

きすな

Kizuna

5
2023



特集

JA共済ってなんだろう？



管内紹介

WELCOME



一志支店

一志支店は令和4年1月に旧一志支店、旧大井支店、旧川合支店を集約し、津市一志町の核となる店舗として誕生しました。近隣には農作業支援センター一志や給油所等JA関連施設のほか、津市一志総合支所や様々な商業施設が立ち並ぶなど、地域の皆さまの営農や暮らしを支える施設が多く集まっています。その一員として組合員や地域の皆さまの生活利便性の向上に取り組むとともに元気な一志地区づくりに貢献したいと思っております。地域の方々にとってなくてはならない支店としてご利用いただけるよう職員一同精一杯“おもてなし”させていただきますので、今後ともよろしくお願いいたします。



とことめの里一志

季節の花が咲き誇る花畑があり、たくさんの方が訪れます。



地域の文化財や、くらしの中で大切に守り伝えられてきた歴史や文化に触れることができます。

JAみえなか郷土資料館



高野団地たこ山公園

たこ山公園からの景色

名前の通り大きなタコの遊具があり、地域の皆さまに親しまれています。

支店長 岡田 和也



一志支店
所在地/津市一志町田尻595-13
TEL/059-293-2211
営業時間/8:45~15:00
定休日/土日祝日、年末年始



きすな No.25 | 2023 5
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、大地と地域のまらい。

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

Contents

— もくじ —

- 03 人×農
「ピワ生産者」
- 04 JA共済ってなんだろう？
- 06 みえなかNEWS
- 09 健康レポート 明日も元気！
「危険なむくみを見極める」
- 10 ウーマンパワー
- 12 きずなキッチン
「ハウレンソウで
スタミナライスバーガー」
- 14 知って納得！相続のこと
「相続登記しないとどうなる？」
直売所だより Vol.2
- 15 農作業メモ
「タネの寿命と保存方法について」
- 16 みんなの広場
- 18 新入職員紹介
- 19 Information
- 20 管内紹介「一志支店」



ブランドとして 品質のいいピワを つくりたい

嬉野支店管内
ピワ生産者 本多 敏之さん(70歳)

profile

約6aの面積で「茂木」「大房」「田中」など5品種を栽培。嬉野島田地区で「島田びわを育てる会」の会長を務めている。趣味はゴルフと耕割りで、ピワの生長具合を見るのが好き。

日々試行錯誤の栽培

就農して10年目になります。肥料のやり方や、栽培管理に試行錯誤しています。例えば12月から1月の開花時期に摘蕾、摘花という作業がありますが、ピワは寒さに弱いのでその作業をした方がいいのか、しない方がいいのかまだ迷っています。今年の1月は10年ぶりに特に寒かったのでその影響を受けていました。ピワは天候に左右される作物です。収穫後から次の収穫までに肥料管理や袋掛けをしていいピワができるようにと丁寧な管理を心掛けています。また今年は、鳥害に対し木をネットで覆って対策をする予定です。

定年を機に始めた ピワ栽培

我が家は祖父の代からピワ農家で私が3代目になります。私は高校を卒業後、県外でサラリーマンとして働いていました。親が年齢的にもピワ栽培の継続が難しいこともあり、定年退職を機に実家に戻り就農しました。島田のピワは「茂木」や「大房」「田中」を中心に栽培されていますが出荷期間が限られています。そこで、早生品種の「長崎早生」や、大粒の「なつたより」という品種の栽培に挑戦して短い出荷期間をできるだけ長くすることを目指して工夫しています。



購入を希望される方は5月中旬頃「島田びわを守る会」事務局で受付していますので、☎0598・42・1263へご連絡ください。

ブランドの継続のために

毎年6月の出荷時期になると、地元でピワ販売をする期間限定の兄弟市という市場で直売しています。一度買っていたので今年も買いに来ました」という言葉を頂くととても嬉しいです。ありがたいことに鈴鹿や熊野など遠方から来ていただくファンの方もいらっしゃいます。直売しているものはその日によって数が違うため、3年前から事前予約制をとり、兄弟市で受け取りをしてもらって買いに来ていただいた方に確実にお渡しできるように工夫しました。

「島田びわを育てる会」は現在10戸の会員です。ピワを育てる手間や出荷期間が短いこと、生産者の高齢化など様々な理由で生産者が少なくなってきたり復活か現状です。一度途絶えると復活は相当難しいものだと思うので「島田びわ」のブランドを守るためにも会員として日々頑張りたいと思います。大粒で甘くみずみずしい島田のピワを是非一度食べてみてください。

今月の表紙農産物



【ピワ】

JAみえなか管内の松阪市嬉野地区では品種「大房」「田中」などのピワが栽培されています。出荷は主に6月上旬。大粒で甘いピワは老若男女問わず人気があります。

きずなの
バックナンバーは
Webサイトで見れます！



Check!!





