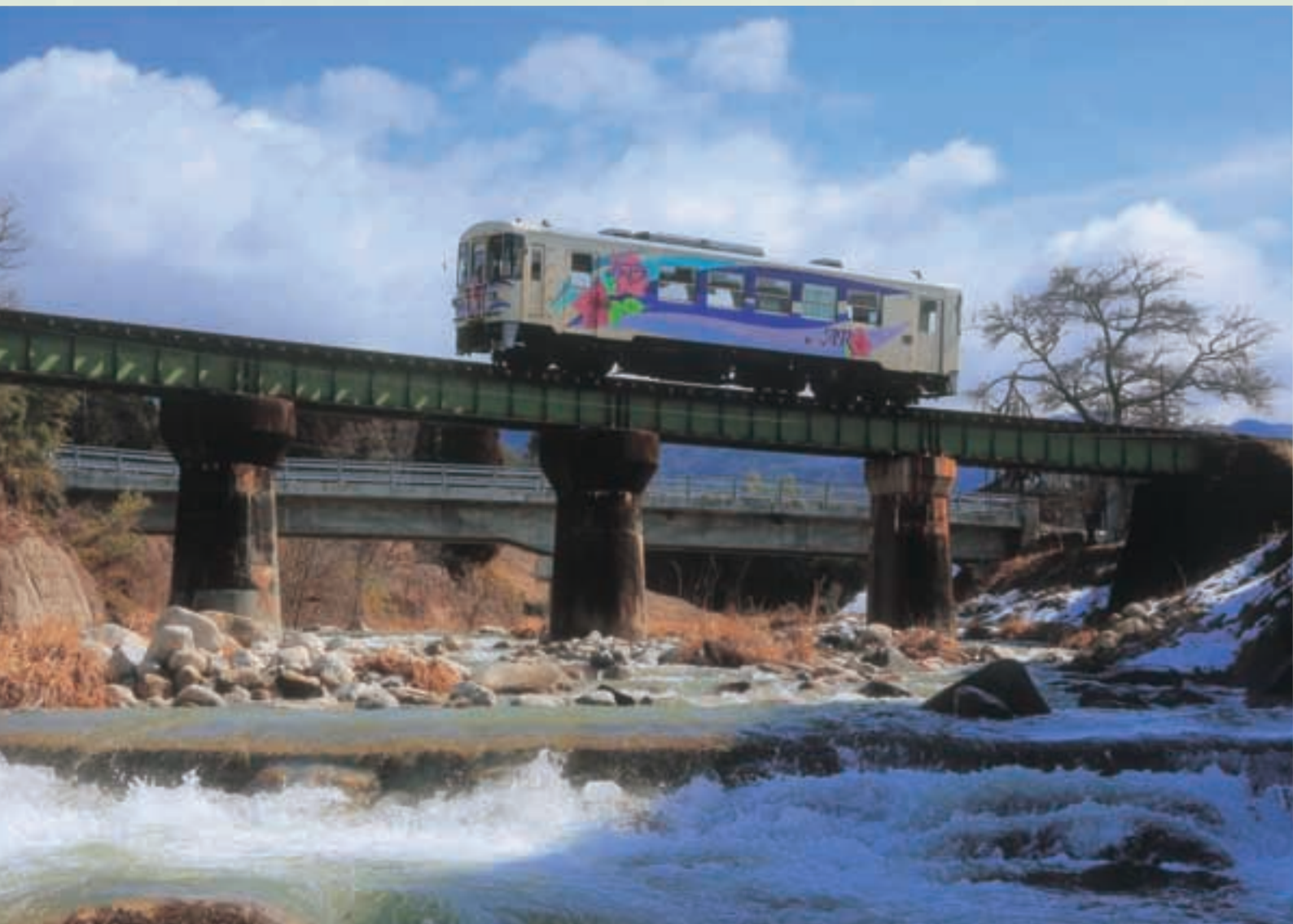


Heartful Communication

ひがしみの



撮影地：中津川市阿木
協力：荻山 清和さん(恵那市大井町)

特集

確定申告の準備は お済みですか？

 JA ひがしみの

2

2015
FEBRUARY
Vol.203

お早めに!
平成26年分の申告がスタートします。

確定申告

の準備はお済みですか?

今年も確定申告の時期がやってきました。

今回は主な改正事項や役に立つ申告のポイントなどを紹介します。

申告が必要な方は早めの準備で余裕をもって申告しましょう!

改正事項が
あるの?

確定申告って
何?

どういう人が
必要なの?

確定申告とは?

