

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024 vol.40 8



特集

第4回 通常総代会を開催
「全6議案が可決承認」



きずなキッチン『枝豆とコーンの一口揚げ』
農作業メモ『果樹の礼肥について』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



枝豆とコーンの一口揚げ

外はパリッ、中はフワッ。カレー粉が入っているので、味付け不要な簡単レシピです！牛乳が入っているので、カルシウムも摂取できます。

YouTubeでも
配信中！



※最新動画は
毎月中下旬更新



▶ 材料 (4人分)

- 枝豆 200g位
- トウモロコシ・正味200g(缶詰でもOK)
- 小麦粉 100g
- カレー粉 小さじ2
- 牛乳 200ml
- サラダ油 適量

▶ 作り方

- 1 ボウルに小麦粉とカレー粉を入れ、牛乳を加え粉が残る程度に混ぜる。
- 2 トウモロコシと湯がいた枝豆を①に入れ、一口サイズにまとめ、170℃の油でカラッと揚げる。



ふれあいの里くしだ森岡が考案！
牛乳を使った減塩法である
「乳和食」をご紹介します！

調理師：森岡 笑美
(ふれあいの里くしだ所屬)

編集後記

暑い日が続きます。年々異常気象で思いもよらない気候になることもありますが、エアコンなどを適切に利用して体調管理に努めてくださいね！(池)

新規登録
キャンペーンクーポン配布中！

きずな No.40 | 2024 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
メール/ kouhou@mienaka.jamie.or.jp
Webサイト/https://www.ja-mienaka.or.jp/
耕そう、大地と地域の未来。

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



Facebook



Instagram



LINE



@mienaka.ja

@ja_mienaka

Contents 【もくじ】

03	人×農「梨生産者」
04	特集 第4回 通常総代会を開催 「全6議案が可決承認」
06	みえなかNEWS
09	食農教育
10	わくわくクラブ ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「成年後見制度とは」
13	直売所だより
14	農作業メモ「果樹の礼肥について」 健康レポート 明日も元気！ 「放置しないで！喘息！」
15	共済規程の一部変更について
16	私の食育日記
18	みんなの広場 Information
20	きずなキッチン 「枝豆とコーンの一口揚げ」



今月の表紙農産物



【梨】

JAみえなか管内では「ひさい梨」「香良洲梨」「松阪梨」とエリアごとにブランド梨を栽培しています。主な品種は幸水と豊水で、お中元の品としても高い人気を誇ります。

きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



人 × のう 農

自然と継いだ梨農家

21歳の時から梨農家を始めて19年目になります。両親が梨農家であったということもあり、学生の頃から夏休みの時期になると収穫の手伝いをしており自然の流れで梨農家を継ぎました。

こだわりの栽培

土づくりでは、堆肥や粉碎した梨を混ぜ込んだもの等を使用しています。また、6月頃になると一般的に病気や害虫による被害を防ぐための袋かけの作業が行われますが、私は糖度を高くするためにあえて袋かけをしません。そのかわり防除を行き届きやすくするために梨の葉が重ならないように剪定しています。今年度は少雨の影響で果実が小さめではあるものの、生育は順調です。ただ、近年の異常



次代へつながる栽培を

梨生産者 久居支店管内
工藤 正明さん (40歳)

プロフィール

約1.5haの面積で7月下旬から長期的な出荷ができるよう「幸水」「豊水」をはじめとする様々な梨を栽培。JAみえなかの直売所あぐりネット三重中央・JA産直ひろばでも販売している。趣味は県内外にサイクリングに出かけること。

気象で今後が心配ではありません。

後継者の育成のために

梨の栽培を始めてから人の輪が広がりました。梨農家の間でお互い相談しながら栽培できますし、販売時期になると毎年来てくださるお客さんに「おいしい」や「毎年楽しみにしているよ」と言っていただけの嬉しさです。地域の農業が継続していくためには、後継者の育成が必要ですが、作業しやすい環境を整えることが大事だと思います。例えば、梨の収穫は常に見上げる体勢で首に負担がかかります。それを改善するために、県外の試験場で行われていた方法で、枝を低い位置で横方向に生長させ、見上げなくても収穫できる栽培も行っています。梨農家が少なくなっていく中、こういった取り組みが実を結んで新規就農者を獲得していくことで、ひさい梨のブランドを継続していけたらと考えています。

