

あそび

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

曲
のうのかぜ
の風

上道
繁さん

収量確保のため 園地を再生

上道さんが就農したのは18年前。「就農する前は会社勤めをしていましたが、父から『帰ってきて後を継いで欲しい』と言われていたこともあり、32歳の時に紀宝町にUターンして、父親が経営していた柑橘と梅栽培を手伝う形で就農しました。現在は、基本的な作業は一人で行い、収穫や摘果などの繁忙期にはアルバイトの方に来てもらっています」と話します。

梅栽培について「梅栽培の魅力は、柑橘の出荷がない時期に出荷ができて、収入を得られることですね。春のミカン『カラマンダリン』の出荷や開花時期の消毒が終わると梅の作業に移り、梅の収穫が終わると

温州ミカンの摘果や消毒が続きます。柑橘の出荷がない初夏に収入を得られるのは経営面で魅力的です」と話す上道さん。

栽培する上での苦労や今後について尋ねると「除草作業は薬剤を使用せずに、全て手作業で行います。薬剤を使うと梅の樹の根が弱り、樹勢も弱くなってしまうので、手作業にこだわります。年に3・4回の作業ですが、足場が斜面になっているところもあり体力的に大変な作業ですね。そして、天候や獣害などの自然との戦いです。4年前の台風の影響や鹿による食害で枯れてしまふ樹が出てきました。現在は収量も減ってしまっているのですが、今後は樹を植え替えて、園地を再生していきたいと思っています。植え替えと併せて、獣害対策のフェンスも建て替える予定です。樹や果実を獣害から守り、しっかりと収量を確保できるように園地を再生して、柑橘栽培と両立して梅の栽培を続けていきたいです」と話してくれました。



紀宝町

上道 繁さん(50)

紀宝町で梅を栽培する上道さん。「南高」と「紀の宝」を合わせて120アールで栽培し、青梅をJAへ出荷しています。また、梅の他に温州ミカンやデコボン、カラマンダリンなどの柑橘類も栽培しています。

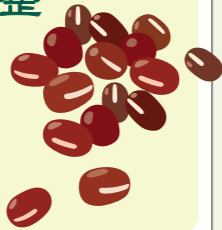
Contents

農の風	2
特集	4
いせちゃんトピックス	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

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

しつこいむくみ

小豆汁で
体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられていますので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。
また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

風邪気味で下痢っぽい

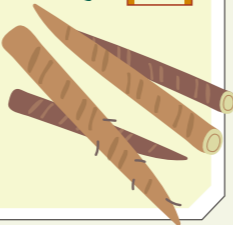
しそ茶で
胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるシヨウガを入れるのもお薦めです。

花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで
胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起きている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽く干して煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。

イライラする

グレープフルーツで
気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい

甘酸っぱい
食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること。潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん摂ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまいます。ため注意、水分は食物から摂るように心がけましょう。

頻尿・尿漏れに

むき栗で
腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近は加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？
誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のコツをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント）

病気になるってから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありますか？「未病」とは、病気でないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になるってから治療するのはなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は五つの「味」の食品に養われています。漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

	肝	心	脾	肺	腎
働き	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。
味	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、コショウなど	塩味 昆布、エビ、豚肉など
色	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など

参考資料：「大人女子のゆるっと漢方生活」(監修：櫻井大典、主婦の友社)、「体をおいしくととのえる！食べる漢方」(監修：櫻井大典、マガジンハウス)



コシヒカリの苗を植え付ける児童ら

各地で小学生が田植え

4月25日と27日、伊勢市内にある小学校8校の5年生が伊勢市小俣町や村松町の水田でコシヒカリの田植え体験・見学を行いました。

25日は雨天のため、参加した児童らは田植機による苗の定植作業を見学しましたが、27日は好天に恵まれたことから、水田に入って横一列になり、目安に張られた紐に沿って苗を植えていきました。また27日には、鳥羽市立加茂小学校の4・5年生が鳥羽市岩倉町のほ場で、もち米の田植え体験を行いました。



