

Heartful Communication

ひがしみの

12

2015 DECEMBER

Vol. 213

特集

2016年版

オリジナルカレンダー採用作品





JAひがしみの
支店や事業所の
所在地や電話番号
もあるよ!



たくさん
書き込めて
予定もすっきり。
各支店での相談日も
掲載!!



裏には
見やすい曆付き!



特集 2016年版 カレンダー採用作品紹介



『あなたの撮った写真がカレンダーに』——。
当JAでは合併後、管内の方を中心に応募していただいた写真で「JAひがしみのオリジナルカレンダー」を作成しています。
これは「東美濃の四季」をテーマに、郷土の自然や風物、地元ならではの行事などを写真におさめることにより、撮影者も、また写真を見た方にもふるさとを再発見してもらうことを目的としています。
今回は入選者に聞いた採用作品の撮影におけるポイントやこだわりを紹介いたします。

2016年版の応募について

■採用

●表紙4点 ●各月12点 合計16点

■応募者

●50名

■応募点数

●140点

■月別点数

1月(8点)	2月(6点)	3月(5点)
4月(13点)	5月(30点)	6月(7点)
7月(6点)	8月(15点)	9月(11点)
10月(8点)	11月(15点)	12月(16点)



10月16日(金)にJA役職員や関係者による応募作品の審査会を行いました。

■審査基準

- テーマ「東美濃の四季」にあっているか
- 季節にあつた農業が営まれている様子がうかがえるか
- JAらしさ・東美濃管内の景色であることがわかるか
- 被写体が目を引く(行ってみたくなる)など

来年度も当JAでは「オリジナルカレンダー」を作成予定です。
広報誌6月号より募集を開始いたしますので、みなさんのご応募をお待ちしております。

■質問項目

- Q1: カメラはいつから始めたか(または始めたきっかけ)
- Q2: 採用作品における撮影秘話やこだわり
- Q3: 今後撮影したい場所、被写体

採用作品の紹介

お見送り(恵那市山岡町)



秋
Autumn

石田 興さん
(恵那市大井町)

- Q1: 退職後にNHK俳句テキストに掲載されている写真付の句に感動したこと。
- Q2: 秋らしい風情を醸し出すことと案山子のシャープさを保ちながら、列車をとめる露出設定に苦労しました。
- Q3: 農業にまつわる伝統的な行事や祭り。



サクラのトンネル(中津川市かやの木町)



春
Spring

長屋清行さん
(中津川市駒場)

- Q1: 友達のすすめで始め、50年以上になります。
- Q2: アンングルや方向、位置。
- Q3: SL。



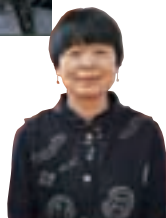
残り柿(中津川市下野)



冬
Winter

吉村 緑さん
(中津川市下野)

- Q1: 15年前に友達の写真展を見たことがきっかけで、自分も素敵な写真を撮りたいと思いました。
- Q2: 雪が溶けない早朝に撮影し、柿を目立たせるため近づきました。
- Q3: 雪や桜の写真。



牧草ローラー一丁出来上がり(恵那市長島町)



夏
Summer

山口やよいさん
(恵那市大井町)

- Q1: 本格的に始めたのは16年前にカメラの市民講座に参加したことです。
- Q2: 牧草ローラーが持ち上がるのを待ち、躍動感を出しました。
- Q3: お祭りや子ども。



■表紙



春の竹林(中津川市瀬戸)

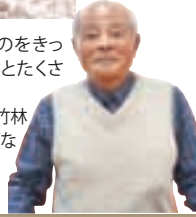
4月

April
しゅんがつ
卯月



小縣 吉郎さん
(中津川市坂下)

- Q1: 40年ほど前にカメラ雑誌のコンテストで入選したのをきっかけに、新聞の写真コンテストにも応募し入選するとたくさんの方にみてもらえるのが楽しみになりました。
- Q2: 過去のカレンダーで春の写真はやはり桜が多いので、竹林は珍しいと思い撮影しました。写っている方にはポーズなど注文せず、あくまで日常の作業をお願いしました。
- Q3: 雪景色。



雪の阿木川湖(恵那市岩村町)

1月

January
むつぎ
睦月



春日井 克英さん
(恵那市山岡町)

- Q1: 孫の成長を記録しようと気軽に始めましたが、今ではすっかりはまっています。
- Q2: 天気が悪くなる日の朝で、前日の夜中に降った雪景色です。雲の切れ目からの光がなかなか思うようにならなかった。
- Q3: 田園風景や農作業風景など。



初めての田植え(中津川市苗木)

5月

May
なつげ
皐月



西尾 千恵子さん
(中津川市苗木)

- Q1: 好きな花を撮りたくて十数年前から始めました。
- Q2: 老人会と保育園児との田植えです。園児の様子を見ながらぼたに入り、撮影しました。
- Q3: 農作業をしている人の温かい情景など。



純白の坂折(恵那市中野方町)

2月

February
ふゆが
如月



萩山 清和さん
(恵那市大井町)

