

Heartful Communication

ひがしみの

5

2015 MAY

Vol. 206

特 集

平成27年度

新入職員紹介／定期人事異動



平成27年度

新入職員紹介

J A ひがしみののは 4 月 1 日、J A 本店で平成 27 年度入組式を行い、新入職員 30 名に辞令を交付しました。

今回の特集では笑顔と元気があふれる、J A ひがしみのの新しい仲間を紹介します。



新入職員へ
「自分自身のファンをたくさんつくってほしい」と
激励の言葉を贈る同 J A 足立能夫組合長



誓いの言葉を述べる新入職員代表 原 駿介

営農部 営農販売課

よしむら あきひろ
吉村 明紘

- ①中津川市田瀬
- ②元気で明るいところ
- ③読書、バスケットボール
- ④何事にも一生懸命取り
組む職員



- ①出身
- ②長所
- ③趣味・好きなもの
- ④目指す職員像

経済部 総合燃料課

あら た つばさ
荒田 翼

- ①恵那市長島町
- ②優しいところ
- ③野球、お酒を飲むこと
- ④笑顔の絶えない職員



営農部 営農企画課

はやし ふ き こ
林 芙生子

- ①下呂市金山町
- ②明るいところ
- ③旅行、映画鑑賞
- ④笑顔を絶やさず組合員
に親しまれる職員



坂本支店

はら しゅんすけ

原 駿介

- ①中津川市中津川
- ②物事を最後までやり遂げる
- ③映画鑑賞、スポーツ
- ④お客様に感謝、満足してもらえる職員



中津川支店

こうけつ ゆうた

纈纈 湧太

- ①中津川市中津川
- ②人の気持ちになり、行動できる
- ③スポーツ、映画鑑賞
- ④組合員のために行動し、信頼される職員



坂本支店

かたぎり ことり

片桐 琴里

- ①中津川市駒場
- ②客観的に物事を見る
- ③音楽鑑賞、お出かけ
- ④何事にも前向きな職員



中津川支店

はやし さき

林 沙紀

- ①中津川市落合
- ②前向きで打たれ強く、一度やり始めたことは最後までやりとげる
- ③野球観戦、絵を描く
- ④お客様の立場に立って考え、思いやりをもった職員