過去の災害でもJA共済は多くの方々に共済金を受け取って頂いています。

◆建物更生共済における自然災害に対する共済金支払状況

【令和3年の主なお支払い】

- 1 令和3年2月 福島県沖地震(福島・宮城・栃木ほか)
132,899件 / **1,096**億円(令和2年度のお支払額を含む)
- 2 令和3年3月宮城県沖地震(宮城・岩手・山形ほか)
8,045件 / **70**億円(令和2年度のお支払額を含む)
- 3 令和3年5月宮城県沖地震(宮城・岩手・山形ほか)
15,280件 / **132**億円
- 4 令和3年8月豪雨(佐賀・福岡・長崎ほか)
7,651件 / **87**億円

地震や台風などの
自然災害も
建物更生共済で安心



【過去の主なお支払い※】

- | | | |
|--|---|---|
| 1 平成7年1月
阪神・淡路大震災
(兵庫・大阪・京都ほか)
101,535件 / 1,188 億円 | 2 平成16年9月
台風18号
(山口・熊本・福岡ほか)
284,564件 / 1,083 億円 | 3 平成23年3月
東日本大震災
(宮城・福島・岩手ほか)
684,734件 / 9,376 億円 |
| 4 平成28年4月
熊本地震
(熊本・大分・福岡ほか)
94,195件 / 1,487 億円 | 5 平成30年9月
台風21号
(大阪・愛知・和歌山ほか)
231,212件 / 1,172 億円 | |
- ※平成7年以降に発生した、支払共済金額が1,000億円以上の自然災害を掲載しています。



◆請求漏れはございませんか？

共済金の請求を忘れていたり、思い違いで請求していなかったりすることがあります。JAでは職員が請求漏れの確認をさせて頂くことがあります。もしかして？と思った方は、悩まずにお近くのJAみえなか各支店・店または担当者にお気軽にお問合せください。



JA共済ってなんだろう？



「共済」という言葉は聞いたことはあるけど、内容はよくわからない…という方は多いようです。「共済」とは、「互いに助け合う」「お互いにお金を出し合って何かをする」といった意味を持つ言葉です。共済は生活を脅かす様々なリスク（死亡、入院、火災、自然災害、自動車事故）に対し、加入者から頂く共済掛金を不測の事故に備えた共済金として準備します。事故が発生した場合は、共済金を支払うことによって加入者やその家族に生じる経済的な損失を補い、生活の安定をはかります。簡単に説明すると誰かが困ったときに他の加入者が全体で助けるという仕組みです。



◆JA共済の安心の証

JA共済は組合員・利用者の皆さまの暮らしをサポートするため、「ひと・いえ・くるまの総合保障」の提供を通じて皆さまにお役立ていただいています。

ひと	いえ	くるま
生命総合共済(保有契約)	建物更生共済(保有契約)	自動車共済(保有契約)
加入件数 2,202 万件	加入件数 937 万件	加入件数 824 万件
保障共済金額 91兆1,021 億円	保障共済金額 140兆3,483 億円	自賠償共済(保有契約) 657 万台

【JA共済連の現状2022】より

◆これからも事業活動を通じて、たくさんの「きずな」をむすんでいくために…

組合員、利用者の皆さまからJA共済連全国本部に寄せられたJA共済にまつわるエピソードで、建物更生共済にご加入いただいている方からこんなお声を頂いています。



激しく降り続いた大雨により、私の住む見慣れた風景は、一夜にして災害被災地に変わってしまいました。災害発生当初は復旧作業に必死で、ほかのことを考える余裕もなかったのですが、まさにそんなときにJAの人が災害見舞いと共済金の支払い通知を持ってきてくれて、「建物更生共済に加入していて本当によかった」と、感謝してもしきれない思いでいっぱいになりました。(JA共済きずなストーリーより抜粋)



2022年度JAみえなか杯 松ヶ崎FCが優勝



懸命にゴールを狙う選手ら

JAみえなか後援しているJAみえなか杯U-12松阪少年サッカー大会が3月11日と12日に開催され、松ヶ崎FCが優勝しました。

この大会は松阪地区で6年生最後となる公式戦で、次代を担う青少年の健全育成と地域貢献を目的に、JA合併前から後援しているものです。選手たちはゴールを狙って一生懸命ボールを追いかけていました。

