

農、ひと、地域を結ぶ

きずな

KIZUNA

Mienaka

2025
vol.45

1

特集

今日からできる！SDGs



きずなキッチン『ミルク梅かゆ』
農作業メモ『水田の土づくりについて』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか



ミルク梅かゆ

牛乳を加えることでより栄養価の高いおかゆに。
年末年始で疲れた胃にも優しいメニューです。

YouTubeでも
配信中！



※最新動画は毎月
中下旬更新(予定)



▶ 材料(1人分)

梅かゆ(レトルト).....1袋
牛乳.....100ml
かつお節.....適量
卵黄.....1個分

▶ 作り方

- ①鍋に梅かゆと牛乳を入れ、梅をつぶしながら弱火でトロツとするまで混ぜる。
- ②トロツとしたら器に盛り、かつお節と卵黄のせて出来上がり。



牛乳と卵黄を加えることで、普通のおかゆに比べて、
タンパク質・カルシウム・カリウムを摂取できます。
レトルトから作るのでもとてもお手軽！もちろんお米からでも作れますよ。

調理師:森岡 笑美(ふれあいの里くしだ所属)



編集後記

あけましておめでとうございます。今年も皆さまが読んで楽しんでいただけるような
広報誌づくりに努めて参りますので、本年もよろしくお願いいたします。私事です
が、昨年まで厄年で、ようやく抜け出してホッとしていたのですが、3年後にまた厄年が
やってくることを最近知ったので、健康には十分気を付けていきたいと思います。(西)

新規登録クーポン配布中！

きずな No.45 | 2025 1

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



@mienaka.ja

Instagram



@ja_mienaka

LINE



新年のご挨拶

代表理事組合長
山本清己



あけましておめでとうございます。
組合員の皆さまをはじめ地域の皆さまにおかれましては、令和7年の新春を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

平素はJA事業に深いご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、1月1日に最大震度7を観測する能登半島地震が発生し、8月には日向灘を震源とする地震に伴い南海トラフ地震臨時情報が初めて発表され、日頃の備えの大切さを痛感し、防災意識を改めて見直す1年となりました。また、近年、気候変動による異常気象が常態化し、災害級の夏の猛暑が、農産物の収量や品質の低下並びに農作業の生産効率に影響を及ぼす等、農業者の皆さまにおかれては、大変ご苦労されていることと存じます。当JAとしても、農業改良普及センターや全農と連携のもと、引き続き耐暑性品種の導入や高温に強い営農技術の開発普及等、自然環境の変化に対応した営農指導を行ってまいります。さて、農業をめぐる情勢は、農業者の高齢化や後継者不足に加え、物価

高騰や生産資材価格の高止まり等により、生産現場は厳しい状況に置かれています。このような中、昨年の通常国会において、食料安全保障の強化を軸に「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正されました。当JAは、農業者の皆さまの営農継続を支援し、行政機関や地域と一緒になって地域農業を維持できる体制づくりに取り組み、歴史あるJAみえなかの農畜産物を守ることで、食料の安定供給に貢献してまいります。さらに、農業者の所得増大や新規就農者の確保を目指し、新たな品目の産地化にも挑戦してまいります。

そして、本年は、JAみえなか第1次中期経営計画の総まとめを行うとともに、令和7年度を初年度とする第2次中期経営計画を策定して新たにスタートする年になります。当JAでは、この3年間、不断の自己改革として、「多彩な農業の維持・継続」「元気な地域づくり」「組織・経営基盤の強化」に向けて、とりわけ組合員の皆さまとの対話を重視した事業活動に取り組みでまいりました。昨年3月に実施した組合員アンケート調査

では、地域農業の振興や安心できる農畜産物の提供、地域生活のサポートに対するJAの役割に多くの期待が寄せられた一方で、厳しい意見もいただきました。調査結果を真摯に受け止め、組合員をはじめJAみえなかに関わるすべての皆さまに愛され、信頼される組織となるように、引き続き対話に基づく事業運営に取り組みでまいります。さらに、目まぐるしく変化する情勢に適応しながら、次代につながる「総合事業」と「協同活動」の基盤づくりに取り組みでまいります。組合員の皆さまには、なお一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年は、国連が定める国際協同組合年です。協同組合の存在意義をアピールする絶好の機会となります。JAグループとして、協同組合が社会に果たす役割について広く理解していただけるように発信してまいります。