恵那北部支店

こうけつ かほ

纈纈 歌萌

- ①中津川市蛭川
- ②物事にコツコツと取り組む
- ③音楽鑑賞
- ④人との繋がりを大切に、誠意をもって仕事に取り組む職員



中津川支店

いけど りさ

池戸 梨紗

- ①恵那市長島町
- ②明るく前向き
- ③音楽鑑賞、お出かけ
- ④笑顔を絶やさず、多くの人に愛される職員



恵那西支店

やまだ あやね

山田 綾音

- ①瑞浪市穂並
- ②人と話すのが好きなところ
- ③空手、トランペット
- ④お客様から感謝の言葉をもらえる職員



苗木支店

はなだ あかり

花田 星

- ①中津川市茄子川
- ②忍耐力があり、気持ちの切り替えが早い
- ③バレーボール、歌うこと
- ④笑顔あふれる職員



恵那支店

くまざき りな

熊崎 里奈

- ①多治見市幸町
- ②失敗しても、今後の糧になるとプラス思考でいるところ
- ③楽器演奏、旅行
- ④地域の方に親しみをもってもらい、信頼される職員



落合支店

やまもと ちさ

山本 千寿

- ①中津川市落合
- ②真面目、素直
- ③ピアノ、買い物
- ④笑顔を絶やさず、周りから親しまれる職員



蛭川支店

まつもと りんと

松本 凜駿

- ① 恵那市長島町
- ② 任せられた仕事はきっちりやり遂げる
- ③ 囲碁、将棋、野球
- ④ 周りから信頼される職員



恵那支店

そ が りゅう た

曾我 龍汰

- ① 恵那市大井町
- ② 笑顔で明るいところ
- ③ カラオケ
- ④ 組合員や職場でも信頼される職員



坂下支店

ちゃはら ちえ

茶原 千絵

- ① 本巣郡南木曽町
- ② おおらかで気が長い
- ③ スノーボード
- ④ 周りから愛される職員



岩村支店

はらだ さや か

原田 沙也加

- ① 恵那市明智町
- ② 誠実
- ③ 読書、散歩
- ④ 誠心誠意でおもてなしができる職員



加子母支店

なかしま ちな

中島 千奈

- ① 下呂市御厩野
- ② 明るく元気があるところ
- ③ 音楽・映画鑑賞
- ④ 地域でも職場でも信頼され愛される職員



山岡支店

ま ち の あ み

町野 亜美

- ① 恵那市長島町
- ② ねばり強い
- ③ 音楽鑑賞
- ④ 組合員や職員からも信頼される職員



付知支店

いちおか くる み

市岡 来海

- ① 中津川市苗木
- ② 目標に向かって最後まで真面目に取り組む
- ③ カラオケ、音楽鑑賞
- ④ 地域や組合員に信頼される職員



明智支店

おおしま なつき

大嶋 菜月

- ① 恵那市明智町
- ② 元気があり、いつも笑顔
- ③ 料理
- ④ 親しみやすく、積極性をもった職員



付知支店

おおしま

大嶋 ひとみ

- ① 中津川市下野
- ② おおらかで、冷静
- ③ 絵を描くこと、雑貨集め
- ④ 親しみやすい職員



上村支店

か とう ほ な み

加藤 穂奈美

- ① 恵那市大井町
- ② ひとつのことに集中して取り組む
- ③ スポーツ
- ④ 自分の信念を貫ける職員



恵那北アグリセンター

はやかわ たいへい

早川 泰平

- ①中津川市付知町
- ②気配りができる
- ③野球観戦、ドライブ
- ④地域から信頼される職員



大門支店

はら みさき

原 美咲

- ①中津川市坂下
- ②真面目にコツコツと努力する
- ③音楽・バラエティ番組鑑賞
- ④JAの特徴をしっかりと理解し、お客様から愛される職員



恵那北アグリセンター

さかい しげのり

酒井 茂則

- ①中津川市中津川
- ②聞き上手で人当たりが良い
- ③スケール模型の製作、ネットサーフィン
- ④お客様から信頼される職員



福岡支店

たぐち まこと

田口 誠

- ①中津川市茄子川
- ②素直
- ③テニス、野球
- ④気配りができる職員



皆様の期待に応えられるよう
精一杯頑張ります。
よろしくお願いいたします！



下野支店

おばた みき

小幡 未来

- ①中津川市坂下
- ②明るく、元気なところ
- ③バスケットボール、陸上
- ④やりがいを感じる職員



恵那アグリセンター

ほり たくみ

堀 拓浪

- ①恵那市長島町
- ②身の周りの整理整頓がきちんとできるところ
- ③読書、音楽鑑賞
- ④気持ちの良いあいさつを心掛け、元気で明るい職員



恵那北アグリセンター

いまい ゆうた

今井 裕太

- ①中津川市加子母
- ②人の気持ちになって考えられる
- ③動植物の世話、読書
- ④親しみがあり、信頼される職員

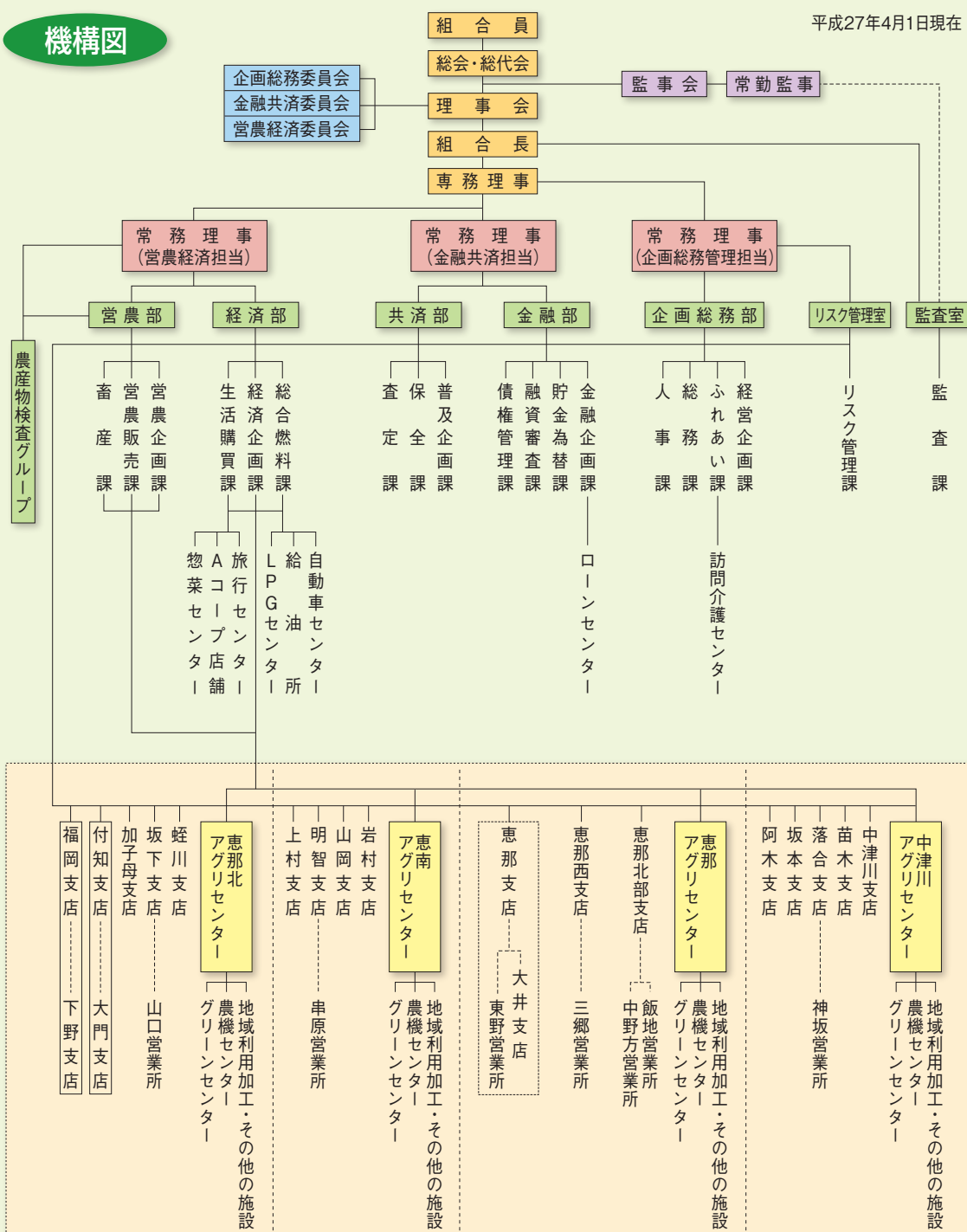


「農」を基軸とした活動を通じ 組合員や地域の皆様に信頼され 必要とされるJAを目指します。

農業・JAを取り巻く情勢が一層厳しさを増す中、今こそJAならではの事業展開が求められています。平成27年度の定期人事異動では、営農や販売力強化に向け、農業所得の向上と活力ある地域づくりを目指した農業経営支援強化を図り、支店・アグリセンターを中心としたJAファンづくり運動の展開、さらなる経営の健全性確保に取り組むことを念頭に職員配置を行いました。地域の皆様に信頼され、必要とされるJAを目指してまいりますので、より一層のご利用をお願い申し上げます。