もち米の苗を植え付ける児童ら



五ヶ所小梅の選果の様子

各地で梅の出荷スタート

「五ヶ所小梅」「南高」など

JA伊勢管内で梅の出荷が始まっています。

5月14日からは南勢柑橘共同撰果場で「五ヶ所小梅」の出荷が始まりました。今年度産は、平年並みの着果数で生育が若干早いこともあり、やや大玉傾向です。

また、18日には三重南紀統一選果場で梅の出荷が始まりました。出荷は小梅や昔ながらの品種「古城」を皮切りに、最も栽培が盛んな「南高」へと続きます。



南高の選果の様子



三重オクラ出荷スタート

5月19日から、施設栽培の「三重オクラ」の出荷が始まりました。志摩市の川口利雄さんのほ場では3月に播種。気温の低い日が多く、初期生育や開花時期に遅れが見られましたが、5月に入ってから気温も上がったことでほぼ例年通りの時期の出荷となりました。JA伊勢管内は県内でも有数のオクラの生産地で、軽量なことから年齢や性別を問わず栽培に取り組んでおり、出荷は露地栽培のものを含めると10月上旬頃まで続く予定です。



袋詰め作業をする川口さん



「還付金詐欺」を未然に防ぐ

志摩支店が表彰を受ける

5月18日、志摩支店が還付金詐欺を未然に防いだとして、鳥羽警察署から感謝状が贈られました。

同支店は4月中旬、利用者の方が携帯電話で通話しながらATMを操作していたことから、職員が声をかけると「役場職員を名乗る者より医療費の還付があると言われ口座番号と暗証番号を教えてください」と話したことから、還付金詐欺であることが発覚しました。

同支店の高瀬副支店長は「仕事の一環として当然のことをしただけ。これからも声掛けなど積極的に行い、詐欺防止に努めていきたい」と話しました。



感謝状を受け取った志摩支店の職員



三重県内で「市役所職員などを名乗った還付金詐欺」の被害が多発しています。また、JA職員が還付金の受け取りについて連絡をすることもありません。このような電話を受けたら、電話を切り、すぐにお近くの警察署へ連絡してください。

県内トップで新茶取引スタート 最高値は1kg35,880円

4月20日、JA全農みえ南勢茶センターで新茶の初取引が行われました。

茶商らは皿に乗った茶を手にとって香りを確かめたり、試飲したりして茶の出来を確認しながら、取引担当者とそろばんを用いて価格交渉など取引を行いました。

この日出品された新茶は17点合わせて160kgで、最高価格はJA伊勢管内の新茶で1kg35,880円の値をつけました。



取引成立後に手合わせする取引担当者と茶商ら



この記事の動画を見る



温州ミカンの開花調査をするJA伊勢の営農指導員と関係者ら

温州ミカン良品生産へ 開花調査

4月24日、営農柑橘グループは温州ミカンの開花調査を行いました。

当日はJA伊勢の職員とともにJA全農みえや三重県などの関係機関が海岸部や山間部の条件の異なる園地6カ所を巡回。花の開花状況、着花量、新芽の量等を調査しました。

海岸部で4月24日、山間部で5月1日と満開が平年より8日早いという結果になりました。



伊勢神宮に奉納するお米の田植え 神宮奉仕会田植え

伊勢神宮奉仕会青年部とJA伊勢は共催で4月29日、伊勢市の中居弘和さんが管理する水田で、神宮の神嘗祭に奉納するコシヒカリの田植えを行いました。

当日は市内のガールスカウトやスポーツ少年団などの児童と保護者合わせて約100名が参加し、JA伊勢の営農指導員らの指導を受けながら手で一本ずつ丁寧に苗を植えました。



伊勢神宮に奉納するお米の田植えの様子





スツールを組み立てる参加者と講師の竹内さん(右)

「笑う門には福来る」
シンプルでホッとする木の家具作り

4月22日、ものづくりグループ「笑う門には福来る」は2月に続き尾鷲市の家具工房kigumiの竹内健悟さんを講師に招いて「木工教室」を行い、11名が参加しました。当日は、スツール・時計・コースターの班に分かれて作業に集中。コースターは色とりどりのタイルを並べ、スツール・時計は文字やイラストを焼き入れて、それぞれ個性の光る作品が完成しました。



フードドライブ
管内5市4町の社協等へ寄贈

JA伊勢は1月23日から2月24日までの約1カ月間、管内の43支店・店舗でフードドライブに取り組み、集まった食料品を管内の5市4町の社会福祉協議会等に寄贈しました。

