

きずな

KIZUNA

2025
vol.56

12

特集
日本の食文化を
支える大豆

農作業メモ『土壌診断について』

きずなキッチン『イチゴを添えたフレンチトースト』



年末年始休業のお知らせ

○ 通常営業 | △ 一部営業 | × 休業 | ● 17時まで | ■ 16時まで

	27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1/1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
本店・支店・店	×	×	○	○	×	×	×	×	×
ローンセンター久居・ローンセンター松阪	○	×	○	○	×	×	×	×	×
虹のホール（一志・三雲）	○	○	○	○	×	×	○	○	○
メモリアルホールリーフル（中央町・笹川）	○	○	○	○	×	×	○	○	○
農作業支援センター・富農振興センター	×	×	○	×	×	×	×	×	×
生活センター	×	×	○	○	×	×	×	×	×
燃油配送センター	×	×	○	△	×	×	×	×	×
農機センター	×	×	○	○	×	×	×	×	×
直売所									
きつする黒部	○	○	○	○	△	×	×	×	○
あぐりネット	○	○	○	●	×	×	×	×	×
ふれあいマーケットぬくいの郷	○	○	○	○	×	×	×	×	×
あいきあセンター（訪問・居宅）	×	×	○	○	×	×	×	×	×
あいきあセンター（デイサービス）	×	×	○	△	×	×	×	×	×
介護関連									
ふれあいの里くしだ	×	○	○	○	×	×	×	×	○
ふれあいの里つじわら	×	×	○	○	×	×	×	×	×
飯南シルバー	×	×	○	○	×	×	×	×	×
うきさと憩センター	×	×	×	×	×	×	×	×	×
スーパーみすぎ	○	○	○	○	●	×	×	×	×
スーパーみすぎ多気店・太郎生店	×	×	○	○	■	×	×	×	×

- ・きつする黒部は12月31日につきましては、14時までの営業となります。
- ・ふれあいマーケットぬくいの郷は1月5日より、あぐりネットは1月6日より営業開始となります。
- ・富農振興センター・農作業支援センター・サブセンター・いたか支店購買店舗につきまして、12月30日は棚卸のため臨時休業となります。
- ・燃油配送センターは、12月30日につきましては、ご注文の受付のみとなり、配送は1月5日以降となります。

緊急時の連絡先

- ・JA共済事故受付センター ☎0120-258-931

転送電話にて
対応いたします

- ・虹のホール一志 ☎059-293-0550
- ・虹のホール三雲 ☎0598-20-8734
- ・介護福祉課 ☎0598-28-8814
(介護に関する事)

- ・メモリアルホールリーフル ☎0598-53-1800
- ・メモリアルホール笹川リーフル ☎0598-36-1800

ATM営業時間

12月31日（水）～1月2日（金）の営業時間に関しましては、土日祝の営業時間に準じます。

編集後記

気づけば今年も残すところ1か月となりました。振り返ると今年は様々な体験ができ、世界観が広がった年だったかなと思います。皆さんはどうでしたか？少し早いですが、今年も一年お世話になりました。新年もどうぞよろしくお願いいたします。(池)

新規登録クーポン配布中!

きずな No.56 | 2025 12

発行/みえな/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/

耕ぞう、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

公式Webサイト



YouTube



Instagram



LINE



@ja_mienaka

Contents 【もくじ】

03	人×農「イチゴ生産者」
04	特集 日本の食文化を支える大豆
06	みえなかNEWS
08	わくわくクラブ
09	「JAみえなかのコスモス」投稿キャンペーン作品紹介
10	「イチゴを添えたフレンチトースト」
12	「ウーマンパワー」
14	「知って納得！相続のこと」
15	「亡くなった人が飼っていたペットはどうする？」
16	「介護の広場」
17	「農作業メモ「土壌診断について」
18	「健康レポート 明日も元気！」
20	「お口の健康で楽しく過ごそう」
21	お知らせ
22	みんなの広場
23	Information
24	年末年始休業のお知らせ



今月の表紙農産物



【イチゴ】

真っ赤で可愛い見た目と、丸ごと食べられる手軽さから多くの人に愛されるイチゴ。JAみえなか管内では「草姫」を中心に、三重県オリジナル品種「かおり野」や「うた乃」等様々な品種の栽培に取り組んでいます。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます！



人とのつながりがきっかけに

人×農

もともと夫の祖母の土地を借りて畑仕事をしていたので、農業にも興味がありました。イチゴを栽培するきっかけとなったのは、夫の友人がイチゴ農家で、ハウスに行って手伝いをさせてもらった時に、楽しいなと感じたことからです。