結びに、令和7年が皆さまにとってご健康で幸多き1年となりますようご祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

1
2025
Contents
【もくじ】

- 03 人×農
「イチゴ生産者」
- 04 特集
今日からできる！SDGs
- 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
「遺言書の有無を調べるには」
直売所だより
- 13 農作業メモ
「水田の土づくりについて」
- 14 健康レポート 明日も元気！
「朝食で健康維持」
- 16 みんなの広場
- 18 Information
- 20 きずなキッチン
「ミルク梅かゆ」

今月の表紙農産物



【イチゴ】

真っ赤で可愛い見た目と、丸ごと食べられる手軽さから多くの人に愛されるイチゴ。JAみえなか管内では今年度苺部会を統一し、よりブランド力を高め、一丸となって生産に力を入れています。

人×のう農

農業を引き継ぎたい

県外で就職していましたが、2018年に結婚を機に三重へ戻り、両親が元気なうちに農業のノウハウを引き継ぎたいと考え、就農しました。最初はわからない事ばかりで教わりながらやっていました。少しずつ経験を積み、自身のこれまでの社会経験も活かして作業に応用して取り入れるようになり、栽培方法も元々は土耕栽培でしたが、低い姿勢で作業するため体に負担がかかりやすいことから、毎年1つずつ棚の上で栽培する高設栽培に切り替えて作業性を上げるようにしていきました。今年で就農7年目になり、ようやく1年の流れがつかめてきたと感じていますが、やはり自然が相手なので毎年同じようにはいかず、苦労する場面も多いです。

基本に忠実に丁寧な栽培

栽培は基本に忠実に、苗や土、周囲の環境などをよく観察して、変化や異常にすぐ気づけるように心がけています。大まかな栽培の流れは決

基本を大事に、様々な経験を活かす



イチゴ生産者 一志支店管内
北出 満さん(40歳)
(一緒に写っているのは息子の紬くん(1歳))

プロフィール

約20aの圃場で、かおり野、章姫、紅ほっぺ、うた乃などの品種を栽培。農産物直売所や共選出荷のほか、直売所を通してレストランや洋菓子店などへの出荷も積極的に行っている。最近歩き始めた息子の紬くんの練習のため、家族で公園に行く事が多い。

「美味しい」を繋いでいきたい

こうして長い期間かけて育てたイチゴが順調に育ち、収穫を迎えたときとても嬉しく思います。また、直売所でお客さんなどから「美味しかった」の声を伝えてもらった時や、自分の息子が美味しそうに食べてくれるのを見ると作ってよかったと実感します。

今後も異常な気候が続いていくと思いますが、その中でいかに対策し、高品質な農産物を作っていくかはイチゴに限らず農産物全体の課題だと思っています。それでも作り手がいなければ食べることはできません。今年、美味しいと思って食べてくれた方が来年も思い出して買ってきてくれる。そんなことを繰り返していけるように、これからも励んでいきたいです。

② 私たちにできること

① エコバッグやマイボトルを持ち歩く

プラスチックごみの削減に貢献できます。正しく回収、分別されなかったプラスチックごみが河川や海に流出し、深刻な海洋汚染問題になっています。プラスチックごみを適切に回収、分別することはもちろん、可能な限り排出しない努力も必要です。



② 水や電気の使い過ぎを防ぐ

シャワーの水をこまめに止める、使用していない照明を消すなど、節水・節電を意識して生活しましょう。毎日欠かさず使う水、電気は、私たちの元に届くまでに多くのエネルギーを消費し、地球温暖化の原因になる温室効果ガスも排出します。節水、節電は光熱費の節約にもなるため、個人でも取り組みやすいです。



③ 食べ物のロスを減らす

食べ物は、食べきれる量だけを買うように心がけましょう。フードロスの半数近くは家庭から出るとされており、廃棄の際には多くのエネルギーを消費します。スーパーの商品は手前から取る、賞味期限が近づいた値引き品を買う、などの取り組みができます。



④ 公共交通機関を利用する

バスや電車など、公共の交通機関を積極的に利用しましょう。バスや電車は一度に多くの人を運べるため、温室効果ガスの排出量を抑えることができます。また、徒歩や自転車は燃料を使わず、軽い運動にもなります。



