

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

4

NO.277



## 令和8年度 組織機構と所属長配置一覧

- 家庭菜園旬辞典 オクラ
- 恵のキッチン♪ アスパラガス

 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。

## 養蜂業が天職 花の味わいを大切にしたハチミツ作り

養蜂を家族で行っており、ミツバチの管理や採蜜作業に励んでいます。

父が知人から巣箱を借りてきて、庭でミツバチを飼い始めたことがきっかけで、養蜂に興味を持つようになりました。育てていくうちにミツバチの可愛さや、農作物の生産に欠かせない存在であることに魅力を感じ、11年前に就農しました。知識や技術は独学で、飼育環境によって取り入れる内容が変わってくるので、試行錯誤を重ねながら経験を積んでいます。飼育面では、ミツバチの健康管理を大切にしている、夏場の暑さなど状況に合わせた巣箱の移動や、風通しの良い環境作りなどのほか、ミツバチを増やすために女王蜂作りにも取り組んでいます。

また、ハチミツ作りでは、採蜜する花の種類もこだわっていて、花の風味をしっかりと出すために、他の花から採取した蜜を取り除き、特定の花から集めた蜜だけを採取しています。そして、巣枠全体にハチミツが十分に熟した合図となる蜜蓋が出来たタイミングで採蜜することで、糖度が高くその花ならではの香りや味わいが際立つハチミツになるよう工夫しています。生産するハチミツはあっさりしているものが多く、味には自信を持っているので、魅力を直接伝えることができる対面販売にも力を入れています。その際に、食べ比べも行っているので、ぜひ食べてみてほしいです。

とれっただひろば可児店・関店などに「だにはち谷蜂王国」の名で通年出荷しているほか、土曜・日曜日は両店で対面販売をしています。



表紙の写真

谷崎 文彦さん  
(関市大杉)

## とれっただひろば イベント情報

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)
- 16日～5月中旬 野菜苗まつり(可児店)
- 18日、19日 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
- 25日～5月4日 GWフェア(4月28日火曜日は定休日です)

5月

- 22日～24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。



4月に入り春本番! 暖かくなるとワラビやゼンマイなどの山菜が店頭に並び始め、春を感じさせてくれます。お気に入りの山菜をぜひ見つけてみてください♪

とれっただひろば 可児店  
TEL 0574-62-6023

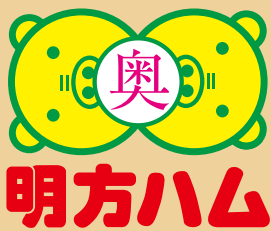


とれっただひろば 関店  
TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!





ぽっ

# しょうが フランクが

謹製



国産豚肉  
100%使用

要冷蔵

新発売

醤油をベースに味付けしたあらびき肉にしょうがを加えたフランクフルト。ピリッとした辛味と、さわやかで刺激的な香りが特徴で、食べ始めから余韻までずっとスパイシーで豊かな香りが楽しめます。



溢れる旨み、巡るぬくもり。

JAめぐみの各店舗で  
好評販売中!!

- とれたっひろば 可児店
- とれたっひろば 関店
- グリーンセンター1号館
- 里山公園青空市場
- 味菜館
- Aコープ郡上店
- Aコープおくみの店

4月1日  
から

明方ハム公式オンラインショップで  
ご購入いただけます。



NEW/ 食べくらべセット 2,400円(税込)

明方ハムレギュラーミニ・ポロニアソーセージ  
しょうがフランク2本入・醤油フランク3本入(各1個)

NEW/ しょうがフランク 2本入 480円(税込)

