

# あんなさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

曲  
土の風  
のうのかぜ

藤原 幸夫さん

適切な施肥と土づくりがわかる！  
土壌診断を  
活用しませんか？

今月のプレゼントは  
カラマンタリン

わくわく  
プレゼント  
13ページ

# 適切な管理で品質の良い キャベツを作っていききたい



伊勢市

JA 伊勢 キャベツ部会  
部会長

ふじわら ゆきお  
藤原 幸夫さん (76)

藤原さんは伊勢市にある約30アールのほ場で、奥さまやご兄弟とキャベツを栽培し、JAや産直施設サンファームおばたへ出荷しています。その他、水稻やカボチャなども栽培しています。

今月の表紙



2026.2 vol.455

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

## 就農のきっかけについて

両親が農業をしていたので、私も定年後に就農しました。就農にあたり、JA伊勢の野菜塾や三重県農業大学校で技術を学びました。キャベツ栽培の魅力は、管理のポイントを押さえれば安定して育



## 栽培について

栽培では、近年の気候変動による夏場の高温にややすいところだと思えます。基準に沿ってしっかりと管理すれば、良い品質のものができます。手をかけた分だけ目に見える結果になるので、やりがいも大きいです。

栽培では、近年の気候変動による夏場の高温に苦勞しています。暑さで苗が枯れてしまったため、初期管理が重要です。今年度は定植後の水分不足が顕著だったため、対策として畝間に灌水したほか、高温障害で脇芽の発生も見られたことから、適宜摘み取りました。9月以降は天候の影響や病気の発生もそれほど見られず、順調に生育が進んだことから、例年通りの美味しいキャベツに仕上がっています。

また、病害虫の防除や除草にも気を配っています。労力のかかる作業ですが、品質の良いものを作るため、日々の巡回で生育状況をしっかり確認し、適期防除に努めています。

## 今後について

農業現場では生産コストが年々上昇しているのが現状です。地域の活性化や次世代に繋いでいくためにも、コストが反映された適正な価格形成の実現が求められます。消費者の方々に納得して手に取ってもらえるよう、品質の良いものを作りたいですね。

# 土壌診断を 活用しませんか？

適切な  
施肥と  
土づくりが  
わかる！

「うまく作物が育たない」や「どんな肥料をどれだけ入れたら良いかわからない」などのお悩みはありませんか？そんな方にお勧めしたいのが「土壌診断」です。

土壌診断は、畑や園地等の土壌の抱える問題点を把握して対策を考え、適正な施肥と土づくりのために行う土壌の調査です。持続的に安定して作物を栽培するためには、不可欠となります。

## 土壌診断を行うメリット

作物によって適正な土壌の状態は異なります。

土壌診断では、作物に応じた土壌養分の過不足が把握できます。基準より多い養分を減らし、少ない養分を増やして適切な土壌バランスに近づけることで、作物の収量・品質が向上します。また、肥料の投入量を見直すことができますので、施肥コストが削減できます。



## 土壌養分の過不足がわかると...

- 👉 作物の収量向上・品質向上につながる
- 👉 施肥コストを削減できる

リン酸やカリなどの養分が蓄積した土壌では、施肥もムダになってしまい、作物の生育に影響が出てしまう...



診断結果をもとに適正な状態になれば、施肥量を減らしても収量・品質の向上が見込める！

## JAは無料で生産者をお手伝いしています！ 土壌診断を活用してみませんか

土壌診断を受けるために、複雑な手続きや専門の道具等は不要です。採取した土壌サンプルを所定の土壌採取袋（封筒）※に入れて、必要事項を書き込み、JA伊勢の担当職員へ渡して結果を待つだけ。無料で土壌診断を受けていただけます。

※所定の土壌採取袋(封筒)はJA伊勢のグリーンコープ等の経済店舗でお渡します。



## 土壌診断処方箋の例

全農 正様 土壌診断処方箋

作成日: 2024年05月21日 圃場名: 上田園力方々  
分析年度一番号: 2024-10200 栽培年度: 2024  
JA名: O.O.A.A. 作物: 水稲

