

JAみえなか郷土資料館

特集

むかしのくらしを
見て！触って！体験する！



きずな

Kizuna

農、ひと、地域を結ぶ

2022
2



管内紹介

粥見支店



粥見支店は松阪市西部に位置し、清流「櫛田川」沿いに古くから茶の生産が盛んな地域です。
山間地域らしく、春にはエドヒガン桜（春谷寺）やツツジ（つつじの里荒滝）、秋から冬にかけてはハナノキ（飯南高校）やサザンカ（粥見柳瀬地区）が見頃を迎え、四季を通じて自然の美しさを楽しめます。また、赤い吊り橋のある「茶倉駅（リバーサイド茶倉）」と、温泉がある「飯高駅」の2つの道の駅があり、観光面に力を入れている地域でもあります。
支店前には花を植え、明るく皆さまをお出迎えしています。飯南営農振興センターも隣接しており、地域に密着した親しみやすい店舗を目指して取り組んでいますので、是非お気軽にお立ち寄りください。
※観光の際は各スポットのマナーを守り、お楽しみください。



花壇に花を定植しています。

1支店等1協同活動

広大な茶畑が広がる柳瀬の茶園は絶景です。

推定樹齢約400年で、松阪市指定天然記念物にも指定されており、地元の保存会に大切に保護されています。



柳瀬の茶園



春谷寺のエドヒガン桜

お気軽にお立ち寄りください！

支店長 長井 正彰



粥見支店
所在地／松阪市飯南町粥見4474-1
TEL／0598-32-2610
営業時間／8:45～15:00
定休日／土日祝、年末年始



広報誌1月号の管内紹介「三雲支店」の紹介文中で「潮干狩りで有名な五主海岸」とご紹介しておりますが、令和3年1月1日より、環境資源保護の観点から松阪沿岸における潮干狩りは全面禁止されておりますのでご注意ください。





むかしのくらしを

見て! 触って! 体験する!

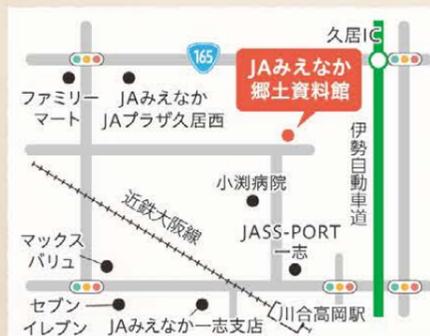
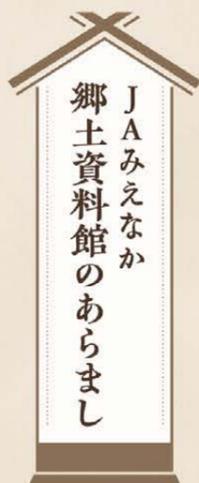
JAみえなか

郷土資料館



津市一志町には、縄文・弥生時代から古墳時代に至る多くの遺跡があり、古くから人々の生活が営まれていたことがわかります。また、白鳳文化の寺院と伝えられる浄泉寺跡や斑光寺跡からもわかるように、古くから大和と伊勢を結ぶ道を通じて盛んに大和文化が入ってきました。

こうした風土やくらしが育んだ農具や生活用具を収集し、先人の足跡を残すため、昭和60年5月に当時の一志町農協が20周年記念事業の一環として郷土資料館を開館し、現在はJAみえなかが運営しています。平成13年1月には「三重のまんなか・まちかど博物館」に指定され、目まぐるしく移り変わる現代社会において、昔にタイムスリップできる場です。



開館日: 毎週土曜日 (平日は要予約)
開館時間: 9:30~16:00
※入館は15:30まで
所在地: 津市一志町高野1204-1

【お問い合わせ・見学申込み】
企画部 企画広報課 ☎0598-28-8822
※展示スペースや保管倉庫の都合上、現在展示品の引き取り対応はしておりません。

Instagramでも
情報を発信中!
ぜひチェックしてみてください。



三重の農家さん いつもおいしい農畜産物を 届けてくれて ありがとうございます

JAグループ三重では、2021年10月1日~24日の間、県内のJA農畜産物直売所26店舗の店頭とInstagram上で、消費者から“感謝”や“応援”の気持ちを込めたメッセージを募る「#三重の農家さんにエールを送ろう!キャンペーン」を開催しました。メッセージは、店頭で3,332件、Instagramで135件とたくさんの“エール”が集まりました。その一部ではありますが、集まった“エール”のメッセージを紹介します。

産直野菜が魅力で大好きです。新鮮で安価で選択幅が多いです。我家の畑で採れなくなった野菜が出荷されると嬉しくなります。たまに生産者に会うと笑顔で好きなものを選んで下さいと袋を沢山見せて下さいます。いつもありがとうございます。

(津市・60代)

