

夢あわせ

2025

11

Vol.400

JA Matsumoto Highland

特集

記事で振り返る 400号の歩み



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

新村・南新東

手塚 和弥さん

地元農業を 活性化するために



Profile

アルストロメリア7a、グラジオラス25a、
米・麦・大豆など153aを栽培。作業はお手
伝い1人と母親とともにやる。趣味でゴル
フやスノーボードを楽しんでいる。



今季、出荷するアルストロメリア



出荷作業を行う



夏から秋へと季節が移るころ、出荷最盛期を迎えるアルストロメリアの収穫に汗を流す手塚さん。車や農業機械の整備士から、友人のすすめで昨年、就農しました。「小さいころから母親の実家で農作業を手伝い、いつかは農業を仕事にしたいという思いがありました」と振り返ります。転職のきっかけは「友人の生産者から、先輩世代の離農が進んでいると聞き、地域を守るために空いたガラスハウスで花き生産を始めてみないかと誘われたんです」と語ります。1年間、麦・大豆・米などの穀物と花き栽培の研修を受け、令和7年4月から本格的な出荷を開始しました。

これまでも実家の米づくりを手伝っていた手塚さん。「仕事にすることで、農作物のことを考える時間が無限に増えました」と話します。「花は気候変動に左右されるので、適期収穫の見極めが難しい。露地とハウスでもタイミングが違うし、品種によっても異なる。今は安定した出荷を目標にしています。品質は日々研究ですね」と真剣な表情です。

「資材の高騰で商品単価が上がっているが、輸入に頼らず、国産や地域のものを守るためにも地元のものを手にとってほしい」とこれからの農業について語ります。「花は一輪でも部屋にあると心が豊かになり、場の雰囲気も変わる。楽しみながら飾ってもらえたらうれしい」と笑顔を見せました。

今後は「地元の遊休農地や耕作放棄地が荒れないよう、施設を再活用していきたい」と語る手塚さん。新村で増えている空きガラスハウスにおいて「数年をめどに栽培量を拡大し、空き施設を減らし地元の農業を盛り上げたい」と力強く語ります。



おいしい発見!

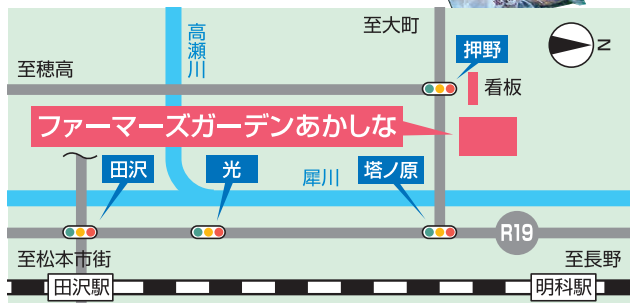
旬菜NAVY ファーマーズガーデンあかしな

寒い日には

あったかお鍋がおすすめ!

贈答用のりんご、ナガイモ販売開始しました!

サンふじ、ナガイモ、野沢菜、ハクサイ、ネギなどが最盛期をむかえ、売場も賑わっています。特に「サンふじ」、「ナガイモ」は贈答として人気が高くお歳暮などの贈り物に最適です。また、これからは冷え込みが厳しくなり鍋が恋しくなる季節です。地元産のハクサイ、ネギ、きのこなどをたっぷり使った鍋で心も体も温まりましょう。



〒399-7104 安曇野市明科七貴5856-3



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

新規出荷会員を募集中

ファーマーズガーデン各店、畑の彩り館さろろ、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。



JA松本ハイランド助けあいネットワーク

夢あわせの会 会員募集!

地域のためにいっしょに活動しませんか?

手助けが必要な方 利用会員

概ね65歳以上で身の回りのことに手助けを必要とする方。
入会金1,000円 / 年会費1,000円
(なお協力会員または賛助会員から利用会員に変更された方は入会金1,000円が免除されます)

有償サービスを利用できます ※組合員価格あり

身体介護(食事・入浴・通院介助など)
家事援助(炊事・掃除・洗濯・買い物代行など)

手助け(資金援助)をする方 賛助会員

ボランティア活動はできないけれど、活動資金の援助ができる方。
年会費1口1,000円(何口でも可)

利用会員

地域に広げよう
助けあいの輪!

賛助会員

協力会員

手助け(活動)をする方 協力会員

心身ともに健康であり、会の活動趣旨に賛同し活動できる方。
年会費1,000円

仲間と楽しく
福祉活動



地域に寄り添い
16支部・6グループで
活動中!



お問い合わせ

JA松本ハイランド 助けあいネットワーク「夢あわせの会」
(事務局:組合員文化広報課) ☎26-2301

記事で振り返る400号の歩み

広報誌では、創刊から32年にわたり時事の話題を食と農とともに取り上げてきました。

400号の歩みを振り返っていきましょう。

1

創刊平成4年9月号 (vol.1)



来賓・関係者ら280人が出席し
行われた発足式



感謝状が贈られた犬飼さん(右)と
油井さん(左)



婦人部発足式



松本平・波田町・山形村の3JAが合併し、平成4年9月1日、松本ハイランド農業協同組合が発足しました。芳川にあったサンピア松本で行われた発足式には、関係者約280人が出席。松本ハイランドの名称の考案者である犬飼章二さんとシンボルマーク考案者の油井教子さんに感謝状が贈られました。

平成5年には婦人部と青年部が発足。

150



100

50



1

3

平成17年3月号 (vol.152)

