農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024 vol.39 7

特集

体に良いこと今日から始める！牛乳習慣

きずなキッチン『牛乳を使って美味しく減塩！ミルクカボチャサラダ』

農作業メモ『葉ネギの栽培方法について』

みんなの笑顔のまんなかに JAみえなか

きずなキッチン

牛乳を使って美味しく減塩！

ミルクカボチャサラダ

煮込む際に牛乳を使用することで
コクとまろやかさのあるサラダに♪

YouTubeでも配信中！

※最新動画は毎月中下旬更新

材料（4人分）

- カボチャ・・・・・・・・・・約240ｇ
- 牛乳・・・・・・・・・・・・約400㎖（カボチャがひたひたになる位）
- レーズン・・・・・・・・・・・50ｇ
- カッテージチーズ・・・・・・・適量

作り方

1. カボチャを角切りにする。
2. 小鍋にカボチャと牛乳を入れ、クッキングシートで落し蓋をし中火にかける。
3. 沸騰したら火を弱め、クッキングシートを取り、カボチャが軟らかくなるまで10分煮て水分を飛ばす。
4. あら熱を取り、レーズンを入れ混ぜる。（潰したい場合は、熱いうちに潰す）
5. 器に盛り、カッテージチーズを散らしたら完成。

アレンジ

- つぶして中にとろけるチーズを入れ、衣をつけて揚げたらカボチャのチーズコロッケ。
- だし汁と一緒にミキサーにかけ、白みそを加えれば、ポタージュに。
- めんつゆと、鶏ひき肉を入れて煮たら、カボチャのミルクそぼろ煮。

ポイント

- 落し蓋には、蒸気を通して水分だけを上手く逃がしてくれるクッキングシートを使用！アルミホイルは蒸気を逃がさないので使用しないでください。
- シートの裏に付いた旨味成分が逃げてしまうため、クッキングシートの真ん中を丸く開けないでください。

編集後記

今年もひまわりフェスタを開催します！今年も皆さんにお楽しみいただけるように職員一同いろいろと企画しておりますので、是非ご来場くださいね！（西）

きずな No.39 | 2024 7

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

新規登録キャンペーンクーポン配布中！

公式Webサイト　YouTube　Facebook　Instagram　LINE

@mienaka.ja　@ja_mienaka

農、ひと、地域を結ぶ
きずな
2024 vol.39 7

Contents【もくじ】

03 人×農「カボチャ生産者」
04 特集 体に良いこと今日から始める！ 牛乳習慣
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 「相続人が認知症の場合どうなる？」
13 農作業メモ「葉ネギの栽培方法について」
14 健康レポート 明日も元気！ 「魚、食べてますか？」
15 ひまわりフォトコンテスト作品募集
16 みんなの広場
18 Information
20 きずなキッチン 「牛乳を使って美味しく減塩！ミルクカボチャサラダ」

今月の表紙農産物

【カボチャ】
JAみえなか管内では加工業務用としてカボチャを生産・出荷しており、スーパーや飲食店などで惣菜などの材料として使用されています。品種は「蔵の匠」で、長期間の貯蔵ができるのが特徴。熟成させることで甘みが増し、よりおいしくなります。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！

人×農 ひと×のう

新規振興作物として開始

平成26年にJAの新規振興作物として生産者を募集していたのを機に栽培を始めました。家庭用としてカボチャを栽培したことはありましたが、出荷用としては初めてだったのできちんとした栽培方法はわかっていませんでした。みんなで出荷に取り組むということで、栽培開始当時には生産者圃場をみんなで巡回していました。それまでは自己流で栽培していましたが、他の方の圃場を見せてもらい、参考になった部分を取り入れています。また、JAからの指導もしてもらい、有効なツルの止め方や、伸ばすべきツルなどを教えてもらった通りにやってみたらうまく育って嬉しかったです。

生長が目に見える喜び

カボチャは実が生っているのが目に見えるのが面白いです。朝早くから畑に来て、花が咲いていたら手作業で授粉していきます。天候によって開花数も異なりますが、1日に20～30個ほど授粉させます。手間ではありますが、その分確実に実が付くため、張り合いがあります。今年は雨が少なく、天候が良い日が続いたので授粉がうまくいき、実がたくさん付きました。

