農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2025 vol.47 3

特集

明日輝くために！女性組織活動に参加しませんか？

きずなキッチン『山かけ漬けマグロ丼』

農作業メモ『カボチャの栽培について』

みんなの笑顔のまんなかに JAみえなか

JAみえなかは2025国際協同組合年に賛同しています

2025 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

きずな キッチン

山かけ漬けマグロ丼

米やトロロに工夫をすることでいつもと違った漬け丼に。
山芋を使うことで胃にも優しいメニューです。

YouTubeでも配信中！

材料（4人分）

- 米 ・・・・・・・・・・・・・・・2合
- ホエー ・・・・・・・・・・・・・360mℓ
- マグロ（刺身）・・・・・・・・・・200g
- 山芋 ・・・・・・・・・・・・・・50g
- カッテージチーズ ・・・・・・・・50g
- ミョウガ ・・・・・・・・・・・・1本
- 大葉・・・・・・・・・・・・・・適量
- 刻みのり・・・・・・・・・・・・適量
- ポン酢しょうゆ ・・・・・・大さじ3
  （ポン酢1：ホエー 2の割合で混ぜ合わせたもの）
- わさび・・・・・・・・・・・・・適量
- 白ごま・・・・・・・・・・・・・適量
- ごま油 ・・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

1. 研いだ米を水の代りにホエーで炊く。炊き上がったら、うちわであおぎ冷ます。
2. ビニール袋に、ポン酢しょうゆ、わさび、白ごま、ごま油を入れてマグロ（刺身）を漬けこむ。
3. 山芋をすりおろし、カッテージチーズとよく混ぜる。
4. ①のホエーご飯を盛った器に、②を盛り付け、③をかける。
5. 千切りにしたミョウガと大葉、刻みのりをのせる。

ポン酢しょうゆを作って常備しておくと、
普通のしょうゆより減塩になるのでオススメです。

調理師：森岡 笑美（ふれあいの里くしだ所属）

編集後記

今年の冬は全国的にインフルエンザが猛威を振るいましたね。9ページに「かぜ」についての記事が載っていますが、普段から気を付けて体調管理をしなければならないなと改めて感じました。季節の変わり目ですので、皆さんも体調管理には十分お気を付けください。（西）

きずな No.47 | 2025 3

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
2025 vol.47 3

Contents【もくじ】

03 人×農「キャベツ生産者」
04 特集 明日輝くために！女性組織活動に参加しませんか？
06 みえなかNEWS
09 健康レポート 明日も元気！「呼吸器の感染症 寒い季節に要注意!!」
10 ウーマンパワー
12 知って納得！相続のこと「実家を相続する場合」介護の広場
13 農作業メモ「カボチャの栽培について」
14 地区別座談会
16 みんなの広場
18 Information
20 きずなキッチン「山かけ漬けマグロ丼」

今月の表紙農産物

【キャベツ】

JAみえなか管内は県内で最もキャベツの生産が盛んな地域です。葉がしっかりしていて煮込み料理向きな冬キャベツに、葉が柔らかく生食向きな春キャベツと、それぞれ時期によって特徴が違うのもキャベツの魅力。様々な調理方法を楽しんでみてください。

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

安定的な生産をしたい

キャベツ生産者　久居西支店管内
前川　昌視（まさちか）さん（52歳）

プロフィール
約3.6haで「味春」「若女将」など4種類を栽培し、JAやJAみえなかの子会社JAベジマルファクトリー㈱などへ年間約162トン出荷している。酪農をしていたが現在は野菜栽培に力を入れている。休日はキャンプ、釣りなどアウトドアを楽しんでいる。

酪農から野菜栽培へ

約12年前に酪農から和牛の繁殖に力を入れようと変更。その際、農地に余裕ができ、牧草を育てていた土地を何か活用できないかと考えた時に、冬野菜を育てていた近所の方に勧められて栽培を始めました。最初は右も左もわからない状態からスタート。生産者に直接聞いたり、JAの栽培研修会に参加したりして勉強しました。

適期防除の基本を大事に

基本の栽培方法を守るのは大事だと思っているので、JAの営農指導員の指導どおりの栽培を心がけています。しかし、最近は異常気象の影響で、夏場の苗管理の時は暑く、雨がスコール並み。病害虫の発生も以前より増えてきました。圃場を1日2回程度回ることで、病気にかからないように適期防除に努めています。反対に秋冬の定植後は雨が降らず、畑全体に水が保水されないのでうまく育たないことが悩みです。今年も年末から雨が降らない時期が続いているので、例年より出荷が遅れ気味ですが、今後の管理をしっかりとしていきたいと思います。

安定した出荷を目指したい

生産していて嬉しいのは、巻きが綺麗で中身も詰まったキャベツが生産できた時です。また、農業者同士のコミュニティができているので、栽培に関する悩み事があれば相談できるところがいいと感じています。

