

# あんさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

年金の受け取りは  
JA伊勢に相談しよう！

曲  
のうのかぜ  
の風

谷口順吾さん

今月のプレゼントは  
ざつまいもチップス  
わくわく  
プレゼント  
13ページ



# こだわりのトマト たくさんの人に知ってほしい



伊勢市

JA 伊勢トマト部会

たにぐち じゅんご  
谷口 順吾 さん (64) ㊦

伊勢市でハウストマトとメロンを栽培する谷口さん。

奥さまのゆかりさん㊦と従業員の3人でトマトを約31アール、メロンを約26アールで栽培し、JA伊勢へ出荷するほか、サンファームおばたなどでも販売しています。

## 栽培について

ハウスでのトマト栽培は、お盆頃に苗を植えて、翌年の6月頃まで収穫をします。秋から冬は気温が低いので生育が遅く、実を株になら



## 就農について

20歳の時に、実家の家業を継ぐ形で就農しました。就農してからはトマトやメロンのほか、イチゴ、水稲などを栽培していました。現在は作期を分散できて病害虫の交差感染の心配も少ないトマトとメロンに品目を絞り、4棟のハウスで作期をずらしながら栽培しています。

2019年には、トマトとメロンの農場として三重県で初めてJGAP認証※を同時に取得し、ハウス内の衛生管理や肥料管理などを徹底しています。

今月の表紙



2026.4 vol.457

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<br>我が家の人気者/<br>元気はつらつシニアだより/<br>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 |



せてゆつくりと成熟させることができるので、味がよくのったハリのあるトマトに仕上がります。

しかし近年は気候変動の影響を受けてか、コナジラミ類の発生期間が長くなりました。コナジラミは葉につき吸汁し、株全体にウイルスを媒介させ、黄化葉巻病に感染させたり実に汚れをつけたりと厄介な病害虫です。そして薬剤抵抗性がつきやすく、適期防除に努めていても効果がでない場合もあるので、網目の細かい防虫ネットをハウスの側窓に張り巡らせています。病害虫も通しませんが風も通さないため、ハウス内は温度が上がってしまいます。

特に株を定植する夏場はハウス内がとて暑くなるため、株が弱ってしまわないよう、ハウス内の気温を適温に保つ必要があります。そのため、ハウスの屋根部分に遮光剤を散布するほか、夜間は冷房を入れるなど管理を徹底しています。燃料や資材等のコストはかかってしましますが、美味しいトマトをつくるため、こだわり続けたい部分です。

そのような中でも、自分が栽培したトマトを食べた人から「美味しい」と言ってもらえたり、リピーターの方を買っていただけたらすると、栽培しているよかったです。もっと頑張ろうという気持ちになり、日々の励みになっています。

### 最後に

いくらこだわって農産物を栽培していても、地域での認知度がそこまで高くありません。「伊勢でトマトやメロンを作っていたの？」という声も多いです。自分に限った話ではありませんが、「この地域でこんな農産物を栽培している人がいるんだ」と何かの機会に知っていただけたら嬉しいですし、そこから地元で作ったものを地元で食べていただくことにつながり、ひいてはその地域・農家の応援につながっていいかなと思っています。

※JGAP認証

持続可能な農業経営に取り組む農場に与えられる認証

年金友の会で  
充実した  
セカンドライフを

# 年金の受け取りは JA伊勢に相談しよう!

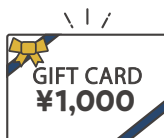
JA伊勢で年金をお受け取りいただくと、さまざまな特典があります!  
もうすぐ年金の受け取りを控えている方も、既に他の金融機関で受け取られている方も、JA伊勢で年金をお受け取りしませんか。JA伊勢が皆さまのセカンドライフをサポートします。

## JA伊勢で年金を受け取ると、特典がたくさん!

### プレゼントがもらえる!

#### ✓ ギフトカード 1,000円分プレゼント

新規でJA伊勢に年金の振込を指定された方、または年金の振込指定をJA伊勢に変更された方にもれなくプレゼント。



#### ✓ お誕生日プレゼント

毎年、お誕生日月にプレゼントをお届けします。  
※写真はイメージです。



#### ✓ ご紹介特典

JA伊勢に新たに年金の振込を指定いただける方をご紹介で、紹介者と被紹介者にギフトカード500円分をプレゼント。



#### ✓ 記念品プレゼント

年金の振込みをご指定いただいた方に記念品をプレゼント。



### さまざまなイベントに参加できる!

年金友の会の各支部が主催するイベントへご参加いただけます。  
※地区によって開催するイベントが異なり、参加できないものもありますのでご了承ください。

#### グラウンドゴルフ大会



#### 日帰り旅行



#### 演芸大会



### 会員限定! 金利上乗せ定期貯金!

#### ✓ シルバー定期貯金

スーパー定期貯金1年もの  
(非自動継続・自動継続(元金継続))

