

きずな

KIZUNA

2025
vol.51

7

特集

特殊詐欺に
ご注意ください！

きずなキッチン『シシトウとオクラのチーズ春巻き』
農作業メモ『プランターで作れる！ミズナの栽培について』

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



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます



シシトウとオクラのチーズ春巻き

今が旬のシシトウとオクラを春巻きでいただきます♪
チーズとベーコンに味がついているので、味付け不要の
簡単レシピです。

YouTubeでも
配信中！

材料 (8本分)

シシトウ・・・・・・・・・・ 8本
オクラ・・・・・・・・・・ 4本
とろけるチーズ・・・・・・・・ 4枚
ハーフベーコン・・・・・・・・ 8枚
春巻きの皮 (ミニ)・・・・・・ 8枚
水・・・・・・・・・・ 適量
バター (もしくはサラダ油)・・ 適量

作り方

- ①オクラは塩で板ずりし、ガクを取る。シシトウはヘタを取る。
- ②鍋で湯を沸かし、塩がついたままのオクラを1分半ゆでる。シシトウも同じお湯で30秒茹で、冷めるまで置いておき、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ③オクラは横半分に切り、シシトウはつまようじなどで数か所穴をあけておく。
- ④チーズを半分に切っておく。
- ⑤ベーコン、チーズの順に重ね、シシトウとオクラを巻く。
- ⑥春巻きの皮を広げ、⑤を巻き、巻き終わりに水をつけて隙間のないようにしっかりとじる。
- ⑦フライパンを弱火で熱し、バターを溶かして⑥を並べてじっくりと焼き色がつくまで焼く。

シシトウは熱を加えると破裂しますので、
必ず穴を数か所あけてください。



編集後記

食農教育コーナーで掲載している田植え体験を見ると、私が小学生の頃も田植えから収穫までを体験させていただいたこと思い出します。地元の方々の協力があって実現できているこの体験は後世にも続いてほしいですね。(西)

新規登録クーポン配布中！

きずな No.51 | 2025 7

発行/みえなが農業協同組合 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



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



Contents 【もくじ】

03	人×農「モロヘイヤ生産者」
04	特集 特殊詐欺に ご注意ください
06	みえなかNEWS
08	見て！触って！体験！わくわくクラブ
09	食農教育
10	ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「終活のすすめ」
13	直売所だより
14	農作業メモ「プランターで作れる！ ミズナの栽培について」
15	健康レポート 明日も元気！ 「高温多湿に要注意!!」
16	お知らせ
18	みんなの広場 Information
20	きずなキッチン 「シシトウとオクラのチーズ春巻き」



今月の表紙農産物



【モロヘイヤ】

JAみえなか管内では主に松阪市でモロヘイヤの栽培が盛ん。切ると粘り気が出てくることが特徴で、スープや和え物にぴったり。栄養満点なので夏を乗り切るスタミナ食材としても人気です。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



従業員から自らが栽培する側へ

出荷を始めて今年で2年目です。農家出身などではないですが、勤め先が農業法人で、米や麦などの生産に携わっています。そんな中で、自分でも野菜を作っていきたいと思うようになったのがきっかけです。畑などがなかったので、行政やJAに相談して土地を借りました。もとは水田だった場所なので、畑にするためにもみ殻を漉ぎ込んだり、水はけをよくするために溝を掘ったりと、すべて手作業で行いました。

栽培する品目についてもJAに相談し、いくつか育てるうちのひとつとしてモロヘイヤの栽培に取り組んでいます。

自然に優しい栽培を

モロヘイヤを育ててみて大変だと思ったのは収穫です。トマトなどは大きさがあって、収量が少なくてもそれなりに出荷できる量になりますが、モロヘイヤは葉なので袋に詰めるまとまった量が必要になります。それを一箱に20袋入れる必要があるため、収穫



自然の力を借りた栽培にこだわる



モロヘイヤ生産者 花岡店管内
野田 雄二さん (46歳)

プロフィール
昨年から農業を開始。1.5aほどの面積でモロヘイヤを栽培しているほか、トマトやキュウリなども栽培しており、直売所にも出荷している。環境にやさしい農法がこだわり。趣味は川や海で水につかりながらのんびりすること。

農家一本での自立を目指す

日々の作業を毎日カレンダーに書いて保存し、昨年と時期を見比べて参考にしていきます。でも昨年と天候が異なるので全く同じようには参考にできず、まだまだ様子見です。周りにはほかの方の畑もあり、同じ品目を植えていてもその出来栄のの違いに自信を無くしてしまうこともしばしばあります。それでも諦めずに、自分に合った栽培方法と品目を模索していきたいと思っています。まだまだ作業に手がかり、販売収入が作業量に追いついていない状態ですが、将来的には自分の作ったもので家族を支えて、いくことを目標にしているので、今後も頑張っています。