イチゴ栽培を始めようと思った時、課題は山積みでした。まずはハウスの建設。灌水施設（※1）のことも考えながら土地を探すうちに、どこが適しているのか悩みました。そんな中、偶然にもイチゴ農家を引退された方の土地を、営農指導員さんから紹介していただくことができました。

その後は夫に手伝ってもらいながらビニールハウスを建て、研修を受けつつ栽培をスタート。品種は、収量が比較的安定しているといわれる「かおり野」を選びました。

※1 植物に水分を供給する設備のこと



イチゴ生産者 市支店管内
山下 由衣さん（38歳）

プロフィール

今年度から専部会に加入した新規就農者。かおり野を栽培し、11月下旬からJAに出荷をする予定。現在娘野支店管内のハウスで約5,000本のイチゴ苗を丹精込めて栽培している。お子さんの剣道の試合を見るのが楽しみ。

地域の人に 支えてもらいながら

失敗から学ぶ

いざ栽培を始めると、育苗の段階から苦労の連続でした。風で苗が折れてしまったり、水やりの加減がわからず根腐れを起こしてしまったり。肥料を与えるタイミングがつかめず、花芽が出ないこともありました。そんな時は、営農指導員や他の生産者の方々に相談しながら原因を探り、ひとつずつ対処して乗り越えてきました。今年初めて出荷を迎えましたが、もう少し生育せず、収量が少なかった場合には来年度産の課題にして、試行錯誤を繰り返して収量が安定できるように頑張りたいと思っています。

みんなで力を合わせて

まず今年の出荷に向けて頑張るというのが一番の目標ですが、近いうちに夫と一緒に栽培してくれる予定なので、ハウスをさらに3棟増やすのと、直売もできたらと考えています。また、私が栽培している姿を見て子どもたちが農業に興味を持ってくれているので、将来は一緒に栽培ができたら嬉しいですね。農業は手をかけた分だけ成果が出るので、消費者の皆さんに喜んでもらえるイチゴが出荷できるようにしっかりと丹精込めて栽培していきたいです。

※取材は10月に行いました。

大豆製品の「みそ」を使った
おすすめレシピ

ミネストローネパスタ



材料/2人分

ニンニク	1片
〈具材〉	
ウインナー	3本(60g)
ジャガイモ	80g
タマネギ	80g
ニンジン	80g
インゲン	50g
キャベツ	80g
オリーブ油	大さじ1
スープ(ブイヨン)	600ml
スパゲティ	100g
みそ	大さじ1
粉チーズ、粗びき黒こしょう	適宜

作り方

- ① ニンニクはみじん切りにする。その他の具材は全て1cm角ぐらいの大きさに切る。
- ② 深めのフライパンにニンニクとオリーブ油を入れ、弱火にかけて炒める。香りが出てきたらキャベツ以外の具材を加えて炒め、スープを加えて弱火から中火で4、5分煮る。
- ③ スパゲティを半分に折って加え、袋の表示を参考に好みの軟らかさになるまで煮る。ゆで時間が残り1分ぐらいになったらキャベツを加え、弱火から中火でさらに煮込んでみそを加える。
- ④ 器に盛り付け、粉チーズや粗びき黒こしょうを振る。

レシピ提供:みそ健康づくり委員会

ぜひ作って
みてね!

サケと根菜のみそバター鍋



材料/2人分

板こんにゃく	〈A〉
..... 1枚(250g)	だし汁
生サケ	 600ml
..... 2切れ	みそ
ダイコン	 大さじ3
..... 200g	酒・みりん
ニンジン	 各大さじ1
..... 1/3本	ニンニク(すりおろし)
ゴボウ	 大さじ1/2
..... 1/2本	バター
シイタケ	 10g
..... 2個	

作り方

- ① 生サケはひと口大に切る。ダイコンは1cm厚のいちよう切りに、ニンジンは1cm厚の輪切りにして、型を使って花の形に抜く。ゴボウは斜め薄切りにし、シイタケは石突きを取り、飾り切りにする。板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、中心に2、3cmほどの切り込みを入れる。できた穴に上下どちらかを通してねじりこんにゃくを作り、中火で2、3分ほど下ゆです。
- ② 鍋に〈A〉を入れて混ぜ、①の具材を加えてふたをして強火にかける。沸騰したら弱〜中火で10〜15分煮込む。
- ③ 全体に火が通ったら、バターをのせる。

レシピ提供:日本こんにゃく協会

日本の
食文化を支える
大豆

JAみえなか管内は大豆の生産を盛んに行っており、三重県下で最大の作付面積の地域です。大豆は日本人の食生活には欠かせない重要な食材です。今回はそんな大豆について紹介します。

