

あそぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

エコで家計に優しい
省エネ・節約術

曲
層の
風
のうのかぜ

宗林 寛士さん

JA伊勢キャベツ部会

「できる！」とは 何でもやろう！ という気持ちで

玉城町でキャベツを栽培する宗林さんは、昨年の4月に就農しました。就農してキャベツ栽培を始めた経緯を尋ねると「就農前は名古屋でサラリーマンをしていましたが、祖父が兼業で取り組んでいたミカン栽培を継ぐため、地元に戻ってきました。専業で農業をやっていくため、収入面などを考えて自宅近くで新たに栽培できる他の作物を検討していたところ、先輩農家からJAを紹介してもらい、担当者にキャベツ栽培を勧められたことがきっかけです」と話す宗林さん。

「就農したばかりなので、栽培は上手くないかもしれないことばかりです。作業後に『もう少しこうすればよかった』と思うことが多い、今後

の課題です。また、栽培で困った時は先輩農家やJAを頼っています。先輩農家とは家が近所で、水稲や小麦、キャベツなどを栽培しているため、作業中や道端で会ったときはアドバイスをたくさんいただいています」と話します。

今年度産について尋ねると「播種時期に雨をたくさん受けたこともあり、影響が出ない心配でしたが、現在は無事に生育しています。初めての収穫ということもあり、不安はありますが楽しみの方が大きいですね」と話します。

農業について「思い通りにいかないことや大変なことがかりですが、サラリーマン時代と比べると毎日が充実していて、とてもやりがいを感じる仕事だと思っています。いつかは地元に戻ってきて、祖父の農業を継がなければいけないとは思っていましたが、これからのいろいろなことを経験できるので、この年齢で農業を始められてよかったと思っています」と話す宗林さん。

最後に「父の仕事の関係で堆肥が手に入ることもあり、来年度産からは土づくりにも力も入れていきたいと考えています。まだまだ農業人生は始まったばかりなので、失敗を恐れず、できることは何でも挑戦していきたいです」と話してくれました。



玉城町

JA伊勢キャベツ部会

宗林 寛士 さん(29)

主に玉城町でキャベツを栽培する宗林さん。約30アールでキャベツ「夢ごろも」を栽培するほか、えびすかぼちゃとオクラを約25アール、また、町外にある約40アールでミカンを栽培しています。

Contents

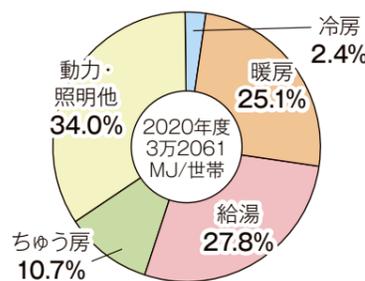
- 農の風..... 2
- 特集..... 4
- いせちゃんトビックス..... 6
- 旬を味わう..... 8
- みらい活動だより..... 9
- 家庭菜園..... 10
- JAの保健室..... 11
- あんさんぶるひろば
我が家の人気者/
元気はつらつシニアだより..... 12
- お便りのコーナー/おもしろ川柳/
わくわくプレゼント..... 13
- インフォメーション..... 14
- JA伊勢カレンダー..... 16

エコで家計に優しい 省エネ 節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのコツをご紹介します

※出典：「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガスの値上がりで私たちの家庭を直撃しています。こうした中でできるだけ普段通りの毎日を通してしながら、省エネを実現するにはどうすればよいでしょうか。それにはまず、図1にあるように家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があります(図2)。

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

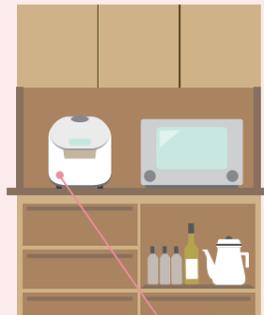
最近の家電製品は省エネ性能が向上している一方で、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思い切って買い替えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。是非参考にしてください。

キッチン編

省エネポイント① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。



省エネポイント② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意!使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

1 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると...

