



特集

## 第2回 通常総代会を開催



## 管内紹介

### くろべ支店



くろべ支店は松阪市の東部に位置し、管内は一級河川の櫛田川が流れ、農地も多く自然豊かな地域です。また伊勢湾に面した松名瀬海水浴場があり、夏は海水浴客で賑わいます。地域の農産物は米、麦、大豆が主ですが、いちご、玉ねぎ、しめじ、水耕きゅうり等も栽培が盛んです。

店舗は中勢バイパス沿いの黒部総合センター内にあり、隣接して「ローンセンター松阪」、敷地内にはファーマーズマーケット「きつする黒部」があり沢山の方が来店されます。明るい笑顔と挨拶を常に心がけ、組合員、利用者の皆さまへより一層のサービス向上を目指し、職員一同取り組んで参りますので宜しくお願いいたします。



新鮮な旬の農産物や花・特産物などが大人気!



貴重な“ハマボウ”が咲くことでも有名です



春に櫛田川沿いの堤防下に花文字が作られています。ジョギング等のコースとしてもお勧めです!



**くろべ支店**  
所在地/松阪市東黒部町天神1  
TEL/0598-59-0004  
営業時間/8:45~15:00  
定休日/土日祝日、年末年始



支店長 若林 順也





# Contents

— もくじ —



- 03 人×農  
「梨生産者」
- 04 第2回通常総代会を開催
- 06 みえなかNEWS
- 09 農作業メモ  
「タマネギ栽培について」
- 10 ウーマンパワー
- 12 きずなキッチン  
「梨とひき肉のレタス包み」
- 13 健康レポート 明日も元気！  
「病は口から！口臭あなたは大丈夫？」
- 14 みんなの広場
- 16 JAベジマルファクトリー  
「包装について」  
私の食育日記
- 17 Information  
クロスワードクイズ
- 20 管内紹介「くろべ支店」



「物は試し」を繰り返して、新しい風を吹かせる

香良洲支店管内 だいが梨園 醍醐 和幸さん(40歳)

### profile

6年前に就農し、父母と共に73aの面積で梨を栽培。「幸水」を中心に「豊水」「あさあかり」など計8品種を手掛ける。仕事と休日のメリハリをつけ、ジムに行ったり映画を見に行ったりと、休みをとることも大切にしている。

**美味しい梨をなくしたくなかった**

家が昔から梨農家で、小さい頃からよく手伝いをしていました。28歳頃に親から継ぐかどうかを聞かれました。梨栽培だけの経営は厳しいとは思っていましたが、この美味しい梨が食べられなくなってしまうのは悔しいと思います。売り方を工夫すれば何とか出来ると考え、就農を決意しました。決意してから、今までのやり方のままではダメだと思い、勤めていた会社を辞めて愛知県でバイトや派遣社員といった雇用形態で働いたり、雇われるのではなく自分から仕事を受けに行ったりするなど就農するために様々な働き方を経験しました。

**「今まで通り」を続けられないこと**

手伝いをしてきた時とは違い、必要な資材の調達や、防除の仕方などわからないことは多々ありましたが、両親を見よう見まねで実践していききました。その中で様々な職場で得た経験をもとに、効率よくできる部分を変えて、良かった部分は継続し、うまくいかなければ元に戻すというのを繰り返しています。「自分のやり方が絶対に



### 今月の表紙農産物



### 【梨】

管内ではひさい梨・香良洲梨・松阪梨と各地区でブランド化した梨を生産しています。今回の表紙の「香良洲梨」は海風を受けて育つため、甘みが強いのが特徴です。

### 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 Q



### 「香良洲梨」を守るために

香良洲梨の最大の魅力は「美味しい」ことです。香良洲梨を守り続けていくためにはもっと知名度を上げ、産地全体が活気づいていかなければなりません。そのためには新規就農しやすい体制を作っていくことが大切だと思っています。「休みがなし儲からないけど農業だから仕方がない」といった現状を変え、一つの事業として成り立つていくようにしていくことが今後の大きな目標です。

検索エンジンで「香良洲梨」を検索すると園地の場所やSNSが出てくるのでぜひご覧ください！



第1次中期経営計画 (令和4年度～令和6年度)

協同の力で築く「多彩な農業の維持・継続」と「元気な地域づくり」及び総合事業による「組織・経営基盤の強化」をテーマに取り組みます。

農業・農村を取り巻く環境は、農業者の高齢化や後継者不足による担い手・労働者不足が深刻化しており、耕作放棄地の増加等厳しい環境に直面しています。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、生産・販売の両面で大きな影響を受けています。

