

ひがしみの

Heartful Communication



耕そう、大地と地域の未来。



特集

岐阜県のJAのお店は
味力がいっぱい



岐阜県下のJAの直営店には、地元産の新鮮な農産物はもちろん、そこでしか食べられないものや買えないものが並びます。

夏休みには家族で、JAの直売所に行きましょう。おもわず笑顔になる、おいしいものが待ってます。

岐阜県のJAのお店は 味がいい



和洋中、どんな料理にも合う

和・洋・中、どんな料理法でもしっくり馴染む「ナス」は台所の味方です。
JAひがしみの管内では、ぎふクリーン農業で栽培し、安全・安心なナスを消費者に届けています。

JAひがしみの編

東美濃を代表する特産物

7月から並ぶJAひがしみの管内の東美濃の夏秋トマトは、中山間地の涼しさと昼夜の気温差で育つからこそ高品質で美味しいと好評です。50年を超える歴史があります。



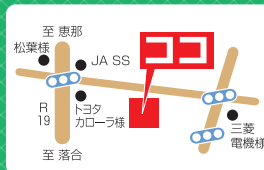
『ひがしみのカレー』は、きれいな空気と水で栽培された「麗夏トマト」と「飛騨牛」を使っています（200g950円）。
野菜ソムリエの資格を持つ市川店長も認める、東美濃産のトマトのおいさが詰まったカレーです。

おいしき
詰まったカレーです



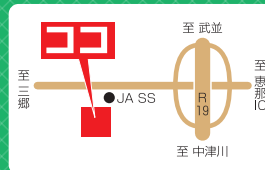
中津川グリーンセンター

- 中津川市手賀野340-1
- 電話番号 (0573)62-4147
- 営業時間 午前8時30分～午後6時
(4月～9月までの期間)
- 休 日 水曜日



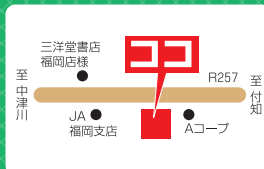
えなグリーンセンター

- 恵那市長島町永田579
- 電話番号 (0573)20-2636
- 営業時間 午前9時～午後6時30分
(4月～9月までの期間)
- 休 日 水曜日



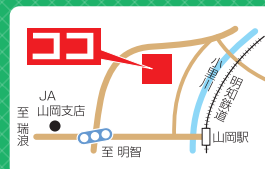
恵那北グリーンセンター

- 中津川市福岡927-11
- 電話番号 (0573)76-3018
- 営業時間 午前9時～午後7時
- 休 日 水曜日



恵南グリーンセンター

- 恵那市山岡町馬場山田1490-1
- 電話番号 (0573)56-3430
- 営業時間 午前9時～午後6時
- 休 日 水曜日



JAぎふ編

もっちもちの 米粉パンはいかが

おんさい広場鷺山の『きらきら工房』で販売する米粉パンは、管内産のお米を店内で製粉した米粉を使用したもので、毎月、旬の食材を使った新たなアイデア商品をお届けしています。

みずみずしくて 甘い長良ぶどう

清流・長良川沿いに広がるぶどう畑で栽培される「長良ぶどう」。
水はけの良い土壌ときれいな水で育ったぶどうは、実が大きくてみずみずしく、甘さも際立っています。



管内産の大豆を ふんだんに使用



おんさい広場鷺山で販売する『まめなかなか手造り木綿豆腐』。岐阜市産の大豆を1丁（350g 220円）に156gとふんだんに使った豆腐は、大豆の香りが味わえる納得の逸品です。

JAにしみの編

中部店限定サラダ 作りたて新鮮さが 売りです

大垣駅前にあるファーマーズマーケット中部店は、『にしみのブランド』の農産物や加工品を販売しています。

一押しは「オリジナルサラダ」。大根、オニオン、グリーンの3種類から選べ、食材のほとんどが地元産。ぜひ食べてみて。価格は100～180円（M、L）。

観光土産にいかが



『にしみのブランド』の農産物を使ったバウムクーヘンは、季節に応じて色々味が楽しめるのが魅力です。

8月にはメロン味が登場予定。メロンの風味が口いっぱいに広がるおすすめの逸品です。Sサイズ（直径13～14cm）1,080円

おつまみにぴったり甘長ピーマン
6月～9月が食べごろの甘長ピーマン。焼き物、炒め物、煮物に調理ができて、ビールのおつまみとしても人気。甘みがあり、ピーマンの苦味が苦手な方にもおすすめです。



ファーマーズ マーケット 中部店(大垣市)

- 大垣市宮町1-1
(大垣駅南口出ですぐ)
- 電話番号
(0584)78-0155
- 営業時間
午前9時～午後7時
- 休日…年中無休
(年末年始除く)



※JR東海道線大垣駅から徒歩3分



おんさい広場 鷺山(岐阜市)

- 岐阜市下土居212-2
(岐阜環状線沿い)
- 電話番号
(058)296-6033
- 営業時間
午前9時30分～午後5時
- 休日…年中無休
(年末年始除く)



