

きずな

KIZUNA

2025
vol.48

4



特集
水稲を食害から守ろう！
ジャンボタニシ対策

きずなキッチン『新たまねぎの和風パスタ』
農作業メモ『つるなしインゲンの栽培について』

みんなの笑顔のまんなか
JAみえなか
JAみえなかは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



新たまねぎの和風パスタ

レシピ考案：学校法人大川学園
三重調理専門学校 大川 円先生

YouTubeでも
配信中!



▶ 材料 (4人分)

- パスタ 300g
- 新たまねぎ 2個(1個250~300g程度)
- しいたけ 100g
- にんにく 2かけ
- 合いびき肉 250g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- オリーブ油 大さじ2
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ2
- かつおだし 小さじ1
- バター 20g
- いりごま 大さじ1

▶ 作り方

- 1 新たまねぎ2個の皮をむき、1個はすりおろし、1個は薄切りにする。
- 2 にんにくはみじん切り、しいたけは千切りにする。
- 3 合いびき肉に塩・こしょうで下味をつける。
- 4 鍋に湯を沸かし、塩を加えてパスタを表示通りの時間ゆでる。
- 5 フライパンでオリーブ油、にんにくを熱し、香りが出たら合いびき肉を入れほぐしながら炒める。
- 6 肉に火が通ったら、薄切りのたまねぎ、しいたけ、すりおろしたたまねぎの順に入れてさらに炒め、かつおだし、みりん、しょうゆ、バターを加える。
- 7 ゆで上がったパスタを絡める。
- 8 皿に盛り、仕上げにいりごまをかける。

※当レシピは、NHK津放送局制作の「旬食みえ」(食材提供:JAグループ三重)で紹介したものです。※レシピの内容や写真を無断で転載することを禁じます。

編集後記

新年度が始まりました。今年度は広報誌とSNSがリンクするような仕組みも増やし、動画も含めて皆さまに楽しんでいただける広報誌を目指して頑張りますので、よろしくお願いいたします！WEBからクロスワードクイズのご応募もできるようになりましたのでぜひご利用ください！(池)

新規登録クーポン配布中!

きずな No.48 | 2025 4

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「米生産者」
04	特集 水稻を食害から守ろう！ ジャンボタニシ対策
06	みえなかNEWS
08	協同活動
09	わくわくクラブ
10	食農教育
12	ウーマンパワー
13	知って納得！相続のこと
14	「相続放棄しても受け取れるもの」
15	直売所だより
16	農作業メモ「つるなしインゲンの栽培について」
18	健康レポート 明日も元気！
20	「尿の悩み、膀胱炎」
	生活センターからのお知らせ
	私の食育日記
	みんなの広場
	Information
	きずなキッチン
	「新たまねぎの和風パスタ」



きずなのバックナンバーは
Webサイトで見れます！



【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。そのほかにも「キヌムスメ」や「三重23号（結びの神）」など、様々な品種を栽培しています。



今月の表紙農産物

人 × のう 農

楽しみながら農業をする

8年前にワークライフバランスを大切にするために勤め先を辞め、義父である松田忠正代表が経営する「夢ファームターチャン」で就農しました。最初は農業のノウハウがなかったので失敗することもありました。ですが松田代表から教わりながら各作業の意味を知り、収穫の喜びや農業の楽しさを感じられるようになりました。

「夢ファームターチャン」では、地域農業の活性化、行政に意見の言える農家であることを理念に、様々な活動を行っています。例えば、今年度は次世代に農業の良さを伝えるために収穫体験イベントを催し、約750人の来場者に楽しんでいただきました。また、Instagram、LINEを活用した魅力発信を行って、県内外の同世代を中心とした情報交換にも役立てています。

作業を伝えやすくするために

農作業は感覚で教わる人が多いと思いますが、作業を従業員に伝え

未来につながる農業を



米生産者 三雲支店管内
こうやま ほと
光山 北斗さん (40歳)

プロフィール

「夢ファームターチャン」の一員。約43haで「コシヒカリ」「あきたこまち」「有機栽培ミルキークイーン」、秋冬野菜を栽培。主にJAやふるさと納税品として出荷しており、SNSを活用して農業の発信や直売もしている。0歳から10歳の4児の父で子ども達との時間を大事にしている。

次世代に向けて

最近では農業に関する話題が多くなって注目される時代が来ているなと感じています。結果、消費者と農家がつながるニーズが増えてきたので嬉しいです。これからは地元の方々に信頼され、さらには農業のすばらしさを未来の子ども達に伝えていくために、やりがいをもって仕事をしたいです。ぜひ「夢ファームターチャン」のSNSを覗いてみてください。InstagramのDMもしくは公式LINEからの注文も承っています。

「夢ファームターチャン」一度、覗いてみてね!



