

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2025
vol.46

2

特集

2025年は「国際協同組合年」です



きずなキッチン『柚子香る ミルク茶碗蒸し』
農作業メモ『種まきの種類、方法について』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか
JAみえなは2025国際協同組合年に賛同しています

2025
国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます



柚子香る ミルク茶碗蒸し

春を感じられる茶碗蒸し。
ほんのり香る柚子がアクセントです。

YouTubeでも
配信!



▶ 材料 (4人分)

- 牛乳・・・・・・・・・・350ml
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・小1/2
- ナバナ・・・・・・・・・・2房くらい
- 花麩(水で戻しておく)・・・4枚
- ミツバ・・・・・・・・・・適量
- 柚子皮・・・・・・・・・・適量

▶ 作り方

- ①ボウルにAを入れ、切るようによく混ぜる。
- ②ナバナを食べやすい大きさに切る。
- ③器に②のナバナと絞った花麩を入れて、①の液を入れる。刻んだミツバをのせ、ふんわりとラップをかける。
- ④フライパンに③の器が1/3浸かるくらいのお湯を沸かし、③を入れ強火で2分加熱する。卵液が固まってきたら、ふたをしてとろ火で5分ほど蒸し、火を消して余熱で2分置く。
- ⑤蒸しあがった茶碗蒸しに、おろし金で柚子の皮をすりおろして完成。



器の大きさや厚さで蒸し加減が変わってくるので調整してください。

調理師:森岡 笑美(ふれあいの里くしだ所属)

編集後記

2月と言えば節分。季節の変わり目に邪気を祓うために始まったようですが、当時より科学が進歩した今でも続いているのは文化を感じられて面白くもあります。近年は地球温暖化で季節の変わり目が感じられなくなってきているので、こういう行事を通して感じるのも一興ですね。(池)

新規登録クーポン配布中!

きずな No.46 | 2025 2

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



Facebook



Instagram



LINE



@mienaka.ja @ja_mienaka

Contents 【もくじ】

03	人×農「ブロッコリー生産者」
04	特集 2025年は「国際協同組合年」です
06	みえなかNEWS
09	ウーマンパワー
12	知って納得！相続のこと 「遺留分とは」
13	直売所日より 協同活動
14	市役所からのお知らせ 健康レポート 明日も元気！ 「高齢者の貧血、軽くみないで!! 〜早期発見のサインかも〜」
15	農作業メモ「種まきの種類、方法について」
16	みんなの広場
18	Information
20	きずなキッチン 「柚子香るミルク茶碗蒸し」



人 × のう 農

農地（畑）活用のために

15年前からブロッコリー栽培に取り組んでいます。それまでは、きぬさや、カボチャ、ジャンボニンニクなどを栽培していました。地域の方から委託された農地が増え新しい品目ができないかと考えた時に、軽量で作業負担が少ないことや、収穫期間が長いこと、消費者からのニーズも高く価格も比較的安定しているブロッコリーを選びました。

基本をしっかりと

苗作りや栽培方法はJAが行っている栽培講習会や圃場巡回などで教わる栽培指針に基づいています。育苗時の水管理や、連作障害を起さないように十分注意しています。また、定植後は追肥の時期、病害虫の防除など、JAと普及センターによる巡回のアドバイスに従い、適期の対応を心掛けています。今年度は雨の多さや暖かすぎる気候があったことで、早生品種の収量に影響するほどの病気が発生しました。その後、中生品種にも一部影響が出たものの、

地域の結びつきを これからも



ブロッコリー生産者 三雲支店管内 農事組合法人 星の郷
 (左上から) 中西 透さん(58歳)、佐藤 彰洋さん(68歳)、野田 久義さん(67歳)、森 久男さん(85歳)、野田 正晴さん(77歳)
 (左下から) 高山 明さん(71歳)、河村 公秀代表理事(69歳)、八谷 昭彦さん(65歳)、沼田 信行さん(77歳)、野田 一也さん(66歳)

プロフィール
 約50aで「おはよう」「ベルネ」などを栽培。11月から2月にかけて年間約3.5トンを生産しJAに出荷。他にも地域の方からの委託された農地でカリフラワーや嬉野大根などを栽培している。

農業はこれからの時代に 必要な産業

対策指導のおかげで大事に至らず、収量確保ができました。

当組合は法人化した時から、農家のための組織だけでなく地元である星合地区にとつてなくてはならない組織となるよう、ブロッコリーなどの収穫作業については女性の方にも手伝っていただいています。また年に1回ですが感謝祭を開催し、飲食物の提供、抽選会などを実施しています。同祭は、事前準備から飲食物の準備まで、非農家を含めた女性の皆さんに協力してもらっています。この祭りは地区内における大きなイベントとして、同地区の活性化に貢献できていると感じています。

