

あなたとJAのあいだに Heartful Communications

# ひがしみの

JAひがしみの公式LINE!



JAひがしみのHPIはコチラ!



発行

東美濃農業協同組合  
(JAひがしみの)

〒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



耕ぞう、大地と地域のみらい。

JAグループ



JAひがしみの  
広報紙  
2026年  
**5月号**  
Vol.338

毎月1日発行・新聞折込でお届け



恵那峡さざなみ公園でウォーキングを楽しんだあい♡あい会員メンバー

JAひがしみの阿木支店と恵那支店は4月8日、支店協同活動の一環で合同で「散歩ウォーキング&ランチ」を開催しました。  
恵那峡さざなみ公園の遊歩道でウォーキングのあと、和気あいあいとランチを楽しみ交流を深めました。

11 住み続けられるまちづくりを  
春爛漫の恵那峡で  
あい♡あい会員が  
ウォーキング

東美濃夏秋トマト生産協議会とJAひがしみの3月27日、「ひがしみの夏秋トマト研修制度」の修了式と入所式をJA本店で開催しました。  
この研修制度は、JAひがしみの管内(中津川市・恵那市)のトマト生産者で作る組織「東美濃夏秋トマト生産協議会」(113戸)がJAや関係機関の協力を得て取り組んでいます。当地域で就農し、同協議会に加入してトマトの生産と共同出荷に意欲を持って取り組む農業者を支援・育成するためのもので、毎年18歳以上を対象として研修希望者を募集しています。  
令和7年度は原佳佑さん1名が1年間の研修を終え就農します。  
令和8年度の研修生は3名で、先輩農家に弟子入りし、JAや

2 研修をゼロに  
1名が修了・3名が入所  
トマト栽培の研修制度

JAひがしみの  
2026年5月  
ふれっしょ  
ニュース  
SDGs  
JAひがしみの管内の  
JA・農業関連の  
話題をお届け!



「ひがしみの夏秋トマト研修制度」の修了式と入所式に集まった関係者

恵那農林事務所などの支援を受け2年間の予定で実践的な研修を行っていきます。これまで21組23人(令和7年度を含む)が修了し就農しました。



「ミスト散布によるトマトの猛暑対策」と題して発表する中津川アグリセンターの吉田峻也さん

JA岐阜中央会は3月17日、「次世代につなぐ持続可能な農業の実現実践研究会」を岐阜市で開き、県下JAから営農指導員ら約50名が集まって日頃の取り組み成果を発表し情報交換をしました。

2 研修をゼロに  
持続可能な農業へ向け  
JAが研究成果  
を共有



4月6日から営業を開始したJA葬祭ひがしみの恵南ホール

JAひがしみの4月6日、恵那市山岡町でJA葬祭ひがしみの恵南ホールを移転オープンしました。

11 住み続けられるまちづくりを  
駐車場50台完備  
恵南ホールを  
移転オープン

【中津川地域開催】JAの中津川、苗木、落合、坂本、阿木の各支店と中津川アグリセンターでお申し込みいただけます。恵那・恵南地域の会場は秋～冬に実施します。

### 生活習慣病健診を受診しましょう

※印の健診項目は申し込み時に検査容器をお受け取りください。

NO	検査	検査内容	予定金額(税込)
1	胃バリウム	食道・胃・十二指腸のがんや潰瘍・胃炎の有無・程度等を調べます	4,950円
2	大腸(便潜血)※	便を2日間(健診日を含め5日間以内)採取して頂き、消化管からの出血の有無を調べます(健診当日にお持ちください)	1,650円
3	血液	生活習慣病(糖尿病・肝臓病・腎臓病・痛風・動脈硬化など)を調べます	3,630円
4	循環器※	身体計測・血圧・心電図・尿検査・レントゲン・視力を行います(健診当日の尿を採取しお持ちください)	3,630円
5	眼圧	緑内障・高眼圧症を発見するために行います	770円
6	眼底	眼底写真で血管の動脈硬化・網膜・水晶体等の変化を調べます	1,100円
7	喀痰※	痰を3日間採取して頂き、痰の中の肺がん細胞の有無を調べます(健診当日にお持ちください)	3,300円
8	ピロリ菌抗体価	血液検査で、胃がん発生リスクとなるピロリ菌の有無を調べます	1,100円
9	便中トランスフェリン	大腸(便潜血)を申し込まれた方の追加検査で、より正確に消化管での出血の有無が調べられます	500円
10	前立腺腫瘍マーカー	血液検査で前立腺がん(PSA)を調べます	1,980円
11	腹部超音波	胆嚢・肝臓・脾臓・膵臓・腎臓の結石・うろた等の有無や大きさを調べます	4,950円
12	腫瘍マーカー(男性)	血液検査で、CEA(大腸・胃・膵臓・肺)、AFP(肝臓)、CA19-9(膵臓・胆嚢・胆管)、PSA(前立腺)を調べます	5,500円
13	腫瘍マーカー(女性)	血液検査で、CEA(大腸・胃・膵臓・肺)、AFP(肝臓)、CA19-9(膵臓・胆嚢・胆管)、CA125(卵巣・婦人科系)を調べます	5,500円

