

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024 vol.36 4



特集

「防災」について
いま一度考えてみませんか？



きずなキッチン『キャベツの磯香るサラダ』
農作業メモ『ミニトマトの栽培準備』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



キャベツの磯香るサラダ

キャベツのシャキシャキ感を楽しめるサラダです。
レシピ考案：鳥羽国際ホテル 潮路亭

YouTubeでも
配信中！



※最新動画は
毎月中下旬更新



▶ 材料 (2人分)

キャベツ・・・・・・・・・・ 2～3枚
※一口大にカットしておく

A ジャコ・・・・・・・・・・ 100g
板海苔・・・・・・・・・・ 1/2枚
かつお節・・・・・・・・・・ 1パック

B ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ2
濃口しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
お酢・・・・・・・・・・ 大さじ1
コショウ・・・・・・・・・・ 少々

▶ 作り方

- ① カットしたキャベツを水にさらした後、水気を切っておく。
- ② 〈A〉〈B〉それぞれを合わせておく。
- ③ ①に〈B〉をかけて、その上に〈A〉をかけたら完成。

火を使わなくて
簡単だね!



編集後記

新年度になりました！

きずなもリニューアルしましたが、いかがでしょうか？読みやすく、読んでみたくなるような誌面を目指しています。すべての要望を取り入れるのはなかなか難しいですが、皆さまのご感想、お待ちしております！（池）

きずな No.36 | 2024 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、大地と地域のみらい。

最新情報や
キャンペーン
情報を発信中！

JAみえなか

公式Webサイト



YouTube



Facebook



Instagram



LINE



@mienaka.ja

@ja_mienaka

「防災」についていま一度考えてみませんか？



地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。特に近年は日本各地で地震が多発して、防災意識が高まっているのではないのでしょうか。そこで、いま一度防災やもしもの時の行動について考えてみましょう。

家の安全対策

家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をして、万が一倒れても出入り口を塞がないように置き方を工夫しましょう。家具以外にもテレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。地震の発生時、それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて、対策をおきましょう。



寝室に懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足のけがを防ぎます。ホイッスルは救助を求めるためのもので、救助する際の生存の目安になります。



地震が起きたら？

地震を感知すると強い揺れが来る前に気象庁の「緊急地震速報」がテレビやラジオ、地域の防災無線などで報知されます。緊急地震速報を見聞きしてから強い揺れが来るまで、数秒から数十秒のわずかな時間しかありません。すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、あわてずに身の安全を確保するようにしましょう。



【家の中にいる場合】

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れましょう。あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。

【山やがけ付近にいるときは】

落石やがけ崩れが発生しそうな場所から急いで離れましょう。

【自動車運転中の場合】

あわててスピードを落とさず、ハザードランプを点灯させながら徐行し、周りの車に注意を促しましょう。周囲の状況を確認して道路左側に停車させてエンジンを止め、揺れが収まるまで車内で待ち、揺れが収まったら、ドアをロックせずキーをつけたまま、または置いたまま車外に出て、安全な場所へ避難しましょう。

Contents【もくじ】

03	特集「防災」について いま一度考えてみませんか？
06	みえなかNEWS
09	食農教育
10	ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「相続人に未成年者がいる場合の相続手続き」 直売所日より
13	農作業メモ「ミニトマトの栽培準備」
14	健康レポート 明日も元気！ 「シニアこそ注意!!生活改善で痛風予防」
15	私の食育日記 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
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「キャベツの磯香るサラダ」



今月の表紙農産物



【タマネギ】

管内では主に松阪東部地区で栽培しています。肉質が柔らかく、水分を多く含んだ「アップ」と、煮込んでも型崩れしにくく、甘みのある「ソニック」の2品種を主に栽培。水はけのよい砂質土壌で生産することで、形・味ともに良質なタマネギに仕上がります。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



安否確認方法を確認しておきましょう

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。



どちらも体験利用できる期間が設定されていますので、ご家族で練習しておくこともオススメです。

【災害用伝言ダイヤル(171)】

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

【災害用伝言板】

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが情報を閲覧できます。

AEDの設置場所を把握しておきましょう

心臓が止まってしまうような重大な事故は、いつ、どこで、何が原因で起こるか分かりません。心臓と呼吸が止まってから時間の経過とともに救命の可能性は急激に低下しますが、心肺蘇生やAED（自動体外式除細動器）などの応急手当を行えば、救命の可能性はおよそ2倍になることが分かっています。普段からお住まいの市町村にはどこにAEDがあるのかを各自治体のホームページでも確認できるのでチェックしておきましょう。JAみえなかでは以下の施設に設置しています。



