

きすな *Kizuna*

4
2022



特集

みんなのでやろう！
獣害対策



信用手数料の改定および新設のご案内

平素は、JAの各事業につきまして格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
JAみえなかでは、このたび下記の通り信用手数料の改定および新設をさせていただくこととなりましたので、ご案内いたします。
当JAでは、今後ご利用の皆さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 信用手数料の改定

(1) 振込手数料

項目		手数料金額
窓口 (電信扱い)	同一店舗宛	440円
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	770円
ATM (JAキャッシュカード)	同一店舗宛	無料
	当JA本支店宛	220円
	他金融機関宛	550円
ATM (他行キャッシュカード)	同一店舗宛	220円
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	550円
ATM (現金)	同一店舗宛	330円
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	660円

(3) 両替手数料

項目	手数料金額
1枚～50枚	無料
51枚～500枚	550円
501枚～1,000枚	1,100円
以降、500枚毎に	550円を加算

※個人、法人（団体）に限らず、51枚以上の両替が対象となります（金種指定の出金を含みます）。※お取扱枚数は、両替前の枚数と両替後の枚数のいずれか多い方となります。※1日に複数回の両替依頼があった場合は、通算して計算いたします。

2. 信用手数料の新設

入出金伝票等へコメント（文言）の記載を依頼された場合は、コメント1件につき**110円(税込)**のコメント手数料を徴求させていただきます。

3. 改定日

令和4年6月1日(水)

ご不明な点がございましたら、お近くの各支店・店窓口へお問い合わせください。

項目		手数料金額
JAネットバンク	同一店舗宛	無料
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	165円
法人JAネットバンク ファームバンキング	同一店舗宛	110円
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	330円

(2) 定時自動送金手数料

項目	手数料金額	
定時自動送金	同一店舗宛	385円
	当JA本支店宛	
	他金融機関宛	715円

(4) 現金整理手数料

項目	手数料金額
1枚～50枚	無料
51枚～500枚	550円
501枚～1,000枚	1,100円
以降、500枚毎に	550円を加算

※個人、法人（団体）に限らず、51枚以上の入金・振込が対象となります（紙幣を除きます）。※1日に複数回の取引依頼があった場合は、通算して計算いたします。





納得がいく綺麗な
タマネギを出荷したい



タマネギ生産者 くらべ支店管内
浅沼 政信さん(87歳)
ゆくさん(85歳)

profile

7aの面積で極早生品種「スーパーアップ」を中心に「アップ」や「ソニック」のほか、「もみじ」など様々な品種を栽培。また、直売所にも出荷しており、タマネギの他にニンジンや細ネギなども栽培している。畑を見に行くのが何よりの楽しみ。



Contents

— もくじ —

- 03 人×農
「タマネギ生産者」
- 04 みんなでやろう！
獣害対策
- 06 みえなかNEWS
- 09 農作業メモ
「連作障害の主な病気について」
- 10 ウーマンパワー
- 12 きずなキッチン
「新タマネギの肉詰め煮込み」
- 13 健康レポート 明日も元気！
「丈夫な骨を作る！骨太健康法」
- 14 みんなの広場
- 16 JAベジマルファクトリー株式会社
「JAベジマルファクトリー株式会社って
どんなところ？」
協同活動「1支店等1協同活動とは？」
- 17 Information



タマネギを栽培して30年
親の代から始めたタマネギ栽培を継いで30年ほど。当時は40aほどの面積でタマネギとネギを栽培しており、収穫時期には一日中畑で収穫していました。現在は年齢に伴い徐々に縮小していますが、栽培にかける熱意は変わらず、「お客さんに喜ばれる良いものを」と毎日畑に出かけて二人で作業をしています。

**長年の経験を活かし、
適期に対応**

タマネギ栽培で一番大変なのが苗作り。9月中旬ごろに種をまきますが、その頃は台風シーズンと重なります。せっかく種をまいてマルチを張っても、大きな台風が来るとすべて吹き飛んで台無しに。過去にはほぼ全滅したこともありましたが、何とか育ってくれた苗を本圃へ定植すると、今度は収穫時期まで病虫害の防除や肥培管理が中心になります。気温や降雨量などに

合わせて、長年培ってきた経験をもとに、適期に管理を行うことで良品生産に繋がります。

**消費者に喜ばれ、
納得される商品を**

出荷調整は直売所用と共通出荷用で変えるようにしています。共選出荷用は規格通り外皮を付けたままですが、見た目が美しくなければ買ってもらえないと思っっているため、真っ白になるまで葉を剥ぎ、綺麗に拭いて自分が納得がいくまで仕上げています。そのおかげなのか直売所に出荷した分はいつも完売です。

タマネギは使い道が多く、体にも良い野菜です。新タマネギの甘さと柔らかさを活かして、スライスしてかつお節をかけるのがおすすめの食べ方です。

この年になっても元気に作らせてもらっているのはとてもありがたいと思っっているので、可能な限り長く続けていきたいです。



今月の表紙農産物



【タマネギ】

撮影地：くらべ支店管内
松阪東部地区の砂質土壌地域を中心に、極早生品種の「アップ」と、早生品種の「ソニック」を栽培しています。水はけのよい砂質土壌で生産することで、形・味ともに良質なタマネギに仕上がります。生産量は三重県下でも多く、ゴールデンウィーク頃に出荷のピークを迎えます。

