

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

3

NO.276



## JAめぐみの公式WEBメディア活用術

- 家庭菜園旬辞典 シロウリ
- 恵のキッチン♪ ブロッコリー

 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。

## アイスプラントを10年以上栽培 独自の栽培方法を確立

ブロッコリーやキャベツなどの露地野菜のほか、アイスプラントを3棟のハウスで栽培しています。私がメインで栽培を管理しており、息子のお嫁さんが出荷作業を手伝ってくれるので、協力しながら取り組んでいます。

アイスプラントを作り始めたきっかけは、長年作っていた別の品目から栽培品目の切り替えを考えていた時に、種苗店で当時あまり知られていなかったアイスプラントを知り、面白そうだと感じて約15年前に取り入れました。育て方が全く分からず手探りの状態でしたが、独学で方法を模索し、失敗を重ねながら経験を積み、独自の栽培方法を確立させていきました。栽培する際には、土壌の水分量が過剰にならないよう水管理に気を付け、葉掻きも大事な作業の一つなので丁寧に行っています。また、農薬を使用していないため、必要な対策を講じながら、安全安心なアイスプラントを届けられるように心掛けています。

アイスプラントは肉厚な葉と茎にある透明な粒が特長で、ほんのり塩味を感じられます。加熱せず生のまま食べていただき、食感や風味を楽しんでもらいたいです。サラダにしてゴマドレッシングをかけたり、ポテトサラダに入れるキュウリの代わりに使ったりするのもおすすめです。

JA農産物直売所などに、12月下旬から6月中旬頃まで出荷しています。



表紙の写真

川村 信子さん  
千絵さん  
〈関市西田原〉

## とれっただひろば イベント情報

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

4月

1日～5日 イチゴまつり  
(イチゴお買い上げポイント3倍)

15日～5月中旬 野菜苗まつり(可児店)

18日、19日(予定) とれっただひろば関店15周年大感謝祭

24日～26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。



3月に入り、春の気配を一段と感ずるようになりました。イチゴはまだまだ最盛期!  
春野菜の出荷も順次始まりますので、お見逃しなく!

とれっただひろば 可児店  
TEL 0574-62-6023



とれっただひろば 関店  
TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!



# JAめぐみの 公式WEBメディア 活用術

得する情報を  
ゲットしよう

JAめぐみでは、公式ホームページ、公式Instagram、公式LINEの3つのWEBメディアを通じて、JA事業や地域農業の魅力、新鮮な農産物、お役立ち情報などを定期的に発信しています。今回は、皆さまのニーズに合わせて選べる「JAめぐみの公式WEBメディア」の魅力を特集! それぞれの特徴や活用方法をご紹介します。

## JAめぐみの公式ホームページ



こんな方におすすめ!!

- JAのサービス内容や管内農産物について詳しく知りたい方
- 支店や営業所、農産物直売所の所在地や連絡先を知りたい方

2025年10月  
リニューアル  
オープン!!



最新のお知らせにより、農産物直売所などのイベントや、貯金金利などの情報を発信。

各種サービスの紹介…貯金・ローン・共済・農産物・直売所などの情報が充実。

各支店や営業所などの所在地、電話番号などを掲載。簡単にJAの施設情報が閲覧できます。

お問い合わせフォームも設けてあり、いつでも問い合わせが可能です。

こちらから  
アクセス!

<https://ja-megumino.or.jp>

JAめぐみの で検索



# JAめぐみの公式Instagram



こんな方におすすめ!!

- 旬な情報を取得したい方
- イベントやキャンペーンの情報をいち早く知りたい方
- JAめぐみのをもっと身近に感じたい方

2025年9月  
オープン!!



渡邊健彦組合長から地域のみなさんへのメッセージや地元生産者らとの対談の様子をお届け



写真や動画でJAめぐみの情報をリアルタイムで発信

Instagram限定のキャンペーンを実施



渡邊組合長と生産者や関係者との対談の様子を配信!

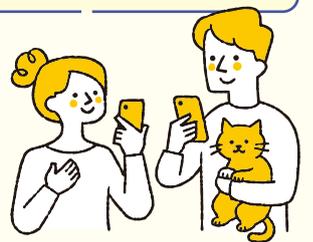
キャンペーンの情報もいち早くゲットできます!  
ウィンターキャンペーン2025は終了しています

情報誌「めぐみの」のダイジェスト版が閲覧できる!



こちらからアクセス!

JAめぐみの【公式】  
ja\_megumino\_official



# JAめぐみの公式LINE



こんな方におすすめ!!

- イベントやキャンペーンの情報を逃さずにゲットしたい方
- 緊急時の連絡先をすぐに知りたい方

緊急時の連絡先へすぐにアクセスできます



就農特集ページも充実!!

日常で使用しているアプリにJAめぐみの情報が届く!

農業を始めたい方向けにページを特設

「基本メニュー」から、通帳・キャッシュカードなどの紛失・盗難や、交通事故を起こした時、葬儀の場合の緊急連絡先にアクセスできます。

友だち追加いただくと、農産物直売所「とれたたひろば」のイベント情報などをお届け

こちらからアクセス! > **JAめぐみの LINE公式アカウント** 友だち追加はこちら




※ご登録にはLINEアプリのインストールが必要です。

JAめぐみの直売所各店舗でも、Instagramで旬な情報を発信しています!



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24日 白鳥支店



地元生産者による  
お米の食べ比べ!

