

Heartful Communication

ひがしみの



撮影地：恵那市笠置町
協力：青山 道郎さん(中津川市高山)

特集

ひつじ

未年さん大集合!!

 JA ひがしみの

2015
JANUARY
Vol.202

新春のお慶びを 申し上げます



東美農農業協同組合
代表理事組合長
足立 能夫

組合員・地域の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、JAひがしみのをご愛顧賜り、心より御礼を申し上げます。

農業を取り巻く環境につきましては、米の生産調整、経営所得安定対策の見直し、農地集積の問題等、農政の大転換期を迎え、一層厳しい環境の中、JAといたしましては、農家の皆さまが各制度を有効活用し、安定的な所得維持拡大ができるよう積極的な対応を図ってまいります。

わが国の国土は、中山間地域が7割を占めている現状であり、まさに東美濃管内は中山間地域であることから、地域にあった農業振興が必要と考えます。東美濃地域から元気を発信することにより、日本の食と文化を守りたいと考えております。

一方では、政府の規制改革会議において、全国中央会の廃止、全農の株式会社化、准組合員の利用制限、といった農業改革案を決定しましたが、自民党との間で検討が加えられ、全中は自ら新たな制度に移行すること、全農は独禁法適用の問題を精査し、JA出資の株式会社化を検討すること、准組合員の利用制限は、一定のルールを構築するといったJA自体の自主性を重んじる結果となりましたが、この議論がJAの事業分割論を再び表面化させることは明らかであり、将来に向けて大変懸念しております。

TPP交渉につきましては、今後もJAグループとして各界、各層との連携を強化し、断固反対するとともに、食とくらし、いのちを守る農政運動を展開してまいります。

当JAでは、リニア中央新幹線の詳細なルートが明らかになり、将来的に発展する要素が整ったものと確信し、「リニア中央新幹線対策委員会」を設置いたしました。

役職員を中心に情報収集集活動の促進や情報の一元化と共有化を図ってまいります。

当JAの事業展開につきましては、昨年同様「東美濃地域農業振興ビジョン」に基づき、農地荒廃化の抑制・高齢化に伴う後継者対策・農業者の所得向上を目指した活力ある地域づくりに取り組みんでまいります。

また、支店・アグリセンターを中心としたJAファンづくり運動に取り組み「食」と「農」を通じて地域の皆様に信頼され、必要とされる組合運動を展開してまいります。

今後とも組合員、利用者の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

本年が皆様にとって素晴らしい年となりますことをお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もよろしく
お願い申し上げます

代表理事組合長 足立 能夫
代表理事専務 細江 成徳
常務理事 荻野 修三
西尾 初一
宮内 竜平
片田 茂喜
神尾 寛和
安江 里子
西尾 廣行
原 進
大庭 脩代
遠藤 和彦
内藤 勝
中島 等
長尾 新平
早川 和良
山内 健一郎
古田 裕茂
渡邊 裕
嶋崎 利子
砂場 喜好
塚田 芳己
原 直尋
安藤 菊男
土屋 厚子
長谷川富美代
成瀬 恭平
原 実好
西尾 敏成
粥川 茂和
鵜飼 吉弘
勝 佳朗
他職員一同

代表 監事 足立 能夫
常勤 監事 細江 成徳
常務 理事 荻野 修三
西尾 初一
宮内 竜平
片田 茂喜
神尾 寛和
安江 里子
西尾 廣行
原 進
大庭 脩代
遠藤 和彦
内藤 勝
中島 等
長尾 新平
早川 和良
山内 健一郎
古田 裕茂
渡邊 裕
嶋崎 利子
砂場 喜好
塚田 芳己
原 直尋
安藤 菊男
土屋 厚子
長谷川富美代
成瀬 恭平
原 実好
西尾 敏成
粥川 茂和
鵜飼 吉弘
勝 佳朗
他職員一同

ひつひ 人と人との 繋がりを深め 充実した一年に



新しい年が始まりました。皆さんにとって素晴らしい一年となることを、心より願っております。

今回は新年の幕開けにふさわしい年男・年女の方に登場して頂き、今年の抱負を語って頂きました。

●年男・年女

平成27年(2015年)の誕生日に、
12歳、24歳、36歳、48歳、60歳、72歳、84歳、96歳を迎える方。

●生まれ年

1919年(大正8年) 1931年(昭和6年) 1943年(昭和18年)
1955年(昭和30年) 1967年(昭和42年) 1979年(昭和54年)
1991年(平成3年) 2003年(平成15年)

●^{ひつひ}赤年生まれの性格

一見大人しく従順、そして集団行動を好み、じっと周りの行動を観察しどう動くべきか考えている、これが赤年が持つ基本性格です。

人当たりがよくて温和、困っている人を見ると何とかできないものかと考え、親切にしようがんばります。人との争いや対立を好まないのので口げんかや口答えをすることもあまりなく、往々にして人間関係は良好。

また、曲がったことを許せない頑固な一面も持っています。曲がったことが嫌いでは正義の味方のごとく立ち向かう時もあるでしょう。時代を先取りする才能も持ち合わせており、独特な世界観で自分の世界を築き上げていきます。

