

夢あわせ

2023

4

Vol.369

JA Matsumoto Highland



特集1

知っているようで知らない「食育」の話

特集2

新総代725人が就任



SNSで旬な情報を発信しています

HP



Instagram



You Tube



JA松本ハイランド

農業夢追人 筱賀・東耕地 大槻 篤志さん

アンテナ高く、情報収集を怠らない

一株ひと株ていねいに定植



スノーボードで大ジャンプ



Profile

両親とともに、春作・秋作あわせてセルリー100アール、稲作400アール、グラジオラス30アールを栽培する。趣味のスノーボードやゴルフなどアクティブに活動。「うまい人のユーチューブを見ながら、自己流に勉強しているよ。ボードは白馬一択だね!」と笑顔で話す。

暖かな光が差し込み、柔らかい風が通り抜けるハウスの中、真剣なまなざしでセルリーの定植作業を行う大槻さん。篠賀地区でセルリー栽培に打ち込み20年以上が経ちます。大学卒業後は、近所の苗木屋に就職。「家に入る気はなかつたね。スノーボードに打ち込みたくて、4年働いた会社を辞めて『ヨージーランド』に行く計画だった。でも、気づいたらいつのまにか家の手伝いをしていて」と就農当時を振り返ります。

前職の経験を活かしつつ、定植や日々の管理作業を行なう大槻さん。「農作業は母から教わったね。サラリーマンより時間が自由に使えるけど、上司もだれもいないから、ちゃんとしたセルリーができるないと自分のせい。農作業は年に一回だから、失敗を次の糧にしないとね」と真剣な表情で話します。大槻さんが農業を行ううえで大切にしていることが「人とのつながり」。SNSや青年部、部会の仲間とのつながりを大切に「栽培方法を教わったり、周りの話を聞いて品種を変えてみたり試行錯誤だね。他県の生産者ともSNSを通じて情報交換をして最新の情報をキャッチできるようになっているかな」とアンテナを高く張り、情報収集に努めます。

なにごとも積極的に取り組む大槻さんは、青年部菅野支部で行っているグラジオラス栽培をきっかけに、4年前から自身でもグラジオラス栽培をスタート。今年はピンク・紫・白・オレンジの4色を育てる計画。「最初の年はよかつたけど、2年目・3年目は納得のできにならなくて。今年こそはちゃんとできればと思つてると」田舎を輝かせます。これからも、農業と趣味に全力で打ち込み、「なにごとも挑戦」と前むきにチャレンジしつづけます。

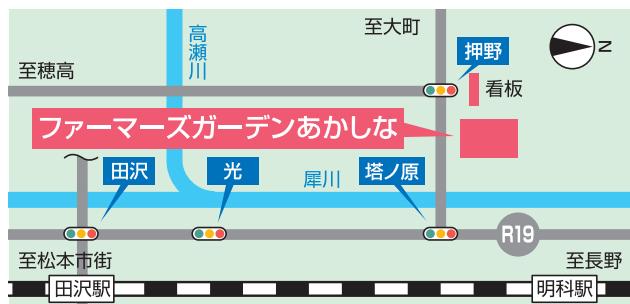
おいしい発見!

旬菜NAV

ファーマーズガーデンあかしな

春の訪れを感じに 直売所へ行こう!

春爛漫、一年で最も過ごしやすい季節となり、家庭菜園用の春夏野菜苗や花苗の出荷が始まっています。ゴールデンウイークも近づき、特設売場も設置し苗の種類も豊富に取りそろえます。たらの芽や「コノミ」など春の山菜の出荷も増えてきます。また、当店のオススメは地元野菜を使つた昔ながらの灰焼きおやき。懐かしい味をぜひご賞味ください。ご来店お待ちしております。



〒399-7104 安曇野市明科七貴5856-3



ファーマーズガーデンやまがた	☎98-5231	8:00~17:00
あかしな	☎62-1230	8:00~17:00
うちだ	☎88-3012	8:00~17:00
やまべ	☎32-3644	8:30~17:00
畑の彩り館きころろ	☎92-6003	9:00~18:00 月曜定休
新鮮市場ききょう	☎52-1965	8:30~17:30

直売所出荷者むけインボイス説明会 WEB会議システムを使用して開催いたします。

対象者	ファーマーズガーデン各店、畑の彩り館きころろ、新鮮市場ききょう出荷者
内容	直売所におけるインボイス制度への対応について
開催日時・場所	●令和5年4月25日(火)10時から 本所グリンパル東館1A会議室、山形支所、中山寿支所、山辺支所、明科支所、波田支所、広丘支所 ●令和5年4月28日(金)15時から 本所グリンパル西館大会議室、山形支所、中山寿支所、山辺支所、明科支所、波田支所、広丘支所 ※支所会場の席には限りがございますので、可能な方は本所会場へおこしください。

あんしん特典付定期積金 会員募集

JA松本ハイランドセレモニー事業をご利用の際、会員特典が受けられます!

月々3,000円以上 積立回数60回

*あんしん定期積金のお申し込み、お問い合わせは各支所金融共済窓口まで

4、5月に
ご契約の方に
粗品進呈中



知っているようで知らない「食育」の話

わたしたちは日々、なにかを食べることによって、心と身体を育み、次の世代を担う子どもたちを育んでいます。食べることは生きること。大人にとっても子どもにとっても重要なことです。昨今、家で食事をすることが多いなか、食育について学ぶことで、あらためて食のあり方を考えてみませんか。

そもそも食育ってなに?

2005年、食育の基本的な理念を示した「食育基本法」が施行されました。同法では「食育」を生きるうえでの基本とし、「食」に関する正しい知識を持ち、適切に選択する力を身につけることを推進しています。食をおろそかにしてしまうと、日々の食事に楽しみがなくなり、栄養に偏りができるなどして、心身のバランスが崩れてしまうことも。逆に、健全な食生活とはなにかを知り、実践することは、心と身体の健康につながります。

食の正しい知識をやしなおう

健全な食生活を実践するためには、食について正しい知識を持つことが大切です。そこで知ってほしいのが「食事バランスガイド」。食事の望ましい組みあわせとおおよその量をわかりやすく示しており、メニューの組みあわせから栄養バランスを



農林水産省食事バランスガイド参照

チェックすることができます。

例)カレーライスを食べたら…

ごはん(主食)・肉(主菜)・

野菜(副菜)の3つのグル

プを一皿で摂取!

「食事バランスガイド」を参考に、一日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかを確認してみましょう。

バランスのとれた一日の食事例

食べた分のコマに色を塗ってみると、1日の食事からバランスよく栄養をとることができたかチェックできます。

朝食

- 主食…1つ半
- 副菜…1つ
- 主菜…1つ
- 牛乳・乳製品…1つ
- 果物…1つ



朝食が不足すると、脳のエネルギー不足により、集中力や記憶力の低下につながります。朝食をしっかりと食べることが大切です。

昼食

- 主食…2つ
- 副菜…2つ
- 主菜…2つ
- 牛乳・乳製品…2つ
- 果物…1つ



昼食は、午後の活動に必要なエネルギーを補うものなので、いろいろな種類の食材をしっかりととるようにしましょう。

夕食

- 主食…2つ
- 副菜…2つ
- 主菜…2つ



最後に夕食で一日のバランスを整えます。夜遅い時間に食事をとると、エネルギーが消費されにくいので気をつけましょう。

知っているようで知らない「食育」の話

食育クイズ

食育
クイズ
1

「食事バランスガイド」はすべての人の健康づくりを目的につくられたものなので、だれもが必ず取り入れなければならない。

「食事バランスガイド」は、健康な方々を対象につくられたものです。糖尿病・高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導をうけている方は、その指導に従ってください。



食育
クイズ
2

「食事バランスガイド」を構成するコマは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループからできている。

「主食」はご飯・パン・めん類、「副菜」は野菜・きのこ・いも・海藻を使った料理、「主菜」は肉・魚・卵・大豆などを使った料理、「牛乳・乳製品」は牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、「果物」はりんごやぶどうなどの果物です。



食育
クイズ
3

和食において重要な5つの調味料「さしそせそ」の「さ」は「酒」である。

「さしそせそ」は砂糖、塩、酢、しょう油、味噌です。砂糖には、甘味料としての役割だけでなく、コクを加えたり、食品を腐りにくくしたりなどさまざまな利点があります。



食育
クイズ
4

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されている。

南北に長く四季が明確な日本には、多様で豊かな自然があり、そこに寄り添うように食文化が育まれてきました。このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が平成25年12月、「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録されました。



食育クイズの答え ①× ②○ ③× ④○

食事づくりにも食育の時間を

親子で食育のススメ

親子でいっしょに料理をしながら、食べ物や食事の大切さを伝えていくことは、食育と同時に思い出づくりにつながります。「この野菜はどこで採れたの?」などと話しながら、食材を自分の目で見て、においを嗅ぎ、直接手でふれて食材に親しみ、親子いっしょの時間を楽しんでみてはいかがでしょうか。

当JAでは、「次世代料理教室 スウィーツ講座編」として、地元の旬の農産物をふんだんに使用した料理教室を開催しています。昨年10月から11月にかけてはぶどうとりんごを使ったチーズケーキ。今年の2月にはイチゴとブルーベリー、ナガイモを使ったミルクレープづくりを行い、合計197組の親子が参加しました。また、青年部や女性部、支所協同活動を通して、小学校や保育園での出前授業や農作業体験などを行い、広く食育活動に取り組んでいます。



