

# きずな *Kizuna*

2  
2024

特集

介護について  
知っておきたいこと



## おわせ 大足店



大足店管内は「阪内川スポーツ公園」や「中部台運動公園」など、人が集まる施設が多くあります。特産品には米・イチゴ・柿があり、1本の柿の木のオーナーになることができる「柿オーナー制度」が人気で毎年各地から多くの方が収穫に訪れます。「人」も魅力的で「地域とつながろう、地域を元気に」をテーマに地域の方々と共に様々な企画をしています。趣味の教室や女性組織の皆さんを中心に季節ごとにディスプレイを製作してくれるので多くの方が集まります。秋の大足店祭りで披露されたスコップ三味線は大盛況で、最近では各地でライブ活動もしています。

たくさん人が集まる店舗ですので、大足店管外の方もぜひ楽しみに来てください。



中部台運動公園

野球場やプールなど運動施設のほか、天体観測施設などもあります。

### 大足店での活動

レインボー体操やクラフトなどの教室を定期的開催!

きずな生気活気倶楽部の皆さん



レインボー体操教室の皆さん



クラフト教室の皆さん



スコップ三味線グループ「SCOP」の皆さん



店長 向井 良樹



**大足店**  
所在地/松阪市大足町335-1  
TEL/0598-21-1178  
営業時間/8:45~15:00  
定休日/土日祝日、年末年始



## きずな No.34 | 2024.2

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、大地と地域の暮らし。

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  
「なばな生産者」
- 04 介護について  
知っておきたいこと
- 06 みえなかNEWS
- 09 健康レポート 明日も元気！  
「えっ！肝臓病？  
美味しいお酒の飲み過ぎには要注意！」
- 10 ウーマンパワー
- 12 協同活動
- 13 きずなキッチン  
「ブロッコリーと厚揚げのマーボー」
- 14 知って納得！相続のこと  
「エンディングノートとは」  
直売所だより Vol.11
- 15 農作業メモ  
「ジャガイモの栽培」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 管内紹介「大足店」  
おわせ



## 縁えんが農業がつなぐ 生きがいに



伊勢寺管内  
なばな生産者 小泉 寛美さん(74歳)

### profile

約10aの面積で三重なばなを栽培。早生と晩生の2品種を栽培し、10月下旬から4月上旬にかけて500ケースほど出荷している。女性部活動にも積極的に参加し、充実した時間を過ごしている。

自然に進んだ農業の道  
農家に生まれた長女の宿命と言いますか、高校卒業後両親を手伝う形で自然に就農しました。農業に関する技術や知識は主に父から学び、自分でなばなを栽培するようになって40年ほどが経過しました。今は手作業でやっていますが機械を使ったり定植をしていた時期もありますし、様々な時期を経験してきましたね。夏にはモロヘイヤ、冬にはなばなを主に栽培していますが、他にも家庭菜園として様々な野菜を作っています。

### 大変さと楽しさと

伊勢寺のなばなを味わって  
伊勢寺地域で作るなばなは堀坂山から吹く寒い北風に揉まれ、しっかりと立っていておいしいのが魅力です。大変な時もありますが、収穫して、出荷準備をして、それを集荷場に持っていきと会った人たちと話ができるというのも楽しいことです。元気に車に乗れるうちは頑張っ

なばなを味わって  
なばなを栽培したいと思えば、早期に防除することで虫が付くリスクを減らし、効果的に防除ができています。一番難しいのが天候です。自分で何とかできるものではないので、雨が多いと根が腐ってしまったり、定植時期に植えることができません。生育が遅くなってしまうので、逆に雨が少なくて水やりが大変だったりすることもありますが、また、今作の冬もそうですが、暖かい日が続いたり急に寒

### 自然に進んだ農業の道

自然に進んだ農業の道  
農家に生まれた長女の宿命と言いますか、高校卒業後両親を手伝う形で自然に就農しました。農業に関する技術や知識は主に父から学び、自分でなばなを栽培するようになって40年ほどが経過しました。今は手作業でやっていますが機械を使ったり定植をしていた時期もありますし、様々な時期を経験してきましたね。夏にはモロヘイヤ、冬にはなばなを主に栽培していますが、他にも家庭菜園として様々な野菜を作っています。



### 今月の表紙農産物



### 【なばな】

三重のなばなは「三重なばな」としてみえの伝統野菜にも登録されています。菜の花とはまた違った品種で、柔らかい脇芽の部分を摘み取って出荷します。ほろ苦さの中に甘みがあり、癖のない味なので和食はもちろん、洋風な味付けにもピッタリな冬野菜です。

きずなの  
バックナンバーは  
Webサイトで見れます!



