

あんさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

もしものとき、大切な方に想いを届ける
エンディングノート
の
すすめ

曲
の
風
のうのかぜ

前田 俊基さん

今月のプレゼントは
伊勢ごこ35kg

わくわく
プレゼント
13ページ



耕作放棄地をなくし、 農地を守っていききたい



「珠光」(特別栽培米コシヒカリ)
特別栽培米とは、農林水産省が定めた「特別栽培農産物に係る表示ガイドライン」に基づき、節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素分量を慣行の50%以下で栽培されたお米のことです。
また、伊勢農業協同組合特別栽培米コシヒカリ部会は、みどりの食料システム法に基づき、環境負荷の低減と持続可能な農業に取り組む農業者等を支援する「みどり認定」を受けています。

志摩市

伊勢農業協同組合
特別栽培米コシヒカリ部会
部会長

前田 俊基 さん (66)

前田さんは志摩市の95アールの水田で特別栽培米コシヒカリ「珠光」を栽培しJAへ出荷しています。その他、酒米である「神の穂」や三重県が開発した早生品種「なついろ」などを栽培しています。

栽培のきっかけについて

私の家はもともと農家で、両親も水稲やネギなどを栽培していました。子どもの頃から母が大変な思いをしながら農作業をしていたのを間近で見ていたので、少しでも助けになればと田植えや稲刈りの手伝いをしてきました。その頃から『いずれば農業を継ぎ、この農地を守っていききたい』と心に決めていたので、58歳で退職後、就農しました。

栽培について

「珠光」の田植えは4月下旬頃に行いますが、耕耘作業や土壌改良材の散布、除草作業、畔ぬりや代かきなど、一年を通して作業は多くあります。育苗や6、7月に行われるドローン防除はJAにお願いしていますが、特に苦労しているのは草刈りです。「珠光」は栽培基準が定められており、除草剤などが使えません。そのため、年に4回ほど行う草刈りはとても大変ですが、こまめに除草することで虫害や獣害の対策にもなっているのです、手は抜けません。近年、この地区にもシカが出没するようになりました。現在、イノシシ対策のために電気柵を設置していますが、シカには対応できないので、今後は背の高いメッシュ網の設置を検討しています。

また、志摩市は海の資源も豊富にあるので、今後は「珠光」のほ場でも海藻や牡蠣殻を使った循環型農業も取り入れていけたらと考えています。

今後について

これから先、まだまだ農業を続けていきたいと考えているので、まずは作業効率を上げるためにトラクターやコンバインなどを大きいものを買う替えたいですね。また、最近では周囲の田んぼも後継者がおらず荒廃しているところが目立ちます。そのような土地をなんとかするため、農業法人や農事組合などを立ち上げ、地域の仲間と農地を守っていききたいと考えています。そして学校給食への米の提供など地元への米の消費を促進できるような仕組み作りにも取り組んでいけたらと思っています。



今月の表紙



2025.9 vol.450

Contents

- 農の風..... 2
- 特集..... 4
- いせちゃんトピックス..... 6
- 旬を味わう..... 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/
お便りのコーナー..... 12
- わくわくプレゼント/おもしろ川柳... 13
- インフォメーション..... 14
- 各種イベント情報..... 16

Q & A

Q エンディングノートはどこで手に入りますか？



A エンディングノートに決まった形式はなく、どのようなノートを使用しても構いませんが、JA伊勢の葬祭課では葬儀事前相談にお越しいただいた方に、エンディングノートをプレゼントしています。



葬祭課
早川

Q エンディングノートに法的な効力がありますか？



A エンディングノートには法的な効力はありません。家族や大切な方に「ご本人の想い」や「希望」を伝えるためのノートです。財産分与など法的効力が必要な内容は、公正証書遺言など正式な手続きが必要になります。

エンディングノートの書き方講習会のご案内

JA伊勢の職員が、エンディングノートの役割や書き方についてご説明いたします。当日ご参加いただいた方には、項目に沿って書き込める「エンディングノート」をプレゼントいたします。また、当日はヨガも実施予定です。

参加費
無料

- 日時** 10月26日(日)午前9時～正午
- 場所** 虹のホール伊勢 (伊勢市小俣町湯田852-1)
- 持ち物** 筆記用具、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル (動きやすい服装でお越しください)
- 定員** 30名 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
- 応募締切** 10月3日(金)

