



あそぶこ

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

毎日のサラダをもっとおいしく！

手作りドレッシング

曲
のうのかぜ
の魚

丸山
俊明
さん

ブランド力を高めたい

今年で就農15年目を迎える丸山さん。「東京で会社勤めをしていましたが、36歳の時に地元に戻り、勤めながら両親の柑橘栽培を手伝っていました。いつかは地元で柑橘栽培をするだろうとは思っていましたが、思いのほか早まりましたね。15年前に父から経営を受け継ぎ、親戚の農地を譲り受けながら少しずつ面積を増やしてきました」と話します。栽培について「カラマンダリンは、春に花が咲いてから翌年の3月までの長い間を樹にならせたまま栽培するため、気候の影響を受けやすく、果実への袋掛けは必須です。栽培が難しい品種ですが、地域の特産品であり、『三重ブランド』にも認定されています」と話す丸山さん。

部会での取組みについて「2015年に三重南紀カラ部会の役員に就任しました。部会では、冷害に遭いやすい園地を区分けしていましたが、より分かりやすくするためにICT（情報通信技術）の活用を始めました。旅行用のアプリ上に園地の場所だけでなく、着果数や樹勢、袋掛け状況、糖度や酸度も記録して、誰でも一目見れば生育状況を把握できるようにしました。この取組みと、JA等と連携した高品質栽培により他産地との差別化を図ってきたことが評価され、『第47回日本農業賞』集団組織の部の三重県代

表に選んでいただきました。やってきたことが認められて嬉しかったです」と話します。

今後について「ブランド力を高めたいです。市場から高い評価をいただいています。まだまだ『カラマンダリン』という名前が広まっていないのが現状です。カラマンダリンの美味しさを多くの人に知ってもらいたいですね。出荷量を増やし、販路を広げるためにも、新技術の導入やICTも積極的に取り入れていきたいです。また、生産状況だけでなく、先人の発見をデータとして蓄積し、栽培方法の「見える化」を進めて、次世代へ繋げるツールとして確立したいですね」と熱く語ってくれました。



カラマンダリン

温州ミカンとキングマンダリンの交雑種で、極めて濃厚な味わいが特徴です。高い品質が評価され、極早生温州、早生温州とともに「南紀みかん」として「三重ブランド」に認定されています。



御浜町

三重南紀カラ部会 部会長

丸山 俊明 さん(60)

御浜町にある約10アールの園地で「カラマンダリン」を栽培する丸山さん。カラの他にも超極早生温州「味一号」など温州を7品種、甘夏などを約90アール、水稲を約35アールのほ場で栽培しています。

※写真内カラマンダリン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。

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/ 元気はつつシニアだより	12
わくわくプレゼント/ お便りのコーナー/おもしろ川柳	13
インフォメーション	14
JA伊勢カレンダー	16

豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、たんぱく質も摂れてヘルシー。定番サラダのほか、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

1 木綿豆腐 1/2丁(150g)
2 砂糖 小さじ1
3 ニンニク(すりおろし) 小さじ1/4
4 塩 小さじ1/2
5 オリーブ油 大さじ2

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンドブレンダーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

完成!

おすすめサラダ/ 和風ポテトサラダ

- 材料(2~3人分)
ジャガイモ …… 2個(200g)
ツナ缶 …… 1缶(70g)
キュウリ …… 1/2本(50g)
柴漬 …… 30g

- 作り方
①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩(分量外)を加えて漬す。
②キュウリは半月切りにし、塩(分量外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、柴漬を「豆腐マヨネーズ(分量)」であえる。



毎日のサラダをもっとおいしく!

手作りドレッシング

健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、おすすめのサラダをご紹介します。

監修：柴田真希
イラスト：小林裕美子



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどの柑橘類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとも相性抜群!

材料(2~3人分)

1 オリーブ油 大さじ1
2 蜂蜜 大さじ1/2
3 レモン汁 大さじ1
4 塩 小さじ1/2
5 黒こしょう 少々

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルサミコ酢や黒酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

完成!

