

Heartful Communication

ひがしみの

1

2016 JANUARY

Vol. 214

さる
特集 申年さん大集合!!



新春のお慶びを 申し上げます



東美濃農業協同組合
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、心より厚く御礼を申し上げます。

水田農業を取り巻く環境につきましては、主食用米の過剰在庫の対策として生産者のご協力のもと、ＪＡグループを挙げて全国で60万haの水田を需要のある飼料用米に作付け転換を目標として取り組み、過剰在庫の解消に努めてまいりました。

結果、平成28年6月の過剰在庫は適正との見通しの中で、平成27年産米の概算金は、一昨年を上回ることができました。今後も、米の需給均衡を図るために生産者のご理解のもと、飼料用米の作付けを拡大し、農畜産物の生産振興にＪＡを挙げて取り組み所存でございます。

昨年10月には、ＴＰＰ交渉が大筋合意しました。結果は我々が予測した以上に厳しいものでした。平成25年の国会では「米などの重要品目について、引き続き再生産可能となるよう除外、または再協議の対象とすること」「食の安全・安心及び食料の安定生産を損なわないこと」などを内容とする決議を行っていますが、合意内容、米などの重要品目については、明らかに米国への優遇措置を意識した譲歩案を提示しており、また、牛肉は大幅な関税削減にもかかわらず、将来は輸入急増を防ぐ措置を廃止する方向です。豚肉や乳製品への打撃も計り知れません。これは日本の農業の将来にとって大きな転換点となり、今回のＴＰＰ大筋合意は、基本的に農業者を守るべきものでなければなりません。

また、政府は、ＪＡのあり方などを見直す「農協改革」の方針を決定しました。本年4月1日には、農協法等の一部を改正する法律、「改正農協法」が施行されます。我々ＪＡグループは自己改革を基本に、組織討議の結果を踏まえて具体的な内容をつめていくこととなりますが、協同組合の根幹の維持を前提に、将来に向けて策定された「営農・経済改革プラン」の具体化を図るため、自己改革を急速に実行することが求められています。今後、我々ＪＡグループといたしましては、「農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化」を掲げた取り組みを実践してまいります。

当ＪＡは、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、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 脩代
大庭 和彦
遠藤 勝
内藤 等
中島 新平
長尾 和良
早川 健一郎
山内 裕茂
古田 裕
渡邊 利子
嶋崎 喜好
砂場 芳己
塚田 直尋
原 菊男
安藤 厚子
土屋 富美代
長谷川 恭平
成瀬 実好
原 敏成
西尾 茂和
粥川 吉弘
鵜飼 佳朗
勝 佳朗
他職員一同

代表 足立 能夫
常務 細江 成徳
監事 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 脩代
大庭 和彦
遠藤 勝
内藤 等
中島 新平
長尾 和良
早川 健一郎
山内 裕茂
古田 裕
渡邊 利子
嶋崎 喜好
砂場 芳己
塚田 直尋
原 菊男
安藤 厚子
土屋 富美代
長谷川 恭平
成瀬 実好
原 敏成
西尾 茂和
粥川 吉弘
鵜飼 佳朗
勝 佳朗
他職員一同

何にも

ま
さ
る

一年に!

●年男・年女

2016年(平成28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

2004年(平成16年) 1992年(平成4年)
1980年(昭和55年) 1968年(昭和43年)
1956年(昭和31年) 1944年(昭和19年)
1932年(昭和7年) 1920年(大正9年)

●^{さる}申年生まれの性格

意志が強く個性的、賢く何でも器用にこなします。

好奇心旺盛で行動的な面もあり何をしてものになります。

注意しなければならないのは、何でも努力をしなくても
すぐに自分のものにしてしまうので中途半端で終わったり、
別のことに気をとられてしまうので、ひとつのことを追求す
ることがなくなるようです。

明るく人懐っこいので人気者になりやすく、どんな場面
でも臆することなく挑戦するので適応能力は高いです。

人にあまり見せたりはしませんが、本当は目立ちたがり
屋の派手好きです。人にほめられるのが大好きです。

そのため、常に刺激がありそうな事や面白く感じるこ
とを探して、落ち着いているということはありません。

要領がいいのでお調子者だという風に人から思われや
すいです。

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
ていただき、今年の抱負を語っていただきました。



申年さん大集合!!



- Q1 5年生になって高学年の仲間入りをしたので新しいこともあったけど、みんなと協力して乗り越えることができました。
- Q2 春からは6年生になるので、もっと仲間と協力して良いクラスを目指したいです。
- Q3 美味しいお米を作して下さい。

曾我 優菜さん
2004年8月生まれ



- Q1 昨年を振り返って
- Q2 今年はどんな一年にしたいか
- Q3 JAに期待すること、メッセージ

- Q1 ドクターカーの看護師としてたくさんのことを経験し、学ぶことの多い一年でした。
- Q2 もっと多くの方にドクターカーを知ってもらえるような活動することと、一つでも多くの命を助けたい。沖縄出身なので「命は宝」を方言で書きました。
- Q3 地域のために食の安全に力を入れ、地域の農業を支えてほしいです。