今後はさらに他の作物の栽培を検討し、面積拡大や、産直コーナーへの進出も考えています。農業は高齢化や後継者不足など課題をかかえています。給率をもっと高めるために無くてはならない産業です。

星の郷の規模は日本全体からすれば微々たるものですが、自分たちの取り組みが地域にとつて、日本にとつてほんの少しでも役立てればと思っています。今後も星合地区の農地を守るために健全経営を維持し、地域への還元を通じて活性化の中心となっていきたいと考えています。

※お話は代表理事の河村さんにお聞きしました。

今月の表紙農産物



【ブロッコリー】

JAみえなか管内は三重県内1位のブロッコリー生産地です。電子レンジでも簡単に調理でき、サラダなどの副菜はもちろん、メインメニューにもなる万能な野菜です。

きずなのバックナンバーはWebサイトで見れます!





協同の輪を広げて、日本を変えていきましょう!

JAグループは、協同組合として地域で助け合いの輪を広げ、持続可能な開発目標の実現に貢献しています!

第1次産業生産者の協同組合として

地域の組合員のニーズに対応し、経営・技術指導、低コスト資材の供給、共同販売、事業資金や生活資金の貸し付けなどにより、組合員の農業経営と生活を守ることを通じ、消費者への安全で新鮮な農産物の生産・販売と、農地保全を通じて美しい国土の保全に寄与しています。



資材の一括仕入れによるコスト削減



みえなかあぐり隊による農産物のPR活動

協同組織金融機関として

協同組織金融機関とは、出資者でもある組合員が預貯金し合い、集まったお金を必要なときに適切な審査の下で組合員に融資する協同組合組織の金融機関です。地域に根差して、農業経営の安定や改善、暮らしの向上などさまざまな問題解決・価値創造を手伝い、地域経済の発展に貢献します。



特殊詐欺被害防止啓発活動(久居支店)



金融窓口(香良洲支店)

万が一を助け合う共済事業

共済とは、組合員の誰かが困ったときに、他の組合員全体で助ける仕組みです。私たちの生活を脅かすさまざまな危険(災害・交通事故など)に対し、組合員同士で助け合う相互扶助を具現化した保障事業です。



農機展示会での農業リスク診断

医療・福祉、厚生事業

地域に密着した医療・福祉サービスの提供を通じ、安心して暮らし続けられる地域づくりに取り組んでいます。



ふれあいの里くしだデイサービス

JAみえなかはこれからも総合事業で組合員、地域住民の皆さまに寄り添った事業活動を展開していきます。



2025年は「国際協同組合年」です

国連は2023年11月3日の国連総会で、2025年を「国際協同組合年」(IYC = International Year of Cooperatives) とすることを宣言しました。これは、2012年に続き2回目です。

協力：IYC2025全国実行委員会(事務局：日本協同組合連携機構)



国連の「国際年」って?

国連では、1957年から国際年を設定しています(同年は国際地球観測年)。国際年には、世界に共通する重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行うよう取り組んでいます。



国際協同組合同盟とは?

1895年に設立された国際的な協同組合の連合組織です。加盟組織は103カ国299団体(2024年4月現在)で、本部はブリュッセル(ベルギー)に置かれています。なお、加盟組織傘下の組合員数は世界全体で10億人を超えています。日本からは17組織が加盟しており、JAもその一つです。

なぜ国連はIYC2025を設定したの?

国連は国際協同組合同盟(ICA)と連携を図り、国際協同組合デーの開催、国連総会における協同組合振興決議、協同組合振興のための国連ガイドラインの策定など、協同組合振興に努めてきました。国連が協同組合を重視するのは、協同組合が事業や活動を通じて、女性、若者、高齢者、障害者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献し、持続可能な開発などに貢献できる企業体・社会的事業体だ、と評価しているからです。国連はIYC2025を通じて、次の取り組みを講じるよう、各国政府や関係機関に要請しています。

- 1 持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高める。
- 2 協同組合の発展を支援し、協同組合を振興する。

SDGsと協同組合

協同組合は、誰かに助けってもらうことで解決を図るのではなく、一人一人の主体的な参加を基礎に、生産や暮らしなどさまざまな面で協同し合うことによって、解決の道を切り開いていこうという団体です。自ら事業を利用したり、活動に参加したいと考える人は誰でも加入できるオープンな組織であり、協同組合が大切にしている平等、公正、連帯という考え方はSDGsの理念と合致します。