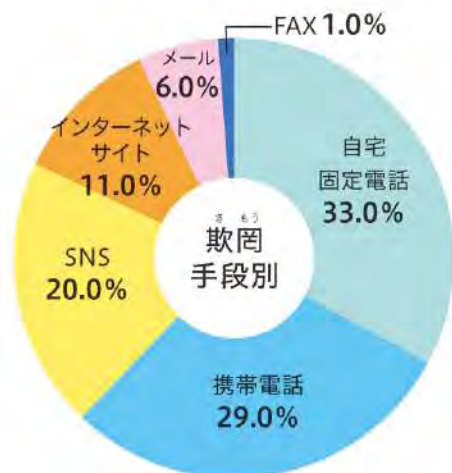
※コンパニオンプランツ：防虫植物や栄養を補ってくれる植物や野菜などを一緒に植えることで、互いに生長を助け合う方法。

被害状況詳細

詐欺は高齢の方が引かかるものと思いませんか？
最近では20代や30代などの若い方も詐欺被害に遭うケースが増加しています。

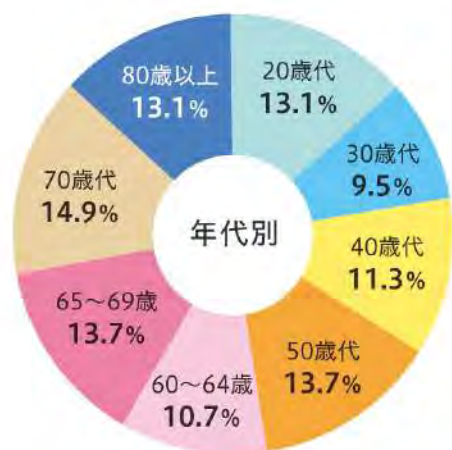
詐欺手段別

被害のきっかけは、犯人からの自宅固定電話や携帯電話への架電によるもの、SNSを使ったものが多くを占めています。



年代別

被害者の約4割が65歳以上の高齢者ですが、全ての年齢層で被害が発生しています。



●特殊詐欺ってどんなもの？

詐欺師は巧みな話術であたかも本当のことかのように信じ込ませてきます。以下のような内容の連絡があった場合は詐欺被害の可能性があります。一度落ち着いて振り返ってみることが大切です。

- 子ども、孫等を名乗る者から「電話番号が変わった」、「今日中にお金が必要」と連絡があった。
- 「名義貸しは犯罪」、「あなたの口座が犯罪に使われている」と電話があった。
- 警察官や検察官を名乗る者から「逮捕する」「裁判になる」と電話があった。
- SNSやマッチングアプリなど、インターネットで知り合った人から投資話や副業話をもちかけられたり、お金を振り込むように頼まれた。
- 現金を渡す(振り込む)相手は「警察官」「弁護士」「会ったことがない人」である。
- 現金は「ゆうパック」「宅配便」で送る。

JAみえなかでは、窓口での高額出金または振込があった場合には、警察の指導により、安全・安心のため聞き取りを行なっています。

お声がけした際には、ご理解・ご協力の程よろしくお願いします。

お答えの内容によっては、警察官が直接確認させていただく場合があります。



「ちょっとおかしいな」「もしかして詐欺？」と少しでも感じる事があれば、お近くのJAみえなかの支店・店の窓口、もしくは警察へご相談ください。



「特殊詐欺」は電話やメール、インターネットなどを用いて嘘の情報を伝え、現金やキャッシュカードなどをだまし取る犯罪です。その手口は年々巧妙になっており、被害額は増大しています。そこで、三重県内の特殊詐欺被害の現状や、JAみえなかの取り組みについてご紹介します。

●三重県内での特殊詐欺が増加

県内における特殊詐欺被害は、前年同期比で件数及び被害額が増加しています。類型別では、特にオレオレ詐欺が大きく増加しています。

■三重県内の特殊詐欺発生状況

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
オレオレ詐欺	69件	約3億3,910万円	+56件	+約3億0,580万円
預貯金詐欺	2件	約100万円	±0件	ー約800万円
架空料金請求詐欺	53件	約5,540万円	+3件	ー約1,980万円
還付金詐欺	23件	約4,810万円	+15件	+約3,880万円
融資保証金詐欺	9件	約420万円	+6件	+約270万円
金融商品詐欺	0件	約0万円	ー2件	ー約180万円
ギャンブル詐欺	0件	約0万円	±0件	±0円
交際あっせん詐欺	3件	約430万円	+3件	+約430万円
その他の特殊詐欺	6件	約1,370万円	ー1件	+約900万円
キャッシュカード詐欺盗	3件	約350万円	ー4件	ー約450万円
『特殊詐欺』合計	168件	約4億6,930万円	+76件	+約3億3,390万円

また、SNSを使った投資等に勧誘する詐欺が多発しています。手軽に使えるものですが、知らない人からのDMや返信などを安易に信用しないことが大切です。

■三重県内のSNS型投資・ロマンス詐欺発生状況

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
SNS型投資詐欺	46件	約3億1,150万円	ー28件	ー約3億6,390万円
SNS型ロマンス詐欺	41件	約5億0,960万円	+7件	+約2億4,180万円
SNS型ロマンス詐欺(内訳)	投資名目	(35件) (約5億0,550万円)	(+12件)	(+約2億8,790万円)
	その他	(6件) (約410万円)	(ー5件)	(ー約4,600万円)
『SNS型投資・ロマンス詐欺』合計	87件	約8億2,110万円	ー21件	ー約1億2,200万円