- Q1: 退職を機に始めました。
- Q2: 中野方町は積雪が少ないので、日が当たればすぐに溶けてしまう。青空と覆い尽くす雪景色を求めて何度か通いました。
- Q3: 溪谷美と川霧。



苗木城跡の夏(中津川市苗木)

6月

June
みづつき
水無月



青木 孝義さん
(中津川市苗木)

- Q1: 通勤中の車窓から見える風景が撮りたくて始めました。
- Q2: 初夏を感じさせる素敵なお雲が出ていたことから撮影を決め、天守展望台と奇岩を構図に入れ、人物の動きにも注意しました。
- Q3: 日常での新しい発見から撮りたいです。



豊作に向けて(中津川市落合)

3月

March
はるげ
弥生



中洞 勇さん
(中津川市本町)

- Q1: 兄がもっていたコンパクトカメラに興味をもち、50年ほど前から始めました。
- Q2: ①恵那山をしっかりと写す。
②トラクターの前進方向を意識。
③砂(土)埃が舞う様子で躍動感を出す。
- Q3: 冬の雪景色や残り柿など。





実りの秋(中津川市川上)

10月
October
かみづき
神楽月



小縣 鋭子さん
(中津川市坂下)



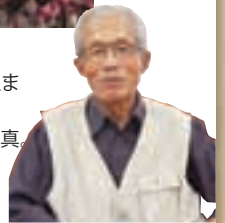
- Q1: 5年ほど前です。主人につられて始めました。
- Q2: 柿の実と稲穂の色がきれいだったので撮りました。
- Q3: 興味をもったものや惹かれるものを何でも写してみたいです。

夏の終わりに(中津川市下野)

7月
July
なつづき
文月



青山 道郎さん
(中津川市高山)



- Q1: 24歳の頃からです。
- Q2: 百日紅と建物、白い雲とのバランスを考えました。
- Q3: 風景の中にも人々の生活を感じるような写真。

秋彩(中津川市付知町)

11月
November
あきづき
霜月



小澤 敏夫さん
(中津川市苗木)



- Q1: 約30年前です。
- Q2: 雄大さを表すため、人物を入れました。
- Q3: スナップ。

涼風(恵那市上矢作町)

8月
August
あきづき
美月



高井 昌博さん
(中津川市茄子川)



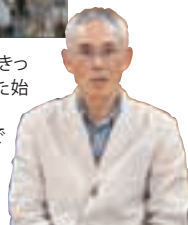
- Q1: 15年前からモータースポーツを撮っていたことがきっかけです。
- Q2: 風車の羽がぶれないように注意しました。
- Q3: 美しい風景。

眠れる農地(恵那市岩村町)

12月
December
ふゆづき
師走



櫻井 直樹さん
(恵那市岩村町)



- Q1: 高校生の頃にカメラを手にしたことが興味をもったきっかけで、60歳を過ぎた頃から時間が出たのでまた始めました。
- Q2: 主役は中央の2本の桜の木と右の経塚と五輪の塔ですが、それを引き立てるのが手前の雪をかぶる稲の切り株です。
- Q3: 人知れず輝く人里の景色。

豊作の秋晴れ(中津川市付知町)

9月
September
あきづき
長月



吉田 和正さん
(中津川市付知町)



- Q1: 10年ほど前からです。
- Q2: 日本晴れのもと、「ひとつ雲があるといいな」と思っていた矢先に山の向こうから雲が上がってきました。遠近感を考慮して手前に柿の枝を入れました。
- Q3: 季節感のある景色。

第11回ひがしみの農業祭 盛大に開催

当JAは11月8日に「第11回ひがしみの農業祭」を東美濃ふれあいセンターで開催し、4000人を超す来場者で賑わいました。

テーマは「次世代に繋げる〜ふるさと東美濃の特色ある食材・食文化の発掘〜」。地元産の新鮮な農産物や加工品の販売の他約100名の親子が20メートルの大巻き寿司づくりに挑戦しました。

ひがしみの農業祭実行委員会足立能夫会長は「今後も農業祭を通じて消費者との交流を大切に、この地域の活性化にも繋がりたい」と話しました。

※経営コンクールと農産物品評会の受賞者は「農旬」(P.10)でご紹介しています。



実行委員らによるテープカット



カレンダー写真展



餅投げに集まる来場者



太巻き寿司づくりを楽しむ参加親子

TPP交渉結果と情報開示 当JAが2市へ要請

当JAは11月6日に青山節児中津川市長を、11日は可知義明恵那市長を訪れ、環太平洋連携協定(TPP)の大筋合意を踏まえた、情報の開示と万全な対策を求める要請書を手渡しました。

同JA足立能夫組合長は「担い手の育成をはじめ、多くの農業者が希望をもって農業を続けるためにも、両市の協力が必要」と強調しました。両市長は「管内の食料・農業・農村を守り、中山間地域の発展に繋げるためにも、県や国へ働きかけていきたい」と話しました。



中津川市

両市長に要請書を手渡す
JA足立組合長(左)