この取組みは、組合員や地域住民らを対象に協力を呼びかけて実施したもので、482点の飲料やレトルト食品等が集まりました。

5月1日には、西村隆行代表理事組合長やJA伊勢の職員らが伊勢市社会福祉協議会を訪問し、フードドライブで集まった飲料やレトルト食品などを寄贈しました。



食品を寄贈する西村組合長

母の日に感謝を込めて
「フラワーアレンジメント」作り

5月14日、伊勢中央支店で母の日イベント「フラワーアレンジメント作り」を開催し、19組29名が参加しました。

当日はバラ生産者の大仲彰子さんを講師に迎え、参加者らは管内産のガーベラやバラ、カーネーションを使用してアレンジメントを作りました。

完成後、参加者らはアレンジメントをリボンでラッピングし、各自持ち帰りました。



アレンジメントを作る参加親子

お問い合わせ

くらしの活動推進課
☎ 0596-62-1125 まで

LINE



SNS



Facebook

Instagram

ホームページ



旬を味わう
Cooking

食べやすい小さめサイズです

肉詰め
ピーマンの

調理時間
30分



材料(2人分)

- ピーマン …………… 4個
- タマネギ …………… 1/4個
- 合いびき肉 …………… 200g
- 小麦粉 …………… 適量
- サラダ油 …………… 小さじ1/2
- パン粉 …………… 大さじ3
- 牛乳 …………… 大さじ2
- A ニンニク(チューブ) …… 1cm
- 塩 …………… 小さじ1/2
- コショウ …………… 少々
- [ソース]
- B ケチャップ …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1

作り方

- 1 ピーマンを洗ってヘタを切り落とし、種を取り除いて3等分の輪切りにする(縦半分でもOK)。切ったピーマンに小麦粉をまぶす。
- 2 タマネギをみじん切りにする。
- 3 ボウルに合いびき肉と2のタマネギ、Aの材料を加えて手で練り混ぜる。調味料が均一に混ざったら、1のピーマンに詰め、爪楊枝を刺す。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、肉詰めしたピーマンを並べ、焼き色がつくまで焼く。裏返してフライパンに蓋をし、5分ほど蒸し焼きにする。火が通ったらフライパンからおろす。
- 5 フライパンを洗わずBの調味料を入れ、中火にかける。煮立ったら火を弱め、とろみをつける。
- 6 4のピーマンの肉詰めに5のソースをかけて完成。



料理の動画は
こちら▲

今月の食材

ピーマン



栄養

栄養価が高く、特にビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは熱に強く、メラニン色素の沈着を防ぐので、シミそばかすの予防に役立ちます。β-カロテンも多く含まれ、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し、老化防止や免疫力アップ、がんの予防にも。β-カロテンは、油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、炒め物やマリネにするとよいでしょう。

選び方

色が鮮やかで、ツヤのあるもの。肩が盛り上がっていて、皮にハリがあるものを選びましょう。切り口が新鮮で変色していないものの方がよいでしょう。

保存方法

ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。水気が残っていると傷みの原因になるので、よく拭き取ってください。刻んで軽く塩茹でしておくと、冷凍保存もできます。



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。

介護うつを予防

高齢化が進むなかで、『介護の負担が重く、肉体的にも精神的にもつらい』『頼れる人がいなくて孤独を感じる』など、介護に対して悩んでいる相談は年々増えてきています。介護を受けている人、介護している人の双方に大きな負担がかかっていると考えられます。



自分の時間を削り、疲れてしまう

介護をしている人は、昼夜を問わず常に気を張っていないければならないため自分の時間を削り、睡眠時間の確保が難しくなってしまいます。睡眠が十分に取れなくなると、体への負担が大きくなり精神的にも悪影響が出てきます。怒りやすくなり、介護をしているうちに、衝突することが増え、双方ともに疲れてしまいます。



周囲の協力が得られず、負担が増える

現代は兄弟が少ない傾向にあり、一人に負担がかかってしまいます。周囲に相談する人が少なく協力が得られないため『自分がやらなければ』と一人で抱え込み精神的に辛くなる状況にあります。

介護者の姿が受け入れられない

親の介護をする場合、以前は当たり前に行っていたことができなくなり、別人のようになってしまふのを目の当たりにします。そのような親の姿を目にすることはショックで受け入れることに時間がかかってしまいます。介護疲れと現実がいらい立ち、強く当たってしまう人が多くいます。

介護うつの予防をするには…

① 少しでも睡眠時間を確保する

入浴は、寝る2時間前に済ませてストレッチなどリラクセスする時間を作ると寝付きが良くなります。無理をせず介護サービスを活用したり、少しの時間でも眠れるように心がけてみましょう。



② 好きなことを楽しむ

ストレスをため込まないことも大切なので、音楽を聴く、読書をするなど自分の好きなことをすると予防になります。



③ 気持ちのスイッチを切り替える

介護する相手の以前の姿と現在の姿に大きく苦しむのは身近な存在だからです。時には介護サービスの活用など、距離を置いて接すると気持ちが軽くなる場合があります。



④ 一人で抱え込まない

一人で抱え込まず、第三者である地域の高齢者相談センターなどに相談してみてください。自分がやらなければと頑張らず、介護サービスなどを活用しましょう。



自分の体も大切です。共倒れになる前に、時には誰かに頼り、自分自身の頑張りを褒めてねぎらってください。



あなたもチャレンジ!