大切な人形との別れを惜しみました

メモリアルホール笹川リーフル 10周年記念イベントと人形供養祭を開催

メモリアルホール笹川リーフルでは5月18日、開館10周年を記念してイベントと人形供養祭を実施しました。納棺体験や、かご盛り菓子の試食、抽選会のほか、午後からはチャリティーコンサートも行い、約150人が来場しました。供養祭には、約900点の人形やぬいぐるみのほか、写真が持ち込まれ、僧侶によって丁寧に供養されました。コンサートでは軽快なリズムに合わせて拍手するなど来場者からは楽しい時間を過ごしていました。

集まった志は約168,000円となり、子ども食堂応援プロジェクト募金として全額寄付しました。



好天の中ゴルフを楽しみました

年金友の会 シニアゴルフ大会を開催

年金友の会は5月13日から16日の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、合わせて446人が参加しました。おむね晴天に恵まれたなか、参加者からは気持ちのいい汗を流しながらプレーを楽しみました。各日6人の方が表彰され、ご長寿の方には記念品が贈られました。参加した方々は「毎年楽しみにしている」「いい運動になった」と嬉しそうに話していました。

年金友の会では10月にグラウンドゴルフ大会、11月に女性のつどいを予定しています。



新茶の試飲を楽しんでいただきました

きつする黒部 新茶祭りを開催

きつする黒部では5月10日と11日の2日間、新茶祭りを開催し、多くの方が来場しました。新茶の魅力を知ってもらうため、当JA新見茶工場で製茶したお茶をみえなかあぐり隊(MAT)メンバーが試飲配布しPR。新茶ならではの香り高いお茶に、試飲した方はホッと息ついていました。

当JA管内は、南勢地区最大の茶産地。ほどよい渋みと苦みで、甘みのあるまろやかな味が特徴の深蒸し煎茶を主に栽培しています。



新鮮なモロヘイヤが出荷されました

モロヘイヤ部会 モロヘイヤ出荷開始

モロヘイヤ部会は5月上旬のハウスモロヘイヤの出荷を皮切りに、モロヘイヤの出荷を開始しました。

管内では主に松阪市でモロヘイヤの生産が盛ん。ハウスと露地で栽培しています。

今年度のモロヘイヤは、定植後順調に生育。防除も徹底されたことから、病虫害もなく、品質の良いモロヘイヤが出荷されました。

同部会には61人が所属。袋から出してまるごと調理に使える「まるごとモロヘイヤ」として販売しています。8月下旬頃まで出荷が続く予定です。



出荷前に圃場巡回し、生育を確認しました

秋冬野菜部会 香り豊かな赤シソ出荷

秋冬野菜部会は5月26日から赤シソの出荷を開始しました。今年産は定植時期に天候に恵まれ、順調に生育。病害の発生もなく、発色の良い赤シソに仕上がりました。

また、梅干しの需要に合わせて6月いっぱいには市場に向けて出荷し、7月からは昨年に引き続き、ふりかけ等の加工用として業者へ出荷します。

同部会では今年度、8人が赤シソを栽培。品種は「赤ちりめん」で、機械を使わず手作業での収穫にこだわっており、高品質な赤シソを出荷しています。



播種機を使い、丁寧に播きました

JAみえなか 令和7年度産エゴマの播種を実施

JAみえなかは5月20日、松阪市の伊勢寺ナースリーで令和7年度産のエゴマの生産に向けた播種作業を行いました。土を入れたセルトレイに、播種機で1穴2粒ずつ丁寧に種を播きました。生産者に供給するまでの約1か月間、職員らが管理を行い、6月中旬には苗を供給しました。

当JAでは鳥獣害に強い農作物としてエゴマの栽培を推進しており、現在生産者7戸が栽培しています。今年度は取り組みから今年で10年目を迎えました。収穫したエゴマは、えごま油に加工しきつする黒部で販売しています。



晴天の下無事を祈りました

JAみえなか 新たな分譲地の地鎮祭を開催

JAみえなかは5月13日に、津市一志町で「J's TOWN一志町田尻」の新たな宅地造成に伴い、地鎮祭を行いました。地鎮祭は、土地の神様を鎮め、敷地を利用させていただく許しを得るとともに、これから始まる工事の安全を祈願する儀式です。当日は穏やかな晴天の下、宅地造成工事の無事をお祈りしました。

