



きずな



キノコスパゲティ

レシピ提供: 料理研究家 和田麻紀子



※写真は盛り付け例

▶ 材料(2人分)

好みのキノコ・・・250g(※)
ベーコン・・・40g
小ネギ・・・5本
スパゲティ・・・180g
塩・・・大さじ1+2つまみ
ニンニク・・・(みじん切り)1片(5g)
オリーブ油・・・大さじ1
赤唐辛子・・・適宜
しょうゆ・・・大さじ1
バター・・・10g
こしょう・・・適宜

※今回はシメジ小1パック、マイタケ1パック、エリンギ1/2パックを使用

〈アレンジ〉
☐ ナメコやマッシュルームを使用する
☐ 刻みのりや大葉などをのせる

▶ 作り方

- ① シメジは石突きを切ってばらしておく。マイタケはそのままばらし、エリンギは食べやすい大きさにカットする。ベーコンは幅1cmに、小ネギは長さ4cmにカットしておく。
- ② 湯2L(材料外)を沸かして塩(大さじ1)を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。
- ③ フライパンにニンニクとオリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で加熱する。香りが出たらキノコとベーコン、塩(2つまみ)を入れ、軽く炒めたらふたをしてしんなりするまで中火で2分加熱する。
- ④ しょうゆとバター、小ネギ、スパゲティのゆで湯を大さじ2入れて炒める。ゆで上がったスパゲティを入れて絡め、塩(分量外)・こしょうで味を調えて皿に盛り付け、出来上がり。

- キノコは栄養や食感、香りを逃さないために洗わずに調理しましょう。
- ③で蒸し煮にすることでキノコのうま味を引き出します。



特集 9月は防災月間です ～避難後に気をつけたい健康リスク～

農作業メモ 『あなたは大丈夫? 秋冬野菜栽培でよくある失敗と対策』
きずなキッチン 『キノコスパゲティ』



みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか

編集後記

暑い日に飲むアイスコーヒーっておいしいですね。あまり飲みすぎてしまうとむしろ体から水分を出してしまうそうです。私も夏場にコーヒーをたくさん飲んでしまうタイプなので、隠れ脱水に気をつけたいと思います。(西)

きずな No.65 | 2026 9

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mira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!



まだまだ
続く暑さ!

熱中症



になるその前に予防をしましょう!

「熱中症」とは暑さで発汗し体温調整がうまく働かず
体内に熱がこもり、さまざまな症状が現れることをいいます。

熱中症の症状



- めまい
- 頭痛
- 嘔吐
- 生あくび
- 倦怠感や虚脱感
- 判断力・集中力の低下 など

熱中症でまず気をつけることは「脱水」。

熱中症予備軍と言われる「脱水状態」はセルフチェックできます。

チェック1

手の甲の皮膚をつまみあげて放し、
元に戻るのに2秒以上かかれば
脱水の疑いがあります

チェック2

手の親指の爪を逆の指でつまんで、つまんだ指を
離したとき爪の色がピンクに戻るのに3秒以上
かかれば脱水の疑いがあります

脱水・熱中症を予防するために私たちができること

- ①エアコンなどで温度をこまめに調節
- ②遮光カーテン・すだれの利用
- ③外出時の日傘、帽子の使用
- ④天気の良い日は日陰を利用してこまめな休憩をとる
- ⑤吸湿性・速乾性があり通気性の高い衣服を着用
- ⑥保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ⑦こまめな水分補給



暑さの感じ方は人によって異なり、暑さに体が慣れないと室内外かわらず
熱中症の症状となる可能性があります。近年では連日熱中症警戒アラートが
発令され、危険な暑さが続いています。セルフチェックや予防方法を取り入れて、
健康被害を防ぎましょう。

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

2026
vol.65

9

Contents 【もくじ】

20	18	16	15	14	13	12	10	09	06	04	03
きずなキッチン 「キノコスパゲティ」	Information	みんなの広場	お知らせ	健康レポート 明日も元気! 「骨粗しょう症」	「あなたは大丈夫?」 秋冬野菜栽培でよくある失敗と対策」 農作業メモ	「相続税の基礎控除と相続財産」 介護の広場 「福祉用具レンタル・販売」	「協同活動 わくわくクラブ」 ウーマンパワー	「みえなかNEWS」 「避難後に気をつけたい健康リスク」	特集 9月は防災月間です	熱中症になるその前に予防をしましょう!	



表紙の農産物



【イチジク】

松阪市の三雲地域では昭和45年頃に水稻
の転作作物としてイチジク栽培が始まり、県
内1位のシェアを誇ります。「樹井ドーフィン」と
いう品種を栽培し、甘みがありつつ後味が
さっぱりした品種です。

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!



