

Heartful Communication

# ひがしみの

JAグループ

耕そう、大地と地域のみらい。



特集

2017年版オリジナルカレンダー  
採用作品



JAひがしみの

# 特 集

## 2017年版オリジナルカレンダー 採用作品紹介



当JAでは毎年「JAひがしみのオリジナルカレンダー」を作成しています。これは「東美濃の四季」をテーマに、郷土の自然や風物、地元ならではの行事などを写真におさめることにより、撮影者も、また写真を見た方にもふるさとを再発見してもらうことを目的としています。

今回は入選者に聞いた採用作品の撮影におけるポイントやこだわりを紹介いたします。

■採用 ●表紙 4点 ●各月12点 ●合計16点

■応募者 ●46名

■応募点数 ●139点

■月別件数	1月(15点)	2月(5点)	3月(4点)	4月(20点)
	5月(14点)	6月(10点)	7月(6点)	8月(18点)
	9月(21点)	10月(9点)	11月(10点)	12月(7点)

JA役職員や関係者により応募の審査会を行いました。

### ■審査基準

- 「東美濃の四季」のテーマにあっているか
- 季節にあった農業が営まれている様子がうかがえるか
- JAらしさ・東美濃管内の景色であることがわかるか
- 被写体が目を引く(行ってみたいくなる)など



一目で分かる！  
当JA管内支店・事業所マップ

ふれあい訪問日、各相談日が掲載！

裏面は平成29年の暦表！

表紙

### 青川の恵み(中津川市付知町)



夏  
Summer

萩山清和さん  
(恵那市大井町)

- Q1: 毎年力を入れているので、採用されてホッとしています。
- Q2: 付知川は「青川(あおかわ)」とも呼ばれます。この地方の美しい清流の1つで、この環境を後世に残したいという思いを込め、撮影しました。
- Q3: 誰もが感動する風景。



### 鯉のぼりに見守られて(恵那市岩村町)



春  
Spring

吉村緑さん  
(中津川市福岡)

- Q1: 2年続けて表紙だったので、来年は月別表彰を目指して頑張りたいです。
- Q2: 水面に映すため田んぼに風がなく、鯉のぼりが泳いでいる時をねらって撮りました。
- Q3: 冬の写真が撮りたいです。



### 冬溪谷(中津川市付知町)



冬  
Winter

酒井隆行さん  
(中津川市福岡)

- Q1: 感激しています。魅力ある作品作りに励みたいです。
- Q2: 何度も足を運びイメージする作品が撮れるまで撮り続けています。
- Q3: 自然の風景の中にある美。(四季の移ろいの表情)



### 楽しい休憩(恵那市笠置町)



秋  
Autumn

小縣鋭子さん  
(中津川市坂下)

- Q1: とても嬉しです。来年も頑張ります。
- Q2: 遊びがてらくさんの案山子を見に行き、主人に習いながら、逆光でバックに稲穂を入れたのがポイントです。
- Q3: 人物の被写体にもチャレンジしたいです。



### 雪景色(中津川市加子母)



2月  
February  
如月

梅田周作さん  
(中津川市加子母)

- Q1: 加子母の風景が採用され嬉しいです。
- Q2: 雪煙のシャッターチャンス。
- Q3: 加子母の四季。



### 雪化粧の神域(中津川市中津川)



1月  
January  
睦月

曾我大貴さん  
(中津川市福岡)

- Q1: カレンダーを通して境内の空気を感じてもらえたら嬉しいです。
- Q2: 一度下見と参拝に行き、後日改めて撮影にいきました。超広角レンズで広く撮影しているため見る人の視線散漫にならないよう両端に狛犬を置いたのがポイントです。
- Q3: 滅多に見れないような状況(気象条件や光の状態)や被写体を作品にしたいです。



各月

**春らんまん**(中津川市苗木)

4月  
April  
うすつき  
卯月



小澤敏夫さん  
(中津川市苗木)

Q1: 地元の多くの方に見てもらえて嬉しいです。  
Q2: 桜、花桜につつじの花が一斉に咲き、今話題の城ブームで訪れる人を入れました。  
Q3: 変わり行く我が街「中津川」。



**田起こし**(中津川市付知町)

3月  
March  
さつき  
弥生



吉田和正さん  
(中津川市付知町)

Q1: 採用されて光栄に思います。  
Q2: 早春で彩りが無い風景なのでアングルに気を遣いました。  
Q3: 四季の彩り有る景色。



**花菖蒲園**(恵那市岩村町)

6月  
June  
みづつき  
水無月



神谷只雄さん  
(恵那市岩村町)

Q1: 嬉しかったです。家族が「おめでとう」「やっと採用されたね」と言ってくれました。  
Q2: つぼみの頃から幾度なく足を運び、一面に咲きほこった日を狙いシャッターを押しました。  
Q3: 「日本一の田園風景」の春夏秋冬を撮影し残したいです。



**田植風景**(中津川市坂下)

5月  
May  
さつき  
皐月



小縣吉郎さん  
(中津川市坂下)

