

# 夢あわせ

2023

9

Vol.374

JA Matsumoto Highland

特集

食欲の秋!  
旬の味を楽しもう

表紙の詳細は  
8ページ!



SNSで旬な情報を発信しています

HP



Instagram



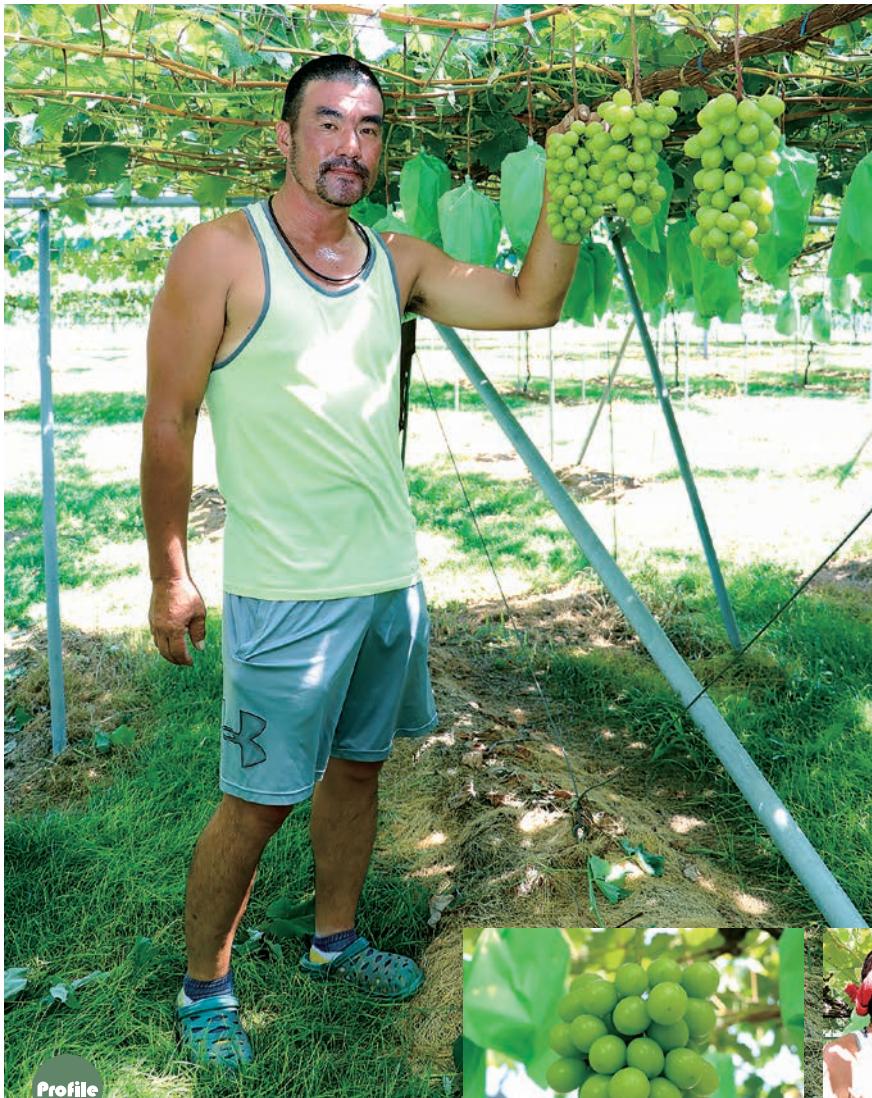
You Tube



JA松本ハイランド

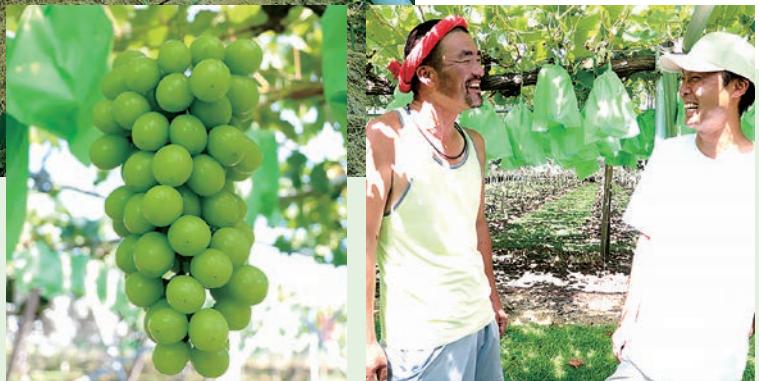
# 農業夢追人 今井・境新田 中沢 秀幸さん

## 仲間とともに農を志す



Profile

母とともにりんご1.6ヘクタール、ぶどう1.4ヘクタール、スイートコーン40アール、水稻55アールを栽培。人情味に溢れ、仲間とのコミュニケーションを大切にしている。



収穫時期をむかえたシャインマスカット



24年間、農業一筋で日々情熱を燃やしつづける中沢さん。「生まれたときから農業がすぐそばにあったから、継ぐのが当たり前だと思つて農業専門の高校に進学したんだ。若いときにバスケットボールにハマつてプロをめざそうかと悩んだこともあつたけど、やっぱり農業の道にすすもうと決心して今日まできたね」と話します。