⑤ SDGsを推進する商品を選ぶ

地球環境・労働環境に配慮した商品やサービスに付けられる「認証マーク」は購入する際の1つの目印になります。認証マークが付いているか、購入前に確認してみましょう。

認証マークの代表例としては、持続可能な漁業で獲られた水産物に付けられる「MSC認証」、環境・労働者・地域社会に配慮した養殖業を証明する「ASC認証」、環境・地域社会に配慮しながら管理された森林に由来する製品に付けられる「FSC認証」があります。認証マーク付きの商品やサービスを購入するだけで、SDGsの目標に貢献できます。

この他にもさまざまな取り組みに対しての認証マークがありますので、意識してみてくださいね。



JAみえなかでもたくさんの活動を行っています。「みえなかNEWS」や「ウーマンパワー」では、SDGsに該当する活動をアイコンで示しています。どの活動がどの取り組みに該当するのか、注目してみてくださいね。

今日からできる！

SDGs

ニュースでもよく耳にするようになった「SDGs」という言葉。2030年までに達成すべき、世界共通の目標であることはわかっている、個人では何をしたらいいかわからないという方も多いと思います。そこで、個人でも今日からできるSDGsの事例をご紹介します。



① 「SDGs」とは？

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて掲載された2030年までの国際目標。持続可能な世界を実現するための「17のゴール」と「169のターゲット」から構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。SDGsとは、地球が抱える問題を解決するための世界共通の目標です。

2030年までの国際目標

サステナブル
Sustainable=持続可能な

ディベロップメント
Development=開発

ゴールズ
Goals=目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



これらの目標について、自分にできること・興味を持っていることから始めてみよう！





みえなかあぐり隊が地元農産物の魅力をPRしました

きつする黒部 試食販売等にぎわう



会場全体を使って盛り上げてくれました

年金友の会「女性のつどい」 林家さんが笑いの講演で盛り上げる

年金友の会は11月11日、津市の白山総合文化センターと松阪市の農業屋コミュニティ文化センターで「女性のつどい」を開催し、合わせて643人が参加しました。

今回は落語家、俳優として幅広く活躍する林家三平さんを迎え「笑い」と健康をテーマに講演していただきました。林家さんの巧みなトークに会場は笑いに包まれていました。

また講演の最後は落語を披露し、参加者は日本の伝統的落語を楽しみました。参加者は「楽しかった」「また来年もやってほしい」と笑顔で話していました。



3,032万円で競り落とされた優秀賞1席「ともみ7」号

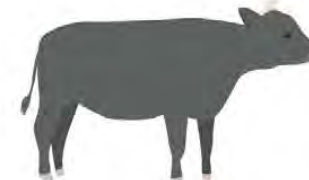


優秀賞3席を受賞した「てるわか」号と堀さん

第73回松阪肉牛共進会 優秀賞3席に堀さん輝く

松阪肉牛共進会が11月24日に松阪農業公園ベルファームにて開催されました。予選を突破した50頭の牛が出場し、そのうち当JA管内からは7軒の畜産農家から13頭が出品されました。本審査では、審査員らが出品牛を1頭ずつ見比べ、体つきや毛並みの美しさなどを審査しました。

優秀賞1席には明和町の中尾教昭さんが出品した「ともみ7」号が選ばれ、3,032万円で落札されました。また、当JA管内からは堀久文さんの出品した「てるわか」号が優秀賞3席に選ばれ、541万円で落札されました。堀さんは「この夏は暑く、牛がエサをなかなか食べなかったのが苦労した。そんな中で3席を受賞できたのは嬉しい」と喜びを話していました。



