

2021

7

きずな

Kizuna

な

農、ひと、地域を結ぶ

特集

②

ひまわり

フォトコンテスト



特集

①

夏野菜で

夏バテを

予防しよう！



みんなの笑顔のまんなか

JAみえなか

管内紹介



1人暮らしの高齢者
世帯訪問の様子

いいたか支店

いいたか支店は、松阪市の西の玄関口であり、柳田川に沿って桜、新緑、紅葉が美しく、季節のうつりかわりが楽しめる自然豊かな地域です。高見山の樹氷や、宮ノ谷溪谷、三峰山等は登山者にも人気のスポットです。管内ではお茶、水稻、イチゴ、畜産、そしてエゴマの栽培も行われています。



ヒツツバタゴの木
GW頃が見頃

が楽しめる自然豊かな地域です。高見山の樹氷や、宮ノ谷溪谷、三峰山等は登山者にも人気のスポットです。管内ではお茶、水稻、イチゴ、畜産、そしてエゴマの栽培も行われています。

「組合員や利用者の皆さまにアットホームな雰囲気」を目指して、日々の業務に取り組んでいます。また、1支店等1協同活動として、1人暮らしの高齢者世帯の定期的な訪問をさせていただいています。これからも地域に密着した支店として職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。



天開山泰運寺
春はシャクナゲ、秋は紅葉が美しい



いいたか支店

所在地／松阪市飯高町栗野160-1
TEL／0598-45-0006(信用・共済)
0598-45-0176(営農・経済)
営業時間／8:45～15:00
(営農経済店舗は17:00まで)

定休日／土日祝、年末年始



夏野菜で夏バテを予防しよう！



これから暑い夏がやってきます。暑さが続くどうしてもバテてしまいますが、夏野菜を食べて夏バテを予防しませんか？

夏野菜の効果

夏野菜は強い太陽の光を浴びて育ちます。旬の野菜はみずみずしく、栄養素がたっぷりと詰まっています。特に、夏野菜は紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムが豊富に含まれるものも多く、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。



夏野菜の おすすめの食べ方

抗酸化作用があるビタミン類は、特に表面の皮の近くに多く含まれています。そのため、皮のまま食べられる野菜は泥などをよく洗って、そのまま食べるのがおすすめです。皮を剥く場合でも、硬い部分をとる程度にとどめるとよいでしょう。また、β-カロテンやリコピンなどは、油と一緒に食べると吸収率が高まります。油を使って加熱調理したり、サラダならオリーブオイルなどをかけたりするのがおすすめです。

今月号の農作業メモ(P10)で夏野菜を紹介しています！ぜひチェックしてみてください！



農作業中の熱中症にお気をつけください！

毎年、農作業中の熱中症による死亡事故が後を絶ちません。特に今の時期はマスクを着けて作業されることもあるかもしれませんが、適宜マスクをはずして休憩しましょう。また、日中の気温が高い時間の作業は避け、こまめな水分補給・休憩をとりながら行ってください。

熱中症警戒アラートを確認しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。



公式 LINE アカウント

「熱中症警戒アラート」は環境省のWebサイトや公式LINEアカウントから確認することができます。ぜひ活用しましょう。

【環境省熱中症予防情報サイト】 <https://www.wbgt.env.go.jp/>



きずな

Kizuna

農、ひと、地域を結ぶ

03 夏野菜で夏バテを予防しよう！

JASマイルフラワープロジェクト

「ひまわりフォトコンテスト」

06 みえなかNEWS

09 ウーマンパワー

農作業メモ

10 「夏野菜収穫時期&栽培方法について」

人×農

11 「モロヘイヤ生産者」

きずなキッチン

12 「彩り野菜チヂミ」

健康レポート 明日も元気！

13 「病は口から！歯周病は全身に！」

暮らしの通信

14 「JA事業紹介 信用事業」

16 みんなの広場

18 Information

20 管内紹介 「いいいたか支店」



表紙紹介

モロヘイヤ



撮影地：伊勢寺店管内

松阪地区では平成4年からモロヘイヤの生産が始まり、県下トップの生産量を誇ります。独特のネバリがあるのが特徴。味にくせはないので、ジャガイモと混ぜてコロッケにしたり、チヂミやパスタにあわせたりなど、どんな料理にしても美味しく食べられます。

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

Facebook



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



募集内容

松阪西部営農振興センター（松阪市伊勢寺町595-1）の農園に咲くひまわりの写真を募集します。
 ※松阪西部営農振興センターの農園以外の場所で撮影した作品は無効とします。※写真の構図は自由ですが、ひまわりが必ず写っていることとします。※過度な加工は審査の対象外となります。



5月25日に種をまきました!



