

# ひがし みの

4 2023  
APRIL  
Vol.301

特集

SDGsにつながる活動  
ふれ愛・ささえ合いの

あい♥あい会員になって、  
楽しみを増やしませんか？

農情情報

栗新規栽培チャレンジ塾 募集！  
農機のレンタルあります！

彩・菜・栽

タアサイ やわらかくアクの少ない葉野菜



「農協牛乳」を買って  
地元の酪農家を  
応援してください



JAひがしみのはおかげさまで  
令和5年度に合併25周年を迎えます。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS



みんなの  
よい食プロジェクト  
笑味ちゃん



精そう。大地と地域のmiraい。

JAグループ





(左から) 昌志さんと「牛乳を飲んで大きく育ちました」と笑顔の髙大さん、普晟さん、剛土さん

11年前に広報誌の表紙に登場してくれた田口さん親子。子どもたちは少年サッカーチームに所属し元気いっぱい



まさし  
田口 昌志さん(52)  
中津川市加子母

## 大変厳しい状況だが酪農を続けていきたい

田口さんは乳牛48頭を夫婦で飼養する酪農家です。「息子たちも成長し、今は社会人と高校生。コロナ禍で家に居た時期には、牛舎の暑熱対策として20台の扇風機を梁に取り付ける作業と一緒にしてくれました」と笑顔で話します。

酪農経営3代目の田口さんは経営を安定させるため、和牛繁殖を取り入れたり、自給飼料の作付けを拡大してきました。近年はおからを発酵させた飼料や醬油かすを取り寄せて給餌するなど、牛の健康と乳量の安定・増産を図り、持続可能な経営に向け工夫を重ねています。

飼料の大部分は海外からの輸入品が頼りで、安定した乳成分・品質の牛乳生産に欠かせませんが、その価格はこの2年ほどで約1.5倍に、設備の稼働に欠かせない電気料金は約2倍に上がりました。

田口さんは現在、11戸による東美濃酪農協議会の会長を務めています。ウクライナ情勢や円安の影響で先行きが見通せず、酪農家は厳しい状況に置かれています。

「ぜひ『農協牛乳』を買って地元の酪農を応援してください」と田口さんは呼びかけます。

### Contents

#### 特集

- 03・SDGsにつながる活動  
ふれ愛・ささえ合いの  
あい♡あい会員になって、  
楽しみを増やしませんか？
- 農句情報
- 06・栗新規栽培チャレンジ塾 募集！  
農機のレンタルあります！
- 彩・菜・栽
- 09・タアサイ  
やわらかくアクの少ない葉野菜
- ふれっしゅニュースSDGs
- 10・きねふりもち(切り餅)と  
コンテスト受賞米を好評販売中! ほか
- 12・ひがしみの掲示板
- 14・今日も二人三脚  
キラキラ ひがしみのっ子
- 15・おはなし日和  
頭の体操
- 16・Information

### 地元の酪農家を 応援しよう

「農協牛乳」や「みのじ牛乳」などはAコープやグリーンセンター、地域の量販店で販売されています。JA中津川グリーンセンター敷地内にある「みのらく東濃直売店」は牛乳以外の商品も取り揃えていますのでぜひご利用ください。



#### 毎週木曜 特売日

「みのらく東濃直売店」  
7周年記念セール

4/20(木)~22(土)

美濃酪お得意セットを各  
日数量限定で販売します。

#### 価格

1,000円(税込)

#### セット内容

みのじ牛乳、ひるがの珈琲、NOMUヨーグルト、まろやかプレーンヨーグルト、ひるがのヨーグルト、ひるがのミルクプリン  
右記に加え、6Pチーズか酪農家バターが入っています。





## 特集 SDGsにつながる活動

ふれ愛 ささえ合いの

# あい♡あい会員になって、 楽しみを増やしませんか？

JAひがしみのあい♡あい会員活動は、食と農を通じた地域の活性化、SDGsの達成に向けた持続可能な地域農業・地域社会づくりへの貢献を目指しています。農家でなくても、男性も女性も、どなたでも参加していただける活動です。一緒に活動して、東美濃地域の交流の輪を広げませんか？



## あぐりん講座

12 つくる責任  
つかう責任



2 飢餓を  
ゼロに



14 海の豊かさ  
を守ろう



15 陸の豊かさも  
守ろう



「食」と「農」を基軸とした活動をあぐりん（あぐ=agriculture・りん=green）講座として取り組んでいます。

### 地産地消

#### トマトケチャップ作り

東美濃地域の特産であるトマトは酸味と甘みのバランス、旨みが抜群。そんなトマトをたっぷり使った、安全・安心なケチャップ作り。パスタや煮込み料理に加えるのもおすすめです。



### 地産地消

#### 「万能タレ」作り



醤油をベースにして作るタレは、焼き肉にはもちろん、サラダ、からあげ、隠し味など何でも便利に使える「万能タレ」です。東美濃地域で採れたニンニク等の野菜を使用した安心・安全なタレは旨みがたっぷり。あい♡あい会員の講座で何年も作り続けている人気の一品です。

#### 豆腐作りと おからコロッケ

昨年から開催した「豆腐作りとおからコロッケ」。人気だったため、開催日を増やしました。地元産の大豆をたっぷり使う豆腐と、その加工過程で出るおからでコロッケを作ります。美味しくヘルシーな豆腐とおからコロッケを作ってみませんか？



#### 味噌作り



実は意外と簡単な味噌作り。煮て柔らかくした大豆と煮汁を持ち寄っていただきます。味噌作りの季節が近づいてきたらお申込みいただいた方に日程・準備など詳細をご連絡します。「手前味噌」を作りますか？

## ふれあいプチセミナー

年間受講料/1,200円  
(材料費別)

