

きずな

KIZUNA

2025
vol.49

5



特集
ボランティア隊「えがお」に
参加してみませんか？

きずなキッチン『緑茶のスフレパンケーキ』

農作業メモ『畑の土づくりについて』



緑茶のスフレパンケーキ

レシピ考案：学校法人大川学園
三重調理専門学校 大川 円先生

YouTubeでも
配信中！

材料(2枚分)

卵・・・3個(卵黄は1個分、卵白は3個分使用)
薄力粉・・・・・・・・大さじ2
ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
緑茶の粉末・・・・・・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・大さじ1
グラニュー糖・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・小さじ1

<緑茶シロップ>

緑茶の粉末・・・・・・・・大さじ1
グラニュー糖・・・・・・・・大さじ1
水・・・・・・・・大さじ5

作り方

- ①ミルキサーやすり鉢で、茶葉を粉末になるまで細かくする。
 - ②卵は黄身と白身に分ける。黄身は1個分、白身は3個分使う。(白身は冷蔵庫で冷やす)
 - ③卵の黄身・グラニュー糖・牛乳を混ぜ合わせる。
 - ④茶葉・ベーキングパウダー・薄力粉はふるいにかけて、③と混ぜ合わせる。
 - ⑤冷やしておいた卵の白身でメレンゲを作る。白身をハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を数回に分けて加えながら、さらに混ぜる。
 - ⑥⑤にレモン汁を加えて、ツノが立つくらいまで泡立てる。
 - ⑦メレンゲに④を合わせ、気泡をつぶさないよう底からすくうようにやさしく混ぜる。
 - ⑧ホットプレートと、セルクル型の内側に油を塗る。
 - ⑨生地を流し入れ、低温でおおよそ7分焼く。
 - ⑩底がきつね色になったら裏返し、水を少しずつ加えながらふたをして8分ほど焼く。
- 〈緑茶のシロップの作り方〉
- ①粉末にした茶葉とグラニュー糖を合わせ、そこに少しずつお湯を加えて混ぜる。
 - ②とろみがつくまで弱火で煮詰める。

※当レシピは、NHK津放送局制作の「旬食!みえ」(食材提供:JAグループ三重)で紹介したものです。※レシピの内容や写真が無断で転載することを禁じます。

編集後記

新茶の時期がやってきましたね！JAみえなか公式YouTubeでもお茶の淹れ方について動画がありますので、動画を参考に淹れてみてくださいね！（西）

新規登録クーポン配布中！

きずな No.49 | 2025.5

発行：JAみえなか農業協同組合 TEL: 0594-28-2111 (代)
〒519-0201 三重県津市豊原町1043-1
メール: kizuhou@mienaka.jamie.or.jp
Webサイト: https://www.ja-mienaka.or.jp/

編集：大塚と増城のみらい

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

Contents 【もくじ】

03	人×農「茶生産者」
04	特集 ボランティア隊「えがお」に参加してみませんか？
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 「成年後見と任意後見の違い」 直売所だより
13	農作業メモ「畑の土づくりについて」 健康レポート 明日も元気！ 「3つのフレイル 日頃からの取り組み」
14	新入職員紹介
15	みんなの広場
16	Information
18	きずなキッチン 「緑茶のスフレパンケーキ」
20	



人 と 農

2代目として茶業を継承

自分の親の代から始めた茶農家で、私が2代目で、就農して40年になります。販路拡大などを目指すため、2005年に法人化。2012年から加藤くんも加わってくれて、現在は役員3人を中心に、スタッフの力を借りながら生産・販売を行っています。

「美味しい」にこだわり

昔ながらの製法を大事にしており、茶の加工には「丸胴蒸し機」を使っています。コクがあり、何煎目でも緑色のお茶が抽出できるのが特徴です。生産の面では、しっかりとした生葉を育てるため、有機肥料を使うことで茶樹の生命力を維持するようにしています。一番茶が芽を出してくる頃にはまだ気温が低くなり、霜が降りるような日もあるので、大切な新茶が影響を受けないよう、茶樹に風を送って霜を防ぐ「防霜ファン」が故障なく動いているかしっかりと確認するよう気を配ります。気候変動による影響などありますが、どんな状況であっても毎年美味しいお茶に仕上