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 Q



害獣の生態・対策

自分の圃場に来ている害獣の種類を把握して、適切な対策を講じることが大切です。



イノシシ

生態

- ・警戒心が強く、臆病
(※本来は昼に行動するが、人が少ない夜に活動する)
- ・有蹄類
- ・怪力・高い跳躍力
- ・体毛は太く、剛毛
(※感電するのは体毛のない鼻だけ)

対策

- ・草刈り等により、隠れ場所を無くす
- ・土の上に足がないと感電しないので、金網などを敷いて足場を悪くする
- ・正しい柵の設置
(※設置面の補強。電気柵の高さは地面から20cm・40cmにし、24時間通電させる)



ニホンジカ

生態

- ・昼夜を問わず行動する
- ・有蹄類
- ・ほとんどの植物を食べる草食動物
- ・ネットの下からも侵入
- ・高い跳躍力

対策

- ・地域や農地からエサを無くす
- ・土の上に足がないと感電しないので、金網などを敷いて足場を悪くする
- ・正しい柵の設置
(※設置面の補強。柵の高さは1.8mほどにする。電気柵は24時間通電させる)



ニホンザル

生態

- ・縄張りを持ち、群れを形成
- ・木登りや高いジャンプ力
- ・学習能力は高いが、慣れるのに時間がかかる
- ・記憶力が高い
(※一度体験した恐怖体験は忘れない)
- ・トウガラシ、シソ、コンニャク、ゴボウを嫌う

対策

- ・群れを分散させずに群れごと追い払う
- ・飛び込みの足場を無くすため、作物や柵を木から離す
- ・地域に慣れさせないように地域全体の追い払い行為で威嚇する
- ・柵(電気ショック等)や追い払いで恐怖心を持たせる
- ・栽培中の農作物の周りにトウガラシ、シソ、コンニャク、ゴボウを配置する

電気柵は正しい知識を持って設置しなければ危険です。電気柵を含む防護柵設置を検討、使用する際はJAなどにご相談ください。

参考資料

- ・三重県ウェブサイト「獣害対策：被害対策」
(<https://www.pref.mie.lg.jp/SHINRIN/HP/mori/000180095.htm>)
- ・津市ウェブサイト「鳥獣被害をなんとかしたい! 獣害対策に力を入れています」
(<https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000009308/index.html>)

まずできることから対策を始めることで、状況は変わってきます。防護柵の相談や資材の購入については、お近くの農作業支援センター・営農振興センターにお気軽にご相談ください。



獣害対策

みんなでやろう!

近年、JAみえなか管内でもイノシシやシカ、サルなどの害獣に農作物を荒らされる被害が多く、問題になっています。大きな原因としてあげられるのは、耕作放棄地が増え害獣の隠れ住む場所が増えたことや、無意識にしてしまっている餌付けでエサが簡単に得られると害獣が認識し、山に戻らなくなったこと等です。身近にせまる害獣被害を減らすためにも、みんなで獣害対策に取り組みしましょう。

獣害対策の5か条

1 エサ場をなくす

害獣にとって取り残しの農産物や放任果樹[※]、刈り跡に生えてくる稲などは無意識のうちに「餌付け」している状況にあります。知らないうちに害獣を「餌付け」していることを認識し、エサを無くすことで、田畑に寄り付かなくなります。

※ 放任果樹とは、果実が収穫されずに放置された果樹のこと。

2 隠れ場所をなくす

害獣が寄り付きにくい環境づくりが重要です。草むらや雑木林は害獣のすみかや逃げ場になります。草刈りや藪を刈りはらったりして、見通しのよい環境にしましょう。

3 柵のできる限り囲う

獣害対策として知られているものに電気柵やネット柵、金網柵などの防護柵があります。柵をしても、害獣に飛び越えられるという話もありますが、柵を飛び越えたり、押し倒して壊すより、柵の隙間から侵入することが多いです。防護柵を設置するときは、害獣が侵入できないよう隙間なく囲いましょう。

4 人里は怖いと覚えさせる

害獣を見つけたら初めのうちに追い払うことが効果的です。例えば、ロケット花火やパチンコ、エアガンを活用して追い払う方法があります。地域で「この場所は怖いところだ」と害獣に覚えさせ、自分の畑にいなくなるだけでなく、もっと山の奥へ行くように追い払うことが大切です。ただし凶暴な害獣も多いので危険を感じた場合はやめましょう。

5 適切に捕獲する

被害を及ぼす害獣が出てきては困る場所で捕獲します。ただし、害獣の捕獲には、狩猟免許や捕獲免許等が必要です。無資格での狩猟・捕獲は違法となりますのでご注意ください。





きつする黒部 いちご祭りを開催



イチゴが当たる抽選会の様子

きつする黒部は2月12日と13日、「いちご祭り」を開催しました。

同イベントは、イチゴを旬の時期にたくさん食べていただきたいとの想いで毎年2月に開催しています。

当日は沢山の出荷があり、大きなイチゴで売場がいっぱいになりました。また、店内で合計1,000円以上お買い上げいただくと、イチゴが当たる抽選会も開催し、多くの来店者が挑戦していました。

やまびこ店 特殊詐欺を阻止



詐欺被害を未然に防いだJA職員

やまびこ店は2月1日、特殊詐欺を未然に防いだとして、三重県津南警察署から感謝状を受け取りました。

12月下旬、ATMの操作方法を尋ねに来た女性の話を詳しく聞いたところ、息子と名乗る人物から「喉の手術のためお金が必要。翌々日に取りに行く」と電話があったとのこと。女性の夫の息子に連絡をとったところ、詐欺であることが判明しました。

