

きずな

KIZUNA

2025
vol.54

10

特集
相続に備えて
知っておきたいこと



農作業メモ『キャベツの栽培管理について』
きずなキッチン「きのこのリゾット」

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

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

きのこのリゾット

新米の季節！炊いたご飯で作れる簡単リゾットです。
キノコも使って秋の味覚を楽しみましょう！

YouTubeでも
配信中！



材料 (2~3人分)

ご飯・・・・・・・・・・茶碗1杯分
シメジ・・・・・・・・・・1/2房
シイタケ・・・・・・・・・・2個
タマネギ・・・・・・・・・・1/2個
ベーコン・・・・・・・・・・80g
水・・・・・・・・・・100ml
牛乳・・・・・・・・・・100ml
顆粒コンソメ・・・・・・・・小さじ1
オリーブオイル・・・・・・・・小さじ1
チーズ・・・・・・・・・・適量
塩コショウ・・・・・・・・・・適量
お好みでパセリ、粉チーズ・・・適量

作り方

- ① ご飯は水(分量外)で洗って粘り気を取っておく。
- ② シメジは石突きを取ってほぐし、シイタケはかさ部分を薄くスライス、軸は石突きを取ってみじん切りにする。タマネギもみじん切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ③ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を炒める。油が馴染んだら塩コショウを加えて炒める。
- ④ しんなりしてきたら、①、水、牛乳、コンソメを入れ、コンソメが溶けて水分が無くなってきたらチーズを入れる。
- ⑤ 盛り付けて粉チーズとパセリをふりかけて完成。

ご飯から作る時は水でお米の粘り気を洗い流すことで、本格的なリゾットになるよ！



編集後記

4月に開幕した大阪・関西万博も今月で閉幕となります。関西パビリオンの三重県ブースでは、松阪牛やお茶など管内の特産物も香りが楽しめる形で展示されていました。日本や世界各国の方々に、三重の良いところを知ってもらえる機会になっていたら嬉しいと思います。(池)

新規登録クーポン配布中！

きずな No.54 | 2025 10

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、大地と地域のまらい。

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



Instagram



@ja_mienaka

LINE



Contents 【もくじ】

03	人×農「米生産者」
04	特集 相続に備えて 知っておきたいこと
06	みえなかNEWS
09	協同活動
10	ウーマンパワー
12	直売所だより
13	農作業メモ「キャベツの栽培管理について」
14	健康レポート 明日も元気！ 「高血圧の落とし穴に要注意!!」
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「きのこのリゾット」



今月の表紙農産物



【米】

管内では、コシヒカリ、きぬむすめ、ミルキークイン等様々な品種が栽培されており、本州の中でも収穫が始まるのが早い地域です。当JAの直売所「きずな黒部」「あぐりネット」では、注文した分量の玄米をその場で精米して販売しています。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



環境を活かした栽培

美杉清流米は雲出川源流の水、澄んだ空気、朝と夜の気温差などの地の利を活かしながら農業で環境を汚したくないとの思いで作った特別栽培米です。生産者とJAみえなか、全農みえが三位一体となって取り組んでいます。品種はコシヒカリですが、一般的にコシヒカリと比較して粒が大きく、粘りが強いうえ、食味が甘いのが特徴です。昨年産の1等米比率は98.8%と高品質な米を出荷できました。

安全安心への取り組み

特別栽培米の取り組みとして、化学農薬を規定使用量に対し半分まで下げて栽培しています。また、化学肥料の代わりに、稲刈り後すぐに田んぼを起こしてレンゲ栽培を行います。田植え前の春にすきこむのですが、レンゲの根粒菌が窒素を蓄えるので、自然の力で地力増進になり、コスト低減にもつながっています。

また、安全安心の取り組みとして、部会内で栽培基準を統一するために、



米生産者 美杉支店管内 美杉清流米部会

(前列左から) 中尾 安志部会長(77歳) 結城 晋三さん(82歳)
(後列左から) 松本 昇さん(84歳) 山中 重範さん(65歳)
樋口 雅一さん(75歳) 大西 良子さん(72歳)
中林 博世さん(67歳) 渡辺 敏和さん(72歳)

プロフィール

部会員17人、約20ヘクタールで地の利を生かした環境にやさしい米づくりを行っている。今年度は約60トン出荷予定。県内では松菱、マルヤス山手通り店などで販売している。(時期によって取り扱いが無い場合があります)



農村と都市との つながりを深める

稲作暦や生産履歴記載の作成、研修を定期的に行ってルール共有を図っています。消費者に対しても、生産者がどこでどのように栽培しているかの情報公開を行っています。

さらに昨年は環境にやさしい農業の取り組みを消費者へさらに伝えやすくするために、「SDGsパートナー認証」「みどり認定」を取得したほか、環境負荷低減の見える化システムのロゴをパッケージに施しました。近年、環境保全型の農業が注目されてきており、私たちの取り組みが特別栽培米としての付加価値につながっていると感じています。

