

きずな

KIZUNA

2025
vol.50

6



特集
がんの保障について
考えてみませんか？

きずなキッチン『シソ香る彩り焼きうどん』

農作業メモ『モロヘイヤ（露地栽培）』

みんなの笑顔のまんなか
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



シソ香る彩り焼きうどん

焼きうどんにシソふりかけを使って味付け。
香ばしさとシソの香りを楽しめます♪

YouTubeでも
配信中!



材料 (2人分)

- うどん・・・2玉(冷凍であれば解凍しておく)
- キャベツ・・・・・・・・・・ 2～3枚
- ニンジン・・・・・・・・・・ 1本
- 豚こま肉・・・・・・・・・・ 200g
- 塩コショウ・・・・・・・・・・ 適量
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・・・・ 大さじ2
- 赤シソふりかけ・・・・・・・・ 適量
- 油・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- 1 豚こま肉に塩コショウをまぶしておく。
- 2 キャベツは食べやすい大きさにざく切りし、ニンジンは千切りにする。
- 3 フライパンで油を中火で熱し、豚こま肉を炒めて焼き色がついたら、切っておいたキャベツ、ニンジンを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたら、一旦バットにあげておく。
- 4 同じフライパンに油を少量加えて熱し、うどんを焼き色がつくようにほぐしながら炒める。
- 5 ④に③とめんつゆを加え、なじむまでさらに炒める。
- 6 火を止めて、最後に赤シソふりかけを加え、和えたら完成!

うどんに焼き目をつけると香ばしく仕上がるよ！
旬の野菜で作ってみてね!



編集後記

JAみえなかの6月といえば、郷土資料館での蚕の飼育展示です！写真で見ると実物の方が可愛く見えます。生きた蚕を見られる数少ない機会かと思しますので、ぜひご来館ください！（池）

新規登録クーポン配布中!

きずな No.50 | 2025 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
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

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 **がんの保障について
考えてみませんか？**
- 06 みえなかNEWS
蚕の飼育展示を行います
食農教育
- 10 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」
- 12 介護の広場「靴の選び方」
- 13 農作業メモ「モロヘイヤ（露地栽培）」
健康レポート 明日も元気！
「春の隠れ脱水に要注意」
- 14 一緒に考えよう！お米の今と未来
- 15 みんなの広場
Information
- 18 きずなキッチン
「シン香る彩り焼きうどん」
- 20



今月の表紙農産物



撮影地：松阪市東部地区

【麦】
JAみえなか管内では主に三重県特産の伊勢うどんに加工されている「あやひかり」を栽培しています。収穫を迎える5月下旬頃から、管内では黄金色の麦畑が広がり、美しい姿を見せてくれます。

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

農業にやりがいを感じて

元は会社員でしたが、農業にやりがいを感じ、結婚を機に妻の実家である小林F.R.Cに就職する形で就農して5年ほどになります。私の意志を尊重してくれる家族なので、就農してほしいと直接言われたわけではありませんが、とても喜んでくれました。

就農するまで農業のことは全くわからず、トラクターなどの機械の名前も知らなかったのですが、従業員の皆さんに教えてもらい、今では一通りの作業を自分でできるようになりました。作業は慣れてしまえば難しくないので、肥料を与える時期に雨が降らず、肥料が浸透しにくくなって生長が遅れたり、逆に刈り取り時期に雨が降ると収量が落ちてしまったりと、天候に左右される点が難しいですね。疑問に思ったらインターネットで調べて、真偽が不明な場合はとりあえずやってみて確かめてみるなど、体験ベースで知識をアップデートしています。

作業効率を大切に

うちの会社では、代かき、田植え、



効率化で品質向上を目指す

麦生産者 くしだ支店管内 株式会社小林F.R.C
小林 光輝さん (28歳)

プロフィール
小林F.R.Cの一員として、220haの農地で2年3作のブロックローテーションで米、麦、大豆の3品目の栽培等に従事している。休日は家族で過ごすほか、バスケットボールや筋トレ、ゲーム、釣りなどあらゆる趣味を楽しんでいる。

水管理など、作業によって担当者を分けています。專業制にすることで、効率アップになります。私は担当を持たず、時期毎に忙しいチームに加わって作業しています。うちの会社では作業効率を上げることが大事にされていて、田んぼ1枚の面積も合筆して大きくし、大きな機械を使って作業をスピードアップしています。今年度からは起こした田に直接種もみを播く「乾田直播」を一部の田に取り入れ、作業時期をずらすことでできる限り適期に作業し、品質向上に努めています。

