

自然のめぐみと、みんなの元気があふれる情報誌



2025

11  
NO.272



## はじめよう！JAのアプリ！

- 家庭菜園旬辞典 トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用
- 恵のキッチン♪ カブ

JAめぐみの

LINE  
公式アカウント  
友だち追加はコチラから



※ご登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

## 農とわたし「藤吉 紀行さん」

### 食の大切さを学び就農 安全安心な野菜を届けたい

家族でサトイモを約10アールの畑で栽培するほか、ニンジンやハクサイなど約40品目の野菜を作っています。

就農するまで栽培など未経験でしたが、前職で農業に携わり農薬を使用しない栽培方法があることを知っただけでなく、子どもたちと関わる機会もあったことで、幼少期からの食の大切さを学びました。そして、両親が農業を営んでいたこともあり、農業に挑戦してみたいと思い2年前に就農しました。最初は播種の仕方や施肥量など知らないことばかりでしたが、両親からアドバイスをもらったりして、分からぬことを聞くと色々と教えてもらえるので感謝しています。

農薬を使用しない野菜作りを実践しており、土作りにもこだわっています。また、地域の子どもたちに新鮮で安全安心な野菜を食べて元気に育ってほしいという気持ちから、食育に力を入れている「蜂友学舎保育園」の給食に栽培したもの提供するほか保護者にも新鮮な農産物を届けています。作物が成長していく度に喜びを感じますが、大事に育てた野菜を食べた園児から“美味しい”とか“苦手だった野菜が食べられるようになった”との声を直接聞くと、さらに美味しい野菜を作る活力が湧いてきます。

サトイモは、JA直売所などに9月中旬から12月まで出荷しています。



表紙の写真

藤吉 紀行さん(左から2人目)  
里美さん(右から2人目)  
善秋さん(左)  
道恵さん(右)

〈美濃加茂市加茂野町〉

### とれったひろば イベント情報



- 1日、2日 秋の大収穫祭(関店)  
21日~23日 お米ポイント3倍デー<sup>11月</sup>  
22日、23日 秋の大収穫祭(可児店)



- 17日~22日 冬至フェア(地元産ユズ・カボチャ販売)  
20日~22日 冬の大収穫祭  
24日~30日 年末大感謝祭  
(30日(火)は臨時営業いたします)  
26日~28日 お米ポイント3倍デー

\*イベント情報は予定ですので、予告なしに変更する場合があります。



秋の大収穫祭では、旬の味覚が大集合!店内には、管内産農産物がずらりと並ぶほか、提携JAによる果物の詰め放題などを実施します。ぜひお越しください。

とれったひろば 可児店

TEL 0574-62-6023



とれったひろば 関店

TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!



特集

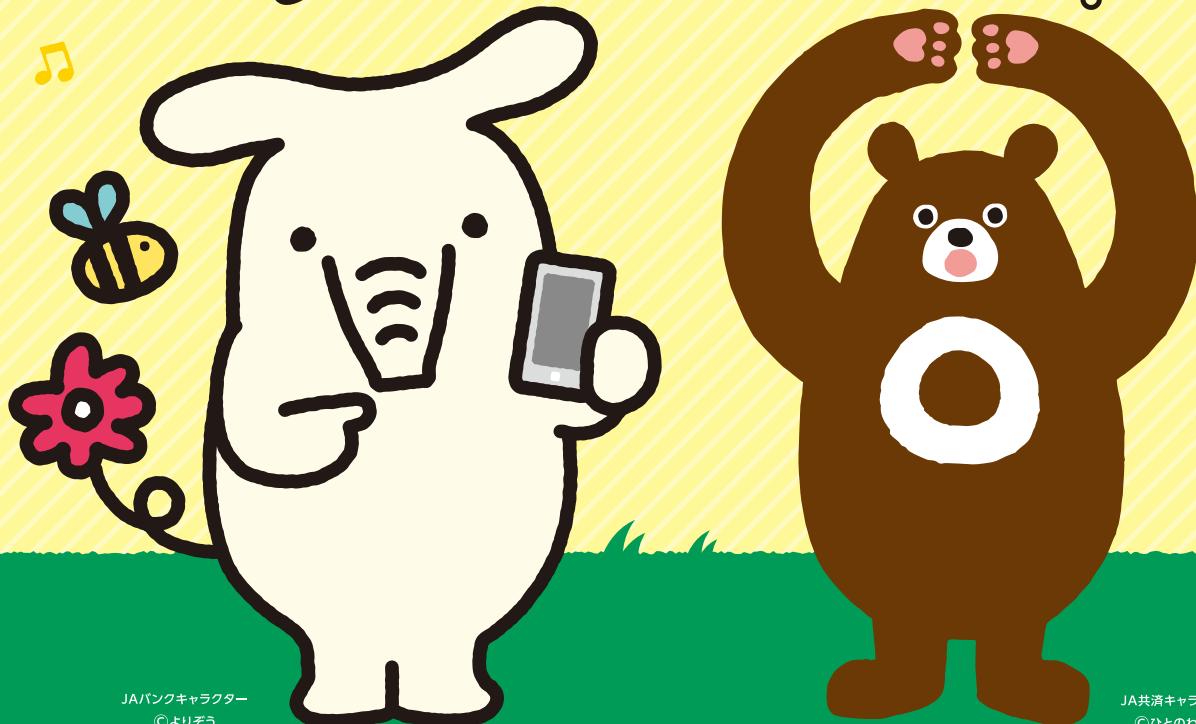


# はじめよう! JAのアプリ!

JA銀行

もっと手軽に、もっと快適に。

JA共済



JA銀行キャラクター  
©よりぞう

JA共済キャラクター  
©ひとのわぐま



ここがポイント!!

