

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

ご飯食で健康に痩せる!

～お米はダイエットの味方～

第6次中期計画に関する
「アンケート」にご協力ください

Vol.222

9

2016 SEPTEMBER

JA ひがしみの



「お米を食べると太る」これは間違い!

ご飯食で健康に痩せる!

～お米はダイエットの味方～



おにぎりダイエットとは?

お米はダイエットの味方になる

炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米を食べないという人も増えているようです。ですが、実はこれは間違いです。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、いろんなおかずに合わせてやすいのもお米のいいところです。パン食だとなかなか油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのお味噌汁やおひたし、酢の物と相性が良くバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がり、食べても太らない体になっていきます。米こそ、ダイエットに向いているのです。



摂取カロリーを抑える「おにぎり」

冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい＝糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられます。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯 約100g = 168kcal
具によってカロリーは変わりますが、平均180kcal
「おにぎり3個なら540kcal」

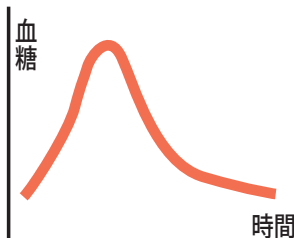
と簡単に計算できます。

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が穏やかです

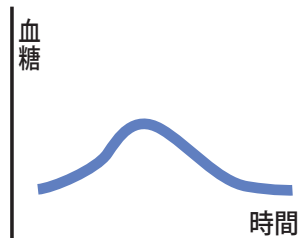
レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



温かいご飯



冷たいご飯やおにぎり





4週間のダイエットにチャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心です。

ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

まずは、表に従って1日の消費カロリーを年齢や活動量によって計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40～50%はおかずに充てましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選ぶといいです。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。

おにぎりで摂取した糖質を効率よく燃焼させるには運動も大切です。



まずは、表に従って1日の消費カロリーを年齢や活動量によって計算しよう

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重をかけると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男 性	女 性
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

	筋トレ 週1回	週2回	週2回以上
生活	あまり 動かない	動く (歩く)	よく動く (歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば 50歳男性、体重 70kg で生活活動指数 1.5 (中程度) の方の場合

①21.5 × ②1.5 × ③70(kg) = 約2258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本
「1日でおにぎり〇個 + おかず〇kcal」を覚えて

※昼夜は逆も可

おけば簡単にダイエットを実践できます。朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	～1500kcal	～2000kcal	～2500kcal	～3000kcal
朝 おにぎり	△	△△	△△△	△△△△
昼 おにぎり	△	△△	△△△	△△△△
中 おにぎり	△	△	△△	△△
夜 おにぎり	△	△	△△	△△
1日合計 おにぎり	△△ 4個	△△△ 6個	△△△△ 8個	△△△△△ 10個
1日合計 おにぎり	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーでコントロールします。

1日あたりの おにぎりの個数	△-1 個まで	△△-2 個まで	△△△-3 個まで	△△△△-4 個まで
-------------------	---------	----------	-----------	------------

※出典「JA 全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>



日本のファーストフード「おにぎり」のパワーと魅力

日本が誇るファーストフード「おにぎり」

●2度の楽しさがある「おにぎり」

おにぎりには、親子やみんなで作れる楽しさと、一緒においしく食べれる楽しさがあります。

●手軽で便利な「おにぎり」

おにぎりは、腹持ちのよいエネルギー源です。食欲に応じて大きさを換えられ、持ち運びが便利、作り置きも出来、手軽に食べられるなどファーストフードの条件にぴったりです。



みんなで作れば
楽しいねっ!!



簡単
おにぎり
レシピ

1 いちじくにぎり

材料(4個分)

- ・ごはん…茶碗大盛り1杯
- ・焼き海苔…1枚
- ・スライスチーズ…1枚
- ・梅肉またはゆかり粉…少々

作り方

- 1 海苔とチーズはそれぞれ十字に4つに切っておく。
- 2 ラップの中央に海苔の裏側を上置き、中央にチーズを、その真ん中に梅肉を置く。その上に丸めたご飯をのせラップで丸く包む。
- 3 ラップ外して、海苔の中央に十文字に切れ目を入れ、いちじくの実のように開かせる。

2 棒にぎり

材料(4個分)

- ・ごはん…茶碗大盛り1杯
- ・鮭フレーク…大さじ2
- ・パセリ…少々
- ・海苔

作り方

- 1 パセリはみじん切りにしてさっと茹で、鮭フレークとともにご飯に混ぜておく。
- 2 海苔は横2枚に切り、細巻きの要領で①のご飯を巻く。これを好みの長さに切る。

3 こころにぎり

材料(4個分)

- ・ごはん…茶碗大盛り2杯
- ・ふりかけ

作り方

- 1 丸い空き瓶にふりかけを入れ、丸くしたご飯を入れて、振り動かしながらまんべんなくふりかけをつける。



「東美濃産コシヒカリ」極良食味産地確立プロジェクト

「東美濃産コシヒカリ」の極良食味産地の早急な確立に向けて、生産者や恵那農林事務所農業普及課、当JA、行政などの関係機関が一体となり、戦略チームを設置しました。

平成28年から平成30年までの3年間を目安に、有利販売による、米販売を中心とした担い手の農業所得の向上と中津川市、恵那市での地元産コシヒカリ取扱い量の増加等を目指します。



