

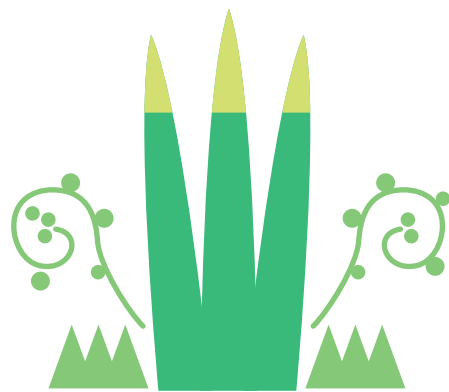
夢あわせ

2026

4

Vol.405

JA Matsumoto Highland



特集

幅広い意見をJA運営に
2月集落懇談会の意見に対する回答



SNSで旬な情報を発信しています



フォトコンテスト作品 **タイトル** じいじと収穫

 JA松本ハイランド

農業夢追人

明科・上押野

請地 康仁さん

地域の田んぼを 未来へつなぐために



Profile

この春、「一般社団法人 上押野営農組合」を設立し、10人の社員とともに15ヘクタールの水田で営農を開始。読書が好きで、ナンプレで集中力と記憶力を鍛えるのが日課。



社員といっしょに

実家の米づくりを子どもころから手伝ってきた請地さん。会社勤めをしながら25年前に農業をはじめ、父の体調不良を機に本格的に引き継ぎました。現在は安曇野市農業委員会の副会長としても活躍し、地域農業を支える存在です。

請地さんが力を入れるのは、地域農業の将来を見据えた組織づくり。高齢化と担い手不足が進むなか、このままでは田んぼを守れないという危機感から行動を起こしました。さらに、水路の老朽化や農地管理の負担増など、行政だけでは対応しきれない課題にも向き合っています。地域有志とともに「上押野地域の農業を考える会」を立ち上げ、水田を守り次世代につなぐための勉強会や意見交換を重ねてきました。こうした取り組みが実を結び、この春「一般社団法人上押野営農組合」が設立されました。3月22日の設立総会を経て、まずは約15ヘクタールの水田で営農を開始します。営農と地域資源の保全を両輪に、農地集積や水路管理、共同作業の仕組みづくりなど、持続可能な農業基盤の整備を進めていきます。

今後の課題について請地さんは「これから運営が本格化するが、昔と異なるとは気象条件も課題も違う。進みながら考え、柔軟に対応したい。大事なのは地域みんなが農地を守る意識を共有すること」と話します。

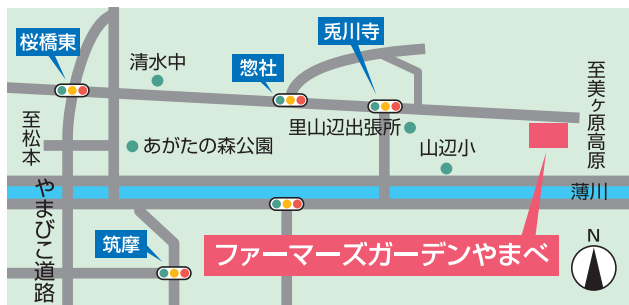
将来的には分散するほ場を集約し、より効率的な営農体制を整える構想もあります。水稲だけでなく他作物の導入も視野に入れています。「この地域の田んぼの風景を次の世代に残したい。そのために行っていることを続けていきたい」と語る請地さんの挑戦は、これからも続きます。



おいしい発見! 春の恵みが 続々入荷しています

旬菜NAVI ファーマーズガーデンやまべ

春になり、みなさまの農作業も本格化するなか、野菜苗・ネギ苗種イモの入荷も増えてきました。地元農産物では、いちご(章姫・紅ほっぺ)、菜花、ほうれんそう、山菜などが店頭に並んでいます。当店で人気のたまごは常時数種類を取り揃えており、毎週金曜日には精肉の入荷もございます。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。



〒390-0222 長野県松本市大字入山辺1315-2



ファーマーズガーデンやまがた	☎98-5231	8:00~17:00	} 月曜定休 木曜定休(1~3月)
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	8:30~17:00	水曜定休(1~3月)

JA長野県グループ

ソリマチ

Web 農業簿記

青色申告・消費税申告を 簡単にしませんか!

Point 1

JAとの取引*が
自動仕訳されます!!

Point 2

インターネット回線に接続したパソコンが
あればどこでも使えます!

Point 3

青色申告特別控除65万円に
対応しています!

*JAの販売・購買・信用データ

令和8年1月1日からのJA取引データを連動希望の方は、5月29日(金)までにお申し出ください。ただし、利用開始は9月上旬からとなります。

+αの機能をお求めの方必見!! Web版とソフト版の連動によりさらに便利に☆



みんなの確定申告

所得税計算できます!

電子申告

e-tax連携できます!

Moneylink

金融機関、クレジット明細を取り込めます

料金表	初年度のみ	年間利用料
Web農業簿記	2,000円	8,000円
農業簿記12	JA価格 55,000円 希望小売価格 66,000円	12,100円
青色申告会*	-	2,500円

※表のすべては税込価格です。

※申告相談等にあたり原則として税理士と提携している青色申告会への加入を推奨しております。加入支部により会費が異なる場合がございますがご了承ください。

詳しくは最寄りの支所営農生活課へ♪

幅広い意見をJA運営に 2月集落懇談会の意見に対する回答

令和8年度事業方針などの検討を目的として、2月6日から24日にかけて「集落懇談会」を95会場で開催し、887人が出席しました。ここでは、懇談会で出された主な意見に対するJAの回答を掲載します。

農業振興(営農部)

意見
新たな販売手数料率について、料率が上がるのは、現在の物価高の情勢において止むを得ないと思うが、その分農産物の販売価格が上がるようJAには今まで以上に努力して欲しい。

回答
販売単価の維持・向上は極めて重要であり、有利販売や交渉強化など、これまで以上に取り組みを進めてまいります。

意見
販売手数料の改定について、集荷所利用者のみ負担はいいがなものが、集荷所出荷量は20年前の半分程度である、販売手数料改定により集荷所利用者が減ってしまう懸念があり、何か他にはないか。また、農家所得の向上と逆行しているのではないか。