完成は8月末を予定。広い面積が魅力の5区画の宅地になる予定です。完成後の9月頃に販売を開始しますので、ぜひ不動産相談センターまでご相談ください。

【不動産相談センター】
所在地：津市久居新町1083-1
電話番号：059-254-3078



真剣に学んでくれていました

きつする黒部 中学生の社会見学を受け入れ

きつする黒部は5月12日、松阪市立東部中学校の2年生7人の社会見学を受け入れました。同校では総合学習の一環で、グループに分かれ、同市内内外企業の特徴について学んでいます。授業では同店の佐藤直紀店長が、安全・安心な農産物を出荷してもらうための取り組みや価格のつけ方について説明。また、仕事のやりがいや接客の方法なども説明していました。授業の最後には店内を回り、学習を深めていました。同校では学習の集大成としてマルシェを開催予定です。



JAみえなかでは管内各地で食農教育活動を行っています。
今回は4、5月に開催された活動の一部をご紹介します！

5/15 津市立香良洲浜っ子幼稚園

サツマイモ定植体験

香良洲支店支店運営委員会の活動として、園児31人をサツマイモ定植体験に招きました。当JA営農指導員から定植の仕方を教った後、園児たちは一生懸命手で穴を掘り、大きなサツマイモに育ちますようにと願いを込めながら定植しました。収穫体験は11月頃を予定しています。



5/13 松阪市立中川小学校 3年生

生産者によるイチゴの授業

中川小学校の3年生が松阪市嬉野天花寺町でイチゴを栽培する山際京子さんのイチゴハウスを訪れ、地域学習として同町の歴史や、栽培されている農産物について学びました。学習後は山際さんのイチゴハウスでイチゴ狩りを楽しみ、児童たちは採れたてのイチゴを堪能しました。



田植え体験

地域の営農組織やJAが協力し、田植え体験を各地で開催しました。その中から一部をご紹介します。



5/8 津市立一志東小学校 5年生



5/7 松阪市立米ノ庄小学校 5年生



5/27 松阪市立阿坂小学校 5・6年生



5/22 津市立香良洲小学校 5年生



バケツ稲に挑戦！



たくさんの方にご見学いただきました

JAみえなか郷土資料館
蚕の飼育展示を行いました

郷土資料館では6月1日から22日まで蚕の飼育展示を行いました。津市一志町でかつて盛んだった養蚕業の歴史を後世に伝えるために「一志町歴史語り部の会」が中心となり、毎年蚕を飼育しています。生きた蚕の飼育展示は全国的に珍しく、県内外からたくさんの方が蚕を見に来るなど好評。皇室で飼われていることで名の知られる「小石丸」や、黄色の繭を作る「黄白」など3品種を飼育展示しました。



今後の活動をお楽しみに！

みえなかあぐり隊(MAT)
メンバー新たに結成

JAみえなか管内の農畜産物を県内外へ広くPRするため、職員で「みえなかあぐり隊(MAT)」を結成しています。普段は、本支店や事業所の業務に従事している男女8人の職員が令和7年度のMATメンバーとして就任。5月27日には任命式を開催し、メンバーは委嘱状を受け取りながら決意を新たにしています。今後、広報誌やSNS、直売所等のイベントの際に農畜産物のPRを行っていきます。今年度も応援のほどよろしくお願い致します。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

第1回 5月10日(土) くもり

田植え、トウモロコシの種まき、サツマイモの定植

今年度初めてのわくわくクラブは、32人が参加し、田植えと野菜の栽培に挑戦！田植え体験では、講師の当JA営農指導員から植え方を丁寧に教わりました。最初は裸足で田んぼに入るのをためらっていましたが、入った後は土の感触にはしゃぎながらも、一生懸命田植えをしていました。田植え後は畑に移動して、競争しながらトウモロコシの種まきやサツマイモ定植に挑戦。サツマイモはみんなで力を合わせて計500本を植えました。

次回はトウモロコシの収穫、田んぼの生物調査を予定しています。



みんなで力を合わせて...

たくさん植えるぞ！

田植え楽しかった！



蟹座

6/22~7/22

全体運／勢いのある好調運。新たな計画は幸運に恵まれます。迷ったらまずは試してみよう。方向修正も大胆に行いましょう。健康運／ストレッチで柔軟性をアップ。肩回りを重点的に。幸運の食べ物／シントウ



双子座

5/21~6/21

全体運／好きなものに目がなくなりそう。羽目を外しやすいので、やり過ぎには気を付けて。友人とのレジャーは楽しめます。健康運／危ない所には近寄らない。いつも通りが◎。幸運の食べ物／カボチャ

WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

インスタも見てね！



@JAMENAKAJOSEISOUSHI

JAみえなか女性組織連絡協議会 第5回総代会を開催

第5回女性組織連絡協議会総代会が5月26日、当JA本店で開催されました。森裕美会長が「令和7年度は新たな3か年計画『あい心』からはじまる『元気な地域』をみんなの力で」の実践初年度です。「助け合い」「学び合い」「育て合い」の活動を通じて、地域を活性化し、みんなの力で女性組織の輪を広げていきたいと思います」と挨拶し、総代会がスタート。総代会には総代100人中、本人70人、委任状25人が出席。今年度は役員改選を含む3議案を提出し、原案通りすべて承認されました。総代会後はレインボー体操で体をほぐしました。



