JA伊勢　つなぐ手に　広がる未来　地域の輪

2025
5
Vol.446

あんさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

JAの肥料・農薬をコメリ店舗でもお買い求めいただけます！

豊穣の風（のうのかぜ）

片岡 利充さん

今月のプレゼントは
伊勢NEGIRAINEGI OIL
わくわくプレゼント
17ページ

農の風 のうのかぜ

産地を維持するために できる限りの 協力をしていきたい

御浜町

JA伊勢
サマーフレッシュ部会
三重南紀温州部会
第二支部 支部長

片岡（かたおか） 利充（としみつ） さん（52）

片岡さんは御浜町の約40アールの園地でサマーフレッシュを栽培するほか、味一号やマイヤーレモンなど7種類の柑橘を合わせて約313アールで栽培し、JA等へ出荷しています。

就農当時について

もともとは会社勤めをしていましたが、父の跡を継ぎ、27歳の時に就農しました。

当時は甘夏を1.5ヘクタールで栽培しており、他の品種との兼ね合いで摘果などの作業に思うように手が回らず苦労しました。そのような中、他品種の収穫時期とずらすことができ、摘果の必要もあまりない「サマーフレッシュ」がいいなと思い、2012年に定植しました。今年で出荷を始めて11年目になります。

栽培について

栽培では主枝3本仕立ての樹体づくりに努めています。さまざまな方法がありますが、個人的には3方向に主枝を伸ばしていく樹体づくりをすることで、いつまでも若々しい樹でいてくれると思っています。また、収穫の効率を考えて、高くなりすぎないように剪定することで、アルバイトの方でも脚立などに上らず、安全に作業できるよう工夫しています。

頭の中で作業計画を立てて、確実に作業をこなす日々の積み重ねですが、良い果実ができたときはとても喜びを感じます。

最後に

現在は7品種の柑橘を栽培していますが、なかなか目が行き届かないところもあります。そのためゆくゆくは3品種くらいに絞り、しっかりと栽培管理を行うことで面積当たりの収量をより多く確保していきたいです。

また、産地を維持していくことが大きな課題で、新規就農者や後継者の育成が大切になってきています。自分自身も栽培についてのアドバイスや手助けなど、できる限りの協力をしていきたいと思います。

今月の表紙

2025.5 vol.446

Contents

農の風…… 2
特集…… 4
いせちゃんトピックス…… 10
旬を味わう…… 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／
お便りのコーナー…… 16
わくわくプレゼント／おもしろ川柳… 17
インフォメーション…… 18
各種イベント情報…… 20

JAの肥料・農薬をコメリ店舗でもお買い求めいただけます！

JA伊勢では令和５年２月から株式会社コメリとの連携を開始し、３年目を迎えました。

現在、管内の13店舗のコメリ店舗と連携し、JA伊勢が取り扱う肥料・農薬を中心にインショップ形式で販売しています。

コメリ店舗では、原則年中無休（元日・棚卸日を除く）で営業していますので、土日や17時以降でもJA商品をお買い求めいただけます。

コメリ店舗で扱うJA商品の一例

レブラスジャンボ

水稲用中後期除草剤で、アルテア高配合のジャンボタイプ。

ノビエ、ホタルイ、クログワイ、コウキヤガラ、オモダカなど幅広い草種に優れた効果と高い省力性が期待できます。収穫60日前まで使用できます。

サンパンチ1キロ粒剤

水稲用中後期除草剤で、クリンチャー1kg粒剤の成分（シハロホップブチル）が1袋分配合されているため、ノビエに高い効果が期待できます。また、難防除のクログワイ・コウキヤガラ、侵入系雑草のアシカキ、キシュウスズメ、イボクサに困っている方にもおすすめです。

かき殻石灰しおさい粉 20kg

鳥羽の牡蠣殻を再利用した石灰です。酸性土壌を穏やかに中和し、土壌中の微生物の活性化を促進します。さらに、石灰分だけでなく、豊富なミネラルを補給し、作物根の分枝発達を促進します。

化成肥料 16-8-12 20kg

園芸野菜向けの高度化成として元肥に使用できます。苦土・ほう素を含んでおり、作物が元気に育ちます。

ジェイエース水溶剤・粒剤

JA が販売する園芸用殺虫剤です。素早く効いて、アブラムシ・アオムシ・コナガなど幅広い害虫から大切な作物を守ります。キャベツやハクサイをはじめ、多くの作物に使用できます。

※季節や地域によって異なる商品を展開いたします。
※コメリ店舗での販売価格はJA伊勢のグリーンコープ・生産資材店舗の価格と同額です。
※店舗によっては、お取り寄せとなる場合がございます。

JA商品取扱い（インショップ形式販売）コメリ店舗

令和７年４月１日時点

ハード＆グリーン伊勢店
住所 伊勢市御薗町王中島 758
営業時間 【本館】9:00 ～ 20:00
【資材館のみ 平日・土曜】7:30 ～ 20:00
☎ 0596-36-1366