青年部が新潟県中越地震被災地で支援活動



体から湯気をたてながら
作業をする部員



雪に覆われた被災地での
除雪作業は困難を極めた



10月24日に発生した新潟県中越地震から約3カ月をむかえた2月、青年部有志10人が雪の多い被災地へ赴き、雪かき支援を実施。住民が逆境でも土地を守ろうとするすがたに感銘を受け、今後も部員一同で地域農業の発展に貢献することを誓いました。

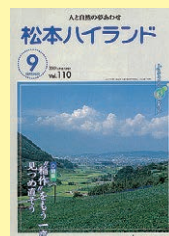
2

平成13年9月号 (vol.110)

ファーマーズガーデンやまがたオープン



地域農業の情報発信基地として、平成13年、ファーマーズガーデンやまがたは開店しました。現在ではファーマーズガーデンあかしな、うちだ、やまべと畑の彩り館さろろ。新鮮市場さきょうの6店舗を展開し地域ならではの農産物の販売拡大に取り組んでいます。



6

令和2年11月号 (vol.340)

新JA松本ハイランド始動



新JA松本ハイランド発足式



万歳三唱で発足を祝った

巻く環境が一層厳しさを増すなか、事業・経営の基盤強化と経営の効率化を図り、「地域にとってなくてはならないJA」を目指して、ワンチームで歩んでいくことを誓いました。

当JAは、平成12年にJA川手・JA四賀村・JA筑北と、平成16年にはJA信濃朝日と合併し、さらに令和2年の合併を経て、現在では組合員数4万人を超えるJAへと成長しています。

JA松本ハイランド、JA松本市、JA塩尻市は、令和2年11月1日に合併し、新たなJA松本ハイランドとしてスタートを切りました。農業やJA経営を取り

4

平成19年6月号 (vol.179)

女性部による「軽トラ市」営業開始



女性部が運営する農産物直売所「軽トラ市」が5月26日にグリーンパルの駐車場でプレオープンしました。地元消費者とのふれあいを通じ、部員が栽培した新鮮で安全な地元の農産物の消費拡大と女性部の活性化を目的にしています。



7

令和7年4月 (vol.393)

食料・農業・農村基本法改正



日本の食料・農業政策の基本方針を定める法律である「食料・農業・農村基本法」が昨年5月、25年ぶりに改正されたことを踏まえ、当JAがこれまでに取り組んできた内容を振り返りました。また、食料安全保障の確保にむけて、今後展開していく農政運動を紹介しました。



5

平成21年8月号 (vol.205)

女性参画センター運営会議による「よい食パク博」開催



女性参画センター運営会議は平成21年8月30日、生産者と消費者が交流を深めながら地域の食や農業について考えるイベント「よい食パク博」を、グリーンパルで初開催しました。家族や子ども連れ、約400人が参加し交流を深めました。同センターは女性理事をはじめ、5つの女性組織代表者と女性職員で運営会議を構成。各組織が食と農をテーマにさまざまなブースを企画運営しました。

「人」と「自然」を大切に、多くの夢をあわせて未来にむけ成長し続ける組織を目指し、これからも組合員のみならずJAをつなぐ広報誌として発行を続けてまいります。今後もご愛読をお願いいたします。

令和7年度10月支所別総代会の開催結果

上半期の事業報告および下半期対策の検討を目的として10月6日から14日にかけて、支所別総代会を全支所22会場で開催、483人が出席。令和7年度上半期の事業報告や下半期対策について説明、意見交換を行いました。ここではいただいた主なご意見・ご要望への回答を掲載します。

支所別総代会でのご意見・ご質問・ご要望に対する回答

営農部

内容 農業資材の値段が高いので、値段を下げるような手段を考えていただきたい。



回答 仕入れロットの集約や早期仕入れ、当組合独自の価格対策により価格抑制につとめ、予約価格にメリットをおいています。また、中信地区JAでは、農薬やマルチなどの統一商品について共同発注を行い、発注数量をまとめることで価格の引き下げを図っています。今後も、生産部会等との連携による資材アイテムの集約や、仕入強化による価格抑制につとめてまいります。



工機部

内容 農機具のレンタルについて検討していただきたい。管理、整備等考慮したレンタル料金がかかっても良い。まずは使用してもらえることで、中古等含めた農機具の販売につながるのではないかな。



回答 当組合といたしましても、可能な限りご期待にお応えすべく、既に農機具のレンタル事業を行っている他のJAに対し、運営手法や抱えている課題等について調査・ヒアリングを行い、慎重に検討を重ねてまいりました。

しかしながら、いずれのJAにおいても、機械の確保や品揃え、受付等の事務作業、機械の維持管理、さらには採算性の確保といった多くの課題を抱えており、事業として十分に成り立っていないとの回答をいただいています。こうした状況を踏まえ、当組合におきましては、限られた人員体制の中で、複雑な業務を遂行しつつ、採算が取れる形でレンタル事業を新たに開始することは、現時点では極めて困難であるとの結論に至りました。ご期待に沿えない状況であることをご理解願います。

一方で、より多くの方に機械を手にとりいただきやすくなるため、中古農機具については、今年度から「夢づくりサポート事業」を活用した買取・下取りに加え、オンラインサービスを活用した全国的な仕入れルート of 拡充など、価格面・供給面の両面からお求めやすさの向上に取り組んでいます。



総務企画部

内容 出資金に対する配当を少しでも上積みできないか。



回答 JAの出資金は、組合員がJAの事業活動に必要な資金（共同の元手）として払い込む資金であり、株式会社の株式とは異なる性格を持ちます。出資者である組合員は、JAの事業を利用し運営に参加する権利を持ち、株式会社の株式のような持分比率に応じた支配権を目的とはしていません。

