



受講資格

年会費500円で会員登録をされた方。
(ご本人による当組合の出資及び家の光3誌を世帯で購読の方は割引があります)

受講方法

受講希望の方は、JA本店か各支店・営業所窓口にて据置の申込書に必要事項を記入し、受講料をお支払い下さい。口座振替をご希望の方は、各支店窓口にてお手続きをお願い致します。

※各講座は先着順のため、定員になり次第締め切らせて頂きます。
※お支払頂いた受講料は、原則として返金は致しかねますが、
特別な事情により開催不能となった場合は返金させていただきます。
※定員に満たないまたは少人数の講座は、中止させて頂く場合があります。
※日程や費用等が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。
※受講料はすべて税込表示です。

ふれあいセミナー

年間受講料/1,200円(材料費別)



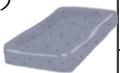
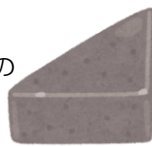
申し込みNo. ↓	回数	第1回	第2回	第3回	第4回
	内容	陶芸 簡単でおしゃれ・実用的な作品を作しましょう。	家の光料理 家の光に掲載されているレシピを参考に作ってみましょう。	寄せ植え 寄せ植えで玄関先を華やかに飾りましょう。	なんば花月 吉本新喜劇 1年を笑って締めくくろう！ セミナー会員同士、交流を深めましょう。
	講師	庄田全彦氏	小椋日南恵氏	(有)たかみ園芸	—
	参加費用	2,000円	500円	3,500円	15,800円予定
	持ち物	エプロン タオル	エプロン・三角巾 タオル	—	金額は変動する可能性があります
1	会場	※お申込み頂いた方には、後日ご希望の開催日・開催場所等の確認のご案内をさせていただきます。			 12月3日(水) 12月4日(木) 12月5日(金) 定員各45名 ※キャンセルは1カ月前まで可能
	田原公民館	6月2日(月)AM	8月29日(金)AM	11月20日(木)AM	
	JA阿木支店	6月3日(火)AM	8月7日(木)AM	11月6日(木)AM	
	JA恵南アグリセンター	6月3日(火)PM	8月6日(水)PM	11月5日(水)AM	
	JA蛭川支店	6月5日(木)PM	8月29日(金)PM	11月20日(木)PM	
	JA恵那支店	6月23日(月)AM	8月6日(水)AM	11月6日(木)PM	
	JA上村支店	6月23日(月)PM	8月7日(木)PM	11月5日(水)PM	
	JA本店	6月24日(火)AM	8月8日(金)AM	11月4日(火)PM	
	JA恵那支店	6月24日(火)PM	8月25日(月)PM	11月4日(火)AM	
	JA本店	6月26日(木)AM	8月25日(月)AM	11月27日(木)AM	
	三郷研修センター	6月26日(木)PM	8月8日(金)PM	11月19日(水)PM	
	旧Aコープ落合店	6月30日(月)AM	8月26日(火)AM	11月18日(火)AM	
	坂下支店	6月30日(月)PM	8月26日(火)PM	11月18日(火)PM	
	JA本店	7月10日(木)AM	8月27日(水)AM	11月26日(水)AM	
	JA本店	7月10日(木)PM	8月27日(水)PM	11月26日(水)PM	
	JA加子母支店★	10月7日(火)PM	10月31日(金)PM	11月13日(木)PM	

あぐりん講座

あぐりんとは：食と農を基軸とした活動 (agriculture・green)



