

農、ひと、地域を結ぶ

2026
vol.60

4



きずな



特集 ありがとう JAみえなか5周年

農作業メモ 『パセリの育て方』

きずなキッチン 『新タマネギのスパニッシュオムレツ』

みんなの笑顔じのまんなか
JAみえなか



Contents 【もくじ】

03 人×農

特集 **ありがとう**

JAみえなか5周年

06 みえなかNEWS

09 わくわくクラブ

協同活動

10 ウーマンパワー

12 知って納得！相続のこと

「相続人の範囲・順位について」

直売所だより

13 農作業メモ

「パセリの育て方」

健康レポート 明日も元気！

14 「通年性の鼻炎―原因と対策―」

15 私の食育日記

なくそう食品ロス

16 みんなの広場

18 Information

20 きずなキッチン

「新タマネギのスパニッシュオムレツ」



旬の農産物



【タマネギ】

松阪市黒部地区を中心に栽培。水はけのよい砂質土壌で生産することで、形・味ともに良質なタマネギに仕上がります。

きずなのバックナンバーは
JAみえなか公式Webサイトで
閲覧できます！



人 × のう 農

1 から始まった栽培

子どもが生まれ、これからどんな仕事に就こうかと考えていた頃、産直倶楽部会員である義祖母の畑の手伝いをしていたことが就農のきっかけでした。夫も勤め先を辞めて就農し、2年前に本格的に栽培を開始。産直倶楽部会員になり直売所やインショップへ出荷を始めました。農業についての知識がほとんど無いので、農家さんのYouTubeチャンネルで栽培方法を学び、作物が病気にかかってしまった時にはインターネットや農作物のA-1診断アプリを活用して対応しています。

たくさんのお品目を試して

最初はどの品目が適しているのかわからなかったため、様々な品目を栽培し、現在の15品目に絞り込みました。栽培したものは食べてみて、より甘い品種はないかなど模索して品種を考えています。また、野菜の生長具合によって肥料を使い分け、それぞれの品目に対し丁寧に向き合っています。夏の猛暑、冬の厳しい寒さの中での栽培や収穫、次期作の準備は大変で、うまく育たな



人とのつながりを
大事にして

白山支店管内

村田 京介さん (26歳) 苗月さん (26歳)

※記事は苗月さん目線で作成しています。

プロフィール

約1.5haで年間15種類の露地野菜を栽培しており、主にインショップとぬくいの郷に苗月さんの名前で出荷。Instagramを活用した消費者とのつながりや、子ども達への食農教育を大事にしている。

いときもありませんが、前向きに考えて栽培しています。

消費者とのコミュニティを大事に

直売所やインショップ以外に、地域で開催されているマルシェで消費者との対面販売もしています。一度出店してからは主催者から「またマルシェに出店しないか」と声をかけていただき、縁が生まれているのが嬉しいです。たくさんの方が私たちの作った野菜を買っていただき、リピーターになってくださる方もいるので嬉しいのです。

また、新鮮な野菜の美味しさを、多くの子どもに知ってほしいという願いから、親子向けの収穫体験にも力を入れています。過去の収穫体験では、「子どもが苦手な野菜を自分で収穫したら喜んで食べました」と感想をいただき、収穫体験が食育につながることを知りました。今回はダイコンで開催しましたが、トウモロコシやキュウリなどの夏野菜でもやりたいと考えています。

今後は栽培している野菜の付加価値を上げ、色んな品種やハウス栽培へのチャレンジのほか、きつする黒部への出荷を視野に販路拡大をしていきたいです。栽培やイベント出店、通販などをInstagramで発信していきますので、ぜひ覗いてみてください。

Instagramは
コチラ



ありがとう

JAみえなか 5周年



これまでの
歩み

組合員や地域の皆さまに支えられ、JAみえなかは今年で誕生5周年を迎えました。今回はこれまでJAみえなかの皆さまと歩んできた5年の軌跡を振り返ります。

2021
令和3年

4月

JAみえなか誕生

コロナ禍ではありましたがJA三重中央、JA一志東部、JA松阪が共に新たな歩みを進めました。

広報誌「きずな」
第1号発行



7月

「三雲支店」新築移転オープン

「地域に密着し気軽に立ち寄れる暮らしの活動の拠点」をコンセプトに、三重県産木材を使用して新築しました。



JAみえなか農畜産物PR隊「みえなかめぐり隊(MAT)」結成

JAみえなか管内の農畜産物の魅力を発信するため、JA職員で結成しました。

10月

リモート会議システム導入

広い管内をカバーするため、管内5か所にシステムを導入。1か所に集まらなくても会議が可能となりました。

JAみえなか公式YouTubeチャンネル開設

YouTubeにて動画を活用した情報発信を開始しました。



12月

イメージキャラクター「ミーナ」誕生

267点もの応募の中からミーナが誕生しました。



みんないつも
ありがとう!