Q1: 同じ場所で10数年田植への写真を撮っています。保護者の方のポーズが上手く取れて良かったです。  
Q2: いつもは畔道から撮影のみでしたが、今回は高台から撮影しました。保護者の方の苗なげポーズが素敵でした。  
Q3: 恵那山の雪山と星の写真を撮りたいです。



**豊作の羽音**(恵那市三郷町)

8月  
August  
はつつき  
葉月



小林久司さん  
(恵那市三郷町)

Q1: とても嬉しく思います。  
Q2: トンボが上手に入るよう撮影しました。  
Q3: 文化財。



**健康と豊作を祈る**(中津川市阿木)

7月  
July  
ふたつき  
文月



大坪治光さん  
(中津川市駒場)

Q1: 感動と感謝です。  
Q2: お地藏様のあるお寺の先生が、「お地藏さまは撮影されると喜びます」と話を聞き、お地藏様がやさしい顔で見守っている姿を写真にした1枚です。  
Q3: 季節感。動きのある風景、スナップ。



収穫後の美(中津川市加子母)



10月  
October  
秋の月  
神楽月

宮下公彦さん  
(中津川市駒場)

- Q1: 過去5回採用してもらい、嬉しく思っています。
- Q2: たまたま通りかかった時の景色が印象的で、シャッターを切ってみました。
- Q3: 登山が支流ですので、山の魅力。



田園アート(恵那市山岡町)



9月  
September  
なごつき  
長月

林善彦さん  
(中津川市駒場)

- Q1: 同一場所の作品がたくさん応募がある中選ばれて驚いています。
- Q2: 被写体の範囲をどれだけにするか悩み、気動車をどの位置でシャッターを押すかも苦労しました。
- Q3: 自然と生活の対話のある写真を強調するもの。



寒天の里(恵那市山岡町)



12月  
December  
しんごう  
師走

春日井克英さん  
(恵那市山岡町)

- Q1: 圃場は大変長く奥行きがあり、天場の雰囲気を出すのにいいです。寒天のメインである天出しの終り頃を担い、生天が並び、雰囲気ができたと思います。
- Q2: 寒天の里の雰囲気を出すところ。
- Q3: 紅葉または人の決定的瞬間。



秋終い(中津川市駒場)



11月  
November  
しゅうつき  
霜月

原秋男さん  
(中津川市駒場)

- Q1: 久しぶりに採用されて嬉しいです。
- Q2: 籾殻の燃える青い煙ときざんだ藁(わら)が重なることです。
- Q3: 恵那山頂・笠置山頂の朝夕の太陽。



おめでとう!

J A 食農写真コンクール  
三宅さん(阿木)が最優秀賞



《最優秀賞》三宅あや子さん  
「おばあちゃんのデカかぼちゃゲット!!」

【優良賞】《NHK 岐阜放送局賞》曾我大貴さん(中津川市福岡)、《JA 岐阜厚生連賞》三宅守さん(恵那市大井町)

【優秀賞】大坪治光さん(中津川市駒場)

当JA管内の入賞者は次の通りです。

J A 岐阜中央会はこのほど、農村の生活文化の魅力を写真を通して表現する第10回 J A 食農写真コンクールを開催し、三宅あや子さん(中津川市阿木)の作品が平成28年度の最優秀賞に選ばれました。  
「あなたのとっておきの農村風景」をテーマに募集し、計89作品が寄せられました。三宅さんの作品「おばあちゃんの作ったデカかぼちゃゲット!!」は子供の生き生きとした表情を捉え、次代につながる農村風景をうまく切り取っていると高く評価されました。

## 第12回ひがしみの農業祭 盛大に開催

当JAは11月13日「第12回ひがしみの農業祭」を東美濃ふれあいセンターで開催し、多くの来場者で賑わいました。

今年度のテーマは「次世代に繋げる〜ふるさと東美濃の特色ある食材・食文化の発掘〜」。地元産の新鮮な農産物や加工品の販売、餅投げ、また女性部や食農リーダーが中心となった企画「太巻き寿司に挑戦！」では50組の親子が20メートルの太巻き寿司づくりを楽しみました。ひがしみの農業祭実行委員会足立能夫会長は「今後も農業祭を通じて消費者との交流を大切に、この地域の活性化にも繋がりたい」と話しました。



実行委員らによるテープカット



餅投げに集まる来場者

※経営コンクールと農産物品評会の受賞者は「農旬」(p10)でご紹介しています。



太巻き寿司づくりを楽しむ参加親子



品評会に出品された野菜の展示即売

## 特定健診・がん検診等の受診率向上へ 中津川市と協定を結ぶ

中津川市は11月4日、市民の特定健康診査及びがん検診等の受診率の向上に関する協定締結式を同市で行い、当JAら4つの生保と締結しました。

協定では、市民が検診を積極的に受診することにより、早期発見を可能にするため、営業活動を通じて検診を呼びかけ受診率を上げようとするもの。

当JA足立能夫組合長は「共済の推進訪問活動を通じて、組合員、利用者の病気の早期発見につながるよう貢献したい。」と話しました。



青山節児市長より協定書を受け取る当JA足立能夫組合長(左)