下記日程で生活習慣病健診を実施します。どなたでも受診できます。ご利用ください。

①左記の項目をご検討いただき所定の店舗でお申し込みください。お申し込み時に、必要に応じて検査容器をお渡します。

②料金は健診当日に病院担当者へお支払いください。

③問診票は健診当日にお渡します。

**健診当日受付時間**  
8:30~11:00

日付	健診場所
7/17(金)	JA苗木支店
7/21(火)	JA落合支店
8/17(月)	JA本店
8/18(火)	JA本店
8/25(火)	JA阿木支店

**お申し込み〆切**  
7月開催: 6/5(金)  
8月開催: 7/3(金)

## 5月の Informations

### やっぱり苗はJAだね!

- グリーンセンター各店で季節の野菜苗を好評販売中!
- 5月27日(水) 年金友の会グラウンド・ゴルフ大会(中津川公園)

紙面ピックアップ

- あい♡あい会員募集中

..... 4ページ



コシヒカリで  
4年連続(R3~6年度)  
「特A」評価は  
美濃と魚沼だけ!



# 米

管内産を含む「美濃コシヒカリ」は(一社)日本穀物検定協会が行う米食味ランキングで、令和3~6年産の4年連続で最高評価の『特A』に認定されたおいしいお米です。  
このほか、「ひとめぼれ」や、時期によって「ゆうだい21」、「にじのきらめき」なども取り扱っています。



米の直販サイトはこちら

## 特別価格販売 グリーンセンター各店で

~5月6日(水)まで

恵那産・中津川産  
コシヒカリ  
玄米 1袋 30kg  
17,500円(税込)



1kgごとの量り売りも  
行っています。  
各銘柄を食べ比べて  
みてくださいね!



知っていますか?

# JAひがしみの管内の特産品

約8割が山岳地であるJAひがしみの管内は、標高218mから2,191mと高低差が大きく、変化に富んだ自然豊かな地域です。  
管内では、中山間地特有の、夏でも比較的、夜温が涼しくなる気候を活かして味の良い作物が生産され、産地として高い評価を得ています。

## 夏秋トマト 6月下旬~11月初旬

京都、岐阜、名古屋市場へ1,400トンあまりを出荷している管内特産のトマトは「おいしくて日持ちもよい」と高く評価されています。JAの選果場ごとにブランド化しており、中津川トマト選果場の「王様トマト」と加子母トマト選果場の「かしもトマト」があります。  
出荷量が増えてくる7月中・下旬には毎年、選果場から直送する宅配便も取り扱い、大人気です(広報紙でもお知らせします)。  
シーズン中は地元量販店やJAグリーンセンターでお求めください。



\*管内特産のトマトやなすは、夏から秋にかけて出荷する作型で主に栽培されています。冬春に出荷する作型と対比して「夏秋トマト」「夏秋なす」という呼び方があります。



岐阜県内では  
飛騨に次ぐ  
産地



# 飛騨牛

岐阜県のブランド牛「飛騨牛」の産地です。  
飛騨牛は、登録された生産者により、岐阜県で最も長く、14カ月以上肥育された黒毛和牛のうち、肉質等級5~3等級に格付けされたものだけが認定されます。  
JAひがしみの管内では北部を中心に約2,800頭が飼育されています。



**飛騨牛 取扱店**  
**Aコープ福岡店(ラピア)**  
中津川市福岡927-11  
TEL 0573-72-2551



恵那北グリーンセンターはAコープ福岡店(ラピア)と同じ建物内です。

JAグリーンセンターに  
行ってみよう!

野菜苗も  
好評販売中



出荷に向けて  
栽培技術の向上を  
目指す方には  
アグリゼミ(栽培講習会)も  
あります!

## 産直コーナーも人気

出荷会員を  
募集中!

JAグリーンセンターは、中津川、えな、恵那北の3店舗で産直コーナーを運営。季節ごとの野菜や山菜、加工品が出荷され賑わっています。  
産直コーナーの出荷会員を随時募集中です。興味のある方は店舗スタッフまでお問い合わせください。

アグリゼミについて  
詳しくは各アグリセンターへ  
お問い合わせください



### 定年退職(3月31日付)

- ▽(営業推進部長)市岡利彦▽(業務部貯金為替課長)宮川嘉通▽(中津川アグリセンター)長 鈴木浩二▽(総務部人事課次長)鈴木紀美余▽(蛭川支店次長)藤井俊伸

### 新採用(4月1日付)

- 桂川 航輝 恵那北支店
- 渡辺 航生 恵那支店
- 川上 青惟馬 岩村支店
- 鈴木 悠介 福岡支店
- 石飛 佑果 坂本支店
- 小菅 菜里 坂本支店
- 奥村 絢 恵那西支店
- 北原 由菜 山岡支店
- 舟田 真貴 総務部人事課
- 鈴木 幸子 営農部販売戦略指導課
- 真木 明日美 中津川支店
- 和田 美奈子 苗木支店
- 石原 由衣子 恵那アグリセンター



