

せ ば



JA 洗馬

160号にちょっと寄っていきましょ!!

令和8年8月 第160号



特集 親子で夏野菜を楽しもう(P2-3)
食べて元気に! 夏バテ予防(P4-5)

ホームページ



X(旧Twitter)



LINE



広報誌せば SDGsに挑戦中!!

暑さを乗り切る
夏野菜パワー

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の水分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

夏バテしない
体づくりに

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

紫外線による
ダメージ対策に

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。

旬の時期は
栄養もたっぷり

食感の変わる
調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を覚えてみましょう。

湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



フローズントマト
一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



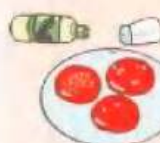
ト
マ
ト

夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます

トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



ひと手間でもっとおいしく!

親子で
夏野菜を
楽しもう



イラスト：小嶋あずさ

監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間、無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもに興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋あずさ
栄養士の資格取得後、食育や食生活の改善に取り組む。2015年に独立、栄養士として健康・美容・食生活に役立つレシピや食生活を提案している。



揚げ・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



ナス

夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

ピーマン



夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



ガバオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです

みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



暑さに負けない体づくり

食べて元気に！

夏バテ予防

イラスト：高橋 彩



夏の暑さはちょっとした食事の工夫で
軽やかに乗り越えられます！
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」
そんな体のサインに気が付いたら、
食べ方やメニューを見直してみませんか。
毎日の食事を味方につけて、
夏を思い切り楽しみましょう！

夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類
などの炭水化物が多くなりがちですが、
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン
類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め
てしまいます。冷房の効いた室内では、温かい
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょ
う。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過
ぎず安心です。



控えめに

水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失わ
れています。時間を決めて飲むなど、喉が
乾く前に小まめな水分補給ができるよう
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事
から水分補給するのも良いでしょう。



夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良の
こと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいも
のの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因
です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能
や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を
整えることが夏バテ予防の第一歩です。



栄養士・野矢すみエ
監修 五賀(ご)ひろか

病院勤務時代に勤出し、特定保健指導を
受けて国民食生活指導士やフードコー
ディネーターなど幅広く活動中。SNSで
は「頑張らない健康」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けず元気に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



暑熱の疲労をサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

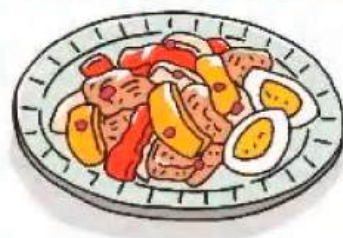


香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いので、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる
夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料	分量
豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個(80g)
赤パプリカ	1/4個(40g)
黄パプリカ	1/4個(40g)
ゆで卵(好みのゆで加減)	1個
梅干し	2個
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くよぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上へ広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。

運動会を応援！

洗馬小学校に恒例の鉛筆を寄贈

JA洗馬は5月28日、5月30日に開催された洗馬小学校運動会にあわせ伝統の記念品を寄贈した。

記念品は「しつかり勉強 につり貯金 祝洗馬小学校大運動会記念」というキャッチフレーズが刻印された2Bの鉛筆約230セット。JA洗馬は運動会にあわせた記念品の寄贈を40年以上続けている。

寺澤組合長は「運動会や勉強に励んでいる児童に使ってもらいたい。5年生のレタス栽培や3年生のトウモロコシの収穫体験などを通じて、児童が少しでも農業に興味を持つきっかけになれば良いと思う。農業が盛んな地域なのでそのような子供を育ててもらえたら嬉しいです。今後も様々な協力をしたい」と小松校長先生に鉛筆を手渡した。



小松校長先生（右）に鉛筆を手渡す寺澤組合長（左）

体験学習で農業に興味を！

児童が特産のレタスを収穫

JA洗馬は6月8日、洗馬小学校の5年生約30名と、児童の親世代から続く恒例の特産レタス収穫を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、児童は総合的な学習の時間などを活用して4月から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。

