

農産物直売所に
出荷してみませんか？

特集



ミーナ

きずな

Kizuna

農、ひと、地域を結ぶ

2022
3



管内紹介

深野店



深野店は松阪市西部、国道166号線から松阪市飯南町に入った地域にあります。白猪山があり、店舗の前には柳田川が流れ、日本の棚田百選にも選ばれている美しい棚田を見ることができ、自然豊かな地域です。

近年では、その年の稲刈り後のわら束で作ったオブジェが人気です。今年は約7,500束の稲わらで布袋尊が作られ、地域内外からの見物客で賑わっています。

また、松阪牛発祥地の石碑や、指定伝統工芸品の深野紙など、随所に長い歴史を感じることができます。

私たちはこれからも1支店等1協同活動を通じて、より一層、組合員や地域の皆さまに愛され親しみやすい店舗を目指して取り組んでいきますので、ご支援よろしくお祈いします。

マスクカバー作り



店舗前にある旧経済店舗を活用し、「ふらっと広場」として手芸教室や体操教室を行っています。

秋に開催する「棚田まつり」では2,000本の行灯が作る幻想的な景色を見ることができます。



深野のだんだん田(棚田)

1支店等1協同活動



夏の期間に組合員の皆さまと力を合わせてゴーヤで緑のカーテンに取り組んでいます。



緑のカーテンの取り組み

稲わらオブジェ



その迫力と素晴らしい出来栄で毎年話題になります。

お気軽にどうぞ！

店長 鈴木 大嗣



深野店

所在地/松阪市飯南町深野585-4
TEL/0598-32-2036
営業時間/8:45~15:00
定休日/土日祝、年末年始



出荷してみませんか？

農産物直売所に



きっする黒部

ふれあいマーケット
ぬくいの郷

あぐりネット
三重中央・
JA産直ひろば

JAみえなかには「きっする黒部」「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」の3つの農産物直売所があります。農産物直売所は、生産者が直接出荷する新鮮な野菜が並ぶため、消費者に大人気。そんな農産物直売所へ皆さまも出荷してみませんか？



農産物直売所って
どんなところ？

農産物直売所（ファーマーズマーケット）では、地元生産者が育てた新鮮な農産物を販売しています。これらの地場野菜・果物・花等の農産物は、直売会員組織である「産直倶楽部」に加入している生産者が自ら値付け・搬入・陳列を行っており、そこが農産物直売所の特徴です。

好きなように
出荷していいの？

自分たちで袋詰めや値付け、陳列までを行っていますが、出荷者によって差があるのは直売所全体の信頼に関わります。統一して安全・安心な農産物の出荷を行うため、「産直倶楽部」の会員に対し、出荷のための研修会を定期的に行い、商品づくりや衛生管理について指導を行っています。また、消費者に安全と安心を提供するため、栽培履歴の提出によるバーコード発行や、店舗商品から抜き打ちで残留農薬分析検査を実施しています。

組員・利用者の皆様へ

令和4年3月1日
みえなか農業協同組合

肥料・農薬の予約購買に係る
事業利用分量配当の実施に関するご案内

平素は、当組合事業に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、現在、当組合では「不断の自己改革」の実践方針である「農業者の所得増大」・「農業生産の拡大」に関する具体策として「肥料・農薬の利用高配当の実践」を掲げており、令和4年度より下記の通り「肥料・農薬予約購買事業利用分量配当」を剰余金処分^(注1)として実施を予定しているところです。

つきましては、当該事業利用分量配当の趣旨をご理解いただき、当組合事業をご利用いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 対象品目：肥料・農薬のうち予約購買にて購入いただいたもの。^(注2)
2. 対象者：令和5年3月31日現在で組員の方。^(注3)
3. 対象期間：供給日が令和4年4月1日～令和5年3月31日のもの。
4. 配当基準：第3回通常総代会（令和5年6月開催予定）で決定致します。

- (注1) 事業利用分量配当は、剰余金処分として実施することから、当該事業年度に事業利用分量配当相当額の剰余金が見込めない場合、中止をさせていただくことがあります。
- (注2) 当組合の予約注文書にて購入いただいたものが対象となるため、追加注文されたものや、当用で購入いただいたものは含みません。
- (注3) 当組合に出資いただいておりますご本人の利用に限ります。

以上

表紙紹介

★ トマト



撮影地：嬉野支店管内
JAみえなか管内では、日本で知名度の高い「桃太郎」系と、大玉で甘味が特徴の「ごほうび」など、消費者のニーズに合わせて栽培しています。また、農産物直売所にはミニトマトなども出荷。ほど良い甘味と酸味があり、みずみずしいトマトは消費者から人気があります。

03 農産物直売所に出荷してみませんか？

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 06 みえなかNEWS | 13 健康レポート 明日も元気！
「運動で骨イキイキ」 |
| 09 ウーマンパワー | 14 暮らしの通信
「JA事業紹介
購買事業(葬祭編)」 |
| 10 農作業メモ
「ピーマン栽培」 | 16 みんなの広場 |
| 11 人×農
「トマト生産者」 | 18 Information |
| 12 きずなキッチン
「春キャベツと
あさりのワイン蒸し」 | 20 管内紹介
「深野店」 |