## ● JAみえなかの介護保険サービス



### 介護保険のご相談

初めて介護保険を利用される場合、JAみえなか所属のケアマネジャーが介護保険のご相談に対応します。おひとりで悩まず、ぜひご相談ください。介護に関するご相談、居宅介護サービス計画（ケアプラン）の作成を行い、皆さまに安心して介護サービスをご利用いただけるように支援いたします。

#### 【利用可能な店舗】

- あいけあセンター ● ふれあいの里くしだ ● ふれあいの里つじわら

### ホームヘルプ

（日常生活の手助けが必要な場合）

可能な限り在宅で自立した日常生活を営むことが出来るようにホームヘルパーが自宅に訪問し、身体介護や生活援助を行います。



#### 【利用可能な店舗】

- あいけあセンター ● ふれあいの里くしだ ● 飯南シルバー

### デイサービス

（施設に通って食事や入浴等のサービスを受ける場合）

入浴やお昼の食事、レクリエーションなど充実した日帰りサービスを提供します。



#### 【利用可能な店舗】

- あいけあセンター ● ふれあいの里くしだ ● ふれあいの里つじわら

### 福祉用具貸与・販売

在宅で生活される方の生活環境を整えるため、福祉用具の貸与品、購入品に関する調整と提供を行います。



#### 【利用可能な店舗】

- ふれあいの里くしだ

介護に関するご相談については、以下の店舗へお問い合わせください。

- あいけあセンター（津市白山町二本木728-1） ☎059-264-0033
- ふれあいの里くしだ（松阪市櫛田町647-2） ☎0598-28-8814
- ふれあいの里つじわら（松阪市辻原町97-3） ☎0598-36-1155
- 飯南シルバー（松阪市飯南町深野585-4） ☎0598-32-4720



# 介護について知っておきたいこと

お任せください！



JAみえなかでは、組合員および地域の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを元気に続けられるように総合的な介護サービスを提供し、地域包括ケアによる安心、信頼される高齢者福祉事業に取り組んでいます。自分や家族が介護を必要とするときに備えて、今回は介護保険サービスや、JAみえなかでの福祉事業についてご紹介します。

## 介護保険サービスを利用するには

介護保険サービスの利用には65歳以上の方が「要介護認定」を受けて、介護や支援が必要であると認定を受ける必要があります。  
※要介護認定とはどれくらい介護サービスが必要かなどを判断するための公的な審査です。  
※40歳～64歳で介護保険の対象となる病気の方も要介護認定を受けることができます。



## ● 介護保険サービスの利用手順

### 1 申請する

申請の窓口はお住いの行政区（津市・松阪市）です。申請は本人のほかご家族でも可能です。また、地域包括支援センターや居宅介護支援事業者（当JA含む）、介護保険施設でも申請代行ができます。

#### 申請に必要なもの

- 申請書（各市役所等に設置）
- 介護保険証（40～64歳の方は健康保険証が必要です）

### 2 要介護認定

申請すると訪問調査のあとに公的機関による審査、判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

#### 訪問調査を受けるときのポイント

- 伝えたいこと（困っていること）はメモしておく。
- 本人だけでなく介護している人が同席する。
- 24時間通しての様子を伝える。

### 3 結果通知

申請から原則30日以内に結果が届きます。





## JAみえ女性部・家の光愛読者のつどい 家の光普及優良JAとして表彰



表彰状を受け取る山村副会長(右)

JAみえ女性連絡会議主催の「JAみえ女性部・家の光愛読者のつどい」が12月5日、津市の三重県総合文化センターで開かれ、三重県下から125人が参加し、当JAからは22人が参加しました。「ごぼう先生」こと