もしものために普段から備えたいこと

避難所は被災した方が共同で生活します。もしものために、普段から必要なものをリスト化し、すぐ持ち出せるように備えておきましょう。何を持って逃げるかで避難後の健康リスクを低減できます。また避難所は地域が主体となります。地域の共助は普段からの積み重ねで生まれます。自分自身のことだけでなく、避難所を地域で運営できるように考えましょう。

自分や家族のためにすること

- 家族で連絡方法や集合場所を確認する
- 常備薬とお薬手帳(コピーや電子版を含む)をすぐに持ち出せるようにする
- 携帯トイレの用意
(目安:1人5回×7日間分)
- 食品用ラップ
(お皿や包帯代わり、防寒の用具になる)
- メガネ、補聴器、口腔ケア用品
- 乳幼児用品(ミルク、紙おむつなど)

地域でできること

- あいさつや世間話で普段から地域コミュニティを大事にする
- 地域でできる支え方や、避難の話をする
- 支援が必要な近所の人を思い浮かべる
(ひとり暮らしの高齢者等)



健康づくり

避難生活が長期化すると活動量が減り、体力低下や生活不活発を招きやすくなります。普段から無理のない範囲で体を動かす習慣をつけておきましょう。

1日当たりの活動時間の目安

(歩行や家事など、生活の中で体を動かす時間を含む)

高齢者 ▶ 40 分以上

成人 ▶ 60 分以上

身体活動の例

- 自転車に乗る
- 掃除機かけ
- 風呂掃除
- 階段を上る
- ラジオ体操 など



普段の生活でも取り入れられるものが多いので、強度や量を調整し、可能なものから取り組み、今より少しでも多く体を動かしましょう。

意識して取り入れやすいのはラジオ体操。手軽に全身運動が取り入れられます。

いかがでしたか？当JA管内も南海トラフ地震による大きな被害が想定されます。

普段から健康に気をつけながら地域コミュニティを大事にし、避難先は「行けば安心な場所」ではなく、避難者や地域が協力して生活環境を整える場として考えておきましょう。さらに、「逃げて終わり」ではなく、「逃げた後も健康を守れる地域」を、今から一緒につくっていきましょう。

9月は

防災月間です



～避難後に気をつけたい健康リスク～

9月1日は防災の日です。今年の7月28日には、熊本県で最大震度7を観測する地震が発生し、日ごろの備えについて考えている方も少なくないと思います。しかしながら「避難できたからもう安心」というわけでもありません。そこで今回は避難生活における健康リスクとその予防について考えましょう。



避難所の種類

皆さんは被災をした場合、まずどこに避難しようと考えているでしょうか。避難場所と一言でいってもさまざまな種類があります。

- 指定避難所
- 車
- 知人の家 など・・・

これらの中からまず「避難所へ避難しよう」と考える方が多いと思いますが、お住まいの自治体のホームページなどで確認し、あらかじめ候補となる場所を家族間で話し合い、2～3ヶ所程度を決めておきましょう。



避難後に注意したい健康リスク

避難できたからもう安全というわけでもありません。避難生活には健康リスクがたくさん潜んでいます。

【ライフラインの停止により発生する健康リスクの一部例】

■ 水不足による影響

- ・ 水洗トイレ使用不可→水分摂取を控える→脱水症状→血栓ができる→エコノミー症候群のリスクが高まる
- ・ 口腔ケア不足→口腔内細菌増加→誤嚥性肺炎のリスクが高まる

■ 避難場所不足

- ・ 避難所や車内で長時間同じ姿勢が続く→血栓ができる→エコノミー症候群のリスクが高まる

■ 食事による影響

- ・ カップラーメン、菓子パンなどの食事→野菜が少なく低栄養

■ 心身に対する影響

- ・ 命・健康・財産など将来に対する不安→不眠・不安・強いストレス反応





受賞された皆さま
おめでとうございます

第39回三重県いちご共進会表彰式 管内から5戸の生産者が受賞

7月7日に「第39回三重県いちご共進会表彰式」が、当JAふれあいセンターで開催されました。同共進会は昨年12月に開かれ、県内6JAから114点が出品。県や卸売市場の関係者が果実の玉ぞろい、糖度、食味などを審査し受賞者を決定しました。当JAからは5戸の生産者が受賞しました。

表彰式終了後は「イチゴ栽培における高温の影響と対策」「近年の高温対策資材」「うたの栽培マニュアル」などの研修会が開かれ、参加者はより理解を深めていました。



講師から適切なアドバイスを受けました

乾椎茸部会 シイタケ活着確認

乾椎茸部会は7月7日、松阪市内のほだ場を巡回する活着研修会を開き、部会員ら8人が参加しました。異変にいち早く対応するため、春先に植菌した菌の回り具合や今後の管理方法を確認しました。今年は春先の雨量が多かったことから活着は上々ですが、シカやイノシシなどの獣害対策について注意を呼びかけました。

同部会では今後、夏場の適切な温度管理と徹底した獣害防除を進め、秋以降の高品質なシイタケ生産を目指します。



米粉を使ったグルテンフリーのレシピです

JAみえなか NHK食べどきクッキングで放送

6月下旬に放送されたNHK津放送局「まるっと！みえなか」内「食べどきクッキング」でJAみえなが提供したトウモロコシを使ったレシピが紹介されました。

学校法人大川学園三重調理専門学校の太田先生が考案した「とうもろこしのサクッとモチッ・プチッとパン」を調理。トウモロコシの甘みを活かした新たな食べ方を提案いただきました。

