農、ひと、地域を結ぶ

2026
vol.64
8

明日にもっと 笑顔の実り
5th ANNIVERSARY
JAみえなか

きずな

特集 第6回通常総代会を開催しました

農作業メモ 『ニンジンの栽培について』

きずなキッチン 『ナスの肉みそ炒め』

みんなの笑顔じのまんなかに
JAみえなか

農、ひと、地域を結ぶ
きずな
2026 vol.64 8

Contents【もくじ】

03 人×農「梨生産者」
04 特集 第6回通常総代会を開催しました
08 みえなかNEWS
10 ウーマンパワー
12 知って納得！相続のこと「相続放棄をするには」
直売所だより「ブルーベリー生産者」
13 農作業メモ「ニンジンの栽培について」
14 健康レポート 明日も元気！「高血圧の予防と改善」
15 お知らせ
16 みんなの広場
18 Information
20 きずなキッチン「ナスの肉みそ炒め」

表紙の農産物

【梨】

JAみえなか管内の梨栽培は、明治時代から始まったと言われています。主な品種は幸水と豊水で、「ひさい梨」「香良洲梨」「松阪梨」とエリアごとのブランド梨として販売しています。「幸水」は特にお中元としての需要が高く人気を集めています。

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！

人農（ひと×のう）

職人根性を胸に、生涯現役で美味しい梨を

梨生産者　久居支店管内
稲葉 秀和さん（70歳）

プロフィール
17歳で県外へ就職後、30歳を迎えた頃両親の農園で就農。現在1.3haで「幸水」と「豊水」を栽培する。誰にも負けない熱い情熱と職人根性を持ち、摘芯や無袋栽培にこだわる。JAをはじめ、卸売業者や直売所にも出荷している。休日は車やバイクを楽しみ、北海道までツーリングの旅に出るアクティブな一面も。

外の世界から家業へ

17歳の時に県外へ出て、農業とは全く違う仕事をしていました。30歳を迎えた頃に家業を継ごうと決意し、梨農家である両親の元で就農しました。就農したての頃は、簡単そうに見えた梨栽培は思いのほか奥が深く、思い通りにいかずに苦労した思い出があります。しかし、試行錯誤の末、20年ほど前からようやく自分なりのやり方が定まり、順調に栽培できるようになりました。

現在は園地の9割で「幸水」、1割で「豊水」を育てています。今年産は天候に恵まれ、生育はこの2、3年で最高の出来具合。JAをはじめ支えてくれる方々の手厚いサポートのおかげで、栽培に専念でき、皆さまにお届けできることに感謝しています。

妥協を許さない職人根性

最大のこだわりは「摘芯」と「無袋栽培」。春先から伸びすぎた新しい枝の先端を切り落とす摘芯は、養分を果実に集中させることができます。さらに摘芯は冬の剪定作業が楽になることに加え、来年の「花芽」が充実し、実をつけやすくなるメリットもあります。非常に手間のかかる作業ですが、自己流で納得のいくように進めたいので、この作業だけは誰かの手を借りることなく、すべて1人で行うのが私の流儀です。県内でも実践している産地は少なく、これがうちの梨の差別化に繋がっています。

また、袋をかぶせない無袋栽培は、太陽の光を直接たっぷり浴びせることで、甘みがギュッと詰まった濃厚な味わいになるのが特徴です。袋で守られていない分、天候や病害虫のリスクと常に隣り合わせになるデメリットもありますが、食べてくださる方に「格別の梨の美味しさ」を届けたいのでこの栽培方法を取り入れています。

すべての仕事に「職人根性」を持つことを信条とし、誰にも負けない熱い気持ちで梨と向き合っています。

美しい景色を原動力に、80歳を超えても

休日の息抜きとして、愛車のバイクにまたがり、遠い北海道まで旅をすることもあります。旅先で雄大な自然の美しい景色を見るたびに「また美味しい梨を作ろう」と心が奮い立ち、仕事に向き合うことができます。これを原動力に、あと10年以上、身体が動かなくなるまで梨の生産を続けていくことが今の目標です。

第6回 通常総代会を開催しました

決議事項

第1号議案　令和7年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
第2号議案　令和8年度事業計画の設定について
第3号議案　宅地等供給事業実施規程の一部変更について
第4号議案　任期満了による役員の選任について
第5号議案　退任理事及び監事に対する退職慰労金の支給について
第6号議案　令和8年度における理事及び監事の報酬等の決定について
附帯決議案
特別決議　持続可能な「食・農・くらし」の振興に関する特別決議

報告事項

1. 令和7年度貸借対照表、損益計算書及び注記表並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について
2. 「JAバンク基本方針」の変更について

6月20日に、松阪市嬉野ふるさと会館で第6回通常総代会を開催しました。

開会にあたり山本清巳組合長が「時代の変化による組合員の皆さまの多様なニーズに寄り添い、地域の皆さまに信頼、親しまれるJAみえなかを創っていきたい」と挨拶。

総代500人中439人（本人244人、書面195人）の出席により総代会が成立。今回は任期満了による役員の改選を含む全6議案及び附帯決議案、特別決議が上程され、すべて原案通り可決承認されました。

