



あそびごころ

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

曲
屋
の
風
のうのかぜ

大仲 正人
さん

特 集

JA伊勢の
「IT・DX」の取組みについて

次世代に伊勢のバラを 繋いでいきたい

今年で就農36年目を迎える大仲さん。当時はバラ栽培が珍しく、近所の先輩のハウスなどを見学するうちに、先進的で将来性を感じ、かつこいいなと憧れ就農を決意したといいます。

「就農当初は両親と一緒に作業を行っていました。当時は土耕栽培だったので特に土づくりにこだわっていました。平成21年から品質や収量の向上がより期待できる養液栽培を取り入れていきます。また、現在は次世代のリーダーを育てることを目的に、バラ栽培のほとんどの作業を従業員の方々に任せています。栽培技術等は従業員の方々に惜しみなく伝えますが、干渉しすぎないようにして自主性に任せています。その方がかえって良い結果につながったり、逆に教わることもたくさんあります。一方で、人材

の確保や自分の技術をいかに伝えて後継者を育てていけるかが課題です」と話す大仲さん。

「従業員の働きやすい環境づくりにも気を配っています。そのために重視しているのが対話です。些細なことでも相談にのり、短時間勤務など希望に応じた働き方が実現できるようにしています。雇用を創出することで、地域に貢献していきたいですね」と話します。

また「他の生産者やJA職員など関係者とのコミュニケーションも大切にしています。目揃え会や出荷の際だけでなく、普段から意見交換や情報共有をすることで、部会全体で品質の高いバラを出荷できるようにしています」と話す大仲さん。

最後に「バラ栽培の魅力はさまざまな人と交流できることです。伊勢で栽培を続け、農家の思いをたくさんの人に届けることで誰かが農業に関心を持つきっかけになれば嬉しいです。次世代に伊勢のバラを繋いでいけるよう頑張っていきたいですね」と話してくれました。

伊勢市

JA伊勢バラ部会 部会長

大仲 正人 さん(56)

伊勢市西豊浜町で従業員4名とバラを栽培する大仲さん。今作は「ミルナ」や「アバランチエ」など6品種を約28・8アールで栽培しJAへ出荷しています。その他、水耕レタスを栽培しJAへ出荷しています。

あみさんぽ 2024.12 vol.441

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
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

農家カルテの導入

生産者の生産状況や職員による指導履歴などをWeb上で一括管理・閲覧できる「農家カルテ」を導入しました。生産者ごとに生産状況や要望などが可視化されるため、より適切な経営改善の提案が可能となりました。

その他、「LINE WORKS」アプリをインストールしたスマートフォンを職員に貸与することで、職員と生産者間での速やかな情報共有を可能にしています。



イメージ図



・氏名 ○○○○○○
・作付品目 柑橘
・所属部会 △△△△部会
・作付面積 ×××ha
・売上高 □□□□円
・訪問日 ○月○日訪問



各生産者の生産情報や指導履歴などをWeb上に保存することで、JA職員がスマホ等から確認できるため、より適切な指導が可能に

※お預かりしている個人情報の取扱いには十分に注意し、適切に管理しています。

今後の取組み



葬祭事業のデジタル化

リアルタイムで葬儀の見積りができるアプリを開発し、試験導入しました。葬儀打合せ等の際に専用タブレットにて各プランのイメージ画像などをご確認いただけるほか、見積書や日程表の発行がその場でできるため業務の効率化を図ることが可能となります。



業務に生成AIを導入

業務の効率化や新しいアイデアの創出につなげることを目的に、職員向けに文書生成人工知能（AI）を導入しました。法人向けサービスを活用することで情報漏洩のリスクを防ぐほか、職員向けガイドラインを作成し適正な運用を行っています。

JA伊勢では、こうした取組みが評価され、令和5年11月に全国のJA系統組織で初となる経済産業省のDX認定制度に基づく「DX認定事業者」の認定を受けました。

今後も、JA伊勢では持続可能な経営基盤の確立・強化に向けて、IT・DXの取組みを通じた組合員・利用者の皆さまの利便性向上や業務の効率化、コスト削減等に取り組んでいきます。



JA伊勢の「IT・DX」の取組みについて



現在、地方の人口減少や農業者の高齢化等を背景に、農業従事者の減少や担い手不足が進行しており、農業を取り巻く情勢は厳しさを増しています。そうしたなか、JAが将来にわたり地域農業を支えるためには、持続可能な経営基盤強化の取組みが不可欠となっています。

