

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

2025

5

NO.266



「農業の応援団」として農業を応援しよう！

- 家庭菜園旬辞典 サヤインゲン
- 恵のキッチン♪ ニンニク

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「おふくろみそ孫六さん」

## 地元産にこだわった味噌作り 約40年続く味や製法を守る

私が代表を務める「おふくろみそ孫六さん」では、メンバー7人で毎年味噌作りをしています。私たちが作る味噌は地元産にこだわり、関市産の米と大豆を100%使用し米麹から手作りしています。減塩にこだわり、米麹の甘みが引き立っているのが特長です。

約40年前に母が参加していたグループが地産地消を目的として味噌を作り始めましたがメンバーの高齢化に伴い、私たちのグループが2008年に引き継ぎました。当時からの味や製法を守って作り続けており、関市の学校給食で提供される料理にも使われています。また、味噌作りのことを多くの方に知ってもらうためJAと連携して、とれたひろば関店に来店されたお客様を対象に、味噌作り教室を年2回行っています。

現在は大豆と黒豆を使った2種類を製造していますが、お客様からの要望もあるので、新しい味噌を作ろうと研究にも取り組んでいます。私たちの味噌を食べた方が喜んでいただけるように、愛情を込めて丁寧に作っています。これからも多くの方に届けたいので、伝統を守り末永く作り続けられるように、新しい仲間も増やしていきたいです。

1月から3月にかけて年間約1tを生産しており、作った味噌は「孫六みそ」と名付けとれたひろば関店で通年販売しています。



おふくろみそ孫六さん

代表 藤井 富子さん（前列中央）  
塚原 由美子さん（前列左）  
道家 恵美子さん（前列右）  
兼松 祐子さん（後列左）  
福田 操さん（後列中央）  
吉田 敬恵さん（後列右）  
棚橋 栄子さん  
〈関市広見〉

## とれたひろば イベント情報

5月

17日～25日 小梅ポイント2倍フェア  
23日～25日 お米ポイント3倍デー  
31日～6月15日 梅まつり



6月

全営業日 牛乳月間（乳製品ポイント2倍）  
5月31日～6月15日 梅まつり  
14日～30日 初夏の夏野菜フェア  
（指定の夏野菜ポイント5倍!）  
27日～29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。



5月は小梅やラッキョウが旬を迎えます。漬物や梅酒作りなどにチャレンジしてみませんか。

とれたひろば 可児店  
TEL 0574-62-6023



とれたひろば 関店  
TEL 0575-27-1255



各店SNSで  
情報発信中!



# 「農業の応援団」として

農業の応援団



# 農業を応援しよう！

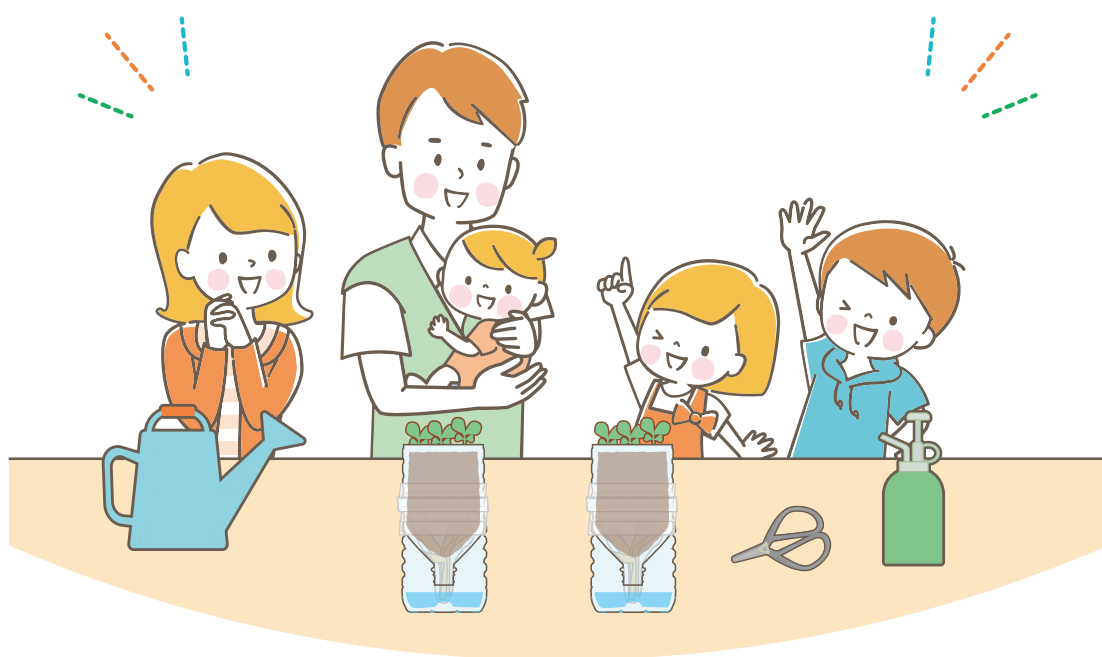
「農業の応援団」とは、地元の農畜産物を「食べて応援」や「作って応援」することで、岐阜県の農業をもっと元気にするための活動です。JAの催しに参加して、地元の農業や農畜産物を知ったり、地元の農畜産物を農産物直売店で購入して食べたり、プランター栽培や家庭菜園などの手軽な野菜作りを始めるなど、出来ることから始めましょう！