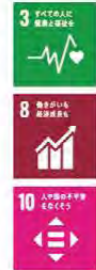




深見さんから収穫方法を教わりました

JAみえなか 収穫作業に農福連携の力を

JAみえなからは12月5日、農福連携の一環として、松阪市の深見覚さんのミカン園地で福祉作業所の作業員にミカンの収穫を体験してもらいました。この取り組みは繁忙期となるミカンの収穫期の労働力として、福祉作業所の作業員が作業できないかを検討するもので、今年度で3度目になります。今回は3人の作業員が参加し、深見さんの指導の下、ミカンの収穫。1時間あたりのミカン収穫量の測定や作業をする上での課題を洗い出すことで今後の取り組みに活かせるかを検討していく予定です。



竹上市長へ陳情書を手渡す安保さん

JAみえなか ジャンボタニシ補助金継続を依頼

JAみえなからは12月4日、水田農業経営者協議会に所属する水稻農家ら4人と共に松阪市へジャンボタニシ防除対策補助金に関する陳情書を提出しました。同市では数年前からジャンボタニシによる被害が続いており、同市の補助金制度が今年度最終年度となったことから、次年度からも継続してもらうことを目的に陳情を行いました。同協議会会長の安保祥一郎さんが被害状況を説明し「防除は不可欠だが、それにかかる農家の費用負担は大きい。引き続き補助をお願いしたい」と陳情書を手上真入松阪市長へ手渡しました。



参加者は一生懸命メモを取っていました

資産管理部会 研修会で学ぶ

資産管理部会は12月2日、久居支店で研修会を行い、部会員20人が参加しました。研修会では、弁護士森下達氏による「特別寄与者」の講演と、税理士の前川晶氏による「大改正となった贈与税の活用と相続対策」の講演があり、部会員の皆さんは、特別寄与の条件や請求方法、贈与税の改正点や注意事項などについて学びました。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。



たくさんの作品が来場者を楽しませました

伊勢寺店 初めて文化祭を開催

伊勢寺店は11月12日から23日の間、地域の方々が作ったあらゆる作品を展示する文化祭を開きました。展示したのはあみもの教室や地元の小中学生や幼稚園児が食農教育の課程などで描いた絵などのほか、書道教室の書など様々な作品が並びました。また、23日には展示のほかにお弁当などの販売やゲームコーナー、ネイチャークラブ教室を開催。多くの方が訪れ、作品を見学したほか、クラフトやカフェコーナーなどを楽しみました。



定植をするTAC課職員

TAC課 長期出荷に向けブロッコリーを試験栽培

TAC課は12月10日、松阪市の圃場で試験を目的としたブロッコリーの定植を行いました。当JAでこれまで栽培していた品種は9月ごろに定植し、11月から3月にかけて出荷を行っていましたが、今回試験栽培を行った品種「おはよう」と「サミット」は、12月に定植することで、収量の少ない時期である4月から5月にも出荷ができ、長期的な出荷が見込めます。約3aの圃場に600本植え付けを行い、今後、生育管理を行っていきます。



たくさんの方に購入いただきました

きつする黒部・ぬくいの郷 産地直送のリンゴを販売

ぬくいのは郷は12月7日、きつする黒部は12月7日、8日の2日間、りんご祭りを開催し合わせて約2,400人が来場しました。産地間連携を行っている長野県のおんしん市場から当日直接運ばれてきたリンゴを店頭で販売。試食で爽やかな甘さのリンゴのPRを行いました。店頭には化粧箱入りのものからバケツ入りの手頃な価格のものまで並び、開店と同時に多くの方が買い求めました。



フラダンスでオープニングを飾りました

JAみえな女性部・家の光愛読者のつどい開催

三重県下のJA女性組織の上部組織であるJAみえな女性連絡会議は12月4日、津市のフレんテみえで、JAみえな女性部・家の光愛読者のつどいを開催し、JAみえな女性組織より代表者が出席しました。今回は創立50周年記念大会ということで、歴代の会長によるトーク会のほか、記念レシビ集制作における調理風景の動画の上映などを行いました。また、家の光優良JA表彰では当JAが4部門で優績組合として表彰いただきました。そのほか、家の光記事活用事例発表や、シャンソン歌手の佐々木秀実さんによる記念講演が行われ、充実した大会となりました。



ご出席いただいた皆さまありがとうございました

JAみえなか 各地域で座談会を開催

JAみえなからは12月3日から12日にかけて、16会場地区別座談会を開催しました。座談会は、当JAが不断の自己改革を進めていく中で、地域の組合員の皆さまの声を今後の事業運営に活かすことを目的としています。「地域の食・農・くらしを守るためには」を全地区共通のテーマとし、各地区で決めたサブテーマなどに沿って様々な意見交換をしました。今回出席いただいた皆さまの想いをしっかりと受け止め、今後の事業に反映していきます。



WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

ウーマンパワー

花や野菜を使って作る農の生け花



当JA女性組織連絡協議会は12月13日、津市白山町にある津市白山総合文化センターで「ふれあいフェスティバル&家の光のつどい」を開催し、約350人の会員が参加しました。オープニングは本部役員によるスコップ三味線の演奏で幕が上がり、アンコールにも応え会場を賑わせました。その後、森裕美会長が「日頃あまり交流することのない地区の方々や声をかけ合い、ぜひ交流の機会にしてみたい」と思っています。大いに学び楽しみましょう」と挨拶しました。フェスティバルでは3地区の活動紹介、各地区の女性部による楽しい発表が盛りだくさんで、会場が笑顔に溢れていました。また、篠原信氏による「そのとき、日本は何人養える? エネルギーから見た食料安全保障」の講演があり、参加者はエネルギー問題について学びました。

JAみえなか女性組織連絡協議会
ふれあいフェスティバル & 家の光のつどいを開催



挨拶する森会長



オープニングを飾った本部役員によるスコップ三味線

3地区の活動紹介



松阪地区女性部役員による癒しの合奏

一志東部地区の香良洲地区女性部による舞踊



三重中央地区は3B体操で会場全員と体を動かしました



JAみえなか管内の活動紹介

みえなか NEWS



地域農業のために様々な意見を交わしました

松阪地区壮年部、青年部(JAMY) 青壮年部が松阪市長と懇談

JAみえなか松阪地区壮年部と青年部(JAMY)は12月18日、本店で竹上真人松阪市長との懇談会を行い、部会員やJA関係者など合わせて26人が参加しました。懇談会は農業者の意見を市政に反映してもらうと毎年実施しているもの。部会員からは獣害の状況や、鳥インフルエンザが発生した場合の対応策などのほか、農産物のブランド化に向けた提案など様々な発言があり、活発に意見が交わされました。



津市社会福祉協議会様



松阪市社会福祉協議会様

JAみえなか年金友の会 社会福祉協議会へ参加費を寄付

JAみえなか年金友の会は12月に開催した女性のつどいで集まった参加費を、12月16日に津市と松阪市の社会福祉協議会へ寄付しました。令和4年から毎年行っており、3回目となる今年度はそれぞれ16万1千円ずつ寄付させていただきました。寄付金は各社会福祉協議会で、地域の福祉のために活用されます。JAみえなからは今後とも、組合員や地域の皆さまのため、社会貢献活動に取り組みでいきます。



親子連れに大人気でした

竹林まちづくり農業体験農園 収穫体験大盛況

松阪市山室町の竹林まちづくり推進協議会と花岡店は12月22日、同市にある団体体験農園で、旬の野菜の収穫体験を開催し、多くの方が訪れました。収穫できるのはハクサイ、ダイコン、キャベツの3種類で、すべて同協議会員とJAで協力して育てたもの。今年度は記録的な猛暑で高温が続いたため生育不良となり、収穫できる量が少なくなっており、収穫が少なかった。収穫した方は楽しそうに収穫していました。収穫体験のほかにもガラポン抽選会や焼き芋の販売などもあり、来場者を楽しませました。



剪定を実演する村井技師

松阪柿生産部会 来期生産にむけて剪定講習

松阪柿生産部会は12月20日、松阪市で柿剪定講習会を開き、生産者や関係者等合わせて11人が出席しました。収穫が終わった後の休眠期に効果的に剪定を行うことで、次期作以降も安定した収量、品質が得られるようにすることを目的に開催しています。三重県中央農業改良普及センターの村井宏行技師を講師に、図などを用いて剪定の基礎について復習。その後、実際に部会員が栽培する園地へ赴き、実際の樹で剪定方法を実演しました。



少しずつ丁寧に
作りました



くしだ・朝見支部は12月12日に干支の絵馬作りを開き、5人が参加しました。木の板でできた絵馬に、布などを貼り合わせる「押絵」で作る絵馬で、毎年開催しているものです。松阪市の中西みちさんを講師に招き、丁寧に教えてもらいながら作っていました。ヘビの目になるビーズをつける位置で表情が変わるといふことで、参加者らは可愛いへビになるように位置を考えながら楽しく作っていました。

松阪地区

くしだ・朝見支部
干支絵馬づくり

三重中央
地区

美杉女性支部
レインボー体操で
温かく



基本が大事!