配当についても、JAは株式会社のように出資額に応じた利益の最大化を主目的とはしていません。JAは組合員の営農とくらしを守り向上させることを目的とする相互扶助組織であるため、剰余金の配当には次のような特徴があります。配当には2種類あり、事業分量配当と出資配当です。事業分量配当は、JA事業の利用割合に応じて行われる配当で、出資配当は、出資の額に応じて行われる配当です。出資配当については、株式会社のような無制限の配当は認められておらず、年7%以内（農協法施行令第3条）と制限されています。

健全な財務基盤の維持は、当JAが将来に亘って農業・地域を支える組織として役割を発揮していくため不可欠であり、事業分量配当と出資配当の配当水準については、事業実績、収支・財務状況等を総合的に勘案し総代会の承認を経て決定しています。このことから、出資配当率は市場金利に連動するものではありません。

今後につきましても収益力の向上や事業効率化により利益を確保し、可能な限り還元を行ってまいります。



令和7年度税制改正による 所得税の基礎控除等の見直しについて

改正の概要

令和7年度税制改正により、所得税の「**基礎控除**」や「**給与所得控除**」に関する見直し、「**特定親族特別控除**」の創設が行われました。これらの改正は、原則として**令和7年12月1日**に施行され、**令和7年分以後の所得税**について適用されます。このため、令和7年12月に行う年末調整など、令和7年12月以後の源泉徴収事務に変更が生じますが、令和7年11月までの給与の源泉徴収事務に変更は生じません。

- ①基礎控除の見直し
- ②給与所得控除の見直し
- ③特定親族特別控除の創設
- ④扶養親族等の所得要件の改正

※基礎控除額の改正に伴い、令和8年分以後の「源泉徴収税額表」についても所要の改正が行われました。

詳しい改正内容は、下記の日程で税制改正説明会を
開催いたしますのでご参加ください。
(事前予約制)

1. 所得税の基礎控除等の見直しに係る税制説明会(年末調整)

場所	日程	時間	内容
山形支所 2階会議室	12月2日(火)	10:00～12:00	集合説明会
今井支所 1階会議室	12月2日(火)	13:30～15:30	集合説明会
グリーンパル 西館 2階大会議室	12月3日(水)	10:00～12:00	集合説明会
山辺支所 2階会議室	12月3日(水)	13:30～15:30	集合説明会
朝日支所 営農生活課 2階会議室	12月5日(金)	10:00～12:00	集合説明会

2. 令和7年分確定申告に係る税務研修会

場所	日程	時間	内容
グリーンパル 西館 2階大会議室	1月20日(火)	13:30～15:30	集合説明会
朝日支所 営農生活課 2階会議室	1月21日(水)	13:30～15:30	集合説明会
山辺支所 2階会議室	1月23日(金)	13:30～15:30	集合説明会

※いずれも講師は、松本市税務署職員が説明いたします。

お問い合わせは営農部 営農企画課(☎0263-29-0394)

QR予約





今月の1枚 手作り豆腐のできあがり!



地元市場着荷状況を調査

野菜部会は9月25日、R&Cながの青果松本支社にて地元市場への着荷状況を調査しました。昨年は県外市場を中心に調査を行っていましたが、今年は部会役員の参加人数および調査品目を増やし、地元市場への調査を強化しました。調査後には市場担当者との意見交換を行い、今後より良い出荷を目指して取り組んでいくことを確認しました。



着荷状況进行调查をする野菜部会役員

人形供養祭

当JAと(株)長野エコープサプライは10月26日、「JA虹のホール岡田」で人形供養祭を開催し、233人が来場しました。人形の供養と別れの場を提供し地域住民にホールを身近に感じてもらうと企画しました。来場者は思い出がたくさん詰まった人形に感謝の気持ちを込めながら見送りました。



人形と最後の別れを惜しんだ

生活文化活動を地域へ

生活文化活動を地域へ広く普及するリーダーとして委嘱している「生活指導普及員」の地区別研修会を10月1日、松本市なんなんひろばで開催。2回に分けて調理実習を行い、普及員ら52人が参加。参加者は当JAが食育活動の一環として管内小学校で行っている「豆腐作り」の調理方法をもとに「手作り豆腐」と「おからサラダ」をつくりました。



豆腐をつくる参加者ら

相続と資産管理を学ぶ

資産管理部会は8月23日、グリーンパルで相続個別相談会と第2回資産管理セミナーを開催し、23人が参加。税理士の林秀行さんを講師に招き、税額のシミュレーション・相続対策のアドバイスをいただいたほか、初の試みとしてオンラインと実開催を併用した賃貸不動産オーナー向け生前贈与活用法のセミナーを開催しました。参加者は「分かりやすいセミナーでした」と話しました。



資産管理について学びを深めた

地元の味を子どもたちへ

青年部島立支部は10月9日、松本市の島立中央保育園と堀米保育園に、同地区で収穫されたキュウリや白ネギ、今年の新米などの新鮮な農産物を寄贈しました。堀米保育園では、年長児15人がホールに集まり、贈呈式が行われました。また、部員らは実際の稲穂を持参し、米ができるまでの過程を説明。園児たちは真剣なまなざしで話に耳を傾けていました。



新鮮な農産物を寄贈する部員



女性通信員からの話題

女性通信員
芳川

喫茶コーナーで交流

夢あわせの会芳川支部は地域住民との交流を目的に、同支所で年金感謝デーにあわせて喫茶コーナーを開いています。来店者に、休憩してもらおうとコーヒーやお茶、すいかのふるまいを行います。参加者は「毎回、喫茶コーナーを楽しみに来店している」と話しました。