年に数回、消費者向けのイベントとして田植え体験を開いたり、販売店の店頭でPR活動を行っています。食の安全安心を直接伝えられる喜びがあります。生産者の高齢化に伴い、生産量と需要量のバランスをどう維持していくかが課題なので、次世代へ繋げられるように、面積拡大や部会員の増員に取り組んでいます。

※お話は中尾部会長からお聞きしました。



生前にできる相続対策の例

①戸籍謄本を準備しておく

相続の手続きには、亡くなった人の出生から死亡までの戸籍謄本が必要となることが多いです。戸籍謄本には期限が無いので、生前から準備しておくで慌てなくても済みます。

②財産リストを作成し、財産評価する

特に不動産の相続評価をしておかないと、思っていたより財産が増える可能性があります。すべての財産を確認し、相続人にどう分けるか検討するときにも有効です。

③相続税額を試算する

財産が**基礎控除額(3,000万+600万×法定相続人の人数)**より多かった場合、相続税の申告が必要になります。いくつかある控除や特例(配偶者の税額軽減、小規模宅地の特例など)の使用を検討しましょう。

④節税対策を実行する

生命共済(保険)の非課税枠(500万×法定相続人の人数)や
暦年贈与、住宅資金贈与、相続時精算課税制度などの利用を検討しましょう。

⑤争族防止のために遺言書を作成する。ただし、争族になる遺言書は作らない。

作成する際には、遺留分にも配慮が必要です。付言事項で、家族への想い、遺言書の理由を書くのがおすすめです。

「やった方が良いのはわかるけど、まだそこまでは…」という人は

まずは“エンディングノート”を作ってみよう!

エンディングノートは、将来、自分に万一のことがあったときに備えて、ご自身の思いや希望をご家族などに伝えるために記入するノートです。

記載内容も形式も自由に書いてよいのですが、本屋で購入できるものや、自治体で配っているものを使用すると、何を書くか迷わずに、必要なことを記入することが出来ます。

〈エンディングノートに記入した方がよいこと〉

- 自分の基本情報について
- パソコンや携帯電話等の暗証番号
- 相続・遺言書について
- 財産について
- またはパスワード
- ペットについて
- 家族・親族について
- 医療・介護(延命措置)について
- 自分からのメッセージ
- 親しい友人・知人について
- 葬儀・お墓について



親が亡くなった後、普段は気にも留めていなかったことでも、生前に聞いておけば良かったと思うことが多く出てくることでしょう。

- 例えば…
- 山を持っているのは知っていたけど、隣地との境はどこ?
 - 田や畑を継いだけど、肥料や苗はどれくらい注文していたのかな?
 - 亡くなったことを誰に知らせたら良いのだろう? などなど

相続はいつ誰の身に起こるかわかりません。

親と子の立場の違いもありますが、お互いが出来ることを元気なうちから備えていきたいですね。



JAみえなかでは、組合員・地域の皆さまの相続等のご相談に対応するため、**相続事業承継センター**を設置しています。相続対策などでご不明な点はお気軽にご相談ください。

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 TEL:0598-28-8806



相続は人生で何度も経験するものではないので、いざ自分が相続手続きをしなければならなくなったら不安に感じる方は多いと思います。相続が発生したときに慌てなくて済むように、相続手続きの流れとタイムスケジュールを知っておきましょう。

〈相続開始後の申告と手続きのスケジュール〉

※赤字は相続開始から起算した期限です。

相続開始 (一般には被相続人が亡くなった日)

各種事務手続きを実施①

遺言書の有無の確認

遺言書なし

遺言書あり

家庭裁判所で遺言書の検認②

※公正証書遺言や法務局保管の
自筆証書遺言ならば検認不要

相続人の確定・相続財産の調査

相続の放棄または限定承認【3ヵ月以内】

所得税の準確定申告【4ヵ月以内】

遺言書なし

遺言書あり

遺産分割協議

遺言の執行

相続財産の名義変更等の各種相続手続き③

相続税の申告・納付【10ヵ月以内】

1 各種事務手続きの例

※それぞれ期限が異なります。

- 死亡届の提出
- 死体火葬許可申請書の提出
- 年金受給権者死亡届の提出
- マイナンバーカード、健康保険証の返却
- 被相続人の介護保険資格喪失届の提出
- 世帯主の変更届の提出
- 未支給年金の請求
- 遺族基礎年金・遺族厚生年金の請求
- 死亡共済金(保険金)の請求
- 公共料金などの契約者引落口座変更(電気・ガス・水道・電話など)
- 携帯電話・クレジットカードの解約等

2 遺言書の検認とは

自筆証書遺言などを家庭裁判所に提出し、相続人立ち会いのもと、遺言書を開封して内容を確認することをいいます。

自筆証書遺言を発見した場合、すぐ開封してはいけないことを覚えておきましょう。

3 各種相続手続きの例

- 不動産の名義変更
- 貯金・出資・有価証券等の名義変更・解約
- 共済(保険)の契約者変更等・解約
- 自動車の名義変更等

相続が始まると、やらなければいけないことがこんなに多いんだね。でも、生前に対策をしておけば、手続きの手間や労力、かかる時間を減らすことができ、残されたご家族が困らずに済むかもしれないよ。





