

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024
vol.37

5



特集

災害時の備えを確認しましょう



きずなキッチン『ニンジンとホウレンソウの白和え』
農作業メモ『獣害被害の少ない作物の紹介』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



ニンジンとホウレンソウの白和え

優しい味の白和えはごはんに合いますよ。
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
毎月下旬更新



▶ 材料 (2人分)

- ニンジン 1本
- ホウレンソウ 1束
- 絹ごし豆腐 1丁
- めんつゆ 少々
- 塩 (ゆでる時に使用) 少々
- 白ごま (または練りごま) 大さじ2
- 砂糖 大さじ3
- 塩 少々
- 黒ごま 飾り用

▶ 作り方

- ① ニンジンをマッチ棒サイズにカットし、薄めためんつゆで茹でる。
- ② 塩を入れたお湯でホウレンソウを茹でて、ニンジンと同様の長さにカットをする。
- ③ 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで巻いて、1分半、電子レンジで温める。
- ④ ③、白ごま、砂糖、塩をミキサーに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①②④を混ぜ合わせて、上に黒ごまをかけたら完成。



ごまの風味がする
一品だよ!



編集後記

おたよりで、広報誌に各地区のイベントの案内を載せてほしい! とのお声をたくさんいただきます。広報誌では作成から発行されるまでにタイムラグがあるため掲載が難しいのですが、JAみえなかのSNSでは最新のイベント情報等を掲載していますので、ぜひ下のQRコードからチェックしてみてくださいね! (西)

きずな No.37 | 2024 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

公式Webサイト



YouTube



Facebook



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



Contents【もくじ】

03	人×農「茶生産者」
04	特集 災害時の備えを確認しましょう
06	みえなかNEWS
09	協同活動
10	ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「相続登記の申請義務化が開始」 直売所だより
13	農作業メモ「獣害被害の少ない作物の紹介」
14	健康レポート 明日も元気！ 「夜、眠れていますか？改善ポイントを」紹介」
15	新入職員紹介
16	私の食育日記
18	みんなの広場 Information
20	きずなキッチン 「ニンジンとホウレンソウの白和え」

人×農「茶生産者」

特集 災害時の備えを確認しましょう

みえなかNEWS

協同活動

ウーマンパワー

知って納得！相続のこと
「相続登記の申請義務化が開始」
直売所だより

農作業メモ「獣害被害の少ない作物の紹介」

健康レポート 明日も元気！
「夜、眠れていますか？改善ポイントを」紹介」

新入職員紹介

私の食育日記

みんなの広場

Information

きずなキッチン
「ニンジンとホウレンソウの白和え」



人 × のう 農

茶農家3軒で始まった会社

茶来まつさか株式会社は平成19年に、現在取締役を務める3軒の茶農家が集まって設立した会社です。「茶栽培を未来に繋げていくために」という想いのもと、栽培から加工、販売等を行っています。過去には関西茶品評会深蒸し煎茶の部で3年連続農林水産大臣賞を受賞したこともあります。ここ数年では若手の社員が増え、チームワークを大事に、協力し合って進めています。

「自然相手」でもデータ化で計画的に

当社では茶園を地区ごとに分け、土壌を分析してデータ化し、肥料の量や防除のタイミングを管理しやすくしています。また、作業の機械化を進めており、茶の摘採だけでなく耕起や施肥にも乗用の機械を取り入れることで、体力に自信がない人でも作業しやすいです。

収穫で気をつけるのはできる限り適期に刈り取ることです。30haもあるのが大変ではありますが、毎日茶園を



「茶」から「未来」へ

茶生産者 粥見支店管内 茶来まつさか株式会社

代表取締役 中村 吉勝さん(56歳) 専務取締役 岡田 巧さん(54歳)

常務取締役 水平 智士さん(60歳) ※写真には写っていません

門 裕志さん(31歳)、島 悠太さん(28歳)、水平 翔太さん(26歳)、岡田 健吾さん(26歳)、

河井 優奈さん(23歳) ※写真には写っていません

プロフィール

松阪市飯南町で面積30haで茶を栽培。品種「やぶきた」を中心に3品種ほどを管理している。自社での販売や茶問屋への卸売のほか、大手飲料メーカーにも原料として出荷をしている。

