



特集

## 農作業事故を 防止しましょう!



### 金融部からのお知らせ

## 特殊詐欺被害の未然防止に向けた ATMの取引制限について

当組合では、特殊詐欺の多様化と三重県警察からの要請を踏まえ、一部の方を対象にATMにおける取引のご利用を制限させていただきます。

本取組は、ご高齢の方を狙ったキャッシュカードの騙し取り等による特殊詐欺が増加するなか、被害の未然防止の観点から実施するものです。

対象となる方にはご不便をおかけいたしますが、大切な貯金をお守りし、安心して当組合をご利用いただくための取組となりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



#### 1.今回対象となる方

令和4年12月31日時点で普通貯金口座をお持ちの満70歳以上の個人の方で、口座残高10万円以上かつ過去1年間ATMでの“入出金・振込・振替”のご利用がない、キャッシュカード発行済の方。

※取引制限は口座単位になります。

#### 2.制限内容

ATMでの“出金・振込・振替”がご利用いただけなくなります。

対象となる方が、令和5年1月1日以降にATMにてお取引いただいた場合でも制限対象とさせていただきます。

※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。

※窓口では通常どおり全てのお取引がご利用いただけるため、対象の方は窓口をご利用ください。

#### 3.開始時期

令和5年4月26日(水)

#### 4.その他

本取組の対象となる方で、ATMの利用制限を希望されない場合は、最寄りの店舗へお問い合わせください。



## 手形・小切手にかかる手数料改定のお知らせ

令和4年11月の電子交換所稼働および、政府の指針をうけたJAバンクとしての令和8年度末までの手形・小切手交換枚数「ゼロ」に向けた取組にともない、令和5年4月3日(月)に、手形・小切手にかかる手数料を下記の通り改定させていただくこととなりましたのでお知らせいたします。

#### ■ 令和5年4月3日(月)の改定 (金額は消費税込)

手数料区分	改定前	改定後
	手数料額	手数料額
入金扱(当組合宛)	無料	無料
取立扱(他行宛)	無料	660円
個別取立※1	660円	1,100円
自己宛小切手発行(1枚)※2	550円	2,200円
手形・小切手帳発行(50枚綴)	1,100円	11,000円

※1 電子交換所に参加していない金融機関の手形・小切手等。 ※2 利用者からの発行依頼の場合のみ。

きずな No.24 | 2023 4

発行/みえなか農業協同組合 TEL / 0598-28-2111 (代)  
本店所在地/松阪市豊原町 1043-1  
メール/ kouhou@mienaka.jamie.or.jp  
Webサイト/https://www.ja-mienaka.or.jp/  
耕そう、大地と地域の未来。

最新情報や  
キャンペーン  
情報を発信中!

JAみえなか Q

公式Webサイト



YouTube



Facebook



Instagram



LINE



@mienaka.ja

@ja\_mienaka

# Contents

— もくじ —

- 03 人×農  
「茶生産者」
- 04 農作業事故を防止しましょう!
- 06 みえなかNEWS
- 09 健康レポート 明日も元気!  
「悪夢で眠れない!」
- 10 ウーマンパワー
- 12 きずなキッチン  
「まるごとトマトのひき肉ドリア」
- 14 知って納得! 相続のこと  
「相続登記が義務化されます」  
直売所だより
- 15 農作業メモ  
「トウモロコシの栽培について」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 金融部からのお知らせ



## 茶で働き手とお客さんの 人生を豊かにしたい



茶生産者 粥見支店管内  
有限会社 茶工房かはだ  
代表取締役 村瀬 貴昭さん(40歳)

### profile

「茶工房かはだ」として約25haの茶園を管理。年間約130トンを生産し、松阪市飯高町にある自店舗のほか、JAや直売所等で販売している。また、安心を届けるため、ASIAGAPや有機JASなどの認証も取得している。

### 代表取締役に就任して

わが家を含めた地元の茶農家3軒が共同経営する「茶工房かはだ」に入社して、今年で17年目。もともと、茶農家である親の後を継ぐ気でしたので、自然に就農を選びました。今年の3月からは代表取締役にになり、ペテランから若い人までが楽しく働くことができる会社を目指して検討しているところ。現在茶園の管理は主に6人で行っていますが、ペテランの方も長く働くことができるように機械化を進め、新人でも自発的に作業ができるよう、作業のマニュアル化を行う予定です。「茶農家は休みがない」というイメージがありますが、作業できる人数を増やすことでみんなが休むことができ、かつ品質も落とさなというのが理想です。

### 美味しいお茶を生産するために

うちの茶園は飯高町内の様々なところにあります。場所や年によって条件なども異なるので、毎年12月に土壌診断を行い、診断結果を基に肥料の専門家に相談しながら施肥設計をして新茶に備えていきます。茶は木なので施した肥料の結果がすぐに出るわけではないところが



### 今月の表紙農産物



### 【茶】

撮影地: 粥見支店管内

当JA管内は三重県南勢地区最大の栽培面積を誇る茶産地です。松阪市飯南・飯高地区では水色が濃く、まろやかな甘みの特徴の「深蒸煎茶」、津市美杉地区では爽やかな香りで味のバランスの良い「煎茶」が主に生産されています。