JAみえなかの大豆



JAみえなか管内では平野部を中心に、全域で大豆の生産を行っています。主な品種は、国内でも生産量が多い「フクユタカ」。最近では、作期分散のため、フクユタカよりも播種時期が早い「サチユタカA1号」を取り入れることで、単収の向上に取り組んでいる生産者も増えてきています。どちらもタンパク質の割合が高く、豆腐の原料として適している品種です。また当JA管内では、米、麦とともに2年で3品目を圃場ごとローテーションしながら栽培する「ブロックローテーション」を取り入れている地域が多くあります。

販売場所 あぐりネット、ぬくいの風、きつする黒部等

販売場所 きつする黒部等

和食の土台となる大豆

大豆はご存じの通り、しょうゆやみそ、豆腐など日本人の食生活に欠かせない数多くの調味料の原料です。JAみえなかでも、管内で生産された大豆を使って津市の白山地区では「一揆味噌」、松阪地区では「弁天みそ」が製造されており、それぞれ農産物直売所などで販売しています。大豆にはタンパク質やビタミンなど微量ずつでも多くの栄養素が含まれています。日ごろの食事に大豆製品をプラスすることで、栄養の補助的役割を果たしてくれるのでオススメです。



一揆味噌



弁天みそ

「ちょこっと豆知識」 戦国・江戸時代の食を支えたみそ造り

みそは長期保存が可能で持ち運びにも便利だったため、戦国時代には武士たちの兵糧としても用いられていました。各地で気候や風土に合わせた原料(米・麦・大豆など)とこうじを使ったさまざまな種類のみそが造られました。

江戸時代に入ると、人口が急増する江戸の食を支えるため、みそ造りが各藩の重要な産業として定着します。現在もみその名前に地方名や藩名が多く残るのはそれらの名残とされています。

参考:みそ健康づくり委員会ウェブサイト





注意喚起を行いました

地域と協力し特殊詐欺防止を啓発

リスク管理部

リスク管理部は10月15日、松阪警察署および松阪生活安全協会と協力し、きつする黒部と、Aコープくらべ店の店頭で特殊詐欺防止啓発を行いました。当JA管内でも架空請求詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺被害が多く発生していることから、年金支給日に合わせて啓発チラシ入りの啓発品を声掛けを行いながら配布しました。

身に覚えのない請求や、電話がかかってきたら人に悩まず、お近くのJAや警察署、知人に必ず相談してください。



午前中にほとんどが販売終了となるほどの人気ぶりでした

マコモタケ販売大好評

八十六石まこもの集い

津市美杉町のマコモタケ生産者グループ「八十六石まこもの集い」は10月13日に「まこも収穫祭」を開きました。マコモタケの宣伝・販促が目的のイベントは今年で17回目を迎えました。イベントでは前日に収穫したマコモタケ約500袋を販売。今年は新たな加工品の取組みとして奈良漬けも販売しました。また、当JAもブースを出店しマコモタケのレトルトカレーや一志米あらねなどを販売して大好評でした。



楽しんで体験していただきました

生活に関する展示がズラリ

生活センター

生活センターは10月11日、同センターで感謝祭2025を開催し、265人が来場しました。毎年好評のペンキ塗り体験や大工さんのお仕事体験ができる体験ブースのほか、最新のキッチン、トイレ、ユニットバス、健康器具など様々な展示を用意。来場者は興味津々で見学していました。

また、三雲支店と三雲営農振興センターが松ぼっくり工作やスーパーボールすくいなどのキッズコーナーも設置し、たくさんの子どもたちで賑わいました。



プレーを楽しみました

年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催

年金友の会

年金友の会は10月1日に松阪市総合運動公園で、14日、15日に津市の白山ヴィレッジゴルフコースでそれぞれ第4回グラウンドゴルフ大会を開催しました。グラウンドゴルフは年齢を問わず楽しめるスポーツで、同大会は会員の健康促進と交流を目的に、毎年開催している人気企画です。3日間で合計545人が参加し、参加者らは声を掛け合いながら和気あいあいと試合を楽しんでいました。今大会では多くの方がホールインワン賞を獲得。また各会場で、最高齢の参加者には記念品を贈呈しました。



育て方についても見学しました

きつする生気活気倶楽部 トヨタネを視察

きつする生気活気倶楽部



集荷を行いました(津市白山町)

秋の味覚、柿の出荷を迎えました

松阪地区柿生産部会・白山町柿部会

JAみえなか管内では、10月中旬から柿の出荷が始まりました。松阪地区柿生産部会では初出荷を目前に、笹川撰果場で目ざろえ会を開催し、関係者19人が参加しました。生産者が持ち寄った柿を取りながら等級の違いなどを確認して品質、規格を統一。20日から出荷を開始しました。また、津市白山町では職員が生産者のもとを訪れ、箱詰めされた柿の集荷を行いました。