おすすめサラダ/ 生ハムとタマネギの ハニーレモンマリネ

- 材料(2~3人分)
タマネギ …… 1/2個(100g)
生ハム …… 20g
パセリ …… 適量

- 作り方
①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(分量外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
③お好みで刻んだパセリを散らす。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に摂ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)

1 砂糖 小さじ1
2 塩 小さじ1/4
3 ニンニク(すりおろし) 少々
4 ヨーグルト 100g
5 粉チーズ 適量
6 黒こしょう 適量

ヨーグルトを混ぜるときは少しずつ加えると味むらなくなるよ

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

完成!

おすすめサラダ/ シュンギクのシーザーサラダ

- 材料(2~3人分)
シュンギク …… 1/2袋(100g)
ミニトマト …… 5個
温泉卵 …… 1個
粉チーズ …… 適量

- 作り方
①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が摂れるのも◎。肉のほか、豆腐やトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしておすすめです。

材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)
2 砂糖 大さじ1/2
3 酢 大さじ1
4 白ごま 小さじ1
5 塩 小さじ1/2
6 ごま油 大さじ1

ネギの代わりにタマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

完成!

おすすめサラダ/ 豆苗と豚しゃぶの ネギ塩サラダ

- 材料(2~3人分)
豆苗 …… 1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 150g

- 作り方
①豆苗は根元を切り落として洗い、長さを半分に切る。
②豚肉を熱湯でゆでる。
③お皿に豆苗、豚肉の順に盛りつけ、「ネギ塩ドレッシング」をかける。



みそマスタードドレッシング

みそのコクと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかけるほか、ステーキソースとして使うのもおすすめ。

材料(2~3人分)

1 砂糖 大さじ1/2
2 粒マスタード 大さじ1
3 みそ 大さじ1
4 オリーブ油 大さじ1
5 酢 大さじ1

粘度のあるもの(砂糖・みそ・粒マスタード)から混ぜ合わせていくと味むらなくなるよ

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

完成!

おすすめサラダ/ 焼きカブとゆで卵のサラダ

- 材料(2~3人分)
カブ …… 3個(240g)
卵 …… 2個
オリーブ油 …… 小さじ1

- 作り方
①カブを6等分に切る。
②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に乗せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。





温湯消毒を行う職員

田植えに向けて 種もみ温湯消毒開始



2月下旬から、管内各地の育苗センターなどで種もみの温湯消毒が行われています。温湯消毒は、農薬を使わずに種もみを殺菌する方法で、袋に入った種もみを約60度のお湯に10分浸した後、水で冷却し、その後、催芽、播種、緑化、硬化といった作業を行い、各農家に手渡されます。

JA伊勢管内でも比較的温暖な鳥羽志摩地区や三重南紀地区では、田植えや収穫も早い時期に行われ、三重南紀地区では3月下旬から田植えが始まっています。

萌芽に向けた適切管理呼びかけ 茶現地研修会を開催



3月19日、度会町と大紀町の茶園5カ所で茶現地研修会を開催し、約30名が参加しました。

茶園全体の芽に対して7割以上が芽生える萌芽期をよりよい状態で迎えて一番茶の収量を安定させるため、毎年行っています。

当日はJA伊勢の職員から施肥管理や生育状況について説明があったほか、病害虫の発生量や防除適期などについて確認しました。



葉裏のダニを確認する生産者ら



昨年の選果の様子

春のミカン 「カラマンダリン」出荷始まる



3月下旬から統一選果場で、春のミカン「カラマンダリン」の出荷が始まりました。

カラマンダリンは、実ができてから約1年かけて樹にならせたまま栽培することにより、極めて濃厚な甘さとほどよい酸味の特徴で、「三重ブランド」にも認定されています。

4月下旬までに県内・中京を中心に大阪、関東の市場へ出荷します。

尾鷲の伝統果実 「尾鷲甘夏」出荷始まる



尾鷲柑橘選果場で、4月上旬から、同市の伝統果実「尾鷲甘夏」の出荷が始まります。

「尾鷲甘夏」の園地は全て南向きの斜面にあり、直射日光と尾鷲湾からの反射光を受けて育ちます。収穫は1月に行われ、酸を抜くために一つひとつ袋に入れて約2カ月間倉庫で保管されます。