開会の挨拶をする
山本組合長

議長に選任された
くしだ支店管内の神嵜（かんざき） 勉さん

なお、令和7年度事業報告並びに令和8年度事業計画については、広報誌きずな7月号をご覧ください。

退任の役員について

6月20日開催の通常総代会におきまして、任期満了により退任いたしました理事及び監事は下記のとおりです。

理事	中村　正幸	中川　一幸	中角　徹	池村　均	岩垣　和代
	福井　政徳	小濱　静朗	間柄　孝文	岡野　美次	金岡　一德
	松田　忠正	前川　正子	谷川　雅之		
監事	加納　覚	田村　吉生			

総代会にて総代の皆さまからいただいたご意見・ご質問

※誌面の都合上、質疑応答の内容は編集しています。予めご了承ください。

Q 現在、政府において食料品の消費税率を8％から1％に引き下げる案が検討されているが、消費税率の変更が施行されると小規模農家にとっては農業所得の減少が懸念される。生産資材コストが高止まりしているなか、さらに苦しい状況となる。JAみえなかとしてどう考えているか聞きたい。

A 消費税率の引き下げによる農業者への影響を極力軽減するため、国に対し補正予算などで対応してもらえるように、JAグループとして要望を上げていきたいと考えます。

Q 各地域にある遊休施設について、JAの利益が出ている間に閉鎖もしくは解体をしてはどうか。

A 現在、遊休固定資産は約60か所あります。遊休施設のうち利用できるものがあれば、地域に声をかけさせていただきます。一気に処分するのは減損処理のこともあり難しいため、計画的に行っていきたいと考えます。

地区別総代懇談会を開催しました

総代会に先駆け、6月2日から8日の間に地区別総代懇談会を10会場で開催しました。

新役員紹介

第6回通常総代会にて新役員が承認されました。また、その後の第62回理事会において代表理事組合長含む常勤理事が、第62回監事会において代表監事及び常勤監事が選任されましたのでご紹介します。

組合長のご挨拶

代表理事組合長
山本 清巳

組合員・地域住民の皆さまには、平素より、当組合の事業活動に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、第6回通常総代会後の理事会におきまして、引き続き代表理事組合長の大役を仰せつかることになりました山本清巳です。その重責を再び担うにあたり、身の引き締まる思いでございますが、皆さまのご期待に沿うように精一杯努めて参ります。

さて、JAみえなかが誕生し、この4月で丸5年が経過しましたが、合併からこの5年間で農業やJAをめぐる情勢も大きく変化しています。今年に入って緊迫化した中東情勢も事態の鎮静化に向けた動きが見られますが、農業者の皆さまにおかれましては、燃料や生産資材の調達に関して、大変ご心配されていることと存じます。農業者の皆さまに安心してもらえるよう、安定的な供給を最優先に取り組んでまいります。

令和8年度はJAみえなか第2次中期経営計画の2年目となります。引き続き組合員の皆さまとの対話を大切にしながら、昨年度の取り組みに対する成果と課題を踏まえ、『次代につなぐ「総合事業」と「協同活動」の基盤づくり』に向けて、役職員が総力を挙げて取り組んでまいります。

理事

専務理事（企画・総務・リスク管理担当）
岡田 勇樹

常務理事（金融・共済担当）
中瀬 元史

常務理事（営農・経済担当）
村木 重和

出口 千晴

北川 常一

中谷 哲之

西森 偉統

髙畑 惠美

内田 政宏

船木 芳則

山際 裕之

木場 盛生

田中 弘樹

野口 あけみ

永作 勝彦

岩塚 常和

平谷 律子

西村 昌員

山口 毅

小林 昭則

髙山 貢

小牧 紀彦

西出 和浩

中村 吉勝

田中 克昌

平田 佳久

監事

代表監事 宮前 学

常勤監事 田中 誠

森 裕美

中川 和彦

岡田 陽子

吉仲 繁樹

※ 監事 吉仲繁樹は農協法第30条第14項に定める員外監事です。

牡牛座 4/20～5/20
全体運／スムーズに物事が進まないとき。あえてペースダウンをしてゆっくり進めればミスを減らせます。下旬は上昇運
健康運／喉に痛みを感じたら早めにケアを。喉あめが◎　幸運の食べ物／葉ショウガ

NEWS

「SDGs（エスディージーズ）」とは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称であり、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、2030年までに達成するために掲げた目標です。「きずな」では2030年までの目標に向けて、当JAの取り組みをアイコン表示で視覚化しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

資産管理部会 税制改正について学ぶ

真剣に講演を聞きました

資産管理部会は6月1日、久居支店で「資産管理部会総会・研修会」を行い部会員19人が参加しました。

総会終了後には、当JAの顧問税理士である税理士法人トータルサポートの前川晶税理士から、「令和8年度の税制改正について」と題した講演があり、参加者は所得税や相続税などの改正点についてメモを取りながら熱心に学んでいました。