12月26日 下牧支店



牧谷保育園児  
たちがお歌を  
披露して  
くれました。

1月6日・7日 武芸川支店



地元生産者の  
シイタケを  
振舞いました!

1月15日・16日 帷子支店



地元産の茶葉を  
プレゼント!

1月15日・16日 瀬田支店



抽選会で  
明方ハムが  
当たりました!

1月21日 加茂野支店



あったかい  
ぜんざいを  
振舞いました!

1月21日 みたけ支店



紅白餅を  
配布しました!

1月23日 広見支店



簡単・便利な  
セニアカーの  
試乗会

1月24日 せき金竜支店



アンケートに  
答えて輪投げに  
チャレンジ!

1月28日 桜ヶ丘支店



できたての  
ポップコーンを  
どうぞ!

1月27日 八百津支店



ティッシュの  
つかみ取りを  
実施!



寄せ植え体験会を  
開催しました!

## 食農教育活動

# まめなかな 運動

JAでは、食農教育活動の一環として「まめなかな運動」に取り組んでおり、出前授業を希望する小学校に対して食農リーダーやJA職員が、昨年11月から2月にかけて豆腐作りを指導しました。



下米田小学校



中有知小学校



上之郷小学校



今渡北小学校



口明方小学校



## 花き流通現場を視察



▲市場スタッフ（左手前）から説明を受ける会員

JAめぐみの坂祝町園芸振興会は1月22日、愛知県豊明市にある愛知豊明花き地方卸売市場を視察し、同会員ら18人が参加しました。

この日は、約20万鉢の花きが入荷されており、市場スタッフの案内で、入庫から出荷までの流れや年間の取扱状況について説明を受けながら、場内を見学しました。

同振興会は、栗やニンジンなど6品目の部会で構成されており、坂祝町産農産物の知名度向上に繋げることを目的に、県外の集荷施設など定期的に視察を行っています。

## 縁起物「大寒たまご」を販売



▲賑わう売り場で販売をする山田さん（中央）

とれたっひろば関店は1月21日、「大寒たまご」の販売会を開催しました。

大寒たまごは、1年で最も寒い「大寒」の時期に産まれた卵で、殻が厚く黄身の色や味が濃い特徴があり、健康運や金運を呼ぶ縁起物としても親しまれています。当日は、山田農場たまごの山田顕司さんが1月20日に産まれた卵72パックを販売し、わずか5分で完売しました。

山田さんは「多くの方にご購入いただき、感謝している。大寒たまごを食べて1年を健康に過ごしてほしい」と話しました。

## 2026年の豊作を祈願 初揉み会を開催



▲手揉み製茶技術で茶葉を揉み上げる同会員ら

白川茶手もみ保存会は1月11日、加茂郡白川町の飛騨美濃特産名人の館「茶・ちゃ・チャ」で、2026年の美濃白川茶の豊作を祈願し「新春手もみ茶初揉み会」を開きました。同会員14人が国の登録無形文化財に認定された「手揉み製茶技術」を用いて、冷凍保存された茶葉を丁寧に揉み上げ、手もみ茶に仕上げました。

手もみ茶は、機械を使わず伝統手技により作られるお茶で、針のように細長い茶葉は、通常のお茶と比べて濃厚で深みのある味と香りが楽しめます。

## 八百津町産ニンジン 学校給食で使用



▲給食を食べながら児童と交流する今井さん（中央）

加茂郡八百津町近隣の生産者4軒が栽培したニンジンが、1月下旬から同町の学校給食に使用されており、1月28日には八百津小学校の児童と生産者の交流会が開かれました。生産者は3年生から6年生の教室を訪れ、同ニンジンが使われている給食と一緒に味わいながら、ニンジンの美味しい食べ方や農業の魅力を伝えました。

生産者の今井健人さんは「八百津町の農業を盛り上げたい想いで、仲間と一緒に丹精込めて育てた。多くの人に知ってもらいたい」と話しました。



## 持続可能な農業の実現に向けた取り組みを発表



▲最優秀賞の安江主任(右から2人目)と優良賞の和田さん(右から3人目)

JAは2月4日、本店で「持続可能な農業の実現に係る実践発表会」を開き、MAP及び営農指導員の代表者5人が1年間の取り組みの成果を発表しました。

審査の結果、白川営農経済センターの安江俊人主任の「高温耐性品種「にじのきらめき」普及に向けた取り組み」が最優秀賞を、郡上営農経済センター白鳥営業所の和田将平さんの「トマトキバガに対する粘着シートの効果検証」が優良賞に選ばれました。安江主任は「受賞は関係者の協力の賜物。今後も地域農業の発展に尽力したい」と話しました。

## 東白川中学校の3年生に「お金の勉強会」を開催



▲生徒と会話しながら授業を行う今井係長(中央)

支援課は1月23日、東白川中学校の3年生17人を対象に「お金の勉強会」を開催しました。同校からの依頼を受けて開催したもので、JA職員が管内中学生向けに授業を行うのは今回が初めてです。