### たくさんの方に美味しいお茶を届けたい

難しい部分でもありますが、実際に自分たちの作ったお茶をどんな方々が買ってくれているのかわかるようになり、意見も取り入れることができるようになりました。店舗では茶に触れるきっかけ作りとして、夏に茶のかき氷を販売しており、一緒にお茶を出すことで飲んでいただく機会にもなっています。

もうすぐ新茶シーズンです。チーム一丸となって手を抜かず、熱意をもって作業し、自分たちが一番美味しいと思うお茶をたくさんの方に届けたいと思います。そうすることで「お茶」そのものの評価を上げたいですし、より美味しいお茶ができると思っています。そして僕たちのお茶を飲んでくれる方々の人生が豊かになってくれたら嬉しいです。今後は海外も視野に入れ、多くの方に茶を届けるために挑戦していきたいです。

きずなの  
バックナンバーは  
Webサイトで見れます!



## 2. 草刈機の事故による要因と対策

### ● 傾斜面・法面の不安定姿勢による事故

30～40°以上の傾斜地・法面で滑り、転倒事故が発生。

！ 傾斜面・法面に小段の設置、スパイク靴を着用することで足場の確保、転倒防止できます。

### ● 回転刃の事故

・小石、チップの飛散が目に入った。  
・キックバックで周囲の人や自分に回転刃が当たってしまった。

！ フェイスガード、安全靴、作業手袋、すねあて、飛散防止カバーで防護することで、回転する刃の危険から身を守ることができます。また、キックバックしないように刈り取りするチップソーの場所を守りましょう。

### ● エンジンを止めずに起こった事故

回転を止めずに草の詰まりを取り除こうとして指を負傷した。

！ 草刈り機のエンジンを確実に止めてからつまり除去を行いましょう。

### ● 草むらの中に異物や構造物があった

草むらに潜む構造物や、切り株、空き缶などで転倒してしまった。

！ 作業前に足場の安全を確認しましょう。



## 3. 耕運機の事故

### ● 圧倒的に多いバック時の事故

バック時に立木・建物に押し付けられる事故や、足がつかずいてロータリーが突き刺さり、大けがを負うこともあります。

！ 耕運機のバックは必ず振り返って後方確認をしましょう。

### ● 硬い土、石などの障害やキックバックでの事故

硬い土の耕転中は、車体が前方に急に押し出されて暴走し、ロータリーの刃でけがをしたという事例があります。また、ギアを高速のまま畑を耕転中に、土が硬いところと柔らかいところがあり、キックバックして負傷してしまうリスクもあります。

### ● 車への積み下ろし時の事故

バックギアが入っていないまま後ろに引き、転倒しけがをする。

！ 車への積み下ろしは歩み板を固定して確実な積み下ろしを行いましょう。

！ 最初から深く掘り起こしたりせず、常にロータリーの刃と足の位置に余裕を持たせましょう。

慣れた作業の中には危険が多く潜んでいます。  
作業の注意ポイントを再確認し、安全な農作業を継続しましょう。



参考元：農林水産省HPより「安全確認と予防対策で公道での農機による死亡事故を防ぎましょう！(令和4年3月)」  
「草刈り機の事故」「耕運機の事故」

### 農作業を始める前に！

安全な農作業は服装を整えることから始まります！

安全なスタイル

危険なスタイル



# 農作業事故を防止しましょう！

近年、農業就業人口が減少する一方で、農作業死亡事故者数は年間300人前後で推移しています。農作業事故を防止するためには、安全な作業手順を実践し、農業機械を適正に使用していくことが重要です。今一度、安全な作業手順を確認し、農作業事故を防止しましょう！

## 1. 公道での農機による交通事故の要因と対策

公道での農機の交通事故は大きく分けて、単独事故と他の車両からの追突事故の2種類があります。

### 単独事故

#### ● 用水路等への転落

運転操作ミスや道路環境が悪いことにより、田畑や用水路等へ転落します。

#### ● 傾斜地での横転等

農機は通常の車に比べ、重心位置が高いため傾斜地等でバランスを崩して横転します。また、傾斜地等で自然に動き始めた農機に轢かれる事故もあります。

### ① 確実な運転操作とブレーキ連結の確認

農機による死亡事故は、ハンドルやブレーキ操作ミスによる単独事故が多いため、道路状況等に応じた確実な運転を行いましょう！

### 追突事故

夜間は後続車から農機が発見されにくく、追突事故が起こります。昼間のトンネル内でも追突事故の可能性もあります。

#### ● ランプ類や低速車マーク等の取り付け

一般車両との接触や、追突を防ぐためには周囲に気付いてもらうことが大切です。「低速車マーク」や「反射板」を設置しましょう。また、作業機を付けて公道を走行するためには、基本的にランプ類の増設が必要です。

### ① 安全キャブ・フレームの装着と、シートベルト・ヘルメットの着用

救命効果の高い安全キャブや、フレームがついているトラクターを利用しましょう。(安全フレームは倒さずに使いましょう) 農機による交通事故においても、シートベルト着用の有無により、死傷状況が大きく異なります。トラクター等の農機運転中は必ずシートベルトを着用し、また、ヘルメット着用にも努めましょう。