公式LINE

春の防除対策

①浅水管理

貝が水稲に被害を及ぼすのは田植え後、約3週間まで。
水深4cm以下に保つと被害が減少します(理想は1cm以下)。
特に、被害が生じる田植え直後は、できるだけ浅水にしましょう。

②水路からの貝の侵入防止

貝高1.5cm以上の大きさの貝が、田植え直後のイネを食害します。
水路から貝が侵入する水田では、水口に1~2cmメッシュの金網や網袋を設置しましょう。



冬期の防除対策

①耕起による貝の破碎

冬期に2回以上耕うんを実施しましょう。

1回目 貝を物理的に粉砕するため、土壌が硬い時期に、トラクターの走行速度を遅くし、ロータリーの回転を速くして土壌を細かく砕くように運転し、耕起します。深さ6cm程度の浅耕がより効果的です。

2回目 厳寒期(1~2月)に慣行の深さで耕し、土中の貝を掘り出すことで寒さにさらします。



②圃場を均平にする

圃場がでこぼこしていると、水が深い部分の株が食害されるため、春までに圃場を均平に均ししましょう。

③越冬場所の管理

貝は圃場内と用水路等で越冬します。水が残っているところでは越冬率が上がるので、用水路の泥あげ、餌になってしまう雑草の除去、水田の落水、取水口の貝の除去を行いましょう。また、貝には寄生虫が潜んでいる可能性があるため、素手では触らずゴム手袋などを着用するようにしてください。

水田内に設置し、貝を捕獲する「捕獲機」という資材もあります。



薬剤散布による防除

すでに多く発生してしまっている圃場では薬剤による防除も効果的です。石灰窒素による防除など、使用法や用量について、お近くの農作業支援センターまたは営農振興センターの営農指導員にご相談ください。
※自治体からの補助金が使え場合がありますので、詳細はお住まいの行政にご確認ください。

ジャンボタニシの卵を見かけたら...

卵は水面にほど近い畔や稲の茎などによく産み付けられています。水中だと孵化できないため、卵を見かけたら水中に落としてしまうと繁殖を防げます。ただし、白っぽくなってきているものは孵化直前のものであり、水中でも孵化してしまうので、つぶす必要があります。また、卵には毒性があるものもあるため、素手で触らないように気をつけてください。



農林水産省ホームページにはジャンボタニシの被害防止対策の解説動画等が掲載されていますので、こちらも併せて参照ください。

ジャンボタニシによる被害を防ぐためには地域で取り組むことが大切です。少しでも被害を防げるよう、対策しましょう。



「農林水産省ホームページ」

【参考】・農林水産省ホームページ スクミリングガイ(ジャンボタニシ)の被害防止対策について ・三重県病害虫防除所作成「スクミリングガイ対策」
(<https://www.maff.go.jp/j/syouan/syokubo/gaicyu/siryou2/sukumi/sukumi.html>)

水稲を食害から守ろう！ ジャンボタニシ対策

近年、水稲農家を悩ませている要因の一つがジャンボタニシによる早苗の食害です。以前は冬の寒さである程度は数が減っていたものの、暖冬により、冬を越す個体が増え、水田一枚を食い尽くしてしまうほどの被害をもたらすようになりました。今回はそんなジャンボタニシについて対策を紹介します。



ジャンボタニシって？

ジャンボタニシは南米原産の淡水巻貝の一種で、正式名称は「スクミリングガイ」です。食用として日本に渡ったものが野生化したといわれています。見た目は在来のタニシとよく似ていますが、ピンク色の卵塊が見かけられる場合はジャンボタニシが生息しているとわかります。

雑食ですが主に柔らかい植物を好んで食べるため、田植え後3週間程度までのイネが被害に遭いやすいです。摂食活動は水温15~35℃で行い、14℃以下で活動を停止し、水田や水路の土中に潜って休眠(越冬)します。寒さに弱いため、0℃で20~25日、-3℃で3日、-6℃で24時間以内に死亡するという実験データがあります。越冬率は高くありませんが、暖冬の年は越冬率が高くなります。寿命は2~3年で、水がなくても半年は生存できます。



ジャンボタニシの食害に遭った水田

対策をして被害を防ごう

ジャンボタニシ被害を防ぐためにはいくつかの対策があります。

基本的な防除暦

	春	夏	秋	冬
栽培	育苗 代かき	田植え	収穫	土づくり
防除対策	石灰窒素(春) 水口網 捕殺	薬剤散布 浅水管理 成苗移植	石灰窒素(秋) 耕うん	用水路泥上げ



有意義な懇話会となりました

JAみえなか 女性組織役員と懇話会

JAみえなからは2月25日、当JA役員と女性組織連絡協議会の本部役員との懇話会を開きました。始めに同組織の森裕美会長が「充実した懇話会にしていきましょう」と挨拶し、懇話会がスタート。今回のテーマである「女性組織で取り組む食農教育活動」と「JAみえなか加工品」について、これまで取り組んできたことや、今後への展望など、様々な提案が飛び交いました。
最後に当JA岡田勇樹専務理事が「日頃の活動の中でのアドバイスや、ご協力も引き続きよろしくお願い致します」と締めくくり、懇話会が終了しました。



