

きずな

KIZUNA

2025
vol.53

9



特集
年金のお受取りも
JAにご相談ください！

農作業メモ『台風の接近に伴う農作物の対策』
きずなキッチン『シイタケの肉詰め』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか
JAみえなは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



シイタケの肉詰め

ごはんのお供にもおつまみにもなる簡単レシピです。

YouTubeでも
配信中！

▶ 材料 (6個分)

シイタケ・・・・・・・・・・ 6個
鶏ムネミンチ・・・・・・・・ 250g
〈A〉
味噌・・・・・・・・・・ 小さじ2
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1
みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
顆粒だし・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
塩コショウ・・・・・・・・・・ 適量
大葉・・・・・・・・・・ 6枚
小麦粉・・・・・・・・・・ 適量
サラダ油・・・・・・・・・・ 適量
いりごま・・・・・・・・・・ 適量
レモン汁・・・・・・・・・・ お好みで

▶ 作り方

- ① シイタケは軸を切り、軸はみじん切りにする。
- ② ミンチと〈A〉、シイタケの軸を混ぜ合わせる。
- ③ シイタケのひだ部分に小麦粉をまぶして②をスプーンで盛り、大葉を乗せる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、大葉側を下にして焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ひっくり返して水(分量外)を入れ蒸し焼きにし、盛り付け時にいりごまを散らす。

小麦粉をシイタケにつけることで、
ミンチがはがれにくくなります。
レモン汁をつけるとさっぱりと食べられます！



編集後記

みえなかギャラリーにお寄せいただく写真をいつも楽しみにしています。変わった形の野菜、お花の写真など今まで知らなかったことが多く、皆さんのおかげで見識が広がります。いつもありがとうございます。(西)

きずな No.53 | 2025 9

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



新規登録クーポン配布中！

Contents 【もくじ】

03	人×農「柿生産者」
04	特集 年金のお受取りは「JAにご相談ください！」
06	みえなかNEWS
09	わくわくクラブ
10	食農教育
12	ウーマンパワー
13	知って納得！相続のこと
14	「遺産分割協議後に遺言書が見つかったら？」
15	介護の広場
16	農作業メモ「台風の接近に伴う農作物の対策」
18	健康レポート 明日も元気！
20	「笑いヨガで毎日ワッハッハ!!」
20	お知らせ
20	なくそう食品ロス
20	みんなの広場
20	Information
20	きずなキッチン
20	「シイタケの肉詰め」



人農

3代続く柿農家

うちは祖父の代から柿農家をしています。30年前に2代目である父の代から跡を継ぎ、現在は妻と一緒に栽培しています。また、オーナー自らが収穫を体験でき、木で完熟した柿の美味しさを最大限に味わえるのが魅力の柿オーナー制度に、30年前から取り組んでいます。今では5戸の農家が行っています。当初は2戸でやっていました。始めたばかりにも関わらず予想以上の申し込みをいただいた時の感動を今でも思い出します。

柿オーナーに喜んでもらうために

柿の木は背が高いと、上の方について実が収穫しづらいため、オーナーの方が収穫しやすいよう、可能な限り低い木になるように調整しています。喜ばれる柿を作りたいので、毎日園地に行き、異常があればすぐに気づけるようにしています。また、夏は雑草が多く



柿オーナーさんに
喜ばれる柿を作りたい

柿生産者 大足店管内
ふしはる
笠原 善晴さん (73歳)

プロフィール

30年前に柿農家を継承。仕事と両立しながら兼業で約46aの栽培面積を管理し、柿オーナー用に次郎、富有を栽培。規格外の柿は干し柿としてぎっする黒部で販売している。小中学校の同級生と2、3ヶ月に1回行くゴルフが楽しみ。

オーナーの笑顔を楽しみに

生えてくるため、以前は除草していましたが、地元の方からのアドバイスで「ナギナタガヤ」を取り入れました。雑草が抑えられるだけでなく、土の中の水分が保たれるので、園地の手入れが楽になりました。

柿オーナーを始めた頃から継続してくださるお客さまや若い人、小さなお子さんまでたくさんの方に来ていただいています。「美味しいです」の言葉をもらえたり、毎年楽しみにしていたいただいているのが嬉しいです。柿オーナー制度はみんなが収穫体験ができるのが魅力なので行楽にもおすすめです。

今年度産の柿は果実のつき方も平年並みで、病気もなく順調に育っています。仕事と両立しながら身体が続く限りは頑張っていきたいです。

柿オーナー制度について

募集期間	9月30日(火)まで
オーナー期間	10月18日(土)～ 11月24日(月・祝)
会費(1口)	11,000円(税込)
収穫適期	次郎柿:10月下旬～11月上旬 富有柿:11月上旬～11月中旬
園地所在地	松阪市岡本町内
お申込み先	080-5828-0197 (柿オーナー申込専用番号)

※定員になり次第締め切らせていただきますので予めご了承ください。

今月の表紙農産物



【柿】

津市白山地区と松阪市西部地区で主に「次郎」と「富有」が栽培されています。また、松阪市の一部の園地では、秋の味覚と収穫の喜びを感じてもらおうと柿オーナー園を実施しており、消費者が1本の木に実る柿をすべて収穫することができます。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