JA伊勢では、令和4年4月にIT・DX化のさらなる推進のため、「IT・DX対策課」を新たに設置し、組合員・地域の皆さまの利便性向上や業務の効率化、コスト削減等に取り組んでいます。

今回の特集では、JA伊勢のIT・DXの取組みについてご紹介します。

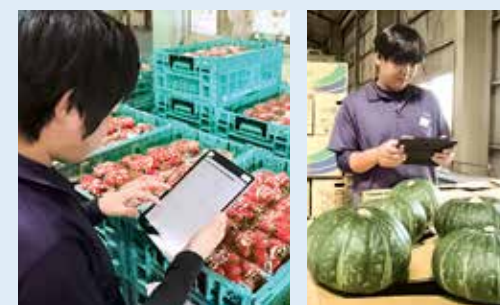
※IT：インフォメーション・テクノロジーの略。コンピュータやインターネットを使って情報を処理したり、共有したりする技術。
※DX：デジタルトランスフォーメーションの略。デジタル技術を使って、ビジネスや社会、生活の仕組みを大きく変えること。

これまでの主な取組み

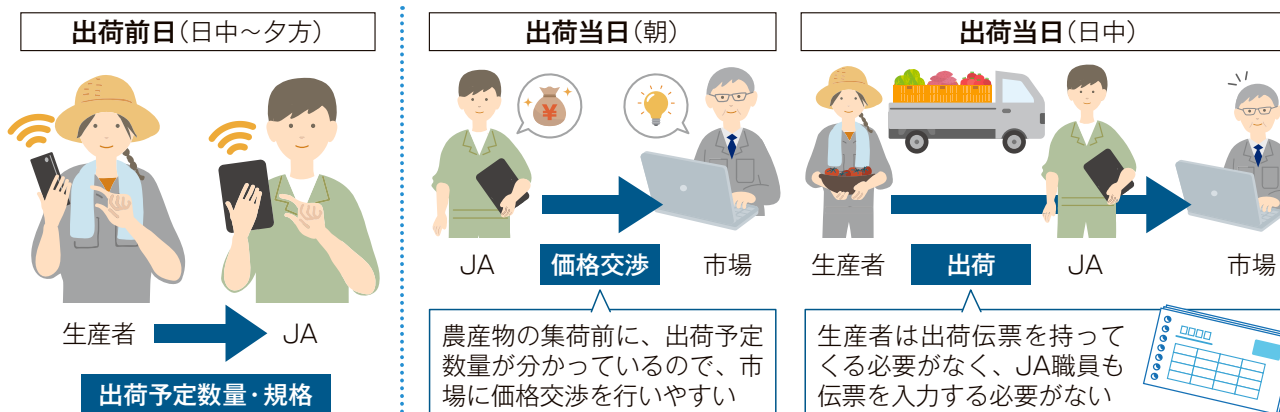
販売・荷受・出荷業務を効率化

イチゴやカボチャなどの農作物で、出荷情報を自動集計できる独自のデジタルツールを導入しました。組合員がスマートフォンなどから出荷予定数量や等級級などを入力するとデータが自動集計されるため、出荷伝票の入力・集計作業の大幅な効率化を実現しました。

さらに、市場担当者にいち早く出荷情報を送れるため、市場との価格交渉を有利に進めることが可能となり、販売単価の向上が見込めます。



イメージ図



水稻苗の注文・ライスセンター等の利用申込みをデジタル化

これまで紙のみで受け付けていた水稻苗の注文やライスセンター等の利用予約を、スマートフォンで行えるようにしました。生産者が申込用紙を店舗等へ提出する手間がなくなり場所や時間を問わず予約・注文が可能になったほか、Web上でライスセンター等の予約状況や注文履歴の確認等ができるようになりました。

水稻生産者の皆さまへ

12月上旬頃から令和7年度産水稻苗の注文受付を開始します。詳しくはJA伊勢からのお知らせをご覧ください。





献穀者に選ばれた村島さん[㊟]と妻の真砂さん

紀北町で長年コシヒカリを栽培 むらししげゆき にいなめさいけんこくしゃ 村島成幸さんが新嘗祭献穀者に



10月22日、東京都千代田区の皇居で新嘗祭献穀御会釈が行われ、紀北町の村島成幸さんが献穀者として出席しました。献穀とは、11月23日に行われた新嘗祭に使用する米や粟を各県の代表者が天皇陛下に献納するものです。当日、村島さんは令和6年産の「コシヒカリ」1.5kgを天皇陛下に献納しました。村島さんは「新嘗祭献穀のお話を受けた時は、これまでの苦勞が報われるような気がして感慨深かったですね。三重県の代表として責任をもって栽培し献納しました。これからもこの地域で農業を頑張っていきたいと改めて思いました」と話しました。