セルトレイの点検をする職員

JAみえなか 秋冬野菜に向け、育苗はじまる



小野辺集荷場



笹川集果場

JAみえなか 梨出荷ピークを迎えました

JAみえなかでは8月、管内各地で梨の出荷ピークを迎えました。8月1日は松阪地区梨研究会が「松阪梨」出荷目前の目ざろえ会を開催。出荷規格の確認を行い、3日から出荷開始しました。また、津市久居地区では事前に受け付けた注文を元に、久居果樹振興協議会のメンバーが出荷した「ひさい梨」の発送業務をJA職員が行いました。

今年度産は少雨の影響により、小玉傾向でしたが、甘い梨に仕上がりました。管内ではひさい梨「香良洲梨」「松阪梨」が栽培されており、「幸水」はお中元として人気があります。



各地で新米が収穫されました

管内各地 新米が収穫されました

JAみえなか管内では8月上旬から新米の収穫が始まりました。今年の新米は夜温が比較的低く推移した日があったため、昨年に比べ白米熟粒の程度が低く、品質の良い米が多く出荷され、収量も多い傾向になりました。共同乾燥施設には連日多くの搬入が行われています。

管内では5,242haで米を栽培。「コシヒカリ」をはじめ、「きぬむすめ」「三重23号(結びの神)」などの主食用米のほか、「ほしじり」といった業務用米など様々な品種が栽培されています。



たくさん質問が上がっていました

JAみえなか アスパラガス栽培説明会を開催

JAみえなかは7月24日と31日、アスパラガスの栽培説明会を開催し、管内の生産者等12人が参加しました。

当JAでは令和6年度からTAC課が中心となってアスパラガスの試験栽培を行っています。今年度は次代の農業経営の担い手となる新規就農者の確保等への取り組みの一つとして、アスパラガスの施設栽培を進めていくため、営農振興助成金を新たに創設。今回説明を受けた参加者の中から希望者を募ります。

今後栽培研修会や、他産地への現地視察も予定しています。



糸繰り体験を楽しむ来場者

JAみえなか 1日限定のこどもイベントを開催

JAみえなかは8月9日、当JA郷土資料館で「なつやすみこどもイベント2025」を開催し、約160人が来場しました。このイベントは一志町歴史語り部の会と当JAが共催し、来場者に楽しみながら一志町の歴史や昔の暮らしを学んでもらうことを目的としています。

イベントでは、郷土資料館内で歴史学習を行ったり、かつて同町で盛んだった養蚕業にちなんだ繭の糸繰りをしたりと、普段できない体験を楽しんでいました。その他、オリジナルキーホルダー製作などもあり、夏の思い出を作っていました。



持ち寄ったイチジクを見比べました

いちじく部会 イチジクを出荷しました

いちじく部会は8月8日から今年のイチジクの出荷を開始しました。出荷に先駆けて開催した目ざろえ会には、生産者や関係者合わせて13人が出席。規格や、秀品と優品の外観などについて基準を確認し、高品質なイチジクの出荷を呼び掛けました。

今年のイチジクは少雨の影響により、例年より小玉傾向ですが、病虫害も少なく、しっかりとした甘さのある果実に育ちました。

同部会では7軒の生産者が約160aで榊井ドーフィンを栽培しています。



熱心に話を聞いていました

産直倶楽部 端境期出荷へ品種提案

JAみえなかでは7月28日から8月4日にかけて、管内4か所で産直倶楽部会員向けの研修会を開催しました。

研修会では、秋冬野菜の準備として、猛暑による失敗を防ぐための資材活用方法のアドバイスをしました。

また、出荷端境期に対応できる秋冬野菜の品種を提案し、協力いただく生産者には種子の無償提供を行いました。

同部会では1,570人の産直倶楽部会員が所属し、直売所等へ出荷しています。

※この活動はJA共済の支援を受けて行いました。



配布したレシピは来場者に好評でした

きつする黒部 夏野菜を活かしたレシピを提案

きつする黒部は7月26日、27日に夏野菜収穫祭を開催し、両日合わせて約1,800人が来場しました。

特設ブースでは旬の夏野菜を使用した料理を試食配布。レシピにはみえなかめぐり隊メンバーのアイデアも盛り込み、夏野菜の消費拡大に向け、提案を行いました。今回は「キュウリとオクラとナスの『だし』」米粉のかぼちゃ蒸しパンなど3種を用意。試食した来場者は笑顔でレシピを受け取っていました。また、同ブースでは地元産のスイカやウリ、ハウスミカン等の試食も行い、販売促進につなげました。





7月と8月は夏休み期間の子どもたちに楽しんでもらおうと様々な活動を行いました。その一部をご紹介します!



