

2025 OCTOBER Vol.331

ひがしみの



農旬情報

JAから直送の新米 販売開始
第21回 ひがしみの農業祭を開催します！

彩・菜・栽

ルッコラ（ロケット）ピリッとした辛さとゴマの風味がおいしい

特集

通常総代会地域別説明会での
組合員の皆さまとの対話をご紹介します

旬の
農畜産物の
話題♪

JAひがしみの
公式LINE配信中！



役立つ情報が
いっぱい！

10月16日は **国消国産** の日

わたしたちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する国消国産を進めていくことが大切です。

そのために、わたしたちができることは、「国産を選んで食べる」こと。それは、子どもたち世代の「食の未来を選ぶこと」なのです。



最盛期を迎えた栗の収穫に励むときこさん



冬場は 栗の剪定が楽しみ

小木曾 ときこさん(75)
中津川市駒場

「農業は自分に向いていると思いますね」と、ときこさん。養蚕を営む農家に嫁ぎ、約50年。当時は養蚕のほかに野菜を市場に出したり、栗の苗木を生産する専業農家でしたが、時代が変わって兼業農家となり、旦那さんが60歳の定年を迎えるのに合わせ栗栽培の準備を進め、70^歳に240本の苗木を一緒に植えました。7年目、幼木が成長して「いよいよ本格的な収穫ができる」というときに、お父さんが亡くなってね。やさしくて真面目な人でしたよ」とほほ笑むときこさん。

ときこさんは、JAなどが開く講習会で栽培技術を学び、約20年前、知識・技術と圃場の審査を受けて超特選栗部会に加入。安定した価格で契約出荷を行い、意欲につながっています。

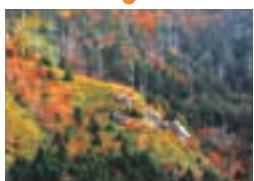
大きく成長した木から落ちる栗は現在、シーズン合計で約2t。一拾うのが大変だけど、娘が手伝ってくれるし、将来は栗畑を受け継ぐことにも前向きでいられる」と話します。

栗農家の女性でつくる栗女性部の活動も楽しんでいきます。研修旅行で全国の栗産地を訪れたり、はたまた、地元産の食材を使った調味料作りと一緒にしたりと、わきあいあいとしています。

「農業は、作物の成長を見るのが面白いですね。それに、新鮮なものが食べられる。冬場は栗の剪定が楽しいの」
と、ときこさん。

Contents

- ふれっしゅニュースSDGs
- 03・あぐりん講座で
地元野菜たっぷり調味料作り ほか
- 農旬情報
- 05・JAから直送の新米 販売開始
- 06・第21回
ひがしみの農業祭を開催します!
- 特集
- 08・通常総代会地域別説明会での
組合員の皆さまとの対話を
ご紹介させていただきます
- 11・彩・菜・栽
ルッコラ(ロケット)
ピリッとした辛さとゴマの風味がおいしい
- 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



■表紙の写真

「富士見台の秋」 撮影/吉村 清さん

富士見台は標高約1,700m。入口の神坂峠付近からは、ひと足早く秋の深まりを感じることができます。喧騒を離れ、笹の葉擦れの音と、しんと冷たい空気を味わいに訪れてみませんか。



JAひがしみの

2025年10月

ふれっしゅ
ニュース地元野菜たっぷり
調味料作り12 つくる責任
つかう責任あぐりん
講座で

地元産トマトでケチャップ作りをするあい♡あい会員のみなさん

JAひがしみのあい♡あい会員の食と農をテーマにした「あぐりん講座」が人気です。年間5講座があり、いずれも地元になんだ食材を使用し、参加者からは「中身がわかり安心できる。味も美味しい」と好評です。

9月には、JAの選果場のトマトを使用したトマトケチャップ作りを行い、各会場合計で100人が参加しました。

夏秋なすの出荷が
シーズン中盤を迎え
た9月1日、東美濃
夏秋なす生産協議会とJAひ
がしみの、中間目揃え会を開
きました。

出荷量の確保と良品出荷に
向け、技術情報を共有しました。
11月上旬まで出荷が続きます。

シーズン中盤を迎え中間目揃えを行うなす
農家のみなさん2 煩悩を
ゼロに出荷中盤を迎え
なす目揃え17 パートナシップで
目標を達成しようまずはJA窓口へ
ヤマダデンキでポイント貯まる！

新規会員募集中！

ヤマダデンキでポイントが貯まる！
JA組合員限定特典JAひがしみの支店窓口で
カードお受け取りアプリご登録時に
カード記載の番号を入力ヤマダデンキでお買い物時に
アプリ画面を提示

通常のポイントに加え

+2%ポイント

JAひがしみのでは10月より、ヤマダデンキとの提携を開始しました。

JA組合員の方はぜひ、JA窓口でアプリ登録に必要なカードをお受け取りください。カードに記載されている番号を入力してアプリをご登録いただくと、通常のポイントに加え2%分のポイントがプレゼントいたします。ポイント