## 手作りポットで 野菜を育ててみよう！



身近な材料「ペットボトル」を活用した手作りポットのDIYレシピや、  
それを使って「ミニチンゲンサイ」と「ラディッシュ」を育てる方法をご紹介します。  
室内できちんと管理して育てると、年間を通して栽培を楽しめます。





# ペットボトルで手作りポットを作ろう！



## 材料（1個分）

- ・2ℓのペットボトル（中央がくびれたもの）……1本
- ・フェルト（15×10cmあればOK）………1枚
- ・不織布袋（台所の三角コーナー用）………1枚

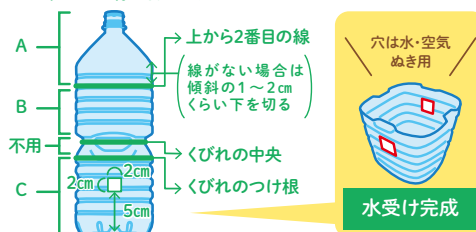
## 用意する道具

- ・ハサミまたはカッター
- ・ホチキス
- ・透明のテープ（太めのもの）

作り方  
1

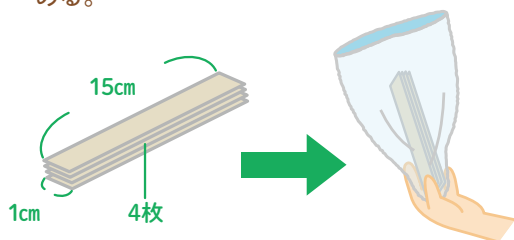
ペットボトルはキャップを外す。側面に穴を開けてから（向かいの面も）、3カ所で切り離す。

