

あふさふさ

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"



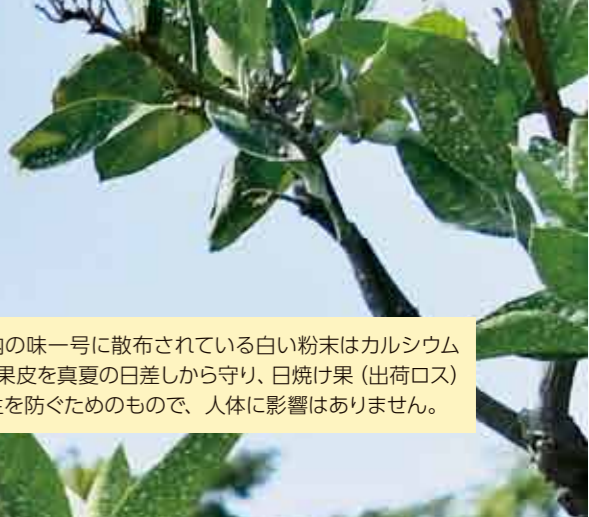
特集

- ① 農業の継続に向けた
肥料価格高騰対策
- ② JA伊勢の「自己改革」
取組成果を報告します

ゆきの風
のうのかぜ

湊 恵史 さん

JA伊勢三重南紀温州部会
第四支部役員



※写真内の味一号に散布されている白い粉末はカルシウム剤で、果皮を真夏の日差しから守り、日焼け果（出荷ロス）の発生を防ぐためのもので、人体に影響はありません。



味一号（品種：みえ紀南1号）
露地栽培の温州ミカンで全国に先駆けて販売されます。緑色の果皮とオレンジ色の果肉の鮮やかなコントラスト、甘みと酸味のバランスの良さ、さわやかな味わいが特徴です。
糖度10度以上、酸度1.1以下で外観の良い厳選したものを三重ブランド「みえの一番星」として出荷します。

熊野市

JA伊勢三重南紀温州部会
第四支部役員

湊恵史 さん(58)

熊野市で味一号を栽培する湊さん。約2ヘクタールのほ場で5種類の温州ミカンと、デコポン、せとが、カラマンダリンなどの中晩柑類を栽培し、JAや直売所ほほえみかへ出荷しています。



「味一号」で産地を未来に残す 喜んでもらえる 味を追求したい

熊野市で味一号（品種：みえ紀南1号）を栽培する湊さんは就農して16年目を迎えます。

「以前はサラリーマンをしていましたが、早期退職して就農しました。家族とともに柑橘栽培を続けています。当初は気楽に仕事ができると思っていましたが、

思い通りのミカンが作れなかったり、価格が低迷したりと苦労もありましたね。味一号が10年ほど前にJAの優良品種に登録されたことを受けて、樹を植え替えて栽培を始めましたが、水はけの良い園地で栽培しているため小玉な仕上がりになりやすく、毎年試行錯誤しています」と就農当初から現在までを振り返ります。

「近年の天候の変化によって、果実を真夏の日差しから守るカルシウム剤の散布などの作業量も増えましたが、スプリンクラーの導入などで作業の省力化を図っているほか、糖度の高いミカンにするため、園地全体にマルチシートを被覆して栽培に取り組んでいます。今年は経験豊富な方に手伝いに来てもらい、しっかりと摘果作業を行いました。これから収穫が終わるまで、適切なサイズに仕上がるようにかん水作業などしっかりと管理します」と話す湊さん。

「温暖多雨な気候を生かした栽培で早く味がのり、全国トップを切って出荷することができると味一号は、産地が生き残っていくためにとても大切な品種です。今後も産地一丸となり、出荷量を増やしていきたいですね。また、出荷量はもちろんですが、消費者の方々に喜んでいただけるように味も追求していきたいです」と話してくれました。

あさんぶら 2022.9 vol.414

Contents

| | |
|---------------------------------------|----|
| 農の風 | 2 |
| 特集① | 4 |
| 特集② | 6 |
| いせちゃんトピックス | 10 |
| 旬を味わう | 12 |
| みらい活動だより | 13 |
| 家庭菜園 | 14 |
| JAの保健室 | 15 |
| あんさんぶるひろば 我が家の人気者／ 元気はつらつシニアだより | 16 |
| お便りのコーナー／おもしろ川柳／ わくわくプレゼント | 17 |
| インフォメーション | 18 |
| JA伊勢カレンダー | 20 |

肥料価格高騰に対する支援策



「肥料価格高騰対策事業」

化学肥料の低減や堆肥等の国内資源の活用を進めるための取組みを行う農業者に対して、前年度から増加した肥料費について、その7割を支援する施策となっています。

●支援の対象となる肥料

令和4年6月～令和5年5月に購入した肥料（本年の秋肥と来年の春肥として使用する肥料）
 ※支援の申請には購入価格のわかる注文書および領収書または請求書の提出が必要となります。

●支援金の計算方法

支援金 = (当年の肥料費 - (当年の肥料費 ÷ 価格上昇率※1 ÷ 使用量低減率※2)) × 0.7

- ※1 価格上昇率は統計データを基に算出予定
- ※2 使用量低減率は0.9

(例) 当年の肥料代が30万円、価格上昇率が1.7倍の場合
 $(30万円 - (30万円 ÷ 1.7 ÷ 0.9)) × 0.7 =$ **支援金約7.2万円**

●対象となる農業者

- ・化学肥料の2割低減を実現するため、取組項目の中から2つ以上に取り組み農業者
- ※取組項目：土壌診断で施肥設計、堆肥利用、有機質肥料利用、局所施肥（側条施肥等）など15項目
- ※取組項目内で既に取り組んでいる取組については、拡大・強化も対象
- ※化学肥料低減の取組は、本年から2年間に実施



(7月29日時点の情報)



