

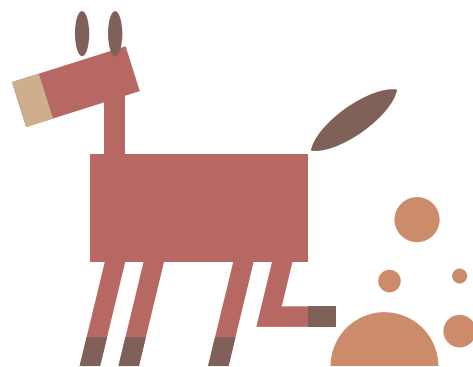
夢あわせ

2026

2

Vol.403

JA Matsumoto Highland



特集1

令和7年度 営農生活くるま座集会
意見要望事項への回答

特集2

青年部と女性部の活動紹介



フォトコンテスト作品 **タイトル** プラス1馬力で畑を耕す!

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

塩尻・北小野 小野 和行さん

仲間と耕す、 ふるさとの未来



Profile

農事組合法人北小野耕作組合で理事を務め、仲間と水稲20ヘクタールを栽培。個人でも水稲23アールやキャベツなどを栽培する傍ら、塩尻支所農家組合長会長として地域の農業を守るため日々奮闘している。



自家用の野菜を育てる

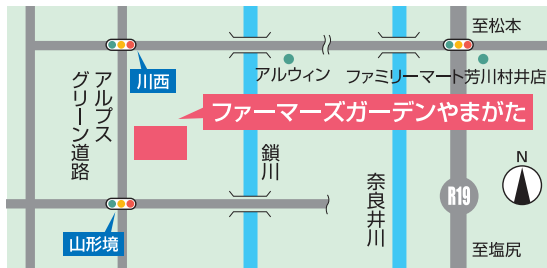


25年間、地元でのサラリーマン生活を通じて地域を支えてきた小野さんは、40代で大きな決断を下しました。「農業に憧れがあったし、定年を待ってから始めるより、体が動くうちに挑戦したい」と家業であった農業の世界へ飛び込みました。実家は専業の野菜農家で幼い頃から土に触れて育った小野さんにとって、それは自然な帰郷でした。

就農当初はハウスでのチンゲンサイ栽培から始め、両親の助言や営農指導員、先輩生産者の支えを受けながら試行錯誤の日々を重ねました。そんな折、地域の「農事組合法人北小野耕作組合」の初代組合長から「高齢化がすすみ、担い手不足など地域が抱える問題をいっしょに解決するために力を貸してほしい」と声がかかりました。若さと情熱を兼ね備えた小野さんは地域のために尽力し、現在は理事として約20ヘクタールもの広大な水田を仲間とともに管理し、地域の農地を守る最前線に立っています。

「組織で動くからこそ、見える景色がある」と小野さんは語ります。1人では限界がある農地の維持も、チームで機械をシェアし、効率的な作業計画を立てることで可能性が広がります。「どうすれば作業が楽になるかなどアイデアを出し合い、改善を重ねることで収穫量や品質につながるんだ」と組織人としての経験が息づいています。

「農業に完成品はないんです。毎年同じように稲を育てても、気候や土の状態は常に異なる。標高が高く米作りには不向きと言われた北小野も、いまや良質なコシヒカリが育つ産地へと変わりつつある。試行錯誤を楽しみ、技術を磨き、仲間とともにこの風景を次世代へとつないでいきたいね」と話し、今日も挑戦を続けます。



〒390-1301 長野県東筑摩郡山形村1579-1



おいしい発見!

凍みる冬・真つ最中!

旬菜NAVY ファーマーズガーデンやまがた

ファーマーズガーデンやまがた店では地元産のナガイモ・ごぼうに
んじん・松本一本ネギなどが並んでいます。
凍みる冬にこそ地元の野菜やお肉を使ったお鍋にしてみませんか!
春はもうすぐそこまで来ていますよ。
今年も安全・安心・新鮮な地物野菜・果物などをたくさん取り揃えて
みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

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	
畑の彩り館さろろ	☎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

JA松本ハイランド夢あわせ大学受講生募集

協同活動みらい塾 第12期生

協同活動の本質を学び、協同組合意識を高めるとともに、幅広い視野でJA運動をけん引するリーダーの育成をめざします。協同組合論、地域の農業、地域づくり、6次産業、地域の観光など幅広いカリキュラムが魅力です。

募集人員 各支所1~2名(おおむね40歳以上)

受講料 無料(講座によっては、材料代など実費が必要になる場合があります)

受講期間 1年間(令和8年4月~令和9年2月)通常講座10回程度

募集締切 令和8年3月27日(金)

申し込み 各支所支所長(申し込み受付後、支所長の推薦により決定します)

お問い合わせ 組合員文化広報課 ☎26-2301

令和8年度 はつらつ大学

生きがい学習の場として人気のはつらつ大学。趣味や健康、生活にかかわる講座を幅広く開講しています。

募集人員 40人

受講資格 ●65歳以上の組合員およびその家族または管内在住の「年金友の会」会員

●家の光を年間購読している(できる)方

受講料 1,000円/年間(材料代など実費が必要になる場合があります)

講習期間 1年間(令和8年5月~令和9年2月)、月1回(計10回)※予定

募集締切 令和8年4月15日(水)