地域に信頼される担い手として

うちの会社で持つ畑はすべてトラクターで自走できる範囲だけです。自分たちの目の届く範囲にしているというのは強みだと思っています。地域の方からの委託作業もあり、忙しくはありますが、委託されるのは社長や先代から築かれてきた信頼があるからこそで、委託者から喜んでもらえることがいと感じます。現代で新規就農することは初期投資などを考えると一筋縄ではいきません。そんな中で、こうして昔から地域の信頼を築いているこの会社で就農できたのは幸運だと思いませんし、就農して良かったと思っています。農業の未来を守っていくという大変ですが、とにかく自分たちが管理する範囲を守っているように、今後も効率アップを図りながら、品質の向上と収量増加を目指して頑張りたいです。



適期防除に努めました

JAみえなか 麦収穫に向け防除

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。防除は5月からの気温の上昇や降雨を原因とする赤カビの発生を防ぐ重要な作業です。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、適期防除に努めることができました。管内では92軒の生産者が小麦と大麦合わせて約2,350haの面積で栽培。今年作は平年並みで生育順調。収穫は5月末から始まる予定です。



交渉成立の「手締め」をする関係者(川原製茶)

たくさんの生葉が搬入されました

JAみえなか管内 一番茶シーズン到来

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。松阪市にある当JA粥見茶工場では5月1日から荷受けを開始。摘採時期に高温にならなかったことから、摘採後の茶葉の状態が良いまま加工でき、品質の良い茶に仕上がりました。また4月30日には、多気郡にある川原製茶で茶の初取引が行われました。



今後とも活動に励みます

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8日、松阪中央総合病院で実施している「病院ボランティア」会員の表彰を行いました。また、病院ボランティア活動のほかにも、生ぎがいつくり活動なども行っており、現在25人が活動しています。今回受賞されたのは左記の方々です。高橋よし子さん、笠原伴子さん、福田千代子さん



持ち込まれた花を採薬機に入れていきます

JAみえなか梨花粉開薬部会 梨開薬作業ピーク

管内の津市久居地区では授粉作業の前段階である開薬作業が4月上旬にピークを迎えました。開薬作業とは薬から花粉を取り出す作業のこと。生産者から持ち込まれた花蕾から薬を取り出し、開薬器で温度管理することで花粉を取り出し開始。今年は4月1日から作業を開始。採集した花粉は各農家で授粉作業に使用されました。同地区では久居果樹振興協議会の37人が「ひさい梨」の名称で梨を栽培。8月上旬から出荷が始まり、「幸水」「豊水」と品種を変えながら出荷する予定です。



出荷したキャベツを見本に規格を確認しました

キャベツ・はくさい部会 春キャベツ出荷ピーク目前

キャベツ・はくさい部会は4月8日、津市にある新築集出荷場と元町集出荷場で春キャベツの目ざろえ会を行い、生産者や関係者合わせて26人が参加しました。主力品種の一つである「味春」の出荷ピークを目前に、外葉の付け方や葉の色、箱に詰める時の注意点などについて再確認しました。同部会では137人が80haでキャベツを栽培。春キャベツは「味春」を中心に「若女将」や「石井中早生」など6品種を出荷しています。



たくさんのタマネギが出荷されました

松阪市くろべ地区 みずみずしいタマネギ出荷

松阪市東黒部地区では3月から5月にかけて、タマネギの出荷が行われました。今年度産のタマネギは、1月と2月に寒い日が多かったことから、例年より2週間ほど出だしが遅れたものの、寒かった分病害の発生も少なく、品質の良いタマネギに仕上がりました。同地区は海岸沿いの土地であることから土壌が砂地であり、タマネギの栽培に適していることから古くから栽培が盛ん。県内でも生産量の多い地域です。同JA管内では30戸の生産者が約1.2haの面積で極早生品種の「アップ」と早生品種の「ソニック」を栽培しています。



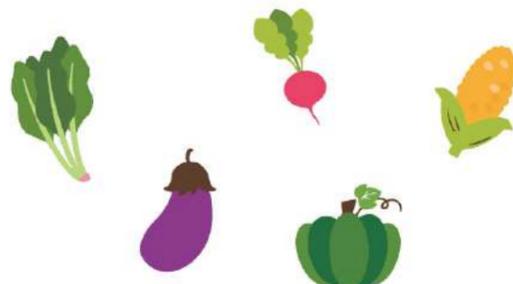
真剣に記念講演を受講していました(菜園塾)



