

あんさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

『養生訓』に学ぶ
漢方で心の養生

ゆきの風
のうのかぜ

栗原利也さん

今月のプレゼントは
イチゴ

わくわく
プレゼント
13ページ

友の思い受け継ぎ 美味しいミカンを作りたい



南伊勢町

JA 伊勢
マルゴ柑橘部

栗原 利也 さん(70)

栗原さんは南伊勢町にある約53アールの園地で、同町のブランドである「マルゴみかん」を栽培しています。

マルゴみかん

南伊勢町五ヶ所湾岸の温暖な気候で栽培されている「マルゴみかん」。甘みの濃さとほどよい酸味を併せ持った、コクのある味わいが特徴の温州ミカンです。



就農について

実家にミカンの園地があったこと、小学校6年生のときに担任の先生が話してくれたミカン農家の物語が印象的だったと記憶に残っていたことから、老後はミカン栽培をしながら子どもたちと過ごしたいと思っていました。

退職後に南伊勢町が主催する「みかんの学校」に5年間参加して栽培について学び、66歳で就農しました。就農の翌年にはミカン農家だった亡き友人の思いを継ぎ、栽培面積を増やしました。園地



には友人の使っていたスコップが今でも挿さっています。園地の世話を頼まれたわけではないですが、そのスコップを心の拠り所に頑張っています。

栽培について

JAの講習会に積極的に参加して摘果や剪定作業について勉強しています。今年は実践的な講習をしてもらえたので摘果作業のコツが掴め、初めて納得のいくミカンが収穫できました。まだまだ分からないことも多いですが、先輩農家にも作業方法などを教えてもらいつつ、各作業の時期や工程、意味などを整理し、年間計画をしっかりと立てて取り組んでいきたいと思っています。

また、草刈りは労力がかかりますが、できるだけ除草剤は使わないようにしています。刈った草は樹の元に敷くことで雑草が生えるのを抑制するほか、肥料にもなってくれます。敷かなかった分は米ぬかを足して発酵させることで雑草堆肥にしておき、今後活用できたらと思っています。

今後について

長く栽培を続けていくためにも、年齢に応じたミカン栽培をしていく必要があると感じています。特に、実家の園地は大きな樹が多いので、作業しやすい樹形に仕立てるなど、自分に合わせた仕立てに挑戦してみるつもりです。また、収穫が終われば、今年初収穫を迎えた若木80本を安定して収穫できるように仕立てていくのと、友人から引き継いだ50本の樹を来年収穫できるように剪定等に取り掛かりたいですね。

納得のいく美味しいミカンを作れるように、これからも頑張っていきたいです。

今月の表紙



2025.12 vol.453

Contents

農の風	2
特集	4
いせちゃんトビックス	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

『養生訓』に学ぶ

漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神（メンタル）と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

取材協力：薬日本堂
https://www.honpo.co.jp/
監修：鈴木養平
イラスト：小林裕美子

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることが大切です。

「苦味」は体内の熱を冷ます

中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

（代表的な食材／セロリ、ピーマン、緑茶、シユンギク、ギンナンなど）

心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強く、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

（代表的な食材／ナツメ、クコの実、ニン

マネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的にとると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類など、種や実の食べものも体を潤してくれます。

しっかりと噛んで食べる

食事をするときはしっかりと噛んで唾液を出すことが大切です。唾液には消化酵素やホルモンが含まれており、消化や味覚を助けるだけでなく、殺菌効果や老化予防の働きもあります。唾液はダイエツトにもつながります。アミラーゼという酵素の一つが栄養の吸収、分解、燃焼、排せつなどをスムーズに進める触媒の役目を果たすのですが、よく噛んでその分泌が促進され、糖質（炭水化物）を分解し

ジン、赤身の肉、レバーなど）
寒い冬には「黒い食材」
冬は寒さによって肝臓の動きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。
（代表的な食材／黒ゴマ、黒キクラゲ、黒豆、シイタケ、黒糖、ヒジキなど）
身体を内側から温めよう
スープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タ



てくれるのです。食事と十分なそしゃくはセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりと噛んで食べましょう。