大会の結果は以下の通りです。

【優勝】松ヶ崎FC 【準優勝】山室山FC 【3位】AC LEO

JAみえなか 「ACTION38推進モデル事業所」に指定



指定書を受け取った前田組合長(中)

3月6日、当JA本店で「ACTION38推進モデル事業所」の指定式が行われました。三重県は信号機のない横断歩道での停止率が全国ワースト1位という現状を踏まえ、三重県警察は「ACTION38キャンペーン」を昨年10月から推進しています。当JAはキャンペーンのシンボルマークを業務用車に掲示する等、一般ドライバーの法令遵守意識の向上を図ります。前田孝幸組合長は「交通事故率ゼロに近づけられるように職員に周知していきます」と話しました。

菜園塾・野菜塾みらい 85人が令和4年度の課程を修了



修了証書を受け取る受講者(菜園塾)



34人が卒業しました(野菜塾みらい)

JAみえな中は3月16日に当JA本店で第12回菜園塾の修了式を、23日にはふれあいセンターで第5回野菜塾みらいの修了式をそれぞれ開催し、合わせて85人の受講生が全講義を修めたとして卒業しました。菜園塾と野菜塾みらいはどちらも農業未経験者や初心者に農業の知識を学んでいただく場として当JAが主催している農業塾です。受講者の一人は「剪定の方法などを学んだことで、独学で栽培していた時より上手く栽培できるようになった」と喜びの声を話していました。



きっする生気活気倶楽部 土作りや夏野菜栽培について学ぶ



熱心に研修を受ける参加者ら

きっする生気活気倶楽部は3月14日、当JA本店で第1回の研修会を開き、34人が参加しました。同倶楽部では次代を担う地域の子供達に向けて、農業体験を中心とした食農教育活動を各支部で行っています。研修会では松阪地域農業改良普及センターより講師を招いて「土作りの研修」を行った後、当JA営農指導員による夏野菜の栽培について受講しました。同倶楽部は昨年より1支部増えたほか、今年からは男性会員も募集しており、より活発に活動を行っていく予定です。

メモリアルホール笹川リーフル 人形・写真供養祭を開催



想いのこもった人形・写真を供養

笹川リーフルでは3月12日、人形・写真供養祭を開催し、管内各地から約130人の方が思い入れのある人形等を持ち込まれました。供養祭はなかな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、お志として集まった募金は187,500円で、松阪市環境生活部地域安全対策課へ交通安全に対する寄付金として寄付させていただきました。

一志支店 防犯訓練を実施



緊迫した防犯訓練

JAみえな中は3月3日、一志支店で津南警察署の指導のもと金融機関を狙う強盗事件を想定した防犯訓練を行いました。訓練では警察官が犯人役を務め、支店窓口で職員を刃物で脅しながら現金を要求し、奪って逃走するという想定で実施し、JA職員は役割に沿って対応しました。

近年、金融機関では強盗事件以外にも特殊詐欺など様々なケースの事件が発生しています。当JAでは、防犯意識を高めて日々の業務にあたることを共有し、対応強化を図っています。

各育苗センター 水稲苗約18万箱を供給



苗をハウスに並べる職員ら

JAみえな中は3月8日から機殿多目的育苗センターで「三重23号」の播種作業を行いました。当JAでは「コシヒカリ」を中心に11か所の育苗センターで約18万枚を育苗し、4月上旬から供給を行いました。

また、各育苗センターでは今年度より新規採用職員による育苗業務体験研修を行い、農業への理解を深め、組合員の皆さまとの対話によって、JA職員としての基本姿勢の育成に取り組んでいます。



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]

危険なむくみを見極める



01 むくみは毛細血管からしみ出た部分がたまった状態

私たちの体では、末梢にある毛細血管から栄養分を含む水分が血管外にしみ出て、周りの細胞へ供給されています。何らかの原因でこの水分が細胞の層に過剰にたまった状態がむくみです。

02 命に関わるむくみもある



むくみの多くは心配のないものですが、心臓や腎臓など、さまざまな臓器の病気が原因で起こることもあります。場合によっては命に関わることもあるので、甘くみてはいけません。まずむくみについて次の情報を確認しましょう。(図1)

(図1)

