

くらしと大地の  
応援マガジン

# JAN!

11

じゃん!  
November  
2023 VOL.292



にしみのブランド  
冬春キュウリの  
登場だべい!



トピックス

- ・キューブ米ギフトボックス誕生!
- ・実りの秋! 「国産」を食べてみませんか?



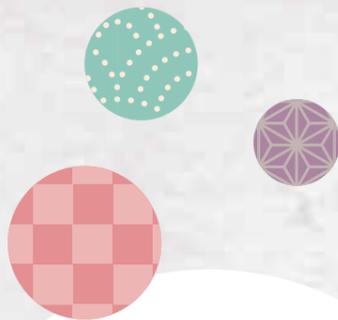
### ハツシモ

管内を代表するお米。県外に出回ることが少なく「幻のお米」と呼ばれています。お米の中でも1、2を争うほど粒が大きく、さっぱりとした味が特徴です。冷めてもおいしく食べられるため「すし飯」に向いているとされています。



### あきたこまち

秋田県生まれの品種で、管内では海津市を中心に栽培されています。県内で最も収穫が早く8月上・中旬には収穫されます。粘りが強く弾力性にも富んでいるのが特徴です。おにぎりや丼ものに向いているとされています。



ギフトボックスに入る

## キューブ米

## 4品種をご紹介します！

“にしみの”の自然の恵みと、  
作り手の愛情が  
たくさん詰まったお米です。



### お土産、贈答用に どうぞ！



### れんげのかおり

岐阜県の花「れんげ」から名付けられたお米。品種はハツシモで、基肥としてれんげの花をすき込んでいます。化学肥料や農薬の使用量を抑えた安全・安心・おいしさを追求したJAにしみのこだわりのお米です。



### コシヒカリ

日本を代表するお米。管内では、中山間地の寒暖差を生かして、不破郡(垂井町・関ヶ原町)を中心に栽培されています。甘みと強い粘り気が特徴です。おにぎりや洋風料理、和食料理など幅広い料理と相性が良いとされています。



# キューブ米 ギフトボックス 誕生！

JAにしみのでは、管内で栽培されるお米を使ってキューブ米を開発しました。キューブ米は精米したお米を真空包装したもので、内容量は1個300g(2合)。お米は通常、精米すると1カ月ほどで鮮度が落ちると言われていますが、キューブ米は真空包装されているため、鮮度を1年以上保つことができます。

今回は開発したキューブ米ギフトボックスについてご紹介します。

見た目も可愛い  
「オールにしみの産」の  
商品だべい！



# JAN!

じゃん！ November  
2023 VOL.292

広報誌「じゃん!」は、JANishiminoの  
頭文字から名付けました。

ご家族みなでお読みください  
JAの使命は、組合員の営農と生活を守ること。  
そのため、農業や生活に役立つ必要な情報の提供、  
そしてみなさんとのコミュニケーションを図る  
“くらしと大地の応援マガジン”として発行する  
「JAにしみの」広報誌です。

## CONTENTS

- 02 → トピックス
  - ・キューブ米ギフトボックス誕生！
  - ・実りの秋！「国産」を食べてみませんか？
- 06 → JANニュース&トピックス
- 08 → レディース活動通信
- 10 → アグリ情報室
- 11 → 家庭菜園相談室
- 16 → 地産地消レシビ

**公式Instagram  
始めました!**

Instagram内で [「JAにしみの」](#) で検索  
フォローやいいね!もよろしくお願ひします。

**公式YouTube動画配信中!**

YouTube内で [「JAにしみの公式」](#) で検索  
ぜひ、チャンネル登録を!!

**JAのお得な情報は  
公式LINEをチェック**

JAにしみの  
ファーマーズマーケット  
各店舗 JAにしみの  
女性部

友だち登録お待ちしています!

皆さまの  
ご来店待っている  
べい!



化粧箱にキューブ米5個と、全国シェア8割の生産量を誇る大垣市の枡専門メーカー有限会社大橋量器が手掛けた枡1個が入って2,950円(税込)  
枡の側面にはオリジナルロゴ入り!お土産、贈答用としていかがでしょうか?  
バラ売りにも対応し、キューブ米1個500円(税込)でファーマーズマーケット(大垣市)にて販売中です。

# 子どもたちの未来のために。 岐阜県で「地産地消」を進めてみませんか？

おいしくて安全・安心な岐阜県の「食」を、いつまでも食べたい。それを実現するのが「地産地消」。「地域で生産された農畜産物を、その地域で消費する」という考え方で、食料品売場で岐阜県産を選ぶ。外食でも岐阜県産食材を使っているお店を選ぶ。私たちの身近な行動が、岐阜県の生産を押し上げる力となって、岐阜県の農業を元気にしていきます。各地の「地産地消」の積み重ねが「国消国産」になります。「国消国産」は「国民が必要として消費するものは、なるべくその国で生産する」という考え方で、

## 「地産地消」の実践は、SDGsにも貢献！

海外で生産されたものを日本で食べるには、船や飛行機を使って、長距離輸送をするため、たくさんのCO<sub>2</sub>が排出されます。でも、国内、特に住んでいる場所から近いところで生産されたものを食べると、CO<sub>2</sub>の排出量を少なくすることができます。つまり、「地産地消」・「国消国産」は、日本の農業を応援するだけでなく、SDGsの実現にも貢献できるということです。

### 住んでいる場所の近くで生産されたものを食べる場合



### 海外で生産されたものを食べる場合



さあ、「地産地消」「国消国産」を実践しよう！

## 「地産」「国産」を食べて応援キャンペーン実施中

**食べて応援 その1**

JA直売所に3回来店して  
スタンプをGet!

