

せ ば



JA 洗馬

令和7年10月 第155号

155号にちょっと寄っていきましょ!!



特集 しょうゆってすごい! (P2-3)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

知れば知るほどおいしくなる!?

発力・しょうゆ情報センター

しょうゆってすごい!

さまざまな料理に大活躍してくれるしょうゆ。おいしさの秘密や種類、効用を知れば、料理や食事がもっと楽しくなるはず。しょうゆの奥深い世界をのぞいてみましょう!

おいしさの秘密 色・味・香り

しょうゆは色・味・香り、三つの要素から成り立つ調味料です。主原料である大豆のタンパク質と小麦のでんぷんを発酵・熟成させることで、さまざまな色や味、香りの成分に生まれ変わります。また、多くの成分が含まれながらも味や香りのバランスが崩れないのは、これらが長い熟成期間中に互いに作用し合い、絶妙な調和が取れているためです。

色 食欲をそそる美しい色

濃口しょうゆは透明感のある鮮やかな赤だいたい色、淡口(うすくち)しょうゆは黄色みを含んだ淡い赤だいたい色など、素材の色合いを引き立てます。

種類によって異なるしょうゆの色は、主に小麦のでんぷんから生まれるブドウ糖と、大豆のタンパク質から作られるアミノ酸が熟成中に反応してできるメラノイジンという物質によるものです。

味 五原味(ごげんみ)が出す奥深い味

甘味 小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して甘味が生れます。しょうゆ全体の味を柔らかくし、丸みを持たせます。

酸味 乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して酸味が生れます。塩味を和らげ、味を引き締める働きをしています。

塩味 しょうゆの塩分は、濃口しょうゆで15~17%、淡口しょうゆは18%程度です。海水の約5、6倍に当たりますが、それほど塩辛く感じないのは、その他の成分が塩味を和らげて深みのある味を作り出しているからです。

苦味 苦味を直接感じることはありませんが、苦味成分が数種類含まれています。隠し味的存在として、しょうゆの味をすっきりと引き締めています。

うま味 大豆と小麦に含まれるタンパク質がこうじ菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化してうま味が生れます。中でもグルタミン酸は、しょうゆのうま味の主役です。

香り 香りの成分は約300種類

しょうゆの香りはこうじ菌、酵母、乳酸菌などの微生物の働きによって生まれます。しょうゆに含まれる香りの成分は、現在発見されているものだけでも約300種類。特定の香りが目立ち過ぎることなく、全体に調和してしょうゆの独特な香りを作り出しています。

これらは、魚介類や肉類の生臭さを消すスパイスのような働きを持ち、加熱すると香ばしい匂いが生まれます。

しょうゆ造りの歴史

しょうゆのルーツは、古代中国から伝わったペースト状の調味料・醬(ジャン)といわれています。「大宝律令」によると、宮内省の膳院(ひしおつかさ)で大豆を原料とする発酵調味料・醬(ひしお)が造られていたとされています。

鎌倉時代、信州の禅僧である覚心(かくしん)が中国からみそ製の法を持ち帰り、その製造の過程でおけの底にたまった液体が、今の溜しょうゆに近いものであったといわれています。

室町時代にかけて、しょうゆ造りは主に寺院に受け継がれ、室町時代の中ごろには現在のしょうゆに近いものが造られるようになりました。「醤油」の文字が誕生したのもこの頃とされています。室町時代の末ごろからは、関西を中心に工業化が始まりました。

料理をもっと楽しむ

五つのしょうゆの使い分け

古くから日本各地で生産されてきたしょうゆは、それぞれの地域の嗜好(しこう)や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格(JAS)によって「濃口、淡口、溜、再仕込、白」の五つに分類されています。それぞれの色や風味、味わいの違いを知って使い分けると、毎日の料理がもっとおいしく、楽しくなりますよ。



淡口(うすくち)
しょうゆ

素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えたしょうゆです。レモンやオリーブ油との相性が良い他、キャベツなど淡色の素材に使うときれいな彩りになります。



濃口(こいくち)
しょうゆ

最も一般的なしょうゆです。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える万能調味料です。ピーマンじゃこ炒めは、しょうゆとじゃこのうま味でピーマンの苦みが和らぎます。