1人で栽培しているのでゆくゆくは作業の効率化ができたらと考えています。現在は、追肥や防除をする前に生育を良くするため、畝間の土を浅く耕す中耕という作業を行っていますが、この作業が1人では大変なので機械化したいです。

キャベツは市場単価が高値傾向の一方で、天候の影響で小玉傾向や出荷量に影響が出ていますが、安定的な生産を続けていきたいです。

実際の活動をのぞいてみよう！

1/28(火)　松阪地区 年代別組織活動　キムチ作り（参加者12人）

1 まずはレシピと、今日の手順をみんなで共有。

2 タレづくりや白菜の準備など、手分けして手際よく進めます。

3 今回の講師は女性組織会員でもある小泉寛美さん。味を染み込ませるコツを教わりました。

4 全員が教わった方法で挑戦。袋詰めまでして今日の活動は終了です。

参加者にお話を聞いてみました

今回が初めての参加でした。みんな知らない方ばかりでしたが、気さくにお話しできて楽しかったです。新しいことも学べたので、またぜひ参加したいです。

高橋　信代さん

また、JAみえなか女性組織ではInstagramも開設し、広報誌に載せきれないたくさんの活動を紹介中！フォローしてチェックしてみてね！

@JAMIENAKAJOSEISOSHIKI

県下ＪＡ女性組織で「あぐりカルタ」と「レシピ集」を作製！
～「食と農」を未来へつなぐ～

JAみえ女性連絡会議が創立50周年を迎える節目を記念して、県下JA女性組織が協力して「あぐりカルタ」を作製し、感性に溢れた読み札のカルタが完成しました♪

また、各JA女性組織メンバーが未来の子どもたちに伝えたい“郷土料理”や思い出が詰まった“家庭料理”を集めたレシピ集「未来へつなぐおうちごはん」を作製しました。

女性組織に関するお問い合わせ・参加のお申込みは
企画部くらしの活動課（TEL：0598-48-3930）までお気軽にご連絡ください。

明日輝くために！

女性組織活動に参加しませんか？

広報誌きずなでおなじみの「ウーマンパワー」コーナーは、女性組織の皆さんの活動を紹介しているコーナーです。「いつも読んでいるけどどういう組織なんだろう？」「私も参加してみたいけどどうしたらいいんだろう？」と思っている方も多いかもしれません。女性組織はいつでも一緒に活動する仲間を募集しています！今回はそんな女性組織を紹介します。

女性組織って？

JAをよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が、集まって活動する組織です。年齢を問わず誰でも参加することができ、20代から90代まで幅広い世代の方が活動しています。日本全国に広がる組織で、全国にはなんと568組織、約42万人の仲間が参加しています。（令和4年12月現在）ほとんどのJAに女性組織があり、JAみえなかでは「女性組織連絡協議会」をはじめとし、各地域や、目的別に様々なグループが活動しています。

JAみえなか女性組織連絡協議会

全地区　●フレッシュミズ（主に30代から50代）

三重中央地区
（一志・美杉・白山・久居地区）

- **地域別組織（4支部）**
  会員間の交流を目的に地域ごとに活動
- **きらきらの会**
  お菓子作りや体操教室、着付け教室などニーズに合わせた講座をそれぞれ定期的に開いています。

一志東部地区
（香良洲・嬉野・三雲地区）

- **班組織**
  地域ごとに活動
- **個人会員**
  一志東部地区女性部の活動の中で興味のある活動に参加
- **クッキング友の会**
  料理やお菓子作りを楽しみます。

松阪地区
（松阪東部・松阪西部・飯南地区）

- **支部組織（22支部）**
  支店ごとに活動
- **年代別組織「プラチナ」**
  主に50代以上の方が参加しています。年代別のニーズに合わせた活動を行っています。
  （令和7年度よりミドルとエルダーの活動を統合します）

現在JAみえなかの女性組織全体で約1,380人の会員が楽しく活動しています！

JAみえなか女性組織連絡協議会
森　裕美会長

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

NHK「ちょこっと！みえ」
管内の特産物を使ったレシピを紹介

美味しそうな料理ができあがりました

NHK津放送局「ちょこっと！みえ」の旬食みえのコーナーで、12月にブロッコリー、2月にはナバナを使ったレシピが紹介されました。三重調理専門学校の大川円さんが考案した「ブロッコリーのフランとリエット」「なばなのサグチキンカレー」を調理。紹介されたレシピはNHK津放送局のWebサイトに掲載されていますので、是非ご覧ください。