17 パートナリシップで  
目標を達成しよう



4 質の高い教育を  
みんなに



5 ジェンダー平等を  
実現しよう



11 住み続けられる  
まちづくりを



毎回違う内容で年間楽しめる「ふれあいプチセミナー」。たくさんの会場で開催します。

第1回

6月

#### 多肉植物の寄せ植え

さまざまな種類多肉植物を使った寄せ植え。家に飾って、可愛い多肉植物に癒される生活を始めましょう。



第2回

7～9月

#### 陶芸

陶芸家の先生の手ほどきを受けながら、おしゃれで実用的な陶芸作品を作りますか？



第3回

11月

#### 寄せ植え

花とみどりを身近に楽しむ寄せ植えで玄関先を華やかに。



第4回

12月

#### トートバッグにデコアップ

トートバッグを簡単にリメイク。自分好みのバッグを作ってお出かけしましょう。



### 会場

中津川、恵那、恵南、恵那北の各地域会場を予定。お申込み後に詳細をご連絡します。  
※加子母支店では第1回～第4回までを10月～12月に開催します。



## おすすめプチ講座



### 木目込みで干支作り

今年度は辰の可愛い干支作り。木目込み人形は、桐糊を固めたボディに溝を掘りちりめんなどの布を専用の道具で木目込んで作る人形です。



### フレッシュミズ \New!\

若い世代向けの新講座！パン作りや簡単「外ヨガ」、味噌作りを行います。新しい交流の場として参加してみませんか？



### 男のプチ大学

栗きんとんや豆腐作り、万能タレ、陶芸など、年間を通していろいろな体験を楽しみましょう！



## 講師育成 スキルアップを目指しませんか



### JA食農リーダー養成研修会

JAでは、小学校や保育園に出向いて食と農の体験学習の講師やお手伝いをするJA食農リーダーを養成しています。研修会では、その役割と指導する側としての心得について学びます。

大豆栽培と、収穫した大豆を使った豆腐作り、げんこつ飴づくりなどの実習もあります。食農教育活動に興味のある方、食文化を次世代に伝える仲間になりませんか？



## 年会費は500円(税込)

ただし、①ご本人名義でJAに出資のある方、または、②世帯で家の光3誌(家の光、ちゃぐりん、地上)のどれかを購読している方はそれぞれ200円の割引になります。①、②の両方に該当する場合は年会費は100円です(いずれも税込)。

各講座の受講料・材料費などは別途がかかります。

### お申込み

最寄りの支店・営業所、またはアグリセンターの窓口へお申し込みください。

### お問い合わせ

JAひがしみの本店 組織広報課  
TEL 0573 (78) 0124

あい♥あい会員の方はお申込みいただくと、JAひがしみの本店ロビーで作品展示をすることができます！

### 「アートフラワー盆栽展」

- 出展者：小濱 純子
- 展示期間：4月25日(火)～27日(木) 9:00～15:00

体験コーナーも  
あります！

1鉢(サギ草)500円  
※先着10名までです。



今後の作品展示の日程は広報誌で随時お知らせしていきます。





## サークル活動



JAをよりどころとし、あい♥あい会員として楽しく自主的に活動しているグループです。

New!

3

簡単プチヨガがサークル活動になりました。初心者から始められる優しいヨガです。深い呼吸とほぐれた身体は、血流を良くしてデトックス効果を高めます。ヨガを通して体質改善を体験しませんか？



New!

4

ゆったりほっこり癒し講座では様々な活動を行います。パステルアートやブリザーブドフラワーなど癒しの作品作りから、セルフマッサージ、簡単薬膳、カード占いの方法を伝授します。



New!

7

クラフトかごに初心者コースができました。4種類の編み方の基礎講座です。実用的なご作りに挑戦したい方は参加してみませんか？



New!

11

己書とは、筆ペンで絵を描くように文字を描くことです。誰でもすぐに味のある字を描けるようになります。自分のための時間を作り、一緒に描いてみませんか？



12

### 親子向け カンガルー劇場

未就園児とお母さん向けの講座です。親子で大豆の種まきから収穫、加工まで1年をかけた食農教育や、子育ての先輩が講師となって手遊びや歌、絵本の読み語りを楽しみます。また伝統菓子のからすみなどの安全、安心なおやつを手作ります。



「劇団さくらんぼ」による劇の鑑賞会もあります！

番号	サークル名	講師(敬称略)	受講料
1	手作りパン&スイーツ	細江 万里子	3,300円 (材料費別)
2	リフォーム	西尾 洋子	6,000円 (材料各自)
3	簡単プチヨガ	YURIE YOGA	3,000円
4	ゆったりほっこり癒し講座	鎌田 光世	実 費
5	陶 芸	庄田 全彦	1,500円 (材料費別)
6	クラフトかご	成瀬 静子	3,000円 (材料費別)
7	クラフトかご初心者コース	クラフトサークル「You」	3,000円 (材料費別)
8	夢をつめ込むかご作り	渡辺 美千代	実 費
9	寄せ植え	たかみ園芸	2,500円 (材料費別)
10	楽しい絵手紙教室	福井 三月	実 費
11	己 書	みた かずえ	初回1,100円 (2回目以降2,200円)
12	カンガルー劇場	三尾 揚子	1,200円 (材料費込)
13	インターバル速歩	三尾 揚子	実 費
14	有機栽培『バラ』コース	bee share 林 勝代	500円 (材料費別)
15	木目込み バラエティー教室	西尾 美香子	3,000円 (材料費別)

家の光大会  
あい♥あい会員作品展  
開催します！



令和5年8月19日(土)、20日(日)にJAひがしみの本店にて開催予定です。サークル・家の光小グループとして活動するメンバーや、あい♥あい会員の手作りの作品を展示します。詳細は今後本誌にてお知らせします。ぜひ作品を見にきませんか？ また、あい♥あい会員になって作品展示をしませんか？





## 農作業委託

JAひがしみのでは、「高齢で作業できない」、「広い農地を管理できない」などの理由でお困りの地域の方から農作業の委託を受け付けています。農作業は(有)サポートひがしみののスタッフが行います。お困りの方は最寄りのアグリセンターか支店、営業所にご相談ください。

### 令和5年度 農作業委託料金

単位：円(税込)