●油性ペンで線を引いて切ってもOK



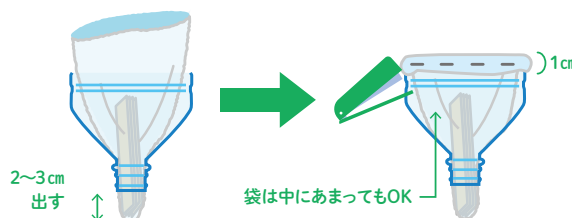
作り方  
2

フェルトを1×15cmの帯状に4枚切る。これを重ねて不織布袋に入れ、先の方を手でまとめる。



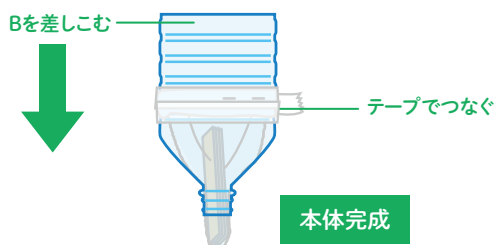
作り方  
3

①のAを逆さまにし、口に向かって②を詰める。不織布袋を広げて1cm折り返し、Aの淵にぐるっと1周ホチキスで止めていく。



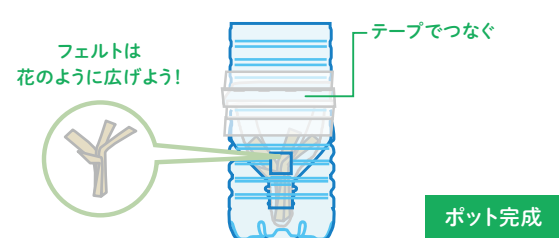
作り方  
4

①のBのくびれ側の切り口を③に差し込み、テープを巻いてつなぐ。



作り方  
5

①のCの水受けに④の本体を差し込み、テープを巻いてつなぐ。



## 手作りポットでの栽培のポイント

1

### 栄養管理

土は肥料の混ざった野菜栽培用の培養土を使う。葉が黄色っぽくなってきたら栄養が足りていないので、肥料をあげる（化成肥料や液肥でもOK）。



2

### 環境管理

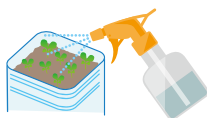
毎日、目に付きやすいリビングなどの室内で育てる。日中3～4時間は直射日光の当たる窓辺などに置く。



3

### 水のやり方【種まき後から芽が2～3cmになるまで】

種や芽が流れやすいので、土が湿るくらいの量を上から霧吹きで吹きかける。土が乾いたら同じようにやる。



### 【芽の成長後】

水受けに2cm溜まる量を、上からジョウロなどでゆっくりかける。水受けが乾きはじめたら同じようにやる。







手の平サイズの可愛い  
チンゲンサイが採れるよ!

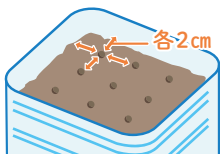
## ミニチンゲンサイを育ててみよう!



収穫目安(日数/個数): 30~50日 / 2~3株ほど

### 1 種まき

ポットの土にまんべんなく水を染み込ませ、水受けに溜まった水を捨てる。土を平らにし、種を下の図のように8~10粒並べる。種をつまようじなどで軽く押し込み、霧吹きで水をやる。

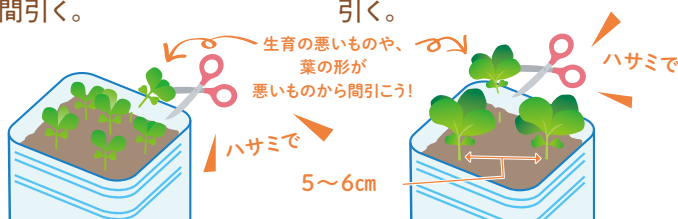


### 2 間引き

1.本葉が2~3枚出た時→葉が少し触れ合う間隔に間引く。

間引きのたびに収穫でき、小さなものなら生で食べてもOK

2.本葉が4~5枚出た時→株間が5~6cmほどになるように間引く。



### 3 収穫

背丈が10cmほどに成長したら、ハサミで根元から切り取って収穫する。



#### ★ひとことメモ★

この育て方は、下の葉野菜の栽培にも応用できます!



※種まきや間引きの間隔、収穫目安などは各作物の育て方も参考にしてみてください。



最短20日で  
収穫できることから  
「ハツカダイコン」とも  
呼ばれるよ!

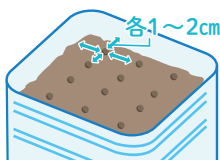
## ラディッシュを育ててみよう!



収穫目安(日数/個数): 30~50日 / 4株ほど

### 1 種まき

ポットの土にまんべんなく水を染み込ませ、水受けに溜まった水を捨てる。土を平らにし、種を下の図のように10~12粒並べる。上から薄く土をかぶせ、霧吹きで水をやる。

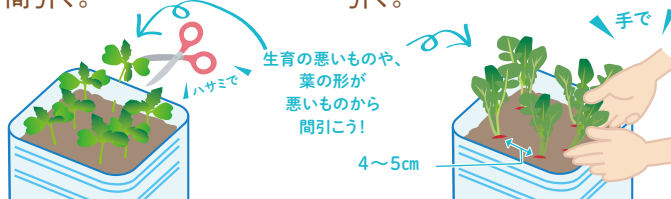


### 2 間引き

1.本葉が2枚ほど出た時→葉が少し触れ合う間隔に間引く。

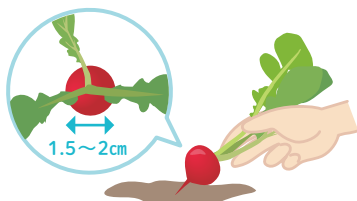
間引き菜はカイワレダイコンと同じ。  
サラダや油で揚げても◎

2.本葉が4~5枚出た時→株間が4~5cmほどになるように間引く。



### 3 収穫

上から見て赤い根の直径が1.5~2cmほどに成長したら、引き抜いて収穫する。



#### ★ひとことメモ★

この育て方は、下の根菜の栽培にも応用できます!