47都道府県とっておきの  
3,000円相当の農畜産物・加工品が  
合計**14,100**名様に当たります!

期間 **2023年10月1日～11月30日**

地域の新鮮でおいしい  
野菜や果物などが並ぶ  
全国約**1,700**店舗の  
JA直売所に行こう!

※一部実施していないJA直売所もあります。

詳しくはこちら

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/kokusyokokusancp23/>

**食べて応援 その2**

おいしい秋を、  
お得に。

今がチャンス!  
**送料**をJAグループが  
負担します! お客様の  
送料負担なし

期間 **2023年10月1日～11月末日**

※規定数に達した場合、早く終了することがあります。

JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい

おいしい日本と暮らそう  
**JAタウン**  
JA全農の産地直送通販サイト

ご注文はこちら

<https://www.ja-town.com/shop/e/ekokusho/>

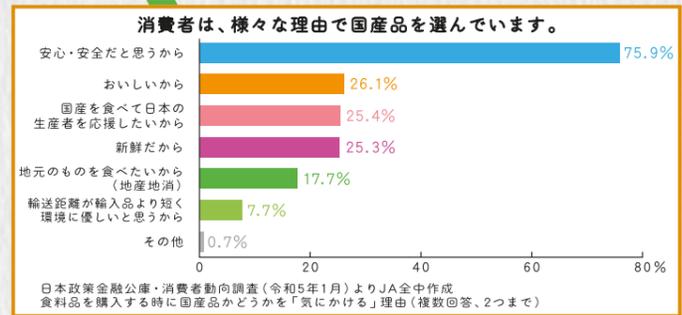


# 実りの秋! 「国産」を食べてみませんか?

## 「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。 あなたは、いくつ思い浮かびますか?

「国産」の農畜産物は、「おいしい」「安全・安心」「新鮮」はもちろんですが、「国産」を食べることで、「家族に」「日本に」「世界に」「農業に」たくさんいいことがあります。日本の農業を応援し、未来の子どもたちに「食」をつなぐために、「国産」をもっと食べて、もっといいこと、広げていきませんか。

みんなが「国産」を選ぶ理由はこちら。  
あなたは、いかがですか?



**家族に、いいこと**

- おいしくて新鮮で安全・安心な食事を実現
- 未来の子どもたちに「食」をつなぐ

**日本に、いいこと**

- 食料自給率アップ
- 田んぼのダム機能などで防災
- 和食文化や伝統芸能を継承

**世界に、いいこと**

- 輸入によるCO<sub>2</sub>排出が減る
- SDGsに貢献
- 途上国の食料を奪わない

**農業に、いいこと**

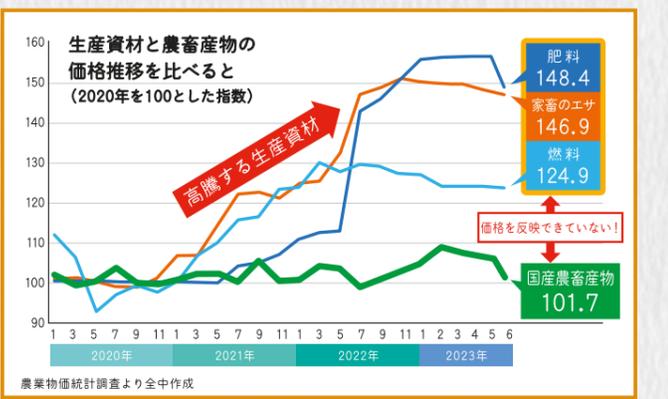
- 日本の生産者を食べて応援
- 地域の活性化に貢献
- 多様な生き物を育てる

食料自給率 約4割 ↑

「国産」を食べると、いいこと、いっぱい。

農業に必要な資材の価格が  
上がっているのに「国産」農畜産物の  
価格は、あまり変わっていない!?

いいことがいっぱいの「国産」ですが、農業の現場では、肥料、家畜のエサ、燃料や流通コストが上り続けています。一方、それらの増えた分が、国産農畜産物の価格に適正に反映できていません。このままだと、日本で農業を続けていくことができなくなってしまうかもしれません。今、私たちにできることは、「国産」を食べて応援することではないでしょうか。



## 食欲の秋は、「おいしい」がいっぱい!

実りの秋は、食欲の秋。様々な食材が旬を迎える季節です。スーパーや直売所などでお買い求めの際には、品種や産地にも注目して、お気に入りを探してはいかがでしょうか。「国産」を食べて応援する方法は、左面をチェックしてみてください。

JAグループサポーター 林修



どうする 私たちの食と農 岐阜県JAグループ



## 冬春キュウリ出荷始まる 安定出荷で販売強化を



県内最大の産地、海津市で冬春キュウリの出荷が始まりました。同市では、海津胡瓜部会の部会員31人が約7割のハウスで栽培。出荷は9月上旬から始まり、現在は3年前から本格導入した「まりん」が主力です。今後は半促成栽培へと切り替えながら、来年6月下旬までに岐阜や四日市市場へ35万ケース(1ケース=5\*<sub>0</sub>)の出荷を目指します。

同部会では秋は「まりん」、冬は「ニーナZ」といった複合耐病性を持つ品種や最新の技術による天敵資材を使うなど、化学農薬に頼らないキュウリづくりを進めています。今年産は定植時期の8月や9月の高温の影響が心配されましたが、主力であるMサイズの割合も多く、秀品率も高いといえます。