出荷は4月下旬まで続き、名古屋・県内市場へ出荷されます。



昨年の選果の様子

地域住民の利便性維持へ 移動購買車買物くん 「たいき号」運行開始



3月19日、大紀町役場七保支所で移動購買車買物くん「たいき号」の披露記念式典を開催しました。同町の服部吉人町長をはじめとした来賓の方々をお招きし、JA伊勢からは西村隆行代表理事組合長をはじめとする役職員が参加しました。

「たいき号」は地域の利便性を維持するために同町の助成を受けて導入したもので、3月21日から本格的に運行しています。



披露記念式典のテープカットを行う様子

第20回みえJA農産物鑑定大会 JA伊勢が団体・個人ともに優勝

2月1日、「第20回みえJA農産物鑑定大会」が開催され、JA伊勢が団体の部と個人の部の両部門において優勝しました。

この大会は利用者の皆さまに充実した指導を行えるよう、JA農産物検査員の鑑定技術の向上と検査の信頼性確保を目的として毎年開催されています。

当日は県内全7JAから21名の職員が参加し、水稻うるち玄米、水稻もち玄米、普通小麦、普通大粒大豆など計50点の試料の品位等級や品種を鑑定し、技術を競いました。

個人の部で優勝した職員は、3月8日に千葉県で開催された全国大会に県の代表として出場しました。



試料を鑑定するJA伊勢の職員

農産物の魅力を知って 小学生がダイコン収穫体験



2月20日、鳥羽支店敷地内のほ場で、鳥羽市立加茂小学校1・2年生33名を対象に「ダイコン収穫体験」を開催しました。これは、地元の農産物の魅力を知ってもらうことを目的に食農教育の一環として実施されています。

当日、児童らはJA伊勢の職員から収穫方法について説明を受けた後、靴も服も泥だらけにしながらも立派に育ったダイコンを収穫し、友だちや先生に笑顔で見せ合っていました。

収穫したダイコンは各自家庭に持ち帰り、家族で味わいました。



ダイコンを収穫する児童



ミモザリースを作る参加者

国際女性デーにちなんで ミモザリース作り

3月2日、伊勢中央支店で8日の国際女性デー（ミモザの日）を前に「ミモザリース作り」を開催し、41名が参加しました。

当日、参加者らはドライフラワーのミモザを木枠に編み込み、リボンを飾り付けました。その後、完成したリースを手に記念撮影を行いました。



完成したミモザリース

フードドライブ 管内5市7町の社協へ寄付

JA伊勢は令和5年10月2日から12月15日までの2カ月間、管内43の支店・店舗でフードドライブに取り組みました。組合員や地域住民などを対象に協力を呼びかけ、788点の飲料やレトルト食品、米などが集まりました。集まった食料品は管内の5市7町の社会協議会に寄付しました。

3月5日には、西村隆行代表理事組合長やJA伊勢の職員が伊勢市社会協議会を訪問し、フードドライブで集まった食品を寄付しました。



食品を寄付する西村組合長

参加者 募集中

愛・地球博記念公園(モリコロパーク)ウォーキングバスツアー

■開催日 令和6年5月26日(日)
■行程



■参加費 9,900円(阿児支店から乗車)
8,900円(本店から乗車)

■応募期間 令和6年5月2日(木)まで
※乗車場所については、申し込み時に希望される場所をお選びください。

応募について

お電話またはGoogleフォームにてお申し込みください。

Googleフォームはこちらをスマートフォン等で読み取りアクセスしてください。

取扱旅行業者
三重県知事登録旅行業2-267号 全国旅行業協会会員
JA伊勢旅行センター
〒516-0009 三重県伊勢市河崎1丁目4-35
☎0596-20-8388
総合旅行業取扱管理者/藤井 秀樹 桑山 千佳子

8時	阿児支店出発
8時50分	本店出発
11時～14時	愛・地球博記念公園(モリコロパーク)でウォーキング ※ツアーに昼食は含まれておりません。 ※ジブリパークの料金・予約はツアー内容に含まれていません。
14時50分～15時30分	JAあぐりタウンげんきの郷でお買物
17時40分頃	本店帰着予定
18時40分頃	阿児支店帰着予定