1月1日～12月31日までの1年間に生じた所得を計算し、その所得金額に対する税額を算出して今年の2月16日～3月15日※までの間に申告と納税をすることです。

1年間の総決算を意味し、確定所得金額について計算した税金の額を、源泉徴収された税金、予定納税でおさめた税金などの総額と比べて、精算するためにおこなうものです。

※平成26年分の申告期限および納期限は平成27年3月16日(月)までです。



平成26年分から適用される所得税及び復興特別所得税の主な改正事項について

- 譲渡損失の他の所得との損益通算及び雑損控除を適用することができない「生活に通常必要でない資産」の範囲に、主として趣味、娯楽、保養又は、鑑賞の目的で所有する不動産以外の資産（ゴルフ会員権等）が追加されました。

この改正は、平成26年4月1日以後の資産の譲渡等により生ずる損失の金額及び同日以後の災害等により生ずる損失の金額について適用されます。

- 非課税口座内の小額上場株式等に係る配当所得及び譲渡所得等の非課税制度（NISA）が、平成26年1月1日より施行されました。

1. 居住者等が、非課税口座に非課税管理勘定を設けた日から同日の属する年の1月1日以後5年を経過する日までの期間（以下、「非課税期間」という）内に支払いを受けるべき非課税口座内上場株式等の配当等については、所得税を課さないこととされました。

2. 居住者等が、非課税期間内に金融商品取引業者等への売委託等による譲渡をした場合におけるその譲渡に係る非課税口座内上場株式等の譲渡所得等については、所得税を課さないこととされました。

- 上場株式等の譲渡所得等及び配当所得に係る10%軽減税率（所得税7%、住民税3%）の特例措置並びに源泉徴収選択口座内調整所得金額及び上場株式等の配当等に係る源泉徴収税率の10%軽減税率（所得税7%、住民税3%）の特例措置は、平成25年12月31日をもって廃止され、平成26年1月1日以後は、本則税率の20%（所得税15%、住民税5%）が適用されます。

資産や株式の配当や譲渡所得などの適用が変わったのね



どういう人が必要？



申告すれば税金が戻る方もいるかも・・・

確定申告が必要なのは農業など個人事業者の方と思われるがちですが、サラリーマンの方でも給与の年間収入金額が2,000万円を超える方などは確定申告が必要です。

また、給与所得者で医療費控除、雑損控除、寄附金控除、政党等寄附金特別控除等を受ける方など、確定申告をすれば税金が戻る方もいます。

詳しくは国税庁ホームページに掲載されています。しっかり確認して、申告もれなどがないようにしましょう。

国税庁ホームページ

検索

URL <http://www.nta.go.jp/>

—国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書の作成ができます—

画面の案内にしたがって金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方税の確定申告書や青色申告決算書などを作成できます。