安定した「美味しさ」を追い求めて



茶生産者 粥見支店管内 有限会社ヤマキ高橋製茶園

(左から) 代表取締役 高橋 徹さん(62歳)
取締役 加藤 千夏司さん(42歳)
高橋 恵子さん(59歳)

プロフィール

約13haの茶園で主に「やぶきた」を栽培。5月に収穫する一番茶から、二番茶、秋茶までを生産、販売し、年間60トンほどを出荷している。徹さんの趣味はゴルフで、黒子さんは温泉で疲れをいやすのが楽しみ。加藤さんは多趣味で、現在はアボリジニの楽器「ディジュリドゥ」にハマっている。

飯南地域のお茶の良さを広めたい

飯南・飯高地域は昔から深蒸し煎茶の産地として続いており、その良さを多くの人に知ってもらい、たくさん飲んでほしいという気持ちから、加藤くんが中心になって様々なことに取り組んでいます。お茶を飲んでもらうことはもちろんのこと、地域の飲食店で料理などにも使ってもらえるように、需要に合わせた商品作りなどにも取り組んでいます。居酒屋では緑茶割りなど使えよう、きれいな緑色が出やすい緑茶の粉末を作ってみたという評判をいただき、口コミで広がっています。ほかにも茶のパッケージのデザインや、キャッシュレスへの対応、SNSでの発信など、今の時代にあうような色々意見してくれるので、頼もしい販売担当としても活躍してくれています。

お茶を通して少しでも地域に貢献できよう、今後も手を抜かず、にみなで一生懸命取り組んでいきます。

ヤマキ高橋製茶園の
アットホームな雰囲気



今月の当選産物



産地：松阪市飯南町飯南

【茶】

管内松阪市飯南地区は関西でも有数の深蒸し煎茶の産地として知られています。また、津市美杉地区では煎茶も生産されており、八十八夜を迎えるころには地域に茶のよい香りが漂います。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



生きがいきり活動

交通安全研修

津市にある三重県交通安全研修センターで交通安全研修を行いました。自動車体験コースでの車幅の狭い道、衝突被害軽減ブレーキ付きの車と普通車での急ブレーキの違いを学びました。



自分の運転の見直しになりました！



松阪中央総合病院へ七夕飾りの設置

ボランティア会員7人と当JA職員が色とりどりの折り紙で飾り付けをし「世界平和」や「健康でありますように」など願いが込められた短冊があしらわれた七夕飾りを玄関ロビーに設置。来院者も自由に短冊に書いて飾れるようにしました。



ウォーキング

松阪市にある松尾神社駐車場から、中部台運動公園の周り約6kmをウォーキングしました。



景色を楽しみながらウォーキング♪



ボランティア隊「えがお」会員募集中！

ボランティア隊「えがお」は一緒に活動する仲間を募集中です！年会費無料で、性別・年齢問わずどなたでも大歓迎！興味のある方、加入したいという方はお気軽にお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

ふれあいの里くしだ

所在地：松阪市柳田町647-2

TEL:0598-28-8814 (担当：橋本、高木、森岡)



ボランティア隊

「えがお」に参加してみませんか？



JAみえなかボランティア隊「えがお」は、病院ボランティア活動、生きがいきり活動を行っています。そこで今回は、令和6年度の活動の一部をご紹介します。皆さんもボランティアの仲間になりませんか？

ボランティア隊「えがお」って？

現在25人が活動中。明るく豊かな地域社会づくりに貢献するため、会員同士が協力しながら福祉・地域活動としてボランティア活動を行っています。

ボランティア活動

松阪中央総合病院でのボランティア

活動日程は会員の希望を元に1か月のスケジュールを組み、毎週平日1～2回活動しています。
(月～金曜日 8:30～11:00、祝日は休み)

【活動内容】

・来院者への声掛け ・シルバーカーの介助 ・花壇の清掃

病院関係者との意見交換会も行い、活動の中で気づいたことを伝えています。



声をかけることで、来院される方にも喜ばれています！



会員となっていた方にはこんな特典があります！

年1回松阪中央総合病院での検診、インフルエンザの予防接種を無料で行います。
(内容は変更となる場合があります)





丁寧に播種しました

JAみえなか
令和7年度産米生産に向けて播種

JAみえなかは令和7年度産米の生産に向け、3月12日から管内の各施設で水稲の播種を行いました。コシヒカリやキヌメ、もち米など合わせて9品種の種もみを、生産者からの注文に合わせ播種。播種後は各施設で約20日間、ハウス内で育苗管理し、生産者へ引き渡していきます。出来上がった苗は田植え時期に合わせて、4月上旬から5月にかけて供給する予定です。