大変なのは収穫です。一つ一つが重いので、家族に手伝ってもらっています。また、病気の防除も欠かせません。うどんこ病が広がってしまうと厄介なのですが、今年は病害が発生する前に防除したため、今のところ被害もなく順調です。

楽しみながら栽培

様々な作物を育ててきましたが、私が作った中でカボチャが一番面白いと感じています。もっと増やしたいとも思いますが、長く続けていきたいので、無理のない範囲で作っていきたいと思います。

実が生（な）る喜びを感じながら

カボチャ生産者　阿坂店管内
杉山　喜代子さん（80歳）

プロフィール
約3aの面積でカボチャを栽培。7月から8月にかけて加工用として年間300kgほど出荷している。出かけることや、興味のある講演会などを聞きに行く事が楽しみ。健康に気を使って運動などにも取り組んでいる。

体に良いこと今日から始める!

牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。

イラスト:服部新一郎

頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。

良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいますが、牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。

ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。

牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病リスクを低減します。

牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。

1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安

- 牛乳 ……コップ1杯(200mℓ)
- ヨーグルト ……カップヨーグルト1個、飲むヨーグルトなら1本
- チーズ ……6個入りなら1個、スライスチーズなら1枚、キャンディーチーズなら3個

食べ方の例

朝
- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。

昼
- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。

夜
- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。

いつでも
- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。

参考資料:『若い女性の「やせ」と日本人の栄養問題　牛乳乳製品にできること』(一般社団法人)ミルク)

みえなかNEWS

「SDGs（エスディージーズ）」とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称であり、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、2030年までに達成するために掲げた目標です。「きずな」では2030年までの目標に向けて、当JAの取り組みをアイコン表示で視覚化しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

みえなかあぐり隊（MAT）メンバー新たに活動

今後の活動をお楽しみに！

JAみえなか管内の農畜産物・加工品を県内外へ広くPRするため、職員で結成している「みえなかあぐり隊（MAT）」のメンバーが新しくなりました。普段は、支店や事業所の業務に従事している男女7人の職員が令和6年度のMATメンバーとして就任。今後、広報誌やYouTube、イベントの際に魅力ある地域の農畜産物をPRしていきますので、応援の程よろしくお願いいたします。

TAC課 一等米比率向上に向け試験

1回目の調査では順調な生育となりました

JAみえなかでは近年の高温による米の品質低下への対策として、品種や栽培方法について検討しています。その一環として今年度、松阪市東部地区と西部地区で栽培試験を行っています。

栽培するのは「きぬむすめ」で通常栽培では品質や食味、収量が良く、これまでは津市内で栽培されてきた品種です。早期や晩期に栽培しても同等の品質が望めるかを確かめるため、今回は松阪市内で4月と6月の2期で定植して試験を行います。収穫まで定期的に生育具合を調査していく予定です。

ふれあいの里くしだ デイサービス利用者に農業を

プランターで定植体験を楽しむ利用者

JAみえなかでは、デイサービスの一環で利用者と農産物の栽培をしています。5月には、12人の利用者がプランターにミニトマト、オクラ、ナスを定植し、キュウリとゴーヤーを露地で栽培しました。同事業所の利用者の中には昔、農業に携わっていた人も多く、感覚を思い出して体を使うことや、活動を楽しみにしてもらうことで認知症予防効果にも繋がっています。JAらしさのPRを行うことも目的に、プランターは同事業所を通る地域の人々に見えるように設置。今後収穫した野菜は昼食で提供していく予定です。

美杉清流米部会 田植えで生産者と消費者をつなぐ

部会員指導のもと、丁寧に手植えしていきました

JAみえなか美杉清流米部会は5月11日、津市美杉町で農地交流イベントとして田植え体験を開催し、販売先である愛知県名古屋市の株式会社サポーレを通じて募集を行い、約40人の親子が参加しました。このイベントは同部会が美杉清流米の安全性を伝え、更なる消費拡大につなげることを目的に開催しています。参加者らは自然を感じながら手植えをしていきました。