やなせ 築瀬寛さんによる介護予防体操や家の光記事活用の発表などがあり、参加者らは楽しんでいました。また、家の光普及優良JAの発表もあり、当JAは3つの優績表彰を受け、代表して当JA女性組織本部役員の子村ひとみ副会長らが賞状を受け取りました。

### 【家の光部門】

- 12月号特別普及運動目標達成優績組合 表彰
- 12月号「声かけ」運動目標達成優績女性組織 表彰

### 【ちゃぐりん部門】

- 8月号特別普及運動普及優績組合 表彰

## 青島みかん部会 農福連携で収穫作業



生産者に収穫方法を教わる作業員ら

青島みかん部会は12月4日、農福連携の取り組みとして、福祉作業所の作業員にみかんの収穫作業を体験してもらいました。この取り組みは繁忙期となる収穫時期に福祉作業所からの労働力を期待して昨年度から開始し、今年度で2度目です。当日は部会員の平城義行さんの圃場で、16人が参加し収穫方法を教えながら収穫してもらいました。今後、各生産者の圃場でも作業してもらうことができるように調整を進めていく予定です。

## 松阪市阿坂地区 松阪赤菜の出荷を開始



出荷に追われるJA職員

JAみえなかでは12月上旬から松阪赤菜の出荷を開始しました。松阪赤菜は松阪市阿坂地区で栽培されており、みえの伝統野菜に登録されています。日野菜の原種とも言われていますが、日野菜よりも太くて根と葉の軸が美しい紅色をしていることが特長。今年度産は、雨量が少なく秋の残暑が続いたことから10月初旬に播種を実施。病害虫の発生が多く見られましたが防除を徹底し、白サビ病もなく例年並みに生育は良好でした。出荷は3月まで続き、400キロを超える出荷を見込んでいます。

## 助け合い組織ハーモニイの会 初の会員交流会と勉強会を開催



有意義な時間を過ごしました

助け合い組織「ハーモニイの会」の三重中央地区「かざぐるま」と一志東部地区「たんぼぼ」は11月30日、会員交流会&勉強会を開催し、34人が参加しました。中伊豆リハビリテーションセンターの紅野利幸副センター長を講師に招き「オーラルフレイルと認知症予防」について講演いただいた後、助け合い活動の体験発表とグループワークを行いました。会員のスキルアップにつながり、とても有意義な時間となりました。

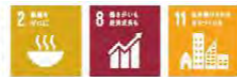
## 竹林まちづくり推進協議会 育てた野菜で収穫体験



キャベツを収穫する参加者

竹林まちづくり推進協議会は12月10日、松阪市にある体験農園で、地域住民等を対象に収穫体験を開きました。同協議会員やJA職員らが定植し、栽培管理した白菜、ダイコン、キャベツ合計1,500株ほどを参加者が欲しい分だけ収穫し、持って帰ることができる企画で、約400人が参加しました。親子で参加する人も多く、子ども達は自分より大きな白菜を抱えて収穫していました。また、体験後はガラポン抽選会にも参加し、楽しい時間を過ごしていました。

## JAみえなか壮年部・青年部 松阪市の農の未来について懇談



竹上市長に意見を伝える青年部員

JAみえなか壮年部と青年部は12月8日、松阪地区指導農業士会が主催する「松阪市長との農政懇談会」に初めて共催し、参加しました。これまでは独自で懇談会を開催していましたが、より様々な角度から市長に声を届けようと、今回の共催に至りました。懇談会では「条件不利地域での農業の今後について」をテーマとし、竹上真人松阪市長と耕作放棄地や労働力の問題、市内に人を呼び込むための政策など様々な質問や意見を交換しました。

## 資産管理部会 相続と確定申告について学ぶ



確定申告について講義する前川氏

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23人が参加しました。研修会では、弁護士の森下達氏による『相続と生前贈与』の講演と、税理士の前川晶氏による『令和5年分確定申告で確認したいポイント』の講演を受講。参加者はメモを取りながら、生前贈与の注意点や遺言の必要性、確定申告の心得などについて学んでいました。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、47人が在籍しています。

## きっする黒部 産地直送のりんごを販売



多くの人が並ぶ店頭

きっする黒部は12月2日と3日の2日間、りんご祭りを開催しました。産地間提携を行っている長野県のあんしん市場から当日直接運ばれてきたりんごを店頭で販売。化粧箱入りものから、パケツ盛りの手頃なものまであり、多くの方が買い求めていました。また、ぬくいの郷でも12月9日にりんごの店頭販売を行い、こちらも大盛況でした。



# 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]

えっ! 肝臓病?  
美味しいお酒の飲み過ぎには要注意!



