

農、ひと、地域を結ぶ

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか

きずな *Kizuna*

1
2024

特集

イチゴの
おいしい季節です!



管内紹介



神戸支店

神戸支店は松阪市街地に近く、住宅も多い地域です。また松阪高等学校や三重高等学校など、1,000人以上の学生が通う教育機関が多数ある文教地区でもあります。

当支店では組合員や利用者の皆さまに、気軽にご来店いただけるよう、職員の家で育てた四季折々の花木を飾ったり、展示物を工夫したりして明るい店舗づくりを心掛けています。季節のイベントなども開催していますので、気軽にお立ち寄りください。



スマートフォン教室

携帯ショップから講師を招き、地域の組合員の皆さまを対象とした人気の教室です。



上川町遊歩道公園

整備された芝生広場で自然を感じながら遊歩道を歩くことができます。



お菓子作り

神戸支店女性部の活動で、水ようかんやどらやきなど様々なお菓子を作っています。



支店長 鈴木 健彦



神戸支店

所在地/松阪市垣鼻町1573-5
TEL/0598-21-2119
営業時間/8:45~15:00
定休日/土日祝日、年末年始



きずな No.33 | 2024 1

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

新年のご挨拶

代表理事組合長
山本清巳



あけましておめでとうござい
ます。

組合員の皆さまをはじめ地域の
皆さまにおかれましては、令和6年
の新春を健やかに迎えのことと
心よりお慶び申し上げます。

平素はJA事業に深いご理解とご
協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、
5月に新型コロナウイルスの感染症
法上の位置付けが5類へと移行され
たことにより、社会経済活動が正常
化に向けて動き出し、徐々にコロナ
前の日常を取り戻した1年でした。

当JAにおきましても、各支
店・組織において活動やイベン
トを再開し、皆さまと直に接する機
会を増やすことができました。ま
た、年末には合併後初めて地区別
座談会を開催させていただきました。
常勤役員が各地域に伺い、地
域農業の実情や今後への想いを農
業者の皆さまと一緒に語り合うこ
とで、次世代につながる魅力ある
みえなか地域の農業を、皆さまと
ともに維持・継続していくことへ

の決意を新たにするとともに、協
同組合の原点である対話の大切さ
を改めて実感いたしました。

営農経済事業につきましては、
将来にわたって事業・サービスを
提供できる経営基盤を構築するた
め、昨年10月に、農作業支援セン
ター及び営農振興センターを一部
集約いたしました。対象地域の皆
さまには何卒ご理解賜りますよう
お願い申し上げます。また、同年
4月には、出向く営農体制を強化
するため、TAC課を設置しまし
た。TACと各地域のセンターが
連携し、多様な農業者の皆さまの
課題解決に取り組んでまいります
ので、お困りごとがございましたら
お気軽にご相談ください。

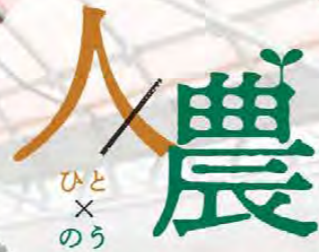
そして、本年はJAみえなか第
1次中期経営計画の最終年度とな
ります。不断の自己改革として、
「多彩な農業の維持・継続」と
「元気な地域づくり」及び総合事業
による「組織・経営基盤の強化」
に、役職員が総力をあげて取り組ん
でまいります。組合員の皆さまに

「JAみえなかになってよかつ
た」という声をいただけるように
励んでまいりますので、なお一層
のご支援・ご協力を賜りますよう
お願い申し上げます。

また、本年は「食料・農業・農
村基本法」が1999年に制定さ
れて以来、初めて改正される予定
です。不安定な国際情勢や気候変
動、世界の人口増加等を背景に、
食料安全保障の確立が基本理念の
一つに掲げられる方向ですが、食
料の安定供給の礎となる国内農業
生産基盤の維持・拡大をはかるた
めには、生産から消費まで各段階
の関係者の理解が欠かせません。
当JAもJAグループの一員とし
て、「地産地消」とともに、「国民が
必要として消費する食料は、でき
るだけその国で生産する」という
「国産国産」のメッセージを発信
してまいります。

結びに、令和6年が皆さまに
とってご健康で幸多き1年となり
ますようご祈念申し上げます。年頭の
ご挨拶とさせていただきます。

愛情もって育てる



大足店管内 イチゴ生産者 金谷元貴さん(34歳)

profile

約9aの面積で「章姫」を栽培。12月から5月末に共選やきつ
する黒部、インショップへ出荷し、約4.5tの出荷量を見込む。
イチゴの生長具合を見るのが趣味。前職時代にはできな
かった、夜寝て朝起きる生活が家族とできていることが幸せ。