## 第3回健康倶楽部講習会 健康維持について学ぶ



手洗いチェックの様子

健康倶楽部は2月15日にふれあいセンターで、22日は松阪西部営農振興センターで第3回の講習を開き、合わせて43人が参加しました。前半ではフタムラ式血液循環体操研究所から講師を招き、レインボー体操を体験。後半には花王プロフェッショナルサービス株式会社による感染症対策講義を受けました。手指洗浄・消毒の仕方では汚れに見立てた液を付けて手をきれいに洗っているかチェック。ブラックライトで浮かび上がった汚れや、1度に使う消毒液の量に皆さん驚き「とてもためになった」と話していました。

## JAみえなか松阪地区青年部 (JAMY) 市場を視察



卸売市場で説明を受ける参加者ら

松阪地区青年部(JAMY)は2月13日から14日にかけて京都府で視察研修を行い、部員や関係者等合わせて11人が参加しました。京都府南部総合地方卸売市場の視察では、市場関係者から同市場の概要や京やさいブランド、旬の農産物について説明を受けました。また、祇園の散策などを行い、会員相互の親睦を深める機会になりました。

## 小学校に「ちゃぐりん」を寄贈 地域の農業に魅力を感じて



岡田常務(右端)から「ちゃぐりん」を受け取った児童ら

JAみえなからは2月上旬、管内の小学校52校の3・4年生に、家の光協会が発行する子ども向け雑誌「ちゃぐりん」3月号を寄贈しました。この取り組みは食農教育やSDGsに関する活動の一環として実施。同号には当JAの特産物である「キャベツ」について栽培から流通に関する事など、産地学習に繋がる内容が掲載されています。2月8日には、津市立桃園小学校で寄贈式を開催。当JAの岡田勇樹常務理事から児童に「ちゃぐりん」を手渡しました。その後、同誌を使用し「キャベツ栽培」について学ぶ授業が行われました。※この活動はJA共済の支援を受けています。

## 久居西支店 小学校卒業記念の植樹



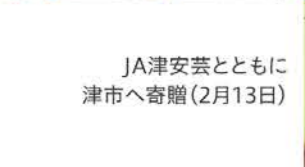
協力して樹を植える児童ら

久居西支店は2月3日、津市中村町立石山「記念の森」で津市立栗葉小学校6年生70人による卒業記念の植樹とタイムカプセルの埋設に参加しました。地元ボランティア団体「中村よくしよう会」の協力のもと、児童は小学校生活の思い出を振り返りながら桜と梅を植えていきました。中村よくしよう会会長の森恒雄さんは「この活動は多くの方の協力があり実施できている。子ども達にはみんなに協力してもらおうということのありがたさや大切さを感じてほしい」と話していました。

## 美し国三重市町対抗駅伝 出場チームを激励



松阪市へ寄贈(1月10日)



JA津安芸とともに  
津市へ寄贈(2月13日)

JAみえなからは2月19日に開催された「第16回美し国三重市町対抗駅伝」に出場する選手を応援しようと、管内の行政区である松阪市と津市それぞれにペットボトル茶「みえなかtea」500mlの24本入を10箱、激励の言葉と共に寄贈しました。大会当日は時折小雨がパラつく中、選手らは日頃の練習の成果を発揮して懸命な走りを見せ、総合の部で津市は9位で、松阪市は惜しくも2位でゴールしました。

## きっする黒部 いちご祭りで賑わう



ガラガラ抽選をする参加者(左)

きっする黒部は2月18日と19日にいちご祭りを開催しました。同店内のお買い物で1,000円以上のレシートをお持ちの方には、先着250名様にイチゴが当たる抽選会を開き、1等はイチゴ2パック、2等はイチゴ1パックで抽選に外れた方へもイチゴ味のビスコをプレゼント。イチゴが当たった参加者は大喜びでイチゴを受け取るなどとても賑わっていました。開店後2時間足らずで抽選会が終了するほど大盛況でした。

## JAみえなか香良洲梨部会 県教育委員会から感謝状



感謝状を手に喜ぶ舞野部会長

香良洲梨部会は2月7日、三重県教育委員会から感謝状を贈呈されました。同部会は津市立香良洲小学校児童を対象に、地域の生産者と交流を深めながら特産物に興味を持ってもらおうと「幸水」の栽培学習に取り組んでいます。この取り組みを同校が同県教育委員会へ推薦し、活動18年目で初めて「職場体験・インターンシップ等部門」に選ばれました。栽培学習をした児童はこれまで約800人を超えます。

## 年金友の会 ご長寿祝いに記念品



笑顔で応える橋本さん(左)

JAみえなからは2月上旬、年金友の会会員で100歳以上の方を対象にご長寿のお祝いとして記念品を進呈しました。今年度の該当者は73人です。2月9日には1月に104歳の誕生日を迎えられた、くしだ支店管内の橋本さとのさんに記念品を進呈。谷口覚支店長が「おめでとうございます」と手渡すと「ありがとう」と笑顔で受け取っていただきました。



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

新型コロナウイルスの感染拡大以降、強い不安や恐怖を覚える夢を頻繁にみてしまい、睡眠が妨げられる悪夢障害に悩む人が増えています。また、睡眠中に突然大声を出したり暴れたりするレム睡眠行動障害は、重大な病気の前兆の可能性もあります。

