

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2024 9
vol.41



特集

ジメジメ暑い季節は要注意！
住まいのカビ対策



きずなキッチン『やっこ牛乳』

農作業メモ『意外と簡単!? 家庭菜園ビギナーのキャベツ栽培』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか

きずな キッチン

やっこ牛乳

ごまの風味が香るまろやかな味わいです。
薬味をたっぷりかけて食欲がなくなりがちな夏の一品に♪

YouTubeでも
配信中!



※最新動画は
毎月下旬更新



▶ 材料 (4人分)

- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・400ml
- くず粉・・・・・・・・・・・・・・30g
- 白練りごま・・・・・・・・・・・・20g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・少々
- ホエー・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- A { ポン酢・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ホエー・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうが
- あさつき・・・・・・・・・・・・お好みで適量
- ミョウガ

▶ 作り方

- ① 鍋に牛乳とくず粉を入れて5分置き、底から混ぜて粉を溶かす。
- ② ①に白練りごまと、塩を加えて中火にかけ、焦がさないように混ぜてフワフワになったら弱火で5分練る。
- ③ ②を型に流し入れ、ぴったりと生地にラップをかぶせ、冷蔵庫で1時間程度ひんやりするまで冷やす。
- ④ 型から出してお好みの大きさに切り分け、薬味と混ぜ合わせたAの調味液を盛り付けたら完成!



Aの調味液を作って常備しておく、おひたしや魚等を食べる際にも使えて減塩になります。

調理師:森岡 笑美(ふれあいの里くしだ所属)



編集後記

ひまわりフォトコンテストへのご応募いただきましてありがとうございました！
9月に今年度の入賞作品を決定致します！結果をお楽しみに！（西）

新規登録
キャンペーンクーポン配布中!

きずな No.41 | 2024 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
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「米生産者」
04	特集 ジメジメ暑い季節は要注意！ 住まいのカビ対策
06	みえなかNEWS 食農教育
09	きつする生氣活気倶楽部 ウーマンパワー
10	知って納得！相続のこと 「数次相続とは①」
12	介護の広場
13	農作業メモ「意外と簡単!? 家庭菜園ビギナーのキャベツ栽培」
14	健康レポート 明日も元気！ 「なんとかしたい！おしりの悩み」
15	JAマイカーローン
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「やっこ牛乳」



今月の表紙農産物



【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。栽培履歴の記載の徹底、ポジティブリスト制度の遵守により、安全で安心な米の生産に取り組んでいます。

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

家族のために就農を決意

もともと両親がメインで農業をしていましたが、母の病気をきっかけに、父から後を継いでほしいと言われ、勤めていた会社を辞めて4年前に就農しました。弟も同じように2年前に会社を辞めて就農し、一緒に農業をしています。慣れないことではありましたが、機械でする作業も多く、楽しんでやれています。

収量よりも高品質を目指して

我が家で大切にしていることは「高品質のものを作る」ことです。毎日の水管理を徹底し、細かい除草作業も手で行うなど、手間暇かけています。また、従来のやり方も大事ですが、新しい技術が登場したらなるべく取り入れるようにしています。

最先端の栽培管理支援システムである「ザルビオ」を取り入れた、いわゆる「スマート農業」も行っていて、衛星画像から各圃場の米の生長具合や地力、葉色、病気の発生などをすべてスマートフォンで確認でき、



データ化で効率よく
高品質を目指す

2010年の広報誌(当時はJA松阪)に載った時の写真です。こんなに大きくなって就農しました！



米生産者 くしだ支店管内

永崎 聖也さん (25歳) (右)
楓人さん (23歳)

プロフィール

2年3作のブロックローテーションで米、麦、大豆をのべ約70haで栽培。米はコシヒカリを中心にもち米や飼料用米など合わせて8品種を栽培している。愛犬のちくわくと遊ぶのが聖也さんの日々の癒しで、楓人さんは筋トレが趣味。

未来を背負う若い力を発揮して

今は父の存在が大きいです。いざはさらに反収を上げ、兄弟で力を合わせて親を超えられるような農家になっていきたいと思っています。また、時代に合った農業ビジネスもやってみたいという想いもあります。可能性は無限大ですが、これからも家族のきずなで取り組んでいきたいです。

それを家族間で共有して状態を把握しています。毎日の状態がデータで蓄積されていくので、今後の比較にも活用できます。また、「ザルビオ」を取り入れる前から、圃場ごとの施肥量や収量、等級などをすべて記録して、それらも合わせて検討材料にしています。データ化することで効率よく高品質な作物が作れるように工夫しており、実際にわが家の米は一等比率が高い自信があります。効率化のために様々な農業機械も導入していますが、大切な仕事道具として長く使えるよう、メンテナンスにも力を入れています。

これだけやっても農業はやはり天候との戦いでもあるので、出来栄は実際に収穫してみるまで分かりません。今年はカメムシが多いことが事前に予測されていたので、早い段階に防除を行ったため、現在被害はありませんが、気温が例年と異なっていたので、大きな影響がないことを祈るばかりです。

