

# あせみち azemichi



2016 June  
6  
vol.323



## 特集

今日も一日、生き生きと!  
みんなの健康体操

- |                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| 4 ● タウンフラッシュ                       | 10 ● 情報ステーション             |
| 6 ● 女性部トピックス<br>おすすめ一品「ナスの夏野菜グラタン」 | 12 ● 法律税務相談「あなたの相続税額は?」   |
| 7 ● 産直ひろば<br>農業 PR 隊長カツラギ通信        | 13 ● 警察署だより<br>健康百科       |
| 8 ● 営農だより                          | 14 ● みんなのお便り<br>クロスワードパズル |
| 9 ● 園芸ノート「キュウリ」                    | 15 ● 津安芸カレンダー<br>表紙紹介     |

体操は体を七つの部位に分けて考えます。

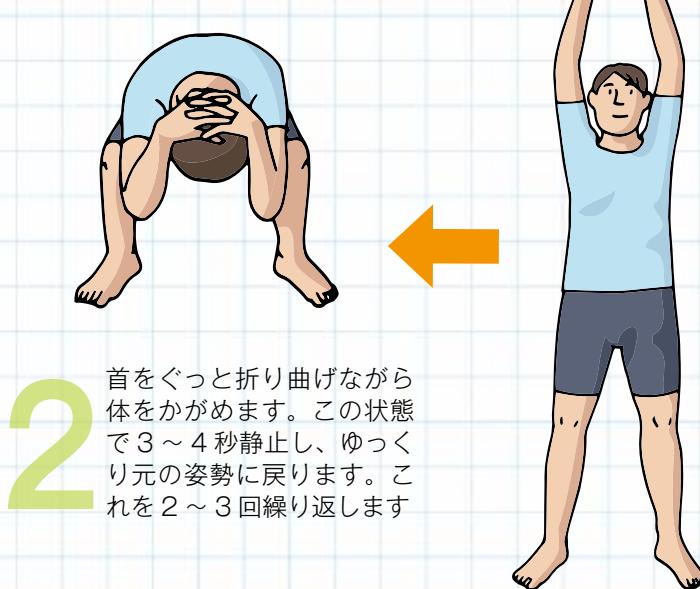


今日も一日、生き生きと!

# みんなの健康体操

初夏になり、外での作業が増えて体を動かす機会が多くなってきたのではないでしょか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

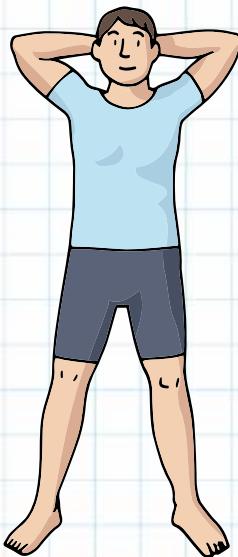
監修 日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄



1 脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょ

作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのも有効です。



2 腕 挙げる・曲げ伸ばす・回す・ねじる

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

1 頭 曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対し、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによつて、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

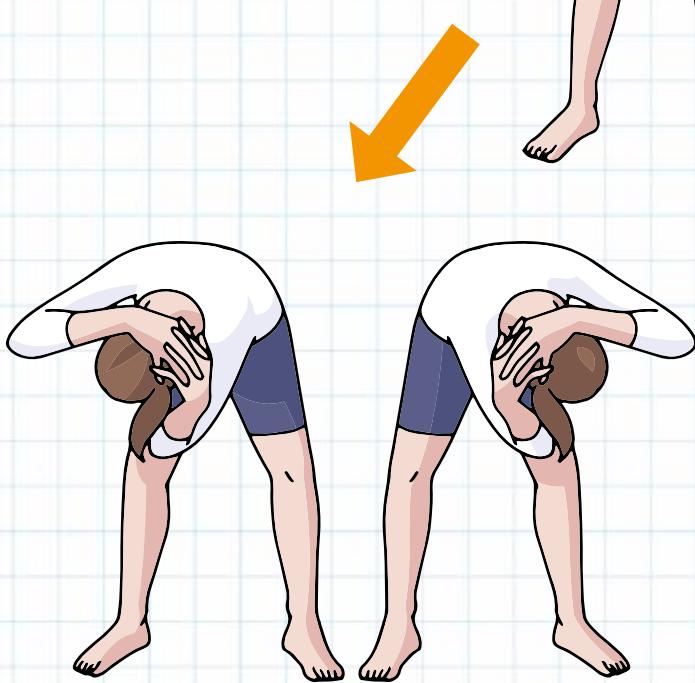
部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう



