

自然のめぐみと、みんなの元気があふれる情報誌

# めぐみの

2026

2

NO.275



## チョコと野菜のアレンジレシピ

- 家庭菜園旬辞典 ゴボウ
- 恵のキッチン♪ キャベツ

 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。

## 家族や恩人などに支えられ就農 味に自信を持って届けられるイチゴを作りたい

主に従業員と2人で、「濃姫」という品種のイチゴを約20アールのハウスで栽培しています。

進路で悩んでいた高校生の頃に、植物が好きだと知っていた学校の先生が農業大学校を勧めてくれました。そして、祖父が元農家だったこともあり、その土地を活用して何かできないかと考え、農業の道へ進むことを決めました。農業大学校ではイチゴを専攻し、卒業後は美濃加茂市のイチゴ農家のもとなどで働きながら技術などを学び、その農家さんや家族など周りの支えもあり、3年前に就農しました。味に自信を持って届けられるイチゴを作りたいという思いがあり、温度管理や灌水管理に気を付けて日々栽培に取り組んでいます。また、仕事以外では趣味の時間を楽しんだり、好きな音楽を聴いたり飼っている猫と触れ合っている時間でリフレッシュができて、仕事への活力に繋がっています。今後はさらに収量を増やせるように取り組み、より余裕を持って経営していけるようにしたいです。また、これまで多くの方に支えられて今があるので、お世話になった方々に恩返しができるようにこれからも頑張っていきたいです。

11月下旬から6月上旬まで反収5トンを目指し、JAを通じて県内の市場へ出荷しています。



表紙の写真

高井 鈴那さん  
山口 皓太さん  
〈加茂郡富加町〉

## とれったひろば イベント情報

2月

1月31日～2月2日 節分フェア  
7日、8日 柑橘フェア、イチゴまつり  
(柑橘類、イチゴお買い上げポイント3倍)  
14日、15日 春待ちフェア(関店)  
20日～22日 お米ポイント3倍デー  
21日～23日 春待ちフェア(可児店)

3月

7日、8日 柑橘フェア、イチゴまつり  
(柑橘類、イチゴお買い上げポイント3倍)  
14日～22日 春のお彼岸フェア  
20日～22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。



冬に販売する管内産のイチゴは、寒い中でじっくり生長し糖分を蓄えるため、甘みが強く美味しくなっています。ぜひ、お買い求めください。

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!



# チョコと野菜の アレンジレシピ

2月はバレンタインデーがあり、普段よりチョコレートを使う機会が増える季節です。イベントの機会にも、さまざまな形で野菜を美味しく楽しめるチョコレートと旬の野菜などを使ったアレンジレシピをご紹介します。意外な組み合わせかもしれませんが、野菜の新たな魅力を発見するきっかけにしてみてください。

## おすすめPoint

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには抗酸化作用があるとされ、野菜からはビタミンや食物繊維などがとれます。それぞれの良さを組み合わせることで、健康や美容を意識した食べ方につながります。

意外な組み合わせで、料理や味の幅を広げられます。

チョコレートの甘みなどが加わることで、野菜があまり得意でない方でも楽しみやすい味わいになります。

※チョコレートの食べ過ぎにはご注意ください。

## チョコ × スイーツ

# サトイモトリュフチョコレート

### 材料 (約20個分)

- サトイモ…………… 2個
- ミルクチョコレート…………… 2枚
- バター…………… 10g
- 砂糖…………… 小さじ2
- バニラエッセンス…………… 5滴
- ココアパウダー…………… 適量

### 作り方

- ① サトイモを水で洗い、茹でるかレンジで柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、マッシャーなどでつぶす。
- ② 別のボウルに細かく刻んだミルクチョコレートとバター、砂糖、バニラエッセンスを入れ、湯せんで溶かす。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜ合わせたら、冷蔵庫で約30分冷やす。生地が柔らかく丸めにくい場合は、さらに冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を一口大に丸め、ココアパウダーをまぶしたら完成。



チョコ × スイーツ

# 焼きリンゴのチョコがけ

材料 (2人分)

- リンゴ……………1個
- バター……………10g
- 砂糖……………小さじ1
- ミルクチョコレート……………1と1/2枚

作り方

- ① リンゴを薄切りにしてフライパンに入れ、バターで軽く焼く。
- ② しんなりしたら砂糖を加え、全体的に絡まったら火を止め粗熱を取る。
- ③ ミルクチョコレートを湯せんにかけて溶かし、②をくぐらせる。
- ④ ③をクッキングシートに並べ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。



チョコ × 食事系

# チョコレートカレー

材料 (4人分)

- 豚小間切れ肉……………200g
- ジャガイモ……………2個
- ニンジン……………1本
- タマネギ……………1と1/2個
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………600cc
- カレールウ……………1/2箱
- ミルクチョコレート……………1/2枚
- ごはん……………適量

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、芽を取り除く。
- ② ジャガイモとニンジンは一口大に切り、タマネギは薄切りにする。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、豚小間切れ肉を中火で炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、②を加えさらに炒める。
- ⑤ ④に水を加え、沸騰したらアクを取りながら弱火で約10分煮る。
- ⑥ 一度火を止め、カレールウとミルクチョコレートを加えて溶かす。
- ⑦ 再び弱火で約5分煮る。
- ⑧ 皿にごはんと⑦を盛り付けたら完成。



