

Heartful Communication

# ひがしみの

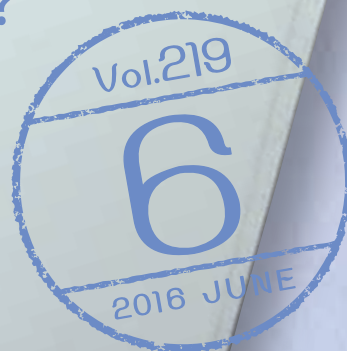
JAグループ

耕そう、大地と地域の未来。



特集

〓地震、もしも…の時の  
対策は万全ですか？



JA ひがしみの



平成28年5月10日現在)  
か分からない

美濃地域にも、大きな活断層があり、いつこのような危険が起こるか分からない

Geological map of the Gifu Prefecture area showing major faults and cities. The map includes labels for cities like 神岡町 (Shin'oka Town), 古川町 (Kukawa Town), 高山市 (Takayama City), 下呂市 (Gerai City), 坂下 (Sakaue), 中津川市 (Nakatsugawa City), and 恵那市 (Ena City). Fault lines are marked with dashed lines and labeled: 跡津川断層 (Tetsugawa Fault), 江古名断層 (Egoname Fault), 高山・大原断層帯 (Takayama-Ogihara Fault Zone), 宮峠断層 (Miyatsumi Fault), 阿寺断層 (Aji Fault), and 屏風山断層 (Byōbu-san Fault). The map also shows topographical features like mountains and rivers.

また、このずれた衝撃が震動として地面に伝わったものが地震になります。

マグニチュード6.9程度の地震が30年以内に発生する確率は11%と予想されています。国内の活断層の中ではかなり高いとされています。私たちの地域でもマグニチュード6弱の地震が予想される地域もあり、十分な注意が必要です。

阿寺断層帯は、国内の主な活断層の相対的な予想では高いグループであり、高山・大原断層帯と養老・桑名・四日市断層帯はやや高いグループとなっています。



| 断層帯名         | 地震発生確率    |           |         | 平均活動間隔                         |
|--------------|-----------|-----------|---------|--------------------------------|
|              | 30年以内     | 50年以内     | 100年以内  | 最新活動時期                         |
| 阿寺断層帯        | 6%～11%    | 10%～20%   | 20%～30% | 約1800年・2500年<br>約3400年前・3000年前 |
| 高山・大原断層帯     | 0.7%      | 1%        | 2%      | 約4000年<br>不明                   |
| 養老・桑名・四日市断層帯 | ほぼ0%～0.7% | ほぼ0%～0.1% | ほぼ0%～3% | 1400年・1900年<br>13～16世紀         |
| 跡津川断層帯       | ほぼ0%      | ほぼ0%      | ほぼ0%    | 約2300年・2700年<br>1858年飛越地震      |

2





# 特集『地震』もし 対策

4月14日、熊本県を震源とする震度7の大地震が発生し、多くの被害が出ました。この地震によって、多くの人が家を失い、建物の全壊2,111棟、半壊2,414棟、一今回のような大きな地震は、私たちにとって決して他人事ではありません。東い恐怖がすぐ近くに潜んでいます。

地震は、私たちの生活を脅かすものであり、日ごろからの備えは必ず必要なもの

## ■全国での過去の建物被害

| 年 度   | 名 称     | 全壊(棟)   | 半壊(棟)   |
|-------|---------|---------|---------|
| 平成7年  | 阪神淡路大震災 | 104,906 | 144,274 |
| 平成16年 | 新潟中越大地震 | 4,172   | 138,10  |
| 平成23年 | 東日本大震災  | 121,805 | 278,521 |
| 平成28年 | 熊 本 地 震 | 2,111   | 2,414   |

## ■阿寺断層系地震被害予想

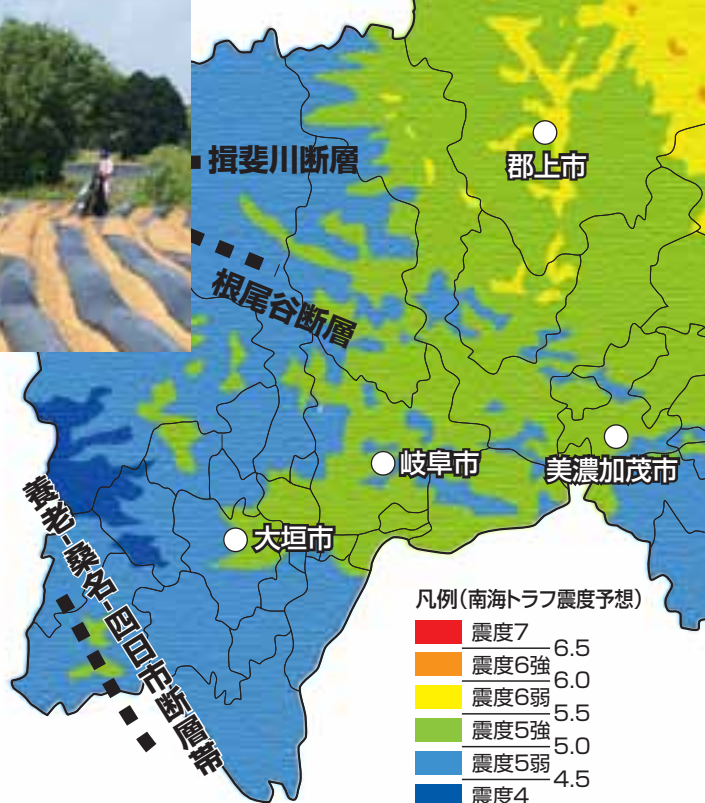
(参考 内閣府 HPより)

| 条 件     | 地 震 名         | 阿 寺 断 層 系 地 震 |        |         |
|---------|---------------|---------------|--------|---------|
|         | 発 生 時 刻       | 冬の朝5時         | 夏の昼12時 | 冬の夕方18時 |
| 建 物 被 害 | 全 壊 (棟)       | 16,000        |        |         |
|         | 半 壊 (棟)       | 37,000        |        |         |
|         | 焼 失 棟 数 (棟)   | 40            | 50     | 160     |
| 人 的 被 害 | 死 者 (人)       | 900           | 340    | 530     |
|         | 負 傷 者 (人)     | 9,000         | 7,700  | 6,400   |
|         | 避難者(人) [建物被害] | 46,000        | 46,000 | 46,000  |

(参考 H23～24年度 岐阜県南海トラフの地震等被害想定調査)



地震により曲がってしまった畝で  
支援活動を行うJA職員



凡例(南海トラフ震度予想)

|      |     |
|------|-----|
| 震度7  | 6.5 |
| 震度6強 | 6.0 |
| 震度6弱 | 5.5 |
| 震度5強 | 5.0 |
| 震度5弱 | 4.5 |
| 震度4  |     |

