

2021

12

きずな

Kizuna

農、ひと、地域を結ぶ

特集①

JAみえなかの
イメージキャラクターが
決定しました！

特集②

JAみえなか×SDGs



年末年始休業のお知らせ

○ 通常営業 | △ 一部営業 | × 休業 | ● 午後5時まで

	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1/1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)
ローンセンター久居・ローンセンター松阪	○	○	×	×	×	×	○	○
虹のホール	○	○	×	×	○	○	○	○
メモリアルホールリーフル	○	○	×	×	○	○	○	○
メモリアルホール笹川リーフル	○	○	×	×	○	○	○	○
営農振興センター	○	△	×	×	×	×	○	○
農作業支援センター	○	△	×	×	×	×	○	○
松阪西部物流センター	○	△	×	×	×	×	○	○
生活センター	○	○	×	×	×	×	○	○
一志配送センター	○	○	×	×	×	×	○	○
農機センター	○	○	×	×	×	×	○	○
きつする黒部	○	○	△	×	×	×	×	○
あぐりネット三重中央・JA産直ひろば	○	●	×	×	×	×	○	○
ふれあいマーケットぬくいの郷	○	○	×	×	×	×	×	×
あいけあセンター (訪問・居宅)	○	○	×	×	×	×	○	○
あいけあセンター (デイサービス)	○	△	×	×	×	×	○	○
ふれあいの里くしだ / 介護福祉課	○	○	×	×	×	×	○	○
ふれあいの里つじわら	○	○	×	×	×	×	○	○
飯南シルバー	○	○	×	×	×	×	○	○
うきさと憩センター	○	○	×	×	×	×	○	○
エコープみすぎ店	○	○	●	×	×	×	●	○
エコープ多気店・太郎生店	○	○	○	×	×	×	○	○
本店・支店・店	○	○	×	×	×	×	○	○

【備考】

- ・きつする黒部は、12月31日は、午後2時までの営業となります。
- ・ふれあいマーケットぬくいの郷は、1月6日より営業開始となります。
- ・営農振興センター・農作業支援センター・松阪西部物流センターにつきましては、12月30日は棚卸のため午後0時までの営業となります。

【緊急時の連絡先】

- ・虹のホール一志 ☎059-293-0550 (転送電話にて対応いたします。)
- ・虹のホール三雲 ☎0598-20-8734 (転送電話にて対応いたします。)
- ・メモリアルホールリーフル ☎0598-53-1800 (転送電話にて対応いたします。)
- ・メモリアルホール笹川リーフル ☎0598-36-1800 (転送電話にて対応いたします。)
- ・介護福祉課 ☎0598-28-8814 (転送電話にて対応いたします。)
- ・JA共済事故受付センター ☎0120-258-931 (自動車共済の夜間・休日事故受付)

【ATM稼働時間】

12月31日(金)～1月3日(月)は、祝日と同様のお取扱いとなります。



JAみえなかの イメージキャラクターが 決定しました!



これから
よろしくね!

名前

ミーナ

名前の由来

「みえなか」、「みんな」の「み」と「な」をもらって命名。「みんなの笑顔のまんやかに」のキャッチフレーズとともに、今日もミーナは元気に、みえなかの農畜産物をお届けします。

太陽の光をいっぱい浴びた農作物から生まれた妖精。顔の部分はJAみえなか管内でもたくさん採れる果実でできています。

ダンスが得意な元気な子。くるくると踊りながら、農作物の成長を喜んでいます。

「ミーナ」がダンスを踊ると、農作物の成長が促されて、いっそう元気に育つんだとか…?

令和3年8月1日から9月30日にかけて募集した「イメージキャラクターデザイン」に全国各地から総数267点もの作品が集まりました。ご応募いただいた中から厳正な選考を行い、上記のデザインに決定しました。また、キャラクター名については、当JA職員内で公募し、選定いたしました。

ご応募いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

最優秀賞に選ばれた「ミーナ」は、当JAのイメージキャラクターとして、今後様々な場面で登場していきます。今後の「ミーナ」の活躍にご期待ください!