橋本耕一営農部長が塾生を激励しました(野菜塾「みらい」)

JAみえなかは4月10日に野菜塾「みらい」を津市にある当JAふれあいセンターで、17日には「菜園塾」を松阪市にある当JA本店でそれぞれ開講式を開き、合わせて80人が入塾しました。第1回は、開発肥料株式会社甲谷潤さんを講師に迎え、「園芸の土づくり」をテーマに記念講演を行いました。塾生らは真剣にメモを取りながら土壌の作り方について学んでいました。同塾は将来の農業の担い手を育成することを目的に、今年度は年間11回開催予定。野菜の栽培方法や鳥獣害対策について座学中心で学びます。

JAみえなか 令和7年度農業塾スタート





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、蚕の飼育を行っています。
今では貴重な光景となった蚕の飼育展示を見学しませんか？

展示期間 令和7年 **6月1日(日)~6月22日(日)**
※蚕の成育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)
※郷土資料館開館の土曜日のみ9:30~16:00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)

さらに! 6月14日(土)にまゆクラフト体験を開催します!
(時間) 10:00~15:00(体験受付14:30まで) **無料**



たくさんの人でにぎわいました

ぬくいの郷
記念イベントを開催

ぬくいの郷は4月12日、13日の2日間、リフレッシュオープン記念イベントを開催し、約650人が来場しました。イベントでは旬のタケノコやワラビ、当JA管内特産物のイチゴやキャベツ等を販売し、旬のものを買い求める来場者でにぎわいました。
同店は昨年度まで午前8時から午後1時までの営業でしたが、来店客や出荷会員からの要望で今年度から午後3時まで延長しました。是非ご来店ください。



丁寧に播種していききました

JAみえなか
今年度出荷に向け、モロヘイヤ播種

JAみえなかは4月8日、松阪市にある同JA伊勢寺ナーセリーで令和7年産モロヘイヤの栽培に向け、播種を行いました。
当JA管内は三重県のモロヘイヤ出荷量7割を占める生産地。この日は128穴のセルトレイ116枚分に、職員らが手動播種機を使って1粒ずつまき、丁寧にチェックしてから覆土していききました。
管内ではハウスと露地で栽培、出荷しており、今回まい種は5月頭に生産者に配布後ハウスへ定植し、6月から出荷が始まる予定です。



食農教育

4月に開催された食農教育について、一部紹介します!

4/16 津市立香良洲小学校

香良洲梨の授粉作業を体験

香良洲梨部会が提供する体験農園で香良洲小学校児童が梨の授粉作業体験を行いました。同体験は今年で21年目を迎えます。児童らは、ピンク色の花粉を、梵天を使って一生懸命手を伸ばし、梨の花につけました。体験した児童は「8月に家族みんなでおいしい梨が食べられるように育てほしい」と話していました。



4/28 津市立美杉小学校

マコモの植え付けを体験

マコモタケ生産グループ「八十六石まこもの集い」が提供する体験農園で、美杉小学校児童がマコモの植え付け体験を行いました。水を張った田んぼの中に水稻苗を植える要領で、マコモの株を1メートル間隔で植えていきました。体験後に横川惣吾代表は「これから生育観察や収穫を体験してもらいますが、生長を楽しみにしてください」と児童に話しました。



竹上市長と山本組合長が稼働スイッチを押しました

JAみえなか
循環式乾燥機を増設

JAみえなかはこの度、東部カントリエレベーターの循環式乾燥機を増設した記念として5月7日に稼働式を行い、関係者18人が出席しました。同施設は、米麦の生産振興、品質向上を目的に建設。近年の小麦受入れ量増加により乾燥調整処理にかかる能力不足が課題でしたが、新たな乾燥機を導入することで、解消されます。稼働式では竹上真人松阪市長と当JA山本清己組合長が乾燥機の稼働スイッチを押下。今年度の麦の受け入れから稼働します。
また、増設工事には、白山ライスセンターと同様に産地生産基盤パワーアップ事業の補助金を活用しました。