あわせて17.5トンがタイ王国へ 早生温州ミカン輸出検査



統一選果場で11月7日、御浜町で栽培した早生温州ミカンの輸出に向けた出荷前検査と出荷作業を行いました。当日は、農林水産省の植物防疫検査官2名による検査を受け、合格した10.5トンのミカンを航空便と船便でタイ王国へ輸出しました。11月下旬には2回目の検査を行い、7トンを輸出しました。タイ王国へ到着したミカンは現地の検疫による厳しいチェックを受けた後、富裕層向けに高級百貨店などで販売されます。



植物防疫検査官[㊟]により検査を受ける様子



ミカン狩りを楽しむ参加者ら

100名様を無料招待 三重南紀地区でミカン狩りツアーを開催



JA伊勢合併5周年を記念し、JA伊勢管内の100名様をミカン狩りツアーにご招待しました。11月16日には抽選で選ばれた20組40名、23日には15組60名が、熊野市の金山パイロットファームでミカン狩りを楽しみました。その後、御浜町にある統一選果場を訪れ、JA伊勢の職員から説明を受けながら出荷までの工程を見学しました。また、見学後には、ほほえみかんで買い物を楽しみ、帰路につきました。参加者は「選果場は規模が大きくて驚きました。ミカンが大好きなので、楽しかったです」と話しました。

生活協同組合コープみえと連携したイベント 「よい食広場」を開催



11月17日、JA伊勢の旧一之瀬店で生活協同組合コープみえと連携したイベント「よい食広場」を開催しました。当日、JA伊勢管内の農産物や加工品の試食・販売、各種相談会が行われたほか、コープ食品の試食やミニゲームなどさまざまな企画が開催され、会場は多くの来場者でにぎわいました。JA伊勢では今後も生活協同組合コープみえと連携した取組みを進め、利用者の利便性やサービスの向上に努めていきます。



JA伊勢の加工品を試食する来場者ら

JA伊勢管内の さまざまな情報をお届け！ いせちゃんトピックス

Ise-chan Topics

ユーモアあふれるトークで会場を魅了 JA伊勢ふれあいオンステージ

10月4日に尾鷲市民文化会館、5日と6日に伊勢市のシンフォニアテクノロジー響ホール伊勢、11月10日に志摩市の阿児アリーナで「JA伊勢ふれあいオンステージ」を開催し、4日間4公演合わせて約3,000名様にご来場いただきました。川中美幸さんは代表曲「ふたり酒」をはじめとする様々な楽曲やユーモアあふれるトークで会場を魅了しました。さらに、スペシャルゲストとして登場した松井誠さんの優美な舞踊や川中さんとのデュエットに会場は大盛り上がり。公演終盤にはJA伊勢の職員から管内の特産品や伊勢のバラなどを使った花束をプレゼントしました。



会場を魅了した川中美幸さん



宇治橋を渡る部会員ら

収穫への感謝を込めて 次郎柿を伊勢神宮内宮に奉納



JA伊勢玉城柿部会は10月22日、玉城町で栽培されている次郎柿を伊勢神宮内宮に奉納しました。次郎柿はシャキシャキとした食感が特徴の完全甘柿で、JA伊勢管内では玉城町で72軒の生産者が栽培しています。当日は、玉城柿部会の役員やJA伊勢の職員が柿10kgを籠に乗せてかつぎ、宇治橋を渡った後、神楽殿に奉納しました。

食農体験 小学生がサツマイモを収穫



10月22日、鳥羽支店敷地内のほ場で、鳥羽市立加茂小学校の1年生17名がサツマイモの収穫を行いました。これは今年6月に児童らが定植したサツマイモで、定植後はJA伊勢が管理を行っていました。当日、児童らはJA伊勢の職員らに収穫のコツなどを教わりながら、夢中になってサツマイモを収穫しました。収穫したサツマイモは学校に持ち帰って調理実習などで使用したほか、各自持ち帰りました。



サツマイモを収穫する児童ら



カレーライスを受け取る参加児童

産直施設サンファームおばたで 子ども食堂を開催

10月23日、伊勢市にある産直施設サンファームおばたで「子ども食堂みらい」を開催し、管内の親子13組48名が参加しました。

当日は、管内産の農畜産物を使用したカレーライスやサラダのほか、イチゴ「かおり野」の規格外品を活用したデザートを提供。参加した児童は「温かいカレーをみんなでお喋りしながら食べられるのが楽しかった。苦手な野菜も小さく切ってあったので美味しく食べられた」と話しました。