当JAでは全支店・店に防犯担当者を配置し、特殊詐欺の防止に努めています。不審な点があれば、お気軽にご相談ください。

青島みかん部会・高糖系みかん部会 貯蔵みかん出荷



選果されていくみかん

JAみえなか青島みかん部会は1月24日から「青島温州」を、高糖系みかん部会は2月9日から「寿太郎温州」の出荷を行いました。

「青島温州」と「寿太郎温州」は共に11月～12月頃に収穫してから出荷するまでの約3か月間、温度や湿度を管理しながら貯蔵し、酸を抜いてから出荷する貯蔵みかんです。

今年度はどちらも着果数が少なくなる裏年にあたるため出荷量は例年より少なくなりましたが、糖度と酸度のバランスがよいみかんが出揃っていました。

苺部会松阪支部 特大イチゴ、海外で人気



大サイズと比べて3倍ほどの大きさがあつ特大サイズ(右)

JAみえなか苺部会松阪支部は1月下旬から、海外輸出用に通常の3倍以上となる1粒60g以上の「特大」サイズのイチゴを出荷しました。

農業者の所得増大に向けた取り組みの1つで、2番果で最初についた実の中から大きなものを特大サイズとして一粒で販売しています。品種は「かおりの」のみで、品種や規格が限られることから、同支部では5人が取り組みました。

同部会では今後も販路拡大などに取り組んでいく予定です。

笹川選果場 みかんの選果で農福連携



規格ごとにパレットへ積み作業員

JAみえなか笹川選果場では温州みかんの選果作業で2月14日から、農福連携として3つの福祉作業所から数人を雇用しました。

同選果場では選果時期にパート従業員を雇用していますが高齢化が課題となっており、今回初めて農福連携の取り組みとして雇用を行いました。委託したのは箱詰めされたみかんを規格ごとに分けられたパレットへ運ぶ作業で、計6日間作業を行いました。当JAでは農業に関する様々な業務で福祉作業所との連携を行っています。

久居西支店 来店者にイチゴをプレゼント



イチゴを渡すJA職員(右)

久居西支店は2月14日、プチバレンタインイベントとして、日頃の感謝を込め、窓口来店者にイチゴをプレゼントしました。地元で作られているイチゴの美味しさを知ってもらうことが目的です。

配布したイチゴは同支店管内である津市榊原町の小瀬古満さんが栽培した「章姫」という品種で、3～4粒のイチゴをカップに入れて渡しました。カップには「小瀬古さん家のいちご(榊原)」とシールを貼り、同支店管内の生産者が栽培していることをPRしました。

廃棄農薬を回収 適切な処理で環境に配慮



廃棄農薬を回収するJA職員

各農作業支援センター・営農振興センターは、1月から2月の指定日に環境保全型農業の一環として廃棄農薬の回収を行いました。農薬は、一般ゴミとして捨てられない特殊な廃棄物で、専門業者に廃棄処理を依頼し適切に処分しなければなりません。

当日は組合員が持ち込んだ期限切れの農薬や使われなくなった農薬をJA職員が割型、重量などを確認し、回収しました。

株式会社あぐりネット三重中央 エコキャップ回収運動に取り組む



キャップを寄贈する大足店女性部 福田千代子支部長(右)

JAみえなかの子会社である株式会社あぐりネット三重中央はペットボトルキャップを回収し、定期的に指定業者へ引き渡し、利益をNPO法人へ寄付しています。

キャップは当JA農産物直売所のあぐりネット三重中央・JA産直ひろばに設置した回収ボックスのほかに、当JA大足店女性部や近隣小学校をはじめ多くの人から集まりました。令和3年4月から令和4年1月までに回収したキャップは約7万4,000個で、ワクチン約483人分相当を寄付しました。今後も活動を継続していきます。



農作業 メモ

連作障害の 主な病気について



農作業支援センター 志 長嶋 健人

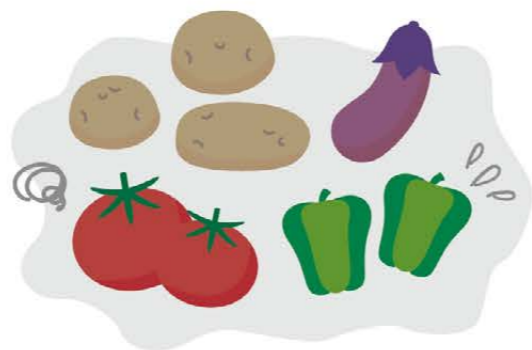
家庭菜園の際に同じ圃場で連続して同じ属性（科）の作物を作付けしてしまうことはありませんか？同属性の作物を連続的に作付けすることで、その作物を好む病原菌の密度が高くなり連作障害の発生の元となってしまいます。また水はけの悪い圃場では連作障害に関係なく病気がより発生しやすくなるため、牛ふんやパーミキュライトなどの土壌改良材を入れて水はけの良い圃場作りに努めましょう。