地元の旬の野菜は新鮮でみずみずしくて、とてもおいしいです。野菜本来の香りや味を感じます。今日購入したピーマン、おくら、なす、いんげん、ねぎ、里いも、さつまいも、柿。生産者の方が私たちが安心して食べられるように丹精込めて栽培された野菜は我家の食卓を豊かにしてくれます。これからも地元農家さんの季節野菜を楽しみにしています。

(津市・50代)

#三重の農家さんにエールを送ろう

キャンペーン

キャンペーン事務局 | JA三重中央会 企画総務部 企画調整課

“エール”を紹介する動画はこちら



表紙紹介



みかん

撮影地: 阿坂店管内(青島)
松阪西部地区の阿坂店管内では青島温州みかんを、伊勢寺店管内では寿太郎温州みかんを栽培しています。貯蔵性が高く、収穫後約3か月間貯蔵庫で熟成させることで、酸味と水分が抜けバランスの良いみかんに仕上がります。
※表紙は寿太郎です。

03 むかしのくらしを見て!触って!体験する! JAみえなか郷土資料館

- 06 みえなかNEWS
- 09 ウーマンパワー
- 10 農作業メモ「リーフレタスの定植について」
- 11 人×農「みかん生産者」
- 12 きずなキッチン「なばなの3色ペペロンチーノ」

- 13 健康レポート 明日も元気!「コロナ太りにご用心! スタイホームの落とし穴」
- 14暮らしの通信「JA事業紹介 生活指導事業」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 管内紹介「粥見支店」



目次

こんな活動を行っています! /

6月 蚕の飼育展示



※令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため一般公開を中止しました。

津市一志町の養蚕・製糸業は明治から大正・昭和初期にかけて飛躍的な発展を遂げ、繭と生糸に関しては県内でも有数の生産地域でした。そのような歴史を後世に伝えるため、養蚕業OBで構成する「養蚕研究会」と地域ボランティアガイド「一志町歴史語り部の会」と一緒に毎年6月頃に蚕の飼育展示を行っています。



唐箕の実演展示

8月 夏休み子どもイベント

次世代の方にも昔の農業やくらしについて知ってほしいとの思いから、「一志町歴史語り部の会」とともに子ども向けのイベントを開催しています。展示室の見学をはじめ、唐臼や唐臼などの農機具を実際に体験することができます。またイベントでしか体験できない制作コーナーなどたくさんのコーナーを設けています。

※令和3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止しました。

通年 小学校・各団体による社会見学

「一志町歴史語り部の会」が案内役を務める社会見学は好評で、JAみえなか管内外の小学校・各団体から多くの方にご来館いただいています。貴重な展示品を見るだけでなく、触ったり体験できるところもあるので、子どもから大人まで夢中になることまちがちなし。個人でも見学可能ですので、ぜひご来館ください。



地域ボランティアガイド 「一志町歴史語り部の会」



お待ちしております!

展示室のご案内

～魅力ある世界へようこそ～



農業倉庫を改修した郷土資料館は建物そのものが展示物でもあります。その中を「生活用具」「歴史」「養蚕・製糸」「農機具」と4つの部屋ごとに分けて展示をしています。

暮らす



「生活用具の展示室」昭和時代の生活用具を使用していた部屋の一部を再現。昔の生活の温もりが感じとれる台所用品、祭り、子どもの遊び、魚とりなどに使われた道具を展示しています。



「歴史」の展示室 地域の文化財や、くらしの中で大切に守り伝えられてきた歴史や文化にふれる入り口として、模型・図表・写真などを中心に魅力ある資料を展示しています。

生きる

営む

「養蚕・製糸」の展示室 養蚕・製糸の歴史や技術の変遷をわかりやすく紹介するほか、蚕種製造・養蚕・製糸に関する機械器具、記録資料などを展示しています。



作る

「農機具」の展示室 手作業から機械化が始まる頃まで使われていた農機具の道具や機械の一部などを展示しています。





秋冬野菜部会 本格出荷を前に出荷規格を統一



出荷基準の説明を受ける部会員

JAみえなか秋冬野菜部会は11月30日、川北集出荷場でブロッコリーの目ぞろえ会を開き、部会員はじめ関係者21人が参加しました。

当JA三雲営農振興センターの永下山順一営農指導員が、出荷サンプルを使い、出荷規格や箱詰め方法を指導し、良質出荷へ意思統一を図りました。同部会は、生産者28人が約4haで、品種「ベルネ」を中心に栽培し、2月までに約25トンの出荷を見込んでいます。

JAベジマルファクトリー(株) 農業大学校がカット野菜工場を視察



農産物を保管している冷蔵庫を見学する受講生

三重県農業大学校の受講生15人は11月26日、カット野菜工場であるJAベジマルファクトリー株式会社を訪れました。農産物を加工し、付加価値を高めることの意義を学ぶことが目的です。はじめに同社の概要について説明を受けた後、通常流通しない規格の農産物が無駄なく使用できることから、農業者の所得増大・生産量増加につながり、雇用の確保など地域の活性化にも貢献していることを学びました。その後、農産物が保管されている冷蔵庫や野菜をカットしていく様子など工場内を見学しました。