※JR岐阜駅、名鉄岐阜駅からバスで20分



夏のちょっとした贅沢 美濃いびジェラート

日本ギフト大賞2017で岐阜賞を受賞した『美濃いびジェラート』。厳選された地元食材を使ったジェラートは「抹茶」「ほうじ茶」「イチゴ」の3種類を販売（各380円）。濃厚で上品な甘さです。

鮮度抜群でおいしさ◎

春から秋にかけて旬の「アスパラガス」。揖斐アスパラガス部会の皆さんが丹精込めて栽培した、採れたて新鮮なアスパラガスの味は格別です。



安全安心なタマネギを消費者へ

県下有数の産地である大野町産の「タマネギ」。高血圧や疲労回復などに効能があるとされ、健康食品として注目されています。ぎふクリーン農業によって栽培された安全安心なタマネギを消費者のみなさんに届けています。



とれったひろばに農産物を
出荷するみなさん

シャキシャキの夏ダイコンです



7月から10月までは、ひるがの高原で収穫した、夏ダイコンが店頭に並びます。ツヤがよく、シャキシャキ。おいしいダイコンです。

毎週土、日曜は、 作りたての ソーセージ特売



とれったひろば関店で、毎週土、日曜日の午前11時から売り出す『できたてソーセージ』は、口の中に、肉汁があふれだします。プレーン味、カレー味など、1本各100円

さっぱり ジェラート



とれったひろば関店内にある『紫屋』の名物は、香料ゼロで自家栽培のブルーベリーをふんだんに使ったジェラート。自然の味を味わって下さい！コーンカップとも350円

冷たくて おいしいよ



とれったひろば可児店内にある『菜巴（さいば）亭』の夏の名物は、国産わらび粉を使ったわらび餅。2度いりしたきな粉をたっぷりかけます。200円

とれったひろば 可児店



☎(0574)62-6023

- 可児市坂戸59（大駐車場完備）
- 営業時間 午前9時～午後5時
- 休日…毎週火曜日

とれったひろば 関店



☎(0575)27-1255

- 関市1436（大駐車場完備）
- 営業時間 午前9時～午後5時
- 休日…毎週火曜日

ファーマーズ マーケット 大野店(大野町)



- 揖斐郡大野町中之元 1125
- 電話番号 (0585)36-1177
- 営業時間 午前9時～午後5時
- 休日…第一火曜日



有機和紅茶『湊・m i o・』は有機・無農薬で栽培した紅茶品種「べにふうき」を使った日本の紅茶です。

夕焼けの様な鮮やかな紅色で、渋み苦みが少なく、ほのかな甘み特徴。平成28年度「飛騨・美濃すぐれもの」に認定されました。

これが日本の紅茶です



JAとうと編



あったかご飯のお供におすすめ

とうがらしのキャラクターが目印の工房みちくさ一押しの商品が『からみみそ』(500円)。地元産大豆の味噌と福耳とうがらしの辛みと風味がピリっと甘辛く後引く旨み

で、あったかご飯のお供におすすめです。

懐かしい味付けが人気のお弁当

JAとうと女性部『工房みちくさ』の手作り弁当は、地元野菜をふんだんに使用し、昔ながらの味付けです。

工房みちくさで作られる弁当や惣菜は、「きなあた瑞浪」で販売されています。



きなあた瑞浪
(瑞浪市)

○瑞浪市土岐町6059

○電話番号
(0572)26-8617

○営業時間
午前9時30分～午後5時

○休日…水曜日



JAひだ編



飛騨牛カルビと
定食セット

おいしい飛騨牛いかがですか

味蔵天国は、JA直営店の強みを活かし、安全・安心で美味しい飛騨牛をお得に提供しています。

食事処のおすすめは『飛騨牛カルビ』。柔らかく、とろけるような旨味が広がります。

焼肉のたれ『飛騨の極み』は、飛騨牛のうま味を引き立たせます。ぜひ、ご家庭でもどうぞ(あっさり味、こいくち味各480円)。

金色の珠玉 飛騨ジャンボなめこ



ジャンボなめこのイメージを大きく。このイメージを大きく。覆す見た目と凝縮され、旨味、歯応えが良く、特長です。

「て生を法特原か木
産込で殊料なと飛
いるさめ愛なに水清騨
るれて情技、をらの



焼肉ハウス
味蔵天国
(高山市)

○高山市花里町4-147
(JR高山駅南100m)

○電話番号
(0577)37-1129

○営業時間
・ランチ…午前11時～午後2時
・ディナー…午後5時～午後9時

○休日…毎週火曜日



JAアグリゼミ 農業生産の拡大へ

当JA恵南アグリセンターは、4月28日恵南グリーンセンターで、平成29年度JAアグリゼミを開講しました。

同ゼミは、今年度より開催し、同JA管内に在住する人で、新たに水稻や野菜栽培を考えている人や、栽培技術の向上を図りたい人を対象に募集。4地域それぞれのアグリセンターが主催し、水稻コースと野菜コース全8コース合せて約70名が集まりました。