ふるまいに一息つく来店者

女性通信員
今井

おいしく食べて研修会

女性部今井支部は「エコーブマーカー」品の研修会を開催し、10人が参加しました。厚生産業株式会社と星野物産株式会社の職員から新商品の説明やアレンジ料理の紹介をうけ、試食をしながら研修会をすすめました。参加者は「いつも使用している商品のアレンジを学んだので自宅でも試したい」と話しました。



興味津々の参加者

女性通信員
波田

米油の研修会

女性部波田支部は波田支所で米油の研修会を開催し、20人が参加しました。築野食品工業株式会社の担当者から米油、米ぬか石鹸について説明を受け、米油は米から少量しか取れない貴重なものということを学びました。参加者は「米油は高価だが、体に良いことがわかった」と話しました。



真剣に学ぶ参加者

女性通信員
和田

祭り野菜販売

女性部和田支部は「ゆめの里ゆめまつり」で、部員たちがつくったたまねぎやかぼちゃ、じゃがいもなど数種類の野菜を販売し、来場者と交流を深めました。来場者は「地元野菜を使うたおすめレシピを知ることができたので挑戦してみた」と話しました。



販売交流する部員たち

女性通信員
四賀

ボウリングで交流

女性部四賀支部は9月6日、役員とボウリング大会を開催後、会食をし、新しく着任した職員との交流を深めました。5グループに分かれ2ゲーム楽しんだ後、昼食時に成績を発表して1位から3位にそれぞれ表彰と景品が贈呈され盛り上がりを見せました。



ボウリングを楽しむ女性部員

女性通信員
里山辺

ケチャップづくり

女性部里山辺支部は中山加工所で夏期2度にわたり合計100kgの加工用トマトを使用して、ケチャップづくりを行いました。大釜で煮詰め、ていねいに瓶詰めしました。毎年、このケチャップを楽しむに待つ友達や近所のかたの顔を思い浮かべながら完成させました。



ケチャップを瓶詰めする女性部員

女性通信員
広丘

管内視察研修会

塩尻支所広丘支所くらしの専門委員会は合同で管内施設の視察研修会を開催。波田すいか共選所や山辺ぶどう集荷所・ぶどう園、山辺ワイナリーを見学しました。参加者は「普段見られない施設を見学して、理解が深まった」と話しました。



山辺ワイナリーの見学をする参加者

女性通信員
松本

笑いヨガで免疫力アップ!

女性部松本支部は松本支所で10月1日、笑いヨガとらくヨガ教室を開催し10人が参加しました。健康体操を行ったあと、椅子に座りながらいろいろなポーズをとり、無理なく体を動かしました。参加者は「心も軽くなった」と話しました。



ポーズをとる参加者



農政運動のあゆみ

国消国産運動を展開！

「国消国産」とは、「わたしたちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方を表す、JAグループ独自のキーマッセージです。この「国消国産」の理念を、食料を生産する側だけでなく、国民全体で共有し、ともに考えていけるよう、JAグループではさまざまな取り組みを行っています。

その一環として、JAグループは10月4日、東京丸の内にて「国消国産フェス」を開催しました。このイベントは、10月・11月の「国消国産月間」に合わせて実施されたもので、国消国産をテーマにした特別授業やクイズ大会などが行われ、多くの来場者で賑わいました。

また、JA長野県グループでは、国消国産運動の一環として、長野県出身のタレント・藤森慎吾さんをイメージキャラクターに起用。「信州産を推すには、信州産（出身）の藤森さんしかない」との期待を込めて、「信州産もっと推し党」の党首に任命しました。



福祉だより

ケアマネージャーのお仕事紹介

Q 介護が必要になった時、介護支援専門員（ケアマネジャー）は何をしてくれるの？

A ケアマネジャーは介護の相談役 + サービスの調整役です。

- ・ご本人やご家族の希望を聞いて
- ・どんな介護サービスが必要かを考えて
- ・「ケアプラン（介護計画）」を作り
- ・実際にサービス事業所（デイサービスやヘルパーなど）と連携してサービスの調整

つまり、介護生活をスムーズに送るためのお手伝いをします。介護保険サービスに、どんなものがあるのか良くわからない場合でも大丈夫です。現在の介護生活で困っていること、不安なことを漠然と伝えるだけでも、解決策をいっしょに考えて、提案させていただきます。

○介護制度に関連する手続きの代行

介護認定の申請手続きや、その他自己負担額の軽減申請の手続きなど、介護に関する申請手続きでお困りの時にはお手伝いさせていただきます。（市役所に自身で届けたりすることが難しい場合、記入方法が良くわからない場合など）

○医療機関への情報伝達・相談

介護サービスの調整だけでなく、医療機関との連携もします。本人だけでは理解の難しい病状の確認であったり、主治医の先生の把握が難しい、在宅での生活状況や、利用している介護サービスを伝えることで、在宅生活を支える連携を図ります。退院前に病院で会議を行なうこともあります。その他、状況によりますが、電話や書面で医療機関との連携を図ることも多いです。



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！

シンガポールから視察団 いしのまき米をPR

JAいしのまき産米を輸入しているシンガポールの米卸業社、東成物産わたし人有限公司（トンセン物産）が10月2、3日、産地視察で石巻市を訪れました。同社の日本米輸入担当セールスディレクターら3人が、2025年産米の作柄や品質、今後の輸出について説明を受け、現地のニーズに対応した販売拡大を目指すことを確認しました。