レシピは当JA公式Webサイトで公開していますので、ぜひご覧ください。

レシピは
コチラ！



適期防除に努めました

JAみえなか 管内各地で水稻防除を実施

当JA管内では、6月26日から管内約950haの水稲圃場を対象に、いもち病やカメムシ類からの被害防除を目的とした共同防除を実施しました。

無人ヘリコプターと農業用ドローンをリモコンで操作した作業は、従来の動力噴霧器による散布と比べて短時間で広範囲の作業が可能であり、農作業の省力化や効率化につながっています。

水稻防除は良質米の生産と安定した収量の確保に向けた取り組みです。



有意義な会議となりました

年金友の会 本部役員会議を開催

年金友の会は7月9日、当JA本店で本部役員会議を開催し、本部役員(会員の代表)10人と、当JA役職員合わせて29人が参加しました。

この会議は、昨年度の活動報告をはじめ、今年度の本部活動計画の協議、また各支部の活動報告を行うために毎年開催しているものです。

年金友の会の会員数は令和8年3月末現在で約25258人。今年度も会員相互の親睦と、融和を図るために充実した活動を運営していきます。



営農・経済担当常務理事が担い手のもとを訪問しました

JAみえなか 米の集荷方針を直接説明

営農部と各地区事業所では、7月上旬からの2週間で担い手生産者77戸を訪問しました。今年の米穀情勢は、昨年の米価高騰からの反動や、豊作による在庫過剰・価格低下が懸念され、一刻も予断を許さない状況にあります。当JAでは「安全・安心」をコンセプトに、生産者の皆さんが丹精込めて育てたお米を1俵でも多く集荷し、適正価格で市場へ届けることで、経営安定と所得向上を全力で支援する方針を直接伝えました。職員が一丸となり、今年産においても13万俵の集荷目標達成を目指します。



昔ながらの風景を守っています

松阪市六根町「六根環境を考える会」 誘蛾灯が灯る風景を次世代へつなげる

松阪市六根町の「六根環境を考える会」は、7月上旬から19日まで水田の畔道に誘蛾灯を灯しました。誘蛾灯は光を集めてくる虫の性質を利用し、水田を守る昔ながらの害虫駆除方法です。同会はこの景色と伝統を次世代へ残すため取り組み、今年度は約20haに55基設置しました。

同会の中西宣善会長は「今は機械化が進んでいるが、昔は先人たちの知恵で誘蛾灯を灯していたことを、その時代を知らない人たちに知ってもらいたい」と話していました。



新鮮なトウモロコシを手にとりいただきました

きつする黒部 トウモロコシ90分で完売

きつする黒部は6月27日にトウモロコシ祭りを開催し、来場者は200人を越えました。トウモロコシは当JA農業経営事業で露地栽培したもので、「味来」と「ゴールドラッシュ」を合計2000本用意。今年度は、虫害と日照不足により背丈が伸びず、小さめの生育となりましたが、粒ぞろいのトウモロコシに仕上がりました。

例年人気の高いイベントのため、今年は整理券配布や1家族10本の数量制限を設け、より多くの方に購入いただけるように工夫しました。





JAみえなかでは、地域になくてはならない存在であり続けるため、1支店等1協同活動に取り組んでいます。今回は、7月に実施した活動の一部をご紹介します!



白山支店・よりそいプラザ



納涼喫茶として地域の方と楽しく会話をしました

三雲支店・スマホ教室



AIの活用方法について学習しました

松阪東部営農振興センター・店舗周辺の清掃



ポイ捨てされているごみを職員で協力して拾いました

見て!触って!体験! わくわくクラブ

第2回 7月4日(土) くもり 田んぼの生きもの調査

第2回はJA全農みえと共同し、田んぼの生きもの調査を開催しました。子どもたちはあみで田んぼの生きものをすくい、カゴに入れて教室に持ち帰った後、虫眼鏡で観察して図鑑で生きものの種類について調べました。つかまえた生きものはタガメやシオカラトンボ、ヤゴなどたくさんありましたが、中にはカエルになる途中のオタマジャクシを捕まえた班もありました。田んぼはお米を育てるだけでなく、田んぼのもつ多面的機能を生きものたちが守ってくれていることを学んでもらいました。次回は稲刈りを予定しています。



どんな生きものがあるかな?

虫眼鏡で覗いてみよう!

捕まえた虫を書いていこう!

たくさん捕まえたよ!

JAみえなか管内の活動紹介

みえなか NEWS



参加者は栽培特性や管理方法などを学びました

野菜栽培研修会を開催

営農部では、7月25日、管内地域住民向けの野菜栽培研修会を開き、16人が参加しました。この研修会は当JA管内の農業の振興、主要品目の普及拡大を目的に初開催。当JA営農部の職員が夏場に播種や苗づくりが始まるブロッコリー、キャベツなど秋冬野菜の栽培について説明。参加者は真剣にメモを取り、肥料農薬の使い方や、病害虫対策について熱心に質問していました。