※交通状況により遅延する場合がございます。
※ご参加いただいた方には、「JA伊勢ファンクラブみらい」に加入していただきます。(年会費無料)
※最少催行人数25名

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

さっぱり、
まろやかな味わい

ナムル 新タマネギの

調理時間
8分



材料(2～3人分)

新タマネギ …………… 1/2個(100g)
 ホウレンソウ …………… 1/2束
 ミニトマト …………… 5個
 A 中華だし(粉末) …………… 小さじ1
 ゴマ油 …………… 大さじ1/2
 米酢 …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 小さじ1/3
 コショウ …………… 適量
 白ごま …………… 適量

作り方

- 1 新タマネギを薄くスライスする。(辛味が気になる方は水にさらしてください)
- 2 ホウレンソウはさっとゆで、流水で冷まして絞る。3cm幅に切る。
- 3 ミニトマトを半分に切る。
- 4 ボウルに1～3の材料を入れ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛りつけて、白ごまを振りかけたら完成。



料理の動画はこちら▲

今月の食材

タマネギ



栄養

独特の香りと辛さのもと、硫化アリルという揮発性の成分です。硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。また、血液が固まるのを抑えるので、動脈硬化、高血圧などの予防効果も期待できます。水に溶けやすく、熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。

選び方

先端部分から傷みやすいので、しっかりと首が締まっているものを選びましょう。

ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものがよいでしょう。

保存方法

ミカンが入っているネットなどに入れて、涼しく風通しのいい場所に吊るして保存するのが最適です。スライスして冷凍しておくのも便利。繊維が壊れて火の通りが早くなるので調理時間を短縮できます。銚色に炒めてからの冷凍もおすすめです。新タマネギは傷みやすいので、新聞紙に包んで野菜室で保存し、早めに食べ切りましょう。



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。



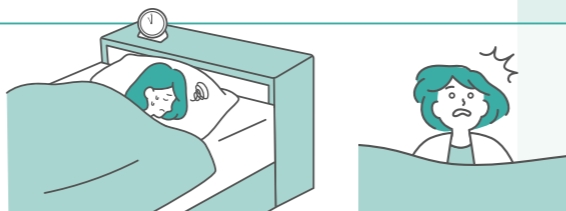
夜、眠れていますか？ 改善ポイントをご紹介します



睡眠の量や質は年齢とともに変化し、睡眠の悩みを抱える人が増えてきています。

睡眠の悩みには、3つのタイプがある

- * なかなか寝付けない「入眠困難」
- * 朝早くに目が覚めてしまう「早朝覚醒」
- * 途中で何度も目が覚めて寝付けない「中途覚醒」



睡眠が維持できなくなるのは、加齢に伴って睡眠に関わる神経の働きやホルモンの分泌が変化するためです。

若いころに比べて長く眠れないのは自然なことです。日中、元気に過ごせていれば問題はありませんが、眠れないことをつらいと感じているのなら、何らかの対策が必要です。

睡眠は脳と体を休ませ、回復させるために必要です。不眠が続くと、日中の眠気や体のだるさなどが現れ、日常生活に支障を来します。高血圧や糖尿病、認知症など、さまざまな病気や肥満のリスクが高まります。



不眠の改善ポイントは3つ

* 起床時間を決める

睡眠のリズムを整えるために、起床時間を決めることが大切です。朝、日光を浴びることで体内時計を日照による昼夜のリズムにリセットします。また、眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌リズムが整い、夜に自然な眠気が生じるようにもなります。寝つきが悪くても、翌日の起床時間は変えずに起床しましょう。



* 寝つくまで寝床にいる時間は30分に

眠れないのに早い時間から寝床に入るのは間違いです。寝床に入って15分以上寝付けない時は、一度寝床から出てゆったり過ごすようにしましょう。その日の夜は眠れなくても、眠気がたまれば、翌日は自然と眠れるようになります。また、コーヒーや緑茶、チョコレートなどに含まれるカフェインは覚醒作用があるため、寝る前は摂取を避けてください。寝酒も早朝覚醒や中途覚醒の原因になります。

* 昼寝は40分以内に

昼寝をし過ぎると、眠気が解消されてしまい、夜の寝つきが悪くなるので要注意。運動も睡眠リズムを整えることに効果的で、散歩や買い物、趣味の活動など、日中は積極的に活動してください。