最優秀賞

望月 香里さん(三重県松阪市)

優秀賞(2名)

福添 歩美さん(大阪府大阪市)

池田 克也さん(大阪府和泉市)

きずな

Kizuna
農、ひと、地域を結ぶ



- 03 JAみえなかのイメージキャラクターが決定しました!
- 04 JAみえなか×SDGs
- 06 みえなかNEWS
- 08 ウーマンパワー
- 10 農作業メモ
- 10 「土壌改良資材について」
- 11 人×農
- 11 「キャベツ生産者」
- 12 きずなキッチン
- 12 「おせち料理三品」
- 14 暮らしの通信
- 14 「JA事業紹介 資産管理事業」
- 15 健康レポート 明日も元気!
- 15 「困っていませんか?」マスク頭痛
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 年末年始休業のお知らせ



表紙紹介

キャベツ



撮影地:久居支店管内

JAみえなか管内は三重県下第1位の作付面積を誇り、「冬キャベツ」と「春キャベツ」を栽培しています。葉がしっかりと巻き、ぎゅっと締まっているのが「冬キャベツ」、葉の巻きがゆるやかで柔らかいのが「春キャベツ」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

Facebook



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



JAみえなかの取り組み

農業に関すること

1 農業に関するICTなどの先進技術の普及・促進



2 野菜塾みらいや菜園塾など新規就農者増加への取り組み



3 農畜産物を活用した加工品開発



4 肥料・農薬の適正利用に関する営農指導



くらしに関すること

1 食農教育



2 地域の清掃活動



3 UMOUプロジェクトへの取り組み



4 介護福祉サービスの提供による高齢者福祉の充実



上記で紹介した活動はほんの一部です。当JAではこのほかにもたくさんの活動を行っています。P6~7の「みえなかNEWS」やP8「ウーマンパワー」では、SDGsに該当する活動をアイコンで示しています。どの活動がどの取り組みに該当するのか、注目してみてください。

JAみえなか × SDGs

【JAみえなか × エスディー・ジーズ】

最近、テレビや新聞などで見聞きすることが多くなった「SDGs」という言葉をご存知ですか？実はJAはSDGsと深い関わりがあります。今回はSDGsについて紹介します。



「エスディー・ジーズ」
「SDGs」とは？

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲載された2030年までの国際目標。持続可能な世界を実現するための「17のゴール」と「169のターゲット」から構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。つまりSDGsとは、地球が抱える問題を解決するための世界共通の目標です。

JAとSDGsの関係って？

JAは「農業協同組合」です。「一人は万人のために、万人は一人のために」を基本に運営する協同組合は、「誰一人取り残さない」を理念に掲げるSDGsの実現に向けて重要な役割を担う民間組織として位置づけられています。

また、「持続可能な食と地域づくり」に取り組み「食料安全保障」の観点から国民理解の浸透などを目指しているJAグループの考え方とSDGsは共通したものであり、JAグループに対しては「農業」「地域」分野における貢献が期待されています。

2030年までの国際目標

サステイナブル
Sustainable = 持続可能な
ディベロップメント
Development = 開発
Goals = 目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標





ブロッコリー部会 試験圃場を巡回



葉長を測定する関係者ら

JAみえなかブロッコリー部会は10月27日、ブロッコリーの試験圃場5か所を巡回しました。肥料・農業メーカーや津地域農業改良普及センターの職員、全農の職員、同JA職員など合わせて4人が参加し、草丈・葉長などを測り生育状況や病害虫について確認。担当者は「これからの収穫に向け、生長の様子など引き続き経過を見ていく」と話していました。

柿部会松阪支部 秋の味覚、柿を出荷



選果されていく柿

JAみえなか柿部会松阪支部は10月18日から柿の出荷を行いました。今年度の柿は昨年より色づきが早く、大玉傾向。収穫した柿を選別する笹川選果場には連日、綺麗に色づいた柿がコンテナいっぱいに並びました。

同支部では11戸の生産者が2.5haでシャキシャキした食感が特徴の「次郎柿」と、柔らかい食感と甘さが特徴の「富有柿」の2品種を栽培。出荷は11月中旬まで行いました。

ミニデイサービス 地域住民と親睦深める



紙芝居を楽しむ参加者

助け合い組織「たんぼの会」は10月2日に松阪市嬉野川原木造町、21日には松阪市嬉野新屋庄町で、地域の高齢者を対象にミニデイサービスを行いました。

はじめに、同会の協力会員が参加者に健康相談や検温、血圧測定など体調を確認。その後、ストレッチ体操、俳句作り、紙芝居などで楽しい時間を過ごしました。参加者は「レクリエーションを通じて、地域住民と親睦も深まり楽しかった」と話していました。

露地大根部会 嬉野大根の播種作業行う



専用機械で作業を行う部会員ら

JAみえなか露地大根部会は、10月上旬に嬉野大根の播種作業を行いました。部会員5人が協力し、耕起・畝立て・マルチ・播種を1工程で行うことができる専用機械を使い、約40aの圃場に播種していきました。

嬉野大根はきめ細やかな肉質の品種で、料理して煮崩れしにくいのが最大の特徴。平成11年から専用機械や露地マルチを取り入れて栽培しており、今年は1月中旬頃から県内中心に約14トンの出荷を見込みます。

各地区小学校 地域特産物の収穫を体験



鎌を使って収穫する児童(10月6日・美杉小学校)