01 悪夢障害とは

悪夢障害は睡眠障害の1つで子どもに多くみられる病気ですが、大人にも起こります。悪夢を頻繁にみると、睡眠不足に陥りやすくなります。また、悪夢をみたことで憂うつな気分が続き、日常生活に支障を来すこともあります。

●原因

悪夢障害はストレスが原因の1つであるといわれています。ある調査では、コロナ禍による不安やストレスで悪夢をみるようになった人が2~3倍に増えたという報告があります。

●医療機関を受診する目安

悪夢をみるのは珍しいことではなく、成人の約5割が、週に1回以上悪夢をみるといわれています。そのため、たまに悪夢をみる程度であれば心配は不要です。一方で、悪夢のせいで慢性的な睡眠不足になって日常生活に支障が出ている場合は治療が必要です。精神科やメンタルクリニック、睡眠外来などを受診するとよいでしょう。

[今月のテーマ]

悪夢で眠れない!



●対処法

ストレスの原因を明らかにして、それに対処することが大切です。例えば、新型コロナウイルスに感染するのではないかと恐怖がストレスの一因であれば、コロナ関連のニュースを見る機会を減らしたりしてストレスを軽減させると、症状が改善することがあります。

人間関係の悩みなど、原因を取り除きにくい部分には、気分がよくなる行動を生活に取り入れてみたり、日中にウォーキングなどの適度な運動をすることでよいでしょう。ストレスが軽減されたり、運動をして体が程よく疲れると、夜の寝つきがよくなったり、眠りが深くなって睡眠が安定します。

02 レム睡眠行動障害

「レム睡眠」という睡眠状態のときに、突然叫んだり、悲鳴を上げて飛び起きる病気です。誰かに追いかけられたり、争うなどの悪夢をみているときに現れることが多く、夢で見ていた行動を現実でもしてしまいます。

通常、レム睡眠中は筋肉の緊張が緩んでいるので、夢のなかで行動していても実際には体は動きません。しかし、レム睡眠行動障害では、夢のなかでの行動がそのまま寝言や行動として現れると考えられています。

男性に多く、加齢とともに増加していき、60歳以上の人の10%に起こるとされています。初期の頃は言葉を発する程度なので周りの人に気付かれにくく、また、夢の内容



をはっきりと思い出すことができるものの、寝言や行為そのものには本人の自覚がないことが多いので、病気に気付いていないケースもみられます。進行すると徐々に激しい行動をするようになり、腕も振り回す、立ち上がって暴れる、隣に寝ている人をたたく、殴る、蹴る、首を絞めるなどの暴力的な行為が行われることがあります。

●原因

明らかな原因はわかりませんが、脳内物質が関係していると考えられていて、パーキンソン病や認知症とも関係があるとされている物質なので、これらの病気の初期症状としてレム睡眠行動障害が生じることがあります。

●治療

内服薬を使って治療します。けがを防ぐため寝床をベッドから布団に変更したり、他の人と同じ部屋で寝ないようにするなどの工夫も必要です。

また将来パーキンソン病や認知症につながるがあるので、定期的に医療機関を受診することが大切です。



JAみえなか秋冬野菜部会  
赤シソの栽培講習会を開く



熱心に話を聞く部会員ら

秋冬野菜部会は2月24日、旧権現前店で令和5年産赤シソ栽培に向けた講習会を開き、部会員8人が参加しました。当JA三雲営農振興センター営農指導員が栽培方法について説明した後、三重県松阪地域農業改良普及センター職員から栽培中の注意点について補足説明しました。

松阪市嬉野、三雲地区では品種「赤ちりめん」が栽培され、南高梅の時期に合わせて5月下旬から6月頃まで出荷。管内では9戸の生産者が、約30aで栽培しています。

三雲営農振興センター、三雲支店  
野菜を無料で配布



野菜を手渡すJA職員(中)

三雲営農振興センターと三雲支店は2月21日、22日に両日先着50世帯限定で野菜の無料配布を行いました。野菜は当JA三雲営農振興センター職員が試験的に栽培しているものです。午前9時の配布開始時刻前から多くの方が集まりました。今年は、ブロッコリーや辛味だいこんなどを日頃の感謝の気持ちを込めて配布し、来場者は「ありがとう」と笑顔で受け取っていました。

三雲支店、三雲営農振興センター  
地元の祭りで農産物を販売



農産物販売をするJA職員(右)

三雲支店と三雲営農振興センターは2月26日、松阪市小野江町の松浦武四郎記念館で開催された第28回武四郎まつりに出店しました。当JA管内で栽培されているイチゴ、ミカン、キャベツを販売。まつりでは札幌大学によるアイヌ古式舞踊や、地元団体の出店ブースで賑わいました。毎年松浦武四郎生没月の2月に開催していますが、新型コロナウイルス感染拡大以降3年ぶりの開催となり約3,000人が来場しました。

第6回あぐりスクール  
全課程を修了しました



ナバナの収穫体験をする子ども達

あぐりスクールは2月25日、松阪西部営農振興センターで第6回の活動としてナバナ収穫体験、ジャガイモの定植を行い、29人の子どもが参加しました。収穫や定植の仕方を当JA営農指導員から教わると、子ども達は楽しそうに作業していました。作業後は表彰式を行い、全6回の活動に参加した子ども達には皆勤賞を、小学6年生の子ども達には卒業証書を贈りました。あぐりスクールは今年度も継続して実施します。



綺麗に丸くするのが  
難しい!



