農、ひと、地域を結ぶ

2026
vol.66
10

明日にもっと 笑顔の実り
5th ANNIVERSARY
JAみえなか

きずな

特集 JAみえなかの新たな活動拠点の構築について

農作業メモ 『エンドウの栽培について』
きずなキッチン 『みそタルタルで味わう 秋のキノコフライ』

みんなの笑顔のまんなかに
JAみえなか

農、ひと、地域を結ぶ
きずな
2026 vol.66 10

Contents【もくじ】

03 人×農「米生産者」
04 特集 JAみえなかの新たな活動拠点の構築について
06 みえなかNEWS
09 協同活動
10 ウーマンパワー
12 知って納得！相続のこと「相続人以外の人に遺産を残すには」
直売所だより
13 農作業メモ「エンドウの栽培について」
14 健康レポート 明日も元気！「大腸憩室症」
15 お知らせ
16 みんなの広場
18 JAみえなか5周年記念イベントを開催します
Information
20 きずなキッチン「みそタルタルで味わう 秋のキノコフライ」

表紙の農産物

【米】

管内は、主にコシヒカリを栽培しており、本州の中でも収穫が始まるのが早い地域です。JAみえなか農産物直売所のきっする黒部やあぐりネットでは、玄米を購入時にその場で精米し、販売しています。

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

伝統の知恵と、最新技術を活かした米づくり

米生産者　嬉野支店管内　**株式会社ドイファーム**
土井 一弘さん（63歳）、**勇佑さん**（35歳）

プロフィール
一弘さんは平成10年に両親の後を継ぎ、30代で就農。10年前に株式会社ドイファームを設立し約51haで「コシヒカリ」「にじのきらめき」を栽培する。8月中旬～10月まで収穫を迎え年間約180トンを卸問屋へ出荷する。休日はしっかり体を休め、好物のアイスクリームを味わうのが息抜き。勇佑さんは農機具メーカーや県庁での勤務を経て、農業の道へ。休みの日は愛猫と過ごす時間に癒やされている。

30代での決断と、2代で紡ぐ米づくりへ

実家の農業を継いだのは平成10年、30代を迎えた頃。周囲には「遅い門出」と言われましたが、当時の農業の活気に背中を押され就農を決意しました。10年前には株式会社ドイファームとして法人化し、現在は5、6人の従業員と共に米、麦とゴマを栽培しています。数年前には、農業を志した息子の勇佑も加わり、親子での米づくりが始まりました。

化学肥料に頼らぬ土づくりと、先進技術を活用した米づくり

化学肥料になるべく頼らない土づくりにこだわっています。有機肥料と化学肥料を半々に使い分けるほか、堆肥の活用も模索中です。近年の課題は、夏の猛暑による水不足や、病害虫による被害が深刻化し、消毒作業にも手間がかかるようになりました。水不足の対応策はＢＳ資材（※1）を試験的に導入して保水性を高める米づくりを目指しています。

防除や肥料散布についてはスマート農業を取り入れ、一般的なドローンよりも大きな「T70」（※2）を導入し、水稲栽培や追肥に活用しています。以前は車高の高い散布機で炎天下を何時間も回る重労働でしたが、このドローンであれば条件次第で約70リットルの資材を積み、一度に田んぼ2ha分をまとめて散布できるため、効率化ができました。肥料の量やタイミングは、栽培管理システム「ザルビオ」と肥料サンプルの分析結果をもとに判断しています。他にも散布機やトラクターにも先進技術を導入し、まだ使いこなせていない部分もありますが、少しずつ活用を広げているところです。

（※2）ドローン「T70」

規模より品質を。これからの米づくり

麦の作付けから始まる一年を終えたときの達成感が、来年への活力になります。目指すのは規模拡大より品質の安定です。新しいものも積極的に取り入れていますが、昔から変わらない土や米づくりへの向き合い方は、これからも大切にしていきたいです。息子と共に、基礎を大切にした米づくりに努めます。

（※1）気候変動がもたらす高温、乾燥といったストレスに対する耐性を高める等の作用をする資材のこと。

JAみえなかの新たな活動拠点の構築について

JAみえなかが誕生して5年が経過しました。合併により組織体制が強化されたことで、事業面では組合員支援、安定的な事業サービスの提供、計画的な修繕・投資による施設の維持、経営面では、合理化・効率化による生産性の向上、財政基盤の強化を図ることができました。

一方、この5年間で農業やJAを取り巻く環境は大きく変化しています。継続的に組合員や地域の課題をサポートし、貢献し続けられる組織であるためには、経営状況が安定している今こそ新たな活動拠点の構築に取り組んでいくべきであると考えています。

JAみえなかを取り巻く環境変化

1 農業を取り巻く環境変化

農業者の高齢化が進行し減少する中、担い手農家への作業負担が増し、地域農業の維持に大きな影響を及ぼしています。JAの経営面では、肥料農薬等の生産資材価格の高止まり等により、農業関連事業の収支悪化が懸念されます。

