

農、ひと、地域を結ぶ

2026
vol.62

6



きずな



特集 みんなのNISA活用術

農作業メモ 『水稻における病気等について』

きずなキッチン 『鶏つくねのしそ挟み（みそ風味）』



Contents 【もくじ】

03 人×農「麦生産者」

特集 みんなのNISA活用術

06 みえなかNEWS

09 食農教育

蚕の飼育展示

10 ウーマンパワー

12 知って納得！相続のこと

「遺産の分け方」

介護の広場「福祉用具レンタル・販売」

13 農作業メモ

「水稲における病気等について」

14 健康レポート 明日も元気！

「夏に注意！皮膚トラブル―あせも―」

15 ご飯をおいしく楽しもう

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

「鶏つくねのしそ挟み（みそ風味）」



表紙の農産物



【麦】

JAみえなか管内では、「あやひかり」が栽培されており、三重県特産の伊勢うどんに加工されています。また、最近では他の小麦とブレンドし、パンにも使用されるなど、活用の幅が広がっています。

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

農業を視野に入れて

義父が建築業と農業を兼業しており、その時はプログラマーとして働いていました。働いている間も田植えや稲刈りシーズンになると手伝いをしていました。管理する農地面積が拡大していくことや、設備が整っているのでものまま義父の代で終わってしまうことがもつたいないこと、義父の年齢のことも考えて農業を継ぐことも考えました。職をしてから継ぐことも考えましたが、60代に始めるよりも体力的に早く始めた方がいいと判断しました。また、プログラマーとして働いている間に大型特殊免許の取得や、農業に必要な知識を習得。令和4年に株式会社高瀬農園を設立し、現在社員2人と私が一丸となって農業に取り組んでいます。

従業員もできる圃場管理を

栽培で注意するのは排水管理です。麦畑に水が入ってしまうと麦の実がでさなくなるため、例えば用水路に漂流物が貯まり水が流入するのを防いだり、大雨後の排水管理に気をつけてい

自立した経営を目指して



麦生産者 三雲支店管内 株式会社高瀬農園
代表取締役社長 永井 勝也さん (55歳)

プロフィール

令和4年12月に株式会社高瀬農園を設立。約25haで「あやひかり」、水稲は約35haで「あきたこまち」「コシヒカリ」を栽培し、主にJAに出荷する。従業員も管理しやすいようにZ-GISを活用した圃場管理をしている。趣味はスポーツカーで同志たちと共にイベントへ行くこと。

ます。また、収穫時に雑草があるとコンバインに詰まってしまうため、従来はコンバインと並行して人が歩き、雑草があれば走行を止めて手作業で抜いていましたが、その手間と人が並行している危険性も考慮し、播種後に撒ける除草剤を使ってスムーズな刈り取りができるように心がけています。

圃場の管理はZ・GIS(営農管理システム)を活用しています。従来は紙の地図と作付面積などが書いてあるリストを見ながら管理していましたが、システムを使うことで一括管理でき、社員が管理しやすくなりました。プログラミングの知識がこのシステムに活かされていると感じています。今年産は春先に暖かくなり雨が降ったことで、良好な麦の収穫を迎えられそうです。

自立した経営を目指して

生産していてよかったことは、人を雇う側になり会社経営について勉強できたことです。また、地域の担い手農家のコミュニティで、何か困ったときには助けてもらえることや、農家主催のイベントの時に声をかけてもらったり、土地によって農業のやり方が違い、知識が広がることも楽しいです。

今後は従業員に対する待遇、給与面を手厚くすることや、助成金に頼らず経営が成り立つようにしたいと考えています。地域の方から土地を預かっているの、品質や収量を安定させ収益が上がるように管理していきます。

みんなの NISA活用術

新しいNISA(ニーサ)が始まって3年。すでに2,800万人以上の方が始めています。(※金融庁「NISA口座」の利用状況調査より)。でも、大切なのは「みんながやっているから」ではなく、「あなたの人生にどう役立つか」です。

今回は、世代別のNISA活用術をご紹介します！

シーン1 子育て世代の「教育資金」編

子どもが生まれて、子どもの将来のために無理なくお金を積み立てできないかな？



田中さん(30代・会社員)



田中さん、『つみたて投資枠』なら月5,000円から始められます。JAなら対面でお気軽に相談できるから安心ですよ。

シーン2 ミドル～シニア世代の「セカンドライフ」編

定年が見えてきた。退職金ももらえるけど、どう活用したらいいかな？



佐藤さん
(60代・会社員)



利用されている方の約3割はシニア世代なんだって！

『成長投資枠』を使い、分配金を非課税で受け取る方法があります。私たちと一緒に資産運用を考えてみませんか。



NISA制度って？

ライフプランの悩みに対して手助けができる国がつくった制度です。

「NISA」とは、個人の資産形成を支援する国の税制優遇制度で、通常、投資で得た利益は20.315%の税金がかかりますが、**NISA口座で投資信託を購入した場合は、配当金や分配金、値上がりで得られた売却益が非課税**となります。