## 熊本地震 JAグループ支援隊

岐阜県JAグループは県下のJA職員23名を「支援隊」として熊本へ派遣し、ボランティア活動を行ってきました。当JAからも2人の職員が5月12日から15日まで第7班隊として参加

しました。支援活動に参加した当JA職員は、「断層の上にあった畑は山崩れを起こし、畑が半分消え、畝が曲がっていました。見える景色は倒壊した家ばかりで、常識では考えられない光景でした。1日でも早く復興できるように応援していきたいです。」と話しました。

し、震度7を観測した西原村で被害を受けた農家の支援を行いました。



# JAの 建物更生共済

お住まいに関わるさまざまな損害をひとつの共済で幅広く保障いたします。

おすすめ  
3つの  
ポイント

大井支店  
ライフ  
アドバイザー  
水野方人



**POINT 2**

## 選べる長期保障!

共済期間は5年、10年から選べ、継続特約を付けることで  
**最長30年**の長期間を保障します。\*

|      | 年払原金    | 第1回継続保<br>険金** | 第2回継続保<br>険金** | 継続込保金      |
|------|---------|----------------|----------------|------------|
| 火・震災 | 68,400円 | 63,540円        | 58,290円        | 1,902,300円 |
| 耐火災  | 51,530円 | 47,730円        | 42,540円        | 1,418,000円 |

※1 本共済期間は5年、10年の中から選べます。長期継続10年中継続に継続特約を付けることで最長の30年間を保障し、30年とすることもできます。  
※2 満期共済金は継続期間満了時に支払われる継続特約が満了した際に支払われます。  
※3 継続特約に契約に添付の「継続」の章を添付の上にお住まいの住所を記入し、そのほか、継続特約の支払額を継続特約の支払額全額で支払います。継続の日に満期共済金を受け取る可能性があります。

**POINT 1**

## 幅広い保障内容。 火災はもちろん、 自然災害にも強い!

地震や台風、豪雨や雪災など、  
自然災害に備えた充実の保障内容です

**POINT 3**

## 掛け捨てではなく 満期共済金があります!

共済期間満了時に、満期共済金をお支払いします。  
上記「POINT 2」のご契約例の場合、共済期間満了時に  
**1,000,000円**を  
お受け取りいただけます。

### POINT②のご契約例の場合

### 台風・地震 などのとき

台風、暴風雨、洪水、大雪、ひょう、竜巻、地震、火山の噴火または爆発、地震による津波などを保障します。  
※地震などによって生じた火災・爆発または爆発によるものを含みます。

損害割合(損害の額の共済価額に対する割合)に応じて共済金をお支払いします。

### 風災・ひょう災・ 雪災・水災の場合

- 損害割合が5%以上のとき
- 床下浸水を除く損害割合が3%以上5%未満のとき
- 風災・ひょう災・雪災によって生じた損害の額が5万円以上のとき

**1,000万円 × 損害割合** + 風災・ひょう災・雪災のとき

自然災害共済金 [限度額] 損害の額

### 地震などの場合

- 損害割合が5%以上のとき

**500万円 × 損害割合**

自然災害共済金 [限度額] 損害の額×50%

臨時費用共済金 特別費用共済金 残存物とりかたづけ費用共済金

※1 損害割合が50%以上の場合に適用します。  
※2 残存物とりかたづけ費用共済金は、火災の場合もお支払いします。

### 火災・落雷 などのとき

火災\*1、落雷、盗難による盗取・損傷・汚損、破裂または爆発\*2、建物外部からの物体の衝突\*3、給排水設備に生じた事故による水ぬれ\*4、騒音\*5などにともなう暴力行為または破壊行為を保障します。

※1 地震などによるものを除きます。  
※2 自然災害によるものを除きます。  
※3 全損はもちろん分損でもしっかり保障。

### 全損の場合

**1,000万円** + 臨時費用共済金 特別費用共済金 残存物とりかたづけ費用共済金

火災共済金 [限度額] 火災共済金額

### 分損の場合

- 火災共済金額が共済価額の80%以上

復旧するために要する額(損害の額) + 臨時費用共済金 残存物とりかたづけ費用共済金

火災共済金 [限度額] 火災共済金額

- 火災共済金額が共済価額の80%未満

復旧するために要する額(損害の額) × 火災共済金額 / 共済価額 × 80% + 臨時費用共済金 残存物とりかたづけ費用共済金

火災共済金 [限度額] 火災共済金額

### さらにいろいろな 出費も安心

- 損害防止費用共済金
- 失火見舞費用共済金
- 盗難再発防止費用共済金

### ケガ・死亡 されたとき

1人につき

死亡された場合 **300万円** 傷害共済金

1人につき

後遺障害の場合 **150万円～300万円** 傷害共済金

1人につき

治療または手術の場合 **30万円** 傷害共済金

### 満期 のとき

建物更生共済は掛け捨てではありません。保障期間が満了すると満期共済金をお支払いします。

**100万円** + 割りもどし金

満期共済金

●割りもどし金とは

割りもどし金は、ご契約後7年目から5年ごとおよび満期時にお受取りになれますが、その都度変動し、経済情勢などによっては、0になる場合もあります。



建物更生活動  
むてき

# 「むてき」の保障はこんなに充実

J Aの建物更生共済「むてき」は、幅広い保障内容で、火災はもちろん自然災害全般から住まいや家財を守ります。また、火災や自然災害によってケガをされたり、死亡されたときも傷害共済金のお支払いをします。ひとつの共済でしっかり備えることのできる掛け捨てではないタイプの保障です。

「大雨で床が水に浸かった」「雷が落ちてテレビが映らなくなった」「雪下ろしをして、屋根から落ちてケガをしてしまった」など大きな損害だけではなく、みなさまの身近なところから幅広く保障します。

## 臨時費用共済金

火災等、風災・ひょう災・雪災で損害を受けたときに当面の生活に必要な費用として火災・自然災害共済金額の30%をお支払いします。  
(1事故につき1建物で250万円が限度)

※火災共済金または自然災害共済金の支払事由に該当した場合に限ります。

## 特別費用共済金

火災等、風災・ひょう災・雪災で損害割合が80%以上の損害を受けたときに、火災・自然災害共済金額の10%をお支払いします。  
(1事故につき1建物で200万円が限度)

※火災共済金または自然災害共済金の支払事由に該当した場合に限ります。

## 残存物とりかたづけ費用共済金

火災等、風災・ひょう災・雪災・水災で損害を受けたときに、残存物のとりかたづけに必要な費用(実費)をお支払いします。(1事故につき火災・自然災害共済金額の10%が限度)

※火災共済金または自然災害共済金の支払事由に該当した場合に限ります。

## 損害防止費用共済金

火災等による損害の発生または拡大の防止のために必要な費用に対して、共済約款に基づき算定した額をお支払いします。(損害防止費用の額を限度)