入賞した片野さんと子牛

第31回子牛共進会
美杉地区片野さんが入賞

松阪市にある全農みえ松阪家畜市場で3月11日、第31回子牛共進会が開催され、津市美杉町の片野 真一郎さんが去勢の部で優秀賞2席を獲得しました。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、今回は県内外から黒毛和種104頭、雄71頭、去勢33頭が出品されました。県関係者が審査にあたり、体格の良さや体形のバランス、毛並みのよさなどを見ながら、優秀賞が決定されました。

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。



白熱したプレーを見せてくれました

2024年度みえなか杯
山室山FCが優勝

JAみえなかが後援している「JAみえなか杯」U-12松阪少年サッカー大会が3月8日、9日に開催され、山室山FCが2連覇しました。

この大会は、松阪地区でも若年世代となる公式戦で、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」が後援しています。選手たちはゴールを目指して白球を追いかけて汗を流していました。大会の結果は左の通りです。

【優勝】山室山FC
【準優勝】LAVITIA
【3位】松ヶ崎FC
【敢闘賞】ACLEO
【みえなか賞】TKテイスイ



味の違いを楽しんでいただきました

母部会
三重のいちごフェスタに出展

母部会は3月8日、松阪農業公園ベルファームで初めて開催された「三重のいちごフェスタ」に出展しました。今年度本格的に出荷が始まった新品種の「うたのたけ」もゆきとといった珍しい品種のほか、「重姫」がおり野「紅」はつべの5品種を用意。当JAの職員で結成する農産物PR隊「みえなかめぐり隊」のメンバーが試食配布も行いました。

試食した来場者は味の違いを楽しみながら、お気に入りの品種を見つけていました。

同イベントは8日と9日の2日間開催され、多くの人で賑わいました。



壮年部の皆さん

JAみえなか青年部(JAMY)・松阪地区壮年部
通常総会を開催

若手農業者で結成している「JAみえなか青年部(JAMY)」は3月14日に第33回通常総会を開き9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21日に第27回通常総会を開催し、12人が参加しました。総会ではそれぞれ令和6年度の活動報告や収支報告とともに、青年部と壮年部の合併についての3議案を上程し、すべて原案通り承認されました。今後は「JAみえなか」青年部として発足し、より活発な活動の展開を目指していく予定です。



青年部(JAMY)の皆さん



秋増とパッケージの注意点について呼びかけました(エリア別研修会)



「売れる工夫」について学びました(振京研修会)

産直倶楽部
品質向上目指して研修

JAみえなか農産物直売所の出荷部会である産直倶楽部は、3月11日と12日の2日間、視察研修会を開き、合わせて85人が参加しました。

同部会では、安全・安心な農産物を出荷するため、年間を通じて様々な研修会を開き、品質向上を目指しています。2月から3月にかけて、生産や出荷調整などについてエリア別に研修会を開き、消費者が手に取りたくするような商品作りについて呼びかけました。視察はその続きとして開催し、県外で人気のある農産物直売所を見学することで、商品作りの工夫について学ぶことが目的です。両日とも「JAあいち三河の「幸田 恵みの農園」とJAあいち知多の「めぐりタウン」げんきの郷」を訪問しました。

同部会には1,570人が所属。直営店舗のほか、管内近隣の18店舗のスーパーなどに展開するインショップへ出荷しています。





3月に開催された協同活動について、一部紹介します!



うきさと憩センター

伝統工芸品「さるはじき」を作る

うきさと憩センターでは3月上旬、松阪市で古くから親しまれている伝統工芸品「さるはじき」作りを利用者の方に楽しんでもらいました。地元の有志から加工した竹の提供を受け、同センター職員が猿の人形をフェルト生地で作成。神事で「災難を逃れますように」と祈禱してもらいました。利用者は仕上げに色とりどりのテープを巻き付けて完成させると懐かしさに笑みがこぼれていました。



それぞれの思いがこめられた「さるはじき」の完成!

大足店

桜祭りに出店



新鮮な野菜が大人気!

