

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

6

NO.279



## 6月は牛乳月間

- 家庭菜園旬辞典 エンダイブ
- 恵のキッチン♪ サヤインゲン

 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。

## 人との繋がりを大切に 祖父や両親の努力に応える牛作り

乳牛を中心に和牛を含めた160頭を夫婦で飼養し、酪農家の3代目として小塩牧場を経営しています。子どもの頃から搾乳や哺乳の手伝いをしており、私を育ててくれた両親への恩返しとして16年前に就農しました。より良い牛作りを目指し、積極的に農家の方と対話するよう心掛け、疑問に思ったことや気になったことはすぐに聞くようにしており、実践した結果などは共有して、お互いに高め合いながら信頼関係を築いています。

私の牧場では、牛に与える牧草やトウモロコシなどの飼料を約8割生産し、約7年前からは豆腐の生産工程で発生する生おからを仕入れ、トウモロコシなどを混ぜた発酵飼料の生産も行っています。祖父や両親が約40年前から地元を中心に自給飼料生産基盤を築いてきてくれたので、その努力に応えるため、牛がエサを食べて乳質の良い生乳をしっかり出せるよう取り組んでいます。

また、子牛が生まれたらすぐに体を温めたり、胃腸環境を整える工夫をしながら牛の健康には気を配っています。そうすることで、風邪などの病気を防ぐほか、力強くミルクを飲む子牛に育てられて、牛が持つ本来の力を引き出す牛作りに繋がっています。そして、経営のさらなる安定化を図るため、約4年前から和牛の生産にも取り組み、乳肉複合経営の強みを活かしながら飼養しています。

大切な命を預かる仕事なので休みなく向き合っていますが、家族との時間も大切にするため、今後はしっかり休める体制を整えていきたいです。



表紙の写真

小塩 和也さん  
〈関市東田原〉

## とれっただひろば イベント情報

6月

- 全営業日** 牛乳月間(乳製品ポイント2倍)
- 6日、7日** 梅まつり(可児店)
- 6日~14日** 梅まつり(関店)  
(両店14日まで梅ポイント3倍)
- 17日~29日** 初夏の夏野菜フェア  
(指定の夏野菜ポイント3倍)
- 26日~28日** お米ポイント3倍デー
- 27日~7月5日** トウモロコシまつり  
(トウモロコシポイント3倍)

7月

- 11日~13日** お盆フェア(可児店)  
(季節の果物・切り花・仏花大量入荷)
- 18日、19日** 20周年大感謝祭(可児店)
- 18日、19日** 夏の果物フェア(関店)  
(両店18日、19日は店内全商品ポイント3倍)
- 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。



6月は牛乳月間です。期間中は乳製品に限り、トレミちゃんクラブポイントが2倍になります。ぜひお買い求めください!

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!



# 6月は牛乳月間

私たちの食卓に身近な牛乳ですが、その美味しさには愛情をもって毎日乳牛を大切に育て、生乳を搾る酪農家の存在が欠かせません。そこで今回は、酪農部会の取り組みのほか、牛乳などを使った手軽なレシピなどをご紹介します。



「牛乳月間」  
とは

世界各地の酪農が盛んな地域では、新しい草が伸びる頃、冬を牛舎で過ごした牛たちは野に放たれ躍り上がって喜び、思う存分青草を食べます。生命力あふれるこの時期、ミルク、これをもたらす命や自然、働く人々に感謝するお祭りやお祝いが世界各地で行われます。

このことから2001年に国連食糧農業機関（FAO）が、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱しました。日本では、日本酪農乳業協会（現・一般社団法人Jミルク）が2007年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。



## 意外と知らない!? 牛乳類は全部で6種類

- 牛から搾ったままの乳を<sup>せいじゅう</sup>生乳といいます。この生乳だけを原料にしたもので、容器に「生乳100%」と表示されているものには、次の4種類があります。

### 牛乳

生乳を加熱殺菌しただけのもの。

### 成分調整牛乳

生乳から水分、乳脂肪分、ミネラルなどの一部を除いて成分を調整したもの。

### 低脂肪牛乳

遠心分離により生乳から乳脂肪分の一部を除去し、乳脂肪分を0.5%以上1.5%以下にしたもの。

### 無脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分のほとんどを除去し、乳脂肪分を0.5%未満にしたもの。

- 生乳に乳製品を加えると、「加工乳」や「乳飲料」になります。

### 加工乳

生乳に、脱脂乳、脱脂粉乳、濃縮乳、クリーム、バターなどの乳製品を加えたもの。

### 乳飲料

生乳や乳製品を主原料に、ミネラル、ビタミン、コーヒー、果汁など乳製品以外のものを加えたもの。

出典:Jミルク





同部会の小倉博樹部会長

# JAめぐみの管内でも “生乳”が 生産されています

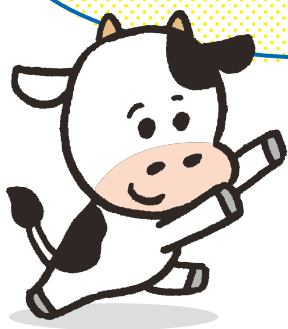


## JAめぐみの酪農部会

15軒の酪農家で構成され、1,157頭を飼養し年間7,015トン（令和7年度実績）の生乳を出荷しています。品質の良い生乳を生産するためには、牛が健康であることが大事なため、健康管理に気を付けて飼養しています。牛は暑さが苦手な夏場はバテやすく、乳量などに影響が出るので、扇風機や水を使い飼養環境を整えています。また、資材価格の高騰など課題はありますが、これまで築いてきた自給飼料生産基盤を活かしながら、自給飼料の品質向上を目指しています。