また、5月22日に開催されたJA全国女性組織協議会では、「JA女性組織フレッシュユミズ仲間づくり運動」の優良実績表彰「増加率の部」において、JAみえなか女性組織連絡協議会が表彰されました。今後も食と農に根ざした活動を通じて、会員同士の仲間づくりの輪を広げていきます。

議長を務めた
前田恵津子さん



挨拶する
森会長



新役員の
皆さん



今年度も女性の
パワーで地域活性化に
貢献していきます♡



会長 森 裕美

森会長が表彰状を
受け取りました



レインボー体操で
体を動かしました



一志東部
地区

一志東部地区女性部 健康増進でウォーキング

一志東部地区女性部は5月13日、昨年度から始まった「健康増進活動」の一環として、松阪市にある松阪農業公園ベルファームでウォーキングを行い、7人が参加しました。少し暑さを感じるほどの良い天候に恵まれ、公園内を1周歩いた後は、イングリッシュガーデン内の満開のバラを観賞し、癒されました。活動後は同施設内の「しまかぜ食堂」でランチを楽しみ、普段なかなか顔を合わせない会員同士の交流も深められました。



公園内の景色を楽しみながら
歩きました！

松阪地区

松阪地区 規格外のタマネギで ゴキブリ団子を作る

機殿女性部は5月15日、旧機殿店で23人がゴキブリ団子を作りました。ゴキブリ団子はホウ酸、砂糖、小麦粉、ミキサーにかけたタマネギ、牛乳を手でまとまるまでよく混ぜて作っていきます。今年も、当JAの農業経営で栽培した規格外のタマネギを活用しました。手作りのゴキブリ団子は効き目が良いと部会員に好評です。



よくこねていきます

三重中央
地区

一志女性支部 海辺のホテルでランチ

一志女性支部は5月30日、志摩市にあるシーサイドホテル鯨望荘で16人が交流会を楽しみました。テラスで海辺の景色を楽しんだり、ランチは海鮮がふんだんに使われた「漁師さんのご馳走膳」を堪能。また、地元ならではのお土産を購入し、充実した1日を過ごしました。



海がとっても
綺麗！



乙女座
8/23~9/22

全体運／空回りに気を付けましょう。思い込みで行動せず状況確認をしっかりと。観察、分析に力を入れれば良い方向へ健康運／スマホやテレビの見過ぎに注意。目をいたわって 幸運の食べ物／スイカ



獅子座
7/23~8/22

全体運／上昇運です。スローモードで入って徐々にスピードアップしていきましょう。足元を踏み固めながら着実に進めて健康運／よくかんでゆっくり食べて。のど飴を携帯すると◎ 幸運の食べ物／ツルムラサキ

プランターで作れる！ 「ミズナ」の栽培について

松阪西部営農振興センター
営農指導員 松岡 集



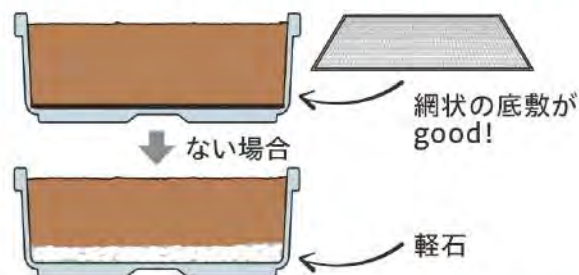
ミズナは京菜とも呼ばれ、京都で古くから栽培されていた京野菜。シャキシャキとした歯切れのよさが特徴的です。浅漬けや鍋物に使われていましたが、近頃はサラダとして生食も増え、人気も出てきています。栄養価も高く健康に期待できる「ミズナ」を育ててみませんか？

① 栽培カレンダー

	7月	8月	9月	10月
播種時期	←-----→			
収穫時期		←-----→	-----→	

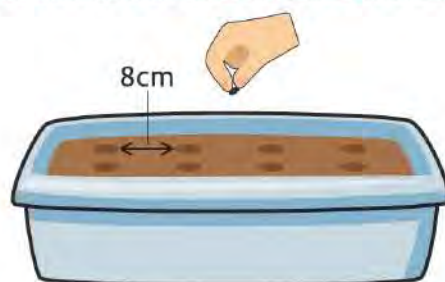
② プランターの準備

ミズナは排水性に優れた環境が適しているため、プランターの底に網状の底敷もしくは軽石を敷きましょう。また、土は根張りに適した培土（土太郎等）を使用しましょう。



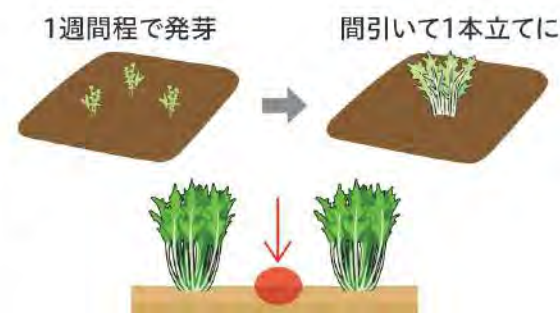
③ 播種

プランターに深さ1cm程の穴を株間8cm間隔であけ、2～3粒播種しましょう。



④ 水やりと間引きと追肥

午前中にたっぷり水やりを行い、雨が続く日は屋根のある所へ避難させましょう。播種後1週間程で発芽しますが、本葉2～3枚の時に1本立てに間引きを行いましょう。間引きから更に1週間後に生育を促進するため園芸用の化成肥料を株と株の間に施しましょう。