美杉清流米は同部会が平成15年から減農薬で栽培している特別栽培米で、現在17人の生産者が約23haで栽培しています。

JAベジマルファクトリー 食品安全管理認証を取得

森内孝明主任と後藤課長代理（右）

JAベジマルファクトリー株式会社は4月、JFS-B規格を取得しました。この規格は、一般財団法人食品安全マネジメント協会が運営する食品安全管理の取り組みを認証するものです。認証後は規格の口ゴマークを名刺やホームページに記載することで取引先に周知できるようになります。同社の後藤真也課長代理は「これからもマネジメントシステムを維持継続し、従業員の意識向上、食品事業者としての食品安全レベルが上がることを期待している」と展望を話しました。

JAみえなかモロヘイヤ部会 ハウスモロヘイヤ出荷を開始

出荷されたモロヘイヤを下ろす職員

JAみえなかでは4月下旬にハウスモロヘイヤの出荷を迎えました。当JAは三重県内トップのモロヘイヤ産地で、県内生産量の約7割を担っています。

今年度産は3月に播種を行ってから春先の気温が暖かかったため、順調に生育し、例年の5月上旬よりも早い出荷となり品質の良いモロヘイヤが出そろいました。

同部会では78人の生産者が約2.7haで栽培しており7月頃から露地ものの出荷も始まり、8月末まで出荷される予定です。

第3回 年金友の会シニアゴルフ大会 ゴルフで体を動かす

親睦ゴルフを楽しみました

年金友の会は5月14日から17日までの4日間、松阪市にある西日本セブンスリーゴルフクラブでシニアゴルフ大会を開催し、合計434人の会員が参加しました。全日程晴天に恵まれ、参加した方々は「とても楽しかった」「また来年も参加したい」と話していました。

同会では10月頃にグラウンドゴルフ大会を開催予定です。年金のお受取りを当JAにご指定いただくと、年金友の会の会員になれます。会員特典もございますので、詳しくはJAみえなか各支店・店の窓口へお問い合わせください。

久居支店 特殊詐欺被害防止で感謝状

今後も特殊詐欺防止に努めていきます

久居支店は5月17日、特殊詐欺被害を防止したとして津南警察署から感謝状を贈られました。4月16日、窓口に80代の女性が来店し「夫が転院するため」として定期貯金を解約。その後再度来店され「姪にお金を振り込みたい」と別の事情を話したこと等から不審に思い、詳しく事情を聴いたうえで警察に通報。特殊詐欺の未然防止につながりました。

当JAでは近年特殊詐欺が増加していることを受け、振込受付時または現金での高額出金時に理由を伺うなどの声掛けを行っています。ご理解の程よろしくお願い致します。

牡羊座 3/21～4/19
全体運／家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツキがあります。おしゃれも吉
健康運／何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して　幸運の食べ物／トマト

牡牛座 4/20～5/20
全体運／予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にめりはりをつけるとより充実。メモの習慣が◎
健康運／口腔（こうくう）ケアに力を入れて健康寿命アップ　幸運の食べ物／ナス

食農教育

5月14日　松阪市立中川小学校〈3年生91人〉

イチゴの生産について学ぶ

嬉野地区でイチゴを生産している山際健一さんと森田健吾さんの協力のもと、山際さんのイチゴハウスで学習を行いました。イチゴの栽培について話しを聞いた後、イチゴが実っている様子を見学しながら収穫を体験しました。

5月30日　津市立香良洲浜っ子幼児園〈29人〉

サツマイモの定植体験

香良洲支店の支店運営委員会が企画し、同委員会メンバー所有の畑でサツマイモの定植体験を行いました。もらった苗を植えていき、その後すくすく育つようにとたっぷり水やりを行いました。最後にはみんなでおまじないを唱えました。秋には収穫体験を予定しています。

田植え体験

管内各地の小学校で田植え体験が行われました。児童らは動きにくい田んぼで一生懸命苗を植えていました。

5月8日　松阪市立米ノ庄小学校〈5年生35人〉

5月9日
津市立一志東小学校〈5年生68人〉

5月27日　松阪市立阿坂小学校〈5、6年生21人〉

蟹座
6/22～7/22
全体運／勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ
健康運／友人とスポーツを楽しんで。筋トレもお勧め　幸運の食べ物／イチジク