## グリーンセンター1号館

美濃加茂市太田町1891-1  
TEL 0574-28-1223  
☎ 9:00~16:00 (休) 第2、第4日曜日

## 里山公園青空市場

美濃加茂市山之上町2292-1  
TEL 0574-27-2217  
☎ 9:00~17:00 (休) 無休 ※1、2月のみ水曜日

## 味菜館

可児市広見5-93  
TEL 0574-63-5357  
☎ 9:00~17:00 (休) 木曜日

## チョコ × 食事系

## ジャガイモのチョコ肉味噌炒め

## 材料 (2人分)

- ジャガイモ …………… 2個
- 豚ひき肉 …………… 100g
- サラダ油 …………… 小さじ1
- A
  - 味噌 …………… 大さじ1
  - みりん …………… 大さじ1
  - 酒 …………… 大さじ1
  - 砂糖 …………… 小さじ1/2
- ミルクチョコレート …………… 1/2枚
- レタス …………… 適宜



## 作り方

- ① ジャガイモの皮をむいて芽を取り除き、500Wのレンジで2分加熱し、細切りにする。
- ② ミルクチョコレートを細かく刻む。
- ③ フライパンでサラダ油を熱し、①を入れて火が通るまで中火で炒める。
- ④ ③に豚ひき肉を入れ、ほぐすように炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、②とAを加えて炒め合わせる。
- ⑥ ⑤を皿に移し、お好みでレタスを盛り付けたら完成。

## チョコ × ドリンク

## ホワイトチョコとホウレンソウのホットチョコレート

## 材料 (1人分)

- ホウレンソウ …………… 10g
- ホワイトチョコレート …………… 1枚
- 牛乳 …………… 200ml
- バニラエッセンス …………… 適宜

## 作り方

- ① 牛乳とホワイトチョコレートを鍋に入れ、弱火で温める。チョコレートが溶けたら、火を止め粗熱を取る。
- ② ホウレンソウを洗い、水気を残した状態で500Wのレンジで約10秒加熱する。
- ③ ①に②とお好みでバニラエッセンスを入れ、ブレンダーで攪拌する。
- ④ ③をカップに注ぎ完成。



旬の野菜など新鮮な農産物のご購入はこちらから！

## とれたっひろば 可児店

可児市坂戸59  
TEL 0574-62-6023  
☎ 9:00~17:00 (休) 火曜日

## とれたっひろば 関店

関市小屋名1436  
TEL 0575-27-1255  
☎ 9:00~17:00 (休) 火曜日

令和7年度

## JAめぐみの杯可茂支部小学生バレーボール親善大会

12月13日(土)・12月14日(日)・12月20日(土) 今渡北小学校 他

岐阜県小学生バレーボール連盟可茂支部と共同で、日頃の練習の成果を発揮する場の提供と各チームの親善を深めることを目的に、大会を開催しました。学年ごとに分かれてのべ47チームが参加し、7会場で優勝を目指し白熱した試合が繰り広げられました。



…………… 令和7年度 JAめぐみの杯可茂支部小学生バレーボール親善大会 各ブロック優勝チーム ……………

### BLACKゾーン

### REDゾーン

### BLUEゾーン

6年生の部



美濃加茂男子バレー



白川VC



古井バレースポーツ少年団

5年生の部



富加バレースポーツ少年団



白川VC



今渡スポーツ少年団

4年生の部



広見バレースポーツ少年団



日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて



# 支店ふれあい感謝デー

JAめぐみでは、地域農業・地域の活性化のため各支店を主体とした「支店協同活動」の一環として「支店ふれあい感謝デー」を開催しています。「食」と「農」をテーマに、各支店が工夫を凝らした催しを実施し、地域の皆様へ日頃の感謝を伝えるイベントです。

12月15日 みのかも東支店



地元野菜を使った  
混ぜご飯と豚汁を  
振る舞いました

12月15日 黒川支店



地元キッチンカーが  
かけつけ、  
イベントを盛り上げ  
ました

12月15日 春里支店



干し芋づくり  
教室を開催

12月16日 上之保支店



お花の苗を  
プレゼント!

12月17日 下有知支店



下有知  
保育園児たちが  
ダンスを披露!

12月18日 津保川支店



新鮮な卵を  
プレゼント!

12月18日 ひすい支店



地元女性グループ  
「愛菜の会」が  
手作りの漬物  
などを販売

12月18日 伏見支店



地元産もち米で  
作った紅白餅を  
どうぞ

12月19日 洞戸支店



餅花づくりを  
体験しました!

12月20日 美濃白川支店



地元生産者の  
新鮮野菜を  
販売



## 「堂上蜂屋柿」 干し柿づくり・レシピコンテストを開催



みのかも営農経済センターは、11月9日に実施した「堂上蜂屋柿づくり親子体験会」に参加した小学生を対象に12月7日、「堂上蜂屋柿作りコンテスト」を開催しました。参加者は同体験会后に自宅で干し上げて完成させた干し柿を出品。審査の結果、粉の吹き具合や形、色味が優れていた梶川結楓さんの干し柿が金賞を受賞しました。

また、同時開催の「堂上蜂屋柿レシピコンテスト」では、干し柿の食感や美味しさを活かした「ほしがきアイス大福」を考案した武井ひなたさんが金賞に選ばれました。

梶川さんは「手もみ加工の力加減を自分で調べて工夫した。果肉の柔らかい干し柿ができて嬉しい」と話し、武井さんは「干し柿はあまり食べたことがなかったが、干し柿づくりをしながら色々レシピを考え、おいしいスイーツを作ることができて良かった」と喜びを語りました。