7月31日 久居支店



夏休みお菓子作り体験

同店管内の子どもを対象に、支店運営委員が提供したジャガイモを使ったお菓子作り体験をキッチンスタジオみちゅうらで開催しました。ジャガイモまんじゅうとボンデケーキ作り挑戦。始めは「ジャガイモでお菓子?」となっていた子どもたちも、出来上がりに近づき甘い匂いが部屋中に漂うと「早く食べたい!」と楽しみにしていました。

8月3日 白山支店



子どもパフェ作り体験

同店管内の子どもを対象に、夏休みの思い出づくりとしてキッチンスタジオみちゅうらで開催。色とりどりの寒天やフルーツ、クリームを自由に組み合わせて、オリジナルパフェを作りました。子どもたちは楽しそうにトッピングを選んで盛り付け、パフェが完成すると笑顔がこぼれていました。

8月5日 伊勢寺店



親子料理教室

同店管内の親子を対象にウエストパーク松阪で料理教室を開催しました。3回目となる今回は、夏野菜のピザと、トマトのパフェ作りに挑戦。子どもたちはアドバイスをもらいながら材料を切り、好きなようにトッピングをして料理を作り上げていきました。また、料理を作った後には夏野菜ビンゴで盛り上がりました。

8月18日 香良洲支店・三雲営農振興センター



香良洲梨収穫体験

津市立香良洲小学校の全校児童を対象に、香良洲梨部会が提供する体験農園で梨の収穫体験を行いました。梨の収穫方法を部会員が説明した後、児童らは3学年ずつ園地に入ると、大きくて美味しそうな梨を探し、協力しながら1人2個ずつ収穫しました。

JAみえなか管内の活動紹介

みえなか NEWS



三重県知事賞に選ばれた梨



真剣に審査する審査員

第5回三重県なし品評会
最高位に鈴木さん輝く

—— 当JA管内の受賞者は以下の通りです(敬称略) ——

- ・三重県知事賞 鈴木 克昌
- ・三重県中央農業改良普及センター所長賞 石田 旭
- ・三重県農業研究所長賞 工藤 正明
- ・三重VF株式会社社長賞 西尾 芳和
- ・県印三重中央青果株式会社社長賞 西尾 友秀
- ・三重県農業協同組合中央会会長賞 佐久間 健
- ・全国農業協同組合連合会三重県本部長賞 澤井 由則
- ・三重県園芸振興協会会長賞(産地賞) JAみえなか久居支部

三重県園芸振興協会は8月8日、松阪市の三重県地方卸売市場で「第5回三重県なし品評会」を開きました。品評会は、幅広い生産者の栽培技術の評価・共有すること、生産者のモチベーション向上と県全体の生産振興につなげることが目的。県内6JAから37点が出品され、県の普及・研究機関や市場関係者等が、形状や着色、玉ぞろい、糖度などを審査しました。

審査の結果、当JA管内の鈴木克昌さんが最高位の県知事賞に輝きました。



作った商品はプレゼントしました

JAみえなか
職業体験イベントに参加

JAみえなからは8月20日、津市にあるイオンモール津南で開催された「フースター2025津南」に初めてブース出展しました。このイベントは、地域の子供たちに様々な職業体験の機会を提供することで、将来のキャリアを考えるきっかけ作りとして開催されています。

当JAのブースでは、直売所に出荷する生産者のお仕事体験として、出荷する野菜の袋詰めや値段決め、POP作り体験を用意し、30人が参加しました。子どもたちは出荷会員の帽子をかぶり、オリジナルの商品作りに楽しみなが取り組んでいました。



楽しく学びました

JAみえなか
ベビーサイン体験教室を開催

JAみえなからは8月19日、当JA本店でベビーサイン体験教室を開き、23組の親子が参加しました。

ベビーサインとは、まだうまく話せない赤ちゃんや、手ぶりや手話を使ってお話する育児法。当日は日本ベビーサイン協会の認定講師を招いて、音楽などを交えながら実際にベビーサインを活用している様子や、簡単なサインなどを学びました。

参加者は「勉強になったので、また家でも取り入れてみたい」と話していました。





WOMAN POWER

ウーマンパワー

一志東部地区

上ノ庄班
食と健康を考えた料理作り



上ノ庄班は8月1日、家の光記事活用の活動として、キッチンスタジオあみちゆるで「食と健康」をテーマに料理教室を行いました。今回は、「キュウリとカニカマ甘酢あん冷ややっこ」「サバ缶で簡単冷やし汁」「ニラの豚ばら巻き」の3品を作りました。全て夏野菜を使用し、手軽に調理ができるレシピで好評でした。



暑い夏にピッタリな料理が出来上がりました



松阪地区

家の光記事活用グループ
おそろいのエプロンで交流



エプロンを作っていたいた感謝状も渡しました



松阪地区家の光記事活用グループは8月6日、ウエストパーク松阪で交流会を開き、5グループの会員57人中、30人が参加しました。始めに、8月号の記事を活用して夏野菜の栄養が摂れる健康料理について学習。その後、以前から会員らがお揃いで作っていたエプロンを贈呈し、全員がそれを着用して調理を行いました。作ったのは、「モロヘイヤとエノキのおひたし」と「ナスとベーコンの塩炒め」の2品。会員らは6班に分かれ、交流を図りながら手際よく完成させていきました。