「農業者への支援」

- ・JA伊勢は独自に取り組む生産資材等の価格高騰対策として、令和4年度は5,000万円を「資材高騰対策費」として準備しており、農業者の皆さまの農業継続を支援する施策に取り組んでいきます。
- ・肥料については、値上がり前に可能な限りの仕入れを行うなど、価格の抑制に努めています。
- ・農業者が支援策を最大限活用できるように関係機関と連携していきます。



「行政への支援要請」

- ・国が行う「肥料価格高騰対策事業」では、肥料価格の高騰による生産コスト上昇分が全額助成されるわけではないため、「市町への上乗せ助成支援」の要請を行っています。

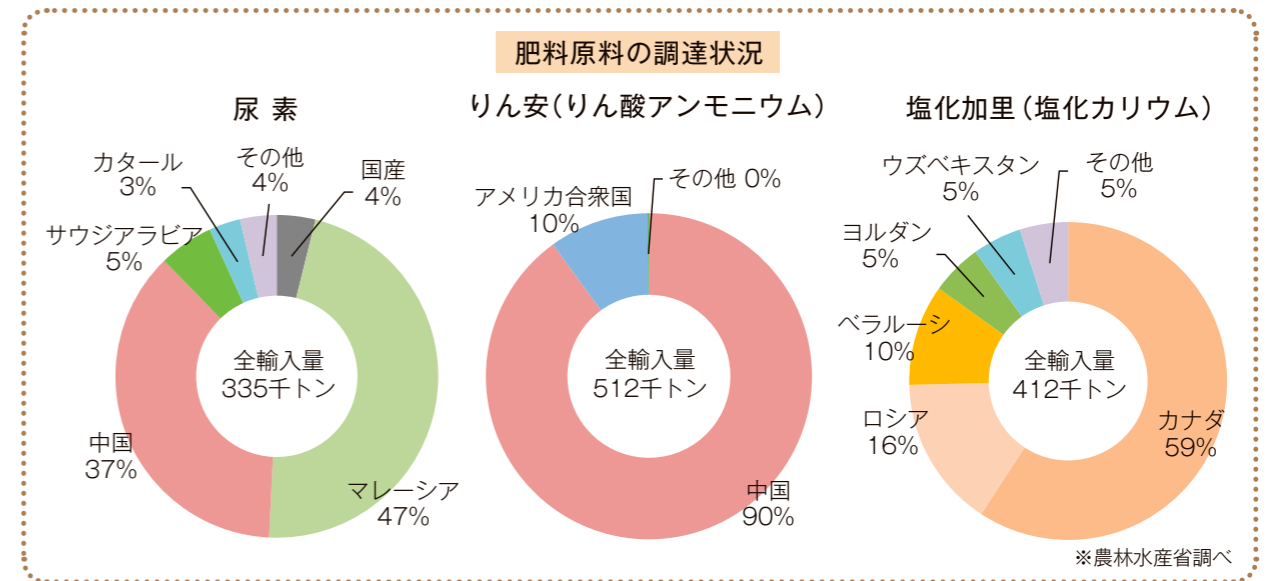
支援策の詳細については、決まり次第改めてお知らせします。

農業の継続に向けた肥料価格高騰対策

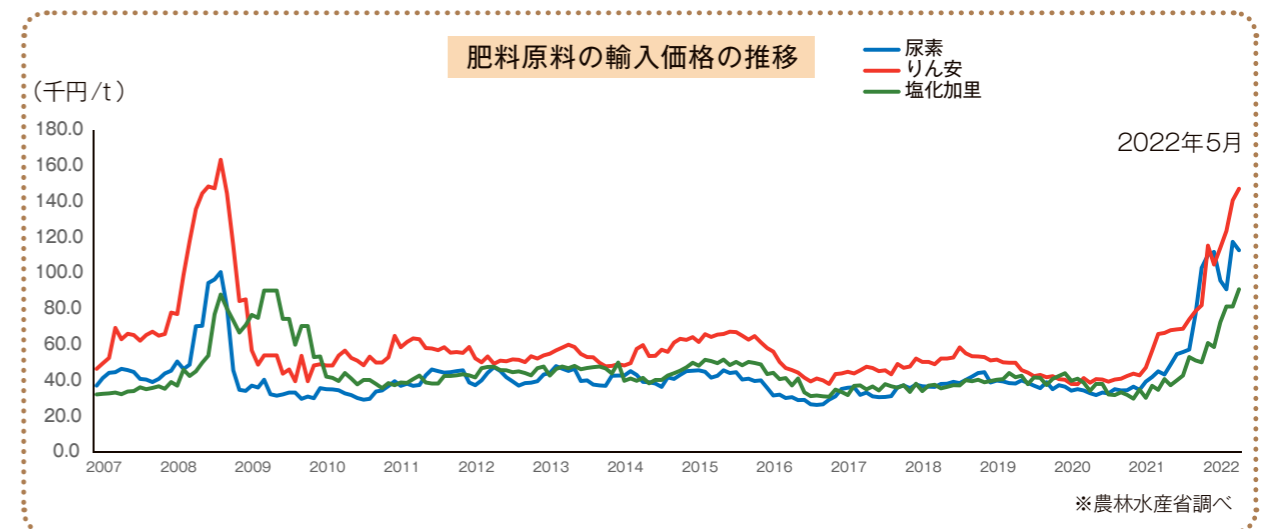
農業に欠かすことのできない肥料をはじめとする資材価格の高騰が深刻化・長期化しており、営農継続に向けて対策が急がれています。今回の特集では、価格が高騰している背景と国が行う「肥料価格高騰対策事業」、JA伊勢が独自で取り組む支援策をご紹介します。

肥料価格高騰の背景

日本は、肥料の主要な原料である尿素、りん酸アンモニウム、塩化加里のほぼ全量を輸入によって調達しています。



肥料価格高騰の背景には、肥料原料輸出国からの輸出の停滞が影響しており、中国の環境政策による輸出規制、ロシアのウクライナ侵攻が主な要因となっているほか、原油価格高騰による輸送コストの上昇、外国為替相場の急激な円安も輸入価格を押し上げる要因となっています。



