

Heartful Communication

ひがしみの

3

2016 MARCH

Vol. 216

特集

マイナンバーの利用が開始しました



マイナンバーの利用が開始しました

平成28年
1月より
スタート!



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

平成28年1月よりマイナンバー制度が始まりました。皆様にも既に12ケタのマイナンバーが届いていると思います。

マイナンバーは皆様これから一生お付き合いしていかねければならない大切なもので、JAでも取引に応じて提示が必要となつてきます。

今回の特集では、マイナンバー制度とその必要性について、紹介します。

制度実施の流れ

平成27年10月

マイナンバーの通知開始

平成28年1月

● 社会保障・税・災害対策の手続きで、マイナンバーの利用が開始
● 申請者に「個人番号カード」を交付
※

平成29年1月

国の行政機関の間で情報連携を開始
(予定)

平成29年7月

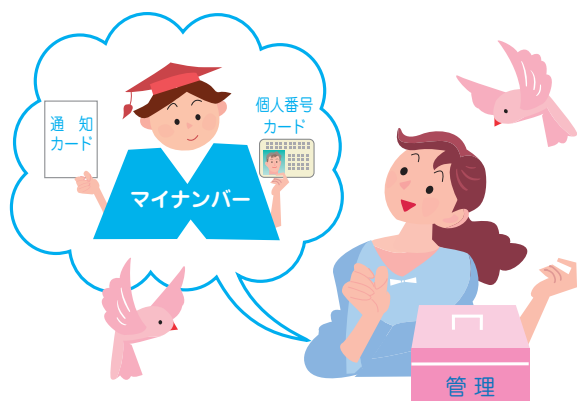
地方公共団体なども含めた、情報連携を開始(予定)

※総務省は平成28年2月5日付で、市町村が希望者に無料配布している「個人番号カード」を、「マイナンバーカード」と改名するように国の省庁や全国の自治体に要請しました。



どうしてマイナンバーが必要なの？

マイナンバー制度には
「公平・公正な社会の実現」「国民の利便性の向上」「行政の効率化」
というメリットがあります。



皆様のお手元に届いたものは「通知カード」で、これに付随した用紙で市町村役場に申請すると「個人番号カード」が発行されます。個人番号カードを取得した場合、マイナンバーとパスワードがあると、住所・氏名などの個人情報だけでなく、財産情報まで漏えいしてしまいます。

今後は医療や貯金に関する情報などもマイナンバーで管理されるといわれています。マイナンバーは大切に保管しましょう。

マイナンバーは
大切に管理を！



マイナンバー制度 Q&A

Q 制度はいつから始まったの？

A 平成28年1月から開始しました。

Q 個人情報 leaked たりしないの？

A マイナンバーの取扱いには、厳格な保護措置が設けられています。
法令で定められた目的以外でマイナンバーを利用することはできません。

Q すでに取引しているけど、マイナンバーの提示は必要なの？

A はい。
平成27年12月以前からの投資信託などの取引をされているお客さまも、マイナンバーの提示が必要となります。

Q JAでのマイナンバーの利用目的は？

A 投資信託や外国送金などに関する法定書類などにマイナンバーを記載し、税務署などに提出します。

Q 法人番号とは何のこと？

A 法人には13桁の法人番号が指定され、インターネットを通じて公表されます。個人のマイナンバーと異なり、**どなたでも自由に利用可能です。**

Q 法人でも法人番号の提示は必要なの？

A はい。
法人のお客さまも、**法人番号の提示が必須**となります。ご協力、よろしく願います。

Q&A



マイナンバーの詐欺が
すでに発生しています！

マイナンバー制度に便乗して、各地で不正な勧誘や個人情報の取得が発生しています。次の例は実際に起こったものばかりです。

- ①市役所の職員を名乗る者が訪問し、「市役所から来た。個人番号カードにお金が掛かる」などと言われ、個人番号カードの登録手数料名目にお金をだまし取られた。



②携帯電話に「あなたの個人情報漏れている」「個人情報を守るため、必ず手続きを行って下さい」「マイナンバー情報が漏れると住民票の異動、銀行口座の開設など簡単に行える」などと記載されたメールが届き、個人情報の削除費用などとして電子マネーを購入するよう指示され、その電子マネーの利用に必要な番号を送信させられてだまし取られた。