美杉女性支部は11月13日にレインボー体操教室を開き、20人が参加しました。普段から取り組んでいるレインボー体操ですが、もう一度基本から教えてもらおうと、レインボー体操講師の二村先生を招いて改めて教えてもらいました。
参加者らはそれぞれの動きの意味を再確認しながら和気あいあいと体を動かしていました。

たくさん収穫して
くださいね♪



三重中央
地区

一志・白山女性支部
菌床シイタケ講座

一志女性支部と白山女性支部は12月17日に合同で菌床シイタケの栽培講座を開催しました。おがくずを固めたブロックにシイタケ菌を培養して栽培する菌床シイタケは、家庭でも栽培しやすく、育てる楽しみも体験できるということで毎年人気の講座です。
くらしの活動課職員が管理方法を説明。参加者らはうまく育てようと真剣に受講していました。

一志東部
地区

一志東部地区女性部
会員同士で
クッキング教室



一志東部地区女性部は11月21日にクッキング教室を開き、15人が参加しました。いつもは講師の先生を招きますが、今回は会員が講師となって「米粉のチヂミ」「豚肉のしらたき」「チャプチェ」むかごの「ご飯」の3品を作りました。
気心知れた会員同士が教え合うことで、また違った楽しさのあるクッキング教室となりました。



ここはどうする?

手際よく
調理しました



松阪地区

家の光記事活用グループ
全グループが初の交流会



松阪地区家の光記事活用グループは12月23日、ウエストパーク松阪で初めて交流会を開催し、5つのグループから29人が参加しました。普段は別々に活動しているため、他のグループの活動を知りたいという会員の声から実現しました。交流会では家の光のレシビ記事を活用し、「焼きもちチーズ」作りに挑戦。その後、各グループの班長が活動内容などを発表し、情報を共有しました。また、家の光12月号別冊付録の「幸せのお金の使い方」の内容に沿ったビデオを鑑賞。身に付けたいお金力は「楽しむ力」「備える力」「増やす力」の3つがあることなどを学びました。

一志東部
地区

黒田班
フェルトで干支づくり



黒田班は12月5日、家の光記事活用として、フェルトを使った干支づくりを行いました。家の光12月号に掲載の「巳の正月飾り」を参考に、フェルトを型紙に合わせて切り、縫い合わせていきました。中に綿を詰め、模様を貼り付けたら完成。それぞれ思い思いのカラーリングで作成し、可愛い正月飾りが完成しました。

良い一年に
なりますように!





12月管内各地で開催したイベントについてご紹介いたします!



お米の食べ比べイベント

農作業支援センター白山は12月13日、お米だけの味を感じてほしいという想いと、期待品種である「にじのきらめき」の評価をみるために食べ比べイベントを実施し、53人が来店。「コシヒカリ」「どんとこい」「三重23号(結びの神)」「にじのきらめき」を品種名を見ずに食べ比べてもらい、1番好みだったものに投票をしてもらいました。投票結果は第1位にじのきらめき、第2位コシヒカリ、第3位三重23号、第4位どんとこいとなりました。投票いただきました皆さまありがとうございました。

農作業支援センター白山



わしの大根は宇気郷イチ! 大根コンテストを開催

うきさと憩センターは12月20日、地域住民の畑仕事の楽しみづくりを目的として大根コンテストを開催しました。8月上旬に同センターで当JA営農指導員による土づくりから病害虫の防除等の研修会を実施。42本もの自慢の大根がコンテストに出品されました。重さ、長さ、太さで評価する「普通部門」と、変わった形で評価する「おもしろ部門」に分けて審査。「普通部門」では上田まつ子さんほか2人、「おもしろ部門」では竹谷千代さんほか2人が表彰されました。

うきさと憩センター



市役所からのお知らせ

小型特殊自動車の登録はお済みですか?



4月1日時点で軽自動車・バイク等を所有する方に対して軽自動車税種別割がかかりますが、トラクタやコンバイン、田植機といった農耕作業用などの小型特殊自動車も同様です。公道を走行せずとも所有していれば登録の必要がありますので、忘れずに手続きをお済ませください。



詳しくは、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

大阪市役所市民税課
☎0598-53-4026

津市役所市民税課
☎059-229-3129

vol.28 相続のこと

遺留分とは



遺留分とは、法定相続人（兄弟姉妹以外）の生活を保障するために最低限保障される遺産取得分です。原則として、法定相続分の半分が保障されています。

子どもや配偶者などの近親者は、被相続人が亡くなったときに財産を相続する権利を持っておりこの権利は遺言によっても奪うことはできません。

例えば、相続人が兄弟2人で、「兄に全ての遺産を相続させる」内容の遺言書を作成したとしても、弟は法定相続分1/2のさらに半分の1/4の財産を遺留分として兄に請求することができます。この場合、兄は請求された遺留分の額を現金で弟に支払う必要があります。