「ヤマダデンキでのお得なお買い物について、詳しくはJA窓口でお尋ねください」



雑誌『家の光』を参考に料理のコツについて話す小椋さん

JAひがしみの8月、あい♥あい会員向けの「ふれあいセミナー」(第3回)を各地で開催し、102人が参加しました。加子母会場では10月に行います。

今回の講師は小椋日南恵さんで、『家の光』記事を参考に料理を作りました。残暑でも食欲がわきタンパク質をしっかり摂れるメニューを作りました。

11 住み続けられるまちづくりを

ふれあいセミナーで『家の光』を参考に料理



宮本和秀さんを講師に クッキング・フェスタ

JAひがしみの9月18日、本店でクッキング・フェスタを開催し、70人が参加しました。

このフェスタは、JAグループのファミリー雑誌『家の光』読者を対象に募集したものです。講師はテレビ「キューピー3分クッキング」のレギュラー講師としてお馴染みの宮本和秀さんです。地元産食材を活かして宮本さんと会員が作った弁当を味わった後、講演を聞きました。



地域の食材の魅力について講演する宮本さん



宮本さんと会員が作った弁当

地鎮祭の様子



令和8年4月にオープンする予定のJA葬祭ひがしみの恵南ホール

JAひがしみの9月8日、恵那市山岡町の旧恵南グリーンセンター跡地で新たなJA葬祭ひがしみの恵南ホール建設の地鎮祭を行いました。令和8年4月にオープンする予定です。

現在、恵南アグリセンター敷地内で運営している建物は老朽化が進んでおり、組合員・地域住民のみなさまのニーズに寄り添って新たなホールを建設します。

11 住み続けられるまちづくりを

令和8年4月オープン
恵南ホール地鎮祭



優良家畜の生産技術向上を目指して 東美濃和牛改良組合 育成技術研修会

東美濃和牛改良組合は8月29日、中津川市下野のJAひがしみの福岡繋留所で育成技術研修会を開催しました。生産者やJA、関係機関などから合わせて約50名が参加しました。

地域の優良家畜の生産技術向上と繁殖雌牛育成リーダーの養成を目的とし、岐阜県畜産共進会の地域選考会の役割も兼ねています。

若雄後代の部に出品した福岡の可知則雄さんが最優秀賞を受賞しました。



最優秀賞の可知則雄さん



JA直送とびきりの新米 販売を開始しました。

お届けは
11月から

コシヒカリで4年連続「特A」を取得したのは
「魚沼」と「美濃」だけ。

東美濃地域（中津川市・恵那市）は、木曽三川である
木曽川が東西に貫流し、恵那山などの山々に囲まれて
います。山々からは清らかな水が

溢れ、また中山間地特有の
昼夜の温度差が大きい気
候により育つお米は、日
本穀物検定協会における
食味ランキングにおいて
も4年連続の**最高ランクの**
「特A」と認められています。



大好評！
9割以上の
方がリピーター！

直送だから、
お得で、
新鮮。



玄米

玄米・精米のいずれをご注文の場合も
メールアドレスの登録が必須となりました。

精米



稲の実から
もみ殻だけを取り除いた状態のもの

稲の実からもみ殻、ぬか、胚芽を
取り除いたもの

コシヒカリ

[30kg] 21,250円(税込)
[15kg] 10,850円(税込)

お申し込み[契約単位]

15kg/袋
30kg/袋

送 料

東海・北陸・関西・信越の地域は
30kgあたり 940円
15kgあたり 850円

その他の地域は
オンラインショップをご覧ください



ひとめぼれ

[30kg] 20,250円(税込)
[15kg] 10,300円(税込)

お渡し方法

[お渡し期間]
令和7年11月～令和8年8月

[お渡し日時]
宅配・引取ともに翌月第2土曜日
※WEB注文の場合は異なります。

引取場所

- ・中津川カントリーエレベーター
- ・恵那カントリーエレベーター
- ・恵那北カントリーエレベーター
- ・中津川グリーンセンター
- ・えなグリーンセンター
- ・恵南グリーンセンター

コシヒカリ

[10kg] 9,000円(税込)
新 ゆうだい21

[10kg] 9,000円(税込)

お申し込み[契約単位]

宅配精米 10kg/袋

送 料

東海・北陸・関西・信越の地域は
10kgあたり 850円

その他の地域は
オンラインショップをご覧ください



ひとめぼれ

[10kg] 8,700円(税込)
新 にじのきらめき

[10kg] 8,700円(税込)

お渡し方法

[お渡し期間]
令和7年11月～令和8年8月

[お渡し日時]
翌月第2土曜日(宅配のみ)
※WEB注文の場合は異なります。

オンラインショップでのお申し込みはこちら➡



従来の年間予約購入の申込書は
JAひがしみの各支店窓口にございますのでご利用ください。

代金のご精算について

- ・支店受付で宅配およびカントリーエレベーター引取をご希望の場合は、商品お渡しの翌月に購買未収金として引落としとなります。初めてご購入いただく方は口座振替依頼書をご提出ください。
- ・グリーンセンター受取の場合は受取時に店舗でのお支払いとなります。
- ・支店へお申し込みの方で、グリーンセンターで受取の方は組合員カードをご提示ください。玄米のご注文の場合のみ、30kg 500円引き、15kg 250円引きいたします。

価格の変更について(値上げ・値下げ)

令和7年産より、価格は随時変更になります。
オンラインの定期購入を含め、年間でお申し込み
いただいているお客様についても、価格変更の
影響を受けます。変更がある場合は電子メール
で事前にお申込者本人にご案内します。