サラリーマンから イチゴ農家へ

イチゴの栽培を始めたのは
3年前。県外でサラリーマンを
していましたが、子どもが生ま
れたことをきっかけに地元へ
帰ってきました。地元でできる
仕事を探していたときに、祖父
が昔イチゴ農家をしていたこと
を思い出し、イチゴ農家になる
ことを決意。就農1年目は個人
のイチゴ農家のもとで勉強し、
2年目に独立しました。水稲
をやっていた土地があるの
で、そこにハウスを建ててイ
チゴを栽培しています。就農
当初は、サラリーマンをやっ
ていた頃とは全く違う仕事
で、作業の要領を掴むのに時
間がかかりましたが、今は楽
しく栽培しています。まだ経
験が浅いので、分からないこ
とや困ったことがあればJA
や普及センターの職員に相談
するほか、自分で調べて日々
勉強しています。

変化にも 対応できるように

今年度は夏に雨が少なく、
高温、残暑が続いた影響で、

これからも 挑戦し続ける

生産して良かったことは、
消費者の方から「おいしい」
と言ってもらえることです。
それが1つのモチベーション
になります。これからは栽培
技術を向上させて高品質なイ
チゴを栽培し、面積拡大や
「章姫」以外の新品種にも挑
戦したいと考えています。イ
チゴ農家は現在減少傾向にあ
りますが、新規就農者が増え
てもっと農業が盛り上がり
いいなと思います。



今月の表紙農産物



【イチゴ】

三重県産のイチゴは「三重
いちご」というブランド名で
出荷しています。管内は三重
県下でも有数の産地で、主に
章姫、かおり野といった品種
が栽培されています。部会では、より新鮮な状態で消費者
に届けるため、元日出荷
などに取り組んでいます。

1

2024

Contents
-もくじ-

- 03 人×農
「イチゴ生産者」
- 04 イチゴのおいしい季節です!
- 06 みえなかNEWS
- 09 健康レポート 明日も元気!
「健康食品・サプリメントに要注意」
- 10 ウーマンパワー
- 12 食農教育
あぐりスクール
- 13 きずなキッチン
「ふるふき大根の肉みそがけ」
- 14 知って納得! 相続のこと
「相続開始後の申告と手続きの
スケジュール」
直売所だより Vol.10
- 15 農作業メモ
「水稻の土壌改良について」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 管内紹介
「神戸支店」

イチゴの豆知識Q&A

Q イチゴは洗ってから食べる方がいいの？



A どちらでも大丈夫ですが、洗う場合はヘタを付けたまま洗いましょう。イチゴはビタミンCが豊富ですがヘタを取ってから洗うと、その部分からビタミンCが流出してしまいます。また、水分が付くと傷みやすいので、洗ってから保存するのではなく、食べる前に洗うことがオススメです。



Q イチゴを食べるときは先から？ヘタの部分から？

A ヘタの部分は甘味が弱く、先の方が甘いという特徴があります。ヘタの部分から食べ始めると後味が甘くなるのでオススメです。



Q オススメの保存方法は？

A イチゴは柔らかいため、キズが付いてしまうと傷みが早くなります。丁寧に扱うことが大切です。新鮮なイチゴは常温での保存が可能。冷蔵保存する場合は野菜室に入れておくのがオススメです。なるべく早く消費する事が一番ですが、一度に食べきれない場合は冷凍保存もできます。

人×農で紹介した金谷さんのオススメの食べ方

冷凍イチゴを使って！ 削りイチゴ

冷凍したイチゴをかき氷機で削るだけでちょっとしたスイーツに早変わり♪そのままでも、練乳をかけても美味しいです！



イチゴをもっと楽しもう！

そのまま食べてももちろん美味しいイチゴですが、たまにはスイーツにして楽しんでみてはいかがでしょうか？簡単にチャレンジできるイチゴスイーツをご紹介します♪

イチゴとチョコのクリームチーズ入りマフィン

【材料】(マフィンカップ約6個分)

イチゴ6個	バター(無塩)40g
クリームチーズ一口サイズ3個	溶き卵全卵1個分
ホワイトチョコ適量	牛乳50ml
ホットケーキミックス150g	砂糖50g

【作り方】

(事前準備)オーブンは180℃に予熱しておきます。バターは室温で戻して軟らかくしておきます。

- 1.イチゴとクリームチーズ、ホワイトチョコはそれぞれサイコロ型に切ります。
- 2.ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜます。そこに砂糖を入れてさらに混ぜ、溶き卵を2、3回に分けて加えながら混ぜます。なじんだら牛乳を入れて混ぜます。
- 3.ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜたら、クリームチーズと半量のイチゴを加えてまんべんなく混ぜます。(残りのイチゴはトッピングに使用)
- 4.マフィンカップの8割ほどまで3を流し込み、残しておいたイチゴとホワイトチョコを散らします。(赤い部分を外側に向けると可愛い！)
- 5.180℃のオーブンで30分焼きます。竹串を刺して生地がついてこなければ完成。



