

# せば



JA 洗馬

令和8年2月 第157号

157号にちょっと寄っていきましょ!!



特集 簡単！ながらエクササイズ(P2-3)  
安心安全 おうち防災(P10-11)

ホームページ

X(旧Twitter)

LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

# 日常の中に「ながらエクササイズ」を積極的に取り入れましょう

「ながらエクササイズ」には大きく分けて三つの運動があり、それぞれを組み合わせることで、毎日の生活を健康的に送ることを目指しています。

## 1 有酸素運動

**POINT** いつもより少しだけ早く動いてみましょう

歩くことに代表される有酸素運動(エアロビック運動)で、エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。運動不足や老化に関係する病気の予防・改善にも効果が期待できます。

「大股早足歩き」で脂肪を燃焼。歩幅をいつもより10cmプラスして早足で歩きます。



## 2 筋トレ

**POINT** 力を込めてゆっくりと

筋肉に軽い刺激を与えることで、筋肉の質を高めて基礎代謝を上げて太りにくい体質にします。肥満、糖尿病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できます。

いすに深く腰かけて、膝を伸ばして10秒間キープする「水平膝上げ運動」。デスクワークの合間などに取り入れましょう。



## 3 ストレッチ

**POINT** 気持ち良く大きく伸ばす

筋肉・腱を大きく伸ばすストレッチで血行を良くし、新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートします。腰痛、肩凝りなどの体調不良を改善し、免疫力を高める効果も期待できます。

「いす・パソコン上体ひねり」。デスクに対していすを90度回転させるだけで、腰をねじるストレッチになります。

### 「ながらエクササイズ」の基本

#### まずは姿勢を正すことから!

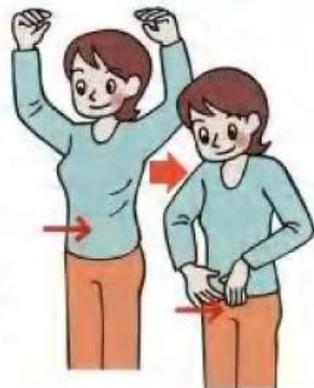
全ての運動に共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢です。気が付いたら背筋を伸ばし、おなかに力を込めてへこませることを心がけます。日常で運動を意識するきっかけになります。

●姿勢を正すとこんな健康効果が……

背中、おなか、首筋の引き締め運動になる  
余分なエネルギーを無理なく自然に消費する体質に  
姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる(かも)

#### 姿勢を正す運動

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、両手を上げて大きく息を吸いながら、少しきつめのスカート、ズボンを履くイメージで、おなかをぐっとへこませる。
- 2 おなかをへこませたまま、息をゆっくり吐きながら肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げる。自然呼吸で鼻からゆっくり息を吸って口から吐き、その姿勢を30秒維持します。



家事や移動のついでに体が元気になる「ながらエクササイズ」。  
無理なく続けられて、気付けば毎日が健康づくり! 早速今日から始めてみませんか。

痛みが出た場合は無理をせず休みましょう。疾患をお持ちの方や治療中の場合は医師と相談の上、行ってください。



監修  
日常ながら運動  
推進協会代表  
長野 茂

日常ながら運動の創始者。マスメディア、SNS、講演会などで普及活動を展開  
[www.nagara-exercise.net](http://www.nagara-exercise.net)

日常動作を意識して工夫するだけだから、いつでもどこでもできる

# 簡単!ながらエクササイズ

# 気付いたときにエクササイズスタート!

家事の時間は絶好のながらチャンス! 楽しく続けて毎日を元気に過ごしましょう。

エネルギー消費が増えて  
冷えにも効果的



有酸素運動  
助トレ  
足の巻き上げ  
ウォーク

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れてへこませる。かかとを尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に、素早く脚を後ろに巻き上げる。
- ②余裕があれば足を肩幅より広く開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動く。腰をそらさないように注意。