2022
令和4年

1月

新「一志支店」新築オープン

大井支店、一志支店、川合支店がひとつになり、装いも新たに「一志支店」としてスタートしました。



2月

ペーパーレス会議の導入

タブレット端末を使用した会議を導入。資料を印刷しないため、紙使用の削減につながりました。

6月

「健康倶楽部」発足

仲間とともに生きがいのある暮らしと健康づくりを目指して発足しました。



11月

年金友の会「女性のつどい」初開催

会員の要望を受けて新たに企画。今に続く人気イベントとなりました。



合併記念イベント「スマイル!スマイル!スマイル!フェスティバル」開催

初めての大型イベントを松阪農業公園ベルファームで開催。約8,000人の方にご来場いただきました。

2023

令和5年

4月

営農部にTAC課を設置

地域農業の担い手に向向くJA担当者である「TAC」を集約し、出向く活動の強化を目指しました。



5月

助け合い組織「ハーモニーの会」発足

助け合い組織へのニーズの高まりに対応し、より活動を強化するため、ハーモニーの会を発足しました。



事業利用分量配当の実施

事業年度中の予約購買による肥料・農薬の購入金額に応じて、組合員に剰余金を配当還元する仕組みを導入しました。



7月

地区別座談会を初開催

組合員の皆さまの声に基づく事業運営を行うことを目的に、対話活動の一つとして開催しました。



2024

令和6年

3月

白山ライスセンター大規模改修

老朽化に伴い設備を改修。安全性と操作性が向上し、荷受けスピードも早くなりました。



10月

新「莓部会」設立総会

JAみえなかが生誕してから初の3エリア統一部会となりました。



2025

令和7年

4月

イオンタウン松阪船江店に新たにインショップを開設

入店してすぐの好立地にインショップを新たに設置しました。



5月

東部カントリーエレベーター循環式乾燥機増設

近年の小麦受入量の増加に対応するため増設。処理能力向上につながりました。



1支店等1協同活動の記録

令和8年2月25日現在

活動実施数
のべ**2,251**回^(5年間)

JAが地域になくはならない存在となることを目的に、組合員や地域住民の皆さまと共に様々な活動に取り組んでいます。

これからも組合員、地域住民の皆さまにとって、なくてはならないJAとなれるよう、今後とも役職員一同、精進してまいりますので、引き続きJAみえなかをよろしく願いいたします。

イベントのお知らせ

令和8年11月に5周年記念イベントの開催を予定しています！皆さまに楽しんでいただけるイベントを企画中です。詳細が決まり次第お伝えします。お楽しみに！



花部会

色鮮やかなストック出荷



色とりどりのストックが出荷されました

花部会は12月からストックの出荷を行い、2月中旬にピークを迎えました。ストックはまっすぐに伸びた茎にふわふわとした花が集まって咲くのが特徴的な花で、色の種類が多く、香り豊かで見た目が華やかなことから、冠婚葬祭やギフト等にも多く使われています。出荷されたストックは一つひとつ営農指導員が丁寧に検品を行い、箱詰めして出荷しました。管内では、4戸の生産者が約10aで栽培。今年度は3月まで県内や愛知県の市場に向けて出荷が続きました。



年金友の会

ご長寿を祝ってイチゴ贈呈



嬉野支店管内 前田 よね子さん



阿坂店管内 堀 いね子さん

年金友の会では100歳以上でご自宅の会員の方々を対象に、毎年ご長寿のお祝いと日頃の感謝を込めて記念品を贈っています。今年度は2月2日に、管内で生産された新鮮なイチゴを対象の方へ贈呈しました。お祝いの言葉と共に記念品を受け取った会員の方は「嬉しいです。ありがとうございます」と笑顔で喜んでいました。年金友の会では、今年度も会員の皆さまに喜んでいただけるイベントを企画していきます。



青壮年部

研修会を開催



熱心に研修を受講しました

J Aみえなか青壮年部は、2月12日と13日の2日間にかけて静岡県の静岡製機株式会社を視察し、部会員11人が参加しました。同社は、農業用の設備機器や測定分析装置を製造している会社で、まず独自技術のモノづくりについて座学で学んだ後、乾燥機の組み立てラインを見学。部会員は担当者と機能や性能等について熱心に意見交換をしていました。また、同社が運営に携わる農産物直売所「とれたて食楽部」も見学し、部会員は興味深く商品を手にとっていました。



78人が農業塾を修了

J Aみえなか



菜園塾



野菜塾「みらい」

野菜塾「みらい」は2月12日、菜園塾は2月19日にそれぞれ令和7年度の修了式を迎え、受講者78人が全課程を修了しました。修了式では橋本耕一営農部長が「1年間熱心に受講していただきありがとうございます。塾生の皆さんがこれから野菜を作り、豊かで実りある暮らしを送られることを願っています」と挨拶しました。



修了式後、野菜塾「みらい」では「肥料・農薬の基礎知識」の記念講演を、菜園塾ではJ Aみえなかの直売所の紹介と、産直倶楽部会員になる方を対象に出荷や販売のポイントを伝えました。



緊張感が漂いました

JAみえなか 実践しながらの状況で防犯訓練

JAみえなか

JAみえなからは2月16日、久居西支店で強盗を想定した防犯訓練を行いました。
当JAでは毎年、有事の際に少しでも落ち着いて行動ができるよう、強盗を想定した防犯訓練を行っています。今回は強盗に扮した警察署員2人が拳銃と刃物を持って支店に押し入り、金を持って逃走するまでを演習しました。今後とも、利用者の皆さんに安心してご利用いただけるよう、リスク管理などに努めていきます。