JAにしみの海津集出荷センターの担当者は「今シーズンは順調なスタートを切ることができた。今後も安定した出荷を呼びかけ販売力を高めていきたい」と話しています。



出荷が始まった海津市の冬春キュウリ



出荷が本格化する海津集出荷センター

## 海津集出荷センタートマト選果機稼働 冬春トマト「美濃のかいづっ子」出荷本格化



海津市のJAにしみの海津集出荷センターで10月11日からトマトの選果機が稼働し、冬春トマト「美濃のかいづっ子」の出荷が本格的に始まりました。

同市は県内の冬春トマトの生産量の約8割を占める最大の産地。海津トマト部会の65人が約18割のハウスで「かれん」、「りんか409」などを主力に4品種を栽培しています。品種の特性上、収量の出足はやや緩やかですが、秀品が多く品質は上々で、翌年7月上旬までに年間100万ケース(1ケース=4\*<sub>0</sub>)を目標に岐阜や名古屋、北陸市場へ出荷します。

海津集出荷センターの担当者は「選果機も稼働して、これから本格的に出荷が始まる。品質と収量の安定に努め、産地の利点を生かした販売につなげていきたい」と話しました。

## 管内小学校へ食農教育本を寄贈 家族で楽しみながら学んで



JAにしみの9月、食農教育にかかる冊子「SDGs探究ブック『食』の未来どうする?」を管内の市町を通じて小学校の児童約8300人に寄贈しました。同冊子は、全国農業協同組合中央会(JA全中)が「『国産国産』JAグループ統一運動」の一環として制作。小学生が興味を持って読めるようフルカラー32ページで、漢字にはすべてフリガナがふられ、下部にはクイズなどが盛り込まれています。

9月4日には小林徹組合長らが大垣市の石田仁市長に冊子を手渡しました。小林組合長は「国産国産や地産地消、環境への取り組みなどが盛り込まれた本になっている。家で家族と一緒に読んで理解を深めてもらいたい」と話し、石田市長は「子供たちに『食』と『農』について学んでもらういい教材になる。有効に活用させていただく」と応えました。



石田市長(左から4人目)にSDGs探究ブックを渡す小林組合長(左から3人目)

## 巨大カボチャを収穫 牧小学校児童がランタン作り



安八町立牧小学校の3・4年生児童23人は10月5日、同町牧地区の畑で巨大カボチャの収穫体験を行いました。この行事は、牧こども育て隊がカボチャ栽培を通して農業への興味関心や地域・世代間交流を深めることを目的にJAにしみと協力して毎年行っており、今年で9回目になります。収穫したカボチャは「アトランティックジャイアント」、「オータムゴールド」と呼ばれる品種で大きいものは60\*<sub>0</sub>ほどになります。児童たちはみんなで力を合わせて62個の巨大カボチャを収穫しました。

10月10日には、同小学校の全校児童が協力して、巨大カボチャでハロウィンのランタンづくりを行いました。児童たちは「服が汚れるくらいがんばった」、「毎年行われるこの行事をとっても楽しみにしている」と笑顔を見せていました。



巨大カボチャを収穫する児童たち



完成したランタン

## 大垣市の特産ブロッコリーの定植 安定した出荷を目指す



JAにしみの管内の大垣市で、9月上旬からブロッコリーの定植が始まりました。同市の営農組織などで構成するJAにしみのブロッコリー大垣部会の10団体が、約9.4割で栽培。1万2000ケース(1ケース=5\*<sub>0</sub>)の出荷を目指します。

ブロッコリー栽培は軽量で作業負担が比較的少なく、女性や高齢者でも気軽に取り組み、冬場の農閑期に作業ができ所得向上にも繋がるため16年前から栽培が始まりました。

同市の農事組合法人静里営農では1.3割のほ場で「おはよう」「こんにち」の2品種を栽培。今年はやや上回る高温や長雨による影響で、例年よりも遅いスタートとなりました。吉田和郎代表理事は「天候不順が心配されたが、無事定植作業ができて安心した。大垣の特産品として質のいいブロッコリーが出荷できるように、目揃え会で勉強会を開き、天候に気をつけながら防除を徹底していきたい」と話しました。



定植作業をする(農)静里営農のスタッフ



優勝した西村登さん



準優勝した白木信行さん

## 第14回岐阜県JA グラウンド・ゴルフ大会 西村さんが優勝し、合わせて7人が入賞



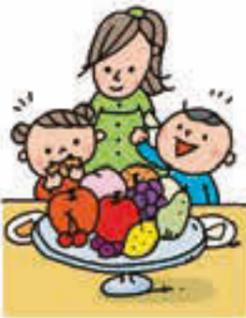
第14回岐阜県JAグラウンド・ゴルフ大会が9月28日、各務原市総合運動場で開催されました。県内JAの地区予選を勝ち抜いた年金友の会会員192人が出場し、管内からは32人が出場しました。この大会は会員の健康増進と親睦を目的に開催していますが、新型コロナウイルスの影響により、4年ぶりの開催となりました。

参加者は、赤、青、緑の3グループに分かれて8ホール、2ラウンドの計16ホールを回り、そのスコアを競いました。熱戦の結果、緑グループで西村登さん(関ヶ原支店)が見事優勝に輝き、赤グループの白木信行さん(名森支店)が準優勝に輝くなど合わせて7人の方が入賞されました。

子どもたちは果物が大好きです。秋になると、ブドウに梨、柿にリンゴとおいしい果物がたくさん。しかし、果物は糖を多く含むため、食べ過ぎには注意が必要です。そこでわが家では、果物は朝食に食べることにしています。

甘くておいしい果物は糖類が多く含まれます。食事によって摂取した糖類は小腸で吸収され、肝臓に蓄えられて全身に送られます。糖類はグルコースに分解されて体内のエネルギーとなりますが、このグルコースは脳にとっても大切です。脳は、他と違ってこのグルコースのみをエネルギーとして活動しているからです。脳では、たくさんエネルギーが使われています。これは寝ている間も同じです。睡眠中に使われた脳のエネルギーをしっかりと朝食で補わなければ、午前中の勉強やお仕事もはかどりません。