伊勢寺ナーセリー

エゴマを播種

手作業で播種を行いました

松阪市にある伊勢寺ナーセリーで5月23日、エゴマの播種を行いました。当JAでは獣害に強い農作物への取り組みとして中山間地域である飯南地区を中心にエゴマを栽培しており、収穫後搾油し、エゴマ油として販売しています。この日はセルトレイ30枚分を播種しました。
管内では生産者8人が19ａで栽培に取り組んでいます。

嬉野地区

赤シソの出荷を開始

生育状況を確認しました

嬉野地区では5月29日から赤シソの出荷を開始しました。23日には出荷前最後の巡回を実施。今年の赤シソは播種後、気温が低く推移し、例年より降雨が少なかったこと等が影響し、例年より生育が遅い傾向にありますが綺麗な発色の赤シソが出揃いました。
また、今年度も昨年に引き続き市場出荷時期が終了後、加工業務用に出荷することで生産者所得の向上に努めています。

見て！触って！体験！
わくわくクラブ

5月11日(土) 晴れ

第1回講座
開校式・田植え体験

令和6年度から新しく「わくわくクラブ」がスタートしました！暑いくらいの良いお天気の中、みんなで田んぼに入って昔ながらの手植えを体験しました。泥まみれになりながら、みんなよく頑張りました！

双子座
5/21～6/21
全体運／高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉
健康運／足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎　幸運の食べ物／シカクマメ

WOMAN POWER

ウーマンパワー

いきいき輝く活動レポート

女性組織連絡協議会

第4回JAみえなか女性組織連絡協議会総代会を開催

第4回女性組織連絡協議会総代会が5月25日、当JA本店で開催されました。同協議会の森裕美会長が「今年度も活動を盛り上げていきましょう」と挨拶し、総代会が始まりました。議事は総代100人中66人(委任状31人)が出席するなか、3議案を提出し、満場一致で原案通りすべて承認されました。

また、総代会後はレインボー体操で体をほぐしたり、カルチャークラス津パラアの皆さんによるフラダンス公演を楽しみました。

挨拶する森会長

議長を務めた川本和代さん

レインボー体操で体を動かしました

フラダンス公演

女性組織連絡協議会

組合員加入運動で表彰

4月26日、津市にある三重県人権センターで「第54回JAみえ女性連絡会議通常総会・役員会」が開催されました。その中の「令和5年度 三重県JA女性組織メンバーによる組合員加入運動」において、当JA女性組織連絡協議会が組合員の増加率の部、増加数の部で表彰を受けました。当JAは今年度も女性のJAへの運営参画や意志反映を目指して活動を続けていきます。

表彰状を受け取る山村ひとみ副会長

松阪地区

くしだ支店女性部

ゴキブリ団子づくり

5月13日に櫛田女性部と朝見女性部が合同でくしだ支店女性部としてゴキブリ団子作りを行い、13人が参加しました。みんなで作業を分担し、協力しながら手際よく完成。

また、活動後には同支店の職員を交えて今年度の活動計画について話し合いを行いました。

みんなで作れば楽しい!

一志東部地区

算所女性部

ゴキブリ団子作りと家の光記事活用

算所女性部は5月18日にゴキブリ団子作りと、家の光記事活用の活動としてドクダミ酵素シロップづくりを行い、6人が参加しました。会員は思ったより飲みやすい」や「久しぶりにみんなで集まって楽しく作れた」と話していました。

美味しく作れました!

三重中央地区

白山・一志女性支部

カモミール畑を散策

白山女性支部は5月28日に、一志女性支部は5月30日にそれぞれ支部交流会を開き、合わせて57人が参加しました。メナード青山リゾートで見ごろのカモミール畑を散策した後、お昼には和食御膳に舌鼓を打ちながら会話が弾み、楽しい交流会となりました。

カモミール畑をみて癒されました

農作業MEMO

葉ネギの栽培方法について

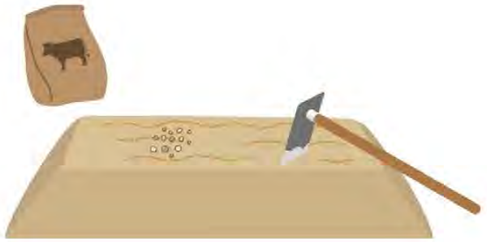
農作業支援センター久居西
寺田　悠人

葉ネギは青ネギ、万能ネギとも言われ、葉が柔らかくて香りが良いので様々な料理の薬味として利用されています。また栄養価が豊富で血行促進や疲労回復のほか、生活習慣病の予防効果が期待されています。