恵南地域の野菜コース第1回目は、10名が参加し、同JA成瀬周平営農アドバイザーが講師となり、トマトなど夏野菜の良い苗の選び方や植える時期などを実際の苗を見せながら説明しました。同コースは全3回を予定しています。



栽培方法を指導する成瀬営農アドバイザー

なす栽培にチャレンジ 就農希望者を 協議会がサポート

東美濃夏秋なす生産協議会は5月21日、平成29年度のなすチャレンジ塾を開講しました。

同塾は定年退職後に就農を考えている人や家庭菜園からさらに専門性を高めたいと考えている人を対象に参加を募り、栽培技術の向上を目指します。

当日は5名が参加し、同JA管内の出荷状況や圃場で苗の鉢上げや育苗管理、定植方法などを学びました。

第2回は、栽培及び管理作業についての講習を行う予定です。



ナス苗の定植を学ぶ参加者

JA新入職員も参加 生協利用者らが田植え体験

当JAとコープぎふは5月20日、恵那市山岡町の水田で田植え体験・交流会を行い、コープぎふの「恵那ひかり」を購入する消費者親子や同JA新入職員などが参加しました。

これはコープぎふで人気の高い「恵那ひかり」の生産現場を体験してもらおうと、山岡中央農用地利用組合の協力を得て行っているもので、今回で9年目。

参加した子どもたちは「お米がどんな風にできるのか勉強になった」と話し、田植え後はおにぎりを味わいました。



田植えを体験する生協利用者と当JA新入職員

豊作願いお田植え祭 JA職員も早乙女姿で参加

恵那の里次米みのり祭実行委員会は5月20日、恵那市正家でお田植え祭を行いました。

これは天武6年(677)、恵那の里から新嘗祭の米を献上したという史実にちなんで再現したもので、毎年行っています。

豊作への祈りを捧げる神事や浦安の舞の奉納の他、恵那農高の女子生徒や当JA女性職員らが早乙女姿で田植えを行いました。



早乙女たちによる田植え



研修を行う同JA営農指導員

営農指導員育成へ 実践的研修会導入

当JAは営農指導員の技術向上を図るため、担当経験3年未満の営農担当職員13名を対象に、同JA独自の研修プログラムを作成し、実践的研修会を行っています。

同研修会では、飛騨美濃名人、認定農業者、営農組織などのベテラン農家の元、1年間の計画で実践的技術を学び、農家への適切な技術指導や新規就農者への就農指導・経営指導により、農業者の所得向上へ繋げるのが狙いです。夏秋トマトと夏秋なす、栗、耕種の4品目でそれぞれプログラムを作成し、研修終了後、研修先農家と各アグリセンター長が合否を決定し、合格した職員のみが、当JA足立能夫組合長より修了証が授与されます。

インターバル速歩で
体力をつけよう
JA女性部が講座

当JA女性部は、4月25日本店で、インターバル速歩サークルを開催し9名が参加しました。

同サークルは、全12回を予定しており、第1回目の今回は、インターバル速歩の基本的説明を行い、速歩や整理体操を行いました。インターバル速歩は、体力が付き、様々な病気の予防にもなると言われています。

インストラクターを務める同JA女性連絡協議会三尾揚子会長は「続けることが大事。仲間と共に女性部活動に参加しよう」と呼びかけました。



インターバル速歩で気持ちよい汗をかく参加者



青山中津川市長に目録を贈呈するJA足立組合長⑥

JAが消防団に車輛を贈呈 中津川市・恵那市の消防団へ

当JAは、地域社会貢献事業として、4月30日中津川市消防団へ、5月30日恵那市消防団へ車輛を贈呈しました。これは火災や災害等の発生時や、団員の消防・防災の知識及び技術の習得・向上に役立てもらうのが目的。

4月30日は、中津川文化会館で行われた「中津川市消防団10周年記念式典」に合わせ、当JA足立能夫組合長が青山節児中津川市長に車輛目録を贈呈しました。

同JA足立組合長は「同消防団の消防力強化とともに地域の防災力の充実と向上に役立てて欲しい」と期待しました。

第2回セントラルジャパン ホルスタインショウ開催

静岡県御殿場市で4月13日から15日、第2回セントラルジャパンホルスタインショウが開かれ、当JAの管内から3頭が出品しました。



中部日本地域を中心に20都道府県から200頭が出品され審査が行われ、岐阜県からは3月28日に県B&Wショウで上位入賞の10頭が出品され、中津川市の渡辺修一郎さんが2頭、古田幸人さんが1頭の3頭を出品しました。

出品した牛と渡辺さん



放牧された牛

放牧を開始

中津川市は、同市山口で4月から管内乳牛、繁殖和牛の放牧を始めました。毎年行われる放牧では、分娩前の妊娠牛の健康増進と農家の牛舎飼養管理の軽減化を目的に行われ、同市管内の約30頭ほどが放牧されました。

生活習慣病健診のご案内

【健診日・会場】

■7月24日(月)	JA苗木支店
■7月25日(火)	JA落合支店
■8月22日(火)、23日(水)	JA本店
■8月28日(月)	JA阿木支店

【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

6月1日(木)～28日(水)