「茶」を「未来へ」

農業は自然に左右され、休みなどもとりにくいイメージがありますが、社長を筆頭に昨年の実績を基にしながら、計画性のある運営に努め、働きやすい環境を作っています。社員数の少ない会社ですので、役員と社員の距離が近く、意見がしやすいのも良いところです。現在は茶園管理のノウハウを岡田専務から門さんへ、茶工場のノウハウを中村社長から私、島へと、役員がいない時でも会社を動かしていくことができるように技術を継承しています。放棄地になつてしまった茶園もある中で、茶来まつさかが茶を守りながら地域を盛り上げていきたいです。う、これからは頑張っていきたいです。

※お話は島さんに伺いました。

今月の表紙農産物



【茶】

全国3位の茶処である三重県で生産される伊勢茶。当JA管内は南勢地区最大の茶産地です。飯南地区では主に深蒸煎茶を、美杉地区では主に煎茶が生産されています。新茶時期になると茶産地では茶を加工する良い香りが漂います。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



● 災害から家族のいのちを守るために 家族防災会議を開こう



【家族で話し合っておくこと】

- 自宅の安全ゾーンはどこか**
安全ゾーンを確認しておきましょう。
- 各人の役割分担**
避難口の確保、非常用持ち出し袋の持ち出しなど、災害時の行動について役割を決めておきましょう。
- 非常用持ち出し袋**
非常用持ち出し袋や備蓄品の中身や置き場所を確認しましょう。
- 災害時の連絡手段**
家族の安否確認をするための連絡方法や連絡先を決めておきましょう。

- 避難場所や避難場所までの経路**
市町村のホームページなどで、避難場所の位置などを確認しておきましょう。また、自宅から避難場所へ向かう経路を2~3コース想定し、災害時にも安全に通行できるかの確認も行いましょう。

- 外出時の緊急集合場所**
たくさんの方が集まる広い避難場所では家族を探すことが困難になることがあるため、具体的にどの辺りで合流するかも決めておきましょう。



災害時の備えを確認しましょう

先月号でも防災について特集しましたが、少しでも不安を減らせるよう、今月号でも災害時の備えについて紹介します。



● もしもの備え確認ポイント！

【地震の保障は備えていますか？】

地震の保障に加入していない場合は、地震による住宅・家財の損害は保障されません。また火災保険（共済）では「地震が起因の火災」は保障されないことがあります。
(※火災保険等に地震を保障する特約等が付帯されている場合はこの限りではありません。)

【建物の評価に対して満額で備えていますか？】

地震被害の場合、支払われる保険金（共済金）は損害額の50%が限度です。満額加入でないと自宅の再建が困難になるかもしれません。

市支店ブロック LA 杉山 由起



建物更生共済

むてきプラス 地震保障はJAの建物更生共済むてきプラスで満額で備えて安心！

ご契約例 **1,000万円プラン**
(令和6年4月時点)

- 保障の対象：建物（住宅物件）
- 火災共済金額1,000万円
- 協定共済価額1,000万円
- 満期共済金額50万円
- 保障期間30年（共済期間10年継続回数2回）
- 臨時費用共済金支払割合10%
- 実損てん補特約付
- 口座振替掛金

木・防火造の場合

月払共済掛金 **4,930円**
<参考>※
1回継続後：4,588円
2回継続後：4,511円

耐火造B・Cの場合

月払共済掛金 **3,411円**
<参考>※
1回継続後：3,151円
2回継続後：3,075円

※継続特約を付加し、保障期間が20年、30年となる場合、継続後の共済掛金は継続時の共済掛金率で計算いたしますので、継続時の共済掛金が増える可能性があります。

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。

建物の保障の備えについてのご相談は、お近くのJAみえなか支店・店へお気軽にご相談ください。

[24242410089]

● 石川県能登半島を震源とする地震が発生

令和6年1月1日、石川県能登半島を震源とする地震が発生しました。**最大震度7の地震**により、**被害戸数8,325棟、死傷者数1,208人**の被害が確認されています。

三重県においても**30年以内に発生率70%~80%**と言われている**南海トラフ地震**により甚大な被害が予想されています。

※内閣府 令和6年能登半島地震による被害状況等について
(令和6年1月16日 8:40現在)