第2章 日常生活で養生

朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良くと自律神経やホルモンバランスも良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕をもって食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかり活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠りすぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床したらすぐに窓を開け

て深呼吸し、1日のエネルギーを蓄えることをおすすめします。

一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を歌い、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を鑑賞し、植物を慈しみ、季節の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。

私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の回りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

貝原益軒と『養生訓』

人生50年だった江戸時代、儒学者で本草学（現代の医療）の権威でもあった貝原益軒は、85歳まで現役で元気に過ごしました。「どうすれば一生健康で長生きできるのか」について、自身の体験と知識をまとめた『養生訓』は当時の大ベストセラーでした。漢方の考えにも通じるこの本は、今でも多くの人に読み継がれ実践されています。



第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・足の動作を紹介しましょう。

貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を

にくい足も治す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。とかく現代人は首から上（目や耳）が忙しく、その下の体は疲弊しています。『養生訓』の中には足をほぐすケアがいくつも出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200、300歩ほど歩いて、体を動かすよ

動かす」とも書かれています。

ここでのポイントは、早朝に行くことにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ち

うに」とあります。食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りっぱなしになるのではなく、家の周りをウォーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

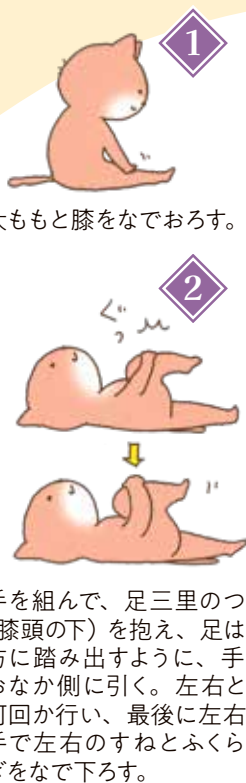
頭の体操



体の体操



足の体操





「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！



10/29~

▲次郎柿を収穫するオーナー

柿オーナーが次郎柿を収穫

10月29日から11月9日にかけて、玉城町の柿園地で柿オーナーが収穫を行いました。

玉城町蚊野地区の柿生産者は平成3年から、次郎柿の樹1本を1口とし、申し込んだ樹全ての次郎柿を収穫できる「柿オーナークラブ」に取り組んでいます。

JA伊勢管内外を問わずリピーターも多い取り組みですが、より多くの方にご利用いただくために今年度はJA伊勢の公式LINEによる周知を行ったほか、申込みについてもWEBでの受付を行いました。

収穫日には、管内外から収穫に訪れたオーナーらが一つひとつ丁寧に次郎柿を収穫していました。



10/30

▲鳥羽警察署から表彰を受けたJA伊勢の職員ら(中央)

特殊詐欺を未然に防ぎ阿児東支店が表彰を受ける

10月30日、特殊詐欺を未然に防いだとして鳥羽警察署から阿児東支店へ感謝状が贈られました。

10月初旬、利用者の女性が定期貯金・普通貯金の残高を全て振込したいと窓口に来店したことから、職員が話を伺い、詐欺が発覚しました。その後、警察署員と職員で利用者を説得し、特殊詐欺を未然に防ぐことができました。

電話等で警察官等を名乗る者からお金の話をされたら詐欺を疑ってください。疑わしい電話がかかってきたら、一度電話を切り、警察へご相談ください。



10/22

▲献穀者に選ばれた森川さん

伊勢市・森川正弘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、伊勢市の森川正弘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が天皇陛下に献納するものです。森川さんは三重県を代表して、令和7年産の「コシヒカリ」1.5キロを奉納しました。

森川さんは「大変名誉なことで光栄に思います。これからも、丹精を込めて美味しいお米を作っていきます」と話しました。



10/24

▲宇治橋を渡る部会員ら

次郎柿を伊勢神宮内宮へ奉納

10月24日、JA伊勢玉城柿部会は玉城町で栽培されている次郎柿を伊勢神宮内宮へ奉納しました。

次郎柿は種子がほとんどなく、シャキシャキとした食感が特徴の完全甘柿です。JA伊勢管内では玉城町で70軒の生産者が栽培しており、品質面で市場から高い評価を得ています。

