

JA松本ハイランド

夢あわせ

2022

5

Vol.358

特集 いまだからこそ考えよう、食料自給率。

スマイルリレー

～笑顔でつなぐ、協同の輪～



表紙の詳細は
9ページ!



農業夢追人

松本・筑摩

青木秀夫さん



魅力を全国へ発信

定年退職をきっかけに実家の農業を継ぎ、松本一本ねぎの栽培を始めた青木さん。「父が松本一本ねぎをつくっていたので、小さいころからいつもあって、当たり前のように食べていました。でも、県外に住んでいる友人・知人たちから『おいしい』と言われて、改めて松本一本ねぎの魅力に気づきました。そこから信州の伝統野菜である松本

一本ねぎを全国に知ってもらいたい、食べてもらいたいと思うようになりました」と熱い思いがあふれます。始めた当初は50アールだった畑も、いまでは1.4ヘクタールまでに拡大。松本一本ねぎを広めるため、遊休荒廃地を活用して精力的に取り組んでいます。

松本一本ねぎの魅力を全国に発信しようと、テレビや

ラジオにも積極的に出演。「昔、鉄腕ダッシュに出たときは、県外にいる友だちからも電話がかかってくるようになりました。コロナ前までは、東京の新宿駅に松本一本ねぎを持って行って販売もしましたし、いろいろな場所に行きました」と振り返ります。昨年からは、息子さんも後継者として就農。「スマート農業や新しい手法を取り入れながらやっているのです、親としては心配もあるけど、息子が始めてくれたのはうれしいです」と笑顔で話します。

近隣の小・中学校で松本一本ねぎの栽培指導にも携わる青木さん。「もう、20年近くつづけています。最初は『ねぎ、嫌い』と言っていた子どもたちが、最後には『おいしかった』と食べてくれるのが、本当にうれしいです。各校を回って追肥や管理をするのも楽しいです」と話します。今年も、子どもたちへ地域農業と松本一本ねぎの魅力を伝えようと歩みつづけます。



Profile

松本一本ねぎの食用と種用あわせて1.4ヘクタールを栽培。野菜部会松本支部支部長兼松本一本ねぎ班班長、松巽農家組合組合長、松本一本葱採種組合組合長を務める。農閑期の1月から2月ごろは、毎年奥さんとハワイへ旅行。「コロナになってから行ってないので、落ち着いたら2人でいきたいです」と笑顔で話す。



ていねいに土寄せを行う



あおあおとした松本一本ねぎ

直売所イベントカレンダー

モウ〜!とこトン食べてね! お肉の日

5月14日(土)・15日(日)
ファーマーズガーデン全店・新鮮市場ききょう
5月29日(日)
畑の彩り館きろろ

ハイランドフラワーフェア

5月21日(土)
ファーマーズガーデン全店・畑の彩り館きろろ
新鮮市場ききょう

畑の彩り館きろろ周年祭

5月21日(土)・22日(日)
畑の彩り館きろろ

*販売内容が店舗により異なりますので、詳しくは店舗へお問い合わせください。
*予告なく内容・日程が変更となる場合があります。ご了承ください。



今月のオススメ! 野菜苗



ファーマーズガーデン やまがた

みなさんお待ちをいたしました!5月に入り、いよいよ野菜苗のシーズン到来です!当店では特設苗売場にて、いろいろな種類の野菜苗をたくさん販売しておりますので、みなさんご利用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	無休
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	無休

主食用米を生産・販売する担い手農業者の皆様へ

令和4年度

ナラシ対策に加入しましょう!

収入減少による農業経営への影響を緩和し、安定的な農業経営ができるよう、農家拠出に基づくセーフティーネットとして、収入減少影響緩和交付金(ナラシ対策)への加入をお勧めします(加入申請期限:6月30日)。

ナラシ対策とは

【交付対象者】

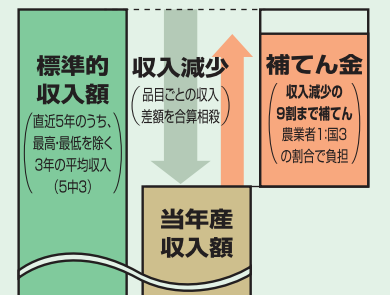
認定農業者、集落営農、認定新規就農者(いずれも規模要件はなし)

【対象農産物】

米(主食用米)、麦、大豆、てん菜、でん粉原料用ばれいしよ

※令和4年産から、事前に出荷契約または販売契約を結んだもの、あるいは販売計画を作成したものが対象となります。

- 農業者ごとに、米、麦、大豆などの当年産の販売収入の合計(当年産収入額)が、過去の平均収入(標準的収入額)を下回った場合に、その差額の9割を補てんします。
- 補てんの財源は、農業者と国が1対3の割合で負担します。このため、補てんを受けるには、積立金の拠出が必要となります。
- 積立金の残額は、翌年産に繰り越されるため、「掛け捨て」にはなりません。



ナラシ対策の内容についてのお問い合わせ: 関東農政局長野県拠点 ☎026-234-5575

加入のお申込み

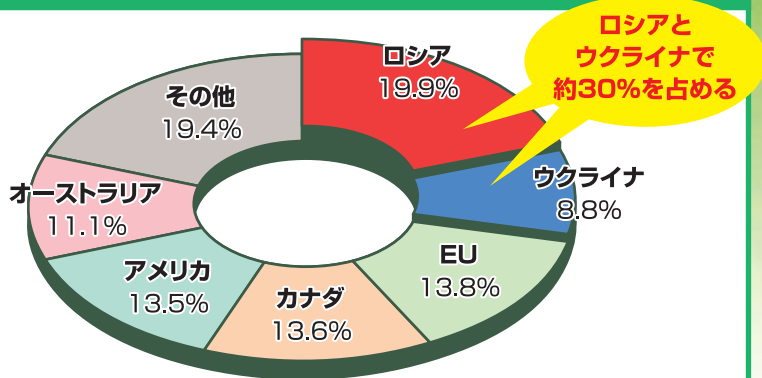
各地域農業再生協議会から届く、経営所得安定対策等交付金交付申請書のナラシ申請欄で、「加入する」に○を付けて、お申込みください!