地区別総代懇談会を開催しました

総代会に先駆け、5月31日から6月7日の間に10エリア別に地区別総代懇談会を開催しました。令和5年度事業報告や令和6年度事業計画等について、様々な意見を交わしました。



久居地区 (5月31日)



嬉野地区 (6月4日)



いざわ・くしだ・くろべ地区 (6月5日)

令和6年度事業計画

経営理念

JAみえなかは、食・農・自然を大切に、協同の力を発揮して、豊かなくらしと地域づくりに貢献します。

第1次中期経営計画 (令和4年度～令和6年度)

● テーマ

協同の力で築く「多彩な農業の維持・継続」と「元気な地域づくり」及び総合事業による「組織・経営基盤の強化」

JAみえなか「不断の自己改革」への取り組み

基本目標Ⅰ 農業生産の拡大・農業者の所得増大

多様な農業者の活躍と連携により、「農業生産の拡大」を通じて「農業者の所得増大」につなげ、多彩な地域農業の維持・継続を目指します。

- ・地域農業振興計画に基づく需要に応じた米穀生産の拡大
- ・重点品目の産地化・生産量の拡大
- ・農産物直売（ファーマーズマーケット）事業の強化
- ・消費者・実需者ニーズに応じた多様な販売チャネル・販売ロット・契約販売の拡大
- ・低コスト生産技術の普及等による生産トータルコストの低減

基本目標Ⅱ 元気な地域づくり

総合事業と協同活動を通じて多様な組合員との関係を深めるとともに、地域と連携しながら「元気な地域づくり」への貢献を目指します。

- ・協同活動を通じた組合員・地域との関係強化
- ・対話による組合員の意思反映・運営参画の仕組み構築
- ・事業活動を通じた組合員・次世代との関係強化
- ・「農」「食」「地域」「JA」を結び、伝わる広報活動の展開
- ・女性の運営参画推進

基本目標Ⅲ 健全経営の堅持

経営継続に必要な利益確保の戦略と経営管理手法の高度化等により「健全経営の堅持」に取り組み、不断の自己改革を支える持続可能なJA経営を目指します。

- ・中期経営計画に基づいた計画経営の実践
- ・持続可能な経営基盤の確立・強化

地域の農業とくらしに
なくてはならないJAを
目指し、頑張ります!



第4回 通常総代会を開催

- 全6議案が可決承認 -

【決議事項】

- 第1号議案 令和5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6年度事業計画の設定について
- 第3号議案 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について
- 第4号議案 経営安定対策積立金の一部変更について
- 第5号議案 令和6年度における理事及び監事の報酬等の決定について
- 第6号議案 株式会社めぐりネット三重中央の解散に伴う事業の譲受けについて

6月22日（土）、JAみえなか第4回通常総代会を松阪市にある農業屋コミュニティ文化センターで開催しました。総代500人中465人（本人252人、書面213人）の出席により総代会が成立。6議案及び附帯決議案を上程し、全て可決されました。

【報告事項】

1. 令和5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

令和6年度 主要事業取扱高計画

貯金	447,000	百万円
貸出金	90,500	百万円
預金	292,000	百万円
有価証券・金銭の信託	59,500	百万円
長期共済保有高	778,000	百万円
購買品取扱高	4,579	百万円
販売品取扱高	5,000	百万円



議長に選任された一志支店管内の前川正人さん



挨拶する山本組合長



松阪地区柿生産部会
摘果を学ぶ

園地で質問を交えながら学びました

松阪柿生産部会は6月13日、大足店で柿摘果講習会を行い、6人が参加しました。冒頭の座学では講師が写真をもとに摘果する果実の例を説明。参加者は熱心にメモを取りながら聞いていました。座学終了後は園地へ足を運び、実演を交えて学びました。今年度産は開花時期が平年より2、3日早く、昨年より着果量は少ないですが順調に生育し品質も良好となりました。



松阪地区梨研究部会
果形調査生育順調

一つひとつ大きさを計りました

松阪地区梨研究部会は6月3日、「幸水」の果形調査を行い、JA職員など4人が4ヶ所の園地を巡回しました。ノギスを使って梨の大きさを各園地20個ずつ計り、平均値を出して肥大具合を調査。また、病虫害の発生状況についても確認しました。今年度は昨年同様に比べると小さい傾向にありましたが、開花時期が遅かったことも勘案すると順調な生育で、大きな病虫害も出ていませんでした。同部会では16戸が4.5haで「幸水」と「豊水」を栽培。盆需要に向けて8月上旬から出荷が始まる予定です。