■お問い合わせ

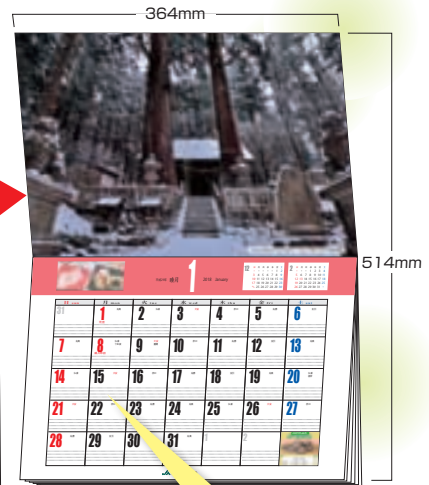
JAひがしみの本店 組織広報課
TEL 0573-78-0124



2018年版 JAオリジナルカレンダー写真募集!

- テ マ 「東美濃の四季」
東美濃地域(中津川市、恵那市)の四季の風景、自然、風物、行事等を捉えた作品。
- サ イ ズ カラープリント4切及びワイド4切サイズ
(原則として横位置写真で、平成28年以降に撮影されたもので未発表のものに限る)
- 応募点数 1人4点以内
- 締め切り 8月末日
- 募集要項 申し込み用紙はJA各支店の窓口で配布しております
- 問い合わせ先 JAひがしみの本店 組織広報課
TEL (0573)78-0124

2018年版より
カレンダーが
リニューアル
します。



あなたのオリジナル写真が
カレンダーの主役です!



見やすく、月が終わっても前月のページが残り、過去の写真が、いつでも見ることができます。

～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せんか?

■採用職種……………総合職(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…

求人区分	応募資格	応募書類	採用人数
1. 新卒求人	大卒、短大卒、専門学校を30年3月卒業見込または卒業後3年以内の方	・エントリーシート ・成績証明書	15名程度

※正職員採用日はいずれも平成30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29年6月30日(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:7月中旬(筆記試験、小論文、面接試験) 2次試験:7月下旬(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29年6月23日(金) 平成29年7月25日(火) 14:00～16:00	JA本店	リクナビ2018から申し込みください

※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.gjadc.jp

営農用 軽トラック **JAサンバー** 未使用車

JA 特別限定販売

総支払額

99.8万円

販売期間

9月末まで

今回ご成約の方
納車から
1年間有効の
ガソリン5円/ℓ
値引券進呈!



JAサンバー 5MT

4WD

初年度登録 平成29年
走行距離数 10km
車検有効期限 平成31年8月
カラー 白/シルバー

車検本体価格 897,050円
付属品 31,860円
諸費用・保険料 69,090円

付属品一式付 ●フロアマット ●ドアバイザー ●サンバー枠 ●ゲートプロテクター

※表示金額には消費税が含まれています。 ※車検証明を必要とする地区は別途費用がかかります。 ※引換券の料金は1枚200円は別途申し受けます。

農作業をフルサポートする JAサンバー

JAサンバー 標準装備

その他、新車ラインナップあります

サンバートラック TB 5MT

※車検本体価格 959,040円

サンバートラック TC 5MT

※車検本体価格 1,115,640円

サンバートラック クラッシュアップ 4AT

※車検本体価格 1,374,840円

サンバーバン トランスポーター 4AT

※車検本体価格 1,238,040円

※表示金額には消費税が含まれています。 ※車検証明を必要とする地区は別途費用がかかります。 ※引換券の料金は1枚200円は別途申し受けます。

健康百科

女性に多いバセドー病

佐久総合病院名醫院長 ● 松島 松翠

「バセドー病」というのは、甲状腺から出るホルモンの分泌が過剰になることにより、さまざまな症状が起こる病気です。

甲状腺は、喉仏の下辺りにある器官で、チョウが羽を広げたような形をしています。一種の内分泌腺で、ここから甲状腺ホルモンを分泌しています。

甲状腺ホルモンは、いわば「体を元気にするホルモン」で、新陳代謝を活発にしたり、交感神経や心臓などの活動を高め、汗や脈拍を調節するなどの重要な働きがあります。

バセドーとは、この病気を明らかにしたドイツの医師の名前ですが、バセドー病は免疫の働きに異常が生じて起こると考えられています。そのため甲状腺ホルモンの分泌が過剰になってしまい、いろいろな症状が出てくるのです。