Q 南海トラフ地震ってなに？

A 東日本大震災と同様の海溝地震のことです。南海トラフは地震の名前ではなく、日本の南側に位置する海底の深い溝のことです。南海トラフを震源地とする地震が南海トラフ地震と呼ばれています。

Q 南海トラフ地震の規模は？

A 南海トラフ地震は、東日本大震災を超える甚大な被害が想定されており、地震発生地付近では震度7となる可能性があるほか、周辺の広い地域で震度6強から震度6弱の強い揺れになると予想されています。



久居支店 LA 小野 尚哉



出典：内閣府 防災情報のページ 南海トラフ巨大地震・首都直下地震の被害想定、三重県防災対策部地震被害想定調査結果（ハザード関係）の概要について



野菜塾「みらい」・菜園塾
1年間の講義を修了

修了証書を受け取る塾生(菜園塾)

JAみえなか野菜塾「みらい」は3月14日、菜園塾は3月21日にそれぞれ令和5年度講座の修了式を行いました。両塾合わせて78人の受講生が講座を修了しました。修了式では1年間農業についての知識を身につけてきた受講生たちに修了証書が用意され、代表者が受け取りました。受講生の1人は「農業の基礎を学びたいと参加した。農業の使い方や病気についてなど学ぶ機会をいただけて良かった」と話していました。



視察先の商品を見て学ぶ参加者ら

産直倶楽部
4年ぶりに県外視察研修へ

JAみえなか産直倶楽部は3月11、12日の2日間にわたり、滋賀県の直売所2ヶ所を巡る視察研修を開催し、あわせて85人が参加しました。他JAの直売所を見学することで、雰囲気や品物のディスプレイの工夫等を知り、今後活かすことを目的としています。参加者は陳列した農産物の梱包や、出荷された野菜を手に取り、自身も買い物しながら学んでいました。産直倶楽部では定期的に販売研修会や直売所向けの野菜の栽培研修などを行い、安全安心な商品作りを心掛けています。



たくさんの方々にご協力頂きました

生活センター
管内のスーパーでニーズ調査

生活センターは、3月に管内のぎゅーとら各店とイオンタウン津城山で、より多くの方に住宅設備事業を知っていただくことを目的にお住まいについてのアンケートイベントを行いました。お住まいの住宅に関するお困りごとなどについてのアンケートに回答いただき、その場で実際に相談していく方もいるなど、ブースにはたくさんの方が立ち寄りいただきました。同センターでは今後も住宅設備事業について知っていただくため、様々なイベントに取り組む予定です。



協力をして樹を植えていきました

久居西支店
小学生卒業記念の植樹に協力

久居西支店は2月26日、津市中村町立石山「記念の森」で津市立栗葉小学校6年生児童68人による卒業記念の植樹等に協力しました。地元ボランティア団体「中村よくしようの会」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樹していきました。同会の森恒雄さんは「20歳のつどいのときに皆さんここにきて思い出を振り返ってください」と児童らに話していました。同会によるこの活動は今年で17年目になりました。



卒業する盟友に花束を贈呈しました(JAMY)

松阪地区壮年部・JAみえなか青年部(JAMY)
通常総会を開催

若手農業者で結成している青年部(JAMY)は3月15日に第32回JAMY総会を開き22人が参加しました。また、46歳以上の農業者で結成している松阪地区壮年部は同じく18日に第26回通常総会を開催し、26人が参加しました。総会ではそれぞれ令和5年度の活動報告や令和6年度の活動計画等について上程。すべて原案通り承認されました。また、青年部では2人が卒業し、うち1人が壮年部へ加入。壮年部からは2人の盟友が卒業しました。



懸命にボールを追いかける子ども達

2023年度JAみえなか杯
山室山FCが優勝

JAみえなか杯が後援しているJAみえなか杯U-12松阪少年サッカー大会が3月9日、10日に開催され、山室山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、次世代を担う青少年の健全育成と地域貢献を目的に、JAみえなか杯が後援しています。選手たちはゴールを狙って一生懸命ボールを追いかけました。大会の結果は左記の通りです。
【優勝】山室山FC
【準優勝】明和FC
【3位】AC・LEO