もし遺言書を作成して、特定の相続人に多くの財産を渡したいと考える場合は、遺留分を考慮して作成するようにしましょう。

なお、遺留分の請求には時効があり、請求できる期限は以下の通りです。

【遺留分侵害額請求権の期限】

- 1 相続開始と遺留分の侵害を「知った時」から1年
- 2 相続開始から10年を経過したとき



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.20

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。



津市白山町「倭産」黒米の魅力伝えたい

当会で栽培している黒米は、津市白山町の倭地区に在住する有志たちで作付けを行っています。稲作に適した肥沃な土地で作り、苗から田植え、稲刈り、日々の管理まで全て手作業で行います。プチプチした食感が楽しく、栄養価が高い黒米は人気があります。5年ほど前、黒米の活用として何かできないかと考えていた時、岐阜県へ行った際に五平餅の型が売っていたのでヒントを得て作り始めました。五平餅につけるみそはクルミやゴマ、ピーナッツ、3種類のみそを使用した秘伝のもの。津市白山、久居地区で出張販売しており、今ではリピーターになってくださる方がいるほど好評で嬉しく思います。また、そばも栽培しており、打ち方を独学で学んで親子そば打ち教室を開いています。こちらもリピーターが多く楽しんでいただいています。メンバーが一同「楽しく」をモットーに活動していますので、近隣の方でやってみたい!と思う方は見学にぜひ来てください。

※お話は森元克一さん(写真左)にお聞きしました。

黒米を使った五平餅



プロフィール

白山北支店管内
倭熟年趣味の会

出荷先 ぬくいの郷、あぐりネット 出荷物 黒米

平成12年ごろに発足し、現在13人で活動中。会員所有の約17aの田んぼで黒米などを栽培している。黒米を活用した五平餅が人気。



農作業 MEMO

種まきの種類、方法について

農作業支援センター久居西 営農指導員
榎 彩希



春に向けて栽培計画を立てる時期になってきました。今年栽培、収穫をしたい野菜は決まりましたか？

種は、まいたからといって、必ずしも元気に育つわけではありません。種まきには点まき、ばらまき、すじまきがあり、野菜の種類によって種まきの方法が変わります。

点まき

点まきとは、土にあけた穴に種を2粒～5粒ほどまく方法です。穴は深さ2～3cm程度、ペットボトルのふたなどを使うとうまく作れます。穴と穴の間隔は栽培する作物により異なります。エンドウなどの豆類やダイコン、ハクサイなどに向いているまき方です。



すじまき

すじまきとは、畝に支柱や板で作った細長い溝に種をまく方法です。ニンジンやホウレンソウ、コマツナなどに向いているまき方で、畝に溝を二条作ってまく場合は溝と溝の間を15cmから30cmほどあけましょう。



ばらまき

ばらまきとは、平らな畝に溝や穴を作らず種をばらばらにまく方法です。ほか2つのまき方と比較すると楽に種まきができますが、間引きをするのが難しくなります。

好光性種子と嫌光性種子

種をまいたら土をかぶせますが、種には光を好む好光性種子と、光を嫌う嫌光性種子があります。好光性種子は光がないと発芽が難しいため、土を0.5～1cm程度とごく薄くかぶせます。嫌光性種子の場合は光をあまり必要としないため、種の大きさの2～3倍の厚さの土をかぶせます。

また、種の中には直まきでうまく育つ品種と、育たない品種があります。ダイコンやニンジンなど移植に適さない野菜は直まきで大丈夫ですが、トマトやナス、キュウリなどは直まきをするとうまく育たないため、ポットまきをして苗を植えるのがおすすめです。



[今月のテーマ]

高齢者の貧血、軽くみないで！！ ～早期発見のサインかも～

症状がなければ、放置されやすい貧血。その背後には、病気が潜んでいるかもしれません。貧血と診断されて検査したところ、大腸癌や胃潰瘍、胃癌、子宮筋腫、子宮癌などが見つかることは珍しくありません。貧血がある場合は放置せず原因を調べることが大切です。



●加齢による貧血

貧血は年齢が上がるにつれて増え、75歳以上の約3割が貧血かその前段階にあるといわれています。高齢者の貧血は、腎臓や血液を作る骨髄、ホルモン分泌など血液を作ることに関わる働きが加齢によって低下することで起こると考えられています。

