

きずな

KIZUNA

2025
vol.55

11

特集
不断の自己改革に
取り組んでいます



農作業メモ『温州ミカン・柑橘類摘果について』

きずなキッチン『柿のラザニア風』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか
JAみえなからは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

柿のラザニア風

旬の柿を料理にして楽しみませんか？
ミートソースの塩味と柿の甘みが絶妙にマッチした一品です。

YouTubeでも
配信中！



材料 (3~4人分)

柿・・・・・・・・・・・・・・ 1個
ミートソース・・・・・・・・ 290g
ホワイトソース・・・・・・・・ 290g
餃子の皮・・・・・・・・・・ 24枚
チーズ・・・・・・・・・・・・・ 適量
バジルの葉・・・・・・・・・・ 適量

作り方

- ① 柿の皮をむいて縦半分に切り、ヘタとタネを取り除いてスライサーで薄切りにする。
- ② 耐熱容器にミートソース、ホワイトソース、柿、水で濡らした餃子の皮の順で2、3回重ねていく。(餃子の皮は2枚重ねにするとよい)
- ③ ②を600wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ チーズをまんべんなく乗せ、バジルの葉を散らしたら、200℃に余熱したオーブンで10分～15分焼いて完成。

ミートソースはお肉が多く入っているものがおすすめ！
キノコを追加しても美味しいよ！



編集後記

毎年11月下旬には、松阪牛共進会が開催されます。審査や競りの様子はまさに圧巻です。一般来場者も見ることができるので、ぜひ1度見てみてください！(西)

新規登録クーポン配布中！

きずな No.55 | 2025 11

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、大地と地域の暮らし。

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「繁殖・肥育生産者」
04	特集 不断の自己改革に 取り組んでいます
06	みえなかNEWS
08	食農教育
09	わくわくクラブ
10	ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「遺言書を隠したらどうなる？」 直売所だより
13	農作業メモ「温州ミカン・柑橘類摘果について」 健康レポート 明日も元気！ 「放っておくと良くない白内障！」
14	お知らせ
15	私の食育日記
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「柿のラザニア風」



今月の表紙農産物



【牛】

JAみえなか管内は、全国的にも有名な「松阪牛」の肥育対象地域です。また松阪牛以外にも肉牛の素になる子牛や牛乳の生産を目的とした乳牛など、様々な目的で牛が飼育・肥育されています。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



農業がやりたくて移住



大学在学中に農業がしたいと思い立ち、耕作できる場所を探して23歳の頃に単身移住。借りた農地を開墾するところから始めました。当初は野菜を栽培していましたが、獣害がひどく、収穫できなくなってきたので、1990年から牛を1頭飼って繁殖させて出荷するようになりました。始めはバイトをし、お金が貯まったら牛を新しく買う、というように徐々に増やしていきました。

牛に最適な環境での飼育

牛舎は木々に囲まれているので、夏でも涼しいです。母牛たちは毎日運動場に放牧し、のびのびと過ごさせます。母牛が汚れていると乳を飲む子牛が体調を崩す可能性があるため、牛舎は1日2回掃除し、清潔さを保つてい



繁殖・肥育生産者 美杉支店管内

片野 真一郎さん (61歳)
耕 作さん (27歳)

※お話は真一郎さんに伺いました。

プロフィール

出身は神奈川県。妻の加奈子さんと息子の耕作さんとともに牛を飼育。35頭ほどを飼育し、子牛を年間10頭以上出荷しているほか、年間3頭は経産牛を肥育して出荷している。津市の無形文化財にも指定されている丹生侯大神楽の一員で、年に1回披露するのが楽しみ。

牛のためにできることを

うちでは牛を健康的に育てることを第一に、エサの配合も色々研究しています。牧草は有機肥料・無農薬で育てていますが、牛が「美味しい」と唸りながら食べてくれる姿を見るととても嬉しいです。