甘さと大きさのある
トウモロコシに
仕上がっていました

みえなかめぐり隊メンバーによる試食配布も行いました



みえなかめぐり隊メンバーによる試食配布も行いました

管内の松阪市伊勢寺地区では6月3日から約1週間、朝採りトウモロコシを出荷しました。トウモロコシは夜間に糖を実にためる性質があり、早朝に収穫することでより甘みが高い状態で出荷されています。また、収穫後鮮度が落ちるスピードが早いことから、畑で直接集荷し、出荷先へ運んでいます。毎年農産物直売所での需要が高いことから、今年も直売所への出荷を増やし、消費者の期待に応えました。



モロヘイヤの魅力について発信しました

「メーテレ」やればできる旬感めし」
生産者がモロヘイヤを紹介

6月18日、「メーテレ」(名古屋テレビ放送)「ドズスカ」内「やればできる旬感めし」コーナーで当JAの特産物であるモロヘイヤが紹介されました。生産者の1人である小林宏基さんのハウスで、お笑い芸人「ティモンディ」の高岸宏行さんと松崎杏香アナウンサーが収穫体験と採れたてのモロヘイヤを実食。また、みえなかめぐり隊メンバーも出演し、モロヘイヤのおすすめレシピを紹介しました。番組は7月5日と12日に放送されました。



熱心に講義を受けて
いました

「花岡店」
ダンボールコンポストでエコ

花岡店は6月9日、松阪ダンボールコンポストの会を講師にダンボールコンポスト講習会を開き、57人が参加しました。家庭から出る野菜クズなどの生ゴミを、おが屑やピートモスなどに混ぜ込んで堆肥化させるもので、ダンボールを使うことで通気性がよくなることから、好気性微生物が活動し、臭いも抑えられます。参加者らは講義を受けた後、実際にダンボールを組み立て、各自持ち帰って管理します。共催した山室町自治会の間柄孝文会長は「労力が少なく、低コストで環境にも良い。良い取り組みと話していました。」



県内外からたくさんの方々に来ていただきました

「JAみえなか郷土資料館」
4品種の蚕を飼育展示

JAみえなか郷土資料館で5月下旬から6月下旬まで蚕の飼育展示を行いました。津市一志町でかつて盛んだった養蚕業の歴史を後世に伝えるために「蚕糸研究会」と「一志町歴史語り部の会」の会員が中心となり毎年蚕を飼育しています。全国的に見ても生きた蚕の飼育展示は珍しく、皇室で飼われていることで有名な「小石丸」や黄色の繭も作る「黄白」のほか、「春嶺×鍾月」「黒縞」の4品種を飼育展示しました。



食農教育

当JA管内各地で5、6月に行われた食農教育の一部を紹介します！

6月27日
津市立香良洲小学校
(3年生31人)

梨の
袋掛け体験



実を落とさないように
丁寧に...

6月17日
松阪市立鶴小学校
(5年生16人)

飼料用米の
舂まき体験



苗作りはこうやって
やっているんだね！

6月20日
松阪市立天白小学校
(3年生81人)

イチジクの
栽培学習



イチジクってこういう
栽培がされているんだね！

5月17日-23日
松阪市立東部中学校
(9人)

夏野菜の
定植体験



収穫が
楽しみだなあ

見て！触って！体験！ わくわくクラブ

6月1日(土) 晴れ

第2回講座
ジャガイモ・タマネギ
収穫、サツマイモの定植

冬に定植し、すくすくと育ったジャガイモ、タマネギを収穫しました！その後サツマイモの定植体験にチャレンジ！11月には親子で収穫体験を予定しています！



収穫が楽しみ！

両手いっぱい
のジャガイモ！

たっぷりお水をかけようよ～



たくさん
採れたよ！



一本一本丁寧に植えて...

