

Heartful Communication

JAひがしみの

ひがしみの

11

2019 NOVEMBER
Vol.260



特集

食欲の秋!

おいしい“芋”のすごい力!



恵那市山岡町
西森 裕記さん(40)
絵美さん(37)



ハーブの力で身も心も健やかに

農薬も化学肥料も使わない野菜づくりと、四季折々のハーブを栽培する「西森ファーム」。10月中は、すっきりとした香りが特徴のホーリーバジルの収穫にあたる毎日でした。裕記さんは岐阜県山岡市出身で、絵美さんは愛知県一宮市出身。2人は恵那市で農業研修をきっかけに出会い、結婚。8年前に山岡町で空き家を紹介してもらい、移住しました。

野菜の栽培と販売を担当する裕記さん。「美味しいものを作り、食べて喜んでもらうことは、今までお世話になった方への恩返しになると思った」と就農した理由を話します。ジャガイモ、カボチャ、タマネギ、トマトを作っています。トマトはドライトマトとしても販売し、天日干しでじっくり旨味をひきだすので、お客さまから好評です。2人が作るハーブティーは市内の菓子店などで取り扱われ、今後も販路を拡大する予定です。

ハーブの栽培と加工は絵美さんが担当。出産後、ストレスなどで心身のバランスを崩した時、ハーブティーを飲んで回復したことから、すっかりハーブの魅力にはまりました。「モットーは『まず自分で作ってみる』ことです。実際に作ってみて、育ち方や乾燥の仕方などを研究しています」と話す絵美さん。「メディカルハーブコーディネーター」の資格を取得し、ハーブの効果・効能をお客さまに伝えています。

裕記さんは「化粧品材料としてハーブ園の見学にみえる業者の方いたり、徐々に知ってもらえています。将来はハーブを五感で楽しめようなハーブ園を作りたいです」と笑顔を見せました。

「夢農人」は、恵那市山岡町にある「西森ファーム」の2人によるハーブ栽培と加工の取り組みを紹介する。10月中は、すっきりとした香りが特徴のホーリーバジルの収穫にあたる毎日でした。裕記さんは岐阜県山岡市出身で、絵美さんは愛知県一宮市出身。2人は恵那市で農業研修をきっかけに出会い、結婚。8年前に山岡町で空き家を紹介してもらい、移住しました。



こだわりのオリジナルブレンド

ハーブの個性を活かし、ブレンドを重ねることで香りや味に加え、飲みやすさも追求しました。学校へハーブティーを水筒に入れて持って行く娘の有希さん(8)も「おすすめです」とPRします。お問い合わせは 090-1864-9701

手作りの美味しさを 栗きんとんづくり講座開催



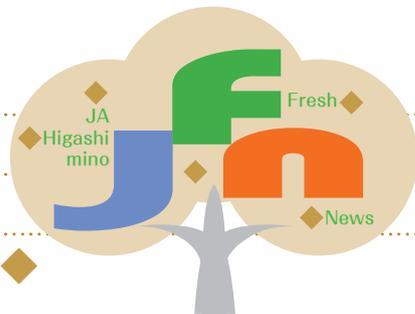
栗きんとんを作る参加者

恵那農林事務所は10月19日にJAひがしみの本店、11月2日に恵那文化センターで「栗きんとんづくり講座」を開き、計30人が参加しました。

講座は「栗新規栽培チャレンジ塾」の参加者をはじめ、栗の栽培をしていない方にも栗へ興味をもってもらおうと毎年開催しています。

19日の講座ではJAの理事であり栗生産者の土屋厚子さんが講師になり、栗きんとんと栗おはぎづくりを指導しました。参加者は「手作りは格別においしい。栗の産地であることを改めて実感した」と話しました。

JAひがしみの ふれっしゅ ニュース 2019 NOVEMBER



「東美濃ぼろたん」大嘗祭へ 生産者ら献上の喜びを報告

東美濃栗振興協議会ぼろたん部会が栽培する「東美濃ぼろたん」が11月14日、15日に執り行われる、天皇陛下の即位に伴う儀式「大嘗祭」に供納する栗に選ばれました。

大嘗祭は、収穫を祝い五穀豊穡を祈る儀式で、全国47都道府県から米や特産物が供えられます。岐阜県からは、精米、精粟の他、特産品として柿、栗、りんご、干鮎、干椎茸が供納されます。

同協議会の森見会長は「とても名誉なことで光栄の一言に尽きます」と話し、ぼろたん部会の清水賢治部会長は「生産者の長年の苦勞が報われ、今後の栽培の励みになります」と喜びました。