むくみの診断のために必要な情報

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 経過(いつからむくみがあるのか) | <input type="checkbox"/> 持病や既往歴
(これまでに経験した、あるいは現在治療中の病気) |
| <input type="checkbox"/> 部位(体のどこにむくみがあるのか) | |
| <input type="checkbox"/> 状態(赤みや痛みがないか、熱をもっていないか) | <input type="checkbox"/> のんでいる薬など |
| <input type="checkbox"/> 全身の症状(発熱、体重の変化はないか) | |



「緊急性のあるむくみ」(図2)、「その日のうちに受診すべきむくみ」(図3)、「数日以内に受診すべきむくみ」(図4)についてご紹介します。

(図2)

緊急性のある(救急車を呼ぶべき)むくみ

【急なむくみの後…】

- 息切れがある
- 息苦しい
- 呼吸困難がある

肺塞栓症の
可能性がある

【急なむくみの後…】

- 胸に圧迫感がある
- 胸に重圧感がある
- 胸がいたい
- 顔が急に腫れて息苦しい→急激なアレルギー反応の可能性がある

心筋梗塞など重大な疾患を
合併している可能性も



(図3)

その日のうちに受診すべきむくみ

- けががないのに片方だけ腫れる
- 腫れの程度が強い、痛みがある
- 数時間以内に腫れてきた
- 腫れた部分が赤くなってきた、触れると熱っぽい
- 体がほてる、悪寒がする、発熱がある
- 糖尿病がある→特に重症化しやすい

ほろかしきん
蜂窩織炎の疑い



(図4)

数日以内に受診すべきむくみ

- 全身にむくみがある
- ここ1ヶ月で体重が増えた
- 尿の量が減った
- 横になると息苦しい

心不全の
可能性も



むくみは体が発する危険信号のため、そのままにせず日常生活でむくみを改善していくことが大切です。脚のむくみがある場合、適度な運動をすることが効果的です。心臓病があって運動を制限されていたり、関節が痛くて運動がしづらくなければ、積極的に運動をすることがむくみの解消につながります。それでも改善なく、悪化する場合は医療機関にご相談をお勧めします。

一志支店 1周年感謝祭を開催



野菜をプレゼントするJA職員

一志支店は3月16日と17日、1周年感謝祭を開きました。組合員や地域の皆さまに日頃の感謝の気持ちと、支店統合・新築オープン1周年を記念してイベントを開催。当日は旬の野菜の無料配布や、アンケート回答者へ景品のプレゼント等を実施したほか、キッチンカーの出店があり、両日で約500人が訪れ大盛況でした。

第29回子牛共進会 美杉地区の片野さんが3席入賞



入賞した片野さんと福桜号

松阪市にある全農三重県本部松阪家畜市場で3月14日、松阪子牛市に先立って第29回子牛共進会が開催されました。同共進会は繁殖農家の意欲増進と技術向上を目的に毎年3月に開催されているものです。今回は県内外の繁殖農家から黒毛和種の子牛が120頭出品される中、当JA管内で津市美杉地区の片野真一郎さんが出品した福桜号が「去勢の部」で優等賞3席を獲得しました。

共進会後はせり市が開かれ、競り落とされた子牛はそれぞれの肥育農家で今後肥育されます。

キャベツ・はくさい部会 春キャベツを出荷しました



規格を再確認する生産者ら

キャベツ・はくさい部会は3月30日、津市にある新家集出荷場と元町集出荷場で春キャベツの目ぞろえ会を行い、生産者や関係者合わせて22人が参加しました。今年度の春キャベツの生育は順調。3月になってから温暖な気候が続いたため例年より2週間ほど早く出荷を開始しました。

同部会では137人が80haでキャベツを栽培。春キャベツは「味春」を中心に6品種を出荷しています。管内の津市久居地区では11月に出荷の始まる冬キャベツから、春キャベツまで品種を移り替えながら6月中旬まで出荷を行います。

梨授粉作業スタート 一つひとつ丁寧に授粉



手早く丁寧に作業する生産者

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。今年も寒暖差の激しい日が続きましたが例年よりも少し早い開花となりました。花が咲いてから3日間程度で授粉を終える必要があるため、生産者らは授粉機や梵天などを使用して素早く作業を行いました。

同JAでは、久居果樹振興協議会と香良梨梨部会、松阪梨研究部会が作付面積約32ha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。



「携帯・ATM・キャッシュカード」と言われたら詐欺の可能性あり!