そんな糖類の中で、果物に多く含まれる果糖は、ご飯やパンに含まれるでんぷんより速く代謝されるのが特徴です。朝食に果物を食べることで、素早くエネルギーが補給され、午前中から脳も体も元気に活動できるようになります。



食育インストラクター  
岡村麻純

## 果物で朝から元気に

### 私の食育日記

という特徴があります。朝、食物繊維を取ってしっかり腸を動かすことで、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。他にもむくみややすい朝ですが、果物にはむくみの防止になるカリウムも多く含まれます。果物の多くは水分が多いので、寝ている間に失われた水分を補給する意味でも活躍してくれそうです。

味覚の秋。秋の果物であるリンゴにはペクチンという食物繊維も豊富で、リンゴ酸は疲労回復にもつながります。柿はベータカロテンやビタミンCが多く、風邪予防に効果的です。たくさん種類の果物を楽しみながら、朝の果物で午前中から体も心も元気がいいと思います。

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いがいかなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防におすすめの栄養素をご紹介します。

■たんぱく質  
たんぱく質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるたんぱく質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのるくらいが目安量になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとたんぱく質不足になりにくいです。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いですよ。

■ビタミンA  
ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。



栄養士  
吉田理江

## 食事でインフルエンザ感染予防

### おいしく食べて美しく

す。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりに欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるため注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にこま油を加えると、コクが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。たんぱく質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。

## Ladies

## Fight! にしみのレディース レディース活動通信

にしみの地域で元気にイキイキと活動する「JAにしみの女性部」。毎月支部オリジナル活動や地域の専門コース活動など6区域30支部がさまざまな活動に取り組んでいます。そんな女性部活動の魅力について、お伝えします!

### 統一活動 神戸区域 地産地消セミナー



神戸区域は10月13日、神戸支店にある神戸研修センターで「地産地消セミナー～神戸町の小松菜を使って料理教室～」を開きました。18人の会員が参加。加工グループのしもみやレディースの6人が講師となり、神戸産の小松菜を使った「餃子」と「カリカリ梅とじゃこのふりかけ」、「サーターアンドン」の3品を作りました。調理中は、参加者同士が和気あいあいと協力し合いながら楽しく料理を完成させました。

参加者は「身近な小松菜を使って、いろいろな料理が作れてすごい。小松菜は栄養価も高いので家族にも作って食べさせてあげたい」と笑顔で話していました。



しもみやレディースの戸川千恵さんの説明を聞きます。

ふりかけ用にカリカリ梅と小松菜を細かく刻みます。



小松菜が練り込まれたサーターアンドンを油で揚げます。



### 好評開催中!

## にしみのカフェ～ひだまり～

助けあい組織による「地域のよりどころ」「にしみのカフェ～ひだまり～」を全区域にて好評開催中です。どなたでもご利用できますので皆さまのご来店お待ちしております。

11月15日(水) 9:30～12:00

※大垣区域のみ11月14日(火)に開催!

毎月15日(土・日・祝日の場合前営業日)に開催

詳しくは、最寄りの支店までお問い合わせください。

### 場所

区域	場所
大垣	本店 ファーマーズテック
神戸	神戸支店 神戸研修センター
安八	輪之内支店(奇数月)、名森支店(偶数月)
海津	海津中支店 研修ホール
養老	養老中支店 調理・研修センター
不破	よりそいプラザ府中店

入場料:100円(コーヒーとお菓子セット)

### 女性部からのお知らせ



QUESTION ROOM  
家庭菜園相談室

今月の  
テーマ

春の収穫に向けてまき時と病気に気をつけよう！  
～サヤエンドウ～

エンドウは収穫する段階で様々な呼び名があります。サヤエンドウ（絹さや）は、エンドウの未熟な莢を食用とする場合の呼び方です。他にも、肉厚な未熟の莢を利用する「スナップエンドウ」、未熟な豆を利用するグリーンピースのような「実エンドウ」、完熟した豆を乾燥させて利用する「エンドウ豆」があります。最近人気のスプラウトの一種「豆苗（とうみょう）」も、エンドウの若芽です。

図1 作型目安



栽培のポイント

- エンドウは、特に連作障害を受けやすく、同じ場所で栽培すると生育が悪くなってしまいます。
- まき時が早過ぎると、株が大きくなりすぎて厳冬期に寒害を受けやすくなるので注意します。
- マメ科の植物は根に根粒菌が共生しているので、肥料が多すぎると徒長してしまいます。
- 比較的冷涼で乾燥すると、うどんこ病が発生しやすくなります。日当たりや風通しを良くしましょう。