年間の節約・削減効果



2 炊飯器で長時間保温をしないようにすると...

年間の節約・削減効果



3 食器洗いの湯量を10%減らすだけで...

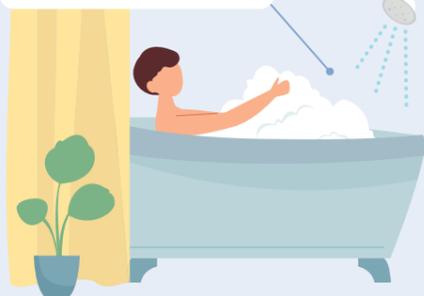
年間の節約・削減効果



バスルーム・洗濯編

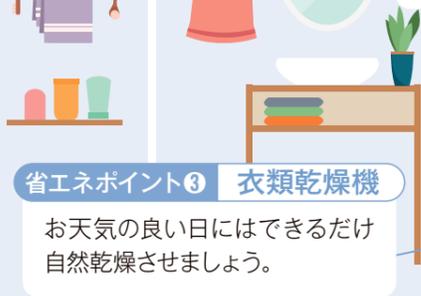
省エネポイント① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっぱなしに要注意!



省エネポイント② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。



省エネポイント③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチのついたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

1 シャワーを1日1分短縮するだけで...

年間の節約・削減効果



2 洗濯物をまとめて洗うと...

年間の節約・削減効果



3 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると...

年間の節約・削減効果



リビング編

省エネポイント① 照明

使わない場合は小まめに消灯。交換する場合はLEDに交換しましょう。



省エネポイント② エアコン

室内の暖め過ぎに注意。暖房時の設定温度は20度を目安に。



省エネポイント③ 電気カーペット

部屋の広さに見合った大きさに。温度設定も小まめに調整しましょう。

暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

1 白熱電球からLEDにすると...

年間の節約・削減効果



2 エアコン設定温度を21度→20度になると...

年間の節約・削減効果



3 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると...

年間の節約・削減効果



節約できる金額 電力の節約効果 ガスの節約効果 水道の節約効果 CO2 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。



尾鷲湾を背景に尾鷲甘夏を収穫する吉沢組合長

さわやかな味わい
「尾鷲甘夏」収穫始まる



尾鷲市開拓農業協同組合の吉沢紀三郎組合長の園地で、1月初旬から尾鷲甘夏の収穫が始まり、一つひとつ丁寧に収穫作業が行われました。

「尾鷲甘夏」は昭和33年から開拓地で栽培が始まり、園地は全て南向きの斜面にあるため、暖かい気候と潮風を受けて育ちます。収穫した甘夏は、水分を逃さず酸を抜くために1個ずつ袋に詰め、4月の出荷を迎えるまでの約2カ月、倉庫で保管されます。

管内12市町へエール
駅伝選手団へ伊勢茶など贈る



2月19日に開催が予定されている「第16回美し国三重市町対抗駅伝」に出場する選手を激励するため、JA伊勢の役員や支店長らが管内12市町の行政や教育委員会を訪問しました。

1月10日には、西村隆行代表理事組合長が大紀町教育委員会を訪問。北村吉洋教育長に伊勢茶とスポーツドリンクを贈呈し、「日頃の練習の成果を発揮してほしい」と選手団を激励しました。



北村教育長に飲料を贈呈する西村組合長



テープカットの様子

利用者の利便性向上・地域活性化へ
紀勢支店が移転オープン



紀勢支店は1月10日、大紀町にある地域特産物直売施設「山海の郷紀勢」内に移転オープンしました。これにより、地域の利用者の皆さまの利便性の向上・同町の活性化につながることを期待されています。