新設されたインショップコーナー

産直倶楽部
イオンタウン松阪船江にインショップ開店

4月25日にオープンした、松阪市にあるイオンタウン松阪船江店のスーパー内に、当JAの産直倶楽部会員が出荷するインショップコーナーができました。このコーナーには、産直倶楽部会員の中で、同店の出荷登録をした約100人の生産者が、栽培した野菜や果物などを毎日直接出荷します。23日のプレオープンには朝から新鮮な野菜がずらりと並びました。
イオンタウン松阪船江店に行かれる際にはぜひお立ち寄りください。





いきいき輝く活動レポート

WOMAN POWER

ウーマンパワー

一志東部地区

馬場・小松女性部 春の和菓子作りを楽しむ



香良洲地区馬場・小松女性部は3月26日、馬場公民館で桜餅とぜんざい作りをし、40人が参加しました。桜餅は関東風と関西風の2種類を作成。朝から館や生地を仕込み、みんなで丸めて仕上げました。地域によって異なる味を食べ比べることができ、楽しいお菓子作りとなりました。



餡を丸めて・・・

松阪地区

いざわ女性部 レインボー体操で 血行を良くする



いざわ女性部は4月15日、旧大石店でレインボー体操を10人で行いました。レインボー体操は、JA共済が健康づくりのために開発したもので、楽しく無理なくできる体操です。今回は椅子に座ったまま自分のペースで体を動かしました。体操後は血の巡りがよくなりポカポカと気持ちのいい疲れに包まれました。



ゆっくりと自分のペースで・・・

三重中央地区

白山女性支部さくら班 カステラ作り



白山女性支部のさくら班は4月2日、キッチンスタジオみちゆるらでカステラを作りました。さくら班の班長が講師になり、作り方を伝授。甘い香りが部屋中に漂う中、完成したカステラはふわふわの焼き加減でみんな大満足でした。



おいしいカステラができました!

松阪地区

松阪地区女性部 本部役員会を開催



松阪地区女性部は4月22日、当JAの本店で支部長・組織代表役員・事務局合同会議を開催しました。新年度を迎え、役員が新しくなったことにより、まず自己紹介。その後は令和6年度の活動報告と、今年度の活動計画について話し合いました。役員会終了後には家の光記事を活用し、スマホで画像検索する方法について講習を実施。参加者は自分のスマホを片手に興味深そうに聞いていました。

楽しく演奏します♪



一志東部地区

香良洲地区桜町班 スコップ三味線



4月16日には香良洲地区桜町班は「スコップ三味線レディース」を12人で立ち上げました。一志東部地区女性部の山村ひとみ会長と藤川麗子副会長を講師に招き初練習を行いました。



とってもおいしい♪

女性組織連絡協議会 今年度の活動について話し合い



女性組織連絡協議会は4月18日、くらしの活動課で今年度最初の役員会を開催しました。5月に開催する総代会や、今年度1年間の活動予定などについて話し合いました。また、昼食の際にはくらしの活動課職員が、管内の特産品の一つであるキュウリを使ったレシピの提案を兼ね、キュウリのキムチをふるまいました。レシピ提案とともに水耕キュウリの生産や販売のことについても学び、有意義な時間となりました。



今年度も頑張っていきましょう!



農作業 MEMO

モロヘイヤ (露地栽培)



松阪東部営農振興センター
営農指導員
溝口 佳広 係長



JAみえなかの特産物の一つであり、夏の健康野菜の代表ともいえるモロヘイヤ。モロヘイヤには、体の健康維持に役立つとされるβカロテンやビタミンC、また一般的に疲労回復のサポートに役立つとされるビタミンB1、B2、Eなどのビタミン類が豊富に含まれています。さらにカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルも豊富で、栄養価の高い野菜とされています。栄養価も豊富なモロヘイヤを育ててみませんか？

〔栽培条件〕発芽の適温は30℃、発芽後の適温は20℃～30℃

1 本圃準備

日当たりと排水の良い、肥よくな圃場を選定します。定植前に1a当たり完熟堆肥200kg、苦土石灰10kgを投入してよく耕します。肥料切れをおこすと花芽分化がおこりやすくなる性質を持っているので、有機肥料を施肥しておきましょう。