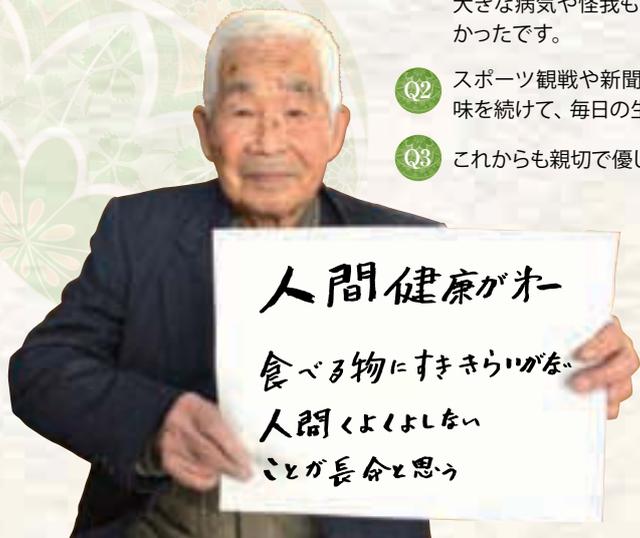
仕事も自分なりの解釈でじっくりと取り組める研究職や芸能職、弁護士、物書き、技術士など積み重ね型の仕事をコツコツと長年かけてやり遂げるので、周りからの信頼を勝ち取り、なにかと仕事を頼まれます。

地道な性格ゆえに進み方は人より遅く、突然頭角を現すということにはなりません。忍耐強く努力を重ね、中年期以降に運気が上昇する人が多いでしょう。気遣いが上手にできるので人にも恵まれ、堅実さゆえ浪費も少ないので貯蓄も上手に進めていくでしょう。

Q1 昨年は台風や豪雪、集中豪雨、御嶽山の噴火、地震など自然災害の恐ろしさを知り、防災について深く考えさせられました。健康面では大きな病気や怪我もなく過ごす事が出来て良かったです。

Q2 スポーツ観戦や新聞の切り抜き、書道など趣味を続けて、毎日の生活を楽しまたい。

Q3 これからも親切で優しい対応をしてほしい。



新田 英二さん
大正8年11月生まれ

人間健康が
食べ物に付きまわらな
人間くよくよしない
ことが長命と思う



Q1 昨年を振り返って

Q2 今年はどうな一年にしたいか

Q3 JAに期待すること

未成年生まれの主な有名人

1955年生まれ

所 ジョージ (タレント)
スティーブ・ジョブズ (アップル)
ビル・ゲイツ (マイクロソフト)
上沼 恵美子 (タレント)
内藤 剛志 (俳優)
明石家 さんま (タレント)
郷 ひろみ (歌手)

1967年生まれ

坂本 冬美 (演歌歌手)
坂上 忍 (俳優)
沢村 一樹 (俳優)
北斗 晶 (元女子プロレスラー)
天海 祐希 (女優)
蓮舫 (政治家)
織田 裕二 (俳優)
江口 洋介 (俳優)

1979年生まれ

元 ちとせ (歌手)
上原 ひろみ (ピアニスト)
篠原 ともえ (タレント)
窪塚 洋介 (俳優)
国仲 涼子 (女優)
仲間 由紀恵 (女優)
吉川 ひなの (タレント)

1991年生まれ

北乃 さい (女優)
高橋 みなみ (AKB48)
亀田 和毅 (ボクサー)

未成年生まれの主な歴史上の人物

1931年生まれ

ゴルバチョフ (政治家)

1907年生まれ

湯川秀樹 (理論物理学者)

1847年生まれ

エジソン (発明家)

1823年生まれ

勝海舟 (幕臣)

1811年生まれ

リスト (作曲家)

1763年生まれ

小林一茶 (俳人)

1451年生まれ

コロンブス (航海者)



大集合!!!

Q1 趣味でもあり、毎年力を入れて取り組んでいる写真がJAのオリジナルカレンダーと食農写真コンクールに入選して嬉しかったです。また、幻の名曲「坂下ブルース」の普及活動ができて、良かったです。

Q2 良い写真が撮れるように頑張りたい。カラオケなども楽しみたいです。

Q3 ふれあいを大切に、地域と良い関係を築いて下さい。

小縣 吉郎さん
昭和18年5月生まれ



人生遊ぶは
損々



西尾 美由ちゃん
平成15年1月生まれ

Q1 修学旅行で京都に行ったことが一番の思い出です。日本の文化と伝統に触れて、とつとも勉強になりました。

Q2 今年から中学生になるので、勉強や部活動など、何事も諦めないで最後までやりきりたいです。

Q3 安全で安心な暮らしをサポートして下さい!



田口 敏也さん
昭和42年5月生まれ

世界平和
内需拡大

- Q1 和牛肥育農家として、子牛の価格高騰や牛肉消費の減少などに危機感を強める1年でした。
- Q2 まずは地産地消。消費者に美味しい牛肉をたくさん食べて元気になってもらいたい。
- Q3 これからも地域密着型で、堅苦しくなく、親しく付き合っ欲しい。

- Q1 主婦仲間でソフトバレーボールを始めました。体を動かし、汗をかき、リフレッシュすることもできます。
- Q2 娘が中学生になり、息子は小学2年生になるので、子どもたちに合わせた生活のスタイルやリズムをつくっていきたいです。
- Q3 地域のために頑張ってください!



奥村 真樹さん
昭和54年3月生まれ

感謝
笑顔



大橋 美佐子さん
昭和30年2月生まれ

器

- Q1 野菜中心の食生活に変えたことで、健康的に減量しました! 仕事の面でも充実した毎日が続き、人とのご縁や出会いを実感する1年でした。
- Q2 人生には自分の思い通りにいかないことがたくさんありますが、そこで悩んだり不機嫌になったりするのではなく、プラスの考えを大切に、器の大きい人になりたいです。
- Q3 食の安全を改めて見直し、日本の農業をしっかり支えてほしい。