連作障害の主な病気

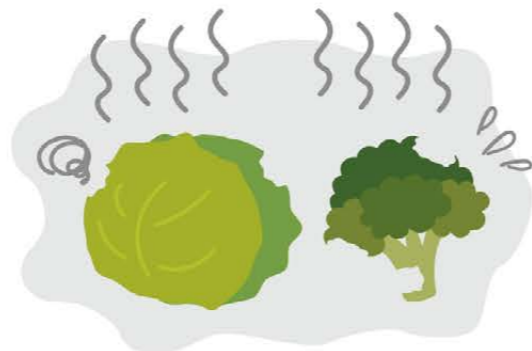
●青枯れ病

青枯れ病はナス科の野菜によく発生します。症状としては、天気の良い日中に株全体がしおれ、夕方や天候の悪い日に回復します。これが何日も続いたのちに株全体が枯れてしまいます。青枯れ病は農薬での防除が難しいので、青枯れ病に強い接木苗や発生した土の入れ替えなどの工夫をしましょう。また植付けの際に根っここの目に見えない傷から土壌より伝染する為、苗を適切なタイミングで丁寧に植付けることに気を付けましょう。青枯れ病は特に広がりやすいため収穫が終わった健全な株でも土壌にすき込まず燃やすなど、病気を見つけ次第完全に圃場外へ持ち出しましょう。



●根こぶ病

根こぶ病はアブラナ科の野菜に発生する病気です。症状としては根の「こぶ」が根の水通りを圧迫し水分不足状態になり、生育が徐々に悪化しのに枯れてしまいます。根こぶ病は農薬での防除や、おとりの作物を置くことにより、主の作物の被害を減らすこともできます。また酸性土壌においても発生しやすい傾向があるため、作付け前の石灰の散布量を見直しましょう。こちらも発生株ごとすき込んでしまうより発生しやすくなるため、病気を見つけ次第、圃場外へ持ち出しましょう。



【参考資料】

- ・国際有機公社「連作障害 対策と原因」(<https://agricare.jp/trouble/>)
- ・日産化学「水稻、田畑の病害虫対策。農薬、殺虫剤や除草剤は日産化学アグロネット」(<https://www.nissan-agro.net/>)
- ・となりのカインズさん「根こぶ病とは？病気の症状や発生しやすい環境、予防策や対処法などについて解説【草花の病気】」(<https://magazine.cainz.com/article/41794>)
- ・武蔵野種苗園「病害データベース | 種苗事業部 | 武蔵野種苗園」(<http://www.musaseed.co.jp/disease/>)

三雲支店 日頃の感謝を込めて野菜セット配布



冬野菜を配るJA職員(左)

三雲支店は2月22日から3日間、地域の利用者に日頃の感謝の気持ちを伝えようと冬野菜の無料配布を行いました。ブロッコリーやダイコンなど管内の特産物7種類を詰め合わせて手渡しました。

この取り組みは、同支店に隣接する三雲営農振興センターと合同で企画。配布した野菜は、職員が圃場で栽培から収穫、袋詰めを行っており、3日間で150セットを用意しました。来店者からは「野菜の配布は、JAらしさを感じられ、とても嬉しい」と好評でした。

JAみえなか管内全域 なばなの出荷がピーク



次々に出荷されるなばな

JAみえなか管内では2月下旬、なばなの出荷がピークを迎えました。集荷場には朝から生産者がなばなを詰めた段ボール箱を積み、次々と出荷に訪れていました。

今年度のなばなは台風被害もなく、順調に生育。10月下旬から出荷をスタートしました。

三重なばなは三重県の定める美し国「みえの伝統野菜」に選ばれており、当JA管内は県内でも有数の産地です。151戸の生産農家が約12haで栽培しています。出荷は5月上旬まで続く予定です。

伊勢寺店 疫病退散願って祈祷米配布



米俵とみかんを手渡すJA職員(左)

伊勢寺店は2月21日、窓口来店者に小さな米俵と寿太郎温州みかんを先着100人に配布しました。

配布した米俵は松阪市産のコシヒカリ3合を小さな米袋に入れたもの。一つひとつを女性部員と職員が袋詰めをした後、麻ひもで縛り、俵にしました。用意したお米とみかんは疫病退散の願いを込めて地元の伊勢寺神社に祈祷を依頼しました。

長井大輔店長は「皆さんが健康に過ごせるようにと願いを込めて用意し、祈祷してもらった。願いが届くと嬉しい」と想いを話していました。

秋冬野菜部会 播種期を前に、赤シソ栽培講習



栽培管理の指導を受ける生産者

JAみえなか秋冬野菜部会は2月22日、権現前店で次年度に向けた赤シソの栽培講習会を開き、部会員はじめ関係者12人が参加しました。生産者は、昨年の実績と反省を踏まえ、育苗方法や栽培管理などを確認しました。

同部会は、約30年前に春から夏にかけて軽量で出荷しやすい作物として赤シソ栽培をスタート。部会員56人のうち8人が30aで品種「赤ちりめん」を手掛けています。今後は、5月上旬の出荷に向け、定期巡回などで生育調査を行い品質向上に努めていきます。

松阪地区大足店女性部

「照る照る坊主」で地域を明るく照らす

松阪地区大足店女性部は1月20日から、同店店舗の軒下に「照る照る坊主」を展示しました。「コロナ禍で暗くなりがちな地域を明るく照らしたい」という想いから、同女性部員らが企画。部員が願いを込めて作った照る照る坊主は全部で500体になりました。

同女性部の福田千代子部長は「みんなが心から楽しく、笑顔で集まれる日が戻ってほしいという願いを照る照る坊主に託した」と想いを話していました。

みんなで願いを込めて作りました



松阪地区粥見支店女性部

こんにゃく作り

松阪地区粥見支店女性部は1月28日、こんにゃく作りを行いました。白いこんにゃく芋を水とともにミキサーで攪拌し、それを混ぜながら煮詰め、丸めて茹でれば完成。なかなか大変な作業ですが、手際良く、あっという間にたくさんのこんにゃくが出来上がりました。出来上がったこんにゃくは各家庭へ持ち帰り味わいました。

撫でれば撫でるほどつるつるに



女性組織連絡協議会一志東部地区

活動の成果を三雲支店で展示

女性組織連絡協議会一志東部地区会員の手作り作品の展示会を、2月1日から28日まで三雲支店で行いました。

作品は、家の光記事活用として取り組んだ「折り紙で作るフラワーリース」「牛乳パックで作る小物入れ」「コットンパールのネックレス」と、桑名の無形文化財に登録されている「桑名の千羽鶴」などを展示し、来店客を楽しませていました。



作品の出来にビックリです!