家の中のココが気になる! カビ予防と対策

① 敷布団、マットレスなど

敷布団は汗を吸収します。床や畳の上に布団を敷きっ放しにしておくと、その間に水分がたまってカビが生えやすくなりますので、万年床は厳禁。天気の良い日には外に干しましょう。マットレスやベビーベッドの底板も、風通しの良い場所に立てかけてよく乾燥させましょう。表面の少しの部分であれば消毒用エタノールなどで対処できます。



② クローゼット、押し入れ、靴箱など

収納部は普段閉め切っていることが多く、夏場は特に湿度も温度も高くなりがちです。収納量に気を付け、定期的に扉を開けて風通しを良くしましょう。衣替えに合わせて、たまったほこりを除去しましょう。市販の除湿剤も効果的ですが取り替えを忘れずに。靴は泥や汚れをしっかりと落とし、箱や紙袋に入れずに収納しましょう。板の表面に生えたカビが粉っぽく見える(胞子がいっぱい作られている)場合は、消毒用エタノールなどで対処できます。

③ キッチン、浴室、洗面所など

水回りには、食品のかすやせっけんかす、髪の毛、あかなどカビの餌がいっぱい。汚れやごみのため、小まめに掃除しましょう。台所のシンク周りの水はねも最後にしっかりと拭き取るなど、水たまりを作らない心がけが大切です。浴室のカビや排水溝のぬめりには、塩素系漂白剤が効果的です。市販の次亜塩素酸ナトリウム剤で、まな板や布巾を消毒しましょう。

④ カーペット、畳

畳は天然のイ草でできており、湿度が高い状態が続くとどんどん吸湿してしまいます。布でできているカーペットも同じです。天気の良い日は窓を開け、風通しを良くして十分に乾燥させましょう。表面の少しの部分なら消毒用エタノールなどで対処できます。

カビ予防と対策を
しっかりしよう!



⑤ エアコン

定期的な清掃を心がけ、ドライ機能を上手に使用しましょう。

カビが生えてしまったら?

カビ退治(カビを死滅させる)には次の方法が有効です。薬剤の取り扱いに十分に注意の上、作業してください。

準備

●マスク

カビの胞子をできるだけ吸い込まないようにしてください。

●ゴム手袋

薬剤で手が荒れないように着用してください。



●次亜塩素酸ナトリウム

壁などによく効きます。100~200ppmの濃度(水1ℓに対して100~200mg)で使用しましょう。使用後は水でよく洗い流すことを忘れずに。漂白作用もあるためカビによる色素も同時に除去できます。

※さびや変色の原因になるため、消毒後は必ず水拭きしてください。他の薬品と混ぜると有害物質が発生する危険があるため絶対に混ぜないでください。

●消毒用エタノール

濃度70%以上の消毒用エタノールはカビによく効きます。乾いた場所に、薄めずにしっかり吹きかけてください。吹きかけた後は拭き取らずそのままにして、しっかり乾燥させましょう。扱いやすい殺菌剤ですが、カビの菌体や色素は除去できません。



●湿熱

カビは100度近くの熱湯をかけるとすぐ死滅します。衣類ならスチームアイロンをかけるといいでしょう。ただしカビは乾燥状態の熱には強いので、布団乾燥機は予防には効果がありますが、一度生えてしまったカビを死滅させることはできません。



●紫外線

紫外線に長時間当てるとカビは死滅します。布団やシーツを天日干しすることで太陽光中の紫外線によって殺菌できます。カビが生えた場合はあらかじめ他の方法で殺菌した後、乾燥を兼ねて天日干しするのがお勧めです。

住まいの

ジメジメ暑い季節は
要注意!

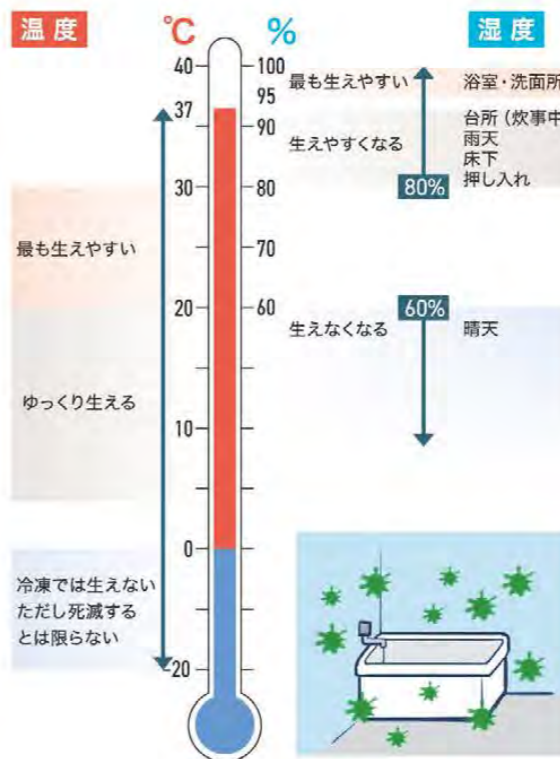
カビ対策

カビは見た目や臭いだけでなく、家族の健康面からも心配……。
しっかり対策して快適な住まいをキープしましょう!