おさらい ポイント

- 「食事バランスガイド」を参考にするとバランスよく栄養を摂ることができ、心身の健康にもつながります。
- 食育は生きるうえで大切であり、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが重要です。
- 親子でいっしょに料理をすることで、食育と同時に思い出づくりにつながります。食育の時間を楽しむ気持ちが大切です。

特集2

新総代725人が就任

JA事業へ組合員の声を反映

組合員の代表である新総代725人が就任しました。JA運営へ女性参画をすすめるため、積極的に女性総代を選出し、女性総代比率は17・8%になりました。任期は令和5年度から7年度までの3年間で、組合員の意見や要望をJA事業などにいかすため、JA運営への積極的な参画が期待されます。(◎は総代会長、○は副会長 敬称略・順不同)

島内支所

◎遠藤明 ○中屋 優

洞田 義文・高山 晴人 渡辺 洋子・高山 武彦

高山 貴美子・三沢 義久 宮坂 明・中島 可

奈子・堀内 達雄・高山 律子・高橋 廣志・犬飼

信夫・櫻井 常天・小原 光雄・川船 和子・島村

明文・和田 博明・小澤 常和・北原 弘文・丸山

喜七・矢萩 保秀・逢澤 幸子・小林 政勝・大沢

千尋・高山 敦・高山 邦男・小林 高浩

斎藤 幸弘・上原 浩一・逸見 和久・逸見 泰明
赤羽 敏夫・上條 信彦・岩垂 節夫・鬼澤 典朗

藤澤 洋仁・藤澤 真優美・小林 陽一・上條 健

友・萩原 刚一・三溝 俊明・吉池 淳吉・尾上 彰

宏・塙原 武正・桑原 美代子

中山寿支所

成士草間 関 俊郎・田中 操・窪田 章・古畑

関 國治・中島 洋一・斎藤 武人・洞澤 好幸・宮

島 治美・山口 千恵子・赤羽 琴枝・花村 春男

洞澤 佳久・百瀬 誠・丹羽 正義・清水 秀美

山口 房男・林 正樹・中沢 豊・間中 友子・伊藤

賢史・青木 康彦・青木 正治・清水 壽雄・草間

紀・村山 深美・野口 優一・上條 三四郎・黒熊 光

小林 昌行・上原 葉子・三村 充・曾根原 美由

子・赤羽 昇・小林 優・小松 克一

上原 由里・西村 清隆・原 昭佳
田村 隆昭・桐原 俊幸・木下 明敏・村田 秋男

白木 基善・湯本 正・赤羽 茂・赤木 義明・赤木

高・矢崎 弘道・大和 宗昭・金井 俊・山後 由

弘・山本 徳次・渡邊 好璋・丸山 博小口 典

大・倉田 清志・小岩井 信明・中村 文一・中村

隆文・佐々木 雅子・上内 由美子・赤羽 幸子

田村 進・朝倉 康直・石川 清・大澤 正・百瀬

洋子・久保田 季子・百瀬 祐子・新井 玲子

大輪 美恵子・飯ヶ瀬 温美・大澤 美智子

島立支所

◎百瀬 淳一 ○小澤 幸夫

小野 宏明・清水 哲郎・吉澤 宗利・大塚 直美

吉澤 美和子・百瀬 謙一・丸山 祐正・青山 刚

小澤 典子・北野 元晴・糸井 今朝雄・吉澤 周

一・上條 節子・大久保 昭文・上條 信・大久保

秀成・大和田 陽吉・遠藤 悅子・村山 美寿子

斎藤 幸弘・上原 浩一・逸見 和久・逸見 泰明
赤羽 敏夫・上條 信彦・岩垂 節夫・鬼澤 典朗

藤澤 洋仁・藤澤 真優美・小林 陽一・上條 健

友・萩原 刚一・三溝 俊明・吉池 淳吉・尾上 彰

宏・塙原 武正・桑原 美代子

神林支所

成士草間 克郎・山田 龍彦・山本 金三郎

関 國治・中島 洋一・斎藤 武人・洞澤 好幸・宮

島 治美・山口 千恵子・赤羽 琴枝・花村 春男

洞澤 佳久・百瀬 誠・丹羽 正義・清水 秀美

山口 房男・林 正樹・中沢 豊・間中 友子・伊藤

賢史・青木 康彦・青木 正治・清水 壽雄・草間

秀成・三輪 裕也・百瀬 長司・藤森 賢一・藤森

茂子・百瀬 眞市・百瀬 金良・百瀬 英勇・青木

悦雄・大和 訓人・大池 武士・中島 伸一・御子柴

康治・河西 貴保子・酒井 文隆・酒井 正三郎

中島 厚・中島 多美子・伊藤 宗登・青木 博・丸

山 明男・春日 秀明

上原 由里・西村 清隆・原 昭佳
田中 當彦・丸山 篤・柏原 千枝子・上條 香代

三村 治・田中 金明・藤松 好仁・中沢 勝彦・中

一・伊藤 和則・二・木 健至・赤羽 幸男・竹内 紀三

男・深井 洋次・中沢 元春・村山 卓・小林 節夫

百瀬 源久・大澤 千代子・小林 光憲・小林 憲

明・中條 正規・大澤 清純・大澤 広一・佐藤 治

男・松島 正人・赤羽 律子・柳沢 宗樹・呂田 保

美・丸山 英俊・鳥羽 一光・小池 文雄・田村 茂

伊藤 延子・深井 重義・梗賀 章惠・中野 良

芳川支所

◎開嶋 寛義 ○関 正幸

宮嶋 博文・御子柴 清市・堀内 泉・小川 晃・西

村 崇・開嶋 多美江・古町 太喜男・宮嶋 隆

中嶋 菊子・関 俊郎・田中 操・窪田 章・古畑

藤修司・高山 新吾・山田 和弘・田川 政幸・三

澤 幸男・清沢 幸治・丸山 希和子・加藤 篤赤

羽 信行・赤羽 千春・村上 浩司・平林 泉・村上

久美子・草間 正晴・草間 節代

上原 由里・西村 清隆・原 昭佳
田中 當彦・丸山 篤・柏原 千枝子・上條 香代

三村 治・田中 金明・藤松 好仁・中沢 勝彦・中

一・伊藤 和則・二・木 健至・赤羽 幸男・竹内 紀三

男・深井 洋次・中沢 元春・村山 卓・小林 節夫

百瀬 源久・大澤 千代子・小林 光憲・小林 憲

明・中條 正規・大澤 清純・大澤 広一・佐藤 治

男・松島 正人・赤羽 律子・柳沢 宗樹・呂田 保

美・丸山 英俊・鳥羽 一光・小池 文雄・田村 茂

伊藤 延子・深井 重義・梗賀 章恵・中野 良

今井支所

◎丸山 敏郎 ○山本 英人

田中 當彦・丸山 篤・柏原 千枝子・上條 香代

三村 治・田中 金明・藤松 好仁・中沢 勝彦・中

一・伊藤 和則・二・木 健至・赤羽 幸男・竹内 紀三

男・深井 洋次・中沢 元春・村山 卓・小林 節夫

百瀬 源久・大澤 千代子・小林 光憲・小林 憲

明・中條 正規・大澤 清純・大澤 広一・佐藤 治

男・松島 正人・赤羽 律子・柳沢 宗樹・呂田 保

美・丸山 英俊・鳥羽 一光・小池 文雄・田村 茂

伊藤 延子・深井 重義・梗賀 章恵・中野 良

和田支所

◎吉田 利幸 ○古田 寛良

窟田 るり子・田中 富雄・田中 恵子・赤羽繁夫

波田支所

◎百瀬秀幸 ○中村正雄

高宮一男・松田文男・百瀬勇・百瀬暢夫・

高野厚志・太田孝紀・太田洋道・牛丸史・太

田正昭・太田三徳・太田千賀子・平林建大

月薰・塙原宗和・深沢文雄・大月和子・相澤

広幸・塙原三重子・北平三門司・野村研治・

野村寿公・安藤甲和子・丸山敬・堀鈴子・竹

原宏・古田孝志・波多腰和寿・小林早苗・曾

根原明・中島実・麻生光大・百瀬眞由美・松

田友彦・深澤彰良・奈良澤亨・古田仁嗣・長

谷川久雄・牛丸敏昭・百瀬幸三津

小出博郎

宮下秀男・吉池喜一郎・吉池勉・西原久和・

山田寿・西沢友明・西沢幸男

丸山明・下沢順一郎・米澤敏彦・清水彰夫・
百瀬吉司

聖南支所

○太田三男 ○飯島泰徳

窪田稔・高附靖・橋本浩・佐藤正光・花岡

茂了・宮下重三・中村澄男・市川博矛・宮川

嵐治美・遠藤豊幸・小山芳孝・山口増博・丸

敬・村田至・横山武雄・達寺務・宮入範吉・

細尾武雄・中村和夫・山崎章子・瀧澤誠・西

沢春男・林滋春橋本恒幸・宮澤善孝・市之

瀬繁雄・久保田孝男・鳴田幸夫・柳澤長生・

増田久子

和彦・中村克己・山本昌勝・高砂昭・有賀豊

明・倉沢俊朗・神谷五郎・宮島敏隆・秋山博

彰子・米窪孝・吉江義明・寺沢眞砂子・古田

英次・城戸久寿原智彦・丸山三恵子・平山

秀比古・神戸和美・柳澤正年・塙野崎佳代・

小野和行・横沢澄人・川上豊

秀一・荻上征子・博田高敏・岩下浩之・米山

秀比古・神戸和美・柳澤正年・塙野崎佳代・

小野和行・横沢澄人・川上豊

塙尻支所

○横澤幸雄 ○吉江利通

米山里美・小松良雄・小林まち子・青木礼

子・小松美佐男・小松啓・小松英市・小澤茂

昭・笠原まり子・小島俊一・中柴廣文・米窪

彰子・米窪孝・吉江義明・寺沢眞砂子・古田

和彦・中村克己・山本昌勝・高砂昭・有賀豊

明・倉沢俊朗・神谷五郎・宮島敏隆・秋山博

彰子・米窪孝・吉江義明・寺沢眞砂子・古田

風食防止にむけて

農業関係者でつくる松本南西部地域農地風食防止対策協議会は3月14日、朝日村のほ場で新たな被覆作物を利用した風食防止対策現地検討会を行いました。関係者ら30人が参加。試験地では、品種ごと草丈や被覆率、土の飛散量などを比較。今後、風食の被害がさらに増える時期をむかえることから、引きつき試験地の経過をみながら、関係者全体で情報を共有していく計画です。

今月の1枚
100歳体操で元気よく!