ハード＆グリーン二見店
住所 伊勢市二見町荘 65-1
営業時間 9:00 ～ 19:00
☎ 0596-44-1026

ハード＆グリーン辻久留店
住所 伊勢市辻久留 3-369-3
営業時間 【4 ～ 9 月】9:00 ～ 19:30
【10 ～ 3 月】9:00 ～ 19:00
☎ 0596-20-8020

ハード＆グリーン度会店
住所 度会郡度会町葛原字新田 658
営業時間 9:00 ～ 19:30
☎ 0596-63-0050

ハード＆グリーン大宮店
住所 度会郡大紀町阿曽 2256
営業時間 【4 ～ 9 月】9:00 ～ 19:30
【10 ～ 3 月】9:00 ～ 19:00
☎ 0598-84-8480

ハード＆グリーン南勢店
住所 度会郡南伊勢町船越 2853
営業時間 9:00 ～ 19:30
☎ 0599-67-0303

ハード＆グリーン海山相賀店
住所 北牟婁郡紀北町相賀 480-130
営業時間 9:00 ～ 19:30
☎ 0597-32-4012

ハード＆グリーン紀伊長島店
住所 北牟婁郡紀北町東長島 2133
営業時間 9:00 ～ 19:30
☎ 0597-46-2250

ハード＆グリーン尾鷲店
住所 尾鷲市古戸野町 979-2
営業時間 9:00 ～ 20:00
☎ 0597-25-2166

ハード＆グリーン鳥羽店
住所 鳥羽市安楽島町 1433-2
営業時間 9:00 ～ 20:00
☎ 0599-26-2800

ハード＆グリーン磯部店
住所 志摩市磯部町穴川字山ノ谷 1486-1
営業時間 【4 ～ 9 月】9:00 ～ 19:30
【10 ～ 3 月】9:00 ～ 19:00
☎ 0599-56-2277

