

あんさんぶる

JA-ISE public relations magazine "Ensemble"

特集

第38回

通常総代会を開催

曲
層
の
魚
のうのかぜ

中西 貞明さん

今月のプレゼントは
極早生温州ミカン3kg

わくわく
プレゼント
17ページ

適切な栽培管理の中で 高品質なカボチャを作りたい



就農から現在までについて

私は30歳から兼業農家として水稻を栽培してきました。定年退職を迎えて老後の生活を考えた時、母親が以前に野菜の栽培をしていたこともあり、水稻だけでなく、野菜の栽培にも携わりたいと考えようになりました。

そこで、今から8年前、JA伊勢が主催していた「野菜塾」に通い、1年間で野菜に関する知識を身に付けました。その後は、所有している畑で野菜の栽培を始め、収穫したカボチャなどいろいろ

今月の表紙



2026.8 vol.461

Contents

農の風	2
特集	4
いせちゃんトピックス	10
旬を味わう	13
家庭菜園	14
JAの保健室	15
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	16
わくわくプレゼント／おもしろ川柳	17
インフォメーション	18
各種イベント情報	20



玉城町

JA伊勢振興野菜部会

なかにし さだあき

中西 貞明さん(74)㊟

玉城町の中西さんは、妻の真弓さん㊟と約25アールでえびすかぼちゃを栽培しています。その他、約1.6ヘクタールで水稻を、約30アールでキャベツやブロッコリーなど栽培し、JAへ出荷しています。

な品目の野菜を近くの直売所へ出すようになりました。しかし、2年目になる頃に土壌の状態が悪くなり不作が続くようになりました。そうした状況の中、友人の紹介で畑を借りることができ、以前よりも大きい規模で野菜の栽培を始めるようになりました。

栽培について

えびすかぼちゃは4月上旬ごろから苗を植え付け、6月下旬から7月上旬にかけて収穫をします。他の品目と作業時期が重ならないよう早めに畑の準備を行い、効率よく作業を進めるようにしています。

また、「うどんこ病」などの病害対策として、週1回程度、薬剤を散布し、品質向上を心がけています。しかし、えびすかぼちゃの受粉はミツバチを介して行うことが多いため、薬剤を使用する際は、ミツバチへの影響が出ないよう、散布のタイミングに注意しながら防除に取り組んでいます。

今後について

年齢を重ねるごとに足や腰などに負担を感じることも多くなってきました。そのため、今後は栽培面積を縮小し、体をいたわりながら続けていきたいです。妻と2人での作業になるため無理せず、自分たちのペースでできればと思っています。また、今年は台風や夏場の高温など天候に左右されることが多く、思うようにいかないときもあると思いますが、その中でも工夫をしてより良いえびすかぼちゃを作っていきたいです。

第38回通常総代会を開催

今回の特集では、第38回通常総代会事前説明会での意見・回答と第38回通常総代会にて上程された議案のうち、第1号議案と第2号議案について抜粋してご紹介します。



6月25日、伊勢市の三重県営サンアリーナ(サブアリーナ)で「第38回伊勢農業協同組合通常総代会」を開催し、732名(本人出席243名、書面出席489名)の総代の皆さまにご出席いただきました。

議長には玉城町の小林政弘氏こばやしまさひろが選任され、上程された全議案が原案通り可決決定されました。なお、各議案の詳細は、各支店に備え置きの第38回通常総代会資料をご覧ください。右のQRコードからご覧ください。



▲ 議長の小林氏

可決された議案

- 第1号議案 令和7年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
- 第2号議案 令和8年度事業計画の設定について
- 第3号議案 目的積立金の内容の一部変更について
- 第4号議案 宅地等供給事業実施規程の一部変更について
- 第5号議案 令和8年度における理事及び監事の報酬等の決定について
- 附帯決議案

○総代定数	800名
○出席総代	732名
本人出席	243名
書面議決	489名

組合員の皆さまからの声にお答えします！

6月8日(月)から6月15日(月)のうち6日間、24会場にて開催した第38回通常総代会事前説明会にていただいた意見とその回答の一部をご紹介します。

Q. 近年、高温や異常気象により農業経営に及ぼす影響が大きくなってきています。JA伊勢において、どのような対応をしているか教えてください。

A. JA伊勢では、昨今の気候変動による影響を受け、生物に刺激を与えて高温や干ばつ、日照不足などのストレスへの耐性を高める「バイオスティミュラント資材※」や、高温耐性品種・資材試験を行い、品質・収量向上に取り組んでいます。また、水稻においては地域の担い手等と連携し、いもち病に強い新品種「なついろ」や、高温耐性と収量性に優れた「にじのきらめき」の作付けに取り組んでいます。

※農作物または土壌に施すことで農作物やその周りの土壌が元々持つ機能を補助する資材のこと。



▲「にじのきらめき」をドローンでは場に直播する様子

Q. 令和7年産米については米不足の影響により高い価格で推移したが、令和8年産米の価格はどのようになるか教えてください。

A. 三重県産米は早場米ですが、米価は東北や北海道を含む全国的な作柄・収穫量によって変動します。また、民間在庫量もここ数年では例を見ない水準まで増加しています。加えて、令和8年産米の作付面積も増加しており、消費動向がどこまで進むかにもよりますが、米余りが想定されています。そのため、市場がどのような状況になるのか見通しにくく、今後の情勢を見極めたくて判断する必要があるため、具体的な金額をお示しすることが難しい状況です。JAとしては、概算金が決まり次第、速やかにお知らせいたします。できる限り生産者の皆さまのご期待に沿えるよう努めてまいりますので、今後ご理解とご協力をお願いいたします。

