

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

岐阜県の味力  
紹介します

Vol.227

2

2017 FEBRUARY

JAひがしみの

県下JA統一広報企画

澄んだ空気ときれいな水、肥沃な大地。豊かな自然に囲まれる岐阜県には、全国に自慢できる数々の農畜産物や農産加工品があります。

# 岐阜県の味力 紹介します

岐阜県JAグループでは今年度、タレントの鈴木ちなみさんを起用したテレビ番組『鈴木ちなみの元気のみなもと』『ちなみな』を提供するなど、農業や食を通じて農家の暮らしぶりなどを紹介しています。

今回特集では、県下JAの統一企画として、全国に誇れる農畜産物やJAが取り組む地域貢献活動などをJAひがしみのキャラクタ―、**ひがしくん**と**みのちゃん**が紹介します。



県内の農畜産物や加工品を紹介する、ゆるキャラとJA職員

岐阜県JAグループ JAひがしみの JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAとうと JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA岐阜厚生連 JA共済連岐阜

## 小中学校の給食は 岐阜県産米を使用

**ひがしくん**…岐阜県では、いろいろな品種のお米が作られているけど、みんなおいしいね。

**みのちゃん**…お米はやっばり、水と土と空気が大切。岐阜県は自然がいっぱいだよ。

**ひがしくん**…県内の小中学校の給食では、県と市町村、JAがそれぞれ協力して、県産のコシヒカリとハツシモが使われているよ。

**みのちゃん**…子どもたちには、安全でおいしいお米を食べてもらいたいよね。

**ひがしくん**…お米以外にもいろいろな農産物が栽培されているよ。



おいしいお米が、県内各地で栽培されています（JAにしみの管内の稲刈り）



県内の平野部では冬から春にかけて、中山間地では夏から秋にかけて、1年中トマトが栽培されています（JAひがしみの管内のトマト）

## トマトは1年中栽培 果物の産地も各地に

**みのちゃん**…トマトやダイコン、ナス、イチゴ、エダマメ、ほうれん草、柿、リンゴ、栗、茶など各地に産地があるね。

**ひがしくん**…トマトは年中、県内各地で作られているね。  
**みのちゃん**…トマト大好き。特に地元のもは、新鮮だからうれしいね。

## 県内各地で 飛騨牛を肥育

**ひがしくん**…岐阜県は何と言っても、ブランド牛の飛騨牛が有名。おいしいもんね。  
**みのちゃん**…大切に育てられているからね。



飛騨牛は、世界に誇れるブランド牛。県内各地で肥育されています（JAひだ管内）



岐阜県は柿の栽培が盛ん。甘柿や干し柿にする渋柿もあります（JAぎふ管内の柿生産者宅にて）

## ひと手間加えて さらにおいしく

**ひがしくん**…岐阜県には、さまざまな加工品もあるよ。

**みのちゃん**…農畜産物がおいしいから、加工してもおいしくなるのね。

**ひがしくん**…ドレッシングやジャム、カレーやスープ、洋菓子など、一年を通じて手軽に食べられるよう、いろいろと工夫しているんだ。

**みのちゃん**…美濃いび茶や美濃白川茶という、おいしいお茶の産地もあるのね。

**ひがしくん**…県産の豚肉を使って、ハムを作っているJAもあるんだね。

**みのちゃん**…おいしそう。食べてみたいね。



様々な加工品が開発され販売されています（JAめぐみの「明方ハム」）

## お茶やハム、数々の加工品



おいしいお茶の産地があります（JAいび川管内の美濃いび茶の茶畑）





県下に41ヶ所あるJAの農産物直売所。野菜の食べ方などを気軽に相談できます(JAめぐみの「とれっぴん」)

## 毎朝農家が新鮮野菜を直接搬入

**ひがしくん**…県内には、たくさん農産物直売所があるよ。

**みのちゃん**…JAの直売所と一般的なスーパーマーケットとは、どこが違うの。

**ひがしくん**…JAの直売所は、農家が栽培した農産物を、開店前に直接お店を持ち込んで並べるんだ。だからとても新鮮なんだよ。

**みのちゃん**…生産者と消費者の交流の場にもなっていると聞いたことがあるよ。

**ひがしくん**…珍しい野菜の食べ方などを教えてくれる所もあるんだ。

## 発見いっぱい、農産物直売所

**みのちゃん**…色々新しい発見もありそうね。ぜひ、行ってみたいな。

### 工夫を凝らしたイベントを提供

**ひがしくん**…昨秋は、各地で農業祭が行われていたね。

**みのちゃん**…その地域ならではの農産物売って、いっぱい買った。

**ひがしくん**…大鍋でご当地の汁物をふるまったり、いろいろなコンテストがあつたりと盛りだくさんだったよ。

秋には、県内各地で農業祭が行われます(JAにしみの管内の農業祭)



