

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

JAひがしみの
あい・あい会員になりませんか？



JAひがしみの

しみの



なりませんか? たにスタートします!

平成28年度のあい・あい会員(旧女性部会員)は、現在約800名の登録があり、さまざまな活動を行っています。多くの会員が活動を通し、新たな仲間づくりや趣味をつなげています。

また、JAも会員の声により、女性ならではの新たな視点を取り入れ、JAや地域を動かす活動源になっています。

あなたも会員になって、活動に参加しませんか。

サークル活動・家の光小グループ

楽しく自主的に活動を行っているグループです。サークルの中には、木目込みやパン教室、絵手紙やクラフトカゴ作りなど約20のサークルが活動を行っています。

また、「家の光小グループ」も活動を盛んに行っています。現在、当JAには約30ほどのグループがあり、『家の光』を参考とした幅広い活動が根付いています。

●つれづれ草●

JA中津川アグリセンターで絵手紙を楽しむ会です。



●バケット●

JA恵南アグリセンターでパンづくりや料理のワンポイントを楽しく学んでいます。



毎年行われる夏の作品展では、各グループの作品が展示されます。



おすすめ講座

●トマトケチャップや万能タレ作り●

特産品のトマトを使った、安心安全な「トマトケチャップ」や、たっぷりのたまねぎとニンニクが入った「万能タレ」は、手作りならではの美味しさで好評です。



トマトケチャップ作り

●男の短期大学●

男性向けのおすすめ講座として、5年前から始まり、「楽しみながら仲間づくり」をテーマに開催。今年度は、20名が参加し、陶芸教室や灯りアートや料理教室など年5回の日程で行いました。普段できない体験に、男性も楽しんで行っています。



料理教室



陶芸教室



ふれ愛 ささえ合い

あい・あい会員に

JAひがしみの女性部が新

JAひがしみの
女性部会員は、
平成29年度より、
「あい・あい会員」
と名称を変えて
スタートします。



ふれあいセミナー



開校式

旅行や観劇、料理教室などさまざまな企画をおこない、毎年約250名を越す参加があります。その中で交流を深め、仲間づくりをしています。

28年度は、開校式に講師を招き「歩き癖を直してらくらくウォーキング」の講演会を行い、陶芸、日帰り旅行、手芸、料理、寄せ植えを行いました。



陶芸



寄せ植え

JA食農リーダー

『まめやかな運動』を展開しています

JA岐阜中央会と連携して研修会を行い、「JA食農リーダー」を養成し、『まめやかな運動』を展開しています。

大豆を管内の小学校に寄付し、栽培から味噌づくり、豆腐づくりなどを行い、日本型食生活のよさと、健康の大切さを再確認することを目指しています。



まめやかな運動

なお、稲作等含め、食育活動も約60の幼稚園や小中学校で行っています。

当JAには、現在104名の「JA食農リーダー」が登録されています。

JAひがしみのにこにこ隊

JA中央会が養成するボランティア組織です

高齢者への支援活動に関心がある方を対象に「健康と介護」について学習し、地域での助け合い活動に参加する人を養成します。

研修終了後は、4地域でそれぞれボランティア活動を行っている助けあい組織『たんぼぼの会』『コスモスの会』『わかば会』『新つくしの会』の主な構成員となっております。1人暮らしのお年寄りのお宅へ弁当を届けたり、福祉施設を訪問し、寸劇や手遊びを行っています。



研修



配布する弁当をつくるたんぼぼの会

味噌づくり

無添加で減塩味噌が出来ます



味噌づくり

塩切り米麹を使ってつくる味噌は、無添加で、減塩。そのおいしさからリピーターが多く人気の講座です。

ママさんツアー

交流を目的とした旅行を毎年開催



交流会

28年度は、沖縄を訪れ「JAおきなわ女性部」との交流も行われ、伝統料理やお菓子などの食文化の交流を深めました。

NEW

フレッシュミズ向けの講座がスタート!!



フレッシュミズとは、45歳までの女性を対象です。未婚・既婚は問いません。新たな仲間作りや食や生活などに関する知識を学ぶことができます。29年度より始まるため新しいメンバーばかりですので、みなさんで楽しく活動しましょう。



プチ★セミナー

日 程：6月28日(水)

乳製品を使ったスイーツ作り

9月5日(火)

オリジナルショルダーバッグ作り

11月1日(水)

フラワーアレンジメント

場 所：JAひがしみの本店

時 間：10:30～12:00

受講料：500円(材料費・委託料別)

講 師：複数



入園・入学ハンドメイド

日 程：平成30年1月23日(火)、2月27日(火)

3月13日(火) 全3回

入園・入学前のお子様を持つ、お母さんとお父さんをお手伝いします。

我が子に可愛いお弁当袋や小物を作ります。

場 所：アグリパーク恵那

時 間：13:00～

受講料：1,000円(材料費別)