私たちの
作ったコシヒカリを
トップブランドに
育むプロジェクト
です



具体的な方法

●極良食味米生産技術の確立、普及(新しい技術の導入等)

- ・中山間農業研究所による極良食味栽培技術の開発と現地実証等を通じ、面的な普及を促進する

●極良食味米産地としてのPR

- ・国内最大食味コンクール「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」等に積極的に参加し、上位入賞を果たす

●生産者の極良食味生産への気運向上

- ・消費者参加型の食味グランプリ等を開催し、上位評価者の栽培技術の共有、生産者のやる気アップ、地域の取り組みPRを行う

●地域での消費拡大促進(各イベント等での試食等)

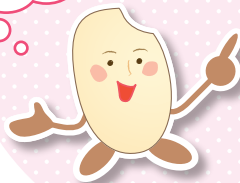
- ・農業祭等地域イベントの試食、販売、小学校等での食育や市広報などを活用し、地産地消の拡大を図る



美濃のコシヒカリ 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年産は全国139産地品種において、外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価の6項目の食味試験により評価されました。

最高評価
「特A」に認定!!



JAひがしみの管内で収穫した新米を「ひとなる」として販売しています。「ひとなる」とは「育つ」を意味。地元の美味しい米をたくさん食べて、元気に育ってほしいという意味で名付けました。

当JA管内で生産される米は、花崗岩からできた土壌と中山間地域特有の昼夜の気温差により、旨味成分が多く蓄えられています。生産履歴記帳の取り組みも徹底し、品質は県内外の市場や卸売業者から高い評価を得ています。



新米はJAで。 平成28年産新米年間予約受付中!

お申込み

今ずり米 ひとなる 玄米

コシヒカリ 30kg玄米 8,900円(税込)

ひとめぼれ 30kg玄米 8,400円(税込)

※ひとめぼれについては作付状況により限りがあります。
ご了承ください。

今つき米 ひとなる 精米

コシヒカリ 10kg精米 4,380円(税込)

【契約単位】 1袋からお申込みできます

【支払方法】 お申込み時一括支払い、「お渡し確認票」をお渡します。

お受取り

【期間】 平成28年11月～平成29年8月

【日時】 宅配: 毎月第3土曜日お届け予定 自己受取り: 毎月第3土曜日9時～14時(玄米のみ)

【自己受取りの方の受取り場所】

- 中津川グリーンセンター
- 中津川カントリーエレベーター
- 恵那北カントリーエレベーター
- えなグリーンセンター
- 恵那カントリーエレベーター
- 恵南グリーンセンター



※玄米30kgの宅配料金は700円(税込)
精米10kgには宅配料金が含まれています。
上記料金は、東海、北陸、関西、信越への
料金です。
その他の県は、お問い合わせください。
全国に発送いたします。



キタ、キタ～ッ!
おいしい新米の
季節です。
おいしくてヘルシーな
明日をご予約
しませんか。

さあ、
おいしい新米で
始めましょう!
楽しく、手軽な
「おにぎりダイエット」
を!!



お申し込み・
お問い合わせ先

●JAひがしみの各支店

●各アグリセンター

申し込み用紙はお申し込み先にご用意してございます。
お申し込みの際、ご希望の配達月又は受取月及び数量のご記入が必要です。

お申し込み締切は
9月23日(金)

トマト・なす・栗を作ろう！ 栽培見学ツアー開催

東美濃栗振興協議会は8月21日、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28日に、それぞれ栽培見学ツアーを開きました。

同ツアーは定年退職などをきっかけに就農を考えている方や栽培に興味がある方を対象に毎年開催。

栗コースは11名、トマト・なすコースは約40名が参加し、管内の栽培の概要や組織の活動について説明を聞き、管内の農家や当JAの選果場などを訪れました。

参加者は「実際に見学することで、就農への関心が高まった」と感想を話しました。



栽培や産地の概要について熱心に説明を聞く参加者たち

生協利用者が田んぼの生き物調査 多面的機能学ぶ

当JAと全農岐阜、コープぎふは7月30日、恵那市山岡町の水田で生き物調査を行いました。

参加者は4組15名。5月には同じ水田で田植え体験も行っており、出穂期を迎えた稲の成長も確認しました。

親子らは虫かごやバケツと虫捕り網を手にカエルやバッタ、トンボなど様々な虫を捕まえ観察。当JA職員が講師となり、子どもたちが捕った虫や田んぼの多面的機能について説明しました。

昼食には鶏ちゃんと、恵那ひかりの焼きおにぎりが振る舞われ、参加者同士の交流も深めました。



生き物調査をする親子

効率化による農業所得確保へ 「原営農」設立

恵那市山岡町原地区で、「米・大豆」を主体とした作業委託組織として取り組んできた旧営農組合「原営農組合」が、このほど法人化し「農事組合法人 原営農」として再出発しました。