農業を始めたばかりのころは祖父と加工トマトを中心栽培していましたが、農地の有効活用を考える「これからは大粒種ぶどうの時代が来るんじゃない」と思いつきました。そこで「相談できる心強い生産者仲間もつくるし、臆する」となくチャレンジしてみよう」と7年前、気持ちも新たに栽培品目を大粒種ぶどう中心に変更。試行錯誤を重ね、現在では種類を5種類まで増やし、栽培面積もぶどうだけで1・4ヘクタールまで拡大しています。

新たに農業を志す仲間づくりにも積極的な中沢さんは、「農業で大切なことはチームワーク」と話します。切磋琢磨していくものをつくるためにも「親から世代交代して、いま中心となつて農業に携わっている仲間やインターネットで新規就農した仲間との交流は欠かせないね。仲間が困つていいたら一人にしたくないし、お互いに相談できる環境づくりは自分たちの使命。あとは、仲間が一生懸命農業に打ち込んでいる姿に感銘を受け、自分の活力にもつながっているんだ」と仲間とほほえみあいます。

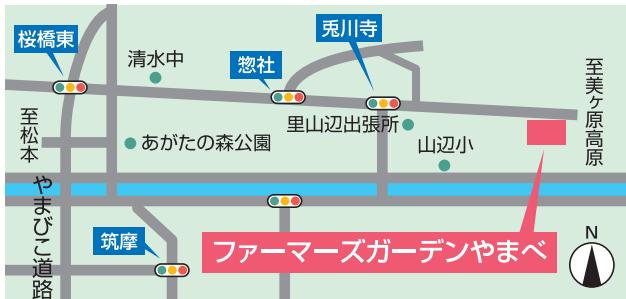
「農業は自分が社長みたいなもの。生産する農産物のブランドをさらに高めていきたいし、農業の未来にむかつて常に走りつづけていきたいね」と期待を膨らませ、今日も畑にむかいます。

おいしい発見!

旬菜NAV ファーマーズガーデンやまべ

## 秋の農産物勢ぞろい!

いつもご利用ありがとうございます。くだものがおいしい季節になりました。農家のみなさんが毎朝新鮮なくだものや朝採り野菜を店に出荷しております。りんごやぶどうは品種も多く、この時期にしか食べられないものばかりですのぞ、ぜひ利用ください。みんなのじ来店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	
畠の彩り館きろろ	☎92-6003	9:00~18:00	月曜定休
新鮮市場ききょう	☎52-1965	8:30~17:30	

## 最低賃金が改定されます!

令和5年10月1日から  
適用されます!

- 最低賃金948円を下回らないように注意しましょう。
- 現在締結している労働契約の賃金が948円を下回っている場合は必ず見直しをしましょう。
- 「令和5年度 松本地域農作業標準労賃・農業機械標準作業料金表」の一般作業労賃額が948円に変更となりますのでご注意ください。  
(各地域の労賃表も変更となります)

※最低賃金(確定版)につきましては長野労働局のホームページで確認できます。



特集

# 食欲の秋! 旬の味を楽しもう

秋といえば実りの秋。そして食欲の秋! 管内ではくだものを筆頭に、おいしい農産物がぞくぞく登場します。産地ならではの旬の味覚を満喫しましょう。

## どんな種類のぶどうがあるの?

出荷の先陣をきる「デラウェア」をはじめ、大粒種の「黄華」、「シャインマスカット」、「ナガノパープル」、「クイーンルージュ」、「ナイアガラ」、「巨峰」、「ピオーネ」などさまざまな品種が出荷。食べ比べてみるのも楽しいですよ。

ぶどう



## 選ぶときのポイントは?

軸は太くきれいな緑色で、粒に張りがあって大きさがそろっているもの。色が濃いまたは鮮やかなものが新鮮で食べごろです。

## 皮についている白い粉はなに?

「ブルーム」と呼ばれるもので、脂肪酸などでできた天然成分が果皮の表面に浮き出たものです。雨などをはじいて病気を防いだり、水分の蒸発を防いで鮮度を保ったりする働きがあり、新鮮さの証。無害なので、食べるときに無理に洗い落とす必要はありません。



りんご

## どんな種類のりんごがあるの?

早生種の「サンつがる」を筆頭に、「シナノスイート」や「秋映」、「シナノゴールド」、晩生種の「サンふじ」まで時期によって違う味が楽しめます。ぜひ好みの品種を探してみてください。

## 選ぶときのポイントは?

全体が色づき、張りとつやがあって重量感があるもの。軸は太く、しっかりしているものを選びましょう。

## 「サンつがる」や「サンふじ」の「サン」ってなに?

りんごは皮の色つやをよくするため、袋をかけて栽培することが多いですが、「サン〇〇」とついている品種は、袋がけをせずに日光を当てて栽培しています。日に当たっているので完熟して甘味が増します。

なし



## どんな種類のなしがあるの?

和なしの「幸水」、「豊水」、「南水」に、西洋なしの「マルゲリット」や「ラ・フランス」など時期によって風味や食感の違う品種を楽しめます。

## 選ぶときのポイントは?

ずっしりとした重みと丸みがあり、皮に張りのあるものがおすすめ。皮が褐色の赤なしは、表面がザラザラしているもののほうが新鮮です。

## 保存方法は?

乾燥を避けるため、ビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。和なしは追熟する果実ではないので、なるべく早く食べましょう。西洋なしで未熟なものは、紙袋などに入れて20℃前後の場所に置いておくと追熟できます。