機構図

平成27年4月1日現在



〈室長・部長〉

新任／担当	職位	氏名	旧任（職位）
-------	----	----	--------

■本店

室長	渡邊 宏	留任
----	------	----

■リスク管理室

室長兼 課長	三宅 一彰	留任
-----------	-------	----

■企画総務部

部長	林 義隆	金融部 部長
----	------	--------

■金融部

部長	田口 輝美	岩村支店 支店長
----	-------	----------

■共済部

部長	桂川 哲一	留任
----	-------	----

■営農部

部長	後藤 芳弘	留任
----	-------	----

■経済部

部長	山本 通朗	経済部経済企画課 課長
----	-------	-------------

〈課長・支店長・センター長〉

新任／担当	職位	氏名	旧任（職位）
-------	----	----	--------

■監査室

課長	西尾 正幸	留任
----	-------	----

■企画総務部

課長	山内 征悟	留任
----	-------	----

課長	長谷川友弘	留任
----	-------	----

課長	堀 直明	落合支店 支店長
----	------	----------

課長	小栗 和晴	留任
----	-------	----

■金融部

課長	吉村 利己	加子母支店 支店長
----	-------	-----------

課長	牧野 英司	留任
----	-------	----

課長	市岡 利彦	留任
----	-------	----

課長	後藤 伸司	留任
----	-------	----

■共済部

課長	安藤 信幸	留任
----	-------	----

■営農部

課長	伊藤 均	留任
----	------	----

■営農部

課長	谷本 隆治	留任
----	-------	----

■営農部

課長	足立 勝彦	留任
----	-------	----

■営農部

課長	富田 吉久	留任
----	-------	----

■営農部

課長	原 英二	留任
----	------	----

■営農部

課長	横山 眞直	留任
----	-------	----

■営農部

課長	渡辺 裕之	総合燃料課 課長
----	-------	----------

■営農部

課長	鈴村 節生	留任
----	-------	----

■営農部

課長	島崎 一光	留任
----	-------	----

■営農部

課長	千藤 敏美	留任
----	-------	----

■営農部

課長	原 善治	留任
----	------	----

■営農部

課長	加藤 展弥	留任
----	-------	----

■営農部

課長	安田 勝己	留任
----	-------	----

■営農部

課長	井上伊久夫	留任
----	-------	----

■営農部

課長	向田 勉	大井支店 支店長
----	------	----------

上村支店	支店長	鈴木 敏隆	留任
------	-----	-------	----

蛭川支店	支店長	加藤 秀喜	留任
------	-----	-------	----

坂下支店	支店長	大橋 博昭	留任
------	-----	-------	----

加子母支店	支店長	原 直人	付知支店 支店長
-------	-----	------	----------

付知支店	支店長	山田 光男	金融企画課 課長
------	-----	-------	----------

大門支店	支店長	田口 文隆	留任
------	-----	-------	----

福岡支店	支店長	山内 弘明	留任
------	-----	-------	----

下野支店	支店長	吉村 広幸	留任
------	-----	-------	----

〈次長以下 異動者のみ〉

新任	職位	氏名	旧任（職位）
----	----	----	--------

■企画総務部

人事課	次長	安藤 好一	人事課 係長
-----	----	-------	--------

企画総務部付	係	伊藤 舞子	大井支店 係
--------	---	-------	--------

企画総務部付	係	田口麻衣子	中津川支店 係
--------	---	-------	---------

企画総務部付	係	原田 由紀	恵那支店 係
--------	---	-------	--------

企画総務部付（出向）	係長	安藤 朋寿	企画総務部付（出向）係
------------	----	-------	-------------

■金融部

ローンセンター	係長	原 沖人	ローンセンター 係
---------	----	------	-----------

貯金為替課	係	額綱砂戸美	恵那北部支店 係
-------	---	-------	----------

貯金為替課	係	可知 慎也	落合支店 係
-------	---	-------	--------

融資審査課	次長	山内 浩司	融資審査課 係長
-------	----	-------	----------

融資審査課	係長	青山 武史	恵那北部支店 係長
-------	----	-------	-----------

債権管理課	係長	西尾 道人	債権管理課 係
-------	----	-------	---------

■共済部

保全課	次長	大橋 尚美	蛭川支店 次長
-----	----	-------	---------

普及企画課	係長兼 トレーナー	三宅 伸	坂本支店 係長
-------	--------------	------	---------

普及企画課	係	小木曾徳幸	企画総務部付
-------	---	-------	--------

査定課	係長	永井 謙次	査定課 係
-----	----	-------	-------

■営農部

営農企画課	次長兼 TAC	伊藤 淳介	恵那アグリセンター 係長
-------	------------	-------	--------------

営農企画課	係兼 TAC	後藤 進午	営農企画課	係
営農企画課	係	林 美生子	新採用	
営農販売課	係長	加藤 清	営農販売課	係
営農販売課	係	稲川 和宏	中津川アグリセンター	係
営農販売課	係	吉村 明紘	新採用	
■経済部				
経済企画課	係	梅村 彰	県電算センター出向	係
総合燃料課	次長	肥田 洋二	恵那給油所	次長兼 所長
総合燃料課	係	荒田 翼	新採用	
坂本給油所兼 灯油配送センター	所長	安江 将年	灯油配送センター	所長
恵那給油所	次長兼 所長	岡崎 勝義	福岡給油所	次長兼 所長
福岡給油所	所長	原 邦彦	坂本給油所	所長
自動車センターオートバル	所長	伊藤 順平	オートバル	係
生活購買課	係長	安保 康明	合エー福岡店(シマ)	係長兼 店長
生活購買課	係	西尾 正彦	総合燃料課	係
惣菜センター	次長兼 店長	西尾 伸生	Aコープ坂本店	次長兼 店長
Aコープ坂本店	次長兼 店長	古野 好弘	惣菜センター	次長兼 店長
Aコープ福岡店(シマ)	次長兼 店長	西尾 勝美	中津川アグリ(シマ)	次長兼 店長
旅行センター	係	足立 聡子	経済企画課	係
■アグリセンター				
中津川アグリセンター	次長兼 TAC	小林 勝洋	中津川アグリセンター	次長
中津川アグリセンター	農機係	早川 充	県北アグリセンター	係
中津川アグリセンター	係	安藤 竜彦	中津川支店	係
中津川アグリ(シマ)C	次長兼 店長	秋山 惣司	生活購買課	次長
恵那アグリセンター	農機係長	熊谷 全徳	中津川アグリセンター	係長
恵那アグリセンター	係長兼 TAC	水野 行則	恵那アグリセンター	係
恵那アグリセンター	係	堀 拓浪	新採用	
恵那アグリ(シマ)C	係	市川 裕介	中津川アグリ(シマ)	係
恵那アグリセンター	係	松原 忠幸	恵那アグリセンター	係
恵那アグリセンター	係兼 TAC	伊藤 俊輔	恵那アグリセンター	係
■支店				
恵那アグリセンター	係	成瀬 周平	営農販売課	係
恵那北アグリセンター	次長兼 TAC	田口 義春	県北アグリセンター	次長
恵那北アグリセンター	係	今井 裕太	新採用	
恵那北アグリセンター	係	早川 泰平	新採用	
恵那北アグリセンター	農機係	酒井 茂則	新採用	
■中津川支店				
共済	次長	神谷 拓二	中津川支店	係長
金融共済	係長	小池 典子	付知支店	係長
金融共済	係	丸山 祥子	企画総務部付	
金融共済トレーナー	係	石原 雄太	中津川支店	係
融資渉外	係	板津 直哉	苗木支店	係
外務	係	原 貴志	福岡支店	係
外務	係	森井 恵三	坂本支店	係
外務	係	鈴木 一樹	付知支店	係
金融共済	係	瀬藤 湧太	新採用	
金融共済	係	林 沙紀	新採用	
金融共済	係	池戸 梨紗	新採用	
■苗木支店				
金融共済	係	青山 敦子	企画総務部付	
外務	係	久木 雅歳	坂本支店	係
金融共済	係	花田 星	新採用	
■落合支店				
営農経済	係	阪上 永至	大井支店	係
外務	係	塚田 祐太	中津川支店	係
金融共済	係	山本 千寿	新採用	
■坂本支店				
金融共済	次長	長谷部良孝	恵那西支店	次長
金融共済	係長	鈴木 鑄美子	貯金を替課	係長
融資渉外	係長	西尾 公且	大井支店	係長
外務	係	内山 貴裕	大井支店	係
■恵那北部支店				
外務	係	栗谷本聖也	恵那西支店	係
金融共済	係	原 駿介	新採用	
金融共済	係	片桐 琴里	新採用	
金融共済	係長	古屋 洋成	中津川支店	係長
外務	係	安藤 和男	明智支店	係
■恵那西支店				
金融共済	係	足立 直美	大井支店	係
金融共済	係	山内真由美	恵那支店	係
外務	係	柳河瀬 満	坂本支店	係
金融共済	係	瀬藤 歌萌	新採用	
■恵那西支店				
金融共済	次長	中田 孔史	恵那支店	係長
営農経済	係	横井 聡	恵那アグリ(シマ)C	係
外務	係	安田 友和	恵那支店	係
金融共済	係	加納 雅代	恵那支店	係
金融共済	係	山田 綾音	新採用	
■恵那支店				
外務兼トレーナー	次長	小林 史人	恵那支店	係長
金融共済	係長	加藤 公子	恵那西支店	係長
金融共済	係	水野 孝彦	山岡支店	係
外務	係	千藤 基恭	岩村支店	係
融資渉外	係	馬淵 信伍	中津川支店	係
金融共済	係	田口 靖子	付知支店	係
金融共済	係	大澤 公二	恵那北部支店	係
金融共済	係	麥島 麻里	蛭川支店	係
金融共済	係	熊崎 里奈	新採用	
営農経済	係	曾我 龍汰	新採用	
■大井支店				
金融共済	係長	成瀬 瑞江	大井支店	係
金融共済	係	小林 千枝	恵那北部支店	係