### JAひがしみの人事異動(4月1日付)

- 〔部長・課長・支店長・センター長〕
- ▽営業推進部長(定年退職再雇用)市岡利彦▽監査室 監査課長(恵那西支店)青山武史▽業務部貯金為替課長(明智支店)長 瀬戸美▽業務部共済業務課長(恵那支店)次長 大澤公二▽経済部事業所課長(恵那北アグリセンター)長 大脇一人▽中津川アグリセンター(同センター)次長 阪上永至▽恵那北アグリセンター(経済部事業所)課長 早川充▽恵那北支店(上村支店)長 安田崇▽恵那西支店(恵那北支店)長 小林史人▽上村支店(業務部共済業務課)長 有田重信
- 〔次長〕
- ▽総務部人事課次長(定年退職再雇用)鈴木紀美余▽営業推進部ローテーションセンター中津川店次長(店長)ローテーションセンター恵那店係長 夏目修一▽業務部貯金為替課次長(落合支店)次長 小林千枝▽営農部販売戦略指導課次長(恵那アグリセンター)係長 佐伯真希▽落合支店次長(恵那支店)係長 伊藤舞子▽恵那西支店次長(恵那北支店)係長 横井伸予▽恵那支店次長(恵那西支店)次長 山本起久▽山岡支店次長(営業推進部)営業推進課次長 安藤和男▽明智支店次長(上村支店)次長 加藤美春▽上村支店次長(山岡支店)次長 佐々木雅浩▽蛭川支店次長(業務部貯金為替課)次長 小菅彩子▽坂下支店次長(ローテーションセンター)中津川店次長 原貴志▽中津川アグリセンター次長(恵那北アグリセンター)係長 瀬戸時美▽恵那北アグリセンター次長(経済部事業所)課次長 片田英人▽恵那北農機センター次長(恵那北農機センター)係長 伊藤雄二

( )内は旧任



## 夏秋なす 6月～10月

岐阜、京都市場へ出荷され、色艶のよい高品質ななすに定評があります。



## 栗 9月～10月

地元菓子店の需要が高く生産量の増加が期待されています。栗への携わり方は、冬季の剪定ヘルパーなどさまざま。JAへお問い合わせください。



## いちご 12月～5月

地元スーパーのバローでも人気。5月までいちご狩りを行っている生産者もあります。

## こんにゃく芋

10月～11月ごろ

粘りが強く味のよい在来種を中心に、主に恵南地域で生産されています。



## 自然薯 11月～12月

恵那地域を中心に栽培され、風味のよい高品質な自然薯は年末の贈答用としても人気です。



## 菌床椎茸

11月～3月

トマト農家の冬の収入確保としてよく取り組まれています。

## 瀬戸の筍 4月

「やわらかく肉厚でアクが少ない」と評判です。多くは松本市場に出荷され、瀬戸地区の選果場で直売も行います。



## 牛乳

学校給食のみのじ牛乳としても親しまれています。Aコープやグリーンセンター、スーパーでぜひ「農協牛乳」を買って、地元の酪農家を応援してください。



## スイートコーン

7月～8月

恵南地域を中心に栽培され、宅配便「ふるさとパック」が毎年人気です。



### 「地産地消の店」認証店を募集中

JAを通して地元産農畜産物を使用する地域の飲食店等を「地産地消の店」として認定し、JA特製の木製プレートをお渡ししPRしていただいています。興味のある方は下記までお問い合わせください。



### 贈り物に人気 JAオリジナル商品も

特産品を活かしたJAならではの商品作りも行っています。ひがしみの茶、ひがしみのカレー、えなコシヒカリ(キューブ米)についてのお問い合わせはJAひがしみの各グリーンセンターまたは下記(経済部)まで。



JAひがしみの 経済部 TEL 0573-78-0122

広報紙4月号に掲載した自動車センターの営業時間が間違っておりました。正しくは9:30～17:30でした。訂正してお詫びいたします。

## 栗

参加してみませんか?

### 新規栽培チャレンジ塾

- 開催目的: 新たに栗の栽培を開始する(予定含む)方向けに、栽培の基本的知識や技術を習得するための研修会を開催し、東美濃栗振興協議会の仲間づくりに資する。
- 研修対象者: 新たに栗の栽培を開始する(予定含む)方で、東美濃栗振興協議会に加入して一緒に出荷していただける方(JAひがしみの管内に在住の方、移住予定の方のみ)
- 受講料: 無料
- 募集人員: 20名程度
- 申込方法: 受講希望者は、右記の申し込み先まで「氏名、住所、電話番号(連絡先)」をFAX(電話も可)にてご連絡ください。  
※5月末日〆切
- 主催: 東美濃栗振興協議会、JAひがしみの
- 外部講師: 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



### 研修カリキュラム

※土曜日または日曜日開催です。申し込み受付後、各回の研修開催日前に都度ご案内します。

#### 第1回 6月下旬(9:00～12:00)

- 内容: (座学) 東美濃栗振興協議会について、産地概要、年間作業の流れ、開園準備～初夏の追肥
- 開催場所: 岐阜県中山間農業研究所中津川支所

#### 第2回 9月下旬(9:00～14:00)

- 内容: (実習) 収穫、選果選別 (見学) 栗選果場
- 開催場所: 生産者圃場、栗選果場

#### 第3回 12月～1月(9:00～12:00)

- 内容: (実習) 冬の剪定(幼木～成木前期)、植穴準備と苗木植栽、接ぎ木
- 開催場所: 生産者圃場

※開催内容・場所は変更になる場合があります。  
※栗新規栽培チャレンジ塾に関するお問い合わせは、下記JAひがしみのまでお願いします。開催(予定)場所に直接問い合わせないようにしてください。



