

# ひがしみの

4

2025 April Vol. 325

特集

ふれ愛とささえ合いあい♥あい会員

令和7年度 受講生募集……… P3



柔らかくアクの少ない  
瀬戸の筍を  
ぜひ味わってみて

農旬情報 栗 新規栽培チャレンジ塾 受講生募集中!

彩・葉・栽 サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きくかんすい

旬の  
農畜産物の  
話題♪

役立つ  
情報が  
いっぱい!



＼ともだち追加してね!／  
JAひがしみの  
公式LINE配信中!  
イベントや旬の情報をお届けします。



耕そう、大地と地域の未来。



専用の鍬で筍を掘る田口さん

## 地元での販売を広げたい



中津川市筍生産組合  
**田口 義久**さん(66)  
 中津川市瀬戸

「一般的には、S、Mサイズが好まれるけど、瀬戸の筍は2L以上の大きなものでもアクが少なく柔らかい。ぜひ味わってほしい」とすすめる田口さん。33戸が24畝の竹林で筍を生産する中津川市筍生産組合の組合長を務めています。

同組合では、組合の加入要件を広げるなどして、筍の生産が次世代に受け継がれていくよう取り組みを進めており、中津川市の市街地から瀬戸地区の竹林に通って出荷に励む生産者も出てきています。

急傾斜地で竹の根が縦横に巡っている土の中から筍を掘り上げる作業は機械化されておらず、また、軽トラで進入できない地形の竹林では、出荷はかなりの重労働になっています。

筍の出荷は4月の1カ月間が勝負。選果場は、直接買いに来るお客さんのために、午前10時までに一度出荷するよう、組合員に呼びかけて運営しています。田口さんは、多い時には1日で100kgほどを出荷するといいます。

竹林の管理として年間行う作業は、親竹の更新や施肥があります。同組合では日本各地の筍産地の情報を参考にし、需要の高い小さめの筍を生産する技術を研究しています。また、瀬戸地区では、作業の繁忙期がずれる栗と組み合わせて取り組む人も多くあります。

### Contents

#### 特集

03・ふれ愛 ささえ合い あい♥あい会員  
 令和7年度 **受講生募集**

07・ふれっしゅニュースSDGs  
 美濃コンヒカリ最高ランク  
**「特A」4年連続獲得!** ほか

#### 農旬情報

09・栗 新規栽培チャレンジ塾  
**受講生募集中!**

・JAのレンタル農機を  
**使ってみませんか**

11・彩・菜・栽  
 サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく

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



中津川市筍生産組合(中津川市瀬戸)  
 営業時間 9時~14時 火・土曜日定休  
 電話 0573-6913437

**お花見ついでに選果場に  
 寄ってみませんか**

桜の開花を目安に稼働する筍の選果場では、オモテ年にあたる令和7年度は50tの出荷を予定しており、その多くが長野県松本市場へ出荷されます。同組合では、「地元での販売を広げたい」としており、選果場での直売も行っているため、ぜひ訪れてみてください。



特集

# 令和7年度受講生募集

JAひがしみのあい♥あい会員の活動は、農家でなくても、老若男女どなたでもご参加いただける楽しく学びのある活動です。受講生募集のご案内と申込書は各支店・営業所・アグリセンターにございます。



JAの活動を通じて、「地産地消」と「国消国産」を実践する活動に加わってみませんか？地域の交流の輪を一緒に広げましょう！



## ふれあいセミナー

申込No. ①

年間受講料 1,200円(税込・材料費別)



年間4回、さまざまな体験が楽しめる「ふれあいセミナー」。毎年、内容が変わりますので、毎年参加してもお楽しみいただけます。作品作りや料理、話題の活動で趣味の幅を広げてみませんか。

第1回  
6・7月

陶芸  
講師：庄田 全彦



第2回  
7・8月

『家の光』料理  
講師：小椋 日南恵



第3回  
11月

寄せ植え  
講師：たかみ園芸



第4回  
12月

ふれあいツアー  
吉本新喜劇観覧



(敬称略)

会場

中津川、恵那、恵南、恵那北の各地域会場を予定。お申し込み後に詳細をご連絡します。  
※加子母での開催につきましては、第1回～第4回までを10月～12月に行います。

食  
を楽しむ

## あぐりん講座

「食」と「農」を基軸とした活動を行います。  
あぐりんはagricultureとgreenを掛け合わせた造語です。

申込No. ②～③⑤ ※支店窓口にある申込書をご覧ください

地産地消

### トマトケチャップ作り

受講料 500円(材料費別)

●会場：JA本店、JA恵南アグリセンター

東美濃地域の特産であるトマトをたっぷり使って、安全・安心なケチャップを作りましょう。甘みと酸味のバランスの良い地元産トマトの魅力がいっぱいです。パスタや煮込み料理に手作りのケチャップはいかがですか。



地産地消

### 万能タレ作り

受講料 500円(材料費別)

●会場：JA本店、JA恵南アグリセンター

醤油がベースのタレだから、焼き肉にはもちろん、サラダ、唐揚げ、チャーハン、下味、隠し味などなんでも使える「万能タレ」です。東美濃地域で採れたニンニクと国産の野菜を使用した安全・安心なタレは旨みたっぷり。特にリピーターが多い講座です。



地産地消

### 豆腐作りとおからコロッケ

受講料 500円(材料費別)