私たち家族が目指しているのは循環型農業です。牛を育て、堆肥を作り、それは牛の命の上に生活が成り立っている。牛のためにできることを丁寧にやりたいと思っています。牛が好きなので、日常がとても楽しく、自分の体調が悪くても牛舎に行くと元気になる。これからも牛と一緒に成長していきたいです。

※一産どり肥育…出産を1度経験した牛を肥育すること。

2 元気な地域づくり

協同活動を通じた 組合員・地域との関係強化

地域の拠り所となる親しまれるJAを目指して、ふれあいや交流を深めることを目的に「1支店等1協同活動」に取り組んでいます。各部署で創意工夫に富んだ活動を展開しています。



地域の居場所づくり・ 健康づくりへの取り組み

助け合い組織では、ふらっとほーむやミニデイサービスの実施、また福祉事業ではいつでも住み慣れた地域で暮らし続けられるように、介護予防プログラムを実施しています。



対話による組合員の 意思反映・運営参画の仕組み構築

組合員の声に基づいた事業運営を行うため、地区別総代懇談会、地区別座談会、支店運営委員会等を開催しています。



女性の運営参画推進

女性の意見を反映したJA運営を実現するため、女性組織連絡協議会と連携した女性組合員の加入促進やJA女性役員・女性総代の増員に取り組んでいます。



相続・事業承継支援体制の強化

農家組合員が次世代・後継者へ円滑に事業承継・資産承継ができるように、相談窓口「相続事業承継センター」を設置し、税理士や司法書士等の専門家と連携、調整を図りながら相談・支援に取り組んでいます。



総合事業を通じたインフラ機能

農業関連事業のほか信用事業、共済事業、生活購買事業、介護福祉事業、不動産・資産管理事業といった総合事業を通じて、地域住民の安心できる暮らしに貢献しています。



3 健全経営の堅持

経営基盤の確立、強化のため、令和5年度には多彩な地域農業の振興と赤字縮小の両立を図るため、営農経済事業の体制整備を実施しました。

また、令和6年度には支店・事業所再編検討委員会を設置し、新たな拠点としての店舗運営体制について検討を行いました。金融店舗数20店舗構想に向けた新たな支店・事業所運営体制について今後も継続し、検討してまいります。

JAみえなかでは今後とも地域の皆さまのお力になれるような組織を目指して、引き続き取り組んでいきます。

今回紹介したのは自己改革の一部ですが、公式Webサイトへ

「自己改革報告書」を掲載していますので、そちらもご覧ください。

ご覧ください



不断の 自己改革に 取り組んでいます



組合員が利用するJAの事業などを、ニーズの変化に応じてJA自ら継続して見直しを図るのが自己改革です。

JAみえなかでは、組合員・地域住民の皆さまから無くてはならないJAとして親しんでいただけるように、発足当時からさまざまな事業活動の場において、組合員の皆さまとの対話を大切にしながら自己改革の実践に全力で取り組んできました。今回はその一部についてご紹介します。

1 農業生産の拡大から農業者の所得増大へ

米の直接販売の強化

農業者の所得向上を目指して、全農のほか米卸業者への直接販売や、直売所において消費者への玄米販売やいまいずり米の販売の強化に取り組んでいます。



ブランド園芸品目の収量・品質の向上

イチゴ・キャベツ・なばな・ブロッコリー等のブランド園芸品目について、栽培研修会などを通じて収量・品質向上に取り組んでいます。また、イチゴでは三重県オリジナル種子繁殖型新品種「うた乃」の栽培に取り組んでいます。



生産トータルコストの低減

スケールメリットを活かした肥料の一括仕入れにより、少しでも安く良質な肥料を供給するため、予約購買の強化に取り組んでいます。また、肥料・農薬の予約購買による年間購入額に応じた事業分量配当を実施しています。