講師は、同課今井亮輔係長が務め、お金の歴史や役割、将来の生活に備えたお金の貯め方・増やし方などについて、グループワークを交えながら、わかりやすく解説しました。

今井係長は「お金に興味を持ってもらえるきっかけになれば嬉しい」と話しました。

## 堂上蜂屋柿の品評会を開催



美濃加茂市堂上蜂屋柿振興会は1月16日、同市特産品の「堂上蜂屋柿」の加工技術や品質向上を目的に、美濃加茂市生涯学習センターで「第36回堂上蜂屋柿振興会品評会」を開催し、同会員が生産した干し柿3個一組で38点が出品されました。行政やJA関係者らが審査員を務め、色や形、乾燥、表面の粉の吹き具合などを審査して上位10賞を決め、最も優れた生産者に贈られる岐阜県知事賞(金賞)には納土洋一さんが選ばれました。

洋一さんと共に生産する妻の美秀さんは「今まで地道に続けてきたことが評価されて励みになる。これからも多くの人に堂上蜂屋柿の魅力を伝えられるよう、美味しい干し柿を丁寧に作っていきたい」と喜びを語りました。



▲岐阜県知事賞を受賞した納土洋一さん(右)と妻の美秀さん

### 入賞者のみなさん

- 岐阜県知事賞(金賞)  
納土 洋一さん
- 美濃加茂市長賞(銀賞)  
坂井 文好さん
- めぐみの農業協同組合長賞(銀賞)  
酒向 邦彦さん
- 美濃加茂市議会議長賞(銅賞)  
堀部 直樹さん
- 美濃加茂市観光協会会長賞(銅賞)  
川合 章さん
- 佳作  
笹原 さおりさん  
川合 大行さん  
村瀬 正樹さん  
堀部 孝子さん  
堀部 時夫さん



▲審査の様子



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。



# シロウリ 適切な整枝で着果を増やす

園芸研究家 成松次郎

シロウリ(白瓜)は「越瓜<sup>えつうり</sup>」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

### 【栽培時期】

発芽適温は28～30度、生育適温25～30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

### 【品種】

地方品種として各地で固有の品種があります。いずれの品種も200～300gほどで若取りすれば浅漬け用、1kg程度に大きくすればかす漬け用になります。家庭菜園では比較的手しやすい「沼目白瓜」(タキイ種苗など)、「白はぐらうり」(サカタのタネなど)、「青はぐら」(トキタ種苗など)などがおすすめです。

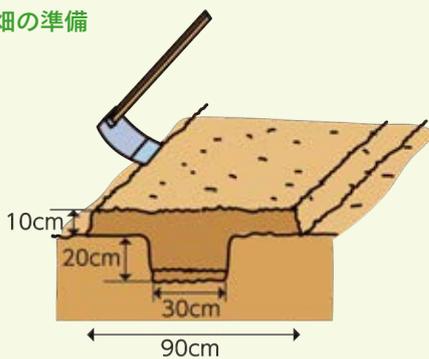
### 【苗作り】

苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いもの1本を残して間引き、本葉5、6枚まで育てます。なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

### 【畑の準備】

植え付け2週間前までに1㎡当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1参照)。

### 図1 畑の準備



### 【植え付け】

風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間を約1mにして植え付けます。

### 【保温】

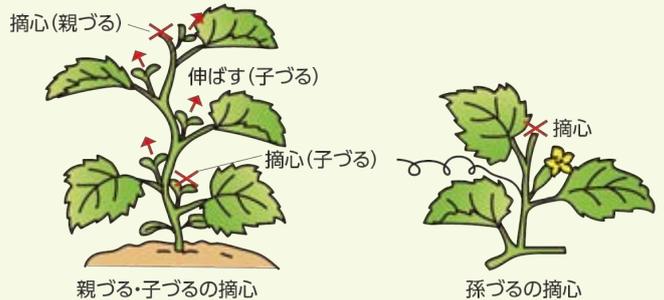
低温に弱いため、トンネル栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。トンネルの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

### 【整枝】

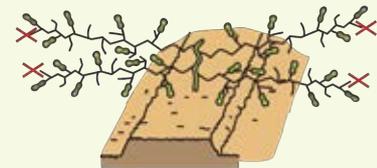
シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先

を摘み、上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8～10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2参照)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3参照)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

### 図2 整枝①



### 図3 整枝②(4本整枝)



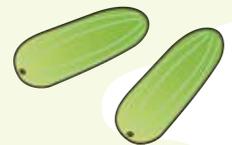
### 【追肥】

子づるが盛んに伸びだしてくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸びだす頃に、同様に追肥・土寄せをします。

### 【収穫】

若取りは200～300g(開花後20～25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4参照)。

### 図4 収穫



### 栽培カレンダー(シロウリ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル		●	▲	▲	▲	▲	
	じかまき				●	●	●	
中間地	トンネル		●	▲	▲	▲	▲	
	じかまき			●	●	●	●	
暖地	トンネル	●	▲	▲	▲	▲	▲	
	じかまき			●	●	●	●	

● 種まき    - - - 苗作り    ▲ 植え付け    ◯ トンネル  
— 生育    ■ 収穫



# 「農業の応援団」特別団員

関高等学校

## 関高生NEWS

農業の応援団とは

地元の農畜産物を「食べて応援」「作って応援」することで、地域農業をもっと元気にするための活動です。

### SEKI米粉倶楽部 米粉で守る人・食・環境

私たち関高校『SEKI米粉倶楽部』は、持続可能な社会の構築を目指し、「米粉で守る人・食・環境」をテーマに、お米の消費拡大、米粉の普及活動を行っています。今回は、私たちの活動や米粉の魅力、米粉を使ったおすすめレシピを紹介します。