全農 正様の土壌の改善事項  
この土壌の養分は適正です。適正量施肥してください。

現在の土壌の状態

項目	単位	自検値	分析値	判定
pH		6.9~6.8	6.8	良い
Ca	mg/cm	0.0	0.06	
有効態りん酸	mg/100g	10~30	21.5	適正
交換性石灰	mg/100g	10~210	200	適正
交換性苦土	mg/100g	50~45	12	良い
交換性硫酸	mg/100g	50~50	23	良い
CEC	me		13.4	
陽イオン交換率	%	60~80	63.5	適正
有効態けい酸	mg/100g	10~20	12.1	適正
窒素倍率		2.0~4.7	12.4	悪い
窒素倍率		1.0~2.7	1.3	良い

結果に基づいたおすすめの肥料が表示されます。JAで取り扱いのある銘柄を中心に紹介していますので、詳しくはグリーンコープ等の経済店舗へお問い合わせください。

作物に応じた診断結果が表示されます。

土壌の改善事項などを確認することができます。

pH等、各項目ごとの分析結果がグラフと表で表示されます。目標値と比べた土壌成分の過不足が確認できます。

結果に基づいたおすすめの肥料が表示されます。JAで取り扱いのある銘柄を中心に紹介していますので、詳しくはグリーンコープ等の経済店舗へお問い合わせください。

## 土づくりをJAがサポートします

処方箋をもとに、JA伊勢のグリーンコープ等の経済店舗の職員や営農担当者が肥料の種類や施肥量、散布時期などについて指導を行うほか、相談を承ります。まずはお気軽にお問い合わせください。



JA伊勢では管内の13店舗のコメリ店舗と連携し、JA伊勢が取り扱う一部の肥料や農薬などを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の肥料等をお買い求めいただけます。

JA商品取扱い  
(インショップ形式販売)  
コメリ店舗の一覧は  
こちら



詳しくは お近くのグリーンコープ等の経済店舗または営農担当者まで



「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!



12月下旬

▲「レッドパール」を収穫するJA伊勢の職員

### 長沢ファーム収穫開始 赤い真珠「レッドパール」

12月下旬から、長沢ファームでイチゴ「レッドパール」の収穫が始まりました。「レッドパール」は志摩市の特産品で、甘みと酸味のバランスがとれていて果実の中心まで真っ赤な果肉が特徴です。

今年度産は、定植後の天候不良により収穫開始が1週間ほど遅れましたが、味、品質ともに良好な仕上がりがなっています。また、2月からは収穫体験が始まります。



1月上旬

▲ポンカンの選果作業

### 三重南紀産「中晩かん」出荷スタート

1月上旬から、統一選果場で「中晩かん」の出荷が始まりました。

中晩かんは、温州ミカンとマイヤーレモンに続いて1月から5月にかけて登場する柑橘類の総称です。選果場では1月7日から出荷が始まった「ポンカン」を皮切りに、伊予柑、不知火（デコボン）、甘夏、せとか、セミノール、カラマンダリン、サマーフレッシュなど約20種類の柑橘を5月中旬頃まで出荷します。



12月中旬

▲店頭で温州ミカンをPRする様子

### JA伊勢役職員がタイ王国を訪問 トップセールス

JA伊勢では12月中旬、三重南紀産柑橘の輸出安定と販売拡大に向け、タイ王国でトップセールスを行いました。酒徳雅明組合長をはじめ役職員が現地を訪問し、店頭での試食販売などを通じて消費者にアピールしました。

同国への三重南紀産柑橘の輸出は、生産者の所得向上・安定を目的に2011年から行っており、今年度は合わせて約12トンの温州ミカンを輸出しました。

2月にも同国へせとか・不知火を輸出する予定です。



12月中旬

▲利用者のレクリエーションを補助する生徒④

### みのりデイサービスで中学生が職場体験

12月16日から18日にかけての3日間、みのりデイサービスで伊勢市立城田中学校2年生1名の職場体験を受け入れました。

体験では、JA伊勢の職員から説明を受けながら、利用者のレクリエーションの補助や食事の準備などを行いました。

体験した生徒は「将来医療関係の仕事がしたいと体験を希望した。介護の現場では複雑な作業も多いことがわかり、改めて職員に求められる知識や技量を実感した」と話していました。