## JA銀行・JA共済アプリ

JA銀行も、  
JA共済も、  
スマホで  
カンタン手続き!



24時間、  
いつでも、どこでも  
ご利用  
いただけます!



面倒な手続きも、  
アプリなら  
スムーズ!



安心・安全な  
セキュリティで、  
あなたの大切な  
情報を守ります!



JAは、地域の皆さまの暮らしを支えるパートナーとして、より安心で便利なサービスを目指しています。特集では、JA銀行・JA共済のアプリをご紹介! あなたの大切な資産や保障をこれからも身近に、そして安全にサポートします。



- アプリご利用時の通信料は、ご利用者様の負担になります。
- 本アプリは、スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。

# 税金のお支払い、スマホで完了!

JAバンクアプリのPayB機能を使えば、窓口やコンビニに行かなくてもご自宅で税金が簡単にお支払いできます。



PayB(ペイビー)とは、JAバンクアプリで税金(自動車税、軽自動車税、固定資産税、都市計画税等)などの払込票のバーコード等を読み取り、そのままお支払いができる便利なサービスです。※ご利用いただける払込票は、PayBマークもしくは「PayB」の記載のある払込票となります。



## PayB機能の使い方

### 1 アプリをダウンロード



### 2 必要な情報を入力

ダウンロード後、アプリをタップして起動。画面の案内に従って、必要な情報を入力。



### 3 ログイン

登録したJAサービ  
スIDとパスワード  
を入力して「ログ  
イン」をタップ。

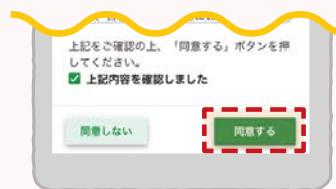
### 4 PayBの利用登録

「請求書払い」をタップ。PayBの概要を確認して「次へ」をタップし「登録する」をタップ。



### 5 即時口座振替サービス申込

利用規定を確認して「上記内容を確認しました」にチェックを入れ、「同意する」をタップ。なお、申込時にJA銀行にお届けいただいている電話番号での本人認証が必要となります。



### 6 PayB利用登録完了

画面の案内に従って必要な項目を選択・入力して「申し込む」をタップすると、PayBの利用登録が完了となります。



### 7 お支払い方法

JAバンクアプリ画面下の「請求書払い」をタップ。「支払う」をタップするとカメラが起動。請求書のバーコードなどを読み取る。



# JA共済アプリでいつでも安心を手元に

皆さまの声をもとに、より使いやすくなりニューアル!!

契約内容の確認や事故・災害時などに安心のサポートを受けられます。

## JA共済アプリ 8つの安心ポイント

窓口に行かなくてもスマホで、いろいろな手続きや確認ができる便利!!

### ポイント1

#### 契約情報が手元で確認できる

保障内容や共済掛金など契約情報をチェックできる。



### ポイント2

#### シーンごとの保障がわかる

病気や災害といった代表的なシーンごとに、契約中の保障内容を確認できる。



### ポイント3

NEW!!

#### 入院・手術の共済金請求が簡単にできる

所定の要件を満たした場合に、共済金の請求をWebから可能に。土日・祝日・夜間でも手続きできる。

※契約者と被共済者が同一で、疾病(病気)による入院・手術に関する共済をご請求の場合ご利用いただけます。

### ポイント5

#### 防災対策も災害時もサポートが受けられる

災害に対して役立つ情報が確認できる。被災した場合も、すぐに対象となりうる共済が確認でき、共済金請求の相談がはじめられる。

### ポイント7

#### お互いの保障が見える安心を

契約情報を共有することで、ご家族も保障内容の確認をしたり、もしもの時にはJAへの連絡がスムーズにできる。



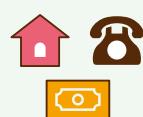
### ポイント4

#### もしもの時も、迷わず連絡できる

入院や手術、いえの被災、くるまの事故や故障など、共済を必要とする時にスムーズに連絡できる。事故などでパニック状態の時でも、やるべきことがわかり安心です。

#### 住所変更や継続手続きができる

住所変更、電話番号、氏名(姓)の変更、自動車共済の継続、振替口座の変更などがいつでもできる。



### ポイント8

#### 控除証明データの取得ができる

書面手続きが不要で、一度申請すれば次年度からは自動で発行!

※ご契約者さまの勤務先が「電子データの提出」「QRコード付証明書の提出」に対応している場合に限られます。

使いやすい  
JA共済アプリは  
こちらから

App Store  
からダウンロード

iOS版 ダウンロード



Google Play  
で手に入れよう

Android版 ダウンロード



JA共済アプリ

各ストアから検索も  
可能です。

# J A の 地域貢献活動

JAめぐみでは、地域住民の健康増進や  
仲間との交流を目的とするスポーツ大会を開催するほか、  
年間を通して数多くの地域貢献活動に取り組んでいます。

## 第21回 おくみの地域 ソフトバレーボール大会

10月5日(日)やまと総合センター 他

おくみの地域にお住いのかたや同地域を拠点に活動する団体を対象としたソフトバレーボール大会を開催しました。地域住民の健康増進を図るとともに次世代を担う若年層とJAのつながりを深め、活気あふれる地域づくりを目的に実施し、全11チーム90人が汗を流しました。予選リーグを勝ち抜いた3チームで行われた決勝リーグで「QUEEN」の皆さんが優勝に輝きました。



優勝した「QUEEN」の皆さん

## 第11回 JAめぐみの中濃地域 グラウンド・ゴルフ大会

10月9日(木)台山広場(美濃市運動公園西側)

(敬称略)