## ふれあい求め農業祭

**みのちゃん**…お米のコンクールも行われていて、JAらしさがあるね。

**ひがしくん**…県下のJAはごも、地域とのふれあいを大切にしているから、一年を通していろいろなイベントを企画しているね。

**みのちゃん**…これからも期待したい。

### 地域の農業をみんなで考える

**ひがしくん**…JAは今、若い力や新しい考え方を求めて、一般企業や大学、高校との連携をすすめているよ。

**みのちゃん**…地域の新しい特産品の



農産物のPRと地域の活性化を目的に、米のコンクールなども行っています(JAひだ)

## 産学連携で活性化

開発や売り方を、みんなで考えようというものだね。

**ひがしくん**…うん。農業のいろいろな問題はやっぱり、生産者と消費者、そして行政やJA、地域と一緒に考えていくことが大切だね。

**みのちゃん**…農業が元気になると、農村や地域も活性化するもんね。

### JAの支店は身近な窓口

**ひがしくん**…JAには、いろいろな営業店があるね。

**みのちゃん**…よく利用するのは、やっぱり地元にある支店だね。身近にあるから助かるわ。

**ひがしくん**…組合員の作品展示などもあつたりして親しみやすいね。

**みのちゃん**…年に数回、地域のみなさんとふれあう感謝デーが行われる所もあるそうよ。

地場産業の美濃焼などを展示するギャラリーを、支店新築にあわせて設けました(JAとうと市之倉支店)



## 協同の精神を大切に

地域の高齢者福祉活動に取り組んでいます（JAいび川「ふらっとカフェ」）



**ひがしくん**…子どもたちの見守り活動も積極的にやっているもんね。  
**みのちゃん**…地域一体で高齢者や子どもたちを守りたいね。

**ひがしくん**…JAは、地域の高齢者福祉活動にも積極的なんだ。  
**みのちゃん**…介護保険事業や見守り活動のことね。  
**ひがしくん**…JAのデイサービスセンターは6ヶ所あるし、自宅に訪問して介護を行うところもあるよ。  
**みのちゃん**…ほとんどのJAが、高齢者の見守り活動で、行政と協定を結んでいるよ。

高齢者や子どもを地域一体で守る

# みんなで地域を元気にしたい

### スポーツ活動を積極的に支援



スポーツで、地域に元気を発信しています（JAぎふ女子バレーボールチーム「リオレーナ」）

**ひがしくん**…JAは、子どもから大人までいろいろなスポーツ活動も支援してるね。  
**みのちゃん**…サッカーや野球、バレーボール、グラウンドゴルフ、バドミントンなどの大会があるね。  
**ひがしくん**…スポーツは盛り上がるって、地域の話題にもなるよ。  
**みのちゃん**…スポーツをするとみんな笑顔になるし、健康にも良いから続けたいね。

### 役割が大きい食農教育活動



食農教育活動は、JAの地域貢献として、大きな役割を担っています（JAひがしみの「まめなかな運動」）

**ひがしくん**…小学校などを対象にJA女性部がすすめる「まめなかな運動」が広まっているよ。  
**みのちゃん**…大豆を育て、豆腐などに加工することで、食農を学んでいく運動のことね。昨年度は、171校が取り組んだそうね。  
**ひがしくん**…食農教育活動は、JAが大きな役割を担っているんだ。  
**みのちゃん**…農業体験にもJAは、積極的に取り組んでいるもんね。

## JA力を地域に発信

JAにしみの管内での撮影の様子（1月15日放送）



## 3/19 “ちなみな!” 最終回

県下のJAグループが提供している、ぎふチャンのテレビ番組「鈴木ちなみの元気のみなもと」“ちなみな!”の最終回（総集編）は3月19日（日）の午後5時30分からです。

午後6時から、県内の農業やJAの取り組みを紹介する番組を放送します。ぜひご覧ください。

県産品が抽選で当たるプレゼントがあります

## 栗栽培の基本技術学ぶ 恵那農林事務所が講習会

恵那農林事務所は1月18日、恵那市長島町の水野クリ園で、クリ栽培の基本技術講習会を開き、行政や当JA、クリ栽培希望者など20名が参加しました。

講習会では同事務所の普及指導員が産地の概要や定植前の準備・栽培方法、凍害対策などを説明。剪定の演習では東美濃栗振興協議会超特選栗部会田立好男会長の指導のもと実技を行いました。