大嘗祭への供納を喜ぶ関係者ら

豊作に感謝 超特選栗を 伊勢神宮へ奉納

JAひがしみのと東美濃栗振興協議会超特選栗部会、恵那川上屋は、10月16日、「栗きんとん」と「超特選栗」を伊勢神宮に奉納しました。

これは栗の今秋の豊作に感謝するとともに、今後の発展を祈念するもの。当日は栗きんとんと超特選栗を入れた桐箱を一行が担ぎ、神楽殿まで向かいました。

同協議会は「今後の高品質な栗栽培振興に一層の努力をしていきたい」と話しました。



関係者ら一同

出合いの場づくり 初の婚活イベント 開催

JAひがしみのが事務局を務める東美濃就農応援隊は9月21日、農業者の出合いの場づくりとして婚活イベント「農コンin恵那」を初めて開催しました。

参加者は上矢作町の「いしかわトマト農園」でミニトマトの収穫体験をし、食事は地元産の農畜産物をふんだんに使った料理を楽しみました。

参加した女性は「交流の時間も、美味しい食事も頂けてとても満足している」と話しました。



出合いを求めイベントに参加した男女

日頃の感謝を込めて ふれあい感謝祭開催

JAひがしみの10月26日、JA恵那北アグリセンターで「恵那北地域ふれあい感謝祭」を開き、約800人が来場しました。

これは同JA管内4地域で、日頃からJA事業を利用する組合員や地域へ感謝の気持ちを込めて毎年開いているもの。今年度は恵那北地域の開催を皮切りに、他3地域も順次開催します。今回も来場者には卵のプレゼントや地元農産物・家電製品の販売等が行われました。恵那北地域の支店によるブースでは各支店がフランクフルトや焼そばを販売し賑わいました。来場者からは「旬の野菜がお得に買物でき嬉しい」と好評でした。



フランクフルトを販売するJA付知支店

年金友の会ゲートボール大会 萬賀チームが優勝



ゲートボールを楽しむ参加者

JAひがしみの年金友の会は10月1日、蛭川ひとつばたご広場で年金友の会ゲートボール大会を開催し、各地域の予選を勝ち進んできた4チームが出場しました。

同大会は会員の親睦と交流を目的に毎年開催しています。優勝には恵那北地域から勝ち進んだ「萬賀チーム」が輝きました。

結果は左記のとおりです。

- 【優勝】萬賀チーム(加子母)
- 【準優勝】毛呂窪チーム(笠置町)
- 【三位】沢尻チーム(飯地町)
- 【敢闘賞】神坂チーム(神坂)

JAひがしみの10月4日と10月11日にブロッコリーの目揃会を開き、出荷規格などを確認しました。

ブロッコリーは10月4日から11月中旬まで出荷予定。JA管内では営農組合や恵南スイートコーン生産協議会がスイートコーンの後作として、栽培しています。

品質良好 ブロッコリー目揃会

10月11日の目揃会にはJAや営農組合、生産者など15人が参加。JAの担当者らは「今年は雨が少なかったため、玉の色がいつもより薄い。葉面散布を行ってほしい」と呼びかけました。



出荷規格を説明する参加者ら

JA役職員も協力 各地の小学校で稲刈り体験

JAひがしみの管内では9月下旬から10月上旬にかけて、各地の小学校で稲刈り体験が行われました。

JAでは食農教育として、田植えから稲刈りまでを小学生に体験してもらうことで米ができるまでの過程と普段の食事に関心をもつきっかけづくりをしています。また、地域住民との交流を深める機会とも位置づけ、毎年取り組んでいます。

蛭川小学校は5年生が9月27日、福岡小学校は5年生が9月25日に稲刈り体験をしました。小学生は「お米ができるには、たくさん大変な仕事があって、勉強になった」と話しました。



福岡小学校



蛭川小学校



JAひがしみの10月24日にJA本店と下野いきいき会館で、11月1日にはJA恵那支店とJA恵南ホールで地域別座談会を開催し、約200人の組合員・利用者等の皆さまにご参加いただきました。

JAでは自己改革の実践に向け第7次中期計画(令和元年度～令和3年度)を策定しました。最重点課題項目として「農業者の所得増大と農業生産の拡大」「組織基盤の確立と地域の活性化」「総合事業機能発揮のための経営基盤強化」を掲げております。

座談会は平成28年度から開催。幅広い意見や考えを集めるため、参加対象者を組合員・利用者に限定せず、管内在住であれば誰でもご参加いただけるものとなりました。座談会では「東美濃地域ならではの米の新しい品種を栽培したらどうか」「営農指導の体制をさらに強化してほしい」「グリーンセンターでも灯油や軽油を販売してほしい」「中津川市の中心部に給油所を新設してほしい」などの意見や要望があがりました。

同JA足立能夫組合長は「地域に根ざした総合農協を目指し、役職員が一丸となって自己改革の実現に向かいたい」と話しました。



地域の身近なJA支店・事業所をご紹介します



今月は

中津川グリーンセンターです

中津川市手賀野340-1
TEL: (0573) 62-4147



新鮮・とれたての野菜を出荷してみませんか?

