

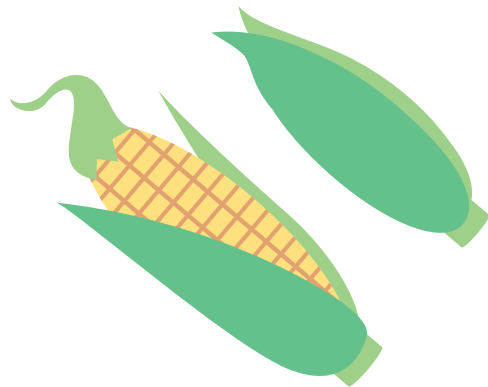
夢あわせ

2025

8

Vol.397

JA Matsumoto Highland



特集

ご家族で「相続の話」 してみませんか？



フォトコンテスト2024 組合長賞

タイトル

採れたていただきます

SNSで旬な情報を発信しています



 JA松本ハイランド

農業夢追人

生坂・大日向

星野 卓さん

家族と農を育む



Profile

シャインマスカット18アール、ナガノパープル5アール、BKシードレス5アール、有核巨峰5アールなど全15品種のぶどうを栽培。趣味は山登りとスキーで休日もぶどうづくりに役立つ情報収集を行う。



実りの時期をむかえたぶどう



妻とともに作業をすすめる



初夏の日差しが照り付けるなか、ぶどうの摘粒作業に汗を流す星野さん。大学で林業を学び、卒業後は関東で会社員として野生動物の調査に携わっていました。仕事で各地をまわるなかで田舎暮らしへの憧れや、定着率の高い新規就農支援事業に惹かれ、生坂村でぶどう栽培の道へ歩みをすすめました。

農業経験が全くなかったスタートは、使う道具や農薬の名前すら分からない状態からの挑戦でした。「元々荒れた土地だったぶどう園の土壌改良には特に苦労したよ。トラクターや重機の運転も当然はじめてで試行錯誤の連続だった。また、シャインマスカットの未開花症にも直面して、毎日ぶどう園に足を運んでいたから異変に気づき、なんとか全滅は免れて収穫をむかえることができたんだ」とこれまでの経緯を振り返ります。

「農業は苦勞も多いけれど、会社勤めでは感じられないよこびがあるし、手を入れたぶんだけいいものができるから、プレッシャーはあるけれどやりがいがあるね。そして、家族で農業を営んでいるので、こともたちに親の働くすがたを見せることもできていっしょに農作業を行うこともできる。これも農業の魅力だよ」と笑顔です。

未来を見据える星野さんは「常に技術を磨き続けて、さらによいものをつくるのが最も重要だと考えているから、現状に満足せず、ぶどうの個性を最大限に引き出せる作り手になることを目指しているんだ。まだまだ道半ばだけど、飽くなき探求心をもって農業と向き合っていきたいね」と話し、家族とともに「一歩ずつ歩みをすすめていきます」。

おいしい発見!

旬菜NAVY ファーマーズガーデンやまがた

旬の味覚が大集合!

まだまだ暑い日が続いていますね。

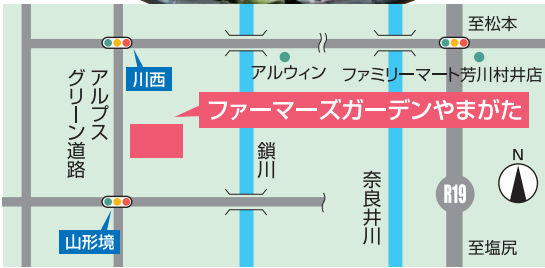
野菜果物の旬は夏から秋へと変わっていきます。

すいかや桃は終盤になりますが、早生種のりんごや梨の入荷がいよいよはじまります。

キュウリやナスなどの秋採り野菜もオススメです!

ファーマーズガーデンやまがた店には旬の味覚が大集合!

みなさんのご来店をお待ちしています!



〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村1579-1



ファーマーズガーデンやまがた	☎98-5231	8:00~17:00	} 月曜定休
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	8:30~17:30	

新規出荷会員を募集中

ファーマーズガーデン各店、畑の彩り館きろろ、新鮮市場ききょうでは、新規出荷会員を募集しています。

※詳しくは直売所各店舗までお問い合わせください。



2025年

8月
9月は

対象のJA直売所でJAカードをご利用いただくと

ご請求時

10%
割引!

〈対象期間〉

2025年

8月1日(金)~
9月30日(火)

JAカード
限定



※一部対象外の店舗・施設や商品・サービスがございます。

まだJAカードをお持ちでない方は今すぐご入会!

JAバンク口座をお持ちの方は

WEBから



<https://www.jacard.cr.mufig.jp/ad/lslt/>

JAバンク口座をお持ちでない方は

アプリから



口座開設と同時に
カンタン手続き

<https://www.jabank.jp/ja/appplus/>

お近くのJA店舗で直接
お申し込みいただけます。

店舗で



※アプリでのお申し込みは一部お取扱いをしていないJAがございます。

※JAカードのご入会には別途審査がございます。

ご家族で「相続の話」してみませんか？

「お盆は想いをつなぐ大切な時間」

日本の夏の代表的な伝統行事である「お盆」。先祖を迎え供養する風習として知られています。かつては7月15日を中心に行われていましたが、現在は旧暦7月15日にあたる8月15日頃となっています。この時期は、農作業がひと段落することから、定着したと考えられています。

お盆は家族が集まりやすい機会です。この機会に、世代を超えて「家族のこれから」を考え、普段はなかなかできない「相続の話」をしてみませんか？

「想い」を伝え、受け継ぐ

POINT!



「相続」と聞くとお金や財産の内容になり、話しにくいというイメージがあるかもしれません。

しかし、相続は大切に守ってきた土地や農地、家や道具などを、想いとともに次の世代へ引継ぐ大切な行為です。特に農家では、相続の内容次第で農業の継続や地域の風景が大きく変わることもあります。「誰が継ぐのか」「どのように分けるか」をあらかじめ話し合っておくことが、後々の安心につながります。

雑談から始める、相続の第一歩

POINT!