講 師：度会純子さん



カンガルー劇場



若い子育て世代の女性にも女性部活動に親しみ、興味を持ってもらうことを目的に、一昨年度より全8回の行程で開催しています。子どもと一緒に、本の読み聞かせや地元のコシヒカリを使った五平餅、げんこつ飴作りなどが体験できます。新しい仲間づくりにもつながり、好評です。

五平餅作り



親子で
衣装作り



H29年度あいあい会員募集

1

仲間が見つかる

同じ趣味や目的をもった楽しい仲間、素敵な講師と出会えます。

2

お得な情報が知れる

安全・安心なAコープ商品や金融や共済のお得な情報が知れます。

会員になると…

3

地域に貢献できる

助け合い組織や食農リーダーになって、ボランティア活動に参加でき、やりがいを持てます。

4

部員だから参加ができる

ママさんツアーや万能タレ、味噌作りなど部員だからこそ参加できる講座が満載です。

農家でなくても中津川市・恵那市にお住まいの方であれば誰でも登録できます。年会費は、500円です。

当JAの組合員の方は200円引き。家の光の購読者は200円引きとなります。つまり、組合員で家の光の購読者であれば100円になります。

※組合員とは？

当JAにご本人が出資をいただいた方を組合員と言います。5a以上の土地を耕作し、年間に30日以上農業に従事している方は正組合員。その他の方は、准組合員となります。組合員になっていただくと、今回のような会費の割引などの特典があります。

※会費は口座振替をおすすめします。

あいあい会員は、H29年度から自動更新とさせていただきます。一度会員になっていただくと指定口座から引き落としとなります。退会届をいただかない限り、自動的に口座から引落としとなり、毎年の手続きが不要となります。

全国家の光大会へ出場!!



第41回「家の光記事活用発表会」で、当JAの森本幸恵さんが『夢がひろがる「縫をまい会」』と題し、平成13年から裁縫グループとして当JA女性部の家の光小グループの活動を行ってきた自身の成果や思いを発表。岐阜県大会で最優秀賞に選ばれ、2月14日に広島で行われた、第59回「全国家の光大会」に出場されました。

暮らしに役立つ家庭雑誌 家の光

「食と農」「家族」「暮らし」「協同」の4つのテーマを追求して90年。

JAを拠りどころに「農家・農村で暮らしてよかった」と実感できる魅力的な暮らしを提案します。

付録も人気で、自給・環境・ライフプランで暮らしを築くをコンセプトにした日記つき家計簿や手軽でおいしいレシピ紹介など年6回別冊の付録つきです。

定価(税込)●普通月号617円

●付録付号(1・4・5・7・9号)906円

●付録付号(12号)1,008円

●年間購読 9,240円



JAグループの食農教育をすすめる子ども雑誌 ちゃぐりん

定価(税込)●普通月号483円

●付録付号(1・4・8号)565円

(公社)日本PTA全国協議会推薦



農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌 地上

定価(税込)●普通月号606円

●付録付号(4・11号)668円



購読のお申し込み・お問い合わせは…お近くのJA支店窓口で

JA・生産者・普及指導員 三者面談で意識向上



生産者にアドバイスをするJA営農アドバイザーと普及指導員⑤

当JAは1月中旬から2月上旬にかけて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の両会員を対象に、同JA営農アドバイザーと恵那農林事務所普及指導員を交えた三者面談を管内4地域で行いました。

面談は28年産の生産者それぞれの出荷実績や栽培履歴データなどを元に、課題の明確化と改善に向けた計画の提案、また土壌分析結果に基づく施肥設計を行い、次年度の栽培に向けた計画づくりが目的。

生産者は「自分の栽培の課題や改善点がはっきりと見え、的確なアドバイスをしてもらえるとやる気にも繋がる」と話しました。

コシヒカリ食べ比べ 東美濃担い手協議会

JAひがしみの、2月9日同JA本店で東美濃担い手協議会を開催し、農事組合法人など21団体の代表や行政、JA関係者ら約80人が参加しました。

同協議会では、生産者に食味値の高い米を意識してもらい、関係機関と一丸となって、おいしい米づくりに取り組むと、コシヒカリの食べ比べが行われました。

参加者には、食味値の高いコシヒカリ、平均的な食味値のコシヒカリ(両コシヒカリとも当地域のもの)、さらに多収性品種の3種類が配られ試食。生産者は、食味値の違いを実感し、次年度産のさらなる食味向上への意識を高めました。



次年度へ向け意思統一を行った参加者

米の検査技能向上へ 検査農産物検査員鑑定会

当JAは1月30日、同JA本店で農産物検査員鑑定会を行い、本店、支店、アグリセンターから26名が参加しました。

同鑑定会は農産物検査員の技能向上を目的に毎年開催。検査員は試料の水稲つるち玄米35点と水稲もち米5点を鑑定。うち10点は等級に加え、ハツシモ、コシヒカリ、ひとめぼれなどの銘柄鑑定も行いました。