●会場：JA本店、JA恵南アグリセンター

地元産の大豆をたっぷり使った豆腐と、その加工過程で出るおからでコロッケを作ります。作りたての豆腐の美味しさは格別。サクサクほろほろのおからコロッケと合わせて人気の講座です。



地産地消

### コンニャク作り

受講料 500円(材料費別)

●会場：JA本店

茹でたコンニャク芋を加工し、木の灰を加えて凝固させコンニャクを作ります。初めて作る方には、みずみずしいその美味しさにきっと驚いてもらえるはず。さしみコンニャクで食べるのもオススメです。



地産地消

### 味噌作り

受講料無料(材料費等別途)

●会場：中津川、恵那、恵南、恵那北の各地域会場※

※日時と詳細は申込者に後日連絡いたします。

発酵食品の味噌は、作るのが難しいイメージがありますが、実は意外と簡単！  
煮大豆と煮汁、ふた付きバケツを持ってきていただき仕込みます。1月～3月にかけて各地域で開講します。



## おすすめ講座



### 木目込みで干支人形作り

申込No. 36

受講料 100円(材料費別)

●会場: JA本店、JA山口連絡所、JA恵那アグリセンター、JA恵南アグリセンター

令和8年に向けて、可愛らしい午の人形を作ります。木目込み人形は桐塑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決め込んで着せ付けて作る人形です。



### フレッシュミズ

実費

申込No. 37

●会場: JA本店 ほか

50歳以下の世代に向け開講する講座です。全3回で、パン作りや簡単「外ヨガ」、味噌作りを行います。新しい交流を広げる場として参加してみませんか。



### 男の短期大学

受講料 2,500円(材料費・旅費別)

申込No. 38

●会場: JA本店 ほか

男性の方に向けた講座で、全5回を開講します。万能タレやゆずこしよ、しそ巻き作りなどいろいろな体験を楽しみましょう。



## 講師育成

申込No. 63

### JA食農リーダー養成研修会

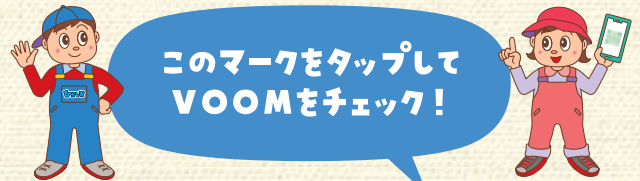
●会場: JA本店 ほか 受講料無料

JAでは、保育園や小学校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、指導員としての心構えや役割について学びます。大豆栽培から加工までの実習(豆腐やげんこつ飴作り)もあります。食農教育活動に興味がある方、食文化を次世代に伝える仲間になりませんか?



あい♥あい会員活動のようすは

JAひがしみの公式LINEのVOOMでもご覧いただけます。



(LINEトーク画面)

リッチメニューの「あい♥あい会員」ボタンからは基本情報にアクセスできます。右記QRコードを読み込んで、友だち追加してみましょう!





## サークル活動

JAをよりどころとし、楽しく自主的に活動しているサークル活動にぜひ参加してみませんか？ ウオーキングやヨガ、手芸、園芸、料理など幅広い活動がありますよ。

交流  
を楽しむ

申込No.	サークル名	講師(敬称略)	会場	受講料
39 40	手作りパン&スイーツ	細江 万里子	JA本店	3,300円 (材料費別)
41	リフォーム (古い着物や洋服をよみがえらせる)	西尾 洋子	JA恵南アグリセンター	6,000円 (材料各自)
42	ハタヨガ (正しい呼吸法を行いながらポーズをとります)	YURIE YOGA	JA本店	3,000円
NEW 43	笑い文字初級講座	小栗 真由美	JA中津川アグリセンター	実 費
44 45	陶 芸	庄田 全彦	「庄田窯」(中津川市蛭川)	1,500円 (材料費別)
46	クラフトかごサークル YOU	成瀬 静子	JA本店	3,000円 (材料費別)
47	クラフトかご初心者コース	成瀬 静子 他	JA本店	3,000円 (材料費別)
48	クラフトかごサークル KEI	三浦 啓子	JA恵那北アグリセンター	2,500円 (材料費別)
49	夢をつめ込むかご作り	渡辺 美千代	サポートひがしみの (旧JA東野営業所)	実 費
50	寄せ植え	たかみ園芸	ハンス武並 (JA恵那西支店横)	2,500円 (材料費別)
51	楽しい絵手紙教室	福井 三月	JA恵那北アグリセンター	実 費
52	己 書 (筆ペンで絵を描くように文字を書きます)	みた かずえ	JA本店	実 費
53			JA苗木支店	
NEW 54			JA山口連絡所	
55	カンガルー劇場 (未就園児親子向け食農体験など)	三尾 揚子	JA本店他	1,200円 (材料費別)
56	インターバル速歩 (「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウオーキング)	三尾 揚子	JA本店他	実 費
57	有機栽培「バラ」コース	bee share 林 勝代	中津川市蛭川	1,000円 (材料費別)
58	木目込み バラエティー教室	西尾 美香子	JA恵那アグリセンター	3,000円 (材料費別)
59			JA恵南アグリセンター	3,000円 (材料費別)
60	ぶきっちゃんの手芸教室	度会 純子	JA本店	実 費
NEW 61	布を貼る一閑張り	伊藤 佳代子	JA本店	実 費
NEW 62	自分を知って自分の生きたい人生を (心理学、数秘で自分を分析。お子様連れOK)	林 愛美	JA本店	実 費