※不審な電話などがありましたら、警察にご相談下さい。





JAでもマイナンバーの提示

法令により個人・法人問わず、マイナンバーの提示が必要です。

「個人番号カード」または「通知カードおよび運転免許証などの本人確認書類」をご持参下さい。

—JAでお客さまからマイナンバーの提示が必要な主な取引—

個人のお客さま

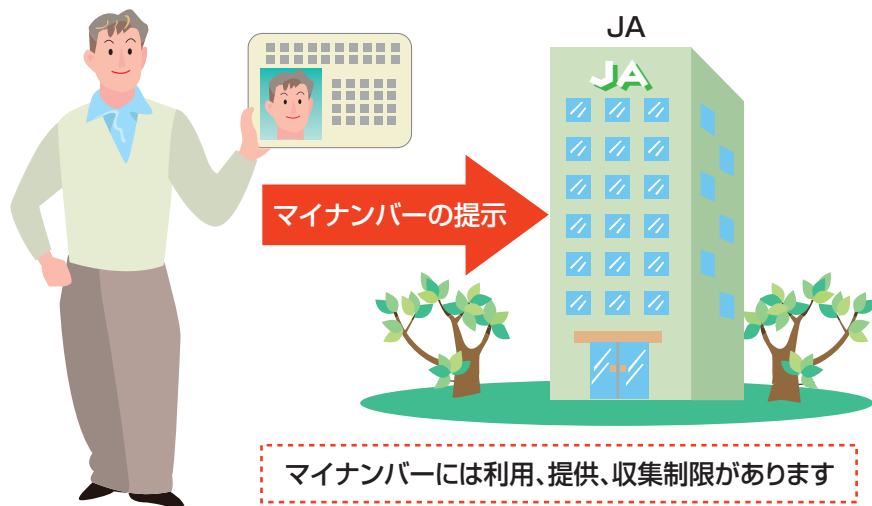
- 投資信託・公共債など
証券取引全般
- マル優・マル特
- 財形貯蓄(年金・住宅)
- 外国送金(支払い・受け取り)など
- 共済金の受け取りなど

法人のお客さま

- 投資信託・公共債など
証券取引全般
- 定期貯金・通知貯金
- 外国送金(支払い・受け取り)など
- 共済金の受け取りなど

マイナンバーの取り扱いには厳格な保護措置が設けられています

特定個人情報（マイナンバーをその内容に含む個人情報）の適正な取扱いが求められます。
マイナンバーは法令で定められた範囲以外での利用が禁止されています。



本人ほか

●マイナンバーの利用範囲の制限

法令に規定された社会保障、税及び災害対策に関する行政手続きに限定されています。

●マイナンバーの提供の求めの制限

社会保障及び税に関する書類の作成が必要な場合など、法令で定められた場合に限り、本人などに対してマイナンバーの提供を求めることができます。

●特定個人情報の提供や収集の制限

法令では限定的に明記された場合を除き、提供、収集をしてはなりません。

◆マイナンバー制度に関する
詳細はこちら

マイナンバー

検索

◆マイナンバーの取扱いに関する
詳細はこちら

特定個人情報保護委員会

検索

栗新規栽培チャレンジ塾 最終回で修了証授与

当JAと東美濃栗振興協議会は2月21日、中山間農業研究所中津川支所で栗新規栽培チャレンジ塾の第7回を開き、塾生や同JA、恵那農林事務所など約20名が参加しました。

同塾は栗の栽培技術習得や仲間づくりを支援する目的に全7回開催し、今回が最終。塾生は幼木の剪定や接ぎ木方法を学び、年間の作業を復習しました。

また5回以上参加した塾生には修了証が手渡され、塾生は「基礎から教えてもらったことで、大変勉強になった。今後チャレンジする栽培で活かしたい」と意気込みました。



修了証を受け取る塾生(右)

安定した家族経営を 家族経営協定結ぶ

中津川市蛭川で「永治園芸」を営む永治兼明さん、和子さん夫妻と、長男の文弘さん、真巨さん夫妻が1月26日に蛭川総合事務所「家族経営協定」を結びました。

同協定は意欲とやり甲斐をもった魅力的な家族農業経営を目指し、経営方針や役割分担等を家族間で取り決めるものです。

文弘さんは、昨年4月から夏秋トマトやちぢみほうれんそうを栽培する兼明さんの手伝いを始め、後継者となることを決意。兼明さんは「家族皆が健康で安定した農業経営を目指したい」と目標を語りました。



協定書に署名した(左から)永治和子さん、兼明さん、文弘さん、真巨さん

心を込めてしめやかに 下野で人形供養祭

下野人形供養の会は1月30日、JA葬祭恵那北ホールで人形供養祭をしめやかにを行いました。

供養に伴い、管内各世帯から長い間大切にしていた五月人形や雛人形、ぬいぐるみなど約1000体が祭壇に納められ、法界寺住職が読経。約100人の来場者は思い出の詰まった大切な人形との別れを惜しみました。

落語や葬儀相談会、子どもを対象としたぬりえなども行われた他、来場者へ甘酒やけんちん汁がふるまわれました。



供養された思い出の詰まった人形たち

新規就農応援事業 対象者向けに説明会

当JAは2月5日、同JA本店で「新規就農応援事業」についての説明会を行い、独立新規就農者や研修受け入れ先農家など約10名が参加しました。

同事業は種や苗、肥料の購入など農業経営にかかる費用や資材費・住居費等に必要な費用を助成するもの。参加者は助成を受けるにあたって事前申請や助成対象費用、手続き等の説明を聞きました。