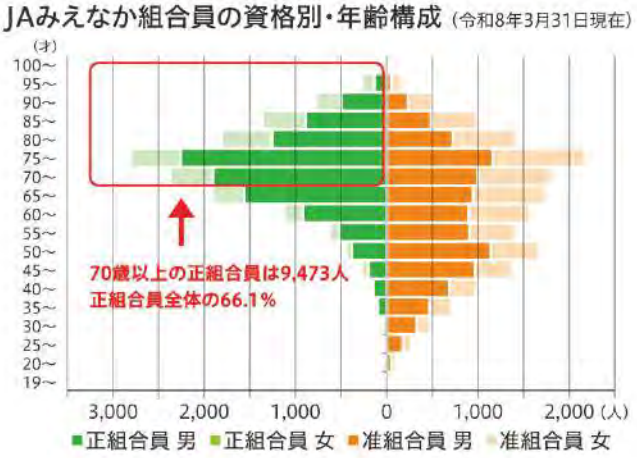
このような厳しい環境の中で、JAの使命として営農支援を継続していくためには、JA全体として効率化・合理化を進めていく必要があります。

2 正組合員の状況

農業者の減少に伴い正組合員も減少しています。

JAの事業利用度が高い正組合員が減少すれば、JAの収益の柱である信用共済事業の取扱高にも影響し、全体収益・組織力の低下が懸念されます。

引き続き、正組合員世帯の複数組合員化を進めながら、農業・地域の発展を農業者とともに支えるパートナーとして、准組合員との関係強化にも取り組む必要があります。



3 JAみえなかの現況

事業利益はこの5年間で安定した状況が続いています。

これからも将来を視野に入れ情勢の変化に対応し、持続可能な経営基盤の確立に向け取り組んでいく必要があります。

以上のことから新たな店舗運営体制を考えました。店舗整備にかかる投資や業務整理、対象地区への十分な説明の時間を考慮し、段階的に進めてまいります。

新たな活動拠点としての支店の目指す姿

「総合事業」「地域密着」「親しみ」といったJAらしさは、今後も変わらない原点としつつ、将来の事業環境の変化を見据え、限られた経営資源の再配置を行い、新たな活動拠点として地域の特性に応じた支店づくりを目指します。

❶組合員・利用者・次世代層のライフプランに寄り添った相談機能の強化を図ります。
❷デジタル技術を活用した利便性の向上を図ります。
❸地域住民が集まるコミュニティの場を目指します。

新たな店舗体制（金融店舗数20店舗）

一志支店
美杉支店
やまびこ店
白山支店
白山北支店
久居支店
久居西支店
嬉野支店
三雲支店
香良洲支店
いざわ支店
くしだ支店
くろべ支店
神戸支店
花岡店
笹川支店
松江支店
市支店
粥見支店
いいたか支店

体制整備対象店舗と実施時期

体制整備対象店舗	新支店体制	店舗展開	実施時期
粥見支店 深野店 →	粥見支店	既存店舗活用	令和9年度
笹川支店 大足店 →	笹川支店	新店舗設置	令和10年度～11年度
市支店 港　店 →	市支店	既存店舗活用	令和11年度
神戸支店 →	神戸支店	新店舗設置	令和11年度～12年度
花岡店 →	花岡店	既存店舗活用	令和12年度～13年度
松江支店 伊勢寺店 阿坂店 →	松江支店	新店舗設置	令和13年度～14年度
一志支店 波瀬店 →	一志支店	既存店舗活用	令和14年度

※新店舗設置の支店については、名称を見直す場合があります。
※体制整備実施前には、対象地区への説明会の開催を予定しています。

今後もJAみえなかでは組合員の皆さまとの「対話」を大切にしながら、組合員・地域の皆さまと共に「食」「農」「くらし」を守ってまいりますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月の運勢 10月 次のページをご覧ください

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

JAみえなか
タブレット端末を導入

ペーパーレス化にもつながっています

JAみえなかは7月13日から支店・店の窓口で、信用手続きタブレット端末「JAバンクスマイルナビ」を導入しました。伝票や書類記入の代わりに、タブレット上の案内に従いながら必要事項の入力、選択するだけでお取引の受付が可能です。また、キャッシュカードと連携し、お客さまの情報が自動的に入力されるためスムーズな手続きが可能となりました。

窓口担当者が丁寧にサポートしますので、ぜひご利用ください。

産直倶楽部
研修会を開催

出荷会員の意欲向上にもつなげています

JAみえなかでは7月27日から8月6日にかけて、管内4か所で産直倶楽部会員向けの研修会を開催しました。商品の品質や会員の所得向上などのため毎年開催しています。昨年から研修会受講者を対象に、出荷端境期の強化策として推奨品種の種子を無償提供しています。今年度は出荷強化品目としてサラダ小カブ、ラディッシュ、赤シソの種子を提案しました。

栽培研修会では当JA営農部川﨑一史次長が「秋冬野菜の生育不良対策」を説明。参加者は真剣に話を聞いていました。

野菜育苗センター
秋冬野菜の苗を生産

一部手作業で苗床を整えています

久居野菜育苗センターは7月27日から9月上旬まで、秋冬野菜の播種作業をしました。今年度はキャベツやブロッコリー、ナバナ、ハクサイの4品種を播種し苗を生産。播種後は同センターほか各育苗センターに運び、生産者へ引き渡すまでの25日程度はJA職員が丁寧に管理しました。