参加した検査員は「技能向上を図りながら、責任をもって業務に当たりたい」と話しました。



試料を慎重に鑑定する検査員



剪定作業を行う参加者

修了証を受け取る塾生(右)



栗新規栽培チャレンジ塾 最終回で修了証授与

当JAと東美濃栗振興協議会は2月13日、恵那市長島町の水野クリ園で栗のチャレンジ塾第6回の農家自習で、冬の剪定作業の講習を行い、12名が参加しました。

2月19日には、中山間農業研究所で同チャレンジ塾第7回を開き、塾生や同JA、恵那農林事務所など約22名が参加。同塾は栗の栽培技術習得や仲間づくりを支援する目的に全7回開催しました。

また5回以上参加した塾生6名には修了証が手渡され、塾生は「基礎を学び、大変勉強になりました。今後の栽培で活かしたい」と意気込みました。

相続セミナー開催 次世代への円滑な相続を

当JAは、2月12日、同JA本店で「相続セミナー」及び「相続個別相談会」を開催し、組合員や利用者、同JA職員など約120人が出席しました。

同セミナーは相続税・贈与税が改正され、今後相続税を納める必要がある相続人が増加することから、JAと顧客との関係を強化し、次世代への円滑な相続が出来るために開催。

講師には地守亮税理士を招き、「お元気なうちでできること」をテーマに行われ、相続時に争いが起きにくい体制や、生存中に準備しておくこととして、葬儀費用対策、遺言の活用などを説明しました。

参加者は「難しい問題と思っていたが、大変参考になった」と感想を述べました。



説明を聞く参加者



農事組合法人
田沢宮農



農事組合法人
やまおか宮農

農事組合法人を設立 農業の維持・発展を目指す

恵那市山岡町で地域の水田農業の維持・発展を目的に、1月28日に農事組合法人 田沢宮農が組合員9名で設立。2月7日には、農事組合法人 やまおかが組合員6名で設立しました。

同組合とも、農地集積を進め、効率的な水田農業を実践。生産コストの低減と安定した農産物収量を確保し、農業所得増大を目指します。

恵那農業高校が最優秀を受賞 地域活性化策コンテスト「田舎力甲子園」

恵那農業高校の生徒は、1月31日に恵那市役所を訪れ、「田舎力甲子園2016」で最優秀賞を受賞した報告を行いました。

同甲子園は、福知山公立大学が主催し、全国の高校生から地域活性化のアイデアを募るもの。本年度は20都道府県の37校から89件の応募がありました。

同高の園芸科の3年生4人は課題研究で「ヘボ」と呼ばれるクロスズメバチを食べる伝統文化の継承と発信のため「HEBO倶楽部」を結成。ヘボの飼育やイベントでのPR活動を行った取り組みなどが評価されました。



小坂市長(中央左)に報告を行った同校生徒



供養された思い出の詰まった人形たち

心を込めてしめやかに 人形供養祭

下野人形供養の会は1月29日、JA葬祭恵那北ホールで人形供養祭を行いました。

供養には、人形やぬいぐるみなど、約3千体が祭壇に納められ、法界寺住職が読経約250名の来場者は思い出の詰まった大切な人形との別れを惜しみました。

また葬儀相談会や「健康講話と健康体操」の他、がくさい病院の作業療法士森本雅之さんによる「健康寿命を伸ばすための栄養と認知予防」の講演会が行われました。

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、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。)

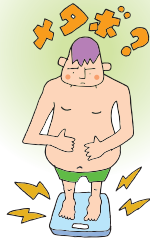


■受付期間

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



「地元で働こまい！」

～平成30年度職員採用試験(第1回)のご案内～

■採用人数、応募資格

大卒・短大卒、専門学校卒
平成30年3月卒業見込、または卒業後3年以内
(27年3月卒業以降)の方

■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)

■応募方法

「リクナビ2018」からOpenES(オープン
エントリーシート)を期限内に提出してください

■試験日程

応募期間:平成29年3月30日(木)
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:4月中旬(筆記試験、小論文、面接試験)
2次試験:4月下旬(面接試験)

■採用説明会

説明会名称	日程	場所
JAひがしみの採用説明会	3月23日(木)	JA本店14:00～

※「リクナビ」で参加予約をしてください。

※個別訪問にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

■書類の提出先、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.gjadc.jp



※その他詳細は、JAホームページ「採用情報」および「リクナビ2018」をご覧ください。

JAひがしみの 実施期間 H29/2/6(月)～H29/3/31(金) 定期貯金キャンペーン

全国
発送

特産品をプレゼント!