※駐車の際は松阪西部営農振興センターの駐車場をご利用ください。路上への駐車はご遠慮ください。

ここがひまわり畑になります♪



応募方法

必要事項「作品タイトル」「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、郵送またはEメールにて下記の宛先へ送付ください。

宛先

【郵送の場合】

〒515-0205 松阪市豊原町1043-1
 JAみえなか 企画部企画広報課
 JASマイルフラワープロジェクト 宛 ※当日消印有効



【Eメールの場合】

kouhou@mienaka.jamie.or.jp
 件名:ひまわりフォトコンテスト



審査ならびに賞について

【審査基準】

アイデア、創意工夫、仕上がりの完成度などを総合的にみて、厳正なる審査を行います。

【賞の内容】

- 👑 最優秀賞 1点 賞状と副賞 (10,000円相当の賞品)
- 👑 優秀賞 2点 賞状と副賞 (5,000円相当の賞品)
- 👑 みえなか賞 3点 賞状と副賞 (3,000円相当の賞品)

・当JA広報誌「きずな」及び公式Webサイト、SNS等で発表いたします。尚、受賞者には事前にご連絡いたします。

応募規定

・応募作品は1人1作品まで。

【プリントの場合】

A4サイズ (210mm×297mm) にプリントした写真と、応募用紙に必要事項をご記入のうえ、当JA企画部企画広報課宛に郵送またはお近くの店舗窓口にご提出ください。

※応募用紙はWebサイトに掲載するほか、支店・店窓口に設置しています。

【データの場合】

写真のサイズは6MB以下、形式はJPEGにしてください。必要事項をご記入のうえ、写真データを添付して応募してください。



ステキなお写真を
お待ちしております!

注意事項

- 応募作品は返却いたしません。●プロ、アマ、年齢等の制限はありません。●人物が写っている場合は、許可を取ってからご応募ください。●応募作品はJAみえなかが広報媒体 (Webサイト・SNS等) やデジタル媒体・事業などに使用場合があります。●応募者本人が撮影した、他のコンテストに応募していない作品とします。●台風などの豪雨・暴風等により、ひまわりが枯れたり折れたりしてしまった場合、やむを得ずコンテストを中止する場合があります。ご了承ください。中止の発表につきましては、Webサイト等で情報揭示を行います。

お問い合わせ 企画部企画広報課 TEL : 0598-28-8822 (平日 9:00~17:00)



JAスマイルフラワープロジェクト

ひまわり フォトコンテスト



募集期間
2021年 7/16_金 ~ 8/20_金



ひまわりを
コンセプトとした
「写真」を
募集します!

※JAみえなか松阪西部営農振興センターの
農園に咲くひまわりが対象となります。

開花情報等は
こちらから▶

Instagram

公式Webサイト



新型コロナウイルス感染予防のお願い

農園へお越しの際は、マスクの着用や撮影者同士の密を避けていただくなど、感染症対策をお願いいたします。また熱中症リスクが高くなるおそれがありますので、こまめな水分補給や、長時間の撮影は控えるなど、対策をお願いいたします。

竹林まちづくり農業体験農園 MBA養成塾塾生が見学



堆肥の施用も体験しました

JAみえなかが運営を支援している「竹林まちづくり農業体験農園」に5月14日、みえ農業版MBA養成塾の塾生2人が体験を兼ねて見学に訪れました。

みえ農業版MBA養成塾は農業ビジネス人材の育成のため、平成30年4月に三重県の農業大学校に開設。体験農園の運営について学びたいと、今回の見学に繋がりました。

見学に訪れた塾生は体験農園の会員らに交じり、今回植え付ける作物の栽培方法について講義を受けた後、割り当てられた畝を耕し、苗の定植作業などを行いました。

松阪地区 食べ方色々、ズッキーニ出荷



出荷されたズッキーニを確認するJA職員(手前)

松阪地区では5月13日からズッキーニの出荷を行いました。管内ではカボチャ生産者を中心に、平成28年から栽培に取り組んでいます。

令和3年度産は圃場巡回時に早めの防除徹底を呼び掛けたことから病害虫による被害もなく、順調な生育。

生産者の1人は「焼いて肉の付け合わせにすると箸休めによく、サイコロ状に切ってサラダに載せても美味しい。ぜひ食べてみて」と話していました。

朝見農機センター 農機展示会を開催



大型農機を見比べる来場者

朝見農機センターでは5月21日・22日、農機の展示会を開催しました。最新型のトラクターや田植え機、コンバインといった大型農機のほか、草刈り機や管理機といった小型のものまで様々な農機具を展示。来場者らは商品を見比べながら機能などを吟味していました。

管内では他の農機センターでも順次展示会を開く予定です。

松阪地区 エゴマ育苗開始



2粒ずつ手作業で播種

松阪地区では鳥獣害に強い農産物振興を目指し、中山間地域を中心にエゴマ栽培に取り組んでいます。5月20日には令和3年度のエゴマをセルトレイ100枚分に播種しました。