バセドー病の発症は女性に多く、患者さんの約80%は女性です。また女性の200～300人に1人の割合で発症するといわれ、特に20～40代に多く見られます。

バセドー病では、次のような症状が現れます。

①暑がる、多量の汗をかく……

新陳代謝が活発になって、体温が常に

37度を超えるため、暑かったり、大量の汗をかきます。

②食欲の増進、体重の減少……

食べた物がすぐに消化され空腹が続きます。エネルギーの消費も大きくなるため、過度に食べても体重は減っていきます。

③イライラする、感情的になる……

神経が高ぶるため、怒りっぽくなったり、感情が不安定になることがあります。

④指先の震え、動悸……

神経や心臓にも影響が出るため、指先が震えたり、脈が速くて動悸が起こることもあります。

これらの症状が疑われたら、まず内科を受診してください。症状と血液検査によって、ほぼ検診できます。

バセドー病の症状は、単なる体調不良の際にも起こるようなものが多いため、バセドー病とは気付くことなく長い間症状に苦しんでいる人も少なくありません。

長く続く場合は放っておかないことが大切です。



地域の農業の活性化を目指す

農機具等購入助成事業

JAグループが進める農業所得増大・地域活性化応援プログラムの県域企画事業では、「食の安全支援事業」を継続実施すると共に、「農機具等購入助成事業」を新たに実施しています。

地域の中核となる担い手農業者等に対して、農機具等購入にかかる支援を行うことにより、担い手農業者等の規模拡大及び生産コストの低減を後押しし、農業所得の増大を図ることを目的としています。

県内の農業法人、集落営農組織を対象とし、農機具等（施設も含む）の購入にかかる費用の一部を助成します。

当JA管内でも、現在12組織が助成を受け、総額約1千万円が、助成されています。



作業体験会を開催

東美濃夏秋トマト生産協議会とJAひがしみの、恵那那市上矢作町のひがしみの夏秋トマト研修農場で栽培体験会を開催しました。

同JAは今年度より、トマト栽培体験と研修を3つのコースに分け開催し、農業生産の拡大のため新規就農者獲得を目指します。参加者の学びたい内容に合わせてコースを選択でき、今回の体験会は、「トマト栽培がどんなものか知りたい。体験したい」など実際の作業を気軽に体験したい人が対象。今回は2人が参加し、同農場指導農家の梅本広市さんの指導のもとハウスの準備や定植作業を体験しました。

同体験会は、随時、参加者を募集しています。

東美濃夏秋トマト栽培体験・研修コース案内

研修コース(例)

●トマト栽培がどんなものか知りたい、体験したい

期 間：半日～1日/月（定例研修）
内 容：トマトハウス見学、作業体験、生産者との交流 等
場 所：研修農場（恵那市）
備 考：研修農場見学
[詳細は申込書へ照会してください]

●トマト栽培技術を学びたい(短期研修)

期 間：半日～数日程度
内 容：トマトの日常管理作業体験、トマトハウス見学
（育苗・定植・支柱・追肥・収穫、病害・虫害など）
※時期や天候により作業内容が異なります
場 所：研修農場、内容は、研修希望者と相談して決定します

●トマト農家として就きたい(長期研修)

期 間：最大2年
内 容：研修農場施設で栽培研修(準備～収穫)、新規就農者研修会(月1回)
場 所：研修農場(JAホームページで検索可能)



栽培方法を指導する梅本さん④参加者⑥



お知らせ

平成29年度 JAアグリゼミ(栽培講習会)参加者募集

自分で育てた“お米・野菜”を食べる！売る！ことは楽しみの1つ。本ゼミで栽培方法を学びませんか。

【水稻コース】《第2回》

時期：6月下旬

内容：中間防除と追肥について 他

参加費：無料

お問い合わせ：各アグリセンター

彩菜栽

2017年
6月

高温好みで乾燥を嫌う、サトイモ作りのポイント

山で採れる山芋

に対し、人の住む里にできることからサトイモの名があります。



ります。原産はマレー半島付近の熱帯の多湿地。日本には中国を経て渡来、稲作以前は日本の主食であったとされる野菜の先輩です。

主成分はでんぷん質。加熱すると糊化（こか）し消化吸収しやすくなり、カリウムが豊富に含まれ、意外に低カロリーで、体脂肪や生活習慣病が

気になる人にもお勧めです。

親芋が中心にあり、子芋、孫芋がその周りに付くサトイモには、通常子芋、孫芋を食べる子芋用と親芋を食べる親芋用、葉柄を食べる葉柄用があります。

通常子芋用の「土垂」や「石川早生」などを選びますが、好みによって親芋用の「京いも」や親子兼用の「八つ頭」、葉柄用の「蓮芋」なども用います。サトイモは連作障害が出やすい野菜なので、少なくとも3〜4年作つ



本葉が5カラ枚の頃から追肥、土寄せ
フィルムをめくり作業する



脇芽を取り除くか埋める



肥料を埋めるように通路の土を株元に寄せる



不良 良
芽かき、土寄せが足りないと細長い不良品が多くなる

たことのない場所を選んで栽培しましょう。

高温性で生育適温は25〜30度、植え付けは十分地温が上がってから、植え付けの深さは7〜8cm。植え付けたら畝上にポリマルチをし、地温の上昇を図ります。

マルチの下で、芽が伸び始めたら遅れずにフィルムを破り芽を上にごかせます。

芽が勢い良く伸びだしたら、太い芽1本だけを伸ばし、小さな芽は早いうちにかき取ります。土寄せ前なら芽を倒して土で埋めてしまうのも良い方法です。

本葉が5〜6枚になった頃、畝の通路側に肥料（1株当たり油かす大さじ3、化成肥料大さじ2が目安）をばらまいて、土と混ぜ合わせながら株

元に土寄せをします。

マルチフィルムは片寄せして作業し、再び覆います。土寄せの厚さは4〜5cm程度にし、2〜3週間置きに3回ほど行います。第2、3回の土寄せの前にも第1回同様に追肥しますが、葉が茂り過ぎなら肥料を控えめにしてください。第3回はマルチを除去して作業します。あまり遅くまでマルチをしておくと、高温と乾燥のために芽つぶれやひび割れなど、子芋の障害の原因になるので注意します。