Q. 農業資材価格の高騰が続いている。現時点で取引業者との価格の折衝や将来の対策等があれば教えてください。

A. 肥料・農薬については、この先秋肥・春肥とも値上がりする情勢が報告されています。JAとしては価格を抑える対策や交渉をJA全農へ行っているところです。また出荷資材については、中東情勢の影響によりナフサ不足が発生しており、供給が不安定となっている状況ですが、JAとしては最大限一定量の確保に努めています。



▲肥料銘柄集約による共同購入対応

Q. 職員の採用について、取組計画に採用力強化と定着率向上とあるが、どのように取り組んでいるのか。

A. 採用募集を行っても応募者が少なく、採用状況は厳しい状況となっています。そのため、初任給の引上げや有給休暇の取得率向上など、給与面・就業面での改善を進めているほか、定着率の向上に向けて、入組後3年以下の職員に対してメンタル面をサポートする「メンター制度」を導入しています。さらに、職員に対してエンゲージメント※調査等を実施し、それをもとにJA伊勢独自のエンゲージメント向上にかかる取組骨子を策定し、業務に対するモチベーションの向上ややりがいのある職場づくりに取り組んでいます。

※組織構成員の所属組織に対する愛着心や仕事への情熱、構成員と組織の方向の関係性や結びつきの度合いのこと。



▲メンター制度によりメンタル面をサポート

第1号議案 令和7年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

世界情勢においては、ロシアによるウクライナ侵攻の長期化や中東情勢の悪化などにより、原油価格や海上輸送の不確実性が高まり、資源・資材価格に影響を及ぼしました。日本経済では、インフレ基調が続き物価上昇による家計負担が大きくなりました。農業においても、生産資材価格の高止まりや異常気象による品質低下・収量減少などにより、農業経営への負担が増加しました。

こうした中、当JAでは第13次中期経営計画の初年度として、経営の健全性・透明性の向上と内部統制の強化に努めながら各事業を展開しました。農業関連事業では、営農指導と販売を一体的に進め、品質向上・収量確保、生産コスト低減に取り組みました。

これらの取組みの結果、税引前当期利益は9億9千万円余を計上しました。

○組合員の状況

正組合員	19,383 名
准組合員	25,393 名
合計	44,776 名

令和7年度事業別の報告

※事業別実績の下に表示している()内の数字については、令和6年度事業実績となります。
※内訳の円グラフについては百万円以下を切り捨てて表示していますので、合計数値と一致しません。

単体自己資本比率(令和8年3月31日現在)

当組合の単体自己資本比率	13.81% (令和6年度実績 13.46%)
--------------	----------------------------

信用事業

〈貯金〉

定期貯金キャンペーンや利用者ニーズに応じた商品提案に取り組むとともに、投資信託・NISAの活用提案や投資勉強会を通じて、資産形成支援を進めました。また、年金・相続など相談機能の充実、金融犯罪防止への対応、年金友の会の活動を通じた利用者サービスの向上に努めました。

貯金残高
4,875.2億円
(令和6年度実績 4,903.1億円)



▲みんなの大相談会を開催

〈貸出金〉

農業融資では、営農担当者と連携した農家訪問を通じて、ニーズに即した資金提案や課題解決に努めました。また、住宅ローン相談会や親子イベントの開催、インターネット申込みの拡充により、利用者サービスの向上と次世代層との関係強化に取り組みました。

貸出金残高
941.1億円
(令和6年度実績 874.8億円)



▲農業融資専任外務員による農家訪問

共済事業

「ひと・いえ・くるま・農業」の万全な保障の提供を掲げ、LAによる保障内容点検活動「3Q活動」を展開したことで、令和7年度JA共済優績組合表彰で事業基盤優績表彰、新契約優績表彰を受賞しました。

長期共済保有高
9,524.3億円
(令和6年度実績 9,806.6億円)



▲保障内容点検活動を実施

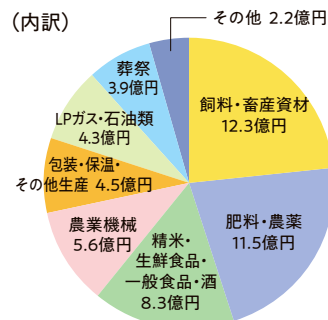
購買事業

購買事業では、生産資材価格の高止まりが続く中、予約注文種類数の拡大、共同購入、大型規格農薬の取扱い、生産部会単位の農薬特別対策などにより、生産資材コストの低減に努めました。また、農機販売や展示会、中古農機即売会、農機具レンタル事業、生活購買における精米・玄米の営業強化を通じて、利用者ニーズへの対応と利便性の向上に取り組みました。



▲レンタル農機具の説明を行う様子

購買品
取扱高 **53.1億円**
(令和6年度実績 53.0億円)



販売事業

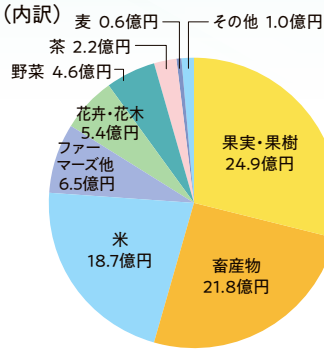
販売事業では、少雨や酷暑、資材価格高騰の中、品質・収量確保に向けて、高温耐性品種や各種資材、バイオスティミュラント資材の試験に取り組みました。また、米価急騰を踏まえ、令和7年産米の概算金を令和6年産米に比べ1俵あたり12,500円引き上げました。直接販売や精米・玄米販売を継続するとともに、園芸品目の高値販売や販路拡大、輸出拡大により販売力の強化に努めました。