このような状況のなか、JAみえなか第1次中期経営計画では、第44回JA三重大会「多彩な農業の拡充による農業

生産の拡大と農業者の所得増大」「組合員との関係深化と多様な連携による組織・地域の活性化」「自己改革の実践を支える持続可能なJA経営の確立」の決議を踏まえ、自己改革の継続発展により、組合員の営農・生活を総合的に支えるため、総合事業を営むJAの強みと合併の効果を活かして、組合員のニーズに対応した競争力のある事業活動を展開いたします。

経営理念

JAみえな中は、食・農・自然を大切にし、協同の力を発揮して、豊かなくらしと地域づくりに貢献します。

第1次中期経営計画

● テーマ

協同の力で築く「多彩な農業の維持・継続」と「元気な地域づくり」及び総合事業による「組織・経営基盤の強化」

JAみえなか「不断の自己改革」への取り組み

【農業生産の拡大・農業者の所得増大】

基本目標Ⅰ 多様な農業者の活躍と連携により、「農業生産の拡大」を通じて「農業者の所得増大」につなげ、多彩な地域農業の維持・継続を目指します。

- ・ 地域農業振興計画に基づく需要に応じた米穀生産の拡大
- ・ 重点品目の産地化・生産量の拡大
- ・ 農産物直売（ファーマーズマーケット）事業の強化
- ・ 消費者・実需者ニーズに応じた多様な販売チャネル・販売ロット・契約販売の拡大
- ・ 低コスト生産技術の普及等による生産トータルコストの低減
- ・ 農業金融機関として資金供給や相談機能充実による金融仲介機能の発揮

【元気な地域づくり】

基本目標Ⅱ 総合事業と協同活動を通じて多様な組合員との関係を深めるとともに、地域と連携しながら「元気な地域づくり」への貢献を目指します。

- ・ 協同活動を通じた組合員・地域との関係強化
- ・ 対話による組合員の意思反映・運営参画の仕組み構築
- ・ 「農」「食」「地域」「JA」を結び、伝わる広報活動の展開
- ・ 女性の運営参画推進
- ・ 農家の次世代・後継者への円滑な事業承継・資産承継の相談・支援

【健全経営の堅持】

基本目標Ⅲ 経営継続に必要な利益確保の戦略と経営管理手法の高度化等により「健全経営の堅持」に取り組み、不断の自己改革を支える持続可能なJA経営を目指します。

- ・ 中期経営計画に基づいた計画経営の実践
- ・ 持続可能な経営基盤強化の確立・強化



JAみえなか 第2回通常総代会



第2回 通常総代会を開催  
— 全5議案が可決承認 —

決議事項

- 第1号議案 令和3年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和4年度を初年度とする第1次中期経営計画及び令和4年度事業計画の設定について
- 第3号議案 定款の一部変更について
- 第4号議案 令和4年度における理事及び監事の報酬等の決定について
- 第5号議案 米麦売渡し、大豆取扱い及び農業政策に関する政府諸支払金事務等のこの組合への委任について

6月25日（土）、JAみえなか第2回通常総代会を松阪市嬉野ふるさと会館で開催しました。総代500人中447人（本人194人、書面253人）の出席により総代会が成立。5議案を上程し、すべて可決承認されました。

報告事項

1. 令和3年度貸借対照表、損益計算書及び注記表並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について
2. 「JAバンク基本方針」の変更について

令和4年度 主要事業取扱高計画

貯金	438,000	百万円
貸出金	86,000	百万円
預金	288,000	百万円
有価証券・金銭の信託	58,500	百万円
長期共済保有高	838,000	百万円
購買品取扱高	4,332	百万円
販売品取扱高	4,700	百万円

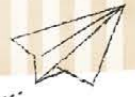


議長に選任された嬉野支店管内の上田俊篤さん



挨拶する前田組合長





## JAみえなか資産管理部会 資産管理部会総会・研修会を実施



資産管理部会 総会 研修会

講演に耳を傾ける部会員

資産管理部会は6月5日、久居支店で資産管理部会総会・研修会を行い、部会員20名が参加しました。

総会終了後には、税理士の安藤正治氏による「令和4年度税制改正」の講演と、ファイナンシャルプランナーの有田敬三氏の「今から始める相続対策」の講演があり、部会員の皆さんはメモを取りながら熱心に聞き、改正点や相続対策について学びました。

## 第2回あぐりスクール 収穫と定植を体験



たくさんのじゃがいもを掘り出す参加者

食農教育を行う「あぐりスクール」は6月4日、第2回の活動を行い、会員31人が参加しました。今回はじゃがいもの収穫と、サツマイモの定植を体験。子ども達は「掘っても掘ってもじゃがいもが出てくる!」「色々な大きさのじゃがいもがあって面白い!」「サツマイモは土の中でどうなっていくのだろう…」と興味津々で、元気に体験していました。

