農、ひと、地域を結ぶ

2026
vol.67
11

明日にもっと 笑顔の実り
5th ANNIVERSARY
JAみえなか

きずな

特集 **土壌の基礎知識**

農作業メモ 『コマツナの栽培について』
きずなキッチン 『ハクサイロール』

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.67 11

Contents【もくじ】

04 特集 土壌の基礎知識
06 みえなかNEWS
08 JAサテライトプラス講座 協同活動
09 わくわくクラブ
10 ウーマンパワー
12 知って納得！相続のこと「独身の人が亡くなった場合」介護の広場
13 農作業メモ「コマツナの栽培について」
14 健康レポート 明日も元気！「脳出血」
15 JAみえなか5周年記念イベント 駐車場のご案内について
16 みんなの広場
18 Information
20 きずなキッチン「ハクサイロール」

表紙の農産物

【椎茸】

JAみえなか管内では、広葉樹の原木に椎茸菌を打ち、山林などの自然環境で栽培する「原木椎茸」と、おがくずを固めた菌床と呼ばれるブロックを一定の温度・湿度が保たれたハウス内で管理し、椎茸菌を培養する「菌床椎茸」の2種類の方法で栽培し、出荷しています。

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！

林修先生と学ぶ「国消国産」講座

日本で食べるものは、日本で作る「国消国産」をいっしょに考えよう

なぜ今？国消国産

生きるために欠かせない食料は、日本で作ったほうが安心

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたとき、マスク不足が大きな問題になりました。もしこれが食料だったら、どうなっていたでしょうか。いざという時、マスクのような工業製品は急いで作れますが、農地を耕し、自然と調和しながら、長い年月をかけて育まれる農畜産物は、不足したからといってすぐに作れるわけではありません。

日本の「食」は、今さまざまなリスクに直面

今、日本の食料自給率は38％※です。つまり食料の約6割を輸入に頼っているのです。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに、日本も含めた世界中で自然災害が多発しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのです。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

※カロリーベース 2019年 農林水産省による

日本の「食」をとりまく5つのリスク

- **食料自給率の低迷**：食料の多くを輸入に頼り続けている
- **農業生産基盤の弱体化**：農家の減少と高齢化、農地の減少が進む
- **自然災害の多発**：世界と日本の農業が多くの災害に直撃される
- **世界的な人口増加**：世界の人口増加で食料不足が懸念される
- **国際化の進展**：輸入増加で食料自給率低下の可能性がある

だから今！国消国産

「国消国産」で、「食」の安心を次の世代に

そのようなリスクにさらされている中で、JAグループは、「国」民が必要とし「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」する、「国消国産」という考え方を提起しました。私たちの毎日の「食」の安心はもちろん、子どもや孫たちの世代にまで、この日本という土地で豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食卓を囲む笑顔が絶えることのないように、「国消国産」は、日本の「食」のこれからにとって、大きな意義をもっています。

JAグループサポーター・林修

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

土壌の基礎知識

農産物を栽培するにはどんなものでも「土壌(土)」は必要不可欠です。
固い土や栄養不足になると、作物はうまく育ちません。そこで今回は、
土壌の基礎知識と、元気な土づくりについてご紹介します。

土壌って?

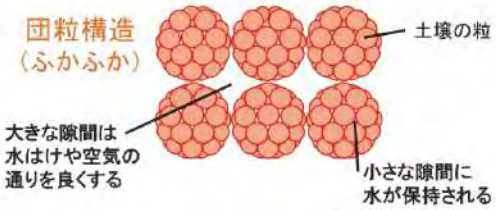
土壌は大きく分けて土・空気・水分から作られており、砂の多いもの、粘土が多いものなどさまざまな種類があります。

元気な土壌の条件

皆さんは「元気な土壌」と聞いてどんなものを思い浮かべるでしょうか。
生き物(微生物)がたくさんいるもの?
ふかふかで水はけや水もちがいいもの?栄養のバランスが良いもの?など
さまざまあると思います。

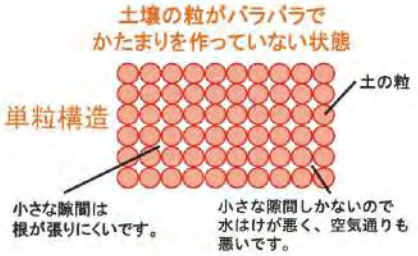
良い土の構造 ▶ 団粒(だんりゅう)構造

土壌の粒同士がくっついてかたまりを作っている状態のことを**団粒構造**と言います。大きな隙間は水はけや空気の通りを良くし、小さな隙間は水が保持されます。有機質を入れて、土を団粒構造にすると、空気や水を適度に含むことができ、作物はよく育ちます。団粒構造の土壌は**ふかふかの状態**が特徴です。