居場所づくりとフレイル予防に繋がっています

助け合い組織ハーモニーの会 ふらっとほーむを開催

助け合い組織ハーモニーの会が、ぐるまは2月18日、津市白山町の家城公民館で第2回ふらっとほーむを開催し、63人が参加しました。ふらっとほーむは世代を超えた交流と地域とのつながりを目的に開催しているもので、同地区は昨年新たに開所されました。
当日はレインボー体操や早口言葉、音楽ゲーム、スクエアステップが行われ、参加者は笑顔で楽しんでいました。他にも19日に元取で、20日に三ヶ野、27日に神原と、各地区楽しい内容で開催しました。



今後も詐欺防止に努めていきます

白山支店 300万円被害防止に尽力

白山支店は2月6日、特殊詐欺の未然防止で津南警察署から感謝状を贈呈されました。昨年11月下旬、同支店管内に住む組合員から「急に300万円が必要になった」と連絡があり、来店された際に「息子にトラブルがあってお金を渡さなければならぬ」と話しており、その慌てた様子から詐欺等の可能性を疑いました。実の息子へ電話確認したところなりすまし詐欺であることが発覚しました。
詐欺被害防止のため、金融窓口で高額出金や振り込みの際は理由確認をさせていただきますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。



選手の皆さんお疲れ様でした

JAみえなか 市町対抗駅伝をみえなかTEAで激励

JAみえなからは1月27日に松阪市役所で、2月13日に津市役所で「第18回美し国三重市町対抗駅伝」に出場する代表チームにそれぞれみえなかTEAを贈呈しました。当JAを代表し、中瀬元史常務理事が「練習の成果を発揮してください」と選手を激励しました。
2月16日に行われた駅伝には三重県内の29市町が出場。当JA本店前は中継場所にもなり、多くの方が応援に駆け付けました。結果は市の部で津市が5位、松阪市が9位でゴールしました。



緊迫した空気が漂いました

JAみえなか 強盗想定で防犯訓練実施

JAみえなからは3月3日、くろべ支店で強盗を想定した防犯訓練を実施しました。職員11人が訓練に参加し、各支店等からも約30人が見学しました。
今回は松阪警察署員2人が強盗に扮して訓練。拳銃や刃物を持った強盗役が「強盗だ！後ろを向いて金を出せ！早くしろ！」と声を荒げながら店舗に突入し、緊迫した空気の中訓練が進みました。訓練後には同警察署生活安全課の職員から評価とアドバイスをいただきました。
当JAでは今後とも、有事の際に対応できるように、実践的な訓練を行います。



真剣に話を聞く参加者ら

松阪地区壮年部 研修会を実施

松阪地区壮年部は2月6日、7日の2日間にかけて大阪府にある株式会社クボタの堺製造所堺臨海工場を視察し、部会員7人が参加しました。同工場では農業機械の製造、出荷を行っており、まず全国の工場へ出荷されるシステムについて学習。その後、エンジン製造する各工程を詳しく見学しました。最後には部品出荷システムも見学させていただきました。効率的な物流管理の重要性を理解しました。



令和7年度も引き続き開催していきます

JAみえなか 菜園塾・野菜塾全課程修了

野菜塾「みらい」は2月13日に、菜園塾は20日に令和6年度の修了式を迎え、受講者70人が全過程を修了しました。修了式では橋本耕一営農部長が「1年間学んだ内容を役立てていただき、直売所や市場出荷も視野に入れて今後も励んでください」と期待を込めてあいさつしました。
修了式後はJA全農みえの生産資材部肥料農薬課による「肥料・農薬の基礎知識について」の講義を行い、参加者は理解を深めました。



粥見支店管内西村ふみえさん

市支店管内鈴木一真さん

年金友の会 ご長寿を祝ってイチゴ贈呈

年金友の会では100歳以上でご在宅の会員の方々に、毎年「ご長寿のお祝い」と日頃の感謝を込めて、プレゼントを贈っています。今年度は2月6日と7日の二日にわたり、管内で生産された新鮮なイチゴを対象の方々に贈呈しました。お祝いの言葉とともに記念品を贈呈すると、「ありがとうございます」と笑顔で喜ばれていました。
年金友の会では今年度も会員の皆さんに楽しんでいただけるイベントを企画していく予定です。



見て！触って！体験！ わくわくクラブ

2月22日(土) 晴れ

イチゴ狩り・ブロッコリー収穫

2月22日に第6回わくわくクラブを開催し、27人が参加しました。今回はイチゴ狩りとブロッコリーの収穫体験。イチゴ狩りでは、トッピングをつけてイチゴをたくさん食べることができ、とても嬉しそうでした。また、収穫したブロッコリーを持ち帰り、おうちで料理する楽しみも味わえました。最後に修了式を行い、参加した子ども達が1年間の活動を振り返り「いろんな体験ができて楽しかった」と話していました。この活動を通じて、子ども達は農作業の大変さや楽しさを学び、自然と触れ合う貴重な機会を得ることができました。



