

Heartful Communication

# ひがしみの

JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



特集

初心者のための「家庭菜園」  
～土作り編～



JAひがしみの

# 初心者のための「家庭菜園」

## 土作り編

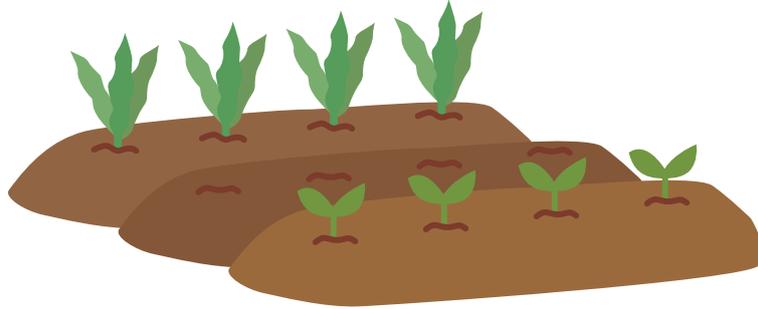


「家庭菜園を始めてみたいけど、何から始めていいかわからない…」

「野菜はどんなものが栽培できるの…」

と思っているあなた。

身近な場所で楽しく美味しい野菜を作りましょう!



# 1 育てる場所を決めよう!

## プランターで育てる

畑も借りられない、庭もない、そんなあなたはプランター栽培がおすすめです。プランターを置くスペースさえあれば大丈夫です。ベランダでも十分栽培できます。

### プランター選びのポイント!

#### ①土がたっぷり入るもの

立派な野菜を育てるためには、根を十分にはらせ栄養分をしっかりと吸収させる必要があります。育てる野菜にあわせて土がたっぷりはいれるプランターを選びましょう。

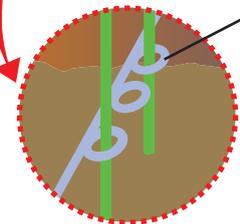
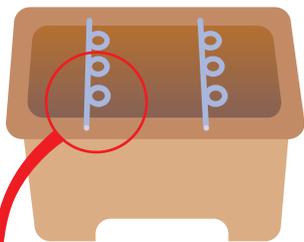
#### ②水はけがよいもの

プランター栽培の注意点は、水はけが良いものを選ぶことです。余分な水分がプランターの中にたまってしまくと、根が腐る原因になるのでスノコのついたプランターを選びましょう。

#### ◆おすすめプランター

支柱の倒れにくい簡単菜園プランターがおすすめです。

十分な深さを持ったもので水抜き栓が4つ付いたものは育てる野菜に合わせて水抜き調整ができます。



支柱ホルダー



庭の一角を畑にする

自宅の庭にスペースがある場合、そこを有効活用しましょう。ただ庭の土はそのままでは使えません。庭に野菜を植えたい場合はまず最初に専用の培養土で手を加えましょう。

培養土

植物を育てるのに必要な基本用土や肥料などがブレンドされた土のことです。

面倒な配合や調整をせずにそのまま使えるものを利用しましょう。



◆園芸用育苗培養土  
「土太郎」

植物の生育が良く、  
根も葉もイキイキと  
育ちます！



14ℓ 1,007円(税込)  
各グリーンセンターで販売

3 ふるいをかけて、雑草・小石などを取り除く

1 日当たりがよく、夜間に街灯などの光が当たらない場所を選ぶ

4 苦土石灰をまく  
土を野菜の好む性質にします

2 スコップを使って30cmくらいの深さまで掘り起こす

2 土と肥料を作ろう！

土

野菜を育てるには、水や肥料の他に土が必要となります。土は、一見家庭菜園において何でもないアイテムに思えますが、美味しい野菜を育てる上では欠かせない重要なパートナーなのです。

野菜を育てる上で土に求められるポイントは保水性・排水性・通気性・保肥性です。そこで理想とされているのが『団粒構造』の土です。

『団粒構造』とは？

根は酸素が好物です。団粒構造の土は粒と粒の間にすき間ができます。それにより、空気の通り道ができて酸素が行き渡ります。逆に、団粒構造のない土は空気が入らず、水はけも悪くなり根が腐ってしまいます。

団粒 GOOD!

根

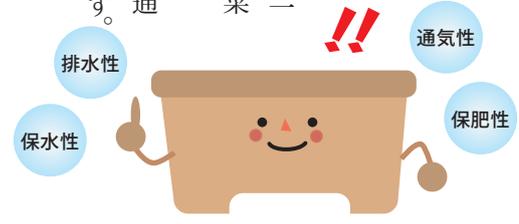
粒と粒の間に隙間が！  
この隙間に、根の好物・酸素が行き渡ります！

その他 BAD!