JAみえなか管内の活動紹介

みえなか NEWS

管内各地



新しくなったボイラー(白山ライスセンター)

麦秋を迎えました

JAみえなか管内では5月下旬から各地で麦が収穫を迎え、生産者は収穫に追われました。また、施設の老朽にともない、昨年より改修工事を行っていた白山ライスセンターは麦の受け入れから新しい設備で稼働。主操作盤や光色選別機、乾燥機のバーナーなど大きく改修。安全性と操作性が向上し、荷受けスピードも早くなりました。今年度は3月から5月までの天候不良や日照不足により、例年より少ない収量の中、全施設で約5,650トンの麦を荷受けしました。



前川税理士の講演を聞く参加者ら

資産管理部会
総会・研修会を開催

6月10日、資産管理部会は久居支店で「資産管理部会総会・研修会」を行い、部会員24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を講師に、定額減税と贈与税のセミナーを開催。参加者たちは6月から始まった定額減税の仕組みや贈与税の改正点など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、47人が在籍しています。



TAC課



育った苗を丁寧に定植しました

新規振興作物にアスパラガスを栽培

当JAでは管内全域での新規就農者の拡大、農業者の所得増大に向けてアスパラガス「スーパーウエルカム」の試験栽培を行っています。市場や直売所の需要調査に基づき、栽培品目をアスパラガスに決定しました。TAC課職員がチームとなり、県内外で栽培と土壌づくりの研修を受講した中で、収量確保が見込めるハウス内での枠板式高畝栽培を採用。4月に播種を行い6月下旬には定植を行いました。同課の山本秀課長代理は「栽培工程の確立までに3年を要するが、普及していきたい」と話していました。



来院者に笑顔を届けました

ボランティア隊「えがお」
七夕飾りで来院者に笑顔を

JAみえなかボランティア隊「えがお」は7月1日、松阪市にある松阪中央総合病院に七夕の笹飾りを寄贈しました。6月下旬にボランティア隊員7人と当JA職員が色とりどりの折り紙で飾り付けをし「世界平和や「健康でありますように」などの願いを込めた短冊をつけました。同院の入り口とロビーに設置し、来院者が自由に短冊を書いて結べるようにしました。同組織の福田千代子さんは「来院者の方々に、見て元気を出したがり、気持ち少しだけでも楽になっていただきたい」と話していました。



4 松阪地区
12 フレッシュコムズ

松阪地区

フレッシュコムズ
パン作りに挑戦!

フレッシュコムズは6月15日、ウエストパーク松阪でパン作り教室を開き、17名が参加しました。シュガーブレッドの3種類を作りました。参加した子どもたちは焼き上がったパンを見て「おいしそう!早く食べたい!」と喜んでいました。



焼き上がりが
楽しみだなあ...

4 三重中央地区
12 きらきらの会

三重中央地区

きらきらの会
季節を感じる
和菓子作り

きらきらの会は6月3日、4日にキッチンスタジオみちゆるらで和菓子教室を開催し、41人が参加しました。講師に越山峰子さんを招き、みょうがまんじゅう、いばらまんじゅう、梅雨の花の3種類を作りました。分量を量り丁寧に生地を丸め、初夏らしい色彩豊かな和菓子ができあがりしました。



丁寧に
丸めています

3 美杉女性支部
11 パークゴルフを通じて交流

三重中央地区

美杉女性支部
パークゴルフを通じて
交流

美杉女性支部は6月12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を行い、47人が参加しました。暑い日となりましたが、大自然の中でパークゴルフを楽しみながら会員同士交流を深めました。



目指せ
ホールインワン!

一志東部地区

一志東部地区女性部
班長会と役員会を実施

一志東部地区女性部は6月6日、香良洲支店で「第1回班長会」と「第2回役員会」を開催し、24人が参加しました。会議では一志東部地区の本部活動計画について意見交換を行いました。また、午後の役員会では、今後行われるゴミゼロハイキング等の活動や、ふれあい旅行についても話し合いました。話し合った内容をもとに、今後の女性組織活動の内容を検討していく予定です。



活動を盛り上げて
いきましょう!

11 一志東部地区
メナード青山
リゾートで散策

一志東部地区

一志東部地区女性部
メナード青山
リゾートで散策

一志東部地区女性部は6月21日、28日にメナード青山リゾートで日帰り旅行を開催し、83人が参加しました。梅雨の時期のお出かけでしたが天候に恵まれ、ラベンダー畑とハーブガーデンの散策を楽しみました。昼食には和食御膳を食べながら会話を楽しみ交流を深めました。



おいしい食事と
散策でリフレッシュ

4 松阪地区
12 大足女性部

松阪地区

大足女性部
竹ようかん作り

大足女性部は6月12日、ウエストパーク松阪でクッキング教室を開き、16人が参加しました。今回は竹ようかんづくりに挑戦。竹は女性部員が採集したものを使用しました。オリジナルの竹ようかんが完成しました。



そーっと竹にようかんを
流し込んで...