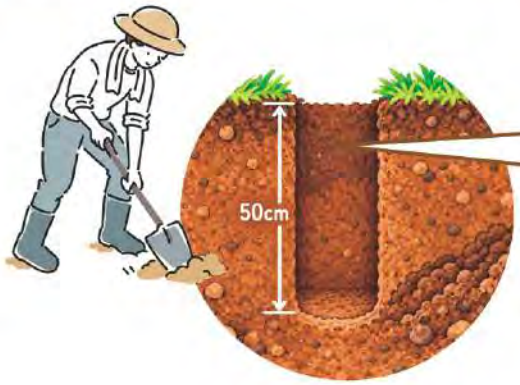
良くない土の構造 ▶ 単粒(たんりゅう)構造

土壌の粒がバラバラで塊を作っていない状態のことを**単粒構造**と言います。小さな隙間は根が張りにくく、水はけも悪く空気の通りも悪くなってしまいます。作物の根がよく伸びないという傾向があります。



ふかふかな土壌を見分ける方法

1 約50cm程度深く掘る



2 上から順に親指で押す（深さ30cm程度まで）

親指で押せるところは水はけ良好で
ふかふかの土壌ということがわかります。

良い土壌に必要なもの

1 微生物

元気な土壌には、たくさんの生き物が働いています。特に働き者なのが「微生物」。ふかふか土壌の形成に役立っています。堆肥などの有機物を分解し、養分の吸収を助ける元気な微生物は大事な存在です。微生物に有機物（堆肥や腐葉土など）が分解されると、腐植や有機酸が土壌の粒をくっつける糊の役割を果たします。

2 養分のバランス

作物に必要な養分は窒素、リン酸、加里、苦土、石灰がありますが、このバランスが大事で、いずれかの不足や過剰、偏りがあると良い土壌とはいえません。必要な養分がバランスよく入っていることが大切です。過不足があると生育も悪くなってしまいます。

- 過剰になりやすい成分→リン酸、石灰、加里、硝酸態窒素
- 不足しやすい成分→苦土、ケイ酸

自分の土壌の栄養はどういう状態かを知りたいという方へ！

〈土壌診断のメリット〉
土壌の健康状態を知る ▶ 結果に基づいた適正な健康管理ができます。

土壌診断についてはJAみえなかの各農作業支援センター、営農振興センターまでお問い合わせください！

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

管内各地

新米が収穫されました

各地で新米が収穫されました

荷受けするJA職員

ＪＡみえなかの共同乾燥施設では、8月12日から新米の荷受けが始まり、ライスセンターでは、乾燥調製後の籾摺りした玄米を袋詰めし出荷しました。今年産も酷暑の影響による白未熟粒や雨不足による一部胴割粒が見受けられました。

管内では約５５００haで「コシヒカリ」をはじめ、「きぬむすめ」や「三重23号（結びの神）」などの主食用米のほか業務用米など様々な品種が栽培されています。

荷受けされた米の袋詰めについては、ＹｏｕＴｕｂｅ動画で紹介していますので、そちらもぜひご覧ください！

今年はコシヒカリに
5周年パッケージを施しました

YouTube
も
見てね！

JAみえなか

新米需要に向けた玄米販売

う米（まい）もんクラブ（あぐりネット）

玄米販売（きっする黒部）

新米時期を迎え、ＪＡみえなか管内の直売所では、8月中旬から9月上旬にかけて玄米販売を行いました。

あぐりネットでは、8月15日から9月6日にかけてお米の年間予約システムである「う米（まい）もんクラブ」の受付を行い、きっする黒部では8月29日、30日に玄米販売を行いどちらも多くの来店者が新米を買い求めました。両直売所では予約分のお米を低温保管し、必要な分をお好みのつき方で精米することもでき、いつでも新鮮なお米を提供しています。

牡羊座
3/21～4/19

全体運／実りの季節を楽しみましょう。気になることはあっても思う以上にあなたに良いように進んでいきます。外出が吉
健康運／かなりの無理も可能です。休憩も取ってより快適に　幸運の食べ物／サツマイモ

JAみえなか 内定者と先輩職員が餃子作り

作りながら会話が弾んでいました

JAみえなかは8月25日、令和9年度採用予定者の内定者交流会を開き、内定者3人と入組1年目の職員3人が参加しました。先輩職員とともに料理を作りながら楽しく交流してもらい、入組後の不安を少なくすることが目的です。