### 松阪地区 くしだ女性部 こんにゃく作り



くしだ女性部は2月15日、くしだ支店でこんにゃく作りを行い、6人が参加しました。使用する芋は同女性部員が生産したものです。手分けをしながら、ふかした芋をミキサーで攪拌し、よく練ってこんにゃくに仕上げていきました。完成したこんにゃくは40個。参加者らは「一人だと大変でする気になれないけど、みんなでやるからできる」と楽しんでいました。

### 松阪地区 市支店女性部

## アレンジフラワー教室



市支店女性部ではアレンジフラワー教室を毎月開いています。2月15日には10人が参加し、早春ということでピンクや黄色の花を中心に鮮やかな色どりのアレンジに挑戦。蕾の状態の桃の枝もあしらい、開花を待ちながら長く楽しむことができるアレンジが完成しました。見た目にも春を感じられ、参加者の皆さんはとても嬉しそうでした。

バランスを見ながら  
真剣に配置...



細かいパーツを  
作っていきます



### 一志東部地区 香良洲地区馬場女性部

## ひな祭り 巻き寿司作り



馬場女性部は2月28日と3月1日、馬場区民会館でひな祭りの巻き寿司を作り、会員49人が参加しました。津市食生活改善推進協議会の会員が協力し「塩分を控えめに」をテーマに、カラフルな酢飯と厚焼き玉子、チーズかまぼこなどを組み合わせてお内裏様とお雛様を作りました。完成した巻き寿司の個性豊かな断面に、参加者の皆さんは笑顔がこぼれていました。

あめを加えて  
のぼしていきます



### 三重中央地区 美杉女性支部

## 味噌作り



美杉女性支部は2月2日と3日、竹原料理教室で味噌作りを行いました。大豆を蒸してから好みの大きさにつぶして塩、麴とあめを加えてのぼし、容器に入れカビが生えないように塩をふり、各家庭で熟成させます。会員同士教え合いながら作業を進め、安心安全な味噌が出来上がりました。

約9kgの金柑を  
漬け込みました!



### 一志東部地区 黒田女性部

## 金柑の蜂蜜漬け作り



黒田女性部は2月2日、金柑の蜂蜜漬けを作り、会員7人が参加しました。地元の方から頂いた金柑のヘタを取って茹でて半分に切り、丁寧に種を取ってから蜂蜜と水でじっくりと煮込んでいきました。できた蜂蜜漬けは会員らで分けて持ち帰りました。紅茶に入れて楽しんだり、お肉が軟らかくなる効果もあるので、漬けダレにも活用できます。

### 助け合い組織「かざぐるまの会」

## ミニデイサービス を開催



助け合い組織「かざぐるまの会」は2月9日にミニデイサービス多気、2月17日にミニデイサービス榊原を開催しました。多気では葛西善廣さんによる「健康」をテーマにした講演が行われ、最後には宝つりで大盛り上がり。榊原では中山文夫さんによる手品が披露され、その後お手玉あそびや手先を使った脳トレ、くじ引きなどで楽しみました。久しぶりの交流に参加者の皆さんはとても嬉しそうでした。

紐を  
引っ張ると...



ミニデイサービス榊原

まずは手先を使って  
体操をしましょう

ミニデイサービス多気



# JAみえなか 年金友の会

## 第2回 シニアゴルフ大会

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

開催日	会員様 参加対象店舗
令和5年5月9日(火)	嬉野支店 三雲支店 香良洲支店 松江支店 伊勢寺店 阿坂店 粥見支店 深野店 いいたか支店
令和5年5月10日(水)	美杉支店 やまびこ店 久居支店 久居西支店
令和5年5月11日(木)	いざわ支店 くしだ支店 くらべ支店 神戸支店 花岡店 笹川支店 大足店 市支店 港店
令和5年5月12日(金)	一志支店 波瀬店 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** 三重フェニックスゴルフコース  
松阪市嬉野滝之川町354

**ご参加いただける方**

- 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)
- 新規で当JAに年金振込をされる方
- 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

■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。

# きずなキッチン

お米編 もっとお米を食べよう!

YouTubeでも配信中!