1月17日には、服部吉人大紀町長をはじめ同町・同施設の関係者、JAグループの関係者らを招いて竣工記念式典を開催しました。



支店内の様子

三重南紀「中晩かん」出荷スタート



1月上旬から、統一選果場で「中晩かん」の出荷が始まりました。「中晩かん」は温州ミカン、マイヤーレモンに続いて1月から5月にかけて登場する柑橘類の総称で、選果場ではポンカンを皮切りに、不知火（デコボン）、伊予柑、甘夏、せとか、セミノール、カラマンダリン、サマーフレッシュなどを5月中旬頃まで出荷します。



デコボンを箱詰める様子

第18回鳥羽志摩地域農産物品評会を開催



鳥羽志摩農業協議会とJA伊勢は12月16日、鳥羽志摩地域農産物品評会を開催し、17日に鳥羽マルシェで表彰式を行いました。鳥羽志摩地区の生産者54名から115点の農産物や加工品が出品され、厳正な審査が行われました。

審査員は「夏場の豪雨や高温など天候不順の影響も心配されたが、出品された農産物は高品質なものが多く、病害虫対策など皆さんの努力が見られた」と話しました。



受賞された皆さん

賞	品目	受賞者
志摩市長賞	きんこ	羽根 ゆた子さん
鳥羽市長賞	きんこ	村山 由紀子さん
三重県伊勢農林水産事務所賞	ハクサイ	西岡 与志生さん
三重県伊勢志摩地域農業改良普及センター賞	ブロッコリー	南 広行さん
三重県農業協同組合中央会長賞	ハクサイ	村瀬 公子さん
全国農業協同組合連合会三重県本部長賞	ジャガイモ	山崎 忠久さん
鳥羽市農業委員会賞	シイタケ	海の子作業所さん
志摩市農業委員会賞	レモン	谷崎 充さん
伊勢農業協同組合代表理事組合賞	イチゴ(章姫)	伊藤 敏宏さん
鳥羽志摩農業協議会長賞	白ネギ	森本 和代さん

幕内へジャンプ
特別栽培米「珠光」を志摩市出身の志摩ノ海関へ



伊勢農業協同組合特別栽培米コシヒカリ部会は12月16日に東京都にある木瀬部屋を訪れ、志摩市出身の現役大相撲力士・志摩ノ海関へ特別栽培米コシヒカリ「珠光」180kgを贈呈しました。

同部会の前田俊基部会長は「『珠光』は減農薬・減化学肥料で栽培されるため、農家が雑草や害虫、鳥獣害と戦いながら一生懸命栽培したお米。志摩ノ海関の郷土で丹精込めて作られたお米を食べ、卯年の初場所は再度幕内へジャンプしてもらいたい」と激励しました。



志摩ノ海関に珠光を贈呈した前田部会長

オープンに先立ち志摩市長らを招待
長沢ファームイチゴ収穫体験プレオープン



長沢ファームでは1月5日のイチゴ収穫体験オープンに先駆け、12月27日に橋爪政吉志摩市長や同市の国際交流員など関係者を招いてプレオープンを実施しました。

橋爪市長らは同施設で栽培されている志摩市の特産品「レッドパール」や三重県生まれの「かおり野」についての説明を受けたあと、実際に収穫し味わい、「両品種ともに形や味に特徴があり、美味しくいただいた。たくさんの方にきていただき味わってほしい」と話しました。



イチゴの説明を受ける橋爪市長

収穫体験の詳細については、あんさんぶる12月号またはホームページ、SNSをご確認ください。予約については☎0599-46-0046 (8:30 ~ 16:00※火曜除く)まで **要予約**

ホームページ・SNSはこちら



ホームページ



Instagram

いせちゃんキッチン あんさんぶるレシピでケーキ作り



ケーキの上にイチゴを飾り付ける参加者ら

1月10日、伊勢中央支店でいせちゃんキッチンを開催し、20名が参加しました。

当日、参加者らはイチゴ「かおり野」をたっぷり使用し、あんさんぶる1月号に掲載した「イチゴとホワイトチョコのパウンドケーキ」を作りました。

大王地区 40年以上続く伝統の味噌作り

1月中旬、あぐり小坂店敷地内で大王地区の味噌作りグループ14名が味噌作りを行いました。昔ながらの製法で40年以上続いているもので、毎年恒例となっています。原料に使う大豆と米はそれぞれ50kg。4日程かけて作業を進め、混ぜ合わせた味噌を一人10～20kg自宅に持ち帰り、塩と重石をして作業は完了。11月頃まで熟成させ、各家庭で出来上がりを待ちます。