今年度は2種の餃子を作り、調理後にホットプレートを囲みながら実食。内定者は職場の雰囲気や、入組後のサポート体制について質問していました。

参加した内定者は「入組前に先輩職員とふれあい、仕事の内容について教わって良かった」と話していました。

JAみえなか フードバンクへコシヒカリを贈呈

JAとして食と農を通じた地域貢献に取り組んでいきます

JAみえなかは9月3日、一般社団法人とうかいフードバンクネットワークへ管内産のコシヒカリ玄米300キロを贈呈しました。同法人は子育てと生計維持を1人で担う世帯や、障がい者手帳を持つ子どもを育てる家庭が食支援を必要としていることを背景に支援をしています。

同法人では毎月第3土曜日に数か所で支援活動を行っており、今回贈呈したコシヒカリは、9月19日に同市にあるワークセンター松阪で必要とする世帯へ配布されました。

JAみえなか 新米祭りを開催しました

たくさんの方にご試食いただきました

JAみえなか農産物直売所「きっする黒部」は9月5、6日、新米祭りを開催し、約1700人が来場しました。当JA農畜産物PR隊の「みえなかあぐり隊」がコシヒカリ、ミルキークイーン、にじのきらめきの3品種の食べ比べをふるまい、投票を実施。1位はミルキークイーンとなりました。

来場者は「いつもコシヒカリばかり選んでいるが、他の品種も買ってみたい」と話し、地元産米の魅力をPRできました。

苺部会 イチゴ定植、早まる見込み

顕微鏡で小さな花芽を確認しました

JAみえなかは9月中旬、イチゴ苗の花芽分化調査を行いました。定植適期を見極め、収穫遅れや減収を防ぐ取り組みです。生産者が持ち寄った「章姫」「かおり野」などを、担当者がクラウンの直径や葉長、窒素濃度を計測し確認しました。

今年は8月下旬から9月中旬にかけて降雨が多く低温が続いたことで花芽分化が進みやすく、定植適期は例年より早い9月下旬となる見込みとなりました。管内では「章姫」や「かおり野」「うた乃」などを栽培しています。

牡牛座 4/20〜5/20
全体運／予定外のことが多いのですが、そこから得るものもあります。人の話をよく聞いて。状況打開のヒントあり
健康運／胃に優しい食事を心がけて。刃物の扱いは慎重に　幸運の食べ物／リンゴ

JAサテライトプラス講座＋

JAみえなかでは今年度から組合員、地域住民の皆さまとのさらなる接点作りと協同活動の活性化を図るため、家の光協会が提供するオンライン講座「JAサテライトプラス」を活用しています。今回は、8月に開催された2支店の取り組みをご紹介します！

8/21 三雲支店 科学あそび教室

三雲支店は8月21日、夏休みの自由研究のひとつとして取り組んでもらおうと、同支店管内の小学生を対象に開催し、13人が参加しました。

今回は科学あそび講座として、2種類のスライム作りに挑戦。科学の実験のように液剤を混ぜ合わせてスライムができてくると、子ども達は目を輝かせながら夢中になって作り上げていきました。

8/24 久居支店 レジンアクセサリー講座

久居支店は8月24日、夏休み中の同支店管内の小学生を対象に開催し、30人が参加しました。

今回はレジンアクセサリー作りを開催。レジンの型のモールドにレジンを流し込み固めるだけなので、子どもでも簡単にレジンアクセサリーが作れます。子ども達は装飾パーツでオリジナルのアクセサリーを作り上げていきました。参加した子どもは「今流行っているレジン工作が体験できてよかった」と話し好評でした。

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、8月と9月に実施した活動の一部をご紹介します！

8/29 一志支店・波瀬店

いちし夏まつりへの出店

一志支店と波瀬店は津市一志町にある「とことめの里一志」で開催された「いちし夏まつり」に出店しました。同店はスーパーボールすくいを実施し、子ども達の長い行列ができるほど大好評。また、特別展示として地域組合員が作成した「竹明かり」を夜にライトアップすると、幻想的な雰囲気になり、来場者は足を止めて見入っていました。

9/15 神戸支店

アレンジフラワー教室

神戸支店では月1回、同店でアレンジフラワー教室を開催しています。9月の教室には10人が参加。今回は、秋が旬の「ワレモコウ」に青紫が綺麗な「リンドウ」を中心としたアレンジを作り上げました。

9/15 飯南シルバー

出前講座を開催

飯南シルバーでは、松阪中央総合病院による出前講座を開催しました。今回のテーマは「上手に食べて長生き」。管理栄養士による講話を聞いたり、フレイルセルフチェックやBMI計算などをする参加型講話で、利用者は真剣に話を聴いていました。