## 米

## どんな種類のお米があるの?

管内では長野県オリジナル米の「風さやか」のほか、「コシヒカリ」や「あきたこまち」、「つきあかり」などが生産されています。また、JA松本ハイランドブランド米「みどりの風」は厳しい品質基準をクリアした管内産「コシヒカリ」を100%使用した自慢のお米です。

## 保存方法は?

高温・直射日光を避け、湿気・水濡れに注意しましょう。密閉容器に入れて、冷蔵庫など涼しい場所で保管するのがおすすめです。炊いたあとのごはんは、温かいうちに小分けにしてラップで包み、あら熱がとれてから冷凍します。



## 最近話題の米粉って?

米粉とは、米を碎いて粉状にしたもの。多くはうるち米やもち米の白米を原料としています。近年製粉技術がすすんだことで粒子の細かい米粉が販売されるようになり、小麦粉の代わりとしてパンやお菓子、麺類など用途が大幅に広がっています。

## 選ぶときのポイントは?

## ナガイモ

ずっしりと太り、ひげ根が多いものを選びましょう。カットされたものであれば、断面に変色がなく、みずみずしいものがおすすめです。



## 保存方法は?

丸ごとの場合は、新聞紙に包んで冷暗所に保存します。カットしたものは切り口が乾かないようにラップに包んで野菜室へ入れましょう。すりおろしたものは、冷凍保存も可能です。

## どうしてかゆくなるの?

ナガイモの皮付近に多く含まれるシウ酸カルシウムは針のようによがった形をしており、これが皮膚に刺さってかゆくなります。かゆくなったら、レモン汁や食酢を薄めたもので軽く洗い流すとおさまります。また、あらかじめ手に少量の食用油や塩、酢をつけてから調理するとかゆみ防止に。

## 旬の農産物を使ったレシピを紹介しています

広報誌「夢あわせ」の裏表紙で連載中の「旬・感クッキング」のコーナーでは、旬の食材を使った簡単でおいしいレシピを紹介。また、過去の「旬・感クッキング」のレシピは、JA松本ハイランドのホームページ内「おすすめレシピ」から見ることができます。食材ごとの検索もできるので、旬の食材をさらにおいしく食べるためのレシピを探してみましょう。



## おすすめレシピ

## 旬の食材

## 旬のレシピ

## 旬の材料

## 旬の工具

## 旬の道具

## 地元の旬は直売所で!

「ファーマーズガーデン」各店や「畠の彩り館きいろ」「新鮮市場ききょう」には、地元産の農産物がずらりとならびます。毎日とれたて新鮮な農産物はもちろん、市場流通にない珍しい野菜やくだものに出会えることも。その時期ならではのうまい旬を求めて、直売所に出かけてみませんか?

広報誌「夢あわせ」の「旬菜NAVI」のコーナーでは、毎月担当の直売所からその時期おすすめのおいしい農産物情報を紹介! 旬の味の参考に、ぜひチェックしてみてください。

旬菜NAVIは  
3ページ!



## ぶどう部会がいひととときは

ぶどう部会は7月29日、管内4会場で露地栽培

の「トライエア」の田



### 今月の1枚

おいしいバターできるかな?!



## 種ナガイモ模刻完成!

根菜部会は松本市のエクセラント高校の美術科生徒4人にナガイモ原種模刻の制作を依頼。このほど模刻が完成し、同校の文化祭「白梅祭」で展示されました。7月23日、同部会役員と山形支所職員4人が同校を訪れ、展示されたナ

ガイモ原種模刻のできばえを確かめ、完成をよろこびました。



制作を担当した生徒(中央2人)と完成した模刻を確認する中川信隆部会長(右)ら

## 秋の味覚が登場

もも・なし部会なし専門部は8月17日、「幸水」の目揃会を開きました。県外各産地の出荷状況を報告したほか、出荷基準や荷造りの注意点を確認。同専門部の伊藤典和専門部長は

「お盆が明けて、いよいよ出荷時期をむかえる。こまめに市場をまわり、いいものを見ながら出荷規格を確認する生産者



見本を見ながら出荷規格を確認する生産者

## 花で心に癒しを

花き部会共選部トルコギキョウ・ストック専門部は7月26日、松本市の花きセンターでトルコギキョウ目揃会を開き、生産者11人が参加。出荷最盛期となる盆にむけて、販売情勢の報告と出荷規格の統一を図りました。同

専門部の野村尚専門部長は「高品質な出荷をめざす。花のある生活をたくさんの人々に楽しんでほしい」と話しました。



出荷規格を確認する生産者

## りんごの出荷はじまる

りんご部会は8月10日、早生りんご「つがる」の出

荷規格目揃会を管内の会場で開催し、出荷最盛期にむけて大きさや着色、熟度などの出荷規格を確認。残暑がつづき、「一気に色づく」と予想されるため、早めの収穫を呼びかけました。今年は13日より出荷がスタートし、8月下旬をピークに、月末まで地元量販店や首都圏に出荷されます。