※送料はどちらも別途935円(税込)いただきます。  
また、1回のご注文で合計1万円以上の場合は、送料無料で  
なります。

こちらからご注文  
いただけます



# より身近で、より頼れる「JAめぐみの」へ。

## 令和8年4月1日より新体制がスタートします。

同日付で、組織機構の変更と定期人事異動を実施いたしました。今回の改編では組合員の皆様へのサポート体制をさらに強固なものにすることを目的としています。

### ● 営農部と経済部の一本化

地域農業を守る生産者の皆様への対応と生産資材の供給が密接に関連していることを鑑み、営農部と経済部を一本化し営農経済部を新設しました。

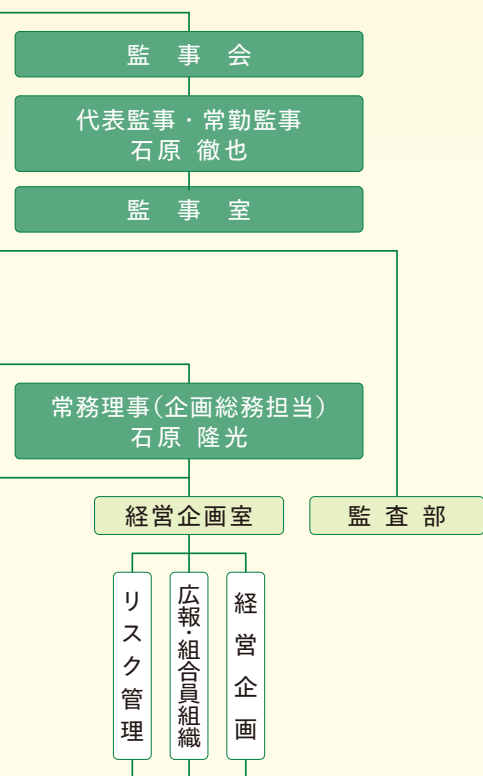
### ● 営農経済企画課の新設

営農指導分野において精度の高い営農指導の確立を目指して、新たに営農経済企画課を設置し、対話を通じた出向く営農指導の強化を図ります。

### ● エリア長制度の導入

当JA管内を4つのエリアに分け、支店と営農経済センターの連携を密にして、地域に密着したサービスを提供します。

新しい組織体制により、組合員の皆様の声をこれまで以上に反映させた事業運営に努めてまいります。

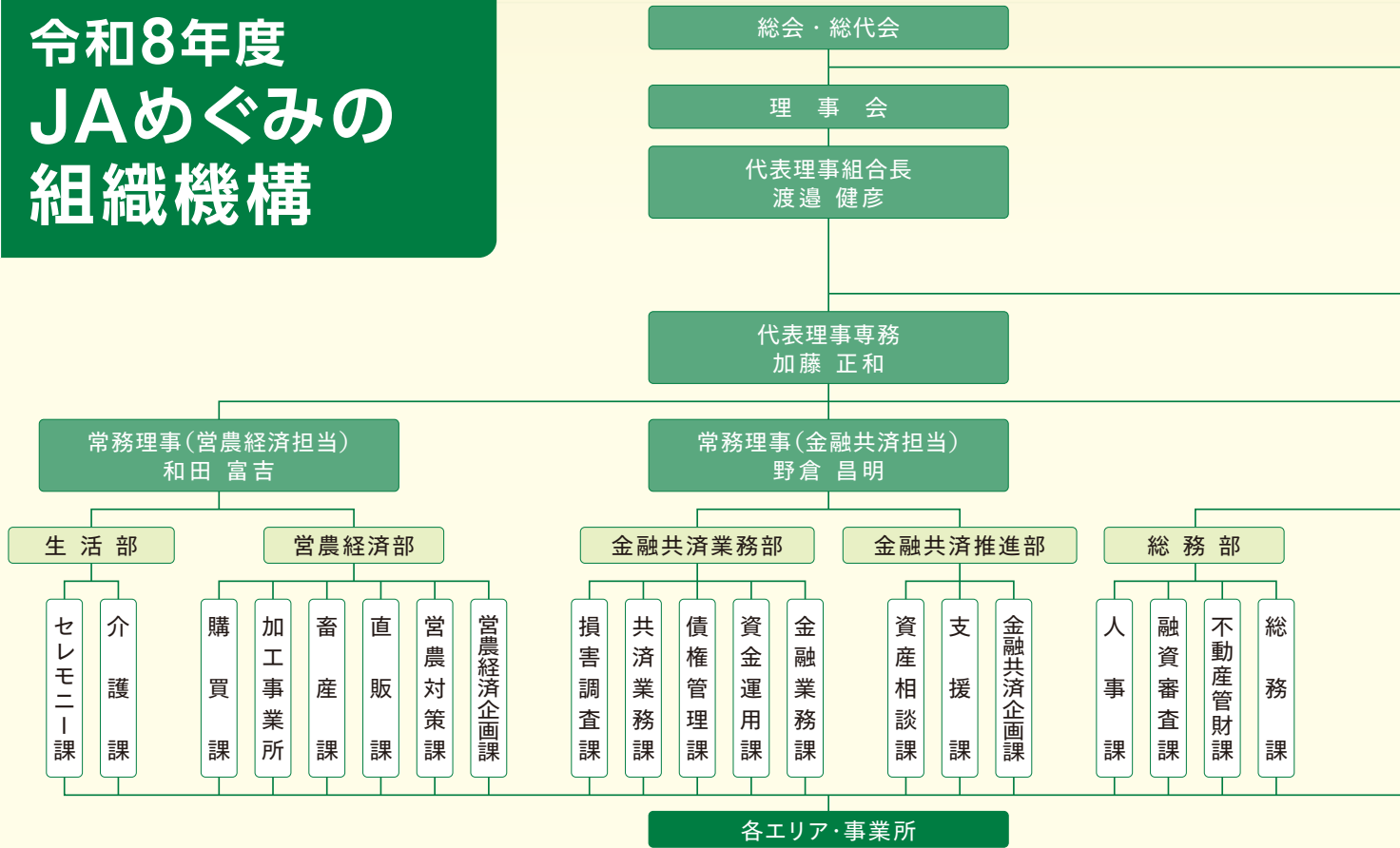


## 配置一覧

※(名前)の表記は兼任を示しています。

本店		債権管理課		郡上営業所	
監査部長	吉田 敦志	課長	塚原 宏紀	所長(課長)	鴛谷 幸三
経営企画室長	坂田 泰	課長	後藤 正興	所長(課長)	藤吉 誠
経営企画課長	鬼頭 康彦	課長	林田 敏明	所長(課長)	上野 茂樹
広報・組合員組織課長	平林 隆直	課長	可児(課長)	所長(課長)	あんしんみたけ
リスク管理課長	林 豊	課長	森 佳代	所長(課長)	森 佳代
総務部長	梅田 章吾	課長	セレモニー課	所長(課長)	梅田 洋平
総務課長	上野 悟	課長	セレモニー中濃営業所	所長(課長)	セレモニー(梅田洋平)
不動産管財課長	若宮 貴行	課長	セレモニー郡上営業所	所長(課長)	児山 貴之
みのかも不動産センター	藤田 淳	課長	セレモニーみのかも営業所	所長(課長)	足立 飛佳
融資審査課長	可児 竜大	課長	味菜館	店長(主任)	多田 好秀
人事課長	渡邊 大介	課長	畜産課	店長(主任)	吉田 淳一
金融共済推進部長	山田 公一	課長	加工事業所	所長(課長)	小森 武
金融共済企画課長	森川 剛多	課長	購買課	課長	後藤 文彦
支援課長	佐藤陽太郎	課長	Aコープ郡上店	店長(係長)	此嶋 秀章
共済プラザ可児	青山 保之	課長	Aコープおくみの店	店長(課次長)	高垣 建志
資産相談課長	中島 洋祐	課長	可児自動車センター	店長(課長)	山田 悟
資産相談センターみのかも	樋口 真也	課長	三川給油所	所長	(加納隆則)
資産相談センター可児	近藤 晶寿	課長	東白川給油所	所長(係長)	加納 隆則
本店オンラインプラザ	安田 一平	課長	可茂燃料センター(出向)	所長(課長)	竹岡 邦彦
ロインプラザ可児	蛭原 孝則	課長	白鳥給油所(出向)	所長(課長)	森 賢吾
金融共済業務部長	野崎 淳	課長	瀬田給油所(出向)	所長(課長)	可児 正康
金融業務課長	渡辺 崇	課長	岐阜中央営業所(出向)	所長(課長)	三輪 光一
資金運用課長	井戸 昌和	課長	生活部長	池田 浩明	
			介護課長	泉木 浩二	
			中濃営業所	(泉木浩二)	
			津保川支店	支店長	今福 貴史
			下牧支店	支店長	山村 章子
			美濃支店	支店長	松平 卓也
			下有知支店	支店長	藤吉 淳志
			下有知支店	支店長	黒川 和之
			鮎之瀬支店	支店長	吉田 俊一
			せき金竜支店	支店長	山村 和哉
			倉知支店	支店長	吉田 篤史
			田原支店	支店長	西部 嘉伸
			関支店	支店長	岡田 一浩
			副支店長	足立 共弥	
			中濃農機センター	所長(課次長)	藤川 一貴
			中濃営業経済センター	センター長(課長)	西村 崇