生産者の声を反映させる農政運動を

農政協議会は3月9日、正副会長・支所会長・事務局長合同会議を行い、JA役職員や組織代表者らが出席しました。4月24日に開催する全体会議の運営や議案となる昨年度の事業報告、今年度の活動方針などを協議。米の需要緩和政策や生産コスト高騰対策などに重点を置き、農業所得の増大と地域の活性化にむけて生産者の声を政策に反映させる農政運動を開拓することを確認しました。



拍手で承認する部会員

販売額16億超え

ぶどう部会は3月13日、第31回通常総会を行い、部会員やJA役職員ら35人が出席しました。昨年度は、9月以降高温で推移したことから黒系大粒種や赤系大粒種の着果不良が見られたものの、新品種の生産振興、安全・安心対策に部会全体で取り組んだことで、好調な販売になつたことを報告。販売金額16億円を超える計画および前年を上回ったことを共有しました。



種ナガイモの選別を行う神通川さん(右)と部会員ら

伝統の味を次世代へ

根菜部会は「ナガイモ系統選抜会」を初開催しました。良質な種ナガイモを確保することは高品質・安定生産につなげるため、産地にとつて重要。同JA管内の生産者に配付する種ナガイモの大本となる原々種の栽培選抜は昭和42年から同部会員の神通川豊さんが担つてきましたが、高齢により引退するため、今年度から部会員が主体となり、部会全体で選抜を行っていきます。

3月10日、山形支所で行った選抜会では神通川さんが講師となり、種ナガイモ300本のなかから26本を厳選。同じ種ナガイモ1個から育つた10本ほどのナガイモを並べ、形や長さ、肥大具合などを念入りにチェックしたのち、味や食感などを確認しました。

同部会の中川信隆部会長は「何代にもわたって神通川さんが培つてきてくれたナガイモの味を絶やすことなく残していきたい。部会として生産者が同じ方向をむいて出荷しつづけられるよう、今後も情報共有の場をつくりてこきたい」と意気込みました。

春掘り作業始まる

3月1日からナガイモの春掘りの収穫作業が始まりました。昨年7月から9月の天候に恵まれたことと適度な雨で、形状もよく形がそろつた高品質な仕上がりになります。根菜部会の中村宏副部会長は「ひと冬越しして甘味が増し、おいしくなっている。おいしいナガイモを大勢の消費者のみなさんにお食べほしい」と話しました。



立派なナガイモが次々と収穫された



意見交換を行う参加者

手取り向上にむけて取り組みを

2月28日、グリンパルで「農家経営セミナー」を初めて開催し、ソリマチWeb簿記システムを使用している生産者23人が参加しました。事業者が自身の農家経営について興味を持ち、健全経営していくための指標となる財務分析力の習得が目的。自身の決算書を用いて、経営分析を行い、それぞれの持つ課題について改善できる部分を探求しました。



新品種「べにみなみ」開発の表彰をうける水口章義さん(左)

スケールメリットを最大限に

ももなし部会は3月7日、第8回通常総会を開きました。部会員やJA役職員など31人が出席。昨年度は、ももなしともに大きな凍霜害もなかったことと塩尻地区との共計販売により、スケールメリットを最大限に生かした販売で、前年度を大きく上回る結果となつたことを報告。今年度もさらなる所得向上をめざし取り組むことを確認しました。



真剣な表情で協議事項を検討する参加者

ハイランド産米のハイランドを次世代へ

3月23日、安全・安心な米の全量出荷と松本ハイランド産米の評価を高めることを目的に令和4年度ライスセンター連絡協議会を開催しました。各施設代表者ら22人が参加。役員改選が行われ、吉田利幸さんが会長に再任し副会長は久保田芳永さん、会計に高山武数さんがそれぞれ選ばれました。

ファーマーズガーデンやまがた直売部会は3月22日、山形支所で第22回通常総会を開き、部会員やJA役職員ら55人が出席しました。大きな自然災害もなく農産物の生育が順調にすんだことで、年間を通じて多くの出荷があつたことなどを報告。今年度は部会員の農業所得向上と消費者から信頼される直売所づくりをめざすこととを確認しました。



新任のあいさつをする新役員

販売好調、さらなる銘柄強化へ

信頼される直売所づくりをめざして

JA役職員ら55人が出席しました。大きな自然災害もなく農産物の生育が順調にすんだことで、年間を通じて多くの出荷があつたことなどを報告。今年度は部会員の農業所得向上と消費者から信頼される直売所づくりをめざすこととを確認しました。

女性の輪を広げよう

女性部は3月11日、第31回通常総会を行い、役員や代議員ら120人が出席しました。昨年度は発足30周年記念コンサートを行ったほか、班長研修会では支部長おすすめの支部活動について発表することと、各支部の活動や地域について理解を深めました。今年度も部員一人ひとりが主役の活動を開催していくことを確認しました。



拍手で議案を採択する参加者

花き部会は3月14日、第31回通常総会を行い、部員や関係者ら27人が参加しました。今年度は高品質な松本ハイラングフリワードのさらなる安定生産に取り組むとともに、土壤診断の積極的な実施で環境にやさしい農業をめざしていこうことを確認。

公共施設などへ、フルワーアレンジメント展示を行い松本ハイラングフリワードを積極的にアピールしていく計画です。

選ばれる产地へ

畜産共進会『肉牛枝肉の部』の表彰式も行われ、最優秀賞に桑原睦雄さん、優秀賞に竹瀬洋平さん、(有)アグリファンド松本、優良賞に三村勉さん、百瀬圭太朗さんが選ばれ会場で表彰されました。



あいさつをする森田治子部長

高品質なJの生産を

月14日、第31回通常総会を行い、部員や関係者ら11人が出席しました。昨年度は栽培技術のレベル向上に努めるとともに、作業の効率化による生産コストの低減やニーズに即した高品質なきのこ生産の推進による経営安定と消費拡大を取り組んだことを報告。今年度は試験的に袋詰めカットぶなしめじの販売に取り組むことを共有しました。



議事を進行する議長

夢あわせの会総会

夢あわせの会は3月17日、第23回通常総会を行い、会員22人が出席しました。昨年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響をうけながらも、支所口ビーやの喫茶コーナー、福祉施設への清拭布寄贈など、できる限り活動に取り組んだことを報告。今年度は新たなサービスの提供にむけ、新規会員の募集に努めていくことを確認しました。



総会にあわせてふるふる芳香剤づくりを楽しんだ

命を育む農業を地域でつなぐ

酪農・肉牛・養豚・養鶏の4部会は3月16日、第31回通常総会を行いました。生産者ら37人が参加。総会にあわせて「第30回JA松本ハイラング畜産共進会『肉牛枝肉の部』」の表彰式も行われ、最優秀賞に桑原睦雄さん、優秀賞に竹瀬洋平さん、(有)アグリファンド松本、優良賞に三村勉さん、百瀬圭太朗さんが選ばれ会場で表彰されました。



田中均組合長より表彰をうける桑原さん(右)

反収 全国ドトシックリババ

ジュース用トマト部会は3月22日、第31回通常総会を行い、部会員や関係者ら38人が出席しました。定植直後の5月上旬や追肥・土寄せ時期の6月上旬に平年よりも低い気温で推移したため生育遅れなどが見られたものの、10アール当たりの反収が7・28トンと全国でもトップクラス、近年で最もよい結果になりました。



議事を承認する参加者



女性通信員からの話題

女性部神林支部の目的別グループ「貯筋クラブ」は3月17日、冬場の運動不足解消を目的に、健康講座を開催。松本市役所健康づくり課から講師を招き、ポイントを教わりながら「100歳体操」を行ったほか、家事などの合間にできる「ながら体操」を学びました。



ナガイモの出荷規格を確認する参加者ら

女性部会は3月7日、山形支所で「女性のためのナガイモ出荷説明会」を行いました。田柵会には男性の参加が多いことから、女性の参加機会を増やし、知識を深めるとともに出荷規格を再確認しようと企画。参加者が曲がりやコブなど選別に迷ったナガイモについて、積極的に質問しながら理解を深めました。



講師にうどんの打ちかたを教わる参加者

女性部島内支部「一期の会」は2月9日、10日の2日間にかけてうどん打ち教室を行いました。会員の交流を目的に実施。地区的うどん名人を講師に会員13人がうどん打ちに奮闘。参加者は、「麵を均」にのばし、切る工程が難しかった。こしのあら麺でとてもおいしかった」と話しました。