定期貯金

●契約額100万円以上
1,000万円未満
●期間1年以上・
新規お預けの個人の方

新たな資金による個人のご契約に限ります。

右記特産品の中から 1品をお選びください。

(お一人様1品までとさせていただきます)

特産品プレゼント一覧表



中津川産栗旨豚肉
・ローススライス500g



今ずり米ひとなる
・ひがしみの28年産コシヒカリ5kg



JAひがしみのセット
・ひがしみのカレー2袋
・おしそ汁2パック



美濃酪産 チーズケーキ
・8個入り



中津川の手づくり産製セット
・お米・お味噌・お醤油
・お塩・お酢・おしょう油
・おしょう油・おしょう油
・おしょう油・おしょう油



ひがしみの茶
・500ml×24本



○新規で個人のご契約に限らせていただきます。新たな資金(ニューマネー)によるものとし、既存の定期貯金、普通預金からの預け入れは対象外とさせていただきます。
○金利環境等の変化により、条件の変更や取扱いを中止させていただく場合がございます。
○キャンペーン金利は、満期日までといたします。自動継続後の金利は継続時の店頭表示金利を適用いたします。
○キャンペーン金利適用期間中に中途解約された場合は、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。

○ATMでのご契約は対象外となります。
○今回のキャンペーン特典は、他のキャンペーン特典と重複しないものとします。
○本キャンペーンの定期貯金は貯金保険制度の対象であり、同保険の範囲内で保護されます。
○お利息には、20.315%(国税15.315%、地方税5%)の分離課税がかかります。

くわしくは、JA窓口・渉外担当者にお問い合わせ下さい。

平成29年3月13日(月) 中津川支店新店舗オープン

平素はJAひがしみの中津川支店をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

当支店は、平成27年11月24日から店舗の建替え作業に伴い、仮店舗での営業を行っていましたが、**平成29年3月13日**より下記の新店舗で営業を開始致します。組合員・利用者様には、大変ご不便をお掛けしましたが、より一層の明るい店舗づくりを目指し、職員一丸となり、努めてまいりましたのでこれからもよろしくお願い致します。



【中津川支店 営業のお知らせ】

- 新店舗：平成29年3月13日(月)から通常営業します
- 窓 口：(平日)8:45～15:00
- ATM：(平日)8:00～21:00 (休日)9:00～19:00

【新店舗住所】

- 住 所：〒508-0038 中津川市新町5-13
- 電話番号：(0573) 65-3144 FAX (0573) 62-0104
- ※旧店舗と同じ場所です

【年金・税務相談会】

中津川支店の年金・税務相談は、仮店舗中は本店で開催していましたが、29年4月より中津川支店で開催します。詳しい日程は、JAひがしみのカレンダー又は、広報誌4月号をご覧ください。

JAひがしみの **ローンセンター中津川店**

2017 4/5 (水) 新築オープン キャンペーン

キャンペーン期間 **3月2日(木)～6月30日(金)**

キャンペーン対象商品 住宅関連(リフォーム・借換含む)ローン・マイカーローン・教育ローン・フリーローン

ローンセンターに (中津川店・恵那店) ご来店 プレゼント!

期間中、ご来店の方に ペットボトル お茶(200ml) 1本進呈!! (家族1本限り!)

ローンセンター (中津川店・恵那店) JAひがしみの各支店にて 借換お見積 プレゼント!

先着 100名様 期間中、お見積の方に QUOカード 500円分進呈!! (借換額を超過していただきます。)

※各種ローンにはそれぞれ条件がございます。詳しくは、JAひがしみの各ローンセンター・各支店にお問合わせください。

信頼・貢献・挑戦 **JAひがしみの**

ローンセンター中津川店
〒508-0038 岐阜県中津川市新町5-13
TEL (0573) 65-3145
FAX (0573) 67-8003

ローンセンター恵那店
〒509-7205 岐阜県恵那市見島町中野-T101
TEL (0573) 26-2999
FAX (0573) 26-3018

「JAひがしみのローンセンター」は**土曜日・日曜日**も営業しています!
(営業時間) 午前10時00分から午後6時00分
(定休日) 毎週水曜日・祝祭日・年末年始

マイカーローン (固定金利 保証料別途0.75%)
●融資期間3年以内 ●融資期間3年超
●1.50% ●2.00%

さらに「カードローン」をご契約(契約約金含む)いただくと
●融資期間3年以内 ●融資期間3年超
●1.30% ●1.80%

さらに当JAで「住宅ローン」をご契約いただいている方(同居家族含む)は
上記金利より **0.30% もお得!!**

教育ローン (固定金利・保証料別途0.50%) ●2.20%

リフォームローン (無担保・固定金利・保証料別途0.50%) ●1.60%

フリーローン (固定金利・保証料別途) ●6.50%

JAバンクをご利用の皆さまへ

ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクの全国統一電算システムの更新とともに、誠に勝手ながら、ATM・JAネットバンキング等のサービスを一時休止させていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年 **3月18日(土)**
(3月17日)

5月 4日(木)・5日(金)・20日(土)

9月16日(土)・17日(日)

