

農、ひと、地域を結ぶ

みんなの笑顔のまんなか  
JAみえなか

# きすな *Kizuna*

5  
2022



特集 認知症の予防と  
備えについて  
考えてみませんか?



## 管内紹介

### 市支店



市支店は、松阪市中心部から東部に位置し、管内は商業施設・住宅地が立ち並ぶ市街化地域です。また国道23号線に隣接していることから、管外からの利用者も多く、立ち寄りやすい活気のある店舗です。  
組合員・利用者の皆さまとのつながりを大切にし、地域の拠り所となる親しまれる店舗を目指し支店職員一丸となって取り組んでいきますので今後ともよろしくお願いいたします。

毎月支店で  
フラワーアレンジ教室を  
開催しています。



フラワーアレンジ



加世智神社

管内にある  
加世智神社は鳥居が自慢で、  
地域の皆さまからも  
愛されています。



支店長  
河邊 多樹



市支店  
所在地/松阪市郷津町140-1  
TEL/0598-51-0684  
営業時間/8:45~15:00  
定休日/土日祝日、年末年始



# Contents

— もくじ —



- 03 人×農  
「茶生産者」
- 04 認知症の予防と備えについて  
考えてみませんか？
- 06 みえなかNEWS
- 09 農作業メモ  
「緑のカーテンのススメ」
- 10 ウーマンパワー
- 11 私の食育日記
- 12 きずなキッチン  
「新茶入り米粉パン  
マリトッツォ風」
- 13 健康レポート 明日も元気！  
「今すぐトライ！ 減塩アイデア（初級編）」
- 14 みんなの広場
- 16 知って納得！相続のこと  
「不動産の相続税評価について」  
協同活動  
「交通安全活動」
- 17 新入職員紹介
- 18 Information
- 20 管内紹介「市支店」



## 地域の農業・景観を守りたい — 深緑茶房



### profile

平成11年に、3戸の茶農家が地域の農業・景観を今後も守っていきたいという思いを実現すべく、深緑茶房を共同で設立。平成18年には、日本の農林水産分野で最高の栄誉とされる「天皇杯」を受賞する等、名実ともに高い評価を得ている。

茶生産者 粥見支店管内  
有限会社 深緑茶房 (代表取締役社長 松倉 大輔さん)

生産加工部のみなさん

左から 小倉 大輔さん(40歳) 高尾 哲也さん(47歳)  
西村 彰太さん(37歳) 仁田 勲さん(43歳)

### 地域とともに育む

標高の高い松阪市飯南・飯高地区は、水はけの良い石地の緩傾斜が広がり、昼と夜の寒暖差があるため昔からお茶の栽培が盛んな地域です。深緑茶房では、先人たちが築き上げた地域の農業・技術・景観を引き継ぎ、お茶の生産・加工・販売までの一貫体制を構築し、美味しさの追求と安全・安心なお茶作りへ責任を持って取り組んでいます。深緑茶房で販売するお茶はすべて自社の茶葉を使用し、品質に自信をもった高品質なお茶作りを心掛けています。

### タイミングが大切

春先の肌寒い時期に新芽がゆっくり成長する一番茶は、うま味と新鮮な風味があり一年の中で最も美味しいお茶です。しかし、新芽は霜の被害を受けやすく、霜が降りそうな冷たい朝は防霜ファンが正常に稼働しているか日々巡回で確認しています。機械化で作業の効率化やコストの軽減を図っていますが、土壌への有機物の投入や摘採期のタイミングを見極めるなど大事な作業は人の手と目で判断することは昔と変わっていません。



### 伝統・魅力を伝える

現在は約30haの茶園で、「やぶきた」を中心に「さえみどり」「おくみどり」などを栽培しています。若年者にもお茶に興味をもってもらう機会になればと、珍しい赤色の茶葉である「サンルージュ」の栽培等にも取り組んでいます。

また、飯南を発信拠点に津市などにも店舗・カフェを出店し、お茶の伝統や魅力を伝えていきます。

### 安全安心へのこだわり

消費者の方に、自社のお茶が安全・安心ということを目に見える形で証明するために、ASIA GAP<sup>®</sup>認証等を取っています。

昨年は、関西茶品評会で農林水産大臣賞と農林水産局長賞を受賞することができました。今後も先代から受け継いできた地域の風景を守るためにも、社員一丸となって取り組んでいきます。

※ASIA GAPとは、世界的に認定されている最高水準の農業生産工程管理です。

### 今月の表紙農産物



### 【茶】

撮影地：粥見支店管内

JAみえなか管内では松阪市飯南・飯高地区を中心に茶の栽培が盛んです。松阪市では主に深蒸し煎茶が生産されており、近年は「松阪茶」として親しまれています。また、津市では美杉地区で煎茶が主に生産されています。

### 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



いつまでもわたしらしく

# 認知症共済

JAの認知症共済は、幅広い保障とサービスで  
予防しながらしっかり備えられる、新しい保障です

**ポイント1** 認知症はもちろん、  
認知症の前段階の  
**軽度認知障害 (MC I)**  
まで幅広く保障します。

**ポイント2** 認知症の予防・早期発見  
から発症後までを  
トータルでサポートする  
**各種サービス**が  
ご利用いただけます。

**ポイント3** **簡単な告知**で  
ご加入いた  
だけます。

須野支店 LA 堀口 智広

ご契約例：共済金額500万円

**不担保期間**  
1年間  
はじめの1年間は  
認知症・軽度認知障害  
の保障がありません。

**① 認知症共済金 500万円** (共済金額×100%)  
所定の認知症と診断確定+要介護1以上の認定中\*のとき  
\*公的介護保険制度に定めるもの

**② 軽度認知障害給付金 50万円** (共済金額×10%)  
所定の軽度認知障害または所定の認知症と診断確定されたとき  
※①・②の支払額を合計して、共済金額と同額が限度です。



一生  
保障

ご加入

※この共済には、死亡時における保障はありません。※認知症共済金をお支払いした場合はご契約は消滅します。※この共済には、指定代理請求特約を必ず付加していただきます。※共済金等のお支払いは責任開始時以後に生じた病気またはケガによる場合に限り、※認知症共済金および軽度認知障害給付金にかかる責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて1年を経過した日からとなります。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。※軽度認知障害給付金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。