イラスト:信吉 監修:NPO法人カビ相談センター(<https://www.kabisoudan.com>)

カビはなぜ生えるの?

カビは条件がそろると、あっという間に増えてしまいます。



温度

湿度

酸素

カビが最も増殖する温度は20~30度。20度以下の低い温度でもカビはゆっくりと生える一方、30度を超えると限られたカビしか生えません。

雨が多くジメジメした季節はカビに要注意。湿度が60%以下になるとカビは生えなくなります。カビも生き物なので、生きるために最低限の水分は必要なのです。

カビは酸素がないと生えません。カビが物体の表面によく生えるのもそのためです。酸素は人間にも必要なので、取り除くことは難しいですね。

カビ対策のポイント

カビが発生する条件を一つでもなくせばOK。
ターゲットは「湿度」です。

【換気】窓や扉を開けて通気・換気を心がけましょう。換気扇やサーキュレーターを使って空気の流れを作るのも有効です。

【湿度60%以下】湿度は60%以下が目安です。除湿機などを使用して、できるだけ一定に保ちましょう。

【清掃】小まめな清掃を心がけましょう(特に5~10月)。掃除機を使うのはもちろん、こびり付いた汚れはぬれた雑巾で拭き取ります。拭き取った後は乾燥を忘れずに。



伊勢寺農機センター 農機展示会を開催

両日ともたくさんの方の来場者でにぎわいました

7月12日、13日の2日間、伊勢寺農機センターで松阪西部、一志東部地区農機展示会を開催しました。大型農機から小型農機までズラリと並び、たくさんの方々が訪れました。農業者に安全意識を再確認してもらうことを目的に、農機安全講習会を開催したほか、12日にはシロアリやリフォーム等住宅関連相談会の開催や、農業リスク診断、VRによる農作業事故体験を実施しました。



乾椎茸部会 活着研修会を開催

異変にすぐ気づけるように毎年開催しています

乾椎茸部会は7月10日、松阪市内で乾椎茸活着研修会を開催し、部会員や関係者合わせて9人が参加しました。同研修会は、部会員のほだ場を巡回し、3月頃に植菌した菌の回り具合を確認することが目的。講師として招いた森産業静岡営業所の金井俊輔技師がほだ木の一部を割り、菌の回り具合を見せながら参加者に説明しました。また、松阪飯南森林組合の菌床キノコ培養センターで菌床シイタケの製造現場の視察も行いました。



農林水産大臣賞を受賞した石井克幸さん(右)

第37回三重県いちご共進会表彰式 農林水産大臣賞に石井さん輝く

当JAふれあいセンターで7月2日、三重県いちご共進会表彰式が開催されました。共進会は産地の維持発展や生産意欲の向上、品質や収量安定を目的とし、毎年開催されています。審査は昨年12月に実施されました。共進会には県内の各産地から102点が出品され、当JA管内から農林水産大臣賞に輝いた石井克幸さんを始め、5人の生産者の方が受賞されました。また、表彰式終了後にはJA全農や資材メーカーによる講演や高温対策に向けた情報提供などの研修会も行われました。

受賞された方は以下の通りです(敬称略)

- 農林水産大臣賞 石井 克幸
- 全国農業協同組合連合会会長賞 株式会社AZ
- 三重県中央農業改良普及センター所長賞 平松 政治
- 三重県農業協同組合中央会会長賞 佐波 慶
- 奨励賞 金谷 元貴



うきさと憩センター 感謝のつどいを開催

楽しい落語で会場は笑いに包まれました

うきさと憩センターは7月19日、同センターで日頃の感謝と介護事業を知ってもらうきっかけ作りとして感謝の集いを開催し、29人が参加しました。松阪市内の寺院の住職で、趣味で落語家活動をしている佐藤順晋さんを招き、落語を披露してもらいました。参加者の1人は「落語を楽しませてもらった。聴く力が身に付き、認知症予防にもなるのでとてもいい。来年もやってもらいたい」と笑顔で話していました。



JAみえなか ひまわり畑で笑顔を届ける

たくさんの方々に楽しんでいただきました

7月27日、松阪市伊勢寺町にある当JAウエストパーク松阪で、毎年恒例となった1日限定の「ひまわりフェスタ2024」を開催し、約350人が来場しました。イベントでは農産物マルシェやミニ緑日のほか、今回初開催のドローン操縦体験など盛りだくさんのコーナーを設置。ひまわり畑では昨年よりも面積を拡大した迷路でクイズ&スタンプラリーを実施しました。来場者はひまわりを楽しみながら鑑賞しました。