1/5

▲玉ねぎを収穫する生産者

### 葉付たまねぎ出荷開始 試験栽培で収穫期前倒し

1月5日から、志摩市内で葉付玉ねぎの出荷が始まりました。

今年度は気候や土質にあった栽培方法、先進地視察などで得た栽培技術を試験的に取り入れたことで、例年より1カ月早い収穫となりました。他産地よりも早く出荷できることで、生産者の所得向上も期待できそうです。

出荷は2月末まで続き、県内市場へ3,000袋出荷される見込みです。



1/7・21

▲マイヤーレモンを使い調理する参加者ら

### 三重南紀産マイヤーレモンを使った料理教室

御浜支店で1月7日と21日、三重南紀産のマイヤーレモンを使った料理教室を開催し、合わせて16名が参加しました。

マイヤーレモンの活用を推進するため、レモンを生産するメンバーとJA伊勢の職員が主菜やデザートなどのレシピを考案し、料理教室を計画しました。「レモンの甘ダレから揚げ」や「レモンパイ」、「レモン香るバスクチーズケーキ」などを作り、参加者から美味しいと好評でした。レシピはJA伊勢ファンクラブみらいのSNSでも公開しています。



12/16

▲剪定について確認する生産者ら

### 梨の剪定講習会を開催

12月16日、玉城町と伊勢市小俣町の梨園地で剪定講習会を開催しました。

これは、剪定の基本を確かめ、園地ごとに適正な管理を見つけるとともに、病害の残る枝を適切に除去し、来年度の収量を安定させることを目的としています。

当日は、生産者14名が参加し、三重県中央農業改良普及センターとJA伊勢の担当者の指導のもと、実演を交えながら剪定や整枝の説明を受けました。



12/18

▲濱井署長から表彰を受ける上村常務④

### 特殊詐欺防ぎ地域に貢献 伊勢警察署から表彰を受ける

12月18日、地域の防犯活動に対する取組みが評価され、伊勢警察署からJA伊勢へ感謝状が贈られました。JAでは令和7年に、特殊詐欺を防止したとして同署から2度表彰を受けたほか、同署と連携した防犯訓練を実施しました。

当日は、伊勢警察署で「伊勢警察署長感謝状贈呈式」が開かれ、受賞者5名と8団体が参加。JA伊勢からは上村武常務が出席し、同署の濱井良太署長より表彰を受けました。



旬を味わう  
Cooking

# キャベツのラザニア風



やみつきになる  
美味しさ

調理時間  
50分

### 材料(2人分)

- キャベツ ..... 6～8枚
- 鶏胸ひき肉 ..... 400g
- トマトの水煮(ダイスカット) ..... 400g
- 塩 ..... 小さじ2
- ピザ用チーズ ..... 100g
- 有塩バター ..... 30g
- 薄力粉 ..... 大さじ3
- 牛乳 ..... 300cc
- 塩コショウ ..... 少々
- 粉チーズ ..... 適量
- パセリ ..... 適量

### 作り方

- 1 キャベツは芯を除いてひと口大にちぎっておく。
- 2 フライパンにバターを入れ、弱火で加熱して溶かす。薄力粉を加えてバターに馴染ませるように混ぜ、ヘラを鍋底に当てながら絶えず混ぜる。
- 3 2が泡が出てきたら冷たい牛乳を一気に加え、泡だて器で手早く混ぜる。中火で2～3分混ぜながら加熱してとろみをつけ、塩コショウを加えて混ぜる。表面につやが出てなめらかなクリーム状になったら火を止めてホワイトソースの完成。
- 4 別のフライパンに鶏胸ひき肉を広げて中火にかけ、ほぐしながら肉の色が変わるまで炒める。トマトの水煮と塩小さじ2を加えて弱火にし、そのまま蓋をせずに10分程度煮込む。
- 5 鍋に、キャベツ、4、ホワイトソースを順に重ねる。蓋をして30分程度煮込む。
- 6 5にピザ用チーズを適量加え、蓋をして追加で5分程度煮込む。
- 7 器に盛り、仕上げに粉チーズとパセリをふって完成。