店頭表示金利+ **年 0.25% 上乗せ**

#### お預け入れ限度額

お一人さま通算300万円まで  
(年金受取口座のある店舗でのみお取扱いできます)

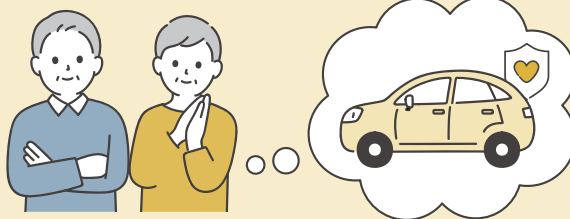
●窓口のみでのお取り扱いとなります。●満期日以降の金利は、解約日における普通貯金利率を適用します。●継続日以降の金利は継続日における特別金利(スーパー定期貯金の店頭表示利率プラス上乗せ金利)でお預かりします。●満期日前に解約される場合は、当JA所定の中途解約利率を適用致します。●他の金利上乗せ商品との併用はできません。●金利は税引前であり、お利息には20.315%(国税15.315%・地方税5%)の分離課税が適用されます。●本商品は金融情勢等の変化により期間中であっても「商品内容の変更」や「取扱を中止」することがあります。●詳しくは店頭の説明書をご覧ください。

## 年金友の会の 会員の声



友人を紹介したら私も特典をもらえました。また毎年、自分の誕生日月にプレゼントをもらえるのが嬉しいです。いただいたお茶が美味しく、JAの店舗で再購入しました。

JAで年金を受け取るようになったことがきっかけで、JAを利用するようになりました。いろいろな共済を取り扱っていることを知り、自動車共済に加入しました。



## 近くにJAのATMがなくても便利！

## JAバンク三重優遇プログラムの適用

JA以外のATMでも  
**手数料が  
月4回まで無料**  
になるんです！



JAバンクで年金をお受け取りの方は「JAバンク三重優遇プログラム」が適用されます。

**対象となる  
ATM**

ゆうちょ銀行・コンビニATM  
(セブン銀行・ローソン銀行・  
イーネット)

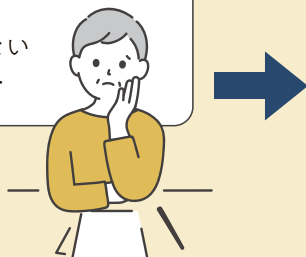
※お取引いただいているJAのキャッシュカードご利用時に限ります。

※手数料無料の残り回数は、スマートフォンアプリ「JAバンクアプリプラス」やJAネットバンクへのログイン、提携ATMから出力されるご利用明細でご確認いただけます。

※適用される条件などについては、P.15をご確認ください。

## 年金の受給手続きはJAにお任せください！

もうすぐ年金を受け取るんだけど…  
書類の記入方法や  
必要書類が分からない  
手続きも複雑そう…



煩わしい手続き…  
JA伊勢が無料で  
お手伝いします！  
・書類の記入方法  
・必要書類のご案内  
・年金事務所への  
書類提出 など…



**ご相談は無料です。年金に関する疑問やお悩みもお気軽にご相談ください。**

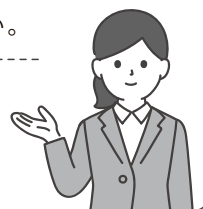
すでに他の金融機関で年金をお受け取りされている方も年金の受け取り口座は簡単に変更ができます！

## 今年度も「年金相談会」を開催します！

社会保険労務士に年金についてご相談いただけます。ぜひご利用ください。

「年金相談会」の開催スケジュールはあんさんぶるの裏表紙で  
定期的にご案内しています。

また、年間スケジュールはホームページをご確認ください。



■ お問い合わせ 最寄りの支店窓口または金融部 貯金課 ☎0596-62-1123

JA伊勢では、年金受給者の方々に野菜作りをすすめています。栽培や産直出荷に興味のある方は、ぜひ営農部またはグリーンコープ等の経済店舗へご相談ください。



# 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!



2/20

▲キャベツを収穫する社員と就労体験者

## 就労体験を受け入れ 子会社(株)あぐりん伊勢

2月20日、JA伊勢の子会社(株)あぐりん伊勢で就労体験を受け入れました。

伊勢市と人材紹介サービスを展開する株式会社タイミーは、引きこもりや障がいなど働き辛さを抱えた方の就労支援に試験的に取り組んでおり、その受け入れ先として同社でも就労支援を行っています。