1月から2月が最もイチゴの出荷量の多くなる時期です。
JAみえなか管内の美味しいイチゴを是非味わってくださいね！

おいしい イチゴの季節です！



甘い香り、ツヤっとした可愛い真っ赤な姿でみんなから愛されるイチゴのシーズンがやってきました！1月15日は「いちごの日」でもあります。今回はそんなイチゴの魅力についてみえなかあぐり隊(MAT)の齋藤さんと共にお届けします！

イチゴについて教えます！

みえなかあぐり隊(MAT)
齋藤 沙也花

JAみえなか管内のイチゴ

JAみえなか管内では全域でイチゴを栽培。イチゴの生産者組織である「莓部会」では99件の生産農家が所属しています。



栽培している品種

● 章姫

管内で最も多く生産されている品種。形は少し長めの円すい型で、スッキリとした甘さが特徴です。



● かおり野

三重県オリジナル品種のイチゴ。爽やかな味で、名前の由来になった香りの良さが特徴的です。



● 紅ほっぺ

大粒で香りがよく、コクのある味わいのイチゴです。切ると果肉が中まで赤い色をしているので、ケーキなどにも映えます。

● ともゆき

JAみえなか管内の生産者が育種した品種で、とても生産量の少ないイチゴです。大玉傾向で収量が多く、糖と酸のバランスの良さが特徴です。

そのほか病虫害のリスクを減らすため、種から育てる“種子繁殖型”の品種にも取り組み、「よつぼし」や今年度から新たに試験導入した「うた乃」など、部会として様々な品種に挑戦しています。三重県のブランド化品目の1つでもあるイチゴの生産量や生産者数の増加に向け、莓部会では積極的に取り組んでいます。





年金友の会「女性のつどい」 森さんが巧みなトークと歌で盛り上げる



楽しく講演をしてくれた森公美子さん

年金友の会は11月20日、松阪市の農業屋コミュニティ文化センターと、津市の白山総合文化センターで「女性のつどい」を開催し、合わせて616人が参加しました。今回はミュージカルやテレビで活躍する森公美子さんを招き、「いつも私らしく～心にラブソングを～」をテーマに講演していただきました。森さんの人柄溢れる楽しいお話に参加者は時折笑ったり相槌を打ったりしながら耳を傾けていました。最後には森さんによるアカペラでの歌唱もあり、圧巻の歌声に会場は大きな拍手に包まれました。

大足店祭り 4年ぶりにふるまい復活



スコップ三味線で会場を盛り上げた「SCOP」

大足店は11月19日に、第13回大足店祭りを開き、組合員や地域住民など約300人が来場しました。今回のテーマは「地域とつながろう」。スコップ三味線グループ「SCOP」による演奏でオープニングを飾った後、地元生産者による農産物の販売やギター演奏、米袋を使用したバッグづくり体験など様々なコーナーを用意。また、地元生産者からいただいた米などを使用し、女性部員が調理したカレーを4年ぶりに来場者にふるまいました。来場者は大いに盛り上がりしていました。

津市の農を考える会 農業士らが市長と懇談



前葉市長(左)に提案書を手渡す中谷会長

津市内の指導農業士、青年農業士、農村女性アドバイザー、農業青少年クラブらで構成される「津市の農を考える会」は11月1日、津市役所で市長との懇談会を開きました。始めに中谷秀也会長から新規就農者を確保、定着させるための取り組みなど計4つの提案をまとめた提案書を前葉泰幸市長へ提出。提案書を基に質疑応答を行いました。最後に前葉市長は「実際に現場で携わっている皆さんが気になっている部分について改めて確認できた。今後とも支援が届いていない部分等について意見を上げてほしい」と話していました。

つじわらふれあい広場実行委員会 茶葉の活用法を学ぶ



茶葉の焙煎を楽しむ実行委員ら

地域の人々が集まって活動できる場として運用している「つじわらふれあい広場」の実行委員会は10月30日、松阪市にある「有限会社茶重商店」で、茶葉の活用について研修会を開きました。SDGsに対し自分たちができることとして、普段飲んでいるお茶について考えたいと今回の研修を設定しました。

小さな土鍋で焙煎することで、悪臭の原因となる水分を飛ばしたり、まろやかになったりと、元の茶葉とそん色ないお茶になり、参加者らは驚いていました。

一志じねんじょ部会 ジネンジョ太く良い出来



出荷したジネンジョを選定する生産者ら

一志じねんじょ部会は11月21日から12月下旬までジネンジョの出荷を行いました。今年度は雨が少なかったことや残暑の影響が心配されましたが、肥大期である8月後半から好天に恵まれ、太さに加え長さも申し分なく、出来栄の良いジネンジョに仕上がりました。

一志じねんじょは天然ものと変わらないほどの強い粘り気と、まっすぐですらっと長いことが特長。同部会では21人がジネンジョを栽培しており年間約2トンを出荷しています。