お問い合わせ窓口

JAひがしみの
本店 営農部
(専用回線)
TEL 0573-67-8866
平日(祝日を除く)
9:00～15:00

「未来につなぐ」

東美濃の食と農」をテーマに、
ひがしみの農業祭を開催します。
ぜひご来場ください！

第21回
ひがしみの

農業祭

Agricultural Festival

日時 令和7年11月16日(日)
午前9時～午後2時
会場 東美濃ふれあいセンター
中津川市茄子川1683-797

MCは西村知穂さん！
一緒に盛り上げましょう！



- 呼び込み太鼓
- 農産物品評会
- 農業経営コンクール
- 農畜産物加工品等販売
- 飛騨牛・栗旨豚特別価格販売
- 地元産焼き栗の販売
- 特産品等の無料配布
- 東美濃産米おにぎり1,000個
トマト500袋(1,000個)
- 飛騨牛サイコロステーキ試食10kg分
- 牛乳搾り体験、
美濃酪乳製品特別販売
- なりきり消防士コーナー
- 子ども縁日コーナー
- 恵那農業高校・阿木高校
JA農業教育支援事業の紹介・出店
- LINE登録または
組合員カード提示で
地元菓子店とのコラボ商品プレゼント！
ひがし君・みのちゃんオリジナル焼き印入りどら焼き
- JA共済アンバサダー
タレント池山智瑛さんによる
特産物PR

数量限定



ステージイベント

東美濃ふれあいセンター
(アリーナ内)

- キッズダンス
- 中津商業高校吹奏楽部による演奏
- 大門れいライブショー
- ビンゴゲーム大会
- もち投げ (アリーナ内ステージにて1回開催)



地元高校生
吹奏楽部
による演奏



もち投げ



- キッチンカー、飲食店出店
- Aコープ出店
- 支店合同出店コーナー
- 大型・小型農機展示、ラジコン草刈機体験
- 相談・各種コーナー
- 農業相談、健康相談、JAオリジナルカレンダー写真展
- JA女性部体験コーナー
- フードドライブ (いちあいあい運動) ほか
- 学校給食展示
- 交通安全啓発活動・チャリティー募金活動



お問い合わせ

ひがしみの農業祭実行委員会
TEL: 0573-78-0137

駐車場は東美濃ふれあいセンターおよび中津川公園、JA本店の駐車場をご利用ください。シャトルバスはJA本店と会場周辺を運行します。



会場・駐車場
案内図



通常総代会地域別説明会での

組合員の皆さまとの対話を ご紹介させていただきます

J A ひがしみのでは、組合員・地域の皆さまのご意見をJ A 運営に活かすため、座談会やアンケートなどの活動を行っております。

今回は6月の通常総代会を前に開催した地域別説明会でのご意見と回答の一部をご紹介します。

ご意見
01

農地信託等の制度を利用して農地集積を効率的に進めることはできないか。

今後の農地の在り方については、市の農業再生協議会の中で協議されています。地域の農業振興協議会・農事改良組合・農業再生協議会・J A・行政が一体となつて、目指す姿に向かって進んでまいります。地域計画の策定に当たってはJ A も参画し、地域の皆さまとともに将来のビジョンに向け情報共有し、ともに推進してまいります。

また、農地・農作業の受託に関しては、J A の子会社である(有)サポートひがしみのが担っていますが、限られた人員ですので、地域の担い手の方にもご協力をいただきながら、連携して地域の農業を守っていききたいと考えています。

農地に関する困りごとなどはまずはJ A ひがしみのにご相談ください。

ご意見
02

高温耐性等があり、この地域に適したコメ品種の生産を推進してほしい。また、生産コスト低減に向け直播技術等も研究してほしい。

高温耐性については、今年は2品種について中津川・恵那・恵南・恵那北の4地域でそれぞれ試験栽培を行っています。収量などにより、J A の水稻苗として提供すべきを検討いたします。食味で4年連続の特Aを取得したコシヒカリについては、一定の評価をすべきと判断していますが、高温等により収量に影響があることも把握しております。田植え・収穫の適期励行による対策等を農家の皆さまに情報提供してまいります。



ご意見
03

直播技術については愛知県で試験を行っており、全農や行政と連携してこの地域でも可能かどうか、飼料米を含めて研究してまいります。しかしながら、直播については専用のアタッチメントの供給が逼迫している状況もあり、それも踏まえて検討してまいります。

コメについて、生産コストに見合う価格と、一方で消費者にとつて5,000円代ではとても大変であり、双方納得するためにその差額をどうするかを含め、価格設定を打ち出してほしい。

農産物の適正価格については、国会で法制化していくという方向性が出されました。消費者に理解を得ながら、また同時に農家にも理解を得ながら、コメについては生産量を確保することも含めしっかりと取り組んでいきたいと考えています。

回答
03

ご意見
04

販売事業の事業量計画について、令和7年度計画が令和6年度実績よりも数値ダウンしているのはなぜか。単価では高いものもあるということであれば、それに力を入れて生産・販売・指導の面で強化するなどやれることがあるのではないか。

回答
05

農業経営支援積立金については令和5年度から新設したものであり、現在のところ取崩しは行っておりません。また、経営基盤強化積立金・税効果調整積立金については目的以外で取崩しは行っておりませんが、取崩し基準に基づき、経営基盤強化積立金は減損損失の発生等に

ご意見
05

剰余金処分案について、経営基盤強化積立金や農業経営支援積立金、税効果調整積立金は実際に使用した、もしくは使用することがあるのか。実際使わないのであれば配当金を上乗せすることはできないのか。

回答
04

園芸品目についてはここ数年、台風等の大きな被害もなく順調ですが、猛暑の影響により収量は減少しています。品薄の状況下では積極的に高単価としていきたいところですが、ただ価格を上げればよいというわけではなく、消費あつての販売という側面もあり、そうした見通しを盛り込んだ計画としております。