⑤ 収穫

草丈が20cm以上（小株どり）になったら収穫タイミングです。少しずつ使用するなら外側から間引くように収穫、丸ごと使用するなら株元から収穫します。

終活のすすめ



終活とは、「人生の終わりについて考える活動」のことで、具体的な活動内容は人によって異なります。自分の死後を考えるのは気が重くなりそうですが、終活で一旦自分の人生を整理することによって、残りの人生をどのように楽しく有意義に過ごそうか、前向きに考えられるようになったという人は多いようです。



また、終活は自分自身のためだけでなく、遺された家族の負担を減らしたり、家族間のトラブル防止にも役立ちます。

まずは、身の回りのものを整理したり、エンディングノートに自分の個人情報や資産に関する事、医療や介護、葬儀の希望などを記入することから始めてみてはいかがでしょうか。

また、若いころ入った共済（保険）をそのままにしている場合は、今の自分の生活や健康状態に合わせた共済（保険）に見直してみることも大事です。

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

直売所だより Vol.23

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。

新鮮野菜を届ける喜び



私の実家が茶農家だったので、幼いころから食や農に関心がありました。コメ農家の夫の家に嫁いでも興味関心は続き、定年を迎えてからは夫婦で野菜栽培を始めました。夫とともに苦楽を共にしながらも日々野菜の生長を見守るのが嬉しいです。トウモロコシは5年前に栽培し始めたのですが、未熟な私たちに教えてくださったJAの営農指導員さんに感謝しています。

直売所への出荷は、商品価値を高めるために1つ1つ丁寧に心を込めて搬入するように心掛けています。トウモロコシの出荷時期になると、朝4時に起きて収穫し、「朝採れトウモロコシ」として出荷。直売所に並べるときには、お客様に「朝採りですよ！」とお声がけすることが、お客様への朝のあいさつ代わりになります。

栽培の仕方は、化学肥料を減らし、米ぬかなどの有機肥料を使うことや、種まきの時期を4段階に分けて行い、長く出荷できるように工夫しています。私たちが露地栽培したトウモロコシを見かけたら、ぜひ食べてみてください！ ※お話は俊子さんに伺いました。

プロフィール

伊勢寺店管内
丸山 俊子さん(67歳)
和久さん(74歳)

出荷先 きつする黒部
インショップ

出荷物 トウモロコシ、ブロッコリー
キュウリ、葉ショウガ、切り花など

10年ほど前から約35aで野菜を栽培。7月にはトウモロコシを2品種「味来」「ほしつぽコーン」を出荷する。野菜作りを通じて消費者とのつながりが生まれ、楽しく栽培している。

オープンキャンパスを 開催します!

農業大学校ってどんな学校なん?どんな実習しているの?
などなど、農業大学校に関する疑問を解決し、農業大学校を知ってもら
うために、オープンキャンパスを開催します。水田作、野菜、花き、果樹、
畜産(肉牛、酪農)、茶の6つの専攻コースの講義や実習を体験できます。

- 開催日** 令和7年8月21日(木)、24日(日) ※両日とも同じ内容です。
- 場所** 三重県農業大学校(松阪市嬉野川北町530)
- 申込期間** 令和7年7月11日(金)~8月14日(木)まで
- 申込方法** 三重県農業大学校ホームページからお申し込みください。

Open
Campus
2025



お問い合わせ先

三重県農業大学校
TEL:0598-42-1260
(ホームページ) <https://www.pref.mie.lg.jp/nodai/hp/>

ホームページは
コチラ



国際協同組合デー記念

ワンコインコンサート

~ 地域とともに! 協同組合は三重の元気を応援します! ~



演奏者: ヴァイオリン デュオドゥフルール (中村ゆかり、中村里奈)

全席自由、チケットレスで気軽にご参加いただけます。
ワンコイン(500円)をご用意のうえ、ぜひご来場ください。

- 日時** 令和7年7月17日(木)
午前11時30分開演(午前10時45分開場)
- 会場** 三重県文化会館 大ホール
(津市一身田上津部田1234)
- お問い合わせ** 三重県文化会館チケットカウンター
TEL:059-233-1122

三重県協同組合連絡協議会が協賛!

JA、漁協、生協、労協、中小企業団体中央会が、三重県の協同組合の力を一つに結集し、地域のみなさまに貢献するため結成した「三重県協同組合連絡協議会(MJC)」の活動の一つとして、三重県文化会館主催のワンコインコンサートに協賛いたします。

国際協同組合デーとは?