#### 米粉・米粉パスタ料理コンクールの開催

「米粉・米粉パスタ料理コンクール」は、関高生とご家族に米粉や米粉パスタを使った料理をする機会を持ってもらい、地産地消や地元食材の消費拡大に取り組むことを目的に開催しています。2018年より開催し今年度で8回目を迎えました。JAめぐみのはじめ、農業生産法人PLUS株式会社、地元情報誌「ぶうめらん」、関市農林課、中部学院大学短期大学部にご協力いただき、この活動を推進しています。



米粉・米粉パスタ料理コンクール表彰式

今年度は、米粉部門85点、米粉パスタ部門は94点の計179点の応募があり、協賛団体による特別表彰を行いました。今後は、「米粉料理のレシピ集」をJAめぐみのと共同制作し、消費者のみなさんにお届けする予定です。多くの方に手に取って頂き、私たちの活動に興味を持っていただければ嬉しいです。

#### どうして米粉を使うの？

日本で安定してほぼ自給できる唯一の穀物であるお米。しかし、需要は減少、生産量も低下し続けているのを知っていますか？ 米粉の需要が増えれば、日本の水田が活用されるとともに、食料自給率の向上にもつながります。

持続可能な社会の構築

お米の消費拡大

米粉の認知・普及 米粉の魅力を伝える活動

#### 米粉の魅力 ~広がるお米の可能性~

##### もちりおいしい食感

米粉で作られたパンや麺類はもちりとしており、日本人が大好きなもちもち食感を楽しめる!

##### さっぱりヘルシー

小麦粉よりも油の吸収率が低く、天ぷらや唐揚げを米粉で揚げるとサクサク感が長く継続!

##### 食料自給率アップ

水田を維持することで生物や自然、日本の文化を守ることができる!

##### グルテンフリー

小麦粉アレルギーの一因とされるグルテンを含まない「グルテンフリー・ノングルテン食材」として、人気が高まっている!

出典：農林水産省HP

おうちで簡単♪  
おすすめ米粉レシピ

### 夏も冬も乗り越えるためのまぜそば風肉味噌フェットウッチーネ

- フェットウッチーネ：イタリア料理で使われる長くて平らな形状をしたパスタの一種。米粉のフェットウッチーネは、とれたたひろばで販売しています。ぜひ足を運んでみてください。
- 比較的甘めの孫六の味噌を使用するのがおすすめです。夏バテ防止にニンニク、冷え対策にショウガが入っています。また、関市産のユズやシイタケを使ったり、ピーマンをつるむらさき等に代えたりすると、四季を通して楽しめます。



米粉・米粉  
パスタ料理  
コンクール  
受賞作品

#### 材料(1人分)

米粉フェットウッチーネ……80g  
 豚ひき肉……50g 砂糖……3g  
 ピーマン……50g ごま油……大さじ2  
 ニラ……15g 水……2100ml  
 ショウガ……10g 片栗粉……4.5g  
 ニンニク……5g 海苔……2g  
 味噌……18g  
 しょうゆ……6g  
 みりん……9g

#### 作り方

- ①鍋に2000mlの水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰を待っている間、ショウガ、ニンニクをみじん切り、ピーマンを一口大に切る。
- ③フライパンにごま油を大さじ1ひき、ショウガ、ニンニクを入れて中火で炒め、香りが移り次第、豚ひき肉とピーマンを入れる。
- ④鍋のお湯が沸騰し始めたら、フェットウッチーネを入れて、9分ゆでる。
- ⑤味噌、しょうゆ、みりん、砂糖を混ぜ合わせておく。水100mlと片栗粉も別容器で混ぜ合わせる。
- ⑥豚ひき肉に火が通ったら⑤を入れ、沸騰する直前まで煮詰め、弱火にして2分火にかける。
- ⑦ゆで上がったフェットウッチーネのお湯をきり、お皿に盛り付け、ごま油大さじ1と混ぜ合わせる。
- ⑧⑥を⑦に盛り付ける。ニラを刻み、海苔をちぎって盛り付けて完成。

私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

# 健康対策

“見落としがちな2つのポイント”

ナビゲーター  
阿部 祐二さん



ポイント  
1

## 「たかが、いびき」と油断していませんか？ 睡眠時のいびきを解消して 生活習慣病リスクを減らそう

病気になってから治すのではなく、かからないようにする「予防医学」が今注目されています。運動を習慣にして、食生活を見直すことが推奨されていますが、見落としがちなのが睡眠の質。睡眠の質が悪くならないと十分な休息をとれず、健康に悪影響をもたらします。「いびき」は睡眠の質に大きく関係し、様々な病気の前触れともいわれています。「たかが、いびき」と軽く捉えず、病気の予防の一つとしていびき解消に取り組みましょう。いびきとは鼻やのどの気道が狭まったところを空気が通る時に鳴る音のこと。「あごが小さい」「扁桃腺が腫れやすい」「肥満体型」の人が発生しやすい傾向があります。また、年齢を重ねると舌の筋肉が衰え、舌がのどの奥に落ちて気道が狭まることで、いびきが発生しやすくなります。そのため、「歳をとってからいびきをかくようになった」という方も多いのではないのでしょうか。いびきを放置すると、睡眠中に「一時的に呼吸が止まる」「睡眠時無呼吸症候群」になるリスクが高まります。発症後は日中に強い眠気に襲われ、症状が進むと高血圧・心筋梗塞・糖尿病・うつ病など他の病気を引き起こす可能性も。いつまでも健康でいるために、「日常的にいびきをかいている」という方は専門の医療機関を受診することはもちろん、まずは自宅でも、手軽にできる「いびき対策法」にトライしてみましょう。

ニコッと継続が大切!