▲干し柿コンテストの様子



▲金賞に輝いた武井さん（左）と梶川さん（右）

## 地元高校生が進める探究活動に協力



▲生育状況を確認しながら収穫する生徒ら



▲食味を確認する生徒ら

春里支店と可見高校は探究活動の分野で連携しています。昨年7月に開催した「夏のオープンエンリッチ」で食品ロスや家庭ごみの削減を目指して、生徒らが持ちよった生ゴミで作った3種類のコンポスト（おが粉、竹の粉末、双方を混ぜ合わせたもの）を活用し、昨年11月に3種類の堆肥に加え、化学肥料と無肥料の5区画の試験畑にコマツナの苗を定植しました。12月23日には同校の生徒や教師などで収穫を行い、生育状況や見た目、食味などを5段階で評価し、結果を検証しました。生育状況の評価では5つの区画のうち、化学肥料区が最も良い評価で無肥料区が低い評価となったほか、3つの堆肥区はおが粉と竹の粉末を混ぜ合わせたものが、よく育ちました。食味については堆肥区がいずれも高評価で、甘みが強く青臭さが少ないという意見が多数あった一方、化学肥料区は青臭さやえぐみを感じるという意見がありました。

今回の活動を提案した同校3年生の平岩美留さんは「資源の循環と食品ロス削減を目指した、コンポストの活用に一貫した研究が出来た。JAの皆さんの協力にとっても感謝している。この活動を後輩たちに受け継いでほしい」と話しました。



## 美濃支店 ふれあい餅つき体験を開催



▲もち米を力強くつく児童

美濃支店は、子どもたちが地域の食や農に興味を持つきっかけづくりに力を入れています。12月30日に、市内に住む中学生以下を対象とした「ふれあい餅つき体験」を開催し、61人が参加しました。参加者は、餅つきの歴史やうるち米ともち米の違いを学んだのち、蒸した管内産のもち米を杵で力強くつきました。

企画した兼松久嘉副支店長は「餅つきを経験したことがない子どもたちが増えている。支店のイベントなどをきっかけに地域の食や農について知ってもらえたら嬉しい」と話しました。

## 八百津町内の有機資源を活用したニンジン出荷スタート



▲収穫に笑顔を見せるプロジェクトメンバー

加茂郡八百津町近隣の若手農家4人が共同で、堆肥に同町の内堀醸造(株)の酒粕や昆布などの搾りかすと、JAライスセンターで排出される米ぬかと粃殻を使い、化学合成農薬や化成肥料を使用せずに栽培したニンジンが初収穫を迎え、出荷をスタートしています。

リーダーの今井健人さんは「生産を安定させて地域の特産品にしていきたい」と意気込みを語りました。今後は、同町の学校給食で使用されるほか、とれたひろば可見店で販売されます。

## 紙粘土を使った餅花づくりを開催



▲参加者に作り方のアドバイスをする杉山さん(中央)

武芸川支店は12月26日、JAを身近に感じてもらい、若年層を含めた地域住民が気軽にJAと関われるきっかけ作りを目的として、支店管内の組合員や地域住民を対象に「紙ねんど餅花づくり」を初開催し、70代から子育て世代の親子までの8人が参加しました。

参加者は、講師を務めた杉山弥生さんから作り方などのコツを教わりました。材料には、もち米の価格高騰やカビが生えやすいなどの課題解消を目的に紙粘土を使用。絵具で着色した紙粘土を木の枝に巻き付け、色紙で作ったダルマなどを飾り付けて完成させました。

## 農作業安全・農機セルフメンテナンス講習会を開催



▲農機セルフメンテナンス講習会の様子

みのかも農機センターは12月6日、組合員や利用者を対象に「農作業安全講習会」と「農機セルフメンテナンス講習会」を開催し、39人が参加しました。講習会では、参加者が事故事例の動画を視聴し農作業中に起こりやすい事故の種類や、トラクターなどの日常点検のポイントや軽微な故障時のセルフメンテナンスについて学びました。

参加者は「農作業時に危険を感じた経験があるので、日頃から注意したい」「自分で対応できる故障は直せるようになりたい」と話しました。



SDGsは、17の目標からなる「持続可能な開発目標」です。JAめぐみのはSDGsの達成に向けて取り組み、関連する記事にはSDGsのアイコンを付けて取り組みを「見える化」しています。



# ゴボウ 畑を深く耕し長い根を作る

園芸研究家 成松次郎

ゴボウは食物繊維が豊富でカリウムも多い健康野菜です。高温性で、発芽適温は20～25度、生育適温は20～30度ですが、生長したゴボウは寒さにも強いです。長く真っすぐな根を作るためには、下層まで土粒の細かい畑が適しています。春まき冬取りと秋まき夏取りができますが、春まきの方が栽培しやすいです。

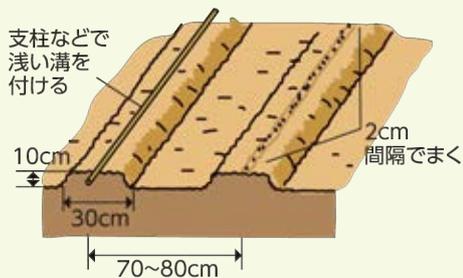
## 【品種】

根長が70～80cmになる長根種の「山田早生」(各社)、「柳川理想」(タキイ種苗)などが一般的ですが、家庭菜園には30～50cmの短根種がおすすめです。短根種の「サラダむすめ」(タキイ種苗)、「ダイエット」(サカタのタネ)はサラダにも向いています。

## 【畑の準備】

ゴボウは根が深いので、畑をあらかじめ50～70cmほど深く耕しておきます。種まきの1カ月前に、1㎡当たり堆肥1kgと苦土石灰100g、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、深さ30cm程度まで耕します。次にベッド幅を30cm程度取り、高さ10cm程度の畝(耕土の浅い畑では高さ20～30cmの高畝)を作り、中央に園芸用支柱などを押し付け、深さ1cm程度のまき溝を作ります(図1参照)。