お問い合わせ・お申し込み

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。

経営企画部 暮らしの活動推進課 ☎0596-62-1125
 ※担当者が不在の場合は、担当者より折り返しお電話させていただきます。
 ※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。(入会金・年会費無料)

JA伊勢では各種相談も充実

エンディングノートを書くことで、葬儀だけでなく、もしもに備えた保障や相続等について具体的に考える方も多くいらっしゃいます。JA伊勢では随時「葬儀事前相談」や「共済相談」を受け付けているほか、定期的に「相続・遺言個別相談会」を開催していますので、お気軽にお申し込みください。

葬儀事前相談

お問い合わせ・お申し込み

伊勢地区

経済部 葬祭課 (伊勢市小俣町相合634)
☎0120-009-836

鳥羽志摩地区

経済部 葬祭課 鳥羽志摩葬祭センター (志摩市阿児町神明長沢2285)
☎0120-057-756



共済相談

お問い合わせ・お申し込み
最寄りの支店またはLA(ライフアドバイザー)までお問い合わせください。



相続・遺言個別相談会

「あんさんぶる」の裏表紙で定期的にご案内しているほか、JA伊勢のホームページで年間スケジュールをご確認いただけます。



年間スケジュールはこちらから



もしものとき、大切な方に想いを届ける エンディングノートの すすめ



もしものとき、ご自身の想いや希望を家族や大切な方に伝える準備はできていますか。エンディングノートは、ご自身の考えや願いを記しておくための大切な一冊です。難しく考えず、将来の安心のためにも、この機会にエンディングノートについて考えてみませんか。

エンディングノートとは？

エンディングノートとは、これからの人生をより充実させるために、自分の人生の最期についての想いや、家族に伝えたいこと、大切な情報などを自由な形式でまとめておくノートのことです。さまざまな情報を整理しておくことで、いざというとき家族の負担を和らげたり、心の整理をしたりするのにも役立ちます。エンディングノートを書くことで、自分自身のこれからの人生を見つめ直すきっかけにもなり、年齢や年代を問わず、終活の第一歩として多くの方が活用されています。

これまでの人生を振り返り、相続等について具体的に考えるきっかけになった



葬儀やお墓、財産に関する希望をまとめておいてくれたのでスムーズに手続きができた



エンディングノートの書き方

書きやすい項目から始めましょう。全ての項目を一度に書くことせず、これまでの人生や思い出、家族へのメッセージ、日々の暮らしに関する事など、書きやすいところから始めるのがおすすめです。

時々見直し、書き直しを

生活の変化や気持ちの変化に応じ、何度でも書き直して大丈夫です。決まっていないことは空欄でも構いません。一度書いておくだけでも、家族にとっては大きな助けになります。

周りの方にも知らせておきましょう

せっかく書いたエンディングノートも、誰にも知られていなければ意味がありません。信頼できる家族や知人に書いたことを伝えておき、保管場所も知らせましょう。

内容例

- 基本情報 (氏名、住所、生年月日など)
- 家族や友人の連絡先リスト
- 医療や介護の希望 (延命治療、臓器提供の希望など)
- 財産や保険の情報
- 葬儀やお墓についての希望
- ペットのこと
- これまで伝えられなかった感謝や想い





「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!



8/2 ▲人工のイクラ作りに挑戦する児童

夏休み企画「親子で学ぶ食べもののヒミツ」を開催

8月2日、伊勢中央支店で夏休み企画「親子で学ぶ食べもののヒミツ」を開催し、管内の親子35組94名が参加しました。
当日、参加親子らはJA三重中央会の職員から身近な食べ物に使用されている食品添加物についての説明を受けました。また、児童らは人工甘味料等の入っていない果汁10%のジュースを試飲し、普段飲んでいるジュースと異なる味わいに驚いていました。その後、食品添加物を使用した人工のイクラを作り、出来上がった人工イクラの食感を楽しみました。



8/4 ▲収穫前の青ねぎを見学する教諭ら

青ねぎの収穫から出荷までを説明 伊勢市内の栄養士や栄養教諭の視察を受け入れ

8月4日、青ねぎパッケージセンターなどで伊勢市教育推進研究会の食教育部会に所属する栄養士や栄養教諭ら10名の視察を受け入れました。
当日はJA伊勢の職員から、産地の概要や集荷した青ねぎを出荷するまでの工程について説明を受けた後、JA伊勢の子会社(株)あぐりん伊勢のほ場へ移動し、収穫前の青ねぎを見学しました。教諭らは、学校掲示物や授業の資料作成の参考にするため、タブレットでの撮影やメモを取るなどしていました。