世界の協同組合に携わる人々が、平和でよりよい社会を築くため、事業や活動の前進を願う日です。毎年7月の第1土曜日を記念日とし、1922年に国際協同組合同盟(ICA)により定められました。また国連も、1995年に同日を「協同組合の国際デー」と認定しました。

なお、2025年は国連により「国際協同組合年」と定められています。

[今月のテーマ]

高温多湿に要注意!!!

先月に引き続き熱中症のお話です。

この時期、高温多湿の環境にいと、まず脱水症が起こるとされています。熱中症は、気温や湿度が高い状態で、大量の汗をかいた結果、体内の水分が不足し、体温の調節が出来なくなった状態のことを言います。早めの対策をして、予防をしていきましょう。



1 自分は大丈夫と思わないで

熱中症で救急搬送された患者さんには、「自分は大丈夫だと思った」などという人が多くみられます。健康な人でも、突然、熱中症は起こります。自分事として日頃から水分補給や涼しい場所で過ごすなどの予防に取り組んでください。トイレが近くなることを嫌がり、寝る前の水分補給を避けることはやめてください。そして、のどが渇いてからの水分補給ではなく、渇く前から定期的に水分補給をしてください。

2 梅雨入りから7月頃が要注意

熱中症の原因は、高温と多湿です。体がまだ暑さに慣れていないため体温調節がうまく出来ません。自分は大丈夫と油断せず、十分な対策を行ってください。高温多湿を避けることが対策になるため、危険な暑さの日の外出や外での作業は避けましょう。



3 暑い日の外出は控える

不要不急の外出は控え、外出をする際は帽子や日傘を使用して飲み物や冷却グッズを持ち歩くようにしてください。



4 昼間も夜間もエアコンを使用

エアコンの設定温度は28℃以下にしてください。暑さで十分に眠れないと、翌日に熱中症を引き起こしやすいため、一晩中つけておいてください。エアコンの風が寒いと感じたり、冷たいと感じ切ってしまう方も多くいます。エアコンは切らずに、一枚多く羽織るか寝具で調節してください。また、本格的な暑さになる前に、エアコンが正しく作動するか確認しておきましょう。



5 環境の確認

定期的に、身近な人に居住環境を確認してもらうことも大切です。エアコン温度は正しく設定されているか、季節に合った衣類や布団が使用できているかなどのチェックをしてもらってください。



熱中症は、いつ誰に起こってもおかしくありません。日頃からしっかり対策をしましょう。体調がおかしいと思ったら、すぐに近くの病院や主治医と相談してください。



明日も元気!
A三重厚生連松阪中央総合病院 健康管理センター エボック



みんなの広場

すくすくキッズ

みえスタ

投稿点数
40件



更に熾烈な後継者争い
津市白山町 ポチさん
昨年から後継者候補が
1人増えました!



初夏の麦畑
松阪市横地町 小林 美佐さん
光の透ける麦の穂が綺麗です



ブーゲンビリア(左)とブラシの木(右)
津市一志町 前田 恵美子さん
きれいに咲きました。



4月30日雲出川から
見た夕焼け
西村 みさ子さん



ショカツサイ
松阪市飯高町 周じいさん
今年もきれいに咲きました。5月中楽しめます。



胡蝶蘭が咲きました
津市 マホさん



家庭菜園
津市白山町 小嶋 英生さん
親子の玉ネギで〜す



松阪公園の
なんじゃもんじゃの
花です
松阪市飯南町 なみちゃんさん



リビングストーンデージー
津市久居元町 今井 紅峯さん
朝咲いて夜すばみ、また朝咲
きます。長く花を楽しめます。



大手毬
松阪市 中西 五十鈴さん
咲き始めの黄緑から真っ白
のお花に変化



桜と梅の見事な咲き具合
松阪市嬉野中川町 千栄ちゃんさん



ルピナス
松阪市飯高町 ツバメのママさん
今年も元気に咲いてくれま
した!また、来年も!



落の花
松阪市飯高町 北川 文昭さん
4月中頃、一個のふきのとう
が、満開に咲きました。



小竹 キミ代さん(56歳) / ろくろう



中西 実結ちゃん(4歳) 珠李ちゃん(0歳)

ご家族からのメッセージ

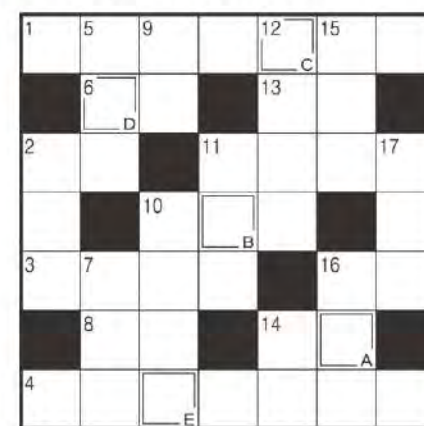
これから2人で仲良く遊んでね!

こんなコです!