作 業		作 業 名	15a以上	15a未満 10a以上	10a未満	備 考
春 作 業	水 稻	耕起（ロータリー）	7,751	8,800	10,480	耕起1回
		耕起（ディスクローター）	8,551	9,700	11,980	秋耕起実施、 別途 春耕起必要
		荒搔	7,751	8,800	10,480	
		代搔き	9,432	10,368	12,568	ドライブハロー1回
		荒搔き・代搔きセット	13,200	14,667	15,716	セット料金設定
		側条田植え	11,000	12,151	13,618	田植え+側条施肥 （肥料代別途）
		普通田植え	8,902	10,155	11,520	田植えのみ
		畦塗り	117	117	168	1m当たり
	そ ば	播 種	8,800	9,900	9,900	
他	草 刈（草刈のみ）	1,870			1名1時間当り（農地に限る） 草丈により割り増し要相談	
秋 作 業	水 稻	コンバイン	19,800	22,000	29,333	倒伏10%～30%割増 湿田10%～30%割増 雑草10%～30%割増
	大 豆	刈 取（汎用）	16,500	17,600	18,700	
	そ ば	刈 取（汎用）	11,000	11,520	12,568	
秋 冬 作 業	水 稻	土改剤散布	2,098	2,098	2,414	団地等が条件（1ha以上） 肥料代別途
		フレールモアー	8,800	9,432	11,000	荒廃地草刈 等 圃場草刈

いよいよ  
農繁期

### 農作業事故にご注意!

農作業死亡事故者数は年間300人前後で推移しています。

死亡事故の原因は、乗用型トラクターからの転落・転倒が最も多くなっています。



☐ 安全フレームはついていますか?

※現在ついていなくても取り付けが可能な機種もあります。

☐ シートベルトを着用しましょう。

☐ アユミ板は荷台の高さの4倍以上の長さのものを使いましょう。

☐ 道幅が狭い所や傾斜が強い所は事前に草刈りを行ったり目印をつけて、作業時に確認しやすいようにしましょう。また、そのような所を補強や整地したり迂回ができないか検討してみましょう。

### 農機の盗難にも注意しましょう!

令和3年1月~8月には、全国の農機盗難被害件数は215件。年々、被害が増えています。

「今まで大丈夫だったから」の思い込みは捨てて、大切な農機を守りましょう!



#### 農機を守る3カ条

☐ 農機を田畑に置きっぱなしにしない

☐ エンジンキーは必ず抜く

☐ 鍵のかかる場所に保管



農  
辰  
旬

情 報

2023年  
4月







# 新規栽培チャレンジ塾 塾生募集中!



中津川・恵那地域では、「東美濃『フリ地産地消(商)拡大』プロジェクトチーム」を立ち上げ、東美濃栗振興協議会及び関係機関一丸となって、新規栽培者の掘り起こし等によるフリ産地の拡大・強化に取り組んでいます。

昨年度までに基本技術講習等に参加され、新たに栽培を始めた方等の実践的な技術習得や、先輩農家・新規栽培者同士の交流による仲間づくりを支援するため、栗新規栽培チャレンジ塾を開講します。



## 研修日程と内容 ※開催は日曜日中心で毎回半日程度の時間になります。

### 第1回 6月25日(日) 9:00 集合

中山間農業研究所中津川支所(中津川市福岡1821-175)  
塾開講式  
産地概要、年間作業の流れ、ほ場研修  
初夏の追肥、農薬の適切な使用

※第2回以降の開催日時等は申込み受付後、各回の開催日前に都度ご案内いたします。

### 第2回 7月上旬(日曜日・午前開催)

中津川市坂下 栗園(予定)  
収穫期までの栽培管理、夏の剪定、夏の病虫害防除

### 第3回 8月中旬(午前開催)

中山間農業研究所中津川支所  
ナギナタガヤを利用した管理、  
開園準備と苗木植栽、日誌記帳



### 第4回 9月下旬(半日開催)

農家へ弟子入り(場所未定)  
収穫、選果選別、収穫後の礼肥

### 第5回 令和6年1月上～中旬(半日開催)

中津川会場、恵那会場(場所未定)  
開園準備と苗木植栽、年間作業の流れ、冬の剪定

### 第6回 令和6年2月中旬(9時～午前開催)

中山間農業研究所中津川支所  
冬の剪定、植え穴準備と苗木植栽、  
接ぎ木、年間作業の復習  
意見・情報交換会、  
塾閉講式(修了証交付)



**主催** 東美濃栗振興協議会  
JAひがしみの

**募集対象者** 原則、JAひがしみの管内に  
お住まいの方

**指導** 東美濃栗振興協議会員  
JAひがしみの  
中山間農業研究所中津川支所  
恵那農林事務所農業普及課

**受講料** 原則、無料

※JAひがしみの管外の方の受講は原則、お断りしますが、お近くのJA・普及指導機関等で技術指導いただけない場合に限り、有料(受講料 5,000 円)にて受講を認めます。その際は、相談先機関を通じて申し込み願います。県外からの申し込みはお断りしています。

**募集人員** 20名程度

**申込方法** 受講希望者は、下記の申込み先まで  
「氏名、住所、電話番号(連絡先)」を  
FAX(電話も可)にて連絡願います。

**申込締切** 令和5年6月22日(木)

### お問い合わせ・お申込み先

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19  
JAひがしみの 営農部 販売戦略指導課 伊藤

TEL 0573-78-0137

FAX 0573-68-2819



## 営農アドバイザーに6名が合格!

JA岐阜中央会が行った第67回県農協職員  
資格認証試験の営農アドバイザー級に、JA  
ひがしみのから6名の職員が合格しました。

組合員の  
皆さまの営農を  
サポートして  
いきます!