10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。総合学習の一環として、津市立美杉小学校3・4年生の21人はマコモタケの収穫体験を、松阪市立第四小学校では2年生児童約70人がサツマイモの収穫体験を行いました。また松阪市立天白小学校では3年生82人がイチジクの栽培方法などを学びました。

このほかにも当JAでは地域の皆さまと連携し、地域の未来を担う子ども達に向けた食農教育を行っています。



イチジクについて質問する児童(10月6日・天白小学校)



土からサツマイモを掘り出す児童(10月19日・第四小学校)

JAベジマルファクトリー(株) カット野菜に児童ら興味津々



カット野菜について説明する久世社長

津市立大三小学校5年生29人は10月14日、カット野菜工場があるJAベジマルファクトリー株式会社を訪れました。地域への愛着を深め、働いている人の思いを学ぶのが目的です。児童らは、野菜をカットする様子や方法、流通の仕組みなどを学びました。工場がある津市一志町はキャベツの産地であることからキャベツの袋サラダを紹介。千切りのほか、角切りなどさまざまな切り方の商品があることに児童らは驚いていました。

粥見茶工場 秋番茶の製茶を行いました



生葉をベルトコンベアに載せていく職員ら

松阪市飯南町にあるJAみえなか粥見茶工場では10月6日から秋番茶の製茶を行いました。今年の秋番茶は夏の間に雨が少なかった影響で収量は例年より減少する見込み。茶工場では生産者から受け入れた生葉を袋から出してベルトコンベアに載せ、その後、蒸したり揉んだりといった工程を機械で行い、荒茶に加工します。茶工場には刈り入れた生葉が入った袋を積み込んだトラックが次々と出荷に訪れ、初日には約13トンの生葉を受け入れました。

管内では松阪市のほか、津市美杉町などでも茶を栽培しており、全域では222戸が茶の販売や加工でJAを利用しています。



JAみえなかの
ワクワクいっぱい!
冬のお楽しみ!

JAみえなか ウインターキャンペーン

期間 令和3年12月1日(水) ▶ 令和4年1月31日(月) 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%)

対象商品 スーパー定期 1年自動継続

さらにWチャンス!

ウインタ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発行のご本人様名義のJAカードとさせていただきます。

JAみえなか全店合計
先給3,000円をプレゼント!
いずれかお選びください。

よりぞろ
ミニステンレス
ポトル

または
よりぞろ2WAY巾着
エコバッグ

●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。
●プレゼントはお一人様いずれか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。

ATMでお預け入れの方

税引前適用金利
年 0.025% (税引後 年0.019%)

ATMご利用方法

現金の場合 当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。
※一回の取扱は100万円(紙幣100枚)までとなります。

口座から振替の場合 当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳とキャッシュカードが必要です。
※ご利用の条件やキャッシュカードの種類により振替できる限度額が異なります。

各店舗の営業時間終了後でも
ATM稼働時間内ならお預け入れできます!
※ATMの稼働時間は各ATMにより異なります。
なお、ATMの操作はお客様ご本人様でお願いいたします。

詳しくはJAみえなか各支店・各店の窓口へお問い合わせください。

がん共済

～ 一生のうちにがんにかかるリスク～
※公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2021年版」

男性

65.5%

女性

50.2%

男女ともに約2人に1人ががんにかかっています。
がんは再発や転移など治療が長引く場合もあります。身近なリスクと捉え、もしものときに備えませんか?

JAのがん共済4つのポイント

JAのがん共済は、充実の保障でがんの不安に備えます!

POINT 1 どの「がん」を保障してくれるの?

初期にみられる上皮内がんをはじめ脳腫瘍など、幅広いがんの治療を一生保障します。
*共済期間を終身とした場合。

POINT 2 入院したときの保障は大丈夫?

がんによる入院は1日目から日数無制限なので安心!がんについての手術・放射線治療も手厚く保障します。

POINT 3 「がん」の治療費って高くないですか?

「がん診断共済金」と「がん治療共済金(1年に1回まで、何度でも保障)※1」で、がん診断時から再発・長期治療までしっかり保障します。

POINT 4 最新の治療を安心して受けられる?

がんで先進医療※2を受けたときの技術料を、通算1,000万円まで保障します※3。
*先進医療保障ありを選択した場合。

※1 がん診断共済金または前回のがん治療金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以降、所定の要件を満たした場合にお受け取りになります。※2 先進医療とは、療養を受けた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。※3 がん先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。*お支払いには所定の条件があります。

●この共済の対象となる「がん」は、所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。
●がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて91日目からとなります。これより前に被共済者ががんと診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。なお、共済掛金の支払免除についてはご契約日から保障いたします。

こちら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「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[21242410169]

大きなサツマイモが掘れました!