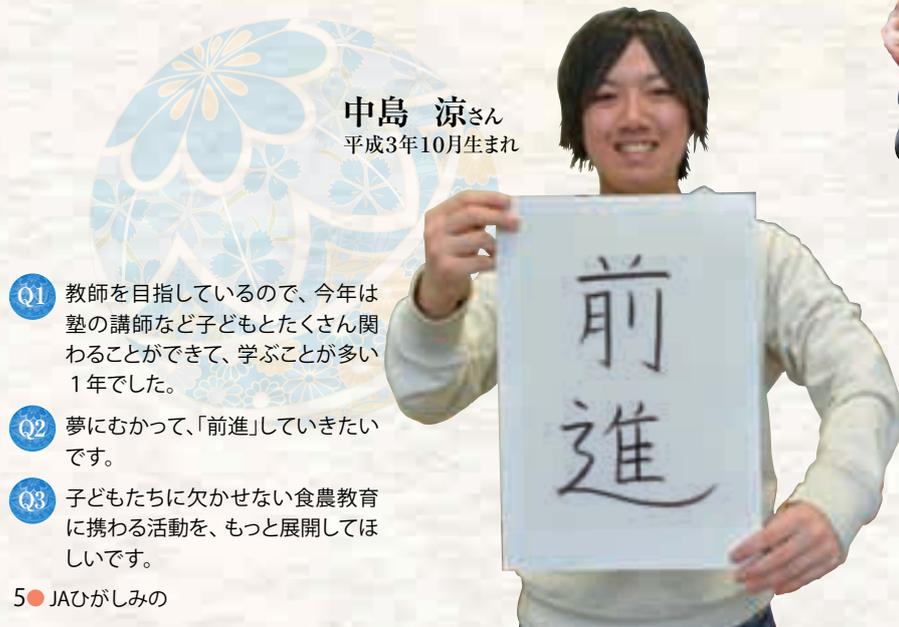
ひつじ 赤年さん



成瀬 てるさん
昭和6年10月生まれ

旧旧が貴重

- Q1 畑仕事や手芸など身体を動かすことが生きがいの私にとって、大きな怪我や病気がなく健康に過ごせてありがたかったです。
- Q2 体調管理にはとくに気を付けたい。感謝の心を常にもって、1日1日を大切にしたい。
- Q3 困った時は、頼りにしています。



中島 涼さん
平成3年10月生まれ

前進

- Q1 教師を目指しているので、今年は塾の講師など子どもとたくさん関わることができて、学ぶことが多い1年でした。
- Q2 夢にむかって、「前進」していきたいです。
- Q3 子どもたちに欠かせない食農教育に携わる活動を、もっと展開してほしいです。

市場から感謝状 益々の安定出荷誓う

当JAは12月1日、名古屋市中央卸売市場から、長年優れた農産物を安定して出荷したとして、感謝状を受け取りました。

同JAは約50年前から同市場への出荷を始め、6月下旬から11月上旬まで夏秋トマトを中心に出荷しています。同JA管内で生産されたトマトは土づくりこだわった栽培方法と清らかな水で、味・品質ともに優れ、高い評価を市場から得ています。

同JA足立能夫組合長は「今後もトマト産地として、安全・安心な生産に励み、市場の期待に応えたい」と話しました。



石川澄男市場長(左)から感謝状を受け取る足立組合長(右)

社会福祉に役立てて 農産物品評会の売上金寄付

昨年1月に開催された「第10回ひがしみの農業祭」の農産物品評会で、出品された農産物は好評のうちに完売しました。売上金は合わせて13万1700円となりました。

ひがしみの農業祭実行委員会は、出品者の厚意を得て、12月18日、売上金全額を、中津川市、恵那市の社会福祉協議会にそれぞれ6万5,850円ずつ寄付しました。



両市の社協で寄付金を手渡す
ひがしみの農業祭実行委員会足立会長

栗の幼木守れ 凍害対策技術講習会開催

栗の産地拡大の阻害要因である凍害発生抑制技術開発の成果伝達会と現地技術講習会が11月25、26日に行われ、農林水産省関係部局試験研究機関、栗の生産者、当JAなど両日約100名が参加しました。

現地技術講習会ではフォーク型バケットを装着した油圧ショベルで樹の細根を切る事で過度な水分吸収を抑える「株ゆるめ処理」と、苗木を高く土を盛った畝に植え付け透湿性のマルチシートを樹の周りに敷設することで土壌水分、樹体水分の上昇を抑える「高畝・マルチ栽培技術」の2つの技術を紹介しました。



油圧ショベルによる「株ゆるめ処理」



色艶やかなおはぎ弁当を作る「新たんぼの会」

訪問介護利用者へおはぎ 助け合い組織「新たんぼの会」

当JA助け合い組織「新たんぼの会」は12月3日、JA本店で、同JA訪問介護センター利用者50名分のおはぎを作りました。

おはぎはきな粉やあん、ごまの3種類とその他に煮物、漬物、みかんなどの果物を添え、色艶やかな弁当に仕上げました。作ったおはぎは同センターヘルパーらが利用者宅に無料で届けました。食材は1月に開催された「ひがしみの農業祭」で同会が出店したバザーの売上金で調達しました。

利用者の一人は「毎年楽しみに待っている。自宅まで届けていただきありがたい」と話しました。

各生産協議会が反省会 26年度を振り返る

東美濃夏秋トマト生産協議会は12月9日、東美濃夏秋なす生産協議会は16日、東美濃栗振興協議会超特選栗部会は18日に当JA本店で、平成26年度の生産や出荷、販売を振り返る反省会をそれぞれ行いました。

この内、東美濃夏秋なす生産協議会は、総販売金額やA品率、単収などで優れた成績を修めた成績優秀者の表彰を行い、最優秀賞に林忠昭さん(坂本)、優秀賞に松井乙彦さん(坂下)、優良賞に熊澤忠導さん(坂本)が選ばれました。



東美濃夏秋なす生産協議会長より表彰を受ける林さん

ちぢみほうれんそう出荷開始 生育・品質良好

当JA管内で冬野菜として定着している「ちぢみほうれんそう」の出荷が2月1日より始まりました。

ちぢみほうれんそうは通常のほうれんそうとは異なり、寒さにさらす「寒締め」により葉が縮み、葉や茎の水分を抑え成分を濃縮させ、糖度や栄養分を高めます。

11月29日に同JA本店で行われた目揃え会では生産者、同JA、恵那農林事務所などが出席。出荷形態・規格や縮れた葉を見せる袋詰めの手順を確認。また糖度測定器を使い、基準値を呼びかけました。