部会では、生乳の安定供給や乳質の向上を目的として勉強会を毎年開催しており、生産者同士の交流の場にもなっています。こうした交流を通じて次世代に繋いでいけるよう、これからも部員数を維持・拡大し、より魅力ある職場作りに努めていきたいです。

## 地元産の生乳だけで作られた 牛乳を味わおう♪



←ひるがの牛乳

ひるがの  
低温殺菌牛乳



美濃市生櫛に本所を構える美濃酪農農業協同組合連合会（美濃酪連）は、酪農家が日々丹精込めて搾った生乳を原料として、「新鮮・美味しい・安心」をモットーに牛乳や乳製品を製造し、給食用牛乳の供給を行っています。

製造する「ひるがの牛乳」は、産地を限定した岐阜県産の良質な生乳のみを100%使用しており、飲みやすく美味しい牛乳です。とれったひろばなどでご購入いただけますので、ぜひ地元で作られた牛乳を味わってみてください。

## 牛乳や乳製品などのご購入は、「とれったひろば」へ

6月限定

美濃酪連

### 「ひるがの3.6牛乳」

通常価格258円(税込)

➡ **特別価格238円(税込)**



全営業日で“乳製品ポイント2倍”

とれったひろば  
可児店

🏠 可児市坂戸59  
☎ 0574-62-6023  
🕒 午前9時～午後5時  
📅 休 火曜日

とれったひろば  
関店

🏠 関市小屋名1436  
☎ 0575-27-1255  
🕒 午前9時～午後5時  
📅 休 火曜日

# 牛乳などを使ったレシピ

## 1 ジャムで簡単♪一年中楽しめる「いちごミルク」

### 〈材料(1杯分)〉

- ・イチゴジャム…………… 大さじ2
- ・牛乳…………… 180ml
- ・レモン汁…………… 大さじ1

### 〈作り方〉

- ①グラスにイチゴジャムとレモン汁を入れ、よくかき混ぜる(ジャムをレモン汁でのばすイメージ)。
- ②①に牛乳を入れ、よくかき混ぜて完成。

### ポイント

- ジャムの甘さによって出来上がりの味わいが変わるので、お好みの分量でも作ってみよう。
- イチゴジャム以外にお好みのジャムでも試してみてください。



## 2 作ってみよう!「手作りバター」

### 〈材料〉

- ・生クリーム(動物性で乳脂肪分が40%以上のものが良い)…… 50ml
- ・塩(無塩バターにする場合は無しでもOK)…………… 0.5g程度
- ・空のペットボトル(350ml程度のものが扱いやすい)…………… 1本

### 〈作り方〉

- ①よく冷えた生クリームをペットボトルに入れ、蓋をしっかりと閉める。
- ②中の生クリームが手の熱で温まらないように気を付けながら、①を上下に強く振る。  
※約10分間振ると、液体と固体が分かれてきます。固形物のバターと分離した水分(バターミルク)で、水っぽい音がしてくるまで振る。
- ③蓋を開けてペットボトルをハサミで切り、バターを取り出すと作りたてのフレッシュバターの完成。お好みで、有塩バターにする場合は塩を混ぜる。

### 〈事前準備〉

- ・生クリームは、よく冷やしておく。
- ・ペットボトルは、よく洗って乾かしておく。



## 抽選で『牛乳・乳製品詰め合わせ』を5名様にプレゼント!

「牛乳月間」にちなみ、4ページで紹介した美濃酪連製造の牛乳のほか、ヨーグルトなどのおすすめ乳製品の詰め合わせを、抽選で5名様にプレゼントいたします。そのまま飲んだり料理に活用したりして、さまざまな形で楽しんでみてください。

### 応募要項

郵便ハガキに、①特集に関する感想や酪農家への応援メッセージなど ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号をご記入のうえ、下記宛先までご応募ください。  
〈応募宛先〉〒501-3802 関市若草通1-1 めぐみの6月号特集 係

### 応募締切日

6月30日(火) [当日消印有効]

### 当選発表

厳正なる抽選のうえ、当選通知(賞品引換券)の発送をもってかえさせていただきます。  
※賞品はとれたひろば可児店・関店でのお引換えとなります。  
※記載された個人情報、賞品の抽選と発送以外の目的では使用いたしません。

# 役職員一丸となって、地域農業の未来を拓く!! 令和8年度JAめぐみの事業推進大会を開催



役職員が一丸となって地域農業の未来のため、事業に取り組みます!!