当日は、伊勢市小俣町のキャベツほ場で、1名の就労体験を受け入れ、社員と一緒に収穫作業や出荷作業等を行いました。



2/24

▲理想の土壌環境について説明する講師

## 春夏野菜栽培説明会を開催

2月24日から4日間、JA伊勢の支店5カ所で「春夏野菜栽培説明会」を開催し、合わせて103名が参加しました。

説明会は、農業を新たに始める方を増やして地域の農地保全につなげることを目的に毎年2回開催していますが、今回は野菜栽培の基礎となる「土づくり」の知識を深めてもらうことを目的に、一部の会場で「土づくり講演会」も開催しました。

24日に伊勢中央支店で開催した講演会では、朝日アグリ株式会社技術顧問が講師を務め、土づくりの基本や堆肥・肥料の上手な使い方などを説明しました。



2/25

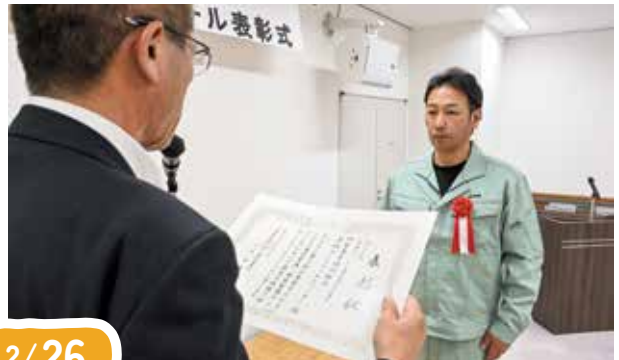
▲温湯消毒作業を行うJA伊勢の職員

## 田植えに向け 種もみ温湯消毒を実施

JA伊勢管内で2月25日から、紀宝育苗センターなど3カ所で農業を使わずに種もみの殺菌を行う「温湯消毒」作業を行いました。

温湯消毒では、袋に入れた種もみを約60度のお湯に10分間浸し、しっかりと水で冷却した後、10度の水に数日間浸種します。その後催芽させたものを播種し、芽が出たらピニールハウスに移して育苗します。

JA伊勢管内でも比較的温暖な紀宝町では、3月下旬から田植えが始まっています。



2/26

▲表彰状を受け取るJA伊勢の職員⑥

## 玉城カントリーエレベーターが 優秀賞となる「三重県RC・CE運営協議会会長賞」に

JA全中やJA全農などが主催する「第3回三重県RC及びCE運営管理・環境整備コンクール」において、玉城カントリーエレベーターが優秀賞となる「三重県RC・CE運営協議会会長賞」に輝きました。

同コンクールは、品質事故防止と施設の適正な運営管理、環境整備の徹底と作業の安全管理を図ることを目的に開催されています。第3回となる今回は、三重県下6JAからカントリーエレベーター4施設、ライスセンター4施設が応募し、運営管理や衛生管理など7項目の審査を経て、同施設を含む2施設が入賞しました。

2月26日には津市にあるJA三重ビルで表彰式が開催され、JA伊勢の職員が参加し、表彰状を受け取りました。



「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月下旬

▲さつまいもチップスをPRするJA伊勢の職員

### 新商品「さつまいもチップス」登場

2月下旬、JA伊勢は新商品として「さつまいもチップス」の販売を開始しました。

JA伊勢管内産のサツマイモ「紅はるか」を食べやすいチップスにして、マイヤーレモンの果汁パウダーをまぶしました。マイヤーレモンの程よい酸味と塩味がサツマイモの甘さを引き立てています。

価格は1袋540円(税込)で、サンファームおばたや鳥羽マルシェ、ほほえみかん等で販売しているほか、お近くのグリーンコープ等でご注文いただくことも可能です。この機会にぜひお求めください。

※今月号のわくわくプレゼントの商品にもなっています!(P.13参照)



3月

▲ガーベラを収穫する生産者

### ガーベラの出荷が最盛期を迎える

3月、JA伊勢管内ではガーベラの出荷が最盛期を迎えました。ガーベラの需要が高まる3月から4月は、1年の中でも出荷量が多くなる時期です。

ガーベラは鮮やかな色合いと大きな花弁が特徴。さまざまな品種や色があり、今年度、JA伊勢管内では42品種を栽培しています。

また、4月18日は「418(よいはな)」の語呂合わせから「ガーベラ記念日」に制定されています。家族や友人など大切な方へガーベラを贈ってみてはいかがでしょうか。



3月

▲表彰を受けた古川さん

### 御浜町の古川昭義さん 第85回中日農業賞の優秀賞に輝く

御浜町の古川昭義さんが、中日新聞社主催の第85回中日農業賞の優秀賞に輝きました。

古川さんは超極早生温州「味一号」や極早生温州のほか、イチゴ「かおり野」を栽培しており、担い手不足や生産面積の縮小が課題となっている産地において、耕作放棄地の再整備や若手就農者の育成に取り組んだ点が評価され、受賞につながりました。