地区別総代懇談会 皆さまのご意見をJA運営に



あいさつをする前田組合長(12/6本店会場)

JAみえなかは11月18日から12月9日にかけて管内を10のエリアに分け、地区別総代懇談会を開催しました。総代数500人中260人の方にご出席いただきました。懇談会では、米価が下落していることへの対応や、遊休施設の処分についてなど、多岐にわたる質問や意見・要望をいただきました。当JAではいただいたご意見等を真摯に受け止め、今後の運営に反映していきます。

松阪西部集出荷場 生育順調、きれいな小カブを出荷



出荷された小カブ

JAみえなか松阪西部集出荷場は11月中旬から小カブの出荷を開始しました。今年度の小カブは播種時期に暖かい天候に恵まれ、病虫害も少なく、順調に生育。つるんとしたきれいな肌の小カブが出そろいました。

当JAでは平成29年から新規振興作物として小カブの生産を開始。品種は「スワン」で、現在9戸の生産者が約8aで生産しています。出荷は2月下旬まで続く予定です。

久居西支店 オープン1周年記念感謝祭



大人気のキッチンカーも出店

久居西支店は12月1日から3日の3日間、オープン1周年記念感謝祭を開きました。令和2年11月末にオープンしてから、無事1年が経ち、日頃の感謝の気持ちを込め開催しました。来店者へ当JAの子会社である株式会社JAアグリサポートだいちで収穫した新鮮なキャベツやブロッコリーのプレゼントを行ったほか、共済Webマイページに登録された方に粗品をプレゼントしました。また店舗前ではキッチンカーも出店し、賑わいを見せていました。

花部会 クリスマスに向け生育を確認



花の状況を確認する生産者ら

JAみえなか花部会は11月30日、ストックの生育調査巡回を行い、生産者やJA等合わせて10人が参加しました。

出荷前の最終巡回として生産者5軒のハウスを巡回。全体の草丈や葉色などの様子を見ながら、肥料の過不足や病虫害の発生状況などを確認しました。松阪地区では平成元年からストックの栽培を開始。現在は8戸の生産者が0.5haで様々な色の品種を栽培しています。今後、生産者の増加に向けて取り組んでいく予定で、栽培に興味のある方はお近くの営農振興センターまたは農作業支援センターにお問い合わせください。

テレビで特産物をPR NHK、テレビ東京から取材を受けました



「屋めし旅」取材の様子(11月24日)

「おさんぽ!みえ」取材の様子(12月8日)

JAみえなかでは管内の特産物を広くPRするために、農家の方にご協力いただきながら各メディアの取材を受け入れています。11月にはテレビ東京「屋めし旅」が伊勢寺管内でなばなを生産する小泉寛美さんを、12月にはNHK津放送局「おさんぽ!みえ」が阿坂管内で松阪赤菜を生産する杉山喜代子さんを取材し、どちらも12月中旬に放送されました。当JAでは今後も様々なメディアで特産物等をPRしていきます。

男の料理教室 お手軽レシピに挑戦



講師の秦さんに調理方法を教わる参加者

JAみえなかは11月24日、キッチンスタジオみちゆるらで男の料理教室を開き、5人が参加しました。これはくらしの活動のなかで、男性向けの活動として今年度から新設したもので、初の開催となりました。三重県家の光地方講師の秦佐知子さん指導のもと、「簡単で美味しく見栄えするもの」をテーマに全4品を教わり、実際に3品を調理しました。参加者は「簡単にできる料理を教えてもらったので、ぜひ家でも挑戦してみたい」と話していました。





サツマイモを無駄なく使いました

一志東部地区クッキング教室 いきなり団子作り



女性組織連絡協議会一志東部支部は11月11日、松阪西部営農振興センターでクッキング教室を開き、会員14人が参加しました。講師に、和菓子インストラクターの越山峰子さんを招き、「いきなり団子」を作りました。また、いきなり団子で使ったサツマイモの切れ端を使い、サツマイモのトリュフにも挑戦。参加者は「旬のサツマイモを無駄なく使え、和菓子も美味しかった」と話していました。



しっかりと混ぜます

三重中央地区お菓子教室 ガトーショコラ作り



三重中央地区きらきらの会「お菓子教室」は11月30日、キッチンスタジオみちゆるらでお菓子作りを行いました。感染症対策のため活動を自粛していたことから、今年度初めての開催となりました。今回はガトーショコラなどを1人6個ずつ作りました。参加者は「美味しそうにできた。会員のみんと作れて楽しかった」と話していました。