▲渡邊組合長が、職員に向け熱い想いを伝えました



目標達成に向け、エリア長4人が決意表明をしました

JAは5月9日、令和8年度事業の始動にあたり、役職員が一丸となって事業に取り組むことを目的とした「令和8年度JAめぐみの事業推進大会」を関市文化会館で開催し、570人の役職員が参加しました。

同大会では、渡邊健彦組合長が「組織としての結束力を高め、地域農業の未来を拓くため、ワンチームになって事業計画の達成に向けて取り組もう!」と職員に伝え、常勤役員から令和7年度決算報告および令和8年度事業計画についての説明があり、目指すべき姿を共有しました。また、令和7年度に優れた実績を残した支店および職員の表彰を行いました。

特別講演では、岐阜大学の<sup>しげのり</sup>前澤重禮名誉教授と「農業の応援団」特別団員のたわらファームの川村雄祐さんから役職員に向けた激励の言葉をいただきました。

大会の締めくくりには、中濃・郡上・みのかも・可児地域のエリア長4人が決意表明し、役職員全員で「ガンバロー三唱」を行いました。



▲前澤教授(左)と、川村さんに激励のお言葉をいただきました



▲ぎふチャン 東千晴アナウンサーに司会進行いただきました

# MAP(担い手専任担当者)・営農指導担当者が 皆様の農業を支援します!



## MAP(担い手専任担当者)

大規模経営体・集落営農組織などの地域農業の担い手の方々に、農業の総合的な支援を行います。

西村 公登(中濃エリア)

枘田 雄介(郡上エリア)

小栗 淳(可児エリア)

井藤 敬生(中濃エリア)

長瀬 修(みのかもエリア)

藤吉 達也(直売)

和田 将平(郡上エリア)

柴田 猛(みのかもエリア)

嶋倉 秀範(畜産)

(MAP : Megumino Agri Partnerの略)

## 営農指導担当者

共同販売およびJA農産物直売所などに出荷いただく多様な担い手の方々に、農業の総合的な支援を行います。

大澤 幸司(中濃営農経済センター)

三輪 雅昭(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

吉野 宇音(みのかも営農経済センター)

伊佐治 彰(中濃営農経済センター)

金子 聡(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

横山 侑輝(みのかも営農経済センター)

長尾 文明(中濃営農経済センター)

澤崎 巧(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

加納 恵介(白川営農経済センター)

河村 圭昭(中濃営農経済センター)

西村 清佑(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

大脇 充(白川営農経済センター)

神野 泰輝(中濃営農経済センター)

臼田 達弘(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

安江 俊人(白川営農経済センター)

永井 勇樹(郡上営農経済センター)

中川 幸輝(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

大岩 敏嗣(白川営農経済センター)

金子 真路(郡上営農経済センター)

加藤 嘉文(みのかも営農経済センター)

勝野 孝昭(可児営農経済センター)

木田 治樹(郡上営農経済センター)

渡辺 隼人(みのかも営農経済センター)

杉山 僚(可児営農経済センター)

地搦 鉄也(郡上営農経済センター-白鳥営業所)

藤吉 知世(みのかも営農経済センター)

西田 寿孝(可児営農経済センター)

## 令和8年度のMAPおよび営農指導担当者を任命



▲地域農業の発展に向けて尽力します!!



▲決意表明をする西村課次長

JAは4月14日、令和8年度MAPおよび営農指導担当者任命式を本店で行い、MAP9人および営農指導担当者27人を任命しました。昨年度よりもMAP1人、営農指導担当者7人の合計8人を増員しました。農業者の皆様のもとへ出向く体制を強化して、対話を通じて皆様のニーズにお応えする総合的な支援を行います。

任命式では、営農経済企画課の西村公登課次長が代表して「地域農業の現場で活躍する農業者と強い信頼関係を築き、共に持続可能な農業の実現に向け取り組みます」と決意を表明しました。



## トマト農家向け大きな一歩 「郡上トマトの学校」修了式・入所式



JAは、郡上市や郡上農林事務所、郡上夏秋トマト部会と連携し、同市内での就農や移住を促進して産地の維持・発展につなげるため、新規就農者研修施設「郡上トマトの学校」を11年前から運営しています。4月9日には令和7年度の修了式と令和8年度の入所式を本店で開催し、研修生や行政、JA関係者ら15人が参加しました。

修了式では、大野夢子さんと古田賢次さんが研修で培った知識や技術を発表したのち、渡邊組合長から修了証を授与されました。2人はそれぞれ同市内ですでに就農しており、就農1年目は反収10トンを目指します。

新しく入所した金子祐大さんは4月から研修を受けており、2年間で栽培管理や出荷方法のほか、農業経営者としての心得を学びます。金子さんは「就農後は大規模でやっていきたい。そのためにも知識や技術をしっかり身に付けたい」と意気込みを話しました。