当店は農業・園芸用の資材をはじめ、地元の米や農産物を多数取り揃え、多くの方にご利用頂いております。産直コーナーでは、毎朝新鮮・とれたての野菜がずらりと並び、これからの季節は大根や白菜が人気となります。是非お買い求め下さい!また、現在約200人の出荷会員さまがいらっしゃいますが、まだまだ募集しております。家庭菜園がある方など、是非会員の登録をお待ちしております。

店外には加工グループ「食菜まめな倶楽部」が弁当や、コロッケ、煮豆などの惣菜を販売する他、「みのらく東濃直売店」で牛乳やヨーグルトなどの乳製品も販売しています。



▲スタッフ一同お待ちしております。

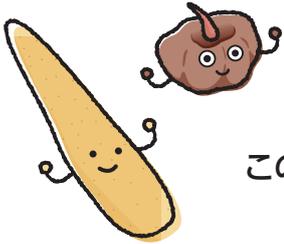
農業に関するご相談は、併設する「中津川アグリセンター」でどうぞ!

店長
秋山 惣司



食欲の秋!

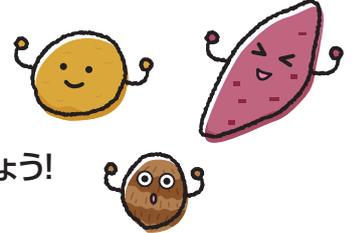
おいしい“芋”のすごい力!



秋から冬にかけて、旬を迎えるさまざまな“芋”。

芋にはたくさんの栄養や効能があります!

この秋、“芋”を美味しく味わって寒い冬を元気に乗り越えましょう!



“さつまいも” 食物繊維はトップクラス!

さつまいものすごい成分

さつまいもは、ビタミンC、カリウム、食物繊維の含有量が芋類の中でもトップクラスです。

さつまいもを切ったときに出てくる「白い液体(ヤラピン)」には、腸を活性化させる作用があるため、食物繊維との相乗効果で便秘改善などにも効果があります。

期待できるさつまいもの効能

さつまいもには食物繊維、ヤラピン、マグネシウムなどが多く含まれており、便秘解消作用(整腸作用)があります。また、ビタミンC、ビタミンB群、葉酸、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンE、亜鉛などを含むため免疫力強化が期待されます。

他にも、抗酸化作用や生活習慣病予防効果、疲労回復効果、ダイ



エット効果、美肌効果、制ガン作用、女性の更年期障害予防効果、貧血予防効果が期待できます。

なお、さつまいもの皮には「ポリフェノール」が沢山含まれていますので、焼き芋、ふかし芋、天ぷら、などにする時には、よく洗って皮ごと食べるのがオススメです。



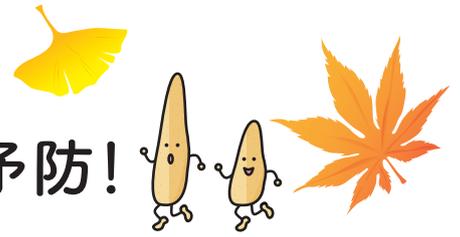
さつまいもの簡単レシピ!

レンジで蒸す場合

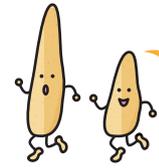
- ① まずはしっかり洗ったさつまいもに、何箇所か穴を空けておきます。(竹串やフォークなどでOK)
- ② 次に新聞紙を濡らして、さつまいもをくるみます。
- ③ お皿に割り箸を2膳横向きに掛け、その上にさつまいもを乗せます。(底面もしっかり加熱するように)
- ④ あとは電子レンジの「弱」で5~6分加熱しましょう。

さつまいもの大きさによって加熱時間は変わってきますので、竹串か箸をさして見て、簡単にささるまで加熱してください。





『自然薯』 食べて生活習慣病予防!



自然薯の栄養と効能はすごい!

自然薯に豊富に含まれているビタミンEは生活習慣病予防やアンチエイジングに効果があります。ビタミンEというのは強い抗酸化作用を持っていることでも知られています。つまり、体を酸化から守ってくれるのです。体の酸化というのは健康面でも美容面でも悪影響しかありません。しかしながら、ビタミンEがこの酸化から守ってくれるため、動脈硬化をはじめとした酸化の影響を受ける生活習慣病の予防につながり、アンチエイジングにもつながるのです。

※アンチエイジング=「抗加齢」といい、老化を抑えいつまでも若々しく健康で元気でいられる秘訣のことです。



むくみや高血圧の予防につながるカリウムが豊富

自然薯には他の芋類に比べてカリウムを豊富に含んでいます。カリウムは、体内の塩分濃度を調節して、余分な水分を排出するのに欠かせない栄養です。だからこそ、自然薯からカリウムを摂取することによって、むくみや高血圧の予防が期待できるのです。特に、むくみというのは健康面だけではなく、美容の面でも影響を及ぼすものです。女性にとっては美容のためのむくみ解消といった意味合いでも役立つしてくれるのかもしれません。

自然薯には滋養強壯の効果もあります!

自然薯にはディオスゲニンという物質も含まれています。このディオスゲニンという物質は、DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)を増やしてくれます。DHEAというのは男性ホルモンの一種で、若さを維持したり、ホルモン分泌を促進したりするのに役立つものです。一方で、ディオスゲニンはアルツハイマー病の症状の改善にも繋がるといわれています。もともと自然薯は「天然のサプリメント」「山の薬」「パワーフード」ともいわれているような食材です。

自然薯の簡単摂取方法

「とろろ」にすれば、
ご飯やそばと相性抜群!