材料を混ぜ合わせる参加者ら

「和洋折衷」キンパ風のり巻き・ボンデケーキ作り



キンパ風のり巻きを巻く参加者ら

1月18日、御浜支店で料理活動グループ「和洋折衷」を開催し、8名が参加しました。

当日、参加者らは家の光12月号48ページに掲載の具材がたっぷりの「キンパ風のり巻き」と新聞に掲載のレシピからブラジルのパン「ボンデケーキ」作りを行いました。ボンデケーキはニンジンを使ったことで、彩りよく仕上がりました。

「和洋折衷」は毎月開催しており、調理が終わった後に持ち寄ったレシピの中から次月の献立を相談して決めています。



旬を味わう
Cooking

キャベツの
ミルフィーユ餃子



パリパリの食感を楽しむ

調理時間
25分

作り方

- キャベツはみじん切りにしてボウルに入れ、塩をふってもみ、10分ほど置いて水気を絞る。ニラはみじん切りにする。別のボウルにひき肉とショウウガ、Aを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。キャベツとニラ、ごま油、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- 直径26センチのフライパンにサラダ油をひき、餃子の皮9枚を重ねる部分に水を薄くつけながら、全体に敷き詰める。
- 1の半量を2にのせて平らに広げ、皮のふちに水を薄くつける。
- 餃子の皮8枚を3の上のにせ、さらにその上から1の残りをのせて平らに広げる。皮のふちに水を薄くつける。
- 残りの餃子の皮を全体のにせ、皮のふちを抑えて密着させる。
- 5を中火にかけ、皮のふちがめくれてくるまで約1分焼いたら、ふちから熱湯1/2カップを注ぎ入れて、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ふたを取って水分をとばし、サラダ油大さじ1をふちから入れてフライパンをゆすりながら1～2分焼く。
- こんがり焼いたら、油がはねないように注意しながら、フライ返しと箸を使って裏返す。同様に焼き色がつくまで3分ほど焼く。器に盛ってBを混ぜて添えて完成。

材料(4人分)

- キャベツ 200g
- 塩 小さじ1
- ニラ 1/2束(50g)
- ショウウガ(チューブ) 約5cm
- 豚ひき肉 200g
- 餃子の皮 約26枚
- ごま油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 適量
- A { 醤油 小さじ1
- オイスターソース 小さじ2
- こしょう 少々
- B { 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1

料理の動画は
こちら▶



今月の食材

キャベツ



栄養

ビタミンUが含まれていることが特徴的。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。ビタミンCやカロテンも豊富。ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれるので、大切にいただきましょう。

選び方

春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽

いものを。それ以外は、葉がしっかり巻いて重く感じるものが良品です。また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

保存方法

丸のままビニール袋に入れて、カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをし、野菜室へ。すぐに使い切れない場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めておくとよいでしょう。

2月～3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
スマホ教室 ①カメラを使おう ②LINEを楽しもう(初級) ③LINEを使いこなそう(上級)	3月16日(木) ①10:00～ ②13:00～ ③15:00～	本店	無料	2月28日(火)

●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





眠りの大敵「いびき」対策

いびきをかく習慣があると、本人の睡眠の質が低下するだけでなく、同居している人の睡眠を妨げてしまったり、周りに気が引けて泊まりがけの旅行をためらうようになってしまったりすることがあります。さらに、いびきが起る原因によっては、脳卒中や高血圧、心筋梗塞などが起るリスクが高まることがあるので注意が必要です。