★加子母支店は10～11月に開催します。

申込No.	講座名・講師	会 場	日 程	時 間	内 容	受講料	
2	地産地消 トマト ケチャップ作り (JA職員) ※お申し込みの際は 必ず、第1・第2希望日を ご記入ください。	 JA本店	9月3日(水)	9:30~	  東美濃地域特産の夏秋トマトを使った、安全・安心な「トマトケチャップ」を作しましょう。 (パスタソース・煮込みソース等にご使用いただけます)	500円 (材料費別)	
3			9月3日(水)	13:30~			
4			9月5日(金)	9:30~			
5			9月5日(金)	13:30~			
6			9月6日(土)	9:30~			
7		JA恵南アグリセンター	9月11日(木)	13:30~			
8			9月12日(金)	9:30~			
9			9月12日(金)	13:30~			
10			地産地消 万能タレ作り (JA職員) ※お申し込みの際は 必ず、第1・第2希望日を ご記入ください。	  JA本店			10月9日(木)
11	10月9日(木)	13:30~					
12	10月10日(金)	9:00~					
13	10月10日(金)	13:30~					
14	10月21日(火)	9:00~					
15	10月21日(火)	13:30~					
16	10月22日(水)	9:00~					
17	10月22日(水)	13:30~					
18	JA恵南アグリセンター	10月27日(月)			13:00~		
19		10月28日(火)			9:00~		
20		10月28日(火)	13:30~				
21		10月29日(水)	9:30~				
22	コンニャク作り (JA職員) 	JA恵南アグリセンター (各回定員8名)	12月22日(月)	10:00~	昨年度新開講して大好評だったコンニャク作り！ 今年度も開催が決定しました。 木の灰を使って作ります。プリンプリンな舌ざわりの コンニャクを作しましょう。 	500円 (材料費別)	
23		JA本店 (各回定員12名)	12月22日(月)	14:00~			
24			12月24日(水)	10:00~			
25			12月24日(水)	14:00~			
26			12月25日(木)	10:00~			
27	阿木会場 定員12名	12月25日(木)	14:00~				
28	地産地消 豆腐作りと おからコロッケ (JA職員)	JA恵南アグリセンター (各回定員8名)	2月12日(木)	9:30~	  大豆パワーで毎日を元気に過ごしましょう！ ※グループで活動したい方はご相談ください。	500円 (材料費別)	
29			2月12日(木)	13:30~			
30			2月17日(火)	13:30~			
31		JA本店 (各回定員12名)	2月19日(木)	9:30~			
32			2月19日(木)	13:30~			
33			2月20日(金)	9:30~			
34			2月20日(金)	13:30~			
35			恵那北地域	令和8年1月下旬~2月上旬			●大豆2kgをご自分で煮て持ち寄り、塩切り米麹を使用して7.5kgの味噌ができます。 ●塩切り米麹代と機械使用料が大豆2kgにつき100円がかかります。(※4kgまで) ●来場時間を指定させて頂きます。 ●お申し込み頂いた方へ12月に注文書を送らせて頂きます。
	恵那地域	令和8年2月中旬					
	中津川地域	令和8年2月上旬~中旬					
	恵南地域	令和8年3月上旬					

(お願い)

参加希望日に添えない場合が有りますのでご了承ください。
開催内容によっては、マスクの着用をお願いする場合があります。

家の光大会&あい♥あい会員作品展 令和7年7月26日(土)、27日(日)開催予定

サークル・家の光グループとして活動するメンバーや、あい♥あい会員の手作りの作品や各種体験コーナーを開催する予定。詳細につきましては会員の皆さまへ後日通知しますので、皆で作品展を楽しみましょう！

おすすめプチ講座						
17 3 4 11						
申込No.	講座名・講師	会 場	日 程	時 間	内 容	受講料
36	木目込み 干支作り (複数講師)	J A恵南アグリセンター	10月～12月 随時開催予定	※お申し込み頂いた 方に後日通知致し ます。	木目込みで令和8年の干支(午 ^{ウマ})を作りましょう！ 講師、またはJ A職員が作り方をわかりやすく 指導します。	100円 (材料費別)
		J A恵那アグリセンター				
		J A山口連絡所(旧営業所)				
		J A本店				
36ー1	木目込み干支 材料のみ購入の方			※お申し込み頂いた方に後日通知致します。		材料費
37	フレッシュミズ (複数講師)	J A本店 他	7月23日(水) パン作り	9：30～	若い世代向けの講座です。 パン作りや簡単外ヨガ、味噌作りで交流しませんか？ ※50歳までの方の講座	実費
			10月15日(水) 外ヨガ	10：00 ～		
			1月28日(水) 味噌作り	12：00		
38	男の短期大学 (複数講師)	庄田窯(中津川市蛭川)	7月 3日(木)	13：30～	陶 芸	2,500円 (材料費・ 旅費別)
		J A本店	9月24日(水)		万能タレづくり	
			10月24日(金)		柚子胡椒とコンニャクづくり	
			12月 8日(月)		みんなで決めましょう！	
		企業見学（予定）	2月開催予定	後日ご案内致します。	企業見学（予定）	