春まき 3月～4月 / 収穫時期：6月～7月　　**夏まき** 7月～9月 / 収穫時期：9月～12月

土づくり

種まきの2週間以上前までに苦土石灰を1㎡当たり150～200gを全面に散布して耕します。1週間前に牛ふん堆肥を1㎡当たり2kg、化成肥料を1㎡当たり100g散布して耕し、幅60cm、高さ10cm程の畝を作ります。



種まき

畝の表面に深さ1cm程のまき溝を作ります。1cm間隔ですじまきにし、土を軽く被せてたっぷりと水やりを行います。発芽するまでは土が乾燥しないように注意しながら水をやり、発芽後に株間3cmになるように間引きします。

追肥

種まきの約1カ月後に化成肥料を1㎡当たり30g、株の周辺に散布し、軽く土と混ぜ、土寄せを行います。以降の追肥は1カ月に一度同量の散布をしてください。

収穫

葉ネギは種まき後、約3カ月後に草丈が20～30cm以上になれば収穫ができます。

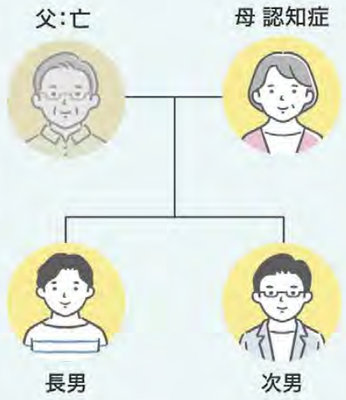
収穫の際は地際（じぎわ）から3～5cm残して切り取ることで新芽が伸びてくるので2～3回は収穫することができます。切り取りした際は化成肥料を1㎡当たり30g追肥しましょう。

蠍座　10/24～11/22
全体運／困難を乗り越えて結果を出せます。諦めずに忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり
健康運／慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと　幸運の食べ物／サクランボ

VOL.21 知って納得！ 相続のこと

相続人が認知症の場合どうなる？

お父さんが亡くなり、相続人が認知症のお母さんと子どもという場合、相続手続きはどうなるでしょうか。相続人であるお母さんが認知症でも相続権は当然あるので、父の相続財産はお母さんと子の3人で分けることになります。しかし、認知症のお母さんには、相続に必要な書類が書けないため、お父さんの財産だった貯金や不動産の名義の書き換えが出来ず、相続手続きを進められなくなってしまいます。遺産分割協議書を作成するにしても、子どもが母の署名を代筆しては無効になるほか、私文書偽造の罪に問われる恐れもあります。この場合、次の2つの方法が考えられます。



1. **父の財産は未分割のままにし、母が亡くなってから子の2人で分割する。**（令和6年4月より相続登記の義務化が始まっているためずっと未分割のままでも良いわけではありません。）
2. **「成年後見制度」を利用し、法定相続分で遺産分割する。**（「成年後見制度」はデメリットもあるため、利用する際には充分な検討が必要です。）

もしご家族の中に認知症や知的障害などで判断能力が不十分な方が居る場合、相続で困らないためには公正証書遺言を作成しておくと良いでしょう。

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.15

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。

野菜づくりが生きがいに

元々妻が畑で野菜を作っており、手伝いをしたことから野菜づくりを始めました。職場の人たちに作った野菜を食べてもらった時、美味しいと評判で、その時のことが嬉しく、現在では仕事をしながら趣味の一貫で野菜づくりに力を入れています。私は苗木を購入して定植する一般的な栽培ではなく、種から苗木を作ることや、農薬を使用しない栽培をしています。季節に応じた野菜づくりをしていますが、露地とハウス両方で栽培することで直売所へ長期的に出荷できるような栽培計画を立てています。人がやっていることを同じようにするのではなく、様々な栽培の仕方を試して自分なりの栽培方法を考えるのが楽しいです。また、地域の小学校の子どもたちに畑の見学をしてもらったり、栽培した野菜を給食メニューに取り入れていただいたりと食農教育にも携わっています。野菜づくりを通して直売所会員の皆さんや地域とのコミュニケーションを大事にして、今後も健康に気を付けながら栽培を楽しみたいです。