日本ではアルコールによる肝障害を発症し、治療を必要としたり亡くなったりする方が年々増え続けています。楽しい生活が送れるように飲み過ぎに気をつけて、食生活の改善や運動に取り組みましょう。

### 01 アルコール性肝障害とは?

アルコールを長期間（一般的に5年以上）、大量に摂取することで肝臓に何らかの異常が起こることです。

新型コロナウイルスによる制限も落ち着きつつあり、外に飲みに出かける機会が増えてきています。また、ストレスでの飲酒や自宅できつろぎながら飲酒量が増えたり長時間飲んでしまうような方も注意が必要です。

肝障害が進むと命の危険もあります。日本人は、欧米人に比べて少ないアルコールの量でも分解する速度が遅くアルコール性肝炎を発症しやすい傾向にあります。

### 02 定期的な検査が必要

アルコールを飲んでいる方は、定期的な検査が重要です。肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれるように、何らかの異常があっても自覚症状がないことがほとんどです。食欲がない、疲れやすい、おなかが張る等の症状が現れたときには、既に病気がかなり進行していることが多いのが実情です。早期の発見のためにも、少なくとも年に一度の健康診断で血液検査をお勧めします。血液検査の結果では、γ-GTP、ALT、ASTの項目をみていきます。γ-GTPはアルコールを大量に摂取すると上昇する数値です。ALT、ASTは、肝臓の細胞などが壊れた場合に数値が上昇します。過去の数値と比べながら、自分の肝臓の状況を把握しておくことが重要です。

### 03 適度な量を守り控えていく

アルコール性肝障害を改善したり進行を抑えるには、週2日以上続けて休肝日を作ったり、お酒の量を控えることが重要です。自分の意思で控えることが出来ない場合は、専門医に相談することもできます。



飲酒時のポイントとして、飲酒をするときは適度な食事を心がけてください。食べ過ぎに注意して、バランスの良い食事をしてください。また暴飲暴食はアルコールと栄養の取りすぎになるため肝臓に脂肪がたまりやすく、脂肪肝につながりやすいです。食事をしないで、お酒だけを飲むことは必要な栄養が不足してしまい病的な痩せや胃を傷つけることとなります。飲み過ぎてしまった場合は、翌日の飲酒を避け、休肝日を作ると良いです。一週間分の飲酒量を調整すると良いでしょう。

運動をすると筋肉量が増えて、肝臓への負担が軽減することが期待されます。うまく日常に運動を取り入れて、いつまでも楽しく飲めるように適度なお酒の量を守っていきましょう。

#### アルコールの適度な量

一日平均の量として“約20グラム程度”が目安です。

- ビール……500ml
- 日本酒……180ml (一合)
- 酎ハイ……350ml
- ウイスキー……60ml

### あぐりネット三重中央・JA産直ひろば クリスマス&歳末謝恩セールを開催



ふるまいを手渡す職員

あぐりネット三重中央・JA産直ひろばは12月23日から30日にかけて、クリスマス&歳末謝恩セールを開催し、多くの方が来店しました。期間中は玄米、精米、オリジナル加工品の販売のほか、日替わりイベントを開催。また、28日は、店舗で500円以上購入いただいた方先着100人に、地元の農産物と一揆味噌を使用した豚汁をふるまい、1年間の感謝を伝えました。

### 松阪地区柿生産部会 次期生産にむけて剪定講習



剪定を実演する村井技師

松阪地区柿生産部会は12月21日、松阪市で柿剪定講習会を開き、生産者や関係者等合わせて13人が出席しました。収穫が終わった後の休眠期に効果的に剪定を行うことで、次期作以降も安定した収量、品質が得られるようにすることを目的に開催しています。三重県中央農業改良普及センターの村井宏行技師を講師に、図などを用いて剪定の基礎について復習した後、部会員が栽培する園地へ赴き、実際の樹で剪定方法を実演しました。