種まき	畑に直接まく方法とポットにまいて育苗してから植え付ける方法がありますが、直まきは鳥に種を狙われやすいため、ポットにまいた方が良いでしょう。ポットに3~4粒の種をまき、水をたっぷりを与えます。
間引き	種まきから2週間ほどして、本葉が2~3枚になったら、1ポットあたり2本に間引きます。サヤエンドウは冬越しさせる作物なので、幼苗は比較的寒さに強いですが、大苗は耐寒性が弱くなるので注意しましょう。
畑の準備	植え付けの2~3週間前に完熟堆肥2 <sup>t</sup> /m <sup>2</sup> 、苦土石灰150 <sup>g</sup> /m <sup>2</sup> をまき、深さ30 <sup>cm</sup> 位までよく耕します。植え付けの1週間前には化成肥料(N:P:K=8:8:8)50 <sup>g</sup> /m <sup>2</sup> を施し、よく耕しておきます。畝幅100 <sup>cm</sup> 、畝高10 <sup>cm</sup> ほどの畝を作ります。
植え付け	ツルが伸び過ぎると、植え付けの時にツルが絡まって作業しづらくなりますので、伸びる前に植え付けましょう。
支柱立て	ツルが伸び始める翌年3月頃に、支柱やネットを張って誘引の準備をします。支柱を立て、マス目8~10 <sup>cm</sup> 位のネットを張ります。巻きひげが絡みやすいように、上下・左右たるまないようにピンと張ります。ツルが伸び始めたら、ツルが落ちたり、折れたりしないように誘引します。風が強い地域や場所では、風上に風よけのために防風ネットを張るとよいでしょう。
整枝	生育が進むにつれて、側枝の発生が多くなります。そのままにしておくと風通しと日当たりが悪くなるので、遅く出てきた枝は適宜取り除きます。
追肥	1回目の追肥は、4月の開花初めを目安に化成肥料(N:P:K=8:8:8)30 <sup>g</sup> /m <sup>2</sup> を施します。畝の肩にまき、株元に土寄せをしながら混ぜます。2回目の追肥は、実が付きはじめる頃に行います。この頃は生育が盛んですので、2~3回追肥を行いましょう。
収穫	サヤエンドウは、実が膨らむ前が収穫のタイミングです。開花後20~25日を目安に収穫します。小さな莢の状態でも実が膨らむことがあるので、莢の厚みで収穫時期を判断しましょう。
病虫害	【ハモグリバエ】葉に潜り込み葉肉を食害します。成虫はアブラムシ同様キラキラ光るものを嫌うので、シルバーマルチをしたり反射テープを張ったりすると良いでしょう。 【うどんこ病】ツルが混まないように整枝して風通しを良くしたり、窒素肥料を与え過ぎないように注意しましょう。また、高温乾燥時には草勢が衰えないように水を切らさないようにしましょう。

その他、家庭菜園に関する相談は、JAの支店または営農経済センターまでご連絡ください。

Agricultural Information

知って得する  
農業専門知識

アグリ情報室



大豆

高品質な大豆生産を目指して～適期収穫と汚損粒対策～

西濃農林事務所農業普及課【技術課長補佐】 神野 浩司さん

今年の播種作業は、早い地域で6月下旬から始まり、7月中旬以降に最盛期となりました。7月下旬の少雨、一転して8月は強い降雨となるなど天候が乱高下し、その結果、一部で発芽前の強雨や冠水による発芽不良、苗立ち数不足が発生しました。また、帰化雑草であるアサガオ類やホオズキ類が発生しているほ場も増えてきています。

11月に入ると成熟期を迎え、収穫時期となります。高品質な大豆生産に向けて、収穫作業のポイントを確認しましょう。

■収穫時期

大豆は成熟に伴って落葉し、莢は緑色から褐色に変化し水分が減少していきます。

収穫適期は、次のような状態になります。

1. 葉が完全に落葉している。
2. 莢を振るとカラカラと音をたてる。
3. 茎がやや黒みを帯び、手で簡単にポキッと折れる。
4. 子実を噛むと歯型がつく（子実含水率18%前後）。

収穫が適期より早いと、茎や莢の水分が高く汚損粒が発生したり、子実水分が高く損傷粒が発生します。また、収穫が遅すぎると、裂莢による減収、雨露による「かび」や「しわ粒」等の発生により品質の低下につながります。ほ場をよく見回り、適期収穫が行えるよう

に心がけましょう。

収穫を行う時間帯は、晴天の日は午前10時から午後4時頃、曇天の日は午前11時から午後3時頃までとしましょう。

■汚損粒発生防止

収穫時期や時刻、土の咬み込み、雑草等は、汚損粒の大きな発生要因となります。

土の咬み込みは、泥の付着により汚損粒発生につながりますので、刈り取りの高さに気をつけ、咬み込んだ場合は、エンジンを止め、土をできるだけかき出しましょう。

雑草は、オオイヌタデ、アメリカセンダングサ等の大型雑草や、近年問題となっている帰化雑草のホオズキ類（ヒロハフウリンホオズキ、イヌホオズキ）が汚損粒発生原因となります。収穫を控えた11月には抜き取り作業を行い、収穫適期にスムーズな作業を行えるように準備をしましょう。また、青立ち株の除去も合わせて行いましょう。



収穫適期を迎えた大豆



ホウレンソウ

冬春ホウレンソウの栽培管理について

西濃農林事務所農業普及課【技師】 五十川 諒一さん

平坦地のホウレンソウはこれから本格的な栽培期間となります。ホウレンソウは病害の発生や害虫による食害、低pHによる生育不良などが減収の要因となります。そのため事前の栽培準備や管理を徹底し、減収の要因を減らしましょう。

ホウレンソウ栽培の注意ポイント

1. 土づくり
2. 病害対策
3. 害虫対策

1. 土づくり

ホウレンソウは酸性土壌を嫌うためpH7を目標に調整を行いましょう。土壌診断を行い、肥料成分を確認してから施肥するようにしましょう。

2. 病害対策

ホウレンソウで重要な病害はべと病です。予防殺菌剤の散布で予防を心がけ、多発する場合は別のべと病レース品種への切り替えも検討します。

比較的温度の高い時期は萎凋病の被害も発生します。下葉の黄

化、萎れによる枯死が萎凋病の症状です。次作の前に残さを取り除き、多発する場合は土壌消毒を行いましょう。

3. 害虫対策

この時期に問題となる害虫はハスモンヨトウやシロオビノメイガなどです。発生初期の防除が肝心ですが、防虫ネットの利用なども被害の抑制に役立ちます。

また、鶏糞を散布した場合はタネバエが発生する可能性が高いため、タネバエに登録のある粒剤による防除を確実にしましょう。

前作ナメクジやカタツムリが発生しているほ場では、ホウレンソウに対しては直接被害となるため、粒剤の散布や発生量が多い場合は作付けほ場の移動なども必要です。

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
上	中	下	上	中	下	上	中	下
	ハンター (8/25~10/10)		クロノス (10/10~1/10)					
	ミラージュ (8/20~8/31)		セ之助 (10/10~12/31)					ハンター (2/20~4/20)