▲修了した大野さん(右から2人目)、古田さん(中央)と入所した金子さん(左から2人目)



▲灌水作業をする金子さん

## 高温耐性品種「にじのきらめき」の 田植えを実施



▲田植えを行う生産者

JAは、深刻化する水稻の高温障害の対策として、高温耐性と収量性に優れた品種「にじのきらめき」などの導入を進めています。

5月7日には関市の圃場で、「にじのきらめき」の田植えが行われました。田植えを行った生産者は「栽培のしやすさと収量、品質の良さを実感している。より安定した生産を目指したい」と話しました。

令和8年度は、JA管内全域で高温耐性品種の栽培面積を40ヘクタールまで拡大し、翌年度以降、地域の生産者への普及を目指します。

## とれったひろば関店が 15周年大感謝祭を開催



▲イベント広場で柑橘詰め放題を楽しむ来店客

とれったひろば関店が15周年を迎え、4月18日、19日に「15周年大感謝祭」を開催しました。

店内には、旬のタケノコや山菜、イチゴ、キュウリ、ホウレン草など地元産の農産物が多く並びました。また、特別企画として各日先着150人に米150グラム(1合)をプレゼントしたほか、屋外のイベント広場ではJAめぐみの特産品の醤油フランクの焼売りや、提携するJAファーマーズマーケットによる旬の柑橘詰め放題などが行われ、両日合わせて1万人を超える来店客で賑わいました。



## スマート農業を活用した 麦の防除を実施



▲ドローンによる防除の様子

JAは、4月20日にIT企業と協力し、農業用ドローンとデジタル地図を組み合わせた、麦の共同防除を実施しました。

この取り組みにより、最適なタイミングで防除を行うことができるほか、従来のラジコンヘリコプターと比較して音が静かなため、周囲の環境にも配慮した防除が可能となりました。

営農対策課の池戸洋太係長は、「スマート農業の導入で業務を効率化し、生産者を訪問して対話の機会を増やすことで、営農指導など生産者のニーズに応えたい」と話しました。

## 支店主催のイベントで 特殊詐欺被害防止を呼び掛け



▲来店客にチラシを配布しながら注意喚起をするJA職員(右)

みのかも東支店は、マルシェ「GREEN DAY」を偶数月に開催しており、3年目を迎えました。

今年度1回目となる4月15日には、グリーンセンター1号館や地元生産者が農産物や加工品を販売したほか、みのかも女性部員が制作したクラフトバッグの販売などを行い、来店客に栽培にかける想いや商品の特長などを伝えながら、交流を深めました。また、高齢者の特殊詐欺被害が多いことから、年金支給日に開催する同イベントを活かし、JA職員が啓発活動の一環として被害防止を呼び掛けるチラシの配布も行いました。

## 就農支援制度「就農塾」がスタート



▲講師のJA職員から座学を受ける塾生ら

JAでは、新規就農を目指すJA管内の希望者を対象に、栽培技術の基礎知識を学ぶ「就農塾」を開講しています。昨年度までは、作物別にコースを設けていましたが、今年度は多品目を学んでもらうため作物別コースを設けず、サトイモ、夏秋ナスなどの露地野菜について1年を通して研修します。

4月15日に行った開講式には17人が出席。座学を行った後、圃場に移動してサトイモの種イモの植え付けなどの実習を行いました。

## 青年部とJA役職員が 意見交換会を開催



▲意見を交わす青年部員(左)とJA役職員

めぐみの農協青年部とJAは3月23日、みの観光ホテル(美濃市)で持続可能な地域農業の発展に向けた意見交換会を開き、同部員やJA役職員ら37人が参加しました。

意見交換会では、人事管理やデジタル化への対応、青年部活動のPR、農業融資などについて活発な意見交換が行われ、相互理解を深めました。

同青年部の河野庸祐委員長は「率直な意見交換ができた。今後もJAとの連携を強化し、活気ある地域農業を作っていきたい」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。



# 小学生の農業体験

JA管内の一部小学校では「総合的な学習」の時間などを利用して米づくりや農産物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。

3/9



ジャガイモの種イモ植え付け

中有知小学校 / 1年生

4/9



円空さといもの種イモ植え付け

瀬尻小学校 / 3年生

4/22



夏野菜苗定植

坂祝小学校 / 2年生

5/8



田植え

洞戸小学校 / 5・6年生

5/13



夏野菜苗定植

坂祝小学校 / 5年生

### 藤井さんが会長に再任

#### JAめぐみの女性連絡協議会

女性連絡協議会は4月9日、今年度最初の会議を本店で開きました。

役員改選を行い、中濃女性部長の藤井富子さんを会長に再任しました。役員は令和9年度まで任期を務めます。また、今年度から取り組む岐阜県女性連絡協議会3カ年計画や各地域で実施するセミナーを確認したほか、3年に一度開催しているJAめぐみの女性部大会などについて協議しました。