2022

3

目次



産直倶楽部について

会員資格：JAみえなかの組合員（本人・家族含み組合員であれば誰でも加入できます）

年会費：1,000円（※メール登録をされた会員の方は900円）

出荷可能品目：野菜・果物・農産乾燥品・切り花・苗類・加工品・手工芸品等（インショップでは、店舗により出荷可能品目が異なります）

※加工品の出荷には保健所に申請し営業許可を取得し、商品には必ず品質表示を明記するなどの規約がありますのでご注意ください。

【出荷可能店舗】

（きっする黒部）

所在地：松阪市東黒部町天神1

※定休日：火曜日

（ただし繁忙期等は営業の場合があります）

（あぐりネット三重中央・JA産直ひろば）

所在地：津市久居新町1083-1 ※定休日：月曜日

（ふれあいマーケットぬくの郷）

所在地：津市白山町中ノ村94-1 ※定休日：水曜日



産直倶楽部会員の中でインショップへの出荷を希望する方 インショップ会員

【出荷可能店舗】

- ・ Aコープ（うれしの店・くしだ店）
- ・ オークワ（庄田店・田村店・下村店）
- ・ BASIC松阪店
- ・ マックスバリュ（一志店・川口店・白山店・川井町店・松阪中央店・学園前店・サンフラワー店・郷津店・大石店）
- ・ アピタ松阪三雲店
- ・ イオンスタイル津南
- ・ マルシェヴィソソ

きっする黒部 佐藤店長に聞く！ 農産物直売所の魅力って？

量販店では「三重県産」などの産地のみ表記されていることが一般的ですが、直売所に出荷されている商品には生産者の名前が必ず表示されています。そのため、自分が買った商品の生産者名を覚えて次回も購入される消費者が多くいます。名前が載っていることで「ファンづくり」ができるのがやりがいであり、最大の魅力です。何度も買っていただくためには消費者の信頼を得ることが大切です。「商品」であることを忘れず、安全安心な農産物等を出荷していただきたいです。



きっする黒部
佐藤 直紀店長
（販売部直販課課長兼務）

あなたと一緒に
おいしい野菜を
届けませんか？

【出荷のコツは？】

●他の人と被らない品目を作る！

旬の時期になると同じ野菜がたくさん並ぶのも農産物直売所の特徴。他の人が作っていないような珍しい野菜や特徴のある品種を出荷すると目立たせることが出来ます。珍しい野菜を出荷される際には、買う人がわかりやすいように調理方法や特徴を書いたPOPを付けておくのがおすすめです。

●時期をずらす！

出荷量が増えてくる時期より少し早め、または遅めに出荷することで消費者の需要に応えることができます。他の人の商品が少ない時期に出すことで自分の商品を目立たせることができるのでおすすめです。



【気になった方はぜひ産直倶楽部会員に!】

野菜作りが趣味な方、家庭菜園でたくさん野菜を作っている方や、今は少しだけでもっと作ってみたい方など、ぜひお気軽にご相談ください。また、今まで共選出荷のみだった生産者の方ももちろん大歓迎です。興味のある方はぜひ一歩踏み出してみませんか？

お気軽に
ご連絡ください！

産直倶楽部に関するお問い合わせは 販売部直販課 ☎0598-59-0538（きっする黒部内）

実際に産直倶楽部会員にお話を伺いました！

現在、産直倶楽部会員として活躍されている方に生の声をお伺いしました。



稲生 真法さん
まどかさん

出荷年数：10年
出荷場所：きっする黒部
主な生産物：ホウレンソウ、さつまいも、インゲン 等

兄妹で協力して
出荷しています！



本業は水稻農家ですが、お小遣い稼ぎになればいいなと思い、水稻が忙しくない時期に育てられる作物を出荷しています。出荷するものはお金を出して買っていただくものなので、自分が「これは買いたくないな」と思うような品は出さないように気を付けています。出荷に訪れた際、お客さんに「美味しかったよ」と声をかけてもらえるのが嬉しいです。

未来の出荷者へ

趣味でもいので、一度挑戦してみてください。失敗も次に生かせばいいので、共に成長していきましょう。



木村 真人さん
（出荷者名：木村菜園）

出荷年数：5年
出荷場所：きっする黒部、あぐりネット三重中央・JA産直ひろば
主な生産物：さつまいも、大根、レタス、野菜苗等（合計70品種ほど）

品種名や
おすすめの食べ方を
シールで表示して
工夫しています



家庭菜園で作った分がよく余るので、JAに相談したら出荷を勧められ、始めました。趣味の延長でやっているのが楽しいです。コロナ禍で外出もしにくいですが、畑でする作業があることで時間も有意義に使えます。出荷するものなので味はもちろん、見栄えもよくないといけません。安全でおいしい野菜を作りたいと思い、日々努力しています。