資産管理部会は会員が協同して資産の健全な保全、管理を目的とした部会で、45人が在籍しています。

松阪地区梨研究部会 「幸水」の果型調査を実施

果型調査する職員ら

松阪地区梨研究部会は6月1日、「幸水」の果型調査を行いました。

6月と7月に実施するこの調査では、同JAの営農指導員と三重県中央農業改良普及センターの職員ら3人が園地3か所を巡回し、ノギスを使って各園地につき20個ずつ計測し、肥大具合や病害虫による影響の有無も確認しました。

同部会では、部会員15戸が4haで「幸水」と「豊水」を栽培。8月上旬から盆需要に向けた出荷が始まります。

松阪市阿坂・伊勢寺地区 カボチャ新品種生育順調

生育を確認し、適切な指導を行いました

6月4日、松阪西部営農振興センターの営農指導員らと、松阪地域農業改良普及センター職員がカボチャの生育調査を行いました。貯蔵性の高い「蔵の匠」や新品種の「栗のめぐみ」「マロンスター」の生育状況を確認。今年は新品種の導入により生産者が試行錯誤を重ねたことで、生育は順調に推移しています。今後は防除や日焼け対策など、丁寧な管理が重要となることを、生産者らに共有し指導を行いました。

松阪市阿坂・伊勢寺地区の生産者6戸が約20aで栽培に取り組んでいます。

松阪市西部地区 朝採りトウモロコシを出荷

新鮮なトウモロコシを出荷しました

松阪市西部地区では、6月5日から12日にかけてトウモロコシの出荷を行いました。夜間に糖を実へ蓄えるトウモロコシは、早朝に収穫し、鮮度が良いうちに朝から営農指導員が生産者のハウスを回り、市場や直売所へ出荷しています。

今年度産は茎の先端に出る雄穂（ゆうすい）が出てくるのが例年より早く、乾燥による環境ストレスに直面したことで、受粉不足になりましたが、病害虫による影響はありませんでした。

同地区では生産者3戸が0.1haで「味来（みらい）」を栽培しています。

郷土資料館
養蚕の歴史を後世へつなぐ

来場者は熱心に耳を傾けていました

6月13日、当JAの郷土資料館で「蚕(かいこ)の日イベント」を開催しました。かつて一志町で盛んだった養蚕業の歴史と魅力を次世代へ伝えようと「一志町歴史語り部の会」と共に企画しているもので、当日は県内から多くの方が来場しました。来場者は繭を使ったクラフト体験や、生きた蚕を観察しながら「蚕の一生」を学ぶギャラリートークを楽しみ、養蚕文化の奥深さを体感していただきました。

リスク管理部
特殊詐欺防止の啓発活動を行いました

注意喚起を行いました

6月15日、当JAリスク管理部は松阪警察署や松阪生活安全協会と協力し、きっする黒部とAコープくろべの店頭で特殊詐欺への注意を呼びかけました。

管内で架空請求や還付金詐欺が増えていることを受け、年金支給日にあわせて啓発品を配りながら、声かけを行いました。

心当たりのない請求や不審な電話があったときは、一人で悩まず、まずはJAや警察、ご家族などにすぐにご相談ください。

松阪柿生産組合
摘果を熱心に学ぶ

品質の良い柿出荷に向け熱心に学びました

松阪柿生産組合は6月16日、当JA大足店で柿摘果講習会を開き、部会員6人が参加しました。摘果作業は不要な蕾(つぼみ)、果実を切り落とすことで、果実の大玉化、品質向上に繋がる重要な作業工程です。冒頭の座学では三重県中央農業改良普及センター職員が写真をもとに摘果する果実の例を説明。

座学終了後には、実際に園地へ足を運び、どの実を摘果し、枝を切るのが最適かを学びました。

同部会は9戸が4haで「次郎」と「富有」を栽培。10月中旬頃から出荷が始まる見込みです。

助け合い組織ハーモニーの会
地域住民がふらっとほーむで楽しむ

参加者に楽しんでいただきました

助け合い組織ハーモニーの会は6月23日、当JA大足店でふらっとほーむを開催し、約30人が参加しました。ふらっとほーむでは高齢化社会が進み独居高齢者が増加するなか、組合員、地域社会と家族が協力して支える環境作りを目的として開催しています。同店ではSCOPや地元団体による体操、読み聞かせ隊メルヘンによるハンドベル演奏などを楽しんでいただきました。

ふらっとほーむは管内津市を中心に行っていましたが、今年度から松阪市にも活動の場を広げていきます。

蟹座 6/22~7/22
全体運／ハプニング要素もありますが冷静に対処すればOK。困ったときは周囲の意見も参考に。おいしい物にツキあり
健康運／日差しへの対策は入念に。UVカットのアイテムが◎ 幸運の食べ物／大葉

POWER いきいき輝く活動レポート

JAみえなか女性組織のインスタも見てね!