回答
人件費をはじめとする各種コストが年々増加しており、これを適切に確保することが、結果として持続的な営農支援や農畜産物の有利販売、農家所得の確保につながるかと考えております。今後も販売単価の確保に努め、農家所得の向上に結びつけてまいります。また、これまでは生産振興を目的に幅広く支援策を講じてまいりましたが、今後は農協出荷に対する支援策へと切り替えてまいりますので、ご理解をお願いいたします。

意見
手数料の引き上げを一律適用することには慎重さが必要ではないか。品目ごと利益率や販売価格が大きく異なるうえ、園芸品目は種類が多岐にわたる。こうした実態を踏まえ、前年度含めた過去の平均販売価格を加味し、品目別に手数料を細分化することも検討すべきではないか。

回答
ご指摘の考え方を手数料率設定に取り入れ、品目による価格変動を考慮したり、野菜類の春作秋作のような期間設定が必要となり現実的ではありません。品目別には出荷経費として細分化した内容を共同利用施設へ設定しておりますので、現行の手数料体系の改定についてご理解をお願いいたします。

意見
栽培管理日誌の記帳、提出をネット上で行えるようなシステムを開発してもらえないか。

回答
栽培管理日誌については、生産者の省力化だけでなく、安全安心に関わる業務の効率化も同時に進めております。ペーパーレス化についても試験的に取り組み、実現に向けて検討しております。

意見
6年産米の精算金、7年産米の価格を含めた販売見通しや松本ハイランド米の在庫状況、8年産米の価格見通しなどを教えて欲しい。

回答
6年産米の銘柄別最終精算金および生産者手取りにつきましては、送付される精算書にてご確認ください。在庫状況につきましては、2月末時点ですべての在庫(前年同月)は約7割となっており、松本ハイランド米については販売先が概ね確定しており、契約についても完了の目的が立っている状況です。

回答
また、8年産米の価格動向につきましては、現状の米のたぶつき及び8年産の全国の作付面積が不透明であり、現時点で今後の動向を予測することは困難ですが、全農長野と連携して生産者所得の確保と米の安定供給に取り組んでまいります。

意見
本年より畦畔雑草焼却が事実上実施できなくなつた。病害虫防除の有効な手段と考えているが、今後どのように対応していくのか。

回答
条例改正により、従来のような地域難一日での実施は難しくなりましたが、林野火災注意報及び火災警報が発令されない期間には実施可能です。個人ごとに管轄の広域消防署への届出により、畦畔雑草焼却が可能となります。

意見
ネットでの注文ができる購買品受注システムの構築に期待している。併せて支所や拠点の在庫が確認できるメニューがあると翌日購入して使用できるため、作業の段取りがやりやすくなるため検討をお願いしたい。

回答
予約注文・当用注文をネット上で行えるシステムへの導入を検討しております。在庫確認機能については、現時点ではリアルタイムでの情報取得が難しいなどの課題があり、ネット注文システムと同時の実装は困難ですが、重要な機能であると認識しておりますので研究してまいります。

意見
「後継者育成環境づくり」「専門指導員の育成」「価値観の共有」など、個別助成以外の施策が必要ではないか。

回答
個別助成のみでは後継者の確保や担い手の定着には限界があり、育成環境づくりや専門指導員の育成、価値観の共有など、中長期的な取り組みが必要であると認識しております。関係機関と連携しながら、担い手が将来に希望を持てる環境整備に向け検討を進めてまいります。

意見
広域合併後の指導体制は職員のモチベーションを下げ、専門性向上につながらないのではないか。

回答
営農指導員は専門性が高く、育成と効率化が相反するため、人員確保と技術継承が大きな課題です。地域品目の専門性を発揮するための広域指導体制と拠点化としておりますので、ご理解をお願いいたします。

意見
適正価格法整備は「コスト内に農家を押し込める」懸念があるがどうか。

回答
現状、再生産価格を下回る取引がされている品目があり適正価格法整備は必要と考えています。その上で、現場の実態が反映され、農家の経営判断が不当に縛られない仕組みとなるよう、農政運動を展開してまいります。

幅広い意見をJA運営に2月集落懇談会の意見に対する回答

回答
食品の消費
税撤廃につい
ては具体的な
内容が決定していませんが、JAとしては、農家の経営が不利とならないよう、政策動向を注視しつつ必要な働きかけを行ってまいります。

意見
国の選挙も
終わり、今後
の政策で2年
間食品の消費税を撤廃
する考えが示されてい
るが、農家が厳しい状況
にならないようJAと
して取り組みをお願い
したい。

回答
前年購入金
額に応じた農
薬購入時値引
き(1%、2%、4%)や、
肥料・段ボール・マルチ配
合飼料の価格高騰に対
しては値上がりを抑える
価格対策を行いました。
また、値上がり前の早期
仕入れや、中信地区JA
との共同仕入れによる価
格低減対策を実施して
おります。

意見
生産資材の
高止まりに対
するJAの「価
格対策」が具体的に見え
ない。JAの「価格対策
の実施」とは具体的に何
を指すのか。

地域の暮らしへの貢献(金融部)

回答
利用者の皆
様へさらなる
周知に取り組
みます。

意見
金融窓口の
タブレットで
伝票作成をす
すめられ行っているが、
自宅パソコンで伝票作成
ができることを最近知っ
た。自宅での作成の方が、
効率的な面もあるもので、
もう少し周知に力を入
れたほうが良いのではな
いか。

回答
有価証券の
保有額は2月
末で約325億
円(簿価)でその9割
以上が債券です。低金利
時に購入した債券につい
て含み損が発生していま
すが、運用強化に向け、
売却損を伴う入れ替え
を実施しています。詳細
な運用方法についてはお
答えいたしかねますが、
前年対比で1億円程の
利息収入増加となってい
ます。

意見
JA松本ハ
イランドの有
価証券の保有
額、運用の成果、今後の
予定、運用の方法など詳
細を教えてください。

組織・経営基盤の強化(総務企画部)