8/4 ▲農作業を行う社員とデータを測定する学生ら

バイタルセンシング実証試験を受け入れ

8月4日、JA伊勢の子会社(株)あぐりん伊勢は、昨年に引き続き「バイタルセンシング」の実証試験を受け入れました。
これは、脳波や心拍数などのバイタルデータを測定して解析することで、農作業中のストレスや暑熱を予測し、農業事故を防ぐことが目的で、中部電力株式会社と三重大が4年前から研究を進めている取り組みです。
当日は、(株)あぐりん伊勢の社員2名がバイタル測定装置を身に付けて農作業を行い、農作業前後の脳波や心拍数、呼吸などの変化を測定しました。



8/4 ▲意見交換を行う様子

三重県議会議員の視察を受け入れ JA伊勢のIT・DXの取組みを共有

8月4日、三重県議会議員で構成される「環境生活農林水産常任委員会」の視察を受け入れました。同委員会は県民の意見を反映させるため、環境や生活、農林水産の分野において、必要に応じて現地調査や関係機関との意見交換を行っています。
当日は、JA伊勢のIT・DXの取組みについてJA伊勢の職員から説明したほか、米の安定供給についても説明しました。同委員会の辻内裕也委員長は冒頭挨拶で「JA伊勢は農業におけるIT・DXの推進に先進的に取り組まれている。私たちとしても農家の生産コストを抑え、農家を助ける仕組みを作ることが使命だと考えているので、話をお聞きし、認識を深めていきたい」と話しました。



7/23-25 ▲籠盛りを作る生徒ら

明野高校生の職場体験を受け入れ

7月23日から25日の3日間、明野高校2年生3名の職場体験を受け入れました。生徒らはJA伊勢の各施設を見学したほか、各部署の業務を体験するなどしました。
23日には葬祭課で籠盛り作りを体験し、JA伊勢の職員から説明を受けながら、ドーム型になるよう各々工夫しながら食品を詰めていました。その後、ファンクラブみらいのいきいきスクール「ヨガ教室」に参加し、参加者と交流しました。
また、24日と25日には、青ねぎパッケージセンターや集荷施設で集荷作業等を体験しました。



7/27- ▲梨の検品作業を行うJA伊勢の職員

梨「幸水」を出荷

7月27日から8月中旬にかけて、小俣集荷場で梨「幸水」の出荷作業が行われ、3キロ化粧箱、5キロ箱合わせて約23トンが県内市場へ出荷されました。
JA伊勢管内では小俣梨部会と玉城梨部会の部会員合わせて17名が約6ヘクタールで「幸水」などの梨を露地栽培しています。また、先進地視察などを積極的に行い、生産者の意識向上と産地づくりに努めるほか、市場と連携し、贈答用の販売に力を入れています。



7/28- ▲なついろを収穫する中西さん

新米の季節到来 米の収穫が始まる

管内各地で米の収穫が始まりました。
各地での収穫に先がけて、紀宝町の中西和益さん(なかにしかずます)のほ場では7月28日から早生品種「なついろ」を収穫しましたが、今年産は高温やもち病に強い「なついろ」に変更。高温等の影響はなく、順調に生育しました。
中西さんは「高温や水不足を心配したが、昨年度よりもいい出来になっている。品質も期待できるので、多くの消費者に食べて喜んでほしい」と話しました。



7/29 ▲子ども食堂の運営に参加する学生ら

皇學館大学CLL活動 大学生がイベント企画・運営に挑戦

JA伊勢では皇學館大学と連携し、食農教育に携わる「イベントプランナー」の取組みを始めました。これは同校の体験学修プログラム「CLL活動」の一環で、学生らは年間を通して、ファンクラブみらいが開催するイベントの企画・立案から参加者の募集、企画書の作成などを行い、実際にイベントの運営にも挑戦します。
7月29日には、ファンクラブみらい「子ども食堂☆みらい」の運営スタッフとして学生らが参加し、運営補助を行いました。



旬を味わう
Cooking

おつまみは
ピタリ



オクラのエビ詰め揚げ



調理時間
25分

材料(4人分)

- オクラ …………… 12本
- むきエビ …………… 200g
- 塩 …………… 小さじ1/2
- 酒 …………… 大さじ2
- 片栗粉 …………… 大さじ3