- 一度に行う目安 60秒
- 一日に行う目標 3セット

ここに効く

脂肪燃焼、太もも、尻、冷え・むくみ予防

ここがポイント

膝頭を前に出さずに、膝から下だけを後ろに巻き上げる。



背筋を伸ばして  
膝をゆっくり曲げる

助トレ  
洗濯物干し  
スクワット

- ①洗濯かごを下に置き、背筋を伸ばしたまま片足を半歩前に出し、ゆっくり2秒かけてしゃがみ、洗濯物を1枚取って、ゆっくり2秒かけて立ち上がる。
- ②前に出す足は適度に入れ替えて均等に行う。膝に痛みがあるときは無理をしない。

- 一度に行う目安 洗濯物10枚~20枚
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

基礎代謝アップ、太もも、尻

ここがポイント

背中を曲げずに、膝をしっかり曲げて洗濯物を取る。

太ももの前後、  
尻の筋肉を鍛える



助トレ  
ストレッチ  
掃除機で  
一步踏み出し運動

- ①足を肩幅に開き、両手で掃除機を持ち、背筋を伸ばし、おなかを引き締める。左足を一步踏み出し、バランスを取りながら両手を伸ばして前を掃除する。
- ②さらに上体をねじって左右に掃除機をかける。次に右足を踏み出し同様に行う。

- 一度に行う目安 左右各30秒×3回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

基礎代謝アップ、太もも、尻、ふくらはぎ、脇腹

ここがポイント

踏み出しの膝は直角に曲げると効果的。後ろ足の膝はできるだけ伸ばす。



上半身を鍛える。  
重い物袋でも応用可能

助トレ  
ごみ出しダンベル

- ①ゴミ袋を左右均等に分けて持つ。ゴミ袋をダンベルに見立てて、歩きながら両手をゆっくり胸まで引き上げ、ゆっくり下ろす。
- ②次に腕を伸ばし、真横にゆっくり上げる。

- 一度に行う目安 各10回
- 一日に行う目標 1セット

ここに効く

肩、腕、背中、胸

ここがポイント

買い物や荷物を持って移動するときも同様に行える。

市場の担当者と懇談！

## 野菜販売反省会を開催

JA洗馬は11月18日に令和7年度野菜販売反省会を開催した。県外の取引市場の代表者や塩尻市・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、JAの関係役員など約60名が出席した。

生産者にとってこの反省会は、大切に育てた野菜がどのように流通されたか知ることができる機会でもある。市場の代表者からは「洗馬産のレタスをゴールデンウィークで販売したいので、生産には苦慮されることとは思いますが、是非充実していただきたい」等の要望が出された。

今年度は、春作野菜の価格低迷が影響して、出荷数量は前年並みだったものの、単価安となり、管内の野菜販売高全体としては、前年比86%の22億9千万円と推移している。

北沢組合長は会議冒頭で「春からの野菜価格の低迷が尾を引いてこの反省会を迎えることとなってしまった。要因としては、年末年始からの野菜価格の高騰による反動、暖地物の切れ上りがなかなか終わらなかったことなどが考えられる。理事会で協議して年末までに補填を行いたい」とあいさつをした。



あいさつをする北沢組合長

来期の生産に向けて！

## 生産技術反省会及び方針検討会を開催

JA洗馬は12月18日に令和7年度生産技術反省会及び8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、JAの関係役員など約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。

JA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。資材担当者からの情勢報告の際には、資材価格が毎年のように上がっており、ダンボールについてJAや全農が施策を講じるなかで、昨年比で5%の値下げを行うことが報告され、早期の予約購入を呼び掛ける場面が見られた。

北沢組合長は、会議のあいさつで「今年度は非常に厳しい1年でした。販売価格が高騰することなく低迷が続いたまま春から秋になってしまいました。原因は色々考えられるが、当JAだけではどうにもならないことだと思つていきます。令和8年度は生産者の皆様が希望を持つて継続できるように状況を作りたい」と話した。