＼まもなく年金を受給される方へ／ JAが年金受け取りをお手伝いします

年金受給開始年齢が近づくと緑色の「年金請求書」の封筒が届きます。受給するための手続きは、請求書の記入や必要書類を揃えるなど少し手間がかかります。JAみえなかでは、年金受取手続きのお手伝いをしているほか、受取りについての疑問などに社会保険労務士がお答えする年金相談会を年間通して開催しています。

JA みえなか年金相談会 予約制につき、お早めに最寄りの店舗への**電話予約**をお願いします。

無料

令和7年度開催スケジュール 時間／午前10時～午後4時 担当者／社会保険労務士

9月27日(土) 久居支店 059-255-2169

1月17日(土) 白山支店 059-262-3543

令和7年 10月25日(土) 嬉野支店 0598-42-1103

令和8年 1月24日(土) くしだ支店 0598-28-2251

11月22日(土) 市支店 0598-51-0684

2月14日(土) 嬉野支店 0598-42-1103

12月13日(土) 久居支店 059-255-2169

2月21日(土) 久居西支店 059-255-3007

3月 7日(土) 一志支店 059-293-2211

緑色の封筒が届いたら
まずはお近くのJAみえなかの
支店・店へご相談ください。

※令和8年4月以降の年金相談会開催スケジュールのご案内は
令和8年3月末を予定しています。予めご了承ください。

＼すでに他の金融機関で年金を受給されている方へ／ 年金の受取り口座は簡単に変更できます！

年金のお受取り口座は基礎年金番号のわかるもの(年金証書または年金手帳)を持参のうえ、お近くの支店・店窓口にご来店いただき「年金受給権者 受取機関変更届」に記入いただくだけで簡単に変更できます。お気軽にお問い合わせください。

JAみえなか年金振込特典実施中！

特典期間
令和8年 3/31(火) まで

新規でJAみえなかに年金振込指定された方または年金振込指定をJAみえなかに変更された方

①ギフトカード2,000円分
プレゼント！〈初回限定〉

※受取りには所定の条件があります。

②年金受給者向け金利上乘せ
定期貯金がご利用いただけます

③お振込み感謝プレゼント

④年金友の会各種お楽しみ
イベントにご参加いただけます

JAみえなかで年金振込をご指定
いただける方を紹介いただいた方

1,000円分のギフトカードを
もれなくプレゼント！

※受取りには所定の条件があります。

対象となるお客さま

下記のいずれの条件も満たす方を対象といたします

●すでにJAみえなかで年金をお受取りになられている方で、期間中に新たにJAみえなかに年金振込をご指定いただけるお客さまをご紹介いただいた方

●ご紹介いただくお客さまの年金振込の確認ができた方

※対象とする年金は、公的年金に限ります。

特典の適用条件など、詳細については支店・店窓口でご確認ください。

年金のお受取りについて、詳しくはお近くのJAみえなか支店・店窓口へ
お気軽にお問い合わせください。

年金のお受取りは JAにご相談ください！

「年金の受取りって手続きが複雑そうで分からない…」 「いつ受け取った方がいいの？」など、年金の受取りについて悩んでいる方も多いのではないでしょうか。

JAみえなかではそんな年金のお受取りなどに関するご相談を受け付けています。そろそろ受給される方はもちろん、まだまだ先の方も、一緒に考えてみませんか？



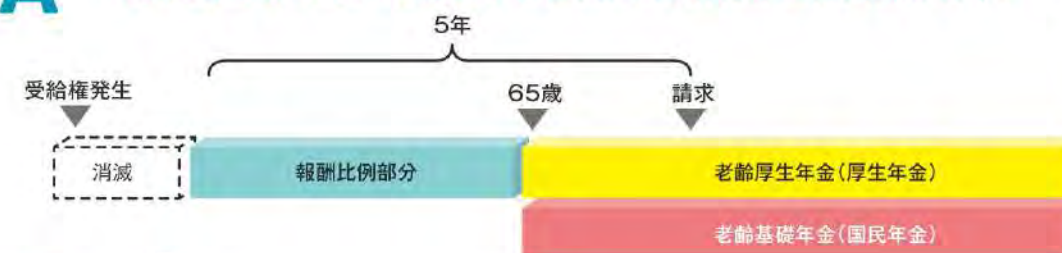
よくある質問にお答えします

Q1

まだ働いているし、
もう少し後で請求してもいいかな？

A

受給権発生から5年を経過すると、5年以前の年金は消滅します。

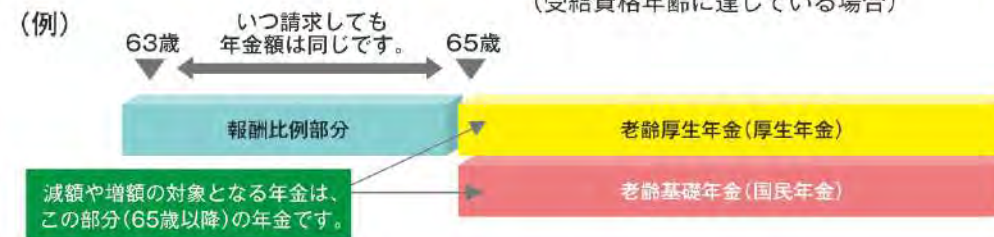


Q2

早く受け取ると減額されると聞いたので、
もう少し後から受け取ろうと思っています。

A

65歳までに受取る年金は、いつ請求しても年金額は同じです。
(受給資格年齢に達している場合)