2 播種・育苗

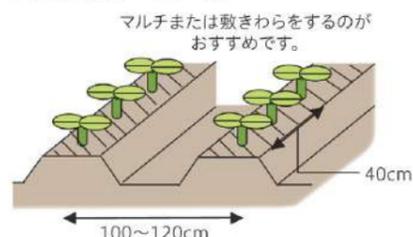
モロヘイヤは高温性作物なので、日当たりの良い場所を選定します。播種床は、発泡スチロール等のトコ箱を使用するのも良いです。播種は、筋蒔きではなく点蒔きします。1カ所に2～3粒播きして軽く覆土してください。特に育苗期は低温に弱いので夜間の保温に努めましょう。播種後は乾燥させないよう十分な灌水をしてください。双子葉展開時に1本立ちに間引き、本葉5～6枚の苗に仕上げます。育苗日数は30～40日が目安です。

セル成型育苗 育苗スペースがいらず、自家でも夜間の温度管理ができれば充分利用できます。

3 定植

定植期 6月上旬～6月下旬

定植方法 株間40～50cmに本葉5～6枚の苗を定植します。条間、株間 120cm 1条植え

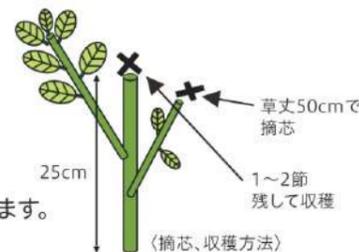


4 栽培管理

マルチング 露地栽培では、各うねにマルチをかけておくか、定植後に株元を敷きわら、籾殻などで覆います。

追肥 (施肥例) 果菜配合 (8-6-6) 4kg/a
園芸化成 (16-18-12) 2kg/a

摘芯・収穫 草丈50cm程度になれば、地上部を40cm程度残して摘芯・収穫します。側枝の収穫については、1～2節(葉)を残して収穫します。



中切り更新 収穫期間中、枝が混み合ってくると新芽が細くなり、葉も小さくなっていくので、高さ40～50cmまで切り戻し、枝を更新させます。

病虫害防除 モロヘイヤに使用できる農薬は収穫前日数制限が長いものが多く、収穫期間中は収穫を中断せざるを得ないことから、生育期に重点を置いた防除を行います。病害は、立枯病、灰色かび病が発生するので、株の整理を行うなど環境管理に留意しましょう。害虫類は、アザミウマ類、マメコガネが発生するので、周囲に防虫網を張るなど耕種防除につとめましょう。

収穫 高温期は商品が傷みやすいので、気温の低い時間帯(朝・夕)に収穫し調理しましょう。

ポイント 花芽をつけると生育が鈍くなる

- 花芽をつける条件
- 低温に遭遇→(17℃以上は確保)
 - 日長が短い→(14時間以上を確保)
 - 肥料切れ→(こまめな追肥を行う)

灌水による収穫量の影響を調べると多灌水(土壌水分の量が多い)の環境下がもっとも収穫量が多い結果もでています。灌水量が少なく葉色が濃く(黒褐色)、展開葉が小さくなります。さらに茎、葉が硬くなり茎部の赤色化が進み品質が低下します。

vol.32 相続のこと

相続登記の申請義務化



令和6年4月1日に相続登記の申請が義務化されてから、1年と少しが経過しました。JAみえなか相続事業承継センターにも「相続登記の義務化」についてたくさんのお問合せをいただくようになり、組合員の皆さまに周知されてきたと実感しています。

相続登記の申請の義務化内容は、以下の通りです。

- 1 相続(遺言も含まれます。)によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。
- 2 遺産分割が成立した場合には、これによって不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、相続登記をしなければなりません。

①と②のいずれについても、正当な理由なく義務に違反した場合は10万円以下の過料(行政上のペナルティ)の適用対象となります。

なお、令和6年4月1日より以前に相続が開始している場合も、3年の猶予期間がありますが、義務化の対象となります。不動産を相続したら、早めに登記の申請をしましょう。

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

介護の広場

靴の選び方 足の状態に合わせて靴を選ぶ

足は「第二の心臓」と呼ばれるほど、重要な部分です。人の足はもともと個人差が大きく、さらに状態や症状となれば一人ひとり実に様々です。高齢者の方は自分に合ったサイズの靴を選ぶことで、足のトラブルや転倒などのリスクを大きく減らすことができます。

