

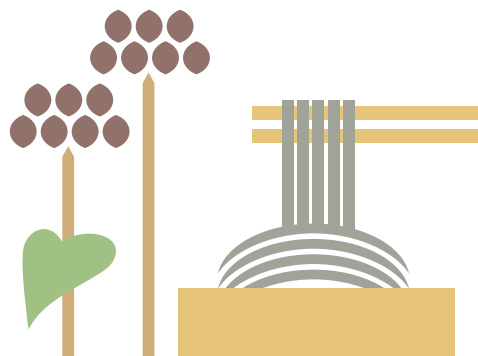
夢あわせ

2025

10

Vol.399

JA Matsumoto Highland



特集

ハイランドフルーツ ～秋を彩る果実たち～



フォトコンテスト2024 入賞

タイトル 孫の手も借りての蕎麦刈り

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

山辺・上金井

金井孝王さん

ぶどうに込めた想い



Profile

ぶどうづくりの本質は「木を育てること」だと語り、情熱を燃やす。休日には海釣りやスノーボードに出かけ、自然と向き合う時間を楽しむ。納得のいくぶどう栽培ができた暁には、舞台を海へ移し「海流や風を読みながら漁をする漁師になりたい」と語るすがたには、尽きることのない探求心がにじむ。



釣り上げたカンパチ



愛娘が心をこめてつくった“てるてる坊主”



厳しい残暑のなか、ぶどうの収穫作業に汗を流す金井さん。もともとは料理人として京都で修行していましたが、地元で田んぼを借りて稲作を始めたのち、JA職員の一言がきっかけとなり、ぶどう生産者として本格的に農業の世界へ足を踏み入れました。

就農当時は振り返り、「特に防除には苦労したよ。初年度は、ほ場で病気が発生して、ほとんど収穫できなかったんだ」と話します。この経験から「悔しい。もつじょうずにぶどうをつくりたい」という思いに火が付き、ぶどうづくりにのめり込むきっかけとなりました。

良質なぶどうを育てるため、地区内の先輩生産者を訪ねてノウハウを学びます。しかし、学んだ技術を自身のほ場に応用する難しさに直面し、技術はあくまで「手段」であり、ぶどうの生育状態を見極め、適切なタイミングで実行する「眼」と「経験」が必要だということを感じます。

高い壁を前にしてもくじけることなく歩みを続け、自身が納得できるぶどうづくりを探索します。「試行錯誤を重ね、思い描いたとおりにはぶどうが育つたときの達成感は、何物にも代えがたいし、自分の子どもたちが『おいしい』と言ってぶどうを食べてくれることは大きなよろびだよ。子どもたちの素直な反応が、僕のやる気を引き出す原動力なんだ」と笑顔を見せます。

地域農業の発展にも目をむける金井さんは「地域の農業を守るためには、新しい技術や情報を共有し、地域全体で向上していくことが重要。そのためには、自分自身のレベルアップが不可欠だから、これからも挑み続けていきたいね」と語り、今日もほ場へむかいます。



おいしい発見!

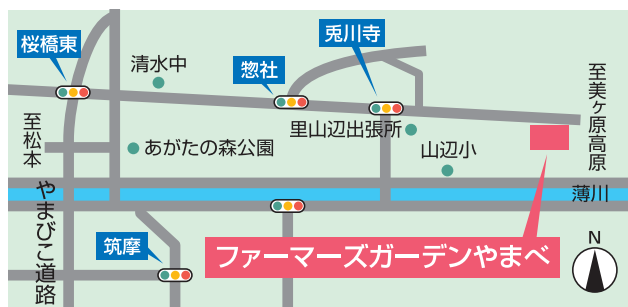
旬菜NAVY ファーマーズガーデンやまべ

秋の実り大集合

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。地元産の果物や野菜が豊富に入荷する季節です。りんご、ぶどう、梨などの秋の果物に加え、新鮮な秋野菜も毎日店頭に並んでいます。

11月に入ると、みなさまお待ちかねの「サンふじ」や「ナガイモ」なども登場予定です。贈答用の発送も承っていますので、ぜひご利用ください。

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
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	

今年度より増刊号として
家計簿のみの販売をします

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

IE no HIKARI

『家の光』増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

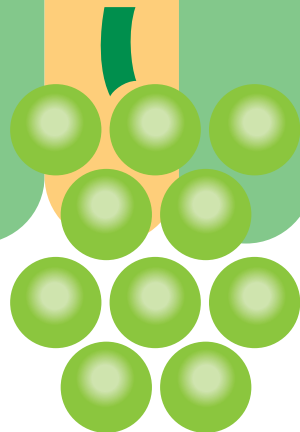


お申し込みは最寄りの支所へ

～秋を彩る果実たち～

ぶどう

一粒食べたら止まらない!!今年もぶどうの季節がやってきました。「シャインマスカット」をはじめ、大粒種の王様「巨峰」根強い人気の「ナイヤガラ」など、さまざまな品種が登場します。いまこそ、松本ハイランドフルーツにご注目を!



ぶどう部会 佐々木浩志部会長



ハイランドのぶどうは見た目、着色、食味がよく今年も高品質に仕上がりました。小房づくりを推奨し、木にダメージが少なくなるよう研究栽培しています。それぞれに味わいの違うぶどうを楽しんでください。

黄華



中央アジア原産の「カッタクルガン」と「ヒロハンプルグ」を交配し誕生。酸味が少なく、ぶどう本来の甘味が特徴です。

シャインマスカット



「安芸津21号」と「白南」を交配し誕生。糖度が高く、爽やかなマスカット香としまった果肉、たっぷりの果汁、皮ごと食べられる人気の品種です。

巨峰



大粒で果肉がしまっており、コクのある甘味とたっぷりの果汁が特徴。食べやすい種なし、味の濃厚な種あり、どちらも人気が高く「ぶどうの王様」とも呼ばれています。

ピオーネ



「巨峰」と「カノンホール・マスカット」を交配し誕生。酸味と甘みのバランスがよく、歯ざわりのよい食感と上品な風味が特徴。果粒は巨大でボリューム感にあふれ、果肉は身がしまり果汁が豊富です。

