

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

NEWパートナー  
「次世代とつながるJA」  
～地域との結びつき～



JAひがしみの

NEWパートナー

特集

# 次世代とつながる

～地域との結びつき～

農業者の高齢化に伴い、若い子育て世代やその子どもは農業への親しみが薄れてきています。そのため農業と結び付きの深いJAを自分とは関係ないと思う方も多いのではないのでしょうか。

そんな若い世代と農業、地域を結ぶためJAひがしみのでは、食育を目的としたアグリスクールや、子育て世代のお母さんたちを対象にした新しい女性部活動などを展開しています。

今回はそんな農業や地域と関わるきっかけづくりを目指したJAの様々な活動を紹介いたします。



## 食農教育

### アグリスクール

当JAでは、地域の子どもたちが農作業を行う中で、親子・友達・地域の人たちとふれあい、仲間との協力を体験する中から、農業に関心を持ち、育てることの楽しさ、収穫することの喜び、食べる(命をいただく)ことの大切さを学ぶ場を提供しています。



H28年度も  
4地区で  
開催中!

H28年度  
恵南アグリスクール参加者



野菜の収穫をする



採れたて野菜のカレーを味わう



流しそうめんを楽しむ



収穫した野菜を食べる



農機具体験



苗植え体験

開催内容は地域によって異なりますが、野菜の収穫体験やカレー、バーベキューなど、採れたて野菜をその場で食べることができます。今まで食べることができなかった野菜も自分で作るにより好きになったり、食べようとチャレンジできる子どももいます。また、流しそうめんや餅つき、五平餅など楽しめる内容も組み込まれており、友達が増えたと話す子どももいます。



## 学校教育へのサポート

小学校・中学校・保育園などで農業体験や調理体験活動にJAの営農指導員や女性組織のメンバーが講師やサポーターとして参加しています。



田植え体験

# 子育てママの女性部活動参加

## カンガルー劇場

当JA女性部のサークル「カンガルー劇場」。

サークル名の「カンガルー」は親子をイメージしたものです。若い子育て世代の女性にもJAや女性部活動に親しみ、興味をもってもらうことを目的に昨年より開催し、全8回の開催を予定しています。

1回目は12組の親子が参加し、三尾揚子さんを講師に子どもが喜ぶ絵本の読み方を学んだ他、地元のコシヒカリを使った五平餅づくりを楽しみました。



「カンガルー劇場」メンバー



手づくりの五平餅を味わう親子

## トマトケチャップ講座

若い子育て世代の女性8人がトマトケチャップづくりに参加しました。

カンガルー劇場に参加する女性部員は、幼い子どもがいるため、なかなか他

の女性部講座に参加できないのが現状でした。そのため今回は、会場に託児所を設けて安心して受講できるようにいたしました。

参加者は「自分で作ったケチャップは格別。味が濃くて美味しい。また、子どもがいても安心して参加出来て良かった」と話しました。



トマトケチャップづくりを行う参加者



# ENAみのじのみのり祭に参加

9月24日に行われた「2016 ENA みのじのみのり祭お神輿競演」にJAひがしみのが初参加しました。

24日

「地域の元気は、JAのみなもと!」を合言葉に約140名の役員が参加し、恵那の街を神輿をかつぎながら練り歩き、地域住民と一緒に祭りを盛り上げました。



渋皮が簡単に剥ける大粒の栗「ぼろたん」や真空コシヒカリ米の無料配布を行って、地元の特産品をPRしました。



JAバンクキャラクター「ちょリス」と当JAキャラクター「ひがし君」「みのちゃん」のお神輿や「ちょリス」の被り物をかぶった女性職員などJAらしさを演出した神輿競演になりました。

当JA足立能夫組合長が恵那の里長「阿利麻」を、同JA細江成徳専務が従兵役として参加しました。

25日

25日は恵那の次米栗<sup>すきまい</sup>ご飯、ひがしみのカレーと栗旨豚の無料試食を行い、地元の食材を使った商品の販売とPRを行いました。

1100食用意した栗ご飯はすべて完売し、「おいしい」と好評でした。



東美濃ぼろたん研究会と当JA、恵那農林事務所がPRした、渋皮が簡単に剥ける大粒の栗「ぼろたん」も大人気でした。

## 超特選栗出荷本番 選果の徹底で高品質確保



出荷規格を確認する生産者

当JA管内で8月下旬から超特選栗の出荷が本番を迎え、9月1日に同JA東野営業所で出荷目揃え会が行われました。超特選栗部会や同JA、県恵那農林事務所など約80名が集まり出荷規格などを確認しました。