3日には、「いしのまき米」を輸出している河南地区のJA中央カントリーエレベーターを訪れ、精米した「ひとめぼれ」に窒素ガスを詰めて真空パック包装する真空包装機などを視察しました。

セールスディレクターのドンさんは「外気を送り込んで乾燥させる乾燥貯蔵設備が興味深かった。他の国と比べて手のかけ方が違う」と話しました。



カントリーエレベーターで説明を聞くトンセン物産の社員

マイホビー

地域に尽くし、土と生きる

麻績・市野川 若林 今朝路さん



若林さんは長年JA職員として、合併や山辺ワイナリー設立といった地域の大規模事業に深く関わりました。定年後もJAの理事や議会の仕事など、多忙な日々を送っていました。そんな若林さんが陶芸を始めたのは70歳になってからのことです。陶芸を趣味としていた友人の誘いと、奥様からの後押しが決め手となり、隣村の陶芸教室に通い始めます。

教室は月に二回開かれ、年に一度は窯で作品を焼き上げています。「教室では地元の土を使い、釉薬(ゆうやく)を使わずに焼き上げることで、土本来の良さを引き出す手法をとっていて、すぐに興味が湧いたね。電動ろくろではなく、手で土を練り、紐状にした土を積み重ねて形をつくるという伝統的な方法にも魅力を感じたんだ」と話します。

日々陶芸に打ち込む若林さんは「仲間といっしょに作品を作り上げているけれど、焼き上がるまでどんな作品になるかまったく予測ができないんだ。これも陶芸の面白さのひとつだね」と真剣な表情です。今年の9月には県工芸美術会が主催する工芸美術展に出展した作品が奨励賞を受賞するなど、活躍の幅を広げています。

今後の目標について「賞をいただけることはもちろんうれしいけれど、仲間と交流する時間は何にも代えがたい尊い時間なんだ。来年はこれを工夫しようなど、お互いにアドバイスしあいながらより高みを目指して切磋琢磨しながら、長く陶芸を続けていきたいね」と語り、今日も土と向き合っています。



作り上げた作品たち

ハイランドキッズ

四賀・板場

小口 結翔さん (15歳)

沙那さん (14歳)

伶哉さん (14歳)

和花さん (9歳)

(父) 学さん

(母) 紘子さん

家族みんな野菜・果物が大好きだよ!お姉ちゃんがつくってくれる果物いっぱいのお菓子を食べることが楽しみなんだ。



家族からひと言 元気に大きくなってね

放送委員会委員長として文化祭を盛り上げたよ!

平日はバレーボールに打ち込んでいるよ。

小学生からずっと野球をやっているよ。

ダンスを習っていて、発表会にも出るよ! 将来はトリマーになりたいな。



みんなの声

■ 今年は暑さのためか、夏野菜が良くありませんでした。花が咲いても実が付きませんでした。

(島田昭子さん)

■ 先日、孫の誕生日にまごころ商品券でカニを買ってプレゼントしました。

(羽田野アイ子さん)

■ 秋の気配が感じられるようになったある日の午後、外へ出て空を見上げると青空のもと、2羽のトビが大きな羽を広げ雄々と風に乗り、輪を描きながら上空に移動するようすが見られました。あまり見ることで見えない情景に感動しました。

(二村富美江さん)

■ 家庭菜園で収穫した野菜をみんなに食べてもらえるのが幸せです。季節ごとにおいしい果物が販売店にたくさん並び農家みなさんに感謝しています。

(池田秀人さん)

■ 今年で60歳になり、年金相談窓口に出掛けました。20歳から仕事に就くまでの未払い年金について親身に手続きをしてもらいました。わかりやすい説明で助かりました。

(右瀧ふみ子さん)

■ 秋の農繁期。今年も雨が降り、予定通りに収穫ができず。毎年、天気が心配です。今年のはぜかけ米を楽しみにしています。

(麻績SORAさん)

■ 近年の異常気象から農業対策をするのは当然ですが、後のまつりにならないよう祈っています。

(増田尚己さん)

■ 今年の夏は、休耕地の草刈りに追われました。

(中村嘉正さん)

■ お祭りが近づいてきました。昨年は孫が産まれて手伝いに行くことができず、鯉を煮ることができませんでした。お父さんの大好物なので、今年はおいしく煮ようと思います。

(中野昌江さん)

■ 支部の2月の旅行を今から楽しみにしています。

(清水きみ子さん)

■ JA四賀支所の職員・理事と女性部員で『ボーリング大会のついで』を開催しました。女性部に入ると楽しい企画がたくさんあります。みなさんもういっしょに参加しませんか。

(宮川みさ子さん)

■ 米について生産者・消費者それぞれに心配な状況が続いています。自宅に田んぼのある我が家では、無事に収穫できるよう対応していこうと思っています。

(赤芝義久さん)

■ お盆の料理といえば、夏野菜と切り昆布と干し揚げの煮物、天ぷらが定番ですが、今年は干し揚げが買えませんでした。その代わりに油揚げでした。見た目はスナック菓子のようで、おいしくいただきました。こうして昔の味は変わっていくのでしょうか。

(小松博夫さん)

■ 隣のお宅の畑に大きな足跡があり、聞いてみたらカモシカのものでした。30年前に自宅にカモシカが飛び込んできたことがあります。ご近所では窓ガラスが割れ絨毯が濡れる被害がありました。鳥獣との共存の難しさを感じます。

(所ムニさん)



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



農機センター松本

毎日の農作業おつかれさまです。

私たちは農業生産向上に向けた効率の良い新しい機械の提案、修理、安全に使用していただくの啓発をおこなっています。

8月には『農業機械ふれあい商談会』を開催し、ご家族揃って多くのみなさまにご来場いただきました。

今後も農業機械に関する相談には、ていねいに対応し、みなさまの営農をサポートしてまいります。



心をこめて整備を行う

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 おかげさまで広報誌「夢あわせ」は

●●●号!!