女性組織連絡協議会松阪地区 家の光愛読者のつどい& わいわいフェスティバル



女性組織連絡協議会松阪地区は12月4日、家の光愛読者のつどい&わいわいフェスティバルを開き、74人が参加しました。2年ぶりの開催となった今回は、「アンサンブル琴音」による演奏でオープニングを飾った後、アマデウス大西氏を講師に迎え「音楽と笑顔に勝るクスリなし」と題した記念講演を行い、途中笑いが起きるなど賑やかな講演となりました。また、「家の光〇×クイズ」やAコープ商品と当JA管内の安全安心な商品の即売会も行い、参加者は笑顔で楽しんでいました。



美しいアンサンブルにうっとり

JAみえ女性部家の光愛読者のつどい 久世さんが最優秀賞を受賞



見事な発表をする久世さん

三重県下の女性組織で結成する「JAみえ女性連絡会議」は12月2日、家の光愛読者のつどいを開催しました。その中の「家の光記事活用体験発表」では当JA管内を代表して久居女性支部の久世みよ子さんが、自身が参加しているしいたけ班での活動を明るく堂々と発表し、見事最優秀賞を受賞されました。久世さんは今年2月に開催される全国大会で三重県代表として発表していただく予定です。

第1回三重県なし品評会 受賞者を表彰しました



受賞者の皆さま

12月2日、久居支店で「第1回三重県なし品評会」の表彰式が開催されました。最高位の農林水産大臣賞に輝いた津市久居の鈴木航平さんをはじめ、受賞者に賞状とトロフィーが贈られました。品評会は生産者の栽培技術の向上や消費拡大を目的に、今年度初めて県下統一で開催。三重県内各地から109点出品され、13の賞のうち10の賞を当JA管内の生産者が、また産地賞にはJAみえなか久居支部が受賞しました。

資産管理委員会 資産の管理について学ぶ



熱心に話を聞く部会員ら

JAみえなか資産管理委員会は12月5日、久居支店で研修会を開き、部会員20人が参加しました。第1部は、安藤正治税理士による「税制改正と確定申告」、第2部は、森下達弁護士による「農地の遺産分割」の講演を行いました。部会員はメモを取りながら熱心に聞き、確定申告の注意点や相続の基本、農地の特性などを学びました。資産管理委員会は会員が協同して資産の健全な保全、管理を目的とした部会で、47人が在籍しています。

毎部会一志東部支部 最盛期に向け、品質管理徹底



サンプルで規格を確認する部会員

JAみえなか毎部会一志東部支部は12月3日、需要の高まるクリスマスや年末年始に向け、三雲イチゴ集出荷場で目ざろえ会を開きました。部会員をはじめ関係者41人が参加し、出荷規格と着色基準の統一、出荷体制などを確認しました。同部会では102人が約9.2haで「章姫」と「かおり野」を中心に栽培。出荷は5月中旬まで続く予定です。





味のバランスの良い みかんを届ける



みかん生産者
伊勢守管内
小林 博史さん(61歳)

profile
じゅうたろう
温州みかんである「寿太郎」を中心に年間5〜10トンほどを出荷しており、現在「高糖系みかん部会」の部会長を務め、寿太郎のほか、「青島」「はるみ」「不知火」など約8品種を58aで栽培している。趣味は登山。年1回は日本百名山など標高2,000m以上の山にチャレンジしており、そこから眺める美しい景色が楽しみの一つだ。

兼業農家として奮闘する日々
まったく知識がないところから始めたので、近所に住むみかん農家の叔父や、先輩方に習いながらやってきました。兼業なので作業は主に休日でしたが、みかんの生長や天候は私に合わせなくてはならないので、適期に作業できないこともしばしば。退職してから少し時間はできましたが、専業とまではいかないでなかなか難しいですね。

お客さんのために
寿太郎は貯蔵みかんなので、12月に収穫してから2月頃に出荷するまで、貯蔵庫で貯蔵し、酸を抜きます。こうすることで糖度と酸度のバランスが良いみかんに仕上がります。貯蔵中に腐ってしまわないよう、湿度や湿度の管理のほか、腐ってしまったみかんを早期に見出し、拡大を防ぐなど、気を使いますが、私の作るみかんを気に入って毎年買ってくださる方もいます。そういうお客さんがいることはとても嬉しいですが、待っていてくれる方のためにも、今後も現状維持しながら生産を続けていきたいです。

両親とともにみかんの栽培を開始
みかん栽培に携わるようになったのは25年前。それまでは両親が養蚕をしていましたが、時代の変化とともに需要が少なくなってきたこともあり、地域で栽培が盛んだった寿太郎の栽培に変更。私も手伝いとして一緒に栽培をするようになりました。10年ほど前からは一人で作業をするようになり、昨年の3月に退職するまではサラリーマンとして勤めながら兼業農家として励んできました。

