

2021

6

特集

あなたの医療保障は万全ですか？

# きずな

Kizuna

農、ひと、地域を結ぶ



## 管内紹介



大井支店お楽しみ会  
～いちご栽培と  
倉庫見学～の様子

### 大井支店

大井支店は「ふれあいを笑顔に」をキャッチフレーズに地域の皆さまの豊かな暮らしを応援すると共に、地域の元気づくりに少しでもお役にたてるよう日々努めています。



コスモス畑  
10月下旬から11月上旬が見頃

また、JAグループ全体で取り組んでいる「自己改革」についても、1支店等1協同活動を中心に展開しており、昨年度は感染症対策に

努めながら3回の「大井支店お楽しみ会」を開催させていただきました。



大仰の桜  
3月下旬から4月上旬が見頃

これからも、金融共済サービスを通じて地域の皆さまに「無くてはならない」と言っていたらいいように、当支店のメンバーが一丸となって取り組んでいきますので、これからもよろしくお願いいたします。

お気軽にどうぞ!

支店長 三井 秀一郎



### 大井支店

所在地/津市一志町大仰369-1  
TEL/059-293-0003  
営業時間/8:45~17:00  
定休日/土日祝、年末年始



# あなたの医療保障は 万全ですか？

私たちの生活における「当たり前」が突如として一変することがあります。新型コロナウイルス感染症はもちろんのこと、日常生活や運動中のアクシデントなど、病気やケガはいつでもどこで、だれが発症(受傷)するかわかりません。もし明日、急に入院することになっても、あなたの備えは万全ですか？ こんな時だからこそ、「自分の保障」について考えてみませんか？



## あなたの医療保障は“あんしん”か、一緒にチェックしてみよう

**Start!**

**Q.1**  医療保障に加入している

**Point** **病気やケガへの備えについて、早めのご検討をおすすめします**  
▶ 医療保険・医療特約の世帯加入率は**88.5%**です。  
※出典：(公財)生命保険文化センター「平成30年度生命保険に関する全国実態調査」より

**Q.2**  日帰り入院や1泊2日等の短期入院も支払対象となる

**Point** **入院日数が短期化していますので、保障の見直しをおすすめします**  
▶ 入院患者の**42.1%**が**5日以内**、**61.2%**が**10日以内**に退院しています。  
※出典：厚生労働省「平成29年度患者調査」より

**Q.3**  短期入院でもまとまったお金を受け取れる

**Point** **入院中の治療費や雑費に加え、入院前後の検査・通院費などもかかるため、一時金で受け取れる医療保障をおすすめします**  
▶ 入院日数が短期化していても、国民1人あたりの医療費は**年々増加**しています。  
※出典：厚生労働省「平成30年度国民医療費の概況」より(平成元年度160.1千円、平成30年度343.2千円)

受け取れる**金額・回数**と保障の**期間**などを確認しておきましょう！

いかがでしたか？ 時代の変化によって医療への必要な備えも変化していきます。定期的に見直していくことが大切です。

次ページからはJAの新しい医療保障をご紹介します



くしだ支店 LA 榎木 貴匡

# きずな

Kizuna  
農、ひと、地域を結ぶ



- 03 **あなたの医療保障は万全ですか？**
- 06 みえなかNEWS
- 08 ウーマンパワー
- 10 農作業メモ  
「主な肥料成分と障害について」
- 11 人×農  
「赤シソ生産者」
- 12 きずなキッチン  
「プチトマトのタコライス」
- 13 健康レポート 明日も元気！  
「今から備える熱中症対策」
- 14 暮らしの通信  
「JA事業紹介 営農指導事業」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 管内紹介 「大井支店」



### 表紙紹介

## 赤シソ



撮影地：嬉野支店管内

嬉野・三雲地区で、特産の赤シソが6月から収穫時期を迎えています。徹底した選別と全国的には珍しい、手摘みを売りにした赤シソを栽培。圃場に広がる赤紫色は、この時期の独特の光景です。

最新情報やキャンペーン情報を発信中！

公式Webサイト [JAみえなか Q](#)

Facebook



@mienaka.ja

Instagram



@ja\_mienaka

LINE



# お一人おひとりの生活に合わせて 必要な保障をご提案いたします

JAみえなかには各支店・店に共済担当者である「ライフアドバイザー（LA）」が所属しています。医療共済をはじめとした「ひと」の保障はもちろん、「いえ」や「くるま」の保障など、皆さんの暮らしに潜むリスクへの備えについて、ぜひJAみえなかまでご相談ください。



久居支店 LA 赤堀 嘉胤

## NEW 医療共済 メディフル

第1期

### 資料請求キャンペーン 実施中

資料請求でもれなくオリジナル

A5ノートをプレゼント!

応募期間

2021年4月1日(木)～9月30日(木)

資料請求は  
こちら



さらに!