●に入ることをばを答えてね。

ヒントは4,5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

10月号のクイズの答え フルーツ

9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 12月8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

令和7年10月30日・グリーンパル 西館

■決議事項

- ①令和7年度第2・四半期決算結果に対する情報開示
- ②10月支所別総代会の意見に対する回答
- ③貸金庫業務(サービス)の廃止
- ④職制規程の改正
- ⑤朝日村農業委員会委員の推薦
- ⑥投資信託書類の取り扱い不適
- ⑦口座開設審査の厳格化に向けた対応
- ⑧余裕金運用状況及び次月余裕金運用方針
- ⑨営農生活くるま座集会の開催

■報告事項

- ①常例検査の第1報
- ②みのり監査法人期中Ⅱ監査の受入れ
- ③コンプライアンスプログラムの取組状況
- ④コンプライアンス委員会の協議結果
- ⑤固定化債権回収状況
- ⑥9月末事業実績・決算結果
- ⑦令和7年度第五次人事異動

監事会だより 令和7年10月23日・グリーンパル 東館

■決議事項

- ①令和7年度 第2・四半期監事監査簿まとめ
- ②令和7年度 第3・四半期監事監査
- ③常勤理事との意見交換会

■報告事項

- ①常例検査の第1報
- ②令和7年度上期常勤監事監査指摘事項概要
- ③令和7年度上期内部監査指摘事項概要
- ④常勤監事報告
- ⑤今後の日程
- ⑥その他

JAの状況 令和7年9月末現在

正組合員数	22,440人	貸出金	1,048億3千万円
准組合員数	17,958人	農産物販売高	123億4千万円
貯金	3,928億3千万円	購買品利用高	78億9千万円

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 11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

商品番号

① JA松本ハイランド 自家用 サンふじ

注文締切日
11月21日(金)

お届け予定
12月上旬~
自家用にどうぞ

りんご二段重ね 10kg 1箱 **3,800円**(税込)

※自家用商品は、キズや割れ、変形、色むら、サビ(果皮のざらつき)等が含まれております。おいしさ、品質に問題なく召し上がって頂けますが、お早めにお召し上がりください。

※商品はオープン段ボールの二段重ね(仕切りは新聞紙)の為、贈答はできません。

※りんごのサイズは選べませんのでご了承ください。

ご贈答用は
別途承ります

ご贈答、地方発送はこちら ☎0263-47-8507
贈答受付期間 11月12日(水)~11月21日(金)まで
受付時間 10:00~16:00

※写真は
イメージです



商品番号 **長野米を食べよう!**

② 長野県産もち米 生切りもち

贈答用にも
どうぞ!

長野県産
水稻もち米
100%使用

2kg化粧箱(1kg×2袋) **2,480円**(税込)

※独自の杵つき製法で、丁寧につきあげたコシが強く風味豊かなお餅です。

※便利な個包装タイプです。(1袋あたり標準19~20切れ入り)

※2分割・4分割にしやすい切れ目入りです。

長野県産水稻もち米100%使用
生切りもち



季節のお菓子・お茶うけをご用意しております

今日のご褒美は、この「一品」。

商品番号 熟成芋の焼き芋と芋スイーツ

③ おいも日和 セット

OIMOBIYORI

おいもチップス3種各1袋

おいもケンピ1種1袋

ほしいも1袋

1セット **2,700円**(税込)

セット内容(各1袋入)

おいもチップス ハニーバター味 90g

おいもチップス プレーン味 90g

おいもチップス ブラックペッパー味 90g

おいもケンピ 善塩味 45g

ほしいも(紅はるか) 300g

賞味期限:製造日より45日~120日

保存方法:直射日光を避けて常温で保存して下さい。



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。



淹れたての香りと温かい一杯で、ホッと一息つきませんか？

自宅で、職場で手軽に本格プロのコーヒーをが楽しめるUCCドリップポッド

商品番号

お得な
セット

⑤ UCCドリップポッド1台&お好きな味3種セット

14,300円(税込)のところ **13,800円(税込)** (ホワイト/ブラウン)

カプセルは以下の7種類からお好みで3種お選びください。



●コーヒー鑑定士の誇り。
まろやかな味わい。



●コーヒー鑑定士の誇り。
コクのある味わい。



●フルーティーでなめらかな味わい。



●スモーキーな香りとコク
深い味わい。



●ダークチョコレートの
ような甘味とコク。



●芳しい香りとともに、お茶本来の
まろやかな甘みを感じられる味わい。

ドリップポッド
本体

ホワイト



ブラウン



1. カプセルを選ぶ

気分に合わせてお好きなカプセルを選んでください。



2. マシンにセット

カプセル外側のフィルムを剥がし、ポッドを取り出しセットします。



3. 抽出

お好みのメニュー、抽出モード、湯量を設定し、Startボタンでドリップスタート！

※同梱のレギュラーコーヒーフィルターを使用することでお手持ちのレギュラーコーヒー(粉)も抽出可能です

クミアイ毎日紙 買い置きにおすすめです！

再生紙
100%使用

トイレットペーパー

※芯なし太穴タイプは、家庭のホルダーにそのまま取り付け可能です。

商品番号 (芯なし)