新NISA制度では、年間の投資枠や非課税保有額が拡大されるなど、以前の制度よりもパワーアップしています。

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	恒久化	
両制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	
生涯投資上限枠	買付残高 1,800万円	買付残高 1,200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)
対象年齢	18歳以上	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等 ①整理・監理銘柄 ②信託期間20年未満、高レバレッジ型および毎月分配型の投資信託等を除外



なぜ「JAみえなか」でNISAなの？

■ JAみえなか、選ばれる3つの理由

1 「顔が見える」安心感

担当者が直接寄り添います。デジタルが苦手な世代にも選ばれる最大の理由です。

2 厳選された「JAセレクトファンド」

国内の約6,000本の中から25銘柄を厳選しています。

3 総合的なサポート

貯金、ローン、共済、そして投資。お金のすべてをJAで総合的にサポートさせていただきます。



どうやってNISAを始めるの？

「初めてで不安…」「想像が付きにくい」という方のためにざっくりと手順をご紹介します。



投資信託を始めるまでの流れ

- まずは「投資信託を始めたい」と窓口へご相談ください。
- 担当者が興味を持っていただいたきっかけや投資経験の有無、NISA口座の有無などをお伺いします。
- 1回目の面談** ご意向確認書を記入いただき、ファンドマップやパンフレットを基にご説明。ご意向に沿ったファンドを選定していきます。
→ JA内で審査を行います。
※審査状況によってはご契約いただけない場合もありますので予めご了承ください。
- 2回目の面談** 契約に必要な書類をご記入いただき、お申込みいただきます。

「貯金だけで大丈夫かな」「公的年金だけでは老後が心配」など、少しでも将来に備えてお金を増やす資産形成・運用に興味をお持ちでしたら、新NISAで投資デビューしてみませんか。現在、JAバンクではNISAを含む、資産形成・運用デビューをされた方を対象にギフトカード等がもらえるキャンペーンも実施しています。

JAがオススメする長期投資・分散投資については詳しく説明し、お客様のライフプランに沿ったご提案をさせていただきます。まずはお近くのJAみえなかの支店・店または本店金融推進課へお気軽にお問い合わせください。



梨花粉開薬部会 梨開薬作業ピーク

花蕾を採薬機に入れ薬を取り出していきます

県内有数の梨産地である津市久居地区では、授粉作業の前段階である開薬作業が4月上旬にピークを迎えました。

開薬作業とは薬から花粉を取り出す作業のこと。自分の花粉では授粉しにくい性質を持つ梨にとって重要な工程の一つです。生産者から持ち込まれた花蕾から薬を取り出し、開薬機で温度管理することで花粉を取り出します。採取した花粉は各農家で授粉作業に使用されました。

同地区特産である「ひさい梨」は8月上旬から「幸水」を皮切りに、品種を変えながら出荷する予定です。



松阪市東黒部地区 タマネギ出荷がピーク

Lサイズを中心に出荷されました

当JA管内の松阪市東黒部地区では、3月下旬から極早生品種を皮切りにタマネギの出荷が始まりました。今年度産のタマネギは生育期の少雨のため、小玉傾向で例年に比べて出荷が遅れ気味となりましたが、病気の発生が少ない良質なタマネギに仕上がりました。4月中旬からは早生品種に切り替わり、ゴールデンウィークに出荷ピークを迎えました。

管内では現在30人の生産者が約1.2haで栽培しています。



約3万個植えた球根が花を咲かせました

松阪市くろべ地区 チューリップで「挑」戦の文字

昨年11月に、機殿下農夢創グループと当JAの職員が取り組んだチューリップアートが、4月上旬に見頃を迎えました。ピンクや黄、白などのチューリップで、親しみのあるキャラクターを表現。その隣には「挑」戦の文字を描きました。

来年度に10周年を迎えるこの活動に、グループの1人は「多面的機能を引き続き守り挑戦をしていくためにこの文字を選んだ」と意気込んでいました。



松阪市松ヶ崎地区 トマト順調に生育

初日の出荷量は約0.8トンで例年を上回りました

松阪市にある当JA笹川撰果場では、4月3日からトマトの集出荷が始まりました。選果者らは出荷されたトマトの規格を確認し、13規格に分けて丁寧に箱詰めしていきましました。例年より3日ほど遅く出荷が始まりましたが、今年度産は順調に生育し、大玉トマトを中心に出荷。

当JA管内の松阪市松ヶ崎地区では、大玉トマト「こほうび」を栽培。肉質が強く、高糖度でコクのあるのが特徴です。7月上旬まで京都市場に向けて出荷が続きまます。





令和8年度農業塾スタート

JAみえなか



入塾生を激励する橋本耕一営農部長(野菜塾「みらい」)



真剣に記念講演を聞く入塾生ら(菜園塾)

