

きずな *Kizuna*

2
2023



特集

農業を始めてみませんか？



管内紹介

笹川支店



笹川支店は国道166号線と阪内川に面した中山間地域にあり支店管内には大河内城跡があります。管内では水稻・麦・大豆・梨・イチゴ・椎茸・ナバナ・モロヘイヤ等多種にわたり栽培が盛んな地域で、店舗周辺には緑が多く自然豊かな環境です。

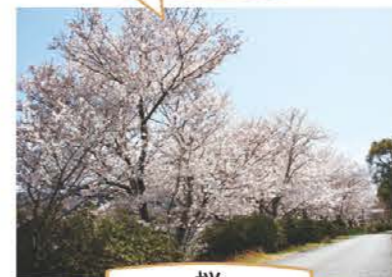
支店では窓口担当者・金融共済外務員を合わせて7人体制で組合員・地域利用者の皆さまを笑顔で応対し、気持ち良くご利用して頂く事をモットーに取り組んでおりますのでご来店を心よりお待ちしております。



大河内城本丸跡

室町時代に北畠満雅により建造された城の跡地です。現在は石垣を見ることが出来ます。

支店近くの阪内川沿いは春になると桜が咲き誇ります。



桜



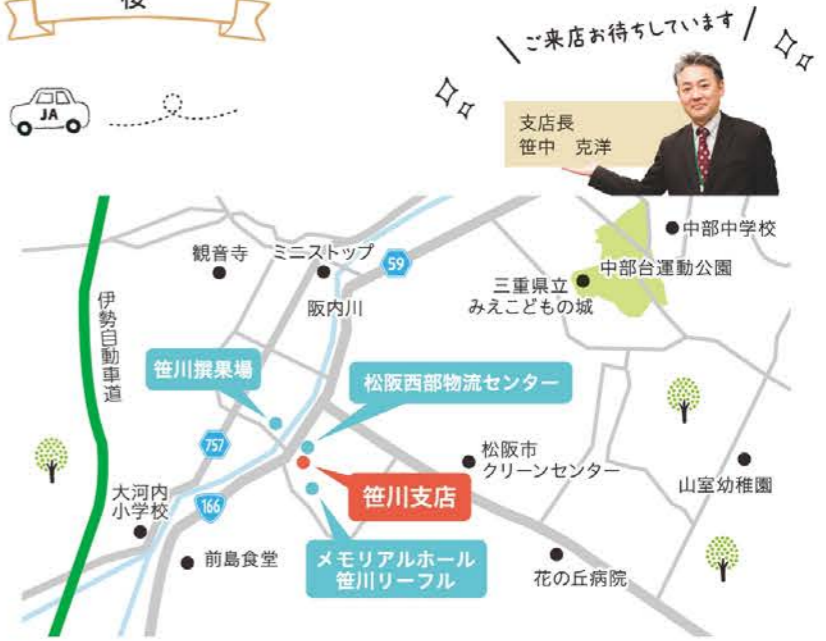
店舗美化活動

支店入口へ時季に合わせた花を植えたプランターを設置しています。



笹川支店

所在地/松阪市笹川町2205
TEL/0598-36-0341
営業時間/8:45~15:00
定休日/土日祝日、年末年始



支店長
笹中 克洋



Contents

— もくじ —



- 03 人×農
「松阪赤菜生産者」
- 04 農業を始めてみませんか？
- 06 みえなかNEWS
- 09 農作業メモ
「冬こそ畑のメンテナンス」
- 10 ウーマンパワー
- 12 きずなキッチン
「赤菜チャーハンと
ネギたっぷりかきたま汁」
- 13 健康レポート 明日も元気！
「HSP（とても繊細な人）ってなに？」
- 14 みんなの広場
クロスワードクイズ
- 16 知って納得！相続のこと
「『相続トラブル』になりやすい
ケースとは」
協同活動
- 17 Information
- 20 管内紹介「笹川支店」



伝統を繋ぐ 手助けになりたい



阿坂店管内
松阪赤菜生産者 後藤 洋子さん(68歳)

profile

松阪赤菜生産加工グループ「紅工房」に所属。1aの面積で松阪市原産の「松阪赤菜」を栽培しているほか、ナバナやモロヘイヤの栽培にも取り組んでいる。友人と行くランチや旅行が休日の楽しみ。

時間を活用して 始めた農業

私が松阪赤菜の栽培を始めたのは12年ほど前になります。松阪赤菜の生産・加工を行っている「紅工房」の代表である杉山喜代子さんに誘われ、手伝いをしていたところ「栽培もしてみない？」と声をかけてもらったのがきっかけです。ちょうど退職した頃で、時間があつたこと、他の方に預けていた畑を返してもらうタイミングだったこともあり、挑戦してみることにしました。もともと家庭菜園をしていたので、農業をすることは好きだったので、同時にナバナの栽培も始め、楽しく続けています。