秋冬野菜部会 出荷本格化を前に目揃え会を開催



出荷規格を確認する部会員ら

秋冬野菜部会は11月20日、ブロッコリーの本格出荷を前に目揃え会を開催し、部会員13人が参加しました。当JA営農指導員が出荷規格について説明。実際のブロッコリーを見本に規格を統一しました。今年度産は大雨や台風の影響はなく、病虫害も適期防除により大きな影響なく順調に生育しました。同部会では25人が約4haでブロッコリーを栽培。今年度から三重中央地区で栽培されている品種「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」を新たに取り入れて栽培しています。

ぎっする黒部大収穫祭 試食販売等にぎわう



ぎっする鍋をふるまうJA職員(18日)

ぎっする黒部は11月18、19日の2日間、年に一度の大収穫祭を開催し、約1,920人が来場しました。このイベントは地元生産者と消費者がふれあえるイベントとして毎年開催しています。伊勢芋部会など地元生産者による直接販売のほか、柿やみかん、野菜の詰め放題などを実施。またぎっする鍋や、つきたて餅のふるまいイベントを4年ぶりに行い、来場者を楽しませました。

生活センター 秋の感謝祭を開催



防犯ガラスの強度を体験する参加者

生活センターは11月11日、三雲支店と三雲営農振興センターと共に秋の感謝祭を開催し、組合員や地域住民など約500人が来場しました。このイベントは生活センターの事業をより多くの方に知ってもらうために開催したもので、様々なリフォーム相談から最新のキッチンや風呂等の住宅設備の展示、家電の特価販売のほか、ペンキ塗りや床下点検の体験コーナーや、キッズコーナー、キッチンカーなどで盛り上がりしました。来場者は「JAで住宅の相談ができることを初めて知った。また利用したい」と話していました。





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 健康管理センターエポック

[今月のテーマ]

言葉のイメージに惑わされないで!!

健康食品・サプリメントに要注意

健康のためには健康食品やサプリメントを使う人が増えてきています。商品に「健康・天然・自然」と書かれていても長期間、大量に摂取すると健康に影響する可能性があります。今回は、健康食品やサプリメントについて説明していきます。

01 肝臓について

肝臓には、薬などに含まれる成分を分解する働きがあります。その時、肝臓に負担がかかったり、体質によってはアレルギー反応が起こったりすることがあります。この原因で起こる肝障害を『薬物性肝障害』といいます。薬物性肝障害の症状として、倦怠感や発熱、頭痛、食欲不振、黄疸、発疹、かゆみなどが生じます。使用してから直ぐに起こることもあれば、長く使用してから起こることもあります。いつも使っているから大丈夫と安心はできません。



02 診断と治療について

診断は、肝臓の血液検査が基本です。検査は、職場の健診や市町の特定健診でも調べることが出来ます。追加検査としては、薬物に対する反応や、ウイルス検査、画像検査で肝臓の状態を調べます。

治療は、原因と思われる健康食品やサプリメントの使用を中止する事から始まります。そして、肝臓の炎症を和らげたり機能を改善していく薬を使用していきます。

健康に良いものは取り入れたいですが、健康の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。食生活を見直すだけ

でも改善できることは多いです。自分にとって、健康食品やサプリメントが本当に必要なものか考えることが大切です。

効果や副作用には個人差があります。自分には良いものでも他人にとっては、良いものとは限りません。使う人の体調や体質によっても、効果や安全性は変わります。安易に人に勧めることは避けましょう。

新しく健康食品やサプリメントを使う場合、既に薬を服用している場合は、飲み合わせがあるため、医師や薬剤師に事前に相談することをお勧めします。

肝臓の場合は、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。定期的に健康診断や人間ドックを受けることが重要です。健康食品やサプリメントを使用する前に、お酒の飲み過ぎを控えて、健康的な食生活、適度な運動を心がけてください。



第72回松阪肉牛共進会 管内から12頭が出品



審査される牛

第72回松阪肉牛共進会が11月26日、松阪農業公園ベルファームで開催されました。予選会を勝ち抜いた50頭が出品され、審査員による厳正な審査が行われました。優秀賞1席には大紀町の中村一昭さんが肥育した「ひろこの1」号が選ばれ、その後の競りで3,004万円の価格で競り落とされました。

当JA管内からは6軒の肥育農家から12頭が出品。肥育農家が手塩にかけて育て上げた特産松阪牛が立ち並びました。

農作業支援センター一志 商品陳列が評価



表彰を受けた同センター職員(2列右から4人目)

農作業支援センター一志はこの度「JA資材店舗CS(利用者満足度)甲子園2023」で事業所賞を受賞しました。これは、全国のJA資材店舗が創意工夫を凝らした商品陳列や店内広告(POP)による魅力的な売り場づくりを競うもの。JA資材店舗全体のレベルアップが目的で、通算で23回目の開催となります。