未来の出荷者へ

外出も制限される世の中ですが、野菜作りにはそのような心配がありません。楽しく作業できるので、一度やってみてください。



永田 ひろみさん
松林 智恵美さん（娘）

出荷年数：20年
出荷場所：きっする黒部
主な生産物：ハクサイ、カリフラワー、キャベツ、エンドウ、柑橘類 等（合計90品種）

嫁いでから子育ての
合間に手伝うように。
気分転換にもなり、新鮮な
野菜も食べられて
一石二鳥です



水稻農家をしながら家庭菜園をしていたのですが、余ってしまう野菜がもったいないなど思っていた頃にきっする黒部が開店することになり、出荷を始めました。直売所のイベントで対面販売をすると「いつも野菜買ってるよ」と声をかけてもらい、嬉しくてもっと頑張ろうと思います。他の人が出していないような品種などを出するため、本などで勉強するようになり、直売所出荷用の野菜を育てるためにハウスも建てました。出荷した分が完売するととても嬉しいです。

未来の出荷者へ

土を作って種をまき、芽が出てそこに実が生ってくるととてもワクワクして楽しいです。買ってもらえることもとても嬉しいので、是非挑戦してみてください。





美し国三重市町対抗駅伝 松阪市チームにエールを!



ドリンクを贈呈する中瀬常務理事(中)と小畑金融部長(右)

JAみえなかは1月7日、松阪市役所で第15回美し国三重市町対抗駅伝に出場を予定していた松阪市チームへ応援の差し入れを行いました。

松阪市の竹上真人市長へスポーツドリンクなど10ケースを贈呈し、選手らを激励しました。

なお2月20日に開催予定だった、同駅伝大会は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い中止となりました。

苺部会 正月から新鮮なイチゴを出荷



出荷されたイチゴを運ぶ職員ら

JAみえなか苺部会は1月1日、管内6か所の集出荷場でイチゴの出荷を行い、合わせて約1.5トンを出荷しました。

家族が集まるお正月から新鮮なイチゴを食卓に並べてほしいとの思いから、当JA管内全域で実施しました。管内で最も多く生産されている「章姫」をはじめ、三重県で作られた品種の「かおり野」や、「紅ほっぺ」「ともゆき」が出荷されていました。

管内では102戸の生産者が約9.2haで栽培。出荷は5月中旬まで続く見込みです。

新「一志支店」オープン 地域の拠り所となる店舗を目指す



テープカットを行うJA役員

JAみえなかの新店舗「一志支店」が1月24日、新築オープンしました。当日の開店前には、JA役員ら約30人が参加し、オープニングセレモニーを行いました。

同支店は津市一志町の一志支店と大井支店、川合支店の3支店を集約し、新たに「一志支店」としてスタート。従来の窓口業務に加え、出向く渉外体制の強化を図ります。

同支店の黒山隆生支店長は「新しくオープンした一志支店は、津市一志地区にお住まいの組合員・地域の方々にとって大切なくらしや資産を長きにわたり守り続ける、金融サービスの拠点となる店舗。さらに、組合員・地域の方々との交流や活動の拠点となる支店を目指す」と話していました。



一志支店の外観



ぬくもりを感じるロビー

女性組織連絡協議会「新春懇話会」 女性の意見をJAの事業運営に



意見を述べる服部会長

JAみえなか女性組織連絡協議会は1月12日、JA常勤役員との新春懇話会を開き、27人が参加しました。懇話会は女性組織の意見をJAの事業運営に反映することを目的としています。開会に先立ち、同協議会の服部洋子会長が「コロナ禍で活動の自粛を余儀なくされているが、小さくてもできることを探して頑張っている。JAにも協力をお願いしたい」とあいさつしました。懇話会では多岐にわたる質問や意見が上がり、活発な意見交換の場となりました。

来店者をお出迎え 手作りのジャンボ門松



完成した約2mの門松

JAみえなかでは新年を華やかな気持ちで迎えてもらおうと、職員による手作りの門松を飾りました。高さ約2mの1対(2基)の門松を本店の玄関前に1月7日まで設置し、新年を迎えました。

門松の材料は、職員と組合員の方から提供して頂きました。土台のドラム缶に竹を割って荒縄で巻き付け、竹と松、梅などを配置。最後にナンテンやセンリョウなど縁起がよいとされる枝を飾り付けて完成しました。

青壮年部と松阪市長の懇談会 松阪の農業について意見を交わす



あいさつをする竹上市長

JAみえなか青年部(JAMY)と壮年部は12月21日、松阪市の竹上真人市長との懇談会を開催し、25人が参加しました。始めにJAMY部長のニタ月秀明さんが「松阪市と松阪の農業の発展につながる懇談会にしてほしい」とあいさつし、懇談会がスタート。

近年農家を悩ませているジャンボタニシへの対策についてや、荒廃農地の在り方、松阪市を活気づけていくための提案など、様々な議題が上がり、有意義な時間となりました。

一志地区 ドローン活用し、出荷量把握へ



ドローンによる撮影調査の様子

津市一志地区で12月16日、管内のキャベツ生産者である福井政徳さんの圃場を借り、キャベツの収穫量予測に向けたドローンの活用試験を行いました。三重県農林水産事務所からの協力依頼によるもので、ドローンを使い、上空から撮影した画像の解析を行うことで、圃場に定植されているキャベツ1玉ごとの大きさや収穫時期、圃場ごとの玉数、収量が予測できます。予測できることで、市場やカット野菜工場との出荷量の共有にも役立つことが期待されます。

今後、実用化に向けて試験を続けていく予定です。





はたどの
機殿地区あぐりの里
クラフトかご作り

とっても可愛い
かごの完成!