JAみえなかは4月9日に野菜塾「みらい」を津市一志町のふれあいセンターで、16日には「菜園塾」を当JA本店でそれぞれ開講式を開催し、合わせて60人が入塾しました。開講に先立ち、営農部の橋本耕一部長から「皆さまにとつて、実りの多い充実した講座となるよう祈っています」と挨拶しました。

第1回は、開発肥料株式会社甲谷潤さんを講師に迎え、「園芸の土づくり」をテーマに記念講演を行いました。塾生らは真剣にメモを取りながら土壌の作り方について学びました。同塾は将来の農業の担い手を育成することを目的に、今年度は年間11回開催。野菜の栽培方法や鳥獣害対策について座学中心で学びます。



春キャベツ出荷を目ざろえで統一

キャベツ・はくさい部会



出荷規格を再確認しました

キャベツ・はくさい部会は4月9日、津市久居にある新家集荷場と元町集荷場で春キャベツの目ざろえ会を開き、部会員や市場関係者、合わせて16人が参加しました。3月後半から出荷が始まり、出荷最盛期を前に出荷規格等を統一。同部会員が収穫したキャベツをもとに確認し、適切な出荷方法を申し合わせました。

今年度の春キャベツは11月の定植後の乾燥もなく、暖かい気候と適度な降雨に恵まれ、順調に生育し品質は良好。6月上旬まで京阪神や県内の市場を中心に出荷が続きます。



JAみえなか

当JA常勤役員が育苗施設を巡回



各地の生産者と対話を行いました

4月16日、22日の2日間、当JA常勤役員である山本清己組合長と、村木重和営農経済担当常務が管内11ヶ所の育苗施設を巡回し、業務に従事する職員への労いや、苗の引き取りに訪れた生産者への対話を行いました。実家の田植えのために県外から訪れた生産者の1人からは、都市部に住む人の農業に対する興味深さを教えていただきました。

毎年実施するこの巡回では、生産現場の声をJA実務に生かす大切な機会となっており、意見交換ができる貴重な場として取り組んでいます。





ボランティア隊「えがお」 病院ボランティア表彰



今後とも活動に励みます

ボランティア隊「えがお」は4月23日、松阪中央総合病院で実施している「病院ボランティア」の会員の中から、より多く活動された会員の表彰を行いました。

同隊は病院前で来院者への挨拶や、介助が必要な方のサポートなどを行っています。また、生きがいづくり活動も行っており、現在32人が活動しています。

今回表彰されたのは左記の方々です。
右2番目から
大林久子さん
片田富美さん
鈴木千恵子さん



JAみえなか管内 麦収穫に向け防除



防除する職員

当JA管内では4月中旬から各地でラジコンヘリコプターや農業用ドローンによる麦の防除を行いました。赤カビの発生を防ぐため、風向き等に気をつけながらオペレーターが早朝から各エリアを回って防除しました。今年作の麦は春先の以降の気温上昇と適度な降雨により、平年よりも生育が早まりました。



JAみえなか 管内各地で新茶シーズン到来

JA全農みえは4月22日、鈴鹿市にある北勢茶センターで伊勢茶の初取引を開催し、関係者約60人が参加しました。県内の生産者7戸が計19点を出品し、茶商が手に取ったり、試飲して味や香りを確かめました。

当JA管内からは松阪市飯高町の茶工房かはだの村瀬貴昭代表が深蒸し煎茶を出品。村瀬代表は「今年は暖かい気候と適度な降雨に恵まれ、松阪市からは10年以上ぶりに出品できた。良い値で評価していただけて、モチベーションにつながった」と話していました。

また、管内では5月上旬に新茶シーズンを迎え、各地で生産者による茶の刈り取りが行われました。松阪市にある当JA粥見茶工場では5月1日から7日まで荷受けし、昨年の1番茶を上回る約62トンの生葉が集まりました。当JA管内の津市では主に煎茶を、松阪市では深蒸し煎茶を栽培しています。



荷受けをするJA職員



平均単価は昨年よりも倍増しました



食農教育

JAみえなか管内では、管内各地で食農教育活動をしています。
今回は、4月に開催された活動について、一部紹介します！

動画も
見てね！



4/13

津市立香良洲小学校

香良洲梨の授粉作業を体験

香良洲小学校3年生は4月13日、当JA香良洲梨部会が提供する体験農園で梨の授粉作業体験を行いました。同体験は今年で22年目を迎えます。児童らは、右松子で色づけられたピンク色の花粉を、梵天を使って一生懸命手を伸ばし、梨の花へつけました。体験した児童は「友達と一緒にポンポンと花粉をつけるのが楽しかった」と話していました。



大きく
育ちますように！

4/28

津市立美杉小学校

マコモの植え付けを体験

美杉小学校3、4年生は4月28日、マコモタケ生産グループ「八十六石まこもの集い」が提供する体験農園で、マコモの植え付け体験を行いました。マコモはイネ科の植物で、津市美杉町を中心に栽培されている特産物です。児童らは動きにくい田んぼの中で、グループメンバーに教わりながら1メートル間隔で丁寧に植え付けをしていきました。体験した児童は「動きにくかったけど、うまく植えられて楽しかった」と話していました。