根

空気の通り道がない…  
→ 放っておくと…

堆肥や肥料を使って、野菜にとって理想的な『寝床』を作りましょう。



## 肥料の3大要素

「肥料の3大要素」という言葉を聞いたことがある方も多いと思います。この3大要素とは、特に植物が多量に必要とする要素のことです。

(N)チッ素	(P)リン酸	(K)カリウム
《効果》 葉・茎の生育を促進すると、植物を大きく育てるのに効果を発揮します。	《効果》 花・実の付きや質、根の生育を促進します。	《効果》 茎・根を丈夫にするのと、暑さ寒さの耐候性や病害虫の抵抗性を高めます。

野菜を大きく長生きさせるために肥料が欠かせません。

肥料

### ◆3大要素の配合割合表示の見方

3大要素は野菜の種類によって必要な量がちがいます。そのため、肥料のパッケージには必ずその配合が表記されています。

《例》「N=P=K=8=8=8」という表示の場合…

これは「100g中にチッ素・リン酸・カリウムが各8g含まれている」という意味です。

この肥料は3大要素がバランスよく配合されているので、どんな野菜にも使えます。

肥料の効果をさらに上げたいのなら、イモ類にはカリウムが多めに配合されているもの、葉菜類にはチッ素が多めのものなど、育てる野菜に合わせて肥料を選ぶとよいでしょう。



表示の見方を覚えましょう!!



## 肥料の種類と使い方

有機質肥料と無機質肥料の併用をおすすめいたします。



名称	特徴	使い方
有機質肥料	植物や動物の糞、骨などが原料の肥料。油かす、糞、牛糞、草木灰などがある。土壌を改善する働きも持つ。微生物に分解されてから、吸収されるので、施してから効果が表れるまでに時間がかかる。	遅効性肥料なので、元肥として土に混ぜて使用する。
無機質肥料	植物の成長に必要な栄養を人工的に配合した肥料。化成肥料とも呼ばれる。即効性の液状のもの(液肥)や、暖効性の粒状のものがある。	元肥と追肥のどちらにも使用できる。

※最近では有機質肥料だけで栽培する「有機栽培」が注目されています。しかし、有機質肥料は臭いが気になったり、発酵が十分でないと植物の根を傷めてしまうなど、扱いが難しい側面もあります。一方、無機質肥料のみに偏ると、土中の有機物が減って地力が落ちてしまいます。有機質肥料と併用するのがおすすめです。

※畑で栽培する場合は作物によってPH(土壌の酸度)を調整する必要があります。詳しくはご相談ください。

## 家庭菜園に必要な用具いろいろ

家庭菜園にはいろいろな道具が必要です。ここでは家庭菜園をする上で必要になる用具やあると便利な道具などについてご紹介します。どれもJAグリーンセンターで購入できますのでご自分の用途や好みにあった用具を探してみてください。

定植	耕作	散水
<p>●プランター●</p> <p>軽くて壊れにくくデザインやサイズも豊富。水を通さない素材なので土が乾きにくくなるため水やりには注意が必要です。</p>  <p>プラスチック製、木製、陶器製など様々な種類のプランターがあります。またサイズも様々ですので、育てる野菜に合わせてぴったりな大きさのものを選びましょう。</p> 	<p>●スコップ●</p> <p>畝立てするときや、土起こしの際に土の固まりを砕くのに必要です。</p>  <p>園芸用のスコップは、通常の土木作業用のスコップと違って根を切ったり土を砕いたりしやすいように、工夫や加工がしてあります。用途別に使いこなして上手に野菜を育てましょう。</p>	<p>●ジョウロ●</p> <p>ベランダや庭での水やりに向いています。先端部分のハスロ(くち)が取り外せるものがおすすめです。</p>  <p>狭い場所で使うものから、畑などの広大なスペースに向いているものなどがあります。自分の菜園スタイルに合う、用途に適したものを選びましょう。</p> 

3 用具をそろえよう!

## 野菜の適期を知ろう

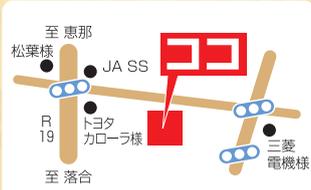
野菜にはそれぞれ生育に適した時期(適期)があります。適期を外すとせっかく植えても上手く成長しない、なんてこともありますのでご注意ください。ここでは初心者に人気の春植え苗の栽培カレンダーを紹介します。

種まき...	定植...	収穫...	科	野菜	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
●	■	■	ウリ	キュウリ		■	■	■	■				
				カボチャ		■	■	■	■				
				ゴーヤ		■	■	■	■	■			
			ナス	トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■
				ナス	■	■	■	■	■	■	■	■	■
				ピーマン	■	■	■	■	■	■	■	■	■
				じゃがいも	■	■	■	■	■				

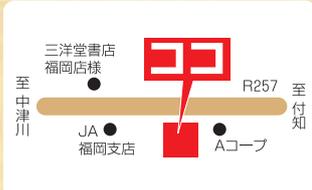
4 野菜の適期

## 必要な種苗・資材のお求めはお近くの 営農と園芸と産直の店 JAグリーンセンター へどうぞ!!

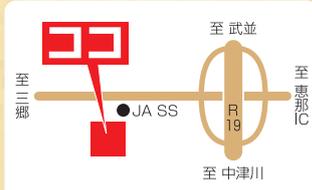
■ 中津川グリーンセンター  
☎0573-62-4147



■ 恵那北グリーンセンター  
☎0573-76-3018



■ えなグリーンセンター  
☎0573-20-2636



■ 恵那南グリーンセンター  
☎0573-56-3430



## 女性部活動の成果披露 ふれあいフェスタ開催

当JAは3月12日、中津川文化会館で「平成27年度ふれあいフェスタ&家の光大会」を開催し、JA女性部員や役員ら約350人が会場を訪れました。

同大会はJA女性部のセミナーや教室、サークルなどの活動の成果を披露し、閉講式も兼ねて毎年開いています。セミナー皆勤者の表彰や第40回JA女性部活動体験発表の他、平成28年度の女性部活動計画の申し合わせではJA運営への女性参画の促進、地産地消運動と食農教育活動の実践、仲間を増やす活動等を行うことを確認しました。