また、ミニイベントとして管内産ミカンの規格外品の詰め放題も行い、参加親子らはお土産として持ち帰りました。



あぐりスクール カントリーエレベーターを見学



11月16日、JA伊勢玉城カントリーエレベーターで今年度8回目となるあぐりスクールが開催され、管内の親子14組37名が参加しました。

当日、参加児童らはJA伊勢の職員に説明を受けながらカントリーエレベーターを見学し、施設の役割や米の保存について学びました。

その後、JA伊勢玉城支店に移動し、米袋を活用したエコバッグ作りに挑戦しました。



米の状態を確認する児童ら

参加者募集中

規格外品を使用 / イチゴとミカンのフルーツ飴作り

- 日 時 令和7年1月25日(土)
①午前10時～ ②午後1時～
- 場 所 伊勢中央支店2階(伊勢市御園町長屋462)
- 参加費 1セット 500円(7～10本分相当)
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

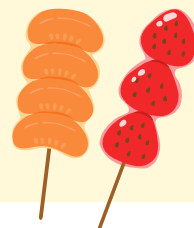
- 募集組数 各時間帯20組
- 応募締切 令和7年1月9日(木)
※ご参加いただいた方には「JA伊勢ファンクラブみらい」に加入していただきます。(年会費無料)

応募について

Googleフォームまたはお電話にてお申し込みください。



Googleフォームはこちらからアクセスできます



お問い合わせ

くらしの活動推進課
☎ 0596-62-1125 まで

毎月1日に活動予定を配信しています

LINE



SNS



Facebook



Instagram

ホームページ



旬を味わう Cooking

彩りよく、優しい味わい

カニ玉あんかけ ブロッコリーの

調理時間
15分



材料(2人分)

ブロッコリー	200g
カニカマ	4本
卵	1個
水	100ml
青ねぎ	10g
ショウガ(チューブ)	3cm
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
塩コショウ	適量
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1
塩コショウ	適量

作り方

- 1 ブロッコリーを洗って小房に分ける。太い茎は皮を厚く剥き、食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯で約1～2分茹でて、ザルに上げておく。粗熱が取れたら器に盛る。
- 2 青ねぎを小口切りにする。カニカマをほぐす。卵は溶きほぐし塩コショウを加えて混ぜる。
- 3 フライパンに水とAの材料を加えて煮立たせたら、ほぐしたカニカマを入れる。
- 4 Bの片栗粉を水に溶いて、3に回し入れてとろみをつける。
- 5 溶き卵を回し入れて軽く混ぜ、半熟になったら火を止める。ブロッコリーにかけたら完成。



料理の動画はこちら▲

今月の食材

ブロッコリー



栄養

ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。中でも皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンCとパントテン酸、赤血球の形成を助ける葉酸は野菜類の中でもトップクラスです。骨の形成を助けるビタミンKも含まれています。このほか、β-カロテンやビタミンEは、ビタミンCとともに抗酸化作用を発揮し酸化ストレスを軽減することで、生活習慣病や老化性疾患の予防効果が期待できます。また、抗酸化や解毒に関与する酵素作用の働きを高め、強力な抗ガン作用をもつスルフォラファンを含んでいます。このスルフォラファンは、ブロッコリーの新芽(スプラウト)に多く含まれることが知られています。ビタミン類の損失を抑えるため、茹でずに電子レンジで加熱するのがおすすめです。

選び方

蕾が、こんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選びましょう。冬場の紫がかかったものは寒さに当たって甘みが増しています。茎は、つやがあり、傷や変色がなく、みずみずしいものが良く、切り口もみずみずしく、「す」の入っていないものをおすすめです。外葉の、しおれていないものが新鮮です。

保存方法

ビニール袋に入れて野菜室に入れ、早めに食べきりましょう。硬めに茹でておけば冷蔵庫で2～3日、冷凍庫で1カ月ほど保存できます。



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。



朝食で健康維持

「忙しい」、「食欲がない」、「朝食を作るのが面倒」などの理由で朝食をおろそかにしていませんか？
今月は朝食のメリットについて紹介します。



朝食は脳や体を目覚めさせるスイッチ

朝食を食べないと頭がボーっとして元気が出ません。朝食は、睡眠中に使われたエネルギーや栄養素を補い、栄養補給だけでなく、脳や体を目覚めさせるスイッチの役割があります。普段朝食を食べていない人は何かを口にすることから始めてみてください。糖質やタンパク質を十分にとると、集中力の維持や認知機能の維持に有効です。