プラス 認知症の発症前後を幅広いサービスでサポートします。

げんきなカラダ  
プロジェクト

サービス名	サービス概要	利用者	費用
食事管理アプリ「あすけん」	毎日の食事の記録や摂取栄養素等を確認できる「あすけん」アプリ (JA共済用プレミアム版) を無料で提供します。	契約者	無料
運動トレーニングサービス	オンラインで受講可能な認知症の予防に向けた運動プログラムを優待価格で提供します。	契約者	優待価格
JA共済の脳トレ	脳年齢チェックや認知機能の維持・改善が期待できるトレーニングを無料で提供します。	契約者	無料
JA共済の脳トレドリル	JA共済オリジナルの脳トレドリルを無料で提供します。	誰でも利用OK	無料
MCIスクリーニング検査の取扱施設紹介	軽度認知障害 (MCI) のリスクを判定する血液検査「MCIスクリーニング検査プラス」が受けられる医療機関を紹介し、あわせて、検査会社から、検査受診特典を提供します。	契約者	受診特典
資産管理・相続対策サポート	資産管理や相続対策等にかかわるご相談を受け付けます。	誰でも利用OK	無料
見守りサービス	ご契約者本人の見守りやご家族のサポートのためにホームセキュリティサービスを優待価格で提供します。	契約者	優待価格

※サービスのご利用には一定の条件があります。 ※これらのサービスは令和4年4月時点のものであり、将来廃止・変更の場合があります。

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。

詳しくはお近くの  
支店・店窓口または  
LA担当者までお気軽に  
ご相談ください。

くらべ支店 LA  
寺西 翔

げんきを一緒に作る。

JA共済  
げんきなカラダ  
プロジェクト

JA共済の「げんきなカラダプロジェクト」は、みなさまのげんきなカラダづくりをサポートする活動です。専用ホームページでは、健康関連のお役立ち情報や、各種イベントのご案内を掲載しています。是非ご覧ください。



[22242410099]

ご自身やご家族がいつまでも  
安心して暮らすために

# 認知症の予防と備えについて考えてみませんか？



長寿化の進展等により、**認知症は誰にとっても身近なリスク**になってきています。

2025年には約**1,362万人**、  
65歳以上の

約**3人に1人**



認知症や軽度認知障害 (MCI) の患者数は、  
2025年には**65歳以上の高齢者人口約3,677万人の約3人に1人**、約1,362万人に達すると推計されています。

認知症には、**介護費用**のほか、**検査・ケア・医療のための費用**がかかります。

認知症に伴う費用の目安

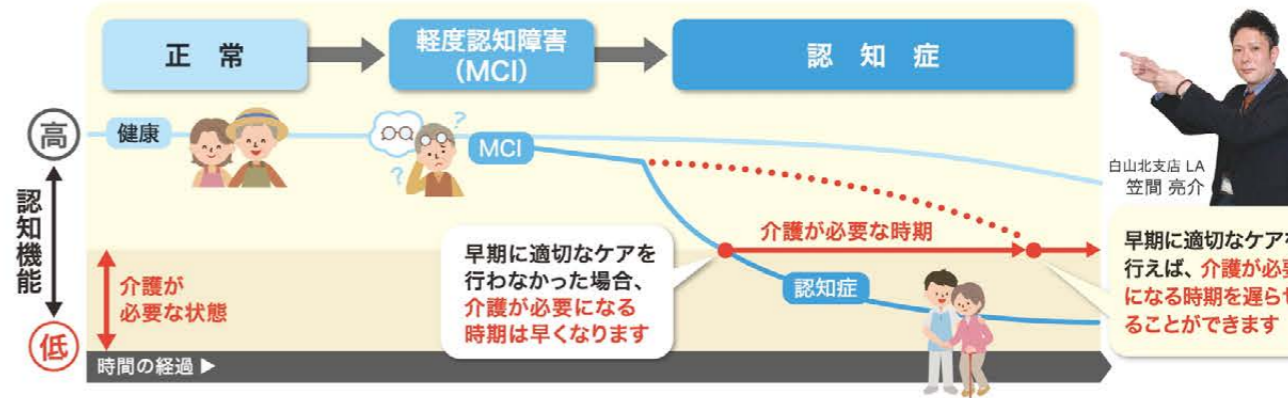
介護にかかる自己負担額\*3

介護費用 1か月平均**8.3万円** × 介護期間 平均**5年1か月** = **総額 約507万円**

検査・ケア・医療の例	費用の目安 (1年間)	5年間継続した場合	
MCIスクリーニング検査	MCIのリスクをはかる血液検査	約2万円*4	約10万円
もの忘れドック	脳の異常や記憶力・認知力の低下がないかを 確認する画像検査・認知機能検査等	約5万円*5	約25万円
認知症デイケア	運動療法や認知トレーニング等を行う プログラム (公的医療保険適用)	約4~12万円*6	約20~60万円
認知症の外来医療費	投薬やリハビリ等	約4~14万円*7	約20~70万円