大足店は3月30日、松阪市丹生寺町で初めて開催されたまつお桜祭りに出店しました。ブースでは新鮮なキャベツや大足地区で栽培されたイチゴなどを販売。多くの来場者がブースに訪れ、すべて完売しました。また、イベント会場では大足店女性部によるスコップ三味線も披露され、会場を盛り上げました。

一志支店

支店合併3周年記念イベントを開催

一志支店は3月13日、14日の2日間、一志地区の支店合併3周年記念にイベントを実施し、約400人が来場しました。地元生産者が丹精込めて栽培した野菜のプレゼントのほか、抽選会や花苗販売、キッチンカーの出店などを行いました。特に野菜は午前中にはなくなるほどの人気ぶりでした。



ご来場ありがとうございます!



剪定の位置などについて質問が上がりました

青島みかん部会、高糖系みかん部会 ミカン剪定研修会初開催

青島みかん部会と高糖系みかん部会は3月17日、合同でミカンの剪定講習会を初めて開催し、部会員8人が参加しました。
三重県中央農業改良普及センターの職員が講師を務め、樹勢のいい青島を題材に講義を行い、園地で実際に剪定講習を行いました。ミカンはあまり剪定を行いませんが、今回は病害の蔓延を防ぐことや、作業性を上げることを目的とし、再来年の収穫を目指して剪定しました。
同JA管内では青島みかん部会が阿坂地区を中心に「青島温州」を栽培。高糖系みかん部会では伊勢寺地区を中心に「寿太郎温州」を栽培しています。



同研究会では栽培技術の向上に努めています

水耕胡瓜研究会 出荷ピークを目前に規格を統一

水耕胡瓜研究会は3月中旬、当JA東部集出荷センターで目ざろえ会を開催し、関係者15人が参加しました。生産者が持ち寄ったキュウリを見本に、規格写真と見比べながら規格を統一。今年度産は冬の気温が例年より低く推移したため、出荷が遅れ気味でしたが、みずみずしく歯ごたえのよいキュウリに仕上がりました。生産者の1人は「サラダで食べるのが一番おいしいので食べてみてほしい」と太鼓判を押していました。同研究会は現在、5戸の生産者が0.5haで栽培。6月頃までの出荷を見込んでいます。



丁寧に箱詰めしました

JAみえなか ハウストマト出荷開始



地域の子ども達に楽しんでもらえる活動を行っています

きつする生気活気倶楽部 新年度の活動に向けた研修会を開催

きつする生気活気倶楽部は3月26日、当JA本店で第1回研修会を開き、18人が参加しました。同倶楽部は、当JA管内松阪市内で5支部に分かれ、地元の小学生を対象に四季を通じて野菜の栽培をすることで、旬を知ってもらうことや、食と農、景観を楽しんでもらうことを目的としています。研修会では、松阪地域農業改良普及センター職員を講師に招き、病害対策で被害の多い作物や被害の一例をもとに注意を呼びかけました。その後参加者は積極的な質問をし、理解を深めました。

松阪市にあるJAみえなか笹川撰果場では3月31日からトマトの集出荷が始まりました。
管内の松阪市松ヶ崎地区では肉質がよく、高糖度でコクがあるのが特徴の「こぼろ」を栽培。今年度産は順調に生育し、現在はサイズ以上の大きなものが多い傾向です。選果者らは出荷されたいみずみずしいトマトを、規格を確認しながら丁寧に箱に詰めていきました。
生産者の福生宏己さんは「今年も美味しいトマトに仕上がっているのでは是非食べてみてほしいです」と話していました。
7月上旬までに京都市場に向け、約30トン出荷する予定です。



WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

ウーマンパワー

三重中央
地区

友好会員組織
家の光料理教室

家の光料理教室は2月28日、キッチンスタジオみちのくで家の光教室を開催し、14人が参加しました。
令和6年度最後の活動となる今回は、家の光3月号掲載の「ロールキャベツ」「セロリのきんぴら」「貝だくさん」カレースープを作りました。手軽に作れる美味しいレシピは会員に好評。調理後は、会員同士で試食を楽しみました。



美味しい♪

松阪地区

収穫楽しいね!