富田吉久営農企画課長は「JAを挙げて就農の夢や農業への熱い思いを応援したい」と話しました。



説明を聴く参加者

米の検査技能向上へ 農産物検査員鑑定会

当JAは2月3日、同JA本店で農産物検査員鑑定会を行い、本支店アグリセンターから26名が参加しました。

同鑑定会は農産物検査員の技能向上が目的。検査員は試料の水稲うるち玄米35点と水稲もち米5点を鑑定。うち10点は等級に加え、ハツシモやコシヒカリ、ひとめぼれなどの銘柄鑑定も細かく行いました。

参加した検査員は「農産物検査は農産物の品質を適正に評価・格付けし、取引価格の基準を定める大切な役目。技能向上を図りながら責任をもって業務に当たりたい」と話しました。



試料を慎重に鑑定する検査員

85台の農機が勢ぞろい 中古農機フェア開催



農機の品定めをする来場者(右)

当JAは2月20、21日にJA本店で中古農機フェアを開催し、2日間で約600人が来場しました。

同フェアの開催は同JAでは初。トラクターやコンバイン、田植え機、耕耘機など様々な用途・費用に合わせた農機が展示されました。

来場者は「農機は高価なものが多いので、中古だと出費が抑えられてありがたい。きちんとメンテナンスされているので、すぐに作業に取り入れられる」と話しました。

その他食料品の販売や豚汁の無料サービスも行われました。

普及・研究活動に活用 合同成果発表会

恵那農林事務所と中山間農業研究所中津川支所は2月8日、恵那総合庁舎で合同成果発表会を開催し、当JAや農業者など約120名が参加しました。

同会は両機関がそれぞれの研究成果を発表し関係者等との意見交換で、現場における課題などを検討し、今後の活動の参考とすることを目的としています。

両機関の代表者は「飼料用米への取り組みを通じた集落営農組織の支援」「シクラメンの岐阜県オリジナル有望系統の育成」など7つのテーマで発表しました。



発表を聴く参加者

目標達成に向けて 東美濃農業振興ビジョン発表

当JAは2月25日、JA本店で「平成27年度東美濃地域農業振興ビジョン取組発表会」を開き、同JA役職員ら約80名が出席しました。

同発表会は農業振興のためのビジョン実現に向けた事例を発表し、次年度の事業計画に反映させる目的。ビジョンは水田農業における担い手の明確化や多様な担い手の所得向上、農畜産物の品質および収量の向上などを基本方針としています。

同JA職員は「組合員所得向上に向けた販売力強化への取り組み」「中津川市夏秋なす生産組合出荷量増加に向けた取り組み」など7つの取り組みを発表しました。



発表する同JA職員

Aコープからのお知らせ

Aコープ阿木店、加子母店は運営方法の変更により、表示価格が4月より外税となります。また会員ポイントカードの還元方法も変更となりますので、現在保有しているポイントは3月末までに一度精算いたします。
詳しくは同店へお尋ねください。

旅行センター閉店のお知らせ

平素は当JAの旅行事業に格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
このたび、当JA恵那アグリセンター内に併設されていた旅行センターは、3月末日をもちまして閉店することになりました。つきましては今後旅行に関するお申込み・お問い合わせ等は最寄の支店でご相談下さいますようお願い致します。
組合員、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、業務の改善と更なるサービスの向上に努めて参りますので、何卒倍旧のご理解とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

春のほのぼの定期貯金キャンペーン

平成28年3月31日(木)まで

●特別金利プレゼント!

預入期間1年で0.26%、3年で0.31%
(ご契約金額20万円以上1,000万円まで)
または、**サマージャンボ宝くじをプレゼントしています!**
詳しくはお近くの支店にお問い合わせください。

生活習慣病健診のご案内

【健診日・会場】

4月13日(水) JA坂下支店(山口・坂下・川上地区対象)
4月14日(木) 下野いきいき会館(田瀬・下野・福岡・高山地区対象)
4月15日(金) JA付知支店(付知地区対象)
4月20日(水) 加子母ささゆり会館(加子母地区対象)
21日(木)

【時間】 午前8時30分～11時

●お申し込み

各支店・営業所にある申込用紙をご記入の上、提出して下さい。
(肺がん・大腸がんの検診をお申し込みの方は容器をお受け取り下さい。)

●お申込み締切日 3月25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

平成29年度職員採用試験(第1回)のご案内

■応募資格、採用人数

大卒・短大卒、専門学校卒 15名程度
※平成29年3月卒業見込、または卒業後3年以内(26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

JAひがしみのホームページ「採用情報」からダウンロードしたエントリーシート(自筆、写真添付)と成績証明書を期限内に提出して下さい。

■試験日程

応募期間：平成28年3月1日～3月25日必着
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：4月初旬(筆記試験、小論文、面接試験)
2次試験：4月下旬(面接試験)