早期発見と適切なケアで介護期間を短くできれば、**ご自身やご家族の負担軽減**につながります。

認知機能と時間の経過のイメージ図



白山北支店 LA  
笠間 亮介

\*1 厚生労働省 社会保障審議会 介護給付費分科会 第115回 (H26.11.19) 参考資料、「厚生労働省 社会保障審議会 介護給付費分科会 第78回 (令和元年6月20日) 資料」をもとにJA共済にて試算  
\*2 内閣府 令和3年版高齢者社会白書をもとにJA共済にて試算 \*3 公益財団法人 生命保険文化センター「2021 (令和3) 年度 生命保険に関する全国実態調査」をもとにJA共済にて試算  
\*4 約2万円/回 (全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済にて試算 \*5 約5万円/回 (全額自己負担の場合)、年に1回としてJA共済にて試算 \*6 公的医療保険の自己負担割合 (1割~3割) に応じて約800円~2,400円/日、週に1回・年間52週としてJA共済にて試算 (千円単位切り捨て) \*7 慶應義塾大学・厚生労働省「認知症の社会的コスト (2015)」をもとに費用の目安 (1年間) を公的医療保険の自己負担割合 (1割~3割) に応じて47,520円~142,560円 (千円単位切り捨て) としてJA共済にて試算



## NHK「ちょこっと！みえ」生産者がキャベツを紹介

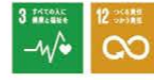


キャベツを紹介する小田さん(左)

3月16日に放送されたNHK津放送局「ちょこっと！みえ」の県内の農家を訪れる「おさんぽ！みえ」のコーナーに、津市久居地区でキャベツを栽培している小田和範さんが出演しました。キャベツを育てる想いやこだわり、おすすめの調理方法などが紹介されました。

小田さんは「子どもの頃から見ていた一面に広がるキャベツ畑を後世にも繋いでいきたい」と意気込んでいました。

## メモリアルホール笹川リーフル人形・写真供養祭を開催



丁寧に供養していただきました

メモリアルホール笹川リーフルは3月6日、人形・写真供養祭を開催し、管内各地から約170人の方が思い入れのある人形等を持ち込みました。供養祭はなかなか手放しづらい人形や写真を供養するための場として開催しており、地域の方々から支持を頂いています。感染症対策のためJA職員のみが参列する中、寺院の住職により供養していただきました。

また、志しとして集まった募金を、松阪市地域安全対策課へ交通安全に関する寄付金として寄付しました。

## 育苗センター 良質苗供給に向けて



作業に追われるJA職員



播種作業を行うJA職員

令和4年産米の田植え作業を前に、JAみえなかの育苗センター10か所で水稲の育苗作業を行いました。施設では、担当職員が播種・緑化・硬化作業を行い、発芽管理や温度管理を徹底。品種「コシヒカリ」「キヌヒカリ」など約20万箱の供給を計画しています。

同JA管内の水稲作付面積は約4,850ha。水稲生産者の高齢化や後継者不足が進む中、労働力やコストの負担軽減に繋げています。



## ハウス梨授粉作業 一つひとつ丁寧に授粉



授粉作業に追われる生産者

JAみえなか管内では3月下旬からハウス梨の授粉作業が始まりました。今年は寒暖差の激しい日が続きましたが、開花時期は平年並み。花が咲いて3日間程度で授粉を終える必要があり、生産者らは交配機や梵天などを使用して素早く作業を行っていました。

同JAでは、久居果樹振興協議会と香良洲梨部会、松阪梨研究部会が作付面積約35haで品種「幸水」と「豊水」を中心に栽培。今後は、摘果作業や袋掛け作業などを行い、7月下旬から出荷を行う予定です。

## 秋冬野菜部会 播種後の生育状況を確認



生育確認を行う関係者

松阪地域農業改良普及センターとJA営農指導員は3月23日、JAみえなか秋冬野菜部会の赤シソの圃場8か所を巡回し、播種後の生育調査を行いました。

今年は、播種後の低温と乾燥により生育は例年に比べてやや遅れぎみ。今後は、育苗管理や病虫害防除を徹底し、高品質な赤シソ作りに努めていきます。

同部会では生産者8人が30aで品種「赤ちりめん」を栽培し、全国的にも珍しい手摘みで収穫・選別を行っています。出荷は5月下旬から始まり、7月上旬まで県内市場を中心に行う予定です。

## 第2回「ふらっと広場」 多肉植物寄せ植え教室を開催



リメイクした缶に多肉植物を植えていく参加者

JAみえなか介護福祉課は3月3日、同JAあいけあセンター隣の空き店舗で第2回「ふらっと広場」を開きました。当日は、地域住民6人が参加し、多肉植物の寄せ植えを行いました。

同課職員が講師を務め、制作手順を説明。その後、参加者は器となる空き缶を加工してから装飾し、多肉植物を植え付け完成させました。参加者は「オリジナルの作品ができ、見るたびに癒される。空き缶をリサイクルすることでエコに繋がる」と話していました。

## 水田農業経営者協議会 小麦の生育を調査



生育状況を確認する関係者

JAみえなか水田農業経営者協議会は2月22日、松阪市嬉野・三雲地区の小麦の圃場12か所を巡回調査しました。松阪地域農業改良普及センター職員と全農みえ職員の協力のもと、小麦の生育状況を確認するため、会員の圃場で葉色などを測定しました。

11月上旬にまとまった降雨があり播種時期が例年に比べて遅れましたが、ほとんどの圃場で11月中旬頃に播種が行われました。同センター職員は「今後は赤カビ防除を徹底し、6月の収穫に向けて生育管理を行ってほしい」と話していました。