恵那市

健康なトマトづくり目指す 生科研がトマトの根の健康診断

当JAは11月4日に下野いきいき会館と加子母大杉会館、5日は恵南ホールでトマトの根の健康診断と栽培研修会を開き、2日間で約90名が参加しました。

参加者が持参したトマトの根は生科研の中嶋大地会長が診断。それぞれの栽培における悩みなどを聞き、改善点を指摘しました。

その後の「環境変化に負けないトマトづくり」と題した研修会では、異常気象に適応するための対策や健康なトマト栽培の決め手となる観察力などを学びました。



健康な根について話を聞く参加者

農事組合法人はちたか 農林水産省経営局長賞受賞

農事組合法人はちたかは11月10日、11日に開かれた「第18回全国担い手サミット・inみやぎ」で集落営農部門「農林水産省経営局長賞」を受賞し、11月20日に当JA足立能夫組合長らに報告に訪れました。

同法人は飼料用米などの作付面積が50haにのぼる大規模経営であることや、女性のブロッコリー栽培による地域貢献などが評価されました。

西尾康博代表理事は「今後は圃場整備とともに畦畔管理省力化体制を整備していきたい。」と話しました。



JA足立組合長(中央右)に受賞を報告した(農)はちたか西尾代表理事(中央)

異品種混入を防ぐ ぼろたん選果作業体制強化

東美濃栗振興協議会でぼろたんを生産する東美濃ぼろたん研究会は、JA選果場に出荷する前段階として、各地区の生産者が一次選果する体制を10月から始めました。

この体制は選果場への出荷前に異品種や規格外品を取り除き、高品質化を目的としたもの。

一次選果後には二次選果を行い、恵那峡SAで販売する生のぼろたんを袋詰めし、生産者は「生産から販売までの工程にかかわることは今後の生産意欲向上に繋がる」と位置付けています。



選果作業を行う生産者

打ちたてそばに舌鼓 山中そば祭り

恵那市長島町久須見の中山間山集落で10月24日、「山中そば祭り」が開催され、当JAや同地区住民など多くの来場者で賑わいました。



打ちたてのそばを味わう参加者

来場者は収穫したソバ粉を使い、そば打ちやそば饅頭、打ちたてのそばを味わいました。

「ちよつとよりん祭」で餅つき つきたての餅をふるまう

当JA山岡支店は11月1日に山岡町で開催された「ちよつとよりん祭」で餅つきを行い、つきたての餅を来場者にふるまいました。



餅つきを体験する参加者

これは同支店で地域住民との交流を深めるファンづくり運動の一端。餅は黄粉とゴマを用意し、「柔らかくて美味しい」と好評でした。

各地でゴルフコンペ開催 組合員・利用者と親睦深める

当JA恵那地域の4支店は組合員・利用者を対象とした親睦ゴルフコンペを10月28日に開催し、138名が参加しました。優勝には渡辺映さん(三郷町)が輝きました。

当JA福岡・下野支店は11月5日にマレットゴルフ大会を開催し、30名が参加しました。優勝には養島ゆみ子さん(高山)が輝きました。



優勝した養島さん(中央)



JA細江専務より優勝賞品を受け取る渡辺さん

JAひがしみの 2015年 ウインターキャンペーン

冬のボーナスは JAひがしみのへ **期間** 平成27年 12/1(火) ~ 平成28年 1/29(金)

特典 1 「特別金利」プレゼント!

定期貯金	定期積金
<p>新規ご契約: 期間1年・3年 ご契約金額: 20万円以上1,000万円以下</p> <p>1年 0.26% (金利優待0.20%) 3年 0.31% (金利優待0.24%)</p> <p>組合員・年金・給与振込のJA口座指定 JAカードのご契約の方に! さらに 0.04% 金利上乗せ! 1年 0.30% (金利優待0.23%) 3年 0.35% (金利優待0.27%)</p>	<p>新規ご契約: 期間2年以上5年まで 給付契約額: 24万円以上</p> <p>ふくらむ夢、輝く未来! あなたの「貯める」を応援します。</p> <p>給付契約額24万円以上 50万円未満 0.10% 給付契約額50万円以上 0.20%</p> <p>キャンペーン期間中に、定期積金の満期金によりご契約いただいた定期貯金に、本記キャンペーン金利を適用します!</p>

または 「東美濃特産品」プレゼント!

定期貯金	定期積金
<p>新規ご契約: 期間1年以上 ご契約金額: 100万円以上1,000万円以下 ご契約金利: 店頭表示金利</p>	<p>新規ご契約: 期間3年以上 ご契約金額: 100万円以上 ご契約金利: 店頭表示金利</p>


中津川産黒豚


いまずり米ひとなる
(CPJL産0.7%増産100kg)


肉鮮中(岐阜県産)


中津ごんにやくセット


ひがしみの茶

ふるさとの味を全国に発送いたします。

特典 2

Wクーポンで
優待!