■説明会

説明会名称	日程	会場
中津川市リレー方式会社説明会	3月9日(水)	中津川市文化会館
恵那市合同企業説明会	3月11日(金)	恵那市市民会館
JAひがしみの採用説明会	3月16日(水)	JA本店

個別訪問にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

■書類の提出先、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

※その他詳細はJAひがしみのホームページ「採用情報」および「リクナビ2017」をご覧ください。

監事より情報提供を求めています

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法(第35条の5)および農協法施行規則(第81条)に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報(組合経営に関する事象に限る)の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たたり聞いたたりした事柄があれば電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

東美農業協同組合 監事会

【連絡先】〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19

電話番号 (0573) 78-0216

部署 監査室監査課

受付監事 常勤監事 原 実好 宛

お電話の場合は、月曜日から金曜日、午前9時～午後5時にお願いします。

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、下記窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

【一般苦情相談窓口】

〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19

電話番号 (0573) 78-0164 担当部署 リスク管理室

文房具の整理

ホームオーガナイザー ● 吉島 智美

物が多い家を訪れると、ギョウギウにペンが詰まった大きなペン立てをよく見かけます。文房具置き場として設定した引き出しや箱も、物が多すぎて何があるのかわからない状態になっています。「いつか使うから」と思っている、普通に生活をしている限り大量の文房具は使いきれません。一度スッキリ整理し、使わない物は人に譲るか処分してしまいましょう。

整理の手順は、家中の文房具を1カ所に集め、5つのグループに分類することから始めます。(1)頻繁に使う物、(2)時々使う物、(3)(1)と(2)の予備、(4)人に譲る物、(5)処分する物です。このとき(1)と(2)は必要最低限の数に絞り込んでください。そのために(3)の「予備」というグループ



があるのですから。

分類が終わったら、(1)をコンパクトな容器(ペン立てやトレー、ペンケース)に入れ、あったら便利と思える場所に置いていきます。(2)と(3)はそれぞれ箱や袋などにまとめ、中身が分かるようにラベルを貼った上で同じ場所に保管します。これらは、どこにあるかわかればよいので、多少取りにくい場所でも大丈夫です。

そして(4)については、知り合いでも、文房具の寄付を募っている団体でもよいので、早々に譲ってしまいましょう。「いつか会ったときに」というのは、片付かない原因になりますから要注意です。最後に(5)は当然その場で処分して下さい。

文房具が片付かない原因は、よく使う物とそれ以外の物が常に一緒になっているからです。最近では、こだわりの物から100円ショップの安価な物まで気軽に買えるようになりまし。そのため意識しないとすぐに増えてしまいます。普段よく使う文房具だけになっていると日常生活が快適に感じられます。ぜひお試しください。

悪性黒色腫

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

悪性黒色腫とは、メラノーマと呼ばれる皮膚がんの一種です。通常、黒い「ほくろ」のように見えるので「ほくろのがん」とも言っています。

悪性黒色腫の大きな特徴は、悪性腫瘍の中でも非常に転移を起こしやすいという点です。従って、がんの中でも特に注意する必要があります。しかし、通常の良性のほくろは、簡単に悪性に変化することはありません。しかし、一般の方が良性のほくろと思っているものの、悪性黒色腫の始まりのものがあることもあります。

日本人で悪性黒色腫が発生しやすい部位は、足底(足の裏)が最も多く、約3割を占めています。それに足や指の爪の部分に多くできることが日本人の特徴です。もちろん欧米人と同じく身体の中の部分にもできます。

黒い病変を見た場合、悪性黒色腫を疑うポイントとしては、次のような点があります。まず左右が非対称であること、境界が不規則、不鮮明であること、色調のむらがあること、形が大きいく、などです。また子どもの頃からあったほくろが最近大きくなった

り変化してきた場合も要注意です。しかし素人ではなかなか判断がむずかしいので、もしこの中で一つでもあれば、すぐ皮膚科を受診されるのがよいでしょう。

悪性黒色腫をはじめ、多くの皮膚がんの発生には、紫外線が関係しているといわれます。海水浴やスポーツ、仕事、農作業などで長時間、過度の紫外線を受ける場合は、ひさしの長い帽子をかぶる、長袖のシャツを着る、日焼け止めクリームを塗るなど、皮膚を紫外線から防御することをお勧めします。



農 旬

情報

2016年
3月

農作業でお困りの方はJAへ！

当JAでは水稻の通年の農作業を引き受けております。「勤めが忙しい」「農地を管理する者がいない」などの理由で農作業を委託されたい場合は、ぜひ一度JAへご相談ください。