目標 「農業者所得の増大と農業生産の拡大」

新たな就農者・担い手組織・集落営農の創出

Action 1 子会社を核とした新規就農支援の継続と拡充

| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|-----------------|------|------|-----|-----|-----|
| JA子会社 新規就農者数 | 5名 | 9名 | 10名 | 12名 | 15名 |

(累計)

子会社(株)あぐりん伊勢では、就農希望者を雇用して新規就農の支援を行っており、令和3年度には新たに3名がイチゴ農家として就農しました。また、子会社(株)オレンジアグリでも、ミカン農家を目指す方の受け入れと就農支援を行っています。



Action 2 子会社の土地利用型農業への参入および栽培面積拡大による優良農地の維持と儲かる農業モデルの確立

| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 子会社 青ねぎ出荷量 | 112.1 t | 144.0 t | 152.0 t | 138.0 t | 83.0 t |
| 子会社 イチゴ出荷量 | — | 2.9 t | 8.8 t | 17.0 t | 20.0 t |
| 子会社 米出荷量 | — | — | — | 116.0 t | 88.0 t |
| 子会社 小麦出荷量 | — | — | — | — | 74.0 t |
| 子会社 キャベツ出荷量 | — | — | — | 114.0 t | 189.0 t |
| 子会社 ミカン出荷量 | 21.6 t | 28.9 t | 32.3 t | 30.0 t | 50.0 t |



(株)あぐりん伊勢のイチゴ部門では、生産面積拡大に向けて産地生産基盤パワーアップ事業を活用し、5aの新築ハウス等の設置を行い、出荷量の増加に取り組みました。

さらに、令和2年度から取り組むキャベツ栽培については、徹底した栽培管理により廃棄ロスを無くし大幅に出荷量を伸ばしました。

(株)オレンジアグリでは、優良農地の新規借入により、栽培面積を28a拡大し、先進技術を活用したスマート農業による生産性の向上を図りました。

JA伊勢の「自己改革」 取組成果を報告します

JA伊勢では、平成28年度から「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とした自己改革に取り組んでいます。また、今後も組合員との徹底した対話を通じて自己改革を継続していくため、6月に開催した第34回通常総代会において「JA伊勢自己改革工程表」を決定し、自己改革実践サイクルの構築と実践に取り組んでいます。

今回の特集では、令和3年度末時点の自己改革の取組成果をご報告します。

自己改革実践サイクル

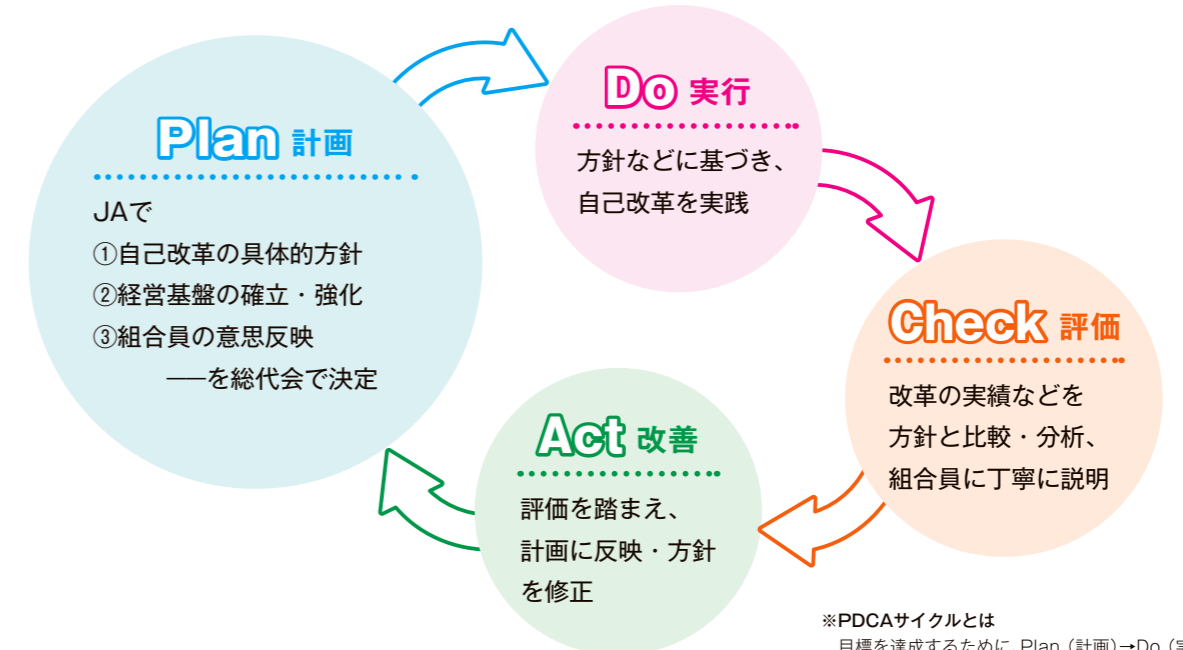
JA伊勢は、①自己改革を実践するための具体的な方針 ②自己改革を支える経営基盤の確立・強化の取組み ③自己改革の実践に向けた組合員の意思反映を基本とした「JA伊勢自己改革工程表」に沿って、自己改革取組施策の点検・見直しサイクル(PDCAサイクル)を運用しながら「不断の自己改革」に取り組んでいきます。

※「JA伊勢自己改革工程表」については、7月の家庭訪問でお配りした第34回通常総代会資料ダイジェスト版、もしくはホームページに掲載している第34回通常総代会資料(第2号議案別冊)をご覧ください。



こちらからも
ご覧いただけます

〔自己改革実践サイクルのイメージ〕



※PDCAサイクルとは
目標を達成するために、Plan (計画)→Do (実行)→Check (評価)→Act (改善)の4つを繰り返して、業務を継続的に改善する方法。