今期の会長を務める藤井さん（前列中央）と役員の皆さんら

#### 女性連絡協議会 役員（敬称略）

委員	委員	委員	委員	委員	副会長	副会長	副会長	副会長	会長
佐藤 千枝 (可児女性部副部長)	福田佳代子 (みのかも女性部副部長)	長谷川 勢子 (おくみの女性部副部長)	粥川 素子 (郡上女性部副部長)	塚原美佐子 (中濃女性部副部長)	加納 順子 (可児女性部長)	福田 美岡 (みのかも女性部長)	日置摩利子 (おくみの女性部長)	中田美和子 (郡上女性部長)	藤井 富子 (中濃女性部長)

## 令和8年度 女性部員募集中!

JAめぐみの女性部では、各地域でセミナーや教室などを開き、  
在籍する約900人の部員が仲間とともに楽しいひと時を過ごしているほか、  
子どもたちに豆腐作りなどを指導する食農教育活動や雑誌「家の光」を活用した活動などを行っています。  
ぜひあなたも女性部活動に参加してみませんか？

#### 参加条件

- JAめぐみの管内在住の女性に限ります。
- 年会費500円が必要です。

※但し「家の光」を年間購読されている方は不要となります。  
※詳細は、お住まいの地域の営農経済センターへお問い合わせください。

#### 中濃 女性部

中濃営農経済センター  
TEL(0575)23-8111

#### 郡上 女性部

郡上営農経済センター  
TEL(0575)66-0020

#### おくみの 女性部

郡上営農経済センター  
白鳥営業所  
TEL(0575)82-6305

#### みのかも 女性部

みのかも営農経済センター  
TEL(0574)28-1218

#### 可児 女性部

可児営農経済センター  
TEL(0574)62-5105

◎たくさん食べて、大きくなっ  
てね

小学校に入学した孫が、給食を楽しみに毎日学校へ行っています。いっぱい食べて元気に育ってほしいです。

匿名希望

◎久しぶりにカエルの歌が聞こえてきます

春になり、久しぶりにカエルの鳴き声が聞こえてきました。田植えの季節になり、朝の農道の散歩も楽しくなりました。

朝日 輝美さん(美濃加茂市)

◎断捨離をしています…

只今、絶賛断捨離中です。これを機に重い家具を2階から運び出したりしていますが、洋服など捨てすぎてしまい、また買いに行ってしまうそうです。

加藤 美佐子さん(関市)

◎家庭菜園で2度楽しめました

家庭菜園でダイコン、ブロッコリー、ホウレンソウ、コマツナなどを育てました。採り残したダイコンからは白い花が、コマツナからは黄色の花が綺麗に咲き、2度楽しむことができました。

山中 啓子さん(美濃市)

◎下呂温泉に行ってきました

先日、父・母・兄・娘・私の5人で下呂温泉に行ってきました。桜が満開で、とても綺麗でした。

佐藤 真奈美さん(美濃市)

◎今年は何を植えようかな

春が訪れ、畑で何の野菜を育てようか考えてワクワクしています。今年もたくさん収穫できますように。

中谷 菊雄さん(郡上市)

## スマイルプラザ

おのれしよ

### 己書の魅力に惹かれ、地域の人にも広めています

井戸 あおいさん | 加茂郡七宗町

「己書の魅力をたくさんの人に知ってもらいたい」と笑顔で話す井戸さん。9年ほど前、型にとられることなく、思うままに言葉や絵を描く「己書」の魅力に惹かれ、岐阜市の教室へ通い始めたのをきっかけに制作を始めました。描いている間は、まさに「己」に集中できる大切な時間です。ちょっとしたコツさえつかめば誰でも味のある作品が描けるという手軽さと、己書の前向きな言葉に夢中になり、制作を続けてきました。

当時は地元で己書を習うことができる場所がなかったため、地域の皆さんにも広めたいという思いから、4年前からは師範として美濃加茂市や加茂郡を中心に7カ所で教室を開き教えています。「最初は上手に描けるか自信なさげだった生徒さんが、練習を重ねて自分らしい己書を描けるようになる姿を見るのが何よりのやりがい。生徒さんの作品を見た人が喜んでくれるという話を聞くと、己書の輪が広がっていることを実感できて、さらに嬉しくなります」と話す井戸さん。「ゆっくりのんびり、無理のない範囲で長く続けていけたらいいですね」と想いを語りました。



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。



土から生まれた形が命の絆を語っているようです。  
大澤 隆範さん(関市)



珍しいサトイモの花が咲きました!  
匿名希望



自宅の庭にかわいらしいダイコンがいました。  
鈴木登八さん(白川町)

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、各支店または本店「投稿写真」係までお寄せください。なお、お送りいただいた写真などにつきましては、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



日常生活の中で「以前に比べて歩行速度が遅くなった」「段差がないところでつまずくことが増えた」など、体の諸機能に変化を感じることはありませんか。加齢とともに、心肺機能の低下をはじめ、下肢の筋力や平衡機能が低下したり、関節可動域の狭小化が生じたりしてきます。体の変化を受け入れつつ、楽しく体を動かして日々を過ごしたいですね。

さて今回は、腕と体側の運動をご紹介します。腕は、肩関節から手先までの範囲を指し、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。体側は、胴体部の側面のことです。曲げ伸ばす、倒す、ことができます。

体を横に曲げ伸ばしてみませんか?

レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動 + 体側を曲げ伸ばす運動

- 
- ① いすに座り右腕を曲げ、手はグーにします。
  - ② 右腕を上げながら、手をパーにします。
  - ③ ①の姿勢に戻ります。
  - ④ 再度、右腕を上げながら手をパーにします。
  - ⑤ ①の姿勢に戻ります。
  - ⑥ 右腕を伸ばしながら手をパーにし、体側を曲げ伸ばします。
  - ⑦ ①の姿勢に戻ります。左腕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。

イラスト: 出口由加子

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

# エンダイブ ほろ苦い風味を楽しむ

園芸研究家 成松次郎



レタスの仲間、一般には葉が縮れ葉先には深い切れ込みのある結球しないタイプです。

苦さがある野菜のため、軟白といって、収穫前に外葉をまとめてひもなどで縛り、葉の内部を日光に当てないようにして白く仕上げると、葉の苦さが和らぎ、ほろ苦さを残しながらも食べやすくなります。

### 【栽培時期】

15～20度が生育適温です。レタスより比較的暑さ・寒さに強いですが、酷暑期と厳寒期の生育は困難です。そのため、中間地・暖地の種まき適期は3月と8、9月です。最も適しているのは、8月中・下旬ごろポリポットに種まきし、9月中・下旬に植え付け、11、12月に収穫する作型です。

### 【品種】

葉が細長く、切れ込みのある縮葉タイプと、切れ込みがなく幅広の広葉タイプがあります。国内で多く栽培・流通しているのは縮葉タイプで、商品名としては「エンダイブ」「グリーンカールド」などがあります。広葉タイプでは「スカローラ」があります。

### 【畑の準備】

植え付け2週間前までに、1㎡当たり苦土石灰約100gをまき、土とよく混ぜておきます。

次に、植え付け1週間前に、1㎡当たり化成肥料(NPK各成分10%)約200gと堆肥約2kgを施してよく耕し、幅70～80cm、高さ5～10cmの栽培床を作ります。

### 【種まき・間引き】

7.5～9cmのポリポットに4、5粒の種をまきます。発芽後に混み合っている所を間引き、本葉2枚頃に1本になるように間引いて、本葉4、5枚の苗に仕上げます。苗を多く作る時は、128穴セルトレーか連結ポットを使いましょう(図1参照)。

図1 種まき

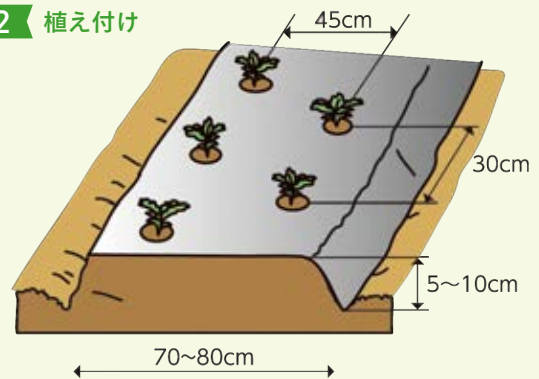


### 【植え付け・追肥】

栽培床を平らにし、黒マルチを張ります。条間45cm、株間30cmに植え付けます(図2参照)。追肥は植え付け後1

カ月を目安にシートをめくって、1㎡当たり化成肥料約50gを施します。

図2 植え付け



### 【病害虫防除】

高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。

### 【収穫】

葉の広がりや隣の株と触れ合うようになったら、外側の葉を持ち上げてまとめ、上の方をひもで縛ります(図3参照)。1、2週間縛ることによって、日の当たらない内部の葉が白っぽくなってきます(軟白)。このようにしてから収穫すると、葉の苦さが和らぎ食べやすくなります(図4参照)。

図3 軟白



図4 収穫



イラスト：小林裕美子

### 栽培カレンダー(エンダイブ)



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。



Bコース

クロスワード

二重マスに入る文字をA~Eの順に並べて言葉を完成させてください。



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

明方ハムと醤油フランク3本セット 5名様

ヨコのカギ

- 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 赤外線やX線もこれの一種
- 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 簡単には意見を曲げません
- 損の反対語
- 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- アメリカ原産の大きなカエル
- 自宅を離れて観光などをします
- ウメやブルーベリーの食べる部分
- 合唱部が練習するもの
- 一年で一番昼が長い日

タテのカギ

- 2 完成しました!
- 5 成長した羊の肉です
- 7 ペンは——より強し
- 8 彼は大舞台で面目——を果たした
- 10 手のひらや足の裏の反対側
- 12 旬よりも時期が早いもの
- 14 この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- 16 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- 18 ウィッグや付け毛ではありません
- 20 クイズを出されて考えるもの
- 21 中学校で教育——をおこなう大学生