『コンニャク』 食べて 美肌効果とがん予防!

コンニャクは
低カロリーでダイエット効果!



蒟蒻芋に含まれている栄養素は鉄分、美肌効果やがん予防など様々な効果と栄養があるとされています。特に女性には嬉しい成分が多く含まれていてカロリーも低く、1枚あたり17キロカロリーなのでダイエットなどでとても人気があります。

コンニャクは鉄分豊富で美肌効果!

蒟蒻芋には元々肌の水分を保つ力があり、その働きのあるセラミドが含まれているため、美肌効果があります。また、がん予防にもなるため、食物が腸内に滞留する時間を減らす効果があり、大腸がんなどの発生を防ぐ力があります。他にも高コレステロールの予防もあるといわれています。



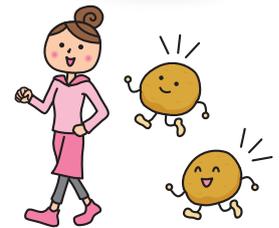


「じゃがいも」食べて成人病予防!

じゃがいもは栄養満点!

じゃがいもには、ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富に含まれ、特にビタミンCはみかん並みに含まれています。

じゃがいものビタミンCは熱に非常に強く、煮たり焼いたりしても壊れにくく、ガン・高血圧・心筋梗塞などの成人病の予防や、美容に効果的であります。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、調理してもたっぷりビタミンCが摂取できます。ビタミンCは肌にもよく、コラーゲンの生成も助けてくれるので、血管や神経に対しても効果的な働きをします。成分のほとんどがでんぷんで、低カロリー。じゃがいもを食べて太るのが嫌だ……これは間違った常識だとお分かりですね。



じゃがいもはカリウムも豊富!

カリウムを含む食材は色々ありますが、じゃがいものように日頃それなりの量を食べることのできる食材は他にありません。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。逆に不足すると、筋肉が弱り、障害を起こすといわれています。

じゃがいも 簡単レシピ

時間がない時はじゃがバターでどうぞ!
ふかしたじゃがいもにバターをのせるだけ!



「里芋」ネバネバはダイエット効果!

里芋はカリウムを多く含んでいます!

カリウムはナトリウム（塩分）を排出する役割があり、高血圧に効果があります。

里芋は動脈硬化の予防にも効果あり!

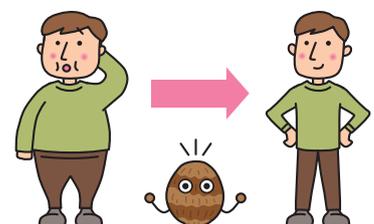
近年、コレステロール値の上昇を抑制する成分が含まれていることがわかりました。

里芋のネバネバは「ガラクトサン」です!

里芋の皮をむいたときの独特のネバネバはガラクトサンという成分と「粘液糖タンパク質の混合物」の食物繊維によるものです。

この成分は血中のコレステロールを下げる効果があり、心筋梗塞や動脈硬化を抑制するといわれています。さらに、血圧を下げる効果もあり、血圧の高い方にはおすすめです。

ガラクトサンは大量に摂取しても脂肪にならないことがわかっています。また、便秘が改善されるため、美肌効果やダイエット効果も期待できます。



東美濃地域に伝わる郷土料理

“いももち”簡単レシピ

“いももち”づくりに
チャレンジしよう!



ポイント!

- ※皮付きの里芋を準備しましょう!
- ※輪切りにして炊いた方が潰しやすいです。

材料

4人分 (約24個分)

- 米 2合
- 里芋 400~450g
- ショウガ醤油 適量
- 蜂蜜+味噌 お好みで混ぜ合わせる

作り方

- 1 里芋の皮をむいて輪切りにします。むいた状態で約450gになれば適量です。
- 2 米2合に水加減は2合半にしてください。つづいて輪切りにした里芋を混ぜずにのせます。
- 3 白米を炊くのとないように炊きあげます。
- 4 炊きあがったら、すりこぎなどでねばりがでてくるまで潰し混ぜ合わせます。
- 5 手に水をひたしながらMサイズくらいの卵の大ききで握ります。
- 6 薄く油を引いたホットプレートにこんがりとし少し焦げ目がつくくらいに焼きます。
- 7 焼きあがったら好みでショウガ醤油をつけて食べましょう!
- 8 蜂蜜と味噌を適量で混ぜた「甘味噌」もおすすめです!



皮をむいて
輪切り



ねばりが
でてくるまで



Mサイズくらいの
卵の大ききで



こんがりとし
少し焦げ目がつくくらい

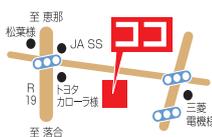


ショウガ醤油や
甘味噌をつけて

新鮮秋野菜はJAの
グリーンセンターで
お買い求め下さい!