直近3年間で厚生年金が支給開始になる年齢の方

年度	男性	女性	65歳到達
	生年月日	支給開始年齢	生年月日
令和7年(2025)			昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
令和8年(2026)	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日	65歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
令和9年(2027)	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日	65歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日

65歳前に受け取る年金の請求を遅らせてもメリットはありません。
お早めのお手続きをお勧めいたします。



美しい風景を守り続けています

松阪市六根町「六根環境を考える会」 LEDで地域の景観を守る

六根環境を考える会は7月6日から19日にかけて、同地区の水田のあぜ道に灯りを灯しました。例年は誘蛾灯として灯油ランプで明かりを灯していましたが、手間と労力がかかることから、今年からLEDに変更。未来までこの景色を残すため、より持続可能な形にしました。今年は約20haの水田の畔に38基を設置しました。

同会の中西宣善会長は「古き良き伝統であり、地域にふさわしい風景だと思っている。形は変わるが、このように未来まで継承していけたら嬉しい」と想いを話していました。



来店者にも短冊を書いていたきました

大足店 来店者に七夕飾りで元気を

大足店は6月27日、手作りの七夕飾りを店舗前に設置しました。製作は女性部や支店運営委員会のメンバー等で行いました。メンバーが持ち寄った色とりどりの折り紙などで飾られた笹には「健康第二」や「世界平和」などの願いが書かれた短冊が掛けられました。

また、ボランティア隊「えがお」が松阪中央総合病院の入口に設置したほか、ふれあいの里つじわらでは利用者の方に楽しんでもらうために施設内の壁面に七夕飾りを作成するなど、様々な場所で七夕を楽しみました。



熱心に研修を受けていました



受賞された皆さんおめでとうございます

第38回三重県いちご共進会 管内生産者6戸が受賞

第38回三重県いちご共進会表彰式が7月1日、当JAふれあいセンターで開催されました。同共進会は昨年12月に開かれ、県内6JAの生産者から114点が出品。県や卸売市場の関係者が果実の外観や玉揃い、糖度、食味などを審査し、受賞者を決めました。

また、表彰式後は研修会を行い、ミツバチの効率的な利用法や、新品種「うた乃」についての情報提供などについて講義を受けました。

今回の共進会では当JA管内から生産農家6戸が表彰されました。受賞者は左記の通りです。

JAみえなか管内の受賞者

- ・農林水産省東海農政局長賞……………川西 由香さん
- ・全国農業協同組合連合会会長賞……………株式会社くろべえ
- ・三重県農業協同組合中央会会長賞……………株式会社高瀬農園
- ・三重県園芸品目ブランド化協議会会長賞……………北出 満さん
- ・三重県園芸振興協会会長賞……………安保 優一さん
- ・奨励賞……………近藤 農さん



調理の様子

JAみえなか NHK食べどきクッキングで放送

7月に放送されたNHK津放送局「まるっと!みえ内」食べどきクッキングでJAみえなかが提供したシシトウを使ったレシピが紹介されました。学校法人大川学園三重調理専門学校の大川円先生が考案した「シシトウのえびすり身揚げ」を調理。シシトウの新たな食べ方を提案いただきました。

レシピはJAみえなか公式Webサイトに掲載していますので、ぜひ作ってみてください。



適期防除に努めました

JAみえなか 水稲共同防除で病虫害を防ぐ

JAみえなかでは6月下旬から管内の約910haの水稲圃場を対象に、無人ラジコンヘリコプターと農業用ドローンを使い、共同防除を行いました。今回の防除はもち病とカメムシ類の被害防止が目的。効果の有無が米の収量や品質に影響を与えるため、慎重に作業を行いました。ヘリコプターとドローンは手元のリモコンで操作が可能。これらは従来の動力噴霧器より短時間で広範囲に対応できるため、農作業の省力化に期待できます。



楽しい動画に仕上がりました

ボランティア隊「えがお」 家の光100ダンに挑戦

ボランティア隊「えがお」は、雑誌「家の光」が創刊100周年を迎えたことを記念して作られたダンスの動画コンテストに挑戦しました。

「えがお」は普段、松阪中央総合病院で来院者への介助ボランティアなどをメインに活動しており、今回の動画でも場所をお借りして撮影しました。普段の活動を彷彿とさせるような工夫を凝らしているので、ぜひご覧ください。



夏の猛暑対策についてアドバイスを受けました

乾椎茸部会は7月3日、松阪市内でシイタケの活着研修会を開催し、部会員、関係者合わせて7人が参加しました。研修会は、春先に植菌した菌の回り具合を確認することが目的で、異変があった際にはすぐ対処できることから毎年この時期に開催しています。講師として招いた森産業の金井俊輔技師がほだ木の一部を割り、部会員に菌の回り具合を見ながら説明しました。