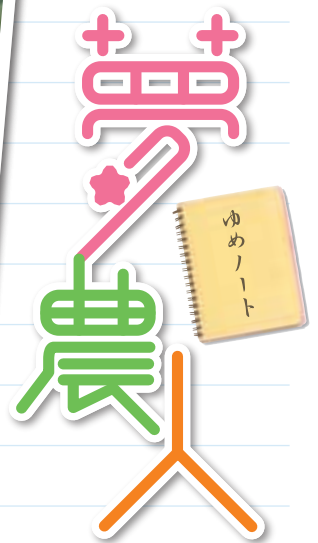
サトイモは日照り不作といわれるほどに、夏の乾燥には弱いです。降雨が少なく、土が乾き過ぎるようでしたら灌水を心掛けましょう。

例年乾きが激しい畑には作付けしないう方が良いでしょう。

【お詫びと訂正】

4月号のイラストに誤りがございました。訂正済みイラストを掲載するとともにお詫び申し上げます。





中津川市 中津川
にむら たいじゅ
二村 泰樹さん (35)

次世代を担い産地を牽引

東美濃夏秋トマト生産協議会の会員として夏秋トマトを中心に栽培し、当JA中津川グリーンセンターへ野菜の出荷を行う二村さん。約1,5haの圃場で、20〜30品目の野菜を父親と一緒に栽培しています。サラリーマンとして働いていた二村さんですが、実家の農業の後継ぎがならず、野菜が採れる環境が絶えてしまうことに寂しさを感じ、8年前に家業を継ぐことを決意。経験も知識もない二村さんを始めは父親が心配しましたが、二村さんの思いは変わりませんでした。

1年中、野菜づくりを行うため、休みがあまり取れない苦労やトマト栽培においてはたくさんの方の失敗を経験しながらも、若いうちに挑戦できることは何でもしたいと前向きに取り組んでいます。「野菜が採れたときの感動や上手くやればやった分が収入として返ってくるのが農業の魅力」と話します。2人の男の子の父親でもある二村さんは、「今後もいろんな野菜の栽培にチャレンジしたい。子どもたちにも野菜が採れるこの環境を残していけるように頑張っていきたい」と話します。



「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

営農部 担当：水野・西尾
TEL: 0573-78-0137



岩村城下の「いちごジャム」「いちごソース」

恵那市岩村町 原農園
代表者 原聡志さん

「草姫」と「紅ほっぺ」
を15aで栽培する原農園は、標高の高い中山間地で栽培しているため、昼夜の温度差が大きく、味がのった美味しいいちごが収穫できます。

水やりを大きなポイントとし、いちごは、乾燥に弱いので水を好みますが過度にやりすぎても根腐れをしやすいため、日々様子を見ながら管理しています。

岩村城下のいちごジャム

内容量：150g 価格 350円(税込)

岩村城下のいちごソース

内容量：180g 価格 400円(税込)

【お買い求め】

JAひがしみのHP「ショップひがしみの」、各グリーンセンターで取り扱っています。



※ ショップひがしみの で 検索

●いちごジャム×2個・いちごソース×3個のセット 価格 2,000円(税込)
※ショップではセットのみの販売です(送料は別となります)



こだわりのいちごで作る「いちごジャム」と「いちごソース」は、いちご本来の味が楽しめる商品です。

ジャムは、パンとの相性がよく、ソースはヨーグルトなどに加えるなど、幅広く使うことができます。また、いちごはビタミンCが多く含まれており、美容効果や風邪予防も期待できます。

☆JAの星

付知支店
大嶋ひとみ



Profile

担当：金融窓口
入組：3年目
出身：中津川市田瀬
血液型：AB型
趣味：ハンドメイド

身近な存在に

ふれあい訪問日などで組合員・地域の皆さまとの関わりを大切にし、親しみやすい職員を目指しています。

キラキラ ひがしみのっ子



中津川市阿木

今井 敦士くん(2) 美結ちゃん(4)

いつもニコニコ、愛敬バッチリ!