津市

松阪市

JAみえなか

市町対抗駅伝出場チームを激励

JAみえなからは2月15日に行われた第19回美し国三重市町対抗駅伝に出場する、管内の津市チームと松阪市チームにそれぞれ当JAの特産加工品である「みえなかTEA」ペットボトルを贈呈。各チームの活躍を期待し、激励しました。
大会当日は温暖な気候に恵まれた中、選手らは日頃の練習の成果を発揮し、各区间を走り抜けました。チームのタスキをつないでいく姿は応援している人々に感動を与えてくれました。



適切な指導を行いました

1番茶刈り取りに向けて巡回

茶生葉生産者部会

茶生葉生産者部会は2月18日、令和8年産の新茶刈り取りに向けた茶園巡回を行い、当JAの営農指導員ら5人が各園地の状況を確認しました。同部会では毎年2月に巡回を行っています。巡回では昨年の病虫害による影響が及んでいないか、防除の効果を確認。
良質な茶葉出荷のための今後の栽培管理についてアドバイスをを行いました。
管内では5月上旬に1番茶の出荷が始まります。



選抜高校野球大会出場おめでとうございます

JAみえなか

三重高校野球部を激励

JAみえなからは2月10日、第98回選抜高校野球大会への出場を決めた三重高校へ、みえなかTEAを贈呈しました。同校の出場は8年ぶり14回目です。
贈呈した当JAの山本清己組合長は「楽しみながら試合に臨んでください」と神崎公宏校長へ野球部へのエールを伝えました。
大会は3月19日から始まり、出場校全32校が優勝目指して奮闘しました。





お金の知識を身に付けてもらいました

JAみえなか 中学生へお金の大切さを伝える

JAみえなかは2月20日、松阪市立中部中学校1年生を対象に、出前授業を行いました。JAについて紹介した後、JA三重信連職員が「将来に役立つお金の話」を講義。中学生でもわかりやすいお金の貯め方や、身近なお金のトラブル、農家を支える金融機関の業務や意義について幅広く伝えました。

また、当JA金融推進課職員が講師となりお金の数え方を伝授。最初は慣れない手つきでしたが徐々に上達し正確にできるようになっていきました。



おいしく楽しく学びました

三雲宮農振興センター イチゴの出前授業

三雲宮農振興センターは2月18日、松阪市立中川小学校3年生を対象にイチゴの出前授業を行いました。最初に営農指導員がイチゴにまつわるクイズを出題。「現在何種類確認されているか」「いつからあるのか」など児童らはクイズ楽しみながらイチゴへの理解を深めました。その後、「章姫」「かおり野」ともゆき」のほか、今年度初めて「うた乃」も含めて観察と食べくらべをし、品種によって形や味の違いがあることを学びました。



多くの大型農機が並びました

JAみえなか 農機大展示会を開催

JAみえなかは2月21日、農機整備センターで農機大展示会を開き、多くの人が集まりました。

展示会では、大型のトラクターや管理機、小型の耕運機などのほか、もうすぐ始まる田植えに向けて田植え機なども展示。また、中古農機やパンフレットなども用意され、来場者らは機能の違いなどについてメーカー担当者に質問するなど真剣に農機を比較検討していました。また、その他にも小型農機具やオイルなどさまざまな農業資材が並んでいたほか、キッチンカーも出店し、賑わいを見せていました。



試食していただいた皆さんありがとうございました

JAみえなか 管内農産物を使った料理の試食配布

JAみえなかは2月28日、きつする黒部で管内農産物をふんだんに使った料理の試食を配布し、たくさんの方に試食していただきました。

「彩りいなり」には三重なばな、津市白山町の黒米、コシヒカリ「三嬉の香り」と、当JA水耕胡瓜研究会が栽培するキュウリを使用。キュウリの1本漬けにも同研究会のものを使用しました。

配布はみえなかあぐり隊メンバーが行い、試食していただいた方々からは「おいしいー」や「ぜひ販売してほしい」と大好評でした。



見て!触って!体験! わくわくクラブ

第6回 2月21日(土) 晴れ

イチゴ狩りとダイコンの 収穫&修了式

今回のわくわくクラブはみんなお楽しみのイチゴ狩り!わくわくしながらハウスに入り、満足いくまで章姫を堪能しました。イチゴ狩りを楽しんだ後は、すくすく育ったダイコンを1人3本収穫。なかなか抜けずに土を深く掘るなど苦労しましたが、その分収穫できたときは達成感に溢れていました。

教室に戻り、6年生の卒業式と修了式で1年間の最後を締め括りました。子どもたちにとって食と農の大切さを学び自然とふれ合えた貴重な1年間となりました。



抜けるかなー?



イチゴ甘くて美味しい♪



1年間
楽しかった!



JAみえなかでは、組合員・地域住民との関係性を強化し、JAは地域になくってはならない存在となることを目指す活動を行っています。

2月に開催した活動の一部をご紹介します!



2月12日 伊勢寺店



将来の
伊勢寺へ...