「朝食抜き」は肥満や動脈硬化を招く

近年、海外の研究で「朝食を食べない人は肥満になりやすく、食事の時間が不規則になりがちで、アルコールの摂取や喫煙の習慣があることが多い」など、生活スタイル全体が不健康な傾向にあることがわかりました。朝食を食べない人は食べる人に比べて全身の動脈硬化が起こるリスクが2倍以上高いことも発表されました。



朝食は、体内時計を整えて肥満やメタボを防ぐ

人の体には1日のリズムを作る体内時計が備わっています。体内時計は約25時間周期で24時間よりも長いので、意識してリセットしないと体が時差ボケのような状態になります。

放置するとホルモン分泌や自律神経の働きに乱れが生じ、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病などのリスクが高まります。体内時計をリセットする働きを考えると、毎朝同じ時間に朝食を食べることが理想的です。



水分補給もおすすめです

朝、食欲がない人は水分補給をしましょう。白湯を飲むだけでも体が温まり食べ物が胃に入ると、大腸が反射的に収縮して便を直腸に送り出そうとするので便通が促されます。朝から重いものは苦手、作るのが面倒という人は、雑炊や汁ものもおすすめです。



普段から朝食を食べている人は、手軽なパンなどにメニューが偏りがちではないですか？栄養のバランスを見直しましょう。



あなたもチャレンジ！

家庭菜園

種の発芽条件と種まきのコツ

発芽には適度な水分、温度と酸素が必要で、種類により光の影響を受ける場合もあります。

種まきのコツをつかんで野菜作りをスタートしましょう。

発芽の三要素と光

①水分

発芽は、種が水を吸うことから始まります。吸水量は種類によって異なり、イネ科の種は重さの25～30%を吸水し、マメ科の種は重さの80～120%を吸水して発芽します。吸水量が多すぎても少なすぎても良くありません。硬実のニガウリ、オクラなどは果皮が水を通しにくいので、まく前に一晩水に浸しておきます。

②温度

多くの野菜は20～25℃程度が発芽適温で、30℃程度の高温を好むもの（ナス・スイカ・カボチャなど）や15～20℃の低温が適するもの（レタス・ホウレンソウなど）があります（表1）。

③酸素

発芽は吸水を伴うため、十分な酸素が必要です。種が土中深くに埋もれたり、水没すると酸素不足となり、発芽が悪くなります。

④光

光が必要な好光性種子にはレタスなどのキク科野菜やミツバなどのセリ科、暗黒で発芽の良い嫌光性種子にはヒガンバナ科・ナス科・ウリ科野菜などがあります（表2）。

種まきのコツ

①新しい種を使う

種袋には発芽率や有効期限が表示されています。古い種ほど発芽能力が落ちるので、新しい種を使いましょう。

②まき床を均平に

まき床にでこぼこがあると、種が土に埋まる深さや土の乾湿にムラが出るので、板切れなどで土を平らにします。

③まく量が多すぎない

種袋の種を全て使い切ってしまうと、ついつい厚まきになりがちです。こうなると間引きの手間が増えます。間引きの遅れは株立ちの密生を招き、株がヒョロヒョロに伸びてしまいます。

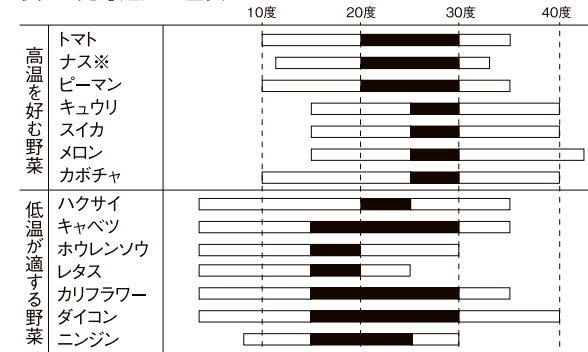
④覆土が厚すぎない

種の直径の3倍程度に土をかぶせるのが標準です。好光性種子は種が隠れる程度に覆土を浅くします。覆土の後は手で軽く土を押し付けて鎮圧し種と土が密着するようにします（図1）。

⑤発芽までは乾燥させない

種は水を含むと直ちに活動を始めますので、発芽までの灌水は欠かせません。発芽後は灌水を控えめにし、しっかりと苗に仕上げます（図2）。

表1 発芽適温の目安



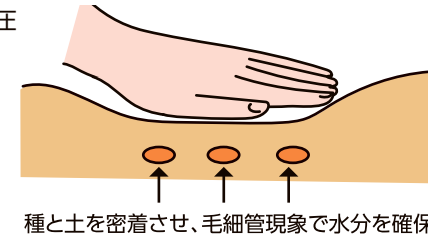
※ナスは昼16時間、夜8時間の照明下
出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「野菜なんでも百科」（一部改変）