女性組織連絡協議会一志東部地区黒田班

キンカンで健康

女性組織連絡協議会一志東部地区黒田班は2月3日、キンカンの蜂蜜漬け作りを行いました。会員8人が参加し、6.8キロを作りました。地元で収穫したキンカンのヘタを取り洗ってから茹で、水気を切ったキンカンを半分は切り、竹串で種を取りました。その後、蜂蜜で漬け込み完成しました。

種を残さず取り除きます



「ともに生き ともに学び ともに楽しむ」

JAみえなか女性組織連絡協議会
会員募集中!!



女性組織連絡協議会とは

JAをよりどころとして、「食」「農業」「暮らし」に関心のある女性が集まり活動する組織で、年齢を問わずどなたでも参加できます。

会員約1,400人で構成し、3地区（三重中央・一志東部・松阪）に分かれ、食農教育や健康と福祉活動などに取り組み、各活動を通じて皆で助け合いながら楽しく活動を行っています。

フェスタ



SDGsカルタとり



お茶会



クッキング教室



多肉植物寄せ植え



ウォーキング

女性組織綱領

1. わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。
2. わたしたちは、女性の声をJA運動に反映するために、参加・参画をすすめ、JA運動を実践します。
3. わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい・たすけあいのある、住みよい地域社会づくりを行います。

加入条件・年会費

JAみえなか管内にお住まいの女性の
年会費：100円/500円

※所属組織により金額は異なる場合がございます。
※JAから活動を応援する助成金制度もあります。

お問い合わせ

企画部 暮らしの活動課【女性組織連絡協議会事務局】

所在地：松阪市嬉野田村町840-1 ☎0598-48-3930

※上記お問い合わせまたは、最寄りの支店・店へお気軽にお問い合わせください。

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]

丈夫な骨を作る! 骨太健康法



01 けがや骨折の予防のため、まずは足腰を鍛えましょう

骨の健康を保つためにも、骨は年齢を問わず、運動を行うことが大切です。一方で、高齢者の方は特に運動によるけがや転倒・骨折にも注意が必要です。運動習慣のない方や、足元がふらついたり、体のバランスを崩しやすくなったりしている人は、無理のない安全な運動で足腰を鍛えることから始めましょう。



02 日常生活のなかで 転びにくい体づくりを

骨を強くするには、骨に負荷をかける運動が重要です。さらに、足腰の筋肉を鍛えれば、転倒やつまずきを防ぐのに有効です。

日常生活で気軽にできる“骨太運動”としてお勧めなのが、ウォーキングです。のんびり歩くのではなく、背すじを伸ばし、歩幅を広めにしてリズムカルに歩くと、より効果的です。ほかにも、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使ったり、散歩の時間を増やしたりするなど、できる範囲で体を動かすようにして筋肉を使えば、骨にも適度な刺激が伝わり、骨がつかれるのを促すことができます。



03 丈夫な骨をつくるための食生活のポイント

丈夫な骨をつくるには、栄養バランスのとれた食事を基本に、骨をつくる栄養素を過不足なくとることが大切です。特に意識してとりたい栄養素は、骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を作るのを助けるビタミンKの3つです。

カルシウムは、牛乳などの乳製品、豆類、緑黄色野菜、海藻類、小魚などに多く含まれます。

ビタミンDは、鮭や、きくらげなどのきのこ類などに多く含まれるほか、皮膚に日光が当たることでも合成されるため、適度に日光に当たることも大切です。

ビタミンKは納豆に多く含まれており、1日1パック食べれば、十分摂取することができます。納豆以外にも緑黄色野菜やわかめにも多く含まれています。納豆がとれない場合には、これらの食品を毎食とるようにするとよいでしょう。

これらのほかに、たんぱく質を積極的にとるようにしましょう。骨は、コラーゲンとカルシウムなどのミネラルからできていて、コラーゲンはたんぱく質の一種です。さらに、たんぱく質は筋肉をつくる材料でもあり、転倒や骨折を防ぐうえでも重要です。肉、魚、卵、乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれているので、これらの食材を使ったものを毎回の食事に取り入れるようにしましょう。

転びにくい体をつくる運動

軽度の骨粗しょう症がある人に適した運動を2つ紹介します。

● しこ踏み

- 足を肩幅に開き、まっすぐに立つ。足の裏を床につけたまま、ゆっくりとできるだけ腰を落とし、その姿勢を保つ。
- 1の状態から右脚をゆっくり上げたあと、地面をたたくように足を落とす。左脚も同様に行う。左右10回ずつを1セットとし、1日3セット程度行う。

● 片足立ち

- 転倒しないように、必ずつかまるもの（いすや机など）がある場所にまっすぐ立つ。
- いすに軽く手を添え、床につかない程度に右足を上げ、そのまま1分間保ってから下ろす。左足も同様に行う。左右1回ずつを1セットとし、1日3セット行う。



新タマネギの肉詰め煮込み

新タマネギは加熱すると甘みが際立ちます。野菜ジュースを使うので、本格的な煮込み料理も手軽においしく作れます。



■ 材料(4人分)