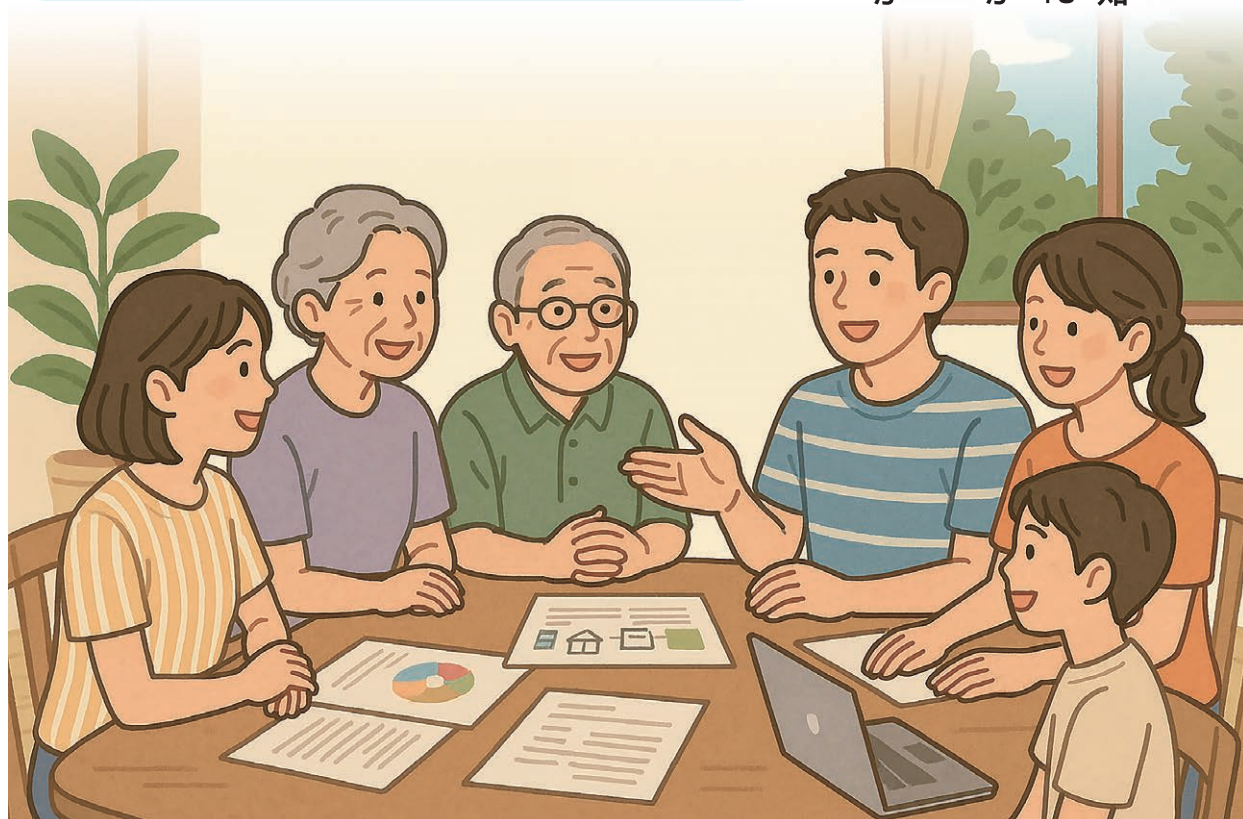
難しい法律の話や書類の準備をする前に、まずは気軽に「話してみる」ことが大切です。「この畑、誰が使う?」「倉庫の農機具はどうする?」「おじいちゃん、昔こんな風に言ってたよね」そんな何気ない会話のなかから、自然と相続の話のきっかけが生まれます。

早めの準備が安心です

POINT!



相続はいつ起こるか分かりません。また、病気やケガなどで想いを伝えられない状態になったら…。想いを伝え受け継ぐ準備を、この機会に始めませんか？



効果的な相続事前対策とは？

一般的に効果的な事前対策としては、

- ①遺言書の作成、②生命共済(保険)の活用、③生前贈与、④養子縁組などが挙げられます。その他にも、代々伝わる行事や風習、ご近所付き合いの仕方、JAの利用方法など、事前に伝え受け継ぐべきことは多くあります。

ご家族の状況はさまざま、時とともに変化します。また、「家族のこれから」をどう考えるかで事前対策は変わります。

知っておくべき法律や制度改正情報

【広域交付制度】

令和6年3月1日より、本籍地が遠方の場合でも最寄りの市区町村窓口で戸籍の請求が可能となりました(但し、代理人による取得申請は対象外)。

【相続登記の義務化】

令和6年4月1日より、不動産を相続したことを知った日から3年以内に相続登記を行うことが義務化されました。義務化前の相続も対象で、その場合は令和9年3月末までに登記する必要があります。

ねんきん・そうぞく相談センターへご相談ください

JA松本ハイランドでは、公的年金や相続に関する相談対応を行う専門部署を設けています。複雑な制度や仕組みを分かりやすく説明し、みなさまの疑問や困りごとを職員がていねいにお伺いして解決策をいっしょに考え、提案します。

大切な財産やご家族の未来のために、法律や税の専門家などとも連携し、しっかりサポートいたします。「相続が発生したらいつ何をすれば良い?」「遺言はつくっておいたほうが良いの?いくらくらいかかるの?」「土地の名義が先代のままだけどどうすれば良い?」など、様々な疑問にお答えいたします。JAの相続相談は無料(法律の専門家等は有料)ですので、気軽にご相談ください。

ねんきん・そうぞく相談センター



住所 〒390-0303 松本市浅間温泉1-16-5
☎0263-46-1562

平日(土日・祝日は要予約)

【4月～10月】 午前9:00～午後5:30

【11月～3月】 午前9:00～午後5:00

ねんきん・そうぞく相談センター松本南



住所 〒399-0034 松本市野溝東1-16-13
☎0263-25-7281

平日(土日・祝日は要予約)