管内ではジャキヤキとした食感が特徴の「次郎」とやわらかい食感の「富有」を栽培しており、11月下旬ころまで出荷が続きました。



丁寧に供養していただきました

虹のホール三雲 思い出の詰まった人形を供養

虹のホール三雲

虹のホール三雲は10月13日、人形供養祭を開催しました。この催しは大切にされていた人形やぬいぐるみを供養する機会として実施している人形の企画です。当日は95人の方が思い出の詰まった人形やぬいぐるみを持ち込み、全部で約1,500体を供養しました。持ち込んだ方は人形との思い出を振り返りながら手を合わせていました。

また、志として集まった111,100円は松阪市を通じて嬉野および三雲地域の活性化に関する募金として全額寄付させていただきました。



体験だけでなく、JAの事業についても知っていただきました

企画広報課 広報モニター向けイベントを開催

企画広報課

企画広報課は10月11日、松阪市伊勢寺町で広報モニター向けイベントを開催し、21組が参加しました。当JAでは毎年、広報活動に対するアンケート等を目的とした広報モニターを募集しており、今年は交流を目的として初めてイベントを開催しました。JAについて説明を行った後、サツマイモの収穫を体験。あいにくの雨模様の中、泥だらけになりましたが、楽しんで収穫していました。

来年度の広報モニターの募集については、15ページをご覧ください。

※この活動はJA共済の支援のもと実施しました。



イチゴを添えたフレンチトースト

電子レンジを使うことで卵液が染み込みやすくなり、時短に。
簡単においしいフレンチトーストができます。



材料 (2人分)

フランスパン・・・・・・・・・・ 2枚
牛乳・・・・・・・・・・ 200ml
卵・・・・・・・・・・ 1個
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
バター・・・・・・・・・・ 10g
イチゴジャム (またはイチゴ)・・ 適量

作り方

- 1 耐熱容器に、牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせ、フランスパンを浸ける。
- 2 ①をラップをせずに電子レンジで30秒 (500w) 加熱し、一度取り出してフランスパンを裏返してもう一度30秒加熱する。卵液がしみていない時は10秒ずつ追加してしみ込むまで加熱する。
(卵液が固まらないように気を付ける)
- 3 フライパンでバターを弱火で熱し、②を並べ、焼き目がつくまでじっくりと両面を焼く。
- 4 皿に盛り、イチゴジャムをかけて完成。

生のイチゴがあるときはカットして乗せるのがおすすめ!
お好みでハチミツや粉糖をかけて食べるとさらにおいしく出来上がります。



見て! 触って! 体験! わくわくクラブ

第4回 10月11日 (土) 雨

デイキャンプ

今回は松阪市森林公園で、デイキャンプを体験し、キャンプ飯の代表格であるカレーをみんなで協力して作りました。子ども達は薪の火起こしをする係や野菜を切る係、お米を研ぐ係など、それぞれ与えられた役割をキッチリとこなしていました。カレーと一緒に食べるご飯は、子どもたちが田植えと稲刈りに取り組んだ新米。飯盒で炊き上げた新米と食べるカレーの美味しさに「とってもおいしい!」「まだおかわりある?」と大好評! みんなで協力しながら作ったカレーは格別です。

また、焼きマシュマロとポップコーンを作ったり、森林公園の木工工作でネームプレートを作成したりと、楽しい一日を過ごしました。



JA みえなかの コスモス 投稿キャンペーン作品紹介

JAみえなかでは今年、ウエストパーク松阪近くの畑でコスモスを栽培。9月23日から10月31日までの間、Instagram上で「JAみえなかのコスモス写真投稿キャンペーン」を実施しました。今回はそのキャンペーンにご応募いただいた写真の一部を紹介します。創意工夫を凝らした様々なコスモスの写真を投稿いただき、ありがとうございました。



一志東部地区

一志東部地区女性部 秋の味覚祭を開催

一志東部地区女性部は10月23日、香良洲漁港で秋の味覚祭を開催し、87人の参加者で賑わいました。今年は大ぶりの塩サンマを炭火で焼き、その美味しさに参加者は感動していました。会場内では、スコップ三味線の披露、手踊り、カラオケなどで大盛り上がり。秋空の下たくさんの笑顔と、おいしいサンマで心もお腹もいっぱい一日となりました。



スコップ三味線を披露しました



ウーマンパワー

たくさん集まりました！



三重中央地区

一志女性支部 栗拾いと工場見学

一志女性支部は10月2日、栗拾いとJAベジマルファクトリーの見学を実施し、17人が参加しました。栗拾いは同支部の森田支部長の栗の木で実施。上からイガが落ちてこないかドキドキしながらも、楽しく拾い、山になるほど栗が集まりました。栗拾いの後はJAベジマルファクトリーで工場見学。廊下から工場の製造ラインを見学し、カット野菜の説明に興味深く聞いていました。