☀️ 助け合い組織「かざぐるまの会」

ふらっとほーむ元取を開催



助け合い組織「かざぐるまの会」は3月15日、津市白山町の津市元取公民館でふらっとほーむ元取を開催し、24人が参加しました。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実施。詐欺に遭わないよう、参加者の皆さんは講話に耳を傾けて気を引き締めていました。その後、レインボー体操で体をほぐし、津市社会福祉協議会による脳トレを交えたストレッチ、ビンゴゲーム等で盛り上がりました。

☀️ 松阪地区 深野女性部

お楽しみ会を開催



深野女性部は3月24日、お楽しみ会を開き17人が参加しました。はじめにレインボー体操で体をほぐした後、しゃがまなくていいように立ったまま足で絵札を取る方法で「松阪かるた」に挑戦。皆さん一生懸命取り組んで「メンバー交代」の掛け声で交代をし、盛り上がりました。最後にはビンゴゲームで賞品をもらい、参加者の皆さんは楽しい時間を過ごしていました。



「こ」はどこかな〜?

☀️ 一志東部地区 算所女性部

肉まん、ピザ作りをしました



算所女性部は越山峰子さんを講師に迎え、3月23日に8人で肉まん作りを、26日に8人でピザ作りをしました。同女性部は昨年の春以降、久々の活動で会員同士話に花を咲かせながら楽しみました。また、美味しそうなのでできあがりに満足していました。



美味しくできあがりました!



体操をしてリフレッシュしましょう!

☀️ 助け合い組織「かざぐるまの会」

ふらっとほーむ遊を開催



助け合い組織「かざぐるまの会」は2月18日、津市一志町の上井生集会所でふらっとほーむ遊を3年ぶりに開催し、22人が参加しました。レインボー体操をしてから、森田秀子さんによる「^{こうき}幸喜(後期)高齢者を目指そう」をテーマに健康についての講演が行われました。その後は軽い体操と脳トレプリントで頭と体を動かしました。参加者は「3年ぶりだったけど、来てよかった。元気になった」と話していました。



丁寧に布を貼っていきます



☀️ 一志東部地区 黒田女性部

ハマグリでひな人形作り



黒田女性部は3月2日、ハマグリの貝を使ったひな人形作りをし、会員7人が参加しました。衣装や髪を布で表現し、貼り合わせていきます。布の柄や表情がそれぞれ違い、色とりどりのひな人形ができあがりしました。ハマグリの形に貼り合わせるの難しき苦戦していましたが、でき上がりを見た会員らは笑顔に溢れていました。



☀️ 松阪地区 大足店女性部

4年ぶりにお楽しみ会開催



大足店女性部は3月7日、大足店でお楽しみ会を開き、26人が参加しました。オープニングには、同女性部部員の有志で結成したスコップ三味線グループ「SCOP」がスコップ三味線を披露。参加者らは手拍子しながら一緒に楽しみました。その後、福田千代子支部長が「家から出て笑ってしゃべって元気になることが大切。今年はまだみんなで楽しめるように活動しましょう」と呼びかけました。その他、「松阪かるた」やじゃんけん大会、ビンゴゲームなどを行い、参加者らは終始笑顔で楽しんでいました。

「SCOP」による演奏で大盛り上がり



健康倶楽部 参加者募集!

食と運動を中心とした健康づくりについて、講話や運動等を通じて楽しく学びます。自分に合った健康づくりの方法を身につけ、仲間と共に健康の維持増進を目指しませんか?

テーマ 健康講話&スポーツ

募集期間 5月8日~5月31日

参加料 無料

※先着順のため、定員に達し次第募集を終了させていただきます。



日付	開催時間	内容	開催場所	募集人数
6月 9日(金)	<午前の部> 9:30~12:00	1. 歯科衛生士さんの口腔ケア プロの歯科衛生士さん指導のもと、お口の健康について学びましょう! 2. カローリング大会 冬季オリンピックでお馴染みのカーリングの室内版。チーム戦で戦います。素敵なプレゼントもご用意しています!	JAみえなか ふれあいセンター (津市一志町日置80)	各30人
	<午後の部> 13:00~15:30			
6月16日(金)	9:30~12:00		JAみえなか 本店 研修棟2階 (松阪市豊原町1043-1)	20人

健康倶楽部ポイント実施中です! 1講座につき1ポイント付与し、3ポイントで**500円分の農協全国商品券**と交換いたします。

健康倶楽部開催のご案内や健康情報をお届けします!



「健康倶楽部」のLINEのお友達登録をお願いします!