食農教育

2月10日 松阪市立伊勢寺小学校

畑から食卓に届くまでを学ぶ

伊勢寺店は2月10日、伊勢寺小学校6年生41人を対象とした食農教育として、当JAの特産物である「三重なばな」の収穫と出荷準備体験を行いました。同店管内でナバナを生産する小泉寛美さんの圃場をお借りして、収穫を体験。収穫後には出荷規格に合わせて袋詰めを行いました。最後に当JAの営農指導員から、袋詰めされたナバナが市場を介してスーパーや直売所に並んで消費者の元に届くまでを説明し、さらに理解を深めました。児童は「おすすめしてもらったナバナのレシピを参考にして味わいます」と笑顔で話していました。



2月18日 松阪市立中川小学校

イチゴの食べくらべで違いを学ぶ

三雲営農振興センターは2月18日、中川小学校3年生99人を対象にイチゴの出前授業を行いました。地域の特産物や地元への関心を深めてもらおうと管内イチゴ農家が開催。最初にイチゴにまつわるクイズを出題し、児童らは楽しそうに参加しながら理解を深めました。その後、「草姫」「かおり野」を見て食べくらべし、品種によって違いがあることを実食することで学びました。



協同活動

1月と2月に管内各地区で開催された協同活動を一部ご紹介します！



くろべ支店



お菓子当たるかな？

凧揚げ大会に参加

くろべ支店は1月25日、西黒部地区町民凧揚げ大会に参加しました。小学生以下を対象としたお菓子が当たる抽選会を行い、約100名の子ども達に来ていただき大好評でした。

大足店



温かい甘酒を提供しました

寒波の中甘酒ふるまい

大足店は2月20日、来店いただいた方に女性部が手作りした甘酒をふるまいました。事前にチラシでお知らせしていたこともあり、甘酒を楽しみに来店された方も多かったほど。雪のちらつく寒い日に、温かい甘酒は大好評で、甘酒片手に憩いのひと時を過ごしていました。

三雲支店・三雲営農振興センター

長蛇の列ができました



武四郎まつりで野菜販売

三雲支店と三雲営農振興センターは2月23日、松阪市の偉人で北海道の名付け親である松浦武四郎をたたえる「第30回武四郎まつり」にブース出展しました。イチゴ・白菜・大根などを販売し、午前中に完売するほど大盛況でした。

久居西支店

大きくなった時が楽しみだね！



小学生卒業記念の植樹に協力

久居西支店は2月25日、津市中村町立石山「記念の森」で津市立栗葉小学校6年生児童62人による卒業記念の植樹とタイムカプセルの埋没に協力しました。地元ボランティア団体「中村よくしろう会」の協力のもと、児童らは桜と梅を植樹していきました。同会によるこの活動は今年で18年目になります。



きれいに包むのが難しい〜!



動画で見れます!



松阪地区

港女性部

フルーツ大福づくり

港女性部は2月7日に港店でフルーツ大福づくりを行い、14人が参加しました。中に入れるフルーツは、パインとイチゴとし、イチゴは三重県オリジナルの新品種「うた乃」を使用しました。みんなで作業分担し、テキパキと作業を進め、瞬間にたくさんのおいしい大福が完成。また、「うた乃」についても「普段よく食べるイチゴと全然味が違う。また食べたい」と感想を話していました。

連携もばっちりです



一志東部地区

毎年人気の味噌づくり

一志東部地区女性部は2月3日と5日に津市美杉町にある竹原料理教室で味噌作りを行い、両日合わせて10人が参加しました。毎年恒例の味噌作りで、大豆を蒸してペースト状にし、米麹と大豆と塩を混ぜる工程で、参加者は慣れた手つきで手際よく作っていました。出来上がるのが10月頃ということで、参加者の皆さんは完成を心待ちにしていました。

どこに配置しようかな…?



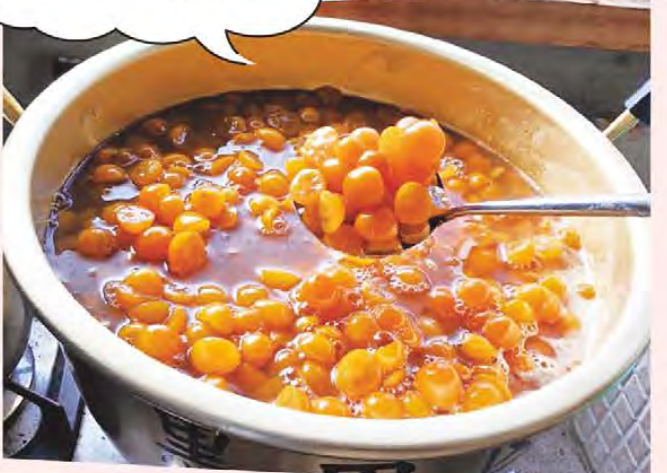
松阪地区

市支店女性部

春を先取るフラワーアレンジメント

市支店女性部は2月19日、同支店でフラワーアレンジメント教室を開催し、12人が参加しました。今回は桃のアレンジメントをテーマに、菜の花、チューリップ、スイートピーなどを組み合わせ、可愛らしいピンク色の花が彩るアレンジメントに参加者はいち早く春を感じていました。

たくさんの蜂蜜漬けができました!