農作業 MEMO

果樹の礼肥について

三雲宮農振興センター 営農指導員
山口 浩明 所長代理



果樹のお礼肥とは

お礼肥とは、実を生育させるために栄養分を使い弱っている樹を回復させ、寒い冬を乗り越えられるように行う追肥です。

施肥の簡単なイメージとして、準備（土壌改良）・朝ごはん（基肥）・昼食（追肥）、間食（夏肥）、作業・仕事（収穫）～睡眠・冬眠（休眠期）、翌朝（春先）に向けての夕食（お礼肥）となります。因みに、お礼肥を与えないと冬眠している間に寒さと飢えで弱ります。お礼肥が極端に遅い場合も食べる前に冬眠してしまいます。但し、遅くなってもあげてください。

特に病虫害の被害により葉が減っている場合や、樹勢が弱っている（葉の色が薄い）場合は、光合成だけでは養分が足りないうえ、回復が見込めないため、行う必要があります。

逆に十分に樹勢を維持できている場合や、収穫量が少なかった（裏年）場合は、少し控えて施用します。



お礼肥をするタイミング

落葉果樹

収穫後～落葉前（葉の色が薄くなる）まで



常緑果樹

着色期～11月下旬頃まで



※収穫前や、着色前に施用した場合は、果実が熟しにくくなり、着色が遅くなる等の影響が現れます。因みに、上記で夏肥を間食と表記したのも同様で、樹勢が旺盛な木や、着果負担が少ない（裏年）の場合など、様子を見て施用しなければ同様の影響が出るので、樹の様子（果実数・葉色等）を見ながら施用してください。

お礼肥の種類・施肥量

比較的早めに効果の出る肥料（化成肥料等）が有効です。品種、樹齢、施肥時期により調整する必要があります。

施肥量も品種、樹齢や、果実の多少により調整が必要です。

果樹別施肥（お礼肥）例

三重県基準施肥量より計算（1本当り）

	果樹化成 有機入り化成S280	8号化成 くみあい化成8号
普通温州みかん（青島等）	2kg	3kg
不知火（デコボン）・甘夏等	1kg	1.5kg
巨峰・シャインマスカット等（10a 4～8本）	4.2～8.4kg	6.25～12.5kg
いちじく（柘井ドーフィン等）	667g	1kg
ブルーベリー（ラビットアイ系）	184g	275g

※履歴やメモ等で昨年の施肥量等を確認できるようにしておく、今後の管理や樹の性格が、分かりやすく栽培しやすくなります。難しく考えずに携帯電話等で写真を撮ったり、カレンダー等にメモすることから始めてみてはいかがでしょうか。

VOL.22 知って納得! 相続のこと

成年後見制度とは

「成年後見制度」とは、知的障害・精神障害・認知症などによって、ひとりで決めることに不安や心配のある人が、色々な契約（不動産売買や遺産分割協議）や手続きをするときにお手伝いする制度です。

障害や認知症の程度によって成年後見人にできるお手伝いの範囲は変わり、食事や掃除などの身の回りの世話や、実際に介護をすることなどはお願いすることができません。成年後見制度を利用するためには、まず家庭裁判所に申立てをする必要があり、その際、誰を後見人にしたいかの希望は出せますが、家庭裁判所が後見人を選任しますので、希望する候補者（親族など）が後見人になれるとは限らず、司法書士などの専門家が選任されることも多いです。この場合、選任された成年後見人が気に入らないからといって、申立てを取り下げることは出来ません。

また、成年後見人がつくと、財産は家庭裁判所の監督のもと、成年後見人が管理することになり、本人も周囲の親族も成年後見人の同意なくしては財産の使用や処分ができなくなりますし、成年後見人へ支払う費用も発生します。

成年後見制度は利用が始まると、原則途中でやめることはできませんので、制度を利用する前にはよく検討するようにしてください。



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.16

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。



学業と並行して安全安心な野菜作りに奮闘

小学1年生から母の手伝いで野菜作りをするようになりました。もっと農業について学びたいと思い、農業系の高校に進学。地域の方にも指導してもらいながら栽培し、出荷に行ってから登校しています。自分たちがこだわっているのは農業や化学肥料を使わない、安全安心な野菜作りです。害虫防除は一番労力がかかって大変ですね。農業などを使えば楽に作れますが、量より質を大切にしています。作る野菜は旬のものを二人で相談して選んでいます。スーパーでは見かけないような野菜も、「こういう野菜もある」というのを知ってもらうために作って出荷したり、手に取るきっかけになるように、POPも手作りしたりしています。栄養価から調理方法まで記載していて、それを見て買ってくれる人もいて嬉しいです。また、完売すると意欲につながります。今後はもっと規模を広げて品目や量も増やし、有機栽培の良さをもっと広げたいです。安心安全な野菜を提供しているので是非食べてみてください。