古川さんは「30年、40年後も東紀州の地域産業を維持していくため、これからも地域全体で取り組んでいきたいです」と話しました。



3/4

▲赤カビ病対策の徹底を呼び掛けるJA伊勢の職員

### 小麦生産技術向上研修会を開催

3月4日、玉城支店で「小麦生産技術向上研修会」を開催し、34名の生産者が参加しました。近年三重県で発生リスクの高まっている赤カビ病を防ぎ、品質と収量の向上を図ることが目的です。

当日は、JA全農みえや伊勢志摩地域農業改良普及センターから、管内産小麦の評価や課題のほか、小麦の防除回数や適期、排水と施肥について説明がありました。また、JA伊勢の職員から、赤カビ病発生時の対応や収支への影響を説明し、防除を徹底するよう呼び掛けました。



3/7



▲おにぎらずを作る参加者ら

### コープみえと連携した 「楽しく学ぶ食育&おにぎらず作り」を開催

3月7日、伊勢中央支店で「楽しく学ぶ食育&おにぎらず作り」を開催し、60組83名が参加しました。

これは、JA伊勢とコープみえの双方が協同組合として連携し、参加者らに食の大切さを学んでもらうことを目的に開催しました。

当日は、管理栄養士の資格を持つJA三重中央会の職員を講師に迎え、バランスのとれた食事と身体作りについて講義がありました。その後、JA伊勢管内産コシヒカリ「伊勢ごころ」と、コープみえの食材を使用し、牛乳パックを型にして「おにぎらず」を作り、参加者らは各自持ち帰りました。



3/15

▲種芋定植作業を行うJA伊勢の職員

### 干し芋「きんこ」原料のハヤト芋 長沢ファームで種芋定植作業

長沢ファームでは15日と16日、干し芋「きんこ」の原料となるハヤト芋の種芋定植作業が行われました。

同施設では病害虫の侵入を防ぐよう管理されているハウスでウイルスフリー苗の生産を行い、きんこ生産者へ数量を限定し、無償で提供しています。これは少しでも病気にかかっていない原料芋を収穫し収量増加に役立ててもらおうと実施しているものです。1月頃から土壌消毒やガス抜き、施肥、畝立てといった作業が行われた後、2日間で種芋約200kgを定植しました。

4月上旬頃に発芽が確認できた後はマルチを取って水管理を行い、5月中旬から順次苗を切り取り、生産者へ配られる予定です。



3/14



▲農家経営のシミュレーションをする子どもら

### 未来のお金マスターへ!「親子マネーラボ」を開催

3月14日、伊勢中央支店で「親子マネーラボ」を開催し、管内の親子ら27名が参加しました。

当日は、子どもを対象にお金の使い方を学んでもらうコースと、初心者向けの資産形成・資産運用を学ぶコースを同時に開催しました。

子ども向けのコースでは、農家経営を体験するゲームを実施。児童らは農家になりきって苗や肥料、農業機械の購入や災害によるアクシデントを考慮しながら作物を栽培し、販売するシミュレーションを通じてお金の流れや使い方について学びました。

また、資産形成・資産運用を学ぶコースでは、参加者は資産運用の考え方やNISA制度について学びました。



4月初旬



▲選別されるカラマンダリン

### 春のミカン「カラマンダリン」出荷始まる

4月初旬から統一選果場で、春のミカン「カラマンダリン」の出荷が始まります。

カラマンダリンは、「温州ミカン」と「キングマンダリン」の交配で、果実一つひとつに3重の袋を掛けて、冬が明けるまで樹にならせたまま栽培します。極めて濃厚な甘さとほどよい酸味のバランスがとれたカラマンダリンは、三重ブランドにも認定されています。

4月下旬まで県内や中京、大阪の市場などへ出荷します。



さっぱりとした味で  
日本酒にもピッタリ!



調理時間  
5分

#### 材料(2人分)

トマト …………… 1個  
モzzarellaチーズ …… 1個  
大葉 …………… 4枚  
ショウガ …………… 3かけ  
シラス …………… 適量  
A { オリーブオイル …大さじ1  
ポン酢 …………… 大さじ1/2  
わさび …………… 適量  
ブラックペッパー …… 適量

#### 作り方

- 1 トマトとモzzarellaチーズを8mm幅にスライスする。
- 2 大葉とショウガを千切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 器にトマトとモzzarellaチーズを交互に並べて置く。大葉、ショウガ、シラスを乗せ、3の調味料をかける。お好みでブラックペッパーを振ったら完成。

# トマトの和風カプレーゼ



### 今月の食材

## トマト

#### 栄養

赤い色はリコピンという色素成分によるもの。リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりもペーストのように物理的処理や加熱調理された加工品のほうが高いことが知られています。また、油脂と合わせると、吸収率が上がるので、オリーブオイルなどと一緒に摂るとよいでしょう。ビタミンCやカリウムも豊富です。疲労回復効果が期待されるクエン酸や便秘改善に役立つペクチンも含まれています。