いまだからこそ考えよう、食料自給率。

2022年2月24日にロシアがウクライナへの軍事作戦を開始してから、国際社会では依然として緊迫した状況が続いています。ヨーロッパ諸国やアメリカ、日本を含む西側諸国はロシアに対し、経済制裁という形でウクライナ侵攻を批判しています。長引くコロナ禍の影響に加えてウクライナ情勢は現実的に、世界経済に影響をおよぼしています。そのうちのひとつとして「世界的な食料危機が起こるのではないか」と懸念されています。

ウクライナとロシアは「世界有数の穀物大国」

ウクライナとロシアはともに、世界の穀物生産量ランキング上位10カ国に入る、世界でも有数の穀物大国です。ウクライナの国土の約7割が平坦な農耕地で、その大半が「チェルノーゼム」と呼ばれる肥沃な黒土地帯。世界の黒土の3分の1がウクライナにあるとさえいわれています。ロシアによるウクライナ侵攻により両国からの小麦輸出が滞るのではないかと懸念から、小麦の国際価格は高騰し、3月3日のシカゴ穀物市場では、2008年3月以来、約14年ぶりの高値をつけました。

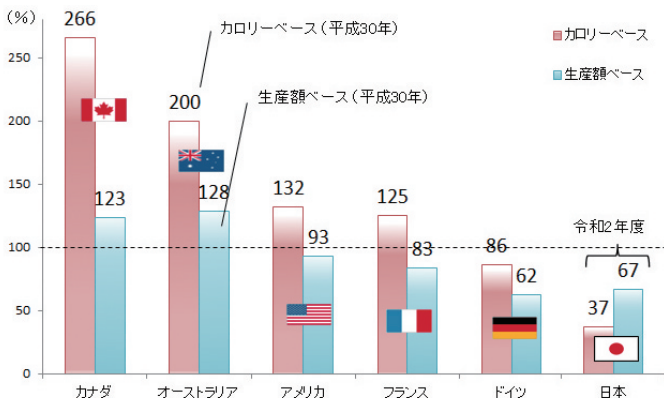


2021/22年度の世界の小麦輸出品目別割合 (198,8百万トン)

農林水産省 海外食料需給レポート 参照

日本の食料自給率はどうなってるの？

日本と諸外国の食料自給率



資料:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省で試算。(アルコール類等は含まない)

日本では近年、食料不足どころかフードロス(食料廃棄)が問題になっているため、食料危機といわれてもピンとこないかもしれません。しかし、2020年度の日本の食料自給率は37%(カロリーベース)と低い水準になっており、じつに食料の6割以上を輸入に頼っているのが現状です。長野県の食糧自給率も53%(2019年)とけして高くありません。

食料自給率の向上をめざして

低下しつづける食料自給率に対し、政府は2030年度に45%まで引き上げるという数値目標を設定しています。そのための施策として、農業の担い手の育成や農地の確保といった農業基盤の強化、農産物の生産性を向上させる策としてのスマート農業の導入などを掲げ、さまざまな取り組みをすすめています。

食料自給率の目標

カロリーベース食料自給率



目標を達成するための施策

- 品目別の生産性の向上**
スマート農業の活用など
- 国内農業生産基盤の強化**
担い手の育成・農地保全など
- 国産農畜産物の消費拡大**
食育、和食文化の継承の推進など

これからも
おいしいごはんが食べられるように
国産の食べもののよさを見直し、
毎日の食事を大切にしよう!

旬の食べものは
おいしくて
栄養価が高いよ。
「いまが旬」の食べもの
を選ぼう!

どの産地かな?
毎日の食事に
興味を持って
家族と話して
みよう!

国産を食べると
食料自給率がアップして、

フード・マイレージは
低くなるよ!

買いすぎ、
つくりすぎをなくし、
食べきる工夫で
食べ残しを
減らそう!



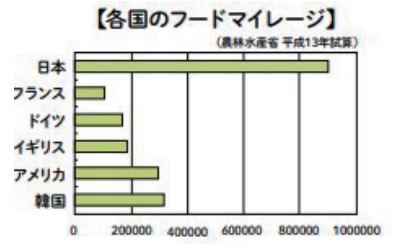
地元でとれる食材
「地場産品」を
日々の食事に
取り入れよう!

ごはんを中心に
野菜をたっぷり使った
バランスのよい
食事を心がけ、
3食しっかり
食べよう!

フード・マイレージから 環境への影響を考えよう

フード・マイレージとは、食べものが生産地からわたしたちの食卓に届くまでに移動にかかる距離や輸送量より、地球環境にどれだけの負荷を与えるのかを表す指標で、「輸送距離」と「輸送量」をかけて計算します。

日本のフード・マイレージは他国と比べて大きく、約9,002億t・km(平成13年)で、韓国やアメリカの約3倍、イギリスやドイツの約5倍、フランスの約9倍です。



農林水産省 平成13年試算表 参照

海外からの食料の輸送は、船や飛行機などを使って行われるので、燃料の使用量や排出される二酸化炭素も多くなり、環境によくありません。フード・マイレージが高い国ほど、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えていることとなります。



旬の地産地消は地元の直売所で見つけよう!

フード・マイレージを減らすために、わたしたちができる一番簡単な方法は「近くでつくられたものを食べること」。つまり、地産地消です。近隣の生産者が生産した旬の農産物を近くの直売所で買えば、フード・マイレージはゼロに近いうえ、生産者の顔が見える安全・安心の農産物を食べることができます。わたしたち一人ひとりが、できることから実践しませんか?



ファーマーズガーデンやまがた



ファーマーズガーデンあかしな



ファーマーズガーデンうちだ



ファーマーズガーデンやまべ



虹の彩り館きろろ



新鮮市場ききょう



地域の話題

サポート体制の充実を

本所ローンプラザオープン

4月1日、松本市南松本の本所敷地内グリーンパル別館1階に「本所ローンプラザ」をオープンしました。利便性を高めるため、ローン専門のスタッフが常駐し、土日・祝日も営業。プライバシーに配慮した個別相談ブースやキッズスペースも用意し、明るく相談のしやすい雰囲気の特徴です。「総合相談センターローンプラザ」(芳川)に加え、2カ所で、より一層充実したローンのサポート体制を整えていきます。



テープカットでオープンを祝う田中均組合長(中央)ら関係者

旬の味楽しんで

アスパラガスの出荷がスタート

4月13日から露地物のアスパラガスの出荷が開始。4月に入り気温の高い日が続ぎ、適度な雨もあったことから、生育は順調にすすみ、例年よりやや早いスタートとなりました。太物も多く出ているほか、色が濃く、甘みのあるアスパラガスに仕上がっています。共通作業は4月下旬から本格化し、5月上旬をピークに7月上旬までつづく予定です。