## 自慢の特産物をPR 東海4県のJAが参加

東海4県のJAグループは11月2日、名古屋マリオットアソシアホテルで「食と農の大商談会2016」を開催しました。各県のJAなど103団体が、バイヤーに自慢の農畜産物や加工品を売り込みました。

同商談会は農業者の所得向上や販路拡大につなげることを目的。当JAからも東美濃ぼろたん、栗旨豚、ひとなる(美濃コシヒカリ)、かしもトマトジュース、かしもトマトドレッシング、ひがしみのカレーを出展しました。全品目試食を行い、ディスプレイも評価が高く、大きなPRとなりました。



名古屋マリオットアソシアで開催された商談会

## ゴルフコンペ開催 組合員・利用者と親睦深める

当JA恵那地域の4支店は組合員・利用者を対象とした「同JA恵那地域親睦ゴルフコンペ」を10月26日に開催し、130名が参加されました。同コンペは、毎年JAのファンづくり運動の一環として、組合員・利用者と親睦を深めるため開催。今年度の総合優勝は、吉村正司さん（長島町）でした。



当JA 細江専務より賞品を受け取る吉村さん(右)



さつま芋掘りをする子どもたち

## 親子が収穫体験 耕作放棄地でさつま芋栽培

当JA岩村給油所は、11月6日、恵那市岩村町でさつま芋掘り体験を開催し、地元親子30名が参加しました。同給油所では、今年から3aの耕作放棄地を利用して約1000本のさつま芋を栽培。今回は、その畑の一部を利用し、日頃の感謝をこめて、地元の子どもたちに楽しみながら「食」と「農」について学んでもらおうと収穫体験を行いました。参加した子どもたちは、その場で焼き芋も味わい「おいしかった。また参加したい」と話しました。

## 祭りで米消費拡大 JA職員が餅つき

当JA山岡支店は11月6日、恵那市山岡町で開催された「ちよっとよりん祭」で餅つきを行い、つきたての餅を来場者にふるまいました。また、かまど炊きをした地元の「コンヒカリ」「ひとめぼれ」を無料配布しました。これは同支店で地域との親睦を深めるファンづくり運動の一環と、米の消費拡大へつなげようと毎年行っています。もちは黄粉とコマを用意し、「柔らかくて美味しい」と好評でした。



餅を振る舞う職員

## 信頼・必要とされるJAを 組合員・利用者と座談会

当JAは10月24日、28日同JA管内4地域で地域別座談会を開催し、同JA役員が組合員・利用者と意見交換を行い、250名が参加しました。

同座談会は、今年4月に「改正農協法」が施行され、自己改革に取り組む同JAに対する意見、要望を組合員や地域住民から聞き、今後の事業運営に反映させようと合併以来初めて開催したものです。

同JA足立能夫組合長は「地域に信頼され必要とされるJAを目指し、役員が一丸となって自己改革の実現に向けて取り組んでいく」と訴えました。



東美濃夏秋なす生産協議会市岡勝男副会長より修了証を受け取る塾生



意見交換を行った座談会

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11月6日、夏秋トマト・なすチャレンジ塾の最終回となる第7回を中津川市の中山間農業研究所中津川支所で開催しました。同塾は、当JA管内でトマトやなすの栽培を希望する人を募り、生産者を育成するのが目的。受講者は全7回にわたって栽培や収穫、出荷を実践的に学び、一歩踏み込んだ技術を習得したり、新たな目標作りに繋げています。その後、閉講式を行い、受講者は修了証を受け取りました。

ISEKI

## 耕うん機からの お乗り換えに最適です!

みんなのトラクタ 高い質感で  
**Z15** この価格!

税抜き  
**100** トラクタ  
万円  
**誕生!!**



ええの〜  
Go Go!

乗ってラクちん!  
操作もカンタン!  
耕うん作業もラックラック!

# 108

(税込み)  
万円〜  
メーカー希望小売価格

■ Z15SA1 サイドロータリセット型式

■ お問い合わせ お近くのJAひがしみの 農機センター または各支店 窓口まで。

あなたの身近にJAカード JA CARD

# JAカード 入って使って お得キャンペーン!

対象期間: 2016年11月1日~2017年3月31日まで

●期間中に、JAカードにお申し込みいただくと...

**BOX**  
ティッシュ10箱

**もれなくセトプレゼント!**

- お申し込みと同時に、さらにご利用条件により、次年度以降の年会費も無料!
- JAカードで新たに各種商品、現金をお支払いいただくと、さまざまな特典が受けられます!
- ETC PLUS (ETCカード) の年会費も無料です!
- お申し込みと同時に、さまざまな特典が受けられます!