営農技術員の佐原さんがレタスの切り方や噴霧器での洗浄の仕方を説明し、収穫作業にとりかかった。児童からは「レタスを切るのが楽しい」などと元氣な声が飛び交うなか1200株程のレタスの収穫が行われた。

佐原さんは「例年より早く収穫したので、やや小ぶりですが、病気等も少なく立派なレタスが収穫できました」と話した。

収穫したレタスは、全校児童や近隣の施設などに届けられたほか、販売もされ修学旅行のお土産代に充てる予定だ。



レタス苗を収穫する児童

国産国産をPR！

ちやぐりんとバンダナを寄贈

JA洗馬は7月9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「ちやぐりん」8月号60冊と国産国産のロゴの入ったバンダナ200枚を寄贈した。

食と農のつながりを学んでもらう食農教育活動の一環としてちやぐりんを毎年寄贈しており、洗馬の子どもたちに農業に触れてもらうことで、農家の高齢化や後継者不足等の問題に歯止めをかけるきっかけにするのが狙いだ。また、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・PRを目的に全児童にバンダナを寄贈した。

竹下専務が小学校を訪れ「ちやぐりんを読んでもらい少しでも農業に興味を持つきっかけになれば」と思い寄贈させていただきまし。また、JAグループとして国産国産運動を行っている。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。小松校長先生は「レタスやトウモロコシの体験学習を行っていますが、もっと深くできるような時間をとりたいと考えています」と話した。



ちやぐりとバンダナを手渡す竹下専務



国^{こく}消^{しょう}国^{こく}産^{さん}で いいこといっぱい!

いいこと! 食料自給率に貢献!



いいこと! 地域の農業を元気に!



いいこと! 日本・地域の景観を守る!



いいこと! 日本・郷土の食文化を守る!



いいこと! 新鮮で安心!



いいこと! SDGsに貢献!



「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という考え方です。「国消国産」を進めると、いいこといっぱい。未来に「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。

特設
サイトは
こちら!



いっしょに、国^{こく}消^{しょう}国^{こく}産^{さん}。

筑波大学 × HELLO KITTY 共同プロジェクト © 2020 CAMERO CO., LTD. APPROVAL NO. 1000008





第209号 営農技術情報



経済部
生産販売課

気象経過並びに生産状況について

今年の梅雨については、例年に比べて降水量が多く朝晩の気温も低かったため梅雨らしい時期となりました。適度に降雨があったことから、キャベツの出荷量が日量7,000ケースを上回る日も見られました。また、7月よりスイートコーンの出荷が開始となり中旬以降は連日7,000ケースを超える出荷が続きましたが、下旬からの高温干ばつでしなび果が多発しました。

野菜関係(担当:佐原)

(1)各品目の管理

近年は高温干ばつで、9月いっぱいにはオオタバコガ等のチョウ目害虫や、アザミウマ類、ハダニ類が多発する可能性があるため、全品目で引き続き対策をお願いします。結球後に中に入り込んでしまうと防除が困難なため、外葉形成期～結球始期が重要な防除時期となります。気温が高いと害虫の発育速度が早く、農薬の抵抗性も発達しやすいため、登録のある農薬のローテーション防除が必要です。

例:レタス類のアザミウマ類 グレーシア乳剤 (IRAC:30) →モベントフロアブル (IRAC:23) →ディアナSC/スピノエース顆粒水和剤 (IRAC:5) →ダントツ水溶剤/モスピラン顆粒水溶剤 (IRAC:4A)

レタス類:斑点細菌病、腐敗病等の細菌性病害対策が中心となります。定植直後～定植14日後までに銅剤、抗生物質を使用した防除が必要です。特に「ヒートガイ」は腐敗病に弱いので重点的にお願いします。また、9月中旬頃までサニーレタスを中心にチップバーンの懸念がありますので、定植直後～外葉形成期にかん水を行い初期の活着を促してください。また、干ばつ後にゲリラ豪雨にあたることでチップバーンが多発しますので、可能な限りこまめにかん水をしていただき水に慣らしてください。また、収穫遅れで発生が増えるため切り遅れないように注意してください。

