

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024
vol.38

6



特集

利用しませんか？
JAみえなかの「農機レンタル」



きずなキッチン『きつする食堂オススメ！ちくわキュウリの肉巻き』
農作業メモ『水稻の中干について』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



きつする食堂オススメ♪
ちくわキュウリの肉巻き

お弁当の定番のアレンジレシピ！
お肉を巻くことでメインディッシュにもなります♪

YouTubeでも
配信中！



※最新動画は
毎月中下旬更新



▶ 材料 (4人分)

キュウリ・・・・・・・・・・1/2本
ちくわ・・・・・・・・・・8本
豚肩ロース・・・・・・・・・・8枚
塩コショウ・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1

※本メニューのきつする食堂での提供はありません。

▶ 作り方

- 1 キュウリを縦に8等分に切る。
- 2 ①のキュウリをちくわの穴に入れる。
- 3 豚肉を広げ、塩コショウを振ってから②を1本ずつ巻いていく。
- 4 熱したフライパンに油をひき、③を入れて中火で焼き、火が通って焼き目がついてきたら砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、照りが出るまで煮からめたら完成。



お弁当にも嬉しい
一品だね！



編集後記

これを書いている時点ではまだ梅雨入りしていませんが、梅雨が明けると本格的に夏が来ますね。昨年の夏はとても暑かったのを覚えています。今年の夏を快適に過ごすため、今のうちに空調設備を点検しておくのも大切ですね。(池)

きずな No.38 | 2024 6

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

公式Webサイト



YouTube



Facebook



Instagram



LINE



@mienaka.ja

@ja_mienaka

Contents 【もくじ】

03	人×農「麦生産者」
04	特集 利用しませんか？ 「JAみえなかの『農機レンタル』」
06	みえなかNEWS
09	食農教育
10	ウーマンパワー
12	介護の広場
	知って納得！相続のこと
	「生命保険で相続対策」
13	農作業メモ「水稻の中干について」
14	健康レポート 明日も元気！ 「明日から、楽しく早歩き」
15	私の食育日記
	なくそう食品ロス
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「きつする食堂オススメ♪ちくわキュウリの肉巻き」



今月の表紙農産物



【麦】

撮影地：松阪市内

JAみえなか管内では2年3作のブロックローテーションで、米・麦・大豆を生産しています。管内の小麦はすべて「あやひかり」という品種で、もちっとした弾力が特徴。主に伊勢うどんなどの製麺用に使われています。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



人 × のう 農

担い手としての始まり

15年前、地区の農地のオペレーターをされていた方から、約30haの農地を譲り受けました。それ以来、担い手として地区全体の農地の管理をしています。当社では麦の他にも主食用米や飼料用米も栽培しています。現在では当初より約3倍の農地を管理するようになりました。また、7年程前から娘婿も一緒に栽培に携わってもらっています。

やってみるの精神で

まず、土づくりには堆肥、牛ふん、鶏ふん等を使用し、JAや普及センターの指導を基本とした良質な土づくりを行っています。栽培管理には、スマート農業を導入しています。例えばドローンを導入したり、圃場をパソコンで管理して生育状況の確認をします。スマート農業を導入してから、導入

地域の多面的機能を守る



麦生産者 嬉野支店管内 株式会社北川らいす
代表取締役 北川 常一さん(66歳) 取締役 平岩 智志さん(35歳)
平岩さんのお子さん: 世柳ちゃん(8歳)、汰風くん(6歳)、瑠花ちゃん(4歳)

プロフィール
約90haの面積で麦を栽培し、JAに出荷。6月中旬から出荷開始し、年間185トンの出荷を見込む。2019年4月に小麦と水稻でJGAP認証を取得。北川さんの楽しみは孫とお風呂に入ること、平岩さんはおいしいお肉を食べること、お酒を飲むことが楽しみ。

今後について

生産していてよかったことは、努力や工夫を凝らしたほど数量に結果があらわれるので、それを見て麦の栽培工程ができてきたと手ごたえを感じることです。

当社はただ栽培するだけではなく、地域農業の多面的な機能を守る役割もあります。効率化を進めたい、当社に任せてよかったと地域の方々にも思っていたらいいように日々努力は欠かせません。

面積はいい意味での現状維持ですが、さらに品質を良くして農業所得向上が出来るように努めています。これからも地域農業が衰退しないように使命を持ってやっています。

※お話は常一さんにお聞きしました。

レンタル料金(一例)

レンタル可能な農機(一例)	基本料金	オプション料金			
	1日当たり	操作説明	引取・納品	洗車料金	着脱
 トラクタ+ロータリー ・トラクタ24馬力 ・キャビン付 ・ロータリー幅1m50cm	27,500円	5,500円	7,700円	7,700円	—
 フレールモア単体 (取り付けヒッチの規格により装着可能機に限る) ・トラクタ適応 馬力18馬力~30馬力 ・作業幅138cm	15,400円	5,500円	7,700円	3,300円	2,200円
 管理機 ・6馬力 ・耕幅55cm	2,750円	3,300円	5,500円	3,300円	—

※初回申込時の操作説明は必ず受けていただきます。※当JAの組合員の方のみご利用できます。※畦塗機・フレールモアは単体かトラクタとセットでのレンタルのいずれかを選んでいただけます。単体の場合、お客様のトラクタに装着可能かどうか確認させていただきます。グランドソーはトラクタとセットでのレンタルになります。

農業用トラクタの公道走行について確認してみよう!