500円
1000円
1500円

キャンペーン対象商品

- 新規定定期貯金: 期間1・3年、金額10万円以上1,000万円以下
- 定期積金: 期間2年以上、給付契約金額24万円以上
- 年金振込新規指定 ● 給与振込新規指定
- JAカード ● JAローン


※期間中に
ご契約いただいた
お客様には
お礼の品をご用意
させていただきます。

詳しくは、JA窓口・渉外担当者にお問い合わせ下さい。

年
末
年
始
の
休
業
日

本・支店	SS(給油所)
12月31日~1月3日 中津川・恵那・恵南グリーンセンター	恵那・岩村・福岡 12月31日17時~1月1日 (1月2日・3日は短縮営業で9時~18時)
12月31日~1月6日 恵那北グリーンセンター	中津川 12月31日12時~1月3日
12月31日15時~1月4日 自動車センター・オートバル・農機センター	坂本・加子母北 // 神坂 12月31日~1月3日
12月29日~1月4日	Aコープ全店 12月31日15時~1月4日

※ATMは各店舗で営業時間が異なります。「営業時間のお知らせ」が各店舗に貼付してありますのでご確認下さい。平成28年1月2日、3日は全店休止します。



謹賀新年

ふれあい課だより はじめての方のみそ作り講座

JA女性部員になって塩切米麴で安全・安心の味噌を手作りしませんか？

■中津川地域

日程 平成28年2月22日(月)
場所 JA本店
時間 10:00～

■恵那地域

日程 平成28年2月16日(火)
場所 アグリパーク恵那
時間 9:00～、13:30～

■恵南地域

日程 平成28年3月1日(火)
場所 JA恵南アグリセンター
時間 9:00～、13:30～

■恵那北地域

日程 平成28年2月3日(水)
場所 JA恵那北経済センター
時間 13:30～

■費用

塩切米麴 1,728円(2*₀の大豆に対して)
機械使用料 100円(2*₀の大豆に対して)
女性部員会費 500円(女性部員会費)

※麴は分量の塩が混ぜ込んである塩切米麴を使用して作ります。塩切米麴はJAで用意しますが、当日は大豆を各自で煮てご持参下さい。7.5*₀の味噌ができますので、持ち帰り用の10%のポリ容器をご用意ください。

詳しい内容については、申し込み頂いた方にご連絡致します。

■お問い合わせ

JAひがしみの本店 ふれあい課 Tel 0573-78-0124



組合員・利用者さまへ 振り込め詐欺等防犯に対する ご協力のおねがい

当JAでは、詐欺被害の未然防止を図り、組合員・利用者様の大切な財産をお守りするため、**高額のお金**お引き出し並びにお振り込みの際、警察からの協力要請による全件通報および下記についてのご質問をさせていただきます。

◇使途理由、その目的についての確認

◇警察からの指導に基づくアンケート

◇疑問点があれば、家族及び使途先への確認

組合員・利用者様にはお手数をお掛けいたしますが、何とぞご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願ひします。



健康百科

子どもの湿疹

一口に子どもといっても、赤ちゃん、乳幼児、小・中学生など、年齢によって皮膚の病気の出方も違います。新生児～乳幼児に多いのは湿疹・皮膚炎です。湿疹も皮膚炎も、外見上は区別が付きません。外部からの刺激によるものが皮膚炎で、原因がはっきりしないものを湿疹と呼んでいます。新生児～乳幼児に多く見られるものに「脂漏性湿疹」というのがあります。皮脂の分泌が多い頭皮や顔にできる、カサカサした湿疹で、赤みとかゆみを伴います。ひどくなると黄色いかさぶたで覆われることもあります。勝手に薬をつけないで、治療は医師に任せましょう。

一口に子どもといっても、赤ちゃん、乳幼児、小・中学生など、年齢によって皮膚の病気の出方も違います。新生児～乳幼児に多いのは湿疹・皮膚炎です。湿疹も皮膚炎も、外見上は区別が付きません。外部からの刺激によるものが皮膚炎で、原因がはっきりしないものを湿疹と呼んでいます。新生児～乳幼児に多く見られるものに「脂漏性湿疹」というのがあります。皮脂の分泌が多い頭皮や顔にできる、カサカサした湿疹で、赤みとかゆみを伴います。ひどくなると黄色いかさぶたで覆われることもあります。勝手に薬をつけないで、治療は医師に任せましょう。



佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

農旬

情報

2015年
12月

日ごろの努力が実った

農業経営コンクール 農産物品評会

ひがしみの農業祭では、今年も「農業経営コンクール」と「農産物品評会」を行いました。各部門の受賞者を紹介いたします。

農業経営コンクール

東美濃管内の農業振興と安全・安心、健康志向等の消費者ニーズが高まる中で、栽培および飼養技術の向上と農業経営の安定向上を図る。また今回から新規就農者を対象とした「新人賞」を新設。

農産物品評会

東美濃管内で生産される農産物の品質を高め、消費者に好まれる農産物作りにより、東美濃のブランド化を図る。

農業経営コンクール受賞者

(敬称略)

部門	優秀賞			優良賞	
	管轄支店	氏名	副賞	管轄支店	氏名
土地利用型 農業の部	下野	(農)はちたか	岐阜県知事賞	山岡	(農)山岡中央 農用地利用組合
				落合	田口 勝徳
野菜の部	恵那	伊藤 嘉章	恵那市長賞	加子母	丹羽 孝
				坂下	松井 乙彦
果樹・ 特産の部	坂下	吉村 郁夫	県議会議長賞	明智	成瀬 茂
				坂下	吉村 繁美
畜産の部	加子母	(株)奥田屋牧場	中津川市長賞	下野	丹羽 利充
				明智	石原 弦
				山岡	小木曾 拓実