# 農作業 メモ

## 緑のカーテンの ススメ



農作業支援センター 美杉 中島 真一

SDGs（持続可能な開発目標）が求められている現代。大量に電気を消費してクーラーをかけることは、電力的にも室外機の排熱によるヒートアイランド現象的にもあまりいいこととは言えません。今こそ、植物の力で涼しく過ごす『緑のカーテン』をもう一度見直してみませんか？



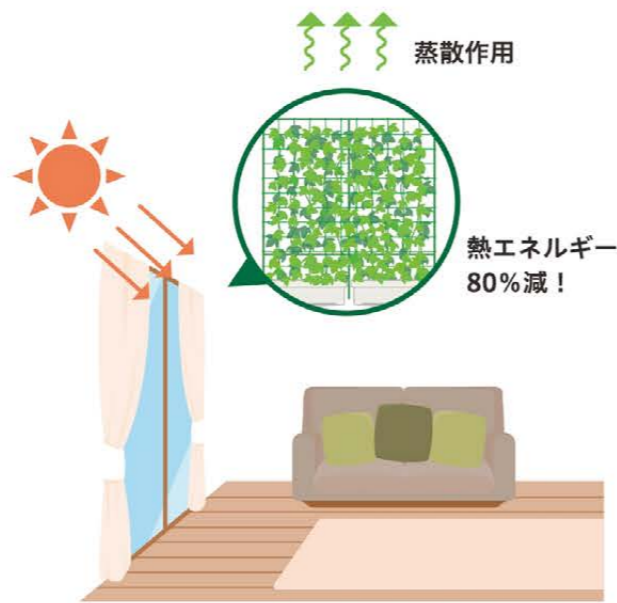
### ●まずは緑のカーテンの基本を 押さえておきましょう

「緑のカーテン」とは、つる性の食物を窓やサッシの外側に這わせて熱を遮る陰を作ること。

葉っぱがカーテンのように窓を覆うことで、夏の暑い日差しを遮ることができます。

環境省が紹介する『グリーンカーテンプロジェクト』によると、太陽からの熱エネルギーを80%も吸収してくれるという報告もあります。

これは「単に陰を作るから」というだけではなく葉っぱの水分の気化熱である蒸散作用による冷却効果が働くためです。



### ●緑のカーテンならゴーヤがオススメ！

定番のゴーヤは、暑さや強い日差しに非常に強く育てやすい植物です。もちろん実を収穫して食べることもできるので、一石二鳥ですね。

種から作る場合は、殻が固く水の吸収が悪いので一晩水に漬けておくとよいでしょう。

苗からの場合は本葉が3、4枚に育ったものを5月中旬以降に植えてください。



外出を控える事が多かった昨今、緑のカーテンを作ってみませんか？

### キャベツ・はくさい部会 春キャベツの目揃え会



春キャベツの出荷規格を確認する生産者

JAみえなかキャベツ・はくさい部会は3月28日、春キャベツの目揃え会を開き、部会員や市場関係者、JA職員ら約30人が参加しました。当日は部会員が収穫したキャベツを見本に集出荷・出荷規格等について確認しました。今年度の春キャベツは11月の定植後、気温が低かったことや雨が少なかったことの影響を受けましたが、春先には気温が高くなり生育は順調で、品質は良好です。春キャベツは6月上旬まで京阪神や県内の市場を中心に出荷します。

### トマト部会 ツヤのあるトマトを出荷



選果されていくトマト

当JA笹川撰果場では3月28日からトマトの出荷が始まりました。今年度産のトマトは雨が少なく、順調に生育。今後徐々にサイズの大きいものが増えていく見込みです。4月1日には作業開始前に選果者や生産者が集まって目揃え会を開き、選果の見本表と実物を見比べながら、選果基準を統一していました。

管内の松阪市松ヶ島地区では肉質がよく、高糖度でコクがあるのが特徴の「ごほうび」を栽培。京都市場に向け、7月上旬までに約30トン出荷する予定です。

### 苺部会 高温期を前にイチゴ管理を指導



圃場調査を行う関係者

JAみえなか苺部会は3月下旬、部会員の圃場巡回を行いました。

巡回は、松阪地域農業改良普及センターとJA営農指導員が病害虫の発生状況を確認しながら、今後の予防散布や温度管理、かん水、追肥などを指導。同部会は102人が約9.2haで「章姫」「かおり野」「紅ほっぺ」「ともゆき」を栽培。出荷は、県内市場を中心に5月中旬まで続き、約220トンを見込んでいます。

### 伊勢寺ナーセリー 今年度産モロヘイヤ出荷に向けて



一粒ずつ確認しながら播種するJA職員

松阪市にある当JA伊勢寺ナーセリーでは3月から5月の3期に分けてモロヘイヤの播種を行いました。当JA管内は三重県内のモロヘイヤ出荷量の約7割の生産を占める主力の産地です。JAが約1か月育苗し、育った苗を4月下旬から各農家へ配布しています。

管内では生産者65人が約2haでハウスと露地でモロヘイヤの栽培を行っており、ハウス栽培は4月下旬から、露地栽培は7月上旬から出荷が始まる予定です。

ペットボトル緑茶

# 「みえなかTEA」が誕生しました!

これまで皆さまに親しんでいただいていた「松阪茶」に変わり、新しく「みえなかTEA」を発売します。リニューアルに伴い、一番茶 100%使用に変更しました。

「みえなかTEA」はJAみえなか各営農振興センター・各農作業支援センター、農産物直売所などで販売していますので、是非味わってみてください!