## 失火見舞費用共済金

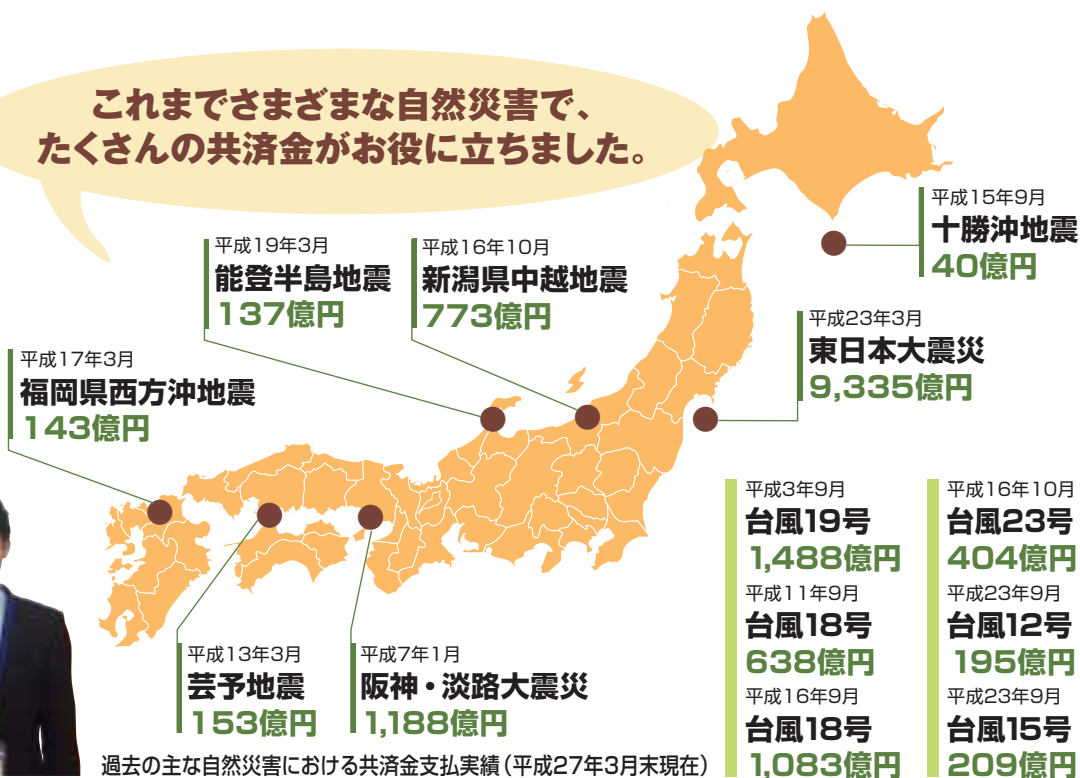
火災、破裂または爆発で他人の所有物に滅失、損傷または汚損の損害が生じたときに、見舞費用として1被災世帯あたり20万円をお支払いします。(1事故につき火災共済金額の20%を限度)

## 盗難再発防止費用共済金

盗難による盗取、損傷または汚損が生じたときに、盗難の再発防止策に必要な費用等として、共済期間中に1回を限度として5万円をお支払いします。



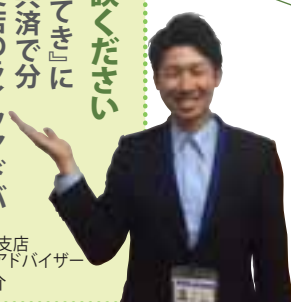
これまでさまざまな自然災害で、  
たくさんの共済金がお役に立ちました。



●ライフアドバイザーにご相談ください

「わが家の保証は大丈夫?」「『むてき』に加入したいんだけど」など、J A共済で分からないことがあれば、最寄りの支店のライフアドバイザー(共済専門相談員)に気軽に相談ください。

中津川支店  
ライフアドバイザー  
原 駿介





## ふれあいセミナー開講式 「らくらくウォーキング」を体験

当JA女性部は5月20日、JA本店でふれあいセミナー開講式を行い、約200名の女性部員が参加しました。

今回は黒田恵美子さんを講師に、「歩き癖を直して、らくらくウォーキング」を体験しました。黒田先生は健康運動指導士として、痛みの起こらないからだの使い方や修正法、動作改善を考案し、健康で美しく歩くことを目的とした歩き方教室、ひざ痛予防教室や指導養成にも力を注いでいます。参加者は「家でも簡単にできる。健康のために続けたい」と話しました。

同セミナーは来年3月までに全7回を予定し、陶芸や手芸、料理などを行います。



歩きやすい靴について話を聞く参加者

## トマト・なす栽培にチャレンジ 就農希望者を協議会がサポート

東美濃夏秋トマト生産協議会と東美濃夏秋なす生産協議会は5月22日、平成28年度の夏秋トマト・なすチャレンジ塾を開講しました。

同塾は定年退職後に就農を考えている人や家庭菜園からさらに専門性を高めたいと考えている人を対象に栽培技術の向上を目指します。

当日は両コース合わせて19名が参加し、同JA管内の出荷状況や圃場で苗の鉢上げや育苗管理、定植方法などを学びました。

第2回は、栽培及び管理作業についての講習を行う予定。



トマト苗の鉢上げ作業を学ぶ参加者

## 黒豆共励会 宮地正明さんが最優秀賞

ひがしみの黒豆生産者協議会は4月20日、第10回通常総会と平成27年産黒豆共励会を開きました。41点が品評され、恵那農林事務所、当JA職員などが審査を行いました。豆の充実度や粒ぞろい、しわの有無などを重点に審査された結果、最優秀賞は宮地正明さん（長島町）に決定。その他2点が表彰されました。

同協議会の永治弘会長は、「昨年度は天候不順で収穫量が前年の3割減ってしまった。生産者には努力いただいたが、本年度もめぐることなく、さらに頑張っていたきたい。これからも栽培を拡大させて、高品質な黒豆を安定的に供給できるようにしたい。」と話しました。



外観や形状を品評する審査員

## 三郷米麦採種生産組合 50周年を祝う

三郷米麦採種組合は4月22日、恵那市の恵那峡グランドホテルで創立50周年記念大会を開きました。

同組合は昭和41年に設立され、当時は約3haの採種面積で水稲優良種子生産を開始し、現在では62haの面積で261トンの粉を生産するまでに拡大。岐阜県で生産する9割以上のコシヒカリと、すべてのあきたこまちの種子を同組合が担っています。

小林敦明会長は「組合員全員が一丸となり、優良種子生産を目標に一層の努力を今後も行っていくなければならない。」と決意を述べました。会場では、当JA足立能夫組合長や恵那市長らから感謝状が贈られました。