いつも元気に保育園に通う美結ちゃん。友達がたくさんいる保育園が大好きです。明るく活発で、最近はおばあちゃんの畑仕事も手伝います。弟の敦士くんも、体を動かすことが大好きで、お姉ちゃんのマネをして、シャボン玉や砂遊びをして毎日仲良く遊んでいます。「これからも元気に、優しく思いやりのある子に育ってほしい」とお母さんは願っています。



ひがし君・みみちゃんの おはなし日和



☑「地域と農業を担う新しいチカラ24名が加わりました」という表紙の見出し。とても嬉しく思いました。それぞれ掲げた力強い言葉がやる気十分頼もしく思いました。

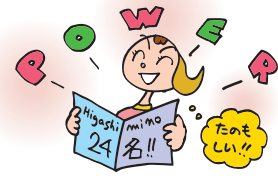
中津川市下野 志津 宏子さん

☑24名の新入職員の地域活性化に向けて、若さと笑顔で頑張ったださる事、期待しています。信頼される職員を目指して下さい。

中津川市苗木 松田 益美さん

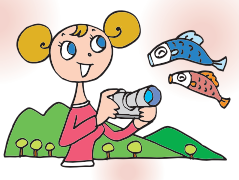
☑24名の新入職員が紹介されており、「若いってすばらしい」と感じました。皆さんが地域の「JAの顔」になるよう頑張ってください。

恵那市山岡町 杉山 茂子さん



力強く泳ぐ鯉のぼりと、きれいな恵那山。5月らしい写真で、私も好きな一枚です。

中津川市駒場 桂川 順子さん



☑表紙の恵那山。その下で泳ぐこいのぼり、ゆうゆうとして楽しいです。我が家でも、2人の男の子が生まれた時は毎年あげました。もう何十年もどうなっているかな。

中津川市駒場 桂川 順子さん



☑「皆さんの温かい言葉ありがとうございます。24名の新しいチカラと共にJAひがしみの全体としても地域と農業のため頑張っていきます。」

中津川市下野 志津 宏子さん



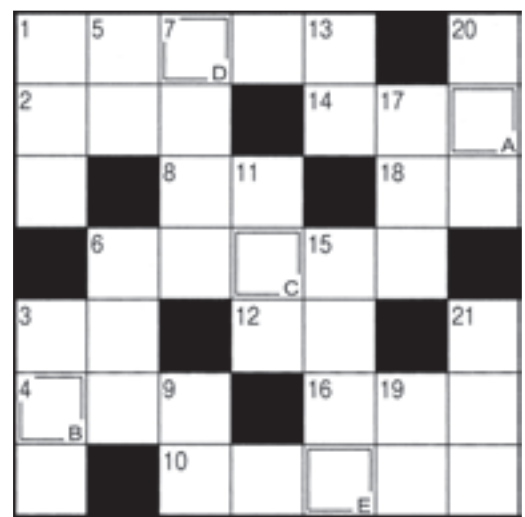
頭の体操

■タテのカギ

- ①身を立てて故郷へ——を飾った
- ③肩や腰が痛むときに貼ることも
- ⑤傷や病気が治ること
- ⑥「これが生命線で、これが運命線…」と見ていきます
- ⑦ろくろ首やのっぺらぼうなど
- ⑨梅雨ときには差す機会が増えます
- ⑪漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- ⑬釣った魚を入れます
- ⑮お酒よりもお菓子が好きな人
- ⑰本当にあったこと
- ⑲つるべで水をくみ上げます
- ⑳1階建ての建物のこと
- ㉑居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

■ヨコのカギ

- ①6月の第3——は父の日です
- ②収穫物を——・優・良に仕分けした
- ③梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- ④止まらずに行ってしまいました
- ⑥近付くと雨が降りやすくなります
- ⑧草を刈るときに使います
- ⑩長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- ⑫願い事を書いて貢納する板
- ⑭ナガス、マッコウ、ミンクといえ
- ⑯お手洗い、ご不浄などともいいます
- ⑰鬼が出るか——が出るか



【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6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



■5月号の答え

マーガレット

■クイズ当選者 (敬称略)

成瀬 貴美子、内木 麻里香、林 健陽
岩井 生久子、小原 美利子、島崎 明
永谷 多加子、鶴飼 俊之、田口 美晴、東 智恵子

理事会

第2回理事会

(平成29年5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改正個人情報保護法施行に伴う規程類の改正について
- ②通常総代会の招集及び議決権行使書の内容について
- ③通常総代会提出議案及び総会参考書類について
- ④決算書類及び部門別損益計算書について
- ⑤岐阜県農業信用基金協会への増資について
- ⑥平成29年度夏期賞与支給について
- ⑦理事との利益相反契約について
- ⑧平成29年度不良債権処理方針について

【報告事項】

- ①平成28年度下期苦情等対応状況について
- ②落合支店改修工事について
- ③平成29年度農協農政連盟加入について
- ④金融円滑化の対応状況について
- ⑤平成28年度資産査定結果報告について
- ⑥労働保険事務組合の労働保険料その他の徴収納付状況について
- ⑦4月末の事業実績について
- ⑧その他

JAひがしみの概況

(平成29年4月30日現在)

組合員数	32,508人
出資金	26億3,168万円
貯金	2,173億3,260万円
貸出金	399億4,468万円
共済保有高	6,751億4,214万円
購買品供給高	4億8,861万円
販売品取扱高	2億8,271万円