お問い合わせ先 TEL 0573-78-0137 FAX 0573-68-2819 〒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

JAではこの活動を通して、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。

ふれあい あい♡あい ささえ合い 会員

## 令和8年度 講座のご紹介

JAひがしみのあい♡あい会員の活動は、組合員以外の方も、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。ぜひ参加してみませんか？

### ふれあいセミナー

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」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 全彦氏  
簡単でおしゃれ・実用的な作品を作しましょう。

**第2回** 8月 **防災料理** 講師：小椋 日南恵氏  
雑誌「家の光」に掲載されている防災料理レシピを参考に作ってみましょう。

**第3回** 9~11月 **健康体操** 講師：成瀬 幹男氏  
日本スポーツ協会公認の指導者のもと、椅子に座ってできる運動で体を動かしましょう。

**第4回** 11月 **クリスマスリース** 講師：アボウオーキッド  
かわいく長く楽しめるリースを作しましょう。

**特別回** 12月 **ふれあいつァー**  
劇団四季こけら落とし公演「オペラ座の怪人」観劇  
\*ツァー料金は別途徴収いたします。

※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。

**会場** 第1～4回は各地の11会場を予定。お申し込み後に詳細をご連絡します。

### あぐりん講座

受講料 500円～ (材料費別)

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

**地産地消 トマトケチャップ作り**  
●会場：JA本店、JA恵南アグリセンター  
地元特産のトマトをたっぷり使ったケチャップ作り。

**地産地消 万能タレ作り** **リピーター**  
●会場：JA本店、JA恵南アグリセンター  
地元産ニンニクと国産野菜を使ったしょうゆベースのタレは何にでも使えます。

**地産地消 豆腐作りとおからコロッケ**  
●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作りと、おからのコロッケを作ります。

**コンニャク作り**  
●会場：JA本店 木の灰を凝固剤として使うコンニャク作り。

**味噌作り**  
●会場：各地会場 自分で用意した大豆で仕込みます。

### おすすめ講座・サークル

#### フレッシュミズ

●会場：JA本店  
50歳以下限定の講座。全3回で、パン作りや簡単「外ヨガ」、味噌作りをしながら新しい交流を広げてみませんか。

#### 男の短期大学

●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。陶芸や防災料理、日帰りツァーなど交流を楽しみながらいろいろな体験をしましょう。

**W受講もおすすめ!**

#### カンガルー劇場

●会場：JA本店、畑(恵那市東野)  
未就園児とお母さんの親子向けの講座です。大豆の種まきや収穫、郷土菓子作りなどの食農体験や、手遊び、絵本の読み語りを楽しみます。劇団「さくらんぼ」による劇の観賞会も。

#### JA食農リーダー養成研修会

●会場：JA本店 ほか  
保育園や小学校に出向き食農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する講座です。指導員としての心構えや役割について学び、大豆栽培から加工までの実習もあります。食文化を次世代に伝える仲間になりませんか？

### 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!

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？  
高齢者施設への慰問や清掃活動、次世代の食農体験畑の草取りなど、楽しくやりのある活動です!

### 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もあります。サークル名のみご紹介いたします。

手作りパン&お菓子・リフォーム・ハタヨガ・笑い文字初級講座・陶芸・クラフトサークル「YOU」・クラフトかご初心者コース・クラフトサークルKEI・夢をつめ込むかご作り・寄せ植え・楽しい絵手紙教室・己書・カンガルー劇場・インターバル速歩・有機栽培「バラ」コース・木目込みバラエティー教室・ぶきっちゃんの手芸教室・布を貼る一閑張り・ポジティブ学縁・太極拳入門

一緒に楽しみましょう!

### 受講のお申し込み方法

各講座の受講をご希望の方は、まずはあい♡あい会員になっていただきます。会員登録書と講座申込書がJAひがしみの各支店・営業所・アグリセンターにございますのでご記入の上、年会費の500円\*と受講料の合計を添えて窓口へお申し込みください。

\*年会費は条件により割引があります。ご本人名義でJAに出資のある方や、世帯で家の光3誌(家の光、ちゃぐりん、地上)を購読している方はそれぞれ200円引きとなります。

### 口座振替をおすすめします!

年会費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。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。※当JA口座に限ります。

### このページの活動について 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**

※すでに募集を開始しておりますので、定員が満員となっている講座もございます。  
※各講座は先着順のため、定員になり次第締め切らせて頂きます。  
※お支払頂いた受講料は、原則として返金は致しかねますが、特別な事情により開催不能となった場合は返金させていただきます。  
※定員に満たないまたは少人数の講座は、中止させて頂く場合がございます。  
※日程や費用等が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。  
※受講料はすべて税込表示です。

彩  
菜  
栽

2026年  
5月

園芸研究家 ● 成松 次郎  
イラスト ● 小林裕美子

図1 種まき(じかまき)