出荷を待つアスパラガス

露地すいか定植始まる

凍霜害対策を徹底

4月5日、当JA管内で露地すいかの定植作業が始まりました。育苗ハウスから出したばかりの苗は低温に弱く、気温が生育に大きく影響します。早朝の冷え込みが心配される4月は、ビニールのトンネルの下に不織布などを使い二重トンネルをつくり、凍霜害への対策をとりながら定植作業をすすめています。また、天候不順に対応するため、凍霜害対策などの技術情報をメール配信しています。今年、管内214戸の農家が計214ヘクタールに作付けする計画で、定植作業は4月中下旬をピークに、収穫時期をすらすらするため、7月上旬まで順次行います。83万ケース(1ケース2玉)を7月上旬から東京や大阪などの市場に出荷する計画です。

アルストロメリア春季出荷目揃会

需要の高まりにむけ、出荷を呼びかけ

花き部会共選部アルストロメリア専門部は3月30日、花きセンターで春季出荷目揃会を開き、生産者9人が出席しました。目揃会では、全農長野の担当者が今年度の花きの販売情勢を報告。入学式や入社式、母の日などでの需要の見通しを説明し、販売強化にむけて積極的な出荷を呼びかけました。



出荷規格を確認する生産者

法事料理検討会

手づくり感を大切に

4月5日、法事料理検討会をグリーンパルで開催しました。新型コロナウイルスの影響により葬儀の小規模化を余儀なくされていますが、多様化する葬儀形態にあわせて毎年葬祭料理のメニューの見直しをしています。ワクチン接種がすすみテイクアウトから個人膳へのニーズが回帰する可能性も踏まえ、それぞれの料理内容を確認し、季節感など全5項目を評価しました。今回出た意見を基により洗練されたメニュー開発に努めます。



説明を受ける参加者



ていねいに苗の定植をすすめる中村検査部長

地域の問題

園芸関係正副部長会議 さらなる生産体制の強化へ

4月6日、グリーンパルで園芸関係正副部長会議を開き、野菜や果実の生産部会代表者、JA役員ら約50人が出席しました。2022年度のJA営農指導員・販売担当者の業務体制、農産物の安全安心確保対策など4議案を協議。全農長野や県試験研究機関などと連携し、農業に関わる試験・ドリフト軽減対策など8項目の具体策を確認したほか、「夢づくりサポート事業」の積極的活用を呼びかけました。



あいさつする田中均組合長

生活指導普及員地区別研修会 「家の光」手芸に挑戦!

生活指導普及員は4月15日から26日、5地区に分かれて地区別研修会を開きました。19日にグリーンパルで開催した研修会には、生活指導普及員や各支所のふれあい活動担当職員ら23人が出席。研修会では、「家の光」を使った活動提案として、手芸講習を実施。参加者は「今回の研修で教わったことをいかして、地区でも家の光を活用した活動を行っていきたい」と話しました。



教えあいながら手芸をする参加者

福祉事業所と意見交換会を開催 農福連携のさらなる展開をめざして

4月8日、農福連携の意見交換会を開催し、近隣の福祉事業所3団体と行政、JA職員ら13人が参加しました。農福連携事業への関心やニーズが高まるなか、実際に農作業を行っている福祉事業所から意見をきくことで、作業しやすい環境をつくり、事業の改善を図ることが目的。農作業を依頼する農家戸数も年々増加傾向にあり、昨年度はJAの仲介で過去最高回数の635回行われたことを報告しました。



意見を交換しあう参加者

肉牛枝肉研修会 さらなる品質向上へ

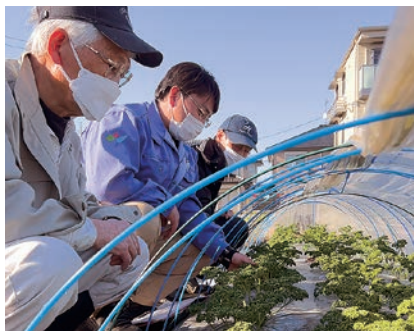
長野県食肉公社で4月19日、肉牛枝肉研修会を開き、生産者や関係者らあわせて15人が出席しました。畜産農家から出品された15頭の枝肉を品評し、コース芯の大きさや霜降り具合、色あいなど販売において重要視されるポイントの確認が行われました。肉牛部会の三村勉副部長は「とても良い枝肉にできあがっています。それぞれが持つノウハウを共有し、さらなる品質向上に努めていきたいです」と話しました。



枝肉を品評する関係者

パセリほ場巡回と目揃会を開催 気候変動に対応した対策を

野菜部会セルリー・パセリ専門部は4月8日、専門部の役員や営農指導員ら14人がJA管内の5カ所のパセリほ場をまわり、生育状況と今後の栽培管理を確認しました。今年度は3月中旬から下旬の寒波の影響で昨年と比較して1週間程度遅れているものの、順調に生育していました。また、巡回したほ場では、目だった病害虫の発生は見られませんが、今後急な気温の上昇により発生する可能性もあることから、予防防除の必要性を再確認しました。



生育状況を確認する部会員

あわせて、21日には目揃会を開催し生産者21人が出席。販売情勢の報告のほか、見本のパセリを使いながら出荷規格の確認を行いました。パセリ専門部長の北原高志さんは「出荷時のタイプの止め方など細かいところまで確認したので、部会として統一してやっていく。品質のいいものをつつでも多く出荷していきたい」と話しました。



規格の確認をする生産者

農機センターで「春の商談会」を実施

農作業にむけ準備

4月9日、本所・山形・筑北の3会場で農機・自動車「春の商談会」を実施。このうち、農機センター山形では修理格納庫の増設後初めて、トラクターや田植え機、スピードスプレーヤーなど農機・自動車約100台を展示。来場者は「たくさんさんの農機が展示されていてよかった。目当ての農機を見つけれなかったので、これからこの農機を使って農作業に取り組んでいきたい」と話しました。



展示された農機の前で商談する来場者

今年度の講座をスタート

緑茶のおいしい淹れかたを体験

若妻大学は4月7日、3年目最初となる講座をスタートしました。講座では、ハラダ製茶株式会社より講師を招き「知って得するお茶の作法」と題して、緑茶の製法や効能、おいしい淹れかたなどを学びました。学生の武井隆子さんは「いままで知らなかったお茶の淹れかたのポイントを学んだので、家でも実践したい」と話しました。



緑茶の淹れかたを体験する学生

神林親子夢あわせ農園

子どもたちに農とふれあう場所を

神林支所は4月17日、神林親子夢あわせ農園を開始しました。子どもに食の大切さや農業の楽しさを伝えるとともに、地域住民の交流の場をつくろうと支所協同活動の二環として、今年で5年目をむかえます。発起人の塩原幸子さんは「コロナ禍で子どもたちが思うように学校などの行事ができないなかで、友だちとのびのびと過ごすことができる場所にしていきたい」と話しました。