## 図1 種まき



## 【種まき】

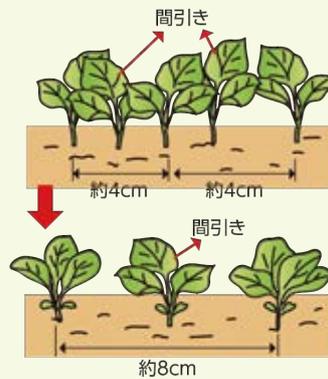
種皮に発芽抑制物質があるため、水に一晩浸しておきます。まき溝に約2cm間隔で種をまきます。好光性種子のため土は薄くかけ、鎮圧します。発芽まで約2週間かかるため、その間土を乾かさないことが大切です。発芽促進と幼苗の保護のため、不織布によるべたがけが有効です。

## 【間引き】

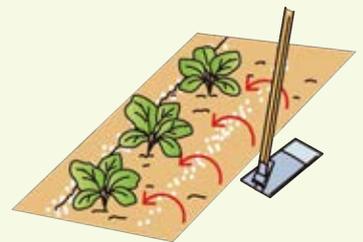
本葉1枚で株間が約4cm間隔になるように間引き、2回目は本葉3、4枚で株間が約8cm間隔になるように間引きます(図2参照)。

【追肥】1回目は株定め後、化成肥料を畝の両側に合計で1m当たり20～30g、2回目は本葉8、9枚の頃に50g施します。いずれも、追肥後は除草を兼ねて中耕・土寄せしておきます(図3参照)。

## 図2 間引き



## 図3 追肥



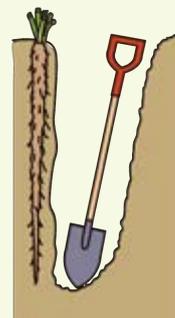
## 【病害虫防除】

病害虫を出さないようにするには、連作をしない、未熟な堆肥を使わない、周辺を除草することが基本です。なお、ゴボウはセンチュウ被害を受けやすいので、前作のキュウリやニンジンなどにセンチュウ被害があった畑では栽培を避けましょう。

## 【収穫】

春まきの若ゴボウは、直径が約1cmになる頃から掘り取ります。普通のゴボウは直径約2cmが目安で、発芽から収穫までは短根種で3カ月、長根種で4、5カ月程度です。収穫は、まず葉柄を5～10cm残して茎葉を刈り取り、スコップで株の片側を深く掘って、根を露出させてから引き抜きます(図4参照)。冬には霜で茎葉は枯れますが、長根種は越冬し2月ごろまで収穫できます。

## 図4 収穫



## 栽培カレンダー(ゴボウ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき		●	■	■	■	■	■	■	■	■	
中間地	春まき	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	
	秋まき			●	■	■	■	■	■	■	■	■
温地	春まき	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	
	秋まき			●	■	■	■	■	■	■	■	■

●種まき ■生育 ■収穫(短根種) ■収穫(長根種)

# 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

加茂農林高校では、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。

## 食品科学科

### 地域や社会のために

食品科学科では、食品の製造と化学的分析、食品微生物の利用について実践的に学んでいます。地域の皆さんに支えられている本校販売所「グリーンショップかもものう」を始め、11月に行われた学校祭「緑園祭」にて各種ジャム類やみそ、焼きたてパンを販売しました。

また、3年間の学びを総合した科目「課題研究」では、地域の食品資源を見つけて研究し、地域と連携しながら新たなブランド化を進めており、中でも本校のシダレザクラの木から分離した天然酵母を用いて作ったパンや、美濃加茂市で活躍中のヤギさん除草隊のヤギの「置き土産」を肥料として活用した、サツマイモや和紅茶を使用して作った製品なども「グリーンショップかもものう」や「緑園祭」で販売しました。

これらの研究や食品開発には、食品に関する基礎的な学びが必要です。「食品化学」と聞くと少し身構えるかもしれませんが、社会に貢献できる人材育成を目指し、3年間の学びを通して課題に向き合い、日々努力して研究に取り組んでいます。

これからも、農業高校の一員として農業と食品、地域と人々を結ぶ活動を続けていきます。今後とも加茂農林高校食品科学科をよろしくお願いいたします。



緑園祭での研究コラボ製品と研究メンバー

## 森林科学科

### ぎふ林業甲子園 優勝木の奪還

森林科学科の2年生4名が昨年9月に行われた「ぎふ林業甲子園2025」に参加しました。この大会は県内の農業高校で林業を学ぶ学生の大会で、今回で3回目の開催となります。競技内容は、樹木や木材の識別、林内での間伐木の選定など多岐に渡ります。生徒たちは日頃の学習成果を発揮し、チーム一丸となり全力で競技に取り組み、見事優勝。「優勝木」を取り返すことができました。近年、イノシシなどの野生動物の被害が多発しており、農業にも被害が拡大しています。本校では、野生動物の調査や捕獲、罠の製作や毛皮活用などの学習にも取り組んでいます。



集合写真



丸太切競争の様子

## 環境デザイン科

### 「若年者ものづくり競技大会」に参加

香川県高松市のあなぶきアリーナにて開催された「若年者ものづくり競技大会」に参加した3年生の生徒が敢闘賞を受賞。また、造園技能検定3級の試験では、2年生受験者全員が合格するなど、多くの成果をあげました。本校学校祭「緑園祭」の折には学科展を多くの方に見ていただき、この日のためだけに作成した庭園を見て「すごい!」という感想を多くいただき、とても嬉しかったです。

今後も活躍できるよう、日々の学習を継続していきたいと思います。



若年者ものづくり



緑園祭学科展

## 投稿ハガキ

## ◎味噌汁がおいしい季節

寒い冬はお味噌汁がおいしく感じます。夕食で毎日飲んでいきます。

玉置裕一さん(可見市)