ご紹介した不眠改善のポイントを試してみてください。また、不眠が続くようなら、近くの病院で相談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

暑さと乾燥に強い香味作物

ゴマ



アフリカ原産で、エジプト、インドでは紀元前から栽培されている古くからの栽培植物です。種には老化防止に効果のあるセサミン、現代人に不足しがちな鉄や亜鉛などミネラルが豊富です。

高温性なので、中間地では5、6月にまき、9月頃に収穫します。

畑の準備

種まき2週間前に1㎡あたり苦土石灰200gをまいてよく耕します(図1)。1週間前に堆肥2kg、化成肥料100gを土とよく混合します。幅70~80cmの栽培床(ベッド)を作り、地温の確保と雑草の抑制に有効なので黒マルチを張ります。マルチは株間15cmで条間40cm程度が取れる穴開きマルチを選びます(図2)。

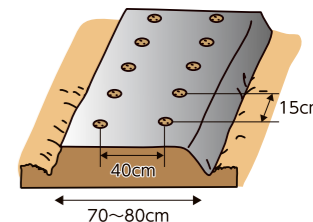
図1 畑の準備①



種まき・間引き

1穴に5、6粒まき、発芽後に子葉が重なるところを間引き、その後2回に分けて間引きを行い、最終的に本葉6、7枚で1本立ちにします。

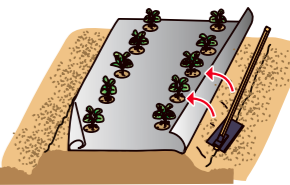
図2 畑の準備②



追肥・土寄せ

最後の間引き(株定め)後、マルチをめくって両側に畝の長さ1mあたり化成肥料30g程度を与え、土寄せします(図3)。

図3 追肥・土寄せ



支柱立て

草丈が高くなると倒れやすいので、支柱を立てます。畝の両側にひもを張り倒状を防ぎます。

病害虫の防除

さやに実が入る頃、カメムシ類が加害すると未熟な子実が発生します。アディオン乳剤などで防除します。

図4 収穫



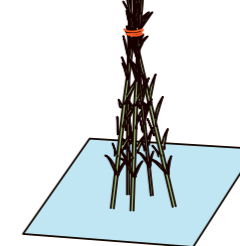
収穫

花は下から上に向かって開花し成熟しますが、下のさやが黄変し、裂け始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。

乾燥・調製

5、6本ずつ束ねて、穂先を上にして、雨に当たらないように7~10日間天日で十分に乾燥させます(図5)。シートを広げ、棒でたたいて種を落とし、さらに4、5日間天日乾燥させます。次に、ごみを唐箕などで風選しますが、量が少なきときは紙に広げ息を吹きかけてごみを飛ばします。食べるときは、片手鍋などを使い中火で10分程度手早く炒ります。

図5 乾燥



栽培カレンダー(ゴマ)

	5	6	7	8	9	10
冷涼地		●	—	■		
中間地		●	—	■		
暖地		●	—	■		

● 種まき — 生育 ■ 収穫

わくわくプレゼント

問題 ○の中に文字を入れてください。
今月号の表紙を飾る農産物です。三重ブランドに認定されており、極めて濃厚な味わいが特徴です。

カ○マンダリン

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・支店へお持ちいただくか、右の二次元コードまたはURLから応募フォームにアクセスし応募してください。
・JA伊勢管内産のイチゴ「かおり野」とサツマイモ「紅はるか」、伊勢茶を使用したバウムクーヘ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。
※ハガキと応募フォームのどちらからも応募いただいた場合は、後に受け付けたものは無効とさせていただきます。

2月号の解答は「レッドパール」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520通



「かおり野・紅はるか・伊勢茶バウムクーヘン」20名様

※3種類各1袋ずつのお届けとなります。
※お届け時、パッケージが変更になる可能性があります。

さらに!

JA伊勢合併5周年を記念して、わくわくプレゼントにご応募いただいた方の中から

抽選で毎月5名様にJA伊勢管内産

「松阪牛(すき焼き用)500g」をプレゼント!