中濃地域におけるグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。8ホールを2ラウンド行う交歓大会と8ホールの交流大会を行い、参加した約120人が熱戦を繰り広げました。競技運営には、美濃市グラウンド・ゴルフ大会協会の皆さんにご協力いただき、各グループ1位から5位までを表彰しました。入賞者は右記の通りです。



赤グループの入賞者



青グループの入賞者

(敬称略)

赤グループ	
優勝	川尻 東己(美濃)
準優勝	八代 紘司(関)
3位	井川 栄和(美濃)
4位	辻 多喜男(下牧)
5位	太田 勝敏(下牧)

(敬称略)

青グループ	
優勝	山田 利勝(関)
準優勝	篠田 強(関)
3位	古田たず子(美濃)
4位	林 誠二(下牧)
5位	大竹 嗣郎(関)

## 第12回 JAめぐみの郡上地域・センター長杯 グラウンド・ゴルフ大会

9月22日(月)まん真ん中広場(競技場)

(敬称略)

郡上市内のグラウンド・ゴルフ愛好者を対象とするグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。今大会は各地から約60人が参加し、残暑の中でしたが競技を楽しみました。

競技は8ホール2ラウンドの交歓大会と8ホールの交流大会を行い、各グループの1位から5位までを表彰しました。入賞者は右記の通りです。



赤グループの入賞者



青グループの入賞者

(敬称略)

赤グループ	
優勝	高橋 照男(美並)
準優勝	二村 博(明宝)
3位	猪島 武男(白鳥)
4位	畠佐 宣子(明宝)
5位	兼定 馨(八幡)

(敬称略)

青グループ	
優勝	小森 清吾(美並)
準優勝	東山 修(八幡)
3位	岡崎 章(八幡)
4位	伊藤 治郎(八幡)
5位	河合 利夫(美並)

# 小学生の農業体験

管内のおとでの小学校では、「総合的な学習」の時間などを利用して米づくりについて学んでいます。JAは地元農家と協力し、体験を通じて子どもたちに農業や食の持つ役割、大切さを伝えています。



9/26



9/10



9/30

刈った稻を  
縛って束に  
したよ！



10/6



10/7



10/8



10/8



10/10



## 特別養護老人ホーム「春里苑」へ 児童が育てたエダマメを贈呈



▲エダマメを届けた児童ら

春里支店は9月11日、食農教育活動を支援する春里小学校5年生児童と、授業で栽培したエダマメを特別養護老人ホーム「春里苑」へ届けました。同支店は播種から収穫、袋詰めまでを授業で支援しており、今年は新たに栽培したエダマメで地域の皆さんを元気づけようと、同施設への贈呈を企画。河村泰宏施設長は「児童の皆さんのが大切に育てたエダマメで利用者は元気をもらった」と話し、児童は「大切に育てたエダマメをたくさん食べて、元気に過ごしてほしい」と笑顔で話しました。

## 農事組合法人美濃種子 優良種子生産へ向け圃場審査を実施



▲圃場を確認する審査員ら

農事組合法人美濃種子は、水稻種子の品質確保や異品種の混入を防ぐなどの目的で、品種ごとに出穂期と糊熟期の2度にわたって圃場審査を毎年行っており、8月29日と9月24日に「ハツシモ岐阜SL」の審査を行いました。

県知事が任命した県の担当者が審査員を務め、JA担当職員が補助員として審査に加わり、圃場を目視で確認しました。

収穫後も数回にわたって審査を行い、水稻種子として合格したものだけが県内外へ出荷されます。

## 新しい物流体制がスタート 出発式を開催



▲出発式の様子

JAの新しい物流体制が10月1日からスタートし、出発式が行われました。JA全農岐阜と岐阜県JAビジネスサポート株式会社に、肥料・農薬などの配達業務を委託し、将来を見据えた持続可能な物流体制を構築して、物流コストの削減を図るとともに、営農経済業務の見直しや営農指導などに出向く体制による組合員サービスの向上を目指します。

渡邊健彦組合長は「配達業務の効率化で、今後より一層組合員との対話を重点を置き、共に成長するJAを目指していく」と話しました。

## 直売所への出荷のきっかけに 栽培講習会を実施



▲参加者からの質問を受ける大澤課次長

とれたひろば関店は9月10日、地域の方に農業に親しんでもらうことや、直売所出荷会員を増やすことを目的とした栽培講習会を開き、15人が参加しました。

中濃営農経済センター大澤幸司課次長が講師を務め、キャベツやブロッコリーなどの秋冬野菜の栽培方法や病害虫防除などについて説明したほか、参加特典として野菜苗を配付しました。

直販課の藤吉達也係長は「今回の講習会で、農業に関心を持ってもらうとともに、育てた農産物をぜひ直売所へ出荷してほしい」と話しました。



## 中濃地域種牛共進会で

藤村さんが3年連続で最優秀賞を受賞



▲最優秀賞の名誉賞を受賞した藤村さん

中濃地域畜産振興会とJAめぐみの管内肉用牛部会が主催する「第10回中濃地域種牛共進会」が、9月26日にJA全農岐阜関家畜流通センターで開かれ、郡上市の藤村和矢さんが3年連続で最優秀賞の「名誉賞」に輝きました。

優良家畜の生産技術向上と自立経営農家育成のほか、中濃及び郡上和牛改良組合相互の技術交流と研鑽により、和牛改良への意識高揚を図ることを目的に、今年度は繁殖農家12人から延べ30頭が出品され、JA職員などが体形や手入れ状況などを審査しました。