比嘉 徹さん
1980年1月生まれ



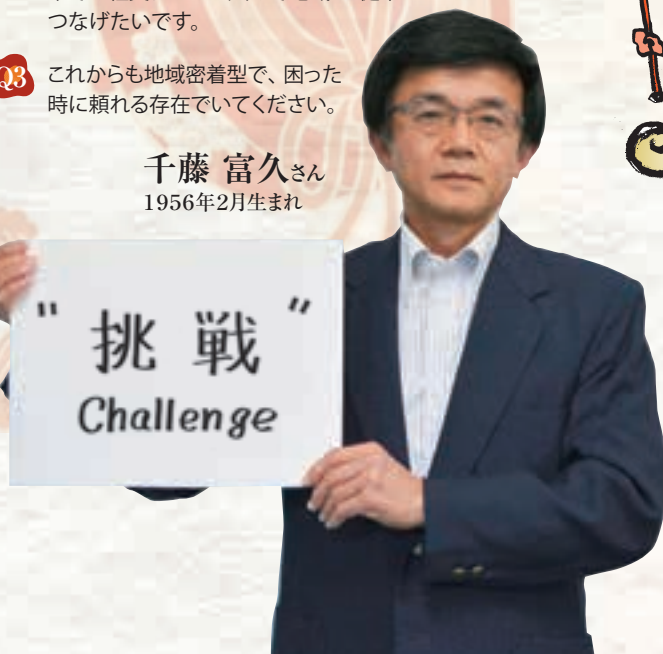
- Q1 病を患ったけれど、周りの方の支えで無事に回復できた。支えてくれた方に感謝する一年でした。
- Q2 「笑う門には福来る」ということわざのように、常に明るく前向きな気持ちでいたい。また、支えてくれた方へ恩返しがしたいです。
- Q3 金融や共済など事業は多岐にわたるけれど、まずは地域の農業を最優先に、農家をサポートしてほしいです。

榊間 康子さん
1944年10月生まれ



- Q1 あっという間に過ぎてしまい、思っていたことの半分しかできませんでした。
- Q2 いろいろな趣味を少しレベルを上げ楽しみたい。中でも社交ダンスを広めて地域の「健幸」につなげたいです。
- Q3 これからも地域密着型で、困った時に頼れる存在でいてください。

千藤 富久さん
1956年2月生まれ



小林 令佳さん
1992年4月生まれ



- Q1 保育士としての仕事もプライベートも充実した1年でした。
- Q2 楽しみながら長く続けられるような趣味を見つけたいです。
- Q3 困った時は頼りにしています！

- Q1 子どもの学校や地域で役をいただき、いろいろな経験をすることで子どもとともに成長できました。
- Q2 何事にも全力で挑戦したいです。
- Q3 少子高齢化社会ですが、地域とのコミュニケーションをますます密接にし、優しいサービスを期待しています。

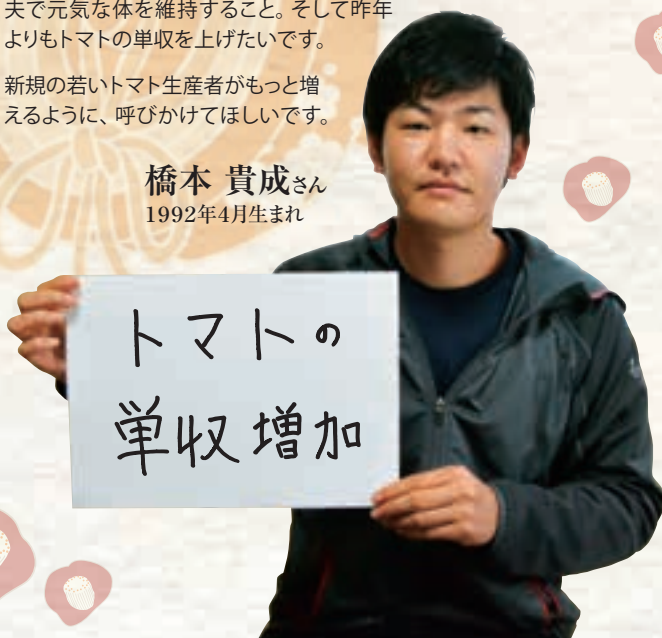
山田 栄二さん
1968年10月生まれ



- Q1 就農2年目なので、自分の思うようにいかないことも多く、今後ますます経験・知識を身に付けなければならないと実感しました。
- Q2 美味しいトマトがつかれるように、まずは丈夫で元気な体を維持すること。そして昨年よりもトマトの単収を上げたいです。
- Q3 新規の若いトマト生産者がもっと増えるように、呼びかけてほしいです。



橋本 貴成さん
1992年4月生まれ



後藤 剛さん
1932年5月生まれ



- Q1 病気や怪我もなく元気に過ごすことができました。
- Q2 第一に健康、第二に農業。
- Q3 これからも農家を支えてください。

申年生まれの有名人

1944年生まれ

小椋佳(シンガーソングライター)

江守徹(俳優)

黒沢年雄(俳優)

1956年生まれ

大友康平(歌手)

役所広司(俳優)

小堺機(お笑いタレント)

野口五郎(歌手)

桑田佳祐(シンガーソングライター)