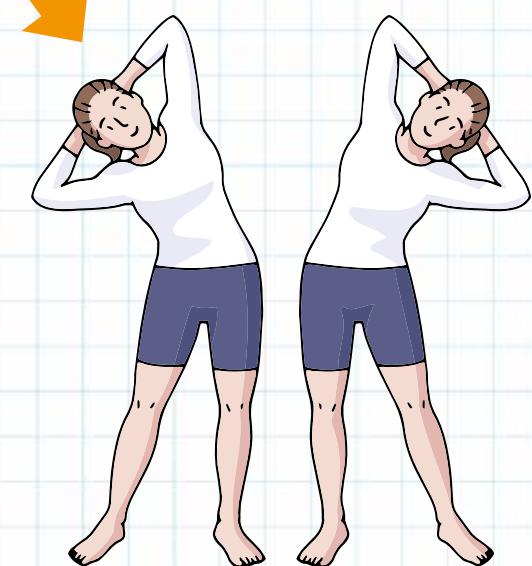
1 脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかりと伸ばして胸を張りましょう

## 作業の合間に

作業の合間や休憩時間など、ちょっととした時間を使つてリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。



2-2 右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します



2-1 体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します

3 脚  
身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循环機能が促進されます。

4 胸  
呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

5 体側  
6 背腹  
体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

7 腰  
ねじる・回す  
上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心になじつたり回したりして柔軟性を高めます。

3 脚  
身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循环機能が促進されます。

4 胸  
呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

5 体側  
6 背腹  
体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

7 腰  
ねじる・回す  
上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心になじつたり回したりして柔軟性を高めます。



泥んこ

## 田植え体験



4月下旬から5月上旬にかけて、管内の小学校や地域で「田植え体験」が行われました。

児童は泥の感触や温度を感じながら元気いっぱいに苗を植えました。

秋には収穫体験を行う予定です。



## お米の作り方を学ぼう！

当JAと生活協同組合コーポみえは食育活動の一環として、毎年「お米づくり体験」を開催しています。

第1回目の5月7日には、田植えに27家族86人が挑戦しました。泥に足をとられながらも、田植え綱の印に合わせて丁寧に植えていきました。

田植えの他に、当JAのカントリーエレベーターを見学したり、おにぎりの試食をして楽しみました。



▲田植えをする家族

## 津中央営農センター エンドウ出荷最盛期

津中央営農センターは片田集荷場で、サヤエンドウ、スナックエンドウ、実エンドウ、そら豆の集荷を行い、津中央管内の生産者40戸から新鮮なエンドウが次々と運びこまれました。

今年は天候不順により集荷量は少なめですが品質は良好。

期間中に7回の集荷を行い、全体で約1トンが県内市場へ出荷されます。



▶そら豆を袋に詰める生産者（右）と営農担当職員



▶駐車場をゆっくりと走る機関車

## かわいい機関車を貸し出し

## メロン栽培に挑戦！

5月13日のふ

5月2日、津市美里福祉センターで美里社会福祉協議会主催の「ころころ広場」が開かれ、0歳～未就園児とその保護者が参加しました。

当JAからJAまつりで好評いたいた機関車を貸し出し、出発時と到着時には安全のため、支店職員が乗り降りをサポートしました。当日は、とってもかわいい乗り物に、何回も乗って楽しむ親子の姿が見られました。

5月13日のふれあい農業塾では、メロン栽培に挑戦！



▲メロン苗を植える受講生

## 栗真地区運営協議会 講習会で糾深める

栗真地区運営協議会では一年を通して様々な講習会を開き地域交流を図っています。

4月25日には栗真集荷場で「ゴキブリ団子作り講習会」、

4月30日には「タケノコの保存講習会」を開き、栗真地区の方約30人が参加し好評でした。



▲タケノコの保存講習会



津中央支部の役員です。  
津中央支部はアイディアマンでみんな仲良し！  
気楽に楽しくやってます♪ぜひ見学にきてね！



津中央支部

女性部員が教える！  
少しのゆで時間でつるんと剥ける  
簡単ゆで卵

## 作り方

- 鍋に卵を入れる。幾つでもOK！作りたいだけ重ねずに並べる。
- 水を鍋の底から1cmくらい入れる。
- 強火にかける。沸騰したらフタをして中火にし、3分間ゆでる。
- 火を止め、そのまま5分間放置する。