畜産については、和牛子牛については若干上がり基調ですが、これは全国の子牛の数が減少しているためでもあります。肥育については素牛が高くなっている一方で販売が伸び悩んでいます。市場や行政と連携し、しっかりと農家をサポートできるよう取り組んでまいります。

回答
06

Aコープについては経営面で非常に厳しい状況が続く中で、いくつかの店舗を閉店してきました。移動販売車は当初、加子母地区については北部を中心に巡回していましたが、現在は南部も巡回しています。個別の庭先への巡回につきましては、ご相談いただければ検討させていただきます。

ご意見
06

加子母の南部で営業しているスーパーが6月に閉店してしまう。車を運転できる若い人は付知や下呂のスーパーまで買い物に行けるが、免許を返納した高齢者はJAの移動販売車を頼りにしている。今後、これまで巡回のあった加子母北部だけでなく南部へも巡回してほしい。

より、また、税効果調整積立金は繰延税金資産の回収相当額について、每期取崩しを行っています。積立金は大きな災害等への備えとして用意しております。

現在の貯金金利0.275%に比べると、出資配当率1.5%というのは高い配当率となっています。積立金については大きな損失が出た際に経営の安全化を図るためのものなので、今後取り崩すことがないようにしたいと考えております。

お知らせ



どなたでもご参加ください 地域別座談会のご案内



JAひがしみのでは、地域の皆さまからご意見を拝聴してJA運営に反映させ、皆さまから信頼され必要とされる組織を目指しております。

つきましては、右記の通り地域別座談会を開催いたしますので、ご多用中とは存じますが、多数ご出席いただきますようご案内申し上げます。どなたでもご自由にご参加いただけますのでぜひご来場ください。

お問い合わせ

JAひがしみの 組織広報課 TEL 0573-78-0124

令和7年11月20日(木) 午後6時30分

中津川地域 JAひがしみの本店(3階)

恵南地域 JAひがしみの恵南ホール

令和7年11月26日(水) 午後6時30分

恵那地域 JAひがしみの恵那支店(2階)

恵那北地域 下野いきいき会館



令和6年産米 精算単価表

単位:円(税込)

制度	品 種	内 訳	1 等	2 等	3 等
JA米	コシヒカリ	概 算 金	17,200	16,876	15,796
		追 加	2,800	2,800	2,800
		最終精算額	1,316	1,316	1,316
		合 計	21,316	20,992	19,912
	ひとめぼれ	概 算 金	15,700	15,376	14,296
		追 加	2,000	2,000	2,000
		最終精算額	1,922	1,922	1,922
		合 計	19,622	19,298	18,218
	あきたこまち	概 算 金	15,700	15,376	14,296
		追 加	2,400	2,400	2,400
		最終精算額	1,922	1,922	1,922
		合 計	20,022	19,698	18,618
	あさひの夢	概 算 金	14,900	14,576	13,496
		追 加	3,000	3,000	3,000
		最終精算額	1,922	1,922	1,922
		合 計	19,822	19,498	18,418
	その他うるち 銘柄品種	概 算 金	14,600	14,276	13,196
		追 加	2,300	2,300	2,300
		最終精算額	1,922	1,922	1,922
		合 計	18,822	18,498	17,418
	ひだほまれ 五百万石	概 算 金	15,852	14,016	12,936
		追 加	300	300	300
		最終精算額	322	322	322
		合 計	16,474	14,638	13,558
	たかやまもち	概 算 金	16,600	16,276	15,196
		最終精算額	468	468	468
		合 計	17,068	16,744	15,664
	ココノエモチ その他もち	概 算 金	14,000	13,676	12,596
		最終精算額	468	468	468
		合 計	14,468	14,144	13,064

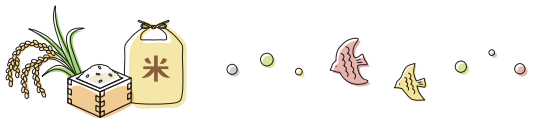
※R1.10.01税制改正により米穀販売代金精算通知書には、精算金額・控除金額等を記載させて頂いておりますが、上記の単価表においては、精算時の控除金額等を差し引いた、控除後の単価にて表示をさせて頂いております。
※上記単価表は1俵当たりの単価となります。小数点以下の切り捨て等の理由により、最終精算額に誤差が生じる場合がございます。ご理解いただきますようお願い致します。

JAの共同計算による精算と通知について

令和6年産米を令和7年10月に精算いたします。JAの精算通知書には、税区分ごとにまとめて記載しております。収入、支出の項目については、下記にてご確認ください。

精算項目内訳表

収入項目 「その他収入」 として	課税	販売代金、受取運賃、その他
	非課税	受入金利
	不課税	県備蓄米交付金
支出項目 「流通販売経費」 として	課税	概算金償還 流通・保管等に係る経費、手数料 生産・集荷・販売に係る経費 その他
	非課税	概算金金利等
	不課税	県産米推進経費



- ※JA米・一般米格差 △648円
- ※うるち・もち米1・2等格差 △324円 2・3等格差 △1,080円
- ※酒造好適米特・1等格差 △648円 1・2等格差 △1,836円 2・3等格差 △1,080円
- ※出来秋契約 △432円(当初契約なし)
- ※水分格差 △432円(13.0%未満)
- ※包装格差 △198円
- ※集荷時期格差(うるち米) 1月以降 △1,080円
- ※集荷時期格差(酒造好適米・もち米) 1月以降 △1,080円
- ※カントリーエレベーターでの価格は袋代がないので上記より198円安くなります。(包装格差)
- ※その他銘柄品種 いのちの香・キヌヒカリ・はなの舞・ミルキークイン・ミネアサヒ・縁結び・清水1号