松阪地区

港女性部 古代米おはぎ作り

港女性部は10月24日、港店でおはぎ作りを開催し、16人が参加しました。津市白山町の倭地区で育てられている古代米を使ったおはぎと、きなこのおはぎの2種を作成。みんなで協力して作業をしながら、古代米の効能などについても話しました。



古代米が作られてるとは知らなかった！



一志東部地区

一志東部地区女性部 小学生とカボチャポタージュ作り

一志東部地区女性部2人は10月3日、松阪市立米ノ庄小学校児童21人とカボチャポタージュ作りをしました。カボチャは同校児童が春から食農教育として栽培に取り組んだもの。会員に教えてもらいながらカボチャやタマネギなどを切り、ミキサーにかけて作っていました。完成したスープを食べた児童たちからは「甘い！」「今まで一番おいしい！」と出来栄に感動の声が上がりました。



材料を切っていくましよう



松阪地区

笹川女性部 ゆるヨガと交流会を楽しむ

笹川女性部は10月31日ゆるヨガと交流会を開催し、14人が参加しました。ゆっくりとした動きで呼吸を整えながら無理なく動くことで、リラックスしながらできるゆるヨガ。1時間半かけて運動し、終わるころには体がほぐされていきました。



ゆっくり呼吸して...



三重中央地区

久居女性支部 支部交流会を楽しむ

久居女性支部は10月7日、支部交流会を開催し、36人が参加しました。この交流会は、久居女性支部の会員でも普段は班ごとに活動しており、なかなか顔を合わせない機会がないため、支部内の親睦を深めることを目的に開催しています。



おいしい〜♪



農作業 MEMO

土壌診断について

農作業支援センター白山
営農指導員 筒井 仁美



作物を栽培する為には土壌バランスが良く、栄養分の過不足のない状態の土壌で栽培することが大事です。そこで、土壌の状態を把握するための手段として土壌診断があります。

土壌診断は、物理性(水はけ・硬さ・通気性等)、生物性(土壌中の生物分布・形態・種類等)、化学性(土壌中の養分バランス)の総合的な診断が必要ですが、土壌の把握手段の一つとしてJAでは特に作物の生育に及ぼす影響が大きい化学性の分析を行うことができます。

分析項目

- ① pH(水素イオン濃度) = 酸性～アルカリ性の分析値
- ② 有効態リン酸 = 作物が利用できるリン酸の量
- ③ 交換性石灰 = 作物が利用できる石灰(カルシウム)の量
- ④ 交換性苦土 = 作物が利用できる苦土(マグネシウム)の量
- ⑤ 交換性加里 = 作物が利用できる加里(カリウム)の量 等

土壌診断の流れ

1 土の採取

水稲

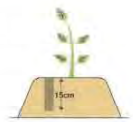
中央の対角線上で5か所表土を1cm程度取り除き、作土を同じ厚さになるように移植ゴテで採ります。1か所当たりの量は生土で約500gです。



露地・施設野菜

【畝が残っている場合】

一般的には、移植ゴテで株間の深さ15cm程度までの土壌を採取します。



この場合は土壌が不均一にならないよう、施肥部など養分が突出している場所を避けて採るなど注意が必要です。

【畝がない場合(平坦地)】

水稲と同じです。ただし、施設作物の場合は、出入口や窓付近での採取を避け、中央側の土壌を採取します。

2 乾燥

採取した土は新聞紙などの上でよく混ぜてから薄く広げ、風通しのよい日陰で約1週間乾燥させます。

3 調整

乾燥させた土を1～2mmのふるいを通して、細かい土を集めます。ふるいの上に残った土は軽く砕いて、またふるいに通します。約100g(※)の土を土壌採取袋に入れて、必要項目を記入し、農作業支援センターもしくは営農振興センターの担当者に提出してください。(※分析項目が多い場合は200g)



4 結果

約2週間程(混み合った場合は3週間)で診断結果が出ます。
※診断料は通常分析で、1圃場660円(税込)



土壌診断処方箋のイメージ

土壌診断結果は、土壌の健康状態を数値・グラフ化して見る事ができるため分かりやすくなっています。また、作目での診断のため改善事項やおすすめ肥料等の記載があり、肥料の適正投入やコスト削減をすることができるのでぜひご利用ください。

VOL.36

相続のこと

亡くなった人が
飼っていたペットはどうする？



ペットは単なる愛玩動物ではなく、「家族の一員」として認識されており日本ではペットの数が子どもの数を上回っているそうです。

ペットと暮らすことは、運動習慣が身についたり、ストレスが軽減されたり、その存在自体が飼い主の心の支えになる等たくさんのメリットがある一方、金銭的な負担が増え、長期的に家を空けられず自由時間が減るなどのデメリットもあります。