今年度は苗を管理するハウス内が夏の猛暑により高温になりすぎないよう、一部センターでは扇風機を稼働して温度調整し、苗が育ちやすい環境に整える工夫を施しました。

YouTubeも見てね！

JAみえなか
梨の出荷がピーク

丁寧に梱包する関係者

JAみえなか管内ではブランド梨の生産が盛んで、主に「幸水」と「豊水」を栽培しています。7月31日からは「ひさい梨」の全国発送分の集荷が、8月2日からは「松阪梨」の出荷が始まりました。幸水は糖度が高く酸味が控えめであることが特徴で、お中元としての人気があります。今年産は7月上旬以降の少雨が懸念されましたが、甘みの詰まった梨に仕上がりました。

「ひさい梨」は県内外に発送し、「松阪梨」は主に県内市場に出荷。9月上旬ごろまで続きました。

共済部
親子ラジオ工作教室を開催

楽しく学んでいただきました

JAみえなかは8月1日、JA共済連三重とFM三重主催の「学ぼう防災　親子で作るラジオ工作教室」を当JAふれあいセンターで開き、親子22組が参加しました。この教室は防災意識の醸成を図る目的として開催。

参加した親子は説明書を見ながらラジオを組み立て、できあがったラジオから放送が流れると喜びの声が上がりました。体験後は災害に備えておきたいことの講話や、湯煎の防災食を試食。体験した親子は「いざという時にこのラジオを使って情報源にしたい」と話していました。

郷土資料館
なつやすみこどもイベント2026開催

貴重な体験に大人も子どもも興味津々でした

JAみえなかと「一志町歴史語り部の会」は8月1日、津市一志町にある郷土資料館で「なつやすみこどもイベント2026」を開催し、約140人が来場しました。

農村文化や昔の暮らしを子どもたちに楽しく学んでもらおうと、その昔地域で盛んだった養蚕業にちなんだ糸繰り体験や歴史クイズラリーを実施したほか、米の量り当てゲームや、キーホルダー作りなど多彩なコーナーを設けました。糸繰り体験では、1つの繭から約1500メートルもの絹糸が取れることに驚きの声が上がりました。

JAみえなか
甲子園出場を応援

素晴らしいプレーでした

JAみえなかは8月3日、第108回全国高等学校野球選手権大会に出場した管内にある三重高校へ「みえなかTEA」ペットボトル720本を贈呈しました。

山本清巳組合長が同校を訪問し「健闘を祈っています」と甲子園出場のお祝いと応援の言葉を述べました。

試合は8月5日から22日まで開催され、三重高校は準々決勝進出を果たしました。

いちじく部会
甘みの詰まったイチジクを出荷

初日は約160キロ出荷しました

イチジクの巡回の様子はコチラ！

いちじく部会は8月3日からイチジクの出荷を始めました。生産者は早朝から日々の気温に応じて最適な熟し具合のイチジクを判断し収穫。果実の品質を確認しながら、選別やパック詰め作業を行っています。今年産は7月上旬の少雨により出荷の遅れが懸念されましたが、7月下旬の降雨で勢いよく肥大や着色が進み平年並みの出荷時期を迎え、甘みの強いイチジクに仕上がりました。

同部会員7戸が約1.5haで、「桝井（ますい）ドーフィン」を栽培。10月上旬まで県内市場へ出荷します。

牡牛座 4/20～5/20
全体運／あれもこれもしなければと焦らずに。状況を整理してできるものから行いましょう。延期やお断りも視野に入れて
健康運／無理は禁物。7割程度の力で動けば安泰です　幸運の食べ物／エノキタケ

あぐりネット

ひさい梨を試食でPR

たくさんの方に魅力を知っていただきました

JAみえなかの農産物直売所あぐりネットは8月8日、津市久居特産である「ひさい梨」の販売イベントを開催しました。JAみえなかの農畜産物をPRするために職員で結成した「みえなかあぐり隊」のメンバーが幸水梨の試食をふるまうほか、購入後の保存方法を提案しました。来店者の1人は梨の甘みとみずみずしさを味わったあと「こんなにおいしい梨は初めて。家族にも買って帰ります」と自宅用に購入していました。

同直売所では梨の販売が連日好評で完売し、贈答用の全国発送の受付もにぎわいました。

秋冬野菜部会

ナバナの栽培講習会を開催

熱心に話を聞いていました

JAみえなかは8月13日、秋冬野菜部会員を対象にナバナの栽培講習会を開きました。生産者やJA職員、松阪地域農業改良普及センター職員が参加し、播種本格化を前に今年産の栽培方針や猛暑対策を共有。今年の気温は平年並みにやや高く推移する見込みで、高温や降水量の偏りへの対策を呼びかけました。また、排水対策の畝(うね)づくりや、育苗期の遮光徹底などポイントも確認しました。