50周年大会に参加した関係者ら

田植え体験をする参加者と当JA新人職員



## 生協利用者らが田植え体験 当JA新入職員も参加

参加した子どもたちは「お米が  
どんな風にできるのか勉強に  
なった」と話し、田植え後はおに  
ぎりバイキングを楽しみました。

これはコープぎふで人気の高い  
「恵那ひかり」の生産現場を体験し  
てもらうと、山岡中央農用地利  
用組合の協力を得て行っているも  
ので、今回で8年目。

当JAと全農岐阜は5月21日、  
恵那市山岡町の水田で田植え体験  
交流会を行い、コープぎふの「恵  
那ひかり」を購入する消費者親子  
や同JA新入職員などが参加しま  
した。

## 豊作願いお田植え祭 当JA職員も早乙女姿で参加

恵那の里次米みのり祭実行  
委員会は5月21日、恵那市長島  
町正家の斎田でお田植え祭を行  
いました。

これは天武6年(677)、  
恵那の里から新嘗祭の米を献  
上したという史実にちなんで  
再現したもので、毎年行つて  
います。

豊作への祈りを捧げる神事  
や浦安の舞の奉納の他、恵那  
農高の女子生徒や当JA女性  
職員らが早乙女姿で田植えを  
行いました。会場には大勢の  
人が訪れ、お米を使った食の  
ブースなども盛況でした。



早乙女たちによる田植え

## 第1回セントラルジャパン ホルスタインショウ 管内から4頭出品

静岡県御殿場市で4月14日から16日に  
第1回セントラルジャパンホルスタイン  
ショウが開かれ、中部地方を中心に200  
頭が出品されました。

当JA管内からは3月28日の岐阜県B  
& Wショウで入賞した中津川市の渡辺修  
一郎さんと佐藤孝志さんが4頭を出品し  
ました。



出品した佐藤さん(右)



オープン初日に並ぶ人たち

### 美濃酪連東濃直売店 中津川グリーンセンターにオープン！

中津川グリーンセンター敷地内に4月23日に美濃酪  
連東濃直売店がオープンしました。オープン初日の23  
日、24日は記念特売や先着200名に乳製品がプレ  
ゼントされ、大盛況でした。

直売所では、酪農家の「真心」のつまった新鮮な牛乳、  
ヨーグルト、プリンなどの美味しい乳製品が朝8時30  
分より販売されます。(水曜日は定休日)

## 開拓広場が開店10周年 感謝祭でにぎわう

恵那市武並町の「開拓広場」は5月4、  
5日の2日間、開店10周年を祝つ「感謝祭」  
を行い大勢の来場客でにぎわいました。

開拓広場は平成19年にオープンした農  
産物直売所。季節ごとの新鮮な野菜や山  
菜、恵那味噌、乳製品、お米など品数が  
豊富です。

当日は会員らによる手づくりの五平餅  
や乳製品のセット販売や野菜苗などの販  
売の他、来場客には乳製品の粗品もプレ  
ゼントされました。



◀感謝祭を行った  
開拓広場



新鮮野菜を買い  
求める来場客



## 生活習慣病健診のご案内

### 【健診日・会場】

7月28日(木) JA苗木支店  
7月29日(金) JA落合支店  
8月17日(水)、18日(木) JA本店  
8月22日(月) JA阿木支店

### 【受付時間】

午前8時30分～午前11時まで

### ■ お申し込み

各支店・営業所にある申込用紙  
をご記入の上、窓口に提出して  
下さい。

(肺がん・太陽がんの健診をお申  
し込みの方は容器をお受け取り  
下さい。)

### ■ 受付期間

6月1日(水)～28日(火)

### ■ お問い合わせ

JAひがしみの本店  
組織広報課  
TEL 0573-78-0124

## ～正職員採用試験のご案内～ 生まれ育った東美濃の地で働きませんか？

### ■ 採用職種

総合職採用(金融・共済事業、営農指導・販売事業、購買事業、他)

### ■ 応募資格、応募書類

| 応募資格                                  | 応募書類                | 採用人数  |
|---------------------------------------|---------------------|-------|
| 大卒、短大卒、専門学校を29年3月<br>卒業見込または卒業後3年以内の方 | ・エントリーシート<br>・成績証明書 | 15名程度 |

※正職員採用日はいずれも平成29年4月1日です。  
※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。

### ■ 試験日程

応募書類の受付期間：平成28年7月15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：7月下旬(筆記試験、小論文、面接試験)

2次試験：8月中下旬(面接試験)

### ■ 説明会 説明会に来場ください。JAひがしみのについて説明いたします。

| 説明会名       | 日 程                                           | 場 所  | 申込方法                   |
|------------|-----------------------------------------------|------|------------------------|
| JAひがしみの説明会 | 平成28年6月30日(木)<br>平成28年7月 5日(火)<br>14:00～16:00 | JA本店 | リクナビ2017から<br>申し込みください |

※個別の訪問も対応します。人事課までお問い合わせ下さい。

### ■ お問い合わせ先

〒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 Fax 0573-68-7724

### JAひがしみの採用情報

<http://www.ja-higashimino.or.jp/recruit/>  
採用試験に関する事項は原則「リクナビ  
2017」からお知らせします。  
必ず「リクナビ2017」へのプレエ  
ントリーをして下さい。



## 2017年版 JAオリジナルカレンダー 写真募集！

### ■ テーマ 「東美濃の四季」

東美濃地域(中津川市、恵那市)  
の四季の風景、自然、風物、行事  
等を捉えた作品。

### ■ サイズ カラープリント4切及び ワイド4切サイズ

(原則として横位置写真で、平成  
27年以降に撮影されたもので未  
発表のものに限る)

### ■ 応募点数 1人4点以内

### ■ 締め切り 8月末日

### ■ 募集要項、申し込み用紙はJA各 支店の窓口で配布しております。

### ■ 問い合わせ先

JAひがしみの本店 組織広報課  
(0573)78-0124



## メンバーズカード会員 を募集しています

Aコープ阿木店と加子母  
店では4月のリニューアル  
オープンに伴い導入された、  
メンバーズカード会員を募集  
しています。お買い上げ金額  
ごとにポイントが貯まり、次  
回以降の買い物で自動に値  
引きとなる会員サービスで  
す。詳しくは、両店舗まで。



## オリジナル チップソー販売

当JAは5月中旬より、オリジナルチ  
ップソーの販売を始めました。大溝付き  
チップで石に強く、超硬度チップで耐久  
性抜群。パッケージ裏面には安全に作業  
するための注意事項を明記しています。