アトラクションとしてフラダンスや子どもたちによるアンパンマン体操が披露され、会場を盛り上げました。また、俳優やタレントとして活躍する山田雅人さんが「山田雅人かたりの世界」と題し、記念講演を行いました。

同JA女性連絡協議会土屋厚子会長は「今後もJAを拠り所とし、『家の光』を活用しながら魅力ある女性部活動の輪を広げていきたいと思います」と呼びかけました。

あいさつをする土屋会長



記念講演を行った  
山田雅人さん



手づくり品などの販売でにぎわう会場

## 安全・安心をPR えごま油で健康な毎日

当JAのAコープ坂下店で、恵那市中野方町の大江栄三さん(43)が生産・加工した「えごま油」を3月上旬から販売しています。

えごまはシソ科の植物で、その種子から採れるのがえごま油。必須脂肪酸であるα-リノレン酸を多く含んでいることから美肌や健康を維持する効果をもつ食材です。

大江さんは「大江自然農園」を営み、えごまの栽培は昨年から始めました。農薬や化学肥料の不使用で「安全・安心」にこだわっています。



えごま油をPRする職員

## 農事組合法人あびろみ 農林水産大臣賞受賞

農事組合法人あびろみは「第53回岐阜県自給飼料共励会」で農林水産大臣賞を受賞し、2月29日、当JA足立能夫組合長に受賞報告に訪れました。

あびろみは生産調整水田を活用した稲発酵粗飼料(WCS)の品質と収量、耕畜連携に取り組んでいる点が高く評価され、今回で3回目の受賞です。

同法人青木清次代表理事は「地域の畜産農家と耕種農家を繋ぐ橋渡し役、地域農業の担い手として飼料自給率の向上と農地の有効利用にこれからも貢献したい」と意気込みを語りました。



同JA足立組合長(中央)に受賞報告を行った同法人青木代表理事(左から2番目)ら

荷受け体制を整備した  
恵那北カントリーエレベーター



## 飼料用米の拡大へ 恵那北CEと岩村RCが荷受け体制整備

当JAは飼料用米の円滑な荷受体制を整えるため、恵那北カントリーエレベーターに飼料用米ライン・荷受計量機を導入し、2月25日に整備を終えました。

同JA管内では飼料用米の大規模流通モデル地区として、組合員の農業経営の安定に向け、行政・JAが一体となり飼料用米を推進しています。

同機により処理段階で分離された屑米と整玄米の混合が可能となり、スムーズな荷受け・出荷に繋がります。

同JAでは「厳しい農業情勢の中、交付金を最大限活用して安定した収入の確保と水田をそのまま活用できる飼料用米の一層の拡大になれば」と期待します。

昨年のぼろたんのPR活動を  
振り返る参加者



## 高品質・高単価を維持 ぼろたん研究会が全体検討会

東美濃ぼろたん研究会は3月17日、中山間農業研究所中津川支所で全体検討会を開き、同研究会や当JA、恵那農林事務所など約40名が参加しました。同研究会は平成20年に設立され、現在57名の会員。関係機関が一堂に会する検討会は今回が初めてです。

検討会では平成28年度も栽培技術向上のための講習会で新規生産者を確保することもイベント等でぼろたんをPRし知名度を高める活動に更に力を入れることを強調。また高品質・高単価維持にむけ、異品種混入を防止するための選果の徹底が呼びかけられました。

## 美濃のコシヒカリ 日本穀物検定で「特A」評価

日本穀物検定協会が行う平成27年産米食味ランキングで、美濃地方で生産されたコシヒカリが初めて最高評価「特A」に認定されました。同ランキングでは、平成27年度は全国139産地品種において、外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価の6項目で試験。

当JA管内は中山間地特有の昼夜の気温差と恵那山麓から流れる豊かな水を活かした米づくりを特徴とし、JA全農岐阜に米産地の特A地区として認定されてから高い品質を維持しています。毎年管内各地域で青空教室や研修会を開き、生育状況や穂肥時期・高温対策として水の管理などを確認し、栽培環境に合わせた指導で品質向上に取り組んでいます。平成27年産コシヒカリは夏の高温やカメムシ被害で品質の低下が懸念されましたが、生産者の細やかな水管理や適正な施肥、病害虫防除の取り組みにより、高品質な米に仕上がりました。