同組合のほ場は、山林に囲まれており、水田は平場に比べ小さく、斜面もあることから、あまり恵まれてはいません。また、大きな農政の転換期にある状況の下、効率的な水田農業を実施し農業所得の確保を目指し、法人化。水田農業の維持・発展に貢献することを基本的方針として農業経営を行います。



法人として再出発する「原営農」

**JAめぐみの親子が農業体験
野菜の収穫とからすみ作りで交流深める**

JAめぐみの管内の親子約100名は8月4日と8月10日、当JA管内を訪れ、農業体験を行いました。

これは食や農の大切さを学ぶために行われ、当JA恵南アグリセンターの管理するほ場で、同JA営農アドバイザー指導のもと、じゃがいもとトマトの収穫体験を行いました。

また同JA加工グループ「けいなん百笑きっちん」メンバーがからすみ作りの指導を行い、花や動物など思い思いの形や大きさでからすみを完成させました。



からすみを作る子どもたち

冬場の収入確保へ ちぢみほうれんそうチャレンジ塾

当JAは8月19日、同JAでちぢみほうれんそうのチャレンジ塾を開催し、約25名が参加しました。

室内研修では恵那農林事務所農業普及課がちぢみほうれんそうの短期間で栽培が可能である点や病害虫が少ない点などの栽培の特徴を説明。栽培に必要なとなる基本的なほ場条件や生理生態を確認した。

その後ほ場で土づくりや畝立てなどに関する現地研修を実施し、堆肥・石灰を使用後は深耕することや、播種後土壌がしっかりと湿るように灌水するなどの指導を受け、全員でマルチ張りを行いました。



播種を学ぶ参加者

飛騨牛フェスタ開催 丹羽秀平さんが最優秀賞

JA全農岐阜は7月25日、岐阜市畜産校舎で「2016飛騨牛フェスタ in 岐阜」を開催し、和牛95頭が出品されました。

同フェスタは消費者に安全・安心な飛騨牛を提供するために、飛騨牛認定・登録農家の生産技術を研鑽するとともに、夏季の消費拡大に貢献することが目的。

当JA管内からは去勢12頭、雌15頭が出品。審査の結果、最優秀賞に丹羽秀平さん、優良賞に(同)青木ファームと佐藤博さんが選ばれました。当JA横山眞直畜産課長は「受賞牛は特に肉色もよく、小ザシが入り、バランスが整っていた。今後も品質の高い飛騨牛の生産に努めてほしい」と話しました。



最優秀賞に輝いた丹羽さん(左)と優良賞に輝いた(同)青木ファーム(中)、佐藤さん(右)

恵那地域ふれあい感謝祭 初めての夏開催

当JAは7月30日に同JA恵那アグリセンターでふれあい感謝祭を開き、多くの来場者で賑わいました。これは当JA管内4地域で、日頃からJA事業を利用する組合員や地域へ感謝の気持ちを込めて毎年開いています。毎年秋に行っていますが、今年は初めて夏に開催しました。10月から12月にかけて他の3地域でも行います。



かき氷を配布する当JA職員

全国担い手サミット 当JAが協賛金贈る

当JAは8月4日本店で、11月に開催される「第19回全国農業担い手サミット in ぎふ」の協賛金を大会実行委員会に贈りました。

贈呈式では、当JA足立能夫組合長が、長沼隆県恵那農林事務所長に目録を手渡し、当JAには大会長の古田肇岐阜県知事より感謝状が贈られました。協賛金は11月10日、11日に県内各地で行われるサミットの「恵那地域交流会」として恵那市で開かれる情報交換と同市と中津川市で開かれる現地研修会の運営に役立てられます。

足立組合長は「全国の人に、中津川、恵那地域の農業の実態をみてもらい、アピールへとつながる大会になるように役立ててほしい」と話しました。



感謝状を受ける足立組合長(右)

地域別座談会開催のご案内

本年4月に「改正農協法」が施行され、JAグループでは「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を自己改革の基本目標として取り組んでおります。

当JAでは、地域に信頼され必要とされるJAとなるため、組合員の皆さまや地域の皆さまからご意見ご要望を拝聴し、今後のJA運営に反映させ、より良いJAにしたいと考えております。

つきましては、下記の通り地域別座談会を開催いたしますので、ご多忙中とは存じますが多数の皆さまにご出席を賜われますようご案内申し上げます。

なお、本座談会につきましては、どなたでもご自由に参加できますので、ぜひご来場頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。

■日時・場所

10月24日(月) 午後7時30分

中津川地域
JAひがしみの本店 3階会議室
恵南地域
JA葬祭ひがしみの恵南ホール 2階会議室

10月28日(金) 午後7時30分

恵那地域
JAひがしみの恵那支店
恵那北地域
下野いきいき会館

■お問い合わせ JAひがしみの 組織広報課 TEL0573-78-0124

生活習慣病健診のご案内

恵南地域【健診日・会場】

10月21日(金) 恵南アグリセンター

10月25日(火) 恵南アグリセンター

■お申込み受付期間

9月5日(月)～9月30日(金)