竹中直人(俳優)

長渕剛(シンガーソングライター)

1968年生まれ

長山洋子(歌手)

佐々木蔵之介(俳優)

大沢たかお(俳優)

飯島直子(タレント)

鈴木京香(女優)

森口博子(歌手)

杉本彩(タレント)

野茂英雄(元プロ野球選手)

1980年生まれ

玉木宏(俳優)

遠藤保仁(プロサッカー選手)

桐谷健太(俳優)

佐藤隆太(俳優)

竹内結子(女優)

眞鍋かをり(タレント)

広末涼子(女優)

松坂大輔(プロ野球選手)

1992年生まれ

トリンドル玲奈(ファッションモデル)

ネイマール(サッカー選手)

指原莉乃(アイドル)

剛力彩芽(女優)

申年生まれの歴史上の人物

1536年生まれ

豊臣秀吉(戦国武将)

1560年生まれ

石田三成(戦国武将)

直江兼統(戦国武将)

養蚕の歴史を継承 蚕糸の碑をJA本店に新設

当JAはJA本店敷地内に中津川市、恵那市で盛んだった養蚕の歴史を後世に伝える「蚕糸記念碑」を新設、「蚕糸の碑」と中津生糸販売組合の創立者加藤信太郎氏の胸像を移動整備したことによる落成式を12月4日に行い、関係者ら約30名が出席しました。

「蚕糸の碑」は平成16年に苗木地区に建立され、胸像は製糸工場の解体後JAの倉庫で保管されていましたが、一カ所に整備するため11月上旬から工事を進めていました。

同JA足立能夫組合長は「養蚕を一大産業へと築き上げた先輩たちの意志を継ぎ、大切に碑を守りたい」と話しました。



整備された石碑の完成を祝う同JA足立組合長(中央)ら

中津川市・恵那市の社協へ 農産物品評会の売上金寄付

ひがしみの農業祭実行委員会は、11月8日に行った「第11回ひがしみの農業祭」での農産物品評会の売上金を、生産者の厚意により中津川市、恵那市の社会福祉協議会にそれぞれ9万3300円ずつ寄付しました。

同実行委員会足立能夫会長は「社会福祉に役立ててほしい」と話しました。

恵那市



中津川市

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

ちぢれた葉に甘み十分 ちぢみほうれんそう出荷

当JAは12月2日、同JA本店でちぢみほうれんそうの出荷目揃え会を開き、生産者、同JA、恵那農林事務所など19名が収穫基準の大きさや縮れた葉を見せる袋詰めの手順などの出荷規格を確認しました。

平成27年度は12名が約60aで「朝霧」や「雪美菜」を栽培。約3.5tを12月中旬から2月まで岐阜市場へ出荷し、同JAグリーンセンターでも販売しています。

同JA営農販売課は「管内の冬野菜として生産者の冬の収入確保に繋げるためさらに産地拡大を目指したい」と話しました。



出荷規格を確認する生産者ら

品質良好 いちご出荷本番

当JAは12月3日、JA本店でいちごの出荷目揃え会を開き、生産者や恵那農林事務所、同JAなど18名が大きさや色付きなどの出荷規格を確認しました。

東美濃いちご生産協議会は現在12戸。主に「章姫」を栽培し、4月までAコープとグリーンセンターで販売。特にクリスマスシーズンには需要が高まり、多くの人が買い求めました。

同協議会は「酸味と甘味のバランスがよく、色・ツヤの見た目も満足できる品質の高いイチゴを出荷したい」と意気込みました。



出荷規格を確認する生産者

県食肉市場飛騨牛共進会 内藤厚弥さんが最優秀賞

(株)岐阜県畜産公社は11月30日、岐阜市食肉地方卸売市場で「2015年岐阜食肉市場飛騨牛共進会」を行い、最優秀賞に内藤厚弥さん(加子母)が出品した「天翔」の枝肉が選ばれました。

同共進会には県内から和牛130頭(雌50頭、去勢80頭)が出品。「天翔」は枝肉の重量などで迫力に富んだボリウム感が評価され、当日は最高価格の54万4300円で、養老ミート(株)(養老町)がせり落としてしました。

また優秀賞2席には三浦達則さん(加子母)が選ばれました。



最優秀賞の枝肉と内藤さんの父の厚朗さん(右)

贈答品に好評 自然薯出荷

当JAと恵那自然薯生産組合は11月25日、JA東野営業所で自然薯の出荷目揃え会を開き、同組合、恵那農林事務所、同JAなど約15名が出荷規格や化粧箱への詰め方を確認しました。

同組合は現在9戸が約35aで自然薯を栽培。ぎふクリーン農業」で安全・安心な生産に加え、共同施設で種芋の生産を行うなど品質の統一を呼びかけています。

年末年始の贈答品としても人気が、12月7日から24日まで全国へ発送した他、同JAえなグリーンセンターでも販売しました。



出荷規格を確認する同組会員

今ずり米ひとなる 引き渡し開始

当JAは昨年6月から注文の受付を行った「今ずり米ひとなる」の引き渡しを、11月から始めました。

「今ずり米ひとなる」は収穫した米を粉の状態で保存し、お客様の手元に渡る直前に粉すりをすることで鮮度と美味しさを保ったものです。

引き渡しは受け取り希望日や注文数に応じて8月まで行います。

お申し込みされた方の中から抽選で100名に「ひがしみのカレー」のプレゼントも実施。



「今ずり米ひとなる」を受け取る消費者(左)

