

あんさんがる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

Good Sleep
しつかり眠って
健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

曲
の
風
のうのかぜ

濱浦 祐樹さん

今月のプレゼントは
伊勢茶(新茶)

わくわく
プレゼント
13ページ



高品質栽培で産地維持



就農当初について
 実家が農家だったので、三重県農業大学校を卒業後に親のもとで就農し、今年で22年目を迎えます。就農当初、分からないことはすぐに父に聞き、教えてもらいながら栽培技術を学んできました。当時は「ハウスマかん」を多く栽培していて、暑い時期のハウス内での収穫作業が大変だったことや、作業があまり天候に左右



今月の表紙



2026.3 vol.456
「せとか」

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

※写真内のせとかに散布されている白い粉はカルシウム剤で、果皮を日差しから守り、日焼け果（出荷ロス）の発生を防ぐもので、人体に影響はありません。

御浜町

JA 伊勢
三重南紀セミノール部会 役員
三重南紀温州部会 第三支部
三重南紀せとか部会
三重南紀デコボン部会
三重南紀カラ部会
三重南紀青年部会

はまうら ゆうき
濱浦 祐樹 さん (42)

濱浦さんは御浜町にある約200アールの園地で、「せとか」や同町の主要品種である「味一号」、極早生温州、セミノールなど約10品種を栽培し、JAへ出荷しています。

されないため、なかなか休みが取れず大変だったことをよく覚えています。

栽培について

ハウスマカんの栽培に必要な重油代が高騰したこともあり、15年くらい前に当時御浜町でも生産者が増えてきていた「せとか」に植え替えました。ハウスマカんの収穫は7月の暑い時期に収穫を迎えるため、ハウス内はとも高湿になり収穫作業も大変でしたが、せとかは2〜3月に収穫するので負担を軽減することができました。

近年は夏場に異常気象と言われるような高温が続きますが、高品質な果実を栽培するために、その年の気候に合わせて対策をとりながら、作業の計画を立てています。ハウス内の水と温度の管理をこまめに行うほか、露地栽培もしているので、なるべく毎日園地に向かい、日焼け対策用のネットが風に飛ばされていないかなどを確認するようにしています。

また、かつて水害で大きな被害を受けたこともあり、排水対策などにも気をつけています。

最後に

最近では新規就農者の方との交流も行っており、刺激になっています。柑橘経営は人それぞれのやり方があるので、自分なりの方法を紹介するような形ですが、少しでも新規就農者の方にとって参考になればいいなと思っています。

自分自身も毎年美味しい柑橘を作り続けることを目標に、産地を維持していきたいです。

Good Sleep

✓ **多い人ほど要チェック!**
あなたの睡眠健康度
簡易チェック

毎日を健康に過ごすための

睡眠5原則

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
例)寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則
- 夕方以降によく
カフェインを摂る
- 喫煙や寝酒の習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている



1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。

2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。

3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。

4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品との付き合い方に気をつけましょう。

5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

みんなの**快眠講座**

しっかり眠って健康寿命を延ばそう!

出典：厚生労働省「健康づくりの睡眠ガイド2023」

**良い睡眠のために
できることから始めよう**

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



朝 規則正しい起床時間を心がける
(休日に夜更かし・朝寝坊しない)

昼 日中は積極的に体を動かす

夜 カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控える

夜間のパソコン・ゲーム・スマートフォン(スマホ)使用は控える

就寝間際の夕食、夜食は控える

ストレスを寝床に持ち込まない

寝室はなるべく暗くして、心地良い温度にする

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かす、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるように、生活を工夫しましょう。

週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

良い睡眠には、**量(時間)**と**質(休養感)**が重要です

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



生活習慣

運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクセーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児(小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

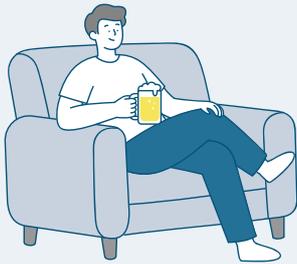
- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。



カフェイン・飲酒・たばこ

嗜好品

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

子どもの睡眠時間の目安

- 1~2歳 11~14時間
- 3~5歳 10~13時間
- 小学生 9~12時間
- 中学・高校生 8~10時間



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!