三重中央地区

きらきらの会
太極拳教室



きらきらの会は8月6日、当JAふれあいセンターで太極拳教室を開き、19人が参加しました。太極拳は心身の健康を目指す健康法で、円を描きながらゆっくりと動くので、無理なく運動できるのが魅力です。参加者はゆっくりとした動きで体を動かして、いい汗を流していました。この教室は昨年度から会員が5人増え、健康づくりに人気の教室です。



ゆっくりとした動きで体をほぐしました

一志東部地区

柚子の会
藍の生葉染めに挑戦



柚子の会は8月9日、くらしの活動課で家の光記事活用として藍の生葉染めを行い、7人が参加しました。今回使用した生葉は、会員の畑で育てたもので、体験を行う当日の朝から参加者みんなで収穫した、新鮮なものです。染料液は力強く揉んで作る方法、木槌で叩いて作る方法、ミキサーを使う方法の3パターンで作りました。ハンカチやTシャツ、布バッグ等色々な物を使い、布の一部を絞って模様等を付けました。それぞれに味が出てとても綺麗に染まりました。



木槌でしっかりとたたいて染料液を出していきます

松阪地区

家の光記事活用グループ「オレンジ」
パン教室&家の光読書会



丁寧に塗っていきます



伊勢寺店管内の家の光記事活用グループ「オレンジ」は8月22日、ウエストパーク松阪でパン教室&家の光読書会を開き、6人が参加しました。パン教室は淵本明美先生を講師に、「あんぱん」「ウインナーポテトパン」の2種類のパンと「コーヒール水ようかん」を作りました。パン教室の後は家の光9月号の記事を読み、感想を交えて話し合いました。



重さピッタリかな？

三重中央地区

きらきらの会
パン教室

きらきらの会は8月27日から29日の3日間、キッチンスタジオあみちゆるでパン教室を開催し、合わせて50人が参加しました。

淵本明美先生を講師に、「大葉ベーコンパン」「かぼちゃとレーズンのイングリッシュマフィン」に挑戦。生地作り方を習った後、先生の手本を見ながら成形していきましました。パンの良い香りに包まれ、参加者の皆さんは笑顔いっぱい。パンを焼いている間に先生がコーヒール水ようかんを作ってくれたので、パンと一緒に持ち帰り、自宅で味わいました。

農作業 MEMO

キャベツの栽培管理について

農作業支援センター久居西 営農指導員
田中 大紀



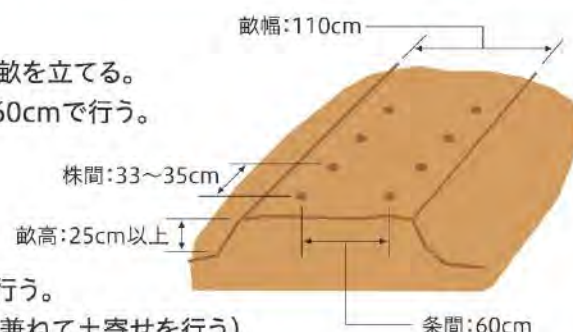
土づくり

- 定植の2週間前に堆肥、苦土石灰等を散布(1aあたり10kg)
- 定植時に元肥(みえなか園芸化成682)を散布する。



畝の作り方

畝幅110cm、畝高25cm以上で畝を立てる。
定植は株間33から35cm、条間60cmで行う。



追肥・中耕

- 1回目 定植2週間後に追肥を行う。
(条間に施肥し、除草を兼ねて土寄せを行う)
- 2回目 追肥1回目から20~30日後に追肥を行う。
(中耕は畝肩、通路に施肥し除草を兼ねて土寄せを行う)

病虫害

- 虫** シンクイムシ(ハイマダラメイガ)
気温が高いとハスモンヨトウ、ヨトウムシ、コナガ、アオムシの被害が発生しやすいので防除する。
- 病害** 降雨が多いと根こぶ病の発生に注意する。また、10月以降は菌核病を防除する。

高温対策

定植時は、日中は避け夕方や涼しい時間帯で定植する。
日中気温が高い場合は、朝水やりを行う。
(注意:夕暮れ等に水やりを行うと徒長してしまう恐れがあるので、土の乾燥度合をみて行うこと)

おすすめ品種

輝岬(生育旺盛で、耐寒・低温肥大性に優れる冬どり品種)
定植時期:9月下旬~10月上旬
収穫時期目安:1月~2月下旬



学生募集

三重県農業大学校 令和8年度 学生募集のご案内



三重県農業大学校は、優れた農業経営者を養成するため、農業に関する技術及び経営についての実践的な教育を行う県立の専修学校です。農業経験のない方でも、農業に関心がある方なら問題なく学んでいただけます。プロ農家を目指す方、JAや農業関連企業への就職を目指す方、農業大学校で学びませんか。

