



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・営業所窓口にて届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ございます。
※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	ふれあいツアー
	内容	陶芸 簡単でおしゃれ・実用的な作品を作ります。	防災料理 家の光に掲載されている防災料理レシピを参考に作ってみましょう。	健康体操 日本スポーツ協会公認の指導者のもと、椅子に座ってできる運動で健康維持のために体を動かしましょう。	クリスマスリース 可愛く長く楽しめるリースを作りましょう。	劇団四季「オペラ座の怪人」 劇団四季新劇場のこけら落とし公演です。みんなで鑑賞しましょう。
講師	庄田全彦氏	小椋日南恵氏	成瀬幹男氏	アボウオーキッド	—	
参加費用	2,000円	実費	500円	3,500円	20,000円(予定)	
持ち物	エプロン・タオル	エプロン・三角巾・タオル	飲み物・タオル・動きやすい服装	エプロン・はさみ・ビニール手袋	—	
1	会場	日 程 ※お申込み頂いた方には、後日ご希望の開催日・開催場所等の確認通知をいたします。				①12月2日(水) 出発地：後藤観光 ②12月3日(木) 出発地：阿木コミュニティセンター ※各日定員45名まで
	JA本店	6月26日(金) AM	8月4日(火) AM	10月13日(火) PM	11月16日(月) AM	
	JA本店	7月3日(金) AM	8月19日(水) AM	10月19日(月) AM	11月12日(木) AM	
	JA本店	7月3日(金) PM	8月26日(水) AM	10月30日(金) AM	11月20日(金) AM	
	JA本店	7月9日(木) AM	8月26日(水) PM	—	11月20日(金) PM	
	三郷研修センター	7月9日(木) PM	8月4日(火) PM	9月28日(月) AM	11月27日(金) AM	
	旧Aコープ落合店	6月29日(月) AM	8月20日(木) AM	10月5日(月) AM	11月19日(木) AM	
	JA阿木支店	6月11日(木) AM	8月7日(金) AM	10月20日(火) AM	11月5日(木) AM	
	JA恵那支店	6月26日(金) PM	8月5日(水) AM	9月14日(月) AM	11月4日(水) AM	
	JA恵那支店	7月27日(月) AM	8月19日(水) PM	—	11月12日(木) PM	
	JA恵南アグリセンター	6月11日(木) PM	8月5日(水) PM	9月8日(火) PM	11月4日(水) PM	
	JA上村支店	7月27日(月) PM	8月7日(金) PM	9月18日(金) AM	11月5日(木) PM	
	田原公民館	6月4日(木) PM	8月28日(金) AM	9月7日(月) AM ※合同で蛭川支店にて実施します。	11月24日(火) AM	
	JA蛭川支店	7月2日(木) PM	8月28日(金) PM	—	11月24日(火) PM	
坂下支店	6月29日(月) PM	8月20日(木) PM	11月10日(火) PM	11月19日(木) PM		
JA加子母支店★	10月14日(水) PM	11月6日(金) PM	12月8日(火) PM	11月27日(金) PM		

おすすめ講座



2	男の短期大学 ※複数講師 2,500円(材料費・旅費別)	日 程	7月10日(金)	8月31日(月)	10月27日(火)	12月7日(月)	2月26日(金)
		会場	庄田窯(中津川市蛭川)	JA本店(予定)			企業見学(予定)
		時 間	13:30~	13:30~	10:00~	13:30~	13:30~
		内 容	陶芸	防災料理	万能タレと焼肉丼	みんなで決めます!	日帰りツアー(行先はみんなで決めます)
			いろいろな体験に挑戦しながら仲間づくりをしませんか?男性であれば年齢問わずお申込みいただけます。 ※12/7、2/26については皆様のご希望に沿いながら内容を決めて開催予定です。(昨年はトヨタ会館へ行きました)				

3	フレッシュミズ ※複数講師 実費	日 程	7月21日(火)	10月20日(火)	2月16日(火)
		会場	JA本店 他		
		時 間	9:30~	10:30~	10:30~
		内 容	パン作り	外ヨガ	味噌作り
			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歳までの方の講座です。		
4	木目込み干支作り ※複数講師 100円(材料費別)	日 程	10月~12月 随時開催予定		
		会場	JA恵南アグリセンター	JA恵那アグリセンター	JA本店
		時 間	※お申し込み頂いた方に後日通知致します。		
		内 容	木目込みで令和9年の干支(未)を作りましょう!講師またはJA職員が作り方をわかりやすく指導します。		
4-1	木目込み干支 材料のみご購入の方		※お申込みいただいた方に後日通知をいたします。		

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)