JA
松本ハイランド
農産物直売所

旬の松本ハイランドフルーツは直売所 ファーマーズガーデンで

ファーマーズガーデン各店

やまがた店	山形村1579-1	☎98-5231	営業時間・8:00～17:00	月曜定休(祝日は営業)
あかしな店	安曇野市明科七貴5856-3	☎62-1230	営業時間・8:00～17:00	月曜定休(祝日は営業)
うちだ店	松本市内田792-7	☎88-3012	営業時間・8:00～17:00	月曜定休(祝日は営業)
やまべ店	松本市入山辺1315-2	☎32-3644	営業時間・8:30～17:00	
畑の彩り館きろろ	松本市波田10331-1	☎92-6003	営業時間・9:00～18:00	月曜定休(祝日は営業)
新鮮市場さきょう	塩尻市広丘郷原1350-1	☎52-1965	営業時間・8:30～17:30	

特集

ハイランドフルーツ

りんご

全国でもトップクラスのりんごの産地、信州に真っ赤なりんごの季節がやってきました。当JAでは日照量が多く昼夜の寒暖差が大きい気候をいかし、高品質なりんごを栽培しています。「秋映」から「サンふじ」までりんごのバトンリレーがはじまっています。

りんご部会 太田聡志部会長



夏の暑さを乗り越え、秋の訪れとともに本格的な旬をむかえるりんご。当JA管内は昼夜の寒暖差が大きく、りんごの糖度がしっかりと凝縮されるため、甘さがひときわ際立ちます。これから「シナノスイート」「シナノゴールド」などさまざまな品種がリレー形式で登場します。品種ごとに味や見た目が違うので、ぜひ食べ比べて、お気に入りのりんごを見つけてみてください。

秋映



長野県りんご三兄弟の長男。
「千秋」と「つがる」の交配品種です。果汁をたっぷりと含み、濃厚な味わいが人気。標高が高い松本では、黒紅色になります。

シナノスイート



長野県りんご三兄弟の次男。
「ふじ」と「つがる」の交配品種です。その名の通り甘味の強さと鮮やかな赤色縞状の着色が自慢。

シナノゴールド



長野県りんご三兄弟の三男。
「ゴールデンデリシャス」と「千秋」の交配品種です。貯蔵性が抜群のりんご。ジュースやアップルパイなどの加工もおすすめ。

サンふじ



甘味と酸味のバランスが絶妙な人気品種で果汁もたっぷりです。袋を被せず太陽の光をたっぷり浴びせて育てることで甘みを追求したおいしさ満点のりんごです。

りんごとぶどうのチーズケーキ

材料(18cmケーキ型)

お好みのぶどう — 2房(2種類のぶどうを用意するとより華やかな仕上がりに)
お好みのりんご — 1玉

■フィリング

クリームチーズ(室温に戻しておく) — 250g
生クリーム — 200ml
ヨーグルト — 100g
砂糖 — 60g
レモン汁 — 大さじ1
ゼラチン — 大さじ1
水 — 大さじ3

■ゼリー

水 — 500ml
アガー — 15g
砂糖 — 60g

■ボトム

ビスケット — 100g
溶かしバター — 80g

作り方 詳しくはQRコードで動画を確認!

- ①ボトムをつくる。ビスケットを細かく砕き、溶かしバターと混ぜて型にしきつめ、冷やし固める。
- ②フィリングをつくる。クリームチーズと砂糖を混ぜ、滑らかになったら、ヨーグルト、レモン汁、生クリームを加えて混ぜる。ゼラチン液と細かく切ったりんごを加えて型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ゼリーをつくる。砂糖とアガーを混ぜ、水に入れて火にかける。ぶどうとりんごを飾りつけ、ゼリー液の粗熱をとったらフィリングの上に入れ、冷やし固める。





今月の1枚 大きいぶどうみつけ!



旬の味と香りを楽しんで

当JA管内でゴボウの出荷が最盛期をむかえています。今年は好天に恵まれたほか、収穫時期に適度な雨もあつたことで生育は良好。形状もよく、高品質な仕上がりとなっています。出荷は12月上旬まで続く予定で北陸

方面や、県内市場に出荷していきます。根菜部会ゴボウ専門部の塩原明

専門部長は「風味豊かなみずみずしいゴボウを味わってほしい」と話

しました。



ゴボウを掘り上げる塩原専門部長

JA松本ハイランドすいかを守るために

すいか部会研究部は9月1日、すいか共選所で「すいか試験品種試食検討会」を開催。研究部員と種子メーカー、JA職員ら28人が参加しました。現在後半品種として導入されている「味きらら」と試験品種7種をそれぞれ試食し、甘さや果肉色など全5項目をもとに5段階で総合評価を決めました。



試験品種を試食する参加者

高品質のなしを届ける

ももなし部会なし専門部は8月13日、管内3会場で行った出荷時期をむかえたなし「幸水」の目揃会を開催。波田果実集荷所で開かれた目揃会には生産者17人が参加しました。参加者は形状や熟度など9項目の出荷基準を確認。営農指導員が収穫遅れとならないよう過熟に注意しながら適期収穫を行うことを呼びかけました。



出荷規格を確認する生産者ら

農産物盗難、許さない

山辺支所は9月1日、山辺ぶどう集荷所でぶどうの盗難防止対策のPR活動として決起集会を行いました。職員や生産者、警察関係者ら20人が参加。地域全体で特産であるぶどうを盗難から守ることを確認しました。また、ほ場に設置された防犯カメラが正常に稼働しているか確認したほか、青年部山辺支部の部員が軽トラックでほ場の巡回を行いました。



防犯カメラを入念に確認する

大粒種ぶどういよいよ出荷

ぶどう部会は8月30日、収穫時期をむかえた巨峰やピオーネなどの大粒ぶどうやナイヤガラが目揃会を管内4カ所で行い、出荷開始を前に規格の統一を図りました。

今年も好天が続いたことで順調に生育。着色・糖度ともに例年通り高品質に仕上がっています。10月下旬

まで県内をはじめ中京や関西、九州を

中心に出荷していきます。



出荷規格を念入りに確認する生産者ら

即売会で生産者と消費者つなぐ

明科支所と生坂支所、ぶどう部会川手支部は9月14日、道の駅いくさかの郷で「山清路®ぶどう」の即売会を開催。生坂村特産の「山清路®巨峰」をはじめシャインマスカットやナガノパープル、ピオーネなどが並び、開店前から多くの買い物客が列をつくりました。用意したぶどう100ケースは昼前に完売しました。