新規振興作物等への取り組み

TACや営農指導員がアスパラガスなどの新規振興作物や収量の増加等を目的とした新品種を検討・実践等、農業者の所得増大に向けて取り組んでいます。





力を合わせて調理

くろべ支店 災害時を想定して調理

くろべ支店は9月9日、ふらっとほーむ「あぐりの里」のイベントで防災食を作りました。ガスや電気が使えなくなった場合など、非常時の状況を想定し、自宅にあるカセットコンロでご飯が炊けるか挑戦。参加者は本当にご飯が炊けるか心配していましたが美味しく炊き上がりしました。ほかにサバ缶を使った冷や汁なども作り、非常時にも慌てずに美味しいご飯が食べられるよう備えました。



稲の生育状況を確認する会員と関係者

一志町の農業を守る会 水稻の生育状況と刈り取り時期を確認

津市一志町で活動する「一志町の農業を守る会」は8月下旬、同町内の実証田を巡回調査しました。主に水稻の生育状況の確認と刈り取り適期の判断を目的に毎年開催しており、津地域農業改良普及センター職員とJA職員と共に、数日間巡回を行い、水稻の稈長、穂長、穂数、株数を調査しました。各水田の1坪分を刈り取って松阪市にある農業研究所で収量、品質を調査します。



食べくらべが好評でした(きつする黒部)



たくさんの予約を受け付けました(あぐりネット)

JAみえなか 新米需要に向けて玄米販売

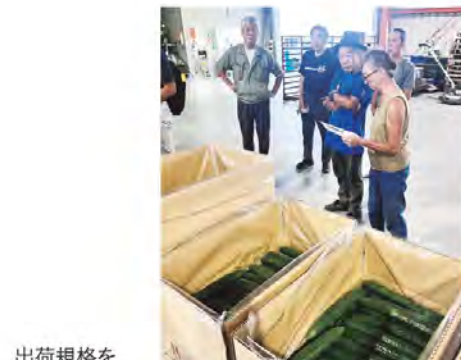
新米時期を迎え、JAみえなかでは管内の直売所やスーパーみすぎで、8月中旬から9月中旬にかけて新米の玄米販売を行いました。あぐりネットでは、8月中旬からお米の年間予約システムである「う米もんくらぶ」の受付を開始し、9月19日、20日にはスーパーみすぎで玄米販売を行いました。



顕微鏡で1つずつ確認しました

母部会 イチゴ定植適期判断

母部会は9月中旬、イチゴ苗の花芽分化調査を行いました。この調査は、状態を確認することで定植適期を見極め、収穫遅れを防止するための取り組み。初日の18日の調査では、松阪庁舎で生産者が提出した苗株の状態を確認し、顕微鏡で分化状況を見定めました。



出荷規格を再確認しました

水耕胡瓜研究会 有利販売に向けた目ざろえ会を開催

JAみえなか水耕胡瓜研究会は9月12日、有利販売に向けた目ざろえ会を開催し、生産者や関係者ら16人が参加しました。規格は6種類に分かれ、実際に出荷されたキュウリを手にとって見ながら統一しました。生産者の一人は「年々暑い気候になっていくが、そんな中でも水温の管理をして立派なキュウリに生育した。爽やかな味がするおいしい水耕胡瓜をぜひ食べてほしい」と太鼓判を押していました。出荷は12月頃まで続きます。



半自動定植機を使って定植していきました

JAアグリサポートだいち キャベツ定植、暑さ対策資材検証も

株式会社JAアグリサポートだいちでは8月21日から津市で秋冬野菜の定植を開始しました。今後キャベツのほか、ブロッコリーや白菜など3品目を品種変更しながら翌年の2月まで定植を行います。また、今年度は4種類のバイオステイミュラント※資材を試験的に使用することで、キャベツの高温対策に向け、検証していきます。



絵手紙を見て癒されていました

助け合い組織ハーマニーの会「たんぽぽ」 小学校児童から絵手紙を受け取る

助け合い組織ハーマニーの会「たんぽぽ」は8月上旬、松阪市立豊地小学校の4年生児童から絵手紙を受け取りました。この絵手紙は7月に同校児童が配食サービスの見学に訪れた時の感謝の気持ちを伝えるもの。色とりどりの野菜や夏の風物詩が描かれた絵手紙を見て、会員は笑顔がこぼれていました。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