同部会では7人の生産者が計50aで作付けし、高品質なナバナ出荷へ向け一丸で取り組みます。

第6回三重県なし品評会

管内生産者が受賞

厳正に審査する審査員

三重県園芸振興協会は8月13日、津市のJA三重ビルで第6回三重県なし品評会を開きました。県内5JAから主力品種「幸水」計48点が出品され、県の普及、研究機関や市場関係者4人が、形状や着色、玉ぞろい、糖度などを審査しました。

管内での受賞者は左記のとおりです。

第6回なし品評会受賞者(敬称略)

三重県議会議長賞	垣野 祐一
一般社団法人三重県農業会議会長賞	稲葉 秀和
三重県中央農業改良普及センター所長賞	佐久間(たけし) 健
三重VF株式会社社長賞	平城(ひらざ) 達朗
県印三重中央青果株式会社社長賞	西尾 友秀
三重県農業協同組合中央会会長賞	澤井 由則
三重県園芸振興協会会長賞(産地賞)	JA みえなか 久居支部

広げよう！協同の輪

協同活動

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月と8月に実施した活動の一部をご紹介します！

7/25 嬉野支店

皆さんの笑顔であふれていました

おおきん祭りに出店

嬉野支店は松阪市嬉野中川新町で開催された第29回嬉野おおきん祭りに出店しました。出店ブースではフランクフルトや冷たい飲み物の販売、お菓子すくいを催し、すべて完売するほど大盛況。子どもから大人まで楽しんでいただきました。

7/31 伊勢寺店

材料を切って・・・

親子料理教室

伊勢寺店は夏休み特別企画として、地域の親子を対象に料理教室を当JAウエストパークで開催しました。今年は焼きとうもろこしの混ぜごはん、ポテトサラダ、桃のオムレットに挑戦。使用する野菜は同店女性部会員が提供したものです。親子で協力しながら作り上げ、夏休みの思い出にしていただきました。

8/7 三雲営農振興センター・香良洲支店

収穫して食べるのが楽しみ！

香良洲小学校梨収穫体験

三雲営農振興センターと香良洲支店は、香良洲果樹振興会梨部会の協力のもと、香良洲小学校児童を対象に梨の収穫体験を開きました。同校では毎年3年生が梨の授粉から収穫後の枝の剪定を学んでおり、収穫のみ全校児童で行います。児童は自分のお気に入りの梨を見つけて1人2つずつ収穫して楽しみました。

8/8 白山支店

生地をのばして・・・

親子でピザ・冷たいかんてんづくり

白山支店は夏休み企画として、キッチンスタジオみちゅらるで、ピザ・冷たいかんてんづくりを開催し、12組の親子が参加しました。越山峰子先生を講師に招き、ピザ生地をこねて発酵させる本格的なピザ作りと、簡単にできるかんてん作りに挑戦。子どもたちは「自分でできた！」という達成感が芽生えていました。

8/11・15 白山北支店

たくさんすくうぞ！

倭地区納涼盆踊り大会・大三地区夏まつり

白山北支店は8月11日に津市白山町の倭地区納涼盆踊り大会に、15日には大三地区夏まつりに出店し、ミニトマトすくいを催しました。金魚すくい用のポイでミニトマトをすくうゲームで、コツを掴めば10個以上、中には20個以上獲得する来場者もおり、楽しんでいただきました。

蟹座 6/22～7/22
全体運／丁寧な作業が好結果につながります。ダメージを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが
健康運／よくかむことが大切。バランス良く食べましょう　幸運の食べ物／エリンギ

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!

三重中央地区

久居女性支部 愛知県に視察旅行

久居女性支部は7月7日、愛知県へ視察を兼ねた旅行に出かけ、34人が参加しました。最初に愛知県豊橋市にある繊維製品、ファッション製品の輸入卸売をしている東洋綿業を視察。参加者からのリピーターが多いこの視察では、品質のよい製品づくりについて学び、その後布団や服を買い求めていました。視察後はカニ料理のランチを楽しみ、名古屋港水族館で目にも涼しいイルカショーを楽しみ充実した1日を過ごしました。

参加者同士の親睦も深められました!

松阪地区

松阪地区女性部 メロン狩り

松阪地区女性部は7月8日に毎年恒例のメロン狩りを開催し、89人が参加しました。

今年はJA愛知みなみアールスメロン部会のハウスへ赴き、メロン狩りを楽しみました。半玉メロンを試食できることもあり、参加者は「とても美味しく大満足でした!」と話していました。

メインはメロン狩りですが、えびせんべいとちくわの共和国や道の駅「田原めっくんはうす」でお買い物も楽しみました。

どれを収穫しようかな?