- 1本 (500ml) ..... 110円(税込)
- 1ケース (500ml×24本) ... 2,400円(税込)



## 野菜の細胞を壊してみよう

食育インストラクター：岡村麻純



最近息子が、気軽に料理を手伝ってくれるようになりました。お手伝いをしてくれるといっても目が離せず、散らかし放題で逆にかかる幼児期と違って、小学生のお手伝いは本当に時短になって助かります。息子は以前、タマネギを切って涙が止まらなくなる経験をしてから、まず「タマネギも切る?」と聞いてきます。切ることを伝えると、水泳用ゴーグルを着けて登場。いつも笑ってしまいます。

そもそもどうしてタマネギを切ると涙が出るのでしょうか。切ることで細胞が壊され、辛味成分にタマネギが持つ酵素の力が働き、涙を出す成分を放つからです。この辛味成分は、消化を助けたり、血液をさらさらにしてくれたり、本当は体に優しい成分です。タマネギ以外にも、ニンニクやネギ類にも含まれていて、ニンニクは刻んで細胞を壊すほど、香りが強くなります。

細胞を壊すといえば、あるとき、私が、ミニトマト

を野菜室へ入れたつもりが、一つ上の段の冷凍室に入れてしまいました。それに気付いた子どもが「ママ、間違えてるよ!」と野菜室へ戻してくれたのですが、解凍された頃のどくと、ミニトマトはぐちゃぐちゃに。それを見て「大変、トマトがもう傷んでいる」と子どもたち。そこで、冷凍すると細胞壁が壊れてしまうので、解凍しても元には戻らないことを説明しました。「もう食べられないの?」と悲しそうな2人に、崩れたミニトマトの皮をむいて、スープを作りました。細胞が壊れたトマトは、加熱するとすぐにスープとなじむので、生のトマトより加熱料理には使いやすいのです。他にも、ダイコンも余ったときに冷凍して細胞を壊しておく、煮物にするとき短時間で中まで味が染みます。

子どもたちは「細胞を壊して、良いこともあるんだね」と納得していました。



コロナ禍でも笑顔で過ごせますように



### 助け合い組織「かざぐるまの会」 ふらっと訪問を実施



助け合い組織「かざぐるまの会」は3月に、例年ふらっとほ一む等を開催している地区でそれぞれふらっと訪問を行いました。ふらっと訪問とは、コロナ禍で落ち込んでいる地域を元気にするため、協力会員が手分けしてお宅を訪問する活動です。

今回の訪問では、手作りのシトラスリボン\*と一志米あられをプレゼントし、交流を楽しみました。

\*シトラスリボン…新型コロナウイルス感染症の患者やその家族、医療従事者などへの、新型コロナウイルス感染症に関する差別や偏見の防止を目的とする「シトラスリボンプロジェクト」のシンボルのこと。



### 女性組織連絡協議会一志東部地区 令和4年度に向けて



貴重な意見交換ができました

女性組織連絡協議会一志東部地区は3月10日、本部役員会を行い関係者9人が参加しました。事項として「令和3年度活動報告」と「令和4年度活動計画」「第2回班長会」について協議・検討しました。特にSDGs実現への取り組みでもある環境保全活動やコロナ禍での活動の在り方などを事務局と役員で話し合いました。

### いきいき ぎっする生気活気倶楽部伊勢寺支部 じゃがいもの定植体験



ぎっする生気活気倶楽部伊勢寺支部は3月14日、伊勢寺幼稚園の園児8人にじゃがいもの定植体験を行いました。まず、JA営農指導員がじゃがいもの植え方を説明。その後畑に入り、種イモを植え付けていきました。園児たちは小さな手で種イモを置くと、早く芽が出るようにと祈りながら優しく土をかけていました。



早く大きくなってほしいなあ

# 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

### 01 日本人はそもそも塩分のとりすぎになりやすい

日本には味噌や醤油を使った料理や保存食が豊富で、日本人はこれらから塩分を多くとっています。塩分とうまみと一緒に取る習慣が根付いているため、知らず知らず塩味を好む傾向があります。さらに、日本は海に囲まれているため、豊富な海産物からも多くの塩分をとっています。このような背景から、日本人は意識しないと塩分過多になりがちです。

[今月のテーマ]  
今すぐトライ!  
減塩アイデア(初級編)

### 02 特に塩分をとっているのは『新シニア』

年代別に見ると、最も塩分をとっているのは団塊世代から60歳代にかけてです。この世代は、外食や中食で世界各国の料理に親しみ、家庭では市販のたれや素を活用し始めた世代。さっぱり味を好んだ昔のシニアよりも、甘辛味やマヨネーズ・ケチャップ味を好む“子ども舌”の人や、よく噛まなくてもおいしく感じられる柔らかくて口溶けのいいものを好む人が多い傾向にあります。

食習慣をちょっと変えたり、メニュー選びを工夫するだけでも減塩は可能です。

#### ● ご飯は硬めに炊く

軟らかいご飯には塩味の強いおかずが合うため、知らず知らずのうちに塩分をとりがちに。硬めに炊くことで噛む回数が増えて味を感じやすくなるため、薄味でも満足しやすい。



#### ● 野菜をゆでるときに塩を入れない

緑色の野菜は塩ゆですると色が良く上がると言われるが、実は塩を入れなくても問題はない。ゆで上がりも水にとらずに、そのまま冷ますと栄養の流出が抑えられる。



#### ● 魚や肉の加工品、漬物を取り過ぎない

魚の干物、練り物、ハム、ベーコン、野菜の漬物などは、塩をきかせて保存性を高めている。そのため、とりすぎには注意したい食品として覚えておく。



#### ● ドレッシングよりマヨネーズ

「サラダにはドレッシング」という人が多いが、同じ量ならマヨネーズの方がややエネルギー量は多いものの塩分は少ない。しかも、食材によく絡むので少量でも満足しやすいという利点もある。