## 東白川村産紅茶「べにふうき」販売を開始



▲本格紅茶「べにふうき」を紹介する茶広農園の安江さん

加茂郡東白川村の茶広農園は、同村で栽培された令和7年産紅茶用品種「べにふうき」を使った本格紅茶の販売を9月から開始しました。

2024年産の紅茶は「日本茶AWARD2024」で、特に優秀な作品に贈られる「高宇政光賞」を受賞し、じっくりと丁寧に発酵させ、甘みの中にほどよい渋みを感じられる濃厚な味わいが特長の商品です。同商品にはリーフ(60g 1,134円(税込))とティーバッグ(3g×13袋入 918円(税込))があり、「とれたひろば可児店」やインターネットショップ「東白川村つちのこマラシェ」などで販売されています。

## 高温耐性品種「にじのきらめき」の試験栽培を開始



▲「にじのきらめき」の刈り取りの様子(郡上市)

JAは、深刻化する水稻の高温障害の対策として、今年度から高温耐性と収量性に優れた品種「にじのきらめき」の試験栽培に取り組んでいます。

9月9日には、郡上市の試験圃場で刈り取りを行いました。生育期間中は病害の発生もなく、倒伏も見られない状態で、順調に生育しました。

JA管内の全地域で試験栽培を実施しており、令和9年度までに段階的に栽培面積を増やし、地域の生産者に普及できるよう取り組むことで持続可能な水田農業の実現を目指します。

## 出前授業に向け豆腐作りを学ぶ



▲豆腐作りを学ぶ参加者

JAは9月25日、第2回食農リーダー養成研修会をみのかも営農経済センターで開き、同研修会に申し込んだ可児・みのかも女性部員の6人が参加しました。

参加者は、講師のJA職員から豆腐と豆腐を作る際の工程で出たおからを使った安倍川もちの作り方のほか、出前授業を想定して児童に声を掛けるタイミングなど指導方法を学びました。

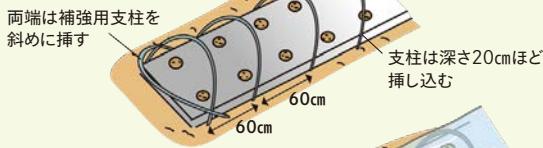
食農リーダーは、毎年11月から3月頃にかけて依頼を受けた小学校で開く大豆加工の出前授業で、小学生に豆腐作りなどの指導を行っています。

# トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

園芸研究家 成松次郎

図1 トンネルの作り方

①支柱を立てる



②フィルムをかける

密閉する場合や  
穴開きトンネルでは  
裾を土で埋める



③フィルムを押さえる

ひもやマイカーラインを  
使う場合



繊維強化プラスチック  
支柱を使う場合



④換気(裾換気)

裾をまくり上げて  
外気を入れる。  
夕方には元に戻す

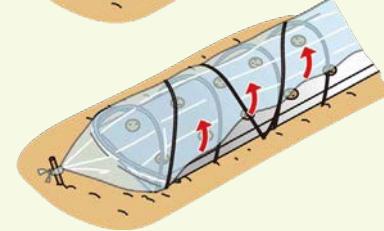


表1 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ(農業用塩化ビニール)	保温性大、高価格
		農PO(農業用ポリオレフィン系)	保温性中、べたつかない
		農ポリ(農業用ポリエチレン)	保温性やや小、低価格
		有孔(農PO、農ポリ)	換気作業の省力化
べたがけ	保温 土壤水分保持	不織布	保温効果
		寒冷しゃ	通気性と透光性
マルチ フィルム	地温の上昇 土壤水分保持 防草	透明	地温上昇効果大
		黒色	防草効果大
		緑色	地温上昇と防草は 透明と黒色の中間
		有孔	条間、株間が選べる
支柱	トンネル資材を かけるための 骨組み	繊維強化 プラスチック製	軽量で曲がりやすく、 復元力が高い
その他	トンネルを固定	被覆鋼管製	強度があり、風雪に強い
		マイカーライン	强度、耐候性がある
		杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

※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。

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

## 野菜の種類と品種を選ぶ

寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地(温暖地)では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たつてもとう立ち(つぼみができ、花茎が伸びる)が起こりにくい品種を選ぶと良いでしょう。

不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけたり(べたがけ)、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めます。

マルチフィルムは地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「透明」や、雑草

防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm(両側で約40cm)では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

## 資材活用のポイント

晴天日にはトンネル内の気温は外気より高くなり、夜間は外気近くの温度になります。トンネル栽培は日中の気温を生育に適切

な温度(15~25度)に少しでも長く保てるものの、夜間の保温には十分ではありません。そのため水点下の時間が長いと凍害を被ることがあるため、不織布によるべたがけも必要です。

春に向かつて光が強くなつたら、トンネル内は30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気をします。フィルムの裾を開閉する「裾換気」と、フィルムに直径10cm程度の穴を開ける「穴開け換気」があります。資材の再利用や換気の手間を考え、種まき時期にかかるわらす穴開き面積の割合1、2%程度の資材を選択すると換気の手間を省けます。

# がんばっています農高生

～各学科から活動をお伝えします～

目指せ!