作り方

- 1 オクラに塩をすり込んで、産毛を取る。
- 2 オクラのヘタを切り、ガクの部分も取り除いたら、水洗いする。
- 3 オクラを縦半分に切り、種を取る。
- 4 背わたを取ったエビに塩を振り、フードプロセッサーにかける。
- 5 形がなくなったらお酒を加えて再び混ぜ、すり身にする。
- 6 オクラの内側に片栗粉をまぶし、5のすり身を詰める。
- 7 全体にも片栗粉をまぶし、180℃の油で約3分揚げたら完成。

レシピ考案：学校法人大川学園 三重調理専門学校 大川円先生
 ※当レシピは、NHK津放送局制作の「旬食！みえ」(食材提供：JAグループ三重)で紹介したものです。
 ※レシピの内容や写真を無断で転載することを禁じます。

今月の食材

オクラ

栄養

特有のヌメリ成分として、ペクチンなどの水溶性食物繊維を豊富に含みます。整腸作用があり、便秘の改善が期待できます。また、コレステロールの吸収抑制作用があり、血中のコレステロール濃度を低下させる働きがあるといわれています。栄養成分としては、カロテンやビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、カリウム、マグネシウムなども豊富です。体の免疫力を高めてくれる野菜です。

選び方

鮮やかな緑で、産毛が密生しているものが新鮮です。ヘタの周りにガクがついていて、切り口がみずみずしいものがよいです。大きくなると種が詰まって実が硬くなってしまいます。

保存方法

ビニール袋に入れて、野菜室で2～3日保存できます。冷凍する場合は、硬めに塩茹でして、ラップに包んでください。



いせちゃんトピックス



8/5

▲仕上げ摘果講習会の様子

高品質果実生産に向けて 温州ミカン仕上げ摘果講習会を開催

8月5日、三重南紀地区の計8カ所で「温州ミカン仕上げ摘果講習会」が行われ、約150名が参加しました。三重南紀温州部会では部会員476名が「味一号」などの温州ミカンを栽培しています。実がついてから収穫まで、果実の成長に合わせて3回にわたり摘果講習会を開き、効果的な摘果や収穫までの適切な管理方法を周知しています。また、JA伊勢の職員や部会役員が園地を巡回して摘果度合いを評価することで高品質な果実の生産に努めています。



9月中旬



▲味一号を選果する様子

全国トップクラスの早さで流通 超極早生温州ミカンいよいよ出荷

三重南紀地区で9月中旬から超極早生温州ミカン「味一号」の出荷が始まります。「味一号」は見た目が青く、一見まだ熟していないように見えますが、中は鮮やかなオレンジ色で甘みと酸味のバランスの良いミカンです。その中でも、糖度10度以上、酸1.1以下の基準で選別されたものは、県が認定する三重ブランド「みえの一番星」として出荷します。9月中旬までに、約800トン県内、中京圏の市場を中心に出荷します。



8/6

▲利用者と一緒にパンを作る児童ら

学生の福祉体験学習を受け入れ

8月、みのりデイサービスで「夏休みちょこっと福祉体験」が開催され、小中学生5名を受け入れました。これは、伊勢市社会福祉協議会が毎年夏休み時期に開催しているもので、体験を通じて福祉への関心を高めてもらうことを目的としています。8月6日には、小学生2名の体験を受け入れました。児童らは利用者と一緒にパンを作ったり、昼ごはんの盛り付けの補助をしたりしました。



9月下旬



▲蓮台寺柿を選果する様子

「蓮台寺柿」出荷が始まる

9月下旬から「蓮台寺柿」の出荷が始まります。蓮台寺柿は、伊勢神宮のお膝元である伊勢市勢田町等で約350年前から栽培され、同市の天然記念物にも認定されている歴史ある柿です。不完全甘柿のため、二酸化炭素を用いて1日かけて渋抜きをしてから出荷されます。今年度は約80トンの出荷を見込んでおり、県内市場のほか、窓口販売やインターネット販売を通じて全国に出荷されます。

窓口でのご注文はこちら
 ☎0596-24-7892 (選果場) 受付時間15:30～16:00
 ※電話での注文の受付開始は9月下旬を予定しています。
 ※原則、火曜日・土曜日は休みとなります。

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

高血圧の落とし穴に要注意!!