## Pickup!

## 申込No. 43 笑い文字初級講座

満面の笑顔の「ありがとう」を書いて目の前の方に感謝を伝えるコミュニケーションツールです。

## 申込No. 54 己書

講師の原ゆりかさんは己書サークル(苗木)受講生から講師へ。筆ペンで絵を描くように文字を書きながら、自分のための時間を過ごしましょう。



## 申込No. 55 カンガルー劇場

未就園児の親子向けの講座です。大豆の種まきから加工までの食農体験や、子育ての先輩による手遊びや歌、絵本の読み語りを楽しめます。手作りのお菓子作りも予定しています。苗木の「劇団さくらんぼ」による劇の観賞会もあります。「フレッシュミズ」と合わせて受講するお母さんも多いです。



## 申込No. 61 布を貼る一閑張り

竹かごに自分のお気に入りの布を貼り、オリジナルのかごを作ります。

## 申込No. 62 自分を知って自分の生きたい人生を

心理学、数秘で自分を分析し、自分自身を知る講座です。

### ボランティアに興味のある方！ 助けあい組織メンバー 募集中です。

ボランティア活動に興味のある方、ぜひ一緒に活動してみませんか？

中津川、恵那、恵南、恵那北地域にそれぞれグループがあります。高齢者施設への慰問や清掃活動、次世代のあい♥あい会員との交流など、楽しくやりがいのある活動です！



### 家の光大会 あい♥あい会員作品展を 開催します！



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♥あい会員の手作り作品を展示します。体験コーナーも設けます。会員になって作品を展示してみませんか？ご来場をお待ちしています！

- 開催日：令和7年7月26日(土)、27日(日)
- 開催場所：JAひがしみの本店

(開催時期が近づきましたら広報誌やLINEで詳しくお知らせします。)

### 受講のお申し込み方法

各講座の受講をご希望の方は、あい♥あい会員にお申し込みください。

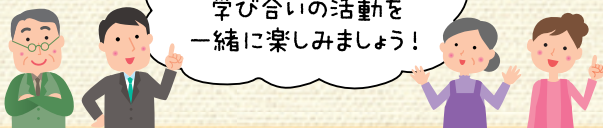
申込書がJAひがしみの各支店・営業所・アグリセンターにごございますのでご記入の上、ご提出ください。

\*令和7年度会員の皆さまには、4月上旬に講座のご案内と申込書を発送しました。

### 口座振替をおすすめします！

年会費・受講料等の納付は口座振替にすると、次年度から自動継続になり継続のお手続きが簡単です。口座振替をご希望の方は印鑑をご持参いただき、口座振替依頼書をご記入・ご提出ください。現金をご希望の方は年会費と受講料の合計をお申込書に添えてご提出ください。

ふれ愛 ささえ合い  
学び合いの活動を  
一緒に楽しみましょう！



### 年会費・受講料について

あい♥あい会員  
年会費 **500円** (税込)

下記①・②の条件により割引があります。

①ご本人名義でJAに出資のある方  
**200円割引**

②世帯で家の光3誌のどれかを購読している方  
**200円割引**(家の光、ちやぐりん、地上)

①・②の両方に該当する方は、年会費が100円になります(いずれも税込)。

各講座の受講料など詳しくは申込書をご覧ください。

### 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**





JAひがしみの

2025年4月

ふれっしゅ  
ニュース



美濃コシヒカリ  
最高ランク



### 「特A」4年連続獲得!

(一般財団法人)日本穀物検定協会による令和6年産米の食味ランキングが2月28日、公表されました。44道府県143産地品種が対象です。

全国では、北日本の産地を中心に、高温気象下での登熟を避ける適期作付けや早めの刈り取りが奏功し評価を上げたものの、西日本ではそうした対策に苦戦し、格下げとなった産地も多くありました。

東美濃産を含んだ「美濃コシヒカリ」は令和3年産から4年連続となる最高ランクの「特A」にランキングされました。4年連続「特A」は全国の15産地品種が該当し、コシヒカリでは「美濃」と「魚沼」(新潟)のみです。



### 作りたては格別! あぐりん講座で豆腐作り



豆乳をしぼる参加者

J Aひがしみののは2〜3月、管内各地の会場であい♡あい会員を対象にしたあぐりん講座「豆腐作りとおからコロッケ」を開催しました。

地元産大豆を使用した豆腐と、加工の過程で出るおからを使ったコロッケとサラダを作りました。手作り・作りたての豆腐の美味しさに、年々人気となっています。



### 栗新規栽培チャレンジ塾 新たに10名が修了

東美濃栗振興協議会とJ Aひがしみののは2月16日、中山間農業研究所中津川支所で栗新規栽培チャレンジ塾の最終回となる第6回を開きました。令和6年度は17名が参加しており、10名が修了しました。



修了証を受け取る参加者

塾では年間6回にわたり、産地の概要や年間作業の流れ、栽培管理について座学と実習で学んできました。新たに栽培を始めた人や家庭内後継者などが参加しました。

※9ページで令和7年度の塾参加者を募集しています。



### 東美濃地域の就農者ら 優れた事例発表し交流

東美濃地域の新規就農者の新規就農者らを対象にした交流会が3月4日、恵那総合庁舎で開かれ60人が参加しました。新規就農者の不安を取り除き、支援のつながりを強化しよう



新規就農者を支援しようとして開かれた交流会の関係者

農繁期の労働力確保として農福連携に取り組んだ若手農家が事例発表したほか、労働力確保や地域の魅力をテーマに意見交換しました。その後、就農応援隊長の小栗仁志中津川市長、同副隊長の小坂喬峰恵那市長から就農者にエールが送られました。

Aコープ福岡店

1月17日リニューアルオープンしました! ぜひご来店ください!