表2 光と発芽の関係

分類	種類
好光性種子	アブラナ科
	キャベツ類、カリフラワー、ブロッコリーなど
	キク科
	ゴボウ、レタス、シュンギク
嫌光性種子	セリ科
	ミツバ、セロリ、ニンジン
	シソ科
嫌光性種子	アブラナ科
	ダイコン
	ヒガンバナ科
	ネギ、タマネギ、ニラ、リーキ
嫌光性種子	ナス科
	トウガラシ、ナス、トマト
嫌光性種子	ウリ科
	スイカ、カボチャ、ヘチマ、ユウガオ、トウガン、キュウリ、シロウリ

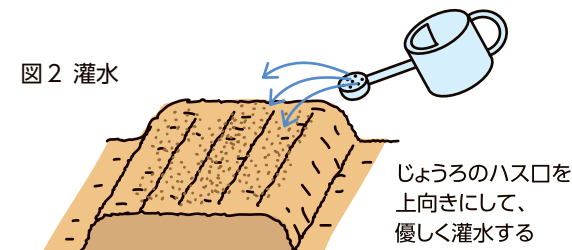
出典：タキイ種苗株式会社ウェブサイト「タネの発芽不良の原因と対策」

図1 鎮圧



種と土を密着させ、毛細管現象で水分を確保

図2 灌水



ジョウロのハス口を上向きにして、優しく灌水する



わくわくプレゼント

問題 ○の中に文字を入れてください。
11月15日から始まっている、松阪牛or玉城豚が
当たる定期貯金キャンペーンです。(P.14参照)

ウインターキャン○ーン2024

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「イチゴ」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ご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。

10月号の解答は「食料・農業・農村基本法」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550通

JA伊勢管内産
「イチゴ」20名様



締切日
令和6年
12月30日(月)

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>

※「イチゴ」と「松阪牛(すき焼き用)500g」のいずれ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。
※お電話がつかない場合、当選取り消しとなる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お便りのコーナー

JA伊勢で年金を受け取っています。誕生日のたびにプレゼントをいただけるのは何歳になっても嬉しいものです。

(60代 女性)

移動購買車「たいき号」の運行日を楽しみにしています。小さな車にたくさん商品を乗せて来てくれます。品物を探すのに疲れない大ききさでよいと思います。また、肉が美味しくて、総菜もちょうどよい味つけです。

(70代 女性)

JAのガソリンスタンドで畦草刈機の混合油を買っています。親切に手早く対応していただけるので大変感謝しています。

(70代 男性)

米の価格高騰には驚くばかりですが、農家の方々の大変さを考えると納得します。

(80代 女性)

おもしろ川柳

大賞

携帯を
携帯してよ
何回目
(度会町 P.N. たまおさん)

ハロウィンの
仮装ではなく
厚化粧
(伊勢市 野島愛弓)

運動会
孫よりハリキリ
親激怒
(伊勢市 P.N. しのやん)

鯛焼きも
ダイエットかしら
痩せちゃって
(玉城町 P.N. ハナちゃん)

健診を
終えたその日に
バイキング
(玉城町 P.N. みれきち)

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JA伊勢の加工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。



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>

あなさんぶに
ひろば

我が家の人気者

仲良く元気に成長してね

笑顔がすてきな凜音ちゃんと李織くん。

優しい性格の凜音ちゃんは踊ったり歌ったりするのが得意なのとか。家ではアニメキャラクターの真似をしたり、運動会で発表したダンスを踊ったりしているようです。将来の夢はお姫様で、お気に入りのドレスを見せてくれました。

元気いっぱい李織くんは体を動かすことが大好き。最近はお姉ちゃんとかけっこをしたり、キックボードや三輪車などで一緒に遊んだりして過ごすことが多いそうです。

ご両親は「きょうだいで助け合って、仲良く元気に育ってほしい」と話してくれました。



尾鷲市

はやし
林

りおん
凜音ちゃん(3)

いおり
李織くん(2)

元気はつらつ
シニアだより

紀宝町

はぎの
萩野

しんや
進也さん(70)

ゆうこ
優子さん(71)

これからも2人で元気に農業を

私と妻は昭和53年に結婚して、今年で46周年を迎えます。3人の子供と5人の孫に恵まれました。

私たちはレモン農家で、2人でマイヤーレモンを栽培しています。35歳の時に地元の商工会に勤めながら親から受け継いだミカン作りを始め、50歳の頃にミカン畑や田んぼを改植し、マイヤーレモン栽培を本格的に始めました。当時を振り返るとよく決断したなと思いますね。