恵那地域【健診日・会場】

11月14日(月) 恵那支店

11月15日(火) 三郷コミュニティセンター

■お申込み受付期間

9月26日(月)～10月21日(金)

■当日受付時間

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・大腸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。)

■お問い合わせ JAひがしみの

組織広報課 TEL0573-78-0124

第8回JAひがしみの年金友の会(あったかくらぶ)ゴルフコンペ開催のお知らせ

■開催日: 10月7日(金)

■会場: 明智ゴルフ倶楽部 蛭川ゴルフ場

■スタート時間: 8:30～(中・西・東コース 同時スタート)

■受付時間: 7:00～

■プレー代金: ビジター 10,800円

メンバー 9,090円(セルフプレー・個人精算)

*あったかくらぶ会員協賛店優待・特典との併用はできません。

*プレー代金にはパーティ代が含まれています。

*食事付。

■会費: 1000円(会費は賞品代とさせていただきます)

■賞品: 1位～10位、とび賞、BB賞、ニアピン賞、ドラコン賞、参加賞

■対象: JAひがしみの年金友の会会員の方限定。(新規含む)

*予約カードで申込みを受け2年以内に受給開始していただけの方を含む

*6ヶ月以内に他行から変更いただける方を含む

■募集定員: 150名(定員に達し次第募集は締め切ります)

■募集期限: 9月15日まで

■お問い合わせ JAひがしみの

金融企画課 TEL 0573-78-0754

お申込みは最寄りの支店まで



～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すか?

■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

説明会名	応募資格	応募書類	採用人数
1. 新卒求人	大学、短大、専門学校を29年3月卒業見込または卒業後3年以内の社会人経験のない方	・エントリーシート ・成績証明書 ※リクナビへのプレエントリーも必要です。	若干名
2. 一般求人	高卒以上の社会人経験のある方	・エントリーシート ・職務経歴書 ・卒業証明書(証書写しで可)	

※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9月30日(金)(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: 10月11日(火)(筆記試験、小論文、面接試験)

2次試験: 10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9月16日(金) 14:00～16:00	JA本店	リクナビまたは電話で申し込みください

※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。

■書類の提出先、説明会申込先、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

E-mail: jinji@ja-higashimino.giadc.jp

JAひがしみの採用情報

<http://www.ja-higashimino.or.jp/recruit/>



敬老の日

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

9月の第3月曜日は敬老の日。長寿で健康でいることはいつの時代も人々の永遠の願いです。

厚生労働省が発表した都道府県別平均寿命の最新データでは、長野県が男女共に全国第1位となり話題となりました。長野県の平均寿命は男性が80.88歳、女性が87.18歳で、男女とも47位だった青森県と比べると約3歳もの開きがあったのです。そこには一体どんな秘密があるのでしょうか？

長寿の秘訣を探ってみると、その食生活が大きな鍵になっている現実が見えてきました。まず何よりも野菜の摂取量が多いこと。全国平均では1日当たりの目標摂取量350gに長年到達できない状況の中、長野県では男性は379g、女性は353gと、全国1位の摂取量を誇っています。



います。

海がない長野県では昔から周辺の野山に育つ山菜や四季ごとに収穫される野菜を中心とした食事が日常を支えており、現在でもその習慣が県民には根付いているようです。ビタミンやミネラルを豊富に含む旬の新鮮な野菜を食べることが長寿の要因の一つといえるでしょう。

食物繊維の宝庫であるキノコ生産量も全国1位で、食卓に登場する頻度が高いというデータも。さらに果物を日常的に多く摂取していることも注目すべきポイント。リンゴやブドウなどポリフェノールを含有する果物の名産地である長野県ではデザートとしてはもちろん、料理やお酒などにも多く利用され、果物の楽しみ方の幅が広く浸透していることも挙げられます。その他にもみそを代表とする発酵食品を使った郷土食が今でも日常的に食べられていることも特徴です。

旬の野菜や果物を取り入れた食事、適度な運動や地域活動。日本人が古くから行ってきた基本的な生活習慣が、実は長寿の秘訣といえるそうです。

お年寄りに多い結核

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

「結核」は、かつては国民病といわれるほど日本全国に広がっていました。その後激減したため、もはや過去の病気と考えている人が多いかもしれませんが、実は日本でも結核に感染している人は、現在200万人にも達していると推定されています。

特に高齢者の感染率は高く、70代で約50%、80代では約70%の人が結核に感染しているといわれます。結核は今やお年寄りの病気といえます。若い年代の感染率は低いのですが、それでも20代の感染率は約2.5%と感染は続いています。

結核は「結核菌」が体内に入って起こる感染症です。結核を発病し、結核菌を排出している人が、せきやくしゃみをする、飛沫と結核菌が周囲に飛び散ります。それを他の人が吸い込み感染します。特に人が多い都会や盛り場では感染しやすい環境が多いといわれます。感染した人の中で実際に発病するのは1〜2割程度です。