また、教室に戻ってからは食農教育雑誌「ちゃぐりん」を使い、食農クイズを楽しんでいました。

## JAみえなか秋冬野菜部会 赤シソを出荷しました



選別について呼び掛ける指導員

秋冬野菜部会は5月27日から赤シソの出荷を開始しました。主に松阪市嬉野・三雲地区で生産する赤シソは収穫をすべて手摘みで行っていることから、高品質で高い人気があります。

出荷開始に先駆けて開いた目揃え会では、JA営農指導員が実際の赤シソを見本に、出荷規格について再度徹底を呼び掛けました。

同部会のうち8戸の生産者が33aの面積で品種「赤ちりめん」を栽培しています。また他の地域での栽培を普及し、生産者数の増加に向けて取り組んでいます。

## 管内全域 麦刈り開始、例年より早め



麦刈りに追われる生産者

JAみえなか管内では5月25日から小麦の収穫を開始しました。

今年度の小麦は5月になってから好天が続いたため、一気に色づいたことから、例年よりも収穫が前倒しとなり、カントリーエレベーターなどでは麦の受け入れに追われました。

当JA管内の津市・松阪市では合わせて95戸の生産農家が2,193haで小麦を栽培しています。品種はすべて「あやひかり」で主に三重県特産の伊勢うどんの原料として使われています。

## 健康倶楽部 仲間とともに健康づくり



手指体操で脳トレを行う参加者

JAみえなかは6月13日・21日・28日、第1回健康倶楽部講習会を開催しました。

まず開講式とオリエンテーションを実施し、脳のトレーニングとして手指体操をしました。その後、健康に関する講座を行い、口腔ケアや減塩料理の乳和食などについて説明。また、「暮らしを豊かにする! コーヒーの楽しみ方」をテーマに、松阪市飯南町にある「みなまた珈琲」さんがコーヒーについて紹介してくれました。参加者は体を動かしたり、淹れたてのコーヒーを味わいながら、講座の内容に耳を傾けたりと、自身の健康の維持・増進に取り組みました。

## JAみえなか松阪地区梨研究部会 梨果形調査、肥大順調



果形調査の様子

松阪地区梨研究部会は6月9日、幸水の果形調査を行いました。中央農業改良普及センターの尾崎智美さんがノギスを使って5つの園地で20個ずつの果形を測り、平均値を出して肥大具合や病虫害の有無を調査しました。今年度は春先に温暖な気候が続いたことから例年に比べて開花が早い傾向。着果数が多く、肥大も順調に進んでおり、各園地とも病虫害の発生も見られませんでした。

同部会では部会員20人が5haの面積で「幸水」と「豊水」の2品種を栽培しています。

## 松阪市伊勢寺地区 甘くて新鮮朝採りトウモロコシ出荷



丁寧に出荷調整を行う生産者

松阪市伊勢寺地区では6月3日からトウモロコシの出荷が始まりました。

今年のトウモロコシは春先の天候が影響し、生育の遅れが心配されていたものの、5月下旬の好天で一気に生長。例年より比較的大きいものが多く、少し早い出荷開始となりました。

生産者の一人は「実がぎっしり詰まったトウモロコシに仕上がった」と笑顔で話していました。

当JAではハウスで品種「味来」を5戸の農家が約0.1haで栽培。6月10日頃まで出荷を行いました。

## JA健康寿命100歳プロジェクト推進大会 元気に過ごす秘訣を学ぶ



弁当のこだわりを発表する職員

JAグループが「健康寿命」を100歳まで延ばすことを目的として取り組んでいる「JA健康寿命100歳プロジェクト」の推進大会が5月27日、三重県総合文化センターで開催されました。その中で、昨年度に最終回を迎えた「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト応募作品の発表があり、当JAから応募した4作品を紹介しました。昨年度の乳和食部門では当JAふれあいの里くしだが最高位である「特別賞」を受賞しています。



# 農作業 メモ

## タマネギ栽培について



松阪東部営農振興センター  
くしだサブセンター 営農指導員 宮下 智行

タマネギの原産地は中央アジア。日当たりと排水性の良い場所を好むユリ科植物です。

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

### 【栽培手順】

#### 1 土づくり

アルカリ性土壌を好むので石灰資材をしっかり入れて緩効性肥料と有機質肥料を多く入れて播種の1週間前に畝を作り、マルチを敷いておく。

(例)