じゃがいもの種芋を植える参加者

みらい塾入塾式

協同活動のリーダーを育成

組織の主役である組合員に協同活動の本質を伝えて協同組合意識の高揚を図り、幅広い視野でJA運動をけん引するリーダーを育成する「協同活動みらい塾」の入塾式を4月21日、グリーンパルで開き、24人が入塾。自己紹介では「講座を通して、新しい知識や広い視野を得られるよう、しっかりと学んでいきたい」などと抱負を語りました。



意気込みを話す塾生

青年部島立支部「ちゃぐりん」を寄贈

農業に興味をもつてね

青年部島立支部は4月14日、JAの子どもむけ雑誌「ちゃぐりん」を島立小学校に寄贈しました。地元の子どもたちに農業と食料の問題について考えてもらう食育の一環として30年ほど前から、毎年新年度のスタートにあわせて行っています。同支部の浜禅支部長は「母校の子どもたちに、食と農の大切さを知ってもらうことで、食育の促進と地域貢献をはたしていきたい」と話しました。



ちゃぐりんを手渡す部員

福祉施設を華やかに！

春の花をお届け

女性部波田支部のボランティアグループ「30日会」は4月1日、社会福祉法人松本ハイランドが運営する特別養護老人ホーム「ゆめの里和田」にパンジーとビオラの鉢花10鉢と清拭布を寄贈しました。入所者に春を楽しんでもらおうと毎年行っているもの。支部長の森田治子さんは「入所者、来館者、職員のみなさんで花を楽しんでいただきたいと思います」と話しました。



鉢花を手渡す部員

女性通信員からの話題



今月の表紙



マレットゴルフを楽しむ参加者

4月18日、女性部塩尻支部と広丘支部のグループ「フリーダム」は、信州スカイパークでマレットゴルフを行い、10人が参加しました。コロナ禍でもできる活動はないかと考えて計画。3グループに分かれて全18ホールをまわり、参加者同士アドバイスをしあいながら和気あいあいと楽しみました。

マレットゴルフで交流楽しむ

役員報酬答申

役員報酬審議会が2月15日に行われ、田中組合長からの諮問に対して、農家組合長会・生産部会・青年部・女性部などの組織代表や行政などで構成するメンバーで、令和4年度の役員報酬について審議されました。4月14日、野菜部会部会長の百瀬洋さんが答申書を提出。答申の内容を受け、役員報酬審議案は5月26日の第31回通常総代会に上程されます。



田中組合長に答申書を手渡す百瀬部会長

個性豊かな生花が完成

女性部四賀支部は生花の講習会を行い、部員12人が参加。花木の長さや広げ方、バランスなど試行錯誤しながら個性豊かな作品をつくりあげました。参加した部員は「同じ花を使ってもそれぞれ印象が変わっておもしろい。すてきな花に囲まれて、目の保養になった」と話しました。



生花を楽しむ参加者

農業と食に興味を持つてね!

青年部朝日支部は食育活動の一環として朝日小学校に農業関連の本を寄贈しました。コロナ禍で毎年行っていた野菜の栽培などを通して交流ができないなか、「食と農業に興味を持ち、地域とのつながりを感じてもらいたい」という思いから実施。受け取った児童からはよろこびの声がありました。



児童に本を手渡した

心にも温かさを届けよう

女性部広丘支部は3月13日、郷原地区で春の寄せ植えを行いました。暖かい春の訪れとともに心も温かくなるような活動をしようと毎年実施。楽しみにしている部員も多い人気行事です。今年には5種類の花を用意。部員同士交流を楽しみながら、寄せ植えを行いました。



寄せ植えを楽しんだ

手づくり雑巾使つてね

女性部島立支部は3月7日、島立小学校へ訪れ、手づくりのタオル雑巾60枚を寄贈しました。雑巾は部員が一枚いちまい心を込めて縫いあげたもの。部員は「地域貢献活動の一つとしてこれからも継続して寄贈できるような行っていきたい」と話しました。



校長先生へタオル雑巾を寄贈した

今年の計画もバッチリ

女性部入山辺支部「陽だまりの会」は3月29日、今年度の活動検討会を行いました。コロナ禍でもできるボランティア活動として、七夕や正月など季節にあわせた飾りをつくり、福祉施設などへ寄贈することを計画。あわせて「家の光」の読みあわせや、会員の健康のために体操も行いました。



検討会にあわせて家の光の読みあわせをする部員

PPバンドで小物入れ

女性部塩尻支部は、部員10人が参加して、PPバンドの小物入れづくりを行いました。1月に予定していましたが、コロナの影響で4月に延期。部員が講師になり教えあいながら、編み目がずれないように、黙々と集中して小物入れをつくりあげました。



小物入れをつくる参加者

肥料価格高騰対策について

新型コロナウイルスによる世界規模の貿易情勢により、肥料の原料(尿素・リン安・加里)価格が高騰したことを受け、令和4年度の春肥予約分は価格高騰対策を実施してきましたが、その後、本年2月からのロシアによるウクライナ侵攻により、経済制裁措置が諮られたことで、輸出量の減少、原油価格の高騰、急激な円安、海上運賃の上昇も加わり肥料価格の値上がりが予想されます。

そこでコスト抑制策として以下の対策に取り組めます。

なお、農薬、マルチ類、ダンボール等につきましては、今後の情勢を注視し対応について検討してまいります。

★実施具体策として、令和4年度秋肥の価格値上り前の数量確保に取り組めます。

生産者の皆様へお願い

繁忙期ではございますが、コスト抑制対策であることをご理解いただき、例年よりも前倒した時期の配達や自己取りにご理解とご協力をお願いいたします。

●注文取りまとめ時期

注文書配布	例年7月	➡	本年6月
商品引取り(配送・自己取り)	例年9～11月	➡	本年7～9月

詳しい内容(代金決済日や商品引取り時期)につきましては、今後配布する注文書へ記載いたしますのでご確認ください。



お問い合わせ先

各支所営農生活または営農部生産資材・畜産課(0263-25-7550)まで

農政運動のあゆみ

金子農林水産大臣へ要請

全国農業協同組合中央会、全国農業協同組合連合会は4月7日農林水産省で、金子原二郎農林水産大臣に対し燃油・肥料・飼料等高騰への「緊急対策等に向けた緊急要請」に基づく緊急対策に、JAグループの意見を反映させるための緊急要請を行いました。