やしうまづくりに取り組む参加者

女性部四賀支部では、3月4日、3年ぶりに実開催した総会にあわせてお気軽帽子づくりを行いました。完成したアイデア満載の作品は17日まで、創作文化展として四賀支所融店舗横に展示。和気あいあいと楽しむことをモットーに今年も支部活動を開いていきました。



自慢の作品を展示

農業を女性の力で支える

根菜部会は3月7日、山形支所で

「女性のためのナガイモ出荷説明会」を行いました。田柵会には男性の参加が多いことから、女性の参加機会を増やし、知識を深めるとともに出荷規格を

再確認しようと企画。参加者が曲がりやコブなど選別に迷ったナガイモについて、積極的に質問しながら理解を深めました。



ながら体操を実践する参加者

女性通信員
島内

手打ちうどんはおいしいね！

女性部島内支部「一期の会」は2月9日、10日の2日間にかけてうどん打ち教室を行いました。会員の交流を目的に実施。地区的うどん名人を講師に会員13人がうどん打ちに奮闘。参加者は、「麵を均」にのばし、切る工程が難しかった。こしのあら麺でとてもおいしかった」と話しました。

講師にうどんの打ちかたを教わる参加者

今日の絵柄はなにかな？

女性部の目的別グループ「ティジーの会」は2月24日、パンづくりやしうまづくりを行いました。女性部が発行しているレシピ集「女性部のたから」を参考に実施。

参加者は「や

しうまの図

柄の勉強がで

きて楽しかっ

た。新しい図

柄を家でもた

めしたい」と話しました。



自慢の作品を展示

女性通信員
四賀

アイデア満載の作品が完成

女性部四賀支部では、3月4日、3年ぶりに実開催した総会にあわせてお気軽帽子づくりを行いました。完成したアイデア満載の作品は17日まで、創作文化展として四賀支所融店舗横に展示。和気あいあいと楽しむことをモットーに今年も支部活動を開いていきます。



研修旅行でイチゴ狩りも楽しんだ

筋力貯めて健康に

女性部神林支部の目的別グループ「貯筋クラブ」は3月17日、冬場の運動不足解消を目的に、健康講座を開催。松本市役所健康づくり課から講師を招き、ポイントを教わりながら「100歳体操」を行ったほか、家事などの合間にできる「ながら体操」を学びました。

ながら体操を実践する参加者

女性通信員
里山辺

仕上がりが楽しみ

女性部里山辺支部フレッシュユミズグループ「めだかの学校」は里山辺公民館でみそづくりを行いました。8人が参加。7ヶ月熟成せたら、大豆と塩、こうじのみでつくる安全安心な手づくりみそが完成。仲間といっしょに作業するので大変な作業もこなすことができ、いまから仕上がりが楽しみです。



ゆでた大豆がみそになる

花に心いやされて

若妻大学OG会入山辺支部は2月22日、「春の花寄せ植え講習会」を行いました。会員の交流とリフレッシュを目的に実施。7種類の花を鉢にていねいに植え付け。苗の高さや色あいを考えながら行う配

置に頭を悩ませたものの、会員同士の会話も弾み、リフレッシュすることができます。

会員同士の会話も弾み、リフレッシュすることができます。会員の花寄せ植えをする参加者

女性通信員
笛賀

笑顔あふれる視察研修

女性部笛賀支部は2月25日、東洋綿業へ視察研修を行いました。東洋綿業で布団や骨盤のずれの見方などを教わったのち、イチゴづくりの名人の農園でイチゴ狩りを行いました。バスのなかでは、人生相談ゲームなどを行い、終始笑い声の絶えない、とても楽しい研修となりました。





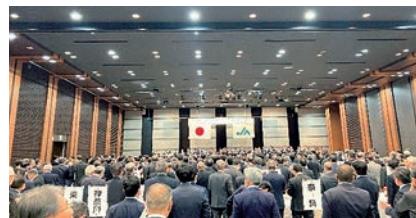
農政運動のあゆみ

JAグループ農政推進の集いへ代表参加

生産資材高騰対策の継続、再生産可能な販売価格の実現を働き掛け

与党国會議員を招き生産資材高騰対策や食料安保関連予算などを含めた、令和4年度補正予算令和5年度当初予算などが設置され、引きつき、生産資材高騰対策の継続と食料・農業・農村基本法の見直しにJAグループの考え方を反映させることを目的に、「JAグループ農政推進の集い」が3月8日、東京都のベルサール半蔵門で開催されました。

集いでは、全中の中家徹会長が主催者代表あいさつを行ったのち、来賓代表として江藤拓自由民主党総合農林政策調査会長および稻津久公明党農林水産業活性化調査会長があいさつ。出席議員を紹介後、各県のブースで県選出与党国會議員との懇談が行われました。



福祉だより

研修でスキルアップを

ゆめの里ヘルパー

ステーションでは、毎月さまざまな研修を行っています。腰痛予防の研修では、整体の先生をお招きし

腰痛の仕組みやどういった対処がいいのかなど、実践を交えていろいろ教えていただきました。

今後もヘルパー研修においてスキルアップや健康管理の一環としての研修を行っていきたいと思います。



JAIしのまき通信

姉妹JA「JAIしのまき」からの旬な情報をお届け!



ガーベラ収穫最盛

管理徹底で東北一の生産量維持

卒業や就職、入学など、門出や旅立ちのシーズンを迎え、JAいしのまき桃生ガーベラ部会で、ガーベラの収穫が最盛期を迎えています。出荷は3月いっぱいまでつづきます。

同部会では、6軒の農家が約1万890平方メートルの大型鉄骨ハウスで、年間約400万本を出荷。東北一の出荷量を誇っています。

2000以上ある品種のなかで、人気の色や形などを視野に入れ、約70種類を生産。収穫は、切り口から細菌などが入らないように、刃物は使わず、花の状態を確認しながら1本1本手で摘み取っています。

摘み取ったあとも、きれいな水で水揚げし、花びら保護のビニールキャップをつけ、傷や曲がりなど品質に問題がないか、調整作業を行ってから箱詰めし出荷します。



ハウスで摘み取り作業をする西條祐さんと由美恵さん夫妻

憧れをかたちに

塩尻・宗賀 中野 貴美子さん



15年前、友人に誘われて近所の手芸教室へ足を運んだことがきっかけで、手芸の世界に飛び込んだ中野さん。「気の合う仲間と会話をしながら、パッチワークやクロフトapeを使った作品をつくりあげる。それが楽しくてね」と笑顔で話します。

始めて間もないときに教室の仲間と食事をしに行ったり、お店に飾られた着物を使った大きなパッチワーク作品に目が留まりました。「これをつくってみたいね」とメンバー全員が奮起。自宅から着物の古布を持ちより、作品づくりを開始しました。「色あわせが一番難しくて、仲間がつくっているようすを見ていると、配色に迷ってしまって組みあわせを何度も模索したよ。配色が決まってからは一心不乱に縫い始めたね。作業をしているとつい夜遅くなってしまうこともあって、家族から心配されることもしばしば…」と苦笑い。3カ月ほどの製作期間を経て、こだわりぬいた着物のパッチワーク作品が完成しました。「憧れたものをかたちにできたことに感動したよ。ひとつはまだの布だけじ、だんだんと形になっていく姿がうれしくて子どもを育てる気持ちに似ているね」とほほえみます。

最近は地区の文化祭に仲間とつくった作品を展示。「たくさん的人に見てもううつてお褒めの言葉をもらえるとうれしいし、モチベーションにもつながるよ。これから目標は仲間といっしょにアクセサリーをつくること。できあがった作品を身に着けて、久しぶりにみんなで旅行や集まりに出かけたいね」と期待に胸を膨らませ、今日も作品づくりに打ち込みます。



仲間と楽しくつくりあげた作品の数々

ハイランドキッズ

明科・七貴

宮川 花菜ちゃん (6歳)

縫くん

(2歳)

(父)光さん

(母)阿佑美さん

じじとばばとすいか、サツマイモ、エンドウ豆…去年はいっぱいつくったよ。今年もたくさん挑戦したいな!大きいくらいができるかな~



家族からひと言

兄弟なかよく、すくすく育ってね!