## 自宅でできるいびき対策法

### 舌の筋トレ

口を開け、舌を前に突き出して前後左右に動かしたり、舌を上あごに押し付けたりして舌の筋肉を動かす運動を毎日数分間行いましょう。睡眠時に舌がのどの奥に落ち、気道が狭くなる「舌根沈下」を予防します。



### シムスの体位による睡眠

左半身を下にして横向きになり、上側にくる脚はひざを曲げ、下側の脚はまっすぐのばす。枕を使って頭と首をしっかりと支え、姿勢を安定させることがポイント。スムーズな呼吸を促します。

\*心臓疾患がある方は負担になる可能性があります。主治医と相談の上、実施ください。



### 睡眠の質を向上する

#### 朝食に1杯のみそ汁

みそに含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」が、約14～15時間かけて睡眠ホルモンに変化し、快適な睡眠をサポート。野菜や海藻を入れると栄養バランスがアップ。



私もたまに家内からいびきを指摘されるのでチャレンジしてみようと思います!



[監修]  
医療法人RESM 理事長  
日本睡眠学会評議員  
白濱 龍太郎さん

【病気やケガで入院した場合】

ポイント  
2

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど  
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!  
暮らしのこと  
アンケートキャンペーン



アンケートの  
回答はコチラから！

簡単なアンケートに答えると  
抽選で合計600名様に  
豪華賞品が当たるチャンス！

さらに！  
W その場で当たるデジタルクーポン  
チャンス！ 合計100,000名様

■ 1日あたりの医療費 約4万円

\*医療費については公的医療保険が適用されます。

しかし、入院中にはこんな費用も /

■ 差額ベッド代 平均1日 約6,714円

■ 食事代 1日 約1,470円

■ 雑費 (パジャマやタオル・ご家族の交通費等) 1日 約7,604円

自己負担額合計 1日 約15,788円

全額自己負担

■ 平均在院日数 28.4日

POINT

高齢になると、病  
気やケガの頻度も  
増えていくため、  
一生涯の保障を  
おすすめします。

以前、事故で大ケガをし  
て、2か月半後に仕事復帰  
しましたが、通院はしていま  
した。医療費以外も備えら  
れると安心ですね。



そこで!

医療共済  
メディフル

日帰り入院からまとまった  
一時金が受け取れるから、  
医療費以外も備えられる

※出典:厚生労働省「令和5年 社会医療診療行為別統計」他、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

25481050198

もしもの時、治療に専念するために  
医療費以外に発生する費用への備えも

COLUMN

農場・家きん舎への高病原性  
鳥インフルエンザ (HPAI) ウイルス侵入経路

渡り鳥によって国内に持ち込まれたHPAIウイルスが様々なルートで農場に侵入する可能性があります。農場・人・物・車両の消毒等を徹底して、家きん舎にHPAIウイルスを持ち込まない対策をお願いします。



1 HPAIウイルスに2次感染した野鳥、ネズミなど野生動物の侵入

2 HPAIウイルスに触れた人・車・衣服・靴・資材を介した侵入

3 HPAIウイルスで汚染された水の直接給与

1 防鳥ネット・野生動物対策

2 手指消毒・車両消毒・専用衣服・専用靴への交換

3 水の衛生対策

農場・家きん舎

みんなの総力で拡大を食い止め  
日本の養鶏産業を  
守りましょう!  
過去数年連続して国内の農場で高病原性鳥インフルエンザ (HPAI) が発生しています。また海外でも同様に猛威を振るっており、本年度も渡り鳥の移動とともに、国内の発生リスクが高まります。関係者一同最大限の警戒をお願いします。

お願い

- 1 防鳥ネット、野生動物対策
- 2 手指消毒、車両消毒、専用衣服・専用靴への交換
- 3 水の衛生対策
- 4 異常な鶏の早期発見、発見したら直ちに家畜保健衛生所へ連絡・通報

## ◎宝物が増えました

孫が二十歳になったので、一緒に写真を撮りました。宝物がまた1つ増えました。

板津 智恵子さん(富加町)

## ◎いつか子どもと一緒に野菜を作りたいな

数カ月前に初めての出産で、双子が誕生しました。育児で大変ですが、趣味で野菜を作っているのもう少し大きくなったら一緒に野菜を作りたいです。

藤本 沙恵さん(可児市)

## ◎孫と一緒に遊んで楽しい一日

雪がたくさん降った翌日に、孫と一緒に雪だるまを作りました。手が冷たくなりましたが、楽しい一日を過ごすことができました。

匿名希望

## ◎私が笑顔になれる時

笑顔になれる時はどんな時か色々考えました。おいしいものを食べた時などたくさんありますが、先日学生の頃からの友人が久しぶりに訪ねてきてくれた時、思わずハグして笑顔になりました。これからもたくさん笑顔を作りたいです。

亀山 美幸さん(関市)

## ◎人助けで感じたこと

ある日の登校中に、横断歩道で転んで血を流しているおじいさんを見つけたので、助けに行きました。途中から来てくれた看護師さんと救急車を呼びました。救急の方に人命救助カードをもらい、自分から動いておじいさんを助けることができ、とても嬉しかったです。