回答
全域役員候補者選出会議は、推薦
委員2名を含む全ての理事・監事と
農家組合長会長会会長で構成し、役
員候補者を選出することになります。また、女
性理事は「支所における役員業務に係わる内
規」に基づく出身支所諸会議出席、ブロック内
支所の要請によるブロック内諸会議に出席し
ています。今後更なる女性理事の機能発揮に
向けて検討を進めてまいります。

意見
全域役員候補者選出会議の構成
や理事選出の進め方について説明し
て欲しい。いきなり全域から選出す
ることは困難ではないか。また、女性理事の各
ブロック内の支所に対する関わり方を説明し
て欲しい。

回答
ブロック再編につきましては、女性
理事選出を目的に地理的要件や地域
性・組合員数を勘案して行いました。

意見
ブロックの変更、組み合わせはど
のように決定したのか。島内と女鳥
羽山辺は地域的・農業生産の環境な
ど馴染みが無い。違和感がある。

回答
継続的な活動については、農家組
合活動助成金を活用ください。
表彰制度は、農家組合が優良事例
を共有し、活動のさらなる活性化を図ること
を目的に実施しています。

意見
農家組合活動の表彰について、実
施した内容についての表彰より、計
画している事業について、中期的に
支援して欲しい。今回の表彰は継続的な事業
と思えない。

回答
農業関連事業について、
総合事業のなかでその経費
を賄うことはJA経営の特
色といえますが、永続的な営農支援
に向けて、部門ごとの収支均衡が必要
となりますのでご理解ください。

意見
部門別採算の追求は事業
分離の口実を与えかねず、
農業関連事業の赤字扱いは
生産者の士気を下げる。部門別採算
を目的化していないか。

回答
支所運営集落懇談会資
料につきましては、次年度
の事業方針について、組合
員の皆様からご意見を拝聴するた
め、実施具休策や年度別実行計画を
記述しております。ご意見を参考にさ
せていただき、分かりやすい資料とな
るよう工夫してまいります。

意見
集落懇談会の資料はJA
内部(役員・職員)の資料で
ある。もう少し分かりやす
い資料にしてはどうか。

回答
総代の皆さんへ、冊子「総
代になったあなたに」総代
会の基礎知識―(日本農業
新聞発行)をお配りし、各支所で総代
の役割等について説明会を行います。

意見
総代会・支所別総代会が
形式的な会議となってい
る。活性化と言うなら総代
に役割をしっかりと認識いただき意見
要望が出るようにして欲しい。

回答
役員候補者資
格年齢の変更
は、社会的な就
労年齢の引き上げや、JA
全国連の状況を鑑みた
変更となりますのでご理
解ください。また、役員候
補者は年齢性別に拘わら
ず組合経営における適任
者を選出しいただいて
おります。

意見
理事の定数削
減は、良いと思
うが理事役員候
補者の年齢引き上げにつ
いては、どうかと考える。
組織として、若手を積極
的に入れシニアが育成す
る体制が望ましい姿と思
うが、このような仕組み
づくりについて体制を整
える考えはあるのか。

回答
引き続き効率
的な業務運営に
取り組んでまい
ります。支所運営懇談会
資料は実行計画を実施具
体策とともにわかりやす
く記載してまいります。

意見
手数料を引き
上げること
だが、JA内部
における無駄な活動、組織
の見直し、スリム化や経費
削減も必要ではないのか。
今回、組合員向けに配布さ
れた懇談会資料も、要約し
た物で良いのではないか。



今月の1枚
ラッピングバスお披露目



特産品を守るために

根菜部会は2月24日、第34回根菜部会通常総会を山形支所で開き、代議員と関係者ら31人が出席。根菜類全体の販売額は前年を上回る実績となることを報告。根菜共選所は稼働から約40年経過しており、機械の更新時期をむかえていることから、特産品を守るため、積極的な意見交換が行われました。



質問する生産者

第6回野菜部会通常総会

野菜部会は2月26日、グリーンパルで第6回通常総会を開催し、代議員30人が参加。同部会の野村哲前部会長はあいさつで「農業を取り巻く環境は高齢化が止まらないことや、気象災害に振り回され思うような生産ができない状況が続いている。こんなときこそピンチをチャンスに考え、知恵を働かせて地域の協力のもと乗り越えていこう」と話しました。



あいさつする野村前部会長

第34回ジュース用トマト部会通常総会

ジュース用トマト部会は2月27日、第34回通常総会をグリーンパルで開催し、代議員32人が出席。同部会の倉科雅彦部会長はあいさつで「これから2年間部会長としてがんばらせていただきませう。みなさまにご迷惑おかけすることもありますが、いっしょに部会を盛り上げていきましょう」とあいさつしました。



あいさつする新役員

協同活動の輪広がる第4回戸田カフェ

協同活動みらい塾のOBOGと中山寿支所の役員は2月17日、ふれあい館で第4回「戸田カフェ」を開催し、16人が参加しました。今回は米をテーマに、「一品を持ち寄って味いながら、みらい塾生の近況報告や情報交換、活躍の場づくり、支所協同活動について意見を交わしました。参加者は「今後も続けていきたい」と話しました。



活発な意見交換が行われた

高品質な花きをこれからも

花き部会は3月10日、グリーンパルで第34回通常総会を開催し、部会員やJA役職員ら39人が参加しました。酷暑の影響から栽培に苦労しましたが、販売面では母の日や盆彼岸の需要も高く高単価で推移しました。地元での消費宣伝にも力を入れ、公共施設でのフラワーアレンジメント展示を行いました。



就任のあいさつをする新3役

全国選抜大会へエール

3月18日、「第32回J A共済杯日本リトルシニア全国選抜野球大会」に長野県代表として出場する「松本南シニア」を応援しようと、硬式試合球2ダースを贈りました。選手は「優勝をめざして日々練習に励み、がんばっています。ありがとうございます」と意気込みました。



硬式試合球とエールを贈った

「二人ひとりが主役」女性部の輪を広げる

3月14日、グリーンパルで第34回女性部通常総会が開かれ、215人が参加。来賓からは活動への感謝と、地域を支える女性のつながりの重要性が述べられ、今後の協同活動の発展に期待が寄せられました。役員改選が行われ部長の久保田あづささんのほか新役員があいさつをしました。