津中央支部では、毎月楽しく活動しています！元気で活発な人が多く、楽しい企画で交流を深めています♪

津中央支部  
部員数 155人  
対象地区 安東、津、櫛形、  
神戸、片田

常備菜作り  
ここだったら料理のコツや  
相談だってできる！



ミニ運動会  
笑っているとストレスも吹っ飛ぶ！



女性部フェスタ  
ひげダンスを披露！



みかん狩り  
おいし～い！  
童心にかえって楽しみました！



## 次回のスケジュール

7月 お菓子作り・ゼリー講習

津中央支部事務局  
☎0120-057046



## ナスの夏野菜グラタン



## 材料 (6人分)

ズッキーニ	1本
オリーブオイル	大2
ケチャップ	大4
ウスターソース	大1
塩こしょう	各少々
ピザ用チーズ	適量

1 ナスは半分に切り中身をくり抜き1cm角に切る。

2 玉ねぎ・トマト・ベーコン・ズッキーニはすべて1cm角に切り、ニンニクはみじん切りにする。

3 オリーブオイルを鍋に入れニンニクを炒め、ナスと②・ケチャップ・ウスターソースを加えて炒め、塩こしょうしてくり抜いたナスに入れチーズを少し混ぜる。

4 さらにチーズを上にのせ、200°Cのオーブンで7~8分焼く。

ワンポイント  
アドバイス



隠し包丁を入れ、スプーンでくり抜いたら、あくが出るので水に浸けておこう！

講師 秦 佐知子先生 (平成27年度第3回クッキング教室)



## 店長オススメ! おいしさいっぱい旬野菜

### 産直ひば

16

みどりの交差店  
店長の鈴木です。  
オススメの旬野菜  
を紹介します!



#### そら豆

綺麗なひすい色  
が食卓を彩る

塩ゆでしておつ  
まみにしたり、ソ  
ラマメご飯、煮  
物、炒め物などに  
オススメ! やわら  
かな口当たりとほ  
のかな甘みが特徴  
です。



#### キュウリ

腎臓病予防にも  
効果的

キュウリに含ま  
れるカリウムは、  
体のむくみを取つ  
てくれます。生だ  
けでなく、加熱し  
てもおいしく食べ  
られます。



#### アイコトマト

橢円形の形が  
かわいい♥

一般的なトマト  
よりも高糖度で酸  
味が少ないです。  
うまみ成分とリコ  
ピンが豊富で、加  
熱しても美味しい  
です。



#### ナス

他の素材とあわせ  
ることでさらに美味しく

そのままでも美  
味しく、油や味噌  
といった調味料、  
肉などとあわせると  
美味しさが増し  
ます。焼いたり、  
煮浸しにしても美  
味しいです。

### キャンペーン のお知らせ

6月の感謝セールは6月26日(日)です!スピードくじ抽選会で“野菜の詰め合わせ”を当てよう!

7月7日(木)には、七タイイベントを開催!短冊飾りを書いてくれたお子さんにはお菓子のプレゼントがありますので、ぜひ遊びにきてくださいね♪



### 農業PR隊長 カツラギ通信⑨

### 5月13日 ハウス栽培 第2弾

8月まで成長を  
見守ります!



待ちにまつた  
メロン栽培がスタート!



根の活着が  
よくなるよう  
しっかり水やり



さっそく  
メロン苗を  
植えていきます!

アロワール



見てくださいよ!  
上手にできてる  
でしょー?



苗を傷めないよう  
8の字に  
紐をつけて...



玉ねぎ  
収穫

### カツラギ



よしもとクリエイティブ・  
エージェンシー所属の双子漫才師  
2014年に3代目三重県住みます芸人  
に就任し、2015年6月から当JAの  
農業PR隊長として活動しています。



47WEB  
三重MIE



カツラギの  
YNN!!

## 畦畔除草対策の新提案！ 混用散布で夏場の除草回数を削減！

生えている雑草を **枯らす**



### 特長

- ほとんどの雑草をすばやく枯らす！  
有効成分が速やかに吸収され、散布後1~3日で効果が現れます。
- 雨に強く、梅雨時期でも安心！  
散布後1時間雨が降らなければ、効果に大きな影響はありません。

ザクサ液剤  
100倍 希釀水量 ダイロンゾル  
400倍

100ml	水100l	25ml
200ml	水200l	50ml
500ml	水500l	125ml
1l	水1000l	250ml
2l	水2000l	500ml



生えてくる雑草を **抑える**



### 特長

散布した土壤表層に薬剤(ダイロン)の処理層ができ、雑草の発生を長く抑えます。

#### ダイロンゾルの処理層



雑草の種子

### ・ザクサ液剤+ダイロンゾルの使い方



#### 効果を高めるポイント

・上記の調合薬液を該当面積にしっかり散布して下さい。散布液量が不足すると効果不足の原因になります。

・土壤にも良く掛かるよう、雑草が大きくなる前に散布してください。(目安として草丈10cm以下)

・調合液は沈殿しやすいので、時々攪拌してください。作りおきせずに早めに使用してください。

詳しくはお近くの営農センターまで

## 平成27年産米通年集荷のお知らせ

平成27年産米の通年集荷を以下のとおり実施します。自家保有米に余裕のある方は、1袋(30kg)でも集荷いたしますので、最寄りの営農センターへお申込みください。



イメージキャラクター  
安濃津ロマン

●集荷方法…庭先(ご自宅)まで引き取りに伺います。検査用袋にてお願いします。

●申込み方法…最寄りの営農センターへお申込みください。電話でも結構です。

●価格について…買入れ価格については未定です。(出荷された方へ後日連絡します)