平成30年 **1月 6日(土)・7日(日)・8日(月祝)**
(3月18日)

休止させていただきますサービス

JAバンクのATM JAバンクのATMを利用した、入金・出金、残高照会、振込、振替など、すべてのサービス	JAネットバンキングサービス パソコン・スマートフォン・携帯電話を利用した、残高照会や振込・振替など、すべてのサービス
コンビニ等のATM JAネットバンクサービスに加入する方限定で、お預け・お引き出しのサービス	デビットカードサービス デビットカード機能を利用したお引き出しのサービス

現金のお引き出しはお早めに
休止期間中は現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等の準備をお願い申し上げます。

http://www.jabank.org/

JAバンク
岐阜県JAひがしみの経済連

Aコープ坂本店 閉店のお知らせ

平素はAコープ坂本店においては、格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。

このたび、Aコープ坂本店は、3月19日(日)をもちまして閉店することになりました。

組合員、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、業務の改善と更なるサービスの向上に努めて参りますので、何卒倍旧のご理解とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

暮らしの支援事業

当JAは高齢化が進む中、平成29年度より、生活専任渉外制度を「生活アドバイザー制度」の名称で創設します。さらに買い物弱者対策として「移動販売車」を導入することによりコミュニケーション重視の出向く体制を構築し、「組合員の困りごとへの対応」を基本とした、新たな生活事業の取り組みとして、「暮らしの支援事業」を展開します。

【生活アドバイザー】

- 4地区（中津川、恵那、恵南、恵那北）に各1名、移動販売車担当1名 計5名
- ・担当地区の組合員に対する訪問活動を通して、組合員の多様なニーズに対応する
- ・「葬祭」「住まい」「暮らし」に関する品目の組合員への提案を担当する
- ・各支店の信用・共済担当者との情報共有を進め、JAの総合力を発揮する
- ・健康・介護・葬儀・相続などの知識を習得し、JAの総合窓口的な機能を果たす

【移動販売車】

JAひがしみの移動販売車

■愛 称：「愛♡あい ひまわり号」

■稼 動：平日

■配送コース：中津川市管内に5コースを設定し、
月～金曜日に各コース週1回
(坂本、加子母、川上、山口を予定)
※コースは変更する可能性もあります。

■所 属：経済部生活購買課に
「暮らしの支援グループ」を設置



(イメージ)

農 旬

情報

2017年
3月

農作業でお困りの方は
JAへ！

当JAでは水稲の通年の農作業を引き受けております。「勤めが忙しい」「農地を管理する者がいない」などの理由で農作業を委託されたい場合は、ぜひ一度JAへご相談ください。

農作業引き受けの流れ

① 昨年度ご利用された方は、別途郵送いたしました申込書をご提出ください。

新規お申込みの方は、農作業を行う1ヵ月以上前に農作業委託申込書をご提出ください。(農作業委託申込書はJA各支店・アグリセンターにあります)

② 新規お申込みの方は、現地(圃場)を確認させて頂きます。圃場の条件によっては、お引き受けできない場合があります。

③ お申込みいただいた内容で、農作業を行います。

④ 農作業を実施した2～3ヵ月後に、農作業代金をご請求いたします。

お申込み・お問合せ

JAひがしみの各支店・アグリセンター窓口



彩菜栽

2017年
3月

葉をかき取りながら 長い間収穫できるサンチュ



サンチュというのは韓国名で、わが国ではカキチシャまたは包菜ほうさいと呼ばれます。

カキチシャの名の通り、大きく育った葉を下の方からかき取り収穫するのですが、その後茎が伸びて葉を増やすので、それを順次上の方に向かって、長い間取り続けることができるのです。1株から数カ月にか

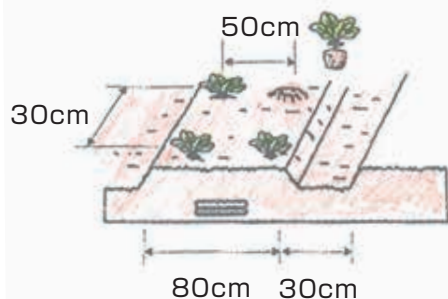
たり、数十枚もの葉を取ることができ、大変重宝します。利用に当たっての大きな特色は、葉が平滑で葉脈が柔らかく、曲げても破れにくいことです。そのため焼肉や刺し身を包んで食べることができます。もちろんサラダやトッピング、バーベキューの材料にもよく合うなど、幅広い使い