皆さん熱心に講義を受けていました

きつする生氣活気倶楽部
土作りや栽培について学ぶ

きつする生氣活気倶楽部は3月7日、第1回研修会を開き30人が参加しました。始めに令和5年度の活動報告や令和6年度の計画について事務局より報告した後、栽培研修会を行いました。研修会では農業改良普及センターやJA全農みえから講師を招いて講義をしてもらった後、当JA営農指導員からコンパニオンプランツの紹介や事前に質問の多かったタマネギの栽培について説明しました。参加者はメモを取りながら真剣に講義を受けていました。



令和6年度も引き続き活動していきます(壮年部)



広げよう!協同の輪
協同活動

JAみえなかでは各部署が組合員・地域住民との関係性を強化し、JAは地域になくてはならない存在となることを目指す活動として「1支店等1協同活動」に取り組んでいます。今回は、その活動の一部を紹介します!

地域ふれあい活動



地元小学生への
香良洲梨学習

香良洲支店



門松作り

大足店

七夕飾り作り



農作業支援センター美杉・美杉支店・やまびこ店

CSR活動

地元農産物のPR



市支店



地元小学生の
社会見学受入

久居西支店



特殊詐欺防止
啓発活動

嬉野支店



ガラガラ抽選会を楽しむ来場者

リーフルグループ
感謝祭や人形供養祭を開催

メモリアルホールリーフルは3月16日、創業20周年を記念して感謝祭を開催し、約220人が来場しました。イベントではペット供養祭のほかガラガラ抽選会やお菓子すくい、わなげなどのコーナーを設置。また、地元生花店や製茶店、人気のキッチンカーによる出店もあり、にぎわいました。
23日には笹川リーフルで人形供養祭を開催し、約90人の方が思い入れのある人形等の供養に訪れました。お志として集まった137,200円の募金は、松阪市役所地域福祉課へ寄付させていただきました。



入賞した片野さんと福桜2号

第30回子牛共進会
美杉地区の片野さんが2席入賞

松阪市にある全農三重県本部松阪家畜市場で3月12日、松阪子牛市に先立って第30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133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2号が「去勢の部」で優等賞2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。



軽量培土を使用し、負担軽減に努めています

各育苗センター
田植えに向けて苗作り

JAみえなか管内では、3月8日から水稻の育苗を開始しました。多目的育苗センターでは温湯消毒した種子を機械で土入れから播種まで行い、温度管理した出芽室で出芽させた後、緑化し、その後ハウスで出荷まで約20日間管理。その後、生産者へ引き渡しています。
今年の3月は気温差が大きく、良い苗を供給するには、温度管理の難しい気候となりました。
管内では11か所の施設で様々な品種の水稻苗を育苗管理しており、今年度は全体で約18万枚の水稻苗を出荷する予定です。



出荷規格を統一しました

キャベツ・はくさい部会
春キャベツを出荷しました

JAみえなかキャベツ・はくさい部会は25日、春キャベツの目揃え会を開きました。部会員や市場関係者等21人が参加し、4月上旬の最盛期に向け出荷規格等を統一しました。今年度の春キャベツは11月の定植後に暖冬や、降雨が少ない傾向であったため順調に生育し品質は良好となりました。
当JAのキャベツ生産者は約140人で、作付面積は約80ha。同部会の春キャベツは「味春」や「若女将」などを栽培しており、出荷は6月上旬まで続く予定です。

お詫びと訂正

4月号みえなかNEWS「秋冬野菜部会 赤シソ講習会を開催」の記事内で、出荷時期が「6月中旬まで」となっておりましたが正しくは「6月下旬まで」です。訂正しお詫び申し上げます。



のびのびベルターで
筋力運動♪

三重中央地区

きらきらの会 3B体操教室
3B体操教室は3月13日に活動を行い、7人が参加しました。3Bとはポール、ベル、ベルターの意味で、毎月第2水曜日に開催しています。みんなでわいわいと話しながらいっしょに体操を通して普段使わない筋肉を使い、心身ともにリフレッシュしました。



質問もたくさん出ました

松阪地区

笹川女性部 出前講座とパンやコーヒーを楽しむ
笹川女性部は3月22日、笹川支店で松阪中央総合病院による「成年後見制度について」の講座を開きました。親族へ資産を渡す以外の制度として、メリットやデメリットなどを説明してもらい参加者は熱心に聞いていました。その後は笹川地域の地元のお店のパンとコーヒーを楽しみながらゆっくりとした時間を過ごしました。また手作りの小物を展示し、即売も行いました。



だんだんコツが
つかめてきた!