今後とも、「地域になくてはならないJA」であり続けるために、組合員の皆さまとの対話に基づき、引き続き「不断の自己改革」に取り組めます。

農業者の生産コスト低減・効率化

Action 6 物流コスト削減等による生産資材価格低減の取組み

主なコスト低減実績(平成28年度と比較した10aあたりの実績)の一例

水稻予約の場合

900円のコスト低減



キャベツの場合

2,699円のコスト低減



柑橘の場合

3,300円のコスト低減



肥料や農薬などの生産資材を1円でも安価で提供できるように、一括仕入れによる物流コスト低減の取組みや、JAグループ全体の取組みとして、銘柄集約によるスケールメリットの創出に取り組んでいます。

Action 7 農機具レンタル事業の拡充による生産コスト削減の取組み

| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|------|------|------|-----|------|------|
| 取扱件数 | 12件 | 18件 | 74件 | 188件 | 189件 |

農機具には非常に高価なものもあるため、平成29年度から、生産者の農業機械購入コストの削減を目的に、農機具レンタル事業を行っています。特にトラクタ・自走式ウッドチップパー・ハンマーナイフモアを多くご利用いただいています。

主なレンタル機



トラクタ



自走式ウッドチップパー



ハンマーナイフモア



農業者の収穫量及び規模の拡大

Action 3 行政と連携した「人・農地プラン」策定に向けた支援



(累計)

| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|----------|------|------|-----|-----|-----|
| プラン策定支援数 | 14件 | 29件 | 46件 | 49件 | 61件 |

行政とともに各地域と話し合いの場をもって、持続可能な強い農業を実現するために高齢化や農業の担い手不足と農地の問題を一体的に解決していく「人・農地プラン」の策定を支援しました。

Action 4 経営安定・効率的農地活用のための水田所得補完作物の推進

| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| キャベツ栽培面積 | 8.8ha | 14.0ha | 15.0ha | 14.4ha | 13.0ha |
| 小麦栽培面積 | 370.0ha | 367.0ha | 397.0ha | 397.0ha | 410.0ha |
| 業務用米栽培面積 | 2.8ha | 36.0ha | 48.0ha | 100.0ha | 102.0ha |



水稻生産者に所得補完作物としてキャベツや小麦等を推進し、所得の確保に努めました。また、水稻生産者の所得向上と経営安定を目的に、業務用米の栽培を推進し、面積を102haに拡大しました。

出荷物の販売単価及び品質の向上

Action 5 既存輸出品の拡大と新たな品目の輸出



| 指標 | 29年度 | 30年度 | 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|-------|--------------|--------------|------------------|--------------------|------------------------|
| 輸出品目数 | 1品目 (ミカン) | 1品目 (ミカン) | 2品目 (ミカン・イチゴ) | 3品目 (ミカン・イチゴ・柿) | 3品目 (ミカン・イチゴ・サツマイモ) |

新たにサツマイモを香港へ輸出したほか、三重南紀地区のミカンをタイ王国へ、イチゴを台湾へ継続して輸出しました。

「全国カンキツ研究大会」に向けて 三重県果樹振興議員連盟が産地視察



スプリンクラーが作動する園地を視察する県議員ら

8月18日、三重県議会議員で構成する三重県果樹振興議員連盟の産地視察を受け入れました。

今回の視察は、令和5年8月に「全国カンキツ研究大会※」が三重南紀地区で行われることを受けて、同連盟が事前に産地の現状を知るため行いました。

当日、同連盟は三重県農業研究所紀南果樹研究室で西村隆行代表理事組合長らから同地区の柑橘生産の現状などの説明を受けた後、熊野市と御浜町の柑橘園地でスマート農業などの取組みを視察しました。

視察の最後には、生産者を代表するメンバーと同連盟が意見交換会を行いました。

※「全国カンキツ研究大会」…柑橘産業の振興と発展を目指し、全国の生産者が一堂に会し交流や連携を深め、次世代につながる魅力ある産地づくりへの意欲向上を図ることを目的に2年に一度、全国の主たる柑橘産地において開催されています。

350年の歴史ある柿 蓮台寺柿出荷



9月中旬から、「蓮台寺柿」の出荷が始まります。
蓮台寺柿は、伊勢神宮のおひざ元である伊勢市勢田町で約350年前から栽培され、同市の天然記念物にも認定されている歴史ある柿です。
不完全甘柿のため、二酸化炭素を用いて1日かけて渋抜きをしてから出荷されます。
今年度は160トンの出荷を見込んでおり、県内市場に出荷されます。



昨年の選果の様子

新米の季節到来

早場米「あきたこまち」県内トップ切る

管内各地区で令和4年産米の収穫が始まりました。
収穫に先がけて、紀宝町では昨年より2日早い7月28日から早場米「あきたこまち」を収穫しました。

今年は田植え後の低温傾向や日照不足による収穫の遅れが懸念されましたが、梅雨明けが早かったことから例年通りの時期に収穫ができました。

収穫された新米は直売所ほほえみかんをはじめ、三重南紀地区の購買店舗などで販売され、お中元やお盆の贈答品として人気を集めました。



早場米「あきたこまち」を収穫する様子



畔草刈機の性能を確認する様子

実演で作業スピードや仕上がりを確認 小物農機展示・実演会を開催

7月20日、旧玉城グリーンコープで小物農機展示・実演会を開催しました。

当日、会場には畔草刈機を中心とした農機具が並び、来場者からはJA伊勢の職員や各メーカー担当者から機械の性能などについて説明を受けました。

また、会場前のほ場では畔草刈機の実演も行い、来場者らは草刈り作業のスピードや仕上がりを確認しました。

農業振興・持続可能な農業の実現へ

「JA伊勢地域農業振興計画」各市町へ説明

7月19日から8月9日のうち7日間、JA伊勢の役職員が管内12市町の首長を訪問し、「JA伊勢地域農業振興計画」について説明を行いました。

同計画は、JA伊勢の使命のひとつである「農業の振興」と第12次中期経営計画の目指す姿である「持続可能な農業の実現」を達成するため、JA伊勢が「いつまでに」「どの地域で」「誰が」「何を」「どのように」行うのかを示したものです。