血圧とは血液の流れによって血管にかかる圧力のことで、この圧力が高くなり過ぎた状態が高血圧です。高血圧の状態を放っておくと血管に負荷がかかり続け、血管が硬くなる動脈硬化、血管が詰まることで起こる心筋梗塞や脳卒中など全身に重大な病気が起こるリスクが高くなります。



血圧は季節によって変動する!

気温が下がる冬は、寒さで全身の血管が縮むため血圧が上がります。気温が上がる夏は、体内から熱を逃がすために血管が広がり、血圧が下がります。さらに夏は発汗量が増えるため、体内の水分と塩分が排出されやすくなりそれに伴って血液量が減ることから、血圧が下がる傾向にあります。



暑い時期、血圧対策で気を付けたいこと

● 暑い時期、塩分補給より水分補給を優先

熱中症対策で経口補水液や塩あめなどによる塩分補給が必要になるのは、運動で大量の汗をかく、外で長時間の作業をする、または脱水症状が生じた場合です。高血圧など持病がある方は、特に水やお茶など、こまめな水分補給を心がけてください。喉の渇きを感じなくても、意識的に水分補給をしてください。



● 寝る前のアルコール飲料には要注意

アルコールの摂取は血圧を下げるほか、利尿作用によって脱水状態になり血管が詰まりやすくなるため、過度な飲酒は厳禁です。寝る前の飲酒は、寝つきが良くなるものの、眠りが浅くなったり中途覚醒が増えたりして、睡眠の質が低下します。睡眠不足は体内時計の乱れから自律神経、血圧をコントロールするホルモンのバランスの乱れを引き起こし高血圧の発症リスクにつながります。



普段から血圧の薬を服用し、しっかりコントロールできている方は、血圧が変動しやすい夏や冬の季節の変わり目には気を付ける必要があります。自分の血圧がどのくらい変動するのかを把握することが大切です。季節ごとの血圧の変動には個人差があるため、血圧を2週間程度、1日2回(朝夜)測定することをお勧めします。また、立ちくらみや体の怠さなど体調の異変を感じたら、自己判断で薬の量を減らすなどせず、直ぐに主治医に相談してください。



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

今回のテーマ

マメ科野菜の連作を避ける

ソラマメ

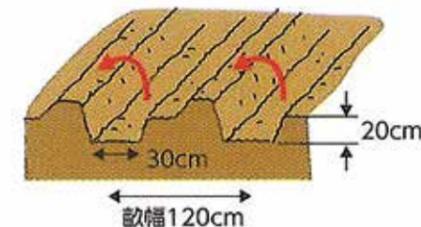


ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

畑の準備

種まき2週間前に畑1㎡当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、この溝1m当たり化成肥料100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

図1 畑の準備



種まきと育苗

温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそろったら、1本を残して間引きます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

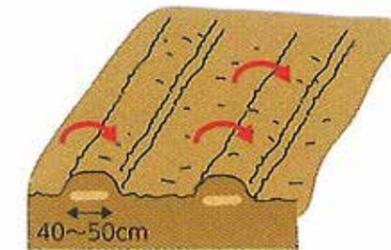
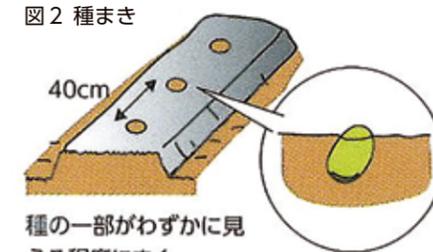


図2 種まき



種の一部がわずかに見える程度にまく

追肥と土寄せ

春先に生育の勢いが良くなり始めたころと開花初めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

図3 土寄せ

支柱立てと整枝

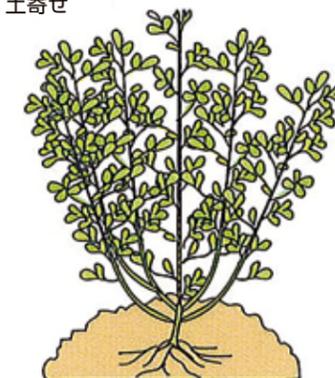
早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細かい枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

病害虫の防除

春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

収穫

サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するところが収穫適期です。



合計 20名様にプレゼント

クイズに答えて当てよう! わくわくプレゼント

Q/ ○の中に文字を入れてください。
JAの組合員とご家族を対象とした、傷害保険です。基本プラン、充実プラン、安泰プランの3つのプランをご用意しており、幅広い補償で日常生活をサポートします。(P.14参照)