プロフィール

白山北支店管内
西井 優輝さん(17歳)(左)
優太さん(17歳)

出荷先 めくいの郷
出荷物 ピーマン、ナス、オクラなど

高校生ながら、約20aの面積で年間20品目ほどを栽培。近所の方の勧めもあり、昨年秋から直売所への出荷を開始。二人で力をあわせて意欲的に取り組んでいる。また、若い生産者がいることが直売所の活気にも繋がっている。



お知らせ

共済規程の一部変更について

共済規程の一部変更について、下記のとおり令和6年4月26日開催の本組合理事会において決議いたしましたので、定款第39条第2項の規程にもとづき掲示いたします。

なお、変更の内容については、今後、三重県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。



1. 変更内容

自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規程の一部を変更する。

2. 適用時期 (予定)

令和7年1月1日



お問い合わせ先 共済部 ☎059-293-6500

暑い時期は、子どもも大人も水分不足が心配です。水分は喉が潤いてから摂取するのでは少し遅いです。喉の渇きを感じてから冷たい飲み物をガブガブ飲んでしまうと、胃にも負担がかかってしまいます。汗をかいたこの時期だからこそ、小まめな水分補給が必要です。厚生労働省が掲げている「健康のため水を飲もう講座」によると人の体は1日に2.5ℓの水が失われているそうです。そのうち体内で作られる水分は0.3ℓ。食事からの摂取が1.0ℓ、つまり残りの1.2ℓ、コップ約6杯分は飲み水から摂取しなければなりません。ちなみに現在私は母乳育児中、より水分補給が欠かせないため、1日8回ほどはコップ1杯の水やお茶を飲むように心がけています。体格や運動量などにもよりますが、実は子どもも、幼児で1日1.0ℓ、小学生では1.5ℓ、2.0ℓの水分補給が必要とされています。さらに子どもの小さな胃を思うと、より小まめに摂取することが望ましいのですが、子どもが意識的に小まめな水分摂取をす

暑い時期こそ、食事からの水分量を増やそう

私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純



るのは意外と難しいものです。喉の渇きを感じてから一気飲みをすると吐き戻してしまうこともありますが、それでは余計に体内の水分を失ってしまいます。子どもたちには、小まめな水分補給をするよう声をかけるとともに、意識しなくても水分摂取ができるよう食事から気を付けていきます。お勧めしたいのが、食事から摂取する水分量を増やすことです。1日3食プラスおやつの際の水分量を増やすだけで、自然と子どもの水分摂取量を増やすことができます。わが家では、食事の際は必ずスープやみそ汁を付けるようにしています。暑い時期こそみそ汁は陰ながら活躍してくれるのです。また、パンよりもご飯の方が水分含量は多いため、米中心の食事にするだけでも水分摂取量は増えます。



[今月のテーマ]

放置しないで! 喘息!



身の回りには、喘息の原因が多く潜んでいます。何が原因で喘息の症状が現れるのか、発症や悪化を予防するために実践できる対策を紹介します。

喘息の原因は2種類

原因になるものは身の周りに多くあります。その原因によってアトピー型喘息と非アトピー型喘息の2種類があり、治療法、予防や対策が異なってきます。

発症や悪化を防ぐためにも、自分の喘息の原因を把握しておく事が重要です。(図1)

【代表的な喘息の原因】(図1)

Table with 2 columns: アトピー型喘息 and 非アトピー型喘息. Lists allergens like dust, pollen, and stress.