#### 選び方

ヘタが新鮮で、皮にハリがあり、ずっしりと重く、烈果のないものを選びましょう。お尻に星のように放射線状の筋が出ているものは実が充実している証です。

#### 保存方法

熟したトマトはビニール袋に入れて野菜室へ。緑の部分がまだあるものは、常温で保存しましょう。冷やしすぎると風味が落ちるので注意。ヘタをくり抜いて丸ごと冷凍保存もできます。流水で洗い流すと、簡単に皮がむけ、湯むきいらず。



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

写真・文：園芸研究家  
淡野一郎  
写真©ICHIRO AWANO

## 葉ジソ

刺身のつま、薬味、天ぷらに  
種まきは日長14時間以上で

シソの中でも葉を使う葉ジソには、梅干しの色つけなどに使う赤ジソ、刺身のつまなどにする青ジソ(オオバ)があります。

原産地がモンスーン気候であることから、夏は海から暖かく湿った季節風が吹き、蒸し暑く雨の多い環境が適しています。このため発芽適温は20～25度と高めです。種は皮が硬く、発芽に光が必要なので、種まき前に芽出し処理し、種まきは覆土を薄くして、4月下旬までは保温して出芽させます。シソは一定の葉枚数になり、夕方の薄明期を含む日長が14時間以下になると花芽を作る短日植物です。花が咲くと葉の収穫が難しくなるので、種まきは日長が14時間を超えるゴールデンウィーク頃からの長日期間にすると長く収穫できます。温暖地ならこの頃、気温が生育適温の下限を超えるので、外で育てるにも好都合です。

### 基本情報

- 分類：シソ科シソ属
- 原産地：ヒマラヤ、ミャンマー、中国西南部
- 発芽適温(地温)：20～25度
- 生育適温(気温)：20～23度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.7

### 病害虫情報

**ハダニ類**：高温期に乾燥していると葉の裏面などに大量発生する。見つけたらハンドスプレーなどで洗い落とす。  
**ベニフキノメイガ**：春、7、9月頃に幼虫が発生して、葉をつぶり、周囲の葉を食害。見つけ次第手で捕殺する。

「大葉青しそ」  
生育旺盛で栽培し  
やすい葉ジソ

## 葉ジソの栽培方法

### 1 種まき

種まきの2日前から種を水に漬け、半日おきに水を替え芽出し処理する。直径9cmのポリ鉢へ培養土を入れ、真ん中に深さ5mmほどのくぼみを付け、種10粒ほどをまく(写真1)。発芽に光が必要なのでパーミキュライトを薄くかけ(写真2)、軽く手で押さえ、やさしく水やりする。

#### ポイント

種まき後は4月下旬までは日当たりの良い窓辺などで出芽させる。出芽後は外で育てる。



### 2 間引き・植え付け

種まき後6～8日ほどで目が出てくる。本葉2枚までにはさみで3株に間引く(写真3)。さらに種まき後30～40日、本葉6枚で1株にする(写真4)。2回目の間引き後、直径30cmのポリ鉢(約15ℓ)に培養土とIB化成約38gを混ぜ入れ、1株を植え付ける(写真5)。植え付け後はたっぷり水やりする。

#### ポイント

最初の間引き後に鉢縁にIB化成1粒を押し込んでおくと苗がスムーズに生育する。



### 3 収穫・追肥

収穫は植え付け後30日ほど、本葉10枚から行う。葉身で摘み採ると黒く変色してしまうので、葉柄を持って摘み採る(写真6)。最初の収穫から1週間おきに化成肥料約1gを施し(写真7)、水やりする。

#### ポイント

乾燥を嫌い、土の水分と栄養が少ないと、葉が小さく色も薄くなるのでまめに追肥と水やりする。特に梅雨明け後は、乾きやすくなるので毎日しっかり水やりする。



### 4 摘葉・整枝

枝や葉が、混みあい暗くなると花芽ができやすくなり、風通しが悪くなることで病気が出やすくなる。また土も乾きやすくなるので、必要に応じて、側枝を4～5本に整理し、下葉も取り除く(写真8、左:整枝前、右:整枝後)。

#### ポイント

乾き対策には増し土やひと回り大きな鉢へ植え替え、半日陰へ移動するのも方法。



### 栽培カレンダー

|     | 1 |   | 2 |   | 3 |   | 4 |   | 5 |   | 6 |   | 7 |   | 8 |   | 9 |   | 10 |   | 11 |   | 12 |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|---|----|---|
|     | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上  | 中 | 下  | 上 | 中  | 下 |
| 寒冷地 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |
| 暖地  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |    |   |    |   |