「伝統野菜 松阪赤菜」を栽培して

松阪赤菜は杉山さんが採種した種を蒔くところから栽培が始まります。パラパラと種を蒔くので、どうしても密集してしまふことになり、小抜き作業が必要になります。密集したまま育てると、小さくなったり変形したりするため、重要な作業なのですが、これが大変です。松阪赤菜はこの地域にしかない伝統野菜なので、使える農業なども限られていること、できる限り減農薬で栽培したいと

いう想いから、虫害に遭わないよう、手作業での防除に努めています。寒い時期の作物ですし、大変な時も多々ありますが、収穫した松阪赤菜を水で洗うととても綺麗な赤色になり、嬉しくなつてまた頑張ろうと思えます。

仲間がいるから楽しい

松阪赤菜を栽培していて楽しいのは仲間がいることです。地域のイベントや取材などがあると杉山さんを中心に「紅工房」みんなで集まってわいわいと取り組めます。栽培で困ることがあつても助け合っています。今年こそうまくできています。今年の松阪赤菜はますますで形がいいものがたくさんできているのですが、みんなに小抜き作業を手伝ってもらったからだろうなと思つています。

松阪赤菜はまだまだ地域では知られていない作物です。漬け物にするのが一番おいしいと思つていますが、そのまま生でサラダにもできるし、炒めたり、おひたしにしたり、お肉と一緒に焼いて食べたりするのもオススメです。もっと知名度が上がってほしいと思つているので、これからはできれば面積も広げて、もっとたくさん作れるように頑張りたいです。



今月の表紙農産物



まつさかあかな 【松阪赤菜】

今から約400年前に戦国武将の蒲生氏郷が持ち込んだとされる伝統野菜。日野菜の原種とも言われますが、日野菜より根や葉軸が鮮やかな赤色をしているのが特徴です。

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



菜園塾受講生にお話を伺いました



直売所コース受講
令和4年度菜園塾受講生
【三雲地区】
山村 敏雄さん(74歳)
ひとみさん(67歳)

Q なぜ受講？

親が耕作していた畑があり、一昨年から野菜作りを始めました。ネットなどで調べながら自己流でやっていたのですが、講座があることを知り、一度受けてみようと思って参加しました。

Q 受講してみた

自己流では分からない部分などありますが、講座では人から教えてもらえるということが良いところです。また、授業に参加することでやる気もつなっています。講義で学んだ知識を基に実践して、

またうまくいかなければ確認しての繰り返しです。今年度は休んでしまった回もあるのでまた次回も受講したいと思っています。

Q 今後の目標

畑づくりは楽しく、できた野菜を直売所に出すと買ってもらえることが嬉しくて、また収入にもなります。今後は全体で見て収支がプラスになるようにもっと面積を増やしてたくさん作っていきたいと思っています。また、直売所にはいいものがたくさん出荷されてくるので、負けずにもっといいものを作りたいです。

Q 未来の受講者へひとこと！

趣味として農業をしてみたいという方でも参加してみると興味がわくと思います。これから農業を始めたい方にはピッタリですのでぜひ参加してみてください。

作ってみたいけど農地がない…という方向け

対象者 JAみえなか組合員、またはJAみえなか管内にお住まいの方

ふれあい農園

地域住民を対象に、自然の中で土と親しんで農業の楽しさを知ってもらおうと松阪西部営農振興センター前の農地を『ふれあい農園』として開放しています。すぐ隣に松阪西部営農振興センターがあるので、栽培指導や時期にあった品目の種や苗、肥料の斡旋も行っています。また、農具の貸し出しもあります。菜園塾や野菜塾「みらい」を卒業後、学んだことを基に自分で作ってみたいといった方にもおすすめです。



場所 松阪市伊勢寺町595-1 (ウエストパーク松阪内) **1区画** 30平方メートル (6m×5m)

年会費 8,000円 (毎年4月に契約更新、更新時に年会費を頂きます) **入会金** 2,000円 (入会時のみ)

契約期間 毎年4月～翌年3月の1年間 ※年度途中でのお申込みの場合は、月割り計算となります。

お申込み・お問い合わせ 松阪西部営農振興センター (☎0598-58-0730)

竹林まちづくり農業体験農園

プロの農家に種まきから収穫まで、栽培のコツなどを教えてもらいながら、農業を楽しむことができる体験農園です。農業初心者でも安心して始められます。

種苗や農具、資材、肥料は農園に準備しているため、長靴と軍手さえあればOK。気軽に参加できます。



開催地 松阪市山室町 **年会費** Aコース：31,000円 Bコース：14,000円

内容 Aコース：年間21品目 Bコース：年間9品目

詳細は公式Webサイト
(<https://www.ja-mienaka.or.jp/life/asset/#anc01>)
をご確認ください。



この春は農業に
チャレンジ
してみませんか？



お問い合わせ 資産管理課 (☎0598-28-8806)
※人気企画のため、入会は順番待ちとなっています。

農業を始めてみませんか？

ここ数年、自給自足やおうち時間の充実などを目的に家庭菜園や農業が注目されています。しかしいざ始めるにも何から始めて良いかわからない…という方も多いと思います。JAみえなかでは、多様な農業者を育成することを目的に、農業を学んだり、実践したりできる機会を設けています。一緒に農業を始めませんか？