募集する 養成科の 課程

- 二年課程 (定員30名程度) 高等学校を卒業した方が中心の課程です。
2年間で、一般教養や農業に関する技術や知識の基礎から応用までを学びます。
- 一年課程 (定員10名程度) 就農を目指す社会人経験者が中心の課程です。
農業に関する技術と知識を1年間で集中的に学びます。

専攻コース

茶業、水田作、野菜、花き、果樹、
畜産(肉牛、酪農)の6コース

受験場所

三重県農業大学校
(松阪市嬉野川北町530)

願書受付期間

〈前期試験〉
令和7年11月10日(月)~11月25日(火)(必着)
〈後期試験〉
令和8年2月9日(月)~2月24日(火)(必着)

受験料

無料

応募方法

HPをご覧ください、
本校までお問い合わせください

試験日

〈前期試験〉
令和7年12月12日(金)10時~
〈後期試験〉
令和8年3月6日(金)10時~

合格発表

〈前期試験〉
令和7年12月24日(水)
〈後期試験〉
令和8年3月11日(水)

詳しくは
こちら!



三重県農業大学校
☎0598-42-1260

直売所だより Vol.25

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。

充実した第二の人生を歩む



退職後にどうするかを考えていたころ、JAの菜園塾の募集を見て、参加しました。元々趣味で家庭菜園をしており、菜園塾で産直の仕組みやノウハウなどを学ぶことができたので、退職後に挑戦しました。始めて今年で3年目になりますが、楽しくて色々なものを作っています。種から育てていくことが楽しいので、他の生産者が作っていないような品目で、自分が育ててみたいと思ったものを育てています。花オクラなど、あまりスーパーでは見ないような品目も出荷しているのですが、3年目にやってやっと定着してきたのか、出荷した分が毎日完売するようになり、嬉しいですね。

最近は夏の暑さが異常なので、病虫害が出やすく、困っています。また、他の人より早く出荷できるようにと早く種を蒔い

ても、結局は同じ時期に収穫を迎えたりするのが難しいところですね。それでも毎日畑に行って野菜たちの顔を見て、会話をしながらお世話をしている時間が好きです。

最近は気候が南国に近くなってきているので、それを利用して今後は南国フルーツなどに挑戦してみたいと思っています。うまくできるかはわかりませんが、楽しみです。

プロフィール

三雲支店管内
伊富 俊幸さん(63歳)

出荷先 きっする黒部

出荷物

イチジク、ピーズ、花オクラなどのほか、ハナナスや綿花といった花類、ジャムなどの加工品など、年間20品目ほどを出荷している

定年退職を機に就農。花類や加工品は奥さんが主に担当している。基本的に無農薬で育てるのがこだわり。



蠍座

10/24~11/22

全体運/迷っていたことの答えが見つかりそう。大変でもやってみる価値があります。相談するときは相手を選びましょう
健康運/外出時は帽子を。リップクリームでの保湿も吉 幸運の食べ物/マッシュルーム



天秤座

9/23~10/23

全体運/運勢はとてパワフルで新しいことにツキあり。やってみたかったことに挑戦を。薦められたものを試すのも吉
健康運/医食同源、バランスの取れた食事で元気アップ 幸運の食べ物/ルッコラ

ちょっと待って! STOP 詐欺の可能性がります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。

警察や役所などから、不安を煽る電話やメールが来いませんか？

すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

キャッシュカード詐欺

あなたの口座が不正利用されています。カードの確認が必要です！



フィッシング詐欺

名前: ○○○○
暗証番号: ××××××

HP情報
入力

偽



その他の手口

あなたの口座が犯罪に利用され、あなたに対し被害届が出ています。逮捕されないために、指定する口座に振り込みをしてください。

保険料の還付金があります。手続きのため、指定する口座に振り込みをしてください。



特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カードの交換が必要です
- ☐ カード・口座が悪用されています
- ☐ 警察がご自宅に伺います
- ☐ このままだと逮捕される可能性があります
- ☐ このやり取りを口外すると罪に問われます
- ☐ 期日までに対応を行わないと取引が制限されます
- ☐ 指示に従ってATMの操作をしてください

1つでも当てはまったら詐欺です！
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。



詐欺にだまされないためには

- 警察・公的機関を名乗る者から突然電話が来ても、一度電話を切り、申し出内容が正しいか確認するため電話をかけ直しましょう。その際、電話番号は自分で調べ直しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。
- 警察・検察は個人のスマートフォンに突然ビデオ電話をすることはなく、国際電話で連絡することもあります。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

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 エボック



[今月のテーマ]

高血圧の落とし穴に要注意!!

血圧とは血液の流れによって血管にかかる圧力のことで、この圧力が高くなり過ぎた状態が高血圧です。高血圧の状態を放っておくと血管に負荷がかかり続け、血管が硬くなる動脈硬化、血管が詰まることで起こる心筋梗塞や脳卒中など全身に重大な病気が起こるリスクが高くなります。

1 血圧は季節によって変動する!