見て！触って！体験！

わくわくクラブ

第3回 9月5日(土)　農産物クイズと野菜ビンゴ・スイカの試食会

第3回は長雨の影響で、予定していた稲刈り体験から屋内でも楽しめる農産物クイズと野菜ビンゴ、スイカの試食会へ変更しました。

農産物クイズでは○×クイズを出題。「お米１合は100グラムあるか」という問題や、わくわくクラブの畑で収穫したスイカ・カボチャなどを用意して、「どの野菜が水に浮くか、沈むか」のクイズを実施。子ども達は興味津々で答えを考えていました。野菜ビンゴでは野菜のヒントを出題し、いち早く誰がビンゴになるか競い合い盛り上がりました。その後、５月に定植して栽培したスイカの試食会では「美味しい！！」と喜びの声が上がりました。

次回は１２月に松阪市森林公園でデイキャンプを開催予定です。

蟹座 6/22〜7/22
全体運／好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
健康運／喉の痛み、鼻炎は甘く見ず早めに対処を　幸運の食べ物／クワイ

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!

松阪地区

くしだ女性部 フルーツ大福づくり

くしだ女性部は8月21日、くしだ支店でフルーツ大福づくりを行い、14人が参加しました。松阪市三雲地区産のイチジクと西黒部地区産のシャインマスカットを使い、役割分担しながら調理。参加者は「管内産のフルーツを使っているので、より味わうのが楽しみ」と話し、完成を喜びました。

手際よく完成させました♪

松阪地区

いいたか女性部 文化祭に向けたカゴづくり

いいたか女性部は8月25日、旧森店でクラフト教室を開き、9人が参加しました。同女性部は、10月11日に松阪市飯高総合開発センターで開催される「いいたか文化祭」で、クラフトのカゴを使ったゲームをするために、カゴと小物を想いを込めて1つひとつ丁寧につくり上げていきました。9月までに1人3個作成を目標に、「計30個以上つくるぞ!」と意気込んでいました。

丁寧に編んで・・・

一志東部地区

一志東部地区女性部 クッキング教室

一志東部地区女性部は8月26日、キッチンスタジオみちゆらるでクッキング教室を開催し、19人が参加しました。今回はくらしの活動課職員が講師となり「包丁とまな板を使わない時短お手軽料理」をテーマに調理。包まない小籠包、塩昆布とツナの炊き込みご飯、ふわたまレタススープ、チーズいももちの4種類を調理しました。

参加者は「今夜さっそくつくってみます」や「美味しくて簡単で最高です!」と話していました。

簡単に美味しくできました♪

獅子座 7/23~8/22

全体運／大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます
健康運／アイマスクや蒸しタオルで目をしっかり休ませて　幸運の食べ物／ダイコン

三重中央地区

一志女性支部
万能キーホルダーづくり

一志女性支部は9月1日、キッチンスタジオみちゅらるで手芸教室を開催し、12人が参加しました。今回、講師に一般社団法人日本グルーデコ協会認定講師、JAFASマナコフラワーアカデミー認定講師などの資格を持つ北神由華先生を招き、爪切りと栓抜きを兼ね備えた万能キーホルダーづくりに挑戦しました。参加者は器用にグルーデコでキーホルダーを可愛くあしらい、オリジナルキーホルダーをつくり上げていきました。

とっても可愛くできました！

一志東部地区

黒田班
家の光の記事を活用したコンポートづくりと切り紙

黒田班は9月3日、黒田公民館で家の光の記事を活用した班活動を開催し、6人が参加しました。今回は梨のコンポートづくりと切り紙を実施。まず秋が旬の「梨」を使ったコンポートづくりでは、レモンやグラニュー糖と梨をコトコト煮詰めると簡単にでき上がります。

切り紙では、好きな色紙を使って、模様をつくり上げていき、そのまま楽しめるだけでなく、ブックカバーやプレゼント用の紙袋を彩るのにも使えると参加者は笑顔をほころばせました。

黒の用紙に切り紙が映えて綺麗！

三重中央地区

きらきらの会
2種の和菓子づくり

きらきらの会は9月7、8日に和菓子づくり教室をキッチンスタジオみちゅらるで開催し、45人が参加しました。講師に一志東部地区女性部の越山峰子先生を招き、黒糖羊羹と月餅をつくりました。黒糖羊羹は煮溶かした寒天に黒糖やあんこを入れてコトコト煮て、型に入れて冷やすと簡単にできます。また、月餅は中国の伝統的なお菓子ですが、一般的なあんこだけでなくオレンジカットが入ったオリジナルレシピ。柑橘のさわやかな酸味と甘み、そして焼いた時に使ったごま油のアクセントもあり参加者から好評でした。