※松阪肉牛共進会に出品されるのはすべて「特産松阪牛」です。特産松阪牛とは、兵庫産の子牛を導入し、松阪牛肥育地域で900日以上肥育した未経産の雌牛のことです。



よい交流の場になりました

JAみえなか助け合い組織「ハーモニーの会」 合併後初めての交流会を開催



三重県議会議員賞を受賞した澤井さん

第4回三重県なし品評会表彰式 管内6人が受賞

第4回三重県なし品評会表彰式が11月19日、当JA本店で開催されました。

当JA管内からは三重県議会議長賞に輝いた澤井由則さんをはじめ、6人の方が受賞。また、当JA久居支部が産地賞を受賞し、表彰されました。

表彰状授与式後は、梨の生産に関する研修会や、新品種等に関する記念講演も開かれ、参加者の皆さんは真剣な表情で受講していました。



輪投げや釣りゲームを楽しんでもらいました

ふれあいの里くした 10周年祝いで笑顔溢れる



有意義な意見交換会となりました

津市内の指導農業者、農村女性アドバイザー、農業青年倶楽部らで構成される「津市の農業を考える会」は11月1日、津市役所で市長との懇談会を開き19人が出席しました。同懇談会は同会が津市の農業をより良いものとするため、毎年開催しているもの。意見交換会では「津市の農業のPR」をテーマに、生産者組織が直接市民に対して発信する機会づくり、他産業との連携によるイベントの開催などについて話し合いました。前業泰幸市長は「生産者皆さんの生の声を聞くことで、今後の農業政策に活かしていきたい」と話していました。





11月は管内各地で開催された地域のイベントに参加したほか、JA主催のイベントも実施し、地域の皆さんとの交流を深めました。その一部を紹介します。



11月6日 香良洲支店



大きなサツマイモが収穫できた!

サツマイモ収穫体験

11月17日 白山北支店



お菓子の輪投げコーナーが大人気でした

大三・倭地区文化祭への出店

11月3日 久居西支店



稲葉地区文化祭

11月17日 久居西支店



当JA山本組合長の号砲によりスタートしました!

ひさい峠温泉マラソン

11月17日 粥見支店・飯南営農振興センター



地元産の野菜を販売しました

いいなんふれあい祭り

11月30日 松江支店・共済部



松阪中央総合病院脳卒中フェア

12月1日 久居支店



戸木地区総合文化フェア



目ざろえ会で規格を統一しました

三重中央地区・志東部地区
ブロッコリー出荷始まる

三重中央地区と志東部地区では11月からブロッコリーの出荷が始まりました。今年度は定植時期の暑さの影響等により生長が遅れ、例年より2週間ほど遅い出荷開始となりました。また、温暖な気候が続いたことから、生産者の努力により品質の良いものが出荷されました。管内では98軒の生産者が約10haの面積でブロッコリーを栽培。3月末まで出荷する予定です。



綺麗なナバナが出荷されました

管内全域
ナバナ出荷本番

JAみえなかでは11月からナバナの出荷が始まりました。今年度は10月以降も暖かく、風が強い日が多かったことから病虫害の発生が見受けられたものの、生産者による防除の徹底により、品質の良いナバナが出荷されました。ナバナは「みえの伝統野菜」に選ばれており、当JA管内は県内でも有数の産地。独特のほろ苦さがありながらも、和洋どんな料理にもあう冬野菜です。管内では115人が約8.2haでナバナを栽培。晩生品種の栽培も行っており、3月いっぱいまでの出荷を目指します。



活気あふれるPRができました

JAみえなか
第45回JA三重大会で自己改革をPR

JAみえなからは11月29日、津市の三重県総合文化センターで開催された第45回JA三重大会に出席しました。同大会は、JAグループ三重が主催となり、県内7JAの過去3か年の取り組み報告および令和7年度からの3か年の取組方針等を決議するものです。同センター内ギャラリでは各JA関係団体によるブース出展もあり、当JAではみえなかあぐり隊による自己改革の取り組みのPRや、「一志ねんじょ」と「しんちゃん餃子」の試食配布を行いました。



1つひとつ丁寧に出荷作業を行いました

一志ねんじょ部会
お歳暮に人気のジネンジョを出荷

一志ねんじょ部会は11月下旬から12月末までジネンジョの出荷を行いました。集荷場では朝早くから部会員らが出荷した自慢のジネンジョを長さや重さで分け、鮮度を保つためのヒノキの葉を添えて化粧箱に詰めました。同部会のジネンジョは土中に埋めたパイプを伝って生育するため、自然のジネンジョとは違い、すらっとしたまっすぐな長い見た目が特徴。歳暮品として人気が高く、全国発送を行っています。今年度は夏の暑さや水不足が心配されましたが、粘りのよい品質良好なジネンジョに仕上がりました。



WOMAN POWER

いきいき輝く活動レポート

ウーマンパワー



シイタケとお肉を
お腹いっぱい堪能!