農業経営コンクール新人賞受賞者

(敬称略)

部門	管轄支店	氏名	部門	管轄支店	氏名
野菜の部	明智	川上 瑛	果樹・特産の部	福岡	志津とく子

農産物品評会受賞者

優秀賞

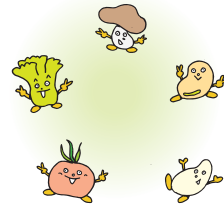
(敬称略)

品目	管轄支店	氏名	副賞
ブロッコリー	恵那西	野井中央営農組合	岐阜県知事賞
トマト	加子母	瀧 源 吾	県議会議長賞
栗	坂下	榎 邦 幸	中津川市長賞
米	恵那西	田辺 兼 光	恵那市長賞
白 菜	福岡	志津 広 光	J A 組合長賞
黒 豆	蛭 川	永 治 弘	
か ぶ	中津川	深 見 直 美	
大 根	中津川	伊藤 光 輝	
しいたけ	加子母	今井 加 恵 喜	
里 芋	福岡	西尾 隆 雄	

優良賞

(敬称略)

品目	管轄支店	氏名
米	蛭 川	渡 邊 裕 栄
大 豆	大 井	市 川 照 栄
ト マ ト	上 村	石 川 右 木 子
ト マ ト	明 智	根 崎 義 治
な す	坂 本	林 忠 昭
ブロッコリー	明 智	大 藤 政 幸
か ぶ	中 津 川	伊 藤 悠 美 子
大 根	中 津 川	小 木 曾 悟 悟
大 根	恵 那	古 山 晴 美
しいたけ	加 子 母	三 浦 隆 篤
キ ャ ベ ツ	坂 下	可 根 崎 勝 秋
白 菜	明 智	根 崎 勝 秋
ネ ギ	福 岡	杉 浦 雅 弥
サ ツ マイ	上 村	後 藤 順 一
里 芋	福 岡	長 瀬 峰 雄
梨	大 井	恵 那 農 業 高 等 学 校
柿	福 岡	赤 座 太 助
栗	坂 本	土 屋 智 稔
キウイフルーツ	坂 下	森 井 晃 一
柚 子	明 智	松 井 金 一



農業経営コンクール受賞者



表彰を受ける新人賞受賞者



品評会に出品された野菜の展示即売

彩菜栽

2015年
12月

冬の手入れが来年の成果を決めるアスパラガス



アスパラガスは、野菜の中では最も長命な部類で、一度植えれば10年ぐらいは収穫を楽しめますが、毎年良い若芽をたくさん収穫するためには、冬の手入れを適切に行うことが、ことのほか大切です。

アスパラガスの成長を年間で振り返ると、若芽の収穫を打ち切り延ばしたままにすると、葉が開いてどんどん丈が伸び、光合成作用が活発となり、秋に入ると同化養分が根に蓄えられ、11～12月には休眠に入ります。霜が2～3回降り、葉の黄化が進んでくると、休眠はいつそう深まってきます。

これからの手入れで大切なことは、葉が完全に黄変し休眠が深まったところを見計らって、地際から5～6cm上のところで茎を切り取り、落ちた枯れ葉と共に畑の外に持ち出し、焼却または破棄します。この茎葉は、ア

スパラガスの大敵である茎枯れ病や斑点病にかかっている場合が多く、病原菌が茎葉の中で越冬して翌年の発生源になるからです。できるだけ被害葉を周辺に散らさずに、丁寧に掃き集めて処分することが肝心です。

これらの病害が発生すると、数年もたった大株でも被害を受けて大減収になってしまうのです。

茎葉をきれいに片付けたなら、まず、株元の多くの土寄せをしていた場合には土を畝間に戻します。土寄せが多くなった場合はそのまま畝間の通路部分を中耕しながら畝の両側に深めの施肥溝

を掘り、その中に粗大堆肥(発酵度が中程度)と、油かす、暖効



葉が完全に黄変したら地上部を切り取る

粗大堆肥 油かす・化成肥料



畝間の通路部分を中耕しながら施肥



畝上に土を大きく盛り上げ防寒する

性の化成肥料を施し、アスパラガスの根株を埋めるように、畝上に土を大きく上げておきます。こうすることで根株を防寒できるので、寒さが厳しい地域ほど土を多く盛り上げておきます。

こうして越冬後の3月ごろ、芽の萌芽に支障のない程度に土を取り除き(寄せ土戻し)、畝間に落としておきます。このとき、春の追肥として化成肥料や有機配合肥料などを、1株当たり各大きさじ3杯程度を目安として与えておきます。

このように再三土を動かすことにより、地面付近に落ちていた雑草の種子の発芽を抑え、除草の手間を省くことができます。

栽培年数が長くなり、株元の根茎が過密になり株全体が浮き上がるようになってきたら、冬の休眠中に株を掘り下げ、分割して他の畑に株間を広げて植え替えれば、再び勢いを回復させることができます。