※種まきや間引きの間隔、収穫目安などは各作物の育て方も参考にしてみてください。



## JAめぐみのカップ 中濃地区少年サッカー大会開幕



▲選手を激励する山下常務

JAと中濃サッカー協会少年委員会は「JAめぐみのカップ中濃地区少年サッカー大会」を共催しており、4月6日に中池多目的グラウンド（関市）で開会式を行いました。今年で20回目を迎え、管内29団体124チームが小学2年生から6年生までの5クラスに分かれて、7月6日まで熱戦を繰り広げます。

開会式では、代表の参加児童が元気に選手宣誓し、山下新利常務は「サッカーができる環境に感謝して、日頃の成果を発揮してほしい」と激励しました。

## 新採用職員入組式を開催



▲新採用職員を代表し決意表明した谷内さん

JAは本店で4月1日、令和7年度新採用職員入組式を行い、新採用職員19人がJA職員として第一歩を踏み出しました。

式では、新採用職員を代表して、坂祝支店配属の川崎優香さんが山内清久組合長から辞令を受領しました。また、太田支店配属の谷内祐哉さんが「仕事を通じて自分の能力を最大限に発揮し、地域の皆様に愛され信頼される職員になれるように全力で努力していきたい」と決意の言葉を述べました。

## 春作エダマメの生産に向けて準備



▲第1回目の播種を無事終えた関係者ら

可児市でエダマメの特産化を進める「春里枝豆を育てる会」は、春作エダマメの播種作業を開始し、第1回目を3月14日にとれたひろば可児店で実施しました。同会の生産者やJA職員ら9人が参加し、セルトレー14枚に春蒔き品種「夏の装い」を約3,600粒蒔きました。播種作業は、5回に分けて行われ、寒さ対策として落ち葉や米ぬかに納豆菌を混ぜ、発酵熱で苗を育てる「踏み込み温床」に3週間ほど保管し、仕上げた苗は後日、会員のみなさんのもとへ届けられます。

## 米粉活用へアイデア多数 米粉料理のレシピ集が今年も完成



▲完成したレシピ集を披露する生徒たち

JAと関高校が共同で制作した米粉料理のレシピ集2024年度版が完成しました。レシピ集には同校が米粉の普及活動の一環として行っている「米粉・米粉パスタ料理コンクール」の入賞作品8点を掲載しています。同コンクールでは、地産地消の促進と地域農産物の活用をテーマとしており、明方ハムやゆず、つるむらさきなどの地元特産品を使用した生徒のアイデア溢れるレシピを、料理への思いや特徴などを交えて紹介しています。同レシピ集はとれたひろば関店に設置しています。





## 東白川トマト選果場 選果機更新及び建屋改修工事が完成

12 2025年度  
2025年度



▲担当者から新しい選果機の説明を受ける関係者ら

JAは3月27日、東白川トマト選果場の選果機更新及び建屋改修工事の完成に伴い、竣工式を開き行政やJA職員ら34人が参加しました。

新しい選果機導入により、高精度カメラによる正確な選別や、箱詰めまでの工程が効率化され1日約52,000玉の取り扱いが可能となりました。また、スポットクーラーの設置により作業スタッフの労働環境を改善しました。

山内組合長は「今回の施設整備により、夏秋トマトの作付面積や出荷量を増加して、産地の維持・発展に取り組むたい」と話しました。

## 第62回岐阜県自給飼料共励会 農林水産大臣賞受賞を報告

12 2025年度  
2025年度



▲山内組合長に受賞報告をした小塩さん夫妻（中央、左）

関市で畜産農家を営む小塩和也さん夫妻が3月13日、本店を訪れ第62回岐阜県自給飼料共励会での農林水産大臣賞（総合優等賞1席）受賞を山内組合長に報告しました。

小塩さん夫妻は、地域の転作田などでの質の高い自給飼料の生産や、同市内の豆腐屋から仕入れた生おからを活用して発酵飼料生産に取り組むなど、工夫をしながら畜産経営を行っていることが評価されました。