生産資材の高騰、輸入食品の値上げやコロナ禍による物流の混乱などは、国民生活に影響を与えるとともに、食料や資材の多くを海外に依存するわが国の食料安定供給のリスクが現実化してきています。特に、ウクライナ情勢などが加わり、そのリスクはさらに深刻化する恐れがあり、まさに、将来を見据えた「食料安全保障の強化」が求められています。

このような現状を踏まえ、「食料安全保障にかかる大胆な緊急対策と基本政策の確立」「生産資材対策」「流通・消費対策」「生産基盤、品目対策」「新型コロナウイルス関連対策の継続」など、生産者の営農継続を含め、将来にわたる食料安定供給の確保などにむけた要請を行いました。



福祉だより

法人設立20周年にあたり

JAは、相互扶助の精神に基づき設立されていますが、昭和40年代の農協婦人部(現女性部)による健康管理活動を起因として、当時の松本平農協が事業の一環として福祉事業に着手しました。また、行政・医師会・嘱託医などの協力により、松本地区健康管理推進会議を結成し、毎年「健康を守る大会」を開催するなかで、地域ぐるみの健康管理活動を始めたことが法人設立の背景にあります。こうした事業の実現にむけ、JAでは毎年の剰余金の一部を健康福祉目的に積み立てており、この積立金を財源にして、組合員の思いを形にしようと、社会福祉法人松本ハイランドが設立されました。

4月から新年度が始まり、第6次の中期計画(R4年-R6年)もスタートしました。利用者に対して、「単にケア(世話)するのではなく、家庭で家族といっしょにいるのと同じように過ごす」ことを基本に、地域に信頼される社会福祉法人をめざしてまいりますので、今後ご支援をお願いいたします。



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!

麦の生育順調 麦の現地検討会を開催

JAいしのまき転作部会桃生支部は4月5日、2022年度麦現地検討会を開きました。例年より早く10月の上旬には種されたほ場とやや遅れたほ場では20日の開きがありましたが、どのほ場も品種特性が現れており順調に推移していることを確認しました。

地区内7法人の代表者が桃生地区のほ場10ヶ所を巡回。石巻農業改良普及センターの職員とJA職員がほ場ごとに調べた幼穂の長さを参考に追肥時期を推測しました。

今後、適期追肥に努めながら収量・品質確保を図っていきます。桃生地区では大麦・小麦など約5品種を栽培。同地区7法人は、大麦207㌔で828トン、小麦81㌔で364.5トンを目標に掲げています。



幼穂の長さを確認するJA職員たち





心を込めたら応えてくれる

和田・殿 上原 浩さん

「生まれたときから、四季を感じさせてくれる庭といっしょに育ったんだ」と話す上原さん。庭仕事が大好きな父の姿を見ながら、自然と木々の手入れの仕方を覚えました。忙しい日々の合間に自身が手入れをした庭を見ることで、気分をリフレッシュ。庭で大切に育てた梅をふんだんに使用した自家製梅ジュースは、農作業の大切なお供です。「庭を手入れすることは、子育てと似ているかな。手塩にかけて育てた庭で、子どもたちが七五三や成人式など記念写真を撮ったりしてくれて、人生の大切な瞬間をともにすることができる尊いものだね」と話します。



和田支所の庭木も「組合員、利用者の方に気持ちよく利用してもらいたい」という一心で、17年間欠かすことなく手入れをしています。「都会のような煌びやかさは無いけど、ここにはそれ以上にすばらしいものがある。そういった魅力を後世に伝えていきたい」と情熱をもって、今日も庭木へ愛情を注ぎつづけます。

笹賀・二美町

中藤 晃祐くん (8歳)

侑祐くん (1歳)

(父)大輔さん

(母)美恵さん

ハイランドキッズ



家族からひと言 健康でやさしい子に育ってね。



大きくなったら学校の先生になりたいな。理科と社会と算数が好きなんだ。

アンパンマン大好き! 曲にあわせて歌ったり、おどったりするよ。

去年の夏、おじいちゃん、おばあちゃん家でトウモロコシやトマト、すいかの収穫をしたよ。今年はもっと大きいすいかを収穫できたらいいな!



Fresh Girl

記憶に残る接客をめざして

島内・高松 三沢 真希さん

松本市内にあるアパレルショップで働き、4年目を迎える真希さん。現在は副店長としてスタッフ教育にも力を入れながら、SNSを活用した情報発信にも取り組んでいます。対面での接客も大切にし、会話を通してお客さんのニーズをくみとりながら、その人の魅力を最大限に引き出せる洋服の提案を心がけます。「わたしが提案した服で、『また着たいな』『これを着たらがんばれるな』と明るい気持ちになってもらえればうれしいですね」と笑顔です。

アパレルショップでの仕事の合間には、幼いころから通っていた新体操のチームで、指導も行っている真希さん。「新体操も接客も表現力が大事。新体操での経験を接客にも活かして、お客さまの記憶に残るような接客をめざしています。そして自分と洋服のファンを増やしていきたいですね」と目を輝かせます。

■ふきのとうをてんぷらにしました。春の息吹を感じています。
(中山寿／どっこいしょおばさん)

■晴天がつづき庭に出ると福寿草、スイセン、そのほかの花々も春一番を告げるように土からそっと顔を出しています。椿もビソクの花を咲かせています。
(明科／横山松子さん)

■梅、サクラランボ、柿、ブルーノを植えています。もうすぐ花が咲きますが霜にあわなければいいなと思っています。
(山形／南波祐子さん)

■野菜づくりは季節との共存を感じ、日々楽しんでます。広報誌「夢あわせ」で農業を楽しむ方々のようすがわかりと関わるこの豊さを感じます。
(山辺／藤井 真さん)

■異常気象の影響かじゃがいもが不作で種いもが確保できるか心配です。店頭に並んだら早めに購入したいと思いません。いよいよ家庭菜園の始まりです。
(広丘／みきささん)

■コロナワクチン3回目接種しました。次から次へと型を変え際限なく出てくる変異株にうんざりです。人類の英知を結集して「日も早い終息を願います」。
(笹賀／増田俊夫さん)

■コロナの終息もいつの日か？ロシアとウクライナの戦争もいつまでか？先が見えないことばかりです。気分を高めてがんばらうー！と思っています。
(塩尻／Y・Kさん)

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 4月5日、当JA管内で●●すいかの定植作業が始まりました。

●に入ることをばを答えてね。 ヒントは、6ページ「地域の話題」!