楽しかった！



蚕の飼育展示を行います

JAみえなか郷土資料館では養蚕業の歴史を伝えるため、蚕の飼育を行っています。

今では貴重な光景となった蚕の飼育展示を見学しませんか？

展示期間

令和8年 **6月1日(月)～21日(日)**
※蚕の成育状況によって期間が前後する場合があります。
※展示期間中は毎日開催

飼育見学
可能時間

9:00～10:00、16:00～17:00 (予定)
※展示期間中の土曜日は9:00～17:00まで
ご覧いただけます。

場 所

JAみえなか郷土資料館 体験室
(津市一志町高野1204-1)

見 学 料

無料
※蚕はデリケートな生き物ですので、
接触はできません。

お 問 合 せ

JAみえなか 企画広報課
☎0598-28-8822
(土・日・祝日除く)

さらに！

**6月13日(土)に
蚕の日イベントを開催します！**

来年の干支である未を作成しませんか？
(時間) 10:00-15:00 (最終受付14:00まで) **無料**





美味しい大福が
でき上がりました!



一志東部
地区

笠松女性部

管内のイチゴを使った 大福作り

笠松女性部は3月26日、同女性部の会員宅でイチゴ大福作りを行い、7人が参加しました。

JAみえなか管内の特産物である「イチゴ」をまるごと白あんで包んでその上からお餅で包むとひよっこり見える赤いイチゴが愛らしい大福ができあがりました。口いっぱい甘い酸っぱさとあんなの甘さがひろがる大福に参加者は顔をほころばせていました。



三重中央
地区

きらきらの会

クラフト教室で かごバッグ作り

きらきらの会は3月23、24日、キッチンスタジオみちゆるらでクラフト教室を開催し計26人が参加しました。これまでの活動で好きな色のクラフトテープでかごバッグ作りをしており、今回最後の活動では仕上げを行いました。でき上がったかごバッグに巾着をつけている参加者もあり、オリジナルのかごバッグができあがりました。



丁寧に
編んでいきます



一志東部
地区

黒田女性部

おしゃれな アクセサリーケース作り

黒田女性部は4月2日、西福寺でアクセサリーケース作りを行い、7人が参加しました。花柄の布をフェイクレザー生地貼り付け、ボタンで四隅を貼り合わせると簡単にでき上がります。アクセサリー以外にも鍵や小物を入れるのにちょうどいいサイズで、使いやすいケースができました。

布を貼り
合わせて...





体をほぐして
いきます



三重中央
地区

久居女性支部「しいたけ班」
**3B体操で心も体も
リフレッシュ**

久居女性支部「しいたけ班」は4月14日、地域の公民館で健康体操を開催し、11人が参加しました。班員であり、きらきらの会3B体操の講師を務める岡みち子さんから、座りながらも手軽にできる体操を教わり、音楽に合わせてながら体を動かしました。また、昭和歌謡を口ずさんで楽しいひと時を過ごしました。



松阪地区

東くろべ女性部
モルックに初挑戦

目指せ50点!

東くろべ女性部は4月16日、旧東黒部店で21人がレインボー体操とモルックをしました。女性部活動では恒例のレインボー体操で体をほぐした後は、フィンランド生まれの人気のスポーツ「モルック」で盛り上がりました。モルックは木製の棒を投げて数字が書かれたピンを倒すスポーツ。参加者は初めてするスポーツの慣れないルールに戸惑っていましたが、合計50点を目指して楽しみました。



松阪地区

伊勢寺女性部
人気のだし作り

伊勢寺女性部は4月24日、毎年恒例の人気企画「粉末だし作り」を開催し、10人が参加しました。家の光の記事を活用したこの活動は、10年以上支持されています。下処理した煮干し、昆布、乾燥シイタケ、かつお節粉を粉末状にして、すべての粉を合わせると完成。みそ汁のほか漬物やサラダ、お浸しなど様々な料理に使える天然のうまみがぎゅっと詰まった万能調味料です。参加者は自宅で使うのを楽しみにしていました。



粉末なので
何にでも使えます!