POINT!
植え付け後は活着をスムーズにさせるとともに、水やりを十分にして初期生育をすすめます。春は黒色マルチで生育促進効果が期待できます。

農作業メモ

リーフレタスの定植について



農作業支援センター久居東 池山 魁人

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
種まき							種まき				
	トンネル										
	植え付け						植え付け				
			収穫						収穫		

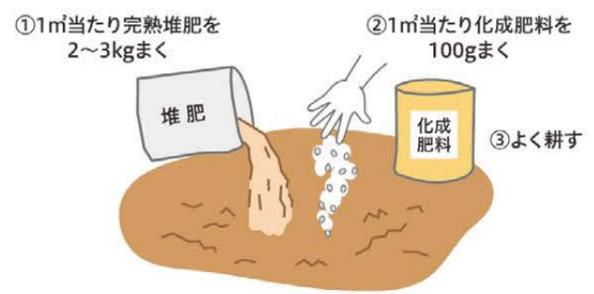
※栽培方法・時期は目安です。適温での種まき、地域や条件に合わせた栽培をおすすめします。

1 土づくり

●植え付けの2週間ほど前

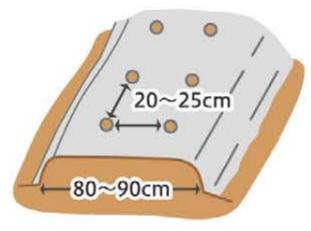


●植え付けの1週間ほど前



2 畝立て

条間20〜25cm、株間20〜25cmを目安に畝立てを行います。マルチについては春秋は黒色、夏は白黒ダブルマルチかシルバーを使います。



3 種まき・植え付け

高温だと発芽しにくいので、一昼夜水に浸したり、冷蔵庫に2日程度入れるなどして低温に合わせます。好光性種子※なので、覆土は薄く、乾燥させないようにします。種まき後3〜5日で発芽するので、葉が重ならないように間引き、本葉が2枚くらいになったら、苗床か3号(9cm)ポリポットに植え替えます。本葉が4〜5枚になるまでに植え付けます。
※好光性種子…発芽に光を必要とする植物の種のこと



POINT! 植え付け後は活着をスムーズにさせるとともに、水やりを十分にして初期生育をすすめます。春は黒色マルチで生育促進効果が期待できます。

参考資料：サカタのタネ「リーフレタス『リーフレタスグリーン』」(<https://www.sakataseed.co.jp/product/search/code00923672.html>)

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]
コロナ太りにご用心!
 ステイホームの落とし穴



新型コロナウイルスの流行により、私たちの日常は大きく変化しました。外出を控えるようになり、家で過ごす時間が増えています。スマートフォン用の健康管理アプリの登録者を調査したところ、半数以上の人に体重増加がみられたという報告があります。ステイホームによってコロナ太りが生じていることは、健診センターの受診者様の声からも実感できます。

01 原因① 運動不足

コロナ太りにはステイホームによる運動不足の影響が強くみられます。特に会社員などの通勤で、週5日間歩いていた人が全く歩かなくなったというケースが目立ちます。高齢者や主婦などで、もともと歩くことが少ない生活だった人も、感染が心配で外出を控えるなど、ますます歩くことから遠ざかっている例がみられます。

ウォーキングは脂肪を減らすのに有効な有酸素運動です。1日の歩数は、少なくとも5,000歩、できれば7,000~8,000歩が望ましいとされています。1,000歩で約10分間のウォーキングに相当するため、通勤や外出で30分程度歩いていた人なら、1日の歩数が3,000歩減っていることとなります。健康のため「階段を使用する」「なるべく歩く」などの努力をしていた人もいたと思いますが、このような習慣がステイホームがきっかけで実施しなくなると、体重増加につながります。

03 危険な肥満であることも

肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。皮下脂肪型肥満は、皮膚のすぐ下に脂肪がつくもので、体重増加による膝や関節への負担がかかったり、のどの周りにつくと、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こすことがあります。しかし、総合的にみれば内臓脂肪型肥満ほど危険ではありません。一方の内臓脂肪型肥満では、おなかのぼこり出ているのが特徴です。高血圧や糖尿病、脂肪肝などの全身の病気を引き起こす可能性があります。内臓脂肪は比較的短時間で増えやすいため、コロナ太りでは内臓脂肪型肥満が多くみられると考えられます。以前よりおなか回りが気になってきた方は、自分の肥満のタイプをチェックしてみましょう。

新型コロナウイルスの流行により、感染していなくても、私たちの身体にはさまざまな影響が出ています。今すぐに以前の生活に戻すことはできませんが、まずご自身の健康状態を確認していただければどうでしょうか。健康管理センター エポックでも、令和3年11月に新築移転し、以前より快適に受診していただけるようになりました。健診の際に生活習慣のご相談などにも対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。
 【健康管理センター エポック】 ☎0598-21-8248