全国126JAの503店舗のうち、北陸・東海・近畿ブロックからは35JAの111店舗が参加しました。

第3回三重県なし品評会表彰式 最優秀賞に西尾友秀さん輝く



表彰を受け取る西尾さん

第3回三重県なし品評会表彰式が11月22日に当JAふれあいセンターで開催され、当JA管内からは最優秀賞である三重県知事賞を含む6人の方が表彰を受けました。表彰状授与式後は、研修会として「火傷病に関する情報提供」「ナシの人工受粉のための自家採取」「花粉採取方法および少花受粉試験結果の紹介」、また鳥取大学准教授の竹村圭弘氏から「輸入花粉に依存しない国産花粉の供給に向けて」と題した講演が行われました。

令和5年度全国肉牛用枝肉共励会 津市の(株)堀坂が最優秀賞



表敬訪問した堀坂代表と堀坂専務(右から2番目、3番目)

10月27日に東京都で開催された令和5年度全国肉牛用枝肉共励会和牛牝牛部門に、津市で畜産を営む株式会社堀坂が出品した牛が、全国161頭から最優秀賞に選ばれました。平成22年の受賞以来13年ぶりです。11月28日にはその功績を津市長へ報告するため、同社の堀坂副代表取締役と堀坂賢慈専務取締役が津市役所を表敬訪問しました。堀坂代表取締役は「見た目ではなく味の美味しさを追求してきた。その中で評価してもらえたと思うと嬉しい」と喜びを話しました。





大石不動院で紅葉狩り

松阪地区 神戸支店女性部

シイタケと秋を満喫

神戸支店女性部は11月21日に女性部旅行としてシイタケ狩りを開催し、14人が参加しました。参加者は初めてシイタケを自分で収穫した方が多く、初めての体験に喜んでいました。収穫したシイタケは持ち帰るほかその場でバーベキューとして楽しみました。

その後は飯南町にある「みなまた珈琲」でコーヒーの飲み比べを体験したほか、紅葉スポットに立ち寄り、景色を堪能しました。

参加者は「近くでこんなに楽しめるなんてびっくりした。久しぶりの旅行で気が晴れて良い一日だった」と笑顔で話していました。



どれを収穫しようかな?

松阪地区 くしだ女性部

干支の絵馬作り

くしだ女性部は11月22日に張り子の絵馬づくりを開催し、9人が参加しました。

令和6年の干支である辰の絵柄を、木の絵馬に張り子で作っていきました。様々な布を切ったり貼ったりしながら辰の形を作っていく細かな作業で、参加者は苦戦しながらも楽しんで作品を仕上げていきました。完成した作品はどれも個性のある、唯一無二の作品に仕上がりました。

細かくて大変!



可愛い絵馬ができました



綺麗な和菓子が出来上がりました!



三重中央地区 一志女性支部

京都で交流を楽しむ

一志女性支部は11月24日、和菓子作り体験と京都御所観光を行い、22人が参加しました。

京都御所観光や、しょうざんリゾート京都にて昼食を味わった後、京菓子司「よし廣」で和菓子作り体験を実施。暖冬により紅葉が見頃を迎えており、会員らはその景色を堪能しました。参加した会員は「県外にみんなで行くのは久しぶりで、わいわいと旅行ができて楽しかった」と話していました。

たくさんの方にご購入いただきました!



一志東部地区女性部

ふれあいのかおりに出店

一志東部地区女性部は10月22日、津市香良洲町にある香良洲公園で開催された「第30回ふれあいのかおり2023～渚のフェスティバル～」に出店し、6人が参加しました。会員が手作りしたカゴバッグやスマホスタンドなどのハンドメイド作品のほか、新鮮な無農薬野菜、手作りのおこわなどを販売し、午前中にほとんど売り切れるほどの大盛況でした。



海岸周辺を綺麗にしました



一志東部地区女性部

楽しみながら海岸清掃

一志東部地区女性部は10月30日、津市香良洲町の香良洲海岸でゴミゼロハイキングを開催し、96人が参加しました。雲一つない青空で心地の良い気候のなか、会員らはレインボー体操で体をほぐした後、会話を楽しみながら海岸の砂浜や周辺道路のゴミ拾いを行いました。終了後は紅白まんじゅうと会員の皆さんによる手作りのお弁当が振る舞われました。



三重中央地区 美杉女性支部八知班

減塩料理でフレイル予防

美杉女性支部八知班は11月21日、フレイル予防料理教室を開き、15人が参加しました。「フレイル」とは加齢による心身の衰えがみられる状態のこと。その予防料理として食生活改善推進員で活躍している班員が講師となり、ひじきのモモザサラダ、トルネード風ポテト、黒豆ごはんなど5品の減塩料理を作りました。調理の際にはフレイル予防についてアドバイスもいただき、知識を深めながら楽しく調理しました。