スマートフォン・パソコンからの応募はこちら!
<https://jaise-online.form.kintoneapp.com/public/w-present-en>

※「かおり野・紅はるか・伊勢茶バウムクーヘン」と「松阪牛(すき焼き用)500g」のどちらかが当選いたします。賞品をお選びいただくことはできません。
※「松阪牛(すき焼き用)500g」の当選者の方には、住所などの送付先や受け取り希望日時等について確認のお電話をさせていただきます。

お便りのコーナー

- 自動車共済の継続について問い合わせたところ、電話でスムーズに対応してくれましたので助かりました。(60代 女性)
- JA伊勢の職員は米作りに関して苗や肥料などの注文にすぐ対応してくださり、どんな物を使用したら良いか等の相談にも快く応じてくださるので心強いです。(60代 男性)
- バス旅行企画で、早速尾鷲地区もルートに加えていただき旅行への楽しみも増えました。ありがとうございます。友達と一緒に楽しませてもらいます。(70代 女性)
- 子どもとファンクラブみらいの「ケーキポップ作り」に参加しました。とても真剣に取り組み、出来のよさに喜び子どもの姿が見れてよかったです。(30代 女性)
- JAのガソリンスタンドでオイル交換をしたとき、職員の方が親切に対応してくださり嬉しかったです。また利用しようと思えます。(70代 女性)



レジ打ちの早ワザを見て列変える
(熊野市) **PN** ムツゴロウ

妻帰省クッキング爺に変身す
(紀北町) **PN** ももんがあ乙

これも要るあれも大事とゴミばかり
(度会町) **PN** キャブテンアキラ

愛想よく声かけられたはポチの方
(伊勢市) **PN** 晴天男

暖房のオンオフすべて妻が決め
(伊勢市) **PN** H・O爺

おもしろ川柳
大賞

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」係までお送りいただくか、下の二次元コードまたはURLから応募フォームにアクセスし応募ください(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。



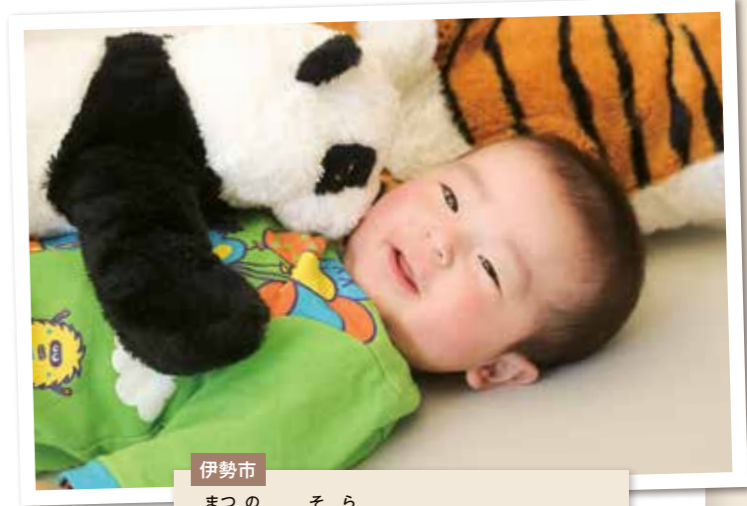
スマートフォン・パソコンからの応募はこちら!
<https://jaise-online.form.kintoneapp.com/public/omoshiro-senryu>

あそびぶろ
ひろば

我が家の人気者

元気いっぱい育てね

笑顔が素敵な壮良くん。いろいろなものに興味深々で、散歩に出かけるときよろきよと周囲を見ているそうです。最近の壮良くんのマイブームは寝返りで、ぬいぐるみと一緒に寝返りをするこもあようです。撮影中にもたくさん披露してくれました。また、離乳食を始めたそうで、これまでにお米やカボチャにチャレンジし、好き嫌いせずばくばく食べているのだとか。取材当日はニンジンの離乳食に挑戦したそうです。お母さまは「元気いっぱいに育ち、好きなことを見つけて自分の道を突き進んでほしいです」と話してくれました。



伊勢市 まつの松野 そら 壮良くん(0歳7カ月)

元気はつらつ シニアだより



志摩市 たに谷 あきら 晃さん(85) まさこ 眞佐子さん(84)