参加者募集

クリ栽培の基本技術講習会

開催目的

新たなクリ生産者の掘り起こしや近年多発する凍害の被害軽減に向け、クリ栽培に関する基本知識及び技術を習得します。

主催

恵那農林事務所

受講対象者及び人数

新たにクリ栽培を始めようとしている方や既に栽培しているが基本知識及び技術に自信がない方など各会20名程度。

講習内容

ほ場準備・苗木植栽・整枝剪定を含む年間作業

開催日・場所

平成28年1月6日(水)、11日(月)
中津川市苗木 棚垣クリ園
平成28年1月13日(水)、17日(日)
恵那市長島町久須見 水野クリ園

その他

・受講料は無料です。ただし、昼食や飲み物は受講者にて用意をお願いします。

・1人1会場のみ受講可(各会場ごとに定数未滿の場合に限り複数会場の受講も認めることとします)。

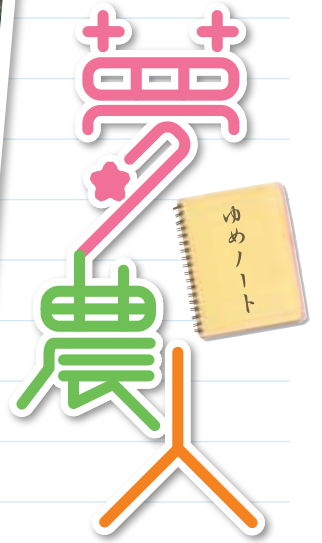
・受講される方は、動きやすい服装で、できる限り剪定バサミや剪定ノコ、軍手、脚立(三脚)を持参願います。

お問合せ・お申込み

恵那農林事務所農業普及課

(園芸生産地支援第二係) 小野、宮田
TEL: 0573-261111
(内線308)





林 眞澄さん
(恵那市笠置町)

ゆずの香る町づくりに尽力

ゆずで町の活性化や特産品づくりに取り組んでいる「かさぎゆず組合」。林さんは4年前から組合長を務めています。

笠置町は日当たりがよく、霜が降りにくい気候を活かし、古くから家庭でゆずを栽培。町の活性化委員会が中心となり耕作放棄地解消のために本格的な栽培に乗り出し、平成24年に同組合が発足しました。組合員43戸が現在約800本のゆずの樹を管理し、無農薬・低樹高栽培に努めています。

ゆずを使った加工品はゼリーや羊羹、カステラ、ジュースなどこれまでに10種類以上。パッケージにはオリジナルキャラクター「ゆずもちゃん」をプリント。当JA中津川・えな両グリーンセンターの他、道の駅などで取り扱っています。

11月22日に行った「笠置ふるさとゆず祭り」ではゆずや加工品の販売を始め、ゆず餅投げや様々な出店に多くの人が来場しました。

林さんは「組合員の高齢化や後継者不足が今後の課題となるが、マンネリ化しないような新たな加工品づくりや産地のPRを強化したい。ゆずの爽やかな香りで笠置

にたくさんの人を呼び込められれば」と期待を込めました。

寒さや風邪の予防にも

ゆずの皮や果肉に含まれるビタミンCの含有量はみかんの2~3倍、レモンの3~4倍といわれます。ビタミンCはウイルスに対する抵抗力や免疫力を高め風邪などの予防や美肌効果にも。またゆずを湯船に浮かべれば体を芯から温める保温効果も期待できますよ。





エンジョイ マイライフ

いつかは親子でツーリング

梅田 聡さん(中津川市中津川)

「バイクの魅力は、風を切る感覚と操っている感覚、運転している感覚がダイレクトに感じられるところですよ」とバイクの魅力を話す梅田さん。愛車のHONDA CB900F1981年式をとっても大切にしています。

梅田さんがバイクに夢中になったのは大学2年生の時。20歳になる前に何か始めたいと思っていた頃、バイクに乗る友人たちを純粹に「カッコイイ」と思ったこと。アルバイトでお金を貯め、免許を取得後に中古のバイクを手に入れ、その友人たちとツーリングに出かけるようになりました。特に思い出に残っているのは、学生時代にバイク仲間とテントを持って九州を一周したことです。

最近では天気の良い日に、時間を見つけては一人や仕事関係の仲間とふらりと出かけることもあります。

「将来もし娘がバイクの免許を取得したら、親子でツーリングに行きたいです」と梅田さんは笑顔を見せました。



★JAの星

落合支店
小嶋 亜紀子



Profile

担当：金融窓口
入組：5年目
出身：中津川市中津川
血液型：A型
趣味：音楽鑑賞

接客にやりがいを感じます

お客様に快くご利用いただけるように明るい笑顔と元気な挨拶を大切にしています。また、お客様の話を聞く中で、的確なアドバイスやご提案ができるように心掛けています。今月からはウィンターキャンペーンもPRしています。

キラキラ ひがじみのっ子

田北 隼也くん(3)
恭也くん(12)
(恵那市明智町)



みんな仲良し

お父さんとサッカーや釣りに行くことが大好きな恭也くんと、戦隊もののおもちゃに夢中な隼也くん。「困っている人がいればすぐに手を差し伸べるような、心優しい子に育てほしい」とお母さんは微笑みました。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