12 三重県
松阪市

神戸支店女性部は11月19日、松阪市大石町の青木林産園へシイタケ狩りに行き、22人が参加しました。昨年度大好評で今年度も多くのリクエストから実施したシイタケ狩り。収穫を堪能した後は、シイタケと鶏肉のBBQでお腹を満たし、大満足の様子でした。その後は深緑茶房でお茶とお菓子をいただいてから、仁柿地区の稲わらのミニチュアの鳳凰を見学してきました。

松阪地区

神戸支店女性部
シイタケ狩り

青空の下で食べる
サンマは最高!



2 三重県
松阪市

一志東部地区女性部は11月22日に秋の味覚祭を開催し、71人が参加しました。古典落語の「目黒のさんま」にちなんで催し、旧香良洲漁協で会員のみんなでサンマを焼いて味わいました。秋が旬のサンマをみんなでワイワイ食べることでより同女性部が一体となりました。

一志東部地区

一志東部地区女性部
秋の味覚祭

4 三重県
松阪市

松阪地区

年代別組織ミドルミセス
おしゃれしめ縄づくり

ミドルミセスは11月30日におしゃれしめ縄づくりを行い、11人が参加しました。講師の方から教わりながら、用意されたしめ縄のベースから好きな色を選び、造花や水引などを選んで好きな位置に飾り付けていきました。完成品をどこに飾るか考え、飾った時の見栄えを想像しながら作っていき、個性が光る素敵な作品に仕上がりました。



可愛く
できました♪



貴重な体験が
できました

11 三重県
松阪市

三重中央地区

白山女性支部
東洋綿業・ヤクルト工場見学

白山女性支部は10月30日、視察研修として愛知県にある東洋綿業とヤクルト工場へ見学に行き、会員30人が参加しました。東洋綿業では繊維製品を見学し、買い物をしました。またヤクルト工場では生産ラインの見学や、ヤクルトの歴史などについて学び、皆さん興味深く話を聞いていました。

三重中央地区

きらきらの会「結いの会」
着物で関宿を散策

きらきらの会「結いの会」は交流会を開き8人が参加しました。今回は着付けだけではなく、着物を着て関宿を散策。昔ながらの町並みや、お寺などを着物で歩き、普段よりちよつとウキウキした気分が散策を楽しみました。秋晴れの暖かな気候で、思い出に残る良い一日になりました。



古き良き風景に
マッチ♪

11 三重県
松阪市

12 三重県
松阪市

15 三重県
松阪市

一志東部地区

一志東部地区女性部
ゴミゼロハイキング

一志東部地区女性部は11月14日、環境保全の取り組みとしてゴミゼロハイキングを行い、69人が参加しました。中勢バイパス沿いの下の道路でハイキングを兼ねてゴミ拾い。あいにくの小雨でしたが、みんなで力を合わせ、少しずつ拾いながら歩いた結果、ゴミが集まりました。



ポイ捨てしないで
欲しいね

獅子座
7/23~8/22

全体運/運勢はスロースタート。時間をかけて取り組み状況に変化が。思わぬところから助け舟も現れそうです。健康運/ビタミンCをしっかり摂って風邪を予防。幸運の食べ物/キンカン

水田の土づくりについて

農作業支援センター美杉 営農指導員
岩松 佑樹



近年の気候変動により、夏期の長く続く高温や急激な降雨など異常気象が多くなっています。このような条件下で水稻を安定的に生産するためには、土壌の養分バランスと地力が必要です。

また土壌診断を行うことにより土壌状況を把握出来るので、ぜひ活用してください。

冬と春の耕起

この時期の耕起は深めに起こすことで、根張りが良くなり丈夫な稲に育ちます。

ただし一度に過度な深耕をするとやせた土が混入し、肥料持ちが悪くなる場合があるので注意してください。

秋の耕起

地温が高い時期に稲わらを漑き込むことで、稲わらの腐熟が進みやすくなり、ケイ酸などの養分を還元できやすくなります。また同時に土壌改良資材やもみ殻を投入することで地力の維持や土壌構造を改善することができます。

ただし漑き込み時期が遅れると有機物の分解が進まず、代かき時に稲わらが浮いてしまうのと、移植に地温が上がるとガスが発生し、根腐れの原因になりますので収穫後はできるだけ早く耕起してください。

適期に耕起することで、効果的に次期作の品質向上を目指しましょう!