また、作成したデータは「e-Tax（電子申告）」を利用して提出できます。

※e-Taxの利用に際しては、電子証明書の取得（手数料が必要です）、ICカードリーダライタの購入などの事前準備が必要です。

復興特別
所得税の
記載漏れに
ご注意ください！

所得税及び復興特別所得税の確定申告書の作成に当たっては、
「復興特別所得税額」欄の記載漏れのないようご注意ください。

※還付申告の方も含め、申告される全ての方について「復興特別所得税額」欄の記載が必要となります。

農業者等の記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されました

記帳と帳簿書類を保存しなくっちゃ

個人の白色申告の方で、事業や不動産貸付等をおこなう全ての方は、平成26年1月から記帳と帳簿書類の保存が必要となりました。

※これまでの記録・帳簿等の保存制度の対象者は、白色申告の方のうち前々年分あるいは前年分の事業所得等の金額の合計額が300万円を超えた方です。

白色申告の私たちも対象になるのかしら・・・



平成26年1月からの記帳・帳簿等の保存制度

対象となる方

事業所得、不動産所得又は山林所得を生ずべき業務をおこなう全ての方です。

※所得税及び復興特別所得税の申告が必要がない方も、記帳・帳簿等保存制度の対象となります。

記帳する内容

売上などの収入金額、仕入れや経費に関する事項について、取引の年月日、売上先・仕入先その他の相手方の名称、日々の売上げ、仕入れ、経費の金額等を帳簿に記載します。

記帳に当たっては、一つ一つの取引ごとではなく日々の合計金額をまとめて記載するなど、簡易な方法で記載してもよいことになっています。

帳簿等の保存

収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

帳簿等の保存期間

保存が必要なもの

保存期間

帳簿

収入金額や必要経費を記載した帳簿（法定帳簿）

7 年

業務に関して作成した上記以外の帳簿（任意帳簿）

5 年

書類

決算に関して作成した棚卸表その他の書類

5 年

業務に関して作成し、又は受領した請求書、納品書、送り状、領収書などの書類

1

所得の
収支明細

月ごとに仕訳帳（出納帳）にまとめましょう

費用

収入

所得の種類

農業所得の収支

不動産所得の収支

その他の所得
の収支

各所得の一年間の合計を計算する

その1 通帳より・・・種苗・肥料・農薬・農具・動力光熱費など各科目ごとに拾い出す。

その2 現金で支払ったレシート・領収書等の整理。

その1 通帳より・・・租税公課・損害保険料・修繕費など各科目ごとに拾い出す。

その2 現金で支払ったレシート・領収書等の整理。

通帳等より・・・支払った費用金額を拾い出す。

その1 通帳より・・・農作物の売上金補助金等を拾い出す。

その2 庭先での販売など、現金で売り上げた記録を整理。

その1 通帳より・・・アパートや土地の家賃収入等を賃貸人ごとに拾い出す。

その2 敷金・補償金等の預り金を整理。

通帳より・・・収入金額を拾い出す。

事前に準備すること

農業所得

農業所得は、農業収入から農業に係る経費を差し引いた金額です。

不動産所得

不動産所得は、その年の不動産の賃貸収入から不動産賃貸にかかわる経費を差し引いた金額です。

その他の所得

事業所得、一時所得、譲渡所得など。

2

源泉徴収票

その1 平成26年分の「公的年金等の源泉徴収票」※平成27年1月ごろに日本年金機構などから送られてきます。

その2 個人年金の支払証明書など※JA共済など、個人年金を需給されている方に送られてくる年金の支払調書など。

事前に準備するもの

公的年金の
雑所得

その他の準備

3

掛金支払証明書・領収書など

JAから送付されてくる共済掛金払込証明書など

国民年金保険料控除証明書、国民健康保険料の支払通知書（支払確認書）など。

領収書・・・医療機関ごと、治療を受けた人ごとに整理し、支払い合計を計算しておきます。

生命保険料
個人年金保険料
介護医療保険料
地震保険料・損害保険料

社会保険料（後期高齢者医療・介護・国民健康保険など）

医療費

各種所得控除証明書

お気軽にご相談ください！

1

2

3

の順番でまとめましょう！

まずは、自分で
やってみよう！

JAでは税務相談会を開催しています。

日時・場所については、本誌15ページの「無料相談日」をご覧ください。



加子母の瀬瀬輝己さん 飛騨美濃特産名人に認定

加子母でトマトを生産する瀬瀬輝己さんは、12月22日に岐阜県より「飛騨美濃特産名人」に認定されたことを受け、当JAへ報告に訪れました。

この認定は、優れた生産技術や知識を持ち、地域のブランド産地に大きく貢献している農業者が対象。瀬瀬さんは高度な栽培技術により、常にトップクラスの収量を誇っています。また、東美濃夏秋トマト生産協議会が開く「栽培見学ツアー」の視察対応や「チャレンジ塾」の講師を務めるなど、新規栽培者の発掘にも力を入れています。



当JAへ認定の報告に訪れた瀬瀬輝己さんと足立組合長

JA・生産者・普及指導員 三者面談で意識向上



生産者にアドバイスをするJA営農アドバイザーと普及指導員

当JAは1月中旬から2月上旬にかけて東美濃夏秋トマト生産協議会と東美濃夏秋なす生産協議会を対象に、同JA営農アドバイザーと恵那農林事務所普及指導員を交えた三者面談を管内4地域で行いました。面談は生産者それぞれの出荷実績や栽培履歴データから課題の明確化と改善に向けた計画の提案、土壌分析結果に基づく施肥設計を行い、次年度の栽培に向けた計画づくりが目的。

生産者は「栽培の課題や改善点がはっきりと見え、的確なアドバイスはやる気にも繋がる」と話しました。

栗栽培の基本技術学ぶ 恵那農林事務所が講習会

恵那農林事務所は1月上旬から中旬にかけて管内4会場でくり栽培の基本技術講習会を開き、行政や当JA、くり栽培希望者など計70名が参加しました。

講習会では同事務所の普及指導員が産地の概要や栽培前の準備について説明。またクリの新品種や、凍害発生を抑制する「株ゆるめ処理」の紹介も行われました。

参加者はその後、飛騨美濃特産名人に認定されている名人剪定士の榎間信明さんと土屋厚子さんに剪定指導を受け、グループごとにそれぞれ実技演習を行いました。



普及指導員に苗木の植栽を学ぶ参加者

畜産農家対象 確定申告など税務関係学ぶ



確定申告について説明を聞く参加者

当JAは1月14日、同JA本店で畜産農家を対象に税務に関する講習会を開催し、約40名が参加しました。

講習会では中津川税務署と古屋税理士事務所の古屋先生を講師に招き、確定申告の注意点や誤りやすい事例を紹介。和牛・乳牛の減価償却についてや飼料・肥料等の棚卸し、肥育牛に関しては、肉用牛の売却による農業所得の課税の特例などを学びました。

参加者は「確定申告についての不安や疑問を解消することができ、大変有意義な講習会だった」と話しました。

次年度栽培にむけて 野菜栽培講習会

当J Aは1月16日、下野いきいき会館で野菜栽培講習会を開催し、これから産直出荷を考えている方など約20名が参加しました。

講習会では次年度栽培に向けて土づくりや連作障害、出荷品目の計画について同J A伊佐次崇史営農アドバイザーが説明しました。

参加者は収穫した里芋の生理障害、土づくり資材について質問し、「学んだことを自分の栽培に活かし、消費者に喜んでもらえるような野菜を出荷したい」と話しました。



栽培方法について説明を聞く参加者

地元産食材に関心高める 南小で食農教育活動

当J A食農リーダーは1月21日、中津川市立南小3年生を対象に食と農についての授業を行いました。

これは地産地消の考えのもと、農業と食の繋がりを学び、地元で採れた農産物に関心をもってもらうことが目的。食農リーダーはそれぞれ自宅で採れた白菜や大根、にんじん、ほうれんそうを持ち込み、栽培方法や栄養価について説明しました。