一志東部地区

各地区班

ホウ酸とクエン酸でゴキブリ団子作り

一志東部地区の6班は、4月24日から6月4日にかけてそれぞれゴキブリ団子作りを開催し、計132人が参加しました。

毎年人気のこの活動は、新タマネギが旬の時期に行われています。新タマネギは当JA農業経営事業で栽培しているものを使用。水分と甘みが豊富に含まれ、ゴキブリ団子の材料として最適です。

今年度は一般的に知られるホウ酸で作る班と、家の光の記事を活用した初めての試みとしてクエン酸で作る班があり、クエン酸で作った班は「効果的な団子になるか楽しみです」と話していました。

松阪地区

各店女性部

各地区でゴキブリ団子作りを開催

松阪地区では5月に管内各店の女性部がゴキブリ団子作りを開催しました。材料のタマネギは当JAの農業経営事業で栽培しているものを使用。ホウ酸、フードプロセッサーにかけたタマネギ、小麦粉、砂糖、牛乳を混ぜ合わせ、各自持ち帰り丸めて天日干して完成させます。各日参加者全員が役割分担をしながら協力して作業に取り組みました。

松阪地区

深野女性部

モルックを楽しもう!

深野女性部は6月2日、飯南シルバーでフィンランド発祥のスポーツ「モルック」を行い、6人が参加しました。

3月に開催した松阪地区の役員会内でモルックをした際に、同女性部でも取り入れたいと希望があり開催。今回は深野店の職員も参加し、2チームに分かれ、得点を競い合いました。景品にお菓子を用意し、得点が高かった参加者から受け取れるため、ゲームがより一層盛り上がりました。

獅子座 7/23~8/22
全体運／好調運に恵まれパワフル。周囲への気遣いが称賛の的に。新しいことを始めてみると周囲の協力も得られます
健康運／夜は早めに就寝を。良く眠れる枕を探してみて　幸運の食べ物／イチジク

一志東部地区

中ノ庄班 環境にやさしい発酵液作り

中ノ庄班は6月4日、中ノ庄集落センターで環境浄化微生物「えひめA－」作りを開催しました。

「えひめA－」とは微生物を活用した環境浄化・土壌改良資材で、家庭や農業で幅広く利用できる液体です。今回は、三温糖、納豆、ヨーグルトなどを混ぜて発酵させ、洗濯や掃除、畑にも使える発酵液を作りました。

班長の中村良子さんは「みんなで協力し、美しい地球にしたい」と話していました。

三重中央地区

白山女性支部 県内日帰り旅行でリフレッシュ

白山女性支部は6月9日、支部交流会を開催し、59人が参加しました。今回は鳥羽市にあるグランドエクシブ鳥羽で和食ランチを楽しみました。この支部交流会は、普段顔を合わす機会が少ない会員同士が交流できる人気企画。移動中のバスの車内では初対面同士でも、終始笑顔が絶えない様子でした。ランチを楽しんだ後はへんばや商店で買い物を楽しみました。

三重中央地区

美杉女性支部 パークゴルフ大会を開催

美杉女性支部は6月10日、津市美杉町にある美杉パークゴルフクラブでパークゴルフ大会を開催し、37人が参加しました。梅雨時期にもかかわらず絶好のプレー日和に恵まれ、和気あいあいと汗を流しました。

大会後は会話を楽しみながらカレーライスを食べ、心も体も満たされました。

乙女座 8/23～9/22
全体運／安定運ですが思い悩むことが多そう。気分転換は大切。外出や趣味の時間を多めに取ってリフレッシュを
健康運／不調は解消へ。考え過ぎないのが良いようです　幸運の食べ物／レタス

知って納得! VOL.44 相続のこと

相続放棄をするには

プラスの財産よりもマイナスの財産が多い場合、相続放棄を選択すれば、亡くなった人の権利や義務を一切受け継がないようにすることが可能です。

●相続放棄の手続き場所
亡くなった人の最後の住所地を管轄する家庭裁判所

●相続放棄の申述期間
自分のために「相続の開始があったこと」を知ったときから3か月以内

●相続放棄に必要な書類
・相続放棄の申述書　・被相続人の住民票除票等　・戸籍謄本　など

一度相続の放棄をすると撤回ができないため、よく考えてから手続きをするようにしましょう。
また、相続放棄をしても、家庭裁判所から他の相続人に連絡がいくことはありません。報告義務はありませんが、他の相続人に迷惑をかけたくない場合は、個別に報告の連絡をするとよいでしょう。

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

直売所だより Vol.32

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。

自然に寄り添った環境にやさしい栽培を

定年退職を迎える頃、無農薬で果物栽培をしようと考えブルーベリーがその希望にかなっていました。農業経験はなく独学で知識を得て、父の遊休園地を活用し栽培を始めました。