● 種まき    - - - 保温    🌱 植え付け    🍷 収穫

寒地は6月中～下旬まで保温

# 膝の状態をセルフチェック

## ～変形性膝関節症～

加齢や肥満、膝の使い過ぎなどによって膝の軟骨がすり減ってくると、立ち上がる時や歩く時などに膝が痛む変形性膝関節症が起こります。変形性膝関節症は40歳以上の2人に1人が該当するといわれています。動き始めや長時間歩く時に痛みが起こる場合は、膝の変形や炎症が進行している可能性があります。特に膝が腫れ、熱をもっている場合は、炎症が起こっている可能性があるため治療が必要になります。膝の軟骨は1度すり減ると、元の状態には戻りません。痛みを悪化させないためには、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です。



### 変形性膝関節症のセルフチェック

#### ● 症状について

- O脚が最近目立つ
- 膝が腫れている
- 屈伸時に膝から音がする、引っかかりがある(痛みが伴う)
- 膝が伸びない、曲がらない

#### ● 痛みについて

- 動き始めに痛む、あるいはこわばる
- 長時間動くと痛む
- 寝ている時に痛む
- 正座やあぐら、横座りをする時に痛む

#### ● 日常生活で困ることについて

- 立ち上がる、しゃがむ、階段の上り下り
- ズボン、スカートなどに着替える
- 掃除機をかける、布団の上げ下ろし
- 車の乗り降り



上記のセルフチェック項目のなかで1つでも当てはまる場合は、変形性膝関節症の可能性があります。

### 膝をいたわる生活術で悪化を防ぎましょう

日常生活のなかで、「座る」、「立つ」行為は1日に何度も行ううえ、膝の痛みが起こりやすい動作です。特に正座のような膝を深く曲げる座り方をすると、痛みが悪化します。膝の軟骨を守り、痛みを悪化させないためにも、できるだけ膝に負担がかからない生活術を身につけましょう。

### 膝に負担をかけない「座る」「立つ」ときのコツ

#### ● 「座る」ときは椅子を積極的に使いましょう

我慢して膝を深く曲げると痛みが悪化します。正座をする必要がある場合は正座専用の椅子などを使用し、痛みの少ない方の膝に重心を置きましょう。

#### ● 「立つ」ときは前かがみを意識し、痛みの少ない方の足を後ろに引いて重心を置きましょう

安定した机や椅子の座面などに手をつき、支えにすると膝への負担をさらに軽減できます。



変形性膝関節症は進行すると思うように歩けなくなることで、家に引きこもりがちになるなど日常生活にも支障をきたすこととなります。セルフチェックを行い、受診のタイミングを逃さないようにしましょう。



## 我が家の人気者

当日、元気いっぱいに出迎えてくれた従妹同士の3人。千颯くんと市栞ちゃんが兄妹で、従妹の紬葵ちゃんと3人でいつも仲良く遊んでいるようです。

それぞれ好きなものを尋ねると、千颯くんはスパイダーマン、市栞ちゃんはディズニープリンセス、紬葵ちゃんはアンパンマンとディズニーのキャラクターが好きだと教えてくれました。

3人はほとんど毎日顔を合わせるようで、特に最近、夕食後に3人で流行りの歌に合わせてダンスをしているそうです。

千颯くんと市栞ちゃんは英会話を、千颯くんはピアノも習っているそうです。

千颯くんと市栞ちゃんのお父さまは「思い込みや決めつけで他人を判断せず、相手のことを正しく知って考えられるような人になってほしい」と、紬葵ちゃんのお母さまは「名前の『紬』という文字のとおり、人との縁を大切にしてほしい」とそれぞれ話してくれました。

これからも3人仲よく

伊勢市



いけのやま 池之山 市栞ちゃん(3)㊦

ちはや 千颯くん(5)㊦

つむぎ 紬葵ちゃん(2)㊦

## 元気はっつ シニアだより

これまで管内の元気なご夫婦をご紹介していましたが、これからはご夫婦に限らず、ご兄弟や元気に活動をされているシニアの方もご紹介していきます。

### 健康に勝る宝無し

志摩市



おがわ なみ 小川 濤さん(86)

かず え 和江さん(85)

私たちの出会いは高校生の時で、その頃流行していた文通がきっかけでした。水戸市に住んでいた妻と7年間文通を続け結婚。今年で結婚62年目を迎え、多くの子や孫、ひ孫に恵まれました。

私は父が営んでいた印章専門店です。中学生の頃から技術を学んできました。高校卒業後も家業を継ぐために技を磨き、31歳で一級印章彫刻技能士の資格を取得。この道一筋70年ほどになりました。今でも現役で印鑑を作成していますが、長年培った技術で皆さんに喜んでいただけるよう生涯現役で頑張っていきたいと思っています。そのためにはやはり健康が第一で「健康に勝る宝無し」だと思っています。朝食作りではなるべく多くの品目を使って栄養バランスのとれた食事を作り、心身ともに健康であるよう意識した生活をしています。