コストコフェア開催中! 4月24日(木)・5月22日(木)

利用者の方はぜひご登録ください! Aコープ福岡店公式LINEはこちら



東美濃和牛改良組合は恵那総合庁舎で2月19日、令和6年度の研修会を開き、45人が参加しました。

恵南支部の根岸孝之さんが子牛育成技術の取り組み成果を発表し、活発な意見交換が行われました。



成果を発表する根岸さん



4 質の高い教育をみんなに

### 和牛改良組合が研修会 育成技術の向上を目指す

東美濃和牛改良組合は恵那総合庁舎で2月19日、令和6年度の研修会を開き、45人が参加しました。



1 貧困をなくそう

### 知識深め反収向上へ 夏秋トマト生産協が研修会



岐阜県農業技術センターから招いた講師の話を聞く参加者

東美濃夏秋トマト生産協議会は2月25日、栽培研修会を開き、70人が参加しました。栽培管理の知識を深め、収量と収入の増大につながることを目的です。

JAひがしみの年金友の会は2月20日、親睦会として三谷温泉への日帰りツアーを行いました、205人が参加しました。

三河湾を望む絶景の温泉宿で入浴と料理、フェスティバルマーケット(ラグーナ蒲郡)で買い物を楽しみました。



三谷温泉で料理に舌鼓を打つ参加者の皆さん



3 すべての人に健康と福祉を

### 年金友の会親睦会 三谷温泉 明山荘で楽しむ

JAひがしみの年金友の会は2月20日、親睦会として三谷温泉への日帰りツアーを行いました、205人が参加しました。



11 住み続けられるまちづくりを

### 恵那支店前でにぎやかに 青空マーケット開催



にぎわった青空マーケット

JA恵那支店は3月17日、支店前で青空マーケットを開催し、多くの人が訪れました。

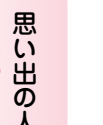
地元農家による野菜や花の販売のほか、五平餅やからすみ、恵那農高によるパン・加工品の販売もあり賑わいました。

JA葬祭ひがしみの恵那北ホール(下野)で2月23日、人形供養祭が行われ、約8,000体の人形が供養されました。

「知らない」と損する相続・終活の落とし穴」と題した講演も行われました。



恵那北ホールで3年ぶりに行われた人形供養祭



4 質の高い教育をみんなに

### 思い出の人形を供養 恵那北ホールで法要

JA葬祭ひがしみの恵那北ホール(下野)で2月23日、人形供養祭が行われ、約8,000体の人形が供養されました。



4 質の高い教育をみんなに

### 男のプチ大学が「しし鍋列車」で 樽見鉄道を満喫



脂ののったイノシシを味わう皆さん

JAひがしみのあい♥あい会員の男のプチ大学参加者は2月27日、樽見鉄道「しし鍋列車」の日帰りツアーを行いました。沿線の冬景色を楽しみながら「しし鍋」を味わいました。







# 栗

## 新規栽培チャレンジ塾 受講生募集中!

昨年度までに栗栽培の基本技術講習などに参加され、新たに栽培を始めた方等の実践的な技術習得を支援します。先輩農家・新規栽培者同士の交流による仲間づくりもできます。ぜひ栗新規栽培チャレンジ塾にご参加ください。

中津川・恵那地域の栗生産者でつくる東美濃栗振興協議会とJA、関係機関等では、「東美濃『フリ地産地消(商)拡大』プロジェクトチーム」として一丸となって、産地の拡大・強化に取り組んでいます。

### 研修日程と内容 ※開催は日曜日中心で、午前または午後の半日程度です。

※研修の内容は変更になる場合があります。

#### 第1回 6月下旬(午前開催)

開講式、産地概要、年間作業の流れ、圃場研修、初夏の追肥、農薬の適切な使用

#### 第2回 7月上旬(午前開催)

収穫期までの栽培管理、夏の剪定・病害虫防除

#### 第3回 8月中旬(午前開催)

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、収穫、選果選別、収穫後の礼拝

#### 第5回 令和7年1月上～中旬(半日開催)

開園準備、植穴準備と苗木植栽、年間作業の流れ、冬の剪定

#### 第6回 令和7年2月中旬(9時～午前開催)

接ぎ木、年間作業の復習、意見・情報交換会、閉講式(修了証交付)

※開催日時・場所等は申込受付後、各回の開催日前にご案内いたします。

**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。県外からの申込みはお断りしています。

**募集人員** 20名程度

**申込方法** 下記お問い合わせ先まで、「氏名、住所、電話番号(連絡先)」をFAXか電話にてご連絡をお願いします。

**申込締切** 令和7年6月13日(金)

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  
TEL 0573-78-0137 FAX 0573-68-2819

## JAのレンタル農機を使ってみませんか

JAではレンタル農機を取り扱っています。「農機の維持が難しくなったが、耕作したい」「購入するほどではないが、利用したい時がある」といったお悩みの方、農機のレンタルをぜひご利用ください。



管理機 斗セキ  
KCR655HX (5.9馬力)