## NEW 医療共済 メディフル

他の共済もセットで資料請求いただいた方の中から  
抽選で合計20名様にプレゼント

Aコース 10名様

GARMIN Venu Sq  
Music Black/Slate  
(スマートウォッチ)

健康状態モニタリング機能・フィットネス機能を備えたGPSスマートウォッチ



Bコース 10名様

LOGOS CHEF  
蓋付きガーデン  
グリル

BBQやオープン料理を  
楽しめるガーデングリル



※2021年4月1日(木)～9月30日(木)の期間中、当キャンペーン応募権利は1家族1回のみとなりますのでご了承ください。※抽選賞品への応募は、医療共済メディフルとそれ以外の共済(合計2種類以上)を同時に資料請求いただいた方に限ります。※抽選賞品の発送は、10月下旬頃を予定しております。

詳しくはお近くのJAみえなか支店・店 窓口またはLA担当者までお気軽にご相談ください。

NEW 医療共済

# メディフル

時代の変化に応じて生まれた  
新しい医療保障

Point 1

## 日帰り入院<sup>※1</sup>からまとまった一時金を受け取れます

新型コロナウイルス感染症によって入院した場合もお支払い対象となります

日額型

1日目 2日目 3日目  
入院日数に応じて給付金をお受け取り

入院における自己負担費用と逸失収入の総額の平均は30.4万円です。<sup>※2</sup>



入院における自己負担費用と逸失収入の総額の平均は30.4万円です。<sup>※2</sup>

一時金型

1日目  
日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り!

入院前からの退院後まで、様々な費用にお使いいただけます。例えばこんな費用に充てることができます!

入院前	入院中	退院後
検査・通院 入院に向けた日用品の購入	治療・手術 食事代・差額ベッド代	通院・投薬・リハビリ 快気祝い
逸失収入(休業中の収入減少、残業手当等)		

Point 2

## 一生涯保障や先進医療保障など ライフプランにあわせて自由に設計できます

〈契約例〉

共済契約の型 <sup>※3</sup>	治療共済金 <sup>※4</sup> (一時金)	手術・放射線 治療保障 <sup>※5</sup>	入院時諸費用 保障 <sup>※4</sup> (日額)	先進医療保障 <sup>※6</sup>	共済期間
1回型	10万円	なし	なし	なし	10年更新
4回型	20万円	あり	5,000円	あり	80歳満了
7回型	30万円		10,000円		終身

※選択されている契約例の場合、30歳男性：年払83,460円/月払7,139円、30歳女性：年払81,573円/月払6,959円(口座振替扱い・99歳払込終了)

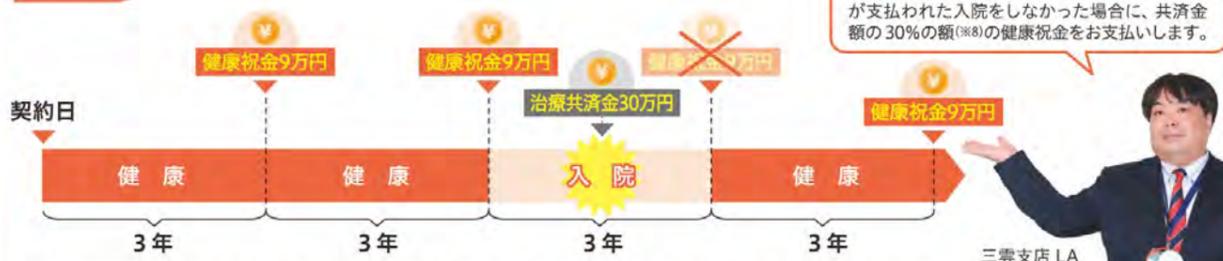
Point 3

## 健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます

※健康祝金支払特則を付加した場合、契約日以降3年ごと(※7)に、治療共済金が支払われた入院をしなかった場合にお受け取りいただけます。

Point 2

の契約例に付加した場合の支払いイメージ



※Point2の契約例に付加する場合、30歳男性：年払106,545円/月払9,110円、30歳女性：年払104,712円/月払8,939円(口座振替扱い・99歳払込終了)

三雲支店 LA 奥信之

※1…日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。※2…出典：(公財)生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」より。直近の入院時の自己負担費用と逸失収入の合計。自己負担費用が無い場合、逸失収入が無い場合は「0円」として平均を算出。自己負担費用は、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞いに来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。※3…共済契約の型に応じて、1回の入院につき、入院日数が次の各日数に達した場合に治療共済金が支払われます。1回型：1日、4回型：1,30,60,90日、7回型：1,30,60,90,120,150,180日(お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。)\*4…共済金額(治療共済金額)は5万円から1万円単位、入院時諸費用共済金額は3,000円から500円単位で設定可能であり、それぞれの最高限度額は加入年齢等の条件に応じて定められています。\*5…治療を目的とし、医師診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術、または放射線治療料が算定されるものを保障します(一部の手術を除きます)。\*6…先進医療とは公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および選定療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額(通算2,000万円まで保障)、1万円未満の場合は一律1万円となります。なお、ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっている場合や、承認取消し等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。\*7…共済期間が「10年更新」の場合、共済期間中の5年ごととなります。\*8…転換契約・乗換契約の場合、払込部分の共済金額の30%の額となります。\*掲載の共済掛金は、令和3年4月時点のものとなります。この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のおしり・約款」を必ずご覧ください。