※お話は利雄さんに伺いました。

プロフィール

神戸支店管内
永作 利雄さん（75歳）
美代子さん（74歳）

出荷先 きっする黒部、インショップ　**出荷物** キュウリ、ナス、サニーレタスなど

約15aで季節に応じた様々な野菜を露地とハウスで栽培し、シーズン後も長期的な栽培を行う工夫をしている。

天秤座　9/23～10/23
全体運／思うようにならないことが多くいら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を
健康運／トイレは我慢しないで。水分補給はたっぷりと　幸運の食べ物／ゴーヤー

ひまわりフォトコンテスト作品募集

募集期間 令和6年 7/19(金)～8/16(金)

※ひまわりの開花時期を保証するものではありません。

募集内容

JAみえなかウエストパーク松阪内の「JAみえなかのひまわり畑」に咲くひまわりの写真を募集します。

〈ひまわり畑所在地〉
ウエストパーク松阪
(松阪市伊勢寺町595-1)
※JAみえなかのひまわり畑以外で撮影した作品は無効とします。

令和5年度 最優秀賞「黄色の舞」▶

◀優秀賞「ひまわりとおぼろ月夜」

優秀賞「無言の指さし」▶

応募方法

郵送またはEメールでご応募ください。詳細につきましては、JAみえなか公式Webサイトをご確認ください。

ひまわりフェスタを開催します！

日時 令和6年 7/27(土) 9:30～15:00 ※小雨決行

JAみえなかのひまわり畑で1日限定のイベントを開催します。当日は農産物マルシェ、キッチンカー、ゲームなど盛りだくさん！ぜひ遊びに来てくださいね！ひまわりの開花状況、イベントについての詳細は随時Instagramや公式Webサイトにて発信しますので、チェックしてくださいね！

Instagramはこちらから!

お問い合わせ 企画部 企画広報課 ☎0598-28-8822

ご愛読者の皆様へ 日本農業新聞購読料改定のお知らせ

新聞用紙、制作費の高騰により、読者の皆さまには大変心苦しい限りですが、令和6年8月1日から下記の月額購読料に改定させていただきます。今後もより一層、読者の皆さまにご満足いただける紙面をお届けします。

※全て月額、税込み。

対象サービス	改定前	改定後（8月以降）
紙版	2,623円	➡3,100円
紙版＋電子版 併読	3,723円	➡4,200円
電子版	料金据え置き	2,403円

日本農業新聞

JA指定工事店による 住宅設備訪問調査にかかる注意喚起について

JAの指定工事店を騙る不審な業者が管内を回っているという情報が入っており、複数件の問い合わせ、相談も寄せられています。

JAみえなか住宅設備事業では、原則、現場調査から見積もりまで無料で行っております。その場で代金を請求することはありません。

少しでも怪しいと思ったらすぐに契約せず、生活センターまでご連絡ください。

【お問い合わせ】
JAみえなか 生活センター ☎0598-56-3800

山羊座 12/22～1/19
全体運／運勢は盛り上がりを見せています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。バカンスの予定を立てて
健康運／楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機　幸運の食べ物／スイカ

［今月のテーマ］

魚、食べてますか？

一週間で、魚を何回食べましたか？肉類が多いなと感じた方や魚は多く食べているという方。魚の良さを改めてご紹介していきます。

1 赤身や白身に隠れた健康パワー！

魚には、タンパク質など沢山の栄養素があります。タンパク質と言えば、肉が頭に浮かびますが、脂質が多いのが気になります。一方、白身は鶏のササミレベルの低脂肪、高タンパクの優れた食材です。タンパク質とは、筋肉や臓器、髪の毛や肌など体を作るための重大栄養素です。

また赤身魚（マグロ、ブリ、サバ、イワシ等）も強力な健康パワーが含まれています。オメガ3系脂肪酸の一つである、EPAは血液をサラサラにして血栓を予防し動脈硬化予防になります。EPAとよく似た構造を持つDHAもまた赤身魚に豊富な機能性成分です。DHAは、認知機能との関わりが深いとされており、脳の発達や認知症予防効果に期待されています。赤身の脂身が多い部分はEPAやDHAが多く含まれていますが、魚の脂も摂りすぎには注意をしてください。