外務	河村 優樹 恵那西支店 係	外務	坂下支店 係
金融共済	水野 真衣 中津川支店 係	外務	古井 臣志 阿木支店 係
金融共済	吉田 友紀 苗木支店 係	金融共済	茶原 千絵 新採用
外務	水野 方人 恵那支店 係	加子母支店	係長 原 宏人 加子母支店 係
岩村支店		営農経済	係長 小縣 洋寿 付知支店 係長
金融共済	伊藤サナエ 明智支店 係	金融共済	稲熊 卓 下野支店 係
金融共済	勝 直樹 明智支店 係	外務	中島 千奈 新採用
外務	加藤 健人 山岡支店 係	金融共済	付知支店 係
外務	小林 憂樹 中津川支店 係	金融共済	深谷 和史 坂下支店 係
金融共済	原田沙也加 新採用	金融共済	早川 絵利 大門支店 係
山岡支店		外務	伊藤 光司 加子母支店 係
金融共済	次長 三浦 芳彦 普及企画課 次長	金融共済	市岡 来海 新採用
外務兼トレーナー	次長 三宅 智久 山岡支店 係長	金融共済	大嶋ひとみ 新採用
金融共済	河合 聡美 明智支店 係	大門支店	係 原 美咲 新採用
外務	夏目 修一 上村支店 係	金融共済	係 榎本 幸男 坂下支店 係長
金融共済	松原絵里香 明智支店 係	外務兼トレーナー	係長 榎本 幸男 坂下支店 係長
外務	成瀬 哲也 貯金為替課 係	金融共済	係 林 竜也 恵那北部支店 係
金融共済	町野 亜美 新採用	下野支店	係 田口 誠 新採用
明智支店		金融共済	係 小幡 未来 新採用
金融共済	係長 大島 徳子 山岡支店 係長		
金融共済	係長 安田 崇 岩村支店 係		
外務	伊藤 知幸 岩村支店 係		
金融共済	山田 蓉 上村支店 係		
金融共済	大嶋 菜月 新採用		
上村支店			
金融共済	係 加藤 美春 岩村支店 係		
外務	係 西尾 尚高 明智支店 係		
金融共済	係 加藤穂奈美 新採用		
蛭川支店			
金融共済	次長 吉田 時子 保全課 次長		
金融共済	係 松本 凜駿 新採用		

※ C Ⅱセンター
 ※トレーナーⅡ外務員の育成や支援を行う担当者
 ※TACⅡ愛称タック。地域農業の担い手育成のため
 に出向く担当者

大変お世話になりました。

平成27年3月31日をもって退職いたしました。
 永きにわたり、勤めることができましたこと、組合員や地域の皆様のご指導とご鞭撻の賜物と感謝しております。
 誠にありがとうございました。



【退職者】 3月31日付

浅野 一弘 企画総務部 和田 裕平 恵那北クリセンター
 篠原 道宏 経済部 佐々木 寿 自動車センター
 篠原 正幸 坂本支店 丹羽 充恵 坂本支店
 宮地 正明 恵那西支店 河合 広志 加子母北給油所
 吉村 洋三 加子母支店 吉村 永吉 恵那北クリセンター
 三浦 直元 坂下支店山営業所 水野 隆造 企画総務部
 三宅 一夫 明智支店 吉村 弥子 企画総務部
 藤野 智弘 旅行センター 水野 勝良 恵那アグリセンター
 安藤 秀美 山岡支店

栗販売額1億円達成 更なる飛躍誓う

当JAは4月16日、同JA本店で栗の販売額が1億円を達成した記念大会を開き、東美濃栗振興協議会や行政など約60名が出席しました。

管内では同JAや同協議会などが平成18年に発足した「東美濃クリ地産地消(商)プロジェクトチーム」が産地拡大と担い手の増大を目的に栗新規栽培チャレンジ塾や剪定技術認定制度と作業受委託の仕組みづくりを展開してきました。

大会では同協議会榊間信明会長が「今後も栗の一大産地として発展させよう」と挨拶した他、特別講演や恵那川上屋へ感謝状が贈られました。



挨拶をする同協議会榊間会長

20年の栗園造成へ 笠置山栗園植樹5年目

年金保養施設グリーンピア恵那跡地(恵那市中野方町)で、4月4日平成27年度植樹式が行われ、笠置山栗生産組合や当JA、恵那農業高校、行政ら250名が参加しました。

栗園の植樹は平成22年から始まり、今回の植樹で11ヘクタール約4500本の栗園となりました。組合では園内の見回りなど獣害対策を今後も行い、平成29年度までに合計20ヘクタールの栗園を造成する計画です。

同組合は「昨年は初めて収穫ができ、大変励みとなった。今後も産地拡大や地域の活性化につなげたい」と意気込みを語りました。



植樹を行う参加者

栗剪定技術認定制度 新たに7名認定

東美濃栗振興協議会は4月16日、当JA本店で「栗剪定技術認定制度」認定書の授与式を行いました。

同制度は栗栽培で重要な低樹高・超低樹高栽培の基本を身につけた人を「剪定士」、高い技術を持ち、指導力のある人を「指導剪定士」に当JA足立組合長が認定するものです。

■新たに認定を受けた生産者

「指導剪定士」

丸山 靖志さん(中津川市)

「剪定士」

山田 隆平さん(中津川市)

市川 尚樹さん(中津川市)

熊崎 隆治さん(恵那市)

吉村 繁美さん(中津川市)

藤田 隆之さん(中津川市)

安藤 秀徳さん(恵那市)



認定者と同JA足立組合長(前列右)

第23回B&Wシヨウ Gチャンプに佐藤さん

岐阜県ホルスタイン改良同士会は3月27日、関市の関家畜流通センターで第23回県ブラックアンドホワイトシヨウを開きました。各部門のチャンピオン牛の中から選考されるグランドチャンピオンには佐藤孝志さん(中津川市)が輝きました。