## 菜園塾開講式 第11期生38人が入塾



営農指導員が栽培について説明

4月15日、本店にて菜園塾の開講式を行い、38人が入塾しました。今年で11年目の開催で、これまで262人が卒業し、うち約60人が就農しています。

同塾は農業初心者向けの「家庭菜園コース」と農産物直売所への出荷を目指す人向けの「直売所コース」の2種類があり、それぞれコースのカリキュラムによって、園芸品目の栽培方法について学ぶことができます。

受講生は「1年かけて農業の知識や技術を習得し、今後の農作業に活かしていければ」と話していました。

## 管内各地 稲作時期到来



田植えに追われる中川さん

管内各地では松阪市東部地区を皮切りに4月上旬から田植え作業が始まりました。

くろべ支店管内で水稻を栽培する中川和俊さんは「丁寧な作業をし、品質の良いものをつくりたい」と意気込んでいました。

管内ではコシヒカリを中心に、キヌヒカリや三重23号のほか、中食需要増加に応えるため業務用米の生産などにも取り組んでいます。

## 竹林まちづくり農業体験農園 サトイモなどを定植



作業を行う農園会員

松阪市山室町の竹林まちづくり農業体験農園(代表:山本弘)では4月9日と11日に4月の講義を開き、20人が参加しました。講義ではサトイモとゴボウ、ネギの栽培について農家と営農指導員が説明した後、それぞれの圃場で定植しました。

同体験農園は遊休農地を利用した農業体験農園で、農を介した農家と地域住民との新しい形のコミュニティ創生と地域の活性化に取り組んでいます。

## 新玉ねぎ旬到来 NHKで紹介されました



撮影の様子

4月21日に放送されたNHK津放送局「ちよこっと!みえ」内のコーナー「旬食!みえ」でJAみえなか管内の新玉ねぎを使った料理が紹介されました。紹介されたのは新玉ねぎに切り込みを入れてから油で揚げる「オニオンブロッサム」。詳しいレシピはNHK津放送局のホームページに掲載されていますので、是非ご確認ください。

## 笹川撰果場 みずみずしいトマト出荷



規格ごとに箱詰めする選果者ら

管内では4月2日から笹川撰果場にてトマトの出荷が始まっており、初日は約400kgを出荷しました。

令和3年度産のトマトは3月から暖かくなったことから例年より少し早めに色づき始め、出荷も早くなりました。生産者の稲生宏己さんは「今年も美味しくできているので是非食べてほしい」と話していました。

管内の松阪市松ヶ崎地区では肉質がよく、高精度でコクがあるのが特徴の「ごほうび」を栽培。京都市場に向け、7月初旬までに約30トン出荷する予定です。

## 嬉野・三雲地区 赤シソ巡回、管理を確認



赤シソの生育を確認するJA職員ら

三雲営農振興センターでは4月27日に赤シソの巡回を実施し、出荷1か月前の生育調査を行い、生産者圃場8か所を回りました。4月に入ってからも夜間の気温が低いまま推移したため、例年より1週間ほど生育が遅れていましたが、灌水や施肥を行いながら5月下旬の出荷を目指した管理を呼び掛けました。管内では嬉野・三雲地区で8戸の生産者が約30aの面積で「赤ちりめん」を栽培。手摘みで収穫することで、高品質な赤シソを出荷しています。

## 特産品「ひさい梨」 開薬・授粉作業を行いました



採薬機による開薬作業

管内有数の梨の産地である津市久居地区で、特産品「ひさい梨」の開薬作業が3月下旬に、授粉作業が4月初旬にピークを迎えました。開薬作業とは授粉樹から集めた薬(花の雄しべについている花粉を作る袋状の器官)から花粉を取り出す作業のことです。取り出した花粉を使って花を人工授粉させます。作業場には約30kgの薬が集められていました。

収穫時期は8月上旬に「幸水」から始まり、「豊水」へと続きます。

## 香良洲梨部会 小学生が梨の授粉作業



授粉作業を体験する児童

津市立香良洲小学校3年生26人は4月8日、香良洲梨部会が提供する体験農園で梨の授粉作業を体験しました。

同部会の舞野賢司部会長が「軸が折れないよう、ふんわりと優しく触ってください」と作業方法や授粉の仕組みなどを説明。その後、児童らは2班に分かれ、花粉の入ったコップと梵天を使って「大きな梨になって収穫したい」と願いを込め、梨の花に花粉を丁寧に付けていきました。