1/28

▲フラワーアレンジメントを体験する児童ら

小学生がフラワーアレンジメントを体験

1月28日、伊勢市立東大淀小学校の4年生8名を対象に、花育体験教室が開かれました。児童らに地元で栽培されている花きを知ってもらい、身近に感じてもらうことが目的です。

当日、児童らは三重県中央農業改良普及センターの職員から三重県内で栽培されている花きの種類や産地について説明を受けた後、バラの生産者やJA伊勢の職員の指導のもと、管内産のバラとガーベラを使用したフラワーアレンジメントを体験しました。また、地元のバラ生産者のハウスも見学しました。



1/28

▲選果レーンを見学する生徒ら

南勢撰果場で 三重県農業大学校の生徒受け入れ

1月28日、南勢撰果場で三重県農業大学校養成科の果樹コースを先攻する1、2年生9名の見学を受け入れました。

当日は、JA伊勢の職員からマルゴみかんが出荷されるまでの流れや光を使って柑橘の糖度などを計測する光センサーの説明などを受けた後、生徒らからの質問に答えるなどしました。

その後、生徒らは南伊勢町の柑橘生産者の園地を訪問しました。



1/29

▲栽培管理について確認する様子

イチゴ「うた乃」の現地研修会を開催

1月29日、JA全農みえと三重県中央農業改良普及センター、県内の地域農業改良普及センターは、イチゴ「うた乃」の現地研修会を開き、県内の生産者のハウスを巡回しました。

「うた乃」は三重県が開発した品種で、形や食味が良好で、糖度が高く芳醇な味わいです。また、種子から育てることができるため炭疽病に強いという特徴があります。JA伊勢管内では2軒の生産者が約10アールで栽培しています。

当日はJA伊勢の職員も同行し、摘果方法や防除など栽培管理について意見を交換しました。



2/1



▲ホイップクリームを絞る参加者ら

管内産のイチゴやミカンを使用 フルーツサンド作りを開催

2月1日、伊勢市の皇學館大学で「フルーツサンド作り」を開催し、午前と午後の部合わせて50組111名が参加しました。

これは、同校の学習プログラム「CLL活動」とJA伊勢が連携し開催したもので、当日は、「イベントプランナー」のプログラムを選択した学生7名がイベントの企画から運営までを行いました。

学生らが同活動の概要やフルーツサンドに使用する農産物について説明した後、参加者らは食パンの上に管内産のミカンやイチゴ、ホイップクリームを乗せてフルーツサンドを作り、各自持ち帰りました。



「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



2/1

▲授業の様子

第6回「みかんの学校」を開催

2月1日、南伊勢町のミカン園地で「みかんの学校」第6回授業が開かれ、15名の受講生が参加しました。

当日は、地元生産者らが講師となり、受講生は剪定について学びました。

みかんの学校では、4月から翌年2月までに計6回、ミカン栽培に関する実践を交えた講習会を行っています。令和8年度も南伊勢町で就農を目指す方やミカンの生産に携わりたいとお考えの方を対象に、「みかんの学校」の開催を予定しています。

受講お申し込み・詳細は

南伊勢町水産農林課 ☎0596-77-0007まで



2/9

▲葉裏のダニを確認する生産者ら

茶現地研修会を開催

2月9日、度会町と大紀町の茶園5カ所ので茶現地研修会を開き、35名が参加しました。

茶園全体の芽に対して、7割以上が芽生える^{ほろが}萌芽期をよりよい状態で迎えて一番茶の収量を安定させるため、毎年行っています。

当日は、JA伊勢の職員から施肥管理や生育状況について説明があったほか、病害虫の発生量や防除適期、凍霜害対策について確認しました。



2/10・11



▲作ったクッキーを缶に詰めていく参加者ら

クッキーの詰め合わせ作りを開催

2月10日と11日に御浜支店で「クッキーの詰め合わせ作り」を開催し、9名が参加しました。

当日は、甘夏ピールクッキーやマイヤーレモンのジャムサンドクッキーなど地元産の柑橘を活かしたクッキーやフロランタン等、手を掛けて6種類のクッキーを作り、色とりどりの缶に詰めました。