あいさつをする北沢組合長

気持ち新たに！

## 新年仕事始め

JA洗馬は令和8年の仕事始めとなった1月5日に、本所にて新年役員顔合わせ式を開催し、全役員が出席した。

組合長をはじめ、役員・職員組合代表者や各部署の役席者がだるまに目を入れ、JA洗馬と地域の発展を祈願した。

北沢組合長は年頭のあいさつで「昨年は野菜価格が低迷した1年となった。春から秋にかけて価格が高騰することがなかったことは、今までにない状況だった。令和8年4月に適正な価格形成に向けての法案である食料システム法が施行される。今以上にJAグループをあげて国に要請していきたい」と話した。



だるまに目を入れる北沢組合長



# 第206号 営農技術情報



経済部  
生産販売課

## 野菜関係(佐原)

### (1)葉菜類の管理について

圃場の水分が多すぎる状態で耕うん、マルチングを行うと「こごり」となり、活着不良や生育不良の原因となりますので、ある程度乾いたときに作業を行ってください。

気温の上昇とともに、苗が乾きやすくなりますのでハウスの端は重点的にかん水してください。

排水性の悪い圃場では浅植え、乾きやすい圃場や風当たりの強い圃場では深植えて定植を行ってください。

3月以降気温の上昇とともに風食の発生が懸念されますので、早めの圃場準備にご協力をお願いします。

### (2)バセリ栽培の課題解決に向けて

令和7年12月に実施したバセリ生産反省会にて、課題解決に向けた意見交換を行い下記のような意見が上がりました。

#### テーマ1:高温対策

- ・畝に常に水分がある状態にしておく(かけすぎると根腐になるため注意する) 朝かん水して日中は蒸散を促す
- ・播種したものは基本的に浅播きで乾燥しやすいため、ある程度水をかける
- ・畝の向きで生育不良の場所が変わるため、どこが生育不良か見極める  
(東西にひくと南側が、南北にひくと西側が焼けやすい)

#### テーマ2:令和7年に発生した病害虫とその対策

- ・うどんこ病、斑点細菌病、軟腐病は適期防除をしっかり行う。降雨前に予防散布を行う
- ・うどんこ病対策として、クムラスに加えてジーファインやカリグリーンを活用する
- ・アブラムシ対策として、間引き時にみかんの皮を活用する(ミキサーで砕いて株元にバラバラと散布する)

#### テーマ3:栽培の中で工夫していること

- ・通路はマルチを敷いてからワラを敷く。ワラはケチらずに多めに敷く→除草シートは病気が入りやすい
- ・3日に1回は草取りをする      ・オロ抜きを時期を発芽後の小さい時期に行う
- ・収穫前に下葉をとる              ・マルチの穴部分に切り込みを入れて、水の通りをよくする

## 気門封鎖剤「フーモン」の紹介

今年度の防除基準に新規で採用した剤になります。食品添加物である「ポリグリセリン脂肪酸エステル」が主成分の剤で、微小害虫の気門(呼吸をする穴)を効果的に封鎖して窒息させます。うどんこ病の発病も阻害する剤です。

また、展着剤としての登録もあるため**展着剤は加用しない**てください。

規格は500mlの液体になります。

### 登録内容(殺菌・殺虫剤として活用する場合)※野菜のみ抜粋

作物名	適用病害虫	希釈倍数	使用液量	使用時期	使用回数
野菜類	うどんこ病、ハダニ類 アブラムシ類、コナジラミ類	1000倍	150~ 500L/10a	収穫前日まで	-
とうもろこし	ハダニ類				

### 登録内容(展着剤として活用する場合)※野菜のみ抜粋

適用農薬名	作物名	使用量(希釈倍数)	使用方法
殺虫剤 殺菌剤	野菜類	10ml/ 散布液量10ℓ(1000倍)	添加

## 水稲関係(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、「テクリード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。**※廃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、積算の水温が100℃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。