今後は、摘果や袋掛け、枝の誘引、収穫作業を予定しています。



一志東部地区笠松女性部

# 清々しい葉の香りを楽しむ郷土料理 「いばら餅」に挑戦



一志東部地区笠松女性部5人は4月3日、野上がりのおやつとして親しまれている「いばら餅」作りを行いました。

材料を手早くよくこねて餡を包み、いばらの葉で包んで蒸しあげました。今回はこしあんと粒あんの2種類を作り、それぞれの味を楽しみました。

参加者は「幼いころは、田植えの時期になるといばら餅を食べる習慣がありました。伝統料理として子どもや地域に引き継いでいきたい」と話していました。



おいしくできました!

撮影/前田博史

伝統料理の  
いばら餅



伊勢寺店家の光記事活用グループ「ルピナス」

# 春が旬のタケノコで保存食作り



タケノコを掘りました

丁寧に瓶に詰めました



伊勢寺店家の光記事活用グループ「ルピナス」は4月21日、タケノコの水煮を瓶詰めしました。家の光に掲載されたレシピを参考にタケノコの保存食を調理。事前に会員らで収穫したタケノコで水煮を作り、大きく切ったタケノコを丁寧に瓶に詰めました。水煮は煮物や炒め物、汁物などさまざまな料理に使え、常温で約半年間保存できます。

JAみえなか女性組織連絡協議会

# あなたもJAの女性組織で 一緒に活動してみませんか?



## 女性組織ってなに?

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動している組合員組織です。全国のJAにあり、JAみえなかでは「JAみえなか女性組織連絡協議会」として2,540人の会員が積極的に活動しています。



みんなでやると  
さらに楽しい!



## どんな活動をしているの?

みんなが明るく心豊かな生活をおくるため、食農、福祉、健康、趣味等をテーマに活動しています。各地区で活動する「支部組織」、近い年代の人同士で活動する「年代別組織」、目的を持って活動する「目的別組織」の3つがあります。会員一人ひとりが内容を選び、参加することで会員同士のふれあいや自分磨きにつながっています。



## 農家、農業に従事していなくても加入できるの?

どなたでも、いつでも加入でき、気軽に参加することができます! もちろん農業をしていなくても加入できます。



JAみえなか女性組織連絡協議会は持続可能な開発目標 (SDGs) に取り組んでいます!



赤シソ生産者  
嬉野支店管内  
森川 賢一さん(77歳)

*profile*  
退職をきっかけに、70歳で就農。現在は10aの面積で赤シソを生産し、市場に出荷している。趣味は健康のため毎日、自転車に乗ること。



# 安全安心な赤シソを届けたい

## 我が子のように育てる

赤シソは主に梅干し作りに使われます。そのため梅が採れる時期に合わせて栽培しています。特に注意していることは、2月末の種まき後の水やりのタイミングです。赤シソは乾燥を嫌うので水切れのないようにしなければなりません。寒い時期のため水の量の調節に心掛けています。自然が相手のため悩まされることもありますが、自分が愛情を込めて育てた赤シソが色鮮やかにできているのを見るのが楽しみです。

これからも皆さんに安全安心な赤シソをお届けできるように努めていきます。

## 朝採れを出荷

品質管理をしっかり行っています。病害虫の防除は規格にあったものを使い栽培履歴に記すなど管理を徹底しています。また新鮮なものを届けるため、出荷する当日の朝に手摘みで丁寧に収穫しています。

## イチからのスタート

退職して時間に余裕が持てるようになった頃、JAでプロットコリー栽培者募集の案内を知り、就農を決定。農業を始めてから3年目に赤シソの栽培を始めました。農業未経験からスタートしたので、JA営農指導員に何度も相談をしながら、農作業の技術を習得しました。

## 農作業メモ

# 主な肥料成分と障害について

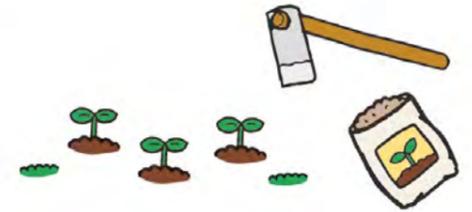
松阪西部営農振興センター  
営農指導員  
山口 浩明



これまで、肥料成分の確認をしたことはありますか？改めて確認をしてみましょう。

### 1 肥料の成分名と効果

成分名	効果
窒素 (N)	葉色を濃くし、茂らせる。
リン酸 (P)	花や、種を作る。
加里 (K)	根の発育を促進する。
石灰 (Ca)	酸度調整、細胞・根を強化する。
苦土 (Mg)	リン酸の吸収を助ける。