グランドチャンピオンに輝いた佐藤さんの経産牛は鋭角でキレがあり、体格がしっかりとっている点や乳器の大きさと強さ、バランスが高く評価されました。

同JA畜産課は「若手農家が主体的に参加し、牛体の状態も良く改良されていた。今後の生産性の向上に繋がってほしい」と期待しました。



グランドチャンピオンに輝いた「ユタ キングストーン マーリンRED」

品質・収量十分 瀬戸の筍出荷

中津川市筍生産組合の生産する筍の出荷が4月9日から始まり、5月初旬まで約60トンが長野や岐阜市場へ出荷されました。

「飛騨・美濃伝統野菜」にも認定されている「瀬戸の筍」は旬の味覚・地域の特産品として古くから愛され、全国に宅配も行っていることからリピーターも数多くいます。

今年は収穫前の3月に降雨や温暖な気温が続いたことから順調に生育し、昨年よりも4日早い出荷となりました。

同組合田口芳彦組合長は「品質も収量も満足いくものとなった。今後とも組合一丸となって、伝統の筍を守っていききたい」と話しました。



出荷基準を確認する田口組合長

女性連絡協議会 新役員決定

平成27年度「第1回JAひがしみの女性連絡協議会」が4月16日に開かれ、新役員が決定しました。

『JA女性部 仲間の絆を深め次代へつなぐ協同』をテーマに、「食と農」「助けあい」を軸とした活動を通じ、豊かで暮らしやすい地域社会を実現するため、取り組んでいきます。

《上段右から》 《下段右から》

伊藤 たま巳	鈴木 田牟
鈴木 芳子	川上 文子
木下 みつ子	土屋 厚子
鈴木 佳代子	小栗 朝子
三尾 揚子	鶴飼 準子

(森本 幸恵) (原 ゆりか)



恵那峡ハーフマラソン JAがおにぎりを配布

恵那市のクリスタルパーク恵那スケート場で4月19日、「第14回恵那峡ハーフマラソン」が開かれ、県内外から多くの人々が集まり汗を流しました。

当JAは同大会に協賛。当JA役員は早朝より集まり、大会参加者3,000人分のおにぎりを握りました。

会場では参加者ひとりひとりにおにぎりを配布。参加者からは「走った後のおにぎりは疲れも癒してくれてとっても美味しい」と好評でした。当JAのゆるキャラひがし君とみのちゃんもランナーを応援し、会場を盛り上げました。



参加ランナーへおにぎりを手渡すJA役職ら

東美濃肉牛生産組合 PRポスター完成

東美濃肉牛生産組合は、飛騨牛産地と組合のPRを目的に、A2サイズのカラーポスターを完成させました。

同組合は平成11年に設立。飛騨牛ブランドや環境に配慮した畜産経営の確立、安全な飼料の給与、食料自給率向上のために、組合員39名が一丸となって取り組んでいます。

完成したポスター1,000枚は主に食肉販売店に掲示予定。

同組合瀬瀬頼幸組合長は「これからも安全・安心で高品質な牛肉生産を追求し、飛騨牛産地の地位をより強固にしたい」と意気込みを語りました。



完成したポスターを手にする瀬瀬組合長

平成27年5月29日(金)まで

お・も・て・な・し 定期積金

 2,000円
限定
 年利
最大

0.60%

 年後の目標!!

積立プラン例 [定額式]

毎月の 積立金	掛 金 総 額		
	3年 (年利0.30%)	4年 (年利0.40%)	5年 (年利0.60%)
5,000円 (給付補てん金)	180,000円 823円 (税引前)	240,000円 1,960円 (税引前)	300,000円 4,575円 (税引前)
7,000円 (給付補てん金)	252,000円 1,165円 (税引前)	336,000円 2,744円 (税引前)	420,000円 6,405円 (税引前)
10,000円 (給付補てん金)	360,000円 1,665円 (税引前)	480,000円 3,920円 (税引前)	600,000円 9,150円 (税引前)

満期お受取時には、積立金に給付補てん金がプラスされます。給付補てん金には20.315% (国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。(源泉分離課税)
満期日前に解約する場合は、所定の中途解約利率(小数点第4位以下切捨て)により計算した利息相当額とともに払い戻します。
くわしくはJA支店窓口、渉外担当者へお問い合わせください。

対象となる条件

- ：個人で新契約に限る
- ：契約期間 3年以上5年まで
- ：給付契約額:180,000円以上
- ：口座振替契約に限る
- ：上記目標を記入いただいた方

～平成28年度職員採用試験(第2回)のご案内～ 生まれ育った東美濃の地で働きませんか？

採用人数、応募資格

大卒・短大卒、専門学校卒

平成28年3月卒業見込、または卒業後3年以内(25年3月卒業以降)の方

採用職種

総合職(金融・共済事業、営農指導・販売事業、購買事業、他)

応募方法

次の書類を期限内に提出して下さい。

①エントリーシート(自筆に限る、写真添付)※

②成績証明書、卒業見込証明書

※エントリーシートはJAひがしみのホームページ「採用情報」からダウンロードできます。

※エントリーシートには「申込No」の記入が必要です。

「申込No」は、就活サイト「ダイヤモンド就活ナビ2016」から同サイト内の「JAひがしみの」にWEBエントリーいただくとメールでお知らせします。

試験日程

応募期間：平成27年5月1日(金)～6月12日(金)必着

書類選考通過者に対し、1次試験のご案内をします。

1次試験：6月下旬(筆記試験、小論文、面接試験)

2次試験：7月中下旬(面接試験)

採用説明会

日時：平成27年5月29日(金) 14:00より

場所：JAひがしみの本店

申込方法：直接電話を頂くか、就活サイト「ダイヤモンド就活ナビ2016」からお申込みください。

★個別訪問にも対応します。お気軽にお問い合わせ下さい。

書類の提出先、説明会申込先、問い合わせ先

〒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

JAひがしみの採用情報 <http://www.ja-higashimino.or.jp/recruit/>ダイヤモンド就活ナビ2016 <http://navi16.shukatsu/16/>

5月・6月に 羽アリを見たら シロアリに注意!

 調査・お見積りは無料です。
 施工は有料となります。


お問い合わせ・お申し込みは

JA各支店窓口で
 承っております。

すっきり見せるインテリアのヒント

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

新年度も始まり、新しい生活にも慣れてきた頃ではないでしょうか。生活のリズムが調ってきたところで、家の中もきれいに整えてみましょう。部屋はインテリアをちよつと意識するだけですっきりした印象に見せることができます。

まずは家具の配置。タンスや本棚などの収納家具はできるだけ高さや奥行を揃えて配置しましょう。これらが極端にでこぼこしていると、それだけで狭い印象になるのもつたいないです。背の高い家具は設置場所を部屋の二面に統一し、それ以外の面にはできる限り物を置かない、または視線よりも低い家具に限定して置いていくと空間にめりはりが生まれます。これは家具以外にも時計や絵など壁に掛ける物にも同じことがいえ



ます。部屋中飾り付けるよりも、一面ないし二面に絞って物で飾ると視覚的にすっきりします。

配置に次いで色の絞り込みも重要です。多くの色を使用したカラフルインテリアを好む人もいるでしょうが、すっきり見せるという観点からは、ベースカラーを中心に3色程度にまとめることをお勧めします。色同様、柄も印象に影響を与えます。大柄な物よりも、無地か小柄な物の方が圧迫感もなく落ち着いた印象になります。ただし、こうした部屋は時に面白みに欠ける場合があります。その場合は、四季折々の花やイベントグッズを飾るコーナーを限定して設け、季節の変化を楽しんで下さい。