芳賀 蔵叶さん(可児市)

## スマイルプラザ

## 木工作品で笑顔の輪が広がりますように

長谷川 豊治さん | 加茂郡八百津町

「自分が培ってきたノウハウを生かして笑顔になってもらいたい」と話す長谷川さん。特別支援学校で勤務していた時に高等部木工班を担当し、そこで取り組んだ木工制作がきっかけで、現在も同班の作業学習の講師として生徒と組み木やパズル、おもちゃなどを楽しく制作しています。

生徒への進路支援に携わる際に、ある生徒が「自分は障がいがあるから幸せになれない」とノートに書き記したことを見て胸が痛くなり、自分でもやればできるんだという自信を持ってもらえるような支援を心掛けています。

学校での経験を生かし、自身でも木工作品の制作を行っています。これまでに作った木のおもちゃで子どもたちが遊べるよう、令和7年に自宅の一部を改装して「わくわくランド」を開設し子どもたちを楽しませています。長谷川さんは「これからも子どもたちがのびのびとした経験ができるよう支援していきたい」と語りました。



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。



よもやま話に出てくる耳柿を見つけました。

和田 千恵子さん(郡上市)

コンクリートの間からヘチマが出てきて、花が咲きました。

青田 重夫さん(関市)



畑で変わった形のかわいいパプリカ、ナス、ヘビキュウリが採れました。

西田 芳治さん(美濃加茂市)



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。

ナスが葉の影になっていたので、どのくらいの大きさになるか見届けたいと思っていたら、こんなに長くなりました。

平澤 末男さん(可児市)



珍しい紫色のアケビができました。

匿名希望



スキマ時間にLet's Try!! 脳と体の健康体操

猫背になっていませんか？

年齢を重ねるにつれて背中丸みが増えることはありませんか？ 高齢になると、背骨の変形や体幹の筋力低下により、猫背(円背・えんぱい)になる場合があります。背中が丸まった姿勢になると、骨盤が後屈し、膝を曲げたり、顎を出して体全体のバランスを取ることになります。歩幅は制限され、小股やすり足で歩くと転倒の危険があります。また誤嚥(ごえん)を招く可能性もあります。猫背にならないように普段から、いすに座るときも意識的に姿勢を整えましょう。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムカルに体を動かします。いすに座った状態で体を動かすときは、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 Taiso (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! 足踏み+手拍子



- ① いすに座って準備をします。
- ② 腕を振りながら足踏みを4回します。
- ③ 手拍子を4回します。
- ④ 腕を振りながら足踏みを4回します。
- ⑤ 手拍子を2回します。
- ⑥ 両腕を上げましょう。

※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。  
※慣れてきたら⑥の腕を上げる部分を、両肩など体をタッチする動作に置き換えてみましょう。

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子



# ネットとく プラナ

JAネットローン



マイカーローン・教育ローン・リフォームローン



©よりぞう

令和7年 12月1日 ▶ 令和8年 5月31日

固定金利 (保証料込・最長15年)

年2.10%

ネットで  
簡単!  
事前申込



## マイカーローン

自動車購入・車検・修理・免許取得費用などに対応。  
他金融機関からの借換もOK

## 教育ローン

入学金・授業料・アパート家賃などに対応。  
他金融機関からの借換もOK

## リフォームローン

住宅の増改築・改装・補修費用などに対応。  
他金融機関からの借換もOK

●上記金利は、令和7年12月1日現在のものです。●上記金利は、令和8年5月31日までにインターネットから事前申込され、令和8年7月31日までに借入された方が対象となります。●金融情勢等の変化により金利を見直す場合がございます。●お借入期間中にご返済の滞りなどが発生した場合には、上記金利の適用を中止する場合がございます。●インターネットからの事前申込にかかる商品の概要は以下のとおりです。金利などお借入条件は、各JAによって異なる場合がございますので、詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

ご利用いただける方	岐阜県内にお住まい、またはお勤めの方で、インターネットよりJAネットローン(マイカーローン・教育ローン・リフォームローン)にお申込みされ、JAが定める条件を満たす方が対象となります。また、JAの組合員資格(出資)が必要となる場合がございます。
お使いみち	マイカーローン：自動車購入・車検・修理・免許取得費用など自動車関連資金 教育ローン：入学金・授業料・アパート家賃など教育関連資金 リフォームローン：住宅の増改築・改装・補修費用など住宅関連設備資金 ※他金融機関からお借入中の対象資金の借換にもご利用いただけます。
お借入金額	マイカーローン：10万円以上1,000万円以内かつ所要金額の範囲内(1万円単位) 教育ローン：10万円以上1,000万円以内かつ所要金額の範囲内(1万円単位) リフォームローン：10万円以上1,500万円以内かつ所要金額の範囲内(1万円単位) ※お借入時の年齢など所定の要件により、お借入金額が制限される場合がございます。
お借入期間	マイカーローン：据置期間を含め6か月以上15年以内 教育ローン：据置期間を含め6か月以上15年以内(在学期間を含む) リフォームローン：据置期間を含め1年以上15年以内 ※新規就業者など所定の要件により、お借入期間および据置期間が制限される場合がございます。
担保・保証	担保は不要です。JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけます。以下いずれかの保証料が適用されます。 マイカーローン：年0.55%、年0.65%、年0.79% 教育ローン：年0.50%、年1.00% リフォームローン：年0.50%、年0.80%
手数料	お借入の際にJA所定の事務手数料が必要となる場合がございます。また、全額または一部繰上返済される場合や、ご返済条件を変更される場合にもJA所定の事務手数料が必要となる場合がございます。その他手数料の有無につきましては、お近くのJA窓口までお問い合わせください。
その他	ご返済額の試算については、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