申込み期日 平成28年7月6日(水)まで 検査日 平成28年7月7日(木)

経営所得安定対策など交付金交付申請書の申込みはお済みですか？

平成28年度



交付金を受けるためには「交付申請書」を**6月30日(木)**までに提出していただく必要がありますので、お申込みはお急ぎください。

お問い合わせ先：東海農政局 三重支局経営所得安定対策チーム 059-228-3199

# キュウウリ

## キュウウリ作り成功のポイント

爽やかな緑と香味、心地良い歯触りが大きな魅力で、夏の食卓には欠かせません。長らく野菜の王座を占めていましたが、今ではトマトやイチゴなどに追い抜かれ一般家庭の消費は低迷しています。

その原因としては、家庭での浅漬けの減少、規格が統一されて用途がサラダに限定されてしまったことなどが挙げられます。家庭菜園であれば新鮮で収穫の大きさも自由に選ぶことができ、多彩な調理法も楽しめます。

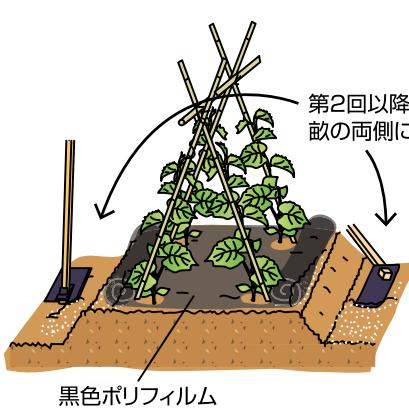
上手に育て上げ、良果をたくさん得る成功のポイントは次の5点です。

### 1 早い育ちに応えられるように元肥、追肥を上手に適期に施す

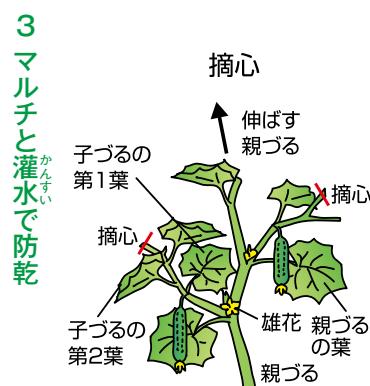
植え付けの20日以上前に、畠全面に堆肥、化成肥料をまき、18~20cmの深さによく耕し込みます。定植時に化成肥料が根に当たらないよう

第1回  
植え付けの10日後  
株の周囲にまき  
土に混ぜる

（上から見た図）



生育吸収が早いので初期から肥料が十分表れることが重要です。追肥は半月に1回くらい、化成肥料と油かすを与え、肥料切れをさせないことが大切です。



### 3 マルチと灌水で防乾

根張りが浅く、根はもろく乾燥に弱い一方で、葉は大きくて蒸散が盛んなので、それに応じる水分補給と、地面蒸発防止のフィルムマルチや敷きわらが欠かせません。

### 4 病害虫防除の薬散を適期に

べと病、炭そ病、アブラムシなどに要注意。特定の株から発生しやすいので、早期に発見、薬剤の早期散布を心掛けましょう。

### 5 草勢に応じた大きさで収穫を

収穫果のサイズ100g程度は市場流通のこと。自家産はそれにこだわらず大きめ（味はこれが一番）、草勢が衰えたら小さめ（もろきゅう）とし利用）、花丸（雌花開花中のもの、つま物として）、開花中の雄花（料理の飾りとして）など、自由度の高い収穫サイズを楽しみましょう。

J Aグリーンおすすめ♪

## 栽培したいあなたに！

板木技術士事務所●板木利隆

肥料  
化成24号

殺菌剤...ダニコール1000  
(ベト病・炭素病など)

殺菌剤...マラソン乳剤(アブラムシなど)  
マラソン粉剤(アブラムシなど)  
ダイアジノ粒剤(アブラムシなど)



「みんなのお便り」投稿者様質問より  
農薬の薄め方が知りたい

液剤で1000倍液を作る方法を紹介します。

①スポットや計量器、注射器を使い1ml計ります。農薬の蓋にも記入してあつたりするので参考にしてみてください。



病気の薬に粉末のものはある?