申込No.	講座名・講師	会場	日 程	時 間	内 容	受講料	申込No.	講座名・講師	会場	日 程	時 間	内 容	受講料
5	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2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」を作りましょう。(バスターソース・煮込みソース等にご使用いただけます)	500円(材料費別)	25	コンニャク作り (JA職員)	JA本店 各回定員16名	12月18日(金)	10:00~	木の灰を使って作るコンニャクです。フリンフリンな舌ざわりのコンニャクを作りましょう。	500円(材料費別)
6			9月2日(水)	13:30~			12月18日(金)			14:00~			
7			9月4日(金)	9:30~			12月22日(火)			10:00~			
8			9月4日(金)	13:30~			12月22日(火)			14:00~			
9			9月5日(土)	9:30~			12月24日(木)			10:00~			
10	JA恵南アグリセンター	9月9日(水)	13:30~	12月24日(木)	14:00~								
11		9月10日(木)	9:30~	JA恵南アグリセンター 各回定員12名	12月25日(金)	10:00~							
12		9月10日(木)	13:30~	12月25日(金)	14:00~								
13		10月7日(水)	9:00~	JA恵南アグリセンター 各回定員8名	2月18日(木)	13:30~							
14	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7日(水)	13:30~	東美濃地域で作ったコンニャクや野菜を使って、安全・安心な「万能タレ」を我が家の食卓に添えてみてはいかがですか?(焼肉・サラダ・から揚げ・野菜炒め等いろいろな料理にご使用いただけます)	500円(材料費別)	33	地産地消 豆腐作りとおからクロック (JA職員)	JA本店 各回定員16名	2月19日(金)	9:30~	大豆パウダーを毎日元気に過こしましょう! ※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)
15			10月8日(木)	9:00~			2月19日(金)			13:30~			
16			10月8日(木)	13:30~			2月24日(水)			9:30~			
17			10月15日(木)	9:00~			2月24日(水)			13:30~			
18			10月15日(木)	13:30~			2月25日(木)			9:30~			
19			10月16日(金)	9:00~			2月25日(木)			13:30~			
20			10月16日(金)	13:30~									
21	JA恵南アグリセンター	10月22日(木)	13:00~	恵那北地域 令和9年1月下旬~2月上旬	恵那地域 令和9年2月中旬	中津川地域 令和9年2月上旬~中旬	恵南地域 令和9年3月上旬	※実施日が近づきましたら日時を指定し案内いたします。	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。 ●塩切り米麹と機械使用料が大豆2kgにつき100円がかかります。(※4kgまで) ●お申し込み頂いた方へ12月に注文書を送付いたします。				
22		10月23日(金)	9:00~										
23		10月23日(金)	13:30~										
24		10月26日(月)	9:30~										