熱心に聞いていました

合併5周年を迎えアカデミーを初開催

JAみえなかは7月18日、合併5周年企画として地域住民向け講座「JAみえなかアカデミー」を開催し、19人が参加しました。この企画は、組合員・地域住民が豊かな人生を送ることを願い、生涯学習の一助とするために開講。来年1月まで年間5回を予定しています。記念すべき第1回は鈴鹿医療科学大学の齋藤恒一助教を招き、「防災研修」災害時の生活・健康リスクについて」を受講。参加者は健康リスクとその対策方法、地域コミュニティの大切さを学びました。



暑い夏の冷茶を喜んで飲んでいただきました



来場者との触れ合いの場にもなりました

夏イベントで地元農産物をPR

きつする黒部は7月25、26日の2日間、夏野菜収穫祭を開催し、両日で約1700人が来場しました。地元農産物の消費拡大を目的とする特設ブースでは、当JA農畜産物PR隊である「みえなかあぐり隊」が簡単に調理できる夏野菜レシピの試食を振る舞いました。職員らが考案した「なすの南蛮漬け」「かぼちゃのもちもちみたらし団子」など3種類のレシピを用意し、試食した来場者は「作ってみたい」「夏らしくておいしい」と笑顔を見せ、積極的にレシピを受け取っていました。ほかにスイカやウリ、ハウスミカンなどの試食も行い、販売促進につなげました。また、スーパーみずきでは7月24、25日の2日間、土用の丑の日になんだ鰻の特別販売を行いました。25日には店外の鰻販売特設ブースで「みえなかあぐり隊」メンバーが美杉茶の冷茶を提供。来場者は鰻を焼く香ばしい香りに誘われて立ち寄り、冷茶を手にとって「おいしいわ」「暑い日にぴったり」と笑顔で話していました。



ゆっくり息を
吸って...



三重中央
地区

きらきらの会
太極拳教室で
体を動かす

きらきらの会は7月1日、太極拳教室を開き34人が参加しました。太極拳は、下半身の筋力やバランス能力の向上、自律神経の調整などの効果をもたらします。年齢や体力を問わず誰でも安全に始められる健康法のため、昨年より参加者も増えている人気の教室です。宮村みほ先生を講師に招き、全身を使ってゆったりとした動きで体を動かし、心身ともにリフレッシュしました。



あんを
包んで...



松阪地区

各支部

いばらまんじゅうづくり

松阪地区女性部は6月に各支部でいばらまんじゅう作りを行いました。いばらまんじゅうは、昔は野上りまんじゅうとして親しまれており、田植えの時期が終わったその労をねぎらうて食べられているお菓子。最近はいばらの葉が採れなくなっている中、会員が準備してくれています。支部によって作り方や材料、つぶあんやこしあんなどでアレンジしました。



一志東部
地区

黒田女性部
カエルの
キーホルダー作り

黒田女性部は7月2日、家の光記事活用の活動としてカエルのキーケース作りを行い、6人が参加しました。フェルトレザーをカエルの形に切り取りボタンをつけると、簡単にキーケースができていきます。参加者は「つけていると雨の日でも気分が上がるね」とキーホルダーをさっそく靴につける姿が見られました。



可愛いキーケース
のできあがり♪



一志東部
地区

川原女性部
ペットボトルで
風車づくり

川原女性部は6月15日、家の光記事活用の活動としてペットボトルで風車作りを行い、16人が参加しました。ペットボトルにカラフルなビニールテープを巻くだけで簡単に作ることができます。ペットボトル風車は、回った時に発生する音や振動でモグラ対策として一般的に広く知られていますが、花壇の装飾にもなると参加者は楽しみながら作りました。



畑の彩りにも
いいですね♪



大きい収穫
できるかな?



松阪地区

年代別組織フレッシュユミズ
トウモロコシの収穫を体験

年代別組織フレッシュユミズは7月5日、ウエストパーク松阪近くの圃場でトウモロコシの収穫体験を開催し、親子14組が参加しました。トウモロコシは当JAの農業経営事業で栽培したものです。収穫の仕方を教わったあと、参加者全員で207本のトウモロコシを収穫しました。体験中は収穫したトウモロコシと一緒に写真を撮りあったり楽しんでいました。

こう配置して...



三重中央
地区

一志女性支部
夏の花で
フラワーアレンジ

一志女性支部は6月24、25日にフラワーアレンジの会を開催し両日で21人が参加しました。フラワーアレンジを通して支部の交流を図るのが目的で、ヒマワリ・ガーベラ・サマーチェリーなどの夏の花を使ったアレンジに挑戦。ビタミンカラーが映える素敵なアレンジが完成し、参加者は笑顔を見せていました。最後に会員同士でお弁当を食べ、会話にも花を咲かせました。