地域活性化フォーラム を開催

伊勢寺店は松阪市立伊勢寺小学校の6年生を対象に、よりよい町づくりとともに、伊勢寺地区をよりよい町にするための方法を話し合いました。学習の最後に「10年後の伊勢寺へ」など白布に児童の思いをペンで彩りました。

2月22日 三雲支店



お買い上げ
ありがとうございます。

武四郎まつりで 農産物直売

三雲支店と三雲営農振興センターは北海道の名付け親「松浦武四郎」をたたえるため開催されている武四郎まつりに参加しました。イチゴの品種食べくらべセットや、キャベツなど旬の農産物を販売し、好評であったという間に完売しました。

2月27日 久居西支店



綺麗に
咲きますように

栗葉小学校 卒業記念樹植樹に協力

久居西支店は津市立栗葉小学校6年生による卒業記念の植樹とタイムカプセルの埋没に協力しました。地元ボランティア団体「中村よくしよう会」の協力のもと、児童らは桜と梅を植樹していきました。同会による活動は今年で19回目を迎えました。





しっかり混ぜて…



三重中央
地区

美杉女性支部

毎年好評の味噌作り

美杉女性支部は1月29日、2月1日、2日に竹原料理教室で毎年恒例の味噌作りを行いました。材料には三重県産の大豆と、地元美杉で作られた麴を使用。まず大きな圧力鍋で大豆を蒸してなめらかになるまで碎き、塩と麴、大豆の煮汁を使って混ぜ合わせて仕込んでいきました。材料は同じでも、参加者によって塩の量や空気の抜き方、大豆の挽き方に違いがあり、各家庭の味になるように作っていきました。10月頃まで寝かせると完成。参加者はできあがりを楽しみにしていました。



三重中央
地区

一志女性支部

3種のあられ作り

一志女性支部は1月30日、キッチンスタジオみちゆるらであられ作りを行い、24人が参加しました。今回は醤油味、えび味、塩こんぶ味の3種類を作りました。蒸したもち米を餅つき機でついでから味付け。その後牛乳パックに詰めて持ち帰り、各家庭で乾燥させ、切ったものを煎ると完成です。あられ作りの知識が豊富な参加者が多く、手際よく作っていき、「食べるのが楽しみ」と話していました。また、つきたての餅を定番のきなこやあんこ、カレーなどの5種類の味付けをして味わいました。

食べるのが楽しみ!



2



12



松阪地区

粥見女性部

旬のフルーツで大福作り

粥見女性部は2月2日、宮前老人福祉センターでフルーツ大福作りを行い、8人が参加しました。今回は定番のいちご大福のほかにかみかん大福を作成。イチゴは「うた乃」、ミカンには「青島ミカン」を使用し、管内の旬の特産物をたっぷり使って大福を作りました。あんこを丸める人、フルーツを包む人、求肥で包む人など、みんなで役割分担し、協力しながら和気あいあいと作っていきました。

完成した大福は、フルーツがみずみずしく、美味しい大福に仕上がりました。

きれいに包めました





完成が
待ち遠しい!



一志東部
地区

一志東部地区女性部

味噌づくりを楽しむ

一志東部地区女性部は2月3日、津市美杉町の竹原料理教室で味噌づくり教室を開き、3人が参加しました。三重県産の大豆を使い、蒸して攪拌してから美杉町産の白米麹と混ぜこんで作る地元ならではの味噌です。塩を振った桶に、混ぜ合わせた味噌の素を丸めて空気を抜くように投げ込み、さらに塩を振って密封。
10月頃まで熟成させれば出来上がりということで、参加者は楽しみにしながら持ち帰りました。



一志東部
地区

上ノ庄班

家の光を活用した料理作り

上ノ庄班は2月13日、上ノ庄町老人福祉センターで家の光を活用した料理作りを開催し、5人が参加しました。今回は大根ステーキとゆでまんじゅう、デザートとしてあんみつ作りに挑戦しました。この活動が令和7年度最後の活動となるため、1年の反省や来年の活動について話し合いながら実食しました。



来年度も楽しんで活動していきます



松阪地区

伊勢寺女性部

花農家のストックでフラワーアレンジ

伊勢寺女性部は2月13日、地元生産者が栽培する花「ストック」を使ったフラワーアレンジメント教室を開き、11人が参加しました。
同女性部の丸山俊子支部長と笠松明美副支部長がストックの生産者であることから、自分たちが栽培したストックを使って活動をしたという想いで初めて開催しました。同支店管内の花農家「フタツキ農園」のニタ月澄香さんを講師に、ストックをメインにした華やかなアレンジメントを作りました。
丸山支部長は「豪華なアレンジメントに仕上がってとても嬉しい」と話していました。