殺菌剤でオースメなのがダニコール粉剤です。必要な際はお取り寄せいたしましてお問い合わせください。

J Aグリーン津店  
TEL 059-2229-3517

定期積金  
キャンペーン

2016年5月9日(土)~6月30日(日)

かなえたい夢いろいろ  
~JAバンクで始めよう~

期間中、定期積金(定額式)を新規ご契約の個人の方には

当JAへ年金振込指定の方 給与振込指定の方  
(年金預約券の方および今年度中に年金振込指定・給与振込指定される方も対象になります)

定期積金  
2年以上かつ  
36万円以上

店頭表示  
利回りの **20倍** でお預かりいたします。  
年0.2%  
(年利換算年0.2%)

上記以外のみなさま

定期積金  
2年以上かつ  
36万円以上

店頭表示  
利回りの **10倍** でお預かりいたします。  
年0.1%  
(年利換算年0.1%)

プラン例

毎月の掛け金	15,000円	10,000円	20,000円	10,000円	20,000円
積立期間	2年	3年	3年	5年	5年
掛け金額	360,000円	360,000円	720,000円	600,000円	1,200,000円

## 初盆をお迎えになられるご家庭へ JAの初盆飾りのご案内

丸白回転桐子



23,700円(税込)

唐草二段



31,900円(税込)

天上黒蒔絵

8,000円(税込)  
(写真は一例です)

7月20日までにお申込みください。※受付はお早めに

お申込み・お問合わせは

JA葬祭やすらぎ

TEL 0120-969-163

TEL 059-223-4649 FAX 059-213-7030

または各営農センターまで

国際協同組合デー記念

## ワンコインコンサート

~地域とともに!協同組合は三重の元気を応援します!~

会場: 三重県文化会館大ホール(津市一身田上津部田 1234)

日時: 平成 28 年 7 月 7 日(木)午前 11 時 30 分開演

問合先: 三重県文化会館 (TEL: 059-233-1122)

## 演奏者紹介

み う ら か ず ま  
**三浦 一馬**

バンドネオン



全席自由、チケットレスで気軽にご参加いただけます。  
ワンコイン(500円)をご用意の上、ぜひご来場ください。

三重県協同組合連絡協議会が協賛!

JA、漁協、生協、労福協、中小企業団体中央会が、三重県の協同組合の力を一つに結集し、相互にそして共に、その力を発揮するため結成した三重県協同組合連絡協議会(MJC)の活動の一つとして、昨年に引き続き、三重県文化会館主催のワンコインコンサートに協賛いたします。

国際協同組合デーとは?

国際協同組合デーは、毎年 7 月の第 1 土曜日に、世界の協同組合に携わる人々が、心をひとつにして協同組合の発展を祝い、平和とより良い生活を築くために協同組合運動の前進を願う日です。

1922 年に国際協同組合同盟(ICA)が定め、1995 年に国連も同日を「協同組合の国際デー」と認定しました。

## お盆の料理・ギフト・供花のご案内



仕出し料理



供花

初盆のご準備は、お済みでしょうか?



籠盛



ギフト

食材センター  
石嶋店長

日時が決まり次第、ご予約はお早めにお願いします。  
ご予算に応じて相談させていただきます。

お申込み・お問合わせは

JA津安芸 食材センター

TEL 059-229-3506 FAX 059-225-9163

受付時間 8:30~17:00

または各営農センター・支店窓口まで

安全・安心が一番のご馳走！

# しんよやく 共同購入 はじめませんか？



毎日口にする「食べ物」だからこそ、「安全」なものを。  
「産地や生産方法がはっきりしたもの」 「食品添加物が少ないもの」  
そんな願いをもとに、地元産・国内産を中心にこだわった食品を取り揃え、  
2週間に一度、いつもの場所（当番さんのお宅）へお届けします。  
ご近所の仲間や職場のみなさんと、お気軽に始めてみませんか？

JAならではの安心な  
商品がいっぱい！

国内産・産地提携の  
原料を使用した商品！



地元産・国内産の  
産直商品！



食品添加物は  
できるだけ使いません！

無添加・低添加にこだわった商品！  
食材本来の味を大切にします。



◆◆◆◆ご注文から商品お届けまでの流れ◆◆◆◆

1 注文用紙に  
記入します。



じっくり考えて計画的に  
購入できます。

2 配達担当者に  
注文書を提出



前回注文の商品を納品に  
来たドライバーに、次回の  
注文書を渡します。

3 注文の  
集計・発注



すべての注文書を集計し、  
メーカー発注、仕分け指示  
などを行います。

4 配送センター  
から各班へ



ご注文いただいた商品を  
満載して、お届けにあがります。

5 商品と次回の  
カタログをお届け



当番さん宅で自分の注文  
商品を引き取ります。  
不在でもお届けできます。

お申込み・お問合せは購買課 **0120-191321** または最寄りの営農センターまで

# あなたの相続税額は？

税理士 青 敏博



前回（あぜみち2月号）は相続税の計算の方法について掲載しましたので、今回は相続税額の控除と相続税の概算額について記載します。

①相続税の計算で、各相続人の税額から控除できるのは次の控除額です。

②配偶者の税額軽減

配偶者の取得した財産が1億6,000万円まで、配偶者の法定相続分相当額までは相続税がかかりません。

（注）この軽減は、相続税の申告期限内に遺産分割が確定して、配偶者が取得した財産に対し受けられます。期限内に分割ができない場合には、一旦相続税額を納税して、申告期限から3年以内に分割が決まれば「更正の請求」により減額を受けることができます。