【農作業引き受けの流れ】

- ① 昨年度ご利用された方は、別途郵送いたしました申込書をご提出ください。
新規お申込みの方は、農作業を行う1カ月以上前に農作業委託申込書をご提出ください。（農作業委託申込書はJA各支店・アグリセンターにございます）
- ② 新規お申込みの方は、現地（ほ場）を確認させて頂きます。ほ場の条件によつては、お引き受けできない場合があります。
- ③ お申込みいただいた内容で、農作業を行います。
- ④ 農作業を実施した2～3カ月後に、代金をご請求いたします。

【田植作業をお申し込みの方について】

水稻苗は例年作業日までに各自用意していただいておりますが、今年度から使用した苗の枚数だけの代金を田植作業後に作業代金と併せてお支払い頂く事が選択可能となりました。

苗の枚数については、18枚/10aを基準とさせて頂きます。（ほ場条件により若干変動します）

● お問い合わせ

JAひがしみの営農企画課 0573(78)0137

水田活用米穀の取り組みについて

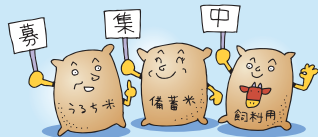
当JAでは、減少する主食用米の需要と、それに伴う米価下落への対策として、水田活用米穀への取り組みを推進しております。

取り組みにより主食用米の需要と供給のバランスが改善され、価格の安定化に繋がります。また、安定した収入（国からの交付金）を得ることができ農業経営の安定化を図れます。

水田活用米穀への取り組みを希望される方は、最寄りのJA支店等へお問い合わせください。

● お申込み方法

申込用紙「平成28年度 水田活用米穀取組希望申込書」をJA各支店・アグリセンター、または中津川市役所農業振興課、各総合事務所へご提出ください。



バラ堆肥の価格改定について

この度、長年ご愛顧頂いておりますバラ堆肥の価格を施設の老朽化等の事情により、平成28年4月1日より価格改定させていただきますので、ご理解のほどをよろしくお願いいたします。

平成28年4月1日より(税込)

土力のおかげ	新価格	旧価格
	4,320円/㎡	3,240円/㎡

※運賃3,780円/回

平成28年度 農作業引き受け料金表

単位：円(税込)/10a

水稻作業	作 業 名	作業面積別			備 考
		10a以上	10a未満5a以上	5a未満	
春	耕起(ロータリー)	7,610	8,640	10,290	耕起1回
	荒搔(ロータリー)	7,610	8,640	10,290	
	代搔き	9,260	10,180	12,340	ドライブハロー1回
	荒搔・代搔セット	12,960	14,400	15,430	
	側条田植え	10,800	11,930	13,370	
	普通田植え	8,740	9,970	11,310	田植えのみ
	畦塗り	115	115	165	1m当たり
秋	コンバイン	19,440	21,600	28,800	倒伏・湿田・雑草10%～30%割増
秋冬	堆肥散布	2,060			団地等が条件(1ha以上)
	土改剤散布	2,060	2,060	2,370	団地等が条件(1ha以上)

※ 単価は変動する場合がございますのでご了承ください。

彩菜栽

2016年
3月

多彩な品種で楽しみが増えた ジャガイモ

南米アンデス山脈のチチカカ湖周辺が原産地のジャガイモは、日本には16世紀にジャカトラ（現インドネシアのジャカルタ）から伝わり、ジャガイモと呼ばれるようになりましたが、馬に着ける鈴に似たところから馬鈴薯（バレイショ）の名もあります。

種芋を植え付けてから、3カ月余りで難しい管理もせずその十数倍以上もの芋が収穫できます。

栽培に当たってまず大切なことは、健全な種芋の確保です。種用として売られている無病芋、休眠から覚めて適度に芽が伸び始めている物を、早めに手配し確保します。

かつては大敵のウイルス病のまん延を防ぐために国の管

先の方の芽が大きい



休眠から目覚めて芽が少し伸びている物が良い

1片40～50g程度に



100g程度の大きさなら半分に、さらに大きい場合は三つ以上に切る

不良



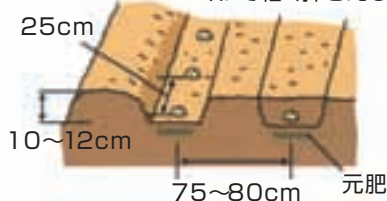
切り口を上に向けると断面に水がたまることもあり腐りやすい

良



切り口を下に向ける

7～8cm覆土し、くわで軽く押さえる



す。切り面の草木灰まぶしの効果はあいまいなので、特に必要ありません。

(2)の植え方も図のように切断面を下向きとします。

(3)は、地上部にたくさん出た芽をそのままにしておくと本数が多過ぎ、小粒の芋になってしまいうので、2本を残して他はかき取ります。その適期は草丈15cm内外のころです。早過ぎると晩霜害を受けたとき全部やられてしまうことがあるので危険です。