## 歩留まりと食味向上に期待 設備を更新しました

JAひがしみの3月2日、中津川カントリー  
エレベーターの色彩選別機と恵南ライスセ  
ンターの乾燥機設備の改修工事を完了し、  
建設委員による現地確認会を行いました。  
この改修は、県単事業により岐阜県と中津  
川市、恵那市の支援を受けたものです。

それぞれ性能の向上と米の食味向上など  
が期待できます。



選別能力と歩留まり率の向上が期待  
できる中津川カントリーエレベーター  
の色彩選別機





## 国消国産・ 地産地消に わたしも チャレンジ!

畑の品目を広げてみませんか。

家庭菜園が上手な人は直売所出荷にチャレンジしませんか。

畑がない人はプランター栽培を楽しんでみませんか。

1本の苗から何個収穫できるか挑戦してみましょう。



JAの栽培講習会「アグリゼミ」に参加してみませんか？  
野菜コースは4月下旬、6月中旬、8月上旬、令和6年2月中旬  
の年4回開催です。アグリセンターにお申し込みください。

※水稲コースもあり（4月下旬、6月下旬開催）

### お問い合わせ 各アグリセンター

- 中津川アグリセンター TEL0573-62-4141
- 恵那アグリセンター TEL0573-26-2982
- 恵南アグリセンター TEL0573-56-2171
- 恵那北アグリセンター TEL0573-72-4113



### グリーンセンター産直コーナーの 出荷会員を募集しています!

JAのグリーンセンターの  
出荷会員は現在、合わせて  
600人。あなたも、自分が手がけた農産物  
を売る楽しさを味わってみませんか？

出荷に興味のある方はグリーンセンター  
職員にお気軽にお尋ねください。



農機の維持が  
難しくなったが  
耕作はしたい…

## 農機のレンタルあります!

JAひがしみのでは農機具のレンタルを行っています。  
各農機センターに予約してご利用ください。

※下記以外の機種もあります。

購入するほどでは  
ないが  
利用したいときが  
ある…



管理機  
サセキ KCR655HX  
(5.9馬力)



ハンマーナイフモア  
オーレック  
HR663



管理機  
三菱 MMR600AUN  
(6.3馬力)



トラクター  
サセキ TH22  
(1400mmロータリー付き)



乗用田植機  
ヤンマー VP1  
(4条植、ロータリー式)

### レンタル機種と利用料金例 (税込)

レンタル機種	利用料金	利用例
管理機	1日 5,500円～	家庭菜園などの畑の耕起
ハンマーナイフモア	半日 6,600円～	休耕田など平地の草刈り
トラクター (22馬力)	半日 22,000円～	耕起、田起こし、代かき等
乗用田植機 (4条植え)	1日 19,500円～	※納品・引き取り料込み。

※利用料金とは別に  
納品・引き取り料、  
洗車料などのオプ  
ション料金が必要  
です。

### お問 い合 わせ

◆中津川農機センター TEL 0573-62-0220  
◆恵南農機センター TEL 0573-56-2622

◆恵那農機センター TEL 0573-26-4135  
◆恵那北農機センター TEL 0573-72-2039





図1 畑の準備

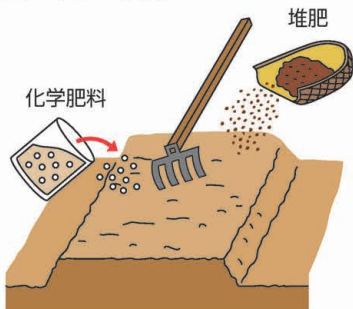


図2 種まき (秋まき)

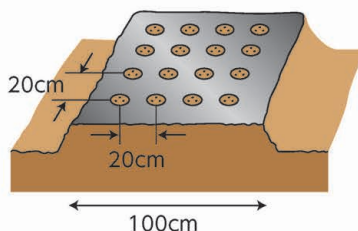


図3 間引き

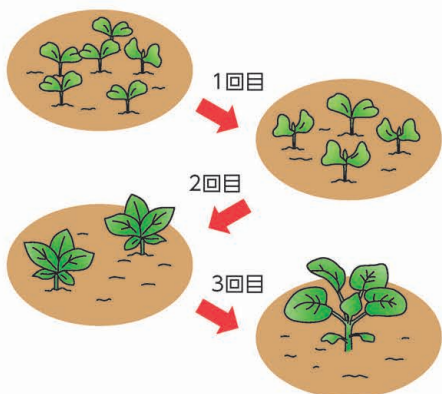


図4 追肥

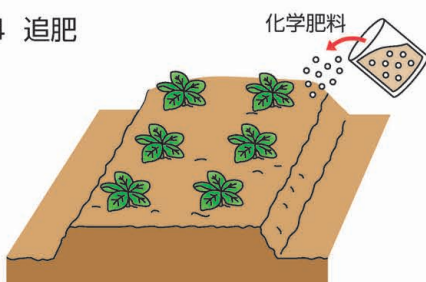
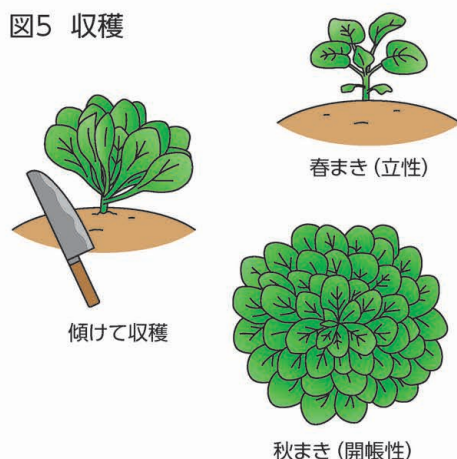