収穫を行うちぢみほうれんそう生産者

粘り強く豊かな風味 全国へ自然薯発送

当JAと恵那自然薯生産組合は1月26日、JA恵那アグリセンターで自然薯の目揃え会を開きました。

目揃え会では出荷規格や方法を確認。同組合の自然薯は、恵那グリーンセンターなどで販売した他、12月8日から24日まで全国への宅配も行いました。贈答用や正月にとろろご飯を食べる風習から、リピーターも多く毎年好評です。

同組合西尾勝英組合長は「今後も消費者に喜んでもらえるような美味しい自然薯をたくさん出荷したい」と話しました。



目揃え会で重量などを確認する生産者

出荷基準を確認する生産者



いちご出荷本番 色ツヤ甘み十分

当JAは12月5日、JA本店でいちごの目揃え会を開き、生産者や恵那農林事務所など、17人が出席し、着色基準や果形を確認しました。

東美濃いちご生産協議会の会員は現在12戸。「章姫」や「紅ほっぺ」などを栽培しています。

出荷したいちごは、JAのAコープやグリーンセンターで販売されます。クリスマスシーズンには特に需要が高まり、多くのお客さんが買い求めています。

岐阜食肉市場飛騨牛共進会 (株)奥田屋牧場が優秀賞2席

(株)岐阜県畜産公社は11月25日、岐阜市食肉地方卸売市場で、2014年岐阜食肉市場飛騨牛共進会の枝肉審査を行いました。

県内で肥育した牛150頭(雌51頭、去勢99頭)の出品があり、県畜産研究所などの審査員が発運員合や肉質を審査しました。

管内の受賞者は次の通りです。

- ▽優秀賞2席(株)奥田屋牧場 丹羽郷樹さん
- ▽優良賞1席 内藤厚弥さん
- ▽優良賞2席 瀬瀬輝己さん
- ▽優良賞5席 中島元喜さん



餅つきをする足立組合長



つきたてのお餅どうぞ グリーンセンター感謝祭

当JA中津川グリーンセンターで12月7日、来店者へつきたてのお餅を配布しました。これはJAファンづくり運動の一環で毎年行っているもので、日頃の感謝を込めて年末年始の売り出しなどの感謝祭に合わせて行いました。

同JA足立能夫組合長が地元産のもち米30kgを使い、石臼に入れ木槌でつき、つきたてを同JA女性部員がきな粉を使っておはぎを作り来店者に無料で配布しました。

来店者は「つきたては柔らかくて美味しい」と話しました。

JAファンづくりで親睦深める 坂本支店がマレットゴルフ大会

当JA坂本支店は11月27日、年金友の会坂本支部マレットゴルフ大会を開催しました。これはJAファンづくりの一環で毎年行われ、59名が参加し親睦を深めました。優勝は、吉田幸子さんでした。吉田さんは大会2連覇です。おめでとうございます。ありがとうございます。



2連覇に輝いた吉田さん(左)へ賞品を手渡す古井敏明坂本支店長(右)

JA共済をPR 中津川支店がファンづくり

当JA中津川支店は12月7日、中津川グリーンセンターで、利用者の親子を対象に、JA共済のPRを行いました。これはファンづくりの一環で、地域の人たちにもっとJAを知ってもらおうと行ったものです。



JA共済をPRする中津川支店職員ら
アンケートに協力してくれた子どもたちには、ガチャガチャマシーンで、アンパンマンのハンカチをプレゼントしました。



花餅を作る女性部役員ら

ひがしみの女性部役員研修会 飛騨高山の伝統飾り「花餅作り」

当JA女性部役員は、12月8日、高山市の「荒城郷まほろば文化村」を訪れ、花餅作りを体験しました。

花餅は雪国の新年を迎えるお正月飾りとして古くから飛騨高山に伝わる風習。白樺の株に桃の枝を挿し込み、薄く伸ばした紅白の餅を固くなる前に手早く枝に巻きつけます。JAひだの職員の指導のもと、30分ほどで完成させました。

花餅は日数が経つと次第にぼろぼろと枝から落ち始めますが、油で揚げるとあられのようになります。出席した同役員は完成させた花餅を笑顔で持ち帰りました。

お守りやお札の取り扱い

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

皆さんは、新年を迎えるに当たり初詣には行きますか？初詣でお守りやお札をいただく人も多いと思います。このお守りやお札、普段はどう扱い、最終的にはどのように返納したらよいかご存じでしょうか。

お守りはその名の通り、かばんなどに入れて常に身につけることで、自分を守ってくれる物。お札は一般的に神棚などに飾ります。しかし最近神棚がない家も増えてきますので、その場合は、奉書紙を当てその上にお札を貼り、南または東向き

の壁の高い場所に設置するのが良いとされています。奉書紙は半紙などで代用することもありますが、どうしても壁に貼れない場合は、家具の上にも問題ありません。神様はきれいな空間を好むといわれています。



ますが、周辺を常にスッキリと整えておけば自然に気持ちも落ち着くのではないのでしょうか。

お守りもお札も、基本的には一年が過ぎたら返納します。これは神様が清浄を好むからという理由と、新たな気持ちで一年の守護を祈願するという意味があります。

もちろん、どうしても思い出し続けて持っていたい場合は返納しなくても大丈夫です。

返納は、いただいた神社仏閣に直接お返しするのが一番ですが、遠方で行けない場合は、近くの神社仏閣でも受け付けているので安心してください。その際、神社の物は神社へ、寺院のものは寺院へ返納しましょう。