遺言書の有無を調べるには



相続手続きを進める際、まずは亡くなった人が遺言書を残しているかを確認する必要があります。確認方法は、遺言書の種類によって異なります。

公正証書遺言	●全国どこの公証役場でも、遺言検索システムを利用して確認できる。
自筆証書遺言	●自宅等で重要書類を保管していそうな場所を探す。 ●法務局に預けていないか確認する。 ●銀行に預けていないか確認する。 ●生前お世話になった人や付き合いのある弁護士などに預けていないか確認する。 (発見後にはすぐ開封してはならず、家庭裁判所で検認が必要)

生前に遺言の有無や内容を知られたくないという理由で、残された家族に遺言書を作成したことを知らせないまま亡くなる方もいます。そうすると、せっかく作成した遺言書が発見されないまま遺産分割協議が行われ、亡くなった方の希望通りに遺産が分けられない可能性も…。できれば遺言書の有無を事前に家族に伝えておけると良いかもしれませんね。

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.19

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。



手軽に華やぐアレンジを

本業で門松作りをしていて、その残りの竹を使って、自宅用に小さなアレンジを作ったことが始まりです。昔やっていた華道などを応用して、自分の好きなように作って家に置いたり、近所の人に分けたりしていたところ、欲しいと言われることが多くなり、それなら出荷してみようかとたくさん作るようになりました。今では50個ほど作っています。部屋に置くだけでお正月の雰囲気が出るということで、毎年買ってください方もいて喜んでもらっているようでとても嬉しいです。ハボタンの他にも長持ちしやすい花を選んで使っているので、時々水を差していただくと半月くらいは楽しんでもらえると思います。若者受けするようなデザインや、シックなデザインなども取り入れて、毎年バージョンアップしながら作っているの、ぜひ手に取ってもらえれば嬉しいです。

プロフィール

くしだ支店管内
岡田 由佳さん(56歳)

出荷先 きつする黒部

出荷物 ハボタン、正月用フラワーアレンジ

自らの感性を大事に、お正月らしい干支のピックなども手作りしている。切り花として出荷するハボタンもお墓にそのまま供えられるように整えて出荷している。

JAでんき 電気料金見直しキャンペーン

もらえる! その1



電気料金の検針票をご提示いただき、
電気料金の無料診断を受けると

1,000円分
商品券をプレゼント!!

※JAでんき、Eライフプラン、農事用電力、高圧電力、深夜電力の検針票は対象外となります。※商品券は都合により発行会社が変わる場合がございます。

もらえる! その2



さらに! JAでんきご契約で
先着100名様に

2,000円分
商品券をプレゼント!!

※ご契約キャンペーンにつきましては、定員になり次第終了させていただきますので、ご了承ください。※商品券は都合により発行会社が変わる場合がございます。

ご契約後もさらにお得!!

とくする! その1

電気料金が今なら最大
(1,000円(税込)割引×3ヶ月間で)

3,000円 (税込)
お得!!

※割引対象は毎月の電気料金が1,000円(税込)以上の
場合に限り、※割引の残金は翌月に持ち越せません。

とくする! その2

でんき+ガスのセットで
毎月のプロパンガス料金が

+ 月々5%割引で
お得!!

※割引適用は、(株)JA全農みえサービスとのプロパンガス
供給契約をいただいているお客様に限り、※割引の残金は翌月に持ち越せません。

簡単 お申し込み・手続き
方法は“かんたん”

検針票をご用意いただいた
場合、お手続き時間は約10分
ほどです。

安心 安定した電力供給・手厚い
サポートで“あんしん”

「JAでんき」になっても、電気をお届け
する仕組みはこれまでと同じです。
従来通り安心してご利用いただけます。

安い 安い

お客様のご利用に最適な
料金プランをご提案します。

株式会社JA全農みえサービス

四日市営業所	〒510-0886 三重県四日市市日永東2丁目3-8	☎059-340-8110
久居営業所	〒514-1138 三重県津市戸木町4276-3	☎059-256-1711
松阪営業所	〒515-0205 三重県松阪市豊原町1052-1	☎0598-28-2224
大石営業所	〒515-1205 三重県松阪市大石町661	☎0598-34-1500

[今月のテーマ]