2 小魚でコツコツ健康パワー！

魚は、骨粗鬆症予防にもなります。

シラスやシシャモ、小アジなどの小魚を頭から尻尾まで丸ごと食べると、魚の脂質に含まれているビタミンAやビタミンD、そしてカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を促すという働きのあるビタミンD。近年では、この他、免疫力の向上や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防などにも関わっているといわれています。朝食など、野菜と一緒におかずの一品にしてみてください。

3 魚介類からの健康パワー

日本人に不足しがちなミネラルが鉄です。ほうれん草などの野菜に含まれる鉄に比べて、吸収率が高いのが肉や魚に含まれる鉄。鉄が不足すると鉄欠乏性貧血になります。

有効な補給源がアサリや赤貝などの貝類です。

皮膚の健康維持、味覚障害を防ぐために摂取した方がいいミネラルが亜鉛です。最近は亜鉛が含まれていないインスタント食品の摂取によって亜鉛不足が増えています。亜鉛は魚の内臓に豊富ですが、エビやカニなどの甲殻類、イカやタコなどにも豊富です。内臓が苦手な方には魚介類がオススメです。

食事には、重大な栄養素があります。色んな物を摂取する事は大切ですが、偏りや摂りすぎには注意してください。何か症状がある方や気になることがあれば、近くの病院や主治医にご相談ください。

射手座 11/23～12/21
全体運／スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
健康運／発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に　幸運の食べ物／シソ

みんな　の広場

すくすくキッズ

舛井 咲花（さはな）ちゃん（3歳）　咲翔（さきと）くん（8歳）

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、
2人仲良く元気にたくましく育ってね！

みえスタ

永井 昭子さん（87歳）　ブラッキーくん / トイプードル

うちのコってこんなコ！

人懐っこく人間の言葉が分かる賢いコです。

みえなかギャラリー

投稿点数 20件

黄色のモクレン
津市白山町　森 理さん

黄色の木蓮がめずらしいので投稿しました。

田植え10日後
松阪市川井町　石のさん

元気に育って豊作になーれ!!

桜の木に寄生した植物が花を咲かせました
津市白山町　宮田 敏和さん

バラ
津市木造町
森 良弘さん

こんにゃく芋の花
木森さん

ニオイバンマツリ
津市一志町　はるちゃんさん

さわやかな芳香です。

**ヤッター!!
八田城へ登ったよ。**
松阪市川井町
のりばあばさん

幼稚園の孫が、友達と登りました。

木に宿る綺麗な白いお花、名前は不明です。
津市一志町　匿名さん

後継者争い
津市白山町　ポチさん

将来、田植機に乗るのは誰だ?!
全員かな？

アッツ桜
津市白山町　天花寺 智津子さん

今年も咲きました。桜やサクラ草は5弁なのに本種は6弁できれいです。

投稿お待ちしています!!

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

魚座 2/19〜3/20
全体運／良好運。前半は大きな追い風に恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで
健康運／やったことのないストレッチを試してみましょう　幸運の食べ物／サニーレタス

水瓶座 1/20〜2/18
全体運／気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待っていた方が好結果に。掃除が吉
健康運／有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して　幸運の食べ物／ショウガ

●きっする黒部休業日●

7月 2日、9日、23日、30日

8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▶

@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

夏休み到来！

子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。開放感から深夜はいかいや家出など不良行為や非行に走ったり、様々な犯罪被害に遭うことが心配されます。

生活態度の変化を見逃さず、家庭や地域で力をあわせて子どもたちを守りましょう。

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

7月・8月の休業日は次のとおりです。

	店舗名	7月	8月
農作業支援センター	一志	日曜、祝日	日曜、祝日
	白山		
	久居西	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
	美杉		
営農振興センター	三雲 松阪東部 松阪西部	土曜午後、 日曜、祝日	土曜午後、 日曜、祝日
	飯南		
農機センター	朝見	日曜、祝日	なし
	伊勢寺		11日、12日
	白山	土曜、日曜、祝日	3日、4日、10日、11日、12日
	農機整備センター		3日、4日、11日