表1 ホウレンソウの品種体系（播種時期）の1例

# ファーマーズマーケット情報

Marche ファーマーズマーケットが出張

## 大垣中日ハウジングセンターで 軽トラマルシェ



- 日時：11月18日(土) 午前10時～午後4時
- 場所：大垣中日ハウジングセンター  
特設会場(大垣市鶴見町435-1)
- 内容：地元野菜の特売、果物の詰め放題、焼き芋の販売など

FMのお買い物は、JAカードがお得!!  
お支払いにご利用いただくと5%割引になります。  
※一部、対象とならない商品があります。

## 11月のファーマーズマーケット 全店累計売れ筋ランキング

- 1位 **柿** 11月の売れ筋No.1は柿。なかでも「甘柿の王様」と呼ばれている富有柿は糖度が高く人気があります。柿・ミカン、特にファーマーズマーケット南濃店で多く店頭に並びます。ぜひ旬の果物を味わいにファーマーズマーケットまでお越しください。
- 2位 **南濃みかん**
- 3位 **サトイモ**

### LINE登録者限定

毎月8日は「はつべいの日」今月の抽選対象商品は「ニッポンエール愛知県産蒲郡みかんぐみ」

さわやかなミカンの風味を味わってほしい!!



抽選で80名様にプレゼントします!!  
※抽選期間  
11月8日～11月30日



### 理事会だより

令和5年度 第7回 開催日 令和5年9月22日(金) 出席率93%(37名/40名)

- 第1号議案 不祥事件再発防止策の進捗について  
令和5年8月末の不祥事件再発防止策の取組み状況について承認されました。
- 第2号議案 当組合における取引のリスク評価書の改正について  
マネー・ローンダリング等への対応に関する規程に基づき、所要の変更がされました。
- 第3号議案 統合支店の名称について  
第24回通常総代会において承認された店舗の名称が決定されました。
- 第4号議案 令和5年度余裕金運用方針の変更について  
令和5年度余裕金運用方針の変更が承認されました。

- 第5号議案 JAにしみの米穀共同計算(令和5年産)について  
令和5年産米穀共同計算にかかる事項(実施単位・収入・支出見込・概算金等の支払額)が決定されました。
- 第6号議案 理事会の承認を必要とする契約について(融資契約)  
理事会の承認を必要とする契約(融資契約)が承認されました。
- 第7号議案 理事会の承認を必要とする契約について(購買取引)  
理事会の承認を必要とする契約(購買取引)が承認されました。
- 第8号議案 出資口数の減少について  
5件の減口が承認されました。

### JAデータ

令和5年9月末

貯金..... 6,062億9,762万円 購買品取扱高..... 31億2,328万円  
貸出金..... 861億8,579万円 販売品取扱高..... 48億3,692万円  
長期共済保有契約高..... 9,938億円 組合員数..... 40,292人  
※数値は仮決算修正前のものになります。

### 葬儀事前相談日 9:00～12:00

中川斎場  
11月7日(火)、11月23日(木・祝)、12月5日(火)  
安井斎場  
11月17日(金)、11月29日(水)、12月11日(月)

もしものときは、  
葬儀専用フリーダイヤルへ  
**0120-68-2430**  
病院・施設からのお迎えの手配、葬儀の初動受付をさせていただきます。

※上記以外の日程においてもご相談を承ります。(その際はフリーダイヤルへご連絡ください)

### ローン相談会

※表記の時間は現在の短縮営業時間です。※12月31日～1月3日は休業。

■ローンセンター洲本店  
**0120-84-2430**  
[平日(休日を除く) 9:00～18:00 [土・日曜・祝日] 10:00～15:00  
[平日水曜日] 9:00～17:30

■ローンセンター長沢店  
**0120-06-2430**  
[平日] 9:00～18:00 [土・日曜・祝日] 10:00～15:00  
[休日水曜日] (祝日の場合は営業)

### 無料相談日 ※予約がない場合は開催しませんのでご注意ください。

税 税務相談 年 年金相談 9:30～12:00 ※要予約

中川支店 ☎81-2453	税 中川支店 11月1日(水)、15日(水)、12月6日(水) 年 中川支店 11月2日(木)、12月7日(木)
神戸支店 ☎27-4101	税 神戸支店 11月8日(水)、12月13日(水) 年 神戸支店 11月10日(金)、12月1日(金)
名森支店 ☎64-3311	税 名森支店 11月22日(水) 年 名森支店 11月24日(金)
海津中支店 ☎53-1133	税 海津北支店 11月7日(火) 南濃支店 12月5日(火) 年 海津北支店 11月16日(木)
養老中支店 ☎32-0528	税 養老中支店 11月21日(火) 年 養老中支店 11月14日(火)、12月5日(火)
垂井支店 ☎22-1006	税 垂井支店 11月14日(火)、28日(火)、12月12日(火) 年 垂井支店 11月7日(火)、12月5日(火)
ローンセンター洲本店 ☎0120-84-2430	年 ローンセンター洲本店 11月26日(日) 10:00～12:00