※含有量(%)は肥料袋の裏面に記載されています。

その他の微量元素として鉄・マンガン・ホウ素・ケイ素

### 2 欠乏・過剰による障害

成分名	欠乏	過剰
窒素 (N)	葉色が薄くなり、生育不良になる。	葉色が濃くなり、徒長・倒伏しやすくなる。
リン酸 (P)	花数が減り、収量・品質が低下する。	特に大きな変化はない。場合により鉄・苦土欠乏を生ずる。
加里 (K)	古葉から枯れ、根腐れがおこる。	特に大きな変化はない。場合により苦土欠乏を促進する。
石灰 (Ca)	新芽・根の発育が悪くなる。芯腐れ・尻腐れ等が発生する。	苦土の吸収を阻害する。場合により鉄・マンガン・ホウ素欠乏を起こす。
苦土 (Mg)	葉緑素の形成を阻害し、葉脈間が黄化する。	苦土/石灰比が高いと、作物の生育障害が起きやすい。

### 3 種類と形状

**単肥** 比較的安価、必要成分のみ施用できる。ただし、バランスの調整が必要。土壌診断等の結果により使用することが多い。

**複合** 肥料バランスの調整がされていて種類が多く、使い勝手が良い。ただし、種類が多すぎて栽培作物と成分内容の確認が必要。

- 普通化成・・・窒素、リン酸、加里の合計が30%未満
- 高度化成・・・窒素、リン酸、加里の合計が30%以上
- 有機化成・・・窒素、リン酸、加里を含み、有機物が20%以上
- 有機質肥料・・・動物質、植物質、配合

●その他  
堆肥 ・ 石灰資材 ・ 改良剤等

#### 代表的な形状

- ・粉状（成型前の粉の肥料）・粒状（一般的な化成肥料）
- ・ペレット（基本的に有機質系の肥料）・液状（ペーストや液化）

●その他  
・コート肥料（LPコート、水稻一発肥料など）  
コート剤の性質により効果の内容や期間が変わる肥料

## ポイント

栽培予定の作物や、季節に合わせて使用する肥料を工夫して、見直しをしてみましょう。もし改善が見られない場合は、土壌診断をお勧めします。ただし、土壌診断は1~2ヶ月後に結果が出ますので、お早めにお申し込みください。

# 健康レポート

## 明日も元気!

JA三重厚生連松阪中央総合病院 健康管理施設エポック

[今月のテーマ]

### 今から備える熱中症対策

日本では、熱中症で医療機関に搬送された人の半数以上が65歳以上の方です。熱中症の初期には、めまいなどの初期症状が現れます。この初期症状に気づかずにいると、頭痛や吐き気などが生じ、さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれんなどが起こり、命に関わる場合もあります。シニア世代は、暑さや寒さを感じる機能が低下していることが多く、暑さを感じにくくなるため、体温を調節する仕組みもうまく動きません。加えて、熱中症の症状に気づきにくかったり、のどの渇きに気づかず脱水症状に陥りやすいため、特に注意が必要です。

暑い時期は、室内、屋外を問わず熱中症対策に取り組むことが大切です。また、熱中症が起こった時の対処法を覚えておき、異常に気づいた場合には、適切に対応できるようにしておきましょう。

#### 01 室内での熱中症対策

##### エアコンを積極的に使う

就寝前には寝室を十分冷やしておき、就寝中もつけておく。自分にとってよく眠れる温度、湿度を見つけておこう。

##### 扇風機を組み合わせる

エアコンと一緒に扇風機を使うようにすると、部屋全体を効率よく涼しくできる。カーテンなどで日差しを遮ることも効果的。



##### 温度計、湿度計を見やすいところに置く

シニア世代は暑さを感じにくくなっていることが多いため、こまめに数値を確認する。夏は温度28℃、湿度70%を目安に調節しよう。



##### 水分をとるタイミングを決めておく

シニア世代は、のどの渇きに気づかず、脱水症状になりやすい。入浴前後や就寝前、起床時など、水分補給のタイミングを決めて、こまめに水分をとる。1日に1.2Lを目安に、水や麦茶などとよい。



#### 02 屋外での熱中症対策

##### こまめに休憩する

外出先では、こまめに休憩をとり、水分補給する。外で休憩する場合は、風通しのよい日陰を選ぶ。休憩するときは帽子を脱いで、汗を乾燥させる。



##### 飲み物や冷却グッズを持ち歩く

経口補水液やスポーツドリンクを携帯する。首に冷却スカーフを巻いたり、保冷できる水筒に飲み物と氷と一緒にいれておくと、冷えた状態が長く続き、効率よく体を冷やすことができる。



##### 帽子や日傘をつかう

外に出るときは、直射日光を避けるため帽子をかぶったり、日傘をさす。できるだけ直射日光の当たらない日陰を選んで歩き、服は熱のこもらない通気性のよい素材のものにする。



##### 暑い時間帯は出かけない!

外出する際は、午前11時から午後3時頃の暑い時間帯を避けます。天気予報などもチェックしましょう。



#### 03 もしかして熱中症? 気づいたときの対応

##### 【熱中症の初期症状】

めまい・立ちくらみ・気分が悪い・筋肉がつる など...