8月2日には、西村隆行代表理事組合長や酒徳雅明専務理事、坂口まさあき正非常務理事らが伊勢市役所を訪問し、鈴木健一市長に計画の説明を行いました。



鈴木市長に計画を説明する様子

おもしろ農産物

背高なす トリオ
ヘビー級 なすコンビ
(伊勢市/中井さん)

ハートのカボチャ
(伊勢市/匿名希望さん)

なが〜いナス
(鳥羽市/南川さん)

孫がメイクしました!
(紀北町/上村さん)

トウモロコシの穂に実が!!
(度会町/入山さん)

おもしろい形の農産物を見つけたら、最寄りの支店・事業所または企画広報課 ☎0596-62-1125まで

「ジュース」ってなんだろう？ 夏休み特別企画を開催

7月23日、フレッシュミズは伊勢中央支店で「夏休み特別企画『果汁飲料』を学ぼう」を開催し、JA伊勢管内の親子22組50名が参加しました。
参加親子らは、管内産の温州ミカンジュースをさまざまな希釈度に薄めたほか、実験キットを使用してコーラ風味などのジュースを作り、無果汁飲料と果汁飲料の違いを学びました。



無果汁飲料を作る児童ら

甘いものを楽しみながら健康に！ 健康増進ケーキ作り

7月29日と30日の2日間、伊勢中央支店と小俣支店で管内産のおでん大根千切り干しのペーストを使用した「健康増進ケーキ作り」を開催しました。
ダイコンには食物繊維のほか、高血圧の予防などが期待されるカリウムが豊富に含まれており、健康を気遣いながら甘いものを楽しんでもらおうと企画。
2日間で56名が参加し、チョコレートをベースにしたケーキ生地、大根ペーストを混ぜ込み、ケーキを焼き上げました。



ケーキを作る参加者ら

「はっするレディーばいんとカード」の申請を今月末で締め切ります！

令和4年3月末での「はっするレディーばいんとカード」の終了に伴い、現在、「ばいんとカード」の交換申請を受け付けております。

○申請方法

令和4年9月30日(金)までに、支店窓口で「ばいんとカード預かり証」を受け取ってください。

○交換方法

令和4年11月7日(月)～11月30日(水)の間に、「ばいんとカード預かり証」と引き換えに商品を受け取ってください。

○商品

1～3ポイント 食器洗い洗剤 1個
4～5ポイント サランラップ 1本
6～9ポイント トイレットペーパー 1さげ
10ポイント JA500円商品券
※商品は変更となる場合がございます。



9月～10月の活動予定

どなたでも参加いただけます！

※同時にJA伊勢ファンクラブみらいへご加入いただくことになります。

| 活動内容 | 日時 | 場所 | 参加費 | 申し込み締切日 |
|-------------------------------|------------------------------|------|--------|----------|
| 料理グループ和洋折衷 飾り巻き寿司作り | 9月21日(水) 13:00～ | 御浜支店 | 1,500円 | 9月14日(水) |
| 防災教室 | 10月13日(木) 13:30～ | 御浜支店 | 500円 | 9月26日(月) |
| JA伊勢管内健康ウォーキング 榑ヶ崎健脚コース | 10月15日(土) 10:00～ | 熊野市 | 無料 | 9月30日(金) |
| スマホ教室 ①カメラを使おう ②災害に備えよう | 10月20日(木) ①13:00～ ②15:00～ | 紀宝支店 | 無料 | 9月30日(金) |
| JA伊勢管内健康ウォーキング 鳥羽マルシェコース | 10月23日(日) 10:00～ | 鳥羽市 | 無料 | 9月30日(金) |

●その他の活動、朝市情報についてはHPをご確認ください。

お問い合わせ

くらしの活動推進課
☎ 0596-62-1125 まで

LINE



SNS



ホームページ



旬を味わう
Cooking

忙しくても簡単に作れます！

ミニトマトの
チーズドリア



調理時間
20分

材料(2人分)

ハム……………2枚
ミニトマト……………6個
ピーマン……………1個
コーン……………50g
温かいご飯……………300g
バター……………15g
シュレッドチーズ……………60g
(スライスチーズでも可)
オーロラソース
牛乳……………大さじ6
トマトケチャップ……………大さじ6
マヨネーズ……………大さじ2
バター・塩・こしょう……………適量

作り方

- 1 ハムとピーマンは1cm四方に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ボウルにご飯を入れ、バター15g、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。バターが溶けたらハムとピーマン、コーンを加えて混ぜる。
- 3 耐熱の器にバターを薄くぬり、2を入れる。オーロラソースの材料をよく混ぜてかけ、ミニトマトを全体に散らし、シュレッドチーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで約10分焼いたら完成。

料理の動画はこちら▶



今月の食材

ミニトマト



栄養

赤い色はリコピンという色素成分によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加熱調理された加工品のほうが高いことが知られています。また、油脂と合わせると、吸収率が上がるので、オリーブオイルなどと一緒に摂るとよいでしょう。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便

秘改善に役立つペクチンも含まれています。

選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く、裂果のないものを選びましょう。

保存方法

熟したものはビニール袋に入れて野菜室へ。緑の部分がまだあるものは、常温で保存しましょう。冷やしすぎると風味が落ちるので注意。



JAグループでは、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝える「みんなのよい食プロジェクト」に取り組んでいます。



痛い！体にできる「石」 尿路結石

尿の通り道に“石”ができる

尿は腎臓でつくれ、尿管、膀胱、尿道を通して排泄されます。これらの尿の通り道(尿路)で、尿の成分が結晶化して“石”のように固まったものが尿路結石です。日本では男性の約7人に1人、女性の約15人に1人が

経験するとされる病気です。動物性脂肪の摂り過ぎなど、欧米化した食生活が関係していると考えられ、尿路結石の患者数は、40年前の約3倍に増えているともいわれています。



尿路結石ができるまで

①尿が濃くなる

水分を控えたり、汗をたくさんかいたりして体内の水分が失われると、尿が濃くなる。



②尿の成分が固まる

尿が濃くなると、尿に含まれるシュウ酸やカルシウム、尿酸が固まり、結晶化して結石ができる。なかでもシュウ酸とカルシウムが結合した「シュウ酸カルシウム結石」が多い。



③激しく痛む

●脇腹●背中●下腹部●陰囊など結石が尿に押し出されるようにして移動するときに、激痛が生じることがある。痛みは脇腹から背中にかけてなど、広範囲に起こる。

自覚症状がないことがあり、人間ドックなどで画像検査を受けた時に、偶然見つかることが多い。

痛みが広がっていく!?