フレッシュミズ
巻き寿司作りと
ナバナ収穫

フレッシュミズは3月1日、ナバナ収穫体験と巻き寿司づくりを行い、親子連れ含め4組の会員が参加しました。
最初にウエストパーク松阪の調理室で巻き寿司づくりを体験。桜でんぶや卵焼きを巻くことで断面が花のようになる巻き寿司で、ひな祭りが近かったこともあり、完成したお寿司の見た目の可愛らしさに盛り上がりしていました。
その後のナバナ収穫では、女性部会員でもある松阪市の小泉寛美さんの園場で収穫を体験させてもらいました。摘み取る部分について説明を受けると、手でプチプチと摘み取り、収穫を楽しみました。

松阪地区

松阪地区女性部
イチゴ大福作りと
豪華な食事を堪能

松阪地区女性部は3月8日、愛知県への日帰り旅行を行い、84人が参加しました。
今回はイチゴ大福作りと三河満喫の旅ということで、始めに蒲郡オレンジパークで店員の指導のもと、イチゴ大福作り挑戦しました。その後は昼食として三河三谷温泉・ホテル明山荘で和会席を堪能。最後に「味のヤマスイ」と「えびせんべい」とくわの共和国でお買い物を楽しみました。旅行を通じて支部同士の交流ができ、楽しい一日となりました。



とても
真食です

三重中央
地区

三重中央地区女性部
フェリーで旅行を楽しむ

三重中央地区女性部は3月16日から18日にかけて2泊3日のフェリー旅行を開催し、25人が参加しました。山口県の赤間神宮や功山寺にお参りした後、福岡県の門司港レトロで街並み散策をして観光を楽しみ、本場のふぐ料理を堪能しました。その他、船内や食事のバッキング、海上の景色や夜景を楽しみ、そして参加者同士の交流もとても深まりました。



とっても満喫しました♪



一志東部
地区

一志東部地区女性部
春を感じるウォーキング

一志東部地区女性部は3月17日、なめり湖ウォーキングを開催し、23人が参加しました。なめり湖は松阪市境野森本町にある湖で、4月上旬に桜まつりが開催される場所としても知られています。当日はあいにくと風が強い日となりましたが、参加者は「今日の目標歩数を達成した」「1人じゃなくてみんなと歩くから良い」等と話しながら、自分のペースでウォーキングを楽しんでいました。



みんなで歩くと
楽しいね♪



一志東部
地区

一志東部地区女性部
青空の下でカルタを楽しむ

一志東部地区女性部は3月18日、津市青良洲町の西山公園で健康増進活動を行い、61人が参加しました。春を感じるボカボカとした天気恵まれ、始めにレインボー体操で体を伸ばしてリラックス。その後6チームに分かれ、SDGsカルタと女性組織連絡協議会創立50周年記念のあぐりカルタを楽しみ、チーム内上位2人に景品が送られました。最後に公園内を自由散策し、春の訪れを感じていました。



カルタれどこかなあ・・・



農作業 MEMO

畑の土づくりについて

TAC課(農作業支援センター)白山駐在
宮庭館 職員
川村 奈央



5月は夏野菜苗の植え付けの時期になり、多くの作物を栽培することができます。作物は土があれば育つわけではありません。土づくりを行い、夏の暑さに負けない作物を育てましょう。

①土をふかふかに耕す

前作の収穫を終えた畑をしっかりと耕しましょう。
土が足りない場合は培養土を入れしっかりと耕しましょう。



②堆肥を施す

水はけ・通気性・保水性・保肥性がよい土にするために堆肥を施します。種まき・植え付けの2週間から1ヵ月前を目安に行いましょう。

目安:1㎡あたり2kg

③石灰をおき土を中和する

野菜の生育に適正な土壌酸度は種類によって異なりますが、pH6.0~6.5くらいが適しています。放っておくと雨により酸性に傾いていくので、アルカリ資材を投与する必要があります。

目安:1㎡あたり100~200g

資材名	1袋のアルカリ含有量	植え付けまでの期間	備考
苦土石灰	55%	1週間程度	苦土は葉緑素を作りリン酸の肥効を高める。
消石灰	65%	2週間程度	
生石灰	80~90%	1ヵ月程度	
かき殻石灰	50%	1週間程度	有機質でゆっくり効く。微量要素を含む。

④元肥を施す

作物が生育するためには肥料が必要です。それぞれの作物に必要な成分をしっかりと施しましょう。

成分	はたらき
窒素	作物体内でタンパク質などの栄養分をつくり、茎葉の発育を旺盛にする。
リン酸	開花や結実を促進し、根の伸長をよくする。
加里	根の発達を促進し、根張りをよくする。