くわしくは、JA窓口・渉外担当者にお問い合わせ下さい。

信頼・貢献・挑戦

**JAひがしみの** 東美濃農業協同組合  
<http://www.ja-higashimino.or.jp/>



使ってお得!

●JAカードをご利用いただく...

JAひがしみの管轄のJA-GSでご利用いただく...

店頭価格より <b>5円/度</b> 引き!	JAカード特売日 <b>?円/度</b> 引き!
---------------------------	-----------------------------

●JAカードを所持すると、割引などの特典が!

●JAカードのご利用を兼ねてお申し込みいただけるポイントも、お集まりの現金と交換、各種ポイント・マイルに移すことができます。

たとえばこんなお支払いで...

携帯電話

電気料金

定期代

ガソリン・ETC

コンビニ決済

図書

BIG 1000

ネット通販

など、さまざまなお支払いでポイントを集めることができます。

1か月のショッピングご利用金額合計1,000円以上に  
日本ポイント券1ポイント付与いたします。

たとえば...

- ポイントを使ってお買い物
- 素敵な商品と交換
- ギフトカードに交換
- いつもためているポイントに交換 など

## 冬至

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

冬至は一年で最も昼が短くなる日、つまり太陽の力が最も弱い日（陰が極まる日）です。それ以降は再び太陽の力が強くなっていく日であることから、「一陽来復」の日といわれています。

冬至は日が復する始まりの日に当たり、かつては冬至を含む月が一年の始まりでした。日が強くなり始めると運氣も上昇し始めるとされ、その日に「ん」の付く物を食べることでさらに「運」を取り込もうという「運盛り」という風習が今でも各地に残っています。特に、南瓜（なんきん）かぼちゃ、蓮根（れんこん）、人参（にんじん）、銀杏（ぎんなん）、金柑（きんかん）、寒天（かんてん）、うどん（うどん）のように、一つの単語に二つ「ん」がある食べ物は縁起が良く、これらをまとめて「冬至の七種（ななくさ）」と呼ぶことも。

縁起担ぎで始まった運盛りですが、冬の健康な体なづくりに一役買っていることも事実。寒い冬に食べ物から栄養を取ること、元気に乗り切ろうという昔からの知恵がそこにはあります。「冬至にかぼちゃを食べると長生きする、風邪をひかない」との言葉通り、かぼちゃには免疫力向上に役立つカロテン、血行を促し冷えを緩和するビタミンEなど冬に取りたい栄養素が豊富。本来、日本でかぼちゃが収穫されるのは夏ですが、丸ごとであれば冷暗所に置いて冬まで保存できるので、緑黄色野菜が少なくなる冬の栄養源としては最適といえるでしょう。また収穫後追熟させることで、でんぷんが糖に変わり甘味が増しておいしくなるため、食べごろもちょうどこの季節。定番の煮物はもちろんのこと、天ぷらやコロッケなどの揚げ物、スープ、サラダ、スイーツなど親しみやすいメニューが多いことも魅力です。

調理の際のポイントはお油を加熱すること。脂溶性ビタミンであるカロテンやビタミンEが効果的に摂取できるのでお勧めです。



## 乾燥肌の原因と対策

佐久総合病院名譽院長 ● 松島 松翠

皮膚の水分や油分が蒸発して力加けになっている状態を乾燥肌と呼んでいます。乾燥肌になると、皮膚が持っているバリア機能（体を保護している防御能力）が失われてきます。

その結果、外界の刺激に極端に弱くなります。健康な肌のおときはあまり気にならなかった刺激（気温の変化、乾燥、ダニ、ハウスダスト、雑菌など）に過敏に反応してしまい、痛みやかゆみを伴うこととなります。また、一度できた炎症が治りにくくなり、ニキビが起りやすくなります。

乾燥肌の原因となりやすい生活習慣をいくつか挙げてみましょう。

まず第1にはエアコンの使い過ぎです。エアコンをずっと使っていると、肌の乾燥はもちろん、皮膚の脂肪も減少し、乾燥肌になります。特にエアコンの風に直接当たるのが続くのは、良くありません。

第2は、入浴時の洗い過ぎです。特にナイロンタオルなど、ゴシゴシ洗ってしまうと、皮膚が強い刺激を受け、バリア機能が破壊されてしまいます。たっぶりの泡で、肌にタオルなどが当

たり過ぎないように洗うのがコツといえるでしょう。

第3は、ストレス・生活習慣の乱れです。ストレスをためてしまうと、体の調子が悪くなったり、食生活が乱れたりして、栄養が偏り、睡眠不足になります。すると肌にも影響が出て乾燥肌になりやすいのです。ビタミンAの多い動物性食品や緑黄色野菜を多く取り、そしてインスタント食品や刺激物、冷えたものはできるだけ避けることが大事です。