ハード＆グリーン鵜方店
住所 志摩市阿児町鵜方 3397-1
営業時間 9:00 ～ 20:00
☎ 0599-43-6811

ハード＆グリーン志摩店
住所 志摩市志摩町布施田字水深 1091
営業時間 9:00 ～ 19:30
☎ 0599-84-1771

※コメリ店舗では、JA商品のほか、各種資材や工具、作業衣料、生活用品を多数取り扱っています。

営農相談は営農指導員が直接承ります。
職員の担当している作物や電話番号についてはP.6 ～ 9の営農ほっとラインをご覧ください。

営農 ほっとライン

農業の心強い味方！営農指導員をご紹介します。

担当作物・地区など

携帯電話番号

電話の受付時間 8:30～17:00（平日）

運転中や会議中、休日等で出られない場合がございます。

左のマークがついている職員については、皆さまのお役に立てるよう、現在、担当作物について勉強しておりますので、温かい目で見守っていただけますと幸いです。

※お電話で栽培についてご質問いただいた際、すぐにお答えできない場合もございます。ご了承ください。

営農部 米穀支援課

所在地：伊勢市小俣町相合634

稲作に関するご相談を承ります。
お気軽にご相談ください！

課長
井上（いのうえ） 周三（しゅうぞう）

米穀支援課統括
080-3406-9247

副課長
坂口（さかぐち） 智也（ともや）
農地中間管理事業・青色申告・受委託事業等
080-3406-2899

吉田（よしだ） 賢太（けんた）
営農指導（度会・大紀・紀北・尾鷲担当）・受委託事業等
080-3243-8325

長谷川（はせがわ） 峻也（しゅんや）
営農指導（伊勢担当）
080-6971-6512

田畑（たばた） 直生（なお）
営農指導（南伊勢担当）・共同防除等
080-3406-9437

清水（しみず） 大嗣（だいし）
米穀精算販売
080-3406-9434

見並（みなみ） 慶佑（けいすけ）
営農指導（玉城担当）・受委託事業等
080-3406-9119

竹内（たけうち） 大登（ひろと）
営農指導（鳥羽・志摩担当）・共同防除等
080-4105-3772

角屋（かどや） 幸太朗（こうたろう）
共同防除・青色申告等
080-3406-9462

営農部 園芸支援課

所在地：伊勢市小俣町相合634

園芸品目に関する悩みやご相談があれば、何でもお気軽にお問い合わせください。私たちがお応えします！

課長
濵口（はまぐち） 智（さとる）
園芸支援課統括
080-3406-2840

副課長
谷口（たにぐち） 彰（あきら）
果実・果樹・茶・野菜栽培拡大統括
080-3756-3308

職務代理
堂岡（どうおか） 誠（まこと）
野菜統括・野菜栽培拡大
080-3911-3086

職務代理
中西（なかにし） 理（おさむ）
果実・野菜全般・野菜栽培拡大
080-4104-3724

伊藤（いとう） 真護（しんご）
イチゴ・野菜全般
080-3406-9234

岩﨑（いわさき） 夕樹（ゆき）
トマト・次郎柿・蓮台寺柿
080-3406-2302

松田（まつだ） 愛（あい）
サツマイモ・野菜全般
080-4105-3747

大喜多（おおきた） 勇至（ゆうじ）
茶・キャベツ・オクラ・野菜（奥伊勢・度会担当）
080-3406-8476

山本（やまもと） 海渡（かいと）
柑橘・梅（南伊勢・紀北・尾鷲担当）
080-3243-8454

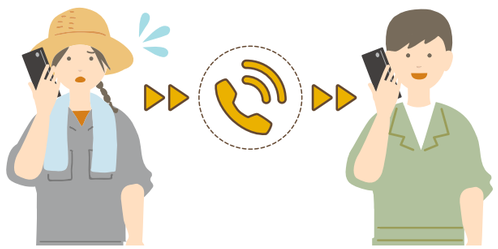
濱口（はまぐち） 大成（たいせい）
施設花卉
080-3406-9336

里中（さとなか） 宏行（ひろゆき）
カボチャ・ナバナ・おでん大根
080-4105-3785

橋本（はしもと） 幸斗（ゆきと）
イチゴ・野菜（鳥羽・志摩担当）
080-4104-3736

杜下（もりした） 真雪（まゆ）
施設花卉・梨・ブドウ
080-3243-8722

上村（うえむら） 裕梨（ゆうり）
イチゴ・果実
080-4105-3768



三重南紀経済センター 営農企画指導グループ

所在地：南牟婁郡御浜町下市木2281-2

水稲や野菜に関する
ご相談を承ります。
お気軽にご相談ください！

グループ長
山本 政美（やまもと まさみ）
営農企画指導
グループ統括
080-3243-8360

副グループ長
濵口 修好（はまぐち のぶよし）
水稲・担い手・
新規就農
080-4427-4247

平石 浩規（ひらいし ひろき）
水稲・野菜・担い手
080-4427-4209

テレビ相談システム設置中！

テレビ相談システムを設置している店舗では、専用回線を介して営農部事務所（小俣支店内）に駐在する営農指導員へご相談いただけます。

操作方法は
簡単！

1 テレビ相談システムの前に立ちます。

2 呼び出しボタンを押します。

3 営農指導員の顔を見て相談ができます。

【設置店舗】 伊勢グリーンコープ、玉城グリーンコープ、南勢グリーンコープ、大宮グリーンコープ、紀北グリーンコープ、鳥羽志摩グリーンコープ、加茂グリーンコープ

※利用可能時間は店舗の営業時間となります。

営農（水稲・小麦）に特化した公式LINEができました！

「JA伊勢営農情報」（農家向け）
主に水稲・小麦に関する営農情報を
お届けしています。

営農部 畜産課

所在地：伊勢市小俣町相合634

畜産に関するご相談を承ります。
何でもお気軽に
お問い合わせください！

課長
須山 憲一（すやま けんいち）
畜産（全域）
080-3406-2717

西村 敏博（にしむら としひろ）
畜産
（度会・大紀・紀北・
尾鷲担当）
080-9646-5108

沖見 徳之（おきみ のりゆき）
畜産
（伊勢・玉城・南伊勢・
鳥羽・志摩担当）
080-9646-5106

村林 恒輝（むらばやし こうき）
畜産業務補佐
090-3834-4446

三重南紀経済センター 営農柑橘グループ

所在地：南牟婁郡御浜町下市木2281-2

熊野市・御浜町・紀宝町での
柑橘栽培に関する悩みやご相談があれば、
お気軽にお問い合わせください！

グループ長
和田 慎一郎（わだ しんいちろう）
営農柑橘グループ
統括
080-4427-4212

副グループ長
古芝 正樹（こしば まさき）
柑橘・梅
080-4427-4244

職務代理
鈴木 賢（すずき けん）
柑橘・新規就農・
担い手
080-4427-4185

選果場長
榎本 和也（えのもと かずや）
集出荷販売
080-4427-4198

宇井 誠一郎（うい せいいちろう）
柑橘
080-4427-4245

西村 智行（にしむら ともゆき）
柑橘
080-4427-4252

辻本 侑也（つじもと ゆうや）
柑橘
080-9608-2631

田岡 大樹（たおか だいき）
新規就農・柑橘
080-4112-3046

「サキドリ」
少し先の旬の
情報をご紹介

「ファンクラブみらい」
ファンクラブみらいの
活動をご紹介

「食農活動」
食や農業に関する知識や
理解を深める活動

いせちゃんトピックス

JA伊勢管内の
さまざまな情報をお届け！

4/7

▲梅の生育状況を確認するJA伊勢の職員

梅の生育調査を実施

営農柑橘グループは４月７日、御浜町と紀宝町の梅園地を巡回し、生育調査を実施しました。

当日は、JA伊勢や三重県紀州地域農業改良普及センターの職員が「南高」や「古城」、「小梅」の着果具合や生育状況を確認しました。

今年度産は冬場の気温が低かったことから例年よりも生育が遅れており、着果数も昨年並みとやや少なくなっています。

4/9

▲新茶祈願祭の様子

新茶祈願祭で良質な茶を祈願

４月下旬から、JA伊勢管内で伊勢茶の刈り取りが始まりました。

「伊勢茶」は葉肉が厚く、濃厚な味わいが特徴。清流宮川の流域にある度会町と大紀町は、全国でも有数のお茶の生産地です。

刈り取りに先立ち、４月９日には度会町の内城田神社で新茶祈願祭が行われました。度会町やJA伊勢の職員のほか、地元の生産者らが参加し、高品質な茶の生産・販売や刈り取り作業の安全を祈願しました。