これから秋にかけて草刈が必要な  
シーズンです。ぜひお買い求め下さい。

■サ イ ズ 直径230mmと250mm  
の2種類。

■価 格 1,580円(税込み)。

■販売店舗 当JAグリーンセンター  
4店舗



## 未使用車 組合員の皆様へ 営農用軽トラックJAサンバー JA特別限定販売

JAサンバー  
累計5000台  
販売達成記念

●ご成約の方の中から  
抽選で10名様に  
プレゼント！



販売期間  
9月末  
まで

総支払額

JAサンバー 5MT 4WD

●付属品一式付  
●フロアマット  
●ドアバイザー  
●ナンバー枠  
●オートプロテクター

93.5万円

詳しくは各支店、SS、オートバックスにお尋ねください。  
JAオートバックスひがしみの TEL 0573-32-4411

## 父の日

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

5月の母の日に対して制定された父の日。日本では6月の第3日曜日とされています。日頃一生懸命働いているお父さんに感謝の気持ちを伝える日です。

レストランで外食するのも魅力的ですが、手づくり料理で感謝の気持ちを表すならば「ちらしずし」がおすすめ。じめじめした梅雨を過ごし、春から夏に向けて一気に気温も上昇

するこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあるため、さっぱりした酢飯は食べやすく食欲をそそります。また、豊富な食材をバランス良く摂取できることも利点。旬の野菜をたくさん加えれば、彩りや食感も楽しめるうえ、栄養補給にもなるのです。もともと晴れの日に登場する華やかなメニューで、感謝の気持ちや特別



感を演出するのにもぴったり。

これから夏に向けて旬を迎える野菜は、私たちが元気に過ごすための必要な成分を含有。特に夏野菜は鮮やかな色合いが多いのも特徴です。

定番の具であるキュウリやサヤインゲンには夏が旬で最もおいしいとき。パプリカ、ズッキーニ、トマトを使うと、洋風のちらしずしになりおしゃれ感もアップします。

トウモロコシ、エダマメ、オクラなどを加えると見た目もかわいらしく、楽しい食感に。特有の風味があるゴーヤ、セロリを細かく刻んでアキュセントにしても。青シソ、ミョウガ、パセリ、クレソンなどの香味野菜も上手に利用しましょう。さらにレタスやサラダナに巻いて食べると、野菜不足も一気に解消できそうです。お酢の代わりにかんきつ類を使うとフルーティーで優しい口当たりに。ラッキョウやショウガの甘酢漬けなどを刻んで混ぜてもおいしく仕上がります。

今年の父の日は特製の『野菜たっぷりサラダちらし』でありがとうを伝えましょう。

## 歯の健康と8020運動

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

ここに出てくる8020運動(はちまるにいまるうんどじ)という言葉は、わが国で発展されている歯の健康づくりのための運動のことで、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持していよう」ということを目標にしています。

歯が抜けてしまつのは、虫歯と歯周病が主な疾患です。ほとんどの人が毎日歯を磨いていますが、多くの人は虫歯になったことがあり、歯周病の疑いがある人も約8割に上ります。これは歯磨きのやり方が悪く、きちんと磨けていないことを示しています。

虫歯と歯周病を防ぐために、歯に付く汚れである歯垢(しゆこう)をしっかりと取り除くことが必要です。そのためのポイントとしては、歯と歯茎の間に、しっかりと入るくらいの力で磨きます。磨く力が弱すぎると歯垢がうまく取れません。

歯周病を防ぐためには、歯と歯茎の境目を意識して磨きます。歯と歯茎の境目は、歯垢がたまりやすく、歯周病が起こりやすい場所です。

歯の内側も一本一本丁寧に磨きま

す。最も磨き残しが多いのは歯と歯の間です。タフトブラシや歯間ブラシも使ってみましょう。

どんなに丁寧に磨いても、本当に磨けているかどうかは自分では分かりません。そこで重要なのが歯科での定期検査です。定期検査では、虫歯の調査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。積極的に受診してください。

歯垢が硬くなったのが歯石で、歯磨きでは除去できないため歯科で取り除く必要があります。虫歯は1年に1〜2回、歯周病は約3カ月置きに定期検査を受けるといいといわれています。





# 農旬

情報

2016年  
6月

## 鳥獣害防止柵設置ポイント



暖かくなるにつれ、楽しみな収穫に向けての栽培管理がとて忙しい時期となります。手間をかけ大切に育てた農作物を守るためにも、この時期に、確実な鳥獣害対策を行っておきましょう。

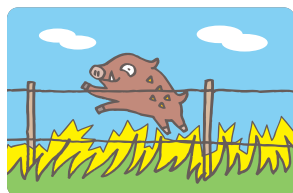
### こんな設置の仕方をしていませんか？

- 1、林地近くに設置している
- 2、用水路等の凸凹で隙間ができていている
- 3、下草が伸びている

せっかく鳥獣害対策を行っても、部分的になってしまったり、誤った設置方法ではほとんど効果がありません。鳥獣害防止柵の正しい設置により、大切な農作物を守りましょう。動物の目になってみると意外と大きな隙間がある…。なんてことは、ありませんか？

### ※注意

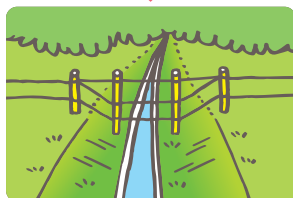
電気柵の誤った設置により死傷者のでる事案が発生しております。設置の際には付属の取扱説明書をよく読み正しい設置を行ってください。



下草が伸びて柵線に接触し、漏電している、電気を流していても効果は半減してしまいます。



柵線が用水路の上を渡る箇所では、線の下に意外と大きな隙間ができています。



柵線を地面の凹凸に合わせて張ります



せっかく柵を設置しても、林地が迫っていると効果が薄いようです。



数メートルの見通しの良い空間を作るのが理想的です。

### 各機関による支援

鳥獣害防止柵等の設置に掛かる費用の助成支援を、各市、東濃農業共済事務組合(NOSA)において行っております。詳しくは各窓口へご相談ください。

## 夏秋トマト・夏秋なすチャレンジ塾開催中！

### 目的

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、見学する事により、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

東濃夏秋トマト生産協議会  
東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にトマト・なすの栽培を考えている方や来年以降からの新規栽培予定者  
※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

### 開催時期

平成28年5月～平成28年11月  
(全7回予定 半日程度の研修)  
※途中参加も可能

### 場所

室内及びほ場  
(中山間農業研究所 中津川支所)  
先輩農家は場等

### 参加費

原則、無料  
お申し込み・お問い合わせ

JAひがしみの本店  
営農部 営農販売課 成瀬・水野  
電話 0573-78-0139



### ■夏秋トマトチャレンジ塾研修日程と内容

| 回    | 時期                      | 内容                                                                            | 場所                |
|------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 第2回目 | 6月19日(日)<br>9:00～11:30  | 〈実習〉<br>栽培及び管理作業の概要                                                           | 中山間地研究所<br>中津川支所  |
| 第3回目 | 7月24日(日)<br>13:30～16:00 | 〈作業〉<br>トマトわき芽かき、誘引、摘果など<br>〈実習〉<br>栽培管理(灌水施設・追肥管理の体験)<br>収穫・出荷(出荷規格と選別調整の体験) | 農家は場              |
| 第4回目 | 8月28日(日)<br>13:30～16:30 | ・トマト栽培見学ツアー<br>(現地農家は場、選果場を訪問しトマトづくりの現場を体験)                                   | 加子母トマト選果場<br>農家は場 |
| 第5回目 | 9月4日(日)<br>13:30～16:00  | 〈作業〉<br>トマトわき芽かき、誘引、摘果、整枝など<br>〈実習〉<br>病害虫防除(農薬及び資材の使い方の体験)                   | 農家は場              |
| 第6回目 | 10月16日(日)<br>9:00～11:30 | 〈実習〉<br>パイプハウスづくり体験。(短いパイプハウスを作ります。)                                          | 中山間地研究所<br>中津川支所  |
| 第7回目 | 11月6日(日)<br>13:30～16:00 | 〈実習〉<br>営農計画の作成、経営試算<br>年間作業の振り返り、閉講式                                         | 中山間地研究所<br>中津川支所  |