真剣な表情で出荷規格を確認した

## 美術館を花で彩る

8月26日から6日までの5日間、松本市美術館に管内産ヒマワリと「ジオラマ」、カーネーションの3種類、計760本の花を使ったフラワーアレンジメント作品を展示しました。また、花き部会員の顔写真とともに花き生産に対する思いなどのインタビュー記事なども掲示。足を止めて写真を撮る来館者も多かったです。



足を止め作品を楽しむ来館者

## 親子で食と農を学ぶ

女性参画センター運営会議は8月26日、「よい食いでもひろば」をグリンパルで開催しました。親子連れなど3~4人が来場。模型を使った搾乳体験や石臼でひくきなごづくり、切った野菜をスタンプにしてつくるオリジナルうちわコーナーなどさまざまなブースがならびました。来場者は各ブースをまわり、楽しみながら食と農の大切さを学びました。



親子でいっしょにうちわづくり

## 何キロあるかな?

ファーマーズガーテンやまべは7月28日から8月10日まで「ジャンボすいか」を店頭に展示しました。重さを予想し簡単なアンケートに答えることで「松本ハイランドすいか」が抽選で当たるキャンペーンもあわせて開催。来店者は足を止め、相談しながらいかの重さを予想し、当選を願って応募用紙を応募箱に投函しました。



ジャンボすいかの重さを予想する来店者

## 全国へ新鮮な野菜をお届け!

朝日支所野菜委員会専門部は8月4日、地元特産の朝採り野菜を詰めあわせた「野菜BOX」100箱を発送しました。平成9年からはじまった取り組みで、今年で27年目をむかえます。同地区特産のレタスやスイートコーン、ズッキーニなどの夏野菜のほか、部員おすすめの料理レシピを同封。全国のファンのもとへ届けました。



一つひとつていねいに箱詰め

## 稼働にむけて確認を

ライスセンター連絡協議会と水稻共同育苗施設連絡協議会は8月3日、管内のライスセンターと育苗センターの視察研修会を開催。各施設の組合長やJA役職員ら28人が参加し、安全衛生状況を確認しました。視察後は各施設で確認した内容を共有するとともに、安全な施設利用にむけて問題点や改善点など意見を出し合いました。



施設の安全を確認

## 地域に根ざす企業の連携を

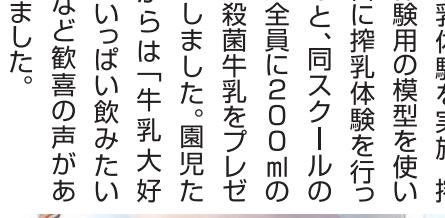
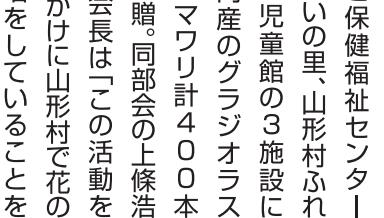
JJA全中が主催する「令和5年度地域活性化・異業種連携研修会」を7月25日と26日の2日間、当JAで行いました。この研修は、地域に根差した組織が連携・協力をすることが目的。そこで、すいか共選所やライスセンターなどの現場視察を行ったほか、視察をもとに地域の課題へのアプローチ方法などの提案をグループワークにより行いました。



すいか共選所を視察した

命の尊さと食の大切さを伝える

酪農部会は7月26日、インターナショナルスクールオブ長野の島内キャンパスと南松本キャンパスで、食育活動の一環として搾乳体験を実施。搾乳体験用の模型を使い順番に搾乳体験を行ったあと、同スクールの園児全員に200mlの低温殺菌牛乳をプレゼントしました。園児たちからは「牛乳大好きーいつぱい飲みたいな」など歓喜の声があがりました。





上條部会長(左)と花を受けとりよろこぶ児童



真剣な表情で搾乳を体験

## 夏の花をプレゼント

花き部会は花の栽培を盛んに行っている山形村で8月7日、花(87)の語呂にちなんで、山形村役場と保健福祉センターいちいの里、山形村ふれあい児童館の3施設に管内産のグラジオラスとヒマワリ計400本を寄贈。同部会の上條浩一部会長は「この活動をきっかけに山形村で花の栽培をしていることを知り、地元の農業に興味をもつてもらえたならうれしい」と話しました。



親子で作品づくりを楽しんだ

# 親子の思い出づくりを 表紙

7月28日から8月1日にかけて計3回、グリンパルで「夏休み工作スタジオ」を初開催し、52組146人の親子が参加。風船とペットボトルでつくる「ペットボトル空気砲」とペットボトル空ルキヤップに装飾を行う「麦わら帽子マグネット」のほか、切った野菜をスナップにしてつくる「オリジナルサコッシュ」を作成。個性の光る作品をつくりあげました。





特産品のすいかを手渡した

## 災害時に役だつ調理方法を学ぶ

A photograph showing three young girls in a kitchen setting. They are wearing aprons and hats, focused on preparing food. The counter in front of them is filled with various bowls containing different ingredients like lettuce, tomatoes, and cheese. One girl is specifically shown holding a plastic bag over a bowl of shredded cheese.