- 本店
- 香良洲支店
- ふれあいの里つじわら
- 一志支店
- ふれあいセンター
- 飯南シルバー
- 美杉支店
- ぐらしの活動課
- 農機整備センター
- 白山支店
- 虹のホール一志
- きっする黒部
- 久居支店
- メモリアルホールリーフル
- ウエストパーク松阪
- 嬉野支店
- メモリアルホール笹川リーフル
- 三雲支店
- ふれあいの里くしだ

共済等の保障は十分ですか？

風水害・土砂災害や地震などの災害に対しては、共済等に加入するという事前の備えが重要です。災害時に自宅などの建物が倒壊した場合に備える建物更生共済「むてきプラス」については、5月号の特集でご紹介します。



津波警報、津波注意報が出た場合は？

海岸近くにいるときに、強い揺れを感じたり、津波警報・津波注意報を聞いたりしたときはすぐにその場所から離れ、高台などに避難しましょう。「津波避難場所」マークや「津波避難ビル」マークを目印にただちに避難してください。また、津波は河口から川の流れて上流側にも追いかけてきます。川の近くにいるときは、流れに対して直角方向に素早く避難しましょう。

いざという時とっさに動くためには日頃から避難ルート等を知っておくことが大切です。また、市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている場合があります。最新の避難場所、避難所情報を市町村ホームページ等で確認しましょう。



非常用の備蓄をしましょう

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まってもしばらく自力で生活できるよう、普段から保存期限の長めな飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。災害が発生してから支援物資が届くまで、3日ほどかかるケースが多いため、備蓄品は最低3日分を家族全員分用意しておきましょう。また、出先でも安心できるよう、普段から手軽に持ち歩ける防災ボトルもお勧めです。



100円ショップで揃う 防災ボトル

防災ボトルは気軽に用意できるので、この機会に作ってみてはいかがでしょうか？

用意するもの

- 500mlのクリアボトル

ボトルの中に入れるもの(一例)

- ホイッスル
- ばんそうこう
- 圧縮タオル
- アルコール消毒綿
- ミニライト
- コンパクトな非常食
- ビニール袋
- 現金(小銭)
- 常備薬
- 乾電池



今月号のプレゼントはオリジナルミネラル入り！防災ボトルです！ぜひご応募ください！



ボトルに余裕があれば、簡易トイレやブランケット、その他自分に必要なものを入れておくと便利です。

参考：警視庁警備部災害対策課公式X (@MPD_bousai)



津市への寄贈
(2月14日、
JA津安芸と合同)

松阪市への寄贈
(1月23日)

第17回美し国三重市町対抗駅伝 駅伝出場選手を激励

JAみえなかは2月18日に行われた「第17回美し国三重市町対抗駅伝」に出場する津市と松阪市の代表チームにそれぞれみえなか茶ペットボトル10箱を贈呈し、激励しました。同大会は三重県内の29市町がそれぞれチームとなり、津市の三重県庁前から伊勢市にある陸上競技場までの42.195kmを10区に分け、代表選手らがタスキをつないで走り抜けます。当日は両チームとも懸命な走りを見せ、津市が「市の部」で3位に入賞しました。



たくさんの方に来場いただき好評でした

きつつする黒部 いちご祭りを開催

きつつする黒部は2月17日、18日の2日間に渡って、いちご祭りを開催し、約1,600人が来場しました。祭りでは同店内で1,000円以上のお買い物レシートで、管内特産物であるいちごの化粧箱やパック、いちご味のお菓子が当たるガラガラ抽選会を開催。また、店内には「章姫」や「かおり野」など生産者が育てたイチゴがズラリと並び来店客は好みのイチゴを買い求めました。他にも地元製菓店による和菓子バイキングや地元製茶園によるお茶の試飲、キッチンカーの出店などもあり賑わいました。