Woman Power

ウーマンパワー

三重中央地区支部活動 サツマイモ収穫祭

女性組織連絡協議会三重中央地区の一志支部、美杉支部、白山支部、久居支部は10月7日と8日、支部ごとにサツマイモの収穫作業を行いました。手やスコップで土を手際よく掘り起こし、収穫したサツマイモは各自で持ち帰りました。参加者は「早速、大学芋やスイートポテトを作りたい」と話していました。

とても綺麗でいい気持ち!

松阪地区年代別組織エルダーミセス 秋晴れの中、地元をウォーキング

松阪地区年代別組織エルダーミセスは10月26、27、29日の3日間に分け、3か所でウォーキングを行いました。26日の西部地区では松阪市美濃田町の「美濃田竹林街道」を散策。綺麗に整えられた竹林の中をゆっくり歩き、その先にある「美濃田の大仏さん」を見学しました。参加者の1人は「地元でも全然来たことがなかったので来てよかった」と笑顔で話していました。

一志東部地区活動 EMボカシ作り

一志東部地区は10月27日、EMを使ったボカシ肥料づくりを行い、17人が参加しました。EMとは、良い微生物の力を借りて、環境全般を整える技術の事。松阪市喜多村新田町の喜多村慎吾さんを講師に、米ぬかともみがらを混ぜ込んだものにEMを混ぜてボカシ肥料を作成。作った肥料は各自持ち帰って10日ほど熟成したのちに畑やコンポストなどに施用します。毎年参加している参加者の1人は「このボカシを使うと野菜の甘みが全然違う」と効果について話していました。

効果が楽しみです!



キャベツ生産者 川合支店管内 **福井 政徳さん(66歳)**

profile
 キャベツはくさい部会と加工野菜生産部会の部会長を務める。現在、3haの面積で「夢いぶき」「冬藍」「彩音」「夢ごろも」を栽培。休養時は演歌などの音楽を聴いてリラックスしている。



次世代へ繋がる 農業を目指す

家族で農業をする喜び
 私が就農したのは今から約20年前のことで、それまではサラリーマンとして働いていました。もともと家が農家なので父の姿を見よう見まねで始めた農業でしたが、今ではメインの米を中心にキャベツや大豆などたくさん作物を手掛けています。またここまで続けることができたのも地元農家とのつき合いがあつてこそだと思ひ感謝しています。

現在は、息子や娘たちとともに農作業をしており、農機具を操縦するのは子どもたちがメインとなっています。若い世代で農業の担い手がいることは、とても心強いし勇気づけられます。

カット用キャベツ栽培で省力化へ
 私が栽培したキャベツはすべてカット野菜工場「JAベジマルファクトリー株式会社」へ出荷しています。同工場が創設した時から出荷していますが、当時はどの品種がカット用に向いているのか、試行錯誤したのもひとつの思い出ですね。

失敗は成功のもと
 農業の魅力は自分の好きなように、やりたいことが自由にできることです。もちろん天候や気温などは毎年同じになるようなものではないので、計画していたとおりに栽培できる保障はありません。しかし、私は「失敗は成功のもと」をモットーに、失敗はまた一歩前に進むための材料と考え、反省点をしっかりと確認し、次回の栽培に活かしています。

今後は農業用ドローンなどを用いて、さらなる省力化を目指すとともに収穫量を増やせられるように頑張りたいと思います。

※JAベジマルファクトリー株式会社はJAみえなかと全農との共同出資によるカット野菜工場です。



土壌改良資材について



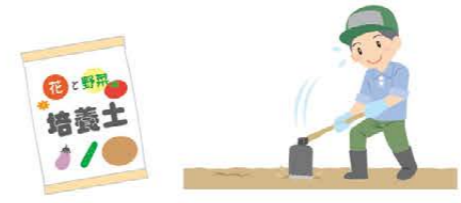
松阪東部営農振興センター 営農指導員 西田 直也

近年、これまでになかったような災害や異常気象、夏の高温など、気候状況が大きく変化してきています。それに加え、コロナ禍を始めた生産資材を取り巻く環境の変化等により、価格変動や輸入資材の不安定供給等が続くなか、持続可能な農業経営のために見直すことができるものの1つとして土壌改良資材が挙げられます。

今回は土壌改良資材についてQ&A形式で紹介します。単年の施用では効果が表れにくい資材かもしれませんが、「土壌改良資材の必要性」について一度目を向けてみてください。

Q 土壌改良資材とは？

A 土壌に施用することで、土壌の物理的性質や化学的性質、生物的性質に変化をもたらします。「土壌に変化をもたらすことで農産物栽培に役立たせる資材」と一般的に認識されている資材です。