超特選栗は東美濃栗振興協議会の専門部会「超特選栗部会」に加入する73戸が栽培。栽培や出荷に関わる厳しい規定により高い品質を確保しています。

今年度は5月の高温により平年より生育が1週間程度早まり6月の少雨で良好な受粉、その後の生育も順調で実は大きめ。昨年度と同様、今年度も120g以上の出荷を目指します。

## 第1回グラウンドゴルフ開催 年金友の会会員が参加

当JAでは9月16日、第1回年金友の会グラウンドゴルフ大会を東美濃ふれあいセンターの多目的広場で開催し、約140名が参加。

同大会は、年金友の会の会員の生活充実及び会員の交流や親睦を図るために今回開催。

大会は赤と青の2つのグループに分かれ、当JA足立能夫組会長と荻野修三金融共済常務、年金友の会藤野勝彦会長の始球式で始まりまし

優勝は、赤グループ馬淵清福さん(坂本)、青グループ西尾廣人さん(坂下)が1位に輝きました。また今大会の上位42名は、県大会へ出場します。

当JA足立組会長は、「今大会が会員の健康促進につながってほしい。また、来年度以降も続けていきたい」と話しました。



プレーを楽しむ参加者

## 恵南地域女性部のつどい 防災研修会

当JA恵南地域女性部は防災の日である9月1日に同JA恵南ホールで、防災について研修会を開き、部員やJA職員など63名が参加しました。

研修会のテーマは「災害を家族と共に乗り切ろう!」。近年大雨や台風などで甚大な被害が全国各地で発生している中、防災や災害に関する知識を身に付け、日頃の意識を高めることが目的。

研修では恵那市消防団女性消防隊の指導のもとポリ袋で簡単にできるカレーライスやツナ

じゃが、みそ玉を実際につくり、アルファ化米などの非常食も試食。その他地震体験車と水消火器訓練、避難所などで使える新聞紙でつくるスリッパの作り方も学びました。



みそ玉をつくる参加者

## 東美濃就農応援隊が結団 地域ぐるみで後継者育成



「ガンパロー」三唱をする隊員ら

当JAは9月8日、「東美濃就農応援隊」の結団式を当JA本店で行い、関係者など約170名が出席しました。

同応援隊は、11月に開かれる「第19回全国農業担い手サミットinぎふ」に向けて中津川市と恵那市の就農者を支援するため同JAと県が主催で結成。

県内で地域ごとに応援隊を作り、経済団体や商工や観光など91団体で構成し、農産物の販売や観光客のPRなどをサポートします。

隊長に就任した青山節児中津川市長は「地域ぐるみで農業後継者を育てていこう」とあいさつし、夏秋トマト新規就農者である橋本貴成さんと窪田菜那さんが「若い仲間を増やし、一緒に頑張っていきたい」と決意を表明しました。

## 蛭川農政協議会 白菜を無料配布



白菜の種を植える関係者

中津川市蛭川の蛭川農政協議会と行政や関係者18名は8月18日、約18000本の白菜の種を植えました。同協議会は、中山間地域直接支払制度を利用し、白菜の苗を栽培し昨年より地域の住民に無料で配布しています。

栽培した白菜は同地域のマイカ祭の野菜品評会や野菜で作る宝船などに1部提供してもらう予定です。

恵那市中野方町の「株えな笠置山栗園」は9月17日収穫祭を開きました。栗拾い体験や栗料理などのバザーが並ぶクリの魅力が満載なイベントとなりました。

同栗園は今年の5月に法人化し、現在は11haの栗園に4600本の規模で栽培。来年の春に5ha面積を増やし、2000本の植樹を予定しており、約6500本の規模になる見込みです。鈴木猛代表取締役は「このようなイベントを通し、地域住民との交流も深めていきたい」と話しました。



栗拾いを楽しむ来場者

## 株えな笠置山栗園収穫祭 栗の魅力を知るイベント満載

## 史実を再現 恵那の里「次米抜き穂祭」



祭りを盛り上げる早乙女たち

恵那の里次米みのり祭実行委員会は9月17日、恵那市長島町正家で「次米抜き穂祭」を行いました。これは天武6年(677)、恵那の里(現恵那市)から新嘗祭の米を献上したという史実にちなんで、毎年行っているものです。