会話をしみながら旬のぶどうを買い求めた

児童が米づくりの歴史学ぶ

山辺支所は9月16日、入山辺地区の地域づくり組織「こんな山辺にするじゃん会」と同地区農業委員会と協力し、山辺小学校の児童約90人に脱穀の指導を行いました。足踏み式脱穀機や千歯扱きといった昔ながらの道具と農業機械のハーベスターを使って脱穀。児童たちはそれぞれの道具を使い農業の歴史を学びました。



千歯扱きで脱穀をする児童

農の現場から国産国産を発信

9月10日より民放各社で放映されている「国産国産CM」に、当JA組合員の塩原大さんが出演しています。このCMは、JA長野中央会がすすめている国産国産を広く周知するために放映しているもので、長野県出身のタレント・藤森慎吾さんが出演しています。CMでは、藤森さんと塩原さんがほ場で農業について真剣に語り合うのですが収録されています。



収録にのぞむ塩原さん(左)と藤森さん(右)

米出荷生産者に呼びかけ

ひつ迫した需給環境が予想される令和7年産米の販売動向を受け、当JAでは生産者への出荷の呼びかけを行い、集荷対策を積極的に進めてきました。米の収穫時期をむかえた9月5日には、田中均組合長が和田・新村地区生産者のもとを訪れ、JAへの出荷の呼びかけを精力的に行いました。



出荷の呼びかけを行う田中組合長(中央)

市場で和牛をPR

肉牛部会は9月9日、大阪市食肉市場(株)で第33回JA松本ハイランド肉牛枝肉共進会を開催。出品された24頭の黒毛和牛はすべて「信州プレミアム和牛」に認定され、最優秀賞に中原洋さん、優秀賞に大原健児さん、三村勉さん、優良賞に小林和義さん、太田稔さんらがそれぞれ選ばれました。



共進会で当JA産和牛のPRを行った

絵入りりんごを作ろう

青年部今井支部は、今井保育園の園児40人と絵入りりんごのシール貼りを行いました。園児たちは自宅で専用シールに絵を描き、9月10日、りんご120個に貼り付けました。同保育園の天見恵理子園長は「今井に住んでいても、りんご園に入る機会がない子が多い。貴重な経験ができてありがたい」と話しました。収穫は10月下旬を予定しています。



シールを貼る園児

信州産牛乳を駅前でPR

当JAとJA全農長野などで組織する長野県生乳生産販売委員会中信地域酪農協議会は、8月28日の早朝、JR松本駅前ロータリーで通勤通学の駅利用者へ信州産牛乳のPRを目的として、牛乳の配布を行いました。今回の取り組みは、8月1日より飲用・発酵乳向けの乳価が値上げされたことを受け、牛乳の消費拡大と酪農への理解醸成を目的に実施し約400人に牛乳を配布しました。



配布された牛乳を受け取る駅利用者

ぶどうファンクラブ収穫体験

生坂支所は9月14日、17日の両日、生坂村のほ場で「山清路®ぶどうファンクラブ」の収穫体験を行いました。この活動は6月に房づくりから始まり、収穫まで全3回の作業工程を実際に体験するものです。会員は1房ずついねいに収穫作業をすすめ、種あり巨峰5キロとベニバラード2房、シャインマスカット2房を収穫しました。



収穫を楽しむ会員

虹のホール見学講習会

松本支所くらしの専門委員会と女性部松本支部、農家組合は9月11日、虹のホールを身近に感じてもらうと合同で「終活を考える」虹のホール見学講習会を開催し部員ら30人が参加しました。参加者はエンディングノートの書き方やホールのようすを見学した後、相続について講義を受け、学びを深めました。



相続について学ぶ参加者ら

地域農業の力を福祉へ

島内支所は支所協同活動の一環として農家組合長や青年部、女性部、JA役職員らが協力し、ジャガイモの栽培に取り組んできました。8月26日には、収穫したジャガイモを支所管内にある社会福祉法人松本市児童養護協会児童養護施設松本児童園へ寄贈。堀内政幸農家組合長は「丹精込めて育てたジャガイモを食べて元気に過ごしてほしい」と願いを込めました。



ジャガイモを渡す支所協同活動メンバーら

盗難・有害鳥獣被害減少にむけて

山形支所生産組織協議会は、農産物の盗難と有害鳥獣による被害が拡大していることを受け「山形村防犯協会支援金贈呈式」と「山形村鳥獣被害対策支援金贈呈式」を開催。対策活動の一部に充ててもらおうと山形村役場に支援金を寄贈。同協議会の中村宏会長は「地域で一丸となり少しでも農産物への被害を減らしたい」と願いを込めました。



盗難・有害鳥獣被害減少にむけて一致団結

農をつないでいくために

当JAは近年の気象変動や環境の変化に伴い、持続的な農業の実現にむけて各部会や関係機関と連携した取り組みを行なっています。野菜部会は8月26日、グリーンパルと8支所をオンラインで結び、高温対策と効果的な防除を目的として野菜部会農薬防除講習会を開催。実参加とオンライン参加あわせて、部員ら126人が参加し学びを深めました。



持続的な農業の実現にむけて連携



女性通信員からの話題

女性通信員
朝日

野菜とまごころをお届け

朝日支所野菜委員会営農女性専門部と女性部朝日支部は7月25日、地域貢献の一環として規格外の野菜などを朝日村に暮らす福祉事業対象者に無償提供する「おすそわけ農産物」を行いました。この活動は毎年2回行っており、集まった野菜を箱に詰めて民生委員が各家庭に届けました。



部員から集まった野菜

女性通信員
芳川

親睦旅行でリフレッシュ！

女性部芳川支部は親睦を図るとともに商品研修を兼ねて女性部日帰り旅行を開催し、部員ら11人が参加しました。筑野食品を訪れ、こめ油ができたあがるまでを学んだ後、めんたいパークで面白い物を楽しみました。参加者は「久しぶりの旅行を楽しめた」と話しました。



こめ油について学びを深めた

女性通信員
山形

最新のすいか出荷学ぶ

山形小学校わくわくクラブは7月17日、すいか共選所見学を行い、児童ら14人が参加。令和3年に新しく導入された選果機のほか、生産者むけの出荷予約の説明を受け、学びを深めました。その後、同校に戻り、すいかを試食しました。