ハンマーナイフモア  
オーレック HR633

管理機 三菱  
MMR600AUN  
(6.3馬力)



乗用田植機  
ヤンマー VP1  
(4条植、ロータリー式)

トラクター 斗セキ TH22  
(1400mmロータリー付き)

レンタル農機と利用料金 例(税込)

レンタル機種	利用料金(税込)	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)	1日 19,590円～	※納品・引き取り料込

※利用料金とは別に納品・引き取り料、洗車などのオプション料金が必要です。

※上記以外の機種もあります。HPで詳しくご覧いただけます。

使っていない農機  
JAが買い取ります



トラクタ 田植機 コンバイン  
高価買取 即日査定

各農機センターの中古農業機械査定士が査定します。年式の古い農機についても一度ご相談ください。

※買取ができないものも一部ございます。

詳しくはこちらから



お問い合わせ

- 中津川農機センター TEL 0573-62-0220
- 恵那農機センター TEL 0573-26-4135
- 恵南農機センター TEL 0573-56-2622
- 恵那北農機センター TEL 0573-72-2039

令和7年度  
農作業委託

JAひがしみのでは、農地の管理でお困り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。

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 稲	耕起(ロータリー)	8,085	9,240	11,000	耕起1回
		耕起(ディスクローター)	8,965	10,120	12,540	秋耕起実施、別途春耕起必要
		荒掻き	8,085	9,240	11,000	
		代掻き	9,900	10,890	13,200	ドライブハロー1回
		荒掻き・代掻きセット	13,860	15,400	16,500	セット料金設定
		側条田植え	11,550	12,760	14,300	田植え+側条施肥(肥料代別途)
		普通田植え	9,350	10,560	12,100	田植えのみ
		畦塗り	121	121	176	1m当たり
そ ば	播種	9,240	10,395	10,395		
他	草刈(草刈のみ)		1,980		1名1時間当たり(農地に限る) 草丈により割り増し要相談	
秋 作 業	水 稲	コンバイン	20,790	23,100	30,800	倒状10%~30%割増 湿田10%~30%割増 雑草10%~30%割増
	大 豆	刈取(汎用)	17,325	18,480	19,635	
	そ ば	刈取(汎用)	11,550	12,100	13,200	
秋 冬 作 業	水 稲	土改剤散布	2,200	2,200	2,530	団地等が条件(1ha以上) 肥料代別途
		フレールモアー	9,240	9,900	11,550	荒廃地草刈等圃場草刈

※草刈は1時間単価。その他は10a当たり価格となります。



うどんこ病に強い!  
キュウリ  
おいしさ一番星

うどんこ病に極めて強く、べと病・褐斑病・ウイルス病にも強い作りやすい品種。枯れ上がりが遅いので、良食味の秀品を長期間収穫できます。

JAグリーンセンター  
おすすめ!

春まき種子の  
ご紹介



食感を楽しむレタス  
グリーンリッチ

食感にこだわったリーフレタス。シャキシャキの肉厚葉は苦みもなく、サラダの他に炒め物・スープなど温野菜や、さらに浅漬けも好評。生育旺盛で病気にも強く作りやすい。



うまみ菜  
旨味菜  
小松菜とチンゲンサイのいいとこ取り

小松菜の繊細な味わいと肉厚葉のチンゲンサイの食べ応えをあわせ持つ、いいとこ取りの葉野菜。小さい株も大きくなった株もやわらかくてクセがなく、年間を通して楽しめます。





図1 サトイモの付き方

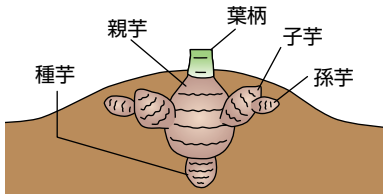


図2 畑の準備

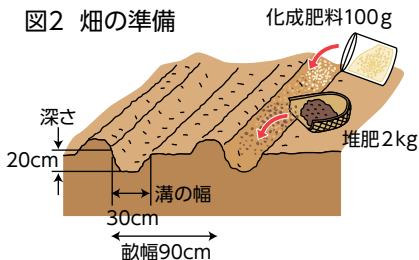


図3 植え付け

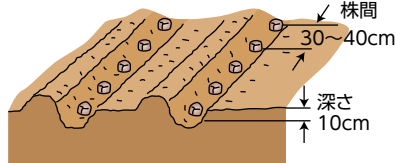
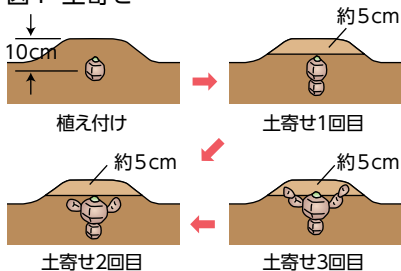


図4 土寄せ



栽培カレンダー(サトイモ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
中間地		●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● 植え付け    ● 生育    ● 収穫

# サトイモ 土寄せと灌水で芋を大きく



生育適温は25〜30度と高く、一方で低温に弱い。霜で葉がすぐに傷んでしまいます。畑の乾燥に極めて弱く、一度しおれると回復が遅く、また芋の肥大中に乾燥すると、芋にひび割れが生じます。畑は耕土が深く、適度に水持ちし、かつ水はけが大切です。