02 原因② ストレス

在宅勤務などで家にいる時間が増え、自宅では目につきやすい場所に食べ物があるために、つい食べ過ぎてしまうケースがみられます。そこに新型コロナウイルスの感染拡大、雇用の問題、いつ終わるともわからない現状そのものへの不安などが高まり、私たちは今、ストレスが非常にたまりやすい状態にあるといえます。ストレスや不安を感じているときは満腹感を得られず、食べ過ぎてしまいやすくなります。さらに、ストレスで満たされない欲求を、食べることによる満足感で「穴埋め」するため、「つい食べてしまう」「食べ過ぎる」という食行動につながっています。



04 肥満は万病の元

内臓脂肪型肥満の場合、糖尿病や高血圧、脂質異常症が起こり、それによって動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞が起こる危険性が高くなります。また、腎臓に負担がかかり、腎臓病を起こしやすくなります。また内臓脂肪は認知症の発症するリスクを高めることも分かっています。働き盛りの30~50歳代の時期に肥満があった人は、特にリスクが高くなります。がんも肥満があるとそのリスクが高くなるのが明らかになっています。特に乳がん・大腸がん・肝がん・子宮内膜がんがあげられます。以上のことから、若いころからの肥満対策が重要であるといえます。

きずなキッチン

YouTubeでも配信中!

なばなの3色ペペロンチーノ

なばなは菜種の花の咲く前の若葉のことで、「みえの伝統野菜」にも選ばれています。まさに今が旬! 彩り鮮やかな一皿で春を満喫してください。



■ 材料 (2人分)

なばな	120g
スパゲッティ	160g
卵	2個
ベーコン	2枚
ニンニク	1片
鷹の爪	1本
塩	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

■ 作り方

- 1 なばなは5cmの長さに切る。ニンニクは薄切り、鷹の爪は種を取り輪切りにする。ベーコンは2cm幅に切っておく。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、溶き卵を流し入れ、軽く混ぜて半熟の状態ですぐ皿に取る。
- 4 フライパンに残りのオリーブオイルを熱し、ニンニク、鷹の爪を入れ、香りが立ったらベーコン、なばなを入れて炒める。最後に卵を戻し入れる。
- 5 4にゆで汁をおたま1杯分入れ、よく混ぜる。ゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜ、全体がなじんだら出来上がり。



Point!
 なばなは、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCなど多くの栄養素を含み、がん予防や老化を防ぐ効果が期待できます。卵を加えてまろやかに仕上げているので、辛いのが苦手な方にもオススメです。

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。



助け合い組織

お互いに助け合い、安心して暮らせる心豊かな地域づくりを目指して、「高齢者支援」「地域住民同士の交流」を目的にボランティア活動に取り組んでいます。三重中央地区では「かざぐるまの会」、一志東部地区では「たんぼぼの会」、松阪地区では「ほほえみ」が活動しています。



主な活動組織のご紹介

ふらっとほーむ

かざぐるまの会

ほほえみ

みんなが気軽に集まれる場所を提供し、体操やレクリエーションを楽しんでいます。



※「かざぐるまの会」では令和2、3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、利用者の自宅に向「ふらっと訪問活動」を行っています。

ミニデイサービス

かざぐるまの会

たんぼぼの会

高齢者を対象に、ゲームや体操などを行い、地域住民との交流や親睦を深めています。



※「かざぐるまの会」では令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止しました。

配食サービス

たんぼぼの会



松阪市社会福祉協議会が行う、配食サービスのお手伝いをしています。



読み聞かせ隊「メルヘン」

ほほえみ

高齢者施設や幼稚園などでの読み聞かせ・ミュージックペルの演奏を行っています。



※令和2、3年度は出向く活動は行っていません。

お問い合わせ

企画部 暮らしの活動課

☎0598-48-3930

【所在地】松阪市嬉野田村町840-1

松阪中央総合病院ボランティア

ほほえみ

※令和2、3年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休止しています。

松阪中央総合病院に来院される患者様への介助等を行っています。

達人倶楽部

ほほえみ

※令和2、3年度新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止しています。

男性を対象に、料理や健康増進などの活動をしています。



Mienaka

JA事業紹介

暮らしの通信



生活指導事業

生活指導事業は、組合員の皆さまの生活活動全般について指導するだけでなく、地域社会の生活改善と向上をはかるため、食農教育や地産地消に関わる活動、助け合い活動（高齢者福祉）、料理や手芸などの趣味、健康の維持向上のためのスポーツ、環境保全活動を指導しています。