すいかを味わう児童ら

女性通信員
筑北

絆を深めるモルック交流会in麻績支所

女性部筑北支部は7月14日、麻績支所で役職員との交流を目的にモルック交流会を開催し、部員や役員ら34人が参加。4人1チームに分かれ、聖南支所と麻績支所対抗でモルックを行いました。見事勝利した聖南支所チームには平田恭子女性理事特製のゆめピーちゃんのぬいぐるみを贈呈されました。



平田理事特製のゆめピーちゃんのぬいぐるみを贈呈

女性通信員
里山辺

パンづくりで心もふくら

女性部目的別グループ「ひまわりの会」は7月10日、中山加工所でパンづくりを行い、6人が参加しました。暑いなかでの作業となりましたが、協力しながら作業をすすめ、加工所内はパンの焼ける良い匂いに包まれました。参加者は「いろんな食べ方で味わいたい」と話しました。



パンをつくる参加者たち

女性通信員
四賀

笑顔あふれる夏まつり

女性部四賀支部は7月19日、ふるさと公園しが行われた「四賀夏まつり」を盛り上げようとブースを出展。部員ら7人が子どもを対象としたゲームや飲み物、なすやきゅうり漬けのもとなどを販売しました。ゲームは子どもだけでなく大人も楽しめ、大盛況でした。



ブースを楽しむ参加者

女性通信員
入山辺

地域に優しさを届ける

女性部入山辺支部は7月28日、当JA産すいかと部員らが栽培したきやべつ、なす、ピーマンなどの無農薬野菜をゆめの里入山辺に寄贈しました。同支部の役員ら2人が「みなさんでおいしく食べてください」と持ち込んだ野菜を手渡しました。



野菜を持ち込む部員ら

女性通信員
朝日

夏の味覚を求めて

ファーマーズガーデンやまがたにはすいかやスイートコーンなど季節の野菜がところ狭しと並んでいきます。開店前から買い物が店頭に並び、開店のを待ちわびていました。その後も客足は途絶えることなく、来店者は旬の野菜を買い求めていました。



夏の野菜を買い求める来店者



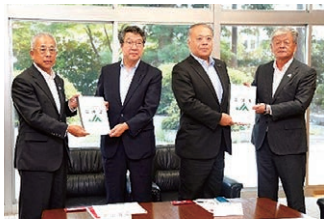
農政運動のあゆみ

令和8年度農業関係施策・予算等について

県知事・県議会正副議長へ要請

持続可能な農業の実現に向け、万全な対策と予算増額を！

JA長野県グループは9月9日、長野県知事および県議会正副議長に「令和8年度長野県農業関係施策・予算等に関する要請」を行いました。農業構造転換の集中対策期間を迎えるなか、県単独事業を含む予算増額や、松本食肉処理施設の閉鎖に伴う輸送コストなどへの支援、また、県内食肉処理体制の検討などを重点項目として要請。阿部守二知事は「農業と食料政策の転換期にあり、来年度予算に反映させたい」と述べ、県として支援を進める意向を示しました。要請後、依田明善議長・中川博司副議長にも同様の要請を行い、依田議長は「JAは地域に不可欠な存在。県議会としても国への働きかけを含め、ともに取り組む」と話しました。



福祉だより

地域包括支援センターについて

Q 地域包括支援センターの相談業務のなかで、よくある相談事例にはどのようなものがありますか？

A 地域包括支援センターに寄せられる代表的な相談事例には、以下のようものがあります。

① 高齢に伴い、下肢筋力や体力が低下したことで、食事・排泄・移動・更衣・入浴・整容など、日常生活に必要な動作が困難になってきた。また、老々世帯や高齢者の一人暮らしでは、掃除・料理・洗濯などの家事をこなすことが難しくなってきたため、福祉用具の貸与や訪問介護（ホームヘルプサービス）、リハビリが受けられる通所介護（デイサービス）など、介護保険サービスの利用を希望する相談。

② 物忘れの症状が進行し、①で挙げた日常生活の動作が一人ではできなくなった。また、家族が医療機関の受診や介護保険サービスの利用を勧めても、本人が強く拒否するため、どのように対応すればよいか分からないという相談。

これらの相談は電話で寄せられることが多く、必要に応じて職員が訪問し、ご本人やご家族と直接面談を行います。その際には、介護保険の対象となるサービスの説明や申請手続きの支援、松本市の認知症施策についてのご案内なども行います。このようなお困りごとがある際は、お住まいの地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。



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！

JA管内と国消国産をPR 農業士大会でコミュニティ紙等を展示

JAいしのまきは8月26日、仙台市秋保で開かれた東北・北海道地域農業士研究会宮城県大会の会場内展示ブースで「国消国産」を広くPRしました。

東北と北海道から集まった農業士らにJA管内の農畜産物と国消国産の取り組みを紹介。展示ブースにポスターの掲示やコミュニティ紙を展示し、各自持ち帰りができるよう設置しました。

お茶を特集したコミュニティ紙を手にした参加者は「宮城県でお茶作っているのは知らなかった。おしゃれな誌面で見やすい」と感想がありました。

同大会は東北と北海道の各地から農業士が集まり、地域農業振興や担い手育成活動の在り方などについて情報交換することを目的に開催しました。



JAの展示ブースでコミュニティ紙を手にする参加者

マイホビー

痛みを

忘れさせて

くれた

仲間との一打

広丘・野村 清水 満さん

8年前、足に痛みを感じて病院を受診した清水さんは、医師から「血流を良くするために歩くことが良い」とすすめられました。それを知った友人の誘いでグラウンドゴルフに出会います。「ただ歩くだけよりも、仲間といっしょに体を動かすほうが痛みを忘れられるかもしれないと思ったんだ」と当時は振り返ります。

グラウンドゴルフは、専用のクラブやボール、ホールポスト、スタートマットを使い、ゴルフのようにボールを打ってホールインするまでの打数を競うスポーツです。清水さんはその魅力について「ホールインワンのルールが特徴的なんだ。合計打数から3打がマイナスされるので練習にも力が入り、ゲームも盛り上がるよ。ホールによって距離がちがう8ホールのうち6番と8番は15メートルと短く、ホールインワンの可能性が高いので、みんな狙っているよ」と語ります。