⑥ ワンタッチコアレス太穴タイプダブル (2枚重ね65m×6ロール)×10包

1箱 **6,980円(税込)**

商品番号 (芯なし)

⑦ ワンタッチコアレス太穴タイプシングル (130m×6ロール)×10包

1箱 **6,980円(税込)**

商品番号 (芯なし)

⑧ コアレス細穴タイプダブル (2枚重ね65m×6ロール)×10包

1箱 **6,980円(税込)**

商品番号 (芯なし)

⑨ コアレス細穴タイプシングル (130m×6ロール)×10包

1箱 **6,980円(税込)**



商品番号

⑩ マーク芯ありダブル

(2枚重ね
32.5m×50ロール入)

1箱

3,390円(税込)



商品番号

⑪ マーク芯ありシングル

(65m×50ロール入)

1箱 **3,390円(税込)**



商品番号

⑫ ネピア

ボックスティッシュ

(180W×20箱入)

1箱 **3,500円(税込)**



JA 家電製品 大展示会のおしらせ



日時

11月22日(土) 午前10時～午後4時

場所

ヤマダデンキ テックランド
イオンタウン松本村井店

松本市村井町南2丁目21-45
イオンタウン松本村井内2F

受付場所

2F店内
中央カウンター
付近

「JAのぼり旗」が目印です

組合員の皆様へ

ヤマダデンキの豊富な品揃えの中から、お値打ち商品をお選びいただけるのが、この展示会の魅力です。

お気軽にご家族お誘い合わせの上、ご来店いただきます様ご案内致します。

〈冷蔵庫〉

お値打価格で
ご提供!!

話題の新製品や
目玉商品がいっぱい



〈洗濯機〉



〈エアコン〉



〈オーブンレンジ〉

〈電気ケトル〉

省エネ家電!



※各社メーカーの製品を取り扱いしておりますが、携帯電話やゲーム機、リユース家電など、一部取扱い出来ない商品がございます。

お問い合わせ



JA松本ハイランド

経済部LPガス住設課

☎26-3015

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。

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!

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: 11月末日

冬の暖房はこれで決まり! 給油等の手間がありません!

停電時でも使えます!!

リンナイ ガス赤外線ストーブ

R-825PMSⅢ

メーカー希望小売価格57,200円(税込)

特別価格

35,000円(税込)

ガスコード等は別途となります。

暖房のめやす
木造11畳まで
コンクリート造15畳まで

やかん・鍋も
温められます。



スイッチ一つで即温風!!

リンナイ ガスファンヒーター

SRC-365E

メーカー希望小売価格(オープン価格)

特別価格

19,800円(税込)

ガスコード等は別途となります。

暖房のめやす
木造11畳まで
コンクリート造15畳まで



※当JAプロパンガスご利用の方に限ります。

クルマ時間を「もっと自由に」「もっと快適に」

買う・売る **修理する** **相談する** お車のこと、なんでもお任せ!

受付時間 9:00~17:00(土日・祝日除く)

ご注文
問い合わせ先

自動車センター松本 ☎27-2005

工機センター波田 ☎92-2277

工機センター塩尻 ☎54-0010

工機センター筑北 ☎67-2081

クルマの冬支度

バッテリートラブルのほとんどは冬期間に発生!
「寒さに負けない車へ」今こそバッテリーチェック



商品番号

NEW

1 ECO.R Revolution

M55/55B20R(L)

特別価格 **10,900円(税込)**

アイドリングストップ車



商品番号

2 ECO.R EC

40B19R(L)

特別価格 **5,600円(税込)**

充電制御車

アイドリングストップ車
充電制御車
ハイブリッド車専用
通常車用

車種に合わせた最適バッテリーを
ご案内します。

取付工賃は別途となります。
詳しくは各センターまで
お問い合わせください。

「バッテリー上がりの前に、JAで安心チェック!」冬のドライブも、安心・安全・快適に

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



山辺ワイナリーだより

「山辺ヌーヴォー」11月1日新発売!!

今年はぶどうの糖度が高く、状態の良い当たり年!

近年で一番のぶどうで造った期待の新酒!

是非、ご賞味下さい

新発売



2025ナイアガラ甘口・2025ナイアガラ辛口

2025デラウェア甘口

2025コンコード甘口・2025コンコード辛口

価格 各1,590円(税込)

お問い合わせ 山辺ワイナリー ☎32-3644

門松のつくり方講習会 受講者募集中



農作業を安心・安全に!

農業機械整備情報

定期点検・格納整備のご案内

作業後、そのままで格納していませんか?

腐食、錆による劣化、ネズミの被害などは、さまざまな故障の原因になります。

どんなトラクターや作業機でも、性能を維持し、長期間使用するためにはご自身による日常点検と農機整備士による定期点検・格納整備を行うことが重要です。機械によっては故障していても、そのまま使ってしまうものもありますが、後に多額の修理代が発生する恐れもあります。点検・格納整備等、早めに修理することにより費用を抑えることもできます。



農閑期の定期点検・格納整備は

下記農機・工機センターにお任せください。

農機センター松本 ☎26-3080

農機センター筑北 ☎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

冬タイヤの交換はお早めに!!

お勧めポイント

突然の雪や
路面凍結でも
安全にドライブ



お勧めポイント

保管中でも
劣化は止まりません。
早めの点検で
事故のリスク軽減。



お勧めポイント

雪予報の前がチャンス
待ち時間は少なく
ムダな時間をカット



軽自動車
1本付替え
770円~

(ホイール付1本税込)

他タイヤサイズにより
付替え料金が異なります。



お問い合わせ
ご依頼はこちらまで

自動車センター松本 ☎27-2005

工機センター塩尻 ☎54-0010

工機センター波田 ☎92-2277

工機センター筑北 ☎67-2081



女性部軽トラ市 最終日

毎週土曜日に開催していた軽トラ市が今年度の最終日を迎えます。

採れたて新鮮で安心・安全な野菜が大集結!