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



応募の締切
6月8日(水) 消印有効

Eメールでもお気軽にどうぞ。
kouhou@mhl.nn-ja.or.jp

4月号のクイズの答え

クーン

3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。

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。

短歌

入院の友にメールを送りしも返信あれど声は聞かれず

ペンネーム／がんちゃん

講評

声を出す体力が無くとも、指先で作者に思いを伝えようとしている心情が伝わってきます。友情が美しいですね。

短歌

留守番の仏に向かい「ただいま」と野良から帰り野花たむける

ペンネーム／翠川

講評

生前の、この方と作者との温かい関係性が見えてきます。多分毎日声をかけながら、違う花を手向けて心を寄せているのでしょう。

夢あわせ大学のカルチャー部門として、昨年6月から今年の1月まで、全8回「通信制短歌教室」を開催いたしました。毎月投稿いただいた短歌のなかから講師の塩尻短歌館藤森円先生の講評とともにおひとり一句ずつご紹介いたします。

わたしたちのJA

理事会だより

令和4年4月22日・グリーンパル 西館

■協議事項

- 令和3年度事業報告、事業報告の附属明細書、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、貸借対照表などの附属明細書および部門別損益計算書
- 令和にじプラン中期3ヵ年(令和4年～令和6年)計画の設定
- 理事および監事の報酬
- 第31回通常総代会における表彰・顕彰
- 会計監査人の再任にかかる監査報酬
- 令和3年度子会社決算
- 独立監査人の監査報告書および監事の監査報告書
- 令和4年度不良債権回収方針
- 令和4年度農作業標準労賃および農業機械標準作業料金の設定

■報告事項

- 内部監査の品質評価結果の報告
- コンプライアンスプログラムの取り組み状況
- 固定化債権回収状況
- リスクマネジメント委員会協議結果
- 「JAバンク基本方針」の変更
- 余裕金運用状況および次月余裕金運用計画
- 生産資材価格高騰対策
- 第31回通常総代会出席対応

監事会だより

令和4年4月13日・グリーンパル 東館

■協議事項

- みのり監査法人の相当性検証
- 会計監査人への監査報酬
- 会計監査人の再任

■報告事項

- 内部監査の品質評価
- 常勤監事報告

令和4年4月19日・グリーンパル 東館

■協議事項

- 令和3年度第4四半期監事監査監査簿まとめ

令和4年4月22日・グリーンパル 東館

■協議事項

- 会計監査人の監査報告書
- 監事の監査報告書

■報告事項

- みのり監査法人期末Ⅱ監査の報告

JAの状況 令和4年3月末現在

正組合員数	24,577人	貸出金	874億4千万円
准組合員数	15,829人	農産物販売高	4億2千万円
貯金	3,975億円	購買品利用高	17億円

令和4年度職員人事異動

経営管理
機構順

第二次 令和4年4月1日発令

令和4年度職員人事異動が発令になりました。「挑戦、信頼、改革、創造、協働」の基本理念のもと、役職員二丸となって取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

氏名 新任部署

監査部

長瀬 智洋 監査課係長事務取扱(審査役)

リスク統括部

甲斐澤 伸一 課長代理

百瀬 貴俊 リスク管理係長

小松 礼奈 リスク管理係兼審査課審査係

総務企画部

【管理課】

宮坂 亮佑 管理係(調査役)

【組合員文化広報課】

吉澤 幸恵 組合員文化広報係長

石原 陽香 組合員文化広報係

【人事教育課】

山本 由里絵 人事教育係

【資産相談課】

田中 義一 (株)松本ハイランドサービス出向

柳原 野美 広丘支所駐在を解く

【総務企画部付】

出井 瑞起

JA全農長野協同経営SS出向 井上セルフ給油所マネージャー兼臨業給油マネージャー

出井 一隆

JA全農長野協同経営SS出向 波田給油所マネージャー

【金融部】

浜 浩幸

次長兼融資営業課長兼本所ローンプログラザ長

【貯金課】

山辺 央

総合相談センターライフサポートプログラザ(審査役)

降旗 保治

総合相談センターライフサポートプログラザ(審査役)

忠地 大哉

総合相談センターライフサポートプログラザ係長

氏名 新任部署

丸山 弘貴

総合相談センターライフサポートプログラザ(調査役)

倉下 宏文

総合相談センターライフサポートプログラザ

百瀬 貴文

総合相談センターライフサポートプログラザ

宮澤 巧麻

総合相談センターライフサポートプログラザ

【融資課】

三村 和秀

課長兼資金運用課長兼本所ローンプログラザ副プログラザ長

【融資営業課】

高山 善和

総合相談センターローンプログラザ(審査役)

清沢 美春

本所ローンプログラザ係長

中口 基宏

本所ローンプログラザ住宅ローン専任担当係長

柳澤 和也

総合相談センターローンプログラザ係長

高橋 由香里

本所ローンプログラザ(調査役)

麻和 佳次

本所ローンプログラザ(調査役)

遠藤 桂

本所ローンプログラザ住宅ローン専任担当(調査役)

大池 友

本所ローンプログラザ住宅ローン専任担当

辰馬 賢治

本所ローンプログラザ

大田 紀之

本所ローンプログラザ

平塚 竣哉

本所ローンプログラザ

渡辺 舞花

本所ローンプログラザ

花村 美智代

総合相談センターローンプログラザ

【資金運用課】

小林 拓馬

資金運用係(調査役)

【金融部付】

花村 裕

課長代理貯金課総合相談センターライフサポートプログラザ副センター長

【普及課】

志村 亮

普及係長兼安心サポーター

平林 詠子

普及係

氏名 新任部署

【業務課】

瀧澤 望

業務係

竹下 歩美

業務係

杉本 さとみ

業務係

【営農部付】

藤森 精誠

【企画サービス課】

百瀬 久美子

生活購買センター

【農機・自動車課】

深井 栄治

工機センター波田センター長(審査役)

奥原 龍弥

工機センター筑北センター長(審査役)

清水 孝一

工機センター波田(審査役)

加納 久美子

農機自動車係兼農機センター松本農業機械係(調査役)

古川 誠

自動車係工機センター塩尻(調査役)

白木 綾乃

自動車係自動車センター松本

丸山 翔太

自動車係自動車センター松本

三石 清美

農機自動車係兼自動車センター松本自動車係

堀内 志真

自動車係工機センター波田

【燃料課】

大井 広己

中西部配送基地配送係

古牧 廣

朝日給油所・LPガス販売所

【LPガス住設課】

福島 尚央

LPガスセンターLPガス係

【島内支所】

花村 智恵美

金融共済課金融共済係(調査役)