道路運送車両の保安基準の緩和により、直接装着するタイプの農作業機を付けたトラクタの公道走行が可能となりました。しかし公道を走行する場合には一定の基準(灯火器、車両幅、安定性、免許)を満たしているに限られています。

- 公道走行ができる作業機(直装タイプ)
 - ロータリー ● フロントローダー ● ハロー
 - ブームモア ● 肥料散布機 など
- × 公道走行ができない作業機(けん引タイプ)
 - ロールベラー ● トレーラー
 - マニユアスプレッダー など

直装タイプの作業機をつけたトラクタ

1 灯火器類の確認

農作業機を装着した状態で、灯火器類(方向指示器、後部反射器など)が他者から確認できる必要があります。



【確認できる場合でも必要な対応】

灯火器類の取付位置が農作業機の端から40cmを超える場合は、作業機の両端に反射器(前面白色、後面赤色)を設置する必要があります。また、保安基準緩和の条件となる制限を受けていることを示す標識を後面の見やすい位置に表示する必要があります。



2 車両幅の確認

(1) 車両本体の大きさが4.7m以下、高さ2.0m以下、最高速度15km/h以下のトラクタで、農作業機を装着した状態で車幅が1.7mを超えていないか確認しましょう。
※運転には小型特殊免許が必要です。また上記の条件より一つでも大きな農機の場合は大型特殊免許(農耕用)が必要です。

- 1.7m以上の場合
左右サイドミラーを設置する必要があります。
- (2) トラクタ単体の大きさを含め、農作業機を装着した状態で幅が2.5mを超えていないか確認しましょう。
- 2.5m以上の場合
道路法に基づく「特殊車両通行許可」が必要になります。



農機レンタル、農業用トラクタの公道走行についてはお近くのJAみえなか農機センターへお問い合わせください。

白山農機センター 津市白山町川口893 ☎059-262-3800
朝見農機センター 松阪市大宮田町249-1 ☎0598-51-7800
伊勢寺農機センター 松阪市八重田町173-1 ☎0598-58-1259



利用しませんか？



JAみえなかの“農機レンタル”

今や農業を営む上で欠かせない“農業機械”。しかし生産資材費の中において、最も大きな割合を占めるのが機械費用というほど1台ずつが高価なものであり、営農の規模や使用頻度を考えるとなかなか購入を迷われる方も多いのが現状です。JAみえなかではそんな農家の皆さんの負担軽減の一助となるべく、組合員を対象に農機レンタル事業を行っています。今回は農機レンタルについて紹介します。



農機レンタルはこんな方にオススメ

- 使用頻度がそんなに高くないので買うのはもったいない
- 維持管理が大変...
- 新しい機械を買うのは金銭的に難しい

メリット

- 必要な時だけレンタルできる!
- 大きな初期費用が不要!
- メンテナンスはJAが行うので安心!