##### ●育苗床 (施肥例 /1a)

完熟堆肥…150kg 苦土重焼燐…5~10kg  
苦土石灰…10~15kg 化成肥料…8~10kg

##### ●本圃 (施肥例 /10a)

元肥  
完熟堆肥…2,000kg  
アズミン苦土石灰…80kg  
リンスター…40kg  
IB化成604  
(16-10-14)…150kg

##### ●追肥

燐硝安加里S604 (16-10-14)…40kg

#### 〈ワンポイント〉

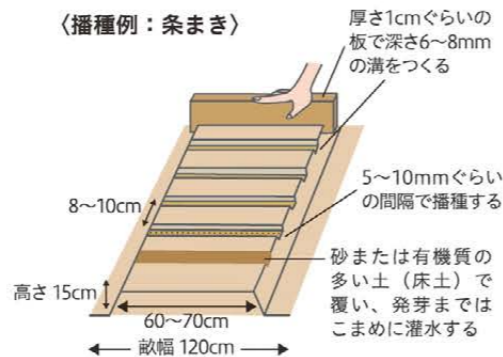
トウ立ちの原因になるので播種の適期を守りましょう。



#### 2 播種

●早生種…9月上旬～ ●中晩生種…9月下旬～  
発芽したら条間を軽く耕し、混んできた間引きをする。(2~3cm間隔)  
2週間後に1aあたり30gの追肥と土寄せも行う。

〈播種例：条まき〉



#### 3 定植

深さが重要!! 葉しょう部の約2分の1の深さまで土に埋める。  
※深植は腐ってしまう原因になる。  
☆大苗はトウ立ちや分球、極端な小苗は生育不良の原因になる。

#### 4 追肥

☆追肥は栽培期間中に3回!!  
①1月中旬 / ②2月中旬…気温が上がってから生長を始めるための栄養分  
③3月中旬 (止め肥)…タマネギの球が生長するための栄養分  
※3月の追肥の時期はとても重要。球の肥大が始まる4月中旬頃に与えてしまうと、球は大きくなるが、締まりがなく腐りやすくなり、病害虫の発生を招いてしまう。

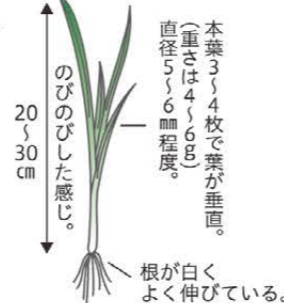
#### 5 収穫・貯蔵

葉が根元から自然に倒伏したら天候のいい日に収穫する。倒伏したものから収穫するか、一気に収穫したい場合は全体の8割程度の葉が倒れた頃が目安になる。貯蔵は茎が乾燥したら、4~5個ずつ葉の付け根を紐で縛って吊るす。風通しがよく、雨、直射日光が当たらない場所に吊るしておくで長期保存できる。

##### ●貯蔵目安期間

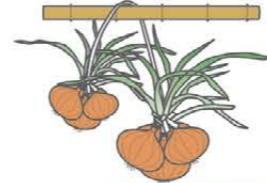
極早生種…水分が多く貯蔵にはむかない  
早生種…2~3か月  
中生種…5~6か月  
晩生種…最長9か月

〈理想の苗〉



〈貯蔵〉

葉が半乾きくらいになった頃、ひもで縛り、風通しの良いところに吊るす。



JAみえなか管内の活動紹介

### JAみえなか松阪地区柿生産部会 柿の摘果を再確認



写真を見ながら摘果を学ぶ参加者ら

松阪地区柿生産部会は6月14日、大足店で柿の摘果講習会を行い、部会員7人が参加しました。

講習では講師が写真を見せながら解説。生産者らはメモを取りながら熱心に話を聞いていました。

今年度の柿は例年より花の数が多いことから、「適切な摘蕾や摘果を行うことでより良い柿を生産していきましょう」と呼びかけていました。

同部会では9戸の生産者が4haの面積で「次郎」と「富有」を栽培。10月頃に出荷する予定です。

### JAみえなか郷土資料館 4品種の蚕を飼育



蚕に桑やりをする会員ら

JAみえなか郷土資料館で5月下旬から蚕の飼育を行いました。津市一志町でかつて盛んだった養蚕業の歴史を後世に伝えるために「蚕糸研究会」「一志町歴史語り部の会」の会員が中心となり毎年蚕を飼育しています。今年度は皇室で飼われている「小石丸」や黄色の繭も作る「黄白」の他、「春嶺×鐘月」「黒縞」の4品種を飼育展示しました。また6月14日には、名松線ウォークのイベントで蚕へ桑やり体験等を実施しました。

### 松阪東部地区 ズッキーニの出荷が行われました



出荷されたズッキーニを確認するJA職員

松阪東部地区では7月上旬、ズッキーニの出荷がピークを迎えました。当JAではカボチャ生産者を中心に、カボチャの出荷が始まるまでの期間に出荷することで農業者の所得増大につなげることを目的に、2017年からズッキーニの栽培に取り組んでいます。

今年度産は早めの防除徹底を呼び掛けたことから病害虫による被害もなく、品質も良好でした。

松阪東部地区では8戸の生産者が0.1haでズッキーニを栽培しています。

### 美杉小学校 個性あふれるかかし作り



手作りかかしを作製する親子

津市立美杉小学校5年生9人は6月20日、PTA学級活動の一環としてかかし作りを行いました。親子でかかしを骨組みから作り、服やひもなどを使ってそれぞれが思い描いたデザインに仕上げました。今回作ったかかしは田植え体験を行った田んぼに7月上旬ごろから設置し、鳥などの被害から稲を守ります。





そっとお湯を注いで...