未来を担う  
スペシャリスト

郡上高校では、地域社会に貢献できる人材を育成するために、各学科で様々な学習に取り組んでいます。

## 総合農業学科群

総合農業学科群では、科目「農業と環境」でイネの栽培を学んでいます。6月上旬に粒から育てた苗を60人全員で一列に並び手で植えました。その後もイネの栽培について管理方法を学びながら、実験区の生育調査や観察を行いました。今年度も非常に暑い日が続きましたが、生育は順調で9月末には無事に稻刈りを終えることができました。収穫したお米は、本校の実習生産物販売所「郡高マルシェ」にて数量限定で販売する予定です（無くなり次第終了いたします）。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



溝切りの様子



収穫直前の稲の様子

## 園芸科学科

園芸科学科3年次生の野菜専攻班は8月4日、4月からハウスで大切に育てたメロンを収穫し、販売しました。今年は研究の一環として、栽培中のかん水について、手作りの土中水分量測定装置で土中水分を測定しました。さらに、赤肉メロンの栽培にも挑戦し、ハウス1棟で青肉を118玉、赤肉を41玉収穫することができました。翌日には、実習生産物販売所の「郡高マルシェ」で販売会を行い、多くのお客様にご購入いただき、嬉しいお言葉もいただきました。来年も栽培品種から検討し、甘いメロンが作れるように挑戦します。



玉吊りの様子



販売の様子

## 食品科学科

3年次生の課題研究で、「小那比茶班」の3人が小那比茶を使った商品開発の研究をしています。小那比茶は、郡上市八幡町小那比地域で生産されている茶葉です。

何度も試行錯誤をしながら、試作として「小那比茶プリン」を完成させることができました! 9月7日には、同町相生地域で開催された相生マルシェに参加して来場された方に試食やアンケートを実施し、今後の商品開発の参考となるご意見をいただきました。将来的には、実習生産物販売所「郡高マルシェ」で販売できるよう、これからも研究を続けていきます!



小那比茶プリンの製作



相生マルシェにて市場調査

## 森林環境科学科

森林環境科学科の3年次生23人が、郡上市役所農林水産部林務課から学習の機会をいただき、6月20日に郡上市大和町古道市有林で実施された「森林の獣害対策作業」に参加して森林の獣害対策について学びました。

森林資源が年々充実し、主伐・再造林が進む中、ニホンジカによる植栽木への食害が全国的な課題となっています。郡上市においても、平成28年度に同市有林で獣害対策として植栽木へのツリーシェルターを設置し、対策に取り組まれています。今回の獣害対策の現状を学ぶ現地見学や管理実習で、今まで以上に地域の森林・林業に興味・関心を深めるとともに、技術を学ぶことができ、大変有意義な実習となりました。



ツリーシェルター撤去の様子



森の中で昼食

## 投稿ハガキ

## ◎無事に収穫を終えました

今年も猛暑で、米の出来を心配していましたが、大きな問題もなく、何とか収穫を終えることができました。

安江 桂さん（白川町）

## ◎マクワウリの栽培に挑戦

マクワウリを初めて栽培しました。20個ほど収穫することができて嬉しかったです。ほのかな香りと甘みが相まってとても美味しかったです。

久米 牧子さん（可児市）

## ◎ひ孫の笑顔にうつとり

4月に4人目のひ孫が生まれました。その子がよく笑うようになり、家族の癒しとなっています。

中嶋 香代子さん（郡上市）

## ◎お気に入りの「コリンキー」

一昨年に道の駅でカボチャの「コリンキー」を見つけました。名前と見た目の可愛さから購入し、主人が食べたコリンキーの種を植えて昨年から栽培をしています。収穫したものは、酢の物や炒め物、天ぷらなど、色々な食べ方を試していますが、私はめんつゆ漬けとサラダがお気に入りです。

中島 智恵美さん（川辺町）

## スマイルプラザ

食材の風味を  
最大限に生かしたお菓子作り

和田 直人さん | 郡上市明宝大谷 |

「地元産の食材をできるだけ取り入れながら、旬を迎えたフルーツなどを使ってケーキを作っています」と話す和田さん。2017年に「Pâtisserie Franc」をオープンし、お店が道の駅明宝の敷地内にあるため、来店される方の中には地域住民だけでなく常連となった観光客もあり、お客様との繋がりを深めています。

食材の風味を最大限生かすことここだわってお菓子を作っているだけでなく、店頭で接客する時にはお客様との会話を大事にしています。販売する商品の中には、小麦粉不使用のケーキなどお客様の要望から誕生したものもあり、普段の何気ない会話の中できっかけが生まれたことがあったので、固定観念にとらわれ過ぎないように意識して会話を楽しみながらお菓子を作り続けています。

和田さんは「11月はモンブランがおすすめで、地元で採れた和栗をペースト状に加工し、和栗本来の風味を楽しんでいただけるように仕上げているので、ぜひ食べていただきたいです」と話しました。



## 投稿写真

※写真の説明文は投稿者からのコメントを掲載しております。

大竹文江さん  
(美濃加茂市)

初めて変わった形のかわいいメロン瓜ができました。



珍しい形のナスを収穫しました。  
波多野久美さん  
(関市)



家庭菜園で収穫したキュウリの中で、途中から葉が出てきているキュウリを見つけました。

古田澄子さん(郡上市)



三つ葉のクローバーのようなタマネギが収穫できました。

福田仲子さん(関市)



面白い形のニンジンが自宅で収穫できました。

川島ゆかさん(郡上市)

投稿写真を募集中

農産物と一緒に撮った写真や珍しい野菜・出来事の写真などを、各支店または編集部までお寄せください。  
なお、お送りいただいた写真等につきましては、誌面の都合上、掲載できない場合がございます。

## スキマ時間にLet's Try!! 脳と体の健康体操

日本体操協会公認  
体操プログラム  
「The Taiso (ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン

号令あり



号令なし



今回は、「巧緻性(こうちせい)の運動」をご紹介します。巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。巧緻性を高めるための運動プログラムは多数あります。脳の活性化を目指して、腕を異なるリズムで動かしてみましょう。

両腕を同時に動かす前に、それぞれの動きから実施してみましょう。まず片腕は、「上げる・下ろす、上げる・下ろす、上げる・下ろす」を2拍子で繰り返します。もう一方の腕は「横・下・横・肩・下」を3拍子で繰り返します。慣れたら両腕を同時に動かしてみましょう。