今後は地域のロールモデルとして雇用促進していきます

JAベジマルファクトリー株式会社 障がい者雇用優良企業に認定

JAみえなかの子会社であるJAベジマルファクトリー株式会社は、厚生労働省から障がい者雇用に関する優良な中小企業主に対する認定(通称「もにす認定制度」)を受け、2月8日には、津市の三重県労働局で認定通知書交付式が開かれました。県内で24番目、津市内では10番目の認定となります。同社の久世訓代表取締役は「今後も能力に応じた職場環境づくりを行い、障がい者雇用を行っていききたい」と話していました。



お祝いの言葉とともに贈りました

JAみえなか年金友の会 ご長寿祝ってイチゴ進呈

年金友の会は2月5日から10歳以上の会員を対象に「ご長寿を祝い、記念品としてイチゴを進呈しました。5日には、当JA山本清己組合長が在宅の方で最高齢となる106歳の宮本定子さんへ記念品をお渡ししました。同会では毎年「ご長寿のお祝い」と年金振込の感謝を込めて記念品を進呈しており、令和5年度の対象者は78人。記念品のイチゴは同JA管内で最も生産量の多い「章姫」と、三重県オリジナル品種「かおり野」の2品種を2パックずつ贈りました。



令和6年度より、三重県の生産者が栽培可能となります

JAみえなか 新品种「うた乃」説明会を開催

JAみえなかでは、三重県オリジナル種子繁殖型イチゴ「うた乃」の栽培説明会を開き、当JA管内のイチゴ生産者33人が参加しました。「うた乃」は、種から育てるため大量の苗が生産可能になり、育苗作業にかかる負担の軽減も期待できます。また、食味は良好で糖度が高く、独特な風味が特徴です。説明会では、令和5年度に管内の生産者2名が試験栽培をした圃場見学も実施しました。



緊迫した雰囲気の中訓練を行いました

三雲支店 防犯訓練で意識を高める

JAみえなかは2月20日、三雲支店で強盗事件を想定した防犯訓練を行いました。三重県内では近年強盗事件は発生していませんが、全国では今年度だけで11件の強盗事件が発生しており、想定外の事態への冷静な対処が求められるため、平時からの訓練が重要となります。当日は松阪警察署に協力いただき本番さながらの状況で訓練を行いました。当JAでは今後も、非常時に備えた訓練等を実施することで防犯意識を高めていきます。



身近な課題について話し合う場となりました

農作業支援センター白山 白山地域の農業について考える

農作業支援センター白山は2月15日、津市白山町の担い手農業者を対象に白山地域水田農業の確立に向けての担い手座談会を開催し、21人が参加しました。座談会では出席者それぞれが今抱えている問題や疑問点、市政等への要望について発言。物価高騰に伴う助成金の値上げや、米の品種、獣害対策についてなど多岐に渡りました。同センター河村孝道所長は「白山地域は中山間部で農業者の減少や獣害被害も多い。難しい課題もあるが出来る事から解決へ向けて進めていきたい」と話していました。



表彰された山本組合長

第65回 全国家の光大会 ちやぐりん愛読者拡大実績で優良表彰

2月14日、第65回全国家の光大会が神奈川県にあるパシフィコ横浜国立大ホールで開催されました。その中で令和5年度JA普及活用実績表彰における「ちやぐりん」愛読者拡大実績で当JAが全国1位の実績となり、山本清己組合長が表彰状を受け取りました。同大会ではそのほか、全国の愛読者の中から予選会を突破した代表者による記事活用体験発表などもあり、参加者らは感嘆しながら発表を聞いていました。



三雲支店、三雲営農振興センター
親子野菜収穫体験を開催

1月27日、松阪市笠松町で親子野菜収穫体験を開催しました。三雲地区にある4カ所の小学校児童を対象に参加を呼びかけ、約180人が参加しました。当JA職員が管内特産物であるダイコン、ブロッコリーなどの秋冬野菜を栽培。参加した親子は「学校では収穫体験をしたことがないので、貴重な体験になった」と話していました。また、参加児童を対象に当JA管内特産物であるイチゴが当たる抽選会も実施しました。



大きなダイコンが収穫できた!



それぞれ違いがあって面白い!