A/ JA安○倶楽部

JA伊勢管内産のコシヒカリ「伊勢ごろ5kg」をクイズ正解者の中から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9月30日(火)(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。

7月号の解答は「サマーキャンペーン2025」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 366通

※写真はイメージです。

我が家の人気者

元気いっぱいの晋平くんと詠都くと昂汰くん。
晋平くんはブレイクダンスを習っているそうで、取材当日(7月23日)は「きほく灯笼祭」で披露するのが楽しみと意気込んでいました。詠都くんは泳ぐのが好きで海やプールへよく遊びに行くのだとか。昂汰くんはお兄ちゃんたちに遊んでもらうのが大好き。3人で一緒に過ごしていることが多いそうです。
また、3人とも近所の従兄弟たちと毎日のように遊ぶそうで、兄弟のように過ごしているのだとか。
お母さまは「これからもケガなく、元気いっぱいに過ごしてほしいです。近所の皆さんにもたくさん可愛がってもらって、愛される子になってほしい」と話してくれました。



元気はつらっ シニアだより

ずっと2人で過ごせたら幸せ



私と妻は知人の紹介で知り合い、今年で結婚して約40年になります。
長年漁師をしており、沖に出て、底引き網でタイやスズキ、クルマエビなどを捕っています。父の亡き後、妻とは26年ほど一緒に漁をしています。夕方に出港するので、気分はサンセットクルーズです。
近年は海流の変化で魚が少なくなってきたこともあり、10年前から農業も始めました。春から夏にかけて沖に出て、秋から春先にかけてダイコンを栽培する生活を送っています。野菜作りは奥深く、毎年が勉強ですが、将来的には農業一本にしていく予定です。
私たちは普段から何をすることも一緒に過ごしており、いるのが当たり前で、なくてはならない存在です。2人でのいるのが趣味といえるかもしれません。何でも話せて、相談できて、お互いに補い合っていることが、夫婦円満の秘訣です。
これからもずっと、2人で過ごし、いつまでも楽しく野菜作りができれば幸せですね。

おもしろ川柳

大賞 3歳児 息子の職業 散らかし屋 (玉城町 P.N. おゆきちゃん)

家の風呂 温泉旅行の つかれ取る (伊勢市 P.N. 好好爺)

歳をとり 元が取れない 食べ放題 (伊勢市 P.N. ねこくん)

この暑さ うちわ用意も センスなし (玉城町 下井喜与松)

西瓜採れ 良い物みんな お嫁入り (紀北町 P.N. 鉄ちゃん)

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。

- 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。



6月に比叡山と琵琶湖へ行くツアーに参加しました。国宝を見ることができ、昼食もとても美味しかったです。温かいお茶のサービスもあり、満喫して帰ってきました。
(70代 女性)

自動車共済に加入しました。他社の保険に長く加入していましたが、支店の窓口で掛金について親切に説明していただけて良かったです。納得の掛金でした。
(70代 男性)

年に一度、事業分量配当をいただけたのが嬉しいです。大事に使わせていただきます。
(70代 女性)



笑味ちゃんスタンプキャンペーン2025を開催中！

下記の期間中、三重県内のJAファーマーズマーケットでお買い物をすると、抽選で「令和7年三重県産コシヒカリ5kg」または「Amazfit Bip 6（スマートウォッチ）」が当たるスタンプキャンペーンを開催しています。ぜひ、ご応募ください。

- **キャンペーン期間**
令和7年8月1日(金)～9月30日(火)
- **応募方法**
期間中、応募用紙※を持って対象店舗でお買い物いただき、笑味ちゃんスタンプを5個集めてご応募ください。(500円ごとにスタンプ1個)
※応募用紙は、各対象店舗や各JA伊勢の支店窓口にて設置しています。
- **管内のキャンペーン対象店舗**
サンファームおばた、鳥羽マルシェ、ほほえみかん
- **お問い合わせ**
JA三重中央会
企画総務部 企画調整課
☎059-229-9006

詳しくはこちら



- **コース**
下記のコースのうち、好きなコースを選んでご応募ください。
※賞品の仕様は変更することがあります。

健康増進コース



Amazfit Bip6 (スマートウォッチ)

抽選で20名様

※色はお選びいただけません。

生活応援コース



令和7年 三重県産コシヒカリ5kg

抽選で50名様

※写真はイメージです。

農作業中の車上荒らしにご注意ください！

現在、草刈りなどの農作業中に、路肩などに停めてある軽トラックから金品が盗まれる事件が多発しています。日頃から注意を怠らず、防犯対策を徹底することで被害を未然に防ぎましょう。