苺部会
イチゴの元日出荷

新鮮なイチゴの規格を確認するJA職員

JAみえなか苺部会では1日、管内5カ所の集荷場でイチゴの集荷を行いました。同部会では親族が集まる新年から新鮮なイチゴを食卓で楽しんでもらうために、元日に出荷を行っています。今年度産は生産者による適期防除で病害の発生は抑えられ、年内は「かおり野」から始まり年末から年始にかけて各品種の出荷が本格化しました。同部会は管内89人の生産者が約0.8haで栽培しています。

阿坂店管内
伝統の松阪赤菜出荷ピーク

色鮮やかな赤菜に仕上がりました

みえの伝統野菜にも登録されている「松阪赤菜」が1月に出荷ピークを迎えました。

松阪赤菜は約400年前から栽培されているという歴史の古い野菜。葉や軸、カブ部分まですべて食べることができます。

今年度は播種日を遅らせたため、2週間ほど遅れての出荷開始となりましたが、年末から一気に冷え込んだことから、色鮮やかな松阪赤菜が出揃いました。

生産者の杉山喜代子さんは「漬け物も美味しいけど、チャーハンもオススメ」と笑顔で話していました。

管内では6人が約26aで松阪赤菜を栽培しています。

JAみえなか
廃棄農薬を回収

農薬を廃棄する際は、是非ご活用ください

JAみえなかでは1月中旬から下旬にかけて、管内各地で廃棄農薬の有料回収を行いました。農薬は産業廃棄物になり、一般ゴミで処分することはできないため、当JAでは毎年1月頃に廃棄農薬の有料回収を行っています。使用済みの農薬や使用期限の切れた農薬など、様々な農薬が持ち込まれました。

農薬を購入する際は使用作物や用途、効能をしっかり確認し、適切量を購入することでできる限り使い切るよう心がけましょう。農薬に関するご相談はお近くの農作業支援センターまたは営農振興センターまでお気軽にお声がけください。

花部会
ストックの出荷を行いました

色とりどりのストックが出荷されました

JAみえなか花部会は1月5日からストックの出荷を行いました。今年度は温暖な気候が続いたことから、例年より1か月ほど遅れての出荷開始となりました。集荷場では職員が出荷された花を確認しながら生産者と共に箱詰め作業を行いました。

生産者の一人は「例年より遅くはなったものの、ボリュームのある良い花に育った」と話していました。

当JA管内では4戸の生産者が約10aでストックを栽培。3月にかけて、県内や愛知県の市場に向け出荷が続く見込みです。

メ～テレ「ドデスカ！」
松阪赤菜をテレビでPR

収穫を体験する高岸さん（左から2人目）

松阪市で松阪赤菜を生産する杉山喜代子さんが1月10日、メ～テレ「ドデスカ！」内「やればできる　旬感めし」コーナーの取材を受けました。取材には同局の島津咲苗アナウンサーとお笑い芸人「ティモンディ」の高岸宏行さんが訪れ、松阪赤菜の魅力を聞き、収穫を体験しました。また、当JAの職員で結成しているみえなかあぐり隊のメンバーが松阪赤菜を使ったレシピ2品を伝授しました。

番組は1月24日と31日に分けて放送されました。

青島みかん部会・高糖系みかん部会
貯蔵ミカンを出荷しました

貯蔵状況を確認しました（青島温州）

選果されるミカン

JAみえなか青島みかん部会は青島温州の出荷を1月24日から、高糖系みかん部会は寿太郎温州の出荷を2月5日からそれぞれ行いました。

青島温州と寿太郎温州はどちらも、湿度と温度を管理した貯蔵庫で貯蔵し、酸を抜いてから出荷する貯蔵ミカンとして生産しています。出荷前には貯蔵庫巡回を行い、貯蔵環境や糖度・酸度などを確認しました。

今年は夏の猛暑や暖冬の影響による虫の被害等を受けたほか、裏年にあたることから昨年より収量は減少しているものの、品質の良いミカンが出揃いました。

青島みかん部会では6戸の生産者が青島温州を栽培。また、高糖系みかん部会では6戸が寿太郎温州を栽培しています。

牡牛座 4/20～5/20
全体運／少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて
健康運／肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事　幸運の食べ物／キウイフルーツ

牡羊座 3/21～4/19
全体運／上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして
健康運／部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを　幸運の食べ物／ウド

美杉清流米部会
環境保全に関する3認証を取得

今後とも環境保全に向け取り組んでいきます

美杉清流米部会は、環境負荷低減を目的に減農薬栽培に努めています。その取り組みをより消費者の方にわかりやすくするため、この度「三重県SDGs推進パートナー」「みどり認定」の登録を受けました。また環境負荷低減の「見える化」の等級ラベル表示もできるようになりました。今後はパッケージにこれらの認定マークを表示することで、自然環境保全への取り組みの見える化を行い、より消費者の皆さまに安全・安心を届けていきます。