##### もしかして熱中症?



##### 1 涼しい場所に移動

- 室内** エアコンの効いた部屋や、日光の当たらない涼しい部屋に移動する。
- 屋外** 風通しのよい日陰や、エアコンの効いた屋内に移動する。

##### 2 服を緩めて風通しをよくし、体を冷やす

『首すじ』『わきの下』『太ももの付け根』に冷たいペットボトルなどを当てて冷やす。皮膚が出ている顔や両手・両足に冷たい水で濡らしたタオルをのせ、風に当てて冷やす方法も簡単でオススメ。

##### 3 水分をとる



##### 4 安静にする

- 室内** エアコンの効いた涼しい部屋で休む。
- 屋外** 涼しい場所や、エアコンの効いた屋内で休む。



##### 5 その後...

回復したらふだんの生活に戻ってよいが、無理はしない。**体調が回復しない場合は、医療機関を受診する。**

##### 周りの人ができること

近所や親族にシニア世代がいる場合、周りの人がエアコンを使うよう声をかけたり、体調を聞く事が、熱中症の予防につながります。昼過ぎなどの暑い時間帯に電話をかけるのもよいでしょう。熱中症で意識がない場面に出会ったら、すぐに救急車を呼びましょう!



## きずなキッチン

### プチトマトのタコライス

プチトマトを使った体にやさしいタコライスです。彩りの豊かな味わいと仕上げにチーズをトッピング!



#### ■ 材料 (2人分)

合いびき肉	200g
タマネギ	1/2個
ニンニク	1片
プチトマト	6個
レタス	4枚
オリーブオイル	大さじ1
A ケチャップ	大さじ2と1/2
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩コショウ	少々
チリパウダー	少々
ご飯	2膳分
とろけるチーズ	50g

#### ■ 作り方

- 1 タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。プチトマトは半分に、レタスは千切りにしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱しニンニクを入れ、香りが立ったらタマネギを加えて炒める。
- 3 合いびき肉を加えて色が変わるまで炒める。Aの調味料を加えて炒め合わせ、味がなじんだらチリパウダーを入れる。
- 4 お皿にご飯を盛ってレタスをのせ、3、とろけるチーズ、プチトマトの順にのせたら出来上がり。



#### point!

\* トマトの赤い色はリコピンという色素によるもの。リコピンには、活性酸素を減らす働きがあるので、美容や健康に効果が期待できます。  
\* チリパウダーが食欲をそそる一皿。お子様にはカレー粉に変えても◎。

#### 食育ソムリエとは?

「生産者と消費者をつなぐコーディネーター」です。野菜や果物の生産や栄養についての知識を生かし、素材の選び方や食べ方を皆さまに提案します。



## 農業塾を開催中!

### 野菜塾「みらい」

農業未経験者や農業初心者を対象に、1年間を通して野菜作りの楽しさや厳しさ、そして収穫の喜びといったことを知り、農業に興味を持つ方同士の交流を深めていただきます。卒業生には新規就農した方や農産物直売所への会員登録をした方もいます。

開催場所 津市久居一色町



### 菜園塾

初心者の方向けの「家庭菜園コース」と、直売所への出荷を目指す「直売所コース」の2つのコースを開催しています。1年間を通して園芸品目について学び、農業知識や技術を習得します。また、講義の一環として市場やJAファーマーズマーケットの見学も行っています。

開催場所 松阪西部営農振興センター



## 貸農園「ふれあい農園」

地域住民を対象に、自然の中で土と親しんで農業の楽しさを知ってもらおうと松阪西部営農振興センター前の農地を『ふれあい農園』として開放しています。あなたも好きな野菜や花などを自由に作ってみませんか？農園に余裕がある限り、随時会員を募集していますので、ご希望の方はぜひお問い合わせください。



場 所	三重県松阪市伊勢寺町595-1 (ウエストパーク松阪内)
1 区 画	30㎡ (6m×5m)
入 会 金	2,000円 (入会時のみ)
年 会 費	8,000円 (毎年4月に契約更新、更新時に年会費徴収)
契約期間	毎年4月～翌年3月の1年間 ※年度途中でのお申込みの場合は、月割り計算となります。

連絡先 松阪西部営農振興センター TEL: 0598-58-0730

Mienaka

JA事業紹介

# 暮らしの通信



## 営農指導事業

営農指導事業は、組合員の皆さまの営農全般の活動を支援・指導しています。地域農業の中核となる農業経営体や、新規就農者など地域農業の担い手の農業の技術や経営、農畜産物販売について相談相手になり、指導を行っています。専業の方だけでなく、家庭菜園など農業を営む方にはどなたでもご相談に応じますので、お気軽にご相談ください。



### 営農指導員による支援・指導



農業者のもとへ  
出向き、栽培方法等を  
指導します!