三雲営農振興センター
出前授業でイチゴ食べくらべ

2月20日、管内イチゴ農家が松阪市立中川小学校3年生98人を対象に出前授業を開催し、当JA三雲営農振興センターが協力しました。松阪市嬉野、三雲地区は「章姫」や「かおり野」を中心に、その他にも三雲地区の生産者が育種した品種の「ともゆき」などを栽培しています。授業ではイチゴにまつわるクイズの出題や、「章姫」「かおり野」「ともゆき」の食べくらべをして味の違いについて発表していました。

めぐりスクール

2月24日(土) 晴れ
ジャガイモの定植、
秋冬野菜の収穫、閉校式

10月に植えた秋冬野菜の収穫とジャガイモを定植しました。JA職員から作業の仕方を教わり、テキパキと楽しみながら作業していきました。体験後は閉校式を開き、卒業する皆さんにイチゴと卒業証書を進呈しました。

来年度は「わくわくクラブ」と名前を変えて活動していきます!



大きなキャベツ!



大きく育ってねー!



1年間頑張りました!



プチプチと楽しく収穫♪



秋冬野菜部会
赤シソ講習会を開催

今年度も高品質なシソの出荷を行っています

秋冬野菜部会は22日、2月に始まる赤シソの播種を前に三雲支店で講習会を開き、7人が参加しました。当JA営農指導員が圃場選定や播種時期、育苗から収穫までの工程や、病害虫防除について説明し、参加者は熱心に話を聞いていました。同部会の赤シソは南高梅の出荷に合わせた5月下旬から6月中旬に出荷しており、丁寧な手摘み作業で収穫を行っていることから高品質で人気があります。



展示物について丁寧に説明されました

JAみえなか郷土資料館
三重県総合博物館に出張展示

郷土資料館は2月20日から25日までの5日間、津市にある三重県総合博物館(Mie Museum)で開催された「三重のまんなかまちかど博物館展」で出張展示を行いました。資料館の展示品の中から、養蚕に関する資料の一部を展示。訪れた人々は普段目にするこの蚕の一生についての資料などを、「志町歴史語り部の会」の会員からの説明を受けながら熱心に見学していました。同資料館は津市一志町にあり、通常、毎週土曜日に開館していますのでぜひ見学にお越しください。



多くの来場者にお買い求めいただきました

三雲支店、三雲営農振興センター
武四郎まつりで特産物販売

三雲支店と三雲営農振興センターは2月25日、松阪市小野江町の松浦武四郎記念館で開催された第29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、ナバナなどの特産物を販売。まつりに訪れた方が次々と買い求めました。同まつりは北海道の名付け親の松浦武四郎の功績を称え、毎年生没月の2月に開催しています。



有意義な意見交換の場となりました

女性組織連絡協議会
10年後の女性組織の在り方を話し合う

女性組織連絡協議会は2月20日、当JA本店で常勤役員との懇話会を開催し、本部役員など合わせて25人が出席しました。同協議会の森裕美会長が「課題に対する意見交換を中心に、雑談も交えながら交流を深めたい」と挨拶しスタート。その後令和5年度の活動報告を行った後、10年先の女性組織の目指す姿や、将来にわたり女性組織を継続していくためにJAと一体となってどう取り組んでいくべきかを話し合い、活発な意見交換が行われました。

WOMAN POWER

ウーマンパワー

いきいき輝く活動レポート

三重中央地区

きらきらの会
太極拳教室を開催

きらきらの会は2月7日、ふれあいセンターで太極拳教室を開き、14人が参加しました。ゆったりと深呼吸をしながら体を動かす太極拳は、健康維持に効果があります。参加者は楽しみながら太極拳を行いました。



ゆっくり深呼吸して…



三重中央地区

美杉女性支部
安全安心なみそ作り

美杉女性支部は竹原料理教室でみそ作りを行い、17人が参加しました。参加者らは塩の濃さが調節でき、減塩にもなる安全安心な美味しいみそを手作りしました。大変な作業もありますが、美味しいみそになるように、協力しながら期待をこめて作りました。



美味しいおみそになあれ♪

一志東部地区

馬場、小松、地家地区女性部
有事に備え 防災講話を聴く

馬場、小松、地家地区女性部は2月14日、津市香良洲町の馬場公民館で防災対策講話を開催し、50人が参加しました。講師に津市消防職員を招き、有事の際に備えておきたいポイントを参加者は真剣に聴いていました。講話後はごぼう体操で楽しく体を動かしました。



防災意識を高めました

松阪地区

港女性部
地産地消でキムチ作り

港女性部は2月1日にキムチ作りを開き、12人が参加しました。伊勢寺女性部会員の小泉寛美さんが育てて、収穫と乾燥をした白菜を使用し、作り方を教わりました。参加者は「早く食べたい」と大喜びでした。

出来上がりが楽しみ!