小塩さんは「両親の作ってきた自給飼料基盤を最大限活かし、酪農に取り組むたい」と話しました。

### 不快害虫防除剤 シャットアウトSE

ムカデ、ヤスデ、ダンゴムシ、ワラジムシ、ゲジ、クロアリ、アカアリ、イエヒメアリ、アリガタバチ等の不快害虫防除に！

#### 特 長

- ①歩行性の不快害虫専用剤です。
- ②散布中に空中に飛散しにくい重質粉剤です。

#### 使用方法

##### 帯状散布

家の周囲（犬走りの外側）に沿って、5～10cmの幅で散布します。  
（10mの長さで200gほど使用）

##### 全面散布

発生場所に1㎡あたり20～30g散布します。

#### 特別価格キャンペーン実施！

4月1日（火）～6月30日（月）まで  
通常2,730円（税込）を

特価2,570円（税込）



包装：3kg

お問い合わせ・ご注文は、最寄りの支店・営業所まで。

## 青年部との意見交換会を開催

9 2025年度  
2025年度



▲意見交換会の様子

JAは3月19日、関観光ホテル（関市）でめぐみの農協青年部会との意見交換会を開催し、青年部員やJA役職員ら45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、畜産部門の人材育成、農業融資などについて意見交換が行われ、相互理解を深めました。

同青年部委員長の河野庸祐さんは「我々にとってJAは欠かせない存在。一緒に地域農業の未来を創っていききたい」と話しました。

両者は今後も定期的な意見交換を行い、持続可能な農業の発展に取り組めます。



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。

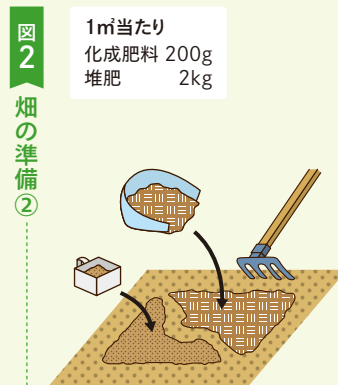
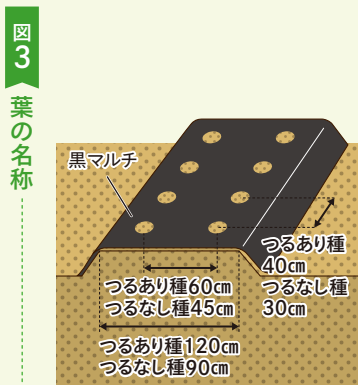
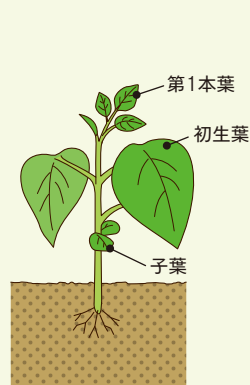


**【種まき】**  
つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にし

ます。  
**【種まき】**  
つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にし

ます。  
**【種まき】**  
つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にし

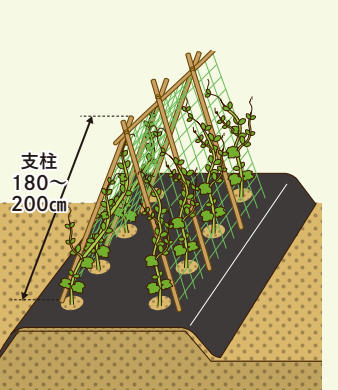
ます。  
**【種まき】**  
つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にし



す。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます(図3参照)。

す。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます(図3参照)。

す。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます(図3参照)。



す。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます(図3参照)。

### 栽培カレンダー(サインゲン)

|      |      | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 |
|------|------|----|----|----|----|----|-----|
| 冷涼地  | つるあり | ●  | —  | —  | —  | —  | —   |
|      | つるなし | ●  | —  | —  | —  | —  | —   |
| 暖中間地 | つるあり | ●  | —  | —  | —  | —  | —   |
|      | つるなし | ●  | —  | —  | —  | —  | —   |