児童は「野菜についてたくさん知ることができた。家でも給食でも美味しく食べたい」と話しました。



食農リーダーから話を聞く児童

50年の節目で飛躍誓う 加子母肉牛生産組合

加子母肉牛生産組合は1月23日、下呂市の望川館で同組合創立50周年記念大会を盛大に開き、同組合員を始め、行政、当J A、市場関係者ら約70名が出席しました。

同組合丹羽郷樹組合長は「加子母の畜産と飛騨牛ブランドを世界へと発展させるよう、今後とも組合の結束を強化したい」と、50年の歴史を振り返りながら挨拶しました。

また永年にわたる組合の発展への尽力、貢献を讃えて、丹羽忠重さんに功労賞が贈られました。



同組合丹羽組合長㊦から表彰を受ける丹羽忠重さん

男の短期大学 修学旅行で親睦深める

当J A女性部は12月19日、男の短期大学の第5回目となる修学旅行を行いました。「着いてからのお楽しみ」という趣向で今回は静岡県島田市を訪れ、10名が参加しました。

世界一長い木造歩道橋として有名な「蓬莱橋」や日本の茶の歴史や暮らしとの繋がりを学べる「お茶の郷博物館」、新鮮な海の幸が豊富な「焼津さかなセンター」で買い物を楽しみました。

参加者は「他の参加者との親睦も深めることができた。天気もとても良く、充実した旅となった」と笑顔で話しました。



蓬莱橋を訪れた男の短期大学の受講生

生まれ育った東美濃の地で働きませんか？

～平成28年度職員採用説明会のご案内～



H26年度採用職員

JAひがしみの、平成28年度職員採用に関する下記合同企業説明会に参加予定です。大学・短大・専門学校を卒業（予定）の方の参加をお待ちしています。

■ 説明会日程

- ・3月5日（木）「リレー方式・会社説明会」
（中津川文化会館／ 10：00～10：45）
- ・3月13日（金）「恵那合同企業説明会2015」
（恵那市市民会館／ 13：00～16：00）

■ お問い合わせ

〒509-9132
中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 企画総務部人事課
Tel 0573-78-0168
Fax 0573-68-7724
E-mail: jinji@ja-higashimino.gjadc.jp



組合員の皆様へ
宮農用軽トラックJAサンバー

行き届いた
営業用装備！

もしもの
備えも万全

農作業の
強い味方！

JA特別限定販売

好評販売
につき
2月末
まで

付属品一式付
●ガソリンポンプ ●サンダー
●アビイター ●エアホース

JAサンバー 4WD
1600cc

93.5万円

※使用税率
※今年ご成約の方
納車から1年間有効の
ガソリン3円/ℓ
値引券進呈！

農作業をフルサポートする 快適・便利装備

生活習慣病健診のご案内

【健診日・会場】

- 4月13日（月） JA坂下支店
（山口・坂下・川上地区対象）
- 4月14日（火） 下野いきいき会館
（田瀬・下野・福岡・高山地区対象）
- 4月15日（水） JA付知支店
（付知地区対象）
- 4月21日（火）・22（水） 加子母ささゆり会館
（加子母地区対象）

【受付時間】

午前8時30分～午前11時まで



●お申し込み

申し込み方法が変更となりました。
各支店・営業所にある申込用紙にご記入の上、窓口
に提出して下さい。
（肺がん・大腸がんの健診をお申し込みの方は容器を
お受け取り下さい。）

●受付期間

3月2日（月）～3月27日（金）

●お問い合わせ

JAひがしみの本店 ふれあい課 TEL 0573-78-0124

冬こそ快適リビングを維持しよう

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

寒い日が続くと、暖かい部屋から出るのがおっくうになり、リビングに物が集まりがちに。特にこたつの周辺は危険地帯。手が届く範囲に物が山積みになります。物が少ないうちは便利な光景も、あまりに多くなるとだらしない空間にしか感じられなくなってしまう。いくら寒いとはいえリビングは毎日すっきりとリセットするよう心掛けましょう。

ここでいうリセットには、清掃をして衛生的にする意味と、出した物を片付けるという二つの意味が込められています。床暖房やホットカーペット、こたつなどの暖房器具は足元が暖かく、つい床付近でくつろぎたくなってしまうですね。しかし、小まめに清掃をしないと床にはほこ



りやごみがたまります。それを吸い込み咳や気管支を痛めると風邪をひくきっかけになってしまいます。また、インフルエンザウイルスは空気中の水分とくっつくとき重くなり床にたまるといわれていますから、どんなに寒くても1日1回は換気を兼ねてしっかり清掃しましょう。

清掃とは別に、夜寝る前にリビングに集まってしまった物を本来の場所に戻すことも重要です。日中はもとより夜のだんらん時に使った物、帰宅時に置きっぱなしだった服やかばん、そうした物は寝る前に必ずいったんリセットです。この寝る前のリセットで次の日は気持ちのいいリビングから一日を始めることができます。気持ちよくスタートを切れることは、その日の運気を左右するくらい大切ですのでぜひ意識してください。

寝室や子ども部屋、書斎などがそれぞれ個性を表す場だとしたら、玄関、リビングはその家の象徴といえる場所です。寒くて憂鬱(ゆううつ)にながちな冬こそ、家の中に暖かで快適な空間をつくるよう努力してみてくださいね。

朝食と健康

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

最近、若い世代を中心に朝食を取らない人が増えています。調査結果によると、まったく食べない人が10代では15%、20代では16%、30代ではなんと20%以上がっています。