			課長(地域組織 経済担当)	足立 貴英	
			エリア長	村井 孝行	
			中濃エリア		

# 令和8年度 JAめぐみの 組織機構



## 所属長

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>課長(地域組織・経済担当) 片桐 賢</li> <li>センター長(課長)(営農担当) 栗山 亮</li> <li>みのかも営農経済センター</li> <li>エリア長 大塚 潤司</li> <li>高鷲支店 支店長 山田 浩人</li> <li>大和支店 支店長 石井 智也</li> <li>副支店長 大塚 隆広</li> <li>白鳥支店 支店長 山下 寿晃</li> <li>副支店長 遠藤 亮</li> <li>和良支店 支店長 小森 亮喜</li> <li>明宝支店 支店長 尾関 宏史</li> <li>美並支店 支店長 八木 孝之</li> <li>郡上支店 支店長 河合 裕一</li> <li>副支店長 國枝 泰</li> <li>郡上農機センター 所長(課長) 間関 勝哉</li> <li>白鳥営業所 所長(課長) 青木 幹太</li> <li>上村 卓</li> <li>課長(地域組織・経済担当) 石田 知男</li> <li>郡上営農経済センター 支店長 田代 勇</li> <li>センター長(課長)(営農担当) 岡田 光司</li> <li>武芸川支店 支店長 波多野謙吾</li> <li>上之保支店 支店長 兼松 久嘉</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>みのかも農機センター 所長(課次長) 佐藤 豊</li> <li>白川営農経済センター センター長(部次長) 藤井 至</li> <li>課長 日下部新吾</li> <li>白川農機営業所 所長 (日下部新吾)</li> <li>みのかも東支店 支店長 川野 文彰</li> <li>副支店長 落合 裕昭</li> <li>蜂屋支店 支店長 大脇 和久</li> <li>加茂野支店 支店長 鈴木 淳史</li> <li>太田支店 支店長 吉澤 達哉</li> <li>坂祝支店 支店長 可児美樹尋</li> <li>富加支店 支店長 亀山 徹</li> <li>副支店長 横山 大介</li> <li>ひすい支店 支店長 渡辺 哲郎</li> <li>八百津支店 支店長 大鋸満由美</li> <li>久田見支店 支店長 堀部 修</li> <li>神測支店 支店長 寺澤 俊和</li> <li>美濃白川支店 支店長 江口 功一</li> <li>副支店長 大杉 安志</li> <li>赤河支店 支店長 田口 勝美</li> <li>黒川支店 支店長 安江 孝寛</li> <li>東白川支店 支店長 神田 哲彦</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>可児エリア 長谷川路治</li> <li>可児営農経済センター センター長(課長)(営農担当) 宮島 康幸</li> <li>課長(地域組織・経済担当) 丹羽 明子</li> <li>土利夢ファーム(可児(出向)) 課長 奥村 光則</li> <li>可児農機センター 所長(課長) 大野 光啓</li> <li>みたけ支店 支店長 狩野 高広</li> <li>中支店 支店長 市原 直樹</li> <li>伏見支店 支店長 木下健太郎</li> <li>今渡支店 支店長 鈴木 祐也</li> <li>下恵土支店 支店長 安江 良慶</li> <li>土田支店 支店長 可児 祥寛</li> <li>帷子支店 支店長 中谷 俊彦</li> <li>春里支店 支店長 佐合 康宏</li> <li>広見支店 支店長 吉田 哲也</li> <li>副支店長 田口 恭啓</li> <li>瀬田支店 支店長 今井 雅都</li> <li>東明支店 支店長 小栗秀一郎</li> <li>桜ヶ丘支店 支店長 林 裕一</li> </ul> |
|--|---|--|