あいさつをする新役員

凍霜害防止へ向けてキャラバン出発

3月16日、今井支所で松本農業農村支援センターによる「令和8年長野県凍霜害防止啓発キャラバン出発式」が行われました。冬の高温により果樹の生産前倒しが予想され、凍霜害の発生が懸念されることから、宣伝カーでほ場へ注意喚起を実施。早期の対策準備を促し、被害の予防と軽減を図りました。



宣伝カーと参加者

渉外担当者出発式開催

3月9日、グリーンパルでJ A松本ハイランドの令和8年度渉外担当者出発式を開催しました。役員および渉外担当者ら81人が出席し、金融・共済の相談活動を通じて組合員・利用者の暮らしに寄り添った活動に、全員が心を一つにして取り組むことを誓いました。



一致団結する渉外担当者ら

次世代につなぐナガイモ原々種を厳選

根菜部会は3月13日、山形支所で種ナガイモの選抜会を開催しました。管内生産者へ配布する種ナガイモについて、原々種16系統のなかから神通川豊顧問が選抜。共同ほ場で前年度に選ばれた系統ナガイモを持ち寄り、慎重に見極めました。また、今後の発展にむけて食味調査も実施しました。



選抜する神通川顧問(右)

春期出荷にむけて目揃会を実施

花き部会共選部アルストロメリア専門部は3月11日、アルストロメリア春期出荷目揃会を開催し、19人が参加しました。販売情勢の共有や出荷規格の再確認を行い、品質をそろえるためのポイントをていねいに確認しました。さらに、今後予定しているほ場巡回や合同産地フェアでの販売応援体制についても意見交換を行いました。



高品質な花を届ける

ラッピングバスで地元農産物PR

3月26日からアルピコ交通(株)と連携し、管内産農産物をデザインした路線バスの運行を開始しました。バス背面には幅約2メートル、高さ約1.5メートルの装飾を施し、管内ほ場の風景と当JA公式キャラクターゆめピーちゃんをあしらったデザインとなっています。このバスは1年間で管内の路線バスとして運行される予定です。



運行するラッピングバス

松本洋菜部会第61回通常総会

松本洋菜部会は2月16日、第61回通常総会をグリーンパルで開催。滝澤広志前部会長はあいさつで「チームとして産地のブランドを大切に育て、信頼を高めて行こう」と話しました。セルリーは病害対策の新規農薬が効果を発揮したこと、パセリは高温による品質保持や生産者の高齢化による生産基盤の縮小などの課題解決に取り組んでいくことを確認しました。

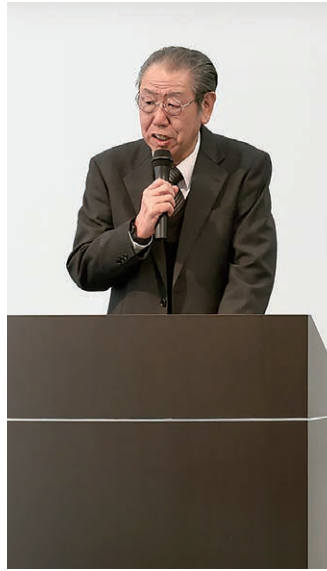
松本洋菜部会 第61回通常総会



あいさつをする滝澤前部会長

もも・なし部会第11回通常総会

もも・なし部会は3月11日、グリーンパルで第11回通常総会を開き、代議員と関係者ら34人が出席。今年度は、生産基盤の強化と品質向上を柱に、凍霜害対策、品種構成の見直し、共選所連携による計画販売、安心安全な生産体制づくりなどに取り組み方針を示しました。



あいさつをする中野一男前部会長

ぶどう、好調な販売

ぶどう部会は3月12日、グリーンパルで第34回通常総会を開催し、部会代議員やJA役職員ら46人が出席。昨年は高温の影響で成熟が早まったことを受け、目揃い会前から荷受体制を整備しました。また、生産者のためまめ努力により適熟での収穫・出荷を行いました。その結果、販売金額は19億1243万円となり、前年を大きく上回ったことを報告しました。



あいさつをする新役員

生産者の力で販売単価トップクラスを維持

りんご部会は3月18日、グリーンパルで第34回通常総会を開きました。太田聡志前部会長はあいさつで「生産環境は依然として厳しいが、生産者の努力により販売単価は県内トップクラスを維持できた。今後も産地の競争力強化に努めたい」と話しました。令和8年は高密度植栽の推進とフエザー苗木の安定供給などに力を注ぐ計画です。



あいさつをする太田前部会長

JA虹のホールペット供養祭

3月8日、JA虹のホール芳川でペット供養祭を開催しました。16組29人が参加し、ペットとの思い出の品やお骨など祭壇に安置し、法要を執り行いました。松本市大村の玄向寺副住職から読経を上げていただき、「供養をしてあげることができて良かった」と参加者から感謝の声がありました。



ペットとの思い出を振り返る参加者



女性通信員からの話題

女性通信員
入山辺

福祉に寄り添う温かな贈り物

女性部入山辺支部では福祉活動の一環として、ゆめの里と松風園へ清拭布と野菜の寄贈を行いました。清拭布は、家庭で未使用のタオルや布を使い準備し、野菜は部員の自宅で収穫したネギ、大根、ジャガイモなどを持ち寄りしました。集められた品物は、代表者が各施設へ届けました。



清拭布などを受け取る職員

女性通信員
波田

支部旅行で深まる交流

女性部波田支部は支部旅行を実施し、16人が参加しました。東洋綿業株式会社で寝具についての説明を受け、実際に触れながら気に入った寝具を購入した後、いちご狩りを楽しみました。参加者は「ゆつくり体を休めて、また仕事をがんばりたい」と話しました。



寝具の説明を受ける参加者

女性通信員
笹賀

手づくりの楽しさ広がる講習会

女性部笹賀支部は、家の光掲載のシヨートアームカバーと毛糸の帽子の講習会を開催し、18人が参加。講師の指導を受けながら作品づくりに取り組み、和やかな雰囲気の中楽しんで味わいました。参加者は「編み物は久しぶりだったが、短時間で仕上げられた」と話しました。