● 種まき — 生育 ■ 収穫

す。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます(図3参照)。



# 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。

## 生産科学科

### 第8回和牛甲子園「取組評価」部門で最優秀賞を受賞

生徒たちの牛にかける情熱が、第8回和牛甲子園「取組評価」部門での高い評価に繋がり、「最優秀賞」を獲得しました。生徒たちの努力と関係者の皆様のお力添えのおかげで、2年連続受賞という偉業を成し遂げることができました。また、年度末には美濃加茂市生涯学習センターで学びの集大成である学習成果発表会を開催し、美濃加茂市長をはじめ多くの関係者にご参観いただき、非常に充実した発表会となりました。



表彰式で笑顔を見せる生徒



学習成果発表会の様子

## 食品科学科

### 食品加工品の製造・販売しています！

本科では1年間を通して様々な食品加工品を製造しています。昨年度好評で完売した味噌は、12月から4月に仕込みを行いました。現在醸成期間中で今秋に販売を行いますので、楽しみにお待ちください。



パウンドケーキを製造する生徒



種麹の接種の様子

また、校内果樹園で収穫したナシ、ブドウ、クリを使用したジャムの他にも、イチゴ、ウメ、リンゴのマーマレード製造も行っています。さらには、日替わりでパンやマドレーヌ、パウンドケーキなども製造しています。生徒たちが丹精込めて製造したこれらの品々は、校内販売所『かものう』にて販売しております。ぜひお買い求めください！

## 森林科学科

### 「シイタケのホダ木」の販売に向けて準備

本科では、可児市川合にある「川合農場」にて、シイタケ栽培の原木となるクヌギを育てています。2月10日に、2年生が「もやかき」を行いました。植樹してから17年が経過し、中には根本の直径が40cmを超えるような太い物もあります。冬に伐採・玉切りを行い、2月にシイタケ菌を打ちます。そして、1年後に菌がしっかりと回った物を、「シイタケのホダ木」として販売しています。また、少量ではありますが「干しシイタケ」の生産も行っています。原木から採れた天日干しのシイタケなので、とてもおいしいですよ。数は少ないですが、春と秋に販売を予定していますので、ぜひお買い求めください。



もやかき作業の様子



もやかき後のクヌギ



## 投稿ハガキ



## ◎今年こそ挑戦してみます！

3月号の特集「挑戦してみよう！春のガーデニング特集」を読んで、管理のポインツや花の美しさに刺激を受けて、寄せ植えに挑戦したくなりました。特集を参考に長く楽しめるガーデニングをやってみます！

匿名希望

## ◎春を待つ花を見てワクワク

寒い冬から春らしい陽気の日が増えてきたので、暖かい日中に畑に行ったところ、水仙やチューリップの球根が大きくなっていて、中にはつぼみを付けた水仙もありました。植物たちも春の訪れを待っているようでした。

牧田美代子さん（関市）

## ◎ナバナは野菜の万能選手

両親が自宅の周りでナバナをたくさん作ったので、

収穫して毎日美味しくいただいています。茹でたり、

炒めたり、揚げたりとまさに万能選手！春になるにつれて、次は黄色の絨毯が広がるのが楽しみです♪

山田恵里さん（関市）

## ◎かわいい孫のために…

2月中旬に露地栽培しているイチゴの畝にマルチを敷きました。ゴールデンウィークに孫たちとイチゴ狩りするの、今から楽しみです！

匿名希望

## ◎これからも元気でいてね

母が情報誌「めぐみの」を毎月楽しみにしています。久しぶりのクロスワードとまちがい探しに2人でゆくり時間をかけて挑戦しました。そんな母も7回目の年女です。いつまでも元気でいてほしいです。

西垣八恵さん（川辺町）

## スマイルプラザ

## 独自の工夫を施したクラフトバッグ作り

加納 三枝子さん | 可児市測之上 |

「朝まで作り続けることがあるくらい好きになった」と話す加納さんは、クラフトバンドで編んだハンドバッグのほか、つまみ細工や服などを作って日々を楽しんでいます。

10年以上前に知り合った方がクラフトバッグを持っていたのを見て作りたいと思ったのがきっかけで、教室へ通い始めました。そして、自宅などで教室を開くようになり、クラフトバンドエコロジー協会の認定講師の資格を取得