第3回 8月30日(土) 晴れ

稲刈り体験

5月の田植えから早4カ月が経過し、収穫の時期がやってきました！稲刈り前にまずは教室でお米クイズを出題。「お茶碗一杯の米粒の数は？」「稲の花の色は？」など、お米に関する豆知識もあり、子どもたちは「知らなかった！」と驚いていました。

その後、田んぼへ移動して、営農指導員から稲刈りの説明を聞いてから手鎌を使っていざ稲刈りに挑戦！初めて参加した子ども達も上手に鎌を使って収穫。今までに体験したことのある子ども達はプロ並みの手つきで次々と刈り取っていました。



クイズに挑戦！



食農教育

9月は管内各地で稲刈り体験や、JAの施設見学が行われました。その一部をご紹介します！

稲刈り体験

地元の生産者のご協力を得ながら、管内各地で稲刈り体験が行われました。児童らは鎌を片手に、怪我をしないよう気をつけながら丁寧に稲を刈っていました。



9/4

一志東小学校5年生



9/16

阿坂小学校5・6年生



9/17

宮前小学校 5年生



施設見学

JAの仕事を見学

9月25日に栗葉小学校3年生児童49人がJAプラザ久居西を社会見学で訪れました。職員から、業務内容や働く職員の人数等を聞いた後、各施設を見学。最後にフォークリフトの実演を見学しました。児童からは地域で育てられている作物の種類や、フォークリフトの台数など、様々な質問があがりました。

9/25

栗葉小学校3年生



蟹座

6/22~7/22

全体運／運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります。健康運／ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて 幸運の食べ物／ナガイモ



双子座

5/21~6/21

全体運／イラッとするが増えそう。思い通りにならなくてもいつものペースを崩さないように。平常心が成功の鍵。健康運／張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を 幸運の食べ物／小松菜



WOMAN POWER

ウーマンパワー

一志東部地区

一志東部地区女性部
夏の栄養満点料理作り

一志東部地区女性部は8月19日にキッチンスタジオみちゆらで第2回クッキング教室を開催し、21人が参加しました。今回は家の光協会の泰佐和子先生を講師に迎え、「食と健康を考える」をテーマに、家の光8月号に掲載されている「栄養たっぷり夏ごはん」から豚こま団子と玉ねぎの甘酢炒め、ゴーヤの中華風サラダなど夏野菜をふんだんに使った3品を作りました。調理中は料理のポイントや夏野菜の豆知識などの話を聞きながら、手際よく料理を仕上げていきました。



夏にぴったりで簡単で美味しい！

松阪地区

松阪地区女性部
クラフト教室でかご作り

いたか女性部は9月12日、旧森店でクラフト教室を開催し、9人が参加しました。今回は10月19日に開催のいたか文化祭に向け、展示会の来場者に渡す、小物が入るかご作りを行いました。参加者は作り方を見ながら、丁寧に編み込んでいき、来場者に喜んでいただけるようにと気持ちを込めてかごを作っていました。



喜んでいただけますように♪



一志東部地区

一志東部地区女性部
EM菌を使ったボカシづくり

一志東部地区女性部は9月26日、ボカシづくりを開催し、31人が参加しました。ボカシとは米ぬかともみ殻、EM菌を混ぜて作る有機肥料のこと。学生時代にEM菌を研究していた三雲支店管内の喜多村慎吾さんを講師に迎えて作りました。このボカシを野菜作りに使うと、育ちが良くなるため、人気の企画で毎年参加者が増え続けています。



使うのが楽しみです！



三重中央地区

きらきらの会
用具を使って楽しく運動

きらきらの会は9月10日に当JAふれあいセンターで3B体操を開催し、13人が参加しました。3B体操とは、「ベル（8の形をした浮き輪のような用具）」「ボール」（ゴム状の大きな輪）「ボール」の頭文字が「B」で始まる3つの用具を使う健康体操のこと。用具それぞれに効果的な使用方法があります。参加者は講師の岡みち子先生に教わりながら用具を使うことで普段使わない筋肉も動かし、気持ちのいい汗を流していました。



まっすぐ伸ばして...