アブラナ科類:無マルチでの栽培が多いため、初期のかん水をお願いします。特に後半の作型では、干ばつによって生育が遅れて、玉になりきらずに終了してしまう場合もあるため、乾燥が続く場合は必ずかん水をお願いします。細菌性病害の対策が中心となりますが、ブロッコリー、カリフラワーでは黒すす病の発生も懸念されます。病害については、定植直後～外葉形成期(ブロッコリー、カリフラワーについては花蕾形成前)の防除を重点的にお願いします。

果菜類:収穫が後半になると、樹勢の低下から斑点細菌病やうどんこ病の発生が懸念されます。樹勢維持のため、定期的に追肥を行ってください。乾燥が続く場合は、肥料の効きが悪くなり、曲がり果等の生理障害も増加しますのでかん水をお願いします。

(2)レタスの組箱段ボールの検討について

全国的にプラスチック製品やテープ類の不足が起こっており、今後の見通しが立たない状況を鑑みて、過日6/29に園芸専門委員のレタス生産者にお集まりいただき、レタスの組箱段ボールの検討会を開催しました。今回検討したものは組箱としても、従来通りテープも使用できるものとなっています。箱詰めの際のしやすさや耐久性等をご確認いただき、その後市場へ出荷を行いました。引き続き秋作では、トラックへの積み下ろしや、製函機での使用感などを検討していく予定です。試験のお声がけさせていただく場合がありますが、ご協力いただければ幸いです。

果樹関係(担当:角谷)

もも: 昨年より果実の熟度は前進傾向となっています。着色を待ちすぎると果肉軟化の原因となるので早めの収穫をして下さい。また、暗い場所で荷造りをする際にシンクイムシ類の被害、混入、核割れに注意して下さい。

りんご: もも同様、着色を待つと果肉軟化に繋がります。早生品種(シナノリップ、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、本年も果実にカメムシの被害が見られます。カメムシ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: 高温の日が続く、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。果粒肥大期に入るので降雨が少ない場合はかん水をこまめに実施して下さい。

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)

(1) 畦草管理

基本的に畦草刈りはカメムシ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ください。また、稲刈り前の草刈りは、早くとも8月末以降を目安にしてください。

(2) 水管理

ほばらみき
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ください。

(3) カメムシ対策

カメムシ注意報が県下で発令されています。スタークル豆つぶの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。

(4) 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。(写真参照)

(5) 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。

(6) 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ください。(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: 帯緑色籾歩合10%時の穂

基礎知識の覚書コーナー

肥料には「水溶性」と「く溶性」のものがああります。

「水溶性」は文字通り水に溶けやすい肥料であり、水とともに肥料成分が根より吸収されます。追肥など早めに効かせたい場合によく使用されます。(例: 畑のカルシウム等)

「く溶性」は植物の根より染み出る酸によって溶けて吸収される肥料で水に溶けにくい性質があります。(例: 苦土石灰、生石灰等)※例題はカルシウム資材(石灰)のみを出しています。

前述の通り、水溶性は追肥で使いやすい性質がありますが、水とともに吸いきれない分は流出してしまうのが欠点になります。対してく溶性は水には溶けにくいので流出は最低限に抑えられますが、根が発達して、根から酸が出ることで吸収が開始されるので即効性という面では水溶性には劣ってしまうのが欠点です。

基肥で肥料を散布する際は、水溶性のものだけでなくく溶性のものもバランスよく使うことで、肥料持ちを改善する一助となる場合があります。

農薬情報

下記の農薬について、販売終了が予定されています。販売終了したものであってもラベルに記載のある有効期限までは使用可能です。

・「ダコニール1000」 令和8年11月に販売終了予定→「ダコニールアルファ」への切替となります。

今後の予定

・夏秋作レタス荷造り講習会 8/18

・バセリ目揃い会 8/20～21



信用情報

～振込に関するお願い～

現在、振込依頼書において、受取人の通帳コメントに依頼人名が表示されることから、依頼人名の欄に地区（常会）等を記入いただいた場合でも、お客様の利便性を考慮してお受けしておりました。