結核を発病すると、まず肺結核に

なるのが多いのですが、ごく初期には症状がありません。やがて「せきやたんが出る」「微熱が続く」「体がだるい」などの症状が出ます。これは風邪の症状と似ているため、風邪と思っで放置されることが少なくありません。さらに進行すると、「寝汗」「体重減少」「胸の痛み」などが起こります。せきやたんが2週間以上続く場合は、医療機関を受診し、検査を受けてください。

結核は、早期に診断を受け、早めに発見して治療を受ければ必ず治る病気なので、早期発見のために、毎年1回の胸部レントゲン審査は欠かさず受けてください。



農 旬

情報

2016年
9月

農作業の委託を受付けています

当JAでは、通常の農作業の引き受けを行っております。
「高齢で作業が出来なくなった」「農地を管理できない」
などの理由で、農作業を委託されたい場合は、ぜひ一度
JAへご相談下さい！

農作業引き受けの流れ

農作業を行う概ね1ヶ月前までに、JA各支店・アグリセ
ンター窓口へ**農作業委託申込書**の提出をお願い致します。
新規のお申し込みの場合は、現地（圃場）を確認させて
頂きます。

※圃場の条件によっては、お引き受け出来ない場合が
ございます。

お申し込み頂いた内容で、農作業を行います。

農作業を実施した2～3ヵ月後に、農作業代金をご請
求致します。

農作業委託申込書は、JA各支店・アグリセンター窓
口に設置しておりますので、ご利用下さい。

※平成28年3月頃に年間を通して作業予約をして頂い
た方については、再度お申し込みして頂く必要はござ
いません。

平成28年度 農作業引き受け料金表

単位：円(税込)/10a

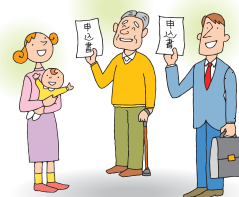
平成28年度 乾燥調整利用料金(CE、RC)

作 業		作業名	作業別料金表			備 考
			10a以上	10a未満5a以上	5a未満	
春 作 業	水 稻	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	(新規)
		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	セット料金設定
		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当り
	他	草刈	1650			1時間当り
秋 作 業	水 稻	コンバイン	19,440	21,600	28,800	倒伏10%～30%割増 湿田10%～30%割増 雑草10%～30%割増
秋 冬 作 業	水 稻	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)
	他	フレールモアー	8,640	9,260	10,800	荒廃地草刈

(注)単価は変動する場合がございますのでご了承ください

水 分	料 金(税別)
18%以下	17.0
18.1～29.0%	24.0
29.1%以上	28.0

単位：円/荷受生籾kg



おいしいお米づくりのために
水田の土壌分析と米の食味分析
をしませんか？

水田の土壌分析

◆分析項目

耕種作物3分析+ケイ酸
3項目(PH、K2O、トルオグ
リ ン酸)+ケイ酸

◆料金

2,160円(税込)

半額助成 1,080円(税込)

◆分析機関

(二社)ぎふクリーン農業研究センター

◆試料必要量

乾土300g

米の食味分析

◆分析項目

食味分析水分、タンパク質、アミロ
ス、脂肪酸度、食味値、米粒測定(精粒、
未熟粒、被害粒、死米、着色粒、胴割粒)

◆料金

1,620円(税込)

◆分析機関

(二社)ぎふクリーン農業研究センター

◆試料必要量

300g(玄米・精米)

※もち米、酒米は分析できません

■試料提出先

各JAアグリセンターまたはJ
A各支店・営業所

※米の食味分析を希望の方は、平
成28年10月20日(木)までに提出を
お願いいたします。

問い合わせは各アグリセンターまで



彩菜栽

2016年
9月

冬の鍋物用春菊は
これからがまきどき

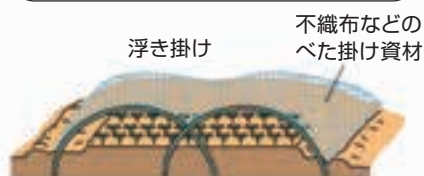


冬の鍋物に欠かせない春菊ですが、天ぷらやおひたしにも向き、近年は生のままサラダやトッピングにと、幅広く用いられるようになりました。いずれも取りたての新鮮さが魅力。栽培もしやすいので家庭菜園の野菜としてはずっとついでです。

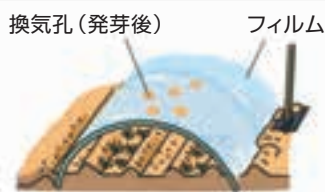
地中海沿岸地方の原産、日本へは中国を経て室町時代に渡来し、江戸時代から栽培が盛んになりました。

保温

秋まきの冬に入ってから防寒保温



春先の種まきどきからの保温(2月まき)