栽培のポイントは(1)種芋の切り分け方、(2)植え方、(3)芽の整理、(4)追肥と土寄せ、(5)収穫適期の判断などです。

(1)の切り方は図の通りで

(4)は草丈18～20cmに伸びたころ、畝の片側に追肥(1株当たり化成肥料と油かす各小さじ1杯ぐらい)し、その後10～15cmほど土寄せします。マル

チしてある場合にはめくって土を寄せ、覆い直しておきましょう。土寄せが足りないようなら半月後に2回目を行い、芋が地上に出ないようにします。

(5)の収穫は、茎葉が自然に枯れ上がったころが適期です。晴天の土が乾いている日を選び、芋が乾いてから屋内へ取り込みましょう。積み上げると腐敗が多くなります。

この他、生育中に葉が黒変する疫病が発生し始めたら、早めに適応薬剤を散布してまん延を防ぎましょう。トマトと同じ病害なので、近くにある場合は特に防除を怠ってはいけません。

平成28年度

夏秋トマト・なすチャレンジ塾
参加者募集

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。

主催

東美濃夏秋トマト生産協議会
東美濃夏秋なす生産協議会

対象者

原則、JAひがしみの管内にお住まいの方で、出荷を目的として栽培を考えている方や来年以降に新規栽培を考えている方

※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歳以下とします。

開催時期

平成28年5月～11月(全7回予定)
※途中参加も可能

場所

中山間農業研究所中津川支所
及び農家ほ場

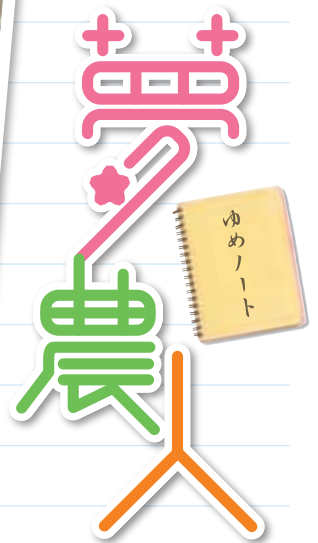
参加費用

原則、無料
お問合せ・お申込み

JAひがしみの営農販売課
担当：水野、吉村

0573(78)0137





西尾 直樹さん
(中津川市蛭川)

堅実な家族経営で生産性維持

管内の酪農家の中で最も若い西尾さん。現在、乳用経産牛35頭と未経産牛1頭、繁殖和牛22頭を飼育しています。

幼い頃から農業に関心をもち、恵那農業高校では野菜や果樹を専攻。卒業後は北海道の酪農学園大学に進学し、8年前に酪農家として就農しました。

「大学で学んだ知識を実際に現場で応用するのは難しかった」と就農当初を振り返る西尾さんですが、今では「堅実な家族経営」の良き見本となっています。父の欣直さん、母の百合子さんの3人で働きやすい就業環境を意識し、役割を明確に。家族間の結束が強いことでバランスの保たれた酪農と和牛繁殖の経営が続いています。

西尾さんは毎日約950kgを搾乳。高い生産性とコスト低減のため、デントコーンやイタリアンライグラスなどの自給飼料も給与。大豆かすやトウモロコシが主原料の配合飼料に加えます。堆肥で栽培した良質な粗飼料を給与することは美味しい牛乳の生産にも繋がるため、この「循環型農業」を長年実践しています。

西尾さんは「TPPなどの影響により畜産業の経営が今後厳しくなっても、牛へ



牛乳で健康な毎日を!

牛乳といえばまずカルシウムを思い浮かべますが、牛乳にはたんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミンが含まれています。どれも私たちの健康維持に大切な役割を果たしていますね。

の愛情は常に持ち、牛に合わせた生活を楽しく送りたい」と笑顔で話しました。



エンジューイ

マイライフ

笑顔になれるフラに夢中

原 菜李果さん(中津川市川上)



ハワイ語で「踊り」を意味する「フラ」。原さんがフラを始めたきっかけは、ゆったりとした曲調のハワイアン・ミュージックが好きだったことと「ハンドモーション」と呼ばれる一つひとつの意味をもった手の動きに興味をもったこと。ハンドモーションの組み合わせで、人の心や自然の美しさを表現します。例えば「あなたはとても若々しく美しい泉のようです」「私が最も愛する人の甘い香り」など、甘美な表現ばかりです。

原さんはフラの魅力を「女性が自然と笑顔になれる」と話します。曲や振付にあった衣装やメイクを決め、気の合う仲間と楽しみながら優雅に身体を動かすことは心の癒しとなり、幸せな気分になります。

現在は中津川駅前のハワイアンフラ教室「アロハスマイル」で4月の発表会にむけ、仲間と練習中。原さんにとって初めてのステージとなります。「フラを披露する場を今後はもっと増やして、将来はフラの大会に出てみたい」と目標を話しました。