田んぼや畑にもみ殻を活用



JAの乾燥調製施設では、毎年多くのもみ殻が出ており、**無料**(※)でお譲りしています。もみ殻には活用方法がたくさんありますので、ぜひ使ってみてください。
※運搬費等は別途発生する場合があります。

●畑の地表の保温効果

寒い時期に畑の地表を覆い保温に役立てます。藁もよく使われます。

●畑の地表の保湿効果

夏の間など、種まきの後に地表が乾燥しないように使います。

●硬い土壌に混ぜ込んで通気性アップ

もみ殻の主な成分はケイ酸です。窒素、リン酸、カリといった肥料成分は微量しか含みませんが、もみ殻を混ぜ込むことで空気や水の通り道ができ、土が柔らかくなり根張りを良くします。根腐れ等を予防する効果も期待できます。

●もみ殻をマルチとして

もみ殻マルチはビニールマルチとは違う利点があります。隙間ができるもみ殻マルチは土中の過湿や過乾を防ぎ、適切な水分量を保つことができます。もみ殻の間に空気層ができるため、土中の適度な温度維持をすることができます。また、有機素材であるもみ殻マルチは回収の必要が無く、土中にすき込むことができます。

しかし、もみ殻は強風などで飛ばされるため、敷き詰めた後も状態によっては補給する必要があります。

【お問い合わせ・引渡場所】

JAひがしみの 各カントリーエレベーター・ライスセンター
ライスセンターが稼働していない12月から翌年8月は、最寄りのアグリセンターへご連絡下さい。

JAひがしみの各カントリーエレベーター、ライスセンターへお問い合わせください。



ルッコラ(ロケット) ピリツとした辛さとゴマの風味がおいしい



ゴマの香りとクレソンに似た辛さがあり、若く柔らかい葉はサラダや肉の付け合わせ、ピザのトッピングなどに使われます。茎の周辺に葉の直立する姿がロケットのように見えることから「ロケット」とも呼ばれています。

【栽培時期】

発芽適温は20〜25度、生育には15〜25度が適し、低温期は生育が衰えます。冬を除き、ほぼ周年栽培ができますが、盛夏期は遮光ネット(20%)を使った暑さ対策が必要です。

春〜秋まきでは30〜40日で収穫できますが、晩秋まきでは収穫まで60日以上

となります。霜には強くないので、不織布でべた掛けをして防寒します。

【品種】

各社から「ルッコラ」または「ロケット」として販売されています。

なお、ルッコラの野生種といわれるセルバチコには、葉が細くとがり香りが特に強い品種「ローマ」(トキタ種苗)もあります。

【畑の準備】

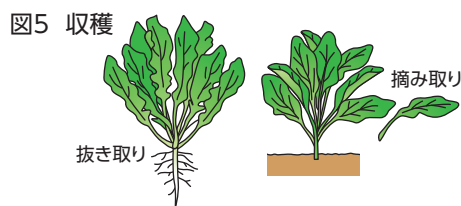
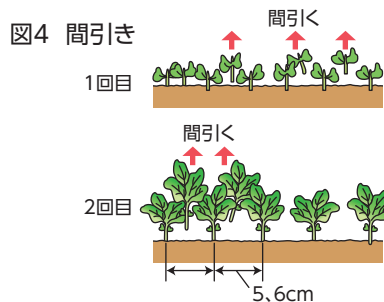
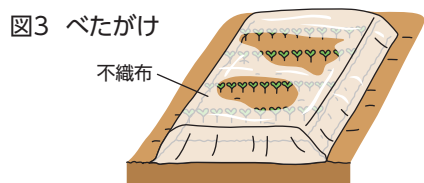
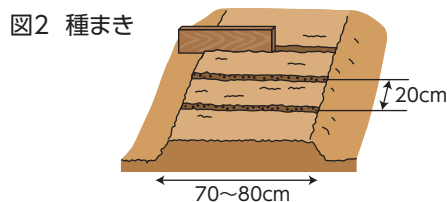
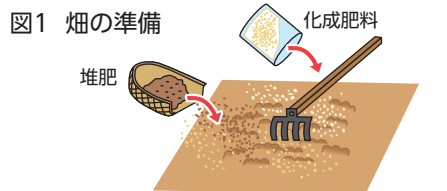
種まきまたは植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰100gを菜園全体に散布し耕しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを全面に施し、土とよ

く混ぜておきます(図1)。ルッコラは野生に近く肥料が多いと香りが弱くなりがちです。

【種まき】

幅70〜80cm、高さ5〜10cmのベッドを作りまします。次に、板切れなどで直角方向に幅20cm間隔の浅い種まき溝を作り、この溝に約1cm間隔に筋まきします(図2)。種は小さいので、種が隠れる程度(5、6mm)に薄く覆土します。不織布のべたがけで幼苗を保護しましょう(図3)。7〜10日間隔にまき日をずらせば、長い間収穫を楽しめます。

なお、苗作りをする場合は、128穴のセルトレーに1セル4、5粒を種まきし、発芽後は間引きして本葉約3枚の植え付け苗に仕上げます。苗は5、6cm間隔に植え付けます。



栽培カレンダー ルッコラ(ロケット)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
冷涼地		春まき			夏まき		秋まき			
中間地・暖地	春まき			夏まき			晩秋まき			

● 種まき — 生育 ■ 収穫

JA直売所
キャンペーン2025
10/1〜11/30

47都道府県 すべてあきの
産品直売 加工品が揃える!