松阪地区

松阪地区女性部
音楽にのせて心身リラックス

松阪地区女性部は9月29日、当JA本店で音楽療法体験を開き、98人が参加しました。音楽療法とは、音楽を聴いたり、歌ったりしながらリズムにあわせて身体を無理なく動かすことで、心身ともにリラックス効果が期待できるものです。音楽療法士の大喜多恵さんと土橋洋美さんを講師に招き、歌いながら指折りをしたり、曲に合わせて棒を使いながら体を動かすなど終始大盛り上がりでした。



リズムに合わせて体を動かそう！

三重中央地区

きらきらの会
秋を感じるアレンジに挑戦

きらきらの会は9月10日、11日にキッチンスタジオみちゆらでフラワーレッスンを開催し、両日で30人が参加しました。講師の西川由季先生のアドバイス聞きながら、フジバカマやガーベラを使った秋らしい色合いを感じられるアレンジを作りました。



この配置にするともっと素敵になりますよ♪



農作業 MEMO

温州ミカン・柑橘類摘果について

三雲宮農振興センター
営農指導員 山口 浩明



温州ミカンやその他柑橘類において、摘果を行うことは品質の向上や次年度の果実の確保、柑橘類においては果実の肥大などにつながる大事な作業です。しっかり摘果を行うことで、良質なミカンを収穫しましょう！

温州ミカン

○：摘果する ×：摘果しない *普通温州では部分(半樹)摘果もありうる

着花量	新梢量	管理方法			
		開花時	6~7月	8~9月	9~10月
少ない	多い	×	×	×	ほぼ× 樹上選果
やや少ない	やや多い	×芽かき	×	△~× 着果量があれば サイズ摘果	○樹上選果
中くらい	中くらい	×	○枝別摘果*	○サイズ摘果	○樹上選果
やや多い	やや少ない	○有葉花を摘蕾 ^{てきらい}	○枝別摘果*	○サイズ摘果	○樹上選果
多い	少ない	×	○部分摘果	○サイズ摘果	○樹上選果

摘果量 枝別摘果⇒極早生<早生<普通<晩生 の順番で隔年結果しやすいため、極早生は少なく、晩生は多く行う。

サイズ摘果⇒目標サイズ以外(S~L)になりそうなものを取る。

★大きくなりすぎないように部分(枝別)や、半面摘果を行い、複数年をかけて調整を行いましょう。

摘果の目的は時期によって異なります。

6月までの摘果⇒来年の結果部位(枝)の確保による隔年結果の改善

8月以降の摘果⇒高品質果生産(M、Lサイズ中心、かつ適正な糖酸含量)



その他柑橘類

葉果比(1果実に必要な葉数)に合わせて均一に残るように摘果を行います。

摘果の時期	摘果の目標	摘果する果実
第二次生理落果終了から7月	葉果比を基準に樹全体に均一に着果させる	内なり果、スソなり果、キズ果など外観不良のもの(ここで残す分をほぼ決めておく)
8月~	見直し摘果	小玉、外観不良果
収穫前	樹上選果	選果で除外される果実

品 種	葉果比(葉枚数)
カラ	50~60
セミノール	80前後
八朔	80~100
不知火(デコポン)	100前後
ポンカン	100前後
甘夏	100~120
はるみ	100~150
せとか	120~130

★葉果比が少なくなると、大きくなりにくく、酸度が高くなりやすくなります。

VOL.35 相続のこと

遺言書を隠したらどうなる？



Q たまたま父が書いた自筆証書遺言書を見つけましたが、自分にとって不利な内容だったので、誰にも見せずに隠してしまいたいのですが、そうするとどのようなことになりますか？

- A
- 1 民事では、相続欠格になり、相続の権利を失う。
(不当に利益を得る目的ではない場合は、あてはまらない可能性あり。)
 - 2 刑事では、私用文書等毀棄罪(5年以下の懲役刑)に問われる。



