

JA 津安芸通信

# あぜみち

azemichi



特集

今日も一日、生き生きと！  
みんなの健康体操

も  
く  
じ

- 4 ● タウンフラッシュ
- 6 ● 女性部トピックス  
おすすめ一品「ナスの夏野菜グラタン」
- 7 ● 産直ひろば  
農業 PR 隊長カツラギ通信
- 8 ● 営農だより
- 9 ● 園芸ノート「キュウリ」

- 10 ● 情報ステーション
- 12 ● 法律税務相談「あなたの相続税額は？」
- 13 ● 警察署だより  
健康百科
- 14 ● みんなのお便り  
クロスワードパズル
- 15 ● 津安芸カレンダー  
表紙紹介



体操は体を七つの  
部位に分けて考えます。



④ 胸  
胸部

⑥ 背腹  
腹部と背部

⑦ 腰  
上半身と下半身  
の接合部

① 首  
頭部を含む首から上

② 腕  
肩関節から手先まで

⑤ 体側  
体の側面

③ 脚  
股関節から脚先まで

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も多くなってきたのではないのでしょうか。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

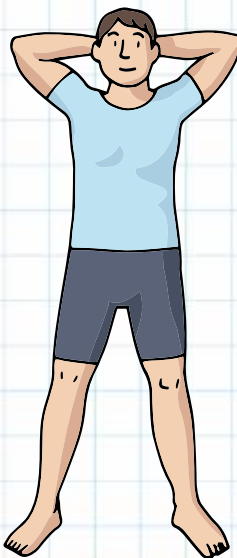
## 作業の前後に

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にも有効です。

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う



2 首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3～4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2～3回繰り返します



## 部位ごとに 筋肉や関節を刺激しよう

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て、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」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

### ① 首

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。

### ② 腕

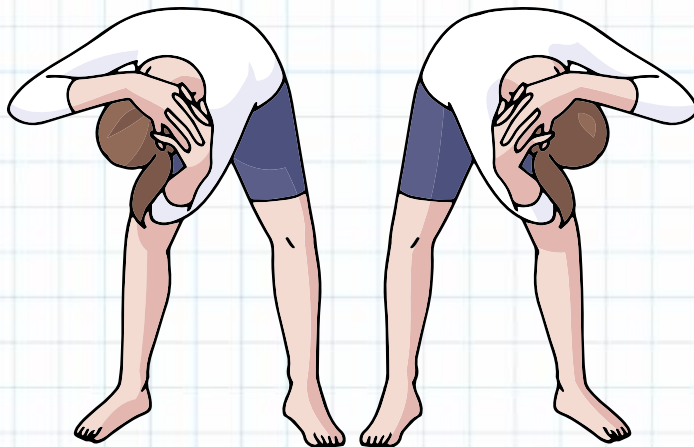
挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

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。

## 作業の合間に

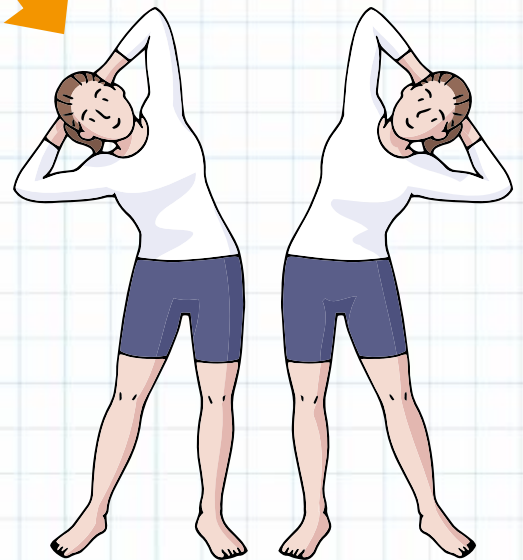
作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

**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



**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

挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

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環機能が促進されます。

### ④ 胸

伸展（伸ばし広げる）

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

曲げ伸ばす・倒す

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。腰を中心にねじっ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ば  
いに苗を植えました。

秋には収穫体験を行う予定です。

白塚小学校  
お米づくり  
体験農場



田植えの  
勉強をしたよ

白塚  
小学校

一身田  
小学校



丁寧に  
植えたよ!

3本ずつ  
えんぴつ持ちで  
植えよう!



黒田  
小学校

列を  
合わせて...



辰水  
小学校



地元の農家さんと  
交流したよ!



中瀬地区

長野  
小学校



空いているところ  
にも植えてね!

明小学校



昔は雨の中でも  
傘をかぶって  
植えたんだって!