一志東部地区

黒田女性部

キンカンの蜂蜜漬け作り

黒田女性部は2月6日、28人が参加し、地域のお寺でキンカンの蜂蜜漬けを作りました。地元の方から頂いたキンカンを手をへたを取って半分は切り、丁寧に種を取ってから蜂蜜と水でじっくりと煮込みます。できた蜂蜜漬けは会員らで分けて持ち帰りました。紅茶に入れて楽しんだり、漬けダレに使ったりと、様々な活用方法を楽しみにしていました。

きらきらの会「パン教室」

3種のパン作りに挑戦



丁寧に作っていききました



しっかり混ぜて…



三重中央地区

きらきらの会「洋菓子教室」

ガトーシヨコラ作り

きらきらの会は2月6日と7日にキッチンスタジオみちゆるで洋菓子教室を開き、合わせて19人が参加しました。この日はバレンタインデーが近いということで、ガトーシヨコラ作りに挑戦しました。講師には津市白山町で菓子店「せち」を営む岩田知子さんを迎えました。チヨコレートを生地に練りこみ、チヨコレートならではのほろ苦さのあるガトーシヨコラが仕上がりました。

農作業 MEMO

つるなしインゲンの栽培について

飯南営農振興センター 営農指導員
東川 健司



- 播種時期は暖かくなった4月中下旬から5月中下旬
- 発芽適温は20~30℃で生育適温は15~20℃
- 気温10℃以下では生育が停滞し35℃以上の高温が続くと落花しやすくなる



土づくり

直まきまたは、苗の定植の2週間以上前に苦土石灰を施用して耕し、1週間前に牛糞堆肥と化成肥料(8-8-8等)を施用し、よく耕して畝を作ります。

- 水はけの悪い圃場では畝を高くする
- 畝にマルチを被覆すると地温の調節、土壌水分の保持、雑草の抑制にもなる

種まき

直まき1穴当たり2~3粒を点まきします。

- 種まき後、鳥の被害に気を付ける



収穫までの管理

【間引き】直まき…本葉2枚までに1か所2本にする

ポットまき…本葉2枚で定植

【倒伏防止】支柱を立て、ひも等で軽く結ぶ

【追肥】花の開花時

収穫

- 収穫の目安…播種後約60日、開花後14日前後で適期になることが多い
- 収穫が遅れると実が固くなるので気を付ける

栽培ポイント

- 連作に気を付ける
- つるボケの原因となるため、肥料の与えすぎに気をつける



知って納得! 相続のこと

VOL.30

相続放棄しても受け取れるもの

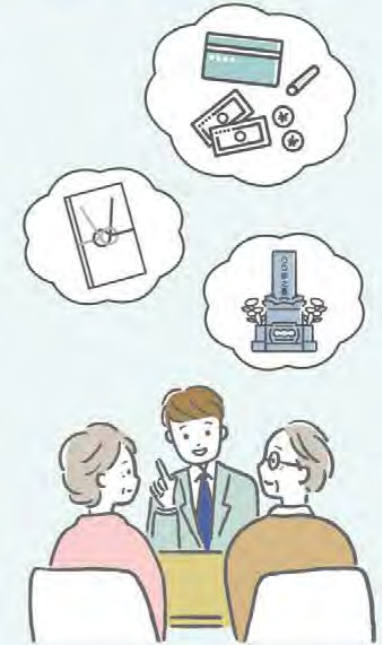
財産も借金もすべて引き継ぎたくない場合、自己のために相続開始があったことを知った時から3ヶ月以内に、家庭裁判所で相続放棄の手続きをする必要があります。

しかし、相続放棄をしても、財産をすべて受け取れなくなるわけではありません。

埋葬料、お香典や御霊前、仏壇・お墓・仏具などの祭祀財産、未支給年金や遺族年金は、相続放棄していても受け取ることができます。

また、被相続人の死亡により受け取る死亡保険金は、保険金受取人の固有の財産となるため、相続放棄した場合でも受け取れます。

ただし、受け取った保険金は相続税の課税対象となります。また、相続放棄した場合は相続人とはみなされないため、生命保険金の非課税枠の適用を受けることができないので注意が必要です。



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

直売所だより Vol.21

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。



親の事業を受け継いで

55歳の時に勤め先を退職し、そこから両親の手伝いで農業を始めました。その時は教えてもらいながら私が水稲を、両親が野菜作りをしていました。令和3年からは水稲も野菜も私が栽培しているので、水稲の時期ではないときに野菜作りをしています。12月から3月の間にブロッコリーとニンジン、6月から7月の間にトマトを出荷。ハウス内で育てているため、温度が上がりやすくトマトがひび割れるなど高温障害になる可能性があるため、注意しながら栽培しています。ですが、日本の四季が乱れてきているので、栽培するのが難しいと感じることもあります。