ブルーベリーは酸性土壌で栽培するため針葉樹の樹皮を敷設し、通気性と保水力の高い酸性土壌ができあがります。ブルーベリーは寒冷地向けの「ハイブッシュ系」と、耐暑性に優れた「ラビットアイ系」に分類されますが、ハイブッシュ系の栽培ではラビットアイ系の木に接ぎ木をし、夏の猛暑の影響を受けにくくしています。

こだわりはたくさんありますが、害虫に対し消毒をせず益虫に駆除してもらい、自然の力に任せていることや、実が自然落下した際に受け止められるネットや防草シートで、すぐ片付けられるよう園地を綺麗に保つ工夫も施しています。ブルーベリーは収穫後の追熟がないため完熟の状態で収穫し、新鮮さを保てるように温度管理を徹底しています。リピーターになってくださる方もおり、今季の販売数量に対し売れ残りは1つのみだったことが私の誇りです。品種の違いを楽しんでもらえるように食べくらべパックも販売していますので、こだわりの詰まったブルーベリーをぜひ味わってください。

プロフィール

嬉野支店管内
稲垣 克哉さん(69歳)

出荷先 あぐりネット・きっする黒部　**出荷物** ブルーベリー

「レガシィ」、「フロリダローズ」など13種類の品種を栽培。15ミリ以上の大粒出荷にこだわりを持ち、8月のお盆過ぎまで品種を変えながら出荷する。今年からBBファーム385(みやご)を立ち上げ、現在スタッフ6人で取り組む。385は園地のある松阪市嬉野宮古(みやこ)町から名づけた。

天秤座 9/23~10/23
全体運／コミュニケーション運が活発に。うれしい申し出も多そうです。誘いはできるだけ参加を。触れ合いの中で得る物も
健康運／体調を崩しがちかも。無理せず休憩を入れて　幸運の食べ物／オクラ

農作業MEMO

ニンジンの栽培について

松阪東部営農振興センター
営農指導員　佐藤 智章

ニンジンは老化や動脈硬化を抑える効果のあるβ-カロテンを多く含み、甘みが強くて柔らかく、またその鮮やかな見た目から、料理の彩りに欠かせない野菜です。

栽培の最大のポイントは発芽時の水と温度管理で、乾燥と地温が35℃以上になると極端に発芽が悪くなります。夏まき栽培では寒冷紗などを用いて、暑さ対策をしましょう。

圃場準備

種まき2週間前に完熟堆肥、苦土石灰をまき、深さ20～25cmを目安によく耕します。

種まき1週間前に化成肥料をまき、土に混ぜ込んでから、畝立てを行います。畝の目安は幅70～90cm、高さ10～15cm程度で、天面をなるべく平らにならします。

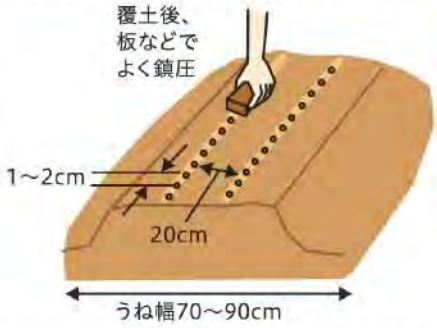
〈元肥〉1㎡あたり

完熟堆肥	2kg
苦土石灰	100g
化成肥料	100g

種まき

種まき時期の目安は、7月中旬～8月中旬頃です。畝に深さ1cmくらいのまき溝を切り、1～2cm間隔で種をまきます。種が隠れるくらいに薄く覆土をして、上から軽く押さえて鎮圧します。ニンジンは発芽まで8～10日間程度かかるので、播種後は乾燥させないよう、小まめに水やりを続けましょう。

乾燥防止にもみ殻をまいたり、高温対策に寒冷紗でトンネル被覆をするのも発芽率を上げるのに有効です。



間引き

発芽後は本葉3枚頃に株間3～4cmに間引き、本葉5～6枚頃に株間6～10cmに間引きます。株間が広いほど、早く太ることができます。

追肥・土寄せ

2度目の間引きの時に追肥を行い、ニンジンの青首化を防ぐため、株元への土寄せも行います。

〈追肥〉1㎡あたり

高度化成肥料	20～30g

収穫

播種から110日～130日を目安に収穫を行います。収穫が遅れると根が裂けてしまうことがあるので、速やかに行いましょう。

※画像：タキイ種苗株式会社　野菜栽培マニュアルより引用 URL　https://www.takii.co.jp/tsk/manual/ninjin.html

蠍座　10/24～11/22
全体運／大変ですが助けてくれる人も多いとき。下旬には挽回可能なので力を蓄え時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉
健康運／運動の機会を増やすと体も心も健康に近づきます　幸運の食べ物／梨

［今月のテーマ］

高血圧の予防と改善

私たちの心臓は1日に約10万回も拍動し、血液を全身に送り出しています。血圧とは、血液が心臓から送り出されたときに血管の壁にかかる圧力のことをいいます。この圧力が高くなりすぎる状態が高血圧です。高血圧が起こると「心筋梗塞」や「脳梗塞」のリスクが高くなります。