「みんなの笑顔のまんなか」のJA活動を目指し、豊かなくらしと元気な地域づくりに貢献しています。

女性組織連絡協議会

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する組織で、年齢を問わずどなたでも参加できます。

主な活動組織のご紹介

三重中央地区（津市一志町・美杉町・白山町・旧久居市にお住まいの方）



地域組織活動

今年度はさつまいもの収穫祭を行いました。地域ごとに楽しい活動をしています。（例年は旅行などにも行っていましたが、令和4年度も楽しい活動を計画していきます。）

きらきらの会活動

「キッチンスタジオみちゆるる」でお菓子教室やパン教室などの料理教室を行い、フラワーレッスンや生き意気会（栄養学）など様々な講座を行っています。

その他ふれあいセンターにて 太極拳教室、3B体操



一志東部地区

（津市香良洲町・松阪市嬉野地区・三雲地区にお住まいの方）

本部活動

ゴミゼロハイキング、ボカシ堆肥作り、みそ作り、女性検診などを行っています。



クッキング教室

あられ作りや料理、お菓子作りを行っています。

班組織活動

班ごとに家の光の記事を活用し、SDGsを意識した活動などを行っています。

松阪地区

（一志東部地区以外の松阪市にお住まいの方）

ブロック組織活動

各支店単位で料理教室やアレンジフラワー、体操など、様々な活動を行っています。

年代別組織

フレッシュミズ、ミドルミセス、エルダーミセスの3つの年代ごとに活動を行っています。フレッシュミズは親子で参加できる活動、ミドルミセスは体を動かす活動、エルダーミセスは手先を動かす活動などが中心です。

きっする生きいき倶楽部

地域の子どもたちに向けた食農教育活動を行っています。

その他「あぐりスクール」「きっする虹クラブ」活動など



みんなの広場 Hello



もうすぐ収穫
松阪市飯高町 ツバメのママさん
この時期が一番きつ!



種から育てたペチュニア
津市一志町 瀧川 尚さん
きれいに咲いてくれました。



縄張り争い
津市白山町 上村 和生さん
今年は柿のなり年でした。



名松線マニア
津市美杉町 谷戸 良行さん



サザンカのトンネル
津市白山町 中村 昭輝さん



皇帝ダリアとカカシ
津市美杉町 非浦 勉さん



夏至の日の夕日
津市久居元町 今井 紅岑さん
散歩途中に綺麗だったのでパチリ。



松阪市飯南町のサザンカの大木を見てきました。白い木とピンクの木があり見事でした。

笑顔あふれる一年になりますように。
津市一志町 モコさん



綺麗に咲いた「サザンカ」
津市白山町 丸山 準一さん
我が家の庭に、今年2度目に開花したサザンカが、綺麗なので投稿しました。



松江支店管内
橋本 夏奈ちゃん(8歳) **茉奈**ちゃん(4歳)

ご家族からのメッセージ
思いやりのある、優しい子になってね。



姫野支店管内
小川 このはさん(11歳)

頑張ってます!
小学4年生から陸上(長距離)に打ち込んでいて、良いタイムが出た時が嬉しいです。「美し国駅伝」に松阪市代表で出場するので、上位でタスキを渡せるように頑張ります。

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

毎月楽しく拝見させていただいています。野菜作りを少ししていますので、農作業メモなど勉強になります。
Yさん

みえなかギャラリーのフォトコーナーを楽しみに見せてもらっています。自然が映し出す色合いがステキです。
Oさん

イメージキャラクター「ミーナ」ちゃん、かわいらしいですね。シールがあったらひ孫にあげたいです。
Oさん



JAから
農作業メモでは、営農指導員等が野菜の栽培方法を分かりやすく紹介しているので、今後も参考にしてくださいね。

JAから
みえなかギャラリーは皆さまの投稿から成り立っており、毎月たくさんの方の写真を厳選して掲載させていただいております。今後もステキな投稿をお待ちしています。

JAから
ミーナに親しみをもってもらうと、現在ミーナグッズを制作中です。シールも作成予定なので、完成を楽しみにしてください!

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		17	20
	A					
2			12	15		
					B	
	7	9				
3				16	18	
			10	13		
4	8				19	21
			C			
5			14			D

タテのカギ

- カ士が頭のてっぺんに結います
- ベッドルームともいいます
- 南へと吹き抜けていきます
- 父はロバ、母はウマ
- 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 穴道湖の名産である二枚貝
- 水瓶座と牡羊座の間
- 訴えや申請などが退けられること
- かまぼこ、—団子、—笛
- 鉄道のレールの下に並べます
- テレビ—の録画を予約した
- 魚へんに師と書く出世魚

ヨコのカギ

- 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 歯がある履き物
- 世界遺産には文化遺産や—遺産があります
- ほっそりした指の例えに使われる魚
- 酸っぱいものを見ると湧きます
- 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 受験生が勝ち取りたいもの
- 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 酒のお供です
- 年齢を尋ねられたので—を読んで答えちゃった
- 愛を英語でいうと