③未成年者控除

相続人が未成年者の場合は、20歳に達するまでの年数1年につき10万円が控除されます。（改正前は6万円）

④障害者控除

相続人が障害者の場合は、85歳に達するまでの年数1年につき10万円（特別障害者の場合は20万円）が控除されます。（改正前は6万円・12万円）

⑤贈与税額控除

相続開始前3年以内の贈与として相続税の計算に加算された受贈財産に対する贈与税額が控除されます。

⑥相次相続控除

10年以内に第2次相続があつた場合は、前回の相続税額のうち一定の金額が控除されます。

⑦外国税額控除

外国にある財産を相続した場合で、海外でも課税されている場合にはその税額が控除されます。

⑦相続時精算課税に係る贈与税額控除  
相続税の計算で加算された「相続財産」の価額に対する贈与税額が控除されます。（控除しきれない金額がある場合には、申告をすることにより還付を受けることができます。）

②相続財産に対してどれ位の相続税がかかるのか、非常に気になることだと思います。平成27年以降の相続財産の額と相続税額は次表のようになります。

## 相続税の額（妻については配偶者の税額軽減により税額0円）

正味の遺産額	妻と子1人	妻と子2人	妻と子3人	妻と子4人
6,000万円	90万円	60万円	30万円	0円
8,000万円	235万円	175万円	137万円	100万円
1億円	385万円	315万円	263万円	225万円
1億2,000万円	580万円	480万円	402万円	350万円
1億4,000万円	780万円	655万円	578万円	500万円
1億6,000万円	1,070万円	860万円	764万円	675万円
1億8,000万円	1,370万円	1,100万円	992万円	900万円
2億円	1,670万円	1,350万円	1,217万円	1,125万円
3億円	3,460万円	2,860万円	2,539万円	2,350万円

（法定相続分により相続した場合の相続税）

妻には配偶者の税額軽減を適用し、子供には未成年者控除や障害者控除の適用がないものとして計算。

## 相続税の額（配偶者がいない場合）

正味の遺産額	子1人	子2人	子3人	子4人
6,000万円	310万円	180万円	120万円	60万円
8,000万円	680万円	470万円	330万円	260万円
1億円	1,220万円	770万円	630万円	490万円
1億2,000万円	1,820万円	1,160万円	930万円	790万円
1億4,000万円	2,460万円	1,560万円	1,240万円	1,090万円
1億6,000万円	3,260万円	2,140万円	1,640万円	1,390万円
1億8,000万円	4,060万円	2,740万円	2,040万円	1,720万円
2億円	4,860万円	3,340万円	2,460万円	2,120万円
3億円	9,180万円	6,920万円	5,460万円	4,580万円

（法定相続分により相続した場合の相続税）

子供には未成年者控除や障害者控除の適用がないものとして計算。

## 各種相談会を実施中！！

住宅や自動車の購入など資金の借入をご検討されている方、また、法律や税務、自動車事故でお悩みの方はいらっしゃいませんか。

当JAでは、下記の日程で無料相談会を実施しております。専門スタッフがご相談を受付けていますので、ぜひお気軽にお申込みください。お待ちしております。

相談日/場所	ローン相談（終日対応）	法律相談（予約制）	税務相談（予約制）	事故相談（予約制）
相談日/場所	営業日（月曜～土曜、祝日除く） ローンセンター（本店別館） 月曜～金曜 10:00～19:00 土曜 10:00～16:00	7/2（土） ローンセンター（本店別館） 10:00～12:00	6/18（土）、22（水） 7/2（土）、6（水） ローンセンター（本店別館） 9:00～16:00	電話予約により随時開催 本店（本館内） 8:30～17:00
受付先	ローンセンター ☎059-229-3503			
	事故査定課 ☎059-229-3505			

※法律・税務・事故相談は予約制となっております。事前に各受付先へお申込み下さい。

相続税の計算をするときに、配偶者の税額軽減が受けられるのと受けられないのでは税金が大きく異なります。配偶者に少しでも長生きしてもらって、配偶者の税額軽減を受けるのも大きな節税対策と言えるでしょう。



【交通課から】

「無事故・無違反チャレンジ123」の  
参加募集について

無事故・無違反を達成して抽選でトラベル  
ギフト券などの賞品が当たります！

●**募集期間** 5月1日（日）～6月30日（木）  
●**チャレンジ期間** 7月1日（金）～10月31  
日（月）の123日間

●**実施内容**

運転免許（原付を含む）を取得している3  
名1チームで、123日間の無事故・無違反に  
チャレンジします。

●**参加資格**  
運転免許（原付を含む）を取得している方で、  
三重県内に在住または、通勤・通学してい  
る方

●**参加費用**

1チーム3,000円（運転記録証明書発行  
手数料630円を含む）

●**主催** チャレンジ実行委員会（三重県、三  
重県警察ほか10団体）

●**連絡先** 三重県環境生活部交通安全班内  
（チャレンジ実行委員会事務局）  
☎ 059-224-2410

※詳しくは、チャレンジ123のホームページ  
をご覧ください。

便乗詐欺多発！

熊本地震に便乗した詐欺事案に注意を!!