## 和牛甲子園「取組評価部門」で 加茂農林高校が優秀賞を受賞



全国の高校生同士の就農意欲や技術の向上、交流や情報交換の場を創造する目的で、1月15日と16日に東京都で「第9回和牛甲子園」(JA全農主催)が開催され、出場した加茂農林高校が、飼育管理の創意工夫を審査する「取組評価部門」と枝肉の質を評価する「枝肉評価部門」のうち、「取組評価部門」で優秀賞に輝きました。会場では同校を代表して3人が登壇し、牛の能力を引き出す方策として先輩方の研究を引き継いだアニマルウェルフェア(家畜を快適な環境で飼養すること)の実践と、昨年大会の成績分析や改善内容の検討、関係機関と連携した取り組みについて発表しました。

1月30日には、JA全農岐阜の伊藤善紀副本部長やJAの和田富吉常務ら関係者4人が同校へ祝福に訪れ、生徒らが育てて出品した飛騨牛の精肉を贈呈しました。生徒は「最優秀賞を逃してしまい悔しいがとても楽しかった。来年は最優秀賞を受賞したい」と意欲を見せました。



▲授賞式の様子(左から加藤璃南さん、猿渡悠生さん、オダ ラリサ カオリさん)



▲精肉を贈呈する和田常務(右)

## 青年部がポリシーブックについて 学ぶ



▲ポリシーブック研修会で意見を交わす部員ら

JAめぐみの青年部は2月5日、緑風荘(美濃市)で「青年部ポリシーブック研修会」を開き、同部員や農林事務所、行政、JA職員ら関係者約50人が参加しました。

講師には、長野県で水稻などを生産し、全国農協青年組織協議会の会長を務めた経験のある柿<sup>かきしま</sup> 洋一氏を招き、「地域や未来のために自ら考え行動し共に歩むためのアクションプラン(活動指針)」となる青年部のポリシーブックについて学びました。同青年部河野庸祐委員長は「部員の意識統一を図り、青年部の活動を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。

## 美濃白川茶の魅力を次世代に 「白川茶伝承教室」を開催



▲自分のアイデアを発表する児童(右)と佐伯さん(左)

加茂郡白川町内2校の小学校で、佐伯好典さんら4人は、美濃白川茶の魅力を次世代に伝える「白川茶伝承教室」を開催し、児童らにお茶の摘み方や淹れ方などを1年かけて伝えました。白川小学校で2月13日に行われた今年度最後の授業では、美濃白川茶の生産量が減少している中、「美濃白川茶を盛り上げるためにできること」を児童らに問いかけ、様々なアイデアを傾聴しました。

佐伯さんは「今年度学んだことを活かして、家族に美味しいお茶を淹れてほしい」と話しました。



## 青年部郡上支部が郡上市長を表敬訪問



▲郡上市長（中央）を表敬訪問した青年部員ら

めぐみの青年部の郡上支部員ら7人は2月16日、郡上市の山川弘保市長を表敬訪問し、同市の農業振興について意見交換を行いました。

意見交換では、青年部の活動報告を行った後、同支部員らが栽培する農産物をふるさと納税の返礼品の1つとする提案や新規就農への支援、農産物のPR、6次産業化などについて意見が交わされました。

同支部の土岐公臣支部長は「行政と直接意見を交わせる貴重な機会となった」と話し、山川市長は「みなさんの意見を今後の施策に反映していきたい」と話しました。

## みのかもファーマーズ倶楽部が設立15周年記念式典を開催



▲パネルディスカッションに登壇した同倶楽部の吉田会長（下段右）ら

美濃加茂市を中心に近隣地域の若手農業者が集まり、情報交換や勉強会を通じて技術や経営力の向上を目指す団体「みのかもファーマーズ倶楽部」は2月10日、太田支店で設立から15周年を記念した式典を開催し、同部員や行政、JA関係者ら約50人が参加しました。

式典では、これからの地域農業をテーマにしたパネルディスカッションを実施。同倶楽部の吉田圭吾会長や同部員、渡邊健彦組合長、美濃加茂市の藤井浩人市長、可茂農林事務所の小野寺誉所長らが登壇し、担い手の育成や女性農業者の活躍などについて意見を交わしました。

## 坂祝支店が地元園児とともに特殊詐欺防止の呼びかけ



▲啓発活動を行う園児ら

坂祝支店は2月13日、坂祝幼稚園児や地域安全指導員らと共に、特殊詐欺防止啓発活動を行いました。

園児27人が「特殊詐欺に注意!!」の横断幕を掲げ、来店者に「騙されないでね」と大きな声で呼びかけたほか、注意喚起のチラシを配布しました。

吉澤達哉支店長は「高齢者だけでなく、ロマンス詐欺など若い世代を対象とした詐欺も増えている。関係機関と連携しながら地域の金融機関としてしっかり見守り、詐欺被害の防止に努めたい」と話しました。

## 「ほらどキウイ」レシピコンテストで最優秀賞が決定



▲最優秀賞の榊原さん（左）と硯見さん

関市地域おこし協力隊員の硯見優衣さんが主催し、JAめぐみのほらどキウイフルーツ生産部会が後援する、ほらどキウイのレシピコンテスト「ほらどキウイの宴」が2月1日に開催されました。29点の応募の中から最優秀賞に、榊原乙珠さんが考案した、花形のクッキーの中央に、ほらどキウイとバター、卵を合わせたジャムをあしらひ、ほらどキウイの甘みを引き立たせた「ほらどの花クッキー」が選ばれました。