4/12

▲オムレット作りを楽しむ参加者

規格外イチゴの伊勢茶オムレット作り

４月12日、伊勢中央支店で「規格外イチゴの伊勢茶オムレット作り」を開催し、53組91名が参加しました。

当日、参加者らは伊勢茶の粉末を生地に混ぜこんだパンケーキを焼いた後、パンケーキにイチゴ「かおり野」の規格外品やホイップクリームをはさんで思い思いのオムレットを完成させました。

参加者は「簡単にできて楽しい」や「早く家に持って帰って食べたい」と話しました。

4/14

▲生育状況を確認するJA伊勢の職員ら

くりあじかぼちゃのほ場を巡回

４月14日、度会町で「くりあじかぼちゃ」のほ場の巡回を行いました。

くりあじかぼちゃは粉質系で、栗のような甘みと、果実を切ったときのハート形の断面が特徴。JA伊勢管内では度会町で栽培されています。

当日は、JA伊勢や伊勢志摩地域農業改良普及センターの職員らがほ場を巡回し、生育や害虫の発生状況等を確認。担当者は施肥管理や病害虫の防除など、栽培管理の徹底を呼びかけました。

3月下旬

▲苗の引き渡しの様子

令和7年産米　育苗作業本格スタート

３月下旬から、令和７年産米の育苗作業が本格的に始まりました。

これは生産者の作業負担軽減を目的に毎年行っているものです。注文を受けた生産者の田植え時期に合わせて播種を行い、緑化や硬化といった工程で管理を進めます。

今年度は管内10カ所の育苗センターで「あきたこまち」や「コシヒカリ」など、約24万３千枚の播種を行いました。

また、JA伊勢管内では４月に田植えのピークを迎え、それに伴い、４月には管内各地でJA伊勢の職員が苗の引き渡し作業を行いました。

3/25

▲「なついろ」を植え付ける中西さん

紀宝町で「なついろ」田植え開始

３月25日、紀宝町の中西和益（なかにしかずます）さんの水田で三重県が開発した早生品種「なついろ」の田植えが行われました。

同町では、２戸の生産者が温暖な気候を生かして米の早期出荷に取り組んでいます。

２戸の生産者はこれまで、早場米「あきたこまち」を作付けしていましたが、夏場の高温に強く、いもち病への抵抗性が強い「なついろ」に切り替え、収量増大を目指します。

収穫は７月下旬頃になる見込みで、刈り取った「なついろ」はJAへ出荷され、業務用などとして販売されます。

3/22

▲利用者にPRする皇學館大学の学生

皇學館大学CLL活動
オープンキャンパスで加工品を販売

JA伊勢は令和５年から皇學館大学と連携し、イチゴ「かおり野」の規格外品を使った加工品の開発に取り組んでいます。

３月22日には、皇學館大学のオープンキャンパスで学生らが考案した加工品の販売を行いました。今回販売したのは「いちごスコーン」で、生地にイチゴ「かおり野」を使用しているほか、トッピングにイチゴジャムとイチゴバターの２種類のソースを用意しました。

今年度も新メンバーを募集し、価格の見直しや商品の改良を進めていきます。

4月

▲「三重県産温州みかんゼリー」をPRするJA伊勢の職員

三重県産温州みかんゼリー　新発売

JA伊勢は4月、管内産温州ミカンを使用した「三重県産温州みかんゼリー」を発売しました。

同商品は、子どもからシニア層まで幅広い世代に気軽に食べてもらえるよう、容器にスパウトパウチを採用しました。冷凍庫で冷やしてもミカンの風味が損なわれないので、これからの暑い季節にぴったりのゼリーです。

JA伊勢の各グリーンコープでご注文いただけるほか、11月に開催の「ふれあいオンステージ」の対象商品にもなっていますので、この機会にぜひお買い求めください。（詳しくはP.18をご覧ください）

旬を味わう
Cooking

サヤエンドウで鯉のぼり稲荷

材料（6個分）

［酢飯］
ごはん（炊き立て）…… 1合
サヤエンドウ …… 4本
A 米酢 …… 25cc
A 砂糖 …… 大さじ1
A 塩…… 小さじ1/2

［いなり揚げ］
油揚げ…… 3枚
B 醤油 …… 大さじ2
B みりん …… 大さじ2
B 砂糖 …… 大さじ2
B 水……200cc

［飾り用の具材］
サヤエンドウ …… 6本
ホウレンソウ …… 1本
卵…… 1個
さくらでんぶ ……適量
スライスチーズ ……適量
焼きのり ……適量

作り方
1. ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせる。
2. 油揚げは半分に切って袋に開き、熱湯をかけて油抜きし、水気を切る。
3. 鍋に油揚げとBの調味料を入れて落し蓋をし、中火で10分煮詰める。
4. サヤエンドウを塩ゆでして酢飯用は細かく刻み、飾り用は三角形に切る。ホウレンソウは茹でて絞る。
5. 卵をボウルに入れて溶きほぐし、フライパンで薄焼きにして、丸くくり抜く。
6. 炊き立てのごはんに1の合わせ酢を加えてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。酢飯用のサヤエンドウを加えて混ぜる。
7. 3の油揚げの汁気を切り、6の酢飯を詰める。
8. 飾り用の具材を魚の鱗をイメージしながら盛り付けたら完成。