いびきが起る原因

いびきは、仰向けになったときに何らかの原因で舌の根元やのどの奥の部分が落ち込み、気道が狭くなることで起こります。いくつか原因が考えられます。

○口呼吸

寝ているときに口呼吸をしていると、舌の根元が落ち込みやすくなります。また、吸い込む空気の量が鼻呼吸より多いので、大量の空気が気道を通り、いびきも起こりやすくなります。朝起きて口が渇いていると感じたら、口呼吸をしている可能性があります。

○花粉症・アレルギー性鼻炎

花粉症による炎症があったり、アレルギー性鼻炎で鼻茸というポリープができて鼻の気道が塞がったりすると、息苦しさから口呼吸をしやすくなります。



○飲酒

アルコール飲料を飲むと舌やのどの筋肉がゆるんで、舌の根元やのどの奥の部分が落ち込みやすくなります。

○疲労

疲れていると舌やのどの筋肉が緩んで、舌の根元やのどの奥の部分が落ち込みやすくなります。また、身体の回復を促すために、多くの量の酸素を取り込もうとして、口呼吸をしやすくなります。

○閉塞性睡眠時無呼吸症

睡眠時無呼吸症候群の1つで仰向けになったときに舌の根元やのどの奥の部分が落ち込んで気道を塞ぎ、呼吸が一時的に止まるとは再開するのを繰り返す病気です。呼吸が再開するときに、塞がった気道を空気が無理に通ろうとするためいびきが起ります。



閉塞性睡眠時無呼吸症に注意

■ さまざまな病気のリスクを高くする

閉塞性睡眠時無呼吸症では、酸素が不足して、脳が覚醒状態になり、交感神経が優位になります。すると、本来睡眠で休まるはずの血管や心臓に負担がかかり続けて、高血圧や脳卒中が起こりやすくなります。

さらに睡眠不足から、糖の代謝に関わるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、糖尿病が起こりやすくなります。

健康な人と比べて、高血圧の脳卒中が起こる確率は約3倍、糖尿病が起こる確率は約2倍になるという報告があります。

ほかにも、熟睡できないことで活動時に眠気や疲労感が残り、集中力や判断力、作業能率が低下します。それにより交通事故を起こしやすくなるという報告もあります。



■ 閉塞性睡眠時無呼吸症の特徴

お酒を飲んだときや疲れているときに、たまにいびきをかく程度であれば大きな問題はありませんが、眠りについてから起きるまで大きないびきが続くような場合は、閉塞性睡眠時無呼吸症の可能性がります。

さらに、無呼吸や呼吸が浅くなる低呼吸の状態を繰り返すと眠りが浅くなり、睡眠時間の長さは十分でも活動時に強い眠気を感じるようになります。起床時に睡眠休養感が低かったり、活動時に強い眠気が起る場合、または眠気の自覚はなくても活動時に居眠りをする傾向がある場合は注意が必要です。

閉塞性睡眠時無呼吸症があり、CPAPという機器を使った治療を受けている人は、国内で50万人以上だと言われています。いびきは睡眠中に起こることなので、自分で気付かないことも多く、起きるまで続くいびきや活動時の強い眠気、睡眠休養感の低下をどれか1つでも感じたり、周りから指摘されるようなら、呼吸器内科や耳鼻咽喉科、循環器内科、睡眠外来などを受診されることをお勧めします。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

色鮮やかなサラダを楽しむ

リーフレタス

レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、

赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

栽培期間

発芽と成長の適温は15～20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5～6日の長日期（1日のうち昼の時間が長い季節）は花芽ができ、とう立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3～4月と9月です。

苗づくり

小型ポリポットや連結ポットに1カ所4～5粒をまき、その後間引きして本葉4～5枚の苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