もし乾燥がひどい場合には、薬局で保湿クリームを買って毎晩塗っておくのが良いでしょう。



# 農旬

情報

2016年  
12月

日ごろの努力が実った

## 農業経営コンクール 農産物品評会

第12回ひがしみの農業祭では、今年も「農業経営コンクール」と「農産物品評会」を行いました。各部門の受賞者を紹介いたします。

### 農業経営コンクール

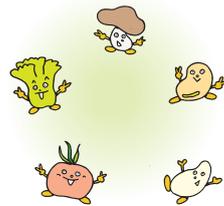
東美濃管内の農業振興と安全・安心、健康志向等の消費者ニーズが高まる中で、栽培および飼養技術の向上と農業経営の安定向上を図る。また昨年から新規就農者を対象とした「新人賞」を新設。

### 農産物品評会

東美濃管内で生産される農産物の品質を高め、消費者に好まれる農産物作りにより、東美濃のブランド化を図る。

#### ■第12回ひがしみの農業祭農畜産物農業経営コンクール受賞者 (敬称略)

部門	優秀賞			優良賞	
	支店	氏名	副賞	支店	氏名
土地利用型 農業の部	恵那	千藤 重明	恵那市長賞	阿木	下広岡そば組合
野菜の部	加子母	額額 健一	岐阜県知事賞	明智	大上 清文
	坂下	糸魚川 洋志	JA組合長賞	大井	市川 光広
果樹・ 特産の部	坂本	小川 守男	中津川市長賞	大井	田立 好男
				恵那北部	古田 忠利
畜産の部	下野	花田 増美	岐阜県議会議長賞	加子母	三浦 甚一
				福岡	(有)NHKファーム
				加子母	田口 昌志



農業経営コンクール受賞者

#### ■第12回ひがしみの農業祭農産物品評会受賞者

##### 優秀賞

(敬称略)

品目	支店	氏名	副賞
白 菜	恵那北部	伊藤 鈴一	岐阜県知事賞
栗	坂下	森 晃	岐阜県議会議長賞
米	苗木	森 茂樹	中津川市長賞
大 根	恵那西	田辺 兼光	恵那市長賞
トマト	明智	堀 重春	JA組合長賞
黒 豆	蛭川	田口 辰夫	
かぶ	中津川	伊藤 光輝	
しいたけ	加子母	額額 健一	
里 芋	福岡	西尾 隆雄	
柿	落合	上 田 年美	

##### 優良賞

(敬称略)

品目	管轄支店	氏名
米	坂本	林 忠 昭
黒大豆	恵那西	安 藤 匠 匠
小 豆	苗木	永 冶 撰 津 子
トマト	上 村	花 村 一 朗
かぼちゃ	山 岡	後 藤 春 夫
ブロッコリー	明 智	根 崎 茂
かぶ	大 井	佐 々 木 学
かぶ	恵那北部	山 本 忠 幸
大 根	中 津 川	中 村 定 則
大 根	大 井	市 川 照 栄
キャベツ	明 智	根 崎 勝 秋
白 菜	岩 村	吉 村 攻 平
白 菜	落 合	島 崎 晃
ネギ	福 岡	杉 浦 千 代 子
生 姜	蛭 川	永 冶 弘
サツマイモ	恵 那 西	市 川 二 郎
里 芋	明 智	三 宅 幸 央
柿	福 岡	赤 座 太 助
栗	坂 本	土 屋 智
蒟 蒻 芋	上 村	後 藤 剛

#### ■農業経営コンクール新人賞受賞者

(敬称略)

部門	支店	氏名
野菜の部	明智	大上 清文
	付知	伊藤 靖浩
果樹・特産の部	恵那	加藤 敏彦



表彰を受ける新人賞受賞者

#### ■「おいしいお米当てクイズ」の正解

箱(色)	産地	品種	割合
茶	東美濃産	ひとめぼれ	17%
黒	他県産	コシヒカリ	19%
赤	東美濃産	コシヒカリ	43%
白	東美濃産	あきたこまち	21%

正解は赤い箱  
で、東美濃産コ  
シヒカリ(食味  
値82点)



# 彩葉栽

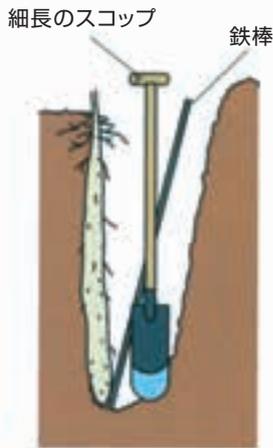
2016年  
12月

## 山芋の収穫適期と掘り取りのコツ、蓄え方



夏から秋にかけて盛んにつるを茂らせてきた長芋やイチョウ芋、自然薯などは、晩秋になり寒風が吹き始めると、茎葉は黄変し、やがて故死します。掘り取りはこのような状況をよく見極めて判断することが大切です。

(1)掘り取る適期 長芋は葉がすっかり黄変し、全体が枯れ始めた状態になったときです。緑の葉が残っている頃に、早く掘り過ぎると、芋をすりおろした際に褐変しやすくなつて