向きが魅力です。

1枚当たりの収量が多いので、育てる株数は少数でもよいので、庭先



本葉2～3枚の頃に
間引いて1本立てにし、
本葉4～5枚の苗に



長型のプランターなら
2株植えに



下の方の葉から
順次かき取る

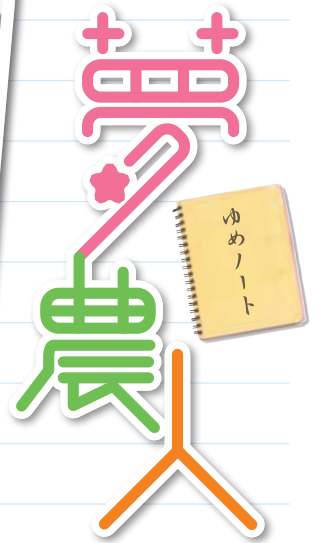
のミニ菜園やプランターでも十分間に合うし、栽培も容易で、家庭菜園向きのお薦め野菜です。プランターでは青、赤を混植すれば彩りを楽しむことができます。

種まきの適期は4月中下旬と8月中旬です。3号のポリ鉢に、良質の育苗用土を詰め、4～5粒まきとします。覆土はごく薄くし、発芽までは新聞紙で覆い、乾かないよう灌水かんすいに注意します。発芽ぞろい後逐次間引いて1本立てとし、本葉4～5枚に育てて定植します。

生育期間が長いので、元肥には良質の完熟堆肥を十分施します。植えつけ後は生育の様子をよく観察しながら15～20日に1回ぐらい、1株当

たり油かす小さじ2杯、化成肥料小さじ1杯を株の周りにばらまき、軽く土を混ぜ込みます。葉の伸びが遅くなったら液肥を所定濃度に薄めて灌水代わりに施すと肥効がよく表れます。

収穫は葉の長さが20cm内外に育ったら、下の方の葉から順次手でかき取るようにして行います。1回に取る葉数は、通常1株2～3枚以内と考えてよいですが、その時点での草勢を見て適宜調整してください。収穫を重ねるごとに茎は太くたくましくなり、胸の高さ以上にもなります。良質の取り立ての葉は直売所でも人気商品となること請け合いです。



恵那市武並町
曾我 佳奈子さん(42)

ゼロからのスタート

東美濃夏秋トマト生産協議会の会員で、就農3年目の佳奈子さん。3人の子どもを育てる母親です。子どもたちの生活リズムに合わせて仕事を行うことはなかなか難しく、育児に合わせて時間調整を行えることに魅力を感じ、農業を始めたのがきっかけです。15年以上家庭菜園を行っており、野菜づくりが好きだったこともきっかけと話します。

実家は、米づくりを行う兼業農家で、トマト生産の知識も土地もなく、ゼロからのスタートとなりました。JAのアグリセンターの窓口飛び込み、営農担当に相談し、農業を始めた、チャレンジ力の高い持ち主です。

近所の荒れ地を借り、木を切り、草刈りなどをし、土地を耕すところから始め、中古のハウスを利用し、栽培を始めました。JAが主催するあらゆる研修会に参加し、栽培を行う中で、日々試行錯誤で農業を行い、現在は7aで栽培しています。

昨年度より冬の新たな農業として、いちごの栽培を始め、今年度より出荷を行っています。昨年の失敗を活かし、主に「章姫」を4aで栽培。東美濃いちご生産協議会にも加入しています。同世代の女性トマト農家と意見交換を行い、刺激を受け合いながら、子育てと一緒にいかに効率よく行いかを考えて栽培を行うことにやりがいを感じています。また、作ったトマトやい

ちご1つ1つに愛情を込め、消費者に喜んでもらいたいと願っています。

男性と違い体力面に限界があることを苦勞しながらも、自分の体への負担を軽減させる方法にも気を使い、長く農業を続ける自分にあった農業をモットーに行っています。

「今の自分にする限りの農業を毎年追求し、地域の人や先輩農家からアドバイスを常にもらえるそんな生産者でいたい」と語ります。

いちごの販売

東美濃いちご生産協議会のいちごは、当JAグリーンセンターやAコープで販売しています。外の気温とハウス内の温度差が大きい東美濃の地域のいちごは、甘さが詰まった美味しいいちごです。



エンジョイマイライフ

子どもの笑顔が活力に

当JAの女性部で家の光小グループとして活動する「トマトパン」。

同グループは、10年前から手づくりで紙芝居を作成し、地元の保育園や小学校、デイサービスなどで読み聞かせをするボランティア活動を行っています。8人のメンバーで活動し、物語は食農を題材にしたものが多く、歌も交えた紙芝居が特長です。その物語の制作を行うのが熊谷さんです。文章教室で学んだことを活かし、同グループの作品すべてを手掛けています。

同グループは、2月1日に中津川市下野保育園で、園児19人に紙芝居の読み聞かせを行いました。今回披露した「うちちゃんの保育園」は5作品目で、この日初披露。園児が野菜づくりから、収穫、そして食べるまでを行う同保育園を題材に、取材を行い制作しました。園児たちは「自分で育てた野菜はおいしいから、好きになったよ」と話し、物語に共感。先生たちも「下野保育園のそのまんまを物語にしてもらい、嬉しい。子どもたちが野菜づくりの楽しさを再認識できる大切にしたい作品になっている」と喜びました。