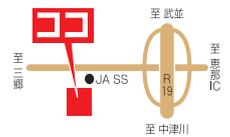
中津川グリーンセンター

[所] 中津川市手賀野340-1
[営] (4月~9月)午前8時半~午後6時半
(10月~3月)午前9時~午後6時
[休] 水曜日
[電] (0573)62-4147



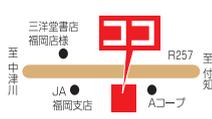
えなグリーンセンター

[所] 恵那市長島町永田579
[営] (4月~9月)午前9時~午後6時半
(10月~3月)午前9時~午後6時
[休] 水曜日
[電] (0573)20-2636



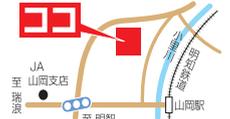
恵那北グリーンセンター

[所] 中津川市福岡927-11
[営] 午前9時~午後7時
[休] 第一月曜日
[電] (0573)76-3018



恵那南グリーンセンター

[所] 恵那市山岡町馬場山田1490-1
[営] 午前9時~午後6時
[休] 水曜日
[電] (0573)56-3430



農業用使用済資材回収のお知らせ

当JAでは、環境に優しい農業を目指して、
県、市行政とも連携しながら農業用使用済資材の回収に努めています。
今年も各地域で行いますのでご利用下さい。

曲
辰
旬

情報

2019年
11月

農業用使用済資材とは？

使い終わったビニールハウスのビニール、マルチ、肥料袋、育苗箱、ポットなどです。これらの使用済資材は廃棄物処理法で産業廃棄物に指定されています。

回収日と場所

12月5日(木)

坂本ライスセンター

加子母トマト選果場

恵那カントリーエレベーター

12月6日(金)

福岡なす選果場

恵南アグリセンター

蛭川ライスセンター

回収する時間

10時～14時

回収方法

それぞれの回収場所まで各個人で持ち込みをお願いします。重量測定(原



則運搬車毎計量をしてフレコンに詰め込みます。

回収資材・費用

【農業用フィルム】※泥がついていないもの
塩ビフィルム、POフィルム、マルチフィルム、農ポリ、肥料袋、育苗箱など

【右記以外の農業用プラスチック】

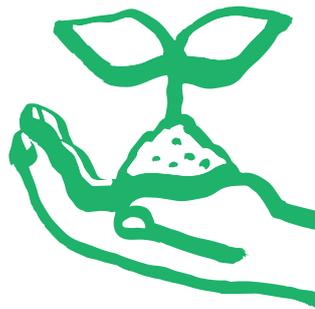
泥のついたフィルム、ホース類、プラスチック杭、セルトレー、ブルーシートなど

処理単価 22,000円(税抜) / m²

※当日は印鑑を必ずご持参ください。

お問い合わせ先

JAひがしみの営農部営農販売戦略課
TEL 0573(78)0137



無料営農指導(栽培指導)付

JAひがしみの貸農園

ライフファーム東野

(生活農園)

今から始めませんか？

自産自消
分で作って 分で食べる

安全安心な手作り野菜で
ご家族の健康づくり、野菜作りの楽しさを
気軽に体感しませんか!!

みんなで農業を応援しよう!!
「食べて応援」「作って応援」

JAひがしみでは、地域の皆さまに野菜づくりを通して、農業への関心を深め、収穫の喜びや食の大切さを知っていただくために貸農園を運営します。

●お問い合わせ先 〒509-7204 恵那市長島町永田579
JAひがしみの恵那アグリセンター
TEL.0573-26-2982 FAX.0573-25-6289



タマネギ

元肥にリン酸肥料を十分に

タマネギの生育は、15〜20度の冷涼な気候が適し、10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がり、日が長くなると肥大します。

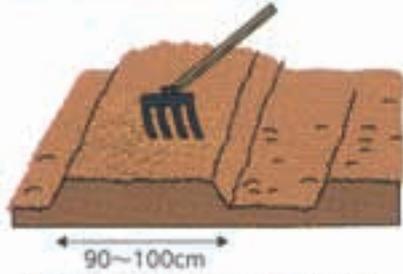
【品種】

早生品種は収穫期が早い反面、貯蔵性に劣り、反対に中晩生品種は収穫期が遅いが貯蔵性に優れます。長い間収穫を楽しむには早生と中生を作ることをおすすめします。JAGグリーンセンターでは「ソニック」「O・K黄」「ネオアース」(いずれもタキイ種苗)などを取りそろえております。

【畑の準備】

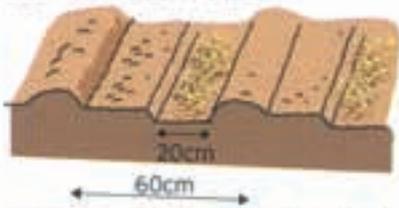
植え付けの2週間前に、1㎡当たり苦土石灰100gを散布してよく耕しておきます。1週間前に化成肥料(N-P-K 15-15-15%)100g、過リン酸石灰(過石)50g、堆肥2kgを全面にまき、深さは20cmくらいに

図1 畑の準備(ベッド植え)