おいしそうな和菓子ができ上がりました！

乙女座 8/23～9/22

全体運／効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に
健康運／食生活の乱れに気を付けて。肌のケアは入念に　幸運の食べ物／カボチャ

VOL.46

知って納得！

相続のこと

独身の人が亡くなった場合

現代では、経済的不安や価値観の多様化など、さまざまな要因で未婚率が上昇しています。
独身で、子供もいない人が亡くなった場合、法定相続人は次のようになります。

1	両親が健在	父母
2	両親は他界、祖父母の一部が健在	生きている祖父母
3	両親も祖父母も全員他界、兄弟姉妹がいる	兄弟姉妹
4	兄弟姉妹も死亡していて、その子がいる	甥・姪
5	上記の人が誰もいない	法定相続人なし

※相続人が全くいない場合

法定相続人が誰もいないときは、最終的には財産は国庫に帰属しますが、生計を共にしていた人や長年介護してくれた人など「特別縁故者」として、家庭裁判所に申し立てることで一部をもらえる可能性があります。

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

介護が必要になった時はどうすればいいの？

JAみえなかでは介護保険サービスとして、ケアマネジャーが安心して在宅生活を続けられるように支援しています。要介護者や要支援者の人の相談や心身の状況に応じるとともに、介護サービスを受けられるようにケアプランの作成や市町村・サービス事業者・施設等との連絡調整を行います。

介護の相談に対応している古御門ケアマネジャー

Q 介護認定申請をするには？

A 申請の窓口は松阪市の介護保険課または各地域振興局です。申請は本人のほかご家族でもできます。またそれ以外にも申請の依頼ができます。

・JAみえなかのケアマネジャー
・地域包括支援センター
・居宅介護支援事業者
・介護保険施設

Q 申請から認定まで、期間はどのくらいかかりますか？

A 原則として申請から３０日以内に認定される事になっています。

Q 認定の申請をしましたが、結果が出る前にサービスは利用できますか？

A 暫定プランによりサービスを利用できます。ただし、認定結果によっては非該当になる場合や介護保険で利用できるサービスの支給限度額が変わる場合がありますので、ケアマネジャーとよく相談し、サービスを利用してください。

Q 本人の状態が変化した場合、認定結果を変更してもらう事はできますか？

A 介護の必要な度合が変わった場合などには、要介護度の区分変更申請ができます。

介護の相談をしたい時はこちら

- あいけあセンター ☎059-264-0033
- ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814
- ふれあいの里つじわら ☎0598-36-1156

天秤座 9/23〜10/23
全体運／五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
健康運／適度な運動と小まめな水分補給で血行を改善　幸運の食べ物／ゴボウ

農作業MEMO

コマツナの栽培について

農作業支援センター一志
営農指導員
東川 健司さん

コマツナは寒さに強く、秋から冬の家庭菜園に取り入れやすい葉物野菜です。種まき後は間引きを遅らせず、株をのびのび育てましょう。

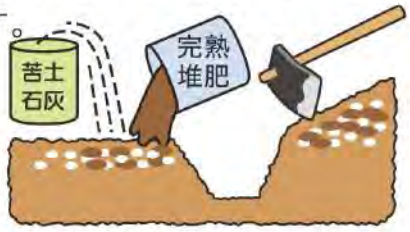
【畑の準備】

種まきの２週間以上前に苦土石灰と完熟堆肥を全面に散布し耕します。１週間前に化成肥料を施し再度耕し、水はけの良い畝を作ります。

〈1㎡当たり目安〉

苦土石灰	100g	完熟堆肥	約3kg	化成肥料	約150g

※（N・P・K＝8・8・8の場合）



【種まき】

10月下旬頃、深さ約1cmのまき溝を作り、種を約1cm間隔ですじまきします。5mm程度の土をかけて軽く押さえ、種が流れないように水を与えます。

★冬期（11月以降）は不織布のべたがけやビニールでトンネル被覆し保温します。

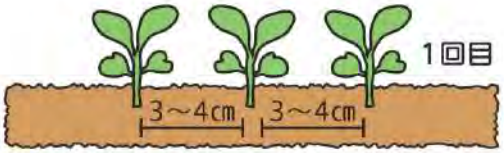
【間引き・追肥】

本葉1～2枚で株間3～4cm、本葉3～4枚で株間5～6cm目安に間引きます。2回目の間引き後、株にかからないよう化成肥料を施し、土と軽く混ぜます。

〈1㎡当たり目安〉

化成肥料	約25g

※（N・P・K＝8・8・8の場合）



【病害虫対策】

アオムシやコナガなどの食害に注意します。種まき後から防虫ネットなどで覆い、葉もこまめに確認しましょう。

【収穫】

草丈25～30cmが収穫の目安です。秋まきでは種まきから50～80日程度を見込み、生育を見ながら株ごと収穫します。

※N・P・K＝窒素・リン酸・カリウムのこと

蠍座 10/24～11/22
全体運／注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
健康運／ストレッチやつぼ押しで腰痛、関節痛を予防して　幸運の食べ物／カリン