当日は、玉城柿部会の部会員やJA伊勢の職員が約20キロの柿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。



11/1



▲皇學館大学の学生とパフェづくりを楽しむ親子ら

「みらいマルシェ」を開催

11月1日、JA伊勢ファンクラブみらいの会員同士の交流や情報交換を目的に、JA伊勢本店敷地内で「みらいマルシェ」を開催しました。

当日は、会員のグループ活動の出店をはじめ、キッチンカーやワークショップ体験ブースなど36店舗が出店し、約780名の方にご来場いただきました。また、皇學館大学の学生が考案した企画「オリジナルパフェづくり」体験も実施し、54組152名が参加。参加者は三重南紀みかんや蓮台寺柿等を使って、思い思いにパフェづくりを楽しみました。



11/6

▲日本の植物防疫検査官による検査を受ける様子

早生温州ミカン輸出検査 タイ王国バイヤーらと意見交換

11月6日、統一選果場で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9トンのミカンがタイ王国へ輸出しました。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。

また、4日には輸出に先駆けて、タイ王国から大手量販店のバイヤーらが来日し、選果設備や園地の視察と合わせてJA伊勢の役職員らと意見交換を行いました。



10/25



▲彫刻刀を使ってもハンコ作りを楽しむ参加児童ら

あぐりスクール「いもハンコ作り」を開催

10月25日、伊勢中央支店であぐりスクールの第7回となる授業「いもハンコ作り」を開催し、管内の20組57名の親子が参加しました。

当日、参加親子は皇學館大学の岡野友彦教授から印鑑の歴史等についての講義を受けた後、サツマイモを使いたいもハンコ作りに挑戦。JA伊勢の職員から説明を受けた後、各自でデザインを考えて、彫刻刀で慎重にハンコを彫っていました。



10/26



▲エンディングノートについて説明を受ける参加者ら

健康増進イベントで「エンディングノート講習会」を開催

10月26日、虹のホール伊勢で健康増進イベントを開催し、36名が参加しました。

当日は、「心も身体も健康に」をテーマとして、エンディングノート講習会とヨガを行いました。講習会では、JA伊勢の職員が講師となり、エンディングノートの役割や書き方等について説明。残された家族のために自身の葬儀の希望や財産などの情報を書き留めておく必要性を呼びかけました。

参加者は「もしもに備えて自分の思いなどを記入しておく大切さを学び、これからの人生を考える良いきっかけになった」と話しました。



旬を味わう
Cooking

クリーミーで
美味しい♪



ハウレンソウのクリームパスタ

調理時間
30分

材料(2人分)

ハウレンソウ … 1/2束(約50g)
 パスタ…………… 160g
 むきエビ…………… 10尾
 バター…………… 15g
 ニンニク(チューブ) …… 3cm
 薄力粉…………… 大さじ1
 豆乳…………… 230ml
 顆粒コンソメ … 小さじ1と1/2
 塩コショウ…………… 少々

作り方

- 1 ハウレンソウは熱湯で茹でて水にさらす。粗熱が取れたら水気を絞ってざく切りにし、ミキサーでペースト状にする。
- 2 たっぷりの熱湯に塩(分量外)を入れ、パスタを指定時間より1分短めに茹でる。茹で上がる30秒前にむきエビを加えてザルに上げ、茹で汁をきる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、ニンニクを軽く炒めて香りを出す。薄力粉を加えて、弱火で1～2分粉っぽさがなくなるように炒める。
- 4 豆乳を少しずつ加えながらダマにならないように混ぜる。中火でとろみが出るまで3～5分加熱し、1のハウレンソウペーストを加えてよく混ぜる。顆粒コンソメ、塩コショウで味を調える。
- 5 4のソースに2の Pasta とむきエビを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。お好みで粉チーズやブラックペッパーをかけたら完成。