三重中央地区

美杉女性支部 エクシブ鳥羽で交流会

美杉女性支部では7月9日、支部交流会を開催し、37人が参加しました。今回の交流会は鳥羽市にある「エクシブ鳥羽」へ出向き、洋食ランチのおいしさに舌鼓を打ちました。交流会の最後にはへんば餅に立ち寄り、お土産を買い求めました。道中参加者同士で交流ができ有意義な時間を過ごしました。

楽しい時間を過ごしました。

一志東部地区

香良洲川原班
夏の風物詩 みょうがだんご作り

香良洲川原班は7月22日、サンデルタ香良洲でみょうが団子作りを開催し、27人が参加しました。みょうがだんごは伝統的な夏のお菓子で、みょうがの葉の香りとあんこの甘さが特徴です。みょうがの葉は前日に採った新鮮なものを使用。参加者で協力しながらテキパキと作り、蒸しあがったみょうが団子はいい香りが漂っていました。

一志東部地区

一志東部地区女性部
メロン狩りにお出かけ

一志東部地区女性部は7月29日、愛知県の伊良湖へメロン狩りに出かけ、77人が参加しました。はじめに伊良湖オーシャンリゾートでランチバイキングを楽しみ、いざメロン狩りへ。ハウスに入り、美味しそうなメロンを吟味しながら収穫。その後半玉メロンをペロリと完食しました。収穫したメロンはしばらく置いてからの方が美味しくなるため、参加者は熟するのを楽しみにしていました。

松阪地区

家の光記事活用グループ
勉強会とキュウリレシピで調理

家の光記事活用グループは8月5日、当JAウエストパークで交流会を開催し、26人が参加しました。今回は家の光協会の武田さんを講師に迎え、8月号本誌を用いて特集など読みどころをピックアップした勉強会を行いました。また別冊付録の「キュウリとナスの食べつくしレシピ」から、「キュウリの炒め漬」や、「キュウリとツナ、梅干しの混ぜご飯」の2品を調理。8月上旬はキュウリが市場に出回らなかったことから、会員が栽培しているものを提供し、協力して作り上げていきました。

乙女座 8/23～9/22
全体運／買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
健康運／度忘れが気になりそう。脳トレで頭を活性化して　幸運の食べ物／チンゲンサイ

VOL.46

知って納得! 相続のこと

相続人以外の人に遺産を残すには

孫や内縁の妻、お世話になった方など、法定相続人以外の人に相続財産を残したいと思う方もいるでしょう。その場合、いくつか方法がありますが、遺言書による遺贈がおすすめです。しかし、遺贈には下記のようなデメリットがあるので、よく検討してからにしましょう。

法定相続人以外の人が財産を取得するデメリットの例

- 相続人の取り分が減り、遺留分侵害額請求で争いになりやすい
- 相続税の基礎控除等で法定相続人の数に算入されない
- 死亡保険金の非課税枠は適用できない
- 相続税の2割加算が適用される
- 不動産取得税が課税される可能性がある
- 不動産の名義変更にかかる登録免許税の税率が高くなる

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.33

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。

農業に楽しさを感じて

7年前に本格的に農業を始めました。働いていたころは夫の手伝い程度にやっていましたが、現在は私が主になって栽培しています。野菜作りは自分が作った野菜を食べてもらえる嬉しさや、これを作って食べてみたいという興味がどんどん湧き、たくさんの品目を栽培するようになりました。野菜の品目にそれぞれ育ちやすい環境の特性があることが面白く、うまく育たなかったときは地域コミュニティの仲間に聞いて初心忘れずの精神で勉強させてもらっています。栽培のこだわりは、農薬による防除は定植して間もない頃だけ行い、それから収穫までの間、地道ではありますが病害虫を見かけたらその場で手で取り農薬の使用を少なくしています。

直売所に出荷している時にお客さまから「普段はカボチャが食べられないけど、この品種のカボチャなら食べることができた」や「昨年も買って美味しかったので買いに来ました」と私が育てた野菜を目的に来店される方がいることがやりがいに繋がっています。これからも自己流で楽しく栽培していきます。

プロフィール

くしだ支店管内
増田 英子さん
※8月下旬に取材しました。

出荷先 きっする黒部・インショップ　**出荷物** 季節の野菜

定年退職を機に農業を本格的に開始。農業に楽しさを感じ、育てたい品目を約10aで栽培している。これからの季節はシュンギク、ハクサイ、ニンジンなどを出荷する。

農作業MEMO

エンドウの栽培について

農作業支援センター美杉
営農指導員
大森 光恭さん

❶土づくり

酸性土壌を嫌うため植付けの2週間前に苦土石灰を混ぜ、堆肥と元肥を施し水はけの良い畝を作りましょう。豆類は連作を極端に嫌うため３～５年以上は空けて栽培するようにして下さい。

❷種まき

10月中旬～11月上旬に直まきまたはポット育苗をしましょう。

株間25～30ｃｍにし、一か所に３～4粒まき、深さ1cm程に覆土をして軽く押さえて下さい。

※水分が多過ぎると腐り易いので注意しましょう。

❸越冬

幼苗は-７℃くらいの低温には耐えることができますが、直接霜にあたると傷みやすくなるので、株元にワラを敷いたり、上から不織布を掛けるなどして保護をして下さい。

※エンドウは一部の品種を除き生育初期に一定の低温に合わないと花芽が出ません。

❹管理

ツルが伸び始める２月～３月頃に支柱を立ててネットを張り誘引しましょう。

開花が始まりサヤが付き出したら追肥を少量施します。

❺収穫

サヤがふっくらと膨らみ中の豆の形が外から分かるようになったら、ハサミ等で摘み取って収穫しましょう。

蠍座 10/24～11/22
全体運／難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないので気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ
健康運／考え過ぎないように。体に良い食材を取りましょう　幸運の食べ物／ナメコ