作物によって求める肥料の種類や量が違うため栽培する作物に合わせて種類や量を決めましょう。
※堆肥の中にも肥料成分が含まれていますので、堆肥の種類によっても肥料の量を調整しましょう。

Vol.31 相続のこと

成年後見と 任意後見の違い



判断能力の不十分な方々を保護し、支援するための制度に「成年後見制度」と「任意後見制度」があります。この2つには、以下のような違いがあります。

	成年後見制度	任意後見制度
現時点の判断能力	判断能力なし	判断能力あり
後見人を自分自身で決められるか	家族が希望は出せるが、家庭裁判所が決定するため、希望が通るかは不明	自分で信頼できる人を自由に選ぶことができる
いつから後見人の仕事をしてもらえるか	成年後見制度を申立て、家庭裁判所が成年後見人を選任したとき(審判が確定したとき)	ご本人の判断能力が衰えてから、家庭裁判所により任意後見監督人が選任されたとき

自分自身で誰を任意後見人にするか、その任意後見人にいかなる代理権を与え、どこまでの仕事をしてもらうかを自由に決められるので、任意後見制度の方がご本人の意思を反映しやすいとなっています。

将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、任意後見制度を利用してみたい方がでしょう。

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.22

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。

コミュニケーションを楽しみに

60歳で会社を定年退職したことがきっかけで、親がやっていた農業を継ぎました。手伝いはしたことがありましたが、本格的にやってみると、会社勤めよりも自分の好きなように予定を組むことができ楽しさを感じました。農業は土づくりが大切です。堆肥などの有機肥料を使い、しっかりと栄養のある土を作るようにしています。また、JAの産直倶楽部での研修会で教えてもらったことも商品作りの参考になっています。同じ品目でもほかの人が出荷し始めるより早く出荷できるようにしたり、6月まで収穫できるキャベツを作ったりと、違いをつけられるよう心がけています。畑が近所の方と隣接しているので、顔を合わせると栽培の話で盛り上がり、次に植える苗と一緒に選んだりするのも楽しいです。

出荷に行くと、お客さんに話しかけられることもあります。名前が珍しいので「名前を覚えてからまた買いに来る」と言ってくれる方もいます。県外からもお客さんがよく訪れるので、野菜の見分け方などを教えることもあり、県外の方とコミュニケーションするのも楽しいです。お客さんに喜んでもらえるよう、安全・安心な野菜を今後も作ってまいります。



プロフィール

久居西支店管内
坂口 木彬さん(82歳)

出荷先

ぬくいの郷、あぐりネット、きつする黒部、インショップ

出荷物

キャベツ、タマネギ、ブロッコリー、ナバナ

約30aの畑で、様々な野菜を栽培。趣味は会社時代の仲間とともに打ち込む生野球場で、週2回の練習に参加するほか、大会などにも出場して楽しんでいる。



蠍座

10/24~11/22

全体運/対人運が活発化。うれしいことがある一方で血闘事も多い込み込み。カッパすると落とし穴。冷静に対処すれば◎
健康運/カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に。幸運の食べ物/ニンニク



天秤座

9/23~10/23

全体運/輸まれ事から行うと◎。会話を大切に。陰気い時間が増えるのを避けます。リサイクル、リメイクにツキ
健康運/血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで。幸運の食べ物/ナガイモ

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



農作業支援センター久居西

高橋 拓介

地域のために懸命に頑張りたいと思います。



松阪東部営農振興センター

片岡 陽佑

地域の皆さまに寄り添い、一生懸命笑顔で頑張ります。



朝見農機センター

鈴木 駿斗

地域のために一生懸命頑張ります。



一志支店

多賀 成美

地域の皆さま1人ひとりに寄り添い、お役に立てるように笑顔で一生懸命頑張ります。



白山北支店

西村 泰地

地域の皆さまに寄り添えるように一生懸命頑張ります。



嬉野支店

上野 史久斗

精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



いざわ支店

小田 呼幸

明るく元気に笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



くしだ支店

野呂 奈乃花

一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。



市支店

谷口 千彩凛

地域の皆さまに信頼して頂けるよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

【今月のテーマ】

3つのフレイル 日頃からの取り組み

フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことです。筋力が弱り転倒して寝たきりになったり、閉じこもることで認知症が進行したり、病気が悪化したりしやすくなります。放っておくと介護が必要な状態になります。十分に対策をとれば、心身ともに元気な状態に戻ることができます。