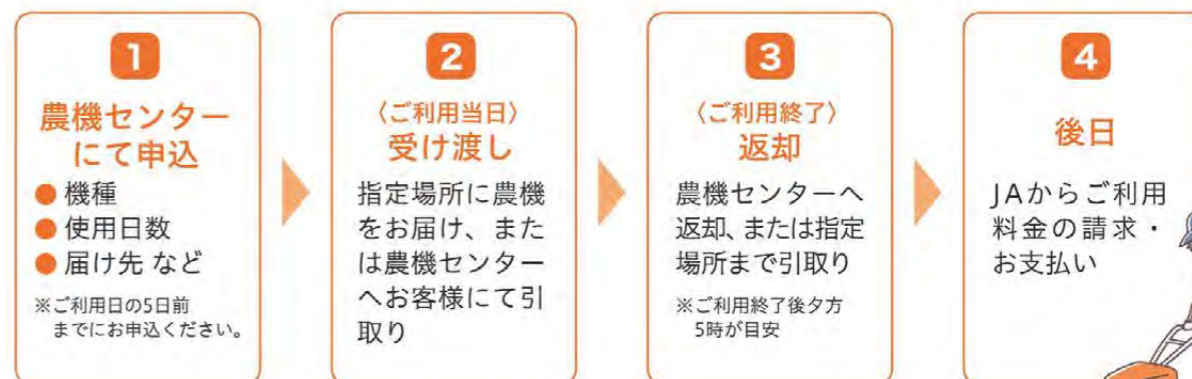


当JA管内の農機レンタル件数は年々増加しています。

令和3年度 13件
令和4年度 16件
令和5年度 28件



レンタルの流れ



※機械の空き状況確認・機械の整備状況・運搬準備等のため、5日前までの予約が必要となります。





笑顔で受け取る笠原さん

ボランティア隊「えがお」 病院ボランティア表彰

ボランティア隊「えがお」は4月16日、松阪中央総合病院で実施している「病院ボランティア」に参加している会員の中から、より多く活動された会員の方3人に表彰を行いました。同隊は病院前で来院者への挨拶や介助が必要な方へのサポートなどを行っています。表彰を受けた皆さんは「感謝の言葉をもたらすために活動しているわけではなく、勉強になることも多い。少しでも貢献できると嬉しい」と話していました。受賞した会員は左記の方々です。 笠原伴子さん、小林和子さん、渋谷秀昭さん



1粒ずつ確認しながら播種しました

伊勢寺ナーセリー モロヘイヤ出荷に向けて播種



松阪市伊勢寺町にある当JA伊勢寺ナーセリーで4月9日、モロヘイヤの播種を行いました。当JA管内は三重県内のモロヘイヤ出荷量の約7割の生産を占める産地です。管内ではハウス栽培と露地栽培を行っており、定植時期に合わせて3月から5月の3期に分けて育苗しています。管内では生産者78人が約2.7haで栽培。ハウス栽培は5月上旬から、露地栽培は6月上旬から出荷が始まっています。



「ちゃちゃも」と「感」

花で表現された「ミーナ」と「謝」

松阪市東久保町の堤防から見える花で作ったアートが4月上旬に見ごろを迎えました。この取り組みは地域住民らで構成される機殿下農夢創グループが多面的な農地の維持を目的に行っているもの。毎年様々なキャラクターを描いており、今年には当JAのキャラクターである「ミーナ」と松阪市のキャラクターである「ちゃちゃも」と「感」の文字が描かれました。昨年10月に行った球根の定植作業にはJA職員も参加しました。色とりどりのチューリップで描かれたフラワーアートに、多くの方が足を止めて見学していました。

くろべ支店、機殿下農夢創グループ 花で「ミーナ」と「感謝」を表す



多くの花蕾が持ち込まれました

久居果樹振興協議会は4月上旬、梨の約から花粉を取り出す開花作業がピークを迎えました。同地区では生産者が採集した花蕾を、当JA小野辺集荷場へ持ち込み、JA職員等が開花を行っています。寒の戻りや3月末の日照不足で開花が遅くなり、4月の最盛期には1日約20kgが採集されました。同協議会では37人が梨を栽培し、「ひさい梨」のブランド名で販売しています。8月上旬から「幸水」や「豊水」を出荷する予定です。

久居果樹振興協議会 梨開花作業を行いました



皆さん熱心に記念講演を聞いていました(菜園塾)

野菜塾「みらい」・菜園塾 1年かけて農業の基礎を学ぶ



JAみえなからは4月11日に津市にある当JAふれあいセンターで第7回野菜塾「みらい」を開講し、15人が参加。また同月18日には当JA本店で第14回菜園塾を開講し、55人が参加しました。

野菜塾「みらい」と菜園塾はどちらも1年間を通して農業の基礎を学ぶ人気の企画。将来の農業の担い手を育成することを目的に開催しており、卒業生の中から直売所の出荷会員等も輩出しています。開講式後は開発肥料株式会社甲谷潤氏を講師に招き「もう一度見直そう!園芸の土づくり」と題した記念講演を行いました。



橋本耕一営農部長が入塾生を激励しました(野菜塾「みらい」)



春らしい農繁期の始まりとなりました

JAみえなか管内 桜の下で田植え開始



管内では4月1日から田植えが始まりました。今年には桜の開花が遅かったことから、満開の桜の下で田植えが始まった地域もあり、春らしい風景となりました。 10日からはあきたこまちの田植えを始めた生産者は、今年には桜が遅く、桜の中で田植えができるのは久しぶり。花を見ながらの田植えも良いと話していました。



丁寧に箱詰めしていききました

JAみえなか ハウストマト選果開始



当JA笹川選果場では4月1日からトマトの集出荷が始まりました。選果場では出荷されたツヤのあるみずみずしいトマトを、選果者が規格を確認しながら汚れを拭き取り丁寧に箱詰め作業を行いました。生産者の稲生宏己さんは「ジュシーなトマトに仕上がっている」と出来栄えに太鼓判を押していました。

JAみえなか管内では、地域の方々のご協力をいただきながら地元の小学生に食農教育を行い、地域の特産品への理解を深めています。今回は4月に行われた活動をご紹介します！

4月15日 津市立香良洲小学校〈3年生31人〉

梨の授粉体験

JAみえなか香良洲梨部会が提供する体験農園で、梨の授粉作業体験をしました。授粉は確実に着果させるための大切な作業で、児童らはコップに入ったピンク色の花粉を、梵天を使って梨の花へ付けていました。体験した児童は、「思ったように花粉が付かなくて難しかったけど、楽しかった。甘くておいしい実に育ってほしい」と話していました。