もし遺言書が自分に不利な内容だったとしても、隠してはいけません。遺言内容に納得できない場合は、遺言書が有効なものか確認するか、遺留分侵害額請求権(※ 最低限の相続割合を侵害された場合に、侵害額の返還を請求できる権利)を行使することを検討しましょう。



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

直売所だより Vol.26

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。



自然に任せた栽培にこだわり

最初は、家族で食べる分をメインにいろんな農産物を栽培していました。味噌を作るために栽培している大豆がたくさん採れた時期があり、産直倶楽部会員であるご近所さんから出荷の提案をいただいたことがきっかけとなって、色々な品目を少しずつあぐりネットへ出荷をするようになりました。

栽培のこだわりとしては、安全安心のために減農薬に心がけて作ったり、ある程度は自然に任せているところです。毎日畑に行って病害虫を見つけたら、本やインターネットで効果のある防除について調べて対応しています。最近暖冬になっていることで、越冬する虫が増えていることや、防除剤に耐性がついている病害虫も多く大変ですが、日々頑張って防除をしています。

直売所に出荷しに行くときには、他の出荷会員さんの野菜の包装の仕方を見て商品の魅せ方を勉強させてもらっています。また、直接お客さまに「あなたの出荷する野菜が並ぶのを待ってるよ」と言っていたいた時があり、励みになりました。安全安心の季節の野菜を出荷していますので、見かけたら手に取ってみてください。

プロフィール

久居支店管内

樋廻 千尋さん(76歳)

信一さん(77歳)

※お話は主に千尋さんにお伺いしました。

出荷先 あぐりネット 出荷物 白ネギ、サツマイモ、ハクサイなどの秋冬野菜

年中様々な野菜を栽培したり、切り花も出荷している。これからの時期は白ネギやサツマイモ、秋冬野菜の出荷を行う。

「健康活動推進人間ドック(健活ドック)」のご案内

実施期間 令和8年1月～4月

対象者 県下JAの組合員さま・同居のご家族さま及び三重県在住の皆さま
※職場の人間ドック等を受ける機会のある方は対象外となります

健診内容 生活習慣病、がんなどの予防・早期発見を目的とした半日人間ドック



健康活動推進 人間ドック 検査内容	
主な検査項目	
医師の診察	胸部レントゲン検査
身体測定・血圧測定	心電図検査
貧血および血液成分検査	上部消化管検査(胃透視)
糖尿病(血糖)検査	尿検査
肝機能検査	便潜血検査
腎機能検査	腹部超音波検査
膵機能検査	視力検査
腎機能検査	聴力検査(1,000Hz、4,000Hz)
脂質検査	腫瘍マーカー検査 (大腸癌、膵臓癌、前立腺癌or卵巣癌) など

胃透視から胃カメラへの変更など、その他オプション検査の追加も可能です

3つの特徴

1. 質の高い総合健診
2. 充実の検査内容
3. 安心の
アフターフォロー

※数に限りがございます
毎年ご好評をいただいておりますので
お問い合わせはお早めに！

料金 JA共済連三重とJA三重厚生連の
助成で18,000円割引となり **20,000円** (税込) で、人間ドックが受けられます

お近くの厚生連病院へお申込み・お問い合わせください。(平日 13:00～16:30)

■松阪中央総合病院 健康管理センターエポック TEL: 0598-21-8248(直通) ■鈴鹿中央総合病院 健診センターオーブ TEL: 059-384-1017(直通)
■菟野厚生連病院 健康管理センター TEL: 059-393-1212(代表) ■いなべ総合病院 健康管理センター TEL: 0594-72-8711(直通)

私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純

旬の根菜を食べて元気に過ごそう

子どもたちとは1食のうち必ず何か野菜を食べる約束をしています。野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、元気に過ごすために必要な栄養素が含まれています。そんな大切な野菜ですが、忙しい毎日の中で必ず取り入れようとすると、調理しやすいトマトやレタスなどの野菜が中心になってしまいがち。しかし、健康を考えればいろいろな種類の野菜を食べるのが理想的です。中でも意識して取りたいのが根菜類です。