☆JAの星

伊藤 雄二



Profile

担当：販売整備 血液型：B
入組：3年目 趣味：サッカー、パレー
出身：中津川市付知町

農家をサポート

農機の点検・修理・アフターサービスはもちろん、使い方のアドバイスも行っています。今後も組合員・利用者のニーズに応え、農業をサポートできるように頑張ります。

キラキラ ひがしみのっ子

須田 拓海^{たくみ}
あきと 暁登^{あきと}くん
(恵那市大井町)



遊び盛りの兄弟です

しっかり者で弟思いの拓海くんと、そんな優しいお兄ちゃんが大好きな暁登くん。遊ぶ時はいつも一緒に、今は学校でも家でもけん玉がブームです。

「健康第一に、自立した大人になってほしい」とお母さんは願います。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



✉ 我が家でも毎朝味噌汁を飲みます。健康のため味噌の量に気を付け、薄味にしています。
中津川市加子母 梅田豊子さん



✉ 我が家では50年以上前味噌造りのための麹室がありました。4軒分の麹があつたので母が室の温度管理をしていました。仕込みの際には「みそ玉」をつくっていた光景を思い出して、懐かしく感じました。
中津川市蛭川 林章哲さん

✉ 味噌の「噌」について歴史があることに驚きました。味噌が盛られた写真や具だくさんの味噌汁が美味しそうで、気になりました。
恵那市長島町 加藤勉さん



✉ 味噌が好きなので料理によく使います。2月号の特集はとも興味深く、乳がんやコレステロール抑制にもなると知り驚きました。これからも健康に関する特集を楽しみにしています。
中津川市市川 石川愛さん

✉ 還暦を迎えてから漬物をつくるのが趣味です。「彩菜裁」を参考に、カブの栽培にチャレンジしようと思っています。
中津川市落合 須山あさよさん

美味い漬物があれば、ご飯がすすみますね！

✉ 広報誌は楽しい情報が満載で、パズルが一番の楽しみです。JAは地域に密着した存在だと思っているので、これからも活躍を期待しています。
中津川市千旦林 河尻海一さん



✉ 朝食にはご飯が多いですが、パンにも味噌汁は合います。特集を参考に自分でも作ってみたいです。
中津川市千旦林 熊崎みち子さん

✉ 特集に関する感想をたくさんいただきました。ありがとうございます。私たちの食に馴染み、食文化として欠かすことのできない味噌ですが、意外に知らないことも多かったはず。手作りの味噌は絶品なので、広報誌を参考に是非一度造ってみて下さいね！

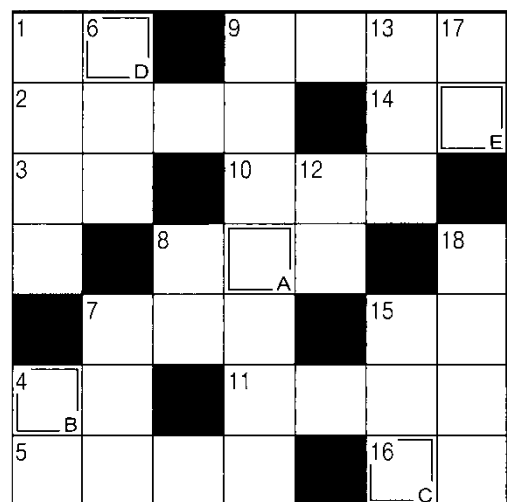
頭口体操

■タテのカギ

- ①月でウサギがべったんべったん
- ④100分の1は厘、1000分の1は
- ⑥尺貫法の重さの単位の一つ
- ⑦畑を耕すニョロリと出てきます
- ⑧服を着たり二足歩行したりする生き物
- ⑨学校を巣立つ生徒を祝う行事
- ⑫犬も歩けば——に当たる
- ⑬法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- ⑮気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- ⑰ダイコンやゴボウはの中で育ちます
- ⑱世界三大珍味の一つ

■ヨコのカギ

- ①3月3日は——の節句
- ②見せるために物を並べること
- ③マニユキアを塗るところ
- ④脱穀していないイネの実
- ⑤なるとには、この模様がついています
- ⑦前人——の大記録を打ち立てた
- ⑧チーターやジャガーに似た動物
- ⑨普通郵便より早く着く——郵便
- ⑩橋の欄干などの付いてる、ネギの花の形をした飾り
- ⑪貝の中で大きくなる美しい玉
- ⑭朝—— 植木—— 道具——
- ⑮猛獣を入れるのに敵しています
- ⑯日本一広い市、高山市がある県



【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

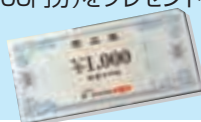
官製ハガキにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、JAまたは広報誌に対する意見、要望などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

■応募締切日

平成28年3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



■2月号の答え

マラソン

■クイズ当選者(敬称略)