【4月～10月】 午前9:00～午後5:30

【11月～3月】 午前9:00～午後5:00



今月の1枚
トップセールスに
華を添える
カービング作品

農業機械の整備技術講習会

長野県農協生産資材事業推進協議会農機専門部
会・中信支部は、農機センター松本で「JA農業機械
技術講習会」を開催。
中信地区JA農業機
械担当者の新人8人
が参加し、草刈機と
乗用田植機の実演機
を囲みながら技術向
上のため整備指導を
受けました。使用者
が農業機械を長く使
い続け、コストの抑
制につながることが
目的としています。



乗用田植機の点検ポイントを学ぶ職員

さつまいも定植

山形支所は山形保育園の園児らとさつまいもの
植え付け、にんじくと玉ねぎの収穫を行いました。
年長園児約60人
が参加し真剣なま
なざで苗を植
え、豊作を願い土
をかけました。収
穫した野菜は、給
食の食材として使
用し、植え付けた
さつまいもは11月
に収穫するほか、
焼き芋会で楽しむ
予定です。



植え付けを行う参加者ら

全国へ向けPR

7月3日、グリーンパ
ルで、生産者やJA役
職員でつくる2025
年度農産物販売促進
隊「美味しさどけ
隊」の結成式を開き、
18人が委嘱を受けま
した。今年度も店頭での
試食販売を基本に販
促資材などの配布を行
いながら、当JA直営
の直売所および県内外
の量販店にてPR活動
を実施する予定です。



メンバーとJA役職員ら

露地すいか出荷スタート

7月3日、露地栽培の「JA松本ハイランドすい
か」の出荷がスタートしました。当日試し切りした
すいかの中心糖度は12.2度と十分な甘さがあり、
今年も高品質に仕上がっています。初日は生産者17
戸がほ場検査に合格したすいか5,000玉をすい
か共選所に持ち込みました。



共選所にすいかを持ち込む生産者

利用者のみなさまに感謝を込めて

朝日支所は「夏のお客様感謝キャンペーン」と題
した支所独自のイベントを行っています。真夏の日
差しのもとで日々農作業に励む生産者を応援し、
来店する利用者に
熱中症対策とあわ
せて日頃の感謝の
気持ちを伝えるこ
とを目的に開催。給
茶機による冷たい
飲み物と冷やした
おしぼりを提供し、
熱中症対策として
塩分補給タブレット
を配布しました。



職員から冷たいおしぼりを受け取る来店者(右)

職場体験学習

山形支所は7月1日と2日の2日間、鉢盛中学校2年生の職場体験学習を受け入れました。初日は、野菜荷受け作業を体験後、育苗センターへ苗箱の返却作業や資材窓口の補助、配達を行いました。野菜荷受けでは、出荷する多くの生産者といっしょに荷物を降ろし、普段食べている野菜がたくさんの人の手でつくられていることを実感しました。



野菜荷受を体験する生徒

モルックで交流深める

女性部はホテルブエナビスタで常勤役員部室長との交流会を開催し、43人が参加。JA役職員と協力体制を築き、女性の目線からJA運営への具体的な意見・要望を伝えることを目的としています。森田治子部長はあいさつで「普段、深く話す機会がない人とモルックを通じて交流してほしい。楽しみながら絆を深めましょう」と話しました。



モルックで楽しく交流を深めた

無線草刈り機実演

管内では、ロボット技術などを活用したスマート農業の活用が広がっています。同JA工機部農業機械課工機センター筑北と麻績村、筑北村、農機メーカーのやまびこジャパン株式会社が主催し、麻績村にあるシェーンガルテンおみ内の特設会場でラジコン草刈り機・畦草刈機実演講習会を開催しました。



無線操縦の草刈り機で土手の草を刈る参加者

スイートコーンで夏の訪れを

野菜部会スイートコーン専門部は7月8日、笹賀予冷库でスイートコーンの目揃会を開きました。生産者97人が参加し、規格を確認しました。高温により成長がすんだほか、凍霜害の影響もなく7月2日より出荷を開始。中京や関西を中心とした各市場へ出荷する予定です。



規格を確認する部会員

今年も甘く仕上がりました！

6月20日、「松本ハイランドフルーツ」の先陣をきつて、ハウス栽培された「デラウェア」の出荷がスタートしました。山辺ぶどう集荷所には朝から2戸の生産者が高品質に仕上がったぶどうを持ち込み、検査員が房ぞろいや粒の大きさ、色づきなどの品質を入念にチェックして等級を決定し、地元市場へと出荷。翌日には、松本市公設地方卸売市場内の株式会社R&Cながの青果のせり場でハウス栽培の「デラウェア」の初せりにあわせてトップセールスを行いました。量販店やバイヤーなど買受人を前に、田中均組合長ができればPR。せりでは、2L「秀」のデラウェア7ケースあたり1万2000円の値で仲卸業者にせり落とされ、会場から拍手がおこりました。



デラウェアをPR



ぶどうのできばえに笑顔があふれる

地元産の農産物をPR

J A全農長野と合同で組織する全農中信事業所J A園芸推進協議会は6月21日、農産物総合PRイベントとして松本駅前ひろばで米やレタス、セルリーの試食やアルストロメリアの配布を行いました。受け取った参加者は「地元産の農産物のおいしさを実感できた。普段手に取らない食材があったが、これからは購入してみたい」と話しました。



アルストロメリアを手渡すメンバー(左)

野菜農家応援フェア開催

本年度は春先よりレタス類を中心とした葉野菜類において価格低迷が続いています。こうした状況を受け、生産者手取り確保を目指してさまざまな対策を講じています。6月21日と22日、地元農産物の魅力を地域内外に発信するためJ A直営の農産物直売所では野菜農家応援フェアを開催。当日は多くの客が訪れ賑わいをみせました。



レタスを手に取る客

露地すいかトップセールス

7月7日と8日、松本市と合同で福岡・大阪市場トップセールスを開催。地元農産物の消費宣伝を目的に、臥雲義尚松本市長と田中均組合長が「J A松本ハイルンドすいか」をPRしました。田中組合長は「気候を味方に育まれた高品質なすいかを食べて酷暑を乗り切つてほしい」と伝え、後、試食用すいかをふるまいました。