※研修時期及び内容は、変更する場合があります。

### ■夏秋なすチャレンジ塾研修日程と内容

| 回    | 時期                      | 内容                                                                           | 場所                       |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 第2回目 | 6月26日(日)<br>13:30～16:00 | 〈実習〉<br>栽培及び管理作業の概要                                                          | 農家は場 2ヶ所<br>(中津川市内・恵那市内) |
| 第3回目 | 7月24日(日)<br>13:30～16:00 | 〈作業〉<br>なすわき芽かき、誘引、摘果など<br>〈実習〉<br>栽培管理(灌水施設・追肥管理の体験)<br>収穫・出荷(出荷規格と選別調整の体験) | 農家は場 2ヶ所<br>(中津川市内・恵那市内) |
| 第4回目 | 8月28日(日)<br>13:30～16:30 | ・なす栽培見学ツアー<br>(現地農家は場、選果場を訪問しなすづくりの現場を体験)                                    | 福岡なす選果場<br>農家は場          |
| 第5回目 | 9月4日(日)<br>13:30～16:00  | 〈作業〉<br>なすのわき芽かき、誘引、摘果、整枝など<br>〈実習〉<br>病害虫防除(農薬及び資材の使い方の体験)                  | 農家は場 2ヶ所<br>(中津川市内・恵那市内) |
| 第6回目 | 10月16日(日)<br>9:00～11:30 | 〈実習〉<br>育苗パイプハウスづくりの体験。(短いパイプハウスを作ります。)                                      | 中山間地研究所<br>中津川支所         |
| 第7回目 | 11月6日(日)<br>13:30～16:00 | 〈実習〉<br>営農計画の作成、経営試算<br>年間作業の振り返り、閉講式                                        | 中山間地研究所<br>中津川支所         |

※研修時期及び内容は、変更する場合があります。

# 彩菜栽

2016年  
6月

## キュウリ作り成功のポイント



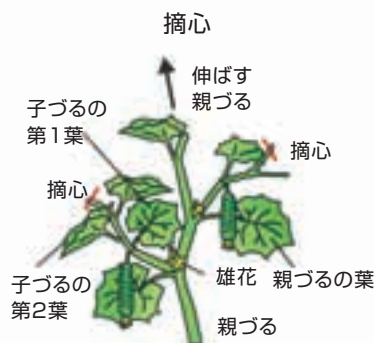
爽やかな緑と香味、心地良い菌触りが大きな魅力で、夏の食卓には欠かせません。長らく野菜の王座を占めていましたが、今ではトマトやイチゴなどに追い抜かれ一般家庭の消費は低迷しています。その原因とし

て家庭での浅漬けの減少、規格が統一されて用途がサラダに限定せれてしまったことなどが挙げられますが、家庭菜園であれば新鮮で収穫の大きさも自由を選ぶことができ、多彩な調理法も楽しめます。

上手に作り上げ、良果をたくさん得る成功のポイントは次の5点です。

(1) 早い育ちに比べられるように元肥、追肥を上手に適期に施す

植え付けの20日以上前に、畝全面に堆肥、ピートモス、有機配合、化成肥料をまき、18



### ◆お詫びと訂正

広報誌5月号 彩菜栽「大玉トマト作りのポイント」において、  
(2) 着果ホルモン(トマトーン50倍液)の散布をお勧めします。  
と紹介しましたが、当JAひがしみの管内の地域では、着果  
ホルモン(トマトーン100倍液)を推進しております。  
お詫びして訂正いたします。

20cmの深さによく耕し込みます。生育吸収が早いので初期から肥効が十分表れることが重要です。

追肥は半月に1回くらい、化成肥料と油かすを与え、肥料切れをさせないことが大切です。

(2) 誘引、摘心を早めに入念に

毎日見回って図のように子づる(孫づるも同様に)摘心を行い、親づるの支柱への縛りを遅れずに行いましょう。葉が込み過ぎたら、重なり葉や老葉、病葉を適除し採光、通風を良くします。

(3) マルチと灌水で防乾

根張りが浅く、根はもろく乾燥に弱い一方で、葉は大きくて蒸散が盛んなので、それに応じる水分補給と、

地面蒸発防止のフィルムマルチや敷きわらが欠かせません。

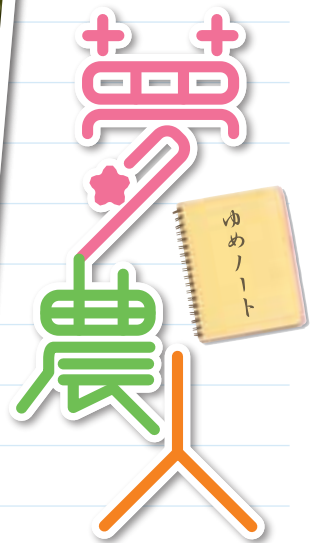
(4) 病害虫防除の薬散を適期に

べと病、炭そ病、アブラムシなどに要注意。特定の株から発生しやすいので、早期に発見、薬剤の早期散布を心掛けましょう。

(5) 草勢に応じた大きさで収穫を

収穫果のサイズ100g程度は市場流通でのこと。自家産はそれにこだわらず大きめ(味はこれが一番)、草勢が衰えたら小さめ(もろきゅうとして利用)、花丸(雌花開花中のもの、つま物として)開花中の雄花(料理の飾りとして)など、自由度の高い収穫サイズを楽しみましょう。





恵那市山岡町  
堀 考之さん(30)

## 自然が生んだ味わい豊かな蜂蜜です

母親の実家が養蜂農家で、幼い頃から蜂と触れ合う機会があった堀さん。養蜂の楽しさに魅了され、20歳の時に独学で養蜂を学び、研修を経て、昨年、堀養蜂園を開業しました。