サークル活動						
申込No.	サークル名・講師 (敬称略)	会 場	日 程	時 間	内 容	受講料
39	手作りパン&スイーツ 《火曜午後コース》 (細江 万里子)	J A本店	6/10 7/8 9/9 10/14 11/11 12/9	13：30 ～ 16：30	材料にこだわって、安全・安心なパンやスイーツを作り ましょう！	3,300円 (材料費別)
40	手作りパン&スイーツ 《水曜午前コース》 (細江 万里子)		6/11 7/9 9/10 10/15 11/12 12/10	9：30 ～ 12：30		
41	リフォーム (西尾 洋子)	J A恵南 アグリセンター	5/19 6/6 6/16 7/4 7/28 8/18 9/5 9/22 10/3 10/20 11/7 11/17	13：30 ～ 16：00	古い着物や洋服をよみがえらせる楽しさと着る喜びがあります。 初心者から上級者までわかりやすく指導します。	6,000円 (材料各自)
42	ハタヨガ (YURIE YOGA)	J A本店	8/20 9/17 10/15 11/19 12/17 1/21 2/18 3/18※ 4/15※	13：30 ～ 14：30	初心者から始められる優しいヨガです。 深い呼吸とほぐれた身体は、血流を良くしてデトックス効果を高め ます。ヨガを通して体質改善を体験しませんか？	3,000円 ※3月以降は1回 500円で開催
New/43	笑い文字初級講座 (小栗 真由美)	J A中津川 アグリセンター (定員10名)	6/12 6/23	13：30 ～ 15：30	ありがとうを笑い文字で書きましょう！	実費
44	陶 芸 《月曜午後コース》 (庄田 全彦)	「庄田窯」 (中津川市蛭川)	6/2 7/7 8/4 9/1 10/6 11/10	13：30 ～ 15：30	自分で作ったお皿やカップで食卓を彩りませんか？ 絵付・高台作り他、いろいろ体験できます。	1,500円 (材料費別)
45	陶 芸 《木曜午前コース》 (庄田 全彦)		6/5 7/3 8/7 9/4 10/2 11/6	10：00 ～ 12：00		
46	クラフトサークル『YOU』 (成瀬 静子)	J A本店	5/13 6/10 7/8 8/12 9/9 10/14 11/11 12/9 1/14 3/11	10：00 ～ 16：00	クラフトテープで好みのかごや小物まで、 バラエティに富んだ作品を作りましょう！	3,000円 (材料費別)
47	クラフトかご初心者コース (クラフトサークル『YOU』)	J A本店	5/28 6/25 7/30 8/27 9/24 10/29 11/26 12/24	10：00 ～ 15：00	かご作り初心者に向けて、4種類の編み方の基礎講座。 実用的なかごを作ってみましょう！	3,000円 (材料費別)
48	クラフトサークル『KEI』 (三浦 啓子)	J A恵那北 アグリセンター	6/4 6/18 7/2 7/16 9/3 9/17 10/1 11/5	10：00 ～ 14：00	参加者の希望する作品に向けて、講師と相談しながら 基本から始めてみましょう。	2,500円 (材料費別)
49	夢をつめ込むかご作り (渡辺 美千代)	サポートひがしみの (旧J A 東野営業所)	5/19 6/4 7/2 9/3 10/1 12/1 2/2 3/4	10：00 ～ 15：00	クラフトテープでバラエティにとんだ作品作りをしませんか？	実費
50	寄せ植え (有)たかみ園芸)	ハンス武並 (J A恵那西支店横)	5/20 7/1 10/7 12/2 2/3	13：30 ～ 15：30	季節のお花を玄関に飾りませんか？	2,500円 (材料費別)
51	楽しい絵手紙教室 (福井 三月)	J A恵那北 アグリセンター	6/9 7/14 8/4 9/8 10/6 11/10 12/8	13：30 ～ 15：30	収穫した野菜、花を描いて大切な人に絵手紙を送りませんか？ 今年は土偶を作ります。	実費
52	己 書 (みた かずえ)	J A本店	6/26 7/24 8/28 9/25 10/23 11/27 12/25 1/22 2/26 3/26 4/23 5/28	13：30 ～ 15：00	己書とは、筆ペンで絵を描くように文字を描くことです。 誰にでも直ぐに味のある字が描けるようになります。 自分のための時間を作り、一緒に描いてみませんか？	実費