### 新規振興作物の提案



### ドローン・ラジコンヘリを使った共同防除



省力化に  
つながっています!



### 圃場の巡回



# みんなの広場 Hello



れんげ咲く  
一志町 水谷 賢次さん  
山里の田んぼで、ピンク色の絨毯を敷いたようなれんげの花が咲いています。日本の農村の春を彩る原風景を感じます。(後方は矢頭山です)



皇帝ダリア  
白山町 三宅 征子さん



尾長鶏  
美杉町 森谷 正己さん



久居支店管内  
とも はる  
智陽 くん (0歳) 令和2年9月28日生まれ

### ご家族からのメッセージ

明るく朗らかに元気を与える子に育ってね。



おひめ 大足店管内  
西尾 勲 さん (82歳) アリス ♀/ダックスフント

### ちの子ってこんなコ!

ちょっと怖がりな性格。柴犬と猫も飼っているので、3匹で仲良くしています。朝晩散歩に行くおかげでいい運動になっています。



季節の野菜を使った料理を教えてくださいと嬉しいです。  
Mさん

地域が広がったので、それぞれの見所や風景なども知りたいです。  
Oさん

合併おめでとうございます。さらに便利で使いやすいJAを願っております。  
Tさん



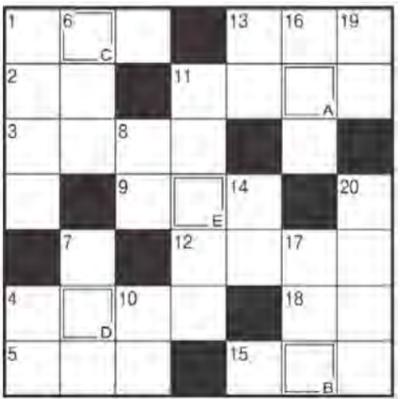
今月号から「きずなキッチン」コーナーを設けました。食育ソムリエの資格を持つJA職員が旬の農産物を使ったレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください!

地域の出来事について「きずな」を始め、WebサイトやSNS等を通じてたくさんお届けしていきます! また「みえなかギャラリー」では皆さまからの投稿をもとに誌面を作っています。地元の写真をぜひご投稿ください!

ありがとうございます。これからも皆さまとの対話を大切に、より身近な存在となるよう努めます。よろしくお願い致します。

## クロスワードクイズ

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### タテのカギ

- 新しい——が衆議院を通過した
- 南の島に生えていそうな木
- 水を引き入れ、稲を植えます
- 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 船が進む方向を定める装置
- 火を通していません
- 酔った人がフラフラと歩く様子
- 奈良公園にたくさんいます
- アサガオが伸ばして巻き付ける物
- 月がなくて真っ暗。  
——にカラス、——のちょうちん
- 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ささみや手羽、砂肝などの部位があります

### ヨコのカギ

- お尻が光る水辺の虫
- 手相占いで恋愛——を見てもらった
- 「森のバター」の異名がある果実
- 桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ギリシャ文字の第18番目の文字。  
Σ、σと書きます
- 独り立ちしています
- こっちを通ると早く着くよ!
- 石灰は土壌を——性に傾けます
- オルカと呼ばれる生き物
- 傘の先からポタポタ落ちます
- 口の大きな爬虫(はちゆう)類

### 先月号の答え



A B C D E  
『コードモノヒ』

## きつする黒部休業日

6月 毎週火曜日

7月 毎週火曜日



## 津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

### 特殊詐欺のアポ電に注意!!

特殊詐欺のアポ電が増えています。

特殊詐欺被害を撃退する「あいうえお」を覚えましょう。

あ「あわてない」、い「いちど電話を切る」、う「うたがってみる」、え「えんりよせずに相談する」、お「お金を送らない、渡さない」。



## 理事会だより

第2回理事会(監事同席) 令和3年4月28日開催

- 1 令和2年度決算及び剰余金処分案について
- 2 資産自己査定結果について
- 3 総代選挙について
- 4 総代会の開催及び令和3年度地区別懇談会日程について
- 5 第1回通常総代会提出議案について
- 6 職制規程の一部変更について
- 7 個人情報取扱規程の一部変更について
- 8 情報セキュリティ基本規程の一部変更について
- 9 臨時雇用者就業規則の一部変更について
- 10 共済規程の一部変更について
- 11 令和2年度末不良債権の状況と処理方針について
- 12 コンプライアンスマニュアルの制定について
- 13 支店運営委員会について
- 14 出資金減資申込について
- 15 FinTech企業等の連携及び協働にかかる方針の改正について