あいさつする臥雲市長と田中組合長

今年もとれたてすいかをお届け

あぐり資材センター和田前広場に7月10日、毎年恒例の「すいか村」がオープンしました。8月15日までの期間限定の直売所で、生産者はそれぞれの名前を掲げたテントで朝収穫したばかりの新鮮なすいかを販売。今年のできばえやおいしいすいかの見分け方などを生産者と直接会話できる対面販売が人気を集めています。



生産者との会話を楽しむ来場者

グラジオラス目揃会

花き部会共選部グラジオラス専門部は7月11日、グラジオラスの出荷最盛期を前に、山形支所で目揃会を開催し、生産者21人が出席。J A全農長野の担当者は夏場は産地の中心となることから、規格を揃えた出荷を徹底するよう呼び掛けました。平林悟朗専門部長は「みんなで規格を揃えブランドを維持していこう」と話しました。



規格を確認する平林専門部長

はつらつ大学

はつらつ大学は7月11日、山辺ワイナリーレストランマリージュで「グッツと写真が上手くなる初心者講座」を開催。日本農業新聞の岩下響記者を講師に招き、21人が参加し写真の撮り方を学びました。講座後は、地産地消を意識した料理を食べながら交流を深めました。



交流を深める参加者



女性通信員からの話題

は「今年の玉
ドレの仕上
がりも楽し
み」と口をそ
ろえて微笑
みました。



収穫した玉ねぎ

女性通信員
笹賀

玉ドレ用の玉ねぎ収穫

女性部笹賀支部は6月6日、玉ドレの材料になる玉ねぎの収穫を行い、24人が参加しました。加工に使う玉ねぎと生食用玉ねぎをそれぞれ

分担し、2時間かけて収穫しました。参加者は「今年の玉

女性通信員
麻績

お買い物シャトルバス

Aコープおみ店と当JAは、筑北村と麻績村の各地域を循環するお買い物シャトルバスを運行していま

す。乗車場

所などの見

直しを行い

利便性の向

上を図りま

した。利用

者は「週2

回運行して

もらえて便

利」と話し



地域のインフラを支える

女性通信員
新村

新村女性部直売所

女性部新村支部は新村支所と協力し、支所空きスペース活用を目的に、6月から11月の間、月に1度、直売所を運営しています。20年以上続く事業として盛り上がり、買い物客も運営側も元気に交流し、地域になく

てはならない場所に育ちました。



野菜・花・野菜まんじゅうなどが並ぶ

女性通信員
島内

苔玉講習会

若妻大学OG会島内支部は苔玉講習会を開催し、12人が参加。講師に塩原園芸のスタッフを招き、あじさいやプレクトランサス、ランタナなどを

などを使い苔玉をつくりあげました。参加者は「夏にむけて涼しく感じられて良い」や「成長が楽しみ」と話しました。



苔玉を習う参加者

女性通信員
中山寿

寄せ植えで交流会

女性部中山支部は、寿野菜集荷所でJA役職員と寄せ植えを行い31人が参加。7班に分かれ、自己紹介をした後に寄せ植えをつくりました。この活動は4年

目をむかえ、仕上がった鉢は支所へ飾りました。参加者は「班によって花の色選

びや植え方に個性が出て良かった」と話しました。



寄せ植えとともに

女性通信員
山形

地元小学生にむけて、食育活動

女性部山形支部は食育を目的に6月19日、山形小学校のクラブ活動「わくわくクラブ料理教室」で児童20人に「ブロッコリーと桜えびのナムル」の

のつくりかたを指導しました。児童は「か

んたんにつくることができてお

いしい。このクラブでよかった」と話しました。



指導する女性部員

女性通信員
朝日

おいしいサツマイモになあれ!

女性部朝日支部は6月9日、ふれあい農園で朝日保育園の園児36人といっしょにサツマイモを植えました。園児たちはマルチの穴を手で掘り、茎を斜めにいれて土をかぶせ、真剣な表情で作業を行いました。収穫後は給食で味わう予定です。



豊作を願い土をかぶせた

女性通信員
四賀

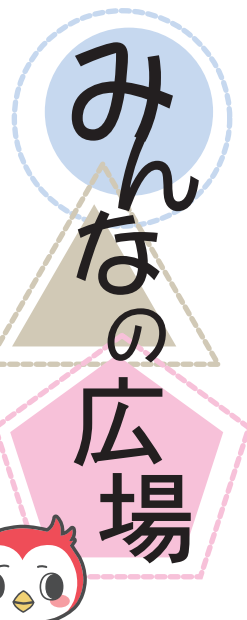
夏の女性部交流旅行

女性部四賀支部とくらしの専門委員会は7月1日、東洋綿業視察とメロン狩り旅行を開催し37人が参加しました。東洋綿業本社のショールームで健康と睡眠の勉強をした後、寝具選

びとショッピングをしました。その後、メロン狩りを行い、日帰り旅行を満喫しました。



寝具について学ぶ部員



笑顔の花咲く女性たち

女性の楽しついで

女性部は、仲間づくりを活発にするため2年に1度「女性の楽しついで」を開催しています。今年は「健康づくり」も目的に大運動会をやまびこドームで開催。全20支部から152人が参加しました。運動会では借り人競争や障害物リレー、全員でイス取りゲームなど5つの競技を行いました。部員同士、支部を超えて交流を深めました。



競技に汗を流す部員ら

輝け青年部！若き地域のヒーローたち

青年部すいか寄贈

青年部は7月17日、地元の子どもたちに農業のすばらしさや大切さ、地元でとれた農産物のおいしさを知ってもらうと、当JA管内の公立保育園・公立幼稚園70園に207玉のすいかを寄贈しました。地産地消への理解を深めてもらうとともに、JAを身近に感じてもらいたいことを目的としています。