申し込み 令和8年3月2日(月)以降、各支所に備えつけの申込書へ必要事項を記入してお申し込みください。

お問い合わせ 組合員文化広報課 ☎26-2301

令和7年度 営農生活くるま座集会 意見要望事項への回答

活力ある農業生産を進めるため、営農生活くるま座集会を昨年11月から12月にかけて開催しました。集会で出された主な意見・要望に対するJAの回答を掲載します。

営農部

意見・要望

主要農産物の生産費・生産量の項目に総労働時間の項目追加ができないか。品目選定の参考にしたい。



回答

総労働時間につきましては、ほ場条件や機械の導入状況などの「地域性・個性性」により大きく異なるため、記載しておりません。代替指標としては、県の普及指導センターが発行する「作物別経営指標」などをご参照ください。また、作付品目の選定にあたっては、生産者ごとの経営状況を踏まえつつ、気象条件や需給動向に応じた品目・品種等をご提案いたしますので、指導係までお気軽にご相談ください。



意見・要望

スマートフォンなどから生産資材の予約注文ができるようシステムを構築することができないか。また、すいかの面積調査や交配日調査等についても、インターネットで回答できるようにしてほしい。



回答

生産資材受注システムにつきましては、具体的な検討を開始しております。現在、配送システムや代金決済、セキュリティ確保など、調整すべき事項を整理し、早期導入にむけて準備を進めております。また、情報提供や各種調査への回答に活用するコミュニケーションツールにつきましても、検討を進めております。事業のデジタル化は、利用者の利便性向上や業務効率化につながる重要な取り組みであることから、早期の実用化にむけ、引き続き取り組んでまいります。



意見・要望

農産物の適正な価格形成にむけ、食料システム法の取り組みが開始されるが、JAはどのように価格形成に取り組んでいくのか？



回答

全農長野と連携し、資材価格や流通経費の高騰を踏まえた価格転嫁の実現に取り組んでいます。一定量の契約取引では価格上昇が実現しているものの、供給過多や輸入情勢などによる需給バランスの変動が大きく影響している状況です。また、国は食料システム法の成立を受け、令和8年4月からの運用にむけて制度整備が進んでいる状況です。JAグループとして適正な価格形成の実現と国民理解の醸成にむけ、重点要請を行うなど農政運動にも取り組んでいます。



意見・要望

農産物の出荷・流通コストは、燃料価格の高騰や最低賃金の上昇など社会情勢の変化により、生産者の負担が一層大きくなっている。今後、ガソリンや軽油の暫定税率廃止を踏まえ、輸送運賃の引き下げなど、流通コストの削減につながる取り組みを進めていただきたい。また、生産コストの上昇で農家の経営が厳しさを増すなか、出荷包装資材への助成など、JAとしてさらなる支援策を講じていただきたい。



回答

物価上昇が続くなか、暫定税率の廃止は、JAとしてもコスト低減につながるものと期待しています。すでに市場集約を中心に輸送効率化へ取り組んでおりますが、人件費の上昇や「2024年問題」を踏まえた物流効率化法改正への対応が必須となることから、さらなる業務効率化を進めるとともに、新たな流通網の構築を通じて流通コストの削減を図ってまいります。また、令和9年度からは新たな支援策として、生産部会の意向も踏まえつつ、利用料や出荷資材などの出荷経費の低減や集荷体制の強化を進め、販売力の向上と手取りの確保に努めてまいります。



青年部と女性部の活動紹介

未来の農業を担う青年部と、地域のつながりや暮らしを温かく支える女性部。地域の農業と生活を支える仲間たちは、今日もそれぞれの立場から力を尽くしています。学びや交流、地域貢献など、多彩な活動を通じて、より良い地域づくりにむけた取り組みが広がっています。今月は、そんな両部の魅力あふれる活動をご紹介します。

青年部

青年部員の主体的な活動と参加を通じて、多くの人と出会い、交流し、情報共有することで相互に高め合い結束力の高い組織活動を展開しています。

さまざまなイベントを通して仲間づくりに重きを置き、農閑期には自己研鑽の場として部員自らが講師を務める「俺たちの冬期学習会」を開催しています。

また、組織力を活かして地域の課題解決に自ら取り組み、解決できない課題に対しては、JAや各行政との懇談会により意見交換を行っています。将来の日本農業を担う青年農業者の思いを実現させるため精力的に活動しています。



俺たちの冬期学習会



仲間づくり

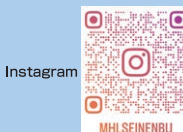


食農教育

詳しい青年部活動は
SNSで情報を
発信しています



Facebook



Instagram

MHLSEINENBU

女性部

女性部各支部では、次世代へ「食」と「農」の大切さを引き継ぐため、さまざまな活動を展開しています。地産地消料理教室の開催をはじめ、食農教育活動として小学生にやしょうまや五平餅などの郷土料理の指導に取り組んでいます。

女性部は、毎年全体旅行を企画し、部員同士の絆を深めています。また、2年に1度、全支部の部員が一堂に会する「女性の楽しいつどい」を開催し、支部を越えた交流を図るとともに、フードドライブを併せて行うなど、地域に根ざした活動を展開しています。



女性部全体旅行



女性の楽しいつどい



食農教育活動

部員募集中

私たちといっしょに地域の農と食を支えませんか
お問い合わせは各支所まで



今月の1枚
手作りとうふが完成!