腕を前に伸ばしてください。

レッツ、トライ! 2拍子で腕を上げる+3拍子で腕を曲げ伸ばす運動



※(1)～(7)を反対側も同様に行いましょう。※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

日本体育大学准教授●伊藤由美子

## 体を器用に動かそう(腕の運動)!

## 農業用廃棄プラスチック類の回収処分のご案内

JJAでは環境保全と農業振興を目的に、農業用廃棄プラスチック類の回収を行っています。ご希望の方は回収日前日までに最寄りの支店、営業所窓口にて申込書等必要書類を受け取り、回収会場へ持参のうえ搬入ください(みのかも・白川・可児地域は事前に申込書の提出が必要となります)。

地域	日 時	会 場
郡上	11月19日(水) 10:00~12:00	旧和良ライスセンター
	11月20日(木) 10:00~12:00	美並ライスセンター
	11月21日(金) 10:00~12:00	口明方ライスセンター
みのかも	12月1日(月) 9:00~14:00	みのかもカントリーエレベーター
	12月2日(火) 9:00~11:00 13:00~15:00	東白川トマト選果場
		白川低温倉庫
可児	12月3日(水) 13:00~15:00	川辺ライスセンター
可児	12月3日(水) 9:00~11:00	可児営農経済センター

※回収費用がかかります



## JAをご利用の皆さんへ

以下の事項につきまして、  
ご確認いただきますようお願ひいたします。

- 「受取書」を発行せず通帳・証書等を預かることはできません。
- キャッシュカードおよび通帳の厳重管理をお願いします。
- 当JA職員がキャッシュカードの暗証番号を尋ねることはできません。
- 定期的なキャッシュカード暗証番号変更をお願いします。
- 当JA職員による代筆はお断りしております。

ご不明、ご不審な点がございましたら、  
お客様相談室までご連絡ください。

お客様  
相談室

☎(0120)783-920

受付時間：午前9時～午後4時

未経験者  
大歓迎！

## 農家で働きたい人募集！

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所  
(厚生労働大臣許可 21特-000159)

※掲載内容は令和7年11月1日時点のものです。

イチゴに関わるお仕事一緒にしませんか？  
令和8年2月からのお仕事です。



【仕事内容】イチゴの収穫、  
イチゴのパック詰めなど  
【時 間】8:00~16:00  
【期 間】令和8年2月~5月  
【給 与】時給1,070円  
【勤務地】加茂郡川辺町

平岩いちご農園

アットホームな環境で働きませんか？



【仕事内容】野菜の収穫、  
選果、定植  
【時 間】9:30~15:00  
【給 与】時給1,065円  
(通勤手当 有)  
【勤務地】美濃市

美濃グリーン

「人」と「牛」を大切にしている職場です。  
畜産業全般に関わるお仕事♪



【仕事内容】搾乳牛の飼育、飛騨牛の繁殖、  
牛舎の清掃、自給飼料の栽培、水稻栽培  
【時 間】5:30 ~ 18:30 (休憩180分)  
業務の都合上、就業時間・休憩時間を  
変更する場合があります  
【休 日】月休7日間  
【給 与】月給160,000円~180,000円  
(総支給額200,000円~220,000円)  
【待 遇】昇給(年1回)、賞与(年2回)、  
通勤手当、残業手当、社会保険、雇用保険  
【資 格】普通自動車免許  
【勤務地】加茂郡坂祝町

臼田牧舎(株)

無料職業紹介サイト

求人情報掲載中!!  
御覧ください。

お問い合わせ先

めぐみの農業協同組合無料職業紹介所窓口

090-7309-5803

Email:eino@jamegumino.gjadc.jp

※担当者が不在の場合は、改めてご連絡させていただきます。



●人手不足でお困りのみなさま！求人を募集して新しい仲間を見つけませんか？まずはお気軽にお問い合わせください。



組合員の皆様に 特別価格でご提供!!



ご贈答に  
おすすめ!

みょう がた  
**明方ハム**



## ギフトセットのご紹介

- ◎明方ハム(レギュラー)
- ◎明方ハム(郡上八幡限定)
- ◎醤油フランク(3本入)



1セット 3,780円 (税込・送料込)

- ◎明方ハム(郡上八幡限定)
- ◎明方ハム(ミニ)
- ◎ボロニアソーセージ
- ◎醤油フランク(5本入)



1セット 4,590円 (税込・送料込)

- ◎明方ハム(レギュラー)
- ◎明方ハム(郡上八幡限定)
- ◎明方ハム(ヘルシーポーク)
- ◎醤油フランク(5本入)



1セット 5,670円 (税込・送料込)

※商品の仕様・デザインが一部変更になる場合がございます。

詳細はお近くの支店・事業所窓口までお問い合わせください

明方ハム  
オンライン  
ショップ ➡



### 季節の野菜と楽しむ 明方ハム

## アレンジレシピ集 好評配信中!!

そのまま食べても美味しい明方ハムですが、アレンジ次第でいろいろな料理でお楽しみいただけます。特に季節の野菜と相性が良く、下記のQRコードから季節ごとのおすすめレシピが閲覧いただけます。

こちらのQRコードから閲覧いただけます。 ➡



ギフト用  
保冷バッグ

ランチやレジャー、お買い物に  
ご利用いただけます

地球環境に配慮し、ギフト包装にエコ保冷バッグを採用しています。  
ランチやレジャー、お買い物にもご利用いただける布製バッグです。

JA共済にご加入のみなさまへ

JA共済  
からの  
お知らせ

# 全国で増加 住宅等の建物修理に関するトラブルにご注意ください!

こんな勧誘に  
ご用心!