結石が尿と一緒に押し出されて尿路の中を移動するときや、結石によって尿がせき止められ、腎臓が腫れたときなどに痛みが起こります。痛みは、石のある場所から広がるのが特徴で、脇腹や背中、下腹部などのほか、男性は陰囊にも痛みが現れることがあります。痛みは、2～3時間経つと治まりますが、繰り返し生じます。

結石が尿の通り道を塞ぐと腎臓がうまく動かなくなり、尿路を傷つけると血尿が現れます。血尿は出血量が少ないと紅茶色っぽく、増えるにつれて赤くなります。

結石が自然に排泄されない時は、取り出す治療を行う

尿路結石は小さくても真珠ほどの硬さがあり、人によっては1カ月で10mm程度の大きさになることもあります。治療法は結石のある場所や大きさによって決められます。

尿路結石ができやすい人は予防対策を

肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症などのメタボリックシンドロームがある人は尿路結石の発症が多いことが知られています。また、尿路結石は女性より男性に多い病気ですが、閉経前の女性は、女性ホルモンの働きによるものが影響しています。そのため閉経後には女性にも増え、発症率は男性と同等になると言われているので注意が必要です。

予防のための食生活のコツ

○1日に2ℓ以上の水分を取る。

少量をこまめに飲むよりは、一度に多めに飲むほうが、尿の流れがよくなるので勧められる。ただし、体内で結石のもとに変化するプリン体を含むアルコール飲料、特にビールは控える。

○夕食は寝る3時間前までに済ませる。

食べてすぐ寝ると、睡眠中に尿が濃くなり、結石ができやすい。夕食は寝る3時間前までに済ませ、就寝前に1回は排尿するのが望ましい。

○食事の取り方を工夫する。

脂質の摂り過ぎに注意する。またシュウ酸を含む食品は、カルシウムと一緒に摂ると、腸内で結合して便として排泄される。

結石のもとシュウ酸を含む食品

コーヒー・紅茶
ほうれん草・たけのこ
ダイコン

予防に役立つカルシウムを含む食品

牛乳
かつおぶし
ちりめんじゃこ



JAの保健室(JA三重厚生連松阪中央総合病院 健康管理施設エポック)から

あなたもチャレンジ!

家庭菜園

シャキシャキとした歯触りを楽しむ

チンゲンサイ

チンゲンサイは代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。

日本の野菜では「^{たいな}体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

畑の準備

種まきの2週間前までに1㎡当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料100gを施し、土とよく混ぜておきます(図1)。次に、幅1m程度、高さ5cm程度の栽培床を作ります。

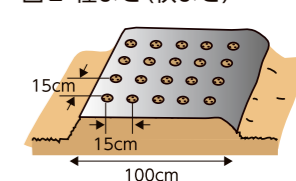
図1 畑の準備



種まき

一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。発芽まで土が乾かない程度に灌水をし、発芽後は土が乾いたら水をたっぷり与えます。なお、ポリマルチを使うと、生育の促進に加え、土が葉の間に入るのを防ぐ効果があります。

図2 種まき(秋まき)



苗づくりをするには、小型ポットや連結ポットで本葉3、4枚の苗に仕立てます(図3)。

図3 苗作り

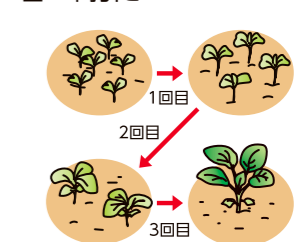


種まき(植え付け)後は防虫ネットでトンネルを作り、害虫から保護します。また、べたがけは発芽促進と害虫の防止になるため、1カ月程度被覆するのも良いでしょう。

間引き

1回目は発芽ぞろい後、込み合っている株を除き、2回目は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

図4 間引き



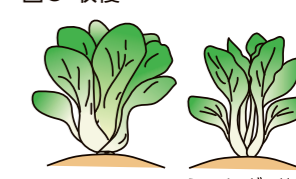
病虫害防除

基本は防虫ネットで害虫防除をします。長雨のときは、べと病や白さびが発生しやすいので、株間を少し広めに取ります。

収穫

草丈15～20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

図5 収穫



栽培カレンダー

| | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| 冷涼地 | | | | 春まき | | | | 秋まき | | | | |
| 中間地 | | | | 春まき | | | | 秋まき | | | | |
| 暖地 | | | | 春まき | | | | 秋まき | | | | |

○ 種まき ◯ 生育 ① 収穫

あなさんぶに
ひろば

我が家の人気者

いつも笑顔でいてほしい

ちょっぴりシャイな性格の琥太郎さんと琴寧ちゃん。当日は緊張した様子で出迎えてくれました。琥太郎くんはポケットモンスターが大好きで、最近は保育園に行く途中でお父さまと一緒にスマートフォンアプリのゲームでポケモンを捕まえることや、バトルをすることに夢中になっているそうです。琴寧ちゃんはテレビで音楽や映像が流れたら、歌を歌ったり踊ったりすることが大好き。2人は外で遊ぶことも多く、特に最近は暑いのでプールなど水遊びをして仲よく遊んでいるそうです。お母さまは「どんなときでも笑顔を忘れずに過ごしてほしいです」と話してくれました。



紀北町
いなば 稲葉
こたろう 琥太郎くん(5)
ことね 琴寧ちゃん(3)

元気はつらつ
シニアだより



志摩市
にしい 西井
ひろや 博也さん(82)
まみこ 真美子さん(75)