し、編み方の技術などを学びました。見た目や実用性にこだわり、裏布を付けることで見た目の柔らかさをプラスしたり、変形を防ぐため硬めの紐を一部に使用したり、使いやすさを考慮して口元にフタを付け持ち手をたためるように独自で工夫しています。

現在は、自宅と地元の地区センターで毎月教室を開いているほか、展示会も年1回開いています。「皆で笑い合いながら和気あいあいと作るのが楽しい。一人でも多くの方がクラフトに興味を持ってもらえたら嬉しいですね」と話します。



## 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。

自宅の畑でこんな大きな赤大根が採れました。  
勝野 義則さん(可児市)



象の顔のような6本足のダイコンが採れました。  
小倉 勝人さん(八百津町)



上半身が隠れるほどの大きさにびっくり！  
重さは9キロ超えて、こんなに大きなハクサイが採れたのは初めてです。  
額 義弘さん(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、各支店又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

### グー&パーで腕を曲げ伸ばし

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

新生活が始まり1カ月が過ぎました。新緑の中で散歩をしたり、季節の行事に出かけたり、心と体をリフレッシュする時間を生み出したいものです。

今回は首、腕、脚、胸、体側(たいそく)、背腹(せはら)、腰のうち、「腕」を曲げ伸ばす運動に取り組んでみましょう。腕を曲げ伸ばすだけではなく、巧緻性(こうせい)の運動も一緒に取り入れます。巧緻性とは、一般的に手先の器用さのことを指しています。巧緻性は体力の構成要素の1つでもあり、体を器用に巧みに動かすことを指す場合もあります。

イラストを参考にしながら、始めはゆっくりと4呼吸ずつ行ってみましょう。運動に慣れてきたら2呼吸ずつに切り替えてみましょう。

日本体操協会公認体操プログラム  
「The Tai so(ザ・タイソウ)」  
7つの部位を動かしましょう!



### レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動



(1) いすに座って準備をします。



(2) 片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。



(3) 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はパー、下の手はグー)。



(4) 片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。



(5) 反対側も同様に、片腕を上げます(上の手はグー、下の手はパー)。





山と川、大地に抱かれ学ぶ

令和8年度

郡上トマトの学校

# 研修生 大募集

募集期間

令和7年

4.1 火 ▶ 8.31 日

応募先

中濃地域就農支援協議会  
めぐみの農業協同組合 本店 営農部

〒501-3802 岐阜県関市若草通1-1 (相談時間: 平日9時~17時まで)

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



## ゼロからトマト農家への第一歩

岐阜県郡上市でトマト農家を目指す方へ、2年間の研修を実施しています!

就農に向けて生産者と関係機関が一体となってサポートします。

実際に必要な知識・技能などを基礎からしっかり学べるため、

農業初心者の方でも安心です。

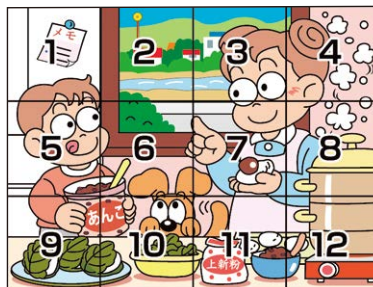
詳しくはJAめぐみのHPをご覧ください。

JAめぐみのトマトの学校 検索



JAめぐみの  
加工品詰合せ  
5名様

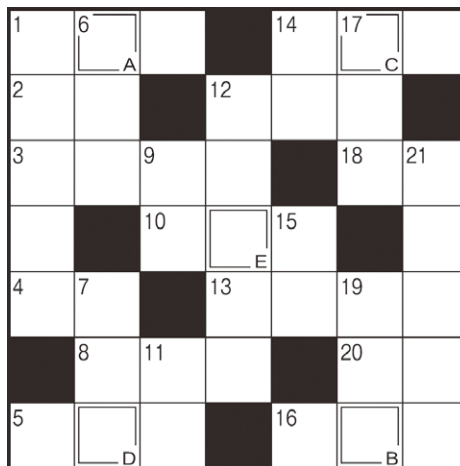
※賞品の内容は都合により変更となる場合がございます。



## 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

→ 横のカギ

- 端午の節句に——人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- カァカァと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえ
- ギュッと押すと気持ちいい