夫婦円満の秘訣は、お互いが思いやりを持って生活していくことだと思っています。また、休みの日には野菜作りやそれぞれの趣味などを楽しみながら、これからも過ごしていきたいと思っています。

### おもしろ農産物



双子のつくしちゃん (伊勢市/PNはるちゃん)

水稲農薬の注文を忘れていたときに確認の連絡をいただけるほか、肥料の相談に応じていただけるので助かっています。

(70代 男性)

ひまわりデイサービスでいろいろな催しを見学させてもらうのが楽しみです。お風呂も入れてもらえます。

(80代 女性)

年金相談をしました。何を質問してもわかりやすく答えてくださり、安心して手続きをお願いすることができました。

(60代 女性)

優遇プログラムのおかげで月4回まで他行のATMも入金手数料がからないので、休日に急な出費があるときも助かります。

(60代 女性)

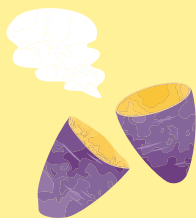
### お便りのコーナー



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。  
一定の条件を満たすと、月に4回まで他行や  
コンビニATMの手数料が無料になる制度です。  
(P.15参照)

## A / JAバンク○遇プログラム

JA伊勢管内産の紅はるかを使用した「さつまいもチップス」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 4月30日(木) (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。

2月号の解答は「土壌診断」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  
618通

着込みすぎ  
トイレ行くまで  
一苦勞

(御浜町) PN まる

親父ギャグ  
反応あるのは  
Aーのみ

(志摩市) PN ケツバカ

高齢者  
今日も出勤  
コメダさん

(玉城町) PN さくらちゃん

病院の  
待合みんな  
顔なじみ

(伊勢市) PN ぎ

ランドセル  
軽くなるぶん  
高くなり

(鳥羽市) 中村ちよか

大賞

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!



※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プレゼント** JAバンクで給与をお受け取りいただくと6,000円相当をプレゼント!

対象期間中、新たに1度に5万円以上の給与振込実績が確認できた方を対象に、もれなく6,000円相当のギフトをプレゼントいたします。この機会にJAバンクで給与振込しませんか。

**期間**

令和8年4月1日(水)から令和9年3月31日(水)まで

**特典** ※お申し込みが必要です。

web申込フォームでお申し込みの場合  
… 6,000円相当のデジタルギフト  
窓口(専用用紙)でお申し込みの場合  
… QUOカード6,000円分

**対象者**

以下の条件を全て満たした方

- ①個人のお客さまで、対象期間内に新たに給与振込実績(※)が確認できた方
- ②対象期間内に、web申込フォームまたは専用用紙に必要事項を記載のうえ、お申込みをいただいた方

※1度に5万円以上の振込が確認でき、かつ入金明細に漢字またはカタカナで「給与(キュウヨ)」、「賞与(シヨウヨ)」のいずれかが表示されるお取引が対象です。

**申し込み方法**

Webまたは窓口(専用用紙)でお申し込みいただけます。

Webでのお申し込みはこちら



※本特典は、特典のお申し込み方法(web申込フォームもしくは専用用紙)により特典内容が異なりますのでご注意ください。

**お問い合わせ**

お近くの支店窓口まで

詳しくはこちらをご覧ください



**【特典およびギフトの留意事項の説明】**

●本特典の専用用紙でのお申し込みは、お取引されたJA店舗窓口にてお願いいたします。●本特典は、特典のお申し込み方法(専用用紙もしくはweb申込フォーム)により特典内容が異なりますのでご注意ください。●本特典の発送について、専用用紙でのお申し込みについては、いただいた住所宛てにお送りいたします。web申込フォームでのお申し込みについては、いただいたメールアドレス宛てにお送りいたします。●専用用紙でのお申し込みの場合、住所不明、転居先不明、長期不在、日本国外の配送先指定などにより特典をお届けできない際は、特典を無効とさせていただきます場合があります。メールアドレスを間違えて登録された際は、特典をお送りできませんのでご注意ください。●本特典のお受け取りにはスマートフォンが必要となります。●本特典の発送は、申込および契約の実績を確認ののち、順次実施いたしますので、お申し込みからお時間を要する場合があります(※)がございます。※取引確認後の翌月以降●都合により特典の発送が遅れる場合もございます。予めご了承ください。●特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談のうえ、ご確認ください。●本特典は申込状況に応じ、前倒して終了させていただくことがあります。●2025年度に同一取引の特典にお申し込みいただいた場合、重複してのお渡しはいたしません。また、対象期間内に同一取引の特典へ重複してお申し込みはできません。●同一取引で専用用紙でのお申し込みとweb申込フォームでのお申し込みをいただいた場合、いずれか一方の特典のみとし、重複してお渡しはいたしません。●重複してお申し込みをされた場合や、お客さまの不正行為等が判明した場合は、特典のお申し込みを無効とさせていただきます。