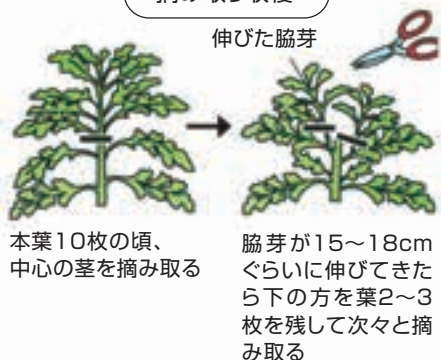


収穫

抜き取り収穫



摘み取り収穫



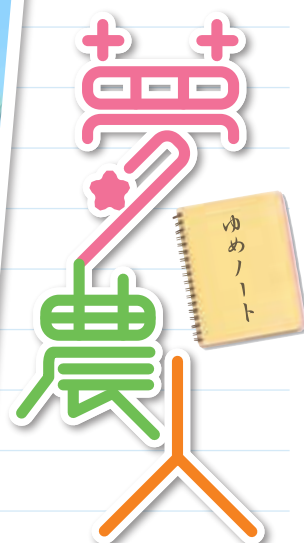
本葉10枚の頃、中心の茎を摘み取る

脇芽が15~18cmぐらいに伸びてきたら下の方を葉2~3枚を残して次々と摘み取る

春に黄色い花をにぎやかに咲かせるので「春菊」の名が付けられました。地域によっては「菊菜」と呼ばれることもあります。まきどきは9月。葉の切れ込み具合によって、大葉種、中葉種、小葉種に分かれますが、現在主に流通しているのは切れ込みが目立つ中葉種です。

切れ込みが浅く大型の葉の大葉種は葉肉が厚くて柔らかく、香りが強いです。この他に、茎が太くて長く伸びヤシの木のような草姿となり、癖の少ないスティック春菊があります。サラダや天ぷらにしておいしいです。土壌に対する適応性はかなり高い方ですが、乾燥には弱いので、保水力のある畑を選びましょう。生育適温は15~20度ですので、低温期に良品を得るには、フィルムやべた掛け資材により保温します。種まきに際しては、春菊の種子は充実度にばらつきがあり、もともと発芽率が低い性質があるので、やや厚まきにし、芽が多く出たところを間引きして生育をそろえるようにし

ましょう。種子は好光性で、覆土が厚いと発芽しにくいですから、覆土はやや薄めにし、覆土が厚い部分は芽が出たら間引きします。間引きは本葉2枚の頃2~3cm間隔に、本葉7~8枚の頃5~6cm間隔を目安とします。間引き後は畝間に追肥し、軽く耕し込んでおきます。収穫は、株ごと抜き取る方法と、大葉10枚ぐらいになったら下の方の葉を3~4枚残して中心の茎を摘み取る方法があります。摘み取りの場合は、中葉種の中でも茎が伸びやすい新種を用い、最終株間を10cmぐらいに広くなり、多くの良い側枝を出させるために図のように摘み取ります。



中津川市駒場
市川 尚樹さん(54)

栗の産地として地位確立へ

市川製茶の代表としてお茶づくりを行う傍ら、栗農家としても24年前から栗づくりを行う市川さん。470本の栗の木で生産を行っています。今年当JAの「栗剪定技術認定制度」において指導剪定士にも認定されました。

父親と共に、契約栗農家として生産をはじめましたが、市川さんの大きくて品質のよい栗は口コミなどで評判になり、全国各地にお客さんがいます。業者から個人まで、幅広く販売しており、特に「中津川びっ栗」といわれる5L以上の大きな栗は1ヵ月間予約待ちの人気商品です。1粒40g〜60gほどあり、収穫してすぐに郵送するため新鮮なままお届け。リピーターがいるほど毎年好評です。

年間の管理作業は、機械化が出来ないこともあり苦勞が多く、特に冬の剪定作業は1人で行うため、2ヵ月ほどの作業になります。現在はアルバイトを雇って行っていますが、選別作業は市川さんの厳しい目で丁寧に行われます。選別を少しでも妥協すると、お客さんの期待を裏切ってしまうので「よい栗」の出荷に誰よりもこだわります。

中津川企画合同会社も立ち上げ、マロンパーク（観光農園）の作業受託などを行い、栗の栽培増進活動に力をいれています。また、行政と

協力し、栗の栽培研究にも大きく貢献しています。

「感謝の気持ちを電話で伝えてくれるお客さんもいて、喜んで貰えることはやりがいにつながる。中津川の栗がブランド化し、栗の産地としてさらに確立するために、さまざまな活動を行っていきたい。」と語ります。



市川栗園(市川製茶内)

秋の味覚の王様、栗。
良いものだけを厳選した、ほくほくとした
優しい甘味の栗です。

- 中津川栗(2L)
- 中津川大栗(3L)
- 中津川特大栗(4L)
- 中津川びっ栗(5L以上)

お問い合わせ 0573-65-2842

エンジョイマイライフ

阿木地域の活性化のために

中津川市阿木

鈴木 政志さん(68)