今月の食材

ハウレンソウ

栄養

β-カロテン、ビタミンE、K、葉酸や鉄を多く含みます。冬採りのものはビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果が期待できます。「寒締め」といわれ、収穫前にあえて冬の寒さにあてて栽培したものは、甘みが増し、栄養価も高くなることが分かっています。

選び方

葉の色が濃く、葉先までピンとして、みずみずしいものを選びましょう。

保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、野菜室で立てて保存。鮮度が命なので、すぐに食べ切れないときは下茹でしておきましょう。冷凍保存もできます。





11/4・11



▲生産者から説明を受ける児童ら

地元の農業についての出前授業を実施

11月4日と11日の2日間、伊勢市立明野小学校で、4年生124名を対象に地元の農業についての出前授業を実施しました。

4日には、JA伊勢の職員が同校の校区で栽培が盛んな品目について説明しました。11日には、地元のバラ生産者の野中穂積さん、イチゴ生産者の南圭輔さん、梨生産者の鈴木隆さんの3名がそれぞれ栽培について説明し、児童らはメモを取りながら「栽培のきっかけは何ですか」や「どのくらい出荷していますか」など積極的に質問を行っていました。



11/17

▲プレーを楽しむ会員ら

年金友の会グラウンドゴルフ大会を開催

11月17日、伊勢市のダイムスタジアム伊勢で年金友の会のグラウンドゴルフ大会を開催しました。

当日は会員238名が参加し、48組に分かれてグラウンドゴルフを行いました。参加者はコミュニケーションを楽しんだり、健康維持に役立てたりと思い思いに楽しみました。

JA伊勢で年金をお受取りいただくと「JA伊勢年金友の会」の会員となります(入会金・年会費無料)。お誕生日プレゼントなど会員特典も豊富です。詳しくはお近くの支店窓口へお問い合わせください。



11/11



▲サツマイモを収穫する児童ら

食農体験 小学生がサツマイモを収穫

11月11日、鳥羽市立安楽島小学校2年生34名が、鳥羽支店敷地内のほ場でサツマイモの収穫を行いました。これは児童らが6月上旬に定植したサツマイモで、定植後はJA伊勢が管理を行ってきました。

当日、児童らは泥だらけになりながらも丁寧に土を掘り、顔を出した芋に歓声を上げながら夢中になって収穫をしました。

児童は「土が固くて大変だったけど楽しかった」と笑顔を見せていました。



11/17

▲優等賞1席に輝いた「ひろわか」号と生産者ら

第20回大紀町七保肉牛共進会を開催

11月17日、JA伊勢肉牛集出荷場で「七保肉牛共進会」を開催しました。

当日は45頭の雌牛(そのうち15頭が特産松阪牛※)が出品され、JA伊勢七保肉牛部会の株式会社中村畜産が出品した「ひろわか」号が優等賞1席に輝きました。

(結果は以下の通り)

賞名	氏名
優等賞1席	株式会社中村畜産「ひろわか」号
優等賞2席	中村 真也さん「まるふじ」号
優等賞3席	株式会社牛鳴ファーム「おふく5の1」号
優等賞4席	鳥田 真吾さん「ひなた」号
優等賞5席	北村 幸成さん「ちはる10」号

※松阪牛の中でも、兵庫県産(但馬系)の子牛を松阪牛生産区域で900日以上肥育した未経産の雌牛。



受けよう 乳がん検診!!

乳がんは、日本人の女性が発症するがんの中で最も多いがんです。乳がん発症人数は年々増加しており、年間約9万人以上の女性が新たに発症し、9人に1人の割合で発症します。しかし、早期発見できれば9割が治せるとされ、必ずしも命に関わるものではありません。

乳がん検診では、2cm未満のしこりや、しこりになる前の石灰化の段階で見つけることができ、乳がんの早期発見に有効です。乳がん検診は、お住まいの市町村が実施する市がん検診や職場での検診で受けることができます。



乳がん検診にはマンモグラフィ検査と超音波検査の二種類がありますが、その違いを知っていますか？

● マンモグラフィ検査

乳房を2枚の専用の板で挟み、エックス線で撮影する方法で、40歳以上の方に推奨されています。乳房を挟むのは、乳房を薄くする事でしこりや石灰化を見つけやすくするためです。痛みが伴うので苦手な方も多いですが、月経周期等で胸の張りがある人は、張りの少ない時期に受けることで、痛みを軽減できることもありますので検査時期を調整してみるのもおすすめです。