［今月のテーマ］

脳出血

脳出血の最も一般的な原因は高血圧です。脳卒中には脳の血管が詰まる脳梗塞や、脳の血管が破れて出血する脳出血、クモ膜下出血があります。その中で最も多いのが脳梗塞ですが、2番目に多いのが脳出血です。脳出血が起こった場合、放置している時間が長いほど、血液の塊が大きくなり、重篤な状態になってしまいます。加齢に伴って血管の弾力性が低下することで出血しやすくなるため高齢者は脳出血のリスクが高まります。しかし、生活習慣を改善することで、脳出血は予防することができます。

《脳出血を予防する生活習慣》

❶食塩は１日６g未満に

食塩に含まれるナトリウムによって体内のナトリウムの濃度が上がると、血圧が上がります。

❷野菜や果物を積極的にとる

野菜・果物に含まれているカリウムにはナトリウムを体外に排出させる作用があります。（腎臓の病気や機能が低下している人は、カリウム摂取について注意が必要のため主治医に相談しましょう）

❸適度に運動する

適度な運動は、全身の血流を改善し、血圧を低下させる効果があります。ウォーキングを１日8000歩程度で目標に行うとよいです。

❹禁煙する

タバコに含まれる物質は、血圧の上昇や心拍数を増やす原因となり、脳出血のリスクを高めてしまいます。

❺節酒する

飲酒量が増えるにしたがって、脳出血の発症率が上がることが明らかになっています。
１日のアルコール摂取量は男性で日本酒なら１合まで、ビールなら中瓶１本まで、ウイスキーならダブル1杯（60ml）までとし、女性は男性の摂取量の半分程度としましょう。

脳出血を防ぐためには、血圧を適切にコントロールすることが大切です。減塩・禁煙・節酒を心がけ、適度に運動を取り入れるなど生活習慣を見直しましょう。

JAみえなか 5周年記念

イベント駐車場のご案内について

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。ぜひご来場ください。

日時 令和8年11月14日(土)
9:30～15:30 ※小雨決行、荒天中止

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)

臨時駐車場のご案内

- JAみえなかふれあいセンター
(津市一志町日置80)
- 松阪中央総合病院(松阪市川井町字小望102)
- 松阪市中部台運動公園 第1駐車場
(松阪市立野町1370)

臨時駐車場からは無料のシャトルバスを運行しますので、ぜひご利用ください。
シャトルバスの運行については、JAみえなか公式Webサイトをご確認ください。

▶詳細はこちらから

※イベント会場周辺道路への路上駐車は交通の妨げや、近隣の方々へのご迷惑になりますのでご遠慮ください。
※駐車数には限りがございますので、できる限り乗り合わせでお越しください。

松阪中央総合病院からのお知らせ

がんをテーマにした医療フェアを開催します

事前申込不要

当院ではこの度、地域の皆さまが、楽しみながら最新のがん治療について身近なものとして知っていただくことを目的に「医療フェア2026」を開催します。

皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。お待ちしております。

日　時 令和8年11月21日(土) 10:00～13:00

場　所 松阪中央総合病院(松阪市川井町字小望102)

内　容 医師による講演(2部制、10:30～12:00)

- リハビリ相談(リハビリ紹介)
- 食事相談(がんと食事、食生活などに関する相談)
- ドクターカーの見学・写真撮影
- がん治療や、仕事との両立などについて相談窓口
- JA出張直売所、健康チェック(JA共済)
- 縁日コーナー(輪投げ・お菓子つり)など

※抽選会もありますので、ぜひ最後までお楽しみください

お問い合わせ先　松阪中央総合病院　TEL:0598-21-5252

山羊座 12/22～1/19
全体運／少しずつ整ってきますから油断せず進めて。焦らなければうまくいきます。友人との交流は吉。皆で出かけましょう
健康運／下半身を冷やさないように。持病に要注意　幸運の食べ物／ナガイモ

すくすくキッズ

米川 糸音(いと)ちゃん(2歳)　結惟(ゆい)くん(4歳)