まずは農業に関する知識を深めたい…という方向け

菜園塾・野菜塾「みらい」

どちらもJA職員が講師となり、1年かけて農業に関する講義を行っています。

詳細は公式Webサイトをご確認ください。▶ <https://www.ja-mienaka.or.jp/agri/eino/>

対象者 JAみえなか組合員、またはJAみえなか管内にお住まいの方



菜園塾

初歩的な菜園方法を学べる「家庭菜園コース」と直売所への出荷を目指す「直売所コース」の2コースで受講できます。※講義は基本的に座学です。



開催地 JAみえなか本店 (松阪市豊原町1043-1)

	直売所コース	家庭菜園コース
概要	直売所への出荷を目指す方向け ご自宅の畑での指導も随時行います。 (すでに産直倶楽部会員の方も受講できます)	農業初心者向け 畑での栽培だけでなく、プランター菜園 など気軽に楽しめる内容です。
受講期間	令和5年4月～令和6年3月 (原則毎月第3木曜日の午後1時間程度、講義・技術指導等)	
年間受講料	4,000円 (税込) テキスト、一部資材代、 令和5年度産直倶楽部会費等	3,000円 (税込) テキスト、一部資材代等
定員	20人	30人

※視察研修も予定しています。(別途費用)

お申込み・お問い合わせ 園芸特産課 (☎0598-28-8826) またはお近くの営農振興センターまで

野菜塾「みらい」

農業初心者の方を中心にした講座を年間通して実施します。種まき、定植、収穫などの栽培管理のほか、肥料や農薬等、栽培に必要な基本的な技術を学べます。



開催地 4月～8月、3月(座学)…ふれあいセンター (津市一志町日置80)
9月～2月(圃場実習)…(株)JAアグリサポートだいち近隣圃場
(津市久居一色町)

概要 園芸関係の講義・実習等 (キャベツ・ブロッコリー等) **年間受講料** 3,000円 (税込) ※保険代を含む

受講期間 令和5年4月～令和6年3月 (原則毎月第2木曜日) 14時～15時30分

定員 20人程度 ※野菜塾を初めて受講される方

お申込み・お問い合わせ 園芸特産課 (☎0598-28-8826)
または農作業支援センター (一志・白山・久居西・久居東) まで





美杉支店・農作業支援センター美杉 休耕田に彩りを



パンジーを定植する参加者

美杉支店と農作業支援センター美杉は12月7日、地元の組合員や行政と連携し、津市美杉町の休耕田に約420本のパンジーの苗を植えました。冬の休耕田を鮮やかな花で彩り景観向上を目指すとともに、圃場管理が加わることで農地としての機能を取り戻しやすくなることが期待できます。圃場の場所は道の駅美杉近隣にあることから、パンジーを「みすぎ」という文字の形に定植。見物者の目を楽しませ、同町をPRします。パンジーは春にかけて花を咲かせる予定です。

農福連携 みかんの収穫作業を体験



収穫方法を説明する小林部会長(左)

JAみえなからは12月5日、農福連携の一環として松阪市小阿坂町のみかん畑で収穫体験を実施しました。

2つの福祉作業所から7人が参加し、当JA青島みかん部会の小林雅彦部会長から「青島温州」の特徴や収穫作業の進め方についてを説明した後、木の枝にたわわに実ったみかんを果樹用のはさみで丁寧に切り取り、カゴに集めていきました。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。

きつする黒部 りんご祭りを開催



多くのりんごが並びました

きつする黒部は12月3日と4日、りんご祭りを開催し、連日多くの人で賑わいました。祭りでは産地間提携している長野県の農産物直売所あんしん市場より直送されたりんごを販売。贈答用の化粧箱入りのものから自宅用に手軽に購入できるものもあり、用意していた数量が初日の半日でほぼなくなってしまうほど人気を博していました。

また、ふれあいマーケットぬくいの郷でもりんごを販売し、人気を集めました。

三雲支店 感謝祭でにぎわう



新鮮野菜の無料配布をする職員(左)

三雲支店では11月29日と30日の2日間にわたり新築オープン1周年記念感謝祭を開催しました。新鮮野菜の配布や、店内でアンケート回答者へ景品のプレゼントをすることで地域の組合員の皆さまに感謝の気持ちを伝えました。隣接の三雲営農振興センターと生活センターでも新築オープン記念イベントを開催し、両日で約300人の来場者が訪れました。

竹林まちづくり農業体験農園 親子が収穫を楽しむ



じゃがいもを掘り起こす農園会員と園児ら

松阪市にある竹林まちづくり農業体験農園で12月11日、地域の幼稚園を対象にじゃがいもの収穫体験を開き、子ども21人と保護者らが参加しました。同農園は竹林まちづくり推進協議会とJAが協力して運営する体験農園。当日は体験農園の会員なども協力、園児や保護者と一緒になって収穫を楽しんでいました。また、12月25日には地域の住民を対象に、別の圃場で白菜やダイコンの収穫体験も行い、参加者らは大きなダイコンなどを収穫し、歓声を上げていました。