若き地域のヒーローたち

活力みなぎる青年部活動を

青年部は3月22日、グリンパルで第31回通常総会を行いました。本人出席と委任状出席あわせて78人が出席。昨年度の事業報告を行ったほか、今年度の事業計画、役員改選など5議案を協議し、可決しました。

昨年度は将来を見据えた食料安全保障の強化が求められるなか、国会議員との懇談会や管内の園児・児童への食育活動、自主学習会の実施、献血ボランティア、地産地消交流イベントへの参加など幅広い活動を展開。青年部の活動を核としながら、地域農業リーダーとしての役割を果たしてきたことを報告しました。今年度は、消費者ニーズに応える安全で安心な



農産物づくりに対し、意欲と情熱を持って取り組み、“活力みなぎる”“魅力あふれる”青年部の確立にむけ、自ら声をあげて取り組んでいきます。

令和5年・6年度役員(任期2年、継承略)

【本部役員】(カッコ内は支部)

部長	濱 幾洋(島内)
副部長	青木 晴章(松本南)
副部長	有賀 政輝(松本)
農政部長	関 健治(新村)
文化交流部長	百瀬 良樹(塩尻)
後継営農部長	栗津原 達也(今井)
監事	相澤 直幸(波田)*令和5年度
監事	鎌田 未来(筑北)*令和5年度
監事	本庄 耕介(山形)*令和6年度
監事	中平 真悟(新村)*令和6年度
県青年部 副会長	塩原 大(松本南)*令和5年度
県青年部 理事	渡辺 博之(波田)*令和5年度
県青年部 理事	赤羽 辰則(和田)*令和6年度

組合員組織の役員が改選されました

(任期2年)【敬称略、カッコ内は支部または支所】

酪農部会

部会長 小沢 幸治(島内)
副部会長 兼会計 松沢 治憲(広丘)

養鶏部会

部会長 三島 将揮(神林)
副部会長 堀内 清志(四賀)
会計 上村 博文(四賀)

夢あわせの会

会長 島田 貴美子(芳川)
副会長 磯部 紀子(和田)
副会長 上内 由美子(里山辺)

肉牛部会

部会長 三村 勉(今井)
副部会長 高原 一文(明科)
副部会長 竹渕 洋平(広丘)
会計 大原 健児(今井)

新鮮市場きょう直売部会

部会長 三村 力知(広丘)
副部会長 小川 真(塩尻)
副部会長 兼会計 保苅 美千代(塩尻)

畠の彩り館きろろ直売部会

部会長 関 喜代人(波田)
副部会長 大月 信吾(波田)
副部会長 兼会計 八田 ゆき子(波田)

養豚部会

部会長 山本 公利(今井)
副部会長 兼会計 藤原 仁(明科)

ファーマーズガーデンやまがた直売部会

部会長 上條 泰清(山形)
副部会長 安藤 喜治(波田)
副部会長 兼会計 本木 倫吉(山形)



現在の車を廃車にし、しばらく乗ません。自動車共済の契約はどうしたらよいですか?



ご契約のお車を共済期間の途中で廃車し、しばらくの間お車を購入する予定がない場合、一定の条件を満たすことで、ご契約を一旦中断して新たにお車を購入した際にその等級を引き継ぐことができる制度がございます。
廃車以外にも譲渡、リース業者への返還、車検切れ、海外渡航などの理由で、ご契約を解約する場合でも同様の手続きができます。

また、複数のお車をお持ちの方は等級の低い契約のお車を等級の高い契約へ入替えることもできます。詳細は各支所金融共済課までお問い合わせください。

質問をお待ち
しています

JJAに対して疑問に思っていること、知りたいことなどみなさまからの質問にゆめピーちゃんがお答えします。左記プレゼント
クイズの宛先へお質問や疑問などをお知らせください。

ゆめピーちゃんの
一問一答
Vol.10





みんなの声

■

後期高齢者で年金と不動産収入が生活の柱です。ありがたいことに、JAの渉外担当者がこまめに訪問して、相談にのってくれるので大助かりです。「遠くの親戚より近くの他人」といわれていますが、JAはわが家のよりどりにて感謝しています。

(塙尻／信濃の里遵さん)

JJA松本ハイランド産大豆の仕込みみそはおこしくて注文しようと思っています。粒のみを楽しめます。

(中山寿／羽田野アイ子さん)

広報誌「夢あわせ」の「国消国産」講座から、食料の安定供給食料安全保障の重要性を知りほしげです。

(松本／浅輪明子さん)

■

忙しい季節が終わり、少しのんびり過ごせる冬は、畑でとれたダイコンでおでんをつくりたり、菜を漬けたりと心豊かに過ごしました。

(山辺／ナズナさん)

■

すべてが値上がりで大変です。少しでも自給自足の生活を考えたいです。

(聖南／関崎宏美さん)

■

積雪が少なく腰痛の愚老には助かりましたが農業には温暖化が心配です。

(笹賀／上野忠志さん)

■

「畑の彩り館きろり」のお肉は質がよくおいしいです。またJAの支所の窓口の対応がよく気分がいいです。

(波田／下見千代子さん)

■

今年は雪が少なく助かっています。小さい頃は屋根からつらうができるどれが一番長いかと比べたりしていたことをなつかしく思い出します。

(四賀／宮原啓子さん)

プレゼントクイズ

クイズに答えてプレゼントをもらおう!

問題 ●●●のお好み焼き

●に入ることばを答えてね。

ヒントは裏表紙「旬・感クッキング」!



今月のプレゼント

まごころ商品券

(3,000円分)を1名様にプレゼント



390-8555

(住所不要)

JA松本ハイランド
「みんなの声」係

- クイズの答え
- 住所・氏名・年齢
- 職業・電話番号
- 身近なエピソード
- イラストなど
- 本誌・JAへのご意見
- ・ご要望・参考になった
- ・ならなかつた
- ・コーナーなど

みんなの声を
ひと言添えて
ください

■3月号のクイズの答え くるま座

■2月号の当選者

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

■応募の締切 令和5年5月10日(水) 消印有効

Eメールでもお気軽にどうぞ。kouhou@mhl.nn-ja.or.jp

お便りをお待ちしています!

身近なエピソード、地域の情報、イラスト、短歌・俳句、赤ちゃん・ペットの写真など、どしどしお寄せください。また広報誌各コーナーへのご質問やご感想などもお寄せください。

※作品・写真は返却できません。お便りは、誌面に掲載する場合があります。

※応募で記載された個人情報は「みんなの声」への掲載、プレゼントの抽選・当選者発表以外には利用いたしません。

わたしたちのJA

理事会だより

■協議事項

- ①令和4年度 事業報告、貸借対照表、損益計算書
- ②令和4年度下期内部監査実施状況および指摘事項の概要
- ③令和4年度決算剰余金処分案の承認
- ④令和5年度 総合財務計画の策定
- ⑤JA第32回通常総代会開催方法
- ⑥JA第32回通常総代会の招集および提出議案
- ⑦定款の変更(第32回通常総代会附議議案)
- ⑧定款附属書総代選挙規程の変更(第32回通常総代会附議議案)
- ⑨定款附属書役員選任規程の変更(第32回通常総代会附議議案)
- ⑩生産資材等価格高騰対策資金融資要項の改正
- ⑪正職員中途採用実施要項の改正
- ⑫宅地等供給事業実施要項の改正
- ⑬宅配事業の取り扱い変更
- ⑭2月集落懇談会の意見に対する回答
- ⑮報告事項
- ⑯中央会との内部監査支援等業務委託契約の継続

令和5年3月30日・グリンパル 西館

監事会だより

令和5年3月3日・グリンパル 東館

■協議事項

- ①令和5年度監事監査計画
- ②監事監査規程の改訂
- ③令和4年度第4四半期卸監査結果

■報告事項

- ①みのり監査法人期末I監査結果
- ②令和4年度下期常勤監事監査指摘概要
- ③令和4年度下期内部監査の実施状況および指摘事項概要
- ④常勤監事報告
- ⑤監事の年間予定

JAの状況 令和5年2月末現在

正組合員数	24,042人	貸出金	904億9千万円
准組合員数	16,110人	農産物販売高	197億9千万円
貯金	4,034億5千万円	購買品利用高	131億7千万円

令和5年度職員人事異動

経営管理
機構順

第一次 令和5年3月1日発令

令和5年度職員人事異動が発令になりました。「挑戦、信頼、改革、創造、協働」の基本理念のもと、役職員一丸となつて取り組んでまいりますので、よろしくお願ひいたします。

氏名	新任部署	前任部署
藤原 秀一	リスク統括部 【リスク管理課】	リスク統括部長兼リスク管理課長 百瀬 清志 課長
百瀬 貴俊	係長事務取扱(考査役)	総務企画部付課長 社福・松本ハイブリッド担当 渡辺 佳範 (考査役)
神田 温躬	部長	金融部長
腰原 章弘	総合企画係長兼人事制度改革担当	総務企画部総合企画課総合企画係長 高山 善和
小島 恵美	総合企画係長(考査役)	中山寿支所金融共済課金融共済係長 セントラルセンター長
上條真由美	総務係長事務取扱(考査役)	金融部貯金課貯金係 藤牧 稔
村山 宗規	課長	金融部貯金課総合相談センター長 内山 朋美
奥原 恵美	人事教育係(調査役)	金融部融資営業課金融共済係長 松浦 陽平
浜 浩幸	部長	涉外教養係兼涉外インストラクター(考査役) 松浦 陽平
本山 伴之	次長兼融資営業課長兼本島内支所長兼組合員課長	中山寿支所金融共済課涉外係 セントラルセンター長
所口一ノフサガ長		
【事務統括課】		
波多腰浩二	一課長代理	金融部事務統括課 志村 亮
宮川 優希	業務係	金融部事務統括課 朝日文所金融共済課長 共済部普及課普及係兼安心サポート 波田文所金融共済課涉外係
蒲生 和寛	課長	
志村 亮	安心サポート係長	
宮川 優希	業務係	
【貯金課】		
花村 裕	課長兼総合相談センター「ライフサ ポート」センター長	金融部貯金課総合相談センター「ライ フサポート」センター長 田中 泰
渡辺 佳範	(考査役)	金融部貯金課貯金係 内山 朋美
高山 善和	課長(考査役)	金融部融資営業課金融共済係長 セントラルセンター長
小島 恵美	総合相談センター「ライフサポート」 センター長	金融部融資営業課総合相談 セントラルセンター長
上條真由美	総務係長事務取扱(考査役)	金融部貯金課総合相談センター長 セントラルセンター長
【企画推進課】		
大久保源二	本所「ローン」フリーザ(考査役)	中山寿支所金融共済課金融共済係長 セントラルセンター長
藤牧 稔	涉外教養係兼涉外インストラクター(考査役)	金融部共済部企画推進課 セントラルセンター長
内山 朋美	係長兼涉外インストラクター	金融部共済部企画推進課 セントラルセンター長
高山 善和	課長(考査役)	金融部共済部企画推進課 セントラルセンター長
小島 恵美	総合相談センター「ローン」フリーザ センター長	金融部共済部企画推進課 セントラルセンター長
【金融部・共済部】		
山辺 央	課長代理貯金課総合相談センター「ライ フサポート」センター長	金融部貯金課総合相談セン ターセントラルセンター長
堤 登志幸	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜特產指 導センター」センター長	當農部野菜特產課野菜指導セン ターセントラルセンター長 伊東 雅史
伊藤 優	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜特產指 導センター」センター長	當農部野菜特產課野菜指導セン ターセントラルセンター長 森牧 俊一郎
遠山 修男	山形文所金融共済課長	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長
榛葉 大輔	山形文所金融共済課長	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長 志村 亮
志村 亮	共済部普及課普及係兼安心サポート 波田文所金融共済課涉外係	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長 宮川 優希
【米穀課】		
濱 孝幸	課長	当農部米穀課係長事務取扱 セントラルセンター長
萩原 理夫	課長代理係長事務取扱	当農部米穀課係長事務取扱 セントラルセンター長
【野菜特產課】		
堤 登志幸	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜特產指 導センター」センター長	當農部野菜特產課野菜指導セン ターセントラルセンター長 伊東 雅史
伊藤 優	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜特產指 導センター」センター長	當農部野菜特產課野菜指導セン ターセントラルセンター長 森牧 俊一郎
遠山 修男	山形文所金融共済課長	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長 志村 亮
榛葉 大輔	山形文所金融共済課長	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長 宮川 優希
志村 亮	共済部普及課普及係兼安心サポート 波田文所金融共済課涉外係	野菜指導センター「笠賀予冷庫野菜 特產指導係調査役」 セントラルセンター長 波多腰浩二