現在は仲間とともに、月末の大会や地域の大会にむけて技術を磨いています。「週3回、松本市のスカイパークや学校のグラウンドで練習しているんだ。芝生と砂地ではボールの飛び方がまったく違うので、気づけば夢中になっているよ」と笑顔です。4年前には3級普及指導員の資格も取得しました。指導員として心がけているのは「エチケットやマナーを大切にするスポーツなので、気持ちよくプレーするためのルールを伝えること。また、自分で打数を数え、ほかの人の審判にも意見ができるので、自律性も養われるよ」と話します。

思い出深いできごととして「松本市で開催された長野県大会で約80人の参加者の中、4位に入賞したこと。うまくプレーできるとうれしいね」と語ります。

今年の目標は「秋の大会で優勝を目指したい。仲間と楽しみながら長く続けていきたい」と話し、今日も元気にグラウンドへむかいます。



ルールを説明する清水さん

ハイランドキッズ

女鳥羽・惣社

原 穂空斗くん (8歳)

惟空斗くん (8歳)

(父)智志さん
(祖父)惇志さん
(祖母)弥生さん

おじいちゃんおばあちゃんと
いっしょにお米を育てている
よ!今日は収穫の手伝いをした
んだ。早くおいしい新米をたべ
たいな。



家族からひと言 2人仲良くすごしてね

図書館で
よく本を読んでいるよ!
将来は時計屋さんに
なりたいな。

ドッジボール大好き。
将来は警察官に
なりたいな!



みんなの声

■小話「ある土建屋の親方」

この土建屋の親方は、実に働き者だった。今朝も3時に起きて、工事中の現場を回り。資材は足りているか、機械類に不具合はないか―現場を細かく点検するのが、親方の日課である。

「一番大きな現場Aにて、親方がひとこと。」

「この工事も今日で完成か。いい具合に仕上がっている…」

朝礼で子方たちが集まると、親方は言った。

「現場Aの仕事は今日で終わる。夕方、車を用意する。分乗して俺の車についてこい」

夕方、向かった先は天神にある、親方行きつけの小料理屋。親方は上機嫌で言った。

「おまえたち、ええ仕事してくれた。今日は俺が持つで、腹いっぱい飲んで食べてくれ」

子方たちは親方に遠慮しつつも、どんちゃん騒ぎ。

約2時間後、親方が「足りたか？」と尋ねると、「十分馳走になりました！」と子方たち。

親方がおかみに声をかける。

「帰るで。勘定と車3台、頼むよ」

親方が勘定をしようとしたが、用意していたはずの茶封筒が見当たらない。どうやら家に置いてきたようだ。

しばらく考えた親方は、汗の染み込んだ地下足袋を脱ぎ、こう言った。

「明日、若いもんに銭を持ってこさせるで。それまで、これを抵当に預かってくれ」

おかみは驚いて言う。「こんな高価な代物、何かあったらこの店を売っても追いつきませんよ」

「無銭飲食はしたくない。預かってくれ」分かります。お預かりいたします」

おかみは知っていたのだ。汗で汚れた地下足袋のこはぜ、12枚すべてが、純金の特注品であることを―。

翌日の朝礼で、親方は訓示を述べた。

「金がなくて金のこはぜがでなきゃ、銀のこはぜでいけ。結構、イキだぞ」

ちなみに―今売っている地下足袋のこはぜ、金色と銀色の2種類あるの、知っていた？

(横山文観さん)

■わがやのちいさなりんごころぼう



(はるこさん)

■酷暑のなか、JA松本

ハイランドすいかがおもしろいです。

(内川さつ子さん)



■食事を提供する仕事をしています。メニューを自分で

考えなければならず、旬・感クッキングのレシピを参考にしています。猫が2匹かさなつてハートに見えました。

(吉澤千代美さん)



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



JAファーム今井

JAファーム今井は、8,000アイテム以上の豊富な品揃えで、JA松本ハイランド管内一を誇る資材センターです。地区内外から、また近年では農家、非農家問わず、県外からの来客数も増え日々賑わっています。利用者の多種多様な要望に応えるべく職員一丸となり笑顔で温かい対応を心掛けています。今後も、多くの方のご来店をお待ちしています。



季節に合わせた特設コーナーを展開中

今月の支所紹介



支所紹介
動画QR

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 ハイランド●●●●●

～秋を彩る果実たち～

●に入ることばを答えてね。

ヒントは5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

■9月号のクイズの答え JA

■8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 11月10日(月) 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第2・四半期事業実績・決算書類の承認
- ②組合における取引のリスク評価書(特定事業者作成書面)の改正
- ③役員賠償責任保険契約の締結
- ④出資口数の減少
- ⑤育児・介護休業法等の改正に伴う諸規程の改正
- ⑥金融共済事業における組合員・利用者本位の業務運営に関する取り組み方針の改正
- ⑦組織購買事業の見直し

■報告事項

- ①令和7年度上半期内部監査実施状況及び指摘事項概要
- ②コンプライアンスプログラムの取組状況
- ③固定化債権回収状況
- ④部分直接償却実施債権の回収状況

令和7年9月25日・グリーンパル 西館

- ⑤令和7年度上期「支所協同活動」実施報告
- ⑥令和8年度経営計画の策定日程
- ⑦職員の懲戒処分
- ⑧令和7年度上半期フィッシング詐欺被害
- ⑨投資信託の窓口販売にかかる「取引報告書」の未発送における対応
- ⑩賃貸住宅取得資金等特別貸出要項実行状況
- ⑪余裕金の運用状況及び次月余裕金運用計画
- ⑫JA共済連劣後債の購入
- ⑬複合渉外担当の一部業務の見直し
- ⑭松本食肉処理施設移転新設断念に伴う今後の進め方

JAの状況 令和7年8月末現在

正組合員数	22,471人	貸出金	1,045億9千万円
准組合員数	17,903人	農産物販売高	94億7千万円
貯金	3,943億0千万円	購買品利用高	70億8千万円

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)

※チラシ有効期限 10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

JA松本ハイランドの美味しいお米を決まったタイミングでお届け!

令和7年度産

新米 定期便

定期便で美味しいお米が

いつでも食べられる安心感!

お米は、JA松本ハイランド産コシヒカリのみを使用しています。(A1等・整粒割合75%以上のコシヒカリ)



1年間に必要な数量と欲しいタイミング(例:月1回、2ヶ月に1回)をお知らせください。

※まずはお申し込みください!