※8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。

理事会だより

第38回理事会（監事同席）

令和6年5月24日開催

1 コンプライアンス・マニュアル改定について
2 令和6年度内部統制システム運用について
3 第4回通常総代会資料について
4 会計監査法人の報酬等の決定について
5 就業規則の一部変更について
6 職制規程の一部変更について
7 利益相反取引について
8 子会社事業計画について
・(株)JAアグリサポートだいち
・(株)あぐりネット三重中央
・JAベジマルファクトリー(株)
9 出資金の減資申込みについて

以上、全9議案について協議し、原案通り承認しました。

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 **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

日時 **8月 7日(水) 13:30～16:30**
場所 **嬉野支店**（松阪市嬉野中川新町4丁目156）
予約・お問い合わせ
資産管理課 ☎0598-28-8806

予約制 無料法律相談会

※予約時間はご指定いただけません。

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 **7月26日(金) 10:00～16:10**
場所 **本店**（松阪市豊原町1043-1）

日時 **8月23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みえなか

3rd Anniversary

誕生3周年記念キャンペーン

期間 令和6年5/13(月)▶令和6年7/31(水)

募集金額 100億円限定
※期間中であっても募集金額に達した時点で終了とさせていただきます。

期間中、スーパー定期(3年自動継続)を新たなご資金で20万円以上お預けいただいた方

※すでに当JAでお預け入れいただいている普通貯金の振替および定期貯金の書替継続・自動継続・解約新規は対象外とさせていただきます。

正・准組合員 ご本人様 および 同居のご家族様
※キャンペーン期間中、組合員に新規にご加入いただいた方も対象となります。

3年定期 税引前適用金利 年0.35%
(税引後 年0.278%)でお預かりいたします。

組合員以外のみなさま

3年定期 税引前適用金利 年0.32%
(税引後 年0.254%)でお預かりいたします。

受取利息計算例
(3年定期 預入金額500万円の場合) 約41,980円(税引後)
※右記の金額は概算ですので、実際と異なる場合があります。

受取利息計算例
(3年定期 預入金額500万円の場合) 約38,370円(税引後)
※右記の金額は概算ですので、実際と異なる場合があります。

新たなご資金でのお預け入れを対象とさせていただきます
※新たなご資金とは、令和6年5月13日(月)から定期貯金預入日までに、現金(小切手)・お振り込みなどによりお預け入れされたご資金です。ご本人さま名義で当JAの他の店舗からお預け替えされたご資金、およびすでに当JAにお預けいただいている貯金の振替・中途解約・ご継続は対象外とさせていただきます。

※JAみえなか管内【津市(旧久居市・一志町・白山町・美杉町・香良洲町)、松阪市】以外のお客様の場合は、すでに当JAとお取引のある方に限らせていただきます。

対象者 個人の方 対象商品 スーパー定期3年(複利型)自動継続 対象金額 20万円以上

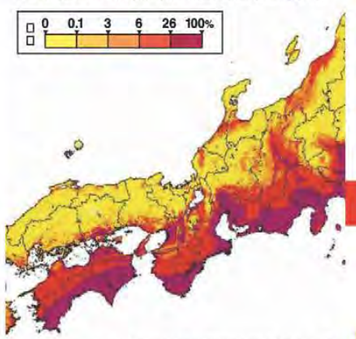
詳しくはJAみえなか各支店・各店の窓口へお問い合わせください。

JA共済 建物更生共済 むてきプラス

頻発する突然の自然災害への備えはされていますか?

JAの建物更生共済で火災はもちろん地震・台風等の自然災害をはじめとする様々なリスクに備えませんか？

確率論的地震予測地図：確率の分布



出典：「全国地震動予測地図2020年版」(地震調査研究推進本部)

＊地震調査研究推進本部HP「関東地方の地震活動の特徴」(算定基準日：2022年1月1日)

地震
- 平成23年3月 東日本大震災
- 平成28年4月 熊本地震
- 令和 4年3月 福島県沖地震
- 令和 6年1月 能登半島地震

南海トラフ巨大地震
今後30年以内にM8～9クラスの地震が起こる確率は
70%～80%
といわれています。

台風
- 令和5年8月 台風7号

豪雨
- 平成30年7月 西日本豪雨
- 令和2年7月 熊本豪雨

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

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。 【24242410100】