各種相談は

【#9110（警察本部）】か【津警察署（059-213-0110）】へ（緊急時は110番通報）

・高齢者宅に女性の声で「5年前に東日本大震災でお世話になっているから、熊本地震で困っている方のために募金に協力して欲しい」「家に募金を受け取りに行く」など銀行員を名乗る者から「熊本の震災への募金を募っている。今から言う口座へお金を振り込んで」

・老人ホームの職員を名乗る男性から「県が運営している老人ホームの入居権があるが、熊本の震災で困っている高齢者に譲つてしまい」「老人ホームの職員を名乗る男性から「県が運営している老人ホームの入居権があるが、熊本の震災で困っている高齢者に譲つてしまい」

等々の不審な電話がかかってきてます。同種詐欺電話にご注意ください。

空き巣被害に注意！

津警察署管内では、空き巣被害が4月末現在で昨年同期の3倍近く発生しています。少しの工夫で防げる場合もあります。次の点に注意してください。

く泥棒が嫌がる4つの原則

①時間（侵入に時間がかかるようにする）

ドアや窓には補助錠や防犯フィルムなどで施錠を強化し、侵入に時間がかかるよう工夫する。

②音（音で威嚇する）

周囲に防犯砂利や防犯ブザーなどを使用する。

③光（周囲を明るくする）

夜間自宅の門灯をつけたり、サーキュライトを設置し周囲を明るくする。

④地域の目（地域の絆を大切に）

住民同士でいさつをしたり、知らない人への声掛けを。また、不審者発見時は、警察へ通報する。長く留守にする際には、隣などへの声掛けとともに新聞などを止める。

歯の健康と8020運動  
ハチマルニイマル

佐久総合病院名譽院長●松島松翠



ここに出てくる8020運動（はちまるにいまるうんどう）という言葉は、わが国で展開されている歯の健康づくりのための運動のこと、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持していくよう」ということを目標にしています。

歯が抜けてしまうのは、虫歯と歯周病が主な疾患です。ほとんどの人が毎日歯を磨いていますが、多くの人は虫歯になつたことがあります。歯周病の疑いがある人も約8割に上ります。これは歯磨きのやり方が悪く、きちんと磨けていないことを示しています。

虫歯と歯周病を防ぐために、歯に付く汚れである歯垢（しこう）をしつかり取り除くことが必要です。そのためのポイントとしては、歯と歯茎の間に、毛先がしつかり入るくらいの力で磨きます。磨く力が弱過ぎると歯垢がうまく取れません。

歯周病を防ぐためには、歯と歯茎の境目を意識して磨きます。歯と歯茎の境目は、歯垢がたまりやすく、歯周病が起こりやすい場所です。

歯の内側も一本一本丁寧に磨きます。最も磨き残しが多いのは歯と歯の間です。タフトブラシや歯磨きでは除去できないため歯科で取り除く必要があります。

# 津安芸カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				6/10 家庭訪問日 ふれあい農業塾 美里地区総代座談会 津給油所 OPEN キャンペーン	11 年金相談会 (津中央支店・予約制) 津給油所 OPEN キャンペーン	12 津給油所 OPEN キャンペーン
13 芸濃地区総代座談会 みどりの交差点 ポイント2倍	14 わらいの里辰水 13:30～ 津中央地区総代座談会 みどりの交差点 ポイント2倍	15 ミニ展・草刈機無料点検会(芸濃農センター) 女性部パソコン教室 女性部郷の味サークル みどりの交差点 ポイント2倍	16 津北部地区総代座談会 女性部 ガーデニング教室 JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	17 津南部地区総代座談会 ミニ展・草刈機無料点検会(津南部農センター) 女性部 小物教室 JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	18 税務相談(予約制) ミニ展・草刈機無料点検会(安濃農センター) 9:00～15:00 女性部	19 ファーマーズみどりの交差点 父の日セール 季節の果物販売
20 第3回定例理事会 第3回経営管理委員会 JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	21 税務相談(予約制) 女性部お菓子教室 みどりの交差点 ポイント2倍	22 23	24 女性部 クッキング教室 JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	25 年金相談会 (河芸中央支店・予約制) 第29回通常総代会 相続遺言個別相談会 (本店・予約制)	26 ファーマーズみどりの交差点 6月感謝セール スピードくじ抽選会	
27 女性部絵手紙サークル JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	28 おやさいづくり 出前講座 みどりの交差点 ポイント2倍	29 30	7/1 女性部トマトチャップ講習 JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	2 税務相談(予約制) 法律相談(予約制) 年金相談会 (安濃中央支店・予約制)	3	
4	5	6 税務相談(予約制) 女性部郷の味サークル みどりの交差点 ポイント2倍	7 ファーマーズみどりの交差点 七タイイベント JAグリーン 7のこ日 ポイント2倍	8 ふれあい農業塾 女性部パン教室 JAグリーン 7のこ日 女性部 パン教室	9	10