## お客さま宛ご案内状 一部発送終了のお知らせ



誠に勝手ながら  
**2024年 7月31日**  
(令和6年)  
作成分の発送をもちまして、  
下記案内状の発送を  
終了させていただきます。

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬ愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

発送終了となるご案内状	代替手段	代替手段で主に確認可能な内容
<b>1 利息決算のお知らせ</b> <small>※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。</small>	<a href="#">JAバンクアプリ</a> <a href="#">JAネットバンク</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 利息振替日</li> <li>● 税引後利息額</li> </ul>
<b>2 通帳未記帳取引照合表</b>	<a href="#">JAバンクアプリ</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 未記帳圧縮された通帳明細</li> </ul>
<b>3 積立式定期貯金残高のお知らせ</b> <small>※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。</small>	<a href="#">JAバンクアプリ</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 積立期間</li> <li>● 積立金額</li> <li>● 現在残高</li> </ul>
<b>4 定期積金残高のお知らせ</b> <small>※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さまは発送を継続します。</small>	<a href="#">JAバンクアプリ</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 契約期間</li> <li>● 掛込回数</li> <li>● 掛込済残高</li> </ul>
<b>5 利払・満期償還のお知らせ</b> <small>※マル優・マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。</small>	<a href="#">取引残高報告書<sup>※1</sup></a> <a href="#">上場株式配当等の支払通知書<sup>※1</sup></a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 銘柄名</li> <li>● 債券口座番号</li> <li>● 利払・償還日</li> <li>● 利息受取額</li> <li>● 償還元金</li> </ul>

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。 ※1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引続き送付されます。



みんなで  
登れは楽しい!

### 粥見・深野・いたか支店女性部合同

## 秋の登山を満喫



粥見・深野・いたか支店女性部の3支部は合同で11月11日に松阪市飯高町の三峰山を登山しました。部員7人と職員8人が参加。標高約1,235mの登山で、紅葉が少し始まった山道をみんなで話しをしながら登り、見事山頂まで到達。下山後は他の部員5人が作ってくれた大豆カレーを食べ、楽しい時間を過ごしました。また、12月5日には撮影したビデオなどについておでんを食べながら上映会を行いました。

ふんわりと美味しい  
マドレーヌが  
出来上がりました!



### 一志東部地区女性部

## マドレーヌ作りに挑戦



一志東部地区女性部は11月21日、クッキング教室を開催し、15人が参加しました。

越山峰子さんを講師に迎え、3人1班になり、プレーン味、紅茶味、チョコレート味の3種類のマドレーヌを作りました。参加した会員は「今までマドレーヌを作ることがなかったけど家でも作ってみよう! おやつに食べるのが楽しみです!」と話していました。



1月上旬には可愛い  
椎茸が生えました!

### 三重中央地区 白山女性支部

## 自宅で椎茸栽培にチャレンジ



白山女性支部は12月19日、菌床椎茸栽培教室を開き、41人が参加しました。

菌床椎茸は松阪市飯南地区で活発に栽培されているもので、「他地区の特産品を自分たちで作ってみたい」という会員の要望をきっかけに開催。おがくずで作られたブロックに椎茸菌を打ったもので、初心者でも簡単に育てられます。参加者は職員による栽培方法の説明を熱心に聞いていました。各家庭で栽培する予定で「椎茸が出てくるのが楽しみ。大事に育てます!」と笑顔で話していました。

### JAみえなか女性組織連絡協議会

## 合併後初めての 全体イベントを開催



当JA女性組織連絡協議会は12月8日、松阪市の嬉野ふるさと会館で合併後初めて3地区合同で「ふれあいフェスティバル&家の光のつどい」を開催し、約300人の会員が参加しました。オープニングは本部役員による沖縄民謡の「ちよんちよんキジムナー」に合わせた踊りで幕が上がり、会場を湧かせました。その後、森裕美会長が「3地区が合同となって開催できたことを心より嬉しく思います。アフターコロナで本来の活動が徐々に増えてきています。これからも活動を盛り上げていきましょう」と開会の挨拶をしました。フェスティバルでは3地区の活動紹介や、黒田恵美子氏による「100歳まで歩こうケア・ウォーキング」の記念講演、閉会後には会員による家の光手芸作品展示や、(株)あぐりネット三重中央、(株)アン・フーズみつの園の即売会を実施。参加者の皆さんは楽しいひとときを過ごしました。



歩き方を学びました



ちよんちよんキジムナーで  
大盛り上がり

大人気だった  
即売会



森田秀子さん  
(三重中央地区)



挨拶する森会長



西村映子さん  
(松阪地区)



中村良子さん  
(一志東部地区)



# ブロッコリーと 厚揚げのマーボー

目に鮮やかなブロッコリーと、ピリッとした辛さが  
ご飯にも合うマーボーです!