図5 収穫



## タアサイ

やわらかくアクの少ない葉野菜

タアサイはツケナ

の仲間で、中国語で

「塌菜」と書きます。

「塌」は「つぶれる」と

いう意味です。葉は

平たく杯状に広がっ

ており、さじ状で縮れがあり、日本の

野菜では「キサラギナ」に似ています。

チンゲンサイとともに、代表的な中

国野菜です。

### 【品種】

品種分化が少なく「タアサイ」(タ  
キイ種苗など)として販売があります。



### 【畑の準備】

種まきの2週間前までに1平方m

当たり苦土石灰100gをまき、酸

度を矯正しておきます。1週間前ま

でに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成

分10%)100gを施し、土とよく混

ぜておきます(図1)。次に、幅1m、

高さ5cm程度の栽培床を作ります。

### 【種まき】

春まきでは条間15cm、株間15cm、秋

まきで大株にするには条間20cm、株間

20cmに1カ所5、6粒の点まきをしま

す(図2)。発芽まで土が乾かない程度

に灌水し、発芽後は土が乾いたらたっ

ぷり与えます。なお、ポリマルチを使

うと、生育の促進に加え、土が葉の間

に入るのを防ぐ効果があります。

種まき後は防虫ネットでトンネル

を作り、害虫から保護します。また、

べたがけを1カ月程度して発芽促進

と害虫防止するのも良いでしょう。

### 【間引き】

1回目は発芽後に込み合っている

株を除き、2回目は本葉2〜3枚の

頃に2本に、3回目は本葉5〜6枚

の頃に1本にします(図3)。

### 【追肥】

大株に育てるには、最後の間引き

の半月後に化成肥料を畝間にばらま

き、軽く土寄せします(図4)。

### 【病虫害防除】

アブラムシやアオムシ、ヨトウムシ

などが発生します。アブラムシには

粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウ

ムシにはトアロー水和剤CTなどを

使用します。長雨のときは、べと病や

白さび病が発生しやすいので、株間

を少し広めに取ります。

### 【収穫】

春まきでは株が立性になり、草丈

25cmくらい、秋まきでは、葉は大きく

広がり開帳性になり、上から見て直

径20cmくらいから収穫を始めます

(図5)。寒い時期になるとおいしさ

が増すので秋まきが特におすすめで

す。収穫後は広がっている葉を内側

につぶめてひもで縛ると扱いやすく

なります。





JAひがしみの

2023 4月

ふれっしゅ  
ニュース8 働きがいも  
経済成長もきねふりもちと受賞米  
好評販売中！

中津川市蛭川地区で生産されている餅米「きねふりもち」を使った切り餅と、昨年11月に開催された「第6回ひがしみの地域おいしいお米コンテスト」の受賞米がJAひがしみの店舗で好評販売中です。

## きねふりもち（切り餅）

500g入り645円（税込）

白く粘りが強くて弾力に優れ、上品な味わいが特長。販売店はグリーンセンターとAコープ各店。

## コンテスト受賞米

最優秀米 800円/1kg・玄米

優秀米 600円/1kg・玄米

※グリーンセンター内で精米できます。価格は税込みです。

食味値86点以上で、食味の格付けは「極上」。

販売店はグリーンセンター各店。



好評販売中のコンテスト受賞米（数量限定）と「きねふりもち」切り餅

9 産業と技術革新の  
基盤をつくろう令和4年産 岐阜コシヒカリ（美濃）  
最高ランク「特A」評価を取得！

（二財）日本穀物検定協会が行う令和4年産米の米食味ランキングで、JAひがしみの管内産を含む「岐阜コシヒカリ（美濃）」が最高ランクの特A評価を取得しました。令和3年産に続き、2年連続の高い評価となりました。地域の皆さまのおいしいお米作りへの努力が高い評価につながっています。



最高ランクの「特A」評価をPRするマーク



昨年の出荷のようす

今年は表年ということと収穫前の温暖な気温による順調な生育で、品質も良好。出荷場での販売や宅配については左記へお問い合わせください。

中津川市筭生産組合出荷場  
電話 0573（69）3437

1 貧困をなくそう

「瀬戸の筭」出荷中  
柔らかく、あくが少ない

中津川市筭生産組合が生産する「瀬戸の筭」が4月上旬から5月上旬まで出荷されます。

木曽川から立ち上る霧と御嶽火山灰の良質な土壌で育ち、柔らかく肉厚で、あくが少ない「瀬戸の筭」。24鈴のモウソウチクの竹林を同組合31戸が管理しています。

11 住み続けられるまちづくりを

東美濃地域の就農者が交流  
ネットワークづくりへ

恵那農林事務所は2月20日、恵那総合庁舎で東美濃地域就農者交流会を開きました。若手農家やJAなど関係者57人が参加しました。新規就農者の不安を少しでも解消し、支援のネットワークづくりが狙いです。



東美濃地域の就農者が交流を深めた





令和5年度の作付けを前に情報共有した東美濃担い手協議会

JAひがしみの管内の担い手27組織とJA、関係機関などからなる東美濃担い手協議会は3月14日、JA本店で意見交換会を開きました。

米穀の販売情勢や農業政策など農業経営に関する意見を交換し、JAによる栽培試験等の提案を行いました。

JAは「条件不利地が多い管内で持続可能な農業経営が行えるよう国や県へ引き続き要請していく」としました。

8 働きがいも経済成長も



## 米穀情勢等について情報共有 東美濃担い手協議会

JA岐阜中央会が3月10日に開催した「食農教育実践研究会」で、JAひがしみのからは柘植典子さんが活動発表しました。

JA食農リーダーは、保育園や小学校で大豆の栽培や加工を指導し県下JAグループが推進する「まめなかな運動」を実践しています。令和5年度も養成研修会の参加者を募集しています(4ページ)。



活動発表する柘植典子さん

4 質の高い教育をみんなに



11 住み続けられるまちづくりを



## 食農教育実践研究会 JA食農リーダーが 情報交換



飛騨美濃特産名人でもある額額輝己さんから話を聞く参加者

東美濃夏秋トマト生産協議会は2月28日、全体研修会を開き、リモート参加を合わせ70人が参加しました。

育苗と栽培管理の要点を再確認し、収量と収入の増大につなげる目的です。

同協議会会員で、第18回ひがしみの農業祭の農業経営コンクールで優秀賞に選ばれた額額輝己さんと、(株)サカタのタネの研究員を講師に招き、話を聞きました。

9 産業と技術革新の基盤をつくろう



## シーズン前に要点確認 トマト生産協が全体研修会

大切な思い出とともに人形を供養

JA葬祭ひがしみの恵那北ホールで2月26日、人形供養祭が3年振りに行われました。

来場者は例年の2倍の107組、人形の数約6,000体と例年の3倍となり、法界寺住職による法要が行われました。



人形供養祭と合わせホールの内覧会と葬儀相談も行われた



JA岐阜中央会とJA全農岐阜は3月17日、農業者の所得増大に係る実践研究会を開き、県下JAの営農指導員らが事例発表を行いました。

JAひがしみのからは、恵那アグリセンターの大脇渉太営農指導員が、スイートコーンの規格外品の販売や収穫後の残肥を活かしたブロッコリーとの複合経営をすすめ所得増大につながった事例を発表。優秀賞に選ばれました。