- 足ゆびに変形
- 痛みがある方など

ストレッチ素材等、足当たりの良い素材の靴

- むくみ、腫れ、甲高、幅広の方

日々の足の状態に合わせて調整可能な靴

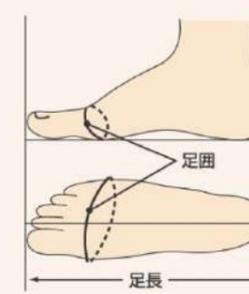
- 下肢装具 ● 糖尿病
- 外反母趾の方

開口部が広く足入れしやすいワイドサイズ対応の靴

足の測り方



足幅 足幅の最も広い部分 親指のつけ根の骨のとび出ている部分から、小指のつけ根の骨が出ている部分の幅



足囲 左記足幅を測った部分の周りの寸法

足長 足長=かかとの後端から一番長い足ゆびまでの長さ

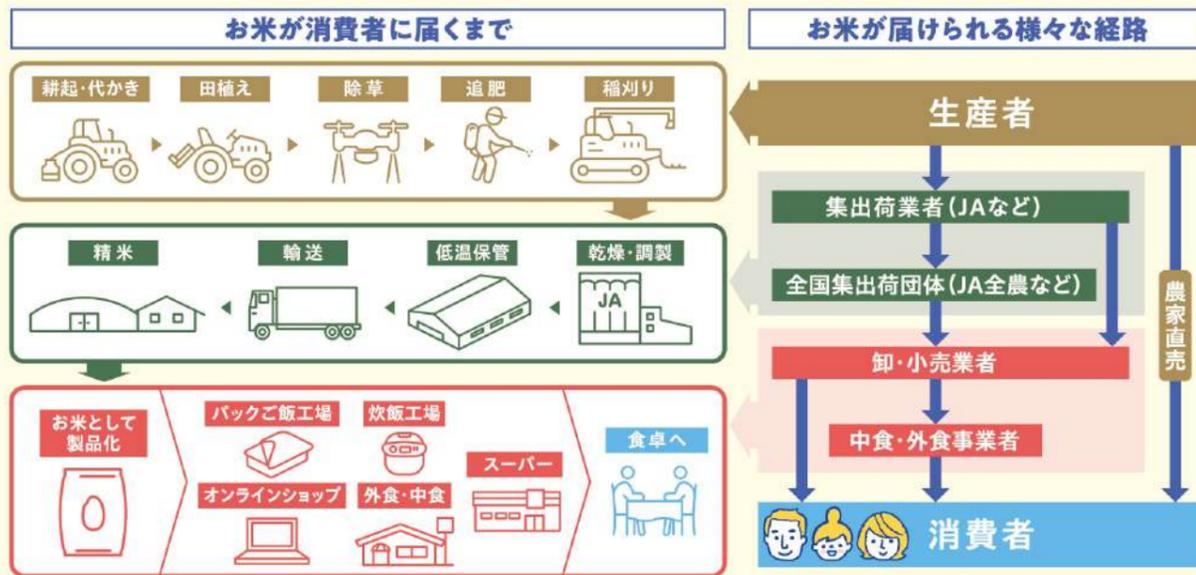
福祉用具に関するご相談は ▶ (福祉用具レンタル・販売)ふれあいの里くした ☎0598-28-8814 (担当:田畑)



お米が急に値上がりした理由は？

お米が流通する様々な経路の中で、お米の取り合いが起きたから。

1年がかりで収穫されたお米は、乾燥・調製・低温保管・精米など、いくつもの工程を経て出荷されます。それらを一貫して行っているのがJAです。さらに、流通や加工などいくつもの工程を経て、消費者の元へと届きます。また、お米の流通には集荷業者、米卸、商社、小売りなど様々な経路が存在します。



専門家による
ワンポイント
解説

令和6年には、米不足の不安によって、業者の間でお米の取り合いが起きました。

猛暑による生育不良やインバウンドによる和食の需要増加、南海トラフ地震への不安が重なり、一時的に品薄になりました。そこで、消費者や多くの業者が早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



農業経済学者
おがわ まさゆき
小川 真如先生



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]

春の隠れ脱水に要注意

「脱水」と聞くと、夏場に大量に汗をかくと起こると思われがちですが、脱水は年中起こりやすい病気です。特に春は、気温の変動が激しく体の準備が整っていないため脱水を起こしやすいと言われてます。自分では、気づかない内に脱水になるため、今の季節からしっかり対策をしていくことが大切です。