すいかを受け取る園児

福祉だより

介護保険等で対象となる訪問介護サービスの内容について

Qヘルパー（訪問介護）を利用したいと思っています。介護保険を利用してヘルパーに依頼できること・できないことについて教えてください。

A当ステーションで提供するサービスは、介護認定を受けた方が対象者です。したがって、対象者のご家族のためのサービスは行えません。

基本的に、担当のケアマネジャーの計画したケアプランに沿ったサービスを行うため、ケアプラン以外のサービスは行うことができません。

身体介護以外に、生活援助として食事づくり（調理）や掃除も対象となりますが、おせちなどの行事食は介護保険の対象外となり、つくることができません。また掃除は、大掃除になるような窓ふき、サッシ、換気扇の掃除、ご自宅外での作業、草取りなどは対象外となります。

各ご家庭によりご希望も異なるため、お困り際にはご相談いただければ、できること・できないことをお答えいたしますので気軽に相談ください。

ゆめの里ヘルパーステーション

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！

直播した加工用タマネギ収穫

大玉で10㍗あたり3㍑を見込む

JAいしのまき管内の東松島地域で、直播栽培による加工用タマネギの収穫が始まりました。今作は天候に恵まれ、病害虫被害もなく、玉も大きく生育。収量は10㍗あたり3㍑以上を見込んでいます。

このうち、(株)パスカファーム立沼は6月13日、掘り取り機でタマネギを掘り起こしました。ほ場で乾燥させた後、6月20日、田中工機(株)(長崎県)の田中秀和社長の立ち合いのもと、ピッカー「アガール」で収穫を実演しました。

同社の佐藤正代表は「今作は播種から、雑草対策など勉強になった。26年産は面積を増やす予定なので、課題点を改善して収量増を目指す」と意気込みを話しました。

同地域では今年の3月に東松島タマネギ部会を設立し、3・3㍗栽培しています。



加工用タマネギを収穫する生産者

家族の思い出を

纏まとい輝く

島内・青島 古畑 里子さん



25年前、友人から教えてもらったことをきっかけに着物をリメイクして仕立てることの楽しさを知った古畑さん。気に入った作品がひとつでも掲載されている本や、NHKの番組『すてきにハンドメイド』から出版された本を見ながら自己流で服やバック、小物を作り続けてきました。

「コロナ禍では外に出られなかったから、1つの型紙から10着くらい同じ形の服を作ったわ。色や柄合わせで印象の違う服が仕上がるの。着物の生地だから誰ともかぶらず、季節に合わせた素材で着やすいわ。母が大切にしていた着物をまとえることがうれしいし、着用することで友人と話が弾むことが楽しいのよ」と着物から仕立てをする魅力について笑顔で話します。友人に作品をプレゼントすることもあり、よろこびを分かち合っています。

これまでのなかで「一番思い出深い作品は、50年前息子2人を育てた『ねんねこ』からつくった日常着用のチュニック。『ねんねこ』には子ども2人をおぶって育てた思い出がつまっているの。当時の着物を解いて、華やかな赤が差し色できれいなお気に入りの1着に仕上がったわ。同じ形の服は何着か作ったけれど、着物に思い出があるからとても大切な」とほほ笑みます。ダンスも趣味の古畑さんは友だちと衣装を手作りし、発表の場で着用しています。また、帯から鞆をつくり、幅広く実用的な作品をつくっています。

今後の目標について「作りがけののれんがあるの
で、母の大切にしていた着物を
使って完成させたいわ」と瞳を輝かせ、今日も針をすすめています。



帯から仕立てたリュックサック



ねんねこから仕立てたチュニック

ハイランドキッズ

神林・川東

岡田 朔来さん (10歳)

来こ実ちゃん (6歳)

紡来ちゃん (2歳)

来知ちゃん (0歳)

(父) 佑介さん

(母) みず貴さん

(祖父) 賢夫さん

(祖母) とも子さん

おじいちゃんがお米や自家用野菜、果物を少量多品目で作っているよ。毎日、おいしい農作物を食べて元気いっぱいなんだ。



家族からひと言 元気に育ってね

牛乳やぶどうがだいすき。
大きくなったら
白垂紀の恐竜になりたい!

おままごとや
先生ごっこに夢中だよ。
ぶどうが大好き。
お花屋さんになるのが夢だよ。

ダンスを習っていて、
ヒップホップが得意だよ。
ドラムに夢中なんだ。
野菜はジャガイモが好きだよ。



みんなにいっぱい
だっこしてもらえてうれしいよ。

みんなの声

■夏休みに北海道の孫に会えるのが楽しみです。

(山本睦子さん)

■従兄弟の家から小梅を4キロもらいました。梅割り器で傷をつけ、種を抜きその日の夕方に漬け込みました。今年もじょうずに漬かりました。

(宮原啓子さん)

■玉ねぎを収穫したあと、遅ればせながらさつまいもを植えました。6月にしては暑すぎる日の農作業でした。

(ふーちゃん)

■地区にて草刈り隊が結成されました。今後の農業に役だつことを望んでいます。

(増田尚己さん)

■米食離れのために減反政策をしてきたが、改めて米づくりとは難しい。米不足を今後改善していくために米づくりにA-を駆使して収穫量を増やすことではないだろうか。

(赤芝義久さん)

■昨年、玉ねぎが大豊作でした。毎年同じことをしているのに今年是不作で、昨年の半分しかありませんでした。

(ユキッチさん)

■毎年、ツバメが家に巣をつくってくれます。今年は5羽生まれました。天敵のヘビにはやられませんでした。2羽巣から落ちてしまいました。3羽は無事に立ち、一安心です。

(鎌田初江さん)

■直売所で野菜を買うときに調理方法なども教えていただけるのでうれしいです。

(アップルパイさん)

■梅雨時期に真夏日、猛暑日続出とテレビや新聞などで熱中症情報を確認しています。日中より夜間の方が心配で、首に保冷剤をあてて枕元に麦茶を置き、夜中に飲んで対策しています。

(三村富美江さん)

■バラの花が美しく優雅です。誰かを攻撃する「トゲ」ではなく、誰かに寄りかかり、支えてもらう「トゲのある人」でありたいですね。

(小松博夫さん)

■庭木が伸び放題でたいへんなことに！庭師の予約が取れず、自分でがんばります。

(ルージュマジックさん)

■7月9日の女性部のイベント「女性のたのしいつどい」に参加しました。運動会で身も心もリフレッシュできました。

(宮川みさ子さん)

県内の協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして
JA組合員の皆さまへ「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

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: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 いいこといっぱい
早寝早起き | 3 きっぱり禁煙 | 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 じぶんで決めよう
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/>



オリジナル

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、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

抽選で 300名様に 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!!