露地大根部会
嬉野大根出荷のピークを迎える

綺麗な大根が出荷されました

露地大根部会は1月から2月にかけて嬉野大根の出荷ピークを迎えました。松阪市嬉野地区、三雲地区で栽培している嬉野大根は肌がなめらかで艶が良く、強い甘みがあるのが特徴。栽培においては減農薬に努め、出荷時には傷や曲がりがないか等の抜き打ち検査を行うことで品質の均一化を図っています。今年度産は播種時期の天候不良により、適期に播種ができず遅れたため、出荷に遅れが出ていましたが、品質の良い大根が出荷されました。

JAみえなか
全支店に車椅子を導入

ぜひご利用ください

JAみえなかではこの度、全支店の窓口に車椅子を設置しました。これは来店いただく皆さまに、少しでも快適に利用していただけるようにと設置させていただいたものです。

ご来店時に駐車場などからの移動で必要な場合には窓口までお気軽にお声がけください。

（1店舗につき1台の配置のため、場合によってはご利用いただけないこともあります。予めご了承ください）

JAみえなか
地域水田農業の確立に向け担い手会議開催

真剣に話を聴く参加者ら

JAみえなかは1月24日、当JAふれあいセンターで地域水田農業の確立に向けての担い手会議を開催し、61人が参加しました。この会議は、農業関連団体を招き、農業情勢の共有や、担い手同士の交流を目的に開催。経営所得安定対策、次年度に向けた生産数量目標等について研修しました。当JA営農経済担当の村木重和常務は「JAとしても令和7年度から中期経営計画で地域農業の維持、継続を目指す方針。担い手農家の皆さま、行政等と連携し農業の明るい未来に進んでいきたい」と話しました。

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］

呼吸器の感染症 寒い季節に要注意!!

身近な感染症であるものの、知っているようで知らないかぜ。予防法や早く治す方法を紹介していきます。

1 ただのかぜと甘く見てはいけない

くしゃみや鼻水、鼻詰まり、のどの痛みなどの症状や発熱などが現れる感染症で『かぜ症候群』と言います。

かぜの原因は、ウイルスと細菌があります。80〜90%がウイルスによる感染症だとされています。これらの病原体が気管や気管支、さらに肺に侵入すると『肺炎』を引き起こす危険性があります。高齢者や乳児、妊婦が発熱した場合は、体力が消耗しやすく重症化や合併症が起こりやすくなります。早めの対策をしていきましょう。

2 かぜ予防のポイントは“適度な湿度”

かぜの主な原因であるウイルスは、乾燥した環境を好みます。屋外も室内も乾燥しやすい冬はウイルスが生き残りやすく、かぜを引きやすい季節です。

病原体が鼻や口から入ると、通常は鼻やのどの粘膜上の粘液に捕らえられて体外に排出されます。しかし、粘膜が乾燥していると、この防御機能が低下し、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。

室内では加湿器を使用し適度な湿度を維持し定期的に換気をしていきましょう。また、外出時はマスクを着用してのどの乾燥を防ぎましょう。

このほかに、帰宅時には手洗い・うがいを行いウイルスの侵入を防ぎましょう。

3 かぜをひいてしまったら、

かぜを早く治すために、発汗や発熱で失われた体の水分を補給することが最も大切です。嘔吐や下痢、水分を摂れない状態が続くときは、経口補水液やスポーツドリンクで脱水症状を防ぎましょう。

食事は、消化がよく、タンパク質がとれる、豆腐入りの味噌汁や鶏ささみ入りのお粥、うどんなどがお勧めです。食べられない時は無理をせず、水分補給を優先させてください。疲労や睡眠不足があると免疫の働きが低下するため、しっかりと休養、睡眠をとり、体を休めてください。

熱が続く、胸が痛い、呼吸が苦しい、食事が摂れない、水分が摂れないなど何か症状があれば、かかりつけ医へ受診してください。また、かぜと共有した症状を持つ新型コロナウイルス感染症やインフルエンザでは急激に重症化することもあります。かぜ以外の病気の可能性があれば受診しましょう。

WOMAN POWER

ウーマンパワー

いきいき輝く活動レポート

一志東部地区

一志東部地区女性部 初のふれあい旅行を開催

一志東部地区女性部は1月19日と20日にかけて、「1泊2日のふれあい旅行」を開催しました。会員同士の交流を目的として初めての1泊2日旅行を企画し、長野県と岐阜県を訪れました。

「かんてんぱぱガーデン」や「銀の森」、「ちこり村」等でご飯や買い物を楽しんだあと、「蓼科温泉」の旅館へ宿泊。温泉や豪華なご飯の後はカラオケ大会をして大盛り上がりでした。雪の影響もなく、親睦が深まった楽しい旅行となりました。