農産物を保育園に寄贈

青年部山形支部は12月17日、山形保育園と山のこども園の年長園児に地元産のりんご、ナガイモ、白ネギを寄贈。地元産の農産物に親しみをもち、地産地消の大切さを学ぶとともに、将来山形村で農業に携わりたいという思いを育むことを目的としています。同支部の百瀬康洋支部長は「地元において農産物があることを子どもたちに知ってもらいたい」と話しました。



農産物を受け取る園児たち

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は12月22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。8月1日より飲用・発酵乳向けの乳価が値上げになったことを受け、牛乳の消費拡大と酪農への理解醸成を目的に400人へ牛乳を配布しました。



牛乳を受け取る駅利用者

資産管理部会島内・島立新村支部合同研修会

資産管理部会、島内・島立新村支部共催で合同研修会を11月26日に開催し、部会員ら28人が参加。税理士の林秀行氏を招き、「相続時精算課税制度」について講義を受けました。贈与税の仕組みや、生前贈与と活用方法、相続時精算課税と暦年課税の有利不利など、贈与税の分りやすく説明をしていただき、贈与税に対する理解を深めました。



贈与税について学ぶ参加者

収穫のよろこびをともに

青年部今井支部は、今井小学校の5年生といっしょに米づくりを行っています。児童たちは、春の田植えから秋の稲刈りまでを体験し、日頃の感謝の気持ちを伝えようと、同支部の部員を「収穫祭」に招待しました。新米を保護者といっしょにお鍋で炊き、野菜を切りカレーライスを作り、新米の味を楽しみ収穫のよろこびを分かち合いました。



収穫祭でカレーを楽しむ

菅野小学校豆腐づくり

当JAでは管内小学校児童を対象に、食育活動の一環として豆腐作りを指導しています。12月17日には菅野小学校2年生を対象に職員と数名の保護者協力のもと指導。児童たちは真剣な眼差しで、いよいよ豆腐をつくりあげ「型から外すとき緊張した」「とっても楽しい」とよるこびの声をあげました。



おいしい豆腐が完成!

季節を楽しむ作品作り

はつらつ大学は12月23日、第8回の講座で（株）エコープサプライの太田和宏さんを講師に招き、「フラワーアレンジメント」を開催。参加者は10種類の花をていねいに生け、個性の光る作品を完成させました。その後、受講生の加藤泰子さんを講師とし「クリスマス飾りづくり」を開催。参加者は「季節を感じる華やかな飾りを作れてうれしい」と話しました。



フラワーアレンジメントを教わる参加者

福だるまに願いを込めて

1月5日、新年恒例となる福だるま貯金を本所や各支所で開催しました。今井支所では窓口で「福だるま」をずらりと並べ、役職員が笑顔で感謝の気持ちを伝えながら手渡ししました。来場者は「20年ほど前から縁起を担いで毎年来所している。今年は米の豊作と地域の農業後継者が増えることを願って、目を入れたい」と話しました。



福だるまを受け取る来場者（左）

新年初顔合わせ会

1月6日、グリーンパルで「令和8年新年初顔合わせ会」を開催。行政関係者やJA組織の代表者・役員ら約100人が出席し、新年の門出を祝うとともに、事業と組織活動の飛躍を誓いました。来賓からはJAへの期待が寄せられ、式典の締めくくりには松商学園高等学校書道部による書道パフォーマンスが披露され、「共創」の力強い書が会場を彩りました。



丙午の文字を入れる組合長

持続可能な営農指導体制維持へ

1月13日、園芸関係正副部会長会議を開催。野菜や果実の生産部会の代表者や同JA役職員ら約70人が出席。昨年度の振り返りや今年度の取り組みについて報告協議しました。田中均組合長は「持続可能な営農指導体制を維持するため協議いただくとともに、今後の躍進にむけてみなさまのご協力をお願いしたい」と話しました。



あいさつする田中組合長

朝日育苗センター

1月14日、朝日支所育苗センターで春作野菜の種作業がスタートしました。初回は、2日間に分けて、管内の生産者40戸から予約のあったレタス類約170000本をばら。2月上旬から中旬にかけて生産者のもとへ配苗する予定です。担当者は「良い苗を育てていくとともに、その苗が無事出荷になることを願っている」と話しました。



種をまく職員

農業の未来を語らう

1月14日、朝日営農センターで「JA松本ハイランド青年部朝日支部と朝日村との農政懇談会」を初開催。同村産業振興課の職員ら3人を招き同部員10人と積極的な意見交換を行いました。懇談会では事前に部員から集約した意見を元に話し合いをすすめる、建設的な意見が寄せられました。



意見・要望を伝える参加者

協同の力を未来へつなぐ

1月15日、第10回「協同活動みらい塾」を開催しました。同塾のOBやOGも参加し、テーマを「支所協同活動がよりどころ
くわしたちがリーダーシップを発揮」と題し、開催。当日は、参加者が3〜4人のグループに分かれ、「身近なカダイ」をテーマにグループワークを実施。多様な意見が活発に交わされ、建設的な意見交換の場となりました。



白熱したグループワーク

長野県ジューズ用トマト生産力向上共進会表彰式

1月20日、松本合同庁舎で開催された「令和7年度長野県ジューズ用トマト生産力向上共進会」において、中川廣さんが農林水産省農産局長賞を、塚田昌明さんが長野県農業協同組合中央会長賞をそれぞれ受賞しました。

県内で生産振興が求められる品目を対象に開催し、今年は「ジューズ用トマト」が選定されました。厳しい気象条件の中でも高品質な生産を実現した生産者が表彰されました。



表彰状を受け取る塚田さん

地域の絆で農業を守る

1月21日、「令和7年度第2回農家組合長会」を松本市のグリーンパルで開催し、支所農家組合長会長やJA役職員ら29人が出席。地域農業の維持・発展にむけた「アクティブメンバーシップ」の確立を目指し、本年度から新たに導入された「農家組合活動表彰」の審査・決定や、先進的な活動事例の共有が行われました。



さまざまな意見交換が行われた

花の魅力、未来へつなぐ

花き部会共選部は1月27日、令和7年度販売実績検討会をJA中信会館で開催。部会代表者や市場関係者ら36人が参加し、令和7年度の販売実績を振り返るとともに、市場関係者を交えて意見交換を行いました。季節性を意識した販売施策や、市場のニーズに添っていくことなどが語られました。