時間があるときには釣りに出かけたり、俳句を詠んだりしています。俳句はテレビ番組を見て興味を持ち、5年前にサークルに通い始めました。妻は花を育てたり、発声しながら体を動かすスポーツボイスを楽しんでいます。

夫婦円満の秘訣は、お互いに言いたいことは言い合うことです。一方で干渉しすぎないことも大切ですね。

2人が揃っていないと、レモン作りも続けられないと思います。これからもお互い健康には気を付けて、日々の生活の中で美味しいものや孫の成長など、平穏無事なことに幸せを感じながら農業を続けていきたいです。

くらしの無料法律相談会を開催します

- 開催日 令和6年12月20日(金)
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(志摩市阿児町鵜方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、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

組合員の皆さまへ「健康活動推進 人間ドック(健活ドック)」のご案内

- 実施期間 令和7年1月～4月
- 料金 18,000円(税込)
※上記料金はJA共済連三重・JA厚生連からの助成後(助成額20,000円)の金額です。
- 対象者 県下JAの組合員・同居のご家族さまをはじめ三重県在住の皆さま
※職場の人間ドック等を受ける機会のある方は対象外となります。
- 健診内容 生活習慣病、がん等の予防・早期発見を目的とした半日人間ドック

健活ドックの3つの特徴

1. 質の高い総合健診
2. 充実の検査内容
3. 安心のアフターフォロー

『脳ドックセット』プランをはじめました
セット価格**35,000円**(税込)

- 健活ドック+脳検査(MRI・MRA)のセット
※数に限りがございます。

健康活動推進 人間ドック 検査内容			
主な検査項目	内容	主な検査項目	内容
診察	医師による診察・胸部聴打診	胸部レントゲン検査	胸部(直接)撮影(正面・側面)
身体測定・血圧測定	身長・体重・標準体重・肥満度・BMI・腹囲測定・血圧測定	心電図検査	12誘導(安静時)
血液検査	貧血および血液検査	上部消化管検査	胃透視検査 (胃カメラに変更できます)
	糖尿病	尿検査	蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン・ビリルビン・ケトン体・尿比重・PH
	肝機能検査	便検査	ヒトヘモグロビン
	膵機能検査	腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓
	腎機能検査	眼科系検査	視力検査
	脂質検査	耳鼻科系検査	聴力検査(1000Hz・4000Hz)
		腫瘍マーカー検査	CEA(大腸がん等)・CA19-9(膵臓がん等)・PSA(前立腺がん)またはCA125(卵巣がん等)

- お問い合わせ・お申込み
松阪中央総合病院 健康管理センター エボック ☎(0598)21-8248(直通)
(平日 午後1時～午後4時30分)

「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

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

通帳・キャッシュカードの紛失・盗難

☎059-231-2523
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)
※営業時間内は、最寄りの支店にご連絡ください

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)



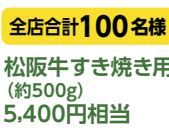
抽選で松阪牛or玉城豚が当たる！ウインターキャンペーン2024実施中！

期間中、**スーパー定期貯金**(1年/3年/5年 自動継続)を**新規20万円以上**お預け入れの個人の方から、抽選で200名様に松阪牛or玉城豚が当たるウインターキャンペーンを実施しています。
※定期貯金の書替の場合、増額金額20万円以上のご契約を抽選の対象とさせていただきます。

【期間】 令和7年1月31日(金)まで
【抽選について】

令和7年2月に厳正に抽選いたします。
令和7年1月末時点で解約されている場合、抽選の対象外となります。

【賞品】



スーパー定期貯金1年	スーパー定期貯金3年	スーパー定期貯金5年
お預かり金利 年 0.22% (税引後 年0.175%) 【店頭表示金利+0.095%】	お預かり金利 年 0.25% (税引後 年0.199%) 【店頭表示金利+0.100%】	お預かり金利 年 0.33% (税引後 年0.262%) 【店頭表示金利+0.130%】

※当JAの定期貯金の書替の場合、増額10万円以上かつお預入金額20万円以上のご契約も上記の金利でお預かりいたします。

ネットバンク・ATM定期貯金

各店舗の営業時間終了後でもネットバンクやATM稼働時間内※ならお預け入れできます。
※ATMの稼働時間は各ATM設置場所により異なります。

JAネットバンクをご契約の方がスマートフォン・パソコンまたは当JA発行の「総合口座通帳」または「定期貯金通帳」で三重県下のJAバンクATMにてスーパー定期貯金(1年/3年/5年 自動継続)を新規20万円以上お預け入れの個人の方も上記の金利でお預かりいたします。
※ネットバンク・ATM定期貯金は上記の抽選の対象外とさせていただきます。