助け合い組織「かざぐるまの会」 「ふらっとほーむ やつやま」3年ぶりに開催



落語に聞き入る参加者

助け合い組織「かざぐるまの会」は、12月7日、津市白山町の八ツ山公民館で「ふらっとほーむ やつやま」を3年ぶりに開催し、25人が参加しました。

レインボー体操で体をほぐした後には、同町家城地区の「やまちょう」の園さんが切磋亭山長として落語を披露。耳だけでなく目でも楽しみ、山長さんを含む3人の落語で盛り上がりました。合間にはじゃんけんゲームで勝った人から記念品を選び、とても喜んでいただきました。

JAみえなかいちご部会松阪支部 イチゴ出荷本番に向け目揃え



出荷規格について説明する溝口営農指導員

いちご部会松阪支部は12月5日、東部集出荷センターと西部集出荷センターでイチゴの出荷本番を前に目揃え会を開き、東部集出荷センターでは、溝口佳広営農指導員から出荷基準について説明しました。今年度産は出荷が例年より遅れていましたが、11月の天候が良かったことから12月中頃にピークを迎え、大粒出荷が多い傾向でした。一志東部支部では12月2日、三重中央支部では12月12日に開催されました。

JAみえなか資産管理部会 遺言や確定申告について学ぶ



熱心に耳を傾ける部会員ら

資産管理部会は12月4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、森下達弁護士による「正しい遺言 後の紛争を防ぐために」、第2部では安藤正治税理士による「税制改正と確定申告」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、遺言の必要性や確定申告の注意点について学びました。

資産管理部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、48人が在籍しています。



農作業 メモ

冬こそ畑の メンテナンス



農作業支援センター美杉 中島 真一

2月といえば立春や春分と、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この時期は畑のメンテナンスをするにはよい機会ですので、春に向けて畑を準備していきましょう。



まだまだ寒い日が続くと
思いますが皆さまも寒さ対策を
忘れず体調をととのえ
楽しく作業をしましょう！

【畑の片付け】

収穫後の野菜の株などをきれいに抜いて捨てましょう。根っこなどが残っていると、次の作物の時に病気にかかりやすくなります。

【土づくり】

畑の耕起や堆肥の散布を行きましょう。耕起することで雑草や病害虫の発生を抑制する効果も期待できますし、堆肥をすき込むことで土がふかふかになります。

【道具のお手入れ】

クワなどは泥を落として水洗いし、雨のかからない場所や保管箱に入れ、サビ付きをふせいで保管しましょう。小さいスコップやハサミなども忘れず綺麗にしましょう。



ちょっとマメ知識

二十四節気をご存知ですか？

1年を春夏秋冬4つの季節からさらに24に分けたもので、今でも立春、春分、夏至など季節を表す言葉として用いられています。ちょっと日本の季節も感じ方がかわりませんか？

松阪市深野地区 深野だんだん田で県内初サミット開催



深野だんだん田を見学する参加者ら

松阪市飯南産業文化センターで12月16日、県内初となる三重県棚田サミットが開かれました。熊野市にある「丸山千枚田」と伊賀市にある「西山の棚田」、そして松阪市の「深野だんだん田」の代表者など30人が参加しました。サミットでは千葉県の大山千枚田保存会の石田三示理事長による講演のほか、今後の棚田保全に関する意見交換会や、深野だんだん田の見学を行いました。深野だんだん田は「日本棚田百選」に選ばれており、令和4年には「つなぐ棚田遺産」にも認定されています。

JAみえなか花部会 ストック、例年より早く出荷開始



花や葉の様子から生育を確認する部会員ら

花部会は12月12日、生育巡回を行い、11人が参加しました。全体の草丈や葉色などの様子を見ながら、肥料の過不足や病害虫の発生状況などをハウスごとに確認しました。今年のストックは大きな病害虫も発生しておらず、順調な生育。12月11日から出荷が始まり、例年より2週間ほど早い出荷開始となりました。

現在は6戸の生産者が部会に所属しており、0.4haの面積で白やピンク、紫、黄など様々な色の品種を栽培しています。

松阪地区青年部(JAMY)、壮年部 市長と農業について懇談



部員と懇談する竹上真人松阪市長(左端)

松阪地区青年部(JAMY)と壮年部は12月20日、当JA本店で松阪市長との懇談会を行い、23人が出席しました。始めに永作準也青年部部長が「松阪市と農業がより良くなるように有意義な時間にしましょう」と挨拶。その後、肥料価格高騰への支援や獣害、農業の働き手対策など、1時間という限られた時間の中、多岐に渡った要望や意見を交わしました。最後に壮年部の岩田雅昭部長が「松阪の農業をけん引しているというプライドを持って今後も取り組んでいきましょう」と呼びかけ、終了しました。

松阪西部地区 伝統野菜「松阪赤菜」を出荷



出荷された松阪赤菜

松阪西部地区では12月1日から松阪赤菜の出荷を行いました。今年度産の松阪赤菜は雨の影響で播種が遅れたことにより、例年より2週間ほど遅い出荷開始となりましたが、スツとまっすぐな形で綺麗な紅色をしたものが出揃いました。松阪赤菜は松阪市原産の伝統野菜。松阪西部の阿坂地区を中心に、8軒の農家が約26aで栽培しています。



各地区でフェスティバルを開催!