▲ファミリーマートで精米を販売

販売品
取扱高 (令和6年度実績 73.9億円)

86.1億円



貸借対照表【令和8年3月31日現在】

(単位：千円)

資産の部		負債の部	
科 目	金 額	科 目	金 額
1.信用事業資産	483,702,682	1.信用事業負債	489,671,124
2.共済事業資産	5,088	2.共済事業負債	1,727,316
3.経済事業資産	3,804,300	3.経済事業負債	2,294,086
4.雑資産	642,436	4.雑負債	1,692,598
5.固定資産	10,209,785	5.諸引当金	1,401,529
6.外部出資	15,127,220	6.再評価に係る繰延税金負債	852,234
7.繰延税金資産	3,148,478	負債の部合計	497,638,888
		純資産の部	
		科 目	金 額
		1.組合員資本	23,874,952
		2.評価・換算差額等	▲4,873,848
		純資産の部合計	19,001,103
資産の部合計	516,639,991	負債及び純資産の部合計	516,639,991

損益計算書【令和7年4月1日から令和8年3月31日まで】

(単位：千円)

科 目	金 額	科 目	金 額	科 目	金 額
信用事業総利益	3,366,447	農業経営事業総利益	8,937	経 常 利 益	1,443,711
共 済 事 業 総 利 益	1,784,393	旅 行 事 業 総 利 益	13,106	特 別 利 益 ・ 損 失	▲450,792
購 買 事 業 総 利 益	782,571	そ の 他 事 業 総 利 益	7,664	税 引 前 当 期 利 益	992,920
販 売 事 業 総 利 益	279,343	指 導 事 業 収 支 差 額	▲54,177	法 人 税 等	210,266
保 管 事 業 総 利 益	10,349	事 業 総 利 益	6,403,172	当 期 剰 余 金	782,653
加 工 事 業 総 利 益	4,761	事 業 管 理 費	5,243,427	当 期 首 繰 越 剰 余 金	1,105,810
利 用 事 業 総 利 益	188,133	事 業 利 益	1,159,745	再 評 価 差 額 金 取 崩 額	124,102
宅地等供給事業総利益	1,481	事 業 外 収 益 ・ 費 用	283,966	当 期 未 処 分 剰 余 金	2,012,566
介護福祉事業総利益	10,160				

剰余金処分数額(令和7年度)

(単位：円)

科 目	金 額
1 当期末処分剰余金	2,012,566,176
2 剰余金処分数額	711,795,058
(1) 利益準備金	160,000,000
(2) 任意積立金	330,000,000
(経営安定対策積立金)	(300,000,000)
(JA伊勢誕生40周年記念事業積立金)	(30,000,000)
(3) 出資配当金	90,273,023
(4) 事業分量配当金	131,522,035
3 次期繰越剰余金	1,300,771,118

(注)

- 出資配当は年1.50%の割合である。
- 事業の利用分量に対する配当の基準は次のとおりである。
 - ① 定期性貯金(定期貯金・定期積金・積立式定期)の令和7年度中の平均残高に対して0.05%の割合で支払う。
 - ② 予約肥料・農薬の購入金額に対して4%の割合で支払う。
 - ③ 共同防除の精算金額に対して2%の割合で支払う。
 - ④ 水稻育苗1箱あたり30円を支払う。※上記、②、③、④については別途消費税を支払う。

第2号議案 令和8年度事業計画の設定について

令和8年度は各分野において、第13次中期経営計画で掲げた目指す姿の実現に向けて以下に取り組んでいきます。

営農分野 目指す姿Ⅰ「農業生産の拡大・農業者の所得増大の実現と 県産農畜産物の安定供給への貢献」

① 生産面積の拡大

地域農業振興計画に基づく作付け推進に取り組むとともに、スマート農業の普及を進めます。また、子会社の規模拡大による栽培面積の拡大、行政・関係機関等と連携した新規就農者の育成支援に取り組みます。



▲子会社(株)あぐりん伊勢での小麦刈り取り作業の様子

② 農業者所得増大 (収量増・単価向上・経費削減)

水稻では高温耐性品種の導入により1等比率の向上を図るとともに、共選品のブランド化による販売単価の向上を目指します。併せて、生産資材の安価提供や出荷規格・出荷資材の見直しによるコスト低減等に取り組めます。



▲高温耐性品種「なついろ」の田植え

③ 県消費産物の拡大及び安定供給

県内で消費される農産物を県産品で賄うため、県・市町・市場・全農等と連携した活動を展開します。また、気候変動に対応した新技術の研究と普及により、安定供給体制の確立を図ります。

④ 組合員・利用者にもっと信頼される 営農・経済職員の育成

営農指導員によるきめ細やかな対応を通じて農家支援を強化します。さらに、ICTの活用や農家カルテの作成により、農業経営指導の充実に取り組めます。

くらし分野 目指す姿Ⅱ「組合員・利用者とともに取り組む組織・地域の活性化」

① 組合員との将来に亘る 関係構築

正・准組合員それぞれの類型に応じた対話等を通じて、組合員の声を事業運営に活かしていきます。併せて、次世代層との接点づくりや関係構築に取り組めます。



▲「ファンクラブみらい」の活動を通じて次世代層との関係を構築

② 組合員・地域住民のくらしを 豊かにする金融事業

農業融資専任外務員による担い手農家への訪問活動や、ローンセンターの機能向上等により融資の拡大を図ります。また、相続・資産運用に関する相談対応力や提案力を強化し、他金融機関との差別化に取り組めます。