氏名

新任部署

前任部署

氏名

新任部署

前任部署

氏名

新任部署

前任部署

自動車課**芳川支所****山辺支所**

18

宮下 信一	課長兼自動車センター松本セントラル長	経済部農機自動車課自動車セントラル松本セントラル長
赤羽 真哉	自動車係長自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係長自動車セントラル松本
三代澤 浩	自動車業係長自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車業係長自動車セントラル松本
栗幅 孝太	自動車係自動車センター松本(調査役)	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
小岩井章博	自動車係自動車センター松本(調査役)	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
敦賀 昌希	自動車係自動車センター松本(調査役)	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
白木 紗乃	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
磯部 純一	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
丸山 翔太	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
村田 韶	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
百瀬 鉄平	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
小松 拓也	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
角田 鉄矢	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
三石 清美	自動車係兼自動車センター松本	経済部農機自動車課農機自動車係兼自動車セントラル
原田 光生	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
三澤 秀夫	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本
高山 昇	自動車係自動車センター松本	経済部農機自動車課自動車係自動車セントラル松本

経済部**和田新宮農生活課****山辺支所****神林支所**

18

中澤 智典	金融共済課長	新村支所金融共済課係長事務取扱
柳澤 和也	金融共済課金融共済係長	金曲部融資課課長宿泊セミナー担当係長
飯森 勝	金融共済課涉外係	笹賀文所金融共済課涉外係
藤牧 博	係長事務取扱あぐり資材セン	和田新宮農生活課農生活係長あぐり資材セ
石川 賢治	當農生活係兼資材涉外(調査役)	ターグー和田店長(若者)
桑垣 克彦	當農生活・當農相談係	ターグー和田店長兼資材涉外
和田支所		
山田 正進	金融共済課長	共済部業務課安心サポート
柳瀬 俊雄	金融共済課涉外係	聖南文所金融共済課涉外係
降幡 佑磨	金融共済課涉外係	明科文所金融共済課涉外係
横山かおり	金融共済課長	和田支所金融共済課長
戸塚 正樹	金融共済課涉外係	新村支所金融共済課涉外係
中野 翼	金融共済課涉外係	山辺支所當農生活課係長事務取扱兼資材涉外
中野 龍英	金融共済課涉外係	山形支所金融共済課涉外係
西村裕次郎	金融共済課涉外係	山辺支所山辺セミナー農業指導係員
村山 忠由	金融共済課果実指導センター	山形支所山辺セミナー農業指導係員
高畑 友喜	當農生活課農生活係長兼資材涉外	當農生活課農生活係長兼資材涉外
村山 忠由	當農生活課果実指導センター	今井支所當農生活課農生活係長兼農相談員
玉井 向太	當農生活課果実指導センター	山辺支所當農生活課農生活係長兼農相談員
小林 英樹	當農生活課農生活・當農相談係	山形支所組合員課組合員係

[LPGガス住設課]**笠賀支所****山辺支所****神林支所**

18

田中 一成	課長	経済部ガス住設課長
市川 興治	課長(若者)	経済部ガス住設課長
奥原 寿英	金融共済課長	笹賀文所金融共済課長
酒井 央	金融共済課長	笹賀文所金融共済課長
野田 毅	支所長兼組合員課長(審査役)	波田文所金融共済課長
島内支所		

芳川支所**山辺支所**

18

堀内 凱斗	金融共済課涉外係	山辺支所金融共済課涉外係
甕 正子	金融共済課金融共済係	女鳥羽支所金融共済課金融共済係
犬飼 仁	支所長兼組合員課長	共済部業務課長
森口 涼	金融共済課涉外係	広丘支所金融共済課涉外係
中澤 和春	當農生活課長	神林支所當農生活課長
上條 和春	當農生活課長	神林支所當農生活課長
中澤 智典	金融共済課金融共済係長	金融部共済部企画推進課活動支援係長兼
横内 聰美	金融共済課涉外係(調査役)	笹賀支所金融共済課金融共済係
田村 駿弥	金融共済課涉外係	朝日支所金融共済課涉外係
德武 將太	金融共済課涉外係	女鳥羽支所金融共済課涉外係
伊藤 佑斗	當農生活課當農生活・當農相談係	中山寿支所當農生活課當農生活係
和田新宮農生活課		
藤牧 博	係長事務取扱あぐり資材セン	和田新宮農生活課農生活係長兼あぐり資材セ
石川 賢治	當農生活係兼資材涉外(調査役)	ターグー和田店長(若者)
桑垣 克彦	當農生活・當農相談係	ターグー和田店長兼資材涉外
和田支所		
山田 正進	金融共済課長	共済部業務課安心サポート
柳瀬 俊雄	金融共済課涉外係	聖南文所金融共済課涉外係
降幡 佑磨	金融共済課涉外係	明科文所金融共済課涉外係
横山かおり	金融共済課長	和田支所金融共済課長
戸塚 正樹	金融共済課涉外係	新村支所金融共済課涉外係
中野 翼	金融共済課涉外係	山辺支所當農生活課係長事務取扱兼資材涉外
中野 龍英	金融共済課涉外係	山形支所金融共済課涉外係
西村裕次郎	金融共済課涉外係	山辺支所山辺セミナー農業指導係員
村山 忠由	金融共済課果実指導センター	山形支所山辺セミナー農業指導係員
高畑 友喜	當農生活課農生活係長兼資材涉外	當農生活課農生活係長兼資材涉外
村山 忠由	當農生活課果実指導センター	今井支所當農生活課農生活係長兼農相談員
玉井 向太	當農生活課果実指導センター	山辺支所當農生活課農生活係長兼農相談員
小林 英樹	當農生活課農生活・當農相談係	山形支所組合員課組合員係

18

氏名

新任部署

前任部署

氏名

新任部署

前任部署

氏名

新任部署

前任部署

今井支所**明科支所****松本支所****塙尻支所****広丘支所**

根本 直幸 金融共済課長 笠賀支所金融共済課長
村山 誠 営農生活課長兼果実指導センター今井 営農部果実課長
セシター長兼ひどい集荷所長

窪田 淳 営農生活課果実指導センター今井 今井支所當農生活課果実指導セン
果実指導係事務取扱(考査役) ター今井果実指導係長

渡邊 良太 営農生活課農生活係長JA フーム今井 中山寿支所當農生活課當農生
生活當農相談係

中澤 大地 営農生活課果実指導センター波田支所當農生活課當農生
甲斐澤伸一 金融共済課長 リスク統括部リスク管理課課長代理

牛越 弘樹 金融共済課涉外係 島内支所金融共済課涉外係
望月 杓希 金融共済課涉外係 波田支所金融共済課金融共済係

酒井 芳明 営農生活課長代理兼野菜指導七
>タ一波田野菜特産指導

三宅 雄士 営農生活課當農生活係兼當農 波田支所當農生活課當農生活係
相談員(調査役)