4月30日 津市立美杉小学校〈3・4年生13人〉

マコモ植付体験

マコモタケ生産グループ「八十六石まこもの集い」のメンバーによる説明を聞き、約6アールの圃場に1メートル間隔でひとつずつ丁寧に植え付けました。体験した児童は「1メートル間隔で測りながら植えるのが難しかったけど、楽しく植えることができた」と話していました。



蚕の飼育展示を行います

JAみえなか郷土資料館では養蚕業の歴史を伝えるため、蚕の飼育展示を行っています。今では貴重な光景となった蚕の飼育の様子を見学しませんか？

展示期間 令和6年 6月1日(土)～6月25日(火)
 ※蚕の育成状況によって期間が前後する場合があります。
 ※展示期間中は毎日開催

飼育見学可能時間 9:00～9:30、17:00～17:30 (予定)
 ※土曜日のみ9:00～17:30までご覧いただけます。

場所 JAみえなか郷土資料館 体験室
 (津市一志町高野1204-1)

見学料 無料
 ※蚕はデリケートな生き物ですので、接触はできません。

お問合せ JAみえなか 企画広報課
 ☎0598-28-8822 (土・日・祝日除く)



松阪東部地区
タマネギ出荷ピーク



たくさんのおタマネギが出荷されました

松阪東部地区では3月から新タマネギの出荷が始まり、4月下旬からゴールデンウィークにかけてピークを迎えました。集荷場にはネットに詰めたタマネギをたくさん載せたトラックが次々に訪れました。今年のおタマネギは例年より少し早めに生育し、やや2Lサイズが中心の大き玉傾向となりました。管内では33軒の農家がタマネギを栽培。極早生品種のアップや早生品種のソニックを栽培しています。



ラジヘリを使って防除する職員

当JA管内では4月中旬から各地でラジコンヘリコプター等による麦の防除を行いました。今年作の麦は暖冬傾向に進んだことから例年より少し早めに生育しており、順調。赤カビの発生を防ぐため、ラジコンヘリコプターやドローンを使い、風向き等に気をつけながらオペレーターが早朝から各エリアを回って防除しました。管内では89軒の生産者が小麦と大麦合わせて約2,280haの面積で栽培。収穫は5月末から始まる予定です。

JAみえなか管内
麦収穫に向け防除



多くの生葉を荷受けしました

管内では5月上旬に新茶シーズンを迎え、各地で生産者による茶の刈り取りが行われました。松阪市にあるJA粥見茶工場は5月2日から荷受けを開始。初日は約12トンの生葉を受け入れられました。今年度の茶は雨が多く、順調に生育。3月に気温の低い日が続いたことから、昨年より5日遅れての荷受け開始となりました。また、4月24日にはJA全農みえ南勢茶センターで茶の初市が行われ、最高値は1kgあたり5万5,500円で取引されました。

JAみえなか管内
一番茶シーズン到来



生産者は茶の刈り取りに追われました(松阪市飯南町)



WOMAN POWER

ウーマンパワー

いきいき輝く活動レポート

真っ赤なイチゴで可愛く飾り付け



松阪地区
大足店女性部
イチゴを使ったマフィン作り

大足店女性部は4月9日、ウエストパーク松阪で、役員交流を兼ねたマフィン作りを開催し、大足店を拠点に活動をしている様々な活動の代表9人が参加しました。大足女性部長でイチゴ農家でもある福田千代子さんにイチゴを提供していただき、和気あいあいとした雰囲気でお話をしながらマフィン作りをし、役員一同楽しい一年にしていこう!と一致団結しました。

一志東部地区
香長洲地区小松女性部
班で交流会

小松女性部は3月27日、交流会を開催し、10人が参加しました。会員らは、水ようかんやホットケーキを作り、点てたお茶を飲みながら会話を弾ませました。

また、今年度は家の光の記事を活用した活動に取り組んでいきたいと話していました。

自分たちで作ったスイーツ美味しい!



今年度も楽しく活動をしていきましょう!

女性組織連絡協議会
本部役員会を開催

女性組織連絡協議会は4月12日、第1回女性組織代表者会議を開催し、本部役員10人が出席しました。5月下旬に開催する総代会の打ち合わせを行った後、家の光を使った食農に関する勉強会を開きました。様々な意見が交換でき、有意義な時間となりました。



松阪地区
深野女性部
いちご大福作り

深野女性部は4月2日、いちご大福作りを行い12人が参加しました。JAみえなかの農業経営事業で生産したイチゴを使用し、会員同士が見事な連携プレーで手際よく、ワイワイ楽しく作りました。完成したいちご大福は各自家に持ち帰るため、「家で食べるのが楽しみです」と話していました。