図1 苗作り



図2 施肥・耕うん

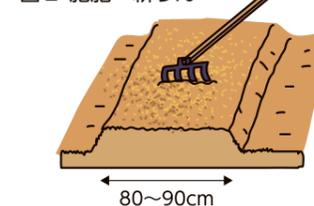


図3 マルチ張り

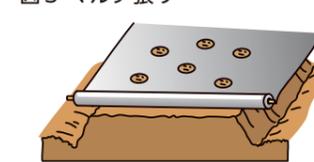


図4 植え付け

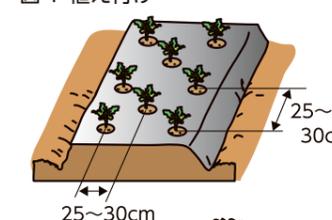


図5 収穫



畑の準備

幅80～90cmの栽培床に1㎡当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に元肥として化成肥料100g程度と堆肥2～3kgを施します(図2)。

平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして葉が汚れないようにしましょう。

植え付け

条間、株間とも25～30cmを取れば、300gほどの大株になります。株間を15cm程度にして小株から収穫を始めることもできます(図4)。

管理

生育期間が短いので追肥は不要です。また、アブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫の少ない野菜です。

収穫

リーフレタスは若取りがおいしいので、利用に応じて順次収穫します。下葉をかき取りながら、長く収穫を楽しんでも良いでしょう(図5)。

あそびぶん
ひろば

我が家の人気者

「今日も楽しかったね」と
終われる毎日を

取材当日、元気よく玄関でお出迎えしてくれた湊くんと紡ちゃん。湊くんは家でお父さま、お母さまと一緒にお店やさんごっこやお医者さんごっこをしたり、リトミック教室（音楽教育の一種）やレスリング教室などにも楽しみながら通っているそうです。紡ちゃんは離乳食真っ最中。家の中では上手なハイハイで湊くんを追いかけているそうです。

お母さまは「一日の終わりに『今日も楽しかったね』と言って終われる毎日を過ごしてほしいです」と話してくれました。



鳥羽市 湊くん(3)
寺田 つむぎ
紡ちゃん(0歳11カ月)

元気はつらつ
シニアだより



南伊勢町
山本 しげひろ
やまもと 茲弘さん(80)
ふさえ 房江さん(79)

これからもお互い健康に

私は中学を卒業後、地元を離れて東京へ働きに出ました。結婚して55年目を迎える妻とは東京で知り合い、グループ同士の交流を経て結婚しました。

結婚後数年間は東京で暮らしていましたが、子育てを機に、家族を連れて私の地元である南伊勢町に戻ってきました。

仕事を退職してからは、畑で季節の野菜を作っています。旬のものを作ること、作物の成長が目に見えることが楽しく、今ではすっかり夢中になっています。特にスイカが一番の自信作で、孫たちに「美味しい」と言ってもらえたときは嬉しいです。

夫婦円満の秘訣は、感謝の気持ちを持つことだと思っています。妻は新潟県の出身のため、南伊勢町に来た当初は慣れない土地や環境の中、不安になることが多かったと思います。それでも今まで自分についてきてくれて感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも2人で、お互い健康に気をつけて暮らしていきたいです。

お便りのコーナー

窓口でJAバンクアプリとネットバンクのやり方を教えてもらい、スマホで残高確認や振込・送金など、できるようになりました。本当にありがとうございました。

(80代 男性)

ファンクラブみらいの活動に何度か参加させていただいています。もっともつといろいろな活動が行われ、いろいろなことに挑戦していきたいです。まずは、みそ作り体験を楽しみにしています。

(50代 女性)

ミカン畑に獣害対策の電気柵を取り付けるとき、親切に相談に乗っていただきました。

(60代 女性)

年金の手続きを分かりやすく説明してくれたら、書類等の書き方を教えてくれたことが嬉しかったです。

(70代 男性)

米の配送、迅速な対応ありがとうございました。今後ともよろしく。

(50代 女性)

おもしろ川柳

大賞
マイナンバー
ポイント付くが
嫁のもの
(尾鷲市 P.N.K.K)

値上げ前
買いだめしたが
期限切れ!!
(伊勢市 P.N.ゆず)

カレンダー
この日のしるし
何だっけ?
(伊勢市 P.N.ふっちのふ)