赤穂 佳代子

金融共済課金融共済係

氏名 新任部署

百瀬 秋香 金融共済課金融共済係

島立支所 宮坂 伸佳 金融共済課金融共済係(調査役)

伊藤 由佳 金融共済課金融共済係

坂田 寛 営農生活課営農生活係兼資材渉外

新村支所

高木 香織 金融共済課金融共済係(調査役)

奥村 文恵 金融共済課金融共済係

和田新営農生活課

松下 遼馬 営農生活係

和田支所

上石 浩二 金融共済課金融共済係長

三澤 ちえみ 金融共済課金融共済係

丸山 朱里 金融共済課金融共済係

神林支所

小島 吉男 金融共済課係長事務取扱(考査役)

笹賀支所

五十嵐 陽子 金融共済課金融共済係(調査役)

小澤 沙織 金融共済課金融共済係

丸山 裕滋 営農生活課営農生活係兼資材渉外

村上 あす香 営農生活課営農生活係

芳川支所

林 宏 金融共済課長

中山寿支所

小松 まゆみ 金融共済課金融共済係

林 ひかり 金融共済課金融共済係

坂井 桃香 金融共済課金融共済係

山辺支所

藤谷 久美子 金融共済課金融共済係

中野 恵一 営農生活課営農生活係(調査役)

今井支所

草間 基行 営農生活課営農生活係JAフアーム今井

市澤 亜樹子 営農生活課営農生活係

澤田 岳明 営農生活課営農生活係兼資材渉外JAフアーム今井

原 君徳 営農生活課営農生活係兼資材渉外JAフアーム今井

栗津原 凌 営農生活課営農生活係JAフアーム今井

氏名 新任部署

波田支所 百瀬 椋 金融共済課金融共済係

山形支所 三沢 悠 金融共済課金融共済係

平林 桃子 金融共済課金融共済係

生坂支所

降籟 寛 渉外係(調査役)

四賀支所

藤木 賢一 金融共済課金融共済係長共済担当

飯森 恵美 金融共済課金融共済係(調査役)

浦沢 真麻 金融共済課金融共済係

聖南支所

金井 真由美 金融共済課金融共済係

大嶺 真美 金融共済課金融共済係

朝日支所

丸山 倫章 営農生活課営農生活係

松本支所

小岩井 尚直 金融共済課金融共済係(調査役)

佐藤 香織 金融共済課金融共済係(調査役)

高木 友梨 金融共済課金融共済係

塩尻支所

山辺 由美恵 金融共済課金融共済係

大塚 元 営農生活課営農生活係くらしの相談センター(調査役)

窪田 孝幸 営農生活課営農生活係

塩原 寿美 営農生活課営農生活係兼資材渉外

千野 綾香 営農生活課営農生活係くらしの相談センター

広丘支所

高砂 咲希 金融共済課金融共済係

正職員採用・常雇員登用

佐藤 和哉 総務企画部組合員文化広報課課長代理

村山 玲香 経済部企画サービス課塩尻福祉相談センター

中村このみ 松本支所金融共済課金融共済係

那須 朋美 金融部貯金課貯金係

寺沢 美帆 女鳥羽支所金融共済課金融共済係

横山 愛 松本支所営農生活課営農生活係

氏名 新任部署

定年退職・シニア採用

大倉 典明

上手 紀義

岡村 幸彦

小松 義之

北原 邦彦

児野 和幸

原 由彦 総務企画部資産相談課(株)松本ハイランドサービス出向

山本 勝宣 金融部融資営業課総合相談センターローンブラザ

上條 修 営農部販売開発課畑の彩り館きろろ

小林 秀行 営農部販売開発課畑の彩り館きろろ

猪瀬 勝仁 営農部付(有)アグリランド松本出向

清沢 善則 経済部農機自動車課農機整備工場

金山 宗司 経済部農機自動車課自動車係工機センター筑北

藤澤 光男 経済部農機自動車課自動車係工機センター筑北

三輪 正太 経済部農機自動車課農機係工機センター筑北

筒井 豊 経済部燃料課東部配送基地兼山辺給油所

手塚 正一 塩尻支所組合員課組合員係宗賀地域交流センター

小野 和彦 塩尻支所組合員課組合員係北小野地域交流センター

横山 敏彦 広丘支所組合員課組合員係

新規採用

村松 香音 経済部企画サービス課企画サービス係

北條 千晴 神林支所金融共済課金融共済係

奥原 麻由 芳川支所金融共済課金融共済係

木村 颯一郎 中山寿支所金融共済課金融共済係

百瀬 惇矢 女鳥羽支所金融共済課金融共済係

吉澤 優果 女鳥羽支所金融共済課金融共済係

中野 翼 女鳥羽支所営農生活課営農生活係兼資材渉外

青木 健太 今井支所金融共済課金融共済係

赤羽 龍汰 波田支所金融共済課金融共済係

塚原 佑弥 四賀支所金融共済課金融共済係

井口 咲良 朝日支所金融共済課金融共済係

廣部 幹也 朝日支所営農生活課営農生活係

横道 知果 塩尻支所金融共済課金融共済係

大川 天斗 塩尻支所営農生活課営農生活係

辻 峰雪 広丘支所金融共済課金融共済係

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

📄 新盆の準備は JAにお任せください

商品の予約からセレモニー事前相談まで担当者がていねいに対応させていただきます。ご用命の方はぜひ、下記までお問い合わせください。

*各虹のホールは一部展示、JAメモリアル会館には全種類展示いたします。



盆提灯展示期間のお知らせ

5月28日(土)～7月31日(日) 9:30～17:30

●JAメモリアル会館

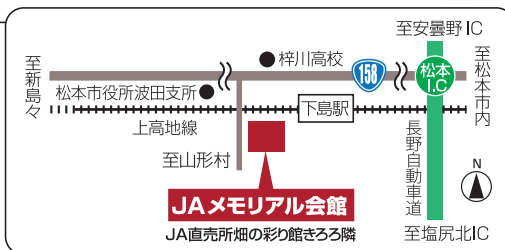
松本市波田10331-1

☎87-0377

*JAメモリアル会館は
盆提灯の展示のみとなります。



JAメモリアル会館HP



6月11日(土)～7月17日(日) 10:00～16:00

●JA虹のホール芳川

松本市小屋南1丁目15-20

☎85-0022

●JA虹のホールはた

松本市波田1909-1

☎92-3414

●JA虹のホール岡田

松本市岡田町555

☎45-0700

●JA虹のホール筑北

東筑摩郡麻績村麻4120-1

☎67-1155

NTOUR (株)農協観光からのご案内

このたびは(株)農協観光松本支店は、**2022年3月末日**をもちまして閉店となり、弊社「長野エリアセンター」と統合させていただきこととなりました。

■2022年4月1日(金)以降のお取り扱いについて

長野エリアセンターで下記の取り扱いをいたします。

●団体のお客様

旅行の企画・立案など旅行のご相談、各種交通機関の手配・宿泊の手配

●個人のお客様

宿泊の手配(県内・県外)