調理時間 30分

今月の食材

サヤエンドウ

栄養
緑黄色野菜で栄養価もとても高い野菜です。カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。豆部分にはビタミンB1やたんぱく質、必須アミノ酸のリジンも含まれています。リジンは体の成長や修復に寄与します。集中力の向上や、カルシウム吸収の促進の効果もあります。

選び方
さやが鮮やかな緑でツヤや張りがあり、豆が目立たないものを選びましょう。先のひげが白っぽくピンとしているものが新鮮です。

保存方法
鮮度が低下しやすいので、ビニール袋に入れて野菜室に入れましょう。早めに茹でて冷蔵庫に入れるのが基本です。

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。

4/15 ▲茶葉を丁寧に摘み取る生産者

シーズン到来　越賀茶初摘み

志摩市志摩町越賀地区で４月15日から「越賀茶」の収穫が始まりました。
「越賀茶」はほどよい渋みと甘みが特徴で、ほとんどが手摘みで収穫されます。５cmほどの新芽と茶葉を摘み取る「一芯二葉」という手法で収穫する光景は、この時期の風物詩となっています。
今年度は３月の度重なる寒波の影響で、新芽の生育が伸び悩み、例年よりやや遅い初摘みとなりました。

4/16 ▲炊きあがったご飯にサマーフレッシュを混ぜる参加者

サマーフレッシュを使った料理作り

４月16日、御浜支店で南紀料理教室「和洋折衷」を開催し、６名が参加しました。
当日、参加者らはすし酢の代わりにサマーフレッシュを混ぜ込んだ具だくさんな「ちらし寿司」、あんさんぶる2024年４月号掲載の「新タマネギのナムル」、季節のデザートとして「桜餅」を作りました。
参加したメンバーは「プチプチと食感の良い、爽やかな香りのサマーフレッシュはちらし寿司によく合う。これからも旬を味わえる料理に挑戦していきたい」と話しました。

5月中旬 ▲昨年の五ヶ所小梅の出荷の様子

五ヶ所小梅出荷スタート

５月中旬から、南勢撰果場で五ヶ所小梅の出荷が始まります。
五ヶ所小梅は果肉が厚く、漬けあがりの鮮やかさが特徴で、果色が真珠のような透明感があることから「真珠小梅」とも呼ばれています。
管内では、JA伊勢梅部会の部会員31戸が約3.2ヘクタールで五ヶ所小梅を栽培しています。今年度産は初期生育も順調で、県内市場に約17トンを出荷する見込みです。

4月下旬 ▲昨年のサマーフレッシュ収穫の様子

「サマーフレッシュ」出荷スタート

三重南紀地区で、４月下旬から令和６年産中晩柑出荷リレーの最後を飾る「サマーフレッシュ」の出荷が始まりました。
サマーフレッシュは「はっさく」と「夏ミカン」の掛け合わせで、翌年の花が咲いてから収穫する珍しい品種です。果肉は淡い黄色でプチプチと弾ける食感が特徴。爽快な酸味が初夏にぴったりの味わいです。
５月中旬までに岐阜県を中心に県内、愛知、大阪、東京の市場へ出荷します。

JA伊勢ファンクラブ みらい
お問い合わせ
くらしの活動推進課 ☎ 0596-62-1125 まで

ホームページ　SNS（Facebook　Instagram）　LINE

毎月1日に活動予定を配信しています

JAの保健室

春の隠れ脱水に要注意

『脱水』と聞くと、夏場に大量に汗をかくことで起こると思われがちですが、脱水は年中起こりやすい病気です。特に春は気温の変動が激しく、体の準備が整っていないため脱水を起こしやすいと言われています。自分では気づかないうちに脱水になるため、今の季節からしっかり対策をしていくことが大切です。

普段から規則的に水分補給を

脱水が起こりにくい体を作るために、食事による水分補給に加えて、１日８回を目安に水分補給をしてください。１回に150㎖が目安です。

自立した生活を送っている65歳以上の人の約2割が、自覚症状のない『隠れ脱水』だという結果が出ています。のどの乾きを感じていなくても、季節を問わず脱水は起こります。

適切な水分補給を習慣づけてください。

何を飲むのがいいのか

アルコール飲料以外のものであれば、普段の水分補給は、水やお茶など飲める物でこまめに摂取していきましょう。ジュースや塩分が入っている飲み物は、ほどほどにしましょう。

経口補水液は熱中症に伴う脱水症状の改善には有効ですが、予防の効果は期待できません。経口補水液は、熱中症を発症した時に役立つため、常備しておくことは大切です。

塩分は適量を

１日の塩分摂取量は、男性7.5ｇ、女性6.5ｇです。日本人の食習慣は塩分を摂りすぎている傾向にあり、塩分を摂りすぎると、高血圧などの生活習慣病の原因になりやすいため、適量を摂取してください。