Q どんなものがあるの？

A 代表的な資材には
 ・リンスター入り農力アップ
 ・農力アップ
 ・粒状ケイカル などがあります。

Q 耕種品目・園芸品目で土壌改良資材や栽培用資材に関して参考となる手段は？

A 土壌の現状を知るために土壌診断(土壌分析を行う)という方法があります。

【土壌診断とは】
 土壌の状態を知る手段で、分析結果による土壌のバランスなどを知ることが可能です。

Q 土壌分析の種類って？

A ・土壌の排水性や通気性を知ることができる「物理性分析」
 ・土壌中の生物や種類、形態や分布を知ることができる「生物性分析」
 ・土壌中の養分(作物に必要な栄養)バランスを知ることが可能な「化学性分析」があります。現在、作物の生育に影響を及ぼす可能性が高い「化学性分析」が主流となっています。

Q なぜ土壌診断が必要な？

A 人間で例えるなら健康診断のようなもので、土壌の今の状態を知ることができ、土壌養分のバラツキ・不足・過剰などを知ることが可能となります。

Q 土壌状態を知る事でどんなことが期待できるの？

A ・土壌状態を知ることにより生育障害を予防する事が可能になります。
 ・過剰成分・不足成分がわかるため、土壌に必要な資材の選択が容易となります。また、資材の選定によりコスト削減が見込める場合もあります。
 ・栽培品目に適した土壌にすることで生育の安定が期待できます。

参考までに…

・苦土石灰などの石灰資材を施用することによりpHを上げることができる。pHが高い時は深耕や天地返しなどで改善される場合もある。
 (ただし、床の深さなど圃場に問題がない場合に限る。)
 ・作物の適正範囲は作物による幅はあるがpH5~7が概ね適正範囲となる。



焼きいもきんとん

焼きいもを使えばきんとんも簡単&おいしく仕上がります。



■ 材料 (4人分)

焼きいも 2本
栗の甘露煮 栗8個・煮汁80ml
みりん 大さじ1



■ 作り方

- 1 焼きいもは皮を厚めにむぎ、3cm幅に切っておく。鍋に焼きいもを入れ、栗の甘露煮の煮汁を加えながらマッシャー等でつぶす。
- 2 1を中火にかけて、滑らかになるまで練る。(固ければ水を少しずつ加える)
- 3 弱火にして、栗とみりんを加えてさらに1分ほど練る。つやが出たら出来上がり。

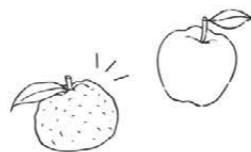


Point!

安納芋などねっとり系がおススメ。いもの種類で柔らかさが違うので、煮汁の量を加減してください。

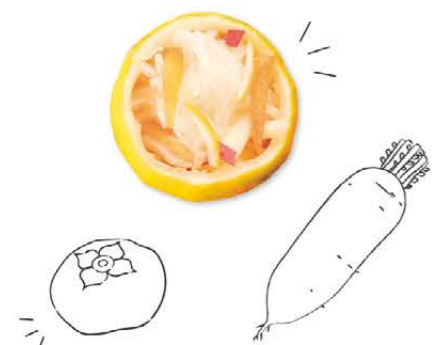
フルーツなます

りんごの食感とゆずの香りも楽しめる欲張りな一品。



■ 材料 (4人分)

大根 150g
柿 (なければ干し柿) 20g
りんご 20g
ゆず 1個
塩 (塩もみ用) ひとつまみ
A 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1.5



■ 作り方

- 1 大根と柿は皮をむぎ、千切りにする。りんごは千切りにして塩水にさらす。ボウルに大根と塩を入れ、軽く揉んで10分ほど置く。
- 2 ゆずはへたを上にして7分目辺りを真横に切る。中身をくり抜いて果汁を絞る。切り取った皮は細く刻んでおく。
- 3 別のボウルにAと果汁大さじ1を合わせ、水気を絞った大根と柿、りんご、ゆずの皮を入れて混ぜ合わせる。ゆずの容器に盛り付けて出来上がり。



Point!

紅白なますはにんじんを使うのが定番ですが、柿を入れると甘みが加わって、口当たりがまるやかに。



食育ソムリエ 森 裕美

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。



おせち料理三品

12月になれば、お正月まであつという間。簡単に作れるおせち料理でお正月を華やかにしませんか?