遺産の分け方は、まず「遺言書の有無」を確認し、遺言書があれば原則としてその内容に従い、遺言書がなければ相続人全員で話し合い(遺産分割協議)で遺産の分け方を決めます。



● 遺産の分け方のルールで、よく誤解されているのは以下の3点です。

- 1 遺言書があっても必ず遺言書通りにする必要はなく、相続人全員が合意すれば遺産分割協議の内容で遺産を分ける場合もあります。
- 2 遺産分割協議では、法定相続分が目安となりますが、あくまで目安にすぎず、相続人全員の合意があれば、どのような分け方をするのも自由です。例えば、相続人が複数人いても、そのうちの一人が全ての財産を受け取ることも可能です。
- 3 相続放棄は家庭裁判所での手続きが必要であり、遺産分割協議で遺産をもらわなかったという事実だけでは相続放棄をしたことにはなりません。

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

福祉用具レンタル・販売

JAみえなか「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おります。今回は福祉用具のレンタルについてご紹介させていただきます。



画像提供
近鉄スマイルライフ(株)

レンタルできる 福祉用具の種類

車いす、車いす付属品、特殊寝台、特殊寝台付属品、床ずれ防止用具、体位変換器、手すり、スロープ、歩行器、歩行補助杖、認知症・老人徘徊感知機器、移動用リフトなどがあります。要介護認定を受けた方が対象となり、原則として要支援1・2、要介護1の方は下記の青色の用具のみレンタル可能となります。

● 車いす・車いす付属品

車いすは電動の車いすもあり、車いす付属品はクッションなどになります。



● 特殊寝台・特殊寝台付属品

特殊寝台は電動で負担の軽減が図られ、特殊寝台付属品はテーブルや柵・マットレスなどになります。



● 床ずれ防止用具

床ずれ防止用具は、床ずれを防止または軽減させるためのマットレスで、エアマット等があります。

● 手すり

工事を伴わない設置型のものが対象となります。



● スロープ

段差を解消するために使用して、敷居の段差解消用もあります。



● 歩行器・歩行補助杖

歩行の安全・安心を図るもので、様々なタイプのものがあります。



その他にも体位変換器、認知症・老人徘徊感知機器、移動用リフトなどのレンタルがありますのでわからないことや困ったことなどご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

【福祉用具レンタル・販売】 ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814

農作業 MEMO

水稲における病気等について

三雲宮農振興センター
営農指導員 横井 智哉



6月は梅雨入りし雨が多くなる時期です。今回は、この時期に水稲が影響を受けやすい病気について確認しておきましょう。



いもち病

いもち病は、低温・多雨が続くと発生しやすくなります。

- 10～35℃の気温
- 雨が降り続くような時期に感染しやすくなります。
- 稲に水滴が長時間付着している。
- 葉いもちの初期症状は直径数mmの暗緑色でほぼ円形、病斑が進行すると拡大するとともに褐色し紡錘形になります。
- 葉いもちの発生が穂いもちにも直結しやすく、穂いもちが発生すると白穂化が起こり不稔となります。



葉いもち



穂いもち

紋枯病

紋枯病は高温・多湿の環境で発生しやすくなります。

- 梅雨時期や気温が28～32℃の範囲で株間の湿度が高いと菌糸が活発になり、葉鞘に侵入し発病します。
- また、多肥栽培や過繁茂した水田、密植状態も発生リスクを高めます。
- 菌糸が葉鞘に侵入し病斑が進行すると茶褐色や灰色に変化し、葉や葉鞘が柔らかくなり倒伏しやすくなります。



紋枯病

害虫による影響と対策

近年カメムシが大量発生しています。籾を加害し、黒色または茶色の斑点米や不稔籾を発生させる恐れがあり、発生量が多いと大幅な減収や品質低下となる可能性があります。

対策

- 畦畔、農道、休耕田などの除草対策を行う。出穂直前の草刈は避け、出穂10～15日前に実施する。
- 農薬による防除は穂揃期と乳熟期(1回目防除の7～10日後)の2回防除を行う。
(水稲圃場のあるエリア一帯の生産者同士でいつ防除を行うかを決め、同じ日に行うと効果的です。)



ホソハリカメムシ



イネカメムシ



ミナミアオカメムシ



クモヘリカメムシ



[今月のテーマ]

夏に注意! 皮膚トラブル —あせも—

汗には体温を調節する働きや、皮膚の酸性度を保ち細菌の増殖を抑える作用があります。また、皮膚に保湿成分を供給し、皮膚を保護する働きなど様々な役割を果たしています。蒸し暑い夏は汗をかく機会が増えます。適切なケアをしないと皮膚に様々なトラブルが生じることがあります。



汗が原因で起こるトラブル

● あせも

何らかの原因で汗管(汗が通る管)が詰まると、汗が皮膚の中にたまり、汗管の出口に小さな水ぶくれや赤い点状の発疹が生じます。これが「あせも」です。高温多湿の環境や発熱時、運動時など、それまで汗をあまりかいていなかったのに急に汗の量が増えた時に起こりやすいとされています。あせもは体のどの部分にも起こりうるものですが、特に発汗量の多い額や胸、背中などに起こりやすいのが特徴です。

● 汗かぶれ

汗が蒸発する過程で濃縮された成分が皮膚を刺激し、赤みやかゆみを引き起こすのが「汗かぶれ」で、これも「あせも」と呼ばれることが多くあります。汗がたまりやすい首や脇の下、お尻、関節に多くみられ、女性では乳房の下にできることが特徴です。