また、たくさん汗をかくと、体の塩分が失われ熱中症や脱水など体の異常が出てきます。体の塩分が不足すると、疲れやすい、吐き気がする、頭がボーっとする、こむら返りを起こしやすいなどの症状が起こりやすくなります。外での作業などで汗をたくさんかく日は、梅干しやスポーツ飲料などで塩分を摂るようにしてください。

何か体に異常があったり、腎臓や心臓の病気がある人、水分の制限がある場合は主治医に相談し、病状に応じた水分摂取など早めの対策をしてください。

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

今回のテーマ

連作障害に注意

サヤインゲン

インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禅師によって伝えられました。
βカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランスよく含んでいます。
比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15～25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

畑の準備

連作障害が出やすい野菜のため、一度栽培した後は同じ畑で３～４年間、他の野菜を作ります。種まき（植え付け）２週間前に1㎡あたり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1㎡あたり化成肥料200g、堆肥２kgを施用し、黒マルチを張ります（図１、２）。

図１ 畑の準備

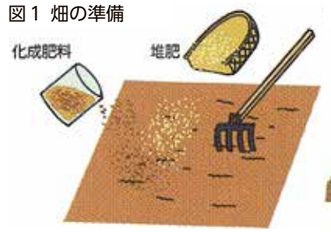
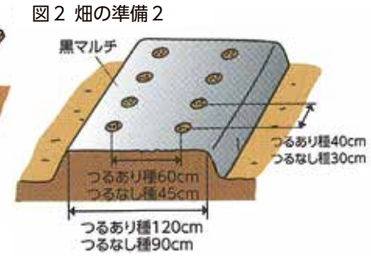


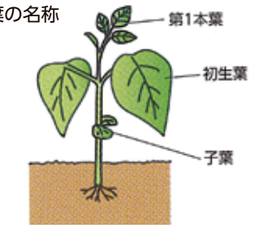
図２ 畑の準備２



種まき

つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、３～４粒まいて本葉２～３枚で間引いて２本にします。発芽頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けることもできます。この場合、９cmポリポットに４～５粒まいて初生葉（図３）が開いた頃に２本に間引き、本葉１～２枚のときに植え付けます。

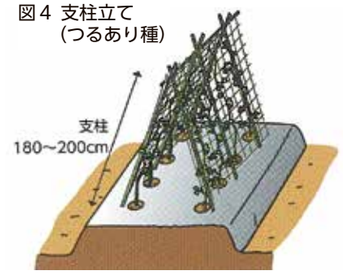
図３ 葉の名称



誘引

つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図４）。親づるは支柱の高さに届いたら摘心し、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では１m程度の棒を立てて倒状を防ぎます。

図４ 支柱立て（つるあり種）



追肥

草丈20cmの頃にマルチをめくって１㎡あたり化成肥料50gを施用し、株元に土寄せします。つるあり種では収穫始めにさらに同様に追肥をします。畑が乾燥すると花落ちや変形したさやが増えるため、灌水を行いましょう。

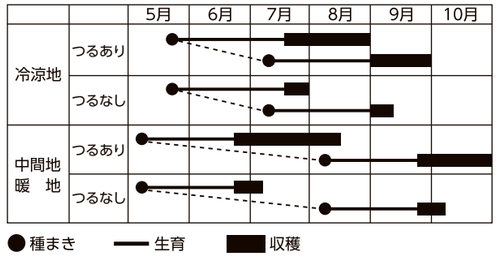
病害虫の防除

つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉縁が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉縁素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

収穫

開花後10～15日くらいで、子実のふくらみが目立たないうちの若いさやを気温の低い朝に収穫します。

栽培カレンダー（サヤインゲン）



園芸研究家　成松次郎

我が家の人気者

明るく穏やかな子に育ってね

取材当日、ご機嫌な様子で出迎えてくれた陽凪ちゃん。

陽凪ちゃんは音楽を聴くことと、音楽に合わせて体を動かすことが好きだそうです。

また、お父さんが抱っこをしながらスクワットをすると、とても喜ぶのだとか。

最近はミルクをよく飲み、よく寝て、よく動いているそうです。ご両親に、最近できるようになったことを尋ねると「話しかけると笑ってくれることが増えました」と話してくれました。

また「名前のとおり、明るく穏やかな子に育ってほしい」と話してくれました。

玉城町

山口（やまぐち）　陽凪（よなぎ）ちゃん（0歳5カ月）

元気はつらつ シニアだより

妻の支えがあったからこそ続けてこられた

志摩市

豊田（とよだ）　昇（のぼる）さん（82）　百合香（ゆりか）さん（67）

私と妻は職場で出会い結婚し、今年で44年を迎えます。当時はホテルで料理人として働いていましたが、退職後に釣り船を３年、現在の民宿を経営し約38年になります。当初は寝る間も無い日々でしたが、妻の支えと人望があったからこそ、今まで続けてこられたと思っています。今ではたくさんのお客さまに恵まれ、オープン時から毎年来ていただいている常連の方もおり、毎年顔を見るのを楽しみにしています。