榊原さんは「ほらどキウイの可愛い花も知ってほしいと思った。受賞でき嬉しい」と喜びを語りました。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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。



# オクラ 密植栽培で生長を抑えて 柔らかい実を楽しむ

園芸研究家 成松次郎

アフリカ原産のオクラは暑さに強く、真夏に美しい黄色の花が次々に咲いて、実になります。一方で寒さには弱く、10度以下の低温になると生育が停止してしまいます。

### 【品種】

「アーリーファイブ」(タキイ種苗)、「ピークファイブ」(サカタのタネ)などの五角種や、大きく育っても堅くなりにくい丸さや種の「ヘルシエ」(タキイ種苗)、「みどり丸ノ助」(サカタのタネ)などがあります。

### 【畑の準備】

植え付け2週間前に1㎡当たり苦土石灰100g程度を散布して耕耘\*しておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%) 200gと堆肥2kgを施して土とよく混ぜておきます。元肥の窒素量が多いと実の付きが悪くなるので注意が必要です。2条植えではベッド幅は約90cmにして、地温を確保するため黒マルチを張ります。

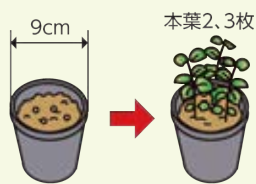
\*耕耘…田畑を耕して雑草を取り除く農作業

### 【種まき】

高温性のため、まだ地温が低い時期に早まきしても発芽しにくく育ちも悪くなってしまいます。地温が15度以上になってから種まきします。

ポットで栽培して植え替える場合は、9cmポリポットに4、5粒まき、発芽後の間引きはしません(図1参照)。間引かずに栽培することで生長を抑制し、実が堅くなることを抑えます。

### 図1 苗作り

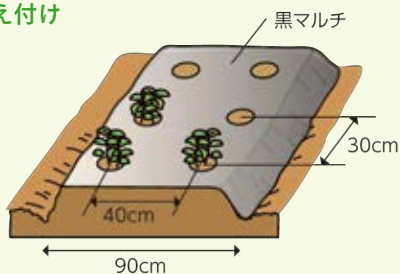


じかまきでは株間30cm間隔に5、6粒の種をまき、1cmほど覆土して軽く鎮圧します。種は堅く吸水しにくいので、一晩水に漬けてからまくと良いでしょう。

### 【管理】

2条植え(またはじかまき)では条間約40cm、株間約30cmとし、本葉2、3枚の間引きをしていない苗を植え付けます(図2参照)。じかまきでは本葉2、3枚のときに間引いて4本残します。

### 図2 植え付け

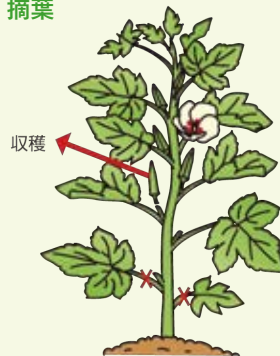


追肥は、1回目の収穫の開始時期に1㎡当たり化成肥料30g、それ以降は月2回、1回につき1㎡当たり50gを与えます。マルチ栽培では、マルチをめくって畝の両側に化成肥料

を散布します。

収穫ごとに着果した節の下の葉1、2枚を残し、その下の葉を取り除きます(図3参照)。摘葉は通風、採光が良くなり側枝の発生と着果を促します。

### 図3 収穫・摘葉



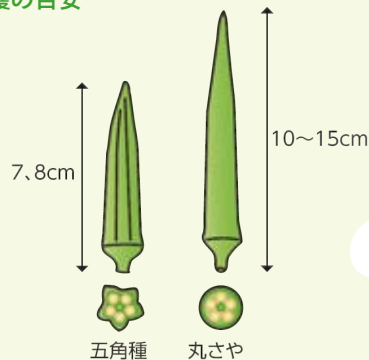
### 【病害虫防除】

アブラムシ、カメムシ、ハスモンヨトウは登録農薬で早めに防除します。なお、ネコブセンチュウが根に付くと生育が悪くなるので、前年作の野菜に被害があれば、他の畑または別の畝を選びましょう。

### 【収穫】

開花後7~10日の若いさを、五角種は長さ7、8cm、丸さや種は長さ10~15cmで収穫します(図4参照)。日照不足や低温が原因で、実に米粒大の突起物ができる「いぼ果」となる場合がありますが、食べても差し支えありません。

### 図4 収穫の目安



### 栽培カレンダー(オクラ)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地			●	▲	○	■	■	■
中間地	●	▲	○	■	■	■	■	■
暖地	●	▲	○	■	■	■	■	■

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

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。

2月13日 関支店



地元女性部  
特製の円空汁を  
どうぞ♪

炭火で焼いた  
醤油フランクを  
どうぞ!



2月13日 郡上支店

童心にかえって  
射的に挑戦!



2月13日 蜂屋支店

くじ引きで  
明方ハムや  
醤油フランクを  
ゲット!



2月21日 田原支店

天候にも恵まれ  
多くの方に楽しんで  
いただきました!



3月12日 今渡支店

真ん中目指して  
的当てに  
チャレンジ



3月12日 下恵土支店

ご来店の方に  
くじ引きに挑戦して  
いただきました!



3月12日 土田支店

地元産味噌を  
使った  
あたたかい豚汁を  
振舞いました!