松阪地区

西黒部女性部
認知症予防教室とお茶を楽しむ

西黒部女性部は2月26日、松阪東部管農振センターで認知症予防教室とお茶を楽しむ会を開催し、26人が参加しました。初めに、松阪中央総合病院の稲垣悠貴子さんを講師に、認知症の予防について受講。座ってできる体操なども体験しました。

その後は松阪市で表千家流の茶道を教えている橋本笑子さんを講師に、和菓子と抹茶を楽しみました。参加者は「久しぶりに美味しい抹茶もいただけてとてもよかったです」と笑顔で話していました。

歌を歌いながら手を動かして…



お作法も教えていただきました

一志東部地区

中ノ庄地区女性部
みそ作りで 楽しくわいわい

中ノ庄地区女性部は2月4日にみそ作りを行い、5人が参加しました。安全安心なみそ作りをしてみたいと活動に参加したという一人は「作るのも楽しく、秋にみそを開けるのも楽しみ」と笑顔で話していました。

混ぜるのが楽しい!



農作業 MEMO

ミニトマトの栽培準備

農作業支援センター—志
りおん
増井 里恩



家庭菜園の代表的な野菜の一つであるミニトマト。
リコピンやビタミンCなどが豊富に含まれており、低カロリーでありながら栄養価の高い野菜です。免疫力アップ・疲労回復・糖尿病予防・皮膚の健康にも良いとされていて、紹介しきれないほど様々な良い効果を発揮してくれます。
皆さんもこの夏、自分で栽培したミニトマトを食べて健康な強い体を作りましょう!!

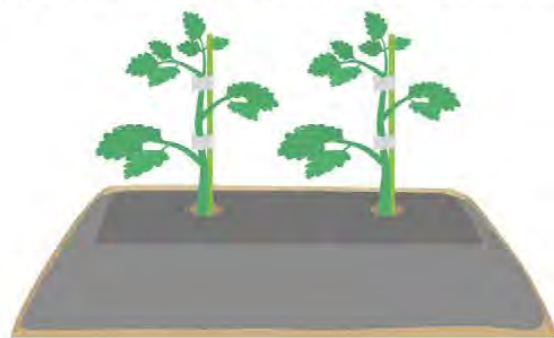
畑の準備

- 植え付けの2週間以上前に苦土石灰、1週間前に堆肥・化成肥料（8-8-8等）を入れ、根がよく伸びるので深く耕しましょう。
- 水はけの良い少し乾燥した畑を好むので高畝がおすすめです!
- ミニトマトはナス科の植物（ナス・ジャガイモ等）で連作障害が出やすいので、過去3~4年の間にナス科の植物を栽培していた畑では育てないように注意しましょう。



苗の植え付けについて

- 植え付け時期：4月下旬~6月
- 40~50cmくらいの間隔で植え付けます。
支柱が必要になるため株の数だけ支柱の準備を!

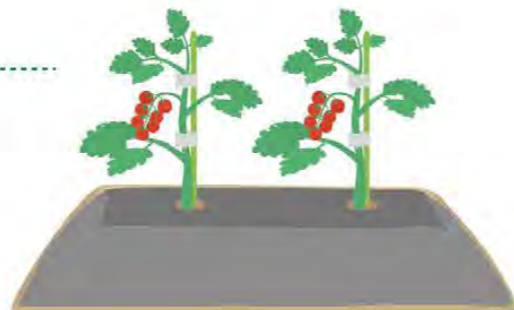


苗選びのPoint!

- ミニトマトに限らず野菜苗を購入する際は必ず虫のついていないものを選ぶ。
※虫食い跡や株が弱っている場合は選ばないように注意!!
- 茎が太くガッチリ、葉がピンと張っており色が濃いもの（プラスαで花がついているとより育てやすい）

美味しいミニトマトを作るひと手間

- 畝にマルチシートなどを張ることによって雨の侵入や、雑草の抑制などに効果的。
- マルチの上にワラを敷くことで雨の跳ね返り防止・病気や裂果の心配も減少!!