**新機能** 皆さまのお声から生まれました！

# 生命共済事故共済金のWeb請求

入院・手術の共済金は、  
スマホやパソコンから  
最短**5分**で  
ご請求いただけます。

※ご利用には一定の条件がございます

ご請求いただける共済

医療共済 全入院特約付契約

必要書類は、領収証や診療明細書を  
アップロードするだけで完了！

※本人のみのご請求は、領収証のみでも請求できます  
※画像はイメージです



Web請求のご利用には、

**Webサービスの  
ご登録が必要です**

他にもWebで住所変更や  
契約内容確認ができる等、  
便利機能がたくさん！

安心を、いつでも手元に、  
アプリをダウンロード！



期間  
2025年4月1日(火)  
2026年3月31日(火)

キャンペーンの  
応募方法等の  
詳細はこちら



## ※今なら JA共済アプリ 新規登録 キャンペーン 実施中!

先着 **30万名様**

**1,000円相当の  
デジタルギフトをプレゼント!**

さらに 抽選で人気の**豪華賞品**が当たる!(計600名様)

A賞

Anker  
Solix C300  
Portable  
Power Station



200  
名様

B賞

ルンバ コンボ 2  
Essential ロボット  
+ AutoEmpty  
充電ステーション



200  
名様

C賞

兼房マホーペン  
STAN.  
射撃型ジャー  
(S.S.造粒式)



200  
名様

※応募には所定の条件がございます。(JA共済アプリもダウンロードし、Webサービスに登録いただいた方が応募いただけます。)

25169990287



詳しくは・・・ → JA洗馬 信用共済課 まで  
(0263-53-5123)



## クリアせば からの お便り

担当：福祉介護課  
奈良井 かおり・味澤 京子

今年もクリア神社が誕生しました！！



お賽銭箱が登場しています  
馬の絵馬のお願い事を書き奉納しました！！  
皆さんの願いが叶いますように！！

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 クリアせば 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

## 決算お客様感謝セール実施中！

お客様に日頃の感謝を込めまして

10円引き

2月中は27日正午まで**毎日！**（定休日の日曜日を除く）

店頭価格よりガソリン・軽油を**10円／ℓ**引きいたします！

皆様のご利用をお待ちしております。

### <2月のスタンド営業時間のお知らせ>

月、水、木、金 曜日 . . . 8:30~17:00

火、土 曜日 . . . 8:30~18:00

日 曜日 . . . 定休日



なお、2月27日(金)の午後は決算棚卸のため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～



## 冬の間準備を！！



本年の使用前に、農業機械（トラクター・全マル・作業機・管理機など）の、早めの点検整備や、始動確認をお願いします。

整備に必要な部品など、発注から時間の掛かる物もありますので、お早めに点検整備等のご依頼をお願いします。

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!!



### 仕事始め

今年もドリームファーム洗馬の仕事始めにレタスの種まきを行いました。今年はまだ昨年ほど早く畑の準備にとりかかれていませんが、順次、施肥・マルチ敷きを進めていく予定です。

現在ドリームファーム洗馬では男性4名、女性2名の計6名。そして今春には新しく1名と、さらに外国人技能実習生2名が加わる予定です。

今年もドリームファーム洗馬をよろしく願いいたします。

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)

## ATM入替に伴う休止のお知らせ

日頃よりJA洗馬ATMをご利用いただき誠にありがとうございます。

このたび、ATMの入替のため、下記の日程でATMを休止させていただきます。

お急ぎの方は、近隣のJAバンクATM・コンビニATM等をご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

利用者の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

**ATM休止日および時間帯**

**令和8年3月26日(木)**

**8:45~16:00頃まで**

**現金のお引き出しはお早めをお願いします**

本件についてのお問い合わせ先：金融部信用共済課  
☎0263-53-5123



旬

風

# 農産物直売所アピス

1月19日に、第23回生産者直売部会通常総会を開催しました。



令和8年度役員として、引き続き直売部会長に北沢豊さん、副部会長に清水みゆきさん、監事に山口正己さんを選任しました。

北沢部会長は、「部会員の年齢も高齢化して来ているが皆さん頑張って種をまいて、7年度を超える売り上げを目指してほしい」とあいさつしました。



ニュースでは今シーズン最強寒波が襲来などと報道していますが、ハウスの中では野菜の苗がすくすく育っています。

このレタスはいつ頃店舗に並ぶのでしょうか、もうしばらくお待ちください。

2月はd払いがお得!!