じねんじょとにんじんの紅白肉巻き

じねんじょとにんじんを牛肉で巻いた贅沢な一品。

■ 材料 (6個分)

じねんじょ 0.5cm角×長さ8cmの拍子を12本
(なければ長いも)
にんじん 0.5cm角×長さ8cmの拍子を12本
牛薄切り肉 6枚
水 適量
酢 少々
サラダ油 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1

■ 作り方

- 1 じねんじょとにんじんは8cmの長さに揃え、細めの拍子切りにし、それぞれ12本作る。じねんじょは酢を加えた水にさらす。にんじんは耐熱容器に入れラップをして90秒加熱する。
- 2 じねんじょの水分をふき取り、じねんじょとにんじんが市松模様になるように牛薄切り肉で巻く。
- 3 サラダ油を熱したフライパンに、2を巻き目を下にして並べ、焼き色がつくまで焼く。Aを合わせて回し入れ、煮からめる。照りが出たら出来上がり。



Point!

じねんじょとにんじんを同じ大きさに切り市松に組むようにします。紅白の市松模様がお祝いの席に映えます。



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]
困っていませんか?
“マスク頭痛”



コロナ禍で欠かすことができなくなったマスクの着用。そんなマスクの着用が原因で起こる「マスク頭痛」が増えているといわれています。マスク頭痛の原因や対策について紹介します。

01 マスク頭痛の原因

コロナ禍において、頭痛が起こった人や悪化したという人のなかには、マスクの着用が原因と考えられるケースがみられます。

■ 蒸し暑さ
頭痛の1つである片頭痛は、マスクを着用することでマスクの内側の温度や湿度が上がリ、蒸し暑く感じるものがきっかけになることがあります。

また、マスクを着用していることによる脱水が頭痛につながるケースもあります。マスクの内側は湿度が高いため、のどの渇きに気づきにくく、水分補給をする回数が減りがちなため、こまめな水分補給が大切です。

■ 耳への負担
マスクを長時間着けていると、ひもを掛けている耳に負担がかかり、首や肩、背中への凝りや張りの原因になることがあります。これらの凝りや張りは、片頭痛や緊張型頭痛を引き起こします。

また、頭皮が圧迫されたり、引っ張られたりすることで頭痛が起こるため、マスクの種類によっては、頭痛が起こる場合があると考えられます。

■ マスク内の酸素不足と二酸化炭素の増加
マスクを着用していると、吸い込む酸素の量が約87%に減ることに加えて、吐き出す息がマスクの内側にとどまり、マスク内の二酸化炭素の量が約30倍に増えます。そのようなマスク内の空気を吸うと、血液の中でも酸素が減り、二酸化炭素が増えます。そのためより多くの酸素を体内に供給しようとして脳などの血管が拡張し、それが頭痛を引き起こすとされています。

■ マスクを着用することによるストレス
ストレスを感じることも頭痛が起こる原因の1つです。マスクの着用そのものがストレスになることもありますし、マスクの着用による肌荒れや、相手の表情が見えないためコミュニケーションが取りにくいことなどの間接的なストレスも発生します。



02 マスク頭痛への対処法

■ はずせる状況であればマスクを外す
マスクを外すことが最も有効な手段です。屋外でほかの人との十分な距離（少なくとも2m以上）を確保できる時や、1人で運転しているとき、周囲に人がいない状況で散歩やジョギングをしているときなどは、マスクを外してもよい状況だと考えられます。

職場などで人と距離をとることが難しい場合は、水分補給の機会をこまめにつくってマスクを外すとよいでしょう。こまめな水分補給は脱水予防にも効果があります。最近では、ストレスを減らすように工夫されたマスクやグッズもあるので、活用してみるとよいでしょう。

■ 鎮痛剤を使う
鎮痛剤は頭痛が起こってから早めに飲む方が効果が高まります。吸収しやすくなるため、コップ1杯の水と一緒に飲みましょう。鎮痛剤の量や使用頻度には注意が必要のため、週に2日以上薬を使うことが続く場合には、医師に相談することをお勧めします。

03 マスクを外す時の注意点

- 1 マスクを外す前に手指を消毒する。
- 2 マスクの表面は汚れているため、触らないようにひもを持って外す。
- 3 マスクを外している間は口や鼻を触らないようにする。

Mienaka 暮らしの通信

JA事業紹介

資産管理事業



不動産

不動産の売買、賃貸仲介、資産管理、賃貸住宅・駐車場等の管理請負、各種相談など不動産に関するあらゆる業務を行っています。また、土地活用相談の対応としての土地区画整理事業・開発事業などについて、JAならではの農住まちづくり活動も推進しています。

- 対応業務
- ・宅地建物取引業務
 - ・組合員の皆さまの資産管理業務
 - ・賃貸住宅、駐車場等の管理受託業務
 - ・不動産の利用に関する相談業務
 - ・無料税務相談会
 - ・資産管理部会
 - ・相続事業承継支援相談



税・相続・事業承継等のご相談

組合員の皆さまの相続・土地などあらゆる税の相談にお応えいたします。また農家としての相続・事業承継ができるよう相続発生後の対応はもとより、事前対策としての財産診断・遺言書作成・生前贈与などの個別相談を税理士・司法書士等の専門家との連携により随時対応しています。