## 投稿ハガキ

## ◎孫の合格祝い

孫が高校を受験し、志望校に見事合格しました。みんなで大喜びです。ケーキを持ってお祝いに行ってきます。和田 由美子さん(郡上市)

## ◎自分で作った野菜はおいしく感じます

家庭で食べる野菜などは、少しですが作るようにしています。大したことはできませんが、自分で作った野菜は心なしかおいしく感じます。杉山 初恵さん(白川町)

## ◎上手に干し柿を作ることができました

買ってきた柿の苗木を畑に植え、できた柿で干し柿を作ってみました。白い粉も綺麗にふき、とても甘くておいしい干し柿になりました。大満足です！

梅田 千恵子さん(御嵩町)

## ◎受験の季節

情報誌2月号掲載のクロスワードパズルの答えが、ゴウカクとわかり、「2月は受験シーズンだな」と思いました。受験生のみなさん、お疲れ様でした。新しい道でも頑張れ！

梅村 初瀬さん(美濃市)

## ◎いただいた甘夏でマーマレード作り

友達の自宅で採れた甘夏をいただいたので、マーマレードを作りました。いつもは苦くなってしまうのに、今回は上手くいきおいしく作る事ができました。私が住んでいる地域では寒くて甘夏が育たないので、暖かいところに住んでいる友達が羨ましいです。

古田 泉さん(郡上市)

## スマイルプラザ

## 尽きない好奇心を原動力に制作を続けています

佐光 由雄さん | 可児市下惠土

「色々なものに興味が湧き、ついつい作品にしてしまう」と笑顔で話す佐光さん。好奇心の赴くままに、書や達磨絵を描きながら日々作品の制作に励んでいます。

定年後の趣味を探していたところ、36年程前に達磨絵の通信教育を見つけて始めたのをきっかけに、面白そうなものを見つけては制作に挑戦してきました。書や達磨絵のほかにも、板を切り抜いて絵を表す「透かし彫り」や切り絵などにも取り組んでおり、趣味の幅を広げています。90歳を超えてもなお制作意欲は尽きることなく、これまでに制作した作品数は1,000点を優に超えるほどです。

制作した作品を見てもらいたいとの想いから、地元の福祉センターで個展を2回開いたほか、知り合いにプレゼントをすることもあります。佐光さんは「見に来てくれた人やプレゼントした人の喜んでいる姿を見ると、とても嬉しく感じる」と笑顔をみせました。



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。

珍しい形のダイコンが採れました。

篠田一さん(関市)



柵にカボチャがめり込んでいました。  
藤井 富子さん(関市)

重さ10キロ近いサツマイモが採れました！

西田 章さん(美濃加茂市)



鬼と天狗のような柿が採れました。

前田 寅彦さん(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も、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



寒暖差や生活・職場環境の変化により、疲れやだるさ、頭痛などの不調を感じることはありませんか。仕事の合間に体をほぐして心も体もリフレッシュしましょう。

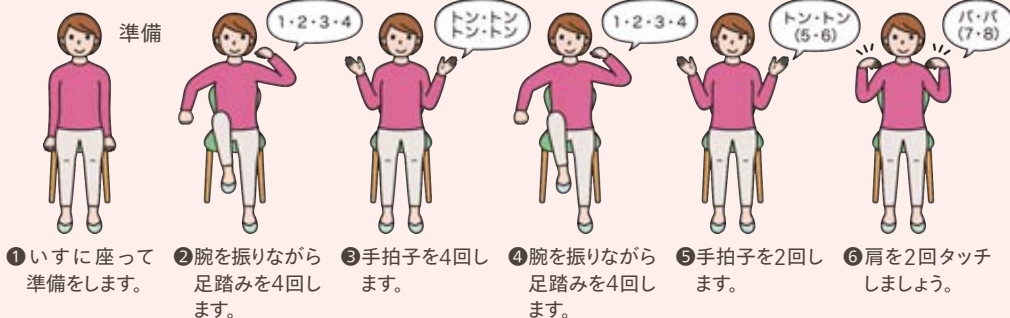
体操は全身的な運動と部位的な運動に区分でき、全身的な運動は、歩く・走る・跳ぶ・回るなどを指します。部位的な運動は体を①首 ②腕 ③脚 ④胸 ⑤体側 ⑥背腹(せはら) ⑦腰の七つの部位に分けて考えます。これらの部位を曲げ伸ばす、回す、振る、ねじるなどしながら体を動かします。

さて今回は、足踏みと手拍子を繰り返しながらリズムに乗せて体の部位をタッチする運動です。いすに座った状態で体を動かすときは深く腰かけ過ぎないようにしましょう。

リズムに乗せてトン・トン・パ

日本体育大学准教授●伊藤由美子

レッツ、トライ! 足踏み+手拍子+体の部位タッチ



- 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 肩を2回タッチしましょう。

※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。  
※慣れてきたら⑥をおなかや脚など別の部位をタッチする動作に置き換えてみましょう。

# JAめぐみの 暮らしの応援キャンペーン

物価高騰対策として、組合員・利用者の皆様の  
家計を支援！ お米を買ってお得な特典をもらおう！

キャンペーン期間 令和8年4月1日(水)～6月30日(水)

対象商品

お一人様、お米5kg以上ご購入

(玄米・精米どちらでもOK)