同市内の高校生らが早乙女姿で、5月のお田植え祭で植えた「次米」の刈り取りを行い歌や踊りで会場を盛り上げた他、餅投げやお米のブースには多くの人が訪れました。

## 乳がん検診受けてね! 手作りのリボンでPR



乳がん検診の大切さを説明する手づくりのピンクリボンをつけた女子職員

当JJA恵那支店では、県下JJAが9月から開始した「乳がん検診クーポン券付き定期貯金・定期積金」の販売に併せ、同支店の女子職員が手づくりしたピンクリボンをネームに着用、窓口や訪問活動で組合員や利用者の多くの女性に乳がん検診の受診と大切さを呼びかけています。

キャンペーンは12月30日まで行い、定期貯金・定期積金の契約で無料で受診できるクーポン券が特典として付きます。

伊佐地明人支店長は「JJAではピンクリボン運動に賛同し、乳がん検診早期受診を推進している。多くの女性に検診を受けていただき、安心して暮らせる毎日を過ごしてほしい」と話します。

## 日本の真ん中『えなが暮らし』開催 JAひがしみの管内で初めて

全国農協観光協会は9月9日～11日の3日間、移住・定住のきっかけづくりを目的とした田舎暮らし体験「日本の真ん中『えなが暮らし』」を恵那市で初めて行いました。

同体験は2泊3日の「援農ボランティアコース」と1泊2日の「田舎暮らし体験コース」の2つ。両コースとも「笠置山栗園」で栗の収穫や選別作業、「坂折棚田」の散策、恵那農業高等学校の生徒による花の寄せ植え教室などが行われ、東京や埼玉などから計18名が参加しました。

この内「田舎暮らし体験コース」では栗きんとんづくり教室を実施。鍋を使わず電子レンジで手軽にできる作り方を学びました。



栗きんとんづくりを行う参加者

## 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り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、よろしく願い申し上げます。



### ■日時・場所

| 平成28年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 |
| 平成28年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

10月21日(金)まで

### ■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、窓口へ提出して下さい。  
(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。)



### ■お問い合わせ

JAひがしみの  
組織広報課 TEL0573-78-0124

## 第12回ひがしみの農業祭

- 日時 11月13日(日) 午前9時～午後3時
- 場所 東美濃ふれあいセンター(中津川市茄子川1683-797)
- 内容
  - ・地元産農畜産物即売
  - ・農産物品評会・農業経営コンクール
  - ・家庭菜園ドクター(営農相談)
  - ・栗旨豚・豚汁抽選プレゼント
  - ・牛乳搾り・農機具体験コーナー
  - ・飛騨牛&地元産トマトドレッシング・ひがしみのカレー等販売
  - ・各種惣菜コーナー
  - ・ぼろたん焼き栗販売
  - ・地元高校生コーナー
  - ・餅投げ
  - ・お米グランプリ
  - ・ビンゴゲーム大会
  - ・地域芸能



- 「はなかつぱ」キャラクターショー
- 米消費拡大コーナー 太巻き寿司に挑戦!
- 主催 ひがしみの農業祭実行委員会



## 農産物品評会の出品者募集

玄米、大豆、白菜、キャベツ、ごぼうをはじめ様々な品目を出品者で競います。

品目ごとに審査し、優秀賞・優良賞が授与されます。自慢の農産物の出品をお待ちしています!

■お申込み期日 10月28日(金)

■受付・お問い合わせ先

JAひがしみの各支店・アグリセンター



## 出店者募集

農畜産物・食品等即売の出店者を追加募集しています。我が家で採れた野菜や果物、加工したジュース等、出店をお待ちしています!

■お申込み期日 10月14日(金)

(出店できるものについて、一部制限がありますのでお早めにお問い合わせ下さい。)

■受付・お問い合わせ先

JAひがしみの各支店・アグリセンター



# JAの農業応援番組「ちなみな！」 10月16日(日)放送!

岐阜県JAグループでは、岐阜放送(ぎふチャン)と連携して農業応援番組「鈴木ちなみの元気のみなもと」(愛称「ちなみな」)を制作しています。

「ちなみな」は、モデルや女優として、人気急上昇中の鈴木ちなみさん(多治見市出身)が県内7JAを巡り、野菜の収穫を体験したり、農家の皆さんとふれあひながら、おいしい食べ方や地域の見所などを交えて、岐阜県の農畜産物の魅力を紹介する番組です。番組は、家族でくつろぎ、楽しんで頂けるように、毎月第3日曜日の午後5時30分からです。

10月16日(日)は、当JA管内が放送されます。同JA女性理事の土屋厚

撮影協力:吉野ジープファーム・恵那川上屋・旅館「いち川」・紅岩山荘



▲土屋さんと収穫体験をするちなみさん

子さん(中津川市千旦林)の栗の圃場をちなみさんが訪ね、「栗きんとん」づくりを体験します。また、中津川市・恵那市のさまざまな場所を紹介し、家族揃って、「ちなみな」をお楽しみください。