和気あいあいと楽しむ部員たち

女性通信員
朝日

Aコープ商品の魅力を学ぶ

朝日支所くらしの専門委員と女性部朝日支部は、Aコープ商品の理解を深め、購買向上につなげることを目的に、米油と新発売の化粧品についての説明会を開催しました。参加者は製品の特徴や活用方法について学び、米ぬかからさまざまな製品が作られていることがわかった」と話しました。



商品説明をするAコープ職員

女性通信員
里山辺

清拭布を届け、地域福祉に貢献

女性部里山辺支部は2月12日、特別養護老人ホームうつくしの里へ清拭布を寄贈。代表して同支部の田村貴以子支部長が、小岩井浩二所長へ清拭布を手わたしました。地域の福祉に役立ててもらいたいと思いを込めました。



寄贈する田村さん(右)受け取る小岩井さん(左)

女性通信員
島立

地域の子どもたちへ心を込め、雑巾を寄付

女性部島立支部は、島立小学校へ60枚の雑巾を寄贈しました。新品のタオルを集め、1枚ずついねいに手縫いで仕上げたものです。受け取った児童は「大切に使用し、学校をきれいにしていきます」と話し、女性部員は「枚数は多くないけれど、みんなで作ってくださいます」と思いを伝えました。



雑巾を受け取る児童(右)

女性通信員
岡田

手づくりを楽しむ手芸教室を開催

女性部岡田支部は手芸教室を開催し、9人が参加。講師を招き、手縫いでアームカバーと着物地を使ったエコバッグづくりに取り組みました。参加者は「手芸教室に何度も参加することで仲間意識が強くなり、信頼関係が深まった」完成したときは最高にうれしかった」と話しました。



カラフルなアームカバー完成

女性通信員
笹賀

昔遊びを通じて子どもたちと交流

女性部笹賀支部は、昔ながらの遊びを地域の子どもたちに伝えることを目的に、柏木保育園を訪問しました。部員が手づくりしたお手玉やあやとりを園児に手渡し、遊び方を教えながらいつしよに楽しみました。部員は「大人も夢中になって楽しかった」と話しました。



お手玉を渡す部員(左)



農政運動のあゆみ

JAグループ農政推進の集いに代表参加 県選出国會議員との農政懇談会も開催

与党国会議員等を招いた「JAグループ農政推進の集い」を3月5日(木)、東京都の海運クラブで開催し、全国から約700人が参加しました。令和7年度の農政運動の結果について、JAグループ全体に周知共有し、農業構造転換集中対策等の活用の機運を盛り上げるとともに、令和8年度も農業・農村・JAグループの発展にむけた農政をより一層推進することを確認しました。また、翌6日には、各JA・連合会代表者と県選出国會議員との農政懇談会を開催し、持続可能な農業と地域医療の実現にむけた重点要請を行いました。

要請書には、「農業関連予算の拡大予算体系の再構築と物価高騰等への万全な対応」、「令和9年度以降の水田・畑作政策」、「農業・農村の持続的な発展にむけた施策の拡充」、「災害等に強い農業づくり対策」、「飲食料品の消費税見直しにかかる農業現場への十分な配慮等の措置」などの要望を盛り込みました。

JA長野中央会神農佳人会長は「8年度当初予算の審議が始まっているなかで、農林関係予算の確保にむけて先生方のお力添えをいただきたい」とし、「今年4月には食料システム法の全面施行、6月には新たな水田政策の取りまとめが完了するという重要な時期を迎える。生産現場の声を先生方を通じて、国政へ届けてまいりたい」と述べました。



鈴木憲和農林水産大臣と県選出国會議員

福祉だより

社会福祉法人ジェイエー長野会 松本ハイランド地域事業本部が 発足しました

(福)ジェイエー長野会と(福)松本ハイランドは令和8年4月1日に事業統合しました。松本ハイランド地域事業本部をゆめの里和田に置き、施設事業所名は統合前と同様の名称で、JA松本ハイランド管内で17ヶ所の介護施設、事業所を運営してまいります。

介護を巡る状況が年々厳しさを増しているなかで、わたしたち社会福祉法人がJAをはじめとする各種団体や行政、地域住民などさまざまな方々と連携して、地域共生社会における役割を発揮できるように、法人理念の『わたしたちは、「協同のこころ」をもって、あなたとともに「地域」とともに「人ひとりの幸せ」笑顔を創ります。』に沿って、同じ法人となった職員間のコミュニケーションを深め合い、利用者の思いを大切にしたいサービスを提供できるように自己研鑽につとめてまいります。

今後とも「うつくしの里」、「ゆめの里」の各施設・事業所に対し、みなさまのご協力を賜りますようお願いいたします。



ジェイエー長野会



JAいしのまき通信

姉妹JA「JAいしのまき」からの旬な情報をお届け!

農政研修会を開催 与党国会議員に要請活動を実施

JAいしのまきは3月9日、東京都内で農政研修会を開き、役員や生産者ら24人が参加しました。その後、与党国会議員4人に担い手確保対策などを要請しました。

研修会は農林水産省の担当者を講師に招き、一部では需給バランスや米価対策について、二部では主要作物の生産目標とコスト低減などについて研修と質疑を行い、専門的な知見を深めました。

その後、与党の国会議員に、「需要に応じた生産の推進や担い手の確保育成を求める要望書」を提出しました。

近年の物価高騰や米価の不安定、担い手不足など農業を取り巻く環境は一層厳しさを増し、生産者からは営農継続への不安の声が上がっていることから要請にいたりしました。



森下千里衆議院議員に要望書を手渡す松川組組合長

そばがつなぐ縁

神林川西 塩原正長さん

17年ほど前に岡山から地元松本に戻り、父の背中を追うようにそば打ちを始めた塩原さん。きっかけは、生前の父からかけられた「お前もやってみろ」という何気ない一言でした。「父が亡くなって7年になりますが、いまわたしの手元には父の形見の包丁があります。その包丁を握るたび、黙々とそばを打っていた父のすがたが鮮明に蘇り、自然と背筋が伸びるんです」と真剣な表情。そんな父の供養も兼ねて、毎月15日の月命日には欠かさずそばを打ち、仏前に供えることが大切な習慣です。