必要な対策として

- 人とのつながりを維持していく
- 栄養を十分にとる
- しっかり運動をする

1 心のフレイル対策

- 毎日体を動かすことを習慣にする

散歩やラジオ体操など適度な運動をすることは、体だけでなく心にもよい影響をもたらします。

- 人や社会との関わりを保つ

社会とのつながりが薄くなると、孤独感が強くなります。なるべく外出し、他者との交流をする機会を増やして、社会の中に自分の居場所を得るように心がけてください。家に閉じこもらず、多くの人と関われる場所に参加してください。



2 食と栄養のフレイル対策

- 一日6グラムの減塩に取り組む

高血圧症の対策として、塩分の摂りすぎには注意が必要です。

麺類の汁は残して、漬け物や干物などは食べる量や回数を減らしましょう。

- 筋肉量維持のためにタンパク質をとる

肉や魚をバランスよく食べ、体重1kg当たり1g～1.5g程のタンパク質を食べるようにしてください。食品の栄養成分表等でタンパク質の含有量をチェックし摂取量の感覚を養っておくといでしょう。食品100g当たりのタンパク質の例として、鶏ムネ肉は19.2g、木綿豆腐は6.7gです。

- 食後の血糖値の上昇を防ぐ食物繊維の摂取

生活習慣病の悪化を防ぐために積極的に摂取してください。目安として野菜は1日当たり350gを心がけてください。



3 体力のフレイル

- 膝伸ばし

椅子に座った姿勢から片方の足を伸ばし、かかとを10cmほど上げる。足首を直角に曲げ、膝をしっかりと伸ばし5～10秒ほど保ってからもとに戻します。片脚20～30回繰り返しましょう。

- 椅子にゆっくり座りゆっくり立ち上がる

足を肩幅に開いて立ち、おじぎをする様に頭を下げる。膝がつま先より前に出さないように注意しましょう。ゆっくり10秒かけて椅子に座り、その後ゆっくりと立ち上がり頭を下げます。



日頃から習慣的に取り組んでいくことをお勧めします。始めは無理をせず、出来る範囲で行うようにして元気な毎日を過ごしましょう。

みんなの広場

投稿点数
29件

みえなか ギャラリー



昨年の秋夕焼け

松阪市基目町 ミッチーさん



散歩中、カモシカと
出会いました

松阪市飯高町 北川 文昭さん

今月3度目。シャッター
チャンスにに応じてくれま
した。



しだれ桜

津市久居元町 今井 紅考さん

近くの西林寺にてメジロ
がたくさんきていました。



松坂城跡の梅の花

松阪市飯高町 谷口 颯汰さん

松阪市殿町の松坂城跡の梅の
花が咲き春になって来ました!



すいすい

松阪市飯高町 周じいさん

厳寒の中カモが、楽しそうに泳
いでいます。



菜の花畑、春の色

松阪市横地町 小林 美佐子さん

小さいお子さんたちが目をキラ
キラさせていました。



3月1日 8時13分 一面の霞



ミニびな

津市白山町 中村 昭輝さん

手づくりのおひなさんです。



鈴鹿の森庭園の枝垂れ梅

松阪市飯高町 なみちゃんさん

早春

津市一志町 けんちゃんさん

もうすぐ春ですよ!



小野町の田圃、
太陽が昇ったら
消えていました。

松阪市小野町

まつあかのばあちゃんさん



ひいばあちゃんが編んでくれた
ニット帽子です

松阪市新屋敷町 ナンパンキセルさん



バイカオウレン

『らんまん』の牧野博士の
お母さんが好きだった花



不思議な雲 発見!!

松阪市飯高町 ツバメのママさん

真夜中の出来事でした。

すくすくキッズ



くした支店管内

岡田 和花ちゃん (2歳)

ご家族からのメッセージ

いつも笑顔で元気に過ごしてね!

みえスタ



三雲支店管内

平田 竜聖さん (25歳) 聖七くん (3歳)

私の元気の源!