↓ タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は——的な空気に包まれていた
- 日本には謙譲の——の精神があります
- 周囲より小高くなっている土地のこと
- 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ちらしやにぎりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 5月の空を泳ぎます

### 3月号の答え

(応募総数 420 通)  
(正解者数 406 通)

Aコース  
まちがいがし

2.5.7.8.10

Bコース  
クロスワード

ウグイス

応募要項

501-3802 関市若草通  
一丁目1番地  
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)

5月31日

発表

7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」で紹介させて頂く場合がありますが、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

東海富美子様(関市)  
武藤 理恵様(郡上市)  
林 里登美様(美濃加茂市)  
織部あや子様(富加町)  
加納 順子様(可児市)

Bコース

長屋登美子様(関市)  
森高 透様(郡上市)  
水野 歌子様(八百津町)  
尾関 明美様(可児市)  
近瀬 博之様(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。



タブレット導入により、面倒な書類記入が  
簡単になりました。ぜひご利用ください。



## JAバンク スマイルナビ

タブレットで便利で簡単に  
JAバンクでのお取引をもっと便利に



©よりそう

タブレット画面で  
文字が見やすく、  
簡単に操作ができて  
とっても便利だぞう

ご利用  
可能な  
お取引

お預入れ

お引出し

お振込み

お振込内容の  
変更

定期貯金

定期積金

普通貯金等  
口座開設

普通貯金等  
の解約

キャッシュカードの  
発行・再発行等



タッチで簡単  
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1



複数の書類  
記入不要！

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2



カード持参で  
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。  
※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力が必要となります。  
※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。



### 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：午前9時～午後4時



### JAセレモニーからお知らせ

#### ①人形供養祭2025開催について

昨年度も皆様からご好評いただきました「人形供養祭」を、今年度も各地域で開催いたします。長年お子様の成長を見守り、思い入れのある人形やぬいぐるみ、写真、お守りなど心を込めて供養いたします。ご来場をお待ちしております。

##### 開催日時

可児地域 ..... 令和7年 7月  
郡上地域 ..... 令和7年 8月  
中濃地域 ..... 令和7年 9月  
みのかも地域 ..... 令和7年10月

#### ②恵昇苑みのかも改修工事について

恵昇苑みのかもでは、ご利用される皆様の利便性を高めるため、施設の改修工事を行います。ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

詳細については恵昇苑みのかも

☎(0120)542-061 へお問い合わせください。







### 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（生ニンニク）

5月上旬～6月中旬頃まで  
※気候等の影響により変動する場合があります。  
※乾燥ニンニクは通年販売しています。



めぐみ

# 恵のキッチン♪



## ニンニク

料理の香りづけに欠かせないニンニクは、古くから日本でも薬用植物として利用されてきて、香辛野菜として食べられるようになったのは戦後のことなんだ。

ニンニクの香りのもと、アリシンという成分。香りをよりたくさん出したいときは、刻んだり、すりおろしたりするのがおすすめだよ！ニンニクは地下茎が肥大した部分で、ほかにも若い葉を食用とする葉ニンニクや葉のあとに出る花茎を食べるニンニクの芽も直売店に並ぶことがあるから、見つけてみてね♪



ハムリン

### とれたっひろばおすすめレシピ

## ニンニク香る メカジキのバター醤油ソテー

### 材料（2人分）

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| ニンニク……………1片  | オリーブオイル……………大さじ1          |
| メカジキ……………2切れ | バター……………12g               |
| 塩コショウ……………少々 | しょうゆ……………大さじ1             |
| 小麦粉……………少々   | レタス、トマト、<br>ブロッコリー、レモン…適宜 |

### 作り方

- ① ニンニクはスライスしておく。
- ② メカジキの水分を取り、塩コショウをかけて小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒めて香りを出す。②を入れて両面をこんがり焼いたらバターとしょうゆを入れる。
- ④ ③を皿に移し、レタスやトマト、ブロッコリー、レモンを添えたら完成。



耕そう、大地と地域の未来。

2025

5

NO.266

●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5月号 令和7年5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