「そば打ちの醍醐味は、最初の水回しで粉が水分を含み、芳醇な香りが立ち上がる瞬間。この香りは打つ人にしか味わえない」と話します。さらに、仕上げの工程であるそば切りでは集中力を高めまます。「三定のリズムで細く切り揃えていく時間は至福のひとつとき。おしいそばになるように思いを込めています」と笑顔を見せます。

こうして磨き上げた技術は、いつしか自分一人の楽しみを超え、さまざま縁をつなぐようになりました。地区の公民館やJAの協同活動での振る舞いに加え、東京や福島の友人のもとへ道具一式を担いで出張することもあります。粉からそばを打つ、その空気にまで味わってもらおうという体験を含めた杯のそばは、食事を越えて連帯感を生み出します。



父の言葉から始まったそば打ちが、いまでは数えきれないほどの出会いへとつながりました。最近では友人がそばの栽培を計画するなど、その縁はさらに広がりをを見せています。「父の思いを受け継ぎながら『そばがつなぐ縁』を大切に、温かな輪を広げていきたい。この一杯がだれかの新しい笑顔につながればうれしいね」と願いを込め今日もそばを打ち続けます。

ハイランドキッズ

生坂・上生坂

瀧澤 奈南ちゃん (12歳)

善くん (11歳)

杏ちゃん (7歳)

👤 (父) 学さん

👤 (母) 幸子さん



小学校では野球をして遊んでいるよ。リンゴが好きなんだ。

編み物にハマっているよ。ナスにチーズを乗せて焼く食べ方が好き。美容師になるのが夢だよ。



家族から一言 好きなこと、やりたいこと全部応援するのでのびのび育ててね。

ジャズダンスを習っているよ。お父さんの作ったぶどうが大好き。

お父さんとお母さんはぶどうを育てているよ。小学校から帰ったら粒抜きや出荷箱作りをお手伝いしているんだ。

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】

りんご部会

部会長=倉橋弘道(今井)
副部会長=伊藤浩(笹賀)
副部会長兼会計=山口高志(山形)

ぶどう部会

部会長=森村政晴(今井)
副部会長=赤澤恵司(山辺)
副部会長兼会計=日比谷正(塩尻)

もも・なし部会

部会長=丸山登(笹賀)
副部会長=上條忠茂(今井)
副部会長=太田竜二(波田)
副部会長兼会計=城戸誠(塩尻)

すいか部会

部会長=大久保武(新村)
副部会長=波多腰貴嘉(波田)
副部会長兼会計=本庄富雄(山形)

野菜部会

部会長=青沼正行(山形)
副部会長=安藤喜治(波田)
副部会長=山崎憲一(塩尻)
副部会長兼会計=一ノ瀬賢一(筑北)

根菜部会

部会長=越良治(山形)
副部会長=中野聡一(波田)
副部会長=住吉壽巳(山形)
副部会長兼会計=堤博彦(山形)

きのこと部会

部会長=中嶋寛(中山寿)
副部会長=中川浩充(山形)

花き部会

部会長=西村勝博(和田)
副部会長=小林靖直(新村)
副部会長=荻村佳和(波田)

採種部会

部会長=古川誠治(山形)
副部会長兼会計=伊藤直樹(波田)

ジュース用トマト部会

部会長=倉科雅彦(神林)
副部会長=大月憲良(波田)
副部会長兼会計=矢野正和(新村)

松本洋菜部会

部会長=丸山芳利(JA松本ハイランド)
副部会長=一志寛(JAあづみ)
副部会長兼会計=百瀬洋(JA松本ハイランド)

女性部

部長=久保田あづさ(入山辺)
副部長=上條千佳(笹賀)
副部長=竹野まさよ(山形)
会計=川船とき子(島内)
会計=小岩井良子(松本)

稲作経営研究会

会長=高山典士(島内)
副会長兼会計=村上浩司(笹賀)

ファーマーズガーデンあかしな

部会長=大堀洋幸(明科)
副部会長=小林淑景(生坂)
副部会長兼会計=小松繁久(明科)

ファーマーズガーデンうちだ

部会長=中嶋寛(内田)
副部会長=小林功幸(中山)
副部会長兼会計=塩原大(寿)

JA松本ハイランド組合員総合ポイント制度(愛称:夢あわせポイント)終了のお知らせ

令和8年5月29日(金) 15:00をもちまして、JA松本ハイランド組合員総合ポイント制度(夢あわせポイント)を終了いたします。これまでのご利用に、深く感謝申し上げます。

夢あわせポイント終了に伴う内容は以下の通りとなります。

1.夢あわせポイントの残高がある方を対象にご案内を配付済みです。残高ポイントをご確認のうえ、500ポイント以上お持ちの場合は、ポイント交換期限までに「まごころ商品券」に交換をお願いいたします。

なお、「まごころ商品券」に使用期限はありません。

2.ポイント交換・ポイント有効期限(夢あわせポイント終了日)

:令和8年5月29日(金) 15時(金融窓口終了時間)まで

有効期限を過ぎますと、ポイントは全て失効いたしますのでご注意ください

お問い合わせ先 最寄りのJA松本ハイランド各支所・本所

2025年度JA広報大賞で「パブリシティの部優秀賞」を受賞しました!

JA全中主催の「令和7年度(第39回)広報活動優良JA選定-JA広報大賞」で当JAが「パブリシティの部優秀賞」を受賞しました。これは、JAの広報活動から優れた事例を広く全国に紹介し広報活動の一層の強化へとつなげることを目的に開催されたものです。2月27日に東京都で行われた審査結果発表ならびに表彰式では、当JAの浜浩幸総務企画部長がJA全中の山野徹代表理事会長から記念品を受け取りました。審査講評ではメディアとの良好な関係を継続的に築いている点に加えて、トップ自ら現場に赴き思いを伝える姿勢や各地区の女性通信員とWEBフォームを用いて効率的に情報を共有している取り組みが評価されました。



表彰を受ける浜部長

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 地域の●●●を

未来につなぐために

●に入れることばを答えてね。

ヒントは2ページ!