#### ● たれや素は使い過ぎない

「〇〇のたれ」や「〇〇の素」のような複合調味料は、意外に塩分が多いので使い過ぎに注意。毎日納豆を食べる人なら、たれを半分にすることから始めてみましょう。

#### ● パンとご飯ならご飯、麺類ならそば・うどん

ご飯は塩分ゼロなので、パンとご飯ならご飯を選ぼう。塩を加えてゆでるパスタは、調味の分も加えると高塩分になりがち。麺類ならそば、うどんがお勧め。ただし、汁には注意。



#### ● 味を薄くするのではなく量を減らす

減塩=味を薄くすることと思いがちだが、量を減らすことでも減塩できる。例えば、牛丼を大盛りから並盛りにするとエネルギーだけでなく塩分も約3割減になる。



#### ● みそ汁の代わりにほうじ茶

薄味のみそ汁を我慢しながら飲むくらいなら、いっそみそ汁をやめてお茶にするのもよい。特に、香りの高いほうじ茶は食事の満足度を高めてくれる。



#### ● 食卓には風味アップ食材を

食卓で料理に醤油やソースをかける習慣は見直しましょう。代わりに削り節、とろろ昆布、青のり、ごまなどの風味をアップさせる食材を使うと、無理なく減塩できる。

まずは『これならできそう!』なものから実践してみてください。食塩を減らす事は、主に血圧を低下させるために有効です。心血管疾患や脳卒中、冠動脈性心臓発作のリスクを減らすのに役立ちます。また糖尿病の合併症や慢性腎臓病や胃がんにも関連しているため、「減塩」が重要です。



今回は減塩をサポートする調味料や調理方法などについて紹介したいと思います。

# きずなキッチン

YouTubeでも  
配信中!

## 新茶入り米粉パン マリトツォ風

お茶の葉を生地に練りこんだ香り豊かなパンです。そのまま食べてもおいしいですが、今回はマリトツォ風でおしゃれに!



### ■ 材料(6個分)

強力粉	130g
米粉	70g
A ドライイースト	4g
砂糖	12g
塩	3g
牛乳(少し温める)	140ml
無塩バター(室温にどす)	20g
新茶(茶葉の小さめのもの)	小さじ1
B つぶあん	200g
ホイップクリーム	適量

### ■ 作り方

- 1 ボウルにAをすべて入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。ある程度まとまったら、台に出してこねる。新茶と無塩バターを加えて練りこむ。
- 2 5~6分こねたら、台に数回たたきつけ、伸ばすようにこねる。これを繰り返し、生地の表面が滑らかになったら丸める。打ち粉をふったボウルに入れてラップをかけ、35°Cで40分発酵させる。(一次発酵)
- 3 生地を軽く押さえてガス抜きし、6等分して丸める。固く絞ったふきんをかけて15分ほど休ませる。
- 4 天板にオープンシートを敷き、間隔をあけて並べる。乾燥させないようにしながら、35°Cで20分ほど発酵させる。(二次発酵)
- 5 180°Cに予熱したオーブンで10分ほど焼く。
- 6 冷ましたパンの横面に切り込みを入れ、つぶあんを下に泡立てたホイップクリームを上詰すれば出来上がり。



### point!

茶葉に含まれるカテキンは、老化やがん、生活習慣病の予防に効果があることが知られています。カテキンの成分をまるごと摂取するのが嬉しいですね。

### 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



**美味しそう!**  
松阪市東黒部町 長谷川 信代さん  
大王町を散歩中、案山子が見守る干物に目が留まりました。しっかりカマスと鯨の干物を買って求め、今夜戴きます!



**綺麗な“吊るし籠”**  
津市白山町 丸山 準一さん  
道の駅“飯高駅”内に於いて、凄く綺麗な“吊るし籠”を見せて頂きました。



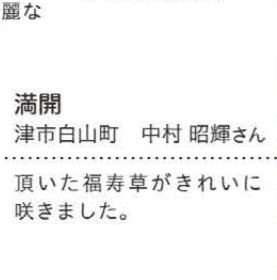
**デンドロビウム**  
津市一志町 前川 シズ子さん  
2年間咲かなかった花が咲きました。



**寒い一日**  
津市白山町 上村 和生さん  
庭の石壺は小鳥達の水飲場に。太いツラらが出来ました。



**二雲橋**  
津市白山町 橋本 信夫さん  
家城ラインに立派な案内板を設置して頂きました。



**満開**  
津市白山町 中村 昭輝さん  
頂いた福寿草がきれいに咲きました。

**三峰山標高 1,250m 待望の樹氷**  
津市白山町 松田 賢吉さん  
今年は2回樹氷を見に行きましたが、樹氷は皆無でした。やっと3回目に素晴らしい樹氷でした。



**ニツキの木**  
松阪市飯高町 ツバメのママさん  
外観は、普通の庭木。根っこが、シナモン。



**らきゅーで作った置物**  
りっくんさん



**笠松の河津桜**  
津市一志町 瀧川 尚さん  
真紅の綺麗な河津桜です。



**ふきのとう**  
津市久居元町 今井 紅岑さん  
庭のすみで小さな春みつけました。



**今年も咲きました。黒法師の花!!**  
津市一志町 稲垣 武夫さん



阿坂店管内  
**北川 莉子ちゃん (7歳) 実和ちゃん (1歳) 朔くん (9歳)**

**ご家族からのメッセージ**  
たくさんの家族に囲まれて、楽しく元気に育ててね!



いざわ支店管内  
**藤原 銀治郎さん (62歳)**  
レン/コリー (10歳) ユキ/ヤギ (5歳)

**どんなコですか?**  
レンは大人しく、人の言葉がわかる賢い子です。ユキはいつも草を食べていて、よく目立つためか地域の皆さんから大人気です。



毎月管内紹介してもらっているのを見ていると知らない所ばかりで、勉強になります。  
Nさん

JAから  
近いようで意外と知らないところもたくさんありますよね。これから暖かくなってくるので、ぜひお出かけしてみてください♪

JAの今年のカレンダー大好きです。私は特に2月! まっかなイチゴが印象的でした。いつも定位置の台所に飾っているんですが、他の家でも玄関やいろいろなところでイチゴがありました。3月はキャベツその次は...楽しみにしています。  
Aさん

JAから  
気に入っていただけて嬉しいです! 管内の特産物の魅力をお伝えしつつ、使いやすいカレンダーを目指して作成しています。来年版もお楽しみに!