農作業MEMO

あなたは大丈夫？ 秋冬野菜栽培でよくある失敗と対策



松阪西部営農振興センター
金井 陽暉さん



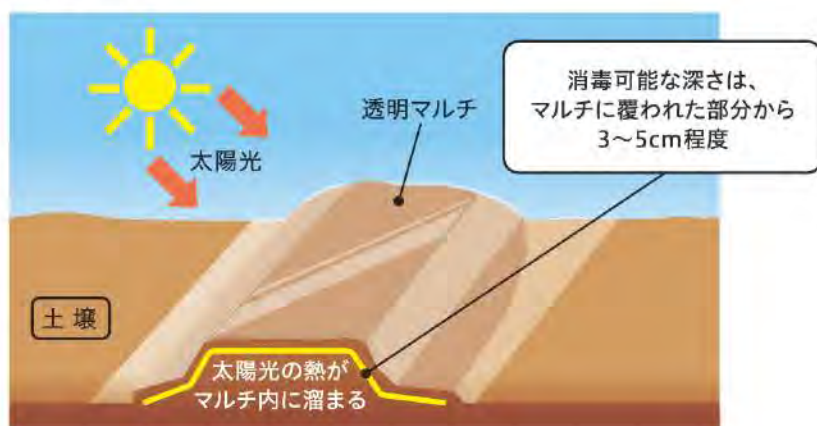
9月になると、ダイコンや白菜をはじめとした秋冬野菜の栽培シーズンが本格的に始まります。秋冬野菜を上手に育てるには、よくある失敗を事前に知っておくことが大切です。ここでは、秋冬野菜栽培でよくある失敗例と、その対策を紹介します。

①土づくり不足

夏野菜の栽培を終えた土は病原菌や害虫が潜んでいる可能性があります。土づくりをせずそのまま使うと、病気の発生や害虫が増え、秋冬野菜の生育不良や枯死の原因になります。

対策

- ・夏野菜の残渣を圃場に残さず速やかに片付け、病害虫の発生源を減らしましょう。
- ・ハウス栽培の場合、可能であれば透明マルチを利用した太陽熱消毒を行い、病害虫を抑えましょう。



②播種・定植のタイミングを間違える

秋冬野菜は他の時期の野菜と比較して播種・定植の適期幅が短く、時期を逃すと発芽不良や生長不足、収量低下などの事態に陥ってしまいます。

対策

- ・野菜ごとの播種・定植時期をしっかり把握し、慎重に栽培計画を立てましょう。

③害虫による食害を受ける

近年の9月は高温の日が多く、夏と同様害虫が発生しやすい状況です。特にアブラナ科野菜では、チョウ目の害虫に注意が必要です。

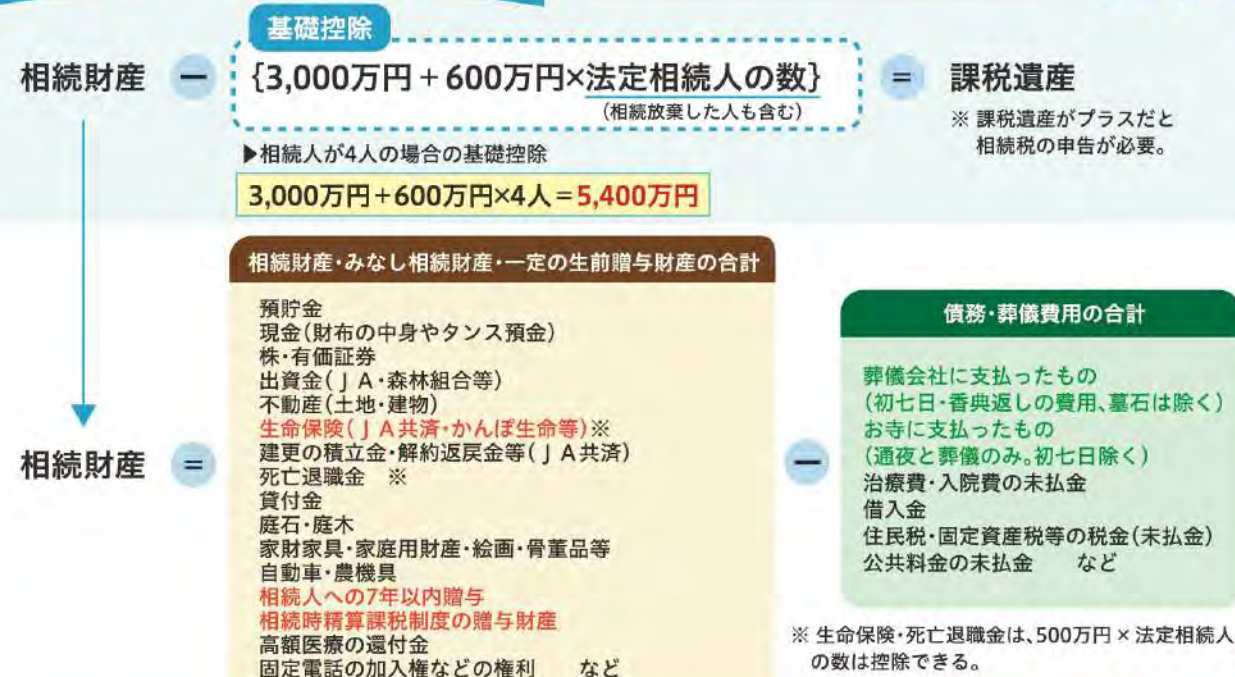
対策

- ・作物を網目の細かい防虫ネットで覆い、害虫の侵入を防ぎましょう。
- ・殺虫剤を適切な希釈倍率と散布量で使用しましょう。薬剤耐性の発生や環境への影響を考慮し、必要最小限の使用に留め、ローテーション散布(違う種類の薬剤をローテーションして散布する方法)を行うことが重要です。