53		J A苗木支店	6/12 7/10 8/14 9/11 10/9 11/13 12/11 1/8 2/12 3/12 4/9 5/14	13：30 ～ 15：00		
New/54	己 書 (原 ゆりか)	J A山口連絡所	6/5 7/3 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 2/6 3/6	13：30 ～ 15：00	初回 1,100円 2回目より 2,200円	
55	カンガルー劇場 (三尾 揚子)	J A本店	6/18 大豆・イモ苗植え 9/17 エダマメ収穫 10/15 外ヨガ 11/19 サツマイモ収穫・玉ねぎ苗植え 2/18 からすみ作り 3/18 豆腐作り	10：30 ～ 11：30	カンガルー劇場は、3歳までの親子が対象です。 読み語りとは？ 食育とは？一緒に学びましょう！	1,200円 (材料費込)
56	インターバル速歩 (三尾 揚子)	J A本店他	5/7 6/11 7/9 9/10 10/8 11/12 12/10 1/7 2/4 3/11	13：30 ～ 14：30	「ゆっくり」と「速く」を繰り返して歩きます。 体力・筋力をつけて、元気に活動しよう！	実費
57	有機栽培『バラ』コース (bee share 林 勝代)	中津川市 蛭川	1回目 5月下旬 バラの病気や虫対策 2回目 12月中旬～1月下旬 剪定鉢の土替えと春までの管理	1回目 10：00～ 2回目 13：00～	自然のサイクルを壊さない 環境に優しい有機栽培方法で、 『バラ』づくりをはじめませんか？ バラが好きな人あつまれ！	1,000円 (材料費別)
58	木目込み バラエティー教室 (西尾 美香子)	J A恵那アグリセンター (第3月曜日)	6/16 7/14 9/8 10/20 11/17 12/8 1/19 2/9 3/16	9：30 ～ 12：00	真多呂人形をはじめ、額縁タイプの木目込み・押絵飾り・ タペストリー・あかりアート・小物づくり等、幅広い教材の中か ら選んで作ることができます。	3,000円 (材料費別)
59		J A恵南アグリセンター (第3水曜日)	5/21 6/18 7/16 9/17 10/15 12/10 1/21 2/18 3/18	13：30 ～ 16：00		
60	ぶぎっちょさんの手芸教室 (度会 純子)	J A本店	6/5 7/3 8/7 9/4 10/2 11/6	13：30 ～ 16：00	手縫いやミシンで、一回の講座でできる簡単小物などを作り ます。初心者向け講座です。手芸が苦手な方はぜひ！1回500円	実費
New/61	布を貼る一閑張り (伊藤 佳代子)	J A本店	6/13 7/18	13：30 ～ 16：00	思い出の布を使って古い籠を甦らせませんか？ ※初回到4,600円必要	実費
New/62	自分を知って 自分の生きたい人生を (林 愛美)	J A本店	6/12 7/10 8/21 9/11 10/9 11/13 12/11 1/15	13：30 ～ 15：00	「自分を知る」をテーマに、心理学、数秘で分析します。 お子さまと一緒に参加OKです。 【体験会開催】5/9 13：00～ 10分/人 500円	実費

J A食農リーダー養成研修会						
申込No.	会 場		日 程	時 間	内 容	
63	第1回	J A本店 (WEB開催)	5月16日(金)	10：00 ～ 16：00	①食農リーダーの役割と指導者の心得について(仮) ②講演(予定)	※日程・会場・内容等が変更になる場合がございます。 会場が岐阜の時は送迎を予定しております。
	第2回	J A本店	6月13日(金)	13：30 ～ 16：30	①講義：大豆栽培の基礎知識 ②実習：大豆栽培の実際（播種の実習等） 講師：J A営農指導員 実習：豆腐作り	
		管内小学校等	6月～		現地実習	■ お問い合わせ先 J Aひがしみの本店 総合企画部 組織広報課 TEL：0573-78-0124 FAX：0573-68-7724 ■ お申込み締切日 令和7年4月30日（水）
	第3回	岐阜市	3月11日(水)	10：00 ～ 16：00	①各J Aからの実践報告 ②講演（予定）	