### 今月の食材

## キャベツ

### 栄養

ビタミンUが含まれていることが特徴的。ビタミンUは、キャベツから発見されたビタミン様物質で「キャベジン」とも言われ、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などの胃腸障害を予防・改善する働きがあります。ビタミンCやカロテンも豊富。ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれるので、大切にいただきます。

### 選び方

春キャベツは、巻きがふんわりしていて軽いものを。それ以外は、葉がしっかり巻いて重く感じるものが良品です。また、切り口がみずみずしく、割れたりしていないものを選びましょう。

### 保存方法

丸のままビニール袋に入れて、カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをし、野菜室へ。すぐに使い切れない場合は、芯をくり抜き、濡らしたキッチンペーパーなどを詰めておくとよいでしょう。



### いせちゃんトピックス



1/9

▲中村教育長に飲料を手渡す酒徳組組合長

### 駅伝選手団へ伊勢茶など贈る

2月15日開催の「第19回美し国三重市町対抗駅伝」に出場する選手を激励するため、JA伊勢の役員や支店長らが管内12市町の行政や教育委員会を訪問しました。

1月9日には、酒徳雅明組組合長が度会町教育委員会を訪問。中村武弘教育長に伊勢茶とスポーツドリンクを贈呈し、「寒い時期なので体調管理に気を付けてほしい。当日の選手たちの活躍を楽しみにしている」と選手団を激励しました。



1/16

▲受賞した麻加江営農組合の皆さん

### 令和7年度麦作共励会 麻加江営農組合が三重県米麦協会会長賞を受賞

令和7年度の麦作共励会で、度会町の農事組合法人麻加江営農組合が三重県米麦協会会長賞を受賞しました。共励会は、生産技術や経営改善の面から先進的な麦生産経営体を表彰し、いっそうの生産振興を目指すことを目的に実施されています。

麻加江営農組合は、約4.5ヘクタールのほ場で小麦「ニシノカオリ」を栽培しています。

1月16日には、JA伊勢の担当者から表彰状が手渡され、代表の坂本好弘さんは「これからも肥培管理を徹底して栽培を行っていきたい」と話しました。



1/15・16

▲メンテナンス方法を確認する参加者ら

### 新春農機・自動車展示会を開催

1月15日と16日の2日間、伊勢農機整備センターと(株)ジェイエイサービス伊勢カーセンターで「新春農機・自動車展示会」を開催しました。

展示会は作業の省力化や機能性・安全性に優れた農機具を紹介し、販売することを目的に毎年開催しているものです。

当日は、農機具や自動車の展示、販売のほか、トラクターの安全講習会を実施しました。講習会では、メーカー担当者がトラクターの正しい使用方法やメンテナンス方法、安全装備について説明しました。



1/18



▲買い物を楽しむ参加者ら

### 健康ウォーキング 伊勢神宮内宮周辺を散策

1月18日、伊勢神宮内宮周辺で健康ウォーキングを開催し、24名が参加しました。

当日、参加者は伊勢支店四郷に集合し、伊勢神宮内宮へ向かいました。道中は参加者同士でのコミュニケーションを楽しんだり、おはらい町やおかげ横丁で買い物をしたりと思い思いにウォーキングを満喫しました。

参加者は「運動後の参拝はより心が整う気がした」や「運動後に食べる食事は格別」と話しました。

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



イベント情報を  
配信しています

# 夜間頻尿 ～タイプ別対策～

夜間に何度もトイレに行きたくすることはありますか？就寝してから排尿のために起きてしまう「夜間頻尿」は、30代でも約半数の人にあるといわれています。悩んでいる人の多い尿トラブルですが、自分でできる対策をご紹介します。