サークル活動



◆JAをよりどころとし、あい♥あい会員として楽しく自主的に活動しているグループです。

申込No.	サークル名・講師 (敬称略)	会場	日程	時間	内容	受講料
41	手作りパン&お菓子 《火曜午後コース》 (細江 万里子)	JA本店	6/23 7/14 9/15 10/20 11/17 12/15	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)
42	手作りパン&お菓子 《水曜午前コース》 (細江 万里子)	JA本店	6/24 7/15 9/16 10/21 11/18 12/16	9:30 ~ 12:30		
43	リフォーム (西尾 洋子)	JA恵南 アグリセンター	5/18 6/5 6/15 7/3 7/27 8/17 9/4 9/28 10/2 10/19 11/6 11/16	13:30 ~ 16:00	古い着物や洋服をよみがえらせる楽しみ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)
44	ハタヨガ (YURIE YOGA)	JA本店	6/17 7/22 8/19 9/16 10/21 11/18 12/16 1/27 2/17 3/17 4/21	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? ※毎回1名限定でタイ古式マッサージを受付しています。 (13:00~13:15 1000円/10分)	実費
45	笑い文字初級講座 (小栗 真由美)	JA中津川 アグリセンター (定員10名)	6/18 7/9	13:30 ~ 15:30	笑い文字で「ありがとう」を書いて渡す人になりませんか? 感謝と喜びを循環させる、そんな素敵なことが起きますよ。1日完結の講座です(同じ内容です)。ご都合の良い日を選んでください。 参加費4,070円	実費
46	陶芸 《月曜午後コース》 (庄田 全彦)	「庄田窯」 (中津川市蛭川)	6/1 7/6 8/3 9/7 10/5 11/2	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。 ※初心者コースも募集しています。	1,500円 (材料費別)
47	陶芸 《木曜午前 初心者コース》 (庄田 全彦)		初心者コース 6/4 7/2 8/6 9/3 10/1 11/5	10:00 ~ 12:00		
48	クラフトサークル『YOU』 (成瀬 静子)	JA本店	5/12 6/9 7/14 8/12 9/8 10/13 11/10 12/8 1/12 3/9	10:00 ~ 16:00	クラフトテープでお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)
49	クラフトかご初心者コース (クラフトサークル『YOU』)	JA本店	5/27 6/24 7/22 8/26 9/30 10/28 11/25 12/23	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! 1月、3月はNo.48「クラフトサークル『YOU』」に参加可能です。	3,000円 (材料費別)
50	クラフトサークル『KEI』 (三浦 啓子)	JA恵那北 アグリセンター	6/3 6/17 7/1 7/15 9/2 9/16 10/7 11/4	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。	3,000円 (材料費別)
51	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JA東野営業所)	5/18 6/3 7/1 9/2 10/7 12/7 2/1 3/3	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
52	寄せ植え (有)たかみ園芸)	ハンス武並 (JA恵那西支店横)	5/19 7/7 10/6 12/1 2/2	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)
53	楽しい絵手紙教室 (福井 三月)	JA恵那北 アグリセンター	6/8 7/13 8/10 9/14 10/5 11/9 12/14	13:30 ~ 15:30	もらって嬉しい絵手紙をみんなで描きませんか? 作った野菜で料理して描きましょう。描いて食べてポストイン!	実費
54	己書 (みた かずえ)	JA本店	6/25 7/23 8/27 9/24 10/22 11/26 12/24 1/21 2/25 3/25 4/22 5/27	10:00 ~ 11:30	己書とは、筆ペンで文字や絵を描くことです。書き方や順序にとらわれず、誰にでもす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大切に、一緒に描いてみませんか? 初回 1,100円 2回目より 2,200円 ※日本己書道場師範の資格も取れます。	実費
55		JA苗木支店	6/25 7/23 8/27 9/24 10/22 11/26 12/24 1/21 2/25 3/25 4/22 5/27	13:30 ~ 15:00		
56		サポートひがしみの (旧JA東野営業所)	6/11 7/9 8/13 9/10 10/8 11/12 12/10 1/7 2/18 3/11 4/14 5/13	13:30 ~ 15:00		
57		JA坂下支店	6/4 7/2 8/6 9/3 10/1 11/5 12/3 1/7 2/4 3/4 4/1 5/6	13:30 ~ 15:00		
58	己書 (三尾 揚子)	旧Aコープ落合	6/23 7/28 8/25 9/29 10/27 11/24 12/22 1/26 2/9 3/23 4/27 5/25	13:30 ~ 15:00		
59	カンガルー劇場 (三尾 揚子)	JA本店他	5/19 劇団さくらんぼ講演 6/16 大豆まき・さつまいも植え 10/20 外ヨガ 11/24 さつまいも・大豆収穫、たまねぎ植え 12/15 こんにゃく作り	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)
60	インターバル速歩 (三尾 揚子)	JA本店他	5/13 6/10 7/15 10/17 11/18 12/9 1/13 2/10 3/※ 4/14 ※3月は未定ですがいずれかの土曜又は日曜の実施となります。	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
61	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 11月下旬~1月下旬 剪定・鉢の土替えと春までの管理	1回目 10:00~	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)
62	木目込み バラエティー教室	JA恵那アグリセンター (第3月曜日)	6/15 7/13 9/14 10/19 11/16 12/14 1/18 2/15 3/15	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)
63	(西尾 美香子)	JA恵南アグリセンター (第3水曜日)	5/20 6/17 7/15 9/16 10/21 12/16 1/20 2/17 3/17	13:30 ~ 16:00		
64	ぶきっちゃんの手芸教室 (度会 純子)	JA本店	6/4 7/2 8/6 9/3 10/1 11/5	13:30 ~ 16:00	手縫いやミシンで、1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
65	布を貼る一閑張り (伊藤 佳代子)	JA本店	6/12 6/26	13:30 ~ 16:00	思い出の布を使って古い籠を甦らせませんか? ※初回に 3,400円必要	実費
66	ポジティブ学縁 (林 愛美)	JA本店	6/11 7/9 8/20 9/10 10/8 11/12 12/10 1/14 2/18 3/11	13:30 ~ 15:00	「これからの人生、もうちょっと楽に、もうちょっと楽しく」をテーマに、50代60代からの人生をもう一度”自分で選ぶ”体験型講座。	実費
67		JA恵那北 アグリセンター	6/17 7/15 8/26 9/16 10/14 11/18 12/16 1/20 2/24 3/17	13:30 ~ 15:00		
68	太極拳入門 (柴田 ちと子)	JA中津川 アグリセンター	6/2・16 7/7・21 8/4・18 9/1・15 10/6・20 11/10・17 12/1・15 1/12・19 2/2・16 3/2・16 4/6・20 5/11・18	13:30 ~ 15:00	深い呼吸とゆったりとした動きは、新陳代謝を高め肌の老化を防ぐ、体を引き締めるなどの健康効果があります。又、体調に合わせて無理なくゆっくと、心も体もまあ〜るくのびのびと動きましょう! 1回500円	実費

JA食農リーダー養成研修会



◆JAでは、子どもたちに食と農の大切さを伝える活動を推進しています。食農教育活動に興味のある方、日本型食生活の良さを次世代に伝える仲間になりませんか?

申込No.	会場	日程	時間	内容
69	JA本店 (WEB開催)	5月27日(水)	13:00 ~ 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)
	JA本店	6月12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:JA営農指導員 実習:豆腐、げんこつ餡作り
	管内小学校等	6月~		現地実習
	岐阜市	3月11日(木)	10:00 ~ 16:00	①各JAからの実践報告 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。

■ お問い合わせ先
JA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8年4月30日(木)



家の光大会 あい♥あい会員作品展
令和8年7月25日(土)・26日(日) 出展者・作品 募集中♪

ママさんツアー ~震災復興応援と語り部列車~
令和8年10月28日(水)~29日(木) 行先:石川県和倉温泉