参加申し込み・お問い合わせ JAみえなか ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814 (担当:橋本・高木・森岡)



ハウレンソウで スタミナライスバーガー

ハウレンソウをボリューム満点のライスバーガーに♪十六穀米を使用しているので食感も楽しめます。



■ 材料(4人分)

【ライスパンズ】
直径10cmの丸型を使用

米	1.5合
十六穀米の素	25g
片栗粉	大さじ2
濃口醤油	適量
サラダ油	適量

【具材】

ハウレンソウ	2束
豚バラ薄切り	250g
ニンニク(スライス)	2かけ
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
バター	10g
赤トウガラシ	少々
サラダ油	適量

■ 作り方 ※パンズと具材はなるべく同時進行で調理しましょう。

【ライスパンズ】

- 1 米に十六穀米の素を混ぜて柔らかめに炊く。
- 2 1のごはんに片栗粉と濃口醤油を入れてよく混ぜる。
- 3 混ぜたごはんを8つに分けて型に入れ軽く圧縮し、成型する。
- 4 フライパンに油を熱し、成型したごはんを両面焼き目がつくまで焼く。

【具材】

- 1 ハウレンソウ、豚バラ肉を大きめ(4~5cm程)に切る。
※ハウレンソウの葉の部分と茎の部分に分けておく。
- 2 フライパンに油を熱し、中火で豚肉をカリッとさせるまで焼く。焼けたら一旦お皿などに移しておく。
- 3 豚肉から出た油で、ニンニクと赤トウガラシを香りが立つまで炒める。
- 4 2の豚肉をフライパンに戻し、ハウレンソウの茎を加えて炒める。
- 5 茎に火が通ったら、葉を入れ炒め、しんなりしたらAを回し入れる。
- 6 最後にバターを入れて溶けたら具材完成。

【仕上げ】
ライスパンズに具材を挟んだら完成。※バーガーラップなどあれば便利です。

point!
あぐりネット三重中央・JA産直ひろばにもキッチンカーで出店していただいているGoofyBurgerさんにアドバイスをいただきました。小さな型を使ってお子様ライスバーガーにしてもカワイイですよ!

寺田 顕 profile
(株)あぐりネット三重中央所属 「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…朝ごはんではどんな栄養素をとるといいの?

朝ごはんを食べる習慣をつけたほうがいいのか、どんなものを食べたらいいの?

主に3つの栄養素「糖質」「タンパク質」「ビタミン」をとるといいよ!

えっ? そうなんだ!
「糖質」をとるといいのはなぜ?

体の司令塔とも言える脳のエネルギー源が「ブドウ糖」。ブドウ糖を効率よく摂取できるのが、米やパン、麺類などに含まれる「糖質」なんだよ。

3つの栄養素をバランスよく摂ることが大事なんです。あしたの朝ごはんから意識してみよう!

「タンパク質」は、お肉やお魚に多いと聞くけど、どんな働きをするの?

肉、魚、大豆、卵などに多く含まれているタンパク質。眠った状態の体を目覚めさせ、全身の細胞に栄養を届けるのに大切な働きをしてくれるよ。

最後に「ビタミン」。ビタミンCはレモンとかに多いイメージだけど…

ビタミンは野菜や果物に含まれているね。糖質やタンパク質と一緒に摂ることで、体の中で上手にエネルギーへと変えてくれるんだ!

農作業 メモ

タネの寿命と 保存方法について



飯南宮農振興センター 営農指導員 東川 健司

家庭菜園ではたくさんの種類の野菜を栽培することが多いため、買ったタネが少しずつ余ったりすることはないでしょうか？余ったタネは上手に保存すれば翌年にも使えるので、タネの保存法等について紹介します。



【タネの寿命】

タネの袋には有効期限が記されていますが、これを過ぎても発芽しないわけではありません。タネの寿命は発芽能力がある期間で種類によって寿命が異なり、長命のものから短命のものまであります。

タネの寿命	品目
長命種子 (4～6年、それ以上)	ナス・トマト・スイカ
常命種子(2～3年)	〈やや長命〉ダイコン・カブ・ハクサイ・ キュウリ・カボチャ 〈やや短命〉キャベツ・レタス・トウガラシ・ エンドウ・インゲン・ソラマメ・ ホウレンソウ
短命種子(1年)	ネギ・タマネギ・ニンジン・ミツバ・ラッカセイ

発芽能力は採種後の日数が経過するにつれ低下しますが、寿命は貯蔵中の温度と湿度などの保存状態の影響を受けます。現在普及しているペレットやフィルムコートなどの加工されたタネは寿命低下が早いので早めに使いきりましょう。