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
・ならなかった
コーナーなど

みなさんの声を
ひと言添えて
ください

■3月号のクイズの答え 支所運営

■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8年 5月8日(金) 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、小話、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「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

■決議事項

- ①令和7年度非常規検査指摘事項に対する改善への対応
- ②宅地等供給事業実施規程の変更
- ③施設整備積立金規程の改正
- ④令和7年度事業報告及び決算計算書類の承認
- ⑤令和7年度剰余金処分案
- ⑥令和8年度財務計画の設定
- ⑦2月集落懇談会の意見に対する回答
- ⑧第35回通常総代会の招集及び提出議案
- ⑨子会社役員への職員派遣
- ⑩組合と理事との契約の締結

■報告事項

- ①中央会との内部監査支援等業務委任契約の継続
- ②令和7年度下期内部監査実施状況及び指摘事項の概要
- ③令和8年度監事監査計画
- ④みのり監査法人期末Ⅱ監査の受け入れ
- ⑤コンプライアンスプログラムの取組状況
- ⑥令和7年度内部統制基本方針の評価報告
- ⑦固定化債権回収状況
- ⑧部分直接償却実施債権の管理回収状況

令和8年3月27日・グリーンパル 西館

- ⑨令和7年度資産自己査定結果
- ⑩5月支所別総代会の開催
- ⑪令和7年度下期支所協同活動実施報告
- ⑫令和8年度第二次人事異動
- ⑬労組年度末要求と妥結結果
- ⑭JA窓口での特殊詐欺対策
- ⑮カード盗難による不正払出し被害に対する補償実行
- ⑯県下統一ローン融資要項の改正
- ⑰農業融資アクションプラン
- ⑱賃貸住宅取得資金等特別貸出要項の実施状況
- ⑲令和7年度2月末大口信用供与先の状況
- ⑳余裕金運用状況及び次月余裕金運用計画
- ㉑令和7年度「夢づくりサポート」事業実績
- ㉒シニア・ミドル就農相談会の募集結果

監事会だより

令和8年3月5日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①令和8年度監事監査計画
- ②令和7年度決算棚卸監事立会結果
- ③令和7年度決算監事監査調査

■報告事項

- ①会計監査人(みのり監査法人)監査期中Ⅲ結果
- ②令和7年度下期常勤監事監査指摘概要
- ③令和7年度下期内部監査の実施状況及び指摘事項概要
- ④今後の日程
- ⑤その他

令和8年3月23日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①常規検査指摘事項に対する監事の意見書

■報告事項

- ①決算監事監査申し送り事項
- ②今後の予定
- ③その他

JAの状況 令和8年2月末現在

正組合員数	22,156人	貸出金	1,050億6千万円
准組合員数	17,994人	農産物販売高	227億6千万円
貯金	3,962億3千万円	購買品利用高	130億円

2026ゴールデンウィーク(4月25日～5月6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25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
あぐり資材センター和田	8:45~17:00	8:45~12:00	8:45~17:00	休業	8:45~17:00							
あぐり資材センター寿	8:45~12:00	休業	8:45~17:00	8:45~12:00	8:45~17:00	8:45~12:00	休業	8:45~12:00				
あぐり資材センター山辺	8:45~12:00	休業	8:45~17:00	8:45~12:00	8:45~17:00	8:45~12:00	休業	8:45~12:00	休業	8:45~12:00		
JAファーム今井	8:45~18:00											
波田	8:45~12:00	休業	8:45~17:00	休業	8:45~17:00	8:45~12:00	休業	8:45~12:00	休業	8:45~12:00		
山形	8:45~12:00	休業	8:45~17:00	8:45~12:00	8:45~17:00	8:45~12:00	休業	8:45~12:00	休業	8:45~12:00		
あぐり資材センター川手	休業	8:45~17:00		休業	8:45~17:00	8:45~14:00	8:45~12:00					
あぐり資材センター筑北	8:45~12:00	休業	8:45~17:00	休業	8:45~17:00	8:45~12:00	休業	8:45~12:00				
朝日	8:15~16:45	8:15~12:00	8:15~16:45	8:15~12:00	8:15~16:45		8:15~12:00					
塩尻	8:45~12:00			休業	8:45~12:00							

*島内、島立、神林、笹賀、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)

■スタンド・配送センター

給油所・配送基地名	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
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										
フルサービス・配送	麻績	7:00~19:00	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										
	笹賀	8:30~18:00	休業	8:30~18:00	休業	8:30~18:00		休業				
	朝日	8:00~18:00	休業	8:00~18:00	休業	8:00~18:00		休業	8:00~18:00	休業	8:30~17:30 (農繁期対応)	
	山辺(東部配送)	8:30~17:30	休業	8:30~17:30	休業	8:30~17:30		休業				
	聖南(筑北配送)	8:00~17:00	8:00~18:00	8:00~17:00	休業	8:00~19:00		8:00~17:00				
	片丘(塩尻配送)	8:30~17:00	休業	8:30~17:00	9:00~13:00	8:30~17:00		休業	9:00~13:00			
	山形(中西部配送)	7:30~18:30	7:30~13:00	7:30~18:30	7:30~17:00	7:30~18:30		7:30~13:00	7:30~17:00			

*配送業務は8:30~17:30 *5/3~5/6一部店舗は農繁期対応営業

■JAバンクATMサービス

	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
長野県JAバンクの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)	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	○

*稼働日・稼働時間は、ATMにより異なりますので、各ATMの稼働時間表示などをご確認のうえご利用ください。

■自動車

支所	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
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	8:30~17:30	休業	8:30~17:30	休業	8:30~17:30	*緊急対応	休業			

JA松本ハイランド 年金受給者の皆様限定! 行事開催予定のお知らせ

親睦マレットゴルフ大会 令和8年10月20日(火) 信州スカイパーク会場(アルウィン周辺)

対象者 JA松本ハイランドで公的年金を受給中の方であれば誰でもご参加いただけます。

支所・地区を超えた交流・親睦を目的とした大会です。

申込期間 令和8年8月3日(月)9:00~令和8年8月31日(月)15:00まで

申込方法 専用の申込用紙を8月3日(月)から各支所金融窓口、ATMコーナーに設置します。お申込みは、各支所金融窓口まで申込用紙をご提出ください。お電話でも受付可能です。