当JAオリジナル商品  
をPRする足立組合長と  
ちなみさん▶

## 乾き目の原因とケア

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

「乾き目」というのは、「ドライアイ」ともいいます。また「疲れ目」といってもよいでしょう。さまざまな要因により、涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして、目の表面が乾いて、症状が現れる慢性的の病気をいいます。

ドライアイの症状は、目の不快感、目が疲れる、目が痛い、目が赤くなる、急に涙が出る、しょぼしょぼする、目を開けていられない、物が見えにくい、などです。

涙には、「目の表面の乾燥を防ぐ」「酸素や栄養を目の組織に供給する」「ほこりや細菌などの異物から目を守る」などの重要な働きがあります。

まばたきをすることによって、涙の分泌と入れ替えが行われ、目の表面は常に涙でぬれているのが正常な状態です。しかし、何らかの原因で涙の分泌が減少したり、蒸発が亢進したりして目の表面が乾くと、いろいろな症状が出てきます。

その原因の一つにコンタクトレンズの使用があります。涙を分泌する作用が鈍り、涙の分泌量が減少しま

す。人工の涙液などを点眼する方法も必要になります。

エアコンの使用も、空気が乾燥し、涙が蒸発しやすくなります。エアコンの風が直接目に当たると、さらに蒸発しやすくなりますので、特に注意が必要です。

また、パソコン作業をしていると、どうしてもまばたきの回数が減り、涙が蒸発しやすくなります。何かを見ることに集中すると、まばたきの回数が減ります。通常、まばたきの回数は「3秒に1回」ほどですが、読書では「6秒に1回」くらい、パソコン作業では「12秒に1回」くらいまで減少するといわれています。





# 平成28年度米概算金単価表



単位：円

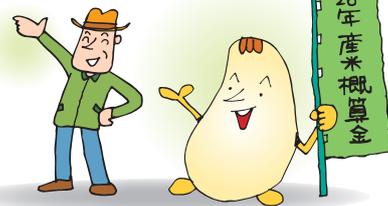
# 農旬

情報

2016年  
10月

| 制度  | 品 種              | 年 度 | 特 等    | 1 等    | 2 等    | 3 等    | 備 考   |
|-----|------------------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|
| JA米 | コシヒカリ            | 28年 | -      | 12,200 | 11,552 | 10,472 | 1,200 |
|     |                  | 27年 | -      | 11,000 | 10,352 | 9,272  |       |
|     | ひとめぼれ<br>あきたこまち  | 28年 | -      | 10,400 | 9,752  | 8,672  | 1,200 |
|     |                  | 27年 | -      | 9,200  | 8,552  | 7,472  |       |
|     | あさひの夢            | 28年 | -      | 10,200 | 9,552  | 8,472  | 1,200 |
|     |                  | 27年 | -      | 9,000  | 8,352  | 7,272  |       |
|     | その他うるち<br>(銘柄品種) | 28年 | -      | 9,700  | 9,052  | 7,972  | 1,200 |
|     |                  | 27年 | -      | 8,500  | 7,852  | 6,772  |       |
|     | ひだほまれ<br>五百万石    | 28年 | 15,400 | 14,752 | 12,916 | 11,836 | 500   |
|     |                  | 27年 | 14,900 | 14,252 | 13,604 | 12,524 |       |
|     | たかやまもち           | 28年 | -      | 15,200 | 14,552 | 13,472 | 400   |
|     |                  | 27年 | -      | 14,800 | 14,152 | 13,072 |       |
|     | ココノエモチ<br>その他もち  | 28年 | -      | 12,100 | 11,452 | 10,372 | 300   |
|     |                  | 27年 | -      | 11,800 | 11,152 | 10,072 |       |

- ※ J A 米・一般米格差 △648円
- ※ 出来秋契約 △432円 (当初契約なし)
- ※ 水分格差 △432円 (13.0%以下)
- ※ 集荷時期格差 (うるち米) 2月以降 △1,080円
- ※ 集荷時期格差 (酒造好適米・もち米) 1月以降 △1,080円
- ※ カントリーエレベーターでの価格は袋代がないので上記より172円安くなります。(包装格差)