ぱっくりと可愛いイチゴをおめかし♪



三重中央地区
久居女性支部
春を楽しむ班交流会

久居女性支部さつき班は4月16日、班交流会を開き、20人が参加するなか、よもぎ餅とたけのこの炊き込みご飯を作りました。

会員同士役割分担しながら手際よく調理を進め、よもぎ餅は柔らかく、炊き込みご飯もおいしくでき、楽しく旬を味わって皆さん大満足でした。また、同班には今年度新たに6人が入会しました。

みんなて楽しみました♪



一志東部地区
黒田女性部
ネコのマグネット製作

黒田女性部は4月4日、家の光記事活用の活動でネコのマグネットを作製し、7人が参加しました。ネコの土台は樹脂粘土を使用し、樹脂粘土の上にネコの型紙を乗せてかたどります。その後樹脂粘土を乾かしてから、チラシを切り貼りして彩り良くネコの体や顔に貼り付け、柄を作っていきます。会員は、目の部分でネコの表情が変わるため苦戦していましたが、個性豊かなマグネットが完成しました。

どんな柄にしようかな...?



農作業 MEMO

水稻の中干について

農作業支援センター美杉
亀井 尚



中干は、根の活力を高め、株元を強くして倒伏しにくくする効果があります。中干の強度は土壌により異なりますので、ほ場に合わせて実施してください。

水管理

中干までは、浅水管理とし、日中の水温確保に努め、分けつの発生を促してください。

茎数は、まだ十分でないところが多いため、生育状況を見ながら中干の開始時期を調整してください。特に水温が低い地域や中山間地域等は分けつが確保しづらいため、中干の開始時期は注意してください。

目標茎数：20～25本/株(400本/m)程度

稲の根数は出穂前20日頃に最大数になり出穂期頃には新根が殆ど出なくなりますので、今の根を大切にしてください。

登熟向上資材の施用

近年、気候変動による猛暑などで水稻の収量や品質が低下しています。安定生産のためには土づくりが重要であり、特にケイ酸分の補給が必要です。作付けまでにケイ酸を施用していないほ場では、水稻生育期間中での施用をお勧めします。

(資材例) ケイ酸加里 30～40kg/10a (時期) 田植え後40日頃

また、猛暑が予想される場合、白未熟粒対策として、出穂期に耐暑肥(窒素成分1kg/10a程度)の施用も有効となります。

穂肥の適期、適量施用

●全量基肥の場合(基肥一発肥料)

原則穂肥を施用しない。但し、出穂15～18日前ごろに葉色が薄く、肥効切れが懸念される場合は2回目の穂肥時期に窒素成分で1～1.5kg/10a程度の穂肥を施用してください。

●基肥+穂肥体系の場合

第1回目の穂肥

籾の退化防止、籾殻を大きくする効果が期待できる。
施用時期：幼穂を確認し、適期に施用してください。
・コシヒカリ 出穂15～18日前(幼穂長1.0～1.5cm)
・その他品種 出穂20～22日前(幼穂長0.5cm)
施用量：窒素成分で2～2.5kg/10a

第2回目の穂肥

玄米を大きくする。いわゆる「実肥」的な効果が期待できる。
施用時期：第1回目の穂肥施用から7～10日後
施用量：窒素成分で1.5～2kg/10a



【5月号で紹介した「獣害被害の少ない作物の紹介」について】

記事内で紹介している害獣の苦手なものについては「食べられないもの」ではありませんので、おかれた環境によっては食べることもありますのでご注意ください。

介護の広場

自分に合った杖を選ぼう

歩行の補助として有効な「杖」。使用する方の好みや状態に応じたものを選ぶことが大切です。今回はJAみえなかの介護保険サービスでレンタルまたは購入いただける取扱いのあるものの中からご紹介します。



【杖の種類】

特徴別 杖のタイプ

伸縮杖 調節ボタンで段階的に長さ調節ができます。幅広く細かい調節が可能なタイプです。 こんな方におすすめ ほぼ必要だが、ある程度は定期的に替わるといい方に...	折りたたみ伸縮杖 折りたたむことができ、コンパクトに持ち歩けるタイプです。旅行やお出かけにぴったり。 こんな方におすすめ 常用するほどでもないが、あると安心という方に...	一本杖 構造物がないため、清丈な作りです。男性に好まれる傾向が高い。シンプルで高級感のあるタイプ。 こんな方におすすめ 杖を使う頻度が多く、頑丈な作りが好みの方に...	多脚杖 前後左右に安定感があるので、屋内での立ち上りの補助や歩行訓練に最適。 こんな方におすすめ 筋力が低下してきた方、肩周りに痛みがある方に...	特殊な杖 医療用補助器具の1つで、体重を支えやすい構造になっています。杖先が柔らかく、グリップが滑りやすい。 こんな方におすすめ 下半身を体重を支えられない方に...
---	---	---	---	--

— レンタル可能 —

適正な杖長さの確認方法



■身長と杖長さの目安
杖長さの目安
身長÷2+3(cm)

杖を、持ち手側定先の前方外側約20cmの位置に置いてください。その時肘は約30～40度曲げてください。この状態が、杖長さを決める際の目安になります。また、簡単な方法としては、力を抜いて手を下に伸ばし、床から手首までの長さを測り、杖長さの目安とすることができます。