消臭効果

生臭さを消す

刺し身にしょうゆを付けて食べるのは、味だけではなく、しょうゆに生臭さを消す大きな働きがあるからです。日本料理の下ごしらえにある「しょうゆ洗い」は、この働きを利用して魚や肉の臭みを消しているのです。

抑制効果

塩味を抑え和らげる

漬かり過ぎた漬物や塩づけなどにしょうゆをたらすと、塩辛さが抑えられることがあります。しょうゆに含まれる有機酸類が塩味を和らげるためです。このように、混ぜたときに一方あるいは両方の味が弱められるのが抑制効果です。

対比効果

甘さをより引き立てる

甘い煮豆の仕上げに少量のしょうゆで塩味を加えると、甘さがいっそう引き立ちます。一方の味が強く、他方の味がこくわずかな場合、主体の味がより強く感じられる、このような効果を対比効果といいます。

しょうゆに秘められた六つの効用

和食はもうろん、今日ではあらゆる料理に使用されるしょうゆ。

下ごしらえに、調理中に、そして仕上げに、しょうゆをちょっと使うだけで、

料理を一段とおいしくしてくれます。実はそこには科学的根拠あり！

昔から伝わるさまざまな調理法は、全て理にかなっています。

しょうゆを科学すると、さらに効果的に使いこなすことができるのです。

静菌(殺菌)効果

日持ちを良くする塩分と酸

しょうゆには塩分と有機酸が含まれているため、大腸菌などの増殖を止めたり死滅させたりする効果があるとされています。例えば、しょうゆ漬けやつくだ煮などはこの効果を利用して日持ちを良くしています。

相乗効果

だしと作る深いうま味

しょうゆに含まれるグルタミン酸と、かつお節に含まれるイノシン酸が働き合っていると、深いうま味が作り出されます。混ぜ合わせることで、両方の味が共に強められることを味の相乗効果と呼びます。そばつゆや天つゆなどがこの例です。

加熱効果

食欲をそそる色と香りを出す

かば焼きや焼き鳥などの食欲をそそる香りは、しょうゆのアミノ酸と砂糖やみりんなどの糖分が、加熱によりアミノ・カルボニル反応を起こし、芳香物質ができるためです。この反応は、美しい照りを出す働きもします。



白(しろ)
しょうゆ

淡く琥珀(こはく)色のしょうゆです。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。卵焼きに使うと主原料の小麦が香り、塩気が甘さを引き立てます。



再仕込(あいしこみ)
しょうゆ

色・味・香りともバランス良く濃厚で、別名「甘露しょうゆ」ともいわれます。こんにやくなど味や色が染み込みにくい素材に使うと、素材の持ち味もしょうゆの味も楽しめます。



溜(たまり)
しょうゆ

とろみと濃厚なうま味、独特な香りが特徴です。「刺し身溜」とも呼ばれます。料理にうま味を足したり、照り焼きに使ったりすると特別な一品に。



使い分け提案

平川ちあき

料理家・お弁当作家。100種類以上のしょうゆを扱う専門店での勤務経験があり、プロの料理人やメニュー開発担当者にもしょうゆの知識や味の違い、魅力を対面で伝えてきた。旬の食材を使った和食が得意。

大きく育ったね！

園児がスイートコーンを収穫

J A洗馬は7月16日、妙義保育園の年長つばめ組の園児約20名と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。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、同保育園の園児や洗馬小学校3年生児童とスイートコーンの栽培を行っている。

園児は4月中旬に150株程の種まきを行い、散歩の時間に圃場を訪れスイートコーンの成長を見守っていた。また、J A洗馬青年部がこの日まで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ながら1人1本を収穫した。収穫した園児から「重くてでっかい」「とうもろこしのシチューを食べる」などと

元気な声もれた。

角谷さんは「残りのスイートコーンを収穫して保育園に届けるので、楽しみにして下さい」と話した。



スイートコーンを収穫する園児

国産国産をPR！

おにぎりケースとスイカを寄贈

J A洗馬は7月17日、妙義保育園の園児に国産国産のロゴの入ったおにぎりケース90個と2Lサイズのスイカ2玉を寄贈した。

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を目的に今回寄贈することとなった。また、農業の素晴らしさや大切さ、地元の農産物のおいしさを知ってもらうことを目的にJ A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、J A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「国産国産という運動をしています。皆さんの食べるものを近いところで作って食べましょうということです。お母さんやお父さんに話をしてもらって使ってください」とあいさつし、園児におにぎりケースを手渡した。青年部が寄贈したスイカは翌日のおやつで味わった。