参加者は「定年退職後に栽培を考えている。気軽に相談できる仲間づくりの場にもなって良かった」と感想を話しました。



剪定実技を学ぶ参加者

## 部員の親睦深める JAおきなわ女性部と交流会

当JA女性部は12月11日から13日、女性部主催のママさんツアーを行い、女性部員25名が沖繩を訪れました。ナゴパイナッポルパークや世界遺産・首里城など3日間の行程を満喫。また、JAおきなわ女性部との交流会も行われ、伝統踊りの歓迎を受けるなど、活動や食文化の交流を深めました。

参加者は「観光もでき、部員との親睦も深まって充実していた。来年もぜひ参加したい」と話しました。



交流を行う当JA女性部とJAおきなわ女性部

## 男の短期大学 修学旅行で親睦深める

当JAは12月16日、第5回男の短期大学の修学旅行で福井県を訪れ、受講生15名が親睦を深めました。

同旅行は行き先を告げず「着いてからのお楽しみ」という趣旨のもと、ミステリーツアーとして毎年行われ、好評を得ています。今回は「国宝明通寺参拝と日本海さかな街」ツアーと題し、若狭で会席料理を満喫し、明通寺の参拝や日本海さかな街で買い物を楽しみました。

受講生は「充実した旅となった」と笑顔で話しました。



明通寺を参拝した受講生

## 中津川市・恵那市の社協訪問 農業祭の売上金寄付

ひがしみの農業祭実行委員会は、11月に開催した「第12回ひがしみの農業祭」での農産物品評会の売上金を、12月21日、中津川市、恵那市の社会福祉協議会にそれぞれ9万4,425円ずつ寄付しました。

中津川市



両市の社協で寄付金を手渡すひがしみの農業祭実行委員会足立会長

恵那市



## 日本型食文化を伝える まめなかな運動

当JA管内の保育園、小学校で「まめなかな運動」の一環となる豆腐づくりが始まっています。

同運動は保育園、小学校を対象に行われ、大豆の栽培から収穫を体験することで、食の大切さを考え、農に対する理解を深めるもの。毎年6月に種まき、11、12月に大豆を収穫し、活動の締めくくりとして味噌や豆腐、手作りのきな粉でけんこつあめなどを作ります。

3月まで管内各地域で行う予定。JA食農リーダーは「運動を通じて、家族で日頃の食事を見直すきっかけになれば」と話しました。



12月20日に行った三郷小学校の豆腐づくり

## 直売所応援貯金 当選者決まる

岐阜県7JAは、平成28年4月から販売を始めた「JA農畜産物直売所応援定期貯金」を契約し、県内のJA農畜産物直売所を利用し、スタンプを3つ集めた応募者が対象になる、JA農畜産物直売所スタンプラリー抽選会を開催しました。

抽選会では、応募総数1万3,586件から、飛騨牛ギフトカード(1万円分)や県内農畜産物カタログギフト(5千円相当)の当選者計300人を決定しました。



抽選を行うJA岐阜信連櫻井会長

## 冬季枝肉共進会 管内農家活躍

平成28年度県下農協肉牛枝肉共進会が、12月8日高山市のJA飛騨ミートで開催され、(株)奥田屋牧場の出品牛が優秀賞1席を受賞、12月12日に岐阜市の岐阜県畜産公社で開催された、第68回岐阜県畜産共進会肉牛の部で(有)NHKファームさん出品牛が優秀賞1席を受賞されました。

また同共進会では他にも、4名の方が入賞され管内肉牛農家の飼養管理技術の高さが目立ちました。



優秀賞1席を受賞した(株)奥田屋牧場 丹羽郷樹さん

## きのこ生産20年の節目 新たな仲間づくりを目指す

中津川市の加子母きのこ生産組合は1月11日、下呂市で同組合創立20周年記念大会を開き、同組合員を始め、行政、JA、市場関係者ら約25人が出席しました。

同組合は平成10年に農家19戸で創立。トマト生産農家の冬の仕事として取り組みが開始されました。

高齢化や担い手不足の影響で、現在では6戸が菌床しいたけを約2万ブロックを栽培しています。

同組合員は「今後は若い世代が受け継いでいける産地づくりを目指し、組合員一丸となって頑張っていきたい」と話しました。



挨拶をする当JA田口義春営農販売課長

## 生活習慣病健診のご案内

### 【健診日・会場】

4月12日(水) JA坂下支店(山口・坂下・川上地区対象)

4月13日(木) 下野いきいき会館(田瀬・下野・福岡・高山地区対象)

4月14日(金) JA付知支店(付知地区対象)

4月19日(水)・20日(木) 加子母ささゆり会館(加子母地区対象)

### 【受付時間】

午前8時30分～午前11時

### ■お申し込み

各支店・営業所にある申込用紙をご記入の上、窓口にて提出して下さい。

(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。)

### ■受付期間

3月1日(水)～3月24日(金)