☑ 中津川グリーンセンターの「食菜まめな倶楽部」のお惣菜がとっても美味しくて、ファンになりました。
中津川市蛭川 林 章哲さん

昔ながらの温かい家庭の味付けで、食べるとほっとしますよね。

☑ 11月号の特集で栗旨豚について知り、こだわりの飼育方法ということでぜひ一度食べてみたくなりました。
中津川市苗木 松田 益美さん

読み方について問い合わせがあったため、改めて紹介させていただきます。「栗旨豚」は「くりうまぶた」と読みます。栗旨豚は出荷期間に限りがあるため興味がある方はぜひともお早めにご賞味ください。あつさりしていて甘みがあり、どんな料理にも合いますよ。

☑ 年金友の会の旅行に参加しました。姫路は雨が降って残念でしたが、ガイドさんの説明をゆつくり聞くことができましたのでよかったです。
恵那市上矢作町 伊藤 康子さん

☑ 10月25日に地元の子もたちを対象にサツマイモ掘り体験を行いました。大きさも形もさまざまなのサツマイモがたくさんとれて、子どもたちは笑顔で持ち帰りました。
JA青壮年部 笠置支部

☑ 日頃ご利用頂いているお客様に感謝を込めて、11月22日に感謝祭を行いました。餅つきを行い、五平餅を販売して、賑わいました。
中津川農産物 直売所



☑ 11月号の特集で栗旨豚について知り、こだわりの飼育方法ということでぜひ一度食べてみたくなりました。
中津川市苗木 松田 益美さん

☑ 年金友の会の旅行に参加しました。姫路は雨が降って残念でしたが、ガイドさんの説明をゆつくり聞くことができましたのでよかったです。
恵那市上矢作町 伊藤 康子さん

☑ 10月25日に地元の子もたちを対象にサツマイモ掘り体験を行いました。大きさも形もさまざまなのサツマイモがたくさんとれて、子どもたちは笑顔で持ち帰りました。
JA青壮年部 笠置支部

☑ 中津川グリーンセンターの「食菜まめな倶楽部」のお惣菜がとっても美味しくて、ファンになりました。
中津川市蛭川 林 章哲さん

☑ 11月号の特集で栗旨豚について知り、こだわりの飼育方法ということでぜひ一度食べてみたくなりました。
中津川市苗木 松田 益美さん



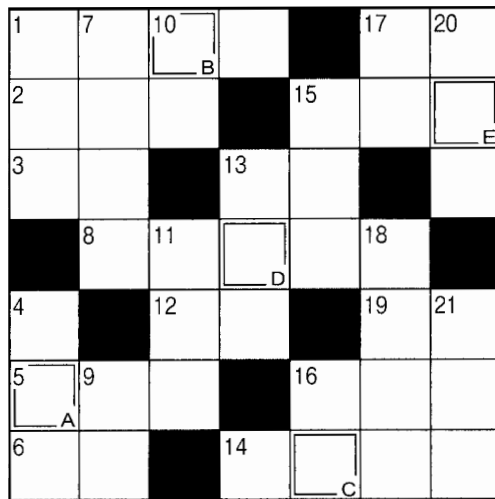
頭〇体操

■タテのカギ

- ①書籍の本文の前に入れられるイラスト
- ④火消しが火事場で振りました
- ⑦お通し、先付けということもあります
- ⑨100なら3、1000なら4
- ⑩リンゴを丸かじりすると残ります
- ⑪カレンダーや手帳に書き込みます
- ⑬サケやマスの卵の塩付け
- ⑮昨日、今日、――
- ⑯カヤなどを編んで作った雨具
- ⑰太陽や月が輝く所
- ⑱かかとのすぐ上にある出っ張り
- ⑳版木に載せた紙を上からこする道具
- ㉑領収書に収入――を貼った

■ヨコのカギ

- ①枕元につるしてサンタクロースを待ちます
- ②クリスマスイブにフライド――を食べた
- ③切って植木の形を整えます
- ⑤時刻を知るために見ます
- ⑥スキーヤーが足に着けるもの
- ⑧ダイニングテーブルのこと
- ⑫地図記号は丸
- ⑬――の上にも三年
- ⑭肉はぼたんと呼ばれます
- ⑮気象用語では、ひょうより小粒なものを指します
- ⑯運転免許証や保険証で証明することも
- ⑰年越しに付きものの麺類
- ⑱――16世はマリー・アントワネットの夫



【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。

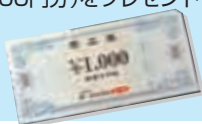
〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 本店 ふれあい課

■応募締切日

平成27年12月25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



■11月号の答え

ツルシガキ(吊るし柿)

■クイズ当選者(敬称略)

千藤 隆雄、梅田 寿美、西尾 光恵
池戸 和代、兼山 民子、樋田 民世
中島 勝利、黒田 弘、原 幸子
三尾 奈加子



理事会

第7回理事会

(平成27年11月20日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

- ①JA全国監査機構 平成27年度期中I監査改善指示書に基づく回答書について
- ②平成27年度上期ディスクロージャー(半期開示)について
- ③平成27年度冬期賞与の支給について
- ④子会社管理規程の一部変更について
- ⑤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平成27年度上期苦情等対応状況について
- ②平成27年度上期支店運営委員会開催状況及び検討事項報告書について
- ③やすらぎ会会員取扱要領の改正について
- ④10月末の事業実績について