おにぎりケースを寄贈する北沢組合長

役割りや流通を学習！

児童が岩垂予冷センターを見学

塩尻市立吉田小学校3学年の生徒約80名が9月12日に、J A洗馬の岩垂予冷センターに社会科見学で訪れた。

同校は「わたしたちの住む地域のために働く人たちや施設の様子、工夫を学ぶ」目的で、地元塩尻市で農業が盛んな塩尻市洗馬地区のJ A洗馬の野菜集出荷拠点の一つである「岩垂予冷センター」を見学した。

営農技術員の佐原さんが「レタス栽培の歴史」や「予冷センターの役割」「レタスが消費者まで届く過程」などクイズを出しながら説明した。児童は熱心にメモを取ったり、「一番大変なことは何ですか」「予冷センターで何人働いていますか」などの質問が出された。佐原さんは寄せられた質問に丁寧に答え、「洗馬の新鮮なレタスを全国の皆さんに食べてもらうことが予冷センターで働いている人達の願いです」と感想を述べた。



予冷施設の説明をする佐原さんと児童ら

みんなが^た食べるものを 日本^{にほん}で作^{つく}っていくことを 「^{こく}国^{しょう}消^{こく}国^{さん}産^{さん}」というよ。

わたしは美味ちゃん。
ハローキティと
いっしょに「国消国産」を
応援するよ!



きょう 今日^{きょう}のごはん^{ごはん}で食^たべたものは
どこの国^{くに}で作^{つく}られたんだらう?

まいにち 毎日^{まいにち}食^たべているものが、
どこで作^{つく}られたのか、
かんが 考^{かんが}えたことってある?
それはとても大事^{だいじ}なこと
なんだよ。どうしてかな?



にほん 日本^{にほん}はたくさん^たの食^{もの}べ物を
がいこく 外国^{がいこく}から買^かっているよ。

それがもしできなくなったら、
みんな困^{こま}るよね。
だからふだんから、
みんなが食^たべるものは、
できるだけ日本^{にほん}でつくっていく
ことが大事^{だいじ}なんだよ。



たいせつ 大切^{たいせつ}な食^たべものを
つく 作^{つく}ってくれる
のう 農^{のう}家^かさん、
ありがとう!



た 食^たべものは、農^{のう}家^かさんが心^{こころ}をこめて
つく 作^{つく}ってくれているよ。



あめ ひ 雨^{あめ}の日^ひも、あつ ひ 暑^{あつ}い日^ひも。耕^{たがや}して、
たね 種^{たね}をまいて、育て^{そだ}て、収^{しゅう}かくして。
のう 農^{のう}家^かさんは、こころ 心^{こころ}を込^こめて
わたしたちの食^たべものをつく 作^{つく}って
くれているよ。



そうやって農^{のう}家^かさんが育て^{そだ}てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食^たべているんだね。
だから、これからも
たいせつ 大切^{たいせつ}に食^たべよう!

美味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L660539



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



第204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

9月に入ってから週に1回程度の降雨がありましたが、最高気温が連日30℃を超える日が続きました。降雨後の急激な高温によってレタス類を中心にチップバーンが発生しました。また、乾燥傾向で推移したためオオタバコガ等のチョウ目害虫が例年以上に見られました。

2. 今後の管理について(10月中旬～)

(1)葉菜類

10月以降乾燥が続いていた場合は、ハクサイで芯腐症(あんこ症状)やアブラムシの発生が懸念されますので必要に応じて対策を行ってください。また、降雨が続いた場合はべと病、細菌性病害の被害拡大が懸念されますので、引き続き対策をお願いします。

収穫が終了した圃場では来年度に向けて、土壌改良を行ってください。洗馬管内の圃場は、リン酸、カリ、石灰が多く、苦土が少ない傾向にあります。土壌診断の結果や圃場状態を見ながら行ってください。

風食防止用の麦を岩垂垂冷センター、原口集荷所、本部予冷センターの3か所に設置してありますので、必要な方は引き取りをお願いします。風食防止が目的のもので年内すきこみはしないようにお願いします。追加はありませんので、無くなり次第終了となります。