人懐っこいおとなしい子で、22年間一緒に過ごしてい
る大事な家族です。

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

171615141211 10 9 7 5 2
3人組のこと
閻魔大王がいるところ
ハワイ州の州都、ホテルがある島
浴衣を着て——を締めた
シヨッピンモールには多くの
——が入っている
左右反対に映ります
メロンの生産量が日本一である県
糸を通して布を縫います
1とその数自体しか約数を持ちません
俵万智の第一歌集『サラダ——』
阿寒湖で育つものが有名な藻類

ヨコのカギ

1 夏休みの朝に通ってスタンプを
もらいます
2 早起きは三文の——
3 サーファーが乗ろうとするもの
4 アルコール分が含まれていない
飲み物
6 疑問文では上げることが多い
8 葛まんじゅうの中に包み込まれて
いるもの
10 デジタル時代になり——の
文字を見る機会が減りました
11 騎手が乗っていません
13 観光、スクール、二階建てといえ
ば
14 鳥の体に生えるもの
16 うな重と一緒に——吸いを注文した

先月号の答え



A B C D
『ウメシユ』

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

※投稿点数は原則お一人様につき最大3点まででお願いします。
(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)



魚座

2/19~3/20

全体運/運勢は吉凶混合。変わっていくことも多いので臨機応変に。早めの行動が吉と出ます。先手必勝の心持ちで臨んで
健康運/うっかりのけがに気を付けて。飛び出しに注意 幸運の食べ物/ナス



水瓶座

1/20~2/18

全体運/不安定運ながら味方を得ることができる月。大変なときに力になってくれる人を大切に。ライバルのやり方にも注目
健康運/弱い部分をしっかりケア。予防に力を入れて 幸運の食べ物/サクランボ

●きつする黒部休業日●

7月 1日、8日、15日、29日

8月 5日、19日、26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

ニセ警察官詐欺にご注意！

警察官をかたり、捜査などの名目で、犯人が指定する方法で送金させ、金銭をだましとる特殊詐欺被害が多発しています。

- ◆ 警察はSNSで連絡することはありません。
- ◆ 警察は「警察手帳」や「逮捕状」など画像を送ることはありません。
- ◆ 警察は捜査等の名目で金銭を要求しません。

不審な電話やメール
ひとりで判断せずに
身近な人や近くの
警察署に相談しましょう。

理事会だより

第49回理事会(監事同席)

令和7年5月23日開催

- 1 令和7年度内部統制システム運用取組計画書について
- 2 コンプライアンスマニュアルの一部変更について
- 3 第5回通常総代会資料について
- 4 宅地等供給事業の実施について
- 5 会計監査法人の報酬等の決定について
- 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
・JAベジマルファクトリー(株)
- 9 出資金の減資申込みにについて

以上、全9議案について協議し、原案通り承認しました。

[お詫びと訂正]

きずな6月号P16すくすくキッズコーナーでご紹介させていただいた小堀様のお名前に誤りがございました。

〈誤〉小堀 瑛斗くん 〈正〉小堀 瑛都くん

謹んでお詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。

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(31日除く)、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		
三松阪東雲部	土曜、日曜、祝日	土曜(ただし16日、23日、30日は午前営業)、日曜、祝日
飯南		土曜、日曜、祝日
農機センター		
朝見	日曜、祝日	なし
伊勢寺		
白山	5日、6日、19日、20日、21日、26日、27日	2日、3日、9日、10日、11日、16日、17日
農機整備センター	土曜、日曜、祝日	2日、3日、9日、10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。



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 ☎059-254-3078

日時 8月6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

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お受けできません。

日時 7月25日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 8月22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みえなか総合ポイントサービス
終了に向けてのご案内

以前から広報誌でご案内しています通り、当JA直売所(あぐりネット・ぬくいの郷)でご利用いただいていた総合ポイントサービスにつきまして、令和7年11月末をもって終了いたします。それに伴い、7月1日からは100ポイントからご利用いただけるようになりました。ポイントが残っているお客さまにつきましては、**11月末までに**ポイントをご利用いただきますようお願い申し上げます。

ご不明な点等がございましたら、以下のお問い合わせ先までご連絡ください。

令和7年11月末で取扱終了



ポイントカード

ポイント一体型JAカードにつきましては、ポイントサービス終了後もクレジットカード機能及びキャッシュカード機能はお使いいただけます。

お問い合わせ先

あぐりネット

☎059-256-8141

ふれあいマーケットぬくいの郷

☎059-262-7557

企画部 企画広報課

☎0598-28-8822

JA共済では**落雷のお支払い**で
多くの皆様のお役に立てています!!

実は!

三重県は**落雷**の発生が**多い地域**です!
三重県の年間落雷日数は**64日**※!つまり**約5日に1日は落雷**が発生しています!

※フランクリン・ジャパン 電統計データ2022より 落雷日数は、落雷数にかかわらず落雷が1回でもあった日を1日とカウントしています。

建物更生活共済



落雷による家財の損害も保障します。

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。