きつする黒部では、売上情報をメールで配信してくれているので、追加で出荷できたり、一日のスケジュールが立てやすく効率的なので、活用させてもらっています。直売所に並べてお客様に買っていただいた時がとても嬉しいです。6月からはトマトの出荷を開始するので、きつする黒部で見かけたらぜひ手に取ってみてください。

プロフィール

くろべ支店管内

出荷先

きつする黒部

出荷物

ブロッコリー、ニンジン、トマトなど

浅沼 孝也さん(68歳) ハウス8a、畑10aで水稲の時期以外に野菜を栽培している。

住宅設備修繕等に関する 悪質な訪問業者にご注意ください



【訪問販売による業者】

全ての訪問業者が悪質な業者というわけではありませんが、トラブルを避けるため、「今日中に契約したら安くなる」「すぐに工事をしないと手遅れになる」など、どんなに心を動かされる提案を受けても、突然の訪問販売で即日での契約は絶対にやめましょう。

訪問販売にトラブルが多い理由として、会社の実態がないこと、クレームが起きても逃げやすいように会社の存在をわかりにくくしているといったことが挙げられます。

【JA職員、JA指定工事店を装う偽業者】

「JAから委託されている」（なりすまし）や「農協のほうから点検に来た」などと言って、入り込もうとしてくる偽業者の報告があります。同様に、消防署や水道局、市の職員を装う偽業者にもご注意ください。

☆住宅設備を取り扱うJA指定工事店は「指定工事店証明書」を携帯しております。



不審に思うことがあれば、生活センター ☎0598-56-3800 へお問い合わせください

小学生になってからみると大きくなる子ども達。1年たつとお洋服もサイズアップ、靴なんて数カ月できつくなってしまいます。そもそも学童期は体の成長が大きく、平均して女の子で9歳から10歳ごろ、男の子は11歳から12歳ごろに発育急進期、成長スピードが速くなる時期が来るとされています。その時期にしっかりとバランスの良い食事することは不可欠です。中でも体の成長に必要なのが、骨を作るカルシウム、そして筋肉を作るたんぱく質です。体の成長速度の速いこの時期は、よりたんぱく質の摂取が大切になってきます。学童期のたんぱく質の体重に対する維持必要量は、体重1kg当たり1日約1.3g、これは成人の1kg当たり約0.9gより多くなっています（厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020」より）。単純に息子と私の体重で計算すると必要量はほぼ同じとなり、たんぱく質源となる主菜の肉や魚は大人と小学生で同じくらいの量が必要なこと

私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純

が分かります。たんぱく質の多い食品といえば、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品が挙げられます。たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、体内で合成できず食事から摂取する必要があります。必須アミノ酸は動物性たんぱく質の方が多く含むため、たんぱく質もさまざまな食品から取ることが理想的です。成長ホルモンがピークとなる夜に向けた夕食にたんぱく質を摂取することは大切ですが、吸収を良くするために炭水化物やその他の栄養とのバランスも大切です。そこで意識したいのが、1日3食全てでたんぱく質を摂取することです。パンには卵を組み合わせる、うどんなら肉うどんにするなど、毎食必ずたんぱく質を入れることで1日に必要なたんぱく質を取ることができます。

大人が驚くスピードで心身共に成長していく子ども達。食事面でもしっかり支えたいと思います。

[今月のテーマ]

尿の悩み、膀胱炎



膀胱炎は、女性の約2人に1人の割合で生涯に一度は起こるといわれています。早期に発見し、治療を受けることが大切です。

1 女性に起こりやすい理由

膀胱炎は、尿道から細菌が膀胱に入り込んで増殖するなどの理由で、膀胱に炎症が起こる状態です。女性は、尿道が膣や肛門に近い位置にあるため、細菌が膀胱に入りやすいとされています。重症になると腎盂腎炎を併発して、まれに細菌が血液に侵入して体内を巡る敗血症を引き起こすことがあります。敗血症は命にかかわるため、早期に発見し治療を受けることが大切です。

2 大腸菌が原因のこともある

原因となる細菌の約8割が大腸菌です。大腸菌は腸の中などに生息する微生物で、便の中や肛門の周囲に存在しています。検査としては、尿検査で尿の中の白血球の数を調べます。細菌が原因で起こる膀胱炎を「急性単純性膀胱炎」と言います。

3 急性単純性膀胱炎の症状

- ・尿意が頻繁に起こる
- ・排尿の終わりに痛みがある
- ・尿を出し切れていない残尿感がある
- ・酷くなると血尿が出る など



一般的には抗菌薬を使い、薬を飲み始めて一週間ほどで症状が改善されます。しかし、最近は抗菌薬に耐性のある細菌が増えていて、薬が効きにくい事もあります。

4 急性単純性膀胱炎の対策

- ・こまめな水分補給をし、水分を多く摂る
- ・トイレは我慢しない
- ・排便後はトイレットペーパーを前方（お腹側）から後方（背中側）に向かって使う



膀胱炎などの症状が現れた場合や薬を飲んでも症状が改善されない場合は、我慢をせず近くの病院に相談をして指示を受けて下さい。

投稿点数
34件



菌床なめこ
松阪市飯高町 ツバメのママさん

なめこたち、そろそろいただきますよ～!