同JA足立能夫組合長は「初めての獲得で喜びも大きい。特A評価を獲得することは産地としての安定した評価につながるが、米の消費が落ちこむ時代で消費者に選ばれる一つの基準になる。今後も生産者・JA・行政が一体となってブランドの強化を図りたい」と決意を語りました。

美濃コシヒカリは各グリーンセンターで販売しています。



美濃コシヒカリをPRするえなグリーンセンター職員

## 下記の通帳をATMでご利用のお客様へ

JAバンクのシステム変更に伴い、平成22年4月30日以前に発行された下記通帳は平成28年7月1日以降ATMでご利用いただけなくなります。

対象の通帳をお持ちのお客様は、お早めにお取引店舗窓口で通帳切替していただけますようお願いいたします。なお、ATMによっては、平成28年7月1日より前にご利用いただけなくなる場合がございます。

ちよきんぎょ(赤)



花



ちよきんぎょ(青)



メルヘン



れんげ



「切替対象となる通帳の表紙」

詳しくは、取引店舗窓口までお問い合わせください。

## Nツアーのお申し込みについて

4月より、恵那アグリセンター内の旅行センターは本店に移転しましたので旅行に関するお申し込み・ご相談は各支店または本店旅行センター(Tel 0573-67-8148)までご連絡下さい。

## (株)エディオンとの業務提携について

平素は当JAの経済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、組合員・利用者の皆様へのより一層のサービス向上のため、家電取扱業務において4月より(株)エディオンと業務提携を致しました。現在ご利用頂いております家電につきましては従来通り修理等の対応を致しますが、提携により今後多数のメーカーからの商品の購入や長期保証、配送・設置等の充実したサービスをお届けすることが可能となりました。

皆様におかれましては、今後も何卒倍旧のご愛顧とご理解を賜りますようお願い申し上げます。また、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。

## JA坂本給油所の営業時間について

4月1日(金)よりJA坂本給油所の営業時間が変更になりました。

**【変更後】** 平日 午前7時30分～午後6時30分

## 平成29年度職員採用試験(第2回)のご案内

### ■応募資格

平成29年3月に大学・短大、専門学校を卒業見込、または卒業後3年以内(26年3月卒業以降)の方

### ■応募方法

平成28年4月28日までに応募書類(エントリーシート、成績証明書)を提出してください。

### ■採用説明会

4月15日(金)、21日(木)にJA本店で14時より行います。

※「リクナビ2017」で参加予約をしてください。

※個別訪問にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

### ■その他

1次試験は5月中旬予定です。その他詳細は、JA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。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19

JAひがしみの総務部 人事課

Tel 0573-78-0168 E-mail: jinji@ja-higashimino.gjadc.jp

## 「ちょリス定期積金」はじめました!

期間 平成28年4月11日(月)～5月31日(火)

給付契約額18万円以上で期間36ヶ月以上のご契約をいただいた個人の方に

**「ちょリスフェイスタオル」**をプレゼント!

さらに抽選で、

**「ひがしみのカレー(4袋)」**

を進呈します。

くわしくはお近くの支店にお問い合わせください。



## 豆類がおいしい季節

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

4月3日は「いんげん豆の日」。この日はインゲンマメを中国から日本へ伝えたとされる隠元（いんげん）禪師の命日に当たります。インゲンマメは若いさやごと食用としたり、完熟した豆のみを食べることもあります。「白インゲンマメ」「金時豆」「うずら豆」「うら豆」などはその仲間です。

中でも爽やかな緑色のさやを食べるサヤインゲンは、料理に華やかさを添えてくれる代表的な野菜で、特にその時期には春の行楽弁当のおかずとして大活躍。肉巻きや卵焼き、ちらしずし、ごまあえなど幅広い料理に活用できます。

お勧めはサヤインゲンと春に出現他の豆類を組み合わせて調理し、季節感を存分に楽しむ食べ方。塩茹でしたスナックエンドウ、キヌサヤ、グリーンピース、ソラマメなどと合わせて、オリーブ油、塩、こしょうでシンプルに味付けするだけ。それ



ぞれが持つ食感とうま味が重なり、贅沢な旬

の味わいが楽しめます。簡単にできるシンプルな豆サラダは、おしゃれなおもてなし料理にもカジユアルな食卓にも合い、工夫一つでアレンジも可能。ハーブで香りと風味をプラスしてお肉や魚の付け合せに。また、チーズと合わせてワインのお供に。生ハムやゆで卵と一緒にパンに挟むと春らしい色合いで、お花見メニューとしてもぴったり。何通りもの楽しみ方ができる便利な一品といえるでしょう。

さらに注目すべき点は体にうれしい成分を多く含んでいること。強力な酸化作用があるカロテンやビタミンC、新陳代謝を高めるビタミンB群、さらに体の調子を整えるカリウム、カルシウム、鉄などのミネラル類や食物繊維などを豊富に含有しています。疲労回復や美肌に役立つアスパラギン酸、リジンなどをバランス良く含むのも特徴。活動が活発になるこの季節の体づくりや成長をサポートしてくれるタンパク質も同時に摂取できるので、彩りとしての高い野菜なのです。