料理を盛りつける参加者

子どもたちを食で笑顔に



収穫をよろこぶ園児たち

いっぱいとれたよー

A group of four young children, two boys and two girls, are standing outdoors under a clear blue sky. They are holding large ears of corn and smiling. The boy on the far left is wearing a black t-shirt and a blue cap, making a peace sign. The girl next to him is wearing a blue t-shirt and a blue cap. The boy in the center is wearing a light blue t-shirt and a blue cap. The girl on the far right is wearing a yellow t-shirt with a graphic and a blue cap. They are all holding large green corn cobs. In the background, there are some buildings and trees.



## 女性通信員からの話題

ねて一晩寝かせ、2日目に仕込んだ生地を用いて、おひじい冷やしうどんをつくりあげました。



うどんを打つ会員

## モチモチのうどんが完成！

女性部四賀支部と四賀支所くわーク品を使った料理の試食会を行いました。20人が参加しました。漬物の素や酢を使った料理、エーコープマークの調理器具を使った料理など12品目の試食を行い、エーワン商品のよさを再確認しました。





#### 商品の説明を受ける参加者

からで  
パンな  
6種  
のパン  
完成。  
てもお  
しくで  
あがり  
した。



協力／在がに渡／く作業

里山選

島立支所と女性部島立支部、同支所農家組合長会は、スイートコーンの種作業を行いました。支所協活動の一環として、管内の保育園児を招いて収穫体験をする計画です。当日は、園児がよろこび姿を想像しながら、1穴に1粒ずつていねいには種作業を行いました。





種志志志子部是心

おすすめ商  
品研修を行つ  
たほか、参加  
者同士での  
食事や温泉  
を楽しみ、交  
流を深めま  
した。



再会の記念写真

聖南  
4年ぶりの交流

A photograph showing several individuals, likely members of a club, gathered around a table covered with newspapers. They are all wearing white surgical-style face masks and white gloves. Each person has a small potted plant in front of them, which they appear to be carefully trimming or arranging. The plants are in small pots, some with soil and some with green moss-like material. The background shows more people and what looks like shelves with various items.



### 直剣に薙刀のハサウエイを作る部員

贈し、利用者に七夕を楽しんでもらおうと作り成。手まりや飾り物をつくり、心を込めて飾りつけました。



1000000000000000

女性通信  
入山選

8月25日、笠賀支所で夏祭り親子  
広場を開催しました。同支所の職員  
のほか、青年部や女性部、生産部会  
などが協力。ヨーヨー釣りやスー  
パー・ボーリングなどの出店のほ  
か、すいかの重量当てクイズやビン  
ゴ大会といった親子で楽しめるイベン  
トで会場は盛りあがりました。





小鶴は左邊に立つ



## 農政運動のあゆみ

### 持続可能な農業・農村の実現と 食料安全保障の強化にむけて 全中団体要請を実施

8月24日、自民党農林合同会議において、JA全中は2024年度農業関係予算について団体要請を実施しました。

要請では、食料安全保障の強化にむけた対策の強化、国民理解の醸成および適正な価格形成の実現、国

内農業生産の増大にむけた生産基盤強化対策の抜本的拡充、将来を見据えた活力ある産地づくりの推進、品目別対策、災害・感染症等に強い農業づくり対策についての6点を要請しました。

JJA全中の山野徹会長は、食料・農業・農村基

本法の見直しなどを踏まえ「農政は大きな転換期を迎えている」と述べ、関連する法制度の具体化の加速と予算確保の重要性について

説明しました。



説明する山野会長

## 福祉だより

### 夏祭りで樂しきひとを

ゆめの里和田では、7月16日に夏祭りを行いました。施設内を元気やかに七夕飾りで彩り、屋台のチョコバナナやすいかのゼリーなどをおいただきながら、お祭りを楽しみました。また、今年は和

田神社のお祭りの迫力ある山車のようすや、諏訪の打ち上げ花火をプロジェクターで映し出して観賞しました。



## 笑顔の花咲く女性たち

女性部四賀支部

四賀

月4日、百歳体操とエルダーシステム体験会を行いました。転倒や骨折の予防をし、元気に暮らしていくための筋力アップと脳トレをすることを目的として開催し、14人が参加。百歳体操はビデオを参考に、ゆっくりした動きでおもりを使用しながら行い、脳トレは、考えながら手を動かすことで思考力を鍛えました。参加者は「膝の痛みが和らいだ」と笑顔で話しました。



### 簡単アレンジンシピに大満足

女性部島立支部

島立

女性部島立支部と島立支所くらしの専門委員会は7月20日、合同研修会を行い、20人が参加しました。星野物産株式会社から招いた講師が「ひもかわうど」と「あがらく天」を使った「ひもかわうどん」でカルボナーラ」「揚げびたし夏野菜のぶっかけそうめん」「フライパンピザ」「焼きりんごケーキ」の調理を実演。毎日の食事で簡単においしくできるレシピを楽しく学びました。