8 働きがいも経済成長も



## 県下JA営農指導員らが 所得増大へ実践研究会



令和5年4月10日(月)～6月2日(金)

# J A 農産物直売所 応援定期貯金

期間中に  
スーパー  
定期貯金

(1年もの)50万円以上を  
JA窓口でご契約の  
お客様に、2大特典

岐阜県内  
募集総額  
150億円

(1口50万円、先着30,000口、  
お一人様4口まで)

※販売口数に達し次第終了いたし  
ます。販売状況については、お近  
くのJA窓口にご確認ください。

特典  
1

「JA農産物直売所  
スタンプラリー」に  
参加できる!



プレゼント 飛騨牛ギフトカード  
内容 抽選で500名様にプレゼント! (1万円相当)

W  
チャンス!!

上記抽選に外れたお客様限定 (5千円相当)  
各JAの農産物加工品セット

スタンプラリー参加店舗でのお買い物の際、期間中に一度でも  
JAカードでお支払いいただいたお客様の中から、  
抽選で50名様にプレゼント!

◎お預け入れ金額50万円(1口)につき、「JA農産物直売所スタンプラリー」にご参加いただけるスタンプ台紙を1枚プレゼントいたします。  
◎スタンプラリー参加店舗でのお買い物1回につき、レジにてスタンプを1個押印いたします。  
◎スタンプを5個集めて本商品の契約店舗にてご応募いただくと、抽選で賞品が当たります。

スタンプ押印期間

令和5年4月10日～11月30日

応募期間

令和5年4月10日～12月29日

特典  
2

「農協全国商品券500円券」をプレゼント!

お預け入れ金額50万円(1口)につき、  
JA農産物直売所等でお使いの「農協全国商品券500円券」を  
1枚プレゼントいたします。



※ご新規のお預かりに限らせていただきます。既にお預け入れいただいている定期貯金の増額書替、および定期貯金の満期または中途解約資金による本キャンペーンへの振替は対象外とさせていただきます。なお、お預け入れ条件はJAにより異なる場合がございますので、お近くのJA窓口にご確認ください。  
※金利は、契約日における定期貯金の店頭表示金利といたします。  
※お一人様4口(お預け入れ金額200万円、商品券4枚)までとさせていただきます。  
※本商品は原則として中途解約ができません。やむを得ず中途解約をされる場合は、商品券をご返却いただきます。

JA直売所・  
ファーマーズマーケットで  
JAカードを……  
ご利用いただくと  
請求時に  
5%割引!

※一部対象外の店舗があります



JAひがしみの組合員カードをぜひご利用ください!

4月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターでナイロンコードカッターを  
店頭価格より5%引 4/24(月)～4/30(日)
- 2 Aコープ店舗で  
農協牛乳1リットルを店頭価格より10円引  
食パンを店頭価格より30円引  
4/20(木)～4/22(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より  
10円/ℓ引 4/25(火)～4/26(水)

※商品の在庫には限りがありますのでご了承ください。

5月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターで長靴・手袋を  
店頭価格より5%引 5/22(月)～5/28(日)
- 2 Aコープ店舗で  
農協牛乳1リットルを店頭価格より10円引  
Aコープマーク品を店頭価格より5%引  
5/25(木)～5/27(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より  
10円/ℓ引 5/23(火)～5/24(水)

カード裏面に  
お名前を記入して、  
精算時にカードを  
ご提示ください。



期間限定特典は毎月、  
広報誌とホームページでお知らせします。  
最新情報や利用規約は  
ホームページをご覧ください。

<https://ja-higashimino.or.jp/組合員カード/>



## 臨時休業のお知らせ

ローンセンター恵那店は、現在建設中の新たな恵那支店への引っ越し作業のため、下記日程で臨時休業させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

ローンセンター恵那店  
臨時休業日

令和5年  
5月20日(土)  
21日(日)

※ローンセンター恵那店は5月22日(月)に新たな恵那支店内にリニューアルオープンいたします。

## 急募!

JAひがしみのでは、下記事業所において  
職員・パートを募集しています。

### 自動車センター

自動車整備士 1名 正職員・パート  
事務員 1名 パート

### 惣菜センター

調理及び配達 若干名

### 灯油配送センター

灯油配送員 危険物免許所有 1名

### お問い合わせ先

JAひがしみの 経済部 事業所課  
TEL 0573 (78) 0122

## JAで一緒に働きましょう!

JAひがしみのでは、令和6年卒業生の新規採用を募集しています。

下記の通り説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

日にち	時間・場所
5月18日(木)	14:00
6月14日(水)	10:00 { 16:00
7月13日(木)	11:00 { JA
8月23日(水)	WEB ひがしみの本店

マイナビ2024、リクナビ2024の当JAのページからご予約下さい。

Uターン、Iターンの方も受け付けています。

詳細は下記までお問い合わせください。

JAひがしみの 総務部 人事課  
TEL:0573-78-0168 (直通)  
Mail:jinji@ja-higashimino.gjadc.jp



## 「米っこ工房」で 自家米を製粉してみませんか



JAひがしみの中津川グリーンセンターの米粉製粉施設「米っこ工房」では、うるち米やもち米を米粉に加工できます。

製粉料 1kg当たり 400円 組合員カード提示で 300円

※価格はいずれも税込 ※1kg以上から受付いたします。

製粉済み米粉 (500g) 290円の販売もあります!