ご家族からのメッセージ

ケンカもたくさんするかもしれないけど、
2人仲良く笑顔で過ごしてね。

みえスタ

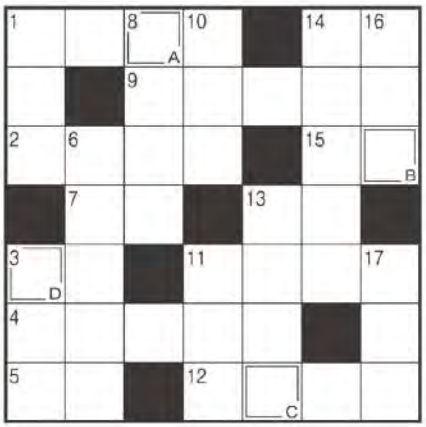
森田 翔央利(しょうり)くん(7歳)　どんべえ／♂ミニチュアダックスフンド

どんなコですか？

人なつっこい元気な子です！

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA～D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 14 13　仏教の開祖です
11 10　「エイッ！」「ヤァッ！」と声を出して入れることも
8　千歳飴がつきものです
6　指先でパチンパチンと切る道具
3　固定――の住宅ローンを借りた
1　メーカー――小売価格は98000円です
とってもタフです
ストレス――にカラオケへ行った
漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
人の長所や美点のこと

ヨコのカギ

1　旧暦11月の異称
2　他のグループの客は入りません
3　俳句に入れて、季節を表現
4　もう9時?!　寝過ごした!
5　アウトの反対語
7　積もれば山となります
9　博多名物の辛子――
11　ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12　赤ちゃんが誕生時にあげる声
13　割り算。加減乗――
14　ネコが前足で洗う場所
15　アイロンでのばします

先月号の答え

A B C D E
『ハイキング』

水瓶座
1/20～2/18

全体運／刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです
健康運／トイレは小まめに。水分補給は少し多めで　幸運の食べ物／ブロッコリー

みえなかギャラリー

みあって、みあって
松阪市飯高町　北川 文昭さん

この後、相撲にはなりませんでした。

コガネキヌカラカサタケが咲きました
津市一志町　今西 佐吉さん

束ねた稲藁
松阪市小野町
まっつぁかのばあちゃんさん

9月1日、稲刈りの時に1列残してもらって。

茅の輪くぐり
津市久居元町　今井 紅岑さん

元町観音様にて無病息災茅の輪くぐりしてきました。

ボケがボケて今の時期に咲きました
松阪市伊勢寺町
やっちゃんさん

茄子を育てていたらトマトらしきものが育ちました！
津市榊原町　山川　昌彦さん

珍しいお客さま!!
松阪市飯高町
飯高のヒロミンさん

初めて見ましたオオミズアオの成虫！玄関先にじ〜っと…

オレたちの子どもの頃
松阪市 つばめのpapaさん

親父の重い自転車へ横乗りして遊んだなぁ〜

小学３年生、あおばちゃんの陶芸作品です
松阪市新屋敷町　ガーベラさん

「八」茄子
津市　クッキーさん

末広がりで縁起がいいかも

おしゃれナス
松阪市飯高町
ダイモンさん

お隣の月下美人今年も見事に咲きました。
津市香良洲町　市川 梓さん

八方池の向こうに白馬三山
松阪市市場庄町　中西 五十鈴さん

雲がかかって残念

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／良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から
健康運／サプリの取り過ぎは逆効果です。適度に活用を　幸運の食べ物／野沢菜

JA多目的・フリーローン

家電購入や引っ越し、医療や介護など、「ほしいもの、やりたいこと」が決まったらJAの「多目的ローン」&「フリーローン」でかなえましょう！

	多目的ローン		フリーローン
保　証	三重県農業信用基金協会	三菱UFJニコス株式会社	
ご利用いただける方	●満18歳以上（最終償還時満71歳未満）の方	●満18歳以上75歳未満（最終償還時80歳未満）の方	●満20歳以上75歳未満（最終償還時80歳未満）の方
	●前年度税込年収200万円以上の方 ●JAが指定する保証機関の保証が受けられる方	●継続して安定した収入のある方 ●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	家具・家電の購入資金、冠婚葬祭資金、介護資金、医療資金、引越資金、旅行資金など、さまざまな用途にご利用いただけます。		
	事業性資金、営農資金、負債整理資金、ＪＡで納付される税金支払資金（相続税・贈与税除く）にはご利用いただけません。	負債整理資金にはご利用いただけません。	
ご融資金額	300万円以内（1万円単位）	1,000万円以内（1万円単位）	500万円以内（1万円単位）
ご融資期間	6ヶ月以上5年以内　※ただし、「ＪＡ住宅ローン」ご利用の方については、6ヶ月以上7年以内でご利用いただけます。	6ヶ月以上10年以内	
保証料	年0.5%～1.2% ※一括払い	年1.65% ※分割払い	年2.3%～4.7% ※分割払い
ご融資利率	最軽減後金利/年2.65% 基準金利/年3.65%（固定金利）		最軽減後金利/年3.65% 基準金利/年4.65%（固定金利）
金利軽減内容	●当JAに「給与振込」をご指定の方（年1.0%）		