(イメージ)

当JAで年金を受け取りのみなさまへ 親睦マレットゴルフ大会

開催日 令和7年10月20日(月) 9:00~

会場 麻績村マレットゴルフ場

(麻績村日細川大神宮3386)

定員 70名様

(駐車場に限りがあります。乗り合わせをお願いします。)

開催日 令和7年10月23日(木) 9:00~

会場 信州スカイパーク

補助競技場付近 やまびこコース

定員 100名様

(駐車場に限りがあります。乗り合わせをお願いします。)

*本大会のお申込対象は、当JAで公的年金をお受け取りいただいているみなさまとなります。

*本大会は18ホールストロークプレイにて開催します。詳細等は、申込みいただいたみなさまへ、後日ご案内をお送りします。

お申込方法 最寄りの支所金融共済課窓口
へ来店、またはお電話にてお願いいたします。

申込受付期間

令和7年8月1日(金)~
8月29日(金)15時

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 ご家族で●●の話してみませんか?

●に入ることをばを答えてね。



ヒントは4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

■7月号のクイズの答え 和田

■6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7年9月11日(木) 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「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 令和7年7月29日・グリーンパル 西館

■決議事項

- ①組合と理事との契約の締結
- ②令和7年度 第2・四半期決算方針の設定

■報告事項

- ①コンプライアンスプログラムの取組状況
- ②JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」
- ③固定化債権回収状況
- ④6月末事業実績・決算結果
- ⑤労組夏期要求の妥結結果
- ⑥余裕金運用状況及び次月余裕金運用計画の設定
- ⑦工機センター筑北施設整備の入札結果について

■支所協同活動事例発表

- ①和田支所
- ②波田支所

監事会だより

令和7年7月18日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①第2四半期監事監査調書の検討

■報告事項

- ①県常例検査の受け入れ
- ②その他

監事会だより

令和7年7月29日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①令和7年度第2・四半期棚卸
監事監査の実施(案)
- ②令和7年度第2・四半期監事
監査の実施(案)

■報告事項

- ①JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング」の報告
- ②みのり監査法人期中I監査の受入
- ③常勤監事報告
- ④今後の日程
- ⑤その他

JAの状況 令和7年6月末現在

正組合員数	22,532人	貸出金	1,022億2千万円
准組合員数	17,683人	農産物販売高	30億7千万円
貯金	3,944億5千万円	購買品利用高	50億5千万円

くらしに必要なJAおすすめ商品が大集合!

夢あわせショッピング

季節商品、お買い得商品などくらしの便利をご提案! 下記の注文方法によりご注文ください。

- 注文方法
- 支所営農生活課窓口へ注文
 - 生活購買センターへ電話注文▶▶
 - 職員がご自宅へ訪問した際に注文

通話料
無料

生活購買センター
0120-157-118

TEL.88-1224

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ご注文の際に「夢あわせショッピング」と
お伝えください。(併せて商品番号もお伝えください)

商品代には、ご自宅までの配送料を含みます

※チラシ有効期限 8月末 ※商品(アレルギー等)に関するお問い合わせも上記フリーダイヤルへ

信州の豊かな味わいと感謝の気持ちをご自宅へ

クール宅急便で
お届けします

あづみ野菓子工房



ふんわりとしたバウムクーヘンの中に、濃厚なチーズフィリングを詰め込んだ、焼きチーズケーキです。冷やしても温めても土台のタルトまで美味しい、彩香特製の焼きチーズケーキ!!

チーズinタルトバウムアソート

商品番号

① 5種類×各2個
10個入 1箱

3,600円
(送料込・税込)



商品番号

② 5種類×各3個
15個入 1箱

4,900円
(送料込・税込)



賞味期限
冷凍30日

解凍後は冷蔵庫で保管の上、
3日以内でお召し上がり
ください

お届けは
9月下旬

ご自宅へ直送
ギフトにもどうぞ

第7回
ニッポン全国
ご当地おやつランキング
グランプリ受賞



信州りんご

2016年ニッポン全国おやつ
ランキング第1位を受賞!信州
りんご「ふじ」をたっぷり練り
込みコンポートをトッピング。



プレーン

クリームチーズの濃厚な味
わいをダイレクトに感じられ
ます。



いちご

クリームチーズといちごの魅
力的な出会い!半解凍でアイ
スのようにお召し上がりいた
だいてもOK。



チョコレート

クリームチーズに、チョコ
レートを練り込みました。



抹茶

抹茶の風味をしっかり感じら
れるよう、クリームチーズに
たっぷり練り込みました。

【アレルギー】

信州りんご:小麦、乳、卵、アーモンド、りんご
プレーン:小麦、乳、卵、アーモンド
いちご:小麦、乳、卵、アーモンド
チョコレート:小麦、乳、卵、アーモンド、大豆
抹茶:小麦、乳、卵、アーモンド

お申込み締切日:9月5日(金)

※宅急便で冷凍にてお届けいたします。

※お申込みの際にお届け先をお知らせください。

※離島への発送はご相談ください。

今月のおすすめ

種がないから小さなお子様でも安心、甘味がギュッとつまってます！

商品番号

③ JA松本ハイランド デラウェア

2kg 1箱

2,460円(税込)

自家用にどうぞ

配達予定
8月下旬～9月上旬

注文締切
8月22日(金)



おいしい漬けものづくりは
信頼のクミアイ酒粕で!!

クミアイ 酒粕

商品番号

⑤ 3.5kg 1袋 1,590円(税込)

商品番号

⑥ 10kg 1箱 4,090円(税込)

紀州みなべの南高梅

商品番号

④ JA紀州 はちみつ漬梅

キズ・擦れあり 塩分約8%

800g 1箱 3,880円(税込)



*商品に多少のキズ等がありますが、品質には問題ありません。
*合成保存料、合成着色料は一切使用していません。



多彩な味! 伝統の味!!