土の中で育つ根や茎の部分を食べる根菜。根菜というと、ダイコンやゴボウ、レンコンなど冬が旬の野菜が思い浮かびます。根菜は、野菜の中では水分が少ないため体を冷やしくく、血行促進効果のあるビタミンEを含むものが多く、また、加熱調理に向いていることから体を芯から温めてくれます。根菜を一年中意識して摂ることで、強い体づくりにつながっていきます。例えば、春には胃の粘膜を保護する効果があるナガイモ、消

化を助ける力があるカブが旬を迎えます。新しい生活が始まり、心身共に疲れやすい春にぴったりです。また、水分が多く、体を冷やする力を持つキュウリやトマトなどの野菜が旬の夏。そんな夏でも旬となる根菜類が、新ショウガや新ゴボウです。夏野菜に加えて根菜を食べれば、クーラーなどで冷え過ぎてしまった体を温めてくれます。さらにショウガには、消化を助け免疫力を高めるなどの力もあります。

そして実りの秋になると多くの根菜が旬を迎えます。少しずつ寒い日も増えるこの時期に、体の抵抗力を高めてくれるビタミンAが豊富なニンジン、ビタミンCが豊富なサツマイモ、整腸作用のあるサトイモなどを意識して献立に加えてみましょう。

子どもたちと、今日は野菜あるかな、根菜入っているかな、と意識しながら、いろいろな種類の旬の野菜を食べ、その季節を元気に乗り切る力を付けてもらいたいと思います。



[今月のテーマ]

放っておくと良くない白内障！

目の構造はカメラに例えられることがあります。レンズの部分にあたるのが水晶体です。水晶体は、主にタンパク質でできた透明な組織です。光を透過、屈折させる役割を担っています。この水晶体が白く濁って、物が見えにくくなる病気が「白内障」です。

加齢とともに、水晶体のタンパク質が変化します。その結果、水晶体に濁りが生じてきます。他にも、糖尿病やアトピー性皮膚炎、目の病気やけが、ステロイド薬の使用なども白内障の発症に関係してきます。



白内障の主な症状

- 目がかすむ ●まぶしく見える ●物が何重にも見える
- 暗い場所で見えにくい ●近視が進む

白内障は良性の病気で命に関わることはありませんが、一度濁った水晶体は元には戻りません。放置すると生活に支障が出てきます。

生活に支障が出てくると

転倒によるけが

白内障で物が見えにくくなったり、視力が低下したりすると、転倒のリスクが高まります。転倒すると、骨折などの大きなけがを起こし、寝たきりにつながることもあります。



認知機能の低下や抑うつ

白内障の治療をしていない人は、受けた人に比べて認知機能が低下したり抑うつ状態に至る割合が高いとされています。白内障で視力が低下し、目から脳に入る情報量が減少すると考えられています。



他の目の病気を見つけにくい

白内障で水晶体が濁っていると、光が透過しにくいので、網膜や視神経の状態を十分に調べるができなくなります。そのため緑内障など、他の目の病気を見つけにくくなります。



片方の目に何らかの異常があっても、両方の目で見ると異常に気づきにくいことがあり、片方ずつの見え方をチェックすることが大切です。いつもより目が見えにくく感じたり、異常を感じたら主治医に相談をしてください。また、眼科での定期的なチェックをお勧めします。



38度の猛暑でも咲きました！
津市榊原町 前川 ミチ子さん



さつまいも
松阪市五主町 きよちゃんさん
芋がゴロゴロ。こんな大きいのは初めてです。



たくさんの花に癒されます♪
津市榊原町 伊藤 朋子さん



今年初めてポポが
実をつけました
松阪市嬉野中川町 俊ちゃんさん



朝顔の3つ子ちゃん
津市久居元町 今井 紅岑さん
もみじ葉朝顔(葉っぱがもみじに似ている)