新タマネギ	4個
合い挽き肉	200g
卵黄	1個分
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ1
野菜ジュース	200ml
水	100ml
コンソメスープの素(顆粒)	大さじ1
粉チーズ	少々
パセリ	少々

■ 作り方

- 新タマネギは皮をむき、上下を切り落とす。外側を2~3枚ほど残しスプーンで中身をくり抜く。(これが器になる) くり抜いたタマネギはみじん切りにする。
※タマネギの上下をカットするときは、上の方を少し大きめに切った方がくり抜きやすい。底に穴が開いても気にしない!
- フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギのみじん切りを炒め、冷ましておく。
- ボールにA、2を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 1でくり抜いたタマネギの器に、スプーンで3を詰める。
- 鍋に水、コンソメスープの素(顆粒)、野菜ジュースを入れてひと煮立ちさせたら、4を入れ、中火で15分ほど煮る。粉チーズを入れ、味を整える。
- 皿に盛り、みじん切りにしたパセリを散らして出来上がり。



Point!

タマネギに含まれる「硫化アリル」は、血液をサラサラにすることが知られています。新タマネギは辛みが少ないので、サラダやオニオンスライスなど生で食べるのもおススメ。

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



みんなの広場 Hello



渡り鳥 ナベツル
松阪市新屋敷町 カメリアさん



双子の仲良し人参ができました
津市須ヶ瀬町 A氏さん



ここは...どこ?
津市庄田町 平岡 伸治さん



菜の花畑
津市久居元町 今井 紅考さん



霜の朝
津市白山町 上村 和生さん



漁港の風景
松阪市飯高町 ツバメのママさん



里の丘広場の繭梅
津市一志町 里山ファンクラブさん

近頃霜の日が少なくなり地球温暖化のせいなのか?

海を眺めて、久しぶりののんびりさん。

寄り添う花が、香り高く咲いています。もうすぐ春ですね。



ビックリ仰天!珍しいソテツの花
津市白山町 丸山 準一さん

中部台運動公園で、ソテツの大きな花をみつけました。大きさは、20~30cmの球体で、初めて見ました。又、実が沢山なりますが、毒があるとのこと。



アロエの花が五本も咲きました
津市一志町 瀧川 尚さん



げんじつ 幻日
津市白山町 さよならラビスさん

幻日とは太陽の横で虹色に輝く現象のこと。1月15日夕方、津市白山町で見られました。



一志支店管内

今西 結雅ちゃん(2歳)

ご家族からのメッセージ

笑顔いっぱい健やかに育ててね♪



神戸支店管内

奥村 勝美さん(77歳) 奥村 知保さん(44歳)

わたしの元気の源!

親子でフラダンスをしています。「フラを深く知りたい」との思いから、本場のハワイで文化や知識を学びました。現在は自宅の隣でフラダンス教室をしています♪



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)

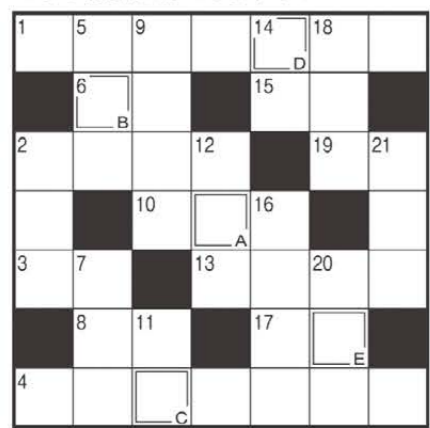
宛先

◆郵送 〒515-0205 松阪市豊原町1043-1 JAみえなか 企画広報課『さずな』係

◆Eメール kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:みえなかギャラリー

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?



先月号の答え



A B C D E
『ネンドマツ』

タテのカギ

21 2018年16月14日12時11分9秒
増えました
燃料にも使われます
お酒を飲んでいない状態
結婚が決まり、顔合わせを行った
カイコの餌になる植物
花見のときに広げられるもの
を求めて猫カフェに行ったり
自動車の、地面に触れる部分
そこが彼の彼たるだ
2 ナットやボルトを締めます
7 調味料を、地面に作り出した
9 調剤のときに広げられるもの
5 黒い石と白い石で戦います
10 日本庭園に敷かれていることも
13 4月29日は——の日。国民の祝日です
15 稲や麦の茎を干したのもの
17 表の反対側
19 画家がキャンバスに走らせませ

ヨコのカギ

1 新1年生を迎える行事です
2 『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
3 名古屋市の南側に位置する——半島
4 『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
6 大がL、中がMなら、小は
8 黒い石と白い石で戦います
10 日本庭園に敷かれていることも
13 4月29日は——の日。国民の祝日です
15 稲や麦の茎を干したのもの
17 表の反対側
19 画家がキャンバスに走らせませ



毎号「さずなキッチン」を楽しみにし、参考にさせていただきます。読み終えた後に切り取り、ファイルに綴じています。
Mさん

「明日も元気!」を見て対策したいです。やっぱり運動しないとイケないですね。
Kさん

Mさんオリジナルのレシピ本ですね。素敵です♪これからも、ぜひ続けていただけると嬉しいです。

私も「運動をしないと!」と思っていても疎かになりがちに...できることからコツコツと、続けられる運動をしたいと思います。

津市一志町のJAみえなか郷土資料館を見学に行ってみようと思いました。
Hさん

懐かしいものから珍しいものまで展示しており、昔を感じられる資料館ですので、ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか?ただ、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休館をしている場合もございます。公式Webサイトに開館状況を掲載していますので、ご確認のうえ、ご来館ください。