商品番号

⑦ 黒かりん糖

265g×4袋

1箱 2,290円(税込)

たっぷり楽しめるお徳用大袋サイズ

【8大アレルゲン】小麦



商品番号

⑧ こだわりのかりんとう

70g×8袋

1箱 1,690円(税込)

たべきりサイズのアルミパック入り

【8大アレルゲン】小麦



商品番号

⑨ 3色かりんとう(落花生・黒糖・牛乳)

85g×6袋(3種) 1箱 1,690円(税込)

個性際立つ、3つの味わい食べやすい細めの仕上げ

【8大アレルゲン】小麦・乳成分・落花生



商品番号

⑩ 茶話ごのみ

30g×6枚・2枚×6袋(2種)



1箱 1,850円(税込)

揚げ煎とおせんべい
3種類の詰め合わせ

【8大アレルゲン】小麦

商品番号

⑪ みのり揚

32.5g×16袋



1箱 1,850円(税込)

粗挽きの揚げ餅に
しょう油の素朴な味付け

【8大アレルゲン】小麦

商品番号

⑫ 海老揚煎

13枚×4袋



1箱 1,850円(税込)

香ばしい海老味の
揚げせんべい

【8大アレルゲン】えび

商品番号

⑬ 胡麻美人

33.5g×15袋



1箱 1,850円(税込)

玄米と黒ゴマを使った
食べやすいおせんべい

【8大アレルゲン】小麦

住まいに役立つ情報をお届けします

ガス器具 家電製品 リフォーム 等、家の内外に関することはJAへ!

このページの注文・お問い合わせはこちらへ

受付時間 9:00~17:00(土日・祝日除く)

ご注文
問い合わせ先

LPガス住設課

☎26-3015

筑北LPガス販売所 ☎66-3131

川手・四賀LPガス販売所 ☎62-2024

塩尻LPガス販売所 ☎52-7586

注文締切:8月末日

ガス給湯キャンペーン開催

ガス給湯器は湯切れの心配がありません。水道直圧なのでシャワーの勢いも抜群!
既設の電気温水器や、灯油ボイラーからの入替もできます。ぜひご相談下さい。

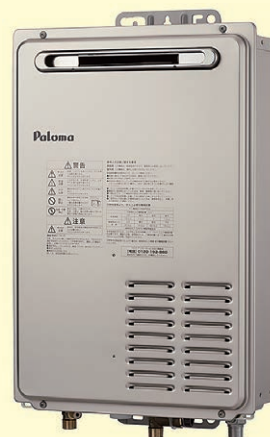
1 パロマ

給湯専用 ガス給湯器

PH-2015AW

定価172,370円(税込)

特別価格 **46,000円**(税込) 工事費別途



2 リンナイ

追炊付 ガスふろ給湯器

エコジョーズ フルオートタイプ

RUF-E240EAW

定価504,900円

標準リモコンセット

MBC-240VC

定価52,800円



リモコンセット価格

195,000円(税込) 工事費別途

3 リンナイ

追炊付 ガスふろ給湯器

オートタイプ

UF-A2405SAW

定価430,100円(税込)

標準リモコンセット

MBC-240VC

定価52,800円



リモコンセット価格

155,000円(税込) 工事費別途

4 パロマ

ガス湯沸器

PH-5BNK 定価54,780円

特別価格

30,000円(税込)

工事費別途



夏場でもお湯で洗うと
油汚れが落ちやすい!
水切れが早い!

※見積り無料、上記以外にも
取扱機種がございますので
お気軽にお電話下さい!

今月のおすすめ家電



冷蔵庫の買い替え提案をいたします。壊れてしまう前に冷蔵庫の交換はいかがですか？

5 三菱電機 冷蔵庫 470L

小柄な方やシニア世帯でも冷蔵室の一番上の棚まで手が届きやすく、
食品の出し入れラクラクな高さ設定

冷蔵室容量:230L 冷凍室容量:142L 野菜室容量:98L

年間消費電力量(KWh):260

単品サイズ:約縦699mm×横650mm×高さ1696mm

MR-JX47LTJ-W(ホワイト)

特別価格 **195,000円**(税込)



有機ELパネルで高画質を体感しませんか？

6 シャープ 4K有機ELテレビ

[48V型 /Bluetooth対応 /4K対応 /BS・CS 4Kチューナー内蔵 /YouTube対応]

AQUOS 4T-C48GQ3 寸法:幅1069mm×奥行218mm×高さ681mm

特別価格 **240,000円**(税込)



お使いの洗濯機の調子はいかがでしょう？
この機会に洗濯機購入をご検討ください

7 日立 二槽式洗濯機 青空 つけおきタイマー搭載

排水ホースは左右付け替えが可能です

※6.5kgタイプも取扱ございます。お問い合わせください。

PS-55AS2 外形寸法:幅760mm×奥行449mm×高さ930mm

洗濯・脱水容量
5.5kg

特別価格 **51,000円**(税込)

エアコン2024年度モデル数量限定キャンペーン

見積り無料
在庫限り

8 パナソニック ルームエアコン

CS-255DFL(8畳用)

室内機サイズ:幅780mm×高さ290mm×奥行229mm

特別価格 **67,500円**(税込)(取付工事費別途)



9 日立 シンプルエアコン

SRAS-AJ28RW(10畳用)

室内機サイズ:幅780mm×高さ280mm×奥行215mm

特別価格 **76,000円**(税込)(取付工事費別途)



在庫なくなり次第特別価格での販売はできなくなります。お早めにお問い合わせください。

※上記品以外で、他メーカー・他商品も取り扱っております。順次対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

商品の詳細についてはLPガス住設課担当者までご連絡ください。

お願い

組合員様よりご注文を頂いた商品が、製造の遅延等で納期が遅れてしまうことがあります。
その際は納期の再確認、または別途商品をご案内いたしますので、ご了承ください。

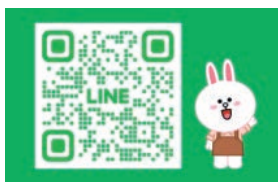
JAインフォメーション

イベント情報 お知らせ 耳より情報



JAファーム今井だより

あなたや大切な人の暑熱対策は、JAファームにおまかせ(^^)/
すずかちゃん!ペルチェベスト!などなど農作業のパフォーマンス
が上がる商品を揃えています。猛暑、集中豪雨対策の農薬や資
材も早めにご準備ください。商品の在庫が心配な場合には、気軽
にお電話ください。アイスクリームも冷え冷えにして販売中!