### ■お問い合わせ

JAひがしみの 総合企画部 組織広報課  
TEL 0573-78-0124



## 生まれ育った東美濃の地で働きませんか？ ～平成30年度職員採用説明会のご案内～

JAひがしみの、平成30年度職員採用に関する下記合同企業説明会に参加予定です。大学・短大・専門学校を卒業(予定)の方の参加をお待ちしています。

### ■説明会日程

- ・3月10日(金)「恵那合同企業説明会2017」  
(恵那市市民会館)
- ・3月15日(水)「リレー方式・会社説明会」  
(中津川文化会館)



### ■お問い合わせ

〒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.gjadc.jp

## 平成28年度 ふれあいフェスタ&家の光大会

■日時 3月11日(土)

■場所 中津川文化会館

■時間 12時30分～(受付開始11時)

### 【内容】

- ・ふれあいセミナー・男の短期大学皆勤者表彰
- ・ふれあいツアー写真コンクール表彰
- ・第59回全国家の光大会出場報告
- ・平成29年度JA女性部活動計画
- ・アトラクション(カンガルー劇場、  
サークルファッションショー)
- ・記念講演「椅子のできる毎日のヨガ」  
講師 アニール・K・セティ氏
- ・部員による各種販売
- ・Aコープ商品の販売



当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。アトラクションとして、サークルで作った洋服のファッションショーやカンガルー劇場に参加する親子も登場します。また記念講演では、講師を招き楽しく、気軽にできるヨガも紹介します。

女性部会員ではなくても、活動に興味のある方の参加もできます。



昨年度の様子

## 直売所休業のお知らせ

地域の皆さまにご厚情いただいております「中津川農産物直売所」(中津川市苗木)は、平成29年2月1日(水)～3月31日(金)まで休業させていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどお願いいたします。



平成29年  
**日時** 2/18<sup>土</sup>・19<sup>日</sup>  
(9:00~17:00) (9:00~12:00)

**場所** JA全農岐阜中古農機展示場  
岐阜市茶屋新田3-94-1 (JA全農岐阜機械センター西側)

安心・信頼・保障  
のJA中古農機

**18<sup>土</sup>** 掘り出し物の発掘!! **セリ市**  
13:00~  
14:00~ **目玉商品の大会**  
当日その時間に来場しておられる方が対象です

優良中古農機  
**100**以上  
展示即売!



県下最大級  
JA中古農機フェア



**ご来場のお客様へ**

- 開場時間前は整理券をお配りしていますので必ず受け付けを済ませていただきますようお願いいたします。
- 原則、先着順とさせていただきますのでご了承下さい。
- 同一商品をご希望のお客様が複数おられる(同時進行での商談)場合は、整理券の番号の若い順とさせていただきます。
- 商談の開始時間は9時10分からとなります。

来場者粗品 両日合計 **500**名  
「有機天津甘栗1袋」進呈!  
トラクター・コンバイン・田植え機をご契約の方  
「成約記念品」進呈!!

**【主催】** 全国農業協同組合連合会 岐阜県本部  
**【主催】** 岐阜県JAグループ JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ

健康百科

腰痛とストレッチ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

同じ姿勢を取り続けたり、運動不足で筋肉を動かさずにいると、「腰痛」「肩凝り」「疲労」「頭痛」などが生じます。こうした痛みを予防したり、凝りをほぐすためには、筋肉や関節を伸ばすストレッチが有効です。

ストレッチとは「伸ばす」という意味ですが、筋肉や関節に強い痛みがある場合、最近手術を受けたとか、脳出血や脳梗塞などの脳血管障害を起こしたことがある場合には、まず主治医に相談してください。

腰痛の場合、どんなストレッチ体操が良いかというと、一つは股関節や腰、背中を伸ばすストレッチで、「足裏で合掌ストレッチ」というのがあります。

これは、床に座って膝を曲げ、体の前で足の裏を合わせるようにし、両手で足先を持ちます。背筋を伸ばしたまま、右膝の方にゆっくりと前屈し、10秒間静止してから元に戻ります。同様に左側でも行います。膝や関節が痛い場合には無理に行いません。

もう一つ、陽腰筋や太ももの裏側

の筋肉を伸ばす「膝抱えストレッチ」というのがあります。  
おおむけになり、左の膝頭を両手でゆっくりと胸に引き寄せます。10秒間静止してから、ゆっくりと元に戻します。右側でも同様に行います。

腰痛のある人には、腰の骨と太ももの骨をつなぐ「腸腰筋」が常に緊張状態にあり、背骨の腰の部分が反り過ぎている人がいます。ストレッチで腸腰筋をほぐすと、背骨の反りがやわらぎ、腰痛の改善に効果があります。