あせも・汗かぶれの治療

赤みやかゆみが強い場合、ステロイド外用薬などを用いて炎症を緩和する治療があるので、医療機関の受診を検討しましょう。特に子どもは、あせもをひっかいてしまい、傷口から細菌が入り込んで膿んでしまうことがあるため注意が必要です。

汗によるトラブルを防ぐために…



● 汗対策と環境整備

暑い時期はエアコンを使用し、適切な室温と湿度を保つよう心がけましょう。また、汗をかいてもそのままにせず、柔らかいタオルやウェットティッシュなどでしっかり拭き取りましょう。外出する際は、小型扇風機や冷却グッズを使い、汗をかき過ぎないようにすることをおすすめします。

● 汗腺の機能を保つ

汗を全くかかない生活というのも健康にはよくありません。汗腺が衰え、汗を排出する機能が低下します。すると体温調節が行われなくなり、熱中症などのリスクが高まります。汗腺の機能を保つには、日頃から「適度に汗をかき慣れておく」ことも大切です。ウォーキングや軽いジョギングなどで汗をかく習慣をつけることがおすすめです。また、お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかることも、あせもの予防につながります。



ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター

柏木智帆



便利でおいしい炊飯器の早炊きモード

炊飯器の早炊きモードは「炊飯時間が短縮されるので、あまりおいしく炊けないのでは？」という声を聞くことがあります。しかし、少し手をかけてから早炊きモードを使うことで、粒感のあるおいしいご飯を炊くことができます。

多くの人が使っている普通炊飯モード（白米モード）には温度を上げながらお米に吸水させていく時間が含まれていますが、早炊きモードの場合は吸水時間が含まれていません。そのため、洗ったお米は冷水に漬けた後、冷蔵庫の中で吸水させる必要があります。できれば6時間以上がお薦めです。

6時間以上なんて大変そうだなと思われるかもしれませんが、夕食時に炊くお米は朝の出勤前に吸水させておき、朝食時に炊くお米は前日の就寝前に吸水させておくというように、生活リズムならぬ「炊飯リズム」が日常になじめば無理なく続けられるかと思えます。

例えば、煮物は煮てから鍋のま少し置いて冷ます時間を設け、再び煮ることで味が染みておいしくなります。つまり、時間がおいしくしてくれるのです。同じように、お米も水に漬けて冷蔵庫に置いておくだけで早くおいしく炊けるというわけです。

特に夏場は予約炊飯を使うと雑菌が繁殖しやすくなってしましますが、冷蔵庫の中で吸水させる早炊きモードならば、衛生的であることに加え、すぐに炊き上がるので、朝のお弁当作りにも最適です。ただし、早炊きモードには蒸らす時間が含まれていません。炊き上がりの合図が鳴ったら、ふたを閉めたまま10分ほど蒸らしてから、しゃもじでご飯をほぐす必要があります。ぜひお試しください。

早炊きモードでは吸水・蒸らしのひと手間でおいしいご飯に



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト

出口由加子



冷蔵庫の日から考える食品ロス

夏至の日（2026年は6月21日）は「冷蔵庫の日」でもあります。梅雨は冷蔵庫が活躍する時期であることから制定されました。つつい食品を入れたままに放し置いたままにたまり、本来は中の食品を古いものから食べて庫内を循環させ「冷蔵庫を便秘にしない」ことが大事です。また、食品ごとに適切に保存することで長持ちさせることも重要です。

■野菜は保存袋を使うと長持ち

家庭で一番食品ロスになりやすいのは野菜です。野菜は、市販の野菜保存袋に入れてから冷蔵保存をすることで長持ちします。

私は野菜保存袋の効果について、チンゲンサイを使って1カ月間実験したことがあります。そのまま野菜室で保存したものは干からびてしまいましたが、野菜保存袋に入れてから野菜室で保存したものは、葉が多少黄色くなったものの、根に水分が保たれ、ほぼ全て使い切れるくらいの鮮度を維持できました。

■チルド室を活用しよう

肉や魚とその加工品（ハムやソーセージ、刺し身や練り物など）、チーズや納豆などの発酵食品は、冷蔵庫のチルド室で保存すると長持ちします。チルド室は一般的に0度付近となっており、食品を凍らせず、かつ発酵や熟成を遅らせることができます。2、3日で食べ切る場合はチルド室、それ以上保存する場合は冷凍庫などと上手に使い分けましょう。

■その他冷蔵庫活用のポイント

他のポイントは次の通りです。
① 買い物前に冷蔵庫の中をチェックして買い物リストを作り、無駄な買い物をしていない
② 冷蔵庫に入れる量は全体の7割にとどめる
③ 冷蔵庫の中で食材の「居場所」を決めておく
④ 賞味期限表示を表にしておく、マスキングテープに期限を書いて貼っておく。

自然災害などで停電すると、冷蔵保存や冷凍保存のものは駄目になってしまいます。食材を備蓄する場合は、常温保存できるものを優先するのも食品ロス削減のポイントです。



すくすくキッズ

みえスタ



阿坂店管内

田端 悠太郎くん(9歳) 奏介くん(7歳) 依都 ちゃん(2歳)