松阪市六根町 誘蛾灯で美しい景色が広がる

地域のコミュニケーションにもつながっています

松阪市六根町の「六根環境を考える会」は7月上旬、地区の水田のあぜ道に手作りの誘蛾灯を灯しました。昔ながらの農業の風景を再現することで地域を活性化すること、地域の環境維持を目的としています。今年約20haの水田に43基の誘蛾灯を設置。夕暮れにはのびやかな灯りがあぜ道に灯り、幻想的な風景が広がりました。同会の河合秀一副代表は「子ども達や地域の方々に農業に目を向けてもらうきっかけになっている。今後継続していきたい」と想いを話した。



JAみえなか 大豆の新品種を栽培開始

収穫まで生育具合を調査していきます

JAみえなか管内では、7月上旬から大豆の試験品種「SKT01号」の栽培を開始しました。「SKT01号」は美容や健康に期待できるオレイン酸成分を高めたもので、佐賀大学と九州大学、トヨタ自動車が開発した品種です。現在、当JA管内で栽培しているフクユタカと栽培方法や収量は変わりませんが、高付加価値の大豆が生産できれば生産者の所得向上が期待できます。当JAでは管内の生産者3軒の協力の下、1軒あたり1haを栽培していきます。



7月8日 松阪市立南小学校・大江中学校 (5人)

製茶の課程を学ぶ

生徒たちが自ら地域に沿ったテーマを見つけて学習することを目的として南小学校と大江中学校が合同で実施している「大江プロジェクト」の一環で、伊勢茶の栽培について学ぶため、松阪市飯南町にある当JA粥見茶工場の見学に訪れました。茶の受け入れから製品に仕上がるまでの工程を、機械の役割を順に追って熱心に聞いていました。



7月3日 美杉小学校 (5年生5人)

昔からの農業を学ぶ

美杉小学校5年生は、6月に親子で作成したオリジナルのカカシを圃場に設置しました。この取り組みは、鳥害を防ぐためにカカシを立てていたことを学んでもらうことを目的に当JA美杉地区の支店・店・農作業支援センターが協力して毎年行っています。設置後は、圃場に稲の追肥体験も行いました。



いちじく部会 イチジク生育巡回



病虫害の有無を確認しました

いちじく部会は7月24日、松阪市の三雲地区でイチジクの圃場巡回を行いました。イチジクの生育具合について確認するとともに、病虫害の発生の有無や、出荷開始日を検討することが目的。巡回では変色した実を割って中身の確認や、葉色や樹勢などから生育状況を確認しました。同地区は三重県内唯一のイチジクの産地で、同部会では7軒の生産者が約170aでイチジクを栽培。出荷は8月中旬から始まっており、10月中旬頃まで続く予定です。



きつする黒部 夏野菜収穫祭を開催

あぐり隊メンバーが試食を配布しました

きつする黒部は7月20日と21日の2日間、夏野菜収穫祭を開催し、多くの人で賑わいました。イベントではみえなかあぐり隊メンバーが夏野菜を使ったレシピの試食や、スイカなどの試食を配布。直売所に訪れた方が足を止め、夏の味覚を楽しんでいました。夏野菜を使ったレシピではコンソメゼリー寄せやマリネ、糸寒天漬けなど、手軽に作れてさっぱりと食べられる夏らしい料理を提案し、沢山の方にレシピを手に取ってもらいました。



JAみえなか オクラの出荷ピークを迎える



出荷に追われるJA職員

当JA管内の松阪東部地区では、8月にオクラの出荷ピークを迎えました。今年度は高い気温の気候が続き、花が付きにくく例年より遅い7月中旬からの出荷となりましたが品質の良いオクラが出そろいました。管内では葉が濃い緑色で柔らかいことが特徴の「グリーンソード」を5軒が栽培しています。出荷先は県内市場で9月下旬頃まで続きます。



JAみえなか カボチャ出荷、生育順調

大きなカボチャがたくさん出荷されました

当JA管内では7月に加工用カボチャの出荷がピークを迎えました。今年度のカボチャは7月中旬からの猛暑の影響で一部病害が発生したものの、順調に生育。特に需要の多い「サイズ」を中心に出荷されました。管内では総菜加工用に13戸の生産者がカボチャを出荷。市場の要望を取り入れ、多収性で貯蔵性の高い「蔵の匠」を主に生産しています。出荷は8月末まで続きました。



きつする生氣活気倶楽部

食農教育を目的に6支部で活動している「きつする生氣活気倶楽部」の上半期の活動を一部ご紹介します！





みよがの葉で
団子を包んでいきます



一志東部地区

香良洲地区女性部川原班・桜町班
みよが団子と
ちらし寿司作り

香良洲地区女性部川原班と桜町班は7月17日、津市サンデルタ香良洲でみよが団子とちらし寿司作りを開催し、19人が参加しました。蒸し上がったみよがが団子はとてもいい香りが漂っており、ちらし寿司も色とりどりに仕上がりました。班員らは「みんなで集まって作ることも楽しい」「来年も作りたい!」と話していました。



三重中央地区

一志女性支部
持ち寄りレシピの
料理教室を開催

一志女性支部は7月5日、キッチンスタジオみちゆらで料理教室を開き、23人が参加しました。6班に分かれ、それぞれ持ち寄ったレシピで料理を楽しみました。中には羊羹寿司を作った班もあり、意外な組み合わせでビックリしている人もいましたが、食べてみると酢飯と羊羹の甘さのバランスがよく好評でした。



どの班も美味しそうな
メニューができあがりました!