参加者は「みんなで協力して、たくさんの種類のクッキーができた。食べるのが楽しみ」と話しました。



2/12

▲生育状況を確認する部会員ら

需要期に向けてバラのハウスを巡回

2月12日、JA伊勢バラ部会はバラのハウスを巡回しました。生産者間で意見を交換して栽培技術を共有することで、品質の向上を図るとともに、需要に向けて意識を統一することが目的です。

当日は、JA伊勢の職員が同行し、生産者がお互いのハウスを訪れて生育状況などを確認しました。

野中穂積^{のなかほづみ}部会長は「2月から4月にかけて赤・ピンク・白色を中心に需要が高まる。需要に向けてしっかりと準備を進めていきたい」と話しました。



2/12

▲生産者④から説明を受ける部会員ら

JA多気郡の小麦視察を受け入れ

JA伊勢は2月12日、JA多気郡麦部会員と職員ら22名の小麦視察を受け入れました。

当日、部会員らは玉城町の生産者やJA伊勢の子会社(株)あぐりん伊勢の小麦のほ場を訪れ、伊勢志摩地域農業改良普及センターの職員から今年度の小麦の生産状況や最新の取組みについての説明を受けました。また、生産者やJA伊勢の職員が施肥や排水設備に関する質問に答え、お互いの栽培技術や取組み内容に関する情報交換を行いました。



2/14



▲ヨガのポーズを実践する参加者ら

第3回健康増進イベントを開催

2月14日、虹のホールあごで「第3回健康増進イベント」を開催し、「心も身体も健康に」をテーマにエンディングノート講習会とヨガ講座を実施しました。

エンディングノート講習では、JA伊勢の職員が講師となり、もしもの時の備えとして葬儀の希望や財産、自分の思いなどを書き留めておく必要性を呼びかけました。

その後、ヨガインストラクターの山本恵美子^{やまもと えみこ}さんを講師に迎え、参加者らはさまざまなヨガのポーズを実践。参加者は「身体がだんだんと温まり軽くなった。日常にもヨガを取り入れてみたい」と話しました。



2/13



▲食品を寄付する酒徳組合長④

フードドライブ 食品等を管内5市7町へ寄付

JA伊勢は、令和7年10月1日から12月12日の約2カ月間、フードドライブに取り組み、703点の食品や米などが集まりました。ご協力いただきありがとうございました。集まった食品等は管内の5市7町の社会福祉協議会へ寄付しました。あわせて、JA伊勢からも物価高騰への支援として、管内産のコシヒカリ「伊勢ごころ」180kgと「船越味噌」360kgを寄付しました。

2月13日には、酒徳^{さかどく}雅明^{まさあき}代表理事組合長やJA伊勢の職員が伊勢市社会福祉協議会を訪問し、宮崎^{みやざき}吉博^{よしひろ}会長にフードドライブで集まった食品等を寄付しました。



2/15

▲農産物や加工品を販売するJA伊勢の職員

美し国三重市町対抗駅伝の会場で 管内産の農産物・加工品を販売

2月15日、「第19回美し国三重市町対抗駅伝」が開催されました。

当日は、ゴール地点となる三重交通Gスポーツの杜 伊勢(三重県営総合競技場)の駐車場で「市町交流市場」も開催され、県内各市町の特産品等が販売されました。JA伊勢もブース出店を行い、イチゴや柑橘類に加え、管内産の農産物を使用したバウムクーヘンなどを販売しました。

また、同大会の開催に先立ち、JA伊勢では駅伝選手団を応援するため、伊勢茶やスポーツ飲料を管内12市町へ寄贈しています。





新タマネギのまるごとグラタン

調理時間
40分

材料(2個分)