(2)バセリ

11月に入ると越冬作型の播種時期となります。近年凍み上がり等による欠株が多いため、丁寧に鎮圧を行ってください。また、ビニールやトンネルのかけ遅れによる凍み上がりもあるため、遅れないように注意してください。また、圃場によっては塩類集積による赤根も多いため、毎年欠株が見られるところでは施肥量を減らしてください。

露地作型は収穫終盤となってきていますが、葉の黄化等の品質低下が懸念されるため荷造りの際には注意してください。

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。

米穀関係(担当:松岡)

藁の処理及び土壌改良剤の散布と秋起こし

稲刈りが終わり、藁を圃場外へ持ち出さない場合はアグリ革命(2kg/10a)等の腐熟促進剤を散布してください。また、藁をすべて持ち出す場合は土壌改良剤のJA稲の土づくり(5袋/10a)を散布してください。(藁を入れる量によって加減してください。)

上記作業後に秋起こしを行い、来年の稲作に備えてください。ただし、赤米が確認されている圃場では、上記作業含め、秋起こしは行わず、春に行うようにしてください。

農作業安全について

先日、洗馬管内で移動させていた運搬車に作業者が轢かれる事故が発生しました。本人はケガはしたものの命に別状はありませんでしたが、一歩間違えば命を失う恐れのある事故になります。農業機械を扱う際は危険を伴いますので、十分に注意しつつ作業を行うようにお願いします。

農作業委託について

堆肥散布やサブソイラー、ロールペラー等の作業委託の受付を行っています。作業委託を希望される方は、JA洗馬生産販売課(52-4476)までお願いします。堆肥散布については10月以降大変混み合いますので、早めのご注文をお願いします。

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
国産・大産地産物のみを扱う。

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2025

実施期間 10/1(水) ▶ 11/30(日)

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！！



新しくなった 充実のがん保障。



信用・共済情報

大きな安心で、
「生きる」を応援したい。

📍 **がん共済**

ポイント1

**がん治療の変化に
しっかり対応!**

ポイント2

**通算の支払限度なく、
所定のがん治療を受けた
月ごとに共済金が
受け取れます!**

ポイント3

**診断保障やがん診断時
共済掛金払込免除特則
など自由に保障を
設計できます!**

※共済金のお支払い時には所定の条件があります。
※ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。※この広告は概要を説明したものです。ご契約の際は「重要事項説明書(契約概要・注意事項等)」および「契約のしおり」をお読みください。
■JA共済ホームページアドレス: <https://www.ja-kyosai.or.jp>

資料請求は
こちら



聞かせて! ぐらしのこと

アンケート
キャンペーン



アンケートに
答えるだけで
豪華賞品が
当たるチャンス!

ぐらしの保障、相談するなら  **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。  JAグループ

お問い合わせは・・・
信用共済課 電話:53-5123



クレアせば からの お便り

担当：福祉介護課
奈良井 かおり・味澤 京子



クレアせば 敬老会開催しました



職員と利用者様と共同作業でメダルとストラップの作成を行い、心を込めて、担当職員が一言添えて、**記念品**として組合長より贈呈して頂きました。

大門フラダンスの会の皆さん



心音の皆さん



素敵な踊り 素敵な音色 聞かせていただきました!!

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

せばSSだより



企画担当：生活課
中野 裕一



10月25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10日（月）

下小・上小曾部 地区：11月11日（火）

芦ノ田・元町・上組 地区：11月12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います。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!!



新メンバーの紹介

ドリームファームに新しい仲間が増えました。

1. 名 前：井口 悠介（24歳）
2. 出身地：安曇野市
3. 趣 味：映画鑑賞
4. 農業の好きなおところ
日々自然を感じながら仕事ができること。また、収穫を終えたときの達成感を感じられること。
5. 将来の夢
どこで農業をするか、どんなものを栽培するか、まだはっきりとは決まっていませんが、可能な限り地元安曇野で農業に携わって行きたいです。

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）

『家の光』12月号のテーマは“あたらしい防災”です
もしも、いつも化生活。

外出先の「もしも」に備えて

「いつも」持ち歩く

たとえば“マイ防災ボトル”

『家の光』12月号 購読申込受付中!