## 期限切れ農薬・不用農薬・空容器の回収のご案内

### ■実施日時・場所

- 10月18日(火) 10時～12時  
恵那アグリセンター
- 10月19日(水) 10時～12時  
中津川アグリセンター
- 10月20日(木) 10時～12時  
恵那北経済センター  
加子母経済センター
- 10月21日(金) 10時～12時  
恵南アグリセンター

### ■対象農薬と利用料金(税別)

#### 一般農薬

200円/キ  
 薰蒸剤・薰煙剤  
 1,000円/キ

シアン化合物  
 クロールピクリン  
 ドルクロール

硫黄類  
 ヒ素系類

クロレート類  
 品名不明農薬

1,500円/キ  
 スプレー缶農薬  
 500円/キ

ダイオキシン類農薬  
 POPPS系

PCPP系  
 BHC系

3,000円/キ



水銀系農薬、臭化メチル  
 10,000円/キ  
 空ポリ容器

小(1リットル以下)50円/本  
 中(5リットル以下)200円/本  
 大(5リットル超え)500円/本  
 空ガラス瓶

小(0.5リットル以下)50円/本  
 大(0.5リットル超え)300円/本  
 空金属容器

300円/本  
 試験用薬品(農薬)  
 5,000円/キ  
 (品名確認後・見積有)

※別途、収集運搬費(最大500円/キ)  
 ※数量により変動有)がかかります。

☆未洗浄の容器については農薬扱いとなりますので、ご注意ください。

☆ビン類は栓、袋類は密封し漏れ、飛散、悪臭漏れを防止して下さい。

☆利用者自身で、各収集場所へ時間内に持ち込んで下さい。

**\*計量器、容器を持ち参下つて。**



# 彩菜栽

2016年  
10月

## ソラマメ、適期まきごと アブラムシ防除がポイント



世界最古の農作物の一つ、原産地は北アフリカからカスピ海沿岸といわれますが、諸説あります。近頃は年末から出回り始めますが、本来は初夏を代表する味覚品です。タンパク質、糖質、ビタミン類やミネラルが多く含まれ栄養豊かですが、収穫後の糖含量の減少は極めて早く、食味が落ちやすいので、適期を見届けて収穫し、できるだけ早く

食べたい作物。育て方もやさしいので、家庭菜園にはぜひ取り入れたい作物です。

育て方のポイントは適期まきを守り、アブラムシの防除対策を怠らないことです。

種まきどきは10月中〜下旬ですが、寒冷地では早くまき過ぎると冬までに大きく育ち過ぎ、寒害を受けやす

くなるので、それよりもやや遅まきに、温暖地ではやや早まきにするこ  
とが大切です。

品種は大粒で食味が良く、3粒入り率の高い品種〔仁徳一寸〕〔三連〕〔打越二寸〕などが代表的です。

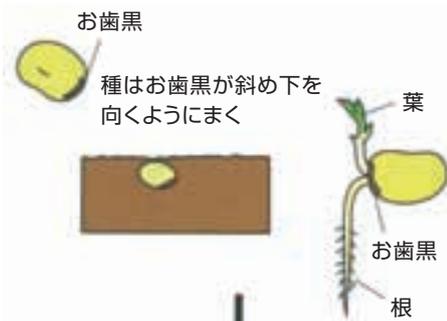
ソラマメの種子は作物の中では一番大きく、発芽には水分と酸素を多く必要とします。よく発芽させるには深くまき過ぎないこと。お歯黒(図を参照)を斜め下方に向けて土に差し込むようにし、芽が地上に出やすくすることが大切です。

近年アブラムシからの感染によるウイルス病の被害が大変多く見られるようになっているので、種まき後畝全面を黒色ポリフィルムでマルチングし、飛来を回避するよう努めま

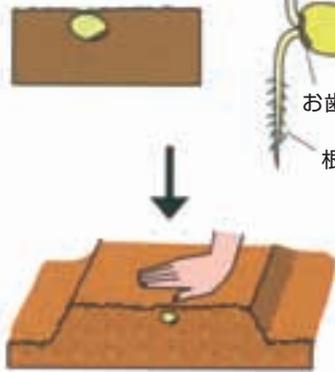
しょう。生育初期や春になって茎葉が旺盛に繁茂する頃、アブラムシが大発生しやすいので、早めに薬剤を散布します。

ソラマメの実の付き具合をよく見ると、下方から数えて5〜8節でよく実止まりし、その上方の物は実止まりしないのが一般的なので、上方の茎葉は不要ですから、実太りを見届けてから刈り取ってしまうと、アブラムシの発生を抑えることができます。刈り取るにより茎葉倒伏を防ぐこともできるので、一挙両得です。