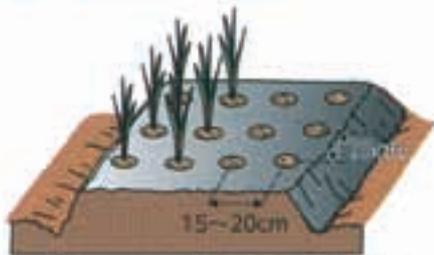
1平方m当たり化成肥料100g、過石50g、堆肥2kgを入れ、よく混合してからベッドを作る

図2 畑の準備(すじ植え)



溝1m当たり化成肥料50g、過石30g、堆肥1kgを入れて、土と混合する

図3 植え付け(ベッド植え)



条間15~20cm、株間15cmに植え付ける

図4 植え付け(すじ植え)



株間10cm。深さは苗の白い部分まで土を掛ける。株元を足で踏んでおく

耕します。ベッド植え(4条植え)にする場合は幅90〜100cmの栽培床を作ります(図1)。すじ植え(1条植え)では、畝幅60cmとし、幅20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料50g、過石30g、堆肥1kgを入れて、土よく混ぜておきます(図2)。

【植え付け】

11月に入ると園芸店で苗の販売が始まります。草丈20〜25cm、太さ5mm程度の苗を購入し、霜の降りる前までに植え付けると良いでしょう。ベッド植えでは、黒ポリマルチを張れば

雑草が抑えられ、地温を上げて生育が良くなります(マルチ栽培)。穴開きマルチを使う場合は穴の規格に依りて、条間15〜20cm、株間15cmに植えます(図3)。1条植えでは、株間10cm程度にします(図4)。

【追肥】

1月上旬と2月中旬〜3月中旬に、1㎡当たり化成肥料20gを株元にまき、土寄せします。マルチ栽培では、株元(マルチ穴)に化成肥料を施します。

【病害虫の防除】

葉が白くカスリ状となるネギアザミウマ被害には、オルトラン水和剤などで防除します。さび病やべと病は、ジマンダイセン水和剤などで予防します。

【収穫】

畑全体の7〜8割の茎葉が倒れたら引き抜きます。2〜3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、貯蔵します。



やすらぎ会員の特典変更について

日ごろはJA葬祭事業をご利用頂き、誠にありがとうございます。10月1日からの消費税増税に伴い、やすらぎ会員さまの特典が下記の通り変更となりました。今後とも、皆さまのご利用をお待ちしております。

JA葬祭「やすらぎ会」

- 入会金2,000円
- JA年金友の会の会員は入会金1,000円

葬儀に関する一切を、真心こめたサービスと経済的負担を軽減するための会員制度です。

① やすらぎ会員の特典

●葬儀セット価格を
5%割引
いたします。

●寄贈生花・籠盛代金
5%割引
いたします。
(何度でも、ご利用頂けます。)

+

② 組合員の特典



●葬儀セット価格を**5%割引**

組合員資格については最寄りの支店・営業所でお尋ね下さい。

上記①②は併用可能

①やすらぎ会員+②組合員なら

葬儀
セット価格

10%割引となります。



JAひがしみの快適な
カーライフを応援します!

マイカーローン

期間 令和元年10月1日(火)~令和2年5月29日(金)

融資期間が5年以内の場合

固定
金利
年 **1.50%**

[保証料別途0.65%]

融資期間が5年超の場合

固定
金利
年 **2.00%**

[保証料別途0.65%]

さらに 給与振込口座(振込金額毎月10万円以上)の当JA指定、または
カードローンのご契約(契約額30万円以上)いただける方

固定
金利
年 **1.20%**

[保証料別途0.65%]

固定
金利
年 **1.70%**

[保証料別途0.65%]

詳しくは、JAひがしみの各支店・ローンセンターに
お問い合わせください。

2020年版 JAオリジナルカレンダー 写真入選者決定

JAひがしみのでは毎年、地域のみなさんから募集した写真の中からオリジナルカレンダーを作成しています。「東美濃の四季」をテーマに、37名の方から115点の応募をいただきました。厳選なる審査の結果、次の16名が見事入選されました。

表紙

三宅 哲夫 様(恵那市串原)
吉村 緑 様(中津川市下野)
原 秋尾 様(中津川市駒場)
大野 哲夫 様(恵那市武並町)



各月

青木 孝義 様(中津川市苗木) 荻山 清和 様(中津川市茄子川)
小澤 敏夫 様(中津川市苗木) 西尾 達也 様(中津川市下野)
園原 秀一 様(中津川市落合) 吉村 清 様(中津川市下野)
安藤 秀美 様(恵那市串原) 神谷ゆみ子 様(恵那市岩村町)
酒井 隆行 様(中津川市福岡) 大坪 治光 様(中津川市駒場)
林 善彦 様(中津川市駒場) 神谷 只雄 様(恵那市岩村町)

たくさんのご応募ありがとうございました。

第3回ひがしみの地域 おいしいお米コンテスト開催

下記の通り、開催致します。同コンテストは米の生産者が自慢の米を競い、産地としてのレベルアップを目指すものです。また地域へのPRで米の消費拡大につなげることを目的としています。