※最新動画は 毎月中下旬更新

## まるごとトマトのひき肉ドリア

味噌の風味で和テイストに! チーズとの相性も抜群です! 見た目も可愛くて、食卓を彩りますよ。



### ■ 材料 (4人分)

トマト (中玉)	4 個
ご飯	120g
合い挽き肉	100g
玉ねぎ	1/2個
(みじん切りにしておく)	
バター	10g
牛乳	70ml
味噌	小さじ2
溶けるチーズ	30g
パセリ (みじん切り)	小さじ2
こしょう	少々
塩	少々
オリーブオイル	適量

### ■ 作り方

- 1 トマトのヘタを取り、ヘタ側を下にして置いて、上から1.5cmくらいのところを水平に切る (切った部分は後で使うので取っておく)。中身をスプーンなどでくり抜き、内側に塩を振って逆さにしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、合い挽き肉をパラパラになるまで炒める。合い挽き肉に火が通ったら玉ねぎも入れて一緒に炒める。
- 3 2にご飯、バター、牛乳を入れて軽く煮詰め、パセリ、味噌、チーズ、こしょうを加えて混ぜ、塩で味を調える。
- 4 1のトマトに3を詰め、180℃のオーブンで15分ほど焼く。焼き上がり2分ほど前に、トマトの切り落としした部分を上に乗せて焼いたら完成。

### Point!

トマトに含まれるリコピンは、ガンや老化を予防する抗酸化作用があります。また、リコピンの吸収率は生よりも加熱処理したほうが高くなります。トマトの中身は使わないので、煮詰めて冷凍保存などしてパスタソースにするといいですよ!

寺田 顕  
(株)あぐりネット三重中央所属

### profile

「生産者と消費者をつなぐコーディネーター」である食育ソムリエと、お米に関する幅広い知識を持ち、その良さを消費者に伝える「三ツ星お米マイスター」の資格を取得。お米を使ったレシピを中心に紹介します。

## 〈県下JA統一コラム〉ちゃんと朝ごはん

### 今回の疑問…朝ごはんを食べるメリットは?

朝はバタバタで朝ごはんを食べる時間がない・・・そうだ! だったら夜ごはんをたくさん食べればいいんじゃない?

残念だけど、夜ごはんでは摂取したエネルギーは朝には残っていないんだ。

え!! 残っていないの? 悲しい・・・。だから1日3食バランスよく食べることが大切と言われるの?

おっしゃるとおり! 朝ごはんは午前中活発に活動するためのエネルギー源。ブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素をしっかり補給しようね。

朝ごはんって大事なんだね。ほかにもメリットってある?

あるよ! よく噛んで食べることで脳や消化器官を目覚めさせて早寝早起きのリズムを付けることになるんだ。

すごい! なんだか一石二鳥だね。どんな朝ごはんがいいの?

僕のおすすめはゆっくりと消化・吸収されて、長時間安定してエネルギーを供給できる「ごはん(お米)食」! 体を目覚めさせるために、ぜひ朝ごはんを食べる習慣をつけようね!



ごはん博士



あさちゃん

# 農作業 メモ

## トウモロコシの 栽培について



農作業支援センター白山 営農指導員 筒井 仁美

夏の人気野菜トウモロコシ。生育期間が他の作物に比べ短いうえ、他の野菜と関連病害が少なく、省力で栽培しやすいのでぜひチャレンジしてみてください。



### 【栽培についてのポイント】

#### 1 土作り

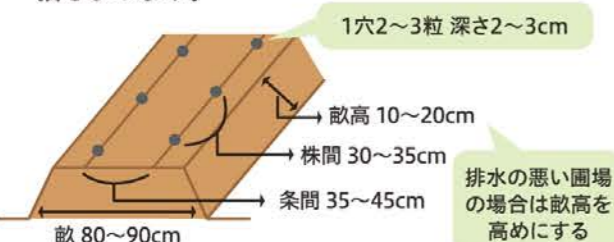
- トウモロコシは吸肥力が旺盛なので堆肥を入れましょう。  
種蒔き2週間前頃に1㎡あたり堆肥2kg、苦土石灰100gを置いて耕しておく。

#### 2 元肥

- 肥料による発芽障害や初期成育不良を防ぐため早めに準備しましょう。  
種蒔き1週間前頃に1㎡あたり化成肥料100gを置いて畝を立てる。

#### 3 種蒔き

- 露地栽培では平均気温が15℃以上になってから播きましょう。



#### 4 間引き

- 葉が広く茎が太い生育の良い株を1本選びましょう。本葉3~4枚頃ハサミ等で株元から切る。

#### 5 追肥

- 2回に分けて肥料を置きましょう。  
1回目本葉5~8枚頃(大体膝丈)に化成肥料1㎡あたり50gを条間へ置き軽く中耕する。2回目雄穂が出始める頃(1回目から2週間後)化成肥料1㎡あたり50gを畝肩へ置き株元まで土を寄せる。

元肥・追肥におすすめな肥料

●国産化成肥料14-14-14



#### 6 除房(雌穂を取り除く)

- 茎や葉を傷めないよう横に捻りながら取り除きましょう。  
雌穂絹糸(ひげ)が出てくる頃、最上部の雌穂を1本残し他は葉を傷めないようにかきとる。かき取ったものはペビーコーンとして食べられる。

#### 7 灌水(水やり)

- 雄穂が出始める頃は特に灌水をしましょう。  
生育初期は多湿に弱いが、雄穂が出始める頃から雌穂開花頃は生育が旺盛になるため適度に灌水する。

#### 8 害虫対策

- 雄穂が出始める頃から害虫対策をしましょう。  
アワノメイガ等に効果的なのは薬剤使用で、株元から全体に散布する。鳥害は、防鳥網やテグスを穂の頂部か、やや上側の高さ付近に張ったり、ネット袋等を雌穂先端から被せる。