● 超音波(エコー)検査

胸部に超音波を当てて、跳ね返ってきた反射波を画像化する検査方法です。若年者(35歳以下)は、乳腺が発達しており、マンモグラフィだと白く写り見にくいいため、超音波検査が推奨されています。

年齢によって最適な検査方法があるので、自分に合った検診をぜひ選択してください。



乳がん検診以外にも、日常的に自分の乳房の状態に関心を持ち、変化に気付けるようにしておくことも大切です。

普段の自分の乳房・乳首の形や硬さ、皮膚の状態などを把握し、月に1回、乳房を触ってみて、しこりがないか、乳房の変形がないかなど確認しましょう。乳房の変化が全て乳がんとは限りませんが、変化を感じたら病院受診をしましょう。

乳がんは、早期発見が大切です。定期的な乳がん検診を受けましょう。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

今回のテーマ

連作回避とスペースの有効活用



家庭菜園のプランニング

日本では、四季それぞれで気温や日長、雨量などにはっきりとした特徴があります。そのため野菜の種類に適した栽培時期を選び、季節の変化に対応しなければいけません。狭い畑で多種の野菜を作るには、菜園利用のプランが必要です。季節に応じた種類・品種を選び、菜園の利用ローテーションを考えましょう。

野菜の選び方

野菜の生育特徴から見ると、共通した栽培管理の方法があります。野菜の類縁関係を知ると、同じ仲間同士で肥料や病害虫が共通することが多いので、作付けプランを立てるのに役立ちます。野菜の種類と品種を選ぶポイントは、①利用・調理に適しているか ②その土地の気候や栽培時期が合っているか ③病気や害虫に強く作りやすいか、などをあらかじめ調べておきましょう。

畑の大きさによって野菜の選び方は異なります。パセリやミツバ、バジルなどのハーブ類は料理の付け合わせに少しあれば良いので、庭の片隅で自給できます。

畑が100㎡あると年間30品目以上を作ることができますが、スペースが広いほど栽培管理に手間がかかり、特に夏場の灌水や炎天下の草取りは負担となることもあります。

連作と輪作

同じ畑に同じ野菜を連続して作ることを「連作」といいます。連作すると生長に障害が出る野菜があります。エンドウは一度作ると、4～5年は作れません。ナス、トマト、ソラマメ、サトイモなどは3～4年、レタス、ハクサイ、イチゴなどは2年、ホウレンソウ、コカブ、インゲンなどは1年です。サツマイモ、カボチャ、タマネギのように連作しても生長に障害がみられない野菜もあります(表)。

また、同じ科に属する近縁の野菜は似た性質を持っているため、病害虫と肥料の吸収が共通しています。そのため、連作すると土に生育する病害虫が増えたり、微量でも必要な肥料成分が不足して野菜の生長を妨げることがあります。

このような連作障害を防ぎ、地力が衰えないようにするために性質の異なる野菜を計画的に順次、作付けする「輪作」をします。

作付けプラン

例えば、4m×5mの20㎡の畑の場合は、家庭での消費量が多いダイコン、キャベツ、ジャガイモ、ネギなどを中心に4区画以上に分けて作付けプランを立てると良いでしょう(図)。

作付けプランは次の手順で作しましょう。

- ①菜園を均等に4ブロックに分ける。
- ②作りたい野菜を「ナス科」「ウリ科」「イモ類・ヒガンバナ科」「マメ科・スイートコーン」「小型葉物類」「セリ科」「アブラナ科」の7種類に分ける。
- ③1年ごとにブロックのローテーションを行う。

このようなローテーションで、ナス科やエンドウなどの連作障害を概ね避けることができます。

表 連作障害の出やすい野菜、出にくい野菜

連作障害の出やすい野菜	スイカ、キュウリ、メロン、トマト、ナス、ピーマン、エンドウ、ソラマメ、エダマメ、サトイモなど
連作障害の出にくい野菜	サツマイモ、カボチャ、タマネギ、小松菜など