## まずは排尿日誌で夜間頻尿のタイプをチェック

「日付」「起床・就寝時刻」「排尿時刻」「排尿量」などを記録します。その日の体調や尿漏れ、尿意切迫感、残尿感など気づいたことはメモしておきましょう。



## POINT

- 朝1回目の尿までが前日1日分の尿とします。今朝2回目の尿～翌朝1回目までが本日の尿としてください。
- 夜間頻尿のタイプを調べるには、3日程度の記録が必要です。1日家にいる日にするとよいです。

## 夜間頻尿の見極め方

### 夜間の尿量が1日の合計尿量の33%を超える

1日の排尿量は、起床後2回目から翌日の起床後1回目までの合計。夜間の尿量は、就寝中と起床後1回目の合計で計算する。

はい

夜間の尿量が多いタイプ

### 日中の排尿回数が8回以上

日中の排尿が8回以上なら「頻尿」に該当する。1回の排尿量がたびたび200ml未満になる。

はい

膀胱に尿があまりためられないタイプ

### 排尿量は正常だが、夜間だけ頻尿になる

夜間・日中ともに排尿回数は問題ないが、眠りが浅く弱い尿意でも夜間に何度もトイレに行きたくなくて目が覚める。

はい

睡眠障害タイプ

## タイプ別 夜間頻尿の対策

### 夜間の尿量が多いタイプ

原因は加齢や水分の摂り過ぎ

- 就寝前の2～3時間は水分摂取を控えめに  
通常、摂取した水分は2～3時間で尿として排出されるので、就寝前の2～3時間は水分摂取を控えめにしましょう。1日に必要な水分(食事を含めて2.5L程度)はなるべく夕方までに摂るようにしましょう。
- カフェインやアルコールを含む飲料は夕方以降避ける  
カフェインやアルコールに尿の排泄を促す作用があるため、これらを含む飲み物を夕方以降に摂るのを避けたほうがよいです。
- むくみを予防する  
日中に下半身に水分がたまってむくみが生じていると、横になったときに血液として循環し、つくられる尿が増え、夜間の尿量も増えます。日中にむくみ予防のストッキングをはいたり、足を高くして休息したりするとよいです。

### 膀胱に尿があまりためられないタイプ

過活動膀胱などが主な原因

- 骨盤底筋トレーニングを行う  
尿道をしめる筋肉を鍛えて強化することで、膀胱機能の低下を改善するのに効果的です。

### 睡眠障害のタイプ

ストレスや不眠症などがある人に起こりやすい

- 規則正しい運動習慣を身につける  
日中にウォーキングを行うなど、規則正しい運動習慣は、夜間の質の良い睡眠につながります。
- 就寝前にアルコール、カフェインなどの摂取は控える  
アルコールやカフェインは、睡眠の質を低下させるため、夜間に目覚めやすくなります。就寝前に摂るのは控えたほうがよいです。
- 昼寝は20分程度にとどめる  
日中に眠くなって昼寝をする場合は、20分程度にする。それより長く寝てしまうと、夜間の睡眠が妨げられます。
- 就寝前はスマートフォンやパソコンの使用は控える  
寝る前にスマートフォンやパソコンを使うと、脳が刺激され、睡眠の質が低下します。SNSやメールのチェックなども避けたほうがよいでしょう。

# あなたもチャレンジ! 家庭菜園

今回のテーマ

畑を深く耕し根を作る

# ゴボウ



ゴボウは食物繊維が豊富でカリウムも多い健康野菜です。高温性で、発芽適温は20～25度、生育適温は20～30度ですが、生長したゴボウは寒さにも強いですが、長く真っすぐな根を作るためには、下層まで土粒の細かい畑が適しています。春まき冬取りと秋まき夏取りができますが、春まきの方が栽培しやすいです。

## 畑の準備

ゴボウは根が深いので、畑をあらかじめ50～70cmほど深く耕しておきます。種まきの1か月前に、1㎡当たり堆肥1kgと苦土石灰100g、1週間前に化成肥料100gを施し、深さ30cm程度まで耕します。次にベッド幅を30cm程度取り、高さ10cm程度の畝(耕土の浅い畑では高さ20～30cmの高畝)を作り、中央に園芸用支柱などを押し付け、深さ1cm程度のまき溝を作ります(図1)。