先月号の答え

セ	イ	シ	ン	タ	カ
キ	ガ	エ	サ	イ	フ
ユ	ツ	カ	イ	エ	
ス	ト	ラ	イ	ク	
カ	ズ	シ	モ	セ	
ク	シ	ロ	ウ	カイ	
ド	ロ	コ	ト	ワ	ザ

A B C D E
『フクワライ』

市役所からのお知らせ

小型特殊自動車の登録はお済みですか？

4月1日に、軽自動車・バイク等を所有する方に軽自動車税種別割がかかりますが、トラクターやコンバイン、田植機といった農耕作業用などの小型特殊自動車も登録が必要ですので、忘れずに手続きをお済ませください。

お問い合わせ 津市役所市民税課 ☎059-229-3129
松阪市役所市民税課 ☎0598-53-4026

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(土日を除く8:00~17:00)

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

サイバーセキュリティ月間について

毎年2月1日から3月18日までの間を「サイバーセキュリティ月間」として実施しています。最近、不正アクセス等のサイバー犯罪の被害が増加しています。サイバー犯罪の被害に遭わないため、「ウイルス対策ソフトを最新にする」「パスワードは複雑なものにする」「パスワードは使い回さない」等を心がけましょう。

理事会だより

第10回理事会(監事出席) 令和3年12月24日開催

- 1 職制規程の一部変更について
- 2 准組合員の意思反映・運営参画に関する基本方針について
- 3 給与規程の一部変更について
- 4 事業利用分量配当の実施に向けた取り組みについて
- 5 旧農作業支援センター久居土地の津市所有土地との交換について
- 6 常勤理事の他団体役員への就任の承認について
- 7 出資金の減資申込みについて

以上、7議案について協議し、すべて原案通り承認しました。

編集後記

最近、休日に料理をすることが増えました。ちなみに参考にしているのはきずなキッチンレシピ! 初心者でも美味しく映える料理が簡単に作れるのでオススメです。(近)

農作業支援センター・ 営農振興センター休業日

2月・3月の休業日は次のとおりです。

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

※3月31日(木)午後につきましては、棚卸のため臨時休業いたします。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。
※3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。相談についてもお気軽にご相談ください。

日時 2月 9日(水) 13:00~

日時 3月 2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 2月25日(金) 10:00~16:10

場所 権現前店(松阪市嬉野権現前町464-5)

日時 3月25日(金) 10:00~16:10

場所 ふれあいセンター(津市一志町日置80)

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

きずする黒部休業日

2月 1、8、15日

3月 1、8、15、29日

※11月~2月の間は冬季閉店時間(17時)となります。

令和4年度 健康倶楽部 会員募集

健康倶楽部では食と運動を中心とした健康づくりについて、講話や運動等を通じて楽しく学びます。仲間と共に、生活を変える“何か”を見つけ、健康の維持・増進を目指しませんか？

講習期間 令和4年6月~令和5年2月

講習月・内容
第1回(6月):開講式・健康に関する講座
第2回(11月):健康ウォーキング(3コース)
第3回(2月):健康に関する講座・閉講式
各講座とも定員30名
※予定のため変更となる場合があります。
※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

会場 キッチンスタジオみちゆるら・権現前店・松阪西部営農振興センターの3会場
※会場は都合により変更となる場合があります。

参加費 その都度いただきます(保険代金・材料費等)
※入会金は不要です。

募集対象 JAみえなか管内の組合員並びに地域住民の方

詳細につきましてはJAみえなか公式Webサイトよりチラシをご確認ください。

健康倶楽部に参加して
スタンプ3個を貯めると
JAみえなかのファーマーズマーケットにて
500円割引!



お問い合わせ 介護福祉課 ☎0598-28-8814(担当:橋本・森岡・高木)

JA共済

自動車の任意保障は本当に大丈夫??

JAの自動車共済

自動車事故のリスクに、しっかり備えたいあなたに。JAからのご提案!

- ☑ 新生活を始める方
- ☑ 任意保障未加入の方
- ☑ 車を購入予定の方
- ☑ 掛金を見直したい方

総合満足度 JAみえなか 97.4%

※JA共済連三重調べ(令和3年3月末時点)

もしもの時にも頼れる各種安心サービス!

事故対応窓口 全国約 2,450か所	レッカーサービス	ロードサービス	夜間休日 現場急行サービス	夜間休日 初期対応サービス	休日契約者 面談サービス
損害調査 サービス担当者 全国約 5,360人	24時間365日受付!!		※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。		

まずは無料
お見積りから



お得な掛金割引!!	JA共済オリジナル 自賠責共済セット割引	JA共済オリジナル 農業用貨物車割引	複数契約割引	長期優良契約割引
新車割引	対人賠償の共済掛金 7%割引	共済掛金 10%割引	共済掛金 5%割引	共済掛金 2~6%割引
共済掛金 最大5%割引	※他のにも、割増・割引等級制度やロード無料掛金などがあります。			

※割引の適用には一定の条件があります。

こちらは概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のおしり・約款」を必ずご確認ください。

今が見直しのチャンス!
JAの自動車共済
お見積り
キャンペーン

[21242410193]