また、これまでは晩生品種を栽培していましたが、今年度より試験的に中生品種を一部導入。作期の分散や品質の向上に繋がることを期待しています。

管内では17戸の生産者が60aで栽培。生産したエゴマは「えごま油」に加工し、農産物直売所「ぎっする黒部」等で販売しています。





松阪地区 加工用カボチャ生育巡回



1か所ずつ苗の様子を確認

松阪地区では4月27日から5月6日のうちの3日間、加工用カボチャの生産者圃場を巡回。16か所の圃場を回りました。

今年は夜温が低く、例年に比べて生育が遅れている傾向。今後の生育状況に合わせて保温を外し、摘芯や防除を適期に行うように呼び掛けていました。

松阪地区では32人が90aでカボチャを栽培。今年度の出荷開始は7月初旬になる見通しです。

大井支店 イチゴの栽培教室開催



栽培方法を説明する中山さん

大井支店は4月24日、津市一志町の中山農園にて『イチゴの栽培教室と収穫体験』を開催し、組合員・地域住民ら23人が参加しました。同園の中山昌治さんが講師を務め、イチゴの栽培について説明を行いました。同支店は令和2年11月にも「プランターでイチゴ栽培教室」を開催しており、今回はその際に植えたプランターを参加者が持参し、手入れの方法などを質問しました。参加者は「地域のイチゴ農園で栽培の方法や収穫を体験し、農業を身近に感じることができました」と笑顔で話していました。

モロヘイヤ部会 ハウスモロヘイヤ巡回



生育具合について確認

モロヘイヤ部会は4月28日、ハウスモロヘイヤの巡回を実施し、6か所の圃場を回りました。

管内のモロヘイヤはハウス栽培と露地栽培があり、ハウス栽培は早期出荷が可能となるため、供給の少ない時期に出荷することで有利販売に繋がっています。

管内は県内トップのモロヘイヤ産地で、県内生産量の7割を占めています。同部会では68戸の生産者が2.5haで栽培しており、うちハウス栽培は6人の生産者が20aの面積で取り組んでいます。ハウスは5月上旬から、露地は6月下旬から出荷が始まります。

松阪市東黒部地区 みずみずしいタマネギ出荷



持ち込まれたタマネギを下ろしていく生産者ら

松阪市の東黒部地区では4月下旬からゴールデンウィークにかけてタマネギの出荷がピークを迎えました。東部集出荷センターにはタマネギを積んだ軽トラックが続々と到着し、職員らは荷下ろしに追われました。

同地区は海岸沿いの土地であることから土壌が砂地で、タマネギの栽培に適しており古くから栽培が盛ん。県内でも生産量の多い地域です。

同JA管内では39戸の生産者が1.5haの面積で主に極早生品種の「アップ」と早生品種の「ソニック」を栽培し、出荷しています。





バランスを見ながら
生けていきました



花岡女性部

地元のバラでアレンジメント



松阪地区花岡女性部は5月19日、毎月定例で開いているフラワーアレンジメント教室にて、地元でバラを生産している笠井農園のバラを使用したアレンジメントを行いました。出張でフラワーアレンジメント教室を開く西川先生を講師に、アレンジの基本である「ラウンド型」という生け方を習いました。参加者らは「今が旬のバラをたくさん使ってアレンジできました。とても華やか」と出来栄えに満足していました。



可愛いカバーが
完成!



真剣なまなざしで
マスクを縫っていました



深野ふらっと広場

**可愛いマスクカバーが
完成**



松阪地区深野ふらっと広場では5月21日、マスクカバー作り教室を開き、8人が参加しました。マスクカバーは、不織布マスクを重ねて使用できるもの。今回はレース生地を使用して作成しました。参加者らは「生地がレースなので縫い目も気にせず簡単に作れました」「こんなにおしゃれなカバーができて嬉しい」「早速着けて出かけた」と嬉しそうに話していました。

香良洲馬場・小松女性部

ゴキブリ退治に効果抜群



一志東部地区香良洲馬場・小松女性部は5月26日、馬場区民会館で「ゴキブリ団子」を作りました。新型コロナウイルス感染症防止対策として、8人が2班に分かれて取り組みました。

参加者は、タマネギをみじん切りにしてからミキサーで粉砕し、ホウ酸、小麦粉、砂糖、牛乳を混ぜ合わせ約2キロを作りました。作ったゴキブリ団子は、同日参加できなかった会員にも配られ、各家庭で小さく丸めて天日干しして乾燥させ完成となります。





児童が田植え体験 みんなで楽しく農業を学ぶ



5月初旬から各地区の小学校にて農業体験学習を行いました。地元農家やJA営農指導員などの指導のもと、昔ながらの手作業による田植えを体験しました。多くの児童が初めての田植え体験で、素足に伝わる土の感触に歓声を上げていました。児童は「田んぼに足がはまってびっくりしました」と話していました。



一志東小学校5年生63人(5月6日)



米ノ庄小学校5年生26人(5月6日)