以上、15議案について協議し、すべて原案通り承認しました。

## 編集後記

今月号より「きずな」の通常誌面となります。皆さまからのお便りや写真を紹介するコーナーも設置させていただきました!これから読者の皆さまとともに広報誌を作っていきたいと思っておりますので、よろしくをお願いします。(池)

## 農作業支援センター・営農振興センター定休日

6月・7月の定休日は次のとおりです。

店舗名	6月	7月
農作業支援センター 一志・白山	無休	
美杉・久居西 (但し農繁期の状況に応じて臨時営業とする)	土日祝	
久居東	土日祝	土日祝 (但し農繁期の状況に応じて臨時営業とする)
営農振興センター 三雲	日祝日	
松阪東部	土日午後、祝日	
松阪西部	土曜午後、日祝日	
飯南	土曜午後、日祝日	

## 無料税務相談会について

土地等に関するあらゆる税の相談にお応えします。相続についてもお気軽にご相談ください。

日時 6月16日(水) 13:30~16:30

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

予約・お問い合わせ 資産管理課 ☎0598-28-8806

日時 7月14日(水) 13:00~

場所 不動産相談センター(津市久居新町1083-1)

予約・お問い合わせ 不動産相談センター ☎059-254-3078

## 無料法律相談会について

日時 7月21日(水) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

# JAみえなが サマーキャンペーン

期間 令和3年 6月10日(木) ▶ 8月31日(火)

期間中、スーパー定期(1年 自動継続)を新規で20万円以上お預けいただいた方

## キャンペーン金利

〔スーパー定期貯金 1年 自動継続〕

正・准組合員ご本人様および同居のご家族の方

※期間中に組合員にご加入された場合も対象となります。

税引前適用金利

### 年 0.050%

(税引後 年0.039%)

組合員以外の皆さま方

税引前適用金利

### 年 0.025%

(税引後 年0.019%)

さらにWチャンス!!

サマーキャンペーンご契約者のうち当JAで給与振込・年金振込をいずれかご指定の方またはJAカードを窓口にてご提示の方

※期間中に新規お申込みの方も対象とさせていただきます。  
※対象となるJAカードは当JA発行のご本人名義のJAカードとさせていただきます。

JAみえなが全店合計 先着2,800名様

よりぞう たためる保冷バッグ 先着プレゼント

- 数に限りがございますので品切れの場合はご了承ください。
- プレゼントはお1人様1個とさせていただきます。
- プレゼントのデザインは若干変更する場合があります。

詳しくはお近くのJAみえなが各支店・店の窓口へお問い合わせください。

対象商品 スーパー定期 1年 自動継続 新規お預入金額 20万円以上1,000万円未満

## 竹林まちづくり 農業体験農園 会員募集中

プロの農家やJA営農指導員に種まきから収穫まで、栽培のコツなどを教えてもらいながら、農業を楽しむことができる体験農園です。植え付ける野菜や必要な資材は季節にあわせたものを用意しているの、農業初心者でも安心して始められます。

**Aコース** 中上級者向け(野菜28品目) 11月スタート  
 内容:年6回の講習と作付け(玉ねぎ、スナップエンドウ、きゅうりなど)  
 定員:22人(現在2区画空きあり)  
 年会費:31,000円  
 今なら年会費+1,000円で9月からスタートできます。

**Bコース** 初心者向け(野菜10品目) 9月スタート  
 内容:年4回の講習と作付け(大根、ブロッコリーなど)  
 定員:6人(好評につきキャンセル待ち)  
 年会費:14,000円

農園の様子はP7みえながNEWSを見てね!

お申込・お問い合わせ  
 竹林まちづくり推進協議会  
 事務局/資産管理課 TEL:080-4177-6845(担当:木田)  
 Eメール:shisan1@mienaka.jamie.or.jp

## 国際協同組合デー記念 ワンコインコンサート

~地域とともに! 協同組合は三重の元気を応援します!~

ワンコイン(全席指定500円)で気軽にご参加いただけます。

会場:三重県文化会館 大ホール  
(津市一身田上津部田1234)

日時:令和3年7月16日(金)  
午前11時30分開演(午前10時45分開場)

チケット販売中  
 お問い合わせ:三重県文化会館 (TEL:059-233-1122)

※三重県のガイドラインにおける「主催のイベントの開催基準」に則って開催します。感染症対策については三重県文化会館HPをご確認ください。  
 ※今後の社会情勢により公演を中止・延期する場合がございます。

### 三重県協同組合連絡協議会が協賛!

JA、漁協、生協、労福協、中小企業団体中央会が、三重県の協同組合の力を一つに結集し、相互にそして共に、その力を発揮するため結成した三重県協同組合連絡協議会(MJC)の活動の一つとして、三重県文化会館主催のワンコインコンサートに協賛いたします。



演奏者紹介/  
菜那くらら & 花陽みく(ミュージカル)