阿木地域の耕作放棄地を利用して、水田やそばづくりを行う「農事組合法人阿木特産営農」で組合長を務める鈴木さん。

同組合は、平成2年の12月に「阿木村づくり塾」として、阿木の地を繁栄させようと設立。2年前に法人化し、再出発しました。

現在のメンバーは16人。職種も年齢もさまざまですが、組合一体となって活動しています。

8月21日には、阿木中学校1年生12人と約80aの畑にそばの種を植えました。この活動は、15年以上前から食育として始まりました。一時期生徒のアレルギーが原因で中止していましたが、今回3年ぶりに行われ、生徒たちは苦勞しながらも、楽しんで作業を行いました。種植えの後は、加工販売をする女性グループ「ささりんどうの会」が作ったカレーを味わいました。11月にはそば道場が開かれ、収穫とそば打ち体験も行います。

鈴木さんは「阿木の地域を守るため、地域住民との交流を大切にし、これからも仲間と頑張っていきたい」と語ります。



☆JAの星

恵那西支店
山田 綾音



Profile

担当：金融窓口
入組：2年目
出身：瑞浪市
血液型：O型
趣味：フラダンス

信頼される職員を

先輩職員のように、確実に積極的な接客が出来るよう毎日心掛け、信頼される職員を目指しています。

キラキラ ひがしみのっ子



中津川市苗木

いわきろ さく

岩木呂 彩空くん(2)

きこ

希心ちゃん(8か月)

いつも笑顔の2人

車と水族館が大好きな彩空くん。よくしゃべって、みんなを笑わせてくれるムードメーカーです。希心ちゃんは、いつもにこにこおとなしくしてくれるためお母さんも助かります。「これからも楽しくて、笑顔いっぱいになってほしい」とお母さんは語ります。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



恵那市武並町藤山田 登さん



夏場の「JAひがしみの」は読者からの珍しい形をした野菜の紹介があり、楽しみです。
恵那市大井町 磯部 彰さん

トマトづくりの頑張っている様子に感動しました。若者が生きがいを持って働ける環境作りを大切にしたいですね。
中津川市付知町 坪井若江さん

農家の人の思いのこもったトマト。東美濃の大切な特産物として、みんなで守っていききたいですね。
恵那市大井町 磯部 彰さん

先月号で、おいしいトマトの魅力を知りました。夏ののり切るには、トマトを食べて元気をもらっています。
作る人に感謝、感謝です。手間ひまかけて作った美味しいトマトをこれからも生産して欲しいです。
中津川市坂下 伊藤淑子さん

トマトづくりの頑張っている様子に感動しました。若者が生きがいを持って働ける環境作りを大切にしたいですね。
中津川市付知町 坪井若江さん

先月号で、おいしいトマトの魅力を知りました。夏ののり切るには、トマトを食べて元気をもらっています。
作る人に感謝、感謝です。手間ひまかけて作った美味しいトマトをこれからも生産して欲しいです。
中津川市坂下 伊藤淑子さん

先月号で、おいしいトマトの魅力を知りました。夏ののり切るには、トマトを食べて元気をもらっています。
作る人に感謝、感謝です。手間ひまかけて作った美味しいトマトをこれからも生産して欲しいです。
中津川市坂下 伊藤淑子さん



恵那市中野方町 各務 春雄さん



恵那市中野方町 鈴木 栄子さん



中津川市落合 三尾 二郎さん

頭の体操

■タテのカギ

- ① 分速を60倍すると
- ③ ー にかけて育てた作物
- ⑤ 無の反対語
- ⑥ () や【 】などのこと
- ⑦ 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所
- ⑨ 引いて当たり外れを決めます
- ⑪ 一重の人も二重の人もいます
- ⑬ あまり腕の良くない医者のこと
- ⑮ 鳥籠の中に付ける棒
- ⑰ マツタケをー 蒸しにして食べた
- ⑲ ー のように丸い月
- ⑳ カメやカッパの背中に付いています
- ㉑ プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします

■ヨコのカギ

- ① ススキや団子を供えて月を鑑賞します
- ② 芸事の家元のこと
- ③ ー は熱いうちに打て
- ④ お遍路さんがぐると巡る
- ⑥ 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまいがち
- ⑧ 夫のパートナーです
- ⑩ ゆっくりした速さで走ること
- ⑫ 丸々としたーのような赤ちゃん
- ⑬ 巨峰、ピオーネ、マスカットベリーAといえば
- ⑮ 花束に結べばいっそう華やかに
- ⑰ 宣伝などを書いて通行人に配る物



【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。

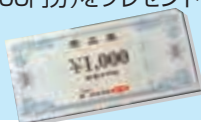
〒509-9132 中津川市茄子川1646-19
JAひがしみの 本店 組織広報課

■応募締切日

平成28年9月23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



■8月号の答え

センブウキ(扇風機)

■クイズ当選者(敬称略)

宮地 照子、高橋 貞子、水野 真理子
伊藤 善治、鎌田 益枝、永治 多加子
度会 文子、成瀬 樹希、鈴木 喜代子
丹羽 希



JAひがしみの 概況

(平成28年7月31日現在)

組合員数	32,516人
出資金	26億5,325万円
貯金	2,190億142万円
貸出金	407億8,058万円
共済保有高	6,909億3,672万円
購買品供給高	30億2,492万円
販売品取扱高	12億9,433万円

おはなし日和 PART 2

☑ 第10回全国布ぞうりコンテストでは参加作品を募集しています。11月には大賞・環境大臣賞など豪華賞品を決定。作品は10月の1ヶ月間、温泉施設「くしはら温泉ささゆりの湯」に展示します。

応募方法などのお問い合わせは、
ささゆりの里布ぞうり研究会
TEL 0537 (52) 2960まで



農業者年金説明会を 開催します!