バランスを見て
配置していきます



知って納得!
VOL.40 相続のこと

相続人の
範囲・順位について

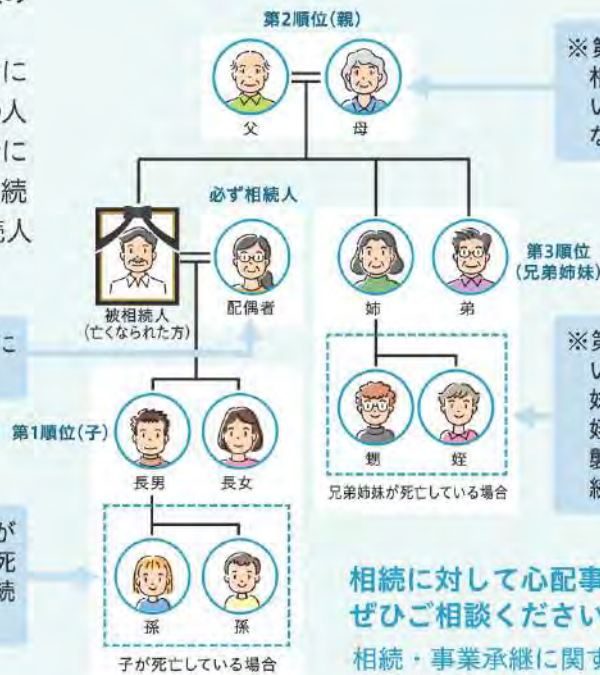


相続人の範囲は、民法で次のとおり定められています。

死亡した人の配偶者は常に相続人となり、配偶者以外の方は、次の順位で配偶者と一緒に相続人になります。なお、相続を放棄した人は初めから相続人でなかったものとされます。

※内縁関係の配偶者は相続人にならない。

※前妻の子や胎児を含む。子が死亡している場合は孫、孫が死亡している場合はひ孫が相続人となる。



※第1順位が誰もいない場合に相続人になる。父母が死亡している場合は祖父母が相続人となる。

※第1順位と第2順位が誰もいない場合に相続人になる。兄弟姉妹が死亡している場合は、甥・姪が相続人になる。ただし、代襲は1代限りで、甥・姪の子は相続人にはならない。

相続に対して心配事がある方は、ぜひご相談ください。

相続・事業承継に関する 相続事業承継センター
お問い合わせは ▶ ☎0598-28-8806

直売所だより Vol.29

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。



美味しいイチゴを届けたい

就農する前は農業資材関連の会社に勤めており、イチゴ農家さんと接することが多かったのをきっかけにイチゴ農家として就農しました。当時から、少しでも良いものを多くの方に届けたいという想いは変わりません。より甘く、美味しいイチゴになるように、肥料の使い方を工夫し、今までのやり方も残しつつ、2年前から少しずつ変えてみています。買って下さる方はまず見た目から入ると思うので、パックの詰め方をきれいにし、色つやの良いイチゴを目指しています。ここ3年ほどで急に気候が変わり、イチゴの栽培にも影響が出るなど、難しさを感じています。諸先輩方がよく言う「毎年1年生」という言葉の意味が身にしみてわかってきました。

直売所に出荷していると、消費者の方に会うことがあるので「美味しかったよ」といった言葉を直接もらえることがとても嬉しく、励みになっています。これからも少しでも美味しいイチゴを作って、多くの方に喜んでほしいです。

プロフィール

花岡店管内
石井 克幸さん(55歳)

出荷先 きっする黒部、インショップ **出荷物** イチゴ
ハウス9aでイチゴ(章姫)を栽培。共選出荷も行いながら直売所へも出荷している。



天秤座

9/23~10/23

全体運/次第に動きが激しくなっていきます。気持ちの切り替えが大事。駄目なものは横に置き一点集中で突破を健康運/トイレは早めに。疲れもためないように 幸運の食べ物/ブロッコリー



パセリの育て方

飯南営農振興センター
営農指導員 井上 欣彦



パセリは、日当たりと水はけの良い場所で、適切な土壌準備と水やりを行うことで、長く収穫を楽しめます。苗からの栽培がおすすめです。



栽培に適した時期と環境

パセリの生育適温は15℃～20℃で、春と秋が栽培に適しています。日光を好むため、日当たりの良い場所を選びましょう。ただし、0℃を下回ると葉が傷むため、冬場は玄関などに入れると良いでしょう。

土壌の準備

パセリは水はけが良く、栄養豊富な土壌を好みます。

pH 弱酸性から中性 (pH6.0～7.0)が理想です。

地植え 植え付けの2～3週間前に土を耕し、苦土石灰で酸度を調整します。その後、堆肥や元肥を混ぜ込み、高さ10cm程度の畝を立てます。

プランター 野菜用の培養土がおすすめです。使い回しの土の場合は、苦土石灰などでpHを調整しましょう。



植え付けと水やり

苗の植え付け 4～5月が適期です。移植する際には、根鉢を崩さないよう丁寧に植え付けましょう。

水やり 乾燥に弱いため、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えます。



収穫と管理

長期間収穫するためには、収穫を継続して株に刺激を与え、追肥も定期的に施すことが重要です。病害虫ではキアゲハに注意が必要です。



[今月のテーマ] 通年性の鼻炎 —原因と対策—

鼻炎は原因によって主に「感染性(ウイルス性、細菌性等)」、「アレルギー性(ダニ、花粉症等)」、「非アレルギー性(薬物性、加齢性等)」の3つに分類されます。このうち最も多い鼻炎がアレルギー性鼻炎です。季節にかかわらず1年を通して鼻炎がある場合、通年性アレルギー性鼻炎の可能性が高いです。

通年性アレルギー性鼻炎のなかでも多いのがダニアレルギーによるもので、日本では4人に1人の割合でダニアレルギーがあるとされています。ダニの死骸やふんに対するアレルギー反応が原因で、症状は花粉症と同様です。梅雨から夏にかけて繁殖し、その死骸やふんがその後増加していくため秋から冬に症状が悪化傾向となります。そのため秋から冬にかけて症状が強い場合はダニアレルギーが疑われます。