日々の食事を考えるきっかけ作りにもなりました



ふろふき大根の 肉みそがけ

ダイコンの美味しい季節! 肉みそご飯に
直接かけるのもおすすめです。



■ 材料 (4人分)

【ふろふき大根】

- ダイコン 1/2本
- ニンジン 小1本
- ブロッコリー 1/3株
- 昆布 15cm
- 水 1ℓ
- しょうゆ 小さじ1 (あれば薄口)
- みりん 小さじ1
- 塩 ふたつまみ

【肉みそ】

- 鶏ひき肉 60g
- ショウガ ひとかけ
- 酒 大さじ2
- みそ 大さじ5
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ2

■ 作り方

【ふろふき大根】

- 1 ダイコンは厚さ3cm程度の輪切りにして皮をむき、面取りして片面に深さ1cmの十文字の切れ目を入れる。
- 2 ニンジンも皮をむいて小さめの乱切りにし、ブロッコリーは小房に切り分ける。
- 3 鍋に1と、1がかぶる程度の水(分量外)を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして透き通るまで30分程度下茹でする。
- 4 昆布は固く絞ったぬれ布巾もしくはキッチンペーパーで両面をさっと拭く。
- 5 鍋に水1ℓ、4、しょうゆ、みりん、塩、ニンジンと下茹でしたダイコンを入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして5~6分煮て、ダイコンと昆布を取り出す。
- 6 煮汁を再び中火にかけ、ブロッコリーを加えて2~3分煮る。(ニンジンが固ければ茹で時間を調整してください)

【肉みそ】

- 1 ショウガはすりおろしておく。
- 2 鶏ひき肉と酒を鍋に入れて中火にかけ、ひき肉に火が通るまで混ぜながら炒めて、バットなどに取り出す。
- 3 鍋をキッチンペーパーなどで拭き取り、みそ、砂糖、みりんを入れて弱火にかけて練る。
- 4 全体にツヤが出たら2を戻し入れて混ぜ、ひき肉が温まったら、ショウガを加えて混ぜる。

【盛り付け】

- 1 ダイコン、ブロッコリー、ニンジンを器に盛り、肉みそをかけて完成。



ダイコンが大好き
ある時のレポートの
1つとしてぜひ作って
みてください!



食農教育

松阪市立第四小学校・ 津市立香良洲浜っ子幼児園 サツマイモ収穫体験

地元の農家の方々のご協力のもと、夏に植えたサツマイモの収穫を行いました。子ども達は泥だらけになりながらも楽しく収穫していました。

10/27

大きなサツマイモ!



松阪市立
第四小学校2年生
(97人)

抜けるかな?!



津市立香良洲
浜っ子幼児園園児
(30人)

10/31

11/2

大きな農機を使って
作業するんだって!



松阪市立
東黒部小学校 5年生
(4人)

松阪市立東黒部小学校 生産者による出前授業

くろべ地区で水稻を栽培する有限会社喜多村アグリ
の喜多村浩嗣さんと森嶋章さん、地元農家の
神部明和さんが稲作の授業を行いました。児童らは
メモを取りながら一生懸命授業を受けていました。

あぐりスクール

11月4日(土) 晴れ 第5回 タマネギ定植、 サツマイモ収穫



春の収穫に向けてタマネギの定植と、5月に定植したサツマイモの収穫を15人で行いました。最初にJA職員が定植について説明。その後子どもたちは丁寧に植え、水やりを行いました。サツマイモの収穫では土を掘るのに苦労していましたが、大きなサツマイモが収穫できると喜びの声が上がっていました。収穫したサツマイモと、できたての焼きイモを各自持ち帰り、秋の味覚を楽しみました。



たくさん出てきた!

細い苗で植えるのが
ちょっと難しい...



大きいのが収穫できたよ!

農作業 メモ

水稻の 土壌改良について



農作業支援センター白山 所長代理 金山 靖

近年の気候変動によって、全国的に春先以降の気温が高くなりすぎ、多くの作物に深刻な影響がもたらされています。特に水稻栽培では、登熟期に気温が高くなるために高温障害が発生し、品質低下や収量減などの被害が多発しています。土壌改良材を散布することにより、根や葉、茎を丈夫にし、増収効果、品質および食味の向上、倒伏軽減、近年問題視されている高温障害（白未熟粒）の軽減などが期待できます。