## 表紙紹介 2016 6 vol.323



両親から一言

人の気持ちを考えられる  
優しい子に育ってほしい。

### 高茶屋小森町

勇太さん ご夫妻のお子さん  
麻衣さん

ゆうみ  
後藤 優心ちゃん(4歳)  
みのり  
心実ちゃん(2歳)

おませで元気なお姉ちゃんの優心ちゃんは、最近ひらがなを書いたり読んだりできるようになりました。家族でカルタをして遊ぶのが最近のお気に入りです。

やんちゃな妹の心実ちゃんは最近トイレでウンチができるようになりました。保育園ではダンゴムシ探しをするのが大好きです。

### 第1回 経営管理委員会だより

第1号議案 平成27年度決算結果及び剰余金処分案の全  
国監査機構への提出について(案)  
第2号議案 第29回通常総代会開催要領について(案)  
第3号議案 役員改選に伴う区分選出の経営管理委員候補者  
並びに全域選出の監事候補者の推薦について(案)  
第4号議案 役員の選任に関する内規の一部変更について(案)  
第5号議案 経営管理委員会規程の一部変更について(案)  
第6号議案 子会社管理規程の一部変更について(案)  
第7号議案 経理規程の一部変更について(案)  
(以上、承認しました)

### 第1回 理事会だより

第1号議案 平成27年度決算結果及び剰余金処分案の全  
国監査機構への提出について(案)  
第2号議案 第29回通常総代会開催要領について(案)  
第3号議案 役員改選に伴う区分選出の経営管理委員候補者  
並びに全域選出の監事候補者の推薦について(案)  
第4号議案 役員の選任に関する内規の一部変更について(案)  
第5号議案 経営管理委員会規程の一部変更について(案)  
第6号議案 理事会規程の一部変更について(案)  
第7号議案 子会社管理規程の一部変更について(案)  
第8号議案 経理規程の一部変更について(案)  
第9号議案 有価証券等の保有目的区分要領の一部変更について(案)  
第10号議案 延滞債権処理方針について(案)  
第11号議案 平成27年度決算賞与の支給について(案)  
(以上、承認しました)



『ハノイにある野菜出店』  
芸濃町雲林院 すみちゃんさん  
鮮で美味しそうでした！  
路上に並んでいるたくさんの野菜や果物が新



読者の皆さんから  
「はっ」とする写真や  
面白い形の野菜・趣味  
の写真や季節感のあ  
る写真・人物写真など  
ジャンルを問わず募  
集しています。  
ご自由にご応募くださいね！



『タヌキとカラス』  
一身田平野 ヨッシーさん

我が家家の屋根にタヌキとカラスが！（お腹が減ったな…）  
最近タヌキがエサを求めて平野の家々を回っています。お  
となしいタヌキなので被害はないようです。



『よつ子のチューリップ』  
南河路 さちさん  
自宅のチューリップ珍しいかも。



『鳥？タケノコだよ』  
片田久保町 つじほんさん  
岩の割れ目から出てきたよ。



『吹き止まない春の風』  
雲出島貫町 秀ちゃんさん

## ・投稿方法 はっとする写真をお待ちしてま～す♪

郵送・Eメール・携帯写メールのいずれかの方法で、撮影した写真を送ってください。携帯電話で撮った写真も大歓迎です。

便せんまたはメール本文に

①氏名 ②ペンネーム ③住所 ④電話番号 ⑤写真のタイトル

⑥写真の簡単な説明（50字以内）を明記してください。

※メールの場合、件名を「はっとギャラリー」として写真を添付し、送信してください。

●写真はお返しできませんのでご了承ください。

●紙面の都合上、掲載できない場合もございますのでご了承ください。

●投稿の際にご記入いただきました個人情報につきましては、広報誌への掲載並びに広報に関する統計以外には使用いたしません。

宛先

〒514-0057 津市一色町211 J A津安芸 企画広報課

Eメール、写メール： master@ja-tsusage.or.jp

右記QRコードをご利用いただくと、簡単にメールが作成できます。



随時募集しております

環境のことを考えた紙とインクを使用しています。  
古紙配合率100%再生紙を使用しています  
R100  
VEGETABLE  
OIL INK