		高血圧診断基準	血圧高値
診察室血圧	上	140以上	130～139
	下	90以上	80～89
家庭血圧	上	135以上	125～134
	下	85以上	75～84

※診察室で計る血圧よりも家庭で計る血圧の方が低く出やすいため、診断基準では家庭内血圧の基準値が低く設定されています。
※血圧高値とは高血圧の一歩手前の段階です。

《血圧が高くなる主な要因》

❶血液の量が増える

食塩の摂り過ぎなどによって体内の水分量が増加すると、それに伴い血液量が増え、血管にかかる圧力が高まります。

❷血管が収縮し、細くなる（冬に血圧が上がりやすい要因）

血管が収縮するとき、血管の壁が厚くなり、同時に血管自体が細くなります。血管の内部の空間が狭くなり、圧力が高まります。

❸血管が硬くなる【動脈硬化】

加齢とともに血管の壁の柔軟性が低下します。血管が拡張・収縮しにくくなり、血管の壁にかかる圧力が高くなります。喫煙・過度の飲酒は動脈硬化のリスクを高めます。

《高血圧の予防と改善のための食事習慣》

◆食塩の摂取量は1日6ｇ以内にする【減塩のコツ】

❶味噌汁などスープ類を摂取する場合、1日1杯までとし、具沢山にして汁自体の量を減らす
❷カップ麺やソーセージ、ちくわ・かまぼこなどの加工品は塩分が多く含まれるので摂取を控える
❸ラーメンなどの麺類の汁をすべて飲むと1日の塩分摂取量を超えることもあるため、かならず残すようにする
❹しょうがやしそ、柑橘類、酢などを利用して、しょうゆや塩・ソースなどの調味料を控える
❺コンビニなどでテイクアウトする時は、揚げ物弁当などではなく魚などが入ったお弁当や野菜の小鉢類を選択するようにする

◆カリウムは1日男性3ｇ以上、女性2.6ｇ以上摂取する【カリウムを摂取するコツ】

※ただし、腎臓の病気がある方はカリウムの摂取量に注意が必要のため主治医に相談しましょう。
❶野菜や芋類を積極的に食べる（カリウムは水溶性のため生食、蒸し料理、電子レンジ料理がお勧めです。）
❷果物を積極的に食べる
❸大豆製品を取り入れる
❹1日1杯コーヒーを飲む
❺抹茶を飲む

**生活習慣の改善は、自分の無理のない範囲で、できることから少しずつ取り組んでいくと継続しやすいです。
高血圧でなくても血圧を測定する習慣をつけ、自分の健康を守りましょう。**

ちょっと待って！ 詐欺の可能性があります

フィッシング詐欺やキャッシュカード詐欺盗、還付金詐欺など、特殊詐欺は年々多様化しています。警察や公的機関、実在する企業などをかたり、不安を煽る電話やメールが来ていませんか？すぐに行動に移すのではなく、まず詐欺を疑いましょう。

特殊詐欺チェックリスト

- ☐ 暗証番号を教えてください
- ☐ カードの交換が必要です
- ☐ 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
- ☐ お金が戻ってきます
- ☐ カード・口座が悪用されています

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、最寄りの警察に相談しましょう。

詐欺にだまされないためには

- 詐欺の手段は電話が6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、通話の録音や警告機能が付いた迷惑電話防止機器（又はスマートフォン用アプリ）を使いましょう。
- 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。
- 警察・公的機関等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。
- 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せん。不審な点がないか、落ち着いて確認しましょう。

JAマイカーローンで
お気に入りのマイカーを手に入れませんか？

基準金利 年3.10%（令和8年7月1日現在）

最軽減後金利 固定金利 年1.70%

ご利用いただける方	・管内に在住または在勤の方 ・お借入時の年齢が満18歳以上の方 ・JAが指定する保証機関の保証が受けられる方
お使いみち	自動車（2輪車含む）の購入、車検、免許取得などクルマに関する資金にご利用いただけます。また、現在お借入中のクルマに関する資金の借換にもご利用いただけます。
ご融資金額	1,000万円以内（1万円単位）
ご融資期間	6ヶ月以上10年以内。ただし、借換でご利用される場合の返済期間は、借換対象ローンの残存期間内となります。
金利軽減内容	詳しくは右記ホームページまたは右記二次元バーコードよりご確認ください。

仮審査申込はインターネットでも受付中

JAみえなか マイカーローン

※JAおよびJAが指定する保証機関において所定の審査を行い、その結果によってはご希望に添えない場合も御座います。

ご利用条件、適用金利、保証料等、詳しくは
金融部融資推進課（0598-28-8823）またはお近くの支店窓口までお問い合わせください。

山羊座 12/22~1/19
全体運／運勢は山あり谷あり。順調に進んでいたことに問題が出そうですが、解決方法も見つかります。落ち着いて対処を
健康運／汗はしっかり拭き取って。あせもやかぶれに注意　幸運の食べ物／ツルムラサキ