訪問介護利用者へおはぎ 助けあい組織「たんぽぽの会」

当JA助けあい組織「たんぽぽの会」は12月9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。

同会は毎年春にはちらし寿司、冬はおはぎを作り、同センターヘルパーらが利用者宅を訪問し無料で配布しています。おはぎはきな粉や餡、ごまの3種類を用意。煮物、漬物なども添え、色艶やかな弁当に仕上げました。

利用者は「おはぎが美味しくて毎年年楽しみ。自宅まで届けていただきありがたい」と喜びました。



色艶やかなおはぎ弁当を作る「たんぽぽの会」メンバー



東美濃夏秋なす生産協議会の渡辺会長(下段左)と受賞者

東美濃夏秋トマト生産協議会は12月7日、東美濃栗振興協議会超特選栗部会は15日、東美濃夏秋なす生産協議会は16日に当JA本店で、平成27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の反省会には当JAや協議会、恵那農林事務所など約50名が出席。総販売金額や単収率で優れた成績を収めた成績優秀者の表彰を行い、最優秀賞に松井乙彦さん(坂下)、優秀賞に林忠昭さん(坂本)、優良賞に吉村正廣さん(坂下)が選ばれました。

27年度を振り返る 各生産協議会が反省会

「柔らかくて美味しい」と好評でした。



餅つきをするJA足立組合長

**つきたてのお餅どうぞ
中津川グリーンセンター感謝祭**

当JA中津川グリーンセンターは12月12日、利用者へむけた感謝祭を行い、中津川アグリスクール参加親子と合同で餅つきを行いました。



優勝トロフィーを受けとった齊藤さん(左から2番目)

**坂本支店ファンづくり運動
マレットゴルフで親睦深める**

当JA坂本支店は11月25日、年金友の会坂本支部マレットゴルフ大会を開催し77名の参加者が親睦を深めました。優勝は齊藤節子さん(茄子川)が輝きました。

「JA葬祭 やすらぎ会」 会員募集のご案内

JA葬祭「やすらぎ会」

●入会金2,000円
●JA年金友の会の会員は入会金1,000円

葬儀に関する一切を、真心こめたサービスと経済的負担を軽減するための会員制度です。

やすらぎ会員の特典

●告別式の
ホール利用料
無料

●葬儀セット代金を
10%割引いたします。

●奇形生花・祭壇代金
5%割引いたします。
(別途でもご利用いただけます。)

●10アイテムからのチョイスギフト選礼品
5%割引いたします。

組合員の特典



●祭壇利用料金を…**10%割引**

詳しくは葬祭の支店・営業所でお尋ね下さい。

JA葬祭
事業の概要

●霊台準備 病院からご自宅へお送りいたします ●霊柩車準備 ●葬祭用食器行 ●祭壇 ●遺影写真 ●会葬礼状選礼品
●門前り枕飾り ●ご葬儀のお手伝い(ホール・ご自宅など) ●受付用品 ●家紋・香盤 ●生花 ●祭壇 ●料理 ●ギフト・その他

もしも…のときは、ご一報ください フリーダイヤル **0120-098382**

アメニティーグッズ、試供品の整理

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

1月は旅行をする人も多いと思いますが、その際、ホテルや旅館のアメニティーグッズは持ち帰りますか？片付け作業のお手伝いでお客さまのお宅に伺うと、洗面所や寝室のクローゼットから、ホテルや旅館の歯ブラシ、小さなボトル入りのシャンプー、リンス、時には持ち帰り用のスリッパがいくつも出てくることがあります。

アメニティーグッズ同様、化粧品や洗剤の試供品も「旅行時に使えるかも」と考え、ため込む人が多いようです。

旅行時に使おう。お客さまが泊まりに来たときに出そう。そう考えていても、実際にはなくても困らないことがほとんどではないでしょうか。思い切ってこうした品々は普段使いにしましょう。



実際、皆さんの家には1年間に何人が泊まりに来るでしょうか？そして何人に歯ブラシが必要でしょうか？残す本数は最低限にし、後は自分で使うか掃除に活用しましょう。特に化粧品はやシャンプーのように肌に直接使う物、サブリやお茶など体内に摂取する物は早々に使い切ったほうが良い場合があります。

使おうと決めた物は、できるだけ使う場所に目立つように出しておきましょう。目に付かないと忘れてしまいます。量が多い場合は、籠やトレイに入れておくのと見た目もきれいで使いやすくなります。

自分では買わないような高価な品だと、もったいないという気持ちも働くでしょう。しかし、ただ、収納に悩むだけなら、それはあなたにとってなくてもいい物なのです。

量が多くて使いこなせない場合は、最初から家に持ち込まないことも大事です。たとえ無料であっても受け取らないこと。自分を悩ます原因をつくらないことです。その積み重ねが家や人生をシンプルに保つ片付け上手のコツなのです。