図 作付けプラン例(4m×5mの20㎡の場合)

	春～夏		秋～冬	
1年目	A ナス科	B ウリ科	A 小型葉物類	B セリ科
	D マメ科・スイートコーン	C イモ類・ヒガンバナ科	D アブラナ科	C イモ類・ヒガンバナ科
2年目	A マメ科・スイートコーン	B ナス科	A アブラナ科	B 小型葉物類
	D イモ類・ヒガンバナ科	C ウリ科	D イモ類・ヒガンバナ科	C セリ科
3年目	A イモ類・ヒガンバナ科	B マメ科・スイートコーン	A イモ類・ヒガンバナ科	B アブラナ科
	D ウリ科	C ナス科	D セリ科	C 小型葉物類
4年目	A ウリ科	B イモ類・ヒガンバナ科	A セリ科	B イモ類・ヒガンバナ科
	D ナス科	C マメ科・スイートコーン	D 小型葉物類	C アブラナ科

ナス科…トマト、ナス、ピーマンなど
ウリ科…キュウリ、カボチャなど
ヒガンバナ科…ネギ、タマネギなど
マメ科…エダマメ、インゲンマメなど

セリ科…ニンジンなど
アブラナ科…キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
イモ類…サツマイモ、ジャガイモ、サトイモなど
小型葉物類…ホウレンソウ、小松菜など

合計
20名様に
プレゼント

クイズに答えて当よう！ わくわくプレゼント



Q/ ○の中に文字を入れてください。
令和8年1月30日まで実施しているお得な定期
貯金キャンペーンです。抽選で管内農畜産物
が当たります。(P.14参照)

A/ ウインターキャンペーン202〇

JA伊勢管内産「イチゴ」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で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12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。

10月号の解答は「ルッコラ」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
891通

携帯を
不携帯だと
叱られて
（南伊勢町 P.N. たえちゃん）

お年玉
現状維持か
迷う暮れ
（玉城町 P.N. ハナちゃん）

買い物の
メモしたカードは
お留守番
（伊勢市 濱口有子）

置き場きめ
それでもなくす
カギどこに
（伊勢市 P.N. まこ）

大賞
ミシユランが
食べてないだけ
我が料理
（志摩市 P.N. 桔梗屋弥生）

おもしろ川柳

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。

応募フォームは
こちら！



※加工品の写真はイメージです。

※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。

我が家の人気者

笑顔が素敵な瑛菜ちゃんと紬葵ちゃん。しっかり
者の瑛菜ちゃんは、最近ひらがなが読めるようになり、
お友だちやおばあちゃんにお手紙を書いたり、
紬葵ちゃんに絵本の読み聞かせをしたりしているそ
うです。紬葵ちゃんは活発で明るい性格。おしゃべ
りをするのが得意で、この日もたくさんお話しして
くれました。

また、2人とも体を動かすことが好きで、お家で
かけっこをしたりお外で遊んだり、元気いっぱい
過ごしているそうです。

お母さまは「2人で仲良く、元気いっぱい健康に
育ってほしいです」と話してくれました。

2人仲良く元気いっぱい
大きくなってね



伊勢市

にしな 西中 瑛菜ちゃん(4)
つむぎ 紬葵ちゃん(2)

元気はっつ シニアだより

これからも2人で
楽しく過ごしていきたい



熊野市

やまかど 山門 忍さん(88)
しのが 忍さん(88)
ちづ子 子(84)

私と妻はお見合いで結婚し、今年で62年目を迎えました。
今では孫8人、ひ孫1人にも恵まれました。

私たちは若いころから旅行が好きで、温泉や観光名所など
日本全国を旅してきました。自動車の運転が好きなので、
ほとんど車で行了きました。中でも印象に残っているのは、
会社を定年退職した後に行った北海道旅行です。新潟まで
運転して、フェリーで北海道へ上陸し、約1週間かけてさま
ざまな観光名所を巡ったのがとても良い思い出です。