特殊詐欺被害の未然防止に向けた ATM取引制限の実施について



現在、三重県内において、普段ATMを利用されないご高齢の方を中心に特殊詐欺被害が増加しており、三重県警察から県内金融機関に対して、ご高齢の方に対するATM取引制限などの被害防止対策を講じるよう強く要請されております。このような状況の中、当JAにおいても、ご利用者の皆さまの大切な貯金をお守りし、安心して当JAをご利用いただくため、以下の通りATMの取引制限を実施することとなりましたので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■ 実施内容

1. 対象になる方

70歳以上で過去1年以上ATMでのお取引がない、当座性口座残高が10万円以上の方
※取引制限は口座単位になります。

2. 制限内容

ATMでの出金・振替・振込取引におけるご利用限度額を「0円」といたします。
※県外JAのATM・他行ATM・コンビニATMでのお取引を含みます。また、お取引にはキャッシュカード・通帳のいずれも含みます。

3. 制限開始日

令和4年4月21日(木)

※ご利用限度額の引き上げを希望される場合は、制限開始日以降にお取引店舗へお問い合わせください。



お問い合わせ お取引店舗 または 金融部貯金為替課 ☎0598-28-8808



無料税務相談会 (相続事業承継対策)

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

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

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。



無料法律相談会

日時 **4月22日(金) 10:00~16:10**

場所 **本店(松阪市豊原町1043-1)**

日時 **5月27日(金) 10:00~16:10**

場所 **旧権現前店(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

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。



農作業支援センター・ 営農振興センター休業日

4月・5月の休業日は次のとおりです。

	店舗名	4月	5月
農作業支援センター	一志・白山	なし	なし
	美 杉	2, 3, 9, 10, 16, 17日	14, 15, 21, 22, 28, 29日
	久 居 東	土日祝日	土日祝日
	久 居 西	日曜日、祝日	8, 15, 22, 29日
営農振興センター	三 雲 松 阪 西 部 松 阪 東 部	なし	なし
	飯 南	日曜日	日曜日

※5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。

きっする黒部休業日

4月 5, 12, 19, 26日
5月 10, 17, 24, 31日



久世社長

「久世社長あいさつ」

ベジマルファクトリーは、平成18年に農業者の皆さまの安定経営や、雇用の確保など、地域の発展と安全安心な国産野菜の提供を目指して設立いたしました。令和3年4月にはJAみえなかとJA全農との共同出資により業務を引き継ぎ、JAベジマルファクトリー株式会社としてスタート。現在、1日約10トン、30種類以上の野菜を使ってサラダを製造し、中部地方や関西地方のスーパーマーケットを中心に販売しています。その中でもキャベツが6割を占め、4割近くは管内の野菜を使用しています。今後も私たちは、JAみえなかと管内産、三重県産、国産の野菜を使った商品や製造・販売し、産地振興や地域の活性化を進め、愛され親しまれる会社となるよう努力してまいります。地域の皆さまのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

JAベジマルファクトリー 株式会社ってどんなところ？

「基本理念」
農業や自然を守り、日本の食文化を大切にし、人々が安心して暮らせる社会づくりに貢献します。

JAベジマルファクトリー株式会社では、地元産野菜を中心に国産野菜のみを使用し、野菜サラダなどを製造・販売しています。主な商品は、袋サラダやカップサラダ、業務用カット野菜、業務用キットなどです。また、多様化するお客様のニーズに対応した商品開発も行っています。このような当社の安全安心な商品は、県下エコーショップや県内スーパーマーケット店舗でお買い求めいただけますので、ぜひ、ご賞味いただきますようお願い申し上げます。



国産野菜を100%使用!

資本金 9,000万円
売上高 11億円 (令和2年度実績)
従業員数 114人
株 主 みえなか農業協同組合(51%)、
全国農業協同組合連合会(49%)

JAベジマルファクトリー(株) パート・アルバイト募集

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~

長く働ける方大歓迎!

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)



小学生の田植え体験

「1支店等1協同活動」は、JAみえなかが農業と地域社会に根ざした組織として社会的役割を誠実に果たすための活動です。
農の大切さを伝える農業・食育体験や組合員・地域の皆さまとともに企画している活動のほか、地域を支援する活動や地域行事に参加し地域を盛り上げる活動など、様々な活動



交通安全活動



支店でのイベント

を積極的に行っていきます。1支店等1協同活動を通じて、多くの組合員・地域の皆さまとの交流を深めています。
当JAは組合員・地域の皆さまに寄りそい、「地域の方々との、交流や活動の拠点」となるべく、これからも「1支店等1協同活動」を続けていきます。



イチゴ栽培教室



詐欺防止呼びかけ活動



小学生の梨収穫体験

協同活動

Cooperative Activities

1支店等 1協同活動とは?



日常生活賠償責任特約

自転車事故もしっかり保障!

令和3年10月1日から三重県でも自転車保険(賠償責任保険)加入義務化となりました。

自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな損害賠償責任を保障します。

例えば自転車事故による事例では…

賠償金額 **9,521万円** ※1 という高額賠償判決も…
(神戸地方裁判所2013年7月4日判決)

万が一こんな事態が起こっても日常生活賠償責任特約(マarmorio)なら

お支払限度額 **2億円** さらに! 安心の示談交渉サービス付 ※2

ご本人さまだけでなく、ご家族の方もまとめて保障させていただきます。 ※3

※1 出典:日本損害保険協会ホームページ 裁判において支払いを命じられた金額(概算額)であり加害者が実際に支払う金額とは異なる場合があります。 ※2 被共済者の過失がない場合は、JA共済が示談交渉を行うことができません。 ※3 記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

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。

T212424101971

JAみえなか 年金友の会 シニアゴルフ大会

第1回

ハーフコンペによる前半9ホールでの成績を集計し、1ラウンド終了後、お帰りの際に商品をお渡しいたします!