【お預かり金利について】

上記の適用金利は10月15日時点のものです。取扱期間中に店頭表示金利に変更があった場合、それ以降に各商品でお預かりする適用金利は変更後の店頭表示金利に上記金利上乘せ幅【期間1年+0.095% 3年+0.100% 5年+0.130%】を上乗せしてお預かりいたします。

■お問い合わせ

JA伊勢本・支店窓口または外務担当者まで

レッドパールが食べ放題!! いちご収穫体験がスタートします！

インスタグラムはこちら



1月5日(日)オープン!!

JA伊勢長沢ファームでいちご収穫体験がスタートします!お誘いあわせの上、ぜひご来園ください。
事前にお電話での予約をお願いします。

☎0599-46-0046 ※要予約

ご予約の際、ご希望の時間枠を以下からお選びください。

- ①午前9時 ②午前10時 ③午前11時 ④12時
⑤午後1時 ⑥午後2時 ⑦午後3時

- 場所 志摩市阿児町神明長沢1605-2
■開園時間 午前9時～午後4時(最終入園 午後3時)
■制限時間 45分
■品種 レッドパール：大玉で食味バランスの良い品種
■休園日 火曜日 ※電話受付は火曜日を除く午前8時30分～午後4時
※作業中等ですぐにお電話に出られない場合もございます。

■料金表

	1月	2月・3月	4月・5月
大人	2,300円	2,200円	2,000円
小学生	2,000円	1,900円	1,700円
3歳以上	1,300円	1,200円	1,000円
3歳未満	無料	無料	無料



Nagasawa Farm
長沢ファーム

体験料割引券 いちご収穫体験
100円引

有効期限：令和7年1月31日まで

要予約 ☎0599-46-0046

※本券をコピー・複製したものは無効とします。

〔大人 名〕〔小学生 名〕〔3歳以上 名〕

この割引券をお持ちいただいた方に体験料金から100円割引させていただきます。
(1枚につき1グループ5名まで)

日	月	火	水	木	金	土
12/1 年金相談会 (伊勢中央支店)	2	3	4 休館日	5	6 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	7 合併5周年イベント (宮リバー度会パーク)
8 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭	9	10 資産形成セミナー (伊勢北部支店)	11 休館日 相続・遺言個別 相談会(伊勢中央支店)	12	13 特売日	14 住宅・各種ローン 相談会(ローンセンター) 葬儀事前相談会 (虹のホール御園) 合併5周年イベント (阿児アリーナ)
15 年金相談会 (伊勢北部支店)	16	17	18 休館日	19	20 くらしの無料 法律相談会 (本店・阿児支店 ・御浜支店)	21
22	23	24	25 臨時営業	26	27 特売日	28
29	30 通常営業 ※1	31 午後休館 ※2	1/1 元日 休館日 休館日	2 休館日 休館日	3 休館日 休館日	4 振替休館日 ※3 休館日
5	6	7	8 休館日	9	10 特売日 ジェイエイサービス伊勢灯油感謝祭(～14日)	11 住宅・各種ローン 相談会(ローンセンター)

※1 直売所・テイクアウトコーナーのみ営業。
 ※2 直売所のみ8：30～12：00まで営業。新たな農水産物の入荷はありません。
 ※3 12月25日の振替休館日です。

お問い合わせ先

年金相談会

伊勢北部支店 ☎0596-37-2311
 伊勢中央支店 ☎0596-22-3557
 相続・遺言個別相談会
 伊勢中央支店 ☎0596-22-3557
 資産形成セミナー
 伊勢北部支店 ☎0596-37-2311

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

合併5周年イベント

企画広報課
 ☎0596-62-1125
 鳥羽マルシェ
 ☎0599-21-1080
 ほほえみかん
 ☎0597-85-2169

編集後記

今月の「旬を味わう」ではブロッコリーを使用した料理「ブロッコリーのカニ玉あんかけ」をご紹介します(P.8)。彩りもよく、優しい味わいで何かもう一品ほしいときにぴったりの簡単レシピです。

また、料理に使用しているショウガは血行を促進し、体を温める効果があります。これから本格的な冬が到来しますので、特に冷え性にお悩みの方は日々の食事にぜひ取り入れてみてくださいね。(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



エックス



インスタグラム



ホームページ