おたき上げ料を納めることもお忘れなく。どうしても元の場所に返納したい場合は、郵送で受け付けてくれるところもありますから問い合わせしてみてください。

いただいたときは大事に扱ってお守りやお札。時間の経過とともにぞんざいな扱いに変わりがちです。気持ちを直す意味からも一年一年に区切りをつけ、感謝の気持ちで扱いましょ。

冷え性の対処法

佐久総合病院名譽院長 ● 松島 松翠

冬になると、「手足が冷えて、なかなか寝付けない」「体が冷えて腰や肩が痛む」など、「冷え」に悩む女性が少なくありません。「冷え性」は、なんらかの病気が原因で冷えがある場合と、特に病気がないが、冷えがある場合の二つがありますが、一般に多いのは後者の場合です。

特に病気もなく冷えが起こる原因には、食生活の乱れで、体の中で作られる熱の量が少ないことや、動脈硬化や貧血などがあって、作られた熱を体の隅々まで運ぶことができないことがあります。その他、自律神経の乱れで、冷えが起こる場合もあります。

冷え性を改善するには、生活習慣を見直すことが大事です。

体を温める熱のもとになるのは食物です。特に冷え性の人は、朝食を必ず取るようにしましょう。朝は体温や代謝がまだ低い状態なので、それらを高めて、体を目覚めさせるためには、朝食がぜひ必要です。

また運動で筋肉を増やします。筋肉は、一日の活動で体が生み出す熱の約6割を作り出しています。運動不足で

あまり筋肉を動かさないと、筋力が低下し、冷えの原因になります。1日30分、早足のウォーキングなどが適当です。

服装も大事で、薄着や露出はできるだけ避け、全身の熱を逃がさないようにし、手袋やマフラーなどで局所の保温をします。腹巻きやカイロを活用するのも効果的です。

入浴は体を温めますが、あまり熱い湯でなく、38度くらいのぬるめの湯で、15分程度ゆっくり入っていると体が温まります。足が冷えてしまったときには、寝る前の足湯もよいでしょう。



農旬

情報

2015年
1月

米価下落に対する補てん金

現在、米価下落に対して「収入減少緩和対策（以下ナラシ対策）」という制度により、国からの補てん金と生産者の積立金をもって、米価下落による生産者の負担を軽減する対策が行われています。

しかし、平成26年産米に限り、米価の下落に対する補てん金を、生産者の積立金なしで貰えることができます。

交付条件

以下4つの条件すべてを満たしている必要があります。

- ①平成26年産の米の直接支払交付金の交付対象者である（平成26年12月交付済7,500円/10a）

- ②生産数量目標の範囲内で生産されていること

- ③農産物検査（JA等の米穀機構での検査）で3等以上に格付けされていること

- ④主食用として平成26年度末までに販売又は出荷したもの

補てん内容

米価が下落した額のうち、1俵辺り約33.75%相当額が補てん金として支払われます。

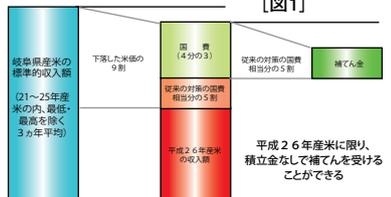
（例）平成26年産米が、例年よりも1俵辺り

4,000円下落した場合1,350円

が1俵辺り補てん金が1,000円になります。【図1】

※3月末までの米価により交付の有無が決定されます。現時点では確実に貰えることと決定していませんのでご注意ください。

【図1】



平成26年産で米の補填が行われると決定した場合については、下落した米価の約33.75%相当額が補てん金として交付されます。

ご用意していただきたい書類等

対策を受けるためには、以下の2種類の書類を添付証明書として、平成27年度4月に市へ提出していただく必要がありますので、保管していただくようお願いいたします。

- ①販売伝票等

販売伝票・納品書・受領書等の控え（販売年月日、販売相手先、品種銘柄）との販売数量を確認します。

【図2】

- ②農産物検査結果通知書

品位等検査を受け、品位等検査を受けた3等以上の等級に格付けされて

【図2】

図2は、農産物検査結果通知書のフォーマットを示しています。表には「検査日」「品種」「数量」「等級」「検査員」などの項目が記載されています。また、「(例) 平成 年 月 日」という日付の記入欄も含まれています。

いることを確認します

【図3】

- ※①②は、当JAで出荷していただいている場合必要ありません（検査後、自己引取の場合出荷伝票が必要です）

平成27年産以降のナラシ対策における変更点について

従来、ナラシ対策加入には一定の要件がありました。しかし平成27年産からは、この一定の要件が撤廃され、認定農業者・集落営農であれば対策へ加入することができるようになります。

詳細については、JA各支店・アグリセンター、中津川市、恵那市へお問い合わせください。

備蓄米（政府買取米）、加工用米、飼料用米等の水田活用米穀に取り組んでみませんか？

現在JAでは、減少する一方の主食用米の需要と、それに伴う米価の下落に対しての対策として、水田活用米穀への取り組みを推進しています。

■取り組むメリット

- ①農業経営が安定
安定した収入（国からの交付金）を得ることが可能
事前に計算も可能

■備蓄米の場合

政府が買い取るお米ですので、価格が比較的安定しています。また転作として



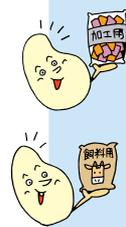
■加工用米、飼料用米の場合

交付金収入により、安定した収入が得られます。

交付単価

加工用米 20,000円/10a
飼料用米 収量に応じて
55,000円
105,000円/10a

【図4】



※は全国平均の数値であり、各地域への適用に当たっては、当該地域に応じた単収（配分単収）を適用

【図4】飼料用米・米粉用米の交付単価のイメージ]