分からない点は、整形外科を受診し、専門医から指導を受けてください。



# 農 旬

情報

2017年  
2月

## 平成29年産

## 東美濃〓棚田米〓に 取り組みませんか？

### 【取組概要】

東美濃地域（中津川市、恵那市）は中山間地域に位置し、恵那山をはじめとした山々を背景に段々田んぼが多くあり、地域各所で美しい景観を見ることが出来ます。

この立地条件を活かすべく、関係機関が一体となり新ブランド米「東美濃〓棚田米〓を立ち上げました。

これに伴い、当ブランド米へ取り組みをしていただく生産者の募集をしますので、取組条件をご参考に、ぜひ取り組みをお願いいたします。

### 【条件】

以下のすべてを満たす必要があります。

- ① 中山間地域等直接支払制度加入対象農地のうち、急傾斜農地（1/20以上の傾斜）で栽培されたお米であること。  
※該当農地で収穫されたお米を区別して搬入下さい。

- ② 各地域のJAの指定施設へ9月20日以降に自己で搬入下さい。

地域	施設
中津川地域	阿木ライスセンター
恵那地域	恵那カントリーエレベーター
恵南地域	恵南ライスセンター
恵那北地域	坂下ライスセンター

- ③ 行政・JAが推奨する良食味米の取り組みを行ない、JA米1等・2等のコシヒカリであること。

（「東美濃〓棚田米〓推奨栽培暦」を最寄りのJA各支店でご確認下さい）

- ④ 種子更新を毎年行うこと。

### 【精算について】

平成29年産コシヒカリ概算金に、500円/1俵（予定・変動する場合があります）を加算金として精算いたします。

### 【申込期間】

平成29年1月20日～3月31日

### 【申込・お問い合わせ先】

JAひがしみの各支店  
又は、各アグリセンター



## 収入保険制度について

● 政府の農水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした「収入保険制度」の導入が決定されました。

● 「収入保険制度」は、品目の枠にとられず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補てんする仕組みです。

● 「収入保険制度」は、平成31年からの制度開始となりますが、加入するためには「青色申告」を行っていることが必要となります。

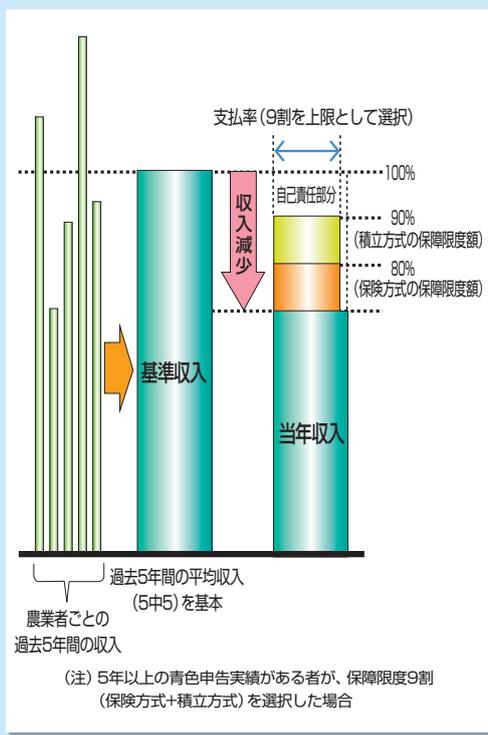
● 「青色申告」は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールであり、税制上のメリットもありますので、早速、取り組んでみましょう。

### 【収入保険制度の具体的な仕組み】

収入保険制度は、品目の枠にとられず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補てんする仕組みです。主な内容は、次のとおりです。

- 青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。  
※5年以上の青色申告実績がある者が基本ですが、青色申告（簡易な方式含む）実績が1年分あれば加入できます。（平成29年3月15日までに、「青色申告承認申請書」を税務署へ提出する必要があります）
- 当年の収入が基準収入の9割（5年以上の青色申告実績がある場合）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補填します。  
※基準収入は、農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均（5中5）を基本とし、規模拡大など当年の営業計画等も考慮して設定します。
- 保障限度額及び支払比率は複数の割合から選択できます。  
※掛け捨ての保険方式に「掛け捨てにならない積立方式」も組み合わせるかどうかは選択できます。
- 農業者は保険料・積立金を支払って加入します。（任意加入）  
※保険料は掛け捨てになります。保険料率は、今後変更があり得ますが、現時点の試算（保障限度8割では1%・50%の国庫補助後）です。
- 積立金は自分のお金であり、補填に使われない限り、翌年に持ち越されます。75%の国庫補助があります。