完熟いちじく
津市白山町 中村 昭輝さん
猛暑で小ぶりですが、すごく甘いです。



白いフジバカマ
津市一志町 里山ファンクラブさん
里の丘広場では、フジバカマがアサギマダラの飛来を待っています。



百合の花が31個も
蕾を出しました！
豊田 幸子さん



早起きは、三文の徳？
松阪市 つばめのpapaさん
今日も、暑くなりそう！



恐竜の卵？
松阪市飯高町 水屋の仙人さん
オニフスベというキノコでした。



猛暑なので…のびています
松阪市飯高町 ヒロミンさん



紅すじ夏水仙
松阪市 ゴンちゃんさん
今年初めて咲きました。



梅干しを干しました
松阪市小野町
まつあかのばあちゃんさん
三日三晩、夕立の心配もなく。



深野地区の田んぼの
はざ掛け
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん



食用ヘチマ
松阪市 匿名希望さん
豚肉と炒めて食べると美味しいです♪

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)

みんなの広場

すくすくキッズ



中津 糸ちゃん(7歳) 晴くん(6歳)

ご家族からのメッセージ

これからも元気に外で遊んでね!

みえスタ



太田 あき子さん(96歳)

私の元気の源!

趣味で1日3個ほどアクリルたわしを楽しく作っています。
手先や頭を使うので、認知症予防につながっています。

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

21 20 18 16 14 12 10 8 7 5 2
川辺や海岸で見られる冬鳥。
東京都民の鳥です。
熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
分別して出します
雄弁は銀、は金
陶器よりも高い温度で焼きます
耳の長い動物
天高く 肥ゆる秋
暦の上ではこの日から冬
櫛の材料によいとされる木
『源氏物語』の作者は紫——です
Sとも呼ばれる蒸気——

▶ヨコのカギ

1 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
2 ——果敢に若武者が戦う
3 江戸時代のタクシーです
4 秋の山を彩ります
6 「豚」の音読み。——カツ
9 金属の輪を長くつないで作ります
11 旅先の体験を書き綴ったもの
13 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
15 よく晴れた日の、夕日の色といえば
17 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
19 ギターに張ります

先月号の答え



A B C D
『タマイレ』



●きっする黒部休業日●

11月 11日、18日

12月 2日、9日

※12月31日(水)は14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が、
12月31日(水)は年末のため休業とさせていただきます。

警察署からのお知らせ

女性・子どもに対する
犯罪被害防止

- ◎女性に対する暴力
- ◎児童虐待
- ◎子どもへの性犯罪

★見かけたら
勇気を出して通報! 相談!

★被害に遭ったら
1人で悩まず相談!



理事会だより

第53回理事会(監事同席)

令和7年9月26日開催

- 1 当組合の取引におけるリスク評価書の改訂について
- 2 宅地等の供給事業による土地取得について
- 3 職制規程の一部変更について
- 4 お客さま本位の業務運営にかかる取組方針の見直しについて
- 5 西部カントリーエレベーター高圧受電設備改修工事について
- 6 出資金の減資申込みについて

以上、全6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

11月・12月の休業日は次のとおりです。

店舗名	11月	12月
農作業支援センター		
一志	なし	27日、28日 30日、31日
白山	日曜、祝日	日曜、27日 30日、31日
久居西	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜 30日、31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、日曜 30日、31日
飯南		
農機センター		
朝見	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、31日
伊勢寺		
白山		
農機整備一		

※12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12月30日を棚卸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 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 11月28日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 12月19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

JAみえなか総合ポイントカード
ポイント利用終了のお知らせ

平成25年度より、「あぐりネット」「ぬくいの郷」にて
「総合ポイントサービス」を実施してまいりましたが、
令和7年11月末をもってサービスを終了いたします。

ポイント利用期限は11月末までとなっておりますので、期日までにご利用いただきますようよろしくお願いいたします。

また、サービス終了に伴い、10月1日からVポイントがご利用いただけるようになりました。今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

※総合ポイントサービスのポイントをVポイントへの移行はしていません。
あらかじめご了承ください。

令和7年11月末で利用終了



ポイントカード

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

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。