同部会では13戸の生産者がクヌギやナラの木で原木栽培しており、乾燥シイタケとして出荷しています。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

第2回 7月12日(土) 晴れ

トウモロコシの収穫、 田んぼの生きもの調査

第2回は、トウモロコシの収穫体験と田んぼの生きもの調査に挑戦！まず始めのトウモロコシの収穫では自分の背丈より高いトウモロコシの間に入って、1人4本収穫しました。

田んぼの生きもの調査は全農みえの職員を講師に、農業の持つ多面的機能が環境に果たす役割を教わりました。子どもたちは、手持ち網でカエルやタガメなどを捕まえたあと、教室に戻り図鑑と見比べて確認したり、ルーペで観察しながらスケッチをして学習を深めました。

次回は9月に稲刈りを体験します。



どんな生きものがあるかな？

トウモロコシ
どこにあるかなあ？

とっても勉強に
なったよ！



有意義な会議となりました

年金友の会は7月9日、当JA本店で本部役員会議を開き、本部役員（会員の代表）10人と、当JA役職員合わせて29人が出席しました。この会議は前年度の本部活動報告をはじめ、今年度の本部活動計画（イベント・特典等）の案内、また各支部の活動報告を共有し、今後の活動方針や活動内容を協議するために毎年開催しています。年金友の会の会員数は現在約26,000人（令和6年度末現在）。今年度も会員相互の親睦と融和を図るために充実した活動を運営していきます。

年金友の会
本部役員会議を開催



早期に異常が発見できるように努めました

津市白山地区では7月15日に、「三重23号」の採種圃場審査を行いました。営農指導員や三重県農業改良普及センター職員が、生産者立ち合いのもと14ヶ所を巡回し、生育状況を確認。地域ごとのばらつきはありますが、同地区では平年並みの生育で、病虫害の恐れのあるものは、防除の指導を行いました。「三重23号」は猛暑でも安定した収穫量を確保し、高い品質とおいしいお米を目標に開発され、一定の基準をクリアした米はブランド米「結びの神」として販売されます。

JAみえなか
「三重23号」採種圃場審査を実施

食農教育

1支店等1協同活動で取り組んだ食農教育の一部をご紹介します！

伊勢寺小学校2年生 23人

伊勢寺店と 農機センターの見学

トラクターに乗せてもらったり、伊勢寺店の屋上に上って自分たちの地域の景色を改めて認識したり、生産者の皆さんに様々な質問をしたりと、貴重な体験ができました。



トラクターの
運転席って広いね！

美杉小学校5年生 10人

案山子づくり

みんなでデザインを考え、力を合わせて形にしてみました。案山子がいっぱい田んぼを守ってくれますように！



みんなで作りました！

宮前小学校5年生 10人

田植え体験

長井米生活農場の長井さんに植え方を教わり、田植えをしました。泥に足を取られながら頑張って植えた稲、収穫の時が待ち遠しいです。



おいしいお米に
なりますように



各県代表者を歓迎しました

JAみえなか女性組織連絡協議会の本部役員は7月15日から16日に、鳥羽市で行われたJA女性組織東海北陸地区リーダー研修会に参加しました。この研修会は三重県、福井県、富山県、石川県、愛知県、岐阜県、静岡県、女性組織会が一堂に集まる会で、会場は持ち回りで開かれています。開催地の三重県女性組織を代表し、JA三重女性連絡協議会の森裕美会長のあいさつにより研修会が開始。各県代表の女性組織からの活動体験発表を聞いた後、レインボー体操の研修等を受けました。

JAみえなか女性組織連絡協議会
東海北陸地区女性組織が集結



大きなカボチャが出荷されました

JAみえなかでは加工用カボチャの出荷を7月から8月にかけて行いました。当JA管内では、多収で貯蔵性の高い「蔵の匠」を主に栽培しており、加工用として出荷しています。今年度産のカボチャは猛暑の影響により日焼けがあるものの、特大や大規格のサイズが多く出荷されました。また、新たな栽培品種の検討をしており、松阪市嬉野地区では「くりゆたか」「マロンスター」の出荷も行いました。

JAみえなか
カボチャ出荷ピーク



WOMAN POWER

ウーマンパワー

松阪地区

松阪地区女性部
大人気のメロン狩り開催

松阪地区女性部は7月5日と6日に合同で毎年恒例のメロン狩りを開催し、合わせて81人が参加しました。今年は愛知県蒲郡市にある蒲郡オレンジパークでメロン狩りを体験。収穫の仕方を教わり、いざハウスの中に入ると、たくさん実っているメロンの中からのメロンが一番おいしそうか見比べながら、お気に入りの1玉を見つけていました。また、お昼にはメロンの半玉試食や、ラグーナテンボスなどで買い物も楽しみ、皆さん大満足でした。



甘くておいしい！

三重中央地区

久居女性支部・美杉女性支部
東洋綿業を視察

久居女性支部は7月8日、美杉女性支部は10日に、それぞれ愛知県にある東洋綿業株式会社への視察旅行を行い、合わせて63人が参加しました。
東洋綿業は寝具などの繊維製品やファッション製品の輸入卸売の会社。視察では健康と睡眠のお話もあり、会員のみなさんは興味深く話を聞いていました。
視察後は、豊川稲荷や「Aひまわりの直売所」「グリーンセンター」「豊川」などを訪れ、買い物も楽しみました。