細長のスコップ

鉄棒

ナガイモは折れやすいので  
丁寧に掘る



イチョウイモの葉が枯れ始めたら  
早めに掘る

います。イチョウ芋は低温に弱いので、葉が黄変、枯れ始めたなら、早めに掘り取りましょう。自然薯は葉が黄変、枯死してしまつてからでもよいです。

(2)掘り取り日 できるだけ晴天続きを見計らつて行うことです。雨後で畑が過湿状態のときに掘ると、貯蓄中の腐敗が起こりやすくなります。長芋は根を地中深く形成しており、

深い所は地温が下がりにくいので、低温害を受けにくく、天候を見て掘り取り日を決めるゆとりがあるので、作業には好都合です。

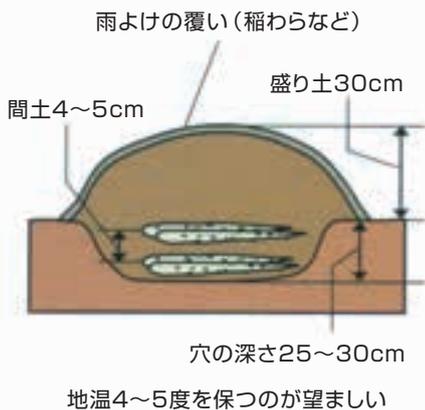
(3)掘り取り作業の手順 つるを芋の首の上5〜6cmの所で刈り取り、茎葉を片付けてから掘り取りにかかります。長芋は組織が柔弱で、折れたら傷つきやすいので、株の周り30cmぐらい離れた所からスコップを立てるようにして少しずつ慎重に掘り進みます。そして芋の先端を見極め、それより少し深い位置まで、十分注意して土を取り除き、芋を傷つけないよう丁寧に掘り上げます。図のように幅の狭いスコップや鉄棒などを用いると上手に掘ることが出来ます。

(4)掘り取り後の扱い方 直射日光

や強風に当てないように土や覆いを掛けて、肌を乾かさないうように畑から持ち出します。少量の芋を短期間保存するには新聞紙にくるんで、冷暗所に置くだけでよいです。たくさん取れた場合には、排水の良い場所を選び、図のように深さ25〜30cmほどの穴を掘つて芋を並べて埋め、雨がたまらないように土を盛り上げて覆います。貯蔵の好適条件は温度4〜5度、湿度85〜90%とされています。

低温貯蔵庫でこの条件に設定、制御すれば長期間品質を保つことが出来ます。

条件の良い畑では、地中で休眠状態に入った芋を、畑そのまま掘り取らずに保存することも可能です。



雨よけの覆い(稲わらなど)

盛り土30cm

間土4〜5cm

穴の深さ25〜30cm

地温4〜5度を保つのが望ましい



恵那市上矢作町

石川<sup>ゆきこ</sup>右木<sup>こ</sup>子<sup>こ</sup>さん(39)

## アイデアが農業を楽しくする

12年以上石川トマト農園を営む石川さん。50aの圃場で、2人の従業員と研修生1人と行っているが、通年通して仕事ができないかと今年より新たに8aの圃場でいちごの生産を始めました。

設備投資がかかるにも関わらずいちごを選んだのは「生産組合主催の勉強会にも参加でき、近所に生産者がいれば助けってもらえる。また、いちごはバラエティ豊富で、楽しそうだから」と語る石川さん。冬場の季節に、地域の活性化に貢献できればと夢は広がります。

「出来るかも」と思ったら何でもチャレンジする石川さんは、昨年「トマト狩り」や今年「トマコン」を開催するなど、農業に新しいアイデアを取り入れ楽しんでやっています。

昨年は東美濃いちご生産協議会が開催する研修会にも参加し、トマトとの違いに苦労しながら苗腐りなどの失敗も体験。手探りの作業に苦労しながら、トマトと違って技術が確立されていないからこそ、いろいろなやり方にチャレンジできると前向きに取り組んでいます。ピートで作ることも可能だが、土で生産することにこだわり「答えが

ないからこそ難しく、おもしろい。観光になるような、ひとあじ違ういちご農園を開きたい」と夢を語ります。

### 東美濃いちご生産協議会

現在12人の生産者で、品質向上に向けた温度等栽培管理と病害虫防除などに向けて、栽培研修会などを開催。生産量を増やし、販売拡大へ向けて取り組んでいます。



# 😊エンジョイマイライフ

## 健康の秘訣はチャレンジすること

恵那市大井町  
勝川 佳代子さん(69)

「じっとしていられない性格」と語る佳代子さん。シュガークラフト、木目込み、つるし飾り、陶器の灯りアートなど何でもこなす器用な手先の持ち主です。

父は日曜大工、母は洋裁と両親が物作りが好きだったことから、小さい頃から関心があり、定年退職をきっかけに自由な時間を使って何かしたいと始めたシュガークラフト。始めたことは何でも極める佳代子さんは、シュガークラフトで娘さんのウエディングケーキとブーケを手掛けるほどです。娘さんにも喜んでほしい、忘れられない思い出となっています。