定価 ●900円(税込)

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都練馬区中野河原町11 TEL/03-3266-9039 <https://www.imachikari.net/>

『防災アクション』クイズブック

別冊付録

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

「料金」が安くなる」

などの不適切な勧誘に

要注意!!

注意すべき 勧誘例



値下げの対象かどうか確認するので、
検針票の情報を教えてください。



検針票の情報で契約の切替えが可能
安易に情報を教えないうで!!

●●電力／●●ガスからの供給はそのまま
料金が下げられるようになりました。



契約中の事業者の訪問を装い、
実際には別会社の新規契約の勧誘かも？

毎月の電気・ガス料金が安くなります。



実際には安くならないかも？

トラブルを避ける!! 要注意ポイント

1

訪問してきた相手をよく確認!!

名刺を受け取るなどし、誰が、何のために訪問したのか必ず確認しましょう。

2

契約中の料金プランと必ず比較!!

その場で契約するのではなく、よく確認してから契約しましょう。

3

不要だと感じたらはっきり断る!!

契約してしまっても、書面受領日から8日以内であればクーリング・オフができます。

取扱期間 令和7年10月1日～令和7年12月30日まで

Slow風土デジタル2025の契約方法

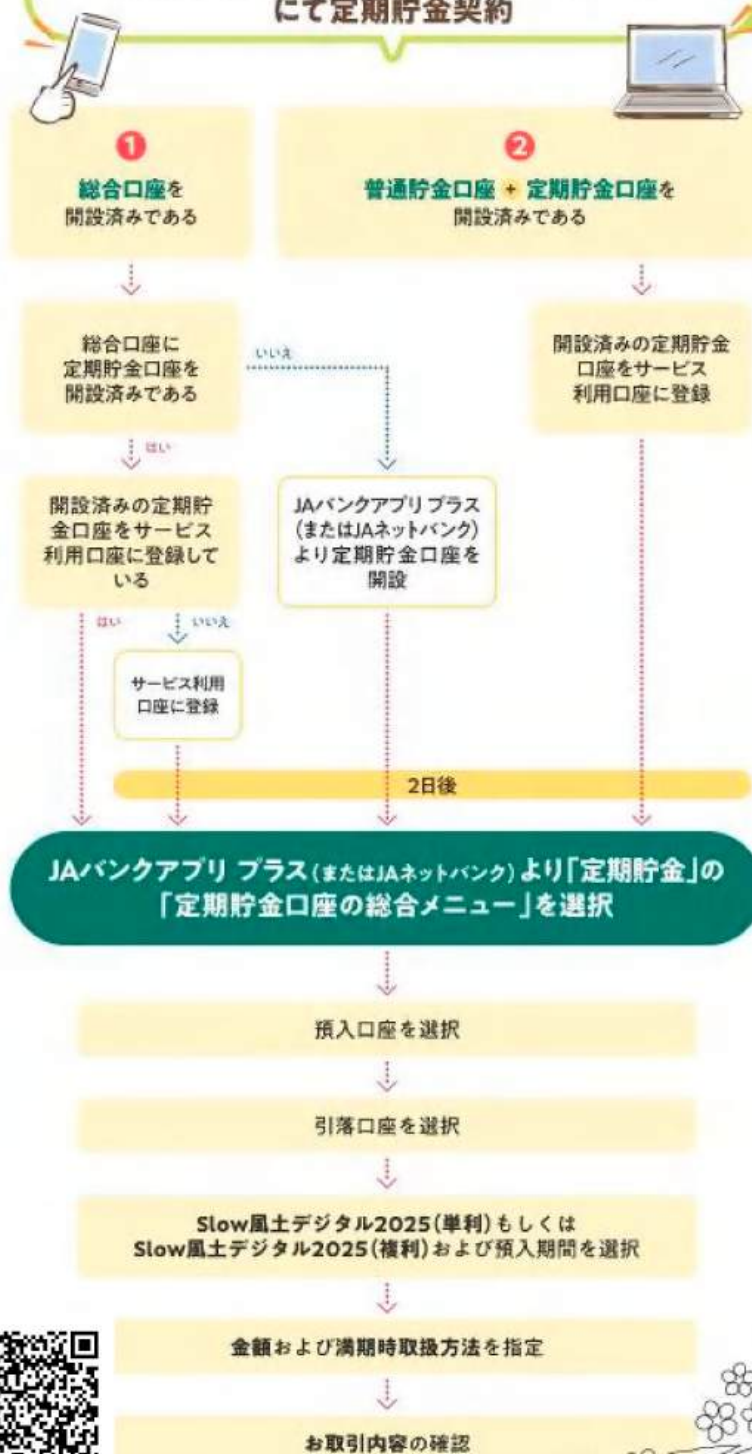
総合口座または、普通貯金口座+定期貯金口座をお持ちの場合

※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。
なお、Slow風土は証書式でのお取り扱いはできません。