家族同様大切にされているペットでも、民法上は「物」として扱われ、飼い主が亡くなった場合は遺産として相続の対象になります。

しかし、相続人の方にもさまざまな事情があり、ペットを引き取ることが難しい場合もあるでしょう。ちなみに相続人が居ない場合でも、ペット自身が飼い主の遺産を相続することはできません。

一人暮らしやご高齢の方でペットと暮らしている方は、自分にもしものことがあった場合に、誰にペットの世話を頼んだらよいのか今のうちに考えておいた方が良いでしょう。



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

歩行器について

JAみえな「ふれあいの里くしだ」では介護保険サービスとして福祉用具のレンタルと販売を行っています。今回は歩行器をご紹介します。

画像提供…近鉄スマイルライフ (株)



歩行器(歩行車)の種類

●標準ハンドルタイプ

歩行車の左右に自転車と同じようなグリップ型のハンドルが付いているタイプです。収納部分があり、外出先で腰掛けができるものもあります。



●前腕支持タイプ

U字型や面頬のある持ち手の平面に腕や肘を乗せることができるタイプです。握力の弱い方や足腰に痛みがある方などは腕や肘に体重を預けられるので有効です。



●電動アシストタイプ

内蔵されたモーターが歩行を補助します。上り坂では前進をサポート、下り坂ではブレーキ機能が働いて安全な歩行が可能です。



●固定型歩行器

左右に固定された4脚のフレームが体を支えるタイプです。ピックアップ型歩行器とも呼ばれ両手でフレームを持ち上げます。また形状は似ていますが左右のフレームを個別に動かせる交互型歩行器というものもあります。



●車輪付き歩行器(2輪・4輪)

前方2脚のみ車輪がついた2輪タイプと4脚すべてに車輪のついた4輪タイプがあります。後脚に体重をかけることでストッパーがあるので車輪が止まる構造です。



●シルバーカー(販売のみ)

よく見かける手押し車にシルバーカーがあります。自立歩行ができる高齢者を対象としており、介護保険での利用はできません。



歩行器のご相談等がございましたらお気軽にお問い合わせください。

福祉用具レンタル・販売に関するお問い合わせ ▶ ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814



鎌座

10/24~11/22

全体運/欲張りになりがち。たくさんのが手に入るときだからこそ、いろいろなものにはノーを。取捨選択を心がけて健康運/食事は彩りが大事。よくかんで食べましょう。幸運の食べ物/ハクサイ



天秤座

9/23~10/23

全体運/交友関係の広がりラッキー要素を運んでくれます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間もつくと健康運/話題のストレッチやサブリを試してみよう。幸運の食べ物/カボチャ

【今月のテーマ】

お口の健康で楽しく過ごそう

口には、“噛む”“飲み込む”“話す”という3つの重要な機能があります。これらの機能は、普段当たり前のように行っていますが、加齢によって、頬やのど、舌の筋肉が衰えて感覚が鈍りやすくなります。そして、徐々に噛んだり飲み込んだりする機能や話す機能が低下していきます。



オーラルフレイル

口の機能が衰えることを、オーラルフレイルといいます。他者との交流が減り、人との会話が減ると、口の機能が衰え、気づかないうちにオーラルフレイルを招いている可能性があります。

口の機能が衰え、このオーラルフレイルが進むと、食べ物を噛んだり、飲み込んだりすることがうまくできず、むせてしまいます。すると、食べ物が気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。そのため、食事が減り、栄養状態や健康状態に問題が生じてしまい、要介護状態になるリスクが高まります。



口の衰えを予防しよう

そうならないために、普段から予防をしておくことが大切です。口の衰えを予防するには、舌や頬、唇を意識して動かしましょう。無理のない範囲で舌を上下左右に動かしたり、“早口言葉”を行うことが効果的です。また、頬やのどの筋肉が強化できる“ぶくぶくうがい”を1日1～3回程度行うと予防につながります。



普段から、口の健康を意識して、いつまでも楽しく健康長寿を目指していきましょう。



一志じねんじょ販売中

津市一志町で生産されている「一志じねんじょ」は自生のヤマノイモと同様の強い粘り気の特徴です。化粧箱に入れて販売しており、お歳暮の品としても人気があります。生産者が丹精込めて栽培した一志じねんじょは、農作業支援センター一志にてお買い求めいただけます。また、全国発送も致します。

令和7年
販売期間 11月21日(金)～12月23日(火)