1 アトピー型喘息とは

特定のアレルギーが原因で起こるもので、血液検査で調べる事ができます。ダニ、ハウスダスト、花粉、動物、ゴキブリなどです。特にダニは、生きているダニだけでなく、死骸やふんもアレルギーとなるため、しっかりとした対策が必要です。更に気をつけたいのが、花粉からの喘息です。花粉症は、喘息の炎症のもととなる白血球の一種である好酸球を増やしたり、気道を狭くするヒスタミンなどの物質を放出させます。花粉症による喘息の悪化を防ぐには喘息と花粉症を同時に治療するのが効果的です。

2 非アトピー型喘息とは

様々な原因で起こりますが、その一つにタバコ、大気汚染などが原因で起こる病気が喘息と合併することがあります。タバコに含まれる有害物質は、気道の内側の粘膜を傷つけ喘息を悪化させます。タバコを吸わない人も、喫煙者のタバコから立ち上がる副流煙を吸う事で、喫煙者同様の炎症が起こる事があるので注意が必要です。

3 喘息を予防していくには

予防や悪化を防ぐために実践できる対策の一つが「保湿」です。保湿対策として、すぐに始められる事が「マスク」。保湿に役立つことと、ホコリやウイルスの侵入も防いでくれるため効果的です。そして、水分をとる事も保湿になります。冷たい水は刺激になるため、常温がオススメです。保湿と同時に実践していきたい事が、掃除と換気です。特にアトピー型喘息の原因となるアレルギーの大半はダニです。ダニ対策を意識した掃除と換気を行っていきましょう。何かのタイミングで繰り返して喘息の様な症状が現れたら、我慢せず医療機関の受診をお勧めします。



すくすくキッズ

みえスタ

投稿点数
33件



初めての苺
津市榑原町
カンコちゃんさん



ハート形
松阪市殿村町 匿名希望さん
畑で採れたじゃがいも
です。



大山レンゲ
津市久居元町 今井 紅岑さん
国の天然記念物。戸木
町連蔵寺にて。



ゼラニウム
津市一志町
前川 シズ子さん

孫の一歳の誕生日は
すっぱーい



ジャガイモからトマトの
様な実が成りました。
松阪市嬉野中川町 熊さん



月下美人
津市白山町 冨田 きよ子さん
夜咲きの純白大輪花。
神秘的な美しさです。



100日のお祝い膳を手作りの
木製品で楽しみました
津市美杉町 池山広喜さん、也実さん、
一樂さん



早苗田に静けき郷の水鏡
松阪市小野町
まつあかのばあちゃんさん
6月6日、日の出前。



珍しいマッチ
津市一志町 吉井 里さん
マッチ棒の中から珍しい形
のマッチが出てきました。

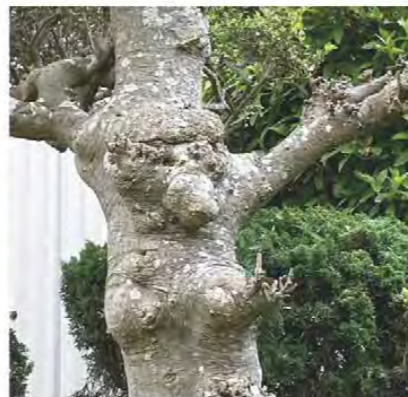
スイカの忘れ物
松阪市飯高町
ツバメのママさん

一年前に帰省した孫
が、スイカを食べた場
所でした。



Love・Love・Heart
松阪市笠松町
山村 ひとみさん

ジャガイモを掘ったら
ハートの型が出てきま
した。ラブリー……で
しょう♡



柘植の幹にゴリラ似の顔?
津市白山町 丸山 準一さん

柘植の木を剪定していたら、幹に
ゴリラの顔に似た様な凸凹面を見
つけました。大変珍しいと思い投稿
しました。



三雲支店管内
海野 泰生くん(7歳) 孝成くん(0歳)

ご家族からのメッセージ

兄弟仲良く元気いっぱい育ててね。
大好きだよ。



嬉野支店管内
大村 達夫さん(76歳) アナ / 柴犬 / ♀

うちのコってこんなコ!

人間と同じような生活をする賢いコです!

投稿お待ちしております!!

皆さまの投稿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
- ◆Eメール
kouhou@mienaka.jamie.or.jp
件名:みえなかギャラリー



●きつする黒部休業日●

8月 6日、20日、27日

9月 3日、10日、24日

イベント情報については

Instagramをチェックしてください ▶

@kissurukurobe

あぐりネット三重中央・JA産直ひろばは月曜定休、ふれあいマーケットぬくいの郷は水曜定休です。

警察署からのお知らせ

「SNS投資・ロマンス詐欺」多発!!