生地を伸ばして...

美味しそうなパンといばら
まんじゅうのできあがり!



松阪地区

松江女性部
パン作りで地域の方と
交流

松江女性部は7月23日、ウエストパーク松阪でパン教室を開催し、同女性部会員6人と地域の方4人が参加しました。今回の活動は地域の方との交流で女性部に加えるきっかけ作りとして開催。和気あいあいとした雰囲気の中、ポテトロールちぎりパンと塩バターあんぱん、いばらまんじゅうを作りました。次回は10月に開催を予定しています。



松阪地区

松阪地区女性部合同
知多半島で
メロンを堪能

松阪地区女性部は交流会として7月6日と7日の2日間に分けて、愛知県田原市にメロン狩り日帰りバス旅行を行いました。合計115人が参加し、農産物直売所に立ち寄り、メロン狩り前から多くのメロンを購入していました。その後、メロン狩り会場では各自気に入ったメロンを2玉収穫。その後メロン半玉の試食を楽しみ、メロン尽くしの旅行となりました。



おいしそうな
メロンを発見!

甘くておいしい♪



三重中央地区

白山女性支部
発酵食品講習会を開催

白山女性支部は7月24日、キッチンスタジオみちゆらで発酵食品講習会を開催し、36人が参加しました。厚生産業から講師を招き、発酵についての説明から始まり、腸内環境と免疫力や、発酵食品を作りだす微生物の勉強をしました。その後塩麹と醤油麹を作り、とても有意義な時間を過ごしました。



とても勉強に
なりました!



一志東部地区

一志東部地区女性部
第1回クッキング
教室を開催

一志東部地区女性部は7月12日、第1回クッキング教室を開催し、13人が参加しました。今回は、家の光地方講師の秦佐知子先生を講師に招き、家の光掲載レシピの旬の食材を活用したトマトとサバ缶のシンプルスラダ、茄子のラザニア、モカムースの3品を調理。ポイントを教えてもらい、会員さんたちは手際よく調理していきましました。



熱心に先生のお話を
聞いていました

農作業 MEMO

意外と簡単!? 家庭菜園ビギナーのキャベツ栽培 (秋まき春採りキャベツ)

農作業支援センター 白山
滝谷 浩二



キャベツは生・煮・炒めと調理法を選ばず、味にクセがなく、甘みがあり、美味しく食べられます。冷蔵庫で容易に保存できる上、ビタミンが豊富、カルシウムなどを含み栄養的にも優れた野菜です。今回は、秋に種を蒔いて翌春に収穫するみずみずしく味のよい春キャベツの栽培方法をご紹介します。

作業のポイントが分かれば思っているより簡単に、キャベツ栽培が楽しめるかも? 気軽に家庭菜園を始めてみませんか?

栽培の流れ

播種：9月下旬、定植：11月上旬、収穫：4月下旬～

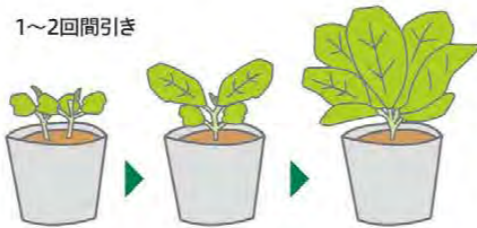
播種(種まき)

ここではポットまきをします。ポット(約7cm)に直径3cmで深さ1cmの穴を作り、3～4粒を離してまきます。5mm程度の覆土後、たっぷりと水やりをします。(土は「プラグ培土1号」を使用)

●ポットまき



1～2回間引き

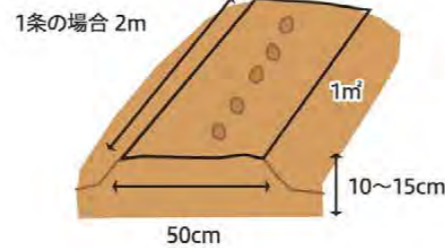


育苗期間

3～5日程度で発芽。7～10日で2本立ちに間引き。20日前後に本葉2枚の頃1本立ち。40～50日で定植苗(本葉7～8枚)になります。

畑の準備

定植の2週間以上前に堆肥(1㎡に約2kg)と苦土石灰(1㎡に約100g)を全面散布して、深く耕します。(pH6.5前後にしてください)定植の1週間前に元肥(化成肥料<8-8-8>約100g)を施して再度耕します。畝立て幅50cm、株間35cm、高さ10～15cm、1条にします。