## ■ 材料 (4人分)

ブロッコリー	1房
厚揚げ	300g
ニンニク	1 かけ
ショウガ	1 かけ
長ネギ	10cm分
豚ひき肉	250g
豆板醤	小さじ1と1/2
甜麺醤	
しょうゆ	各大さじ1
砂糖	
酒	
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
ラー油	小さじ1と1/2
塩コショウ	少々
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	300ml
水溶き片栗粉	適量

## ■ 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、下茹でしておく。
- 2 ニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- 3 厚揚げはサイコロ状に切っておく。
- 4 フライパンにサラダ油、ニンニク、ショウガを入れて弱火にかけ、焦がさないように香りが出るまで炒める。
- 5 4に豚ひき肉を加えて中火にかけ、ひき肉の色が変わり少し脂が出るまで炒め、塩コショウと豆板醤を入れて軽く炒める。
- 6 5に甜麺醤、しょうゆ、砂糖、酒、鶏がらスープの素、ラー油、水、厚揚げを加えてひと煮立ちさせる。
- 7 ひと煮立ちしたら火を止め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ再度1分程度火にかける。
- 8 7にブロッコリー、長ネギ、ごま油を加え、全体を絡めたら完成。



豆板醤とラー油は  
お好みで辛さの調節を  
してください!



秋から冬にかけて各地で多くの協同活動が実施されました。  
その一部を紹介します。

# 協同 活動

11月19日  
いいなんふれあい祭りへの出店

野菜販売や  
お茶詰め放題、  
女性部によるクラフト作品の  
展示販売!

粥見支店



11月26日  
神原温泉秋の収穫祭への出店

久居西支店

一志米あられ等の  
販売を行いました♪



嬉野支店

談笑しながら素敵に  
リースを作成していました!

11月28日  
クリスマスリースを作ろう



11月28日  
花いっぱい運動

美杉支店・農作業  
支援センター美杉

道の駅美杉の前に  
ピオラを植え、レンゲの  
種を蒔きました。

いざわ支店

12月17日  
みえ松阪マラソン2023での応援



白山支店

地元産のソバ粉を使って  
楽しくソバを打ちました!

12月7日  
ソバ打ち体験



支店がエイドステーションになっていたの  
でチョコレートと塩飴を配って応援!

# 農作業 メモ

## ジャガイモの 栽培



松阪東部営農振興センター 刀根 浩暉

ジャガイモは原産地が南アメリカでナス科の野菜です。冷涼な気温を好み、15℃～20℃の気温でよく育ちます。

皆さんも是非、参考にしながら作ってみてください。

### 栽培の手順

#### 1 栽培に向けた準備(種芋の準備)

- 秋から冬にかけて石灰を散布して耕し、くわ幅の溝を掘って、土を両側に上げる。
- 元肥を入れて土を7、8cm戻す。
- 種芋を用意し、ひとかけを40g程度に切る。



#### 2 植え付け・芽かき

- 切った種芋の切り口を下にして25cm間隔で配置する。切り口を上にするると断面に水がたまる等、芋が腐りやすいので注意する。
- 配置した種芋の上に7～8cm覆土し、軽くくわで抑える。
- 芽が多く出てくるので勢いの良いものを残し、他は取り除く。

#### 3 追肥・土寄せ・病害虫防除

- 苗が15～20cm程に生長したら畝に沿って肥料を施す。(1株当たり化成肥料大さじ1杯)
- 追肥を施したのち、通路の土を株元へ4～5cmの厚さに寄せる。  
※土寄せが不足すると芋が日光に当たり、緑化の原因となるので注意する。
- 葉に黒色の斑点が出たら要注意。疫病は生育後半期に急速に広がるため、早めに防除する。
- 葉を食べるテントウムシダマシは幼虫の内から防除が必要になる。

