、草丈が2mを超えてくるので、防除作業はなかなか困難であり、分けつがかなり盛んな為、追肥作業もなかなか困難である。収量は収穫前のため不明。また、豪雨のとき、場所にもよりますが恵味ドリームだけがかなり倒れてしまいました。

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』『地上』『ちゃぐりん』『やさい畑』の 定価改定について

四誌の定価を **2025年9月号より** 下記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025年8月号まで		2025年9月号より (毎号統一価格)
	定価(税込)		定価(税込)
	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
	各号	922円	1,100円 ※秋号より

旬風・ 農産物直売所アピス



2025年

8月・9月は

JAカード
限定



対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

10%
ご請求時 割引!

〈対象期間〉

2025年8月1日(金)～9月30日(火)

※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

JAバンク口座をお持ちの方は

WEBから



<https://www.jacard.cr.mufg.jp/ad/tst/>

JAバンク口座をお持ちでない方は

アプリから



<https://www.jabank.jp/ja/appplus/>

お近くのJA店舗で直接
お申し込みいただけます。

店舗で



※アプリでのお申し込みは一部お取扱いをしていないJAがございます。

※JAカードのご入会には別途審査がございます。

JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) でJAカードをご利用いただくと、
通常5%割引が、対象期間中はご請求時に**10%割引**となります。

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!!

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び！



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



JA洗馬年金友の会 1泊2日親睦旅行のご案内



新潟の奥座敷を巡る 岩室温泉と上越・寺泊の旅



岩室温泉 ゆもとや 大浴場(イメージ)



岩室温泉 ゆもとや エントランス(イメージ)



寺泊中央水産 お土産(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間が変更となる場合があります。	食事
1日目 11/18 (火)	出発 JA洗馬 = 乗車 = <高速道路> = 乗車 = 上越市立水族博物館 うみがたり 7:00 発 鮮度の良い海鮮 = 乗車 = 海鮮レストラン あるるんの海 = 乗車 = 道の駅 燕三条地場産センター 世界最大級の風の博物館 = 乗車 = しろね大嵐と歴史の館 = 乗車 = 岩室温泉 ゆもとや【宿泊】 16:30頃	昼 夕
2日目 11/19 (水)	日本最大級の菊の祭典 ホテル = 乗車 = 越後一宮 弥彦神社 = 乗車 = 大河津分水の歴史 9:00 発 信濃川大河津資料館 魚のアメ横 到着 = 乗車 = 寺泊中央水産 = 乗車 = JA洗馬 本所 16:30頃	朝 昼

旅行期日 令和7年11月18日(火)～令和7年11月19日(水) 募集人員 最大60名様

ご旅行代金

30名様参加の場合大人お1人様 **49,710円**
 45名様参加の場合大人お1人様 **41,520円**
 60名様参加の場合大人お1人様 **38,210円**

和室4名様
1室ご利用

利用予定ホテル

岩室温泉 ゆもとや

利用予定バス会社

朝日観光バス
(大型バスガイド付)

追加料金

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) 5,500円追加

食事回数 朝1回/昼2回/夕1回

募集締切

令和7年9月8日(月)

※定員になり次第締め切ります

添乗員 同行して旅程管理業務を行います

お問い合わせは・・・信用共済課 電話: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。

6月23日（月） JA洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①貸出審議について
- ②ディスクロージャー誌について
- ③販売価格の低下に対する対応策（購買品の引落月変更）について
予約春マルチ7月→10月
- ④第53回農協祭について
10月25日（土）開催

◆報告事項

- ①5月末事業実績について
- ②第1四半期余裕金運用状況について
- ③貸出金にかかる基準金利の改定について
- ④5月末自主検査結果について
- ⑤生活応援キャンペーンについて

7月30日（水） JA洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①不良債権処理について
- ②貸出審議について
- ③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
- ④期中決算棚卸について
- ⑤職員給与規程の改正について
- ⑥就農支援事業の認定について



◆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貸出金にかかる基準金利の改定について
- ⑥6月末自主検査結果について
- ⑦指定野菜価格差補給交付金の交付について
- ⑧クレア運営推進会議の顛末について
- ⑨職員夏期手当について

JA洗馬からの伝言板

2025

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(火) 9:00～ 農産物直売所アピス盆前「お花まつり」
- ・8月29日(金) 令和7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。

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。

2025年は
国際協同組合年
(IYC2025)



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2025

参加費 無料
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: 2025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 つつけよう 減塩生活	2 いいこといっぱい 早起早起き	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 しぼんで決めよう マイチャレンジ			

信州健康
チャレンジ
倶楽部

ご参加の方に

- 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2025年9月30日(火)

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2025実行委員会
お問合せ先 【長野県生活協同組合連合会】 ☎026-261-1380
【JA長野中央会 総務企画部】 ☎026-236-2016

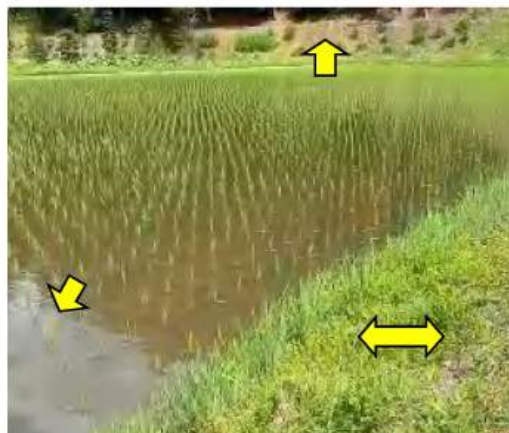
※ 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、寄附の発表をもってさせていただきます。

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
結果報告者の中からプレゼント!!

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：スタンドの花壇



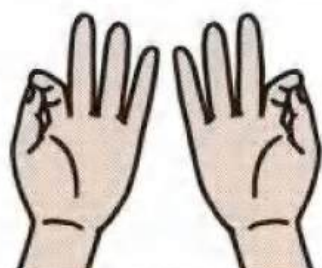
正



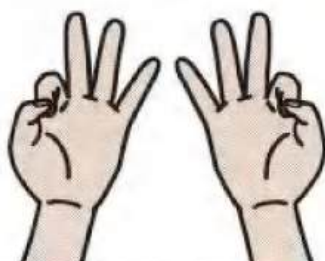
誤



指先合わせ体操

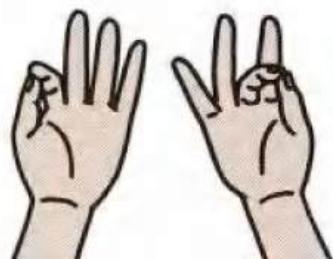


(1)親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。

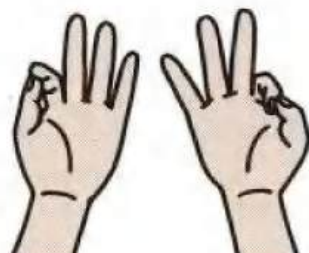


(2)人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。(1)(2)を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。

応用



(レベル1)右手と左手で、違う指で(1)(2)を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。



(レベル2)左右の動きをずらしません。左手は(1)、右手は(2)の状態から左右同時に体操を繰り返します。

右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに繰り返

返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。指先合わせ体操は一つ一つはとも小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

指先合わせ体操で脳を鍛える

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