かささぎ
鶴小学校5年生17人(5月7日)



一志西小学校5年生62人(5月7日)



伊勢寺小学校5年生31人(5月10日)



1株ずつ丁寧に植え付ける児童

美杉小学校 マコモタケ植え付け体験



4月23日、美杉小学校3・4年生20人がマコモタケ生産者グループ『八十六石まこもの集い』の指導のもと、マコモタケの植え付けを体験しました。マコモタケはイネ科植物で、茎はほんのりとした甘味やシャキシャキとした歯ごたえがあり、炊き込みご飯や炒め物などさまざまな料理に合う食材です。参加した児童は「初めてマコモの植え付けをしました。少しずつ植え付けのコツをつかんできました」と話していました。秋には子どもたちの背丈ほど伸びたマコモタケの収穫を行います。



農業を始めて半世紀以上 楽しんで作業するから 続けられる



モロヘイヤ生産者 山際 幸子さん(83歳)
大足店管内

profile

農業に携わって50年以上。息子と共に、モロヘイヤをハウス4.5a、露地2aの面積で栽培している。休憩時には韓国ドラマを見たり、3人のひ孫と遊んだりするのが楽しみ。

冬のイチゴ、 夏のモロヘイヤ

勤めに出たこともありましたが、10代の頃から農業に携わっています。初めの頃は柿や桃など果樹栽培をしていましたが、50年以上前に地区を上げてイチゴの栽培が始まることになり、私も一緒に始めました。モロヘイヤを始めたのは27年ほど前。JAに勤めていた息子の勧めで始めましたが、果樹に比べて軽く、地に生えるものなので作業もしやすいのが魅力。モロヘイヤの収入で家族旅行に行ったこともあり、栽培も楽しいのでこれまで続けてきています。

一株ずつ丁寧に作業する

同じハウスでイチゴとモロヘイヤを栽培。イチゴの栽培が終わる4月上旬にモロヘイヤの定植をします。モロヘイヤはダニが付きやすいのですが、イチゴを栽培している期間にダニの防除がすっかりできています。モロヘイヤの栽培が始まってモロヘイヤの栽培が保つこと

ができるので、同じハウスを使っている利点ですね。

モロヘイヤ栽培は水と肥料のバランスが大切になります。灌水用にホースを這わせてありますが、水を切らさないために手作業でも一株ずつ水やりをしています。2棟で3日かかる作業ですが、ちよこちよこした作業は好きで、涼しくなってくる夕方くらいから音楽を流して作業をするので苦になりません。水やりをしながら株をしっかり見れるので、肥培管理もできて良いと感じています。今年は春に気温が低かったので少し生育が遅れているので寂しいですが、持ち直すためにしっかりと管理していきたいと思います。

家族のために

数年前に夫が亡くなつてから、息子が退職して一緒に農業をしています。年齢も重ねてきたので大変に思う時もありますが、家のために力になりたいと思っているので、少しでも元気でのおんぴり頑張り続けていきたいです。


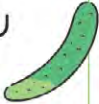




農作業 メモ

夏野菜収穫時期 & 栽培方法について



農作業支援センター一志
営農指導員
丸山 明久

これから収穫時期を迎える夏野菜の収穫適期と栽培ポイントについて説明します。

品 種	収穫時期	収穫適期 & 栽培ポイント
ミニトマト 	7月上旬～ 8月下旬	少しでも甘くするために、水やりを控え目に栽培しましょう！ 収穫適期は、実が赤くなり、ヘタの部分が反り返ってきた時が目安です。
キュウリ 	6月上旬～ 8月上旬	過湿や乾燥に弱く、排水性や通気性が悪い土だと育ちにくいので注意しましょう。また、水やりはこまめに行いましょう。収穫適期は、開花後約7～10日で実が18cm～20cmくらいが目安になります。
ナス 	6月上旬～ 10月中旬	同じ場所で栽培する際は、連作障害が出やすいので苗は接木苗をオススメします。収穫適期は、開花後約20～25日程度経過が目安となります。収穫が遅れて大きくなりすぎると株に負担がかかるので、早めの収穫を心がけましょう。
ピーマン 	6月上旬～ 10月中旬	水分不足で乾燥してしまうと落花しやすい性質があるので、日頃から土を乾燥させないように適度な水分を保ちましょう！ 収穫適期は、開花後約14～20日経過したものが目安になります。
スイカ 	7月中旬～ 8月中旬	高い気温・強い光を好む野菜なので日当たりがよく水はけがよい畑で栽培しましょう。元肥は窒素が多い肥料を使うとツルができすぎて着果が悪くなるので、窒素成分が少ない肥料を選びましょう！ 収穫適期は、授粉を行ってから大玉スイカで約50日、小玉スイカは約35日が適期になります。実がついている節の巻きひげが茶色くなり枯れた頃が収穫の目安になります。
トウモロコシ 	7月中旬～ 8月中旬	家庭菜園での栽培の場合、自然には授粉しにくいので人工授粉をしましょう。人工授粉を行う時期は6月下旬～7月中旬で、雄穂を切り取り雌穂のヒゲに擦りつけて行います。授粉ができていないと、部分的に粒が抜けていたり不揃いのトウモロコシになってしまうので注意しましょう！ 収穫適期は、雌穂のヒゲが茶色く枯れてきた頃。折り取るように収穫しましょう。



獅子座
7/23～8/22

全体運／びっくりするほど忙しくなる可能性が、自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
健康運／オーバーワークに注意。休養も忘れずに 幸運の食べ物／サヤインゲン

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]

病は口から! 歯周病は全身に!