【対策のポイント】

- ・短時間でも、車両を離れる際は必ず鍵をかけ、窓を閉めるようにしてください。
- ・車内に貴重品などを放置しないようにしてください。
- ・地域で情報を共有し、互いに注意喚起しましょう。

水稻生産者の皆さまへ 米の盗難にご注意ください！

JA伊勢管内で、令和7年産米の刈り取りが始まりました。昨年に引き続き、米の盗難が懸念されていますので、大切なお米を守るためにも、生産者の皆さまにおかれましては**保管場所の施錠**や**見回りの強化**を徹底してください。

また、不審な人物や車両を見かけた場合は、速やかに警察に通報してください。



「JAフェスタ」開催！管内各市町等のイベントにブースを出店します

JA伊勢では「JAフェスタ」として管内各市町等のイベントにブースを出店します。ご来場の際は、ぜひ当JAのブースにもお越しくださいませ。

9月・10月の出店イベント

開催日	イベント名	開催場所
9月27日(土)	ええじゃんか祭り	志摩市阿児アリーナ(志摩市阿児町神明1074-14)
10月11日(土)	伊勢まつり	伊勢市駅周辺～高柳商店街(伊勢市内)
10月19日(日)	紀宝みなとフェスティバル	鶯殿港(南牟婁郡紀宝町鶯殿)
10月26日(日)	大紀ふれあいまつり	道の駅奥伊勢木つつ木館(度会郡大紀町滝原870-37)

出店イベントの一覧はこちら



※11月以降も各市町等のイベントに出店いたします。

「こんなときは？」の連絡先

交通事故に遭われた場合

☎0120-258-931 (ジューブ 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

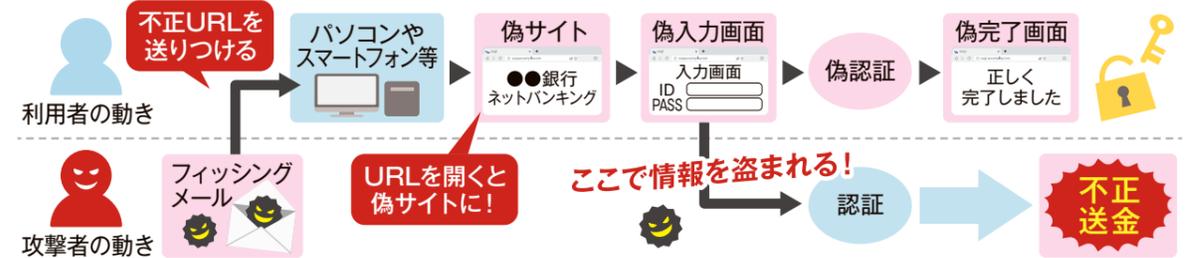
- **伊勢地区**
葬祭課 ☎0120-009-836 (24時間受付)
- **鳥羽志摩地区**
葬祭課 鳥羽志摩葬祭センター ☎0120-057-756 (24時間受付)

JAネットバンクの乗っ取り・不正送金が急増しています!!

全国で「インターネットバンキングによる不正送金被害」が増加しており、三重県内でも同様の被害が複数確認されています。また、本人確認を求めるメール等が届き、お客さまが情報を入力してしまうことで発生する「インターネットバンキングの乗っ取り被害」も確認されています。

JAバンクでは、お客さまに対して、電子メール等での本人確認は行っていません。また、電子メール等で口座番号や暗証番号、JAネットバンクのIDやパスワードの変更をご案内することもありません。そのような電子メールが届いた場合は絶対に開封せず、速やかに削除してください。

(不正送金被害が発生するまで) ※イメージ



対策のポイント

- ①心当たりのない不審な電子メールは開封しない
- ②JAネットバンクへのアクセスは、専用のアプリまたは正しいURLから
- ③定期的に口座残高や入出金明細を確認する
- ④日常生活に合わせて、JAネットバンクの振込限度額を見直す
- ⑤貯金残高を超える払戻(当座貸越)サービスが必要かを確認

偽サイトに情報を入力してしまった場合

- ①直ちにJAネットバンクヘルプデスクへ連絡し、JAネットバンクの利用停止を行う
- ②お取引のあるJAの支店へ連絡する

■お問い合わせ・ご相談

JAネットバンクヘルプデスク ☎0120-058-098 (平日9:00～21:00、土日祝9:00～17:00)
JA伊勢 金融部 ☎0596-62-1123
またはお近くの支店窓口まで