中津川市付知町
熊谷はる子さん(79)



熊谷さんは、「これからさまざまな世代に喜んでもらえる活動を続けていきたい」と話します。

★JAの星

本店
額歌
萌



Profile

所属：金融部融資審査課
入組：2年目
出身：中津川市蛭川
血液型：A型
趣味：旅行

丁寧な事務を心掛けて

支店のサポートを行い、迅速にミスがないように心掛けています。信頼を大切に、お客様の満足を高めれるよう頑張っていきたいです。

キラキラ ひがじみのっ子



中津川市加子母

伊藤 秀真くん(9) 彰真くん(6) 伶奈ちゃん(11)

お家はいつも賑やか

元気で明るく、面倒見のいい長女の伶奈ちゃん。2年ほど前からダンスを習っており、踊る事が大好きです。長男の秀真くんは、小学1年のころから野球チームに所属し、土日や平日の夜も練習に参加する頑張り屋です。次男の彰真くんは、友達も多く保育園に元気に通っています。おかあさんのことが大好きで、優しい男の子です。お母さんは「立派な大人になってほしい」と願います。



ひがし君・みゆちゃんの おはなし日和



今年もおいしいお米がたくさん食べれる年にしたいですね。



恵那市串原 安藤 甲子さん

我が家では、旧正月に竹の小枝に餅を付けて稲を作ります。嫁いで、62年ずっと続いています。今年は子どもたちが作ってくれました。今年の豊年を願っています。

若い世代が農業を頑張れるようJAも応援します。



中津川市坂下 小南 福也さん

若い人が頑張つて、そして楽しく働いている姿、頼もしく思います。

今月の夢農人、若い人が農業を楽しんでいる姿。私も親に変わり米を作っています。野菜物と両方頑張つて作りたいと思います。



中津川市中津川 土屋 裕治さん

鈴木ちなみの「元気のみなもと」最終回が、3月19日(日)午後5時30分から岐阜放送で放映されます。県内の農業やJAの取り組みを紹介する内容となっています。ぜひ、ご覧ください。



似ていますー遠くを見つめる姿がかわいいですね。



ヤマイモ オットセイに、似ていませんか。中津川市落合 切石 あや子さん



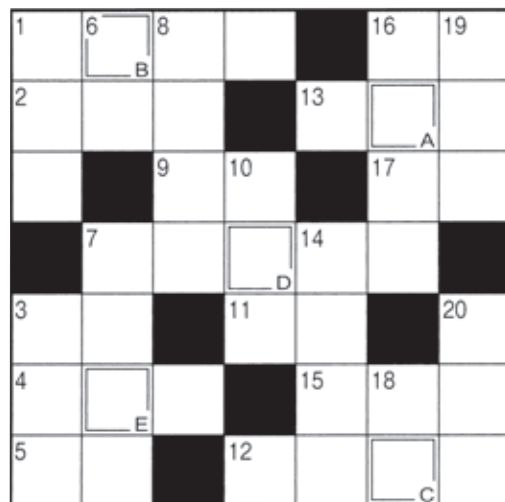
頭口体操

■タテのカギ

- ①役者が観客に見せるもの
- ③卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ドラマの——地を見学しに行った
- ⑦ボラの卵巣から作る珍味
- ⑧ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩自分の目では見ることができない範囲
- ⑭鍋料理の締めにするもの
- ⑯阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑰中敷きを入ると履きやすくなるもの
- ⑱京都市内の道は——の目のようだと いわれます
- ⑳知多半島、渥美半島がある県

■ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものの飲み物
- ②水をくんで運ぶのに適した容器
- ③流れ星が横切る所
- ④雲の切れ間から——が差す
- ⑤栄養があっておいしい物のこと
- ⑦両親と未婚の子どもで構成されます
- ⑨背中とお尻の間
- ⑪陸・海・——
- ⑫ONとOFFを切り替える装置
- ⑬臼歯の別名です
- ⑮周囲が——の手を差し伸べた
- ⑯12時から23時の終わりまで
- ⑰エビネやサギソウもこの仲間



【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

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29年3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



■3月号の答え

ユキダルマ(雪だるま)

■クイズ当選者 (敬称略)

楯 さつき、永井 小恵子、市川 章子
森岡 鈴子、伊佐治 克江、原 亮吉
中島 初枝、太田 陽子、安田 次郎
喜多川 あけみ

理事会

第10回理事会

(平成29年2月22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年度仮決算監事監査指摘に基づく回答について
- ②平成29年度内部監査計画について
- ③平成29年度事業計画細目の設定について
- ④第19回通常総代会の招集について
- ⑤東美濃農業協同組合企業年金規約の一部変更について
- ⑥平成29年度販売品取扱品目及び販売手数料金について
- ⑦平成29年度施設等利用料金、農作業委託料金について
- ⑧苗木農産物直売所の廃止について