01 あなたの歯は何本?



親知らずの有無によりますが、大人の歯が生えそろうと28~32本となります。40代になると「歯を失う」という初めての経験をし、平均1.5本失うといわれています。50代になると2.5本、60代になるとそのスピードは加速し3本、70代には5.5本以上失うといわれています。つまり80歳までに12.5本の歯を失い、歯の本数は半分にまで減ってしまいます。

歯の本数が20本を切ると、噛めないことから偏食が起これ、中年層ではメタボリックシンドロームの割合が増加します。高齢層では低栄養につながり、体力・筋力の低下などが起これ、認知症・転倒・要介護発生リスクが高まることが明らかになっています。

【歯の本数が減り、咀嚼障害がおきると...】

中年層(40~64歳) メタボリックシンドロームの増加

高血糖・高血圧・脂質異常のいずれかに該当。動脈硬化を促進させ、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなる。

高齢層(65歳~) 低栄養につながる

体力や免疫力の低下。筋肉量や筋力の低下・骨の脆弱化。

▶活動量が減り、気力がなくなる。
認知症・転倒・要介護発生リスク。



歯が少ない人ほど 医療費が高額に...

02 どうして歯を失ってしまうの?

歯を失う原因には、虫歯と歯周病があります。40歳までは主に虫歯が原因ですが、40歳以降では歯周病が急激に増え、過半数の方は歯周病が原因で歯を失っています。

歯周病が起こる主な原因は、歯の表面に付着している軟らかく白っぽい「プラーク(歯垢)」です。プラークは一見、食べかすのように見えますが、口の中にいる細菌が巣を作っている状態です。個人差はありますが、プラークが付着してから約1~2週間で初期の歯肉炎(歯ぐきの腫れ)が起これます。歯ぐきから血が出るのも同様の症状です。早く気付いて正しい歯磨きを続けければ、健康な状態に戻ることが期待できます。しかしそのままにしておくと、炎症が広がって歯を支える骨が破壊され、歯周病となってしまいます。次第に歯がグラグラと揺れるようになり、最終的には抜け落ちてしまうのです。

03 歯周病で全身の病気になる?

歯周病は歯を失うだけでなく、脳梗塞や心臓病、糖尿病、誤嚥性肺炎、早期低出生体重児出産、がんなど、さまざまな病気と関係していることが明らかになっています。病気を予防するためにも、歯周病を予防しましょう。

04 歯周病を予防しよう!

歯周病を予防するためには、歯磨きが大切です。毎日の歯磨きに加えて、定期的な歯科検診を受け、口の中から健康な心がけましょう。

【歯磨きの3つのポイント】



正しい方法で歯を磨く

鉛筆を持つように握り、力を入れすぎないように歯全体を磨く。プラークがつきやすい歯と歯ぐきとの境目を、1本ずつ軽い力で小刻みに動かしながら磨く。基本的に毎食後、特に夜は時間をかけて磨く。まず歯磨き剤は使わず磨き、次に少量つけて磨く“2度磨き”がお勧め。

歯を磨くルートを決める

歯磨きの始める場所と、終わりの場所を決め、“一筆書き”をするように磨いていくのがお勧め。磨き残しが防げます。

歯磨きのサポーターを使う

歯ブラシでは届かない場所があるため、歯間ブラシやデンタルフロスなども使ってプラークを取り除くことが大切です。

彩り野菜チヂミ

お馴染みのチヂミを大葉と桜えびであっさりアレンジしました。
大葉はクセがなく柔らかいので、子どもやお年寄りにも人気！



■ 材料 (2人分)

大葉	30枚	
ニンジン	4~5cm	
タマネギ	1/4個	
A	薄力粉	100g
	片栗粉	30g
	塩	ひとつまみ
B	卵	1個
	水	130ml
桜えび	10g	
赤唐辛子	適量	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
【つけだれ用】		
B	だししょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	いりごま	小さじ1

■ 作り方

- 1 大葉は千切り、ニンジンは細切り、タマネギは薄切りにしておく。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ、10分ほど寝かせる。
- 3 2に1、桜えび、好みて赤唐辛子を加えて混ぜる。
- 4 フライパンを熱してサラダ油をひき、3の半量(1人分)を薄く広げて、約3分焼く。
- 5 ひっくり返して押さえながら約2分焼く。最後にごま油をひと回ししてお皿に上げる。
- 6 食べやすい大きさに切り、Bを合わせたたれにつけて召し上がれ。



Point!