## ◎サトイモのレシピに新たなレパートリー

農家の友達にたくさんサトイモをいただいたので、広報誌12月号で紹介されていた「サトイモと鶏肉のみそグラタン」を作ってみました。新しい味を発見することができて良かったです。

林明香里さん(八百津町)

## ◎家庭菜園が喜びにつながります

家庭菜園で作ったダイコンやハクサイ、ネギなどを家族でいただき、食べきれない分は知り合いに配らせていただきました。自分で作る楽しさと喜びを感じることができて感謝です。

亀山つた子さん(関市)

## ◎ウォーキング中にあいさつをしています

川沿いを毎朝ウォーキングしています。すれ違う人に「おはよう」と元気に声をかけるととても気持ちが良いです。

堀井幸一さん(可見市)

## ◎今期2度目の収穫

夏に畑でカボチャが割れました。そこからこぼれ落ちた種が育ち、1個だけですが2度目の収穫をすることができました。

長尾俊夫さん(可見市)

## ◎冬野菜シカは高値を気にしない

先日、山からカモシカが現れ、畑のホウレンソウを1株残らず食べられてしまいました。そんな山に囲まれた畑ですが楽しく野菜を育てています。

山口孝子さん(御嵩町)

## スマイルプラザ

## 0.01秒でも速くゴールへ

長瀬 光明さん | 可見市土田

「0.01秒でもタイムを縮めたい」と話す長瀬さん。各務原市の水泳チーム「川崎エアロ」に所属し、週4回程度練習に励んでいます。水泳との出会いは約25年前で仕事終わりの時間を活用して自宅近くのプールに足を運んでみたところ、泳いだ後の清々しい疲労感に魅了されたことがきっかけで始めました。最初の頃は25mを泳ぎ切るのがやっとでしたが、練習を重ねるにつれて徐々に体力がつき、今では25mを15秒前後で泳いでいます。昨年開催された「ねんりんピック2025岐阜」では、岐阜県代表として出場し、混合 280歳以下 4×25mフリーリレーで3位という成績を納めました。



長瀬さんは「泳いでいる時は無心になるほど夢中になれる。泳ぎ切って電光掲示板を見た瞬間、自己ベストを更新できていた時が一番嬉しい。これからもチャンスがあれば大会に出場してたくさん結果を残したい」と意気込みを語ります。

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。

毎年、白川営農経済センターに門松を寄贈しています。今年も寄贈しました。

竹川 初美さん(白川町)



鉄砲百合が植木の中からひょこりと2輪の花をつけています。高さ3mも伸びています。あまりの高さにびっくりしました。

長谷川 文子さん(郡上市)



サトイモの花が咲きました。近所の人も見ることがないと言って見に来ました。

大嶋 正春さん(可児市)



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。

とっても珍しい双子のスイカができました。

安江 久光さん(東白川村)



長年安納芋を作っていますが、1株でこんなにたくさん繋がっているのは初めてです。

西部 陽子さん(美濃市)



スキマ時間にLet's Try!! 脳と体の健康体操

一日、どのくらい歩いていますか？

皆さんは普段、どのくらい歩いていますか？ 日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本21(第三次)では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に20〜64歳は1日当たり8000歩、65歳以上は1日当たり6000歩とされています。

さて今回は、脚を伸ばす運動と足踏みをご紹介します。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

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

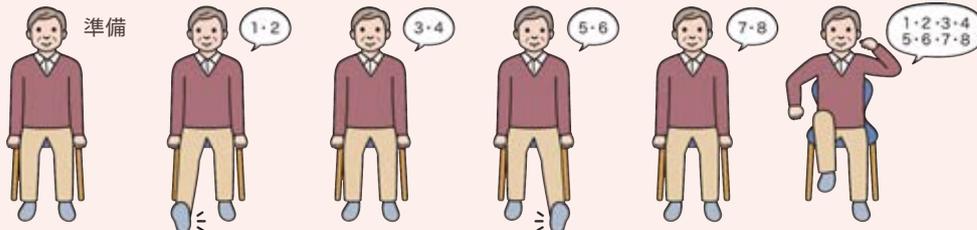
号令あり



号令なし



レッツ、トライ! 脚を伸ばす運動+足踏み



- 1 いすに座って準備をします。
- 2 右脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- 3 ①の姿勢に戻します。
- 4 左脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。
- 5 ①の姿勢に戻します。
- 6 足踏みを8回しましょう。

※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

# 令和8年度用肥料・農薬予約申込カタログ 農薬価格決定のお知らせ

農薬の情勢について、原料高騰等の様々なコスト上昇により値上げ傾向となりましたが、価格上昇幅が大きい品目についてはカタログ掲載価格に据え置きいたしました。カタログ農薬予約価格は下記のとおりとなります。

(単位:円)