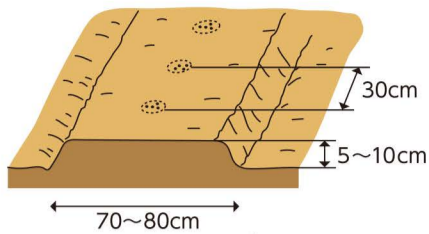
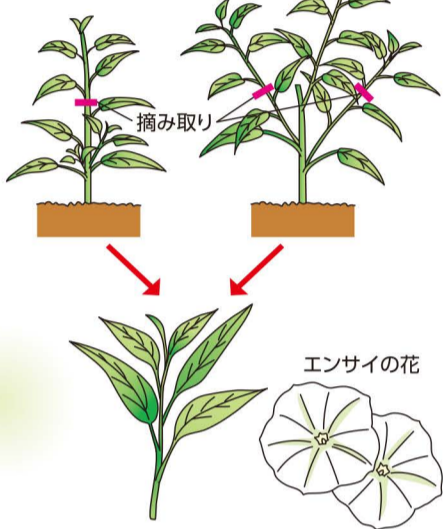


図2 追肥



図3 収穫



栽培カレンダー(エンサイ)

	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	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

● 種まき ■ 生育 ■ 収穫

エンサイ 真夏の葉物に最適



エンサイは、別名を「アサガオナ」、または茎の中が空洞なので「フウシンサイ(空心菜)」とも呼ばれています。熱帯アジアに多く栽培されている高温多湿を好む野菜で、夏の栽培に適しています。サツマイモのように地面を覆い、つる先の柔らかい茎葉を摘み取って利用します。味が淡泊なので、肉やエビ、シイタケなどの炒めものやごまあえに向きます。

【栽培時期】

高温性で発芽適温は25度前後、生育適温は25〜30度です。10度以下では発芽・生育しません。主に初夏に種まきし、夏から初秋にかけて収穫します。

【品種】

広葉タイプと細葉タイプがあり、広葉タイプは葉がサツマイモに似てやや大きく、節間がよく伸びます。細葉タイプは竹葉に似て、若取りに適しています。広葉タイプでは、「エンサイ」(タキイ種

苗、「エンツァイ」(サカタのタネ)など、細葉タイプには、「なつサラダ」(フタバ種苗)、「スラらん」(タキイ種苗)などがあります。

【畑の準備】

植え付け(または種まき)2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいてよく耕します。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混合します。その後、畝幅70〜80cm、高さ5〜10cmの栽培床(ベッド)を作ります。

【種まき・植え付け】

種は皮が堅いので一晩水に漬け、吸水させてからまきます。発芽適温は高温のため、早まきはしないようにしましょう。準備した栽培床に株間30cmとし、深さ1〜2cm、1力所3〜4粒じかまきします(図1)。苗作りをする場合は、7.5〜9cmのポリポットに3〜4粒まき、本

葉3〜4枚になったら苗を植え付けます。若取りを目的にする場合は細葉タイプの品種を使い、約1cm間隔に筋まきにし、本葉3〜4枚までに株間4〜5cmに間引きます。

【管理】

発芽後は本葉4〜5枚で間引き、1本立ちにします。追肥は2週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施します(図2)。また、柔らかい葉を収穫するには灌水(かんすい)を十分行います。

【収穫】

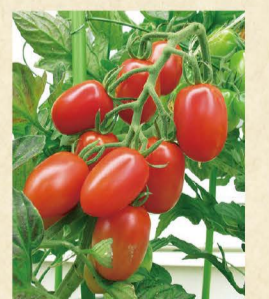
つるが40〜50cm程度に伸びたら、株元5〜6節を残し、つる先の20〜30cmを摘み取ります。その後、脇芽が次々に伸びてきますので、同様に収穫します(図3)。

細葉タイプの若取りは、草丈25cm程度のとき、株元2〜3節を残し、刈り取ります。数回収穫ができます。なお、秋にヒルガオのような白い花が咲きます。

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

みんなのコンテナ菜園

ミニトマト 初心者も苗から始めよう



品種は、草勢が強く耐病虫害性があり、裂果しにくい高糖度品種がおすすめです

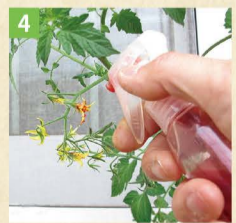
2 支柱立て

茎が伸びてきたら、高さ150cmのリング支柱を立て、外周に沿って茎をらせん状にひもで順次誘引する(写真3)。



3 受粉

放っておいても実は付くが、支柱を棒で細かくたたくと花粉が舞いよく実が着く。真夏は高温で実が付きにくくなるので、ホルモン剤(トマトトーン)を散布して着果を促すとよい。1花房当たり花が咲くのに合わせて3〜4日置きに3〜4回花に処理する(写真4)。



4 収穫

最初の収穫は、第1花房開花後50日程度。熟して裂果する直前が味や栄養も最高(写真5)。収穫適期は3日ほどなので時期を逃さず収穫する。



5 わき芽は

通気や採光を確保し、病虫害の発生を抑えるため早めに取り除く(写真6)。



1 植え付け 最初の花房のつぼみの色が黄色くなってきたら遅れず植え付ける。直径約40cmのポリ鉢に培養土を入れ、中心に深さ約15cmの植穴をあける。植穴へB<sub>2</sub>F化成約60gを施し、根と肥料が触れないように土を少し入れたら(写真1)苗を植え付ける。さらに長さ75cmほどの仮支柱を斜めに挿してひもで誘引し、最後にしっかりと水やりする(写真2)。