定植

晴天の午前中に行います。あらかじめ定植苗と植え穴に十分な水やりをします。深植えしないよう気をつけましょう。



追肥

年内の追肥はしません。1回目、春に新葉が動き出したら追肥をします。2回目は本葉20枚くらいで結球が始まる頃に追肥をします。追肥の1回分は、畝1㎡当たり、化成肥料(8-8-8)約50g。追肥と同時に中耕と土寄せをします。

収穫

手で押さえてみて、かたくしまってきたら収穫適期。玉を斜めにして、玉に外葉を2、3枚付けて切り離します。



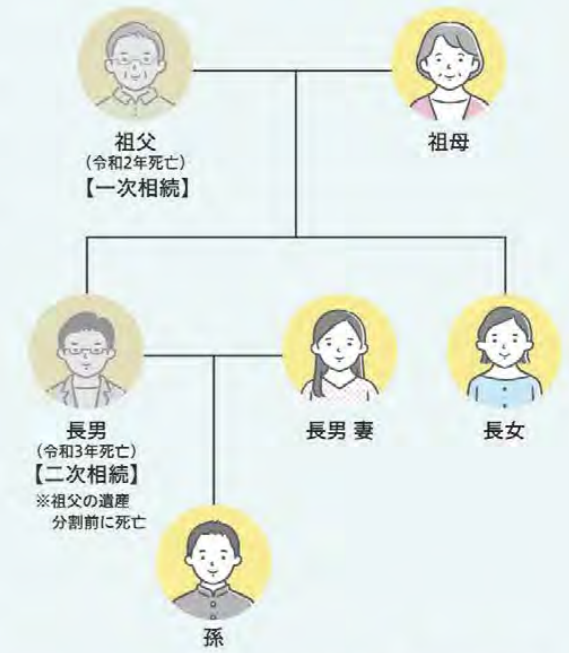
参考：サカタのタネ「園芸通信」<https://sakata-tsushin.com/>

Vol.23 知って納得! 相続のこと

すうじそうぞく 数次相続とは①

数次相続とは、被相続人が死亡した後、遺産分割協議(相続手続き)をしないうちに相続人が死亡してしまい、次の相続が開始された状況のことをいいます。

右図の場合、遺産分割協議に参加する人はこうなります。



- 祖父の遺産分割協議
祖母、長女、長男の妻、孫の4人
- 長男の遺産分割協議
長男の妻、孫の2人

遺産分割協議は、相続人全員で行う必要があり、相続人が1人でも欠けていた場合、その遺産分割協議は無効となってしまいます。

数次相続が起こったら、誰が一次相続や二次相続の相続人になるのかを早めに確認しましょう。

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

介護の広場 特殊寝台(介護用ベッド)について

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、福祉用具レンタル(貸与)、販売を行っております。今回は特殊寝台(介護用ベッド)をご紹介します。主な機能は次の通りです。

※画像提供…株式会社日本ケアサプライ

レンタル可能なベッド 主な機能

1 背上げ機能 <ul style="list-style-type: none"> ● 起き上がりを補助 ● 食事を摂る時に便利 ● 呼吸を楽にする ● 円背の方の寝る姿勢を楽にする 	2 高さ調節機能 <ul style="list-style-type: none"> ● 立上がりや車椅子への移乗を補助 ● 褥瘡位姿勢を安定させる ● 介助者の負担軽減 ● 転落時の危険軽減 	3 膝上げ機能 <ul style="list-style-type: none"> ● 背上げ機能を使用した時に身体のずれを防止 ● むくみ防止 ● かかとへの部分圧軽減 	4 背上げ・膝上げ運動 <ul style="list-style-type: none"> ● 背上げ、背上げを自動連動し、身体のずれ、摩擦、圧迫感を軽減
--	---	---	---

レンタル可能なベッド 一覧

専用のサイドレール(ふとんのずり落ち、寝返り時の転落防止)、介助バー(ベッドから立ち上がり時の手すり)もございます。背上げに曲がりに対応できるように、介護用の専用マットレスもレンタルできます。それぞれ、ベッドの機種、モーターの種類によって機能は様々です。我々、福祉用具専門相談員が、ベッド機種の選定のご提案をさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

福祉用具に関するご相談は ▶ 【福祉用具レンタル・販売】ふれあいの里くしだ ☎0598-28-8814 (担当:田畑・廣田)

[今月のテーマ]

なんとかしたい! おしりの悩み

「痔」は初期段階であれば、生活習慣の改善と薬による治療で治すことができます。痔の中でも成人に3人に1人にあるとされているのが肛門付近の血管がいぼの様に膨らむ“いぼ痔”です。次に多いのが肛門の皮膚が裂ける“切れ痔”です。人に言いづらい病気のため、正確には把握されていませんが、痔は珍しい病気ではありません。