	商 品 名	規 格	カタログ記載参考 通常価格	決定予約価格	
水 稲 用 農 薬	種子消毒剤	ヘルシードTフロアブル	100ml	850	800
	種子消毒剤(殺虫剤)	スミチオン乳剤	100ml	490	490
	育苗箱施用剤	Dr.オリゼパディート箱粒剤	1kg	3,760	3,670
		ブーンレパード箱粒剤	1kg	4,820	4,580
		ブイゲットプリンス箱粒剤10	1kg	3,500	3,330
		稲大將箱粒剤	1kg	5,760	5,460
		デジタルミネクト箱粒剤	1kg	4,300	4,110
	初期除草剤	サキドリEW	500ml	1,710	1,660
	初・中期一発除草剤	トップガンRジャンボ	250g	4,300	4,090
		アットウZ1キロ粒剤	1kg	4,000	3,800
		アットウZジャンボ	400g	4,460	4,260
		ベッカク1キロ粒剤	1kg	3,730	3,570
		ベッカクジャンボ	250g	3,780	3,610
		カイリキZ1キロ粒剤	1kg	3,960	3,780
		カイリキZジャンボ	300g	4,140	3,930
		ウルティモZ1キロ粒剤	1kg	3,900	3,750
		ウルティモZジャンボ	350g	3,860	3,860
		バッチリLXフロアブル	500ml	4,200	3,980
	中期除草剤	バイゴールSM1キロ粒剤	1kg	2,600	2,490
		アトカラSジャンボMX	500g	3,750	3,750
	中期・後期除草剤	クリンチャージャンボ	1kg	3,210	3,070
		ヒエクリーン1キロ粒剤	1kg	2,160	2,110
		ヒエクリーン豆つぶ	250g	2,340	2,260
		トドメMF1キロ粒剤	1kg	2,500	2,390
		バサグラン粒剤	3kg	3,470	3,270
		ルナクロス1キロ粒剤	1kg	3,880	3,880
		レプラス1キロ粒剤	1kg	4,710	4,480
		ウィードコアジャンボSD	200g	4,990	4,730
		クリンチャーバスME液剤	500ml	2,250	2,120
	殺虫剤	スタークル粒剤	3kg	4,040	3,880
		スタークル豆つぶ	250g	3,760	3,570
		キラップ粒剤	3kg	4,500	4,350
殺菌剤	リンバー粒剤	3kg	3,320	3,190	
	コラトップ粒剤5	3kg	2,930	2,810	
	コラトップ豆つぶ	250g	3,720	3,540	
	フジワン粒剤	3kg	2,740	2,630	
	ブラシンフロアブル	500ml	3,170	3,170	
殺虫・殺菌剤	フジワンラップ粒剤	3kg	4,740	4,540	
除草剤	ラウンドアップマックスロード	500ml	2,370	2,230	
	ラウンドアップマックスロード	2L	7,950	7,500	
	ザクサ液剤	500ml	2,430	2,260	
	ザクサ液剤	2L	8,060	7,490	
	ダイロンゾル	500ml	4,150	3,940	
	マイター液剤	500ml	1,030	1,030	
園 芸 用 農 薬	殺虫剤	ダイアジノン粒剤5	3kg	2,170	2,110
		トレボン乳剤	100ml	1,070	1,010
		ジェイエース粒剤	1kg	840	800
		エコピタ液剤	1L	2,260	2,190
	殺菌剤	ダコニール1000	250ml	1,250	1,180
		トップジンM水和剤	250g	1,350	1,320
		ジーファイン水和剤	250g	1,240	1,170
	除草剤	ラウンドアップマックスロード	500ml	2,370	2,230
		ラウンドアップマックスロード	2L	7,950	7,500
		ザクサ液剤	500ml	2,430	2,260
		ザクサ液剤	2L	8,060	7,490
		マイター液剤	500ml	1,030	1,030

\*価格については税込価格となっています。

岐阜県産  
お米2kg  
5名様  
※1月号当選者より



※写真はイメージです。

Aコース

まちがいがし

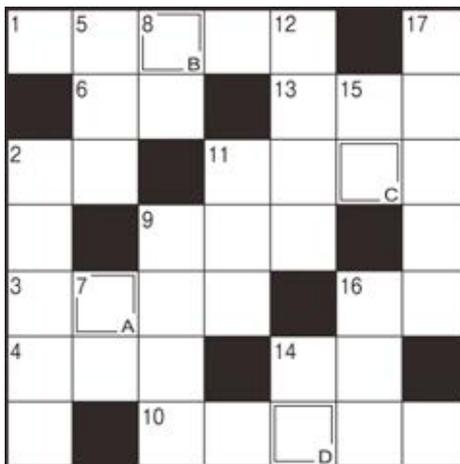
下のイラスト(上下)の違う箇所5つを左のイラストにあてはめて、該当の数字をすべて答えましょう。



Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA~Dの順に並べて言葉完成させてください。



明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

A	B	C	D
---	---	---	---

→ エロのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いとこりやすくなる人もいます

↓ タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた



12月号の答え

(応募総数 591 通)  
(正解者数 589 通)

Aコース まちがいがし 3.5.8.10.12

Bコース クロスワード ボタンナベ

応募要項

501-3802 関市若草通  
JAめぐみの  
パズルの係

▼コース名と答え(20コースの答えを書くことも可)  
▼住所・氏名・年齢・電話番号  
▼本誌やJAめぐみのへの  
ご意見(ご要望等)  
▼身近であった出来事を  
お聞かせください。

締切(当日消印有効)

2月28日

発表

4月号

※応募はおひとり様一通までとさせていただきます。  
※記載された個人情報は、当選者の発表ならびに賞品の発送以外の目的では使用いたしません。  
※ご意見等は「読者のひろば」で紹介させていただく場合があるほか、担当部署に連絡する場合があります(匿名希望は、その旨を明記ください)。

当選者

Aコース

古田百合子様(関市)  
上村 真様(郡上市)  
本多 栄子様(美濃加茂市)  
安江喜美子様(白川町)  
藤川 紗那様(可児市)

Bコース

河合真由巳様(関市)  
後藤美千子様(美濃市)  
大西貴代子様(郡上市)  
田口 暁様(東白川村)  
川合 光子様(可児市)

「投稿写真」の応募方法

住所、氏名、電話番号、写真の説明を記入のうえ、各支店または本店「投稿写真」係まで送付ください。

宛先

〒501-3802 関市若草通一丁目1番地 JAめぐみの 経営企画室「投稿写真」係

※応募者の個人情報は、情報誌・ホームページ・LINE公式アカウントへの掲載以外での利用はいたしません。  
※人物や個人所有の建物等を写した場合は、必ず掲載の了解を得てください。主催者はその責を負いません。  
※写真は返却いたしません。  
※匿名希望は、その旨を明記ください。