意見交換を行う参加者

農業の未来にむけて意見交換

青年部は12月16日、JA役職員とJA松本ハイランド青年部との懇談会をグリーンパルで開催。青年部員や同JA役職員ら38人が参加しました。懇談会では農業振興に関する課題に対して「自助」と「共助」「公助」による課題の解決をキーワードとして、3つのグループに分かれてグループワークを行いました。



意見交換を行う参加者

2025虹の花束コンサート開催

当JAと虹のホールグループは虹の花束コンサートを、11月13日にキッセイ文化ホールで開催しました。令和6年中にJA葬祭で葬儀をされたご遺族を招待。12回目となる今回は483人にご来場をいただきました。コンサートは「ご遺族の心に寄り添う」グリーンサポートの一環として開催し、穏やかな音楽の調べとともに故人を偲びました。



4人の奏者が演奏



女性通信員からの話題

女性通信員
朝日

園児に笑顔と旬の味を

女性部朝日支部と同支所の職員は、食育の一環として朝日保育園の園児たちによるさつまいもづくりを支援しています。12月3日には、職員が2日ばかりで準備した焼き芋を、ゆめピーちゃんも参加して手渡しし、園児たちは旬の味を楽しみました。



焼き芋を受け取る園児たち

女性通信員
入山辺

心あたたまる手作りリース

女性部入山辺支部の目的別グループ「陽だまりの会」のメンバーは、12月1日に手作りのリースを「つつくしの里」へ寄贈しました。藤づるを編み、色とりどりの花を飾って華やかに仕上げたリース寄贈は、毎年恒例の企画として定着しており、今年も利用者の方みなさんによろばれました。



リースを受け取る利用者

女性通信員
和田

信州・まつもと鍋で交流会

女性部和田支部と役職員は12月19日、交流会を開催。信州まつもと鍋の普及を目的に、自分たちが作った野菜を持ち寄り、調理。参加者は「こんな鍋があるのは知らなかった」「ハイランドの特産物がたくさん入っているおいしかった」と話しました。



鍋の準備で盛り上がるメンバー

女性通信員
松本

松本二本ねぎ収穫体験

女性部松本支部は農業の楽しさを伝えるため、12月3日、筑摩小学校の児童といっしょに松本二本ねぎの収穫作業を行いました。子ども達は一列に並び、1人2、3本ずつ収穫を体験しました。収穫したねぎは授業のなかでチヂミを作り味わう予定です。



ねぎの長い根に感動する生徒

女性通信員
里山辺

ひとあし先にクリスマス気分！

女性部里山辺支部の目的別グループ「めだかの学校」は12月16日、公民館でシュトレンとポトフ、キッシュづくりを行いました。炊飯器でつくるキッシュははじめての取り組みでしたが、おいしくできました。参加者は「1人でつくと面倒なメニューでも仲間と作ると楽しくできた」と話しました。



仲間とともにおいしく完成

女性通信員
芳川

手芸で交流

女性部芳川支部は12月8日、部員同士の交流を目的に公民館の和室で、クリスマスリース作りを行いました。家の光に掲載されているつくり方を参考に、布を何枚も切って土台に刺していきまし。クリスマスに自宅で飾ったあと、3月の女性部総会の創作文化展に出展する予定です。



クリスマスリースが完成

女性通信員
四賀

赤飯まんじゅうづくり

女性部四賀支部は食農教育の一環として、四賀小学校5年生の米作りを支援しています。12月16日、脱穀を終えたもち米を使い、赤飯まんじゅうづくりが行われました。児童は「自分たちで作ったお米なので大事に食べたい。生地が膨らみ、できあがる過程もおもしろかった」と話しました。



まんじゅうをつくる児童たち

女性通信員
本郷

新鮮な地元農産物を求めて

女鳥羽支所では生産者直売「あさま湯芽市」を浅間温泉イベント広場で開催しています。12月の出店では新鮮な野菜や果物、正月飾りなどを販売し、年末年始用品を買い求める客で賑わいをみせました。今年度は春から毎日曜の朝に営業を行い、12月末で終了しました。



正月飾りを購入する来場者



農政運動のあゆみ

青年部朝日支部と朝日村が初の農政懇談会 地域農業の未来を語る

JA松本ハイランド青年部は、将来の日本農業を担う青年農業者として、農業を取り巻く情勢への対応や地域農業の未来について考える機会づくりに力を入れています。その取り組みの一環として、朝日支部は1月14日、朝日村産業振興課の職員を招き、「朝日村との農政懇談会」を初めて開催しました。

懇談会では、事前に部員から集約した意見をもとに、「担い手確保と生産者支援」「異常気象への対応」をテーマに意見交換を行いました。現場の課題や将来への不安、行政への期待など、活発な議論が交わされました。

朝日村産業振興課の大池守課長は、「地域の農を支える青年部の皆さんと話し合う機会をつくっていただき、とてもありがたい。いただいた意見を踏まえ、行政としてできることを検討していきたい」と述べました。



活発な議論を行った

福祉だより

介護の質問にこたえます!!

Q 介護保険はどのタイミングで申請するの？

A 介護保険は病気やケガ等で、入浴、排泄、食事などの介護が必要になったときに申請します。

介護度に応じて使えるサービスが異なります。元気なうちに申請すると、いざサービスを使おうと思ったときに身体の状態が変わっており再度調査が必要になる場合があります。

具体的には病気やケガ、加齢により身体機能が低下し家事や身の回りのことに手助けが必要となったとき、物忘れが増えて生活に支障が出たとき、家族の介護負担が増えてきたときが申請のタイミングです。

申請すべきか迷ったとき、申請したいときは地域包括支援センターへご相談ください。

いまの状態を聞き取りながら介護の申請が必要かどうかを訪問してしっかりと確認をいたします。

必要となりましたら申請書類を作成して申請します。



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!