「毎日朝から晩まで蜂の世話をするのは神経を使う。それでも、手間暇かけた分だけ、美味しい蜂蜜になることが何より嬉しい」と蜂に対する愛情を語る堀さん。自然豊かな東美濃管内は蜜の元となる様々な植物が多く混在しているため、豊富な種類の採蜜が可能。特に単花蜜、山桜、アカシア、ソゴの蜂蜜を採蜜。糖度78〜81度と高く、中でもアカシアは風味もよく、癖がなく上品な味わいで評判です。また、使用する養蜂農家が少なくと云われる「隔王板<sup>かくおうばん</sup>」という養蜂器具を使用して、より透き通った綺麗な蜂蜜の色を追求しています。

昨年行われた「第26回岐阜県はちみつ共進会」では約140の出品の中、堀さんのアカシア蜂蜜は糖度、色沢、風味の審査基準で県知事賞を受賞しました。「高品質な蜂蜜が取れる環境の良さと、支えてくれる地

域の人に感謝している。養蜂に多くの人が興味をもってもらえるよう、今後も努力していきたい」と意気込みました。

### こだわりの蜂蜜をぜひ

堀養蜂園の蜂蜜は、同園のホームページや山岡の道の駅おばあちゃん市で販売。また瑞浪市の㈱Sun-bee21の直売所では様々な種類の蜂蜜の試食が可能です。お問い合わせは0572(68)1885まで





# エンジョイマイライフ

## 経験積み鮎釣りの腕磨く

福岡の鮎釣り好きが集まるF A F C (福岡鮎フィッシングクラブ)の会長を務める三好さんと弟子の安保さん。F A F Cは5年前に結成し、現在のメンバーは9名。休日には朝6時から付知川で竿だしを行います。

中津川市福岡  
三好 仙辰さん(41)  
安保 千明さん(37)  
左 右



付知川の鮎釣りシーズンは毎年5月中旬から9月下旬まで。多い時には1日で100匹以上釣ることも。釣った鮎は自宅で、炭で塩焼きにして味わいます。「きれいな川があるこの地域だからこそ、安心して美味しく食べられる。シンプルだけど絶品です」と美味しさを絶賛する安保さん。

毎年開催される多くの鮎釣り大会にも参加する二人。釣った量や大きさで、過去に記録も残しています。三好さんは「今後も様々な工夫を重ね、釣りの腕を磨き、経験を積んでいきたい。クラブのメンバーも増やしていければ」と熱意を語りました。

## ☆JAの星

上村支店  
西尾 尚高



### Profile

担当: 外務  
入組: 11年目  
出身: 恵那市岩村町  
血液型: O型  
趣味: スノーボード

### 元気に笑顔で!

いつも元気をモットーに、お客様とは笑顔で対応するよう心掛けています。

常にお客様のニーズに応えられるよう、これからも信頼される職員を目指します。

## キラキラ ひがしみのっ子



中津川市蛭川

永治 翔大くん(4) 大夢くん(6) 心優ちゃん(8)

### お手伝い大好き

お家はトマトとほうれんそう農家です。

農作業のお手伝いや土に触れて遊ぶのが好きな3姉弟。

踊りが得意な心優ちゃんと新1年生で学校が楽しいと話す大夢くん、元気いっぱいな翔大くんです。

「大きくなったらお父さんとお母さんと一緒に仕事をしたい。」と将来の夢を話してくれました。





# ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



くお願ひします。

新入職員への多くの激励の言葉ありがとうございます。未来を担う27名の活躍と一緒に見守っていただき、JAひがしみの共々これからもよろしくお願ひします。

中津川市阿木 藤沢肇子さん

恵那市山岡町 杉浦茂子さん

新入職員紹介の若いフレッシュなみなさんが眩しく、羨ましい限りです。自身と同年代から我が子への同年代、そして孫に近い年代へと職員の方々の移り変わりを感じると共に、ひがしみのとのお付き合いの歴史をつくづくと感じました。

大勢の新入職員の方が紹介されており、私も気持ち少し若くなりました。長い仕事の始まりです。健康に留意され、頑張ってください。

中津川市加子母 梅田豊子さん

退職された皆様長い間お疲れ様でした。そして、ありがとうございます。新入職員の皆さんの活気ある紹介を見て、これから地域のため尽力をそいで頂けることと期待します。私たち組合員も一緒に協力しあうことが大切だと思っています。



季節感、地域の事、農作業、食事等さまざまなことで、広報誌が生活に役立っています。

恵那市東野 長谷川文子さん

たまねぎの家庭菜園を永年やっていますが、二月の追肥を忘れてしまいます。今年こそはと記事を思い出してやりました。収穫が楽しみです。

恵那市岩村町 足立岱枝さん

これから皆さんの生活に役立つ広報誌をお届けします。

庭にある夫婦岩に「笑福之棹」を飾りました。



▲中津川市蛭川 永治 兼明さん 和子さん

兼明さんの手造りで、夫婦岩をみた人たちが笑顔になることが名前の由来で、テレビでも紹介されました。手造りとは思えないほど立派で、きれいなお庭とマッチして素敵です。

## 頭口体操

### ■タテのカギ

- 風呂場の中の体を沈める所。浴槽ともいいます
- 東大寺の大仏の頭には492個あったといわれています
- 仏壇の前で鳴らします
- グリーンピースは青——のこと
- ランキングのトップ
- 釣り糸の途中に付けます
- 左右反対に映ります
- 真実ではありません
- 甲羅があり、キュウリが好きな妖怪
- キャベツの名産地、儒恋——
- ジャムの瓶の——が固くて開かない
- 塗り物に塗ってある物
- 田んぼでゲコゲコ鳴きます

### ■ヨコのカギ

- テッポウ、クルマ、ヤマといえば何の花?
- 分数の棒の上部に書きます
- 1467年に起きた応仁の——
- 車は車道、人はここを通ります
- 自宅から職場へ向かうこと
- スクリーンが複数ある所もあります
- 雑巾やモップで掃除します
- 飛行機が離着陸する施設。エアポート
- 植物が作る甘い液
- 韓国の首都
- アイスクリームや果物を盛り付けて作るデザート
- 1年で一番昼が長い日
- 漬物や酒を詰めます



【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

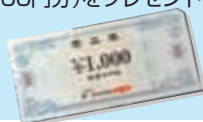
官製ハガキにクイズの答えと、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、JAまたは広報誌に対する意見、要望などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

### ■応募締切日

平成28年6月24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



### ■5月号の答え

ナツミカン(夏みかん)

### ■クイズ当選者(敬称略)

宮嶋 八重子、水野 潔、大津 拓斗  
井口 恵美子、梅田 俊、南 亜佳子  
中島 邦子、丸山 昭夫、岡崎 澄子  
市岡 優里菜



〒509-9132 中津川市茄子川1646-19  
JAひがしみの 本店 組織広報課

## 理事会

### 第2回理事会

(平成28年5月20日)