【報告事項】

- ①総代選挙の結果について
- ②農事改良組合設置要領の変更について
- ③東美濃棚田米の取扱いについて
- ④平成28年度第3回肥料農薬価格調査について
- ⑤1月末の事業実績について
- ⑥その他

JAひがしみの概況

(平成29年1月31日現在)

組合員数	32,567人
出資金	26億5,345万円
貯金	2,156億2,127万円
貸出金	406億1,858万円
共済保有高	6,777億5,419万円
購買品供給高	56億7,021万円
販売品取扱高	41億741万円

情報提供を求めています

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

東美濃農業協同組合 監事会
連絡先：〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19
電話番号 (0573) 78-0216
部署 監査室監査課
受付監事 常勤監事 原 実好 宛
お電話の場合は、月曜日から金曜日、午前9時～午後5時をお願いします。

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、下記窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。
※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしませんので、予めご了承ください。

【一般苦情相談窓口】 〒509-9132
岐阜県中津川市茄子川1646-19
電話番号 (0573) 78-0164
担当部署 リスク管理室

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	3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
	4月 5日(水)	山岡支店
	〃	明智支店
法律相談	3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	4月 12日(水)	下野支店
	13日(木)	本店
	3月 8日(水)	恵那支店
	〃	山岡支店
葬儀相談	15日(水)	本店
	22日(水)	下野支店
	4月 12日(水)	恵那支店
	〃	山岡支店

※本店開催の年金・税金相談会は4月より
中津川支店へ変更になります。

■葬儀無料相談

内 容	月 日	場 所
葬儀相談 10:00～ 14:00	3月 4日(土)	JA葬祭 アグリホールえな ☎ 0573-22-9876
	10日(金)	
	16日(木)	
	22日(水)	
葬儀相談 10:00～ 14:00	4月 2日(日)	JA葬祭 アグリホールえな ☎ 0573-22-9876
	8日(土)	
	14日(金)	
	20日(木)	
	30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4月の
ふれあい訪問日

11日(火)・12日(水)

緊急連絡先

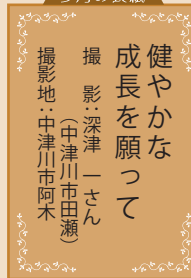
事故をしてしまったら	TEL 0120-25-8931
通帳・キャッシュカードを無くしてしまった	TEL 0120-215-522
葬儀に関するご相談は	TEL 0120-09-8382
電化製品のお問い合わせは	TEL 0573-78-0122
プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは	TEL 0573-68-7744



(カレンダー応募作品より)

阿木の、ひなまつりつるしかざり、を見に行きました。人も多く、賑わっており、色鮮やかで、きらびやかな美しい世界でした。立派な作品が多く、思わず、シャッターを切りました。

今月の表紙



健やかな
成長を願って
撮影：深津一さん
(中津川市田瀬)
撮影地：中津川市阿木

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

鶏ごぼうご飯



食物繊維・カルシウム・カリウムが豊富
栄養価の高い皮も一緒に調理すると良いです。

材料

(4人分)

米	2合	出汁	100ml
鶏もも肉	100g	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	150g	砂糖	大さじ1
人参	50g	みりん	大さじ2
絹さや	8枚	酒	大さじ2
油	大さじ2弱		

作り方

- 1 鶏肉は1cm角に切る
- 2 ごぼうは細いささがきにし、アク抜きをする
- 3 人参は細い千切りにし、絹さやはサッと茹でて斜めに切る
- 4 鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼう・人参を炒める
- 5 出汁と調味料を加え、中火で5分煮る
- 6 炊飯器に米と5の煮汁を入れ、2合分の水を加える
- 7 具を乗せて炊く

1人当たりの栄養量

エネルギー: 425kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 1.9g 塩分: 1.4g

材料

(4人分)

牛肉	200g	しょうゆ	大さじ2.5
ごぼう	200g	みりん	大さじ3
糸こんにゃく	100g	酒	大さじ3
生姜(薄切り)	5~6枚	砂糖	大さじ1
出汁	1カップ	すりごま	大さじ2

作り方

- 1 ごぼうはささがきに、アク抜きをする
- 2 糸こんにゃくは下ゆで(アク抜き)して、食べやすい大きさに切る
- 3 鍋に出汁・調味料・生姜・ごぼう・糸こんにゃくを入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る
- 4 牛肉を加え、アクを取りながら、煮詰める
- 5 すりごまを加えて、混ぜ合わせる

1人当たりの栄養量

エネルギー: 265kcal たんぱく質: 11.9g 脂質: 13.9g 塩分: 1.7g



ごぼうと牛肉のしぐれ煮



食物繊維は油と一緒に摂ると、
腸の働きが良くなり、
炒めてから煮物にすると良いです。

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) ●MARCH / Vol.228 2017年3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