気温が下がる冬は、寒さで全身の血管が縮むため血圧が上がります。反対に気温が上がる夏は、体内から熱を逃がすために血管が広がり、血圧が下がります。さらに夏は発汗量が増えるため、体内の水分と塩分が排出されやすくなりそれに伴って血液量が減ることから、血圧が下がる傾向にあります。

2 暑い時期、血圧対策で気を付けたいこと!

塩分補給より水分補給を優先

熱中症対策で経口補水液や塩あめなどによる塩分補給が必要になるのは、運動で大量の汗をかく、外で長時間の作業をする、又は脱水症状が生じた場合です。高血圧など持病がある方は、特に水やお茶など、こまめな水分補給を心がけてください。喉の渇きを感じなくても、意識的に水分補給をしてください。



寝る前のアルコール飲料には要注意

アルコールの摂取は血圧を下げるほか、利尿作用によって脱水状態になり血管が詰まりやすくなるため、過度な飲酒は厳禁です。寝る前の飲酒は、寝つきが良くなるものの、眠りが浅くなったり中途覚醒が増えたりして、睡眠の質が低下します。睡眠不足は体内時計の乱れから自律神経、血圧をコントロールするホルモンのバランスの乱れを引き起こし、高血圧の発症リスクにつながります。



普段から血圧の薬を服用し、しっかりコントロールできている方は、血圧が変動しやすい夏や冬の季節の変わり目には気を付ける必要があります。自分の血圧がどのくらい変動するのかを把握することが大切です。季節ごとの血圧の変動には個人差があるため、血圧を2週間程度、1日2回(朝夜)測定することをお勧めします。

また、たちくらみや体の怠さなど体調の異変を感じた場合、自己判断で薬の量を減らすなどせず、直ぐに主治医に相談してください。



みんなの広場

投稿点数
48件



すくすくキッズ

みえスタ



暑さに負けるな!
津市一志町 前田 恵美子さん



おかわかめの緑のカーテンです
松阪市嬉野中川町 俊ちゃんさん



猛暑の中でも!
松阪市川井町 ハマノさん
噴水と戯れる孫たちに、元気をもらっています。



波瀬植物園のヤマユリの花
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
今年も咲きました!



涼しげなルリマツリ
松阪市新屋敷町 百日紅さん



槇の大木に風蘭が満開
松阪市小野町
まっつあかのばあちゃんさん



月下美人が咲きました
津市一志町 岡野 正明さん
一夜限りのたくさんの開花。



お盆の頃の蓮ダム
松阪市飯高町 北川 文昭さん
今年の夏は猛暑に水不足、蓮ダムも悲鳴寸前。



大賀ハス
松阪市 ゴンちゃんさん
綺麗に咲いてました。



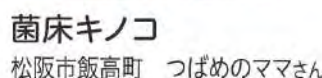
人が寝ているとき
太陽が口に入っていく様子
松阪市基目町 ミッチーさん



サボテン
津市久居元町 今井 紅峯さん
雨が降らなくても大丈夫。



セミの抜け殻オンパレード
津市白山町 丸山 準一さん
庭木を剪定していたところ、枝に沢山セミの抜け殻を見つけました。



菌床キノコ
松阪市飯高町 つばめのママさん
20日くらい霧吹きしたら、きくらげになった!



晩白柚!
松阪市 つばめのpapaさん
あと半年! 今年は、期待できそう。



米田 旭くん(3歳) 空くん(1歳)
粥見支店管内

ご家族からのメッセージ

兄弟仲良く元気に育ってね。大好き♡



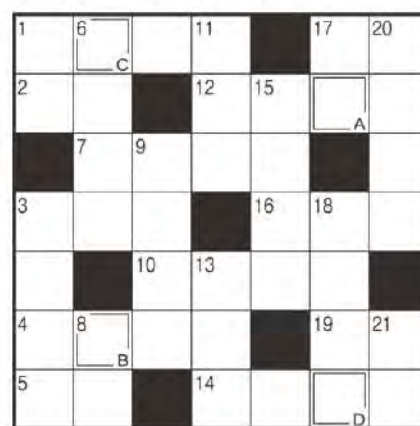
堀出 和子さん(72歳) 福のシェルティ
しいたか支店管内

こんなコです!