調理方法を学んだ

所在地  
〒390-1242  
長野県松本市大字和田20240-333

☎0263-40-3327

特別養護老人ホームゆめの里和田

お問い合わせ  
TEL: 0263-40-3327

## 日常に彩りを

島立・堀米 遠藤 弘子さん



昔から手芸が趣味だった遠藤さん。15年以上前に地区で開かれていた教室に参加したことがきっかけで、ワイヤーとさまざまな色の合成樹脂液を使ってつくる「フラワー」アート「アメリカンフラワー」を楽しむようになりました。アメリカンフラワーは、ワイヤーで花びらや葉の形をつくり、合成樹脂液に浸して色の膜を張っていきます。鮮やかなグラデーションをつくったり、アクリル絵の具やラメを使ったりすることで、花の繊細な色合いを表現。「本物の花はもうろくな、草花の百科事典や写真を見ながら、本物をイメージしてつくる」と、同じ花でもつくる人によってそれぞれ違った作品になるから個性が出ておもしろいよ」とアメリカンフラワーの世界を楽しんでいます。現在は先生の指導をうけながら、年に一度、展覧会に出品するための作品を制作。みんなが知っている身近な花を中心にはじめ、日常を彩る、親しみやすい作品をめざしています。



一つひとつていねいにつくりあげた作品

## ハイランドキッズ

和田・下和田

津田 彩花里ちゃん (7歳)

泰佑くん (4歳)

(父)峻輔さん

(母)彩子さん



ドクターヘリや消防ヘリが好きなんだ。ヘリコプターの運転手になることが夢だよ!



家族からひと言

元気に大きく育ってね。

おじいちゃんといっしょにいろいろな野菜を育てているよ。おうちの焼きイモが大好きだから、これからこのサツマイモ掘りが楽しみ! と話し、次の作品の構想を練りながら、日々趣味を満喫しています。

## みんなの声

■54年ぶりに再会した友人からも  
らった落花生をまきました。カラ  
スに摘みとられてはまきなおし、  
残った株に花が咲き友人に報告し  
ました。秋が楽しみです。

(芳川／上條沙千子さん)

■ビートをはじめてつくりました。  
真っ赤なカブでボルシチに欠かせ  
ない野菜。うつきよう酢で食べたら  
おいしくて体によさそうで毎年つ  
くろうと決心!

(松本／スーちゃん)

■夏野菜を収穫。栄養豊富で夏バテ  
にも役立ち、カラフルな彩りで食  
卓が明るくなります。

(麻績／SORAさん)

■小梅を塩漬け、白加賀を甘漬け、  
南高梅は横山タカ子先生の「さし  
す梅干し」に漬け、土用干しを待つ  
ています。

(神林／本田富子さん)

■孫の吹奏楽の大会で忙しいなかに  
も楽しませてもらっています。練  
習で忙しそうですがいい思い出  
なつてほしいです。

(生坂／おーちゃん)

## 夢あわせ大学 組合員セミナー



夢あわせ大学組合員セミナーを開催します。

組合員ならどなたでも参加できます!

次回(10月配布)の広報誌といっしょに申込書をお配りいたします。

**講師 桂 宮治さん(落語家)**

「化粧品のトップセールスマンから落語家、そして大喜利メンバーへ。  
話す力、聞く力で生きてきた そのコミュニケーション術を  
明るく楽しく小噺を交えて話す90分です!」

**とき** 令和6年1月11日(木)

**場所** キッセイ文化ホール 大ホール(長野県松本文化会館)

**時間** 13:30~15:30 **参加無料、全席指定席**

**申込方法** 次回広報誌(10月配付)といっしょにお配りする申込用紙で  
各支所へお申込下さい。

**問合せ** 組合員文化広報課 ☎0263-26-2301



## JAIいしのまき通信

### お盆用輪菊最盛期を迎える

(株)宮城リスタ大川

JAIいしのまき管内で最大級の菊産地、石巻市福地の(株)宮城リスタ大川で、お盆用輪菊の出荷が最盛期を迎えました。

同法人は、ハウスで輪菊を約83アール栽培。今年の生育は順調で、出荷本数は例年並みの約4万4千本を見込みます。同市の道の駅「上品の郷」などに出荷し、従業員らは朝早くから、1本1本ていねいに収穫・選別し、新聞紙にまとめ、箱に梱包。出荷は7月25日から始まり、8月中旬までつづきました。今後は9月上旬から始まるお彼岸用輪菊の出荷に備えます。

同法人で輪菊を担当している大槻一平さんは「うちで栽培している輪菊は、長く日持ちするのが特徴。従業員みんなで協力し、栽培しているので、仏壇や墓参りに使ってもらいたい」と話しました。

同法人は、東日本大震災で甚大な被害を受けた土地で、地域営農の復興、農村コミュニティーの再構築をめざしています。



菊を収穫する従業員(8月3日、宮城県石巻市で)



## 今井支所

今井支所は松本市の西南部に位置し、果樹、野菜、畜産など農畜産物の総合生産地域です。また、農業を営むためには欠かせない資材の拠点店舗となる「JAファーム今井」が設置されています。さらに、今井は農業を担う青年部の活動が溢れおり、支所職員との交流も深いことからJAらしい魅力的な支所になっています。



近隣から多くの人が訪れる

## 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 食欲の●!旬の味を楽しもう

●に入ることばを答えてね。

ヒントは特集、4ページ!