※1回の精算につき200円の金券1枚もしくは  
タマゴ1パックプレゼント！

先着  
5,000名様  
限定



## 200円の金券プレゼント

対象店舗

とれたっひろば可児店・とれたっひろば関店  
グリーンセンター1号館・味菜館・グリーンメック

COUPON

¥200

●金券は上記5店舗でのみご利用可能です(使用期限/令和8年7月17日(金)まで)。  
※予定数量に達し次第終了となります

嬉しい  
特典

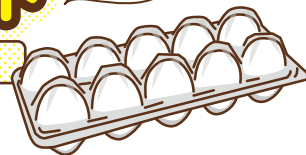
## タマゴ1パックプレゼント

(10個入り)

対象店舗

Aコープ郡上店・Aコープおくみの店

※予定数量に達し次第終了となります



〈お問い合わせ先〉JAめぐみの本店 購買課 TEL:0575-23-5881

郡上トマトの学校



体験期間 令和8年5月～10月の全5回(1回からでも参加可)

募集人数 各回5名程度

対象者 トマト栽培に興味のある方

内容 定植や摘果などの基本的な夏秋トマト栽培に伴う  
圃場実習、研修生や生産者との交流

会場 郡上トマトの学校研修棟、栽培ハウス  
郡上市白鳥町長滝113-3

地元で無理なく  
トマトと関わりませんか？

郡上トマトの学校  
体験教室

申込方法 電話やFAXまたはメールにてお申込みください

申込期限 令和8年5月8日(金)まで

受講料 無料(作業のできる服装、帽子、長靴、タオルなどは各自でご準備ください)

申込先 JAめぐみの本店 営農対策課 平日8時30分～17時 ※祝日を除く

TEL:0575-23-5885 FAX:0575-23-5551 E-mail:eino@jamegumino.gjadc.jp

※その他詳細につきましては、上記申込先までお気軽にお問い合わせください



岐阜県産  
お米2kg  
5名様

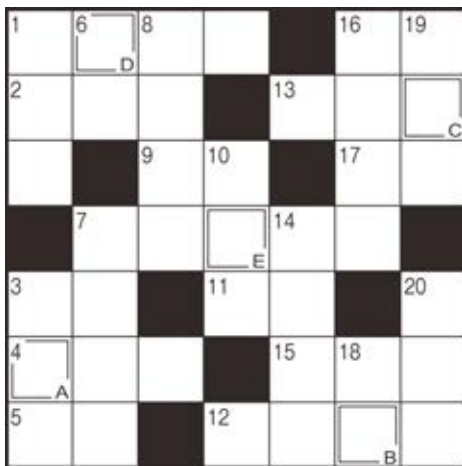


※写真はイメージです。

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
---	---	---	---	---

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

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。



→ ココのカギ

- 1 ナノハナと呼ばれることもあります
- 2 ——は流流仕上げを御覧じろ
- 3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- 4 桜が咲く時期ならではのレジャー
- 5 竿や糸、針を使って楽しめます
- 7 津軽、関門、ドーバーといえ
- 9 セロリやミツバは——科の野菜です
- 11 うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
- 12 北口榛花選手の専門種目
- 13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- 15 —— 転換しようと散歩に出た
- 16 田植えに向けて育てます
- 17 酔っぱらって巻く人もいます

↓ タテのカギ

- 1 潮干狩りでよくとれる二枚貝
- 3 ガンソリンは——性の高い液体です
- 6 海に浮かべて目印にします
- 7 ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- 8 工事が終わり建物が完成すること
- 10 相撲を取る人のこと
- 14 連載ではありません
- 16 伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- 18 白神山地を象徴する木
- 19 トランプのJ、Q、Kのこと
- 20 唱歌「春の小川」に出てくる花



2月号の答え

(応募総数 686 通)  
(正解者数 669 通)

Aコース  
まちがいがし

2.5.8.9.11

Bコース  
クロスワード

ゴウカク

応募要項

501-3802 関市若草通  
JAめぐみの  
パズルの係  
一丁目1番地

▼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)

4月30日\*

発表

6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

土屋喜代子様(関市)  
清水 秀正様(郡上市)  
平田美津子様(美濃加茂市)  
田口久美子様(白川町)  
加藤 三省様(可児市)

Bコース

井尻 りの様(関市)  
原 徹矢様(郡上市)  
井戸 春子様(美濃加茂市)  
後藤 妙子様(美濃加茂市)  
櫻井 照彦様(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。

## グリーンメックからのお知らせ

### 定休日変更について

この度、令和8年4月より下記の通り定休日を変更する運びとなりましたことをご知らせいたします。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

変更前

〈定休日〉  
3月～11月 火曜日  
12月～ 2月 火・土曜日

変更後

〈定休日〉  
3月～11月 水曜日(土、日、祝日営業)  
12月～ 2月 土・日曜日、祝日

### 野菜苗まつり開催!!

トマトやナス、キュウリ、ゴーヤ、カボチャ、ズッキーニなど定番の夏野菜苗が充実!! 会場では、生産農家やJA担当者が栽培のポイントなどをお伝えします。お気軽にお尋ねください。

●日時 4月11日(土)～5月11日(月)  
9:00～16:00  
※期間中は無休で営業いたします。

●場所 グリーンメック 美濃市生衛1632-10  
お問い合わせ TEL:0575-33-1186

## 営農指導実践全国大会で優秀賞を受賞

JAの直売所出荷者専任担当者「直売MAP」として活躍する藤吉達也係長(直販課)が2月17日、全国のJA営農指導員が産地振興や技術普及の優良事例を発表し、相互研鑽とネットワークの構築を目的に、東京都内で開催された「第10回JA営農指導実践全国大会」において、農産物直売所を活性化させる取り組みを発表し、優秀賞を受賞しました。藤吉係長は「今後も地域の未来を創る拠点として、農産物直売所のさらなる発展に尽力したい」と意欲を語りました。