1 ケイ酸の効果について

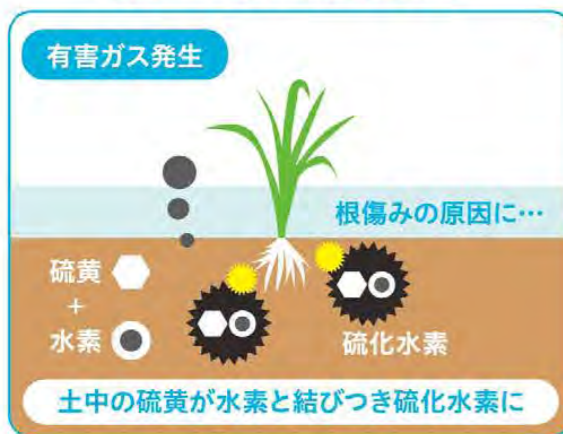
- 稲体のケイ化細胞を形成し、病害虫に対する抵抗性を強めます。
- 窒素の施用効果が高まり、収量性が向上します。
- 組織が丈夫になるので倒伏に強くなります。
- 受光態勢が良くなるため登熟が高まり、米の品質向上が期待できます。
- 茎葉中のケイ酸含量が高いほど玄米窒素含有率が低くなりますので、食味向上が期待できます。
- 根の酸化力が高まり、根腐れ・秋落ちが軽減されます。
- ケイ酸の施用により乳白米の発生軽減が期待できます。



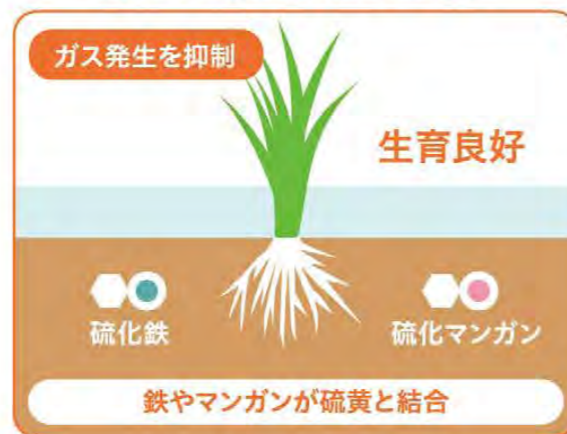
2 鉄・マンガンの効果について

夏場の高温期に有害な硫化水素ガスが発生すると根が傷みます。鉄やマンガンは、この硫化水素ガスによる被害を軽減します。

鉄やマンガンが足りないと



鉄やマンガンが入っていると



知って納得! 相続のこと

vol.15

相続開始後の申告と 手続きのスケジュール



被相続人の死亡 (相続開始)	<ul style="list-style-type: none"> ● 死亡届…年金受給者死亡届は、年金事務所（又は役所）へ10日（国民年金は14日）以内に提出。死亡届は、7日以内に市区町村長へ提出 ● 葬儀費用の領収書等の整理、保管（相続税の申告に必要） ● 遺言書の有無の確認 ● 相続人の確認 ● 遺産や債務の調査
3ヶ月以内	相続の放棄または限定承認（家庭裁判所に申述）
4ヶ月以内	所得税の申告と納付（準確定申告）
10ヶ月以内	相続税の申告と納付

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.10

JAみえなかの農産物直売所出荷部会である「産直倶楽部」の会員を紹介します。



しっかりと形のそろった イチゴを出荷したい

10年ほど前に勤め先を辞め、1年間農業大学校で農業について学んだ後、就農しました。就農当初はミニトマトを栽培していましたが、父がイチゴ農家をしていることもあり、私も5年ほど前からイチゴを栽培し始めました。最初はおろ野から始め、今は章姫、紅ほっぺも栽培しています。生産のこだわりは「みえの安心食材」の表示制度の基準に基づいた安全安心の栽培に努めていることや、形がそろったイチゴの出荷を心掛けていることです。イチゴは贅沢品というイメージがあるかもしれませんが、1月はイチゴの美味しい季節なので、是非食べてください！

プロフィール

久居西支店管内
小瀬古 満さん(40歳)

出荷者名:小瀬古 満
出荷先:あぐりネット三重中央・JA産直ひろば、
ぬくいの郷、インショップ
出荷物:イチゴ

11月下旬から翌年5月まで
章姫、かおり野、紅ほっぺ
を出荷している。



みんなの広場 Hello



毎年11月を迎えると
垣内に獅子舞が来ます

津市白山町 天花寺 智津子さん

公民館で皆がお祓いを受けます。
災厄を除くための神事です。



初日の出のハボタンアート

津市須ヶ瀬町 前葉 幸代さん

苗から育てたハボタンで富士山の
初日の出を描きました。2月末くら
いまで須ヶ瀬橋堤防で見れます。



11月にひまわり!?

匿名希望さん



ヒトデみたいな渋柿

松阪市嬉野森本町 れいさん

干し柿を作ろうと渋柿を採り
に行ったらこんなの見
つけました。



庭の枯れたブナの木こんな
立派な茸が…調べたらヒラ
タケでした

津市白山町 伊東 善昭さん



10月29日早朝の部分月食

松阪市小野町 松阪のばあちゃんさん



一志町波瀬に舞うアサギマダラ

津市一志町 加代子さん



季節を間違えたかな!?