## 今月のプレゼント

### まごころ商品券

(3,000円分)を1名様にプレゼント



390-8555

(  
住所不要)

J A 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  
・ならなかつた  
コーナーなど

ひと言添えて  
みんなさんの声を  
ください

### ■8月号のクイズの答え 通常

### ■7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5年10月6日(金) 消印有効

Eメールでもお気軽にどうぞ。kouhou@mhl.nn-ja.or.jp

### お便りをお待ちしています!

身近なエピソード、地域の情報、イラスト、短歌・俳句、赤ちゃん・ペットの写真など、どしどしあ寄せください。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は「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

#### ■協議事項

- ①令和5年度上半期事業報告、下半期対策
- ②組合と理事との契約
- ③大口貸出金の契約

#### ■報告事項

- ①令和5年度第2四半期棚卸監事監査の実施
- ②令和5年度第2四半期監事監査の実施
- ③令和5年度固有リスク評価表
- ④コンプライアンスプログラムの取組状況
- ⑤固定化債権回収状況
- ⑥7月末実績・決算結果
- ⑦令和5年度10月支所別総代会の開催
- ⑧総代会電子提供措置への対応

令和5年8月29日・グリンパル 西館

### JAの状況 令和5年7月末現在

正組合員数	23,900人	貸出金	923億円
准組合員数	16,336人	農産物販売高	49億6千万円
貯金	4,006億6千万円	購買品利用高	60億1千万円

# 消費税を「本則課税」で申告・納付されている組合員のみなさまへ

## J Aが発行するインボイスについてお知らせします

10月1日から消費税インボイス制度がスタートします。消費税を「本則課税」で申告・納付されている方は仕入税額控除の適用を受けるためにインボイスの保存が必要となります。JAとの取引において発行するインボイスは下記のとおりですのでご確認ください。

なお、簡易課税で申告されている方、免税事業者の方についてはインボイスの保存は不要です。ひきつき、今までの申告で利用した帳票を保管ください。

当組合の登録番号は **T8100005005844**

「T」(ローマ字) + 法人番号(数字13桁)

登録番号が記載されているものがインボイスになります

## 農畜産物の出荷に係る経費控除は…

「園芸販売代金精算書」、「米穀検査票兼概算金明細書」、「販売代金精算書」、「農産物検査結果報告兼振替明細書」、「最終精算通知書」、「畜産販売代金精算書」、「畜産物導入代金請求書兼通知書」それぞれに登録番号が記載してあります。

園芸販売代金精算書											ページ 1	処理日 2023-06-28	
様		(軽減税率対象)			品種規格名								
荷受日	発送日	ロットNo	荷受番号	箱数(共同)	箱数	精算額	皆掛重量	正味重量	廃棄重量	糖度	搬込日	伝票No.	
2023-05-05	2023-05-05	230501	00047	0	0	0	0	0	0	0	2023-06-29	311900106101	
等級	数量	単価	金額	等級	数量	単価	金額	等級	数量	単価	金額	等級	
A	200 g	13,787	37.47008		516,599								
格外	0	0	合計 (8% 対象)	13,787	①	516,599	控除名	控除額	内消費税額	控除名	控除額	内消費税額	
市場手数料	42,676	■	経済連手数料	5,931	■	農協手数料	11,159	●	輸送運賃	1,550	□		
集荷運賃	11,366	●	支所部会費	133,459	■	予冷費	9,651	□	検査手数料	3,321	●		
バテント料	42,676	■	出荷促進費	5,931	■	廃プラ回収	11,159	■	その他	1,550	□		
残留農薬対策費	11,366	●	特定実働者対策費	133,459	■	コンテナ使用料	9,651	□	出荷資材費	9,651	□		
控除2.6	3,321	■	控除2.7	9,651	□	控除2.8	42,676	■	控除2.9	5,931	■		
控除3.0	11,159	■	控除3.1	1,550	□	控除3.2	11,366	■	控除3.3	133,459	■		
控除3.5	9,651	□	控除3.6	3,321	■	控除3.7	9,651	□	控除3.8	42,676	■		
JA 売上計(10%)	25,846	2,350	JA 売上計(非)	0	0	JA 立替計(10%)	640,566	58,236	JA 立替計(非)	62,556	0		
(2)上乗消費税	8%	(3)税抜控除額合計	(4)	(5)控除消費税	(6)差引精算額	(7)前払返納金	(8)差引戻金振込額	(9)	(10)農協独自安定基金				
		41,327	209,862	18,902	329,162	0	329,162	0	329,162	11,159			
農業協同組合	TEL. [REDACTED]	登録番号 : T1234567890123	(5)=(1)+(2)-(3)+(4)	(7)=(5)-(6)	津間 共通所/集荷所	TEL. [REDACTED]	有線						
BHB-77	ここに記載												

控除金額(明細)は税込み金額となり、内消費税を非表示とし 控除種類を表す記号が表示されます。

控除種類ごとの税込合計金額および内消費税額を、控除明細の最後に出力されるよう変更になります。

## JAが発行するインボイスについてお知らせします

# 購買品を購入した場合…

**生産資材・  
農業機械を  
購入した場合**

**納品書・レシート**に登録番号が記載してあります。



ここに記載

**燃料を  
購入した場合**

**それぞれの領収書・納品書に登録番号が記載してあります。**

#### ●LPガス「検針通知・領収書」

## ●配送燃料「納品書」

#### ●スタンド「納品書(領収書)」



ここに記載

又に記載

**ENFOS**

納品書（領收書）

#### インボイスの対象とならないもの

毎月発行される「購買品請求書兼入金書」はインボイスではありません。お取引時に交付する登録番号が記載してある納品書・請求書・領収書を保管ください。

ただし、「購買品請求書兼入金書」は法人税や所得税

の申告で、経費の明細と

しては使用可能です。

**で保管ください**

登録番号が  
記載されていない帳票は  
インボイスではありません!