桃井 諒 営農生活課野菜指導センター波田野菜特產
指掌係兼ひどい販売調査役

山形支所**四賀支所****田中 陵****望月 直輝**

秋山 光 組合員課長を解く 山形支所長兼組合員課長

太田 直穂 組合員課長(審査役) 今井支所金融共済課長

柳沢 功周 金融共済課長 明科支所金融共済課長

西澤健太郎 金融共済課涉外係 総務企画部人事教育課人事教育係
上原 浩平 金融共済課涉外係 島内支所金融共済課金融共済係

高木 直樹 営農生活課當農生活係長 山形支所當農生活課當農生活係兼當農相談員

横山 大吾 金融共済課涉外係 新村文支所金融共済課長

原 明照 金融共済課長 塙尻文支所金融共済課涉外係
高木 直樹 営農生活課當農生活係長

森田 圭一 営農生活課當農生活(相談調査役) 山形支所當農生活課當農生活係
杉原 陸規 営農生活課野菜指導センター山形支所當農生活課野菜指導センター山

寺沢 優 金融共済課金融共済係(調査役) 麻績支所金融共済課涉外係
山本 敏史 金融共済課涉外係 山辺支所金融共済課涉外係

小松 等 営農生活課當農生活係兼當農相談員 松本支所當農生活課當農生活當農相談係

岡田 武士 営農生活課長兼組合員課長 塙尻支所長兼塙尻地域交流センター長兼塙尻地

北澤 佑哉 金融共済課涉外係(調査役) 和田支所金融共済課涉外係

中嶋 弥生 金融共済課涉外係(調査役) 塙尻支所金融共済課涉外係

伊藤 博 営農生活課長兼塙尻地区統括兼園芸指導 塙尻支所當農生活課野菜販売

西蓬 博 金融共済課涉外係 女鳥羽文支所金融共済課涉外係

大司 金融共済課涉外係 塙尻支所當農生活課野菜販売

北野 元晴 支所長兼組合員課長 明科支所長兼組合員課長

古林 健汰 金融共済課涉外係 塙尻支所金融共済課涉外係

大槻 詔一 営農生活課當農生活係 明科支所長兼組合員課長

伊藤 努 金融共済課長 塙尻支所組合員課長

伊藤 優介 金融共済課涉外係 四賀支所金融共済課涉外係

中村 慎吾 営農生活課業務資材等外係(調査役) 麻績支所當農生活課當農生活係兼資

矢花 和巳 営農生活課農生活相談係(調査役) 朝日支所當農生活課當農生活係
伊織 伊織 営農生活課園芸指導センターと麻績 明科支所當農生活課當農生活係兼當農相

森山 裕樹 金融共済課涉外係(調査役) 神林文支所金融共済課涉外係

齊藤 拓貢 営農生活課園芸指導センター塙尻 鹿児島支所當農生活課當農生活係
農相談員

望月 直輝 営農生活課當農生活係兼當農相談員 塙尻支所當農生活課當農生活係

中村 幸介 営農生活課園芸指導センター塙尻 塙尻支所當農生活課當農生活係
農相談員

村山 博晃 支所長兼組合員課長兼片丘地域交 岳川支所長兼組合員課長

小西 勝崇 金融共済課涉外係 塙尻支所金融共済課金融共済係

〝知っておこう!〟 消費税インボイス制度

令和5年10月1日から消費税インボイス制度が始まります



1 組合員加入のおねがい

市場を介さない農産物の販売について、**組合員以外**の方の出荷がある場合は農協特例の適用がされません。現在、組合員資格をお持ちでない方は、組合員加入をぜひご検討ください。(営農規模や住所に応じて正組合員または准組合員として加入いただけます。)

次の場合も組合員とみなされませんのでご留意ください

- ◆出荷者のご家族が組合員でも、出荷者ご本人は組合員ではない場合。
- ◆法人による出荷で、社長は組合員でも、法人は組合員ではない場合。

(※法人による出荷で、法人が組合員であれば、構成員の方の組合員資格は問いません)

2 登録番号調査にご協力ください

本年10月のインボイス制度導入に向けて、卸売市場特例・農協特例の対象外の取引への対応、および直売所における媒介者交付特例への対応にむけ、出荷者の皆様の「適格請求書発行事業者登録番号」の登録状況をお伺いする予定です。

大変恐縮ですが、**本年4月以降、順次JAより調査票をお送りいたしますので**、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

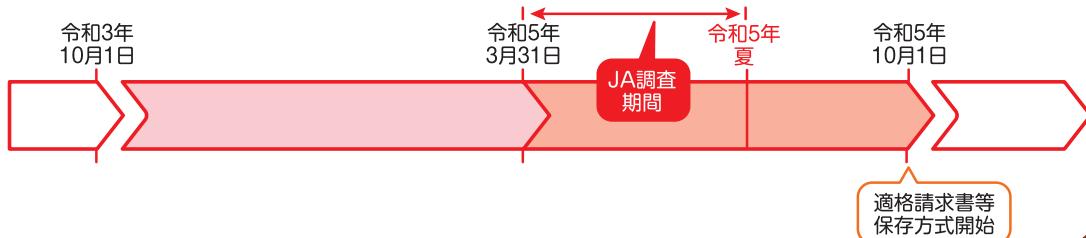
なお、ご回答いただけない場合、媒介者交付特例等への対応ができませんので、調査についてなにとぞご理解いただきますようよろしくお願ひいたします。

登録番号調査の対象:当JAへの出荷実績のある方

質問内容

- ①適格請求書発行事業者の登録状況
- ②(登録された方のみ)登録番号、登録日

登録された方には税務署から送付された通知書の写しのご提出も併せてお願ひいたします。



本説明は消費税およびインボイス制度の概要を簡略的に説明する目的で作成しています。
制度の詳しい内容は必ず、税務署またはご自身の顧問税理士に
お問合せいただくようお願いいたします。



お問い合わせ

営農部営農企画課 ☎29-0394

集落懇談会を開催しました

令和5年度の事業計画などに対して、組合員のみなさまのご意見をお聴きして、JAの事業運営に反映し、業務の円滑な運営を図るため、2月7日から22日にかけて各支所管内において「集落懇談会」を開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響をうけて、過去2ヵ年は中止しており、実に3年ぶりの開催となりました。延べ86会場に757人の組合員のみなさまが出席して意見交換を行いました。

価格の高騰や金融情勢など目まぐるしく変化する状況に対応した、令和5年度事業方針の「農業振興」「地域のくらしへの貢献」「組織基盤と経営基盤の強化」の各計画に関してたくさんのご意見をいただきました。

集落懇談会にて組合員のみなさまからいただいた、ご意見に対する回答は、4月の一斉訪問で広報誌とともにお届けする、別冊「集落懇談会で寄せられた主なご意見に対する回答について」をご覧ください。

今後も組合員のみなさまの期待に応える事業展開を行うため、常に会話を大切にして、組合員のみなさまとともに事業運営に取り組んでまいります。

林修先生と学ぶ みんなの食料安全保障

世界情勢の激変で、日本の「食」のリスクが拡大しています。

日本の食料自給率は、わずか38%※。食料の約6割を、輸入に頼っているのです。そして今、日本の「食」は、ウクライナ情勢という新たなリスクに直面し、世界の食料価格の高騰に、さらに拍車がかかっています。「食料は、安く、いくらでも輸入できる」。そんな時代は、もう過去のものになったと言っても、過言ではないでしょう。

※2021年・カロリーベース



日本の「食」と「農」を支え、
未来につなぐ「国消国産」。

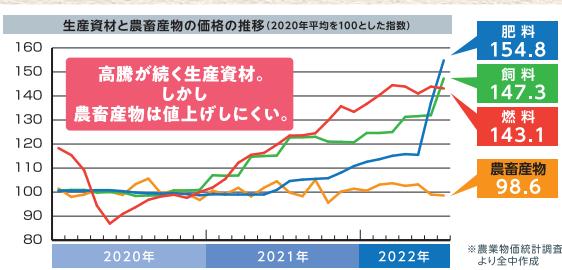
生産資材の高騰が続き、日本の農業は
苦境に立たされています。

では、いざという時に食料が不足しないためにはどうすればよいのでしょうか。その答えを、JAグループは「国消国産」として提唱しています。「国消国産」とは、「国」民が必要として「消」費する食料は、できるだけ、その「国」で生「産」する、ということです。

適正な価格で「国消国産」を進める。
それが「みんなの食料安全保障」。

生産者を支え、日本の「食」を未来につなぐために、私たちもまた意識を変えていくことが求められています。できるだけ国産のものを手に取り、食べることが、私たちにできる「国消国産」の実践であり、日本の生産者を応援することにつながります。それが私たち「みんなにできる食料安全保障」と言えるでしょう。

世界情勢の変化は今、農業の現場に、大きな問題をもたらしています。肥料、家畜の餌、燃料などの資材価格の高騰が、経営を直撃しているのです。このままでは農業を続けることが難しいという、生産者の皆さんの深刻な声も聞こえています。



JAインフォメーション

イベント情報 お知らせ 耳より情報



2023ゴールデンウィーク(4月29日~5月7日) 期間中の営業のご案内

■一般業務 ■金融窓口業務 期間中土日・祝日休業

■生産資材窓口

支所	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)
あぐり資材センター和田	8:45~17:00								
あぐり資材センター寿	8:45~12:00	8:45~17:00			8:45~12:00				
あぐり資材センター山辺	8:45~12:00	8:45~17:00	8:45~12:00	休業		8:45~12:00			
JAファーム今井	8:30~18:00								
波田	休業	8:45~12:00	8:45~17:00		休業		8:45~12:00		
山形	8:45~12:00	8:45~17:00			8:45~12:00				
あぐり資材センター川手	休業		8:45~17:00		8:45~12:00				
あぐり資材センター筑北	8:45~12:00	8:45~17:00			8:45~12:00				
朝日	8:00~17:00								
塩尻	8:45~12:00	8:45~17:00			8:45~12:00				

※島立、神林、笛賀、芳川、女鳥羽、四賀、松本支所営農生活課は平日のみ営業(8:45~17:00)