## 2016年お米づくり体験

### お米の作り方を学ぼう！

当JAと生活協同組合コープ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込まれました。

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

## 地域貢献活動

### かわいい機関車を貸し出し

### 貸し出し

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歳未満就園児とその保護者が参加しました。

当JAからJAまつりで好評いただ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。



▶駐車場をゆっくりと走る機関車

## ふれあい農業塾

### メロン栽培に挑戦！

5月13日のふれあい農業塾実習では、ハウスでのメロン栽培が始まり、苗の定植をしました。根を切らないよう優しく扱いながら2本ずつ植えた受講生は「メロン栽培は初めてなので上手くできるか楽しみ」と話していました。今回定植したメロン苗は8月頃収穫予定です。



▲メロン苗を植える受講生

## 栗真地区運営協議会

### 講習会で絆深める

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

- ① 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。
- ② 水を鍋の底から1cmくらい入れる。
- ③ 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。
- ④ 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♪

#### 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！



#### 女性部フェスタ

ひげダンスを披露！



津中央支部

部員数 155人

対象地区 安東、津、櫛形、  
神戸、片田

#### ミニ運動会

笑っているとストレスも吹っ飛ぶ！



#### みかん狩り

おいし〜い！  
童心にかえって楽しめました！



#### 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）

ナス	6本	ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個	オリーブオイル	大2
トマト	2個	ケチャップ	大4
ベーコン	100g	ウスターソース	大1
ニンニク	1片	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 さらにチーズを上のにのせ、200℃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）





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

## 店長オススメ!おいしいいっぱい旬野菜



### 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、体のむくみを取ってくれます。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

楕円形の形が  
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、七夕イベントを開催!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!



待ちにまった  
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!

プロフィール

## 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。

カツラギの  
活動の様子を  
チェックしよう!



47WEB  
三重MIE



カツラギの  
YNN!!

夏野菜の定植もしました!



見てくださいよ!  
上手にできてる  
でしょー?



簡単そうに見えて  
意外と難しい!

大きくなったなあ

苗を傷めないよう  
8の字に  
紐をつけて...

玉ねぎ  
収穫



## 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日で効果が現れはじめます。
- 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。

ザクザ液剤 100倍	希釈水量	ダイロンゾル 400倍
100ml	水10ℓ	25ml
200ml	水20ℓ	50ml
500ml	水50ℓ	125ml
1ℓ	水100ℓ	250ml
2ℓ	水200ℓ	500ml



生えてくる雑草を **抑える**



### 特長

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



### ・ザクザ液剤＋ダイロンゾルの使い方

6月

7月

8月

9月

+

**除草期間が長いので  
斑点米カメムシ対策もできる！！**

**散布** → 畦畔抑草効果持続

※ダイロンゾルの水田畦畔での使用回数は1回です。

### 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。
- 土壌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。作り置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 (30 kg) 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。

- 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)



イメージキャラクター  
安濃津ロマン

**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



# キュウリ

## キュ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が、家庭菜園であれば新鮮で収穫の大きさも自由を選ぶことができ、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、畝全面に堆肥、化成肥料をまき、18

20 cmの深さによく耕し込みます。

追肥

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〉

②定植時に化成肥料が根に当たらないようにする。



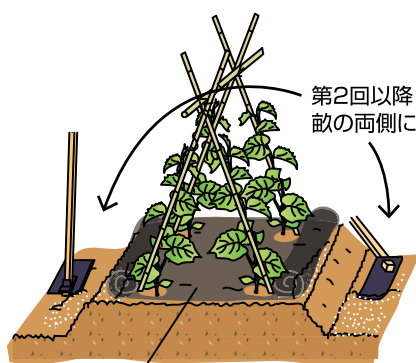
キリトリ線

生育吸収が早いので初期から肥効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。

### 2 誘引、摘心を早めに入念に

毎日見回って図のように子づる（孫づるも同様に）の摘心を行い、親づるの支柱への縛りを遅れずに行いましょう。葉が込み過ぎたら、重なり葉や老化葉、病葉を摘除し採光、通風を良くします。



第2回以降  
畝の両側に

黒色ポリフィルム

### 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。

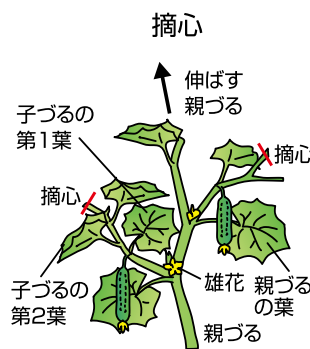
### 4 病害虫防除の薬散を適期に

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、早期に見え、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を収穫を

収穫果のサイズ100 g程度は市場流通でのこと。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（もろきゅうとして利用）、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。

板木技術士事務所 ● 板木利隆



JAグリーン  
おすすめ♪



キュウリを栽培したいあなたに！

〔肥料〕  
化成24号



〔薬剤〕

殺菌剤…ダコニール10000

（べと病・炭素病など）

殺虫剤…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）

ダイアジノン粒剤

（ネキリムシなど）定植時に使用

「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スポイトや計量器、注射器を使い1ml計ります。農薬の蓋にもキャップ1杯で〇mmと記入してあったりするので参考にしてみてください。

②計った液剤を1ℓ容器に入れます。

③水を1ℓの目盛りまで入れ薄めたら完成！



④毎回使い切れる分量を作り、空になった容器はよく洗ってください。

### 〔病気の薬に粉末のものはある？〕

殺菌剤でオススメなのがダコニール粉剤です。必要な際はお取り寄せいたしますのでお問い合わせください。

JAグリーン津店

TEL 059-229-3517



結婚の費用に！マイカー購入に！教育資金に！住宅購入資金に！最後の生活費に！

2016 JA津安芸

# 定期積金 キャンペーン

5月9日～6月30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  
(年金予約者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 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%  
(平成28年3月31日現在)