「ヘイSiri」と
忘れた漢字
今日も聞く
(伊勢市 P.N.junjun)

犬飼うぞ!
寿命比べて
あきらめる
(度会町 P.N.キャプテンアキラ)

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。
1月5日からオープンしているイチゴ収穫体験ができる施設です。(P.6)

○沢ファーム

- 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。
 - 三重南紀産「カラマンダリン」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。



締切日
令和5年
2月28日(火)

12月号の解答は
「ウィンターキャンペーン2022」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534通

くらしの無料法律相談会を開催します

くらしの無料法律相談会をウェブ会議システムを活用して行います。
パソコンやマイクなどの機材は当JAでご用意しますので、接続の操作も必要ありません。
相続や土地に関するお悩みなど、弁護士に相談したいことがあれば気軽にお申し込みください。

- 開催日時 令和5年2月17日(金)午前10時～正午 (相談時間：1回30分)
- 場 所 JA伊勢本店(度会郡度会町大野木1858番地) 阿児支店(志摩市阿児町鷺方2402-5) 御浜支店(南牟婁郡御浜町阿田和4694-4)
- 弁護士 加藤・川副法律事務所
- 申し込み資格 JA伊勢管内(伊勢市・鳥羽市・志摩市・尾鷲市・熊野市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・紀北町・御浜町・紀宝町)に在住の方 ※相談受付は開催日の2日前まで。ただし定員になり次第締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。
- お問い合わせ・お申し込み 経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125

生前の相続相談してみませんか？

JA伊勢では税理士や司法書士などと連携し、組合員・地域の利用者の皆さまに寄り添い、「相続」に関するご相談を承っています。
相続対策や相続税、遺言書に関することなど、お気軽にご相談ください。



相続の一般的な相談	相続税に関するご相談	<ul style="list-style-type: none"> ・相続対策って何をすればいいの？ ・相続税ってかかるのかな？ ・遺言書って準備したほうがいいの？など
無料 相続シミュレーション (相続税の概算)	遺言書・遺言信託 ※	

※JAグループの信託銀行である農中信託銀行の代理店(契約の媒介)として、遺言信託を取り扱っています。また、ご利用にあたっては、所定の手数料が必要となります。遺言信託の詳細な内容は、窓口にご相談ください。

■お問い合わせは最寄りの支店窓口まで

「2023年版 JA伊勢オリジナルカレンダー」誤りについてのお詫び

「2023年版 JA伊勢オリジナルカレンダー」につきまして、以下の誤りがありましたので、お詫びするとともに、訂正させていただきます。

誤り箇所：令和五年癸卯歳略歴

(誤)①令和五年癸卯歳略歴	(正)①令和五年癸卯歳略歴
②令和五年生年・九星・干支・納音満年齢	②令和五年生年・九星・干支・納音満年齢

早見表内：「満零歳」金箔金 癸卯

「こんなときは？」の連絡先

- 交通事故に遭われた場合 ☎0120-258-931 (ジコはクミアイ)
- 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)

令和5年度 JA伊勢広報モニターを募集します！

広報誌「あんさんぶる」やSNSなどJA伊勢の広報活動に皆さまの意見を取り入れ、より親しみやすく、分かりやすい内容にするため「広報モニター」を募集します。皆さまのご応募お待ちしております。

- 活動内容 広報誌「あんさんぶる」やSNSなどJA伊勢の広報活動について、月に一度、インターネット上のアンケートフォームからアンケートに回答していただきます。
- 応募資格 パソコン・スマートフォン等のインターネットによるメール機能を利用できる18歳以上の方
- 活動期間 令和5年4月～12月(計9回)
- 応募締切 令和5年3月17日(金)
- 人数 50名以内 ※応募多数の場合は抽選を行い、選ばれた方には決定後、メールにて通知いたします。 ※以下のアドレスからメールを受信できるよう、事前に設定をお願いします。 ja-info@ise.jamie.or.jp
- 謝礼 回答回数に応じて、管内農産物を2回贈呈いたします。
- 応募方法 ホームページの応募フォームからお申し込みください。 https://www.jaise.jp/
- お問い合わせ 経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125