● 1kg 3,300円(税込) ● 1.5kg 4,500円(税込)
● 2kg 5,800円(税込) ※送料別途要



お申込み・お問い合わせ 農作業支援センター 一志
☎059-293-0282

広報モニターを募集します！

JAみえなかの広報活動に対するご意見をいただける「広報モニター」を募集します。

応募資格 ①JAみえなか管内在住の18歳以上の方
②LINEがご利用できる方

任期 令和8年1月～12月

役割 広報誌「きずな」を中心とした当JAの広報活動やJA事業に関するアンケートへの回答(年3回)
※アンケートの回答方法はWeb媒体のみとなります。
※アンケートの依頼はモニター専用のLINEアカウントを通して実施いたします。

募集人数 上限30人(応募多数の場合は抽選を行い、選ばれた方には決定後ご連絡いたします)

謝礼 年3回のアンケートにすべてお答えいただいた方に旬の農産物等を贈呈(年1回、11月以降発送予定)

応募締切 令和7年12月25日(木)23:59まで

応募方法 右記の二次元バーコードを読み込んでお申し込みください。



※お寄せいただいた個人情報、広報モニターに関する目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ JAみえなか 企画広報課
☎0598-28-8822

JAみえなか 令和6年産米共同計算の結果について

平素はJAの各事業にご理解・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和6年産米の集荷・販売においても、生産者皆様の収益確保を最大の目的に有利販売を進めてきましたが、このたび皆様のご協力を頂き販売を完了する事が出来ました。

つきましては、収入及び費用の販売精算については、下記の通りとなりましたのでご報告いたします。

今後とも有利販売に努めて参りますので米集荷販売事業にご協力いただきますようお願い申し上げます。



コシヒカリ、JA米、1等、紙袋、円/60kg、税込み

● 収入		● 支出		● 生産者手取り	
単位: 円		単位: 円		単位: 円	
販売代金	22,726	概算金等金利等(非課税)	6	包装 等級	概算金 計(今回送金額) 生産者手取り
合計	22,726	流通・保管等に係る経費	352	紙袋 1等	18,300 2,414 20,714
		生産・集荷・販売に係る経費	774	紙袋概算金には、包装代含む。	
		検査経費	52	※特別加算・搬入料については、上記生産者手取りに含まず。	
		手数料	800		
		その他経費	28		
		合計	2,012		

(包装による加重平均算出)





竹藪にありました
松阪市庄町 伊藤 新さん



今年は沢山の果をつけました
俊ちゃんさん



玉置神社
津市白山町 橋本 信夫さん
道幅が狭く、走行するには大変
という情報通りの山道でした...



4兄弟
津市榎原町 島田さん



千日紅の花束
松阪市 中西 五十鈴さん
畑の千日紅で花束を作りました。



季節外れのスイカができました
美杉町のおじいちゃんさん



彼岸花
松阪市飯南町 なみちゃんさん
今年は9月の末に満開になりました



美味しいスイカができました
松阪市新屋敷町 栗坊主さん



アサギマダラが飛来
津市一志町 里山ファンクラブさん
「里の丘広場」に今年も命を
つないで帰ってきました。



雲出川の橋から太陽の
光と雲が水辺に映す朝焼け
西村みさ子さん



今年も暑さに負けず...
みごとに咲きました
松阪市 ゴンちゃんさん



おーい♡
松阪市飯高町 ツバメのママさん
黄色の花が咲いた後、赤いかわ
い実をつけます。



なつかしいはざかけ
松阪市飯高町 北川 文昭さん
移住者が米作りに挑戦してくれています。



一夜で成長した白い部分。
松阪市小野町
まつあかのばあちゃんさん



弟切草
津市久居元町 今井 紅等さん
黄色の花が咲いた後、赤いかわ
い実をつけます。



雀の大群
松阪市横地町 小林美佐子さん
集団だと囀り声も迫力です。

みんなの広場

投稿点数
41件

みえなか
ギャラリー

すくすくキッズ

みえスタ



嬉野支店管内
杉山 紗愛ちゃん(7歳)



大足店管内
亀井 勇貴規さん(85歳)

ご家族からのメッセージ

元気に大きくなってね！
紗愛ちゃん、愛莉ちゃん大好きだよ♡

私の元気の源！

変わった形の木などを集めて組み合わせて作品を作ったり、
知り合いなどから譲ってもらった古いものなどを集めたり
するのが好きで、20年以上コツコツ続けています。

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 17 16 15 13 11 10 9 7 4 1
夜目——笠の内
足を中に入れて暖を取ります
サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
クリスマスツリーに使われる木
日本酒を温めること
じょうごとも呼ばれる道具
忘年会で乾杯の——を取った
高いところに載せたものを取るときの体勢
クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
青い染め物に使われる植物
物ごとの順序などがさかさまになっていること
さがきにすることも多い根菜
韓国の首都