## 種まき

種皮に発芽抑制物質があるため、水に一晩浸しておきます。まき溝に約2cm間隔で種をまきます。好光性種子のため土は薄くかけ、鎮圧します。発芽まで約2週間かかるため、その間土を乾かさなことが大切です。発芽促進と幼苗の保護のため、不織布によるべたがけが有効です。

## 間引き

本葉1枚で株間が約4cm間隔になるように間引き、2回目は本葉3、4枚で株間が約8cm間隔になるように間引きします(図2)。

## 追肥

1回目は株定め後、化成肥料を畝の両側に合計で1㎡あたり20～30g、2回目は本葉8、9枚の頃に50g施します。いずれも、追肥後は除草を兼ねて中耕・土寄せしておきます(図3)。

## 病害虫防除

病害虫を出さないようにするには、連作をしない、未熟な堆肥を使わない、周辺を除草することが基本です。なお、ゴボウはセンチュウ被害を受けやすいので、前作のキュウリやニンジンなどにセンチュウ被害があった畑では栽培を避けましょう。

## 収穫

春まきの若ゴボウは、直径が約1cmになる頃から掘り取ります。普通のゴボウは直径約2cmが目安で、発芽から収穫までは短根種で3か月、長根種で4、5か月程度です。収穫は、まず葉柄を5～10cm残して茎葉を刈り取り、スコップで株の片側を深く掘って、根を露出させてから引き抜きます(図4)。冬には霜で茎葉は枯れますが、長根種は越冬し2月ごろまで収穫できます。

## 栽培カレンダー(ゴボウ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
冷涼地	春まき			●	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	秋まき												
中間地	春まき		●	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	秋まき												
暖地	春まき	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	秋まき												

●種まき ■生育 ■収穫(短根種) ■収穫(長根種)

図1 種まき

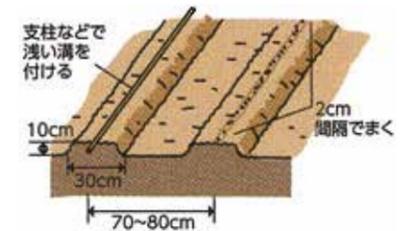


図2 間引き

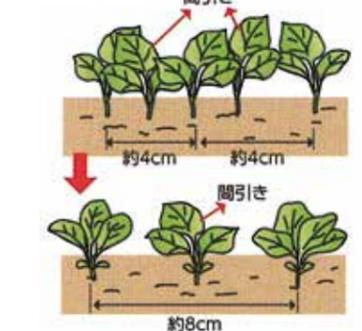
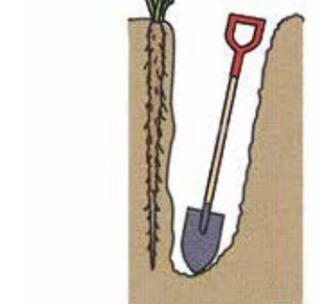


図3 追肥



図4 収穫



我が家の人気者

みんなで仲良く過ごしてね

元気いっぱいの3姉妹。一花ちゃんはテレビを見ながらダンスをしたりお絵かきをしたりするのが好きだと教えてくれました。また、ご両親がフラワーショップをしているのでお花についても詳しくなりたっているそうです。百花ちゃんはアニメ「鬼滅の刃」が好きでキャラクターの声真似や主題歌を歌うのが好きだそうです。学校では図工やお外で遊具遊びをするのが好きとか。京花ちゃんは保育園の滑り台や、アニメの「アンパンマン」と「パウパトロール」が好きだそうです。

お母さまは「3人仲良く過ごしてくれたら」と話してくれました。



志摩市

竹内 一花ちゃん(9) ☺ 百花ちゃん(7) ☺ 京花ちゃん(2) ☺

元気はつらっシニアだより

子どもや孫の成長を見守りながらのんびりと過ごしたい

私と妻は今年で結婚54年目を迎えます。若い頃は兼業農家として働きながら実家の茶業を手伝い、退職後は専業農家として茶や米を栽培していました。以前は登山が趣味で、年に1~2回、友人と一緒に県外まで登山に行きました。これまでに岐阜県の槍ヶ岳や滋賀県の賤ヶ岳に挑戦しました。釣りも好きで、大紀町や南伊勢町などへ釣りに行きました。現在はウォーキングが日課です。妻は食事やショッピングが趣味です。健康維持のために、庭の掃除や倉庫の片づけを日課にしています。また、よく散歩に出掛けたりして地域の人との交流を楽しんでいます。地域の人が皆知り合いで、気さくに話ができることがこの地域の良いところです。