対象店舗にてd払い(コード決済)で  
2,000円(税込)以上のお支払いをすると

dポイント(期間・用途限定)最大

10,000

当たるポイント

要エントリー

詳しくはアピス店舗・JA洗馬本所のポスターを見てね!!

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 AM9:00～PM5:00まで営業中  
日曜定休日 毎週土曜は特売日!! ぜひ来てね!!

被災しても自宅で過ごすために……

# 安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。



## 好みにあった 備蓄品で生活できる

料理の好みやアレルギーなど、  
家族に合わせた食事を  
提供できます。

## 自宅が安全なら 日常に近い環境で 過ごせます



## 生活スペースが 確保できる

家族の生活スタイルを保ちながら、  
清潔で落ち着いた環境を  
確保できます。



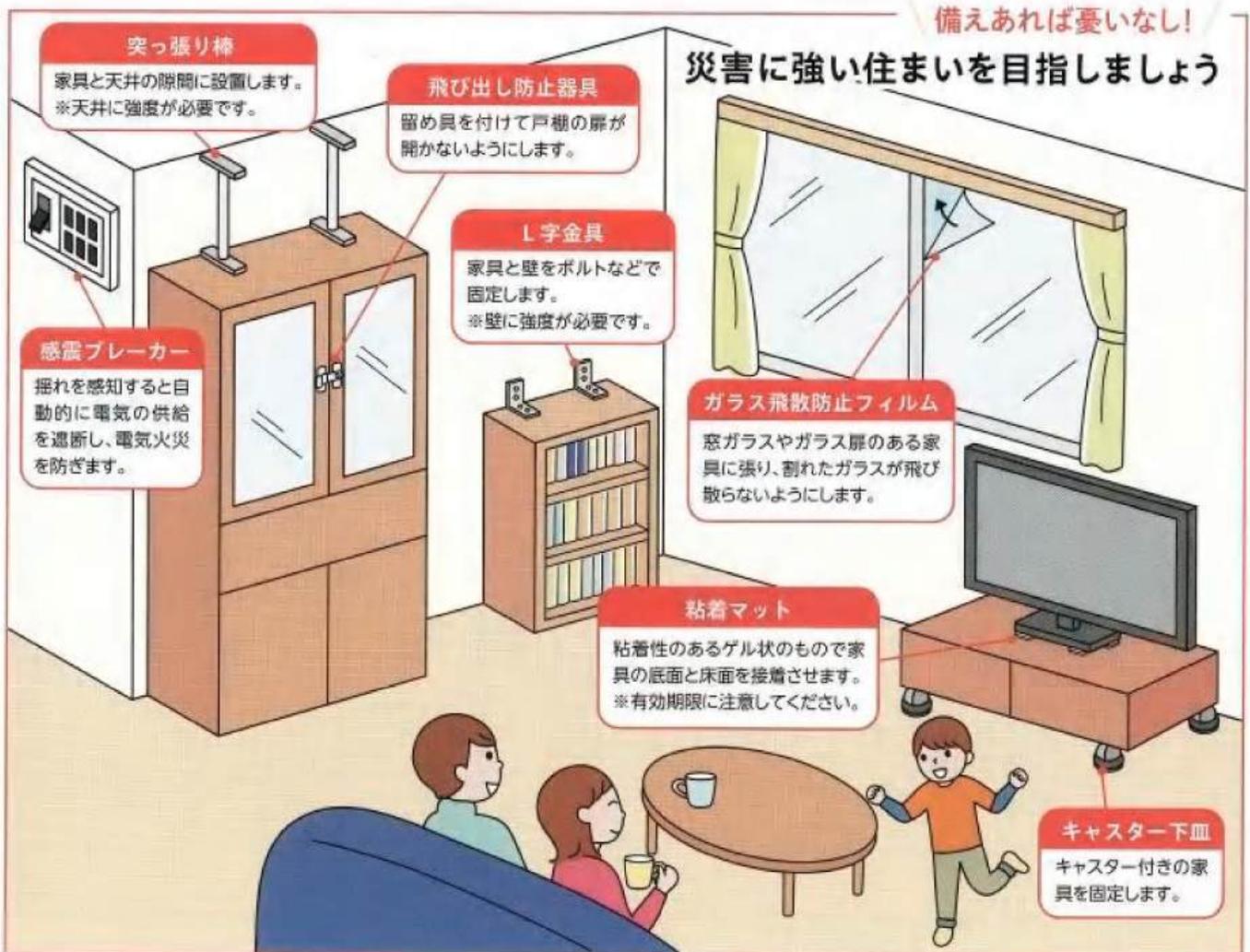
## プライバシーが守られる

着替えや授乳、就寝など、  
周囲を気にせずリラックスできます。



## ペットと一緒に過ごせる

避難所での生活でストレスが  
たまるのはペットも同じです。

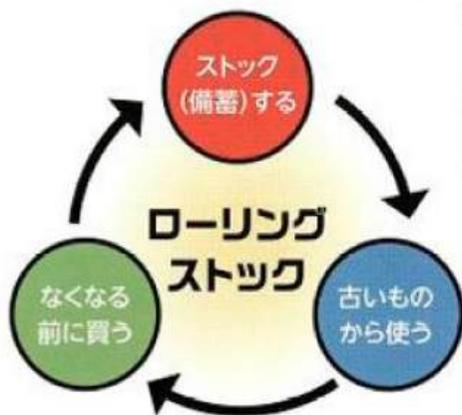


なくなる前に買うのがポイント

# 食料品・生活必需品の日常備蓄

## 日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。



## 伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。

### 高野豆腐



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

### 煮干し



水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

### 切り干し大根



ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出来上がり。おやつ代わりにそのままバリバリ食べてもおいしいです。

## 日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを！

### いざというときに慌てないためにチェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

#### チェックリスト(一例)

赤字=重要備蓄品

#### 飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

#### 日用品

- トイレtp>ーパー  ウェットティッシュ  非常用トイレ
- ポリ袋  水のいらないシャンプー  歯磨き粉
- 生理用品  救急セット・常備薬  カイロ  ラップ
- カセットコンロ・ポンベ**  **モバイルバッテリー**

#### 乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ  お尻ふき  おやつ  哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ  粉ミルク・液体ミルク  離乳食

#### 要介護者のいる家庭

- 介護食  大人用紙おむつ  補助具など

#### ペットのいる家庭

- ペットフード  ペット用トイレシート  ケージ

### 特に重要な4アイテム



※1日1人3L

#### 飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。



#### カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



#### モバイルバッテリー

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



#### 非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

#### POINT

#### 家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

## 令和8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	引落し月	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・野ねずみ薬剤	地区担当	8月	3月
	果樹農薬		11月	
	果実袋			4月
5月上旬	秋マルチ	洋菜組合	10月	6月
	秋出荷用種子			
	秋蒔家庭用種子	地区担当	供給月の翌月	随時
	秋土壌・灌注農薬		11月	6月
	果樹苗木		翌年4月	翌年3月
	秋肥料		11月	6～7月
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	
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			
	イエローコーン種子		7月	2月
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	