写真・文: 園芸研究家 淡野一郎  
写真 © ICHIRO AWANO

# 農旬情報

2026年  
5月



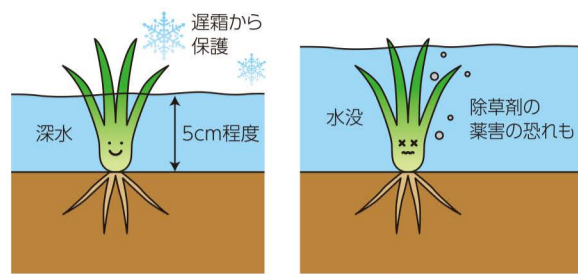
## 田植え後の管理

### 水管理

稲は生育の段階に応じて適度な水量が必要です。

① 田植え後4〜5日間は、根が張るまで苗が水没しない程度（5cm程度）のやや深水にするようにしましょう。気温が低く

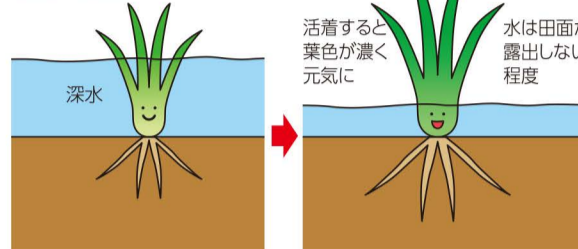
田植え後4〜5日間



○ 水没しない程度の深水

✗ 苗が水没

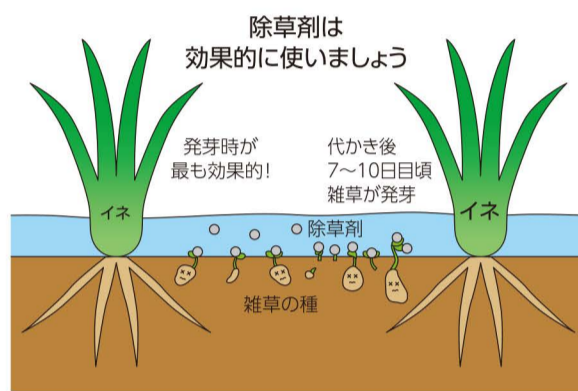
田植え直後



遅霜が降るようなときでも水が苗を保護してくれます。  
② 深水にし過ぎたり、苗が水没してしまうと除草剤等による薬害が出る恐れがあるため注意しましょう。

### 雑草防除

③ 根が張り、葉色が出始めてきたら、田面が露出しない程度に水をつけましょう。  
雑草は代かき後7〜10日目頃に表層1cm位のところから発芽して



## アグリゼミ水稻コースと水稻青空教室を開催します!

6月下旬から7月上旬に各アグリセンターで開催します。  
米作りについて気になることがある方はぜひアグリセンターにお申し込みください。



きます。  
除草剤は雑草が発芽するときに使用すると最も効果が高く、また雑草が発生してから散布して効果のある除草剤も、雑草が小さいときに処理すると効果が高いです。  
最近では除草剤の種類も多く、使用方法等も細かくなっていますので使用の際にわからないことがありましたら、お近くのアグリセンター、グリーンセンターにお問い合わせください。

## 農機の購入を資金面で支援します

### 農機具等購入助成事業

JAひがしみのでは、地域の中核となる担い手農業者に対して、農機具購入の資金面で支援を行います。

規模拡大と生産コスト低減を後押しし、農業所得の増大へ向けたものです。

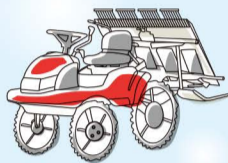
### 募集期間

令和8年4月〜令和9年2月末  
※助成予算がなくなり次第締め切りとなります。



### 対象者

JAひがしみの管内の農業法人、集落営農組織、法人並みの経営をする個人の認定農業者



### 助成金額および内容

購入費用(税抜金額)の10%または100万円のどちらか低い金額とする。助成申請額が100万円以下の場合については複数回の申請を可能とする。ただし、限度額は100万円とする。

なお、対象物件において、国または地方公共団体等から補助金(経営継続補助金は除く)の交付を受ける場合は、補助金を控除した購入費用(税抜価格)により算出する。

### 注意事項

助成予算を超える多数のお申し込みをいただいた場合は、審査により助成を受けられない場合があります。

\*お問い合わせは下記アグリセンターまで。

### お問い合わせ先

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

## 農家でなくても組合員になれます

JAの組合員は農家でなくてもなることができます。また、事業は組合員以外の方も利用することができます。

事業によっては、利用にあたり出資して組合員(准組合員)になっていただきます。

正組合員は耕作面積にかかわらず農業を営む個人または農業に年間30日以上従事する方が該当します。

准組合員はJAひがしみの管内(中津川市、恵那市管内)にお住まいまたは職場があり、JA事業を利用しようとする方がなることができます。

JAひがしみのでは准組合員を「農業の応援団」として位置づけ、JAを利用することなどを通じて、農業を応援して下さることを期待しております。

\*組合員加入に際しては要件がございます。最寄りの支店窓口までお問い合わせください。

## 組合員カード特典

- 葬祭センターでの葬儀セット価格割引
- 定期性貯金金利上乘せ(キャンペーン時)
- アグリサポート資金(農業融資)の金利軽減  
※融資審査の承認が条件となります。
- 本人名義口座入金時の現金整理手数料無料  
※支店にて1日1回に限ります。
- 本人持参時の両替手数料無料  
※支店にて1日1回に限ります。
- 女性部会員(あい♥あい会員)の年会費割引
- 自動車センターでの車検代金3,000円値引