今は自分たちや家族が食べる分の米とミカン、野菜を
作ったりして過ごしています。気が向いたときは、三重
県内や近隣の県まで車を走らせます。妻も景色や道の駅
などでの買い物を楽しんでいます。たまにはケンカをす
ることもあります。一緒に出掛けて楽しい時間を共有
することが夫婦円満の秘訣です。これからも健康に気
をつけて2人で楽しく過ごしていきたいです。

おもしろ農産物



鳥さんみたいになっちゃった！
（伊勢市/小久保さん）

はやし 人芋
です

軽トラの車検やオイル交換をカーセ
ンターでお願いしています。釘を踏
んでパンクした時は素早く修理して
くれました。本当にありがたかった
です。何より話しかけやすい雰囲気
が気に入っています。
（70代 女性）

野菜苗の注文販売や配達までして
くれて、代金も引き落としなので、
全然手がかからず非常に助かって
います。
（70代 女性）

子どもの自動車共済に加入しました。
ネットの方が掛け金が安いと思っ
ていましたが、見積りをしてもらった
JAの方が安く、窓口でも親切に説
明していただき助かりました。
（50代 女性）

お便りのコーナー

中途採用正職員の募集

- 応募要項**
- 募集職種 金融、共済、営農、経済、管理の一般事務および外務員
 - 募集人員 若干名
 - 勤務地 本店・または支店・事業所
 - 応募資格 40歳未満で、高卒以上の方
 - 応募方法 マイナビ転職サイトからご応募ください。
正式エントリーは応募書類の提出が必要です。
 - 応募書類 エントリーシート（マイナビ転職サイトで提出）
 - 募集期日 令和8年1月30日(金)
 - 選考フロー
 - ①マイナビ転職サイトから応募書類（エントリーシート）を提出
 - ②適性検査・指定様式での自己PR
 - ③1次面接(Web)
 - ④最終面接(対面)
 - お問い合わせ
人事部 人事教育課 採用担当
☎0596-62-1125まで
【E-mail】 jinji@ise.jamie.or.jp

マイナビ
転職サイトは
こちら



くらしの無料法律相談会を開催します

- 開催日 令和7年12月26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(志摩市阿児町鶴方2402-5)
御浜支店(南牟婁郡御浜町阿田和4694-4)
- ※阿児支店と御浜支店はリモート形式で本店とおつなぎします。リモート機材の準備や接続等は職員が行いますので安心してご相談ください。
- 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・お申し込み
経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125

新春農機・自動車展示会を開催します

- 伊勢地区
 - 日時 令和8年1月15日(木)・16日(金)
両日とも午前9時～午後4時
 - 会場 伊勢農機整備センター
(伊勢市植山町260-1)
- ※自動車展示会は併設するカーセンターで行います。

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!

JA伊勢長沢ファームでいちごの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 ※1月5日(月)予約受付開始

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

料金表 (税込)		■場所	志摩市阿児町神明1605-2
	2月・3月	4月・5月	■開園時間
大人	2,200円	2,000円	■制限時間
小学生	1,900円	1,700円	45分
3歳以上	1,200円	1,000円	■品種
3歳未満	無料	無料	■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
			※1月中は、火曜日・土曜日、祝日の前日は、休園のため電話受付を行いませんので、あらかじめご了承ください。
			※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。
			※生育の影響により、開園時期が変更となる場合がございます。

インスタ
グラムは
こちら



「こんなときは？」の連絡先

交通事故に遭われた場合

☎0120-258-931

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)

管内農畜産物が当たる! ウインターキャンペーン2025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**1,000万円未満お預け入れの個人の方から、抽選で**300名様**に以下のJA伊勢管内農畜産物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。

ニュー
マネー
資金限定
金利

純新規資金でお預け入れの方

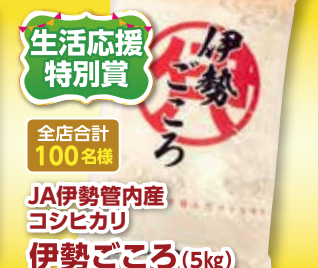
税引前適用金利 **スーパー定期貯金1年**
年 **0.60%** (税引後 年0.478%)
【店頭表示金利+0.325%】