つるし飾りでは、恵那市中山道のれんコンテストで最優秀賞を受賞、灯りアートでも同市市民展で3回受賞経験があります。灯り

アートは陶芸で作るため出来上がりまで完成が見えず、日々の経験がポイント。「出来上がった達成感が嬉しくてやめられない」と多くの作品を作っています。

今は新しく樹脂粘土の花に挑戦しています。いろんな趣味を通じて知り合いも増え、交流も楽しんでおり、「健康なうちはチャレンジを続けたい」と意気込みます。



# ★JAの星

恵那支店  
曾我 龍汰



### Profile

担当：営農・経済  
入組：2年目  
出身：恵那市大井町  
血液型：O型  
趣味：カラオケ

## 笑顔を大切に

いつも笑顔をもっと大切に頑張っています。組合員や利用者とのふれあいを大切にして、先輩職員のように知識をつけて信頼される職員になりたいです。

# キラキラ ひがしみのっ子



恵那市中野方町

吉田 伎歩ちゃん(4) 知由ちゃん(5)

## 思いやりのある優しい姉妹

相思相愛な2人はいつも一緒に仲よし姉妹です。2人も優しく、面倒みがいい知由ちゃんと、年上のお姉ちゃんに張り合わず、自分より出来ることを素直に受け止めお姉ちゃんを褒める伎歩ちゃん。2人とも最近始めた「なわとび」やお父さん特製のブランコなどで元気に遊んでいます。「健康で元気に育ってほしい」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



中学校のお兄さん、お姉さんの指導のもと楽しんで取り組んでいます。



神坂中学校3年生と神坂幼稚園児がふれあい教室として、当JA落合支店と地域の人の協力でさつまいぶ掘り体験をしました。

中津川市加子母 成瀬幸子さん  
広報誌を通し、地域の人々に身近に感じてもらえるJAを目指してまいります。



農業に関することや野菜や料理レシピなどを、毎月楽しみに読んでいます。

10月の「次世代とつながるJA」11月の「農業所得の増大」いずれも興味を持って読みました。農業の将来が楽しみです。中津川市千旦林 可知満子さん

今回も写真のおたよりありがとうございました。



7つの鈴なりになったさつまいぶが出来ました。恵那市中野方町 林義政さん



「かぼちゃ？いいえ。私は柿です。毎日木の上から下のかぼちゃを見てるうちにこうなりました」 恵那市中野方町 林信子さん

10月号で紹介しました「赤い花のみよが」は「赤い花」ではなく「赤いさや」でした。お詫言いつつ訂正いたします。

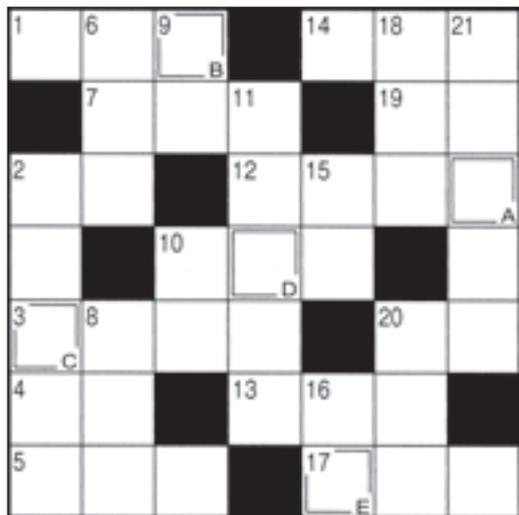
## 頭〇体操

### ■タテのカギ

- ②丸太を積み上げてつくる家
- ⑥初心運転者が車に付けるマークはこの形
- ⑧鳥羽伏見の戦いに端を発する——戦争
- ⑨ちらしや握りがあります
- ⑩壁や塀に絡まる植物
- ⑪西洋ナシの代表的な品種
- ⑮カニやイカの呼吸器
- ⑯シジミやアサリ、カキなど
- ⑰成羊の肉のこと
- ⑱前の反対側
- ⑳12月24日の夜は——イブ

### ■ヨコのカギ

- ①11月は霜月、12月は——
- ②「ブルーメンの音楽隊」の中で一番大きな動物
- ③正月向けの寄せ植えによく使われる植物。キャベツの改良品種です
- ④肉、乳、角、骨などを利用する家畜
- ⑤徳川家康が晩年を過ごした——城。城跡は静岡市にあります
- ⑦10歳を——に4人の子がいます
- ⑩真冬に豪雪地帯の軒からぶら下がります
- ⑫柵を英語で言うと
- ⑬千円札などに入られています
- ⑭耳の中で音を受け取る器官
- ⑰灰をならしたり、上に自在かぎをつるしたり
- ⑱平成29年のえとは
- ⑳きねの相棒です



【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12月22日(木)

### ■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



### ■11月号の答え

サツマイモ(さつまいも)