久居女性支部



美杉女性支部

三重中央地区

白山女性支部
発酵食品を学ぶ

白山女性支部は7月11日、キッチンスタジオみちゆるで発酵食品講習会を開き、20人が参加しました。厚生産業から講師を招き、まず塩麹と醤油麹を作成。2週間ほど発酵させて完成です。
また、麹の活用法としてハンバーグと和え物を調理したほか、Aコープ商品の塩こうじパウダーを使ってちんすこう作りにも挑戦しました。
発酵食品についての話も聞かせていただき、学びの多い一日となりました。



先生の話に興味津々

松阪地区

くしだ支店女性部
規格外トマトでケチャップづくり

くしだ支店女性部は7月16日にトマトケチャップづくりをくしだ支店で行い、7人が参加しました。今回使ったのは、JAみえなかトマト部会の規格外トマト。傷があったり、少し形がいびつなものなどを2kg分使って、ケチャップにしてみました。また、煮込んでいる時間に味噌玉も作成。製氷皿に入れて、自宅ですべて使えます。ケチャップは煮込む時間が足りなかったため、各自持ち帰り、さらに煮込んでから使えるというところで、皆さん楽しみに持ち帰りました。



出来上がりが楽しみ！

一志東部地区

一志東部地区女性部
ふれあい旅行でメロン狩り

一志東部地区女性部は7月17日、ふれあい旅行として愛知県田原市の伊良湖へメロン狩りに行き、82人が参加しました。出発時は大雨でしたが、到着すると曇りで、暑すぎず良い天候に恵まれました。
まずは伊良湖オーシャンリゾートのランチバイキングでお腹を満たし、その後、メインのメロン狩りを楽しみました。たくさんある中からそれぞれ一番おいしいメロンを選んで収穫しました。また、半玉を試食し、その甘さに大満足でした。
帰りのバスではビンゴ大会で大盛り上がりで楽しい一日を過ごしました。



おいしそうなメロン
見つけました♪



一志東部地区

一志東部地区女性部
第1回クッキング教室を開催

一志東部地区女性部は7月23日、キッチンスタジオみちゆるでクッキング教室を開き、19人が参加しました。今回は同女性部の高山純子さんが講師となつて「食と健康を考えた身体にやさしい料理」をテーマに料理を教わりました。
炒めないチャンプルーやオレンジキャロットゼリーなど、野菜を中心としたメニューで、おいしいと好評でした。



体にやさしくて
おいしい！



農作業 MEMO

台風の接近に伴う農作物の対策

松阪西部営農振興センター
松岡 夢



昨年の8月下旬は、台風による被害が管内でも発生しました。そこで今回は台風被害を最小限にとどめるための注意点を確認しましょう。今回は果菜類の対策について紹介します。



台風通過前

- ① 果菜類では、果実を若獲りしておくとともに、不良果や不良な茎葉はとり除き、株の負担を少なくしておく。
- ② 冠水や浸水の恐れのある圃場は、排水溝の雑草や土砂等を取り除き、水落ち部分を必ず作っておく。
- ③ 土寄せ等を行い、株のゆれを軽減する。
- ④ 台風が通過するまで、定植・間引き作業等を見合わせる。
- ⑤ イチゴ等で高設ベンチを利用した育苗を行っている場合は、苗の傷み、飛散を防止するために寒冷紗等で被覆する。
- ⑥ ダイコン等では、防風ネットの設置や修繕を行い、砂の飛散等を防止する。

栽培施設の対策

- 排水溝の整備等の排水対策を徹底する。また、直管パイプ基礎部の埋め込みが浅くなっているものは土を入れて締め固める。
- ハウスの破損箇所等を修繕しておく。
- ビニールハウスはバンドを締め、風が強くなってきたら天窗や入口を閉めて、ハウス内へ風が吹きこまないようにしておく。また、天窗はガタツキ等を修繕し、ハウスバンドをかけて固定しておく。
- 換気扇のあるハウスではハウスを密閉し、換気扇を稼働させて、ハウス内を負圧にしておく、被覆材の剥離を抑えることができる。ただし、停電に注意する。
- 支柱の緩みを直し、支え棒、番線張り等を行い、十分に補強する。



台風通過後

- ① 圃場内の停滞水は、根腐れや軟腐病の原因となるので、排水溝等の整備を行い、速やかに排水する。
- ② 施設内に水が浸入した場合、速やかに排水を行うとともに、直ちにサイドビニールの巻き上げ、天窗の開放等により、換気を充分に行い、室内温度を早く低下させる。また、マルチを行っている畦が冠水した場合は、マルチ下の土壌水分が過多となりやすいので、マルチをはいだり、畦肩の部分までめくりあげたりして、畦の乾燥を促す。
- ③ 茎葉や果実の被害により、病害の発生が懸念されるので、被害株や被害葉を除去し、殺菌剤による防除を徹底する。
- ④ 果菜類等で支柱等が倒れているものは速やかに引き起こす。
- ⑤ 根傷みや茎葉汚損により草勢低下が懸念される場合、回復のため液肥を葉面散布する。また、土壌表面が固着している場合は、軽く畦間を中耕して土壌中に酸素を供給し根の回復を図る。
- ⑥ 根元が露出している場合は軽く土寄せを行う。
- ⑦ 収穫、出荷時には病害等の被害を受けたものが混入しないよう注意する。