ヨコのカギ

1 サンタクロースが乗るソリを引きます
2 練り物や大根などを煮込みます
3 ごはんのこと。握り——
4 和服の袖の下、袋状の部分
5 ——を憎んで人を憎まず
6 南米の北端にある国。首都はボゴタ
7 漢字では独活と書く山菜
8 木を切り倒すときに使います
9 dBと表記される、音などの
10 強さを示す単位
11 暮れのあいさつとして贈ります
12 人間は二足——をする生き物です
13 疲れたときには出して、
14 おいしいときには落ちるもの
15 泣き顔になること。——をかく

先月号の答え



A B C D E
『ブンカサイ』

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点のみさせていただきます)



●きっする黒部休業日●

12月 2日、9日

1月 1～3日、6日、13日、20日、27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。
※年末年始については、休業日が異なりますので、
詳しくは裏表紙をご覧ください。

警察署からのお知らせ

年末・年始に向けた防犯対策について

窃盗犯人が住宅に侵入し、財産を盗んでいくという
犯罪が増えています。

何かと自宅を不在にする機会が増えがちなこの
時期に、一度防犯設備を見直してみませんか。

- 不要な物は撤去し、草刈りを定期的に実施する
犯人は物陰や死角から住宅へ侵入します。犯人が身を隠すことができる物を住宅周りに置かないようにしましょう。

- 戸締まりをしっかりとる

過去統計では、犯人の約半数が無締りの窓や扉から侵入しています。外出をする際や夜間の就寝時は、必ず戸締まりを確認しましょう。

- 防犯物品の活用

窓からの侵入対策として、施錠設備を補強する補助錠や、打撃に強い防犯フィルム、面格子や窓シャッター等が効果的です。
住宅の周囲には、防犯砂利や防犯ライト、防犯カメラの設置が効果的です。

- 空き家対策

空き家に設置してある金属類(ガスボンベ、室外機等)が盗まれるケースも発生しています。
定期的な清掃のほか、撤去することが可能な物については、撤去することもご検討ください。

理事会だより

第54回理事会(監事出席)

令和7年10月30日開催

- 1 令和7年度上半期決算自己査定結果について
- 2 令和7年度上半期決算結果について
- 3 職制規程の一部変更について
- 4 利益相反取引について
- 5 令和6年度産米共同計算の結果について
- 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

12月・1月の休業日は次のとおりです。

店舗名	12月	1月
農作業支援センター	一 志 27日、28日 30日、31日 白 山 日曜、27日 30日、31日 久 居 西 土曜、日曜 30日、31日 美 杉	1日、2日、土曜 日曜、祝日
営農振興センター	三 松 雲 土曜、日曜 松 阪 東 30日、31日 阪 西 部 飯 南	1日、2日、土曜 日曜、祝日
農機センター	朝 見 土曜、日曜、31日 伊 勢 寺 白 山 農機整備センター	1日、2日、土曜 日曜、祝日

※農作業支援センター・営農振興センターは12月30日を臨時休業とさせていただきます。
※1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 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

日時 1月28日(水) 10:00～16:30

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



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。
※ご相談をお受けできない場合もありますので予めご了承ください。

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)

日時 1月23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

農作業中の車両荒らしや
倉庫からの盗難にご注意ください

現在、農作業中の車両荒らしや倉庫からの盗難被害が発生しています。
被害を未然に防止するため、以下のことに気をつけてください。

対策のポイント

- 草刈りや少量の収穫など、短時間の作業であっても車両を離れる際は必ず窓を閉め、施錠しましょう。
- 車内にカバンなどの荷物を置きっぱなしにしないようにしましょう。特に、金品や重要な書類、個人情報を書かれたものを放置しないようにしてください。
- 倉庫での作業が終わったら施錠する習慣をつけましょう。お米の保管庫も狙われます。自宅から離れた位置や見えづらい位置に倉庫がある場合は、防犯カメラや盗難防止措置などの導入をご検討ください。
- 普段あまり見かけないような不審な車・人などの情報について、地域で共有するなど、相互に注意喚起を行いましょう。



犯人は常に窃盗の機会をうかがっています。
日ごろから注意を怠らず、防犯対策を徹底することで、被害を未然に防ぎましょう。



JAの自動車共済



自信をもってオススメ!

この機会にぜひ

お見積りを!

車の購入を検討されている方や、
他社にご加入されている方は、
ぜひお見積りください。

JA共済が選ばれている理由

- ① 共済掛金の安さ!
- ② 各種サービス・事故対応力の高さ!
※サービスのご利用にあたっては一定の条件があります。
- ③ 充実した保障内容!

だから
選ばれています。自動車共済は
安心と信頼のJA共済!



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。

詳細についてはお近くのJAみえな支店・店までお気軽にお問い合わせください。