▲農業融資専任外務員による訪問活動

③ 組合員・地域住民のくらしを 豊かにする共済事業

3Q活動を通じて利用者満足度の向上を図るとともに、農業において発生するさまざまなリスクに対応するJA共済の保障提供に取り組めます。



▲LAによる保障内容点検活動

④ 組合員・地域住民のくらしを 豊かにする経済及び各種事業

IT等を活用した効率的な葬祭事業の運営に取り組めます。また、介護保険事業の展開を通じて、地域の重要なインフラとしての役割を発揮するとともに、地域特性に応じた介護サービスの提供に取り組めます。

⑤ 組合員・地域住民のくらしを 豊かにする協同活動

「健康増進」と「食農教育」を核とした活動を充実させ、組合員・地域住民との関係強化を図るため、「JAくらしの活動」に取り組めます。

⑥ 食・農・JAの価値を伝える広報

訴求対象と訴求内容を明確にした広報活動を展開し、食・農・JAの価値をわかりやすく発信するほか、SNSを活用した情報発信の強化に取り組めます。

① 職員の成長

採用力の強化と定着率の向上により、将来を担う人材の確保に取り組みます。併せて、協同組合運動やJA経営を支える人材育成を進めるとともに、職員のエンゲージメント向上に向けた実践に取り組みます。



▲入組前に新採職員を対象とした交流会を実施

② 組織の成長

3Cプログラムの効果を検証し、課題の改善に取り組みます。また、将来見通しを踏まえた機能・組織再編の検討を進めるとともに、新たな事業の立ち上げについても検討・実践していきます。

③ 持続可能なJA経営

新たなJA3線モデル・フレームワーク※及びJA財務情報等を適正に作成・検証する態勢を構築するほか、マネー・ローンダリングへの対応力強化等に取り組みます。また、組合員の利便性向上とJA業務の効率化に向け、デジタル化を徹底して進めていきます。
※リスク管理と内部統制を3つの役割に分ける考え方で、現場（第1線）が管理し、リスク管理部門（第2線）が支援・監督し、内部監査部門（第3線）が客観的に確認するしくみ。

貸借対照表【令和9年3月31日現在】

（単位：千円）

資産の部		負債の部	
科 目	金 額	科 目	金 額
1.信用事業資産	492,677,000	1.信用事業負債	490,340,000
2.共済事業資産	4,500	2.共済事業負債	1,850,000
3.経済事業資産	2,892,500	3.経済事業負債	1,260,000
4.雑資産	1,474,000	4.雑負債	1,533,000
5.固定資産	9,825,000	5.諸引当金	1,365,000
6.外部出資	15,127,000	6.再評価に係る繰延税金負債	852,000
7.繰延税金資産	1,000,000	負債の部合計	497,200,000
		純資産の部	
		科 目	金 額
		1.組合員資本	24,355,000
		2.評価・換算差額等	1,445,000
		純資産の部合計	25,800,000
資産の部合計	523,000,000	負債及び純資産の部合計	523,000,000

損益計算書【令和8年4月1日から令和9年3月31日まで】

（単位：千円）

科 目	金 額	科 目	金 額
信用事業総利益	3,500,000	指導事業収支差額	▲100,000
共済事業総利益	1,680,000	事業総利益	6,286,000
購買事業総利益	710,000	事業管理費	5,536,000
販売事業総利益	245,000	事業利益	750,000
保管事業総利益	9,800	事業外収益・費用	226,000
加工事業総利益	4,000	経常利益	976,000
利用事業総利益	200,000	特別利益・損失	▲49,700
宅地等供給事業総利益	4,000	税引前当期利益	926,300
介護福祉事業総利益	6,000	法人税等	249,800
農業経営事業総利益	7,900	当期剰余金	676,500
旅行事業総利益	10,000	当期首繰越剰余金	1,300,500
その他事業総利益	9,300	当期末処分剰余金	1,977,000



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！



6/18



▲米作りについて説明する森田さん

米作りについての出前授業を実施

6月18日、玉城町立有田小学校で米作りについての出前授業を実施しました。

当日は、同町の水稻生産者の森田^{もりた かずお}さんが講師となり、同校5年生28名の児童に対して、代かきや畦塗り、病害虫対策など米作りの1年の流れを説明しました。

また、JA伊勢の職員も育苗センターや共同防除、カントリーエレベーターなどの役割や仕組みについて説明し、児童らはこまめにメモを取るなど熱心に耳を傾けていました。



6/22



▲JA伊勢の職員から説明を受ける児童ら

七保牛の肥育について出前授業を実施

6月22日、JA伊勢は大紀町立七保小学校で七保牛の肥育について出前授業を実施しました。これは同校の総合的な学習の授業の一環として実施しているもので、地域の伝統産業である七保牛の肥育について学ぶことが目的です。

当日は、同校の3・4年生合わせて13名の児童に対して、七保牛の肥育や特徴、出荷などについて説明したほか、子牛のせりの仕組みや出荷される牛の特徴についてクイズを出題しました。また児童らは、JA伊勢の職員が用意した七保牛の焼肉を味わい、楽しみながら学びました。



6/22~26

▲JA伊勢の職員が病害虫について説明する様子

秋冬野菜栽培説明会を開催

JA伊勢は6月22日から6月26日のうち4日間、管内4カ所で秋冬野菜栽培説明会を開催しました。

説明会では、JA伊勢の職員から品種や栽培管理、病害虫対策について説明したほか、それぞれの品目の収量や販売単価など経営面のメリットを説明し、誰でも安心して栽培を始められることをアピールしました。