Vol.45 相続のこと

相続税の基礎控除と相続財産



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。今回は電動カート・電動車いすのよくあるご質問についてご紹介します。



画像提供…ダイイチ(株)

電動カート・電動車いす



電動カート(電動車いす)はシルバー世代向け電動四輪カートです。最高速度は6km/時速の制限があり、歩行者扱いとなります。自動車免許を返納されたシルバー世代の方や、歩行が困難な方、外出を気軽に行うために使用される方が多くなっています。

- | | | |
|---|---|---|
| <p>Q 運転免許は必要ですか?</p> <p>A 必要ありません。電動カート・電動車いすは道路交通法で歩行者として扱われています。</p> | <p>Q どこを走れば良いですか?</p> <p>A 電動カート・電動車いすは歩行者扱いになりますので、外出時は歩道を走行して下さい。歩道のない道路では、原則右側通行となります。</p> | <p>Q どのくらいの坂道をのぼれますか?</p> <p>A 電動カート………10度
電動車いす自走タイプ……6度~10度
電動車いす介助タイプ……14度</p> |
| <p>Q どのくらいの速度が出ますか?</p> <p>A 機種によって異なりますが、道路交通法で最高時速6kmまでと定められています。</p> | <p>Q バッテリーの寿命はどれくらいですか?</p> <p>A 約2年~3年です。道路状況、使用環境および外気温等の条件により異なります。</p> | <p>Q 雨の日でも使用できますか?</p> <p>A 悪天候時に運転すると視界が悪く危険なことに加えて、機器の故障の可能性もあることから使用を避けて頂いています。</p> |

【福祉用具レンタル・販売】 ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814

[今月のテーマ]

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨の強さに関わる骨密度が低下し、骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症患者の3分の2近くが女性とされています。古い骨が壊され、修復されて新しくなることを骨代謝といい、骨代謝は女性ホルモンの働きによって正常に保たれているため、閉経後の女性は骨量が減少しやすくなります。また、加齢とともに骨を壊す破骨細胞の働きが骨を修復する骨芽細胞より強くなるため、骨密度が低下し、骨粗しょう症が起こりやすくなります。



● 骨粗しょう症が起こりやすい人

- ・閉経後の女性
- ・カルシウムの摂取量が少ない人
- ・ビタミンDの摂取量が少ない人
- ・運動不足の人
- ・喫煙や過度の飲酒をする人
- ・細身の体格の人、過度な減量をしている人
- ・両親のどちらかが足の付け根の骨折を経験している人



● 骨粗しょう症の予防

① 運動習慣

骨を丈夫に保つためには、適度な運動を続けることが大切です。ウォーキングは、無理なく始められるおすすめの運動です。必要に応じて杖や歩行車などを使い、サイズの合った運動靴を着用しましょう。屋外のウォーキングでは、日光を浴びることで体内でビタミンDがつくられます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、骨の健康を保つために重要な栄養素です。また、机に両手を置きながら、椅子に座ったり立ったりするスクワットも足腰の筋力を維持することに効果的です。無理のない範囲から始め、継続することを心がけましょう。

② 食事習慣

カルシウムとビタミンDと一緒に摂取しましょう。



ビタミンD…鮭・いわし・乾燥きくらげなどに多く含まれる
カルシウム…牛乳や小魚・干しエビ・小松菜などに多く含まれる。スープやカレー・シチュー、ハンバーグなどに牛乳・乳製品を入れることで取り入れやすくなります。

● 摂りすぎに注意が必要なもの

- ・アルコール飲料・・・大量摂取すると肝臓の機能が低下し、骨を作る細胞の働きも低下します。
- ・リンを含む食品・・・インスタント食品・加工食品などに添加物として含まれます。過剰な摂取はカルシウムの吸収が阻害されます。

骨粗しょう症になると、手首や足の付け根の骨折、背骨がつぶれる圧迫骨折などが起こりやすくなります。早めに対策をはじめ、骨粗しょう症を予防しましょう。

なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト
イラスト 出口由加子

井出留美



ナスの過剰除去、食品ロスを防ごう

「秋ナスは嫁に食わすな」ということわざを聞いたことがありますか？諸説ありますが、秋に取れるナスは格別においしいから、憎らしい嫁には食べさせるといいう、しゅうとめの意地悪と解釈されることが多いようです。

いずれにせよ、秋ナスがおいしいという証拠でしょう。秋ナスは夏のナスを収穫した後の株を剪定して成長させたものから収穫します。夏の強い日差しを浴びて育った夏ナスに対して、朝晩の気温差の中でゆっくりと育つため、皮が薄く実が締まり、甘さが増すといわれています。

そんなナスの廃棄率（食品の重さに対する廃棄部分の割合）は10%です（※）。へたを切り落とす際に実も切り過ぎてしまうこと（過剰除去）が多いようです。へたに対して包丁を斜めに入れてギリギリのラインで切り落とし、がくをむくことで、廃棄率を半分程度まで減らして丸ごと使い切ることが出来ます。