*大葉に多く含まれるβ-カロテンは脂溶性なので、油との相性抜群！
加熱するのでたくさん摂ることができます。

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。

食育ソムリエ
森 裕美



天秤座

9/23~10/23

全体運/注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して、大きな飛躍が望めます
健康運/活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ 幸運の食べ物/スモモ

年金無料相談会

～年金に関する疑問・ご質問など、
どなたでもお気軽にご相談ください！～

お早めに最寄りの店舗へ電話予約をお願いします。

時間 10:00～16:00

担当者 社会保険労務士

日にち	場所	電話番号
令和3年 7月31日(土)	粥見支店	0598-32-2610
令和3年 8月14日(土)	久居西支店	059-255-3007
令和3年 9月 8日(水)	美杉支店	059-272-1126
令和3年 9月18日(土)	嬉野支店	0598-42-1103
令和3年 9月25日(土)	花岡店	0598-21-0504
令和3年10月 9日(土)	ふれあいセンター(津市一志町日置80)	059-293-2211(一志支店)
令和3年10月23日(土)	三雲支店	0598-56-2431
令和3年11月 6日(土)	白山支店	059-262-3543
令和3年11月20日(土)	松江支店	0598-21-0835
令和3年12月11日(土)	久居支店	059-255-2169
令和4年 1月22日(土)	くしだ支店	0598-28-2251
令和4年 2月12日(土)	ふれあいセンター(津市一志町日置80)	059-293-2211(一志支店)
令和4年 3月 5日(土)	久居西支店	059-255-3007

ご持参いただきたいもの

緑の封筒(年金請求書)が届いている方はご持参ください。

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 年金番号が分かる書類
(基礎年金番号通知書、年金手帳など) <input type="checkbox"/> ねんきん定期便 <input type="checkbox"/> 年金証書
(既に年金を受給されている場合) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 雇用保険被保険者証
※基本手当(失業手当)を受給中の場合は「雇用保険受給資格者証」 ※高年齢雇用継続基本給付金を受給中の場合は「高年齢雇用継続給付支給決定通知書」 <input type="checkbox"/> 現在の給与明細(働きながら年金を受給される場合) <input type="checkbox"/> ご印鑑(認印で結構です) |
|--|---|
- ※上記3つについては、相談される方それぞれのものをお持ちください。

住宅ローンのことならお任せください!

住宅の新築、購入はもちろん、増改築や借換などの住宅資金に関するご相談に専門スタッフが応えます。また、毎週土曜日(祝日除く)も営業しています。お気軽にお問い合わせください。

ローンセンター久居

所在地: 津市久居新町1083-1
TEL: 059-254-5750
営業時間: 9:30～18:00
定休日: 日祝日、年末年始



ローンセンター松阪

所在地: 松阪市東黒部町天神1
TEL: 0598-59-0014
営業時間: 9:30～18:00
定休日: 日祝日、年末年始





信用事業

信用事業は、組合員・利用者の皆さまから貯金を預かり、それを原資として組合員・利用者の皆さまに住宅ローンなどの貸出を行います。また、JA・信連・農林中金の3段階の組織による結びつきで『JAバンク』を構成し、各種の金融サービスを提供しています。

農業と地域に根差した、身近で便利で安心な金融機関として、広く地域社会から信頼されるJAバンクを目指します。

ニーズに沿った金融商品の提案



資産運用、年金、
相続等の組合員・利用者の
ライフプランに合わせた
総合金融サービスを
提供します!



各種相談会の実施



年金相談会、休日ローン
相談会を実施しています!



農業経営支援のための資金提供



農業の明日を担う
農業者の皆さまの運転資金、
設備資金等の資金ニーズに
お応えします!



新しく機械を導入したい、ハウスを増築したいといった農業を営む上で必要な設備資金や農業経営のための運転資金に活用できるのが「農業融資」です。農業経営方法により、利用できる農業資金は異なります。JAでは希望される資金用途等に適した資金の提案を実施しています。





シャクナゲ
美杉町 松原 芳さん

シャクナゲはピンク色のつぼみが開花すると白色に変化します。



小拔せず密植栽培
上七見町 橋本 一男さん

太陽熱で土壌消毒をしたところ初めてこんな立派に育ちました。



御衣黄桜
久居元町 今井 紅岑さん

久居森町の長野川河川敷近く、花が緑色から変化しています。

大山蓮華

白山町 松田 賢吉さん

標高の高い所に自生します。我が家は標高345mです。



ギンリョウソウ

嬉野中川町
フラガールさん

白米城の道すがらで見つけました。



荒滝不動尊の山つつじ

新家町 大木 みち子さん

飯高道の駅をとおり、荒滝不動尊の山つつじを観にいきました。赤い山つつじと緑、山の風景がとても好きです。



白い人参

一志町 池山 勝さん

何十年と人参を作っているが、初めて白い人参が出来ました。



投稿お待ちしております!!