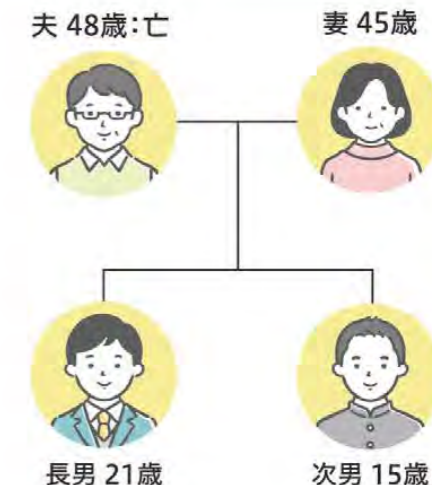
Vol.18 相続のこと

相続人に未成年者がいる場合の相続手続き

父親が若くして亡くなってしまった場合、相続手続きはどうなるでしょうか?右図の場合、相続人は妻、長男、次男の3人となり、未成年者の次男にも相続権があります。法定相続分は、妻1/2、ふたりの子どもが1/4ずつです。

妻は次男の母親（親権者）ですが、お互い相続人ですので、遺産分割協議をする際には利益が対立する利益相反になってしまい、次男の法定代理人にはなれません。

この場合、家庭裁判所に申立書を提出し、次男の特別代理人を選任してもらう必要があります。なお、申立書には特別代理人にしたい候補者を記載できますので、相続人でない親族などに頼むと良いでしょう。



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.13

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。



生食で季節の野菜を食べてほしい

就農前は県内の直売所やスーパーで働いていたので、その時に野菜ソムリエの資格を取得したり、農家さんと直接交流することで栽培のノウハウを培いました。私自身野菜が苦手でしたが、サラダであれば野菜を食べられることや、産直では珍しい野菜も出荷しやすいという点から、7年前からサラダ野菜を栽培しています。三重県の慣行レベル量よりも半分以下の防除を行うことや、品種改良されて食べやすい品種選びにこだわっています。また、出荷する前に自分で調理し、美味しく食べられる一言レシピを貼ったり、野菜ごとにパッケージのデザインを変えるとといったことにもこだわっています。適期に採れた季節に応じたサラダ野菜をぜひ生食でご堪能ください。

プロフィール

いざわ支店管内
鎌倉 崇さん(47歳)

出荷先 きつする黒部、インショップ 出荷物 サラダ野菜
約40aでサラダカブ、サラダダイコン、カラフルニンジンなどを栽培している。

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ボック



【今月のテーマ】 シニアこそ注意!! 生活改善で痛風予防

「風が吹いても痛い」と言われる痛風。痛風とは、血液中の【尿酸】が、自然に排泄が間に合わず増えすぎて結晶となり関節内にたまり、何らかの原因で剥がれ炎症が生じる病気です。足の親指や足の甲、足首、手などの関節に起こりやすく、激痛を伴います。痛風の原因になる高尿酸血症の患者は年々増加し60歳代が最も多いとされています。痛風の発症や発作を繰り返さないように対策が必要です。今回は、簡単な対策をご紹介します。

痛風は、肥満の増加や食生活の欧米化の影響があると考えられ、尿酸値が高いまま放っておくことは危険です。高尿酸血症のある人は、高血圧や糖尿病の生活習慣病を患っている方が多く、動脈硬化の引き金になり脳卒中や心筋梗塞などの原因にもなります。

こんな暮らしをしていませんか？

- お菓子や甘いものが好き
果物やジュースなどに含まれる果糖は尿酸値を上げやすくなります。
- 運動不足、肥満になりやすい生活
家で過ごす時間が長いと運動不足から肥満になりやすく、尿酸値を上げやすいです。
- 早食いで、沢山食べてしまう
早食いは、満腹になる前に口に入れてしまうため、摂取量が増えて肥満になりやすいです。食べ過ぎは、尿酸値を上げる行動そのものです。
- レバーや白子などのプリン体の多い食品を食べる
レバーなどの内臓類、肉類、魚類、干物など水分が抜けて成分が凝縮された食品などは、尿酸値が急激に上がります。
- 毎日のお酒をのんでいる
どんな種類でも、尿酸の排泄を防げる作用と尿酸を作る作用を体内で生じさせるため尿酸値が上がります。
- ストレスを感じ、眠れない日がある
眠れない日があると、早食いや暴飲暴食をしてしまう傾向にあり、ストレスは、自律神経に影響し、尿酸を排泄する腎機能に悪影響があります。