家庭菜園

適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジン



ニンジンの発芽適温は15～25度で、7～10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。

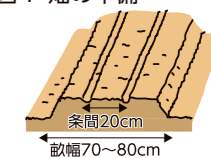
発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。

その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

畑の準備

種まきの2週間前に1㎡あたり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1㎡あたり化成肥料100gと完熟堆肥2kgを施し、土とよく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1.2cm程度のまき溝を2条作ります(図1)。

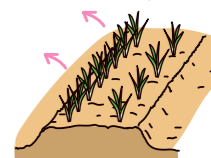
図1 畑の準備



種まき

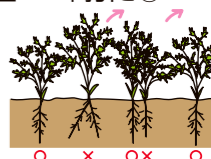
畑が乾いているときは、まき溝に灌水をしておきます。溝に種を1.2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押さえつけておきましょう。

図2-1 間引き①



さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

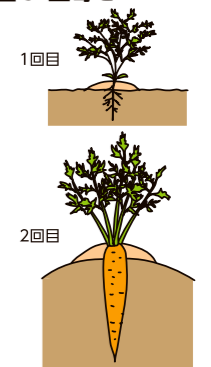
図2-2 間引き②



灌水

種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさないことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

図3 土寄せ



間引きと追肥、土寄せ

1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きます(図2-1)。2回目は本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえつけて引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1㎡あたり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます(図3)。

病害虫の防除

葉はキアゲハの好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害がある時は作付けを控えましょう。

収穫

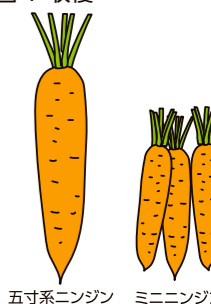
根茎5cm程度に肥大した株から順次引き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて破根しないうちに収穫をします(図4)。8月までは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

栽培カレンダー

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地		●	—	—	—	■					
中間地			●	—	—	—	■				
暖地				●	—	—	—	■			

●種まき — 生育 ■ 収穫

図4 収穫



五寸系ニンジン ミニニンジン

あなさんびる
ひろば

我が家の人気者



伊勢市
まつばら 松原
結愛ちゃん(11) (左上)
綾杏ちゃん(2) (右)
百紅ちゃん(0) (左下)

3人で仲良く過ごしてね

仲良し3姉妹の結愛ちゃんと綾杏ちゃんと百紅ちゃん。
結愛ちゃんはものづくりが得意で、自分でネイルチップやイヤリングを作ったり、裁縫をしたりするそうです。綾杏ちゃんは最近、百紅ちゃんのお世話をしたり、お母さまの真似をしてぬいぐるみを抱っこしたりしているのだとか。百紅ちゃんはおしゃべりが好きでたくさん声を聞かせてくれるようです。取材中には素敵な笑顔で癒してくれました。
お母さまは「3人で仲良く過ごしてもらえれば」と話してくれました。

元気はつらつ
シニアだより



志摩市
なかお 中尾
まつゆき 松幸さん(74)
ふみこ 富美子さん(70)

年齢にあった楽しみ方を見つけよう

私たちは昭和49年に結婚し、来年50周年を迎えます。40歳頃、本格的に水稲栽培を始め、人とは違うことに挑戦したいと独学で栽培方法を研究し、様々なことに挑戦してきました。また、地元小学校の田植え教室や餅つきなど、地域の人たちと一緒に取り組んできたことも良き思い出です。今は同居している可愛い孫のためにスイカやウリなど様々な夏野菜を栽培中です。インターネットで栽培方法などを調べては試し、ああでもない、こうでもない楽しんでます。
妻は自営の仕事を辞めた今でも週に数日働きに出ており、今までとは違う環境に新鮮さを感じているようです。7月には念願のマイホームも完成する予定で、これからは第二の人生を楽しみたいと話しています。
今までたくさんの人と出会ったことで人脈も広がり、人に恵まれた人生でした。後悔は何一つありません。これからの人生、二人とも元気に過ごし、年齢にあった楽しみ方を見つけよう楽しく元気に過ごしていきたいと思ひます。