取り組んでいただく。

（詳しくは、JAアグリセンター・支店へお問い合わせください）

- ②主食用米の価格安定

水田活用米穀に取り組むことにより、主食用米の需要と供給がマッチし、価格安定につながる

水田活用米穀に取り組むには、お近くのJA各支店・アグリセンターへご相談ください。

彩・菜・栽

2015年
1月

ニラは春先の株分け更新が大切



毎年、年に数回刈り取りできるので、狭い家庭菜園にもうってつけです。

しかしいくら強いといっても、2〜3年取り続けると幅広で厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまう。そうなる前に早めに株分けし、更新するのが上手な育て方です。

株を分けるのに一番良い時期は、2月下旬から3月上旬ごろです。ニラは冬に入ると葉が枯れて根株が休眠状態に入りますが、これから覚め、小さな新芽が動き始めた状態を

見計らって作業します。このころ

は根株に栄養が十分に蓄えられていて、断根や分割という荒療治

をしてても傷みが

肉との相性が良い、スタミナを養うニラは、カロテン・ビタミンB2・カルシウム・カリウムなどが豊富で、栄養価は抜群、体を温める温性野菜で、血流を良くして胃腸の働きを整える効果もあります。強健な野菜で、一度植えておけば

少なく、作業もしやすいからです。

株分けは、まず地上に残っている枯葉を、5cmくらいの高さに、きれいに刈り取ります。そして株の周りに、くわかシヤベルを大きく打ち込んで根株を掘り起こします。

根株は強大で、細根が密に張っているのです、すべてを掘り取ることはできませんが、中ほどで切断するようになっても構いません。掘り上げた根株は、土を落とし、指先に力を入れて大きく割り、さらに小割りして図のように1株ずつに仕分けします。

新しい畑への植え付けは、条間80cm、深さ10cmほどの植え溝を作り、分けた株を2〜3株まとめて20〜25cmの株間に植えつけます。

元肥には堆肥や油かす、暖効性の

化成肥料を十分に施しておきます。

植えるときには、根株を束状にまとめないで、平置きにしましょう。覆土は株の上部がやや出てくるくらいにとどめ、やがて新葉が伸びだしてきたら葉先を埋めないように注意して2回ほど覆土し、溝が全部埋まるようにしてください。こうすれば晩春には見違えるほど勢いの良い、良質のニラを収穫することができます。収穫は25cmほどに伸びたとき、地上5〜6cmのところから刈り取ります。その後少量の追肥をし、伸びたら再び収穫します。

8月に入るととう立ちし、やがて開花してくるので、一斉に全部刈り取りし、追肥して秋の収穫に備えましょう。



刈り取る

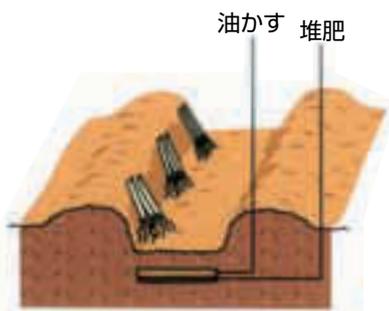
大きくくわを打ち込んで掘り上げる



根株を割る

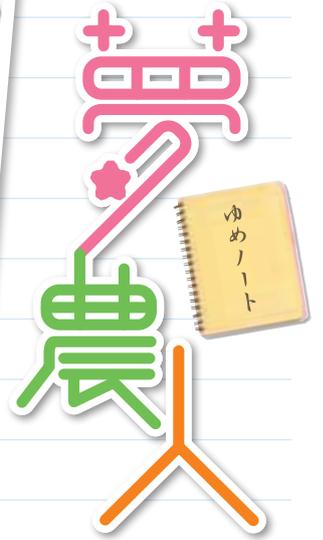


1株ずつ分ける



油かす 堆肥

新しい畑に2〜3株ずつ並べてまとめて植え付ける



大山 純一さん
(中津川市福岡)

甘いイチゴを食べて 笑顔になってほしい

福岡トマト生産組合の副組合長を務める純一さんは、夏場に夏秋トマトの生産に励む一方、冬場のビニールハウスの利用・収入確保のため、7年前からイチゴの栽培に力を入れています。

品種は「草姫」と「紅ほっぺ」。4.8aの面積にビニールハウス2棟。灌水調節や温度管理などに気をつけながら、奥さんや息子さんと丁寧な栽培します。電気柵を設置することで、ハクビシンなどからイチゴへの被害も防止。今年は小粒傾向ですが、甘味・酸味・色・ツヤ・香りどれも良好。「美味し」と言いつつ食べてもらえることが一番やりがいを感じる」と満面の笑みを見せます。直売所や恵那北グリーンセンターを中心に約4トの出荷見込。

また、自宅の敷地内にはイチゴの自動販売機を設置。1パック300円で購入できる手軽さと珍しさから、近所の方や子どもたちに大人気です。

純一さんは今後の夢について「イチゴ狩りのできる農園をひらきたい。もぎたての甘酸っぱいイチゴを食べて喜んでもらいたい」と夢を描きます。



イチゴの栄養素と効果

イチゴにはビタミンCがたっぷり含まれているので風邪の予防、シミ・そばかすを防ぎ美容効果も期待できます。鮮度が落ちるとビタミンCも損なわれるので、新鮮なものをできるだけ早めに頂きましょう。



エンジョイ

マイライフ

写真から伝わる想い

今年の「JAひがしみのオリジナルカレンダー」の4月に応募作品が選ばれた大貴さん。写真を始め、まだ1年半ですが、近くに住む写真を長年趣味として、先生と慕い、アドバイスをサポートを受けたり、プロカメラマンの写真集を見て研究したりと、勉強する日々です。



曾我 大貴さん(中津川市福岡)

4月の入選作品「おぢやう桜と共に」は大貴さんの中でも手応えを感じた作品でした。「桜を撮りたい」という強い気持ちがあったため、撮影場所を探していたところ、桜の木のもとで農作業を行う女性と出会いました。撮影も快く引き受けて下さり、清々しい春を感じる桜と女性の農業に取り組む直向きな姿勢をしっかりと捉えました。入選が決定し、女性に報告した際にはとても喜ばれたそうです。