また今年度、JA伊勢で年金口座を開設している利用者を対象に、同様の説明会を開く予定です。



6/23~26

▲担当者が病害虫対策や水管理について説明する様子

水稻出穂期前研修会を開催

6月23日から26日のうち3日間、JA伊勢管内8カ所で水稻の出穂期前研修会を開催しました。

水稻が出穂を迎える前に生産者へ病害虫対策などの栽培管理について説明し、栽培への意識統一を図ることが目的です。

3日間合わせて115名が参加し、伊勢志摩地域農業改良普及センターの担当者から水稻の生育状況や水管理について説明を受けました。



「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



6/29・7/6

▲ノギスを使って果実の直径を測定する様子

梨の肥大調査を実施

6月29日と7月6日、JA伊勢小俣梨部会は伊勢市小俣町の梨園地で肥大調査を実施しました。これは、7月下旬から8月下旬に出荷を迎える梨が順調に生育しているかどうかを確認するため、毎年この時期に行っている調査です。

当日は、JA伊勢の職員と三重県中央農業改良普及センターの担当者が7カ所の園地を巡回し、ノギスを使って梨の直径を計測しました。



6/30

▲極早生温州「日南1号」のサイズを測るJA伊勢の職員

温州ミカン発育調査を実施

6月30日、営農柑橘グループは熊野市・御浜町・紀宝町の温州ミカン園地12カ所を巡回し、発育調査を実施しました。

果実の肥大状況などを調査・把握し、高品質なミカンを出荷するための栽培管理に役立てることが目的です。

調査では、3本の樹から果実を30個無作為に選び、ノギスを使って果実の直径を計測しました。また、データをもとに今年産の温州ミカンの生育状況を把握し、各関係機関に共有しました。



6/30

▲昼食をとりながら交流する参加者ら

「農業塾なごみ」卒業生が意見交換・交流会

6月30日、鳥羽市で「農業塾なごみ」の卒業生が意見交換と交流会を行いました。

同塾は、JA伊勢や鳥羽市・志摩市、普及センターで構成する鳥羽志摩農業協議会が、農家の減少や耕作放棄地への対策として実施しているもので、販売農家などを目指す方を受け入れ、座学や実地研修などを行っています。

当日は卒業生11名のほか、JA伊勢や伊勢志摩地域農業改良普及センターの担当者が参加し、鳥羽支店で今後の同塾の方向性などについて意見交換を行いました。その後、鳥羽マルシェに移動し、レストランで昼食をとりながら交流を行いました。



7/6

▲出荷されたカボチャの検品を行うJA伊勢の職員

えびすかぼちゃ出荷開始

7月6日から、玉城集荷場でえびすかぼちゃの出荷が始まりました。

出荷前となる6月29日には目ぞろえ会を開催し、JA伊勢振興野菜部会の部会員29名が参加しました。JA全農みや伊勢志摩地域農業改良普及センターの担当者から市場状況や生育情報等の説明があった後、部会員らはサンプルとなるカボチャを手に取り、外観や形など出荷規格の確認を行いました。

また、8月中旬頃までに県内や大阪の市場に約110トンを出荷する見込みです。



7/7



▲オクラの入った「七タオクラ汁」を味わう児童ら

学校給食に「三重オクラ」登場

7月7日、鳥羽市と志摩市の小・中学校の給食で三重オクラを使用した「七タオクラ汁」が提供されました。これは、子どもたちに地域の農産物について知ってもらうことを目的に、JA伊勢が毎年実施しています。

志摩市立神明小学校では4年生が生産者や志摩市の給食センターの調理員と交流し、オクラの生育や給食の調理過程などを学びました。その後の給食ではそうめんを天の川に、輪切りしたオクラを星に見立てた「七タオクラ汁」を児童らは美味しそうに食べていました。



7/8

▲サイズ摘果のポイントを確認する部会員

大きさと味の揃った出荷目指す 温州ミカンサイズ摘果講習会

7月8日、営農柑橘グループはJA伊勢三重南紀温州部会員を対象に熊野市、御浜町、紀宝町の園地8カ所で「サイズ摘果講習会」を開催しました。

サイズ摘果は、果実の肥大を促進するため、適正な葉果比(葉の数と果実の比率)にそろえ、基準サイズ以下の果実を落として大きさを調整する作業です。傷のあるものや病害虫の被害を受けた果実を取り除くことで樹への負担を減らし、大きさと味の揃った果実を収穫するために行います。

当日は、JA伊勢の職員が実演を交えて説明を行い、部会員らは摘果のポイントを確認しました。



7/7

▲表彰状を受け取る西村さん

第39回三重県いちご共進会 農林水産大臣賞に西村彰さんが輝く

「第39回三重県いちご共進会」において、JA伊勢いちご部会の西村彰部会長(伊勢市)が最高位の農林水産大臣賞を受賞しました。共進会は生産意欲向上を目的に毎年開催されており、今回は県下5JAから114点の出品がありました。

7月7日には、津市のJAみえなかふれあいセンターで表彰式が開催され、各受賞者に表彰状などが手渡されました。JA伊勢管内の受賞者は以下の通りです。

賞名	氏名	品種
農林水産大臣賞	にしむらあきら 西村 彰	うた乃
全国農業協同組合連合会会長賞	よしだ ゆきお 吉田 幸郎	かおり野
四日市合同青果株式会社社長賞	いしくらいたる 石倉 至	かおり野
県印三重中央青果株式会社社長賞	さかぐちつよし 坂口 剛	章姫
伊勢山田青果株式会社社長賞	さくurai 小幡 礼子	かおり野
三重県園芸振興協会会長賞	いわさき ありし 岩崎 勇士	かおり野