床に物があると雑然と感ぜられるといわれますが、物だけではなく配線がたぐさんあるのもすっきり見えない原因になります。これらをできるだけ隠すと、見た目だけでなく清掃も楽になるのでお勧めです。最後に、部屋を写真に撮って確認すると、見慣れた風景も違って見えてくるので面白いですよ。ぜひ試してみてくださいね。

水虫を予防する

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

水虫は白癬菌^{はくせん}というカビが皮膚に寄生して起こります。特に起こりやすい場所は、足全体と足指の股です。水虫にかかるのと完治しにくく菌が残っていることが多いので、再発しやすいのです。

足や足指の水虫を予防するには、毎日入浴して、足と足指の間をよく洗うことです。入浴できない日は、

足だけでもよく洗うことです。白癬菌が皮膚の表面に付着して角質層に入り込むまでには24時間以上かかります。1日1回、足、特に指と指の間、爪との間、かかとなどをよく洗います。よく洗って、付着した白癬菌を落とせば、水虫は起こりにくくなります。従って毎日入浴している人には、ほとんど水虫にはかかりません。

勤めの人はいつも靴下をはいているので、足全体が蒸れやすくなります。湿度が高くなると白癬菌が繁殖しやすくなります。そこで木綿や麻など蒸れにくい素材の靴下を選ぶか、よく汗を吸い取る通気性の良い物を選び、足をよく乾燥させてからはきます。

5本指靴下は、指の間の湿気を吸い

取るのでお勧めです。蒸れを防ぐために、湿気を吸う効果のある中敷を使うのもよいでしょう。

靴は仕事などで長時間同じ靴を履くなら、2、3足用意して毎日履き替えます。あるいは靴を履いている時間なるべく短くするために、勤め先ではサンダルに履き替えるのもよいでしょう。

家族に水虫の患者さんがいる場合は、剥がれ落ちた皮膚のかげらに混ざって、床や畳、ほころいの中に白癬菌がいる可能性があります。足拭きマットやスリッパは別にすると、感染を防げますが、基本は家族みんなが毎日足を洗うことです。



農句

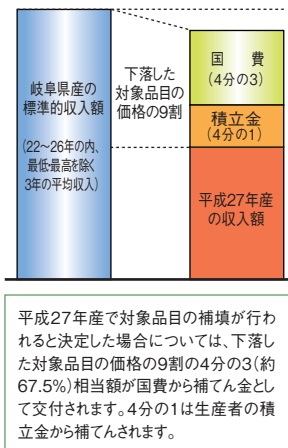
情報

2015年
5月

平成27年度産ナラシ対策に加入しましょう

米・麦・大豆の価格下落に対する補てん制度

現在、米・麦・大豆の価格下落に対して「収入減少緩和対策（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、対象品目の価格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。



平成27年度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規模の要件がありました。しかし平成27年度からは、この規模要件が撤廃され、担い手の方に幅広くご参加いただけるようになります。なお、平成27年度より、これまでの米価に対する補てんの円滑化対策は無くなります。

■加入要件（平成27年度産以降）

①②③のいずれかを満たす方

① 認定農業者

農業経営改善計画（5年後農業経営目標とその取組）を作成し、市町村の認定を受けている者

② 認定新規就農者

青年等就農計画（5年後の農業経営目標とその取組）を作成し、市町村の認定を受けている者

③ 集落営農

共同販売経理の実施・規約の作成をしていること。市への法人化計画書等の申請が必要になります。

※共同販売経理とは、集落営農組織全体の収益と経費の管理をひとつの口座でまとめて行うこと。

■加入手続き

申請期限

平成27年5月末

申請先

J A 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
お問い合わせ先

J A ひがしみのアグリセンター、中津川市役所農業振興課、恵那市役所農林課

栗新規栽培チャレンジ塾参加者募集中

今年度も栗新規栽培チャレンジ塾を開催します。実践的な技術習得や先輩農家、新規栽培者同士の交流による仲間づくりを応援します。ぜひご参加ください。

時期

平成27年6月～平成28年2月
全7回予定（日曜日を中心に半日または終日の研修）

受講料

原則、無料

主催

J A ひがしみの、東美農業振興協議会

対象者

原則、J A ひがしみの管内にお住まいの方で、昨年度までに栽培見学ツアーや基本技術講習に参加された方、新たに栽培を始めた方等

内容

現地実習、室内研修で栽培技術を学びます。

場所

中山間農業研究所中津川支所、農家圃場およびJ A 施設

締切 平成27年5月29日（金）
お問い合わせ

J A ひがしみの本店
営農部 営農販売課 佐伯・吉村
057317810137

※第1回目は6月7日を予定しています。日程は申込者に別途連絡いたします。



彩菜栽

2015年
5月

育てやすくて新鮮な味が格別 つるありインゲンマメ

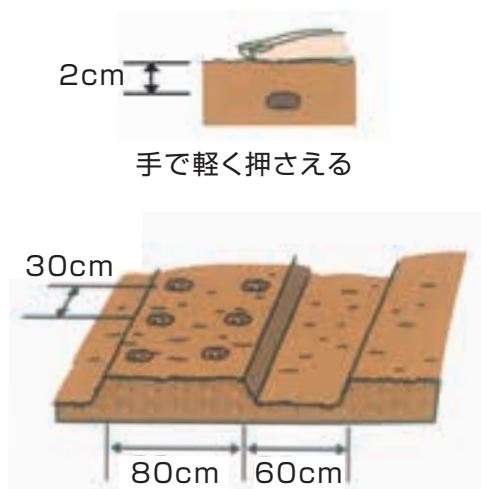


さやごと食べるのでサヤインゲンとも呼ばれます。若さを食べ始めたのはイタリア人で、それが世界中に広まりました。日本へは江戸時代に隠元禅師によってもたらされたところからインゲンの名があります。つる性種とつるなし種がありますが、家庭菜園にお薦めしたいのはつる性のつるありインゲンです。

家庭菜園に取り入れる魅力は、若さやの、取り立て、高鮮度品の味が大変良く、市販品では得られないお

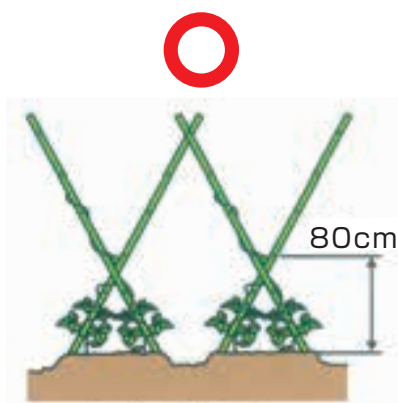
いしさが発見でき、2ヵ月近くも長い間収穫できるからです。

栄養的にはカロテンを多く含み、抗酸化作用が期待でき、ビタミンB群やカリウムも豊富、特に若さやにはアスパラギン酸やリジンが含まれているので、夏の疲労回復や美肌効果もあるとされます。