JAファームLINE
ともだち追加も
よろしくお願いします。

お問い合わせ JAファーム今井 ☎59-1088

営業時間 8:45-18:00

店休日 無休 ※但し 棚卸し前日午後、当日はお休み



山辺ワイナリーだより

暦の上では夏も終盤を迎えましたがまだまだ
暑い日が続いています。

夏バテ対策に肉! 肉といえば山葡萄ワイン!
山葡萄ノン・バリック好評発売中

山葡萄ノン・バリック
1,980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11:00~、不定休



人形供養祭

JA虹のホール岡田で人形供養祭を 開催します。

思い出のつまった人形や大切に可愛がっていたぬいぐるみを、
ていねいに供養してお見送りしませんか?

日時 10月26日(日) **場所** 虹のホール岡田

受付 9:00~11:00 **法要** 11:30~

供養料 1,000円(税込) 詳細は9月号でお知らせします。



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

事業利用の還元方法の多様化に加え、システム管理費用の負担が大きく、今後の運営継続が困難な状況となり、令和8年5月29日(金)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.ポイント交換・ポイント有効期限日時(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)
- 2.ポイント付与最終日:令和7年12月30日(火)のお取り引き分まで
- 3.付与終了後の最終のポイント残高通知書は、令和8年2月に送付いたします。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、ポイント交換期限日時までに「まごころ商品券」への交換をお願いいたします。
なお、「まごころ商品券」には使用期限はありません。

お問い合わせ先 最寄りのJA松本ハイランド各支所・本所

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

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

■料理の注文

支所営農生活課

■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

■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
TV MATSUMOTO
CABLEVISION

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6年産米の出庫状況

(令和7年7月22日現在)

集荷数量 187,277俵

出庫数量 126,862俵

出庫率 67.6%

JAカレンダー

8月17日～9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きます。

■くらしを応援! みんなの相談会

8	20日(水)	年金相談会(広丘支所、9:30～15:30) 葬儀事前相談会(虹のホール岡田・虹のホール筑北、9:00～17:00) 宅地建物相談会(松本支所、13:30～15:00)
	24日(日)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川、9:00～17:00)
	27日(水)	年金相談会(松本支所、9:30～15:30) 宅地建物相談会(グリーンパル、13:30～15:00)
	30日(土)	葬儀事前相談会(虹のホールはた・虹のホール筑北、9:00～17:00)
9	3日(水)	年金相談会(山形支所、9:30～15:30)
	10日(水)	年金相談会(聖南支所、9:30～15:30) 宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00)
	11日(木)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川・虹のホール岡田、9:00～17:00)
	12日(金)	年金相談会(波田支所、9:30～15:30)
	17日(水)	葬儀事前相談会(虹のホールはた・虹のホール筑北、9:00～17:00) 宅地建物相談会(松本支所、13:30～15:00)

※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	☎26-1400
	年金・相続相談はねんきん・そうぞく相談センター	☎46-1562
	ねんきん・そう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)	

■組合員組織・生産部会などの予定

8	30日(土)	露地大粒ぶどう目揃会
9	4日(木)	豊水・南水出荷目揃い会

■廃プラ・不要農薬などの回収日程(廃プラの野外焼却は法律で禁止されています)

8	19日(火)	筑北(北部集荷所(ライスセンター隣)、8:30～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
---	--------	---

※農業用廃プラスチック、不要農薬・空容器の持ち込みを希望の場合は、事前に申し込みが必要となりますので最寄りの支所へご確認ください。

※なお、処理は有料となります。



果樹・野菜の栽培・収穫・出荷作業のお手伝いをしてみませんか?

(農作業アルバイトスタッフ募集中☆)



時給 詳しくはこちら

JA松本ハイランドホームページ 農作業アルバイト募集ー

<https://www.ja-m.iijan.or.jp/info/notice/000163.html>





パプリカとソーセージのナポリタン炒め

材料(2人分)

ソーセージ ————— 5本 オリーブオイル—大さじ2分の1
 黄色パプリカ ———— 2分の1個 粉チーズ————— 適量
 赤色パプリカ ———— 2分の1個 パセリ(刻み)————— 少々

調味料

酒 ————— 大さじ2分の1 ケチャップ ———— 大さじ2分の1
 塩こしょう ————— 少々 中濃ソース————— 小さじ1
 砂糖 ————— 小さじ3分の1 おろしにんにく————— 少々

作り方

- ①黄色パプリカ、赤色パプリカは縦半分に切り、端から斜めに包丁を入れて食べやすい大きさに切る。
- ②ソーセージは斜めに包丁を入れ、半分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱しソーセージ、黄色パプリカ、赤色パプリカを入れて中火でさっと炒める。
- ④③に調味料を加えて炒める。
- ⑤器に盛りつけ、粉チーズ、パセリをかけて完成。

作り方動画



パプリカの主な栄養素と効果

パプリカはビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。さらにβカロテンやビタミンEも含まれ、抗酸化作用により老化防止や免疫力向上に役立ちます。食物繊維も含み、腸内環境の改善にも効果的です。



今月の レシピ提案者

神林・下神 倉科 富子さん

食材を大きめに切ることで本来の食感を楽しむことができますとともに、彩り豊かなパプリカが目にも鮮やかです。また、一口頬張ると芳醇な香りが口いっぱいに広がり、幅広い方に楽しんでいただける一品です。ぜひご賞味ください。

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-m.iijan.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