津市白山町 安藤 喜久男さん

夏、孫が飛ばした種が
このように育つとは!



さつま芋を収穫しました

松阪市嬉野町 W.Mさん

6個もくっついた大きい
変な芋が採れました。



孫が空を飛ぶようになりました

松阪市飯高町 ツパメのママさん

帰省した時、ほうきを買って
あげよう!



アサギマダラわが家へ飛来

津市一志町 夏目 幸子さん

庭のフジバカマにアサギ
マダラ。嬉しい訪問者!



月下美人

津市一志町 瀧川 尚さん

見事に咲いた月下美人を見せて
もらいました。



笹川支店
管内

阪口 実優ちゃん(7歳) 優芽ちゃん(4歳)

ご家族からのメッセージ

2人仲良く元気いっぱい成長してね。



美杉支店
管内

海住 克己(雅号:墨克)さん(78歳)

わたしの元気の源!

約20年前から水墨画を描いており、美杉の風景を基に小さい作品
から始め、今は大きな作品を描くようになりました。様々な
展示会への出品や、美杉町内のあらゆる施設に飾っていただ
いています。もっといいものを目指して描き続けています。



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。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



きっする黒部休業日

1月 1～3日、16日、23日、30日

2月 6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



あぐりネット三重中央・JA産直ひろばは月曜定休、ふれあいマーケットぬくいの郷は水曜定休です。

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

1月10日は110番の日
～事件事故 緊急通報 110番～

110番は、緊急通報専用の電話です。急ぎでない要件を110番すると、緊急の要件・事故への警察官の対応が遅れる場合があります。

110番の目的に沿った正しい利用をお願いします。



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

1月・2月の休業日は次のとおりです。

店舗名	1月	2月	
農作業支援センター	一志 白山 久居西 美杉	1～3日、土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
営農振興センター	三松 松阪東 松阪西	1～3日、土曜午後、日曜、祝日	土曜午後、日曜、祝日
	飯南	1～3日、土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
農機センター	朝伊勢 白勢 農機整 センター (旧 嬉野)	1～3日、土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日

※2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。

※2月10日朝見農機センターおよび2月17日伊勢寺農機センターは実演会開催のためセンター業務は休業致します。

無料税務相談会 予約制
(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 1月24日(水) 10:00～16:30

日時 2月14日(水) 10:00～16:30

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

無料法律相談会 予約制

※予約時間をご指定いただけません。

日時 1月26日(金) 10:00～16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 2月22日(木) 10:00～16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

理事会だより

第32回理事会(監事同席)

令和5年11月28日開催

- 1 「松阪市地域交流型一般デイサービス事業」への入札について
- 2 JAみえなかの現況(令和5年度上半期)について
- 3 経理規程の一部変更について
- 4 利益相反取引について
- 5 東部カントリーエレベーター乾燥機増設工事にかかる補助金申請について
- 6 令和5年産米の経費上限目標額の設定について
- 7 出資金の減資申込みについて

以上、7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

今月号は私が大好きなイチゴ満載の誌面になりました！みえなか管内には章姫、かおり野など様々な品種が栽培されているので、食べくらべてみるのも面白いかもしれませんね！(西)

地域の皆さまへ

健康倶楽部 減塩料理教室 参加者募集

牛乳の旨味とコクを上手に活用して簡単にできる、減塩弁当作りにチャレンジします

牛乳には様々な成分が含まれています。穏やかな甘味の乳糖、コクのある乳脂肪・旨味が豊富なアミノ酸、かすかな酸味のクエン酸など、これらが溶け合って出汁代わりになります。その分調味料が少なく減塩につながります。これで、次回の健康診断が楽しみにになりますね！

健康倶楽部ポイント
実施中です！
3ポイントで500円分の
商品券と交換いたします。

参加申込期間 2024年1月9日(火)～1月31日(水)

開催日	開催時間	開催・集合場所	募集人数	参加費
2月21日(水)	9:30～12:00	JAみえなか キッチンスタジオ みちゆるる (津市庄田町2383)	25人	500円
	13:00～15:30		25人	
2月28日(水)	9:30～12:00	JAみえなか ウェストパーク松阪 (松阪市伊勢寺町595-1)	20人	

申込方法

電話またはFAXにてお申込みください。※定員になり次第締め切りとさせていただきます。※受付終了後、詳しい案内を送付させていただきます。

FAXでお申し込みの方は任意の用紙に氏名・住所・電話番号・生年月日をご記入のうえ送信してください。

お問い合わせ

JAみえなか ふれあいの里くしだ
TEL:0598-28-8814 FAX:0598-28-2221(担当:高木、森岡)

JA共済

JAの自動車共済



くるまの保障は、やっぱりJA!

自動車共済お見積りキャンペーン実施中

詳しくは、お近くのJAみえなか各支店・店担当者までお気軽にお問い合わせください。

[23242410137]