これらの対策方法をすべてこなすことは難しいと思いますが、少しでも多く対策をとっていたら、被害を最小限に抑えられるように備えましょう！また、台風通過中に不安になることもあるかと思いますが、自身の安全を優先し、外には出ないようにしましょう。

Vol.35 相続のこと

遺産分割協議後に 遺言書が見つかったら？



遺言書には期限が定められていません。したがって、遺産分割協議の後であっても、遺言書が見つかった場合は、原則として遺言の内容が優先されます。

新たに見つかった遺言書が法的に有効なものであれば、相続人が過去に行った遺産分割協議は無効となり、その遺言の内容をもとに、遺産分割を再度やり直す必要があります。

ただし、相続人全員が、遺言の存在及び内容を知ったうえで遺産分割の内容に合意している場合は、従前の遺産分割の内容で相続財産を分けることが可能です。

相続人全員の合意があっても、以下のような場合は、遺産分割をやり直す必要がありますので、ご注意ください。

- ① 遺言に遺言執行者が指定されている。
- ② 遺言に法定相続人以外に遺贈することが記されている。
- ③ 遺言書を相続人が隠していた場合。



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

住宅改修について

JAみえなかでは介護保険適用の住宅改修のご相談も承っています。

介護保険が適用される住宅改修の例

① 手すりの取り付け

廊下やトイレ、浴室、玄関、玄関から道路までの通路等に転倒予防もしくは移動等の際に使用できるもの。

② 段差の解消

敷居を低くしたり、スロープを設置したりするなど各部屋の床の段差及び玄関から道路までの通路などの段差または傾斜を解消する住宅改修。



※工事内容によっては適用除外のものもありますので、詳細はご相談時にご確認ください。

③ 滑りの防止及び移動の円滑化等のための床または通路面の材料の変更

部屋や浴室などの床材を、滑り防止や移動の円滑化等のために変更する場合。

④ 引き戸などへの扉の取り替え

開き戸を引き戸または折り戸などに取り替えるといった扉全体への取り替えのほか、扉の撤去、ドアノブの変更なども含まれる。

⑤ 洋式便器等への便器の取り替え

和式便器を洋式便器(暖房便座・洗浄機能付も含む)に取り替える場合。

⑥ その他住宅改修に付帯するもの(一例)

- ・手すりの取り付けのための壁の下部補強
- ・浴室の床の段差解消(浴室の床のかさ上げ)に伴う給排水設備工事、スロープの設置に伴う転落や脱輪防止を目的とする柵や立ち上がりの設置
- ・扉の取り替えに伴う壁または柱の改修工事

当JA福祉用具専門相談員が相談を承ります。今まで生活してきた家で暮らしたいけれど、今のままでは生活しづらい...といった方はぜひお気軽にお問い合わせください。

福祉用具レンタル・販売、住宅改修に関するご相談 ▶ ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814 (担当:田端)

[今月のテーマ]

笑いヨガで毎日ワッハッハ!!

笑いにはさまざまな健康効果があるとされています。健康寿命を延ばす第一歩として、笑いヨガを始めてみましょう。笑いヨガとは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。



笑いが健康に及ぼす効果

1 ストレスの軽減

笑うことで分泌される脳内物質の一つに『エンドルフィン』というホルモンがあり、幸福感をもたらします。楽しい気分や体が軽く楽になり痛みを軽減する効果もあります。また、笑いにはストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの値を下げる効果があるのでストレスの軽減や予防にもつながります。

2 血行の促進

声を上げて笑うことは、ウォーキング等の有酸素運動と同じように、血行が促進し体脂肪の燃焼に繋がり、筋肉の緊張がほぐれてリラックスできる効果があります。また血行を促進させるためには、深呼吸やツボを刺激する方法があります。それらを効果的にできるのが笑うことです。声を出して笑うことで深い呼吸を促し、同時に手を叩くことで手のツボを刺激することができます。



3 記憶力アップ

笑うことで脳が活性化されたり、脳の血流も良くなるため、記憶力が上がり認知症予防の効果も期待できます。

4 免疫力の向上

笑うと活性化するNK細胞(ナチュラルキラー)という細胞があり、ウイルスに感染した細胞やがん細胞を破壊する働きがあります。笑うことが、感染症予防などの免疫力向上につながります。



5 腹筋や表情筋などの筋力アップ

大声で笑い、顔全体を使う動きをすることで自然と腹筋や表情筋が鍛えられます。顔のたるみが抑えられ、リフトアップ効果にもつながります。

やってみよう! 笑いヨガ

笑いヨガの基本的な笑い方として、笑顔と深呼吸を意識しながら『ホッ、ホッ、ハッ、ハッ』と細かく息をつき、お腹から声を出していきます。肺にたまった不要な空気を出し切るイメージで、10分ほど繰り返します。笑い方に慣れない初めのうちは、笑顔も作り笑いも出来る範囲で大丈夫です。

笑いヨガは、笑いあうことで自然に多くの酸素を取り入れることができ、体にエネルギーが満ち溢れることが特徴で、元気にスッキリすることが目的です。笑いヨガは、場所と時間があれば、いつでも日常的に出来ます。嫌なことや嬉しいことがあったときなど意識的に笑うことを心掛けていきましょう。

JAグループ三重ファーマーズマーケット 地産地消 国産国産

消費者応援!!