- 対応業務
- ・無料税務相談会
 - ・相続事業承継支援相談

竹林まちづくり推進協議会「農業体験農園」

JAみえなかが事務局を担当する松阪市山室町の「竹林まちづくり推進協議会」(会長:山本弘)では、「土と気軽にふれあえるゆとりのあるまちづくり」をコンセプトに「野菜作りをしたいけど作り方がわからない。自信がない」という方などを対象に、農家(JA)の作付け指導のもと年間25品目以上の野菜づくりを気軽に楽しめる「農業体験農園」を開園しています。



お問い合わせ	企画部 資産管理課	不動産相談センター	
	【所在地】松阪市豊原町1043-1	【所在地】津市久居新町1083-1	
	☎0598-28-8806	☎059-254-3080	

みんなの広場 Hello



四季咲のネムの木の花
津市久居元町 今井 紅岑さん
めずらしい赤色のネムの木です。



田んぼ一面に咲いた綺麗な蕎麦の花
津市白山町 丸山 準一さん
ウォーキング中、一面に広がった綺麗な蕎麦の花を見つけました。



里の丘広場のアサギマダラ
津市一志町 里山ファンクラブさん
今年も待望の日本で唯一の渡り蝶が飛来しました。



幻のへびみたいですよ！
初めて見ました
津市須ヶ瀬町 三鬼さん



彼岸花が咲きました
津市一志町 瀧川 尚さん



キンモクセイ満開
津市白山町 中村 昭輝さん



忍者の如く
津市白山町 橋本 信夫さん
パッと見ではわかりません。



幸せのトンネル
松阪市飯高町 ツバメのママさん
シカクマメで棚を作ったら、孫達が大喜び。ママは、天ぷらや油炒めで楽しんでいます。

コスモス畑きれいです
松阪市星合町 お花好きさん
星合町のコスモス畑。展望台もありきれいでした。



伊勢本街道飼坂峠より多気、飯南町方面の山並を望む
津市美杉町 磯田 守さん



花岡店管内
辻 結菜ちゃん (7歳) 一心くん (1歳)



いいたか支店管内
間瀬 慶次郎さん (11歳)

ご家族からのメッセージ
仲良く元気に過ごしてね。

頑張ってます！
僕は野球が大好きで、オリックス・バファローズを応援しています。松阪リトルリーグに所属していて、T-岡田選手のようなホームランを打つことが目標です。

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？

1	6	11	14	18	22
	B			E	
2		8	15		
		9	12	19	
	7			16	
3			13		23
4		10		17	20
5	A				21
					C

タテのカギ

- 石川県を代表する色絵磁器といえば—焼
- 出生届を出すまでに決めます
- 花などで作るハワイの首飾り
- ホップ・ステップ—
- 炭を入れて使う暖房器具
- kg, kmのk
- はがきを買ってきて—状を書いた
- 弓に矢をつがえて狙うもの
- ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- サンタクロースのそりを引きます
- 木枯らしも風(おろし)もこれ
- 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

ヨコのカギ

- 一年の終わり。年の—
- 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- 農機具などをしまっておく建物
- 定期貯金が—を迎えた
- 家事をする際に着ける前掛け
- 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- スプリングとも呼ばれる部品
- 酒よりお菓子の方が好きです
- 無地のものには付いていません
- お—の家に回覧板を回した
- 食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
- 大みそかの空に響く除夜の—
- プラスでもマイナスでもないことを示す数字

先月号の答え

サ	ツ	マ	イ	モ	ブ
カ	リ	ン	リ	ボ	ン
ナ	ネ	ツ	ウ	カ	
	サ	ン	バ	イ	ズ
ワ	イ	サ	チ	サ	
カ	フ	ク	ヨ	ア	ケ
メ	サ	ト	ウ	キ	ビ

A B C D E
『カンツバキ』

投稿お待ちしています!!

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



マコモタケを使ったカレーが気になります。 Hさん

SNSとかよくわからなかったのですが、それぞれわかりやすく紹介してくれているので一度登録してみようかなと思います。 Mさん

きずなキッチン毎回参考にさせてもらってます。 Kさん

JAから
「マコモタケ濃厚ポークカレー」は自然豊かな津市美杉町で育ったマコモタケを使った、シャキシャキとした食感と優しい辛さが特徴のカレーです。生産者グループ「八十六石まこもの集い」と共同開発しました。ぜひ食べてみてください!