※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。

R8.7.1～R8.12.31

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合せください。

仮審査申込はインターネットでも受付中
詳しくはJAみえなかの公式Webサイトからご確認ください。

こちらからアクセスしてください

JA共済 地震の脅威

いつどこで起こるか予測できない地震災害。
地震保障は備えていますか。

地震などの自然災害・火災等へ確かな保障で確かな備えを

南海トラフ地震にはJAの

建物更生共済 むてきプラス

建物更生共済 My家財プラス

JAの建物更生共済 むてきプラスの特長

Point ① 共済掛金は全国一律です。

Point ② 損害割合に応じた共済金をお支払いいたします。

JA共済は基礎、柱、外壁、屋根だけでなくガラス、襖、畳1枚から損害として対象となります。また、工作物（門・塀等）についても損害として含めることができます。

地震保障は建物全体の損害が5%以上となった場合に支払い対象となります。

【地震共済金の額】
火災共済金額×50%×損害割合
※損害割合（建物全体の損害額/共済価額）

Point ③ 住宅以外の事業用建物も保障の対象です。

Point ④ 災害による死亡・ケガなどの際は傷害共済金をお支払いします。

※10日以上の入院、または30日以上の入院または通院して治療もしくは施術を受けられた場合にお支払いします。
1人につき30万円を限度とします。（ケガの場合）

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。

※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。

【26242410165】

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〉
11月 10日、17日 12月 1日、8日
※12月31日は14時閉店とさせていただきます。

〈あぐりネット〉
11月 月曜定休 12月 7日、14日、21日、31日
※2月までは17時閉店とさせていただきます。

〈ぬくいの郷〉
11月 水曜定休 12月 2日、9日、16日、23日、31日

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

女性・子供に対する犯罪被害の防止

●女性に対する暴力対策
●児童虐待防止対策
●子供の性被害撲滅

★見かけたら勇気を出して
通報！相談！
★被害に遭ったら一人で悩まず、
身近な人や公的機関に相談！

理事会だより

第65回理事会（監事同席）

令和8年9月25日開催

1 ヘルプライン運営要領の一部変更について
2 当組合の取引におけるリスク評価書の改訂について
3 総代選挙（令和９年３月）について
4 共済規程の一部変更について
5 出資金の減資申込みについて

以上、全5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

11月・12月の休業日は次のとおりです。

	店舗名	11月	12月
農作業支援センター	一志	なし	26日、27日 30日、31日
	美杉	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜 30日、31日
	白山	日曜、祝日	日曜、26日、 30日、31日
	久居西	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜 30日、31日
営農振興センター	三雲	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、 30日、31日
	松阪西部		
	松阪東部		
	飯南		
農機センター	白山	土曜、日曜、祝日	土曜、日曜、31日
	農機整備センター		
	伊勢寺	日曜、23日、28日	日曜、31日
	朝見	日曜、23日	

※12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、営農振興センターは12月30日を棚卸休業と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。
※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
令和9年1月27日(水) 10:00～16:30
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
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 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）
日時 12月25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

きずな キッチン

ハクサイロール

ハクサイの甘さと豚肉のうま味が好相性

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(2人分)

ハクサイ	2枚
ダイコン(1cm角、長さ15cm)	4本
ニンジン(1cm角、長さ15cm)	4本
豚肉(薄切り)	4枚
塩・こしょう	適宜
ネギ(長さ15cm)	2本
スープ(鶏ガラ)	400ml
粒マスタード	適宜

作り方

1. ハクサイはゆでてざるにあげ、水気をよく切っておく。
2. ダイコン、ニンジンはゆでる。
3. ハクサイをまな板などに広げる。芯の厚い部分はスライスするか、たたいて薄くしておく。ハクサイの上に豚肉を広げ、塩・こしょうを振る。
4. 豚肉の上にニンジン、ダイコン、ネギをバランス良く置き、しっかりと巻く。これをもう1つ作る。
5. ④を食べやすい長さにカットし、器に盛り付けてスープを注ぎ出来上がり。粒マスタードを付けていただく。

編集後記

「食欲の秋」という言葉は「夏の暑さから涼しさで食欲が戻る」や「新米や芋などが旬を迎え食卓が豊かになる」という所から食べる楽しみを表しているそうです。何気なく使っている言葉の由来を知ると面白いですね。(西)

きずな No.67 | 2026 11
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
公式Webサイト
YouTube
Instagram
@ja_mienaka
新規登録クーポン配布中!
LINE