高齢者の農作業はここに注意

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

現在、日本の農業の多くは高齢者が担っています。農業機械化も進み、高齢者が機械を扱うことも多くなってきました。事故が増えました。特にこれは80歳以上に多いといわれています。

まず一般の農作業の場合、肥料などの重量物の運搬の問題があります。20kgの肥料袋を一輪車から降ろそうとして転倒し、背骨の圧迫骨折を起こした62歳の女性の例があります。通常「人力だけで取り扱う場合は、体重の40%以下、さらに女性の持ち上げ能力は男性の60%」とされています。20kgの肥料ならば小分けにして袋に入れ直すことが必要です。

高齢者の農作業では、滑って転倒することが多いので、頭を保護するためにヘルメットや滑らない安全靴を着用するのが望まれます。これは農作業時の最低限のスタイルです。

さらに果樹農家では、高所作業が多くなります。脚立やはしごからの転落事例は多くあります。農作業現場では、きちんとした水平面に脚立を設置できる場所はほとんどありません。必ずでこぼこがあり四脚、あるいは三脚の全

てを同一平面に置くことはほとんどありません。産業衛生の分野では、「1mは一命取る」といわれます。つまりわずか1mの高さからの落下でも一命を失うことがあるということです。

最近では機械化による事故も増えています。最も多いのは草刈り機によるもので、次いでトラクター、軽トラック、コンバイン、チェーンソーの順です。高齢者はこのような農機具を使用するときは、万一のときのことを考えてどんなに近い場所であっても、必ず携帯電話を携帯することが重要です。

それから服装のことですが、手拭いを腰にぶら下げたり、首に巻かないこと。つまりヒラヒラした物があると、場合によっては農機具に巻き込まれて、大けがをすることがあるからです。



農句

情報

2016年
1月

作業の前に 動けば分かる！ コンテナを使った体操

野菜の収穫は腰を落として行うことが多いのではないだろうか。座つての作業は腰に負担がかかります。そこで作業前の体操です。今回は、肩から足腰までを使います。無理をせず、ゆっくりと身体を動かしてください。収穫時に効果を実感できます。

●ワンポイント！アドバイス

コンテナは、水平に上げたままですねじります。常にコンテナを見ながら運動してください。

◆両手を開いて、コンテナを両手で持ち水平に構えます。



◆右足をゆっくり曲げて、コンテナを水平にしながら上半身をねじります。ねじりきつたら2〜3秒静止します。



◆左も同様に
行います。



1月15日は「いちごの日」

全国いちご消費拡大協議会が「15＝いいいちご」の語呂合わせで制定したのが始まりです。もともと露地栽培が主流だった時代は、イチゴの旬は春から初夏でした。しかしハウス栽培が増えたことで今では秋から出回り、クリスマス需要も重なる12月にはずらりと店頭に並びます。そして1月中旬は出荷も本格化するころ。まさに現代の旬を考えるとイチゴの記念日としてはぴったりの時期なのです。赤くて見た目にも元気をもらえるイチゴは、冬のパーティーシーンを華やかに彩る食材として大活躍ですが、実は身体にうれしい成分も豊富に含んでいます。特にビタミンC、葉酸、食物繊維が多く、ビタミンCは5〜6粒食べれば成人の1日の目標摂取量がカバーできるほど。免疫力がおちて風邪をひきやすい寒い季節には積極的に取りたい栄養素で、生そのまま食べると効率的に摂取できるのも魅力です。



阿木で生まれた新品種米 清水1号

12月中旬から中津川グリーンセンターで販売を開始した「清水1号」。美味しいお米を消費者に届けたという消費者への思いから、阿木の有志で研究と改良を重ねて生まれた新品種米です。

「はえぬき」と「ひとめぼれ」を交配させ、阿木天狗森山を源流とした清らかな水や標高650mの山里、清んだ空気と昼夜の気温差が大きい冷涼な地で栽培されたこだわりのお米です。ぜひご賞味下さい。



阿木農産の皆さん



1kg550円(税込)で販売

彩菜栽

2016年
1月

越冬後のイチゴの管理



ぶり灌水^{かんすい}し、畝の肩に化成肥料と油かすを1株当たり各小さじ1杯ほど施し、通路の土をかぶせ畝の形を整えておきます。イチゴの根は肥当たりしやすいので、株のすぐ近くに肥料をまいたり、肥料を大きく耕し込み、根を傷めないように注意してください。

追肥した後で、図のように黒色のポリエチレンフィルムのマルチをします。マルチングする

秋に植え付けた露地栽培のイチ

ゴは、冬の本格的な寒さの下で体を縮めて休眠状態に入っていました。が、厳寒期を過ぎるころから、にわか

に新葉が勢いづいてきます。このころ、株元付近の枯れかかった葉を、付け根からかき取り、きれいに整理し、畑が乾いていたらたっ

た葉を、付け根からかき取り、きれいに整理し、畑が乾いていたらたっ

た葉を、付け根からかき取り、きれいに整理し、畑が乾いていたらたっ

結を防ぐなど、さまざまな効果が期待できるのです。

マルチの手順としては、育っているイチゴの上にフィルムを覆い、風で飛ばされないように、周囲の裾に土を掛け足で踏み付けておきます。そして、イチゴの株で盛り上がりつつ

いる位置のフィルムに、刃物で切り目を入れ、イチゴの葉を痛めないように丁寧に、全ての葉をフィルム上に出してやります。株元が大きく破れたらその部分を土で押さえておきます。また株間に一握りの土を置き、風によるばたつきを防ぐようにしましょう。