夫婦円満の秘訣は『報・連・相』

私たちは今年で結婚59年目を迎えます。妻が父の職場で働いていた時に紹介してもらったのがきっかけです。来年には結婚60周年、ダイヤモンド婚を控えています。結婚式を挙げた地元の神社で、家族みんな集まってお祝いをするのが目標です。私は小・中学校の、妻は幼稚園や小学校の教諭をしており、60歳で退職した際には息子がハワイ旅行をプレゼントしてくれました。シュノーケリングをしたり、ダイヤモンドヘッドに登ったりしたことは特に思い出に残っています。日常生活ではこまめに体を動かし、偏食せずにバランスの取れた食事を心がけるため、協力して料理もしています。また、古典文学や雑誌などを読み、頭を使うように意識しています。夫婦円満の秘訣は『報・連・相』が大切だと思っています。時には喧嘩もしましたが、これからもお互い話をしっかりとし、2人で一生を過ごしていきたいと思っています。

くらしの無料法律相談会を開催します

- 開催日
令和6年4月24日(水)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)
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)
※阿児支店・御浜支店はリモートでの開催となります。
- 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、予めご了承ください。
- お申込み
経営企画部 企画広報課
☎0596-62-1125まで

令和6年度の
年間スケジュールは
こちらをご覧ください



JAから重要なお知らせ

全国でJAをかたった詐欺事件が発生しています。JA職員が組合員・利用者の皆さまから店舗外でのキャッシュカードの預かりや、暗証番号を確認することは絶対にありません。また、JA職員が皆さまの大切な現金等重要物をお預かりする際は、**受取書・領収書等を必ずお渡ししています。**本件に関して、ご不明な点等ございましたら、直接お取引いただいているJA支店窓口までお問い合わせをお願いいたします。

特殊詐欺被害の未然防止に向けたATMの利用制限について

JAバンク三重では、特殊詐欺の多様化と三重県警からの要請を踏まえ、令和4年度から一部のお客様を対象にATMのご利用を制限させていただいております。対象となるお客さまにはご不便をおかけいたしますが、安心してJAバンクをご利用いただくための取組みとなりますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

■対象となるお客さま
JAバンク三重で口座をお持ちの満70歳以上の個人のお客さまで、口座残高が10万円以上かつ過去の1年間ATMでの「入出金」「振込」「振替」のご利用がないお客さま

取引種類	ご利用の範囲
出金・振替	30万円まで可能です。
振込	お取扱いできません。

- 開始日 令和6年4月24日(水)
- お問い合わせ お取引店舗まで
※本取組の対象となるお客さまで、ATMでの出金等をご希望される場合は、お客さま本人およびご家族の方に本人確認を行い、制限を解除いたします。
※対象となる方には、案内文書(DM)を3月末に送付させていただきます。

春の農繁期に係る営業日の変更について

今年も春の農繁期を迎えるにあたり、以下の各農機センターでは期間中、土・日・祝日も休まず営業しております。営業時間は各農機センターによって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

- 対応期間 4月20日(土)～5月6日(月・振休)
伊勢農機整備センター ☎0596-37-0403
玉城・度会農機センター ☎0596-58-2911
- 対応期間 4月20日(土)～4月30日(火)
鳥羽志摩農機センター ☎0599-55-0045
- 対応期間 4月6日(土)～4月29日(月・祝)
三重南紀農機センター ☎05979-2-4393

「こんなときは？」の連絡先

- 交通事故に遭われた場合
☎0120-258-931 (ジョブ・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 葬祭課 ☎0120-009-836 (24時間受付)
●鳥羽志摩地区 葬祭課 鳥羽志摩葬祭センター ☎0120-057-756 (24時間受付)

JA伊勢は合併5周年を迎えました

JA伊勢、JA鳥羽志摩、JA三重南紀の3JAが合併し、2024年4月で合併5周年を迎えました。この節目を記念し、組合員・利用者・地域住民の皆さまへの感謝とお礼の気持ちを伝えるために、令和6年度を通して「JA伊勢合併5周年記念企画」を展開します。