#### 使用薬剤例



#### 9 収穫

- 気温の低い早朝に収穫しましょう。  
収穫後から糖度が落ちるので直ぐに予冷または加熱し食べる。雌穂絹糸(ひげ)が出て20日前後(絹糸が2cm程黒褐色になる頃)穂先の皮を少し剥いて粒が膨らんでいれば適期。

## 知って納得! 相続のこと

VOL.6

## 相続登記が 義務化されます



日本全国で所有者不明となっている土地の面積を合わせると、九州本島の大きさに匹敵するともいわれており、今後さらに増加すると予想されています。所有者不明土地となる主な原因は「相続の際に登記の名義変更が行われない」「所有者が転居したときに住所変更の登記が行われない」ことが挙げられ、周辺の環境や治安の悪化、防災対策や開発などの妨げ等の社会問題となっています。

このような問題等を受け、不動産に関するルールが大きく変わることとなりました。

#### ●相続登記の義務化 (2024年4月1日施行)

“相続で不動産取得を知った日”または“施行日”のいずれか遅い日から3年以内に正当な理由がなく登記・名義変更手続きをしないと10万円以下の過料の対象となる。

#### ●住所変更時の義務化 (2026年4月28日までに施行)

“住所変更のあった日”または“施行日”のいずれか遅い日から2年以内に正当な理由がなく手続きをしなければ5万円以下の過料の対象となる。

法改正以前に所有している相続登記・住所等の変更登記が済んでいない不動産についても義務化されます。今なら相続登記の免税措置も拡大されているので、まだ相続登記等をしていない不動産がある場合は、早めに登記申請を行うようにしましょう。

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

## 直売所だより

JAみえなかの農産物直売所出荷部会である「産直倶楽部」会員を紹介します。



### 元銀行員が苗生産者に

出荷を始めて約10年。成田家の家業だった味噌としょうゆの醸造所の跡地があったことからそこにハウスを設置して苗を作っています。無農業なので病虫害を受けたり、肥料調整が難しく、うまく生長しなかったりと、ロスが出てしまうこともしばしば。最近はお客さんのリクエストも取り入れた品目にも挑戦しています。品切れしないことを心掛けていますが、出荷までには1~2か月かかるので調整が難しいです。

自分たちが生産者になる日が来るなんて思ってもみませんでした。私たちのような方々が増えてくれたら嬉しいなあと思っています。いつか野菜も出荷できるように頑張りたいです。

#### プロフィール

くろべ支店管内  
成田 充弘さん(77歳)  
可南子さん(76歳)

出荷者名: 成田 可南子  
出荷先: きつする黒部  
生産物: 野菜苗・花苗(年間約60種類)

2人とも元銀行員で、農業経験はなくすべて独学。健康維持と出荷して買ってもらえることを楽しみに続けている。



# みんなの広場 Hello



カラフル大根の浅漬  
松本市川井町 いしのりさん  
食卓がパッと華やぎます。



雪化粧した矢頭山  
津市一志町 春うららさん



バキラの花  
松阪市飯高町 砂川 やす子さん  
珍しいので大勢の方に見て頂けたら  
と思い送らせていただきました。



寒そう~なタヌキさん  
松阪市 ゴンちゃんさん



「里の丘広場」の冬  
津市一志町 里山ファンクラブさん  
真っ白に変身した里の丘広場が陽射しを浴びてまぶしく光ります。



節分の日  
松阪市新屋敷町 堀井 純さん  
可愛すぎる鬼たち見参!



みうねやま  
三峰山の霧氷です  
津市白山町 松田 賢吉さん  
三重県と奈良県の境にある  
三峰山へ霧氷を見に行ってきました。圧巻でした。

五角(合格)石  
津市一志町 ミズケンさん  
津市一志町波瀬にある安楽寺の石垣に五角(合格)石があります。伊勢の津七福神、醍醐天皇勅願の歴史ある寺です。



蠟梅咲く  
津市白山町 中村 昭輝さん



干し柿をつくりました  
上手く出来るかなー?  
津市白山町 天花寺 智津子さん



レース編み  
津市白山町 前川 恵美子さん  
御年98歳! 大作を作り上げました。



タオルで作ったウサギの家族  
松阪市飯南町 なみちゃんさん



ぼん太くん  
津市久居元町 今井 紅峯さん  
飯南町仁柿地区の令和5年度のモニュメントです。



一志支店管内  
大谷 杏ちゃん(0歳) 律稀くん(3歳)



白山北支店管内  
上田 久美子さん(71歳)  
ハッチ(10歳)♀/グレートピレニーズ

ご家族からのメッセージ  
元気いっぱい仲良く育てね。大好きだよ♡

こんなコです!  
体は大きいけれど男の子がちょっと苦手な、穏やかで大人しい性格の女の子。大切な家族の一員です。

## 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。また、作品についてのコメントは20文字程度とし、場合によっては短くさせていただきます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

きつする黒部休業日

4月 4日、11日、18日、25日

5月 9日、16日、23日、30日



イベント情報については  
Instagramをチェックしてください▶



津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

特殊詐欺にご注意ください

本年に入り、有料サイト利用料やウイルスに感染したPCの修理等を名目に、電子マネーカードでお金を騙しとられる特殊詐欺被害が多く発生しています。被害に遭わないためには