438件の応募 JAいしのまき国消国産キャンペーン抽選会

JAいしのまきは12月12日、野菜やJAの加工品などが当たる「JAいしのまき国消国産キャンペーン」の抽選会を、石巻市のJA本店で行いました。

地域の収穫祭とJA直売所を巡るスタンプラリーで、両方を訪れてスタンプを2個集めた人が応募できる仕組み。JAの直売所4店舗に設置した応募箱に438件の応募がありました。

同JAの橋浦義博専務が厳正に抽選し、当選者30人を決めました。

橋浦専務は「たくさんの方に参加いただき、深く感謝する。皆様からの貴重なコメントはありがたく、生産者の大きな励みとなる。これからもJAが生産者と消費者をつなぐ架け橋となり、国産の価値を地域とともに広めていきたい」と話しました。

当選への商品の発送は12月下旬に配布しました。



抽選をする橋浦専務④

紙の重なりが生む彩の世界

和田・町 市川 貞子さん

市川さんがシャドーボックスと出会ったのは、いまから20年前のこと。長年、介護の現場で忙しく働いてきましたが退職後に新聞で見つけた教室の案内がきっかけでした。「若いころは仕事や農作業、家事に精一杯で、自分の時間なんてなかったの。人生を重ねたいまだからこそ、緻密な作業に没頭できるような遊びがあるね」と語り、デザインナイフ一本で一枚の紙から次々と絵を切り出し、何層にも重ねていきます。その静かで繊細な手仕事で、市川さんの新しい日常となりました。

「シャドーボックスの楽しさは、平面の絵に『命を宿すこと』なの」と話し、小さいものでは2〜3mmほどしかないパーツをただ貼るだけでなく、「一つひとつ道具で丸みをつけていきます。『本当の世界に真つ平らなものはないので本物の葉っぱや花などをよく観察するの。そして、いまついている作品にどう活かしているのか常に考えているんだ』と真剣な表情です。

忘れられないエピソードとして「娘が結婚式を挙げるとき、普段なかなか会うことのできない義理の姉妹へシャドーボックスの作品をプレゼントしたいと思って、それぞれが好きなものを思い浮かべてモチーフにした作品をつくりあげたの。何度も試行錯誤してようやく思いをあたりにできて、引き出物として手渡しできたときのよろこびはひとしおだったよ」と当時を振り返ります。

「できあがりイメージしながら手を動かして、作品ができあがっていく瞬間は何物にも代えがたいよろこびなの」と語る市川さんにとって、シャドーボックスは趣味を

超えた生きがいそのものです。「次はどんな風に重ねようかしら」と教室の仲間と温かいお茶を囲みながら、今日も色鮮やかな思い出と夢をていねいに積み重ねていきます。



一つひとつていねいにつくった作品たち

ハイランドキッズ

中山寿・埴原北

小笠原 寧々ちゃん(11歳)

綜くん(8歳)

- (父) 貴弘さん
- (母) 優香さん
- (猫) ぐうちゃん

祖父母はお米や野菜を育てているよ。家の近くに畑があり、朝採れの新鮮な野菜を子どもたちも一緒に収穫しています。甘みが強く、味の濃い野菜をみんなで楽しんでいるよ。



シール集めに夢中だよ。おじいちゃんが作った玉ねぎを使った牛丼が大好き。将来の夢は獣医さんだよ。

学校ではおにごっこに夢中。自宅で作った塩漬けキュウリをまるまる1本食べるのが好きだよ。将来は魚博士になりたいな。



家族からひと言 姉弟で仲良く成長し、未来の夢に向かって力強く歩んでいってね

みんなの声

■JA女性部でコスベルの10周年記念コンサートを開催しました。年を忘れて楽しめました。

(山本睦子さん)

■自然を相手にする農業では、病害虫や気候変動など、思い通りにいかないことも多くあります。それでも、なんとか一年の収穫を得ることができました。自然の恵みに、心から感謝しています。

(古池信子さん)

■住んでいる場所では、地形的に雪が心配な季節になってきました。安全運転をしたいと思います。

(柴則男さん)

■野沢菜を漬けました

(宮坂裕子さん)

■JAまつりに参加しました。仕事の関係で終わりの餅投げだけ参加できました。来年は休みを取ってビンゴも参加したいです。明科支所がんばれ！

(山脇江美子さん)

■父宛に届く広報誌をたまたま読みました。情報量満載で、ホビーの山登りの話やハイランドキッズのコーナーをほのぼの楽しく読ませていただきました。

(宮坂美代さん)



(土屋千晴さん)

■各支所のJAまつりのようすを見たら他の支所へも足を運んでみたいと思いました。

(増田尚己さん)

(内川さつ子さん)

■川柳
物価高
高市首相
熊も出る

■散歩していると、美ヶ原・鉢伏山山頂が白く冬の訪れを感じました。

(三村富美江さん)

■食と農業はとても大事なことだと思います。これから有機やさじぐりに挑戦していきます。

(宮下なおさん)

■担当の職員さんが話しやすくとても優しいです。異動が3回目だそうで「やっと都会に来たー」とよろこんでいました。往復2時間かけて通っているのですが、渉外の仕事が好き♡と言つて笑う顔が息子のようでとても愛嬌があつてかわいいです。

(窪田徳子さん)

■我が家では収穫祭と称して子ども、孫、甥っ子の子どもたちと大勢集まつて玉ねぎ、ジャガイモ、サツマイモ、大根を収穫しています。来年のために玉ねぎ1000個植えました。日本の風景である田んぼ、畑、山を大切に守っていきましょう。ONETEAMで！

(宇治万年さん)

■寒い冬でも薪ストーブのお陰で暖かく過ごせることに感謝しています。

(イケツーさん)