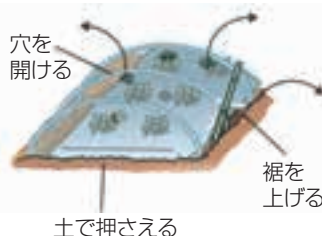
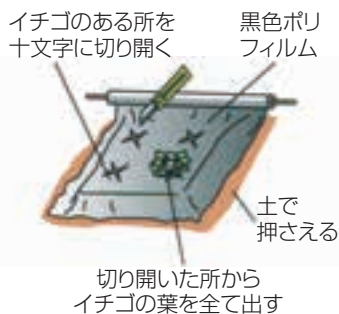
この他に、イチゴの収穫時期を早めたい場合には、同時に市販の骨材を立て、フィルムをトンネル上に覆ってやります。これにより収穫を

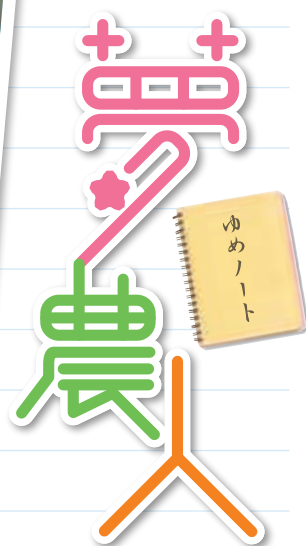
約20日ほど早めることが可能です。トンネルの裾には土を掛け風で飛ばされないようにしておきますが、日中の気温が30度以上に上がらないよう、頂部に穴を開けるか、所々裾を上げて換気することを忘れないでください。

マルチもそうですが、このトンネル掛けも、あまり早く行い過ぎると、咲いた花が低温に遭い、黒変枯死してしまうので、適期を守ることが大切です。

イチゴが春を感じ、盛んに伸び始めてくるとナミハダニやアブラムシ、アザミウマ、輪斑病、じやめ病などの病害虫が発生しやすくなるので、早めに適応薬剤を正しい使用方法で散布して被害を防ぎましょう。

肥料をばらまいた上に土を掛ける





黒田 針一さん
(中津川市千旦林)

美味しい翡翠色の宝石です

わってほしい」と笑顔で話しました。

ももとは養蚕家の黒田さん。桑を栽培していた圃場約25aで、同じ地区内の仲間に誘われ、20年前にイチヨウの苗木を植えました。収穫・出荷できるまで10年かかりましたが「気長に待った。消毒や肥料、剪定を細かく必要とする作物ではないから手間がかからないのが良い」と振り返ります。

イチヨウは雌雄異株で雌木のみ結実、これがぎんなんです。成熟すると自然に落果。熟期になったら枝を揺すって落とします。落ちたものを収穫し、専用の機械でオレンジ色の果肉を剥がします。その後水で洗い、中身が十分でない浮かんでくるものは取り除き、白い「みがき砂」をまぶし3日間乾燥。選別機で3L、2L、L、Mサイズに分けます。

現在は早生品種の「久寿」と晩生の「藤九郎」を25本ずつ栽培している黒田さん。平成27年度は前年度より250箱多い450箱(1箱500g)を10月から12月まで出荷する豊作の年となりました。「ぎんなんは料理の脇役になりがちで好き嫌いが分かれるけれど、まだ味変わったことのない方にはこの独特の食感と風味をぜひ味

栄養豊富でも 食べ過ぎには注意

ぎんなんは種実なので、炭水化物が多い食品。他にもビタミンCやカリウム、マグネシウムなども豊富に含まれています。ただし、神経に働くビタミンB6の働きを妨げる「メチルビリドキシン」という物質がけいれんなどの中毒症状を起こす危険性も。特に幼児は解毒作用が発達していないため食べ過ぎには注意しましょう。





ENGINEER

マイライフ

復興の願いを込めた屏風

神尾 享資さん(恵那市中野方町)

約25年前から本業である建具業の合間に趣味でオリジナルの組子・寄せ木細工を作製している神尾さん。

東日本大震災からの復興を願い「東北を元気にしたい」という思いから、幸せをもたらすという七福神をモチーフにした屏風を制作。完成した組子・寄せ木細工の屏風は、1枚が縦120cm、横90cmの8枚折りで、完成までに1年5カ月を要した大作です。

寄せ木細工の難しいところは釘や絵の具は一切使わず、屏風に描く七福神一体一体の表情や着物の柄、宝船の細かな模様などきめ細かい色合いを一つひとつ組み合わせ表現することです。使用する木材は主にスギやヒノキですが、他にもコクタンやホノキなどそれぞれの木が持つ自然な色合いを活かします。