■身長とステッキの長さ早見表 (cm)

身長	144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170
杖長さ	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88

*使用される方の姿勢や好みなどで、若干違いがあります。

※画像提供...株式会社日本ケアサプライ

福祉用具に関するご相談は ▶ **【福祉用具レンタル・販売】**
ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814 (担当: 廣田・田畑)

Vol.20 相続のこと

生命保険で相続対策

生命保険の死亡保険金は、残された家族の生活を守るだけでなく、相続対策としてさまざまな効果があります。今回はどのようなメリットがあるのかご紹介していきます。



① 相続税負担を軽減する効果がある

相続人が受け取った場合は、非課税枠(500万円×法定相続人の人数)の適用を受けることができます。

② 財産を残したい人に確実に渡せる

保険金は受取人固有の財産であり、受取人を指定できます。たとえ受取人が相続放棄をしたとしても、死亡保険金を受け取ることが可能です。(ただし、相続放棄した人は生命保険の非課税枠は使えません)。

③ すぐに受け取ることができる

亡くなった方の銀行口座は凍結され、すぐに引出すことができません。死亡保険金はすぐに受け取れるので、葬儀費用の支払いや遺族の生活資金等に活用することが可能です。

④ 納税資金対策や、遺産分割対策にも有効

相続税は、現金一括納付が原則ですので、納税資金の準備が不可欠です。また、遺産の大部分が分割しにくい不動産の場合、不動産を取得した相続人が、その代償として他の相続人にお金を支払う時の資金としても活用できます。

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

明日も元気!

JJA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]

明日から、楽しく早歩き

明日からでも簡単に始められるのがウォーキングと早歩き! 運動と聞けばハードルが高くなかなか始めにくいと感じている方も多いと思います。ウォーキングは、日常生活の中で、誰もが手軽に安全にできる運動です。体の筋肉の約7割を使う全身運動で、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。またストレス解消にも効果的です。

ウォーキングの習慣ができたなら、次はステップアップをして、普段の歩くスピードより速く歩く早歩きを始めましょう。

早歩きを始めることは良いことばかり!!

血糖の急激な上昇を緩やかにし血糖値が下がった、自律神経が整いストレスが減り生活のリズムができ血圧が下がったなど様々なことがあります。他にも沢山あるメリットの中から、3つご紹介していきます。

1 早歩きで肩こり解消

同じ姿勢を長時間続けると、首・肩・背中につながる筋肉の一部が収縮します。筋肉が硬くなり、周辺の血流が悪化するのが肩こりの大きな原因です。早歩き中、上半身と下半身が捻るような動きと腕をしっかり振り、肩甲骨を左右に動かす動作を定期的に繰り返すことで血流が促され肩こりが緩和されます。



2 習慣づけることで友達ができた

早歩きは気分を上向きにするだけでなく、わずかながら性格も変えてくれます。社会生活に良い影響を与えてくれることが分かってきています。歩き友達を作り、例えば目的地を銭湯にしてみる、地域の観光場所を歩くコースにしてみる、モーニングのお店を目的地にするなど目的を持つと楽しく運動出来ます。

3 早歩きで睡眠の質を上げる

早歩きをするとセロトニンが増えます。寝付きがよくなり、より深い眠りが得られるようになります。セロトニンとは、眠りを促してくれるメラトニンというホルモンの材料になります。またウォーキング中は交感神経が活発になりますが、運動後はリラックス時に働く副交感神経が活発になります。この自律神経のリズムが整うと日中によく活動でき、夜はよく眠れる体質になります。

早歩きは特別な道具も必要なく、時間や場所を選びません。スピードや誰かと競う必要はなく途中で、ゆっくり歩いて大丈夫。自分のペースで楽しく目的を持って歩く習慣をつけていくことが大切です。

週に1、2回からのスタートでも大丈夫です。まず週末や時間のあるときに始めてみてください。内服中の方や心配事がある方は、主治医に相談をして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



子どものお箸のマナーの学び方

子どもたちは小学生になると、箸は自然と正しく持てるようになってきました。今まではその一歩先、箸できれいに食べる作法も身に付けてほしいと思っています。大人になると、家では楽に食べて、外ではマナーを気にして意識的にきれいに食べるという使い分けができません。子どもはまだそういう使い分けはできません。つまり日頃の家でのマナーがそのまま外での様子につながります。そこで、毎日の食事の時間に少しずつマナーを覚えてもらえるよう声をかけるようにしています。

子どもたちは小学生になると、箸は自然と正しく持てるようになってきました。今まではその一歩先、箸できれいに食べる作法も身に付けてほしいと思っています。大人になると、家では楽に食べて、外ではマナーを気にして意識的にきれいに食べるという使い分けができません。子どもはまだそういう使い分けはできません。つまり日頃の家でのマナーがそのまま外での様子につながります。そこで、毎日の食事の時間に少しずつマナーを覚えてもらえるよう声をかけるようにしています。

子どもたちは小学生になると、箸は自然と正しく持てるようになってきました。今まではその一歩先、箸できれいに食べる作法も身に付けてほしいと思っています。大人になると、家では楽に食べて、外ではマナーを気にして意識的にきれいに食べるという使い分けができません。子どもはまだそういう使い分けはできません。つまり日頃の家でのマナーがそのまま外での様子につながります。そこで、毎日の食事の時間に少しずつマナーを覚えてもらえるよう声をかけるようにしています。



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト 井出 留美



賞味期限は2割以上短くなっている?