■クッキング参考にしています。ゴボウの甘醤油和え作ってみました。おいしくできました。

(羽田野アイ子さん)

■直売所に赤かぶがあつたので甘酢漬けにしました。おいしくできました。

(ふーちゃん)

■新しい年もJAのお世話になりながら米づくりに励みたいと思います。

(赤芝義久さん)

■今年からピーマンの初出荷をしました。わからないことが多くつまづいてばかりでしたが周りの方たちに助けていただき何とか終わることができました。

(宇治みどりさん)

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

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



工機センター筑北

筑北地域で唯一の自動車指定整備工場であり、農業機械専門店として営業しています。個性派揃いで確かな腕を持つ専門職員が組合員・利用者の愛車、愛用機の維持管理のお手伝いをさせていただいています。

現在、当センターは施設の建替工事を進めながら営業しています。完全リニューアルは今夏を予定しており、ご迷惑お掛けしていますが、みなさまのご来店お待ちしております。



ていねいに整備を行う

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 特集2 青年部と●●部の
活動紹介

●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

■1月号のクイズの答え りんご

■12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 3月5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、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損失限度額の追加
- ②工機センター波田の移転計画
- ③令和8年度経営計画の設定
- ④令和7年度決算方針の設定
- ⑤営農生活くるま座集会の意見要望への回答
- ⑥農政協議会全体会議の開催
- ⑦野菜生産安定事業審議会規約の改正
- ⑧野菜生産安定基金交付金等の配分・交付要領【旧JA松本市】の廃止
- ⑨職制規程の改正
- ⑩会議体規程の改正
- ⑪令和9年度正職員募集計画

令和8年1月29日・グリーンパル 西館

- ⑫令和8年総代選挙に係わる選挙管理者・立会人等の指名
- ⑬組合と理事との契約の締結

■報告事項

- ①コンプライアンスプログラムの取組状況
- ②固定化債権回収状況
- ③12月末事業実績・決算結果及び2月末決算推定
- ④令和8年度主要事業実施予定
- ⑤余裕金運用状況及び次月余裕金運用計画
- ⑥ライスセンター本会計への移行に伴う施設運用
- ⑦入山辺組織購買店舗のあり方

監事会だより

令和8年1月29日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①令和7年度決算棚卸監事立会(預託家畜含む)
- ②令和7年度決算監事監査

■協議事項

- ①常勤監事報告
- ②今後の日程
- ③その他

JAの状況 令和7年12月末現在

正組合員数	22,322人	貸出金	1,046億8千万円
准組合員数	18,089人	農産物販売高	206億5千万円
貯金	3,993億1千万円	購買品利用高	107億3千万円

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 2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

季節のおすすめ品

清見オレンジとポンカンの交配種、
甘味と酸味のバランス、食べやすさが人気の柑橘です

商品番号

① 不知火(しらぬい) 産地は広島県と他産地

約5kg(2L~Mサイズ)

1箱 **5,300円**(税・送料込)

注文締切日
令和8年
2月25日(水)

ご自宅に
直送いたします
お届け予定
3月中旬~

サイズは選べませんので、ご了承ください。

*青果物につき、天候や生育状況によって納品予定が前後する場合がございますのでその節はご容赦願います。

また、商品には万全を期しておりますが、商品到着後は速やかに現品の確認をお願いします。

納品後一週間以上経過した商品の返品交換、お客様都合(食味含む)による返品交換はいたしかねますので、ご了承ください。



※写真はイメージです

おいしい新茶ご予約承り中です!



新茶

芽吹いたばかりの一番茶の、おいしいところを厳選して深蒸し、
「味・香り・コク」の三拍子そろった、JAだけの特別な新茶です。

お届け予定:5月上中旬頃

商品番号

② 白翔

500g(167g×3本)

11,400円(税込)

八十八前夜の芽吹いたばかりの一番茶の新芽を使った最高級品。



商品番号

③ ゴールド

1kg(167g×6本)

16,200円(税込)



商品番号

④ シルバー

1kg(167g×6本)

11,340円(税込)

一番茶の新芽を使用した
「旨み、こく、まろやかさ」抜群!! 一番人気です!



お届け予定:6月上中旬頃

商品番号

⑤ グリーン 1kg(167g×6本)

9,660円(税込)

おいしさと経済性を
考えてブレンド。
新茶の風味はそのままです。



商品番号

⑥ 匠(棒茶) 1kg(167g×6本)

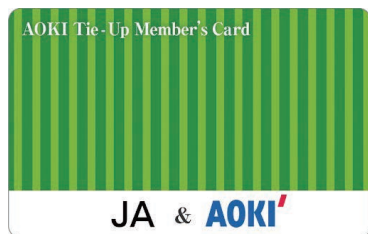
7,500円(税込)

軟らかい芽の部分を含んだ
さわやかな棒茶です。
この時期のみ製造される
限定品です。



JAからのお知らせ

JA&スーツのAOKIタイアップカードの 新規発行および再発行終了と 割引利用方法の変更について



令和8年4月1日から、JA&スーツのAOKIタイアップカードの新規発行と再発行が終了となります。それに伴いタイアップカードのみでの割引適用ができなくなりますので、以下の方法に変更となります。

》》》》これまで

タイアップカードのご提示のみで10%割引適用

》令和8年4月1日から

AOKIご利用の際はチラシ(クーポン)をその都度ご持参ください

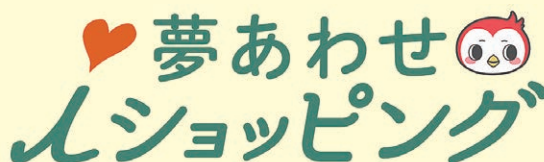
- ポイントカードとしては引き続きご利用いただけます。
(但し、タイアップカードのご提示のみでの割引利用は不可)