［今月のテーマ］

大腸憩室症

大腸憩室症とは、大腸の壁の一部が外側に膨らんでできたポケット（憩室）が生じた状態のことです。大腸憩室そのものは病気ではなく、加齢に伴い生じる体の変化の一つです。大腸憩室がある人の割合は、40歳未満では約10％未満に対し、80歳以上では約25％と年齢に応じて高くなります。加齢に伴い、憩室の数自体も増え、生じる範囲も広がる傾向にあります。大腸憩室が生じただけでは問題はありませんが、出血や炎症が起こる場合は治療が必要です。

● 原因

大腸憩室は、加齢などで大腸壁の弾力性が低下したり、大腸の動きが変化することで大腸の内側にかかる圧力が大腸壁の一部に集中し、その部分が外側へ押し出されて起こるとされています。

● 大腸憩室の合併症

①大腸憩室出血

大腸憩室を通る血管が破れることで起こります。憩室がある部分は血管が引き伸ばされて負担がかかりやすい場所です。そこに加齢や生活習慣などで血管が弱くなり破れやすくなるとされています。痛みを伴わず、突然出血するのが特徴です。

②大腸憩室炎

大腸憩室に炎症が起こるとその周囲の粘膜が腫れ、腹痛や発熱が生じます。軽症の場合、経過観察となることもありますが、炎症が強い場合、入院での治療が必要になることもあります。

《大腸憩室炎の要因》

・牛肉や豚肉の赤身肉や加工肉の過剰摂取　・喫煙

《大腸憩室出血と大腸憩室炎の共通した要因》

・加齢　・肥満　・食物繊維の摂取不足
・アルコールの摂取
・NSAIDsや低用量アスピリンの使用

※NSAIDs…非ステロイド性抗炎症薬（ロキソプロフェンなどの解熱鎮痛薬）
アスピリン…血液を固まりにくくする抗血栓薬

● 日常生活上の注意

合併症を確実に防ぐ方法はありませんが、ウォーキングやストレッチなど体を動かす事を習慣づけ、肥満に気をつける事、また食物繊維を積極的にとる、牛肉・豚肉の赤身肉、加工肉などの摂取を控えた食事を心がけることがリスクを減らすことにつながります。また、飲酒・喫煙を控えることも大切です。

便に血が混じる下血、腹痛、それに伴う発熱などの気になる症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

令和8年度

厚生労働省
農林業職場定着支援事業（農業雇用改善推進事業）

農林水産省
農業経営・就農支援体制整備推進事業

農家のための雇用と労務の基礎研修 2026

●日程／2026年
11月30日(月)

受講無料
定員50名

●時間／13:30～16:30
●会場／三重県農業大学校
2階大教室（松阪市嬉野川北町530）
●対象／農業者・関係機関職員 等
●申込締切／11月20日(金)　（zoomを予定）
●参加方法／会場参加またはオンライン参加

第1部 13:35～14:50「人が辞めない！人が集まる！農業経営の作り方」
・講師／橋本將詞社会保険労務士事務所　橋本 將詞 氏

第2部 15:00～16:15「採用から定着につなげる農業人材マネジメント」
・講師／株式会社ノースエイム　代表　宮村 昌吾 氏

▼お申し込み方法

①各ＪＡ営農部で参加申込書を入手いただくか、ＪＡ三重中央会または（公財）三重県農林水産支援センターへメールにてお問い合わせください。
②参加申込書をご記入のうえ、下記送付先へメールまたはＦＡＸにてお申し込みください。

【お問い合わせ・参加申込書の送付先】

■ＪＡ三重中央会
企画総務部 企画調整課
E-mail:nogyo@jamiechuokai.jp
FAX:059-221-0064

■（公財）三重県農林水産支援センター
E-mail:info@aff-shien-mie.or.jp
FAX:0598-42-8221

【共催】ＪＡグループ三重・（公財）三重県農林水産支援センター・（株）農協観光
【運営事務局】農林業職場定着支援事業（農業雇用改善推進事業）受託者　株式会社 農協観光 地域共創事業課（担当：青木）

三重県農業大学校からのお知らせ

令和9年度 三重県農業大学校 学生募集のご案内

三重県農業大学校は、優れた農業経営者を養成するため、農業に関する技術及び経営についての実践的な教育を行う県立の専修学校です。

農業経験のない方でも、農業に関心がある方なら問題なく学んでいただけます。プロ農家を目指す方、ＪＡや農業関連企業への就職を目指す方、農業大学校で学びませんか。

願書受付期間	前期試験	令和8年11月9日(月)～11月24日(火)（必着）
	後期試験	令和9年2月8日(月)～2月22日(月)（必着）
試験日	前期試験	令和8年12月11日(金)10時～
	後期試験	令和9年3月5日(金)10時～
合格発表	前期試験	令和8年12月23日(水)
	後期試験	令和9年3月10日(水)

お問い合わせ先
詳しくは、三重県農業大学校のホームページ
または TEL:0598-42-1260へお問い合わせください。

農業大学校HP

山羊座 12/22～1/19
全体運／辛口の運気。気持ちを引き締めて。課題をクリアすれば大きなご褒美が待っています。周囲からの助言には耳を傾けて
健康運／運動不足に注意。お風呂は湯船にゆっくりつかって　幸運の食べ物／柿

すくすくキッズ

いいたか支店管内

中村 心咲ちゃん(2歳)　日咲ちゃん(6歳)

ご家族からのメッセージ

いつも元気一杯笑顔をありがとう!たくさん野菜たべてね!!