※敬称略



7/21

▲表彰状を受け取る西村さん

第16回三重県トマトほ場共進会 JA伊勢管内のトマト生産者2名が受賞

7月21日、木曽岬町の町民ホールで「第16回三重県トマトほ場共進会」の表彰式が開催されました。共進会は栽培技術の向上と消費拡大につなげることを目的に毎年開催されており、今回は県下4JAから51ほ場の出品がありました。

当日は受賞者らに表彰状などが手渡されました。JA伊勢管内の受賞者は以下の通りです。

賞名	氏名	品種
三重県議会議長賞	にしむら 喜代司 西村 喜代司	CFココ
三重県園芸振興協会会長賞	たにくちしげみ 谷口 順吾	ハウス桃太郎

※敬称略



おやつやおつまみにぴったり♪
チーズとろーりカボチャもち

調理時間
20分

材料(8個分)

カボチャ …………… 1/4個
(皮・種・ワタを取り除いて350g)
片栗粉…………… 大さじ1
小麦粉…………… 大さじ1
塩…………… 少々
ピザ用スライスチーズ …… 4枚
(1個につき1/2)
バター …………… 20g

作り方

- 1 カボチャは、皮と種・ワタを取り除き、電子レンジで6～7分加熱します。
- 2 1のカボチャが熱いうちに、つぶして片栗粉・小麦粉・塩を加えます。
- 3 2を8等分にし、チーズを中に入れて丸めます。
- 4 フライパンにバターを熱し、3の両面を焼きます。
- 5 皿に盛りつけて完成。

お好みの味付けでお召し上がりください。

★塩味系…青のりや粗挽き黒こしょうをふる。
醤油を刷毛で塗ってもよい。

★甘味系…はちみつをかけ、シナモンパウダーをふる。
ホイップクリームやバニラアイスのをせてもよい。

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(2025年3月まで放送)」(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

カボチャ

栄養

三大抗酸化ビタミンといわれるβ-カロテン、ビタミンE、Cが多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。
野菜類の中で、特に多く含まれるビタミンEは、血行を促進して体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。糖質や脂質のエネルギー代謝を活発にするビタミンB1やB2もバランスよく含まれ、栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラスです。皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているのでできるだけ皮ごと調理しましょう。

選び方

完熟しているかを見極める方法は、ヘタです。コルクのように枯れて乾いているものを選びましょう。皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものが良いです。
カットされたものは、種がしっかりと詰まっていて、果肉が鮮やかな色をしているものを選びましょう。

保存方法

丸のままなら冷暗所で1～2カ月保存が可能。カットしたものは傷みやすい種の部分をくり抜き、ラップをして野菜室へ入れましょう。



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。

家庭菜園

タマネギ

早生で新玉、中晩生で貯蔵もコンテナ1つで10個を収穫

タマネギは栄養豊富で、貯蔵もできることから古代エジプトでも栽培された最も古い作物の1つです。原産地とされる中央アジアは、夏は気温が高く降雨がほとんどないため、地上部を枯らし栄養を蓄えた球根(鱗茎)で越します。

一部地域を除く本州では8月下旬～10月上旬に種まきし、10月下旬～12月上旬に苗を植えます。翌年の気温上昇で根や葉を増やし、春に一定以上の温度と日長になると球が肥大し始めます。早まきや早植えて太く大きな苗を植えると、とう立ちして球の肥大が悪くなるので、品種ごとの種まきや植え付け適期を守りましょう。なお、越冬が難しい北海道では、肥大の遅い晩生品種を春まきします。

植え付け後は、年明け頃から生育旺盛になる3月まで肥料や水を切らず、肥大前の株の充実を図ります。

葉が倒れる品種の収穫は、極早生で3月下旬、早生で4月下旬、中生・中晩生は5月下旬ごろから行います。



基本情報

- 分類：ヒガンバナ科ネギ属
- 原産地：北西インド周辺を含む中央アジア(説)
- 発芽適温(地温)：15～25度
- 生育適温(気温)：15～25度
- 日当たり：日なた
- 好適pH：6.0～6.8

「アイドルもえ」
病気に強く、歯切れ
良く甘さの強い、年
明け3月末まで貯蔵
できる中晩生品種

病害虫情報

べと病：かびの仲間による病害。2～3月に葉が淡黄緑色になり萎縮・湾曲し、生育が遅れる。罹病株は抜き取り、3月以降に殺菌剤を散布する。

ネギアザミウマ：4月から増え始め、葉がかすり状になる。激発すると肥大不良、貯蔵中の腐敗原因に。

タマネギの栽培方法

1 種まき

直径12cmのポリ鉢に種まき用の土を入れ、円を描くように間隔を空け20粒ほどの種をまく(写真1)。光が当たると発芽が抑制されてしまうため、5mm程度の厚さで土をかけ、土を押さえる。高温期の種まきなので、温度を抑えて乾きを防ぐため、しっかり水やりし、半日陰の軒下などに置く。5日ほどで出芽する。

ポイント

品種ごとにまき時期が異なるので注意する。



2 間引き

種まき後10日ほどして本葉1枚が出てきたら、込んでいる所や生育が悪い苗を間引く(写真2)。このとき、鉢の中心に肥料であるIB化成約3gを指で押し込んでおく(写真3)。植え付け後はたっぷり水やりする。

ポイント

育苗期間が長いので、肥料は長く効くIB化成を使う。



3 植え付け

種まきから50～60日で、本葉3～4枚、太さ5～6mm(写真4)になったら、鉢から苗を取り出し、IB化成約30gと過リン酸石灰約7gを混ぜた土(約14L)を浅型プランター(長さ60cm)に入れ、株