### 松阪地区神戸支店女性部

## お茶の違いを楽しむ



神戸支店女性部は6月24日、「美味しいお茶の淹れ方講習会」を開き、7人が参加しました。

同支店管内にある出口製茶の出口正司さんを講師に招き、種類による味の違いを楽しんでもらおうと、この地域で主に生産されている深蒸し煎茶の他、5種類が用意されそれぞれのお茶に合った淹れ方を学びました。お茶を淹れた後は、松阪市飯高町で昔から親しまれている和菓子「でんがら」をお茶請けにして味の違いを楽しみました。

### 三重中央地区一志女性支部

## 発酵食品講習会



一志女性支部は6月28日、キッチンスタジオみちゆるらで「発酵食品講習会」を午前午後に分けて開催し、32人が参加しました。

原山圭子支部長より「健康が大事！日本の長寿を支える発酵について学びましょう！」と挨拶をいただいたから、厚生産業株式会社から講師を招き、免疫力や発酵食品の大切さについて学んだ後、塩麴と醤油麴作りを行いました。



手作りの麴を作るぞ〜

平和な世の中になりますように



### 松阪地区大足店女性部

## 祈りを込めた七夕飾りを設置



大足店女性部は6月22日、手作りの七夕飾りを同店前に設置しました。今年は笹飾りの他に、SDGsを意識し、お菓子の箱などを再利用して作った飾りや、野菜のイラストをいくつもつなぎ合わせたものなど様々な素材で飾りつけた吹き流しも作成。また、ロシアによる侵攻が続くウクライナを応援する気持ちを込め、ウクライナの国旗の色である青と黄色の折り紙で作ったリースの吹き流しも設置しました。



### 三重中央地区美杉女性支部多気班

## パターゴルフを楽しむ



美杉女性支部多気班は5月26日、パターゴルフを行い、19人が参加しました。会場となった「美杉パークゴルフクラブ」は同日オープンしたばかりで、プレーやホールインワンで盛り上がり、皆で体を動かしながら久しぶりの交流を楽しみました。



ナイスショット!

### 一志東部地区黒田女性部

## 綿栽培をしてみよう



黒田女性部は6月2日、2017年の「家の光」に掲載された「ワタのある生活って気持ちいい！」の記事をもとに綿栽培をしてみようと企画し、綿の種を部会員8人に配布しました。

部会員はそれぞれ自宅で栽培し、綿を育てる予定です。



頑張って育てましょう!

完成!

皆さんとても真剣です



### 松阪地区年代別組織ミドルミセス

## ハーブリース作り



年代別組織ミドルミセスでは6月11日、講師を招いてハーブリース作りを行いました。ソルで作られたリースの土台に、造花やリボンを飾り付けていくことで、お洒落なインテリアが完成。参加した方は「飾り付けのバランスが難しいけど楽しい!」「家に飾るのが楽しみ!」と、笑顔で話していました。





# 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]  
病は口から!  
口臭あなたは大丈夫?



自分で気になったり、周りの人から指摘されて悩んでいる人が少ない「口臭」。たまごや野菜が腐ったような臭いの成分が分泌されています。

### 01 口臭の原因は主に2つある

#### ①生理的な口臭

誰にでもあるもので、起床直後、空腹時、緊張時は特に口臭が強まります。これは唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して口臭の原因物質がたくさん作られるためです。しかし、歯みがきや、食事をしたり水分を積極的に補給するようにすることで、急激に口臭は弱まります。したがって生活習慣の改善でよくなり、治療の必要がありません。

同様の理由で、ストレスにより唾液の量が少なくなると発生する口臭や、ニンニク、ネギ、酒、タバコ等の飲食物・嗜好品による口臭もありますが、一時的なもので時間の経過とともになくなります。

#### ②病的な口臭

糖尿病や副鼻腔炎などの鼻の病気、扁桃炎などが原因で口臭が起こることもあります。病的口臭の9割以上は、歯周病や進行した虫歯などの口の中の病気、それに舌の汚れなどが原因で起こります。原因となっているものを治療することで口臭を減らしたり、治すことができますので診断を受けてください。



### 02 口臭の検査

口臭のある自分の息になれてしまうと、口臭が分からなくなってしまいがちです。自分の口臭が気になる場合はもちろんのこと、周りの人から口臭を指摘された場合などには、歯科で検査を受けることが勧められます。