●貧血のサイン

高齢者の貧血は見逃されてしまうことが少なくありません。貧血のサインとして、動機、息切れ、疲れやすい、顔色が悪いなどがあります。



【高齢者の貧血が見逃されやすい理由】

- 1 体の代償機能が働く**
貧血で不足した酸素を補うため、心臓や肺が通常以上に働いて酸素不足の状態を解消しようとするため、貧血に気づきにくい。
- 2 貧血状態に体が慣れる**
貧血の状態がゆっくりだと、体が貧血の状態に慣れてしまう。動機や息切れなどの自覚症状が現れにくく、見過ごされやすい。
- 3 活発に動く機会が少ない**
早歩きで歩いたり、階段を上るなど、より多くの酸素が必要になったときに貧血が起こりやすい。高齢になると活発に体を動かす機会が少ないため、異常に気づきにくい。
- 4 年齢のせいだと思い込む**
貧血で疲れやすくなったり、疲れのため動きが緩慢になることを、『年齢のせいだから仕方がない』と思い込んで見過ごしてしまう。



貧血があると転倒のリスクが高まり、骨折などをすると、寝たきりにつながるなど深刻な事態に陥る可能性があります。

少なくとも1年に1回は健康診断などで貧血検査をして、確認することをお勧めします。

貧血のサインがあった時は医療機関を受診して、貧血の原因を調べ、治療をすることが大切です。



サツマイモ
津市白山町 中村 昭輝さん
今年は酷暑でしたが、よく育ちました。



獅子柚子です
松阪市五主町 90才のばあちゃんさん
小さな木ですが今年初めてなりました。



寒さに負けずラジオ体操1・2・3!
津市一志町 三浪 治子さん
2024.11.26 JA郷土資料館で。

投稿点数
28件



みえなか
ギャラリー



まゆみの実
松阪市小野町
まっつあかのばあちゃんさん
たくさん実をつけました。



サザンカのハート♡のトピアリー
松阪市市場庄町 中西 五十鈴さん
屋根に登って剪定しました♡
一重でピンクが混ざった珍しいサザンカ。



夕焼け雲
松阪市横地町 小林 美佐子さん
タイミングよく、ゴージャスな夕暮れ雲が撮れました。



紅白のカクタスが綺麗に咲きました
松阪市 ゴンちゃんさん



これでもジャガイモ
松阪市五主町 カイショさん
木にもイモがゴロゴロ。



仁柿地区の稲わらモニュメントの鳳凰
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
国道368号線沿いにある鳳凰を撮影しました!



めずらしいお客さま!
松阪市飯高町 飯高のきゆうべさん
ジョウビタキがガラスに写る自分に攻撃中。



今年も綺麗に咲いたサザンカ
津市白山町 丸山 準一さん
ひたむきな花の姿が心を和ませると言われています。



白い雲
津市一志町 よしみちゃんさん
アヒルみたいでした。



メタセコイヤの紅葉
松阪市新屋敷町 ジブーさん

すくすくキッズ



いざわ支店管内
平山 健輔くん (12歳)

日本代表になってワールドカップで優勝したい!

ご家族からのメッセージ

感謝の気持ちを忘れずに、これからもサッカーを楽しんでね。

みえスタ



市支店管内
牧野 忠男さん (73歳)

私の元気の源!

楽しみの一つとしてこだわりの野菜や米を直売しています。

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	14		19
2			12			16
	7	8				17
3				15		
4			13			
5		9				18
			10			20

タテのカギ

- 19 この、これぐらい平気だ!
- 16 多くが九州で作られている酒
- 15 水で洗った物をするとかじかむことも多い
- 14 地銀よりも規模が大きい
- 13 風を受けて水上を進みます
- 11 キラキラ光る——入りのセーター
- 8 封書を数えるときに使う言葉
- 6 サイコロや角砂糖はこの形
- 3 気仙沼の名物、サメの加工品

ヨコのカギ

- 1 2月14日に職場などで配る人もいます
- 2 リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 3 天気が崩れて——が強まった
- 4 寒い日にはこりやすくなる人も
- 5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 12 看護師——ともいうナースステーション
- 13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 15 不利の反対語
- 17 古代インド発祥のエクササイズ
- 18 じゅうたんを敷く所

先月号の答え

ハ	ツ	ユ	メ	カ	キ
ガ	イ	キ	マ	ツ	ゲ
キ	ー	ブ	ジ	ヨ	カ
コ	カ	ユ	マ	フ	
イ	ラ	ン	セ	ボ	ネ
モ	チ	レ	ン	コ	ン

A B C D E
『ゲイシユン』

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●

2月 4日、18日、25日

3月 4日、11日、18日、25日

※2月は17時閉店とさせていただきます。※3月は18時閉店ですが、31日は棚卸のため17時閉店とさせていただきます。

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

安心・安全チェックシート

刑法犯(窃盗・詐欺等)の認知件数が近年増加傾向にあります。平穏な日常を守るためにも、日頃からの防犯を心掛けましょう。以下の文章を見て、チェックが当てはまる場合は「▶」の対策をしましょう。