#### 4 収穫

収穫時期は茎葉が黄色くなり、茎がしなびて倒れた状態が目安となる。

収穫したジャガイモは湿気で傷みやすいため日陰で乾かすこと。直射日光に当てると青くなったり腐ったりするので注意する。



## vol.16 知って納得! 相続のこと

## エンディングノートとは

エンディングノートは、将来、自分に万一のことがあったときに備えて、自身の思いや希望をご家族などに伝えるために記入するノートです。

遺言書と違い法的強制力はありませんが、遺産相続などの希望を書けますし、記載内容も形式も自由に書いて構いません。また、自分の死後における様々な手続きを行う際に必要となる情報を書き留めておくと、残されたご家族が困らずに済みます。

自分の人生を振り返り、今後の人生設計を考えることにも役立ちますので、ぜひエンディングノートを作ってみてはいかがでしょうか。



### 【エンディングノートに記入した方が良いこと】

- 自分の基本情報について
- 財産について
- 家族・親族について
- 親しい友人・知人について
- ペットについて
- パソコンや携帯電話等の暗証番号またはパスワード
- 医療・介護(延命措置)について
- 葬儀・お墓について
- 相続・遺言書について
- 自分からのメッセージ



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.11

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。



### こだわりのトマトを食べてほしい

松阪興産株式会社では約9年前からトマトの生産に取り組んでいます。ハウストマト栽培は水耕栽培が一般的ですが、弊社では袋培地栽培をしています。土で栽培した方が甘味が強く、品質にこだわってこの栽培方法を取り入れています。また、安心して食べていただけるように「みえの安心食材」の認定を受けています。昨年からの夏の暑さが厳しく、病気が発生しやすくなったので、病気に強い接ぎ木苗を使用することや、消毒の徹底を気候に応じて行っています。栽培しているトマトの中で「ぜいたくトマト」が人気で、種が少なく果肉がしっかりとし、酸味と甘みのバランスが取れているのが特長。一番自慢のトマトです。松阪市岡本町にある弊社直売所の「みえベジキッチンおいで家」でも販売していますので、ぜひ食べてみてください!

### プロフィール

市支店管内  
松阪興産株式会社  
農業事業部

出荷者名: 松阪興産株式会社 農業事業部  
出荷先: きっする黒部、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: トマト、ミニトマト

約23aで大玉トマトの「ごほうび」「ぜいたくトマト」、ミニトマトの「ラプリーさくら」「甘っ子」を周年栽培している。



# みんなの広場 Hello



**なぜ? 足がいっぱい大根**  
津市美杉町 匿名希望(94歳)さん  
今期もユニークな大根が採れました。



**里の丘広場の秋**  
津市一志町 里山ファンクラブさん  
並んだ2本のイチヨウは、広場のシンボルツリーです。



**白いカラス**  
津市久居一色町 長谷川 雄一さん  
仲間と色が違うことから、一匹でいることが多いつも淋しそうである。



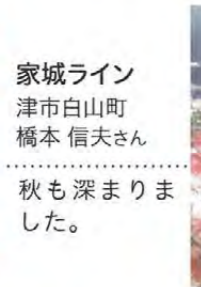
**ヤママユの蛾**  
松阪市小野町 まつあかのばあちゃんさん  
山で拾ってきた繭から蛾が出た。



**松阪香肌イレブンに登山**  
津市白山町 松田 賢吉さん  
8座目の池小屋山に登山してきました。滝と紅葉が綺麗でした。頂上に着いたら14時で登山口に帰ったら19時でした。ヘッドライトを点けて帰ってきました。素晴らしかったです。



**センダンの実**  
津市久居元町 今井 紅岑さん  
きれいな色にいろづいてきました!!



**家城ライン**  
津市白山町 橋本 信夫さん  
秋も深まりました。



**コスモス畑で、はい! ポーズ (^.^)**  
松阪市新屋敷町 ナンキンハゼさん



**黄金色の絨毯でおすわり**  
津市一志町 豊田クッキーさん



**待ちに待ったドーム菊の蕾がやっと開きました!**  
松阪市川井町 石のさん



**おすましダイコン**  
松阪市小津町 加藤 勝子さん  
かわいらしいダイコンと御年91歳の加藤さんのツーショット(^.^)



白山支店 管内

**岡田 結衣** ちゃん(6歳)  
ミル/♀

ご家族からのメッセージ

たくさん食べて、たくさん遊んで元気に育ってね!