最大の原因は便秘

便が硬くなり、スムーズに排便できないために、肛門に負担がかかり症状の悪化の原因になります。便通をよくすることが一番の治療であり、予防になります。生活習慣を見直して便を正常な状態に戻し、痛みや腫れなどを抑える座薬や軟膏といった薬を補助として使い痔の改善を目指します。

【痔を治すための生活習慣のポイント】

* 便通改善

1 1日3食摂る

食事が少ないと、便をつくる材料が不足してしまう。1日3食をしっかり摂るのが基本。特に朝食は腸を刺激し、動きを促すために大切。

2 腸内環境を整え、食物繊維を摂る

食物繊維で便のかさを増やすことで排便しやすくなる。腸内環境が整ってないと便秘が起こりやすくなるため、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る。

3 水分をこまめに摂る

水分量が少ないと、便が硬くなりがち。水分を摂ることで、便が柔らかくなりスムーズな排便につながる。

4 適度な運動をする

運動は、腸の動きをよくするため、ウォーキングなど手軽にできる運動習慣をつける。



* お尻にやさしい生活

1 排便習慣の改善

便意を我慢しすぎると腸の感覚が鈍るため、便意を感じたら我慢せずにトイレに行くように心がける。

2 トイレの時間は短くし、過度に息まない

過度に息むと、肛門に負担がかかるため、痔の悪化を招く。出来るだけ排便にかかる時間は短く、長時間トイレで息まない。

3 入浴

身体を温めると血行が良くなり、痛みや腫れが改善する。シャワーだけでは血行を良くすることは難しいため、湯船につかるようにする。



4 同じ姿勢を続けない

立ちっぱなし、座りっぱなしをとり続けると、肛門に負担がかかる。1時間に1回は屈伸運動などで体を動かすことが大切。

いぼ痔や切れ痔は、相談しにくいと思う方もいるかと思いますが、早くから治療を開始すれば、多くは生活習慣で改善できます。我慢せずに、近くの病院等に相談してください。痔のない人も予防のために適度な運動や便通改善に取り組んでください。

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 2.60%** (令和6年 7月1日現在)

最軽減後金利 **年 1.20%** (固定金利)

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QRからご確認ください。

※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ございます。



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



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。

管内給油所(JA-SS)から プリペイドカード(プリカ) 取扱い廃止のご案内

日頃はJA-SS給油所をご利用いただき、厚く御礼申し上げます。さて、キャッシュレス決済方式の普及により、給油プリカの取扱いを廃止いたします。ご理解くださいますようお願い申し上げます。

プリカ給油の終了

令和6年 **9月30日**(月)

※終了日までにご使用をお願いいたします。

お問い合わせ

JASS-PORT 橿田・黒部・川井町・宮前・一志の各店舗まで



献血にご協力をお願いします。

～あなたの献血が誰かの一生につながる～

伊勢献血ルーム「ハートワン」



受付時間 全血献血 10:00～11:45 / 13:00～17:30
成分献血 10:00～11:00 / 13:00～17:00

休日 金曜日、年末年始

所在地 〒516-0008 伊勢市船江1-471-1「ミタス伊勢」内
お問い合わせ ☎0120-25-7821

※ご不明な点がございましたら、お気軽にお電話ください。



キャンペーンのお知らせや、献血ルーム・献血バス会場のご案内、献血についての知識等、幅広い内容で情報発信を行っています!



すくすくキッズ

みえスタ

投稿点数
18件



今年も大きなハスが咲きました。
松阪市小野町
まつあかのばあちゃんさん



暑い日は赤ジロのジュースで乾杯！
津市白山町 富田 きよ子さん
さっぱりして美味しいです。



風蘭
津市白山町 橋本 信夫さん
可憐な花がこころを癒してくれます。



地底怪獣ダイコンマン
津市一志町 敏ちゃんさん
形の悪いダイコンの突然変異です。



田んぼアート
津市白山町 中村 昭輝さん
津市榊原町で、毎年見せてもらえます。



ウツボグサ
松阪市飯高町 北川 文昭さん
畔草刈り中、百本ほどの群生に出会いました。



コスモスの種まき
里山ファンクラブさん
アサギマダラの飛来に合わせて「里の丘広場」に蒔きました。



お庭のゆりが満開です
猛暑に負けず綺麗に咲きました
松阪市 ゴンちゃんさん



伊勢寺店管内
尾崎 汐莉ちゃん(11歳) 拓真くん(9歳) 春花ちゃん(5歳)

ご家族からのメッセージ

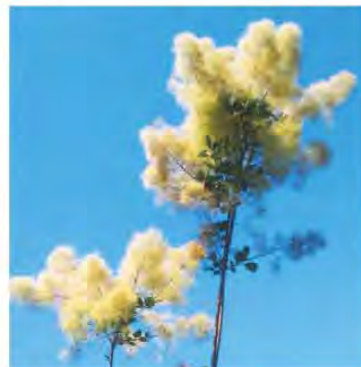
これからも3人仲良く元気に育って行ってね。



笹川支店管内
山岸 行男さん(100歳)

わたしの元気の源!