ここだけの話

■広報担当になり、1年が経ち恵那・中津川市のさまざまな場所に行き、道にも詳しくなりました。また、今まで知らなかったイベントや場所など、多くの発見があり、まだまだ知らない地元の魅力に気づくことができました。今年もいろいろなところにお邪魔して、地元の魅力 皆さんに発信していきたいです。

■新緑の季節がやってきました。涼しさを求め、観光地へ出かけても、どこへ行っても暑くてたまらない。結局、我が家が一番涼しくて癒やされます。出かけることが一番かも……

(も)

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	6月	14日(水)	恵那支店
		//	坂下支店
		21日(水)	中津川支店
		//	加子母支店
		//	付知支店
		//	下野支店
	7月	5日(水)	山岡支店
法律相談	6月	8日(木)	本店
		14日(水)	下野支店
		21日(水)	恵那支店
		//	山岡支店
	7月	12日(水)	下野支店
		13日(木)	本店
税務相談	6月	14日(水)	恵那支店
		//	山岡支店
		21日(水)	中津川支店
		22日(木)	下野支店
	7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	6月	4日(日)	
		10日(土)	JA葬祭
		16日(金)	アグリホールえな ☎0573-22-9876
		22日(木)	
		27日(火)	
葬儀相談 10:00~14:00	7月	3日(月)	
		9日(日)	JA葬祭
		15日(土)	アグリホールえな ☎0573-22-9876
		21日(金)	
		25日(火)	
		31日(月)	

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

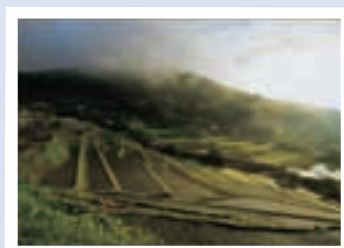
ふれあい訪問日

平成29年7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)

霧を撮影するため、笠置ダムに行つたのですが、晴れ間が少しでてきたので、棚田へ向かいました。雲と光がきれいに差し込む様子を撮影しました。

今月の表紙

湿潤な朝

撮影・曾我大貴さん
(中津川市福岡)
撮影地・恵那市中野方町

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

マーボーズッキーニ



β-カロテンは油と一緒にすることで、
吸収率がアップします。

そのため、炒め料理・焼き料理に適した食材です

材料

(4人分)

ズッキーニ	2本	味噌	大さじ1
豚ひき肉	150g	酒	大さじ1
長ねぎ	10cm	醤油	小さじ2
にんにく	1片	一味唐辛子	小さじ1/3
サラダ油	大さじ2	ごま油	小さじ2
中華だし	小さじ2	片栗粉	小さじ1
水	250ml	水	小さじ2
砂糖	大さじ2		

作り方

- ズッキーニはヘタを落として乱切りにする
- 長ねぎ、にんにくはみじん切りにする
- 砂糖・味噌・酒・醤油を混ぜ合わせておく
- フライパンにサラダ油を熱し、①のズッキーニを中火で炒める
- ごま油と②を入れて炒め、豚ひき肉を加えてよく炒める
- ③の合わせ調味料と、水に溶かした中華だしを加え、4～5分煮る
- 仕上げに一味唐辛子を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける
※豆板醤(小さじ2)を使うときは砂糖・味噌・醤油・一味唐辛子の量を少なめにしましょう。市販のマーボなすの素を利用することもできます。

1人当たりの栄養量

エネルギー: 215kcal たんぱく質: 8.7g 脂質: 15.0g 塩分: 0.9g

材料

(パウンドケーキ型 20×6×6 cm)

卵	2個	サラダ油	大さじ5
薄力粉	120g	ズッキーニ	1本
ベーキングパウダー	小さじ1	玉ねぎ	1/2個
塩	3g	赤パプリカ	1個
こしょう	少々	ミニトマト	4個
ピザ用チーズ	30g	ロースハム	4枚
牛乳	70ml	サラダ油(炒め用)	大さじ1

作り方

- パウンドケーキ型にサラダ油を塗り、クッキングシートを敷いておく
- 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
- オーブンを180度で予熱する
- ズッキーニの1/4を残し、いちよう切りにする
- 玉ねぎは薄切りにする
- 赤パプリカ、ハムは2cm角に切る
- フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、具材を炒める
- ボールに卵を泡立て器で溶きほぐし、牛乳、サラダ油、塩、こしょうを加えて、よく混ぜ合わせる
- ⑧にふるった②を加え、へらでさっくりと混ぜ合わせる
- ⑧に⑦の具材とピザ用チーズを加え、型に流し入れる
- 半分に切ったミニトマトと、ズッキーニを半月の薄切りにして上に並べる
- オーブンを180度、40～45分焼く

ズッキーニのケーキサレ (塩味の野菜ケーキ)



ズッキーニは低糖質のため
糖質制限ダイエットにはピッタリな食材です

1/8切れ当たりの栄養量

エネルギー: 212cal たんぱく質: 6.1g 脂質: 13.8g 塩分: 0.8g

Heartful Communication

ひがしみの

発行: 東美濃農業協同組合 (JAひがしみの) ●JUNE / Vol.231 2017年6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
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