JA共済から指定されていますので、  
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、  
共済金の範囲内で修理しますので、お客様の自己負担はありません!  
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?

あら、それは  
いいわね。

と、うっかり応じてしまうと…

こんなことも…

1

うその理由での請求を  
勧められた!

「台風が原因と言えば問  
題ないですから」と、**うそ  
の理由**で共済金請求を  
するように勧められた!

うその理由による共済金請  
求は、共済金詐欺に該当する  
おそれがあります。

共済金詐欺に  
あたらないかしら…



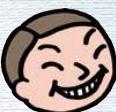
こんなことも…

3

ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおり  
の工事をしてもらえ  
ず、引渡後すぐに雨  
漏りが発生した!

お金を  
返して!



2

法外な解約料金を  
請求された!

見積書の金額が高すぎ  
るので、知り合いの業者  
に頼もうと思い解約し  
ようとしたら、**高額な解  
約料金**を請求された!

支払われた  
共済金の50%なんて  
聞いてないよ!



ご注意

「**共済金が使える**」と言って  
勧説されたケースでの建物  
修理に関するトラブルが増加しています。  
このような勧説については鵜呑みにせず、  
**必ず建物修理契約を締結する前にJAにご  
相談ください**。契約後であってもクーリン  
グ・オフできる場合があります。なお、トラブ  
ルになった場合には、国民生活センター  
や消費生活センターで相談を受け  
付けています。



J.A. JA共済



## 購買請求書 WEB閲覧サービスについて

JAめぐみのでは、お客さまサービスの向上と環境保全を目的として、10月より購買請求書WEB閲覧サービスを開始しました。それに伴い、購買請求書の発行を令和7年10月取引分より停止する旨のご案内をいたしましたが、WEB閲覧登録をされていない方については、令和8年3月取引分まで紙媒体での購買請求書の発行を継続させていただきます。

是非とも令和8年3月末までにご登録いただき、WEB閲覧サービスをご利用いただけますようご案内いたします。

### JAめぐみの 購買請求書 WEB閲覧サービス登録はコチラから

<https://webbureau.toppan-edge.co.jp/ja-megumino/>

【お問い合わせ先】

JAめぐみの各支店・

JAサポート岐阜各燃料センター

※登録の際には「購買請求書」をお手元にご用意ください。

登録手順については、ログイン画面「お知らせ」欄の「購買請求書WEB閲覧サービス操作マニュアル」をご覧ください。

登録QRコード



## 新支店の名称が 「今渡支店」に決まりました

今渡支店・下恵土支店・土田支店の統合を令和8年5月に予定し、可児市今渡地内（旧今渡自動車センター跡地）に建設を進めております、新支店の名称は公募の中から「今渡支店」に決定いたしました。

統合後もこれまで以上に地域の皆さんに寄り添い、対話を通じて期待にお応えできるよう、努力してまいりますので、よろしくお願ひいたします。



「今渡支店」イメージ図



Instagram OPEN!

Follow Me! /



# JAめぐみの公式 Instagramを開設しました。

JAめぐみの活動や事業の紹介など、  
様々な情報を順次発信していきます！

ぜひ、フォローしてくださいね♪



JAめぐみの【公式】  
[ja\\_megumino\\_official](https://www.instagram.com/ja_megumino_official/)



## 第5回理事会報告(令和7年9月26日)

### 協議事項

1. 集金等例外先にかかる報告・承認(6月、7月、8月)について
2. 組織的に影響のある不備事項について
3. コンプライアンスマニュアルの変更について
4. 当組合における取引のリスク評価書について
5. 令和7年度下期組織機構の変更について
6. 組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針の一部見直しについて
7. 不良債権の処理方針について
8. 理事会承認賃貸金の承認について
9. 理事との利益相反契約の承認について
10. 組合員の出資口数減少の承認について

### 報告事項

1. 主要事業実績概況
2. 組合員の加入脱退について
3. 可茂中央市場(株)の仮決算報告について
4. 自主検査結果評価報告書(第I四半期)について
5. 苦情等対応・事務ミス報告(第I四半期)について
6. 反社排除対応管理先対応状況(第I四半期)について
7. 個人情報等漏えい等(第I四半期)について
8. ヘルブライン(第I四半期)の運用実績について
9. マネロン及びテロ資金供与対策に関する報告について(共済)
10. 余裕金運用状況報告について
11. 農業生産関連施設整備事業「郡上トマト栽培ハウス」入札結果について
12. 令和7年度産米概算金について
13. JAめぐみの物流改革稼働前最終報告について
14. 「JAめぐみの恵昇苑みのかも改築工事」完成報告について

## おすすめ不動産情報

## 売戸建住宅

可児市川合北 3,270万円



所在地: 可児市川合北 / 交通: 名鉄広見線 日本ライン今渡 徒歩29分 / 土地面積: 公簿396.28m<sup>2</sup> / 建物: (構造・規模) 木造2階建(面積) 184.02m<sup>2</sup> (間取内訳) 和10洋10・8・8・10 / 土地権利: 所有権 / 地目: 宅地 / 都市計画: 非線引区域 / 用途地域: 1種住居 / 建ぺい率: 60% / 容積率: 200% / 築年月: 2014年7月 / 現況: 所有者居住中 / 引渡可能時期: 相談 / 接道状況(角地・間口): 北6.0m 公道接面14.3m / 設備: プロパンガス、電気、上水道、下水道、側溝、EV車充電設備、太陽光発電システム、庭、駐車場3台分以上 / 地勢: 平坦 / 取引態様: 媒介