皆さまの投稿写真を中心に作るページです。人物、風景はもちろん、ペットの写真、昔の写真などを、住所・氏名(ニックネームでも可)・フリガナ・写真のタイトルを明記のうえ、右記の宛先または最寄りの店舗までお寄せください。投稿写真の採用は掲載をもって代えさせていただきます。(※投稿多数の場合は抽選での掲載となります。応募作品は原則お返しできませんのでご了承ください。詳細につきましては ☎0598-28-8822まで)

宛 先

- ◆郵 送 〒515-0205 松阪市豊原町1043-1 JAみえなか 企画広報課『きずな』係
- ◆Eメール kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:みえなかギャラリー



新入職員の皆、頑張れ!
Oさん

JAから
4月に入組した21人のメンバーはそれぞれの部署で活躍中です♪お近くの店舗等で見かけられたらぜひお話ししてみてくださいね。

JAから
創刊号の表紙では合併前の各JAの広報誌で以前紹介させていただいた方々を再掲させていただきました!きずなでも毎月「人×農」のコーナーで生産者さんを紹介していきます♪

表紙の写真がみごとにイキイキ自信に満ちたお顔と表情をよくキャッチしてこの方たちの手につけられたものはさぞかしおいしいでしょう。食べたいな...と思いました。
Tさん

きずな創刊おめでとうございます!おおきくなって、みえなかの美味しいものが全国で愛されるよう願っています。私もこれからJA活用していきます!
Kさん

JAから
ありがとうございます!管内の生産者さんが作られる美味しい農畜産物を全国に発信できるよう、公式WebサイトやSNSでも発信をしています!

わが家は農家ではありません。ですが家庭農園をしています。そこで家庭で作られる野菜の作り方を少しずつ教えてください。毎回(きずな)に載せていただくとうれしいです。
Hさん

JAから
6月号から始まった「農作業メモ」コーナーでは、当JAの営農指導員等による農作業のポイントなどを毎回テーマを変えて紹介していきます♪是非参考にしてみてください!





嬉野支店管内

梨々華ちゃん (5歳)
平成27年9月30日生まれ

篤くん (1歳)
令和2年1月18日生まれ

胡杏ちゃん (5歳)
平成27年9月30日生まれ



大井支店管内

藤井真さん (62歳) ジェニー ♀/G.シェパード

ご家族からのメッセージ

3人仲よく育ててね。

うちの子ってこんなコ!

おとなしいけれど、わがままな女の子♪

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	14	18	22
	A					
2		8		15		
					B	
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		C		17	20	
5					21	D

タテのカギ

- 1 仙人が食べているというもの
- 3 学校を出て家まで帰ること
- 6 年齢を数えるときに使う言葉
- 7 ラジオから1970—の曲が流れてきた
- 8 この虫が作る繭から絹が取れます
- 10 下から5桁目です
- 12 ものは一だ、まずやってみよう
- 14 サーフィンやヨットを楽しめる場所
- 16 「やれ打つな蟻(はえ)が手をすり足をする」は小林—の句です
- 18 日本髪に挿す飾り
- 20 ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- 22 親同士が兄弟姉妹です
- 23 将棋に似た西洋のゲーム

ヨコのカギ

- 1 雨や日光を避けるために差します
- 2 緑に黒のしまがある果実
- 3 増(ぞう)の反対語
- 4 ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- 5 片目をパチンとつぶります
- 7 キャッツアイとも呼ばれる宝石
- 9 木材を薄く加工した物
- 11 一つ目小僧とか小豆洗いとか。—変化
- 13 量より重視されることもあります
- 15 爽やかな香りのするハーブ。ペパー—
- 17 つぼ焼きにするとおいしい貝
- 19 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- 21 みんな出掛けている状態

先月号の答え

ホ	タ	ル	シ	ヤ	チ
ウ	ン	チ	カ	ミ	チ
ア	ポ	カ	ド		ヨ
ン		ジ	リ	ツ	ト
	ア		アル	カリ	
ヤ	マ	ナ	シ	ワ	ニ
シ	グ	マ	シ	ス	ク

A B C D E
『ミズタマリ』

応募方法

宛先

クロスワードクイズ必要事項をご記入のうえ、下記の宛先へご応募ください。正解者の中から10名様に野菜の詰め合わせをお送りします。※ご応募でご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送および当広報誌への掲載、並びに広報に関する統計以外には使用しません。※当選発表は発送をもって代させていただきます。※公式Webサイトからの応募はできません。

◆郵送(ハガキ)