**くらしの無料法律相談会を開催します**

**開催日**

令和8年4月24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・御浜支店はリモートでの開催になります。

**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、予めご了承ください。

**お申込み**

経営企画部 企画広報課 ☎0596-62-1125まで

令和8年度の年間スケジュールはこちらをご覧ください



## JAバンク三重優遇プログラムについて

月4回までATM入出金手数料が無料

### ■対象取引と優遇内容

以下のいずれかのお取引に該当する方は、JAバンク三重のキャッシュカードで、ゆうちょ銀行・コンビニATM（セブン銀行・ローソン銀行・イーネット）をご利用いただく際、**入出金手数料が月4回まで無料**でご利用いただけます。（ATM稼働時間の土日祝・夜間を含みます）

※お取引いただいているJAのキャッシュカードご利用時に限ります。

※手数料無料残り回数は、スマートフォンアプリ「JAバンクアプリプラス」やJAネットバンクへのログイン、提携ATMから出力されるご利用明細でご確認いただけます。

#### 対象取引(いずれかに該当する方)

- 給与振込(5万円以上)
- 年金受取
- 貯金残高500万円以上
- 投資信託残高500万円以上
- 借入残高500万円以上



※対象取引は、個人の方のお取引が対象です。

※給与振込は、お勤め先から給与振込として一定期間内に振込された入金対象です。

（JAで給与振込として判別できるものが対象です。）

※年金受取は、公的年金（農業者年金・国民年金・厚生年金・共済年金等）として一定期間内に振込された入金対象です。

※貯金残高は、普通貯金無利息型（決済用）等を除きます。

※借入残高は、総合口座型の当座貸越、日本政策金融公庫資金、ご返済が遅れている借入金を除きます。

### ■取引判定月および適用時期

JAとのお取引内容を前月末時点で判定し、当月25日～翌月24日までの1カ月間、優遇内容を適用いたします。

### ■お問い合わせ

お近くの支店まで

※JAバンクのATMは時間帯にかかわらず、無料でご利用いただけます。

JAバンク三重優遇プログラムとは別に、JAとの提携先ATMでも無料でご利用いただけます。詳しくはこちらをご覧ください。



## 春の農繁期に係る営業日の変更

今年も春の農繁期を迎えるにあたり、各農機センターでは土・日・祝日も休まず営業しております。営業時間は各農機センターによって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

### ■対応期間

令和8年4月18日(土)～5月6日(水・祝)

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

令和8年4月18日(土)～4月29日(水・祝)

鳥羽志摩農機センター ☎0599-55-0045

令和8年4月4日(土)～4月29日(水・祝)

三重南紀農機センター ☎05979-2-4393

各グリーンコープ・生産資材店舗の営業日時については、事前に店頭へ掲示しますのでご確認ください。

## 「こんなときは？」の連絡先

#### 交通事故に遭われた場合

☎0120-258-931

#### 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)

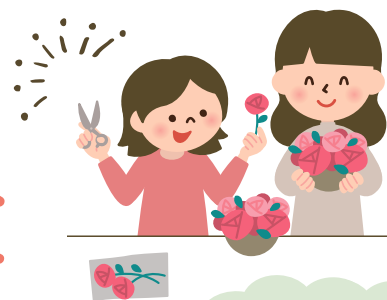
#### JAカードの紛失・盗難

☎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

**参加者  
募集中!**

# 母の日 フラワー アレンジメント体験



伊勢のバラや  
ガーベラなどを使って  
アレンジメントに挑戦!

**日時** 5月9日(土) 午前10時～(1時間程度)

**場所** 伊勢中央支店(伊勢市御園町長屋462)

**参加費** 1セット 2,500円

**募集組数** 30組 ※応募者多数の場合は抽選となります。

**持ち物** ハサミ、手拭きタオル

**応募締切** 令和8年4月17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** 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)

## 相談会・キャンペーン等のご案内

年間スケジュールはこちら 



### 相続・遺言個別相談会 **要予約**

**日時** 4月22日(水) 午前9時～午後4時  
**場所** 度会支店(度会郡度会町大野木1783-2)  
**お問い合わせ・お申し込み**  
度会支店 ☎0596-62-1122

### 暮らしの無料法律相談会 **要予約**

**日時** 4月24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**  
企画広報課 ☎0596-62-1125  
※詳しくはP.14をご確認ください。

### 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!

おトク情報やイベント情報などを配信します。  
また、支店の来店予約やATM・施設の営業時間、  
手数料なども調べられます。ぜひご登録ください!



ホームページ