タマネギ …………… 2個
 合いびき肉 …………… 20g
 エリンギ …………… 1本
 薄力粉 …………… 大さじ1強
 ピザ用チーズ …………… 適量
 パセリ …………… 適量
 塩こしょう …………… 適量
 オリーブオイル …… 小さじ1
 A { 無調整豆乳 …… 大さじ4
 味噌 …………… 小さじ1/2

作り方

- 1 タマネギはよく洗い、皮のままタマネギの上部から1/3の深さまで包丁で十字の切り込みを入れたら、ラップに包んで600Wの電子レンジで2分程度加熱する。
- 2 外葉を2枚ほど残してスプーンをタマネギのなかに差し込み、くるっと回転して中心部分をくり抜く。(中身が取りにくい場合は更に600Wで30秒ずつ加熱する)
- 3 エリンギ、2でくり抜いたタマネギをみじん切りにする。
- 4 小皿にAを溶いておく。
- 5 フライパンにオリーブオイル小さじ1/2を中火で熱し、合いびき肉と3を加えて炒める。薄力粉を全体にふり入れて混ぜ、Aを数回に分けて加え、その都度混ぜながら弱火で粉っぽさがなくなるまで煮る。塩こしょうで味を調べて2に詰める。
- 6 オープンの天板にクッキングシートを敷いて5を並べる。タマネギに焼き色が付くまで200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- 7 一度取り出し、ピザ用チーズを振りかけたら再度オーブンに入れ、チーズが溶けて焼き色がつくまで様子を見ながら1分程度焼く。
- 8 皿に盛り付け、パセリを振りかけたら完成。

今月の食材

タマネギ

栄養

独特の香りと辛さのもと、硫化アリルという揮発性の成分です。硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を活発にしてくれます。また、血液が固まるのを抑えるので、動脈硬化、高血圧などの予防効果も期待できます。水に溶けやすく、熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。

選び方

先端部分から傷みやすいので、しっかりと首が締まっているものを選びましょう。ずっしりと重みがあり、皮が乾いていてツヤのあるものがよいでしょう。

保存方法

ミカンの入っているネットなどに入れて、涼しく風通しのいい場所に吊るして保存するのが最適です。

スライスして冷凍しておくのも便利。繊維が壊れて火の通りが早くなるので調理時間を短縮できます。飴色に炒めてからの冷凍もおすすめです。

新タマネギは傷みやすいので、新聞紙に包んで野菜室で保存し、早めに食べ切りましょう。



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。

あなたもチャレンジ! 家庭菜園

今回のテーマ

適正な整枝で着果を増やす

シロウリ



シロウリ(白瓜)は「越瓜(えつうり)」とも呼ばれ、インドから東南アジアにかけてが原産で、暑さに耐え強光を好みます。カリウムが比較的多く含まれ、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、高血圧の予防に有効です。

栽培時期

発芽適温は28～30度、生育適温25～30度と高温が適するため、主に初夏に種をまき、夏に収穫します。

苗作り

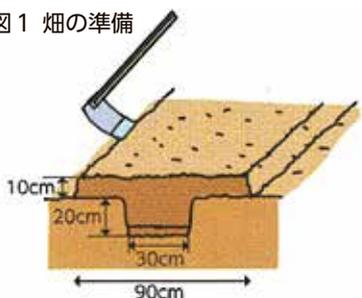
苗作りをする場合は、培養土を詰めた9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃に生育が良いものを残して間引いて1本にし、本葉5、6枚まで育てます。

なお、遅霜の心配のない時期には、じかまきをすることができます。

畑の準備

植え付け2週間前までに1㎡当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前に幅30cm、深さ20cm程度の溝を掘り、溝1m当たり化成肥料100gと堆肥2kgを施し、土を戻してこの溝を中心に幅90cm、高さ10cm程度の栽培床を作ります(図1)。