組合員カード  
についてはコチラ



## 5月の期間限定特典

- 1 グリーンセンターで長ぐつ、牛乳を5%引  
5/15(金)〜5/30(土)
- 2 Aコープ店舗で農協牛乳1ℓを10円引  
5/21(木)〜5/23(土)
- 3 給油所でガソリン・軽油を各会員価格より10円/ℓ引  
5/12(火)〜5/13(水)  
5/26(火)〜5/27(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。

特典情報も配信中♪ JAひがしみの公式LINEのご登録はコチラ



期間限定特典は  
のぼりが目印!



健康や介護、育児のことで悩んでいませんか? 気になることを看護師や介護支援専門員、医師(精神科・心療内科は除く)、栄養士に直接電話で相談してみませんか?

## JA共済の健康・介護ほっとライン

これまでの相談実績  
延べ12万人!

24時間 365日 匿名でご利用できます

TEL 0120-481-536



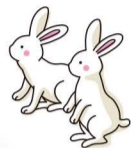
# クイズ 頭の体操

出題●ニコリ

**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？

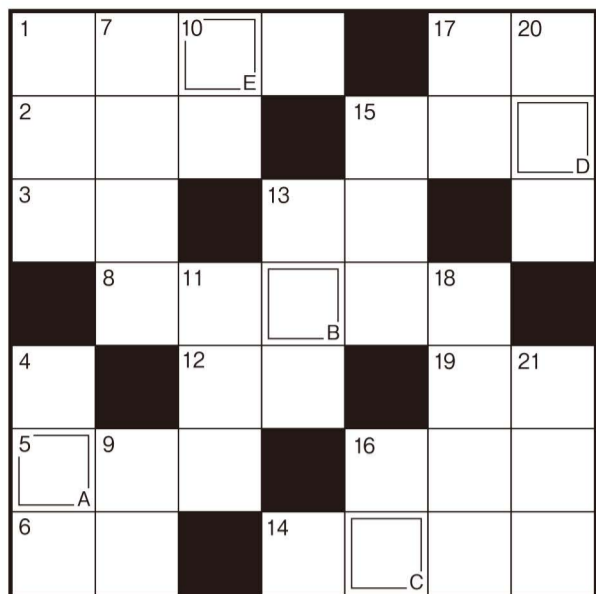
## ■ヨコのカギ

- ①端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝つけられない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝に共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛びもの
- ⑲ウサギのものは長め



## ■タテのカギ

- ①女性同士のきょうだい
- ④トシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。  
東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと！タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です



## ■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熱中症の対策やエピソード 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 組織広報課  
(E-mail) koho@ja-higashimino.gjadc.jp

専用  
応募フォームは  
こちら！



## ■応募締切日

令和8年5月20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

## ■4月号の答え

ハナフキ

## ■クイズ当選者

堂所 小羊さん  
熊崎 憲さん  
北原 美知子さん  
宮地 茂嘉さん  
鈴木 恵子さん  
応募総数92件



ひがしみのちゃんの  
**おはなし日和**  
4月号の  
草葉集テーマ  
あなたは  
お茶派？  
コーヒー派？  
たくさんのご投稿  
ありがとうございました。

## みなさんからのエピソード

■小学校は農体験だったのか、朝から日中はお茶摘みで、夜にはホイロで乾燥のお手伝いをした思い出があります。途中、居眠りで手がとまってしまうと「お茶がコゲてしまう」と叱られながらでしたが、お茶が好きになりました。80年余り前のことです。  
中津川市手賀野 Kさん

■子どもの頃は近所の人にも頼んでお茶摘みをしました。今は、少なくなったお茶の木から一人で摘んで日本茶づくりを楽しんでいます。  
中津川市中津川 Fさん

■コーヒーにフレッシュを少し入れて混ぜないで飲むのが好きです。  
恵那市大井町 Kさん

■日中はコーヒー、夜のホットひと息タイムはお茶、の両方派です。コーヒーはやっぱりおいしいお菓子と楽しみたいのですが、お茶はお菓子なしでも楽しめる、どちらも息抜きの良いお供です。  
恵那市長島町 Dさん

■若い頃はコーヒーを飲んでいました。会社の近くのお店に毎日(昼食後)出かけていました。コーヒーを飲むのがカッコイイと思っていたかもしれません？ 50才を過ぎた頃からコーヒーのニオイが気になりだし、それからはコーヒーを避けるようになりキライになりました。温かい日本茶が最高にうまい毎日です。日本人で良かったと思っています。  
恵那市山岡町 Sさん