人生いろいろなことがありましたが、長年一緒にいてお互いのことをよく知っているのが夫婦円満の秘訣なのかもしれません。子どもや孫が元気に過ごしてくれるのが一番の幸せです。これからものんびりと過ごしていきたいですね。



度会町

竹内 新作さん(81) ミキコさん(74)

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。特集でご紹介した土づくりに役立つ診断です。土壌に必要な養分がわかるので、施肥コストを削減できます。(P.4~5参照)

A / ○壤診断

三重南紀産「カラマンダリン」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8年2月27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。

12月号の解答は「ウインターキャンペーン2025」でした。応募総数718通  
たくさんのご応募ありがとうございました。

届け物  
おしゃべりすぎて  
靴の中  
(志摩市 P.N.S.B.道バーバ)

シニア割  
嬉しくもあり  
侘しさも  
(南伊勢町 山之内春美)

たてこもり  
我が家のコタツ  
あきがない  
(大紀町 前野昌茂)

体力は  
Wi-Fiよりも  
切れやすい  
(伊勢市 P.N.クレイジー)

高齢者  
アプリはダメでも  
サブリ飲む  
(南伊勢町 奥村隆史)

おもしろ川柳

大賞

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!



※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。

JAのガソリンスタンドでは、灯油感謝祭の期間に灯油の価格が安くなるので、いつも利用しています。  
(60代 女性)

義父の葬式を虹のホール御園で執り行いました。とても親切に対応していただき、感謝の気持ちでいっぱいでした。親戚の方々にも立派な葬式だったと言ってもらいました。昼食のお弁当もとても美味しかったです。  
(60代 女性)

年金友の会のバス旅行で新歌舞伎座劇に行きました。出演者が良くてとてもおもしろかったです。バスの中では職員に親切にしてくださいました。バスガイドの技術もすばらしかったです。  
(70代 女性)

先日、通帳の再発行の手続きをしました。窓口の職員が気持ちよく対応してくれ、すぐに再発行していただきました。手数料も他の銀行より安くてとても助かりました。  
(60代 女性)

お便りのコーナー

### 令和8年度生徒募集！JA伊勢あぐりスクールで農業や農畜産物の魅力を学ぼう！

JA伊勢では、JA伊勢管内の子どもたちに「食」と「農」が持つ多様な役割を、農作業などを通じて伝える「食農教育」を展開しています。令和8年度も下記の通り、「あぐりスクール」の生徒を募集します。

- 実施期間 令和8年4月～令和9年3月の土曜または日曜
- 対象・定員 JA伊勢管内の新小学校1～6年生のお子さま30組
- 開催場所 伊勢市周辺(一部鳥羽市・志摩市周辺を含む)
- 年間受講料 お子さま1人につき3,000円/年
- 授業内容
  - ・田植え体験
  - ・稲刈り体験
  - ・ミカン収穫体験・選果場見学 など全9回

- 申し込み方法 以下のいずれかからお選びください。
  - ①下の応募フォームからお申し込み
  - ②下記のお問い合わせ先まで連絡・お申し込み
- 申し込み締め切り 令和8年3月6日(金)
  - ※応募多数の場合は抽選となります。
  - ※お子さまのみの参加はできません。
  - ※未就学児を連れての参加も可能ですが、見守りは保護者様をお願いします。
  - ※状況によりカリキュラムは変更となる場合がございます。カリキュラムの詳細は、4月以降、順次ご連絡いたします。
- お問い合わせ 経営企画部 ぐらしの活動推進課
  - ☎0596-62-1125