雪降りの日のマンリョウ
松阪市飯高町 北川 文昭さん

久しぶりの雪の朝、寒さに耐えてきれいです



びわの花
津市白山町 中村 昭輝さん

風は冷たいですが、頑張っています。



雀の学校?
松阪市小野町 まっつあかのばあちゃんさん

屋根で並んでたのを撮ろうとしたら飛んだ。



お雛様集合
松阪市飯南町 なみちゃんさん



おきにいり
松阪市飯高町 周じいさん



桶に入って温泉きぶんです。

すくすくキッズ



久居西支店管内
脇田 悠生くん (12歳) 莉望ちゃん (10歳)

ご家族からのメッセージ
感謝の気持ちを忘れずに、2人で仲良く育てね。

みえスタ



伊勢寺店管内
松田 眞千子さん (70歳)

私の元気の源!
かな書道と子どもと山と山野草が大好き! 「好き」が高じて書道教室を開いたり、山野草の展示会に出品したりと、好きなものに囲まれて生活しています。



つるしびな
津市久居元町 今井 紅岑さん

美杉町にてひとつひとつがいてねいに出来ています。すばらしかったです。

深野の棚田の雪景色
松阪市飯南町 谷口 颯汰さん



銀世界にいるような雰囲気でした!



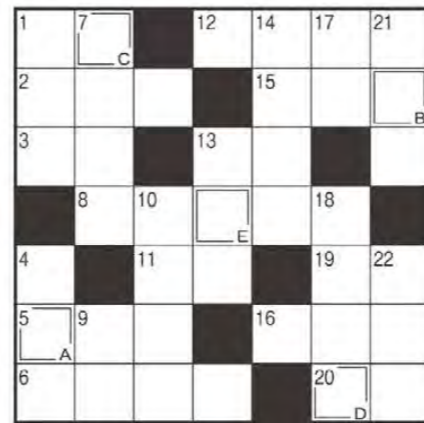
桃の節句にチロルチョコでひな壇を作りました!
匿名希望さん

フジバカマの株分け
津市一志町 里山ファンクラブさん

今年もアサギマダラと「つながる」ために、株の植替え作業をしました。

クロスワードクイズ

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- 1 ビニール
- 2 羊やアルパカの毛のこと
- 3 スナッフエンドウの下処理の際に取る物
- 4 ビツ、ビツ、ピツ、ポーン
- 5 掃き掃除をするときに使います
- 6 欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- 7 口紅を片仮名言葉でいうと
- 8 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- 9 メロンやズッキーニもこの仲間
- 10 ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- 11 契約書や伝票に押します
- 12 ハトの形をした笛
- 13 輪——、消し——、——手袋
- 14 臭いため嫌われやすい昆虫
- 15 物の重さのこと
- 16 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 17 国語、数学、——、社会
- 18 ウナギの内臓を使って作る汁物
- 19 木がたくさん生い茂っている所
- 20 土俵の上で戦います
- 21 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- 22 患者を診察する人

ヨコのカギ

- 1 冬が終わるとやって来ます
- 2 羊やアルパカの毛のこと
- 3 スナッフエンドウの下処理の際に取る物
- 4 ビツ、ビツ、ピツ、ポーン
- 5 掃き掃除をするときに使います
- 6 欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- 7 口紅を片仮名言葉でいうと
- 8 瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- 9 メロンやズッキーニもこの仲間
- 10 ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- 11 契約書や伝票に押します
- 12 ハトの形をした笛
- 13 輪——、消し——、——手袋
- 14 臭いため嫌われやすい昆虫
- 15 物の重さのこと
- 16 選挙の立候補者が肩から掛けます
- 17 国語、数学、——、社会
- 18 ウナギの内臓を使って作る汁物
- 19 木がたくさん生い茂っている所
- 20 土俵の上で戦います
- 21 菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- 22 患者を診察する人

先月号の答え



『ウグイス』

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

※投稿点数は原則お一人様につき最大3点まででお願いします。(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)



警察署からのお知らせ

特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺発生状況について

令和6年中、特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺が急増しています！



三重県内での令和6年中の発生状況等は下の表のとおりです。

	発生件数	被害額	前年同期比(増減)	
			発生件数	被害額
特殊詐欺合計	367件	約11億円以上	+93件	+約4億円以上
SNS型投資・ロマンス詐欺合計	302件	約27億円以上	+183件	+約15億円以上

対策

正規の団体や官公署を装って手続きをさせる手口が多く発生しているため、そのような電話やメール、手紙等があった場合は、本当の団体や官公署なのかを確かめることが大事です。
もし、手元にメールや手紙があるのであれば、そこに記載してある番号ではなく、別のインターネットや電話帳等で、番号を確認して電話をするようにしましょう。
また、うまい儲け話は安易に信用せず、お金を振り込まないようにしましょう。