〒515-0205 松阪市豊原町1043-1
JAみえなか 企画広報課「きずな」係
※63円分の切手を貼ってください。

◆Eメール

kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:きずな7月号
Eメールでご応募はこちらから▶



◆クロスワードクイズ必要事項

- ①氏名・ふりがな
- ②年齢
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤クイズの答え
- ⑥本誌、JAへのご意見ご感想など

2021年
締切 7月31日(土) 消印有効



野菜の詰め合わせ
10名様

※写真はイメージです。



水瓶座
1/20~2/18

全体運/計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎
健康運/規則正しい生活で心身も運氣も安定へ 幸運の食べ物/ハスカップ

きっする黒部休業日

7月 毎週火曜日

8月 17、24、31日



JAベジマルファクトリー(株) パート・アルバイト募集

長く働ける方大歓迎!

フォークリフト免許
取得者同時募集中

スーパーなどで販売されているカット野菜の加工、カップサラダの盛り付けのお仕事です。

勤務時間 ①8:00~17:00 ②8:00~13:00
③12:00~17:00

休日 月10日程度(シフト制)

時給 880円~

お問い合わせ JAベジマルファクトリー株式会社
所在地:津市一志町井生1158-13
☎059-295-1831



津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

夏休み到来!



夏休みの解放感から、子どもたちが非行に走りやすく、
犯罪の被害に遭いやすい季節となります。
地域で力をあわせ子どもたちを守りましょう。

理事会だより

第3回理事会(監事同席) 令和3年5月31日開催

- 1 第1回通常総代会提出議案(追加分)について
 - 2 資産自己査定結果変更について
 - 3 印章管理規程の一部変更について
 - 4 合併にともなう規程整備について
 - 5 出資金の減資申込について
 - 6 会計監査法人の報酬等の決定について
 - 7 介護事業に係る運営規程の一部変更について
- 以上、7議案について協議し、すべて原案通り承認されました。

編集後記

特集でも紹介しましたが、7月16日から8月20日まで「ひまわりフォトコンテスト」を開催します。夏の思い出の1コマとして、ひまわりを撮影してみませんか?多数のご応募をお待ちしております。(葛)

農作業支援センター・ 営農振興センター休業日

7月・8月の休業日は次のとおりです。

店舗名		7月	8月
農作業支援センター	一志・白山	無休	
	久居西	日祝日	
	美杉・久居東	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	祝日
	松阪東部	土・日曜日午後、 祝日	祝日
	松阪西部	土曜午後、 日祝日	祝日
	飯南		土曜午後、 日祝日

※6月号の松阪東部営農振興センターの7月表記に誤りがございました。正しくは上記に記載の休業日となります。ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

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 7月14日(水) 13:00~
9月 8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)

日時 8月27日(金) 10:00~16:10

場所 権現前店(松阪市嬉野権現前町464-5)

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

三雲支店移転のお知らせ

この度、長年にわたり皆さまにご愛顧いただいております「三雲支店」は令和3年7月21日(水)の営業終了をもちまして店舗を移転させていただくこととなりました。窓口でのお取引に関しましては令和3年7月26日(月)以降、新「三雲支店」にてお取引させていただきます。

組合員・地域住民の皆さまにご不便をおかけしないよう、支店機能の充実や渉外活動の強化を行い、身近で親しみやすいJAとして役職員一同より一層努力してまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



画像はイメージになります

移転日 令和3年7月26日(月)

ATMのご利用について
 7月22日(木)まで…通常通りご利用いただけます
※現・三雲支店でのATMの稼働は22日23:00をもって終了いたします
 7月23日(金)～25日(日)…ATM移設に伴い終日稼働休止
 7月26日(月)以降…新「三雲支店」のATMをご利用いただけます

移転先のご案内
 松阪市中道町319 TEL:0598-56-2431
 〈営業時間〉8:45～15:00
 〈A T M〉7:00～23:00(無休)



自然災害への備えはされていますか?

南海トラフ
巨大地震

今後30年以内にM8～9クラスの地震が起こる確率は
70%～80%といわれています。

出典:「全国地震動予測地図2018年版」(地震調査研究推進本部)

建物更生共済



火災はもちろん
地震にも
備えられます!

地震などのとき

地震



地震による
津波



火山の噴火
または爆発



台風などのとき

台風



暴風雨



洪水



ひょう



大雪



火災・落雷などのとき

火災

地震などによるものを除きます。



破裂または爆発

地震などによるものを除きます。



建物外部からの
物体の衝突または
建物内部での
車両の衝突

自然災害によるものを除きます。

落雷



給排水設備に生じた
事故による水ぬれ

自然災害による
ものを
除きます。



窃盗による
盗取、損傷
または汚損

騒じょうなどに
伴う暴力行為
または破壊行為

※お支払いには所定の条件と限度額が定められています。 ※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。 ※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)」を必ずご確認ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」を必ずご覧ください。

詳細についてはお近くの支店・店までお問い合わせください。

[21242410113]