松阪地区
阿坂店女性部
こんにやくと
イチゴ大福作り挑戦

阿坂店女性部は3月25日、松阪市にあるウエストパーク松阪でこんにやくとイチゴ大福作りをしました。こんにやくを芋をすりつぶしてから練って丸めたり、イチゴを餡で包んだり、みんながわいわい楽しく作りました。
参加者は「どちらも初めて作った。家でやるのは大変だけど、こうしてみんなでやるから楽しくできる」と笑顔で話していました。



次の交流会が楽しみ♪

一志東部地区

一志東部地区女性部役員 漁協との交流会の視察
一志東部地区女性部では、昨年10月に開いた三重県漁協女性部との初の交流会を機に、次年度の交流会に向け、2月26日に同女性部役員6人で答志島を視察しました。現地では地元の方から答志島に昔から伝わる伝統などについて聞くなど、有意義な時間を過ごしました。

一志東部地区

笠松地区、香良洲川原地区女性部合同 河津桜散策
笠松地区、香良洲川原地区女性部は2月27日、河津桜散策とレインポー体操を行い、40人が参加しました。松阪市笠松地区で見ごろを迎えた河津桜ロードを散策した後、広場に集まり、桜を觀賞しながらレインポー体操を行いました。参加者は「この河津桜は有名なだけあってとても綺麗」と楽しんでました。

桜を楽しみながら体操



三重中央地区

きらきらの会 結いの会 名松線に乗って お出かけ
結いの会は3月7日に着物でのお出かけ会を開催し、着付けをした後、名松線に乗って8人がランチに出かけました。地域活性化にもつながる名松線でのお出かけは例年開催しており、着物でのお出かけは好評で、会員に楽しまれています。



お出かけ
楽しみました

農作業 MEMO

獣害被害の少ない作物の紹介



飯南営農振興センター
東川 健司 営農指導員

	特徴	好きなもの	苦手なもの
	<ul style="list-style-type: none"> 雑食性 運動能力、知能が高い 苦味に強いが、苦味のない物を好む 	<ul style="list-style-type: none"> カキ スイカ カボチャ サツマイモ モモ クリ トウモロコシ トマト 	<ul style="list-style-type: none"> シソ ショウガ トウガラシ ゴボウ サトイモ ピーマン コンニャク タカノツメ ワラビ
	<ul style="list-style-type: none"> 草食性 植物性ならほとんど何でも食べる 収穫時期でなくても被害が出る 強いジャンプ力で2mの障害を飛び越える 「赤色」が嫌いで揺れると更に嫌がる 	<ul style="list-style-type: none"> やわらかい草 木の新芽 木の実 葉物野菜 	<ul style="list-style-type: none"> シソ ショウガ トウガラシ サトイモ タマネギ ニラ ニンニク ネギ エゴマ キウイ ニガウリ モロヘイヤ ユズ
	<ul style="list-style-type: none"> 雑食性 ほとんど何でも食べる 植物性の炭水化物を好む 土の中の物も好物のため地面を掘り起こす 「青色」が嫌いで揺れると更に嫌がる 	<ul style="list-style-type: none"> タケノコ イモ類 穀物類 果物 	<ul style="list-style-type: none"> シソ ショウガ トウガラシ ゴボウ タマネギ ニラ ニンニク ネギ ピーマン ミント

対策

- 田や畑に野菜くずなどを捨てない。
- 収穫後の畑に野菜や果実等の収穫物を残さない。
- 稲刈り後の水田はなるべく早く田を耕す（落穂、二番穂を出さない）。
- 休耕地等はイノシシの格好の住みかになるので草刈り等の適正な管理を行う。



電気柵について

- 電気柵はワイヤーに強い電流を流し、触れた動物にショックを与えることで、痛みを学習させるとともに、怖いと思う心理に作用させ、柵に近づかせないようにするものです。
- サル、シカ、イノシシそれぞれに適した設置方法がありますので、詳しくは営農振興センターへお問い合わせください。