※商品の詳しい内容については、店頭にて説明書をご用意しております。

※ローンのお申込みに際しては、JA所定の審査がございます。審査の結果によっては、ご希望に沿えない場合もございますのでご了承ください。

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

各種ローン  
返済シミュレーション



岐阜県産  
お米2kg  
5名様

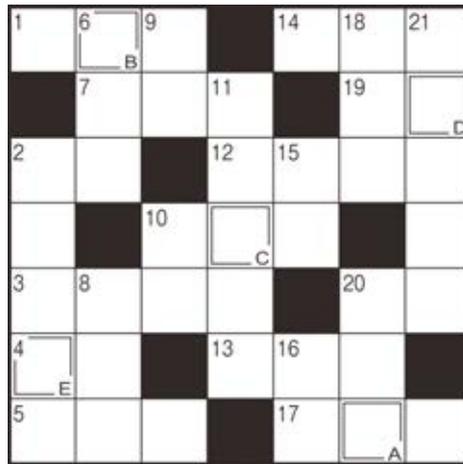


※写真はイメージです。

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。



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

Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA~Eの順に並べて言葉 completes 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

→ エロのカギ

- お雛様にひな——をお供えた
- 力士が土俵にまくもの
- オーストリアの首都
- 眉間に寄せるもの
- スケジュール帳に書き込みます
- は小説よりも奇なり
- 、雷、火事、親父
- タロットカードや水晶玉などを使っておこないます
- 出身校をこういうことも
- パーが紙ならチョコは
- ショートケーキの真っ赤な彩り果実
- 鳴門海峡には大きなものが発生
- 神社の参拝時に鳴らすこともあります

↓ タテのカギ

- 卒業生代表が壇上で卒業——を受け取った
- チューナーで選局して聞きます
- わんこそばやじゃじゃ麺で知られる県
- 精算するために並びます
- アルファベットの7番目
- 通知表ともいいます
- 走ること。ウイニング——
- 日本庭園の池に似合う魚
- 熱波師が活躍しているところもあります
- 糖度計の——を読み取った
- 夫婦——で旅行に行った



1月号の答え

(応募総数 719 通)  
(正解者数 710 通)

Aコース

まちがいがし

2.4.5.11.12

Bコース

クロスワード

サンガニチ

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(2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)

3月31日火

発表

5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

西部寿美子様(関市)  
稲葉由美子様(郡上市)  
永田 久一樣(美濃加茂市)  
大沢千恵子様(八百津町)  
太田 則夫様(可児市)

Bコース

長尾 忠幸様(関市)  
澤村よし子様(美濃市)  
松永 絹子様(郡上市)  
古田喜美代様(八百津町)  
生田 耕次様(御嵩町)

「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。

令和9年度

# 新規採用職員募集

- 応募資格**
- 2027年3月に大学・短大・専門学校を卒業見込みの方
  - 既卒者で2021年3月以降に卒業した方
  - 普通自動車運転免許を取得している方（取得見込み可）
  - 事前に開催する採用説明会に参加した方

**募集職種** 金融共済業務／営農業務／介護業務

**勤務地** 関市／美濃市／郡上市／美濃加茂市  
可児市／加茂郡／可児郡

**応募方法** マイナビにてエントリーください。



## 採用担当者より

JAの仕事は地域で暮らす人々の生活に密着しています。  
さまざまな業務を通して、一緒に地域貢献しませんか？

**エントリー  
受付中!**

JAめぐみの

採用に関するお問い合わせ

TEL.0575-23-5173

採用担当  
総務部人事課 藤野

<http://www.ja-megumino.or.jp>

✉ [jinjiji@ja-megumino.or.jp](mailto:jinjiji@ja-megumino.or.jp)

INFORMATION

## JAめぐみの 年金友の会 会員様へ スポーツ大会開催のご案内

シニアゴルフ友の会コンペにご参加いただくには、「シニアゴルフ友の会」への入会が必要です



**年金友の会**  
「第18回JAめぐみの杯グラウンド・ゴルフ大会」の参加者を募集します

日時

令和8年5月13日(水) 雨天の場合14日(木) (※少雨決行)

場所

美濃市運動公園(台山ヒロック) 美濃市曾代1125-2

- 参加資格 JAめぐみの年金友の会会員
- 募集人数 500名(予定)  
募集人数に達し次第、募集終了とする場合があります。
- 参加費 1名につき300円
- 競技方法 交歓大会:16ホール(8ホール×2ラウンド)  
(予定) 交流大会:8ホール

申込方法

大会参加申込書を支店窓口へご提出ください。  
※大会参加申込書は支店窓口にて用意しております。

**参加申込締切：令和8年4月3日(金)**

社会情勢等の影響により、大会開催が望ましくないと主催者側で判断した場合、開催を中止する場合があります。

お問い合わせ

本店金融共済推進部 企画課  
TEL 0575-23-5171  
JAめぐみの杯グラウンド・ゴルフ大会事務局



シニアゴルフ友の会会員様限定  
第18回 JAめぐみの  
年金友の会「シニアゴルフ  
友の会コンペ」の参加者募集

日時

令和8年6月3日(水)・4日(木)・5日(金)