いいつか支店 管内

**川口 広俊** さん(39歳) **麻里** さん(40歳)  
**遥** くん(13歳) **青葉** くん(10歳)

ご家族からのメッセージ

野球と空手やろうぜ! 大きく育ってね。



## 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

2月 6日、20日、27日  
3月 5日、12日、26日



イベント情報については  
Instagramをチェックしてください ▶ @kissurukurobe

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の郷は水曜定休です。



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日時点で軽自動車・バイク等を所有する方に対して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同様です。公道を走行せずとも所有していれば登録の必要がありますので、忘れずに手続きをお済ませください。

お問い合わせ

松阪市役所市民税課 ☎0598-53-4026  
津市役所市民税課 ☎059-229-3129



松阪警察署・津南警察署からののお知らせ

特殊詐欺の被害に遭わないために!!

特殊詐欺の犯人からの電話のほとんどが自宅の固定電話にかかってきます。犯人からの電話を受けないための固定電話対策が被害防止の第1歩です!!

ご存じですか? 特殊詐欺被害を防止するためのNTT西日本の取り組み

- 1 ナンバー・ディスプレイおよびナンバー・リクエストの高齢者無償化受付(申込制)
- 2 特殊詐欺対策サービスの無償化(申込受付期間 2023年5月1日~2024年3月31日 5,000名対象)
- 3 電話番号の変更に係る工事費の無償化  
こちらの取組に関するお問い合わせやお申し込みはNTT西日本 IPコールセンター ☎0120-116-116(受付時間:午前9時~午後5時(土曜、日曜、祝日も受付中))に電話番号をお確かめのうえ、お間違いないようお願いいたします。

理事会だより

第33回理事会(監事同席) 令和5年12月22日開催  
1 出資金の減資申込みについて  
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

きずな11月号の「ひまわりフォトコンテスト2023受賞作品紹介」においてみえなか賞を受賞されました前嶋知代様の住所記載に誤りがございました。

〈誤〉津市 〈正〉松阪市

謹んでお詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。

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

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	一志	31日
	白山	土曜、日曜、祝日
	久居西	日曜、祝日
	美杉	土曜、日曜、祝日、29日午後
営農振興センター	三松 雲部	土曜午後、日曜、祝日
	阪東 松阪西部	土曜午後、日曜、祝日、29日午後
農機センター	飯南	土曜、日曜、祝日、29日午後
	朝見 伊勢	24日までの土曜、日曜、祝日(30日・31日は営業します。)
	白山 農機整備センター(旧 嶺野)	土曜、日曜、祝日

※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。  
※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29日午後・31日につきましては、農作業支援センター、営農振興センターは柳卸のため臨時休業とさせていただきます。【店舗により異なります。】

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 2月21日(水) 13:30~16:00  
3月13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 2月22日(木) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 3月22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

管内給油所(JA-SS)から  
プリペイドカード(プリカ)取扱廃止のご案内

日頃は、JA-SS給油所をご利用いただき厚くお礼申し上げます。この度、キャッシュレス決済方式の普及により、プリカの取扱いを廃止いたします。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

令和6年2月末日 プリカ追加入金・新規発券の中止

令和6年9月末日 プリカ給油の終了

※プリペイドカード残金の返金はいたしかねますので、終了日までにご利用をお願いします。

お問い合わせ

株式会社JA全農みえサービス  
JASS-PORT 榎田・黒部・川井町・宮前・一志の各店舗まで

JAマイカーローンで  
お気に入りのマイカーを手に入れませんか?



基準金利 年 **2.60** % (令和6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。

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。



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

JA共済  
JAの自動車共済

サービスも保障も充実だからJAがいい!

24時間・365日対応はありがたい!

担当が顔なじみだからホッとするんだ。

JAさんに相談できてよかった!

あの人がこの人に選ばれています。

頼りもあっておトクだね。

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]