なぜ朝食を食べないかというと、「食べる時間があれば寝ていたい」「寝坊して時間がない」「食欲がない」「面倒くさい」など本人の生活習慣に問題があります。

朝食はなぜ必要なのでしょう。

まず朝起きたときは血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きが低下しています。脳は大量のエネルギーを使いますが、そのエネルギーのもとがブドウ糖です。朝食をとらないと脳にエネルギーが行き渡らず、脳が活発に働くことができません。そのため、勉強や仕事の能率が上がらないし、集中力が低下して午前の活動に支障を来します。

夜寝ている間には体温も心拍数も下がり、血圧も低くなります。朝食を食べることによって体温も上がり、夜眠っていた体と頭を目覚めさせます。

大事なことは、朝の排便の習慣を付けるためには、朝食が必要だということ

とです。ある程度の食事の量と繊維質(野菜と水分により、腸の刺激を与えることが大切です。

また朝食を取らず、昼食と夕食だけで一日に必要な栄養素を取り、3種類の食品を食べるのは無理です。従って常に栄養不足になりがちになります。

注意すべきこととして「太るから朝食を取らない」と言う人がいますが、これは逆です。一日2食にすると肥満になりやすいのです。

また夜遅く夜食を取ると、翌朝は食欲がなくなり、十分に朝食がとれません。夜遅くなってきたからの食事はなるべく控えた方がいいです。



農旬

情報

2015年
2月

水田活用米穀の取り組みを募集しています

平成26年は全国的な「米余り」の影響を受け、主食用米の価格が大幅に下落し、生産者を取り巻く環境は一層厳しいものとなりました。

このような情勢下で当JAでは、水田活用米穀の推進を行っております。（水田活用米穀の詳細については、先月号をご覧ください）

別途各生産者の方へ通知致します、生産数量目標及び、「自主的取組参考値」をご確認の上、ぜひ取り組みをお願い致します。

「自主的取組参考値」とは

従来の生産数量目標と併せて、平成27年度より新たに設定された生産数量の自主的な目標数値です。この数値を目標とした積極的な転作の取り組みを行えば、現在の「米余り」が解消され、過去の平均の在庫水準へ近づくとされています。（表1参照）

期待される効果

① 平均在庫数量へ近づくことにより、需要と供給のバランスが改善され、米価の安定が期待できる。

② 自主的取組参考値へ水田活用米穀への転作として取り組みれば、交付金等により安定した所得を得ることができると期待できる。

お申込み

・申込用紙

平成27年度 水田活用米穀取組希望
申込書

・お申込期限

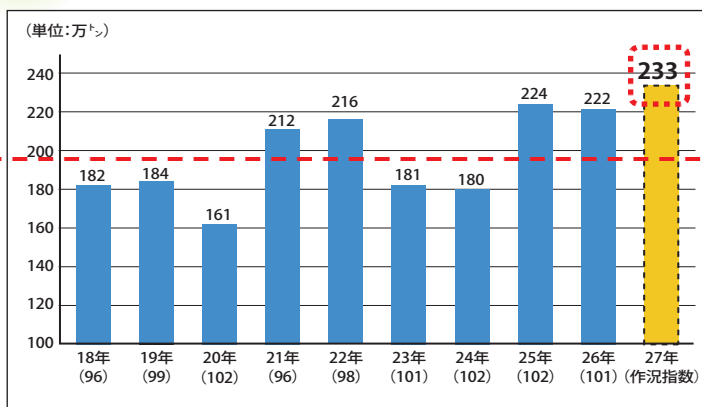
平成27年2月27日（金）

・提出先

JAひがしみの各支店・アグリセンター、中津川市役所農業振興課・恵那市役所農林課・各総合事務所

※詳しくはJA各支店、アグリセンターへお問い合わせください。

■表1 6月末在庫数量の推移（JA全中推計）



◆お詫びと訂正

広報誌1月号「農旬」の米価下落に対する補てん金の文中3段目に落字がありました。お詫びして訂正いたします。

（誤）

■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（正）

■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。また転作として認められています。

平成27年度

夏秋トマトチャレンジ塾

夏秋なすチャレンジ塾

目的

夏秋トマト・夏秋なす栽培について、先輩農家及び指導機関等からのアドバイスにより一歩踏み込んだ栽培技術修得を目指します。また、シーズンを通して夏秋トマト・夏秋なす栽培を実際に体験、見学することにより、トマト・なすづくりへの理解を深め、新規就農者の確保と参加者の目標や夢の実現を図ります。

対象者

原則、JAひがしみの管内にお住まいの方で、
・出荷を目的にトマト、なすの栽培を考えている方
・来年以降、新規栽培を考えている方

（注）トマトコースについては、将来の栽培、出荷開始を考慮し、概ね60歳以下を対象とします。

開催時期

平成27年5月～平成27年11月
「全7回予定（半日程度の研修）」
※途中参加も可能。

場所

室内及びほ場（中山間農業研究所 中津川支所）
農家は場（先輩農家は場等）

参加費用 原則、無料

お問い合わせ

JAひがしみの営農販売課
担当 水野・成瀬
TEL 0573(78)0137
締切 3月20日（金）

彩・菜・栽

2015年
2月

上手なトンネル保温で 春とりニンジンを



きです。取り組めば陽春の4月下旬から5月にかけて、色鮮やかで甘くておいしいニンジンを楽しむことができます。

品種は低温下で根の太りが良く、品質の良い「ベーター312」「ベビーキャロット」(サカタのタネ)、「いなり五寸」「平安三寸」(タキイ種苗)、「スィートキャロット」(トキタ種苗)などから品種を選びましょう。