令和5年度生徒募集！ JA伊勢あぐりスクールで農業や農畜産物の魅力を学ぼう！

JA伊勢では、JA伊勢管内の子どもたちに「食」と「農」が持つ多様な役割を、農作業などを通じて伝える「食農教育」を展開しています。
令和5年度も以下の通り、「あぐりスクール」の生徒を募集します。



- 実施期間 令和5年4月～令和6年3月内の土曜日または日曜日(午前中)
- 対象・定員 JA伊勢管内の小学校新1～6年生のお子さま 各コース30組
- コース
 - ①鳥羽・志摩コース(全5回) 開催場所：鳥羽市・志摩市 年間受講料：お子さま1人につき2,000円(税込)
 - ②伊勢コース(全8回) 開催場所：伊勢市・伊勢市近隣市町 年間受講料：お子さま1人につき3,000円(税込)
- ※各コース内容については、ホームページをご確認ください。 ※居住地域に関係なく、お好きなコースをお選びください。
- 申し込み方法 以下のいずれかからお申し込みください。
 - ①HPの応募フォームからお申し込み
 - ②最寄りの支店へお申し込み
 - ③以下のお問い合わせ先まで連絡・お申し込み
- 申込締切日 令和5年3月10日(金) ※応募多数の場合は抽選となります。 ※応募少数の場合はコース・開催場所を調整させていただきます。 ※お子さまのみでの参加はできません。 ※状況によりカリキュラムは変更となる場合がございます。カリキュラムの詳細については、4月以降、順次ご連絡いたします。
- お問い合わせは 経営企画部 ぐらしの活動推進課 ☎0596-62-1125

ホームページはこちら



鳥羽志摩地区 ポイントカード終了に伴うポイント交換期限が迫っています

鳥羽志摩地区でお買い物の際にご利用いただいていたポイントカードの交換期限が迫っています。ポイントは各店舗のお買い物の際に1ポイント1円で利用できます。500ポイントに満たないポイントでもご利用できますので、ぜひご利用ください。

- 交換期限 令和5年2月28日(火) ※有効期限切れ(最終利用日より2年)のポイントの交換できませんのでご了承ください。
- 利用可能店舗 阿児経済グループ 阿児東経済店舗、あぐり加茂店、桃取経済店舗、あぐり川辺店、あぐり小坂店、あぐり志摩店
- お問い合わせ 鳥羽志摩経済センター ☎0599-43-5889

2月 JA伊勢カレンダー

February 2023

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	2/1 休館日	2	3 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	4
5 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	6 家庭訪問日	7	8 休館日	9	10 特卖日	11 建国記念の日
12	13	14	15 休館日	16	17 くらしの無料法律相談会 (本店・阿児支店・御浜支店)	18 住宅・各種ローン相談会 (ローンセンター)
19	20	21	22 休館日	23 天皇誕生日	24 特卖日	25
26	27	28	3/1 休館日	2	3 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	4
5 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	6 家庭訪問日	7	8 休館日	9	10 特卖日	11 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きます。予めご了承ください。

お問い合わせ先

住宅・各種ローン相談会

ローンセンター ☎0596-22-3446

鳥羽マルシェ ☎0599-21-1080

くらしの無料法律相談会

企画広報課 ☎0596-62-1125

ほほえみかん ☎0597-85-2169

編集後記

トピックス(P.7)に掲載している「尾鷲甘夏」の取材のため、年が明けてすぐ尾鷲市へ向かいましたが、現地に到着すると快晴・波も穏やかで、長袖1枚で過ごせしまいそうな気温で驚きました。また、吉沢さんのご厚意で、いつも撮影させていただき園地とは別の場所を紹介していただき、尾鷲湾を背景に写真を撮影することができました。思わず見とれてしまうくらい、尾鷲湾の青と甘夏畑の緑・オレンジの対比が綺麗で素敵な場所でした。(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