昨年は地元で行われた市民写真展にも入選するなど、自分で撮った写真が結果に結びつき始め、自身の技術力が確実に向上している事から自信に繋がり、改めて写真の楽しさも感じています。大貴さんが写真を撮る際意識している点は「目に見えないものを撮ること」。「撮影地の雰囲気や空気、写っている人の内に秘めるエネルギーや気持ち、写真を撮る人に伝わって欲しい。」と写真に対する想いを力強く話してくれました。

★JAの星



恵那北部支店
鬼頭 仁志

Profile

担当：外務
入組：9年目
出身：恵那市長島町
血液型：O
好きな食べ物：カレーライス

よりよい暮らしのお手伝い

地域密着型の金融・共済推進活動を行っています。

組合員、利用者さんのよりよい暮らしづくりがサポートできるよう努力してまいりますので、困った時はお気軽に声をかけて下さい!

キラキラ ひがしみのっ子



熊谷 遥斗くん
洗哉くん
(中津川市付知町)

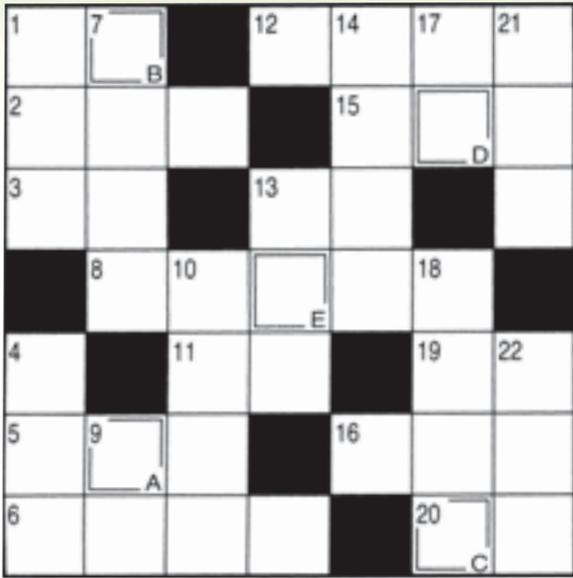
遊び盛りで元気いっぱい

遥斗くんは優しくて面倒見の良いお兄ちゃん。ドッチボールとサッカーが大好きです。

弟の洗哉くんは戦隊ヒーローやお兄ちゃんのマネをしたり、とっても好奇心旺盛。

「2人とも人見知りがなく、誰にでも笑顔で人懐っこい」と、お母さんは嬉しそうに話しました。

頭の体操



「問題」二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

■タテのカギ

- ①七福神の一人、タイを抱えています
- ④117に電話すると分かります
- ⑦スライスして焼いた食パン
- ⑨笑い話の最後に付けるもの
- ⑩階段の途中の広がっているところ
- ⑬たばこの一種 紙巻より大きい物が多い
- ⑭ロシアの首都
- ⑰漢字では羊の歯と書く植物
- ⑱海や川で魚介を捕るのが仕事
- ⑳肉や乳などを利用するために飼育します
- ㉑寝室から聞こえる「グオー、グオー」

■ヨコのカギ

- ①平成27年は乙未(きのとひつじ)
- ②鶏肉はチキン、牛肉は――
- ③煙突の中にたまります
- ⑤湖は張ったらスケートができるかも
- ⑥ツルの物は長くワシは鉤(かぎ)形
- ⑧最短距離の道は通らずに…
- ⑪縄文時代の物に縄で付けた模様があります
- ⑫すらりと伸びた――のような脚
- ⑬金属をたたいて薄く延ばした物
- ⑮徳島県名産のかんきつ類
- ⑯1週間に7種類あります
- ⑰夕空に輝く――の明星
- ⑱晴れ着で成人――に出席する若者

■応募要領

官製ハガキにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、JAまたは広報誌に対する意見、要望などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 本店 ふれあい課



■応募締切日

平成27年1月23日(金)

■賞品

正解者の中から抽選で10名様に農協全国商品券(1,000円分)をプレゼント

■12月号の答え

ジョヤノカネ(除夜の鐘)

■クイズ当選者(敬称略)

可知 栄美子、大山 竜輝、川上 巖、熊崎 みち子、長谷川 譲、原 直子、三宅 みちえ、佐々木 勇、市川 朝子、長谷川 明日香

ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和

ありがとうございます！
ごめいす！改めて日本の文化や伝統を見直せませぬ。

先月号「年末年始の一般常識」が大変参考になりました。若い方にも読んでいただきたいです。
中津川市 蛭川 林章哲さん

「年末年始の一般常識」がとて役立つ情報ばかりで、勉強になりました。
中津川市阿木 市岡広美さん



今年も多く応募がありました。どの写真も東美濃の四季や郷土愛を感じることができ、審査にも時間がかかりました。

JAひがしみのオリジナルカレンダーを見ました。素晴らしい写真ばかりで、寒中苦勞して撮ったのだと感じました。おつかれさまです。
中津川市苗木 松井正典さん



爽やかな香りも楽しめますね♪
坂下に住んでいた私の叔母が持っていた何十年も前の農協の「つもり貯金箱」です。貯金はみんなの農協へ」と書いてあるのが潤いますよ。
中津川市茄子川 池戸喜久男さん

今年も柚子が実り、数は少ないですが、実が大きかったです。皮を剥いて冷凍して料理に使ったり、瓶にお酒を入れて10日ほどたったものを手につけると

大切にさせて頂きありがとうございます。これからも貯金はJAへよろしく願います。



面白いです。
中津川市中津川 鈴木庸子さん

理事会

第9回理事会

(平成26年12月19日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

①事業継続計画について

【報告事項】

- ①平成26年度上期部門部署別分析について
- ②第4四半期余裕金運用計画額及び運用方針について
- ③平成26年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- ④年末・年始の対応について
- ⑤第10回ひがしみの農業祭結果について
- ⑥11月末の事業実績について