通年性アレルギー性鼻炎・ダニを減らすポイント

● 掃除機がけ

週2回以上、ほこりがたたないように床の拭き掃除をした後、換気をしながらゆっくり掃除機をかけましょう。(花粉の飛散時期は窓を閉めて行いましょう。)



● 寝具の手入れ

布団のシーツやカバーなどの寝具は週に1回以上洗濯し、布団は天日干しにするか布団乾燥機でダニを死滅させましょう。布団の表裏に掃除機をかけ、ダニの死骸を吸い取りましょう。

● こまめな洗濯

カーテンやぬいぐるみなどはダニが潜みやすいです。水洗いできるものはこまめに洗いましょう。



● エアコン・空気清浄機の使い方

エアコンや空気清浄機のフィルターは定期的に掃除をしましょう。空気清浄機を使っている場合、定期的に換気を行い、湿度は60%を超えないようにしましょう。

ダニアレルギーによる鼻炎の治療

● 点鼻薬(重症な症状を抑える)

重症の場合、鼻噴霧用ステロイド薬を使用し、鼻水や鼻詰まり症状を抑えます。

● 飲み薬(くしゃみ・鼻水・鼻詰まりを抑える)

くしゃみや鼻水の症状がある場合、抗ヒスタミン薬で症状を抑えます。

● 舌下免疫療法(ダニアレルギーを改善する)

治療はいつでも開始でき、1日1回の舌下錠^{ぜっかじょう}を使用します。毎月の通院が必要で3~5年間続けて行います。投与後に口腔内の腫れや痒みなどが起こることがあります。



花粉やダニの他にも、アレルギーの原因は様々です。体調や季節に関係なく、年中鼻水や鼻詰まりなどの鼻の症状に悩んでいる場合は、その原因を突き止めて対処することが大切です。



私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純



塩こうじを活用しよう

2歳になる息子の塩分摂取量の目安は3g未満で、成人男性の7.5g未満、成人女性の6.5g未満と比べると少ないです(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年)」より)。食事を大人と同じ味付けにしてしまうと塩分が多過ぎるので別に用意しています。しかし、あまり手間はかけられないこともあり、そんなときに大活躍してくれるのが塩こうじです。

塩こうじとは、米こうじという菌と塩を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚にほんの少し塩こうじを塗ってしばらく置き、さっと拭いて焼くだけで簡単に子ども向けの一品ができます。また、塩こうじには肉を軟らかくする力があるため、歯が未熟な子どもの食事にはありがたい存在です。

こうじ菌が出す酵素であるアミラーゼには、でんぷんをグルコースなどに分解する力、プロテアーゼにはタンパク質をアミノ酸に分解する力があります。この力に



よって肉が軟らかくなり、さらに分解されたアミノ酸がうま味へと変化しおいしさが増します。

こうじ菌は日本人に好まれ、古くから利用されてきました。ちなみに、塩こうじと同じくこうじ菌によつて発酵させているものに、みそやしょうゆ、日本酒などがあります。こうじ菌を使った調味料には同じように肉を軟らかくする力があるため、みそやしょうゆなども漬け込み料理で簡単に一品ができます。

塩分は大人が考えるより少量でも、子どもにとっては十分おいしく感じます。塩こうじの量を調節すれば、薄味で塩分控えめに、しかし、塩だけで調理するよりも味に深みが出ます。大人向けにも塩こうじでローストポークや鶏ハムを作ったり、野菜スープに加えたり、パンを焼く際に塩の代わりに使うなど、さまざまなレシピに活用できます。

今は市販の塩こうじで調理をしています。いつかは子どもと一緒に塩こうじそのものを作ってみたいと思っています。

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

外食での食品ロスを減らそう

4月は人事異動などで歓迎会などの食事が多くなりますね。皆さんは食事会の後、余った料理はどうしていますか？ 私は飲食店で持ち帰りを頼んだときに「保健所が厳しいから禁止」「衛生面から持ち帰りは一律禁止」と言われたことがあります。でも、国としては食べ残しの持ち帰りを禁止してはいけないのをご存じでしょうか？

2017年5月、農林水産省消費者庁・環境省・厚生労働省が通知を出し、食べ残しを持ち帰る場合に注意すべき内容を示しました。飲食店は生ものなどを除き、持ち帰る際の注意事項を客に説明すること、消費者は自己責任で持ち帰ること、といった内容です。この通知はあまり普及しませんでした。私が飲食店に持ち帰りをできるか尋ねたのも通知が出た後でしたが、知っている飲食店は少なかったです。

しかし今は食品ロス削減の時代。SDGsでは「2030年までに世界の小売・消費レベルの食品廃棄を半減する」と数値目標が立てられて

います。日本は達成したものの、目標が低かったこともあり、まだ年間4兆円分の食品ロスが出ています。

そこで2024年12月、消費者庁と厚生労働省が「食べ残し持ち帰り促進ガイドライン」を発表しました。法的リスクや衛生的リスクを減らし、事業者と消費者の双方が意識を変え行動変容することが目的です。持ち帰り用の箱「more tte CO(モッテコ)」というネーミングも環境省から発表されました。外食産業で発生する食品ロスのうち相当程度を客の食べ残しが占めています(消費者庁・農林水産省・環境省「外食時のおいしく「食べきり」ガイド」より)。店側は客に適量を尋ね、客は食べ切れる分だけ注文すると食品ロス削減につながります。