Vol.19 相続のこと

相続登記の申請義務化が開始

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されました。不動産を相続（取得）したことを知った日から3年以内に、相続登記の申請をする必要があります。令和6年4月1日より前に発生した相続でも、義務化の対象となります。正当な理由がないのに相続登記の申請を怠った場合は、10万円以下の過料の適用対象となります。



- Q 義務を果たすには、何をすればいいですか？
- A 相続人の全員で、できるだけ早期に遺産分割協議を行い、速やかに法務局に相続登記の申請をしてください。話し合いがまとまらない場合は、相続人それぞれが、法務局に「相続人申告登記」の申出を行ってください。
- Q 今のうちから、何をしておけばいいですか？
- A 身の回りの不動産の名義を確認して、亡くなった親族名義となっている場合には、早めに遺産分割協議を行い、相続登記しておくことが大切です。将来の相続に備えて遺言書を作成したりすることも有効です。

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.14

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。



畑から生まれるコミュニケーションを大切に

教員を退職してから農業を始めて30年になります。自分の土地よりも野菜が育てやすい環境だったおじさんの畑を借りて様々な野菜を育てています。農業以外にもボランティア活動などを行っているため、規模は小さいですが、だからこそ一つひとつに手をかけることができるので無農薬で栽培することにこだわっています。出荷時の袋詰めもわかりやすく黄色のテープをしてひと工夫しています。また、好奇心を大事にしていて、品目はお客さんに喜んでいただけるものを選んでいきます。出荷量は多くありませんが、その分すぐに売り切れたり、出荷に訪れた際にお客さんに「あなたの出荷を待っていたんです」と言ってもらえることもあったりして嬉しいです。農業をしていることで、畑を通りかかった人とコミュニケーションが図れることが楽しいです。健康にも良いですし、出荷することで自分が作ったものを他の人が食べて喜んでくれるのも嬉しいです。教員の頃の生徒なども買ってくれたりするので、これからもできる限り続けていきたいです。

プロフィール

一志支店管内
吉村 武司さん(90歳)

出荷先 あぐりネット三重中央・JA産直ひるば、ぬくいの郷

出荷物 ニンニク、ネギ、ケール、ニンジンなど約20品目

約9aの畑で年間通して様々な野菜を栽培し、出荷している。

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願いします。
部署 / 氏名 / 社会人としての抱負



久居支店
坂元 里菜

不慣れな部分も多いと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



くろべ支店
大島 琉奈

明るい笑顔で一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



くしだ支店
宇治 凜子

地域の皆さまに寄りそい、みんなの笑顔のまんなか立てるよう精一杯努力します。



嬉野支店
寺田 萌

地域の皆さまの役に立てるよう、一生懸命張りきって頑張っていこうと思います。よろしくお願いします。



三雲支店
伊藤 百花

一生懸命頑張るのでよろしくお願いします。



経済部 農機課
伊勢寺農機センター
太田 寛理

地域のために一生懸命頑張りたいです。

私ごとですが、ただ今第3子を妊娠中。妊娠中は自分の食生活を見直すきっかけになります。まず、食事で意識しているのは体を支える基礎となるタンパク質です。炭水化物に頼りがちな食事を、魚や肉、卵などタンパク質を中心とした食事にするよう心がけています。妊娠中は血液の作られる量が多くなるため、鉄分不足になりがちです。鉄分が多く含まれる食材にはアサリやレバー、マグロ、小松菜やヒジキが挙げられます。プロットコリーやホウレンソウ、焼きのりに多く含まれる葉酸をしっかりと摂ることで、赤ちゃんの異常発生リスクを抑えられることが分かっています。他にも、サケやキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。妊娠中は便秘になりやすいため、海藻類や根菜などで食物繊維を多く取り、ヨーグルトなどの乳酸菌で腸内環境を整えることも大切です。

いろいろなものを食べる大切さ

私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純



は欠かせないレバーに多く含まれるビタミンAは、過剰摂取すると赤ちゃんの形態異常を引き起こすリスクが高まること分かっています。他にも、マグロは鉄分たっぷりですが、赤ちゃんの成長を妨げる水銀が含まれますし、食物繊維が豊富なワカメやのりは、過剰摂取を抑えた方がよいヨウ素が含まれます。ヒジキは鉄分や食物繊維が豊富で妊婦さんには良い栄養がたくさんですが、過剰摂取すると良くないヒ素も含まれます。