上記物件のお問い合わせ、不動産の売却をお考えの方、売却物件をお探しの方、不動産の有効活用をお考えの方など、不動産のことなら下記までお気軽にご相談ください。

JAめぐみの不動産センター  
TEL 0575-23-5234

不動産センターみのかも営業所  
TEL 0574-28-1215  
岐阜県知事免許(5)第4256号

退職者(9月1日~30日) 古川 史高(本店ローンプラザ) 加納 有莉香(美並支店) 石塚 希咲(唯子支店)

### お詫びと訂正

・情報誌めぐみの10月号の下記該当箇所につきまして、内容の一部に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、次の通り訂正させていただきます。

該当箇所 12ページ 「農業祭・産業祭等のお知らせ」

誤 23日(日・祝)津保川産業祭 (正) 23日(日・祝)上之保ゆず祭り  
上之保ゆず祭り

### 税務相談会

無料

郡上・おくみの会場 12月12日(金)

① 郡上支店 ② 午前9時30分~正午まで

① 白鳥支店 ② 午後1時30分~4時まで

※お問い合わせは

郡上支店 ☎ (0575) 66-0011

白鳥支店 ☎ (0575) 82-6300

※1月は8日(木)の予定です。

可児会場

12月8日(月)

① 可児JA会館2階

② 午前9時30分~正午まで

※相談時間は1人30分以内です。

※12月3日(火)までにお申し込みください。

☎ (0574) 62-5105(予約制)

※1月は13日(火)の予定です。

### ローン相談

無料

ご相談の際は、事前の電話予約をおすすめいたします。

本店ローンプラザ  
☎ (0575) 23-6153

① 午前9時~午後6時  
② 水曜日

土・日・祝日も営業しております。  
(お盆、年末年始除く)

上記以外に各支店窓口でも相談を承っております。

〈受付時間〉平日 午前9時~午後3時

### 資産・相続相談

無料

ご相談の際は、事前の電話予約をおすすめいたします。

#### 資産相談センター可児

① 可児市広見5-93(ローンプラザ可児内)

② 午前9時~午後6時まで

③ 水・土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎ (0574) 62-7731

#### 資産相談センターみのかも

① 美濃加茂市太田町1891-1

② 午前9時~午後6時まで

③ 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎ (0574) 28-1210

### 年金相談会

完全予約制 無料

相談時間は1人55分以内です。最寄りの支店または本店金融共済推進部企画課  
☎ (0575) 23-5171までお問い合わせください。

対象地域	日 時	会 場
中濃地域	12月20日(土) 午前9時15分~午後4時10分	関支店 ☎ (0575) 23-6122
郡上地域	12月17日(水) 午前9時15分~午後0時10分	郡上支店 ☎ (0575) 66-0011
みのかも地域	12月 6日(土) 午前9時15分~午後4時10分	みのかも東支店 ☎ (0574) 25-2722
可児地域	12月18日(木) 午前9時15分~午後0時10分	広見支店 ☎ (0574) 62-3101



# めぐみ 恵のキッチン♪

## カブ

### お求めはこちらから

とれたたひろば可児店・関店、  
グリーンセンター1号館、里山公園青空市場、味菜館

### 販売期間

10月中旬～12月

※気候等の影響により、出荷量が変動する場合があります。

白い球型の小カブが一般的だけど、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があるんだ。地域に根差す在来種が多いのも特徴で、その数は80種類ともいわれているよ。根は生でも、みずみずしくて美味しいし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味の変化も楽しめるよ!

1時間ほど干すと、甘みと旨みが凝縮されるんだ。葉は、アグが少なく使いやすいから、浅漬けや煮びたし、炒めものなどにしてみるのもいいね!



ラビッシュ

### とっておき旬のレシピ

## カブと鶏手羽先の炒め煮

### 材料(4人分)

カブ	6個	だし汁(かつおだし)	800ml
鶏手羽先	12本	油	大さじ1
干しいたけ	4枚	砂糖	小さじ2
たけのこ水煮	120g	酒	大さじ6
ショウガ	1片	しょうゆ	大さじ4
赤唐辛子	2本	サヤエンドウ	8枚

### 作り方

- ① 鶏手羽先は関節で切り離し、2本の骨の間に縦に切り込みを入れる。
- ② 干しいたけは水で戻して軸を取り、かさの部分を1cm幅に切る。
- ③ カブは茎の部分を少し残して皮をむき、半分に切る。ショウガは薄切り、赤唐辛子を半分に切って種を取り除く。
- ④ 鍋に油を熱してショウガを炒め、①を入れて両面をこんがりと焼く。干しいたけ、たけのこ水煮、カブを入れて炒め、だし汁を入れて強火で煮る。沸騰したら弱火にしてあくを取り、砂糖、酒、しょうゆ、赤唐辛子を入れ、落としぶたをして30分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆでたサヤエンドウを半分に切って添える。



赤堀料理学園校長  
あかほりひろみ  
赤堀 博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。

日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



2025

11  
NO.272

●発行 めぐみの農業協同組合 〒501-3802 岐阜県関市若草通一丁目1番地

[TEL] (0575) 23-5151 (代) [FAX] (0575) 23-5533

[ホームページ] <http://www.ja-megumino.or.jp>

●編集 経営企画室 広報・組合員組織

[TEL] (0575) 23-5162 [E-mail] [pr@jamegumino.gjadc.jp](mailto:pr@jamegumino.gjadc.jp)

●2025年11月号 令和7年11月1日発行



耕そう、大地と地域のみらい。



■JA各事業に関するお問い合わせ  
(お客様相談室)  
TEL 0120-783-920  
受付時間: 平日 午前9時～午後4時

▲ホームページはこちらから