朝食で健康維持

忙しい、食欲がない、作るのが面倒などの理由で朝食をおろそかにしていませんか？
朝食のメリットを紹介します。



1 朝食は脳や体を目覚めさせるスイッチ

朝食を食べないと頭がボーっとして元気が出ません。朝食は、睡眠中に使われたエネルギーや栄養素を補い栄養補給だけでなく、脳や体を目覚めさせるスイッチの役割があります。普段食べていない人は何かを口にすることから始めてみてください。糖質やタンパク質を十分にとると、集中力の維持や認知機能の維持に有効です。

2 朝食抜きは肥満や動脈硬化を招く

近年、海外の研究で「朝食を食べない人は肥満になりやすく、食事の時間が不規則になりがちで、アルコールの摂取や喫煙の習慣があることが多い」など、生活スタイル全体が不健康な傾向にあることがわかりました。朝食を食べない人は食べる人に比べて全身の動脈硬化が起こるリスクが2倍以上高いことも発表されました。

3 朝食は体内時計を整えて肥満やメタボを防ぐ

人の身体には1日のリズムを作る体内時計が備わっています。体内時計は約25時間周期で24時間よりも長いため、意識してリセットしないと体が時差ボケのような状態になります。

放置するとホルモン分泌や自律神経の働きに乱れが生じ、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病などのリスクが高まります。体内時計をリセットする働きを考えると、毎朝同じ時間に食べることが理想的です。



4 水分補給からお勧め。雑炊や汁麺でも

朝、食欲がない人は、水分をとることから始めてみてください。白湯を飲むだけでも体が温まり食べ物が胃に入ると、大腸が反射的に収縮して便を直腸に送り出そうとしてくれ便秘が促されます。朝から重いものは苦手、作るのが面倒という人は、雑炊や汁麺もお勧めです。



普段から朝食を食べている人は、栄養のバランスを見直してみましょう。手軽なパンなどに偏りがちではないですか？ 作り置きなども考えておくとも便利です。朝食を食べて生活のリズムを整えてください。

みんなの広場

投稿点数
27件



すくすくキッズ

みえスタ



朝焼けに富士山
松阪市小野町
まっあかのばあちゃん。さん
地区のゴミステーションにて。



孫は名画家!?
松阪市新屋敷町
ナンバンキセルさん



花の名前は
まゆのハケおもと
津市白山町 松田 賢吉さん



ローゼの一輪挿し
津市白山町 中村 昭輝さん



アサギマダラがうちの畑に
来てくれました
松阪市曾原町 東出 光春さん



3匹の大ブタ 息子はどれだ?
松阪市飯高町 ツバメのママさん
秋祭りで、ブタに変装した長男!



秋に紫陽花が綺麗に咲きました。
干し柿と一緒にパシャリ!!
松阪市嬉野森本町 多賀 敏正さん



「里の丘広場」のマユミ
津市一志町 里山ファンクラブさん
花の少ない季節に、鮮やかな赤い実が広場を彩ります。



石油発動機
津市白山町 橋本 信夫さん
愛好家の展示会で懐かしい往年の発動機を見てきました。



実りの秋の雀おどし
津市久居元町 今井 紅峯さん
気持ち良さそうに飛んでいます。



松阪農業公園ベルファームの秋のバラ
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん
松阪農業公園ベルファームの秋のバラが見頃を迎えてバラを見に行きました!



寝たかな?
松阪市飯高町 ツバメのパパさん
子ツバメを襲うので困るけど、今年は、君の出番!



オーシャンブルー
津市一志町 はるちゃんさん
寒くなくても沢山咲いています。



坂井 郁仁くん (7歳) 晴架ちゃん (11歳)

ご家族からのメッセージ

これからも仲良く2人で協力し合って行ってね!



中嶋 啓子さん (65歳) ちよこ 福ベキニズ
鈴太郎 栗太郎 うた

うちのコってこんなコ!

みんな食欲旺盛で元気いっぱいなコたちです!音楽教室を開いているので、来ていただく方々にも愛されています!