宿泊を伴う各種交通機関の予約・手配(北海道・沖縄など)

NTOUR旅行券の取り扱いについて

●NTOUR旅行券は引き続きご利用いただけます(有効期限はございません)
ご利用の際は予約・手配時にその旨をお伝えください。

引継ぎ支店のご案内 ※旧松本支店の☎0263-28-3939は長野エリアセンターに転送となります

NTOUR (株)農協観光 長野エリアセンター

住所 長野県長野市大字南長野北石堂町1177-3 JA長野県ビル1F 営業日 月・火・水・金曜日(祝日除きます) 営業時間 9:00～17:30

☎026-224-6100 FAX026-224-6116 Eメール ntour.nagano@ntour.co.jp

📄 女性部軽トラ市オープン!! 採りたて! 新鮮!安全・安心な野菜を軽トラックの荷台にのせて販売します

日時 5月28日(土) 15:30～(売り切れ次第終了) 場所 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

*オープン以降は11月26日(土)まで、毎週土曜日に開催します。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・延期とさせていただきます場合があります。

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

■灯油の定期配送
中西部配送基地 ☎47-0105
東部配送基地 ☎36-5206
四賀・川手配送基地 ☎64-4560
筑北配送基地 ☎66-3939
朝日配送基地 ☎99-2018
塩尻配送基地 ☎52-0346

■料理の注文
支所営農生活課
■JAまごころ宅配の注文変更・休止など
生活購買センター
☎0120-157118

■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

テレビ松本

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3年産米の出庫状況
(令和4年4月20日現在)

集荷数量 202,296.0俵
出庫数量 63,723.5俵
出庫率 31.5%

JAカレンダー

5月17日～6月17日

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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

5	18日(水)	年金相談会(片丘地域交流センター、9:30～15:30) 土地建物相談会(広丘支所、13:30～17:00、要予約)
	19日(木)	年金相談会(波田支所、9:30～15:30)
	24日(火)	年金相談会(山形支所、9:30～15:30)
	25日(水)	土地建物相談会(グリーンパル東館1階、13:30～17:00、要予約)
6	26日(木)	年金相談会(和田支所、9:30～15:30)
	2日(木)	年金相談会(塩尻地域交流センター、9:30～15:30)
	8日(水)	年金相談会(新村支所、9:30～15:30) 土地建物相談会(グリーンパル東館1階、13:30～17:00、要予約)
	10日(金)	年金相談会(四賀支所、9:30～15:30)
	14日(火)	年金相談会(女鳥羽支所、9:30～15:30)
	15日(水)	土地建物相談会(広丘支所、13:30～17:00、要予約)
	16日(木)	年金相談会(神林支所、9:30～15:30)

※虹のホールへ相談を希望される方は、各施設にご連絡ください。

お問い合わせ 土地建物相談会は資産相談課 ☎28-3060
土地建物相談会 塩尻地区の方は資産相談課広丘支所駐在 ☎53-4781
年金・相続相談は総合相談センターライフサポートプラザ ☎46-1562
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)

組織のみなさんの動き

5	17日(火)	農家組合長会会長会
	26日(木)	第31回通常総代会
	27日(金)	第35期はつらつ大学開講式
6	8日(水)	畜魂祭

廃プラなどの回収日程(廃プラの野外焼却は法律で禁止されています)

5	24日(火)	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)
6	7日(火)	山形地区(波田すいか共選所、9:00～11:30、農ビ・農ポリ)
	15日(水)	今井地区(今井エンターローリー、9:30～11:00、農ビ・農ポリ)

山辺ワイナリーだより

平素より山辺ワイナリーをご利用いただきありがとうございます。今年20周年を迎える山辺ワイナリーを今後ともよろしくお願いたします。暑い日には白ワインがおすすめです。ナイヤガラやシャルドネなどぜひお買い求めください。山辺ワインショップにはヴィンテージワインも取り揃えておりますのでご利用くださいませ。

2019シャルドネシュール・リー

720ml アルコール度数12.5% 価格2,250円(税込)

2019サンセミュオン

720ml アルコール度数12.5% 価格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



自動車税の納付期限は

5月31日(火)期限内に納付しましょう!

自動車税と軽自動車税は各支所の金融共済課窓口でお支払いできます。期限までに必ず納付しましょう。なお、「納税通知書が届かない」などのご相談は中信県税事務所 ☎40-1905、軽自動車は市役所、村役場へお問い合わせください。

旬・感
クッキンググリーンリーフと
サバ缶とレモンのごはん

材料(4人分)

グリーンリーフ	10枚	しょう油	大さじ2
米	2合	水	2カップ
サバの水煮缶	1缶	レモン	お好みで

作り方

- ①米を洗って鍋に水とともにいれ、30分ほど置く。
- ②しょう油とサバ缶を汁ごと①の鍋に入れる。
- ③レモンを5mmくらいの輪切りにし米の上ののせる。
- ④ふたをして強火にかけ、5分ほどして沸騰したら弱火で10~13分炊く。
- ⑤グリーンリーフ6枚を細かくちぎり水に入れてあくを抜き、軽くゆでる。
- ⑥炊きあがったごはんを10分蒸らしたらゆでたグリーンリーフをよく絞って混ぜ込む。
- ⑦残りのグリーンリーフとごはんをお皿に盛りつける。

今月の
レシピ提案者

塩尻 古牧 美保子さん

グリーンリーフの主な栄養素と効果

ビタミンCなどのビタミン類やβカロテン、ビタミンB群のひとつである葉酸を豊富に含む。肌の調子を整えたり風邪予防に効果があるほか、老化予防に期待できる。



炊飯器で炊いても簡単にできますが、鍋や土鍋を使ってガス火で炊くとさらにおいしくできますよ。グリーンリーフは生のままでも食べられますが、一度ゆでて水にさらすことで、おいしく、緑も鮮やかになります。レモンをのせることで、食卓が華やかに!

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

大豆油インキと再生紙を使用しています。