しかし、本人確認の厳格化に伴い、通帳の場合は通帳名義人（代表者・取引担当者）、現金の場合は来店される方を依頼人として、本人確認を行う必要があることから、確認が取れない場合はお受けすることができません。

そのため、通帳への振込を依頼される場合は、依頼人名で確認いただくか、管理番号として依頼人名の先頭に最大4桁の数字を記入いただき管理していただくようお願いいたします。



©よりぞう

令和8年11月から

「管理番号（数字4桁）＋依頼人名」

お手数をおかけしますが、
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

金融部信用共済課 ☎0263-53-5123



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



6月、7月のレクリエーションの様子です！！

少人数で下小曾部へブルーベリー狩りにいきました！！

洗馬小5年生が育てた

レタスをいただきました！！



塩尻市食生活改善推進協議会の皆さんと柏餅を作りました！！



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



軽油の値引き販売実施中です！

農業生産用燃料の支援としまして、**店頭軽油・配達軽油**の**3円／ℓ引き**を実施中です！（11月30日まで）

皆様のご利用をお待ちしております！



8月は灯油の定期配送月です！

頻繁に灯油を使う冬になる前に、**ホームタンクのチェック**をおすすめします！

劣化が進んだ状態で使用すると、灯油の流出、ストーブ・ボイラーなどの不完全燃焼や故障の原因となり**非常に危険です！**
タンク本体や各部品の交換など、当ガソリンスタンドへご相談ください！



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～



農作業中の熱中症に気を付けましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。

農作業時における熱中症予防のポイント

01 暑さを避ける

高温時の作業は機力避け、日陰や風通しの良い場所で作業しましょう。



02 熱中症アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、ファン付きウェアや送風機を活用しましょう。



03 こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。



04 単独作業は避ける

熱中症になってしまった際、早期発見・対応が大切です。複数人で作業し、時間を決めて声をかけあいましょう。



出典：農林水産省「農作業中の熱中症を予防しましょう！」より一部抜粋

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!!



お盆に向けて

毎年、直売所アピスで行われるお盆のお花祭りにドリームファーム洗馬では花卉や野菜を出品しております。

ところが、今年は花卉(アスター)がピンチです。かなりのスピードで開花が進んでしまっております。今年は梅雨らしく降雨もあり、その後の高温が影響したかは不明ですが、このまま開花が進めばお花祭りに間に合うのか?非常に心配であります。

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 竹下 学 まで 電話：52-0108 (JA洗馬代表)

カスタマーハラスメントへの対応について

当組合は、経営理念のもと、組合員及び利用者に対して真摯に対応し、信頼や期待に応えることで、より高い満足を提供することを心掛けております。一方で、当組合のサービスを利用される組合員及び利用者の一部の方には、当組合職員に対する悪質な言動、不当な要求などといったカスタマーハラスメントに該当する迷惑行為が見受けられることがあります。当組合は、カスタマーハラスメントと判断される言動などが認められた場合には、当該組合員及び利用者への商品・サービスの提供をお断りさせていただきます。さらに、悪質なものと犯罪行為と判断した場合には、警察や弁護士等のしかるべき機関に相談のうえ、厳正に対応しますので、ご理解・ご協力をお願い致します。

(カスタマーハラスメントに対する基本方針より一部抜粋)

対象となる行為 (例示であり、これらに限られるものではありません)

- ・要求の内容が、当組合の提供する商品・サービスの内容とは関係ないにもかかわらず補償を要求
- ・身体的な攻撃(暴行、傷害)、精神的な攻撃(脅迫、中傷、名誉棄損、侮辱、暴言)
- ・威圧的・差別的・性的な言動、継続的(繰り返される)、または執拗(しつこい)な言動
- ・土下座の要求、職員個人への攻撃・要求
- ・拘束的な行動(不退去、居座り、監禁)
- ・要求内容の妥当性に照らして不相当とされる商品交換・金銭補償・謝罪の要求

カスタマーハラスメントに対する基本方針の全文は
JA洗馬ホームページでご確認下さい⇒



旬風!! 農産物直売所アピス

JAカードの
ご利用がおトク!