図1 畑の準備



植え付け

風のない暖かい日に、深植えにならないよう、株間を約1mにして植え付けます。

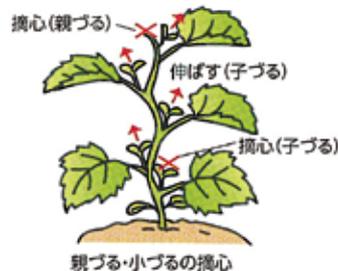
保温

低温に弱いため、トンネル栽培やキャップ栽培を行います。トンネルは夜間の保温と日中の換気のため裾の開閉で温度調節を行います。キャップ栽培は、ビニールで約30cm角のあんどんやドーム状のキャップをかぶせます。トンネルやキャップの中が茎葉でいっぱいになるくらいまで育ったら取り外します。

整枝

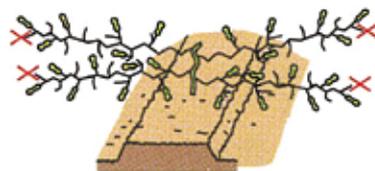
シロウリは孫づるに着果する性質があるため、摘心して孫づるを多く出させます。まず、親づるは本葉5、6枚でつる先を摘み、

図2 整枝1



上の節から出る子づるを4本伸ばします。その後、子づるを8～10節で摘み、それぞれの孫づるは2葉を残して摘心します(図2)。つるは左右に振り分けて重ならないように配置します(図3)。つるが伸びていく場所に、つるが絡むためのわらを敷きます。

図3 整枝2(4本整枝)



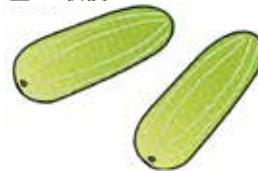
追肥

子づるが盛んに伸び出してくる頃、1株当たり化成肥料50g程度を畝の両側に散布して土寄せします。さらに、孫づるが伸び出す頃に、同様に追肥・土寄せをします。

収穫

若取りは200～300g(開花後20～25日)で収穫します。かす漬けなどの加工用は1kg程度(開花後40日程度)で収穫します(図4)。

図4 収穫



栽培カレンダー(シロウリ)

		3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
冷涼地	トンネル		●	▲	○	■		
	キャップ		●	▲	○	■		
	じかまき			●	▲	○	■	
中間地	トンネル	●	▲	○	■			
	キャップ		●	▲	○	■		
	じかまき			●	▲	○	■	
暖地	トンネル	●	▲	○	■			
	キャップ		●	▲	○	■		
	じかまき			●	▲	○	■	

● 種まき ●●● 苗作り ▲ 植え付け ○ トンネル
— 生育 〘 キャップ ■ 収穫

通年性の鼻炎 ～原因と対策～

鼻炎は原因によって主に「感染性（ウイルス性、細菌性等）」、「アレルギー性（ダニ、花粉症等）」、「非アレルギー性（薬物性、加齢性等）」の3つに分類されます。このうち最も多い鼻炎がアレルギー性鼻炎です。季節にかかわらず1年を通して鼻炎がある場合、通年性アレルギー性鼻炎の可能性が高いです。

通年性アレルギー性鼻炎のなかでも多いのがダニアレルギーによるもので、日本では4人に1人の割合でダニアレルギーがあるとされています。ダニの死骸やふんに対するアレルギー反応が原因で、症状は花粉症と同様です。梅雨から夏にかけて繁殖し、その死骸やふんがその後増加していくため秋から冬に症状が悪化傾向となります。そのため秋から冬にかけて症状が強い場合はダニアレルギーが疑われます。



通年性アレルギー性鼻炎 ダニを減らすポイント

● 掃除機がけ

週2回以上、ほこりがたたないように床の拭き掃除をした後、換気をしながらゆっくり掃除機をかけましょう。（花粉の飛散時期は窓を閉めて行いましょう。）

● 寝具の手入れ

布団のシーツやカバーなどの寝具は週に1回以上洗濯し、布団は天日干しにするか布団乾燥機でダニを死滅させましょう。布団の表裏に掃除機をかけ、ダニの死骸を吸い取りましょう。

● こまめな洗濯

カーテンやぬいぐるみなどはダニが潜みやすいです。水洗いできるものはこまめに洗いましょう。

● エアコン・空気清浄機の使い方

エアコンや空気清浄機のフィルターは定期的に掃除をしましょう。空気清浄機を使っても定期的に換気を行い、湿度は60%を超えないようにしましょう。



ダニアレルギーによる鼻炎の治療

● 点鼻薬(重症な症状を抑える)