歌声に酔いれました

令和4年度ふれあい女性フェスタ

三重中央地区
ふれあい女性フェスタ
11月28日
164人

久世みよ子さんが三重中央地区久居女性支部しいたけ班での「家の光を活用した仲間との楽しい活動」について、小林かずみさんが助け合い組織「かざぐるまの会」でのふらっとほーむ開所についてをテーマにそれぞれ家の光・女性組織体験発表を披露しました。また三重県警察に奉職していた小嶋秀和さんによるオレオレ詐欺防止に関する講話を開催。最後に岩脇一也さんによるふれあいをテーマとした弾き語りがあり、懐かしの曲にうっとり聞きほれていました。

特殊詐欺について学びました

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
12月3日
64人

三重中央地区女性組織役員による沖繩民謡「ちよんちよんキジムナー」に合わせた陽気な踊りと様々な衣装で笑いを誘い、賑やかに始まりました。12月1日のJAみえ女性部家の光愛読者のつどいでも発表した嶋橋はる子さんが家の光記事活用発表を披露。また、記念講演としてヒップアップアーティストの松尾タカシさんに「『おしり』を鍛えて一生歩けるカラダをつくらう!!」をテーマに講演いただき、参加者の皆さんは熱心に聞き入っていました。最後に家の光〇×クイズを行い、大盛り上がりでした。



〇×クイズでわきあいあい



ちよんちよんキジムナーで会場を沸かせました

華やかに幕が上がりました



お土産に内麦クロワッサンをお渡ししました

一志東部地区
わいわいフェスティバル
12月10日
107人

オープニングに「笑和の会」の素晴らしい舞踊が披露され華やかに幕が上がりました。黒田女性部の松田孝美さんが家の光を活用した活動の取り組みを発表し、中林孝子支部長が一志東部地区女性組織の変遷や取り組みについて報告しました。記念講演には真宗高田派義明寺衆徒の西川舜優さんを迎え「残りの人生楽しく生きる」をテーマに講演いただき、参加者の皆さんは終始笑ったりうなずいたりして楽しんでいました。お土産に内麦クロワッサンを持ち帰り喜んでいただきました。



三重中央地区 一志女性支部
クリーンデーを開催



一志女性支部上出班は11月29日、クリーンデーを開催し8人が参加しました。班員らは数分ずつにわかれ、ウォーキングしながらゴミ拾いを行いました。活動途中で雨が降ってきたため、予定より早く切り上げましたが、地域の美化活動に取り組み達成感につつまれました。



どんな配置にしようかな...?

12月13日 いざわ支店

松阪地区 年代別組織エルダーミセス
寄せ植え教室を開催

エルダーミセスは12月12日から23日の間、いざわ支店やいたか支店など7会場で寄せ植え教室を開催し、合わせて103人が参加しました。講師にガーデンコーディネーターの森坂博幸さんを迎え、シクラメン、ナデシコ、ハボタンなどの花を9つ選び、彩りの良い寄せ植えを作りました。綺麗な仕上がりに皆さん喜んでいました。



おいしくできました!

一志東部地区 上ノ庄女性部
こんにゃく作り



上ノ庄女性部は12月11日、上ノ庄公民館でこんにゃく作りをし、5人が参加しました。こんにゃくも6kgを茹でてミキサーにかけてすりつぶし、凝固剤で固めて成形。色々な味を楽しめるよう普通のこんにゃくの他、とうがらし味、ゆず味を作りました。参加者は作ったこんにゃくを持ち帰っておせち料理に活用しました。

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 健康管理センターエポック

[今月のテーマ]

HSP (とても繊細な人)ってなに?