口臭の検査には、主に次のようなものがあります。

#### ●主観的検査法

患者さんが吐いた息を歯科医が嗅いで調べる検査です。

#### ●客観的検査法

口臭測定器を使って口臭の程度を調べる検査です。測定器で検出されて臭いの成分の濃度が、周りの人が臭いをほとんど感じない範囲なのか、感じる範囲なのかを判定することができます。息を採取して測定器にかけ、息に含まれる成分を測定します。7分間ほどで結果が出ます。

#### ●口や舌の動き

口や舌の動きが低下すると、口臭が発生することがあるため、口や舌の動きを調べます。

### 03 口臭の予防

口臭を予防するには、歯周病や虫歯などがある場合、まずはそれらの治療をします。そして、歯磨きを正しく確実にし、口臭の原因となる歯垢を落としたり、舌ブラシを使って舌苔を取り除くことが大切です。また「唾液腺のマッサージ」で唾液の分泌を促すこともお勧めです。(図1)

#### 唾液腺のマッサージ

(図1)

##### ●耳下腺マッサージ

両方の手の親指以外4本の指を左右の耳の下に当て、前に向かってゆっくりと10回くらい回す。



##### ●顎下腺マッサージ

両手の手の親指以外の4本の指で、左右の耳の下からあご先までをあごの骨に沿って10回くらいマッサージする。



## 梨とひき肉のレタス包み

濃いめに味付けしたひき肉と、梨の甘みやシャキシャキとした食感がベストマッチ。レタスに包むので食べやすく、何度でも手が出てしまいます。



#### ●材料(2人分)

梨	1/2個
レタス	1/2玉
合いびき肉	200g
ショウガ	1片
白ネギ	1/2本
A 赤味噌	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

#### ●作り方

- レタスは洗って1枚ずつはがしておく。
- 梨は細切り、ショウガと白ネギはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱しショウガを炒め、香りが立ったら合いびき肉を加える。
- 合いびき肉に火が通ったら、Aと白ネギを加えて混ぜる。火を止めて一旦皿に取る。
- レタスにスプーンで4のをせ、梨の細切りをトッピングすれば出来上がり。



#### point!

梨には利尿作用や疲労回復効果があり、夏場の少し疲れた胃腸にも優しい食材。そのまま食べるだけでなく、料理のアクセントとして楽しんでください。

#### 食育ソムリエとは?

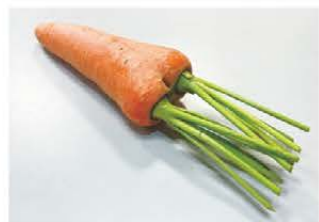
「生産者と消費者をつなぐコーディネーター」です。野菜や果物の生産や栄養についての知識を生かし、素材の選び方や食べ方を皆さまに提案します。

食育ソムリエ 森 裕美





# みんなの広場 Hello



くっついちゃった!  
匿名希望さん



花となな  
松阪市嬉野津屋城町 REIKOさん



ハート型のじゃがいも  
津市白山町 前出 紗季さん  
家で収穫しました。



家族団欒?  
津市白山町 よしこちゃんさん



びんしやま  
便石山  
津市白山町 松田 賢吉さん

海山道の駅から馬越峠經由便石山迄3時間半掛かり途中階段が千段以上の階段を経て便石山に。便石山に象の背と云う岩が有ります。8年位前に行った事が有りましたがもう一度行きたくなり、登頂しました。素晴らしいかったです。



かぼちやの生育レース  
誰が優勝かな?  
松阪市飯南町 河村さん



ハートの形をした石  
りっくんさん  
潮干狩りに行って、  
見つけました♡



青山高原のつつじ  
津市白山町 中村 昭輝さん

青山高原のつつじが見ごろをむかえました。



田植えの後に沈む夕日  
津市一志町 齋藤 律子さん



蘇るホタル  
さとやま  
津市一志町 里山ファンクラブさん

自生のホタルが「里の丘広場」で幻想的な光を放ち、初夏の夜を彩ります。



アブチロン  
津市久居元町 今井 紅孝さん  
今年はたくさん咲いてくれました。寒さにも強いです。



月下美人  
津市白山町 富田 きよ子さん



白山支店  
管内

野間 琥太郎くん(8歳) ひまわり 陽葵ちゃん(1歳)

ご家族からのメッセージ  
いつまでも2人仲よしでいてね。



伊勢寺店  
管内

加藤 安子さん(66歳)  
ココ/ポメラニアン(1歳)



どんなコですか?

人懐っこく、モフモフした毛並みがチャームポイントで、散歩に出かけると近所の子ども達からもとても可愛がってもらっています。



星座占いですが、参考にさせてもらっています。できるなら何月何日～何月何日までの占いだと思っていただくととってもいいと思います。  
Nさん

コロナでの自粛も少しずつ緩和され趣味の旅行にも行けるようになりました。出かけるところも制限され自分達より観光地の方達は大変だったと思います。少しでもお役に立てるよう私達のできる事はしたいと思っています。  
Nさん

自分の地域のことや周りの方々が取り組んでいることを知れてよかったです。自分も、参考にしたいと思いました!  
Kさん

お便りBOX  
感想ハガキから抜粋しています。

JAから  
ご意見ありがとうございます。本誌で紹介しているものはすべて当月中の運勢になります。今月号なら8月の運勢ですね。良いことがありますように♪

JAから  
コロナ禍になってから様々なところに影響が出ていますね。感染対策に努めながら、少しでも貢献していきたいですね!