笑味ちゃんスタンプキャンペーン 2025

キャンペーン期間 **8月1日(金)～9月30日(火)**

キャンペーン期間中 対象店舗にご来店いただいたお子さまに 笑味ちゃんのえんぴつ(2B)プレゼント

※中学生以下のお子様に限ります。 ※賞品がなくなり次第、終了となります。

お買い物500円ごとに 笑味ちゃんスタンプ1個 スタンプを5個集めて 応募しよう!

健康増進コース
iPhone・Androidに 対応。 ※賞品の詳しい仕様は、右の二次元バーコード からご確認ください。 ※色はお選びいただけません。

抽選で **20名様** **Amazfit Bip 6** (スマートウォッチ)

生活応援コース
どちらか お好きなコースを お選びください。 ※賞品の仕様は変更することがあります。

抽選で **50名様** 令和7年度 三重県産 こしひかり 5kg

笑味ちゃんスタンプ キャンペーン2025の 規約はこちらから ご確認ください

対象店舗で JAカードを ご利用いただくと **10% 割引**

※賞品は抽選で、本賞券、サンファームおぼろは除く。 対象期間/2025年8月1日(金)～9月30日(火)

管内のキャンペーン対象店舗 応募用紙は以下の直売所とJAみえなかの支店・店に設置してあります。 きっする黒部、あぐりネット、ふれあいマーケットぬくいの郷

【キャンペーン事務局】 JA三重中央会 企画総務部 企画調整課 TEL 059-229-9006

なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト 井出 留美

救缶鳥プロジェクトから考える食品ロス

9月は防災月間。2009年に始まった備蓄食品の食品ロスを削減する取り組み「救缶鳥(きゆうかんちょう)プロジェクト」を存じでしょうか。栃木県那須塩原市でパンの缶詰製造・販売を展開する株式会社パン・アキモトが展開している取り組みで、災害時の備蓄食品などとしてパンの缶詰を購入した客のうち、再度購入を希望する人に対して、半年から1年間の賞味期限が残っているものを引き取り、世界の飢餓・紛争地域や国内外の災害被災地などへ届けるプロジェクトです。

私たちが、備蓄食品を購入する際に賞味期限が長いものを選ぶことで、食品ロスを削減することができます。特にお薦めの備蓄食品はアルファ米です。水やお湯を入れるだけでご飯ができ、賞味期限は長いもので5年以上あります。

災害時の支援食料はにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物に偏りがちなので、タンパク質が補給でき、長期間保存できる魚や豆類の缶詰もお薦めです。また、常温で5年間保存できる野菜ジュースもあります。被災時に不足するビタミンやミネラルなどを補給できます。炊飯時に水の代わりに野菜ジュースで炊くと栄養素を補えます。





栗の花
松阪市飯高町 ツバメのママさん
秋が、楽しみだあ！



ママも忙しい!!
松阪市飯高町 飯高のヒロミンさん



花ざかり
津市白山町 中村昭輝さん
道端で、ノウゼンカズラが
きれいに咲いていました。



ユリの髪飾り??
松阪市 ゴンちゃんさん



「里の丘広場」を彩る
津市一志町 里山ファンクラブさん
次々と咲き続ける大きなタイタン
ビカスの花にびっくりです。



多気町弘法池の蓮の花
松阪市飯南町 なみちゃんさん
見頃で素晴らしかったです。



可愛いのが収穫出来ました
津市白山町 柿本 誠重さん



近くの神社の手水舎に咲く花
津市香良洲町 俊さん



**ハワイアンゴールドが
綺麗に咲きました♪**
松阪市 ピザ・モッツアレラさん



ツバメの子
津市久居元町 今井 紅岑さん
元気に巣立ってね



仲良しこよし
津市一志町 よしみちゃんさん
何見てるのかな？



ゆとりの丘から見た朝柄の街
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
ゆとりの丘から朝柄の街を撮影しました！

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)

◆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)

みんな の広場

すくすくキッズ



横谷 陽くん(8歳) 紗来ちゃん(1歳)

ご家族からのメッセージ

笑顔いっぱい明るく元気に育ってね!!

みえスタ



杉山 佳寛さん(63歳)

私の元気の源!

会社を定年退職した後に、お米の美味しさを食味計で検証したり、おいしいお米作りのペースとなる土づくりの研究を楽しくやっています。お米の販売や、研究所隣にはコイン精米機を併設していますので、ぜひお試しください!