お互い、絶えず感謝することが大切

私たちは結婚して今年で55年を迎えます。私は34年間、イチゴの栽培をしていました。妻の手伝いのもと、当時は最新の設備や栽培方法を取り入れ栽培していましたが、現在は穏やかな日々を送っています。好奇心が旺盛なため、イノシシ狩りや自宅前にアジサイや桜を植えるなど興味のあることは全て挑戦しています。そのためにも、スクワットなど毎日30分の運動は欠かさず行い、健康第一で趣味を楽しんでいます。夫婦円満の秘訣は「お互い、絶えず感謝すること」だと思っています。直接的に褒めるのは恥ずかしいので、いつも遠回しに妻を褒めたりしています。これからはあまり先のことは考えず、妻と一緒に1日1日をしっかりと過ごしていきたいです。

お便りのコーナー

- ☑ うちにも古い農機具がありますが、レンタルを利用すればよかったのにと思っております。新しく手軽で使いやすい道具があれば農作業も快適ですね。(60代 女性)
- ☑ 窓口でもネットバンクの使い方を教えていただけると利用ができます。ありがとうございます。(60代 女性)
- ☑ 以前にいただいた野菜栽培キットでピーマンやトマトの収穫を毎日楽しんでます。とれたての野菜の味は最高です。ありがとうございました。(50代 男性)
- ☑ JASSのPayPayクーポンを使わせてもらいました。とても助かります。(30代 女性)
- ☑ いつも定期やその他よく利用させていただいていますが、窓口の方が元氣よくとても感じが良いです。(60代 男性)

おもしろ川柳

- 大賞
痩せますよ
口では言うが
手は菓子に
(熊野市 PNT マリンちゃん)
- 「眠れない」
登寝したのを
忘れたか
(度会町 山口都美子)
- 人が減り
パネルが増える
(南伊勢町 田舎町 奥村隆史)
- 「疲れた」が
疲れる前に
声となる
(南伊勢町 山之内春美)
- 現実を
突き付けられる
(志摩市 PNT みかん)

募集中 日頃の出来事を川柳にしませんか？採用者(5名)には粗品をプレゼントさせていただきます。

●とじ込みハガキ(切手不要)にて、JA伊勢経営企画部企画広報課「おもしろ川柳」係まで(お一人さま3句まで)。
●文字は楷書ではっきりと書き、読みづらい漢字には読み仮名をつけてください。
●ペンネームでの掲載をご希望の方も、本名は必ずご記入ください。 ●採用の決定については、職員の投票にて行っています。
※川柳の掲載にあたり、明らかな誤字・脱字は訂正し、句読点や仮名遣いについて加除する場合がございます。ご了承ください。
※応募作品は本人が制作した未発表のものに限ります。

わくわくプレゼント

問題 ○の中に文字を入れてください。
今月の「旬を味わう(P.12)」で使用した旬の食材です。

ミニ○マト

JA伊勢管内産「ほうじ茶ティーバッグ」

7月号の解答は「農機具レンタル」でした

たくさんのご応募ありがとうございました。 応募総数327通

※お届けは1袋となります。

締切日 令和4年 9月30日(金)

応募方法 ●とじ込みハガキに必要事項をご記入の上、郵送(切手不要)または本・支店へお持ちください。
●JA伊勢管内産「ほうじ茶ティーバッグ」をクイズ正解者の中から20名様にプレゼント。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

JA伊勢のネットバンク・ATM定期貯金・金利上乘せ定期貯金キャンペーン

商品 スーパー定期貯金(期間：1年自動継続) 10万円以上1,000万円未満

ネットバンク・ATM定期貯金

期間 令和4年9月25日(日)～9月30日(金)

- ネットバンクをご契約の方が、スマートフォン・パソコンでご新規にお預け入れ
- 当JA発行の「総合口座通帳」または「定期貯金通帳」で三重県下JAバンクATMにてご新規でお預け入れ

年 0.06% (税引後0.047%)

※JAネットバンクのヘルプデスクは ☎0120-058-098
平日9:00～21:00 土日祝9:00～17:00 (1月1日のみ終日休業)

ネットバンクは
こちら



【ご留意事項】
・ネットバンク・ATMでの定期貯金作成には1回または1日あたりの限度額がございます。・表示の金利適用は初回満期日までとし、自動継続後の金利は、継続日当日のスーパー定期の店頭表示金利とさせていただきます。・満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。満期日以降は継続日におけるスーパー定期の店頭表示金利が適用されます。・お利息には20.315% (国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。・当JAが実施するほかの定期貯金商品との併用はできません。・本商品は金利情勢等の変化により、キャンペーン期間中であっても「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。・店頭の商品概要説明書をご用意しております。

金利上乘せ定期貯金(店頭取扱金利)

期間 令和4年9月26日(月)～9月30日(金)

- 他金融機関よりお預け替えのお客さま
※年金振込、給与振込、農畜産物販売代金を入金されている方は除く
- 当JAで満期が到来する定期貯金を10万円以上増額書替のお客さま

組合員および同居のご家族の方

組合員以外の皆さま方

年 0.05% (税引後0.039%)

年 0.03% (税引後0.023%)

【ご留意事項】
・個人のお客さまが対象です。・新規お預け入れまたは、増額書替継続をされた方を対象とします。・表示の金利適用は初回満期日までとし、自動継続後の金利は、継続日当日のスーパー定期の店頭表示金利とさせていただきます。・満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約金利を適用させていただきます。満期日以降は継続日におけるスーパー定期の店頭表示金利が適用されます。・お利息には20.315% (国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。・当JAが実施するほかの定期貯金商品との併用はできません。本商品は金利情勢等の変化によりキャンペーン期間中であっても「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することがあります。・店頭の商品概要説明書をご用意しております。