畑の準備は、種まきの半月以上

前に図のように

120cm幅の

ベッドを作り、全

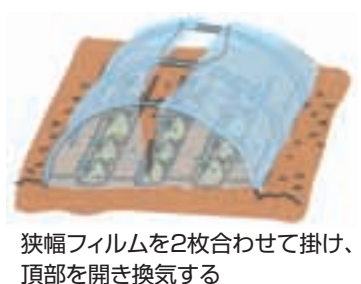
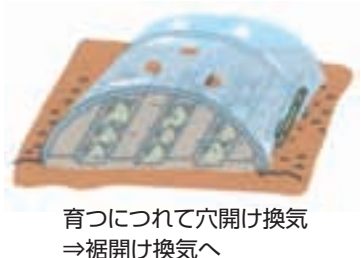
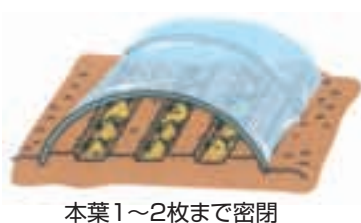
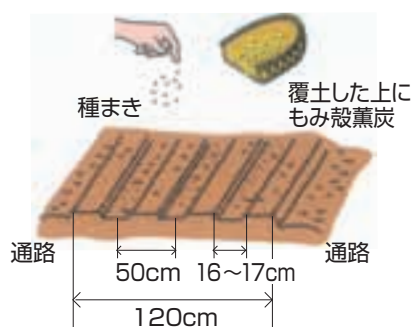
面に完熟堆肥と

油かす、化成肥料

をばらまき、20cm

ほどの深さによ

く耕し込んでお



きます。そして、くわ幅のまき溝を3列、溝底が平らになるようくわを前後に動かして丁寧作り、ジョウロで溝の外にはみ出さないよう留意して灌水します。種まき後すぐにフィルムを密閉してしまおうので、ここで十分水を与えておくことが肝要です。

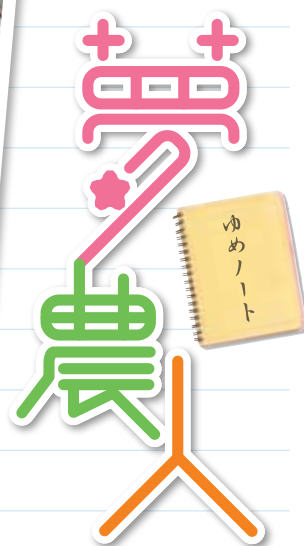
種まきは1~1.5cmぐらいの薄まきとし、3~5mmぐらい薄く覆土し、その上にもみ殻薫炭か、ピートモスを薄く掛けます。

トンネルにはビニールまたはポリエチレンフィルムを覆い、裾には十分土を掛けて密閉し、地温の上昇を図ります。日が当たっても発芽するまでは換気する必要はありません。土が乾き過ぎたら週1回ぐらいフィルムを除いて灌水し

てください。

発芽して本葉が1~2枚になったら、図のように頂部に小穴を開けて換気し、温度の過上昇を防ぎます。フィルムに穴を開けたくないなら、狭幅フィルムを2枚合わせにしておき、頂部を開いて換気してもよいです。裾を開けると両裾に寒風が入り、また風で飛ばされてしまうので失敗します。

育つにつれて適宜間引き、灌水、追肥を行い、暖かくなるにつれて裾開け換気し、生育の様子を見ながらフィルムを次第に開け、十分暖かくなれば昼夜も全開にします。根の肥大状況を常に観察し、食べられるようになったら逐次収穫しましょう。



永治 兼明さん
(中津川市蛭川)

丁寧に時間をかけること

夏秋トマトを長年栽培している兼明さんが冬季の収入確保と遊休ハウスの有効活用のため、ちぢみほうれんそう栽培を始めたのは10年ほど前。妻の和子さんと共に安全・安心な栽培に励み、毎年約2トンを市場へ出荷しています。

兼明さんは生育のムラをなくすため、直播きではなくセルトレーに播種し、育苗。ここである程度大きく丈夫に育てた苗を移植することでの後の生育に繋がります。

品種は雪美菜。開張性で株揃いが良く、耐寒性に優れ、根張りが強いのが特徴です。栽培では土づくりや灌水、播種など作業において重要となるポイントも多くありますが、「丁寧に時間をかけること」が兼明さんのモットーです。

「勤めがあることで栽培の管理・調整・収穫はほとんど妻がやってくれている。いつも本当に助かる」と和子さんへ感謝の気持ちを忘れません。「夫婦2人が健康であってこそ、今までもこれから栽培を続けられる。相手を思いやる気持ちを

これからも大切にしたい」と夫婦円満の秘訣も笑顔で教えてくれました。



ほうれんそうには カロテンが豊富

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあります。その他、ビタミン類。ミネラルなどどれも非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。