14,100名様に
プレゼント!

300円

特設サイトは
こちら



葉が柔らかいうちの若取りが良く、葉の長さが20〜25cmのときに収穫適期で株ごと抜き取ります(図5)。なお、外葉から1枚ずつ摘み取れば、長い間収穫を楽しめます。

【収穫】

周年にわたりキスジノミハムシ、コナガ、アオムシ、アブラムシの被害を受けやすいので、目の細かい防虫ネットを使用したトンネル栽培がおすすめです。

【病害虫の防除】

畑が乾燥すると葉が堅くなりやすいので、適宜灌水します。

1回目は発芽後、葉が重ならない程度に順次間引き、2回目は本葉約2枚のときに5、6cmくらいにします(図4)。

【間引き・灌水】



JAひがしみの年金友の会主催

2026年度 日本オープンゴルフ選手権(西コース)開催!

タラオカントリークラブ

トーナメントコースを1泊2プレー

1泊2日

年金友の会会員外の方もご参加OK!
ゴルフ三昧の2日間をぜひお楽しみください!

旅行期間 令和7年 **11月6日~7日**

● 旅行代金/2~4名1室利用・プレー代込み・4Bの場合
大人お一人様 **49,800円** (税込) ※1名1室は
年金友の会会員外の方は52,800円(税込)となります
※基本4Bでのお申し込みとなります。

● 募集人員/40名様 (最少催行人員30名)
定員になり次第締め切らせていただきます

OUT/INのスタート・組み合わせは当方におまかせください。
申し込み人数によって相部屋をお願いいたしますのでご了承ください。
昼食は2日間とも1,100円分の昼食券付き。追加差額は個人負担となります。
期間中の飲み物代は全て個人負担となります。

標高約600mの高原に位置する全36ホール。西コースは2026年度日本オープンゴルフ選手権が開催され、美しい樹林に囲まれた戦略的コース。東コースは自然の丘陵地を活かした広大なコース。どちらも勝負所のショットで池のプレッシャーが待ち受けます。

★過去開催トーナメント

- ・2012年度 日本女子プロゴルフ選手権大会コニカミ/ルタ杯開催 (西コース)
- ・2022年度 日本シニアオープンゴルフ選手権開催 (西コース)



宿泊ホテル ホテルレイクヴィラ

水のせせらぎが優しく迎えてくれる洗練の高原リゾート施設。
日替わりでお楽しみ頂ける信楽温泉・多羅尾ノ湯に入り、ゴルフ後の
贅沢な時間を味わってみませんか?



ツイン洋室(イメージ)

デラックス和洋室(イメージ)



露天風呂(イメージ)

1日目	JA本店 = JA恵那支店 = 最寄IC = (高速経由) = タラオカントリークラブコース 東コース = ホテルレイクヴィラ(泊)	食 X 宿 X
5:30発	6:00発	9:00着
		9:59~18ホール/昼食付/セルフ/乗用カート
		※夕食は18時~ホールにて「すき焼き」の予定
2日目	ホテル タラオカントリークラブコース 西コース = (高速経由) = 最寄IC = JA恵那支店 = JA本店	朝 X 昼 X
		8:14~18ホール/昼食付/セルフ/乗用カート
		15:00頃発
		17:00着
		17:30着

※お申込受付後、改めて集合・解散地(および時刻)をお知らせ致します。

- ※交通事情・現地状況によりコースが変更になる場合がございますので、ご了承願います。
- ※宿泊ホテル...ホテルレイクヴィラ・洋室/DX和洋室
- ※食事条件...朝1回、昼2回(昼食券)、夕1回
- ※利用予定バス会社...大光観光バス(バスガイドなし) 又は同等クラス
- 詳しくは弊社「貸切バス事業者リスト」(<http://rntour.jp/pdf/buslist.pdf>)をご覧ください。

■旅行企画・実施(お申込み・お問い合わせ先)
観光庁長官登録旅行業 第939号
株式会社 農協観光
旅行業公正取引協議会会員 一般社団法人日本旅行業協会正会員

岐阜エリアセンター TEL:058-276-5020

所在地:岐阜市宇佐南4-12-2

ポンド優待会員

●総合旅行業務取扱管理者:巾 巧典 波多野 良彦
営業時間...月~金 9:00~16:00
休業日...土曜・日曜・祝日

お申し込みはJAひがしみの各支店へお問い合わせください。

ミニ・ディスクロージャーについて 一部訂正とお詫び

広報誌8月号に折り込んでお届けいたしました「JAひがしみの2025ミニ・ディスクロージャー」の4ページで、「ポイントサービスのご案内」を記載しておりますが、一部誤りがございましたので下記の通り訂正しお詫びいたします。



裏表紙

貯金の記点は
正しくは**5pt**です。

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、右記のとおり開催いたします。
ぜひ、ご参加ください。

◆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 WEB説明会

※Zoomを利用します。

●開催日時

日程	開催時間
10月17日(金)	10:00
10月29日(水)	10:00
11月7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。

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





JAひがしみの組合員カードをぜひご利用ください!