松阪市機殿地区にあるあぐりの里は1月11日、クラフトテープを使ったかご作りを行いました。今年の干支が「寅」ということで、トラのかご作りに挑戦。目や鼻を付ける位置が少し違うだけで全く違う表情になり、参加者それぞれが可愛いトラのかごを完成させていました。



免疫力を上げて
丈夫な体に!



三重中央地区きらきらの会「生き意気会」
免疫カアップについて学ぶ

三重中央地区きらきらの会「生き意気会」は1月13日、「免疫カアップ!」についての講座を行いました。講師は栄養士の資格をもつ青山昭子さんが務めました。会員は免疫の働きを支配する自律神経の仕組みや、腸内環境を整えることが免疫力の向上につながることを学びました。

丸めたみそ玉を樽に
敷き詰めます!



女性組織連絡協議会一志東部地区
手作りみそを仕込む

女性組織連絡協議会一志東部地区は1月下旬、JAみえなか白山加工場で4日間に分けて自家製のみそ作りを行い、会員合計31人が参加しました。

蒸した大豆に麴と塩を混ぜ合わせて、専用の機械で練り上げた後、空気が入らないよう樽へ敷き詰めました。仕込み後は自宅に持ち帰り、9か月ほど重石を載せて保存し完成です。

「UMOUプロジェクト」
羽毛の再利用で地域福祉に貢献



津市社協へ
寄贈した様子

松阪市社協へ
寄贈した様子

JAみえなは1月20日、「UMOUプロジェクト」として、組合員や地域の方、役職員から回収した不要な羽毛製品を津市と松阪市の共同募金委員会へ寄贈しました。

同プロジェクトは羽毛製品を回収し、リサイクルすることで募金活動や障がい者の雇用促進、環境保全などに貢献する活動です。今回は令和3年10月から12月末までを回収期間とし、集まった羽毛布団やダウンジャケットは合計43点にのびりました。

同プロジェクトへご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

年金友の会
ご長寿を祝って記念品贈呈



記念品を受け取る宮本さん(左)

JAみえなは100歳以上の年金友の会会員の方を対象に、ご長寿のお祝いと年金振込への感謝を込めて、記念品の贈呈を行いました。対象者56人の方に向けて、各店舗より今治タオルセットを贈りました。

1月31日に104歳の誕生日を迎えられた一志支店管内の宮本定子さんは、同支店の黒山隆生支店長からお祝いの言葉と共に記念品を受け取ると「ありがとう」と笑顔で応えていました。

露地大根部会
嬉野大根が最盛期



抜き打ち検査を行うJA職員(左)

JAみえなか露地大根部会が栽培する特産「嬉野大根」は、1月中旬に出荷の最盛期を迎えました。収穫した大根は、専用の機械で土を洗い落してから箱詰めを行い、川北集出荷場に運び込まれます。

同部会では今年度、4人の生産者が作付面積40aで栽培。アブラムシなどの害虫に対する防除効果が期待出来るシルバーマルチを使用し、減農薬につなげています。また、出荷時には、傷や曲がりがないか抜き打ち検査を実施し、品質の均一化を図るなど市場関係者から高い信頼を得ています。

秋冬野菜部会
所得増大に向け、圃場の定期巡回を実施



圃場調査を行う関係者

秋冬野菜の高品質出荷につなげようと、三雲営農振興センターは秋冬野菜部会員を対象に圃場の定期巡回を行っています。

JA営農指導員と松阪地域農業改良普及センター職員が、出荷が始まった10月下旬から、週に1回実施。生育状況や病害虫発生の有無、管理状況などを確認し、生産者と意見交換をしながらアドバイスを行っています。同部会は生産者42人で、ブロッコリーとキャベツ、ナバナを栽培。出荷は県内を中心に3月下旬まで行われました。

情熱と愛情を込めた「あぼちゃんちのトマト」



トマト生産者 嬉野支店管内 安保 正巳さん(59歳)

profile
 トマト部会一志東部支部に所属。現在は、妻と一緒に栽培面積21aで約6,000ケースを出荷している。品種は甘味と酸味のバランスが取れた「ハウス桃太郎」を栽培。趣味は高校野球の観戦。

手間を惜しまない
 手掛ける「ハウス桃太郎」は、食感や味の良さを求められるトマトです。肥料調整や温度・水分管理など栽培技術は大変ですが、手間と時間を惜しまず、子どもを育てるように情熱と愛情を持って育てることが大切だと思っています。9月に播種を行って、2月から7月までと収穫期間が長いので、年中手間が掛かります。自然との戦いという面もあり、初心を忘れ

砂地で育ったトマト
 美味しいトマト作りに欠かせないのが土だと思っています。圃場は、中村川近くなので砂地で水はけが良く、土中に余分な水分を溜めることがないので自然の甘味を最大限に引き出すことが出来ます。今後も消費者の方から信頼され、情熱が詰まった美味しいトマト作りを目指していきます。