「JA安心倶楽部」標準損害保険のご紹介 ～安心を一つの保険にパッケージ～

こんなときに保険金をお支払いします。



地震で倒れた家具の
下敷きになってケガをした



熱中症になって
入院した



地震で自宅が全壊し、
被災生活を余儀なくされた



自転車で歩行者に
ケガをさせた



子どもが病気で入院し予約した
旅行をキャンセルした

※安泰プラン・充実プランのみ ※安泰プラン・充実プランのみ ※安泰プランのみ

■ **補償期間** 令和7年11月1日(土)より1年間

■ **募集期間** 令和7年8月21日(木)より令和7年10月21日(火)の2か月間

■ **JA安心倶楽部にご加入いただける組合員の方**
新規加入の場合

被保険者ご本人の年齢が、最初にご加入いただくご契約の補償開始日時点で満80歳未満の方

継続加入の場合(脱退のお申し出がない限り毎年自動継続となります)

被保険者ご本人の年齢が、自動継続となるご契約の補償開始日時点で満100歳未満の方

・お支払いいただく保険料(年額)は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、**基本プラン：18,540円、充実プラン：24,080円、安泰プラン：32,780円**となります。

・JA安心倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、JA伊勢の組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体損害保険制度です。

取扱代理店：株式会社ジェイエイサービス伊勢(JA伊勢子会社)

引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

■ 詳しい内容は最寄りのJAの支店までお問い合わせください。

参加者募集中!

お子様でも簡単 みそ造り体験



日時 ① **10月17日(金)** 午前10時～(所要時間：1時間半程度)
② **10月18日(土)** 午前10時～(所要時間：1時間半程度)

場所 伊勢中央支店(伊勢市御園町長屋462) **持ち物** エプロン、三角巾、手拭き
参加費 米みそ4kg(樽付き) 1セット 4,500円 **募集組数** 各回30組 ※応募者多数の場合は抽選となります。
米みそ4kg(樽無し) 1セット 4,000円 **応募締切** 10月3日(金)
※みそが食べられるようになるのは約1年後です。

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

経営企画部 暮らしの活動推進課
☎0596-62-1125

※担当者が不在の場合は、担当者から折り返しお電話をさせていただきます。

※ご参加いただいた方には「JA伊勢ファンクラブみらい」に加入していただけます。(入会金・年会費無料)

相談会・キャンペーン等のご案内

※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 9月17日(水) 午前9時～午後4時
場所 伊勢中央支店(伊勢市御園町長屋462)
お問い合わせ・お申し込み
伊勢中央支店 ☎0596-22-3557

日時 9月18日(木) 午前9時～午後4時
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

葬儀事前相談 随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ・お申し込み

伊勢地区	経済部 葬祭課(伊勢市小俣町相合634) ☎0120-009-836
鳥羽志摩地区	経済部 葬祭課 鳥羽志摩葬祭センター (志摩市阿児町神明長沢2285) ☎0120-057-756

年金相談会 **要予約**

日時 9月7日(日) 午前10時～午後4時20分
場所 小俣支店(伊勢市小俣町相合634)
お問い合わせ・お申し込み
小俣支店 ☎0596-22-2121

日時 9月28日(日) 午前10時～午後4時20分
場所 南島支店(度会郡南伊勢町贄浦59-1)
阿児支店(志摩市阿児町鶴方2402-5)
お問い合わせ・お申し込み
南島支店 ☎0596-72-1311
阿児支店 ☎0599-43-0034

(株)ジェイエサービス伊勢 **JA**SS 灯油感謝祭

開催期間 10月3日(金)～7日(火)
場所 JA伊勢管内の各JASS
※中川SSは3日(金)・4日(土)の開催となります。

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!



Instagram グラム



ホームページ



編集後記

家に帰って、いざご飯を作ろうと思うと、なかなかやる気が出ないことがあります。そんな時は、できるだけ簡単に、なおかつ美味しいものが食べたいですね。
今回の「旬を味わう」(P.9)ではオクラのエビ詰め揚げのレシピをご紹介します。少ない材料で作れるのが嬉しいポイント。揚げ焼きにすると片付けも楽になります。
まだまだ暑い日が続いているので、冷えたビールと一緒に楽しむ晩酌のおともにもおすすめですよ。(A)