理事会だより

第46回理事会(監事同席)

令和7年2月26日開催

- 令和7年度内部監査計画について
- 第2次中期経営計画 令和7年度事業計画(第2次案)について
- 宅地等供給事業実施要領の一部変更について
- 職制規程の一部変更について
- 無料職業紹介事業にかかる個人情報適正管理規程の一部変更について
- 無料職業紹介事業の業務の運営に関する規程の一部変更について
- 利益相反取引について
- 出資金の減資申込みについて

以上、全8議案について協議し、原案通り承認しました。

【お詫びと訂正】

3月号のP.6みえなかNEWS「イチゴの元日出荷」の記事内で、栽培面積を約0.8haと記載しておりましたが、正しくは「約8.4ha」です。訂正し、お詫び申し上げます。

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

4月・5月の休業日は次のとおりです。

店舗名	4月	5月
農作業支援センター	一志	なし
	白山	6日、13日
	久居西	6日、13日、20日
	美杉	土曜、日曜、祝日
営農振興センター	三松 雲部 阪東 5日午後、6日、 松阪西 12日午後	日曜、5日、6日、 10日午後、17日午後、 24日午後、31日午後
	飯南	土曜、日曜、祝日
農機センター	朝見	なし
	伊勢寺	25日、31日
	白山	11日、17日、18日、 24日、25日、31日
	農機整備センター	5日、6日、12日、13日
	5日、6日	11日、17日、18日、 24日、25日

※5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 5月14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 6月11日(水) 13:30~16:30
場所 本店(松阪市豊原町1043-1)
予約・お問い合わせ 相続事業承継センター ☎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相談はお受けできません。

日時 4月25日(金) 10:00~16:10
場所 本店(松阪市豊原町1043-1)
日時 5月23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

農産物直売所 ぬくいの郷の営業時間変更のお知らせ

平素より、農産物直売所ぬくいの郷をご愛顧いただきありがとうございます。生産者の皆さんや、お客様からの声をもとに、令和7年4月よりぬくいの郷の営業時間を延長することといたしました。

令和7年4月以降 営業時間

午前8時～午後3時
※生産者搬入時間(7:30~)や、定休日(水曜日)の変更はございません。



店舗も少しリニューアルしました!

- 生産者の皆さんからのさらなる出荷お待ちしています!!
- 新規出荷会員も常時募集中です。ぬくいの郷に農産物などを出荷してみたい組合員の方はぜひご相談ください。
- 生産者対面イベントに出店を希望される出荷会員の方も募集していますので、ぬくいの郷までご相談ください。

お問い合わせ ぬくいの郷 ☎059-262-7557

●きつする黒部休業日●

4月 1日、8日、15日、22日
5月 13日、20日、27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

めぐりネットは月曜定休、ぬくいの郷は水曜定休です。



ご契約例 (下記の保障内容例・共済期間12か月でご契約の場合)

保障内容例

- ご自身・ご家族の保障
 - ◆人身傷害保障:5,000万円
 - ◆傷害定額給付保障:死亡共済金額1,000万円(標準型) ※いずれも被共済者限定:無
 - 相手方への保障
 - ◆対人賠償:無制限
 - ◆対物賠償:無制限(対物超過修理費用保障付) 免責金額0万円
 - お車の保障
 - ◆車両保障:全損害担保・免責金額0万円
 - ◆レッカー・ロード費用保障:有
 - ◆車両諸費用保障特約:有
- ※代車費用共済金額は右記参照

トヨタ ヤリス

車両価格 **255万円** の場合

20等級 (事故有係数適用期間:0年) 35歳 (長期優良契約割引率:2%) の場合

◆自家用小型乗用車 令和7年1月購入 ◆型式:MXPH15
◆代車費用共済金額5,000円 ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
◆記名被共済者年齢:35歳 ◆運転者家族限定特約:有
◆弁護士費用保障特約:有 ◆ゴールド免許 ◆本土

一時払 **57,420円**
月払 **5,140円**

割引適用 ◆自賠責共済セット割引 ◆新車割引 ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引

ニッサン セレナ

車両価格 **350万円** の場合

20等級 (事故有係数適用期間:0年) 45歳 (長期優良契約割引率:2%) の場合

◆自家用普通乗用車 令和7年1月購入 ◆型式:HFC27
◆代車費用共済金額5,000円 ◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
◆記名被共済者年齢:45歳 ◆運転者家族限定特約:有
◆弁護士費用保障特約:有 ◆ゴールド免許 ◆本土

一時払 **63,230円**
月払 **5,640円**

割引適用 ◆自賠責共済セット割引 ◆新車割引 ◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引

※令和7年4月現在の共済掛金です。※割引の適用には所定の条件があります。割引の種類により、割引の対象となる範囲が異なる場合があります。

新社会人の方もこの機会にお見積りしてみませんか?

※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・店までお気軽にご相談ください。



[25242410001]