# マネー・ローンダリングおよび金融犯罪対策への 取組強化について

近年、マネー・ローンダリングやテロ資金供与などの金融犯罪は、ますます巧妙化・複雑化しており、地域社会の安全と信頼を守るために、これまで以上に厳格な対応が求められています。

JAめぐみでは、組合員・利用者の皆さまの大切な資産を守り、健全な地域金融機関としての役割を果たすため、マネー・ローンダリングおよび金融犯罪対策の強化に取り組んでいます。具体的には、金融犯罪対策リーダーを設置し、法令やガイドラインに基づく厳格な本人確認、取引のモニタリング体制の充実、職員への継続的な教育・研修など、全組織を挙げて対策を進めております。

これらの取り組みは、皆さまの信頼にお応えし、安心してご利用いただけるJAであり続けるために不可欠です。今後も、全職員が一丸となって金融犯罪の未然防止に努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

めぐみの農業協同組合 代表理事組合長 渡邊 健彦

## 特殊詐欺被害防止に向けたATM利用限度額の引き下げのお知らせ

平素より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

現在、当組合におきましては、社会的に深刻な問題となっております特殊詐欺やフィッシング詐欺等の犯罪被害が増加している状況を受け、お客さまが安心してJAバンクをご利用いただけるよう、こうした犯罪被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、ATMにおいてお客さまの貯金が不正に払い出される特殊詐欺やフィッシング詐欺等の犯罪被害が増加していることを踏まえ、お客さまの大切な財産をお守りするため、**令和8年4月1日(水)**より、キャッシュカード取引による1日あたりのご利用限度額を、下記の通り引下げさせていただきます。

媒体種別	対象取引*1)	変更前	変更後*2)
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円
磁気ストライプ キャッシュカード	磁気取引	50万円	50万円

\*1) ATMおよび窓口（ピンパッド）でのお引出し、振込等が対象となります。

\*2) あらかじめ個別にご利用限度額を設定されているお客さまにつきましては、引き続き、設定されたご利用限度額の内容にてご利用いただけます。

●令和8年4月1日（水）以降にご利用限度額を変更希望されるお客様につきましては、お取引支店の窓口にお申し出ください。ご希望のご利用限度額を即日設定させていただきます。

お客さまにはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応でありますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## おすすめ不動産情報

## 売地

可児郡御嵩町  
古屋敷

400万円(坪単価1.96万円)



所在地:可児郡御嵩町古屋敷/面積:公簿678.00㎡/交通:名鉄広見線 御嵩口 徒歩14分/土地権利:所有権/地目:田/都市計画:非線引区域/用途地域:無指定/建ぺい率:60%/容積率:200%/他の法令上の制限:農地法第5条許可必要/地勢:低地/現況:更地/引渡し(可能時期・方法):相談・現況渡し/接道状況(角地・間口):東5.0m 公道 接面26.3m/設備:上水道、下水道/備考:道路面と高低差があります。亜炭層の対策済みの土地です。学区:御嵩小・向陽中 上水道の接続の際は加入負担金が発生します。20mm以下は21万円です。下水道の接続の際は受益者負担金が発生します。㎡450円です。/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

## 第7回理事会報告(令和7年12月26日)

### 協議事項

1. 集金等例外先にかかる報告・承認(10月・11月)について
2. 理事との利益相反契約の承認について
3. 組合員の出資口数減少の承認について

### 報告事項

1. 内部監査結果報告について
2. 主要事業実績概況
3. 組合員の加入脱退について
4. マネロン対策取組状況報告について
5. 令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果報告について
6. 富加加工所の廃止について
7. 令和7年産米集荷実績状況について
8. 令和6年度積雪被害による農業用施設等自然災害対策及び災害復旧費用軽減対策の支払いについて
9. 基本的な価格設定の一部変更について
10. 令和8年度用肥料・農業予約申込カタログ 肥料価格決定のお知らせについて
11. LPガス容器の配送について
12. 理事との利益相反契約の状況報告について
13. 令和7年度9月末 金融円滑化にかかる対応状況について

写真はイメージです



急な出張

家族旅行

友人と旅行

など

あなたの旅がもっと自由に

農業体験  
「農Life」コラムも  
掲載中!

国内宿泊施設件数

5,000件  
以上

旅のご案内



24時間  
いつでも簡単予約!



検索 農協観光

お問い合わせ先

(株)農協観光 岐阜エリアセンター  
〒500-8367 岐阜市宇佐南4丁目12番2号  
TEL 058-276-5020  
受付時間:月~金10:00~15:00(土・日・祝日休)



皆さまの声をもとに、より使いやすく  
リニューアルしました！

# 安心を、いつでも手元に。 JA共済アプリ

窓口に行かずに、契約内容の確認や  
安心のサポートを受けられます。



## JA共済アプリ ご登録ガイド



はじめに、左のQRコードを読み取って  
App Store・Google Playから  
「JA共済アプリ」をインストールしてください。  
Q JA共済アプリ 各ストアから検索も可能です。

●ご利用時の通信料はご利用さまのご負担となります。●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。

詳しくはお近くのJAめぐみの各支店までお問い合わせください

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8年2月1日時点のものです。

空気がおいしい職場で働こう！  
地元の人も、都会の人も、大歓迎。



[仕事内容] 農作業全般、直売所での  
販売、作業機オペレーター  
[時 間] 7:00~17:00(休憩60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  
[給 与] 月給210,000円  
[資 格] 普通自動車免許  
[勤務地] 郡上市高鷲町