次の事項が報告、または審議されました。

#### 【附議事項】

- ①(常務の選任について)
- ②理事の順位について(常務理事の順位)
- ③組合長が事故又は欠員のとき理事会を招集する理事の順位について
- ④通常総代会の招集及び議決権行使書の内容について
- ⑤通常総代会提出議案及び総会参考書類について
- ⑥決算書類及び部門別損益計算書について
- ⑦平成28年度夏期賞与の支給について
- ⑧岐阜県農業信用基金協会への増資について
- ⑨第6次中期計画実践取組事項について
- ⑩平成28年度不良債権処理方針について
- ⑪理事との継続的取引(極度ローン)及び貯金・共済担保貸付に係る包括承認について
- ⑫JAバンク基本方針の変更について
- ⑬余裕金運用規程の一部変更について
- ⑭余裕金運用等にかかるリスク管理手続の一部変更について
- ⑮理事と組合との契約承認及び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
- ⑯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内部監査結果の報告について
- ②平成27年度下期苦情等対応状況について
- ③通常総代会地域別説明会の開催日程について
- ④平成28年度農協農政連盟加入について
- ⑤金融円滑化の対応状況について
- ⑥平成27年度資産査定結果報告について
- ⑦平成27年度償却案件の報告について
- ⑧JAバンク業務継続要領第5条2項相互連携の開始について
- ⑨乾燥調製施設改修工事の実施について(阿木RC、中津川ICE、蛭川RC)
- ⑩労働保険事務組合の労働保険料その他の徴収納付状況について
- ⑪農地中間管理事業実施状況について
- ⑫4月末の事業実績について

## JAひがしみの概況

(平成 28年4月30日現在)

|             |               |
|-------------|---------------|
| 組 合 員 数     | 32,493人       |
| 出 資 金       | 26億5,325万円    |
| 貯 金         | 2,168億4,424万円 |
| 貸 出 金       | 415億9,594万円   |
| 共 済 保 有 高   | 6,977億4,542万円 |
| 購 買 品 供 給 高 | 5億 468万円      |
| 販 売 品 取 扱 高 | 3億3,765万円     |

### ここだけの話

■5月号の特集で紹介した新人職員は、研修として農家体験を行いました。その取材のため私も4年前お世話になった農家を取材しました。入組して7kg近く痩せ姿が少し変わった私ですが、お話をさせてもらいました。地域の方との関わりが強い仕事だと改めて感じ、今後も大事にしていきたいです。

(こ)

## 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 | 6月 8日(水)  | 恵那支店  |
|      | 〃         | 坂下支店  |
|      | 15日(水)    | 本店    |
|      | 〃         | 加子母支店 |
|      | 〃         | 付知支店  |
|      | 〃         | 下野支店  |
|      | 7月 6日(水)  | 山岡支店  |
|      | 〃         | 明智支店  |
| 法律相談 | 6月 8日(水)  | 下野支店  |
|      | 9日(木)     | 本店    |
|      | 15日(水)    | 恵那支店  |
|      | 〃         | 山岡支店  |
| 税務相談 | 7月 13日(水) | 下野支店  |
|      | 14日(木)    | 本店    |
|      | 6月 8日(水)  | 恵那支店  |
|      | 〃         | 山岡支店  |
| 税務相談 | 15日(水)    | 本店    |
|      | 22日(水)    | 下野支店  |
|      | 7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   |

## ふれあひ訪問日

平成28年7月のふれあひ訪問日

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)

中日新聞に掲載されているのを見て、自分も写真を撮ろうと思い撮影にいきました。花菖蒲が一面に咲き、とても綺麗でした。

今月の表紙

花菖蒲

撮影・小久保秀夫さん  
(恵那市武並町)  
撮影地・岩村町富田



# 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

## ペネアラビータ・アスパラ風味



アラビータとは、トマトソースに赤唐辛子の辛味を利かせたソースで、語源は「怒りん坊」とか。トマトの酸味と唐辛子の辛味がおいしさの秘訣なので、あまり火を通さず12～13分で出来上がるのもうれしいパスタ。アスパラガスの色と香りもお楽しみください。

材料（2人分）

1食当たり約485kcal

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| ペネ……………160g   | グリーンアスパラガス……………3～4本 |
| トマト水煮缶……………1個 | ブラックオリーブ……………6粒     |
| ニンニク……………1片   | EVオリーブ油……………大さじ2    |
| 赤唐辛子……………1本   | 塩……………適量            |

### 作り方

- 1 ニンニクは芯を除き粗みじん切り、赤唐辛子は種を除き細切り、グリーンアスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき3～4等分にする。種なしのブラックオリーブを輪切りにする。
- 2 フライパンにトマトを手でつぶしながら入れ、ニンニク、赤唐辛子、EVオリーブ油大さじ1を加え中火で煮る。グツグツし始めたらオリーブを加えて弱火で煮る。甘味が出てきたら、塩少々とグリーンアスパラガスを加え火が通ったらソースは完成。煮詰まり過ぎた場合は、ペネのゆで汁を加える。
- 3 2と同時に、たつぷりのお湯に塩を入れ表記の時間でペネをゆでる。
- 4 ゆで上がったペネを(2)に入れて手早くソースとあえ、EVオリーブ油大さじ1を絡めて火を止め、熱々をいただく。

材料（2人分）

1食当たり約276kcal

|                |                  |
|----------------|------------------|
| タイの切り身……………2切れ | ケーパー……………小さじ1    |
| アサリ……………6粒     | レモン……………1/2個     |
| セロリ……………1/2本   | 白ワイン……………大さじ4    |
| ピーマン……………2個    | EVオリーブ油……………大さじ2 |
| エリンギ……………1本    | 塩・こしょう……………適量    |
| ミニトマト……………6個   |                  |

### 作り方

- 1 タイは塩、ワイン少々を振っておく。アサリは砂出し後、よく洗っておく。
- 2 セロリは筋を除き、大きめのざく切り。ピーマンは縦4等分。エリンギは薄切り。ミニトマトは半分切る。
- 3 30cm×40cmのオープンペーパーの中央より手前にタイを置き、その上に2の野菜とアサリを載せる。
- 4 塩・こしょう、ケーパー、白ワイン大さじ2、EVオリーブ油大さじ1を加える。
- 5 ペーパーを向こうから手前に折り、2枚を合わせて数回しっかりと折り、左右も折り込みながら密封する。
- 6 オープンを220℃に温め、5を入れ10～12分ほど焼く。
- 7 器に載せてペーパーを開き、レモンを搾っていただく。

## 野菜とタイの紙包み焼き



オープンペーパーでうま味や香りを閉じ込め、開けた瞬間に広がる香りも絶品な一皿です。中は、密封されるのでお魚はふんわり軟らかに仕上がります。鍋いらずで後片付けも楽なクイック料理。おいしいスープもパンなどに付けて忘れずにお召し上がりください。

Heartful Communication

ひがしみの

発行：東美濃農業協同組合（JAひがしみの）●JUNE / Vol.219 2016年6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