ATMにて 定期貯金契約



JAバンクアプリ プラス（またはJAネットバンク） にて定期貯金契約



▲詳細はQRコードから

南信
エリア

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29日（金） JA洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①貸出審議について
- ②令和7年度期中決算方針及び日程について
- ③自己資本比率算出要領等の全部改正について
- ④役員選任規程運用要項の改正について

◆報告事項

- ①7月末事業実績について
- ②令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- ③7月末自主検査結果について
- ④指定野菜価格差補給金の交付について
- ⑤令和7年産米の概算金について
- ⑥人事異動について
- ⑦クレア運営推進会議の顛末について

9/25（木）理事会より

令和7年度上半期決算の状況について

令和7年度上半期決算の状況につきまして、事業利益4,000万円と昨年度に比べ250万円増加し、前年を上回って推移していることが報告されました。

販売事業では、春作野菜の販売状況が苦戦したことにより、利益が前年より770万円の減少となりました。一方で、利用事業では前年より出荷数量が増えたことにより200万円の利益増、福祉介護事業では居宅介護支援事業所の増員に伴い前年より330万円の増加となりました。各事業の合計である事業総利益は前年とほぼ変わらず3億2,100万円となりました。事業管理費については、人件費が増加しているものの、減価償却費が減ったことにより前年より220万円少ない2億8,000万円となりました。

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。

諸規程の改正について

高年齢者雇用安定法の経過措置終了に伴い、就業規則、臨時雇用員就業規則、再雇用制度（シニアキャリアプラン）規程の改正を行いました。

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

- 10月25日(土) 9:00～ 第53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28日(金) 令和7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。

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**

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 つづけよう
減塩生活 | 2 いかにいかに
早寝早起き | 3 きっぴり禁煙 | 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 たれがとおしゃべり |
| 9 いぶんで決めよう
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 長野県協同組合連合会/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

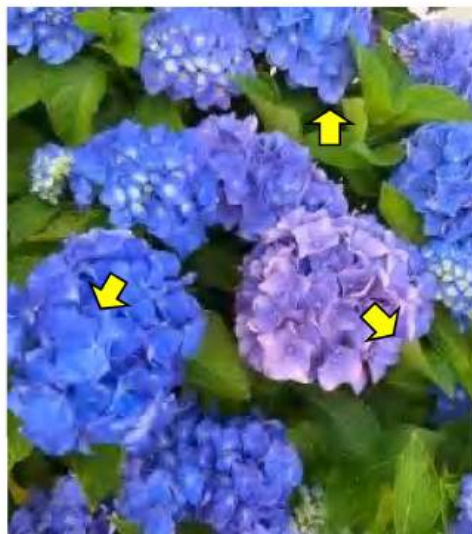
※厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。なお、当選者の発表は、商品の発表をもってかえさせていただきます。

抽選で
300名様 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：梨の共選



正

誤



グーパー体操

(2) すぐ手を入れ替えて、右手をバーにして、グーにした左手の上に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして、グーにした右手の上に付けます。



応用

(2) すぐ手を入れ替えます。右手をバーにして腕を立て、左手はグーにして腕を横に倒し、右肘に付けます。(1)(2)を交互に繰り返します。



(1) 左手をバーにして腕を立てます。右手はグーにして腕を横に倒し、左肘に付けます。



グーパー体操で左右の脳を使い分ける

グーの上にバーを付けて左右交互に入れ替える体操です。左右の脳の使い分けと同時に脳の血行も促進します。小さい動きから始めて、だん

だん腕や肩も大きく動かしていきましよう。慣れてきたら、バーの上にグーを付ける逆の動きにも挑戦してみましよう。

脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