みえスタ

粥見支店管内

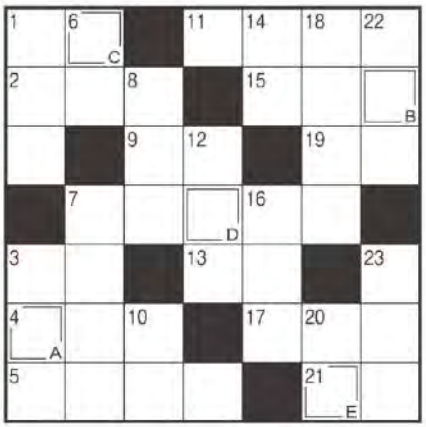
青木 一市さん(71歳)　るり子さん(95歳)
真利さん(42歳)　慶子さん(38歳)　優奈ちゃん(10歳)
洸叡くん(8歳)　濱地 穂香さん(16歳)

ご家族からのメッセージ

秋の味覚のサツマイモの収穫が楽しみです!
(サツマイモ畑の前で撮影しました)

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

2322201816141210 8 7 6 3 1

おでんにつける黄色い薬味
アフリカ大陸北部に広がる――砂漠
仏花によく使われます
運動会の競技のひとつ
小豆は昔、赤い――と呼ばれました
えんぺらがある魚介類
ダーウィンが提唱した――論
夫の配偶者です
皮がむきやすい黄色い果物
秋桜ともいわれる花
いざというとき、体を膨らませる魚
酒などを買う前に、味や香りを確認
『考える人』で知られる彫刻家

ヨコのカギ

1　――食えば鐘が鳴るなり 法隆寺(子規)
2　ヒトコブだったりフタコブだったり
3　味噌煮にしてもおいしい魚
4　元のものから分かれ出ること。新たな問題が――する
5　橋につけられた柵
7　油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
9　――の上にも三年
11　転居、屋移りともいいます
13　漢字から作られました
15　歯を抜くときにかけるもの
17　付けている人は誰なのかが書いてあります
19　寺院に入るときくぐることも
21　彼はクラスで――を抜いて足が速い

先月号の答え

A B C D E
『クツワムシ』

水瓶座 1/20～2/18
全体運／驚くことが起こりそう。ただしハプニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう
健康運／スキンケアは丁寧に。小さい傷もきちんと消毒を　幸運の食べ物／ルッコラ

みえなかギャラリー

パイナップルリリー
松阪市飯高町　北川 文昭さん
この夏の猛暑にも負けず、咲いてくれました

夏のアレンジメントを作成しました
松阪市新屋敷町　ひまわりさん
涼しげでしょ？

魔除け飾り
津市久居元町　今井 紅岑さん
たかのつめで魔除け飾り作ってみました

丹生大師の仁王門
松阪市飯南町　谷口 颯汰さん
丹生神社から丹生大師の仁王門を撮影しました！

恒例の百合の花が咲きそろいました
津市美杉町　板谷 中庸さん

ささゆり
松阪市飯高町　つばめのママさん
最近は、少なくなりました

月下美人
松阪市小阿坂町
木本　あつ子さん
儚い一夜花が2輪咲きました。

織姫、彦星、会えたかな。
松阪市小野町
まっつぁかのばぁちゃんさん

涼しそうな緑です
松阪市　ゴンちゃんさん
冬を越したさつまいもが箱の中で育ってたので水栽培に

梅干しの土用干し
津市一志町　鈴木 敏子さん
土用になり晴天の3日間昼夜天日干しです

変わり百日草
松阪市飯南町　なみちゃんさん
段々色が変わるのでとても綺麗です。

梨を初収穫しました！
津市白山町　藤田 美子さん
家城でも梨を栽培できました！

サルスベリの花
津市一志町　里山ファンクラブさん
「里の丘広場」で今年も花を咲かせました

夏はヤッパリ！ポーチュラカ
松阪市飯高町　周じいさん
猛暑日でも元気いっぱいに咲きます！

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）

魚座 2/19～3/20
全体運／いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメークにツキあり
健康運／発酵食品など腸に優しい食べ物で元気をキープ　幸運の食べ物／マッシュルーム

JAみえなか5周年記念イベント

～5周年の感謝を胸に、くらしと農を未来へ～を開催します！

組合員・利用者、地域の皆さまのおかげでJAみえなかは誕生から5周年を迎えることができました。その感謝の気持ちを込めて、イベントを開催いたします！ステージイベントなど盛りだくさんの企画を用意しています。
皆さまお誘いあわせのうえぜひご来場ください！

日時　令和8年11月14日(土) 午前9時30分～午後3時30分

場所　松阪農業公園ベルファーム(三重県松阪市伊勢寺町551-3)