妻は旅行好きで友達とよく出掛けています。特に白根山から草津温泉を巡るルートが気に入っており、今年も予定を立て楽しみにしています。私は渓流釣りが好きで、大台や岐阜によく行っていました。２年ほど足が遠ざかっているので、今年こそはと意気込んでいます。

民宿を経営している間はまだまだ大変な日が続きますが、ひ孫を抱くのを目標に、これからも２人健康で100歳まで頑張りたいと思います。

お便りのコーナー

ＪＡの組合員になると、定期貯金の残額に対して利息とは別に事業分量配当があることを知り、驚きました。他行と比べると、とても有利だと思いました。

（70代　女性）

春夏野菜の栽培説明会に参加し、とても勉強になりました。家庭菜園の相談についても丁寧に教えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。これからの作付に生かしていきます。こうした機会を作ってもらえるのは嬉しいです。

（70代　女性）

先日、玄米の販売があり、スーパーより安く購入できました。米価格が高騰している中、大変助かります。ありがとうございました。

（60代　女性）

ＪＡフェスタでファンクラブみらいのＬＩＮＥを登録しました。活動内容やキャンペーン情報などを知ることができるので活用しています。これからもＪＡ伊勢のイベントに参加したり美味しい農産物を食べたりしたいです。

（30代　女性）

クイズに答えて当てよう！ わくわくプレゼント

合計20名様にプレゼント

Q／○の中に文字を入れてください。
今月の「農の風」でご紹介した農産物です。
果肉が淡い黄色でプチプチと弾ける食感が特徴の柑橘です。（P.2 ～ 3参照）

A／サ○ーフレッシュ

今月のプレゼントは、JA伊勢管内産の青ねぎ「ねぎらいねぎ」をふんだんに使用したフレーバーオイル「伊勢NEGIRAINEGI OIL」をクイズ正解者の中から抽選で20名様にプレゼント！たくさんのご応募お待ちしております。

応募方法　「とじ込みハガキ」または「応募フォーム」のいずれかからご応募ください。

●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、右の二次元コードから応募フォームにアクセスし応募してください。
（※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、のちに受け付けたものは無効とさせていただきます。）

応募フォームはこちら！

締切日　令和７年５月30日（金）（当日消印有効）
当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

３月号の解答は「縁結び定期貯金」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 510通

おもしろ川柳

※大賞

パソコンと
じいじは遅い
立ち上がり
（鳥羽市　PN ふるやのもり）

今何時？
聞いて気が付く
腕時計
（伊勢市　PN ぽこちゃん）

ダイエット
今がチャンスの
物価高
（伊勢市　PN 好好爺）

メガネ掛け
メガネを捜す
アホな我
（紀北町　PN やまびこ）

岡寺で
厄を落として
サイフまで
（志摩市　PN なお君71）

あなたの「おもしろ川柳」大募集

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。

※加工品の写真はイメージです。

応募方法

- とじ込みハガキ（切手不要）にて、JA伊勢本店企画広報課「おもしろ川柳」係までお送りいただくか、右の二次元コードから応募フォームにアクセスしご応募ください（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。

応募フォームはこちら！

※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。

ふれあいオンステージ開催のお知らせ

■尾鷲市民文化会館
令和7年11月22日(土)午後1時から

■志摩市阿児アリーナ
令和7年11月23日(日・祝)午後1時から

■シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
令和7年11月24日(月・休)
昼の部 午後1時から
夜の部 午後5時から

コンサートの招待券は、軽飲料を1セット(4ケース：13,600円(税込)) お買い上げの方にもれなく1枚進呈いたします。

1 茶の間(緑茶)
500㎖ボトル×24本入

2 おいしく大豆 イソフラボン黒豆茶
275㎖ボトル×24本入

3 ニッポンエール 長野県産りんご三兄弟
280gボトル×24本入 新

4 Wコーヒー 劇的微糖
165g缶×30本入

5 Wコーヒー ブラック
165g缶×30本入

6 ミネラルストロング 強炭酸水
500㎖ボトル×24本入

7 機能性アクアビクス
500㎖ボトル×24本入 新

8 1日分の野菜
190g缶×20本入

9 理想のトマト
190g缶×20本入

10 さらさらとける 健康ミネラルむぎ茶
40g×6個

JA伊勢オリジナル商品

11 温州みかんジュース
720㎖瓶×3本

12 三重県産温州みかんゼリー
150g×12個入 新

■お問い合わせ・ご注文は
最寄りの支店・グリーンコープまで

JA伊勢オリジナル精米「伊勢ごころ」の 値上げについて

JA伊勢管内産（三重県産）コシヒカリを100%使用した当JAオリジナル精米「伊勢ごころ」につきまして、令和7年5月1日(木)から値上げさせていただくこととなりました。

■ご注文・お問い合わせ
経済部 直販課　☎0596-62-1770

<値上げ後の価格>
「伊勢ごころ」　10kg　7,223円(本体価格)
(税込7,800円)
5kg　3,704円(本体価格)
(税込4,000円)
※無洗米も同じ価格となります。