## 【品種】

種芋から出た葉は、数枚重なって太い葉の束(葉柄・すいき)を成し、この元が膨らんで親芋となります。親芋用

## 【畑の準備】

連作を嫌うため、一度作ったら同じ畑で3、4年は作らないようにします。1平方m当たり苦土石灰100gを

の品種である「赤芽」「八ツ頭」「セレベス」は主にこの親芋を食べます。親芋の脇に側芽が発達して、肥大して子芋が付きます(図1)。子芋用品種には「石川早生」「土垂(どたれ)」などがあります。「八ツ頭」の葉柄はえぐみが少ないので、食用になります。

## 【植え付け】

中間地では地温が上がってくる4月中旬ごろから植え付けができます。地上に芽を出すまでに1カ月かかるので、暖かい場所でコンテナに仮植えし、芽出してから菜園に植え込むと良いでしょう。種芋は芽を上に向け、株間30〜40cmとし、土を10cm程度かけます(図3)。

最初に全面に散布し、畝幅90cm程度とし、深さ20cmの溝を掘ります。元肥は、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g、堆肥2kgを施します(図2)。肥料をまいた後、5cm程度に土をかけておきます。

## 【追肥・土寄せ】

土寄せは芋の肥大に関係し、一度に多くの土寄せをすると子芋の数が少なくな、かぎ形の芋になりやすくなります。土寄せが少ないと子芋の肥大が悪くなり、子芋が地上に顔を出し、芋が緑化してしまいます。1回目は5〜6葉のときに、株の周りに1株当たり化成肥料10gくらいを追肥し、高さ5cm程度土寄せします。2回目は半月後、さらに3回目はその半月後に同様に追肥し、高さ5cm程度土寄せします(図4)。

## 【灌水】

野菜の中で最も乾燥に弱いので、夏の干ばつには毎日たっぷり与えます。時には畝間の両端をせき止めて、水がたまるように灌水できると良いでしょう。また、敷きわらなどで土の乾燥を防ぎましょう。

## 【収穫】

「石川早生」のような早生品種では、早掘りしてお盆のときのお供え物や「衣(きぬ)かつぎ」として小さい芋を楽しむことができます。「土垂」や「八ツ頭」などの中晩生品種は10月ごろから収穫できますが、霜の降るまで芋は肥大します。





## JAと一緒に働きませんか!

### ◆正職員の募集(新卒)

JAひがしみのでは、正職員の新卒採用を募集します。  
(募集対象は、2026年3月卒業見込みの方あるいは卒業後3年以内の就業経験のない方です。)

#### 募集：総合職コース

職種①：営業担当                      職種②：窓口担当  
職種③：指導担当・施設担当      職種④：事業所担当

採用に関する説明会を、下記のとおり開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

### JAひがしみの WEB説明会 ※Zoomを利用します。

#### ●開催日時

日程	開催時間	日程	開催時間
4月18日(金)	10:00	5月2日(金)	15:00
4月25日(金)	10:00	5月9日(金)	10:00

※開催日時は変更になる場合があります。

●申込方法 下記の連絡先への申込または  
リクナビ・マイナビにて希望日にご予約ください。

### ◆正職員の募集(既卒)・

#### 臨時職員の募集(フルタイム・パートタイム)

随時、募集しております。JAひがしみのにある様々な仕事であなたの経験を活かしてみませんか?

詳細や不明な点については、総務部 人事課までお気軽にお問い合わせください。



JAひがしみの  
(総務部 人事課)

〒509-9132 岐阜県中津川市茄子川1646-19 TEL:0573-78-0168 (直)  
メールアドレス: jinji@ja-higashimino.gjadc.jp

## 第7回 JAひがしみの年金友の会 グラウンド・ゴルフ大会開催のご案内

- 日 時 令和7年5月29日(木) ※小雨決行、雨天中止。午前6時に決定します。
- 場 所 中津川公園 多目的広場 中津川市茄子川1683-1031
- 参加資格 選手は60才以上でJAの年金友の会会員であることを原則とします。
- 表彰 赤・黄・青・緑の各コースの優勝、準優勝、3位を表彰します。
- 大会日程(予定) 受付 8:30 開会式 9:00 試合開始 9:30
- 申込方法 JAひがしみの各支店・営業所へお問い合わせください。
- 申込期限 令和7年5月9日(金)

健康増進に向けて  
ぜひご参加ください。



### 岐阜県大会

令和7年10月15日(水)  
各務原市総合運動公園

\*上記大会の上位18名が出場します。



ご不明の点は最寄りの支店・営業所へお問い合わせください。





## JAひがしみの組合員カードをぜひご利用ください!

JAひがしみでは、組合員(正組合員・准組合員)の皆さまに組合員カードを発行し、提示していただくことでさまざまな特典をご利用いただいています。あなたもJAひがしみの組合員になりませんか? 組合員資格には農業者である正組合員と農業者以外である准組合員の2つがあります。詳しくはお近くの支店でお尋ねください。

### 4月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターで草刈チップソー・ナイロンコード5%引  
4/14(月)~4/30(水)
- 2 Aコープ店舗で鶏肉全品5%引  
農協牛乳1リットルを店頭価格より10円引  
4/17(木)~4/19(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より  
10円/ℓ引 4/22(火)~4/23(水)

### 5月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターで長靴・手袋等5%引  
5/15(木)~5/30(金)
- 2 Aコープ店舗で豚肉全品5%引  
農協牛乳1リットルを店頭価格より10円引  
5/22(木)~5/24(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より  
10円/ℓ引 5/20(火)~5/21(水)

※商品の在庫には限りがありますのでご了承ください。 ※精算時にカードをご提示ください。



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/kc/>

あい♥あい会員年会費の  
割引など  
他にも特典たくさん!