トマト栽培のきっかけ
 トマト農家に生まれ、年齢を重ねるにつれて両親が行うトマト栽培に魅力を感じるようになり、22歳で就農を決めました。就農時は、両親と一緒に40aで栽培していましたが、両親の離農を機に面積を削減し「これからの農業は、収量ではなく品質で勝負しないと勝ち残れない」と品質管理に重点を置きました。現在は妻と二人で力を合わせて取り組んでいます。

消費者に親しみと愛着をもってもらうために
 消費者に親しみと愛着をもってもらうため、20年前から「あぼちゃんちのトマト」の名前で出荷をしています。また、生産者の顔が見えるようにと顔写真のシールを貼り安全・安心をPR。近年は、消費者の方からの支持を得るようになり、県内外のリーダーも増えてきました。

農作業メモ

ピーマン栽培



松阪西部営農振興センター 営農指導員 林 隆臣

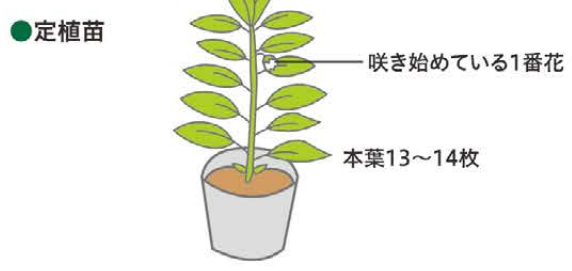
トウガラシ類の仲間のうち、辛みの無い種類をピーマンと呼びます。暑さに強く、野菜作りの初心者でも比較的作りやすい夏野菜です。こまめな追肥で株を疲れさせないようにするのが長く果実を収穫するコツです。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		播種		定植	収穫						
ハウス						露地					

【栽培方法】

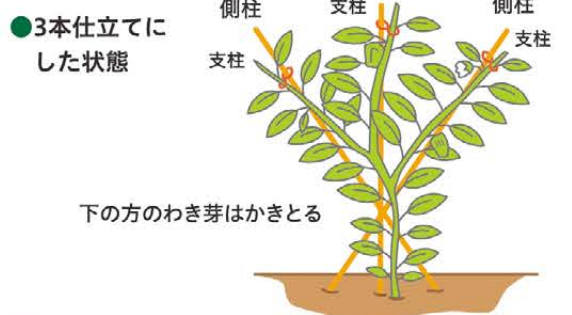
1 播種 (3月~4月)

育苗箱に筋播きをし、その後ハウス内で管理します。
 本葉1枚の頃にポット移植して、1番花が咲き始めるまで再育苗します。



2 定植 (5月~6月)

一条植えでは、幅60cm、高さ15cm、植穴は45cm間隔に定植します。苗を購入する場合は、一番花が咲き始めるまで再育苗してから定植します。



3 整枝 (定植~)

ピーマンは枝が弱く、風で折れたりしやすいので、支柱立ては早めに行います。
 定植と同時に1本支柱を立てて誘引して、脇芽が伸びてきたら2本目3本目の支柱を立て、誘引するようにします。

4 追肥 (収穫~)

果実が付き始めたら1株当たり10g~15gの化成肥料を追肥します。その後は苗の様子を確認しながら2週間~20日ごとに追肥をします。
 液肥を使用する場合は1週間~10日ごとに追肥をしてください。

5 収穫 (7月~)

株の生育を促すために、1番果は小さい内にハサミで切り取るようにします。
 その後は、果実が5cm~6cmの内に収穫するのが良品多収にするコツです。収穫が遅れてそのままにしておくと、株が疲れて収穫できる期間が短くなってしまいますので収穫適期を逃さないようこまめに収穫するようにしましょう。

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]

運動で骨イキイキ



01 骨粗しょう症は“骨がスカスカになる”病気です

骨がもろくなっているため、些細なことでも骨折しやすくなります。骨の強さと密接な関係にあるのが骨密度で、これは骨を構成するカルシウムなどのミネラルが骨にどれくらい詰まっているかを示しています。骨密度は男女ともに20歳頃をピークに、加齢や閉経により低下していきます。そのため、年齢を重ねれば誰でも骨粗しょう症が起こることがあります。



02 中年期以降でも諦めないで!



一度低下した骨密度を大幅に回復させるのは難しいので、若い頃から骨に必要な運動や食事で骨密度を上げる「骨貯金」をしておくことが大切です。20歳ごろまでに骨貯金をしておくことで、加齢とともに骨密度が低下しても骨折しにくい骨を維持できます。

しかし、何歳からでも運動や食事などの生活習慣を改善すれば、骨密度の低下のスピードを緩やかにして、骨粗しょう症のリスクを減らすことができます!