これらを意識することで、食品ロスの削減だけではなく、客にとっても飲食店にとってもお金の節約になり、食品ロスを処分した際に排出される温室効果ガスなどによる気候変動の影響も削減できるでしょう。



すくすくキッズ

みえスタ



伊勢寺店管内

横木 勇心^{ゆうしん}くん(9歳) 心遥^{こはる}ちゃん(11歳)



久居西支店管内

牛場 慶子^{けいこ}さん(85歳) リキくん/マメシバ アイくん/和猫

ご家族からのメッセージ

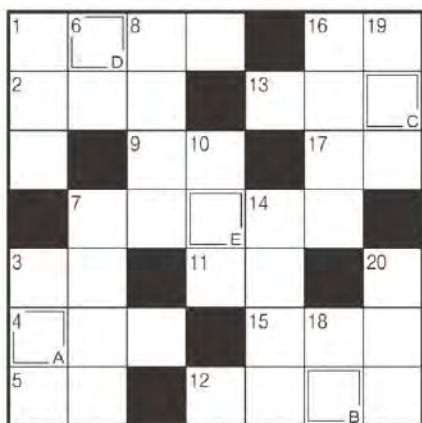
いつも笑わせてくれてありがとう☆

こんなコです!

アイは畑などどこへ行くときも私についてきます。リキは穏やかです。2匹ともよくじゃれあって遊んでいて、いつも仲良しです。

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

201918161410 8 7 6 3 1
潮干狩りでよくとれる二枚貝
ガソリンは——性の高い液体です
海に浮かべて目印にします
ゴロゴロゴロゴロ:ピカッ!
工事が終わり建物が完成すること
相撲を取る人のこと
連載ではありません
伊勢神宮は——と外宮に分かれています
白神山地を象徴する木
トランプのJ、Q、Kのこと
唱歌「春の小川」に出てくる花

▶ヨコのカギ

1 ナノハナと呼ばれることもあります
2 ——は流流仕上げを御覧じろ
3 若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
4 桜が咲く時期ならではのレジャー
5 竿や糸、針を使って楽しめます
7 津軽、関門、ドーバーといえは
9 セロリやミツバは——科の野菜です
11 うわ、服にコーヒーの——がついちゃった
12 北口榛花選手の専門種目
13 お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
15 ——転換しようと散歩に出た
16 田植えに向けて育てます
17 酔っぱらって巻く人もいます

先月号の答え



A B C D E
『チラシズシ』



水瓶座
1/20~2/18

全体運/効率が良くても人間関係でつまずいてしまうとかえって時間がかかることも。ルールを守って進めた方がスムーズ
健康運/ロコミで人気の健康法を試してみましょう 幸運の食べ物/ラディッシュ

投稿点数
57件



ナンキンハゼの実

津市久居元町 今井紅岑さん
リースでも作ってみようと思います。



ひたむきな山茶花

松阪市基目町 ミッチーさん
困難に打ち勝ち、庭満開に咲いてくれました。



高見山を望んで

松阪市飯高町 北川 文昭さん
2月の大雪の5日後、波瀬地内から撮影。



松阪ランタンフェスティバル

松阪市 ナカサイさん
松阪公園グラウンドで行われた1500基のスカイランタン。



春を告げる

津市一志町 里山ファンクラブさん
散歩の途中で春を見つけました。



大木の夏みかんが鈴なり

松阪市小野町
まつあかのばあちゃんさん



ゆきだるま

津市稲葉町 あーちゃんさん
ひ孫が雪だるまを作ってくれました。



なんきんハゼの実

松阪市飯南町 なみちゃんさん
白い小さい実です。



アオキの花

津市白山町 津のアキさん



馬山からの景色

松阪市新屋敷町 クリスマスローズさん



深野の棚田の雪景色

松阪市飯南町 谷口颯汰さん
雪景色の深野地区を撮影しました。



ビックリ!

松阪市飯高町 つばめのpapaさん
ジャンボになった菌床ナメコ。



シャコバサボテン

松阪市飯高町 つばめのママさん
真冬でもお部屋で元気です。



孫と大根の背比べ

津市白山町 暖大の爺ちゃんさん
生後6ヶ月の孫より、大きな大根出来ました!



70歳以上のお客さまへ

特殊詐欺被害の未然防止に向けた ATMの取引制限について

当組合では、特殊詐欺の多様化と三重県警からの要請を踏まえ、一部のお客さまを対象に、ATMにおける取引のご利用限度額を制限させていただきます。

本取組は、ご高齢のお客さまを狙ったキャッシュカードの騙し取り等による特殊詐欺が増加するなか、被害の未然防止の観点から実施するものです。

対象となるお客さまにはご不便をおかけいたしますが、組合員をはじめとした地域のご利用者さまの大切な貯金をお守りし、安心して当組合をご利用いただくための取組みとなりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



1.今回対象となるお客さま

令和7年12月31日時点で普通貯金口座をお持ちの満70歳以上の個人のお客さまで、口座残高10万円以上かつ過去1年間ATMでの“入出金・振込・振替”のご利用がない、キャッシュカード発行済のお客さま。