☆今月配布している一斉訪問チラシに、内容の詳細が記載されておりますので合わせてご覧ください。

夢あわせショッピングの広報誌『夢あわせ』掲載終了について

生活関連商品(食品・生活用品)の配達業務の終了(令和8年3月1日から)に伴い、**【令和8年2月号 夢あわせショッピングページ】**をもちまして、**広報誌『夢あわせ』への掲載**が終了となります。

今後は、一斉訪問チラシで暮らしにかかわる商品をご案内させていただきます。
エコープマーク品は、JA松本ハイランドホームページに掲載している「夢あわせiショッピング」をご利用ください。



お問い合わせはこちら

お客様専用ダイヤル ☎0120-157-118
受付時間 10:00~16:30(土日・祝日除く)



夢あわせショッピング広報誌掲載終了に伴う 「住まいに役立つ情報」「今月のおすすめ家電」「自動車・農業機械」 今後のご案内先について

「住まいに役立つ情報」「今月のおすすめ家電」「自動車・農業機械」情報についても、
令和8年2月号の掲載をもちまして終了となります。

今後は、JA松本ハイランドホームページの「今月のおすすめ家電」や
営農情報の「中古農機具」にて掲載いたします。是非、ご利用ください。



生活・エネルギー



家電情報などはこちら

中古農機具情報



JA松本ハイランドではご不要になった中古農機具の買取、販売を行っています。

農機具情報はこちら

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

☎26-3080

工機センター塩尻 ☎54-0010

農機センター山形

☎98-3153

工機センター波田 ☎92-2277

工機センター筑北

☎67-2081

農機センター朝日 ☎99-2714

やまびこ36Vバッテリーシリーズ



商品番号

1 BSR310U/S

本体質量:3.4kg
連続作業時間:約40分

販売価格

37,000円(税込)



商品番号

2 BSH310/S

本体質量:4.9kg
連続作業時間:約310分
タンク容量:15L

販売価格

42,300円(税込)



商品番号

3 BCS310/S

本体質量:3.6kg
連続作業量:約100カット

販売価格

37,000円(税込)



商品番号

4 BPB310/S

本体質量:2.6kg
連続作業時間:約12分

販売価格

31,800円(税込)



商品番号

5 BLM310-35/1

刈幅:350mm
連続作業時間:26分

販売価格

51,000円(税込)

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。

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:2月末日

電気代高騰の今こそ 太陽光発電^{プラス}蓄電池で 家計を守る!



CO₂を排出しない環境にやさしい
電力は家計にも貢献!
年間これだけの電気代節約効果が
期待できます!



松本市での 電気代節約例

- 設備規模: 太陽光発電4.08kW 蓄電池9.8kWh
- 売電単価: 単価24円/kWh
(2026年度売電単価〔設備導入から4年間の単価〕)
- 電灯契約: 中部電力従量電灯B
再エネ賦課金3.98円/kWh 燃料調整費-3.73円

節電

自家消費による電気代節約額

61,003 円/年

+

売電

余った電気の売電による収入

91,375 円/年

||

電気代節約効果

152,378 円/年

※中部電力HPに掲載の従量電灯Bの単価(2026年2月)を用いて算出しました。天候や燃料価格などの条件によって数値はこととなります。

※燃料調整費は国の電気・ガス料金支援「電気・ガス料金負担軽減支援事業」により、2026年2月分は値引き単価(4.5円/kWh)が含まれています。

お見積もり無料!補助金申請もおまかせください!

各市町村の補助金でお得に導入できる可能性があります!お気軽にお問い合わせください



山辺ワイナリーだより

春の訪れが待ち遠しい今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか？

温かいお部屋で鍋やお肉と山葡萄スパークリングがおすすすめ!ジンギスカン・ぼたん鍋・すき焼きとワインで鍋パーティー!!

山葡萄スパークリング

価格 3,770円(税込)



2027卒(大学・短大・専門卒) 新規採用職員募集 職場説明会開催

対面・オンラインにて職場説明会を開催します。

●本所にて対面開催 2/20(金)、3/10(火)、3/17(火)、3/24(火)

●オンライン開催 2/25(水)、3/5(木)、3/24(火)

～マイナビ2027当JAページより詳細を確認の上、

予約をお願いします～

お問い合わせ 人事教育課まで【☎0263-88-1231】



春のお彼岸

セール

頂花 箴

高さ150cm×巾63cm×奥行50cm
(エナジー省減型) 891,000円

組合員価格 **53.4万円**

ウェルシア (ウォールナット)

高さ130cm×巾45cm×奥行40cm
(エナジー省減型) 671,000円

組合員価格 **40.2万円**

グローリア

高さ130cm×巾46cm×奥行41cm
(エナジー省減型) 583,000円

組合員価格 **34.9万円**

天世彫 (紫檀調)

高さ127cm×巾57cm×奥行49cm
(エナジー省減型) 561,000円

組合員価格 **33.6万円**

タウロス (タモライト)

高さ120cm×巾45cm×奥行43cm
(エナジー省減型) 418,000円

組合員価格 **25万円**

アモール18号 (タモBR)

高さ54cm×巾43cm×奥行35cm
(エナジー省減型) 220,000円

組合員価格 **13.2万円**

2026 2/21土 3/22日

仏壇のお掃除承ります

お線香のススも溜まったホコリも傷を付けずに泡で汚れを浮かし、キレイに!

仏壇・お位牌・仏像を特許技術を用いてキレイにします。

見積り無料

お問い合わせ JAメモリアル会館 ☎0263-87-0377 AM9:00～PM5:30 定休日 月曜日

お墓をキレイにしたい。でも、なかなか...