4月号の答え

(応募総数 527 通)  
(正解者数 521 通)

Aコース  
まちがいがし

1.3.7.9.11

Bコース  
クロスワード

ハナフブキ

応募要項

501-3802 関市若草通  
JAめぐみの係  
一丁目1番地

▼コース名と答え(2コース)の答えを書く(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)

6月30日火

発表

8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

吉田乃四朗様(関市)  
波良 真吉様(関市)  
永井 美咲様(郡上市)  
早瀬奈々美様(美加茂市)  
山田かつ彖様(富加町)

Bコース

中島 妥江様(関市)  
増田 雅幸様(郡上市)  
木村 洋子様(坂祝町)  
芳賀加津美様(可児市)  
玉田千代子様(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。

貯金をするなら**今!**

# JAめぐみの 期間限定キャンペーン!

## サマーキャンペーン2026

期間 **6月1日(月)~8月31日(月)**

新規定期貯金 預入金額:50万円以上  
預入期間:1年 個人の方

特別  
金利

# 年1.00%

※組合員の方(組合員の方以外は0.90%)

「サマーキャンペーン2026」をご契約いただいた方の中から  
抽選で**500名様に明方ハムセット**をプレゼント!

## サマーキャンペーン+<sup>プラス</sup>

期間 **【第1弾】6月15日(月)~6月26日(金)**  
**【第2弾】8月17日(月)~8月28日(金)**

新規定期貯金 預入金額:200万円以上 募集総額:60億円  
預入期間:3年 個人の方 ※各期間募集総額30億円

特別  
金利

# 年1.30%

「サマーキャンペーン+」をご契約いただくとともに  
**明方ハムレギュラー1本 引換券**をプレゼント!

キャンペーンの詳細については支店窓口までお問い合わせください

JAめぐみの  
JAセレモニー

# 人形供養祭

## 2026 可見地域

大切なお人形やぬいぐるみに  
お別れができる「人形供養」



令和8年

開催日

# 7.12日 AM 9:00~

開催場所

帷子支店 岐阜県可見市東帷子1767

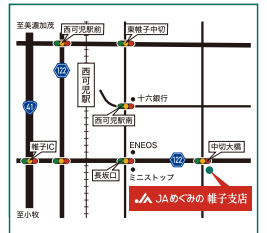
持込お参り時間

AM 9:00~11:00の間

供養時間

AM 11:15~

●ガラスケースや離壇・マネキン・業務用人形及び業者の方の持込は禁止します。  
※人形供養祭会場写真はイメージです。



いざという時の安心に!

人形供養祭  
当日に

JAセレモニー  
**恵昇友の会**  
にご入会いただいた方に

実質  
入会金  
半額!

JA直売所で使える

## 商品券1,000円分 プレゼント!

※入会者には後日、発送させていただきます。  
※恵昇友の会は入会金のお支払いのみで月々の掛け金一切なし!

来場  
粗品

人形供養祭にご来場の方に  
**粗品プレゼント!**

※無くなり次第終了となります。

お問い合わせ

24 365日24時間受付

# 0120-542-061

HPIはこちらから  
ご覧いただけます



組合員の皆様に特別価格でご提供!!

JAめぐみの  明方ハムより

みょう がた  
**明方ハム ギフトセットのご紹介**

商品番号  
**EM-01**

- ◎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)

商品番号  
**EM-02**

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



 1セット **4,590円** (税込・送料込)

商品番号  
**EM-03**

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



 1セット **5,670円** (税込・送料込)

JAめぐみの明方ハムでは地球環境に配慮し、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保冷バッグです。



※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。

お中元の熨斗など承ります (配達日時のご指定はできません)。  
その他、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



# 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

**初任給** 大卒240,200円 短大卒220,000円

**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** 右記QRコードよりご応募ください。

ご応募は  
こちらから



## 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!

採用に関するお問い合わせ **JAめぐみの TEL.0575-23-5173** 採用担当 総務部人事課 藤野 ✉ jinji@ja-megumino.or.jp

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6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)エスタンスシア

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〕** 可児郡御嵩町  
**〔その他〕** ・草刈り機をご持参ください  
・可児市、可児郡在住の方  
・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

スキマ時間にイチゴ農家のもとで働こう



- 〔仕事内容〕** イチゴ収穫・バック詰め・葉かき・清掃  
**〔時間〕** 8:00～12:00  
勤務日、勤務時間はフレキシブルに対応できる方  
**〔給与〕** 時給1,065円  
**〔勤務地〕** 美濃加茂市牧野

マキノファーム

色鮮やかなお花たちに  
囲まれて一緒に働いて  
みませんか?