### 申込方法

各グリーンセンターまたは生産資材取扱所へ自家米を持ち込んでください。事前予約は必要ありません。製粉にかかる期間は1~2週間で、製粉が終わりましたらご連絡します。持ち込んだ場所で受け渡しとなります。

※中津川以外のグリーンセンターへ持ち込みの場合は別途、配送手数料 (1kg当たり100円・税込) ががかかります。

製粉は粗目、細かめを選ぶことができます。分からない方は受付で米粉の用途を教えてください担当者を選択します。

### 参考

うるち米 粗目 → 上新粉・上粉 (からすみ など)  
細かめ → 微細粒粉 (米粉パンやケーキなど小麦粉の代わりに)  
もち米 粗目 → 白玉粉 (大福餅 など)  
細かめ → もち粉 (白玉団子 など)

### お問い合わせは

中津川グリーンセンター 中津川市手賀野340-1 ☎0573-62-4147

### 利用してみませんか?



## くらしの宅配便

くらしの宅配便は、食料品から日用品までが通販で購入できるJAのサービスです。カタログ通販とインターネットでのご注文どちらもできます。カタログは各支店窓口で、インターネットは左記QRコードからご覧ください。

### 今月の1品

美味しさの  
ヒミツ!

エコープ  
「こめ油」

1500g  
(750gもあり)



★カラッと揚がる!  
★冷めても美味しさ長持ち!  
★揚げている時のイヤなニオイが少ない!  
★鍋へのこびりつきが少ない!

## 豆・ちく・菜っ葉の よくばりかきあげ

### 材料 (8~10コ分)

コマツナ... 1/3束(90g)  
ショウガ... 1片(30g)  
ちくわ... 3本  
大豆(水煮or蒸し)... 60g  
◎エコープあげらく天... 1袋(100g)  
◎炭酸水(冷蔵)... 120ml  
エコープこめ油... 適量  
天つゆ... 適量



### 作り方

- 1 コマツナは葉を1cm幅、茎を3cm長さに切る。ショウガは千切り、ちくわは1cm幅に切る。大豆は汁気をキッチンペーパーでふく。
- 2 ボウルに①を合わせ、全体に下粉用のあげらく天をまとうせる。
- 3 別のボウルに◎を合わせて衣を作り、②に加えてさっくりと混ぜる。
- 4 鍋に3cm深さにこめ油を熱し、170℃になったら③を分けて入れ揚げる。





中津川市坂下  
ひろし  
古井 広司さん (72)  
きみこ  
公子さん (67)



## 自給自足みたいな暮らしを楽しみたい

結婚して41年目になる古井さん夫婦。広司さんは市役所に務めながら、公子さんは幼稚園の先生をしながら、両親の酪農と田畑を手伝っていました。

定年退職する頃には両親は酪農を辞めており、

規模を縮小して農業を引き継いだ古井さん夫婦。米作りは広司さん、野菜作りは公子さんと分担して、家族で食べる分を作っています。「夫婦で畑をするとケンカになるから」と笑いつつ、3年前から作り始めた落花生だけは2人で作っています。

公子さんは味噌を手作りしています。広司さんは「ピラフなどの洋食もいろいろ作ってくれるけど、味噌汁と漬物が一番好きだね」と笑顔です。

「主人はアクティブで、いろんなところへ連れて行ってくれます」と話す公子さん。2人はこれまで、山登りや車中泊の旅も楽しんできました。最近では常念岳の遠景を楽しみに松本市を訪れました。「いろんなところへ2人で出かけたり、普段は自給自足みたいな暮らしを楽しみたいね」と古井さん夫婦は話します。

## キラキラ ひがしみのっ子

### 家で採れた卵を使った オムライス、卵焼きが大好き

養鶏を営む西尾家。朝採れの新鮮な卵を使ってお母さんが作る卵焼きや、お父さんが作るケチャップライスにスクランブルエッグをのせたオムライスが姉弟の大好物です。

素直な優衣奈ちゃんはお母さんに隠しごととはしません。お父さんがこっそり大好きなチョコレートをくれた時も「しーって（言いながらお父さんが）くれたよ」とお母さんに教えてしまいます。今はひらがなの練習に熱心で、お手本を見ながら模写して字を覚えることを頑張っています。

瑠衣都くんの最近のブームは恐竜。恐竜図鑑の読み聞かせをお母さんにいつもねだります。

時々ケンカもしますが、一緒にお絵かきしたりと仲良しな2人。2人とも末っ子の明衣理ちゃんの面倒を見ますが、腕はお姉ちゃんのほうが上です。ご両親は「自分のやりたいことをして、いつかは自立して生活できるように。姉弟ずっと仲良しでいてね」と姉弟を見守ります。



恵那市山岡町

西尾 優衣奈ちゃん(5)

瑠衣都くん(3)

明衣理ちゃん(1)





面白い大根ができました!  
中津川市付知町 Hさん



葉の根元が  
複数ありますね。  
ビックリ!



3月号夢農人の付知  
町の中村友久さん。  
寒い地方ですので  
温度管理が大変ですが、若  
さと付知町の皆さまの応援  
があるので頑張ってください。

恵那市大井町 Kさん



あい♥あい会員のサークル「インターバル速歩」  
は3月8日、今年度最後の活動を行い、8人が参  
加しました。一行は「速く」「ゆっくり」を交互に  
歩くインターバル速歩で、苗木交流センターを  
出発し本町を通過して苗木城を目指しました。春  
霞の穏やかな日差しの中、交流を楽しみました。

あい♥あい会員サークル「インターバル速歩」

あい♥あい会員サークル  
「インターバル速歩」と「カンガルー劇場」は  
今年度も楽しい活動を行います!