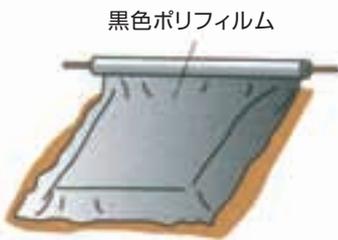
収穫の適期は、さやの中の実が大きく膨らみ、実を見るとお歯黒が色づいている状態のときです。



お歯黒  
種はお歯黒が斜め下を向くようにまく

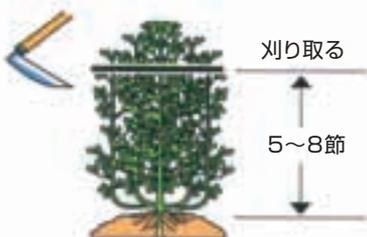


種をまき、薄く覆土をした後、軽く手のひらで押さえておく



黒色ポリフィルム

発芽したらフィルムを切開して芽を出す



刈り取る

5〜8節



恵那市中野方町  
安江美貴子さん(60)

## お客さんとの交流が楽しみ

なかのほう不動滝やさいの会直売所と隣接する食堂「味菜」に毎日野菜を出荷する安江さん。義母がやっていた畑を5年前、退職をきっかけに引き継ぎました。「日々勉強中です。」と語りながら、10aの畑でトマトやオクラ、じゃがいもなどさまざまな野菜を育てています。

直売所の当番で週に2回ほどお店に立ち、お客さんにおいしい野菜料理の話や、提案したりと毎回話が盛り上がります。話をすることがあまり得意ではなかった安江さんですが、今ではお客さんと交流できることが楽しみです。

直売所は名古屋や春日井など県外からのお客さんも多く訪れ、安くて新鮮なことからピーターも多く、土日は多くのお客さんで賑わいます。食堂「味菜」では、地元旬の野菜を中心にした定食も味わうことができ、好評です。また、土日祝日限定で五平餅も数量限定で販売をおこなっています。

「おいしいからまた買いにきた。」と言ってお客さんが来てくれるのは嬉しい」と話す安江さん。「畝も上手に使えなかったが、最近では畝も上手く作れるようになってきた。暑い中の作業は大変だが、工夫しながら学

べる野菜づくりは楽しい。」と話し、これからはおいしい物をたくさん出荷したいと意気込みます。



**不動滝直売所・味菜**  
地元の旬の野菜を安く販売しています

営業時間  
直売所 平日 8:00~15:00  
土日祝 8:00~16:00  
味菜 11:00~13:30  
冬季休業 1月~3月中旬  
TEL・FAX 0573-23-2166

# 😊 エンジョイマイライフ

## 麺で家庭の食卓をコーディネート

中津川市千臼林

小木曾 淑子さん(49)

中津川市で飲食店「こうじキッチン こぎちゃん」を経営する小木曾さんは、麺で家庭の食卓をコーディネートする、自称「こうじネーター」として麺の魅力を発信しています。健康や美容に気遣う女性を中心に「家庭で取り入れて、体に嬉しい麺の効果を実感したい」と評判です。

小木曾さんは名古屋市の小学校で

管理栄養士として勤め、児童に味噌作りを教える中、麺のもつ便利やアレルギーの改善などの効果に興味をもちました。

そして平成27年1月に店をオープンしました。

店で提供しているのはワンプレートの「こうじの恵みランチ」。税込み1,000円。コロッケやからあげ、鶏のつくねハンバーグなど日替わりのメイン料理のまわりには、小鉢に入った煮豆やラタテュイユ、マカロニサラダなど6〜7品を盛り付け。すべて塩麹と醤油麹で味付けされています。食材となる野菜は自宅で栽培したものやJA中津川グリーンセンターなどで購入したもの。自家製の味噌をつかった味噌汁と、地元のコシヒカリをつかった白米はおかわり自由で、食後には甘酒をつかったデザートもあります。

店内では塩麹と醤油麹などを販売。来店客には麺をつかって手軽にできる料理もアドバイスしています。「麺は手軽に料理に使う事ができる上、使うことで素材の旨みがアップする。料理の幅も広がるので、若いお母さんには特におすすめ」とPRしました。



# ★ JAの星

本店 営農販売課  
成瀬 瑞紀



### Profile

担当：営農指導  
入組：3年目  
出身：名古屋市  
血液型：O型  
趣味：旅行

## 担い手支援のために

ナス・トマトのチャレンジ塾など新規就農者のサポートなどを行っています。たくさん農家を巡回し知識を身につけ、頼られる営農指導員になりたいです。

# キラキラ ひがしみのっ子



中津川市下野

丹羽 優里愛<sup>ゆりあ</sup>ちゃん(3)