お便りのコーナー



- JAバンクアプリ・JAネットバンク、とても助かっています。取引内容がスマホで確認できるのでとても便利です。(70代 女性)
- 季節に合った「あなたもチャレンジ家庭菜園」を楽しみに我が家も家庭菜園をはじめました。(50代 男性)
- 職員の方に教えてもらって自動車共済に2台分加入させてもらいました。今までよりも掛け金がいぶ安くなって、職員の方も親切でいねいで助かります。(40代 女性)
- トラクターの具合が悪く、農機センターで見えていただいた。その後、とても調子が良くなり嬉しい。(70代 男性)
- 先日、JA伊勢の支店で「伊勢ごころ精米」の売り出しがあり、たくさん注文しました。息子家族や遠くの親類にも送りました。美味しいうちに届けられたので大変喜ばれました。(60代 女性)

おもしろ川柳

- この鎖 出会った頃は 赤い系 (度会町 PNT キャプテンアキラ)
- お医者さん 決まり文句は 加齢です (伊勢市 PNT ふくのすけ)
- 何食べる？ 夫婦の会話 コレばかり (伊勢市 PNT ねこくん)
- 孫可愛 タバコやめて おもちや買う (度会町 PNT プー太郎)
- ぼくのママ やせるといって いっやせる (熊野市 PNT かいが)

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。
旬を味わうで使用した「旬の食材」です。

ピー○ン

JA伊勢管内産
「水出し煎茶ティーバッグ」

締切日
令和5年
6月30日(金)

4月号の解答は
「3Q活動」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412通

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伊勢管内産の伊勢茶一番茶を使用した「水出し煎茶ティーバッグ」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。

第35回通常総代会の開催のお知らせ

JA伊勢は、以下の通り第35回通常総代会を開催いたします。総代の方はご出席賜りますようお願い申し上げます。

- 開催日 令和5年6月23日(金) 午後1時30分
- 場所 三重県営サンアリーナ (伊勢市朝熊町字鴨谷4383-4)
- お問い合わせ 管理部 総務課 ☎0596-62-1125まで

年金相談会のお知らせ

JA伊勢では、今年度も社会保険労務士などと連携し、組合員・地域利用者の皆さまに寄り添い、年金記録や年金見込額をはじめ、年金請求等の面倒な手続きをサポートします。

- 担当者 社会保険労務士 [ホームページはこちら](#)
- 相談時間 1回40分
- 日時・会場 ホームページに年間スケジュールを、あんさんぶる裏表紙「JAカレンダー」には随時予定を掲載していきますので、ご確認ください。
- 事前予約 各支店窓口まで
- お問い合わせ 金融共済部 金融推進課 ☎0596-62-1123まで



くらしの無料法律相談会を開催します

- 開催日時 令和5年6月26日(月) 午前10時～午後4時 (相談時間：1回30分)
- 場所 本店(度会郡度会町大野木1858番地) 阿児支店(志摩市阿児町鶴方2402-5) 御浜支店(南牟婁郡御浜町阿田和4694-4) ※上の会場からご希望の会場をお選びいただけます。
- 弁護士 加藤・川副法律事務所

- 申込資格 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・お申込み 経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125まで

肥料価格高騰対策(春肥)の申請会を開催します

JA伊勢では、当JAで肥料をご購入いただいている方を対象に、右の日程で申請会の開催を予定しております。JA伊勢の職員が申請手続きの支援をさせていただきますので、気軽にご相談ください。

日程	時間	対象地区	会場
6月18日(日)	午前9時～午後4時	三重南紀	御浜支店 団地センター
6月19日(月)		伊勢北部・小俣	伊勢北部支店 2階
6月20日(火)		玉城・城田	玉城支店 3階
6月21日(水)		紀勢・紀北	紀北支店 2階
6月22日(木)		伊勢	伊勢中央支店 2階
6月26日(月)	午前10時～午後3時	度会	本店 3階
6月27日(火)		鳥羽志摩	阿児支店 2階
6月28日(水)		南伊勢	南勢グリーンコープ 2階
6月29日(木)		大宮	大宮支店野原 2階

- お問い合わせ お近くのグリーンコープ・生産資材店舗まで

「こんなときは？」の連絡先

- 交通事故に遭われた場合 [0120-258-931](#) (24時間受付)
- 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)