■給油所・灯油配送

	給油所・配達基地名	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)	
セルフ	臨空	7:00~21:00									
	島内	7:00~22:00									
	今井	7:00~20:00									
	北小野	7:00~20:00			休業	7:00~20:00					
フルサービス	麻績	8:00~17:00	7:00~19:00		8:00~17:00		7:00~19:00	8:00~17:00			
	波田	7:30~19:00									
	山形	7:30~17:00	7:30~13:00	7:30~18:30		7:30~17:00		7:30~18:30	7:30~13:00		
	笛賀	休業		8:00~18:30	休業		8:00~18:30	休業			
	山辺(東部配達)	休業		8:00~17:30		休業		8:30~17:30	休業		
	朝日	休業		8:00~18:00	休業	8:00~17:00(農繁期対応)	8:00~18:00	休業			
	聖南(筑北配達)	8:00~18:00			8:00~17:00	休業	8:00~17:00	8:00~18:00			
	片丘(塩尻配達)	9:00~13:00	休業	8:30~17:00		9:00~13:00		8:30~17:00	休業		
配達基地	中西部	8:30~17:30	休業		8:30~17:30			休業			
	四賀・川手	8:30~17:30	休業	8:30~17:30	休業	8:30~17:30	休業				

■JAバンクATMサービス

	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)
長野県JAバンクATM	○	○	○	○	○	○	○
コンビニなどのATM	○	○	○	○	○	○	○
デビットカードサービス	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(個人)	○	○	○	○	○	○	○
JAネットバンク(法人)	○	○	○	○	×	×	×

※稼動日・稼動時間は、ATMにより異なりますので、各ATMの稼動時間表示などでご確認のうえご利用ください。

※セブン銀行ATM・イーネットATM(ファミリーマート等)・ローソン銀行ATM・その他提携金融機関ATMでのお取引の場合、4月29日、5月3日~5月5日のご利用手数料は日曜・祝日扱いとなります。なお、JAバンクATMでのご利用の場合、手数料は無料です。

■自動車

支所	4月29日(土)	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)	5月7日(日)
自動車センター松本、 工機センター 波田・筑北・塩尻	※緊急対応 休業	休業	8:30~17:30	※緊急対応	休業	休業	8:30~17:30	休業	

緊急連絡先

市外局番は全て0263となります

■自動車共済事故受付(24時間・365日)
☎ 0120-258931

■プロパンガス(24時間対応)
☎ 26-3015

■葬儀(24時間受付)
JA虹のホール 芳川:☎ 85-0022
岡田:☎ 45-0700

事前相談会
各ホールで
随时受付中

はた:☎ 92-3414
筑北:☎ 67-1155

塩尻地区葬祭直通携帯:090-4833-5040

■CDカード(キャッシュカード)
夜間・休日事故受付
☎ 0120-024040

■JAカード(クレジットカード)事故受付
☎ 0120-159674(24時間対応)

■ENEOSカード(クレジットカード)
紛失・盗難受付(24時間・365日)

TS3(トヨタファイナンス)
☎ 052-239-2811

NICOS(三菱UFJニコス株)
☎ 0120-159674

くらしの連絡先

灯油の定期配送

中西部配送基地 ☎ 47-0105
東部配送基地 ☎ 36-5206
四賀・川手配送基地 ☎ 64-4560
筑北配送基地 ☎ 66-3939
朝日配送基地 ☎ 99-2018
塩尻配送基地 ☎ 52-0346

料理の注文

支所営農生活課

■JAまごころ宅配の注文変更・休止など
生活購買センター
☎ 0120-157118

■塩尻支所くらしのセンター
(塩尻地区葬儀含む) ☎ 53-5350

■家電製品の注文・修理
LPガス住設課 ☎ 26-3015

CATV テレビ松本

毎日
放送中!! JAお知らせ番組(15分)
「JA松本ハイランド情報」

6:45、7:30、12:00、18:30、23:30
※変更となる場合があります

JAのホットな話題をお茶の間に!

JA企画番組「JAグリーンタイム」
毎月第一週(日を除き毎日放送・各15分)
※変更となる場合があります

9:30、13:30、18:30、22:30

*・KOME通信

令和4年産米の出庫状況 (令和5年3月22日現在)

集荷数量 199,058.5俵
出庫数量 50,682.0俵
出庫率 25.5%

J.A.カレンダー

4月17日~5月17日

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期とさせていただく場合があります。

くらしを応援! みんなの相談会

4	19日(水)	土地建物相談会(広丘支所、13:30~17:00、要予約) 年金相談会(笛賀支所、9:30~15:30)
	21日(金)	年金相談会(山辺支所、9:30~15:30)
	26日(水)	土地建物相談会(グリンパル東館1階、13:30~17:00、要予約)
5	10日(水)	年金相談会(今井支所、9:30~15:30)
	11日(木)	年金相談会(聖南支所、9:30~15:30)
	16日(火)	年金相談会(片丘地域交流センター、9:30~15:30)
	17日(水)	土地建物相談会(広丘支所、13:30~17:00、要予約)

※虹のホールへ相談を希望される方は、各施設にご連絡ください。

お問い合わせ 土地建物相談会は資産相談課
土地建物相談会 塩尻地区の方は資産相談課広丘支所駐在
年金・相続相談は総合相談センターライフサポートプラザ
年金相談会は各支所金融共済課(年金相談会へ出席される場合は事前にご予約ください)

お気軽にお越しください! JAおすすめイベント

4	22日(土)	周年祭(～23日 ファーマーズガーデンうちだ)
	29日(土)	苗物市(～6日朝日村新信濃電所横JA松本ハイランドハイク野菜苗生産工場園カラスハウス4/29~5/3 9:00~15:00 5/4~5/5 9:00~12:00) 苗物市(あぐり資材センター寿 9:00~14:00)
	1日(月)	苗物市(島内支所 9:00~15:00)主催:島内農産物直売所
	3日(水)	苗物市(～4日 あぐり資材センター和田 9:00~15:00)
5	5日(金)	苗物市(あぐり資材センター川手 9:00~14:00)
	6日(土)	苗物市(筑北ライスセンター前 8:30~15:00)
	7日(日)	苗物市(山辺ぶどう集荷所 9:00~14:00) 苗物市(聖南支所ふるさと館 8:30~12:00)
	13日(土)	周年祭(～14日 畑の彩り館きろろ)

組合員組織・生産部会などの予定

4	18日(火)	協同活動みらい塾入塾式
	23日(日)	(株)ぶどうの郷山辺取締役会
	24日(月)	農政協議会全体会議
	26日(水)	資産管理部会通常総会
5	17日(水)	令和5年度はつらつ大学開講式



JAファーム今井だより

セールのお知らせ GWガーデニング&野菜苗を植えようセール! 4月29日(土)~5月7日(日)

野菜苗大放出! JAが誇る「キュウリ」「トマト」「ナス」など数多くの品種が盛りだくさん。野菜栽培に必要な各種資材取り揃えております!

※新型コロナウイルス感染症防止のため、中止とさせていただく場合があります

お問い合わせ JAファーム今井 ☎ 59-1088 営業時間 8:30~18:00(無休)
※棚卸日除く(4月~10月)



山辺ワイナリーだより

いつも山辺ワイナリーをご利用いただきありがとうございます。

陽気も暖かくなりぶどうの木も活動が始まっています。白ワインが飲みたくなる季節! 山辺のワインはいかがでしょう? 2022発売ワインも好評発売中です。

お問い合わせ 山辺ワイナリー ☎ 32-3644

営業時間 8:30~17:00 ※レストランマリアージュは10:00~、不定休

旬・感 クッキング



レタスのお好み焼き

材料(2枚分)

レタス	1玉
小麦粉	100g
ナガイモ(すりおろしたもの)	100g
ニンジンジュースまたは水	100cc
卵	1個
豚ばら肉	200g
サラダ油	適量
削り節	適量
☆トッピング	
ソース	適量
マヨネーズ	適量
削り節	適量
青のり	適量
紅しょうが	適量

つくり方

- ①レタスは洗って水をきり、ひと口大にちぎる。
- ②ナガイモはヒゲをとり、皮のまますりおろす。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②と小麦粉とニンジンジュースを入れてよく混ぜ①と削り節を混ぜる。
- ④フライパンを温め、サラダ油を適量ひき③を半量丸く広げて豚肉をのせたら焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤④をひっくり返してフタをし、4~5分蒸し焼きにする。(残りの半量も同様に焼く)
- ⑥⑤をひっくり返して皿に移し、ソース、マヨネーズ、削り節、青のり、紅しょうがで飾る。

今月の
レシピ提案者

中村 けさ江さん



レタスの主な栄養素と効果

ビタミン類・ミネラル類・食物繊維などをバランスよく含んでいる。特にビタミンK、葉酸などを多く含むため、丈夫な骨をつくることができる。また、レタスの芯に含まれるサポニンは体内のコレステロールの除去や、血栓のもととなる過酸化脂質の生成を抑制する効果が期待できる。



聖南・竹の下 中村 けさ江さん

この一品だけでも野菜がたっぷりとれて栄養満点! レタスの歯ごたえがしっかりしているので、食べごたえもありますよ。トッピングの紅しょうがは生地の中に混ぜてもおいしいので、お好みで試してみてくださいね。

広報誌「夢あわせ」3月号旬感クッキングの材料に誤りがありました。 誤)米ー1合 正)米ー2合 深くお詫び申し上げますとともに訂正させていただきます。

国産農産物を大切に! スマートフォンで
アクセス



JA 松本ハイランド農業協同組合

〒390-8555 長野県松本市南松本1-2-16 TEL.0263-26-1400 FAX.0263-27-6621
<https://www.ja-m.iijan.or.jp/> kouhou@mhl.nn-ja.or.jp