※価格は、市況により変動する場合がございます。



JA松本ハイランド産
コシヒカリ玄米

年間60kg以上ご契約の方限定

30kg **23,120**円(税込)



JA松本ハイランド産こしひかり
みどりの風(精米)

年間50kg以上ご契約の方限定

通常価格 9,620円を
10kg **8,720**円(税込)

通常価格 4,820円を
5kg **4,520**円(税込)



令和7年度産米の10月分配達から**毎回配達料880円(税込)**がかかります

お米を配達する曜日に、
つきましては追ってご連絡致します

年間購入いただける数量を確保するため、
不定期配達等の申し込みはできませんので
ご了承ください。

お申込みに
当たってのお願い

- 原則として、お申込みいただいた年間数量は全て引き取りをお願いします。(ご家族の死亡・転居など特別な事情がある場合を除く)
- 配達の間隔を変更される場合は、令和7年12月末までにご連絡下さい。
- JAに口座をお持ちの方は、口座引落しでのご利用をお願い致します。

お申込み締切日 10月30日(木)

年末年始、皆様でバラエティー豊かなグルメをお楽しみ下さい♪

期間限定

予約販売

ご家族だんらんパック2025

★1セット
2～3人前目安

商品番号

1 だんらんパックA 12,960円(税込)

10種のグルメ、様々な美味しさを味わって



賞味期間
冷凍60日



お届け予定日
12月22日(月)・23日(火)に
宅急便にて
お届けいたします

この時期にぴったりの蟹鍋、旨味たっぷりの4種のお刺身素材とじっくりした身肉の紅鮭の焼き物、箸休めの絶品松前漬、和風ザンギはレンジで温めるだけで召し上がれるお手軽仕様、ハンバーグにスイーツもセットしておりますので、ご家族皆様でお楽しみください。

- 蟹鍋用ボイルズワイガニカット(肩肉、爪肉、棒肉、小脚) 400g
- 蟹鍋用タレ 2袋
- いくら醤油漬 40g
- お刺身サーモン 120g
- お刺身尾付海老 8尾
- いかソーメン 2冊
- 紅鮭切身 70g×4切
- 帆立たっぷり松前漬 110g
- 業務用和風ザンギ(レンジ調理可) 500g
- 北海道産合挽きハンバーグ 120g×2個
- 札幌ブリュレ(濃厚チーズ) 1個

商品番号

2 だんらんパックB 12,960円(税込)

北海道産お肉の旨みをたっぷりと



賞味期間
冷凍60日



- 北海道産「SPF三元豚」ロースしゃぶしゃぶ用スライス 500g
- SPFロース豚丼の具 110g×2袋
- 大沼黒牛のローストビーフ(モモ) 300g
- 北海道産ビーフハンバーグ 90g×4個
- 北海道ポークチャップグラタン 210g×2個
- 十勝ピザ(エビマヨグラタンピザ) 1枚
- 十勝ピザ(照焼チキンピザ) 1枚
- 苺の生チーズケーキ 1個
- コク生チーズケーキ 1個

北海道産の豚肉はさっぱりと楽しめるしゃぶしゃぶと豚丼で、牛肉は「大沼黒牛」を使用したオリジナルローストビーフとビーフ100%のハンバーグを選択、お肉の美味しさをたっぷり味わえるだんらんセットです。グラタンにピザ、スイーツも楽しみお子様にもおすすめです。

商品番号

3 博多もつ鍋と黒豚、無着色辛子明太子 9,990円(税込)

これぞ博多の味、堪えない美味しさ



賞味期間
冷凍50日



もつ鍋に旨みたっぷりの黒豚を入れた鍋は絶品。14年連続モンドセレクション金賞受賞中のこだわりの辛子明太子と合わせてお召し上がりください。

- 牛小腸 120g×3袋
- ちゃんぽん麺 150g×3袋
- 濃縮スープ 180g
- 乾燥ニンニク 1袋
- 唐辛子 1袋
- 黒豚バラスライス 200g
- 博多喜久屋 無着色辛子明太子 200g

商品番号

4 こだわり海鮮セット 6,966円(税込)

こだわりの製法と素材の美味しさ

賞味期間
冷凍60日



それぞれの素材に合う味付けを施した銀だらと秋鮭、そのまま美味しい塩たらこ帆立貝柱をお届けします。

- 銀だら西京味噌漬 100g×2切
- 秋鮭味噌漬 70g×2切
- 塩たらこ 200g
- 帆立貝柱 150g

お申込み締切日 11月10日(月)

- ※お申込みの際にお届け先をお知らせください。
- ※宅急便で冷凍にてお届けいたします
- ※お届け予定日12月22日(月)・23日(火)に宅急便にてお届けいたします。
- ※沖縄県・離島・島しょ地域への配達はお引き受けできません。
- ※大変混雑する時期のため、お届け日・お届け時間のご指定はお受けできません。
- ※商品の包装及びのし等はお受けできません。

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:10月末日

10月

24日(金)

25日(土)

秋まつり 農業機械・自動車大展示商談会

午前9:00~午後4:00

午前9:00~午後3:00

開催場所

あぐり資材センター和田前広場にて

お買い得
商品
(一例)

ガス器具の展示販売も致します!!

リンナイ ビルトインコンロ

Lisse[リッセ] 75cm

RHS71W42J4RSTW

特別価格

148,000円

(税込・入替工事費込)



パロマ ビルトインコンロ

WITHNA[ウィズナ] 75cm

PD-829WS-U75CV

特別価格

115,000円

(税込・入替工事費込)



ノーリツ ビルトインコンロ

Orche[オルシェ ラックリーナ] 75cm

N3WU4PWAAFBAC

特別価格

148,000円

(税込・入替工事費込)



リンナイ ガステーブル

LAKUCIE[ラクシエ]

RTS65AWK1RGA

特別価格

58,000円

(税込・設置部材等別途)



リンナイ

ガス乾燥機

乾太くん デラックスタイプ

RDT-63

特別価格

138,000円

(税込・設置部材等別途)



パロマ

ガス給湯器

給湯専用

PH-2015AW

特別価格

35,000円

(税込・取付工事費別途)



リンナイ ガスファンヒーター

SRC-365E

特別価格

9,800円(税込・設置部材等別途)

※当JAガスで利用の方に限ります。

木造11畳まで
コンクリート造15畳まで



その他ガス器具の展示、お買い得商品もございます。ぜひお越しください。

今月のおすすめ家電

万が一の時に備える防災グッズ

1 マスプロ 手回し充電テレビ・ラジオ

コンデンサー充電電池採用のため長期保管対応!!
災害時の情報入手に!!