JAひがしみの概況

(平成26年11月30日現在)

組合員数	32,985人
出資金	27億1,186万円
貯金	2,173億 410万円
貸出金	459億 939万円
共済保有高	7,288億5,550万円
購買品供給高	49億8,643万円
販売品販売高	29億4,470万円



ここだけの話

■ウコンが肝臓を強化するという話は誰もが知っています。私も半年ほど前から飲み続けて、確かに肝機能の数値が良くなりました。ウコンに含まれるクルクミンは、他にも癌や糖尿病、心筋梗塞、動脈硬化、メタボなどの抑制にもなり、また、殺菌作用もあるそうです。お酒と付き合い合っ日が多くなるこの時期、少しウコンに頼ってみようと思います。(も)

■広報誌「ひがしみの」を毎月発行するにあたって、約16年間担当して下さったMさんが今月号を最後に、担当から離れることになりました。今まで無理を言ったり、わがままな注文もしましたが、いつも優しく聞いて下さって本当にありがたかったです。これからもお身体に気を付けて、お元気にお過ごし下さい。(歴代広報担当者一同)

無料相談日

JAでは、各種相談日を設けていますので、お気軽にご利用ください。各相談場所へ事前に電話予約をしてください。

内容	月日	場所
年金相談	1月	14日(水) 恵那支店
		// 坂下支店
		21日(水) 中津川支店
		// 下野支店
		// 加子母支店
	// 付知支店	
	2月	4日(水) 山岡支店
// 明智支店		
// 上村支店		
12日(木) 恵那支店		
// 坂下支店		

内容	月日	場所
法律相談	1月	14日(水) 下野支店
		21日(水) 恵那支店
		// 山岡支店
2月	12日(木) 本店	
	// 下野支店	

内容	月日	場所
税務相談	1月	14日(水) 恵那支店
		// 山岡支店
		21日(水) 中津川支店
	22日(木) 下野支店	
	2月	12日(木) 恵那支店
		// 山岡支店

ご案内窓口 市外局番 ☎(0573)

本店 ☎78-0124	上村支店 ☎47-2311
中津川支店 ☎65-3144	坂下支店 ☎75-4111
恵那支店 ☎25-5291	加子母支店 ☎79-2241
山岡支店 ☎56-2121	付知支店 ☎82-2121
明智支店 ☎54-2171	下野支店 ☎72-2061

ふれあい訪問日

平成27年2月のふれあい訪問日

12日(木)・13日(金) ※都合により変更の場合があります

緊急連絡先

- ▶ 事故をしてしまったら TEL 0120-25-8931
- ▶ 通帳・キャッシュカードを無くしてしまったら TEL 058-276-8015
- ▶ 葬儀に関するご相談は TEL 0120-09-8382
- ▶ 電化製品のお問い合わせは TEL 0573-78-0122
- ▶ プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは TEL 0573-68-7744



セリ

旬は冬ですが、春の七草の一つです

日本原産の野菜で、「春の七草」の一つ。1月7日に、邪気をはらい万病を除く厄払いの行事食「七草粥」として古く奈良時代から食べられてきました。

旬が冬なので、正月の雑煮や、秋田の郷土料理きりたんぼなど、鍋や汁物の具に使われることが多いですが、独特の香りとシャキシャキした歯触りを生かして炒め物にしたり、ゆでてあえ物やおひたしにしても爽やかな味わいが楽しめます。



火通りが早く、柔らかい葉の部分は生でも食べられるほど。加熱しすぎる

とせっかくの歯応えも香りもなくなってしまうので注意しましょう。ゆでるときは、沸騰したお湯でさっと手早くゆで、すぐに水に取って余熱が入るのを防ぎます。炒めるときは火を止める直前の仕上げに、鍋のときは食べる直前に加えるようにします。茎と葉の部分で堅さが異なるので、切るときに、茎と葉を分けておくと、茎から先に時間差で加熱できるのでお勧めします。

選び方は、全体にシャキッと張りがあるものを。茎は細い方が柔らかく、太いものほど歯応えがあります。緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、鉄が多く、香り成分には体に有害な活性酸素を抑える抗酸化作用があり、がん予防にも効果があるといわれています。

保存は、根が付いているものは、根の部分に少し水を掛けてからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冷凍はゆでてからでも筋っぽくなってしまいますので向きません。

RECIPE

セリとカキのごま油炒め

材料(2人分)

調理時間
10分

セリ……………1束(100g)
カキ(むき身)……………100g
小麦粉……………大さじ1/2
ごま油……………大さじ1
酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
糸唐辛子(飾り用)……………少々



作り方

1 セリは4cm長さに切ります。

2 カキは塩水(材料外:水カップ1に塩小さじ1の割合)の中でよく洗ってから、水ですすぎます。水気を拭き、小麦粉をまぶします。

3 フライパンにごま油を熱し、カキを強火で焼きます。裏返し、両面を焼いたらセリ、酒、塩、こしょうを加えて手早く炒め、火を止めます。

4 器に盛り、糸唐辛子を載せます。

出典:「ベターホームのお料理教室」 撮影:大井一範

Heartful Communication

ひがしみの

発行:東美濃農業協同組合(JAひがしみの)●JANUARY / Vol.202 2015年1月1日発行

編集:企画総務部ふれあい課 〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19

TEL0573・78・0124 FAX0573・68・7724 (E-mail)koho@ja-higashimino.gjadc.jp

JAひがしみの
ホームページ

ひがしみの産の美味しいレシピや食材、最新情報はこちら

<http://www.ja-higashimino.or.jp/>

JAひがしみの

検索