海外在住の女性から「顆粒だしのもとが賞味期限が切れてからどのくらい大丈夫なんでしょう? 判断の目安はありますか?」と連絡をもらいました。あくまで私自身の場合と断った上で「開封したときサラサラしていたら使い、固まっていたら使うのをやめる」と答えました。サラサラしているのが本来の状態だからです。メーカーによって賞味期限は異なりますが、1年半程度が多いようです。

東京農業大学で食品保存に関する研究をしていた徳江千代子先生は「本来の賞味期限より2割以上短くなっている」と話しています。消費者庁が賞味期限を決めるときは安全係数を「0.8」としているためです。

例えば、10カ月間おいしく食べられるカップ麺があるとしたら、賞味期限の多くは10カ月で賞味期限を印字しません。安全係数という1未満の数字をかけ算します。国は0.8以上を推奨していますから、10カ月に0.8をかければ8カ月となり、0.7を使うケースもあるようです。



なぜ安全係数をかけ算するのでしょうか? 加工食品は、同じように作られても個体差が生じます。製造工場を出た後は、直射日光が当たる店頭で売られたり、真夏に車のトランクに入れっぱなしにされたりするかもしれません。さまざまなリスクや個体差を考慮し、安全係数をかけて短くしているのです。徳江先生が「2割以上短い」と言う賞味期限。賞味期限に1.2をかけ算すれば本来の賞味期限が分かります。1年半の賞味期限がある顆粒だしのもとであれば、1.2をかけ算すれば約1年9カ月となり、賞味期限が切れた後、少なくとも3カ月は大丈夫ということになります。賞味期限はおいしさの目安であり品質が切れる日付ではありません。そもそも期限内に使い切れる量を買って、最後まで使い切る習慣が大切ですね。

みえなか
ギャラリー



蔓で籠を編みました
松阪市新屋敷町
ナンキンハゼさん



まちのギャラリーにて
津市久居元町 今井 紅岑さん
三人展ですてきな作品と
出合いました。



波瀬植物園のミズバショウ
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
今年も波瀬植物園のミズバショウ
が見頃を迎え春が来た！



ミッキーマウスみたいな
ジャガイモです。
松阪市 伊藤 美雪さん



珍しい たまごの三つ子!!
津市美杉町 カヨリンさん



親子白菜です
津市一志町 吉井 里さん
.....
花が咲いていて珍しい。



スパイラルニンジン
津市須ヶ瀬町 A氏さん



「里の丘広場」の芝桜
津市一志町 里山ファンクラブさん
.....
地域の人の協力で植えられた芝桜のピンクが鮮やか
です。



雪で真っ白な髭山と矢頭山
松阪市小野町
まっつあかのばあちゃんさん
3月22日の朝、白米城にて。

2度楽しめる葉ボタン
津市白山町 天花寺 智津子さん
.....
昨年12月にお正月用の葉
ボタンを買いました。今、
花が満開です。



港店管内
磯崎 俊輔 くん (8歳) 菜心 ちゃん (8か月)

ご家族からのメッセージ

兄妹仲良く元気に育ってね！



くしだ支店管内
奥村 尚平 さん (67歳) 黄金 くん (5歳) 福美 ちゃん (7歳) / 柴犬

うちのコってこんなコ!

福美ちゃんは甘えん坊だけどおとなしく、息子の黄金
くんはやんちゃでおさんぽが大好き！大好きな我が家
の家族です！

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



●きつする黒部休業日●

6月 4日、11日、18日、25日

7月 2日、9日、23日、30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

「特殊詐欺」に御用心

昨年、県内で認知した特殊詐欺の被害(暫定値)は274件(前年比+132件)約7億760万円(前年比+約3億3,120万円)と多発し、そのうち松阪市内で認知した被害は32件(前年比+17件)約1億110万円(前年比+約850万円)でした。

今年3月13日には、松阪市内に住む30歳代の女性が、携帯電話に見知らぬ男から電話があり、「未納料金があり支払ってもらわなければ訴えられることになる」と言われ、男の指示どおりにコンビニエンスストアでアップルギフトカードを購入し、カード裏面のコード番号を相手に伝え、30万円分の電子マネーカードの利用権利をだまし取られる被害が発生しました。

重要 「コンビニで電子マネーカードを買って、カード番号を教える」は詐欺!