### ■クイズ当選者(敬称略)

青木 美空、長瀬 節子、大塩 公明  
渡辺 衛、長谷川 小夕里、藤井 敦子  
早川 春彦、鈴村 清治、伊藤 真澄  
渡辺 扶砂江



〒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7回理事会

(平成28年11月21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年度冬期賞与の支給について
- ②総代選挙管理者・立会人等の選任について
- ③平成28年度上期ディスクロージャー(半期開示)について
- ④新たなとりくみ「暮らしの支援」事業について

### 【報告事項】

- ①平成28年度上期苦情等対応状況について
- ②平成28年度地域別座談会開催・特記事項の報告について
- ③10月末の事業実績について

## JAひがしみの概況

(平成28年10月31日現在)

組合員数	32,543人
出資金	26億5,325万円
貯金	2,191億3,845万円
貸出金	407億7,156万円
共済保有高	6,824億5,244万円
購買品供給高	39億593万円
販売品取扱高	28億174万円

# 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	12月	14日(水)	法律相談	12月	7日(水)	下野支店	
		//			8日(木)	本店	
		21日(水)			21日(水)	恵那支店	
		//			//	山岡支店	
		//			1月	11日(水)	下野支店
		//			//	12日(木)	本店
税金相談	12月	4日(水)	税金相談	12月	13日(火)	山岡支店	
		//			14日(水)	恵那支店	
		//			21日(水)	本店	
		11日(水)			22日(木)	下野支店	
		//			1月	11日(水)	恵那支店
//	//	//	山岡支店				

※12月より「葬儀相談会」を下記会場で開催します。

内容	月日	場所	内容	月日	場所	
葬儀相談 10:00~ 14:00	12月	2日(金)	葬儀相談 10:00~ 14:00	1月	6日(金)	
		8日(木)			12日(木)	JA葬祭
		14日(水)			18日(水)	アグリホールえな ☎0573-22-9876
		20日(火)			24日(火)	
		26日(月)			29日(日)	

## 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29年1月の  
ふれあい訪問日 **11日(水)・12日(木)**

## ここだけの話

■「ひがしみの農業祭」が盛大に開催されました。今年はお米に関するイベントやブースをたくさん設け、美味しい東美濃のお米をPRしました。また岐阜放送にも取材協力をいただきました。来年はもっと大勢の来客があることを期待します。(モ)

■私が職員として参加した4回目の「ひがしみの農業祭」。初めて晴れました。そのおかげか多くの方に来場していただき、さまざまな催しもの盛り上がり、有意義なイベントになりました。来年も楽しいイベントとなるよう役職員一丸となって頑張りたいです。

## 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)

中野方町(坂折棚田)で毎年案山子コンテストが行われています。棚田に綺麗に雪がふりさらさら積もった案山子が寒さを強調しています。

### 今月の表紙

あー寒いのが  
撮影・青木 孝義さん  
(中津川市苗木)  
撮影地・中野方町

# 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

## カボチャ 南瓜とベーコンのソテー



南瓜に含まれるビタミンAは風邪、C型肝炎など感染症やガンといった免疫力低下によって発症する病気の抑制に効果的であることで注目されています。

### 材料 (4人分)

南瓜……………400g 水……………大さじ3  
ベーコン……………4枚 塩・こしょう……………少々  
油……………大さじ2 パセリ……………少々  
コンソメ……………小さじ1/2

### 作り方

- 1 南瓜を3~4mmの薄切りにする。
- 2 ベーコンは1cmに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- 4 南瓜とコンソメ・水を加えて、柔らかくなるまで炒める。
- 5 塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

### 1人当たりの栄養量

エネルギー:231kcal たんぱく質:4.5g 脂質:14.1g 塩分:0.5g



## 南瓜プリン

RECIPE  
2

### 材料 (ココット型4個分)

南瓜……………200g (カラメルソース)  
砂糖……………50g 砂糖……………60g  
卵……………2個 水……………大さじ2  
牛乳……………200ml 熱湯(色止め用)……………大さじ1.5  
バニラエッセンス……………少々

### 作り方

- 1 鍋に砂糖と水を入れ、カラメル色になるまで煮詰めたら、熱湯を加えて色止めし、型に入れる。
- 2 南瓜の皮をむき、5mmの薄切りにし、ラップをかけて、電子レンジで5分加熱する。
- 3 ミキサーに②と砂糖・卵・牛乳・バニラエッセンスを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 ③を濾し器で濾しながら、型に入れる。
- 5 オープンの天板に④を並べ、お湯を天板の半分まで注ぐ。
- 6 170℃に温めたオープンで、25~30分焼く。

### 1人当たりの栄養量

エネルギー:260kcal たんぱく質:8.8g 脂質:7.2g 塩分:0.3g



ビタミンA(β-カロテン)とビタミンEは油と一緒に吸収されやすい。ビタミンCは南瓜のでんぷんに守られているため、熱に強い。焼いたり、炒める料理にしましょう。

Heartful Communication

ひがしみの

発行:東美濃農業協同組合(JAひがしみの)●DECEMBER / Vol.225 2016年12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