尿酸値を下げる生活改善

- 1 食事の量を少し減らす
3食の量を腹八分目にし、間食を減らしましょう。良く噛んで、ゆっくり食べることも大切です。
- 2 プリン体の多い食品は3日に1回までに
レバー、白子、いか、エビ、肉や魚の干物などは、プリン体が多い。一方、めかぶ、タマネギ、キャベツ、豆腐、ヨーグルト等は尿酸値を下げるため積極的に食べてください。
- 3 水分は多め、お酒は少なめに
尿量を増やして尿酸の排泄を増やすと、尿酸値が下がりやすいです。
- 4 1回10分の運動を
ストレス解消と肥満予防に積極的に運動をお勧めします。ウォーキングや階段を上るなど出来る運動から始めてみてください。



私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純

花粉症対策は食事から始めよう

暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がお薦めですが、その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるプルーンやキウイ、オートミールやグラノーラと一緒に摂るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノール的一种であるタンニンは



炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでお薦めです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。わが家では主な飲み物はルイボステイにしていきます。ルイボステイにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思っています。



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

70歳以上のお客さまへ

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、一部のお客さまを対象に、ATMにおける取引のご利用限度額を制限させていただきます。本取組みは、ご高齢のお客さま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。対象となるお客さまにはご不便をおかけいたしますが、組合員をはじめとした地域のご利用者さまの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みとなりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



1. 今回対象となるお客さま
令和5年12月31日時点で普通貯金口座をお持ちの満70歳以上の個人のお客さまで、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お客さま ※取引制限は口座単位となります。
2. 制限内容
ATMでの出金・振込・振替のご利用を制限させていただきます。 ※対象となるお客さまが令和6年1月1日以降にATMで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。 ※制限するお取引には、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、キャッシュカード・通帳のいずれのお取引も含みます。 ※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、対象のお客さまは窓口までお越し下さい。
3. 制限開始日
令和6年4月24日(水)
4. その他
本取組みの対象となるお客さまで、ATMの利用制限を希望されない場合は、平日の営業時間内に最寄りの店舗へお問い合わせください。



すくすくキッズ

みえスタ



仲よし姉妹桜の前でピース
松阪市新屋敷町
ナンキンハゼさん



クチナシをアラシに入れます
松阪市小野町
まっつあかのばあちゃんさん



いろとりどりの傘
津市久居元町 今井 紅岑さん
榊原温泉湯の瀬の入口にかざら
れていました。きれいです。



家族のような人参
津市久居西鷹跡町
高山 多美子さん



一志町井関(谷戸)の山から
お月さんこんばんは
津市一志町 岡野 和徳さん



じゃがいもからヒヨコが
産まれた♪
津市榊原町 脇田 あけみさん



ポメチワ犬
津市美杉町 松田 亮さん
獣害対策犬として期待し
ています。



メジロの鳥
津市白山町 テンゲイジ チッコさん
昨日鳥が硝子にぶつかって気絶した。友達が助けた
ので元気になって飛んでいきました。良かったね!

地球を回せ未来っ子!
松阪市川井町
けいちゃんおばあさん
となりの池の鯉の(日本
子ちゃん)も応援してい
るよ。



国道165号開通式
津市白山町
橋本 信夫さん
昭和48年7月に全
線開通し、大阪方
面へのアクセスが
便利になりました。



久居支店管内
大西 湊ちゃん(3歳) 凧ちゃん(3歳)

ご家族からのメッセージ

いとこ同士2人仲良く元気にすくすく育ってください。



くろべ支店管内
川口 常美さん(82歳)

わたしの元気の源!