また、焼きナスは皮をむいて作る

ことがありますが、この皮は捨てずにぬか漬けや浅漬けにすることで廃棄を防ぐことができます。ナスのように水分が多く傷みやすい野菜が余ってしまったときは、干し野菜にすると日持ちします。干しナスは肉のようにジューシーな食感になるそうです。

なお、JAの直売所などには、曲がったり傷が付いたりした「規格外」のナスが並ぶこともあります。形が悪かったり、少し傷が付いていたり、色むらがあつたりする場合でも、味は変わらずおいしい場合がほとんどです。見かけた際は手に取ってみてください。

冒頭に紹介したことわざは、旬の恵みを無駄にしない気持ちの表れかもしれません。先人は今以上に食べ物を大切にしていたのではないのでしょうか。季節は短く、旬は一度きり。秋ナスを皮まで丸ごと味わい尽くしてみてください。

※文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」より

脳卒中への理解を深め、健康な未来へつなげましょう。

脳卒中 市民公開講座

脳卒中の最新知識と、地域で支える医療・リハビリの今をお伝えします。

参加無料

事前申込み優先

どなたでも
ご参加いただけます。

日時 令和8年10月10日(土)

13:30~15:20 (受付開始 13:00~)

場所 松阪中央総合病院 多目的ホール

松阪市川井町小望102番地

基調講演

基調講演①
脳卒中の血管内治療

講演者
脳神経外科
矢合 哲士



基調講演②
認知症と脳卒中

講演者
脳神経内科
西口 大和



パネルディスカッション

脳卒中医療のこれから

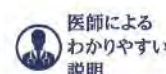
モデレーター

脳神経外科
佐藤 裕

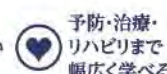


パネリスト

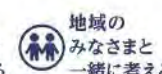
救命救急センター 星野 有 脳神経外科 山中 拓也 脳神経内科 川口 敦之 放射線科看護師 米川 純



医師による
わかりやすい
説明



予防・治療・
リハビリまで
幅広く学べる



地域の
みなさんと
一緒に考える時間

事前申込みをおすすめします。お席に余裕がある場合は **当日参加も可能** です! JA三重厚生連 松阪中央総合病院

お申込みはこちら 事前申込み先 ☎ 0598-21-5252 (代表) 松阪中央総合病院 診療情報管理室 (平日 8:30~16:30)



山羊座
12/22~1/19

全体運/あれもこれもしなければと思いがちですが時間は有限。優先順位を付けて。丁寧さを心がけると多くのことが改善へ
健康運/無理はしないで。スキンケアは入念に 幸運の食べ物/マツタケ



射手座
11/23~12/21

全体運/問題が表面化。人間関係もギクシャクしがち。ただ相手の話をきちんと聞けば解決できることも多いので歩み寄りを
健康運/弱い部分はしっかりケア。持病の再発を予防 幸運の食べ物/カボス



酒は、飲め♪ 飲め♪
松阪市飯高町 つばめママさん
父さん! ほどほどに!!



家の花畑のルドベキアです
松阪市飯南町 なみちゃんさん
毎年元気を貰ってます。



スイレン
津市久居元町 今井 紅岑さん
仲良くよりそって咲いています。



榊原の田んぼアート
津市一志町 里山ファンクラブさん
躍動する白馬が現れました。



サボテンの花
津市白山町 津のアキさん
今年も綺麗に咲きました。



紫陽花
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
丹生の田んぼの紫陽花を撮影しました。



ダックスフンドのてまりちゃん
松阪市五主町 カイシヨさん
サマーカットしたらお尻にハートが2つも。



遠足のお弁当です!
松阪市新屋敷町 ツユクサさん
ピッカピカに完食しました。



太陽のひかりの輪
松阪市基目町 ミッチーさん



チグリジア
松阪市小野町 まっつあかのばあちゃんさん
きれいな大きい花が咲きました。



春日大社
津市白山町 橋本信夫さん
神の使いとされる鹿が織りなす神聖な景観が魅力です。

みんなの広場

投稿点数
60件



すくすくキッズ



増田 莉穂ちゃん(6歳) 樹くん(8歳) 紬くん(2歳)

ご家族からのメッセージ

仲良く勉強を頑張って元気に過ごしてね!

みえスタ



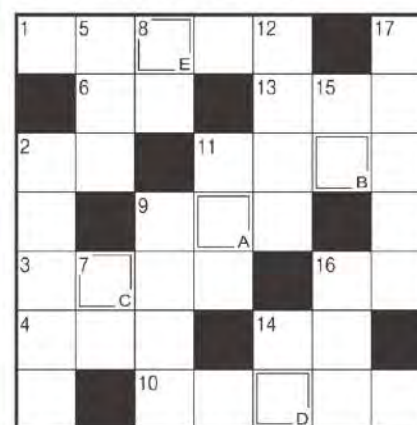
長島 愛子さん(76歳) ふーちゃん/柴犬

こんなコです!