三重中央地区

白山女性支部・久居女性支部 マイ味噌作りに挑戦

白山女性支部は1月21日に、久居女性支部は1月29日にキッチンスタジオみちゆらるでそれぞれ味噌作りを開催し、合わせて53人が参加しました。

厚生産業から講師を招いて、作成キットをもとに味噌作りを行いました。ジップ袋に入れた大豆を潰したり、米麹を混ぜ込んだりしながら一生懸命味噌を仕込みました。これから数か月寝かせたのちに完成ということで、皆さん出来上がりを心待ちにしていました。

松阪地区

西くろべ女性部 節分前に恵方巻きづくり

西くろべ女性部は1月22日、恵方巻きとキンパ作りを開催し、21人が参加しました。今回は以前『家の光』に掲載されていたレシピを参考にしながら作っていきました。細かい作業もみんなで手分けし、和気あいあいと楽しく調理。完成した恵方巻きとキンパは具だくさんで色鮮やかに仕上がりました。みんなで試食してその美味しさに大満足でした。

一志東部地区

クッキング教室 色とりどりのあられ作り

一志東部地区クッキング教室は1月22日にあられ作りを開き、15人が参加しました。今回が今年度最後のクッキング教室で、講師には一志東部地区女性部の高山純子さんを迎えました。

もち米30kgで10臼分を参加者で手分けしながら調理。味付けは「しょうゆ」「エビ」「柚子」の3種類で、赤・緑・黄の3色に色付けし、見た目にもカラフルなあられに仕上がりました。仕上げは自宅でということで、皆さん食べるのを楽しみしていました。

松阪地区

大足店女性部 人気のモールドールに挑戦

大足店女性部は1月30日、モールドールづくりを開催し、21人が参加しました。

モールドールとはワイヤーモールをねじって作るぬいぐるみで、今韓国でも流行しています。今回は一志東部地区女性部の方が講師になり、教えてもらいました。モールをねじりながら作っていき、できあがったモールはふわふわと可愛らしく、参加者はみんな大喜びでした。

三重中央地区

美杉女性支部 手作り味噌を仕込む

美杉女性支部では1月26日、30日、31日の3日間にそれぞれ竹原料理教室で味噌作りを行い、合わせて20人が参加しました。

毎年恒例の味噌作りですが、一人で作るのは大変。みんなで作業を分担しながら楽しく作ることができるので大人気の企画です。参加者はとても慣れた手つきで蒸し上がった大豆と麹を混ぜ、樽に味噌を詰めていきました。

獅子座 7/23～8/22
全体運／面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ
健康運／生活の中に香りを取り入れてリラックス　幸運の食べ物／キュウリ

乙女座 8/23～9/22
全体運／予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして
健康運／羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を　幸運の食べ物／つまみ菜

農作業MEMO

カボチャの栽培について

TAC課（三雲営農振興センター駐在）営農指導員
永下山　順一 係長

土質を選ばず、日当たりの良い場所で育てれば、野菜作りの初心者でも比較的作りやすい夏野菜です。野菜の中でも特に保存がきく「カボチャ」は、夏に収穫した分を保存しておくと実がどんどん熟してうまみが増すことから、秋から冬が食べ頃になります。

栽培カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		●●●		▲▲▲		■■■	■■■				
		播種		定植		収穫					
		ハウス		露地							

栽培方法

●播種（3月～4月）「育苗は播種してから約30日」

濡らしたティッシュやキッチンペーパーで包んで、発芽を促す。芽が出てきたら種を取り出し、ポットに2粒播種をして、本葉が2～3枚の頃に良い物を1本残して間引く。

●定植（4月～5月）「本葉が5～6枚の頃」

植付け前に苗と植え穴にたっぷり水をやってから植えつける。株間は60cmとするが、場所に余裕がある場合はツルがどんどん伸びる為、100cm間隔で定植する。植付けの時期は、寒さが戻る事があるので、防寒・防風対策としてホットキャップ等を設置すると良い。

●整枝（定植後～）

本葉6～7枚時に摘芯（芯止め）して、子ヅル4本を残すよう整枝する。第1果着果位置までに発生した孫ヅルも全て除去する。ホットキャップ等を除去したと同時に敷きわらを行い、ツルの固定を促す。

●授粉（定植後～）

低温期、曇雨天が続く場合は、人工授粉を行う。早朝、遅くても午前7時までに実施する。

●追肥（定植後～）

1回目の追肥はツルの長さが50～100cm頃に株元とツル先に化成肥料を小さじ1杯施す。その後は、株やツルの様子を確認しながら、ツルが伸びた先々に大さじ1杯をばら撒く。