昔、観光協会の方と一緒に甲冑づくりを学んだことを
きっかけに、現在では身近にあるものを材料にして
甲冑を作っています。兜には縁起のよいトンボをつけ
ています。1つ甲冑を作るのに約1週間かかります。
※職員が特別に着用させていただきました。

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。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 2日、9日、16日、23日

5月 7日、14日、21日、28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いの郷は水曜定休です。

警察署からのお知らせ

だまされないで!STOP!!サポート詐欺

「サポート詐欺」、あなたはご存知ですか?

【サポート詐欺の流れ】

- 1 パソコン等の画面に突然「ウイルスに感染しました。」「ハッキングされました。」等という偽の警告メッセージと連絡先が表示される。
- 2 連絡先に電話をかけると、パソコンを遠隔操作するソフト等をインストールさせられ、犯人がパソコンを遠隔操作し、対処しているふりをする。
- 3 ウイルス削除等の名目で、電子マネーや振込み、カード等で支払いを請求される。

重要 被害に遭わないために、気をつけていただきたいこと。

- 表示された連絡先に電話をかけない、ソフトをインストールしない
- 個人情報やクレジットカード情報を教えない、入力しない
- 「電子マネー買って」は詐欺! 電話でお金の話は詐欺!



理事会だより

第35回理事会(監事同席) 令和6年2月27日開催

- 1 令和6年度内部監査計画について
- 2 マネーローダリング等及び反社会的勢力等への対応に関する基本方針の一部変更について
- 3 令和6年度事業計画について(第1次案)
- 4 宅地等供給事業の実施について
- 5 総代選挙管理者及び立会人等の選任について
- 6 個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部変更について
- 7 JAベジマルファクトリー(株)工場の改修工事について
- 8 出資金の減資申込みについて

以上、全8議案について協議し、原案通り承認しました。

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	一志	なし	なし
	白山	7日・14日	19日・26日
	久居西	7日・14日・21日	12日・19日・26日
	美杉	土日祝日	土日祝日
営農振興センター	三松 雲部 阪東 西部	6日・13日午後、7日	日曜、6日、11日・18日・25日午後
	飯南	土曜午後、日祝日	日曜
農機センター	朝伊 見寺 勢	なし	19日・26日
	白山	6日・7日	なし
	農機整備センター		12日・18日・19日

※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。

予約制 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 8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

予約制 ※予約時間をご指定いただけません。 無料法律相談会

相続や隣地境界等法律諸問題全般の相談にお応えします。

日時 4月 26日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 5月 24日(金) 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

JA指定工事店による住宅設備訪問調査について



令和6年1月より、組合員・利用者さまの住宅に設置されている太陽熱温水器について、随時訪問、整備調査を開始しております。故障等対応やニーズ調査を兼ね、数年に一度巡回しております。皆さま方のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

訪問予定地区

松阪地区
(三重中央地区・一志東部地区は訪問済)

訪問担当業者

JAみえなか指定工事店
有限会社グローブ
松阪市大平尾町434-1



※JA指定工事店の指定証を携帯しています。※JAを騙る悪質な訪問業者にご注意ください。※訪問担当者が支店エリアごとに巡回しているため、利用者さまからのご依頼のもとすでに工事担当者が訪問中のお宅にもお伺いする可能性があります。ご容赦いただきますようお願いいたします。

お問い合わせ 生活センター ☎0598-56-3800



新生活を迎える皆さまへ

JAの自動車共済で万全なスタートを!

お得な共済掛金で、負担が軽くなるかもしれません。

「自賠償共済セット割引」

対人賠償の共済掛金 **7% 割引**

「複数契約割引」

共済掛金 **5% 割引**

「新車割引」

共済掛金(※) **最高5% 割引**

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障ならびに傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。

「自動継続割引」

共済掛金 **2% 割引**

「ASV 割引」

共済掛金(※) **9% 割引**

※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障ならびに車両賠償費用保障特約(代理費用のみ)の共済掛金に適用します。

※上記以外にも「長期優良契約割引」「農業用貨物車割引」などがあります。※割引の適用には所定の条件があります。

もしものときに頼れるサービス・体制が充実しています。

- 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

事故対応窓口……全国約 **2,640** か所
損害調査
サービス担当者…全国約 **4,610** 人
(令和5年4月1日現在)

※サービスのご利用にあたっては所定の条件があります。

JA共済事故対応
利用者満足度
94.4%

※JA自動車共済利用者満足度調査。令和4年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済連調べ、とても満足・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。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(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。

[24242410005]