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



魚座
2/19~3/20

全体運/人気運に恵まれ運勢は良好。方法を考えているうちに周りがやってくれることも多いでしょう。流れに乗って健康運/体を動かすほどリフレッシュ。サウナも◎ 幸運の食べ物/シイタケ



水瓶座
1/20~2/18

全体運/上昇運です。状況は次第に整ってきますから腰を据えて取り組んで。壁を越えることでよりスゴ技に。金運も好調健康運/胃腸をいたわって。消化の良い食事にツキ 幸運の食べ物/クワイ

●きっする黒部休業日●

1月 1～3日、7日、14日、21日、28日

2月 4日、18日、25日

※11月～2月は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

1月10日は110番の日

110番は、緊急通報専用の電話です！急ぎ
でない要件を110番すると…

緊急の要件・事故への
警察官の対応が遅れる
場合があります！



110番の正しい利用について御理解と
御協力をお願いします。

理事会だより

第43回理事会(監事同席)

令和6年11月27日開催

- 1 支店・事業所再編検討委員会 委員の変更について
- 2 JAみえなかの現況について
- 3 常勤理事の他団体役員への就任の承認について
- 4 遊休固定資産(旧茅広江支店跡地)の処分について
- 5 西部カントリーエレベーター自主検査装置の更新について
- 6 令和6年度産米の経費上限目標額の設定について
- 7 出資金の減資申込みについて

以上、全7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

1月・2月の休業日は次のとおりです。

店舗名	1月	2月
農作業支援センター		
一志	土曜、日曜、 祝日、1～3日	土曜、日曜、祝日
白山		
久居西		
美杉		
営農振興センター		
三松	土曜、日曜、 祝日、1～3日	土曜、日曜、祝日
阪東		
飯南		
農機センター		
朝見	土曜、日曜、 祝日、1～3日	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		土曜、日曜、祝日

※2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。

日時 1月22日(水) 10:00～16:30

日時 2月12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 1月24日(金) 10:00～16:10

場所 本店(松阪市豊原町1043-1)

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)

予約・お問い合わせ

企画広報課 ☎0598-28-8822

JAみえなか総合ポイントサービス終了のお知らせ

平素はJA事業をご利用いただき誠にありがとうございます。平成25年度より三重中央
地区管内の直売所にて「総合ポイントサービス」を実施して参りましたが誠に勝手ながら
令和7年11月末をもってサービスを終了いたします。

終了後の新ポイント制度につきましては、現在検討しております。今後とも変わらぬ
ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



ポイント機能付
JAカード
(一体型)



ポイント機能付
JAカード
(単体型)



ポイント
カード

クレジット機能及びキャッシュ機能の付いたJAカードにつきましては、
サービス終了後もご利用いただけます。

令和7年3月末 新規取扱終了

●ポイント終了に伴う今後のスケジュールについて

総合ポイントランクアップ取扱期限	令和7年 3月末
総合ポイントカードの新規受付終了	
三菱UFJニコス(株)とのポイント相互交換の利用期限	令和7年 9月末
ポイント付与期限	令和7年11月末
ポイント利用期限	

お問い合わせ

あぐりネット

☎059-256-8141

ふれあいマーケットぬくいの郷

☎059-262-7557

企画部企画広報課

☎0598-28-8822



共済掛金をお安くしませんか?

自賠責共済⊕自動車共済セット加入でお得に!!



JA共済のオリジナル割引でこんなにお得! JAの自動車共済と自賠責共済をセットで加入するとお得です!!

自動車共済の
対人賠償共済掛金が…

7%割引^{※1}

- ホンダフィット
- 初度登録:令和6年1月
- 型式:GR6
- 12ヶ月契約
- 事故有係数適用期間:0年
- 対人賠償:無制限

【試算条件】

- 対物賠償:無制限
(対物超過:あり・免責金額0円)
- 人身傷害保障:3,000万円(被共済者限定なし)
- レッカー・ロード費用保障:有
- 払込方法:一時払い
- 自動継続割引あり
- ブルー免許
- 年齢問わず保障

等級	自賠責共済セット割引なし【①】	自賠責共済セット割引あり【②】	割引額【①-②】
6等級	85,580円	84,520円	1,060円
13等級	50,730円	50,110円	620円
20等級	36,460円	36,010円	450円

※1 お申し込みの対人賠償付契約の責任の始期日を共済期間に含む自賠責共済が締結されているなど所定の条件があります。※6等級のみ前契約なし ※20等級には長期優良割引(1年)を適用しております。※割引の適用には一定の条件があります。

※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。

[24242410146]