## 近所みんなに愛されて

今年の4月から保育園に通い始めた優里愛ちゃん。引っ込み思案な性格でしたが、保育園でたくさんの友達ができ、今では人と話するのが大好きです。

近所の人とも仲良しで、「名前の由来である優しくて、ふるさとを愛して、愛を振り舞いてほしい」とお母さんは願っています。



# ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



☑ でっかいスイカ  
 恵那市 武並町 (開拓広場)



☑ おかしなキュウリ  
 中津川市駒場 田口 健一さん

☑ お米は健康にもとつても良いですよ。おにぎりのパワーです。でも食べ過ぎには気を付けてね。



☑ 新米の美味しい季節です。「おにぎりダイエット」挑戦してみようと思っております。

☑ 中津川市 中津川 三浦 秀子さん

☑ 9月号「お米はダイエットの見方」を読み、あらためてお米の「力」のすごさを感じています。

☑ 中津川市 蛭川 林 章哲さん

☑ 9月号の特集は女性にとつてご飯を我慢している人がたくさんいると思います。しかし9月号の特集をみてこれからは我慢をせずに食べられますね。

☑ 毎月たくさんの面白写真ありがっぴんびんごまます。



☑ 金色のドジョウを捕えました  
 中津川市 蛭川 林 桂さん



☑ 里芋に花が咲きました。  
 中津川市 付知町 山田 京子さん



☑ 47キロの大きなサツマイモ  
 恵那市 山岡町 市川 隆男さん

## 頭〇体操

### ■タテのカギ

- ① 刀の手で握る部分
- ③ おどけていて面白いさま
- ⑥ 結婚する二人を取り持つ人
- ⑧ 春・夏・秋・冬のこと
- ⑨ 育ち盛りの子は食欲——だ
- ⑪ 粘り強い、——のある若者
- ⑬ セキセイ、オカメ、ダルマといえ
- ⑮ 実は栗きんとんなどの色付けに使われます
- ⑰ 空にばかりと浮かびます
- ⑲ 線をきれいに引くときペンに添えます
- ⑳ 漫才コンビではボケと掛け合う
- ㉑ よく爪研ぎをするペット

### ■ヨコのカギ

- ① 運動会の競技の一つ。オーエス!
- ② 現在よりも前の時点
- ③ 心臓から伝わるドキドキ
- ④ 郵便物に押されるもの
- ⑤ 懸命に走ると切れます
- ⑦ ストップ——で時間を測定した
- ⑩ 旧約や新約などがあります
- ⑫ コメやキビ、トウモロコシなどのこと
- ⑭ パンやうどんの主原料です
- ⑯ よく行く店の店員と顔——になった
- ⑰ 足のサイズに合った物を買います
- ⑲ 畑の土を盛り上げて作ります



【問題】二重マスの文字をA〜D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10月24日(月)

### ■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



### ■9月号の答え

シュウブン(秋分)

### ■クイズ当選者 (敬称略)

三宅 一男、堀内 貞夫、小木曾 里枝  
 高瀬 順子、成瀬 恵子、一由 ひとみ  
 伊藤 昌子、市川 妙子、志津 恵美子  
 太田 典之



# 理事会

## 第5回理事会

(平成28年9月15日)

次の事項が報告、または審議されました。

### 【附議事項】

- ① 特定個人情報取扱規程の改正について
- ② 新たな理事構成への対応について
- ③ 中津川支店新築工事請負契約について
- ④ 理事との利益相反契約について
- ⑤ (株)クアリゾート湯舟沢の株式譲渡について
- ⑥ 総代選挙の実施について
- ⑦ 不良債権の償却処理について
- ⑧ 信用供与等の最高限度額の一部変更について
- ⑨ 職制規程の一部変更について
- ⑩ Aコープ坂本店の営業日の変更について

### 【報告事項】

- ① 平成27年度内部監査の品質に関する内部評価について
- ② (有)サポートひがしみの上期決算報告について
- ③ (有)サポートひがしみの上期決算内部監査結果について
- ④ 不稼動資産の現況について
- ⑤ 第7回役員増資運動について
- ⑥ 地域別座談会の開催について
- ⑦ 平成28年度職員集会について
- ⑧ 平成28年度主食用米概算金について
- ⑨ 第12回ひがしみの農業祭の開催について
- ⑩ 理事との利益相反契約の結果について
- ⑪ 8月末の事業実績について