●収穫（7月～）

（1）収穫適期

開花後、約60日を目安とする。果梗部にコルク化したヒビが果実まで入った時も目安。

（2）キュアリング

通気の良い暗い場所で7日～10日、風乾処理してから出荷する。

※この処理をする事で、切り口からの菌の侵入や腐敗を防ぎ、貯蔵性が増します。また、追熟の効果もあるため、甘みが増します。

蠍座　10/24～11/22
全体運／好調運。長年の苦労が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう
健康運／筋トレが吉。ハードなスポーツも楽しめます　幸運の食べ物／サヤエンドウ

VOL.29 知って納得！ 相続のこと

実家を相続する場合

両親が亡くなったあと実家が空き家になる場合、相続後にどうするかをきちんと決めておかなければ、後々大変な思いをすることになるかもしれません。

実家を相続したら、**①固定資産税などの税金の支払い ②家や庭木の管理のために定期的に訪問 ③家の中に残された家財や遺品の整理 ④盗難や火災のリスクに備える**等が必要となってきます。

管理を怠ると草木が伸びて隣家に侵入したり、害虫が発生する等で近隣住民に迷惑をかけてしまいます。

では、相続した実家はどのようにすればよいでしょうか？

市街化区域にあれば、**①自分や親族が住む ②売却する ③賃貸や更地にして運用** 等の活用ができますが、田舎にある実家の場合は、手放したい人はいても、欲しいという人は少なく、管理に手間と費用だけがかかってしまう可能性があります。

田舎の実家を相続したくない場合、**相続放棄**も可能ですが、期限内に家庭裁判所に申述の手続きをしなければならず、また、実家以外の財産も相続できなくなるので十分な検討が必要です。

相続した後にどうすればよいか困る場合は、**①近隣の方に実家の不動産が必要ないか確認する ②セカンドハウスにする ③自治体の管理する空き家バンクに登録する** 等の方法があります。空き家バンクとは、空き家の売却や賃貸で貸したい所有者から申込みを受け、自治体が物件を紹介する制度です。

相続した後に困らないためにも、早めに実家の活用方法を考えてみてはいかがでしょうか？

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

介護の広場

手すり

JAみえなか「ふれあいの里くしだ」では、介護保険サービスとして、福祉用具レンタル（貸与）、販売を行っています。今回は手すりをご紹介します。

※画像提供…株式会社日本ケアサプライ

手すりの種類

介護保険でレンタル可能な手すりは、工事での取付は不要で、簡単に設置・取り外しができるものが大半です。布団から起き上がるとき、玄関の出入り、トイレなど、生活のあらゆる場面で使用できます。

据え置き型	突っ張り型	トイレ用	玄関用	屋外用
（土台が鉄板の為、重く安定し、置くだけで利用できます。）	（天井に突っ張り、固定します）	（洋式トイレに設置できます）	（昇り降りをサポートします）	（ご自宅玄関の外に設置できます）

当JAの福祉用具専門相談員が、手すりの選定のご提案をさせて頂きますので、お気軽にお問い合わせください。

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：田畑）

天秤座　9/23～10/23
全体運／やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう
健康運／血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに　幸運の食べ物／グリーンピース

地区別座談会

12月3日から12日にかけて、管内16会場で地区別座談会を開催しました。行われた「対話」の内容を一部ご紹介させていただきます。

農地問題

- 現在、農家の方でも農地を預ける人も多く、農地を手放せば無関心になる人が多い。
- 農業の基礎は農地だと思う。長期の耕作放棄地やソーラーパネルになるのは防ぎたい。

これ以上耕作放棄地を増やさないために、JAとして地域計画の策定に協力する中で農地を守っていきたいと思っています。地域によって事情が異なるため地域のみなさんと一緒になって考えていきたいと思います。

後継者問題・営農支援

- 息子を後継者として望めない。農業をやめる人が多くこの先が心配。
- 県外から農業をするため移住された方がいるので、地域ぐるみで教えていく予定。
- 農業に関心のある若者はいるので、新規就農者への支援・援助をお願いしたい。

少しでも農業に携わる人を増やしていくよう、地域や行政と協力しながら魅力ある農業を構築していきたいと考えています。

また、興味を持ってもらった方が農業を始めるきっかけとして、JAみえなかでは野菜塾「みらい」や菜園塾を開講しています。農業の基礎を学び、実際に栽培してもらうことでまずは直売所への出荷などから始めてもらえるような道づくりをしています。

就農者支援としましては、行政とJAが協力し、相談を受け付けて支援を行っています。またそれに加え、子会社の「アグリサポートだいち」では新規就農者の育成・農作業支援を行っています。ぜひ活用していただきたいと思います。

獣害・虫害問題

- 最近はイノシシやシカがよく来るようになり、柵を張ろうと話をしている。
- 獣害の被害が年々ひどくなってきている。他の地域ではどのような対策を行っているのか。
- ここ近年でジャンボタニシの被害が増えたが駆除することはできないのか。