このように多くの食材がたくさんの栄養素を持ち、いい面、悪い面と隣り合わせになっています。一つ一つの側面だけを見て、そればかりを食べているとかえって体に良くないということも起きてしまうのです。これは妊娠中に限ったことではありません。健康的な食事とは、いろいろな種類のものをバランス良く食べることでありと改めて感じました。

[今月のテーマ] 夜、眠れていますか? 改善ポイントをご紹介します



睡眠の量や質は年齢とともに変化し、睡眠の悩みを抱える人が増えてきています。

睡眠の悩みには、3つのタイプがある。

- なかなか寝付けられない「入眠困難」
- 朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」
- 途中で何度も目が覚めて寝付けられない「中途覚醒」



睡眠が維持できなくなるのは、加齢に伴って睡眠に関わる神経の働きやホルモンの分泌が変化するためです。

若いころに比べて長く眠れないのは、自然なことです。日中、元気に過ごせば問題はありませんが、眠れないことをつらいと感じているのなら、何らかの対策が必要です。

睡眠は脳と体を休ませ、回復させるために必要です。不眠が続くと、日中の眠気や体のだるさなどが現れ、日常生活に支障をきたします。高血圧や糖尿病、認知症など、さまざまな病気や肥満のリスクが高まります。

不眠の改善ポイントは3つ

1 起床時間を決める

睡眠のリズムを整えるために、起床時間を決めることが大切です。朝、日光を浴びることで体内時計を日照による昼夜のリズムにリセットします。また、眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌リズムが整い、夜に自然な眠気が生じるようになります。寝つきが悪くても、翌日の起床時間は変えずに起床しましょう。



2 寝つくまで寝床にいる時間は30分に

眠れないのに早い時間から寝床に入るのは間違いです。寝床に入って15分以上寝付けない時は、一度寝床から出てゆったり過ごすようにする。その日の夜は眠れなくても、眠気がたまれば、翌日は自然と眠れるようになります。また、コーヒーや緑茶、チョコレートなどに含まれるカフェインは覚醒作用があるため、寝る前は摂取を避けてください。寝酒も早朝覚醒や中途覚醒の原因になります。

3 昼寝は40分以内に

昼寝をし過ぎると、眠気が解消されてしまい、夜の寝つきが悪くなるので要注意。運動も睡眠リズムを整えることに効果的で、散歩や買い物、趣味の活動など、日中は積極的に活動してください。

ご紹介した不眠改善のポイントを試してみてください。また、不眠が続くようなら、近くの病院で相談されることをお勧めします。

すくすくキッズ

みえスタ



かにば
津市白山町 三宅 征子さん
今年はかにばがたくさん咲きました。



早春の高見トンネル(奈良県側)
松阪市飯高町 北川 文昭さん
雨の多い2月、トンネル付近を訪れると雪に。



なんだ。これ!?
津市美杉町 滝谷 美幸さん
大きなキャベツが取れました。りゅう(愛犬)と並べてみました。



イチゴハウスでハイ!ポーズ
松阪市新屋敷町 ヤブツバキさん



松阪香肌イレブンに登山
津市白山町 松田 賢吉さん



笠松の河津桜
松阪市 伊藤 美雪さん
すご〜く綺麗でした。



春の星座「蟹座」と、その中心部にある「プレセペ星団」です。
松阪市小野町 まっつあかのぼあちゃんさん



阿坂店管内
庄司 ひかるちゃん(9歳) **ほたる**ちゃん(7歳)
ひまりちゃん(5歳) **あさひ**ちゃん(3歳)



久居西支店管内
瀬戸口 宥子さん(71歳)



福寿草
津市一志町 前田 恵美子さん
庭に咲きました。



菜の花と伊勢志摩ライナーがコラボ!
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
齋宮跡の菜の花と近鉄特急伊勢志摩ライナー。