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、インターネットは右記QRコードからご覧ください。



### 今月の1品



エコーブ  
ホイコーロー  
回鍋肉の素  
45g×2袋

## 季節の野菜で回鍋肉 アスパラ&鶏肉



### 材料 (1~2人分)

アスパラ……………100g  
キャベツ……………100g  
鶏肉……………100~150g  
エコーブ 回鍋肉の素  
……………1袋

味噌の旨み  
ジュワッと!

### 作り方

- 1 アスパラ・キャベツ・鶏肉をお好みの大きさに切ります。
- 2 フライパンに油を熱し、中火で鶏肉に火が通るまで加熱します。
- 3 アスパラを芯から順に炒めます。
- 4 アスパラに火が通ったら、火を止めて、本品を加え全体に混ぜ合わせます。
- 5 再び火にかけ、キャベツを加えて混ぜ、しんなりしてきたら出来上がりです。

## 恵南アグリセンター 生産資材取扱所が移転して 恵南グリーンセンターに名称が変わりました!

恵南アグリセンター建物内併設  
恵那市山岡町上手向2627

TEL 0573-56-3430

FAX 0573-56-2183

※FAX番号が変更になりました。  
※営業時間は変更ありません。



恵南アグリセンター建物内へ  
移転しました

### 恵南グリーンセンター

2月14日移転  
恵南アグリセンター 生産資材取扱所  
から名称変更

至 瑞浪

山岡駅前

小里川

至 明智

ここに  
移転しました

JA葬祭ひがしみの  
恵南ホール

旧店舗場所

山岡

明知鉄道

花白温泉

至 恵那







今日も  
二人三脚

### 人の心のあたたかさに感謝して

「この年になっても、2人とも元気で仕事ができることがありがたいね」とよしのさん。

護さんは、15歳で名古屋に出て理容の修行をしたあと、故郷に帰って義父が営んでいた理容店を守ってきました。その歴史は、今年で70年。「僕は仕事だけで、生活のことは妻に頼りきり。結婚60年以上になるけど、いい人と巡り会えたよ」と笑います。

よしのさんは、子育てがひと段落した頃からJAで約20年働き、その後は化粧品販売の仕事に転身。30年以上、美容に携わっています。お見合いの時の護さんの第一印象についてよしのさんは、「ハンサムで素敵でしたよ」と振り返ります。そして、「(護さんは)優しいですよ。優しくすぎて、物足りないくらい」と笑いつつ、休みの日には、夫婦で買い物やマレットゴルフ、モーニングにと、いつも一緒に出かけます。

どんなに一緒にいても会話が尽きることがないという2人は、「ケンカは10年に1回くらい」なのとか。そんな時でも、どちらからともなく「お茶飲む?」「ご飯食べようか」と仲直りしています。「大勢の方々とのふれあいの中、人の心のあたたかさに感謝して、余生を生きていきたいね」と2人は微笑みます。

恵那市山岡町  
山本 護さん(85)  
よしのさん(79)

### キラキラ ひがしみのっ子

### 真っ暗になるまで サッカーに夢中!

学校から帰ると宿題を済ませ、庭先でボールを蹴る2人。土・日曜日はサッカークラブで練習に励んでいます。軒先にセンサーライトをつけてもらってからは、真っ暗になっても外で練習に夢中です。お兄ちゃんの樹くんは「試合に出てハットトリックを決めたい」。穰くんは「メッシ選手が目標!」と教えてくれました。

2人はお父さんに習ってスキーもたしなみ、今シーズンも木曽福島へ親子で通ったのだから。活発な反面、高校生のお姉さんと一緒に書も習っていて、樹くんは3年生の書道大会で金賞に選ばれました。家の中ではYouTubeやゲームが大好きな今時の男子たちです。

好きな食べ物を聞くと、樹くんは「食べたいと思った時にみそ汁を作るよ」と教えてくれました。弟の穰くんは目玉焼きを作るのが得意です。

ご家族は「頑張っている姿をいつも見ているので応援しています。いろいろな経験をしてほしい」と見守っています。



中津川市茄子川  
渡邊 樹くん(9)  
穰くん(7)





鳥の雛のような形をしたじゃがいもが採れました。



恵那市大井町 O・Tさん

いままでの経験を生かして中津川市で頑張ってくださいね!



18~33歳まで岡崎市で働いていましたが、中津川市にUターンしたことです。

中津川市 S.Hさん

テーマ これまでに一大決心をしたこと

兄姉3人が毎年結婚式を挙げていたから親に迷惑をかけちゃうから悩みましたが、賛成してくれたので式を挙げました。3年連続だったから申し訳なかったです。 中津川市 M.Hさん

親としては子どもの晴れ姿が見られるなら結婚式がいつになってもうれしいものです!



娘を産むときの緊急帝王切開が一大決心でした。母子共に命の危機だったのですが、今は2人とも元気に生きていられて幸せです。

恵那市 N.Aさん



二人はどんな困難も乗り越えられる強い人間になれると思います! いつまでも仲良く元気でいてくださいね!