2026年10月限定

JA直売所で
JAカードのご利用で

**10%
割引!**

ご請求時

対象のJA直売所はJAカード5%割引を実施している店舗です。
〈対象期間〉
2026年10月1日(木)～10月31日(土)

※本特長は、対象のJA直売所でJAカードのご利用をいただくと、通常ご請求時5%割引となるものが、
期間限定で10%割引となるものです。
※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。Aコープは対象外です。



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

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!!

クレアせば



『通って』『泊まって』『訪問して』

可能な限り在宅生活を地域で支えます！

愛称の「クレアせば」は一般公募により決まりました。

「清く澄みきった（クリーン）山麓に広がるレタス産地にできた、
光り輝くアルプスを望む人にやさしい施設」

クレアせばは、2008年4月に開所致しました。

季節に合わせた行事やドライブ、季節の手芸工作など地域のボランティアの方々のご協力を
頂きながら、運営しております。

ご利用者様が、住み慣れた地域で生活が継続できるようにお手伝いさせていただきます。

（介護予防）小規模多機能型居宅介護とは??

「通って」

- A 日常生活支援・仲間づくり
 - ・いろいろな人との交流
 - ・生きがいの場づくり
- B ひとり一人に応じた通いができます

「泊まって」

- A 必要な時に利用ができます
- B 顔なじみの職員・利用者様と泊まる
ことができます
- C 突然のお泊りに対応できます

「訪問して」

- A 顔なじみのスタッフが自宅へ訪問
します
- B 必要なサービスが受けられます
- C 緊急時にも柔軟に対応いたします



知っていますか？

クリアせば



小規模多機能型居宅介護 だからこそできる支援があります！



小規模多機能型居宅介護



これからも安心して
家で暮らしたい！

4つの特徴

ずっと一緒に
家で暮らしたい！

その1

「思い」や「願い」を大切にします
～在宅で長く暮らすことを支えます～

その2

ご自宅に安心をお届けします
～暮らしに合わせた訪問サービス～

その3

介護の「困った！」にお応えします
～通い・泊り・訪問で柔軟に支える～

その4

私達は地域のつなぎ役です！
～暮らしやすい地域を共に考える～

※例えばこんな使い方があります。

お薬の飲み忘れはありませんか？

お薬は毎日の服薬が大切！
ご本人に応じて毎日の訪問が可能です
顔なじみの職員が訪問するので安心。
ちょっとした困りごとにも対応します。

急に田舎に帰る用事ができて夜が心配

急なお泊りでも大丈夫！
ショートステイを探さなくても、同じ場所
でお泊りができます。少人数でゆったりと
お泊りができます。

デイサービスへの拒否が・・・

まずは、訪問からスタートします！
そこから徐々に通いサービスを取り入れて
いけるよう、関係性を築きます。

自宅で入浴するのが難しくなったが・・・

「1日は長くて…家でゆっくりしたいなあ」
など、自分に合ったサービスをご利用できま
す。

(例) Aさんの場合

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問	(通い)	訪問	(通い)	訪問	(通い)	訪問
	安否確認	入浴	安否確認	入浴	安否確認	入浴	安否確認
午後	訪問		訪問		訪問		訪問
	安否・掃除		安否・掃除		安否・掃除		安否確認

お試し利用もできますので、お気軽にお問い合わせください。

TEL 0263-50-6177 担当：奈良井

NOVEK LONG SNEAKER

スニーカー感覚の 作業靴

ノベックロングスニーカー

グリーン

軽量
片足約 **340g**
(LLサイズ)

ブラウン

待望の

スニーカー底登場!

中敷きリニューアル

当社従来品に比べ
**クッション性が
バージョンアップ!!**



面ファスナー仕様で
抜群のフィット感!