他にもあい♥あい会員は様々な活動を行います。  
詳細はP3~5で特集しておりますので、ご確認ください。

あい♥あい会員サークル「カン  
ガルー劇場」は3月13日、JA本  
店でからすみ作りを行いました。  
参加した親子は、伝統的な富士  
山の形やパンダに似せたからす  
みを作り楽しみました。



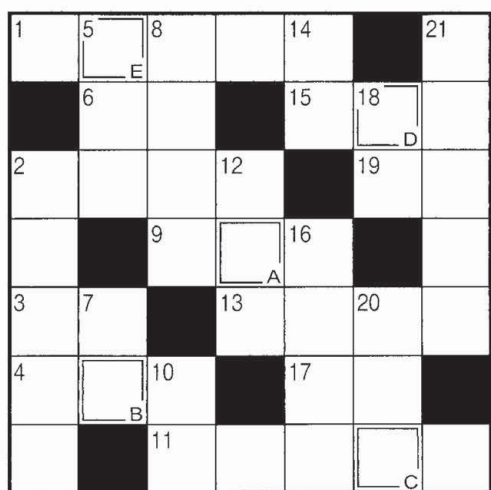
あい♥あい会員サークル  
「カンガルー劇場」



## クイズ 頭の体操



【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?



### ■ヨコのカギ

- ① 唱歌『花』に歌われている川
- ② 写真などを撮影するための施設
- ③ ラクダやアルパカに似た  
アンデス地方の動物
- ④ クジラより小さめです
- ⑤ 4月なのに冷えるなあ、  
——の戻りかな
- ⑥ 書類の何も書かれていない部分
- ⑦ 新1年生の皆さん、  
ご——おめでとう!
- ⑧ 爬虫 (はちゅう) 類は変温動物、  
哺乳類は——動物
- ⑨ 1、3、5、7、9……
- ⑩ 日本人の主食です
- ⑪ 船を着けます

### ■タテのカギ

- ① 野球のBSOのS
- ② 敵ではありません
- ③ 正しい答えに付けるマーク
- ④ 遠くて近きは——の仲
- ⑤ シオマネキもこの仲間です
- ⑥ 得意なもの。  
漢字で書くと十八番
- ⑦ 体温計を挟みます
- ⑧ 空弁 (そらべん) が売られて  
いる所
- ⑨ 田畑を耕す道具の1つ
- ⑩ ギリシャ文字の最後の字。  
Ω、ωと書きます
- ⑪ 選抜高等学校野球大会の  
会場です

### ■応募要領

ハガキに、①クイズの答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢  
⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今月号で良かったところ ⑧私のオススメ  
「ズボラ飯」 ⑨ご意見などをご記入の上、下記までお寄せ下さい。

※読者の皆様からいただいたお便りの個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させて  
いただきます。  
また、お便りの内容を紙面に紹介する際は、地区とイニシャル  
を掲載させていただきます。

〒509-9132 中津川市茄子川1646-19  
JAひがしみの 本店 総合企画部 組織広報課  
〈E-mail〉koho@ja-higashimino.gjadc.jp



### ■応募締切日

令和5年4月28日 (金)

### ■賞品

正解者の中から抽選で  
5名様に「農協全国商品券  
(1,000円分)」をプレゼント

ホームページに  
専用応募フォームが  
できました!

### ■3月号の答え イチゴガリ (いちご狩り)

#### ■クイズ当選者

山道 悦子さん  
加藤 好男さん  
林 一美さん  
河合 丈夫さん  
浅野 初美さん  
(応募総数78通)







## 理事会

### 第11回理事会

(令和5年3月22日)

次の事項が審議されました。

#### 【附議事項】

- ① 令和5年度内部監査計画について
- ② 職制規程の一部変更について
- ③ 給与規程の一部変更について
- ④ 令和5年度余裕金の運用方針及び運用方法について
- ⑤ 令和5年度販売品取扱品目及び販売手数料について
- ⑥ 令和5年度施設利用料金及び農作業委託料金について
- ⑦ 令和5年度経済事業所の営業日及び営業時間について
- ⑧ 理事との利益相反取引について
- ⑨ 関連会社の取締役推薦について

## JAひがしみの概況

(令和5年2月28日現在)

組合員数	33,110人
出資金	26億7,516万円
貯金	2,563億1,204万円
貸出金	335億462万円
共済保有高	5,301億5,841万円
購買品取扱高	52億501万円
販売品取扱高	42億6,587万円

## ここだけの話

■まさしく「牛乳を飲んで大きく」成長した息子さんと登壇してくれた酪農家の田口さん。11年前には昌志さんが少年サッカーのコーチを務めていた。そこから成長した素敵な家族像を見せていただいた。

今の時代だからこそ、商品の背景に思いを馳せながら「農協牛乳」を味わいたい。

美濃酪農セットのおすめは「酪農家バター」。数量限定だが、このおいしさをぜひ一度味わってほしい。ミルクプリンのほっとするやさしい甘さも。

(み)

## 無料相談日

専門家に無料で相談できます。  
お気軽にご利用ください。  
電話予約が必要です。

内容	月	日	場所
年金相談	4月	12日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		19日(水)	福岡支店
		〃	加子母支店
	5月	〃	付知支店
		2日(火)	山岡支店
		〃	上村支店
		〃	明智支店
		10日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		17日(水)	福岡支店
		〃	加子母支店
		〃	付知支店

内容	月	日	場所
ローンセンター 年金相談	4月	16日(日)	恵那支店
	5月	7日(日)	恵那支店
		21日(日)	中津川店

内容	月	日	場所
法律相談	4月	12日(水)	福岡支店
		13日(木)	本店
		19日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店
	5月	10日(水)	福岡支店
		11日(木)	本店
		17日(水)	恵那支店
		〃	山岡支店

内容	月	日	場所
税務相談	4月	12日(水)	恵那支店
		21日(金)	福岡支店
	5月	10日(水)	山岡支店
		22日(月)	本店

## 無料相談日 開催場所 市外局番 ☎(0573)

- 本店 ☎78-0124
- 恵那支店 ☎25-5291
- 山岡支店 ☎56-2121
- 明智支店 ☎54-2171
- ローンセンター中津川 ☎65-3145
- ローンセンター恵那 ☎26-2999
- 上村支店 ☎47-2311
- 坂下支店 ☎75-4111
- 加子母支店 ☎79-2241
- 付知支店 ☎82-2121
- 福岡支店 ☎72-2121

令和5年度から  
土・日・祝日を除く**7日～20日**を  
**ふれあい訪問週間**として  
訪問活動を行ってまいります。

## 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 0120-21-5522
- ▶ 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