【タネの保存方法】

タネは温度が下がることで寿命が延びます。低いほどよいですが5℃程度の冷蔵室内が適切です。マイナス20℃程度の冷凍室は長期保存に適しています。冷蔵室へ入れる時は乾燥剤と一緒に密封して小さな缶や発泡スチロールに入れましょう。タネを冷蔵保存するのは、寿命を延ばすだけでなく発芽率を上げる効果もあります。また、タネは生きものなのでデリケートです。湿度も嫌うので、湿度20～25%、温度5℃以下で保存するとよいでしょう。

参考文献：「今さら聞けないタネと品種の話 きほんのき」農文協



Vol.7 知って納得！ 相続のこと

相続登記しないと どうなる？



不動産登記が2024年4月1日から義務化されますが、これまではいつまでにやらなければいけないという期限がありませんでした。そのため、相続登記しないままの不動産も少なくありません。ただ、相続登記をしないでみると、以下のようなデメリットがあります。

1. 不動産を売却、 利用・活用ができない

不動産を売りたい、空いた土地にアパートを建てたい、ローンを組む時の抵当物件にしたいと思っても、亡くなった人名義の不動産を売ったり、担保として設定したりということはできません。

2. 正しい 相続ができない

相続登記がまだの不動産は、相続人全員の共有の状態となります。相続登記をしないままだと、相続人が孫、ひ孫と増えていき、権利関係が複雑になってしまいます。また、相続人の中に認知症や行方知れずの方が出てきて、遺産分割協議がまとまらなくなったり、相続登記に必要な書類の入手が困難となってしまいます。

3. 相続人の債権者に 差し押さえられる

相続人にお金を貸している債権者は、債権を守るために代位登記という相続人の代わりに行う登記をし、不動産を差し押さえることができます。借金を返さない限り、その不動産の名義を他の人に移すことができません。

このようなことが起こらないように、不動産の相続登記は早めに行いましょう

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 Vol.2

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。



鮮度の良いものを出荷して 満足してもらいたい

地元の新鮮な農産物を求めて直売所まで足を運んで下さるお客さまの期待に応えるため、安全で新鮮な農産物の出荷を心掛けています。水稲、畑作の圃場を互いに転作し、病気にかかりにくくすることで減農薬に努め、丁寧な肥料管理を行っています。野菜は鮮度の良い物と前日の夕方に収穫し、ひと手間かけて綺麗な袋詰めを心掛け出荷します。米は要望の多いもち米を中心に出荷しており、キャベツや白菜、ブロッコリーなどの秋冬野菜は12月から3月まで毎日欠かさず出荷しています。今は出荷する品目をもっと増やせないかと検討中。これからお客さまのことを第一に考え、頑張っていきたいです。

プロフィール

白山北支店管内

大田 雅久さん(68歳)

恵津子さん(68歳)

出荷者名: 大田 雅久

出荷先: ふれあいマーケットぬくいの郷

生産物: 米、もち米、秋冬野菜

(株)大田農産の一員で、ぬくいの郷への出荷は2人対対応。購入いただいた方からの言葉を励みにしている。



みんなの広場 Hello



春雨の朝。
松阪市小野町 白水 美幸さん

山道で太いくヌギの幹から、水がチヨロチヨロ流れ出て真っ白な大きい泡の塊になっていました。



神社の参道
津市一志町 春うららさん
桜のトンネルみたいです。



さて!
津市一志町 クッキーさん



福寿草
津市一志町 橋村 照美さん

長い寒さから抜け出し花を見せてくれた福寿草。



寛政一揆の談合の岩穴
津市白山町 松田 賢吉さん
津市榊原町にある談議穴に行ってきました。

春近し
津市久居元町 今井 紅岑さん
つくしが伸び過ぎてしまいました。



いざわ支店管内
中村 凜音ちゃん(13歳) 斗哉くん(1歳) 香音ちゃん(10歳)

ご家族からのメッセージ
ケンカなく仲良く過ごしてね!