お申し込みはこちら



### 種子・苗代一部補助あり 春夏野菜栽培説明会を開催します

今回は 土づくり講演会も開催

以下の日程で春夏野菜栽培講習会を開催します。JAや直売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いたします。

【露地野菜3品目】  
お好きな農産物からチャレンジしませんか？

春夏野菜：オクラ、カボチャ、サツマイモ



上記以外の品目でも、お気軽にご相談ください。個別にご対応いたします。  
※農地の無い方の相談も承ります。

会場	日程	時間
伊勢中央支店(2階)	2月24日(火)	午前9時～正午
大宮支店(2階)	2月24日(火)	午後2時～午後5時
阿児支店(2階)	2月25日(水)	午後1時～午後4時
紀北支店海山(2階)	2月26日(木)	午後1時30分～午後3時
熊野支店(2階)	2月27日(金)	午後1時30分～午後3時

伊勢中央支店・大宮支店・阿児支店での説明会では、肥料メーカーの朝日アグリア株式会社による講演「園芸作物の土づくり」も実施します。

- お問い合わせ・お申し込みは 営農部 園芸支援課
  - ☎0596-67-2033 担当：谷口、堂岡

### 「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)

### スマホやパソコンで来店予約ができる！「来店予約サービス」を開始しました

JA伊勢では、スマホ・パソコンからJA伊勢の支店への来店予約ができるサービスを開始しました。ご予約いただくことで、来店後スムーズにご相談いただけます。

#### ご予約いただける相談内容

- ・口座開設、各種貯金のお手続き
  - ・資産運用(国債・投資信託・NISA)のご相談
  - ・共済のご契約内容に関するお問い合わせや見直し、共済金のご請求について
  - ・相続のご相談
  - ・融資のご相談(新規お借入れまたは他金融機関からのお借り換え) など
- 【注意事項】日常取引(入出金、振込、両替など)は、ご予約いただけません。

#### 〈予約までの流れ〉



### ぐらしの無料法律相談会を開催します

- 開催日時 令和8年2月20日(金) 午前10時～正午(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

参加者募集中!

# 未来のお金マスターへ! 親子マネーラボ



**日時** 3月14日(土) 午前10時～(所要時間:2時間程度)

**内容** ①今日から君も経営者!  
お金の使い方を考えよう  
(子ども向け)  
農家になりきり、農家経営を体験します。



②初心者さん向け  
資産形成・資産運用講座  
資産形成・運用の基本を学びます。  
※小学生未満のお子さまをお連れの保護者様は、  
お子さまと一緒に②を受講していただきます。

※①、②は同時開催となり、それぞれ別室で受講となります。  
※親子で参加する場合は、①と②に分かれて受講していただきます。  
※①のみのお申し込みはできません。

**場所** 伊勢中央支店(伊勢市御菌町長屋462)

**参加費** 無料

**募集組数** 各20人 ※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

**持ち物** 筆記用具、メモ帳(ノート)

**対象** ①小学生 ②18歳以上

**応募締切** 2月20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。

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

※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)

※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。

### 相続・遺言個別相談会 **要予約**

**日時** 2月18日(水) 午前9時～午後4時  
**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

### 暮らしの無料法律相談会 **要予約**

**日時** 2月20日(金) 午前10時～正午  
**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)  
**お問い合わせ・お申し込み**  
経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125

※詳しくはP.14をご確認ください。

### (株)ジェイエイサービス伊勢 **JA'ss** 灯油感謝祭

**開催期間** 3月6日(金)～10日(火)  
**場所** JA伊勢管内の各JASS  
※中川SSは6日(金)・7日(土)の開催となります。

### 営農油感謝祭

**開催期間** 3月14日(土)～20日(金・祝)  
**場所** JA伊勢管内の各JASS  
※灯油・軽油が対象です。

### 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

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

今年は2月4日が立春だそうです。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。今月の表紙を飾るのは旬の「キャベツ」。栄養が豊富で、煮込み料理や炒め物、サラダなど幅広い料理で活躍します。『旬を味わう』(P.9)ではキャベツを使った温かいレシピをご紹介しますので、ぜひご覧ください。(A)