すくすくキッズ

大平 杷奈（はな）ちゃん(5歳)　百華（ももか）ちゃん(0歳)

ご家族からのメッセージ

お姉ちゃんから「かわいい〜」「大好き」と愛情をたっぷりそそいでもらっています♡
2人で仲良く元気に育ってね！

みえスタ

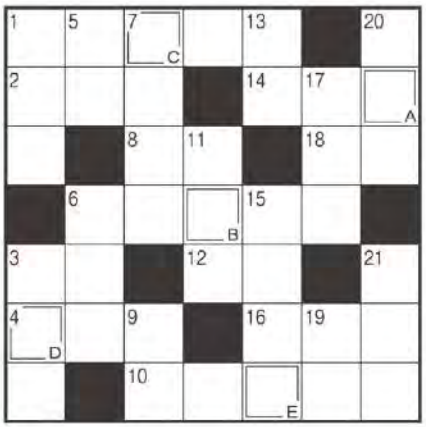
中里（なかざと） 美千代（みちよ）さん(72歳)　ハッピー／トイプードル

ご家族からのコメント

甘えん坊で元気いっぱい 家族みんなの癒しです♡

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

2 12 20 19 17 15 13 11 9 7 6 5 3 1

- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蝉——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます
- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——、阿波——

ヨコのカギ

- 1 令和8年は8月7日。暦の上ではもう秋です
- 2 髪に結わえるもの
- 3 タンスや机などのこと
- 4 ——ギターは電気信号で音を奏でます
- 6 8月15日は——記念日。平和を祈念します
- 8 初対面の人に——紹介をした
- 10 ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 12 多くは殻を持つ生き物。実はウミウシもこの仲間
- 14 炒った大豆をひいたもの
- 16 分度器で測ります
- 18 納豆が引くもの

先月号の答え

A B C D E
『ミナミカゼ』

水瓶座 1/20〜2/18

全体運／ハプニング運ですが想定外のうれしい出会いも。ポジティブ思考でいきましょう。良いことに巡り合えるはず
健康運／遊びでも疲れることが。何事も適度に行いましょう　幸運の食べ物／パプリカ

投稿点数 51件

みえなかギャラリー

コルジリネの花が18年目で初めて咲きました
津市一志町　三浦 千恵子さん

カルミア
豊田 幸子さん
ご近所さんの人気花だヨ〜ン♥

蛍袋
津市白山町　松田 賢吉さん
普通は白ですが我が家のは紫色です。

ベルファームの紫陽花
松阪市飯南町　谷口 颯汰さん
松阪農業公園ベルファームの紫陽花を撮影しました！

金次郎さ〜ん
松阪市　つばめのpapaさん
嵐の和也さんに負けたらあかんヨ！

セッコクの花
松阪市飯高町　北川 文昭さん
5月中頃になると、古い庭木の中で咲いています。

ミニトマト
津市一志町　寺脇 登さん
89歳が毎年がんばって作っています。

アマリリス
津市久居元町　今井 紅岑さん
めずらしい八重の赤アマリリスです。

玄関先のアマリリス
津市白山町／丸山 準一さん
綺麗な大きな花を咲かせました。

夏の空、ガメラが吠えた！
津市一志町　川口 実さん
天割れという現象です。

畑の人気者
松阪市嬉野町　とらちゃんさん

地区民運動会
津市一志町　けんちゃんさん
楽しく「つながる」時間と空間。

不思議な雲、虹？
松阪市　ゴンちゃんさん

投稿お待ちしています!!

皆さまが撮影した写真を中心に作るページです。人物、みえなか管内の風景はもちろん、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）

※投稿点数は原則お一人様につき最大3点までお願いします。
（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）

魚座
2/19〜3/20
全体運／情報は最新かどうかをよく確認。勘違いに気付くことがありそう。無理せず様子を見るという選択肢を忘れずに
健康運／良い治療法が見つかりやすいとき。小まめに受診を　幸運の食べ物／ブドウ

JAみえなか柿オーナー募集中!

ＪＡみえなか柿オーナー部会は、秋の味覚である柿の収穫を通じて、収穫の喜びと農業の大切さへの理解を深めていただこうと「柿オーナー制度」として、柿の木のオーナーを募集しています。オーナーになると柿の木1本の収穫ができ、最低120個の柿を保証致します。オーナー樹にはあなたの名前を表示します。収穫に来ることができないオーナーには20kgの柿を送料着払いにて送付いたします。栽培管理は、柿オーナー部会の生産農家が行い、オーナーは「収穫して食べるだけ」です。