JAひがしみのでは、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。

10月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターでマルチ、シート5%引
10/14(火)～10/30(木)
- 2 Aコープ店舗で豚肉全品5%引
農協牛乳1ℓ10円引
10/23(木)～10/25(土)



11月のお得な期間限定特典

- 1 グリーンセンターで次回のお買い物で使える
値引券進呈 11/17(月)～11/30(日)
- 2 Aコープ店舗で鶏肉全品5%引
農協牛乳1ℓ10円引 11/13(木)～11/15(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より
10円/ℓ引 11/11(火)～11/12(水)
11/25(火)～11/26(水)

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

期間限定特典はJAひがしみの
公式LINEで毎月配信中!
ぜひご登録ください!



その他の特典や組合員加入について
詳しくはLINEの「お得情報」をタップ!

おトク!

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のどちらもできます。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。



今日の1品



やまじりし
食べ頃
仕込み味噌
1.8kg

雑炊



※写真はイメージです。

材料(2人分)

鶏もも肉……………100g
長ネギ……………10本(50g)
卵……………2個(120g)
ご飯……………茶碗1杯(150g)
水……………3カップ(600cc)
市販だしの素……………小さじ1
味噌……………大さじ3強
刻みあさつき……………1/2カップ

作り方

- 1 鍋に水、だしの素を入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉、長ネギを入れ、出てくるあくを除く。
- 2 肉に火が通ったら、味噌を溶き入れ、洗ったご飯を入れる。
- 3 ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れ、仕上げにあさつきをのせる。

食欲のない時に、
特におすすめです。

お好みでご飯は洗わず
おじゃにしても良いでしょう。

冷蔵庫にある
残り野菜でどうぞ。

くり園の情報を募集しています

●くり園を次代の担い手へつなげませんか?

東美濃のくりは地域産業を担う重要な農作物で、全国でもトップクラスの産地ですが、高齢化や後継者不在の影響で将来的な産地縮小が懸念されています。そこで、放任されてしまう前に、新規にくりの栽培を希望する方へ園地をバトンタッチする「園地流動化」を進めています。

くり栽培が困難となりそうな方がみえましたらお知らせください。

次の世代にくり園をバトンタッチしてみませんか?



●募集しているくり園

面積10a(植栽本数40本)以上

※情報提供いただく際は、氏名・住所・連絡先・手放す時期などもお伝えください。

※情報提供を受け、現況確認など調整を行います。実施ができない場合もありますのでご了承ください。

●連絡先

中津川アグリセンター Tel 0573-62-4141
恵那アグリセンター Tel 0573-26-2982
恵南アグリセンター Tel 0573-56-2171
恵那北アグリセンター Tel 0573-72-4113



元気に動けることが一番の贅沢

この10月で結婚50年を迎える三尾さん夫婦。二人は旅行が大好きで、今までに日本国内各地のほとんどを回りました。今は近場に日帰り旅行をすることが多くなりましたが、「50周年記念に旅行がしたいね」と笑い合います。

お酒もタバコも大好きな恭典さんは、ずっと検診で異常もなく健康でしたが、昨年に食道ガンが見つかりました。約1年間の闘病生活と半日にも及ぶ大手術を乗り越え、今はご自宅でゆっくりと過ごしています。

「贅沢とは何かを考えた時に、元気で動けることが一番の贅沢だよ」と恭典さんは話します。

そんな恭典さんのことを「判断力があってとにかくポジティブ。私の気分が落ちている時も前向きにしてくれる」と富恵さんが話します。

「明日のことは明日やればいい」と言う恭典さんに、「明日があるのかどうかかわらない」と富恵さん。「夫婦は二人で一人前とよく言うけど、この年になって本当にそう思うよ」と恭典さんが語ります。

二人は「日常に変化をつける旅行や身の回りの片づけをし、ささやかな食事を楽しんでゆっくり過ごしていきたいね」と微笑みます。

中津川市付知町
三尾 恭典さん(76)
富恵さん(71)

キラキラ ひがしみのっ子

遊びも習い事も 元気いっぱい

元気いっぱいな愛依ちゃんは、家でも学校でも外で遊ぶことが大好き。この夏休みには飯田市のプールにお出かけしたことが一番の思い出です。

今いちばん夢中になっていることは半年前に始めたバイオリン。中野方地区のサークルに月2回通うほかに、自宅でも練習を欠かしません。童謡やクラシックなどのいろんな曲が弾けるようになることをとても楽しんでます。

将来の夢はパティシエになることで、「年の離れたお姉ちゃんが抱いていた夢を受け継ぎたい」と元気に話します。これからお姉ちゃんに教えてもらいながらお菓子作りを覚えていきたいんだとか。

ご家族は、「(愛依ちゃんは)とても元気で家庭にもぎやかになる。自分のご機嫌を自分でとれるようになりながら、楽しく過ごしていってほしい」と微笑みます。

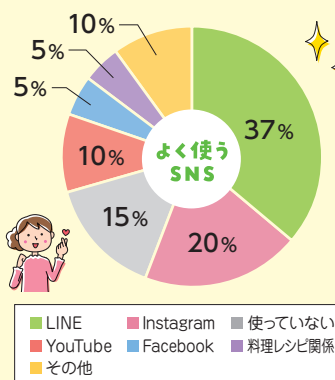


恵那市中野方町
遠山 愛依ちゃん(9)