白山支店管内

水谷 健人くん(8歳) 豆五郎 / エキソチックショートヘア

ご家族からのメッセージ

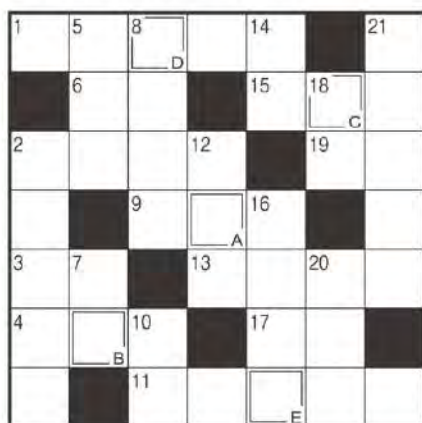
いつも頑張っている姿を見せてくれてありがとう！

こんなコです！

人懐っこくて大人しい性格です。猫じゃらしが大好きで、よく遊び、よく寝て我が家の癒しです。

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

212018 16 141210 8 7 5 2

完成しました！
成長した羊の肉です
ペンはより強し
彼は大舞台で面目——を果たした
手のひらや足の裏の反対側
旬よりも時期が早いもの
この教科の時間にアサガオを
育てた人も多いのでは
古くから、夏バテ防止にも
食べられてきた野菜
ウィッグや付け毛ではありません
クイズを出されて考えるもの
中学校で教育——をおこなう大学生

ヨコのカギ

- 1 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- 2 赤外線やX線もこれの一種
- 3 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- 4 簡単には意見を曲げません
- 6 損の反対語
- 9 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- 11 アメリカ原産の大きなカエル
- 13 自宅を離れて観光などをします
- 15 ウメやブルーベリーの食べる部分
- 17 合唱部が練習するもの
- 19 一年で一番昼が長い日

先月号の答え



A B C D E
『レンキユウ』



水瓶座
1/20~2/18

全体運/勢いのある運氣ですがトラブルの気配も。完璧を目指す優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から健康運/考え過ぎないように。うっかりのけがに注意 幸運の食べ物/エダマメ

投稿点数
25件



家の庭の昔からの大木の椿
松阪市 はっちゃんさん
.....
紅ト伴や紅唐子といいます



**朝空に雲の波立つ中で
太陽の光輝いてます**
松阪市基目町 ミッチーさん



仲よし三姉妹
津市白山町 冨田 きよ子さん
.....
いつまでも元気に過ごせます
ように!



源平花桃
津市垂水 シルクさん
.....
絞りと多彩な花色を持つ美し
い花桃です



野原公園の桜
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
.....
野原公園の桜を撮影しました!



昭和の置き薬
松阪市 つばめのpapaさん
.....
祖父は、薬が好きだったのかな!



赤いネコヤナギ
津市久居元町 今井 紅岑さん
.....
鉢植でいただいたものきれいな
色ですてきでした



飯南町春谷寺の江戸彼岸桜
松阪市飯南町 なみちゃんさん
.....
400年もの年月、花を咲かせてます。



ヒラギナンテンの花
松阪市飯高町 北川 文昭さん
.....
草刈りサボったおかげで、
思わぬ出会い



満開のエリカ
松阪市新屋敷町 ミモザさん



**白米城の裾にて
檜林を見上げたら**
松阪市小野町
まつつあかのばあちゃんさん



美杉のみつまた
津市一志町 里山ファンクラブさん
.....
丸い黄色の花が、かわいいです。



黒竹の花
松阪市 ゴンちゃんさん
.....
120年に一度??

✉ **投稿お待ちしております!!**

皆さまが撮影した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

※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)



事業報告書の広報誌掲載について

従来、出資残高通知書等とともに同封しておりました、事業報告書の冊子について、今年度より同内容を広報誌きずなの7月号に誌面掲載させていただくこととなりました。

また、出資残高通知書等につきましては、圧着ハガキにて組合員の皆さまへ引き続き郵送にてお送りさせていただきます。詳細は以下の通りです。

組合員の皆さまのご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

変更前	変更後	
出資配当金明細書等とともに事業報告書を同封、郵送	出資残高通知書等	圧着ハガキにて郵送（総代会終了後に発送）
	事業報告書	広報誌きずなに掲載（7月号に掲載）

お問い合わせ先：総務部 総務課 ☎0598-28-8802



じっは **予定利率変動型年金共済が**

スゴイ!!

予定利率変動型年金共済なら
年間8万円の共済掛金で一定の要件を満たした場合、

毎年税金が6,800円軽減されます!

JAの予定利率変動型年金共済なら
最低保証予定利率が設定されているから安心です!