03 体に衝撃が加わることで丈夫な骨が作られる

全身の骨は、毎日つくり替えが行われていて、骨のしなやかさと強さが維持されています。骨をつくるための信号は、その場でジャンプするような縦方向の衝撃を骨細胞がキャッチすることで伝わります。つまり丈夫な骨作りには、体に衝撃を与える運動をすることが不可欠です。運動なら何でもよいわけではなく、ジョギングやウォーキング、またはジャンプ動作が入る運動は、骨密度を上昇させる効果が高いことが分かっています。

04 骨粗しょう症による骨折リスクは年齢や性別を問わない

骨粗しょう症は、高齢者や閉経後の女性に多い病気です。しかし、年齢や性別を問わず発症することがあります。若い人や男性の場合でも、過度なダイエットや、アスリートなどエネルギー消費が多く体に必要なエネルギーが十分に取れていない状態が続くと危険です。丈夫な骨の土台をつくる時期である10歳代で低体重や無月経のある人は骨粗しょう症が起こるリスクが高いといえます。

05 骨粗しょう症による圧迫骨折も

加齢により、特にもろくなるのは背骨です。尻餅をつくなどのちょっとした衝撃に骨が耐えられず、背骨が潰れて圧迫骨折が起こることがあります。もしも、背中に軽い痛みが続く場合は、背骨の突起を押ししたり、軽く叩いたりしてみましょう。そこが痛むようなら、骨粗しょう症による圧迫骨折があるかもしれません。早めに整形外科を受診しましょう。



次回は丈夫な骨を作るための、骨太健康法について紹介したいと思います。

YouTubeでも配信中!

きずなキッチン

春キャベツとあさりのワイン蒸し

春キャベツは柔らかいので、蒸す時間は短くてもOK。スープには旨味と栄養が凝縮されているので、残さずいただきます。パンとの相性も抜群です!



■ 材料(2人分)

春キャベツ	300g
あさり	300g
にんにく	1片
白ワイン	100ml
オリーブオイル	大さじ1/2
塩コショウ	少々

- 作り方
- 1 あさは砂抜きしてきれいに洗っておく。春キャベツは芯を取り、一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
 - 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
 - 3 2にあさり、白ワインを入れ、蓋をする。
 - 4 あさりの口が開いたら春キャベツを加え、蓋をしてさらに3分~5分ほど蒸す。
 - 5 キャベツがしんなりしたら塩コショウで味を調え、サッと混ぜれば出来上がり。



Point!

キャベツに多く含まれるビタミンUには、胃腸の粘膜を整える働きがあります。水溶性なので生で食べるか、汁ごと食べられる調理法がおすすめ。

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

事前相談のススメ

もしものとき、ご葬儀までの短時間に、場所・日時・規模・葬儀業者などを決めなくてはなりません。そのような中で、事前に相談をしておけば、ご葬儀の費用や大まかな段取り、ご葬儀の形態なども把握できるので、精神的な不安を軽減することができます。葬祭ディレクターを中心とした経験豊富な専任スタッフが親身になってお答えしますので、お気軽にご相談ください。



事前相談のメリット

- 落ち着いて考えることができる
- 具体的な費用が分かり、葬儀のイメージがつかみやすくなる
- 葬儀会館の雰囲気を確認できる
- 葬儀の流れを確認できる
- 送る側・送られる側の意向を反映しやすい

お問い合わせ【24時間365日電話受付】



虹のホール一志

【所在地】津市一志町日置80
☎0120-241428 / ☎059-293-0550



虹のホール三雲

【所在地】松阪市肥留町323-1
☎0598-20-8734



メモリアルホールリーフル

【所在地】松阪市中央町305-3
☎0120-877282 / ☎0598-53-1800



メモリアルホール笹川リーフル

【所在地】松阪市笹川町2200-1
☎0120-818770 / ☎0598-36-1800

Mienaka

JA事業紹介

暮らしの通信



購買事業(葬祭編)

大切な方の「もしも」のとき、ご遺族の意向を尊重し、専任スタッフが心をこめてお手伝いします。ご自宅等での葬式から、式場利用の通夜・告別式まですべてお任せください。

地域に根ざした葬祭会館



家族葬から一般葬まで対応可能なホールは、各宗派に対応し、ご利用いただけます。また親族控室は安らぎのある和洋室で、キッチン・洗面台・バスルームも完備しており、ゆったりとした雰囲気に包まれた会館で、心おきなく故人様をお見送りいただけます。

※写真はイメージです。各ホールにより内装が異なります。

もしもの時の流れ

JA葬祭では落ち着いて、心ゆくまでお別れができるようトータルにサポートします。

※しきたりや作法は、地域や宗派によっても異なります。

【ご臨終】
「万が一の時は、どうすればいいの？」

まずは当JAの各葬祭会館へご連絡ください。いくつかお伺いします。

【搬送・ご安置】
「処置の後、故人はどうなるの？」

ご自宅または当JAの葬祭会館へのご移動となります。ご希望の場合は、当JAより専用車でお迎えに参ります。
※専用車は、病院到着までにお時間をいただくことがあります。
※専用車ご利用の際は、「死亡診断書」が必要となります。

【宗教者への連絡】
「お寺への連絡は？」

宗教者へは、ご親族からのご連絡をお願いしております。故人様の安置後、枕経を行っていただきます。(仏式の場合)

【ご葬儀の打ち合わせ】
「葬儀の日時はどのように決めるの？」

宗教者のご遺族、火葬場の状況でご相談させていただきます。

【通夜・告別式】
「葬儀の内容はいつ決めるの？」

当JA担当者が打ち合わせに参ります。式のスケジュール、返礼品や供物の準備など、順を追ってお話させていただきます。故人様のご遺志や、ご親族のご希望をお聞かせください。