## ジェネリック医薬品とは

佐久総合病院名譽院長 ● 松島 松翠

新しく開発され、承認を受けて使えるようになった薬を「新薬」といいますが、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性が新薬と同じだと認められています。したがって内容はまったく同じといってよいでしょう。

では、どこが違うかというと、まず新薬は開発するのに期間がかかり、開発した会社が特許を取ると、20～25年の間、その会社が独占的に製造・販売できるということになっています。この特許が切れた後、開発した会社とは別の会社と同じ有効成分を使って、製造・販売するのがジェネリック医薬品です。

従って、ジェネリック医薬品は、新薬に比べて開発にかかる期間が短くて済むため、費用が安く済むので、薬の価格を安くすることができます。どのくらい安くなるかは薬によって異なりますが、一般にジェネリック医薬品の価格は、新薬の約2割から6割に設定されています。

慢性の病気があって、1年間も続けて飲まなければならないというとき

に、この差は、相当な額になるので、ジェネリック医薬品は家計にとっても保険財政にとっても大きなプラスになります。

今までの薬をジェネリック医薬品に替えたいという方は、医師が処方箋を出すときに、その旨、伝えるのがよいでしょう。ただ薬によってはジェネリック医薬品が販売されていないものもありますので、その点はかかりつけの医師・薬剤師によく相談してください。

もう一つ、ジェネリック医薬品は、新薬と同じ薬でも、名前が違いますし、錠剤では、大きさ、色、形状などが違う場合がありますので、間違わぬように注意してください。



# 農旬

情報

2016年  
4月

## 夏秋トマト・夏秋なす 平成28年度チャレンジ塾 参加者募集!

### 目的

中津川と恵那は50年以上にわたる県内有数の夏秋トマト・夏秋なすの産地です。長い歴史の中で地域条件に合った様々な栽培技術が育まれ、生産協議会をはじめ、県・市・JAなど関係機関が一体となり生産振興を進めています。本塾では、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、参加者の目標や夢の実現を図るとともに新規就農者の確保に繋がります。

### 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

### 参加対象者

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又は、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

※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。

### 開催期間

平成28年5月～11月(全7回)※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

### 研修指導

- 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
- 恵那農林事務所農業普及課
- 中山間農業研究所中津川支所
- JAひがしみの

### 参加費用

原則、無料

### お申し込み・お問い合わせ

JAひがしみの  
本店 営農販売課  
0573(78)0137



## 米主要銘柄における生産者 手取り額が決定しました

平成26年産米の生産者の手取り額が決定し、平成28年3月に皆様のJA口座へ入金いたしましたので、お知らせいたします。

### ■平成26年産米の生産者手取り額

(単位:円/60kg)

制度	品 種	年 度	特 等	1 等	2 等	3 等
JA米	コシヒカリ	概算金	—	9,700	9,052	7,972
		最終手取	—	10,712	10,064	8,984
	あきたこまち	概算金	—	8,000	7,352	6,272
		最終手取	—	8,723	8,075	6,995
	ひとめぼれ	概算金	—	8,000	7,352	6,272
		最終手取	—	8,679	8,031	6,951
	あさひの夢	概算金	—	8,000	7,352	6,272
		最終手取	—	8,082	7,434	6,354
	その他うるち 銘柄品種	概算金	15,200	7,500	6,852	5,772
		最終手取	16010	8,536	7,888	6,808
	ひだほまれ 五百万石	概算金	—	14,552	12,716	11,636
		最終手取	—	15,362	13,526	12,446
	たかやまもち	概算金	—	14,500	13,852	12,772
		最終手取	—	15,637	14,989	13,909
	ココノエモチ	概算金	—	11,800	11,152	10,072
		最終手取	—	12,937	12,289	11,209

# 彩菜栽

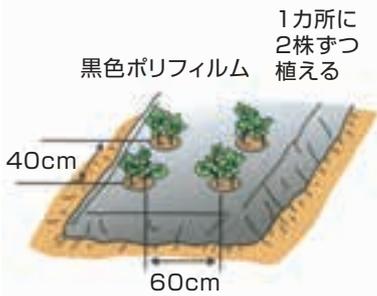
2016年  
4月

## 種々な食べ方で花も楽しめる オクラ



独特のネバネバのもとは食物繊維として働くペクチンと糖タンパク質のムチン。血中のコレステロールを減らし、整腸効果や消化器を粘膜で覆って保護する効果があり、夏から秋にかけてのスタミナ野菜として優れています。

食べ方は、刻んで生のままだけでなく、ゆでたり、炒めたり、天ぷら、サラダに、漬け物など、実に幅広いです。



芙蓉(フヨウ)に似た黄色い花は、菜園や庭先で、盛夏から中秋まで目を楽しませてくれます。また花オクラ(花を食べる専用の品種あり)はデリケートで、収穫したらその日に食べなければなりません。刻んでサラダの彩りを良くしたり、生のまま刻んで納豆に混ぜたりして特有の粘りを賞味します。