- 〔仕事内容〕** 花の生産・管理・出荷準備  
**〔時間〕** 9:00～16:00  
**〔給与〕** 時給1,065円  
**〔勤務地〕** 八百津町

株式会社 堀部

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。

## 第1回理事会報告(令和8年5月1日)

### 主要報告事項

1. 令和7年度決算結果について

### 協議事項

1. 第23回通常総代会および総代会事前説明会の日程について
2. JAめぐみの出資農業生産法人5社の合併について
3. 部門別担当委員会について
4. 集金等例外先にかかる報告・承認(3月)について
5. 令和8年度コンプライアンス・プログラムについて
6. 就業規則・準職員等就業規則の一部変更について
7. 令和8年度余裕金運用方針について
8. 理事との利益相反契約の承認について
9. 組合員の出資口数減少の承認について

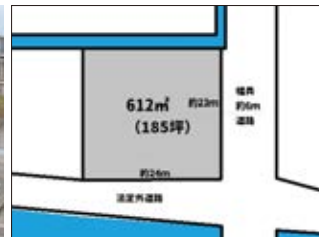
### 報告事項

1. 令和7年度内部監査業務活動について
2. 令和7年度内部監査の品質に関する内部評価について
3. 余裕金運用状況報告について
4. 組合員の加入脱退について
5. 令和7年度コンプライアンス・プログラム進捗状況報告について
6. 令和7年度内部統制システム運用状況確認表について
7. 苦情等対応・事務ミス報告(第IV四半期)について
8. ヘルプライン実績報告(第IV四半期)について
9. 組織的に影響のある不備事項に対するフォローアップ巡回結果報告について
10. 反社排除対応管理先対応状況(第IV四半期)について
11. 可茂中央市場の決算報告について
12. JAめぐみの出資農業生産法人の決算報告について
13. 理事との利益相反取引の状況報告について

## おすすめ不動産情報

## 売地

美濃加茂市  
加茂野町鷹之巣 **925万円**(坪単価5.00万円)



所在地:美濃加茂市加茂野町鷹之巣/面積:公簿612.00㎡/交通:長良川鉄道 富加 徒歩4分/土地権利:所有権/地目:畑/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:農業振興地域除外・農地法第5条許可必要/現況:その他/引渡し(可能時期・方法):相談・現況渡し/接道状況(角地・間口):東6.0m 公道 接面23.0m/設備:プロパンガス、電気、上水道、側溝/備考:加茂野小学校・双葉中学校、上水道加入分担金13ミリの場合243,000円必要です。下水道は加茂郡富加町管理です(接続にあたっては富加町と協議が必要)。/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。

お問い合わせ

JAめぐみの不動産センター 不動産センターみのかも営業所  
TEL 0575-23-5234 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 7月10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。

※7月7日(木)までにお申し込みください。

☎(0574)62-5105(予約制)

※次回は9月18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 7月1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

※8月は4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

🕒 午前9時～午後6時

📅 水曜日(お盆、年末年始除く)

ローンプラザ可児

☎(0574)62-7878

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	7月11日(土) 午前9時15分～午後4時10分	美濃支店 ☎(0575)33-1185
郡上地域	7月15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	7月25日(土) 午前9時15分～午後4時10分	ひすい支店 ☎(0574)53-2641
可児地域	7月12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♪



## サヤインゲン

インゲンマメが未熟なうちに、さやごと食べるのがサヤインゲンだよ。原産は中南米で、江戸時代に隠元禅師によって日本に伝えられたことから「インゲンマメ」という名前が付いたといわれているんだ。

活性酸素を消す働きがあるβ-カロテンを多く含んでいて、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康に保つ作用があるから、強い日差しでメラニン色素や体内の活性酸素が増えやすい夏にピッタリなんだ。

調理の際は、茹でる前に塩をまぶして板ずりすると、表面の産毛が取れるだけでなく、茹で上がった時に色鮮やかに仕上がるよ！

### 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

6月～7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。

ゲーリン



### とっておき旬のレシピ

## 明方ハムと豆の春サラダ

### 材料 (2人分)

明方ハム …… 50g    スナップエンドウ …… 100g  
サヤインゲン …… 100g    グリーンピース …… 50g

A    オリーブ油 …… 大さじ1  
粒マスタード …… 小さじ2  
塩、こしょう …… 少々  
パルミジャーノ・レッジャーノ …… 適量

### 作り方

- 1 スナップエンドウは筋をとる。鍋に湯を沸かし、塩小さじ1(分量外)を入れ、サヤインゲン、スナップエンドウ、グリーンピースを茹でる。茹で上がったたら全て冷水にとり、ザルにあげて水気を切り、サヤインゲンを半分に切る。
- 2 明方ハムは5mm角の拍子切りにする。
- 3 ボウルにA、①、②を入れて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、パルミジャーノ・レッジャーノをすりおろしたら出来上がり。

### ポイント

パルミジャーノ・レッジャーノがない時は、代わりに粉チーズをかけてもOK。

レシピ監修:長田 絢



耕そう、大地と地域のみらい。

2026

6

NO.279

●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] <https://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6月号 令和8年6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