重症の場合、鼻噴霧用ステロイド薬を使用し、鼻水や鼻詰まり症状を抑えます。

● のみ薬 (くしゃみ・鼻水・鼻詰まりを抑える)

くしゃみや鼻水の症状がある場合、抗ヒスタミン薬で症状を抑えます。

● 舌下免疫療法 (ダニアレルギーを改善する)

治療はいつでも開始でき、1日1回の舌下錠を使用します。毎月の通院が必要で3～5年間続けて行います。投与後に口腔内の腫れや痒みなどが起こることがあります。



花粉やダニの他にも、アレルギーの原因は様々です。体調や季節に関係なく、年中鼻水や鼻詰まりなどの鼻の症状に悩んでいる場合は、その原因を突き止めて対処することが大切です。



我が家の人気者

笑顔がかわいい結菜ちゃんと千種ちゃん。結菜ちゃんは食べるのが好きで、ウィンナーやラーメンなど好きな食べ物をたくさん教えてくれました。最近、パズルやお絵描き、折り紙でよく遊ぶそうです。

千種ちゃんはお姉ちゃんの真似をするのが好きで、この日も一緒にお絵描きや折り紙をしていました。また、アニメ『パウパトロール』が好きで、お気に入りのキャラクターのぬいぐるみを手に寝ているそうです。

二人とも集中力が高く、手先が器用で、箸や鉛筆を持つのが上手。お手伝いもよくしてくれるそうで、結菜ちゃんは料理、千種ちゃんは洗濯物を畳むのをよく手伝ってくれるそうです。

ご両親は「すくすくと健康に、元気に育ってくれるのが一番。今のまま、一生懸命に取り組める子になってくれたら嬉しいです」と話してくれました。

すくすく元気に育ってね



南伊勢町

はしもと ちくさ 橋本 千種ちゃん(2)

ゆま 結菜ちゃん(4)

自分の時間を大切に



志摩市

たまがわ ひでき 玉川 秀樹さん(76)

まさよ 昌代さん(74)

元気はっらっ シニアだより

私たちは若い頃から旅行が好きで日本全国を旅行している中、鹿児島県の与論島で出会いその後の交流を経て結婚しました。10年ほどは沖縄県の小浜島で暮らし、子どもの進学を機に妻の産まれた志摩市の大王町へ引っ越してきました。魚や海藻などを私の地元である京都へ週2回ほど行商する暮らしを昨年まで続けてきましたが、その間にネパールへ支援物資を届けるボランティア団体も設立しました。1992年頃から81回現地を訪れ、服や学用品、医療物資などを山奥の村へ届けてきました。会員も130名程まで増え、4月には82回目の訪問を予定しています。今ではその様子などを動画サイトなどに投稿し、沢山の人の活動の様子を見てもらっています。

これから先の人生、不安は何一つなく、楽しみしかありません。お互いがつかず離れず、自分の時間を大切にしながら自由に生きていきたいと思います。

おもしろ農産物



2本仲良く日光浴中…
(伊勢市/中西さん)

昨年からは娘夫婦がイチゴ農家になりました。JA伊勢の研修と職員の指導のおかげで、今年も美味しいイチゴができて感謝しています。

(60代 女性)

ほぼえみかんを利用しています。他県へミカンを送ることが多く、職員に旬のミカンの情報を教えてもらいます。送り先も喜んでくれます。また、旬の野菜情報やレシピ等も聞けるので、職員との会話も楽しみです。

(60代 女性)

職場の同僚にすすめられ、JAの支店で年金の相談をしました。丁寧に手続きをしてもらい年金事務所への書類の提出もお願いできて安心しました。

(60代 女性)

お便りのコーナー



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



※写真はイメージです。

Q / 3月9日(月)～31日(火)にかけて実施する
お得な定期貯金キャンペーンです。(P.15
参照)