手で軽く押さえる

畑にじかまきの場合



支柱の立て方

トマトなどの場合とは異なる



支柱の立て方

育て方が容易なのも魅力です。よく充実した大きな種子は、誰でも簡単に種まきでき、よく発芽し、元氣よく育つので失敗はなく、トウモロコシや大豆のように鳥害を受ける心配がないのも助かります。

生育適温は15〜25度、10度以下や30度以上では生育が悪いです。低温には弱いので、種まきは5月上旬以降とし、それより早出しするには3号ポリ鉢に2〜3粒まき、発芽したら間引いて1本立てにし、保温育苗して畑に植え出します。

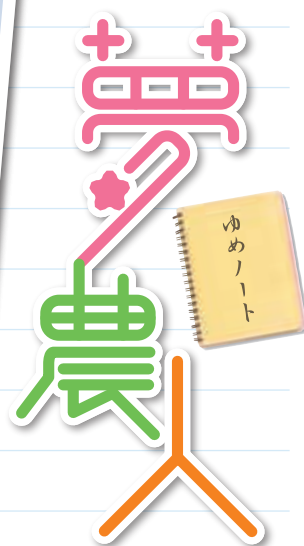
土壌の適応性は広く、いずれの土質でもよく育ちますが、連作を避け、乾燥に弱いので適度な湿気のある畑の方がよく育ちます。夏に入ったら

防乾の敷きわらをします。開花期に入ったら遅れずに油かすと化成肥料を追肥します。

支柱はつるがはわない内に早めに立てます。立て方は図のように交差点を低くし、先の方を大きく開くようにし、つる先まで手が届きやすくなります。

収穫は取り残しのないよう早めに毎日または朝夕に入念に行い、新鮮な若さやの味を楽しみましょう。

夏に空気が乾燥すると実止まりが悪くなるので、灌水にも留意します。収穫は2ヵ月余りも続きますが、勢いが衰え始めた頃、下葉を摘除して、株元へ種をまけば、同じ支柱で2回取りも可能です。



鈴村 ^{たけ}猛さん
(恵那市中野方町)



「楽しい栗作り」が目標

恵那市中野方町のグリーンピア恵那で平成22年度から始まった栗園の造成。「笠置山栗園」として将来的に恵那栗のブランド化・観光地化を目指し活動しているのが、鈴村さんが組合長を務める笠置山栗生産組合です。

平成22年1月、同町農業振興協議会がグリーンピア恵那の跡地を栗園として利活用する農業振興計画を策定。地域活性化と雇用創出、また菓子店での原料となる地元産の栗の増産を図り、恵那市との思いが一致。同組合をはじめ、行政や地域住民が、20鈴の栗園造成へ向けて新たな一歩を踏み出しました。

当初は恵那市の単独事業として進めてきた造成は、平成24年度からは県が引き継いでいます。造成を終えた場所へ、毎年4月に開催される植樹祭で栗の苗を植樹します。

昨年度秋には、初年度に植えた苗が順調に育ち、初めて収穫することができました。10年後には年に50トほどの収穫が見込まれ、菓子店への出荷だけでなく、加工品にも取り組む考えです。

同組合の目標は「楽しい日本一の栗作り」。鈴村さんは「地域の仲間との協力や交流が、笑顔で楽しい栗作りに繋がっている。これ

からも組合や地域が一丸となり、全国からも注目されるような素晴らしい栗園にしたい」と力強く話しました。



笠置山栗生産組合

笠置、中野方、飯地町から集まった33名のメンバー。栗園の管理の他、帽子とベストにプリントした「かざぎやまのクリボー」を、組合のマスコットキャラクターとしてPR中。今年度秋には、栗拾い体験や園内の散策、焼き栗の販売などイベントも計画しています。



エンジョイ マイライフ

満開の桜、みる人の笑顔も満開に

青山 浩三さん(中津川市蛭川)

蛭川の隠れた桜の名所「さくらりの里」。青山さんは約25年前に家を建てた際、約1畝の土地を何かに活用できないかと考え、「地域を明るく元気にしたい」という夢から、100本の桜の苗を植樹しました。

現在では約130本の桜が毎年4月上旬に見頃となり、地域のみならず、口コミで評判を聞きつけた多くの人が「さくらりの里」を訪れます。「綺麗だ」「来てよかった」と言われることがやがいに

にも繋がる」と喜ぶ青山さん。お弁当を持ち込んでお花見やおしゃべりを楽しむ人々との出会いや交流の場にもなっています。

5月で御年80歳の青山さん。「桜は儚いからこそ美しい」という言葉から、人生と桜を重ねます。「桜の命も人間の一生も短いもの。だからこそ後悔しないように夢をもつことが大切」と力強く話しました。

人生の集大成として「地域を明るく元気にしたい」という長年の夢を実現させた青山さんは、これからも満開の桜に、見る人の笑顔も満開にしてくれます。



☆JAの星

えなグリーンセンター
市川 裕介



Profile

入組：8年目
出身：恵那市武並町
血液型：A型
趣味：登山

お客様とのふれあいの場です

心掛けているのは明るく元気な店づくりです。新鮮で安全・安心な農産物や生活に必要な品など多数揃えていますので、毎日のお買い物ものはもちろん、お近くにいらした際はぜひお立ち寄りください!

キラキラ ひがしみのっ子



坂下中学校

(左から)三浦 生弥^{いくや}くん、原 昂輝^{こうき}くん、糸魚川 葉月^{はづき}さん、古田 悠希^{ゆうき}くん

学校生活の充実と向上

山口・川上両中学校との統合10周年の節目に「自立共生 創造」の学校教育目標のもと、「新生坂下中～新たな伝統の創造～」を掲げ、よりよい学校づくりを目指して活動する生徒会執行部の4名。

4月は「前期スタートダッシュ活動」として、①授業2分前の準備②気持ちのいいあいさつに取り組みました。

生徒会長の三浦くんは「生徒会活動に真剣に向き合うことで、自分自身も成長していきたい」と思いを語りました。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



季節感を大切にする日本料理では、旬は特に春を感じる食べ物ですね。

恵那市大井町 島崎 朋子さん

美味しいですよ！

やはり、旬に食べるのが一番美味いんですね！

4月号で紹介された「瀬戸の筍」を見て、母親が筍を味噌な

どで和えた味を思い出しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。



新しい学年、生活、環境で忙しい日々を送る方もたくさんいらっしゃると思いますが、広報誌を読んでほしいです。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