獣害用のネットや電気柵の設置が主な対策ですが、地域全体で取り組んでいただく方が効果は高いです。JAや行政からの補助金等もありますので一度ご相談ください。

ジャンボタニシ対策としましては、駆除にかかる薬剤費用について行政にも補助金を要請していますので、ぜひ活用していただきたいです。

営農指導

- 農業を守るためもう一歩踏み込んで寄り添った対応をお願いしたい。
- JAの支援が必要な農家も多いのでもっと訪問してほしい。
- 若い人たちが取り組みやすく、農業で儲けるような対策を考えてもらいたい。

訪問活動を中心に行うTAC課を設置して、営農指導や情報提供の活動を行っています。また、各センターにも営農指導員を配置しており、営農指導員の育成や専門性を高めた営農指導に取り組んでいます。その中で新たな品目として「アスパラガス」の試験栽培に取り組んでいます。

米関係

- 米の品質が悪い。暑さに強い米の品種を検討してほしい。
- 今年は米の価格が上がりましたが今後の価格はどうなりますか。

暑さに強い品種として「三重23号」が以前からありますが、新たな高温耐暑性の品種についても検討を進めています。米の価格高騰も需要と供給のバランスで需要が上回ったのが現状です。JAとしては価格競争ではなく相場の安定を維持していくことも重要な役割であると認識しており、消費者の米離れにならないよう取り組みを行っていきます。

肥料・農薬

- JAが合併したことで資材費が安価になることを期待したが現状、感じとれない。
- 肥料についてJAで購入しているが、購入数量に見合った還元を期待します。

世界情勢の悪化、円安、燃料高騰等の影響により生産資材価格の高止まりの状態は依然回避できていない状況です。JAではスケールメリットを活かした予約注文等を行うなど、生産コスト低減に向けた取り組みを今後も継続していきます。また、肥料・農薬の予約購買に対しては、事業分量配当で還元させていただいております。

協同活動

- 農業には地域住民の理解と協力が必要となるため、営農組合として住民を対象に感謝祭を開催し、地域貢献を行っている。
- サロンやふらっとほーむなど地域の繋がりがJAの中にあるのを嬉しく思います。

支店運営委員会を中心に、今後も地域との繋がりを深めてまいります。

座談会での皆さまとの対話をもとに、次期中期経営計画への反映を検討してまいります。

みんな　の広場

みえなかギャラリー

投稿点数 20件

深野地区から見えた初日の出
松阪市飯南町　谷口 颯汰さん

初めて初日の出を撮影しました。度会ウインドファームの風力発電が見えました！

津市美里の辰水神社です
津市白山町　天花寺 智津子さん

今年は巳年なのでお詣りしました。

松阪神社
松阪市甚目町　ミッチーさん

手打ちそば
松阪市飯高町　ツバメのママさん

カップそばの年越しもいいけど、アナログのそば、最高！

手筒花火のから
津市久居元町　今井 紅岑さん

もえかすの筒いただいてきました

野口の御神楽
津市一志町　水谷 賢次さん

江戸末期頃に伝わったと推測される、津市一志町波瀬の獅子舞です。

帰り遅れたフクロウ
津市庄田町　平岡 伸治さん

お〜い！
松阪市飯高町
ツバメのパパさん

地上の夏は、熱波と豪雨。冬は寒波と豪雪。大変なんだよ！

モロヘイヤの莢 茶色綿
松阪市川井町
いしのさん

次夏も成長楽しみにしています。

初日の出と共に山伏さんの螺貝が響き渡りました。
松阪市小野町　まっつあかのばあちゃんさん

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

すくすくキッズ

永作 琉空くん（6歳）　柚葉ちゃん（4歳）

ご家族からのメッセージ

これからも元気いっぱい笑顔いっぱいの毎日にしてね。

みえスタ

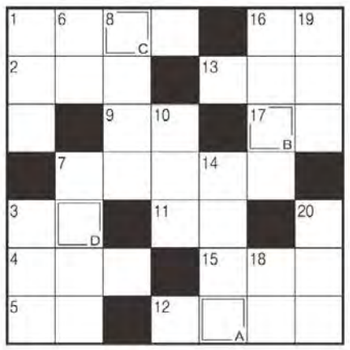
中出 拓也さん（37歳）　ころすけ 柴犬/♂

うちのコってこんなコ！

元気でやんちゃな男の子。
頼もしい番犬です。

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA〜Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タテのカギ

1 ——造って魂入れず
3 ニワトリの頭についています
6 エックスの次です
7 赤の広場やクレムリンがあります
8 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
14 地球を暖める天体
16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
18 ひな祭りに飾る花
19 春の景色がぼんやりとして見える原因
20 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