「HSP」とは心理学の用語で“とても繊細な人”という意味です。他人のちょっとした言動やささいな出来事などが気になってしまう、とても繊細な気質(特性)を持っている人のことです。生まれたときから持っている気質で、人口の約5人に1人が当てはまると言われています。

01 今、注目されている理由

最近、仕事ではコミュニケーションが重視される傾向があります。また、インターネットを通してスピードや変化を求められ、業務が高度化、複雑化しています。そのため、現代社会にストレスや生きづらさを感じる人が増えていることが、HSPの注目される背景にあるのではないかと考えられます。



02 HSPの代表的な特徴

HSPにはさまざまな特徴があります。長所となる部分もありますが、いろいろなことを敏感に感じ取り過ぎてしまうため、“生きづらさ”につながることも多くなります。自分の特性をよく理解して、うまく対処できるよう行動や環境を工夫すると、今感じている生きづらさを解消することが期待できます。

- 美術や音楽に深く感動する
- 豊かな内面生活を送っている
- 他人の気分に左右される
(例)上司がイライラしていると、すぐに気付いて必要以上に気にしてしまう。
- マルチタスクが苦手
(例)並行しているいろいろな仕事を前にすると、混乱してしまい、集中できなくなる。
- 音や光、見るものに敏感に反応してしまう



03 行動や環境を変えてHSPの特性をコントロール

● 認知のゆがみに気付く

他人に左右されるのは、本来分かるはずのない人の考えや感情を「わかる」と勘違いしてしまうことが背景にあります。「自分のことを怒っているのかも」などと深読みをするのをやめ、自分の思い込みでつらくなっているだけかもしれないと気付くことが大切です。

● “やることリスト”をつくる

やるべき家事や仕事ができたら、すぐにメモ帳などに書く癖をつけます。自分の状況を可視化すると、あれもこれもと考えて焦る気持ちが軽くなります。また、いつも頑張っている自分をいたわる気持ちも込めて「ひとつずつ」と声に出してみましよう。

● 物理的に刺激(情報)を減らす

外からの刺激に過敏に反応してしまう場合は、音に関してはノイズキャンセリングイヤホンや耳栓など、光や見えるものに対してはサングラスや伊達眼鏡などが効果的です。

周囲の人の配慮も大切

HSPの特性があると、刺激や変化に圧倒されやすく、焦ると動揺してネガティブな思考に陥りがちです。周囲の人は会話でも行動でも「待つ」ことを意識しましょう。本人の心の健康を守るためには、周囲の人が刺激や変化の少ない安心できる雰囲気をつくることも大切です。



YouTubeでも
配信中!

きずな
キッチン

※最新動画は
毎月下旬更新

赤菜チャーハンと ネギたっぷりかきたま汁

漬物にすることが多い松阪赤菜ですが、ごはんとの相性は抜群!鮮やかな紅色が食欲をそそります。



■ 材料(2人分)

【赤菜チャーハン】

松阪赤菜(生)	40g
松阪赤菜(漬物)	20g
ごはん	お茶碗2杯
ちりめんじゃこ	大さじ2
いりごま	小さじ2
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

【かきたま汁】

しいたけ	1枚
白ネギ	30g
卵	1個
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

■ 作り方

【赤菜チャーハン】

- 1 松阪赤菜(生・漬物の両方)を細かく刻む。
- 2 フライパンにごま油を熱し、生の松阪赤菜を炒める。ちりめんじゃこも松阪赤菜の漬物、ごはんを加えてまんべんなく混ぜる。
- 3 しょうゆを回しかけてよく混ぜ、仕上げにいりごまを振り入れたら出来上がり。

【かきたま汁】

- 1 鍋に水・鶏がらスープの素を入れて火にかけ、薄切りにしたしいたけを加える。
- 2 しいたけが煮えたらしょうゆを加え、小口切りにした白ネギを散らす。
- 3 沸騰したところに、卵を溶き入れ、塩で味を調えたら出来上がり。

point!

生の松阪赤菜でシャキシャキした食感を、漬物で深い味わいを楽しみましょう。漬物だけを使う場合は、塩分が多くならないよう、しょうゆの量を調節してください。



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



きつねのなすび
津市久居一色町 長谷川 みちこさん
「フォックスフェイス」という植物で、名前のとおりキツネの顔の形をしています。色鮮やかで美しい!



堤防の下のハボタンアート
津市須ヶ瀬町 CAPのみなさん
須ヶ瀬橋堤防の近くにありす! 2月末頃までが見頃です。是非見に来てください!



ススキで作ったフクロウ家族
津市一志町 春うららさん



秋のドウダンツツジ
津市美杉町 磯田 守さん



皇帝ダリア
松阪市新屋敷町 堀井 睦さん



垣内の常夜灯
津市白山町 天花寺 智津子さん
白山町垣内の常夜灯の綺麗な花は地区の方達が綺麗に咲かせます。感謝!



「里の丘広場」の秋
津市一志町 里山ファンクラブさん
自然には、みんなの知恵と物語があります。視界いっぱいに移りゆく自然の理は時代を経ても変わりません。



直径60cm超えの葉牡丹
津市白山町 小林 泰紀さん
祖父母が丹精込めて育てた葉牡丹がこんなに大きく成長しました。



香良洲支店管内
橋本 明璃ちゃん(12歳) **悠希**ちゃん(9歳)

ご家族からのメッセージ
毎日楽しそうな2人。これからも仲良くしてね♡



市支店管内
佐藤 洸亮さん(24歳) **里沙**さん(28歳)
綾翔くん(1歳)

家族からのメッセージ
笑顔いっぱい楽しい家族でいます。

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?