農業者年金のしくみやメリットなど
わかりやすく説明します。

- 日時 10月5日(水)
午後7時30分～午後9時
- 場所 福岡総合保健福祉センター
世代交流室
(中津川市福岡714-2)

- 参加対象者
 - ①60才未満の方
 - ②国民年金第1号被保険者の方
 - ③年間60日以上農業に従事されている方

- お申し込み・お問い合わせ
中津川市農業委員会事務局
TEL 0573-66-1111 (内線268)
JAひがしみの 本店 金融部
TEL 0573-78-0125



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	9月	14日(水)	法律 相談	9月	8日(木) 本店
		//			14日(水) 下野支店
		21日(水) 本店			21日(水) 恵那支店
		//			//
		//		10月	12日(水) 下野支店
		//			13日(木) 本店
	10月	5日(水) 山岡支店	税務 相談	9月	14日(水) 恵那支店
		//			//
		//			21日(水) 本店
		12日(水) 恵那支店			23日(金) 下野支店
		//		10月	12日(水) 恵那支店
		坂下支店			//
税金 相談	9月	14日(水) 恵那支店			山岡支店
		//			山岡支店
		21日(水) 本店			下野支店
		23日(金) 下野支店			恵那支店
		12日(水) 恵那支店			山岡支店
		//			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10月のふれあい訪問日

12日(水)・13日(木)

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 0120-215-522
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)

毎年行われる「次米抜き穂祭」。高校生らが早乙女姿で「次米」の刈り取りに合わせ、歌や踊りで会場を盛り上げていました。これからも恵那の歴史と文化を次世代へと受け継がれるお祭りになってほしいと感じました。

今月の表紙

抜き穂祭り

撮影・新井俊秀さん
(恵那市明智町)
撮影地・恵那市長島町

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

冷製スープ・ガスパチョ



「飲むサラダ」ともいわれる、暑い日にピッタリなスペインの冷たいスープです。中にはパンも入り、栄養バランスも抜群!冷蔵庫でよく冷やしてお召し上がりください。6時間以上なじませると、さらにおいしさがアップします。

材料(4人分)

1食当たり約101 kcal

トマト	1個	バゲット	50g(食パンでも可)
きゅうり	1/2本	白ワインビネガー	大さじ2
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/2
たまねぎ	1/4個	EVオリーブ油	大さじ2
セロリ	1/2本	こしょう	少々
にんにく	1/2個	バジル	少々
トマトジュース	190g		

作り方

- 1 バゲットは手でちぎり、白ワインビネガーをもみ込む。
- 2 全ての野菜を小角切りにする
- 3 ミキサーに①②とトマトジュース・EVオリーブ油・塩・こしょうを入れかき混ぜる。
- 4 ざるなどでこし、味を調整する(濃度が濃い場合は、水で調整する)。
- 5 冷蔵庫でよく冷やして器に盛り付け、バジルを添える。
※ハンドミキサーを使用する場合は、野菜をかき混ぜた後バゲットを加え、最後にEVオリーブ油と塩・こしょうで味付けした後でこす。

材料(2人分)

1食当たり約316 kcal

桃	1個	EVオリーブ油	大さじ1
サヤインゲン	8本	塩	小さじ1/2
レモン汁	大さじ1	ピンクペッパー	適量
カッペリーニ	100g	ミントの葉	少々

作り方

- 1 インゲンはサッとゆで、斜め細切りにする。桃は皮をむき、大きめに切る。
- 2 レモン汁・EVオリーブ油・塩を混ぜ合わせ、インゲンと桃を加え冷やす。
- 3 たっぷりの湯に分量外の塩を加えてカッペリーニを袋の表示通りにゆで、氷水にさらしてからよく水気を切る。
- 4 ②にカッペリーニをからませ、器に盛り付けピンクペッパーとミントを添える。



不老不死の実とも呼ばれた桃には、うれしい効果がいっぱいです。デザートとしてだけでなく、パスタとからめて旬の風味をお楽しみください。カッペリーニは細いパスタです。全体を絡ませるときは、桃が崩れないよう注意しましょう。

RECIPE
2

Heartful Communication

ひがしみの

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/>

発行: 東美濃農業協同組合(JAひがしみの) ● SEPTEMBER / Vol.222 2016年9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

TEL 0573・78・0124 FAX 0573・68・7724 (E-mail) koho@ja-higashimino.gjadc.jp

JAひがしみの

検索