※上記例は年間課税所得金額が195万円超330万円以下の場合
※一定の要件を満たし、税制適格特約を付している場合
※令和8年1月末時点の税法等に基づくもので、将来を保証するものではありません。

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。

【26242410111】

家族葬もJAで

無料事前相談承ります。お気軽にお電話ください。

リーフル フリーダイヤル 0120-877282

笹川リーフル フリーダイヤル 0120-818770

虹のホール一志 フリーダイヤル 0120-241428

虹のホール三雲 ☎0598-20-8734

● 農産物直売所休業日 ●

〈きっする黒部〉

6月 2日、9日、16日、23日、30日

7月 7日、14日、28日

6月29日(月)は梱卸のため17時閉店とさせていただきます。

〈あぐりネット〉月曜定休

6月30日(火)、7月31日(金)は梱卸のため17時閉店とさせていただきます。

〈ぬくいの郷〉水曜定休

イベント情報については各直売所のInstagramをご確認ください。



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

自動車盗の発生状況について

三重県内における令和7年中の自動車盗認知件数は91件で、前年比+15件と増加しています。

被害の約半数は、自宅(アパートマンションを含む)駐車場で発生しており、ランドクルーザー、ランドクルーザープラド、レクサス等の特定車種が狙われやすくなっています。自動車の盗難被害防止のためには次のことが有効です。

- 短時間でも車から離れる時は、窓を閉め、ドアロックをする。
- センサーが衝撃・振動・音等の異常を感知し警報音を発する警報装置、ハンドルロックやホイールロック等の固定器具、GPS追跡装置等の盗難防止装置を活用するとともに、防犯ステッカーの貼付やセンサーライト、防犯カメラの設置など、複数の対策を組み合わせた防犯対策を講じる。
- リレーアタックによる被害を防止するため、スマートキーは玄関先に置かず、電波を遮断できるケースに入れる等の対策をする。
- 自動車盗難は、自宅駐車場で最も多く発生しているため、自宅駐車場にセンサーライトや防犯カメラ、車止めポールなどを設置しましょう。

理事会だより

第60回理事会(監事同席)

令和8年4月28日開催

- 1 令和7年度資産自己査定結果について
 - 2 ハラスメント対策基本方針の全面改定について
 - 3 令和7年度末不良債権の状況と処理方針について
 - 4 令和7年度決算及び剰余金処分案について
 - 5 令和8年度事業計画について
 - 6 自己改革工程表について
 - 7 職制規程の一部変更について
 - 8 令和8年度余裕金運用方針・計画について
 - 9 第6回通常総代会の開催について
 - 10 第6回通常総代会提出議案について
 - 11 給与規程の一部変更について
 - 12 令和8年度借入金の最高限度額について
 - 13 出資金の減資申込みについて
- 以上、全13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

6月・7月の休業日は次のとおりです。

店舗名		6月	7月
農作業支援センター	一志	30日	日曜、祝日
	白山	日曜、30日	
	久居西	土曜、日曜、30日	土曜、日曜、祝日
	美杉		
営農振興センター	三松 雲部 松阪 東部 松阪 西部	土曜、日曜、30日	土曜、日曜、祝日
	飯南		
農機センター	朝見	21日、28日	5日、26日
	伊勢寺	21日、27日、28日	日曜、祝日
	白山	27日、28日	土曜、日曜、祝日
	農機整備センター	土曜(6日、13日を除く)、 日曜(7日を除く)	

※農作業支援センター、営農振興センターは、6月30日は梱卸のため、臨時休業とさせていただきます。
※7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 7月8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 8月5日(水) 13:30~16:30

場所 三雲支店(松阪市中道町319)

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 6月26日(金) 13:30~16:40

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 7月24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

鶏つくねのしそ挟み(みそ風味)



※写真は盛り付け例

▶ 材料(8個分)

- 鶏ももひき肉・・・・・・・・・・ 100g
- A
 - みそ・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - 片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - しょうが汁・・・・・・・・・・ 小さじ1
 - タマネギ・・・・・・・・・・ 1/4個(50g)
 - サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- B
 - みそ・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - 酒・・・・・・・・・・ 大さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
 - しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
 - 青ジソ・・・・・・・・・・ 8枚

▶ 作り方

- ① ボウルにひき肉とA、タマネギのみじん切りを入れてよく混ぜ、8等分して小判状にまとめる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。よく火が通ったら、余分な油を紙などで軽く拭き取り、Bをよく混ぜてから入れ、煮絡める。
- ③ ②の粗熱が取れたら青ジソで挟んで出来上がり。小さめに作って串に刺しても良い。

レシピ提供:みそ健康づくり委員会

編集後記

5月の爽やかな晴天から、じめっとした空模様が続く時期になりました。洗濯物や湿気が気になりますが、自然界にとっては、夏へ向けてエネルギーを蓄える大切な準備期間です。梅雨を乗り越え皆さんの生活や田畑に実りをもたらしてくれるといいですね。(小)

新規登録クーポン配布中!

きずな No.62 | 2026 6

発行/みえな農産協同組合 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

公式Webサイト



YouTube



Instagram



@ja_mienaka

LINE