開催日	会員様 参加対象店舗
令和4年 5月10日(火)	いざわ支店 くしだ支店 くらべ支店 神戸支店 花岡店 粥見支店 深野店 いいたか支店
令和4年 5月11日(水)	一志支店 波瀬店 久居支店 久居西支店
令和4年 5月12日(木)	笹川支店 大足店 松江支店 伊勢寺店 阿坂店 市支店 港店 嬉野支店 三雲支店 香良洲支店
令和4年 5月13日(金)	美杉支店 やまびこ店 白山支店 白山北支店

※参加対象店舗は年金をお受け取り(ご予約)いただいている店舗になります。

ところ 西日本 **セブンスリーゴルフクラブ** 募集人数 各日120名様(各日30組) ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
松阪市嬉野島田町1242-1 締切期日 令和4年4月15日(金) ※詳しい案内はお申込み後に送付いたします。

参加資格 ●現在JAみえなかで年金をお受け取りいただいている方(年金友の会会員) ●他の金融機関から年金振込の変更をしていただける方 ●55歳以上でJAみえなかに年金振込を予約していただける方 参加費 無料 プレー費 6,880円(各自負担) ※プレー費には、セルフ乗用カート、昼食、茶代(2ドリンク)、読税を含みます。

■ ウイルス感染拡大状況等、社会情勢によっては開催を中止する場合があります。 ■ ウイルス感染拡大防止のため、開会式・表彰式は省略させていただきます。

お申込みや詳細についてはお取引先の各支店・店窓口までお問い合わせください。

理事会だより

第12回理事会(監事同席) 令和4年2月25日開催

- 第1次中期経営計画(令和4年度～令和6年度)第2次案について
- 令和4年度 内部監査実施計画書について
- 資産査定要領の一部変更について
- 資産の償却・引当基準の一部変更について
- 職制規程の一部変更について
- 店舗廃止に伴う廃止登記手続きについて
- 臨時雇用者就業規則の一部変更について
- 経理規程の一部変更について
- 購買業務規程の一部変更について
- 利益相反取引について
- 出資金の減資申込みについて

以上、11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

リニューアルした広報誌きずなはいかがでしたか?写真やイラストなどをたくさん使い、見やすいように工夫しています!皆さまからのご感想等、お待ちしております。(葛)

「エコープみすぎ」名称変更のお知らせ

令和4年4月1日(金)より、以下の通り、名称を「スーパーみすぎ」に改め、営業いたします。今後とも、これまでと変わらぬご愛顧を賜りますようお願いいたします。

旧名称 エコープみすぎ ▶ 新名称 **スーパーみすぎ**

お問い合わせ 経済部 生活資材課 ☎0598-28-8827

JAの情報

正組合員:	15,918人	貸出金:	847億44百万円
准組合員:	16,609人	長期共済保有高:	8,695億62百万円
出資金:	58億31百万円	購買品取扱高:	32億33百万円
貯金高:	4,418億9百万円	販売品取扱高:	33億8百万円

(令和4年1月末時点)

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

守りましょう!大切な自分と大切な家族

ネットには危険がいっぱい!SNSを通じて多くの子ども達が性犯罪の被害にあっています。保護者は、子どものライフサイクルを見通して、その発達段階に応じてインターネット利用を適切に管理しましょう。



農機センターの運営体制の見直しについて

日頃は、JAみえなか農機事業に対しご理解ご協力を承り誠にありがとうございます。

この度、農機センターの運営体制について、労働環境の改善を図るため、令和4年4月1日より変形労働時間制を導入し、業務の運営を実施させていただきます。

変形労働時間制を導入する事により、農機センター業務の繁忙期に応じた労働時間を配分した中での年間勤務ローテーションによる勤務体制となるため、担当者の勤務状況により、ご不便をおかけする場合もあるかと思いますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

1. 作業依頼、お問い合わせは原則営業時間内の受付とさせていただきます

担当者が所持しております業務用携帯電話については、業務終了後は事務所に返却し自宅に持ち帰らないこととします。(担当者の休暇の際も同様)
※担当者の私物携帯電話への業務連絡での使用については控えていただきますようご理解をお願いいたします。

2. 営業時間

【営業時間】 8:45~17:00

営業日につきましては、従来通りとなります。

※各農機センターの営業時間・営業日については、各センターに於いて柔軟な対応を行います。

お問い合わせ 経済部生産資材課 ☎0598-28-8803 及び各農機センター

集金業務の廃止についてのご案内

平素より、当JAの各事業に対しまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

この度、当JAでは、「コンプライアンス態勢の強化」および「不祥事未然防止」の取り組みによる経営の健全化を図るために、**令和4年3月末をもちまして「定期的に現金を取り扱う集金業務等」を取り止めて頂くことといたしました。**

つきましては、現在「定期積金・積立式定期貯金」等をご契約いただいているお客様で、

掛込方法が「集金」扱いになっているお客様

は、「口座振替」または「窓口掛込」へお切り

替えていただきますようお願いいたします。

皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点につきましては、ご契約の店舗窓口、渉外担当者までお問い合わせください。