エンジュー

マイライフ

挑戦する気持ちが大切

足立 峯幸さん(恵那市三郷町)

6年前にトライアスロンの大会に出場して以来、現在では年間3〜4レースに出場するほど熱中している峯幸さん。

トライアスロンとは水泳・自転車・長距離走の3種目を連続して行う耐久競技。大会は伊良湖や石垣島、蒲郡市などで開催。家族が同行することも多く「応援は励みになるし、ちょっとした家族旅行だよ」と笑顔を見せます。

大会に向けてはスポーツジムに通ったり、バイクの講習会で指導を受けたり、日常で時間をみつければ自宅まわりを走ったりと、過度ではなく適度なトレーニングを欠かせません。食事面でも栄養やバランスを考えるなど、規則正しい生活を心がけています。

「年や体力のせいにして自分にブレーキをかけたくはない。」と話す峯幸さんは現在53歳。レースは順位や成績よりも、練習の成果がどれだけ発揮でき、自分が決めた目標に近づけるかを大切にしています。「ゴールした時の達成感と感動は格別。運動は苦手だと諦めている人にも、ぜひ一度挑戦してほしい」とエールを送ります。



☆JAの星

岩村支店
伊藤 知幸



Profile

担当：外務
入組：5年目
出身：恵那市東野
血液型：O型
座右の銘：先憂後楽

生涯の安心をサポート

万一の時、組合員や地域の皆様の生命・財産を守る多彩な保障プランを提案しています。これからも地域やお客様の声を大切に、生活をサポートしていきます。

キラキラ ひがしみのっ子

岩佐 奏音ちゃん
(中津川加子母)

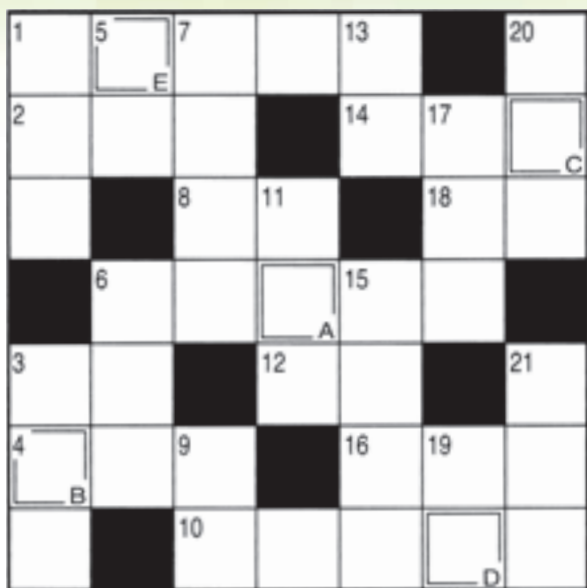


いつも一緒だよ

ボール遊びが大好きな奏佑くんと、歌うことが大好きな奏音ちゃん。2人の笑顔はいつも家族を賑やかで楽しく、明るくさせます。

「友だちをたくさんつくって、人に優しくできる子に育ってほしい」とお母さんは話しました。

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最低気温が0度未満の日
- ③武士の命ともいわれた刃物
- ⑤応用に移る前にしっかりと
- ⑥全身真っ黒な鳥
- ⑦中央競馬を監督するのは——水産省
- ⑨西を向いたときの右手の方向
- ⑪ぺこりとへこんだ所
- ⑬ホルスタイン、ジャージーといえは
- ⑮趣味と——を兼ねた仕事
- ⑰応接室に似合う長椅子
- ⑲けがが完全に——した
- ⑳タイヤに穴が開いちゃった
- ㉑大金持ちのことアラブの大——

■ヨコのカギ

- ①早春に顔を出すフキの花茎
- ②車などで人や物を運ぶこと
- ③ピスタチオを食べる時に剥きます
- ④駅伝の選手が繋ぐもの
- ⑥東南アジアの国 首都はプノンペン
- ⑧地球表面のおよそ3割を占めます
- ⑩ピンポンともいうスポーツ
- ⑫花を回って蝶が吸うもの
- ⑭子芋がたくさん付くことから、里芋は——繁栄の縁起物です
- ⑯旧国名の1つ、ここと佐渡が現在の新潟県です
- ⑱鬼は外、——は内

■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



■1月号の答え

オトシダマ(お年玉)

■クイズ当選者(敬称略)

水野 陽太、堀尾 里佳、原 隆斗
鷹見 絹江、佐々木 竹四、田口 政勝
浜島 真理子、額瀬 文雄、藤井 隆
鈴木 万里子

ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和

生まれ年で性格がわかるなんて、面白いですね。



☑先月号の特集「末年さん大集合！」に書いてあった末年生まれの性格を読んで、平成3年生まれの子孫の性格と当たっていて、思わず笑ってしまいました。
恵那市大井町 伊佐地 克江さん

これからもお身体に気を付けて下さいね。

☑私も年女で、今年人生の節目である還暦を迎えます。第2の人生は健康第一で、若い方の役に立てるように心掛けたいです。
中津川市坂下 山本みどりさん



中津川市田瀬 内木 昭治さん

☑幅22cm、重さ1.8kgのカブができました！下野支店の窓口に飾っているの、見に来て欲しいです！

☑食べ物や服装など毎日の生活から見直しましょう。

☑今までしもやけができたことがなかったのですが、今年は右手にできてしまい、先月号の「健康百科」で紹介された冷え性の対策法を参考にしたいです。
中津川市中津川 足立 知代さん