当日は東美濃地域の上位5点の米の美食審査を行います。ご来場の皆さまにもご試食いただけますので、ぜひご来場下さい。

- 日時 令和元年11月19日(火)
13時30分～
- 会場 JA本店
- 内容 審査・表彰式
講演



生産者&JA 全国1万人以上の声を反映して 機能を厳選 共同購入トラクター

次は **中型** 28～35馬カクラス

大型トラクターYT357JZは、全国から共同購入へ結集いただき、低価格を実現できました！
次は、中型トラクターの共同購入に向けて、全国1万人以上の生産者アンケートおよび生産者代表との意見交換をもとに必要な機能を厳選し、メーカーに開発要求しました。
受付中の事前申込の積上げが、低価格実現の大きな力になります。

事前申込受付中! 共同購入への結集を!

要求した主な機能

- 標準3P オートヒッチ 装着可能
- 前後進含めて ノークラッチ 変速
- 長時間作業 可能な 燃料タンク
- 自動水平 制御
- 自動耕深 制御
- 倍速ターン
- バックアップ
- オート ブレーキ

令和2年2月まで 事前申込の受付 | 令和2年7月以降 製品と価格のご案内 | 令和2年10月以降 出荷開始 | ご注文いただいてから納品まで、3～4ヶ月程度を要します。

共同購入は、JAグループで生産者の需要をとりまとめ、全農が生産者の代理人として一括発注・仕入を行うことです。メーカーの製造・流通の効率化をうながし、生産者へ価格メリットを還元する取組みです。

職員募集中

総合職(正職員)
スタンド職員(臨時職員)
資格者優遇

- 詳しくはJAひがしみの本店人事課まで
Tel 0573-78-0168 (直)
Mail : jinji@ja-higashimino.gjadc.jp
HP : <https://ja-higashimino.or.jp>

「家の光」12月号は 家計簿日記つきです!

「家の光」12月号は、「2020年家計簿」が付録です。家計管理だけでなく、農業経営の改善に役立つと毎年好評です。家計再生コンサルタントの横山光昭さんが、家計管理をアドバイスします。

特集1 栄養を捨てる食べ方・捨てない食べ方
同じ食材でも、切り方などの調理法によって栄養価が変わってしまう? 栄養科学に基づいたレシピも紹介。

特集2 脱マンネリ! 半日で作れる! 新感覚のおせち8品
豪華さや和風感を残しつつ、パパッと作れる新メニュー8品!



手芸 飛び出す! メッセージカード
大輪の花をモチーフにした、豪華なメッセージカードを作ります。

★別冊付録は「みらいノート」です。医療・介護や葬儀の希望などを家族に伝えるために、記入しませんか?

購読のお申し込みは、JA各支店窓口へ

キラキラ
ひがしみのっ子

再び帰ってこれる“故郷”を

19人の野球部で唯一の女子部員として部活動に打ち込んできた果恋さん。中体連を終え、現在は高校受験に向け、日々学業に励んでいます。

果恋さんは「第15回少年の主張」で自身が住む中野方町の少子高齢化問題に対する考えを「祖父が生きた故郷、私が生きる故郷を未来へ」と題し発表。東濃ブロック大会へ出場し、みごと最優秀賞を受賞しました。

果恋さんがこのテーマを選んだきっかけは祖父の存在でした。認知症を患い、家族で介護をする中で、高齢化が進む中野方町に目を向けたことです。若者が町を離れ、町に活気がなくなること「何とかしたい」という思いを抱きました。「若い世代を中心に地域全体が強い意志をもって故郷を守っていかなければいけない」と力強く主張しました。

将来は看護師を目指している果恋さん。「大学の進学や就職で地元を離れることがあるかもしれないけれど、再び帰りたいと思える故郷であって欲しい」と願いを込めます。



恵那市中野方町
鈴村 果恋さん(14)

愛のリボンで結ばれた
ファミリーの写真コレクション



ここから新しい愛と未来が
紡がれて行きます...



中津川市高山
川邊 敏明さん(68)
孝子さん(63)

今日も
二人三脚

地元のお客さんに
支えられています。

開業して42年目の「川邊自動車サービス」。川邊さん夫婦は息子の貴済さんとともに、車の販売から修理、板金などお客さまのカーライフをサポートしています。

敏明さんが日頃心掛けていることは、お客さまの求めていることや、考えていることを正確に理解すること。「お客さんの中には自分の子や孫まで利用してくれる方がいて、とても嬉しい」と感謝の思いを話します。孝子さんは主に経理を担当。明るく丁寧な対応で、お客さんをおもてなしします。「今は何が起きるか分からない時代。後で後悔ないように仲良くやっています。」と敏明さんと顔を見合わせ微笑みました。



ひがし君・みのちゃんの おはなし日和



リニューアルした道の駅「ラ・フォーレ福寿の里」で「トマトソフトクリーム」が新発売されました。まるで生のトマトを食べているような、トマトの味が濃い一品です。



名物になりそうですね!