■子どもの頃から、じいちゃんにモーニングに連れて行ってもらい、コーヒーにどハマリしました。  
中津川市瀬戸 Iさん

■恵那農高生、栗剪定士「ヘルパー」資格に5名合格おめでとうございます。東濃地域のおいしく安全な栗づくり期待できますね。  
中津川市手賀野 Mさん

■(4月号広報紙にのっていた)オクラの植え方をよく勉強して1本の木から何個も採りたいです。  
中津川市付知町 Iさん

これからも  
野菜作りの情報を  
載せていきます。  
ぜひチャレンジしてみ  
てください！

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JA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  
サイダートマトかん

材料(6~7人分)  
トマト……2個(約400g)  
エコープ  
純粋はちみつ ……大さじ2  
エコープ  
くだものを漬けて  
飲み酢 ……100cc  
エコープ  
粉かんてん ……4g  
サイダー ……400cc

作り方  
① トマトは、湯むきをする。種はつけたまま5mm角のみじん切りにし、鍋に入れてはちみつとからめて、5分間置く。  
② [A]を合わせる。  
③ ①のトマトを、木べらでつぶしながら約2分間煮て、[A]を加えて混ぜながら粉かんてんを煮溶かし、1度沸騰させて火を止める。  
④ ③にサイダーを少しずつ注ぎ、全体を混ぜ合わせ、固める容器に入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。

エコープ  
くだものを漬けて  
飲み酢  
300ml

コストコフェア  
毎月開催中!  
ぜひご来店ください♪

5月21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

LINEショップカードの  
スタンプ10個たると  
Aコープ商品10%引き

特売チラシ  
配信中!

土日も営業中!  
お子様連れも  
安心!

**ローンのことなら** 営業時間 10:00~18:00 水・日定休  
●ローンセンター中津川店 中津川市新町5-13 TEL 0573-65-3145  
●ローンセンター恵那店 恵那市長島町中野1丁目10-1 TEL 0573-26-2999

JA共済のこと 恵那店では毎週土・日曜日\*に  
JA共済に関するご相談も受け付けています。  
\*JA共済相談コーナーの営業日についてはこちらをご確認ください→

## 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、正職員の採用を募集します。  
(募集対象は、2027年3月卒業見込みの方あるいは卒業後3年以内の方です。)

**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

下記の採用に関する説明会に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?  
下記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

●開催日時 ※Zoomを利用します。

日程	開催時間
5月11日(月)	10:00~
5月20日(水)	15:00~
5月29日(金)	10:00~

●申込方法

下記の連絡先への申込または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:jinja@ja-higashimino.gjadc.jp

## 熱中症にご注意ください!

~安全な農作業を心がけましょう~

熱中症予防のための  
情報・資料サイト



\*令和7年から熱中症予防対策が農業者や農業法人を含む事業者にも義務付けられています。

## 無料相談日

無料相談日は組合員およびJAご利用の方にご利用いただけます。  
専門家に無料で相談できます。お気軽にご利用ください。  
各会場に電話予約が必要です。

内容	月日	場所	内容	月日	場所
年金相談	5月 13日(水)	福岡支店	年金相談	5月 17日(日)	ローンセンター中津川店
	14日(木)	本店		6月 7日(日)	ローンセンター恵那店
	19日(火)	恵那支店		21日(日)	ローンセンター中津川店
	20日(水)	山岡支店	税務相談	5月 13日(水)	山岡支店
	6月 10日(水)	福岡支店		22日(金)	本店
11日(木)	本店	6月 10日(水)		恵那支店	
法律相談	16日(火)	恵那支店	22日(月)	福岡支店	
	17日(水)	山岡支店			

### 無料相談日 開催場所 市外局番 ☎(0573)

- 本店 ☎78-0124 ●ローンセンター中津川店 ☎65-3145
- 恵那支店 ☎25-5291 ●ローンセンター恵那店 ☎26-2999
- 山岡支店 ☎56-2121 ●福岡支店 ☎72-2121

### 葬儀相談会【9:00~12:00】

お問い合わせ TEL0120-098-382

- 5月4日(月) 中央ホール ●5月16日(土) 中央ホール
- 5月10日(日) / ●5月21日(木) /
- / 恵南ホール ●5月27日(水) /

- 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
- 恵南ホール 恵那市山岡町馬場山田1486-9

### 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

## JAひがしみの公式Instagramはじめました!

ひがしみのの魅力、旬な情報をお届けします。ぜひフォローをお待ちしております!



@JA\_HIGASHIMINO



## 家族葬から一般葬まで ご遺族様の様々な要望にお応えします。

お申し込みは最寄りのJA各支店・営業所へ

## 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**

●寄贈生花・籠盛代金

**5%割引**  
(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・営業所でお尋ねください。

上記①②は併用可能

①やすらぎ会員

②組合員

なら **10%割引** となります。

葬儀業務  
スタッフ  
募集中

仕事内容 施行担当、司会スタッフ、ホール案内スタッフ、施行補助

詳しくは (株)JA葬祭岐阜 ひがしみのセレモニーセンター

**0120-098-382** までお問い合わせください。

もしも…のときはご一報ください。事前相談もできますのでお気軽にお電話ください。



中央ホール  
中津川市茄子川堤下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  
恵那市山岡町馬場山田1486-9



恵那北ホール  
中津川市下野285



(株)JA葬祭岐阜

ひがしみのセレモニーセンター

**0120-098-382**

24時間365日  
電話受付いたします