1年前にたまたまSNSで見た多肉植物の魅力に惹かれて
独学で栽培はじめました。農作業の合間の癒しに
なっています。

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA~Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

12 ひじをグツと曲げて出します
14 雑穀の二アワキビと並んで知られています
15 ちらしやにきりがあります
17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
19 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

1 端午の節句に——人形を飾った
2 鉛筆にもリングにもあるもの
3 2018年ごろに大流行した
——ミルクティー
4 漢字などの読み方を示す小さな文字
5 小学校で一番授業が多い科目
8 福島県の——は浜通りと呼ばれます
10 カアカアと鳴きます
12 スロバキアと分離してできた国。
首都はブラハ
13 フラダンサーの腰で揺れるもの
14 初夏でも強く照りつけることがあります
16 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
18 三毛、トラ、サバといえ
20 ギュッと押すと気持ちいい

先月号の答え



「ホテルイカ」

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

✉ メール

kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:みえなかギャラリー

※投稿点数は原則一人様につき最大3点までお願いいたします。
(掲載する場合はその中から1点のみとさせていただきます)



魚座

2/19~3/20

全体運/良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めにはじめにできることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり
健康運/日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて 幸運の食べ物/コゴモ



水瓶座

1/20~2/18

全体運/運気は後半に入り好転。離れても本気で向き合えば進路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して
健康運/シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に 幸運の食べ物/ニラ

●きっする黒部休業日●

5月 13日、20日、27日

6月 3日、10日、17日、24日

※6月30日(月)は棚卸作業のため、
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、
ぬくいの郷は水曜定休です。

警察署からのお知らせ

犯罪が起きにくい地域をつくる

みんなが協力してまちの防犯力を高めよう！
まちの中で起こる犯罪の多くが「人の目」「人の存在」を気にします。外を歩くとき、地域や子供たちへ
目を向ける、意識を向けることは、
まちを守る底力となります。

みんなで つくろう 安心の街

理事会だより

第47回理事会(監事同席)

令和7年3月27日開催

- 令和6年度債権償却について
- 令和7年度コンプライアンスプログラムについて
- 第2次中期経営計画 令和7年度事業計画
主要事業の取扱高計画・総合収支計画(第1次案)
について
- 支店・事業所再編について
- 支店運営委員会設置要領の一部変更について
- 職制規程の一部変更について
- 就業規則の一部変更について
- 臨時雇用者就業規則の一部変更について
- 職員育児休業規程の一部変更について
- 職員介護休業規程の一部変更について
- 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13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	30日
白山	18日、25日	日曜、30日
久居西	11日、18日、 25日、31日	土曜、日曜、30日
美杉	土曜、日曜、祝日	
営農振興センター		
三松 阪東 雲部	日曜、5日、6日、 10日午後、17日午後、 24日午後、31日午後	土曜、日曜、30日
松阪西 阪南	日曜、17日午後、 24日午後、31日	
農機センター		
朝見	25日、31日	22日、29日
伊勢寺	11日、17日、18日、 24日、25日、31日	14日、15日、21日、 22日、28日、29日
白山	なし	28日、29日
農機整備センター	5日、11日、17日、 18日、24日、25日	15日、21日、22日、 28日、29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30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。
土地等に関するもお気軽にご相談ください。

日時 5月14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 6月11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

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受けられません。

日時 5月23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27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

70歳以上のお客さまへ

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6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。

※対象となるお客様が令和7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体的な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ください。

3.制限開始日

令和7年4月18日(金)

4.その他

本取組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。

無料

保障相談実施中

建物保障の内容確認・点検はお済みですか？

今入っている保障が
どんな内容かわからない...相談したいけれど
どこに相談したらいいか
わからない...現在ご加入の証券または
契約内容のご案内を
ご用意ください。

ご加入の保障内容をセルフチェック！

- | | |
|---|--|
| ☐ 加入から15年以上経過していませんか？ | ☐ 地震保障の有無、支払方法はご存知ですか？ |
| ☐ 免責が設定されていませんか？ | ☐ さまざまな費用保障のセット内容はご存知ですか？ |
| ☐ 台座での支払金額はご存じですか？ | ☐ 敷地内工作物などの保障範囲はご存知ですか？ |
| ☐ 水災・衝突・盗難・水めれ事故の保障はついていますか？ | ☐ 満期や返戻金の有無はご存知ですか？ |

ひとつでも不安な点がある方はお気軽にご相談ください。

お問い合わせはお近くのJAみえな支店・店までお気軽にご連絡ください。