### 【収入保険制度の補填方式】



農林水産省HPより

# 彩菜栽

2017年  
2月

## 多年生でジャムにして最適な ルバーブ



ルバーブはシベリア南部が原産のタデ科の多年生野菜です。一般に知名度は低いものの、ギリシャ、ローマでは紀元前から医療品として栽培されていたとされる野菜で、ヨーロッパやロシア、特にスイスの山地の自家菜園ではよく見られます。強い酸味はジャムに最適。その他に砂糖漬け、シャーベットなどにも

利用できます。使い方が分ければ、村おこしの産品としても魅力があります。

草丈は50～60cm、葉幅30cm～35cm、葉柄の太さが3～4cmにもなる大株にも育ちます。一度植えておけば、冬には葉枯れしますが、翌年再び勢いよく伸び、長年そのまま栽培できるほど強健な野菜です。

紅茎種と緑茎種がありますが、紅色の色濃  
い物が望  
ましいで  
す。「ピク  
トリア」  
「マンモ  
スレッ  
ド」など  
がありま

すが、国内では品種ごとには手に入りにくいので、単にルバーブとして販売されている物、ネット通販などで、種子または根株として買い求めます。一番簡単なのは2～3日ごろに栽培している人から根株を分けてもらい、畑に植え付けることです。

種子から育てる場合には、十分暖かくなつた3月中旬～4月中旬に種まきし、本葉5～6枚の苗に育てて畑に植え付けます。寒さと乾燥には強いが、耐暑性は弱く、耐湿性も低いので、気候が冷涼で排水が良好な場所が一番好適です。

大株に育つので、十分間隔を取り、畝幅90cm、株間50cmぐらいの疎植にしてください。畝の中心に深さ25～30cmの元肥溝を掘り、完熟堆肥と油

かすを施し植え付けます。夏～秋の生育中に2～3回、油かすと化成肥料を追肥します。7月ごろにとう立ちし、やがて白い花をにぎやかに咲かせますが、このように放任しておくと草勢が衰えるので、とう立ちし始めたころ早めに摘除しましょう。

収穫は、5～6月の生育盛りには2週間に1回ぐらい、葉の付け根から2～3枚ぐらいずつ行います。梅雨明けごろから生育が鈍るので、徐々に収穫を減らしていきます。

利用するのは赤紫色の葉柄の部分です。黒色フィルムを被覆して軟化处理をすると葉柄の赤色が鮮やかになり、品質が良くなります。

なお、広い葉の葉身の部分にはシュウ酸が多く含まれているので、利用できません。

【植え付け】



畝幅90cm



切る

とう立ちしてきたら  
早めに切り捨てる

【収穫】



切る

葉身には  
シュウ酸が含まれ、  
食用には向かない



切る

赤紫色の葉柄の  
部分を利用する



中津川市落合  
井口格太郎さん(21)

## 農業は楽しい

当JA中津川グリーンセンターへ野菜や苗の出荷を行う井口さん。約20aのほ場で夏はナスやエダマメ、冬はほうれん草や小松菜などさまざまな野菜を栽培。多い日は100袋以上を出荷しています。同グリーンセンターの職員からも「格ちゃん」と呼ばれるほど親しまれています。

祖父の農業を小学生の頃から手伝い「おもしろい」と思ったのが農業を始めたきっかけです。祖父が他界したのを機に本格的に農業を引き継ぎ、現在は収穫から袋詰め、出荷作業まで1人で行っています。お客様が手に取りやすくするため中身がよく見える袋詰めや市場より安く提供出来るように意識しています。

今年度からは、新たにトマトの栽培を始めるため、6棟のビニールハウスを建設。昨年1年間、当JAが開催する「トマト夜間ゼミ」に参加したり、先輩農家のほ場をまわるなど勉強会や研修に参加。「夜間ゼミでは、意見交換もでき、いい交流場になっている。品質のいいトマトの栽培に向けて頑張りたい」と意気込みます。「農業は失敗も多く、嫌になることもあるが、いろんなことに挑戦できて楽しい」と農業の魅力

を話します。



### 「トマト栽培研修生」募集!

当JAでは「中津川・恵那地域トマト栽培研修生」を募集しています。生産者の農場に隣接した研修農場で栽培技術を学ぶことが可能です。見学や短期研修等、随時相談を承ります。

お問い合わせ：JAひがしみの本店営農部  
担当：水野・成瀬  
TEL：0573-78-0137

# 😊 エンジョイマイライフ

## 皮細工に夢中

恵那市岩村町  
水川 慎治さん(58)

美容院を営みながら10年以上、皮細工に夢中な水川さん。見た目で気に入って買った皮財布の内側が、自分の好みと異なり、自分好みのものを作りたいと思ったのがきっかけです。カードケースに鞆と今では、オーダーメイド販売を行うほどの腕前です。リピーターのお客さんも多く、皮や金具すべてにこだわり、お客さんに喜んでもらうのはもちろんのこと、自身が満足する物づくりにこだわります。スキルアップのため、同じ趣味をもつ仲間と意見交換をしたり、気になるものは徹底的に追求します。