「これからも、自分の経験を生かし、誰からも喜ばれるような思いの込められた作品を作りたい」と話しました。



☆JAの星

自動車センター
安江 誉



Profile

担当：自動車整備
入組：11年目
出身：中津川市加子母
血液型：B
趣味：スポーツ観戦

お客様の満足を第一に

丁寧・適切な整備を通じて、お客様に感謝された時にやりがいや喜びを感じます。

これからも自動車を整備しながら自分の技術や知識を高めたいです。

キラキラ ひがじみのっ子



(左から)

あき ことせ そお
勝野 暉生くん(3)、琴世ちゃん(9)、湊央くん(5)
(中津川市落合)

お家の中はいつもにぎやか

真面目で誰にでも優しい長女の琴世ちゃん。いつも元気いっぱいであっぴり甘えん坊な長男の湊央くん。お姉ちゃんとお兄ちゃんのあとをついて、まねをして遊ぶことが大好きな暉生くん。「とにかく健康で、思いやりのある子に育ってほしい」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



12月号の「夢農人」を読んで、ゆずの使い道が幅広いことに驚きました。加工品の種類もたくさんありますね！
中津川市茄子川 岩井生久子さん

12月号の特集で紹介された力レンダー入選作品はどれもよかったです。地元でもまだ行かなかったの新しい場所や意外と知らない場所がまだまだあるんだと感心しました。
東美濃管内の四季を感じるオリジナル力レンダーは毎年好評ですが、どんな方々が撮っているのかは紹介したことがなかったで、今回みなさんに知って頂く良い機会になりました。撮影への思いやポイントを知ることで、写真の見方もまた少し変わりますね。
東美濃管内の四季を感じるオリジナル力レンダーは毎年好評ですが、どんな方々が撮っているのかは紹介したことがなかったで、今回みなさんに知って頂く良い機会になりました。撮影への思いやポイントを知ることで、写真の見方もまた少し変わりますね。
恵那市岩村町 宮澤すみ子さん



12月号の「夢農人」で紹介されていた林さんのように私もゆずを栽培していますが、加工はしたことがないのでやってみみたいです。
中津川市阿木 石川須満子さん

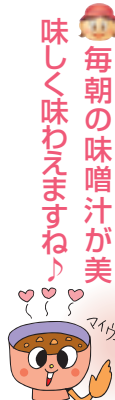
12月号の「夢農人」で紹介されていた林さんのように私もゆずを栽培していますが、加工はしたことがないのでやってみみたいです。
中津川市阿木 石川須満子さん

笠置町の今後のゆずでの町おこしにさらに期待したいですね。
中津川市茄子川 池戸和子さん

鮮やかな赤色と緑色が白いモミの木に映えますね♡
中津川市明智町 阿部朋子さん



毎朝の味噌汁が美味しく味わえますね♡
クリスマス飾り付けとしてカラスウリとオキナワスズメウリを使いました。可愛いでしょ？
中津川市茄子川 池戸和子さん



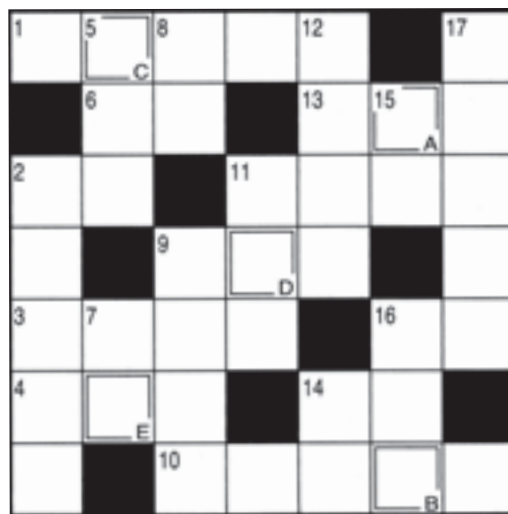
頭の体操

■タテのカギ

- ②首に掛けるアクセサリ
- ⑤髪はここを中心に渦巻きます
- ⑦釣り人がじっと眺める物
- ⑧安倍川にしますか、砂糖じょうゆで食べますか
- ⑨色が白っぽい——そばは、ソバの実の中心部分をひいた粉で作ります
- ⑪屋外で写生するするときの机代わり
- ⑫CDとも呼ばれるコンパクト——
- ⑭腕まくりするとき折る物
- ⑮イチカバチかの大きな——に出た
- ⑯土を盛って造った古代の権力者の墓
- ⑰ある限り全部の物

■ヨコのカギ

- ①新年に神社へ出掛けて済ませます
- ②ドライバーで締める物
- ③解答题紙の——を文字で埋めた
- ④年表を見ると概要がつかみやすいかも
- ⑥騎手が馬に入れる物
- ⑨サハラ、ゴビ、タクラマカンといえば
- ⑩受話器を離さずに延々と続けます
- ⑪自動車の燃料タンクが空っぽの状態
- ⑬——心頭に発する
- ⑭父や母の、父
- ⑯古い石碑に生えることもあります



【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28年1月29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

トシノクレ(年の暮れ)

■クイズ当選者(敬称略)