募集口数	次郎柿:45口 富有柿:20口	オーナー期間	令和8年10月24日(土)～11月23日(月) (期間内に自由に収穫できます)
会費(1口)	11,000円(税込)	収穫適期	次郎柿は10月下旬～11月上旬 富有柿は11月上旬～11月中旬
収穫場所	松阪市岡本町の園地(お申込み後詳しい園地の場所についてご案内いたします)	申込締切日	令和8年9月30日(水)まで ※定員になり次第締め切ります

申し込み先　柿オーナー制度事務局　☎080-5828-0197

【26242410134】

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〉

8月 4日、18日、25日

9月 1日、8日、15日、29日

9月30日(水)は棚卸のため、17時閉店とさせていただきます。

〈あぐりネット〉月曜定休

8月10日(月)のみ臨時営業させていただきます。

9月30日(水)は棚卸のため、17時閉店とさせていただきます。

〈ぬくいの郷〉水曜定休

8月12日(水)のみ臨時営業させていただきます。

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

理事会だより

第62回理事会(監事同席)

令和8年6月20日開催

1 組合長・専務理事・常務理事の選任について
2 代表理事組合長の選任について
3 組合長に事故あるときの職務代理・代行順位の決定について
4 常務理事の担当業務の決定について
5 常勤理事の業務引継立会人の選任について
6 令和8年度における理事の報酬について
7 子会社の役員体制について

以上、全7議案について協議し、原案通り承認しました。

第63回理事会(監事同席)

令和8年6月24日開催

1 行政庁用業務報告書(単体・連結)について
2 退任理事に対する退職慰労金の支給について
3 専門委員の選任について
4 フレックスタイム勤務規程の一部変更について
5 令和8年度借入金の最高限度額について
6 貸付金利率の最高限度額について
7 同一人に対する信用供与等の最高限度額等について
8 利益相反取引について
9 令和8年産米集荷・販売方針について
10 出資金の減資申込みについて

以上、全10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

8月・9月の休業日は次のとおりです。

	店舗名	8月	9月
農作業支援センター	一志	2日、9日、15日、16日、祝日	30日
	美杉	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日、30日
	白山	2日、9日、15日、16日、祝日	30日
	久居西	土曜、日曜、祝日	日曜、祝日、30日
営農振興センター	三雲	土曜、(15日、22日、29日は午後のみ休業)、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日、30日
	松阪西部		
	松阪東部		
	飯南	土曜、日曜、祝日	
農機センター	白山	1日、2日、8日、9日、祝日	なし
	農機整備センター		26日、27日、祝日
	伊勢寺	なし	26日、27日
	朝見		なし

※9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、営農振興センターについて、9月30日は棚卸のため休業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 9月9日(水) 13:30～16:30
11月11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 8月28日(金) 13:30～16:40
場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 9月25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

きずな キッチン

ナスの肉みそ炒め

レシピ提供:赤堀料理学園校長　赤堀 博美

※写真は盛り付け例

材料 作りやすい量(6人分)

- ナス・・・・・・・・・・ 8本(640g)
- インゲン・・・・・・・・・ 4本(30g)
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・ 100g
- ネギ・・・・・・・・・・ 1本(100g)
- ショウガ・・・・・・・・・ 1片(5g)
- ニンニク・・・・・・・・・ 1片(5g)
- 赤唐辛子・・・・・・・・・・・・ 1本
- A
  - 赤みそ・・・・・・・・・・・ 大さじ3
  - 豆板醤(トウバンジャン)・・・・・・・・・ 小さじ1
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
  - しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 酒・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
  - 片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
  - 水・・・・・・・・・・・・・ 200ml
- 油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

作り方

1. ナスはへたを切り落として縦6等分に切り、10分程度水にさらしておく。インゲンは筋を取り、2分程度ゆでてからざるにあげ、3等分の長さに切る。
2. ①のナス、インゲンの水気を拭き取り、160度の揚げ油(分量外)の中で2分ほど素揚げする。
3. ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は水に30分ほど漬けてから種を取り除く。Aはボウルに入れよく混ぜておく。
4. 中華鍋に油を熱し、ショウガ、ニンニク、赤唐辛子、豚ひき肉の順に入れて炒め、豚ひき肉がパラパラになったらネギを加えてさっと炒め、Aを加えてさらに炒める。
5. とろみが付いてきたら、ナスを加えて混ぜながら2、3分煮込む。仕上げにインゲンを加え、赤唐辛子を取り除き、皿に盛って出来上がり。

●旬のナスを使った、ご飯が進む1品です。赤唐辛子は水に漬けておき、丸ごと使うことで程よい辛さになります。
●⑤ではナスが崩れないように大きく混ぜながら煮込みましょう。

編集後記

厳しい暑さが続きますね。夏の食卓の定番「そうめん」は、梅干しを1つ入れて茹でるとクエン酸の働きでコシが出るそうです。食欲が落ちやすい季節ですが、おいしいものを食べて今年の夏も元気に乗り切っていきましょう。(小)

きずな No.64 | 2026 8
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
新規登録クーポン配布中!
公式Webサイト　YouTube　Instagram　LINE
@ja_mienaka