葉っぱが伸びて、どこまで大きくなるか楽しみです。



理事会

第10回理事会

(平成27年1月22日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

- ①平成27年度事業計画について
- ②関係会社への取締役推薦について
- ③理事と組合との契約承認(利益相反行為)について

【報告事項】

- ①第3四半期余裕金運用状況について
- ②反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ③組合員の加入及び脱退の状況について
- ④リスク管理債権(第3四半期)の状況について
- ⑤水稻の生産数量目標の配分について
- ⑥12月末の事業実績について

JAひがしみの 概況

(平成26年12月31日現在)

組合員数	33,031人
出資金	27億1,186万円
貯金	2,173億2,716万円
貸出金	460億8,482万円
共済保有高	7,271億1,610万円
購買品供給高	57億5,962万円
販売品販売高	34億7,540万円



ここだけの話

■初詣で行った神社で引いたおみくじが「半吉」だった。聞いたことも見たこともなく調べてみると、単純に「吉の半分」でした。しかし5%の確立でかなりレア物。今年は何か良い事があるかもしれません。(も)

■ゴルフをやる両親と一緒に打ちっぱなしに行ったことは何回ありますが、本格的に始めたくなり、週に1回レッスンを受けることにしました。ダイエット効果も期待しつつ、コースデビューに向けて、練習に励みたい。(な)

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	2月	12日(木)	恵那支店
		//	坂下支店
		18日(水)	中津川支店
		//	下野支店
		//	加子母支店
		//	付知支店
	3月	4日(水)	山岡支店
		//	明智支店
法律相談	2月	12日(木)	本店
		//	下野支店
		18日(水)	恵那支店
		*25日(水)	山岡支店
	3月	11日(水)	下野支店
		12日(木)	本店
内容	月	日	場所
税務相談	2月	12日(木)	恵那支店
		//	山岡支店
		18日(水)	中津川支店
		20日(金)	下野支店
	3月	11日(水)	恵那支店
		//	山岡支店

※2月18日(水)山岡支店の法律相談は25日(水)に変更となりました。

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3月のふれあい訪問日

10日(火)・11日(水)

※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



大根

冬野菜の代表格。
寒い時期に甘味が
増します

大根は一年中出回っていますが、寒い時期に甘味が増しておいしくなります。日本では、春の七草の一つ「スズシロ」として古くから、親しまれています。

現在は肉質が柔らかく、甘味が強い青首大根が主流ですが、京都の伝統野菜の聖護院大根^{せいごくいん}、水分が多く大型の三浦大根、薬味に使われる辛味大根など、独自の品種があります。シャキシャキとした食感を生かし、生のままサラダやあえ物、大根おろしとして食べたり、加熱すると甘味が増し、だしのうま味を



閉じ込めるので、ぶり大根、おでんなどの煮物や煮込み料理、スープにしたりと、いろいろな料理でおいしくいただけます。

葉の付け根の部分は甘く、先端(しっぽ)ほど辛味が強くなるので、料理によって使い分けの

ポイント。生で食べるときは葉に近い部分、煮物など加熱する料理には真ん中の部分、先端はみそ汁などに使うとよいでしょう。

大根に含まれる辛味成分は、がん予防に効果があるといわれ、ビタミンCも豊富です。その他、消化を助け、胃腸の働きを整えて食欲をアップさせるジアスターゼも含まれています。ジアスターゼは加熱すると壊れてしまうので、生のまま食べる方が効果的です。脂っこいものを食べる時に大根おろしを添えると、消化も良く、さっぱりします。

選ぶ時は、太くて重いもの、皮に張りがあるものが新鮮です。葉が付いているものは、そのまま置いておくと、葉から水分が失われスカスカになってしまうので、葉を切り分けて保存します。使いかけのものは、乾燥しないように切り口をラップで覆い、ポリ袋に入れて、野菜室へ。葉の部分はゆでて刻んで冷凍しておく、みそ汁の青味や煮物の彩りにもなり、便利です。

RECIPE

大根と牛肉のスープ

材料(2人分)

調理時間
15分

- 大根 150g
- 牛もも肉(薄切り) 60g
- ネギ 1/2本
- ショウガ 1片(10g)
- 水 カップ2(400ml)
- スープのもと 小さじ1
- 花しょう 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/6
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

※花しょうは中華食材で、粒さんしょうのことです。

作り方

- 1 大根は5cm長さ、7~8mm角の拍子切りにします。
- 2 牛肉は1~1.5cm幅に切ります。
- 3 ネギは斜めに切り、ショウガは薄切りにします。

- 4 鍋に□と大根を入れて火にかけ、ふたをして2~3分煮ます。牛肉、ネギ、ショウガを加え、沸騰したら、あくを取ります。

- 5 □を加えて調味します。



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)●FEBRUARY / Vol.203 2015年2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

ひがしみの産のおいしいレシピや食材、最新情報はこちら

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

JAひがしみの

検索