加藤 晴夫、森岡 時生、小林 弘子
安藤 公一、鈴木 亜弥、古谷 一子
三尾 照代、三浦 枝奈、今井 裕子
磯部 みどり



理事会

第8回理事会

(平成27年12月17日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

①第6次中期計画骨子について

【報告事項】

- ①平成27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27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
 - ・ATMの稼動状況について
 - ・共済に係る事故等の対応について
 - ・経済事業所の年末年始の休業について
- ⑤第11回ひがしみの農業祭結果について
- ⑥ふれあい感謝祭実績について
- ⑦11月末の事業実績について

JAひがしみの概況

(平成27年11月30日現在)

組合員数	32,840人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,178億7,327万円
貸出金	431億8,561万円
共済保有高	7,020億8,599万円
購買品供給高	49億2,363万円
販売品販売高	32億5,078万円

JAひがしみの概況

(平成27年10月31日現在)

組合員数	32,852人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,201億7,511万円
貸出金	434億8,618万円
共済保有高	7,034億9,402万円
購買品供給高	42億8,869万円
販売品販売高	28億3,030万円

※お詫びと訂正

広報誌12月号の概況に誤りがありました。正しくは上段の通りです。お詫びして訂正いたします。



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	1月 13日(水)	恵那支店	法律相談	1月 13日(水)	下野支店
	//	坂下支店		14日(木)	本店
	20日(水)	本店		20日(水)	恵那支店
	//	加子母支店		//	山岡支店
	//	付知支店		2月 3日(水)	下野支店
	//	下野支店		12日(金)	本店
	2月 3日(水)	山岡支店	税務相談	1月 13日(水)	恵那支店
	//	明智支店		//	山岡支店
	//	上村支店		20日(水)	本店
	10日(水)	恵那支店		22日(金)	下野支店
	//	坂下支店		2月 10日(水)	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28年2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)

孫を連れて毎年行きます。地域のみんなが、一カ所に集まって世間話や残り火で焼肉をやったりすることで、とてもぎやかな交流の場となり、寒い時期ですが温かい気持ちになります。

今月の表紙

左義長

撮影・深津一さん
(中津川市田瀬)

撮影地・中津川市田瀬



ハクサイ

鍋だけなんてもったいない
万能野菜

まさに今が旬のハクサイ。通年出回っていますが、どんと丸ごと店頭に並ぶのは冬ならでは! 癖がないので料理のジャンルは問いません。定番の鍋物や漬物はもちろん、煮物や炒め物にもぴったり。またハクサイの優しい甘味は牛乳との相性が良いので、ミルクスープやクリーム煮、グラタンといったクリーム系の料理の具材にするのもおすすめです。調理の仕方によっても食感が変わるので、さっと加熱してシャキッと仕上げるもよし、煮込んでやわらかさを楽しむもよし、いろいろな味わい方が堪能できます。

また、意外と知られていませんが、生食に向くので、レタスのようにサラダに加えて、シャキシャキの食感を味わうのも普段と



は趣が異なり、楽しいものです。

葉と軸ではかさが違うので、例えば鍋物など大きめに使う場合は、厚みのある軸の部分は削ぎ切りにしたり、軸から先に加熱

して時間差をつけると、仕上がりのタイミングで火の通りがそろいます。また、煮物や炒め物などはあらかじめ塩を振って少し置き、水気をしぼっておくと、仕上がりが水っぽくなりません。さらに炒め物は弱火でゆっくり加熱すると水分が出てしまうので、強火で一気に仕上げるのがおいしく仕上げる秘訣です。

選ぶときは、丸ごとのものなら、外側の葉の緑色が濃く、先端の葉がしっかり巻いているものを。カットされているものは、切り口をチェックしましょう。芯の部分が盛り上がっているのは、切ってから時間がたって成長した状態。できるだけ切り口が平らなものを選びましょう。中心部の葉は白いものより、黄色いもののほうが甘味があります。

保存は、丸ごとなら新聞紙で包んで冷暗所に。カットしたものはラップでびっちり包み、野菜室に入れ、早く使い切るのがポイントです。いずれも、できれば立てて保存しましょう。

RECIPE

ハクサイのドリア

材料(2人分)

調理時間
20分

ご飯	200g
ハクサイ	100g
①塩	小さじ1/6
タマネギ	1/4個(50g)
ハム(厚切り)	100g
バター	20g
牛乳	カップ1.1/2(300ml)
スープのもと	小さじ1/6
②塩	小さじ1/6
こしょう	少々
パン粉	大さじ2
④粉チーズ	大さじ2
⑤バター(ちぎる)	10g

作り方

- 1 ハクサイは2〜3mm幅の細切りにします。①塩を混ぜて10分ほど置き、水気をしぼります。
- 2 タマネギは薄切りにし、ハムは1cm角に切ります。
- 3 鍋にバター 20gを溶かし、タマネギを色づかないように炒めます。しんなりしたら、ご飯、牛乳を加え、弱火でまぜながら、煮つめます。

- 4 全体にとろみが出てきたら、①、ハム、スープのもとを加えてさらに約1分煮ます。②塩、こしょうで調味します。
- 5 ④を耐熱皿に移し、⑤を散らします。オーブントースター(または約220度のオーブン)で5分ほど焼き色をつけます。



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.214 2016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