(株) エスタンシア

水稲に関する作業全般  
わきあいあいとした職場です。



[仕事内容] 除草作業、稲刈りの  
応援作業など  
[給 与] 時給1,400円  
[勤務地] 可見郡御嵩町  
[その他] 草刈り機をご持参ください  
可見市、可見郡在住の方  
通勤30分以内の方  
軽トラックを持っている方

ふしみ営農

「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、水稲栽培  
[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215,700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 白田牧舎(株)

短期募集!  
JA施設でのお仕事です。

[仕事内容] 施設・器具の清掃・整備、  
配達、播種育苗に係る作業  
[時 間] 8:00~17:00  
[期 間] 3月~6月上旬  
[給 与] 時給1,300円  
[勤務地] 郡上市白鳥町

JAめぐみの白鳥育苗センター

無料職業紹介サイト

求人情報  
掲載中!!  
ご覧ください。



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。

100  
100th Anniversary

# 家の光

IE no HIKARI

「食と農」「暮らし」  
「協同」「家族」を柱に  
「人生100年時代」の  
元気づくりを  
応援していきます!

読者に寄り添いより身近で活用しやすく

お申し込みはお近くのJAへ

誌名	定価(税込) ※毎号統一価格
家の光	900円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

## JAをご利用の皆さまへ

以下の事項につきまして、  
ご確認いただきますようお願いいたします。

- 「受取書」を発行せず通帳・証書等を預かることはありません。
- 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ありません。
- 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：平日午前9時～午後4時

### 法律相談会

無料

可児会場 3月13日(金)

🏠 可児JA会館2階

🕒 午後2時～午後4時まで

※相談時間は1人30分以内です。

※3月10日(木)までにお申し込みください。

☎ (0574) 62-5105 (予約制)

※次回は5月15日(金)の予定です。

### 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

🏠 可児市広見5-93 (ローンプラザ可児内)

🕒 午前9時～午後6時まで

📅 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

🏠 美濃加茂市太田町1891-1

🕒 午前9時～午後6時まで

📅 土・日・祝日・年末年始

お問い合わせ

☎ (0574) 28-1210

### 税務相談会

無料

郡上・おくみの会場 3月4日(水)

🏠 郡上支店 🕒 午前9時30分～正午まで

🏠 白鳥支店 🕒 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

※4月は8日(木)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

ローンプラザ可児

☎ (0574) 62-7878

🕒 午前9時～午後6時

📅 水曜日

(お盆、年末年始除く)

土・日・祝日も営業して

おります。



左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

### 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までお申し込みください。

対象地域	日時	会場
中濃地域	3月15日(日) 午前9時15分～午後4時10分	関支店 ☎ (0575) 23-6122
みのかも地域	3月7日(土) 午前9時15分～午後0時10分	美濃白川支店 ☎ (0574) 72-1256
可児地域	3月8日(日) 午前9時15分～午後4時10分	広見支店 ☎ (0574) 62-3101



めぐみ

恵のキッチン♪



## キャベツ

### お求めはこちらから

とれたっひろば可児店・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(冬キャベツ)

11月中旬～2月

※気候等の影響により、出荷量等が変動する場合があります。

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた世界最古の野菜の1つ。日本に伝わったのは江戸時代だけど、食用として導入されたのは19世紀半ばのことなんだ。

栄養価が高く「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが含まれているのが特徴で、胃の粘膜を丈夫にする働きがあるよ！調理用途の広さから人気が高く生産量が多い野菜で、季節ごとに特徴があるんだ。冬キャベツは、葉がしっかりと巻いていて甘みがあるから煮込み料理に最適。春キャベツは、巻きがゆるく葉が柔らかいので生で食べるのに向いているよ。

ウインボー



### とっておき旬のレシピ

## キャベツと豚バラの重ね蒸し

### 材料 (2人分)

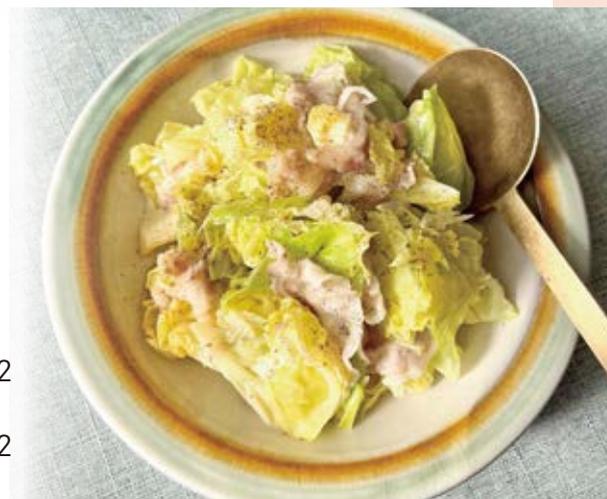
キャベツ…………… 1/2個(250g)  
豚バラ薄切り肉 … 100g  
ショウガ…………… 5g  
黒こしょう…………… 適量

A

酒…………… 大さじ2  
しょうゆ(あれば薄口)…大さじ1/2  
水…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1/2

### 作り方

- 1 キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- 2 キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- 3 ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みのやわらかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。



### ポイント

蒸して芯までおいしく！ショウガをニンニクに替えたり、どちらも入れずに蒸して、食べるときにゆずこしょうやポン酢などで味付けしてもおいしく楽しめます。

レシピ提供:料理研究家 和田麻紀子



耕そう、大地と地域のみらい。

2026

2

NO.275

●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)

●2026年2月号 令和8年2月1日発行



■JA各事業に関するお問い合わせ  
(お客様相談室)  
フリーダイヤル 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