SNSを使って投資等に勧誘する詐欺が多発しています! 令和5年中、三重県内では被害件数:112件、被害額:約11億3,230万円という被害が発生していますが、令和6年5月末時点で被害件数:125件、被害額:約12億560万円もの発生があり、既に令和6年の被害が令和5年中の被害を超えています。

【SNS型ロマンス詐欺の手口のチェックリスト】

- SNSで知らない人からメッセージがきた
- 何気ない日常会話を続け、相手のことが気になっている(信頼している)
- 投資で儲かっているという話をされた
- 別のアプリケーションをインストールするよう勧められた
- 他人や著名人が投資で利益を出しているという話をされた

「必ず儲かる」は詐欺!
おかしいと思ったら警察へ相談を!



理事会だより

第39回理事会(監事同席)

令和6年6月25日開催

- 1 支店・事業所再編検討委員会の設置について
- 2 就業規則の一部変更について
- 3 行政庁用業務報告書(単体・連結)について
- 4 令和6年度における理事の報酬について
- 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

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	日曜、祝日	30日
	白山		
	久居西	土曜、日曜、祝日	日曜、祝日、30日
	美杉		土曜、日曜、祝日、30日
営農振興センター	三松	土曜午後、日曜、祝日	土曜午後、日曜、祝日、30日
	阪東		
	飯南		
農機センター	朝見	なし	15日、16日、22日、23日、29日
	伊勢寺	11日、12日	22日、23日、28日、29日
	白山	3日、4日、10日、11日、12日	なし
	農機整備センター	3日、4日、11日	15日、16日、21日、22日、23日、28日、29日

※農作業支援センターおよび営農振興センターは9月30日、棚卸のため休業させていただきます。
※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。

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。土地等に関するもお気軽にご相談ください。

日時 8月 7日(水) 13:30~16:30

場所 嬉野支店(松阪市嬉野中川新町4丁目156)

予約・お問い合わせ

資産管理課 ☎0598-28-8806

日時 9月 11日(水) 13:30~16:30

場所 不動産相談センター(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 ※予約時間を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。

日時 8月 23日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 9月 27日(金) 10:00~16:10

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

柿オーナー募集! 秋の味覚をあなたの手で収穫してみませんか?

柿オーナー制度とは、柿の木1本のオーナーになることができるもので、オーナーの方は木1本分の柿が収穫できます。最低100個の柿が保証され、収穫に来ることができないオーナーの方には20kgの柿を送付します。栽培管理は、柿オーナー部に所属するプロの生産農家が行い、オーナーの方は「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

会費(1口・1本) 11,000円

オーナー期間 令和6年10月19日(土)~11月24日(日)
(期間内であればいつでも自由に収穫出来ます)

収穫適期 次郎柿:10月下旬~11月上旬、富有柿:11月上旬~11月中旬

申込締切日 令和6年9月30日(月)まで(定員になり次第締め切ります)



お問い合わせ・お申込み先 柿オーナー部会 ☎080-5828-0197

JA共済

まさかの災害時

「家財」の備えは大丈夫?

建物更生共済

My家財プラス

災害等による家財の損害を、**かかった分だけ** 修理・同等品の買い替え費用

保障します!しかも共済掛金は、1日あたりわずか**43円**のお手軽さ!

※下記プランのうち木造300万円のプランの場合

火災共済金額 300万円プラン ^{※3}	共済価額	1,270万円
	火災共済金額	300万円
	満期共済金額	10万円

火災共済金額 500万円プラン ^{※3}	共済価額	1,270万円
	火災共済金額	500万円
	満期共済金額	17万円

共済掛金		
木造等(木・防火造)	月1,290円	1日あたり約43円
鉄骨造等(耐火造B-C)	月898円	1日あたり約30円
鉄筋コンクリート造等(耐火造A)	月799円	1日あたり約27円

共済掛金		
木造等(木・防火造)	月2,052円	1日あたり約69円
鉄骨造等(耐火造B-C)	月1,442円	1日あたり約49円
鉄筋コンクリート造等(耐火造A)	月1,289円	1日あたり約43円

※1 火災共済金額を上限に保障。地震等による損害を除きます。 ※2 1日あたりの共済掛金は月払共済掛金+30日の試算値(小数点以下繰上) ※3 【試算条件】共済の対象:住宅内収容家財 保障期間:30年(共済期間10年、継続回数2回) 臨時費用共済金:30% / 払込方法:月払い(口座振替扱い) 令和6年4月時点

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。

[24242410114]