A / 令和7年度末
金利〇乗せ定期貯金

JA伊勢管内産「伊勢茶(新茶)」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。
※お届けは6月頃を予定しています。

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 3月31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。

1月号の解答は「イチゴ」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
701通

我が家では
換気ばっちり

(志摩市)

PN チヒママ

すきま風

冬の夜
寒さ吹き飛ぶ

(紀北町)

PN めめっち

ネオン街

喧嘩して
恐るべし妻の

(伊勢市)

PN ねこくん

記憶力

録画して

たまるばかりの

(伊勢市)

PN りょう

時代劇

ご飯おかず

何でもこぼす

(度会町)

PN 山口都美子

愚痴までも

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。

マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

近年、さまざまな金融犯罪が発生し、その手口は巧妙化・高度化しています。新聞やニュース等の報道により、不安を感じておられる組合員・利用者の皆さまも多いことと存じます。

また、国際的にも金融機関が取り組むべき重要課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性が一層高まっています。信用事業を営む当組合にとって、マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは重要な責務です。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するとともに、組合員・利用者の皆さまの大切な財産を金融犯罪からお守りするため、マネロン・金融犯罪対策を重要な経営課題として位置づけ、取組みを一層強化していく必要があることから、このたびマネロン・金融犯罪対策リーダーを任命・設置し、リーダーを中心に、組合全体で取組みの定着化・高度化を進めてまいります。

私を含む常勤役員も積極的に関与し、現場における実効性あるPDCAの実践を通じて、対策が組合内で徹底されるよう指揮してまいります。今後も、皆さまに安心してご利用いただけるJAであり続けられるよう全力で取り組めますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年3月1日
代表理事組合長 酒徳 雅明

令和9年度の4月採用の正職員募集のお知らせ

募集要項

■募集人員

大学、短大、高専卒業および卒業見込者
※高校卒業見込者の募集は8月頃に行う予定です。

■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

■勤務地

本店または支店・事業所

■応募資格

平成8年4月2日以降出生の方

■応募方法

マイナビ2027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2027で提出)、学業成績証明書、卒業(見込)証明書
※学業成績証明書、卒業(見込)証明書は内々定時に提出でも可

■締切日

令和8年4月30日(木)

■選考フロー

マイナビ2027にて受付

※応募書類(エントリーシート)の提出が必要です。

【一次試験】令和8年4月下旬(Web試験)
適性検査

【二次試験】令和8年4～5月

人事部長面接(Web試験)

【最終試験】令和8年5月 役員面接

※応募した日により選考フローの日程が変更になる場合があります。

■令和8年就職説明会

【対面開催】

①3月10日(火)午前10時～午前11時30分

②3月16日(月)午前10時～午前11時30分

【場所】JA伊勢本店(度会町大野木1858)

【オンライン開催】

①3月10日(火)午後3時～午後4時30分

②3月16日(月)午後3時～午後4時30分

マイナビ2027からいずれかの日程をお申込みください。

※4月以降の日程は随時マイナビに掲載していきます。

■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2027
はこちら



「令和7年度末金利上乘せ定期貯金」を実施します

【期間】令和8年3月9日(月)～31日(火)

【商品】スーパー定期 お預け入れ金額 1口あたり20万円以上1,000万円未満

ニューマネー 6カ月コース

募集金額30億円限定

※期間中であっても募集金額に達した時点で終了とさせていただきます。

- 店頭窓口お預入れ限定
- 他の金融機関からの新規お預替え資金限定

期間中、純新規資金※で20万円以上1,000万円未満「スーパー定期貯金(6カ月/自動継続)」をお預け入れの個人の方6カ月自動継続

年 1.20% (税引後 年0.956%)
【店頭表示金利+0.975%】

※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。

口座振替・増額資金 1年コース

- 店頭窓口お預入れ ●ATMお預入れ
- ネットバンクお預入れ
- 新規・増額(10万円以上)・お預替え資金

期間中、口座振替または増額資金で20万円以上1,000万円未満「スーパー定期貯金(1年/自動継続)」をお預け入れの個人の方1年自動継続

年 0.65% (税引後 年0.517%)
【店頭表示金利+0.375%】

※当JAの定期貯金の満期・書替資金の場合、増額10万円以上かつお預入れ金額20万円以上のご契約を対象とさせていただきます。

【お預かり金利について】●取扱期間中に店頭表示金利に変更があった場合、それ以降の適用金利は変更後の店頭表示金利に以下の金利上乘せ幅【6カ月コース + 0.975% 1年コース + 0.375%】を上乗せしてお預かりいたします。