年金友の会の親睦旅行が9月にありました。輪島温泉や新鮮な海の幸を堪能しました。



親睦が深まったでしょうね!

壁にずらりと並んだ様子は、壮観ですね!



10月1日～31日までくしはら温泉「ささゆりの湯」で「全国布ぞうりコンテスト」が開催されました。アイデアが詰まったカラフルな作品は、毎年好評で、多くの来場者でにぎわいました。



双子? ダルマ? 面白いかぼちゃが採れました。中津川市下野丹羽 さえさん



美味しさも2倍が楽しめますね!

頭

の

体

操

【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?

1	6		11		17	20
2			12	15		
	7	9				
3				16	18	
		10	13			
4	8				19	21
5			14			

■ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機器をつなぐ—配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじの運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧水や乳液でスキン—をした
- ⑲絵を描く職業の一つ

■タテのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご—のほどよろしくお願いします
- ⑥車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも—置かれる存在だ
- ⑰生兵法は大—のもと
- ⑱果実のこと。和食のコースでデザートをこう呼ぶことも
- ⑳映画や小説の大まかな内容のこと
- ㉑富有、次郎などの品種があります



■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。

■応募締切日

令和元年11月29日(金)

■賞品

正解者の中から抽選で5名様に「ひがしみのカレー」をプレゼント



■10月号の答え

ジャガイモ

■クイズ当選者

楯 令子 様
森 益基 様
内木ひとみ 様
平崎 真子 様
林 秀幸 様

1	イ	ズ	モ		カ	ソ	ニ	オ
	7	メ	ジ	リ		19	シ	ヤ
2		ア	ン		12	サ	ロ	マ
		ク		ケ	イ	バ		ド
3	タ	8	イ	イ	ク		20	ソ
4	ガ	ク		13	ル	16	ア	ー
5	ワ	ラ	ジ		17	シ	ダ	イ

理事会

第7回理事会 (令和元年10月23日)

次の事項が報告、または審議されました。

【附議事項】

- ① 令和元年度仮決算結果について



JAひがしみの概況

(令和元年9月30日現在)

組合員数	32,234人
出資金	26億2,969万円
貯蓄金	2,265億3,392万円
貸出金	353億8,855万円
共有高	6,189億4,554万円
供給高	27億7,663万円
取扱高	22億8,000万円

ここだけの話

■ 秋といえは色々ありますが、やっぱり食欲の秋ですね。新米や新鮮な秋野菜が味わえる時期です。今回の特集でも紹介しましたが、芋の美味しい季節でもあります。美味しい芋をたくさん食べて元気に冬を乗り越えましょう。しかし食べすぎには注意したいと思います。(も)

■ 先日、家族で祖母の米寿のお祝いをしました。黄色のちゃんちゃんこを着た祖母は照れくさそうでしたがとても喜んでいて、その姿を見た私たちも幸せな気分でした。長生きの秘訣は「特にない」と答える祖母ですが、「しっかりと食べて、よく動くこと」と家族は思っています。(な)

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	11月	10日(日) ローンセンター-恵那店
		13日(水) 恵那支店
		〃 坂下支店
		17日(日) ローンセンター-中津川店
		20日(水) 加子母支店
		〃 付知支店
		〃 下野支店
		24日(日) ローンセンター-恵那店

内容	月 日	場 所
年金相談	12月	1日(日) ローンセンター-中津川店
		4日(水) 山岡支店
		〃 明智支店
		〃 上村支店
		8日(日) ローンセンター-恵那店
		11日(水) 恵那支店
		〃 坂下支店
		15日(日) ローンセンター-中津川店
		18日(水) 加子母支店
		〃 付知支店
		〃 下野支店
		22日(日) ローンセンター-恵那店

内容	月 日	場 所
法律相談	11月	14日(木) 本 店
		※20日(水) 下野支店
		〃 恵那支店
	12月	4日(水) 下野支店
		12日(木) 本 店

内容	月 日	場 所
税務相談	11月	13日(水) 山岡支店
		22日(金) 本 店
	12月	11日(水) 恵那支店
		20日(金) 下野支店

※11月13日(水)の法律相談は20日(水)に変更になりました。

ご案内窓口 市外局番 ☎(0573)

- 本 店 ☎78-0124
- 上 村 支 店 ☎47-2311
- 恵 那 支 店 ☎25-5291
- 坂 下 支 店 ☎75-4111
- 山 岡 支 店 ☎56-2121
- 加 子 母 支 店 ☎79-2241
- 明 智 支 店 ☎54-2171
- 付 知 支 店 ☎82-2121
- ローンセンター-中津川店 ☎65-3145
- 下 野 支 店 ☎72-2061
- ローンセンター-恵那店 ☎26-2999

次回のふれあい訪問日

令和元年12月 **10日(火)・11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

Heartful Communication

ひがしみの 11

● NOVEMBER / Vol.260 2019年11月1日発行

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
<https://ja-higashimino.or.jp>

JAひがしみの

検索



お伺いしましたのは

店舗名

担当者名

です。