間10～12cm間隔、条間8cmで、株元の白い部分の半分が見える程度の深さで植え付ける(写真5)。

4 追肥

極早生や早生品種は、12月下旬と2月上旬の2回、中生と中晩生品種は、12、2、3月のいずれも中～下旬の3回、1回当たり化成肥料(NPK各成分8-8-8)約14gをばらまく(写真6)。肥料は軽く土と混ぜ、水をやる。

ポイント

根は乾燥に弱いので適宜水やりする。特に球の肥大期は乾きに注意する。



5 収穫

中生・中晩生品種は、全体の5割の株で葉が倒れて1週間ほどした天気の良い日に収穫する(写真7)。

収穫後は雨の当たらない日陰に敷いたシートなどの上に重ならないように置き、10日ほど風乾させる。根と葉を切り落としネットに入れる、あるいは葉を束ねてひもで縛り軒下などにつり下げて貯蔵する。

極早生・早生は葉が倒れにくいので肥大したものから順次収穫する。貯蔵性は高くないので風乾せず新玉ねぎとして早めに食べる。



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
寒冷地												
寒地												
暖地												
超暖地												
種まき												
植え付け												
保温												
収穫												

※温暖地を基準に記事を作成しています。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨の強さに関わる骨密度が低下し、骨がもろくなる病気です。骨粗しょう症患者の約3分の2が女性とされています。古い骨が壊され、修復されて新しくなることを骨代謝といい、骨代謝は女性ホルモンの働きによって正常に保たれているため、閉経後の女性は骨量が減少しやすくなります。また、加齢とともに骨を壊す破骨細胞の働きが骨を修復する骨芽細胞より強くなるため、骨密度が低下し、骨粗しょう症が起こりやすくなります。



骨粗しょう症が起こりやすい人

- 閉経後の女性
- カルシウムの摂取量が少ない人
- ビタミンDの摂取量が少ない人
- 運動不足の人
- 喫煙や過度の飲酒をする人
- 細身の体格の人、過度な減量をしている人
- 両親のどちらかに足の付け根の骨折歴がある人



骨粗しょう症の予防

①運動習慣

骨を丈夫に保つためには、適度な運動を続けることが大切です。ウォーキングは、無理なく始められるおススメの運動です。必要に応じて杖や歩行車などを使い、サイズの合った運動靴を着用しましょう。屋外のウォーキングでは、日光を浴びることで体内でビタミンDがつくられます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるため、骨の健康を保つために重要な栄養素です。また、机に両手を置きながら、椅子に座ったり立ったりするスクワットも足腰の筋力を維持することに効果的です。無理のない範囲から始め、継続することを心がけましょう。



②食事習慣

カルシウムとビタミンDと一緒に摂取しましょう。

- ビタミンD
鮭・いわし・乾燥きくらげなどに多く含まれます。
- カルシウム
牛乳や小魚・干しエビ・小松菜などに多く含まれます。スープやカレー・シチュー、ハンバーグなどに牛乳・乳製品を入れることで取り入れやすくなります。

摂りすぎに注意が必要なもの

- アルコール飲料
大量摂取すると肝臓の機能が低下し、骨を作る細胞の働きも低下します。
- リンを含む食品
インスタント食品・加工食品などに添加物として含まれます。過剰な摂取はカルシウムの吸収が阻害されます。

骨粗しょう症があると、手首や足の付け根の骨折、背骨がつぶれる圧迫骨折などが起こりやすくなります。早めに対策を始め、骨粗しょう症を予防しましょう。



我が家の人気者

兄妹で楽しそうに追いかけて遊んでいた太亮くんたち。元気に挨拶もしてくれました。太亮くんは算数の授業で割り算や掛け算をするのが面白いと教えてくれました。歩隆くんはキックボード遊びが好きで将来の夢は電車の運転手さんになることなんだとか。緑ちゃんは紫帆ちゃんのお世話をよくしてくれるそうです。紫帆ちゃんは最近擦り這いができるようになってきたそうです。

お父様は「兄妹仲良く健やかに、すくすくと元気に育ってほしいです」と話してくれました。

兄妹仲良くすくすくと

志摩市



左から

ひでもり
秀森

あゆたか
歩隆くん(6)

みどり
緑ちゃん(3)

しほ
紫帆ちゃん(0)

たいすけ
太亮くん(8)

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。

2人でいろいろなことに 挑戦し続けたい

伊勢市



つじ ゆきひろ
辻 幸博さん(75)

けい こ
恵子さん(75)

私と妻は知人の紹介で出会い、来年、金婚式を迎えます。結婚を機に妻は大阪から伊勢へ来てくれました。今では子ども3人、孫4人に恵まれ、幸せな日々を過ごしています。

私は会社を退職後、父の農業を手伝う形から稲作を始め、現在は6.6アールで作付けしています。稲刈りの時期になると、子どもや孫たちが手伝ってくれて、年末には餅つきを行うのが恒例行事となっています。

また私はゴルフが趣味で、毎年「全日本グランドシニアアマチュアゴルフアース選手権」に参加しています。全国大会には妻も同行してくれます。一昨年は全国1位となり、それが嬉しく、励みにもなっています。今後も、より一層よい成績を収められるよう挑戦していきたいです。

妻は動画配信サイト(YouTube)などで料理番組を観るのが趣味です。栄養バランスが取れ、身体を気遣った料理をいつも作ってくれるので、とても感謝しています。

また2人で月に一度、ドライブを兼ねて温泉や道の駅に立ち寄るなどリフレッシュしています。

夫婦円満の秘訣は、あまり干渉せず思いやりを持つことですね。これからも2人で健康に過ごし、いろいろなことに挑戦していきたいです。

おもしろ農産物



イチゴと育てたら
こんなに大きくなりました
(大紀町/【PN】もとイチゴ農家)