JAから
SNSを用いて、リアルタイムな情報を発信していきます!またYouTubeではレシピや活動紹介などを動画で配信します。ぜひご視聴とチャンネル登録をお願いします。

JAから
きずなキッチンでは旬の農産物を使ったレシピを紹介しているので、作って旬を味わってみてください。



一志じねんじょ販売中

津市一志町で生産されている「一志じねんじょ」は自生のヤマノイモと同様の強い粘り気が特徴です。化粧箱に入れて販売しており、お歳暮の品としても人気があります。生産者が丹精込めて栽培した一志じねんじょは、農作業支援センター一志にてお買い求めいただけます。また全国発送もいたします。

販売期間 **11月23日(火)～12月24日(金)頃まで**

- 1kg:3,000円(税込) ● 1.5kg:4,200円(税込)
- 2kg:5,500円(税込)

お申し込み・農作業支援センター一志
お問い合わせ 所在地:津市一志町八太1635-1
☎059-293-0282

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!

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 910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

年末警戒取締りの実施

12月に入ると、年末の慌ただしさから外出の機会も増えることで、交通事故や犯罪の増加が懸念されます。警察では、年末における交通事故の防止や犯罪の未然防止を図るため、年末の警戒取締りを実施します。皆さまも、事故や事件に遭わないように、より一層注意していただき、明るい新年を迎えましょう。

理事会だより

第8回理事会(監事同席) 令和3年10月27日開催

- 1 令和3年度上半期資産自己査定結果について
- 2 令和3年度上半期決算結果について
- 3 第44回JA三重大会議案の承認について
- 4 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 5 慶弔見舞規程の一部変更について
- 6 家畜預託規程の一部変更について
- 7 令和2年度産米共同計算の結果について(旧3JA)
- 8 出資金の減資申込みについて

以上、8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

ついに2021年も最後のひと月となりました。皆さまはどんな1年でしたか?私はずっと目まぐるしく、一瞬で過ぎ去った1年に感じました!来年もどうぞよろしくお願いいたします。(池)

農作業支援センター・ 営農振興センター休業日

12月・1月の休業日は次のとおりです。

店舗名	12月	1月
農作業支援センター 一志・白山	30日午後、31日	1日、2日、3日、 日曜日、祝日
美杉・久居東	土日、 30日午後、31日	1日、2日、3日、 土日祝
久居西	日曜日、 30日午後、31日	1日、2日、3日、 土日祝
営農振興センター 三松 雲部	土曜午後、日曜日、 30日午後、31日	1日、2日、3日、 土曜午後、日曜日、祝日
松阪東部	土曜日、日曜午後、 30日午後、31日	1日、2日、3日、 土曜日、日曜午後、祝日
飯南	土日、 30日午後、31日	1日、2日、3日、 土日、祝日

※12月30日(木)午後につきましては棚卸のため臨時休業、12月31日(金)～1月3日(月)は年末年始休業といたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。※1月の休業日は予定であり、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

無料税務相談会について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止となる場合があります。

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 **12月 8日(水) 13:00～**

日時 **1月26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 ☎059-254-3080

無料法律相談会について

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止となる場合があります。

日時 **12月24日(金) 10:00～16:10**

場所 ふれあいセンター(津市一志町日置80)

日時 **1月28日(金) 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

きつする黒部休業日

12月 無休

1月 1、2、3、4、18、25日

※11～2月は冬季閉店時間(17時)となります。

一志地区支店体制整備のお知らせ

JAみえなかでは支店機能の充実・強化とサービスの向上を目指し、**一志地区各支店で体制整備を実施し、令和4年1月24日(月)に新「一志支店」として新築オープン**します。

それに伴い「大井支店」「川合支店」は、**令和4年1月21日(金)の営業(ATMは除く)^{※1}をもちまして店舗を新「一志支店」に統合**させていただき、「波瀬支店」は**一志支店のサテライト店^{※2}「一志支店波瀬店」として営業**いたします。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、これまでと変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

※1 ATMは統合後も引き続きご利用いただけます。※2 サテライト店では、従来通り職員を配置し、貯金の入出金、共済契約・掛金のお支払い、各種取り次ぎ業務を維持します。



令和4年1月24日(月)

新「一志支店」新築オープン



※写真はイメージです。

利用者の皆さまへ

笹川・粥見ファーマーズマーケット 閉店のご案内

平素はJAみえなか産直事業にご協力を賜り、誠にありがとうございます。ご迷惑をおかけいたします。

この度、笹川および粥見ファーマーズマーケットを閉店させていただくこととなりました。

今後は、マックスバリュ大石店(8月3日リニューアルオープン)、マックスバリュ松阪粥見店(旧ミセススマート、11月5日リニューアルオープン)のインショップコーナーへ出品いたしますので、ご利用いただきますようお願い申し上げます。

今後ともJAみえなかの直売所をご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

閉店日:令和3年**12月30日(木)**

お問い合わせ 販売部 直販課(きつする黒部) ☎0598-59-0538