▲発表の様子



◀渡邊健彦組合長に受賞を報告しました

### 予告版

## 日本の北の最果ての地 利尻島・礼文島・宗谷岬と 秋の花咲く 富良野・美瑛たっぷり周遊 4日間の旅

出発月(予定)

令和8年9月  
(3泊4日)

旅行代金(予定)

大人お一人様  
180,000～200,000円(税込)  
(2～4名様1室ご利用の場合)

【旅行のみどころ】※変更になる場合がございます。

- 利尻島・礼文島のみならず、北海道の「オホーツク海側」、「日本海側」の広大な景観をバスガイドのご案内でお楽しみいただけます。
- 富良野では「ファーム富田」、美瑛では「四季彩の丘」、趣の違う二箇所の花の名所を訪れます。
- 利尻島・礼文島も含めて同じバスで4日間運行いたしますので、各港で大きな荷物の持ち運びがなく、煩わしさがありません。
- 添乗員が同行します(1日目新千歳空港から4日目新千歳空港まで)。

※掲載のツアーは、この広告でのお申し込みを受け付けておりません。資料(チラシ)を当社下記店舗までご請求ください。

資料(チラシ)請求先

観光庁長官登録旅行業 第939号  
株式会社 農協観光  
岐阜エリアセンター



☎(058) 276-5020

受付時間: 月～金10:00～15:00(土・日・祝日休)  
所在地: 〒500-8367 岐阜市宇佐南4丁目12番2号

## 令和8年4月以降の 購買請求書の発行に ついて

紙からWebへ



JAめぐみでは、お客さまサービスの向上と環境保全を目的として、令和7年10月より購買請求書がスマホやパソコン等で閲覧できる「WEB閲覧サービス」を開始しました。自治会等の団体やパソコン・スマホをお持ちでない方は、お申し出により今まで通り購買請求書を発行しますが、お申し出がない場合は令和8年4月取引分から発行を停止いたします。

購買請求書「継続発行」及び「不要」のお申し出がお済みでない方は、最寄りのJAめぐみの各支店・JAサポート岐阜各燃料センターまでご連絡ください。

WEB閲覧サービスをご利用いただける方は、是非ともご登録をお願いします。

## 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.toppa-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



## 第9回理事会報告(令和8年2月27日)

### 協議事項

- JAめぐみの「農業の応援団」基金実施規程について
- 人事制度に関する規程等の変更について
- 理事の貯金・共済担保貸付に係る包括承認について
- 集金等例外先にかかる報告・承認(1月)について
- 理事との利益相反契約の承認について
- 組合員の出資口数減少の承認について

### 報告事項

- 内部監査結果報告について
- 令和7年度決算見込みについて
- 主要事業実績概況
- 組合員の加入脱退について
- 理事との利益相反契約の状況報告について

## おすすめ不動産情報

## 売戸建住宅

美濃加茂市川合町 **500万円**



所在地:美濃加茂市川合町/交通:太多線 美濃川合 徒歩5分/土地面積:公簿284.29㎡/建物:(構造・規模)木造1階建(面積)77.09㎡(間取内訳)和6・6・6 洋4.5 DK 5.7/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:1959年1月/現況:空家/引渡可能時期:相談/接道状況(角地・間口):西4.0m 公道 接面18.2m/設備:電気、上水道、下水道、エアコン、駐車場2台分/備考:河川法の届出必要。築古の為契約不適合責任免責。現況渡し。部分的にリフォーム・増築あり/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

### 法律相談会

無料

可児会場 5月22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。

※5月19日(火)までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※次回は7月10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 5月1日(金)

🏠 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

※6月は2日(火)の予定です。

可児会場 5月11日(月)

🏠 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。

※5月1日(金)までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※6月は8日(月)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金融共済企画課 ☎(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	5月16日(土) 午前9時15分~午後4時10分	関支店 ☎(0575)23-6122
郡上地域	5月13日(水) 午前9時15分~午後0時10分	白鳥支店 ☎(0575)82-6300
みのかも地域	5月23日(土) 午前9時15分~午後4時10分	八百津支店 ☎(0574)43-1201
可児地域	5月17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♪



# アスパラガス

## お求めはこちらから

とれたっひろば可見店・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

4月～9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。

春を告げる野菜の一つであるアスパラガスは、疲労回復効果やスタミナ増強が期待できる「アスパラギン酸」や、毛細血管を丈夫にして血圧を下げる効果が期待できる「ルチン」が豊富な野菜なんだ。

鮮度が落ちやすいから、買ったらすぐに調理するのがおすすめ。節々にあるハカマや根元近くの硬い皮はピーラーなどで剥いておくと、口当たりがよく美しく仕上がるよ。茎の根元の方を持ってポキッと折れる部分が筋の少ない部分との境目になるから、調理の際に参考にしてみてね♪

トレミちゃん



## とっておき旬のレシピ

# アスパラガスと ささみの春巻き

## 材料 (2人分)

アスパラガス……1束	A	酒……………大さじ1
春巻きの皮……4枚		塩……………小さじ1/2
鶏ささみ……………4本(200g程度)		こしょう……少々
揚げ油……………適量		

## 作り方

- ① ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮に①のアスパラガス2本とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③ 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

## アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えたり、からしマヨネーズやケチャップ、チリソースを付けてもgood♪



## ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

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

4

NO.277

●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4月号 令和8年4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