10月号の募集テーマ

「よく使うSNS」にたくさんのご意見ありがとうございました。



1位

LINE

年代を問わず連絡手段として浸透していますね。
JAひがしみの公式ラインはもう登録されていますか？
まだの方は→のQRコードから是非登録おねがいします！

2位

Instagram

若い人だけでなく、
幅広い年代で利用者が増えていますね。

3位

使っていない

SNS自体がよくわからない、
詐欺などにつながる可能性があってこわい
という意見がありました。

JAひがしみの
公式LINE配信中！



旬の
農畜産物の
話題♪

役立つ情報が
いっぱい！

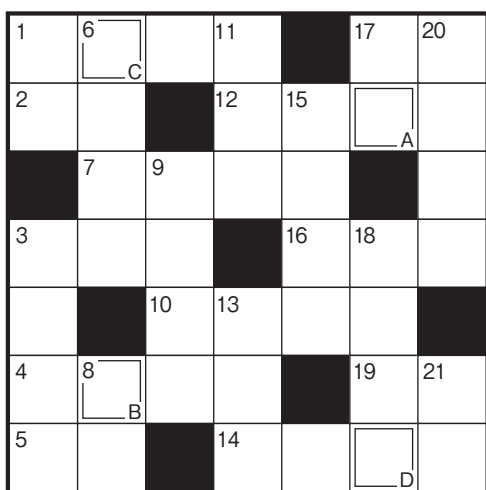


こんなナスがとれました！
中津川市蛭川 Kさん



クイズ 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？



■ヨコのカギ

- 10月の第2月曜日はスポーツの日。
以前は——の日でした
- 祭りのときに引く車
- 雨だよ、すぐに止むさ
- 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな
味噌
- ドンブリがなる木の一種
- 彼女は免許——の腕前だ
- 悪臭を放つことで知られる動物
- 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 秋にもおいしい紫色の野菜
- 教育、勤労、納税は国民の三大——
です

■タテのカギ

- お代はいただきます
- 転職をしたいが、いざとなると
——を踏んでしまう
- 金箔の生産量第1位の市がある
都道府県
- 皿を数えるときに使う言葉
- あえるとパスタが黒くなります
- 落ち葉をかき集める道具
- ハロウィーンの日を楽しむ人も
います
- 役場で——証明を取ってきた
- 薪割りに使う刃物
- 事件はあつけない——を迎えた
- 写生をこうもいいます
- 動物や鳥などの集団

■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今月号の感想 ⑧楽しみ
なイベント ⑨ご意見などをご記入の上、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。

〒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7年10月31日(金)

■賞品

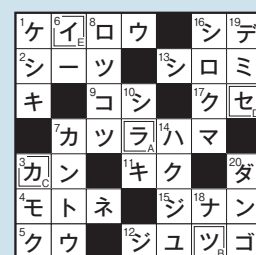
正解者の中から抽選で
5名様に「農協全国商品券
(1,000円分)」をプレゼント

専用応募フォームは
こちら！

■9月号の答え ラツカセイ

■クイズ当選者

門野 誠一さん
小島 和子さん
杉浦 茂子さん
齊藤 信広さん
大山 芳之さん
(応募総数70件)





理事会

第6回理事会 (令和7年9月26日)

次の事項が審議されました。

【附議事項】

- ① 令和7年度任期満了による総代選挙の実施について
- ② 当組合における取引のリスク評価書(特定事業者作成書面)の改正について
- ③ お客様本位の業務運営に関する取組方針の一部変更について
- ④ 不良債権の償却処理について
- ⑤ 理事との利益相反契約について

※理事会の詳細をお知りになりたい場合は、JAひがしみの各支店へお問い合わせください。



JAひがしみの概況

(令和7年8月31日現在)

組合員数	32,856人
出資金	26億9,583万円
貯金	2,517億41万円
貸出金	338億5,616万円
共済保有高	4,704億6,277万円
購買品取扱高	24億6,316万円
販売品取扱高	18億1,276万円

ここだけの話

■うだるような暑さも少しは落ち着き、朝晩は肌寒さを感じる季節となりましたね。食へ盛りな私にとって秋といえば「食欲の秋」。秋と言えばサンマですが、今年は近年稀にみる豊漁で「奇跡のサンマ」と言われるほど大ぶりで脂ののっているそうです。一昔前までは大衆魚の代表格でしたが、近ごろでは気軽に手が出せないお値段になり、食卓から遠ざかってしまった人も多かったかと思えます。

今年は奇跡のサンマと東美濃の新米で秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。(や)

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	10月	8日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		15日(水)	福岡支店
		〃	加子母支店
	11月	〃	付知支店
		5日(水)	山岡支店
		〃	上村支店
		〃	明智支店
		12日(水)	恵那支店
		〃	坂下支店
		19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	10月	19日(日)	中津川店
	11月	2日(日)	恵那店
		16日(日)	中津川店

内容	月	日	場所
法律相談	10月	8日(水)	福岡支店
		9日(木)	本店
		14日(火)	恵那支店
		15日(水)	山岡支店
	11月	12日(水)	福岡支店
		13日(木)	本店
		18日(火)	恵那支店
		19日(水)	山岡支店

内容	月	日	場所
税務相談	10月	8日(水)	恵那支店
		22日(水)	福岡支店
	11月	12日(水)	山岡支店
		21日(金)	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
- ロンセンター中津川 ☎65-3145
- ロンセンター恵那 ☎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

葬儀相談会【9:00~12:00】

お問い合わせ ☎0120-098-382

- 10月10日(金) 中央ホール
- 10月16日(木) 〃
- 10月26日(日) 中央ホール
- 11月1日(土) 中央ホール
- 11月7日(金) 〃
- 11月13日(木) 〃
- 〃 恵南ホール
- 11月19日(水) 中央ホール

- 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2040
- 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