経験を大事にし、「できないなりに諦めないで納得いくまで作る」をモットーに、細かなふくらみや立体感

など普段あまり気付かないところまでこだわるのが水川さんの作品です。「Lucky Souu」運のいい人という意味のブランドで、「頼んでくれた人に喜んで貰える物づくりをこれからも目指したい」と話します。

毎年3月に行われる「いわむら城下町ひなまつり」で水川さんの作品の展示、販売や体験コーナーも行っており、好評です。



## ☆ JAの星

中津川支店  
鈴木 一樹



### Profile

担当：渉外  
入組：3年目  
出身：中津川市駒場  
血液型：B型  
趣味：ドライブ

### 親しみやすさを大切に

お客様に信頼される外務員を目指し、常に笑顔で心掛けています。

気軽に声をかけてもらえるような存在になりたいです。

## キラキラ ひがじみのっ子



中津川市付知町  
おさない こまり  
長内 瑚鞠ちゃん(3)

### ピコ太郎も踊れるよ

友達がいっぱい、保育園が好きな瑚鞠ちゃん。明るく、活発で、年下の子たちの面倒見も良い優しい女の子です。ぬりえやかるたで遊ぶのが好きで、絵本も大好き。「いつまでも元気で思いやりのある子に育ててほしい」とお母さんは願います。

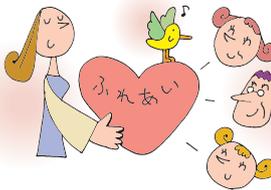


# ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



**☑** 西年生生まれのみなさんのように目標を持って僕も頑張りたいです。

早川 幸子さん



中津川市付知町  
ふれあい  
謝し、これからの人生も大切に  
して日々生きて  
いきたいです。

**☑** 私32年生まれで西年です。両親や他人とのふれあいで成長できたことに感謝し、これからの人生も大切に  
して日々生きて  
いきたいです。

恵那市明智町 安藤三三四さん



**☑** 野菜栽培を楽しみにしています。私も野菜作り3年生。毎年、出来不出来ですが、私も西年のみなさんの笑顔のように頑張っていきたいです。

中津川市下野 志津宏子さん

改善を目指して頑張ります。



**☑** ネズミってきれいに食べるんだね。きつとおいしい大根だったんですね。



中身だけネズミに食べられてしまいました。



**☑** これは何でしょう。  
中津川市苗木  
匿名希望

**☑** みなさまの言葉に活力をもらっています。



姿に元気をもらっています。

**☑** 夢農人で紹介される、頑張っている人たちの

山田 薫美さん



**☑** 近くにあるJAは、高齢者にとって、とても頼れる存在です。

## 頭〇体操

### ■タテのカギ

- ①うそから出た――
- ④1歳違いの兄弟姉妹のこと
- ⑦顔の整った人が好みな
- ⑨矢をつがえます
- ⑩暖炉にくべる物
- ⑪煮物をじっくり煮込むときの火加減
- ⑬会社の運転――を調達した
- ⑮ワカサギ釣りの際に穴を開けることも
- ⑯酔っ払いが巻きます
- ⑰長寿を象徴する鳥
- ⑲駅の――で新聞を買った
- ⑳ニコリと笑うとペコリとへこむ
- ㉑役者が観客に見せるもの

### ■ヨコのカギ

- ①「福は内」と言いつつ行います
- ②こつこつと――よく作業を続けた
- ③早起きは三文の――
- ⑤攻撃の反対語
- ⑥分別して回収に出します
- ⑧人間の犬歯の別名
- ⑫進化――。感情――
- ⑬海水から作れる調味料
- ⑭よそ行きではない服装
- ⑮ワインボトルの栓によく使われる素材
- ⑯文末に付ける「。」のこと
- ⑰仙人はこれを手にした姿で描かれることが多い
- ⑲生涯で一番高い買い物だとよくいわれます



【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29年2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



### ■1月号の答え

デゾメシキ(出初式)

### ■クイズ当選者 (敬称略)

宮地 康徳、西尾 多喜男、森川 伸江  
足立 梨海、田中 美奈雄、藤原 聡士  
古谷 晃、長谷川 甲子、楯 妙子  
鉦 厚子



〒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9回理事会

(平成29年1月26日)

次の事項が報告、または審議されました。

### 【附議事項】

- ①岐阜県常例検査結果の通知事項に対する改善状況等の回答について
- ②規約の一部変更について
- ③東美濃農協役員推薦委員内規の一部変更について
- ④役員候補者内規の新設について
- ⑤平成29年度事業計画骨子について