## JAひがしみの概況

(平成28年8月31日現在)

|        |               |
|--------|---------------|
| 組合員数   | 32,544人       |
| 出資金    | 26億5,325万円    |
| 貯蓄金    | 2,199億3,113万円 |
| 貸出金    | 411億7,337万円   |
| 共済保有高  | 6,872億8,017万円 |
| 購買品供給高 | 27億9,886万円    |
| 販売品取扱高 | 18億3,803万円    |

### ここだけの話

■ 恵那市でみのりのみのり祭りのおみこし競演に当JAは合併後初めて参加しました。今まで見たことも参加したこともなく、とても不安でしたが、大変盛り上がる事ができ、地域の皆さまに元氣のあるJAがPRできたと思います。(七)

■ 先月の特集「お米ダイエット」。私も最近食欲の秋になり、ついつい食べ過ぎてしまいます。そして、今年の新米ももつ食べましたが、やっぱり新米は格別です。美味いものを食べて、痩せられるを目標に私もチャレンジします。(一)

# 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 | 10月  | 12日(水) | 法律相談 | 10月    | 12日(水)  |      |
|      |      | 坂下支店   |      |        | 13日(木)  | 本店   |
|      |      | 19日(水) |      |        | 本店      |      |
|      |      | 加子母支店  |      |        | 19日(水)  | 恵那支店 |
|      |      | 付知支店   |      |        | ※26日(水) | 山岡支店 |
|      | 下野支店 | 11月    |      | 9日(水)  | 下野支店    |      |
|      | 山岡支店 |        |      | 10日(木) | 本店      |      |
| 税務相談 | 10月  | 2日(水)  | 税務相談 | 10月    | 12日(水)  |      |
|      |      | 明智支店   |      |        | 山岡支店    |      |
|      |      | 上村支店   |      |        | 19日(水)  | 本店   |
|      |      | 9日(水)  |      |        | 下野支店    |      |
|      |      | 坂下支店   |      |        | 21日(金)  | 下野支店 |
|      | 11月  | 9日(水)  |      | 山岡支店   |         |      |
|      |      | 恵那支店   |      | 11月    | 9日(水)   | 山岡支店 |
|      |      |        |      |        | 10日(木)  | 本店   |

※10月19日(水)の法律相談日は10月26日(水)に変更いたしました。

### 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 |

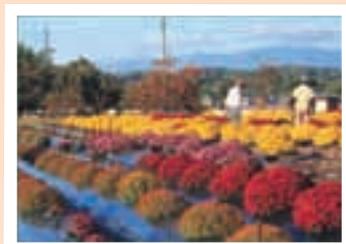
## ふれあい訪問日

平成28年11月のふれあい訪問日

8日(火)・9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 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)

坂本地区で毎年作っている菊がとても綺麗で、撮影に行きました。後ろに見える御嶽山をバックにし、色鮮やかさをより出せるよう意識して撮影しました。

今月の表紙

出荷の秋

撮影：荻山清和さん  
(恵那市大井町)  
撮影地：中津川市茄子川

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

管理栄養士の  
「おすすめレシピ」

RECIPE  
1

## じゃがいもサラダ



### ビタミンCたっぷり じゃがいも

ビタミンCは、活性酸素を消去する抗酸化力が強く、コラーゲンの産生を助けたり、炎症を抑える作用があります。

### 材料 (2人分)

じゃがいも ……………1個    にんじん……………8/1本  
きゅうり……………1/4本    ハム……………2枚

### 作り方

- ① 皮をむいて千切りにし、沸騰した湯でさっとゆでる。
- ② きゅうり、にんじん、ハムも千切りにする。
- ③ ①②を混ぜ合わせ、お好みのドレッシングで和える。

### 1人当たりの栄養量

エネルギー：77kcal たんぱく質：3.2g 脂質：1.5g 塩分：1.0g



### 材料 (2人分)

じゃがいも ……………1個    サラダ油……………小さじ1/2  
鮭フレーク……………大さじ1/2    こしょう……………少々

### 作り方

- ① 皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 鮭フレークとこしょうを加えて、炒める。

### 1人当たりの栄養量

エネルギー：62kcal たんぱく質：2.3g 脂質：1.6g 塩分：0.5g



## じゃがと魚鱧のフレークの炒め物

RECIPE  
2



鮭に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は流れを良くし、動脈硬化や血栓、高血圧を予防します。

Heartful Communication

ひがしみの

発行：東美濃農業協同組合 (JAひがしみの) ●OCTOBER / Vol.223 2016年10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