※中川支店の税務相談は9:00からとなります。

入場無料

# 「どうする私たちの食と農 in JAにしみの」 トークショー

テーマ「どうする私たちの食と農  
～地域の農産物を使って我が家の味を楽しむ～」

おたのしみ  
抽選会開催

来場者には  
西美濃産のお米を  
使ったおにぎりを  
プレゼント

講師

CBCテレビ  
キューピー3分クッキング 講師  
宮本クッキング代表

みやもと かず ひで  
**宮本 和秀 氏**

おいしい  
出し汁の取り方の  
実演あり

日時：**11月23日(木・祝)**  
10:00～11:30 開場 9:30

会場：**海津市OCT文化センター**  
(岐阜県海津市海津町高須585-1)

定員：**700名** (入場無料)

※申込みは先着順となりますので、  
満席になり次第締め切らせていただきます。

主催 **西美濃農業協同組合**

お問い合わせ 地域ふれあい課 ☎0584-73-8123

※入場ご希望の方はQRコードからの申込み、または最寄りのJAにしみの支店窓口にてお申し込みをお願いします。



QRコードでの  
お申し込みはこちら



## 大垣警察署と連携し 防犯啓発活動を実施

JAにしみの全国地域安全運動(10月11日から20日まで)に合わせて、大垣警察署と連携し、近年各所で多発している自転車盗難や侵入盗難、二セ電話詐欺などの被害を未然に防止するため、防犯啓発活動を実施しました。

期間中、各支店のJA車両には警戒を訴えるマグネットシートを貼り付け、店内窓口ではチラシを活用して来店者へ注意喚起を呼びかけました。



来店客に注意喚起を呼びかけるJA職員(右)

## 大垣警察署からのお知らせ

### 子ども、高齢者を始めとする 歩行者の安全確保!

横断歩道以外での横断や車両などの直前直後の横断による歩行者中死者が多い実態を踏まえると、歩行者が道路を横断するときは、ドライバーに意思を明確に伝え、安全を確認してから横断を始めることが必要です。

子どもには「道路へは飛び出さない」、「止まって安全確認」、「道路の右側を歩く」、「信号を守る」などの安全教育を徹底しましょう。

ドライバーは慎重に運転し、子どものそばを通過する際は十分に速度を落とすと共に、横断歩道では周囲の安全確認をしましょう。

高齢歩行者は、反射材や明るい服装をするように心がけ、身体機能の変化に応じた道路の横断、安全確認を行いましょう。

ドライバーは、早めにヘッドライトを点ける、大型店舗、病院などの施設が集中する箇所は、高齢歩行者が出てくるかもしれないと考え、速度を落としましょう。



大垣警察署の  
ホームページ  
はこちら



# じゃん! 写真館



黄金に輝く

伊藤 尚子さん  
養老町下笠  
幸運をよぶ  
ソテツの雄花です



羽が生えた梨!?

古宮山 理恵さん  
大垣市南若森町  
20年育ててきて  
はじめてです



ジャガイモハート

森 好政さん  
海津市平田町三郷  
きれいな形で  
食べられません

「じゃん! 写真館」では、おもしろい写真をはじめ、自慢の写真(こども、ペット、風景など)、イラストを次の要領で募集しております。

- 応募方法 封筒に写真(イラストは、ハガキでもOK)を入れ以下をご記入ください。Eメールでのご応募もお待ちしております。
- ①応募者の住所、氏名、電話番号②被写体名③撮影場所
- 応募先 **ハガキ**: 〒503-0849 大垣市東前町 955-1  
JAにしみの・地域ふれあい課「じゃん! 写真館」係まで  
**Eメール**: nishimino@jan.or.jp

※広報誌に掲載した写真はJAにしみのの公式インスタグラムにも公開させていただくことができます(ただし、農産物・風景のみ)。

## ふたりの寝言



先月、将棋棋士の藤井聡太さんが「王座」のタイトルを獲得して、8冠の全冠覇を達成しました。将棋の世界にもAIの波が訪れ、それによって実力は拮抗し、1人の棋士が勝ち続けるのはむずかしくなるといわれていましたが、今回の結果はその予想を覆すものだと思います。これからの藤井さんのさらなる活躍を将棋ファンとして見続けていきたいです。(あおぞら)

秋といえばスポーツの秋!最近ではラグビーやバスケットボールのW杯、プロ野球のリーグ優勝など様々なスポーツが盛り上がりを見せましたが、中でも男子バレーボールのW杯はとても感動しました。今年の3月、癌のため31歳の若さで逝去された藤井選手のために、チーム一丸となって戦う姿が胸が熱くなりました。「誰かのために戦う人間は強い」という名言がありますが、まさにその通りだと感じました。バレー出場権獲得おめでとうございます!(かぬれ)

## 11月のあなたの運勢

### ♈ 牡羊座 3/21~4/19

**全体運** 秋の爽りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもおすすめ。旧友との会話にも花が咲きそうです  
**健康運** 冷えは大敵。体を温めて、厚手の靴下が吉  
**幸運を呼ぶ食べ物** ダイコン

### ♋ 蟹座 6/22~7/22

**全体運** 気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます  
**健康運** コンディションが良好。スポーツを楽しんで  
**幸運を呼ぶ食べ物** ホウレンソウ

### ♎ 天秤座 9/23~10/23

**全体運** 人気が良好。あなたの周りに自然と人が集まってくる。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に  
**健康運** 喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを  
**幸運を呼ぶ食べ物** カリフラワー

### ♏ 山羊座 12/22~1/19

**全体運** 友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出会えるはず。お試しプランにつき  
**健康運** 肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ  
**幸運を呼ぶ食べ物** ユリ根

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

**全体運** 対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて  
**健康運** ちょっとしたけがに注意。ほんそうこうを携帯して  
**幸運を呼ぶ食べ物** ハクサイ

### ♌ 獅子座 7/23~8/22

**全体運** 大丈夫と思っていたことにストップがかりそう。いち早く兆候を見つけれられるようよく観察を。方向転換は吉  
**健康運** 無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで  
**幸運を呼ぶ食べ物** ネギ