### 【報告事項】

- ①第3四半期余剰金運用状況について
- ②反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況について
- ③中津川支店新築工事の進捗状況について
- ④組合員の加入及び脱退の状況について
- ⑤平成28年度JAファンづくり運動進捗状況について
- ⑦理事との利益相反契約の結果について
- ⑧リスク管理債権(第3四半期)の状況について
- ⑧水稻の生産数量目標配分について
- ⑨第12回ひがしみの農業祭実績報告について
- ⑩12月末の事業実績について

## JAひがしみの概況

(平成28年12月30日現在)

組合員数	32,548人
出資金	26億5,325万円
貯金	2,173億5,343万円
貸出金	406億5,456万円
共済保有高	6,787億1,256万円
購買品供給高	51億7,454万円
販売品取扱高	38億9,220万円

### ここだけの話

■楽しみにしていた女城主「直虎」の放映が始まりました。ロケ地の景観がとても素敵で、一度は井伊谷へ訪れたいと思います。色々調べてみました。驚いたことに一話目に登場した滝川のロケ地はなんと付知川の高榎の滝でした。まずは井伊谷より先に高榎の滝へ行ってみようと思います。(も)

■アメリカ大統領の交代のニュースが話題ですが、オバマ元大統領の代名詞「チェンジ」。今年は私も4つの結婚式に参加予定で周りの環境が変化する1年になりそうです。何気ない日常一つも大切だと再認識し、この1年は「チェンジ」を合言葉に変化のある1年にしたいと思います。(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	内容	月日	場所
年金相談	2月	8日(水)	法律相談	2月	8日(水)
		//			9日(木)
		15日(水)			15日(水)
		//			//
		//			3月
		//			8日(水)
	3月	1日(水)	9日(木)	本店	
税務相談	2月	8日(水)	2月	8日(水)	
		//		//	
		15日(水)		15日(水)	
		22日(水)		22日(水)	
	3月	8日(水)	3月	8日(水)	
		//		//	
		山岡支店		山岡支店	

### 葬儀無料相談

内容	月日	場所	内容	月日	場所
葬儀相談 10:00~ 14:00	2月	4日(土)	葬儀相談 10:00~ 14:00	3月	4日(土)
		10日(金)			10日(金)
		16日(木)			16日(木)
		22日(水)			22日(水)
		26日(日)			22日(水)

### 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3月の  
ふれあい訪問日 **7日(火)・8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)

後田川の大岩橋に立つ男の子の像。明るい未来を象徴するこの像が、雪がおおった恵那山を眺望するイメージで撮りました。大好きな恵那山を象徴させる写真にしました。

### 今月の表紙

母なる山 恵那山  
撮影：三宅嘉寛さん  
(恵那市大井町)  
撮影地：中津川市津川  
(桃山園)

# 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

## しいたけとイカの炒め物



ビタミンDは脂溶性のため、  
油と一緒にすると吸収率アップ!

材料 (4人分)

生しいたけ ……150g 砂糖 ……小さじ2  
するめいか ……50g みりん ……小さじ2  
いんげん ……60g しょうゆ ……小さじ2  
油 ……大さじ1

作り方

- 1 いんげんはすじをとり、下湯でして3cmの斜め切りにする
- 2 しいたけは石づきをとり、4等分に切る
- 3 するめいかは内臓と軟骨を取り除き、胴体は3cmの短冊切り、足は3cmに切る
- 4 フライパンに油を熱し、するめいかを手早く炒め、しいたけといんげんを加える
- 5 調味料を加えて、軽く炒める

1人当たりの栄養量

エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.9g 脂質: 3.3g 塩分: 0.5g



材料 (4人分)

生しいたけ ……8枚 【甘味噌】  
ツナ缶 ……2缶 赤みそ ……大さじ2  
砂糖 ……大さじ1  
みりん ……大さじ2  
酒 ……小さじ2

作り方

- 1 しいたけは石づきをとり、ぬらしたキッチンペーパーで汚れをふき取る
- 2 調味料を合わせて、甘味噌を作る
- 3 水分をきったツナを、しいたけの内側(ひだのある面)に形よくのせる
- 4 上に甘味噌をぬり、トースターで焼く

1人当たりの栄養量

エネルギー: 71kcal たんぱく質: 7.6g 脂質: 1.2g 塩分: 1.2g



## しいたけのツナ味噌焼き

RECIPE  
2



ビタミンDは、カルシウムの吸収に働くので、  
魚介類や乳製品と一緒に食べるのが良いです

Heartful Communication

ひがしみの

発行: 東美濃農業協同組合 (JAひがしみの) ● FEBRUARY / Vol.227 2017年2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