高温性で、昼は25〜30度、夜は20〜23度が適温。10度以下の低温では生育が停止し、葉が黄変、落葉してしまいます。買い求めた苗を植えた



下葉が込み合ってきたら、着果節以下1から枚残して、その下の葉を取る

ら一向に伸びず、枯れてしまったりするという声をよく聞きますが、これは苗が低温に遭っていたり、植えた畑が寒過ぎる場合に多いのです。水不足と勘違いし、水をやり過ぎると地温が下がり過ぎ逆効果になります。

自家育苗の場合には3号ポリ鉢に、一晚浸種した種子を4〜5粒まき、2度くらい加温して育て、2本立てにして本葉4〜5枚の苗に仕上げ、十分暖かくなってから畑に植え付けます。多湿に弱いので、排水を良くして植えます。線虫(害虫)に弱いので、前作物に多発した畑は避けましょう。

初めは枝分かれせず、葉形からして込み合うことはないが、初期収量は少ないので、それを補うために1カ所2株植えるのがお勧めです。



株が大きく育ったら、主枝を摘心し側枝を伸ばす

収穫が始ったら図のように株・果実の下の方の葉は順次摘み取り、盛んに伸びだしてきたら主枝の上の方を摘除して側枝に日を当て、よく伸びるようにしましょう。

半月に1回ぐらい、1株当たり大さじ1杯の化成肥料と油かすを、株の周りに軽く耕し込みます。

害虫には割合やられやすく、ようやく盛んに伸び始めるとアブラムシ・フキノメイガ・カメムシなどが発生しますので、発生を見たら早めに適応薬剤で防除しますが、近年は葉を巻いて産卵し、活発に食害するフタトガリコヤガの害が目立つ地域が増えてきました。被害葉は見つけ次第、葉と一緒に切り取り、小さい幼虫は葉ごと手でつぶしてしまうことが大切です。その後適応薬剤を丁寧に散布して防ぎましょう。



プランターでもよくできる。長型なら2株ずつ2カ所植える。



中津川市苗木  
二郷 陸男さん(74)

## 消費者の反応が励みです

当JA中津川グリーンセンターへ約15年前から出荷を続けている二郷さん。定年を機に何か新しいことを始めたかった。農業に携わっていた父の背中を見て育ったことから、農業に興味があった」と振り返ります。

良質な野菜の栽培のため、水の管理と土づくりには特に力を入れます。ほ場約40aで夏はスイカやエタマメ、冬は小松菜やちぢみほうれんそうを栽培。2月から3月にかけて葉物野菜を出荷する会員が少なく、需要が高いことから二郷さんは毎朝計50袋を出荷。ちぢみほうれんそうは特徴であるちぢれた葉を広げてポリウム感をだすよう袋詰め。価格は手に取りやすさを意識。同グリーンセンターでは二郷さんは奥さんと協力していることで丁寧な袋詰めや見やすい商品の陳列、主婦目線の価格設定などが魅力」と評価します。

「自分がつくる野菜を待つ消費者がいる。消費者のおかげで栽培が楽しい」とやりがい話す二郷さん。周年出荷を実践していますがマンネリ化しないように新しい野菜にも挑戦します。茎ブロッコリーと呼ばれる「ステイタセニョール」は珍しさと茹でた後にマヨネーズなどの調味料をつけて味わう手

軽さが好評で、栽培の手応えを感じました。「消費者に喜ばれる野菜づくりを常に心掛けています。売上金でJAの企画旅行に今後も行きたい」と出荷を通じた他の楽しみも話しました。

### 大創業祭を行います!

当JAのグリーンセンター4店舗では4月22日(金)~24日(日)まで大創業祭を開催します。2,000円以上お買い上げのお客様には粗品をプレゼント!皆様のご来店をお待ちしております。



# ♪エンジョイマイライフ

## 地歌舞伎を後世に継承

恵那市山岡町

水野 廣善さん(41)

山岡町で毎年12月に歌舞伎公演を行う「山岡町歌舞伎保存会」。水野さんは10年前から保存会に属し、役者として舞台上立ち、公演は昨年で21回目を迎えました。



プロの歌舞伎役者が演じる歌舞伎を「大歌舞伎」というのに対し、素人役者によって演じられ、地方に根付いた歌舞伎を「地歌舞伎」と呼びます。地歌舞伎は昭和30年頃までは盛んでしたが、40年頃に衰退。しかし山岡町では岐阜県重要無形文化財の松本團升師匠の指導のもと地歌舞伎が受け継がれ、平成7年に保存会と後援会が発足し、復活を果たしました。

水野さんが地歌舞伎を続けているのは奥さんが団升師匠の子孫であるという縁と、人や地域との繋がりを大切にしたいという思いからです。



地歌舞伎の舞台は設営する大道具、役者を飾りたてる衣裳、そして芝居を盛り上げる太鼓など、役者だけではなく多くの人で成り立ちます。「伝統文化を後世に継承するには、地域で守っていく必要がある」と語り、地歌舞伎への参加・協力も呼びかける水野さん。「やるなら楽しく」をモットーに、地歌舞伎を通して今後も魅力ある町づくりに貢献します。