上記以外のみなさま

定期積金  
2年以上 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%  
(平成28年3月31日現在)

プラン例	毎月の掛金	15,000円	10,000円	20,000円	10,000円	20,000円
積立期間	2年	3年	5年	2年	3年	5年
掛金総額	360,000円	360,000円	720,000円	600,000円	600,000円	1,200,000円

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。

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)

※祭壇台は別売りです

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

☎ 0120-969-163

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

または各営農センターまで

## 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、  
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、ご予約はお早めをお願いします。  
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？

## 「Aならではの安心な 商品がいっぱい！



地元産・国内産の  
産直商品！

国内産・産地提携の  
原料を使用した商品！



## 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◆

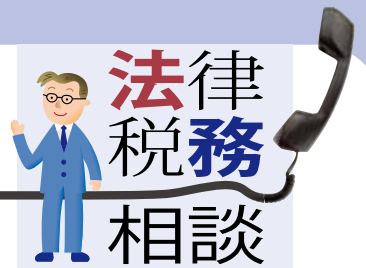


お申込み・お問い合わせは購買課 ☎0120-191321 または最寄りの営農センターまで



# 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。**

**① 配偶者の税額軽減**

配偶者の取得した財産が1億6,000万円までか、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て受けられます。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。

**② 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）

**③ 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）

**④ 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。

**⑤ 相次相続控除**

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

**⑥ 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「相続時精算課税の適用を受ける贈与財産」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。）

**⑧ 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。

相続税



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。

## 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、ぜひお気軽にお申し込みください。お待ちしております。

	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し込み下さい。



【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。

【生活安全課から】

便乗詐欺多数！

熊本地震に便乗した詐欺事案に注意を!!

「平成28年熊本地震」発生に伴い、全国的に被災地への募金等を装った予兆電話がかかってきています。この種事案を装った「不審電話」に注意してください。



●不審電話事例

・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ってほしい」

等々の不審な電話がかかっています。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。

①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に工夫する。

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、サーチ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)

住民同士であいさつをしたり、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。

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)

健康百科

歯の健康と8020運動

ハチマルニイマル

佐久総合病院名誉院長 ● 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で、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持しよう」ということを目標としています。

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。多くの人は虫歯になったことがあり、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)をしっ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、毛先がしっかりと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



間ブラシも使ってみましょう。

どんなに丁寧に歯を磨いても、本当に磨けているかどうかは自分では分かりません。そこで重要になるのが歯科での定期検査です。歯科での定期検査では、虫歯の検査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。積極的に受診してください。

歯垢が硬くなったのが歯石で、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。

虫歯は1年に1〜2回、歯周病は約3カ月置きに定期検査を受けるといいといわれています。



# 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	11 年金相談会 (津中央支店・予約制)	12 津給油所 OPEN キャンペーン
13 芸濃地区総代座 談会	14 わらいの里辰水 13:30 ~ 津中央地区総代座 談会	15 ミニ展・草刈機無料 点検会(芸濃営農セ ンター) 9:00 ~ 15:00 女性部パソコン教室 女性部郷の味 サークル	16 津北部地区総代座 談会 女性部 ガーデニング教室	17 津南部地区総代座談会 ミニ展・草刈機無料点 検会(津南部営農セ ンター) 9:00 ~ 16:00 JAグリーン 7のつく日 ポイント2倍 女性部 小物教室	18 税務相談(予約制) ミニ展・草刈機無料点 検会(安濃営農セ ンター) 9:00 ~ 15:00	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	21 みどりの交差点 ポイント 2倍デー	22 税務相談(予約制) 女性部お菓子教室	23	24 女性部 フッキング教室	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のつく日 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倍デー	29 みどりの交差点 ポイント 2倍デー	30	7/1 女性部トマトケ チャップ講習	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 みどりの交差点 ポイント 2倍デー	6 税務相談(予約制) 女性部郷の味 サークル	7 ファーマーズみどりの交差点 セタイベント 短冊づくり・お菓子プレゼント JAグリーン 7のつく日 ポイント2倍 女性部 パン教室	8 ふれあい農業塾 女性部パン教室	9	10

## 表紙紹介 2016 6 vol.323



高茶屋小森町

勇太さん 旦那さん  
麻衣さん ご夫妻のお子さん

後藤 ゆうみ  
優心ちゃん(4歳)  
みり  
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。

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。

## 第1回 経営管理委員会だより (4月28日開催)

- 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 (4月28日開催)

- 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  
路上に並んでいるたくさんの野菜や果物が新鮮で美味しそうでした！



読者の皆さまから  
「ほっ」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！



『タヌキとカラス』  
一身田平野 ヨッシーさん

我が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 ほ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「ほっとギャラリー」として写真を添付し、送信してください。

### 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-tsuage.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。