きずなキッチンメニューを男の料理として毎月作っておりますがなかなか上手くいけませんので二度三度とチャレンジしてます。  
Dさん

JAから  
チャレンジありがとうございます! これからも様々な料理をご紹介しますので、引き続き作ってみてください♪



## 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



# JAみえなか 新入職員紹介

4月より新しくJAみえなかの仲間となりました。  
これからよろしくお願いします。

部署／氏名 社会人としての抱負



企画部 暮らしの活動課  
くすい すずね  
**楠井 涼音**

常に向上心と情熱を持って、業務に取り組めます！



経済部 生産資材課  
白山農機センター  
たなか ひろと  
**田中 大翔**

地域の皆さまに安心していただけるよう笑顔をもっとに頑張ります。



経済部 生産資材課  
朝見農機センター  
とね しようき  
**刀根 翔希**

職員として自覚を持ち行動します。



一志支店  
むらい のぞみ  
**村井 希海**

何事も一生懸命頑張ります。



久居西支店  
みずたに ゆうか  
**水谷 夕夏**

社会人としての自覚を持ち、地域の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。



久居支店  
まつもと ふうか  
**松本 風香**

信頼される職員を目指し、業務に励みます。



嬉野支店  
ささお ななか  
**笹尾 菜々香**

初めてのことばかりで色々とお迷惑をおかけするかと思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。



三雲支店  
にしい りこ  
**西井 莉子**

地域の皆さまのお役に立てるよう笑顔で業務に取り組めます。



いざわ支店  
たにもと はな  
**谷本 華**

一生懸命頑張ります。



くしだ支店  
はしもと みさき  
**橋本 美紗希**

JAみえなかの一員として全力で頑張ります。



くろべ支店 MA  
きよかわ なんと  
**清川 愛斗**

1日でも早く、戦力として働けるように精一杯努力します。



市支店  
こじま ゆうせい  
**小島 裕生**

未熟者の私ですが、笑顔だけは忘れずに業務に励みたいと思います！



農作業支援センター 一志  
ますい りおん  
**増井 里恩**

自分の出来ることを少しずつ増やしていきます。これからよろしくお願いします。



農作業支援センター 久居西  
みなみで しおん  
**南出 紫音**

笑顔で精一杯頑張ります。



松阪西部営農振興センター  
まつおか しゅう  
**松岡 集**

明るい笑顔で業務に取り組み、皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

## 知って納得！ 相続のこと

VOL.1

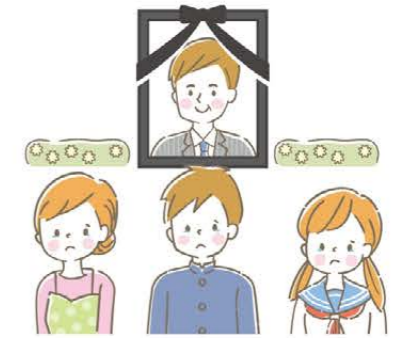
### 不動産の相続税評価について

相続税は、相続財産が基礎控除額「3,000万円+(600万円×法定相続人の数)」までであれば申告不要です。

例えば… 夫婦2人+子ども2人の4人家族で夫が亡くなった場合

夫の財産 相続税の申告は不要/  
**3,000万円+(600万円×3人)=4,800万円以下**

「うちはそんなに財産が無いから大丈夫。」と思っている方は多いと思いますが、組合員の皆さまは自分の持っている不動産が相続時いくらかで評価されるのかご存知ですか？



不動産の評価方法は、路線価方式と倍率方式があります。

場所によっては畑や田でも評価額が高額になることもあります。気になった方は一度自分の不動産の価値を確認してみたいはかがでしょうか。

土地	【路線価方式】 路線価×土地面積
	【倍率方式】 固定資産税評価額×倍率
建物	固定資産税評価額×1.0

令和4年度から新設されました！  
相続・事業承継に関するお問い合わせは ▶ 相続事業承継センター ☎0120-006162



協同活動  
Cooperative Activities

交通安全活動

JAみえなかでは地域貢献活動の一環として、各地区で交通安全活動を定期的に行っています。活動内容は子どもたちの見守りや、シートベルト着用および飲酒運転撲滅等を促す自動車安全運転注意喚起運動です。JA職員が通学・通勤時に積極的に声掛けや啓発プラカードをもって注意を促しています。これからも地域の皆さまが安心して暮らせる豊かな環境づくりを目指し、取り組んでいきます。



# 一部事業所営業時間変更のお知らせ

平素はJAみえなかをご利用いただき、ありがとうございます。  
この度、昨今の働き方改革等労働環境の変化に伴い、令和4年6月1日より以下の事業所におきまして営業時間を変更させていただくこととなりました。  
ご利用いただく組合員・地域住民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。



**変更日 令和4年 6月1日(水)**

対象となる事業所	変更後営業時間
農作業支援センター	午前8時45分～ 午後4時45分
営農振興センター（サブセンター含む）	
松阪西部物流センター	
生活センター	
一志配送センター	
いいたか支店経済店舗	