8年前からともに暮らす家族です。よく食べ、人懐っこく地域のアイドルとして可愛がってもらっています。

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

17 16 15 14 12 11 9 8 7 5 2
ススキや月見団子を食べる行事
ブドウを使って仕込む酒
エックスとゼットのあいだ
カミの反対
北海道の市。監獄があったことで有名
悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
高橋真梨子のヒット曲『吐息』
羊の肉はマトン。子羊の肉は
落花生にはタンパクも
豊富に含まれます
鹿児島県の桜島は活発に
繰り返しています
はえば立て、立てば歩めの

ヨコのカギ

1 秋らしい風情の雲。
魚の名前がつかます
2 天・地・—
3 大酒飲みのこと
4 先手が黒、後手が白を使います
6 さつま、里、こんにやくといえ
9 でこぼこの進みづらい道のこと
10 音楽にのれる人に
備わっているもの
11 アルバイト、グミ、カルテといった
言葉の元はこれ
13 形態——はものまねの一種
14 サギソウもデンドロビウム
もこの仲間
16 ゆっくりつかって疲れを取ります

先月号の答え



A B C D E
『コウシエン』

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、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)



● 農産物直売所休業日 ●

〈きつする黒部〉

9月 1日、8日、15日、29日

10月 6日、13日、20日、27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

9月30日(水)、10月31日(土)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

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。

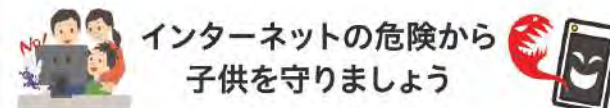


津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

忘れないで！ ネットには危険がいっぱい

夏休み明けのこの時期は、生活の乱れや開放感が
抜けきれず、子供たちが犯罪に巻き込まれる危険性が
高くなります。

特に、SNSの利用がきっかけになることが多くなって
います。便利で楽しいネットには、危険もたくさん潜んで
います。



- インターネットのマナーを教え、子供と一緒に家庭
内のルールを決めましょう。
- ゲーム、動画の長時間利用などに注意しましょう。
- フィルタリングを活用しましょう。

理事会だより

第64回理事会(監事出席)

令和8年7月28日開催

- 1 令和7年度「Aみえなか」の現況について
 - 2 出資金の減資申込みについて
- 以上、全2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

9月・10月の休業日は次のとおりです。

店舗名	9月	10月
農作業支援センター		
一志	30日	なし
美杉	土曜、日曜、 祝日、30日	土曜、日曜、祝日
白山	30日	日曜、祝日
久居西	日曜、祝日、30日	土曜、日曜、祝日
営農振興センター		
三雲		
松阪西部	土曜、日曜、 祝日、30日	土曜、日曜、祝日
松阪東部		
飯南		
農機センター		
白山	なし	31日
農機整備一	26日、27日、祝日	土曜、日曜、祝日
伊勢寺	26日、27日	17日除く土曜、 日曜、祝日
朝見	なし	日曜、祝日

※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。
※10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)

※組合員のみのご利用に限らせていただきます。
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

日時 12月9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 無料法律相談会

※予約時間はご指定いただけません。
※組合員およびJAみえなか管内にお住まいの方のご利用に限らせていただきます。
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 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)

日時 10月23日(金) 13:30~16:40

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

当組合の支店・店でタブレットでのお取引受付をしております。

JAバンク

タブレット導入により、面倒な書類記入が
簡単になりました。ぜひご利用ください。

JAバンク スマイルナビ

タブレットで便利で簡単に
JAバンクでのお取引をもっと便利に

ご利用可能なお取引

- お振入れ
- お引出し
- お振込み
- お振替
- 定期貯金
- 定期貸付
- 普通貯金等の
口座開設
- キャッシュカードの
発行・再発行

タッチで簡単
お取引!

複数の書類
記入不要!

JA CASH
CARD

カード持参で
自動入力!

印鑑不要で
簡単手続き!

※1 キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座・定期・活期の口座の残高および振込事項の一部がタブレットに表示されることがあります。
(JAごとに表示される内容は異なります)詳しくは窓口までお問い合わせください。
※2 金額等の必要事項の入力は必要となります。タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力不要です。
※3 キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客さまのカードをご家族等がご利用することはできません。
また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。
※4 印鑑が不要となる対象のお取引については、窓口までお問い合わせください。

JA共済

入院 手術 通院 など 幅広く保障

上皮内がんを含むさまざまな がん・脳腫瘍

がん共済 新しく なりました!

Point 1 日帰り入院、手術、通院1日目から
まとまった一時金をお受け取りいただけます。※1

Point 2 抗がん剤治療・ホルモン剤治療が
保障対象となり、通院でも共済金をお受け取りいただけます。※1

Point 3 がんが診断された場合、
以後の共済掛金はいただきません。※4

※1 公的医療保険制度に基づく所定のがん治療(手術・放射線治療・抗がん剤治療・ホルモン剤治療・がん性疼痛等の緩和のための在宅医療)を入院の有無に関わらず保障します。(月に1回を限度)※2 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。※3 入院および公的医療保険制度に基づく所定のがん治療を保障いたします。(月に1回を限度)※4 がん診断時共済掛金払込免除特約による共済掛金の払込免除については、ご契約日からその日を始めて91日目から責任(保障)を開始いたします。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。

[26242410143]

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。

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
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