4月号の特集を読んで自分自身や生活管理を見直しました。

頭口体操

タテのカギ

- ②奥さんを大切にする男性
- ⑥初夏の空をすいすいと飛ぶ鳥
- ⑧こんこんと水が湧き出ます
- ⑨刺身によく添えられている花
- ⑩ポツと赤らめるもの
- ⑪丸木を組んで造った建物
- ⑮父はロバ、母は馬
- ⑰新鮮な鶏卵だと、皿に割った時盛り上がります
- ⑱日光が当たっている場所
- ⑲まきをくべて使う調理設備
- ⑳長崎名物の麺料理

ヨコのカギ

- ①4月は卯月(うづき)、5月は――
- ②空からポツポツと落ちてきます
- ③人間万事――が馬
- ④川端康成が書いた『伊豆の踊子』
- ⑤短時間うとうと寝ること
- ⑦秘密や悪事を白目の下にさらすこと
- ⑩大股で歩く人は広め
- ⑫具をホワイトソースであえて焼いた料理
- ⑬戸をぴたりと閉めないとききます
- ⑭画家のゴーギャンが晩年を過ごした島
- ⑰5月4日は――の日
- ⑲農作業に必要な道具をしまっておく建物
- ⑳握り寿司を数える時に使う言葉



【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？

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。

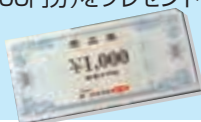
〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 本店 ふれあい課

応募締切日

平成27年5月25日(月)

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



4月号の答え

ニユウガク(入学)

クイズ当選者(敬称略)

佐々木 幸江、田口 増美、松森 敏恵
小木曾 三郎、深津 弓男、川上 恭史
市岡 寿磨子、西尾 明子、阿部 早苗
足立 知代



理事会

第1回理事会

(平成27年4月24日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

- ①定款の一部変更について
- ②余裕金運用規程の一部変更について
- ③信用事業規程の一部変更について
- ④貸出業務規程の一部変更について
- ⑤職制規程の一部変更について
- ⑥信用供与等保証貸付限度額超過貸出金の条件変更について

【報告事項】

- ①第4四半期の余裕金運用状況について
- ②反社会的勢力等との取引排除に係る対応状況について
- ③関連会社(外部出資先)の解散による清算について
- ④平成26年度JAファンづくり運動進捗状況について
- ⑤平成26年度下期支店運営委員会開催状況及び検討事項報告について
- ⑥組合員の加入及び脱退の状況について
- ⑦大口貸出金(下期)の現況報告について
- ⑧リスク管理債権(第4四半期)の現況について
- ⑨3月末の事業実績について

JAひがしみの概況

(平成27年3月31日現在)

組合員数	32,844人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,129億4,407万円
貸出金	45億 969万円
共済保有高	7,246億2,082万円
購買品供給高	80億 932万円
販売品販売高	52億3,482万円

ここだけの話

■JAひがしみのイメージキャラクター「ひがしみのちゃん」の人氣が上昇している。農業祭をはじめ、今では当JA企画のイベントや地域の行事に参加している。恵那峡ハーブマラソンではランナーから記念写真やハイトッチを受けるなど人気殺到。これから色々なイベントに登場する予定です。見掛けたら声を掛けてね！

■家の庭先に迷い込んだ子猫を飼い始めてから2カ月が経ちました。順調に大きくなり、可愛がっています。ただ4年前から飼っている猫がなかなか帰ってこなくなり、帰ってきても触られるのを嫌がるようになりました。飼っている猫の顔や表情から野生の形相に変わったような気がして、寂しい思いやヤキモチをやかせてしまったことを反省しました。多頭飼いは難しい。

(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	内容	月 日	場 所
年金相談	5月 13日(水)	恵那支店	法律相談	5月 13日(水)	下野支店
	〃	坂下支店		14日(木)	本店
	20日(水)	中津川支店		20日(水)	恵那支店
	〃	下野支店		※27日(水)	山岡支店
	〃	加子母支店	6月	10日(水)	下野支店
	〃	付知支店		11日(木)	本店
	6月 3日(水)	山岡支店	税務相談	5月 13日(水)	恵那支店
	〃	明智支店		〃	山岡支店
	〃	上村支店		20日(水)	中津川支店
	10日(水)	恵那支店		22日(金)	下野支店
	〃	坂下支店	6月	10日(水)	恵那支店
				〃	山岡支店

※5月20日(水)山岡支店の法律相談は27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6月のふれあい訪問日

9日(火)・10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	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



(カレンダー応募作品より)

水面に男性と景色がうまく映るよう意識しました。筋付は私も昔やった作業だったので、懐かしい気持ちになりました。これから本格的に始まる米作りがイメージできる1枚になったと思います。

今月の表紙

すじつけ

撮影：三宅哲夫さん
(恵那市串原
撮影地：恵那市中野方町)



サヤエンドウ

ビタミンC、カリウム
などが豊富

サヤエンドウとは、エンドウマメを未熟な若いうちに収穫し、さやごと食べる時の名称です。3月から6月が旬の緑黄色野菜です。

サヤエンドウには水分、ビタミンCが豊富です。さらにカリウムも多く含まれます。カリウムは、摂取が少ないと高血圧になりやすく、高血圧発症の予防には新鮮な野菜から十分にカリウムを取る必要があります。しかし、ナトリウム、つまり塩分の摂取量が多いと、カリウムも同時に排出されてしまうため、カリウムが不足してしまう可能性があります。塩分を多く



取りがちな日本人には意識して摂取したい栄養素です。さらにサヤエンドウには不足すると疲労がたまりやすくなるビタミンB1や、抗酸化作用があり免疫力を高めるとされるベータカロ

テン、さらに女性が不足しがちな鉄分も含まれ、食物繊維も豊富なため、整腸効果、便秘予防にもなります。煮物やサラダの彩り程度ではもったいないお野菜です。エビやイカなどと炒めたり、卵とじにしたり、メニューの主役としても活躍してほしい食材です。

ちなみにグリーンピースも同じエンドウマメの仲間、サヤエンドウと同じく完熟する前の豆を食べます。グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良した物が、サラダなどで主役にもなる、ふっくらとしたかわいらしいスナップエンドウです。最近スーパーで多く出回っているトウモロコシは、このエンドウマメの若い茎葉を摘み取って食べる品種です。このようにエンドウマメは芽の段階から成長した豆まで様々な段階で形を変えて食べられている万能な豆です。スーパーでエンドウマメの成長の過程や仲間を探してみるのも面白いですね。

RECIPE

サヤエンドウとしらすの卵とじ

材料(4人分)

調理時間
15分

サヤエンドウ	120g
しらす干し(釜揚げ)	80g
卵	2個
だし	カップ $\frac{1}{2}$
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
みりん	大さじ $\frac{1}{2}$
塩	少々

作り方

- 1 サヤエンドウは筋を取り、斜め半分に切ります。卵は割りほぐします。
- 2 直径18cmくらいの鍋かフライパンに[A]を合わせ、沸騰したら、サヤエンドウを加えて広げ、1分ほど煮ます。
- 3 しらす干しを加え、再び沸騰したら、卵を入れてふたをします。2分ほど煮て火を止め、そのまま30秒ほど蒸らします。