【チェックシート】

自宅で、開けっ放しの窓がある。

▶小さい窓でも、必ず施錠しましょう。

自動車の中に鞆や荷物が置いたまま。

▶貴重品が入ってなくても、中の見えない鞆などは置いておく危険です。しっかり鍵も掛けておきましょう。

人が住んでいない持ち家を放置している。

▶空き家が狙われる犯罪も増えています。定期的に草刈りをし、金属類(ガスボンベ、室外機等)は可能なら撤去しましょう。

電話には、すぐに出る。

▶相手の番号が分かる電話機であれば、必ず相手の番号を見てから出しましょう。『+』から始まる番号は国際電話です。知らない番号や非通知の番号は特に詐欺に注意しましょう。

自転車には、鍵を掛けていない。

▶少しの間でも、鍵をしましょう。ツーロック(鍵を二つ掛けること)をすれば、より安心です。

理事会だより

第44回理事会(監事同席)

令和6年12月20日開催

- 1 臨時雇用者就業規則の一部変更について
- 2 利用価値の無い遊休固定資産の処分について
- 3 利益相反取引について
- 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

2月・3月の休業日は次のとおりです。

店舗名	2月	3月
農作業支援センター	一志	31日
	白山	土曜、日曜、祝日、31日
	久居西	日曜、祝日、31日
	美杉	土曜、日曜、祝日、31日
営農振興センター	三松 雲部 阪東 西部 松阪	土曜午後、日曜、祝日、31日
	飯南	土曜、日曜、祝日、31日
農機センター	朝見	日曜、祝日、8日、15日、22日
	伊勢寺	日曜、祝日、1日、8日、22日
	白山	日曜、祝日、1日、15日、22日
	農機整備センター	土曜、日曜、祝日

※3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3月31日、棚卸のため臨時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。土地等に関するもお気軽にご相談ください。

日時 2月12日(水) 10:00~16:30

日時 3月 5日(水) 10:00~16:30

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。※医療過誤についての相談はお受けできません。

日時 2月28日(金) 10:00~16:10

場所 香良洲支店(津市香良洲町1863-8)

日時 3月28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

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7年 1月1日現在)

最軽減後金利 固定金利 年 **1.20%**

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でご確認ください。

※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合せください。

くらべたら 自動車共済 **クルマスター**

JA共済事故対応 利用者満足度 **94.4%**

※JA自動車共済利用者満足度調査。令和4年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済連調べ、とても満足・満足・やや満足・不満足)の割合。小数点第2位を四捨五入

ご契約内容についての割引制度 ご契約内容によってお得な割引制度が適用できます!		お車についての割引制度 ご契約のお車によってお得な割引制度が適用できます!	
割増・割引等級制度	★無事故を継続すると共済掛金が..... 最高63%割引	農業用貨物車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 10%割引
ゴールド免許用掛金	★記名被共済者の方がゴールド免許の場合、共済掛金が..... 12.5%割引	新車割引	★ご契約のお車(※1)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※2)が ●家用普通乗用車..... 5%割引 ●家用小型乗用車..... 3%割引 ※1 共済期間の初日時点において初度登録(初度検査)後の経過期間が49ヶ月以内の場合に適用します。 ※2 車両賠償、対人賠償、対物賠償、人身傷害補償および傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。
自賠責共済セット割引	★JAの自賠責共済とセットでのご加入で、対人賠償の共済掛金が..... 7%割引	ASV割引	★ご契約のお車がAEB(衝突被害軽減ブレーキ)装備車など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※1)が..... 9%割引 ※1 車両賠償、対人賠償、対物賠償、人身傷害補償および傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。
複数契約割引	★JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上など所定の条件を満たす場合、新たにご加入またはご継続される自動車共済契約の共済掛金が..... 5%割引	福祉自動車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 3%割引
自動継続割引	★自動継続特約を付加するなどの所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 2%割引 ※共済掛金をクレジットカードで払込む場合、自動継続割引は適用されません。		
長期優良契約割引	★継続契約の等級が20等級などの所定の条件を満たす場合、共済掛金が..... 2~6%割引 ※1 長期優良契約割引の適用後、1年目2%の割引率が、翌年度以降も無事故であれば、長期優良契約割引(適用期間)※2に応じて2年目以降5年目まで毎年1%ずつ拡大します(最大割引率6%) ※2 共済期間の始期が平成29年10月以降の契約から管理する長期優良契約割引が継続して適用された期間(件数)をいいます。		

※割引の適用には所定の条件があります。※割引率は令和6年6月現在のものであり、今後変更となる場合があります。※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。

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。

[24242410151]