- 内蔵バッテリー(3V/100F)、アルカリ乾電池×3本
- ワンセグテレビとAM/FM(ワイドFM)ラジオの受信に対応

HCTVR2

特別価格

19,800円(税込)

サイズ 高さ94mm×幅167mm×奥行45mm
重量 約350g(電池含まず)アルカリ電池使用時 約420g
付属品 AC充電ケーブル、取扱説明書、保証案内書
充電方式 ACアダプター、USBケーブル(コード約1メートル、F型-MCX交換ケーブル(コード約20センチメートル))
4.3インチの液晶画面でワンセグテレビが視聴できます。(内蔵バッテリー使用時約10分、アルカリ乾電池使用時約12時間)
利用場所にあわせて、AM、FMラジオとテレビ放送の視聴を選択できます。音声は、内蔵スピーカーもしくは、イヤホン(市販品)の使用も可能です。



2 ムサシ LEDマルチ電球60型

(電球色・昼白色)



R-LED60N/L

特別価格 **2,100円**(税込)

口金を持つと点灯!

- いつもの電球を変えるだけ、日常時は電球として、災害、停電時の備えとしてマルチ電球のご提案をいたします。
- 通常時明るさ850lm、停電時220lm(フル充電時 停電時連続点灯時間4時間)
- 点灯中、災害などで停電が発生した場合でも、停電を感知して自動点灯します。(消灯時でも、照明器具のスイッチを入れたら点灯します)
- 内蔵充電電池は通常点灯時に充電されます。消灯時は充電されません。

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事があります。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。

農業を「もっと楽に」「もっとパワフルに」農業機械情報を発信します。

買う・売る

修理する

相談する

頼れる相棒、プロの目JAここにあり!

受付時間 9:00~17:00(土日・祝日除く)

ご注文
問い合わせ先

農機センター松本
農機センター山形
工機センター筑北

☎26-3080
☎98-3153
☎67-2081

工機センター塩尻 ☎54-0010
工機センター波田 ☎92-2277
農機センター朝日 ☎99-2714

【イセキ】ミニ耕うん機

KCR659HX

メーカー希望価格 305,800円(税込)

特別価格

239,000円(税込)



【クボタ】ミニ耕うん機

TRS6000-JU

メーカー希望価格 342,100円(税込)

特別価格

257,000円(税込)



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。早めにお問い合わせください。

一台で変わる、農業の一日。JAの目利きが選んだ、農家の右腕。



冬期営業時間のご案内

一般業務

8:30～17:00(土日、祝日は休み)

※金融窓口は9:00～15:00

農機・工機・自動車センター

8:30～17:00

(日曜、祝日、12月～2月の土曜は休み)

生産資材
窓口

(11月～3月)

窓口名	平日	土曜日	日曜日・祝日
JAファーム今井	8:45～17:00(11月)／8:45～16:30(12月～2月)／8:45～17:00(3月)／毎週日曜日休業(11月～2月)		
あぐり資材センター和田	8:45～16:30	8:45～12:00(11月 29日・30日休業)／休業(12月～2月)／8:45～16:30(3月)	
あぐり資材センター寿		休業(11月～2月)／8:45～12:00(3月)	
山形		8:45～12:00／休業(12月～2月) 日曜日休業／祝日8:45～12:00／休業(12月～2月)	
朝日		8:45～12:00(11月1日、2日、3日、8日、9日、16日のみ営業 それ以降は休業)	

※上記以外(島内、島立、神林、笹賀、芳川、女鳥羽、あぐり資材センター山辺、波田、あぐり資材センター川手、四賀、あぐり資材センター筑北、松本、塩尻)は平日のみ営業(8:45～16:30)

※11月・2月の実地棚卸日が休みになります。また、営業時間が変更になる場合があります。

※年末年始については各店舗により営業日が異なる場合があります。

スタンド
配送センター

(11月～3月)

スタンド・配送センター	平日	土曜日	日曜日	祝日
島内(セルフ)	7:00～22:00			
松本臨空(セルフ)	7:00～21:00			
今井(セルフ)	7:00～20:00			
北小野(セルフ)				
波田	7:30～19:00		8:00～18:30	
麻績	7:30～18:30	8:00～17:00	8:00～17:00	
笹賀	8:30～18:00		休業	
朝日	8:00～18:00		休業	休業(火曜日は8:00～18:00まで)
山辺・東部配送	8:30～17:30		休業	
聖南・川手筑北配送	8:00～17:00(金曜日は18:00まで)		8:00～17:00(木曜休業)	
片丘・塩尻配送	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	7:30～17:00

(※)中西部配送センターは8:30～17:30が営業時間となります。



山辺ワイナリーだより

ワイン造りも折り返しになりました。

山辺のメルロ樽熟成の新ヴィンテージ!

2019メルロ樽熟成好評発売中!!

お肉のお供におすすめです。

2019メルロ樽熟成

2,900円(税込み)



お問い合わせ 山辺ワイナリー ☎32-3644



JAファーム今井だより

深まる秋、今年の収穫に感謝しながら、冬の準備も始めましょう!収穫資材から新作の冬物衣料、特価品まで、魅力あふれるJAファームへどうぞ。

【臨時休業のお知らせ】

10月25日(土)は、『今井農業まつり』開催のため、臨時休業とさせていただきます。

お問い合わせ JAファーム今井 ☎59-1088

4月～10月の営業時間 8:45～18:00

11月の営業時間 8:45～17:00

定休日 11月～2月・毎週日曜日

※店休日が変更となっていますのでご注意ください



2025秋まつり

農業機械・自動車大展示商談会開催のお知らせ

「見て・触れて・納得!」農業機械・自動車の展示販売に加え、安全取扱講習会、スタッドレスタイヤ大特価販売、成約記念品もご用意。屋台・ビンゴ大会・各種相談コーナーなど楽しい企画満載!ぜひ、ご来場ください。