イベントの詳細については当JA公式Webサイト、Instagram、Facebook、LINEで随時お知らせします！

お問い合わせ先　JAみえなか　企画部 企画広報課　TEL:0598-28-8822

JA共済

お子さま・お孫さまの夢一緒にかなえませんか？

こども共済 学資応援隊

JAのこども共済「学資応援隊」がママリ口コミ大賞2026受賞 10期連続 選ばれました！

給付率※ 約117.6%

ご契約例 こども共済〈大学プラン〉

0歳加入／22歳満期
12歳払込修了　契約者男性25歳
18歳学資金支払開始
主契約：共済金額200万円
共済掛金（全期前納）
共済掛金払込免除不担保特則なし
学資金基本型　口座振替扱い
（令和8年4月時点）

共済掛金総額 1,700,091円 → 給付総額 なんと!! 2,000,000円

お払い込みいただくと…　が受け取れます！

※給付率は、契約者、お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。【給付率＝給付総額÷払込共済掛金総額】

学資金と満期共済金のお受取りイメージ

進学時期に お子さまの大学進学の資金準備などとして、学資金をお受取りになれます。

0歳ご加入 → 大学ご入学
18歳応当日 40万円 学資金
19歳応当日 40万円 学資金
20歳応当日 40万円 学資金
21歳応当日 40万円 学資金
22歳満期 40万円 満期共済金

満期時に 満期共済金に満期時割りもどし金と据置割りもどし金がプラス。
※割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0になる年度もあります。

※お受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。

詳しくはJAみえなか支店・店までお問い合わせください。　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。

【26242410157】

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

●農産物直売所休業日●

〈きっする黒部〉
10月 6日、13日、20日、27日
11月 10日、17日

〈あぐりネット〉月曜定休
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。
※11月から2月までは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 @nukuinosato

津南警察署・松阪警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害防止対策について

三重県内で特殊詐欺の被害が多く発生しています。

特殊詐欺被害対策として

1. 知らない番号からの電話に出ない
2. 電話に出てしまった場合でも、一度電話を切り家族や警察に相談するようにしてください

警察では、固定電話に設置する『自動録音警告機』の無償貸出をしているほか、国際電話からの着信拒否設定を勧めております。
また、携帯電話については警察庁が推奨している特殊詐欺対策アプリの導入も有効ですので、下記二次元コードからダウンロードしてください。

警察庁推奨 特殊詐欺対策アプリ

警察庁が提供する犯行利用番号や独自に収集したデータベースで国際電話や詐欺電話の発着信をブロック・警告

特殊詐欺に関する情報提供
アプリから最新の手口や傾向についての情報が届きます。

事業者名表示機能
電話帳に登録していなくてもリストと照合して事業者名を表示します。

推奨アプリのダウンロードはこちら！
利用料無料！

詐欺対策 by NTTタウンページ
詐欺バスター Lite TREND

▶こちらの対策アプリの導入を推奨してます！

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

10月・11月の休業日は次のとおりです。

	店舗名	10月	11月
農作業支援センター	一志	なし	なし
	美杉	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
	白山	日曜、祝日	日曜、祝日
	久居西	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
営農振興センター	三雲	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、祝日
	松阪西部		
	松阪東部		
	飯南		
農機センター	白山	31日	土曜、日曜、祝日
	農機整備センター	土曜、日曜、祝日	
	伊勢寺	17日除く土曜、日曜、祝日	日曜、23日、28日
	朝見	日曜、祝日	日曜、23日

※11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。
※組合員のみのご利用に限らせていただきます。

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

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。
※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。

日時 10月23日(金) 13:30～16:40
場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

日時 11月27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

みそタルタルで味わう 秋のキノコフライ

レシピ提供：蓮池陽子

※写真は盛り付け例

材料(2人分)

- シイタケ・・・・・・・・・・・・6個
- 小麦粉・・・・・・・・・・・大さじ4
- 水・・・・・・・・・・・・・・75ml
- 黒こしょう・・・・・・・・・・適量
- パン粉・・・・・・・・・・・・適量
- ソース
  - タマネギ(みじん切り)・・1/6個分
  - みそ(麦みそ)・・・・・・小さじ2
  - マヨネーズ・・・・・・・小さじ2
  - スダチまたはレモン汁・・小さじ1

作り方

1. シイタケは軸を取り除く。大きい場合は半分に切っておく。
2. 小麦粉を水でよく溶いて、衣の生地となるバッター液を作る。
3. ソースの材料を混ぜて黒こしょうをかける。
4. ①のシイタケに②のバッター液を絡ませてから、パン粉をしっかりまぶし、手で押さえておく。
5. 170度の油(材料外)で、こんがり色づくまで揚げる。油をよく切って皿に盛り、③のソースを添えて出来上がり。

編集後記

秋になり、スズムシやコオロギの声が賑やかになってきました。外の世界に耳を傾けると、たくさんの虫や鳥たちが奏でる音に癒されます。普段は意識していないだけで、私たちの身近にはさまざまな音が溢れていることに気づかされますね。(小)

きずな No.66 | 2026 10
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