# ☆JAの星

阿木支店  
小林 彩香



### Profile

担当：金融窓口      血液型：A型  
入組：3年目      趣味：買い物  
出身：中津川市手賀野

## 明るい笑顔がモットーです

来店された方に支店の良い印象をもっていただくには、窓口担当者の明るい笑顔と元気な挨拶が欠かせないと思います。

今後も満足していただけるようなサービスを心がけ、多くの方に阿木支店を利用して頂けるように、頑張ります。

# キラキラ ひがしみのっ子



中津川市千旦林  
桂川 陽向くん(1) 杏咲ちゃん(3)

## 2人の笑顔が家族の幸せ

お話することと歌うことが大好きな杏咲ちゃん。何でも興味をもって元気いっぱいな陽向くん。暖かくなって、いつも一緒に家の砂場とブランコで遊んでいます。

「友達をたくさんつくって、元気ですくすく育てほしい」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



**特集**について多くのお便りをお寄せ頂きました。ありがとうございます。J.A.のお取引でもマイナンバーの提示が必要となっておりますので、今後ご理解・ご協力をお願いいたします。

**マイナンバー**については新聞やテレビで見てもわかったつもりでいましたが、今回の特集を読んで、勉強になりました。

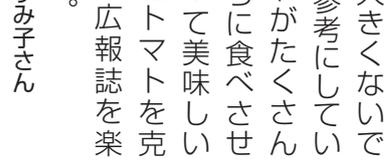
**畑**はそれほど大きくないですが、「彩菜裁」を参考にしています。ミニトマトがたくさん実った時は孫たちに食べさせました。「トマトって美味しいね」と苦手だったトマトを克服！これからも、広報誌を楽しみにしています。

**マイナンバー**の必要性について、知りました。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だと感じました。

**どの家庭でも食卓のメニューはマンネリ化してしまいがちですが、珍しい料理や一工夫加えた料理だと、家族も喜びますね♪**

**お孫さんの好き嫌いを克服**させるなんて、とっても美味しいトマトだったのでしょね！

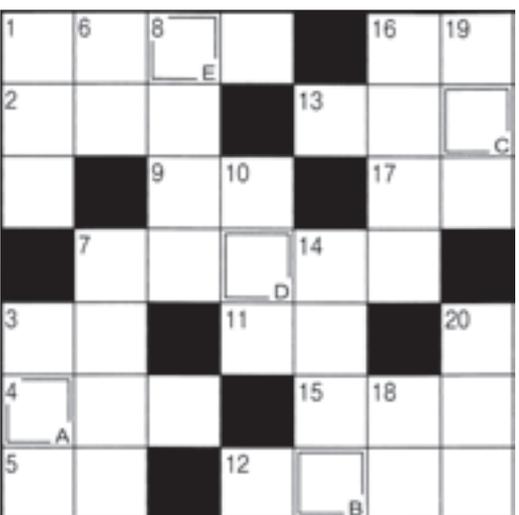
**どこの家庭でも食卓のメニューはマンネリ化してしまいがちですが、珍しい料理や一工夫加えた料理だと、家族も喜びますね♪**



頭〇体操

- タテのカギ**
- 危険を感じると切って逃げるトカゲもいます
  - 鶏の頭に付いています
  - 腕に――をかけて料理を作った
  - ビールの原料によく使われる穀物
  - ホーホケキョと鳴きます
  - スピードを上げること
  - 日本風の料理のこと
  - 話し声が周囲にすっきり漏れている状態
  - 緊張したときにゴクリと飲み込む
  - 髪をとかすのに使います
  - この上で白い石と黒い石が戦います

- ヨコのカギ**
- 4月29日は国民の祝日、――の日です
  - さおやリール、浮き、糸など
  - ななつ、やっこ、このつ、――
  - お坊さんの作業着 それ以外の人も普段着として着ることもあります
  - 玄関や金庫の扉に掛けるもの
  - 山菜をたくさんもらったので、隣近所へ――した
  - えんぺらがある生き物
  - 髪をとかすのに使います
  - チョークで字や図を描きます
  - 時代劇の俳優はたいい頭に着けています
  - ――のクローバーは幸せを呼ぶそうです
  - 真珠を数えるときに使う言葉
  - 琵琶湖の――はオオナマズ?



**【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 組織広報課

**■応募締切日**  
平成28年4月22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



**■3月号の答え**  
ヨモギモチ(よもぎ餅)

**■クイズ当選者**(敬称略)  
柴田 正樹、伊藤 利恵子、伊藤 敬子  
西尾 聡美、平井 由美子、佐藤 和子  
山口 なみ、小栗 トモ子、吉村 恵子  
吉村 伴子、

# 理事会

## 第11回理事会

(平成28年3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平成28年度コンプライアンス取組方針及び実践計画について
- ②第6次中期計画及び平成28年度計画細目の一部変更について
- ③職制規程の一部変更について
- ④自己資本比率算出要領の一部改正について
- ⑤就業規則の一部変更について
- ⑥臨時雇用者就業規則の一部変更について
- ⑦給与規程の一部変更について
- ⑧窓口端末機のリース取引について
- ⑨平成28年度余裕金運用について
- ⑩金融機関への貸付について
- ⑪平成28年度有限会社サポートひがしみの事業計画について
- ⑫農業経営(畜産)の実施について
- ⑬安全・安心な農産物づくり実施規程の変更について
- ⑭事業所の営業時間変更について