日時 10月24日(金) 9:00～16:00

10月25日(土) 9:00～15:00

場所 「あぐり資材センター和田」前広場

お問い合わせ 工機部農業機械課 ☎26-9657 および 各農機センター・工機センター・自動車センター



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

編集畑から

10月に入り、朝晩の空気がすっかり秋らしくなってきましたね。管内ではJAまつりの開催が予定されており、秋の味覚がたくさん集まりそうです。実りの季節に感謝しながら、豊かな季節を心穏やかに過ごしていきたいものです。☺

JAカレンダー

10月17日～11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場合があります。

■くらしを応援! みんなの相談会

10	17日(金)	年金相談会(塩尻支所、9:30～15:30)
	22日(水)	年金相談会(新村支所、9:30～15:30) 宅地建物相談会(グリーンパル東館1階、13:30～15:00、要予約)
	26日(日)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川、虹のホールはた、虹のホール岡田)9:00～17:00
	29日(水)	年金相談会(明科支所、9:30～15:30)
11	1日(土)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川)9:00～17:00
	5日(水)	年金相談会(島内支所、9:30～15:30)
	7日(金)	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
	12日(水)	年金相談会(山辺支所、9:30～15:30) 宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約)
	13日(木)	葬儀事前相談会(虹のホールはた)9:00～17:00

※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	土地建物相談会(ハイランドサービス)	☎88-1314
	土地建物相談会 塩尻地区の方は広丘支所駐在	☎53-4781
	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)	

■お気軽にお越しください! JAおすすめイベント

10	24日(金)	秋まつり農機・自動車大展示会(あぐり資材センター和田前広場)9:00～14:00(25日9:00～14:00まで)
11	1日(土)	(株)ぶどうの郷山辺来場者400万人達成記念イベント(株ぶどうの郷山辺)

〈JAまつり〉

10	18日(土)	四賀支所 JAまつり(松本市役所四賀支所ビナスホール、支所前広場)9:00～14:00
	25日(土)	中山寿支所 JAまつり(ファーマーズガーデンうちだ)9:00～15:00 第25回今井農業夢まつり(JA今井支所)9:00～15:00 第23回くほく祭り(JA麻績支所 Aコープおみ店 虹のホール筑北)9:30～15:00 松本支所 JAまつり[松本支所営農生活課(松本市出川)]9:00～14:00
	26日(日)	笹賀収穫感謝祭(JA笹賀支所)9:00～14:30
11	1日(土)	新村支所 JAまつり(JA新村支所)9:30～14:30 芳川支所 JAまつり(JA芳川支所)9:00～13:30 明科・生坂 JAまつり(あぐり資材センター川手)9:00～15:00 朝日支所 JAまつり(朝日村中央公民館)10:00～16:00 ～11月2日10:00～15:00
	3日(月祝)	がんばれ神林大収穫祭(JA神林支所)9:00～14:00
	8日(土)	JAまつり 島内支所(JA島内支所)9:00～14:00 和田支所 JAまつり(あぐり資材センター和田)9:00～14:00 女鳥羽支所 JAまつり(JA女鳥羽支所)9:00～14:00 山辺支所・山辺ワイナリー合同 JAまつり(山辺ワイナリー)9:00～14:00 波田支所 JAまつり(波田すいか共選所)9:00～14:00 山形支所 JAまつり(山形支所)9:00～14:00
	15日(土)	JAまつり 豊稔の郷・島立支所合同大収穫祭(JA島立支所)9:00～14:30
	22日(土)	塩尻・広丘支所 JAまつり 秋の味覚大市(園芸流通センター・新鮮市場さきょう周辺)9:00～15:00

■組合員組織・生産部会などの予定

10	27日(月)	ふじ晩生種目揃会(8:30～今井・山形、10:30～笹賀・波田、13:30～中山寿、15:30～岡田、17:30～山辺)
	29日(水)	ふじ晩生種目揃会(10:30～桔梗が原果実共選所、14:00～麻績)
	31日(金)	すいか販売反省会(波田支所)

■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)

10	17日(金)	波田地区(すいか共選所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	21日(火)	山形地区(すいか共選所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	22日(水)	朝日地区(育苗センターガラスハウス横駐車場、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	28日(火)	今井地区(エンタローリー、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他)
11	5日(水)	塩尻地区(塩尻支所営農生活課、9:00～11:00、不要農薬・空容器)
	7日(金)	四賀地区(四賀営農センター、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他) 四賀地区(四賀営農センター、13:00～14:00、不要農薬・空容器)
	11日(火)	山辺地区(山辺ぶどう集荷所、9:00～11:30、農ビ・農ポリ・その他) 山辺地区(山辺ぶどう集荷所、9:00～11:30、不要農薬・空容器)
	13日(木)	川手地区(あぐり川手、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他) 川手地区(あぐり川手、13:30～15:00、不要農薬・空容器)
	14日(金)	山形地区(山形支所資材倉庫、9:00～11:00、不要農薬・空容器)

※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。



ピーマンの肉詰め

材料(2人分)

ピーマン	4個	合い挽き肉	200g	トマトケチャップ	大さじ2
玉ねぎ	30g	片栗粉	大さじ2分の1	ウスターソース	大さじ1と2分の1
片栗粉	大さじ2	しょうゆ	小さじ1	バター	10g
サラダ油	小さじ2	塩	少々		
水	60ml	こしょう	少々		

作り方

- ①ピーマンを半分に切り、わたと種を取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに玉ねぎとAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ピーマンの内側にフォークで穴を空け片栗粉をまぶし②を1/8ずつ詰めた後、表面に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を引き、肉の面を下にして並べて焼き色がつくまで焼く。
- ⑤フライパンの油をふき取り、水を加え、ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。火が通ったら器に盛りつける。
- ⑥フライパンに残った肉汁にトマトケチャップとウスターソースを入れ、中火で混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
その後、火を止めてバターを加え余熱で溶けたら⑥にかけて完成。

作り方動画



ピーマンの主な栄養素と効果

ピーマンはビタミンCやβ-カロテンが豊富で、炒めても栄養が残りやすく免疫力向上・美肌・抗酸化に効果的です。食物繊維も多く含み、腸内環境を整える働きがあります。



今月の レシピ提案者

芳川・野溝西 百瀬 京子さん

肉の旨味がたっぷりでピーマンの苦味が和らぐので、お子さんたちにもおいしく召し上がっていただけます。家族で楽しみながら調理してみてください。

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

国産農産物を大切に!

スマートフォンで
アクセス