場所

ぎふ美濃ゴルフ倶楽部 美濃市横越383-1

- 参加資格 JAめぐみの「シニアゴルフ友の会」会員
- 募集人数 各日約100名 ※募集人数に達し次第、募集締切とさせていただきます。
- 参加費 プレー代等別途必要

申込方法

**シニアゴルフ友の会会員の方**

当コンペ参加募集のご案内を事務局よりお送りします。案内に添付の申込書を事務局までご提出ください。

**シニアゴルフ友の会会員でない方**

JAめぐみの年金友の会「シニアゴルフ友の会」入会申込書兼当コンペ参加申込書を支店窓口へご提出ください。  
※当会の入会申込書兼コンペ参加申込書は、支店窓口にて用意しております。

シニアゴルフ友の会への入会は、当組合に公的年金(国民年金・厚生年金・各種共済年金等)の受取口座をご指定いただいている方となります。

※新たに当組合に年金受取口座をご指定の方も入会いただけます。

※当会への入会は、年間を通して承っております。

**コンペ参加申込締切：令和8年4月17日(金)**

社会情勢等の影響により、大会開催が望ましくないと主催者側で判断した場合、開催を中止する場合があります。

お問い合わせ

本店金融共済推進部 企画課  
TEL 0575-23-5171  
JAめぐみの年金友の会シニアゴルフ友の会コンペ事務局



## 第8回理事会報告（令和8年1月30日）

### 協議事項

1. 令和8年度組織機構の変更について
2. 集金等例外先にかかる報告・承認（12月）について
3. 理事との利益相反契約の承認について

### 報告事項

1. 内部監査結果報告について
2. 余裕金運用報告について
3. 主要事業実績概況
4. 組合員の加入脱退について
5. 苦情等対応・事務ミス報告（第Ⅲ四半期）について
6. 反社排除対応管理先対応状況（第Ⅲ四半期）について
7. 個人情報等漏えい等（第Ⅲ四半期）について
8. 令和8年産主食用米生産目標数量について
9. 役員報酬審議会要領の一部変更について
10. 理事との利益相反契約の状況報告について

## 菌床シイタケ栽培初心者研修会のお知らせ

菌床シイタケ栽培に興味を持たれている方、栽培をご検討されている方を対象に下記日程におきまして初心者研修会を開催いたします。

ぜひこの機会に菌床シイタケ栽培を始めてみませんか。



**日時** 令和8年3月25日(水) 13時00分より

**会場** 〒501-5122 郡上市白鳥町為真445-1  
JAめぐみの おくみの会館 2F大会議室

**対象者** JAめぐみの管内にお住みの方で  
菌床シイタケ栽培に関心のある方

**参加費** 無料

**申込方法** 3月19日(木)までに下記事務局(JAめぐみの)へ  
お電話またはFAXにてお申込みください。

### 主催：おくみの菌床椎茸生産組合

事務局：JAめぐみの 郡上営農経済センター 白鳥営業所  
TEL：0575-82-6305 FAX：0575-82-6323

## 税務相談会

無料

郡上・おくみの会場 4月8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

※5月は1日(金)の予定です。

可児会場

4月14日(火)

🏠 可児JA会館2階

⌚ 午前9時30分～正午まで

※相談時間は1人30分以内です。

※4月9日(土)までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※5月は11日(日)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

## 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

年金のことを詳しく知りたい方を対象に、年金相談会(完全予約制)を実施しております。

専門の社会保険労務士が個別で相談をお受けいたします。

### これから年金を受け取られる方へ

- 厚生年金や国民年金は何歳からもらえるのか
- 年金をもらえる資格はあるのか
- 年金をもらうにはどんな手続きが必要なのか
- 働きながら年金はもらえるのか など

### 現在年金を受け取られている方へ

- 受給の繰り下げを検討している
- もらい忘れの年金がないか調べたい
- 年金額が変わった理由を知りたい

など

相談会の開催地域、会場および開催日時などの詳細については、お近くの支店窓口までお問い合わせください。



めぐみ

恵のキッチン♪



# ブロッコリー

## お求めはこちらから

とれたたひろば可見店・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

11月～6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。

ブロッコリーは、近年消費量が多くなっていることから、令和8年4月から国民生活に欠かせない重要な野菜として国が定める「指定野菜」に追加される予定なんだ。

欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいて、疲労回復や美肌効果が期待できるビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスなんだ。炒めたりレンジで加熱することでビタミン類の損失を抑えて調理することができるよ。

茎も食べることができて、厚めに皮をむいて薄く切ってから塩ゆでや炒め物にするとホクホクしておいしいよ！ぜひやってみてね！

ラビッシュ



## とっておき旬のレシピ

# ブロッコリーのオイル蒸しとしらすの Pasta

## 材料 (2人分)

ブロッコリー…………… 1株(200g)	塩…………… 大さじ1と2つまみ
ニンニク…………… 2片(10g)	パスタ…………… 200g
唐辛子(お好みで)…少々	しらす…………… 20g
オリーブ油…………… 大さじ2	こしょう…………… 少々
水…………… 2300ml	

## 作り方

- ①水(2000ml)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に表記された時間通りにゆでて、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

**アレンジ** ●しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う ●レモンを搾ったり、粉チーズをかける

## ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

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

3

NO.276

●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3月号 令和8年3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