親戚も知人もいないこの東美濃地域に関西から移住を決めた時のことです。

恵那市 S.Hさん

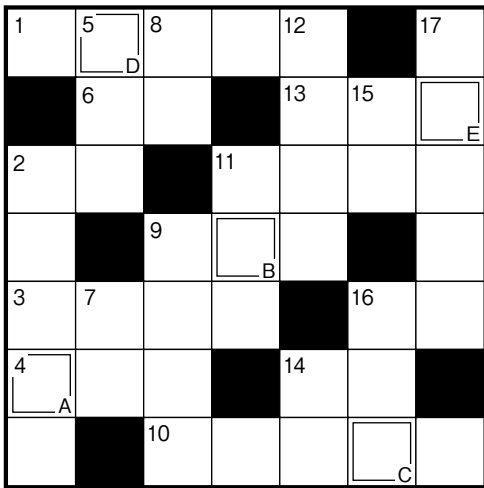
東美濃地域はとっても良いところですよ。いつまでもこの地を愛してくださいね!



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 富山湾でとれるものがある春の味覚。青く光ります
② 茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
③ 手品、マジックともいいます
④ 来週の火曜日——にもう一度来てください
⑤ 祝い事につきものの魚
⑥ 麻雀で上がる前にかけることも
⑦ これが終わると新学期。入学式もあります
⑧ インクを付けて押します
⑨ テニスの試合で——の応酬が続いた
⑩ 鬼さんこちら、手の鳴る——へ
⑪ よく×(バツ)と対比されます

■タテのカギ

- ② タイヤにつないでシュコシュコ
⑤ 柔道場に敷かれているもの
⑦ 新しいクラスで——紹介をした
⑧ ——は友を呼ぶ
⑨ 茶道では表千家、裏千家など
⑩ 真新しい——を着て入社に臨んだ
⑫ 漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます。
⑭ 海のパイナップルと呼ばれる海産物
⑮ 肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
⑯ パソコンの入力装置のひとつ
⑰ 4月のこと。——・フル

■応募要領

ハガキまたは専用応募フォームに、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肉派? 魚派? ⑨ご意見などを記入の上、下記までお寄せください。

※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等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。

■応募締切日

令和7年4月30日(水)

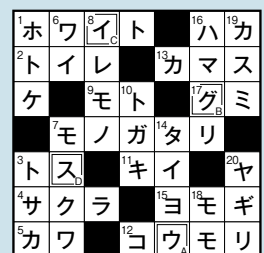
■賞品

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

■3月号の答え ウグイス

■クイズ当選者

- 渡辺 浩一さん
中神 明菜さん
桜井 ひとみさん
志津 洋明さん
遠藤 綾子さん
(応募総数108件)



専用応募フォームはこちら!

〒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



## 理事会

### 第11回理事会 (令和7年3月26日)

次の事項が審議されました。

#### 【附議事項】

- ① 中期経営計画 (令和7年度～令和9年度) について
- ② 令和7年度事業計画について
- ③ 令和7年度施設利用料、農作業委託料、販売手数料、検査手数料改定について
- ④ 令和7年度の経済事業所の農繁期対応休日営業日について



## JAひがしみの概況

(令和7年2月28日現在)

組合員数	33,045人
出資金	27億1,577万円
貯金	2,497億6,327万円
貸出金	332億9,203万円
共済保有高	4,813億4,810万円
購買品取扱高	55億7,805万円
販売品取扱高	43億163万円

## ここだけの話

■ 明るい陽光が指す竹林沿いの細道の先に、活気のある筍の選果場。苗木遠山家が薩摩藩島津家に頼み、参勤交代の途中で地下茎を分けてもらったのが始まりともいわれる。そんな歴史に思いを馳せながら、ぜひ春の味覚を買いに訪れてみてください。

あい♥あい会員の活動では、食農の講座が年々充実。新たな講座も加わっている。好きなことや得意なことを高めるだけでなく、やったことのないことにチャレンジして、脳と心を活性化させましょう。(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	9日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		16日(水)	福岡支店
		〃	加子母支店
		〃	付知支店
		5月	7日(水)
	〃	上村支店	
	〃	明智支店	
	14日(水)	恵那支店	
	〃	坂下支店	
	21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	20日(日)	中津川店
		5月	4日(日)
		18日(日)	中津川店

内容	月	日	場所
法律相談	4月	9日(水)	福岡支店
		10日(木)	本店
		15日(火)	恵那支店
		16日(水)	山岡支店
	5月	8日(木)	本店
		14日(水)	福岡支店
		20日(火)	恵那支店
		21日(水)	山岡支店

内容	月	日	場所
税務相談	4月	9日(水)	恵那支店
		22日(火)	福岡支店
	5月	14日(水)	山岡支店
		22日(木)	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店 ☎65-3145
- ローンセンター恵那店 ☎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

## 葬儀相談会【9:00～12:00】

お問い合わせ ☎0120-098-382

- 4月15日(火) 中央ホール
- 〃 アグリホールえな
- 4月21日(月) 中央ホール
- 4月27日(日) 〃
- 5月2日(金) 中央ホール
- 5月8日(木) 〃
- 5月14日(水) 〃
- 〃 恵南ホール

- 中央ホール ※JA葬祭センター事務所にて受付 中津川市茄子川12040
- アグリホールえな 恵那市長島町永田577-1-1
- 恵南ホール 恵那市山岡町上手向2627

## 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 0120-098-382
- ▶ プロパンガス・ガス器具のお問い合わせは TEL 0573-68-7744



ひがしみの産物の  
おいしい情報はこちら！



みんなの  
よい食プロジェクト  
美味ちゃん