都会のマンション暮らしから、今は大自然でのびのびと暮らしている愛犬です。

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

21 20 18 17 15 13 11 9 8 6 3 1
お代はいただきません
転職をしたいが、いざとなると
金を数えるときに使う言葉
皿を数えるときに使う言葉
あえるとかき集める道具
ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
役場で証明を取ってきた
薪割りに使う刃物
事件はあつけない——を迎えた
動物や鳥などの集団
を踏んでしまう
金箔の生産量第1位の市がある都道府県
血を数えるときに使う言葉
あえるとかき集める道具
ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
役場で証明を取ってきた
薪割りに使う刃物
事件はあつけない——を迎えた
動物や鳥などの集団
を踏んでしまう
金箔の生産量第1位の市がある都道府県

ヨコのカギ

1 10月の第2月曜日はスポーツの日。
以前は——の日でした
2 祭りのときに引く車
3 ——雨だよ、すぐに止むさ
4 塩分濃度は低め、麴の割合は
高めな味噌
5 ドングリがなる木の一種
7 彼女は免許——の腕前だ
10 悪臭を放つことで知られる動物
12 傘がたくさん重なった形の
食用キノコ
14 ハワイアン演奏にも使われる
弦楽器
16 玄関の上がり——に腰かけて話した
17 秋にもおいしい紫色の野菜
19 教育、勤労、納税は国民の
三大——です

先月号の答え



A B C D E
『ラツカセイ』

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/あなたの力になってくれる人が現れます。感謝の気持ちを示して受け入れて。良いつながりができていきます
健康運/ダンスなどで楽しく体を動かしましょう 幸運の食べ物/リンゴ



水瓶座

1/20~2/18

全体運/味方もたくさんいますが敵も多い月。信頼できない人の話にうっかり乗らないで。厳しい助言に耳を傾ければ飛躍
健康運/カルシウムたっぷりの食事と筋トレで骨を丈夫に 幸運の食べ物/イチジク

●きっする黒部休業日●

10月 7日、21日、28日

11月 11日、18日

イベント情報については
Instagramをチェックしてください▶



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

特殊詐欺、SNS型投資・
ロマンス詐欺対策について

特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の被害が増えています。

最近の手口では、

○警察官や検察官を装って電話を掛けてくる
○国際電話(+から始まる電話番号)で詐欺電話を掛けてくる

○副業や投資目的で『確実に』又は『楽に』お金を稼げる

というものが増えています。

これらの詐欺の対策として

- ★知らない番号からの電話に出ない
 - ★他人からの『儲け話』は絶対に信用しない
 - ★警察や著名人・芸能人の『なりすまし』には十分注意をする
- 等が効果的です。

警察では、固定電話に設置する『自動録音警告機』の無償貸出をしているほか、国際電話からの着信拒否設定を勧めております。

不審な電話が掛かってきたり、詐欺被害の予防をしたいと考えている方は、最寄りの警察署へご相談ください。



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

10月・11月の休業日は次のとおりです。

店舗名	10月	11月
農作業支援センター		
一志	なし	なし
白山	日曜、祝日	日曜、祝日
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 雲部	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
飯南		
農機センター		
朝見	土曜(11日除く)、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
伊勢寺	土曜(18日除く)、日曜、祝日	
白山	25日、26日	
農機整備センター	土曜、日曜、祝日	

※11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 11月12日(水) 13:30~16:30

場所 久居支店(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 12月10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 10月24日(金) 10:00~16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 11月28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

松阪中央総合病院よりお知らせ

脳卒中・心臓病フェア&
市民公開講座を開催します

事前申込
不要

松阪中央総合病院ではこの度、地域の皆さまに楽しみながら脳卒中や心臓病のことを身近に知っていただくため、「脳卒中・心臓病フェア&市民公開講座」を開催します。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。お待ちしております。

日時 令和7年 10月25日(土) 10:00~14:00

場所 松阪中央総合病院 (松阪市川井町字小望102)

内容 医師・看護師による講演 10:30~12:45

(脳神経外科・脳神経内科・循環器内科・救急科)

- リハビリ相談(脳卒中後のリハビリ紹介と誤嚥予防)
- 食事相談(減塩食・えん下食・食事摂取不良などの相談)
- ドクターカーの見学・写真撮影
- 脳卒中・心臓病の相談窓口
- JA出張直売所、脳血管年齢など健康チェック(JA共済)
- 縁日コーナー(輪投げ・お菓子作り)など

※抽選会もありますので、ぜひ最後までお楽しみください



お問合わせ先 松阪中央総合病院 TEL:0598-21-5252

JA共済

建物更生共済なら



このような不安は
ありませんか?

- ✓火災保険(共済)更新のタイミングだけど、前回に比べて随分高くなったなあ
- ✓物価上昇の影響で家計が心配だなあ
- ✓南海トラフ地震の発生確率が「30年以内に80%」へ引き上げられたが、地震保障を付けると高くなるのかなあ

そんな
あなたに

JAの建物更生共済がおすすめです!

Point1 契約期間は5年または10年から選択できます!
また、上記契約期間中は共済掛金変動しません!
ご契約時に「継続特約」を付加することによって、
通算して20年または30年の長期的な保障を受けることができます。
※継続後のご契約に適用される約款・共済掛金率は継続の時に
おける約款・共済掛金率となります。

Point2 台風や地震などの自然災害による
損害もしっかり保障します!
もちろん火災や落雷も保障対象です。
※お支払いには所定の条件があります。

Point3 掛け捨てタイプでは
ありません!
満期共済金があるのにこの共済掛金!?
と喜ばれることがあります。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせはお近くのJAみえなか支店・店までお気軽にご相談ください。