JAから  
管内の様々な情報を発信できるようにこれからも努めますので楽しみに☆

## 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





**JAカード限定**

2022年9月・10月は / **JA直売所のご利用が15%おトク!**

JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分\*をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます！

※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

**いつもおトクなJAカード特典!**

JA直売所のご利用は請求時 **5%割引!**

※一部対象外の店舗がございます。

**期間限定キャンペーン**

JA直売所のご利用金額の **10%相当** をポイント還元!

対象期間 **2022年9月1日(金)～10月31日(日)** 還元時期・2023年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。  
※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※本紙記載の情報は2022年5月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

**ベジマルファクトリー**

**工場長インタビュー 森内工場長**

衛生面や温度管理を徹底し製造したカット野菜は、計量・包装され金属探知機の検査を経てコンテナへお届けいたします。

**包装出荷作業**

**トラック積込**

低温輸送トラックに積み込まれた商品は、三重県・中部・関西方面の各スーパー等に納品します。

**出荷作業**

包装された商品は、金属探知機の検査を経てラベル表示の確認を行い、各取引先別にコンテナに詰め出荷します。

**包装作業**

カップサラダは、ひとつひとつ手作業でパックに盛り付け、計量し包装します。

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。

**パート・アルバイト募集**

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)

**包装について**

**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	8		16	19
		B		13	
2					D
		9	10		17
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		

**タテのカギ**

19 18 16 14 10 8  
「姿勢が悪いよ」と言われやすい姿勢

18 16 14 10 8  
お化け屋敷で——満点の演出を楽しんだ

16 14 10 8  
胸びれを広げて滑空します

14 10 8  
お化けの芯棒に使うことも

10 8  
縮められる

8  
暮らせる

**ヨコのカギ**

1 夏に咲く黄色い花

2 行きは良い良い——は怖い

3 レタスやゴボウは——科の植物です

4 すし屋の符丁でお茶のこと

5 能あるタカは隠してる?

7 北海道の北部にある島。  
昆布やウニが名産品です

9 停留所に止まります

11 漢字などの横に小さな文字で振ります

12 海からそよよと——が吹いてきた

13 英国の通貨単位です

15 魚の下ごしらえをするときに取ることもあります

16 草を刈るときに使います

17 翼を持っています

**先月号の答え**

ウ	ミ	ア	サ	イ	チ
シ	コ	ク	サ	ン	カ
ロ	ウ	シ	ト	ラ	
ウ	キ	ブ	ク	ロ	
ア	メ	キ	ヌ	セ	
ツ	ホ	ミ	ギ	オン	
サ	シ	ミ	ズ	ゼ	ロ

A B C D E  
『アブラゼミ』

**私の食育日記**

**年齢に合わせた食事量**

食育インストラクター：岡村麻純

気付けばどんどんと大きくなっていく子どもたち。8歳の息子の食べる量も増えて、大人顔負けです。1日の必要エネルギー量は個々の体の大きさや活動量により異なりますが、推奨量として30、40代の女性の必要エネルギーが2,000kcalとされています。男の子で見ると、2歳児の必要エネルギーが950kcalなので、母親の約半分の食事量が必要といえます。そこから、3～5歳で1,300kcal、8歳の男子（息子）ともなると、1,850kcalと、私の必要量の9割ほどのエネルギーが必要ということになります。もう、お子さまセットの量では足りないのも納得です。そしてこのエネルギー摂取において特に子どもにとって大切なのは、炭水化物をしっかり取ることです。必要エネルギーのうちの50～60%ほどを炭水化物から取ることが望ましいと考えられています。8歳の息子の場合で計算すると、ご飯茶わん軽く1杯が約240kcalとされているので、1日にご飯茶わん4杯分の炭水化物は必要になるということです。大きくなるにつれ、ご飯よりおかず、特に揚げ物を好んだり、体形を気にして炭水化物を抑えたりすることがあるようですが、元気に活動するため、そして脳を働かせるには炭水化物が必要です。2歳児までの小さな子どもにとっても脳が成長中であるため、炭水化物がとても大切です。この時期は、エネルギーのうちの半分を昼食と2回の間食で取るのが望ましいとされているので、間食もおにぎりやお芋など、炭水化物を中心にしたいです。ちなみに50歳以上になると基礎代謝や活動量の減少から必要エネルギーは減少していきませんが、食事量は変えられず、50代以降のエネルギーの過剰摂取率が高く、肥満も増えてしまうことが分かっています。年齢に合わせて食事量も見直していきたいです。