タコ足大根
津市一志町 吉井 里さん
大根の根が何本かあるのをみつけました。



あわてん坊のミモザさん!
松阪市飯高町 ツバメのママさん
我が家の裏庭で、毎年3月10日頃がピークなのですが、今年は2月の下旬から咲いています。

ご家族からのメッセージ
興味をもったことに夢中になれる子になってね。

わたしの元気の源!
昔、型紙の展示会を見に行った際、知り合った方に作り方を教わりました。彫型画と、着物の絹素材を使った作品に興味の赴くまま作っています。



綿ぼうし
津市白山町 中村 昭輝さん
綿の花を花瓶にさしてみました。



フジバカマ株の植替え
津市一志町 里山ファンクラブさん
「里の丘広場」にアサギマダラの飛来を願って株の植え替えをしました。



お隣さんからいただいた立派な晩白柚
松阪市 ゴンちゃんさん



マンホール...
津市白山町 橋本 信夫さん
在り来りですが、円(丸)でなければいけません。

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●

5月 7日、14日、21日、28日

6月 4日、11日、18日、25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

悪質商法にご注意!

油断大敵!!あの手、この手で、スキに付け入ってきます。

「自分だけは、大丈夫!」という思い込みは、危険!「お金にまつわるおいしい話」は、危険!すぐに判断しない!1人で判断しない!身近な人や警察に相談しましょう!



理事会だより

第36回理事会(監事同席)

令和6年3月28日開催

- 令和6年度主要事業取扱い計画及び総合収支計画(第1次案)について
- マネー・ローダリング等防止対策委員会規程について
- 令和6年度コンプライアンス・プログラムについて
- カスタマーハラスメント対策基本方針の制定について
- 職制規程の一部変更について
- 給与規程の一部変更について
- (株)あぐりネット三重中央解散に伴う事業移管について
- 役員賠償責任保険への加入について
- 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、全10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

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	28日、29日、30日
白山	19日、26日	日曜、28日、29日
久居西	12日、19日、26日	
美杉	土日祝日	土日曜、28日
営農振興センター	三松 日曜、6日、11・18・25日午後	土曜午後、日曜、28日
飯南	日曜	土曜午後、日曜、28日
農機センター	朝見 19日、26日	日曜
伊勢寺		9日、16日、23日
白山	なし	なし
農機整備センター	12日、18日、19日	16日、22日、23日、29日、30日

※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。
※農作業支援センター、営農振興センターは6月28日に棚卸のため休業させていただきます。

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。土地等に関するお問い合わせもお気軽にご相談ください。

日時 6月12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 ☎059-254-3078

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 5月24日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 6月28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

土(農)と気軽にふれあえるゆとりあるまちづくり

組合員 先行予約 受付開始!

好評分譲中!!

安心な立地条件、家庭菜園・ガーデニング等が気軽に楽しめる街「アグリヒルズ花岡台」で自然とやすらぎのある暮らしをはじめませんか?

【アグリヒルズ花岡台全体図】



建築条件なし

子育ても充実!

中部台公園隣接

予約済み

予約済み

D-4号地 247.15㎡ (74.76坪)

D-1号地 416.94㎡ (126.12坪)

D-5号地 296.49㎡ (89.68坪)

【現地案内図】



家庭菜園、ガーデニング等に興味のある方大歓迎!!



【物件概要】所在地:松阪市山室町3210番2他3筆 交通:(三交バス)中部中学校口徒歩約12分 開発総面積:1,448.21㎡ 総区画数:5区画 販売区画数:5区画 土地面積:240.08㎡~416.94㎡(約72~約126坪) 土地価格:1,030万円~1,380万円 地目:宅地 用途地域:第一種低層住居専用地域 建ぺい率:50% 容積率:100% 開発許可番号:松阪市開発第KK15040028号 道路:道路幅6m 造成工事完了時期:令和5年8月 学区:山室山小学校・中部中学校 設備:電気・上水道・浄化槽・プロパンガス 其他費用:水道・隣地境界ブロック等負担金33万円(税込) 取引形態:売主/みえなか農業協同組合 宅地建物取引業/三重県知事(15)第475号(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 東海不動産公正取引協議会加盟

【お問い合わせ】

みえなか農業協同組合

三重県松阪市豊原町1043-1 ☎0598-28-8806 担当部署 / 本店 資産管理課(担当:木田)

【担当者携帯】080-4177-6845

メール:shisan1@mienaka.jamie.or.jp

【お問い合わせ・資料請求】

詳細やご質問は左記までお気軽にご連絡ください。予約および契約については、事前に「農住まちづくりコンセプト」について、担当者から直接ご説明させていただき、十分ご理解いただいております。