種子・苗代一部補助あり 野菜栽培説明会を開催します

秋冬野菜の栽培説明会を開催します。JAや産直施設への出荷など本格的に農業を始めたい方、または家庭菜園等で栽培に興味がある方は一度ご参加ください。

栽培を始める方には、JA伊勢の営農指導員が定期的にほ場を巡回して栽培のアドバイスを行います。

露地野菜 5品目　キャベツ、ブロッコリー、ナバナ、おでん大根、タマネギ

会　場	日　程	時　間
玉城支店 3階	6月9日(月)	午後1時30分～午後3時15分
伊勢中央支店 2階	6月10日(火)	午前9時30分～午前11時15分
熊野支店 2階	6月11日(水)	午後1時30分～午後3時15分
阿児支店 2階	6月12日(木)	午前10時～午前11時45分
大宮支店 2階	6月13日(金)	午前9時30分～午前11時15分
紀北支店海山 2階	6月13日(金)	午後1時30分～午後3時15分

■お問い合わせ・お申込み
営農部 園芸支援課　担当：谷口、堂岡
☎0596-67-2033
※農地の無い方は応相談

令和7年度

～組合員・地域の皆さま、よろしくお願いします～

新入職員・社員紹介

令和7年度は新たに16名の職員・社員がJA伊勢グループに仲間入りしました。
誠心誠意頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

くらもとすばる
倉本 昴
経理電算課

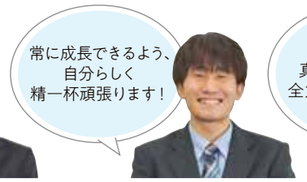
とちお ゆうと
栃尾 悠斗
IT・DX対策課

たばた ゆい
田端 佑衣
人事教育課

にしやまあおい
西山 葵
伊勢北部支店

すだ けいと
須田 恵斗
小俣支店

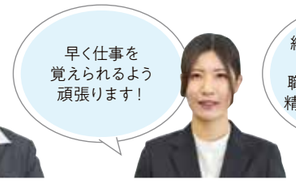
ふじわら ちひろ
藤原 千裕
伊勢支店



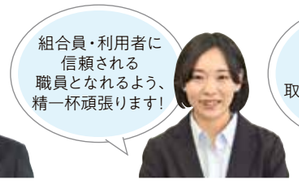
はまだ もとき
濱田 元輝
伊勢支店四郷

ふじわら ゆら
藤原 由良
伊勢中央支店

あかぎ ゆうか
赤木 悠加
玉城支店



たどころ しおり
田所 史織
玉城支店外城田



なんば きさき
難波 妃
紀北支店

すずき りん
鈴木 凜
熊野支店

たけはら さおり
竹原 沙織
紀宝支店

むらばやしこうき
村林 恒輝
畜産課

おおやけ けいすけ
公宅 圭佑
農機課
伊勢農機整備センター

なかがわあきら
中川 碧
㈱ジェイエイサービス伊勢
度会給油所

「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）

JAんさんぶる
耕そう、大地と地域のみらい。
2025.5 Vol.446

ふれあいオンステージを開催します！

～美魔女たちのOH！艶歌～

■尾鷲市民文化会館
令和7年11月22日（土）
午後1時から

■志摩市阿児アリーナ
令和7年11月23日（日・祝）
午後1時から

■シンフォニアテクノロジー
響ホール伊勢
令和7年11月24日（月・休）
昼の部　午後1時から
夜の部　午後5時から

※詳しくはP.18をご覧ください。

お問い合わせ
最寄りの支店・グリーンコープまで

相談会のご案内

※年間スケジュールはホームページをご確認ください。

相続・遺言個別相談会 要予約

日時　5月21日(水)
場所　伊勢中央支店
（伊勢市御薗町長屋462）
お問い合わせ・お申し込み
伊勢中央支店　☎0596-22-3557

日時　5月22日(木)
場所　伊勢支店
（伊勢市河崎1-4-35）
お問い合わせ・お申し込み
伊勢支店　☎0596-25-1175

年金相談会 要予約

日時　5月25日(日)
場所　伊勢中央支店（伊勢市御薗町長屋462）
阿児支店（志摩市阿児町鵜方2402-5）
お問い合わせ・お申し込み
伊勢中央支店　☎0596-22-3557
阿児支店　☎0599-43-0034

日時　6月15日(日)
場所　伊勢北部支店（伊勢市西豊浜町2011）
南勢支店（度会郡南伊勢町五ヶ所浦960）
お問い合わせ・お申し込み
伊勢北部支店　☎0596-37-2311
南勢支店　☎0599-66-0005

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！

LINE　インスタグラム　ホームページ

編集後記

春の町を彩っていた桜の木にもいつのまにか青々とした若葉が茂り、初夏の陽気を感じる気候になってきました。この時期になると各地で新茶の刈り取りが始まってきます。今年の新茶を飲める日が待ち遠しいです。（A）

発行
JA伊勢
企画広報課
☎0596(62)1125(代)　度会郡度会町大野木1858番地
[Home Page] https://www.jaise.jp/　[E-mail] ja-info@ise.jamie.or.jp