【被害に遭わないための注意点】

- メールなどにある連絡先には連絡しない
- 「現金送れ」「コンビニで電子マネーを買って」という請求は相手にしない
- 個人情報や暗証番号を教えない

理事会だより

第37回理事会(監事同席) 令和6年4月26日開催

- 1 令和5年度資産自己査定結果について
- 2 令和5年度決算及び剰余金処分案について
- 3 令和6年度事業計画について
- 4 自己改革工程表について
- 5 第4回通常総代会の開催について
- 6 第4回通常総代会提出議案について
- 7 内部統制システム基本方針の一部変更について
- 8 令和5年度末不良債権の状況と処理方針について
- 9 令和6年度余裕金運用計画額及び運用方針について
- 10 就業規則の一部変更について
- 11 「役員の行為基準」の制定及び「誓約書」「現況届」書式の設定について
- 12 三重県農業信用基金協会への外部出資の増資について
- 13 令和6年度借入金の最高限度額について
- 14 共済規程の一部変更について
- 15 出資金の減資申込みについて

以上、全15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

6月・7月の休業日は次のとおりです。

店舗名	6月	7月	
農作業支援センター	一志	28日・29日・30日	日曜、祝日
	白山	日曜、28日、29日	
	久居西		土曜、日曜、祝日
	美杉	土曜、日曜、28日	
営農振興センター	三松 雲部 松阪 東部 松阪 西部	土曜午後、日曜、28日	土曜午後、日曜、祝日
	飯南	土曜午後、日曜、28日	土曜午後、日曜、祝日
農機センター	朝見	日曜日	日曜、祝日
	伊勢寺		土曜、日曜、祝日
	白山	なし	
	農機整備センター	16日、22日、23日、29日、30日	

※農作業支援センターおよび営農振興センターは6月28日、棚卸のため休業させていただきます。
※7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。土地等に関して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 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)

日時 7月26日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

予約・お問い合わせ 企画広報課 ☎0598-28-8822

JAバンク サマーキャンペーン2024

期間 令和6年6月17日(月)~令和6年8月16日(金) 期間中、スーパー定期(1年自動継続)を新規で20万円以上お預けいただいた方

キャンペーン金利

正・准組合員ご本人様および同居のご家族の方
※期間中に組合員にご加入された場合も対象となります。
〔スーパー定期貯金 期間1年自動継続〕
店頭表示金利 + 年 **0.20%** (税引後 店頭表示金利+年0.159%)

組合員以外の皆さま方
〔スーパー定期貯金 期間1年自動継続〕
店頭表示金利 + 年 **0.18%** (税引後 店頭表示金利+年0.143%)

対象商品 スーパー定期 1年自動継続 新規お預入金額 20万円以上

~JAはネットもATMも便利でおトクです!~ 期間 令和6年6月17日(月)~令和6年8月16日(金) 各店舗の営業時間終了後でもネットバンクやATM稼働時間内ならお預け入れできます。
JAみえなか ネットバンク & ATM 定期貯金 キャンペーン
※ATMの稼働時間は各ATM設置場所により異なります。なお、ネットバンクおよびATMの操作はお客様ご本人様でお願いいたします。
期間中、JAネットバンクまたはJAバンクATMにてスーパー定期貯金(1年自動継続)を新規20万円以上お預け入れいただくと下記の金利でお預かりいたします。

JAネットバンクでお預け入れの方 店頭表示金利+ 年 **0.22%** (税引後 店頭表示金利+年0.175%)

お申込みはこちら

三重県下JAバンクATMでお預け入れの方 店頭表示金利+ 年 **0.20%** (税引後 店頭表示金利+年0.159%)

ATMご利用方法
(A)現金の場合…当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳が必要です。
※一回の取扱は100万円(紙幣100枚)までとなります。
(B)口座から振替の場合…当JA発行の総合口座通帳または定期貯金通帳とキャッシュカードが必要です。
※ご利用の条件やキャッシュカードの種類により振替できる限度額が異なります。

詳しくはJAみえなか各支店・各店の窓口へお問い合わせください。

JA共済 学資応援隊

JAの学資応援隊で効率的にお孫さんの学費をサポートしませんか?

共済掛金払込免除不担保特則付契約・学資金型(基本型)なら

年払

【12歳払込終了(0歳加入)22歳満期契約の場合】

共済掛金 235,026円/年 払込共済掛金総額 2,820,312円 令和6年4月時点(口座振替扱い)	18歳から学資金 給付総額 300万円
--	----------------------------------

給付率 **約106.3%**

※給付率は、お孫さまの契約日時点の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。※お父さま・お母さまが契約者になることも可能です。※給付率は、「給付総額÷払込共済掛金総額」で算出しております。※学資金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

年齢制限なし 健康状態の告知不要

共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合、ご契約者の年齢や健康状態に関わらずご契約いただけるようになります。なお、共済掛金払込免除の制度はなくなります。

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。

お問い合わせはお近くのJAみえなか支店・店までお気軽にご連絡ください。

[24242410091]