### 【報告事項】

- ①(有)サポートひがしみの内部監査結果の報告について
- ②内部監査基準の改訂について
- ③平成27年度コンプライアンス実践計画に係る取組状況について
- ④事故等対応報告について
- ⑤平成28年度第1四半期余裕金運用計画及び運用方針について
- ⑥飼料用米対応施設への改修工事の完成について
- ⑦三郷種子センターシードクリーナー改修工事の完成について
- ⑧農業政策に係る交付金実績について
- ⑨平成27年度有限会社サポートひがしみの事業報告について
- ⑩平成28年度購買品手数料率について
- ⑪2月末の事業実績について

## JAひがしみの概況

(平成28年2月29日現在)

組合員数	32,850人
出資金	26億8,860万円
貯蓄金	2,161億 370万円
貸出金	425億 425万円
共済保有高	6,991億6,107万円
購買品供給高	68億6,006万円
販売品取扱高	44億1,182万円

## ここだけの話

■今年も新採用職員がたくさん入組しました。彼らの誕生した平成10年は、4JAが合併しJAひがしみが誕生した年でもあります。月日が経つのが本当に早く感じるようになった今日この頃。新人の皆さんの若々しい活力が発揮されることを楽しみにしています。(モ)

■新年度を迎えました。入組5年目で同じ部署に初めて先輩ができました。JAひがしみの広報活動がさらに充実したものになるように力を合わせてこれからも頑張ります。(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	4月	13日(水)	恵那支店	法律相談	4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
	5月	//	加子母支店		//	山岡支店	
		//	付知支店		5月	11日(水)	下野支店
		//	下野支店			12日(木)	本店
		6日(金)	山岡支店		税務相談	4月	13日(水)
//	明智支店	//	山岡支店				
//	上村支店	20日(水)	本店				
11日(水)	恵那支店	22日(金)	下野支店				
//	坂下支店	5月	11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

## ふれあひ訪問日

平成28年5月のふれあひ訪問日

10日(火)・11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)

満開の桜はやはり人々の心を惹きつけますね。

祭りを開催していたので提燈が飾られています。たくさんのお花見を楽しんで、とても賑やかでした。

今月の表紙

桜に囲まれて

撮影：吉村清さん  
(中津川市下野)  
撮影地：中津川市市木

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家  
波多野充子

RECIPE  
1

## タイと野菜の蒸し焼き



フライパン1つに魚と野菜のうま味がいっぱい詰まった楽々&ヘルシーな一品です。今回はタイを使いましたが、他の白身魚やサーモンでもお試しください。下に敷く野菜はネギ、タマネギ、ダイコン、ジャガイモなどがおすすめです。季節の野菜を載せて、いろいろとアレンジして下さい。

材料(2人分)

1食当たり約208kcal

タイ	2切	調味料	
ネギ	1/2本	酒	大さじ2
グリーンアスパラガス	4本	水	大さじ5
ダイコン	2切	塩	適量
ソラマメ	6粒	EVオリーブ油	大さじ1
ショウガ	1片	しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- 1 タイは塩を振り、常温で10分ほど置く。
- 2 ネギは長さ5cmに切り、縦半分にする。アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむき、3等分に切る。ダイコンは厚さ5～6mm程度に切り、皮をむく。ショウガは薄切りにする。
- 3 フライパンに薄くEVオリーブ油を敷き、ダイコンとネギを並べた上に、タイの皮目を上にして入れ、ショウガを載せる。アスパラガスとソラマメと調味料も加える。
- 4 ふたをして最初は強火、沸騰したら弱火で約8～10分蒸し焼きにする。
- 5 タイに火が通ったらしょうゆを回し掛け、全体になじませて火を止める。

材料(3人分)

1食当たり約177kcal

ジャガイモ	3個	塩	小さじ1/2
ゆで卵	2個	EVオリーブ油	小さじ2
大葉	4～5枚	マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	大さじ2	ピンクペッパー	少々

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮付きのまま、ひたひたの水からゆでる。
- 2 ジャガイモに竹串を刺し、軟らかくなったら、熱いうちに皮をむく。
- 3 大葉は太千切りにする。ゆで卵は殻をむき、大きめに切る。
- 4 ボウルに②、塩、レモン汁、EVオリーブ油を入れ、ジャガイモを大きくつぶしながら混ぜ合わせる。
- 5 ④に大きめに切ったゆで卵とマヨネーズを加え、全体をなじませてから、大葉を混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り付け、ピンクペッパーを散らす(ピンクペッパーがない場合はブラックペッパーで代用)。

## ポテたまサラダ

RECIPE  
2



卵とレモンの風味がたっぷり詰まった、爽やかなポテトサラダです。いつものポテトサラダよりもマヨネーズを控えめにし、素材のおいしさを際立たせましょう。温かい出来たてでも、冷蔵庫で冷やしても美味しい、大人のサラダです。

Heartful Communication

ひがしみの

発行：東美濃農業協同組合(JAひがしみの)●APRIL / Vol.217 2016年4月1日発行

編集：総合企画部組織広報課 〒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