ヨコのカギ

1 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
2 お手洗いともいいます
3 バレーボールのセッターが上げるもの
4 梅は咲いたか、——はまだかいな
5 日本一長いものは367kmあります
7 イソップ——　源氏——
9 失敗は成功の——
11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
12 羽ばたいて飛べるほ乳類
13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
15 草餅によく使われる植物
16 お彼岸に参る人も多いところ
17 弾力がある、噛んで食べる菓子

先月号の答え

A B C D E F
『リユウヒヨウ』

応募方法

クロスワードクイズ必要事項をご記入のうえ、下記の宛先へご応募ください。正解者の中から10名様に特産加工品セットをお送りします。※ご応募でご記入いただきました個人情報は、プレゼント発送および当広報誌への掲載、並びに広報活動に関する業務以外には使用しません。※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。※公式Webサイトからの応募はできません。

宛　先

◆郵送（ハガキ）
〒515-0205 松阪市豊原町1043-1
JAみえなか 企画広報課『きずな』係
※2024年10月1日より、はがきの郵送料が85円に変更されましたのでご注意ください。

◆Eメール
kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名：きずな3月号
Eメールでご応募はこちらから▶

◆クロスワードクイズ必要事項
①氏名・ふりがな　②年齢　③住所　④電話番号
⑤クイズの答え　⑥本誌、JAへのご意見ご感想など
※返信が必要なご意見につきましては、当JAホームページ上のお問い合わせフォームをご利用ください。
※プレゼントの写真はイメージです。セット内容は変更になる可能性がございますので予めご了承ください。

締　切　2025年 3月31日（月）消印有効

特産加工品セット 10名様

●きっする黒部休業日●

3月 4日、11日、18日、25日

4月 1日、8日、15日、22日

※3月は18時閉店ですが、
31日のみ棚卸のため17時閉店とさせていただきます。

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

子供たちを犯罪被害や有害環境から守りましょう！

春休みから新学期にかけてのこの時期は、子供たちを取り巻く環境の変化などから非行に走ったり、犯罪の被害に遭うケースが多くなりがちです。

子供たちの変化に目を向け、SOSに気づきましょう！

理事会だより

第45回理事会（監事同席）

令和7年1月29日開催

1 第2次中期経営計画について（第1次案）
2 令和8年度新規職員採用について
3 信用事業方法書の一部改正について
4 出資金の減資申込みについて

以上、全4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

3月・4月の休業日は次のとおりです。

店舗名		3月	4月
農作業支援センター	一志	31日	なし
	白山	土曜、日曜、祝日、31日	6日、13日
	久居西	日曜、祝日、31日	6日、13日、20日
	美杉	土曜、日曜、祝日、31日	土曜、日曜、祝日
営農振興センター	雲部 三松阪東部 松阪西	土曜午後、日曜、祝日、31日	5日午後、6日、12日午後
	飯南	土曜、日曜、祝日、31日	土曜、日曜、祝日
農機センター	朝見	土曜、日曜、祝日（29、30日除く）	なし
	伊勢寺	土曜、日曜、祝日（29日除く）	
	白山	土曜、日曜、祝日	5日、6日、12日、13日
	農機整備センター		5日、6日

※4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3月31日、棚卸のため臨時休業と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。
土地等に関してもお気軽にご相談ください。
4月の開催はありません。

日時 3月 5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 ☎059-254-3078

予約制 ※予約時間は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。
※医療過誤についての相談はお受けできません。

日時 3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 4月25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

松阪中央総合病院からのお知らせ

市民公開講座「がんと生きる」

特別講演 **心の回復力を高めよう！**
～心とからだを整える言葉と脳の使い方～

講師 レジリエンス脳育講師／社会福祉士
新崎 江里 先生

開催日時 令和7年
3月22日（土）
午後2時～3時40分
（受付：午後1時30分～）

開催場所 **フレックスホテル松阪**
（松阪市中央町36-18）

参加費 **無料**
定員200名
（事前に電話受付が必要です）

お申し込み 松阪中央総合病院 診療情報管理室
☎0598-21-5252（内線：2221）

令和8年度 新規採用職員募集

令和8年4月に新規採用する職員について、以下の内容で募集します。

募集人数	8名程度
採用条件	① 令和8年3月 短大及び大学卒業見込みの者 ② 原則として、三重県に居住する者
採用職種	JA業務全般
応募方法	マイナビ、リクナビ
提出書類	① 就職サイト上のエントリーシート提出 ② 学業成績証明書 ③ 卒業（見込）証明書
採用試験予定	〈採用フロー（参考）〉 ・採用選考へのエントリーシート（マイナビ・リクナビ）提出締切：4/25（金） ・1次選考（WEB形式筆記試験）4月下旬～5月上旬（予定） ・2次選考 個人面接（リモート）5月中旬（予定） ・最終選考（役員面接） 5月下旬（予定） ・内々定 6月上旬（予定）
試験科目	一般常識・適性試験・面接

マイナビ

リクナビ