内木 千里、島崎 啓子、長野 令子
浅見 章、加藤 栄子、伊藤 亜由美
松下 登、小幡 篤子、宮澤 すみ子
磯村 浪江



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

理事会

第10回理事会

(平成28年2月26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年度仮決算監事監査指摘に基づく回答について
- ②平成28年度内部監査計画について
- ③第6次中期計画及び平成28年度事業計画細目の設定について
- ④第18回通常総代会の招集について
- ⑤平成28年度販売品取扱品目及び販売手数料金について
- ⑥平成28年度利用施設利用料金、農作業委託料金について

【報告事項】

- ①中津川支店新築工事の経過報告について
- ②Aコープ阿木・加子母店業態変更について
- ③電器事業エディオンとの業務提携について
- ④旅行事業の業態変更について
- ⑤肥料農薬価格の量販店比較について
- ⑥不稼働資産の活用について
- ⑦1月末の事業実績について

JAひがしみの概況

(平成28年1月31日現在)

組合員数	32,864人
出資金	26億8,860万円
貯金	2,171億5,583万円
貸出金	426億5,488万円
共済保有高	6,996億 619万円
購買品供給高	62億 770万円
販売品取扱高	40億8,744万円



ここだけの話

■若い頃、どこの家庭でも自家製の味噌を食べていましたね。しかし今は、スーパーなどで購入する方が増えてきました。

最近、手前味噌を作ってみようかと思っています。チャレンジしてみたいと思っている方、ぜひ広報誌の2月号を参考にして下さい。

(モ)

■「エンジョイマイライフ」の取材でお邪魔したフラ教室。原さんをはじめ明るく元気な生徒さんが多く、とても楽しい雰囲気でした。よかったですね。習いませんか？」と誘っていたのですが、お腹の出たフラの代表的な衣装がバツと浮かんで、瘦せたら習おうと心に決めました。

(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	3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
	//	下野支店
	4月 6日(水)	山岡支店
	//	明智支店
法律相談	3月 9日(水)	下野支店
	10日(木)	本店
	16日(水)	恵那支店
	//	山岡支店
税務相談	4月 13日(水)	下野支店
	14日(木)	本店
	3月 9日(水)	恵那支店
	//	山岡支店
税務相談	16日(水)	本店
	22日(火)	下野支店
	4月 13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4月のふれあい訪問日

12日(火)・13日(水)

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)

団体の観光客が訪れていて、ガイドの方が案内をしています。雨の中の城跡は神秘的で、風情があります。観光客の傘が写真に色を添えています。

今月の表紙

山城を想う

撮影・酒井隆行さん
(中津川市福岡)
撮影地・苗木城跡



ミツバ

香りが命。胃もたれを防ぎ、
ストレスを解消します

ミツバの爽やかな香りの成分には、胃もたれを防いで食欲を高めたり、神経の興奮を鎮めて、ストレスを解消する働きがあります。

ミツバは、栽培方法によって品種が分けられます。スポンジ付きのもので、水耕栽培され、一年中出回っている「糸ミツバ」、光をささぎって育て、根元で切って収穫される「切りミツバ」、土寄せして葉がでたら根ごと収穫、出荷される「根ミツバ」があります。根ミツバは春が旬で、香りが強く、しゃきしゃきとした歯触りが特徴です。根も良く洗って、きんぴらにして食べられます。



ミツバはビタミンA(カロテン)が多く、緑黄色野菜に分類され

ます。血圧を調整する働きのあるカリウムも豊富です。

切りミツバ、糸ミツバ、根ミツバの順に、茎が太く強く、香りも強くなるので、さっとゆでて使ったり、薬味には、切りミツバや糸ミツバ、炒め物には、根ミツバがお薦めです。お吸い物、茶碗蒸しに載せて、彩りにする他、あえ物やおひたし、天ぷらにして香りを楽しみます。炒め物や蒸し物など加熱するときは、時間を短くし、食感を残して、香りを生かすのがポイントです。

選ぶときは、葉の緑色が鮮やかで、全体的に茎に張りがあり、みずみずしいものを。香りを生かすため、できるだけ1回で使い切りたいですが、残ったときは、乾燥するとしおれて香りがなくなるので、スポンジ部分に水を含ませたり、水でぬらしたキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存して、1～2日で使いましょう。

RECIPE

根ミツバとアサリの酒蒸し

材料(2人分)

調理時間
15分

根ミツバ※……………1束(250g)
アサリ(殻付き)……………200g
水……………カップ1(200ml)
塩……………小さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1/2
※糸ミツバ、切りミツバで作るときは、160g



作り方

- 1 アサリは塩水に漬けて2～3時間置いて砂抜きします。殻をこすり合わせてよく洗います。
- 2 根ミツバは根を切り落とし、4cm長さに切ります。
- 3 フライパンにアサリを入れて酒を振ってふたをし、強火にかけます。沸騰したら中火にし、3～4分蒸し煮にします。
- 4 アサリの殻が開いたら、ミツバを加えてざっと混ぜます。しょうゆを加えて、ひと混ぜし、火を止めます。

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) ●MARCH / Vol.216 2016年3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