戦争も経験しましたが、色んな部分で運が良かったのでここまで長生きできました。誠心誠意良いことをすれば助けてくれるものだと感じています。健康に留意して、一日でも長生きしたいです。



スモークツリー(白)
津市久居元町 今井 紅岑さん
ドライフラワーになりますよ。



道の駅茶倉駅の展望台から見た赤い茶倉橋
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
道の駅茶倉駅の展望台から赤い茶倉橋と粥見の街と茶畑が見えました!



双子の蓮の花
津市一志町 瀧川 尚さん
Sさん宅で一本の茎から珍しく双子の蓮の花を見ましたので撮影しました。

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●

9月 3日、10日、24日
※9月30日は17時閉店となります。

10月 1日、8日、22日、29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

ネットには危険がいっぱい!

夏休み明けのこの時期は、生活の乱れや解放感が抜けきれず、子ども達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いです。

便利で楽しいネットには、危険もたくさん潜んでいます。



【困ったときは一人で悩まず相談を!】

●少年相談110番
☎0120-41-7867

●三重県警察少年サポートセンター(警察本部少年課内)
月~金 9:00~17:00
(土日休日、年末年始を除く)



理事会だより

第40回理事会(監事同席)

令和6年7月26日開催

- 1 令和5年度JAみえなかの現況について
- 2 お客さま本位の業務運営にかかる取組方針の一部変更について
- 3 令和6年産米集荷・販売方針について
- 4 出資金の減資申込みについて

以上、全4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	なし
	白山	30日
	久居西	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、30日
	阪東	
	阪西	
農機センター	飯南	土曜、日曜、祝日
	朝見	15日、16日、22日、23日、29日
	伊勢寺	22日、23日、28日、29日
	白山	なし
農機整備センター	15日、16日、21日、22日、23日、28日、29日	土曜、日曜、祝日

※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。
※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)

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 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

日時 10月16日(水) 13:30~16:30
場所 市支店(松阪市郷津町140-1)
予約・お問い合わせ 資産管理課 ☎0598-28-8806

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。※医療過誤についてのご相談はお受けできません。

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)
日時 10月25日(金) 10:00~16:10
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

JAみえなかで年金をお受け取りになるといいことがたくさんあります!!

年金振込キャンペーン

期間 令和6年 9/2(月) ▶ 令和6年 10/31(木)

年金振込指定をJAみえなかに変更された方 または 新規でJAみえなかに年金振込指定された方

※いずれの場合もJAみえなか店頭でのお申込みに限ります。

キャンペーン期間限定

**サララップ
バラエティギフトセット
もれなくプレゼント!**

※写真はイメージです。

年金受給者向け みえなか年金定期貯金
金利上乘せ定期貯金 (お一人さま300万円を限度とします。)

【スーパー定期貯金 1年もの自動継続】

店頭表示金利 **プラス** 年 **0.25%** 上乘せてお預かりします。

※上乘せ金利の適用は初回満期日までとし、ご継続後の金利は1年ごとに見直しした特別金利とさせていただきます。

ギフトカード

2,000円分プレゼント!

※ギフトカードのお選は初回の年金振込確認後となります。(目安:3ヶ月)

JAみえなか 年金友の会 会員特典

お振込感謝プレゼント
年金のお振込感謝として毎年1回 記念品をプレゼントいたします。

各種お楽しみイベント
グラウンドゴルフ大会・ゴルフ大会・女性のつどい(女性会員限定)~親睦旅行等に、ご参加いただけます。

詳しくはJAみえなか各支店・各店の窓口へお問い合わせください。

学生募集

三重県農業大学校 令和7年度入校の学生を募集します!



三重県内でプロ農家(専業農家後継者、独立自営就農や農業法人就職)を目指す方、農業協同組合や農業関連企業への就職、公務員を目指す方、農業大学校で学びませんか。

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学校です。農業経験のない方でも、農業に関心がある方であれば、どなたでも学んでいただけます。このたび、令和7年度入校に向けた一般入校試験をご案内します。

願書受付期間 前期:令和6年11月11日(月)~11月25日(月)(必着)
後期:令和7年 2月10日(月)~ 2月25日(火)(必着)

試験日 前期:令和6年12月13日(金)10時~
後期:令和7年 3月 7日(金)10時~

合格発表 前期:令和6年12月25日(水)
後期:令和7年 3月12日(水)

募集する課程 (1)養成科二年課程(高等学校を卒業した方が中心の課程)
(2)養成科一年課程(就農を目指す社会人経験者が中心の課程)
いずれの課程も、茶業、水田作、野菜、花き、果樹、畜産(肉牛、酪農)の6つの専攻コースがあります。

受験料 無料 **応募方法** 詳しくは、三重県農業大学校のHPをご覧ください。☎0598-42-1260



◀詳しくはこちら!
三重県農業大学校

受験場所 三重県農業大学校(松阪市嬉野川北町530)