詳細については、ホームページに掲載のチラシをご確認ください。

■お問い合わせはJA伊勢本・支店窓口または外務担当者まで

「こんなときは？」の連絡先

交通事故に遭われた場合

☎0120-258-931

通帳・キャッシュカードの紛失・盗難

☎059-231-2523
(JA三重キャッシュサービスセンター)
※営業時間内は、最寄りの支店にご連絡ください

JAカードの紛失・盗難

☎0120-159-674 (NICOS盗難紛失受付センター)
キャッシュカード一体型をお持ちの方は最寄りの支店にも併せてご連絡ください

自宅葬・葬祭ホールの葬儀受付・相談窓口

●伊勢地区 生活サービス課 葬祭グループ
☎0120-009-836 (24時間受付)

●鳥羽志摩地区 生活サービス課 葬祭グループ 鳥羽志摩葬祭センター
☎0120-057-756 (24時間受付)

●三重南紀地区 三重南紀経済センター 三重南紀葬祭センター
☎0120-059-792 (24時間受付)

「JA安心倶楽部」標準傷害保険のご紹介 安心をひとつの保険にパッケージ!

こんなときに保険金をお支払いします。



- 補償期間 令和4年11月1日(火)より1年間
- 募集期間 令和4年7月22日(金)より10月21日(金)の3か月間
- ・お支払いいただく保険料(年額)は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、基本プラン：15,800円、充実プラン：21,000円となります。
- ・補償開始日時点でご本人の年齢が満80歳未満の方にご加入いただけます。
- ・ご継続は、補償終了日時点で被保険者ご本人の年齢が満89歳まで、脱退のお申し出がない限り自動的に継続されます。
- ・JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、JA伊勢の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。
- ・ケガによる死亡や重度の後遺障害、入院・通院、他人への賠償責任、携行品の損害など、日常生活のリスクを補償する制度です。

取扱代理店：株式会社ジェイエサービス伊勢(JA伊勢子会社)

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

■詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

22-0890

あんさんぶる8月号インフォメーション「JA安心倶楽部」内に誤りがありましたので、お詫びいたしますとともに訂正させていただきます。
傷害部位・症状別保険金の保険金額
(誤)基本プラン：3,000万円、充実プラン：3,600万円 (正)基本プラン：3,000円、充実プラン：3,600円

葬儀事前相談会を開催します～「ゆとり葬」のご相談も受け付けております～

お葬式にかかる費用や「ゆとり葬」、遺品整理・仏壇・お墓のことなど、気軽にご相談ください。

「ゆとり葬」
コロナ禍の中、ホールを利用した家族葬と一般葬の良いところを合わせた葬儀のかたち



事前相談会日程

- 【相談日①】
9月8日(木) 午前9時～午後1時
■会場 メモリアルホール南紀 御浜斎場
(南牟婁郡御浜町阿田和6089)
■お問い合わせ・お申し込みは
三重南紀葬祭センター ☎0120-059-792

- 【相談日③】
10月1日(土) 午前10時～午後3時
■会場 虹のホール南島
(南伊勢町東宮86-1)
■お問い合わせ・お申し込みは
生活サービス課 葬祭グループ ☎0120-009-836

- 【相談日②】
9月23日(金・祝) 午前10時～午後3時
■会場 虹のホール伊勢
(伊勢市小俣町湯田852-1)
■お問い合わせ・お申し込みは
生活サービス課 葬祭グループ ☎0120-009-836

- 【相談日④】
10月1日(土) 午前10時～午後3時
■会場 虹のホールとば
(鳥羽市若杉町762)
■お問い合わせ・お申し込みは
鳥羽志摩葬祭センター ☎0120-057-756

9月 JA伊勢カレンダー

September 2022

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------|----|----------------------------|-----|----------------|------------------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 休館日 | 9/1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 休館日 | 8 | 9 特売日 | 10 |
| 年金個別相談会 (伊勢支店・玉城支店) | 家庭訪問日 | | | | | 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター) |
| 11 | 12 | 13 | 14 休館日 | 15 | 16 | 17 |
| 年金個別相談会 (小俣支店・南島支店・磯部支店) | | | | | | |
| 18 | 19 敬老の日 | 20 | 21 休館日 | 22 | 23 秋分の日 特売日 | 24 |
| | | | 相続・遺言 個別相談会 (伊勢中央支店) | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 休館日 | 29 | 30 | 10/1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 休館日 | 6 | 7 | 8 |
| 年金個別相談会 (度会支店・紀勢支店・紀北支店海山) | | | 家庭訪問日(～11日) | | | 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター) |

●新型コロナウイルス感染拡大の影響により、鳥羽マルシェ・ほほえみかんの営業および各イベントについて、イベント内容や営業時間の変更などをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ先

年金個別相談会

伊勢支店 ☎0596-25-1175
小俣支店 ☎0596-22-2121
玉城支店 ☎0596-58-2155
度会支店 ☎0596-62-1122
南島支店 ☎0596-72-1311

紀勢支店 ☎0598-74-1311
紀北支店海山 ☎0597-32-1127
磯部支店 ☎0599-55-2050
住宅・各種ローン相談会
ローンセンター ☎0596-22-3446

相続・遺言個別相談会

(予約)金融推進課
☎0596-62-1123
(当日連絡先)伊勢中央支店
☎0596-22-3557

鳥羽マルシェ ☎0599-21-1080

ほほえみかん ☎0597-85-2169

編集後記

8月は全国各地、特に北日本では豪雨に伴う土砂崩れや浸水などの被害がみられました。私が住んでいる地域でも、晴天のなか急に豪雨予報が入ったと思えば雷を伴う豪雨になるといった、不安定な天候の日が多かったように思います。

豪雨災害が発生した地域の住民は、災害発生後のテレビ等の取材において、「まさか自分の地域で…」とおっしゃる方が多いです。この管内でも、いつこのような災害が発生するかわかりません。9月は「防災月間」に定められていますので、もう一度災害への備えについて考えてみませんか。(H)

JA伊勢の公式SNSで情報発信中!

最新情報やキャンペーン情報などを
発信していきます!



フェイスブック



ツイッター



インスタグラム



ホームページ