お墓のおそうじ代行

法事や春・秋彼岸、故人の命日の前に
お墓を掃除してご先祖様にお参りしませんか？

JAでは墓所クリーニングサービスを行っています。
ご先祖様や大切な方が眠るお墓をいつもキレイにとお考えの方、是非一度ご利用ください。
記念碑、慰霊碑などの石碑の洗浄もお任せください。

清掃前後の様子を写真、または画像でご報告いたします。

あんしん会員

36,500円

一般 38,500円

作業の流れ

- 1 作業前状況撮影
- 2 墓所周辺の清掃・除草
- 3 墓石クリーニング
- 4 作業後写真撮影
- 5 完了確認 お客様へ報告



限定松本ハイランド産大豆の仕込みそ

松本ハイランド産大豆・国産米100%使用。原材割合は、大豆とお米が10:10の10割こうじみそです。

限定生産のため、
3月末までに、
お申し込みください

① 桶詰替不要

20kgダンボール

1箱 9,500円(税込)



② 桶詰替不要

10kgダンボール

1箱 5,300円(税込)



③ 糴づくり

20kgダンボール

1箱 9,400円(税込)

(自家用の樽に詰替えタイプ)



仕込みそご購入感謝キャンペーン実施中!

JAまで商品券2,000円分を抽選で50名様にプレゼント!!

対象 2026年1月～3月末までに仕込みそ・食べ頃シリーズを2,000円以上ご購入の方

応募方法 商品お届け時にお渡しする、応募はがきに必要な事項をご記入の上ご投函いただくか、JA担当者にお渡しください。

応募期間 2026年1月～4月24日(金)まで **抽選** 2026年5月下旬 ※商品券の発送は6月中の予定 ※詳しくはJA担当者まで

お問い合わせ 各支所営農生活課

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

■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

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

まだまだ寒い日が続いておりますが、地域の皆さんの活動に励まされながら日々過ごしております。来月もどうぞお楽しみに。☺

JAカレンダー

2月17日～3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

2	18日(水)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川、)9:00～17:00 宅地建物相談会(松本支所、13:30～15:00、要予約) 年金相談会(波田支所、9:30～15:30)
	20日(金)	年金相談会(塩尻支所、9:30～15:30)
	24日(火)	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
	25日(水)	宅地建物相談会(グリーンパル東館1階、13:30～15:00、要予約) 年金相談会(松本支所、9:30～15:30)
3	2日(月)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川)9:00～17:00
	4日(水)	年金相談会(芳川支所、9:30～15:30)
	8日(日)	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
	11日(水)	宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約)
	13日(金)	年金相談会(朝日支所、9:30～15:30)
	14日(土)	葬儀事前相談会(虹のホール芳川、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 宅地建物相談会(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(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

2	24日(火)	根菜部会通常総会
	26日(木)	野菜部会通常総会
	27日(金)	ジュース用トマト部会通常総会
3	5日(木)	稲作経営研究会総会
	10日(火)	畜産4部会通常総会
	11日(水)	ももなし部会通常総会 資産管理部会支部長事務局合同会議
	12日(木)	きのこ部会総会 水稻共同育苗施設連絡協議会総会
	13日(金)	ファーマーズガーデンうちだ直売部会通常総会
	14日(土)	女性部通常総会
	16日(月)	ぶどう部会通常総会
	17日(火)	農政協議会正副会長・支所会長・支所事務局長合同会議 畑の彩り館きろろ直売部会通常総会



JAバンクを装った
フィッシングメールに
ご注意ください!

お客さま情報や利用目的の確認を求める
メールやSMSはすべて詐欺です!!

このようなメールやSMSを受信した場合には、
本文内に記載しているリンク先へのアクセス・
個人情報の入力(入力)は絶対に行わないでください。

個人情報
入力

ID:0000
暗証番号:XXXXXX

【JAネットバンク】
利用停止のお知らせ
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○
○○○○(本文)



肉巻きピーマンのバターしょう油照り焼き

材料(2〜3人分)

ピーマン ————— 4個
豚バラ薄切り肉 8枚(160g)
チーズ ————— 適量
薄力粉 ————— 適量
サラダ油 ———— 大さじ2分の1

A
バター ————— 10g
砂糖 ———— 大さじ2分の1
しょう油 ———— 大さじ1
酒 ————— 大さじ1
みりん ———— 大さじ1
にんにく(チューブ) — 1cm

つくり方

- ①ピーマンは縦半分に切り、ヘタ・種・ワタは取らずに残す。1つずつ手でつぶしてチーズを詰め、豚肉1枚をきつく巻きつけ、全体に薄く薄力粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の巻き終わりを下にして並べる。巻き終わりが焼き固まったら、転がしながら全体に焼き色をつける。肉の色が変わったら蓋をして時々上下に返しながら3〜5分蒸し焼きにする。
- ③余分な脂をペーパータオルでふき取り、Aのタレを回しかけて全体に絡める。器に盛りつけて、完成。

つくり方動画



豚肉の主な栄養素と効果

豚肉はビタミンB1が豊富で、糖質の代謝を助け、疲労回復や夏バテ予防に効果的です。良質なたんぱく質も多く含まれ、筋肉や皮膚、髪を健康をサポートします。さらに、鉄分や亜鉛などのミネラルが貧血予防や免疫力の維持に役立ち、脂質はエネルギー源として体を温める働きもあります。



今月の
レシピ提案者 波田・下波田 大月 詠子さん

ピーマンを半分にするだけで、工程が少なく簡単に作れます。甘じょっぱい味付けで箸が進み、子どもにも人気のメニューです。夕飯のボリュームおかずとして、あたたかいうちにたくさん召し上がっていただきたい一品です。

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

国産農産物を大切に!

スマートフォンで
アクセス