ぜひお立ち寄りください。

日時 11月22日(土) 14:00~(売り切れ次第終了)

会場 グリンパル駐車場

お問い合わせ 総務企画部 組合員文化広報課 ☎26-2301



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

冬にむかって一気に寒さが増してきました。道端のススキにできたカマキリの巣が、例年よりも高い位置なのがきがりです...
おだやかな冬であることを祈ります。(㊟)

JAカレンダー

11月17日～12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

11	19日(水)	年金相談会(中山寿支所、9:30～15:30) 宅地建物相談会(松本支所、13:30～15:00、要予約) 葬儀事前相談会(虹のホール芳川、虹のホール岡田、虹のホール筑北)9:00～17:00
	26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(四賀支所、9:30～15:30)
	30日(日)	葬儀事前相談会(虹のホールはた)9:00～17:00
12	6日(土)	葬儀事前相談会(虹のホール筑北)9:00～17:00
	10日(水)	宅地建物相談会(広丘支所、13:30～15:00、要予約)
	12日(金)	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
	15日(月)	宅地建物相談会(松本支所、13:30～15:00、要予約)

※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(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

11	15日(土)	ファーマーズガーデンやまがた秋の味覚大市(ファーマーズガーデンやまがた)～24日(月) ファーマーズガーデンうちだ秋の味覚大市(ファーマーズガーデンうちだ)～16日(日) ファーマーズガーデンやまべ秋の味覚大市(ぶどうの郷山辺ワイナリー)～16日(日)
	22日(土)	ファーマーズガーデンあかしな秋の味覚大市(ファーマーズガーデンあかしな)～23日(日) 畑の彩り館きろろ秋の味覚大市(畑の彩り館きろろ)～23日(日) 新鮮市場さきょう 秋の味覚大市(新鮮市場さきょう)
	22日(土)	ヤマダ電気家電展示会

■組合員組織・生産部会などの予定

11	21日(金)	朝日支所野菜生産販売実績検討会
12	16日(火)	JA役職員と青年部との懇談会

■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)

11	19日(水)	波田地区(すいか共選所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	20日(木)	朝日地区(朝日野菜集荷所及び農機センター前、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他) 朝日地区(朝日営農センター資材倉庫前、9:00～11:00、不要農薬・空容器)
	21日(金)	筑北地区(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) 筑北地区(北部集荷所(ライスセンター隣)、8:30～11:00、不要農薬・空容器)
	25日(火)	女鳥羽地区(女鳥羽支所、9:00～10:30、農ビ・農ポリ・その他) 女鳥羽地区(女鳥羽支所、13:30～15:00、不要農薬・空容器)
12	3日(水)	笹賀地区(笹賀低温倉庫、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他) 笹賀地区(笹賀低温倉庫、13:30～15:00、不要農薬・空容器)
	4日(木)	波田地区(すいか共選所、9:00～11:00、不要農薬・空容器)
	9日(火)	山形地区(すいか共選所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	10日(水)	今井地区(エンタローリー、9:30～11:00、農ビ・農ポリ・その他) 今井地区(エンタローリー、13:30～15:00、不要農薬・空容器)
	11日(木)	和田地区(あぐり和田、9:30～11:30、農ビ・農ポリ・その他) 和田地区(あぐり和田、13:30～15:30、不要農薬・空容器)
	12日(金)	芳川・中山寿地区(芳川支所、9:00～11:00、農ビ・農ポリ・その他)
	13日(土)	島内・島立地区(島内ライスセンター、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。



キノコたっぷり炊き込みご飯

材料(4人分)

ゴボウ	4分の1本	しめじ	3分の1株
ニンジン	3分の1本	えのきだけ	3分の1株
レンコン	4分の1本	油揚げ	50g
生しいたけ	2枚	米	3合
エリンギ	2分の1株	小ネギ	適量

水	570ml
昆布	適量
塩	少々
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ2

作り方

- ①昆布に切れ目を入れて一晩水に浸し、だしをとっておく。
- ②ゴボウはさがきにきにして20分ほど水につけ、アクを抜く。
- ③ニンジン、レンコンはいちょう切り、生しいたけは薄切りにする。
- ④エリンギは3分の1にして薄切り、しめじとえのきだけは石づきを落として手で割き、油揚げも食べやすい大きさに薄切りする。
- ⑤米を洗い炊飯器に入れ、Aを入れて混ぜておく。
- ⑥⑤に野菜、油揚げ、きのこの順に入れて炊飯する。
- ⑦炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、お好みで小ねぎを添えて完成。

つくり方動画



米の主な栄養素と効果

米は炭水化物を主成分とし、脳のエネルギー源として重要です。たんぱく質やビタミンB1、ミネラルも含み、体の成長や代謝を支えます。脂質は少なく、玄米には食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果もあります。消化吸収が良く、栄養バランスにも優れています。



今月の
レシピ提案者

島内・島高松 丸山 久美子さん

米のおいしい季節となりました。白米はもちろんおいしいですが、野菜やきのこをたっぷり入れたヘルシーな炊き込みご飯を、家族のみなさんと試してみてください。炊き込みご飯の水加減は調味料を加えて、炊飯器の目盛りに合わせ、具を乗せると失敗しません。

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