※取引制限は口座単位となります。

2.制限内容

ATMでの出金・振込・振替のご利用を制限させていただきます。

※対象となるお客さまが令和8年1月1日以降にATMでお取引いただいた場合でも制限対象とさせていただきます。

※制限するお取引には、県外JAのATM・他行ATM・コンビニATMでのお取引を含みます。また、キャッシュカード・通帳のいずれのお取引も含みます。

※窓口では通常どおり全てのお取引がご利用いただけるため、対象のお客さまは窓口までお越しください。

3.制限開始日

令和8年4月24日(金)

4.その他

本取組の対象となるお客さまで、ATMの利用制限を希望されない場合は、平日の営業時間内に最寄りの店舗へ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!?

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・店までお気軽にご連絡ください。

● 農産物直売所休業日 ●

(きっする黒部)

4月 7日、14日、21日、28日 5月 12日、19日、26日

(あぐりネット) 月曜定休 (ぬくいの郷) 水曜定休

イベント情報については
Instagramをチェックしてください。



きっする黒部
@kissurukurobe



あぐりネット
@agurinet_jamienaka



ぬくいの郷
@nukui_mienaka

警察署からのお知らせ

特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺発生状況について

昨年1年間で三重県内で発生(認知)した特殊詐欺及びSNS型投資・ロマンス詐欺の件数(暫定値)は下記表のとおりとなります。

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
『特殊詐欺』合計	487件	約18億 3,690万円	+120件	+約6億 3,700万円
『SNS型投資・ロマンス詐欺』合計	362件	約34億 3,330万円	+63件	+約7億 6,370万円

いずれの手口も被害が増加した一昨年よりも更に増えています。

『特殊詐欺』では、ニセの警察官を装う「オレオレ詐欺」の手口が多く発生しています。ニセ警察官がインターネットツール(SNS)やテレビ電話でウソの逮捕状やニセの警察手帳を示し、不安にさせてお金をだまし取る手口です。

実際の警察はテレビ電話は絶対にしません。また、「お金に関すること」を指示することはありません。

『SNS型投資・ロマンス詐欺』では、SNSグループに招待され、専用の詐欺アプリをインストールした後にウソの儲け話を持ちかけられる手口が多く発生しています。

インターネット上で知り合った人物からの「安易な儲け話」は絶対に信用しないようにしましょう。

理事会だより

第58回理事会(監事同席)

令和8年2月26日開催

- 1 全地区選出員外監事候補者および推薦委員について
- 2 令和8年度内部監査計画について
- 3 令和8年度事業計画(第1次案)について
- 4 宅地等供給事業実施要領の一部変更について
- 5 利益相反取引について
- 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

4月・5月の休業日は次のとおりです。

店舗名		4月	5月
農作業支援センター	一志	なし	なし
	白山	5日、12日	17日、24日、31日
	久居西	5日、12日、19日	土曜(2日を除く)、日曜(3日を除く)
	美杉	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
営農振興センター	三松 雲部 松阪 東部 松阪 西部	4日午後 11日午後 日曜、祝日	土曜午後(2日を除く)、 日曜、祝日
	飯南	土曜、日曜、祝日	4日午後、 5日午後、6日、 土曜(2日と9日は午後のみ)、 日曜
農機センター	朝見	なし	24日、31日
	伊勢寺		
	白山	4日、5日、 11日、12日	なし
	農機整備センター	4日、5日	4日、10日、16日、 17日、23日、24日

※5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 5月13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



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。
※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 4月24日(金) 13:30~16:40

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 5月22日(金) 13:30~16:40

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

新タマネギのスパニッシュオムレット

新タマネギの甘さを感じる簡単レシピです。
お子さまと一緒に作ってみてもいいですね♪

YouTubeでも
配信中!



▶ 材料(4人分)

新タマネギ・・・・・・・・・・1個
ジャガイモ・・・・・・・・・・1個
キャベツ・・・・・・・・・・50g
ベーコン・・・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・・・4個
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
塩コショウ・・・・・・・・・・適量
粉チーズ・・・・・・・・・・適量
オリーブオイル・・・・・・・・適量

▶ 作り方

- ① 新タマネギとジャガイモは薄切りに、ベーコンは千切りにする。
- ② キャベツは荒いみじん切りにする。
- ③ ボウルに卵、マヨネーズ、塩コショウ、粉チーズをよく混ぜ、②を混ぜる。
- ④ フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを引いて①を炒める。
- ⑤ 具材がしんなりしたら卵液に入れて混ぜる。
- ⑥ 再びフライパンに多めのオリーブオイルを引き、⑤を流し入れて蓋をして弱火で3分程度、裏返して1分程度加熱して焼き色がついたらできあがり。

食べる時にケチャップを
かけるとおいしいよ!



編集後記

新年度がスタートしました。社会人になるとつい見落としがちな季節の移ろいですが、何か新しいことに挑戦して、心に新鮮な風を取り入れたいですね。まずは満開の桜の下で、心身ともにリフレッシュしたいと思います。(池)

きずな No.60 | 2026 4

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/>

耕ぞう、大地と地域のみらい。



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



新規登録クーポン配布中!