**履きやすく
ズレにくい**



ズレ防止の
ゴム付

広い
履き口

靴底の一部は
**滑りにくい
ゴム仕様**



品名:ノベックロングスニーカー

品番:グリーン (HC-77GN) / ブラウン (HC-77BR)

取扱いサイズ	3L	LL	L	M	S	SS
適応サイズ(目安)	28.0~27.5cm	27.0~26.5cm	26.0~25.5cm	25.0~24.5cm	24.0~23.5cm	23.0~22.5cm

3,960円(税込)

(本体価格3,600円)

J A 全農 A コーポ株式会社 クミックス部

お買い求めの方は別紙注文書にご記入の上、J A 洗馬生産販売課(52-4469)へご提出をお願いします。

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。



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

2026



SDGsゴール3
すべての人に
健康と福祉を

Webで
さらに
詳しく!!



▲Webからも
参加できます

お子さんと一緒に!
ご家族みんなで!
お友達やグループで!
職場の仲間と!

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: 2026年12月15日

※詳細は専用ホームページをご覧ください

<https://shinshu-kenkou.com/>

《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 いいこといっぱい 早寝早起き	3 さっぱり禁煙	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 しふんで決めるよう マイチャレンジ			

まずは

健康チャレンジ参加方法

チャレンジ9コースから
コースを一つ
選んでください!

チャレンジ
を実施

結果報告は—

その1 パンフレットの
ハガキをご利用ください!

その2 二次元
コードで!



抽選で
300名様
オリジナルタオル
プレゼント!!

※抽選は結果報告者の中から抽選で300名様に
おこなわれます。抽選結果は抽選日より、おおよそ
1週間後にご案内いたします。

登録をしてプレゼントをもらおう!!

信州健康チャレンジ倶楽部にご登録の方に

- 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2026年9月30日(水)



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2026実行委員会

お問い合わせお申し込みについては

長野県生活協同組合連合会 ☎026-261-1380 JA長野中央会 組織支援部 ☎026-236-2030

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（火） J A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マネロン等対策にかかる有効性検証の結果および改善計画について
- ④マネロン・テロ資金供与対策にかかる取組計画について
- ⑤マネロン研修計画について
- ⑥第54回農協祭について
10月31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
- ④マネロン・テロ資金供与対策にかかる取組状況について
- ⑤行政庁の報告徴求命令に基づくマネロン調査の対応状況について
- ⑥第1四半期基準までの自主検査結果について
- ⑦中東情勢の影響による資材価格高騰への対応について
- ⑧生活応援キャンペーンについて

7月29日（水） J A洗馬本所会議室

◆協議事項

- ①貸出審議について
- ②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
- ③期中決算棚卸について



◆報告事項

- ①6月末事業実績について
- ②国消国産 J Aグループ統一運動について
- ③相談・苦情等およびカスタマーハラスメントの対応について
- ④組合員の加入・脱退および出資金の状況について
- ⑤ J A財務モニタリングの県域・全国への報告について
- ⑥体制整備モニタリング報告について
- ⑦貸出金にかかる基準金利の改定について
- ⑧指定野菜価格差補給交付金の交付について
- ⑨人事異動について
- ⑩クレアせば運営推進会議の顛末について
- ⑪職員夏期手当について

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。

2026/27 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

- ・8月12日（水）9：00～ 農産物直売所アピス盆前「お花まつり」
 - ・8月31日（月）令和8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。

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：
ドリームファーム洗馬の圃場

企画担当：総務管理課 中野 沙緒理



正



誤



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

コインを使った指開き体操で指先を鍛える

加齢などにより指先の力が減少すると、ものをつまんだり何かを包んだりといった日常動作が難しくなっ
てきます。指開き体操で指先の力を
鍛えましょう。コインを落とさない
ためには、指先にしっかりと力を入
れることが大切です。難しい場合は
500円玉1枚から行いましょう。

コインで指開き体操 基本編



(3)親指同士、人差し指同士、中指同士で500円玉を挟んで指先を伸ばします。



(1)両手の指先を合わせて、500円玉を3枚重ねて持ちます。

応用編



慣れてきたら、500円玉を5枚に増やしてみましょう。5本の指それぞれで、500円玉を1枚ずつ決めます。



(2)指先を小刻みに動かして、3枚の500円玉を前後に少しずつずらしていきます。

※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。