税引前適用金利 **スーパー定期貯金3年**
年 **0.80%** (税引後 年0.637%)
【店頭表示金利+0.45%】

税引前適用金利 **スーパー定期貯金5年**
年 **1.00%** (税引後 年0.796%)
【店頭表示金利+0.60%】

※純新規資金とは、現金・振込等により新たに当JAにお預け入れされた資金を対象とし、当JAの普通貯金からの振替資金および既存定期貯金の満期資金または中途解約資金は対象外とさせていただきます。

【賞品】



ネットバンク&ATM定期貯金

各店舗の営業終了後でも、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。

【期間】

令和8年1月31日(土)まで

期間中、JAネットバンクまたは三重県下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1,000万円未満お預け入れの個人の方

税引前適用金利 **スーパー定期貯金1年**
年 **0.50%** (税引後 年0.398%)
【店頭表示金利+0.225%】

税引前適用金利 **スーパー定期貯金3年**
年 **0.60%** (税引後 年0.478%)
【店頭表示金利+0.25%】

税引前適用金利 **スーパー定期貯金5年**
年 **0.80%** (税引後 年0.637%)
【店頭表示金利+0.40%】

※ネットバンク・ATM定期貯金は上記の農畜産物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11月4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金利に次の上乗せ幅【純新規資金お預け入れ 期間 1年 +0.325% 3年 +0.45% 5年 +0.60%、増額資金お預け入れ 期間 1年 +0.225% 3年 +0.25% 5年 +0.40%、ネットバンク・ATM 期間 1年 +0.225% 3年 +0.25% 5年 +0.40%】を上乗せしてお預かりいたします。

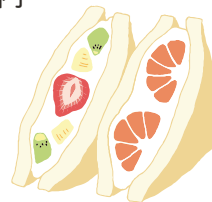
■お問い合わせ お近くの支店窓口まで

参加者
募集中!

JA伊勢ファンクラブ **みらい** 

フルーツサンド作り

JA伊勢では皇學館大学と連携し、同校の学修プログラム「CLL活動」の一環として、学生がイベントの企画立案から運営までを行う「イベントプランナー」をサポートしています。今回のイベントは皇學館大学生が企画立案したもので、管内産のイチゴやミカンを使用したフルーツサンド作りを体験できます。



日時 令和8年 **2月1日(日)** ①午前10時～ ②午後2時～
(所要時間：2時間程度)

場所 皇學館大学(伊勢市神田久志本町1704) ※詳細は参加者に別途ご連絡します。

参加費 1セット(食パン4枚分) 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

募集組数 各30組 ※応募者多数の場合は抽選となります。

応募締切 令和8年1月9日(金)

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。

※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)

お問い合わせ・お申し込み

経営企画部 暮らしの活動推進課

☎0596-62-1125まで

※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。

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。

年金相談会

要予約

日時 12月21日(日) 午前10時～午後4時20分

場所 伊勢北部支店(伊勢市西豊浜町2011)

お問い合わせ・お申し込み

伊勢北部支店 ☎0596-37-2311

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

くらしの無料法律相談会

要予約

日時 12月26日(金) 午前10時～午後4時

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)

お問い合わせ・お申し込み

企画広報課 ☎0596-62-1125

※詳しくはP.15をご覧ください。

(株)ジェイエイサービス伊勢 **JA**SS 灯油感謝祭

開催期間 1月9日(金)～13日(火)

場所 JA伊勢管内の各JASS

※中川SSは9日(金)・10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!



編集後記

2025年も残すところあと1カ月となりました。今年の目標は達成できましたか。思い残すことのないよう、晴れやかな気持ちで新年を迎えたいですね。私はまず、なかなか手を付けられていなかった部屋の掃除に取り掛かろうと思います。皆さま、よいお年をお迎えください。(A)

あふんさん

耕そう、大地と地域の未来。

2025.12 Vol.453

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@se.jamie.or.jp