1	6		14	17	
	B				
2		12			D
3		9		18	21
		10		E	
4	7		13		19
	8	11			20
5				16	C

先月号の答え

ト	ソ	ダ	ガ	ツ	キ
ツ	ム	ジ	シ	リ	ツ
パ	リ	シ	ヨ	シ	ネ
メ	エ	イ	ヨ	ウ	シ
メ	デ	キ	ユ	ミ	
オ	デ	ン	ブ	ラン	
ト	シ	タ	フ	ジ	

A B C D
『フリソデ』

タテのカギ

- 暖炉にくべます
- 3度の食事以外に食べるもの
- バランタインデーに売らせる人もいます
- 囲碁や将棋の指し手の記録
- 百貨店のガイドで目当ての売り場を探した
- 昆布と節でだしを取った
- 例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です
- 2月の誕生石・アメジストは紫色の—です
- 刻みたばこを詰めて吸う道具
- 7しが大ならMは
- 6こうなつた—を知りたいなあ
- 2月の誕生石・アメジストは紫色の—です

ヨコのカギ

- ウィンタースポーツの代表格
- 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- お吸い物などを入れる器
- 鬼は外、福は—
- 掃除道具の1つ。
- 魔女がまたがれば飛べるかも?
- 車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- 旅先で眺めることもあります
- もむと温くなるタイプもあります
- 遅い時間まで寝ずにいること
- 仁徳天皇陵もこの1つ
- 水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります
- 働き者だといわれる昆虫
- 天ぶらを天—に漬けて食べた

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

小島よしおさんがやってきた!

12月13日、家の光協会が発行する小学生向け雑誌「ちゃぐりん」の取材でJAみえなか管内にお笑い芸人の小島よしおさんが訪れました。今回は当JAの特産物の1つであるキャベツの紹介ということで、津市久居桃園地区のキャベツ生産者である小田和範さんの圃場でキャベツの収穫や箱詰めを体験されました。その他にも女性組織の皆さまにキャベツ料理を教わったり、カット野菜工場であるJAベジマルファクトリーや農産物直売所を訪れるなど、様々な角度から取材していただきました。この模様は「ちゃぐりん」3月号に掲載される予定ですので、是非ご購入ください。



女性組織連絡協議会や青壮年部が大活躍!

様々な賞を受賞されました

管内の女性組織や青壮年部の部会員さんたちが様々な賞を受賞されましたのでご紹介します。



第70回 三重県社会福祉大会

受賞した 福田さんと笠原さん (上段右から3人目、4人目)



大足店、大足店女性部(立野支部・大足支部)

11月1日に津市で開催された三重県社会福祉大会で、昨年度開催した大足店祭りにて集まった寄付金を社会福祉協議会に寄付したことに対し、大足店が感謝状を頂きました。授与式には中心になって祭りを企画した同店女性部の立野支部福田千代子支部長と、大足支部笠原伴子支部長が出席し、感謝状を受け取りました。

令和4年度 東海北陸地区農協青年組織協議会 JA東海北陸青年大会



三重中央地区青壮年部 工藤 正明さん

11月18日に愛知県で開催されたJA東海北陸青年大会の「青年の主張」の部の三重県代表として出場された工藤さんが最優秀賞を受賞されました。当日、工藤さんはビデオで出場し、「話し合う場づくり」「交流の場づくり」「農業・地元農産物の魅力発信」に取り組み、青壮年部と地域が連携して農業の未来をつくりたいと主張しました。

令和4年度 JAみえ女性部 家の光愛読者のつどい



松阪地区赤桶女性部 嶋橋 はる子さん

12月1日に津市で開催された家の光愛読者のつどいの「家の光記事活用体験発表」に当JAを代表して嶋橋さんが出場し、最優秀賞を受賞されました。嶋橋さんは、家の光との出会いや、自身が所属する読み聞かせ隊メルヘンでの記事活用について発表されました。嶋橋さんは2月16日に京都府で開催される全国大会へ出場される予定です。

Vol.5 相続のこと

「相続トラブル」になりやすいケースとは

相続トラブルは年々増加傾向です。多額の資産があったり、元々仲が悪かったりする家庭の話だと思いがちですが、令和3年に遺産分割で裁判になったうち、3割超が遺産総額1,000万円以下のケースでした。また、生前仲が良かった家族でも、相続がきっかけで仲が険悪になるなど、相続をめぐるトラブルは身近なところで頻繁に起こっています。今回は、相続で揉めやすいケースを5つ紹介します。



- 1 相続財産の大半が不動産である(公平に分けることが難しい)
- 2 特定の子のみが、親の日常生活の世話や介護などを行っている(負担の偏り)
- 3 特定の子のみが、親から日常生活で援助を受けている(兄弟姉妹間の不公平)
- 4 相続人に前婚の子、認知された子、先に亡くなった子の子(孫)がいる(お互いの立場や考え方の違い)
- 5 親が事業をしている(誰が後を継ぐか、親の財産内容が複雑など)