※経費明細として保管ください。

そのほか…

JAまごころ宅配 …… 月間ご利用日別集計表に登録番号を記載

信 用 取 引 …… 手数料受取書、振込依頼書、後納手数料のご案内に登録番号を記載

**共 済 取 引**.... 消費税が含まれないためインボイスの発行はありません。

そ の ほ か……登録番号が記載してある納品書、請求書、JA松本ハイランド領収書がインボイスとなります。

お問い合わせは、各支所窓口へ



## 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  
  
各ホールで  
随時受付中  
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

**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

## \*・KOME通信

### 令和4年産米の出庫状況 (令和5年8月21日現在)

集荷数量 199,058.5俵  
出庫数量 112,761.5俵  
出庫率 56.6%

## JAカレンダー

9月17日~10月17日

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期とさせていただく場合があります。

### ■くらしを応援! みんなの相談会

9	21日(木)	年金相談会(麻績支所、9:30~15:30)
	27日(水)	土地建物相談会(グリンパル東館1階、13:30~17:00、要予約)
10	3日(火)	年金相談会(宗賀地域交流センター、9:30~15:30)
	11日(水)	土地建物相談会(広丘支所、13:30~17:00、要予約)
	13日(金)	年金相談会(明科支所、9:30~15:30)
	17日(火)	年金相談会(朝日支所、9:30~15:30)

### お問い合わせ

土地建物相談会は資産相談課 ☎ 88-1314  
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)

### ■組合員組織・生産部会などの予定

10	5日(木)	第9回JA松本ハイランドゴルフ大会
	10日(火)	支所別総代会(~17日)

### ■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)

9	21日(木)	波田地区(波田すいか共選所、9:00~15:00、農ビ・農ポリ・その他)
	26日(火)	山形地区(波田すいか共選所、9:00~11:30、農ビ・農ポリ・その他)
10	11日(水)	和田地区(あぐり資材センター和田、9:30~11:30、農ビ・農ポリ・その他)
	17日(火)	今井地区(今井エンターローリー、9:30~11:00、農ビ・農ポリ・その他)



### 秋期繁忙期対応のお知らせ



各農機・工機センターでは、9月9日(土)から10月1日(日)まで、土日祝日休まず営業します。ほ場での急な故障など、土日祝日も修理対応いたしますのでお気軽にご相談ください。なお、連絡先は折込チラシをご確認ください。

■営業時間 8:30~17:30

## 人形供養祭

### JA虹のホール芳川で人形供養祭を行います。

思い出の詰まった人形や大切にかわいがっていたぬいぐるみを、ていねいに供養してお見送りしませんか?

■場所 JA虹のホール芳川 ■日付 10月9日(月・祝)

■受付 9:00~11:00 ■法要 11:30~

■供養料 1体100円 ■法要への参加 先着40人

■会場 松本市小屋南1丁目15番20号

■お問い合わせ JA虹のホール芳川 ☎ 0263-85-0022





# 旬・感 クッキング

## ロメインレタスの肉巻き

### 材料(2人分)

ロメインレタス——— 8枚  
豚ばら肉スライス——— 8枚  
ポン酢——— 大さじ3  
こめ油またはサラダ油——— 適量

### つくり方

- ①ロメインレタス2枚を軸と葉が互い違いになるように重ね、豚ばら肉2枚で巻く。
- ②熱したフライパンに油をひき、巻き目を下にして中火で焼く。
- ③全体に焼き目がついたら中弱火にし、ポン酢を入れ焦がさないように転がしながら焼く。照りが出てきたらできあがり。



## ロメインレタスの和風炒め

### 材料(2~3人分)

ロメインレタス——— 8枚  
シーフードミックス——— 200g  
マヨネーズ——— 大さじ1  
塩こんぶ——— 大さじ1と半  
しお油——— 小さじ1

### つくり方

- ①ロメインレタスを食べやすい大きさにちぎり、水気を切っておく。
- ②フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、シーフードミックスを炒める。
- ③②に火が通ったら、①のロメインレタスと塩こんぶ、しお油を入れてサッと炒める。

### ロメインレタスの主な栄養素と効果

$\beta$ -カロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、不溶性食物繊維などを多く含む。不溶性食物繊維には、整腸作用があり、便秘の予防に役だつ。茎を切ると出てくる白い液体にはラクチュコピクリンが多く含まれており、催眠・鎮静作用が期待できる。



朝日・西洗馬 柳澤 ゆみ子さん

どちらも短時間でサッとつくれるレシピです。ロメインレタスは火を通したあとでもシャキッとした食感の残る食材なので、炒め物がオススメ。肉巻きは、肉から油が多く出るようならそのまま炒めてくださいね。焼き肉のタレに変えておいしいですよ。和風炒めは、マヨネーズを入れることでマイルドな味わいに。

つくり方動画



 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