お問い合わせ先 **ねんきん・そうぞく相談センター** ☎0263-46-1562

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
JA虹のホール 岡田:☎45-0700
JA虹のホール はた:☎92-3414
JA虹のホール 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

灯油の配達
山辺スタンド東部配送センター ☎36-5206
山形スタンド中西部配送センター ☎98-2323
聖南スタンド川手筑北配送センター ☎66-3939
片丘スタンド塩尻配送センター ☎52-0346

まごころ宅配の注文変更・休止など
A・コープまごころ宅配センター
☎026-214-7817

家電製品の注文・修理
LPガス住設課 ☎26-3015

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

米・KOME通信

令和7年産米の出庫状況
(令和8年3月23日現在)

集荷数量 182,035俵
出庫数量 48,221俵
出庫率 26.5%

JAカレンダー

4月17日～5月17日

※感染症のまん延などにより、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	12日(日)	葬儀事前相談会(虹のホールはた・虹のホール岡田・虹のホール筑北)9:00～17:00
	17日(金)	年金相談会(笹賀支所、9:30～15:30)
	22日(水)	宅地建物相談会(グリーンバル東館1階、13:30～15:00、要予約) 年金相談会(山辺支所、9:30～15:30) 葬儀事前相談会(虹のホール筑北)9:00～17:00
5	28日(火)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川・虹のホールはた・虹のホール岡田)9:00～17:00
	4日(月)	葬儀事前相談会(虹のホール岡田)9:00～17:00
	8日(金)	年金相談会(麻績支所、9:30～15:30)
	10日(日)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川・虹のホールはた・虹のホール筑北)9:00～17:00
5	11日(月)	年金相談会(今井支所、9:30～15:30)
	13日(水)	宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約) 年金相談会(聖南支所、9:30～15:30)

※虹のホール事前相談会への参加を希望される方は、事前に各施設にご連絡ください。

お問い合わせ 宅地建物相談会は資産相談課 ☎88-1314
年金・相続相談はねんきん・そぞく相談センター ☎46-1562
ねんきん・そぞく相談センター松本南 ☎25-7281
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	29日(水)	苗物市(あぐり資材センター寿、8:30～12:00)
	1日(金)	苗物市(朝日支所ハイテク野菜苗生産工場隣ガラスハウス、9:00～15:00)
5	2日(土)	苗物市(あぐり資材センター和田前、9:00～15:00) 苗物市(あぐり資材センター川手前、9:00～14:00) 苗物市(朝日支所ハイテク野菜苗生産工場隣ガラスハウス、9:00～15:00)
	3日(日)	苗物市(朝日支所ハイテク野菜苗生産工場隣ガラスハウス、9:00～15:00)
	4日(月)	苗物市(筑北ライスセンター前、8:30～12:00)
	5日(火)	苗物市(聖南支所前、8:30～11:30)
6日(水)	苗物市(山辺ぶどう集荷所、8:30～12:00)	

組合員組織・生産部会などの予定

4	28日(火)	資産管理部会通常総会
	30日(木)	農政協議会全体会議

JAファーム今井だより

日頃から、JAファーム今井をご利用いただきありがとうございます。春の到来とともに、店頭には野菜やお花の苗がそろいます。農作業におすすめの商品もたくさんご用意します。みなさまの、ご来店を心よりお待ちしております。

セールのお知らせ
お徳がいっぱい! JAファームGWセール! 4月25日(土)～5月6日(水)
きゅうり、トマト、なす、などいろいろ取り揃えています!!

お問い合わせ JAファーム今井 ☎59-1088 4・5月の営業時間 8:45～18:00
※10月までは、無休で営業いたします。(棚卸日など臨時休業日を除く)

山辺ワイナリーだより

花の便りも聞かれる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。お花見のお供にスパークリングが最適、春の特別な時間を演出してくれます。定番のお弁当、お寿司、おつまみなんでも合います!

サンセミヨンスパークリング・2,760円(税込)
山葡萄スパークリング・3,770円(税込)

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
グッキング

チリコンカンのレタス包み

材料

レタス	3~4枚	A	コンソメ	小さじ½
豚ひき肉	150g		塩	ひとつまみ
水煮大豆	150g		こしょう	少々
玉ねぎ	½個	B	ケチャップ	大さじ3
にんじん	20g		中濃ソース	大さじ1
にんにく	½片		みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1		ビーフシチューのルー	½片
トマトジュース	200cc			
サラダ油	大さじ1			

作り方

- ①レタスは洗って大きめにちぎり、水を切っておく。
- ②玉ねぎは5mm角、にんじんは3~4mm角ぐらいに切る。
- ③フライパンにサラダ油とみじん切りのにんにくを入れてしばらくおいてから、点火し、香りがたったら、豚ひき肉と②の野菜を炒め、更にカレー粉を加えて炒める。
- ④水煮大豆とトマトジュース、Aを加えて5~10分煮る。
- ⑤Bを加えて混ぜてから火を止め、ビーフシチューのルーを入れて溶かし、再び点火してよく混ぜながら水分を飛ばす。
- ⑥⑤をレタスにのせた後、包んだら完成。

つくり方動画



レタスの主な栄養素と効果

レタスはビタミンA・K、食物繊維、カリウムを含み、肌や粘膜の健康維持、整腸、むくみ予防に役立つ低カロリーな野菜です。



今月の レシピ提案者

聖南・坂北 中藤 恵子さん

自宅にあるものでかんたんに作ることができるメニューです。ごはんの上に小さくしたレタス、チリコンカン、とけるチーズの順に乗せ、電子レンジで温めることでレタス・チリコンカンライスにアレンジもできます。レタスがごはんと一緒に馴染み、おいしくいただけますのでお試しください。

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-miijan.or.jp/> [✉kouhou@mhl.nn-ja.or.jp](mailto:kouhou@mhl.nn-ja.or.jp)

国産農産物を大切に!

スマートフォンで
アクセス