# 令和8年度 JA洗馬「生産販売ビジョン」＜実践方針＞

JAの生産振興を目的とするものです

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 新規労働力の確保	黒生分解マルチの助成 技能実習生への住居費用の 助成	価格10%以内 月 3,000円以内 (導入後1年以内)	15ha	780	78	78	468							
									2人	36	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							
									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 100本	6本/10a 価格20%以内	160a	600	120	120	480
									ハイブル裂果防止・ 着果促進	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							
			出荷奨励	出荷量へ5円以内	115万ケース	575	300	275							
ハウス導入事業	秋冬野菜の生産 育苗ハウス	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							
			ねぎ苗代の助成	@1.5万円/10a以内	1ha	70	15	15	55						
就農支援事業	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 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	一律100万円 (1件につき1回限り) 理事会決定とする 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								
			購入費の助成	30万円以上の新中古1%以内		1,500	15	15							
農業機械導入・更新 融資利子補給	農業機械購入 農業車両(軽トラ除く) 有害鳥獣の農作物への 被害防止	アグリマイナーローン利子補給	3年間0.2%+保証料助成		50	50	50								
			電牧の助成	団体 2/3以内 個人 1/2以内		500	250	250	250						
優良品種苗木の助成 安全・安心農産物流通 システム確立事業	優良系苗木の導入により品 質の向上を図る 農薬による飛散防止	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							
			防葉ネット 架設費の1/2以内		30	15	15	15							
果樹資材の助成	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	150							
					16,663	2,208	1,518	275	415	6,836					

# 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23日（火）理事会より

### 第3四半期決算の状況について

令和7年度第3四半期決算の状況につきまして、事業利益8,200万円と昨年度に比べ2,360万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。

販売事業では、販売状況が苦戦したことにより、利益が前年より1,300万円の減少となりました。また、購買事業は、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1,450万円減少しました。一方、利用事業では、前年より出荷数量が増えたことにより220万円の利益増、福祉介護事業では、居宅介護支援事業所の増員などに伴い前年より430万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比2,460万円減の5億130万円、事業管理費については、前年並みの4億1,900万円となりました。

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（金）理事会より

### 令和7年度農業振興ビジョン実績見込及び8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7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野菜安定基金対象出荷物に対して出荷奨励として900万円、化成肥料への助成316万円、農機具の購入助成25万円などが承認されました。

また、令和8年度実践方針では令和7年度農業振興ビジョンの内容に新たに農業機械の購入助成を追加して、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

## 2027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。

3月2日（月）より受付開始します。

2026

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

- ・2月 6日（金） 集落懇談会
  - ・2月27日（金） 令和7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。

# 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：三九郎（岩垂）



正



誤



# 脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

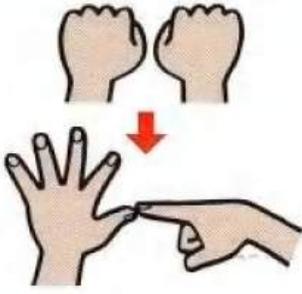
## 指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。指をしつかりと伸ばせるようになります。

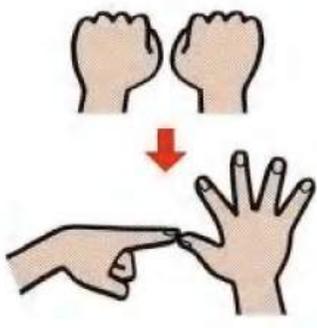
れば、転倒した際にしつかりと手をつくことができます。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

### 指さし体操

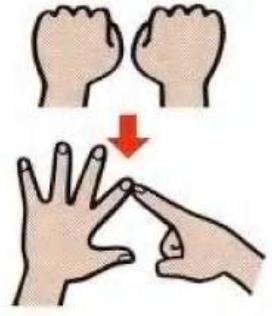
(1) 両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



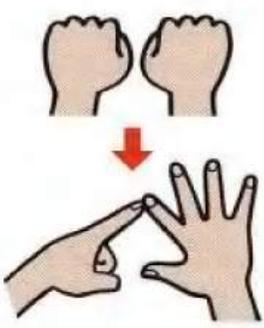
(2) 両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



(3) 両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



(4) 両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。(1)～(4)をリズムカルに5回程度繰り返しましょう。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。