みんなの広場 Hello



ハボタンと一体橋
津市美杉町 楠本 勉さん
地域の一角にハボタンの門松。夜はイルミネーションが光り心が和みます。



金柑
松阪市飯高町 ツバメのママさん
キンカン塗って、また塗って。



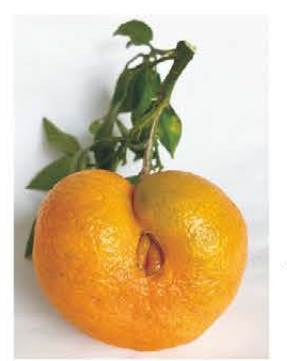
こけ玉3種
津市久居元町 今井 紅岑さん
元気に育っています。



お獅子とハグ
津市美杉町 相地 恵美子さん
今年健康で暮らせる事を...



ボク、ミッキーマウスだよ!
畑から登場!!
松阪市伊勢寺町 ぎっする 生気活気伊勢寺さん



奇妙な形のミカン
津市白山町 丸山 準一さん
ミカンを取っていたら変わった形のミカンを見つけました。いろいろな形に想像出来ると思われま。



花椿乱丸
津市美杉町 前川 明さん
今年は葉牡丹が綺麗に出来ました。



仲良し姉妹、ハイポーズ!
松阪市新屋敷町 堀井 睦さん
ひい婆ちゃんに編んでもらった帽子でご機嫌です。



1つの枝に12個のみかん
ミキさん
見てびっくりです!



名松線と紅葉
津市白山町 前出 紗季さん



タコタコあがれ~
津市榊原町 上山 和美さん
風の少ない2日、空高く風に乗ったタコが父子の絆を象徴しているかのよう。



思い出に...
津市久居井戸山町 しまんちゅさん
飯南高校のハナノキです。写真を撮る人、車ですぐ巨木を見にこられ、その下で談話している方々、色々...



職場の人からもらった
ジャンボレモンとりんごでパウンドケーキを作りました
和田 香代さん



干支の寅の置物と
ちやだんす 笑う茶筆筒
津市一志町 瀧川 尚さん



松江支店管内
にし お は く
西生 羽玖くん (2歳)

ご家族からのメッセージ
甘えん坊でいつも笑わせてくれる羽玖。明るく思いやりのある優しい子に育ててね!



久居西支店管内
森 恒雄さん (76歳) **柴山 脩さん (83歳)**

わたしの元気の源!
地元の団体「中村よくしゅう会」のメンバーとして、津市久居中村町にある立石山の環境整備活動をしています。平成18年から立石山の散歩道を整備し、平成20年から始めた栗葉小学校の卒業記念植樹とタイムカプセル埋設は、今年で15年目になりました!

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	5	8	14	21
	6		15	18
2		12		19
		9	16	
3	7	13		20
4		10	17	
		11		

タテのカギ

- 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
- 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- まつげに塗る化粧品
- 坂本龍馬の出身藩
- エチルアルコールの——点は13度です
- 地球表面のおよそ3割
- 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 競馬場ではラチともいいます
- ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

ヨコのカギ

- 桃の節句に行う行事
- 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 唱歌『春の小川』でスマレヤレングが咲いている場所
- イチゴ畑に防鳥——を張った
- 腰を掛ける家具
- アラジンがこすると精霊が出てきました
- 木枯し紋次郎がかぶっています
- 甘い物よりお酒が好きです
- 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 忍者が指を組んで結ぶもの
- 金づちで打ちます

先月号の答え

マ	キ	ズ	シ	サ	バ
ゲ	タ	ジ	キ	サ	ン
カ	シ	ミ	ヤ	グ	
シ	ゼ	ン	ツ	マ	ミ
ン	ゴ	ウ	カ	ク	
シ	ラ	ウ	オ	ラ	ブ
ツ	バ	サ	ン	ギ	リ

A B C D
『キサラギ』



お餅でイチゴ大福の雪うさぎがいつもの大福と違って食べるのがもったいないようなかわいさでした。
Hさん

誌面の下に星座占いが書いてあるのを毎月読むのが楽しみです。
Nさん

みえななギャラリー楽しく拝見してます。私も応募してみようかな?と思いましたがスマホで撮った写真でもいいのかしら?
Hさん



感想ハガキから抜粋しています。

JAから
少し工夫するだけで、見た目がかわいくワンランク上のイチゴ大福が作れます。皆さまおうち時間に作ってみてくださいね。

JAから
お気づきの方も多いいのではないのでしょうか?本誌P6~P17下部に星座占いを掲載しています。ぜひその月の運勢をチェックしてみたいかたがでしょうか。

JAから
スマートフォンで撮影した写真でも、もちろんOKです!みえななギャラリーは郵送のほか、Eメールからでもご応募いただけます。ご投稿お待ちしております♪

生活センター・生活センター松阪 店舗統合による移転のお知らせ

令和4年4月4日(月)より以下2店舗を統合いたします。

現状 生活センター(津市一志町高野160-200)
生活センター松阪(松阪市豊原町1052-1)