※農繁期の営業につきましては、各センターにおいて柔軟な対応をいたします。

## 理事会だより

第13回理事会（監事同席） 令和4年3月29日開催

- 令和4年度主要事業取扱高計画及び総合収支計画（第1次案）について
  - 令和4年度コンプライアンス・プログラムについて
  - 当組合における取引のリスク評価書について
  - 宅地等供給事業の実施について
  - 職制規程の一部変更について
  - 余裕金運用等にかかるリスク管理手続の一部変更について
  - 就業規則の一部変更について
  - 人事考課規程の一部変更について
  - 農畜産物集出荷貯蔵施設管理・利用規程の一部変更について
  - 国内産農産物検査業務組織規程の一部変更について
  - 無料職業紹介事業にかかる個人情報適正管理規程の一部変更について
  - 固定資産管理規程の設定・一部変更について
  - 分別管理に関する規程の一部変更について
  - 子会社管理規程の一部変更について
  - セクシュアルハラスメントの防止に関する規程の一部変更について
  - パワーハラスメントの防止に関する規程の一部変更について
  - 印章管理規程の一部変更について
  - 給与規程の一部変更について
  - 職員出向規程の一部変更について
  - 個人情報保護法関連規程の改訂について
  - 農産物検査業務規程の一部変更について
  - 出資金の減資申込みについて
- 以上、22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

今回、茶生産者さんの取材をさせていただき、初めて松阪市飯南町へ行ってきました。茶畑が一面に広がり、心地よく癒されました。皆さま、JAみえなか管内でおすすすめスポットがあれば教えてください！（近）

### 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)

### JAの情報

正組合員:	15,893人	貸出金:	848億1百万円
准組合員:	16,649人	長期共済保有高:	8,687億40百万円
出資金:	58億62百万円	購買品取扱高:	36億29百万円
貯金高:	4,362億51百万円	販売品取扱高:	36億42百万円

(令和4年2月末時点)

### 津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

#### 悪質商法にご注意!

あの手、この手で近づいてきます。電話で！訪問で！宅急便で！

◎相手のペースに乗せられてしまう前にきっぱりとキゼンとした態度で断りましょう。

◎頼みもしない商品やサービスの提供があったらまず警戒をしましょう。

### お詫びと訂正

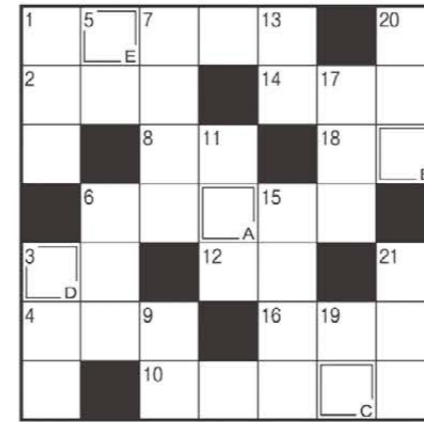
広報誌きずな4月号に掲載しました次の記事におきまして、誤りがありました。

■p18「農機センターの運営体制の見直しについて」内の営業時間(誤)【営業時間】8:45～17:00 (正)【営業時間】8:30～17:00

ご迷惑をお掛けしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

## 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？



### タテのカギ

- 高校の最寄り駅までの定期券を買ったあこや鼻の下に生えます
- 料理長をフランス語でいうと商品の並べて売れる場所
- の余地もないほど混み合った会場
- の前の小事
- 米国の通貨単位
- 擬餌(ぎじり)の一種です
- ハナシヨウブとカキツバタはをつけるのが難しい
- 燃料ガスや酸素などを詰めます
- カキツバタに似た花が咲きます
- プリンセス・ミチコという品種がある花
- ジェラシー、焼きもちともいいます
- 高校の最寄り駅までの定期券を買った
- 料理長をフランス語でいうと
- 商品の並べて売れる場所
- の余地もないほど混み合った会場
- の前の小事
- 米国の通貨単位
- 擬餌(ぎじり)の一種です
- ハナシヨウブとカキツバタはをつけるのが難しい
- 燃料ガスや酸素などを詰めます
- カキツバタに似た花が咲きます
- プリンセス・ミチコという品種がある花
- ジェラシー、焼きもちともいいます

### ヨコのカギ

- 5月4日は——。国民の祝日です
- 3拍子の曲に合わせて踊ります
- 野球のグラウンドに四つあります
- 調理中の料理から一口分を取って……
- 食事制限などで体重を減らすこと
- ちらしやにぎりがありません
- 柱・傷・5月5日・ちまきから連想される童謡
- 届いた手紙の——を切った
- バスやタクシーから降りること
- 屋外で写真するときに机代わりにする道具
- マニキュアを塗るところ

### 先月号の答え



### 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

●相続税や贈与税等の税に関する相談にお応えします。

**日時** 6月 8日(水) 13:30～  
**場所** 本店(松阪市豊原町1043-1)  
**予約・お問い合わせ** 相続事業承継センター ☎0598-28-8806

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** 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)

**日時** 6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)

**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・農機センター休業日

5月・6月の休業日は次のとおりです。

店舗名	5月	6月	
農作業支援センター	一志・白山	なし	30日午後
	美 杉	14、15、21、22、28、29日	土日、30日午後
	久 居 東	土日祝日	土日、30日午後
	久 居 西	8、15、22、29日	日曜日、30日午後
営農振興センター	三 松 阪 雲 西 部	なし	土曜午後、日曜日、30日午後
	松 阪 東 部	なし	土日午後、30日午後
	飯 南	日曜日	土曜午後、日曜日、30日午後
農機センター	朝 伊 勢 見 野 勢 野 山	15、22日	12、19、26日
	嬉 白	なし	なし

※6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

**5月** 10、17、24、31日

**6月** 7、14、21、28日