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	12月	9日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		16日(水)	本店
		〃	加子母支店
		〃	付知支店
	1月	6日(水)	山岡支店
法律相談	12月	9日(水)	下野支店
		※10日(木)	本店
		16日(水)	恵那支店
		※18日(金)	山岡支店
	1月	13日(水)	下野支店
		14日(木)	本店
内容	月	日	場所
税務相談	12月	9日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店
		※16日(水)	本店
		22日(火)	下野支店
	1月	13日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店

※山岡支店の法律相談日は18日(金)に変更となりました。
 ※中津川支店の年金・税務相談日は12月よりしばらくの間、本店で行います。

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

概況

(平成27年10月31日現在)

組合員数	32,867人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,187億2,965万円
貸出金	438億7,091万円
共済保有高	7,056億7,506万円
購買品供給高	36億9,078万円
販売品販売高	23億7,441万円

ここだけの話

■ラグビーの五郎丸選手や大リーグのイチロー選手が必ず行うルーティン。これは日頃の訓練から集中力を高めるために取り入れた精度や成功率を上げるポーズだそうです。みなさんはルーティンをお持ちですか？私は毎朝、温かいココアを飲むことです。一日がリラックスして過ごせるような気がします。(も)

■先日祖母の誕生日でしたが、ケーキを買う時間がなく、仕方なくコンビニに立ち寄りしました。目移りしてケーキもプリンを買って、せっかくなので自分と母の分も買って合計6個に。レジに持っていくと店員さんに「全部食べるんですかー？すごいですねー」と言われ、不意だったのでも言葉が出ず、赤面して店を出ました。(泣)(な)

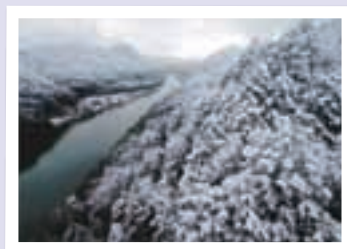
ふれあい訪問日

平成28年1月のふれあい訪問日

13日(水)・14日(木) ※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)

あまり陽が当たると雪が溶けてしまうので、雪の一番きれいな状態を見計らって撮影しました。雄大な様子を表現できたと思います。

今月の表紙

幽谷雪花

撮影：川合久司さん
 (中津川市苗木)
 撮影地：城山大橋



水 菜

ピリッとした辛味は抗がん作用、カルシウムも豊富な野菜の1つ

水菜は、古くから京都付近を中心に栽培された京野菜の1つです。ここ15年ほどで全国に広がり、今では定番野菜の1つになっています。肥料を使わず、水と土だけで育てられたことから水菜という名がついたそうです。

あっさりした味わいでありながら、栄養価の高い野菜です。ワサビや大根と同じアブラナ科の野菜で、ピリッとした辛味成分を持ち、この辛味成分は抗がん作用があることが分かっています。

野菜の中でもカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは日本人は不足しがちだとされています。



カルシウムは人の体重の1~2%を占め、主に、骨や歯に存在しています。骨は、形成と呼吸を繰り返し、活発に代謝している臓器の1つです。成長期では骨の形成量の方が吸収を上回り

ますが、年齢を重ねるごとに吸収する方が多くなり、50代を越えたころ、特に女性は、骨量が減少します。そのころカルシウムの摂取が不足してしまうと、骨や歯が弱り、骨粗しょう症の原因となります。さらに食物から摂取するカルシウムは年齢が高くなるほど吸収率が下がるため、より意識的に取る必要があります。

カルシウムと一緒にビタミンDを摂取することで吸収率を高めることができます。ビタミンDはきのこと類や卵、マグロやカツオなどの魚に多く含まれています。また、カルシウムの吸収率はリンとのバランスが大切とされているため、ハム・ソーセージ、練り製品などのリンを含む加工品を極端に多く食べ過ぎることは避けましょう。カルシウムを多く含む食品を取るようにすることが大切です。

牛乳などの乳製品はカルシウムの吸収率はいいのですが、たくさん取ると脂肪も取り過ぎてしまいます。それに比べ、野菜である水菜はたくさん食べても低カロリーです。

RECIPE

水菜と揚げ餅のサラダ

材料(2人分)

調理時間
10分

- 水菜 3/4束(150g)
- 切り餅 1個
- 揚げ油 適量
- おろしドレッシング
 - ・ダイコン 200g
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酢(またはレモン汁) 大さじ1



作り方

- 1 餅は、約1cm角に切り、中温(約160度)の揚げ油で3~4分かけてじっくり揚げ、油を切ります。
- 2 水菜は4cm長さに切ります。
- 3 食べる直前に、ダイコンをすりおろして調味料を混ぜ、ドレッシングを作ります。餅、水菜とあえます。

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) ● DECEMBER / Vol.213 2015年12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