新体制 生活センター

新所在地 松阪市中道町319
(三雲営農振興センター内)

新電話番号 決定後 広報誌・公式Webサイトにて
お伝えします。

業務内容 住宅リフォーム・外壁塗装・シロアリ駆除
電器製品販売・修理・その他

対応地域 JAみえな管内全域

お問い合わせ 経済部 生活資材課 ☎0598-28-8827



津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

地域の力で子どもたちを 守りましょう

春休みから新学期にかけては、環境の変化等から子ども
たちが非行に走ったり、犯罪の被害に遭うケースが多く
なることが予想されます。

地域で力を合わせて子どもたちを守りましょう。



理事会だより

第11回理事会(監事出席) 令和4年1月28日開催

- 1 第1次中期経営計画(令和4年度～令和6年度)第1次案
について
- 2 地域農業振興計画(令和4年度～令和6年度)について
- 3 印章管理規程の一部変更について
- 4 文書規程の一部変更について
- 5 信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)の
一部変更について
- 6 個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部変更について
- 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

JA みえなかになり、初めての年度末を迎えました。
今年度の「ぎずな」はいかがでしたか?来月号から少し
リニューアルしてお届けいたしますので、お楽しみに!
皆さまのご感想、お待ちしております♪(池)

農作業支援センター・ 営農振興センター休業日

3月・4月の休業日は次のとおりです。

店舗名	3月	4月	
農作業支援センター	一志・白山	31日午後	なし
	美 杉	土日祝日、 31日午後	2、3、9、10、 16、17日
	久 居 東	土日祝日、 31日午後	土日祝日
	久 居 西	日曜日、祝日、 31日午後	日曜日、祝日
営農振興センター	三 松 阪 西 部	土曜午後、日曜日、 祝日、31日午後	なし
	松 阪 東 部	土日午後、 祝日、31日午後	なし
	飯 南	土曜午後、日曜日、 祝日、31日午後	日曜日

※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。
※4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 3月 2日(水) 13:00～

日時 5月 11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 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)

日時 4月22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

3月 1、8、15、29日

4月 5、12、19、26日

※3月より通常の営業時間(18時閉店)となります。



令和5年度 新規採用職員募集

応募資格 ① 令和5年3月 大学、短大、専門学校卒業
見込みの者
② 原則として、当JA管内(津市及び松阪
市内)に居住する者

採用職種 JA業務全般

募集人員 10名程度

申込み方法 リクナビにて受付、正式エントリーは
OpenES(リクナビ)の提出となります。

採用選考フロー

リクナビにて受付 ※応募書類の提出締切:令和4年5月2日(月)必着

一次選考【Web形式筆記試験(一般常識・適性試験)】
※令和4年5月中旬実施予定

二次選考【リモート面接】
※令和4年5月下旬～6月上旬実施予定

最終選考【役員面接】
※令和4年6月上旬実施予定

内々定 ※令和4年6月上旬予定



お問い合わせ: 人事教育課 ☎0598-28-8819

令和4年度 あぐりスクール会員募集!

対象者 JAみえな管内の小学1年生～6年生

募集定員 60名(応募多数の場合抽選となります。)

入会金 1人1,000円(初回活動時に徴収)
※参加費は1人500円程度。その都度実費徴収

開催場所 ウエストパーク松阪(松阪市伊勢寺町595-1)

募集締切日 令和4年3月31日(木)

申込み方法 JAみえなくらしの活動課または、最寄
りの支店・店へ申込書を提出しお申し
込みください。(申込書はくらしの活動課または、
最寄りの支店・店にご置きます。公式Webサイトから
ダウンロードも可能です)

詳細は、JAみえな公式Webサイトをご覧ください。

年間活動計画

- 5月 田植え
- 6月 じゃがいも・玉ねぎ収穫、さつまいも定植
- 9月 稲刈り
- 10月 冬野菜定植
- 11月 さつまいも収穫、玉ねぎ定植
- 2月 冬野菜収穫、じゃがいも定植

お問い合わせ: くらしの活動課 ☎0598-48-3930

JAの医療共済

新型コロナウイルスや変異株にも対応!

医療共済 **メディフル**

皆さまから多くの
お問い合わせを
いただいています。

ココがポイント!

もし新型コロナウイルスに感染し、
入院したら
共済金って
支払われるの?

新型コロナウイルスに感染し、
自宅療養でも
共済金って
支払われるの?

ワクチン
接種後に副反応で
入院しても
共済金って
支払われるの?

JAの医療共済 **メディフル**なら

新型コロナウイルス^{※1}によって入院した場合や
自宅等で療養を余儀なくされた場合も、^{※2}
ワクチン接種後副反応により治療のために
入院された場合でも、
まとまった一時金を受け取れます。

詳しくはお近くの支店・店までお問い合わせください。

※1 新型コロナウイルス感染症を指定感染症として定める等の政令(令和2年政令11号)第1条に定める新型コロナウイルス感染症を言います。
※2 医療機関等の諸事情により宿泊施設や自宅等で療養を余儀なくされた場合も、所定の証明書を提出いただくことでお支払い対象としてお取り扱いします。
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「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

JA共済 [21242410162]