相続に対して心配事がある方は、ぜひご相談ください。

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 ☎0598-28-8806

12月15日 特殊詐欺防止啓発



リスク管理課

年金振込日に合わせ、Aコープくしだ店の前で特殊詐欺防止に向けた注意喚起を行いました。皆さまもお気を付けてください。

12月15日 プレゼント配布



くしだ支店

港店

令和4年最後の年金振込日に合わせ、1年間の感謝を込めて、一部の店舗ではご来店いただいた方に先着で花苗等をプレゼントしました。来店された方は「嬉しい、ありがとう」と顔をほころばせていました。

12月22日 門松づくり



総務部・企画部

年始に向け、本店玄関前に手作りの門松を設置しました。材料は職員が持ち寄ったほか、組合員の方からも寄付していただき、華やかな門松が完成しました。

協同活動

Cooperative Activities

12月に行われた活動から一部をご紹介します

きつする黒部休業日

2月 7日、14日、21日、28日

3月 7日、14日、28日

※冬季(11月~2月)は17時閉店とさせていただきます。



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



津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

2月1日から3月18日まで「サイバーセキュリティ月間」です

《適切なパスワード管理について》

パスワードの使い回しによる不正アクセス被害が発生しています。パスワードを設定する際は、

- 同じパスワードを使い回ししない
- 誕生日など推測されやすいものは使用しない
- 大文字や小文字、数字、記号などをランダムに混ぜるなどして、適切なパスワード管理に努めましょう。

理事会だより

第21回理事会(監事同席) 令和4年12月23日開催

- 1 飯南シルバー指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について
- 2 新紙幣発行にかかる自動化機器(ATM)の対応・費用について
- 3 利益相反取引について
- 4 白山ライスセンター大規模改修工事にかかる補助金申請について
- 5 出資金の減資申込みについて

以上、5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

令和5年も既に1か月が経過しました。広報担当者になってから時が経つのがより早く感じます。コロナ禍の自粛生活も少しずつ緩和されているので、今年こそ新しいことにチャレンジしていきたいです！(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

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	一白 志山 日祝日	31日午後
	久居 西 土日祝日	日祝日、31日午後
	美久居 杉東 土日祝日、31日午後	土日祝日、31日午後
営農振興センター	三松 雲 土曜午後、日祝日	土曜午後、日祝日、31日午後
	松阪 東部 土祝日、日曜午後	土日午後、祝日、31日午後
	飯南 南 土日祝日	土曜午後、日祝日、31日午後
農機センター	朝勢 見寺 土日祝日	土日祝日
	伊勢 野山	
	嬉白	

※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。

※3月31日(金)午後につきましては、農作業支援センター・営農振興センター(物流センター含む)は棚卸のため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)

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 2月 8日(水) 13:00~

日時 3月 1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 2月24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 3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。

車の購入・買い替えをご検討の皆さまへ

JAマイカーローンはいかがですか？

基準金利

年 2.60% (令和5年 1月1日現在)

最軽減後金利

固定金利 年 1.20%

ご利用いただける方

- ・管内に在住または在勤の方
- ・お借入時の年齢が満18歳以上の方
- ・JAが指定する保証機関の保証が受けられる方

お使いみち

自動車(2輪車含む)の購入、車検、免許取得などクルマに関する資金にご利用いただけます。また、現在お借入中のクルマに関する資金の借換にもご利用いただけます。

ご融資金額

1,000万円以内(1万円単位)

ご融資期間

6ヶ月以上10年以内。ただし、借換でご利用される場合の返済期間は、借換対象ローンの残存期間内となります。

金利軽減内容

詳しくは右記ホームページまたはQRコードでご確認ください。

※JAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合もございます。



仮審査申込はインターネットでも受付中



JAみえなかマイカーローン

ご利用条件、適用金利、保証料等、詳しくは金融部融資推進課(☎0598-28-8823)またはお近くの支店窓口までお問い合わせください。

JA共済

JAの自動車共済



初めての車は、何かと不安だから

アフターフォロー万全!! 新社会人にもおすすめ!!

もちろんJA組合員や農家以外の方もOKです。

掛金シミュレーションできます!

個人情報の入力不要



JAの頼れるサービス

事故やトラブルのとき 親身にしっかり対応!

夜間休日現場急行サービス

JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故についてALSOK対応員が事故現場に急行。事故状況の聞き取り等を行います。

【受付時間】平日 0時~8時、17時~24時 / 土日・祝日 終日

レッカーサービス

事故または故障により自力走行不能となった場合にレッカー車で現場へ急行。最寄りの修理工場までお車をけん引します。(現場から100km以内無料)

24時間365日対応

ロードサービス

故障・トラブルにより自力走行不能となった場合に対応業者が現場へ急行し、お車の応急対応を行います。(30分程度の対応は無料)

24時間365日対応

※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。

JA自動車共済の事故対応 総合満足度

三重県下

95.2%

※JA共済連三重調べ (令和4年2月末時点)



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。

[22242410172]