農機・自動車大展示会

各メーカー目玉商品を多数取り揃えております。また、レンタル農機の展示やセルフメンテナンス講習会を予定しておりますので、ぜひご来場ください。

- 伊勢地区
 - 開催日時 令和5年6月23日(金) 令和5年6月24日(土) 両日ともに午前9時～午後4時
 - 場所 伊勢農機整備センター (伊勢市植山町260-1) ☎0596-37-0403

伊勢農機整備センターに併設するカーセンターでは、自動車の展示も行います。お誘いあわせの上、ぜひお越しください。



- 鳥羽志摩地区
 - 開催日時 令和5年7月14日(金)午前9時～午後4時 令和5年7月15日(土)午前9時～午後3時
 - 場所 鳥羽志摩農機センター (志摩市磯部町恵利原962) ☎0599-55-0045

- 三重南紀地区
 - 開催日時 令和5年6月10日(土)午前9時～午後4時
 - 場所 統一選果場 (南牟婁郡御浜町下市木2133) ☎05979-2-4393 ※三重南紀農機センター

JA共済 アンパンマン交通安全キャラバン開催



観覧無料チケット制

- 開催日時 令和5年8月19日(土) 1回目 午前10時30分～/2回目 午後1時30分～
 - 開催場所 御浜町中央公民館 (南牟婁郡御浜町大字阿田和4926-1)
 - 応募期間 令和5年6月1日(木)～6月30日(金)
 - 応募方法 各支店の窓口を設置した所定の応募用紙でお申し込みください。
 - お問い合わせ 金融共済部 共済普及課 ☎0596-67-2030
- ※応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	6/1	2	3
4 年金相談会 (伊勢中央支店・玉城支店・阿児支店)	家庭訪問日			8	9 🍷 特売日	10 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター)
11 年金相談会 (伊勢北部支店・鳥羽支店) 葬儀事前相談会 (虹のホールとば)	12	13	14 🌳 休館日	15	16	17
18 年金相談会 (南島支店・熊野支店)	19	20	21 🌳 休館日 相続・遺言個別相談会 (阿児支店)	22	23 🍷 特売日 第35回 通常総代会	24 住まいの なんでも相談会 (タカラ伊勢ショールーム)
25 年金相談会 (紀北支店)	26 くらしの無料 法律相談会 (本店・阿児支店 ・御浜支店)	27 葬儀事前相談会 (虹のホール南島)	28 🌳 休館日	29	30	7/1
2 年金相談会 (度会支店・紀勢支 店・志摩支店)	3	4	5 🌳 休館日 相続・遺言個別相談会 (度会支店)	家庭訪問日(～10日)		8 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター)

お問い合わせ先

年金相談会	阿児支店 ☎0599-43-0034	葬儀事前相談会
伊勢北部支店 ☎0596-37-2311	志摩支店 ☎0599-85-0074	虹のホール南島 ☎0120-723-012
伊勢中央支店 ☎0596-22-3557	熊野支店 ☎0597-89-6606	虹のホールとば ☎0120-05-7756
玉城支店 ☎0596-58-2155	住宅・各種ローン相談会	くらしの無料法律相談会
度会支店 ☎0596-62-1122	ローンセンター	企画広報課 ☎0596-62-1125
紀勢支店 ☎0598-74-1311	☎0596-22-3446	住まいのなんでも相談会
南島支店 ☎0596-72-1311	相続・遺言個別相談会	ジェイエイサービス伊勢
紀北支店 ☎0597-47-1166	度会支店 ☎0596-62-1122	LPガスセンター ☎0596-67-2101
鳥羽支店 ☎0599-25-2902	阿児支店 ☎0599-43-0034	

 鳥羽マルシェ ☎0599-21-1080

 ほほえみかん ☎0597-85-2169

編集後記

旬を味わう(P.8)に料理動画があるのはご存じですか?今回、動画の編集を担当しました。iPhoneを使って初めて動画編集をしたのですが、撮影から編集までスマホ一つで完結するなんて便利な世の中ですね。音楽を入れず、食材を切る音やお肉の焼ける音がダイレクトに伝わるようにしてみました。ぜひ、音も楽しんでください。

ところで、自宅でもピーマンの肉詰めを作ってみました。うっかり食べ過ぎてしまい、2倍量で作ったのになあという間になくなってしまいました。かなりお腹が苦しかったです。食べ過ぎには気をつけなければいけませんね。(A)

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