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

201918161410 8 7 6 3 1
車窓を流れていきます
おしゃべりではありません
アルファベットの5番目
9月1日は——大震災の起きた日。
現在は防災の日になっています
あばら骨ともいいます
塗装していない、——のカウンター
数え年99歳のお祝いです
ホッキョクグマの別名
終わったら秋になります
祭りの——で焼きそばを買った
十五夜に供える月見——

ヨコのカギ

1 9月の第3月曜日は——の日。
国民の祝日です
2 敷布団にかけます
3 ツナやビールを詰めます
4 仕入価格のこと
5 空振りしたらバットが切れるもの
7 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
9 重い——を上げて出かけた
11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
12 文は主語、——、
目的語などからできています
13 鶏卵の重量の60%を占めます
15 兄が一人いる男性
16 しめ縄から下げる白い紙。
「垂」「四手」と書きます
17 なくて七——

先月号の答え



A B C D E
『ウミホタル』



●きっする黒部休業日●

9月 2日、9日、30日

10月 7日、21日、28日

※9月29日は棚卸のため 17時閉店です。

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

ネットには危険がいっぱい！

夏休み明けのこの時期は、生活の乱れや開放感が抜けきれず、子どもたちが犯罪に巻き込まれる危険性が高くなります。

特に、SNSの利用がきっかけになることが多くなっています。

便利で楽しいネットには、危険もたくさん潜んでいます。



困ったときは
ひとりで悩まないで！
まず相談！

少年相談 110番
TEL:0120-41-7867

理事会だより

第52回理事会(監事同席)

令和7年7月25日開催

- 令和6年度JAみえなかの現況について
- 給与規程の一部変更について
- 個人情報保護法等に基づく公表事項等の一部変更について
- 遊休固定資産(旧中郷店)の売却について
- 常勤理事の他団体への役員等就任について
- 職務権限表の一部変更について
- 利益相反取引について

以上、全7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

9月・10月の休業日は次のとおりです。

店舗名	9月	10月
農作業支援センター	一志 30日 白山 日曜、祝日 久居西 日曜、祝日、30日 美杉 土曜、日曜、祝日、30日	なし 日曜、祝日 土曜、日曜、祝日
営農振興センター	三松 土曜午後、日曜、祝日、30日 阪東 土曜、日曜、祝日、30日 雲部 土曜、日曜、祝日	なし 土曜、日曜、祝日
農機センター	朝見 日曜、祝日、13日、20日、27日 伊勢寺 20日、21日、23日、27日、28日 白山 なし 農機整備センター 祝日、14日、20日、21日、27日、28日	土曜(11日除く)、日曜、祝日 土曜(18日除く)、日曜、祝日 25日、26日 土曜、日曜、祝日

※10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9月30日は棚卸作業のため、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。

日時 9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 10月8日(水) 10:30~14:30
場所 市支店(松阪市郷津町140-1)
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 9月26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 10月24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

JA教育ローン



	一般型	カード型
ご利用いただける方	●ご契約時の年齢が満18歳以上の方 ●前年度税込年収200万円以上の方 ●高校、高専、短大、大学などに入学、または在学中のお子さまがいらっしゃる方 ●JAが指定する保証機関の保証が受けられる方	●ご契約時の年齢が満18歳以上65歳未満の方 ●継続して安定した収入のある方 ●高校、高専、短大、大学などに入学、または在学中のお子さまがいらっしゃる方、もしくはご本人さま ●JAが指定する保証機関の保証が受けられる方
お使いみち	お子さまの入学金、授業料、アパート家賃等にご利用いただけます。また、他の金融機関からの教育ローン借入資金にもご利用いただけます。 ※借入申込日から2ヶ月前にお支払済みとなった資金も含まれます。	お子さま、またはご本人さまの教育に関する全てのご資金にご利用いただけます。
ご融資金額	1,000万円以内(1万円単位)	700万円以内(10万円単位)
保証料	三重県農業信用基金協会 年0.30%~0.50% ※一括払い 三菱UFJニコス株式会社 年1.00% ※分割払い	年1.35% ※分割払い
ご融資利率	【固定金利】最軽減後金利:年2.15% 基準金利:年3.35%	【変動金利】最軽減後金利:年2.35% 基準金利:年3.55%
ご融資期間	6ヶ月以上15年以内	ご契約日から1年後の月の5日までですが、信用状況等の点検結果にて、契約更新に支障がないと判断した場合、1年毎に自動更新いたします。満65歳の誕生日以降は契約の更新は行いません。 ※新規貸付期間は、満65歳未満かつご融資対象者の卒業年度末日までとします。
金利軽減内容	詳しくはJAみえなか公式Webサイトまたは二次元コードでご確認ください。	

※JAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合も御座います。

仮審査申込はインターネットでも受付中▶



ご利用条件、適用金利、保証料等、詳しくは
金融部 融資推進課(0598-28-8823)またはお近くの支店窓口までお問い合わせください。

JA共済

JAの建物更生共済
むてきプラスにすると



えっ!こんなに
安くなるの!?

と驚きのご提案ができるかも!?

- 物価上昇の影響で家計が心配
- 現在の火災保険料が高いと感じている
- 次回更新時の保険料が気になる

そんな方は、ぜひJAの
建物更生共済 むてきプラスを
ご検討ください!

お見積もりだけでもお気軽にお声掛けください!

満期もあって、この掛金!?

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。