粥見支店管内
柳瀬 由和ちゃん(10歳) まろ/柴犬

こんなコです!
普段は大人しく人懐っこいですが、1歳になったばかりでやんちゃ盛り。ボール遊びが大好きです。

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	9		14	18	21
2			11		19	
		10				
3	8				20	
4			13	16		
5				17		

タテのカギ

- 21 20 夜になる座
- 18 16 潮干狩りに出かける座
- 15 11 小野妹子が生まれた国
- 10 南の反対側
- 9 桃太郎のお供をした鳥
- 8 お稲荷さんのお供
- 6 変わる寝付け
- 2 ザツと降って

ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べるもの1つ
- 2 竹林が似合う猛獣
- 3 感のある3D映像
- 4 母の日に贈るカーネーションの、定番の色1つ
- 5 大正の1つ前の年号です
- 7 害獣や害虫を追い払うこと
- 10 淡水と海水が混じり合ったもの
- 12 鳴門海峡のものが有名
- 13 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- 14 京都三大祭の1つ、祭は5月15日に行われます
- 17 煮切って使うこともある調味料
- 19 メロンやスイカはこの仲間
- 20 街を——もなくうろついた

先月号の答え

ス	ミ	ダ	ガ	ワ	コ
カ	ン	ジ	オ	キ	ス
ス	タ	ヨ	ハ	ク	シ
ラ	マ	コ	ウ	オ	ン
イ	ル	カ	コ	メ	ク
ク	ニ	ユ	ウ	ガ	ク

A B C D E
『ハルガスマ』

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

5月 9日、16日、23日、30日

6月 6日、13日、20日、27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

悪質商法にご注意!

犯人は、あの手この手で近づいてきます。「必ずもうかります!」などのうまい話にはのらないように。

スキを見せない! 取り合わない!
惑わされない! 流されない!



理事会だより

第24回理事会 (監事同席)

令和5年3月28日開催

- 債権償却について
- 令和5年度 JAみえなかコンプライアンス・プログラム策定について
- 令和5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
- 飯南シルバー移設にかかる深野店(旧経済店舗)の改修工事について
- ふれあいの里くしだ指定通所介護事業所運営規程の一部変更について
- ふれあいの里くしだ第1号通所事業(通所介護相当サービス)運営規程の一部変更について
- ふれあいの里つじわら指定通所介護事業所運営規程の一部変更について
- ふれあいの里つじわら第1号通所事業(通所介護相当サービス)運営規程の一部変更について
- あいけあセンター指定地域密着型通所介護事業所運営規程の一部変更について
- あいけあセンター第1号通所事業(通所介護相当サービス)運営規程の一部変更について
- 職制規程の一部変更について
- 固定資産管理規程の一部変更について
- 就業規則に関する一部変更について
- 高齢職員に関する内規の一部変更について
- 役員賠償責任保険への加入について
- 高圧電気設備の計画更新について
- 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、18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

一志支店で実施された防犯訓練に参加しました。訓練とはいえ、強盗事件を想定した内容に緊迫感がひしひしと伝わってきました。今回の訓練から、さらに防犯意識が高くなりました。(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

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	なし	30日午後
白山	なし	日曜日、30日午後
久居西	日曜日	日曜日、30日午後
美久居杉東	土日祝日	土・日曜日、30日午後
営農振興センター		
松阪東部 松阪西部 三雲	土曜午後、日曜日 ※6、7日は通常営業	土曜午後、日曜日、30日午後
飯南	日曜日	
農機センター		
朝伊勢見寺	21日・28日	11日・18日・25日
白山	なし	なし
農機整備センター(旧嬉野)	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。

※6月30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)

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 6月14日(水) 13:30~16:30

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

日時 7月12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 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)

日時 6月23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。

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祈いします。

部署/氏名 社会人としての抱負



一志支店
みうら みゆ
三浦 美結

新入職員として上司、先輩方を目標に精一杯頑張ります。



白山支店
たなか みなぎ
田中 美凧

笑顔忘れずに日々の業務に励みます。



白山北支店
さわき ゆり
澤木 友里

地域の皆さまに安心して暮らしをお届けできるように、精一杯頑張ります。



久居支店
おがわ りお
小川 梨緒

地域の皆さまの役に立てるよう、精一杯頑張ります。



嬉野支店
にら まゆ
新良 真由

信頼される職員になれるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお祈いします。



くろべ支店
とみだ まや
富田 真矢

明るい笑顔で一生懸命頑張ります!



神戸支店
たがわ なほ
谷川 奈穂

至らぬ点も多々ありますが、精一杯頑張ります。よろしくお祈いします。



市支店
もりた さき
森田 早紀

何事でも笑顔で一生懸命頑張ります。



市支店ブロック MA
いしだ えいき
石田 英暉

地域の皆さまの暮らしをサポートできるように精一杯頑張ります。



松阪西部営農振興センター
まつおか ゆめ
松岡 夢

一生懸命頑張ります。