きつする黒部休業日



8月 2、23、30日 9月 6、13、27日

スーパーみすぎよりお知らせ

多気店、太郎生店につきまして、誠に勝手ながら以下の日程を臨時休業とさせていただきます。ご利用のお客さまにはご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

臨時休業日 9月29日(木)・9月30日(金)

※みすぎ店は通常営業致します。

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

水難・山岳事故に注意してください

夏季は、水辺や山のレジャーへ出かけることが多くなる季節で、例年、この時期に水難・山岳事故が多く発生しており、特に、子どもの水難事故が多く発生しています。水辺で遊ぶときは「急流など危険な場所に近づかない」、「天候に注意する」、「必ずライフジャケットを着用する」等、事故に遭わないよう注意しましょう。



理事会だより

第16回理事会(監事同席) 令和4年6月28日開催

- 1 理事会規程の一部変更について
- 2 役員賠償責任保険への加入について
- 3 令和4年度における理事の報酬について
- 4 行政庁の業務報告書の提出について
- 5 西部カントリー荷受操作盤および計量器の更新について
- 6 出資金の減資申込みについて

以上6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

津市立美杉小学校でかかし作り体験があり、取材させていただきました!皆さん、事前に考えたデザインをもとにテキパキと作業を進めていました。想像していたよりも、どの作品もクオリティが高くてびっくりしました!!(近)



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

8月・9月の休業日は次のとおりです。

店舗名	8月	9月
農作業支援センター		
一志・白山	なし	30日午後
美杉	土日祝日	土日祝日、30日午後
久居東	27日、28日	土日祝日、30日午後
久居西	日祝日	日祝日、30日午後
営農振興センター		
三雲松阪西部(物流センター含む)	祝日	祝日、30日午後
松阪東部	祝日	祝日、30日午後
飯南	土曜午後、日祝日	土曜午後、日祝日、30日午後
農機センター		
朝見・伊勢寺	11日、14日	11日、18日、19日、23日、25日
嬉野	なし	19日、23日、24日、25日
白山	6日、7日、11日	なし

※9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。※農作業支援センターと営農振興センター(物流センター含む)につきましては、棚卸のため、9月30日(金)午後を臨時休業とさせていただきます。



無料税務相談会(相続事業承継対策)

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 8月10日(水) 13:30~

場所 嬉野支店(松阪市嬉野中川新町4丁目156)

予約・お問い合わせ 相続事業承継センター ☎0598-28-8806

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 9月14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 8月26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 9月22日(木) 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。

棚卸業務による臨時休業のお知らせ

平素は当JAの事業に格別のご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

誠に勝手ながら令和4年9月30日(金)12時から、棚卸業務実施のため以下の店舗において臨時休業とさせていただきます。

ご利用の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

休業店舗

- ・農作業支援センター(一志、美杉、白山、久居西、久居東)
- ・営農振興センター(三雲、松阪東部、松阪西部〈燃料配送含む〉、飯南)
- ・サブセンター(嬉野、香良洲〈経済店舗のみ〉、いざわ、くしだ)
- ・松阪西部物流センター
- ・いいたか支店(経済店舗のみ)



献血にご協力お願いします。

~あなたの献血が誰かの一生につながる~



受付時間 全血献血 10:00~11:45 / 13:00~17:30  
成分献血 10:00~11:00 / 13:00~17:00

休日 金曜日、年末年始

住所 〒516-0008 伊勢市船江1丁目471-1「ミタス伊勢」内  
お問い合わせ ☎0120-25-7821



孫プラン

JAの子ども共済

「学資応援隊」で、

どんな夢を叶えますか?



ご契約例 (令和4年4月時点)

- 大学プラン 基本型 0歳加入
- 共済掛金払込免除不担保特則
- 11歳払込終了 22歳満期 ●共済金額500万円
- 17歳学資金支払開始 ●全期前納 □口座振替扱い

お受取総額: 500万円

払込掛金総額 470万円 (万円未満切り捨て)

給付率<sup>※1</sup> 約106.2%  
お受取総額+払込掛金総額

学資金



万の保障



契約者の年齢制限なし<sup>※4</sup>

契約者の健康状態の告知不要<sup>※4</sup>

※1 このチラシのご契約例の場合です。給付率は、お孫さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。  
※2 学資金・満期共済金のお受取の時期はお孫さまの誕生日ではありません。※3 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態・所定の重度要介護状態のいずれかに該当する場合のことです。※4 共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合があります。共済掛金払込免除不担保特則を付加すると、契約者が万-の場合の共済掛金の払込免除の制度はありません。  
この資料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・注意事項・重要事項)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。