1 普段から定期的に水分補給を

脱水が起こりにくい体を作るために、食事による水分補給に加えて、1日8回を目安に水分補給をしてください。1回に150mlが目安です。

自立した生活を送っている65歳以上の人の約2割が、自覚症状のない「かくれ脱水」という結果が出ています。のどの乾きを感じていなくても、季節を問わず脱水は起こります。

適切な水分補給を習慣づけてください。



2 何を飲むのがいいのか

普段の水分補給は、水やお茶などアルコール飲料以外の飲みやすい物でこまめに摂取していきましょう。ジュースや、塩分が入っている飲み物はほどほどにしましょう。

経口補水液は熱中症に伴う脱水症状の改善には有効ですが、予防の効果には期待できません。経口補水液は、熱中症が起こった時に役立つため、常備しておくことは大切です。



3 塩分は適量を

一日の塩分の摂取量は、男性7.5g、女性6.5gです。日本人の食習慣は塩分を摂りすぎている傾向にあり、塩分を摂りすぎると、高血圧などの生活習慣病の原因になりやすいため、適量を摂取してください。普段からしっかり食事を摂取してください。

また、沢山汗をかくと、体の塩分が失われ熱中症や脱水になるなど体の異常が出てきます。体の塩分が不足すると、疲れやすい、吐き気、頭がボーっとする、こむら返りを起こしやすいなどの症状が起こりやすくなります。外での作業などで汗を沢山かく日は、梅干しやスポーツ飲料などで対策をとってください。



何か体に異常があったり、腎臓や心臓の病気がある人、水分の制限がある場合は主治医に相談し、病状に応じた水分摂取など早めの対策をしてください。



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ



山羊座

全体運/もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ。健康運/スキンケアの方法をひと工夫。しっとり肌に近づきます。幸運の食べ物/トマト



射手座

全体運/強く押しした後にはスローダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一歩譲って。健康運/前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎。幸運の食べ物/ゼンマイ

投稿点数
40件



春爛漫
津市一志町 けんちゃんさん
安楽寺の鐘楼門に桜が映えます。



我が家のミモザ
津市榊原町 中尾房子さん
今年は開花が遅く、4月に満開になりました。



栽培キットで育てたいだけ、こんなに大きくなりました
津市一志町 前田恵美子さん



黒法師の花です
津市一志町 稲垣武夫さん
今年もきれいに咲きました。



肥留町にある桜道路
松阪市基目町 ミッチーさん



お帰りい〜!
松阪市飯高町 ツバメのママさん
今年も、我が家は賑やかになりそうです。



ミツマタが咲きました
津市白山町 松田賢吉さん
今年は何時までも寒いです。



桜…満開
松阪市 ゴンちゃんさん



淡墨桜
津市久居元町 今井紅岑さん
毎年この桜を見ると元気もらえます。ありがとう。



驚きました!!
松阪市川井町 ハマノさん
ミツバチたちが、ネコヤナギの蜜を吸っていました。



松阪農業公園ベルファームのチューリップ
松阪市飯南町 谷口颯汰さん
今年も春になってチューリップが咲き始めました!



チューリップ畑でハイポーズ
松阪市新屋敷町 利休梅さん



田植え準備
松阪市小野町 まつあかのばあちゃんさん
3/12 畦つけをしていただきました。

すくすくキッズ



白山支店管内
小堀 瑛斗くん(9歳) 結生くん(7歳)

ご家族からのメッセージ

まわりにいる人を大切にして、兄弟なかよく元気に育ってね。

みえスタ



阿坂支店管内
高野 敏雄さん(78歳) はな、なつお、にこまる ヤギ

私の元気の源!

“なつお”と“にこまる”は“はな”の子ども達で、コメの品種名にちなんで名前を付けました。見てると和む、癒しの存在です。

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?