ピーマンツインズ
(伊勢市/中西さん)

毎週「ほほえみかん」を利用していますが、地元の新鮮な農産物が多く、嬉しく思います。
(70代 男性)

知人から鳥羽マルシェにあるレストランが美味しいと聞き、孫を連れて行きました。とても気に入ったようで、孫の帰省の度に行くことが習慣となりました。
(80代 男性)

JAで年金を受け取っており、今年も誕生日に伊勢茶をいただきました。香りもよく、とても美味しかったです。
(70代 女性)

JAの自動車共済を利用しています。契約の際には丁寧な説明をしていただき嬉しかったです。今後ともよろしく願います。
(70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



Q / 令和8年6月25日(木)、伊勢市の三重県営
サンアリーナで開催した通常総代会です。
(P. 4 参照)

A / 第30回通常総代会

三重南紀産の「極早生温州ミカン3kg入り 1ケース」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 8月31日(月)(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。

6月号の解答は「JAの自動車共済」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
459通

乳酸菌
誰が数えた

(伊勢市 加藤和子)

避難訓練
化粧を済ませて
指示を待つ

(伊勢市 P.N. あかねぐも)

冷蔵庫
出すもの忘れ

また閉める

(伊勢市 P.N. junjun)

ねんぶつ
歌に合わせて

踊る孫

(伊勢市 P.N. バウ)

大賞
ケーキ切る

見える我が家の

勢力図

(伊勢市 P.N. なこくん)

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共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催します



観覧無料チケット制

- 開催日時
令和8年10月4日(日)
1回目 午前11時～／2回目 午後2時～
 - 開催場所
志摩市 磯部生涯学習センター
(志摩市磯部町迫間878-9)
 - 応募期間
令和8年8月3日(月)～8月31日(月)
 - 応募方法
各支店の窓口を設置した所定の応募用紙で
お申し込みください。
 - 主催者
JA伊勢、JA共済連三重
 - お問い合わせ
JA伊勢 共済部 共済普及課
☎0596-67-2030まで
- ※応募多数の場合は抽選とさせていただきますので、
あらかじめご了承ください。

JA 無料職業紹介「三重南紀みかん」短期収穫アルバイト募集中

当JAでは、三重南紀地区管内の柑橘生産者の労働力確保と地域の方の就労の機会を確保するために無料職業紹介所「すまいるあっと」を運営しています。

9月上中旬から収穫時期を迎える「三重南紀みかん」短期収穫アルバイトご希望の方に条件の合う農家をご紹介します(マッチング)いたします。農業をお仕事にしてみませんか？

- 受付期間
令和8年8月3日(月)～9月30日(水)
- 就労期間
令和8年9月中旬～11月下旬(超極早生温州「味一号」収穫開始から早生温州収穫終了まで)
- 就労場所
熊野市・御浜町・紀宝町
- お仕事内容
①温州ミカンの収穫
②温州ミカンの積み込み・運搬



- 就労時間
午前6時～午後7時のうち相談に応じて8時間以内
(半日等の短時間勤務やWワークとしての応募などもご相談ください)
- 賃金
時給1,087円以上
- 待遇・福利厚生
車通勤可・駐車場無料
農家による労災保険の加入あり
食事は各自でご準備ください
- 対象となる方
普通自動車運転免許をお持ちの方(通勤用)
未経験者歓迎
- お問い合わせ・お申し込み
南牟婁郡御浜町下市木2281-2
三重南紀経済センター
営農柑橘グループ
☎05979-2-4545まで

詳しくは
HPから



くらしの無料法律相談会を開催します

本店、阿児支店、御浜支店の3会場で「くらしの無料法律相談会」を開催します。

相続や土地のお悩みなど、弁護士に相談したいことがありましたらお気軽にご相談ください。

■開催日

令和8年8月27日(木)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がります。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。

※相談受付は開催日の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まで

Webからも
お申し込みいただけるよう
になりました。



秋の農繁期に係る農機センターの営業日の変更について

今年も秋の農繁期を迎えるにあたり、各農機センターでは下記の期間中、土・日・祝も休まず営業しております。

■変更後の営業日時

営業日	時 間	場 所
8月15日(土)～9月6日(日)	8:20～17:00	伊勢農機整備センター ☎0596-37-0403
8月16日(日)～8月30日(日)		玉城・度会農機センター ☎0596-58-2911
8月8日(土)～8月30日(日)		鳥羽志摩農機センター ☎0599-55-0045
8月8日(土)～8月30日(日)	8:30～17:30	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

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

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

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!



楽しく学べて 美味しく作ろう 「みそ造り体験」



日時 ① 10月16日(金) 午前10時～(所要時間: 1時間程度)

② 10月17日(土) 午前10時～(所要時間: 1時間程度)

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、手拭きなど
※樽無しを選択した方は米みそ4kgが入る容器
をご用意ください。

参加費 米みそ4kg(樽付き)
1セット4,200円(うち樽代600円)
米みそ4kg(樽無し)
1セット3,600円

募集組数 各日30組
※応募者多数の場合は抽選となります。
抽選結果については文書にて通知いたします。

※おつりのないようにご準備ください。

応募締切 9月30日(水)

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 ぐらしの活動推進課
☎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こちら



ぐらしの無料法律相談会 要予約

日時 8月27日(木) 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.19をご覧ください。

相続・遺言個別相談会 要予約

日時 9月17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

年金相談会 要予約

日時 8月30日(日) 午前10時～午後4時20分
場所 熊野支店(熊野市有馬町1368-1)

お問い合わせ・お申し込み
熊野支店 ☎0597-89-6606

日時 9月6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

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!