### ♍ 蠍座 10/24~11/22

**全体運** リーダーシップを発揮して。少しせつちかになりがち。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます  
**健康運** 歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを  
**幸運を呼ぶ食べ物** ナス

### ♎ 水瓶座 1/20~2/18

**全体運** 周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ  
**健康運** 関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉  
**幸運を呼ぶ食べ物** リンゴ

### ♊ 双子座 5/21~6/21

**全体運** ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを  
**健康運** 腸内環境を整えて。発酵食品にツキ  
**幸運を呼ぶ食べ物** コボウ

### ♋ 乙女座 8/23~9/22

**全体運** コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて  
**健康運** 良い健康法が見つかりそう。友達の名前も  
**幸運を呼ぶ食べ物** 根ミツバ

### ♏ 射手座 11/23~12/21

**全体運** よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します  
**健康運** 食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて  
**幸運を呼ぶ食べ物** シュンギク

### ♐ 魚座 2/19~3/20

**全体運** 努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し  
**健康運** シェイプアップや筋力トレーニングにツキ  
**幸運を呼ぶ食べ物** ジャガイモ

# あなたはどっち派?

## 遠出をするなら

### 「車派」 or 「電車派」

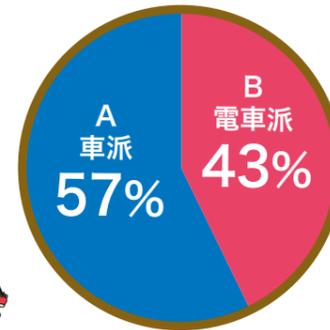
過ごしやすい気候の秋は、観光に出かけたくなる季節ですね。秋の味覚を堪能したり、自然を感じたりしてリフレッシュするのもいいですね。そこで今回は、遠出をするなら「車派」or「電車派」で募集しました。

#### A、車派

- 目的地が自由に選べて効率よく回れます。  
大垣市/M・O 男性81歳
- サービスエリアに立ち寄り、そこでしか買えない物を堪能する事が楽しみです。  
養老町/N・N 女性43歳
- お喋りをしたり歌を歌ったり、リラックスしながら長旅をします。  
(かぬれ)



#### 結果発表



#### B、電車派

- 窓際の景色を眺めながらの、のんびり旅が好きだから。  
海津市南濃町/K・K 女性64歳
- 車窓を楽しむことができるし、道に迷わず目的地に連れて行ってくれます。  
垂井町/T・I 男性62歳
- 駅の構内で食べる食事は旅気分が増えて格別です。  
(あおぞら)



→今回は、車派に多数の意見をいただきました。旅行を楽しむためにも、時間に余裕をもって計画を立てましょう。次回もお楽しみに!

今月募集するお題は、冬に食べたくなるのは「肉まん派」or「おでん派」です。

(詳しくは下記の応募要項をご覧ください)

## クロスワードパズル

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?



答え A B C D E

- 1 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 日光の紅葉の名所。48個のカキがあります
- 3 ポンレスー、——派
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 5 大敵、運転中は気を引き締めて
- 6 たき火に手をかざして取りま
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 9 飲んで食べて話して楽しま
- 10 ハウスを使わず物を育てる——栽培
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイ
- 11 カ月の後ろ3分の1
- 12 考えるときにひねるもの
- 13 奇術師が披露するもの
- 13 ベンチよりふかふかしています
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 15 富士山の山頂を白くします
- 15 2人でおそろいの服を着ます
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 17 富士山の山頂を白くします
- 17 2人でおそろいの服を着ます
- 18 ベンチよりふかふかしています
- 18 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 19 ベンチよりふかふかしています
- 19 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 20 2人でおそろいの服を着ます
- 21 2人でおそろいの服を着ます

■応募締切日(当日消印有効)  
令和5年11月30日(木)

■賞品  
正解者の中から抽選で40名様に、農協全国商品券(1,000円分)をプレゼントします。なお、当選者発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます。

■9月号の答え

アキナス



### 応募要項

アンケートにご協力ください。A.面白かった、興味深かったと思う記事とその理由。B.「肉まん派」or「おでん派」の回答とその理由。①クロスワードパズルの答え②郵便番号、住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥上記のアンケート回答を記入の上、ハガキかEメールでご応募ください。※①~⑥の項目は必ずご記入ください。

●宛先

ハガキ: 〒503-0849 大垣市東前町955-1  
JAにしみの本店 広報担当係  
Eメール: nishimino@jan.or.jp  
(件名:クロスワードパズル)





お手軽簡単 即席おつまみ

# キュウリとちくわのピリ辛あえ



## 材料 (4人分)

キュウリ	3本	(A)	ゴマ油	10ㇺ
ちくわ	4本		醤油	10ㇺ
塩	適量		砂糖	5ㇺ
			輪切り唐辛子	適量

## 作り方 COOKING



- ①キュウリを水洗いし、トゲを取る。
- ②まな板の上に①のをせ、麺棒でたたいて、両端を切る。
- ③②を食べやすい大きさにちぎり、絞って水分を取ったら塩を少々ふる。
- ④ちくわを5ㇺの厚さで斜め切りにする。
- ⑤③、④、(A)を混ぜあわせる。

### ワンポイント アドバイス

キュウリから水分が出るため、作った分はその日のうちに食べるのがおすすめです。

キュウリを使ったレシピを紹介します。



にしみのブランド 応援店

レシピ 提供

大垣市東前2-69-1  
 ヌーヴォーカフェ  
 TEL 78-8838  
 オーナー 沼波 純也さん

表紙の『にしみのブランド』

## キュウリ

<産地:海津市、輪之内町、養老町>