【ご留意事項】●【ニューマネー 6カ月コース】個人の方で現金・お振込等により新たに当JAへお預入れされた資金を対象とします。当JAの他支店からのお預け替えされた資金および当JAからお引出しされた資金ならびに当JAの定期貯金等の中途解約資金や普通貯金からの本定期貯金へのお振替はできません。●【ニューマネー 6カ月コース】の募集金額は30億円とし、期間中であっても募集金額に達した時点で終了とさせていただきます。●【口座振替・増額資金 1年コース】個人の方で新規お預入れまたは増額(10万円以上)書替継続をされた方を対象とします。●表示の金利適用は初回満期日までとし、自動継続後の金利は、継続日当日のスーパー定期の店頭金利とさせていただきます。●満期日前に解約する場合は、当JA所定の中途解約利率を適用させていただきます。満期日以降は継続日におけるスーパー定期の店頭表示金利が適用されます。●ネットバンク・ATMでの定期貯金作成には1回または1日あたりの限度額がございます。●お利息には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。●当JAが実施する他の定期貯金商品と併用はできません。●本商品は金利情勢等の変化によりキャンペーン期間中であっても「商品内容の変更」や「取扱いを中止」することもあります。●店頭商品概要説明書をご用意しております。

■お問い合わせ お近くの支店窓口まで

農機具レンタル料金 価格改定のお知らせ

日頃は当JAの農機具レンタルサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。

平成29年のサービス開始以降、レンタル料金を据え置いてまいりましたが、メンテナンスに係る部品の価格高騰により令和8年4月1日(水)から農機具のレンタル料金を改定させていただくことになりました。

組合員・利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、農機具レンタル料金については、当JAのホームページをご確認いただくか、ご利用の際に各農機センターまでお問い合わせください。

■お問い合わせ

- 伊勢農機整備センター ☎0596-37-0403
- 玉城・度会農機センター ☎0596-58-2911
- 鳥羽志摩農機センター ☎0599-55-0045
- 三重南紀農機センター ☎05979-2-4393

「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)

参加者募集中!

管内産のイチゴを使ったクレープ作り

日時 4月4日(土) 午後1時～(所要時間：1時間30分程度)

内容 ①イチゴ生産者によるお話(講師：イチゴ生産者 にしむら ちえ 西村 知恵さん) イチゴについてのクイズに答えて楽しく学ぼう！
②イチゴのクレープ作り

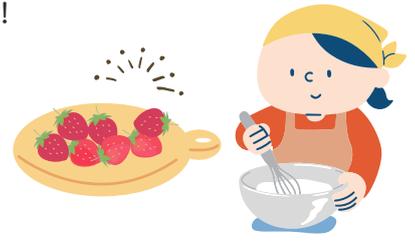
場所 伊勢中央支店(伊勢市御園町長屋462)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭き、筆記用具

募集組数 30組 ※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費 1セット500円(生地2枚分)

応募締切 3月19日(木)



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。
※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)

※年間スケジュールは、ホームページをご確認ください。

相談会・キャンペーン等のご案内

(株)ジェイエイサービス伊勢 
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

暖かく過ごしやすい日が増えてきました。川辺にはツクシやホトケノザなどが顔を出し、春の訪れを感じさせてくれる一方で、スギ花粉もピークを迎えます。毎年、鼻の不調が季節の変わり目を真っ先に教えてくれる気がします。出かける際はマスクや眼鏡を携えて、帰宅後は玄関で上着をはたく、早めにシャワーを浴びるなど、花粉を持ち込まない工夫も忘れずに過ごしたいですね。(A)