1	6		11		16	20
2		9			17	
		10		14		A
3	7			15		21
	8		12			
4			13		18	
5					19	D

タテのカギ

- 漢字では紫陽花と書く花
- 肌でできないように日焼け止めを塗りました
- 剣道の試合のとき頭につけます
- 植物を分厚い本にはさんで作ることも
- 1年を基準としたときの3カ月
- inと表記する長さの単位
- 神棚に供える植物
- サイン、タンジェント
- 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 6月10日はの記念日です
- じょうろやホースでおこないます

ヨコのカギ

- 6~7月はしとしとと降る日が多い
- あの部長は—掌握術に優れている
- 化学式ではH+やOH-などと表します
- 「桃太郎」でおじいさんが刈りにいったもの
- 旧暦6月の異称
- 赤、青、黄、鮮やかな—の花々が咲いている
- 渋谷駅前の待ち合わせ場所として有名な忠犬—像
- 長女から見た次女や三女
- 父の日に—をこめてプレゼントを贈った
- 生の魚貝などを薄く切った料理
- 木の根と枝のあいだ
- オニ、テッポウなどの種類がある花

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

※投稿点数は原則お一人様につき最大3点までをお願いします。(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)



●きつする黒部休業日●

6月 3日、10日、17日、24日
7月 1日、8日、15日、29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

インターネット上の詐欺手口の紹介

スマホやパソコン等で、インターネットを通じて様々なサービスを受けることができる反面、色々な犯罪も発生しています。そういった「サイバー空間」における犯罪のうち、多く発生しているフィッシング詐欺の手口について紹介します。ショートメッセージ、メール、アプリやゲームのメッセージ機能を用いて、宅配業者、公的機関、運営会社、友人知人等を装って偽サイトへ誘導する手口です。

- 例：宅配物品の不在・再配達通知
- 有料料金の未納通知
 - プレゼント当選のため本人確認
- ↓
<http://xxxxxxxxxx.co.jp>



偽サイトは本物のサイトとそっくりにしてあり、ID、パスワードを入力すると大事な個人情報や金融機関情報、アプリやゲームのアカウント情報が犯罪組織に伝わってしまいます。怪しいメールやメッセージが来たら無視をして、記載されているURL・電話番号へは絶対にアクセス・連絡をしてはいけません。もし、怪しい連絡なのか判断に迷う場合は、一人で悩まず、家族や警察へ相談をすることを心掛けてください。

理事会だより

- 第48回理事会(監事同席) 令和7年4月28日開催
- 令和6年度資産自己査定結果について
 - 令和6年度末不良債権の状況と処理方針について
 - 令和6年度決算及び剰余金処分案について
 - 第2次中期経営計画・令和7年度事業計画について
 - 自己改革工程表について
 - 令和7年度余裕金運用方針・計画について
 - 第5回通常総代会の開催について
 - 第5回通常総代会提出議案について
 - 給与規程の一部変更について
 - 令和7年度借入金の最高限度額について
 - 人財育成基本方針の改定について
 - 三重県農業信用基金協会への外部出資の増資について
 - 本店屋上看板補修工事について
 - 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 30日	日曜、祝日
	白山 日曜、30日	
	久居西 土曜、日曜、30日	土曜、日曜、祝日
	美杉	
営農振興センター	三松 雲部 土曜、日曜、30日	土曜、日曜、祝日
	阪東 阪西 飯南	
農機センター	朝見 14日、15日、21日、22日、28日、29日	日曜、祝日
	伊勢寺 14日、15日、21日、22日、28日、29日	
	白山 28日、29日	5日、6日、19日、20日、21日、26日、27日
	農機整備センター 15日、21日、22日、28日、29日	

※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。※農作業支援センター・営農振興センター・サブセンター・いたか支店購買店舗は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 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

日時 7月9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 ☎080-6981-1245

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。※医療過誤についての相談はお受けできません。

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)
日時 7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

産直倶楽部会員になりませんか?

JAみえなかの農産物直売所に、あなたの自慢の農産物や加工品を出荷しませんか? 産直倶楽部では随時会員を募集しています。一緒に農産物直売所を盛り上げましょう!



- 直営店 きつする黒部、あぐりネット、めくいの郷
- 年会費 1,000円(メール会員 900円)
- 出荷品目 野菜、果物、乾燥農産品、切り花、卵、漬物、お茶、和菓子など…

4月下旬にオープンした「イオンタウン松阪船江」内に新しくJAみえなか産直倶楽部のインショップコーナーが誕生!
※イオンタウンなど、インショップへ出荷するには別途インショップ会員登録が必要です。
※イオンタウン松阪船江店には加工品は出荷できません。

お申込み、お問い合わせ 〈きつする黒部〉 TEL:0598-59-0538

災害時に役立つ 薬の備え



「何を」「どれだけ」「どこに」がポイントです。

クミアイ家庭薬です。

みんなの笑顔のまんなかにお問い合わせ先 TEL:0598-28-8827
JAみえなか(経済部 生活資材課)