- JA伊勢合併5周年記念企画
以下の通り管内3地区でイベントを開催するほか、例年行っている定期貯金キャンペーンやふれあいオンステージ(歌謡ショー)を5周年記念バージョンで実施します。また、そのほか収穫体験や店舗におけるセール等も予定しておりますので、ご期待ください。企画内容については、あんさんぶる各号またはHP、SNS、折り込みチラシ等で随時周知いたしますのでご確認ください。

○JA伊勢合併5周年記念イベント

イベント名(仮称)	開催日(予定)	開催場所
JA伊勢合併5周年記念イベントin伊勢	令和6年12月頃	宮リバー度会パーク(度会郡度会町)
JA伊勢合併5周年記念イベントin鳥羽志摩		志摩市阿児アリーナ(志摩市阿児町)
JA伊勢合併5周年記念イベントin三重南紀	令和6年11月頃	熊野支店(熊野市有馬町)

※詳細については、あんさんぶる11月号とHP、SNS等で周知いたします。
※上記内容は2024年3月19日現在の情報のため、変更となる場合がございます。

- 5周年記念ロゴマークを作成しました！
JA伊勢が誕生して5周年であることを分かりやすく、シンプルにメッセージ化し、ポップで親しみの持てるデザインとなっています。



JAバンク三重優遇プログラムについて 月4回までATM手数料が無料!!

- 対象取引と優遇内容
以下のいずれかに該当される方は、JAバンク三重のキャッシュカードで、ゆうちょ銀行・コンビニ(セブン銀行・ローソン銀行・イーネット)ATMをご利用いただく際、**入出金手数料が月4回まで無料**でご利用いただけます。(土日・夜間を含みます)
※お取引いただいているJAのキャッシュカードご利用時に限ります。
※手数料無料残り回数は、JAネットバンクへのログインや、提携ATMから出力されるご利用明細でご確認いただけます。

対象取引(いずれかに該当する方)
・給与振込(5万円以上)
・年金受取
・貯金残高500万円以上
・借入残高500万円以上
・貯金残高250万円以上かつ借入残高のある方

※対象取引は、個人のお取引が対象です。
※給与振込は、お勤め先から給与振込として一定期間内に振込された入金対象です。(JAで給与振込として判別できるものが対象です。)
※年金受取は、公的年金(農業者年金・国民年金・厚生年金・共済年金等)として一定期間内に振込された入金対象です。
※貯金残高は、普通貯金無利子型(決済用)等を除きます。
※借入残高は、総合口座型の当座貸越、日本政策金融公庫資金、ご返済が遅れている借入金を除きます。

- 取引判定月および適用時期
JAとのお取引内容を月末時点(給与振込・年金振込・貯金残高は前月末時点、借入残高は前々月末時点)で判定し、当月25日～翌月24日までの1カ月間、優遇内容を適用いたします。
- お問い合わせ 最寄りの支店窓口まで

4月 JA伊勢カレンダー

April 2024

日	月	火	水	木	金	土
31	4/1	2	3 休館日	4	5	6
7	8	9	10 休館日	11	12 特売日	13 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター)
14 葬儀事前相談会 (虹のホールとば)	15	16	17 休館日 相続・遺言 個別相談会 (阿児支店)	18	19	20 葬儀事前相談会 (虹のホール御園)
21	22	23	24 休館日 くらしの無料 法律相談会 (本店・阿児支店 ・御浜支店)	25	26 特売日	27
28	29 昭和の日	30	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 休館日	8 休館日	9	10 特売日	11 住宅・各種 ローン相談会 (ローンセンター)

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

くらしの無料法律相談会

企画広報課
☎0596-62-1125

葬儀事前相談会

虹のホール御園 ☎0120-771-694
虹のホールとば ☎0120-057-756

相続・遺言個別相談会

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

今年度、JA伊勢は合併5周年を迎えました。わくわくプレゼントも合併5周年を記念して豪華になっていますので、奮ってご応募ください(P.13)。

春風と共に舞う黄色い粉。今年も花粉の季節がやってきました。今年は例年よりも飛散量が多いそうで、花粉症デビューする人も多いかもしれませんね。

この時期、晴れた空に虹の輪ができる「花粉光環」という現象がみられます。大気中に大量の花粉が飛んでいるのが原因だそうです。きれいですが、見ているだけで鼻がムズムズします。(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



エックス



インスタグラム



ホームページ