- ・PC画面等に表示された電話番号にかけない
- ・身に覚えのない請求は無視する
- ・電子マネーカードでの支払いは詐欺を疑う



等、防犯対策を心掛けましょう。

理事会だより

第23回理事会(監事同席)

令和5年2月27日開催

- 1 令和5年度内部監査実施計画書について
  - 2 ふれあいの里くしだ指定介護予防福祉用具貸与事業者運営規程の一部変更について
  - 3 ふれあいの里くしだ指定特定介護予防福祉用具販売事業所運営規程の一部変更について
  - 4 ふれあいの里くしだ指定特定福祉用具販売事業所運営規程の一部変更について
  - 5 ふれあいの里くしだ指定福祉用具貸与事業者運営規程の一部変更について
  - 6 職制規程の一部変更について
  - 7 令和5年度事業計画について(一次案)
  - 8 JAみえなか「組合員対応方針」「取組計画」の設定について
  - 9 全地区選出員外監事候補者および推薦委員について
  - 10 出資金の減資申込みについて
- 以上、10議案について協議し、すべて原案通り承認しました。
- また、金融共済・企画総務専門委員会からの提出議案として
- ・支店運営体制の今後の方向性について
- 以上1議案について協議し、原案通り承認しました。

お詫びと訂正

3月号管内紹介「嬉野支店」にて所在地マップ内に掲載しておりました神社名が間違っておりました。正しくは以下の通りです。

〈誤〉武内小川神社 ▶ 〈正〉式内小川神社  
お詫びして訂正致します。



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

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	一白 志山	なし	なし
	久居 西	2日・9日 16日・23日	日曜日
	美久居 杉東	土日祝日	土日祝日
営農振興センター	松阪東部 松阪西部 (物流センター含む) 三雲	なし	土曜午後、 日曜日 ※6、7日は 通常営業
	飯南	日曜日	日曜日
農機センター	朝伊勢 見寺	なし	21日・28日
	農機整備センター (旧嬉野)	なし	なし
	白山	1日・2日 8日・9日	なし

※嬉野農機センターは4月より「農機整備センター」に名称変更しました。

※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。



無料税務相談会(相続事業承継対策)

相続税や贈与税等に関する相談にお応えします。土地等に関するもお気軽にご相談ください。

日時 5月10日(水) 13:30~16:30

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21日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 5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)

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。

JAみえなか

ボランティア隊「えがお」会員募集

自分たちの住んでいる地域や様々な方のために、掃除やゴミ拾いなどのボランティア活動と一緒に仲間を募集しています。また、日ごろのボランティア活動を通じて、コミュニケーションを取ることで絆や信頼関係を築き、いざという時にも力を合わせることができる相互扶助の関係づくりも目指しています。私たちと一緒に活動しませんか？

ご参加お待ちしております!



活動内容

- ・ゴミ拾い等地域貢献を目的としたボランティア活動
  - ・会員本人の生きがいづくり、健康維持のための講習会(例:ウォーキング・減塩料理・手芸等)
  - ・松阪中央総合病院を拠点としたボランティア活動(清掃、ゴミ拾いなど)
- ※玄関前での挨拶や介助といった活動については現在活動を中止していますが、再開に向けて準備をしています。再開後、活動日程は会員の希望日を基に1か月のスケジュールを組み、活動する予定です。(月~金曜日 8:30~11:00、祝日は休み)

年会費 無料

男女問わず募集中です!



申込・お問い合わせ ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814(担当:橋本・高木・森岡)



JAで自動車共済をお見積りしませんか?

JAの自動車共済はお得な掛金割引をご用意!

JA共済オリジナル

自賠責共済セット割引  
(自動車共済+自賠責共済)

対人賠償の共済掛金 **7%割引**

JA共済オリジナル

農業用貨物車割引 共済掛金 **10%割引**

複数契約割引 共済掛金 **5%割引**

自動継続割引 共済掛金 **2%割引**

長期優良契約割引 共済掛金 **2~6%割引**

※このほかにも「ASV割引」「新車割引」などがあります。※割引の適用には所定の条件があります。

手厚い保障や、うれしいサービスが充実!

リスクを幅広く保障

相手方への保障 「対人賠償」「対物賠償」

ご自身とご家族の保障 「人身傷害保障」「傷害定額給付保障」

お車の保障 「車両保障」「車両諸費用保障特約」

※上記以外にも「日常生活賠償責任特約」などニーズに応じてご加入いただける特約があります。

もしものときに頼れるサービス・体制

- ・24時間365日の事故受付
  - ・レッカーサービス・ロードサービス
  - ・夜間休日現場急行サービスなど
- ※サービスご利用にあたっては所定の条件があります。

事故対応窓口 損害調査サービス担当者

約**2,560**か所(2021年4月1日時点) 約**5,130**人

JA共済の事故対応利用者満足度は

**95.5%**

※JA自動車共済利用者満足度調査。令和2年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済連調べ、満足・やや満足の回答割合、小数点第2位を四捨五入)

この資料は概要を説明したものです。保障内容の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」により必ずご確認ください。

[2324241002]